LA-Vereinsrekorde des TV „Gut Heil“ v. 1870 e.V., G.M.H.

Stand: 24.10.2026

Disziplin	Leistung	Name	Ort /Datum
männliche Jugend U 10			
8 - 9 Jahre:			
50 m	8,9 Sek.	Schmidt, Victor	G.M.H., 26.6.1990
800 m	3:13,58 Min.	Buitkamp, Lennard	Espelkamp, 15.5.2019
1000 m	3:56,5 Min.	Reifschneider, Alexander	Melle, 2.9.1997
3000 m	17:11,47 Min.	Kling, Mattes	G.M.H., 16.10.2026
Weitsprung	3,35 m	Brüggemann, Marc	G.M.H., 26.6.1990
Ballwurf 80 g	40 m	Alaslarn, Murhan	G.M.H., 26.6.1990
Dreikampf	1648 Pkt.	Lippelt, Holger	1981
männliche Jugend U 12			
10 – 11 Jahre:			
50 m	7,79 Sek.	Schulte, Maris	Dortmund, 17.2.2019
600 m	2:03,9 Min.	Baumann, Ulrich	G.M.H., 20.9.1969
800 m	2:47,78 Min.	Hehemann, Noah	Dortmund, 19.3.2017
1000 m	3:54,0 Min.	Hagemann, Olaf	Melle, 17.9.1980
3000 m	17:11,47 Min.	Kling, Mattes	s.U 10 2026
5 km	22:53 Min.	Reifschneider, Alexander	Melle, 19.4.1998
4 x 50 m	32,9 Sek.	Mentrup, Stepputatis, Heuer, Knop	G.M.H., 30.6.1973
Weitsprung	4,23 m	Schulte, Maris	Melle, 29.5.2019
Hochsprung	1,10 m	Taake, Jens	Gretesch, 14.9.1980
Ballwurf 80 g	47 m	Lippelt, Holger	1982
Dreikampf	1940 Pkt.	Lippelt, Holger (8,5-3,80-43,00)	1982
Vierkampf	2464 Pkt.	Lippelt, Holger (8,7-3,61-1,05-44,00)	1982
männliche Jugend U 14			
12 – 13 Jahre:			

60 m (Halle)	8,95 Sek.	Hehemann, Noah	Dortmund, 28.1.2018
60 m Hü	13,1 Sek.	Taake, Jens	1981
75 m	11,01 Sek.	Hehemann, Noah	Melle, 30.8.2018
300 m	44,79 Sek.	Rohling, André	Paderborn, 15.12.2013
600 m	1:48,6 Min.	Kerst, Ronny	Melle, 12.9.1973
800 m	2:28,51 Min.	Krampf, Jonas	Lingen, 21.6.2014
1000 m	3:23,9 Min.	Vogelsang, Simon	Osn., 20.8.1995
2000 m	7:06,7 Min.	Vogelsang, Simon	Melle, 5.9.1995
3000 m	11:10,1 Min.	Vogelsang, Simon	Melle, 12.9.1995
5 km	22:53 Min.	Reifschneider, Alexander	s.U 12 1998
4 x 75 m	43,8 Sek.	Taake, Hansing, Jesse, Grolle	Gretesch, 16.9.1979
Weitsprung	4,32 m	Grolle, Olv Jörgen	Osn., 30.6.1979
Hochsprung	1,42 m	Taake, Jens	1982
Ballwurf 200 g	50,00 m	Grolle, Olv Jörgen	Osn., 30.6.1979
Kugelstoß	9,79 m	Steinhoff, Burkhard	1982
Speerwurf	30,55 m	Rohling, Andre	Minden, 14.9. 2013
Vierkampf	3111 Pkt.	Grolle, Olv Jörgen (10,9-4,32-1,20-50,00)	Osn., 30.6.1979

männliche Jugend U 16

14 – 15 Jahre:

80 m Hü	12,22 Sek.	Grolle, Olv Jörgen	1981
100 m	12,3 Sek,	Grolle, Olv Jörgen	1981
300 m	41,48 Sek.	Rohling, André	Celle, 11.7.2015
800 m	2:25,37 Min.	Krampf, Jonas	Dortmund, 8.3.2015
1000 m	3:01,4 Min.	Gohlke, Stefan	1984
2000 m	7:06,9 Min.	Vogelsang, Simon	s.U 14 1995
3000 m	10:56,45 Min.	Krampf, Jonas	Melle, 31.8.2016
10000 m	40:42,1 Min.	Vogelsang, Simon	Osn., 9.7.1997
5 km	18:45 Min.	Krampf, Jonas	s.U 14 2014
7,5 km	31:43 Min.	Vogelsang, Simon	Melle, 20.4.1997
10 km	40:12 Min.	Vogelsang, Simon	G.M.H., 23.5.1997
Stundenlauf	14623 m	Vogelsang, Simon	Osn., 9.7.1997
4 x 100 m	55,2 Sek.	Kerst, Mentrup, Kohorst,	

.		Bähr	Bersenbrück, 31.5.1975
3 x 1000 m	10:18,00 Min.	Lindemann, Hübschmann,	
.		Grolle	1981
Weitsprung	5,70 m	Grolle, Olv Jörgen	1981
Hochsprung	1,68 m	Guse, Leon	Melle, 1.3.2009
Ballwurf 200 g	66 m	Grolle, Olv Jörgen	1981
Kugelstoß	13,30 m	Grolle, Olv Jörgen	1981
Diskuswurf	36,56 m	Bertram, Andreas	1984
Speerwurf	49,44 m	Grolle, Olv Jörgen	1981
Dreikampf	3137 Pkt.	Grolle, Olv Jörgen	1981
Vierkampf	4253 Pkt.	Grolle, Olv Jörgen	1981
Mannschaft	16502 Pkt.	Bertram, Gohlke, Taake,	
Vierkampf		Schleinitz, Steinhoff	1984

männliche Jugend U 18
16 – 17 Jahre:

80 m Hü	12,2 Sek.	Brenner, Wolfgang	Lingen, 18.8.1962
100 m	11,5 Sek.	Budczak, Bruno	G.M.H., 12.8.1961
110 m Hü	15,7 Sek.	Grolle, Olv Jörgen	1982
200 m	24,8 Sek.	Kieback, Jörg	Gretesch, 23.9.1979
400 m	62,7 Sek.	Grötschel, Nico	Bersenbrück, 15.8.2009
800 m	2:20,8 Min.	Niemeyer, Karl	Osn., 23.5.1967
1000 m	2:40,5 Min.	Schmitz, Ewald	Osn., 11.6.1966
1500 m	4:34,9 Min.	Kosmella, Matthias	Melle, 1993
2000 m	6:48,2 Min.	Niemeyer, Karl	Osn., 7.5.1967
2000 m Hi	7:07,5 Min.	Kosmella, Matthias	Melle, 23.6.1992
3000 m	10:44,42Min.	Krampf, Jonas	Rheine, 30.4.2017
5000 m	16:55,2 Min.	Kosmella, Matthias	Melle, 2.9.1992
10000 m	35:47,0 Min.	Kosmella, Matthias	Melle, 9.9.1992
5 km	18:39 Min.	Krampf, Jonas	Neuenkirchen, 19.5.2017
7,5 km	28:36 Min.	Koch, Michael	Melle, 19.4.1993
10 km	34:55 Min.	Kosmella, Matthias	Osn., 20.3.1993
Marathon	4:51,45 Std.	Bertram, Thomas	Berlin, 24.9.1995
Stundenlauf	14449 m	Vogelsang, Simon	Osn., 8.7.1998
4 x 100 m	47,4 Sek.	Budczak, Polzin,	
.		Ackermann, Brenner	Osn., 10.9.1961

3 x 1000 m	9:19,0 Min.	Brenner, Kleimeyer, Imig	Osn., 29.6.1961
7,5km-Mannschaft	1:38,30 Std.	Bolte, Machner, Bertram	Melle, 10.4.1994
Weitsprung	6:33 m	Budczak, Bruno	G.M.H., 27.5.1961
Hochsprung	1,80 m	Mentrup, Ulrich	Gretesch, 15.6.1980
Stabhochsprung	3,30 m	Kuhn, Reinhold	Osn., 6.9.1953
Dreisprung	11,80 m	Mentrup, Ulrich	Bad Rothenfelde, 4.10.80
Ballwurf 200 g	74,50 m	Goldkamp, Kurt	Hameln, 30.6.1963
Kugelstoß	15,66 m	Brenner, Wolfgang	Osn., 14.10.1962
Diskuswurf	40,78 m	Goldkamp, Kurt	Gretesch, 1.9.1963
Speerwurf	55,54 m	Schunk, Andreas	Bersenbrück, 22.3.1975
Hammerwurf	33,70 m	Bertram, Andreas	Dissen, 5.6.1985
Fünfkampf	5103 Pkt.	Diekmann, Jörg	
.	(12,4-4,80-1,65-10,03-3:15,2)		Lingen, 7.7.1979

männliche Jugend U 20
18 – 19 Jahre:

100 m	11,1 Sek.	Budczak, Bruno	Osn., 2.6.1962
110 m Hü	17,0 Sek.	Budczak, Bruno	Bramsche, 7.10.1962
200 m	22,7 Sek.	Baehr, Dirk	1982
400 m	53,7 Sek.	Blanke, Rainer	Osn., 27.6.1967
400 m Hü	65,6 Sek.	Diekmann, Jörg	1981
800 m	2:05,6 Min.	Herrig, Peter	G.M.H., 14.6.1959
1000 m	2:40,5 Min.	Schmitz, Ewald	s.U 18 1966
1500 m	4:29,2 Min.	Reuter, Horst	Osn., 17.8.1958
3000 m	10:20,6 Min.	Wellmann, Claus	G.M.H., 14.6.1959
5000 m	16:55,2 Min.	Kosmella, Matthias	s.U 18 1992
10000 m	35:47,0 Min.	Kosmella, Matthias	s.U 18 1992
10 km	34:55 Min.	Kosmella, Matthias	s.U 18 1993
15 km	1:00,40 Std.	Pöling, Jochen	Melle, 10.4.1994
Halbmarathon	1:17,20 Std.	Hempen, Ansgar	Hannover, 5.1999
Marathon	3:24,19 Std.	Bolte, Henning	Berlin, 29.9.1996
Stundenlauf	16590 m	Hempen, Ansgar	Osn., 7.7.1999
4 x 100 m	45,6 Sek.	Brenner, Güß, Ackermann,	
.		Budczak	Hameln, 30.6.1963
3 x 1000 m	8:50,7 Min.	Reuter, Rendel, Bensmann	Osn., 8.9.1957
Olympiastaffel	3:57,4 Min.	Hülsmann, Budzak, Reiß,	

.		Doellekes	Osn., 6.5.1961
Schwedenstaffel	2:12,8 Min.	Imig, Doellekes, Budczak,	
.		Reiß	Wallenhorst, 27.8.1961
Weitsprung	6,65 m	Taake, Fritz	Braunschweig, 26.6.1955
Hochsprung	1,84 m	Hülsmann, Friedel	Melle, 16.9.1961
Stabhochsprung	3,60 m	Kuhn, Reinhold	Frankfurt, 5.8.1955
Dreisprung	13,12 m	Hülsmann, Friedel	Osn., 11.6.1961
Kugelstoß	16,23 m	Reiß, Wolfgang	G.M.H., 31.3.1962
Diskuswurf	43,76 m	Ackermann, Uwe	Gretesch, 12.7.1963
Speerwurf	55,70 m	Beushausen, Volker	Gretesch, 6.5.1973
Hammerwurf	38,24 m	Brenner, Wolfgang	G.M.H., 23.6.1963
Fünfkampf	5579 Pkt.	Diekmann, Jörg	1981
Zehnkampf	9674 Pkt.	Diekmann, Jörg	1981

Männer:

100 m	11,0 Sek.	Montua, Harald	Osn., 11.6.1961
200 m	22,7 Sek.	Baehr, Dirk	s.U 20 1982
400 m	51,9 Sek.	Lahrmann, Helmut	Ahlen, 9.8.1959
800 m	1:57,3 Min.	Bunselmeyer, Walter	Aachen, 26.8.1958
1000 m	2:35,8 Min.	Bunselmeyer, Walter	Aachen, 12.8.1958
1500 m	4:03,5 Min.	Bunselmeyer, Walter	Köln, 29.7.1958
3000 m	8:40,9 Min.	Jendrzey, Dieter	G.M.H., 7.6.1959
3000 m Hi	9:19,2 Min.	Bunselmeyer, Walter	Enschede, 17.5.1959
5000 m	15:38,8 Min.	Jendrzey, Dieter	G.M.H., 17.6.1959
10000 m	34:49,4 Min.	Jendrzey, Dieter	Bochum, 30.6.1959
10 km	34:49 Min.	Tigemeyer, Markus	Holzhausen, 24.8.2018
10 engl. Meilen	1:01,25 Std.	Averdiek, Rainer	Borgholzhsn., 17.6.2000
Halbmarathon	1:17,12 Std.	Titgemeyer, Markus	Hannover, 8.4.2018
25 km	1:52,15 Std.	Heitmeyer, Stefan	Bremen, 16.3.2025
Marathon	2:33,37 Std.	Titgemeyer, Markus	Hamburg, 26.4.2026
100 km	10:51 Std.	Liegmann, Günter	Biel, 11.6.2010
Stundenlauf	16590 m	Hempen, Ansgar	s.U 20 7.1999
4 x 100 m	44,5 Sek.	Lahrmann, Wichmann,	
.		Taake, Montua	Melle, 13.8.1960
3 x 1000 m	8:20,0 Min.	Reiter, Hardekopf, Herrig	Osn., 18.6.1961
Mannschaft	1:46,09 Std.	Ansgar Hempen, Stefan Heitmeyer,	

10 km		Jochen Pöling	Lingen, 7.2000
Mannschaft	3:59,36 Std.	Hans-Peter Igelbrink, Oliver Ickert,	
Halbmarathon		Ingo Duda	Zeven, 2009
Mannschaft	8:33,52 Std.	Dennis Schoon, Mathis Sand, Markus	
Marathon		Titgemeyer	Münster, 21.9.2025
Weitsprung	7,16 m	Montua, Harald	G.M.H., 28.5.1961
Hochsprung	1,84 m	Hülsmann, Friedel	Osn., 14.9.1963
Stabhochsprung	3,80 m	Kuhn, Reinhold	Hannover, 5.6.1961
Dreisprung	13,12 m	Hülsmann, Friedel	s. U 20 6.1961
Kugelstoß	13,61 m	Reiß, Erhard	Osn., 2.6.1962
Diskuswurf	46,78 m	Reiß, Wolfgang	Brühl, 25.6.1965
Speerwurf	60,46 m	Beushausen, Volker	Osn., 9.6.1974
Hammerwurf	25,71 m	Kerl, Klaus	G.M.H., 18.3.1961
Fünfkampf	2309 Pkt.	Bettendorf, Rolf	
.	(25,0-6,26-49,44-34,26-5:02,8)		Osn., 16/17.8.1958
Sprint-Triathlon	1:07,06 Std.	Meene, Florian	Lissabon, 27.5.2016
Iron-Man	9:17,18 Std.	Bussmann, Tobias	Frankfurt, 2017
Skater-Marathon	1:44,13 Std.	Middelberg, Herbert	Berlin, 9.2009

weibliche Jugend U 10

8 - 9 Jahre:

50 m	8,46 Sek.	Weckermann, Karla	Melle, 8.6.2019
800 m	3:03,53 Min.	Weckermann, Karla	Rheine, 28.4.32019
Weitsprung	3,80 m	Weckermann, Karla	Melle, 8.6.2019
Ballwurf 80 g	28,50 m	Ullrich, Karla	G.M.H., 29.6.2014
Dreikampf	1062 Pkt.	Ullrich, Karla	Melle, 15.6.2014
.	(8,93s-3,50m-27m)		

weibliche Jugend U 12

10 – 11 Jahre:

50 m	7,69 Sek.	Hagelkreuz, Lena	Melle, 31.5.2017
600 m	2:07,8 Min	Schmidtke, Christine	Bielefeld, 19.8.1972
800 m	2:41,61 Min.	Rohling, Jana	Papenburg, 16.6.2013
2000 m	7:53,02 Min.	Rohling, Jana	Melle, 28.8. 2013

4 x 50 m	31,27 Sek.	Felicia Keunecke, Marla Bartels, Dilayla Alarslan, Lena Hagelkreuz	Dortmund, 4.3.2018
3 x 800 m	9:23,65 Min.	Marla Bartels, Felicia Keunecke, Lena Hagelkreuz	Lingen, 6.9.2018
Weitsprung	4,09 m	Hagelkreuz, Lena	Dortmund, 28.1.2018
Hochsprung	1,31 m	Frankenberg, Paulina	Melle, 2010
Ballwurf 80 g	36 m	Knorre, Gaby	Osn., 9.8.1976
Dreikampf	1204 Pkt.	Wrocklage, Nour (7,90s-3,97m-30,00m)	Melle, 18.6.2011
Vierkampf	1654 Pkt.	Knorre, Gaby (8,9-3,30-1,05-25,50)	Gretesch, 15.5.1976
Mannschft Dreikampf	5951 Pkt.	Graefenhain, Huneke, Schwertfeger, Knorre, Schulz-Römstedt	Osn., 13.9.1973

weibliche Jugend U 14
12 – 13 Jahre:

50 m	7,69 Sek.	Hagelkreuz, Lena	s. U 12 31.5.2017
60 m (Halle)	8,63 Sek.	Wrocklage, Nour	Bielefeld, 10.3.2012
60 m Hü (Halle)	9.91 Sek.	Börger, Lea	Bielefeld, 10.3.2012
75 m	10,20 Sek.	Wrocklage, Nour	Melle, 23.5.2012
600 m	1:59,9 Min	Sundermann, Heike	Melle, 21.6.1972
800 m	2:36,68 Min.	Wessling, Emma	0lfen, 18.5.2019
2000 m	7:40,52 Min.	Rohling, Jana	Lingen, 2015
3000 m	14:07,35 Min.	Hanna Weckermann	Melle, 29.5.2019
5 km	23:16 Min.	Bolte, Merle	Melle, 20.4.1997
4 x 75 m	42,57 Sek.	Sina Witte, Emma Wessling, Marla Bartels, Lena Hagelkreuz	Olfen, 18.5.2019
3 x 800 m	8:09,96 Min.	Emma Wessling, Dilayla Alarslan, Jule Dornadell	Lingen, 6.9.2018
Weitsprung	4,93 m	Wrocklage, Nour	Steinfurt, 28.9.2013
Hochsprung	1,52 m	Frankenberg, Paulina	Lingen, 8.7. 2012
Ballwurf 80 g	41 m	Schulz-Römstedt, Andrea	Osn.,22.8.1976
Kugelstoß	9,03 m	Frankenberg, Paulina	Nordhorn, 17.6. 2012
Speerwurf	26,21 m	Frankenberg, Paulina	Lotte-Halen, 16.9.2012
Vierkampf	1903 Pkt.	Wrocklage, Nour (10,33s-4,93m-1,44m-31,00m)	Steinfurt, 28.9.2013

Weibliche Jugend U 16

14 – 15 Jahre:

60 m (Halle)	8,68 Sek.	Börger, Lea	Bielefeld, 10.3.2012
75 m	10,20 Sek.	Wrocklage, Nour	s. U 14 2012
80 m Hü	14,71 Sek.	Börger, Lea	Hameln, 23.6.2012
100 m	13,0 Sek.	Konersmann, Sabine	Rothenfelde, 2.6.1979
300 m	44,90 Sek.	Börger, Lea	Hannover, 28.1.2012
800 m	2:24,28 Min.	Donadell, Jule	Braunschweig-Rün.,1.9.2019
5 km	23:16 Min.	Bolte, Merle	s. U 14 4.1997
4 x 100 m	55,8 Sek.	Marquard, Heinze, Omnis,	
.		Konersmann	Delmenhorst, 30.6.1974
Mannschaft	1:23,03 Std.	Merle Bolte, Birte Bolte,	
5 km		Ann Kristin Bertram	Hellern, 21.3.1998
Weitsprung	5,11 m	Konersmann, Sabine	Rothenfelde, 11.7.1980
Hochsprung	1,63 m	Konersmann, Sabine	Salzgitter, 15.6.1980
Ballwurf 200 g	35,50 m	Schulz-Römstedt, Andrea	Osn., 13.9.1977
Kugelstoß	12,31 m	Frankenberg, Paulina	Minden, 11. 7.2014
Diskuswurf	29,10 m	Frankenberg, Paulina	Minden, 11.7.2014
Speerwurf	32,99 m	Frankenberg, Paulina	Bad Oeynhsn. , 9.6. 2014
Vierkampf(alt)	3703 Pkt.	Konersmann, Sabine	Lingen, 10.5.1980
.	(13,2-5,10-1,55-7,84)		
Vierkampf(neu)	1943 Pkt.	Börger, Lea	Hameln, 23.6.2012
.	(13,61-4,43-1,60-7,88)		
Siebenkampf	3226 Pkt.	Börger, Lea	Hameln, 23.6.2012
.	(13,61-4,43-1,60-7,88-14,71-18,23-2:39,10)		
Blockwettkampf	2184 Pkt.	Frankenberg, Paulina	Edemissen, 14.6.2014
.	(100m-80mHü-Wie-Kugel-Diskus)		
Mannschaft	14470 Pkt.	Konersmann, Marquard, Stephan,	
Vierkampf		Heinze, Omnis	Lingen, 17.7.1974

weibliche Jugend U 18

16 – 17 Jahre:

80 m Hü	14,4 Sek.	Rethmann, Gerda	Osn., 16.6.1957
100 m	13,0 Sek.	Konersmann, Sabine	s. U 16 6.1979
100 m Hü	17,2 Sek.	Konersmann, Sabine	1982

200 m	28,74 Sek.	Flacke, Leonie	Delmenhorst, 17.5. 2009
600 m	1:55,0 Min.	Reichhardt, Ingrid	Lingen, 26.9.1964
800 m	2:24,28 Min.	Donadell, Jule	s. U 16 2019
1500 m	6:11,3 Min.	Schulz-Römstedt, Andrea	Melle, 17.9.1980
5 km	23:16 Min.	Bolte, Merle	s. U 14/16 4.1997
10 km	52:42 Min.	Dölling, Christina	Glane, 22.8.1998
Weitsprung	5,11 m	Konersmann, Sabine	s. U 16 7.1980
Hochsprung	1,63 m	Konersmann, Sabine	s. U 16 6.1980
Ballwurf 200 g	37 m	Löhr, Stefanie	G.M.H., 26.6.1990
Kugelstoß	14,98 m	Frankenberg, Paulina	Minden, 5.8.2016
Diskuswurf	34,87 m	Frankenberg, Paulina	Wilhelmshv., 4.6.2016
Speerwurf	41,47 m	Frankenberg, Paulina	Salzgitter, 8.6.2016

weibliche Jugend U 20
18 – 19 Jahre:

100 m	13,0 Sek.	Konersmann, Sabine	s. U 16/18 6.1979
100 m Hü	17,2 Sek.	Konersmann, Sabine	s. U 18 1982
200 m	28,74 Sek.	Flacke, Leonie	s. U 18 2009
400 m	68,1 Sek.	Schulz-Römstedt, Andrea	1982
800m	2:24,28 Min.	Donadell, Jule	s. U 16/18 2019
4 x 100 m	52,6 Sek.	Schütte, H. Rethmann, G. Rethmann,	
-		G. Kochbeck	Osn., 15.6.1958
Weitsprung	5,11 m	Konersmann, Sabine	s.U 16/18 7.1980
Dreisprung	8,93 m	Flacke, Leonie	Bersenbrück, 15.8.2009
Hochsprung	1,63 m	Konersmann, Sabine	s. U 16/18 6.1980
Kugelstoß	13,40 m	Frankenberg, Paulina	Minden, 15/16.7.2017
Diskuswurf	34,87 m	Frankenberg, Paulina	Wilhelmshv., 4.6.2016
Speerwurf	41,47 m	Frankenberg, Paulina	Salzgitter, 8.6.2016
Fünfkampf	3032 Pkt.	Rethmann, Gerda	
.		(14,2-4,65-1,37-8,43-25,89)	G.M.H., 14.6.1961
Siebenkampf	5379 Pkt.	Schulz-Römstedt, Andrea	1981

Frauen:

100 m	13,0 Sek.	Konersmann, Sabine	s. U 16/18/20 6.1979
400 m	68, 1 Sek.	Schulz-Römstedt, Andrea	s. U 20 1982
800 m	2:24,28 Min.	Donadell,Jule	s. U 16/18/20 2019

1000 m	3:06 Min.	Kulgemeyer, Christin	Melle 2012
1500 m	4:48 Min.	Kulgemeyer, Christin	Zeven 2011
3000 m	10:20 Min.	Kulgemeyer, Christin	Osterode 2011
5000 m	18:02 Min	Kulgemeyer, Christin	Celle 2011
10000 m	38:17 Min.	Kulgemeyer, Christin	Melle, 2.9.2009
5 km	20:07 Min.	Grigaite, Rita	Göttingen, 15.3.2026
10 km	37:20 Min.	Kulgemeyer, Christin	Wolfenbüttel 2012
Halbmarathon	1:23,04 Std.	Kulgemeyer, Christin	2009
Marathon	2:56,48 Std.	Kulgemeyer, Christin	Steinfurt 2011
Stundenlauf	11407 m	Ahmann, Petra	Osn., 8.7.1998
100 km	12:20 Std.	Köhne, Manuela	Biel, 11.6.2010
4 x 100 m	52,6 Sek.	Schütte, H. Rethmann, G. Rethmann, G. Kochbeck	s. U 20 6.1958
Mannschaft 10 km	2:26.46 Std.	Stefanie Streich, Tatjana Appelhans, Monika Breiwe	Lingen, 22.3.2015
Mannschaft Marathon	9:48,49 Std.	Christin Kulgemeyer, Manuela Köhne, Hannelore Horst	Mainz, 2009
Weitsprung	5,29 m	Völker, Friedlinde	G.M.H., 1.6.1958
Hochsprung	1,63 m	Konersmann, Sabine	s. U 16/18/20 6.1980
Kugelstoß	13,40 m	Frankenberg, Paulina	Minden, 15/16.7.2017
Diskuswurf	29,86 m	Faste, Brigitte	Osn., 23.6.1973
Speerwurf	35,88 m	Schulz-Römstedt, Andrea	1983
Ironman Mitteldist.	5:26:38 Std.	Tatjana Appelhans	Jülich/Düren 18.6.2023
Iron-Man	12:17:26 Std.	Tatjana Appelhans	Emilia Romagna/Italien, 18.09.2021
Skater-Marathon	2:30,21 Std.	Monika Klein	Berlin, 2007