

Ewige Bestenliste

Niedersächsischer
Leichtathletik-Verband
Kreis Harburg-Land e.V.

2008

Männer - Männliche Jugend A - Männliche Jugend B
Frauen - Weibliche Jugend A - Weibliche Jugend B

Vorwort

Die Ewige Bestenliste 2008 ist eine Zusammenstellung aus den Kreis-, Bezirks- und Landesbestenlisten der Jahre 1950 bis 2008. Sie wird alle zwei Jahre neu veröffentlicht und informiert dabei jeweils mit einer Vielzahl von Neueintragungen und Berichtigungen. Die Ewige Bestenliste bietet daher eine gute Ergänzung zu den jeweiligen Jahresbestenlisten.

Allein aus der abgelaufenen Saison 2008 wurden 71 Leistungen aufgenommen, darunter 14 neue Kreisrekorde. Die größten Veränderungen gab es in der weiblichen Jugend A und B. Aus diesen Altersklassen kommen auch die erfolgreichsten Athletinnen der vergangenen beiden Jahre: Jana Sussmann von der LG Nordheide (Stammverein MTV Laßrönne) und Xenia Rahn vom MTV Hanstedt.

Die Ewige Bestenliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Jeder Hinweis zur Berichtigung und Ergänzung ist ausdrücklich erwünscht. Ebenso freuen wir uns über jeden neuen Abonnent.

Viel Spaß bei der Lektüre !!!

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Kreis Harburg-Land e.V.
Markus Steinbrück
Winser Baum 7
21423 Winsen (Luhe)

Telefon: (04171) 4452
Mobil: (0175) 2560016
Internet : www.nlv-kreis-harburg.de
E-Mail: markus.steinbrueck@freenet.de

Inhalt

Männer	1
Männliche Jugend A.....	13
Männliche Jugend B.....	22
Frauen.....	31
Weibliche Jugend A.....	40
Weibliche Jugend B	47

100 Meter				
KR: 10,72	Amling, Michael	66	TSV Stelle	15.07.90
10,72	Amling, Michael	66	TSV Stelle	15.07.90
10,73	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	24.05.87
10,92	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	12.05.94
10,94	Lakämper, Olaf	68	MTV Borstel-Sangenstedt	29.04.89
10,7	Prigge, Klaus-Peter	60	MTV Tostedt	05.10.80
11,02	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	24.05.87
11,12	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	21.05.89
10,9	Cordes, Hans-Peter	40	MTV Winsen	26.08.61
10,9	Cybulski, Heinz	44	TV Meckelfeld	21.05.67
10,9	Boese, Peter	64	TSV Stelle	29.09.84

200 Meter				
KR: 21,21	Amling, Michael	66	TSV Stelle	14.07.90
21,21	Amling, Michael	66	TSV Stelle	14.07.90
21,42	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	07.09.86
21,66	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	27.07.94
21,6	Prigge, Klaus-Peter	60	MTV Tostedt	07.06.80
21,92	Lakämper, Olaf	68	MTV Borstel-Sangenstedt	20.05.89
21,8	Boese, Peter	64	TSV Stelle	16.09.84
22,39	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	22.06.85
22,2	Cybulski, Heinz	44	TV Meckelfeld	03.05.67
22,2	Hölandt, Uwe	57	SV/MTV Winsen	01.08.80
22,73	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	14.05.89

400 Meter				
KR: 47,41	Amling, Michael	66	SV/MTV Winsen	26.06.88
47,41	Amling, Michael	66	SV/MTV Winsen	26.06.88
47,9	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	11.05.86
48,7	Boese, Peter	64	TSV Stelle	29.07.84
48,93	Hölandt, Jan	86	TSV Winsen	10.06.06
48,94	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	15.05.94
49,32	Lakämper, Olaf	68	MTV Borstel-Sangenstedt	11.06.89
50,58	Freund, Daniel	88	TSV Winsen	10.05.08
50,64	Bernau, Christian	86	TSV Winsen	03.06.06
50,70	Supplieth, Robert	82	Hansa-SV Stöckte	29.05.04
50,6	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	20.05.83
50,6	Pries, Rolf	62	MTV Tostedt	14.09.85

800 Meter				
KR ¹ : 1:48,44	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	06.06.07
1:54,07	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	30.05.04
1:54,57	Bülow, Mark	69	TV Meckelfeld	14.07.91
1:54,6	Boese, Peter	64	TSV Stelle	05.08.84
1:55,32	Lewandowski, Michael	64	TVV Neu Wulmstorf	20.06.87
1:55,32	Bernau, Christian	86	TSV Winsen	04.06.06
1:55,6	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	28.05.81
1:56,2	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	24.05.85
1:56,70	Supplieth, Robert	82	Hansa-SV Stöckte	31.05.03
1:56,7	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	24.05.75
1:56,97	Gutzeit, Nils Lasse	88	TSV Over-Bullenhausen	11.05.08

¹ siehe männliche Jugend A

1.000 Meter				
KR: 2:25,96	Bülow, Mark	69	TSV Eintracht Hittfeld	27.07.94
2:25,96	Bülow, Mark	69	TSV Eintracht Hittfeld	27.07.94
2:27,4	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	11.06.81
2:30,8	Lewandowski, Michael	64	TVV Neu Wulmstorf	18.09.87
2:31,4	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	16.07.82
2:31,6	Schorr, Christian	71	Blau-Weiß Buchholz	25.09.93
2:32,0	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	10.05.75
2:32,2	Krasemann, Holger	41	MTV Winsen	06.08.71
2:32,4	Helmboldt, Rolf	62	SV/MTV Winsen	03.07.87
2:33,0	Kubica, Uwe	40	VfL Jesteburg	21.08.66
2:33,1	Kröger, Eckard	57	SV/MTV Winsen	03.07.87

1.500 Meter				
KR: 3:51,60	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	28.06.81
3:51,60	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	28.06.81
3:52,03	Bülow, Mark	69	TSV Eintracht Hittfeld	19.06.94
3:54,1	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	15.07.88
3:54,89	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	17.08.03
3:54,92	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	07.06.03
3:55,1	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	07.07.87
3:55,2	Kröger, Eckard	57	SV/MTV Winsen	01.06.83
3:55,4	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	01.07.78
3:56,8	Hanke, Hans-Peter	55	SV/MTV Winsen	01.07.78
3:57,3	Kubica, Uwe	40	VfL Jesteburg	10.07.66

1 Meile				
KR: 4:15,8	Bülow, Mark	69	TSV Eintracht Hittfeld	17.05.95
4:15,8	Bülow, Mark	69	TSV Eintracht Hittfeld	17.05.95
4:23,3	Helmboldt, Rolf	62	TSV Eintracht Hittfeld	11.08.94
4:25,4	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	13.06.92
4:28,5	Kubica, Uwe	40	VfL Jesteburg	23.06.65
4:37,0	Peters, Detlef	62	TSV Eintracht Hittfeld	07.08.97
4:37,8	Jochens, Stephan	78	TSV Eintracht Hittfeld	17.05.95
4:39,20	Hempel, Peter	58	TSV Eintracht Hittfeld	28.05.97
4:39,8	Schossig, Karsten	63	TVV Neu Wulmstorf	24.05.85
4:42,6	von der Heide, Dieter	41	VfL Jesteburg	23.06.65
4:42,7	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	31.08.74

3.000 Meter				
KR: 8:09,2	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	13.05.78
8:09,2	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	13.05.78
8:15,1	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	08.07.88
8:25,1	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	08.07.88
8:28,93	Kröger, Eckard	57	SV/MTV Winsen	24.08.83
8:32,6	Hanke, Hans-Peter	55	SV/MTV Winsen	28.05.78
8:32,9	Helmboldt, Rolf	62	TSV Eintracht Hittfeld	09.07.93
8:36,4	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	28.05.78
8:40,50	Bülow, Mark	69	TSV Eintracht Hittfeld	27.04.96
8:41,2	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	30.04.77
8:42,8	Kubica, Uwe	40	VfL Jesteburg	06.07.66

5.000 Meter				
KR: 14:04,9	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	27.06.78
14:04,9	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	27.06.78
14:24,86	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	13.08.88
14:31,27	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	01.06.88
14:33,2	Hanke, Hans-Peter	55	SV/MTV Winsen	23.07.78
14:47,00	Helmboldt, Rolf	62	TSV Eintracht Hittfeld	18.06.93

14:48,40	Kröger, Eckard	57	SV/MTV Winsen	21.05.82
15:01,0	Müller, Karsten	67	TSV Eintracht Hittfeld	08.06.00
15:07,1	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	25.08.04
15:19,0	Krasemann, Holger	41	MTV Winsen	30.08.73
15:21,2	Kubica, Uwe	40	VfL Jesteburg	10.05.69

10.000 Meter				
KR: 29:31,4	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	29.05.77
29:31,4	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	29.05.77
30:32,4	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	02.07.88
30:54,7	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	02.07.88
31:16,0	Helmboldt, Rolf	62	TSV Eintracht Hittfeld	10.05.95
31:20,0	Krasemann, Holger	41	MTV Winsen	30.04.75
31:22,2	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	30.04.75
31:25,27	Müller, Karsten	67	TSV Eintracht Hittfeld	30.04.00
31:32,5	Dreyer, Helmut	57	SV/MTV Winsen	26.09.81
31:44,0	Hanke, Hans-Peter	55	SV/MTV Winsen	29.04.78
31:46,3	Kröger, Eckard	57	SV/MTV Winsen	24.06.77

1 Stunde				
KR: 18:190	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	15.08.92
18.190	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	15.08.92
17.842	Winkel, Horst	40	TV Meckelfeld	10.63
17.838	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	15.08.92
17.821	Helmboldt, Rolf	62	SV/MTV Winsen	15.08.92
17.646	Reuter, Josef	38	TV Meckelfeld	16.04.78
17.621	Gidom, Horst	50	VfL Jesteburg	08.11.75
17.429	Wessel, Hans-Joachim	50	VfL Jesteburg	05.10.87
17.222	Bartsch, Gerd	38	VfL Jesteburg	06.04.85
16.700	Henze, Kai-Oliver	71	TSV Eintracht Hittfeld	28.08.93
16.590	Kröger, Eckard	57	TSV Eintracht Hittfeld	28.08.93

10 Kilometer				
KR: 31:30	Müller, Karsten	67	TSV Eintracht Hittfeld	29.08.99
31:30	Müller, Karsten	67	TSV Eintracht Hittfeld	29.08.99
32:01	Helmboldt, Rolf	62	TSV Eintracht Hittfeld	15.03.98
32:31	Schulze, Axel	65	TSV Eintracht Hittfeld	15.03.98
32:36	Heitmann, Torsten	86	TSV Winsen	14.09.08
33:31	Peters, Detlef	62	TSV Eintracht Hittfeld	16.05.03
33:33	Ebel, Frank	69	TSV Eintracht Hittfeld	21.03.99
34:06	Prüsmann, André	71	TSV Eintracht Hittfeld	19.03.00
34:16	Hempel, Peter	58	TSV Eintracht Hittfeld	19.03.00
34:23	Witt, Michael	68	TSV Eintracht Hittfeld	21.03.99
35:06	Plambeck, Lutz	61	TSV Eintracht Hittfeld	29.08.99

10 Kilometer - Mannschaft				
KR: 1:37:26	TSV Eintracht Hittfeld			19.03.00
1:37:26	TSV Eintracht Hittfeld (K. Müller 67, R. Helmboldt 62, A. Schulze 65)			19.03.00
1:38:34	TSV Eintracht Hittfeld (K. Müller 67, R. Helmboldt 62, M. Witt 68)			29.08.99
1:38:46	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, A. Schulze 65, D. Peters 62)			15.03.98
1:41:46	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, D. Peters 62, T. Eggert 63)			16.05.03
1:46:46	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, D. Peters 62, L. Plambeck 61)			11.09.05

1:47:11	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, D. Peters 62, P. Hempel 58)	28.03.04
1:47:22	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, A. Schulze 65, F. Ebel 69)	07.09.02
1:54:09	TSV Eintracht Hittfeld II (T. Eggert 63, L. Plambeck 61, D. Peters 62)	07.09.02
1:55:40	TV Meckelfeld (G. Miedeck 42, W. R. König 43, M. Helmboldt 40)	15.03.98
2:01:42	TV Meckelfeld (G. Miedeck 42, M. Helmboldt 40, W. Röming 40)	18.03.01

Halbmarathon				
KR: 1:08:04	Müller, Karsten	67	TSV Eintracht Hittfeld	24.03.01
1:08:04	Müller, Karsten	67	TSV Eintracht Hittfeld	24.03.01
1:09:22	Helmboldt, Rolf	62	TSV Eintracht Hittfeld	28.03.98
1:09:25	Schulze, Axel	65	TSV Eintracht Hittfeld	28.03.98
1:12:00	Peters, Detlef	62	TSV Eintracht Hittfeld	28.03.98
1:13:14	Witt, Michael	68	TSV Eintracht Hittfeld	25.03.00
1:13:26	Ebel, Frank	69	TSV Eintracht Hittfeld	27.03.99
1:15:06	Hempel, Peter	58	TSV Eintracht Hittfeld	15.09.96
1:16:46	Wessel, Hans-Joachim	50	VfL Jesteburg	27.03.88
1:17:15	Behrendt, Holger	58	TVV Neu Wulmstorf	10.03.02
1:17:31	Dalmann, Klaus-Dieter	45	MTV Fliegenberg	09.06.93
1:17:31	Krohn, Andreas	77	TSV Winsen	08.05.05

Halbmarathon - Mannschaft				
KR: 3:30:47	TSV Eintracht Hittfeld			28.03.98
3:30:47	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, A. Schulze 65, D. Peters 62)			28.03.98
3:33:06	TSV Eintracht Hittfeld (K. Müller 67, R. Helmboldt 62, M. Witt 68)			25.03.00
3:33:56	TSV Eintracht Hittfeld (K. Müller 67, A. Schulze 65, D. Peters 62)			27.03.99
3:43:07	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, D. Peters 62, P. Hempel 58)			16.10.94
3:43:16	TSV Eintracht Hittfeld (A. Schulze 65, D. Peters 62, P. Hempel 58)			06.10.96
3:59:12	LG Nordheide (H. J. Wessel 50, G. Bartsch 38, M. Krohn 48)			27.03.88
4:06:43	TSV Eintracht Hittfeld (D. Peters 62, S. Quak 65, T. Zander 63)			01.04.01
4:10:33	TV Meckelfeld (G. Miedeck 42, W. R. König 43, M. Helmboldt 40)			01.10.95
4:12:16	TSV Eintracht Hittfeld (T. Eggert 63, L. Plambeck 61, K. Bernhard 58)			22.03.97
4:15:01	LG Nordheide II (M. Helmboldt 40, R. Kotzel 31, H. Ciesla 51)			27.03.88

25 Kilometer				
KR: 1:20:33	Dreyer, Helmut	57	SV/MTV Winsen	28.08.82
1:20:33	Dreyer, Helmut	57	SV/MTV Winsen	28.08.82
1:22:25	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	08.05.82
1:23:38	Hanke, Hans-Peter	55	SV/MTV Winsen	11.03.78
1:24:47	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	24.03.90
1:24:50	Helmboldt, Rolf	62	SV/MTV Winsen	28.04.90
1:24:58	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	11.03.78
1:25:10	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	27.10.90
1:25:16	Krasemann, Holger	41	MTV Winsen	26.10.74
1:25:42	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	31.05.75
1:27:07	Miedeck, Georg	42	TV Meckelfeld	05.04.87

25 Kilometer - Mannschaft			
KR: 4:10:33	LG Nordheide		11.03.78
4:10:33	LG Nordheide (H. Dreyer 57, H. P. Hanke 55, K. Gerlach 58)		11.03.78
4:19:42	LG Nordheide (P. Hempel 58, R. Helmboldt 62, M. Witt 68)		27.10.90
4:23:48	LG Nordheide (H. Holtz 46, J. Wiese 34, U. Kubica 40)		08.05.82
4:27:33	LG Nordheide (H. J. Wessel 50, J. Wiese 34, G. Bartsch 38)		26.10.85
4:28:20	TV Meckelfeld (G. Miedeck 42, A. Meyer 51, W. R. König 43)		05.04.87
4:29:52	LG Nordheide (J. Wiese 34, H. J. Wessel 50, U. J. Offermann 39)		27.10.84
4:30:10	LG Nordheide (H. Krasemann 41, H. Gidom 50, G. Wiese 35)		25.10.75
4:30:11	LG Nordheide (H. J. Wessel 50, G. Bartsch 38, U. J. Offermann 39)		22.03.86
4:30:42	LG Nordheide II (E. Kröger 57, K. H. Wieder 52, G. Bartsch 38)		11.03.78
4:31:02	LG Nordheide II (H. Gidom 50, G. Bartsch 38, R. Heinbockel 43)		31.03.84

Marathon				
KR: 2:22:23	Dreyer, Helmut	57	SV/MTV Winsen	08.11.81
2:22:23	Dreyer, Helmut	57	SV/MTV Winsen	08.11.81
2:28:51	Helmboldt, Rolf	62	TSV Eintracht Hittfeld	19.04.98
2:29:30	Peters, Detlef	62	TSV Eintracht Hittfeld	24.09.94
2:30:08	Schulze, Axel	65	TSV Eintracht Hittfeld	29.09.96
2:30:16	Peper, Werner	61	MTV Hanstedt	24.04.88
2:30:22	Müller, Karsten	67	TSV Eintracht Hittfeld	16.04.00
2:35:07	Wessel, Hans-Joachim	50	VfL Jesteburg	24.04.88
2:35:52	Krohn, Michael	48	MTV Fliegenberg	09.10.88
2:36:04	Schrötke, Erhard	53	MTV Fliegenberg	24.04.88
2:37:01	Hempel, Peter	58	TSV Eintracht Hittfeld	29.09.96

Marathon - Mannschaft			
KR: 7:36:50	TSV Eintracht Hittfeld		29.09.96
7:36:50	TSV Eintracht Hittfeld (D. Peters 62, A. Schulze 65, P. Hempel 58)		29.09.96
7:40:16	TSV Eintracht Hittfeld (K. Müller 67, R. Helmboldt 62, M. Witt 68)		16.04.00
7:37:59	TSV Eintracht Hittfeld (R. Helmboldt 62, D. Peters 62, A. Schulze 65)		27.04.97
7:43:55	LG Nordheide (W. Peper 61, H. J. Wessel 50, K. H. Wieder 52)		24.04.88
7:53:46	LG Nordheide (W. Peper 61, H. J. Wessel 50, R. Kotzel 31)		26.04.87
7:59:14	LG Nordheide (R. Kotzel 31, E. Schrötke 53, W. Peper 61)		25.05.86
8:02:37	LG Nordheide (H. Dreyer 57, R. Kotzel 31, G. Bartsch 38)		07.11.82
8:02:51	LG Nordheide II (M. Krohn 48, R. Heinbockel 43, H. Ciesla 51)		24.04.88
8:03:11	LG Nordheide II (H. J. Wessel 50, U. J. Offermann 39, G. Bartsch 38)		27.04.86
8:03:30	LG Nordheide (U. J. Offermann 39, H. J. Wessel 50, R. Heinbockel 43)		28.04.85

100 Kilometer				
KR: 8:16:13	Weinreich, Stefan	64	TSV Eintracht Hittfeld	24.09.94
8:16:13	Weinreich, Stefan	64	TSV Eintracht Hittfeld	24.09.94
8:53:00	Körber, Klaus	50	MTV Ashausen-Gehrden	12.06.82
8:56:46	Junglas, Carsten	61	TSV Eintracht Hittfeld	11.09.93
9:17:00	Röming, Wilfried	40	MTV Fliegenberg	03.06.89
9:48:19	Wroblewski, Thomas	55	TSV Eintracht Hittfeld	12.06.99
10:12:36	Goetze, Ulrich	47	TSV Eintracht Hittfeld	16.08.97
10:34:53	Waldmann, Thomas	50	SC Drestedt	01.06.97
11:54:03	Raulf, Martin	60	Hansa-SV Stöckte	13.06.08
12:32:55	Leu, Burghardt	49	Blau-Weiß Buchholz	14.06.03
12:39:03	Höpfner, Günter	50	Blau-Weiß Buchholz	13.06.08

100 Kilometer - Mannschaft				
KR: 27:50:45	TSV Eintracht Hittfeld			11.09.93
27:50:45	TSV Eintracht Hittfeld			11.09.93
	(S. Weinreich 64, C. Junglas 61, U. Goetze 47)			
28:51:05	TSV Eintracht Hittfeld			24.09.94
	(S. Weinreich 64, T. Wroblewski 55, U. Goetze 47)			

24 Stunden				
KR: 152.079	Waldmann, Thomas	50	SC Drestedt	22./23.05.04
152.079	Waldmann, Thomas	50	SC Drestedt	22./23.05.04
142.464	Höpfner, Günter	50	Blau-Weiß Buchholz	22./23.05.04
128.627	Heißenbüttel, Volker	66	MTV Rottorf	22./23.05.04
100.878	Leu, Burghardt	49	Blau-Weiß Buchholz	22./23.05.04

110 Meter Hürden				
KR: 13,78	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	22.06.07
13,78	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	22.06.07
14,20	Griese, Dennis	77	SC Klecken	30.07.95
14,48	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	21.05.89
14,6	Boese, Peter	64	TSV Stelle	02.09.84
14,99	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	02.06.91
15,44	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	06.05.88
15,49	Pries, Rolf	62	MTV Tostedt	29.06.86
15,3	Stürmer, Hans-Heinrich	57	TSV Stelle	18.06.78
15,4	Ruthenberg, Gerrit	76	MTV Obermarschacht	02.09.98
15,69	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	14.05.89

400 Meter Hürden				
KR ² : 50,98	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	11.07.92
51,14	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	02.07.94
51,60	Boese, Peter	64	TSV Stelle	01.09.85
54,60	Amling, Michael	66	TSV Stelle	25.06.89
55,9	Martens, Ernst-Helmut	49	VfL Jesteburg	17.06.73
56,05	Helmboldt, Rolf	62	TSV Stelle	06.07.85
56,64	Lewandowski, Michael	64	TVV Neu Wulmstorf	31.05.86
56,7	Pries, Rolf	62	MTV Tostedt	04.10.87
57,1	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	31.08.07
58,92	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	11.06.89
59,3	Prigge, Klaus-Peter	60	MTV Tostedt	28.05.80

² siehe männliche Jugend A

3.000 Meter Hindernis				
KR: 9:03,4	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	19.05.77
9:03,4	Holtz, Hans	46	SV/MTV Winsen	19.05.77
9:17,5	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	23.06.78
9:25,0	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	15.05.75
9:36,0	Kubica, Uwe	40	VfL Jesteburg	05.07.70
9:36,9	Hempel, Peter	58	SV/MTV Winsen	29.08.81
9:37,62	Helmboldt, Rolf	62	SV/MTV Winsen	28.06.87
9:46,1	Kröger, Eckard	57	SV/MTV Winsen	29.08.81
10:00,3	Krasemann, Holger	41	MTV Winsen	02.09.73
10:07,9	Meyn, Dieter	47	TuS Schwinde	05.06.66
10:13,3	Columbus, Helmut	39	MTV Borstel-Sangenstedt	02.09.73

4 x 100 Meter				
KR: 41,75	LG Nordheide			24.05.87
41,75	LG Nordheide			24.05.87
	(S. Reins 70, M. Amling 66, H. Isenbart 66, M. Steinbrück 68)			
41,83	LG Nordheide			21.05.89
	(F. Mundt 64, M. Steinbrück 68, O. Lakämper 68, J. Teege 62)			
41,89	LG Nordheide			29.06.86
	(R. Pries 62, M. Steinbrück 68, H. Isenbart 66, J. Teege 62)			
42,26	LG Nordheide			03.07.88
	(C. Schöning 69, J. Teege 62, M. Amling 66, M. Steinbrück 68)			
42,40	LG Nordheide			07.07.85
	(K. P. Prigge 60, J. Teege 62, H. Isenbart 66, M. Steinbrück 68)			
42,82	LG Nordheide			15.07.84
	(K. P. Prigge 60, J. Teege 62, U. Hölandt 57, P. Boese 64)			
43,0	LG Nordheide			18.08.90
	(F. Mundt 64, J. Teege 62, U. Hölandt 57, M. Steinbrück 68)			
43,25	LG Nordheide			28.06.81
	(U. Hölandt 57, K. P. Prigge 60, W. Spaude 43, A. Schulze 62)			
43,78	LG Nordheide			12.06.83
	(U. Hölandt 57, J. Teege 62, W. Spaude 43, P. Boese 64)			
43,98	LG Nordheide			20.06.82
	(R. Pries 62, K. P. Prigge 60, W. Spaude 43, J. Teege 62)			

4 x 200 Meter				
KR: 1:32,5	LG Winsen-Nordheide			20.09.70
1:32,5	LG Winsen-Nordheide			20.09.70
	(E. H. Martens 49, R. Schierhorn 50, H. P. Eckhoff 47, W. Meyer 50)			
1:33,5	LG Winsen-Nordheide			05.07.72
	(W. Meyer 50, J. Pannek 51, R. Schierhorn 50, E. H. Martens 49)			
1:35,2	MTV Salzhausen			20.06.65
	(Gerdau, H. G. Foltin 39, W. von der Knesebeck, R. Schulz 44)			
1:35,7	LG Nordheide			18.10.86
	(R. Pries 62, A. Holst 63, F. Klingenberg 65, J. Teege 62)			

4 x 400 Meter				
KR ³ : 3:18,18	LG Nordheide			16.07.06
	(Ludolph 88, Neubauer 88, Gutzeit 88, Kammermeier 87)			
3:21,1	LG Nordheide			25.04.87
	(M. Amling 66, J. Teege 62, M. Lewandowski 64, H. Isenbart 66)			
3:22,23	LG Nordheide			23.09.84
	(H. Holst 66, P. Boese 64, F. Klingenberg 65, H. Isenbart 66)			
3:23,2	LG Nordheide			01.05.86
	(F. Klingenberg 65, J. Teege 62, H. Holst 66, R. Pries 62)			
3:23,3	LG Nordheide			30.04.83
	(U. Hölandt 57, R. Pries 62, J. Teege 62, P. Boese 64)			
3:26,10	LG Nordheide			23.06.85
	(U. Hölandt 57, J. Teege 62, K. P. Prigge 60, H. Isenbart 66)			

³ siehe männliche Jugend A

3:26,4	LG Nordheide (D. Freund 88, R. Supplieth 82, C. Bernau 86, N.L. Gutzeit 88)	19.09.08
3:30,5	LG Nordheide (M. Steinbrück 68, W. Häckl 68, J. Teege 62, O. Lakämper 68)	23.04.89
3:32,9	LG Nordheide (N. Oksas 87, R. Supplieth 82, C. Bernau 86, J. Hölandt 86)	19.05.06
3:33,1	LG Nordheide (F. Klingenberg 65, S. Nordhoff 68, F. Streiber 72, J. Teege 62)	01.05.90
3:33,9	LG Winsen-Nordheide (E. H. Martens 49, E. G. Kröger 52, J. Holdorf 53, W. Meyer 53)	24.09.72

4 x 800 Meter		
KR: 8:05,3	LG Nordheide	16.04.78
8:05,3	LG Nordheide (K. H. Wieder 52, P. Hempel 58, R. Weiß 54, H. P. Hanke 55)	16.04.78
8:11,0	LG Nordheide (H. P. Hanke 55, K. Gerlach 58, R. Weiß 54, W. Buhr 53)	06.08.75
8:18,7	LG Nordheide (R. Weiß 54, K. H. Wieder 52, E. Kröger 57, K. Gerlach 58)	02.05.82
8:25,8	LG Winsen-Nordheide (H. Columbus 39, H. Krasemann 41, R. Weiß 54, G. Bernhart 51)	19.06.71
8:33,6	LG Nordheide (E. Kröger 57, H. P. Benecke 62, R. Weiß 54, K. H. Wieder 52)	02.05.81
8:48,3	LG Nordheide (H. Columbus 39, P. Hartz 48, P. Hempel 58, K. H. Wieder 52)	01.05.77

3 x 1.000 Meter		
KR ⁴ : 7:35,53	LG Nordheide (Gutzeit 83, Supplieth 82, Tomczak 82)	30.06.01
7:38,50	LG Nordheide (D. Freund 88, T. Heitmann 86, N.L. Gutzeit 88)	27.07.08
7:44,6	LG Nordheide (A. Diedrich 57, H. P. Hanke 55, R. Weiß 54)	10.08.75
7:46,04	LG Nordheide (R. Supplieth 82, C. Lehmann 81, J. M. Gutzeit 83)	27.04.03
7:48,5	LG Nordheide (H. Dreyer 57, P. Hempel 58, K. Gerlach 58)	31.07.78
7:50,13	LG Nordheide (R. Supplieth 82, T. Tomczak 82, J. M. Gutzeit 83)	25.04.04
7:56,3	LG Winsen-Nordheide (W. Buhr 53, H. Krasemann 41, R. Weiß 54)	26.08.73
7:57,58	LG Nordheide (T. Tomczak 82, R. Supplieth 82, C. Bernau 86)	09.06.07
7:57,6	TV Meckelfeld (H. Winkel 40, H. Hoops 40, R. Kleinfeldt 44)	23.05.63
7:59,2	VfL Jesteburg (E. H. Martens 49, D. von der Heide 41, U. Kubica 40)	16.06.68
8:01,1	VfL Jesteburg (U. Kubica 40, W. Wienciers 47, D. von der Heide 41)	11.07.65

⁴ siehe männliche Jugend A

4 x 1.500 Meter				
KR: 15:40,10	LG Nordheide			01.08.81
15:40,10	LG Nordheide (P. Hempel 58, E. Kröger 57, H. Holtz 46, K. Gerlach 58)			01.08.81
15:58,0	LG Nordheide (R. Weiß 54, H. P. Hanke 55, E. Kröger 57, H. Holtz 46)			17.09.77
16:01,1	LG Nordheide (H. P. Hanke 55, K. Gerlach 58, E. Kröger 57, H. Holtz 46)			20.05.78
16:04,5	LG Nordheide (K. Gerlach 58, P. Hempel 58, H. P. Hanke 55, H. Holtz 46)			20.05.82
16:08,5	LG Nordheide (E. Kröger 57, R. Helmboldt 62, M. Witt 68, P. Hempel 58)			28.05.87
16:13,9	LG Nordheide (E. Kröger 57, M. Witt 68, P. Hempel 58, H. Holtz 46)			22.05.88
16:14,85	TSV Eintracht Hittfeld (P. Hempel 58, M. Bülow 69, R. Helmboldt 62, M. Witt 68)			20.05.93
16:16,8	LG Nordheide (R. Helmboldt 62, M. Bülow 69, M. Witt 68, B. Wiese 70)			09.05.91
16:19,6	LG Nordheide (R. Weiß 54, H. P. Hanke 55, H. Krasemann 41, K. Gerlach 58)			13.07.75
16:20,7	LG Nordheide (B. Wiese 70, P. Hempel 58, M. Witt 68, R. Helmboldt 62)			12.05.90
Olympische Staffel				
KR ⁵ : 3:42,55	MTV Hanstedt (Dittmer 80, Kombächer 79, Proell 81, Bauer 80)			07.06.98
4:02,8	LG Nordheide (A. Holst 63, J. Teege 62, R. Pries 62, F. Klingenberg 65)			18.10.86
4:30,0	LG Nordheide II (U. Jonassen 60, H. R. Werner 46, E. Hollenbach 48, R. Zeuschner 35)			18.10.86
Schweden-Staffel				
KR: 2:03,3	LG Winsen-Nordheide			01.05.72
2:03,3	LG Winsen-Nordheide (W. Meyer 53, E. H. Martens 49, R. Schierhorn 50, W. Meyer 50)			01.05.72
2:05,5	LG Nordheide (D. Freund 88, R. Supplieth 82, M. Hiller 85, A. Eggers 90)			18.06.08
20 Kilometer Straßengehen				
KR: 1:48:56	Knütel, Peter	47	TSV Sprötze	30.03.68
1:48:56	Knütel, Peter	47	TSV Sprötze	30.03.68
1:49:46	Börner, Gerd	41	TSV Sprötze	23.04.67
1:52:18	Kröger, Jürgen	43	TSV Sprötze	30.03.68
1:54:15	Abraham, Eckehard	47	TSV Sprötze	30.03.68
1:57:58	Börner, Hans-Peter	47	TSV Sprötze	30.03.68
1:59:00	Nickel, Gerd	15	TSV Sprötze	17.05.69
2:03:32	Harms, Walter	46	TuS Schwinde	23.04.67
2:03:36	Späth, Eberhard	46	TSV Sprötze	23.04.67
2:04:13	Behr, Siegfried	47	TSV Sprötze	28.04.68
2:07:26	Hagen, Heino	45	TuS Schwinde	23.04.67
50 Kilometer Straßengehen				
KR: 5:07:14	Nickel, Gerd	15	TSV Sprötze	04.05.68
5:07:14	Nickel, Gerd	15	TSV Sprötze	04.05.68
5:14:33	Kröger, Jürgen	43	TSV Sprötze	10.10.76
5:35:43	Börner, Hans-Peter	47	Blau-Weiß Buchholz	01.09.74
5:44:52	Knütel, Peter	47	TSV Sprötze	04.05.68

⁵ siehe männliche Jugend A

Hochsprung				
KR: 2,08	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	27.05.89
2,08	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	27.05.89
2,05	von Lossow, Christoph	74	MTV Hanstedt	21.05.94
1,96	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	18.05.85
1,95	Ruthenberg, Gerrit	76	MTV Obermarschacht	15.09.96
1,92	Gutknecht, Hans-Peter	57	SV/MTV Winsen	19.05.79
1,92	Curth, Harald	80	MTV Hanstedt	14.05.00
1,91	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	18.05.03
1,90	Wenk, Erhard	55	MTV Scharmbeck	09.08.75
1,90	Boese, Peter	64	TSV Stelle	07.07.84
1,90	Tödter, Geralf	67	TV Welle	11.06.89

Stabhochsprung				
KR: 4,30	Tödter, Geralf	67	TV Welle	12.06.88
4,30	Tödter, Geralf	67	TV Welle	12.06.88
4,21	Clausen, Thomas	62	TSV Stelle	09.06.85
4,00	Horn, Jörg	63	MTV Tostedt	15.06.86
4,00	Nordhoff, Jörg	68	VfL Jesteburg	20.05.90
3,91	Pries, Rolf	62	MTV Tostedt	09.09.89
3,90	Nordhoff, Sven	68	VfL Jesteburg	12.06.88
3,80	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	28.05.89
3,80	Hillermann, Christian	70	TSV Stelle	03.06.90
3,80	Ruthenberg, Gerrit	76	MTV Obermarschacht	26.09.99
3,70	Thömen, Jens	62	TSV Stelle	20.05.83

Weitsprung				
KR: 7,23	Cybulski, Heinz	44	TV Meckelfeld	20.08.67
7,23	Cybulski, Heinz	44	TV Meckelfeld	20.08.67
7,09	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	20.05.89
7,07	Stelter, Ulrich	44	MTV Salzhausen	28.06.64
7,05	Tödter, Geralf	67	TV Welle	11.06.89
7,02	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	27.05.07
7,00	Ravens, Martin	34	MTV Winsen	03.06.56
6,88	Walter, Gerd	48	MTV Winsen	22.09.68
6,86	Meyer, Wilhelm	50	MTV Winsen	01.05.72
6,86	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	03.09.89
6,84	Schlingenhoff, Rolf	46	MTV Winsen	06.09.70

Dreisprung				
KR: 14,53	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	14.05.89
14,53	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	14.05.89
14,19	Clausen, Thomas	62	TSV Stelle	03.07.88
13,66	Bunk, Michael	74	MTV Tostedt	19.05.96
13,49	Lohmann, Thomas	69	VfL Jesteburg	20.05.89
13,39	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	16.06.73
13,26	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	04.06.88
13,20	Maruhn, Heinz-Eckehard	49	VfL Jesteburg	16.05.82
13,15	Stürmer, Hans-Heinrich	57	TSV Stelle	17.06.78
12,94	Harms, Thorsten	70	TSV Stelle	18.05.91
12,91	Schlingenhoff, Rolf	46	MTV Winsen	09.06.68

Kugelstoß				
KR: 17,21	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	20.06.84
17,21	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	20.06.84
14,43	Kiöbge, Gösta	47	VfL Jesteburg	24.05.67
14,28	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	31.05.95
13,78	Holdorf, Joachim	53	MTV Winsen	24.09.72
13,54	Spiller, Peter	41	MTV Salzhausen	26.06.66

13,39	Mertens, Gerhard	31	MTV Winsen	02.06.57
13,29	Toetzke, Berthold	39	MTV Tostedt	04.06.61
13,26	Ulmann, Hans-Günter	35	MTV Winsen	09.08.64
13,22	Stürmer, Hans-Heinrich	57	TSV Stelle	30.05.79
13,16	Meyer, Hans-Hermann	41	MTV Fliegenberg	20.08.67

Diskuswurf				
KR: 50,06	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	12.10.85
50,06	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	12.10.85
44,32	Oldeland, Ingo	70	TSV Stelle	17.05.92
43,73	Wittke, Karl	43	MTV Luhdorf-Roydorf	07.08.66
41,96	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	19.05.96
40,78	Schlingenhoff, Rolf	46	MTV Winsen	25.05.68
40,40	Toetzke, Berthold	39	MTV Tostedt	25.08.62
40,18	Stucke, Hans-Dieter	62	TSV Stelle	08.06.80
40,02	Kiöbge, Gösta	47	VfL Jesteburg	24.05.67
39,80	Ulmann, Hans-Günter	35	MTV Winsen	05.07.59
38,64	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	16.09.84

Hammerwurf				
KR: 45,04	Wittke, Karl	43	MTV Winsen	11.10.69
45,04	Wittke, Karl	43	MTV Winsen	11.10.69
37,52	Burchert, Helmut	48	MTV Winsen	04.08.68
37,40	Wende, Dieter	38	MTV Winsen	27.09.69
32,23	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	06.10.07
31,16	Marks, Dennis	80	VfL Jesteburg	18.05.02
30,80	Meyer, Hans-Hermann	41	MTV Fliegenberg	01.04.67
30,30	Kiöbge, Gösta	47	VfL Jesteburg	01.04.67
28,51	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	19.04.03
28,00	Neuber, Ulrich		MTV Luhdorf-Roydorf	08.10.66
24,54	Maruhn, Heinz-Eckehard	49	VfL Jesteburg	11.06.89

Speerwurf (bis 1986)				
KR ⁶ : 61,50	Kurzke, Wolfgang	49	MTV Winsen	25.05.68
59,82	Schuchart, Jochen	54	Turnerschaft Westerhof	17.10.82
59,17	Toetzke, Berthold	39	MTV Tostedt	04.06.61
58,76	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	12.04.71
56,47	Baumann, Wilhelm	35	TSC Winsen-Borstel	12.06.55
56,36	Wittke, Karl	43	MTV Luhdorf-Roydorf	01.10.66
55,55	Zenke, Konrad	38	MTV Moisburg	22.05.60
54,26	Meyer, Wilfried	53	MTV Winsen	13.04.75
53,96	Walter, Gerd	48	MTV Eyendorf	06.06.71
53,84	Ulmann, Hans-Günter	35	MTV Winsen	31.08.67
53,71	Stelter, Ulrich	44	MTV Salzhausen	24.05.64

Speerwurf (ab 1987)				
KR ⁷ : 53,86	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	04.09.05
52,15	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	18.05.03
51,60	Nordhoff, Jörg	68	VfL Jesteburg	29.05.91
51,06	Marks, Dennis	80	VfL Jesteburg	03.06.01
50,96	Hadler, Olaf	69	TVV Neu Wulmstorf	11.06.89
48,88	Hastedt, Frank	74	MTV Hanstedt	14.05.95
48,56	Weseloh, Stefan	70	SV/MTV Winsen	17.09.94
48,40	Bunk, Michael	74	MTV Tostedt	19.05.96
48,12	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	28.05.89
48,04	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	26.04.97
47,38	Umland, Björn	72	MTV Rottorf	24.06.07

⁶ siehe männliche Jugend A

⁷ siehe männliche Jugend A

Fünfkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 3.388	Boese, Peter	64	TSV Stelle	16.09.84
3.388	Boese, Peter	64	TSV Stelle	16.09.84
	6,42 – 48,08 – 21,8 – 32,70 – 4:28,8			
3.270	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	16.08.70
	6,44 – 59,78 – 24,2 – 31,78 – 4:37,3			
3.253	Walter, Gerd	48	MTV Winsen	22.09.68
	6,88 – 51,34 – 23,7 – 35,74 – 4:56,0			
3.231	Schlingenhoff, Rolf	46	MTV Winsen	24.05.69
	6,72 – 47,32 – 23,8 – 37,88 – 4:49,2			
3.200	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	25.09.88
	6,79 – 44,56 – 23,74 – 33,84 – 4:41,84			
3.094	Meyer, Wilfried	53	MTV Winsen	08.10.72
	6,00 – 43,30 – 23,2 – 31,20 – 4:23,9			
3.077	Toetzke, Berthold	39	MTV Tostedt	14.10.61
	5,94 – 57,38 – 25,5 – 38,55 – 4:49,0			
2.973	Valentin, Ingo	41	MTV Winsen	01.10.66
	5,52 – 41,46 – 24,0 – 35,05 – 4:23,4			
2.941	Ballhause, Hans-Werner	44	MTV Winsen	27.08.67
	6,11 – 44,52 – 24,3 – 31,46 – 4:39,2			
2.941	Bunk, Michael	74	MTV Tostedt	15.09.96
	6,41 – 46,68 – 23,82 – 25,44 – 4:46,69			

Zehnkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 6.599	Boese, Peter	64	TSV Stelle	29./30.09.84
6.599	Boese, Peter	64	TSV Stelle	29./30.09.84
	10,9 - 6,60 - 9,83 - 1,87 - 49,1 - 15,0 - 31,92 - 3,30 - 49,54 - 4:36,8			
6.520	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	27./28.05.89
	11,3 - 6,92 - 10,80 - 2,08 - 52,4 - 15,9 - 28,28 - 3,80 - 48,12 - 4:53,7			
6.322	Pries, Rolf	62	MTV Tostedt	14./15.09.85
	11,2 - 6,11 - 11,22 - 1,84 - 50,6 - 15,7 - 34,00 - 3,50 - 40,56 - 4:32,2			
6.211	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	14./15.06.86
	11,40 - 6,42 - 12,37 - 1,89 - 52,73 - 14,75 - 35,18 - 3,30 - 39,82 - 5:27,26			
6.129	Horn, Jörg	63	MTV Tostedt	14./15.06.86
	12,03 - 6,16 - 11,62 - 1,77 - 54,58 - 16,41 - 34,90 - 4,00 - 48,38 - 4:47,97			
6.009	Nordhoff, Jörg	68	VfL Jesteburg	12./13.05.90
	11,3 - 6,40 - 11,38 - 1,84 - 55,4 - 16,3 - 33,54 - 3,80 - 48,98 - 5:22,1			
5.716	Ruthenberg, Gerrit	76	MTV Obermarschacht	25./26.09.99
	11,4 - 6,17 - 9,91 - 1,84 - 56,2 - 15,8 - 30,52 - 3,80 - 39,06 - 5:12,9			
5.610	Stürmer, Hans-Heinrich	57	TSV Stelle	19./20.05.79
	11,83 - 6,65 - 12,64 - 1,88 - 58,26 - 16,62 - 35,54 - 2,80 - 42,66 - 5:40,8			
5.602	Nordhoff, Sven	68	VfL Jesteburg	16./17.05.87
	11,94 - 6,50 - 10,29 - 1,77 - 57,68 - 16,81 - 33,10 - 3,90 - 43,28 - 5:31,48			
5.580	Gutknecht, Hans-Peter	57	SV/MTV Winsen	19./20.05.79
	11,89 - 6,45 - 9,45 - 1,92 - 54,36 - 17,98 - 29,38 - 3,00 - 46,36 - 5:03,1			

100 Meter				
KR: 10,81	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	30.06.84
10,81	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	30.06.84
10,89	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	21.06.86
10,90	Proell, Stefan	81	MTV Hanstedt	18.06.00
10,99	Lemm, Dennis	88	TSV Stelle	19.05.07
10,8	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	17.08.91
11,10	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	14.05.05
10,9	Prigge, Klaus-Peter	60	MTV Tostedt	08.07.78
10,9	Isenbart, Axel	67	Blau-Weiß Buchholz	09.06.85
11,23	Griese, Dennis	77	SC Klecken	18.06.95
11,30	Dittmer, Lars	80	MTV Hanstedt	24.05.98

200 Meter				
KR: 21,46	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	06.07.85
21,46	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	06.07.85
21,84	Lemm, Dennis	88	TSV Stelle	23.05.07
21,95	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	12.08.92
22,41	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	27.05.07
22,49	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	23.05.87
22,63	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	01.05.05
22,4	Boese, Peter	64	TSV Stelle	19.09.82
22,68	Hoffmeister, Klaus	67	TV Meckelfeld	18.05.85
22,5	Prigge, Klaus-Peter	60	MTV Tostedt	03.06.78
22,7	Peters, Detlef	63	TSV Over-Bullenhausen	01.05.81

400 Meter				
KR: 48,3	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	08.09.84
48,3	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	08.09.84
48,45	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	09.06.07
49,00	Freund, Daniel	88	TSV Winsen	15.09.07
49,3	Boese, Peter	64	TSV Stelle	20.05.83
49,7	Kammermeier, Alexander	87	TSV Winsen	17.04.05
49,97	Bernau, Christian	86	TSV Winsen	14.05.05
50,7	Flomm, Gerhard	37	TSV Putensen	28.08.55
50,86	Gutzeit, Nils Lasse	88	TSV Over-Bullenhausen	03.06.06
51,09	Kombächer, Björn-Christian	79	MTV Hanstedt	07.06.98
51,20	Hölandt, Jan	86	TSV Winsen	29.05.04

800 Meter				
KR: 1:48,44	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	06.06.07
1:48,44	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	06.06.07
1:53,45	Bernau, Christian	86	TSV Winsen	01.06.05
1:54,34	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	18.08.82
1:56,2	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	22.05.82
1:56,47	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	16.06.01
1:56,61	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	19.05.02
1:56,70	Gutzeit, Nils Lasse	88	TSV Over-Bullenhausen	10.06.06
1:56,97	Schorr, Christian	71	Blau-Weiß Buchholz	02.06.90
1:57,27	Neubauer, Max	88	MTV Obermarschacht	10.06.06
1:57,49	Oksas, Nils	87	TSV Winsen	25.05.06

1.000 Meter				
KR: 2:26,3	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	27.08.82
2:26,3	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	27.08.82
2:32,63	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	08.08.87
2:32,6	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	24.04.82
2:32,8	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	13.05.72
2:34,0	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	02.07.75
2:35,7	Flomm, Gerhard	37	TSV Putensen	31.07.55
2:36,4	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	16.05.76
2:39,6	Hanke, Hans-Peter	55	MTV Hoopte	18.05.73
2:40,4	Ahrens, Marco	69	TSV Stelle	19.08.87
2:40,5	Kurzke, Wolfgang	49	MTV Salzhausen	09.09.67

1.500 Meter				
KR: 3:53,61	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	18.09.82
3:53,61	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	18.09.82
3:55,9	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	07.07.87
3:59,6	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	24.08.72
3:59,92	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	17.06.01
4:00,21	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	19.06.82
4:00,9	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	24.08.02
4:01,3	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	20.08.75
4:06,0	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	24.07.76
4:07,11	Schorr, Christian	71	Blau-Weiß Buchholz	30.06.90
4:08,4	Buhr, Wolfgang	53	MTV Winsen	13.08.72

3.000 Meter				
KR: 8:27,4	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	03.07.87
8:27,4	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	03.07.87
8:44,2	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	29.08.75
8:44,92	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	30.07.82
8:47,8	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	07.09.73
8:52,4	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	18.09.76
8:57,4	Alex, Thomas	58	Blau-Weiß Buchholz	07.05.76
9:00,8	Buhr, Wolfgang	53	MTV Winsen	05.08.72
9:04,2	Meyn, Dieter	47	TuS Schwinde	17.07.66
9:05,2	Siebert, Klaus	54	MTV Borstel-Sangenstedt	14.06.72
9:06,8	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	27.05.73

5.000 Meter				
KR: 14:32,5	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	10.07.87
14:32,5	Witt, Michael	68	SV/MTV Winsen	10.07.87
15:07,4	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	28.04.73
15:23,6	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	19.04.75
15:36,87	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	30.04.00
15:38,6	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	02.07.74
15:42,4	Buhr, Wolfgang	53	MTV Winsen	12.07.72
15:45,2	Benecke, Hans-Peter	62	MTV Tostedt	24.06.81
15:46,2	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	01.05.82
15:58,8	Meyn, Dieter	47	TuS Schwinde	08.05.66
16:09,8	Siebert, Klaus	54	MTV Borstel-Sangenstedt	01.07.72

10.000 Meter				
KR: 32:46,2	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	29.05.74
32:46,2	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	29.05.74
37:35,0	Flindt, Birger	49	TuS Schwinde	30.08.68
39:07,0	Holst, Andreas	63	Blau-Weiß Buchholz	14.08.82
40:46,2	Wilczek, Edgar	68	TSV Eintracht Hittfeld	12.05.83

10 Kilometer				
KR: 36:45	Eggers, Andreas	90	TSV Winsen	13.04.08
36:45	Eggers, Andreas	90	TSV Winsen	13.04.08
38:00	Spöring, Hendrik	90	TSV Winsen	13.04.08
38:03	Bermes, Christian	80	TVV Neu Wulmstorf	29.08.99
38:53	Minio, Donatus	80	Blau-Weiß Buchholz	29.08.99
44:00	Suwe, André-Sebastian	81	SC Drestedt	20.09.98
45:00	Sterzenbach, Paul	90	Blau-Weiß Buchholz	14.09.08
45:11	Moritz, Sebastian	83	Blau-Weiß Buchholz	10.02.02
46:32	Koopmann, Andreas	88	VfL Jesteburg	02.04.06
48:01	Gierach, Nils	86	TuS Nenndorf	10.02.02
49:01	Marquass, Daniel	89	TSV Stelle	04.11.07

10 Kilometer - Mannschaft				
KR: 1:53:47	LG Nordheide			13.04.08
1:53:47	LG Nordheide			13.04.08
	(A. Eggers 90, H. Spöring 90, C. Schirner 91)			

15 Kilometer				
KR: 54:12	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	14.10.00
54:12	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	14.10.00
55:24	Prüsmann, André	71	SV/MTV Winsen	24.03.90
59:29	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	13.10.01
1:00:40	Supplieth, Robert	82	Hansa-SV Stöckte	13.10.01
1:03:24	Lehmkuhl, Sven	75	MTV Tostedt	08.08.93
1:13:53	Wagner, Jan-Philipp	81	LAC Meckelfeld	20.02.00
1:16:54	Gierach, Nils	86	TuS Nenndorf	24.02.02
1:22:59	Schulze, Eike	82	VfL Maschen	25.02.01

15 Kilometer - Mannschaft				
KR: 2:56:43	LG Nordheide			13.10.01
2:56:43	LG Nordheide			13.10.01
	(T. Tomczak 82, J. M. Gutzeit 83, R. Supplieth 82)			

Halbmarathon				
KR: 1:23:12	Schütt, Björn	74	TSV Eintracht Hittfeld	30.10.93
1:23:12	Schütt, Björn	74	TSV Eintracht Hittfeld	30.10.93
1:25:45	Buhr, Patrick	83	TSV Over-Bullenhausen	23.06.01
1:26:58	Bermes, Christian	80	TVV Neu Wulmstorf	31.10.99
1:27:24	Lehmkuhl, Sven	75	MTV Tostedt	21.03.93
1:28:43	Spöring, Hendrik	90	TSV Winsen	24.08.08
1:40:50	Sterzenbach, Paul	90	Blau-Weiß Buchholz	15.06.08
1:45:09	Wagner, Jan-Philipp	81	LAC Meckelfeld	26.03.00
1:45:47	Bösch, Daniel	84	TSV Winsen	23.06.01
1:46:00	Gierach, Nils	86	TuS Nenndorf	10.03.02
1:52:05	Brandt, Dennis	89	FG Tangendorf	05.03.06

25 Kilometer				
KR: 1:27:13	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	26.10.74
1:27:13	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	26.10.74
1:29:16	Witt, Michael	68	TSV Eintracht Hittfeld	16.11.86
1:38:20	Wiese, Björn	70	TSV Eintracht Hittfeld	16.11.86
1:46:09	Holst, Andreas	63	Blau-Weiß Buchholz	23.05.81
1:52:26	Wilczek, Edgar	68	TSV Eintracht Hittfeld	29.10.83
1:54:10	Schulz, Olaf	69	TSV Eintracht Hittfeld	22.03.86
1:57:43	Kreidenberg, Dirk	61	Blau-Weiß Buchholz	22.04.78
2:02:55	Suwe, André-Sebastian	81	SC Drestedt	15.11.98
2:03:58	Neckel, Lutz	63	TSV Over-Bullenhausen	23.05.81

Marathon				
KR: 2:50:06	Prüsmann, André	71	SV/MTV Winsen	21.05.89
2:50:06	Prüsmann, André	71	SV/MTV Winsen	21.05.89
2:53:20	Wozniak, Sascha	72	Hansa-SV Stöckte	21.04.91
3:04:25	Prüsmann, Marc	70	MTV Fliegenberg	24.04.88
3:08:54	Bermes, Christian	80	TVV Neu Wulmstorf	26.09.99
3:25:03	Schütt, Björn	74	TSV Eintracht Hittfeld	24.05.92
3:26:49	Greve, Philipp	89	VfL Jesteburg	27.04.08
3:30:00	Linder, Gabriel	80	TSV Eintracht Hittfeld	27.04.97
3:37:20	Wilczek, Edgar	68	TSV Eintracht Hittfeld	24.04.83
3:47:20	Koopmann, Andreas	88	VfL Jesteburg	29.04.07
3:54:19	Schulz, Olaf	69	TSV Eintracht Hittfeld	25.05.86

110 Meter Hürden				
KR: 13,81	Griese, Dennis	77	SC Klecken	08.07.95
13,81	Griese, Dennis	77	SC Klecken	08.07.95
13,83	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	22.07.06
14,17	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	14.06.92
14,5	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	15.05.88
14,93	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	14.05.89
14,8	Boese, Peter	64	TSV Stelle	02.10.82
15,13	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	29.08.07
15,3	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	05.08.79
15,4	Lindenbeck, Michael	60	MTV Ashausen-Gehrden	25.06.78
15,4	Nordhoff, Jörg	68	VfL Jesteburg	28.06.86

400 Meter Hürden				
KR: 50,98	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	11.07.92
50,98	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	11.07.92
52,56	Boese, Peter	64	TSV Stelle	10.09.83
56,01	Wittke, Thomas	67	TSV Stelle	06.07.85
56,0	Kurzke, Wolfgang	49	MTV Winsen	28.07.68
58,0	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	15.04.81
58,2	Walter, Gerd	48	MTV Salzhausen	18.06.67
58,72	Bernau, Christian	86	TSV Winsen	30.05.04
59,62	Horn, Jörg	63	MTV Tostedt	05.07.80
60,1	Meyer, Wilfried	53	MTV Winsen	27.05.72
60,8	Lohmann, Thomas	69	VfL Jesteburg	29.08.86

1.500 Meter Hindernis (bis 1973)				
KR: 4:45,5	Meyn, Dieter	47	TuS Schwinde	16.05.65
4:45,5	Meyn, Dieter	47	TuS Schwinde	16.05.65
4:46,2	Martens, Ernst-Helmut	49	VfL Jesteburg	25.06.67
4:49,2	Diekmann, Holger	49	VfL Jesteburg	25.06.67
4:51,1	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	02.09.73

2.000 Meter Hindernis				
KR: 6:02,0	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	27.07.75
6:02,0	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	27.07.75
6:06,6	Gerlach, Klaus	58	SV/MTV Winsen	06.08.76
6:11,68	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	05.06.82
6:27,5	Benecke, Hans-Peter	62	MTV Tostedt	06.07.80
6:37,2	Alex, Thomas	58	Blau-Weiß Buchholz	22.05.76
6:39,0	Diekmann, Holger	49	VfL Jesteburg	26.05.68
6:46,98	Tödter, Oliver	88	Hansa-SV Stöckte	03.06.06
6:48,7	Neckel, Lutz	63	TSV Over-Bullenhausen	24.06.81

4 x 100 Meter		
KR: 43,02	LG Nordheide	01.07.84
43,02	LG Nordheide (O. Lakämper 68, M. Steinbrück 68, H. Isenbart 66, A. Isenbart 67)	01.07.84
43,45	LG Nordheide (S. Reins 70, M. Steinbrück 68, O. Lakämper 68, J. Nordhoff 68)	22.06.86
43,71	LG Nordheide (M. Damerius 65, F. Klingenberg 65, H. Isenbart 66, A. Isenbart 67)	09.06.83
43,86	LG Nordheide (M. Gadau 76, N. Porath 77, C. Athen 76, D. Griese 77)	25.06.94
44,16	LG Nordheide (S. Reins 70, T. Lohmann 69, T. Münch 70, C. Schöning 69)	14.06.87
44,26	MTV Hanstedt (P. Bauer 80, L. Dittmer 80, S. Proell 81, B. C. Kombächer 79)	06.06.98
44,27	LG Nordheide (H. Holst 66, F. Klingenberg 65, P. Boese 64, H. Isenbart 66)	16.05.82
44,7	MTV Winsen (J. Pannek 51, R. Schierhorn 50, G. Hinnerich 53, W. Meyer 50)	16.06.68
44,95	LG Nordheide (N. Porath 77, G. Ruthenberg 76, M. Gadau 76, D. Griese 77)	30.07.95
45,3	MTV Salzhausen (G. Walter 48, P. Blank 48, B. Müller 49, U. Carstens 49)	12.06.66
4 x 200 Meter		
KR: 1:35,7	LG Nordheide	18.10.86
1:35,7	LG Nordheide (S. Reins 70, M. Steinbrück 68, C. Schöning 69, J. Nordhoff 68)	18.10.86
1:39,2	LG Nordheide II (W. Häckl 68, T. Lohmann 69, H. Stemmer 69, A. Tödter)	18.10.86
4 x 400 Meter		
KR: 3:18,18	LG Nordheide	16.07.06
3:18,18	LG Nordheide (S. Ludolph 88, M. Neubauer 88, N. L. Gutzeit 88, A. Kammermeier 87)	16.07.06
3:21,75	LG Nordheide (J. Hölandt 86, M. Neubauer 88, C. Bernau 86, A. Kammermeier 87)	03.07.05
3:22,0	LG Nordheide (O. Lakämper 68, H. Holst 66, A. Isenbart 67, H. Isenbart 66)	05.05.84
3:23,63	LG Nordheide (M. Damerius 65, A. Isenbart 67, H. Isenbart 66, F. Klingenberg 65)	25.06.83
3:24,22	LG Nordheide (S. Ludolph 88, M. Neubauer 88, N. L. Gutzeit 88, D. Freund 88)	22.04.07
3:27,18	LG Nordheide (D. Griese 77, N. Porath 77, C. Athen 76, M. Gadau 76)	20.05.93
3:28,91	LG Nordheide (J. Hölandt 86, M. Hiller 85, M. Neubauer 88, C. Bernau 86)	06.06.04
3:28,9	LG Nordheide (H. Isenbart 66, H. Holst 66, F. Klingenberg 65, P. Boese 64)	20.05.82
3:31,4	LG Winsen-Nordheide (M. Höft 56, J. Holdorf 53, R. Weiß 54, W. Meyer 53)	10.10.71
3:32,6	LG Nordheide (F. Klingenberg 65, H. Isenbart 66, P. Boese 64, K. H. Wille 64)	17.06.81

3 x 1.000 Meter		
KR: 7:35,53	LG Nordheide	30.06.01
7:35,53	LG Nordheide (J. M. Gutzeit 83, R. Supplieth 82, T. Tomczak 82)	30.06.01
7:40,33	TSV Over-Bullenhausen (S. Rohaly 64, T. Woldmann 65, B. Engwicht 64)	25.07.82
7:41,96	LG Nordheide (J. M. Gutzeit 83, C. Lehmann 81, T. Tomczak 82)	30.07.00
7:42,27	LG Nordheide (S. Ludolph 88, N. L. Gutzeit 88, C. Bernau 86)	10.07.04
7:50,8	TSV Over-Bullenhausen (L. Neckel 63, S. Rohaly 64, B. Engwicht 64)	17.06.81
7:51,31	LG Nordheide (N. L. Gutzeit 88, N.Oksas 87, S. Ludolph 88)	23.04.06
7:57,41	LG Nordheide (N. Oksas 87, N. L. Gutzeit 88, D. Rehr 89)	02.07.05
7:57,80	LG Nordheide (A. Eggers 90, D. Freund 88, O. Tödter 88)	09.06.07
8:02,2	LG Winsen-Nordheide (H. P. Hanke 55, M. Höft 56, R. Weiß 54)	11.06.72
8:05,6	LG Winsen-Nordheide (W. Meyer 53, W. Buhr 53, R. Weiß 54)	03.10.71

Olympische Staffel		
KR: 3:42,55	MTV Hanstedt	07.06.98
3:42,55	MTV Hanstedt (L. Dittmer 80, B. C. Kombächer 79, S. Proell 81, P. Bauer 80)	07.06.98
3:44,3	LG Winsen-Nordheide (R. Weiß 54, W. Meyer 53, U. Janssen 56, J. Holdorf 53)	06.10.71
3:47,80	MTV Tostedt (M. Bunk 74, F. Anders 75, S. Manthey 75, S. Lehmkuhl 75)	06.06.93
3:49,8	MTV Salzhausen (G. Walter 48, P. Blank 48, B. Müller 49, U. Carstens 49)	30.04.66
3:50,58	LG Nordheide (C. Lehmann 81, R. Supplieth 82, J.M. Gutzeit 83, T. Tomczak 82)	20.06.99
3:51,2	MTV Winsen (G. Bernhart 51, W. Meyer 50, J. Pannek 51, R. Schierhorn 50)	18.09.68
3:53,8	LG Nordheide (T. Lohmann 69, M. Steinbrück 68, S. Reins 70, W. Häckl 68)	18.10.86
3:57,9	MTV Winsen (J. Schröder 48, S. Bauch 48, G. Blase 48, M. Harringer 48)	26.06.66
4:03,2	TV Meckelfeld (H. Cybulski 44, R. Kleinfeldt 44, W. Behrend 44, K. Gottschalk 44)	17.06.62
4:10,2	LG Nordheide II (C. Schöning 69, H. Tödter 71, H. Stemmer 69, J. Nordhoff 68)	18.10.86

Schweden-Staffel		
KR: 2:04,6	MTV Winsen	26.06.68
2:04,6	MTV Winsen (G. Bernhart 51, R. Schierhorn 50, W. Meyer 50, J. Pannek 51)	26.06.68
2:06,5	MTV Salzhausen (G. Walter 48, U. Carstens 49, P. Blank 48, B. Müller 49)	22.06.66
2:06,8	LG Winsen-Nordheide (R. Weiß 54, A. Ottens 53, W. Meyer 53, J. Holdorf 53)	23.06.71
2:11,7	TV Meckelfeld (R. Kleinfeldt 44, K. Gottschalk 44, H. Cybulski 44, J. Eddelbüttel 45)	13.05.62
2:11,9	LG Nordheide (K. Limberg 61, D. Rennekamp 60, H. Egler 59, T. Markmann 60)	21.08.76
2:18,3	Blau-Weiß Buchholz (????)	01.10.66

5.000 Meter Bahngehen				
KR ⁸ : 25:43,0	Ossenbrüggen, Burkhard	56	Blau-Weiß Buchholz	16.04.72
27:46,2	Detloff, Horst	57	Blau-Weiß Buchholz	25.10.75
28:09,8	Dähn, Winfried	42	MTV Winsen	26.06.60
28:31,0	Schneider, Ulrich	49	TSV Sprötze	03.09.67
28:31,6	Flindt, Birger	49	TuS Schwinde	03.09.67
28:36,2	Holste, Werner	49	TSV Sprötze	03.09.67
30:39,8	Martens, Ernst-Helmut	49	VfL Jesteburg	03.09.67
32:04,8	Bärenfänger, Rainer	57	Blau-Weiß Buchholz	25.10.75
10.000 Meter Bahngehen				
KR: 55:30,8	Flindt, Birger	49	TuS Schwinde	09.06.68
55:30,8	Flindt, Birger	49	TuS Schwinde	09.06.68
59:26,0	Meyn, Dieter	47	TuS Schwinde	18.09.66
1:00:04,4	Detloff, Horst	57	Blau-Weiß Buchholz	21.04.74
1:00:06,0	Abraham, Eckehard	47	TSV Sprötze	18.09.66
1:02:01,0	Holste, Werner	49	TSV Sprötze	18.09.66
1:02:18,0	Schneider, Ulrich	49	TSV Sprötze	26.05.68
1:02:30,0	Bärenfänger, Rainer	57	Blau-Weiß Buchholz	14.09.74
Hochsprung				
KR: 2,06	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	12.06.87
2,06	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	12.06.87
2,04	Tödter, Geralf	67	TV Welle	31.08.85
2,01	von Lossow, Christoph	74	MTV Hanstedt	31.05.92
1,98	Curth, Harald	80	MTV Hanstedt	22.06.99
1,95	Niels, Volker	63	Hansa-SV Stöckte	08.08.82
1,92	Bülow, Mark	69	TV Meckelfeld	16.06.87
1,91	Boese, Peter	64	TSV Stelle	03.09.82
1,90	Ruthenberg, Gerrit	76	MTV Obermarschacht	27.08.95
1,88	Sellhorn, Björn	79	MTV Hanstedt	13.09.97
1,88	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	05.09.02
Stabhochsprung				
KR: 4,20	Tödter, Geralf	67	TV Welle	25.05.85
4,20	Tödter, Geralf	67	TV Welle	25.05.85
4,10	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	04.06.89
4,00	Clausen, Thomas	62	TSV Stelle	29.08.81
4,00	Nordhoff, Jörg	68	VfL Jesteburg	10.08.86
3,90	Hillermann, Michael	65	SV/MTV Winsen	24.08.83
3,90	Nordhoff, Sven	68	VfL Jesteburg	11.05.86
3,70	Wille, Karl-Heinz	64	SV/MTV Winsen	16.05.82
3,70	Kessler, Michael	64	SV/MTV Winsen	19.09.82
3,70	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	17.05.87
3,70	Stemmer, Holger	69	VfL Jesteburg	30.08.87
Weitsprung				
KR: 7,18	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	29.08.87
KR: 7,18	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	30.06.91
7,18	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	29.08.87
7,18	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	30.06.91
7,02	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	02.07.06
7,01	Stelter, Ulrich	44	MTV Salzhausen	23.06.63
6,98	Cybulski, Heinz	44	TV Meckelfeld	23.06.63
6,98	Tödter, Geralf	67	TV Welle	15.06.85
6,93	Schulze, Andreas	62	Blau-Weiß Buchholz	28.05.81
6,86	Hoffmeister, Klaus	67	TV Meckelfeld	30.06.85
6,83	Peters, Detlef	63	TSV Over-Bullenhausen	05.09.81
6,76	Walter, Gerd	48	MTV Salzhausen	14.05.67

⁸ siehe männliche Jugend B

Dreisprung				
KR: 14,03	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	07.06.87
14,03	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	07.06.87
13,69	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	28.06.69
13,51	Peters, Detlef	63	TSV Over-Bullenhausen	16.05.81
13,31	Harms, Thorsten	70	TSV Stelle	17.06.89
13,20	Walter, Gerd	48	MTV Salzhausen	23.04.67
13,20	Prigge, Klaus-Peter	60	MTV Tostedt	09.09.79
13,19	Bunk, Michael	74	MTV Tostedt	05.06.93
13,18	Stürmer, Hans-Heinrich	57	TSV Stelle	21.06.75
13,05	Meyer, Wilhelm	50	MTV Winsen	09.06.68
12,95	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	29.08.86

Kugelstoß 6 kg				
KR: 12,91	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	24.08.05
12,91	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	24.08.05
10,42	Bohn, Nick	90	MTV Hanstedt	06.09.08

Kugelstoß 6,25 kg				
KR: 17,12	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	09.10.83
17,12	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	09.10.83
14,49	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	11.09.88
14,16	Wenk, Erhard	55	MTV Scharmbeck	27.10.73
14,06	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	06.05.89
13,92	Marks, Dennis	80	VfL Jesteburg	22.05.99
13,82	Holdorf, Joachim	53	MTV Winsen	18.10.70
13,51	Stucke, Hans-Dieter	62	TSV Stelle	19.04.80
13,29	Rentrop, Klaus-Peter	44	VfL Jesteburg	19.08.62
12,93	Gerds, Peter	58	TV Vahrendorf	04.09.76
12,84	Stürmer, Hans-Heinrich	57	TSV Stelle	07.09.75

Diskuswurf				
KR: 49,90	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	18.09.83
49,90	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	18.09.83
45,92	Oldeland, Ingo	70	TSV Stelle	19.06.88
43,82	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	26.06.88
43,30	Holdorf, Joachim	53	MTV Winsen	04.07.71
42,16	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	23.04.89
41,68	Stucke, Hans-Dieter	62	TSV Stelle	17.07.80
41,22	Heick, Andreas	62	MTV Ashausen-Gehrden	06.06.80
40,60	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	18.05.80
37,80	Ziese, Klaus	51	Blau-Weiß Buchholz	15.06.69
37,50	Wenk, Erhard	55	MTV Scharmbeck	20.10.73

Hammerwurf				
KR: 32,50	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	14.09.02
32,50	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	14.09.02
32,00	Oldeland, Ingo	70	TSV Stelle	15.05.87
26,26	Schulz, Martin	70	TSV Stelle	15.05.87
23,62	Holdorf, Joachim	53	MTV Winsen	14.06.70
21,98	Wenk, Erhard	55	MTV Scharmbeck	20.10.73

Speerwurf (bis 1986)				
KR: 61,50	Kurzke, Wolfgang	49	MTV Winsen	25.05.68
61,50	Kurzke, Wolfgang	49	MTV Winsen	25.05.68
60,90	Ziese, Klaus	51	Blau-Weiß Buchholz	28.06.69
60,12	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	19.08.70
56,08	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	24.09.83
55,22	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	15.05.80
54,94	Nordhoff, Jörg	68	Blau-Weiß Buchholz	16.05.85
54,49	Toetzke, Berthold	39	MTV Tostedt	04.10.58
52,66	Heick, Andreas	62	MTV Ashausen-Gehrden	26.04.81
52,18	Walter, Gerd	48	MTV Salzhausen	21.05.67
51,46	Hoffmeister, Klaus	67	TV Meckelfeld	04.07.84

Speerwurf (ab 1987)				
KR: 53,86	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	04.09.05
53,86	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	04.09.05
51,32	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	04.05.89
50,90	Nordhoff, Jörg	68	VfL Jesteburg	08.08.87
50,12	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	28.09.02
48,12	Miedeck, Michael	71	TV Meckelfeld	04.05.89
47,96	Schulz, Martin	70	TSV Stelle	21.05.89
47,74	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	20.09.87
47,32	Bunk, Michael	74	MTV Tostedt	29.05.93
45,12	Hadler, Olaf	69	TVV Neu Wulmstorf	15.06.88
45,06	Marks, Dennis	80	Blau-Weiß Buchholz	10.05.98

Fünfkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 3.522	Tödter, Geralf	67	TV Welle	15.06.85
3.522	Tödter, Geralf	67	TV Welle	15.06.85
	11,48 – 6,98 – 11,35 – 1,91 – 2:59,8			
3.444	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	06.09.86
	11,4 – 6,52 – 10,44 – 1,94 – 2:50,7			
3.439	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	06.08.88
	11,58 – 6,61 – 13,48 – 1,75 – 52,62			
3.364	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	27.06.86
	10,8 – 6,60 – 12,02 – 1,85 – 3:16,2			
3.329	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	06.05.89
	11,5 – 6,47 – 14,06 – 1,74 – 54,2			
3.291	Boese, Peter	64	TSV Stelle	05.06.82
	11,4 – 6,22 – 9,96 – 1,87 – 2:50,2			
3.290	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	13.08.83
	11,88 – 6,12 – 15,78 – 1,75 – 3:09,00			
3.286	Klingenberg, Falk	65	SV/MTV Winsen	13.08.83
	11,53 – 6,14 – 11,02 – 1,71 – 2:44,50			
3.277	Horn, Jörg	63	MTV Tostedt	13.06.81
	11,8 – 6,26 – 12,52 – 1,87 – 2:59,9			
3.266	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	13.08.83
	11,07 – 6,52 – 8,05 – 1,63 – 2:41,00			

Zehnkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 6.431	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	06./07.08.88
6.431	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	06./07.08.88
	11,58 - 6,61 - 13,48 - 1,75 - 52,62 - 14,97 - 42,36 - 3,10 - 42,36 - 4:58,39			
6.407	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	06./07.05.89
	11,5 - 6,47 - 14,06 - 1,74 - 54,2 - 15,0 - 36,76 - 3,90 - 47,04 - 5:06,5			
6.392	Tödter, Geralf	67	TV Welle	15./16.06.85
	11,48 - 6,98 - 11,35 - 1,91 - 2:59,8 - 16,07 - 31,54 - 4,00 - 43,14 - 56,36			
6.198	Boese, Peter	64	TSV Stelle	05./06.06.82
	11,4 - 6,22 - 9,96 - 1,87 - 2:50,2 - 15,1 - 28,54 - 3,20 - 46,26 - 51,9			
6.150	Nordhoff, Jörg	68	VfL Jesteburg	27./28.06.86
	11,4 - 6,05 - 11,69 - 1,77 - 3:05,4 - 15,4 - 30,42 - 3,90 - 46,44 - 53,5			
6.088	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	13./14.08.83
	11,88 - 6,12 - 15,78 - 1,75 - 3:09,00 - 17,53 - 44,92 - 2,70 - 50,38 - 55,39			
6.058	Häckl, Wolfgang	68	VfL Jesteburg	06./07.09.86
	11,4 - 6,52 - 10,44 - 1,94 - 2:50,7 - 16,5 - 31,08 - 3,10 - 42,10 - 54,3			
6.032	Horn, Jörg	63	MTV Tostedt	12./13.09.81
	11,8 - 6,31 - 12,03 - 1,80 - 2:57,8 - 15,7 - 32,58 - 3,60 - 38,98 - 54,3			
5.995	Nordhoff, Sven	68	VfL Jesteburg	27./28.06.86
	11,7 - 6,22 - 11,05 - 1,85 - 3:12,3 - 15,8 - 34,68 - 3,80 - 41,60 - 54,4			
5.976	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	14./15.06.80
	12,1 - 6,28 - 11,18 - 1,79 - 2:58,0 - 16,1 - 31,52 - 3,60 - 51,52 - 55,5			

100 Meter				
KR: 11,01	Reins, Sven	70	MTV Tostedt	24.05.87
11,01	Reins, Sven	70	MTV Tostedt	24.05.87
11,07	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	13.08.83
11,07	Steinbrück, Markus	68	Hansa-SV Stöckte	29.06.85
11,10	Griese, Dennis	77	SC Klecken	11.09.94
11,11	Lemm, Dennis	88	TSV Stelle	09.07.05
11,14	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	13.06.04
11,24	Isenbart, Axel	67	Blau-Weiß Buchholz	10.09.83
11,0	Egler, Helmut	59	Turnerschaft Westerhof	03.10.76
11,0	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	29.04.90
11,26	Dittmer, Lars	80	MTV Hanstedt	25.05.97

200 Meter				
KR: 22,05	Lemm, Dennis	88	TSV Stelle	10.07.05
22,05	Lemm, Dennis	88	TSV Stelle	10.07.05
22,24	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	30.09.90
22,0	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	20.05.83
22,31	Griese, Dennis	77	SC Klecken	04.08.93
22,49	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	20.07.08
22,83	Dittmer, Lars	80	MTV Hanstedt	26.07.97
22,93	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	17.07.04
22,7	Reins, Sven	70	MTV Tostedt	08.05.87
22,8	Boese, Peter	64	TSV Stelle	29.08.81
22,8	Isenbart, Axel	67	Blau-Weiß Buchholz	19.08.84

300 Meter				
KR: 35,10	Griese, Dennis	77	SC Klecken	11.06.94
35,10	Griese, Dennis	77	SC Klecken	11.06.94
36,25	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	22.04.90
36,35	Dittmer, Lars	80	MTV Hanstedt	15.06.97
36,62	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	30.04.94
37,53	Kulick, Stefan	78	MTV Tostedt	14.05.95
37,53	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	21.06.03
37,60	Petersen, Kay	73	Blau-Weiß Buchholz	19.05.90
37,69	Lemm, Dennis	88	TSV Stelle	21.06.03
37,72	Gadau, Marcel	76	SV/MTV Winsen	15.05.93
37,79	Proell, Stefan	81	MTV Hanstedt	24.05.98

400 Meter				
KR: 48,7	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	21.08.83
48,7	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	21.08.83
50,17	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	14.05.05
50,39	Isenbart, Axel	67	Blau-Weiß Buchholz	18.09.83
51,04	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	06.09.08
51,33	Kammermeier, Alexander	87	TSV Winsen	15.06.03
51,3	Lemm, Dennis	88	TSV Stelle	01.09.05
51,83	Gutzeit, Nils Lasse	88	TSV Winsen	14.05.05
51,7	Höft, Manfred	56	MTV Winsen	02.07.72
51,9	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	17.05.81
51,9	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	28.08.82

800 Meter				
KR: 1:52,91	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	25.06.05
1:52,91	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	25.06.05
1:56,35	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	18.08.82
1:56,9	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	25.08.71
1:56,9	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	31.05.81
1:57,58	Kammermeier, Alexander	87	TSV Winsen	05.07.03

1:57,61	Gutzeit, Nils Lasse	88	TSV Winsen	29.07.05
1:57,5	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	31.05.81
1:58,9	Jochens, Stephan	78	TSV Eintracht Hittfeld	30.06.95
1:59,58	Bernau, Christian	86	Blau-Weiß Buchholz	18.05.03
1:59,71	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	26.08.00

1.000 Meter				
KR: 2:29,2	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	27.08.82
2:29,2	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	27.08.82
2:32,1	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	06.08.71
2:36,3	Jochens, Stephan	78	TSV Eintracht Hittfeld	22.06.95
2:36,6	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	18.09.80
2:38,8	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	01.09.74
2:39,6	Gerlach, Klaus	58	MTV Winsen	02.07.75
2:39,6	Wittke, Thomas	67	TSV Stelle	21.07.84
2:40,0	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	17.05.72
2:40,0	Behn, Wolfgang	56	MTV Borstel-Sangenstedt	18.07.73
2:40,0	Janzon, Ron	72	TSV Eintracht Hittfeld	07.07.89

1.500 Meter				
KR: 3:59,33	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	18.09.82
3:59,33	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	18.09.82
4:05,2	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	21.06.81
4:05,3	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	15.10.80
4:05,56	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	12.06.05
4:05,64	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	09.07.99
4:08,6	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	31.07.71
4:09,68	Witt, Michael	68	TSV Eintracht Hittfeld	27.07.85
4:09,70	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	14.07.00
4:09,8	Behn, Wolfgang	56	MTV Borstel-Sangenstedt	01.08.73
4:11,6	Benecke, Hans-Peter	62	MTV Tostedt	01.06.79

3.000 Meter				
KR: 8:57,1	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	01.09.71
8:57,1	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	01.09.71
9:00,8	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	14.06.72
9:01,1	Benecke, Hans-Peter	62	MTV Tostedt	12.05.79
9:03,9	Witt, Michael	68	TSV Eintracht Hittfeld	30.06.85
9:04,4	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	27.04.74
9:11,2	Gerlach, Klaus	58	MTV Winsen	05.07.75
9:17,4	Behn, Wolfgang	56	MTV Borstel-Sangenstedt	24.07.73
9:18,4	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	04.10.81
9:19,0	Kröger, Ernst-Georg	52	VfL Jesteburg	29.06.69
9:24,09	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	13.06.82

5.000 Meter				
KR: 15:34,6	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	17.08.74
15:34,6	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	17.08.74
15:43,1	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	01.05.81
15:51,2	Opeldus, Michael	62	TSV Over-Bullenhausen	01.06.79
16:03,4	Behn, Wolfgang	56	MTV Borstel-Sangenstedt	11.07.73
16:10,73	Witt, Michael	68	TSV Eintracht Hittfeld	15.06.85
16:16,0	Alex, Thomas	58	Blau-Weiß Buchholz	04.10.75
16:18,6	Neumann, Holger	55	Blau-Weiß Buchholz	04.06.72
16:20,51	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	25.09.99
16:27,1	Weiß, Reiner	54	MTV Borstel-Sangenstedt	10.07.71
16:37,0	Hanke, Hans-Peter	55	MTV Winsen	06.10.72

7,5 Kilometer				
KR: 26:11	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	12.09.99
26:11	Tomczak, Tim	82	Hansa-SV Stöckte	12.09.99
26:34	Gutzeit, Jan Martin	83	TSV Over-Bullenhausen	14.10.00
27:13	May, Hendrik	77	MTV Tostedt	24.04.94
27:45	Supplieth, Robert	82	MTV Rottorf	12.09.99
27:51	Stoef, Jens	81	MTV Hoopte	11.05.97
28:29	Buhr, Patrick	83	TSV Over-Bullenhausen	14.10.00
28:46	Lehmann, Christian	81	SV/MTV Winsen	22.03.98
29:20	Bösch, Daniel	84	TSV Winsen	14.10.00

7,5 Kilometer - Mannschaft				
KR: 1:21:05	LG Nordheide			12.09.99
1:21:05	LG Nordheide			12.09.99
	(T. Tomczak 82, J. M. Gutzeit 83, R. Supplieth 82)			
1:24:23	LG Nordheide			14.10.00
	(J. M. Gutzeit 83, P. Buhr 83, D. Bösch 84)			
1:24:35	LG Nordheide			22.03.98
	(T. Tomczak 82, J. Stoef 81, C. Lehmann 81)			

10 Kilometer				
KR: 37:32	Spöring, Hendrik	90	TSV Winsen	30.09.07
37:32	Spöring, Hendrik	90	TSV Winsen	30.09.07
39:02	Schirner, Christian	91	MTV Tostedt	13.04.08
41:53	Schweigler, Simon	90	Blau-Weiß Buchholz	18.03.07
42:33	Hertel, Adrian	91	Blau-Weiß Buchholz	15.06.08
42:45	Sterzenbach, Paul	90	Blau-Weiß Buchholz	18.03.07
43:24	Dombrowski, Kevin	90	VfL Maschen	24.06.07
44:00	Suwe, André-Sebastian	81	SC Drestedt	20.09.98
48:01	Gierach, Nils	86	TuS Nenndorf	10.02.02
53:40	Panczak, Thomas	84	TV Meckelfeld	02.09.01
54:09	Kalusa, Paul-Moritz	94	MTV Salzhausen	06.05.07

110 Meter Hürden				
KR: 13,95	Griese, Dennis	77	SC Klecken	29.07.94
13,95	Griese, Dennis	77	SC Klecken	29.07.94
14,10	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	02.07.04
14,10	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	18.07.08
14,19	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	24.06.90
14,86	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	10.05.08
15,08	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	26.06.94
15,0	Langenhan, Karsten	72	MTV Hanstedt	09.07.89
15,28	Schulz, Martin	70	TSV Stelle	09.08.86
15,37	Leben, Marcus	71	MTV Hanstedt	24.09.88
15,4	Pries, Rolf	62	MTV Tostedt	02.07.78
15,4	Boese, Peter	64	VfL Maschen	13.07.80

300 Meter Hürden				
KR: 37,16	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	15.07.90
37,16	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	15.07.90
40,22	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	27.09.03
40,91	Horn, Jörg	63	MTV Tostedt	14.07.79
41,63	Petersen, Kay	73	Blau-Weiß Buchholz	23.06.90
41,4	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	29.06.79
41,89	Holldorf, Robin	78	SV/MTV Winsen	22.05.94
42,57	Wille, Karl-Heinz	64	SV/MTV Winsen	05.08.79
42,4	Gründel, Ingmar	81	Blau-Weiß Buchholz	25.06.97
42,6	Pries, Rolf	62	MTV Tostedt	17.06.78
43,0	Clausen, Thomas	62	TSV Stelle	17.06.78
43,0	Teege, Jörg	62	SV/MTV Winsen	30.07.78

400 Meter Hürden				
KR: 55,77	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	09.05.04
55,77	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	09.05.04
58,32	Bernau, Christian	86	Blau-Weiß Buchholz	17.05.03
60,0	Boese, Peter	64	VfL Maschen	06.09.80
62,05	Wittke, Thomas	67	TSV Stelle	15.05.83
63,50	Ottens, Eric	65	MTV Tostedt	05.09.81
64,7	Würdemann, Kay	71	SV/MTV Winsen	29.08.86
67,02	von der Fecht, Diethelm	71	MTV Obermarschacht	23.05.87
67,3	Damerius, Martin	65	MTV Tostedt	28.05.80
67,5	Hörner, Florian	84	VfL Jesteburg	07.06.00
68,1	Ahrens, Marco	69	Hansa-SV Stöckte	12.05.84

1.500 Meter Hindernis				
KR: 4:37,48	Behn, Wolfgang	56	MTV Borstel-Sangenstedt	27.07.73
4:37,48	Behn, Wolfgang	56	MTV Borstel-Sangenstedt	27.07.73
4:46,3	Engwicht, Bernd	64	TSV Over-Bullenhausen	29.06.79
4:47,2	Lohmann, Thomas	69	Blau-Weiß Buchholz	25.05.85
4:52,4	Gerlach, Klaus	58	MTV Winsen	15.09.74
4:52,5	Schustereit, Frank	59	Hansa-SV Stöckte	15.09.74
4:54,1	Wille, Karl-Heinz	64	SV/MTV Winsen	15.07.79
4:58,6	Wulff, Hans-Hermann	48	TuS Schwinde	16.05.65
4:59,1	Ahrens, Marco	69	TSV Stelle	02.06.85
5:01,7	Martens, Ernst-Helmut	49	VfL Jesteburg	05.06.66
5:02,1	Gomm, Thomas	60	Blau-Weiß Buchholz	14.09.75

2.000 Meter Hindernis				
KR: 6:12,6	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	21.07.74
6:12,6	Diedrich, Axel	57	MTV Borstel-Sangenstedt	21.07.74
6:13,92	Ludolph, Sören	88	TSV Winsen	03.07.04
6:17,0	Benecke, Hans-Peter	62	MTV Tostedt	23.06.79
6:17,8	Gerlach, Klaus	58	MTV Winsen	11.06.75
6:21,0	Rohaly, Stephan	64	TSV Over-Bullenhausen	24.06.81
6:42,23	Woldmann, Thomas	65	TSV Over-Bullenhausen	11.09.82
6:49,1	Henze, Kai-Oliver	71	SV/MTV Winsen	01.06.88
6:54,00	Minio, Donatus	80	Blau-Weiß Buchholz	11.05.97
6:54,5	Janzon, Ron	72	TSV Eintracht Hittfeld	01.06.88
6:58,4	Alex, Thomas	58	Blau-Weiß Buchholz	14.09.75

4 x 100 Meter				
KR: 44,32	LG Nordheide			12.06.93
44,32	LG Nordheide (D. Griese 77, N. Porath 77, C. Athen 76, M. Gadau 76)			12.06.93
44,37	LG Nordheide (J. Nordhoff 68, S. Nordhoff 68, O. Lakämper 68, M. Steinbrück 68)			08.07.84
45,30	LG Nordheide (C. Ditters 68, A. Isenbart 67, G. Tödter 67, M. Steinbrück 68)			28.08.83
45,54	LG Nordheide (H. Isenbart 66, F. Klingenberg 65, P. Boese 64, K. H. Wille 64)			21.06.81
45,4	MTV Salzhausen (U. Carstens 49, B. Müller 49, P. Blank 48, G. Walter 48)			27.06.65
45,74	LG Nordheide (C. Isernhagen 72, S. Richter 72, K. Langenhan 72, S. Striezel 73)			25.06.89
45,6	LG Nordheide (A. Schulze 62, J. Teege 62, R. Pries 62, T. Lau 63)			22.09.79
45,80	LG Nordheide (C. Stoever 68, J. Nordhoff 68, S. Nordhoff 68, M. Steinbrück 68)			19.05.85
46,02	MTV Hanstedt (P. Bauer 80, L. Dittmer 80, M. Gröger 81, H. Bornholdt 81)			15.06.97
46,0	MTV Winsen (W. Meyer 50, H. Busch 50, J. Pannek 51, R. Schierhorn 50)			17.09.67

3 x 1.000 Meter			
KR: 8:04,15	LG Nordheide		31.05.03
8:04,15	LG Nordheide (N. L. Gutzeit 88, A. Kammermeier 87, S. Ludolph 88)		31.05.03
8:05,0	LG Nordheide (S. Ludolph 88, N. L. Gutzeit 88, M. Neubauer 88)		06.05.04
8:12,4	TSV Over-Bullenhausen (H. Stemmann 65, S. Rohaly 64, B. Engwicht 64)		17.05.80
8:14,3	LG Nordheide (B. Engwicht 64, H. P. Benecke 62, M. Opeldus 62)		19.05.79
8:21,96	LG Nordheide (D. Rehr 89, H. Spöring 90, A. Eggers 90)		23.04.06
8:23,4	LG Nordheide (D. Rehr 89, O. Tödter 88, M. Neubauer 88)		24.04.05
8:26,6	LG Nordheide (K. O. Henze 71, A. Prüsmann 71, C. Schorr 71)		24.04.88
8:27,97	LG Nordheide (H. Spöring 90, R. Wopat 90, A. Eggers 90)		22.04.07
8:33,8	LG Nordheide II (D. Rehr 89, N. Oksas 87, O. Tödter 88)		06.05.04
8:35,0	LG Nordheide (C. Schöning 69, C. Beneke 69, T. Lohmann 69)		01.05.85

Olympische Staffel			
KR: 3:46,2	LG Winsen-Nordheide		13.09.70
3:46,2	LG Winsen-Nordheide (R. Weiß 54, H. Schubert 54, W. Meyer 53, J. Holdorf 53)		13.09.70
4:03,62	LG Nordheide (D. Griese 77, C. Athen 76, N. Porath 77, E. Rieckmann 76)		13.06.93
4:11,4	LG Winsen-Nordheide II (B. Kirchner 55, L. Droischt 53, D. Siebert 53, K. Siebert 54)		13.09.70

Schweden-Staffel			
KR: 2:15,7	LG Nordheide		18.06.08
2:15,7	LG Nordheide (F. Gilb 91, C. Schirner 91, J. Pottbacker 92, M.J. Krafft 92)		18.06.08

3.000 Meter Bahngehen				
KR: 15:00,8	Habermann, Peter	54	TSV Sprötze	05.04.69
15:00,8	Habermann, Peter	54	TSV Sprötze	05.04.69
15:06,4	Detloff, Horst	57	Blau-Weiß Buchholz	29.09.73
16:01,0	Ossenbrüggen, Burkhard	56	Blau-Weiß Buchholz	01.05.72
16:10,6	Bärenfänger, Rainer	57	Blau-Weiß Buchholz	01.10.72
16:48,2	Bärenfänger, Rüdiger	57	Blau-Weiß Buchholz	16.04.72
17:17,0	Stein, Friedrich-Wilhelm	51	TSV Sprötze	28.05.67
17:22,4	Block, Peter	51	TuS Schwinde	28.05.67
18:27,6	Flindt, Birger	49	TuS Schwinde	13.06.65

5.000 Meter Bahngehen				
KR: 25:43,0	Ossenbrüggen, Burkhard	56	Blau-Weiß Buchholz	16.04.72
25:43,0	Ossenbrüggen, Burkhard	56	Blau-Weiß Buchholz	16.04.72
25:52,8	Habermann, Peter	54	TSV Sprötze	29.06.69
25:56,4	Detloff, Horst	57	Blau-Weiß Buchholz	06.06.73
26:53,0	Block, Peter	51	TuS Schwinde	08.06.68
26:58,4	Bärenfänger, Rainer	57	Blau-Weiß Buchholz	06.06.73
30:44,0	Bärenfänger, Rüdiger	57	Blau-Weiß Buchholz	23.04.72
31:06,0	Fröhlich, Rolf	50	VfL Jesteburg	03.09.67
31:27,8	Stein, Friedrich-Wilhelm	51	TSV Sprötze	04.06.67

Hochsprung				
KR: 2,01	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	29.05.03
2,01	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	29.05.03
1,96	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	11.06.94
1,92	Häckl, Wolfgang	68	Blau-Weiß Buchholz	29.06.85
1,89	Tödter, Geralf	67	TV Welle	30.06.84
1,89	Ruthenberg, Gerrit	76	MTV Obermarschacht	19.09.93
1,87	Rüß, Michael	71	TV Meckelfeld	05.06.88
1,86	Hoffmeister, Klaus	67	TV Meckelfeld	12.05.84
1,86	Lohmann, Thomas	69	VfL Jesteburg	06.09.86
1,86	Curth, Harald	80	MTV Hanstedt	17.06.97
1,85	Doering, Rainer	63	Blau-Weiß Buchholz	16.06.79
1,85	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	30.06.79

Stabhochsprung				
KR: 4,00	Tödter, Geralf	67	TV Welle	30.09.84
4,00	Tödter, Geralf	67	TV Welle	30.09.84
3,80	Clausen, Thomas	62	TSV Stelle	10.06.79
3,70	Nordhoff, Jörg	68	Blau-Weiß Buchholz	05.05.85
3,70	Athen, Christian	76	SC Klecken	16.05.93
3,62	Hillermann, Michael	65	SV/MTV Winsen	24.06.81
3,60	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	17.06.79
3,60	Wille, Karl-Heinz	64	SV/MTV Winsen	28.09.80
3,60	Nordhoff, Sven	68	Blau-Weiß Buchholz	09.06.85
3,50	Wittke, Thomas	67	TSV Stelle	30.09.84
3,50	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	07.09.86
3,50	Hillermann, Christian	70	SV/MTV Winsen	28.06.87

Weitsprung				
KR: 7,03	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	18.09.04
7,03	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	18.09.04
6,97	Tödter, Geralf	67	TV Welle	19.09.84
6,95	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	08.07.90
6,87	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	25.06.94
6,76	Peters, Detlef	63	TSV Over-Bullenhausen	06.07.80
6,76	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	27.09.08
6,72	Höft, Manfred	56	MTV Winsen	09.07.72
6,66	Dittmer, Lars	80	MTV Hanstedt	08.06.96
6,63	Hoffmeister, Klaus	67	TV Meckelfeld	18.09.83
6,62	Isenbart, Holger	66	Blau-Weiß Buchholz	15.05.83

Dreisprung				
KR: 13,99	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	27.09.03
13,99	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	27.09.03
13,33	Harms, Thorsten	70	TSV Stelle	13.06.87
13,16	Clausen, Thomas	62	TSV Stelle	26.05.79
13,08	Striezel, Stephan	73	MTV Hanstedt	13.09.89
12,97	Heynatz, Fritz	50	Blau-Weiß Buchholz	03.06.67
12,83	Isernhagen, Carsten	72	MTV Hanstedt	04.06.89
12,75	Häckl, Wolfgang	68	Blau-Weiß Buchholz	06.09.85
12,72	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	16.06.79
12,66	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	23.05.68
12,64	Bunk, Michael	74	MTV Tostedt	23.06.91

Kugelstoß				
KR: 14,99	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	31.05.08
14,99	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	31.05.08
14,78	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	05.09.81
14,49	Rieckmann, Reinhard	49	TSV Stelle	16.10.65
13,99	Zinke, Stefan	78	SV/MTV Winsen	20.08.95
13,88	Marks, Dennis	80	Blau-Weiß Buchholz	20.09.97
13,86	Griese, Dennis	77	SC Klecken	17.04.94
13,75	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	13.09.03
13,72	Stucke, Hans-Dieter	62	TSV Stelle	26.07.78
13,61	Ehrhorn, Andreas	63	TSC Winsen	15.07.79
13,58	Rentrop, Klaus-Peter	44	VfL Jesteburg	22.05.60

Diskuswurf				
KR: 41,64	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	17.06.79
41,64	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	17.06.79
40,90	Holdorf, Joachim	53	MTV Winsen	27.09.69
40,90	Stucke, Hans-Dieter	62	TSV Stelle	17.06.78
40,56	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	06.09.81
40,18	Oldeland, Ingo	70	TSV Stelle	14.09.86
39,81	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	25.05.08
38,54	Heick, Andreas	62	MTV Ashausen-Gehrden	07.10.78
37,96	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	30.06.85
37,56	Miedeck, Michael	71	TV Meckelfeld	13.08.88
37,29	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	25.04.04

Hammerwurf				
KR: 35,30	Schulz, Martin	70	TSV Stelle	09.08.86
35,30	Schulz, Martin	70	TSV Stelle	09.08.86
32,44	Oldeland, Ingo	70	TSV Stelle	15.08.86
31,90	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	03.09.00
29,10	Stucke, Hans-Dieter	62	TSV Stelle	01.04.78

Speerwurf 600 g (bis 1998)				
KR: 57,34	Nordhoff, Jörg	68	Blau-Weiß Buchholz	23.09.84
57,34	Nordhoff, Jörg	68	Blau-Weiß Buchholz	23.09.84
54,80	Miedeck, Michael	71	TV Meckelfeld	05.06.88
54,04	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	22.09.79
53,99	Ziese, Klaus	51	Blau-Weiß Buchholz	29.04.67
51,04	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	17.04.94
50,88	Reisler, Markus	71	MTV Hanstedt	04.10.87
50,52	Gutknecht, Hans-Peter	57	MTV Winsen	03.06.73
50,24	Heidbrink, Guido	67	SV/MTV Winsen	27.08.83
50,12	Bunk, Torsten	72	MTV Tostedt	06.09.89
49,25	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	29.04.67

Speerwurf 600 g (ab 1999)				
KR: 54,26	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	09.06.04
54,26	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	09.06.04
48,52	Baumgarten, Adrian	83	Hansa-SV Stöckte	12.08.00
47,17	Wullenweber, Jannick	88	TSV Stelle	29.06.04
43,14	Gröger, Alexander	86	MTV Hanstedt	28.05.02
42,52	Kammermeier, Alexander	87	TSV Winsen	09.06.04
39,92	Lucklum, Sebastian	86	MTV Obermarschacht	21.04.02
38,63	Preuße, David	87	SG Scharmbeck-Pattensen	23.09.04
24,89	Block, Christoph	86	MTV Obermarschacht	21.04.02
23,78	Hölandt, Jan	86	TSV Winsen	21.04.02
18,37	Brüggemann, Christian	87	TSV Winsen	23.09.04

Speerwurf 700 g (ab 2003)				
KR: 54,32	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	18.09.04
54,32	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	18.09.04
49,07	Wullenweber, Jannick	88	TSV Stelle	16.05.04
41,61	Gröger, Alexander	86	MTV Hanstedt	04.05.03
41,45	Wullenweber, Marvin	92	TSV Stelle	04.06.08
41,09	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	14.09.08
35,00	Möller, Philipp	88	MTV Tostedt	29.05.05
34,24	Wopat, Riccardo	90	TSV Winsen	28.04.07
33,50	Hußmann, René	92	MTV Borstel-Sangenstedt	04.06.08
31,20	Weide, Christian	91	MTV Hanstedt	23.05.06
28,77	Neumann, Pascal	91	MTV Tostedt	13.05.07

Fünfkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 3.501	Griese, Dennis	77	SC Klecken	11.06.94
3.501	Griese, Dennis	77	SC Klecken	11.06.94
	11,33 – 5,64 – 13,52 – 1,80 – 35,10			
3.485	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	16.06.07
	11,47 – 6,54 – 12,23 – 1,84 – 51,69			
3.438	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	11.06.94
	11,72 – 6,77 – 9,66 – 1,96 – 37,34			
3.264	Isenbart, Axel	67	Blau-Weiß Buchholz	10.09.83
	11,24 – 6,19 – 10,06 – 1,68 – 2:45,71			
3.253	Dittmer, Lars	80	MTV Hanstedt	13.09.97
	11,33 – 6,39 – 11,10 – 1,64 – 37,28			
3.240	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	13.09.03
	11,84 – 5,93 – 13,75 – 1,88 – 55,54			
3.136	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	23.06.79
	12,1 – 5,89 – 12,09 – 1,82 – 2:53,3			
3.132	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	23.09.67
	12,0 – 6,11 – 12,34 – 1,66 – 2:48,8			
3.129	Tödter, Geralf	67	TV Welle	10.09.83
	11,84 – 6,39 – 11,20 – 1,80 – 3:08,03			
3.127	Höft, Manfred	56	MTV Winsen	21.05.72
	11,8 – 6,28 – 10,49 – 1,70 – 2:48,9			

Achtkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 4.996	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	23./24.06.79
4.996	Lau, Torsten	63	MTV Borstel-Sangenstedt	23./24.06.79
	12,1 - 5,89 - 12,09 - 1,82 - 2:53,3 - 16,1 - 39,58 - 3,60			
4.748	Tödter, Geralf	67	TV Welle	10./11.09.83
	11,84 - 6,39 - 11,20 - 1,80 - 3:08,03 - 16,35 - 30,18 - 3,40			
4.715	Nordhoff, Jörg	68	Blau-Weiß Buchholz	15./16.09.84
	12,12 - 5,98 - 12,67 - 1,76 - 3:06,22 - 16,35 - 30,98 - 3,50			
4.664	Schöning, Carsten	69	MTV Borstel-Sangenstedt	29./30.06.85
	12,20 - 5,75 - 12,80 - 1,66 - 3:02,45 - 16,22 - 37,96 - 3,10			
4.600	Nordhoff, Sven	68	Blau-Weiß Buchholz	15./16.09.84
	12,00 - 6,13 - 11,94 - 1,80 - 3:17,45 - 16,06 - 32,70 - 3,00			
4.597	Höft, Manfred	56	MTV Winsen	21./22.05.72
	11,8 - 6,28 - 10,49 - 1,70 - 2:48,9 - 16,9 - 29,48 - 3,20			
4.581	Horn, Jörg	63	MTV Tostedt	15./16.09.79
	11,9 - 6,01 - 10,87 - 1,77 - 2:54,9 - 15,8 - 30,60 - 2,80			
4.496	Bernhart, Georg	51	MTV Winsen	23./24.09.67
	12,0 - 6,11 - 12,34 - 1,66 - 2:48,8 - 17,1 - 30,08 - 2,80			
4.463	Mertens, Michael	65	SV/MTV Winsen	12./13.09.81
	11,9 - 5,52 - 13,79 - 1,68 - 2:57,9 - 18,2 - 39,64 - 2,70			
4.412	Damerius, Martin	65	MTV Tostedt	27./28.06.81
	12,0 - 5,71 - 11,21 - 1,66 - 2:57,4 - 15,9 - 27,86 - 3,10			

Zehnkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 6.169	Griese, Dennis	77	SC Klecken	02./03.10.94
6.169	Griese, Dennis	77	SC Klecken	02./03.10.94
	11,12 - 5,56 - 13,37 - 1,80 - 35,55 - 14,34 - 29,90 - 2,70 - 44,24 - 5:11,99			
6.108	Porath, Niels	77	SV/MTV Winsen	11./12.06.94
	11,72 - 6,77 - 9,66 - 1,96 - 37,34 - 15,31 - 24,12 - 2,90 - 49,40 - 4:54,03			
6.092	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	13./14.09.03
	11,84 - 5,93 - 13,75 - 1,88 - 55,54 - 15,13 - 36,73 - 2,90 - 51,69 - 5:15,71			
5.420	Athen, Christian	76	SC Klecken	11./12.09.93
	11,95 - 5,77 - 11,61 - 1,68 - 38,06 - 16,63 - 22,94 - 3,40 - 38,04 - 5:01,36			
5.254	Würdemann, Kay	71	SV/MTV Winsen	28./29.05.88
	12,0 - 5,42 - 11,37 - 1,66 - 38,6 - 16,0 - 28,96 - 2,70 - 44,66 - 5:09,8			
5.173	Ruthenberg, Gerrit	76	MTV Obermarschacht	01./02.05.93
	12,06 - 5,87 - 11,08 - 1,84 - 40,28 - 15,97 - 27,94 - 2,90 - 37,04 - 5:52,30			
5.157	Holldorf, Robin	78	SV/MTV Winsen	11./12.06.94
	12,41 - 5,70 - 9,87 - 1,60 - 39,49 - 16,70 - 31,06 - 3,10 - 35,08 - 4:51,61			
5.052	Marks, Dennis	80	Blau-Weiß Buchholz	13./14.09.97
	12,52 - 5,76 - 12,97 - 1,64 - 42,64 - 17,30 - 33,06 - 2,65 - 42,08 - 5:13,94			
5.025	Gründel, Ingmar	81	Blau-Weiß Buchholz	13./14.09.97
	11,86 - 5,56 - 10,92 - 1,60 - 38,67 - 17,52 - 27,08 - 3,05 - 33,44 - 5:12,65			
5.020	Gadau, Marcel	76	SV/MTV Winsen	01./02.05.93
	11,97 - 5,67 - 9,97 - 1,56 - 38,31 - 16,27 - 26,14 - 2,80 - 27,08 - 4:55,28			

100 Meter				
KR⁹: 11,61	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	29.07.05
12,11	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	10.07.94
12,12	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	23.05.01
12,3	Harms, Silke	67	TSV Stelle	23.08.87
12,4	Bahte, Angelika	44	SV/MTV Winsen	07.07.85
12,75	Machill, Miriam	61	TSV Eintracht Hittfeld	25.08.01
12,84	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	31.07.88
12,84	Heidrich, Brigitte	61	TSV Stelle	08.06.03
12,6	Nitschke, Martina	68	TSV Eintracht Hittfeld	15.09.96
12,6	Kreffft, Sarah	81	TSV Winsen	25.04.04
12,7	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	26.05.82
200 Meter				
KR¹⁰: 23,38	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	03.07.05
24,90	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	21.05.94
25,22	Harms, Silke	67	TSV Stelle	02.07.88
25,82	Heidrich, Brigitte	61	TSV Stelle	18.09.98
25,6	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	13.09.70
25,94	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	19.05.01
26,0	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	19.08.88
26,27	Machill, Miriam	61	TSV Eintracht Hittfeld	16.05.04
26,3	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	19.05.82
26,56	Kreffft, Sarah	81	TSV Winsen	09.05.04
26,66	Schulz, Andrea	67	MTV Obermarschacht	23.05.87
400 Meter				
KR¹¹: 55,20	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	01.08.04
56,47	Heidrich, Brigitte	61	TSV Stelle	16.09.98
56,66	Harms, Silke	67	TSV Stelle	20.05.90
57,30	Sjögrehn, Sarah	78	Hansa-SV Stöckte	10.06.00
58,4	Grabau, Nicole	60	TSV Over-Bullenhausen	24.05.81
59,2	Hahn, Alexandra	78	TSV Winsen	31.07.03
59,4	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	26.05.82
60,4	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	19.09.71
61,82	Harms, Martina	64	TSV Stelle	28.07.85
62,0	Politz, Claudia	67	TSC Winsen	03.05.87
62,82	Jabs, Ursula	38	MTV Tostedt	25.06.85
800 Meter				
KR¹²: 2:05,91	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	22.06.08
2:07,27	Sjögrehn, Sarah	78	Hansa-SV Stöckte	29.06.01
2:09,90	Hahn, Alexandra	78	TSV Winsen	28.06.03
2:09,9	Grabau, Nicole	60	TSV Over-Bullenhausen	31.05.82
2:13,53	Harms, Silke	67	TSV Stelle	10.07.88
2:17,3	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	05.07.70
2:17,46	Heidrich, Brigitte	61	TSV Stelle	23.08.98
2:19,6	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	02.08.74
2:21,27	Hinck, Corinna	87	Hansa-SV Stöckte	13.05.07
2:21,64	Ludolph, Birte	81	TSV Winsen	09.06.01
2:22,83	Kreffft, Sarah	81	TSV Winsen	19.06.05

⁹ siehe weibliche Jugend A¹⁰ siehe weibliche Jugend A¹¹ siehe weibliche Jugend A¹² siehe weibliche Jugend A

1.000 Meter				
KR: 2:56,15	Grabau, Nicole	60	TSV Over-Bullenhausen	03.05.81
2:56,15	Grabau, Nicole	60	TSV Over-Bullenhausen	03.05.81
3:20,9	Holtz, Nadine	74	TSV Eintracht Hittfeld	02.07.93
3:22,2	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	15.07.94
3:24,8	Sander, Doris	57	Blau-Weiß Buchholz	16.08.75
3:26,3	Post, Christa	55	Blau-Weiß Buchholz	16.08.75
3:32,3	Bartsch, Marlies	41	Blau-Weiß Buchholz	16.08.75
3:38,0	Ludolph, Birte	81	SV/MTV Winsen	25.06.99
3:43,4	Schirner, Angela	59	MTV Tostedt	22.06.95
3:57,0	Toboll, Hannelore	41	TSV Stelle	13.06.93
3:59,0	Hauffe-Schenck, Annette	54	TSV Eintracht Hittfeld	01.09.95

1.500 Meter				
KR ¹³ : 4:19,75	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	30.05.08
4:30,56	Sjögrehn, Sarah	78	Hansa-SV Stöckte	01.06.03
4:31,9	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	18.05.74
4:36,01	Grabau, Nicole	60	TSV Over-Bullenhausen	29.08.81
4:36,32	Hahn, Alexandra	78	TSV Winsen	14.05.05
4:51,2	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	25.07.70
4:53,6	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	12.08.98
4:55,0	Heidrich, Brigitte	61	TSV Stelle	26.09.98
4:56,82	Klutzny, Gisela	57	SV/MTV Winsen	12.06.77
5:01,23	Ludolph, Birte	81	TSV Winsen	29.05.04
5:02,2	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	31.08.95

1 Meile				
KR: 5:27,7	Hahn, Alexandra	78	TSV Winsen	20.07.00
5:27,7	Hahn, Alexandra	78	TSV Winsen	20.07.00
5:30,9	Grabau-Zeutschner, Nicole	60	MTV Tostedt	03.08.95
5:39,84	Husmeier, Imme	84	TSV Winsen	30.05.01
6:19,61	Schwarz, Annika	84	VfL Jesteburg	05.06.02
6:36,5	Schirner, Angela	59	MTV Tostedt	03.08.95

3.000 Meter				
KR ¹⁴ : 9:34,7	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	20.08.08
9:53,2	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	01.05.74
10:14,3	Hahn, Alexandra	78	TSV Winsen	22.08.07
10:22,8	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	04.09.97
10:26,76	Grabau-Zeutschner, Nicole	60	MTV Tostedt	07.07.85
10:42,0	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	16.08.95
10:47,72	Wessel, Jutta	53	VfL Jesteburg	10.07.87
10:53,0	Klutzny, Gisela	57	SV/MTV Winsen	14.05.77
11:08,6	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	21.05.99
11:10,6	Preuß, Bärbel	63	MTV Borstel-Sangenstedt	20.05.83
11:24,01	Holtz, Nadine	74	TSV Eintracht Hittfeld	19.05.96

5.000 Meter				
KR ¹⁵ : 16:55,49	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	27.04.08
17:59,49	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	05.07.97
18:07,5	Hahn, Alexandra	78	TSV Winsen	29.08.07
18:36,3	Grabau-Zeutschner, Nicole	60	MTV Tostedt	14.06.95
18:42,4	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	07.09.95
18:50,19	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	11.07.99
19:00,8	Wessel, Jutta	53	VfL Jesteburg	12.08.87
19:16,35	Leffler, Ursula	41	MTV Egestorf	05.06.93
19:45,18	Rieckhoff, Elke	40	TSV Eintracht Hittfeld	16.06.90
19:57,1	Roman, Annemarie	38	VfL Jesteburg	24.06.81
19:58,3	Schwarzimüller, Ursula	46	SV/MTV Winsen	26.08.92

¹³ siehe weibliche Jugend A

¹⁴ siehe weibliche Jugend A

¹⁵ siehe weibliche Jugend A

10.000 Meter				
KR: 37:43,7	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	07.05.97
37:43,7	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	07.05.97
38:16,5	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	22.07.99
39:54,6	Wessel, Jutta	53	VfL Jesteburg	06.09.89
40:14,2	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	19.08.94
41:34,3	Roman, Annemarie	38	VfL Jesteburg	28.04.81
43:21,4	Schwarzlmüller, Ursula	46	SV/MTV Winsen	06.09.95
44:01,0	Bartsch, Marlies	41	VfL Jesteburg	30.07.82
44:11,5	Preuß, Bärbel	63	MTV Borstel-Sangenstedt	02.10.83
47:40,4	Petri, Margot	36	TSV Eintracht Hittfeld	02.10.83
47:40,8	Harneit, Elke	51	SV/MTV Winsen	06.09.95
1 Stunde				
KR: 14.590	Wessel, Jutta	53	VfL Jesteburg	05.10.87
14.590	Wessel, Jutta	53	VfL Jesteburg	05.10.87
14.588	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	03.06.98
14.260	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	28.08.93
14.070	Schwarzlmüller, Ursula	46	SV/MTV Winsen	28.08.93
14.061	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	03.06.98
13.900	Leffler, Ursula	41	MTV Egestorf	15.08.92
13.511	Kahle, Nadine	82	TSV Winsen	26.05.00
13.442	Nachtigall, Petra	69	Hansa-SV Stöckte	03.06.98
13.247	Holbe, Brigitte	54	SV/MTV Winsen	28.08.93
13.091	Bartsch, Marlies	41	VfL Jesteburg	06.04.85
10 Kilometer				
KR: 37:58	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	30.08.98
37:58	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	30.08.98
39:31	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	15.03.98
43:19	Schwartz-Reinzen, Birgit	63	TV Meckelfeld	10.02.08
44:02	Rienecker, Nicole	66	Blau-Weiß Buchholz	15.06.08
44:38	Helmboldt, Birgit	64	TSV Eintracht Hittfeld	09.05.08
44:54	Schwarzlmüller, Ursula	46	TSV Winsen	29.08.04
45:06	Nachtigall, Petra	69	Hansa-SV Stöckte	30.08.98
45:24	Rieckmann, Babett	65	TSV Winsen	29.08.04
45:38	Hallenberger, Ulrike	59	Blau-Weiß Buchholz	10.02.02
46:21	Feill, Christiane	61	TSV Eintracht Hittfeld	29.08.04
10 Kilometer - Mannschaft				
KR: 2:19:46	LG Nordheide			29.08.04
2:19:46	LG Nordheide			29.08.04
	(U. Schwarzlmüller 46, B. Rieckmann 65, A. Machatius 71)			
2:20:28	Blau-Weiß Buchholz			23.07.07
	(N. Rienecker 66, U. Leffler 41, K. Knaak 57)			
2:29:57	LG Nordheide			29.08.99
	(P. Nachtigall 69, B. Rieckmann 65, B. Köhlmoos 42)			
2:30:08	TSV Eintracht Hittfeld			07.02.99
	(W. Bosselmann 52, J. Dallmann 79, U. Rödiger 40)			
2:35:45	LG Nordheide			01.09.02
	(J. Klumb 71, G. Ied 57, A. Machatius 71)			
2:38:49	Blau-Weiß Buchholz			09.02.03
	(U. Hallenberger 59, B. Mathes 64, H. Rojahn 60)			
2:44:34	LG Nordheide			04.09.05
	(B. Rieckmann 65, C. Schilling 62, A. Machatius 71)			

15 Kilometer				
KR: 59:46	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	20.02.00
59:46	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	20.02.00
1:02:40	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	25.04.92
1:03:39	Leffler, Ursula	41	MTV Egestorf	23.03.91
1:07:45	Mahncke, Greta	36	MTV Fliegenberg	17.09.88
1:07:45	Schwarzlmüller, Ursula	46	SV/MTV Winsen	08.03.98
1:08:13	Rieckhoff, Elke	40	TSV Eintracht Hittfeld	27.10.90
1:09:24	Rienecker, Nicole	66	Blau-Weiß Buchholz	23.02.03
1:11:01	Hallenberger, Ulrike	59	Blau-Weiß Buchholz	24.02.02
1:11:11	Petri, Margot	36	TSV Eintracht Hittfeld	17.09.88
1:11:14	Annighöfer, Antje	56	Blau-Weiß Buchholz	12.03.00

Halbmarathon				
KR: 1:24:14	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	31.10.99
1:24:14	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	31.10.99
1:25:17	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	22.03.97
1:27:07	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	12.03.95
1:30:26	Leffler, Ursula	41	MTV Egestorf	08.08.93
1:32:47	Schwarzlmüller, Ursula	46	SV/MTV Winsen	15.09.96
1:35:11	Rienecker, Nicole	66	Blau-Weiß Buchholz	09.03.03
1:38:05	Hallenberger, Ulrike	59	Blau-Weiß Buchholz	10.03.02
1:38:46	Jänicke, Kathrin	69	TSV Winsen	24.06.07
1:38:56	Heidmann, Sabine	68	MTV Obermarschacht	02.11.08
1:39:24	Schwartz-Reinzen, Birgit	63	TV Meckelfeld	09.03.08

Halbmarathon - Mannschaft				
KR: 4:40:42	TSV Eintracht Hittfeld			16.10.94
4:40:42	TSV Eintracht Hittfeld (W. Bosselmann 52, B. Schreiber 67, E. Rieckhoff 40)			16.10.94
4:56:15	Blau-Weiß Buchholz (N. Rienecker 66, B. Mathes 64, U. Hallenberger 59)			09.03.03
5:09:55	TSV Eintracht Hittfeld (W. Bosselmann 52, M. Petri 36, U. Rödiger 40)			30.10.93
5:22:12	TSV Eintracht Hittfeld (W. Bosselmann 52, U. Rödiger 40, J. Dallmann 79)			07.03.99
5:25:22	LG Nordheide (U. Schwarzlmüller 46, E. Harneit 51, A. Leck 37)			12.06.00
5:39:09	TSV Eintracht Hittfeld (E. Rieckhoff 40, J. Dallmann 79, U. Rödiger 40)			05.05.02
6:14:12	TSV Eintracht Hittfeld II (S. Garlipp 53, I. Sommer 38, K. Dallmann 51)			05.05.02
6:33:19	TSV Eintracht Hittfeld (U. Rödiger 40, B. Goetze 47, U. Westphal 48)			14.05.00

25 Kilometer				
KR: 1:41:27	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	15.11.98
1:41:27	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	15.11.98
1:47:20	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	17.11.91
1:52:33	Roman, Annemarie	38	VfL Jesteburg	10.11.80
1:53:27	Bartsch, Marlies	41	VfL Jesteburg	06.09.80
1:53:54	Post, Christa	55	Blau-Weiß Buchholz	30.10.76
1:55:44	Schwarzlmüller, Ursula	46	SV/MTV Winsen	17.11.96
1:56:14	Preuß, Bärbel	63	MTV Borstel-Sangenstedt	17.03.84
1:56:30	Neumann, Erika	38	Blau-Weiß Buchholz	30.10.76
1:58:18	Rieckhoff, Elke	40	TSV Eintracht Hittfeld	17.06.90
2:03:23	Feill, Christiane	61	TSV Eintracht Hittfeld	14.11.04

Marathon				
KR: 2:57:41	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	19.04.98
2:57:41	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	19.04.98
3:00:29	Helmboldt, Birthe	67	TSV Eintracht Hittfeld	27.04.97
3:10:39	Leffler, Ursula	41	MTV Egestorf	18.04.93
3:11:29	Schwarzlmüller, Ursula	46	SV/MTV Winsen	23.05.93
3:13:18	Bosselmann, Waltraut	52	TSV Eintracht Hittfeld	18.04.93
3:21:45	Theophil, Nicole	68	TSV Eintracht Hittfeld	25.04.99
3:23:26	Klumb, Jessica	71	VfL Jesteburg	29.04.07
3:23:54	Roman, Annemarie	38	VfL Jesteburg	17.05.81
3:27:09	Rienecker, Nicole	66	Blau-Weiß Buchholz	27.04.03
3:28:28	Rieckhoff, Elke	40	TSV Eintracht Hittfeld	25.04.99

Marathon - Mannschaft				
KR: 9:36:58	TSV Eintracht Hittfeld			19.04.98
9:36:58	TSV Eintracht Hittfeld (R. Botzon 66, B. Helmboldt 67, E. Rieckhoff 40)			19.04.98
9:48:26	TSV Eintracht Hittfeld (R. Botzon 66, N. Theophil 68, E. Rieckhoff 40)			25.04.99
10:33:58	Blau-Weiß Buchholz (N. Rienecker 66, B. Mathes 64, U. Hallenberger 59)			27.04.03
10:42:02	TSV Eintracht Hittfeld (W. Bosselmann 52, E. Rieckhoff 40, U. Rödiger 40)			30.04.95
10:58:56	LG Nordheide (U. Schwarzlmüller 46, B. Holbe 54, I. Helmboldt 41)			21.05.89
11:09:43	LG Nordheide (U. Ehrle 46, I. Helmboldt 41, I. Ziemer 48)			25.05.86
11:10:01	LG Nordheide (M. Bartsch 41, B. Holbe 54, I. Helmboldt 41)			24.04.88
11:18:31	TSV Eintracht Hittfeld (W. Bosselmann 52, U. Rödiger 40, I. Knoll 38)			24.04.94
11:29:22	TSV Eintracht Hittfeld (W. Bosselmann 52, G. Kohl 45, M. Petri 36)			18.04.93
11:37:01	Blau-Weiß Buchholz (U. Leffler 41, U. Hallenberger 59, R. Leu 54)			23.04.06

100 Kilometer				
KR: 7:57:13	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	12.09.98
7:57:13	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	12.09.98
10:14:52	Körber, Greta	36	MTV Egestorf	24.04.93

100 Meter Hürden				
KR: 14,24	Harms, Silke	67	TSV Stelle	18.07.92
14,24	Harms, Silke	67	TSV Stelle	18.07.92
14,72	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	26.06.82
15,35	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	11.09.94
15,46	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	28.05.88
15,71	Poggensee, Andrea	66	TSV Stelle	31.05.86
15,71	Kreff, Sarah	81	TSV Winsen	18.06.05
15,7	Miesterfeld, Susanne	62	TSV Stelle	15.06.85
15,8	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	13.09.70
16,07	Schulz, Andrea	67	MTV Obermarschacht	27.09.87
15,9	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	27.08.88

400 Meter Hürden				
KR: 59,53	Harms, Silke	67	TSV Stelle	15.07.90
59,53	Harms, Silke	67	TSV Stelle	15.07.90
65,76	Heidrich, Brigitte	61	TSV Stelle	23.05.99
72,1	Miesterfeld, Susanne	62	TSV Stelle	29.08.86
72,78	Harms, Martina	64	TSV Stelle	21.09.85

4 x 100 Meter		
KR ¹⁶ : 48,64	LG Nordheide (Heuer 68, Politz 67, Ihde 68, Harms 67)	01.07.84
49,02	MTV Hanstedt (B. Striezel 78, C. Harms 72, K. Langer 79, J. Ritter 75)	02.07.00
49,50	MTV Hanstedt (B. Striezel 78, C. Harms 72, S. Röhrs 73, K. Langer 79)	04.09.99
50,37	LG Nordheide (B. Wacker 64, K. Putensen 60, S. Boese 62, G. Paul 62)	28.06.81
51,34	LG Nordheide (B. Heuer 68, C. Politz 67, A. Schulz 67, A. Ihde 68)	24.05.87
51,39	LG Nordheide (A. Schulz 67, A. Bahte 44, U. Jabs 38, C. Politz 67)	01.06.86
51,69	MTV Hanstedt (I. Meyer 84, J. Kröger 87, J. Beck 87, S. Kleemann 86)	29.05.05
51,77	LG Nordheide (M. Neckels 45, A. Bahte 44, U. Jabs 38, G. Mittag 43)	20.07.85
51,78	TSV Stelle (S. Clausen 62, B. Heidrich 61, S. Heitmann 57, A. Nanz 59)	06.06.04
51,93	LG Nordheide (U. Jabs 38, G. Paul 62, B. Wacker 64, S. Boese 62)	20.06.82
52,05	LG Nordheide (A. Schulz 67, C. Politz 67, M. Milbrodt 63, A. Ihde 68)	05.06.88
4 x 200 Meter		
KR: 1:55,3	LG Nordheide	18.10.86
1:55,3	LG Nordheide (M. Neckels 45, C. Politz 67, A. Bahte 44, A. Ihde 68)	18.10.86
4 x 400 Meter		
KR ¹⁷ : 3:54,1	LG Nordheide (Gangnus 86, Hinck 87, Tiedemann 88, Neubauer 87)	24.04.05
4:02,6	TSV Stelle (M. Harms 64, A. Poggensee 66, S. Miesterfeld 62, S. Harms 67)	01.05.86
4:04,8	LG Nordheide (B. Heuer 68, C. Politz 67, I. Essink 68, A. Ihde 68)	25.04.87
4:09,0	LG Nordheide (A. Ihde 68, C. Politz 67, B. Heuer 68, N. Grabau-Zeutschner 60)	01.05.85
4:09,2	LG Nordheide (B. Heuer 68, A. Schulz 67, M. Milbrodt 63, A. Ihde 68)	24.04.88
4:20,4	LG Nordheide (U. Jabs 38, A. Schulz 67, K. Stöver 64, C. Politz 67)	01.05.86
4:20,6	TSV Stelle (S. Miesterfeld 62, M. Harms 64, B. Behr 66, A. Poggensee 66)	01.05.85
4:22,1	LG Nordheide (A. Schulz 67, I. Essink 68, M. Milbrodt 63, W. Ohlhorst 71)	23.04.89
4:25,7	LG Nordheide (C. Politz 67, S. Miesterfeld 62, M. Hübner 67, K. Stöver 64)	01.05.84
3 x 800 Meter		
KR ¹⁸ : 6:38,92	LG Nordheide (Tiedemann 88, Neubauer 87, Sussmann 90)	16.07.06
6:46,58	LG Nordheide (A. Hahn 78, B. Ludolph 81, S. Sjögrenn 78)	06.07.03
6:49,46	LG Nordheide (C. Hinck 87, A. Hahn 78, S. Krefft 81)	28.05.05
6:55,73	LG Nordheide (C. Hinck 87, V. Tiedemann 88, A. Hahn 78)	05.05.07
7:06,9	LG Nordheide (A. Hahn 78, N. Kahle 82, S. Sjögrenn 78)	08.04.00
7:09,4	LG Nordheide (D. Sander 57, K. Krüger 54, G. Klutzny 57)	17.06.75

¹⁶ siehe weibliche Jugend B¹⁷ siehe weibliche Jugend A¹⁸ siehe weibliche Jugend A

7:20,8	LG Nordheide (N. Kahle 82, B. Ludolph 81, A. Hahn 78)	20.04.02
7:35,4	LG Nordheide (I. Essink 68, P. Lücke 67, N. Grabau-Zeutschner 60)	01.05.85
7:45,50	TSV Stelle (W. Baseda 58, B. Lenzing 60, B. Heidrich 61)	18.08.01
7:53,0	LG Nordheide (B. Preuß 63, M. Neckels 45, M. Harms 64)	30.04.83
8:23,5	LG Nordheide (M. Neckels 45, H. Toboll 41, U. Jabs 38)	25.04.87

Olympische Staffel		
KR ¹⁹ : 4:39,70	LG Nordheide (Schmidt 82, Meyer 84, Fiebig 82, Bock 82)	17.06.01
4:53,3	LG Nordheide (H. Toboll 41, G. Mittag 43, A. Bahte 44, U. Jabs 38)	18.10.86

Hochsprung				
KR ²⁰ : 1,75	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	26.07.80
KR ²¹ : 1,75	Sasse, Kerstin	64	SV/MTV Winsen	25.09.83
1,66	Harms, Silke	67	TSV Stelle	09.07.88
1,66	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	25.09.88
1,65	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	26.06.82
1,65	Kreffft, Sarah	81	TSV Winsen	04.09.04
1,61	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	26.06.82
1,61	Zufall, Pia	70	SV/MTV Winsen	02.06.90
1,60	Firus, Katja	66	TSV Stelle	02.07.86
1,56	Schulz, Andrea	67	MTV Obermarschacht	24.06.89
1,55	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	16.09.73
1,55	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	11.07.99

Stabhochsprung				
KR ²² : 2,80	Bernhart, Lotta	80	SV/MTV Winsen	09.06.96
2,10	Fiebig, Jennifer	82	VfL Jesteburg	25.08.02

Weitsprung				
KR ²³ : 6,58	Harms, Silke	67	TSV Stelle	03.08.85
6,44	Harms, Silke	67	TSV Stelle	10.07.88
5,73	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	19.06.82
5,69	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	23.07.00
5,53	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	07.08.88
5,49	Kreffft, Sarah	81	TSV Winsen	08.06.05
5,43	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	27.06.71
5,43	Miesterfeld, Susanne	62	TSV Stelle	18.05.85
5,43	Politz, Claudia	67	TSC Winsen	28.05.87
5,43	Machill, Miriam	61	TSV Eintracht Hittfeld	29.05.04
5,42	Rohde, Marion	59	MTV Salzhausen	22.06.85

Dreisprung				
KR: 11,76	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	21.06.98
11,76	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	21.06.98
11,42	Röhrs, Sabine	73	MTV Hanstedt	27.08.00
10,73	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	30.04.94
10,63	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	07.05.06

¹⁹ siehe weibliche Jugend A

²⁰ siehe weibliche Jugend A

²¹ siehe weibliche Jugend A

²² siehe weibliche Jugend B

²³ siehe weibliche Jugend A

Kugelstoß				
KR: 12,45	Bunkenburg, Gabriela	59	TSV Stelle	15.10.89
12,45	Bunkenburg, Gabriela	59	TSV Stelle	15.10.89
12,08	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	04.06.88
11,78	Harms, Silke	67	TSV Stelle	23.04.88
11,77	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	24.05.87
11,22	Capell, Helga	29	Blau-Weiß Buchholz	08.10.66
10,93	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	01.05.70
10,92	Frömming, Birgit	58	Hansa-SV Stöckte	03.10.81
10,88	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	28.05.88
10,79	Bahte, Angelika	44	SV/MTV Winsen	16.08.87
10,58	Wacker, Elfriede	38	TuS Schwinde	26.08.88

Diskuswurf				
KR: 42,52	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	20.05.89
42,52	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	20.05.89
39,82	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	07.05.88
37,52	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	13.06.70
35,30	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	23.04.88
35,30	Bahte, Angelika	44	SV/MTV Winsen	04.06.88
33,80	Wacker, Elfriede	38	TuS Schwinde	15.10.89
33,51	Schlichting, Hannelore	38	TSV Radbruch	28.06.64
32,77	Sauer, Sabine	64	TSV Stelle	17.07.99
32,21	Capell, Helga	29	Blau-Weiß Buchholz	08.10.66
30,92	Ahrens, Mona	70	TSV Stelle	17.09.95

Hammerwurf				
KR: 42,24	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	05.07.97
42,24	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	05.07.97
19,48	Umland, Tanja	73	MTV Rottorf	05.09.99

Speerwurf (bis 1998)				
KR ²⁴ : 49,28	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	29.08.87
47,70	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	18.09.88
43,92	Ahrens, Mona	70	TSV Stelle	21.09.91
40,22	Behr, Birgit	66	TSV Stelle	05.10.86
37,24	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	31.05.98
35,02	Harms, Silke	67	TSV Stelle	07.05.88
33,76	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	25.04.82
32,50	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	26.08.70
32,48	Schulz, Andrea	67	MTV Obermarschacht	28.05.89
31,30	Poggensee, Andrea	66	TSV Stelle	31.05.86
31,10	Manko, Erika	39	MTV Hanstedt	28.09.80

Speerwurf (ab 1999)				
KR ²⁵ : 41,31	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	30.08.08
39,20	Ahrens, Mona	70	TSV Stelle	11.07.99
34,30	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	23.05.06
30,94	Baseda, Wiebke	58	TSV Stelle	01.06.00
30,20	Kreffft, Sarah	81	TSV Winsen	19.06.05
28,86	Botzon, Ricarda	66	TSV Eintracht Hittfeld	11.07.99
27,49	Ludolph, Birte	81	TSV Winsen	05.05.02
26,71	Schmitt, Sabine	66	TSV Stelle	06.05.01
24,37	Radziewski, Martina	64	TSV Stelle	13.05.99
23,95	Danker, Andrea	66	MTV Rottorf	20.04.08
23,75	Zick, Andrea	63	MTV Rottorf	09.04.05

²⁴ siehe weibliche Jugend A

²⁵ siehe weibliche Jugend B

Fünfkampf (laut neuer Tabelle)				
KR ²⁶ : 3.921	Harms, Silke	67	TSV Stelle	15./16.06.85
3.667	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	25.09.88
	15,89 – 1,66 – 11,65 – 5,55 – 2:23,22			
3.456	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	19./20.05.82
	14,6 – 1,58 – 10,40 – 5,41 – 2:33,4			
3.105	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	05.09.71
	16,6 – 1,50 – 10,63 – 5,20 – 27,1			
3.053	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	25.09.88
	16,32 – 1,54 – 10,65 – 5,00 – 2:39,34			
2.893	Schulz, Andrea	67	MTV Obermarschacht	27.09.87
	16,07 – 1,54 – 8,03 – 5,00 – 2:41,03			
2.891	Heidrich, Brigitte	61	TSV Stelle	17.06.01
	12,93 – 1,36 – 8,12 – 4,70 – 2:25,29			
2.799	Miesterfeld, Susanne	62	TSV Stelle	16.09.84
	16,4 – 1,42 – 8,23 – 4,92 – 2:31,4			
2.656	Harms, Martina	64	TSV Stelle	29.09.85
	18,99 – 1,50 – 7,97 – 5,13 – 2:33,31			
2.606	Putensen, Karin	60	SV/MTV Winsen	27.09.81
	18,6 – 1,53 – 9,68 – 4,60 – 2:39,1			
2.591	Essink, Imke	68	Blau-Weiß Buchholz	25.09.88
	18,48 – 1,54 – 8,78 – 4,32 – 2:33,35			

Siebenkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 5.545	Harms, Silke	67	TSV Stelle	09./10.07.88
5.545	Harms, Silke	67	TSV Stelle	09./10.07.88
	14,91 – 1,66 – 11,23 – 25,31 – 6,44 – 31,96 – 2:13,53			
5.168	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	28./29.05.88
	15,46 – 1,62 – 11,78 – 26,45 – 5,41 – 47,00 – 2:25,86			
4.798	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	26./27.06.82
	14,72 – 1,61 – 9,42 – 26,61 – 5,72 – 32,66 – 2:34,07			
4.616	Krefftt, Sarah	81	TSV Winsen	18./19.06.05
	15,71 – 1,64 – 8,99 – 26,97 – 5,29 – 30,20 – 2:22,83			
4.100	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	14./15.09.96
	15,70 – 1,45 – 8,74 – 25,98 – 4,94 – 23,28 – 2:33,96			
4.022	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	28./29.05.88
	16,26 – 1,46 – 10,88 – 28,05 – 4,95 – 28,88 – 2:42,29			
3.950	Miesterfeld, Susanne	62	TSV Stelle	07./08.07.84
	16,23 – 1,45 – 8,15 – 27,31 – 4,86 – 25,52 – 2:30,28			
3.926	Schulz, Andrea	67	MTV Obermarschacht	24./25.06.89
	16,74 – 1,56 – 7,99 – 28,59 – 4,96 – 29,72 – 2:37,01			
3.819	Putensen, Karin	60	SV/MTV Winsen	30./31.05.81
	17,87 – 1,49 – 9,01 – 28,01 – 4,85 – 29,32 – 2:35,19			
3.797	Poggensee, Andrea	66	TSV Stelle	10./11.05.86
	15,7 – 1,36 – 7,82 – 27,5 – 4,69 – 27,58 – 2:32,8			

²⁶ siehe weibliche Jugend A

100 Meter				
KR: 11,61	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	29.07.05
11,61	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	29.07.05
11,99	Harms, Silke	67	TSV Stelle	19.07.85
12,23	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	15.06.97
12,2	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	24.06.87
12,62	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	01.07.90
12,62	Stroink, Wiebke	73	MTV Hanstedt	26.05.91
12,4	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	28.09.80
12,99	Ciesla, Ramona	75	MTV Hanstedt	19.06.94
12,8	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	24.05.81
12,9	Poggensee, Andrea	66	TSV Stelle	09.06.85
12,9	Politz, Claudia	67	TSC Winsen	02.07.86

200 Meter				
KR: 23,38	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	03.07.05
23,38	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	03.07.05
24,83	Harms, Silke	67	TSV Stelle	18.05.85
25,45	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	24.05.98
25,6	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	06.09.86
26,11	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	26.06.05
26,13	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	03.06.90
26,32	Stroink, Wiebke	73	MTV Hanstedt	25.05.91
26,36	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	30.05.81
26,3	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	17.05.80
26,3	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	06.09.86

400 Meter				
KR: 55,20	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	01.08.04
55,20	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	01.08.04
57,13	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	14.06.08
57,22	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	11.06.05
57,40	Harms, Silke	67	TSV Stelle	19.05.85
58,42	Sjögrehn, Sarah	78	Hansa-SV Stöckte	25.05.97
58,96	Tiedemann, Vivien	88	TSV Winsen	01.07.06
58,9	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	16.05.86
59,0	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	06.07.69
60,8	Hinck, Corinna	87	Hansa-SV Stöckte	17.04.05
61,06	Kürner, Katja	65	TSV Eintracht Hittfeld	15.05.83

800 Meter				
KR: 2:05,91	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	22.06.08
2:05,91	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	22.06.08
2:06,97	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	19.06.05
2:11,89	Sjögrehn, Sarah	78	Hansa-SV Stöckte	14.06.97
2:12,15	Tiedemann, Vivien	88	TSV Winsen	06.06.07
2:14,37	Hinck, Corinna	87	Hansa-SV Stöckte	24.06.06
2:16,98	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	22.06.97
2:17,32	Grabau, Nicole	60	Blau-Weiß Buchholz	28.06.79
2:17,5	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	10.08.69
2:18,2	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	26.05.73
2:19,2	Klutzny, Gisela	57	MTV Winsen	07.06.75

1.500 Meter				
KR: 4:19,75	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	30.05.08
4:19,75	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	30.05.08
4:31,7	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	17.06.72
4:32,54	Tiedemann, Vivien	88	TSV Winsen	09.06.07
4:41,46	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	12.06.05
4:42,38	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	08.06.97

4:44,0	Grabau, Nicole	60	Blau-Weiß Buchholz	08.07.79
4:45,6	Klutzny, Gisela	57	MTV Winsen	15.06.75
4:50,5	Sjögrehn, Sarah	78	Hansa-SV Stöckte	22.08.97
4:52,0	Sander, Doris	57	Blau-Weiß Buchholz	19.04.75
4:55,0	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	26.07.69

3.000 Meter				
KR: 9:34,7	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	20.08.08
9:34,7	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	20.08.08
9:52,4	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	22.07.73
10:14,4	Klutzny, Gisela	57	SV/MTV Winsen	01.05.76
10:45,43	Kahle, Nadine	82	TSV Winsen	24.06.00
10:55,7	Grabau, Nicole	60	Blau-Weiß Buchholz	12.05.79
10:56,20	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	19.05.96
11:18,81	Ludolph, Birte	81	SV/MTV Winsen	24.04.99
11:22,4	Sussmann, Kim Elisa	90	MTV Laßrönne	20.08.08
11:30,2	Prack, Jasmin	90	MTV Tostedt	20.08.08
11:38,7	Warnecke, Annegret	65	TV Welle	28.05.83

5.000 Meter				
KR: 16:55,49	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	27.04.08
16:55,49	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	27.04.08
18:28,63	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	01.06.96
18:58,0	Kahle, Nadine	82	TSV Winsen	30.08.00
20:08,44	Bachmann, Katrin	78	SV/MTV Winsen	01.06.96
20:30,1	Sussmann, Kim Elisa	90	MTV Laßrönne	27.08.08
20:37,18	Prack, Jasmin	90	MTV Tostedt	27.04.08
21:03,4	Grabau, Nicole	60	Blau-Weiß Buchholz	15.09.78
21:03,5	Buhr, Lorina	87	TSV Winsen	24.08.05
22:15,2	Hüneke, Eva	88	Blau-Weiß Buchholz	31.05.06
26:50,7	Costard, Kirsten	88	MTV Laßrönne	29.08.07

10.000 Meter				
KR: 43:24,0	Prack, Jasmin	90	Blau-Weiß Buchholz	28.09.07
43:24,0	Prack, Jasmin	90	Blau-Weiß Buchholz	28.09.07
49:49,0	Hildebrandt, Renate	59	TVV Neu Wulmstorf	15.10.78

10 Kilometer				
KR²⁷: 40:34	Schwedler, Felicitas	91	TSV Winsen	09.09.07
43:46	Prack, Jasmin	90	MTV Tostedt	13.04.08
46:36	Hüneke, Eva	88	Blau-Weiß Buchholz	02.04.06
51:33	Resch, Merle	89	LAC Meckelfeld	10.02.08
52:49	Stallbaum, Vanessa	82	LAC Meckelfeld	11.02.01
57:39	Kloock, Christine	88	TV Meckelfeld	02.07.06
57:58	Hentschel, Linda	87	TuS Fleestedt	02.07.06
58:27	Wichmann, Janina	89	TV Meckelfeld	24.06.07

15 Kilometer				
KR: 1:03:43	Kahle, Nadine	82	TSV Winsen	14.10.00
1:03:43	Kahle, Nadine	82	TSV Winsen	14.10.00
1:06:08	Bürger, Elke	76	LAC Meckelfeld	24.04.94
1:15:08	Baum, Sarah	80	Blau-Weiß Buchholz	22.03.98
1:18:46	Resch, Merle	89	LAC Meckelfeld	24.02.08
1:19:49	Bock, Antje	82	Blau-Weiß Buchholz	22.03.98
1:30:50	Wrusch, Sabrina	89	Turnerschaft Westerhof	19.02.06
1:31:45	Behrens, Ines	80	Blau-Weiß Buchholz	22.03.98

²⁷ siehe weibliche Jugend B

15 Kilometer - Mannschaft				
KR: 4:06:42	Blau-Weiß Buchholz			22.03.98
4:06:42	Blau-Weiß Buchholz (S. Baum 80, A. Bock 82, I. Behrens 80)			22.03.98
Halbmarathon				
KR: 2:00:00	Hüneke, Eva	88	Blau-Weiß Buchholz	26.06.05
2:00:00	Hüneke, Eva	88	Blau-Weiß Buchholz	26.06.05
2:02:01	Annighöfer, Dörthe	84	Blau-Weiß Buchholz	14.05.00
2:03:40	Koester, Felicitas	92	TVV Neu Wulmstorf	01.04.07
2:13:33	Klages, Anna-Lisa	89	MTV Borstel-Sangenstedt	26.06.05
2:29:35	Hentschel, Linda	87	TuS Fleestedt	05.03.06
100 Meter Hürden				
KR: 14,57	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	29.06.08
14,57	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	29.06.08
14,4	Behr, Birgit	66	Hansa-SV Stöckte	29.08.81
14,73	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	30.05.81
14,80	Harms, Silke	67	TSV Stelle	22.08.84
15,27	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	30.05.81
15,1	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	19.09.87
15,43	Poggensee, Andrea	66	TSV Stelle	18.05.85
15,2	Müller, Silke	65	MTV Tostedt	13.06.81
15,45	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	01.07.90
15,68	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	24.05.87
400 Meter Hürden				
KR: 65,85	Bock, Antje	82	VfL Jesteburg	01.09.01
65,85	Bock, Antje	82	VfL Jesteburg	01.09.01
66,38	Poggensee, Andrea	66	Hansa-SV Stöckte	30.06.84
66,7	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	05.10.86
69,57	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	09.05.04
72,4	Harms, Martina	64	TSV Stelle	15.10.83
72,5	Damerius, Michele	62	MTV Tostedt	28.05.80
2000 Meter Hindernis				
KR: 7:10,36	Tiedemann, Vivien	88	TSV Winsen	02.06.07
7:10,36	Tiedemann, Vivien	88	TSV Winsen	02.06.07
4 x 100 Meter				
KR ²⁸ : 48,64	LG Nordheide (Heuer 68, Politz 67, Ihde 68, Harms 67)			01.07.84
50,4	LG Nordheide (K. Wittenbecher 64, S. Boese 62, G. Paul 62, B. Wacker 64)			15.05.80
50,64	MTV Hanstedt (S. Röhrs 73, W. Stroink 73, C. Harms 72, J. Ritter 75)			12.05.91
51,29	TSV Stelle (S. Patjens 89, J. Heitmann 92, C. Blaszkowski 89, D. Benecke 92)			29.06.08
51,2	LG Nordheide (B. Heuer 68, C. Politz 67, K. Mittag 69, A. Ihde 68)			16.05.85
51,36	MTV Hanstedt (A. Nowakowski 73, W. Stroink 73, C. Harms 72, J. Ritter 75)			30.09.90
51,55	LG Nordheide (S. Joost 83, A. Bock 82, M. Schröder 82, A. S. Boye 82)			25.06.00
51,5	MTV Hanstedt (L. Cadow 92, X. Rahn 91, V. Oertzen-Hagemann 89, L. Harlos 89)			31.05.08
51,75	LG Nordheide (D. Kastner 69, B. Heuer 68, A. Dornfeld 69, A. Ihde 68)			01.06.86
51,9	LG Winsen-Nordheide (????)			09.06.74
52,08	LG Nordheide (A. Schulz 67, S. Müller 65, A. Hermann 64, S. Kurpreusch 65)			16.05.82

²⁸ siehe weibliche Jugend B

4 x 400 Meter		
KR: 3:54,1	LG Nordheide	24.04.05
3:54,1	LG Nordheide (J. Gangnus 86, C. Hinck 87, V. Tiedemann 88, K. Neubauer 87)	24.04.05
4:01,14	LG Nordheide (C. Hinck 87, J. Sussmann 90, K. E. Sussmann 90, V. Tiedemann 88)	23.04.06
4:04,20	LG Nordheide (J. Gangnus 86, K. Costard 86, A. Brummund 87, C. Hinck 87)	10.07.04
4:06,0	LG Nordheide I (L.M. Meyer 93, C. Meyer-Ranke 93, D. Meyer 91, L. Klick 91)	19.09.08
4:08,2	LG Nordheide (B. Heuer 68, C. Pries 68, I. Essink 68, A. Ihde 68)	01.05.86
4:13,88	LG Nordheide (D. Meyer 91, J. Sussmann 90, K.E. Sussmann 90, C. Templin 90)	22.04.07
4:19,0	LG Nordheide II (J. Sussmann 90, K.E. Sussmann 90, J. Prack 90, C. Templin 90)	19.09.08
4:28,1	TSV Eintracht Hittfeld (K. Kürner 65, C. Liebmann 65, U. Robert 65, S. Mittag 66)	02.05.82
4:29,0	LG Nordheide II (K. Lütjens 86, A. Brummund 87, I. Husmeier 86, K. Costard 86)	24.04.05
5:03,0	TSV Eintracht Hittfeld (N. Kuhn 92, M. Buchtenkirch 91, J. Pusch 92, S. Piontek 91)	07.09.07
3 x 800 Meter		
KR: 6:38,92	LG Nordheide	16.07.06
6:38,92	LG Nordheide (V. Tiedemann 88, K. Neubauer 87, J. Sussmann 90)	16.07.06
6:40,26	LG Nordheide (C. Hinck 87, V. Tiedemann 88, K. Neubauer 87)	03.07.05
6:54,98	LG Nordheide (S. Sjögren 78, B. Ludolph 81, A. Hahn 78)	29.06.97
7:01,33	LG Nordheide (J. Sussmann 90, K. E. Sussmann 90, V. Tiedemann 88)	22.04.07
7:12,54	LG Nordheide (S. Joost 83, N. Kahle 82, B. Ludolph 81)	12.06.99
7:13,38	LG Nordheide (A. Hahn 78, K. Bachmann 78, S. Sjögren 78)	16.05.96
7:34,6	TSV Eintracht Hittfeld (K. Kürner 65, C. Liebmann 65, A. Sachs 68)	30.04.83
7:39,2	Blau-Weiß Buchholz (D. Sander 57, K. Krüger 54, A. Rutecki 57)	07.10.72
7:43,43	LG Nordheide (I. Husmeier 84, K. Lunze 83, S. Joost 83)	09.06.01
7:46,67	LAC Meckelfeld (E. Dietrich 80, M. Beutler 81, K. Meyer 79)	21.05.97
Olympische Staffel		
KR: 4:39,70	LG Nordheide	17.06.01
4:39,70	LG Nordheide (V. Schmidt 82, I. Meyer 84, J. Fiebig 82, A. Bock 82)	17.06.01
4:51,3	LG Nordheide (M. Schulz 70, K. Lücke 71, A. Otte 70, A. Ihde 68)	18.10.86
Schweden-Staffel		
KR ²⁹ : 2:26,7	LG Nordheide (Sussmann 90, Sussmann 90, Meyer 91, Templin 90)	06.06.07
2:35,2	LG Nordheide (J. Prack 90, K.E. Sussmann 90, D. Meyer 91, C. Templin 90)	18.06.08

²⁹ siehe weibliche Jugend B

Hochsprung				
KR: 1,75	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	26.07.80
KR: 1,75	Sasse, Kerstin	64	SV/MTV Winsen	25.09.83
1,75	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	26.07.80
1,75	Sasse, Kerstin	64	SV/MTV Winsen	25.09.83
1,71	Firus, Katja	66	TSV Stelle	03.06.84
1,70	Harms, Silke	67	TSV Stelle	15.06.85
1,65	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	15.05.76
1,65	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	30.05.81
1,63	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	12.06.87
1,62	Zufall, Pia	70	SV/MTV Winsen	14.05.88
1,61	Zufall, Katja	72	SV/MTV Winsen	02.06.90
1,58	Putensen, Erika	54	VfL Jesteburg	16.09.73

Stabhochsprung				
KR ³⁰ : 2,80	Bernhart, Lotta	80	SV/MTV Winsen	09.06.96
2,60	Bock, Antje	82	VfL Jesteburg	26.09.01
2,10	Fiebig, Jennifer	82	VfL Jesteburg	27.05.01
1,30	Beutler, Merle	83	LAC Meckelfeld	25.08.02

Weitsprung				
KR: 6,58	Harms, Silke	67	TSV Stelle	03.08.85
6,58	Harms, Silke	67	TSV Stelle	03.08.85
5,74	Politz, Claudia	67	TSC Winsen	31.05.86
5,68	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	22.05.76
5,60	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	23.05.81
5,54	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	12.07.97
5,45	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	14.08.87
5,40	Sasse, Kerstin	64	SV/MTV Winsen	01.06.83
5,40	Schulz, Andrea	67	MTV Obermarschacht	31.05.86
5,39	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	26.04.69
5,39	Boese, Sabine	62	TSV Stelle	07.09.80

Dreisprung				
KR: 11,41	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	25.05.97
11,41	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	25.05.97
10,88	Meyer, Katja	79	LAC Meckelfeld	27.09.97
10,40	Patjens, Svenja	89	TSV Stelle	17.06.07
10,28	Schröder, Maren	82	TSV Winsen	25.06.00
9,66	Röhrs, Sabine	73	MTV Hanstedt	25.04.92
9,40	Schulz, Claudia	77	LAC Meckelfeld	06.05.95

Kugelstoß				
KR: 12,25	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	19.09.87
12,25	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	19.09.87
11,45	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	24.05.87
11,23	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	29.05.76
11,17	Plamper, Katrin	70	SC Klecken	05.06.88
11,05	Hetebrügge, Marlies	40	MTV Winsen	31.08.58
10,93	Harms, Silke	67	TSV Stelle	05.10.86
10,76	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	12.04.69
10,67	Kanter, Astrid	63	TSV Stelle	17.10.82
10,59	Buschmann, Sabine	58	MTV Scharmbeck	29.05.76
10,39	Wendt, Inga	87	LAC Meckelfeld	21.05.05

³⁰ siehe weibliche Jugend B

Diskuswurf				
KR: 39,70	Kanter, Astrid	63	TSV Stelle	29.05.82
39,70	Kanter, Astrid	63	TSV Stelle	29.05.82
37,66	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	21.09.86
37,34	Harms, Silke	67	TSV Stelle	18.05.85
35,88	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	23.09.87
35,62	Helmke, Anneliese	50	MTV Winsen	26.04.69
33,22	Preuß, Bärbel	63	TSC Winsen	20.04.81
32,48	Bendfeld, Gesa	82	TSV Stelle	06.05.01
32,20	Kanter, Sabine	64	TSV Stelle	12.06.83
31,98	Zufall, Pia	70	SV/MTV Winsen	22.05.88
31,90	Buschmann, Sabine	58	MTV Scharmbeck	10.06.76

Speerwurf (bis 1998)				
KR: 49,28	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	29.08.87
49,28	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	29.08.87
42,74	Behr, Birgit	66	Hansa-SV Stöckte	23.04.84
39,38	Ahrens, Mona	70	TSV Stelle	21.05.89
38,34	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	22.06.86
37,78	Harms, Silke	67	TSV Stelle	05.10.86
37,78	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	25.05.97
35,70	Preuß, Bärbel	63	TSC Winsen	20.04.81
35,44	Lücke, Katja	71	TSC Winsen	20.06.89
34,10	Sürek, Eva-Nesrin	73	LAC Meckelfeld	25.05.91
33,63	Bernhart, Lotta	80	SV/MTV Winsen	20.09.98

Speerwurf (ab 1999)				
KR³¹: 41,31	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	30.08.08
34,40	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	06.05.04
33,65	Wendt, Inga	87	LAC Meckelfeld	22.05.05
29,66	Ludolph, Birte	81	TSV Winsen	19.09.99
28,08	Bernhart, Lotta	80	TSV Winsen	19.09.99
27,16	Oertzen-Hagemann, Vanessa	89	MTV Hanstedt	31.05.08
25,49	Schröder, Maren	82	TSV Winsen	07.05.00
24,72	Boye, Anna-Saskia	82	TSV Winsen	16.04.00
24,10	Beutler, Merle	83	LAC Meckelfeld	25.08.02
23,84	Schwarz, Annika	83	VfL Jesteburg	28.08.02
21,99	Wesner, Miriam	82	TSV Winsen	07.05.00

Vierkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 3.013	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	19.09.87
3.013	Ihde, Alexandra 15,1 – 1,60 – 12,25 – 25,7	68	VfL Jesteburg	19.09.87
2.684	Heuer, Birgit 15,7 – 1,52 – 10,57 – 26,3	68	VfL Jesteburg	06.09.86
2.424	Zufall, Pia 17,0 – 1,62 – 9,52 – 28,2	70	SV/MTV Winsen	14.05.88
2.416	Ohlhorst, Wiebke 16,3 – 1,56 – 8,90 – 27,9	71	MTV Borstel-Sangenstedt	12.05.90
2.400	Wendt, Inga 16,94 – 1,52 – 9,40 – 27,60	87	LAC Meckelfeld	18.06.05
2.305	Pries, Cornelia 16,7 – 1,52 – 8,47 – 27,8	68	MTV Tostedt	06.09.86
2.278	Schulz, Andrea 16,5 – 1,48 – 7,91 – 27,4	67	MTV Obermarschacht	10.05.86
2.268	Harms, Claudia 15,8 – 1,32 – 7,95 – 26,5	72	MTV Hanstedt	06.05.89
2.257	Zufall, Katja 16,0 – 1,56 – 8,90 – 30,6	72	SV/MTV Winsen	06.05.89
2.241	Wenk, Brigitte 16,42 – 1,40 – 8,67 – 28,11	71	SV/MTV Winsen	30.05.87

³¹ siehe weibliche Jugend B

Fünfkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 3.921	Harms, Silke	67	TSV Stelle	15./16.06.85
3.921	Harms, Silke 14,9 - 1,70 - 10,26 - 6,20 - 2:22,9	67	TSV Stelle	15./16.06.85
3.487	Boese, Sabine 15,3 - 9,26 - 1,75 - 5,25 - 2:30,2	62	TSV Stelle	26.07.80
3.405	Sasse, Kerstin 16,0 - 9,76 - 1,72 - 5,25 - 2:29,5	64	SV/MTV Winsen	05./06.06.82
3.384	Paul, Gudrun 14,9 - 9,11 - 1,60 - 5,43 - 2:31,5	62	MTV Laßrönne	01.06.80
3.383	Ihde, Alexandra 15,90 - 1,58 - 11,23 - 5,37 - 2:31,76	68	VfL Jesteburg	27.09.87
3.241	Frömming, Birgit 18,3 - 10,78 - 1,65 - 5,68 - 13,3	58	TSV Stelle	22.05.76
3.108	Heuer, Birgit 16,29 - 1,50 - 10,94 - 4,92 - 2:31,11	68	VfL Jesteburg	28.09.86
3.098	Helmke, Anneliese 12,5 - 9,99 - 1,45 - 5,09 - 13,2	50	MTV Salzhausen	04.06.67
3.005	Behr, Birgit 16,6 - 8,09 - 1,64 - 5,17 - 2:38,0	66	Hansa-SV Stöckte	09./10.05.81
2.942	Maack, Renate 16,1 - 6,66 - 1,55 - 5,09 - 13,2	58	MTV Ashausen-Gehrden	11.06.73

Siebenkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 5.353	Harms, Silke	67	TSV Stelle	15./16.06.85
5.353	Harms, Silke 14,9 - 1,70 - 10,26 - 25,1 - 6,20 - 35,22 - 2:22,9	67	TSV Stelle	15./16.06.85
5.109	Ihde, Alexandra 15,1 - 1,60 - 12,25 - 25,7 - 5,34 - 42,50 - 2:27,3	68	VfL Jesteburg	19./20.09.87
4.837	Paul, Gudrun 14,73 - 1,65 - 8,82 - 26,36 - 5,54 - 32,68 - 2:28,89	62	MTV Laßrönne	30./31.05.81
4.460	Boese, Sabine 15,27 - 1,73 - 9,81 - 27,35 - 5,06 - 25,48 - 2:38,01	62	TSV Stelle	30./31.05.81
4.416	Heuer, Birgit 16,11 - 1,52 - 11,17 - 27,07 - 4,69 - 35,12 - 2:28,81	68	VfL Jesteburg	09./10.08.86
4.364	Behr, Birgit 16,6 - 1,64 - 8,09 - 27,0 - 5,17 - 39,96 - 2:38,0	66	Hansa-SV Stöckte	09./10.05.81
4.273	Sasse, Kerstin 16,0 - 1,72 - 9,76 - 28,1 - 5,25 - 18,66 - 2:29,5	64	SV/MTV Winsen	05./06.06.82
4.055	Wendt, Inga 16,94 - 1,52 - 9,40 - 27,60 - 5,12 - 29,76 - 2:38,47	87	LAC Meckelfeld	18./19.06.05
4.051	Poggensee, Andrea 16,0 - 1,42 - 8,46 - 27,0 - 5,09 - 30,12 - 2:33,6	66	TSV Stelle	15./16.06.85
3.967	Beutler, Miriam 16,90 - 1,52 - 7,96 - 28,96 - 5,02 - 35,64 - 2:36,63	78	LAC Meckelfeld	13./14.09.97

100 Meter				
KR: 11,5	Harms, Silke	67	TSV Stelle	30.06.84
11,5	Harms, Silke	67	TSV Stelle	30.06.84
12,17	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	29.06.02
12,23	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	26.05.96
12,60	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	19.07.03
12,73	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	16.06.07
12,5	Kassun, Traute	51	VfL Jesteburg	21.07.68
12,5	Stroink, Wiebke	73	MTV Hanstedt	30.04.88
12,6	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	26.05.88
12,6	Joost, Sabrina	83	MTV Borstel-Sangenstedt	18.04.99
12,7	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	05.06.77
12,7	Boese, Sabine	62	VfL Maschen	26.07.78
12,7	Luppe, Kirsten	65	VfL Jesteburg	08.06.80
12,7	Boye, Anna-Saskia	82	SV/MTV Winsen	21.06.98
200 Meter				
KR: 24,93	Harms, Silke	67	TSV Stelle	19.05.84
24,93	Harms, Silke	67	TSV Stelle	19.05.84
25,09	Gangnus, Jala	86	TSV Winsen	30.06.02
25,52	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	14.06.03
25,5	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	25.06.06
25,6	Kassun, Traute	51	VfL Jesteburg	26.07.68
25,89	Meyer, Lea Madlen	93	MTV Laßrönne	11.05.08
25,95	Stroink, Wiebke	73	MTV Hanstedt	19.05.90
26,10	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	24.08.96
25,9	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	10.08.85
25,9	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	20.08.88
300 Meter				
KR: 41,06	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	26.06.05
41,06	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	26.06.05
41,17	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	28.09.02
41,2	Meyer, Lea Madlen	93	MTV Laßrönne	17.05.08
41,5	Meyer-Ranke, Carlotta	93	TSV Winsen	17.05.08
41,80	Sjögrehn, Sarah	78	Hansa-SV Stöckte	29.08.93
42,00	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	12.06.88
42,68	Sussmann, Kim Elisa	90	MTV Laßrönne	26.06.05
42,97	Joost, Sabrina	83	MTV Borstel-Sangenstedt	20.06.99
43,09	Klick, Luise	91	TSV Winsen	02.07.06
43,60	Hinck, Corinna	87	Hansa-SV Stöckte	02.06.02
400 Meter				
KR: 55,9	Harms, Silke	67	TSV Stelle	05.08.84
55,9	Harms, Silke	67	TSV Stelle	05.08.84
57,24	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	15.06.03
57,46	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	07.05.06
59,0	Meyer-Ranke, Carlotta	93	TSV Winsen	20.04.08
60,0	Helmke, Anneliese	50	MTV Salzhausen	04.06.67
60,0	Schmidt, Silke	67	MTV Hanstedt	19.06.83
60,31	Hinck, Corinna	87	Hansa-SV Stöckte	07.06.03
60,7	Damerius, Michele	62	MTV Tostedt	09.07.78
61,2	Kürner, Katja	65	TSV Eintracht Hittfeld	23.05.82
61,51	Ohlhorst, Wiebke	71	MTV Borstel-Sangenstedt	24.05.87

800 Meter				
KR: 2:10,92	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	01.07.06
2:10,92	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	01.07.06
2:16,57	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	22.05.94
2:16,87	Hinck, Corinna	87	Hansa-SV Stöckte	02.07.04
2:17,80	Tiedemann, Vivien	88	TSV Winsen	23.07.05
2:18,62	Neubauer, Klaudia	87	MTV Obermarschacht	01.05.03
2:18,7	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	04.07.71
2:19,9	Klutzny, Gisela	57	MTV Borstel-Sangenstedt	01.09.74
2:20,3	Harms, Silke	67	TSV Stelle	17.06.84
2:20,62	Sussmann, Kim Elisa	90	MTV Laßrönne	04.07.07
2:22,7	Grabau, Nicole	60	Blau-Weiß Buchholz	26.09.76

1.500 Meter				
KR: 4:36,18	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	26.08.07
4:36,18	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	26.08.07
4:39,1	Krüger, Karin	54	Blau-Weiß Buchholz	01.08.71
4:41,43	Tiedemann, Vivien	88	TSV Winsen	30.07.05
4:45,55	Klutzny, Gisela	57	MTV Borstel-Sangenstedt	16.08.74
4:46,76	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	25.06.94
4:48,6	Sander, Doris	57	Blau-Weiß Buchholz	23.06.74
4:50,0	Grabau, Nicole	60	Blau-Weiß Buchholz	20.06.76
4:52,95	Sussmann, Kim Elisa	90	MTV Laßrönne	12.06.05
4:54,81	Meyer-Ranke, Carlotta	93	TSV Winsen	10.05.08
4:58,5	Kubica, Tanja	71	VfL Jesteburg	20.09.87

3.000 Meter				
KR: 9:51,29	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	15.09.07
9:51,29	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	15.09.07
10:38,7	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	16.08.95
10:49,65	Kahle, Nadine	82	SV/MTV Winsen	24.04.99
10:52,84	Bürger, Elke	76	LAC Meckelfeld	13.06.93
10:53,11	Sachs, Anja	68	TSV Eintracht Hittfeld	12.06.83
10:56,4	Grabau, Nicole	60	Blau-Weiß Buchholz	06.08.76
10:59,03	Kubica, Tanja	71	VfL Jesteburg	28.06.86
11:05,14	Faltermaier, Henrike	84	TSV Winsen	30.04.00
11:11,00	Schwedler, Felicitas	91	TSV Winsen	07.07.07
11:12,8	Hansen, Sonja	77	SV/MTV Winsen	18.08.93

5.000 Meter				
KR: 17:49,9	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	29.08.07
17:49,9	Sussmann, Jana	90	MTV Laßrönne	29.08.07
19:11,7	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	28.09.94
19:28,2	Kahle, Nadine	82	TSV Winsen	25.08.99
19:31,82	Bürger, Elke	76	LAC Meckelfeld	15.05.93
19:42,1	Hansen, Sonja	77	SV/MTV Winsen	25.08.93
20:13,4	Prack, Jasmin	90	Blau-Weiß Buchholz	09.05.07
20:19,3	Bachmann, Katrin	78	SV/MTV Winsen	28.09.94
21:03,3	Buhr, Lorina	87	TSV Winsen	27.08.03
21:10,6	Sussmann, Kim Elisa	90	MTV Laßrönne	30.08.06
21:14,56	Beutler, Mareike	81	LAC Meckelfeld	26.09.98

7,5 Kilometer				
KR: 29:58	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	10.04.94
29:58	Hahn, Alexandra	78	SV/MTV Winsen	10.04.94
30:18	Hansen, Sonja	77	SV/MTV Winsen	10.04.94
30:31	Kahle, Nadine	82	SV/MTV Winsen	22.03.98
30:48	Bachmann, Katrin	78	SV/MTV Winsen	24.04.94
32:00	Bürger, Elke	76	LAC Meckelfeld	29.03.92
32:00	Ludolph, Birte	81	SV/MTV Winsen	22.03.98

32:28	Faltermaier, Henrike	84	TSV Winsen	14.10.00
32:43	Joost, Sabrina	83	MTV Borstel-Sangenstedt	14.10.00
33:35	Leffler, Susanne	76	MTV Egestorf	23.03.91
33:52	Pünjer, Marthe	81	SV/MTV Winsen	11.05.97

7,5 Kilometer - Mannschaft				
KR: 1:31:49	LG Nordheide			10.04.94
1:31:49	LG Nordheide (A. Hahn 78, S. Hansen 77, K. Bachmann 78)			10.04.94
1:36:47	LG Nordheide (N. Kahle 82, B. Ludolph 81, H. Schacht 82)			22.03.98
1:38:37	LG Nordheide (A. Hahn 78, K. Bachmann 78, S. Sjögrehn 78)			19.03.95
1:39:06	LG Nordheide (H. Faltermaier 84, S. Joost 83, A. Jankowiak 83)			14.10.00
1:42:09	LG Nordheide (B. Ludolph 81, M. Pünjer 81, M. Harringer 81)			11.05.97
1:44:11	LG Nordheide (N. Kahle 82, S. Joost 83, A. Jankowiak 83)			12.09.99

10 Kilometer				
KR: 40:34	Schwedler, Felicitas	91	TSV Winsen	09.09.07
40:34	Schwedler, Felicitas	91	TSV Winsen	09.09.07
42:23	Prack, Jasmin	90	Blau-Weiß Buchholz	02.04.06
50:37	Murlewski, Gillian	92	Blau-Weiß Buchholz	15.06.08
57:40	Wichmann, Janina	89	TV Meckelfeld	02.07.06
63:49	Kalusa, Louise	92	MTV Salzhausen	06.05.07

100 Meter Hürden				
KR: 14,16	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	10.05.08
14,16	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	10.05.08
15,12	Patjens, Svenja	89	TSV Stelle	11.06.06
15,17	Krefftt, Sarah	81	SV/MTV Winsen	15.06.97
15,1	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	08.07.78
15,2	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	17.09.88
15,50	Schröder, Maren	82	SV/MTV Winsen	18.07.98
15,58	Stobbe, Stefanie	77	LAC Meckelfeld	26.06.94
15,4	Mischkowski, Sölve	68	SV/MTV Winsen	15.07.84
15,5	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	02.09.84
15,85	Striezel, Birte	78	MTV Hanstedt	29.08.93
15,7	Behr, Birgit	66	Hansa-SV Stöckte	07.06.80
15,7	Sasse, Kerstin	64	VfL Maschen	15.06.80

300 Meter Hürden				
KR: 48,41	Bock, Antje	82	VfL Jesteburg	19.06.99
48,41	Bock, Antje	82	VfL Jesteburg	19.06.99
49,00	Dietrich, Eva	80	LAC Meckelfeld	14.06.97
49,3	Ludolph, Birte	81	SV/MTV Winsen	19.09.97
49,87	Ritter, Julia	75	MTV Hanstedt	24.06.90
49,93	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	29.09.01
49,8	Bendfeld, Gesa	82	TSV Stelle	02.06.99
50,60	Godau, Céline	93	LAC Meckelfeld	27.09.08
51,5	Baum, Sarah	80	Blau-Weiß Buchholz	12.06.96
56,3	Klose, Linda	93	LAC Meckelfeld	06.06.07

400 Meter Hürden				
KR: 66,3	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	31.05.89
66,3	Harms, Claudia	72	MTV Hanstedt	31.05.89
66,6	Harms, Silke	67	TSV Stelle	18.09.83
72,28	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	21.08.02

1500 Meter Hindernis				
KR: 5:21,00	Schwedler, Felicitas	91	TSV Winsen	04.08.07
5:21,00	Schwedler, Felicitas	91	TSV Winsen	04.08.07
4 x 100 Meter				
KR: 48,64	LG Nordheide			01.07.84
48,64	LG Nordheide			01.07.84
	(B. Heuer 68, C. Politz 67, A. Ihde 68, S. Harms 67)			
49,88	LG Nordheide			02.06.02
	(N. Hörner 87, K. Neubauer 87, K. Lütjens 86, J. Gangnus 86)			
50,2	LG Nordheide			17.09.88
	(U. Kloster 73, W. Stroink 73, K. Warwel 72, C. Harms 72)			
50,3	LG Nordheide			14.10.79
	(K. Wittenbecher 64, S. Boese 62, G. Paul 62, B. Wacker 64)			
51,0	LG Nordheide			18.06.78
	(S. Zufall 63, S. Boese 62, G. Paul 62, M. Damerius 62)			
51,1	LG Winsen-Nordheide			23.06.74
	(R. Maack 58, S. Gielow 58, P. Bieszk 58, C. Sasse 59)			
51,31	LG Nordheide			22.06.99
	(S. Joost 83, M. Wesner 82, A. Bock 82, A. S. Boye 82)			
51,52	MTV Hanstedt			12.06.05
	(V. Oertzen-Hagemann 89, F. Loest 88, L. Harlos 89, J. Knitsch 90)			
51,64	LG Nordheide			20.09.98
	(S. Krefft 81, M. Wesner 82, M. Schröder 82, A. S. Boye 82)			
51,71	LAC Meckelfeld			03.06.92
	(A. Proell 78, S. Stobbe 77, C. Schulz 77, A. Böhme 76)			
3 x 800 Meter				
KR: 7:13,9	LG Nordheide			19.05.06
7:13,9	LG Nordheide			19.05.06
	(K. E. Sussmann 90, D. Meyer 91, J. Sussmann 90)			
7:15,66	LG Nordheide			20.05.93
	(K. Bachmann 78, S. Hansen 77, A. Hahn 78)			
7:16,61	LG Nordheide			21.07.07
	(J. Sussmann 90, K. E. Sussmann 90, C. Templin 90)			
7:18,03	LG Nordheide			28.06.03
	(A. Brummund 87, L. Buhr 87, C. Hinck 87)			
7:18,19	LG Nordheide			23.04.95
	(S. Sjögrehn 78, K. Bachmann 78, A. Hahn 78)			
7:25,63	LG Nordheide			14.06.98
	(S. Joost 83, N. Kahle 82, B. Ludolph 81)			
7:36,0	LG Nordheide			20.05.82
	(A. Meyer 66, S. Schmidt 67, D. Maas 66)			
7:37,7	LG Nordheide			01.05.86
	(T. Kubica 71, A. Otte 70, S. Braunfisch 71)			
7:43,1	LG Nordheide			25.04.87
	(S. Braunfisch 71, W. Ohlhorst 71, T. Kubica 71)			
7:49,8	LG Nordheide			20.04.02
	(I. Husmeier 86, K. Costard 86, K. Lütjens 86)			
Schweden-Staffel				
KR: 2:26,7	LG Nordheide			06.06.07
2:26,7	LG Nordheide			06.06.07
	(J. Sussmann 90, K. E. Sussmann 90, D. Meyer 91, C. Templin 90)			
2:32,7	LAC Meckelfeld			18.06.08
	(M. Kuhnke 93, F. Flormann 93, C. Godau 93, S. Peters 93)			
2:37,2	LAC Meckelfeld			06.06.07
	(M. Kuhnke 93, S. Obersteller 92, S. Peters 93, F. Flormann 93)			

Hochsprung				
KR: 1,72	Sasse, Kerstin	64	SV/MTV Winsen	09.05.81
KR: 1,72	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	07.06.08
1,72	Sasse, Kerstin	64	SV/MTV Winsen	09.05.81
1,72	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	07.06.08
1,68	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	25.05.75
1,68	Harms, Silke	67	TSV Stelle	25.08.84
1,65	Niehaus, Maike	66	SV/MTV Winsen	12.09.82
1,65	Mischkowski, Sölve	68	SV/MTV Winsen	15.07.84
1,64	Boese, Sabine	62	VfL Maschen	10.06.79
1,64	Zufall, Katja	72	SV/MTV Winsen	04.06.88
1,64	Stobbe, Stefanie	77	LAC Meckelfeld	28.06.94
1,63	Maack, Renate	58	MTV Ashausen-Gehrden	23.06.74
1,63	Wacker, Ulrike	66	TuS Schwinde	23.05.82
Stabhochsprung				
KR: 2,80	Bernhart, Lotta	80	SV/MTV Winsen	09.06.96
2,80	Bernhart, Lotta	80	SV/MTV Winsen	09.06.96
2,00	Hörner, Nicole	87	VfL Jesteburg	11.05.03
1,70	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	25.08.02
Weitsprung				
KR: 6,36	Harms, Silke	67	TSV Stelle	09.06.84
6,36	Harms, Silke	67	TSV Stelle	09.06.84
5,83	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	08.06.08
5,55	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	07.05.78
5,50	Boese, Sabine	62	VfL Maschen	22.09.79
5,49	Stobbe, Stefanie	77	LAC Meckelfeld	25.05.93
5,45	Helmke, Anneliese	50	MTV Salzhausen	14.05.67
5,44	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	02.09.84
5,42	Hetebrügge, Marlies	40	MTV Winsen	03.06.56
5,42	Politz, Claudia	67	TSC Winsen	04.07.84
5,41	Langer, Kim	79	MTV Hanstedt	15.09.96
Dreisprung				
KR: 10,91	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	08.06.02
10,91	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	08.06.02
10,90	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	23.09.95
10,59	Weinandt, Wiebke	80	LAC Meckelfeld	14.06.97
10,41	Schröder, Maren	82	SV/MTV Winsen	06.06.98
10,40	Meyer, Katja	79	LAC Meckelfeld	18.06.96
9,85	Oertzen-Hagemann, Vanessa	89	MTV Hanstedt	17.09.05
9,83	Buhk, Christin	91	LAC Meckelfeld	04.05.08
9,65	Beutler, Mareike	81	LAC Meckelfeld	03.09.97
9,59	Tix, Christina	82	LAC Meckelfeld	06.06.98
9,10	Beutler, Merle	83	LAC Meckelfeld	09.05.99
Kugelstoß				
KR: 11,36	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	08.06.75
11,36	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	08.06.75
11,21	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	14.08.08
11,02	Kassun, Traute	51	VfL Jesteburg	30.06.68
10,98	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	03.07.85
10,95	Plamper, Katrin	70	SC Klecken	05.10.86
10,72	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	01.09.85
10,53	Wendt, Inga	87	LAC Meckelfeld	02.10.04
10,49	Warwel, Kerstin	72	VfL Jesteburg	06.06.87
10,29	Patzig, Yvonne	89	MTV Rottorf	29.05.05
10,24	Kopf, Birgit	62	TSV Stelle	24.09.77

Diskuswurf				
KR: 36,20	Kanter, Astrid	63	TSV Stelle	22.07.80
36,20	Kanter, Astrid	63	TSV Stelle	22.07.80
35,78	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	30.06.84
35,76	Helmke, Anneliese	50	MTV Salzhausen	11.06.67
35,64	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	18.05.85
35,54	Harms, Silke	67	TSV Stelle	06.10.84
34,26	Buschmann, Sabine	58	MTV Scharmbeck	14.05.75
33,80	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	20.09.75
33,34	Preuß, Bärbel	63	SV/MTV Winsen	18.05.80
32,54	Glässel, Stefanie	72	SV/MTV Winsen	20.05.89
32,32	Zufall, Pia	70	SV/MTV Winsen	08.08.87

Speerwurf (bis 1998)				
KR: 44,78	Behr, Birgit	66	Hansa-SV Stöckte	12.09.82
44,78	Behr, Birgit	66	Hansa-SV Stöckte	12.09.82
43,44	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	25.05.85
38,20	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	07.09.75
34,58	Ramspott, Tanja	79	LAC Meckelfeld	11.05.95
34,48	Harms, Silke	67	TSV Stelle	26.08.84
34,24	Ahrens, Mona	70	TSV Stelle	21.09.86
34,24	Bernhart, Lotta	80	SV/MTV Winsen	11.05.97
34,10	Preuß, Bärbel	63	TSC Winsen	18.06.78
33,88	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	16.05.85
33,88	Goldack, Nicole	71	TSV Stelle	09.08.86

Speerwurf (ab 1999)				
KR: 41,31	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	30.08.08
41,31	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	30.08.08
38,98	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	08.06.03
33,03	Wendt, Inga	87	LAC Meckelfeld	05.09.04
29,40	Oertzen-Hagemann, Vanessa	89	MTV Hanstedt	05.07.06
29,35	Patjens, Svenja	89	TSV Stelle	10.09.06
29,22	Schmalfeldt, Alina	90	TuS Schwinde	15.06.06
27,60	Schulz, Sabrina	87	LAC Meckelfeld	01.07.03
27,50	Fischer, Linn-Karen	87	MTV Rottorf	09.05.03
26,17	Wenck, Wiebke	86	MTV Rottorf	22.05.02
25,78	Schröder, Maren	82	TSV Winsen	12.09.99

Vierkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 3.169	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	07.06.08
3.169	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	07.06.08
	14,50 – 1,72 – 11,15 – 12,96			
2.665	Kreffft, Sarah	81	SV/MTV Winsen	13.09.97
	15,42 – 1,52 – 9,22 – 13,08			
2.559	Wendt, Inga	87	LAC Meckelfeld	04.09.04
	15,98 – 1,53 – 9,53 – 13,48			
2.502	Stobbe, Stefanie	77	LAC Meckelfeld	11.06.94
	15,62 – 1,52 – 8,55 – 13,64			
2.428	Schröder, Maren	82	SV/MTV Winsen	04.07.98
	16,12 – 1,48 – 8,95 – 13,60			
2.254	Bernhart, Lotta	80	SV/MTV Winsen	22.06.96
	17,16 – 1,44 – 8,94 – 13,65			
2.246	Patjens, Svenja	89	TSV Stelle	03.09.05
	15,74 – 1,41 – 7,00 – 13,76			
2.231	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	16.09.95
	17,07 – 1,52 – 8,39 – 14,20			
2.191	Ludolph, Birte	81	SV/MTV Winsen	13.09.97
	17,21 – 1,40 – 9,33 – 13,90			
2.183	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	22.06.02
	17,05 – 1,48 – 7,98 – 14,06			

Fünfkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 3.219	Sasse, Kerstin	64	VfL Maschen	28.06.80
3.219	Sasse, Kerstin	64	VfL Maschen	28.06.80
	16,35 – 9,46 – 1,64 – 5,30 – 2:35,4			
3.165	Harms, Silke	67	TSV Stelle	11.09.83
	16,06 – 8,12 – 1,57 – 5,58 – 2:35,35			
3.121	Ihde, Alexandra	68	VfL Jesteburg	16.09.84
	15,88 – 9,18 – 1,53 – 5,19 – 2:33,56			
3.115	Paul, Gudrun	62	MTV Laßrönne	12.06.77
	15,6 – 6,68 – 1,50 – 5,38 – 12,7			
2.999	Frömming, Birgit	58	TSV Stelle	08.09.74
	18,2 – 10,97 – 1,55 – 4,66 – 12,5			
2.980	Maack, Renate	58	MTV Ashausen-Gehrden	06.10.73
	17,2 – 7,92 – 1,67 – 5,00 – 13,4			
2.975	Heuer, Birgit	68	VfL Jesteburg	16.09.84
	16,27 – 9,39 – 1,45 – 4,87 – 2:28,40			
2.971	Kassun, Traute	51	VfL Jesteburg	10.09.67
	12,7 – 9,76 – 1,30 – 4,98 – 12,6			
2.942	Behr, Birgit	66	Hansa-SV Stöckte	28.06.81
	16,7 – 8,29 – 1,60 – 5,12 – 2:38,3			
2.925	Mischkowski, Sölve	68	SV/MTV Winsen	15.07.84
	15,4 – 9,18 – 1,65 – 4,28 – 2:44,6			

Siebenkampf (laut neuer Tabelle)				
KR: 5.294	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	07./08.06.08
5.294	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	07./08.06.08
	14,50 – 1,72 – 11,15 – 12,96 – 5,83 – 38,90 – 2:30,92			
4.128	Wendt, Inga	87	LAC Meckelfeld	04./05.09.04
	15,98 – 1,53 – 9,53 – 13,48 – 4,92 – 33,03 – 2:46,85			
4.092	Krefftt, Sarah	81	SV/MTV Winsen	13./14.09.97
	15,42 – 1,52 – 9,22 – 13,08 – 5,15 – 25,48 – 2:52,80			
3.985	Warwel, Kerstin	72	VfL Jesteburg	14./15.05.88
	15,8 – 1,44 – 9,89 – 13,3 – 4,81 – 29,04 – 2:41,6			
3.933	Stobbe, Stefanie	77	LAC Meckelfeld	01./02.05.93
	15,90 – 1,56 – 7,36 – 13,57 – 5,26 – 27,08 – 2:52,94			
3.880	Beutler, Nele	86	LAC Meckelfeld	22./23.06.02
	17,05 – 1,48 – 7,98 – 14,06 – 4,88 – 33,66 – 2:35,63			
3.837	Patjens, Svenja	89	TSV Stelle	09./10.09.06
	16,46 – 1,40 – 7,64 – 13,67 – 5,02 – 29,35 – 2:37,34			
3.830	Schröder, Maren	82	SV/MTV Winsen	04./05.07.98
	16,12 – 1,48 – 8,95 – 13,60 – 4,93 – 26,61 – 2:51,44			
3.782	Beutler, Miriam	78	LAC Meckelfeld	16./17.09.95
	17,07 – 1,52 – 8,39 – 14,20 – 4,90 – 33,22 – 2:48,38			
3.731	Ludolph, Birte	81	SV/MTV Winsen	13./14.09.97
	17,21 – 1,40 – 9,33 – 13,90 – 4,27 – 28,94 – 2:28,46			

