



Siegerlandrekorde Siegerlandbestleistungen 2009

Einige Rekorde wurden aus früheren Kreisbestenlisten und westfälische Bestenlisten korrigiert. Sie wurden blau markiert

Für die Mithilfe bedanke ich mich auf diesem Wege bei Adalbert Roßbach LG Kindelsberg

Als Grundlage für diese Rekordliste wurden ausschließlich Ergebnislisten der Veranstaltungen bzw. DLV-Leistungsbestätigungen, oder Kopien der oben genannten Nachweise akzeptiert.

Es wurden nur die Disziplinen in den jeweiligen Altersklassen aufgenommen die die Satzung und Ordnung des DLV (Ausgabe 2008, S. 123 - 138) gemäß § 3 Nr. 5 bis 7 VAO vorgibt.

Alle Rekorde in 2009 sind **fett** markiert

Kreisstatistikerin
Marianne Schmidt
Netphen, 28.2.2010

Männer und Junioren

100 m	10,25	Schweisfurth, Dirk	65 LG Kindelsberg K.	12.09.1986	Gelnhausen
200 m	20,90	Schweisfurth, Dirk	65 LG Kindelsberg K.	07.06.1987	Obersuhl
400 m	46,86	Dragu, Michael	75 LAG Siegen	23.07.2000	Chemnitz
800 m	1:46,5	Bogatzki, Dieter	42 SF Siegen	04.08.1966	Hannover
1000 m	2:21,1	Bogatzki, Dieter	42 SF Siegen	30.05.1965	Hagen
1000 m	2:21,1	Langenbach, Heinz	52 CVJM Siegen	05.08.1975	Koblenz
1500 m	3:44,11	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	14.08.2000	Izegem/BEL
3000 m	8:05,07	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	26.05.1993	Kassel
5000 m	14:03,21	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	26.07.1991	Hannover
10.000 m	29:17,38	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	09.05.1991	Köln
10 km Straße	30:40	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	01.04.2000	Kirchen
10 km Man.	1:39:11	TuS Deuz		28.03.2004	Haltern
		Thoma 30:46, Breitenbach 34:11, Rottler 34:14			
Halbmarath	1:05:21	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	10.04.1994	Melle
Halbmar. Man.	3:22:55	LAG Siegen		30.03.1996	Kaiserslautern
		Loos 1:06:29, Müller 1:07:38, Braukmann 1:08:48			
25 km Str.	1:19:02	Sidenstein, Walter	57 SF Siegen	17.11.1982	Griesheim
25 km Man.	4:07:11	TV Jahn Siegen		25.09.1983	Frankenberg
		Sidenstein, Walter 57 1:20:45 – Heinbach 64 1:22:08 – Cordes 55 1:24:18			
Marathon	2:21:36	Breitenbach, Carsten	68 TuS Deuz	26.10.1997	Essen
Marathon Man	7:46:13	TuS Deuz		26.09.2004	Berlin
		Thoma 2:28:33, Rottler 2:38:35, Höfer 2:39:05			
Stundenlauf	18737	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	09.10.1993	Marburg
100 km	8:03:38	Brandenburger, Lars	75 CVJM Siegen	06.06.1999	Arnsberg
100 km Man	28:02:59	TuS Deuz		06.04.1996	Schweich
		Roth 08:18:44, Steinhorst 09:29:30, Mattejiet 10:14:45			
110 m Hürden	14,59	Becker, Michael	65 LG Kindelsberg K.	31.05.1987	Iserlohn
400 m Hürden	49,63	Schneider, Jan	76 LG Kindelsberg K.	30.06.2001	Stuttgart
3000 m Hind.	8:53,4	Donges, Robert	42 TV Jahn Siegen	01.08.1968	Kassel
4 x 100m	40,64	LG Kindelsberg Kreuztal		11.07.1987	Gelsenkirchen
		Störmann, Frank 69, Becker, Michael 65, Schweisfurth, Michael 70, Schweisfurth, Dirk 65			
4 x 400 m	3:13,00	CVJM Siegen		04.07.1999	Erfurt
		Lehmann, 79, Co 77, Langenbach, Jochen 71, Schneider, Jan 76			
4 x 800 m	7:38,60	CVJM Siegen		27.05.1998	Lippstadt
		Enders 70, Eichentopf 78, Boller 78, Co 77			
3 x 1000 m	7:06,2	SF Siegen		16.07.1966	Hamm
		Bogatzki, Dieter 42, Gnüchtel, Paykowski, Klaus			
4 x 1500 m	16:07,46	LAG Siegen		25.05.1991	München
		Krpan 71, Loos 66, Winkelmann 63, Heinbach 64			
10.000 m Geh	44:19,0	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	11.03.1984	Gütersloh
10 km St. Geh	51:57	Holtermann, Matthias	81 LG Kindelsberg K.	06.01.2009	Rotterdam/NED
20 km St. Geh	1:33:10	Jerusel, Michael	64 CVJM Siegen	23.09.1984	Ahlen
50 km St. Geh	4:53:00	Winkler, Siegfried	35 LG Kindelsberg K.	09.03.1975	Dortmund
Hochsprung	2,14	Böcking, Sven	74 LAG Siegen	04.07.1993	Dortmund
Stabhochsp	5,00	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg K.	16.08.1997	Wipperfürth
Weitsprung	7,91	Schneider, Wolfgang	67 LAG Siegen	23.05.1992	Cottbus
Dreisprung	15,30	Stöcker, Marco	68 LG Kindelsberg K.	14.06.1987	Fürth
Kugelstoß 7,26	20,37	Birlenbach, Heinfried	40 SF Siegen	09.09.1972	München
Diskuswurf 2 kg	50,64	Birlenbach, Heinfried	40 SF Siegen	22.09.1966	Fröndenberg
Hammerwurf	59,06	Wolfering, Franz.-Jos.	00 TV Jahn Siegen	08.09.1963	Siegen
Speerwurf 800g	68,36	Jendrosch, Jörg	81 LAG Siegen	01.05.2004	Kreuztal
Fünfkampf	3821	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg K.	30.04.1994	Kreuztal
		(7,28-54,30-22,4-44,22-4:34,3)			
Fünfk-Man	10146	LG Kindelsberg Kreuztal		30.04.1994	Kreuztal
		Görz 3821, Born 3309, Klein 3016			
Zehnkampf	7925	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg K.	29./30.07.1995	Ratingen
		(11,24-7,71-15,11-1,91-48,71/16,04-44,88-4,45-57,86-4:22,84)			
Zehnk-Man	20507	LG Kindelsberg Kreuztal		12./13.06.1982	Lage
		Müller 7258, Menn 6660, Kludzewit 6589			

männliche Jugend A

100 m	10,64	Schweisfurth, Dirk	65 LG Kindelsberg K.	18.08.1984	Mönchengladbach
200 m	21,47	Schweisfurth, Dirk	65 LG Kindelsberg K.	12.08.1984	Kreuztal
400 m	48,59	Rigau, Miguel	85 LG Kindelsberg K.	03.07.2004	Jena
800 m	1:50,49	Krpan, Daniel	71 TV Jahn Siegen	23.07.1989	Dortmund
1000 m	2:25,79	Krpan, Daniel	71 TV Jahn Siegen	20.08.1989	Dortmund
1500 m	3:48,7	Prinz, Carsten	64 LAG Hüttental	18.05.1983	Koblenz
3000 m	8:24,7	Hoffmann, Martin	59 TV Niederschelden	08.07.1978	Wolfsburg
5000 m	14:48,80	Breitenbach, Carsten	68 CVJM Siegen	27.05.1987	Koblenz
10000 m	31:32,0	Heinbach, Ralf	64 TV Jahn Siegen	02.10.1981	Wetzlar
10 km	32:07	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	31.12.1997	Netphen
10 km Man	1:45:20	LG Kindelsberg Kreuztal		31.12.2003	Netphen
15 km	48:30	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	20.09.1997	Uster/SUI
15 km Man	2:33:51	CVJM Siegen		22.03.1997	Neustadt/Holst
		Boller 0:48:37, Kring 0:52:17, Solbach 0:52:57			
Halbmarath	1:17:59	Filpi, Giovanni	81 LAG Siegen	27.03.1999	Xanten
25 km	1:22:08	Heinbach, Ralf	64 TV Jahn Siegen	25.09.1983	Frankenberg
Marathon	2:47:06	Pfeifer, Michael	62 TV Eckmannshsn.	25.10.1980	Essen
110 m Hürden	14,67	Seelbach, Sven	87 LG Kindelsberg K.	27.03.1999	Xanten
400 m Hürden	54,56	Schneider, Jan	76 CVJM Siegen	17.06.1995	Hamm
2000 m Hind.	5:43,7	Hoffmann, Martin	59 TV Niederschelden	29.04.1977	Wolfsburg
3000 m Hind.	9:25,83	Breitenbach, Carsten	68 CVJM Siegen	24.06.1987	Lüdenscheid
4 x 100 m	42,36	LG Kindelsberg Kreuztal		23.05.2009	Jena
		Schneider, Tim 93, Rumpf, Andre, Reuter, Christian, Schütz, Fabian			
4 x 400 m	3:23,44	CVJM Siegen		02.07.1995	Bremen
		Leicht 79, Co 77, Meyer 76, Schneider 76			
3 x 1000 m	7:35,15	CVJM Siegen		28.06.1997	Frankfurt/Main
		Eichentopf 78, Boller 78, Kring 78			
Olympische	3:33,79	LG Kindelsberg Kreuztal		15.06.2003	Dortmund
		Schneider 86, Weller 86, Goeder 85, Böhringer 85			
5000 m Gehen	22:50,4	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	24.08.1980	Luxemburg
10000 m Geh	45:19,96	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	20.08.1981	Koblenz
20 km Str. Geh	1:47:50	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	21.09.1980	Achern
Hochsprung	2,14	Böcking, Sven	74 LAG Siegen	04.07.1993	Dortmund
Stabhochsp	4,60	Büscher, Christian	83 LAG Siegen	15.09.2002	Lüdenscheid
Weitsprung	7,43	Müller, Rolf	61 LG Kindelsberg K.	06.09.1980	Lage
Weitsprung	7,43	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg K.	05.10.1991	Gelsenkirchen
Dreisprung	15,30	Stöcker, Marco	68 LG Kindelsberg K.	14.06.1987	Fürth
Kugel 6,25	16,42	Deick, Christian	65 TV Jahn Siegen	31.07.1983	Dortmund
Diskus 1,75	52,78	Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg K.	24.09.1994	Lüdenscheid
Speer 800g	63,92	Götzky, Florian	74 LG Kindelsberg K.	28.08.1993	Dörpen
Hammer 6,25	50,88	Küchler, Henning	00 TV Jahn Siegen	27.06.1981	Gelsenkirchen
Fünfkampf	4003	Görz, Thomas	72 TV Feudingen	19.05.1990	Kreuztal
		(11,0-7,33-14,13-1,94-49,8)			
Fünfk.-Man	16256	LAG Siegen		06.05.2000	Kreuztal
		Scholl 3496, Eichentopf 3250, Friedrich 3227, Otto 3173, Sollbach 3110			
Zehnkampf	7281	Görz, Thomas	72 TV Feudingen	19./20.05.1990	Kreuztal
		(11,0*-7,33-14,13-1,94-49,8/15,7*-47,10-3,50-50,94-4:46,0)			
Zehnk.-Man	19004	LG Kindelsberg Kreuztal		23./24.08.1991	Duisburg
		Görz 7210, Klein 6092, Blech 5702			

männliche Jugend B

100 m	10,80	Schweisfurth, Dirk	65 TV Jahn Siegen	20.06.1982	Dortmund
200 m	22,0	Schweisfurth, Dirk	65 TV Jahn Siegen	17.08.1982	Kreuztal
300 m	35,53	Lück, Christian	76 LAG Siegen	06.06.1993	Hagen
400 m	49,08	Rigau, Miguel	85 LG Kindelsberg K.	02.06.2002	Hagen

800 m	1:53,4	Bach, Günther	55	TG Friesen Klafeld	25.08.1972	Königswinter
1000 m	2:27,5	Paykowski, Klaus	47	SF Siegen.	18.09.1965	Darmstadt
1500 m	3:50,4	Paykowski, Klaus	47	SF Siegen	03.10.1965	Hagen
3000 m	8:36,62	Heinbach, Ralf	64	TV Jahn Siegen	17.07.1981	Menden
5000 m	15:21,0	Schneider, Dietmar	54	TSV Oberfischbach	11.07.1972	Essen
7,5 km	24:15	Boller, Maik	78	CVJM Siegen	01.10.1995	Sythen
7,5 km Man	1:16:54	CVJM Siegen			01.10.1995	Sythen
10 km	33:57	Boller 24:15, Kring 25:42, Eichentopf 26:57				
10 km Man	1:52:31	Schneider, Stefan	86	LG Kindelsberg K.	31.12.2003	Netphen
		CVJM Siegen			28.03.2004	Haltern
15 km	55:08	Pielhau 34:31, Kring 38:54, Kühne 39:06				
110 m Hürden	14,07	Guse, Tobias	79	CVJM Siegen	20.10.1996	Herxheim
400 m Hürden	53,07	Schweisfurth, Micha.	70	LG Kindelsberg K.	25.07.1987	Sindelfingen
2000 m Hind.	6:02,1	Rigau, Miguel	85	LG Kindelsberg K.	29.06.2002	Mönchengladbach
4 x 100 m	43,61	Schmidt, Henning	67	LAG Hüttental	08.09.1984	Melle
		LG Kindelsberg Kreuztal			17.05.2009	Kreuztal
3 x 1000 m	7:50,73	Groos, Christopher, Trudewind, Marius, Schneider,			Tim 93, Becker, Tobias 92	
		CVJM Siegen			02.07.2005	Bochum-Watten.
5000 m Geh	23:38,9	Kühne, Dennis 88, Pielhau, Malte 88, Kring 88				
10.000 m Geh	51:04,0	Winkler, Detlev	62	LG Kindelsberg K.	15.09.1979	Dortmund
Hochsprung	2,01	Winkler, Detlev	62	LG Kindelsberg K.	21.04.1979	Ahlen
Stabhochsp	3,90	Bingener, Markus	68	TV Jahn Siegen	01.06.1985	Iserlohn
Stabhochsp	3,90	Klein, Thomas	73	LG Kindelsberg K.	20.05.1990	Kreuztal
Stabhochsp	3,90	Büscher, Christian	83	LAG Siegen	13.05.2000	Kreuztal
Stabhochsp	3,90	Schmidtgen, Tim	88	LAG Siegen	04.08.2005	Dortmund
Weitsprung	7,06	Schneider, Wolfg.	67	LAG Hüttental	04.09.1983	Siegen-Geisweid
Dreisprung	14,27	Stöcker, Marco	68	LG Kindelsberg K.	24.04.1985	Olpe
Kugel 5 kg	16,96	Born, Thorsten	75	LG Kindelsberg K.	27.06.1992	Ahlen
Diskus 1,5 kg	50,96	Deick, Christian	65	TV Jahn Siegen	25.07.1981	Essen
Speer (600g)	74,87	Jendrosch, Jörg	81	LAG Siegen	06.06.1998	Gladbeck
Speer (700g)	54,38	Heikaus, Robin	91	TV Jahn Siegen	17.05.2008	Kreuztal
Hammer 5 kg	48,68	Müller, Jens	62	TV Jahn Siegen	29.04.1978	Opladen
Fünfkampf	3622	Siller, Sebastian	85	LAG Siegen	20.07.2002	Ahlen
		(11,68*-6,68*-14,41-1,86-51,74)				
Fünfkfa-Man	15446	LG Kindelsberg Kreuztal			05.05.2007	Kreuztal
Zehnkampf	6537	Pietschmann 3351, Köppen 3320, Rumpf 3286, Reuter 2823, Kotzian 2666				
		Siller, Sebastian	85	LAG Siegen	20./21.07.2002	Ahlen
Zehnkfa-Man.	14135	(11,68*-6,68*-14,41-1,86-51,74/16,04*-36,95-3,60-40,66-4:49,34)				
		LG Kindelsberg Kreuztal			9./10.05.1998	Kreuztal
		Hüner 4886, Schelle 4777, Stroda 4472				
Block Sp/Sp alt	6543	Krönert, Karsten	75	LAG Siegen	16.05.1992	Kreuztal
Block Lauf alt	6397	Schimmelpfennig,R	00	LG Kindelsberg K.	16.05.1992	Kreuztal
Block Wurf alt	6918	Born, Thorsten	75	LG Kindelsberg K.	16.05.1992	Kreuztal

Siegerlandbestleistung Schüler

Stand 31.12.2009

Schüler M15

100 m	11,2	Bender, Jörg	64	CVJM Siegen	16.06.1979	Geisweid
100 m	11,2	Schweisfurth, Dirk	65	TV Jahn Siegen	30.05.1980	Geisweid
300 m	37,38	Rumpf, Andre	90	LAG Siegen	03.09.2005	Almelo/NED
1000 m	2:33,29	Pielhau, Malte	88	CVJM Siegen	27.08.2003	Kreuztal
2000 m	5:46,14	Böhringer, Henrik	85	LG Kindelsberg K.	29.08.2000	Kreuztal
3000 m	9:01,25	Böhringer, Henrik	85	LG Kindelsberg K.	14.07.2000	Dresden
5 km	16:52	Münzner, Mario	80	SPVG Anzhausen.	03.12.1995	Bertlich
10 km	39:42	Breidenstein, Jonas	92	LG Wittgenstein	16.09.2007	Bad Berleburg
80 m Hürden	10,83	Schütz, Christoph	85	LG Kindelsberg K.	18.06.2000	Dortmund
100 m Hürden	14,64	Groos, Christoffer	92	LG Kindelsberg K.	01.09.2007	Amelo/NED
300 m Hürden	40,39	Schmitt, Christian	90	CVJM Siegen	25.06.2005	Bad Neuenahr
3000 m Gehen	15:01,5	Winkler, Detlev	62	LG Kindelsberg K.	04.09.1977	Kirberg
5000 m Gehen	24:09,3	Winkler, Detlev	62	LG Kindelsberg K.	14.09.1977	Remscheid
Hochsprung	1,92	Schmitt, Christian	90	CVJM Siegen	12.06.2005	Bad Oeynhausen

Stabhochsp	3,70	Schmiedecke, Sebast	81 LAG Siegen	29.09.1996	Warstein
Stabhochsp	3,70	Loth, Yannik	94 TV Jahn Siegen	22.08.2009	Betzdorf
Weitsprung	6,58	Eichentopf, Tim	81 LAG Siegen	09.10.1996	Haiger
Dreisprung	12,51	Stöcker, Marco	68 LG Kindelsberg K.	28.05.1983	Arnsberg
Kugel 4kg	17,08	Born Thorsten	75 LG Kindelsberg K.	18.08.1990	Bad Oeynhausen
Diskus 1kg	48,50	Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg K.	25.08.1990	Ahlen
Hammer	46,04	Müller, Jens	62 TV Jahn Siegen	11.09.1977	Remscheid
Speer (alt???)	60,34	Jendrosch, Jörg	81 LAG Siegen	06.10.1996	Tudorf
Speer 600 g	50,76	Heupel, Simon	88 LAG Siegen	13.07.2003	Dortmund
Ballwurf (ab 1988)	81,00	Krönert, Karsten	75 TV Jahn Siegen	26.05.1990	Kreuztal
Vierkampf	2347	Schmitt, Christian	90 CVJM Siegen	21.05.2005	Kreuztal
		(12,28*-6,15-1,88-11,14)			
Achtkampf	4488	Schmidtgen, Tim	88 LAG Siegen	24./25.05.2003	Kreuztal
		(11,99*-5,81-12,85-1,68/34,15-3,30-43,28-3:13,57)			
Block Sprint	2983	Schmitt, Christian	90 CVJM Siegen	12.06.2005	Bad Oeynhausen
		(1,92-11,84-11,78*-6,23-32,96)			
Block Lauf	2715	Fuhrmann, Pascal	94 LG Wittgenstein	01.08.2009	Bad Oeynhausen
		(12,45-11,82-54,50-6,18-6:31,99)			
Block Wurf	3006	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg K.	25.06.2000	Gladbeck
		(11,71*-10,90*-6,07*-12,59-36,99)			

Schüler M14

100 m	11,4	Schirmer, Maik	71 TuS Kaan Marienb.	21.09.1985	Heide
300 m	41,08	Fuhrmann, Pascal	94 LG Wittgenstein	18.05.2008	Kreuztal
1000 m	2:36,82	Pielhau, Malte	88 CVJM Siegen	20.07.2002	Wetzlar
2000 m	5:57,4	Heinbach, Ralf	64 TV Eckmannshsn.	10.09.1978	Berlin
3000 m	9:28,4	Heinbach, Ralf	64 TV Eckmannshsn.	09.06.1978	Siegen
5 km	17:16	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	10.10.1992	Sythen
10 km	42:32	Tremmel, Thomas	84 LAG Siegen	01.03.1998	Gießen
80 m Hürden	11,26	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg K.	25.09.1999	Gütersloh
300 m Hürden	46,66	Blech, Torben	95 LG Kindelsberg K.	17.05.2009	Kreuztal
3000 m Gehen	16:02,0	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	12.09.1976	Kassel
5000 m Gehen	27:04,0	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	29.06.1975	Dortmund
10000 m Geh.	54:35,0	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	16.05.1976	Montabaur
Hochsprung	1,85	Krönert, Karsten	75 TV Jahn Siegen	17.06.1989	Arnsberg
Stabhochsp	3,10	Schmiedecke, Sebast	81 LAG Siegen	09.07.1995	Dortmund
Stabhochsp	3,10	Förster, Matthew	82 LAG Siegen	29.09.1996	Warstein
Weitsprung	6,46	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	05.07.2009	Lemgo
Dreisprung	11,02	Rigau, Miguel	85 LG Kindelsberg K.	30.05.1999	Kreuztal
Kugel 4 kg	14,98	Eichentopf, Tim	81 LAG Siegen	23.09.1995	Arnsberg
Diskus 1 kg	44,88	Müller, Jens	62 LAV Siegen	11.09.1976	Kassel
Hammer	37,51	Müller, Jens	62 LAV Siegen	10.10.1976	Siegen
Speer 600 g	52,82	Stötzel, Markus	76 LG Kindelsberg K.	09.09.1990	Koblenz
Ballwurf	75,00	Jendrosch, Jörg	81 LAG Siegen	24.09.1995	Hilden
Vierkampf	2166	Schmitt, Christian	90 CVJM Siegen	22.05.2004	Kreuztal
		(12,35*-5,46-1,68-10,78)			
Achtkampf	4261	Blech, Torben	95 LG Kindelsberg K.	16.09.2009	Kreuztal
		(11,84-4,77-13,41-1,64-37,79-2,70-37,60-3:24,71)			
Block Sprint	2820	Gerbershagen, Timo	94 CVJM Siegen	10.08.2008	Rhede
		(40,17 – 12,01 – 5,52 – 1,76 – 12,51)			
Block Lauf	2634	Schmitt, Christian	90 CVJM Siegen	14.08.2004	Rhede
		(12,34*-12,22*-5,92-47,00-06:31,68)			
Block Wurf	2705	Blech, Torben	95 LG Kindelsberg K.	01.08.2009	Bad Oeynhausen
		(12,78-11,77-5,45-12,26-30,77)			

Schüler M13

75 m	9,2	Rumpf, Andre	90 LAG Siegen	17.05.2003	Kreuztal
1000 m	2:50,81	Pielhau, Malte	88 CVJM Siegen	29.09.2001	Lüdenscheid
2000 m	6:22,9	Pielhau, Malte	88 CVJM Siegen	07.10.2001	Dortmund
5 km	20:59	Guse, Andreas	84 LAG Siegen	13.04.1996	Kirchen
60 m Hürden	9,23	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg K.	23.05.1998	Kreuztal
3000 m Gehen	17:21,0	Winkler, Detlev	62 LG Kindelsberg K.	14.09.1975	Bielefeld
Hochsprung	1,70	Eichentopf, Tim	81 LAG Siegen	25.04.1994	Siegen-Geisweid

Hochsprung	1,70	Schmiedecke, Seba.	81 LAG Siegen	17.09.1994	Dortmund
Stabhochsp	2,37	Loth, Yannik	94 TV Jahn Siegen	12.08.2007	Siegen-Geisweid
Weitsprung Z.	5,96	Eichentopf, Tim	81 LAG Siegen	07.05.1994	Kreuztal
Kugel 3 kg	15,07	Eichentopf, Tim	81 LAG Siegen	16.10.1994	Gelsenkirchen
Diskus 1 kg	35,04	Müller, Jens	62 LAG Siegen	21.09.1975	Diez
Diskus 750g	18,99	Köhler, Cornelius	96 LG Wittgenstein	02.10.2009	Ewersbach
Speer 400 g	50,86	Jendrosch, Jörg	81 LAG Siegen	16.10.1994	Gelsenkirchen
Ballwurf	70,00	Jendrosch, Jörg	81 LAG Siegen	17.09.1994	Dortmund
Dreikampf	1490	Gerbershagen, Timo (9,99-5,23-58,00)	94 CVJM Siegen	05.09.2007	Kreuztal
Vierkampf	1999	Gerbershagen, Timo (9,99-5,23-1,56-58,00)	94 CVJM Siegen	05.09.2007	Kreuztal
Block Sprint	2546	Schmidtgen, Tim (10,33-10,15-5,58-1,66-56,00)	88 LAG Siegen	03.10.2001	Siegen-Geisweid
Block Lauf	2435	Rumpf, Andre (9,86*-10,13*-5,20-40,00-3:08,46)	90 LAG Siegen	12.10.2003	Geisweid
Block Wurf	2433	Blech, Torben (10,30-10,63-4,59-10,19-20,25)	95 LG Kindelsberg K.	01.06.2008	Siegen-Geisweid

Schüler M12

75 m	9,7	Hasselbach, Reinhard	66 CVJM Siegen	18.06.1978	Siegen
1000 m	3:00,6	Gräbener, Andreas	69 CVJM Siegen	05.08.1981	Wetzlar
2000 m	6:44,4	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	29.08.1990	Breidenbach
5000 m	23:51,45	Schneider, Sandro	95 TV Neunkirchen	24.08.2007	Betzdorf
5 km	20:59	Guse, Andreas	84 LAG Siegen	13.04.1996	Kirchen
60 m Hürden	9,83	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg K.	20.09.1997	Witten
1000 m Gehen	5:15,3	Schmidt, Frank	59 VFB Wilden	18.10.1970	Bielefeld
Hochsprung	1,64	Schmiedecke, Sebast	81 LAG Siegen	29.06.1993	Kreuztal
Stabhochsp	2,32	Sammert, Nils	87 LAG Siegen	26.05.1999	Dietzhöhlztal
Weitsprung	5,41	Eichentopf, Tim	81 LAG Siegen	11.09.1993	Betzdorf
Kugel 3 kg	10,15	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg K.	15.05.1997	Siegen-Geisweid
Diskus	25,32	Bernshausen, Rico S	95 TV Laasphe	28.05.2007	Allendorf
Speer 400 g	37,42	Menn, Sascha	95 LG Kindelsberg K.	02.09.2007	Hagen
Ballwurf	60,00	Eichentopf, Tim	81 LAG Siegen	31.10.1993	Siegen-Geisweid
Dreikampf	1377	Menn, Sascha (10,61-4,88-56,00)	95 LG Kindelsberg K.	05.09.2007	Kreuztal
Vierkampf	1866	Menn, Sascha (10,61-4,88-56,00-10,61)	95 LG Kindelsberg K.	05.09.2007	Kreuztal
Block Sprint	2297	Schmidtgen, Tim (10,71*-10,24-4,93-1,50-46,00)	88 LAG Siegen	10.09.2000	Lippstadt
Block Lauf	2369	Schmitt, Christian (10,06*-10,35*-4,91-41,00-3:08,13)	90 CVJM Siegen	14.09.2002	Siegen-Geisweid
Block Wurf	2241	Blech, Torben (10,74-10,48-4,68-09,09-24,04)	95 LG Kindelsberg K	03.10.2007	Siegen-Geisweid

Schüler M11

50 m	7,0	Blech, Torben	95 CVJM Siegen	27.08.2006	Dreis-Tiefenbach
1000 m	3:09,46	Menn, Sascha	95 LG Kindelsberg K.	24.09.2006	Gütersloh
2000 m	7:01,26	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	08.06.1989	Kreuztal
5 km	20:14	Henrich, Torben	95 LG Wittgenstein	22.10.2006	Bad Laasphe
1000 m Gehen	6:03,4	Tellmann, Ado	67 TV Niederschelden	24.04.1977	Bad Kreuznach
Hochsprung	1,46	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	24.09.2006	Gütersloh
Weitsprung Z.	5,06	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	23.08.2006	Kreuztal
Schlagball	60,40	Wagner, Martin	59 TV Jahn Siegen	10.10.1970	Siegen
Dreikampf	1250	Blech, Torben (7,61*-4,88-46,50)	95 CVJM Siegen	08.10.2006	Siegen-Geisweid
Vierkampf	1697	Otto, Timo (7,48-4,55-1,38-54,00)	82 TV Dresselndorf	09.05.1993	Siegen-Geisweid

Schüler M10

50 m	7,60	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	25.09.2005	Arnsberg
1000 m	3:21,50	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	25.09.2005	Arnsberg
2000 m	7:12,5	Walle, Maximilian	90 LG Wittgenstein	13.08.2000	Bad Berleburg
Hochsprung	1,34	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	25.09.2005	Arnsberg
Weitsprung Z.	4,65	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	28.06.2005	Kreuztal
Schlagball	56,00	Menn, Sascha	95 LG Kindelsberg K.	31.08.2005	Kreuztal
Dreikampf	1242	Menn, Sascha (7,76-4,52-54,00)	95 LG Kindelsberg K.	28.06.2005	Kreuztal
Vierkampf	1560	Menn, Sascha (7,76-4,52-54,00-1,20)	95 LG Kindelsberg K.	28.06.2005	Kreuztal

Schüler M9

50 m	7,5	Schweißfurt, Michael	71 TV Jahn Siegen.	13.09.1980	Siegen
1000 m	3:31,41	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	23.05.1987	Kreuztal
Weitsprung Z.	4,34	Menn, Philipp	95 LG Kindelsberg K.	10.10.2004	Siegen-Geisweid
Schlagball	48,00	Schulz, Peter	72 CVJM Siegen	11.07.1981	Siegen
Dreikampf	1074	Menn, Sascha (47,50-8,41*-4,02)	95 LG Kindelsberg K.	10.10.2004	Siegen-Geisweid

Schüler M8

50 m	7,7	Hoffmann, Oliver	72 TV Jahn Siegen	13.09.1980	Siegen
1000 m	3:41,12	Boller, Maik	78 CVJM Siegen	31.05.1986	Kreuztal
Weitsprung Z.	3,83	Mühlhahn, Ben	01 CVJM Siegen	06.09.2009	Wilnsdorf
Weitsprung Z.	3,83	Staniczek, Simon	01 CVJM Siegen	06.09.2009	Wilnsdorf
Schlagball	40,00	Pistor, Christian	84 CVJM Siegen	12.07.1992	Kreuztal
Dreikampf	946	Staniczek, Simon (7,80*-3,83-28,00)	01 CVJM Siegen	09.07.2003	Wilnsdorf

Siegerlandbestleistung Schüler

Stand 31.12.2009

Schüler A

4 x 100 m	46,54	CVJM Siegen	31.08.2008	Pardernborn
3 x 1000 m	8:20,0	Klinge, M., Schneider, T., Mlyniec, M., Gerbershagen, T.	1979	?
Vierk-Man	9890	LAG Hüttental Dressel 64, Heinrich 65, Prinz 64	24.05.2003	Kreuztal
Achtk-Man	12367	LAG Siegen Georg 2099, Klappert 2069, Hausicke 1911, Weiß 1908, Dellori 1903	24.05.2009	Kreuztal
Block-Man	12668	LG Kindelsberg K. Blech, Torben 4261, Menn, Philipp 4070, Menn, Sascha 4036	31.05.2003	Siegen-Geisweid
		LAG Siegen Schmidtgen 2777, Georg 2655, Klappert 2534, Dellori 2435, Hausicke 2267		

Schüler B

4 x 75 m	38,0	LG Kindelsberg K.	07.06.2008	Erndtebrück
3 x 1000 m	9:12,3	Blech 95, Menn 95, Menn 95, Löcher 95	23.09.1970	Kamen
Dreik-Man	6728	TV Netphen Wagener 57, Stein 57, Seelbach 57	05.09.2007	Kreuztal
Vierk-Man	8777	LG Kindelsberg K. Wenzel 1445, Menn 1377, Krämer 1352, Blech 1253, Menn 1301	10.09.2008	Kreuztal
Block-Man	11032	LG Kindelsberg K. Menn P. 1904, Menn S. 1863, Blech 1841, Löcher 1701, Fuhrmann 1468	01.06.2008	Siegen-Geisweid
		LG Kindelsberg K. Blech 2433, Menn, S. 2354, Menn, P. 2312, Löcher 2178, Schneider 1755		

Schüler C

4 x 50 m	29,16	LG Kindelsberg K. Wetter 86, Schütz 85, Spitzer 86, Rigau 85	07.09.1996	Arnsberg
3 x 1000 m	10:55,68	CVJM Siegen Hartmann, Björn 77, Groth, 77, Boller, Maik 78	22.06.1988	Siegen-Geisweid
Dreik-Man	5427	LG Kindelsberg K. Menn 1242, Menn 1152, Löcher 1111, Schmitt 1029, Benner 893	28.06.2005	Kreuztal
Vierk-Man	7011	LG Kindelsberg K. Menn 1628, Menn 1552, Schmitt 1403, Löcher 1358, Becker 1070	14.05.2006	Kreuztal

Schüler D

4 x 50 m	34,6	LG Wittgenstein Eckhardt 97, Feige 97, Weller 97, Große 97	18.06.2006	Bad Berleburg
Dreik-Man	4027	LAG Siegen Roskamm 882, Georg 841, Georg 828, König 813, Greis 663	19.08.2000	Siegen-Geisweid

Siegerlandrekorde Frauen

Stand 31.12.2009

Frauen und Juniorinnen

100 m	11,82	Bozsik, Aniko	82 LG Kindelsberg K.	02.07.2005	Bochum-Watten.
200 m	23,94	Ley, Annegret	65 LG Kindelsberg K.	12.08.1984	Kreuztal
400 m	54,55	Ley, Annegret	65 LG Kindelsberg K.	31.07.1983	Dortmund
800 m	2:07,22	Ginsberg, Iris	65 TV Salchendorf	16.07.1983	Koblenz
1000 m	2:50,44	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	25.08.1987	Kreuztal
1500 m	4:21,22	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	16.08.1987	Hamburg
3000 m	9:17,88	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	27.05.1987	Koblenz
5000 m	16:34,0	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	29.07.2000	Braunschweig
10.000 m	35:31,13	Menn, Sabine	60 TV Niederschelden	21.04.1985	Menden
10 km	34:42	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	23.09.2001	Troisdorf
10 km Man	2:01:16	LG Kindelsberg Kreuztal Bosch 60, Heimann 87, Schneider 90		13.09.2008	Karlsruhe
15 km	55:17	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	25.03.2000	Freiburg
Halbmarath	1:22:42	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	20.03.1988	Bensberg
Halbmar. Man	4:42:19	CVJM Siegen Weißensel 1:33:52, Hausstein 1:31:17, Bach 1:37:10		23.11.2002	Essen
25 km	1:33:29	Menn, Sabine	60 TV Niederschelden	23.09.1984	Waldniel
25 km Man.	5:30:34	TV Jahn Siegen Janson 1:48:10 – Siebel 1:48:24 – Zollmann 1:54:00		23.09.1984	Waldniel
Marathon	2:46:35	Menn, Sabine	60 TV Niederschelden	19.05.1985	Frankfurt
Marathon Man	10:03:54	TuS Deuz Cieslik 3:14:16, Büdenbender 3:19:09, Günther 3:30:29		25.09.2005	Berlin
Stundenlauf	14225	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	28.09.1985	Netphen
100 km	11:09:44	Zollmann, Marie-Eli	41 LAG Siegen	20.04.1991	Rodenbach
100 m Hürden	12,87	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	19.07.2003	Cuxhaven
400 m Hürden	58,33	Buraimoh, Ayodele	78 LG Kindelsberg K.	19.08.2000	Jena
3000 m Hinder	11:15,20	Heimann, Lisa	87 LG Kindelsberg K.	26.08.2007	Hannover
4 x 100m	46,44	LG Kindelsberg Kreuztal Barth Anja 66, Wiesel Karin 64, Stein 65, Ley Annegret 65		09.07.1983	Sindelfingen
4 x 400 m	3:43,74	LG Kindelsberg Kreuztal Hintermaier 86, Schönfelder 87, Huber 86, Buraimoh 78	16.06.2006	Ulm	
3 x 800 m	6:55,23	TV Niederschelden Böhmer 67, Strunk 66, Kleikamp 66		24.07.1982	München
Hochsprung	1,86	Sonneborn, Iris	63 TV Jahn Siegen	29.09.1984	Gelsenkirchen
Stabhochsp	2,80	Freund, Regina	83 LAG Siegen	27.06.2004	Kreuztal
Weitsprung	6,72	Schulte, Sofia	76 LAG Siegen	27.05.2000	Siegen-Geisweid
Dreisprung	13,77	Laux-Schneider, Pet	67 LAG Siegen	10.06.1993	Bad Homburg
Kugel 4 kg	14,48	Krah, Ulrike	63 TV Salchendorf	11.06.1984	Siegen-Geisweid
Diskus 1 kg	45,72	Zepter, Helga	00 SF Siegen	20.08.1961	Wuppertal

Hammer	23,76	Mönch, Eva	64 LAG Siegen	26.08.1995	Wetzlar
Speer 600 g	48,04	Klappert, Katja	68 TV Jahn Siegen	02.07.1988	Dortmund
Siebenkampf	5231	Wiesel, Karin	77 LG Kindelsberg K	22.05.1982	Kreuztal
		(.....)			
Siebenka-Man	13913	LG Kindelsberg Kreuztal		11./12.07.1995	Kreuztal
		Kraus 4766 - Sprenger 4566 – Knipp 4548			

Siegerlandbestleistungen weibliche Jugend Stand 31.12.2009

Weibliche Jugend A

100 m	11,84	Ley, Annegret	65 LG Kindelsberg K.	12.06.1983	Ahlen
200 m	23,94	Ley, Annegret	65 LG Kindelsberg K.	12.08.1984	Kreuztal
400 m	54,55	Ley, Annegret	65 LG Kindelsberg K.	31.07.1983	Dortmund
800 m	2:07,22	Ginsberg, Iris	65 TV Salchendorf	16.07.1983	Koblenz
1500 m	4:21,22	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	16.08.1987	Hamburg
3000 m	9:17,88	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	27.05.1987	Koblenz
5000 m	16:34,02	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	29.07.2000	Braunschweig
5 km	19:09	Heimann, Lisa	87 LG Kindelsberg K.	01.04.2006	Herdorf
10.000 m	41:17,9	Espeter, Franziska	89 TV Laasphe	24.08.2007	Schotten
10 km	36:04	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	12.03.2000	Lerverkusen
15 km	55:17	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn	25.03.2000	Freiburg
100 m Hürden	14,17	Kuhnen, Katharina	88 LG Kindelsberg K.	22.07.2006	Bochum-Watten.
400 m Hürden	61,16	Huber, Janine	86 LG Kindelsberg K.	18.06.2005	Mannheim
2000 m Hind	7:13,18	Arndt, Lena	88 LG Kindelsberg K.	13.05.2006	Kamen
4 x 100 m	46,44	LG Kindelsberg Kreuztal		09.07.1983	Sindelfingen
		Barth 66, Wiesel 64, Stein 65, Ley 65			
4 x 400 m	3:46,24	LG Kindelsberg Kreuztal		11.07.2004	Braunschweig
		Hintermaier 86, Huber 86, Haß 88, Schöfeldler 87			
3 x 800 m	6:55,23	TV Niederschelden		24.07.1982	München
		Böhmer 67, Strunk 66, Kleikamp 66			
Olympische 400/200/200	4:27,92	CVJM Siegen		09.06.2001	Dortmund
		Nordmann 85, Pauly 85, Jentsch 85, Plaschke 85			
Hochsprung	1,81	Scholz, Iris	58 LAG Hüttental	06.09.1975	Oedinghausen
Hochsprung	1,81	Sonneborn, Iris	63 TV Jahn Siegen	25.07.1982	München
Stabhoch	2,61	Freund, Regina	83 LAG Siegen	18.06.2002	Kreuztal
Weitsprung	6,12	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	06.07.1996	Erfurt
Dreisprung	11,31	Wunderlich, Nicole	81 CVJM Siegen	24.05.1997	Kreuztal
Kugel	13,71	Spill, Kerstin	69 TuS Kaan Marienborn	05.07.1987	Bad Oeynhaus
Diskus	41,24	Kolodziej, Ingrid	62 TV Jahn Siegen	29.06.1980	Dortmund
Speer 600 g	46,12	Klappert, Katja	68 TV Jahn Siegen	07.06.1987	Gießen
Vierkampf	3056	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	30.08.1996	Vaterstetten
		(24,91-14,57-1,66-8,87)			
Vierk-Man	13139	LG Kindelsberg Kreuztal		11.07.1995	Kreuztal
		Kraus 2826, Sprenger 2812, Knipp 2716, Buraimoh		2433, Krainz 2352	
Siebenkampf	4505	Klein, Angela	89 LG Kindelsberg K.	23./24.06.2007	Ahlen
		(15,70*-1,60-9,69-27,16*/5,10*-32,47-2:29,40)			
Siebenka-Man	12794	LG Kindelsberg Kreuztal		05./06.05.2007	Kreuztal
		Klein 4405, Stötzel 4215, Otto 4174			

Siegerlandbestleistungen weibliche Jugend Stand 31.12.2009

Weibliche Jugend B

100 m	12,00	Hoffmann, Lara	91 LG Kindelsberg K.	28.06.2008	Bielefeld
200 m	23,92	Hoffmann, Lara	91 LG Kindelsberg K.	22.06.2008	Mannheim
300 m	40,34	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	22.05.1994	Bruchköbel
400 m	54,7	Frisch, Carla	62 TV Jahn Siegen	02.06.1979	Lage
800 m	2:08,60	Ginsberg, Iris	65 TV Salchendorf	02.08.1981	Flensburg

1500 m	4:24,05	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	03.05.1986	Aachen
3000 m	9:19,07	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	19.07.1986	Athen/GRE
5000 m	17:23,28	Breitenbach, Anke	69 CVJM Siegen	23.09.1986	Kreuztal
5 km	19:13	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	13.04.1996	Kirchen
7,5 km	28:43	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	19.09.1998	Verl
10 km	37:45	Stöcker, Nina	92 LG Wittgenstein	20.09.2008	Wegberg
10 km Man	2:14:00	LG Kindelsberg Kreuztal		31.12.2003	Netphen
		Bürger 39:22, Heimann 42:56, Kasprzik 51:42			
100 m Hürden	13,92	Bozsik, Aniko	82 LG Kindelsberg K.	15.06.1999	Kreuztal
400 m Hürden	62,13	Haß, Catharina	88 LG Kindelsberg K.	13.06.2004	Lüdenscheid
1500 m Hind	5:11,88	Müller, Fabienne	90 CVJM Siegen	13.05.2006	Kamen
4 x 100m	48,19	LG Kindelsberg Kreuztal		31.05.1981	Düsseldorf
		Deilmann 66, Wiesel 64, Stein 65, Ley 65			
4 x 400 m	4:03,3	TV Niederschelden		04.05.1982	Kreuztal
		Böhmer 67 – Strunk 66 – Gotthard 66 – Kleikamp 66			
3 x 800 m	6:55,23	TV Niederschelden		24.07.1982	München
		Böhmer 67, Strunk 66, Kleikamp 66			
Hochsprung	1,81	Scholz, Iris	58 LAG Hüttental	16.09.1975	Oedigheim
Stabhochsp	3,00	Otto, Lisa	88 LAG Siegen	13.06.2004	Lüdenscheid
Weitsprung	6,08	Wiesel, Karin	64 LG Kindelsberg K.	31.05.1981	Düsseldorf
Weitsprung	6,08	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	22.06.1993	Kreuztal
Dreisprung	11,31	Wunderlich, Nicole	81 CVJM Siegen	24.05.1997	Kreuztal
Kugel	12,74	Münker, Stefanie	68 TV Jahn Siegen	29.06.1985	Dortmund
Diskus	39,14	Münker, Stefanie	68 TV Jahn Siegen	23.07.1985	Dortmund
Speer	45,36	Dietze, Anna	80 LG Kindelsberg K.	15.06.1997	Hagen
Vierkampf	2991	Kraus, Bettina Iris	77 LG Kindelsberg K.	01.09.1994	Vaterstetten
		(14,78*-1,60-10,49-12,70*)			
Vierka-Man.	11847	LAG Siegen		24.06.1995	Lage
		Otto 2803, Jung 2801, Stötzel 2323, Drevermann 2102, Gwinner 1818			
Siebenkampf	4583	Fath, Anja	87 LG Kindelsberg K.	03./04.09.2004	Vaterstetten
		(15,08*-1,48-11,10-12,91*/4,91*-35,06-2:32,85)			
Siebenka-Man	11813	LG Kindelsberg K.		21./22.05.2005	Kreuztal
		Stötzel 4131, Klein 3956, Korstian 3726			

Siegerlandbestleistungen Schülerinnen Stand 31.12.2009

Schülerinnen W15

100 m	12,26	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	13.06.1992	Dortmund
200 m	25,4	Ginsberg, Iris	65 TV Salchendorf	26.05.1980	Geisweid
300 m	41,56	Hoof, Stefanie	89 LAG Siegen	27.06.2004	Kreuztal
800 m	2:09,6	Ginsberg, Iris	65 TV Salchendorf	10.08.1980	Frankfurt
1500 m	4:41,81	Strunk, Birgit	66 TV Niederschelden	27.06.1981	Gelsenkirchen
2000 m	6:41,58	Müller, Fabienne	90 CVJM Siegen	26.06.2005	Bad Neuenahr
3000 m	10:17,43	Schöler, Marion	66 TuS Eisern	26.07.1981	Essen
5 km	19:13	Tremmel, Tina	81 TV Eckmannshsn.	13.04.1996	Kirchen
10 km	39:08	Stöcker, Nina	92 LG Wittgenstein	24.03.2007	Herdorf
80 m Hürden	11,60	Hintermaier, Anne	86 CVJM Siegen	27.05.2001	Kreuztal
300 m Hürden	44,65	Huber, Janine	86 LG Kindelsberg K.	16.06.2001	Betzdorf
Hochsprung	1,78	Scholz, Iris	58 LAG Hüttental	22.09.1973	Amsterdam/NED
Hochsprung	1,78	Zwingmann, Dorothee	66 TSG/SF Siegen	27.09.1981	Dortmund
Stabhoch	2,50	Otto, Lisa	88 LAG Siegen	23.06.2002	Recklinghausen
Weitsprung	5,96	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	16.05.1992	Kreuztal
Dreisprung	11,11	Korstian, Karin	88 LG Kindelsberg K.	22.06.2003	Minden
Kugel 4 kg	13,00	Woditsch, Vivien	92 LG Kindelsberg K.	02.06.2007	Siegen-Geisweid
Diskus 1 kg	36,82	Stötzel, Nicole	79 LG Siegen	09.07.1994	Wesel
Speer 600 g	42,88	Dietze, Anna	80 LG Kindelsberg K.	15.07.1995	Hagen
Ballwurf	62,00	Hackler, Lisa	95 LG Wittgenstein	02.09.2009	Kreuztal
Vierkampf	1964	Schneider, Sina	91 LAG Siegen	18.06.2006	Bad Berleburg
		(1,44-9,79-13,3-4,70)			
Siebenkampf	3747	Dickfoss, Claudia	85 LAG Siegen	13./14.08.2000	Vaterstetten
		(12,08-1,68-11,57-13,38/5,34-23,45-2:39,03)			
Block Sprint	2676	Köhne, Sarah	91 CVJM Siegen	07.05.2006	Siegen-Geisweid

		(13,1-11,9-4,96-1,60-24,50)			
Block Lauf	2595	Hoof, Stefanie	89 LAG Siegen	15.08.2004	Rhede
		(12,93*-13,63*-5,03-35,00-07:00,19)			
Block Wurf	2715	Hoffmann, Lara	91 LG Kindelsberg K.	27.08.2006	Hannover
		(12,33*-11,98*-5,04-11,25-22,85)			

Schülerinnen W14

100 m	12,53	Hoffmann, Lara	91 LG Kindelsberg K.	30.04.2005	Menden
300 m	42,26	Hoof, Stefanie	89 LAG Siegen	18.05.2003	Kreuztal
800 m	2:13,6	Ginsberg, Iris	65 TV Salchendorf	08.09.1979	Ludwigshafen
2000 m	6:45,31	Stöcker, Nina	92 LG Wittgenstein	12.09.2006	Bad Sobernheim
3000 m	10:52,81	Bürger, Inga M.	86 LG Kindelsberg K.	22.06.2000	Betzdorf
5 km	20:11	Kämpfer, Meret	95 LG Kindelsberg K.	25.10.2009	Arnsberg
80 m Hürden	11,91	Hintermaier, Anne	86 CVJM Siegen	27.08.2000	Hagen
300 m Hürden	49,72	Breitenbach, Melissa	95 CVJM Siegen	17.05.2009	Kreuztal
Hochsprung	1,72	Laux, Petra	67 TV Jahn Siegen	06.09.1981	Dortmund
Stabhoch	2,50	Otto, Lisa	88 LAG Siegen	23.06.2002	Recklinghausen
Weitsprung	5,71	Dickfoss, Claudia	85 LAG Siegen	22.05.1999	Siegen-Geisweid
Kugel 3 kg	12,54	Rechs, Annegrete	58 TG Friesen-Klafeld	08.07.1972	Sindelfingen
Diskus 750 g	32,98	Stötzel, Nicole	79 LAG Siegen	11.09.1993	Schwerte-Ergste
Diskus 1 kg	24,25	Hackler, Lisa	95 LG Wittgenstein	17.05.2009	Kreuztal
Speer 400 g	42,28	Behr, Kerstin	78 CVJM Siegen	28.06.1992	Hagen
Speer 600 g	31,16	Wörster, Sarah	91 LG Kindelsberg K.	18.09.2005	Paderborn
Ballwurf	62,00	Hackler, Lisa	95 LG Wittgenstein	02.09.2009	Kreuztal
Schlagball	55,00	Bakacs, Rita	76 CVJM Siegen	07.05.1988	Geisweid
Vierkampf	2135	Langenberg, Claudia	65 LAG Hüttental	07.07.1979	Lage
		(13,0-5,45-1,53-10,08)			
Siebenkampf	3527	Rink, Ricarda	89 CVJM Siegen	19./20.07.2003	Bad Oeynhausen
		(12,66-1,52-7,84-13,20/4,92-30,73-2:34,62)			
Block Sprint	2625	Brünsch, Anna	88 LAG Siegen	14.09.2002	Siegen-Geisweid
		(13,33*-12,54*-5,03-1,47-29,43)			
Block Lauf	2532	Schönfelder, Katja	87 LAG Siegen	23.06.2001	Arnsberg
		(13,24-13,08-4,70-37,00-07:23,46)			
Block Wurf	2587	Huber, Janine	86 LG Kindelsberg K.	12.08.2000	Vaterstetten
		(13,08*-12,33*-5,16*-10,08-22,70)			

Schülerinnen W13

75 m	9,69	Hoffmann, Lara	91 LG Kindelsberg K.	13.07.2004	Kreuztal
800 m	2:20,07	Trost, Judith	91 LG Kindelsberg K.	07.07.2004	Siegen-Geisweid
2000 m	7:07,60	Espeter, Maria	95 LG Wittgenstein	12.04.2008	Siegen-Geisweid
5 km	19:35	Espeter, Maria	95 LG Wittgenstein	30.03.2008	Frankenberg
60 m Hürden	9,68	Dickfoss, Claudia	85 LAG Siegen	16.08.1998	Dortmund
Hochsprung	1,60	Scholz, Iris	58 LAG Hüttental	05.09.1971	Lippstadt
Hochsprung	1,60	Laux, Petra	67 TV Jahn Siegen	10.05.1980	Siegen
Hochsprung	1,60	Remer, Anna	96 LG Kindelsberg K.	24.05.2009	Kreuztal
Stabhoch	2,20	Georg, Nadine	91 LAG Siegen	15.05.2004	Kreuztal
Weitsprung	5,35	Korstian, Karin	88 LG Kindelsberg K.	10.06.2001	Siegen-Geisweid
Kugel	11,50	Schönfeld, Anke	71 LG Kindelsberg K.	18.08.1984	Ahlen
Diskus 750 g	27,74	Münker, Stefanie	68 TV Jahn Siegen	22.07.1981	Kreuztal
Speer 400 g	39,14	Behr, Kerstin	78 CVJM Siegen	22.06.1991	Dortmund
Ballwurf	48,50	Behr, Kerstin	78 CVJM Siegen.	28.09.1991	Kreuztal
Schlagball	58,50	Hackler, Lisa	95 LG Wittgenstein	07.09.2008	Hagen
Dreikampf	1673	Remer, Anna	96 LG Kindelsberg K.	16.09.2009	Kreuztal
		(9,97 – 5,12 – 50,00)			
Vierkampf	2190	Remer, Anna	96 LG Kindelsberg K.	16.09.2009	Kreuztal
		(9,97-5,12-1,52-50,00)			
Block Sprint	2667	Brünsch, Anna	88 LAG Siegen	09.09.2001	Lippstadt
		(10,17 -09,86*-4,73-1,46-49,50)			
Block Lauf	2524	Stunz, Friederike	94 TV Dresselndorf	03.10.2007	Siegen-Geisweid
		(10,26-11,04-5,14-42,50-2:40,30)			
Block Wurf	2493	Hoffmann, Lara	91 LG Kindelsberg K.	10.10.2004	Siegen-Geisweid
		(10,22*-10,17*-4,98-9,19-25,18)			

Schülerinnen W12

75 m	9,84	Braun, Nina	97 CVJM Siegen	26.09.2009	Gütersloh
800 m	2:26,08	Trost, Judith	91 LG Kindelsberg K.	27.09.2003	Paderborn
2000 m	7:03,8	Trost, Judith	91 LG Kindelsberg K.	12.10.2003	Dortmund
5 km	22:02	Oster, Vanessa	96 TuS Deuz	16.02.2008	Niederfischbach
60 m Hürden	10,14	Brünsch, Anna	88 LAG Siegen	16.06.2000	Kreuztal
Hochsprung	1,52	Dickfoss, Claudia	85 LAG Siegen	24.08.1997	Dortmund
Hochsprung	1,52	Plett, Olivia	97 LG Kindelsberg K.	09.05.2009	Siegen-Geisweid
Stabhoch	1,70	Georg, Nadine	91 LAG Siegen	02.07.2003	Siegen-Geisweid
Weitsprung Z.	5,23	Sprenger, Juliane	77 LG Kindelsberg K.	25.05.1989	Kreuztal
Kugel	9,19	Dickfoss, Claudia	85 LAG Siegen	24.08.1997	Dortmund
Diskus	21,61	Franke, Luisa	95 TV Laasphe	03.10.2007	Siegen-Geisweid
Speer	22,66	Jost, Simone	76 CVJM Siegen	29.05.1988	Kreuztal
Schlagball	55,00	Bakacs, Rita	76 CVJM Siegen	07.05.1988	Siegen-Geisweid
Dreikampf	1538	Remer, Anna (10,4 – 4,69 – 48,00)	96 LG Kindelsberg K.	30.08.2008	Erndtebrück
Vierkampf	1979	Remer, Anna (10,47 – 4,63 – 46,50 – 1,40)	96 LG Kindelsberg K.	10.09.2008	Kreuztal
Block Sprint	2473	Brünsch, Anna (10,5*-10,2*-4,68-1,39-45,00)	88 LAG Siegen	03.10.2000	Siegen-Geisweid
Block Lauf	2210	Stötzel, Ricarda-La (10,79*-12,18-4,63-31,00-2:44,67)	89 LG Kindelsberg K.	29.04.2001	Siegen-Geisweid
Block Wurf	2127	Woditsch, Vivien (20,55-11,25*-11,43*-4,29-8,29)	92 LG Kindelsberg K.	10.10.2004	Siegen-Geisweid

Schülerinnen W11

50 m	7,0	Braun, Nina	97 CVJM Siegen	07.06.2008	Erndtebrück
800 m	2:33,19	Kring, Laura Christ	96 CVJM Siegen	23.09.2007	Letmathe
2000 m	7:31,54	Kring, Laura Christ	96 CVJM Siegen	18.08.2007	Siegen-Geisweid
5 km	21:04	Espeter, Jolanda	97 LG Wittgenstein	30.03.2008	Frankenberg
Hochsprung	1,46	Plett, Olivia	97 LG Kindelsberg K.	27.08.2008	Kreuztal
Weitsprung	4,90	Dickfoss, Claudia	85 LAG Siegen	08.09.1996	Siegen-Geisweid
Schlagball	48,00	Wenske, Silke	70 LAG Hüttental	12.09.1981	Siegen
Dreikampf	1463	Brünsch, Anna (7,71*-4,50-45,50)	88 LAG Siegen	17.10.1999	Siegen-Geisweid
Dreikampf	1463	Remer, Anna (7,61-4,62-42,50)	96 LAG Siegen	03.10.2007	Siegen-Geisweid
Vierkampf	1844	Brünsch, Anna (4,50-1,30-45,50-7,71*)	88 LAG Siegen	17.10.1999	Siegen-Geisweid

Schülerinnen W10

50 m	7,1	Well, Steffi	77 LAG Hüttental	26.09.1987	Siegen-Geisweid
800 m	2:37,81	Kring, Laura Christ	96 CVJM Siegen	01.09.2006	Breidenbach
2000 m	7:32,7	Kring, Laura Christ	96 CVJM Siegen	20.08.2006	Siegen-Geisweid
Hochsprung	1,40	Langenberg, Claudia	65 LAG Hüttental	29.06.1975	Hüttental
Weitsprung Z.	4,54	Hackel, Unice	88 LAG Siegen	11.06.1998	Siegen-Geisweid
Schlagball	42,01	Franke, Elisabeth	77 CVJM Siegen	17.06.1987	Kreuztal
Dreikampf	1305	Remer, Anna (8,10*-4,28-36,00)	96 LAG Siegen	08.10.2006	Siegen-Geisweid
Vierkampf	1634	Remer, Anna (8,10*-4,28-36,00-1,22)	96 LAG Siegen	08.10.2006	Siegen-Geisweid

Schülerinnen W9

50 m	7,81	Brain, Nina	97 CVJM Siegen	28.05.2006	Kreuztal
800 m	2:43,56	Kring, Laura Christ	96 CVJM Siegen	28.08.2005	Siegen-Geisweid
Weitsprung Z.	4,06	Czerwinski, Elke	69 LAG Hüttental	10.06.1978	Siegen
Schlagball	38,00	Kämpfer, Christina	71 LG Kindelsberg K.	03.06.1980	Kreuztal

Dreikampf	1267	Remer, Anna (7,85*-3,87-34,00)	96 LAG Siegen	09.10.2005	Siegen-Geisweid
-----------	------	-----------------------------------	---------------	------------	-----------------

Schülerinnen W8

50 m	8,0	Schäfer, Nicole	77 CVJM Siegen	28.09.1985	Siegen-Geisweid
800 m	2:58,69	Hartmann, Tanja	78 CVJM Siegen	31.05.1986	Kreuztal
Weitsprung Z.	3,63	Czerwinski, Elke	69 LAG Hüttental	25.09.1977	Siegen
Schlagball	31,00	Katz, Tanja	72 LG Kindelsberg K.	23.08.1980	Kreuztal
Dreikampf	1001	Freund, Julia (28,00-8,7*-3,20)	92 LAG Siegen	03.10.2000	Siegen-Geisweid

Siegerlandbestleistungen Schülerinnen Stand 31.12.2009

Schülerinnen A

4 x 100m	49,72	LG Kindelsberg Kreuztal Müller 65, Ley 65, Stein 65, Deilmann 66	31.08.1980	Dortmund
3 x 800 m	7:16,11	CVJM Siegen Zapletal, Kunze, Bach	02.05.2009	Ahrweiler
Vierka-Man	8731	LG Wittgenstein Hackler (95) 1885, Marburger (94) 1878, Hackenbracht (94) 1803, Franke (95) 1646, Fischer (95) 1519	22.08.2009	Erndtebrück
Siebenka-Man	10627	LG Kindelsberg Kreuztal Haß 3631, Korstian 3506, Stötzel 3490	24./25.05.2003	Kreuztal
Block-Man	12526	LG Kindelsberg Kreuztal Haß 2676, Korstian 2619, Stötzel 2524, Klein 2398, Becker 2309	31.05.2003	Siegen-Geisweid

Schülerinnen B

4 x 75 m	39,71	LG Kindelsberg Kreuztal Zoghiami 91, Saßmannshausen 91, Hoffmann 91, Daginnus 91	15.05.2004	Kreuztal
4 x 75 m	39,71	LG Kindelsberg Kreuztal (Doerck 95 – Steinhorst 95 – Stroot 95 – Bothur 95))	18.05.2008	Kreuztal
3 x 800 m	7:41,5	LG Kindelsberg Kreuztal Hoffmann 91, Hinkel 91, Trost 91	10.09.2004	Do-Scharnhorst
Dreika-Man	7276	LG Kindelsberg Kreuztal Remer, Anna 2646, Greim, Anna 2270, Schulte, Laura 1416, Greim, Anna 1368, Plett, Olivia 1333	16.09.2009	Kreuztal
Vierka-Man	9285	LG Kindelsberg Kreuztal Remer, Anna 2190, Otto, Pia 1880, Plett, Olivia 1802, Greim, Anna 1710, Wollny, Franziska 1703	16.09.2009	Kreuztal
Block-Man	11450	LG Kindelsberg Kreuztal Remer, Anna 2646, Greim, Anna 2270, Kleist, Jessica 2226, Schulte, Laura 2168, Plett, Olivia 2140	09.05.2009	Siegen-Geisweid

Schülerinnen C

4 x 50 m	28,88	LG Kindelsberg Kreuztal Otto 97 – Hermeling 97 – Löcher 97 – Plett 97	12.10.2008	Kreuztal
3 x 800 m	8:26,03	CVJM Siegen Kring 96, Schneider 95, Klöckner 95	08.10.2006	Siegen-Geisweid
Dreika-Man	6061	LG Kindelberg Kreuztal Otto 97 1406, Plett 97 1194, Wollny 97 1182, Löcher 97 1163, Wolf 97 1116	10.09.2008	Kreuztal
Vierka-Man	7741	LG Kindelsberg Kreuztal Otto 97 1748, Plett 97 1588, Wollny 97 1550, Löcher 97 1451, Wolf 97 1404	10.09.2008	Kreuztal

Schülerinnen D

4 x 50 m	32,2	CVJM Siegen Rink 92, Jung 92, Larsen 92, Kring 92	28.09.2001	Dillenburg
Dreika-Man	4832	LG Kindelsberg Kreuztal Grafe (00) 1022, Werthenbach, (00) 980, Decker (99) 978, Mundt (00) 970, Bourgolgnie (01) 882	16.09.2009	Kreuztal

Männer M30

100 m	10,9	Buls, Hans-Jürgen	38 SF Siegen.	13.06.1968	Ründeroth
100 m	10,9	Roßbach, Adalbert	40 LG Kindelsberg K.	21.07.1974	Eichen
200 m	22,5	Buls, Hans-Jürgen	38 SF Siegen.	09.06.1968	Siegen
200 m	22,5	Chenois, Paul	56 TV Jahn Siegen.	03.09.1989	Siegen-Geisweid
400 m	49,84	Schatz, Hans-Georg	51 SF Siegen	25.07.1981	Passau
800 m	1:54,1	Schneider, Ralf	54 CVJM Siegen	08.05.1984	Menden
1000 m	2:27,6	Schneider, Ralf	54 CVJM Siegen	28.07.1984	Wetzlar
1500 m	3:54,5	Schneider, Ralf	54 CVJM Siegen	13.08.1985	Dortmund
3000 m	8:29,51	Müller, Dieter	62 LAG Siegen	27.08.1993	Troisdorf
5000 m	14:16,24	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	19.05.1995	Menden
10.000 m	29:47,18	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	28.04.1995	Menden
10 km	30:46	Thoma, Carsten	71 TuS Deuz	28.03.2004	Haltern
10 km Man	1:42:53	CVJM Siegen		16.09.2000	Wegberg
		Isenberg 33:36, Kraft 32:55, Enders 36:22			
Halbmarath	1:05:21	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	10.04.1994	Melle
Halbmar. Man	3:41:13	TuS Deuz		01.10.2005	Traben-Trarbach
		Rottler 67 1:13:19, Kraft 67 1:13:29, Thoma 71 1:14:25			
25 km	1:23:12	Sprengelmeier, Claus	47 SF Siegen	09.04.1977	Paderborn
25 km Man	4:21:16	SF Siegen		09.04.1977	Paderborn
		Sprengelmeier 47 – Schneider 29 – Bähr 37			
Stundenlauf	17894	Diehl, Friedhelm	52 LG Kindelsberg K.	11.10.1986	Netphen
Marathon	2:23:37	Breitenbach, Carsten	68 CVJM Siegen	24.10.1999	Essen
Marathon Man	7:46:18	TuS Deuz		01.10.1989	Berlin
		Münzner, Frank 2:28:24, Veith, Peter 2:35:58, Steiner, Karl 2:41:56			
110 m Hürden	14,73	Keller, Michael	66 LAG Siegen	14.06.1997	Hagen
400 m Hürden	53,27	Schneider, Jan	76 LG Kindelsberg K.	31.05.2008	Duisburg
4 x 100 m	44,95	CVJM Siegen		09.07.2005	Schweinfurt
		Krumm 66, Langenbach 71, Blech 73, Kramer 73			
4 x 400 m	3:41,88	CVJM Siegen		05.05.2005	Kaarst
		Blech 73, Langenbach 71, Boller 74, Kramer 73			
Hochsprung	1,92	Dinter, Frank	57 TV Jahn Siegen.	12.05.1990	Kreuztal
Stabhochsp	4,60	Heumann, Eike	76 TV Jahn Siegen	28.06.2009	St. Wendel
Weitsprung	7,84	Esser, Matthias	79 LG Kindelsberg K.	01.06.2009	Wesel
Dreisprung	14,04	Diller, Martin	59 TuS Kaan Marienb.	21.05.1989	Kreuztal
Kugel 7,26 kg	20,37	Birlenbach, Heinfried	40 LG Kindelsberg K.	09.09.1972	München
Diskus 2 kg	49,09	Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg K.	02.03.2008	Erfurt
Hammer 7,26	40,70	Peter, Wolfgang	59 TV Jahn Siegen	21.04.1990	Niederselter
Speer (alt)	64,58	Strack, Erich	37 SF Siegen	18.05.1968	Erndtebrück
Speer 800 g	58,56	Brunes, Florian	74 LG Kindelsberg K.	12.09.2009	Hamburg
Fünfkampf	2934	Blech, Thomas	73 CVJM Siegen	26.06.2004	Hanover
		(6,25-50,25-24,64-37,36-5:20,09)			
Fünfkampf-Man	7976	CVJM Siegen		24.09.2005	Gladbeck
		Blech 73 2795, Langenbach 71 2727, Kramer 73 2454			
Zehnkampf	6653	Langenbach, Dieter	49 CVJM Siegen	20./21.06.1981	Lage
		(11,3-6,38-11,70-1,68-51,8-16,0-33,96-4,20-54,52-4:44,7)			

Männer M35

100 m	11,5	Roßbach, Adalbert	40 LG Kindelsberg K.	21.08.1975	Siegen-Geisweid
100 m	11,5	Stein, Friedhelm	55 LAG Siegen	20.06.1992	Attendorn
100 m	11,74	Langenbach, Jochen	71 CVJM Siegen	05.05.2007	Kreuztal
200 m	23,65	Langenbach, Jochen	71 CVJM Siegen	03.06.2007	Dortmund
400 m	51,05	Langenbach, Jochen	71 CVJM Siegen	08.07.2006	Erfurt
800 m	1:57,74	Schneider, Ralf	54 CVJM Siegen	20.06.1989	Menden
1000 m	2:31,85	Schneider, Ralf	54 CVJM Siegen	07.07.1989	Menden
1500 m	4:10,69	Schneider, Ralf	54 CVJM Siegen	02.07.1989	Ludwigshafen
3000 m	8:40,0	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	05.08.1999	Bergisch-Gladbach

5000 m	14:49,20	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	12.08.1999	Dortmund
10.000 m	32:03,4	Heinbach, Ralf	64 LAG Siegen	24.01.1999	Wetter
10 km	32:17	Braukmann, Thomas	66 LG Kindelsberg K.	17.02.2001	Fröndenberg
15 km	51:36	Rottler, Andreas	67 TuS Deuz	04.03.2006	Duisburg
Halbmarath	1:09:56	Krause, Detlev	58 LAG Siegen	08.04.1995	Rheinzabern
25 km	1:24:35	Diehl, Friedhelm	52 LG Kindelsberg K.	11.09.1988	Herten-Bertlich
25 km Man	4:40:42	SF Siegen		30.09.1979	Diez
Marathon	2:25:48	Diehl, Friedhelm	52 LG Kindelsberg K.	08.05.1988	Gießen
Marathon Man	8:31:35	TuS Deuz		10.04.2005	Bonn
		Kraft (67) 2:33:50, Stahl (66) 2:49:11, Brockfeld (66) 3:08:34			
Stundenlauf	16575	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	22.09.1984	Netphen
100 km	10:21:18	Braach, Jürgen	58 SPVG Anzhausen-	07.06.1996	Biel/CH
10.000 m Geh	52:24,9	Tellmann, Wilfried	38 TV Niederschelden	21.05.1977	Meerbusch
20 km Gehen	1:49:02	Tellmann, Wilfried	38 TV Niederschelden	24.04.1977	Bad Kreuznach
4 x 100 m	47,49	LG Kindelsberg Kreuztal		30.05.2009	Paderborn
		Blech, Thomas 73, Langenbach, Jochen 71, Hermann, Udo 58, Hoffmann, Hartmut 62			
Hochsprung	1,85	Dinter, Frank	57 LAG Siegen	07.05.1995	Kreuztal
Stabhochsp	4,50	Fehling, Martin	60 LAG Siegen	06.06.1996	Hagen
Weitsprung	6,41	Schnug, Adolf	40 LG Kindelsberg K.	11.10.1975	Eichen
Dreisprung	11,34	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg K.	30.05.2009	Paderborn
Kugel 7,26 kg	14,21	Franz, Hans-Walter	39 SF Siegen	11.06.1977	Siegen
Diskus 2 kg	42,99	Schneider, Klaus	62 CVJM Siegen	14.05.2000	Kreuztal
Hammer	41,28	Peter, Wolfgang	59 LAG Siegen	09.05.2000	Elz
Speer alt	60,52	Strack, Erich	37 LG Siegtal	22.04.1972	Buschhütten
Speer 800 g	58,56	Brunes, Florian	74 LG Kindelsberg K.	12.09.2009	Hamburg
Fünfkampf	2768	Langenbach, Jochen	71 LG Kindelsberg K.	13.06.2009	Ahlen
		(5,36-41,31-24,00-31,46-4:58,99)			

Männer M40

100 m	12,0	Langenbach, Dieter	49 CVJM Siegen	06.06.1992	Hagen
200 m	24,72*	Langenbach, Dieter	49 CVJM Siegen	15.08.1990	Betzdorf
400 m	55,37	Ginsberg, Hans-Peter	49 CVJM Siegen	29.07.1990	Herne-Wanne
800 m	2:02,70	Schneider, Kuno	49 CVJM Siegen	20.05.1989	Wetzlar
1000 m	2:45,60	Igo, Roger	53 LAG Siegen	08.05.1993	Dortmund
1500 m	4:17,47	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	04.07.1986	Ahlen
3000 m	9:00,20	Send, Bernd	50 LAG Hüttental	16.05.1990	Menden
5000 m	15:46,0	Schmidt, Ulrich	38 SF Siegen.	16.06.1979	Geisweid
10.000 m	33:00,87	Igo, Roger	53 LAG Siegen	27.08.1993	Troisdorf
10 km	32:26	Braukmann, Thomas	66 LG Kindelsberg K.	14.05.2006	Bad Berleburg
10 km Man	1:42:39	TuS Deuz		07.03.2009	Bentfeld
		Rottler, Andreas 67, 33:17, Brockfeld, Stefan 66, 34:35, Senner, Andreas 67, 34:47			
Halbmarath	1:12:41	Krause, Detlev	58 LAG Siegen	01.03.1998	Frankfurt
Halbmar. Man	3:45:34	TuS Deuz		06.04.2008	Calw
		Rottler, Andreas 67, Brockfeld, Stefan 66, Kraft, Matthias 67			
25 km	1:27:56	Schneider, Dietmar	34 CVJM Siegen	09.04.1977	Paderborn
25 km Man	4:54:31	LAG Hüttental		06.09.1986	Dülmen
		Neeb (43) 1:35:58 – Buschhaus (38) 1:38:55 – Lasch (40) 1:39:38			
Marathon	2:34:32	Rottler, Andreas	67 TuS Deuz	12.10.2008	Essen
Marathon Man	7:57:58	TuS Deuz		10.05.2009	Mainz
		Rottler, Andreas 67, 2:38:23, Kraft, Matthias 67, 2:39:42, Senner, Andreas 67, 2:39:53			
Stundenlauf	17130	Schneider, Helmut	29 TSV Oberfischbach	03.10.1970	Marburg
100 km	8:18:44	Roth, Erich	54 TuS Deuz	06.04.1996	Schweich
110 m Hürden	15,92	Schatz, Hans-Georg	46 TV Jahn Siegen	10.05.1986	Kreuztal
400 m Hürden	80,3	Löcher, Ulrich	64 LG Kindelsberg K.	02.06.2005	Erkelenz
20 km Gehen	1:49:18	Winkler, Siegfried	35 LG Kindelsberg K.	26.07.191975	Gießen
50 km Gehen	4:53:00	Winkler, Siegfried	35 LG Kindelsberg K.	09.03.1975	Dortmund
Hochsprung	1,76	Dinter, Frank	57 LAG Siegen	25.05.1997	Kreuztal
Stabhochsp	4,20	Heumann, Dieter	43 TV Jahn Siegen	01.05.1986	Frankfurt
Weitsprung	5,99	Schnug, Adolf	40 LG Kindelsberg K.	02.08.1980	Siegen-Geisweid
Dreisprung	10,57	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg K.	10.06.2004	Minden
Kugel 7,26 kg	15,52	Birlenbach, Heinfried	40 SF Siegen	01.06.1980	Geisweid
Gewichts	11,36	Peter, Wolfgang	59 LAG Siegen	03.09.2000	Borken
Diskus 2 kg	37,96	Heinbach, Christoph	62 CVJM Siegen	18.05.2003	Kreuztal

Hammer	41,28	Peter, Wolfgang	59 LAG Siegen	09.05.2000	Elz
Speer 800 g	52,36	Winkelmann, Hans	41 TV Jahn Siegen	06.03.1982	Gladbeck
Fünfkampf	2855	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg K. (4,89*-43,41-28,21-33,19-5:03,64)	23.05.2009	Kreuztal
Werfer-Fün	2617	Peter, Wolfgang	59 LAG Siegen (11,36-38,73-9,94-26,48-39,28)	03.09.2000	Borken

Männer M45

100 m	11,7	Hermann, Udo	58 TV Netphen	20.08.2006	Siegen-Geisweid
200 m	24,49	Hermann, Udo	58 TV Netphen	03.06.2007	Dortmund
400 m	57,32	Schneider, Kuno	49 CVJM Siegen	03.08.1994	Wetzlar
800 m	2:10,76	Schneider, Kuno	49 CVJM Siegen	13.08.1994	Breidenbach
1500 m	4:31,02	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	07.05.1995	Kreuztal
3000 m	9:21,6	Schneider, Helmut	29 LAV Siegen	08.07.1975	Kreuztal
5000 m	16:21,4	Schneider, Helmut	29 LAV Siegen	08.05.1975	Hüttental
10.000 m	34:01,8	Bähr, Arnold	38 TV Niederschelden	15.06.1984	Bochum
10 km	34:42	Münzner, Frank	57 SPVG Anzhausen-	27.04.2003	Puderbach
Halbmar.	1:15:04	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	06.09.2009	Oelde
25 km	1:28:15	Kühn, Hans-Hermann	38 TV Jahn Siegen	23.09.1984	Waldniel
25 km Man.	4:44:40	TV Jahn Siegen		28.04.1984	Dülmen
		Kühn Hans-Hermann (38) 1:28:15 – Barthel (38) 1:30:01 – Wagner (35) 1:39:42			
Marathon	2:32:55	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	26.11.2008	Frankfurt
Marathon Man	8:30:19	LAG Hüttental		28.09.1986	Berlin
		Feldmann Klaus (40) 2:42:31 – Lasch, Dieter (40) 2:52:16 - Buschhaus (38) 2:53:40			
Stundenlauf	16920	Heinz, Trudo	37 SG Hickengrund	22.09.1984	Netphen
100 km	8:51:35	Steinhorst, Rainer	56 ASC Weißbachtal	31.08.2002	Rheine
110 m Hürden	21,70	Hermann, Udo	58 TV Netphen	02.09.2006	Arnsberg
10 km Gehen	53:19,8	Winkler, Detlev	35 LG Kindelsberg K.	05.06.1980	Limburg
20 km Gehen	1:47:52,3	Winkler, Detlev	35 LG Kindelsberg K.	20.07.1980	Luxenburg/
50 km Gehen	5:25:23,0	Winkler, Detlev	35 LG Kindelsberg K.	05.10.1980	Paderborn
Hochsprung	1,68	Geis, Ulli	53 LAG Siegen	30.05.1998	Siegen-Geisweid
Stabhoch	4,00	Heumann, Dieter	43 TV Jahn Siegen	01.05.1989	Frankfurt
Weitsprung	6,03	Hermann, Udo	58 TV Netphen	03.06.2007	Dortmund
Dreisprung	10,48	Schneider, Horst	54 LG Kindelsberg K.	30.05.2002	Ahlen
Kugel 7,26 kg	13,11	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg K.	16.09.2007	Attendorf
Diskus 2 kg	37,12	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg K.	18.08.2007	Siegen-Geisweid
Hammer	38,92	Jabs, Rolf-Günter	19 TV Jahn Siegen	29.09.1968	Siegen
Speer 800 g	47,44	Winkelmann, Hans	41 TV Jahn Siegen	31.05.1986	Kreuztal
Fünfkampf	2855	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg K.	13.06.2009	Ahlen
		(4,78-37,26-27,00-28,69-5:02,16)			
Zehnkampf	3564	Hermann, Udo	58 TV Netphen	01./02.09.2006	Arnsberg
		(21,70-1,60-12,22-5,43-8,17/1,56-59,22-21,61-30,43-5:43,58)			

Männer M50

100 m	12,20	Hermann, Udo	58 LG Kindelsberg K.	01.05.2008	Lüdenscheid
200 m	24,87	Hermann, Udo	58 LG Kindelsberg K.	17.05.2009	Kreuztal
400 m	58,73	Hermann, Udo	58 LG Kindelsberg K.	17.06.2008	Kreuztal
800 m	2:21,46	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	01.06.2000	Gladbeck
1500 m	4:32,93	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	11.06.1998	Hagen
3000 m	9:38,86	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	12.07.1996	Menden
5000 m	16:47,06	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	04.06.1996	Kreuztal
10.000 m	35:13,4	Schneider, Helmut	29 SF Siegen	07.06.1979	Geisweid
10 km	35:24	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	16.05.2009	Attendorf
10 km Man.	1:57:17	TuS Deuz		07.03.2009	Bentfeld
		Natzke Holger 58, 38:02 – Twardella Rolf 58, 39:31 – Scholze Michael 55, 39:44			
15 km	1:02:11	Bieler, Günter	54 TV Salchendorf	17.12.2006	Marenburg
20 km	1:36:57	Dr. Finkernagel, Ho.	43 LG Wittgenstein	28.07.1996	Altastenberg
Halbmar.	1:15:04	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	06.09.2009	Oelde
Halbmar. Man	4:29:49	TuS Deuz		05.04.2008	Reil
.		(Natzke 58, Trettin 51, Wiedemann 49			
25 km	1:30:01	Bartel, Horst	38 LAG Hüttental	15.04.1989	Maximiliansau
25 km Man.	5:02:39	LG Kindelsberg	Kreuztal	07.05.1988	Scheessel

		Klappert – Bähr (38)– Kühn			
Marathon	2:35:20	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	01.11.2009	New York/USA
Marathon Man	10:13:48	TuS Deuz		04.05.2008	Mainz
		(Natzke 58, Scholze 55, Bannert 54			
Stundenlauf	15430	Lück, Edgar	39 TV Eckmannshsn.	30.03.1990	Netphen
100 km	10:15:08	Dräger, Andreas	58 LG Kindelsberg K.	06.04.1996	Biel/SUI
4 x 100m	53,00	CVJM Siegen		01.06.2000	Gladbeck
		Fillies 43, Langenbach 49, Nies 50, Schuß 39			
Hochsprung	1,76	Weber, Helmut	45 LG Wittgenstein	16.08.1996	Leinfelden
Stabhochsp	4,00	Heumann, Dieter	43 LAG Siegen	19.06.1994	Dortmund
Weitsprung	5,96	Weber, Helmut	45 LG Wittgenstein	05.07.1996	Hagen
Dreisprung	11,08	Weber, Helmut	45 LG Wittgenstein	01.06.1996	Rheine
Kugel 6 kg	13,16	Strack, Erich	37 LAG Siegen	23.05.1994	Lüdenscheid
Diskus 1,5 kg	35,02	Strack, Erich	37 LAG Siegen	20.04.1996	Siegen
Hammer	35,66	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	23.06.1989	Ewersbach
Speer 700 g	46,62	Winkelmann, Hans	41 LAG Siegen	21.07.1991	Turku/FIN
Fünfkampf	2982	Wittig, Harald	59 LG Wittgenstein	14.06.2009	Ahlen
		(5,00 - 39,56 - 26,69 - 30,96 - 5:37,11)			

Männer M55

100 m	12,63	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	12.08.1996	Leinfelden
200 m	26,15	Müller, Hartmut	35 CVJM Siegen	08.06.1992	Lüdenscheid
400 m	61,52	Schneider, Kuno	49 CVJM Siegen	16.08.2008	Kreuztal
800 m	2:23,1	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	12.08.2001	Bad Berleburg
1500 m	4:43,47	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	14.06.2001	Gladbeck
3000 m	10:08,2	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen	07.07.2002	Dreis-Tiefenbach
5000 m	16:47,2	Klappert, Ernst	37 LG Kindelsberg K.	02.05.1992	Kreuztal
10.000 m	34:06,14	Heinz, Hans-Trudo	37 LAG Siegen	26.04.1996	Menden
10 km	34:23	Heinz, Hans-Trudo	37 LAG Siegen	29.06.1996	Brügge/BEL
Halbmarathon	1:16:15	Heinz, Trudo Hans	37 LAG Siegen	15.04.1994	Herten-Bertlich
25 km	1:33:34	Schneider, Helmut	29 TV Niederschelden	27.04.1985	Passau
Marathon	2:47:58	Schneider, Gerhard	50 CVJM Siegen	15.03.2008	Steinfurt
Stundenlauf	15870	Schneider, Helmut	29 TV Niederschelden	28.09.1985	Netphen
100 km	8:36:57	Schneider, Wilfried	32 TuS Deuz	02.03.1989	Unna
Hochsprung	1,52	Schneider, Kuno	49 CVJM Siegen	18.08.2007	Siegen-Geisweid
Weitsprung	5,29	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	29.07.1990	Herne
Dreisprung	9,52	Hombach, Heinz	43 LAG Siegen	13.05.2001	Kreuztal
Kugelstoß	13,16	Strack, Erich	37 LAG Siegen	23.05.1994	Lüdenscheid
Diskuswurf	35,02	Strack, Erich	37 LAG Siegen	20.04.1996	Siegen
Speerwurf	42,72	Winkelmann, Hans	41 LAG Siegen	14.09.1996	Baunatal
Fünfkampf	2867	Herberholz, Siegfried	41 LAG Siegen	09.06.1996	Bad Oeynhausen
		(28,06-6:33,00-4,69-28,26-29,96)			

Männer M60

100 m	12,63	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	17.08.1996	Leinfelden
200 m	27,25	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	09.07.1996	Siegen-Geisweid
400 m	62,64	Schneider, Kuno	49 CVJM Siegen	30.05.2009	Paderborn
800 m	2:29,27	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	01.06.2000	Gladbeck
1000 m	3:14,42	Klappert, Ernst	37 LG Kindelsberg K.	04.08.1999	Kreuztal
1500 m	4:54,30	Klappert, Ernst	37 LG Kindelsberg K.	02.08.1998	Minden
3000 m	10:29,6	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	12.09.1999	Dillenburg
5000 m	17:50,69	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	10.09.2000	Hagen
10.000 m	38:04,88	Klappert, Ernst	37 LG Kindelsberg K.	24.04.1998	Kamen
10 km	36:55	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	11.11.2000	Pohlheim
Halbmarathon	1:21:07	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	24.03.2001	Arnstadt
25 km	1:50:00	Schulte, Günther	24 TV Jahn Siegen	28.04.1984	Dülmen
Marathon	2:56:16	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	25.04.1999	Hamburg
300 m Hürd	57,1	Herberholz, Siegfried	41 LAG Siegen	15.05.2002	Westerburg
Hoch	1,29	Päulgen, William	48 CVJM Siegen	17.05.2008	Kreuztal
Weitsprung	5,04	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	09.09.1995	Altendiez
Kugelstoß 5kg	13,79	Strack, Erich	37 LAG Siegen	07.08.1999	Dietzhöhlztal

Diskuswurf	44,64	Strack, Erich	37 LAG Siegen	21.06.1997	Gladbeck
Hammerwurf	40,56	Reichel, Manfred	35 LAG Siegen	13.10.1996	Paderborn
Speerwurf	42,30	Birlenbach, Eberhard	33 LG Kindelsberg K.	06.05.1995	Kreuztal
Fünfkampf	2848	Schuß, Hans-Dieter	39 CVJM Siegen	18.06.2000	Lage
(4,32*-29,90-30,95*-29,43-6:17,15)					

Männer M65

100 m	13,27	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	06.07.2000	Betzdorf-Kirchen
200 m	27,84	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	06.07.2000	Betzdorf-Kirchen
400 m	1:06,09	Kleimann, Ewald	24 LG Kindelsberg K.	04.07.1990	Budapest/HUN
800 m	2:34,58	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	29.05.2005	Ahlen
1500 m	5:19,50	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	28.05.2005	Ahlen
3000 m	11:15,1	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	01.05.2005	Kreuztal
5000 m	20:16,60	Drexhage, Dr.Karl-H	34 TuS Deuz	08.06.1999	Siegen-Geisweid
10.000 m	40:18,88	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	23.04.2005	Solingen
10 km	40:57	Velte, Werner	39 CVJM Siegen	07.05.2005	Puderbach
Halbmarathon	1:51:38	Behlau, Hugo	37 LG Kindelsberg K.	22.04.2007	Bonn
Marathon	4:42:07	Berg, Manfred	36 ASC Weißbachtal	07.10.2001	Köln
Hochsprung	1,40	Strack, Erich	37 LAG Siegen	30.05.2002	Ahlen
Weitsprung	5,03	Müller, Helmut	35 CVJM Siegen	03.06.2000	Villach/Östereich
Kugelstoß 5kg	13,45	Strack, Erich	37 LAG Siegen	07.08.2004	Dietzhöhlztal
Diskuswurf	38,82	Strack, Erich	37 LAG Siegen	03.08.2002	Ewersbach
Hammerwurf	34,55	Reichel, Manfred	35 LAG Siegen	14.06.2001	Gladbeck
Speerwurf	34,63	Reichel, Manfred	35 LAG Siegen	22.06.2000	Bielefeld

Männer M70

5000 m	21:59,02	Stöcker, Werner	39 LG Wittgenstein	11.07.2009	Vaterstetten
10 km	46:42	Patt, Manfred	32 TV Eckmannshsn.	21.04.2002	Puderbach
Halbmarathon	1:47:38	Schöler, Alfred	36 CVJM Siegen	02.04.2006	Bonn
Hochsprung	1,41	Strack, Erich	37 TV Gosenbach	02.09.2007	Katzenelnbogen
Kugelstoß	14,28	Strack, Erich	37 TV Gosenbach	25.08.2007	Ewersbach
Gewichtswurf	11,19	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	28.07.2007	Bad Oeynhausen
Diskuswurf	37,23	Strack, Erich	37 TV Gosenbach	25.08.2007	Ewersbach
Hammerwurf	32,43	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	11.03.2007	Paderborn
Speerwurf	22,80	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	28.07.2007	Bad Oeynhausen
Werfer-Fünfk.	1870	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	28.07.2007	Bad Oeynhausen
(30,68-08,60-26,14-22,80-11,19)					

Männer M75

5000 m	24:30,26	Patt, Manfred	32 TV Eckmannshsn.	24.08.2007	Betzdorf
10 km	53:02	Patt, Manfred	32 TV Eckmannshsn.	28.04.2007	Kirchen

Siegerlandbestleistungen Seniorinnen

Stand 31.12.2009

Frauen W30

100 m	12,0	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	20.07.1982	Kreuztal
200 m	24,8	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	17.08.1982	Kreuztal
400 m	55,96	Buraimoh, Ajodele	78 LG Kindelsberg K.	31.05.2008	Duisburg
800 m	2:24,1	Brücher, Annette	57 CVJM Siegen	11.06.1988	Attendorn
1500 m	4:51,24	Brücher, Annette	57 CVJM Siegen	19.07.1987	München
3000 m	10:12,07	Menn, Sabine	60 TV Niederschelden	14.07.1990	Recklinghausen
5000 m	18:11,01	Menn, Sabine	60 TV Niederschelden	25.08.1990	Bad Oeynhausen
10.000 m	38:02,29	Schmidt, Annette	54 TV Niederschelden	17.04.1988	Warstein
10 km	40:49	Hausstein, Sabine	60 LAG Siegen	18.04.1998	Kirchen

10 km Man	2:05:46	CVJM Siegen		16.09.2000	Wegberg
		Hausstein 38:57, Brücher 43:16, Weißensel 43:33			
15 km	56:42	Menn, Sabine	60 TV Niederschelden	18.03.1990	Rheurdt
Halbmarath.	1:32:06	Schneider, Bianca	78 CVJM Siegen	07.09.2008	Wallmerod
25 km	2:03:80	Siebel, Rosi	48 SF Siegen	17.11.1982	Griesheim
25 km Man	5:59:37	TV Jahn Siegen		17.11.1982	Griesheim
		Janson 1:58:17 – Zollmann 1:58:20 – Siebel 2:03:00			
Marathon	3:08:38	Menn, Sabine	60 TV Niederschelden	30.09.1990	Berlin
Marathon Man	10:45:04	TV Jahn Siegen		23.05.1982	Frankfurt
		Siebel 3:29:22 – Janson 3:35:13 – Zollmann 3:40:29			
Stundenlauf	13770	Brücher, Annette	57 CVJM Siegen	20.09.1988	Netphen
100 m Hürden	18,4*	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	16.05.1980	Geisweid
4 x 100m	54,18	LAG Siegen		19.08.2000	Siegen-Geisweid
		Einloft 61, Dreisbach 60, Georg 63, Siebel 65			
Hochsprung	1,44	Siebel, Heike	65 LAG Siegen	30.09.2000	Gelsenkirchen
Weitsprung	5,93	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	30.05.1980	Siegen-Geisweid
Kugel 4 kg	11,56	Treude, Tanja	75 LG Wittgenstein	08.08.2009	Ewersbach
Diskus 1kg	34,36	Mönch, Eva	64 LAG Siegen	07.05.1995	Kreuztal
Hammer	23,76	Mönch, Eva	64 LAG Siegen	26.08.1995	Wetzlar
Speer 600 g	31,62	Eidenschink, Nora	40 TV Jahn Siegen	01.10.1972	Siegen
Siebenkampf	2960	Seifert, Liane	__ LG Wittgenstein	04/05.05.1991	Kreuztal
		(20,35 - 1,34 - 8,62 – 29,60 – 4,82 – 23,90 - 2:54,92)			

Frauen W35

100 m	12,28	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	04.08.1987	Bergisch-Gladbach
200 m	25,30	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	11.08.1987	Dortmund
400 m	58,8	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	21.08.1985	Menden
800 m	2:31,0	Brücher, Annette	57 CVJM Siegen	26.06.1996	Westerburg
1500 m	5:02,21	Brücher, Annette	57 CVJM Siegen	27.08.1995	Wetzlar
3000 m	10:41,67	Schmidt, Annette	54 LAG Siegen	23.06.1991	Lüdenscheid
5000 m	18:26,6	Schmidt, Annette	54 TV Niederschelden	01.06.1990	Köln
10.000 m	37:06,78	Schmidt, Annette	54 TV Niederschelden	30.04.1989	Menden
10 km	40:49	Hausstein, Sabine	60 LAG Siegen	18.04.1998	Kirchen
10 km Man.	2:09:02	TV Jahn Siegen		28.04.1984	Dülmen
		Janson, Renate (40) – Zollmann, Elisabeth (41) - Siebel, Rosi (48)			
15 km	57,51	Schmidt, Annette	54 TV Niederschelden	15.04.1989	Maximiliansau
Halbmarathon	1:33:52	Weißensel, Hiltrud	64 CVJM Siegen	23.11.2002	Essen
25 km	1:48:24	Siebel, Rosi	48 TV Jahn Siegen	23.09.1984	Waldniel
25 km Man.	5:30:34	TV Jahn Siegen		25.09.1983	Frankenberg
		Janson, Renate (40) 1:48:10 – Zollmann, Elisabeth (41) 1:54:00 - Siebel, Rosi (48) 1:48:24			
Marathon	2:57:29	Schmidt, Annette	54 TV Niederschelden	27.10.1990	Frankfurt
Marathon Man.	11:59:21	TuS Deuz		25.10.2009	Frankfurt
		Pithan (47) 3:58:50, Rump (70) 4:00:14, Günther (68) 4:00:17			
Stundenlauf	13466	Seifert, Bärbel	49 TV Eckmannshsn.	22.09.1984	Netphen
Hochsprung	1,49	Schwan, Claudia	64 LG Wittgenstein	13.07.2003	Bad Berleburg
Weitsprung	5,90	Hees, Ellen	50 TV Niederschelden	04.08.1986	Bergisch-Gladbach
Kugelstoß 4kg	10,89	Breitenbach, Sandra	CVJM Siegen	24.08.2008	Dreis-Tiefenbach
Diskuswurf 1 kg	34,12	Köppen, Katja	68 LG Kindelsberg K.	03.06.2007	Dortmund
Speerwurf 600 g	40,66	Köppen, Katja	68 LG Kindelsberg K.	28.08.2005	Siegen-Geisweid
Fünfkampf	2737	Einloft, Petra	61 LAG Siegen	26.09.1999	Bad Oeynhaus
		(14,06-1,32-9,74-4,71-2:54,14)			

Frauen W40

100 m	12,4	Hees, Ellen	50 LAG Siegen	01.09.1991	Siegen-Geisweid
200 m	26,38	Hees, Ellen	50 LAG Siegen	10.08.1991	Ludwigshafen
400 m	57,6	Schramm, Annegret	43 TV Niederschelden	11.06.1984	Siegen-Geisweid
800 m	2:36,46	Uebach, Siegrid	62 LAG Siegen	28.08.2005	Siegen-Geisweid
1500 m	5:06,47	Bruch, Ingrid	53 LAG Siegen	18.07.1993	Ludwigshafen
3000 m	11:05,52	Bruch, Ingrid	53 LAG Siegen	15.07.1994	Menden
5000 m	18:27,4	Hausstein, Sabine	60 LAG Siegen	25.08.2000	Betzdorf-Kirchen
10.000 m	39:26,00	Bruch, Ingrid	53 LAG Siegen	22.04.1994	Menden

10 km	38:57	Hausstein, Sabine	60 LAG Siegen	16.09.2000	Wegberg
10 km Man	2:12:58	CVJM Siegen		18.03.2007	Birkenfeld
		Hausstein 43:09, Bach 43:32, Bender-Müller 46:17			
15 km	1:04:24	Schmidt, Marie-Luise	50 TV Netphen	15.03.1992	Unna- Lünern
Halbmarathon	1:28:21	Hausstein, Sabine	60 LAG Siegen	24.03.2001	Arnstadt
25 km	1:48:10	Janson, Renate	40 TV Jahn Siegen.	23.09.1984	Waldniel
Marathon	3:13:15	Büdenbender, Susanne	63 TuS Deuz	28.10.2007	Frankfurt
Stundenlauf	13088	Lück, Marliese	44 TV Eckmannshsn	22.09.1984	Netphen
4 x 100 m	53,63	LAG Siegen		07.07.2007	Zittau
		Althaus-Münker 62, Dreisbach 60, Einloft 61, Siebel 65			
Hochsprung	1,45	Schwan, Claudia	64 LG Wittgenstein	15.05.2004	Kreuztal
Weitsprung	5,61	Hees, Ellen	50 LAG Siegen	01.09.1991	Siegen-Geisweid
Kugel 4 kg	9,94	Domscheit, Heidi	53 TuS Vormwald	24.05.1998	Kreuztal
Diskus alt	30,51	Wimmersberg, Gerlinde	37 TV Jahn Siegen	04.09.1977	Netphen
Diskus 1kg	29,09	Münker-Althaus, Elke	62 LAG Siegen	30.05.2009	Paderborn
Speer 600 g	27,81	Staniczek, Barbara	66 CVJM Siegen	20.08.2006	Siegen-Geisweid

Frauen W45

100 m	13,56	Hees, Ellen	50 LAG Siegen	04.07.1995	Siegen-Geisweid
200 m	28,80*	Schramm, Annegret	43 TV Niederschelden	26.08.1990	Bad Oeynhausen
400 m	74,99	Ermert, Anita	55 LG Wittgenstein	30.05.2002	Ahlen
800 m	2:51,51	Stein, Christel	53 TuS Vormwald	20.06.1999	Koblenz
80 m Hürden	14,73	Einloft, Petra	61 LAG Siegen	27.06.2008	Kevelaer
1500 m	5:07,46	Bosch-Schwaak, Ulri.	60 LG Kindelsberg K.	18.05.2008	Kreuztal
3000 m	11:15,07	Bosch-Schwaak, Ulri.	60 LG Kindelsberg K.	12.04.2008	Siegen-Geisweid
5000 m	19:01,91	Bosch-Schwaak, Ulri.	60 LG Kindelsberg K.	19.04.2008	Coesfeld
10.000 m	38:39,03	Bosch-Schwaak, Ulri.	60 LG Kindelsberg K.	13.10.2008	Kreuztal
10 km	39:33	Bosch-Schwaak, Ulri.	60 LG Kindelsberg K.	16.02.2008	Niederfischbach
15 km	1:12:48	Feldmann, Charlotte	41 LAG Hüttental	15.04.1989	Maximiliansau
Halbmarath.	1:33:57	Büdenbender, Susan	63 TuS Deuz	31.08.2008	Köln
25 km	1:50:08	Hirsch, Isolde	38 LAG Hüttental	23.09.1984	Waldniel
Marathon	3:08:00	Hirsch, Isolde	38 LAG Hüttental	25.05.1986	Hamburg
Stundenlauf	12940	Schwarte, Christel	44 CVJM Siegen	30.03.1990	Netphen
100 km	10:11:55	Schürbus, Heike	62 TV Gosenbach	13.06.2009	Biehl/Sui
Hochsprung	1,28	Stein, Christel	53 TuS Vormwald	18.09.1999	Leverkusen
Weitsprung	5,15	Hees, Ellen	50 LAG Siegen	04.07.1995	Siegen-Geisweid
Kugel 4 kg	9,94	Domscheit, Heidi	53 TuS Vormwald	24.05.1998	Kreuztal
Diskus 1 kg	29,09	Althaus-Münker, Elke	62 LAG Siegen	30.05.2009	Paderborn
Speer 600 g	27,87	Einloft, Petra	61 LAG Siegen	03.06.2007	Dortmund
Fünfkampf	2902	Stein, Christel	53 TuS Vormwald	26.09.1999	Bad Oeynhausen
	(2:55,14-15,18-1,24-7,14-4,06)				

Frauen W50

100 m	14,07	Schramm, Annegret	43 LAG Siegen	17.08.1996	Leinfelden
200 m	29,02	Schramm, Annegret	43 LAG Siegen	18.08.1996	Leinfelden
400 m	73,81	Schmidt, Marie-Luise	50 CVJM Siegen	18.08.2001	Potsdam
800 m	2:43,97	Schmidt, Marie-Luise	50 CVJM Siegen	17.08.2001	Potsdam
1500 m	5:31,86	Schmidt, Marie-Luise	50 CVJM Siegen	14.06.2001	Gladbeck
3000 m	12:02,25	Wagener, Conny	56 LG Wittgenstein	13.09.2009	Siegen-Geisweid
5000 m	20:48,27	Schmidt, Marie-Luise	50 CVJM Siegen	20.05.2001	Menden
10000 m	44:21,72	Schmidt, Marie-Luise	50 CVJM Siegen	27.04.2001	Arnsberg
10 km	42:29	Wagener, Conny	56 LG Wittgenstein	25.07.2009	Biedenkopf
15 km	1:05:32	Hirsch, Isolde	38 LAG Hüttental	15.04.1989	Maximiliansau
Halbmarathon	1:36:24	Scholze, Marianne	55 TuS Deuz	17.02.2008	Benberg
25 km	2:08:32	Hübscher, Christel	34 LAG Hüttental	31.08.1985	Dülmen
Marathon	3:11:48	Hirsch, Isolde	38 LAG Hüttental	24.09.1988	Duisburg
100 km	11:57:08	Zollmann, Marie-Eli.	41 TV Jahn Siegen	05.09.1992	Rheine
Hochsprung	1,24	Bäcker, Eva	57 LAG Siegen	13.09.2009	Siegen-Geisweid
Weitsprung	4,29	Heimann, Erika	38 TV Jahn Siegen	29.07.1990	Herne
Kugel 3 kg	10,04	Grisse, Birgit	58 LAG Siegen	30.05.2009	Paderborn
Diskus	20,32	von der Burg, Ursula	52 LG Wittgenstein	30.06.2002	Bad Berleburg

Speer	18,76	Grisse, Birgit	58 LAG Siegen	24.05.2008	Ahlen
-------	-------	----------------	---------------	------------	-------

Frauen W55

100 m	14,56	Schramm, Annegret	43 LAG Siegen	11.06.1998	Hagen
200 m	30,08	Schramm, Annegret	43 LAG Siegen	20.06.1998	Köln
400 m	71,98	Kreutz, Doris	39 LAG Siegen	21.07.1995	Buffalo/USA
5000 m	22:54,43	Pithan, Ulrike	47 TuS Deuz	08.07.2005	Betzdorf
10 km	46:59	Pithan, Ulrike	47 TuS Deuz	07.05.2005	Puderbach
Halbmarathon	1:51:46	Zollmann, Marie-Eli.	41 LAG Siegen	31.12.1997	Netphen
Marathon	3:29:18	Hirsch, Isolde	38 LAG Siegen	17.10.1993	Frankfurt
100 km	12:16:38	Zollmann, Marie-Eli.	41 LAG Siegen	16.08.1997	Leipzig
Hochsprung	1,20	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	13.08.2000	Bad Berleburg
Hochsprung	1,20	Stein, Christel	53 TuS Vormwald	24.05.2008	Ahlen
Weitsprung	4,07	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	19.08.1995	Minden
Kugelstoß	8,54	Schramm, Annegret	43 LAG Siegen	08.08.1999	Bad Berleburg
Diskuswurf	18,28	von der Burg, Ursula	52 LG Wittgenstein	18.08.2007	Siegen-Geisweid
Hammerwurf	28,28	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	20.08.1995	Minden
Speerwurf	14,22	von der Burg, Ursula	52 LG Wittgenstein	18.08.2007	Siegen-Geisweid

Frauen W60

100 m	15,60	Kreutz, Doris	39 LAG Siegen	18.08.2001	Potsdam
200 m	32,64	Kreutz, Doris	39 LAG Siegen	19.06.1999	Köln
400 m	77,23	Kreutz, Doris	39 LAG Siegen	07.08.1999	Gateshead/GBR
800 m	4:11,64	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	22.09.2001	Gütersloh
5000 m	24:17,33	Seidel, Ingrid	43 TV Büschergrund	29.08.2003	Betzdorf
10 km	49:48	Seidel, Ingrid	43 TV Büschergrund	18.09.2005	Bad Berleburg
Halbmarathon	1:49:08	Pithan, Ulrike	47 TuS Deuz	13.07.2007	Marburg
Marathon	3:48:20	Pithan, Ulrike	47 TuS Deuz	29.04.2007	Hamburg
Hochsprung	1,20	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	13.08.2000	Bad Berleburg
Weitsprung	4,03	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	12.06.2000	Lüdenscheid
Dreisprung	7,68	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	07.08.1999	Gateshead/GBR
Kugel 3 kg	6,98	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	22.09.2001	Gütersloh
Hammer	27,30	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	11.06.1998	Hagen
Fünfkampf	2776	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	22.09.2001	Gütersloh

(4:11,64-6,98-17,91-1,08-3,53)

Frauen W65

100 m	16,56	Kreutz, Doris	39 LAG Siegen	10.06.2004	Minden
200 m	35,70	Kreutz, Doris	39 LAG Siegen	10.06.2004	Minden
800 m	3:53,06	Zollmann, Marie Eli.	41 TV Jahn Siegen	18.06.2008	Wenden
3000 m	14:35,58	Seidel, Ingrid	43 TV Büschergrund	12.04.2008	Siegen-Geisweid
5000 m	25:39,70	Seidel, Ingrid	43 TV Büschergrund	30.05.2008	Betzdorf
10000 m	56:25,56	Zollmann, Marie Eli.	41 TV Jahn Siegen	12.09.2007	S. Giovanni/ITA
10 km	52:35	Seidel, Ingrid	43 TV Büschergrund	08.03.2008	Herdorf
Halbmarathon	2:02:12	Zollmann, Marie Eli.	41 TV Jahn Siegen	20.05.2007	Regensburg
Marathon	5:08:11	Zollmann, Marie-Eli.	41 LAG Siegen	08.10.2006	Köln
Hochsprung	1,09	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	02.08.2003	Schweinfurt
Weitsprung	3,60	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	19.06.2003	Gladbeck
Dreisprung	6,66	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	24.07.2004	Aarhus/DÄN
Hammer	23,65	Heimann, Erika	38 LAG Siegen	19.06.2003	Gladbeck

Frauen W70

100 m	18,90	Heimann, Erika	38 TV Jahn Siegen	12.09.2008	Schweinfurt
Weit	2,97	Heimann, Erika	38 TV Jahn Siegen	13.09.2009	Siegen-Geisweid
Hoch	1,07	Heimann, Erika	38 TV Jahn Siegen	12.09.2008	Schweinfurt
Hammer	23,43	Heimann, Erika	38 TV Jahn Siegen	12.09.2008	Schweinfurt