

10 km Gehen	54:26	Olga Meyer	28	VfL Uetze	Friedrichsgabe	16.04.89
20 km Gehen	2:13:25	Rosina Blume	45	RSV Seelze	Den Haag / NED	31.05.97
Hochsprung	1,65	Frauke Lindemann	65	TSV Burgdorf	Hamburg	05.06.10
Stabhochsprung	3,10	Christina Ziemann	68	MTV 49 Holzminden	Garbsen	01.05.16
Weitsprung	5,62	Kriemhild Mann	66	GW Bad Gandersheim	Osterode	28.04.12
Dreisprung	10,90	Renate Behrens	57	Eintracht Hildesheim	Celle	16.08.03
Kugelstoß	12,18	Jana Müller-Schmidt	64	SG Osterholzer LA	Verden	16.09.18
Diskuswurf	36,64	Sabine Alms	42	LG Ganderkesee	München	18.07.87
Hammerwurf	39,23	Heike Barck	65	VfL Wolfsburg	Zittau	19.08.12
Speerwurf	43,69	Angelika Anton	63	MTV Soltau	Ljubljana / SLO	28.07.08
Gewicht	12,61	Andrea Nagel	70	Blexer TB	Bremerhaven	24.06.15
Fünfkampf	3.637	Birgit Trenker	62	LG Lüneburg	Bad Oeynhausen	17.06.07
				14,14-1,36-9,51-4,98-2:40,14		
Siebenkampf	4.848	Birgit Bischof	56	LG Ganderkesee	Delmenhorst	25./26.6.01
				12,8-1,24-9,20-27,0 / 4,74-22,39-2:46,9		
Wurf-Fünfkampf	4.059	Angelika Anton	63	MTV Soltau	Munster	30.08.08
				36,27-11,64-32,90-42,11-12,42		

Seniorinnen W 50

100 m	13,1	Ursula Jabs	38	LG Nordheide	Tostedt	06.05.89
200 m	27,4	Ursula Jabs	38	LG Nordheide	Tostedt	06.05.89
400 m	63,85	Brigitte Heidrich	61	TSV Eintracht Hittfeld	Sacramento / USA	16.07.11
800 m	2:23,11	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen	Lahti / FIN	02.08.09
1000 m	3:14,7	Carola Vömel	64	LG Kreis Verden	Sottrum	05.06.14
1500 m	4:46,98	Annette Koop	58	LG Emstal Dörpen	Lahti / FIN	06.08.09
1 Meile	5:34,57	Meike Köhler	64	SV Rosche	Soltau	03.06.15
3000 m	10:57,18	Meike Köhler	64	SV Rosche	Winsen/Luhe	19.08.15
5000 m	18:49,23	Meike Köhler	64	SV Rosche	Zittau	10.07.15
10.000 m	39:42,3	Christine Fuchs	40	LC Hansa Stuhr	Stuhr	14.09.91
1 Stunde	14.068	Marion Mirre	40	LG Celle-Land	Lüchow	01.10.94
10 km	38:26	Anne Fischer	55	ATS Cuxhaven	Otterndorf	20.03.05
10 km Mannschaft	2:11:56	SG Bredenbeck-Holtensen		S. Meier 66 43:32	Lingen	24.03.19
				M. Feldt 59 43:44		
				H. Lyda 58 44:40		
Halbmarathon	1:27:30	Anne Fischer	55	ATS Cuxhaven	Aarhus / DEN	31.05.09
Halbmarathon Mann.	4:50:54	SG Bredenbeck-Holtensen		R. Koch 66 1:35:19	Neuenkirchen	16.11.19
				H. Lyda 58 1:36:48		
				M. Feldt 59 1:38:47		
Marathon	3:03:03	Erna Colsmann	37	TuS Celle	Duisburg	26.09.87
Marathon Mann.	10:48:30	SG Bredenbeck-Holtensen		M. Feldt 59 3:30:48	Hannover	07.05.19
				H. Lyda 58 3:31:38		
				R. Koch 66 3:46:04		
100 km	9:28:38	Winnie-Vera Pennigstorff	43	LG Göttingen	Rheine-Elte	04.09.93
80 m Hürden	13,82	Anja Doerks	68	LG Nordharz	Büdelndorf	16.06.18
300 m Hürden	53,79	Grit Kirchner-Fengkohl	69	Fortuna Wirdum	Berlin	15.06.19
2000 m Hindernis	8:27,66	Roswita Schlachte	55	LG Weserbergland	Zeven	23.05.10
4 x 100 m Staffel	55,97	TSV Eintracht Hittfeld		B. Krok 44 - A. Bahte 44 -	Leinfelden	17.08.96
				U. Jabs 38 - G. Mittag 43		
3 x 800 m Staffel	8:51,11	StG Burgdorf-Helstorf		D. Diekmann 58 -	Zella-Mehlis	24.08.13
				U. Berg 63 - D. Dannenberg 62		