

Männer

100 m Lauf	10,84*	Gehring, Stefan (78)	MTV 49 Holzminden	Wilhelmshaven	10.06.01
200 m Lauf	22,08*	Gehring, Stefan (78)	MTV 49 Holzminden	Bremen	20.05.01
300 m Lauf	35,42	Büngener, Ingo (73)	LG Weserbergland	Garbsen	01.05.93
400 m Lauf	48,79	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Hamel	18.05.96
800 m Lauf	1:49,25	Mönkemeyer, Uwe (59)	LG Weserbergland	Hannover	20.06.82
1000 m Lauf	2:19,80	Mönkemeyer, Uwe (59)	LG Weserbergland	Hamburg	11.07.82
1500 m Lauf	3:42,44	Mönkemeyer, Uwe (59)	LG Weserbergland	Fürth	29.05.82
1 Meile	4:23,4	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Grevenmacher	25.05.96
2000 m Lauf	5:53,05	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Betzdorf	12.05.93
3000 m Lauf	8:00,54	Mönkemeyer, Uwe (59)	LG Weserbergland	Bern	14.08.82
5000 m Lauf	14:04,4	Mönkemeyer, Uwe (59)	LG Weserbergland	Baunathal	12.06.81
10.000 m Lauf	31:18,7	Mönkemeyer, Uwe (59)	LG Weserbergland	Hannover	23.09.79
1 Stunde Lauf	17.161	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.04.87
1 Stunde Lauf	51.235	Post-SV Holzminden		Alfeld	12.04.87
Mannschaft		Friße, Alfons (49) - Müller, Volker (56)			
		Golüke, Werner (53) - , ()			
5 km Lauf	16:41	Teiwes, Carsten (84)	MTV Wangelnstedt	Schönhagen	26.10.08
5 km Lauf	1:02:06	Post-SV Holzminden I		Alfeld	03.10.10
Mannschaft		Brüngel, Stefan (70) - Raulfs, Thorsten (72)			
		Golüke, Werner (53)			
10 km Lauf	32:58	Lange, Oliver (76)	Post-SV Holzminden	Alfeld	03.10.03
10 km Lauf	1:44:48	Post-SV Holzminden		Paderborn	10.04.93
Mannschaft		Gerling, Carsten (69) - Müller, Volker (56)			
		Gießler, Olaf (69)			
25 km Lauf	1:24:09	Albrecht, Horst (37)	MTV 49 Holzminden	Minden	30.09.72
25 km Lauf	4:26:30	Post-SV Holzminden		Emmerthal	26.03.88
Mannschaft		Müller, Volker (56) - Friße, Alfons (49)			
		Golüke, Werner (53)			
Halbmarathonlauf	1:08:48	Lange, Oliver (76)	Post-SV Holzminden	Paderborn	10.04.04
Halbmarathonlauf	3:47:12	Delligser SC I		Paderborn	22.03.08
Mannschaft		Brandt, Tewes (71) - Hesse, Jörn (74)			
		Nitz, Karsten (66)			
Marathonlauf	2:24:49	Lange, Oliver (76)	Post-SV Holzminden	Hannover	02.05.04
Marathonlauf	7:52:57	Post-SV Holzminden I		Hannover	02.05.04
Mannschaft		Lange, Oliver (76) - Weichert, Torsten (69)			
		Walther, Dr. Lutz (56)			
100 km Lauf	8:24:41	Hesse, Jörn (74)	Delligser SC	Biel	13.06.08
100 km Lauf	29:51:06	Delligser SC I		Biel	11.06.04
Mannschaft		Hesse, Jörn (74) - Bartsch, Jürgen (61)			
		Griebel, Dr. Thomas (57)			
110 m Hürden	14,90*	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Itzehohe	10.07.94
400 m Hürden	54,17	Thimm, Martin (81)	LG Weserbergland	Hildesheim	17.05.03
3000 m Hindernis	9:01,2	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	03.07.91
4 x 100 m Staffel	42,79	MTV 49 Holzminden		Hamel	20.06.93
		Klages, Oliver (75) - Sander, Frank (73)			
		Peche, Michael (74) - Werlich, Michael (70)			
4 x 200 m Staffel	1:32,2	MTV 49 Holzminden		Holzminden	26.09.88
		Werlich, Michael (70) - Wellmann, Andreas (65)			
		Leistner, Jörg (70) - Fechner, Gerrit (70)			
4 x 400 m Staffel	3:22,29	LG Weserbergland		Hamel	31.05.03
		Thimm, Martin (81) - Lodziak, Stefan (82)			
		Schmidt, Danilo (84) - Oblong, Rene (76)			
4 x 800 m Staffel	8:07,0	LG Weserbergland		Hannover	20.04.80
		Wienert, Lutz (59) - Pahl, Ralf (59)			
		Grygiel, Rainer (56) - Mönkemeyer, Uwe (59)			
3 x 1000 m Staffel	7:47,6	LG Weserbergland		Holzminden	11.07.80
		Pahl, Ralf (59) - Wienert, Lutz (59)			
		Mönkemeyer, Uwe (59)			

Männer

4 x 1500 m Staffel	16:14,8	LG Weserbergland		Schneverdingen	17.06.81
		Wienert, Frank (60) - Pahl, Ralf (59)			
		Wienert, Lutz (59) - Mönkemeyer, Uwe (59)			
Olympische Staffel	3:37,5	LG Weserbergland		Einbeck	30.08.81
		Mönkemeyer, Uwe (59) - Schulze, Bernd (58)			
		Krückeberg, Thorsten (64) - Wienert, Lutz (59)			
10.000 m Bahngehen	58:20,5	Pöhl, Karsten (59)	SVL Holzminden	Holzminden	11.05.80
Hochsprung	2.15	Wellmann, Andreas (65)	MTV 49 Holzminden	Bad Salzflen	01.05.89
Stabhochsprung	5.03	Stahl, Christian (78)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	03.05.98
Weitsprung	7.30*	David, Thomas (77)	LG Weserbergland	Garbsen	01.05.02
Dreisprung	14.90	Springer, Thomas (65)	MTV 49 Holzminden	Göttingen	29.06.86
Kugelstoss	14.40	Willand, Oliver (72)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.04.04
Diskuswurf	44.12	Heinen, Hermann (44)	SVL Holzminden	Holzminden	27.08.82
Hammerwurf	42.70	Bönisch, Axel (60)	GSV Holzminden	Hannover	16.06.79
Speerwurf	73.65	Willand, Oliver (72)	MTV 49 Holzminden	Halberstadt	20.06.04
Fünfkampf	3.397h	Wellmann, Andreas (65)	MTV 49 Holzminden	Kalefeld	02.10.88
Fünfkampf	9.442	MTV 49 Holzminden I		Kalefeld	12.10.91
Mannschaft		Wellmann, Andreas (65) - Golla, Andreas (66)			
		Sander, Frank (73)			
Zehnkampf	6.727e	Wellmann, Andreas (65)	MTV 49 Holzminden	Göttingen	23.06./24.06.90
Zehnkampf	17.684e	MTV 49 Holzminden		Göttingen	23.06./24.06.90
Mannschaft		Wellmann, Andreas (65) - Schünemann, Carsten (68)			
		Althoff, Markus (66)			

Frauen

100 m Lauf	11,63*	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Troisdorf	19.07.97
200 m Lauf	23,32*	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Erfurt	04.07.99
300 m Lauf	40,06	Schildknecht, Katrin (77)	LG Weserbergland	Garbsen	01.05.98
400 m Lauf	52,20	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Stuttgart	30.06.01
800 m Lauf	2:11,3	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Riverdale	11.04.92
1000 m Lauf	3:25,5	Möhle, Wiebke (72)	Delligser SC	Alfeld	16.06.99
1500 m Lauf	4:27,78	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Riverdale	16.05.92
1 Meile	6:14,7	Knackstedt, Kathrin (62)	Delligser SC	Greene	27.09.00
3000 m Lauf	9:47,2	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Philadelphia	28.05.91
5000 m Lauf	18:12,93	Schramm, Silke (68)	Post-SV Holzminden	Seesen	24.08.91
10.000 m Lauf	38:14,25	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Hannover	16.05.87
1 Stunde Lauf	15.265	Schramm, Silke (68)	Post-SV Holzminden	Lügde	16.09.90
1 Stunde Lauf	38.083	Post-SV Holzminden		Alfeld	10.04.88
Mannschaft		Schramm, Silke (68) - Lange, Margot (41) Bleyl, Renate (45) - 008*****, ***** (**)			
5 km Lauf	21:53	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Greene	08.05.04
5 km Lauf	1:20:45	MTV Altendorf		Schönhagen	26.10.08
Mannschaft		Schliephake, Katrin (64) - Auel, Martina (65) Gruber, Heike (58)			
10 km Lauf	37:21	Schramm, Silke (68)	Post-SV Holzminden	Regensburg	14.04.91
10 km Lauf	2:13:34	Post-SV Holzminden		Brakel	19.07.91
Mannschaft		Schramm, Silke (68) - Lindner, Maren (71) Glaubitz, Martina (60)			
15 km Lauf	57:42	Schramm, Silke (68)	Post-SV Holzminden	Celle	23.03.91
15 km Lauf	3:26:26	Post-SV Holzminden		Rinteln	14.10.90
Mannschaft		Schramm, Silke (68) - Lindner, Maren (71) Fischer, Heike (64)			
25 km Lauf	1:40:51	Schramm, Silke (68)	Post-SV Holzminden	Paderborn	30.03.91
25 km Lauf	7:20:23	Post-SV Holzminden		Daverden	17.06.86
Mannschaft		Schramm, Silke (68) - Motz, Beatrix (62) Klinger, Rosemarie (49)			
Halbmarathonlauf	1:25:54	Schmidtke, Sabine (59)	Delligser SC	Springe	25.03.00
Halbmarathonlauf	5:41:50	Post-SV Holzminden I		Alfeld	03.10.00
Mannschaft		Dorusch, Elke (54) - Schneider, Silvia (52) Bohn, Renate (42)			
Marathonlauf	2:53:29	Schmidtke, Sabine (59)	Delligser SC	Hamburg	16.04.00
Marathonlauf	10:40:00	Delligser SC		Hamburg	25.04.99
Mannschaft		Schmidtke, Sabine (59) - Möhle, Wiebke (72) Wonerow, Kathrin (63)			
100 km Lauf	9:10:29	Schmidtke, Sabine (59)	Delligser SC	Biel	14.06.02
100 m Hürden	13,18	Thimm, Annette (77)	LG Weserbergland	Tübingen	12.07.03
400 m Hürden	59,38	Schmidt, Gesine (71)	LG Weserbergland	Braunschweig	01.07.00
4 x 100 m Staffel	45,65	LG Weserbergland		Hamel	31.05.03
		Thumann, Stephanie (81) - Marahrens, Nicole (77) Thimm, Annette (77) - Halm, Miriam (83)			
4 x 400 m Staffel	3:48,57	LG Weserbergland		Hamel	14.06.98
		Schildknecht, Katrin (77) - Ramaker, Anja (76) Ramaker, Heike (76) - Marahrens, Nicole (77)			
3 x 800 m Staffel	7:12,9	LG Weserbergland		Letter	13.05.98
		Marahrens, Nicole (77) - Thimm, Annette (77) Schildknecht, Katrin (77)			
Olympische Staffel	4:19,60	LG Weserbergland		Stendal	22.08.98
		Marahrens, Nicole (77) - Thimm, Annette (77) Ritterbusch, Gesine (78) - Schildknecht, Katrin (77)			
Schweden-Staffel	2:13,75	LG Weserbergland		Hannover	10.05.98
		Marahrens, Nicole (77) - Schildknecht, Katrin (77) Thimm, Annette (77) - Ritterbusch, Gesine (78)			
Hochsprung	1.64	Czyppull, Birgit (67)	GSV Holzminden	Holzminden	07.05.88
Stabhochsprung	3.95	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	23.07.95

Frauen

Weitsprung	6.06*	Perkuhn, Silke (76)	LG Weserbergland	Lübeck	21.07.01
Dreisprung	11.52	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Bad Pyrmont	02.06.92
Kugelstoss	11.82	Oppermann, Vera (57)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.05.80
Diskuswurf	40.40	Beyer, Katharina (67)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.05.86
Hammerwurf	33.54	Sporleder, Nadine (77)	LG Weserbergland	Holzminden	25.05.97
Speerwurf	48.29	Bolte, Jnge (50)	GSV Holzminden	Göttingen	07.06.69
Fünfkampf	2.891h	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Hannover	11.09.88
		17,3-1,54-9,31-5,19-2;40,6			
Fünfkampf	7.287e	MTV 49 Holzminden		Holzminden	13.09.92
Mannschaft		Trump, Susanne-Kath (65) - Friedrich, Dorothee (75)			
		Förstemann, Sonia (74)			
Siebenkampf	4.228	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	16.06./17.06.91
		17,43-1.60-10.81-27,84-5.10-28.66-2:31,08			
Siebenkampf	12.063	LG Weserbergland		Salzgitter	12.09./13.09.98
Mannschaft		Marahrens, Nicole (77) - Thimm, Annette (77)			
		Schildknecht, Katrin (77)			
DMM Regionalliga	7.739	LG Weserbergland		Delmenhorst	20.09.98

Männliche Jugend A

100 m Lauf	10,90*	Klages, Oliver (75)	MTV 49 Holzminden	Dörpen	28.08.93
200 m Lauf	21,8 *	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Soltau	25.09.94
400 m Lauf	47,91	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Rhede	09.07.95
800 m Lauf	1:57,23	Schmidt, Danilo (84)	LG Weserbergland	Delmenhorst	15.06.02
1000 m Lauf	2:34,5	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.86
1500 m Lauf	4:02,2	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.09.86
1 Meile	4:45,4	Pahl, Ralf (59)	LG Weserbergland	Greene	17.08.77
3000 m Lauf	8:46,7	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Göttingen	20.09.86
5000 m Lauf	15:09,22	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Oldenburg	07.06.86
10.000 m Lauf	32:54,3	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	13.09.86
1 Stunde Lauf	15.459h	Melms, Thorsten (74)	Post-SV Holzminden	Alfeld	04.04.93
		, ()			.
10 km Lauf	35:08	Melms, Thorsten (74)	Post-SV Holzminden	Höxter	03.09.93
15 km Lauf	55:37	Melms, Thorsten (74)	Post-SV Holzminden	Emmerthal	08.08.93
25 km Lauf	1:37:22	Gießler, Olaf (69)	Post-SV Holzminden	Schieder	24.10.87
Halbmarathonlauf	1:21:39	Melms, Thorsten (74)	Post-SV Holzminden	Verl	17.11.93
Halbmarathonlauf	5:13:30	MTV Altendorf		Hannover	06.05.07
Mannschaft		Hettmann, Sascha (92) - Rindler, Tobias (93) Söffge, Sascha (92)			
Marathonlauf	3:02:12	Ludwig, Frank (71)	Post-SV Holzminden	Berlin	30.09.90
110 m Hürden	14,48	Focken, Robin (65)	MTV 49 Holzminden	Dortmund	30.07.83
400 m Hürden	55,46	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	22.06.86
2000 m Hindernis	5:59,21	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	22.06.86
4 x 100 m Staffel	42,95	MTV 49 Holzminden I Wilmes, Tobias (72) - Peche, Michael (74) Klages, Oliver (75) - Sander, Frank (73)		Bad Pyrmont	30.06.91
4 x 200 m Staffel	1:35,8	MTV 49 Holzminden Fröhlich, Helge (68) - Hödicke, Frankkk (68) Martin, Fernando (68) - Talke, Michael (68)		Holzminden	25.06.86
4 x 400 m Staffel	3:27,39	LG Weserbergland Rauls, Olaf (74) - Maiwald, Michael (74) Oblong, Rene (76) - Büngener, Ingo (73)		Bad Pyrmont	18.04.92
3 x 1000 m Staffel	8:16,5	LG Weserbergland Pahl, Ralf (59) - Wienert, Frank (60) Wienert, Lutz (59)		Moringen	20.08.77
Olympische Staffel	3:55,58	LG Weserbergland Büngener, Ingo (73) - Maiwald, Michael (74) Bull, Martin (75) - Oblong, Rene (76)		Osnabrück	14.06.92
2000 m Bahngehen	3:35,58	, ()	LG Weserbergland	Osnabrück	14.06.92
5000 m Bahngehen	31:17,2	Schläger, Gerd (59)	MTV 49 Holzminden	Kassel	28.09.77
10.000 m Bahngehen	1:05,11	Schläger, Gerd (59)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.10.77
Hochsprung	2.08	Springer, Andreas (69)	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	29.05.88
Stabhochsprung	4.70	Daudrich, Roman (89)	MTV 49 Holzminden	Papenburg	14.07.07
Weitsprung	6.86	Schubert, Sebastian (79)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	09.06.97
Dreisprung	14.29	Springer, Andreas (69)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.04.88
Kugelstoss	15.34	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Schneverdingen	01.07.06
Diskuswurf	45.18	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.04.91
Hammerwurf	47.02	Bönisch, Axel (60)	GSV Holzminden	Obersuhl	1978
Speerwurf	54.58	Padge, Sven (75)	MTV 49 Holzminden	Goslar	28.06.92
Dreikampf	2.041	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	05.10.91
		11,82-6.33-13.45			
Dreikampf	8.284	MTV 49 Holzminden		Holzminden	05.10.91
Mannschaft		Sander, Frank (73) - Wilmes, Tobias (72) Loges, Nicolay (73) - Friedrichs, J.H. (73) Rehse, Marcus (73)			
Fünfkampf	3.515	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Hannover	04.05.91
		11,32-6,42-13,85-1,84-53,38			

Männliche Jugend A

Fünfkampf Mannschaft	14.957	MTV 49 Holzminden Warnecke, Tobias (80) - Brüner, Pieter (81) Trittell, Christoph (80) - Büschgens, Jan (81) Dettmer, Philipp (81)	Zeven	17.07.99
Zehnkampf	06.625	Sander, Frank (73) MTV 49 Holzminden 11,55-6,64-13,96-1,80-53,61-15,08-39,34-4,10-44,12-5:09,30	Goslar	27.06./28.06.92
Zehnkampf Mannschaft	18.086	MTV 49 Holzminden Sander, Frank (73) - Padge, Sven (75) Uhden, Dirk (76)	Goslar	27.06./28.06.92
DSMM Gruppe 1	14.902	MTV 49 Holzminden I	Holzminden	15.05.98
DJMM Gruppe 1	14.902	MTV 49 Holzminden I	Holzminden	15.05.98

Weibliche Jugend A

100 m Lauf	12,05*	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Delmenhorst	24.08.96
200 m Lauf	24,16*	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Lübeck	11.08.96
300 m Lauf	40,3	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Hildesheim	10.05.96
400 m Lauf	55,53	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Rhede	08.07.95
800 m Lauf	2:16,08	Jones, Gwendolyn (73)	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	17.05.92
1500 m Lauf	4:44,19	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Hannover	31.05.86
3000 m Lauf	10:18,51	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Oldenburg	07.06.86
10.000 m Lauf	40:43,0	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Hamel	05.10.86
1 Stunde Lauf	14.470	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Hamel	05.10.86
		, ()			.
5 km Lauf	26:08	Schliephake, Julia (89)	MTV Altendorf	Schönhagen	26.10.08
10 km Lauf	44:51	Trappe, Martina (67)	Post-SV Holzminden	Kassel	25.03.84
15 km Lauf	1:11:57	Lindner, Maren (71)	Post-SV Holzminden	Rinteln	14.10.90
25 km Lauf	1:53:31	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Quickborn	16.11.86
Halbmarathonlauf	1:47:03	Brodde, Laura (91)	MTV Altendorf	Hannover	03.05.09
100 m Hürden	14,18	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Ulm	06.08.10
400 m Hürden	61,86	Jones, Toril (81)	LG Weserbergland	Duisburg	09.07.99
4 x 100 m Staffel	50,03	MTV 49 Holzminden		Osterode	18.06.89
		Otto, Bianca (70) - Stock, Corinna (73)			
		Cors, Tanja (71) - Jones, Gwendolyn (73)			
4 x 400 m Staffel	3:48,22	LG Weserbergland I		Stuttgart	30.06.01
		Laing, Imke (82) - Halm, Miriam (83)			
		Laing, Anika (85) - Halm, Michaela (85)			
3 x 800 m Staffel	7:14,6	MTV 49 Holzminden		Göttingen	01.05.90
		Stock, Corinna (73) - Jones, Gwendolyn (73)			
		Cors, Tanja (71)			
Hochsprung	1.78	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Göttingen	26.06.90
Stabhochsprung	4.15	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Mannheim	03.07.10
Weitsprung	5.76	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Göttingen	26.06.90
Dreisprung	11.31	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	09.09.09
Kugelstoss	11.29	Opppermann, Vera (57)	LG Weserbergland	Holzminden	1975
Diskuswurf	38.60	Beyer, Katharina (67)	MTV 49 Holzminden	Schöningen	29.06.85
Hammerwurf	30.58	Sporleder, Nadine (77)	LG Weserbergland	Lehrte	09.06.96
Speerwurf	47.50	Bolte, Jnge (50)	GSV Holzminden	Köln	24.08.68
Dreikampf	1.990	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.09.10
		13,46(+0.0)-5,71(+0.0)-10,11			
Dreikampf	7.324	MTV 49 Holzminden		Holzminden	06.10.89
Mannschaft		Cors, Tanja (71) - Otto, Bianca (72)			
		Jones, Gwendolyn (73) - Lutterjohann, Marianne (70)			
		Lehr, Christine (72)			
Vierkampf	2.924	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Hannover	16.06.90
Vierkampf	10.471	MTV 49 Holzminden		Hannover	09.05.87
Mannschaft		Cors, Tanja (71) - Lutterjohann, Marianne (70)			
		Gudehus, Stefanie (70) - Otto, Bianca (70)			
		Fröhlich, Silja (70)			
Siebenkampf	4.881	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Hannover	16.06./17.06.90
Siebenkampf	11.449	MTV 49 Holzminden		Hannover	10.05./11.05.87
Mannschaft		Cors, Tanja (71) - Otto, Bianca (70)			
		Lutterjohann, Marianne (70)			

Männliche Jugend B

100 m Lauf	10,8	Klages, Oliver (75)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	06.07.92
200 m Lauf	22,66*	Kleinschmidt, Tobias (83)	MTV 49 Holzminden	Bremen	17.06.00
300 m Lauf	34,92	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Holzminden	20.06.92
400 m Lauf	49,97	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Hildesheim	01.08.93
800 m Lauf	1:57,8	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Hildesheim	29.08.92
1000 m Lauf	2:36,24	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Berlin	24.09.92
1500 m Lauf	4:13,4	Küster, Dieter (59)	MTV 49 Holzminden	Hannover	28.09.75
3000 m Lauf	9:14,4	Küster, Dieter (59)	TSV Neuhaus	Holzminden	15.09.74
5000 m Lauf	16:45,47	Baumgarten, Eric (73)	SVL Holzminden	Holzminden	19.05.90
10.000 m Lauf	40:08,5	Strohmeier, Peter (82)	Delligser SC	Greene	22.09.99
1 Stunde Lauf	14.667	Hettmann, Sascha (92)	MTV Altendorf	Uslar	10.10.09
5 km Lauf	19:54	Hettmann, Sascha (92)	MTV Altendorf	Alfeld	03.10.09
7,5 km Lauf	28:06	Fuchs, Sergey (87)	MTV 49 Holzminden	Emmerthal	19.10.02
10 km Lauf	40:08	Bergmann, Karsten (78)	TV DE Holzminden	Höxter	26.08.95
Halbmarathonlauf	1:30:36	Hettmann, Sascha (92)	MTV Altendorf	Magdeburg	18.10.09
110 m Hürden	13,97	Wilmes, Tobias (72)	MTV 49 Holzminden	Osnabrück	25.06.89
300 m Hürden	38,7	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Bad Gandersheim	19.09.93
2000 m Hindernis	6:43,3	Büschgens, Marc (71)	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	29.05.88
4 x 100 m Staffel	44,12	MTV 49 Holzminden		Schöningen	24.06.90
		Betzer, M. (73) - Peche, M. (74)			
		Rehse, M. (73) - Sander, F. (73)			
3 x 1000 m Staffel	8:28,8	MTV 49 Holzminden		Holzminden	10.09.83
		Silz, Holger (68) - Martin, Fernando (68)			
		Stapel, Jörg (68)			
5000 m Bahngehen	29:57,0	Blume, Jörg (63)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	1978
10.000 m Bahngehen	64:15,4	Blume, Jörg (63)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	1978
Hochsprung	1.91	Stöver, Martin (62)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	09.10.78
Stabhochsprung	4.81	Daudrich, Roman (89)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.09.06
Weitsprung	6.78	Wilmes, Tobias (72)	MTV 49 Holzminden	Bielefeld	07.06.87
Dreisprung	13.83	Schubert, Sebastian (79)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	14.06.96
Kugelstoss	16.75	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Verden	13.06.04
Diskuswurf	48.18	Pfneiszl, Jan-Hermann (79)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	04.09.96
Hammerwurf	51.28	Robelski, Jörg (74)	MTV 49 Holzminden	Berlin	19.07.91
Speerwurf	57.24	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Stade	29.06.04
Dreikampf	2.126	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	06.10.89
Dreikampf	8.410	MTV 49 Holzminden		Holzminden	28.09.97
Mannschaft		Ruhnke, Frank (80) - Trittel, Christoph (80)			
		Friedrich, Jan-Christop (81) - Sparkuhle, Nils Christi (80)			
		Warnecke, Tobias (80)			
Fünfkampf	2.996	Kleinschmidt, Tobias (83)	MTV 49 Holzminden	Neustadt	03.06.00
		11,72(-1.5)-5,24(+0.0)-10,77-1,76-51,76			
Fünfkampf	12.615	MTV 49 Holzminden		Neustadt	03.06.00
Mannschaft		Kleinschmidt, Tobias (83) - Wüchner, Dominik (83)			
		Braun, Torben (83) - Brüner, Henner (84)			
		Noack, Christian (84)			
Zehnkampf	5.140	Kersting, Tarik (94)	MTV 49 Holzminden	Winsen	05.06./06.06.10
		12,01(+0.6)-5,61(+0.0)-9,84-1,60-54,93/16,43(+2.4)-23,66-4,10-30,94-5:17,71			
Zehnkampf	13.527	MTV 49 Holzminden		Winsen	05.06./06.06.10
Mannschaft		Kersting, Tarik (94) - Koch, Micky (93)			
		Echzell, Hagen (94)			
Blockwettk. S/S	3.554	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	30.09.90
Blockwettk. L	3.545	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Salzgitter	15.08.92
		11,48W-15,18w-6,27-1,64-2:45,02			
Blockwettk. W	3.959	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	18.08.90
DSMM Gruppe 1	12.109	MTV 49 Holzminden I		Holzminden	20.09.97
DJMM Gruppe 1	12.109	MTV 49 Holzminden I		Holzminden	20.09.97

Weibliche Jugend B

100 m Lauf	11,91*	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	Braunschweig	06.07.01
200 m Lauf	24,89	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	Mönchengladbach	28.06.02
300 m Lauf	40,3	Marahrens, Nicole (77)	LG Weserbergland	Soltau	25.09.94
400 m Lauf	57,64	Halm, Miriam (83)	LG Weserbergland	Jena	19.08.00
800 m Lauf	2:19,03	Halm, Miriam (83)	LG Weserbergland	Bremen	17.06.00
1500 m Lauf	4:54,64	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Hannover	14.05.83
3000 m Lauf	11:14,3	Kumlehn, Martina (66)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	21.09.81
10.000 m Lauf	50:51,4	Schliephake, Julia (89)	MTV Altendorf	Uslar	14.10.06
1 Stunde Lauf	11.317	Schliephake, Julia (89)	MTV Altendorf	Uslar	14.10.06
5 km Lauf	26:09	Hettmann, Michelle (93)	MTV Altendorf	Alfeld	03.10.09
10 km Lauf	49:03	Brode, Laura (92)	MTV Altendorf	Holzminden	31.08.08
Halbmarathonlauf	1:55:53	Kopp, Leonie (89)	Post-SV Holzminden	Paderborn	15.04.06
100 m Hürden	14,25*	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Bremen	15.06.08
300 m Hürden	43,91	Jones, Toril (81)	LG Weserbergland	Hannover	23.05.98
400 m Hürden	64,73	Halm, Miriam (83)	LG Weserbergland	Hamburg	08.07.00
4 x 100 m Staffel	49,15	LG Weserbergland Vogel, Irina (81) - Jones, Toril (81) Braun, Vivian (81) - Laing, Imke (82)		Berlin	26.06.98
3 x 800 m Staffel	7:37,2	LG Weserbergland Laing, Imke (82) - Vogel, Irina (81) Jones, Toril (81)		Letter	13.05.98
2000 m Bahngehen	4:50,46	, ()	LG Weserbergland	Oldenburg	13.06.93
3000 m Bahngehen	20:54	Müller deVries, Annika (72)	GSV Holzminden	Baunatal	14.06.87
Hochsprung	1.70	Cors, Tanja (71)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	03.05.87
Stabhochsprung	4.11	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	02.07.08
Weitsprung	5.51	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	13.09.08
Dreisprung	11.48	Koplin, Silke (80)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	09.06.97
Kugelstoss	11.14	Sporleder, Nadine (77)	LG Weserbergland	Sarstedt	09.10.94
Diskuswurf	33.15	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.08
Hammerwurf	22.58	Friedrich, Dorothee (75)	MTV 49 Holzminden	Hozminden	14.09.91
Speerwurf	39.30	Sporleder, Nadine (77)	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	15.05.94
Ballwurf 200g	33.50	Lehr, Christine (72)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	26.09.88
Dreikampf	1.928	Roloff, Annika (91) 13,20(+1.6)-5,51(+0.0)-9,40	MTV 49 Holzminden	Holzminden	13.09.08
Dreikampf Mannschaft	7.814	LG Weserbergland Jones, Toril (81) - Braun, Vivian (81) Beißner, Inga (81) - Laing, Imke (82) Scharf, Inga (81)		Holzminden	28.09.97
Vierkampf	2.314	Seidel, Kirsten (75) 15,9-1,32-9,46-13,2	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	05.05.90
Vierkampf Mannschaft	9.543	MTV 49 Holzminden Seidel, Kirsten (75) - Schnell, Sabine (75) Friedrich, Dorothee (75) - Förstemann, Sonia (74) Ehlert, Silke (74)		Wunstorf	05.05.90
Siebenkampf	3.908	Seidel, Kirsten (75) 15,9-1,32-9,46-13,2/4,98-28,06-2:37,7	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	05.05./06.05.90
Siebenkampf Mannschaft	10.393	MTV 49 Holzminden Seidel, Kirsten (75) - Schnell, Sabine (75) Friedrich, Dorothee (75)		Wunstorf	05.05./06.05.90
Blockwettk. S/S	3.217	Geisler, Nadja (77) 13,58-15,95-5,34-1,60-27,86	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	31.05.92
Blockwettk. L	3.159	Jones, Gwendolyn (73)	MTV 49 Holzminden	Nienburg	11.06.89
Blockwettk. W	2.886	Seidel, Kirsten (75)	MTV 49 Holzminden	Stadthagen	17.06.90

Schüler B

4 x 50 m Staffel	27,3	MTV 49 Holzminden Philipps, Ron (76) - Krebs, Tristan (76) Stubbe, Christian (76) - Uhden, Dirk (76)	Uslar	17.06.89
4 x 75 m Staffel	45,80	MTV 49 Holzminden Heise, Daniel (97) - Echzell, Kilian (97) Sandforth, Lukas (97) - Göhmann, Jan-Nicolas (97)	Holzminden	24.04.10
3 x 1000 m Staffel	9:55,57	LG Weserbergland Meier, André (77) - Zerr, Stefan (77) Walter, Arne (77)	Holzminden	09.09.90
Dreikampf Mannschaft	5.412	MTV 49 Holzminden Koch, Micky (93) - Gresens, Dominik (93) Gobrecht, Philipp (94) - Wilhelmus, Aljoscha (94) Reinhard, Frederik (94)	Holzminden	30.09.06
DSMM Gruppe 1	5.836	MTV 49 Holzminden I	Holzminden	20.09.97
DSMM Gruppe 2	3.447	MTV 49 Holzminden I	Holzminden	28.05.94

Schüler M 12

50 m Lauf	7,19	Laing, Hauke (87)	LG Weserbergland	Holzminden	02.05.99
75 m Lauf	10,70	Manthey, Daniel (98)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	05.06.10
1000 m Lauf	3:02,1	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	21.06.80
2000 m Lauf	6:54,5	Kumlehn, Björn (75)	MTV 49 Holzminden	Alfeld	27.09.87
3000 m Lauf	10:31,9	Kumlehn, Björn (75)	MTV 49 Holzminden	Greene	03.10.87
1 Stunde Lauf	12.737	Rindler, Tobias (93)	MTV Altendorf	Uslar	15.10.05
10 km Lauf	44:58	Rindler, Tobias (93)	MTV Altendorf	Hannover	08.05.05
60 m Hürden	10,6	Uhden, Dirk (76)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.09.88
Hochsprung	1.55	Althoff, Markus (66)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	23.06.78
Stabhochsprung	2.80	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	14.10.80
Weitsprung	5.28	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.09.80
Kugelstoss	10.18	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.06.80
Diskuswurf	24.52	Rothmann, Steffen (91)	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	14.09.03
Hammerwurf	11.68	Echzell, Kilian (97)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	26.09.09
Speerwurf	33.17	Rothmann, Steffen (91)	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	14.09.03
Ballwurf 200g	55.00	Amos, Gerald (67)	GSV Holzminden	Kalefeld	02.09.79
Dreikampf	1.278	Rothmann, Steffen (91)	LG Weserbergland	Holzminden	30.08.03
		11,11(-0.8)-4,79(-0.8)-48,50			
Vierkampf	1.705	Rothmann, Steffen (91)	LG Weserbergland	Holzminden	30.08.03
		11,11(-0.8)-4,79(-0.8)-1,40-48,50			
Blockwettk. S/S	1.865	Rothmann, Steffen (91)	LG Weserbergland	Hamel	04.05.03
		11,44(-1.0)-11,78(-2.2)-3,96(-1.0)-1,36-38,00			

Schüler M 13

50 m Lauf	6,6	Konath, Stefan (80)	LG Weserbergland	Kalefeld	26.08.93
75 m Lauf	10,07*	Laing, Hauke (87)	LG Weserbergland	Holzminden	05.05.00
1000 m Lauf	2:56,16	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Oldenburg	27.06.81
2000 m Lauf	6:36,4	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.09.81
3000 m Lauf	10:04,46	Martin, Fernando (68)	MTV 49 Holzminden	Oldenburg	28.06.81
1 Stunde Lauf	12.292	Hettmann, Sascha (92)	MTV Altendorf	Uslar	15.10.05
10 km Lauf	49:26	Söffge, Sascha (92)	MTV Altendorf	Hannover	08.05.05
60 m Hürden	9,84*	Kuschel, Thorsten (79)	GSV Holzminden	Holzminden	22.08.92
	9,6	Padge, Sven (75)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	17.09.88
3000 m Bahngehen	17:18,8	Brandt, Stefan (74)	MTV 49 Holzminden	Nienburg	21.06.87
Hochsprung	1.78	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.81
Stabhochsprung	3.30	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	06.09.81
Weitsprung	5.60	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.81
Kugelstoss	14.32	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.10.00
Diskuswurf	35.39	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.10.00
Hammerwurf	27.77	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Braunschweig	01.10.00
Speerwurf	40.57	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.10.00
Ballwurf 200g	71.00	Kuschel, Thorsten (79)	GSV Holzminden	Kalefeld	11.10.92
Dreikampf	1.515	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	16.09.00
		10,28(-1.8)-5,38(+1.5)-66,50			
Vierkampf	2.044	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	16.09.00
		10,28(-1.8)-5,38(+1.5)-1,60-66,50			
Blockwettk. S/S	2.307	Laing, Hauke (87)	LG Weserbergland	Stadthagen	29.04.00
		10,32(+1.4)-10,40(+1.0)-4,69(-0.1)-1,48-49,50			
Blockwettk. L	1.624	Storm, Peter (89)	LG Weserbergland	Hamel	27.04.02
		12,38(+2.1)-13,24-3,55-43,00-3:52,33			

Schüler A

4 x 75 m Staffel	35,27	MTV 49 Holzminden I Mundt, Patrick (80) - Trittel, Christoph (80) Sparkuhle, Nils Christi (80) - Hesse, Christian (80)	Garbsen	13.08.95
4 x 100 m Staffel	48,60	MTV 49 Holzminden Reinhard, Frederik (94) - Kersting, Tarik (94) Echzell, Hagen (94) - Potratz, Christopher (94)	Salzgitter	29.08.09
3 x 1000 m Staffel	8:22,7	LG Weserbergland I Walter, Arne (77) - Adam, Maik (76) Oblong, Rene (76)	Stuhr	26.06.91
Dreikampf Mannschaft	7.975	MTV 49 Holzminden I Mundt, Patrick (80) - Trittel, Christoph (80) Voß, Marco (80) - Sparkuhle, Nils Christi (80) Milte, Tobias (80)	Holzminden	01.09.95
Vierkampf Mannschaft	12.963	MTV 49 Holzminden I Trittel, Christoph (80) - Mundt, Patrick (80) Hesse, Christian (80) - Sparkuhle, Nils Christi (80) Martin, Yves-Marcel (80)	Hannover	17.06.95
Achtkampf Mannschaft	11.216	MTV 49 Holzminden Uhlen, Dirk (76) - Schmidt, Tobias (77) Drüke, Jens (78)	Holzminden	16.09./17.09.91
Blockwettk. Mannschaft	14.117	MTV 49 Holzminden I Milte, Tobias (80) - Mundt, Patrick (80) Sparkuhle, Nils Christi (80) - Hesse, Christian (80) Voß, Marco (80)	Holzminden	15.09.95
DSMM Gruppe 1	11.059	MTV 49 Holzminden I	Delmenhorst	21.05.95
DSMM Gruppe 2	8.542	MTV 49 Holzminden I	Holzminden	28.05.94
DSMM Gruppe 3	6.102	MTV 49 Holzminden I	Holzminden	19.09.98

Schüler M 14

75 m Lauf	9,16*	Kleinschmidt, Tobias (83)	MTV 49 Holzminden	Osterode	13.07.97
100 m Lauf	12,74*	Laing, Hauke (87)	LG Weserbergland	Wunstorf	17.06.01
300 m Lauf	40,06	Scharf, Christopher (88)	LG Weserbergland	Osterode	07.09.02
1000 m Lauf	2:49,3	Götze, Tobias (89)	LG Weserbergland	Hamel	01.07.03
2000 m Lauf	6:20,99	Götze, Tobias (89)	LG Weserbergland	Greene	17.09.03
3000 m Lauf	9:52,71	Kumlehn, Björn (75)	MTV 49 Holzminden	Scheeßel	15.07.89
10.000 m Lauf	45:00,2	Hettmann, Sascha (92)	MTV Altendorf	Uslar	14.10.06
1 Stunde Lauf	13.280	Hettmann, Sascha (92)	MTV Altendorf	Uslar	14.10.06
10 km Lauf	47:11	Rindler, Tobias (93)	MTV Altendorf	Göttingen	22.04.07
80 m Hürden	11,55*	Schubert, Sebastian (79)	MTV 49 Holzminden	Peine	28.08.93
300 m Hürden	51,23	Gobrecht, Philipp (94)	MTV 49 Holzminden	Stuhr	08.06.08
3000 m Bahngehen	17:45,3	Brandt, Stefan (74)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	17.09.88
Hochsprung	1.83	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Osnabrück	04.09.82
Stabhochsprung	3.60	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Osnabrück	05.09.82
Weitsprung	6.25	Wilmes, Tobias (72)	MTV 49 Holzminden	Hösbach	05.07.86
Dreisprung	12.10	Schubert, Sebastian (79)	MTV 49 Holzminden	Bad Pyrmont	15.08.93
Kugelstoss	14.82	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Hannover	05.09.87
Diskuswurf	44.38	Kuschel, Thorsten (79)	GSV Holzminden	Bad Pyrmont	15.08.93
Hammerwurf	32.78	Uhden, Dirk (76)	MTV 49 Holzminden	Bad Pyrmont	23.06.90
Speerwurf	48.66	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Oldendorf	26.08.01
Ballwurf 200g	71.00	Mundt, Patrick (80)	MTV 49 Holzminden	Berlin	21.09.94
	71.00	Voß, Marco (80)	MTV 49 Holzminden	Berlin	21.09.94
Dreikampf	1.403	Schaper, Sebastian (89)	SVL Holzminden	Holzminden	30.08.03
		13,62(+0.2)-4,97(-0.2)-60,00			
Vierkampf	2.095	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Hildesheim	09.09.01
		13,11(-0.3)-5,02(+1.3)-1,56-13,39			
Achtkampf	4.133	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	30.06./01.07.01
		12,80(+0.9)-4,77(+0.3)-13,01-1,56/36,10-2,50-43,38-3:28,80			
Blockwettk. S/S	2.545	Laing, Hauke (87)	LG Weserbergland	Wunstorf	17.06.01
		12,74(-0.8)-12,67(+0.6)-5,04(+0.0)-1,56-31,43			
Blockwettk. W	2.679	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Rhede	18.08.01
		12,98(+1.5)-12,93(+0.3)-5,27(-0.4)-13,00-35,09			

Schüler M 15

75 m Lauf	8,5	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Oldenburg	04.09.88
100 m Lauf	12,08*	Kersting, Tarik (94)	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	01.06.09
300 m Lauf	40,24	Scharf, Christopher (88)	LG Weserbergland	Hamel	06.09.03
1000 m Lauf	2:39,70	Oblong, Rene (76)	LG Weserbergland	Westerstede	08.09.91
2000 m Lauf	6:11,8	Maiwald, Michael (74)	LG Weserbergland	Wettbergen	03.10.89
3000 m Lauf	9:49,0	Adam, Maik (76)	LG Weserbergland	Wunstorf	14.08.91
10 km Lauf	43:54	Söffge, Sascha (92)	MTV Altendorf	Göttingen	22.04.07
10 km Lauf	2:21:04	MTV Altendorf		Göttingen	22.04.07
Mannschaft		Söffge, Sascha (92) - Rindler, Tobias (93) Hettmann, Sascha (92)			
80 m Hürden	11,02*	Trittel, Christoph (80)	MTV 49 Holzminden	Hamel	27.08.95
300 m Hürden	49,04	Wille, Alexander (86)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.06.01
Hochsprung	1.83	Kuschel, Thorsten (79)	GSV Holzminden	Holzminden	03.07.94
Stabhochsprung	4.06	Echzell, Hagen (94)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	20.08.09
Weitsprung	6.78	Wilmes, Tobias (72)	MTV 49 Holzminden	Bielefeld	07.06.87
Dreisprung	12.72*	Schubert, Sebastian (79)	MTV 49 Holzminden	Celle	03.09.94
Kugelstoss	16.13	Kuschel, Thorsten (79)	GSV Holzminden	Holzminden	07.05.94
Diskuswurf	53.46	Kuschel, Thorsten (79)	GSV Holzminden	Celle	04.09.94
Hammerwurf	37.16	Sander, Frank (73)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	17.09.88
Speerwurf	52.04	Uhdn, Dirk (76)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	26.05.91
Ballwurf 200g	74.50	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	29.05.02
Dreikampf	1.526	Oeler, Tobias (88)	LG Weserbergland	Holzminden	30.08.03
		12,89(-0.4)-5,26(-0.6)-66,00			
Vierkampf	2.248	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	08.05.02
		12,98(+0.1)-5,44(+0.1)-1,66-14,76			
Vierkampf	9.095	MTV 49 Holzminden		Sarstedt	10.05.09
Mannschaft		Kersting, Tarik (94) - Reinhard, Frederik (94) Potratz, Christopher (94) - Echzell, Hagen (94) Wulfestieg, Jan Philipp (94)			
Achtkampf	4.336	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Oldendorf	22.06./23.06.02
		12,44(+0.0)-5,25(-0.1)-14,66-1,68/44,08-2,70-36,74-3:40,18			
Blockwettk. S/S	2.503	Hapke, Hannes (85)	LG Weserbergland	Hannover	20.05.00
		13,13(+1.3)-14,30(+0.1)-5,03(+0.4)-1,60-37,61			
Blockwettk. W	2.825	Meier, Henning (87)	MTV 49 Holzminden	Hildesheim	26.05.02
		13,25(-2.4)-12,46(-0.5)-5,41(+2.5)-14,57-42,40			

Schülerinnen W 11

2000 m Lauf	9:38,80	Hettmann, Michelle (93)	MTV Altendorf	Holzminden	24.04.04
Schülerinnen B					
4 x 50 m Staffel	27,1	LG Weserbergland		Kalefeld	10.10.93
		Scharf, Inga (81) - Beißner, Inga (81)			
		Braun, Vivian (81) - Schostag, Michaela (81)			
4 x 75 m Staffel	42,64	MTV 49 Holzminden		Blomberg	28.04.01
		Held, Viktoria (88) - Stille, Jasmin (88)			
		Rinsche, Sarah (88) - Huppermann, Sina (88)			
3 x 800 m Staffel	8:05,2	LG Weserbergland I		Alfeld	26.04.97
		Laing, Anika (85) - Schaefer, Katharina (84)			
		Höwel, Vanessa (84)			
Dreikampf Mannschaft	6.225	MTV 49 Holzminden		Holzminden	11.05.01
		Rinsche, Sarah (88) - Stille, Jasmin (88)			
		Held, Viktoria (88) - Huppermann, Sina (88)			
		Brandhorst, Sonja (89)			
Vierkampf Mannschaft	8.069	MTV 49 Holzminden		Holzminden	11.05.01
		Rinsche, Sarah (88) - Stille, Jasmin (88)			
		Held, Viktoria (88) - Huppermann, Sina (88)			
		Brandhorst, Sonja (89)			
DSMM Gruppe 1	6.553	LG Weserbergland		Misburg	28.05.94

Schülerinnen W 12

50 m Lauf	6,9	Schostag, Michaela (81)	LG Weserbergland	Kalefeld	10.10.93
75 m Lauf	10,87*	Becker, Hana (91)	LG Weserbergland	Hamel	10.05.03
800 m Lauf	2:35,6	Knoll, Ariane (77)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	17.09.89
2000 m Lauf	9:38,80	Hettmann, Michelle (93)	MTV Altendorf	Holzminden	24.04.04
1 Stunde Lauf	10.737	Hettmann, Michelle (93)	MTV Altendorf	Uslar	15.10.05
10 km Lauf	58:52	Kopp, Leonie (89)	Post-SV Holzminden	Vinsebeck	08.06.01
60 m Hürden	10,72*	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Hamburg	27.09.03
Hochsprung	1.53	Unsöld, Sabine (63)	GSV Holzminden	Gandersheim	23.08.75
Stabhochsprung	3.51	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	02.10.03
Weitsprung	5.05*	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.06.03
Kugelstoss	8.24	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	13.09.03
Diskuswurf	22.40	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Bad Pyrmont	14.09.03
Speerwurf	28.53	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Minden	20.09.03
Schlagball 80g	48.00	Becker, Sabine (62)	GSV Holzminden	Holzminden	15.09.74
Dreikampf	1.488	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	30.08.03
		11,10(-0.4)-5,04(-0.7)-43,00			
Vierkampf	1.957	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	30.08.03
		11,10(-0.4)-5,04(-0.7)-1,44-43,00			
Blockwettk. S/S	2.321	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Hamel	04.05.03
		11,14(-3.0)-10,74(-1.0)-4,77-1,36-36,00			
Blockwettk. L	1.728	Melmer, Katrin (90)	LG Weserbergland	Hamel	27.04.02
		12,41-14,11-3,56-25,50-2:58,59			
	1.728	Helmer, Katrin (90)	LG Weserbergland	Hamel	27.04.02
		12,41-14,11-3,56-25,50-2:58,59			

Schülerinnen W 13

50 m Lauf	7,22*	Höwel, Vanessa (84)	LG Weserbergland	BadOeynhausen	19.05.97
	7,22*	Laing, Anika (85)	LG Weserbergland	Holzminden	27.09.98
75 m Lauf	9,89	Seidel, Kirsten (75)	MTV 49 Holzminden	Berlin	25.09.88
800 m Lauf	2:27,9	Cors, T. (71)	TV DE Holzminden	Letter	01.07.84
2000 m Lauf	7:37,7	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.09.81
10.000 m Lauf	55:28,1	Hettmann, Michelle (93)	MTV Altendorf	Uslar	14.10.06
1 Stunde Lauf	10.923	Hettmann, Michelle (93)	MTV Altendorf	Uslar	14.10.06
10 km Lauf	48:58	Bahl, Luisa (95)	Post-SV Holzminden	Schieder	25.10.08
60 m Hürden	10,06	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Hamburg	25.09.04
80 m Hürden	12,81	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Celle	12.06.04
3000 m Bahngehen	19:43,5	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	14.09.81
Hochsprung	1.56	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.06.01
Stabhochsprung	3.52	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	15.07.04
Weitsprung	5.23*	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Garbsen	05.10.04
Kugelstoss	9.54	Schostag, Michaela (81)	LG Weserbergland	Uslar	15.10.94
Diskuswurf	25.15	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Alfeld	18.07.04
Hammerwurf	18.01	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.09.04
Speerwurf	31.81	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Hamburg	25.09.04
Ballwurf 200g	41.50	Schaefer, Katharina (84)	LG Weserbergland	Holzminden	03.05.97
Schlagball 80g	50.00	Schaefer, Katharina (84)	LG Weserbergland	Holzminden	12.07.97
Dreikampf	1.499	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	15.09.01
		11,05*-4,78*-47,00			
Vierkampf	1.977	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.05.01
		10,82(+1.5)-4,66-1,46-45,50			
Blockwettk. S/S	2.495	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Blomberg	28.04.01
		10,88(-0.6)-10,97(-1.4)-4,84-1,54-41,50			
Blockwettk. L	2.096	Viering, Julia (88)	LG Weserbergland	Hamel	05.05.01
		10,70(+2.6)-12,04(+1.8)-4,51(+0.5)-26,50-3:01,67			

Schülerinnen A

4 x 75 m Staffel	38,22	LG Weserbergland Beißner, Inga (81) - Laing, Inke (82) Jones, Toril (81) - Schostag, Michaela (81)	Papenburg	24.08.96
4 x 100 m Staffel	52,39	LG Weserbergland Herzen, Anna (86) - Beck, Jennifer (87) Affelt, Katharina (87) - Fierenz, Ricarda (87)	Hamel	01.09.01
3 x 800 m Staffel	8:23,4	LG Weserbergland Sanne, Katja (80) - Küster, Inga (81) Jones, Toril (81)	Alfeld	26.03.95
Dreikampf Mannschaft	7.122	LG Weserbergland I Halm, Michaela (85) - Herzen, Anna (86) Affelt, Katharina (87) - Bergmann, Sandra (85) Neugebauer, Janina (86)	Greene	09.09.00
Vierkampf Mannschaft	8.378	MTV 49 Holzminden Rinsche, Sarah (88) - Bierstedt, Luisa (89) Schröder, Janne (89) - Winnefeld, Ela (89) Kese, Sabine (89)	Neustadt	07.09.03
Blockwettk. Mannschaft	10.590	MTV 49 Holzminden Roloff, Annika (91) - Ruhwedel, Katharina (90) Blume, Greta (90) - Keihe, Nele (91) Rabenalt, Anna (90)	Holzminden	22.05.05
DSMM Gruppe 2	7.654	LG Weserbergland I	Seesen	12.05.96
DSMM Gruppe 3	5.169	MTV 49 Holzminden I	Holzminden	19.09.98

Schülerinnen W 14

75 m Lauf	9,70	Seidel, Kirsten (75)	MTV 49 Holzminden	Scheeßel	15.07.89
100 m Lauf	12,69*	Fierenz, Ricarda (87)	LG Weserbergland	Hamel	01.09.01
300 m Lauf	42,35	Fierenz, Ricarda (87)	LG Weserbergland	Holzminden	24.06.01
800 m Lauf	2:20,2	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Osnabrück	05.09.82
2000 m Lauf	6:53,3	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	10.09.82
3000 m Lauf	13:08,8	Bahl, Luisa (95)	Post-SV Holzminden	Uslar	04.04.09
10 km Lauf	46:36	Bahl, Luisa (95)	Post-SV Holzminden	Schieder	31.10.09
80 m Hürden	12,07*	Schostag, Michaela (81)	LG Weserbergland	Göttingen	10.09.95
300 m Hürden	50,63	Schünemann, Milena (95)	MTV 49 Holzminden	Stuhr	24.05.09
3000 m Bahngehen	18:45,8	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	16.05.82
Hochsprung	1.61	Unsöld, Sabine (63)	GSV Holzminden	Holzminden	25.05.77
Stabhochsprung	3.71	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	09.09.05
Weitsprung	5.48	Seidel, Kirsten (75)	MTV 49 Holzminden	Scheeßel	16.07.89
Dreisprung	10.45	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	03.06.05
Kugelstoss	11.26	Seidel, Kirsten (75)	MTV 49 Holzminden	Großburgwedel	02.07.89
	11.26	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Zeven	31.08.02
Diskuswurf	26.42	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Wilhelmshaven	25.06.05
Hammerwurf	22.44	Gundelach, Malena (94)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.08
Speerwurf	30.91	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	08.10.05
Ballwurf 200g	53.00	Schostag, Michaela (81)	LG Weserbergland	Holzminden	24.09.95
Dreikampf	1.590	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.09.02
		13,59(+0.3)-5,25(+0.2)-44,50			
Vierkampf	2.003	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	08.05.02
		13,81(+0.0)-4,83(+0.1)-1,48-10,36			
Siebenkampf	3.433	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Hannover	11.05./12.05.02
		13,69(+1.9)-1,48-9,70-13,59(+3.2)/4,65(+1.0)-29,12-2:36,69			
Blockwettk. L	2.449	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Hildesheim	26.05.02
		13,85(-0.7)-13,60(+0.6)-4,70(+2.0)-45,50-8:01,61			
Blockwettk. W	2.492	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Munster	18.06.05
		13,79-12,82-4,99-10,03-24,21			

Schülerinnen W 15

75 m Lauf	9,5	Schostag, Michaela (81)	LG Weserbergland	Burgdorf	28.09.96
100 m Lauf	12,27*	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	Dessau	22.07.00
300 m Lauf	40,73	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	Dessau	22.07.00
800 m Lauf	2:23,07	Hüttemann, Petra (68)	MTV 49 Holzminden	Weyhe	28.08.83
2000 m Lauf	7:27,45	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	Neustadt	30.04.00
10 km Lauf	47:14	Bahl, Luisa (95)	Post-SV Holzminden	Paderborn	03.04.10
80 m Hürden	11,7	Schostag, Michaela (81)	LG Weserbergland	Burgdorf	28.09.96
300 m Hürden	46,56	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	Wilhelmshaven	08.07.00
Hochsprung	1.63	Geisler, Nadja (77)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	20.09.92
Stabhochsprung	3.66	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.09.06
Weitsprung	5.61*	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	30.08.03
Dreisprung	10.66*	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Hildesheim	17.05.03
Kugelstoss	12.94	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Neustadt	07.09.03
Diskuswurf	30.02	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	13.09.03
Hammerwurf	21.54	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.10.06
Speerwurf	31.20	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Minden	20.09.03
Ballwurf 200g	54.00	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	2792	12.08.00
Dreikampf	1.763	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	Greene	09.09.00
		12,38(+1.2)-5,45-50,50			
Vierkampf	2.206	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Neustadt	07.09.03
		13,49(-0.1)-5,14(+0.0)-1,56-12,94			
Vierkampf	7.636	MTV 49 Holzminden		Neustadt	24.05.98
Mannschaft		Krcic, Dijana (83) - Weissenborn, Dörthe (84) Knoll, Carolin (83) - Mense, Glenda (83) Müller, Carolin (83)			
Siebenkampf	3.433	Fierenz, Ricarda (87)	LG Weserbergland	Oldendorf	22.06./23.06.02
		13,01(+0.1)-1,44-9,03-12,90(+0.0)/4,83(+0.8)-20,91-2:33,76			
Blockwettk. S/S	2.538	Rinsche, Sarah (88)	MTV 49 Holzminden	Hamel	04.05.03
		14,19(-3.0)-13,59(-2.4)-5,19-1,52-29,25			
Blockwettk. L	2.792	Halm, Michaela (85)	LG Weserbergland	2792	12.08.00
		12,41(-0.1)-12,55(+0.1)-5,34(-0.1)-54,00-7:46,29			
Blockwettk. W	2.566	Roloff, Annika (91)	MTV 49 Holzminden	Zeven	08.07.06
		13,59-12,27-5,01-9,24-28,93			

Senioren M 30

100 m Lauf	11,2	Schrader, Hartmut (53)	MTV 49 Holzminden	Gronau	04.06.83
	11,2	Berndt, Klaus Dieter (60)	LG Weserbergland	Kalefeld	18.06.92
200 m Lauf	23,3	Schrader, Hartmut (53)	MTV 49 Holzminden	Nammen	25.09.83
400 m Lauf	51,21	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Breidenbach	07.05.95
800 m Lauf	1:53,76	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Marburg	27.05.95
1000 m Lauf	2:29,4	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Menden	23.08.95
1500 m Lauf	3:59,37	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Wetzlar	27.08.95
1 Meile	4:23,4	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Grevenmacher	25.05.96
3000 m Lauf	9:25,6	Müller, Volker (56)	Post-SV Holzminden	Alfeld	24.05.88
5000 m Lauf	16:20,26	Hesse, Jörn (74)	Delligser SC	Greene	28.06.06
10.000 m Lauf	34:34,62	Hesse, Jörn (74)	Delligser SC	Greene	14.09.05
1 Stunde Lauf	17.114	Müller, Volker (56)	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.04.87
1 Stunde Lauf	51.235	Post-SV Holzminden		Alfeld	12.04.87
Mannschaft		Frisse, Alfons (49) - Müller, Volker (56)			
		Golüke, Werner (53) - 008***** (**)			
10 km Lauf	33:36	Esser, Dr. Peter (63)	Post-SV Holzminden	Schieder	25.10.97
10 km Lauf	1:50:36	Delligser SC I		Alfeld	03.10.04
Mannschaft		Brandt, Tewes (71) - Bartsch, Jürgen (61)			
		Griebel, Dr. Thomas (57)			
25 km Lauf	1:28:30	Müller, Volker (56)	Post-SV Holzminden	Emmerthal	26.03.88
25 km Lauf	4:26:30	Post-SV Holzminden		Emmerthal	26.03.88
Mannschaft		Müller, Volker (56) - Friße, Alfons (49)			
		Golüke, Werner (53)			
Halbmarathonlauf	1:14:18	Hesse, Jörn (74)	Delligser SC	Paderborn	07.04.07
Halbmarathonlauf	3:47:12	Delligser SC I		Paderborn	22.03.08
Mannschaft		Brandt, Tewes (71) - Hesse, Jörn (74)			
		Nitz, Karsten (66)			
Marathonlauf	2:39:23	Müller, Volker (56)	Post-SV Holzminden	Hamburg	26.04.87
	2:39:23	Esser, Dr. Peter (63)	Post-SV Holzminden	Hamburg	27.04.97
Marathonlauf	8:04:35	Post-SV Holzminden		Hamburg	26.04.87
Mannschaft		Friße, Alfons (49) - Müller, Volker (56)			
		Golüke, Werner (53)			
100 km Lauf	8:24:41	Hesse, Jörn (74)	Delligser SC	Biel	13.06.08
100 km Lauf	29:34:35	Delligser SC I		Biel	11.06.04
Mannschaft		Hesse, Jörn (74) - Bartsch, Jürgen (61)			
		Griebel, Dr. Thomas (57)			
110 m Hürden	18,80	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Göttingen	07.07.91
400 m Hürden	56,59	Brüning, Reinhart (65)	LG Weserbergland	Pfungstadt	02.08.95
4 x 100 m Staffel	57,48	Post-SV Holzminden I		Holzminden	03.07.99
		Gottwald, Dirk (52) - Bahl, Karl-Heinz (52)			
		Gerling, Carsten (69) - Hannig, Torsten (66)			
4 x 400 m Staffel	4:46,46	Post-SV Holzminden I		Neustadt	30.04.00
		Bahl, Karl-Heinz (52) - Gerling, Carsten (69)			
		Bettermann, Edgar (36) - Golüke, Werner (53)			
4 x 800 m Staffel	9:26,2	Post-SV Holzminden		Holzminden	20.08.83
		Schütte, Wolfgang (46) - Kaufhold, Erich (37)			
		Schwarz, Rüdiger (44) - Klefmann, Jürgen (51)			
3 x 1000 m Staffel	9:02,5	Post-SV Holzminden		Holzminden	04.07.81
		Schubert, Gunter (38) - Bettermann, Edgar (36)			
		Helms, Friedel (47)			
4 x 1500 m Staffel	19:36,7	Post-SV Holzminden		Höxter	13.05.88
		Friße, Alfons (49) - Golüke, Werner (53)			
		Wilhelmus, Rolf (57) - Rogas, Siegfried (49)			
Hochsprung	2.00	Wellmann, Andreas (65)	MTV 49 Holzminden	Osterode	17.07.96
Stabhochsprung	4.00	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	16.06.91
Weitsprung	6.57	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Göttingen	06.07.91
Dreisprung	11.74*	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Garbsen	01.05.92
Kugelstoss	14.40	Willand, Oliver (72)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.04.04
Diskuswurf	40.63	Willand, Oliver (72)	MTV 49 Holzminden	Fränkisch-Crumba	18.09.04
Hammerwurf	31.90	Willand, Oliver (72)	MTV 49 Holzminden	Fränkisch-Crumba	18.09.04

Senioren M 30

Speerwurf	73.65	Willand, Oliver (72)	MTV 49 Holzminden	Halberstadt	20.06.04
Fünfkampf	3.099	Wellmann, Andreas (65)	MTV 49 Holzminden	Seesen	24.09.95
		6,01-58,68-24,95-37,40-4:58,14			
Fünfkampf	7.010	MTV 49 Holzminden		Suderburg	29.09.96
Mannschaft		Wellmann, Andreas (65) - Golla, Andreas (66)			
		Piontek, Andreas (60)			
Zehnkampf	4.852e	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	16.06./17.06.91
		11,93-6,24-9,60-1,68-57,76-20,82-24,08-4,00-33,68-5:19,27-			

Seniorinnen W 30

100 m Lauf	15,18*	Maul, Ingrid (65)	LG Weserbergland	Gronau	15.06.96
200 m Lauf	31,52*	Trump, Susanne (65)	MTV 49 Holzminden	Hannover	12.07.97
800 m Lauf	3:01,02	Trump, Susanne (65)	MTV 49 Holzminden	Hannover	13.07.97
10.000 m Lauf	51:08,4	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Alfeld	10.04.88
1 Stunde Lauf	11.770	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Alfeld	10.04.88
		, ()			.
10 km Lauf	47:28	Kühl, Silvia (69)	Delligser SC	Alfeld	03.10.01
10 km Lauf	2:30:18	Post-SV Holzminden		Paderborn	18.04.87
Mannschaft		Pajunk, Monika (44) - Bleyl, Renate (45) Fanselow, Angela (55)			
Marathonlauf	3:54:52	Kühl, Silvia (69)	Delligser SC	Hannover	06.05.01
Marathonlauf	12:58:55	Delligser SC		Berlin	10.09.00
Mannschaft		Knackstedt, Kathrin (62) - Kühl, Silvia (69) Wonerow, Kathrin (63)			
100 m Hürden	18,46*	Trump, Susanne (65)	MTV 49 Holzminden	Hannover	12.07.97
4 x 100 m Staffel	55,51	LG Weserbergland Maul, Ingrid (65) - Jäger, Cornelia (61) Höwel, Sigrid (53) - Laing, Bärbel (57)		Gronau	15.06.96
Hochsprung	1.52	Trump, Susanne (65)	MTV 49 Holzminden	Hannover	12.07.97
Stabhochsprung	3.25	Ziemann, Dr.Christina (68)	MTV 49 Holzminden	Chemnitz	11.08.01
Weitsprung	4.84	Trump, Susanne (65)	MTV 49 Holzminden	Garbsen	27.07.96
Dreisprung	9.90*	Trump, Susanne-Kath (65)	MTV 49 Holzminden	Hildesheim	13.05.95
Kugelstoss	10.98	Schaper, Katharina (67)	MTV 49 Holzminden	Gronau	24.05.01
Diskuswurf	38.32	Schaper, Katharina (67)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.08.01
Speerwurf	28.98	Trump, Susanne (65)	MTV 49 Holzminden	Hannover	13.07.97
Siebenkampf	3.164	Trump, Susanne (65)	MTV 49 Holzminden	Hannover	12.07./13.07.97
		18,46(+2.0)-1,52-8,32-31,52(+0.9)/4,64(-0.2)-28,98-3:01,02			

Senioren M 35

100 m Lauf	12,09*	Berndt, Klaus Dieter (60)	LG Weserbergland	Holzminden	29.04.95
200 m Lauf	24,54*	Berndt, Klaus Dieter (60)	LG Weserbergland	Hildesheim	14.05.95
400 m Lauf	58,52	Michalek, Stefan (66)	Post-SV Holzminden	Uslar	04.08.01
800 m Lauf	2:12,73	Pahl, Ralf (57)	LG Weserbergland	Holzminden	22.05.93
1000 m Lauf	2:50,92	Michalek, Stefan (66)	Post-SV Holzminden	Minden	29.06.02
1500 m Lauf	4:32,02	Michalek, Stefan (66)	Post-SV Holzminden	Minden	08.08.01
1 Meile	4:24,0	Albrecht, Horst (37)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	1973
3000 m Lauf	9:29,8	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	21.08.86
5000 m Lauf	16:19,5	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Wunstorf	20.05.87
10.000 m Lauf	34:41,0	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.04.87
1 Stunde Lauf	17.161	Frisse, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.04.87
1 Stunde Lauf	47.124h	Post-SV Holzminden		Alfeld	01.04.84
Mannschaft		Schütte, Wolfgang (46) - Schwobe, Peter (37)			
		Friße, Alfons (49) - 008***** (**)			
5 km Lauf	17:38	Brüngel, Stefan (70)	Post-SV Holzminden	Willershausen	27.08.05
5 km Lauf	1:02:06	Post-SV Holzminden		Alfeld	03.10.10
Mannschaft		Brüngel, Stefan (70) - Raulfs, Thorsten (72)			
		Golüke, Werner (53)			
10 km Lauf	33:08	Esser, Dr. Peter (63)	Post-SV Holzminden	Alfeld	15.03.98
10 km Lauf	1:56:34	Post-SV Holzminden I		Höxter	09.09.07
Mannschaft		Brüngel, Stefan (70) - Weichert, Torsten (69)			
		Bahl, Eckhard (60)			
25 km Lauf	1:24:09	Albrecht, Horst (37)	MTV 49 Holzminden	Minden	30.09.72
25 km Lauf	4:37:52	Post-SV Holzminden		Paderborn	06.04.85
Mannschaft		Friße, Alfons (49) - Schwobe, Peter (37)			
		Schütte, Wolfgang (46)			
Halbmarathonlauf	1:13:00	Weichert, Torsten (69)	Post-SV Holzminden	Berlin	04.04.04
Halbmarathonlauf	4:11:39	Post-SV Holzminden		Paderborn	03.04.99
Mannschaft		Esser, Dr. Peter (63) - Gebauer, Klaus Peter (49)			
		Warnecke, Bodo (56)			
Marathonlauf	2:35:53	Nitz, Karsten (66)	Delligser SC	Hannover	04.05.03
Marathonlauf	8:07:00	Post-SV Holzminden		Hamburg	24.04.88
Mannschaft		Friße, Alfons (49) - Jäger, Rolf (39)			
		Golüke, Werner (53)			
100 km Lauf	8:38:15	Nitz, Karsten (66)	Delligser SC	Biel	13.06.03
3 x 1000 m Staffel	9:07,5	Post-SV Holzminden		Höxter	03.07.82
		Schubert, Gunter (38) - Schütte, Wolfgang (46)			
		Helms, Friedel (47)			
Stabhochsprung	4.10	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	24.04.04
Weitsprung	5.61*	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Suderburg	29.09.96
Kugelstoss	14.22	Heinen, Hermann (44)	SVL Holzminden	Holzminden	05.06.79
Diskuswurf	44.12	Heinen, Hermann (44)	SVL Holzminden	Holzminden	27.08.82
Hammerwurf	30.28	Robelski, Jörg (74)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	25.09.10
Speerwurf	62.00	Heinen, Hermann (44)	GSV Holzminden	Hannover	13.05.79
Fünfkampf	1.855	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Hannover	07.06.97
		5,32(+0.7)-36,24-27,74(-2.5)-25,26-6:02,37			

Seniorinnen W 35

100 m Lauf	12,78*	Laing, Bärbel (57)	LG Weserbergland	Wetzlar	26.08.95
200 m Lauf	26,48*	Laing, Bärbel (57)	LG Weserbergland	Göttingen	10.09.95
800 m Lauf	3:06,5	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Höxter	09.05.93
1000 m Lauf	3:46,8	Wonerow, Kathrin (63)	Delligser SC	Alfeld	16.06.99
1500 m Lauf	6:19,4	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Höxter	09.06.93
1 Meile	6:14,7	Knackstedt, Kathrin (62)	Delligser SC	Greene	27.09.00
3000 m Lauf	13:45,83	Schliephake, Katrin (64)	MTV Altendorf	Holzminden	26.04.03
5000 m Lauf	22:35,7	Hirte, Adelheid (51)	TSV Lenne	Holzminden	24.04.88
10.000 m Lauf	43:36,8	Knackstedt, Kathrin (62)	Delligser SC	Greene	22.09.99
1 Stunde Lauf	12.110	Klinger, Rosemarie (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	13.04.86
		, ()			.
1 Stunde Lauf	35.291	Post-SV Holzminden		Alfeld	13.04.86
Mannschaft		Klinger, Rosemarie (49) - Lange, Margot (41)			
		Bohn, Renate (42) - 008*****, ***** (**)			
5 km Lauf	32:47	Spomer, Anette (70)	Delligser SC	Alfeld	03.10.09
10 km Lauf	43:42	Knackstedt, Kathrin (62)	Delligser SC	Paderborn	14.04.01
10 km Lauf	2:42:43	Delligser SC		Alfeld	03.10.00
Mannschaft		Knackstedt, Kathrin (62) - Wonerow, Kathrin (63)			
		Schulz, Helga (50)			
25 km Lauf	2:31:45	Klinger, Rosemarie (49)	Post-SV Holzminden	Daverden	17.06.86
Halbmarathonlauf	1:37:32	Reichelt, Silvia (69)	Delligser SC	Alfeld	03.10.08
Halbmarathonlauf	4:53:11	Delligser SC		Springe	25.03.00
Mannschaft		Schmidtke, Sabine (59) - Knackstedt, Kathrin (62)			
		Wonerow, Kathrin (63)			
Marathonlauf	3:41:31	Knackstedt, Kathrin (62)	Delligser SC	Hamburg	22.04.01
4 x 100 m Staffel	67,66	LG Weserbergland I		Gronau	28.05.95
		Klingenhagen, H. (48) - Cornel, B. (59)			
		Hohm, A. (50) - Stumpp, C. (56)			
Stabhochsprung	3.40	Ziemann, Dr.Christina (68)	MTV 49 Holzminden	Celle	24.06.06
Weitsprung	5.07	Ziemann, Dr.Christina (68)	MTV 49 Holzminden	Poznan	30.07.06
Kugelstoss	9.68	Meese, Antje (60)	TV DE Holzminden	Höxter	08.05.99
Speerwurf	15.03	Sander, Christine (72)	MTV 49 Holzminden	Uslar	09.10.10

Senioren M 40

100 m Lauf	12,19*	Vonderbank, Jürgen (55)	LG Weserbergland	Osterode	14.06.98
200 m Lauf	24,6 *	Vonderbank, Jürgen (55)	LG Weserbergland	Hildesheim	10.05.96
400 m Lauf	55,85	Vonderbank, Jürgen (55)	LG Weserbergland	Holzminden	16.05.98
800 m Lauf	2:12,93	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Celle	30.05.10
1000 m Lauf	2:56,8	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	10.08.93
1500 m Lauf	4:22,1	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	11.07.89
1 Meile	5:16,58	Brüngel, Stefan (70)	Post-SV Holzminden	Greene	25.08.10
3000 m Lauf	9:04,0	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Alfeld	16.05.89
5000 m Lauf	16:09,8	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Holzminden	21.05.89
10.000 m Lauf	36:22,6	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.93
1 Stunde Lauf	16.175h	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.93
1 Stunde Lauf	45.512	Post-SV Holzminden		Alfeld	07.04.91
Mannschaft		Jäger, Rolf (39) - Mauritz, Klaus-Dieter (50) Bettermann, Edgar (36) - , ()			
5 km Lauf	18:28	Brüngel, Stefan (70)	Post-SV Holzminden	Paderborn	03.04.10
10 km Lauf	34:12	Friße, Alfons (49)	Post-SV Holzminden	Steinheim	01.05.89
10 km Lauf	1:59:14	Post-SV Holzminden		Paderborn	15.04.95
Mannschaft		Jäger, Rolf (39) - Golüke, Werner (53) Wehrmann, Wilhelm (34)			
25 km Lauf	1:36:24	Schubert, Gunter (38)	Post-SV Holzminden	Altenau	19.09.81
25 km Lauf	04:59:38	Post-SV Holzminden		Hannover	09.08.79
Mannschaft		Schubert, Gunter (38) - Bettermann, Edgar (36) Schwobe, Peter (37)			
Halbmarathonlauf	1:15:38	Nitz, Karsten (66)	Delligser SC	Paderborn	07.04.07
Halbmarathonlauf	4:28:47	Post-SV Holzminden I		Emmerthal	11.05.97
Mannschaft		Bahl, Karl-Heinz (52) - Warnecke, Bodo (56) Pikos, Klaus (52)			
Marathonlauf	2:41:58	Nitz, Karsten (66)	Delligser SC	Frankfurt	25.10.09
Marathonlauf	8:38:21	Post-SV Holzminden I		Kassel	22.03.81
Mannschaft		Schubert, Gunter (38) - Schwobe, Peter (37) Bettermann, Edgar (36)			
100 km Lauf	9:23:36	Mauritz, Klaus-Dieter (50)	Post-SV Holzminden	Unna	02.09.90
100 km Lauf	30:32:36	Post-SV Holzminden		Winschoten	16.09.95
Mannschaft		Biock, Wolfgang (53) - Mauritz, Klaus-Dieter (50) Haude, Günther (52)			
400 m Hürden	64,54	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Garbsen	01.05.10
3000 m Hindernis	12:06,1	Bettermann, Edgar (36)	Post-SV Holzminden	Alfeld	29.06.80
3 x 1000 m Staffel	9:56,2	Post-SV Holzminden Klefmann, Jürgen (51) - Warnecke, Bodo (56) Gebauer, Klaus Peter (49)		Höxter	18.06.97
Hochsprung	1.87	Wellmann, Andreas (65)	MTV 49 Holzminden	Erfurt	07.07.06
Stabhochsprung	3.93	Talke, Michael (68)	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	08.06.08
Weitsprung	5.61*	Vonderbank, Jürgen (55)	LG Weserbergland	Holzminden	03.05.98
Kugelstoss	11.18	Roloff, Klaus (49)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	22.04.89
Diskuswurf	36.88	Schaper, Jürgen (57)	MTV 49 Holzminden	Empelde	13.09.97
Hammerwurf	24.82	Roloff, Klaus (49)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	14.09.91
Speerwurf	56.31	Wellmann, Andreas (65)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.04.07
Fünfkampf	2.124	Piontek, Andreas (60)	MTV 49 Holzminden	Wilhelmshaven	01.10.00
		5,50(+0.2)-31,48-28,06(-0.7)-23,14-6:14,20			

Seniorinnen W 40

100 m Lauf	12,87*	Laing, Bärbel (57)	LG Weserbergland	Potsdam	05.07.97
200 m Lauf	27,08*	Laing, Bärbel (57)	LG Weserbergland	Winsen	15.06.97
400 m Lauf	83,6	Bleyl, Renate (45)	Post-SV Holzminden	Holzminden	12.05.85
800 m Lauf	3:02,8	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Höxter	17.06.98
1000 m Lauf	4:05,0	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	07.09.98
1500 m Lauf	6:02,6	Bleyl, Renate (45)	Post-SV Holzminden	Alfeld	09.06.87
1 Meile	6:49,6	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	06.07.98
3000 m Lauf	12:58,14	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Gronau	21.05.98
5000 m Lauf	20:29,1	Pajunk, Monika (44)	Post-SV Holzminden	Alfeld	13.08.87
10.000 m Lauf	39:18,0	Schmidke, Sabine (59)	Delligser SC	Greene	22.09.99
1 Stunde Lauf	13.286	Reichelt, Silvia (69)	Delligser SC	Uslar	10.10.09
5 km Lauf	24:16	Schliephake, Katrin (64)	MTV Altendorf	Schönhagen	26.10.08
5 km Lauf	1:20:45	MTV Altendorf		Schönhagen	26.10.08
Mannschaft		Schliephake, Katrin (64) - Auel, Martina (65) Gruber, Heike (58)			
10 km Lauf	38:47	Schmidtke, Sabine (59)	Delligser SC	Paderborn	14.04.01
10 km Lauf	2:49:56	MTV Altendorf		Göttingen	20.04.08
Mannschaft		Schliephake, Katrin (64) - Rindler, Sabine (68) Müller, Gitta (60)			
15 km Lauf	1:13:25	Pajunk, Monika (44)	Post-SV Holzminden	Celle	17.09.88
15 km Lauf	3:52:46	Post-SV Holzminden		Celle	17.09.88
Mannschaft		Pajunk, Monika (44) - Bleyl, Renate (45) Lange, Margot (41)			
Halbmarathonlauf	1:25:54	Schmidtke, Sabine (59)	Delligser SC	Springe	25.03.00
Halbmarathonlauf	6:11:15	MTV Altendorf I		Hannover	08.05.05
Mannschaft		Müller, Gitta (60) - Risto, Barbara (64) Gruber, Heike (58)			
Marathonlauf	2:53:29	Schmidtke, Sabine (59)	Delligser SC	Hamburg	16.04.00
100 km Lauf	9:10:29	Schmidtke, Sabine (59)	Delligser SC	Biel	14.06.02
3 x 800 m Staffel	9:07,3	Post-SV Holzminden Bleyl, Renate (45) - Lange, Margot (41) Bohn, Renate (42)		Holzminden	19.04.86
Stabhochsprung	3.33	Ziemann, Christina (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	13.05.10
Weitsprung	4.91	Ziemann, Dr.Christina (68)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	09.09.09
Dreisprung	9.72*	Ziemann, Dr.Christina (68)	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	12.05.08
Kugelstoss	9.38	Meese, Antje (60)	TV DE Holzminden	Oldenburg	04.06.00

Senioren M 45

100 m Lauf	12,43	Scharf, Werner (48)	LG Weserbergland	Hamburg	17.05.94
200 m Lauf	27,5	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	11.07.94
400 m Lauf	61,0	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	23.05.97
800 m Lauf	2:17,7	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Höxter	11.06.97
1000 m Lauf	2:57,4	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.08.97
1500 m Lauf	4:45,8	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	20.06.94
1 Meile	5:08,3	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Bad Salzufflen	06.09.94
3000 m Lauf	10:08,5	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Holzminden	04.05.86
5000 m Lauf	16:34,7	Wehmeyer, Ernst-Dieter (43)	Post-SV Holzminden	Alfeld	11.08.88
10.000 m Lauf	35:42,6	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Holzminden	13.09.86
1 Stunde Lauf	16.167	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	12.10.96
1 Stunde Lauf	46.346	Post-SV Holzminden		Alfeld	14.04.85
Mannschaft		Schwobe, Peter (37) - Jäger, Rolf (39)			
		Bettermann, Edgar (36) - 008*****, ***** (**)			
5 km Lauf	19:56	Schliephake, Olaf (63)	MTV Altendorf	Schönhagen	26.10.08
10 km Lauf	36:05	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Paderborn	11.04.98
10 km Lauf	2:00:44	Post-SV Holzminden II		Paderborn	11.04.98
Mannschaft		Golüke, Werner (53) - Winter, Gerd (48)			
		Henke, Hans-Heinric (51)			
25 km Lauf	1:29:19	Wehmeyer, Ernst-Dieter (43)	Post-SV Holzminden	Emmerthal	26.03.88
25 km Lauf	5:01:42	Post-SV Holzminden		Emmerthal	14.03.87
Mannschaft		Jäger, Rolf (39) - Klinger, Peter (42)			
		Bettermann, Edgar (36)			
Halbmarathonlauf	1:19:56	Walther, Dr. Lutz (56)	Post-SV Holzminden	Berlin	04.04.04
Halbmarathonlauf	4:26:12	Post-SV Holzminden		Paderborn	06.04.96
Mannschaft		Gebauer, Klaus Peter (49) - Schwobe, Peter (37)			
		Bettermann, Edgar (36)			
Marathonlauf	2:43:43	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Hamburg	24.04.88
Marathonlauf	8:53:04	Post-SV Holzminden I		Hamburg	26.04.87
Mannschaft		Jäger, Rolf (39) - Schwobe, Peter (37)			
		Klinger, Peter (42)			
100 km Lauf	9:31:47	Warnecke, Bodo (56)	Post-SV Holzminden	Winschoten	11.09.04
3 x 1000 m Staffel	10:30,37	Post-SV Holzminden I		Neustadt	30.04.00
		Bahl, Karl-Heinz (52) - Bettermann, Edgar (36)			
		Golüke, Werner (53)			
Kugelstoss	10.92	Knoop, Wolfgang (49)	LG Weserbergland	Wunstorf	26.06.94
Diskuswurf	30.46	Schaper, Jürgen (57)	MTV 49 Holzminden	Gronau	22.05.05
Speerwurf	37.93	Gottwald, Dirk (52)	Post-SV Holzminden	Holzminden	03.07.99

Seniorinnen W 45

100 m Lauf	14,62*	Höwel, Sigrid (53)	LG Weserbergland	Osterode	27.06.98
200 m Lauf	30,49*	Höwel, Sigrid (53)	LG Weserbergland	Osterode	27.06.98
800 m Lauf	3:00,71	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Holzminden	03.07.99
1000 m Lauf	3:56,6	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	29.05.00
1500 m Lauf	6:06,6	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Höxter	13.06.01
1 Meile	6:39,41	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Alfeld	05.06.01
3000 m Lauf	12:43,03	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Holzminden	05.05.00
5000 m Lauf	21:55,50	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Holzminden	07.10.00
10.000 m Lauf	45:15,3	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	14.10.00
1 Stunde Lauf	13.090	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	14.10.00
5 km Lauf	26:07	Zimmer, Petra (64)	Post-SV Holzminden	Uslar	25.10.09
10 km Lauf	44:21	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Vinsebeck	11.06.99
10 km Lauf	2:31:07	Post-SV Holzminden I		Alfeld	18.03.01
Mannschaft		Dorusch, Elke (54) - Schneider, Silvia (52) Bohn, Renate (42)			
15 km Lauf	1:20:04	Lange, Margot (41)	Post-SV Holzminden	Celle	17.09.88
Halbmarathonlauf	1:40:29	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Arnstadt	24.03.01
Halbmarathonlauf	5:41:50	Post-SV Holzminden		Alfeld	03.10.00
Mannschaft		Dorusch, Elke (54) - Schneider, Silvia (52) Bohn, Renate (42)			
Marathonlauf	3:35:38	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Hannover	05.05.02

Senioren M 50

100 m Lauf	13,73	Walther, Dr. Lutz (56)	Post-SV Holzminden	Greene	28.06.06
200 m Lauf	28,40	Walther, Dr. Lutz (56)	Post-SV Holzminden	Greene	28.06.06
400 m Lauf	63,1	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	21.08.99
800 m Lauf	2:19,67	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Holzminden	22.09.91
1000 m Lauf	3:05,2	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	21.08.99
1500 m Lauf	4:37,83	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Holzminden	28.04.91
1 Meile	5:28,1	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	25.08.03
3000 m Lauf	9:49,1	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Alfeld	29.06.89
5000 m Lauf	17:10,1	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Alfeld	11.07.89
10.000 m Lauf	37:19,1	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.99
1 Stunde Lauf	15.872	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.99
5 km Lauf	19:40	Radtke, Ulrich (58)	Post-SV Holzminden	Uslar	25.10.09
10 km Lauf	36:58	Walther, Dr. Lutz (56)	Post-SV Holzminden	Salzkotten	18.03.06
10 km Lauf	2:09:20	Post-SV Holzminden I		Paderborn	22.04.00
Mannschaft		Winter, Gerd (48) - Jäger, Rolf (39) Bettermann, Edgar (36)			
25 km Lauf	1:42:10	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Paderborn	14.04.90
25 km Lauf	5:24:48	Post-SV Holzminden		Emmerthal	24.09.89
Mannschaft		Schwobe, Peter (37) - Bettermann, Edgar (36) Malmann, Helmut (38)			
Halbmarathonlauf	1:23:15	Griebel, Dr. Thomas (57)	Delligser SC	Paderborn	07.04.07
Halbmarathonlauf	4:29:34	Post-SV Holzminden		Emmerthal	08.08.93
Mannschaft		Jäger, Rolf (39) - Schwobe, Peter (37) Bettermann, Edgar (36)			
Marathonlauf	2:52:25	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Rotterdam	16.04.89
Marathonlauf	9:47:42	Post-SV Holzminden		Schladen	03.09.89
Mannschaft		Bettermann, Edgar (36) - Schwobe, Peter (37) Jäger, Rolf (39)			
3 x 1000 m Staffel	10:05,78	Post-SV Holzminden I Klefmann, Jürgen (51) - Golüke, Werner (53) Gebauer, Klaus Peter (49)		Celle	16.08.03
Kugelstoss	11.37	Roloff, Klaus (49)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	03.07.99
Diskuswurf	32.35	Roloff, Klaus (49)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	03.07.99
Hammerwurf	22.64	Roloff, Klaus (49)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	28.08.01
Speerwurf	36.85	Roloff, Klaus (49)	MTV 49 Holzminden	Holzminden	03.07.99

Seniorinnen W 50

800 m Lauf	3:03,80	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Greene	26.05.04
1000 m Lauf	4:21,38	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.08.08
1500 m Lauf	6:07,42	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Höxter	09.06.04
1 Meile	7:14,1	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	18.06.07
3000 m Lauf	13:05,20	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Holzminden	24.04.04
5000 m Lauf	22:26,5	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	18.04.04
10.000 m Lauf	48:45,3	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.04
1 Stunde Lauf	12.245	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.04
5 km Lauf	21:53	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Greene	08.05.04
10 km Lauf	45:37	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Paderborn	10.04.04
10 km Lauf	2:39:35	Post-SV Holzminden		Alfeld	03.10.07
Mannschaft		Dorusch, Elke (54) - Talke, Annemarie (48) Hutfilz-Zein, Karin (54)			
Halbmarathonlauf	1:42:34	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Ohrdruf	13.03.05

Senioren M 55

100 m Lauf	15,9	Bettermann, Edgar (36)	Post-SV Holzminden	Uslar	24.07.93
200 m Lauf	29,95	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Uslar	13.08.05
400 m Lauf	64,5	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Alfeld	21.06.94
800 m Lauf	2:21,4	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Uslar	11.07.94
1000 m Lauf	3:09,7	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Alfeld	21.06.94
1500 m Lauf	4:53,1	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Höxter	22.06.94
1 Meile	5:56,01	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Greene	15.09.04
3000 m Lauf	11:05,00	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Westerland	14.06.95
5000 m Lauf	18:29,0	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Uslar	23.09.94
10.000 m Lauf	39:19,0	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Alfeld	26.03.95
1 Stunde Lauf	15.083	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Alfeld	26.03.95
5 km Lauf	20:14	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Schönhagen	28.10.07
10 km Lauf	38:45	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Paderborn	15.04.95
10 km Lauf	2:04:49	Post-SV Holzminden		Brakel	10.07.93
Mannschaft		Heyde, Arnulf (37) - Schwobe, Peter (37) Bettermann, Edgar (36)			
25 km Lauf	1:44:04	Bettermann, Edgar (36)	Post-SV Holzminden	Paderborn	30.03.91
Halbmarathonlauf	1:27:13	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Paderborn	02.04.94
Halbmarathonlauf	4:32:21	Post-SV Holzminden		Kandel	08.05.93
Mannschaft		Schwobe, Peter (37) - Bettermann, Edgar (36) Malmann, Helmut (38)			
Marathonlauf	2:59:22	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Hannover	29.05.94
Marathonlauf	10:12:23	Post-SV Holzminden		Hamburg	30.04.95
Mannschaft		Jäger, Rolf (39) - Bettermann, Edgar (36) Wehrmann, Wilhelm (34)			
100 km Lauf	13:41:53	Mauritz, Klaus-Dieter (50)	Post-SV Holzminden	Biel	13.06.08

Seniorinnen W 55

1000 m Lauf	4:17,55	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	31.07.10
1500 m Lauf	6:43,2	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	21.05.10
1 Meile	7:11,5	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	21.05.10
3000 m Lauf	13:40,5	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Gronau	13.06.10
5000 m Lauf	22:59,81	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Höxter	02.06.10
1 Stunde Lauf	11.957	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Uslar	09.10.10
5 km Lauf	24:04	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Alfeld	03.10.10
10 km Lauf	47:29	Dorusch, Elke (54)	Post-SV Holzminden	Wolfenbüttel	10.04.10
10 km Lauf	2:42:25	Post-SV Holzminden		Lemwerder	22.03.09
Mannschaft		Dorusch, Elke (54) - Talke, Annemarie (48) Hutfilz-Zein, Karin (54)			
Halbmarathonlauf	2:02:01	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Alfeld	03.10.00
Marathonlauf	4:36:21	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Berlin	10.09.00

Senioren M 60

100 m Lauf	15,82*	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Holzminden	03.07.99
200 m Lauf	29,80*	Gebauer, Klaus Peter (49)	Post-SV Holzminden	Gronau	13.09.09
400 m Lauf	67,2	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Höxter	06.05.00
800 m Lauf	2:30,73	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Holzminden	05.05.00
1000 m Lauf	3:20,1	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Uslar	29.05.00
1500 m Lauf	5:08,6	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Höxter	21.06.00
1 Meile	5:31,7	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Greene	22.09.99
3000 m Lauf	11:07,1	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Uslar	19.07.99
5000 m Lauf	18:58,6	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Gronau	21.05.00
10.000 m Lauf	39:18,11	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Kevelaer	18.08.00
1 Stunde Lauf	14.885	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.99
5 km Lauf	20:05	Holzgreve, Hermann (46)	Delligser SC	Willershausen	17.08.07
10 km Lauf	40:37	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Paderborn	15.04.95
10 km Lauf	2:06:15	Post-SV Holzminden I		Greene	19.03.00
Mannschaft		Jäger, Rolf (39) - Schwobe, Peter (37) Bettermann, Edgar (36)			
Halbmarathonlauf	1:30:03	Jäger, Rolf (39)	Post-SV Holzminden	Alfeld	03.10.99
Halbmarathonlauf	4:38:47	Post-SV Holzminden I		Bremen	07.09.97
Mannschaft		Schwobe, Peter (37) - Bettermann, Edgar (36) Wehrmann, Wilhelm (34)			
Marathonlauf	3:22:46	Schwobe, Peter (37)	Post-SV Holzminden	Seesen	05.10.97
Marathonlauf	10:39:07	Post-SV Holzminden		Seesen	05.10.97
Mannschaft		Schwobe, Peter (37) - Bettermann, Edgar (36) Wehrmann, Wilhelm (34)			
4 x 100 m Staffel	63,56	Post-SV Holzminden I		Gronau	21.05.00
		Wehrmann, Wilhelm (34) - Kaufhold, Erich (37) Bettermann, Edgar (36) - Jäger, Rolf (39)			
	63,56	Post-SV Holzminden		Gronau	21.05.00
		Wehrmann, Wilhelm (34) - Kaufhold, Erich (37) Bettermann, Edgar (36) - Jäger, Rolf (39)			
3 x 1000 m Staffel	10:30,0	Post-SV Holzminden		Höxter	07.06.00
		Wehrmann, Wilhelm (34) - Bettermann, Edgar (36) Jäger, Rolf (39)			

Seniorinnen W 60

1500 m Lauf	7:19,81	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Höxter	19.06.02
1 Meile	7:43,0	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Uslar	07.06.02
3000 m Lauf	15:28,66	Talke, Annemarie (48)	Post-SV Holzminden	Gronau	17.05.08
5000 m Lauf	26:26,96	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Greene	29.05.02
10.000 m Lauf	57:11,2	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Alfeld	20.04.02
10 km Lauf	54:23	Talke, Annemarie (48)	Post-SV Holzminden	Lüchow	13.04.08
Halbmarathonlauf	1:58:40	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Emmerthal	19.10.02
Marathonlauf	4:37:59	Bohn, Renate (42)	Post-SV Holzminden	Berlin	29.09.02

Senioren M 65

100 m Lauf	15,2	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Alfeld	13.06.00
200 m Lauf	31,5	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Alfeld	13.06.00
400 m Lauf	69,8	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Höxter	06.05.00
800 m Lauf	2:33,51	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Celle	04.06.00
1000 m Lauf	3:23,9	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Uslar	29.05.00
1500 m Lauf	5:19,89	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Hagen	22.08.99
1 Meile	5:45,5	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.08.00
3000 m Lauf	11:41,18	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Uslar	05.08.00
5000 m Lauf	20:11,2	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Uslar	07.04.01
10.000 m Lauf	43:07,0	Bettermann, Edgar (36)	Post-SV Holzminden	Hamel	12.06.01
1 Stunde Lauf	13.445	Schwager, Ralf (41)	Post-SV Holzminden	Uslar	14.10.06
5 km Lauf	22:59	Bettermann, Edgar (36)	Post-SV Holzminden	Greene	13.05.05
10 km Lauf	41:18	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Paderborn	14.04.01
10 km Lauf	2:13:45	Post-SV Holzminden I		Stuhr	18.03.02
Mannschaft		Schwobe, Peter (37) - Wehrmann, Wilhelm (34) Bettermann, Edgar (36)			
25 km Lauf	1:54:14	Kumlehn, Hermann (23)	Post-SV Holzminden	Emmerthal	24.09.89
Halbmarathonlauf	1:33:45	Bettermann, Edgar (36)	Post-SV Holzminden	Paderborn	14.04.01
Halbmarathonlauf	5:23:03	Post-SV Holzminden		Lingen	28.08.05
Mannschaft		Schwobe, Peter (37) - Bettermann, Edgar (36) Ebeling, Rudolf (39)			
Marathonlauf	3:26:44	Kumlehn, Hermann (23)	Post-SV Holzminden	München	06.05.90
3 x 1000 m Staffel	12:08,4	Post-SV Holzminden Bettermann, Edgar (36) - Schwobe, Peter (37) Wehrmann, Wilhelm (34)		Höxter	19.09.06

Seniorinnen W 65

10 km Lauf 1:12,17 Mildner, Gisela (29) Delligser SC Alfeld 03.10.97

Senioren M 70

100 m Lauf 16,01* Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Greene 26.05.04
200 m Lauf 32,5 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Uslar 05.07.04
400 m Lauf 74,71 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Uslar 13.08.05
800 m Lauf 2:42,0 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Uslar 05.07.04
1000 m Lauf 3:42,6 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Uslar 10.07.06
1500 m Lauf 5:30,99 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Höxter 09.06.04
1 Meile 6:03,25 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Greene 15.09.04
3000 m Lauf 12:27,7 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Uslar 18.04.04
5000 m Lauf 21:25,0 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Uslar 16.10.04
10.000 m Lauf 46:02,49 Schwobe, Peter (37) Post-SV Holzminden Greene 12.09.07
1 Stunde Lauf 12.481 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Uslar 15.10.05
5 km Lauf 24:36 Bettermann, Edgar (36) Post-SV Holzminden Schönhagen 28.10.07
10 km Lauf 45:11 Wehrmann, Wilhelm (34) Post-SV Holzminden Lingen 28.03.04
10 km Lauf 2:22:15 Post-SV Holzminden Paderborn 07.04.07
Mannschaft Schwobe, Peter (37) - Wehrmann, Wilhelm (34)
Bettermann, Edgar (36)
Halbmarathonlauf 1:44:39 Kumlehn, Hermann (23) Post-SV Holzminden Kandel 08.05.93
Halbmarathonlauf 5:39:18 Post-SV Holzminden Paderborn 22.03.08
Mannschaft Wehrmann, Wilhelm (34) - Schwobe, Peter (37)
Bettermann, Edgar (36)
Marathonlauf 3:33:26 Kumlehn, Hermann (23) Post-SV Holzminden Hamburg 24.04.94
3 x 1000 m Staffel 12:12,51 Post-SV Holzminden Brakel 17.08.07
Wehrmann, Wilhelm (34) - Bettermann, Edgar (36)
Schwobe, Peter (37)

Senioren M 75

100 m Lauf	16,95	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Holzminden	25.04.09
200 m Lauf	34,27*	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Höxter	10.06.09
400 m Lauf	78,48	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Uslar	01.08.09
800 m Lauf	2:57,50	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Höxter	03.05.09
1000 m Lauf	3:57,12	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Uslar	01.08.09
1500 m Lauf	6:09,50	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Höxter	10.06.09
1 Meile	6:46,80	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Greene	09.09.09
3000 m Lauf	13:28,9	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Uslar	04.04.09
5000 m Lauf	27:03,9	Kumlehn, Hermann (23)	Post-SV Holzminden	Uslar	04.04.98
10.000 m Lauf	62:15,0	Kumlehn, Hermann (23)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.99
1 Stunde Lauf	9.652	Kumlehn, Hermann (23)	Post-SV Holzminden	Uslar	16.10.99
5 km Lauf	23:41	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Paderborn	11.04.09
10 km Lauf	48:51	Wehrmann, Wilhelm (34)	Post-SV Holzminden	Vinsebeck	05.06.09
Halbmarathonlauf	2:02:33	Kumlehn, Hermann (23)	Post-SV Holzminden	Greene	22.03.98