



**Männlich**

Disziplin	Leistung	Name	Verein	Datum
100m	10,44	Sydney Siame (+0,3)	Zambia	20.06.18
200m	20,93	Obakeng Ngwigwa (+0,8)	Botswana	20.06.12
400m	45,94	Nijel Amos	Botswana	20.06.12
800m	01:55,71	Owen Day	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	26.04.17
1000m	2:25,6H	Axel Trocha	TV Düren 47	24.06.93
1500m	03:48,14	Christoph Lohse	KTSV Preussen Krefeld	14.05.03
3000m	08:08,91	Sander Schutgens	Pegasus Venlo	29.06.05
5000m	14:38,2H	Michael Wolf	TV Düren	07.05.99
10000m	30:14,9H	Michael Wolf	TV Düren	08.05.98
4x100m	41,90	Marco Krückemeier J. Gippert Philipp Imhoff F. Ermert	ASV Köln	13.06.07
Weitsprung	6,80	Peter Keufen	LG Hückelhoven	09.05.90

## Weiblich

Disziplin	Leistung	Name	Verein	Datum
100m	11,86	Rhoda Njobvu (0,0)	Zambia	04.07.18
200m	24,09	Friederike Möhlenkamp (+0,9)	LT DSHS Köln	14.05.14
400m	53,15	Quincy Malekani	Zambia	04.07.18
800m	02:08,15	Melanie Klein-Arndt	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	26.05.00
1000m	02:57,20	Susan Robb	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	10.06.15
1500m	04:19,3H	Melanie Klein-Arndt	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	04.09.96
3000m	09:09,2H	Claudia Metzner	LG Sauerland	15.06.94
5000m	16:36,5H	Tanja Kalinowski	ASC Rosellen Neuss	31.05.95
10000m	35:28,38	Nina Stöcker	LG Ratio Münster	22.05.13
4x100m	46,31	Hellen Makumba Quincy Malekany Rhoda Alfobuu Suwilanji Mpondela	Zambia	20.06.18
Weitsprung	5,96	Tabea Christ	TSV Bayer 04 Leverkusen	24.08.22

Ergebnisse ohne Gewähr.

Zeiten mit einem H sind handgestoppt

und werden mit einem Zuschlag von 0,24 sec bei Sprints (bis 400m) bzw. 0,14 sec bei längeren Strecken belegt, wenn es um Einordnung oder Verbesserung geht.

Beispiel: Zeit 10,3H sec über 100m, Wert als Rekord 10,54 sec.

Bei einem neuen Ergebnis von 10,53 sec oder besser ist der Rekord verbessert, bei 10,54 sec eingestellt.