

## Frauen – W30

### 100m

15,20 Sieven, Inga 2012

### 200m

30,83 Sieven, Inga 2012

### 400m

67,20 Sieven, Inga 2012

### 800m

2:23,20 Pütz, Astrid 2000

2:33,97 Sieven, Inga 2011

### 1500m

5:20,98 Maschmeier, Marie-Luise 2009

5:21,88 Sieven, Inga 2011

### 3000m

11:18,56 Maschmeier, Marie-Luise 2009

11:25,07 Mollus, Sabine 2009

11:25,88 Sieven, Inga 2011

### 5000m

19:03,17 Maschmeier, Marie-Luise 2009

20:33,69 Körtgen, Theresa 2011

### 10000m

42:50,75 Sieven, Inga 2011

### 10 km

39:49 Körtgen, Theresa 2011

39:58 Maschmeier, Marie-Luise 2012

41:01 Pütz, Astrid 2001

48:59 Pütz, Klaudia 2007

51:19 Eymael, Andrea 2005

51:38 Küsters, Ruth 2009

## **Halbmarathon**

1:26:48	Maschmeier, Marie-Luise	2009
1:55:14	Pütz, Klaudia	2007
2:06:48	Ebert, Ursula	2013

## **Marathon**

3:09:30	Körtgen, Theresa	2011
---------	------------------	------

## **Weitsprung**

3,88	Sieven, Inga	2012
------	--------------	------

## **Frauen – M35**

### **100m**

14,10	Eymael, Andrea	2008
-------	----------------	------

### **3000m**

11:21,35	Herma, Heike	2009
14:13,03	Zintzen, Hubertine	2001

### **5000m**

19:20,74	Herma, Heike	2009
20:20,70	Heinrichs, Sandra	2011

### **10000m**

40:40,23	Herma, Heike	2009
----------	--------------	------

### **10 km**

42:04	Herma, Heike	2009
42:57	van der Eijkel, Astrid	2008
48:27	Küsters, Ruth	2012
52:05	Eymael, Andrea	2004

## **Halbmarathon**

1:44:59	van der Eijkel, Astrid	2008
1:58:55	Eiden, Heike	2004

## Frauen - W40

### 800m

3:13,59 Zintzen, Hubertine 2004

### 3000m

14:04,12 Zintzen, Hubertine 2004

### 5000m

21:35,95 van den Eijkel, Astrid 2011

22:41,15 Zintzen, Hubertine 2004

23:56,33 Eiden, Heike 2009

### 10 km

41:44 Haarmann, Ute 2005

49:37 Eiden, Heike 2007

61:21 Naudet, Kati 2005

### Halbmarathon

1:55:01 Eiden, Heike 2008

### Marathon

3:38:26 Eiden, Heike 2010

### 5000m Gehen

31:34,26 Fuchs, Marion 2001

### 10 km Straßengehen

68:32 Fuchs, Marion 2004

## Frauen – W45

### 100m

16,69 Redenz, Ulla 2006

### 200m

36,08 Redenz, Ulla 2006

### 400m

85,33 Redenz, Ulla 2008

**800m**

2:43,50 Redenz, Ulla 2006

**1500m**

5:33,86 Redenz, Ulla 2006

**3000m**

13:03,35 Redenz, Ulla 2007

**5000m**

22:44,64 Redenz, Ulla 2006

23:14,48 Schuster, Heike 2012

24:53,57 Zintzen, Hubertine 2008

**10000m**

54:20,6 Redenz, Ulla 2007

57:31,8 Zintzen, Hubertine 2007

**10 km**

45:07 Haarmann, Ute 2010

45:30 van den Eijkel, Astrid 2011

48:33 Redenz, Ulla 2006

56:46 Brockbals, Susanne 2010

56:57 Reimer, Sabine 2010

57:22 Simjanowska, Branka 2008

**Halbmarathon**

1:40:24 Redenz, Ulla 2006

1:42:56 Haarmann, Ute 2010

1:50:58 Eiden, Heike 2011

2:15:19 Strotmann, Birgit 2008

**Marathon**

4:16:03 Ellighoven, Gabi 2011

**400m Hürden**

85,90 Redenz, Ulla 2006

**2000m Hindernis**

9:37,30 Redenz, Ulla 2007

### **3000m Bahngehen**

17:12,79 Fuchs, Marion 2009

### **5000m Gehen**

29:47,43 Fuchs, Marion 2009

36:00,00 Neubacher, Cornelia 2005

### **5 km Straßengehen**

30:22 Fuchs, Marion 2007

34:50 Neubacher, Cornelia 2003

### **10 km Straßengehen**

62:50 Fuchs, Marion 2008

71:30 Neubacher, Cornelia 2005

75:56 Schumm, Gertrud 2004

### **Hochsprung**

1,22 Redenz, Ulla 2006

### **Weitsprung**

3,27 Redenz, Ulla 2008

### **Kugelstoßen**

6,22 Redenz, Ulla 2008

### **Speerwerfen**

15,15 Redenz, Ulla 2006

## **Frauen – W50**

### **100m**

14,14 Rummler, Anne 2006

16,02 Overlack, Uschi 2009

17,26 Redenz, Ulla 2009

### **200m**

29,91 Rummler, Anne 2006

35,07 Redenz, Ulla 2011

**400m**

68,13	Redenz, Ulla	2011
70,72	Rummler, Anne	2008

**800m**

2:47,10	Redenz, Ulla	2011
3:01,71	Rummler, Anne	2006
3:31,83	Zintzen, Hubertine	2013

**1500m**

5:50,47	Redenz, Ulla	2013
---------	--------------	------

**3000m**

12:16,79	Redenz, Ulla	2011
15:28,95	Zintzen, Hubertine	2015

**5000m**

21:22,60	Haarmann, Ute	2014
21:23,37	Redenz, Ulla	2011
27:32,20	Zintzen, Hubertine	2015

**10000m**

49:59,73	Redenz, Ulla	2011
56:45,38	Zintzen, Hubertine	2015

**10 km**

44:22	Haarmann, Ute	2013
55:09	Redenz, Ulla	2009
58:42	Klein, Elfi	2007
58:52	Simjanovska, Branka	2010

**Halbmarathon**

1:40:56	Haarmann, Ute	2013
1:47:25	Brockbals, Susanne	2012
2:12:42	Simjanowska, Branka	2009
2:16:45	Klein, Elfi	2009

**3000m Bahngehen**

16:46,62	Fuchs, Marion	2011
----------	---------------	------

### **5000m Gehen**

29:25,91	Fuchs, Marion	2010
33:53,00	Schumm, Gertrud	2008
34:21,83	Neubacher, Cornelia	2008

### **10000m Gehen**

63:18,9	Fuchs, Marion	2012
---------	---------------	------

### **5 km Straßengehen**

28:55	Fuchs, Marion	2011
33:48	Schumm, Gertrud	2008
35:03	Neubacher, Cornelia	2008

### **10 km Straßengehen**

60:46	Fuchs, Marion	2011
69:06	Neubacher, Cornelia	2008
73:08	Schumm, Gertrud	2005

### **20 km Straßengehen**

2:03:33	Schumm, Gertrud	2008
2:12:27	Fuchs, Marion	2011

### **80m Hürden**

14,93	Rummler, Anne	2006
-------	---------------	------

### **Weitsprung**

4,29	Rummler, Anne	2008
3,17	Redenz, Ulla	2012

### **Hochsprung**

1,27	Rummler, Anne	2007
1,15	Redenz, Ulla	2009

### **Kugelstoßen (3 kg)**

8,25	Rummler, Anne	2006
7,01	Redenz, Ulla	2012

### **Diskuswurf (1 kg)**

14,86	Redenz, Ulla	2012
-------	--------------	------

**Speerwurf (500 g)**

18,31 Redenz, Ulla 2006

**Fünfkampf**

1817 Rummler, Anne 2007

**Siebenkampf**

2557 Rummler, Anne 2006

**Frauen – W55****100m**

14,66 Rummler, Anne 2009

**200m**

30,28 Rummler, Anne 2009

**400m**

72,71 Rummler, Anne 2009

**3000m**

14:18,89 Redenz, Ursula 2017

15:50,94 Zintzen, Hubertine 2017

**5000m**

25:08,18 Redenz, Ursula 2017

27:41,14 Zintzen, Hubertine 2017

**10000m**

51:51,08 Redenz, Ursula 2017

**Weitsprung**

4,20 Rummler, Anne 2009

3,18 Schella, Annegret 2007



## **Hochsprung**

1,21 Rummler, Anne 2009

## **10 km**

54:42 Ebert, Ursula 2010

65:15 Dittrich, Gisela 2010

## **5000m Bahngehen**

31:11,70 Fuchs, Marion 2015

33:07,38 Rose, Judith 2019

33:18,29 Fuchs, Marion 2019

36:38,70 Schusters, Petra 2019

## **5 km Straßengehen**

31:40 Fuchs, Marion 2015

32:43 Rose, Judith 2018

36:25 Schusters, Petra 2019

## **10 Km Straßengehen**

63:10 Fuchs, Marion 2015

65:35 Rose, Judith 2018

68:09 Schusters, Petra 2019

## **Halbmarathon**

2:16:36 Klein, Elfi 2011

## **Kugelstoßen (3 kg)**

7,77 Rummler, Anne 2009

## **Fünfkampf**

3372 Rummler, Anne 2009

## **Frauen – W60**

### **100m**

15,21 Rummler, Anne 2018

15,59 Stump, Karin 2009

19,18 Redenz, Ursula 2019

### **200m**

32,50	Rummler, Anne	2014
32,77	Stump, Karin	2009
40,23	Redenz, Ursula	2019

### **800m**

3:39,62	Stump, Karin	2007
---------	--------------	------

### **5000m**

25:43,68	Redenz, Ursula	2019
----------	----------------	------

### **10000m**

56:33	Schmitz, Dorle	2007
59:57	Zimmer, Johanna	2008

### **Halbmarathon**

2:16:36	Ebert, Ursula	2011
---------	---------------	------

### **Hochsprung**

1,12	Stump, Karin	2007
1,11	Rummler, Anne	2017

### **Weitsprung**

3,89	Stump, Karin	2009
3,87	Rummler, Anne	2014
2,77	Redenz, Ursula	2019

### **Kugelstoßen**

7,27	Stump, Karin	2008
------	--------------	------

### **Diskuswerfen**

16,35	Stump, Karin	2006
-------	--------------	------

### **Fünfkampf**

1190	Stump, Karin	2007
------	--------------	------

### **Frauen – W65**

#### **100m**

15,56	Stump, Karin	2010
-------	--------------	------

**200m**  
33,27                      Stump, Karin                      2011

**3000m**  
15:44,56                      Ebert, Ursula                      2017

**10 km**  
58:52                      Schmitz, Dorle                      2010

**Weitsprung**  
3,89                      Stump, Karin                      2010

**Hochsprung**  
1,14                      Stump, Karin                      2011

**Diskuswurf (1 kg)**  
16,70                      Stump, Karin                      2010

**Speerwurf (400 g)**  
18,38                      Stump, Karin                      2010

## **Frauen – W70**

**100**  
16,56                      Stump, Karin                      2017

**200**  
35,54                      Stump, Karin                      2015

**Weitsprung**  
3,51                      Stump, Karin                      2015

**10 km**  
56:33                      Schmitz, Dorle                      2007