

Disziplinen, die selten ausgetragen werden

1000 m

2:45,5	Franzis, Elisabeth	62	SV 1919 Sonsbeck	10.07.81	Troisdorf
2:49,42	Boßmann, Gabi	76	TEAM Niederrhein	25.06.95	Dortmund
2:49,77	Klein-Arndt, Melanie	75	SV 1919 Sonsbeck	12.06.94	Duisburg
2:50,4	Schulz, Gudrun	61	LAZ Rhede	04.05.80	Dortmund
2:51,2	Herzel, Anneliese	58	LAZ Rhede	28.09.77	Wattenscheid
2:56,1	Grommisch, Irmgard	59	LAZ Rhede	19.07.78	Rhede
2:58,6	Hoppe, Karin	58	LG Dinslaken-Walsum	31.07.77	Dortmund
3:02,0	Krasemann, Martina	82	SV 1919 Sonsbeck	10.08.01	Willich
3:13,5	Berkenbusch, Gisela	57	LG Bottrop	08.09.76	Dülken
3:16,80	Maas, Melanie	76	TEAM Niederrhein	11.08.95	Willich

15 km Straßenlauf

54:37	Geukes, Nicole	69	DJK Lowick	17.04.88	Bruckhausen
57:36	Boßmann, Gabi	76	TEAM Niederrhein	19.11.95	Kempen
58:44	Reinders, Ina	79	TuS Xanten	28.03.98	Potsdam
59:02	Maas, Melanie	76	TEAM Niederrhein	09.04.95	Rheinzabern
1:00:25	Weist, Isabell	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.03.99	Xanten
1:06:36	Kempmann, Anke	69	LAC Oberhausen	05.06.88	Lowick

Halbmarathon

1:22:51	Buil, Melina	94	SV Sonsbeck	13.10.13	Köln
1:35:08	Gehrmann, Mareike	84	TuS Xanten	12.10.03	Lünern
1:37:40	van Hüüt, Annika	90	TuS Xanten	28.03.09	Köln
1:40:14	Weibel, Leonie	87	SV Sonsbeck	05.06.06	Weeze
1:41:04	Angenendt, Riccarda	92	TuS Xanten	27.03.11	Venlo/NL
1:44:28	Jansen, Janne	97	TuS Xanten	05.06.16	Duisburg
1:45:32	Sadlo, Nele	98	TuS Drevenack	10.09.17	Schermbbeck
1:47:24	Welz, Franziska,	92	TV Wesel	02.10.11	Köln
1:48:02	Hettkamp, Saskia	97	LC Adler Bottrop	02.10.16	Köln

25 km Straßenlauf

2:00:20	Speckmann, Heike	65	Spvgg. Sterkrade-Nord	02.06.84	Oberhausen
---------	------------------	----	-----------------------	----------	------------

Marathon

3:53:14	Grunau, Ines	..	Adler Bottrop	13.05.07	Essen
4:03:03	Dahms, Eva-Maria	60	GW Flüren	19.05.79	Dülmen
4:22:43	Sparmann, Susanne	70	TV Wesel 1860	26.08.89	Duisburg

Zehnkampf (100m, Weit, Kugel[4kg] , Hoch, 400m -- 100m Hü[0,84], Diskus[1kg], Stab, Speer[ab 99],1500m) ausgetragen seit 1999 bei den Frauen (W20 und älter)

4.795	Novak, Sabrina	84	Moerser TV	20./21.09.03	Gladbeck
*13,61 - *5,25 - 8,92 - 1,46 - 63,15 -- 17,20 - 20,25 - 2,20 - 21,32 - 6:07,79					
*13,7 - *4,66 - 8,79 - 1,50 - 27,7 -- *16,1 - 21,55 - 3,00 - 25,62 - 2:32,8					