

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****100 m**

11,54	+0,1	Mulrain, Sabrina	78	Rumelner TV	01.09.00	Berlin
11,71	+0,4	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	20.06.82	Aachen
11,72	+1,2	Tidden, Martina	77	LAZ Rhede	19.07.97	Troisdorf
11,72	+0,0	Wilts, Katrin	81	Moerser Sportclub	13.06.98	Mannheim
11,74	+1,1	Schuster, Franziska	02	TuS Xanten	09.06.19	Rehlingen
11,76	+1,1	Hentschke, Nadine	82	TEAM Niederrhein	24.05.98	Jena
11,77	+0,6	Gotthardt, Katja	80	TEAM Niederrhein	05.08.00	Paderborn
11,82	-0,8	Kuckelkorn, Tanja Christine	81	TEAM Niederrhein	20.07.02	Aachen
11,86		Rauhut, Evelyn	58	Eintracht 48 Duisburg	24.09.77	Hannover
11,89	+1,6	Bergemann, Ulrike	58	SG Osterfeld	21.06.80	Göttingen
11,94	+0,2	Seiring, Birgit	60	MSV Duisburg	27.07.75	Augsburg
11,97*		Idziaszek, Ute	68	LAZ Rhede	20.06.87	Rhede
11,98	+0,82	Vöcking, Birgit	60	Rumelner TV	02.07.77	Bonn
12,00	+0,3	Kondziella, Silke	63	SV Alemannia Kamp	08.08.80	Frankfurt
12,00	-0,4	van Bühren, Kathrin	82	Kevelaerer SV	26.07.03	Mönchengladbach
12,02	*a	van Heezik, Edine	61	LAZ Rhede	03.08.90	Rhede
12,04	+0,0	van den Broek, Karina	89	Moerser Sportclub	24.05.08	Bottrop
12,07	+0,9	Angerhausen, Claudia	75	Rumelner TV	16.08.97	Wipperfürth
12,09	+0,5	Dix, Maike	86	Moerser SC	14.06.03	Troisdorf
12,12	+1,1	Weber, Brigitte	64	LG Dinslaken-Walsum	27.07.79	München
12,12	+1,9	Barking, Ines	76	LAZ Rhede	03.06.94	Mannheim
12,12		Komoll, Jennifer	80	TEAM Niederrhein	28.05.00	Wesel
12,12	+1,3	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	05.05.22	Anderson/USA
12,13		Alfs, Martina	63	LAZ Rhede	04.07.80	Lage
12,13	+1,0	Deutschländer, Yvonne	82	TEAM Niederrhein	17.06.00	Bonn
12,13	+1,1	Stiller, Silvana	82	Moerser TV	23.05.10	Wuppertal
12,17	+0,0	Oakyama, Saeko	86	LAZ Rhede	18.05.13	Gladbeck
12,18		Gerhardt, Claudia	66	LAZ Rhede	28.05.95	Wesel
12,18	-0,4	Derksen, Jeannine	78	DJK Hüthum-Borghees	15.06.95	Troisdorf
12,18	+0,6	Hoffmeister, Diana	81	Rumelner TV	03.06.01	Krefeld
12,20	+1,6	Berninger, Anna-Lena	04	TuS Xanten	10.05.25	Dortmund
12,22	*	Ridderskamp, Pia	68	TV Voerde	26.05.90	Oberhausen
12,23	+1,4	Wehrum, Bianca	86	LAZ Rhede	22.05.04	Rhede
12,24	+0,9	Siepmann, Helen	04	Eintracht Duisburg 1848	26.09.20	Rhede
12,25*		Nase, Birgit	76	TV Voerde	05.06.93	Troisdorf
12,26		Moddenborg, Antje	65	LAZ bellanett Rhede	20.06.81	Troisdorf
12,27*		Scholz, Annick	84	TEAM Niederrhein	07.07.01	Braunschweig
12,28		Grote, Klaudia	63	MSV Duisburg	12.07.80	Essen
12,28	*	Ikemann, Claudia	68	SG Osterfeld	18.08.85	Lage
12,28*		Veith, Ina	73	LAZ Rhede	26.05.90	Oberhausen
12,29*		Riechardt, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	09.09.78	Ulm
12,29	*a	Tromp, Greta	63	LAZ Rhede	20.06.87	Rhede
12,29*		Hansen, Laura	90	SV Sonsbeck	26.08.07	Duisburg
12,30	+1,1	Misch, Iris	65	VfL Repelen	09.09.79	Ludwigshafen
12,30*		Veith, Esther	71	LAZ Rhede	26.05.90	Oberhausen
12,30	*	Brinkmann, Sabine	71	LAC Oberhausen	26.05.91	Wesel
12,30	+1,1	Sturme, Hannah	88	Kevelaerer SV	12.06.04	Wesel
12,30	+1,3	Warrelmann, Denise	95	Eintracht 48 Duisburg	21.06.14	Mönchengladbach
12,31		Bayer, Martina	60	Eintracht 48 Duisburg	25.05.78	Dormagen
12,32	+0,9	Bollen, Sabrina	92	Kevelaerer SV	04.06.11	Mönchengladbach
ohne Windmessung:						
12,28		Sturme, Hannah	88	Kevelaerer SV	13.07.04	Rhede
12,32		Beutel, Katrin	99	Moerser SC	03.06.15	Wesel

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****100 m****mit unzulässigem Rückenwind:**

11,48	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	30.05.82	Wien/A
11,72 +4,8	Bergermann, Ulrike	58	SG Osterfeld	21.06.80	Göttingen
11,88 w	Angerhausen, Claudia	75	Rumelner TV	19.07.97	Troisdorf
11,93 +4,9	Seiring, Birgit	60	MSV Duisburg	22.08.75	Athen/GRI
12,25 +2,4	Nierhaus, Heike	68	Dümtener TV	20.06.87	Rhede
12,28 +2,4	Speicher, Vera	61	Oberhausener TV	07.08.76	Bremerhaven
12,28 +3,7	Warrelmann, Denise	95	Eintracht 48 Duisburg	25.06.17	Bottrop

100 m Handzeitnahme:

11,4	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	30.06.79	Gelsenkirchen
11,5	Bergermann, Ulrike	58	LG Oberhausen	30.06.79	Gelsenkirchen
11,6	Meierholz, Elfi	55	OSC Rheinhausen	16.05.71	Repelen
11,6 +1,7	Seiring, Birgit	60	MSV Duisburg	06.07.75	Bonn
11,6	Baptiste, Joan	59	SV Viktoria Goch	11.07.81	Gelsenkirchen
11,6	Hentschke, Nadine	82	TEAM Niederrhein	13.05.98	Oberhausen
11,7	Rauhut, Evelyn	58	Eintracht 48 Duisburg	20.07.75	Duisburg
11,7	Vöcking, Birgit	60	Rumelner TV	26.06.76	Köln
11,7	Bremer, Kirsten	68	Dümtener TV	25.08.84	Rhede
11,7	Kuckelkorn, Tanja	81	TEAM Niederrhein	31.08.02	Essen
11,8	Sander (Domagala), Maria	24	SuS 09 Dinslaken	28.06.52	Berlin
11,8	Moddenborg, Antje	65	LAZ bellanett Rhede	22.05.82	Rhede
11,8	Ikemann, Claudia	68	SG Osterfeld	24.05.85	Oberhausen
11,8	Grütter, Hildegard	65	LAZ Rhede	22.06.88	Oberhausen
11,8	Angerhausen, Claudia	75	Rumelner TV	31.08.96	Dortmund
11,9	Briel, Beate	54	TG 56 Mülheim	01.06.72	Mülheim
11,9*	Lemkamp, Cilly	56	LAZ bellanett Rhede	06.05.73	Burg-Gretesch
11,9	Kremer, Anne	60	TSV Viktoria Mülheim	10.07.77	Duisburg
11,9 *	Weber, Brigitte	64	LG Dinslaken-Walsum	17.06.79	Bad Godesberg
11,9	Riechardt, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	22.07.79	Koblenz
11,9*	Alfs, Martina	63	LAZ Rhede	01.08.80	Lage
11,9	van Koll, Christiane	67	SV Viktoria Goch	15.06.85	Kevelaer
11,9	Weber, Alexandra	69	TV Voerde	22.06.85	Rhede
11,9	Teitzel, Nicole	71	LAC Oberhausen	06.06.87	Wattenscheid
11,9	Brinkmann, Sabine	71	LAC Oberhausen	22.06.88	Oberhausen
11,9	Ridderskamp, Pia	68	TV Voerde	27.05.89	Rhede
11,9	Wilms, Yvonne	71	LAC Oberhausen	01.06.89	Oberhausen
12,0	Köpke, Gisela	47	MSV Duisburg	11.08.68	Duisburg
12,0	Forspaniak, Andrea	58	Meidericher SV	08.10.72	Kempen
12,0	Gassen, Sigrid	53	Rumelner TV	05.08.73	Bad Meinberg
12,0	Koczelnik, Brigitte	53	Rumelner TV	09.09.73	Duisburg
12,0	Bröcker, Petra	60	MSV Duisburg	20.06.76	Dortmund
12,0	Dolderer, Anke	60	TuS Neuenkamp	10.07.77	Duisburg
12,0	Bärsch, Angelika	63	LG Oberhausen	26.04.79	Oberhausen
12,0	Kondziella, Silke	63	SV Alemannia Kamp	29.04.79	Kamp-Lintfort
12,0	Misch, Iris	65	VfL Repelen	23.09.79	Köln
12,0	Thomas, Simone	68	Dümtener TV	25.08.84	Rhede
12,0	Nierhaus, Heike	68	Dümtener TV	02.06.85	Duisburg
12,0	Idziaczek, Ute	68	LAZ Rhede	22.06.88	Oberhausen
12,0	Nase, Birgit	76	TV Voerde	24.04.93	Essen
12,0*	Tidden, Martina	77	LAZ Rhede	15.05.99	Wesel
12,0*	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	15.05.99	Wesel
mit unzulässigem Rückenwind:					
11,8	Lemkamp, Cilly	56	LAZ Rhede	01.05.77	Leverkusen
12,0	Gryczan, Ute	54	TuS Rheinhausen	07.05.70	Rheinhausen

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****200 m**

22,73	+0,7	Mulrain, Sabrina	78	Rumelner TV	20.06.99	Paris/FRA
22,97	+0,4	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	25.07.82	München
23,58	+1,7	Schuster, Franziska	02	TuS Xanten	30.06.19	Weinheim
23,83	+1,0	Vöcking, Birgit	60	Rumelner TV	29.07.77	Sindelfingen
23,90	*a	Tromp, Greta	64	LAZ Rhede	03.07.88	Bonn
24,16	+0,6	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	06.04.23	San Angelo/USA
24,24	+1,4	Idziaszek, Ute	68	LAZ Rhede	03.07.87	Rhede
24,26	+0,0	Baptiste, Joan	59	SV Viktoria Goch	27.06.81	Remscheid
24,28	+0,0	Tidden, Martina	77	LAZ Rhede	23.07.97	Gladbeck/Rheydt
24,31	+0,9	Angerhausen, Claudia	75	Rumelner TV	18.06.95	Duisburg
24,34		Rauhut, Evelyn	58	Eintracht 48 Duisburg	03.07.77	Bonn
24,35	+0,1	Wilts, Katrin	81	Rumelner TV	12.08.00	Mannheim
24,41	+1,4	Dix, Maïke	86	Moerser SC	22.06.03	Mannheim
24,48		Bergermann, Ulrike	58	SG Osterfeld	26.04.80	Essen
24,57		Kondziella, Silke	63	SV Alemania Kamp	17.05.81	Hannover
24,59		Alfs, Martina	63	LAZ Rhede	08.06.80	Essen
24,61	-1,0	Weber, Brigitte	64	LG Dinslaken-Walsum	28.07.79	München
24,61	+1,1	Stiller, Silvana	82	Moerser TV	30.06.10	Oedt
24,68	+1,87	Bremer, Kirsten	68	Dümpfener TV	28.06.86	Essen
24,69		Moddenborg, Antje	65	LAZ bellanett Rhede	25.07.81	Essen
24,69	*a	van Heezik, Edine	61	LAZ Rhede	03.08.90	Rhede
24,73	+1,0	Jacobs, Nadine	86	LAZ Rhede	21.05.05	Wesel
24,77	+1,2	Ackermann, Melanie	66	MSV Duisburg	02.07.83	Krefeld
24,81	-0,7	Derksen, Jeannine	78	DJK Hüthum-Borghees	14.07.96	Koblenz
24,83	+0,0	Briel, Beate	54	TSV Viktoria Mülheim	11.08.73	Sindelfingen
24,86	+1,0	Hansen, Laura	90	SV Sonsbeck	24.05.08	Bottrop
24,90		Riechardt, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	06.08.76	Bremerhaven
24,92		Klippel, Bärbel	60	SG Osterfeld	26.04.80	Essen
24,93	*	Grütter, Hildegard	65	LAZ Rhede	03.07.88	Bonn
24,96*		Kuckelkorn, Tanja Christina	81	TEAM Niederrhein	31.07.02	Troisdorf
24,97	+1,9	van Bühren, Kathrin	82	Kevelaerer SV	10.06.01	Kevelaer
24,98	+0,1	Hoffmeister, Diana	81	Rumelner TV	18.06.00	Bonn
24,99	+0,6	Hakes, Margret	55	Eintracht 48 Duisburg	29.07.72	Bielefeld
25,00	+0,3	Kremer, Anne	60	TSV Viktoria Mülheim	29.07.77	Sindelfingen
25,00*		Komoll, Jennifer	80	TEAM Niederrhein	07.05.00	Oberhausen
25,00	+1,5	Beutel, Katrin	99	Moerser SC	07.06.15	Bottrop
25,06	*	Niewenhuis, Inge	55	LAZ bellanett Rhede	05.06.76	Wien/A
25,07	-0,1	Krzoska, Helen	93	Eintracht 48 Duisburg	21.07.12	Mönchengladbach
25,10	+0,0	Berninger, Anna-Lena	04	TuS Xanten	21.05.22	Lage
25,13	*	Ikemann, Claudia	68	LAC Oberhausen	16.06.85	Rhede
25,16*		Ingendoh, Heike	69	DJK Adler 07 Bottrop	18.06.88	Rhede
25,18	-0,2	Hentschke, Nadine	82	TEAM Niederrhein	07.05.00	Oberhausen
25,19*		Langguth, Lisa	90	LAZ Rhede	16.08.09	Uerdingen
25,20		Klose, Heidi	58	Rumelner TV	10.08.75	Sindelfingen
25,20	*	Wilms, Nadine	77	Eintracht 48 Duisburg	08.05.94	Wuppertal
25,20*		Gotthardt, Katja	80	TEAM Niederrhein	06.06.99	Oberhausen
25,22		Rose, Elfi	71	LAC Oberhausen	04.07.87	Papendal/NL
25,22*		Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	14.07.96	Koblenz
25,24*		Barking, Ines	76	LAZ Rhede	31.05.93	Bamberg
25,26		Cordes, Ina	68	OSC Rheinhausen	01.09.84	Kevelaer
mit unzulässigem Rückenwind:						
23,68	+2,3	Vöcking, Birgit	60	Rumelner TV	30.07.77	Sindelfingen
24,84		Bayer, Martina	60	Eintracht 48 Duisburg	02.07.78	Dormagen
25,19		Harms, Anke	63	Rumelner TV	29.06.86	Essen

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****200 m****Handzeitnahme:**

23,5	Rauhut, Evelyn	58	Eintracht 48 Duisburg	20.08.77	Recklinghausen
23,5	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	20.09.80	Voerde
23,8	Vöcking, Birgit	60	Rumelner TV	25.06.77	Troisdorf
24,2	Kondziella, Silke	63	SV Alemannia Kamp	01.05.81	Dülken
24,3	Meierholz, Elfi	55	OSC Rheinhausen	11.05.72	Rheinhausen
24,4	Bergermann, Ulrike	58	LG Oberhausen	28.05.78	Recklinghausen
24,4*	Beimbauer, Ina	62	VfL Repelen	16.06.79	Bad Godesberg
24,4 *	Weber, Brigitte	64	LG Dinslaken-Walsum	16.06.79	Bad Godesberg
24,4	Alfs, Martina	63	LAZ Rhede	20.05.80	Troisdorf
24,5 +0,6	Lemkamp, Cilly	56	LAZ bellanett Rhede	30.06.74	Bonn
24,5 +0,43	Ackermann, Melanie	66	MSV Duisburg	20.06.81	Troisdorf
24,5	Rose, Elfi	71	LAC Oberhausen	13.07.87	Oberhausen
24,5	Grütter, Hildegard	65	LAZ Rhede	21.05.88	Bonn
24,6	Sander, Maria	24	SuS 09 Dinslaken	29.06.52	Berlin
24,6	Riechardt, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	19.05.77	Remscheid
24,7*	Starke, Martina	58	LAZ bellanett Rhede	30.06.74	Bonn
24,7	Moddenborg, Antje	65	LAZ Rhede	01.09.82	Rhede
24,8*	Ahlemeyer, Gisela	47	MSV Duisburg	13.08.70	Menden
24,8	Niewenhuis, Ingeborg	55	LAZ bellanett Rhede	07.07.74	Dortmund
24,8 +0,49	Klose, Heidi	58	Rumelner TV	05.07.75	Bonn
24,8	Idziaszek, Ute	68	LAZ Rhede	21.05.88	Essen
24,9	Hessbrügge, Wiltrud	45	DJK Adler 07 Bottrop	05.07.64	Krefeld
24,9	Hengstermann, Cornelia	51	VfL Rhede	09.06.68	Wesel
24,9	Koczelnik, Brigitte	53	Rumelner TV	30.05.70	Moers
24,9	Briel, Beate	54	TG 56 Mülheim	08.07.72	Bonn
24,9	Derksen, Gisela	56	OSC Rheinhausen	07.05.76	Leverkusen
24,9	Kremer, Anne	60	TSV Viktoria Mülheim	09.07.77	Dortmund
24,9 -0,7	Klippel, Bärbel	60	Oberhausener TV	20.08.77	Recklinghausen
24,9	Speicher, Vera	61	Oberhausener TV	18.09.77	Gelsenkirchen
24,9	Bremer, Kirsten	68	Dümpfener TV	13.05.84	Dortmund
24,9	Ingendoh, Heike	69	DJK Adler 07 Bottrop	22.06.88	Oberhausen
25,0	Sattler, Ute	53	TG 56 Mülheim	06.08.72	Oberhausen
25,0*	Hakes, Margret	55	Eintracht 48 Duisburg	09.06.73	Dülken
25,0	Steverding, Roswitha	56	LAZ bellanett Rhede	17.08.76	Gelsenk.
25,0 *	Ikemann, Claudia	68	LAC Oberhausen	23.06.85	Rhede
25,0	Harms, Anke	63	Rumelner TV	24.09.88	Gelsenkirchen
25,0	Ridderskamp, Pia	68	TV Voerde	28.05.89	Rhede
25,0	Wilms, Yvonne	71	LAC Oberhausen	28.05.89	Rhede
mit unzulässigem Rückenwind:					
24,4	Briel, Beate	54	TG 56 Mülheim	11.06.72	Duisburg
24,6	Hakes, Margret	55	Eintracht 48 Duisburg	11.06.72	Duisburg
25,0	Seiring, Birgit	60	MSV Duisburg	11.05.75	Duisburg

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****400 m**

52,26	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	29.08.82	Stuttgart
52,27 a	Tromp, Greta	64	LAZ Rhede	07.07.91	Rhede
52,88	Angerhausen, Claudia	75	Rumelner TV	28.06.97	Frankfurt
53,58	Rauhut, Evelyn	58	Eintracht 48 Duisburg	07.08.77	Hamburg
54,05	Grütter, Hildegard	65	LAZ Rhede	23.07.88	Frankfurt
55,35	Koczelnik, Brigitte	53	Rumelner TV	12.08.73	Sindelfingen
55,66	Idziaszek, Ute	68	LAZ Rhede	15.08.87	Hamburg
55,70	Kondziella, Silke	63	SV Alemannia Kamp	26.04.81	Köln
55,95	Stiller, Silvana	82	Moerser TV	06.06.10	Duisburg
55,96	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	23.08.97	Dormagen
56,01	Matzerath, Beate	58	Oberhausener TV	27.07.75	Augsburg
56,03	Theuss, Bianca	60	MSV Duisburg	20.07.80	Essen
56,05	Ackermann, Melanie	66	MSV Duisburg	27.05.85	Recklinghausen
56,10	Dangelmaier, Nike	01	LAZ Rhede	27.07.19	Ulm
56,11	Moddenborg, Antje	65	LAZ Rhede	22.08.82	Bologna/I
56,19	Schuler, Jaqueline	68	MSV Duisburg	01.07.84	Essen
56,21	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	07.07.96	Erfurt
56,24	Steverding, Roswitha	56	LAZ bellanett Rhede	11.08.73	Sindelfingen
56,38	Beimbauer, Ina	62	VfL 08 Repelen	09.06.79	Essen
56,38	Harms, Anke	63	Rumelner TV	30.06.87	Dortmund
56,44	Tüshaus, Ulla	61	LAZ Rhede	01.06.86	Essen
56,53	Nepicks, Julia	92	Rumelner TV	08.07.12	Recklinghausen
56,59	Niewenhuis, Ingeborg	55	LAZ bellanett Rhede	01.09.74	Innsbruck/A
56,90	Metzlaff, Anne	91	TV Einigkeit Dümpten	09.08.09	Rhede
56,92	Wilms, Nadine	77	Eintracht 48 Duisburg	26.08.94	Troisdorf
56,94	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	24.05.92	Rhede
57,14	Ludwig, Ute	66	Moerser TV	01.07.84	Essen
57,17	Kleuser, Jennifer	73	SV Viktoria Goch	17.06.90	Ratingen
57,23	Emmerichs, Gabi	66	SV Alemannia Kamp	20.07.85	Essen
57,31	Klose, Heidi	58	Rumelner TV	26.07.75	Augsburg
57,31	Hansen, Laura	90	SV Sonsbeck	14.05.08	Oedt
57,33	Schwarberg (Zoll), Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	16.08.83	Essen
57,41	Klein-Arndt, Melanie	75	SV Sonsbeck	21.08.94	Dortmund
57,64	Ikemann, Claudia	68	LAC Oberhausen	03.09.85	Essen
57,66	Metz, Claudia	64	LG Mülheim	26.07.81	Recklinghausen
57,67	Schulte, Janine	96	Weseler TV	22.09.13	Wesel
57,71	Missmahl, Ulrike	59	MSV Duisburg	29.07.77	Sindelfingen
57,74	Westhölter, Hella	86	LAZ Rhede	28.06.02	Rheydt
57,80	Hochstrat, Friederike	87	Weseler TV	14.05.05	Gladbeck
57,85	Krzoska, Helen	93	Eintracht 48 Duisburg	28.05.12	Recklinghausen
57,92	Bröcker, Petra	60	MSV Duisburg	26.07.75	Augsburg
57,93	van Wickern, Bärbel	59	SG Osterfeld	08.06.80	Essen
58,01	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	14.06.81	Essen
58,05	Oenning, Nicola	92	LAZ Rhede	24.07.09	Rhede
58,07	Balsam, Melanie	79	LAZ Rhede	27.06.98	Berlin
58,19	Stefaniak, Nikola	97	VfL 08 Repelen	16.05.16	Recklinghausen
58,24	Dienberg, Marie-Feline	93	LAZ Rhede	07.08.09	Rhede
58,31	Henkel, Nicola	68	SG Osterfeld	30.09.84	Ratingen
58,31	Schütte, Sarah	96	LAZ Rhede	22.06.14	Rheydt
58,34	Könning, Maria	58	LAZ Rhede	14.05.78	Schwechat/A

400 m

Handzeitnahme:

54,5	Ahlemeyer, Gisela	47	MSV Duisburg	10.07.71	Stuttgart
54,6	Rauhut, Evelyn	58	Eintracht 48 Duisburg	11.06.77	Recklinghausen
54,9	Grütter, Hildegard	65	LAZ Rhede	03.08.86	Trier
55,1	Pempelforth, Wilma	53	VfL Merkur Kleve	01.08.71	Lübeck
55,3	Koczelnik, Brigitte	53	Rumelner TV	08.07.72	Bonn
55,5	Niewenhuis, Inge	55	LAZ bellanett Rhede	05.06.76	Wien/A
55,6	Köpke, Gisela	47	Meidericher SV	21.08.66	Neustadt/W
55,8	Matzerath, Beate	58	Oberhausener TV	20.06.76	Dortmund
55,9	Tüshaus, Ulla	61	LAZ Rhede	09.08.87	Essen
56,0	Steverding, Roswitha	56	LAZ bellanett Rhede	05.06.76	Wien/A
56,0	Theuss, Bianca	60	MSV Duisburg	21.06.81	Dortmund
56,2	Missmahl, Ulrike	59	MSV Duisburg	19.09.76	Düsseldorf
56,4	Zirotzki, Heidemarie	45	Meidericher SV	07.08.65	Duisburg
56,4	Harms, Anke	63	Rumelner TV	14.06.86	Dortmund
56,6	Löhrke, Cornelia	58	Rumelner TV	02.05.76	Gelsenkirchen
56,8	Idziaczek, Ute	68	LAZ Rhede	14.08.88	Essen
56,9	Beimbauer, Ina	62	VfL 08 Repelen	16.06.79	Bad Godesberg
57,0	Hansen, Laura	90	SV Sonsbeck	15.09.07	Willich
57,1	Koczelnik, Sigrid	53	Rumelner TV	01.08.71	Lübeck
57,2	Klose, Heidi	58	Rumelner TV	27.06.76	Köln
57,2	Ludwig, Ute	66	Moerser TV	27.07.84	Willich
57,4	Ikemann, Claudia	68	LAC Oberhausen	07.08.85	Oberhausen
57,5	Seiler, Marie-Luise	41	Meidericher SV	12.06.60	Frechen
57,5	Kondziella, Silke	63	SV Alemannia Kamp	23.05.82	Rhede
57,5	Klein-Arndt, Melanie	75	Styrumer TV	07.09.93	Ratingen
57,6	van Wickeren, Bärbel	59	LG Bottrop	25.06.77	Troisdorf
57,6	Florescu, Regina	57	TSV Viktoria Mülheim	17.09.79	Düsseldorf
57,6	Hoppe, Karin	58	DJK Vierlinden	05.07.81	Recklinghausen
57,6	Schwarberg, Esther	62	OSC 04 Rheinhausen	21.09.80	Recklinghausen
57,6	van Koll, Christiane	67	SV Viktoria Goch	06.10.85	Essen
57,7	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	07.05.94	Essen
57,9	Könning, Maria	58	LAZ bellanett Rhede	04.06.75	Duisburg
57,9	Schwalbenhofer, Monika	63	MSV Duisburg	19.08.80	Essen
57,9	Moddenborg, Antje	65	LAZ bellanett Rhede	17.05.81	Rhede
58,0	Swet, Gudrun	59	Rumelner TV	28.05.77	Dülken
58,0	Ackermann, Melanie	66	MSV Duisburg	23.05.83	Kevelaer
58,1	Glaser, Friederike	50	SV Viktoria Goch	07.06.70	Viersen
58,1	Nadzeyka, Edith	54	Meidericher SV	18.08.73	Kamp-Lintfort
58,2	Dohnt, Sabine	62	Moerser TV	06.10.85	Essen
58,2	Wilms, Andrea	59	Oberhausener TV	01.08.76	Dortmund

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****800 m**

2:05,0 e	Theuss, Bianca	60	MSV Duisburg	25.06.77	Gelsenkirchen
2:05,01	Tüshaus, Ulla	61	LAZ Rhede	16.08.87	Köln
2:05,1 e	Matzerath, Beate	58	Oberhausener TV	05.08.77	Hamburg
2:05,25	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	27.06.97	Frankfurt
2:07,07	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	17.08.83	Arnhem/NL
2:07,2	Steverding, Roswitha	56	LAZ bellanett Rhede	13.08.76	Frankfurt
2:07,3	Schulz, Gudrun	61	LAZ Rhede	02.06.79	Lage
2:08,0	Klein-Arndt, Melanie	75	SV Sonsbeck	06.09.94	Ratingen
2:08,46	Milhorst, Karin	65	Oberhausener TV	02.07.86	Rhede
2:09,29	Geukes, Nicole	69	DJK Lowick	13.06.87	Lage
2:09,3	Herzel, Anneliese	58	LAZ Rhede	20.07.77	Rhede
2:09,50	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	26.08.94	Troisdorf
2:09,4	Seiler, Marie-Luise	41	Meidericher SV	23.08.64	Berlin
2:09,65	Schwarberg, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	09.07.83	Sindelfingen
2:09,73	Boßmann, Gabi	76	SV Sonsbeck	02.06.91	Erfurt
2:10,2	Könning, Maria	58	LAZ Rhede	14.05.78	Schwechat/A
2:10,99	Henkel, Nicola	68	SG Osterfeld	21.07.85	Berlin
2:11,0	Missmahl, Ulrike	59	MSV Duisburg	26.09.76	Remscheid
2:11,58	Brömmel, Rahel	02	SV Sonsbeck	08.04.23	Oxford/USA
2:11,5	Bittrich, Angelika	52	MSV Duisburg	23.06.68	Essen
2:11,79	Grommisch, Irmgard	59	LAZ bellanett Rhede	10.07.81	Lage
2:11,8	Kemper, Vera	53	TuS Neuenkamp	11.05.75	Duisburg
2:12,0	Friebe, Elke	63	LG Oberhausen	25.05.79	Uerdingen
2:12,1	Nadzeyka, Edith	54	Meidericher SV	29.08.71	Augsburg
2:12,40	Angerhausen, Claudia	75	Rumelner TV	08.09.96	Willich
2:12,45	Benning, Martina	68	DJK Lowick	27.07.84	Essen
2:12,56	Schwalbenhofer, Monika	63	MSV Duisburg	28.06.80	Troisdorf
2:12,5	Swet, Gudrun	59	Rumelner TV	26.06.77	Troisdorf
2:12,5	Hadder, Silke	67	DJK Lowick	03.07.82	Kevelaer
2:12,93	Koitka, Andrea	65	Oberhausener TV	02.06.84	Essen
2:12,8	Loeffen, Susanne	64	SV Sonsbeck	08.06.80	Essen
2:12,8	Czinzoll, Jutta	67	TC 69 Sterkrade	24.05.85	Oberhausen
2:13,05	Kremers, Daniela	78	TEAM Niederrhein	07.05.95	Dortmund
2:13,08	Meisl, Verena	01	Turnerschaft MH-Saarn	07.07.18	Dormagen
2:13,3	Hessling, Marie-Theres	57	LAZ bellanett Rhede	25.07.75	Augsburg
2:13,3	Hungerkamp, Clementine	58	DJK Lowick	05.06.75	Duisburg
2:13,69	Gratzki, Monika	79	MSV Duisburg	05.07.96	Erfurt
2:13,71	Neirich, Angela	67	LAZ Rhede	13.06.86	Lage
2:13,6	Köpke, Gisela	47	MSV Duisburg	18.06.67	Düsseldorf
2:13,6	Wilms, Andrea	59	Oberhausener TV	03.09.77	Duisburg
2:13,89	Leisen, Cornelia	66	SV Sonsbeck	16.07.82	Lage
2:13,95	Schiller, Birgit	64	Rumelner TV	05.07.81	Mönchengladbach
2:14,05	Jacobs, Silvia	80	Kevelaerer SV	19.08.00	Jena
2:14,3	Kröll, Monika	62	SV Viktoria Goch	11.07.81	Gelsenkirchen
2:14,54	Krasemann, Martina	82	SV Sonsbeck	27.05.01	Rheydt
2:14,54	Wehr, Katharina	96	TV Wanheimerort	18.08.16	Berg.Gladbach
2:14,57	Hils, Carmen	75	Oberhausener TV	19.05.91	Dortmund
2:14,6	Kremers, Andrea	66	SV Sonsbeck	25.05.82	Kevelaer
2:14,7	Rauhut, Evelyn	58	Eintracht 48 Duisburg	19.09.76	Düsseldorf
2:14,7	van Genabith, Christel	56	SV Viktoria Goch	01.05.77	Viersen
2:14,90	Möhwald, Beatrice	69	TV Voerde	24.06.90	Essen

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****1500 m**

4:12,70	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	14.06.83	Lage
4:16,13	Schulz, Gudrun	61	LAZ Rhede	13.06.81	Bielefeld
4:16,21	Theuss, Bianca	60	MSV Duisburg	28.06.81	Remscheid
4:19,38	Geukes, Nicole	69	DJK Lowick	05.07.89	Leverkusen
4:20,41	Brömmel, Rahel	02	SV Sonsbeck	15.04.23	Azusa/USA
4:20,7	Kemper, Vera	53	TuS Neuenkamp	02.08.75	Hannover
4:25,4	Herzel, Anneliese	58	LAZ Rhede	06.08.77	Hamburg
4:25,8	Matzerath, Beate	58	Oberhausener TV	25.08.77	Dormagen
4:26,42	Brömmel, Rahel	02	SV Sonsbeck	22.08.20	Siegburg
4:26,5	Klein-Arndt, Melanie	75	SV Sonsbeck	30.08.94	Ratingen
4:27,52	Boßmann, Gabi	76	TEAM Niederrhein	27.05.95	Kassel
4:27,55	Koitka, Andrea	65	Oberhausener TV	19.08.84	M'gladbach
4:27,93	Vortmeier, Anneke	02	ASV Duisburg	11.07.20	Dortmund
4:27,7	Könning, Maria	58	LAZ Rhede	12.07.77	Troisdorf
4:29,21	Grommisch, Irmgard	59	LAZ Rhede	18.07.81	Gelsenkirchen
4:29,7	Hanner, Elisabeth	66	Moerser TV	30.08.94	Ratingen
4:30,47	Kremers, Daniela	78	TEAM Niederrhein	27.05.95	Kassel
4:30,9	Benning, Martina	68	DJK Lowick	09.06.89	Dülmen
4:33,0	Hungerkamp, Clementine	58	DJK Lowick	27.07.75	Augsburg
4:33,43	Czinzoll, Jutta	67	SG Osterfeld	23.06.85	Rhede
4:33,76	Milhorst, Karin	65	Oberhausener TV	03.07.83	Uerdingen
4:33,9	Kreuz, Claudia	57	Meidericher SV	27.05.73	Lübeck
4:34,79	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	06.09.97	Ahlen
4:35,0	van Genabith, Christel	56	SV Viktoria Goch	17.05.77	Viersen
4:35,1	Loeffen, Susanne	64	SV Sonsbeck	12.09.82	Aachen
4:35,29	Traczuk, Andrea	69	SG Osterfeld	24.08.85	Koblenz
4:35,39	Tüshaus, Ulla	61	LAZ Rhede	26.07.86	Essen
4:35,65	Meisl, Verena	01	TS Saarn	11.06.17	Wesel
4:35,68	Elbers, Heike	66	VfB Alem. Pfalzdorf	05.07.81	Mönchengladbach
4:35,92	Janssen, Elisabeth	83	VfL Merkur Kleve	24.04.02	Goch
4:35,7	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	30.08.94	Ratingen
4:36,21	Hagedorn, Jeannine	80	TuS Xanten	23.07.97	Hamburg
4:36,0	Hoffmann, Lonny	55	TuS Neuenkamp	27.05.73	Lübeck
4:37,36	Kremers, Andrea	66	SV Sonsbeck	24.07.83	Koblenz
4:38,36	Nieland, Jasmin	95	LAZ Rhede	21.06.15	Bottrop
4:38,6	Friebe, Elke	63	LG Oberhausen	09.06.79	Essen
4:38,96	Otto, Veronika	83	TuS Xanten	10.07.99	Duisburg
4:38,8	Wilms, Andrea	59	Oberhausener TV	01.05.77	Düsseldorf
4:39,21	Krasemann, Martina	82	SV Sonsbeck	08.07.01	Braunschweig
4:39,0	Schwarberg, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	27.08.82	Menden
4:39,28	Kremers, Claudia	64	SV Sonsbeck	05.07.81	M'gladbach
4:39,60	Mariak, Alexandra	71	SV Sonsbeck	19.07.86	Wattenscheid
4:40,11	Joosten, Judith	94	SV Sonsbeck	07.08.11	Jena
4:41,14	Kremers, Manuela	66	SV Sonsbeck	27.06.81	Essen
4:41,6	Leisen, Cornelia	66	SV Sonsbeck	06.09.82	Düsseldorf
4:41,86	Kremers, Christiane	68	SV Sonsbeck	24.07.83	Koblenz
4:42,06	Katschak, Stefanie	95	SV Sonsbeck	28.07.13	Rostock
4:42,13	Hils, Carmen	75	Oberhausener TV	15.06.91	Aachen
4:42,0	Fieker, Christiane	63	DJK Lowick	27.06.79	Menden
4:42,49	Kühn, Susanne	64	MSV Duisburg	09.05.82	Düsseldorf

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****3000 m**

9:05,7	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	18.05.83	Koblenz
9:12,13	Kemper, Vera	53	TuS Neuenkamp	19.07.75	Durham/USA
9:18,06	Vortmeier, Anneke	02	ASV Duisburg	17.07.21	Tallin/EST
9:20,87	Schulz, Gudrun	61	LAZ Rhede	30.05.81	Fürth
9:27,21	Theuss, Bianca	60	MSV Duisburg	25.09.80	Troisdorf
9:27,41	Geukes, Nicole	69	DJK Lowick	13.08.89	Hamburg
9:30,76	Hanner, Elisabeth	66	Moerser TV	01.07.94	Erfurt
9:33,41	Boßmann, Gabi	76	SV Sonsbeck	04.06.94	Mannheim
9:33,5	Czinzoll, Jutta	67	SG Osterfeld	22.05.85	Koblenz
9:34,36	Brömmel, Rahel	02	SV Sonsbeck	19.07.20	Sonsbeck
9:40,48	Loeffen, Susanne	64	SV Sonsbeck	08.08.80	Frankfurt
9:43,1	Klein-Arndt, Melanie	75	SV Sonsbeck	13.09.94	Ratingen
9:46,35	Wehr, Katharina	96	TV Wanheimerort 1880	04.09.19	Düsseldorf
9:48,3	Grommisch, Irmgard	59	LAZ Rhede	01.09.79	Saarbrücken
9:51,2	Könning, Maria	58	LAZ Rhede	28.05.78	Berlin
9:53,64	Hagedorn, Jeannine	80	TuS Xanten	04.07.97	Lüdenscheid
9:53,5	van Dongen, Erika	66	TAV Weeze	31.05.94	Aachen
9:55,79	Traczuk, Andrea	69	SG Osterfeld	25.08.85	Koblenz
9:55,84	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	30.05.92	Wesel
9:57,56	Müller, Lisa	85	ASV Duisburg	24.06.09	Grefrath
9:58,11	Koitka, Andrea	65	Oberhausener TV	29.07.83	Dortmund
9:59,68	Buil, Melina	94	SV Sonsbeck	08.06.13	Essen
10:00,2	Hungerkamp, Clementine	58	DJK Lowick	13.07.75	Bocholt
10:00,91	Marissen, Rebekka	97	LAV Oberhausen	21.06.14	Rheydt
10:03,15	Kremers, Daniela	78	SV Sonsbeck	04.06.94	Mannheim
10:03,2	Hoffmann, Lonny	55	TuS Neuenkamp	19.04.75	Bonn
10:03,7	Leisen, Cornelia	66	SV Sonsbeck	03.05.81	Lüdenscheid
10:04,66	Meisl, Verena	01	Turnerschaft MH-Saarn	02.06.18	Osterode
10:05,83	Benning, Martina	68	DJK Lowick	16.09.89	Koblenz
10:06,59	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	07.08.09	Rhede
10:07,08	Breitkreutz, Stephanie	95	ASV Duisburg	10.05.23	Duisburg
10:07,68	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	12.09.15	Saint-Mard / B
10:08,41	Schlimnat, Riccarda	92	TuS Xanten	09.09.15	D-Lierenfeld
10:08,46	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	06.10.96	Dortmund
10:09,0	Matzerath, Beate	58	Oberhausener TV	24.04.76	Wunstorf
10:09,40	Lanzerath, Nora	08	Turnverein Goch	16.04.24	Hilden
10:10,19	Joosten, Judith	94	SV Sonsbeck	06.08.11	Jena
10:11,97	Reinders, Ina	79	TuS Xanten	09.05.98	Leverkusen
10:12,83	Elbers, Heike	66	VfB Alemannia Pfalzdorf	21.06.81	Troisdorf
10:13,1	Kremers, Manuela	66	SV Sonsbeck	03.05.81	Lüdenscheid
10:14,1	Dahmen, Mechthild	60	LG Oberhausen	29.07.77	Sindelfingen
10:15,43	Nieland, Jasmin	95	LAZ Rhede	14.09.14	Lage
10:16,46	Weibel, Leonie	87	SV Sonsbeck	02.07.04	Jena
10:17,17	Mariak, Alexandra	71	SV Sonsbeck	27.06.87	Kevelaer
10:18,0	Krasemann, Martina	82	SV Sonsbeck	19.05.99	Oedt
10:18,32	Milhorst, Karin	65	Oberhausener TV	07.04.84	Oberhausen
10:18,5	Dannenberg, Antje	78	SV Sonsbeck	24.08.94	Oedt
10:18,8	Friebe, Elke	63	LG Oberhausen	16.04.78	Düsseldorf
10:20,4	Lange, Dagmar	57	Eintracht 48 Duisburg	18.06.78	Köln
10:21,12	Janssen, Elisabeth	83	VfL Merkur Kleve	15.05.02	Grefrath

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****5000 m**

16:04,11	Brömmel, Rahel	02	SV Sonsbeck	14.04.23	Azusa/USA
16:18,98	Hanner, Elisabeth	66	Moerser TV	06.05.94	Köln
16:27,49	Geukes, Nicole	69	DJK Lowick	23.08.89	Menden
16:32,28	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	24.07.86	Menden
16:44,19	Vortmeier, Anneke	02	ASV Duisburg	01.05.21	Mainz
16:48,67	Wehr, Katharina	96	ASV Duisburg	14.09.22	Duisburg
16:49,09	Joeken, Carolin	96	LV Marathon Kleve	07.05.25	Grefrath-Oedt
16:51,6	Kemper, Vera	53	TuS Neuenkamp	14.06.77	Essen
16:54,33	Buil, Melina	94	SV Sonsbeck	04.05.13	Bremen
17:01,10	Groß-Hardt, Jana	88	LAZ Rhede	18.04.15	OB-Sterkrade
17:02,67	Müller, Lisa	85	ASV Duisburg	07.05.09	Grefrath
17:05,67	Boßmann, Gabi	76	SV Sonsbeck	01.05.94	Göttingen
17:14,65	Hagedorn, Jeannine	80	TuS Xanten	24.05.97	Osnabrück
17:17,78	Klein-Arndt, Melanie	75	LG Mülheim	25.04.12	Grefrath
17:21,50	Kremers, Daniela	78	SV Sonsbeck	01.05.94	Göttingen
17:22,45	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	09.04.11	Essen
17:23,32	Breitkreutz, Stephanie	95	ASV Duisburg	03.05.23	Duisburg
17:24,23	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	27.05.15	Koblenz
17:24,1	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	23.06.92	Ratingen
17:28,4	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	04.06.97	Grefrath
17:33,94	Lanzerath, Nora	08	Turnverein Goch	08.08.25	Düsseldorf
17:35,76	Dahlbeck, Anna-Lina	81	TuS Xanten	07.05.22	Sonsbeck
17:35,9	Hungerkamp, Clementine	58	DJK Lowick	11.07.80	Troisdorf
17:39,2	Schneider, Monika	58	Spvgg. Sterkrade-Nord	23.04.88	Oberhausen
17:44,08	Schlimnat, Riccarda	92	TuS Xanten	16.09.15	D-Lierenfeld
17:53,93	Reinders, Ina	79	TuS Xanten	25.04.98	Köln
18:13,90	Nieland, Jasmin	95	LAZ Rhede	18.04.15	OB-Sterkrade
18:14,02	Joosten, Judith	94	SV Sonsbeck	31.08.17	Berg.-Gladbach
18:19,7	Bloemen, Tanja	70	TSV Weeze	29.07.92	Essen
18:20,18	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	25.04.98	Köln
18:21,37	Fierek, Carina	83	TuS Xanten	13.09.17	Düsseldorf
18:25,04	Giesing, Nina-Sophie	92	LAZ Rhede	17.04.10	Menden
18:25,1	Glaserapp, Stefanie	74	ASV Duisburg	08.06.00	Duisburg
18:25,8	Möller, Antje	69	ASV Duisburg	13.08.99	Moers
18:25,65	Neinhüs-Janssen, Annette	65	TSV Weeze	04.09.99	Kevelaer
18:25,5	Kempmann, Anke	69	LAC Oberhausen	26.07.89	Düsseldorf
18:26,08	Priewe, Kerstin	72	LG Hünxe	01.07.00	Uerdingen
18:29,02	Südholt, Alicia	97	LAZ Rhede	10.05.15	Solingen
18:33,87	Janssen, Elisabeth	83	VfL Merkur Kleve	29.04.01	Aachen
18:37,71	Angenendt, Riccarda	92	TuS Xanten	17.09.14	Düsseldorf
18:42,5	Nowak, Angelika	55	Spvgg. Sterkrade-Nord	03.06.88	Köln
18:45,82	Reynders, Jutta	87	Kevelaerer SV	29.04.06	Wenden
18:45,89	Endt, Nina	00	LC Adler Bottrop	12.05.18	Pliezhausen
18:46,8	Lange, Dagmar	57	Eintracht 48 Duisburg	12.09.78	Essen
18:47,75	Traczuk, Angelika	52	TV Walsum-Aldenrade	02.09.87	Dormagen
18:49,91	Killisch, Lina	98	TuS Drevenack	07.07.19	Bottrop
18:50,14	Günther, Susanne	72	DJK Lowick	12.05.89	Dortmund
18:50,7	Küpper, Antje	67	TSV Viktoria Mülheim	19.07.92	Essen
18:52,10	Weibel, Leonie	87	SV Sonsbeck	10.05.03	Oberhausen
18:54,17	Hoffmann, Jana	96	ASV Duisburg	17.09.14	Düsseldorf

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****10.000 m**

33:30,6	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	06.09.85	Wattenscheid
33:53,04	Hanner, Elisabeth	66	Moerser TV	25.05.95	Blankenburg
35:08,11	Wehr, Katharina	96	TV Wanheimerort 1880	18.09.19	Düsseldorf
35:42,99	Klein-Arndt, Melanie	75	LG Mülheim	05.05.12	Marburg
36:08,85	Schneider, Monika	58	Spvgg. Sterkrade-Nord	12.06.87	Essen
36:13,5	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	19.04.97	Uedem
36:20,00	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	21.04.13	Essen
36:48,2	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	12.05.91	Aachen
36:57,03	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	02.05.15	Ohrdruf
37:01,82	Buil, Melina	94	SV Sonsbeck	03.05.14	Aichach
37:24,86	Vortmeier, Anneke	02	ASV Duisburg	27.03.19	Duisburg
37:55,8	Neinhüs-Janssen, Annette	65	TSV Weeze	09.04.03	Weeze
38:08,57	Breitkreutz, Stephanie	95	ASV Duisburg	30.04.22	Rheine
38:17,89	Bloemen, Tanja	70	TSV Weeze	03.04.92	Kevelaar
38:28,70	Fierek, Carina	83	TuS Xanten	23.04.16	Arnsberg
38:34,14	Joosten, Judith	94	SV Sonsbeck	20.09.17	Düsseldorf
38:39,40	Angenendt, Riccarda	92	TuS Xanten	24.09.14	Düsseldorf
38:44,4	Priewe, Kerstin	72	LG Hünxe	07.10.00	Oberhausen
38:46,9	Küpper, Antje	67	TSV Viktoria Mülheim	10.10.92	Aachen
38:53,4	Müller, Lisa	86	ASV Duisburg	13.06.07	Duisburg
38:54,7	Nowak, Angelika	55	Spvgg. Sterkrade-Nord	21.06.88	Münster
39:32,1	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	17.08.91	Oberhausen
39:44,0	Schneidereit, Grazia	54	Spvgg. Sterkrade-Nord	06.09.86	Oberhausen
39:58,3	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	27.04.02	Goch
40:07,0	Dahms, Eva-Maria	60	GW Flüren	16.07.80	Hamm
40:15,4	Komowski, Johanna	67	LG Mülheim	15.09.07	Mülheim
40:17,2	Flinterhoff, Nicole	73	TV Goch	07.04.00	Goch
40:25,5	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	08.06.85	Bochum
40:27,1	Heese, Carmen	70	Tus Gelria 09 Geldern	15.06.88	Weeze
40:37,0	Goralski, Andrea	67	DJK Adler 07 Bottrop	07.10.00	Oberhausen
40:37,8	Hanke, Cornelia	69	Spvgg. Sterkrade-Nord	29.04.95	Essen
40:45,7	Gaspercic, Martina	66	ASV Duisburg	13.06.07	Duisburg
40:51,15	Gesthuysen, Christiane	86	LG Alpen	01.10.25	Duisburg
41:05,3	Huschet, Doris	53	Spvgg. Sterkrade-Nord	06.09.86	Oberhausen
41:10,3	Kroon, Petra	66	ASV Duisburg	11.06.02	Duisburg
41:17,1	Krämer, Sabrina	81	LC Duisburg	13.06.07	Duisburg
41:18,36	Joeken, Carolin	96	VfL Merkur Kleve	23.04.16	Arnsberg
41:24,6	Traczuk, Angelika	52	TV Walsum-Aldenrade	06.09.86	Oberhausen
41:32,9	Koppe, Edith	54	SuS 09 Dinslaken	31.07.93	Essen
41:40,48	Maas, Melanie	76	SV Sonsbeck	20.04.96	Köln
41:41,3	Plewa, Kerstin	62	TV Walsum-Aldenrade	18.08.90	Oberhausen
41:46,1	Wellmanns, Birgit	68	TV Goch	07.04.00	Goch
41:51,4	Kießler, Ursula	52	Marathon Mülheim	16.05.03	Mülheim
41:58,73	Lohbeck, Karolin	93	LC Adler Bottrop	26.04.23	Duisburg
41:59,1	Fernholz, Sigrun	64	Marathon Mülheim	01.09.95	Mülheim
42:07,3	Gamblen, Vicky	68	TV Goch	02.05.98	Goch
42:27,71	Hümbts, Marie	94	AS Neukirchen-Vluyn	10.05.14	Menden
42:28,6	Riesner, Ulla	60	DJK Adler 07 Bottrop	22.08.98	Oberhausen
43:02,0	Born, Michaela	63	TSV Weeze	28.04.13	Weeze
43:02,5	Nass, Martina	67	Leichtathl. Nütterden	13.04.05	Goch

5 km Straßenlauf

ausgetragen seit 2018

16:16	Vortmeier, Anneke	02	ASV Duisburg	31.12.25	Köln
17:08	Joeken, Carolin	96	LV Marathon Kleve	28.05.25	Sonsbeck
17:13	Wehr, Katharina	96	ASV Duisburg	01.09.24	Düsseldorf
17:21	Breitkreutz, Stephanie	95	ASV Duisburg	15.09.23	Xanten
17:46	Rodermond, Sina	99	LG Alpen	08.02.25	Duisburg
17:47	Dahlbeck, Anna-Lina	81	TuS Xanten	07.05.23	Schermbeck
17:48	Fierek, Carina	83	TuS Xanten	16.09.22	Xanten
17:58	Groß-Hardt, Jana	88	SF 97/30 Lowick	01.09.24	Düsseldorf
18:00	Brömmel, Rahel	02	SV Sonsbeck	15.09.17	Xanten
18:01	Lanzerath, Nora	08	Turnverein Goch	28.05.25	Sonsbeck
18:36	Gottwald, Judith	85	LV Marathon Kleve	13.09.24	Xanten
18:41	Meisl, Verena	01	Turnerschaft MH-Saarn	11.11.18	Werl
18:52	Seltmann, Leonie-Sophie	07	Turnverein Goch	03.03.24	Leverkusen
18:58	Jansen, Mia	06	ASV Duisburg	06.04.25	Dinslaken
18:59	Killisch, Lina	98	TuS Drevenack	26.08.18	Hamminkeln
18:59	Topp, Lea	10	SV Sonsbeck	30.03.25	Venlo
19:04	Schwarzer, Liv	02	Moerser TV	30.04.22	Moers
19:12	van Hüüt, Annika	90	LG Alpen	27.01.24	Duisburg
19:27	Gesthuysen, Christiane	86	LG Alpen	04.05.25	Schermbeck
19:38	Schlütter, Jarla	11	LAZ Rhede	03.10.24	Rhede
19:39	Hofmann, Kerstin	77	TuS Drevenack	06.01.19	Ratingen
19:39	Hellwig, Denise	90	ASV Duisburg	30.03.24	Neuss
19:40	Buchholz, Anne	93	ASV Duisburg	25.05.22	Sonsbeck
19:43	Jansen, Levke	06	LV Marathon Kleve	13.09.24	Xanten
19:45	Teitzel, Pia	07	ASV Duisburg	16.04.23	Ratingen
19:45	Schlütter, Jarla	11	LAZ Rhede	03.10.25	Rhede
19:49	Neppl, Victoria	96	TV Wanheimerort	25.02.12	Duisburg
19:51	Oomen, Laura	91	LV Marathon Kleve	31.12.22	Pfalzdorf
19:52	van der Grinten, Hannah	00	LV Marathon Kleve	26.08.18	Hamminkeln
19:53	Terweiden, Christine	81	TV Goch	31.12.18	Pfalzdorf
19:55	Kaufmann, Sarah	93	Eintracht 48 Duisburg	31.01.09	Duisburg
19:55	Lanfermann, Karolin	93	LC Adler Bottrop	06.04.25	Dinslaken
19:57	Sprenger, India	03	Kevelaerer SV	13.04.19	Winnekendonk
19:57	Withag, Liliith	08	LAZ Rhede	04.05.24	Bocholt
19:57	Terfloth, Pia	96	LG Alpen	29.05.24	Alpen
19:58	Hettkamp, Saskia	97	LC Adler Bottrop	30.04.22	Nordkirchen
19:58	Wölk, Sophie-Maria	12	LAZ Rhede	31.12.24	Bocholt

10 km Straße

34:05	Vortmeier, Anneke	02	ASV Duisburg	31.10.21	Uelzen
34:57	Groß-Hardt, Jana	88	LAZ Rhede	02.05.15	Bocholt
35:03	Breitkreutz, Stephanie	95	ASV Duisburg	28.05.25	Sonsbeck
35:18	Wehr, Katharina	96	ASV Duisburg	06.03.22	Leverkusen
35:19	Müller, Lisa	85	ASV Duisburg	01.03.09	Leverkusen
35:38	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	06.09.15	Bad Liebenzell
35:43	Dahlbeck, Anna-Lina	81	TuS Xanten	31.12.14	Pfalzdorf
36:16	Reinders, Ina	79	SV Sonsbeck	12.05.99	Sonsbeck
36:16	Joeken, Carolin	96	LV Marathon Kleve	31.12.25	Pfalzdorf
36:21	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	09.03.97	Leverkusen
36:22	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	07.01.01	Ratingen
36:31	Buil, Melina	94	SV Sonsbeck	04.10.14	Wegberg
36:43	Hanner, Dr. Elisabeth	66	Moerser TV	23.09.01	Troisdorf
36:47	Fierek, Carina	83	TuS Xanten	25.05.22	Sonsbeck
37:04	Klein-Arndt, Melanie	75	LG Mülheim	24.09.11	Duisburg
37:11	Schlimnat, Riccarda	92	TuS Xanten	06.03.16	Leverkusen
37:17	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	28.03.15	Duisburg
37:21	König, Anne	92	TSV 95/10 Nieukerk	03.03.24	Payerne/SUI
37:26	Neinhüs-Janssen, Annette	65	TSV Weeze	09.03.03	Leverkusen
37:36	Gottwald, Judith	85	LG Alpen	28.05.25	Sonsbeck
37:58	Glaserapp, Stefanie	74	ASV Duisburg	12.05.99	Sonsbeck
38:08	Rodermond, Sina	99	SV Sonsbeck	23.03.24	Duisburg
38:29	Möller, Antje	69	ASV Duisburg	04.03.07	Leverkusen
38:31	Priewe, Kerstin	72	LG Hünxe	21.04.02	Koblenz
38:35	Krasemann, Martina	82	SV Sonsbeck	07.03.99	Leverkusen
38:35	Seltmann, Leonie-Sophie	07	Turnverein Goch	27.01.24	Duisburg
38:54	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	16.09.00	Wegberg
38:59	Angenendt, Riccarda	92	TuS Xanten	09.03.14	Leverkusen
39:08	Hansch, Vera	80	Langlauf Bottrop	21.03.10	Dinslaken
39:09	Endt, Nina	00	LC Adler Bottrop	24.03.18	Duisburg
39:12	Knorr, Kerstin	72	ASV Duisburg	07.05.97	Sonsbeck
39:15	Musielak, Heike	67	Adler-Langlauf Bottrop	17.05.15	Gelsenkirchen
39:17	Stevens, Theresa	97	SV Sonsbeck	13.09.19	Xanten
39:18	Boßmann, Gabi	76	TV Goch	23.05.01	Sonsbeck
39:22	Joosten, Judith	94	SV Sonsbeck	16.05.12	Sonsbeck
39:23	van Hüüt, Annika	90	LG Alpen	19.01.25	Porz
39:26	Tooten, Judith	86	LG Alpen	16.09.22	Xanten
39:29	Loeb, Stefanie	74	ASV Duisburg	22.09.07	Duisburg
39:32	Schmitz, Annika	93	SV Sonsbeck	16.05.12	Sonsbeck
39:33	de Baey, Kirsten	90	SV Hamminkeln	31.05.13	Raesfeld
39:34	Krämer, Sabrina	81	LC Duisburg	08.02.14	Duisburg
39:41	Schmitz, Annika	93	SV Sonsbeck	15.03.14	Salzkotten
39:44	Kons, Nicole	74	ASV Duisburg	22.09.07	Duisburg
39:44	Katschak, Stefanie	95	SV Sonsbeck	15.03.14	Salzkotten
39:46	Reynders, Jutta	87	Kevelaerer SV	25.02.06	Mönchengladbach
39:48	Nieland, Jasmin	95	LAZ Rhede	08.10.11	Coesfeld
39:50	Gaspercic, Martina	66	ASV Duisburg	26.06.04	Duisburg
39:51	Komowski, Johanna	67	LG Mülheim	13.10.07	Mülheim
39:52	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	30.09.01	Kranenburg
39:53	Gesthuysen, Christiane	86	LG Alpen	31.12.25	Pfalzdorf

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****10 km Straße Mannschaft**

1:51:02	ASV Duisburg			07.09.25	Siegburg
	Wehr, Katharina	96	36:13		
	Vortmeier, Anneke	02	36:43		
	Breitkreutz, Stephanie	95	38:06		
1:56:54	SV Sonsbeck			15.03.14	Salzkotten
	Buil, Melina	94	36:48		
	Schmitz, Annika	93	39:41		
	Joosten, Judith	94	40:25		
1:57:52	ASV Duisburg			02.03.08	Leverkusen
	Müller, Lisa	85	36:45		
	Loeb, Stefanie	74	39:29		
	Krallmann-Brüll, Petra	67	41:38		
2:00:11	TUS Xanten			07.09.14	Düsseldorf
	Dahlbeck, Anna-Lina	81	36:19		
	Fierek, Carina	83	40:19		
	Angenendt, Riccarda	92	43:33		
2:01:20	ASV Duisburg			01.04.01	Heinsberg
	Glaserapp, Stefanie	74	39:51		
	Möller, Antje	69	40:32		
	Kons, Nicole	74	40:57		
2:04:13	TSV Weeze			19.04.08	Kevelaer
	Schoofs, Erika	66	39:57		
	Neinhüs-Janssen, Annette	65	41:24		
	Voss, Maria	55	42:52		
2:04:18	Langlauf Bottrop			20.09.08	Wegberg
	Hansch, Vera	80	41:13		
	Gervers-Lohkam, Petra	68	41:32		
	Kordel, Bernhardina	58	41:33		
2:05:04	SV Sonsbeck			15.03.14	Salzkotten
	Katschak, Stefanie	95	39:44		
	Stevens, Theresa	97	41:43		
	Hoenselaar, Luisa	97	43:37		
2:05:25	LC Adler Bottrop			23.11.19	Essen
	Ressing, Mareike	70	38:42		
	Tiefenbach, Selina	97	41:16		
	Fraas, Melanie	75	45:27		
2:08:47	TV Goch			11.09.99	Goch
	Flinterhoff, Nicole	73	42:09		
	Wellmanns, Birgit	68	42:30		
	Brenner, Nicole	77	44:08		
2:10:28	LG Hünxe			31.03.01	Duisburg
	Schroller, Karin	58	41:37		
	Backhaus, Sigrid	54	44:24		
	Tohermes, Gabriele	56	44:27		
2:11:27	LC Duisburg			29.09.96	Dinslaken
	Gedig, Kerstin	65	42:36		
	Gedig, Silke	67	44:14		
	Wojtkowski, Anja	66	44:37		
2:11:28	Marathon Mülheim			01.03.03	Mönchengladbach
	Schmiedel, Christiane	64	41:24		
	Kießler, Ursula	52	44:48		
	Fiedler		45:16		
2:12:14	LAV Oberhausen			02.02.02	Duisburg
	Speckmann, Heike	65	43:00		
	Seilz, Sandra	75	44:09		
	Bido, Jutta	61	45:05		
2:12:21	Marathon Dinslaken			13.02.05	Bertlich
	Sonnenschein, Kirsten	63	42:04		
	Keuten, Manuela	61	43:30		
	Koop-Törkel, Gabriele	69	46:47		

10 km Straße Mannschaft

Fortsetzung

2:12:58	DJK Adler 07 Bottrop			27.09.98	Bruckhausen
	Goralski, Andrea	67	43:09		
	Riesner, Ursula	60	43:31		
	Bartels, Gisela	49	46:18		
2:13:22	LAV Oberhausen			02.10.05	Bruckhausen
	Czichon, Joy	88	42:55		
	Sporkmann, Kathrin	88	43:55		
	Czichon, Janna	90	46:32		
2:13:29	LG Alpen			12.02.22	Duisburg
	van Hüüt, Annika	90	39:54		
	Gosebrink, Clara	86	46:32		
	van Hüüt, Christina	87	47:03		
2:13:30	TSV Viktoria Mülheim			02.09.12	Düsseldorf
	Schimanski, Martina	69	42:49		
	Kokozinski, Susanne	64	45:09		
	Kels, Petra	62	45:32		
2:13:35	DJK Lowick			18.09.22	Saarbrücken
	Moddenborg, Petra	72	42:54		
	Uebbing, Sylvia	67	44:50		
	Willemsen, Helga	69	45:51		
2:13:47	SV Viktoria Goch			29.09.02	Kranenburg
	Spronk, Marianne	48	40:33		
	Kleinen, Hildegard	59	45:29		
	Claaßen, Astrid	84	47:45		
2:14:27	Marathon Dinslaken			30.09.01	Bruckhausen
	Nasfi, Susanne	66	42:14		
	Ganz, Kerstin	77	44:58		
	Koop, Gabi	69	47:15		
2:14:36	LG Mülheim			29.09.02	Duisburg
	Schmid, Petra	65	43:33		
	Jaeger, Ulrike	60	44:50		
	Packroß		46:13		
2:14:55	TV Walsum-Aldenrade			29.09.96	Dinslaken
	Halfmann, Bärbel	55	37:53		
	Kolodziey, Renate	60	47:48		
	Kohlhöfer, Anette	57	49:14		
2:16:03	TSV Weeze			15.09.19	Siegburg
	Born, Michaela	63	42:48		
	Seegers, Claudia	62	46:17		
	Hermann, Anita	61	46:58		
2:17:51	VfB Alemannia Pfalzdorf			04.10.98	Kranenburg
	Born, Anne	44	44:14		
	Maiworm, Ruth	58	46:30		
	Roß, Vera	75	47:07		
2:17:59	Marathon Mülheim			30.04.01	Ratingen
	Knospe, Heike	59	42:46		
	Lupp		47:13		
	Cyrol		48:00		
2:18:43	Leichtathletik Nütterden			17.06.12	Goch
	Schoemakers, Gabi	76	42:47		
	Hendricks, Martina	73	47:34		
	Josten, Martina	67	48:22		
2:20:12	SF 97/30 Lowick			27.01.	Duisburg
	Uebbing, Sylvia	67	44:58		
	Robert, Ilka	92	46:49		
	Möllmann, Rita	69	48:25		
2:20:14	SV Sonsbeck			03.02.07	Duisburg
	Weibel, Luise	63	44:55		
	Bittner, Martina	66	47:38		
	Hegger, Ruth	67	47:41		

Halbmarathon

1:15:50	Groß-Hardt, Jana	88	LAZ Rhede	12.04.15	Husum
1:16:59	Hanner, Elisabeth	66	Moerser TV	22.03.97	Neustadt
1:17:47	Breitkreutz, Stephanie	95	ASV Duisburg	19.04.25	Paderborn
1:18:25	Wehr, Katharina	96	ASV Duisburg	27.04.25	Düsseldorf
1:18:26	Dahlbeck, Anna-Lina	81	TuS Xanten	26.03.23	Venlo/NED
1:19:38	Reinders, Ina	79	TuS Xanten	28.03.04	Nütterden
1:19:38	Hubbert, Carina	83	TuS Xanten	23.11.24	Essen
1:19:46	König, Anne	92	TSV 95/10 Nieukerk	21.04.24	Zürich
1:20:29	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	29.03.97	Paderborn
1:20:34	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	09.04.17	Hannover
1:21:02	Buil, Melina	94	SV Sonsbeck	14.09.14	Köln
1:21:27	Müller, Lisa	85	ASV Duisburg	01.06.08	Duisburg
1:21:35	Gottwald, Judith	85	LV Marathon Kleve	17.10.20	Hamburg
1:22:08	Neinhüs-Janssen, Annette	65	TSV Weeze	04.11.01	Verl
1:22:29	van Dongen, Erika	66	TSV Weeze	31.05.93	Weeze
1:23:35	Möller, Antje	69	ASV Duisburg	21.05.06	Voerdel
1:23:41	Rodermond, Sina	99	LG Alpen	06.04.25	Wien
1:24:09	Schlimnat, Riccarda	92	TuS Xanten	04.10.15	Köln
1:24:14	Joeken, Carolin	96	VfL Merkur Kleve	15.10.17	Kranenburg
1:24:18	Krämer, Sabrina	81	LC Duisburg	04.10.09	Köln
1:25:28	Seltmann, Leonie-Sophie	07	Turnverein Goch	23.03.24	Duisburg
1:25:32	Tosun, Ayla	67	TSV Weeze	10.04.94	Melle
1:26:07	Glaserapp, Stefanie	74	ASV Duisburg	26.05.02	Duisburg
1:26:39	Priewe, Kerstin	72	LG Hünxe	01.05.00	Flüren
1:27:01	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	04.11.01	Verl
1:27:08	Joosten, Judith	94	SV Sonsbeck	01.10.17	Köln
1:27:23	Bloemen, Tanja	70	TSV Weeze	01.04.95	Kranenburg
1:27:32	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	01.05.93	Wesel*
1:27:48	van Hüüt, Annika	90	LG Alpen	30.03.25	Venlo
1:27:56	Gaspercic, Martina	66	ASV Duisburg	28.03.04	Nütterden
1:27:57	Maas, Melanie	76	SV Sonsbeck	30.03.96	Kaiserslautern
1:27:59	Tooten, Judith	86	LG Alpen	25.03.23	Duisburg
1:28:00	Boßmann, Gabi	76	TV Goch	25.03.01	Kranenburg
1:28:00	Nasfi, Susanne	66	Marathon Dinslaken	19.09.04	Schermbeck
1:28:23	Beier, Silke	71	ASV Duisburg	29.04.07	Duisburg
1:28:23	Lehmann, Anke	70	Lauffreunde HADI Wesel	18.02.18	Bertlich
1:28:40	Herden, Nina	91	LV Marathon Kleve	06.04.25	Hannover
1:29:25	Sikora, Beate	76	ASV Duisburg	18.05.25	Duisburg
1:29:35	Paetsch, Gaby	60	SV Neukirchen	01.04.95	Nütterden
1:29:35	Gesthuysen, Christiane	86	LG Alpen	27.04.25	Düsseldorf
1:29:36	Krallmann-Brüll, Petra	67	ASV Duisburg	01.06.08	Duisburg
1:29:47	Hansch, Vera	80	Landlauf Bottrop	06.09.09	Oelde
1:29:50	Wozny, Annette	64	SuS 1920 Kalkar	22.03.97	Kranenburg
1:29:50	Hendricks, Maria	64	SV Winnekendonk	16.05.05	Weeze
1:29:55	Reynders, Jutta	87	Kevelaerer SV	26.03.06	Herten-Bertlich
1:30:03	Kordel, Bernardine	58	Langlauf Bottrop	06.09.09	Oelde
1:30:05	Angenendt, Riccarda	92	LG Alpen	24.03.13	Venlo
1:30:16	Hettkamp, Saskia	97	LC Adler Bottrop	02.04.23	Berlin
1:30:18	Hanke, Cornelia	69	Spvgg. Sterkrade-Nord	22.03.97	Neustadt
1:30:18	Palazzo, Nadia	73	ASV Duisburg	09.06.13	Duisburg

Halbmarathon Mannschaftswertung

4:14:20	TSV Weeze			10.04.94	Melle
	van Dongen, Erika	66	1:22:43		
	Tosun, Ayla	67	1:25:32		
	Neinhüs-Janssen, A.	65	1:26:05		
4:28:19	ASV Duisburg			01.06.08	Duisburg
	Müller, Lsa	85	1:21:27		
	Krallmann-Brüll, Petra	67	1:29:36		
	Gaspercic, Martina	66	1:37:16		
4:37:56	SF 97/30 Lowick			15.09.24	Hamburg
	Groß-Hardt, Jana	88	1:20:55		
	Moddenborg, Petra	72	1:36:07		
	Buß, Sylvia	72	1:40:54		
4:43:01	Langlauf Bottrop			06.09.09	Oelde
	Hansch, Vera	80	1:29:47		
	Kordel, Bernhardine	58	1:30:03		
	Eickelkamp, Annette	60	1:43:11		
4:43:09	LAV Oberhausen			13.04.02	Duisburg
	Speckmann, Heike	65	1:31:13		
	Bido, Jutta	61	1:33:04		
	Seilz, Sandra	75	1:38:52		
4:44:47	Marathon Dinslaken			31.05.04	Weeze
	Nasfi, Susanne	66	1:28:02		
	Keuten, Manuela	61	1:35:08		
	Spelleken, Nicole	74	1:41:37		
4:48:21	Marathon Mülheim			23.03.03	Mülheim
	Schmiedel, Christiane	64	1:32:02		
	Kießler, Ursula	52	1:33:37		
	Fiedler		1:42:42		
4:49:36	Spvgg. Sterkrade-Nord			07.11.93	Bottrop
	Jeß, Sabine	62	1:32:50		
	Westhoven, Monika	56	1:36:48		
	Götz, Tina	49	1:39:58		
4:52:58	SV Sonsbeck			05.06.06	Weeze
	Hawix, Annemarie	71	1:34:25		
	van Leyen, Melanie	76	1:38:19		
	Weibel, Leonie	87	1:40:14		
4:53:36	LG Alpen			25.03.23	Duisburg
	Tooten, Judith	86	1:27:59		
	van Hüüt, Christina	87	1:40:35		
	Gosebrink, Clara	86	1:45:02		
4:54:45	TuS Xanten			15.10.	Nütterden
	Dahlbeck, Anna-Lina	81	1:23:27		
	Fierek, Carina	83	1:32:52		
	Bentrup, Ann-Cathrin	92	1:58:26		
4:56:12	LG Hünxe			27.03.99	Xanten
	Hübers, Marion	49	1:37:09		
	Backhaus, Sigrid	54	1:39:21		
	Koopmann, Heidrun	52	1:39:42		
4:56:30	VfB Alemannia Pfalzdorf			25.03.01	Kranenburg
	Drop, Gabi	62	1:37:53		
	Neu, Gerda	61	1:38:39		
	Maiworm, Ruth	58	1:39:58		
4:56:53	SV Viktoria Goch			22.03.98	Kranenburg
	Spronk, Marianne	48	1:29:00		
	Kleinen, Hildegard	59	1:38:43		
	Weinhold, Jutta	58	1:49:10		
4:57:47	DJK SuS Kalkar			27.05.96	Weeze
	Wozny, Annette	64	1:31:33		
	Peters, Elisabeth	63	1:41:11		
	Jennen, Christine	45	1:45:03		

Halbmarathon Mannschaftswertung

Fortsetzung

4:57:50	Marathon Dinslaken			01.05.98	Flüren
	Knospe, Heike	59	1:34:42		
	Spelleken, Elli	39	1:39:22		
	Nißing, Andrea	57	1:43:46		
5:03:09	TV Walsum-Aldenrade			05.11.95	Bottrop
	Halfmann, Bärbel	55	1:24:35		
	Plewa, Kerstin	62	1:41:02		
	Kohlhöfer, Annette	57	1:57:32		
5:07:03	LG Mülheim			27.03.04	Duisburg
	Schmid, Petra	65	1:38:12		
	Krause, Anna	57	1:38:41		
	Engels, Hedwig	52	1:50:10		
5:07:11	TSV Viktoria Mülheim			01.06.96	Oberhausen
	Stelkens, Angela	50	1:34:58		
	Küpper, Hannelore	36	1:39:10		
	Mark Dr., Gertraud	38	1:53:03		
5:07:39	VfB Alemannia Pfalzdorf			31.05.93	Weeze
	Hadwiger, Renate	54	1:39:19		
	Borm, Anne	44	1:40:28		
	van der Vlist, Bärbel	49	1:47:52		
	Henkel, Christiane	65	1:48:59		
5:10:36	GSV Geldern			24.03.02	Kranenburg
	Schwarz, Andrea	68	1:34:08		
	Schuffels, Monika	53	1:43:22		
	Meyer		1:53:06		
5:11:56	SV Viktoria Winnekendonk			12.05.08	Weeze
	Hendricks, Maria	64	1:34:15		
	Abels, Daniela	73	1:46:04		
	Weidner, Nicole	71	1:51:37		
5:13:52	LG Hünxe			22.03.97	Neustadt
	Leiting, Karin	52	1:36:07		
	Berger, Ute	49	1:47:51		
	Michels, Waltraud	41	1:49:54		
5:15:00	GSV Geldern			16.05.16	Weeze
	Seegers, Claudia	62	1:39:35		
	Hermann, Anita	61	1:40:57		
	Brückerhoff, Stephanie	81	1:54:28		
5:15:48	TSV Weeze			23.03.03	Kranenburg
	Voss, Maria	55	1:37:31		
	Krepp, Margret	68	1:46:12		
	Weyenberg, Barbara	58	1:52:05		
5:16:39	Moerser TV			31.03.01	Duisburg
	Gütte, Heike	64	1:41:42		
	Theisen, Bettina	69	1:43:44		
	Cermak, Brigitte	57	1:51:13		
5:17:04	Leichtathletik Nütterden			24.05.99	Weeze
	Burgsteiner, Edith	53	1:45:16		
	Schoelen, Heidi		1:45:52		
	Raith, Doris	58	1:45:56		
5:18:59	TSV Viktoria Mülheim			30.05.10	Duisburg
	Kokozinski, Susanne	64	1:42:34		
	Kels, Petra	62	1:46:27		
	Klöckner, Petra	64	1:49:58		

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****Marathonlauf**

2:40:59	Groß-Hardt, Jana	88	LAZ Rhede	06.09.15	Münster
2:44:26	Breitkreutz, Stephanie	95	ASV Duisburg	18.05.25	Duisburg
2:46:05	Hanner, Elisabeth	66	Moerser TV	11.10.98	Köln
2:47:09	König, Anne	92	TSV 95/10 Nieukerk	29.09.24	Berlin
2:48:38	Fierek, Carina	83	TuS Xanten	09.10.22	Eindhoven/NED
2:50:31	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	19.09.92	Duisburg
2:51:24	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	09.09.18	Münster
2:51:31	Dahlbeck, Anna-Lina	81	TuS Xanten	12.10.14	Essen
2:52:58	Wehr, Katharina	96	ASV Duisburg	25.09.22	Berlin
2:54:28	Neinhüs-Janssen, Annette	65	TSV Weeze	27.09.92	Berlin
2:55:43	Böttcher, Angelika	49	Eintracht 48 Duisburg	01.10.89	Berlin
2:56:30	Möller, Antje	69	ASV Duisburg	30.04.06	Duisburg
2:57:45	Joeken, Carolin	96	VFL Merkur Kleve	28.10.18	Frankfurt
2:57:50	Bloemen, Tanja	70	TSV Weeze	18.04.93	Hannover
2:58:44	Krämer, Sabrina	81	LC Duisburg	30.05.10	Duisburg
2:58:48	Köppern, Antje	65	TEAM Niederrhein	25.08.02	Potsdam
2:59:45	van Dongen, Erika	66	TSV Weeze	18.04.93	Hannover
3:02:52	Schlimnat, Riccarda	92	TuS Xanten	25.10.15	Frankfurt
3:04:59	Gaspercic, Martina	66	ASV Duisburg	07.10.01	Köln
3:05:16	Wollenberger, Waltraud	35	Styrumer TV	25.10.80	Essen
3:05:23	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	28.09.85	Duisburg
3:05:33	Schäfer, Silke	71	ASV Duisburg	31.10.04	Frankfurt
3:06:18	Wehr, Elisabeth	62	LC Duisburg	28.09.85	Duisburg
3:06:20	van Hüüt, Annika	90	LG Alpen	27.04.25	Hamburg
3:06:44	Müller, Gertraud	52	DJK/VfR Saarn	22.10.95	Essen
3:06:50	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	20.10.91	Essen
3:07:06	Küpper, Antje	67	TSV Viktoria Mülheim	18.10.92	Essen
3:07:33	Plewa, Kerstin	62	TV Walsum-Aldenrade	21.09.91	Duisburg
3:07:43	Schönlau, Hilde	20	TSV Viktoria Mülheim	10.10.04	Essen
3:07:43	Lehmann, Anke	70	Lauffreunde HADI Wesel	29.04.18	Düsseldorf
3:08:12	Müncheberg, Petra	66	Moerser TV	23.05.93	Hamburg
3:08:53	Heese, Carmen	70	RSV Geldern	29.09.91	Berlin
3:09:21	Nowak, Angelika	55	Spvgg. Sterkrade-Nord	27.09.86	Duisburg
3:09:24	aus der Fünten, Karin	72	TG Mülheim	24.04.08	London/GBR
3:12:46	Sikora, Beate	76	ASV Duisburg	12.10.25	Essen
3:13:07	Günther, Gisela	39	TV Walsum-Aldenrade	15.10.90	Kandel
3:13:19	Krallmann-Brüll, Petra	67	ASV Duisburg	04.05.08	Düsseldorf
3:13:23	Komowski, Johanna	67	LG Mülheim	08.05.05	Düsseldorf
3:14:09	Kordel, Bernhardina	58	Langlauf Bottrop	11.10.09	Essen
3:14:13	Nasfi, Susanne	66	Marathon Dinslaken	10.10.04	Essen
3:14:20	Schneidereit, Grazia	54	Spvgg. Sterkrade-Nord	27.09.86	Duisburg
3:14:21	Hansch, Vera	80	Langlauf Bottrop	11.10.09	Essen
3:14:42	Kons, Nicole	74	ASV Duisburg	30.04.00	Duisburg
3:14:43	Böing, Ulla	56	SV Neukirchen	27.04.97	Hamburg
3:15:03	Gedig, Kerstin	65	LC Duisburg	05.04.98	Hannover
3:15:06	Heimhardt, Ingrid	??	TV Voerde	27.04.86	Bremen
3:15:20	Orzechowski, Gabriele	60	SV Neukirchen	23.05.93	Hamburg
3:15:21	Tooten, Judith	86	LG Alpen	11.06.23	Duisburg
3:15:48	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	04.05.14	Hamburg
3:15:55	Knospe, Heike	59	Marathon Mülheim	28.09.97	Berlin

Marathonlauf Mannschaftswertung

9:04:51	TSV Weeze			18.04.93	Hannover
	Bloemen, Tanja	70	2:57:50		
	van Dongen, Erika	66	2:59:45		
	Neinhüs-Janssen, A.	65	3:07:16		
9:23:36	TV Walsum-Aldenrade			21.09.91	Duisburg
	Halfmann, Bärbel	55	2:54:57		
	Plewa, Kerstin	62	3:07:33		
	Günther, Gisela	39	3:21:06		
9:28:43	ASV Duisburg			30.04.06	Duisburg
	Möller, Antje	69	2:56:30		
	Gaspercic, Martina	66	3:09:52		
	Krallmann-Brüll, Petra	67	3:22:21		
9:48:55	TSV Viktoria Mülheim			18.10.92	Essen
	Küpper, Antje	67	3:07:06		
	Stelkens, Angela	50	3:14:23		
	Küpper, Hannelore	36	3:27:26		
9:50:25	SF 97/30 Lowick			06.04.25	Hannover
	Groß-Hardt, Jana	88	2:53:12		
	Wolff-Severin, Regina	80	3:19:43		
	Buß, Sylvia	72	3:37:30		
9:59:52	Weseler TV			23.05.93	Hamburg
	Hübers, Marion	49	3:16:46		
	Gärtner, Brigitte	57	3:21:12		
	Leiting, Karin	52	3:21:54		
10:07:52	LG Mülheim			08.05.05	Düsseldorf
	Komowski, Johanna	67	3:13:23		
	Schmid, Petra	65	3:23:28		
	Krause, Anna	57	3:31:01		
10:13:11	SV Neukirchen			17.09.95	Duisburg
	Martin, Anneliese	55	3:22:45		
	Orzechowski, Gabi	60	3:22:48		
	Böing, Ulla	56	3:27:38		
10:13:31	Langlauf Bottrop			11.10.09	Essen
	Kordel, Bernhardina	58	3:14:09		
	Hansch, Vera	80	3:14:21		
	Theis-Dorigi, Ulrike	52	3:45:01		
10:14:44	Moerser TV			23.05.93	Hamburg
	Müncheberg, Petra	66	3:08:12		
	Orzechowski, Gabi	60	3:15:20		
	Paetsch, Heidi	58	3:51:12		
10:22:53	Eintracht 48 Duisburg L			24.09.88	Duisburg
	Böttcher, Angelika	49	3:05:48		
	Pilgram, Sabine	64	3:26:06		
	Müller		3:50:59		
10:36:50	LC Duisburg			27.05.01	Duisburg
	Schunk, Doris	50	3:22:05		
	Bender, Susanne	63	3:29:14		
	Hamm		3:46:51		
10:42:19	ASV Duisburg			12.06.22	Duisburg
	Wehr, Katharina	96	2:57:48		
	Sikora, Beate	76	3:27:51		
	Loeb, Stefanie	74	4:16:40		
10:43:32	LG Hünxe			30.04.00	Duisburg
	Hübers, Marion	49	3:27:34		
	Kühn, Melanie	71	3:31:35		
	Koopmann, Heidrun	52	3:44:23		
10:48:52	ASV Duisburg			25.05.86	Hamburg
	Rybacki, Gerda	50	3:27:52		
	Runge, Christa	38			
	Klinkenberg				

Marathonlauf Mannschaftswertung

Fortsetzung

10:51:59	Homberger TV			24.09.88	Duisburg
	Damas, Sigrun	67	3:17:38		
	Mellinghoff, Elke	56	3:44:47		
	Fischer, Marianne	37	3:49:34		
10:58:12	TEAM Niederrhein			30.04.95	Hamburg
	Leiting, Karin	52	3:21:09		
	Berger, Ute	49	3:47:45		
	Hoffacker, Elisabeth	53	3:49:18		
	Rossmann-Rohde, Britta	59	4:24:11		
100 km					
8:22:14	Böttcher, Angelika	49	Eintracht 48 Duisburg	04.09.93	Rheine-Elte
8:39:34	Gedig, Kerstin	65	Ski-Klub Duisburg	03.10.99	Endingen
8:55:14	Küpper, Antje	67	TSV Viktoria Mülheim	05.09.92	Rheine
9:23:53	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	24.09.94	Neuwittenbek
9:34:04	Weber, Claudia	62	LAZ Rhede	12.06.06	Deventer/NED
10:23:56	Tegatz, Anja	74	LC Duisburg	13.04.13	Kienbaum
10:24:31	Rohr, Anja	71	Adler Bottrop	29.04.06	Rodenbach
10:41:33	Nißing, Andrea	57	Marathon Dinslaken	03.07.11	Bochum
11:01:47	Fischöder, Margit	54	LLG Laufsport Kevelaer	25.06.00	Brühl
11:21:50	Gall, Sabrina	83	Adler Langlauf Bottrop	12.09.15	Winschoten/NL
11:50:34	Riemann, Ulrike	44	LG Mülheim	31.08.02	Rheine
13:25:55	Mecking, Bettine	67	Marathon Dinslaken	11.06.11	Biel/CH
14:23:00	Paetsch, Heidi	58	Moerser TV	05.06.93	Biel/CH

100 m Hürden

10 Hürden - 84,0 cm hoch - 13,00 m Anlauf - 8,50 m Abstand - 10,50 m Auslauf

ausgetragen seit 1968

13,22	+0,0	Komoll, Jennifer	80	TEAM Niederrhein	11.06.99	Bonn
13,25	+1,8	Hentschke, Nadine	82	TEAM Niederrhein	20.07.01	Grosetto/ITA
13,27	-1,1	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	21.04.23	Hickory/USA
13,36	*	Riechardt, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	14.08.79	Stuttgart
13,59	+1,35	Meierholz, Elfi	55	OSC Rheinhausen	29.08.71	Augsburg
13,60	+0,0	Schuster, Franziska	02	TuS Xanten	25.07.20	Zeven
13,64	*a	Tromp, Greta	64	LAZ Rhede	30.07.89	Rhede
13,70	+0,9	van Bühren, Kathrin	82	Kevelaerer SV	07.07.02	Bochum
13,74*		Gotthardt, Katja	80	TEAM Niederrhein	16.06.02	Wattenscheid
13,78	+0,7	Steinkamp, Silja	90	Rumelner TV	26.06.11	Bremen
13,80	+0,9	Hampel, Lisa	88	TEAM Niederrhein	29.05.16	Bottrop
13,83		Kondziella, Silke	63	SV Alemannia Kamp	05.06.81	Dormagen
13,87	+0,4	Weigt, Anke	57	OSC 04 Rheinhausen	29.08.76	Ludwigshafen
13,92	*a	Hidding, Tineke	59	LAZ Rhede	20.06.87	Rhede
14,00	+1,5	Jacobs, Nadine	86	LAZ Rhede	02.07.05	Wattenscheid
14,07	+1,3	Stefaniak, Nikola	97	VFL Repelen	13.07.19	Paderborn
14,20	+1,8	Kremer, Anne	60	TSV Viktoria Mülheim	30.07.77	Sindelfingen
14,22		Schmidt, Heike	58	TV Voerde	30.05.82	Wien/A
14,36	-1,3	Derksen, Gisela	56	OSC 04 Rheinhausen	14.08.76	Frankfurt
14,38	*	Ingendoh, Heike	69	LAZ Rhede	22.06.91	Leverkusen
14,40*		Markert, Andrea	78	TEAM Niederrhein	24.07.99	Kevelaer
14,44		Teitzel, Nicole	71	LAC Oberhausen	17.06.89	Essen
14,47*		Mohr, Katja	74	LAZ Rhede	03.07.93	Dortmund
14,48	+1,5	Langguth, Lisa	90	LAZ Rhede	13.07.08	Essen
14,54	+1,6	Forspaniak, Andrea	58	MSV Duisburg	21.07.74	Gelsenkirchen
14,57*		Möbus, Astrid	71	TV Voerde	24.06.89	Rheydt
14,57	+1,3	Giessing, Laura	94	LAZ Rhede	27.07.13	Rostock
14,58	+1,1	Goldkuhle, Maike	80	Kevelaerer SV	02.09.00	Wesel
14,61	*	Engels, Susanne	69	SG Osterfeld	30.06.84	Essen
14,64	+0,65	Feller, Marita	62	MSV Duisburg	02.07.77	Bonn
14,67		Idziaszek, Ute	68	LAZ Rhede	27.09.86	Memmingen
14,71*		Stiller, Silvana	82	Moerser TV	27.06.09	Wesel
14,72*		Andres, Jennifer	78	SV Sonsbeck	03.06.94	Mannheim
14,72	-1,5	Hundacker, Simone	80	TEAM Niederrhein	16.05.98	Rhede
14,73	-0,5	Lindau, Annika	94	Rumelner TV	21.07.12	Mönchengladbach
14,77*		Steverding, Birgit	68	LAZ Rhede	26.05.85	Ingolstadt
14,82	+1,8	Mehlich, Patricia	97	LAV Oberhausen	07.07.19	Bottrop
14,93	+0,0	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	01.10.05	Kevelaer
14,93	+0,6	Halmans, Lea	99	SV Sonsbeck	08.07.18	Bottrop
14,94	*	Rose, Elfi	71	LAC Oberhausen	27.06.87	Kevelaer
14,94	+1,2	Sturme, Hannah	88	Kevelaerer SV	03.06.06	Gladbeck
14,96	+0,1	Steldermann, Marie	98	LAZ Rhede	12.06.16	Duisburg
14,99	+1,7	Rosenbach, Hannah	92	Rumelner TV	25.05.13	Leverkusen
15,00*		Deselaers, Annabell	84	SV Sonsbeck	07.05.00	Oberhausen
15,01		Harms, Anke	63	Rumelner TV	15.05.87	Bonn
15,03	+0,7	Hermans, Susanne	89	TSV Nieukerk	26.05.07	Gladbeck
15,07		Brüx, Hanni	69	LAZ Wachtendonk	21.05.94	Düsseldorf
15,12	-1,0	Küllmann-Schmitz, Susanne	86	Eintracht 48 Duisburg	10.07.11	Gladbeck
15,12	+0,2	Lingen, Katja	02	Weseler TV	03.07.21	Mönchengladbach
15,13	+0,0	Schulze, Evelyn	59	TSV Viktoria Mülheim	29.08.76	Ludwigshafen
mit unzulässigem Rückenwind:						
14,51	+2,2	Forspaniak, Andrea	58	MSV Duisburg	20.07.74	Gelsenkirchen
14,80	+2,6	Klippel, Bärbel	60	Oberhausener TV	07.08.76	Bremerhaven
14,91	+2,6	Rosenbach, Hannah	92	Rumelner TV	02.06.13	Duisburg

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****100 m Hürden Handzeitnahme:**

13,5*	Meierholz, Elfi	55	OSC Rheinhausen	06.05.72	Lüdenscheid
13,5	Riechartd, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	06.05.79	Gelsenkirchen
13,5	Kondziella, Silke	63	SV Alemannia Kamp	01.05.81	Dülken
13,9	+0,5 Weigt, Anke	57	OSC 04 Rheinhausen	06.07.75	Bonn
13,9	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	10.05.80	Dinslaken
14,0	Kremer, Anne	60	TSV Viktoria Mülheim	24.05.78	Duisburg
14,1	Derksen, Gisela	56	OSC 04 Rheinhausen	26.06.76	Köln
14,1	+0,37 Feller, Marita	62	MSV Duisburg	26.06.77	Troisdorf
14,1	Teitzel, Nicole	71	LAC Oberhausen	07.06.87	Wattenscheid
14,1	Rose, Elfi	71	LAC Oberhausen	13.07.87	Oberhausen
14,2	Engels, Susanne	69	SG Osterfeld	25.05.85	Oberhausen
14,2	Ingendoh, Heike	69	SG Osterfeld	15.05.86	Oberhausen
14,3	+0,73 Klippel, Bärbel	60	Oberhausener TV	04.07.76	Bonn
14,4	Weigt, Anke	57	LG Kreis Moers	01.06.74	Neuhausen
14,4	Möbus, Astrid	71	TV Voerde	28.05.89	Rhede
14,5	Schulze, Evelyn	59	TSV Viktoria Mülheim	07.05.76	Leverkusen
14,5	Harms (Lindau), Anke	63	TV Eppinghofen	05.09.85	Duisburg
14,5	Idziaszek, Ute	68	LAZ Rhede	14.09.86	Kamp
14,5	Rader, Mercedes	71	LAC Oberhausen	07.06.87	Wattenscheid
14,5	Mohr, Katja	74	LAZ Rhede	28.08.92	Bad Oeynhausen
14,6	Derksen, Gisela	56	LG Kreis Moers	04.08.73	Wunstorf
14,7	Koß, Silvia	66	SV Viktoria Goch	15.06.85	Kevelaer
14,7	Zielezinski, Nicole	71	LAC Oberhausen	07.06.87	Wattenscheid
14,8	Gruyters, Renate	50	VfL Rhede	31.05.69	Duisburg
14,8	Löhrke, Cornelia	58	Rumelner TV	08.07.76	Duisburg
14,8	Göbelsmann, Andrea	58	TSV Viktoria Mülheim	01.06.77	Leverkusen
14,8	Franzen, Hiltrud	60	TWG Kerken/Wachtendonk	23.08.78	Kerken
14,8	Steverding, Birgit	68	LAZ Rhede	24.05.86	Oberhausen
14,8	Adams, Christine	74	SuS 09 Dinslaken	31.05.91	Wesel
mit unzulässigem Rückenwind:					
13,4	Riechartd, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	24.09.78	Gelsenkirchen
13,8	Weigt, Anke	57	OSC Rheinhausen	14.09.75	Hannover

400 m Hürden

ausgetragen seit 1975

57,46	Hansen, Laura	90	SV Sonsbeck	11.07.08	Bydgoszcz/POL
57,88	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	13.05.23	Jacksonville/USA
59,21	Kondziella, Silke	63	SV Alemania Kamp	30.08.81	Koblenz
59,85	Harms, Anke	63	Rumelner TV	28.06.86	Essen
60,43	Angerhausen, Claudia	75	Rumelner TV	24.08.97	Dormagen
60,56 a	Tromp, Greta	64	LAZ Rhede	20.06.87	Rhede
61,05	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	05.06.06	Recklinghausen
61,18	Schulte, Janine	96	Weseler TV	27.07.13	Rostock
61,31	Langguth, Meike	92	LAZ Rhede	06.08.11	Jena
61,33	Moddenborg, Antje	65	LAZ Rhede	16.07.82	Lage
62,51	Hochstrat, Friederike	87	Weseler TV	05.06.05	Wattenscheid
62,68	Kremer, Anne	60	SV Alemannia Kamp	18.07.82	Mainz
62,70	Dohnt, Sabine	62	Moerser TV	24.09.85	Essen
62,87	Brüx, Hanni	69	LAZ Wachtendonk	18.06.88	Rhede
63,10	Dangelmaier, Nike	01	LAZ Rhede	15.07.18	Duisburg
63,21	Lubjuhn, Anne	92	VfL Repelen	25.06.11	Bremen
63,53	Möbus, Astrid	71	TV Voerde	17.06.90	Ratingen
63,76	Ortgiese, Chantal	76	LAZ Rhede	11.06.95	Wesel
63,84	Martens, Sonja	99	SV Sonsbeck	23.05.15	Gladbeck
64,22	Emmerichs, Gabi	66	SV Alemania Kamp	11.06.84	Kevelaer
64,43	Goldkuhle, Maike	80	Kevelaerer SV	06.06.99	Oberhausen
64,55	Gaelings, Irmgard	59	TSV Nieukerk	19.06.82	Aachen
64,73	Fuchs, Frauke	90	TV Voerde	03.06.07	Bottrop
64,75	Frische, Myriell	90	Moerser TV	21.06.08	Koblenz
65,12	Kubeck, Marlin	07	Moerser TV	10.06.23	Duisburg
65,27	Steldermann, Marie	98	LAZ Rhede	17.09.16	Rhede
65,50	Neirich, Angela	67	Weseler TV	17.08.85	Lage
65,80	Hampel, Lisa	88	TEAM Niederrhein	01.07.11	Sterkrade
65,85	Engels, Susanne	69	SG Osterfeld	23.06.85	Rhede
65,94	Lasota, Anna	78	TEAM Niederrhein	15.06.97	Aachen
66,16	Fenster, Marlene	04	Moerser TV	02.07.21	Mönchengladbach
66,33	Said, Melanie	84	TV Wanheimerort	06.06.04	Rhede
66,38	Andres, Jennifer	78	SV Sonsbeck	09.06.96	Rheydt
66,44	Vorwerk, Jennifer	95	TEAM Niederrhein	04.06.11	Rheydt
66,54	Klass, Martina	87	SV Sonsbeck	25.05.07	Uerdingen
66,58	Schiffer, Kira	94	SV Viktoria Goch	24.06.12	Krefeld
66,76	Artz, Birthe	91	Leichtathl. Nütterden	25.05.07	Krefeld
66,79	Freyrhofer, Leonie	97	TEAM Niederrhein	11.06.16	Duisburg
66,98	Küppers, Andrea	66	TSV Viktoria Mülheim	03.07.83	KR-Uerdingen
67,00	Novak, Sabrina	84	Moerser TV	15.06.03	Troisdorf
67,00	Stefaniak, Nikola	97	VfL Repelen	01.05.15	Moers-Repelen
66,98	Küppers, Andrea	66	TSV Viktoria Mülheim	03.07.83	KR-Uerdingen
67,17	Gubbels, Daniela	87	TSV Nieukerk	03.05.06	Goch
67,35	Ebbing, Bernadette	65	LAZ bellanett Rhede	04.07.81	M'gladbach
67,45	Tanyi, Jessica	03	Moerser TV	01.05.19	Moers
67,46	Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	25.05.10	Uerdingen
67,47	Lauf, Jamira	02	LAZ Rhede	15.07.18	Duisburg
67,53	Südholt, Alicia	97	LAZ Rhede	17.09.16	Rhede
67,82	Hagemann, Inga	73	LAZ Rhede	14.06.92	Duisburg
67,86	Schwarzer, Liv	02	Moerser TV	10.06.18	Krefeld

400 m Hürden

ausgetragen seit 1975

Handzeitnahme:

61,0	Harms, Anke	63	TV Eppinghofen	23.05.85	Bad Vilbel
63,1	Emmerichs, Gabi	66	SV Alemania Kamp	07.07.84	Kevelaer
63,5	Ludwig, Ute	66	Moerser TV	11.08.84	Willich
63,7	Möbus, Astrid	71	TV Voerde	11.06.89	Oberhausen
64,0	Gaelings, Irmgard	59	TSV Nieukerk	12.08.84	Rheurdt
64,6	Riechartd, Roswitha	59	SV Alemania Kamp	19.04.80	Rheurdt
64,7	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	19.08.94	Rheine
65,1	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	21.04.97	Oberhausen
65,4	Nowak, Yvonne	76	LAC Oberhausen	26.04.93	Oberhausen
65,5	Neirich, Angela	67	LAZ Rhede	04.05.86	Düsseldorf
65,8	Bremer, Kirsten	68	Dümtener TV	05.10.85	Duisburg
65,9	Brüx, Hanni	69	LAZ Wachtendonk	11.06.85	Kevelaer
66,3	Koß, Silvia	66	SV Viktoria Goch	11.06.85	Kevelaer
66,4	Hermey, Dagmar	68	Dümtener TV	05.10.85	Duisburg
66,7	Güdden, Beatrix	60	SV Viktoria Goch	05.06.79	Kleve
67,0	Wübben, Maike	80	TV Voerde	13.05.98	Oberhausen
67,2	Hendricks, Sabine	68	SV Uedem	11.06.85	Kevelaer
67,3	Dohnt, Sabine	62	Moerser TV	17.09.86	Oberhausen
67,9	Berns, Beate	71	SV Alemannia Kamp	15.05.90	Köln
68,0	Andres, Jennifer	78	SV Sonsbeck	27.04.96	Oberhausen
3000 m Hindernis					
10:50,31	Nieland, Jasmin	95	LAZ Rhede	26.07.15	Nürnberg
11:34,60	Joeken, Carolin	96	VfL Merkur Kleve	10.07.16	Mönchengladbach
11:51,33	Stevens, Theresa	97	SV Sonsbeck	18.06.17	Leverkusen
11:55,01	Beba, Sonja	88	Rumelner TV	16.06.10	Hilden
12:26,37	Tiefenbach, Selina	97	LC Adler Bottrop	31.05.17	Gladbeck
12:30,47	Burghart, Astrid	91	ASV Duisburg	25.05.22	Kamen-Methler
13:14,32	van Hüüt, Annika	90	TuS Xanten	16.06.10	Hilden
1 Runde zu wenig:					
10:42,83	Beba, Sonja	88	Rumelner TV	14.04.10	Essen

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****4 x 100 m**

45,68	TEAM Niederrhein		19.08.00	Jena
	Komoll, Jennifer	80		
	Hentschke, Nadine	82		
	Gotthardt, Katja	80		
	Deutschländer, Yvonne	82		
46,58	TV Voerde		03.08.85	Stuttgart
	Grütter, Hildegard	65		
	Weber, Brigitte	64		
	Weber, Alexandra	69		
	Schulte-Mattler, Heike	58		
46,92	LAZ Rhede		10.08.80	Frankfurt
	Keiten-Schmitz, Mathilde	63		
	Alfs, Martina	63		
	Grütter, Hildegard	65		
	Moddenborg, Antje	65		
46,93	Rumelner TV		12.08.72	Berlin
	Koczelnik, Sigrid	53		
	Gassen, Sigrid	53		
	Höhn, Helga	53		
	Koczelnik, Brigitte	53		
47,01	Rumelner TV		20.07.97	Troisdorf
	Angerhausen, Claudia	75		
	Mulrain, Sabrina	78		
	Ahlemeyer, Silja	77		
	Wilms, Nadine	77		
47,05	Dümpfener TV W18		27.07.86	Krefeld
	Nierhaus, Heike	68		
	Hermey, Dagmar	68		
	Thomas, Simone	68		
	Bremer, Kirstin	68		
47,16	Rumelner TV W17		27.07.75	Augsburg
	Pöschk, Andrea	58		
	Preuß, Heike	59		
	Klose, Heidi	58		
	Vöcking, Birgit	60		
47,26	LAC Oberhausen		10.07.88	Lübeck
	Brinkmann, Sabine	71		
	Wilms, Yvonne	71		
	Lopez, Helena	71		
	Teitzel, Nicole	71		
47,32	LAZ bellanett Rhede		29.06.75	Gelsenkirchen
	Steverding, Roswitha	56		
	Niewenhuis, Inge	55		
	Starke, Martina	58		
	Lemkamp, Cilly	56		
47,37	SG Osterfeld		16.05.80	Dormagen
	van Wickern, Bärbel	59		
	Bergermann, Ulrike	58		
	Klippel, Bärbel	60		
	Bärsch, Angelika	63		
47,40	LG Oberhausen		07.07.79	Essen
	van Wickern, Bärbel	59		
	Bergermann, Ulrike	58		
	Bärsch, Angelika	63		
	Klippel, Bärbel	60		
47,48	StG Rhede-Sonsbeck-Wesel		18.06.16	Kassel
	Pollmann, Nicole	95		
	Boche, Katrin	97		
	Giessing, Laura	94		
	Kaczmarek, Klaudia	90		

4 x 100 m

Fortsetzung

47,55	Oberhausener TV			11.09.77	Bremen
	Schild, Annette	60			
	Bergermann, Ulrike	58			
	Speicher, Vera	61			
	Klippel, Bärbel	60			
47,58	Eintracht 48 Duisburg			14.06.14	Wesel
	Benten, Pia	93			
	Marzi, Karo	95			
	Warrelmann, Denise	95			
	Krzoska, Helen	93			
47,78	Kevelaerer SV			10.06.06	Dormagen
	Reynders, Anna	87			
	Sturme, Hannah	88			
	Kaminski, Christina	88			
	van Bühren, Kathrin	82			
47,79	SV Alemannia Kamp			13.07.80	Dormagen
	Dressel, Ina	65			
	Wiegert, Hildegard	65			
	Kondziella, Silke	63			
	Riechardt, Roswitha	59			
47,89	LAZ Rhede			15.07.90	Rheydt
	Thielkes, Nicola	69			
	Veith, Ina	73			
	Idziaczek, Ute	68			
	Veith, Esther	71			
48,25	TSV Viktoria Mülheim W18			30.07.77	Sindelfingen
	Hausmann, Claudia	60			
	Schulze, Evelyn	59			
	Uhlenbruck, Marianne	62			
	Kremer, Anne	60			
48,28	StG Eintracht 48 Duisburg / Rumelner TV			08.07.12	Recklinghausen
	Nepicks, Julia	92	R		
	Rosenbach, Hannah	92	R		
	Steinkamp, Silja	90	R		
	Krzoska, Helen	93	D		
48,30	LAZ Rhede			20.07.97	Troisdorf
	Brokamp, Silke	78			
	Zädow, Ulrike	78			
	Balsam, Melanie	78			
	Tidden, Martina	77			
48,51	LAC Oberhausen			07.07.95	Rhede
	Morawietz, Birgitt	78			
	de Haan, Dagmar	79			
	Schröer, Christiane	80			
	Guddat, Charlotte	78			
48,54	Kevelaerer SV W18			07.06.09	Kevelaer
	Arrets, Lisa	91			
	Klingenburg, Julia	93			
	Bollen, Sabrina	92			
	Merkens, Leonie	93			
48,70	StG LA Team RSB			23.06.19	Duisburg
	Lüger, Hanna	01	B		
	Dangelmaier, Nike	01	R		
	Lauf, Jamira	02	R		
	Dangelmaier, Enie	03	R		
48,73	LAZ Rhede			07.06.12	Rhede
	Schütte, Sarah	96			
	Pollmann, Nicole	95			
	Hahm, Jeanette	96			
	Steldermann, Anna	95			

4 x 100 m

Fortsetzung

48,79	SV Sonsbeck		09.06.01	Kevelaer
	Jacobs, Nadine	86		
	Deselaers, Annabell	84		
	Jacobs, Monique	84		
	Adams, Rebecca	86		
48,96	LAZ Rhede		29.05.05	Rhede
	Demming, Daniela	90		
	Kaczmarek, Klaudia	90		
	Demming, Melanie	88		
	Wedeking, Katrin	88		
49,01	TV Voerde		20.06.93	Kevelaer
	Möbus, Astrid	71		
	Möhwald, Beatrice	69		
	Nase, Birgit	76		
	Ridderskamp, Pia	68		
49,03	Eintracht 48 Duisburg	W19	17.08.74	Bonn
	Maleskat, Regina	56		
	Bruckmann, Margret	55		
	Osburg, Monika	55		
	Rauhut, Evelyn	58		
49,10	StG Weseler TV - SC Moers		06.06.12	Duisburg
	Schulte, Janine	96		
	Schleyken, Sophia	95		
	Wesely, Elea	96		
	Maes, Nele	95		
49,14	TEAM Niederrhein		10.07.16	Mönchengladbach
	Hampel, Lisa	88		
	Butterbach, Michelle	97		
	Rosenbach, Hannah	92		
	Nepicks, Julia	92		

4 x 100 m

Handzeitnahme:

46,9	Rumelner TV W19		15.07.72	Bonn
	Koczelnik, Sigrid	53		
	Gassen, Sigrid	53		
	Höhn, Helga	53		
	Koczelnik, Brigitte	53		
47,4	LAZ bellanett Rhede		14.06.75	Duisburg
	Steverding, Roswitha	56		
	Niewenhuis, Inge	55		
	Starke, Martina	58		
	Lemkamp, Cilly	56		
47,4	LAZ Rhede		03.08.86	Trier
	Thielkes, Nicole	69		
	Grütter, Hildegard	65		
	Idziaszek, Ute	68		
	Nagel, Nicola	68		
47,5	Rumelner TV W17		06.07.75	Bonn
	Pöschk, Andrea	58		
	Preuß, Heike	59		
	Klose, Heidi	58		
	Vöcking, Birgit	60		
47,6	LAC Oberhausen		02.06.89	Oberhausen
	Brinkmann, Sabine	71		
	Wilms, Yvonne	71		
	Lopez, Helena	71		
	Hudl, Melanie	72		
47,7	Oberhausener TV Jgd. A		10.07.77	Duisburg
	Brauer, Angela	61		
	Speicher, Vera	61		
	Schild, Annette	60		
	Klippel, Bärbel	60		
47,7	TV Voerde		08.06.85	Düsseldorf
	Grütter, Hildegard	65		
	Weber, Brigitte	64		
	Weber, Alexandra	69		
	Feierabend, Ursula	65		
47,9	OSC Rheinhausen W18		18.06.72	Mülheim
	Derksen, Gisela	56		
	Liepin, Ruth	54		
	Nienhaus, Heike	56		
	Meierholz, Elfi	55		
47,9	LG Oberhausen		28.05.78	Recklinghausen
	Bergermann, Ulrike	58		
	van Wickeren, Bärbel	59		
	Speicher, Vera	61		
	Klippel, Bärbel	60		
48,2	MSV Duisburg W18		23.06.74	Duisburg
	Wiebold, Petra	56		
	Venners, Heike	59		
	Löhrke, Cornelia	58		
	Forspaniak, Andrea	58		
48,3	Eintracht 48 Duisburg W17		06.07.75	Bonn
	Scheer, Elisabeth	60		
	Wilke, Christa	58		
	Bayer, Martina	60		
	Rauhut, Evelyn	58		
48,3	TSV Viktoria Mülheim W17		01.08.76	Dortmund
	Hausmann, Claudia	60		
	Schulze, Evelyn	59		
	Brandes, Birgit	61		
	Kremer, Anne	60		

4 x 100 m**Handzeitnahme:****Fortsetzung**

48,4	MSV Duisburg W17		26.06.77	Troisdorf
	Richter, Brigitte	60		
	Theuss, Bianca	60		
	Knüppel, Birgit	62		
	Feller, Marita	62		
48,6	LG Oberhausen Jgd. A		26.05.79	Uerdingen
	Struch, Karin	64		
	Bärsch, Angelika	63		
	Schöps, Ursula	62		
	Uldokat, Claudia	62		
48,7	LAC Oberhausen		28.05.95	Wesel
	Morawietz, Birgitt	78		
	de Haan, Dagmar	79		
	Schröer, Christiane	80		
	Guddat, Charlotte	78		
48,8	SG Osterfeld		25.05.85	Oberhausen
	Henkel, Nicola	68		
	Engels, Susanne	69		
	Pietrasch, Sandra	68		
	Ikemann, Claudia	68		
48,9	Meidericher SV W16		07.09.75	Köln
	Heiduk, Martina	60		
	Missmahl, Ulrike	59		
	Seiring, Birgit	60		
	Bröcker, Petra	60		

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****4 x 400 m**

3:37,23	TV Voerde			16.05.85	Kevelaer
	Weber, Alexandra	69			
	Grütter, Hildegard	65			
	Weber, Brigitte	64			
	Schulte-Mattler, Heike	58			
3:44,45	LAZ Rhede			13.07.86	Berlin
	Idziaczek, Ute	68			
	Neirich, Angela	67			
	Tüshaus, Ulla	61			
	Grütter, Hildegard	65			
3:46,8	LAZ bellanett Rhede			14.08.76	Frankfurt
	Tüshaus, Ursula	61			
	Niewenhuis, Inge	55			
	Könning, Maria	58			
	Steverding, Roswitha	56			
3:54,80	LAC Oberhausen			23.06.96	Köln
	Hecker, Nora	80			
	Guddat, Charlotte	78			
	Morawietz, Birgitt	78			
	de Haan, Dagmar	79			
3:55,73	MSV Duisburg			24.07.83	Koblenz
	Kühn, Susanne	64			
	Schwalbenhofer, Monika	63			
	Ackermann, Melanie	66			
	Willer, Sabine	66			
3:56,56	Eintracht 48 Duisburg			16.06.13	Göttingen
	Marzi, Anne	95			
	Schulze-Lohoff, Kira	95			
	Marzi, Karo	95			
	Krzoska, Helen	93			
3:56,62	StG Rhede-Sonsbeck-Wesel			15.06.14	Wesel
	Schütte, Sarah	96	(R)		
	Giessing, Laura	94	(R)		
	Grootens, Stefanie	97	(S)		
	Boche, Kathrin	97	(R)		
3:56,82	Moerser TV			16.05.85	Kevelaer
	Konfert, Judith	68			
	Ludwig, Ute	66			
	Dohnt, Sabine	62			
	Hütten, Sabine	68			
3:58,20	SG Osterfeld			17.08.85	Lage
	Henkel, Nicola	68			
	Czinzoll, Jutta	67			
	Fritz, Christiane	67			
	Ikemann, Claudia	68			
3:58,52	StG Moerser TV/ VfL Repelen			14.06.09	Willich
	Diron, Jana	91			
	Stiller, Silvana	82			
	Frische, Myriel	90			
	Novak, Sabrina	84			
3:58,63	Dümpfener TV W18			29.05.86	Mönchengladbach
	Hermey, Dagmar	68			
	Nierhaus, Heike	68			
	Thomas, Simone	68			
	Bremer, Kirstin	68			
3:59,02	Kevelaerer SV			01.06.00	Wipperfürth
	Goldkuhle, Maike	80			
	Schoonhoven, Eva	79			
	van Bühren, Kathrin	82			
	Jacobs, Silvia	80			

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****4 x 400 m****Fortsetzung:**

3:59,41	TV Voerde			17.09.89	Koblenz
	Ridderskamp, Pia	68			
	Möbus, Astrid	71			
	Plückelmann, Uta	72			
	Frühauf, Susanne	72			
3:59,7	SV Viktoria Goch			31.05.84	Berg.Gladbach
	Tönnißen, Ute	66			
	Kröll, Monika	62			
	van Koll, Christiane	67			
	Koß, Silvia	66			
4:00,06	StG Eintracht 48 Duisburg/Rumelner TV	W18		07.05.11	Kaarst
	Lindau, Annika	94	R		
	Krzoska, Helen	93	D		
	Rosenbach, Hannah	92	R		
	Nepicks, Julia	92	R		
4:02,2	TSV Viktoria Mülheim			17.05.81	Rhede
	Kremer, Anne	60			
	van Megern, Bettina	62			
	Reh	59			
	Schmidt, Sandra	64			
4:03,08	Weseler TV 1860			17.07.88	Berg.Gladbach
	Kühn, Melanie	71			
	Buhl, Constanze	71			
	Pokladeck, Ulrike	70			
	Neirich, Angela	67			
4:03,8	Rumelner TV	W19		04.08.74	Lüdenscheid
	Klose, Heidi	58			
	Zielonka, Hildegard	55			
	Wewer, Andrea	57			
	Floren, Adelheid	57			
4:04,49	Moerser TV			02.05.10	Kreuztal
	Novak, Sabrina	84			
	Stiller, Silvana	82			
	Murmann, Carola	89			
	Wagner, Luise	91			
4:05,69	Kevelaerer SV			04.07.09	Ulm
	van Heukelum, Christina	92			
	Bollen, Sabrina	92			
	van Heulelum, Anna	92			
	Artz, Birthe	91			
4:05,80	StG Wesel-SC Moers			16.06.12	Wattenscheid
	Zingraf, Nicola	95			
	Schepers, Susann	96			
	Schürmann, Fiona	95			
	Schulte, Janine	96			
4:06,1	Oberhausener TV			11.06.78	Troisdorf
	Matzerath, Beate	58			
	Stiffel				
	Werding, Bettina	61			
	Brauer, Angela	61			
4:06,2	SV Viktoria Goch			11.06.78	Troisdorf
	Thissen, Edith	60			
	Güdden, Angela	63			
	Esser, Christel	56			
	Güdden, Beatrix	60			
4:11,2	OSC 04 Rheinhausen			22.05.79	Essen
	Meimers				
	Schwarberg, Esther	62			
	Kemereit, Carmen	61			
	Schwarberg, Corinna	64			

4 x 400 m**Fortsetzung**

4:11,34	Kevelaerer SV W19		09.05.04	Attendorf
	Kurzweg, Franziska	85		
	Jäger, Clara	85		
	Manderla, Nadine	88		
	Luczak, Annika	85		
4:14,23	SV Viktoria Goch		08.06.03	Bruchköbel
	Weinhold, Eva	87		
	Jäger, Clara	85		
	Kleinen, Freya	87		
	Kurzweg, Franziska	85		
4:14,38	Moerser TV		05.05.12	Selters
	Hinte, Franziska	96		
	Bixy, Anne-Marie	95		
	Kaffanke, Mane-Christine	96		
	Reese, Annika Katharina	95		
4:15,0	SV Alemannia Kamp		13.07.75	Bonn
	Heßling,			
	Krebber,			
	Michels,			
	Riechardt, Roswitha	59		
4:16,0	LAC Oberhausen		02.05.98	Oberhausen
	Jungmann, Pia	82		
	Schmidt, Julia	82		
	Ebeling, Lisa	82		
	Deutschländer, Yvonne	82		
4:17,65	Moerser TV		21.05.98	Aachen
	Gissing, Julia	82		
	Kraus, Ailie	82		
	Stiller, Silvana	82		
	Brückner, Mareike	82		

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****3 x 800 m**

6:31,92	LAZ Rhede		01.08.81	Flensburg
	Tüshaus, Ulla	61		
	Grommisch, Irmgard	59		
	Schulz, Gudrun	61		
6:35,2	MSV Duisburg W17		10.01.76	Sindelfingen
	Katzorrek, Gabriele	61		
	Missmahl, Ulrike	59		
	Theuss, Bianca	60		
6:38,8	Oberhausener TV W18		10.10.76	Sindelfingen
	Wilms, Andrea	59		
	Dahmen, Mechthild	60		
	Matzerath, Beate	58		
6:45,29	SG Osterfeld W18		04.08.85	Stuttgart
	Kempmann, Anke	69		
	Czinzoll, Jutta	67		
	Henkel, Nicola	68		
6:45,67	Oberhausener TV W18		25.06.83	Bremen
	Milhorst, Karin	65		
	Koitka, Andrea	65		
	Pollak, Sabine	68		
6:48,2	Meidericher SV		17.07.66	Hamm
	Kollert, Christel	46		
	Seiler, Marie-Luise	41		
	Köpke, Gisela	47		
6:51,1	MSV Duisburg W18		17.05.81	Rhede
	Kühn, Susanne	64		
	Ackermann, Melanie	66		
	Schwalbenhofer, Monika	63		
6:52,11	Oberhausener TV		20.05.93	Essen
	Scholven, Juliane	76		
	Müller, Jessica	76		
	Hils, Carmen	75		
6:58,8	Eintracht 48 Duisburg W17		06.10.73	Bad Honnef
	Looschelders, Birgit	57		
	Korn, Karin	56		
	Lange, Dagmar	57		
6:58,8	SV Viktoria Goch		08.10.77	Berlin
	Borgmann, Gabriele	62		
	Kröll, Monika	62		
	Güdden, Beatrix	60		
7:02,1	Rumelner TV W18		09.06.77	Leverkusen
	Peters, Antje	59		
	Becker, Michaele	61		
	Swet, Gudrun	59		
7:03,06	Eintracht 48 Duisburg W16		16.05.85	Kevelaer
	Pauli, Bettina	70		
	Bletgen, Martina	69		
	Veit, Astrid	69		
7:03,2	TC 1964 Sterkrade Jgd. A		28.09.74	Obersuhl
	Wilms, Andrea	59		
	Kempmann, Anne	57		
	Matzerath, Beate	58		
7:04,2	Meidericher SV W17		03.10.71	Gießen
	Busch, Brigitte	54		
	Ternes, Annelie	56		
	Nadzeyka, Edith	54		
7:04,4	TC 69 Sterkrade		12.05.83	Leverkusen
	Strobl, Barbara	67		
	Hils, Ulrike	68		
	Czinzoll, Jutta	67		

3 x 800 m

Fortsetzung

7:07,4	MSV Duisburg W16			12.05.83	Leverkusen
	Marzi, Susanne	68			
	Schuler, Jaqueline	68			
	Andrae, Kirsten	67			
7:08,31	LAV Oberhausen			09.05.04	Attendorn
	Witte, Kristina	88			
	Czichon, Joy	88			
	Wortelkamp, Jassima	89			
7:09,1	LG Oberhausen Jgd. B			11.06.78	Troisdorf
	Penkowski, Astrid	63			
	Friebe, Elke	63			
	Cordes, Lydia	62			
7:10,87	StG Rhede-Sonsbeck W15			19.07.25	Essen
	Knipping, Marie	10	R		
	Topp, Lea	10	S		
	Schlütter, Jarla	11	R		
7:12,51	TSV Viktoria Mülheim W19			20.05.93	Essen
	Kohler, Iris	74			
	Müller, Anne	75			
	Kohler, Laura	77			
7:12,4	LG Wachtendonk-Wankum			07.10.72	Rheinhausen
	Arians, Roswitha	54			
	Sayen, Anita	58			
	Arians, Rita	57			
7:12,79	TV Voerde			30.05.91	Troisdorf
	Möbus, Astrid	71			
	Kühn, Melanie	71			
	Möhwald, Beatrix	69			
7:13,1	Moerser TV			02.08.92	Moers
	Korb, Birgit	56			
	Hanner, Elisabeth	66			
	Scherf, Britta	64			
7:13,40	LAC Oberhausen W16			29.05.94	Leverkusen
	Guddat, Charlotte	78			
	Schumacher, Nicole	79			
	de Haan, Dagmar	79			
7:13,5	VfB Pfalzdorf			15.05.80	Krefeld
	Martens, Andrea	66			
	Schmitz, Martina	66			
	Elbers, Heike	66			
7:13,8	OSC 04 Rheinhausen W16			29.05.75	Bonn
	Cappel, Brigitte	59			
	Peters, Antje	59			
	Swet, Gudrun	59			
7:14,0	SV Viktoria Goch			06.10.73	Bad Honnef
	Maistrak, Rita	57			
	Hermesen, Claudia	58			
	van Genabith, Christel	56			
7:14,2	TuS Neuenkamp W17			11.07.70	Essen
	Kemper, Vera	53			
	Hoffmann, Lonny	55			
	Lohaus, Irmel	55			
7:14,6	Rumelner TV W14			07.10.78	Dortmund
	Richter, Heike	64			
	Dobiasch, Elvira	64			
	Schiller, Birgit	64			
7:16,8	Rumelner TV W18			07.10.72	Rheinhausen
	Styma, Maria	54			
	Zielonka, Hildegard	55			
	Wewer, Andrea	57			

Hochsprung

1,83	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	04.06.77	Oberhausen
1,82	Lemkamp, Ulla	62	LAZ bellanett Rhede	30.04.78	Coesfeld
1,82	Kösters, Petra	73	SV Sonsbeck	02.06.91	Erfurt
1,81	Feller, Marita	62	MSV Duisburg	27.08.77	Hannover
1,81	Janssen, Nina	88	SV Straelen	24.08.08	Düsseldorf
1,80	Hofmann, Gudrun	65	LG Mülheim	23.08.80	Essen
1,80	Ingendoh, Heike	69	SG Osterfeld	15.05.86	Oberhausen
1,80	Pützhofen, Christin	78	Moerser SC	30.07.94	Ulm
1,80	Halmans, Lea	99	SV Sonsbeck	28.04.18	Fresno/USA
1,78	Krüger, Gabi	61	Oberhausener TV	30.07.77	Sindelfingen
1,78	Rader, Mercedes	71	LAC Oberhausen	19.07.87	Mönchengladbach
1,78	Harms (Lindau), Anke	63	Rumelner TV	20.09.87	Kamp-Lintfort
1,78	Rath, Daniela	77	TuSpo Huckingen	11.07.92	Mönchengladbach
1,78	Vontein, Barbara	78	Tbd. Oberhausen	08.05.94	Düsseldorf
1,78 a	von der Weide, Monique	63	LAZ Rhede	18.08.95	Emmelshausen
1,78	Mauke, Viktoria	69	LAZ Rhede	03.05.98	Wuppertal
1,77	Theil, Jutta	62	TWG Kerken/Wachtendonk	17.09.78	Goch
1,77	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	05.04.23	San Angelo/USA
1,76	Zimmer, Brunhilde	59	SV Sonsbeck	27.06.76	Dinslaken
1,76	Rohde, Liane	62	LG Oberhausen	10.09.78	Wittlich
1,76	Teitzel, Nicole	71	TV Walsum-Aldenrade	06.06.85	Leverkusen
1,76	Kolleker, Anika	76	TV Einigkeit Dümpten	29.08.92	Bad Oeynhausen
1,76	Sanders, Melanie	91	Weseler TV	25.05.13	Leverkusen
1,75	Weigt, Anke	57	TuS Neuenkamp	15.09.73	Lübeck
1,75	Maesmanns, Ursula	60	LAZ Wachtendonk	27.06.76	Goch
1,75	Schulze, Evelyn	59	TV Styrum	27.04.79	Mülheim
1,75	Zielezinski, Nicole	71	LAC Oberhausen	27.09.87	Wattenscheid
1,75 a	Jabkowski, Elzbieta	49	LAC Oberhausen	14.07.90	Rheydt
1,74	Klippel, Bärbel	60	Oberhausener TV	30.05.76	Oberhausen
1,74	Wiebold (Ried), Petra	56	MSV Duisburg	28.05.78	Recklinghausen
1,74	Dahmen, Monika	58	LG Oberhausen	03.06.78	Essen
1,74	Hütten, Sabine	68	Moerser TV	22.06.91	Leverkusen
1,74	Alfes, Ida	09	DJK SG Tackenberg	12.07.25	Wattenscheid
1,73	Dausner, Jutta	62	LG Oberhausen	27.08.78	Oberhausen
1,73	Jacobs, Nadine	86	LAZ Rhede	18.09.05	Düsseldorf
1,73	Metzler, Lena	01	LC Adler Bottrop	12.06.16	Duisburg
1,72	Güttges, Claudia	58	LG Kreis Moers	19.05.74	Repelen
1,72	Franzen, Hiltrud	60	LAZ Wachtendonk	16.06.79	Krefeld
1,72	Krüger, Gabi	61	TC 69 Sterkrade	14.05.83	Essen
1,72	Jotzo, Steffi	66	LAZ Rhede	05.05.84	Roxel
1,72	Pietrasch, Sandra	68	SG Osterfeld	07.08.85	Oberhausen
1,72	Mohr, Katja	74	LAZ Rhede	27.06.92	Duisburg
1,72	Schwendtke, Annabell	80	SuS 09 Dinslaken	05.06.95	Rheydt
1,72	John, Christiane	77	LAC Oberhausen	27.06.98	Oberhausen
1,72	Stumpfen, Elisa	01	Weseler TV	23.04.16	Sonsbeck
1,72	van Bebber, Helena	08	TuS Xanten	10.05.25	Sonsbeck
1,71	Sabinarz, Sabine	54	OSC Rheinhausen	22.05.72	Kleve
1,71	Körner, Vanessa	76	VfL 08 Repelen	14.05.94	Oberhausen
1,71	Tagbo, Alyssa	03	OSC 04 Rheinhausen	19.08.18	Wattenscheid
1,70	Derksen, Gisela	56	OSC Rheinhausen	20.07.72	München
1,70	Schulze, Evelyn	59	TSV Viktoria Mülheim	05.06.76	Mülheim
1,70	Gaelings, Irmgard	59	LG Kerken	13.06.76	Waldbröl

Hochsprung

Fortsetzung

1,70	Diel, Beate	63	MSV Duisburg	15.05.77	Voerde
1,70	van Megern, Bettina	62	TSV Viktoria Mülheim	01.10.78	Mülheim
1,70	Behmer, Kirsten	66	Rumelner TV	28.06.81	Dormagen
1,70	Luft, Brigitte	65	TC 69 Sterkrade	26.09.81	Dinslaken
1,70	van Koll, Christiane	67	SV Viktoria Goch	21.05.85	Kevelaer
1,70	Steveding, Birgit	68	LAZ Rhede	24.05.86	Oberhausen
1,70	Grzeskowiak, Silke	68	TV Walsum-Aldenrade	20.07.86	Viersen
1,70	Franz, Katharina	84	LAZ Rhede	22.06.03	Dortmund
1,70	Schönfeld, Stephanie	89	Rumelner TV	16.05.09	Krefeld
1,70	Uhlenbrock, Anna	94	Weseler TV	14.05.11	Rhede
Stabhochsprung					
4,15	Adams, Christine	74	SuS 09 Dinslaken	21.06.96	Köln
3,62	Ritte (Schneider), Sabrina	80	Weseler TV	26.06.10	Kaiserslautern
3,61	Ritte, Christina	82	Weseler TV	20.05.07	Soest
3,54	Patzelt, Marie	87	Weseler TV	03.09.05	Wesel
3,52	Holland (Buhl), Yvonne	79	TEAM Niederrhein.	30.04.00	Moers
3,30	Heiermann, Alexa	05	Weseler TV	10.09.23	Wesel
3,20	Teschlade, Marion	84	LAZ Rhede	01.05.99	Moers
3,12	Köhler, Sybille	86	Moerser SC	20.05.04	Wesel
3,00	Rothstein, Katrin	79	LAV Oberhausen	17.05.01	Oberhausen
3,00	Wahl, Kerstin	77	SuS 09 Dinslaken	30.07.94	Ulm
3,00	Watzke, Nina	80	VfL 08 Repelen	14.06.97	Aachen
2,90	Wiltink, Judith	82	LAZ Rhede	05.06.99	Oberhausen
2,90	Groos, Anni	09	Weseler TV	17.10.25	Wesel
2,85	Ritte, Ute	52	Weseler TV	08.06.08	Friedrichsfeld
2,80	Buyting, Vera	85	LAZ Rhede	29.04.01	Moers
2,80	Busemann, Denise	91	Weseler TV	12.06.05	Rheydt
2,71	Röken, Jacqueline	93	SV Sonsbeck	01.05.07	Wesel
2,70	Janzen, Kathrin	80	VfL 08 Repelen	01.05.96	Moers
2,70	Lehmann, Jessica	64	TV Rheurdt	06.06.96	Rheurdt
2,70	Kleinschmidt, Svenja	87	Blau-Weiß Neuenkamp	18.05.01	Dormagen
2,70	Kammerknecht, Viivi	07	Weseler TV	18.06.22	Krefeld
2,60	Hedtstück, Heide	74	Düptener TV	05.09.93	Troisdorf
2,60	Franz, Angelika	87	LAZ Rhede	29.04.01	Moers
2,60	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	23.09.01	Oberhausen
2,60	Kolpatzeck, Kira	93	Rumelner TV	05.07.11	Krefeld
2,50	Hermsen, Eva	78	TEAM Niederrhein	15.06.95	Troisdorf
2,50	Schoonhoven, Eva	79	Kevelaerer SV	08.05.99	Rheurdt
2,50	Utech, Linda	84	LAC Oberhausen	20.05.99	Oberhausen
2,50	Wegmann, Christin	96	LAZ Rhede	26.09.15	Leverkusen
2,50	Bläsius, Finja	05	Weseler TV	02.08.20	Wesel
2,42	Lamers, Daniela	81	TEAM Niederrhein	30.04.00	Moers
2,42	Müntefering, Eva	91	Weseler TV	05.06.06	Wesel
2,40	Weisher, Silke	68	Düptener TV	15.05.94	Duisburg
2,40	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
2,40	Schmidt, Christina	81	TEAM Niederrhein	06.06.98	Wesel
2,40	Lagrange, Steffi	82	Moerser TV	01.06.09	Recklinghausen
2,40	Lohrengel, Linda	87	LAV Oberhausen	25.04.01	Oberhausen
2,40	Paulukuhn, Hannah	04	Moerser TV	30.09.18	Sonsbeck
2,33	Sondermann, Christin	89	Weseler TV	02.08.03	Wesel
2,33	Zöllner, Lina	90	Weseler TV	02.09.07	Wesel
2,30	Velder, Corinna	87	TSV Nieukerk	04.09.02	Kevelaer
2,30	Sanders, Melanie	91	Weseler TV	25.09.08	Wesel
2,30	Halmans, Lea	99	SV Sonsbeck	11.09.16	Sonsbeck
2,30	Pullig, Fiona	08	Moerser TV	06.06.22	Mönchengladbach

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****Weitsprung**

6,82	+0,8	Gerhardt, Claudia	66	LAZ Rhede	19.07.96	Gladbeck
6,78		Schmidt, Heike	58	TV Voerde	09.06.80	Warschau/PL
6,65	+0,4	van Bühren, Kathrin	82	Kevelaerer SV	31.07.04	Heilbronn
6,49		Lemkamp, Cilly	56	LAZ Rhede	18.07.79	Rhede
6,42	+0,5	Dangelmaier, Enie	03	LAZ Rhede	06.07.25	Ulm
6,40	+0,0	Kaczmarek, Klaudia	90	LAZ Rhede	30.05.15	Weinheim
6,37		Weigt, Anke	57	OSC 04 Rheinhausen	06.06.76	Dortmund
6,31*		Ingendoh, Heike	69	DJK Adler 07 Bottrop	25.07.87	Sindelfingen
6,29	+1,0	Wilts, Katrin	81	SC Moers	24.05.99	Wesel
6,29	+1,8	Hentschke, Nadine	82	TEAM Niederrhein.	12.06.00	Wesel
6,22	-0,8	Sander, Dorothee	45	TV Rees	09.08.64	Berlin
6,21*		Jacobs, Nadine	86	LAZ Rhede	20.08.05	Rostock
6,20		Starke, Martina	58	LAZ bellanett Rhede	05.07.75	Lübeck
6,16 a		van Heezik, Edine	61	LAZ Rhede	30.07.89	Rhede
6,13		Biggemann, Christa	43	DJK Adler 07	13.07.63	Kassel
6,11		Idziaszek, Ute	68	LAZ Rhede	27.09.86	Memmingen
6,08*		Barking, Ines	76	LAZ Rhede	04.06.94	Mannheim
6,03		Meierholz, Elfi	55	OSC Rheinhausen	17.06.71	Rheinhausen
6,03		Schulze, Evelyn	59	TV Styrum	12.07.79	Mülheim
6,02		Franzen, Hiltrud	60	LAZ Wachtendonk	07.07.79	Essen
6,02	+0,3	Tagbo, Alyssa	03	OSC 04 Rheinhausen	19.08.18	Wattenscheid
6,01*		Derksen, Gisela	56	OSC Rheinhausen	29.07.72	Bielefeld
6,01	+0,8	Hoffmeister, Diana	81	Rumelner TV	12.06.00	Wesel
5,98		Riechardt, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	22.06.80	Göttingen
5,96		Steverding, Roswitha	56	LAZ Rhede	02.04.78	San Diego/USA
5,93	+1,3	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	06.04.23	San Angelo/USA
5,90		Strompen, Christina	77	LAC Oberhausen	27.06.98	Oberhausen
5,90	+0,3	Halmans, Lea	99	SV Sonsbeck	20.09.15	Remscheid
5,88		Dolderer, Anke	60	TuS Neuenkamp	12.06.77	Papendal/NED
5,88		Rose, Elfi	71	LAC Oberhausen	06.06.87	Wattenscheid
5,88	+0,8	Steinkamp, Silja	90	Rumelner TV	25.05.08	Duisburg
5,86		Grote, Klaudia	63	MSV Duisburg	16.08.80	Remscheid
5,86		Pützhofen, Christin	78	Moerser SC	19.06.94	Wesel
5,86	-0,2	Oakyama, Saeko	86	LAZ Rhede/Jap.	18.05.13	Gladbeck
5,85		Liepin, Ruth	54	LG Kreis Moers	18.08.73	Kamp-Lintfort
5,85		Lanitz, Edda	67	SV Sonsbeck	04.06.83	Oberhausen
5,85		Adams, Christine	74	SuS 09 Dinslaken	01.06.91	Wesel
5,85	+1,1	Kolleker, Anika	76	TSV Viktoria Mülheim	11.06.95	Wesel
5,84		Klippel, Bärbel	60	SG Osterfeld	10.05.80	Essen
5,84		Kondziella, Silke	63	SV Alemania Kamp	10.05.81	Kamp
5,83		Teitzel, Nicole	71	TV Walsum-Aldenrade	21.05.86	Berg. Gladbach
5,83		Derksen, Jeannine	78	DJK Hüthum-Borghees	08.09.96	Willich
5,82		Sander, Maria	24	SuS 09 Dinslaken	04.05.52	Oberhausen
5,82	+0,3	Kammerknecht, Viivi	07	Weseler TV	25.06.25	Wesel
5,81	-0,2	Gubbels, Daniela	87	TSV Nieukerk	17.05.09	Emmerich
5,80		Geurtz, Inge	38	Eintracht 48 Duisburg	13.06.64	Mülheim
5,80	+0,0	Schneider, Sabrina	81	TV Voerde	24.05.99	Wesel
5,79		Feller, Marita	62	MSV Duisburg	27.08.77	Hannover
5,79	-1,8	Jockweg, Pauline	01	Kevelaerer SV	10.06.17	Wesel
5,78		Dahmen, Monika	58	LG Oberhausen	20.06.78	Essen
5,78	+0,9	Thöne, Kim-Jessica	98	LAZ Rhede	08.06.14	Schwechat
mit unzulässigem Rückenwind:						
6,54	+3,2	Dangelmaier, Enie	03	LAZ Rhede	06.07.25	Ulm
5,92	+2,9	Halmans, Lea	99	SV Sonsbeck	25.09.16	Troisdorf

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****Dreisprung**

13,66*	Madubuko, Nkechi	72	SC Moers	01.06.98	Wesel
13,43 +0,3	Kaczmarek, Klaudia	90	LAZ Rhede	21.06.15	Bottrop
12,88 -0,4	Schneider, Sabrina	80	TV Voerde	11.07.99	Duisburg
12,72*	Krause, Katrin	84	TEAM Niederrhein	31.05.04	Wesel
11,72 +1,0	Loskamp, Christina	80	LAZ Rhede	24.05.99	Wesel
11,68 +0,9	Gubbels, Daniela	87	TSV Nieukerk	23.07.06	Bochum
11,63 +1,4	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	06.05.22	Anderson/USA
11,44	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	12.04.99	Oberhausen
11,41	Pau, Simone	76	SV Uedem	29.04.98	Kevelaer
11,33	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	30.04.94	Rheydt
11,29*	Jacobs, Monique	84	SV Sonsbeck	27.06.04	Kreuztal
11,27	Mauke, Viktoria	69	LAZ Rhede	21.05.98	Köln
11,24	Peetz, Jennifer	76	SV Alemannia Kamp	05.06.93	Troisdorf
11,24 -0,5	van Haren, Alessa	86	TS MH-Saarn	06.06.10	Duisburg
11,23	Kühne, Petra	75	SV Sonsbeck	22.05.93	Wesel
11,22	Adams, Christine	74	SuS 09 Dinslaken	15.06.91	Aachen
11,16	Kalus, Birgit	72	LAC Oberhausen	05.10.90	Oberhausen
11,14*	Patzelt, Marie	87	Weseler TV	03.06.06	Gladbeck
11,10 +0,5	Thöne, Kim-Jessica	98	LAZ Rhede	14.09.14	Lage
11,08	Henseler, Inga	80	TV Voerde	24.04.99	Dülmen
11,00	Schramme, Anja	75	SuS 09 Dinslaken	24.05.92	Rhede
10,98*	Webers, Samira	92	TV Voerde	19.08.07	Kevelaer
10,97*	Zorell, Sarah	86	TEAM Niederrhein	15.06.03	Troisdorf
10,95 +0,0	Peters, Julika	04	Weseler TV	25.06.25	Wesel
10,94	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	21.09.94	Oberhausen
10,94	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	19.09.98	Oberhausen
10,90 +0,4	Schmitter, Verena	99	Mülheimer TG	29.06.14	Essen
10,86	Behne, Daniela	74	SuS 09 Dinslaken	02.07.91	Wesel
10,86	Teichmann, Sylvia	85	SC Moers	26.05.02	Rhede
10,85	Zehles, Yvonne	76	Rumelner TV	13.06.92	Duisburg
10,84	Novak, Sabrina	84	Moerser TV	22.05.04	Rhede
10,83	Körner, Vanessa	76	VfL Repelen	09.05.01	Goch
10,82 +0,3	Kammerknecht, Viivi	07	Weseler TV	25.06.25	Wesel
10,80	Goldkuhle, Maike	80	Kevelaerer SV	03.05.00	Kevelaer
10,80*	Pfaffenholz, Michaela	90	Weseler TV	07.06.06	Meckenheim
10,79	Holland, Yvonne	79	TEAM Niederrhein	06.05.00	Oberhausen
10,75 -0,1	Erb, Linda	94	Mülheimer TG	16.05.10	Duisburg
10,74	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	21.09.94	Oberhausen
10,71 +0,25	Slawik, Johanna	82	TuS Hamborn-Neumühl	24.08.97	Dormagen
10,70 -1,5	Pollok, Jasmin	91	TV Wanheimerort	07.06.09	Kevelaer
10,70 +0,3	Frach, Franziska	93	Weseler TV	13.06.10	Essen
10,66	Haardt (Feller), Marita	62	TV Wanheimerort	04.06.00	Duisburg
10,62 +0,0	Lübke, Ricarda	91	TS Saarn	14.06.09	Willich
10,61	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
10,55	van Bühren, Kathrin	82	Kevelaerer SV	03.05.00	Kevelaer
10,52	Scholz, Petra	71	LAC Oberhausen	16.09.92	Oberhausen
10,50 -0,3	Bors, Melanie	98	Kevelaerer SV	24.04.16	Emmerich
10,48	Schröder, Ann-Kathrin	88	TEAM Niederrhein	16.07.04	Kamp
10,47	Lindau, Anke	63	TV Eppinghofen	04.06.00	Duisburg
10,46	van de Löcht, Ulrike	76	SuS 1920 Kalkar	23.06.92	Wesel
10,46	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****Kugelstoß - 4 kg -**

16,07	Deselaers, Agnes	68	TV Aldekerk	01.05.88	Aachen
14,75	Koleiski, Frederike	87	Weseler TV	09.07.05	Aachen
14,02	Nick, Christina	92	TSV 95/10 Nieukerk	07.05.18	Bedford/GBR
13,88 a	von der Weide, Monique	63	LAZ Rhede	10.06.95	Wesel
13,66	Weinekötter, Ruth	89	LAZ Rhede	07.06.08	Uerdingen
13,46	Henka, Heidi	54	SV Alemannia Kamp	05.04.75	Varna/Bul
13,19	Rösen, Bettina	64	TuS Xanten	13.07.83	Kerken
13,15	Freitag, Sabine	58	OSC 04 Rheinhausen	27.06.81	Duisburg
13,13	van der Loch, Ruth	43	TV Isselburg	13.05.62	Wesel
12,97	Schrix, Vera	63	TSV Viktoria Mülheim	15.06.80	Remscheid
12,96	Johannisbauer, Tanja	72	TV Aldekerk	29.09.90	Aachen
12,96	Graumünz, Kerstin	77	Eintracht 48 Duisburg	21.03.98	Gladbeck
12,95	Schroers, Anja	66	SV Alemania Kamp	14.09.86	Kamp
12,91	Wahl, Kerstin	62	Rumelner TV	06.09.81	Rheurdt
12,87	Schwendke, Annabell	80	SuS 09 Dinslaken	08.06.96	Rheydt
12,81	Otte, Birgit	60	TSV Viktoria Mülheim	16.06.81	Mülheim
12,79	Dengel (Grünberg), Waltraud	32	VfL Hüttenheim	28.05.64	Duisburg
12,74	Franke (Willekes), Doris	63	LAZ Rhede	08.05.82	Walsum
12,63	Kemming, Marita	49	VfL Rhede	06.09.69	Flüren
12,55	Heier, Lore	23	Duisburg 48/99	27.08.44	Duisburg
12,54	Lauer, Tamara	94	Rumelner TV	18.05.14	Duisburg
12,51	Hausmann, Kriemhild	34	TuS Rheinhausen	31.07.54	Rheinhausen
12,46	Strufe, Kerstin	77	Mülheimer TG	25.09.99	Mülheim
12,44	Koß, Silvia	66	SV Viktoria Goch	19.06.93	Kevelaer
12,41	Reintjens, Jule	01	SV Viktoria Goch	26.05.18	Rhede
12,40	Gipmann, Jule	01	SV Viktoria Goch	11.05.24	Rhede
12,35	Holtkamp, Margret	60	Oberhausener TV	18.09.77	Gelsenkirchen
12,33	Bednarczyk (Reimers), Ursula	42	RW Oberhausen	26.09.65	Düsseldorf
12,33	Hähnel, Judith	70	SV Alemannia Kamp	29.06.91	Willich
12,18	Buss, Elsbeth	53	LAZ bellanett Rhede	10.10.71	Haldern
12,18	Schulze, Evelyn	59	TSV Viktoria Mülheim	05.10.75	Mülheim
12,15	Goldkuhle, Maike	80	Kevelaerer SV	25.09.99	Krefeld
12,11	Reinhard, Martina	60	Moerser TV	31.05.86	Essen
12,10	Kock, Bernadette	82	SV Uedem	18.05.01	Goch
12,09	Sander, Maria	24	SuS 09 Dinslaken	26.08.54	Bern
12,06	Prpitsch (Steindor), Jessica	84	SuS 09 Dinslaken	12.05.12	Rhede
12,02	Adams, Christine	74	SuS 09 Dinslaken	30.07.94	Dinslaken
12,00	Hinsch, Elfriede	41	RSV Mülheim	31.05.59	Duisburg
12,00	de Haan, Edeltraud	50	RW Oberhausen	01.07.73	Oberhausen
11,93	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	02.08.59	Dinslaken
11,93	Jotzo, Stefanie	66	LAZ Rhede	21.05.83	Berlin
11,93	Boudewins, Martina	72	TSV Nieukerk	09.09.88	Kerken
11,92	Henschel (Fischer), Gisela	50	LG DJK/MTV Dinslaken	16.06.72	Walsum
11,89	Schirdewahn, Johanna	32	Moerser TV	22.09.57	Moers
11,86	Stephan, Christine	53	OSC Rheinhausen	13.06.71	Emmerich
11,77	Hohmann, Bärbel	52	TuS 08 Hüthum	12.09.70	Kais`lautern
11,76	Glock, Heike	50	VfL Merkur Kleve	24.09.67	Geislingen
11,75	Duffert, Scarlett	85	TSV Viktoria Mülheim	20.09.03	Mülheim
11,74	Stefanic, Michaela	85	VSG Duisburg	23.04.05	Duisburg
11,70	Richter, Rita	52	TuS 08 Hüthum	24.06.70	Wesel
laut DLV-Bestenliste aber unbestätigt:					
12,09	Wodnik, Lore	27	TuS Rheinhausen	49	

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****Diskuswurf - 1 kg -**

56,60	Gipmann, Jule	01	SV Viktoria Goch	22.05.22	Halle (Saale)
56,44	Rösen, Bettina	64	TuS Xanten	05.09.85	Xanten
55,86	Deselaers, Agnes	68	TV Aldekerk	14.05.88	Stuttgart
53,44	Adams, Christine	74	SuS 09 Dinslaken	04.09.93	Lübeck
51,52	Wolters, Ulrike	49	MSV Duisburg	30.08.69	Schwetzingen
51,40	Franke (Willekes), Doris	63	LAZ Rhede	01.09.82	Rhede
50,64	Nick, Christina	92	TSV 95/10 Nieukerk	25.07.20	Hull/GBR
46,85	Schouren, Jennifer	82	VSG Duisburg	10.06.06	Essen
46,24	Henka, Heidi	54	SV Alemannia Kamp	21.08.82	Xanten
46,00	Kemming, Marita	49	VfL Rhede	09.06.68	Wesel
44,94	Verfers, Ursula	57	SV Viktoria Goch	10.05.78	Grevenbroich
44,49	Hausmann, Kriemhild	34	TuS Rheinhausen	27.06.54	Odenkirchen
44,44	Johannisbauer, Tanja	72	TV Aldekerk	30.09.89	Kerken
43,64	Bednarczyk, Ursula	42	RW Oberhausen	15.05.65	Kempen
43,43	Stolz, Sigrid	40	RW Oberhausen	27.04.63	Oberhausen
42,84	Ingendahl, Margret	62	TuS Xanten	21.06.79	Xanten
42,48	Dengel (Grünberg), Waltraud	32	VfL Hüttenheim	10.09.66	Berlin
41,45	Speckert, Charlotte	97	TuS Xanten	01.05.14	Bochum
41,40	Schroers, Anja	66	SV Alemania Kamp	03.09.86	Kerken
41,34	Bannier, Angelika	55	Meidericher SV	13.08.72	Berlin
40,76	Flür, Hedwig	50	TV Phönix Bocholt	13.08.67	Bocholt
40,66	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	29.04.78	Mülheim
40,42	Stefanic, Michaela	85	VSG Duisburg	22.05.05	Essen
40,36	Fürtjes, Stefanie	77	SV Alemannia Kamp	14.05.94	Oberhausen
39,96	Wagner, Colette	66	SV Alemannia Kamp	30.08.84	Xanten
40,26	Wahl, Kerstin	62	Rumelner TV	26.07.81	Recklinghausen
40,13	Chalupka, Gertraud	43	TV Aldenrade 07	11.06.62	Kleve
39,96	Hähnel, Judith	70	SV Alemania Kamp	19.08.89	Kamp
39,46	Mölders, Petra	71	TSV Nieukerk	15.04.89	K.-Lintfort
39,22	Hübner, Lea	90	VSG Duisburg	11.08.07	Duisburg
39,20	Heier, Lore	23	Duisburg 48/99	17.06.51	Duisburg
38,78	Schwendke, Annabell	80	SuS 09 Dinslaken	06.07.96	Erfurt
38,68	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg	13.07.74	Dortmund
38,60	Gebhardt, Marianne	21	Duisburg 48/99	07.09.47	Duisburg
38,60	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	01.09.63	Rees
38,58	Schmitz, Christa (Hummer)	53	Tus Neuenkamp	06.09.70	Leer
38,53	Rosen, Marlies	38	RSV Mülheim	02.08.59	Hamm
38,52	Huylmans, Heike	72	TSV Nieukerk	14.06.89	Kerken
38,33	Billen, Sophie	37	TuS Rheinhausen	10.07.54	Rheinhausen
38,32	Rous, Ursula	59	LG Kerken	09.04.83	Kerken
38,22	Otte, Birgit	60	TSV Viktoria Mülheim	14.05.81	Mülheim
38,20	Freitag, Sabine	58	GW Flüren	21.08.77	Mettmann
38,17	Theyßen, Sarina	00	TSV 95/10 Nieukerk	26.05.18	Rhede
38,14	Mätzkow, Alexandra	70	TSV Nieukerk	28.06.86	Kevelaer
38,12	Hinsch, Elfriede	41	RSV Mülheim	28.06.59	Remscheid
37,98	Peters, Monique	48	SV Viktoria Goch	01.08.76	Kerkrate/NED
37,98	Goldkuhle, Maike	80	Kevelaerer SV	23.08.98	Dortmund
37,86	Stolz, Kirsten	69	LAC Oberhausen	21.04.88	Oberhausen
37,71	Stephan, Christine	53	TuS 04 Rheinhausen	24.08.68	Pfalzdorf
37,55	Gawlik, Raja	99	SV Spellen	09.06.18	Krefeld
laut LVN-Bestenliste aber unbestätigt:					
39,95	Heier, Lore	23	Duisburg 48/99	50	
39,60	Gebhardt, Marianne	21	Duisburg 48/99	49	

Speerwurf 600g

ausgetragen seit 1999

49,36	Nöh, Sarah	89	LAV Oberhausen	09.05.15	Rhede
44,80	Halmans, Lea	99	SV Sonsbeck	09.06.18	Krefeld
44,33	Wolter, Tatjana	88	Rumelner TV	29.07.05	Braunschweig
43,26	Lauer, Tamara	94	Rumelner TV	09.04.11	Duisburg
43,11	Duffert, Scarlett	85	TSV Viktoria Mülheim	14.05.05	Mülheim
42,68	Schoofs, Hannah	00	LAZ Rhede	25.02.18	Halle (Saale)
42,56	Demming, Daniela	90	LAZ Rhede	26.06.05	Ahrweiler
41,92	Lipowski, Kathrin	88	Rumelner TV	19.06.05	Gladbeck
41,04	Ververs, Meike	93	TSV Nieukerk	13.06.10	Essen
40,75	Storm, Anna-Sophia	99	Weseler TV	18.09.16	Rhede
40,58	Janssen, Nina	88	Weseler TV	22.04.12	Wesel
39,81	Rosenbach, Hannah	92	Rumelner TV	25.08.13	Lage
39,70	Holt, Miriam	83	Moerser TV	22.06.00	Willich
39,60	Messing, Annemarie	88	Rumelner TV	25.05.05	Essen
39,57	Hampel, Lisa	88	TEAM Niederrhein	13.08.17	Kienbaum
39,23	Merkens, Leonie	93	Kevelaerer SV	31.05.09	Hückelhoven
39,20	Pannenbäcker, Sabine	80	TEAM Niederrhein	07.05.00	Oberhausen
38,99	Kolpatzek, Kira	93	Rumelner TV	19.03.11	Kerken
38,91	Janssen, Nina	88	SV Straelen	02.10.11	Kevelaer
38,74	Hartwich, Jana	90	Mülheimer TG	07.06.09	Kevelaer
38,27	Pau, Simone	76	SV Uedem	15.05.99	Goch
37,27	Fuchs, Frauke	90	TV Voerde	23.05.07	Wesel
37,24	Strufe, Kerstin	77	Mülheimer TG	11.03.00	Gladbeck
37,07	van Haren, Alessa	86	TS Mülheim-Saarn	21.05.11	Mülheim
37,03	Wien, Diana	76	Düptener TV	07.05.99	Mülheim
36,90	Tielsch, Stefanie	79	Weseler TV	10.09.17	Gladbeck
36,69	Wroblowski, Janine	96	LAZ Rhede	10.07.11	Kevelaer
36,68	Sanders, Melanie	91	Weseler TV	28.04.13	Sonsbeck
36,65	Goldkuhle, Maike	80	Kevelaerer SV	02.05.99	Wesel
36,63	Hils, Anna-Lisa	97	TSV Nieukerk	10.07.11	Kevelaer
36,55	Wollenweber, Ann-Christin	91	Rumelner TV	19.01.08	Leverkusen
36,15	Rybka, Selina	95	TuS Hamborn-Neumühl	06.09.09	Bottrop
36,15	Klump, Dorothee	99	LAZ Rhede	27.09.15	Leverkusen
36,12	Teeuwen, Michaela	87	SV Straelen	18.06.06	Kevelaer
36,12	Dangelmaier, Enie	03	LAZ Rhede	12.09.21	Sonsbeck
36,09	Heynen, Simone	76	SV Uedem	19.05.01	Goch
36,08	Boeck, Greta	99	LAZ Rhede	22.06.25	Duisburg
35,99	Crognale, Alessandra	90	LAZ Rhede	12.05.12	Rhede
35,75	Teichmann, Sylvia	85	SC Moers	31.08.02	Berlin
35,66	Jantzen, Anna	00	LAZ Rhede	20.01.18	Leverkusen
35,64	Tröger, Sarah	82	Rumelner TV	18.06.00	Bonn
35,59	Peters, Roxana	97	Weseler TV	01.04.17	Wesel
35,58	Gerritzen, Lisanne	98	SV Sonsbeck	17.04.16	Wesel
35,53	Webers, Samira	92	TV Voerde	20.05.09	Wesel
35,50	Krohn, Sarah	89	VfB Alemannia Pfalzdorf	24.06.04	Kevelaer
35,45	Müller, Paula	03	Weseler TV	04.09.21	Rhede
35,44	Weinekötter, Ruth	89	LAZ Rhede	27.08.06	Bottrop
35,41	Ehltling, Sabrina	93	LAZ Rhede	13.06.10	Essen
35,41	Stefaniak, Nikola	97	VfL 08 Repelen	22.05.16	Wesel
35,30	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	02.10.05	Kevelaer

Hammerwurf - 4 kg -

**Drahtlänge 1,175 m bis 1,215 m
ausgetragen von 1992 bis 1994**

**Drahtlänge 1,16 m bis 1,195 m
ausgetragen seit 1995**

60,38	Langguth, Maximiliane	94	LAZ Rhede	23.08.20	Leverkusen
59,28	Grundmann, Silke	82	GW Holten	21.07.02	Heidenheim
56,15	Frieling, Antonia	93	LAZ Rhede	21.07.12	Rheydt
53,05	Schmeing, Stefanie	78	LAZ Rhede	18.06.99	Rhede
50,18	Binkowska, Anita	80	LG Emscherteam	22.05.99	Leverkusen
47,70	Spieker, Alexandra	04	LAZ Rhede	13.05.23	Rhede
47,42	Jantzen, Anna	00	LAZ Rhede	28.05.22	Rhede
44,09	Pennekamp, Ann-Kathrin	98	LAZ Rhede	28.05.16	Leverkusen
41,42	Koleiski, Frederike	87	TEAM Niederrhein	20.05.04	Rheydt
40,19	Nick, Christina	92	TSV Nieukerk	06.08.16	Middlesbr'gh
38,02	Horvath, Jana	00	LAV Oberhausen	19.05.19	Leichlingen
37,93	Ciroth, Antonia	01	LAZ Rhede	02.02.19	Leverkusen
35,91	Schmengler, Anne	94	VfL Repelen	10.05.14	Rhede
34,89	Jansen, Lina	98	TuS Xanten	01.10.16	Olfen
30,21	Haves, Jana	99	LAZ Rhede	18.09.16	Rhede
30,12	Tielsch, Stefanie	79	Weseler TV	20.05.17	Rhede
28,71	Stockmeyer, Tanja	85	TV Einigkeit Dümpten	12.01.03	Leverkusen
28,61	Berg, Sabrina	96	LAV Oberhausen	19.01.14	Leverkusen
28,50	Paffrath, Ronja	90	LAZ Rhede	08.06.08	Uerdingen
27,72	Lamers, Daniela	81	TEAM Niederrhein	16.10.99	Wesel
27,64	Steindor, Jessica	84	SuS 09 Dinslaken	10.11.18	Leichlingen
27,51	Jones, Denise	90	Weseler TV	03.04.11	Wesel
26,25	Leurs, Lisa	92	Kevelaerer SV	31.05.09	Hückelhoven
23,65	Utech, Linda	84	LAC Oberhausen	23.09.00	Oberhausen
22,88	Kissmann, Nadine	78	TV Eppinghofen	22.09.00	Mülheim
22,63	Stefaniak, Nikola	97	VfL Repelen	26.05.18	Rhede
22,20	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
21,97	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	22.05.05	Leichlingen
21,84	Schmidt, Gerlinde	48	TV Eppinghofen	09.10.00	Mülheim
21,65	Müntefering, Eva	91	Weseler TV	28.03.09	Wesel
21,26	Stolz, Kirsten	69	LAC Oberhausen	19.09.91	Oberhausen
21,06	Kalus, Birgit	72	LAC Oberhausen	19.09.91	Oberhausen
20,68	Kukowka, Dorothea	79	TV Eppinghofen	22.09.99	Mülheim
20,26	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
20,08	Niehaus-Garnica, Elizabeth	61	LAZ Rhede	27.05.98	Rhede
19,12	Boeck, Greta	99	LAZ Rhede	27.09.15	Leverkusen
18,90	Rademacher, Maike	85	LAZ Rhede	16.09.00	Rhede
18,42	Schibisch, Bärbel	68	SuS 09 Dinslaken	09.04.95	Dinslaken
18,31	Uhlenbrock, Anna	94	Weseler TV	03.04.11	Wesel
17,92	Henn, Alexandra	81	TV Einigkeit Dümpten	22.09.99	Mülheim
16,38	Bosbach, Kirsten	71	LAC Oberhausen	16.09.92	Oberhausen
16,36	Domke, Renate	57	LG Hünxe	28.04.96	Dinslaken
16,31	Steindor, Katrina	85	SuS 09 Dinslaken	11.11.17	Leverkusen
16,04	Speckert, Verena	91	TuS Xanten	09.05.15	Rhede
15,34	Heveling, Svenja	89	Weseler TV	22.04.07	Wesel
15,04	Kremer, Nina	85	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen
14,62	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	19.07.02	Bruckhausen
14,48	Endlein, Tanja	75	LAC Oberhausen	16.09.92	Oberhausen
14,45	Wittag, Anne	79	LAZ Rhede	27.05.98	Rhede
14,44	Winkler, Melanie	79	TV Eppinghofen	26.03.97	Mülheim

**Siebenkampf (100m Hü, Hoch, Kugel, 200m - Weit, Speer[seit 1999], 800 m)
ausgetragen seit 1999 - Wertung von 1985**

5.634	Welsing, Melanie	99	LAZ Rhede	05./06.04.23	San Angelo/USA
	13,28(+2,4)-1,77-11,62-24,16(+0,6)				
	5,93(+1,3)-24,60-2:21,27				
5.407+	Schmidt, Heike	58	TV Voerde	05./06.06.82	Voerde
	14,6 - 1,75 - 10,64 - 23,9				
	6,35 - 24,60 - 2:25,1				
5.238*	Mohr, Katja	74	LAZ Rhede	27./28.06.92	Duisburg
	14,51(-0,2)- 1,72 - 10,92 - 26,51(+1,6)				
	5,35 - 39,40 - 2:22,06				
5.092	Hampel, Lisa	88	TEAM Niederrhein	23./24.08.14	Vaterstetten
	13,92(-0,1) - 1,60 - 10,14 - 25,71(+0,1)				
	5,47(-0,1) - 35,46 - 2:26,86				
5.090+	Riechardt, Roswitha	59	SV Alemannia Kamp	04./05.10.80	Gelsenkirchen
	13,7 - 11,40 - 1,63 - 25,7				
	5,59 - 25,32 - 2:22,1				
5.017	Goldkuhle, Maike	80	Kevelaerer SV	04./05.09.99	Lage
	14,98(+0,0) - 1,60 - 11,99 - 26,24(-0,1)				
	5,47(+0,1) - 30,78 - 2:20,35				
5.017	Halmans, Lea	1999	SV Sonsbeck	16./17.06.18	Lage
	14,95(-0,5)-1,69-10,91-26,82(+0,3)				
	5,51(-0,3)-38,90-2:32,52				
5.003	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	02./03.09.06	Wesel
	14,99(+0,9) - 1,63 - 10,18 - 26,08(+0,8)				
	5,63(+0,9) - 35,06 - 2:25,77				
4.982	Martens, Sonja	99	Team Niederrhein	27./28.05.17	Bad Oeynhausen
	15,28(+0,1) - 1,66 - 10,57 - 26,21(-1,3)				
	5,59(-0,1) - 32,59 - 2:23,77				
4.923+	Hähnel, Judith	70	SV Alemannia Kamp	18./19.06.87	Kamp
	15,4 - 1,58 - 10,92 - 26,3				
	5,64 - 43,82 - 2:35,2				
4.916	Rosenbach, Hannah	92	Rumelner TV	24./25.08.13	Lage
	15,41(-0,7) - 1,57 - 10,29 - 26,27(-1,8)				
	5,49(+0,9) - 39,81 - 2:26,02				
4.908+	Harms, Anke	63	Rumelner TV	17./18.05.86	Krefeld
	15,1 - 1,75 - 9,18 - 26,0				
	5,22 - 31,54 - 2:20,5				
4.884*	Schwendke, Annabell	80	SuS 09 Dinslaken	18./19.05.96	Dresden
	15,81(-0,1)- 1,57 - 12,18 - 25,95(+0,4)				
	5,40(-0,6)- 35,14 - 2:27,46				
4.866	Kaczmarek, Klaudia	90	LAZ Rhede	19./20.05.07	Bernhausen
	15,35(-0,3) - 1,65 - 9,43 - 26,32(-1,4)				
	5,81(+0,3) - 28,94 - 2:24,38				
4.865+	Behmer, Kirsten	66	Rumelner TV	27./28.05.82	Uerdingen
	15,1 - 11,12 - 1,64 - 27,5				
	5,20 - 41,78 - 2:28,2				
4.827+	Ingendoh, Heike	69	DJK Adler 07 Bottrop	14./15.05.88	Rhede
	14,7 - 1,68 - 9,79 - 25,0				
	6,04 - 23,40 - 2:41,8				
4.777*	Koß, Silvia	66	SV Viktoria Goch	22./23.06.84	Kevelaer
	15,6 - 1,64 - 11,98 - 26,6				
	5,26 - 37,60 - 2:35,7				
4.776	Stiller, Silvana	82	Moerser TV	27./28.06.09	Wesel
	14,71(+1,3) - 1,44 - 11,03 - 25,43(+0,0)				
	5,31(+0,1) - 31,26 - 2:25,44				
4.771	Janssen, Nina	88	SV Straelen	30./31.07.11	Wesel
	15,34(+0,7) - 1,72 - 10,07 - 27,41(+0,7)				
	5,74(+0,0) - 37,55 - 2:47,27				
4.738	van Bühren, Kathrin	82	Kevelaerer SV	05./06.05.01	Wesel
	14,01(*) - 1,44 - 8,96 - 25,20(*)				
	5,85(+2,1) - 25,47 - 2:31,03				

Siebenkampf (100m Hü, Hoch, Kugel, 200m - Weit, Speer[seit 1999], 800 m)
ausgetragen seit 1999 - Wertung von 1985

Fortsetzung

4.737+	Brüx, Hanni 15,07 - 1,52 - 10,43 - 26,17 5,13 - 31,04 - 2:19,51	69	LAZ Wachtendonk	21./22.05.94	Düsseldorf
4.733+	Steверding, Birgit 14,8 - 1,70 - 9,82 - 26,1 5,41 - 28,06 - 2:34,1	68	LAZ Rhede	24./25.05.86	Oberhausen
4.709	Stefaniak, Nikola 14,79(-0,1) - 1,54 - 10,96 - 25,50(+1,6) 4,58(-0,1) - 35,41 - 2:28,40	97	VfL 08 Repelen	21./22.05.16	Wesel
4.669*	Adams, Christine 14,8 - 1,56 - 11,69 - 27,5 5,85 - 34,04 - 2:47,0	74	SuS 09 Dinslaken	31.05./01.06.91	Wesel
4.652+	Kremer, Anne 14,7 - 1,60 - 9,20 - 25,3 5,31 - 24,40 - 2:26,7	60	SV Alemannia Kamp	05./06.06.82	Voerde
4.647	Langguth, Lisa *14,84 - 1,48 - 10,56 - *25,89 *5,11 - 32,84 - 2:30,10	90	LAZ Rhede	29./30.08.08	Hannover
4.610	Steinkamp, Silja 14,73(+0,4) - 1,50 - 9,70 - 26,28(+0,4) 5,54(+0,0) - 32,03 - 2:37,55	90	Rumelner TV	27./28.09.08	Kevelaer
4.582	Gubbels, Daniela 15,42(+2,6) - 1,56 - 9,83 - 27,15(+1,3) 5,69(+2,0) - 29,88 - 2:32,74	87	SV Sonsbeck	21./22.05.11	Sonsbeck
4.570	Sanders, Melanie 15,90(-0,3) - 1,72 - 10,87 - 28,33(-1,3) 5,41(-0,4) - 31,05 - 2:37,55	91	Weseler TV	28./29.09.13	Wesel
4.529*	Deselaers, Agnes 16,1 - 1,53 - 14,31 - 28,1 5,15 - 37,30 - 2:40,7	68	TV Aldekerk	01./02.06.85	Kevelaer
4.499+	Dohnt, Sabine 15,4 - 1,60 - 7,89 - 25,8 5,41 - 20,64 - 2:22,4	62	Moerser TV	28./29.09.85	Gelsenkirchen
4.499*	Wiese, Daniela 15,91(-1,7) - 1,60 - 9,09 - 26,13(+0,4) 5,17(-0,2) - 29,38 - 2:28,55	77	Eintracht 48 Duisburg	14./15.05.94	Lage
4.493+	Derksen, Jeannine 17,31* - 1,69 - 8,64 - 25,68* 5,46* - 32,68 - 2:37,01	78	DJK Hüthum Borghees	18./19.05.96	Dresden
4.477	Steldermann, Marie 15,30(+0,0)-1,57-9,05-26,93(-1,4) 5,27(-0,8)-34,60-2:38,44	98	LAZ Rhede	16./17.06.18	Lage
4.458	Brandau, Annika 15,65(+0,9) - 1,56 - 11,11 - 26,66(+0,9) 5,20(+2,3) - 33,11 - 2:44,78	96	TSV Viktoria Mülheim	24./25.05.14	Wesel
4.455*	van Koll, Christiane 15,4 - 1,65 - 8,29 - 25,2 5,44 - 19,90 - 2:32,2	67	SV Viktoria Goch	01./02.06.85	Kevelaer
4.452	Janssen, Nina 16,02(-0,9) - 1,63 - 10,32 - 27,88(-2,4) 5,25(+1,0) - 35,85 - 2:40,83	88	Weseler TV	25./26.08.12	Hannover
4.444*	Kolleker, Anika 16,05 - 1,74 - 9,12 - 27,78 5,28 - 31,56 - 2:40,28	76	TV Einigkeit Dümpten	08./09.05.93	Duisburg
4.437*	Wien, Diana 16,03 - 1,64 - 9,85 - 28,66 5,23 - 34,94 - 2:33,58	76	TVE MH-Dümpten	27./28.06.92	Duisburg
4.417	Jockweg, Pauline 16,08(-0,7) - 1,53 - 9,36 - 26,61(+2,3) 5,59(+1,8) - 28,65 - 2:33,61	01	Weseler TV	04./05.05.19	Wesel

**Siebenkampf (100m Hü, Hoch, Kugel, 200m - Weit, Speer[seit 1999], 800 m)
 ausgetragen seit 1999 - Wertung von 1985**
Fortsetzung

4.411	Holland, Yvonne *15,93 - 1,54 - 10,46 - 26,81 5,03 - 29,60 - 2:29,59	79	SV Hamminkeln	25./26.09.99	Uerdingen
4.406*	Hütten, Sabine 16,39 - 10,37 - 1,72 - 26,93 4,94 - 24,16 - 2:31,17	68	Moerser TV	31.8./1.9.91	Diekirch/LUX
4.389+	Emmerichs, Gabi 17,3 - 1,45 - 9,73 - 26,3 5,64 - 31,90 - 2:24,1	66	SV Alemannia Kamp	27./28.09.85	Kamp
4.381	Dangelmaier, Enie 16,29(-0,5) - 1,60 - 9,73 - 27,06(-0,2) 5,53(+0,4) - 36,12 - 2:51,78	03	LAZ Rhede	11./12.09.21	Sonsbeck
4.380+	Teitzel, Nicole 15,2 - 1,60 - 9,59 - 25,8 5,40 - 19,18 - 2:36,1	71	LAC Oberhausen	14./15.05.88	Rhede
4.335	Klass, Martina *15,72 - 1,52 - 8,69 - *26,96 *5,25 - 32,23 - 2.34,66	87	SV Sonsbeck	09./10.06.07	Wesel
4.331+	Peinze, Martina 15,7 - 9,35 - 1,60 - 26,4 5,46 - 30,62 - 2:49,6	63	TSV Viktoria Mülheim	26./27.09.81	Uerdingen
4.322	Murmann, Carola 15,53(+1,3) - 1,60 - 8,95 - 26,81(+0,0) 5,21(+0,0) - 26,34 - 2:37,64	89	Moerser TV	27./28.06.09	Wesel
4.314	Jacobs, Nadine 14,17(-1,0) - 1,60 - 8,58 - 24,73(+1,0) 5,95(+1,60) - 28,10 - aufg.	86	LAZ Rhede	21./22.05.05	Wesel
4.302	Stumpfen, Lene 15,57(+0,2) - 1,53 - 10,18 - 26,95(+0,9) 5,08(+0,6) - 29,72 - 2:40,21	05	LAZ Rhede	28./29.06.25	Düsseldorf
4.287*	Weiher, Silke 15,86 - 1,48 - 10,01 - 25,66 4,91 - 29,52 - 2:38,03	68	Dümpfener TV	21./22.05.94	Düsseldorf

+ mit altem 600 g Speer [bis 31.03.1991] erzielt

* mit altem 600 g Speer [1991 bis 1998] erzielt

Ewige Bestenliste**Frauen****Region Nord****Siebenkampf Mannschaft (100m Hü, Hoch, Kugel, 200m - Weit, Speer[seit 1999], 800 m)
ausgetragen seit 1999 - Wertung von 1985**

13.630	Kevelaerer SV			20./21.05.00	Wesel
	Goldkuhle, Maike	80	4.968		
	van Bühren, Kathrin	82	4.419		
	Schoonhoven, Eva	79	4.243		
13.065	Moerser TV			27./28.06.09	Wesel
	Stiller, Silvana	82	4.776		
	Murmann, Carola	89	4.322		
	Novak, Sabrina	84	3.967		
12.825+	Moerser TV			28./29.09.85	Gelsenkirchen
	Dohnt, Sabine	62	4.499		
	Hütten, Sabine	68	4.373		
	Ludwig, Ute	66	3.953		
12.477+	LAC Oberhausen			14./15.05.88	Rhede
	Teitzel, Nicole	71	4.380		
	Rader, Mercedes	71	4.077		
	Zielezinski, Nicole	71	4.020		
12.158*	SV Viktoria Goch			02./03.06.84	Düsseldorf
	Koß, Silvia	66	4.465		
	Van Koll, Christiane	67	4.142		
	Rehaag, Erika	66	3.551		
12.113	Dümptener TV			04./05.05.85	Duisburg
	Hermey, Dagmar	68	4.154		
	Bremer, Kirsten	68	4.082		
	Weiher, Silke	68	3.877		
12.099*	LG Kerken			22./23.05.82	Kerken
	Gaelings, Irmgard	59	4.286		
	Rous, Ursula	59	3.940		
	Hinsen, Marlies	63	3.873		
11.882	SV Sonsbeck			28./29.04.12	Sonsbeck
	Gubbels, Daniela	87	4.438		
	Klass, Martina	87	3.810		
	Hermanns, Susanne	89	3.634		
11.644*	TV Voerde			21./22.06.97	Rhede
	Schneider, Sabrina	80	4.884		
	Stammberger, Tina	81	3.509		
	Henseler, Inga	80	3.251		
11.636+	SV Alemannia Kamp			18./19.06.87	Kamp
	Hähnel, Judith	70	4.923		
	Berns, Beate	71	3.422		
	Bresnik, Corinna	72	3.291		
11.445+	LAZ Rhede			18./19.05.85	Düsseldorf
	Steverding, Birgit	68	4.520		
	Nagel, Nicola	68	3.732		
	Tebroke, Ulla	68	3.193		
11.380	Rumelner TV			03./04.10.81	Gelsenkirchen
	Behmer, Kirsten	66	4.568		
	Reinhard, Martina	60	3.494		
	Dohnt, Sabine	62	3.318		
11.327+	LAC Oberhausen W18			04./05.08.90	Wesel
	Kalus, Birgit	72	4.339		
	Fischer, Britta	72	3.524		
	Fischer, Petra	72	3.464		
11.304	TSV 95/10 Nieukerk			27./28.06.09	Wesel
	Gubbels, Daniela	87	4.237		
	Cleve, Sarah	89	3.918		
	Hermans, Susanne	89	3.149		
11.290	Weseler TV			19./20.05.12	Wesel
	Sanders, Melanie	91	4.296		
	Uhlenbrock, Anna	94	3.801		
	Frach, Franziska	93	3.193		

**Siebenkampf Mannschaft (100m Hü, Hoch, Kugel, 200m - Weit, Speer[seit 1999], 800 m)
 ausgetragen seit 1999 - Wertung von 1985**
Fortsetzung

11.176+	SV Sonsbeck W16			28./29.05.83	Essen
	Lanitz, Edda	67	4.184		
	Jurgeleit, Birgit	67	4.049		
	Stamsen, Birgit	67	2.943		
11.162*	TV Aldekerk			01./02.06.85	Kevelaer
	Rous, Ursula	59	3.939		
	Huypen, Susanne	66	3.816		
	Hinsen, Marlies	63	3.407		
10.931+	LAZ Wachtendonk			11./12.09.93	Kevelaer
	Brüx, Hanni	69	4.484		
	Backes, Nicole	73	3.466		
	Jacob, Vera	76	2.981		
10.796 e	LAZ Rhede			07./08.09.91	Wesel
	Ingendoh, Heike	69	4.082		
	Mertes, Tina	74	3.437		
	Wycisk, Susanne	68	3.277		
10.758	TV Voerde			24./25.05.86	Oberhausen
	Schulte-Mattler, Heike	58	4.868		
	Feierabend, Ursula	65	3.352		
	Rienäcker, Bettina	66	2.538		
10.721+	TC 69 Sterkrade W18			19./20.06.82	Düsseldorf
	Kootsch, Petra	64	3.896		
	Raymann, Karin	64	3.484		
	Luft, Brigitte	65	3.341		
10.585*	TV Aldekerk			01./02.06.85	Kevelaer
	Deselaers, Agnes	68	4.529		
	Roosen, Gabi	68	3.084		
	Baumanns, Yvonne	67	2.972		
10.425+	SV Alemannia Kamp			12./13.05.84	Rhede
	Emmerichs, Gabi	66	4.022		
	Haefs, Angela	65	3.321		
	Giesen, Claudia	66	3.082		
ca.10.380	TSV Viktoria Mülheim			24./25.04.82	Mülheim
	Peinze, Martina	63	3.595		
	Leinen, Claudia	65	3.444		
	Grüter, Birgit	63			
10.296+	TSV 95/10 Nieukerk			01./02.10.94	Kevelaer
	Friedrich, Nicole	70	3.672		
	Tophoven, Cäcilia	69	3.418		
	Tophoven, Walburga	69	3.206		
10.290	TC 69 Sterkrade			20./21.04.85	Oberhausen
	Steets, Christiane	67	3.703		
	Cremer, Katrin	71	3.374		
	Reimann, Cornelia	67	3.213		
10.200*	LAV Kevelaer-Uedem w18			30./31.05.87	Rhede
	Kösters, Alexa	71	3.863		
	Wilmsen, Annette	69	3.160		
	van de Loo, Mechthild	69	3.177		
10.179	SV Hamminkeln			25./26.09.99	Uerdingen
	Holland, Yvonne	79	4.411		
	Franz, Silke	78	3.070		
	Schmitz, Imke	80	2.698		
10.123	Kevelaerer SV			26./27.09.09	Kevelaer
	Bollen, Sabrina	92	3.615		
	Artz, Birthe	91	3.378		
	Arrets, Lisa	91	3.130		

+ mit altem 600 g Speer [bis 31.03.1991] erzielt

* mit altem 600 g Speer [1991 bis 1998] erzielt

Selten ausgetragene Laufwettbewerbe

1000 m

2:45,5	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	10.07.81	Troisdorf
2:48,52	Boßmann, Gabi	76	SV Sonsbeck	12.06.91	Duisburg
2:48,70	Schulz, Gudrun	61	LAZ Rhede	07.08.81	Rhede
2:49,77	Klein-Arndt, Melanie	75	SV Sonsbeck	12.06.94	Duisburg
2:51,37	Geukes, Nicole	69	DJK Lowick	12.08.92	Menden
2:51,2	Herzel, Anneliese	58	LAZ Rhede	28.09.77	Wattenscheid
2:51,7	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	15.08.97	Willich
2:52,6	Grommisch, Irmgard	59	LAZ Rhede	18.07.79	Rhede
2:52,7	Könning, Maria	58	LAZ Rhede	19.07.78	Rhede
2:52,9	Steverding, Roswitha	56	LAZ bellanett Rhede	19.09.76	Menden
2:54,24	Hils, Carmen	75	Oberhausener TV	12.06.91	Duisburg
2:54,86	Kremers, Daniela	78	SV Sonsbeck	30.06.96	Dortmund
2:58,6	Hoppe, Karin	58	LG Dinslaken-Walsum	31.07.77	Dortmund
2:59,0	Hanner, Elisabeth	66	Moerser TV	07.09.93	Ratingen
3:00,00	Benning, Martina	68	DJK Lowick	28.04.84	Köln
3:00,72	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	12.06.91	Duisburg
3:01,00	Schlimnat, Riccarda	92	TuS Xanten	05.05.16	Essen
3:02,0	Krasemann, Martina	82	SV Sonsbeck	10.08.01	Willich
3:03,42	Müller, Jessica	76	Oberhausener TV	12.06.94	Duisburg
3:03,5	Möhwald, Beatrice	69	TV Voerde	26.06.93	Spellen
3:05,26	Maas, Melanie	76	SV Sonsbeck	30.06.96	Dortmund
3:07,69	Nieland, Jasmin	95	LAZ Rhede	06.07.16	Köln
3:11,35	van Hüüt, Annika	90	LG Alpen	23.08.12	Berg.-Gladbch
3:12,81	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	18.08.95	Köln
3:13,5	Berkenbusch, Gisela	57	LG Bottrop	08.09.76	Dülken
3:14,86	Weibel, Leonie	87	SV Sonsbeck	26.05.05	Willich
3:16,19	Spetzler, Barbara	77	Oberhausener TV	12.06.94	Duisburg
3:20,5	Lewin, Susanne	63	SV Alemannia Kamp	30.04.83	Uerdingen
3:22,20	Knipping, Marie	10	LAZ Rhede	19.05.24	Schwechat/AUT
3:25,4	Günther, Andrea	61	LG Dinslaken-Walsum	17.04.77	Dinslaken

15 km Straßenlauf

52:05	Geukes, Nicole	69	DJK Lowick	15.04.89	Maximiliansau
54:50	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	17.05.92	Hünxe
55:11	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	24.04.83	Bruckhausen
55:12	Schneider, Monika	58	Spvgg. Sterkrade-Nord	12.03.88	Nettetal
55:15	Hanner, Elisabeth	66	TV Moers	15.03.97	Nettetal
55:35	Boßmann, Gabi	76	SV Sonsbeck	05.12.93	Lowick
55:44	van Dongen, Erika	66	TSV Weeze	15.03.92	Unna-Lünern
56:33	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	20.02.16	Duisburg
56:35	Benning, Martina	68	DJK Lowick	15.04.89	Maximiliansau
57:19	Kremers, Daniela	78	SV Sonsbeck	10.04.94	Melle
57:43	Klein-Arndt, Melanie	75	Styrumer TV	20.11.93	Essen
57:47	Bloemen, Tanja	70	RSV Geldern	01.12.91	Lowick
57:51	Böttcher, Angelika	49	Eintracht 48 Duisburg	16.04.89	Dinslaken
58:18	Hungerkamp, Clementine	58	DJK Lowick	31.03.79	Kaarst
58:44	Reinders, Ina	79	TuS Xanten	28.03.98	Potsdam
59:02	Maas, Melanie	76	TEAM Niederrhein	09.04.95	Rheinzabern
59:05	Nowak, Angelika	55	Spvgg. Sterkrade-Nord	05.04.87	Bruckhausen
59:08	Küpper, Antje	67	TSV Viktoria Mülheim	23.02.92	Eschweiler
59:12	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	07.12.97	Lowick
59:32	Günther, Susanne	72	DJK Lowick	15.04.89	Maximiliansau

Selten ausgetragene Laufwettbewerbe

15 km Straßenlauf

Fortsetzung

1:00:08	Schneidereit, Grazia	54	Spvgg. Sterkrade-Nord	27.03.88	Waldbreitbach
1:00:25	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	27.03.99	Xanten
1:00:33	Krings, Michaela	70	Tus Gelria 09 Geldern	27.03.88	Waldbreitbach
1:00:36	Fierek, Carina	83	TuS Xanten	20.02.16	Duisburg
1:00:45	Heese, Carmen	70	Tus Gelria 09 Geldern	27.03.88	Waldbreitbach
1:01:04	Plewa, Kerstin	62	TV Walsum-Aldenrade	22.04.90	Dinslaken
1:01:15	Kempmann, Anke	69	LAC Oberhausen	07.05.89	Lowick
1:01:56	Krämer, Sabrina	81	LC Duisburg	08.03.14	Duisburg
1:02:01	Mariak, Alexandra	71	SV Sonsbeck	19.03.89	Büren
1:02:22	Lehmann, Anke	70	TuS Drevenack	20.02.16	Duisburg

15 km Straßenlauf Mannschaftswertung

2:54:10	SV Sonsbeck			10.04.94	Melle
	Boßmann, Gabi	76	56:20		
	Kremers, Daniela	78	57:19		
	Maas, Melanie	76	1:00:31		
2:55:45	Spvgg. Sterkrade-Nord			27.03.88	Waldbreitbach
	Schneider, Monika	58	55:43		
	Nowak, Angelika	55	59:54		
	Schneidereit, Grazia	54	1:00:08		
3:02:01	TSV Weeze			25.04.92	Koblenz
	Neinhüs, Annette	65	59:50		
	van Dongen, Erika	66	1:00:20		
	Bloemen, Tanja	70	1:01:51		
3:02:30	TV Walsum-Aldenrade			15.03.92	Unna-Lünern
	Halfmann, Bärbel	55	55:10		
	Plewa, Kerstin	62	1:01:28		
	Günther, Gisela	39	1:05:52		
3:03:11	Tus Gelria Geldern			27.03.88	Waldbreitbach
	Krings, Michaela	70	1:00:33		
	Heese, Carmen	70	1:00:45		
	Bloemen, Tanja	70	1:01:53		
3:06:48	TSV Viktoria Mülheim			15.03.92	Unna-Lünern
	Stelkens, Angela	50	59:55		
	Küpper, Antje	67	1:00:41		
	Küpper, Hannelore	36	1:06:12		

Stundenlauf

14.696	Hoppe, Karin	58	LG Dinslaken-Walsum	27.03.78	Menzelen
14.181	Schneidereit, Grazia	54	Spvgg. Sterkrade-Nord	15.03.86	Oberhausen
12.212	Götz, Tina	49	Spvgg. Sterkrade-Nord	30.03.85	Oberhausen
12.170	Luft, Gerda	48	Spvgg. Sterkrade-Nord	30.03.85	Oberhausen
11.541	Gluth, Irmgard	39	VfL Bergheide	25.09.83	Spellen
11.696	Jovan, Gerda	52	LG Dinslaken-Walsum	28.10.78	Dinslaken

Selten ausgetragene Laufwettbewerbe

25 km Straßenlauf

von 1977 bis 1987 Meisterschaftswettbewerb

1:28:20	Franzis, Elisabeth	62	SV Sonsbeck	27.04.86	Berlin
1:39:46	Nowak, Angelika	55	Spvgg. Sterkrade-Nord	30.05.87	Sterkrade
1:43:26	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	30.05.87	Oberhausen
1:43:37	Schneiderei, Grazia	54	Spvgg. Sterkrade-Nord	08.11.87	Bottrop
1:44:13	Böttcher, Angelika	49	Eintracht 48 Duisburg	30.05.87	Oberhausen
1:44:53	Schneider, Monika	58	Spvgg. Sterkrade-Nord	31.05.86	Sterkrade
1:45:02	Dahms, Eva-Maria	60	GW Flüren	14.11.81	Nettetal
1:45:50	Wollenberger, Waltraud	35	Styrumer TV	11.06.78	Dülmen
1:47:15	Knopp, Brigitte	44	SK Duisburg	14.10.78	Essen
1:47:45	Speckmann, Heike	65	Spvgg. Sterkrade-Nord	06.11.88	Bottrop
1:48:38	Pilgram, Bettina	55	Spvgg. Sterkrade-Nord	19.05.90	Sterkrade
1:51:30	Huschet, Doris	53	Spvgg. Sterkrade-Nord	15.03.87	Bad Godesberg
1:51:54	Hungerkamp, Clementine	58	DJK Lowick	04.11.79	Bottrop
1:52:34	Skroch, Ursula	58	Moerser TV	25.09.82	Wesel
1:53:11	Döhring, Sabine	62	Spvgg. Sterkrade-Nord	31.05.89	Sterkrade
1:53:28	Appel, Martina	63	DJK Adler 07 Bottrop	19.05.90	Sterkrade
1:55:00	Menzel, Erika	40	Styrumer TV	03.06.84	Düsseldorf
1:55:00	Günther, Gisela	39	TV Walsum-Aldenrade	30.05.87	Oberhausen
1:57:10	Speckmann, Heike	65	LAV Oberhausen	03.11.06	Bottrop
1:58:12	Ulland, Ulrike	40	Styrumer TV	03.09.83	Dülmen
1:58:21	Lange, Dagmar	57	Eintracht 48 Duisburg	08.10.77	Krefeld
1:58:30	Hübers, Marion	49	GW Flüren	04.11.84	Bottrop
1:59:35	Küpper, Antje	67	TSV Viktoria Mülheim	05.09.87	Dülmen
1:59:57	Götz, Tina	49	Spvgg. Sterkrade-Nord	04.11.90	Bottrop
2:00:54	Dr. Mark, Gertraud	38	TSV Viktoria Mülheim	05.09.87	Dülmen
2:01:07	Stein, Petra	66	GW Flüren	31.05.89	Sterkrade
2:01:10	Westhoven, Monika	56	Spvgg. Sterkrade-Nord	04.11.90	Bottrop
2:02:55	Barmscheid, Edith	50	VfL Bergheide	31.05.86	Sterkrade
2:03:45	Kucki, Karin	44	TSV Viktoria Mülheim	05.09.87	Dülmen
2:03:49	Kempchen, Manuela	64	Spvgg. Sterkrade-Nord	06.11.88	Bottrop

25 km Straßenlauf - Mannschaftswertung

5:15:04	GW Flüren			04.04.81	Neumünster
	Telaak, Christa	40	1:44:30		
	Dahms, Eva-Maria	60	1:45:10		
	Bohland, Krimhilde	46	1:45:24		
5:18:00	Spvgg. Sterkrade-Nord			15.03.87	Bad Godesberg
	Nowak, Angelika	55	1:40:18		
	Schneiderei, Grazia	54	1:46:12		
	Huschet, Doris	53	1:51:30		
5:29:48	Marathon Dinslaken			01.05.97	Flüren
	Klömken, Britta	65	1:48:58		
	Hackfort, Gabi	55	1:49:40		
	Nißing, Andrea	57	1:51:10		
5:45:37	TSV Viktoria Mülheim			05.09.87	Dülmen
	Küpper, Hannelore	36	1:45:08		
	Küpper, Antje	67	1:59:35		
	Dr. Mark, Gertraud	38	2:00:54		
5:53:23	Styrumer TV			09.10.82	Nettetal
	Nowak-Glaubitz, Angelika	55	1:53:37		
	Menzel, Erika	40			
	Ulland, Erika	40	2:01:40		