

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

100 m

| | | | | | | |
|-------|------|------------------|----|-----------------------|----------|-------------|
| 12,53 | +0,1 | Ridderskamp, Pia | 68 | TV Voerde | 17.07.99 | Schweinfurt |
| 12,56 | +0,5 | Stiller, Silvana | 82 | Moerser TV | 29.06.12 | Duisburg |
| 12,84 | +0,1 | Hampel, Lisa | 88 | Team Niederrhein | 26.05.18 | Rhede |
| 13,03 | +1,1 | Leinen, Claudia | 65 | TSV Viktoria Mülheim | 16.05.96 | Aachen |
| 13,19 | -0,5 | Flören, Silke | 79 | SV Viktoria Goch | 09.06.13 | Gladbeck |
| 13,22 | +0,0 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 30.08.15 | Essen |
| 13,24 | | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 24.04.92 | Rhede |
| 13,44 | | Zoll, Esther | 62 | Eintracht 48 Duisburg | 29.08.92 | Erkelenz |
| 13,44 | +1,3 | Buhl, Yvonne | 79 | Weseler TV | 13.06.09 | Ahlen |
| 13,48 | * | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 25.05.91 | Kevelaer |

| | | | | | | |
|-------|------|------------------------|----|-----------------------|----------|-------------|
| 13,69 | | Lindau, Anke | 63 | TV Eppinghofen | 16.05.93 | Essen |
| 13,74 | | Lubojanski, Kerstin | 69 | TV Wanheimerort | 02.06.00 | Moers |
| 13,78 | | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 11.05.96 | Kevelaer |
| 13,81 | +1,6 | Friedrich, Annamaria | 80 | Rumelner TV | 14.05.14 | Grefrath |
| 13,82 | -1,9 | Gleumes, Cordula | 79 | Kevelaerer SV | 24.04.09 | Kevelaer |
| 13,85 | -0,1 | Morr, Michaela | 67 | TG 56 Mülheim | 24.05.01 | Erkelenz |
| 13,89 | -0,6 | Verhalen, Stephanie | 87 | SV Viktoria Goch | 19.07.20 | Sonsbeck |
| 14,02 | +1,5 | Alte-Teigeler, Kerstin | 84 | Eintracht 48 Duisburg | 17.05.14 | Essen |
| 14,05 | | Wenzel, Christine | 65 | Homberger TV | 14.05.95 | Duisburg |
| 14,10 | -0,6 | Steindor, Katrina | 85 | SuS 09 Dinslaken | 05.05.18 | Lüdenscheid |

mit unzulässigem Rückenwind:

| | | | | | | |
|-------|------|------------------|----|----------------------|----------|---------|
| 12,39 | +6,2 | Stiller, Silvana | 82 | Moerser TV | 12.05.12 | Rhede |
| 13,24 | | Leinen, Claudia | 65 | TSV Viktoria Mülheim | 26.08.95 | Wetzlar |
| 13,63 | +3,2 | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 05.07.97 | Potsdam |
| 14,06 | +2,7 | Heppner, Nicole | 71 | TV Wanheimerort | 25.05.03 | Essen |

Handzeitnahme:

| | | | | | | |
|------|--|---------------------|----|------------------|----------|--------------|
| 12,0 | | Sander, Maria | 24 | SuS 09 Dinslaken | 05.08.54 | Frankfurt/M |
| 12,3 | | Kreilkamp, Ella | 33 | TV Bocholt | 05.06.55 | Dinslaken |
| 12,8 | | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 14.06.92 | Oberhausen |
| 13,2 | | Boddenberg, Helene | 36 | TV Wanheim | 21.06.67 | Duisburg |
| 13,3 | | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 27.05.89 | Kevelaer |
| 13,4 | | Kern, Ortrud | 56 | Homberger TV | 04.07.88 | Willich |
| 13,5 | | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 24.05.97 | Kevelaer |
| 13,7 | | Büngener, Ulrike | 53 | Styrumer TV | 06.06.85 | Königswinter |
| 13,7 | | Niesner, Klaudia | 63 | GW Holten | 15.06.94 | Holten |
| 13,7 | | Feierabend, Beatrix | 68 | TV Voerde | 06.07.02 | Erkelenz |

| | | | | | | |
|------|--|----------------|----|---------------|----------|---------|
| 13,8 | | Morr, Michaela | 67 | TG 56 Mülheim | 30.09.00 | Mülheim |
|------|--|----------------|----|---------------|----------|---------|

200 m

| | | | | | | |
|-------|------|------------------|----|-----------------------|----------|----------------|
| 25,27 | +0,0 | Stiller, Silvana | 82 | Moerser TV | 01.07.12 | Dormagen |
| 26,39 | +0,1 | Flören, Silke | 79 | SV Viktoria Goch | 27.06.10 | Kaiserslautern |
| 26,47 | +1,0 | Ridderskamp, Pia | 68 | TV Voerde | 11.06.98 | Kevelaer |
| 26,83 | +2,0 | Leinen, Claudia | 65 | TSV Viktoria Mülheim | 16.05.96 | Aachen |
| 26,90 | * | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 24.05.92 | Rhede |
| 27,08 | +2,0 | Zoll, Esther | 62 | Eintracht 48 Duisburg | 16.05.96 | Aachen |
| 27,16 | +0,0 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 25.05.15 | Recklinghausen |
| 27,31 | | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 14.08.88 | Essen |
| 28,19 | +0,0 | Buhl, Yvonne | 79 | Weseler TV | 21.05.09 | Troisdorf |
| 29,42 | -0,9 | Heppner, Nicole | 71 | TV Wanheimerort | 19.06.03 | Aachen |

| | | | | | | |
|-------|------|------------------------|----|-----------------------|----------|--------------|
| 29,71 | +1,6 | Alte-Teigeler, Kerstin | 84 | Eintracht 48 Duisburg | 17.05.14 | Essen |
| 29,90 | | Aspell, Petra | 63 | SV Viktoria Goch | 08.05.94 | Kevelaer |
| 30,20 | | Marcy, Ulrike | 66 | Eintracht 48 Duisburg | 19.05.97 | Essen |
| 30,48 | +0,9 | Friedrich, Annamaria | 80 | Rumelner TV | 25.06.14 | Grefrath |
| 30,81 | -4,0 | Rosenboom, Silke | 73 | SV Viktoria Goch | 17.05.03 | Goch |
| 31,52 | +1,2 | Gansel, Elisa | 86 | SV Viktoria Goch | 15.06.17 | KR-Uerdingen |
| 33,09 | -0,6 | Bohländer, Petra | 79 | TEAM Niederrhein | 29.06.12 | Duisburg |

mit unzulässigem Rückenwind:

| | | | | | | |
|-------|------|------------------|----|-----------|----------|-------|
| 26,34 | +2,9 | Ridderskamp, Pia | 68 | TV Voerde | 16.05.98 | Rhede |
|-------|------|------------------|----|-----------|----------|-------|

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

200 m

Handzeitnahme:

| | | | | | |
|------|---------------------|----|-----------------------|----------|----------|
| 25,1 | Sander, Maria | 24 | SuS 09 Dinslaken | 26.08.54 | Bern/CH |
| 26,4 | Zoll, Esther | 62 | Eintracht 48 Duisburg | 06.05.92 | Grefrath |
| 26,6 | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 27.05.88 | Kevelaer |
| 28,2 | Lindau, Anke | 63 | TV Eppinghofen | 05.10.96 | Essen |
| 29,0 | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 25.05.97 | Kevelaer |
| 29,3 | Schwarz, Ursel | 20 | Duisburg 48/99 | 23.07.53 | Duisburg |
| 30,4 | Korn, Stefanie | 70 | TV Wanheimerort | 13.09.02 | Duisburg |
| 31,1 | Lubojanski, Kerstin | 69 | TV Wanheimerort | 15.06.00 | Duisburg |
| 31,1 | Heppner, Nicole | 71 | TV Wanheimerort | 13.09.02 | Duisburg |
| 31,8 | May, Annelese | 43 | TC 64 Sterkrade | 08.09.73 | Bottrop |
| 32,0 | Offer, Corinna | 70 | TV Wanheimerort | 13.09.02 | Duisburg |
| 34,4 | Wirges, Annelie | 62 | TV Wanheimerort | 18.09.93 | Duisburg |

400 m

| | | | | | |
|-------|------------------|----|-----------------------|----------|----------------|
| 56,44 | Stiller, Silvana | 82 | Moerser TV | 07.06.12 | Rhede |
| 58,12 | Zoll, Esther | 62 | Eintracht 48 Duisburg | 31.05.92 | Wesel |
| 58,92 | Flören, Silke | 79 | SV Viktoria Goch | 26.06.10 | Kaiserslautern |
| 61,06 | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 30.05.92 | Wesel |
| 61,07 | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 20.08.88 | Oldenburg |
| 61,69 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 19.05.18 | Meppen |
| 64,45 | Lindau, Anke | 63 | TV Eppinghofen | 10.06.93 | Wipperfürth |
| 66,68 | Dobnik, Frauke | 84 | DJK SG Tackenberg | 17.05.14 | Essen |
| 67,70 | Marcy, Ulrike | 66 | Eintracht 48 Duisburg | 18.05.96 | Essen |
| 67,95 | Heppner, Nicole | 71 | TV Wanheimerort | 16.07.03 | Grefrath |

Handzeitnahme:

| | | | | | |
|------|---------------------|----|-------------------------|----------|----------|
| 60,1 | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 28.05.88 | Kevelaer |
| 60,5 | Seiler, Marie-Luise | 41 | MSV Duisburg | 16.05.73 | Dülken |
| 65,4 | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 24.08.94 | Oedt |
| 67,2 | Boddenberg, Helene | 36 | TV Wanheim | 27.09.69 | Dormagen |
| 68,0 | Claaßen, Jutta | 67 | VfB Alemannia Pfalzdorf | 24.05.97 | Kevelaer |

800 m

| | | | | | |
|---------|---------------------|----|--------------------------|----------|----------------|
| 2:12,19 | Zoll, Esther | 62 | Eintracht 48 Duisburg | 05.07.96 | Hagen |
| 2:18,20 | Marschner, Maria | 65 | TEAM Ndrh. | 01.07.95 | Lausanne/CH |
| 2:18,6 | Seiler, Marie-Luise | 41 | MSV Duisburg | 26.05.73 | Mülheim |
| 2:21,40 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 24.06.97 | Moers |
| 2:22,4 | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 03.05.91 | Nijmegen/NED |
| 2:22,4 | Schoofs, Erika | 55 | TSV Weeze | 08.05.98 | Grefrath |
| 2:23,30 | Flören, Silke | 79 | SV Viktoria Goch | 12.05.13 | Goch |
| 2:24,32 | Priewe, Kerstin | 72 | LG Hünxe | 08.07.05 | Schweinfurt |
| 2:27,45 | Oomen, Laura | 91 | LV Marathon Kleve | 24.05.23 | Grefrath |
| 2:29,54 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 03.09.16 | Essen |
| 2:30,32 | Dobnik, Frauke | 84 | DJK SG Tackenberg | 03.09.16 | Essen |
| 2:30,97 | Skodinsky, Gisela | 58 | MSV Duisburg | 03.10.90 | Heiligenhaus |
| 2:32,34 | van Embden, Kerstin | 88 | Leichtathletik Nütterden | 05.07.19 | Wageningen/NED |
| 2:33,6 | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 14.06.92 | Oberhausen |
| 2:34,10 | Morr, Martina | 70 | TG 56 Mülheim | 24.05.01 | Erkelenz |
| 2:34,9 | Hesselmann, Rita | 55 | SuS 09 Dinslaken | 21.09.89 | Walsum |
| 2:35,66 | Traczuk, Angelika | 52 | TV Walsum-Aldenrade | 20.08.85 | Essen |
| 2:37,54 | Wochnik, Corinne | 86 | DJK SG Tackenberg | 05.05.18 | Lüdenscheid |
| 2:39,59 | Buhl, Yvonne | 79 | Weseler TV | 13.06.09 | Ahlen |
| 2:39,7 | Marten, Andrea | 66 | VfB Alemannia Pfalzdorf | 15.06.96 | Goch |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

1500 m

| | | | | | |
|---------|---------------------|----|---------------------|----------|----------------|
| 4:35,7 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 04.06.97 | Oedt |
| 4:46,91 | Marschner, Maria | 65 | TEAM Ndrh. | 27.08.95 | Wetzlar |
| 4:48,3 | Schoofs, Erika | 55 | TSV Weeze | 29.05.96 | Grefrath |
| 4:48,90 | Priewe, Kerstin | 72 | LG Hünxe | 20.06.04 | Kevelaer |
| 4:59,0 | Seiler, Marie-Luise | 41 | Meidericher SV | 01.05.72 | Opladen |
| 5:03,38 | Höfer, Nicole | 82 | TuS Xanten | 18.05.14 | Duisburg |
| 5:08,72 | Oomen, Laura | 91 | LV Marathon Kleve | 19.04.23 | Grefrath |
| 5:15,46 | Skodinsky, Gisela | 58 | MSV Duisburg | 28.05.92 | Hilden |
| 5:17,0 | Traczuk, Angelika | 52 | TV Walsum-Aldenrade | 25.06.85 | Essen |
| 5:25,40 | Krämer, Sabrina | 81 | LC Duisburg | 01.09.11 | Berg. Gladbach |
| 5:25,89 | Burghart, Astrid | 91 | ASV Duisburg | 14.05.22 | Dortmund |
| 5:31,9 | Rimkus, Manuela | 63 | LG Hünxe | 19.07.95 | Wesel |
| 5:33,2 | Fernholz, Sigrun | 64 | Marathon Mülheim | 10.05.95 | Mülheim |
| 5:35,04 | van Leyen, Melanie | 76 | SV Sonsbeck | 22.05.08 | Essen |
| 5:40,40 | Wojtkowski, Anja | 66 | LC Duisburg | 26.06.96 | Düsseldorf |

3000 m

| | | | | | |
|----------|----------------------|----|----------------------|----------|----------------|
| 9:45,7 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 13.06.97 | Bochum |
| 10:07,6 | Schoofs, Erika | 55 | TSV Weeze | 08.05.96 | Grefrath |
| 10:21,46 | Marschner, Maria | 65 | TEAM Ndrh. | 31.08.95 | Berg.-Gladbach |
| 10:45,81 | Fierek, Carina | 83 | TuS Xanten | 06.09.17 | Düsseldorf |
| 10:49,3 | Priewe, Kerstin | 72 | LG Hünxe | 30.04.05 | Oberhausen |
| 10:50,88 | Oomen, Laura | 91 | LV Marathon Kleve | 02.06.24 | Sonsbeck |
| 10:52,04 | Halfmann, Bärbel | 55 | TV Walsum-Aldenrade | 30.04.89 | Duisburg |
| 11:01,0 | Traczuk, Angelika | 52 | TV Walsum-Aldenrade | 28.08.85 | Duisburg |
| 11:03,26 | Lohaus, Nicole | 82 | TuS Xanten | 14.05.14 | Dortmund |
| 11:08,8 | Nowak, Angelika | 55 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 26.08.89 | Steinbach |
| 11:21,99 | Willems, Kathrin | 86 | TuS Xanten | 04.07.18 | Oedt |
| 11:22,2 | Schneidereit, Grazia | 54 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 04.07.87 | Dinslaken |
| 11:27,08 | Burghart, Astrid | 91 | ASV Duisburg | 12.08.22 | Borgholzhausen |
| 11:28,72 | Skodinsky, Gisela | 58 | MSV Duisburg | 26.05.91 | Duisburg |
| 11:29,2 | Hesselmann, Rita | 55 | SuS 09 Dinslaken | 05.06.88 | Moers |
| 11:30,0 | Fernholz, Sigrun | 64 | Marathon Mülheim | 11.07.97 | Menden |
| 11:31,7 | Krämer, Sabrina | 81 | LC Duisburg | 18.06.11 | Wuppertal |
| 11:36,74 | Lohbeck, Karolin | 93 | LC Adler Bottrop | 10.05.23 | Duisburg |
| 11:42,3 | Kroiher, Trudy | 46 | LG Dinslaken-Walsum | 14.06.79 | Königswinter |
| 11:46,6 | Paetsch, Gabriele | 60 | TV Moers | 07.09.91 | Homburg |

5000 m

ausgetragen seit 1977

| | | | | | |
|----------|--------------------------|----|----------------------|----------|---------------|
| 16:31,43 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 28.06.97 | Frankfurt/M |
| 17:28,4 | Schoofs, Erika | 55 | TSV Weeze | 04.06.97 | Grefrath |
| 17:39,2 | Schneider, Monika | 58 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 23.04.88 | Oberhausen |
| 18:21,37 | Fierek, Carina | 83 | TuS Xanten | 13.09.17 | Düsseldorf |
| 18:25,65 | Neinhüs-Janssen, Annette | 65 | TSV Weeze | 04.09.99 | Kevelaer |
| 18:25,8 | Möller, Antje | 69 | ASV Duisburg | 13.08.99 | Moers |
| 18:42,5 | Nowak-Glaubitz, Angelika | 55 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 03.06.88 | Köln |
| 18:42,6 | Priewe, Kerstin | 72 | LG Hünxe | 15.05.04 | Oberhausen |
| 18:58,78 | Marschner, Maria | 65 | TEAM Ndrh. | 29.04.95 | Oedt |
| 19:07,94 | Höfer, Nicole | 82 | TuS Xanten | 10.05.14 | Menden |
| 19:15,41 | Krämer, Sabrina | 81 | LC Duisburg | 20.07.11 | Essen |
| 19:19,5 | Traczuk, Angelika | 52 | TV Walsum-Aldenrade | 06.07.86 | Düsseldorf |
| 19:20,6 | Schneidereit, Grazia | 54 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 23.04.88 | Oberhausen |
| 19:29,93 | Oomen, Laura | 91 | LV Marathon Kleve | 17.04.24 | Grefrath-Oedt |
| 19:31,39 | Willems, Kathrin | 86 | TuS Xanten | 12.09.18 | Düsseldorf |
| 19:38,86 | Lohbeck, Karolin | 93 | LC Adler Bottrop | 17.09.23 | Sonsbeck |
| 19:51,01 | Kons, Nicole | 74 | ASV Duisburg | 11.08.07 | Duisburg |
| 19:52,2 | Wozny, Annette | 64 | DJK SuS Kalkar | 02.07.96 | Kalkar |
| 20:06,5 | Fernholz, Sigrun | 64 | Marathon Mülheim | 25.05.97 | Essen |
| 20:12,2 | Deckers, Ulla | 57 | SV Nütterden | 28.04.90 | Kevelaer |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

10.000 m

ausgetragen seit 1977

| | | | | | |
|----------|--------------------------|----|-------------------------|----------|------------|
| 34:35,80 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 24.05.97 | Osnabrück |
| 36:13,5 | Schoofs, Erika | 55 | TSV Weeze | 19.04.97 | Uedem |
| 38:19,1 | Neinhüs-Janssen, Annette | 65 | TSV Weeze | 18.04.99 | Geldern |
| 38:28,70 | Fierek, Carina | 83 | TuS Xanten | 23.04.16 | Arnsberg |
| 38:54,7 | Nowak-Glaubitz, Angelika | 55 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 21.06.88 | Münster |
| 39:18,4 | Schneiderei, Grazia | 54 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 13.04.86 | Oberhausen |
| 40:37,0 | Goralski, Andrea | 67 | Adler Bottrop | 07.10.00 | Oberhausen |
| 41:05,3 | Huchet, Doris | 53 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 06.09.86 | Oberhausen |
| 41:24,6 | Traczuk, Angelika | 52 | TV Walsum-Aldenrade | 06.09.86 | Oberhausen |
| 41:46,1 | Weltmanns, Birgit | 68 | TV Goch | 07.04.00 | Goch |
| 41:53,9 | Hesselmann, Rita | 55 | SuS 09 Dinslaken | 09.09.89 | Drevenack |
| 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 |
| 42:58,5 | Böing, Ursula | 56 | FS Rheinkamp | 18.08.90 | Oberhausen |
| 43:41,5 | Gärtner, Brigitte | 57 | TV Wesel | 08.09.90 | Drevenack |
| 44:07,3 | Claaßen, Jutta | 67 | VfB Alemannia Pfalzdorf | 19.04.97 | Uedem |
| 44:26,5 | Wozny, Annette | 64 | DJK Kalkar | 28.05.95 | Pfalzdorf |
| 44:43,5 | Graw, Anette | 61 | Adler Bottrop | 28.08.93 | Oberhausen |
| 44:43,5 | Muschiol, Elisabeth | 55 | Adler Bottrop | 26.08.89 | Oberhausen |

5 km Strasse

ausgetragen seit 01.04.2018

| | | | | | |
|-------|------------------------|----|----------------------|----------|------------|
| 17:38 | Breitkreutz, Stephanie | 95 | ASV Duisburg | 06.04.25 | Dinslaken |
| 19:12 | van Hüüt, Annika | 90 | LG Alpen | 27.01.24 | Duisburg |
| 19:39 | Hellwig, Denise | 90 | ASV Duisburg | 30.03.24 | Neuss |
| 19:51 | Oomen, Laura | 91 | LV Marathon Kleve | 31.12.22 | Pfalzdorf |
| 19:55 | Lanfermann, Karolin | 93 | LC Adler Bottrop | 06.04.25 | Dinslaken |
| 20:00 | Lohbeck, Karolin | 93 | LC Adler Bottrop | 04.02.23 | Duisburg |
| 20:02 | Concha, Frederike | 92 | LG Alpen | 28.05.25 | Sonsbeck |
| 20:05 | Joosten, Judith | 94 | LG Alpen | 04.05.25 | Schermbeck |
| 20:06 | Willems, Kathrin | 86 | TuS Xanten | 21.05.18 | Weeze |
| 20:15 | Herden, Nina | 91 | LV Marathon Kleve | 29.05.24 | Alpen |
| 20:52 | Scheuer, Isabell | 90 | TV Wanheimerort 1880 | 18.01.20 | Duisburg |

10 km Straße

ausgetragen seit 1994

| | | | | | |
|-------|--------------------------|----|------------------------|----------|-----------------|
| 35:03 | Breitkreutz, Stephanie | 95 | ASV Duisburg | 28.05.25 | Sonsbeck |
| 35:11 | Schneider, Monika | 58 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 13.02.88 | Duisburg |
| 36:03 | Dahlbeck, Anna-Lina | 81 | TuS Xanten | 24.08.14 | Hamminkeln |
| 36:22 | Schoofs, Erika | 55 | TSV Weeze | 21.02.98 | Mönchengladbach |
| 36:41 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 04.10.98 | Nütterden |
| 37:21 | König, Anne | 92 | TSV 95/10 Nieukerk | 03.03.24 | Payerne/SUI |
| 38:13 | Neinhüs-Janssen, Annette | 65 | TSV Weeze | 18.09.99 | Ratingen |
| 38:31 | Priewe, Kerstin | 72 | LG Hünxe | 21.04.02 | Koblentz |
| 38:55 | Koopmann, Nina | 81 | ASV Duisburg | 30.04.11 | Ratingen |
| 39:03 | Möller, Antje | 69 | ASV Duisburg | 06.07.02 | Krefeld |
| 39:08 | Hansch, Vera | 80 | Adler Langlauf Bottrop | 21.03.10 | Dinslaken |
| 39:28 | Loeb, Stefanie | 74 | ASV Duisburg | 20.09.08 | Duisburg |
| 39:34 | Krämer, Sabrina | 81 | LC Duisburg | 08.02.14 | Duisburg |
| 39:35 | van Hüüt, Annika | 90 | LG Alpen | 23.03.24 | Duisburg |
| 39:42 | Groß-Hardt, Jana | 88 | LAZ Rhede | 04.05.19 | Bocholt |
| 39:44 | Kons, Nicole | 74 | ASV Duisburg | 22.09.07 | Duisburg |
| 39:46 | Fierek, Carina | 83 | TuS Xanten | 28.05.14 | Sonsbeck |
| 40:04 | Willems, Kathrin | 86 | TuS Xanten | 07.09.18 | Xanten |
| 40:29 | Glasesnapp, Stefanie | 74 | ASV Duisburg | 17.01.04 | Nettetal |
| 40:56 | Gaspercic, Martina | 66 | ASV Duisburg | 30.04.96 | Ratingen |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

10 km Straße Mannschaft

| | | | | | |
|---------|----------------------|-----|-------|----------|-------------|
| 2:11:11 | ASV Duisburg | | | 08.01.06 | Ratingen |
| | Kons, Nicole | 74 | 41:43 | | |
| | Gaspercic, Martina | 66 | 43:18 | | |
| | Witzke, Susanne | 68 | 48:10 | | |
| 2:11:27 | LC Duisburg | | | 29.09.96 | Dinslaken |
| | Gedig, Kerstin | 65 | 42:36 | | |
| | Gedig, Silke | 66 | 44:14 | | |
| | Wojtkowski, Anja | 66 | 44:37 | | |
| 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 | | |
| 2:13:29 | LG Alpen | | | 12.02.22 | Duisburg |
| | van Hüüt, Annika | 90 | 39:54 | | |
| | Gosebrink, Clara | 86 | 46:32 | | |
| | van Hüüt, Christina | 87 | 47:03 | | |
| 2:13:53 | DJK Adler 07 Bottrop | | | 26.09.99 | Bruckhausen |
| | Goralski, Andrea | 67 | 42:35 | | |
| | Rießner, Ulla | 60 | 42:59 | | |
| | Andrewitz, Hildegard | 37 | 48:18 | | |
| 2:14:26 | LG Alpen | | | 04.02. | Duisburg |
| | Tooten, Judith | 86 | 39:53 | | |
| | van Hüüt, Christina | 87 | 46:23 | | |
| | Gosebrink, Clara | 86 | 48:10 | | |
| 2:18:00 | Marathon Mülheim | | | 30.04.01 | Ratingen |
| | Knospe, Heike | 59 | 42:46 | | |
| | Lupp, Monika | 55 | 47:13 | | |
| | Cyrol, Regina | 69 | 48:00 | | |
| 2:18:59 | Marathon Dinslaken | | | 08.02.04 | Herten |
| | Nasfi, Susanne | 66 | 41:58 | | |
| | Spelleken, Nicole | 74 | 47:55 | | |
| | Nißing, Andrea | 57 | 49:06 | | |
| 2:20:12 | SF 97/30 Lowick | | | 27.01.24 | Duisburg |
| | Uebbing, Sylvia | 67 | 44:58 | | |
| | Robert, Ilka | 92 | 46:49 | | |
| | Möllmann, Rita | 69 | 48:25 | | |
| 2:23:25 | LC Duisburg | | | 31.05.00 | Sonsbeck |
| | Jöst, Stephanie | W30 | 45:16 | | |
| | Dutz, Anke | W35 | 48:47 | | |
| | Dittmer, Birgit | W30 | 49:22 | | |

Halbmarathon

ausgetragen seit 1993

| | | | | | |
|---------|--------------------------|----|------------------------|----------|-----------|
| 1:16:59 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 22.03.97 | Neustadt |
| 1:17:47 | Breitkreutz, Stephanie | 95 | ASV Duisburg | 19.04.25 | Paderborn |
| 1:19:24 | Dahlbeck, Anna-Lina | 81 | TuS Xanten | 21.09.14 | Deur/NED |
| 1:19:46 | König, Anne | 92 | TSV 95/10 Nieukerk | 21.04.24 | Zürich |
| 1:22:40 | Schoofs, Erika | 55 | TSV Weeze | 28.03.98 | Potsdam |
| 1:22:48 | Fierek, Carina | 83 | LG Alpen | 24.03.13 | Venlo/NED |
| 1:23:58 | Neinhüs-Janssen, Annette | 65 | TSV Weeze | 24.05.99 | Weeze |
| 1:24:15 | Möller, Antje | 69 | ASV Duisburg | 01.05.99 | Wesel |
| 1:28:40 | Herden, Nina | 91 | LV Marathon Kleve | 06.04.25 | Hannover |
| 1:28:50 | Hansch, Vera | 80 | Adler Langlauf Bottrop | 23.10.11 | Dresden |
| 1:29:00 | Krämer, Sabrina | 81 | LC Duisburg | 20.05.13 | Weeze |
| 1:29:50 | Wozny, Annette | 64 | DJK Kalkar | 22.03.97 | Nütterden |
| 1:30:40 | Seilz, Sandra | 75 | LC Duisburg | 09.04.05 | Duisburg |
| 1:30:38 | Goralski, Andrea | 67 | Adler Bottrop | 01.05.00 | Wesel |
| 1:30:51 | Groß-Hardt, Jana | 88 | LAZ Rhede | 04.09.22 | Bocholt |
| 1:31:55 | Loeb, Stefanie | 74 | ASV Duisburg | 11.02.07 | Herten |
| 1:32:07 | Paetsch, Gabriele | 60 | SV Neukirchen | 18.09.94 | Kleve |
| 1:32:37 | Wegner, Jennifer Monique | 83 | ASV Duisburg | 09.06.13 | Duisburg |
| 1:32:37 | van Hüüt, Annika | 90 | LG Alpen | 26.03.23 | Venlo/NED |
| 1:32:49 | Hawix, Annemarie | 71 | SV Sonsbeck | 09.04.05 | Duisburg |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

Halbmarathon Mannschaft

| | | | | | |
|---------|--------------------------|----|---------|----------|------------|
| 4:44:47 | Marathon Dinslaken | | | 31.05.04 | Weeze |
| | Nasfi, Susanne | 66 | 1:28:02 | | |
| | Keuten, Manuela | 61 | 1:35:08 | | |
| | Spelleken, Elli | 39 | 1:41:37 | | |
| 4:44:48 | SV Neukirchen | | | 18.09.94 | Kleve |
| | Paetsch, Gabriele | 60 | 1:32:07 | | |
| | Martin, Anneliese | 55 | 1:35:59 | | |
| | Paetsch, Heidi | 58 | 1:36:42 | | |
| 4:49:23 | TSV Weeze | | | 01.06.98 | Weeze |
| | Schoofs, Erika | 55 | 1:27:29 | | |
| | Neinhüs-Janssen, Annette | 65 | 1:28:26 | | |
| | Thissen, Helga | 52 | 1:53:28 | | |
| 4:49:36 | Spvgg.Sterkrade-Nord | | | 07.11.93 | Bottrop |
| | Jeß, Sabine | 62 | 1:32:50 | | |
| | Westhofen, Monika | 56 | 1:36:48 | | |
| | Goetz, Tina | 49 | 1:39:58 | | |
| 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 | | |
| 5:07:17 | Marathon Dinslaken | | | 01.05.03 | Wesel |
| | Keuten, Manuela | 61 | 1:38:29 | | |
| | Krutzinna, Anja | 71 | 1:43:21 | | |
| | Nißing, Andrea | 57 | 1:45:27 | | |
| 5:07:54 | Marathon Dinslaken | | | 01.05.99 | Flüren |
| | Spelleken, Elli | 39 | 1:40:30 | | |
| | Nißing, Andrea | 57 | 1:41:11 | | |
| | Klömken, Britta | 65 | 1:46:13 | | |
| 5:09:34 | LC Duisburg | | | 05.06.95 | Weeze |
| | Gedig, Kerstin | 65 | 1:34:53 | | |
| | Siewert, Martina | 62 | 1:42:37 | | |
| | Giesen | 52 | 1:52:04 | | |
| 5:09:36 | LG Alpen | | | 02.04.22 | Duisburg |
| | van Hüüt, Annika | 90 | 1:35:13 | | |
| | van Hüüt, Christina | 87 | 1:45:24 | | |
| | Henkel, Christiane | 65 | 1:48:59 | | |
| 5:12:00 | DJK Kalkar | | | 01.04.95 | Kranenburg |
| | Wozny, Annette | 64 | 1:38:35 | | |
| | Peters, Elisabeth | 63 | 1:45:14 | | |
| | Jennen, Christine | 45 | 1:48:11 | | |

Marathonlauf

| | | | | | |
|---------|--------------------------|----|------------------------|----------|------------|
| 2:43:29 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 05.10.97 | Köln |
| 2:44:26 | Breitkreutz, Stephanie | 95 | ASV Duisburg | 18.05.25 | Duisburg |
| 2:47:09 | König, Anne | 92 | TSV 95/10 Nieukerk | 29.09.24 | Berlin |
| 2:51:31 | Dahlbeck, Anna-Lina | 81 | TuS Xanten | 12.10.14 | Essen |
| 2:57:02 | Neinhüs-Janssen, Annette | 65 | TSV Weeze | 25.04.99 | Hamburg |
| 3:05:33 | Schäfer, Silke | 71 | ASV Duisburg | 31.10.04 | Frankfurt |
| 3:05:39 | Möller, Antje | 69 | ASV Duisburg | 03.10.99 | Köln |
| 3:06:01 | Krämer, Sabrina | 81 | LC Duisburg | 01.06.14 | Duisburg |
| 3:06:18 | Wehr, Elisabeth | 62 | LC Duisburg | 19.09.92 | Duisburg |
| 3:06:22 | Gaspercic, Martina | 66 | ASV Duisburg | 22.09.96 | Duisburg |
| 3:06:37 | Groß-Hardt, Jana | 88 | LAZ Rhede | 25.09.22 | Berlin |
| 3:08:06 | van Hüüt, Annika | 90 | LG Alpen | 06.10.24 | Köln |
| 3:09:21 | Nowak-Glaubitz, Angelika | 55 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 27.09.86 | Duisburg |
| 3:12:25 | Fierek, Carina | 83 | LG Alpen | 27.10.13 | Frankfurt |
| 3:14:20 | Schneidereit, Grazia | 54 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 27.09.86 | Duisburg |
| 3:15:03 | Gedig, Kerstin | 65 | LC Duisburg | 05.04.98 | Hannover |
| 3:15:20 | Orzechowski, Gabriele | 60 | TV Moers | 23.05.93 | Hamburg |
| 3:15:24 | Hansch, Vera | 80 | Adler Langlauf Bottrop | 02.05.10 | Düsseldorf |
| 3:17:17 | Willems, Kathrin | 86 | TuS Xanten | 06.01.19 | Kevelaer |
| 3:18:10 | Herden, Nina | 91 | LV Marathon Kleve | 27.04.25 | Hamburg |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

Marathon Mannschaft

| | | | | | |
|----------|------------------------|----|---------|----------|----------|
| 9:44:30 | ASV Duisburg | | | 01.06.03 | Duisburg |
| | Möller, Antje | 69 | 3:12:42 | | |
| | Gaspercic, Martina | 66 | 3:14:50 | | |
| | Schäfer, Silke | 71 | 3:16:58 | | |
| 9:48:42 | ASV Duisburg | | | 29.04.07 | Duisburg |
| | Möller, Antje | 69 | 3:02:57 | | |
| | Krallmann-Brüll, Petra | 67 | 3:19:13 | | |
| | Kons, Nicole | 74 | 3:26:32 | | |
| 10:35:40 | TV Wesel | | | 10.06.89 | Bonn |
| | Getz, Bärbel | 49 | 3:22:57 | | |
| | Gärtner, Brigitte | 57 | 3:32:02 | | |
| | Leiting, Karin | 52 | 3:40:41 | | |
| 11:00:35 | LC Duisburg | | | 22.09.96 | Duisburg |
| | Gedig, Kerstin | 65 | 3:28:56 | | |
| | Gedig, Silke | 66 | 3:32:58 | | |
| | Schunk, Doris | 52 | 3:58:41 | | |
| 11:00:42 | ASV Duisburg | | | 06.06.04 | Duisburg |
| | Möller, Antje | 69 | 3:15:25 | | |
| | Kons, Nicole | 74 | 3:28:40 | | |
| | Komp | 70 | 4:16:37 | | |
| 11:04:30 | Marathon Mülheim | | | 27.04.03 | Hamburg |
| | Schmiedel, | 64 | 3:24:11 | | |
| | Fiedler, | 67 | 3:48:09 | | |
| | Kumschlies, Petra | 71 | 3:52:10 | | |
| 11:07:31 | LC Duisburg | | | 30.05.99 | Duisburg |
| | Gedig, Kerstin | 65 | 3:32:21 | | |
| | Schunk, Doris | 52 | 3:37:17 | | |
| | Geck, Gertrud | 55 | 3:57:53 | | |
| 11:21:14 | LC Duisburg | | | 25.05.97 | Duisburg |
| | Gedig, Silke | 66 | 3:31:11 | | |
| | Schunk, Doris | 52 | 3:52:51 | | |
| | Fichtenau, Renate | 52 | 3:57:12 | | |
| 11:27:21 | Weseler TV | | | 16.06.90 | Bonn |
| | Gärtner, Brigitte | 57 | 3:29:18 | | |
| | Holtzum, Ingrid | 40 | 3:57:01 | | |
| | Hallen, Ute | 49 | 4:01:02 | | |
| 11:34:06 | Adler Bottrop | | | 30.05.99 | Duisburg |
| | Riesner, Ursula | 60 | 3:30:35 | | |
| | Appel, Martina | 63 | 3:45:07 | | |
| | Steinhüser, Silvia | 65 | 4:18:24 | | |

100 km Straße

| | | | | | |
|----------|-----------------------|----|----------------------|-----------|----------|
| 8:39:34 | Gedig, Kerstin | 65 | LC Duisburg | 03.10.99 | Endingen |
| 10:36:59 | Rohr, Anja | 71 | DJK Adler 07 Bottrop | 27.03.04 | Kienbaum |
| 12:39:37 | Orzechowski, Gabriele | 60 | TV Moers | 4/5.06.93 | 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**

| | | | | | | |
|-------|------|------------------------|----|------------------|----------|----------------|
| 14,34 | +0,1 | Hampel, Lisa | 88 | Team Niederrhein | 19.05.18 | Gladbeck |
| 15,97 | -0,4 | von der Weide, Monique | 63 | LAZ Rhede | 19.05.96 | Rhede |
| 16,03 | | Lindau, Anke | 63 | TV Eppinghofen | 16.05.93 | Essen |
| 16,26 | -0,6 | Buhl, Yvonne | 79 | Weseler TV | 27.06.09 | St. Wendel |
| 18,51 | | Ritter, Sabine | 68 | Uedemer SV | 28.04.99 | Kevelaer |
| 18,65 | | Naus, Petra | 79 | TEAM Niederrhein | 01.06.09 | Recklinghausen |
| 18,70 | +0,7 | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 11.05.96 | Kevelaer |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

100 m Hürden

Handzeitnahme:

| | | | | | |
|------|---------------------|----|------------------|----------|------------|
| 16,1 | Lindau, Anke | 63 | TV Eppinghofen | 05.10.96 | Essen |
| 18,9 | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 26.04.97 | Kevelaer |
| 19,3 | de Haan, Edeltraud | 50 | SG Osterfeld | 04.10.80 | Oberhausen |
| 19,5 | Offer, Corinna | 70 | TV Wanheimerort | 13.09.02 | Duisburg |
| 19,9 | May, Anneliese | 43 | TC 64 Sterkrade | 08.09.73 | Bottrop |
| 19,9 | Korn, Stefanie | 70 | TV Wanheimerort | 13.09.02 | Duisburg |
| 19,9 | Wirges, Annelie | 62 | TV Wanheimerort | 09.09.95 | Essen |
| 19,9 | Lubojanski, Kerstin | 69 | TV Wanheimerort | 15.06.00 | Duisburg |
| 20,9 | Boddenberg, Helene | 36 | TV Wanheim | 24.05.70 | Essen |
| 22,1 | Heppner, Nicole | 71 | TV Wanheimerort | 13.09.02 | Duisburg |

400 m Hürden

10 Hürden - 76,2 cm hoch - 45,00 m Anlauf - 35,00 m Abstand - 40,00 m Auslauf

| | | | | | |
|-------|---------------|----|----------|----------|----------------|
| 69,21 | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 08.06.92 | Recklinghausen |
|-------|---------------|----|----------|----------|----------------|

3000 m Hindernis

| | | | | | |
|----------|------------------|----|--------------|----------|---------------|
| 12:30,47 | Burghart, Astrid | 91 | ASV Duisburg | 25.05.22 | Kamen-Methler |
|----------|------------------|----|--------------|----------|---------------|

4 x 100 m Staffel

| | | | | | |
|-------|------------------------|----|---|----------|-------------|
| 50,40 | TV Voerde | | | 14.06.01 | Willich |
| | Schulte-Mattler, Heike | 58 | | | |
| | Ridderskam, Pia | 68 | | | |
| | Feierabend, Beatrix | 68 | | | |
| | Rehwald, Anja | 66 | | | |
| 50,96 | TV Voerde | | | 14.07.02 | Kevelaer |
| | Schulte-Mattler, Heike | 58 | | | |
| | Ridderskam, Pia | 68 | | | |
| | Feierabend, Beatrix | 68 | | | |
| | Rehwald, Anja | 66 | | | |
| 51,80 | StG Ruhr-West | | | 05.05.18 | Lüdenscheid |
| | Niesner, Melanie | 85 | T | | |
| | Ellinger, Andrea | 70 | E | | |
| | Stevic, Nora | 78 | T | | |
| | Pirsig, Anke | 75 | E | | |
| 52,06 | TV Voerde | | | 17.07.99 | Schweinfurt |
| | Overländer, Ursula | 66 | | | |
| | Ridderskam, Pia | 68 | | | |
| | Feierabend, Beatrix | 68 | | | |
| | Schulte-Mattler, Heike | 58 | | | |
| 52,22 | TV Voerde | | | 09.07.05 | Schweinfurt |
| | Jakobs, Silke | 73 | | | |
| | Ridderkamp, Pia | 68 | | | |
| | Feierabend, Beatrix | 68 | | | |
| | Zemek, Beatrice | 69 | | | |
| 52,54 | TV Voerde | | | 19.06.04 | Kevelaer |
| | Jakobs, Silke | 73 | | | |
| | Ridderkamp, Pia | 68 | | | |
| | Feierabend, Beatrix | 68 | | | |
| | Rütjes, Anne | 70 | | | |
| 52,88 | TV Voerde | | | 19.06.03 | Aachen |
| | Jakobs, Silke | 73 | | | |
| | Ridderkamp, Pia | 68 | | | |
| | Feierabend, Beatrix | 68 | | | |
| | Rehwald, Anja | 66 | | | |
| 53,32 | StG Bedburg-Dinslaken | | | 24.06.17 | Oberhausen |
| | Zolper, Simone | 76 | B | | |
| | Siemer, Eva | 83 | B | | |
| | Schöning, Sarah | 86 | B | | |
| | Arendt, Alexandra | 86 | B | | |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

4 x 100 m Staffel

Fortsetzung

| | | | | | |
|-------|-------------------------|----|---|----------|----------|
| 54,43 | StG Ruhrgebiet West | | | 22.05.16 | Gladbeck |
| | Niesner, Melanie | 85 | T | | |
| | Dobnik, Frauke | 84 | T | | |
| | Wochnik, Corinne | 86 | T | | |
| | Stevic, Nora | 78 | T | | |
| 54,60 | StG Bedburg-Dinslaken I | | | 22.09.18 | Baunatal |
| | Zolper, Simone | 76 | B | | |
| | Siemer, Eva | 83 | B | | |
| | Schöning, Sarah | 86 | B | | |
| | Arendt, Alexandra | 86 | B | | |

4 x 400 m Staffel

| | | | | | |
|---------|------------------|----|---|----------|----------|
| 5:29,32 | StG LA Team RSB | | | 29.09.23 | Sonsbeck |
| | Behne, Dr. Silke | 72 | B | | |
| | Ewens, Susanne | 68 | B | | |
| | Raßmann, Susanne | 73 | B | | |
| | Lohbeck, Karolin | 93 | B | | |

3 x 800 m Staffel

| | | | | | |
|---------|-------------------------|----|---|----------|-----------|
| 7:39,4 | SuS 09 Dinslaken | | | 04.10.89 | Walsum |
| | Hesselmann, Rita | 55 | | | |
| | Koppe, Edith | 54 | | | |
| | Traczuk, Angelika | 52 | | | |
| 8:09,41 | StG Ruhrgebiet West | | | 07.05.17 | Witten |
| | Wochnik, Corinne | 86 | T | | |
| | Niesner, Melanie | 85 | T | | |
| | Dobnik, Frauke | 84 | T | | |
| 8:09,43 | StG Ruhrgebiet West | | | 08.05.16 | Hamm |
| | Wochnik, Corinne | 86 | T | | |
| | Schwers, Birgit | 62 | T | | |
| | Niesner, Melanie | 85 | T | | |
| 8:18,48 | SV Viktoria Goch | | | 01.05.16 | Kalkar |
| | Haschberger, Silke | 71 | | | |
| | Gansel, Elisa | 86 | | | |
| | Flören, Silke | 79 | | | |
| 8:52,6 | LG Dinslaken-Walsum | | | 05.09.78 | Dinslaken |
| | Kroiher, Trudy | 46 | | | |
| | Laskos, Elisabeth | 37 | | | |
| | Stellmacher, Johanna | 38 | | | |
| 9:55,0 | VfB Alemannia Pfalzdorf | | | 27.06.93 | Goch |
| | Wouters | 61 | | | |
| | Kohl | 60 | | | |
| | Wenzel | 61 | | | |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

Hochsprung

| | | | | | |
|------|--------------------------|----|---------------------|----------|--------------|
| 1,78 | @ von der Weide, Monique | 63 | LAZ Rhede | 18.08.96 | Emmelshausen |
| 1,75 | @ Jabkowski, Elzbieta | 59 | LAC Oberhausen | 14.07.90 | Rheydt |
| 1,71 | Lindau, Anke | 63 | TV Eppinghofen | 19.06.93 | Kevelaer |
| 1,71 | Mauke, Victoria | 69 | LAZ Rhede | 18.06.99 | Rhede |
| 1,65 | Ritter, Sabine | 68 | Uedemer SV | 15.05.98 | Kevelaer |
| 1,63 | Ried, Petra | 56 | MSV Duisburg | 24.05.87 | Mülheim |
| 1,59 | Wenzel, Christine | 65 | Homberger TV | 25.05.95 | Kevelaer |
| 1,56 | Knese, Hiltrud | 59 | Kevelaerer SV | 10.06.93 | Wipperfürth |
| 1,52 | Buhl, Yvonne | 79 | Weseler TV | 13.06.09 | Ahlen |
| 1,50 | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 27.06.98 | Rheurd |
| 1,50 | Pagalies, Gertrud | 20 | Duisburg 48/99 | 08.08.54 | Duisburg |
| 1,47 | Sander, Maria | 24 | SuS 09 Dinslaken | 24.07.54 | Duisburg |
| 1,47 | Dohnt, Sabine | 62 | TV Moers | 14.06.92 | Oberhausen |
| 1,46 | Dicks, Irmgard | 59 | TSV 95/10 Nieukerk | 09.09.90 | Kleve |
| 1,45 | May Anneliese | 43 | TC 64 Sterkrade | 08.09.73 | Bottrop |
| 1,45 | de Haan, Edeltraud | 50 | SG Osterfeld | 10.05.80 | Essen |
| 1,41 | Holtappels, Birgit | 67 | SV Sonsbeck | 21.05.99 | Wesel |
| 1,40 | Schwarz, Ursel | 20 | Duisburg 48/99 | 17.05.53 | Duisburg |
| 1,40 | Mohrbach, Eva-Maria | 50 | TV Walsum-Aldenrade | 19.09.82 | Duisburg |
| 1,40 | Naus, Petra | 79 | TEAM Niederrhein | 13.06.09 | Ahlen |
| 1,40 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 21.08.15 | Oberhausen |
| 1,40 | Dobnik, Frauke | 84 | DJK SG Tackenberg | 25.06.16 | Oberhausen |
| 1,40 | Last, Stephanie | 87 | DJK SG Tackenberg | 24.06.17 | Oberhausen |

Stabhochsprung

| | | | | | |
|------|------------------|----|------------|----------|----------------|
| 3,62 | Ritte, Sabrina | 80 | Weseler TV | 26.06.10 | Kaiserslautern |
| 3,10 | Ritte, Christina | 82 | Weseler TV | 30.05.13 | Kevelaer |
| 3,30 | Buhl, Yvonne | 79 | Weseler TV | 05.07.09 | Kerkrade/NED |
| 2,70 | Lehmann, Jessica | 64 | TV Rheurd | 06.06.96 | Rheurd |

Weitsprung

| | | | | | | |
|------|------|-----------------------|----|----------------------|----------|--------------|
| 6,82 | +0,8 | Gerhard, Claudia | 66 | LAZ Rhede | 19.07.96 | Gladbeck |
| 5,73 | | Wilkening, Walburga | 08 | TV Moers | 19.06.38 | Wuppertal |
| 5,71 | | Sander, Maria | 24 | SuS 09 Dinslaken | 26.08.54 | Bern |
| 5,49 | | @ Jabkowski, Elzbieta | 59 | LAC Oberhausen | 21.07.90 | Essen |
| 5,48 | * | Boddenberg, Helene | 36 | TV Wanheim | 27.06.70 | KR-Uerdingen |
| 5,25 | | Knese, Hiltrud | 59 | Kevelaerer SV | 10.06.93 | Wipperfürth |
| 5,25 | | Niesner, Klaudia | 63 | GW Holten | 15.06.94 | Holt |
| 5,19 | | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 29.05.97 | Erkelenz |
| 5,07 | | Ried, Petra | 56 | MSV Duisburg | 17.06.88 | Königswinter |
| 5,05 | | Lindau, Anke | 63 | TV Eppinghofen | 30.04.93 | Mülheim |
| 4,96 | +0,0 | Ritte, Sabrina | 80 | Weseler TV | 25.09.11 | Viersen |
| 4,89 | | Korsch, Silvia | 58 | SV Viktoria Goch | 10.09.89 | Goch |
| 4,88 | | de Haan, Edeltraud | 50 | SG Osterfeld | 01.10.83 | Oberhausen |
| 4,88 | +1,0 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 09.05.15 | Rhede |
| 4,87 | | Leinen, Claudia | 65 | TSV Viktoria Mülheim | 10.05.96 | Mülheim |
| 4,86 | +1,6 | Golomb, Sarah | 88 | LAV Oberhausen | 04.09.21 | Rhede |
| 4,85 | | Schwarz, Ursel | 20 | Duisburg 48/99 | 31.05.53 | Duisburg |
| 4,85 | | Wenzel, Christine | 65 | Homberger TV | 05.08.95 | Krefeld |
| 4,84 | | Bortz, Regine | 63 | Adler Bottrop | 29.08.93 | Rheurd |
| 4,82 | | Wischer, Klaudia | 63 | GW Holten | 14.09.94 | Holt |
| 4,82 | | Ritter, Sabine | 68 | Uedemer SV | 16.09.00 | Goch |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

Kugelstoß 4 kg

| | | | | | |
|-------|--------------------------|----|-----------------------|----------|------------|
| 13,88 | @ van der Weide, Monique | 63 | LAZ Rhede | 10.06.95 | Wesel |
| 12,79 | Dengel, Waltraud | 32 | VfL Hüttenheim | 28.05.64 | Duisburg |
| 12,10 | Henka, Heidi | 54 | Alem. Kamp | 21.07.84 | Itzehoe |
| 12,09 | Sander, Maria | 24 | SuS 09 Dinslaken | 26.08.54 | Bern |
| 11,84 | Prpitsch, Jessica | 84 | SuS 09 Dinslaken | 10.05.14 | Rhede |
| 11,41 | Baumann, Ruth | 31 | SuS 09 Dinslaken | 23.09.61 | Gladbeck |
| 11,05 | Schirdewahn, Johanna | 32 | TV Moers | 09.09.62 | Homberg |
| 11,05 | Paashaus, Brigitte | 48 | Styrumer TV | 05.06.80 | Leverkusen |
| 10,96 | Lehnert, Gisela | 53 | TV Walsum-Aldenrade | 14.06.85 | Jülich |
| 10,90 | de Haan, Edeltraud | 50 | SG Osterfeld | 03.07.82 | Rheydt |
| 10,83 | Reinhard, Martina | 60 | Moerser TV | 26.05.90 | Oberhausen |
| 10,77 | Lunow, Regina | 62 | LG Hünxe | 11.07.92 | Hünxe |
| 10,70 | Stiller, Silvana | 82 | Moerser TV | 12.05.12 | Rhede |
| 10,67 | Koleiski, Frederike | 87 | Eintracht 48 Duisburg | 01.05.17 | Bochum |
| 10,62 | Albl, Julia | 87 | VfL Repelen | 12.10.19 | Kerken |
| 10,58 | Wenzel, Christine | 65 | Homberger TV | 14.05.95 | Duisburg |
| 10,48 | Hütten, Sabine | 68 | Moerser TV | 15.05.99 | Wesel |
| 10,47 | Henschel, Gisela | 50 | GW Flüren | 18.08.84 | Wesel |
| 10,41 | Neervort, Christine | 53 | Alem. Kamp | 24.07.87 | Kamp |
| 10,32 | Geisen, Lisa | 93 | TSV Viktoria Mülheim | 18.06.23 | Mülheim |

Diskuswurf 1 kg

| | | | | | |
|-------|-----------------------------|----|-----------------------|----------|-----------------|
| 45,26 | Henka, Heidi | 54 | Alem. Kamp | 20.04.85 | Wachtendonk |
| 42,48 | Dengel, Waltraud | 32 | VfL Hüttenheim | 10.09.66 | Berlin |
| 40,66 | Paashaus, Brigitte | 48 | Styrumer TV | 29.04.78 | Mülheim |
| 39,90 | Rösen, Bettina | 64 | TuS Xanten | 30.09.94 | Xanten |
| 39,32 | Schouren, Jennifer | 82 | VSG Duisburg | 20.10.12 | Kerken |
| 38,61 | Baumann, Ruth | 31 | SuS 09 Dinslaken | 01.09.63 | Rees |
| 36,28 | Steindor, Jessica | 84 | SuS 09 Dinslaken | 22.09.18 | Baunatal |
| 36,07 | Meier, Kirsten | 78 | Rumelner TV | 22.05.08 | Essen |
| 33,62 | van Bergen, Petra | 71 | TSV 95/10 Nieukerk | 27.02.05 | Düsseldorf |
| 33,50 | Theissen, Christel | 51 | MSV Duisburg | 13.06.81 | Duisburg |
| 32,92 | Bannier-Makhlouka, Angelika | 55 | MSV Duisburg | 29.08.87 | Köln |
| 32,54 | Schirdewahn, Johanna | 32 | TV Moers | 13.06.65 | Rheinhausen |
| 32,28 | Reinhard, Martina | 60 | Moerser TV | 26.05.90 | Oberhausen |
| 32,14 | Beier, Angela | 50 | Alem. Kamp | 01.09.84 | Kamp |
| 32,07 | Koleiski, Frederike | 87 | Eintracht 48 Duisburg | 25.03.17 | Nieukek |
| 31,92 | de Haan, Edeltraud | 50 | SG Osterfeld | 10.05.80 | Essen |
| 30,85 | Tielsch, Stefanie | 79 | Weseler TV | 07.06.12 | Mönchengladbach |
| 29,88 | Mennemann, Ursula | 41 | TuS Neuenkamp | 07.04.74 | Duisburg |
| 29,86 | Heibel, Marion | 62 | Styrumer TV | 30.04.93 | Mülheim |
| 28,58 | Hütten, Sabine | 68 | Moerser TV | 15.05.99 | Wesel |

Hammerwurf 4 kg

| | | | | | |
|-------|----------------------|----|-------------------|----------|-------------|
| 52,46 | Schmitz, Maximiliane | 94 | LAZ Rhede | 13.07.24 | Rhede |
| 27,64 | Steindor, Jessica | 84 | SuS 09 Dinslaken | 10.11.18 | Leichlingen |
| 22,49 | Tielsch, Stefanie | 79 | Weseler TV | 14.04.13 | Wesel |
| 16,31 | Steindor, Katrina | 85 | SuS 09 Dinslaken | 11.11.17 | Leverkusen |
| 14,20 | Wochnik, Corinne | 86 | DJK SG Tackenberg | 03.10.18 | Oberhausen |
| 14,11 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 22.10.17 | Verden |
| 11,61 | Prpitsch, Birte | 84 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |

Ewige Bestenliste

W30

Region Nord

Speerwurf 600 g

ausgetragen seit 1999

| | | | | | |
|-------|---------------------|----|----------------------|----------|-----------------|
| 35,80 | Tielsch, Stefanie | 79 | Weseler TV | 22.10.11 | Nieukerk |
| 35,43 | Hampel, Lisa | 88 | Team Niederrhein | 26.05.18 | Rhede |
| 34,00 | Hartwich, Jana | 90 | Mülheimer TG | 20.08.22 | Duisburg |
| 30,58 | Willuhn, Catharine | 82 | DJK VfR MH-Saarn | 22.03.12 | Düsseldorf |
| 30,02 | Prpitsch, Jessica | 84 | SuS 09 Dinslaken | 12.11.16 | Leichlingen |
| 28,73 | Albl, Julia | 87 | VfL Repelen | 12.10.19 | Kerken |
| 27,71 | Dobnik, Frauke | 84 | DJK SG Tackenberg | 10.05.14 | Rhede |
| 27,13 | Sonnenburg, Antje | 76 | TV Wanheimerort | 25.05.08 | Duisburg |
| 26,30 | Willemsen, Sabine | 69 | TSV 95/10 Nieukerk | 16.09.00 | Goch |
| 26,04 | Tophoven, Cäcilia | 69 | TSV 95/10 Nieukerk | 30.05.02 | Willich |
| 26,03 | Ritter, Sabine | 68 | SV Uedem | 20.03.99 | Wachtendonk |
| 25,67 | Siebert, Kerstin | 73 | TSV Viktoria Mülheim | 04.06.04 | Mülheim |
| 23,89 | Bohländer, Petra | 79 | TEAM Niederrhein | 07.06.12 | Mönchengladbach |
| 23,40 | van Bergen, Petra | 71 | TSV 95/10 Nieukerk | 09.10.04 | Kerken |
| 23,33 | Lubojanski, Kerstin | 69 | TV Wanheimerort | 25.09.99 | Duisburg |
| 22,85 | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 22.06.00 | Kevelaer |
| 22,48 | Heppner, Nicole | 71 | TV Wanheimerort | 29.09.02 | Duisburg |
| 18,90 | Wochnik, Corinne | 86 | DJK SG Tackenberg | 03.10.17 | Oberhausen |
| 18,43 | Niesner, Melanie | 85 | DJK SG Tackenberg | 03.10.17 | Oberhausen |
| 13,42 | Prpitsch, Birte | 84 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |

Gewichtwurf 9,08 kg

| | | | | | |
|-------|-------------------|----|------------------|----------|-------------|
| 10,03 | Steindor, Jessica | 84 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |
| 8,95 | Prpitsch, Jessica | 84 | SuS 09 Dinslaken | 12.11.16 | Leichlingen |
| 7,46 | Steindor, Katrina | 85 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |
| 4,87 | Prpitsch, Birte | 84 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |

Fünfkampf national

100m, Hoch, Kugel (4kg), Weit, 800m

ausgetragen seit 1996

Wertung von 1985/1994

| | | | | | |
|-------|--|----|------------------|----------|-------|
| 2.828 | Buhl, Yvonne | 79 | Weseler TV | 13.06.09 | Ahlen |
| | 13,44 (+1,3) - 1,52 - 9,11 - 4,55 (-0,1) - 2:39,59 | | | | |
| 2.052 | Naus, Petra | 79 | TEAM Niederrhein | 13.06.09 | Ahlen |
| | 14,84 (+0,5) - 1,40 - 7,23 - 4,41 (-0,1) - 3:06,78 | | | | |

Siebenkampf

100m Hü (84cm - 8,50m), Hoch, Kugel (4 kg), 200m

Weit, Speer (600g, seit 1999), 800m

ausgetragen seit 1999

Wertung von 1985/1994

| | | | | | |
|-------|---------------------------|----|-----------------|--------------|----------|
| 2.466 | Offer, Corinna | 70 | TV Wanheimerort | 13./14.09.02 | Duisburg |
| | 19,5 - 1,36 - 8,03 - 32,0 | | | | |
| | 4,30 - 16,30 - 3:03,3 | | | | |
| 2.243 | Lubojanski, Kerstin | 69 | TV Wanheimerort | 15./16.06.00 | Duisburg |
| | 19,9 - 1,24 - 6,82 - 31,1 | | | | |
| | 4,29 - 19,97 - 3:17,3 | | | | |
| 2.241 | Korn, Stefanie | 70 | TV Wanheimerort | 13./14.09.02 | Duisburg |
| | 19,9 - 1,20 - 7,62 - 30,4 | | | | |
| | 3,98 - 11,20 - 2:57,0 | | | | |
| 1.999 | Heppner, Nicole | 71 | TV Wanheimerort | 13./14.09.02 | Duisburg |
| | 22,1 - 1,16 - 6,22 - 31,1 | | | | |
| | 3,99 - 20,32 - 3:06,4 | | | | |

Siebenkampf Mannschaft

100m Hü (84cm - 8,50m), Hoch, Kugel (4 kg), 200m

Weit, Speer (600g, seit 1999), 800m

Wertung von 1985/1994

| | | | | | |
|-------|-----------------|----|-------|--------------|----------|
| 6.706 | TV Wanheimerort | | | 13./14.09.02 | Duisburg |
| | Offer, Corinna | 70 | 2.466 | | |
| | Korn, Stefanie | 70 | 2.241 | | |
| | Heppner, Nicole | 71 | 1.999 | | |

Wurf-Fünfkampf

Hammer (4,00 kg) - Kugel (4,00 kg) - Diskus (1,0 kg) - Speer (600 g) - Gewicht (9,08 kg)

Wertung von 1994

ausgetragen seit 1994

| | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|------------------|----------|-----------|
| 2.313 | Steindor, Jessica | 84 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |
| | 26,78 - 10,89 - 36,05 - 25,33 - 10,03 | | | | |
| 1.147 | Steindor, Katrina | 85 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |
| | 14,62 - 6,21 - 19,81 - 12,80 - 7,46 | | | | |
| 922 | Prpitsch, Birte | 84 | SuS 09 Dinslaken | 29.07.17 | Dinslaken |
| | 11,61 - 5,09 - 20,44 - 13,42 - 4,87 | | | | |

Historische und selten ausgetragene Disziplinen

300 m

| | | | | | |
|-------|------------------|----|-----------|----------|------------|
| 45,26 | Ridderskamp, Pia | 68 | TV Voerde | 10.05.98 | Düsseldorf |
|-------|------------------|----|-----------|----------|------------|

1000 m

| | | | | | |
|--------|-------------------|----|-------------|----------|---------|
| 3:01,2 | Hanner, Elisabeth | 66 | TV Moers | 19.08.97 | Willich |
| 3:03,8 | Marschner, Maria | 65 | TEAM Ndrhh. | 11.08.95 | Willich |

25 km Straße**Meisterschaftswettbewerb von 1977 bis 1987**

| | | | | | |
|---------|--------------------------|----|----------------------|----------|-----------|
| 1:39:46 | Nowak-Glaubitz, Angelika | 55 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 30.05.87 | Sterkrade |
| 1:43:37 | Schneiderei, Grazia | 54 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 08.11.87 | Bottrop |
| 1:47:15 | Knopp, Brigitte | 44 | Ski Club Duisburg | 14.10.78 | Essen |
| 1:48:30 | Hesselmann, Rita | 55 | SuS 09 Dinslaken | 05.11.89 | Bottrop |
| 1:48:38 | Pilgram, Bettina | 58 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 19.05.90 | Sterkrade |
| 1:50:20 | Bohland, Krimhilde | 46 | DJK Lowick | 02.11.80 | Bottrop |
| 1:50:59 | Orzechowski, Gabi | 60 | TV Moers | 08.11.92 | Bottrop |
| 1:51:30 | Huschet, Doris | 53 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 15.03.87 | Bonn |
| 1:51:41 | Schneider, Monika | 58 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 04.11.90 | Bottrop |
| 1:54:26 | Kroiher, Trudy | 46 | LG Dinslaken-Walsum | 14.09.80 | Dortmund |

25 km Straße Mannschaft

| | | | | | |
|---------|--------------------------|----|---------|----------|---------|
| 5:18:00 | Spvgg.Sterkrade-Nord | | | 15.03.87 | Bonn |
| | Nowak-Glaubitz, Angelika | 55 | 1:40:18 | | |
| | Schneiderei, Grazia | 54 | 1:46:12 | | |
| | Huschet, Doris | 53 | 1:51:30 | | |
| 5:40:19 | Spvgg.Sterkrade-Nord | | | 05.11.89 | Bottrop |
| | Nowak, Angelika | 55 | 1:49:20 | | |
| | Pilgram, Bettina | 55 | 1:50:30 | | |
| | Götz, Christina | 49 | 2:04:21 | | |
| 5:52:48 | Spvgg.Sterkrade-Nord | | | 04.11.90 | Bottrop |
| | Schneider, Monika | 58 | 1:51:41 | | |
| | Götz, Christina | 49 | 1:59:57 | | |
| | Westhoven, Monika | 56 | 2:01:10 | | |
| 6:16:21 | LG Dinslaken-Walsum | | | 04.11.79 | Bottrop |
| | Stellmacher, Johanna | 38 | 1:59:28 | | |
| | Kroiher, Trudy | 46 | 2:04:27 | | |
| | Vössing, Hedy | 37 | 2:12:26 | | |
| 6:16:24 | FS Rheinkamp | | | 06.11.88 | Bottrop |
| | Fischöder, Margit | 54 | 2:02:37 | | |
| | Scholz, Dagmar | 43 | 2:03:22 | | |
| | Wallner, Heidi | 42 | 2:10:25 | | |

80 m Hürden**8 Hürden - 76,2 cm hoch - 12,00 m Anlauf - 8,00 m Abstand - 12,00 m Auslauf
ausgetragen bis 1968**

| | | | | | |
|------|----------------|----|------------------|----------|----------|
| 10,9 | Sander, Maria | 24 | SuS 09 Dinslaken | 07.10.56 | Nürnberg |
| 13,5 | Schwarz, Ursel | 20 | Duisburg 48/99 | 31.08.52 | Duisburg |

Speerwurf 600 g**ausgetragen bis 31.03.1991**

| | | | | | |
|-------|--------------------|----|---------------------|----------|------------|
| 40,44 | Henka, Heidi | 54 | Alem. Kamp | 22.07.84 | Itzehoe |
| 38,88 | Dengel, Waltraud | 32 | VfL Hüttenheim | 06.06.65 | Krefeld |
| 37,28 | Sager, Christiane | 49 | TuS Neuenkamp | 08.06.80 | Duisburg |
| 30,44 | Lehnert, Gisela | 53 | TV Walsum-Aldenrade | 14.04.84 | Walsum |
| 29,90 | Reinhard, Martina | 60 | Moerser TV | 26.05.90 | Oberhausen |
| 28,16 | Herbertz, Ursula | 39 | TV Wanheim | 08.06.69 | Duisburg |
| 26,92 | Damen, Marion | 52 | TuS Neuenkamp | 01.09.84 | Duisburg |
| 26,76 | Beier, Angela | 50 | SV Alemannia Kamp | 19.05.84 | Ratingen |
| 26,56 | Paashaus, Brigitte | 48 | Styrumer TV | 30.05.80 | Mülheim |
| 22,58 | Naus, Petra | 79 | TEAM Niederrhein | 21.05.09 | Troisdorf |

Historische und selten ausgetragene Disziplinen

Speerwurf 600 g

ausgetragen von 01.04.1991 bis 31.12.1998

| | | | | | |
|---------|--------------------|----|-------------------------|----------|-------------|
| 48,98 a | Bus, Marjo | 63 | LAZ Rhede | 30.06.96 | Essen |
| 32,92 | Wenzel, Christine | 65 | Homberger TV | 07.05.95 | Düsseldorf |
| 31,00 | van Laak, Anne | 65 | LAZ Wachtendonk | 11.03.95 | Wachtendonk |
| 26,04 | Wirges, Annelie | 62 | TuSpo Huckingen | 10.09.95 | Essen |
| 23,92 | Büning, Daniela | 66 | VfL Merkur Kleve | 24.08.96 | Rheurdt |
| 23,74 | Claaßen, Jutta | 65 | VfB Alemannia Pfalzdorf | 23.08.97 | Goch |
| 20,02 | Kämmerer, Dorothee | 64 | TV Eppinghofen | 10.09.97 | Mülheim |
| 12,93 | Schibisch, Bärbel | 68 | SuS 09 Dinslaken | 29.03.98 | Dinslaken |

Fünfkampf

Kugel (4kg), Hoch, 200m, 80m Hü (76,2cm - 8,00m), Weit

ausgetragen von 1950 bis 1960 von 1961 bis 1968 in anderer Reihenfolge

Wertung von 1952

| | | | | | |
|-------|------------------------------------|----|------------------|-------------|----------|
| 4.485 | Sander, Maria | 24 | SuS 09 Dinslaken | 26/27.08.54 | Bern/CH |
| | 12,09 - 1,44 - 25,1 -- 11,2 - 5,71 | | | | |
| 1.866 | Schwarz, Ursel | 20 | Duisburg 48/99 | 26.07.53 | Duisburg |

Fünfkampf

100m Hü, Hoch, Kugel (4kg), Weit, 200m

ausgetragen von 1969 bis 1976

Wertung von 1955

| | | | | | |
|-------|--------------------|----|------------|----------|-------|
| 3.083 | Boddenberg, Helene | 36 | TV Wanheim | 24.05.70 | Essen |
| | 20,9 - | | | | |

Wertung von 1972

| | | | | | |
|-------|----------------------------------|----|-----------------|----------|---------|
| 2.458 | May, Anneliese | 43 | TC 64 Sterkrade | 08.09.73 | Bottrop |
| | 19,9 - 8,11 - 1,45 - 4,72 - 31,8 | | | | |

Siebenkampf

100m Hü (84cm - 8,50m), Hoch, Kugel (4 kg), 200m

Weit, Speer (600g, 01.04.1991 - 1998), 800m

ausgetragen von 1991 bis 1998

Wertung von 1985/1994

| | | | | | |
|-------|---------------------------|----|-----------------|--------------|-------|
| 2.638 | Wirges, Annelie | 62 | TV Wanheimerort | 09./10.09.95 | Essen |
| | 19,9 - 1,35 - 8,94 - 31,9 | | | | |
| | 4,45 - 26,04 - 3:11,4 | | | | |

Fünfkampf international

100m Hü, Hoch, Kugel (4kg), Weit, 800m

ausgetragen seit 1977

Wertung von 1994, 2.Zeile Wertung von 1972

| | | | | | |
|-------|-------------------------------------|----|--------------|----------|------------|
| 2.198 | de Haan, Edeltraud | 50 | SG Osterfeld | 04.10.80 | Oberhausen |
| 2.560 | 19,3 - 10,22 - 1,40 - 4,60 - 3:02,0 | | | | |