

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

100 m

13,34	+0,1	Friedrich, Annamaria	80	Moerser TV	24.05.25	Kreuztal
13,36	+1,2	Martini, Andrea	80	Moerser TV	18.05.25	Wesel
13,53	-0,8	Flören, Silke	79	SV Viktoria Goch	30.05.24	Kreuztal
13,86	+0,0	Feller, Marita	62	TV Wanheimerort	25.06.09	Duisburg
14,19	+1,2	Hüttermann, Gabriele	53	LG Hünxe	03.06.99	Erkelenz
14,19	+0,4	Kern, Ortrud	56	LG Hünxe	02.06.02	Erkelenz
14,24		Harder-Jakobs, Monika	52	SV Sonsbeck	09.06.00	Wesel
14,37		Schroller, Karin	58	LG Hünxe	29.07.03	Moers
14,41	-0,7	Niesner, Klaudia	63	MSV Duisburg 02 LA	28.06.08	Kevelaer
14,62		Bauer, Margit	40	TG 56 Mülheim	01.06.87	Berlin
14,79	+0,1	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	09.06.13	Gladbeck
14,97	-2,6	Philippi, Dr. Nicole	64	Moerser TV	01.09.13	Bottrop
15,03	+1,8	Speicher, Birgit	64	TEAM Niederrhein	03.06.10	Leverkusen
15,08	+0,3	Wygoda, Katja	75	Moerser TV	17.09.23	Sonsbeck
15,17	-2,6	Schlinkert, Petra	64	SuS 09 Dinslaken	01.09.13	Bottrop
15,21	+0,9	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	21.06.14	Köln
15,46	+1,2	Frambach-Fabry, Ida	63	DJK SG Tackenberg	06.06.09	Düsseldorf
15,59	*	Janssen, Ursula	39	TV Wesel	17.06.86	Wuppertal
15,60	-0,5	Steckel, Sabine	73	SuS 09 Dinslaken	29.09.18	Düsseldorf
15,87		Krentschner, Edith	52	Leichtathletik Nütterden	23.08.97	Goch
mit unzulässigem Rückenwind:						
15,17	+2,7	Schlinkert, Petra	64	SuS 09 Dinslaken	22.09.12	Duisburg
Handzeitnahme:						
14,0		Harder-Jacobs, Monika	52	SV Sonsbeck	16.06.99	Oedt
14,3		Kern, Ortrud	56	LG Hünxe	06.06.03	Wesel
14,3		Schroller, Karin	58	LG Hünxe	04.06.04	Hünxe
14,5		Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	25.09.99	Mülheim
14,8		Butze, Sonja	41	TV Moers	04.07.87	Dinslaken
14,8		Zietzschmann, Heidi	42	LG Hünxe	31.08.91	Kamp
14,9		Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	17.06.84	Gelsenkirchen
14,9		Dickmann, Annelore	36	GS Wesel	18.08.84	Wesel
14,9		Seidel, Edeltraud	36	TV Wesel	12.05.85	Wesel
15,0		Janssen, Ursula	39	TV Wesel	12.05.85	Wesel
15,5		Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	14.08.85	Bottrop
15,5		Zeiler, Regina	57	TV Wanheimerort	29.09.02	Duisburg
15,6		Müller, Ursula	42	TV Wesel	05.09.87	Flüren
15,6		Krentschner, Edith	52	Leichtathletik Nütterden	06.09.97	Duisburg
15,8		Pekel, Helga	38	Alem. Kamp	17.09.83	Kamp
15,9		Scholten, Maria	43	VfL Bergheide	19.06.91	Sterkrade
200 m						
27,51	-1,5	Martini, Andrea	80	Moerser TV	05.07.25	Wassenberg
27,54	+0,5	Flören, Silke	79	SV Viktoria Goch	01.06.24	Mönchengladbach
28,93	+0,0	Wygoda, Katja	75	Moerser TV	03.07.22	Euskirchen
28,98	+1,6	Philippi, Dr. Nicole	64	Homberger TV	03.06.10	Leverkusen
29,50	+0,9	Zoll, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	07.06.07	Essen
29,70	+0,7	Schroller, Karin	58	LG Hünxe	10.06.06	Bottrop
29,76	-1,1	Harder-Jacobs, Monika	52	SV Sonsbeck	26.05.00	Grefrath
28,94	+0,2	Friedrich, Annamaria	80	Moerser TV	21.06.25	Duisburg
30,84		Bauer, Margit	40	TG 56 Mülheim	06.07.86	Ahlen
30,97	-0,3	Korsch, Silvia	58	SV Viktoria Goch	20.06.04	Kevelaer
31,47	+1,6	Speicher, Birgit	64	TEAM Niederrhein	03.06.10	Leverkusen
31,55	-2,3	Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	18.09.99	Düsseldorf
31,95	+0,0	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	25.06.15	Dormagen
32,55	+1,6	Brenda, Heike	69	LV Marathon Kleve	18.05.14	Emmerich
33,00	-1,1	Steckel, Sabine	73	SuS 09 Dinslaken	31.05.18	Mönchengladbach
34,52	-0,7	Blosen, Birgit	68	DJK SG Tackenberg	04.05.13	Tönisvorst

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

200 m

Handzeitnahme:

28,5	Schroller, Karin	58	LG Hünxe	06.06.03	Wesel
29,9	Harder-Jacobs, Monika	52	SV Sonsbeck	20.08.99	Oedt
30,9	Bauer, Margit	40	TG 56 Mülheim	06.06.85	Königswinter
31,9	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	11.05.85	Leverkusen
33,3	Frambach-Fabry, Ida	63	DJK SG Tackenberg	28.06.09	Tata/HUN
33,5	Werntgen, Ingrid	39	TG 56 oder TSS	16.05.87	Leverkusen

400 m

62,25	Flören, Silke	79	SV Viktoria Goch	15.06.24	Erding
63,87	Schroller, Karin	58	LG Hünxe	19.06.03	Aachen
63,98	Philippi, Dr. Nicole	64	Homberger TV	03.06.10	Leverkusen
64,93	Zoll, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	11.08.07	Duisburg
72,62	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	07.07.16	Essen
72,71	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	20.06.15	Oberhausen
73,73	Moddenborg, Petra	72	DJK Lowick	22.05.19	Dortmund
76,74	Behne, Dr. Silke	72	LC Adler Bottrop	22.08.21	Lüdinghausen
79,62	Wagner, Gaby	69	DJK SG Tackenberg	07.07.16	Essen

800 m

2:24,34	Zoll, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	06.07.07	Zittau
2:26,49	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	02.09.17	Bottrop
2:28,44	Flören, Silke	79	SV Viktoria Goch	06.07.25	Wassenberg
2:34,05	Philippi, Dr. Nicole	64	Homberger TV	27.06.09	St. Wendel
2:38,86	Moddenborg, Petra	72	DJK Lowick	12.07.19	Leinsfelde-Worbis
2:40,69	Martini, Andrea	80	Moerser TV	14.09.25	Leverkusen
2:43,27	Tetzlaff, Barbara	43	LV Marathon Kleve	25.05.89	Essen
2:43,40	Joeken, Anette	66	Leichtathletik Nütterden	30.08.15	Essen
2:47,6	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	03.10.95	Wachtendonk
2:48,0	Voss, Maria	55	TSV Weeze	16.09.00	Goch
2:50,03	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	17.05.14	Essen
2:50,18	Bauer, Margit	40	TG 56 Mülheim	25.05.89	Essen
2:51,56	Zeiler, Regina	57	TV Wanheimerort	02.06.02	Erkelenz
2:52,3	Feller, Marita	62	TV Wanheimerort	26.09.09	Duisburg
2:53,27	Wagner, Gaby	69	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen
2:54,8	Koop, Maria	44	LG Hünxe	30.05.91	Gelsenkirchen
2:55,78	Kühnast, Stefanie	74	TSV Weeze	11.09.22	Sonsbeck
2:56,87	Hesselmann, Rita	55	LG Hünxe	01.05.00	Köln
2:58,07	Raßmann, Susanne	73	LC Adler Bottrop	07.05.22	Sonsbeck
2:58,16	Koopmann, Heidrun	52	LG Hünxe	01.05.98	Köln

1500 m

4:47,58	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	11.07.15	Zittau
5:08,56	Zoll, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	14.07.11	Duisburg
5:36,02	Philippi, Dr. Nicole	64	Homberger TV	28.06.09	St. Wendel
5:37,49	Tetzlaff, Barbara	43	LV Marathon Kleve	02.07.89	Ludwigshafen
5:38,47	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	29.06.08	Kevelaer
5:43,67	Moddenborg, Petra	72	DJK Lowick	13.07.19	Leinsfelde-Worbis
5:45,03	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	26.04.13	Kevelaer
5:46,54	Joeken, Anette	66	Leichtathletik Nütterden	19.08.15	Grefrath
5:47,33	Deckers, Ursula	58	SV Viktoria Goch	28.04.04	Goch
5:59,6	Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	04.09.85	Bottrop
6:17,85	Voss, Monica	51	Leichtathletik Nütterden	22.06.00	Kevelaer
6:29,81	Behne, Dr. Silke	72	LC Adler Bottrop	30.06.19	Kevelaer
7:38,4	Reidik, Margret	37	Adler Bottrop	04.09.85	Bottrop
7:42,2	Joist, Christa	37	Adler Bottrop	04.09.84	Bottrop
8:04,6	Wehren, Christel	38	Adler Bottrop	10.09.86	Bottrop
8:29,7	Jakubowski, Gisela	38	Adler Bottrop	10.09.86	Bottrop

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

3000 m

10:07,68	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	12.09.15	Saint Mard/BEL
10:45,40	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	14.06.00	Düsseldorf
11:17,1	Wollenberger, Waltraud	35	Styrumer TV	27.04.80	Mülheim
11:28,53	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	19.06.98	Essen
11:32,8	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	16.08.85	St.Augustin
11:36,3	Grünfelder, Karin	36	SuS 09 Dinslaken	15.04.84	Dinslaken
11:39,86	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	20.07.11	Grefrath
12:18,5	Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	10.07.82	Sterkrade
12:19,44	Skodinsky, Gisela	58	Homberger TV	18.05.05	Moers
12:21,0	Tohermes, Gabriele	56	LG Hünxe	05.05.01	Oberhausen
12:26,5	Günther, Gisela	39	TV Walsum-Aldenrade	28.08.85	Duisburg
12:27,67	Moddenborg, Petra	72	DJK Lowick	22.05.19	Dortmund
12:31,05	Joeken, Anette	66	Leichtathletik Nütterden	25.06.14	Grefrath
13:07,7	Seidel, Edeltraud	36	TV Wesel	12.05.85	Wesel
13:11,00	Kocks, Angeliq	70	LC Adler Bottrop	09.09.15	Düsseldorf
13:14,8	Beissert, Maria	35	LG Hünxe	16.09.81	Walsum
13:20,9	von Endt-Wessiepe, Erika	43	TV Moers	07.09.91	Homburg
13:26,8	Stellmacher, Johanna	28	Marathon Dinslaken	13.04.86	Oberhausen
13:28,3	Große-Sender, Annemarie	42	Adler Bottrop	12.08.89	Dinslaken
13:33,0	Töpfer, Uschi	42	Homberger TV	13.09.87	Duisburg

5000 m

17:24,23	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	27.05.15	Koblenz
18:25,70	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	21.06.00	Düsseldorf
19:36,02	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	14.05.14	Grefrath
19:36,3	Wollenberger, Waltraud	35	Styrumer TV	11.07.80	Troisdorf
19:45,74	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	29.04.95	Grefrath
19:48,24	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	18.05.96	Essen
20:11,19	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	28.06.08	Kevelaer
20:16,61	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	17.05.14	Essen
20:35,13	Sikora, Beate	76	ASV Duisburg	03.05.23	Duisburg
20:45,7	Stellmacher, Johanna	38	Marathon Dinslaken	07.09.83	Walsum
20:48,4	Bartels, Gisela	49	Adler Bottrop	28.06.96	Oberhausen
20:50,55	Helm-Schatilow, Irina	63	Leichtathletik Nütterden	25.04.09	Berg. Gladbach
20:55,72	Tetzlaff, Barbara	43	LV Marathon Kleve	14.06.89	Troisdorf
20:58,0	Born, Michaela	63	TSV Weeze	15.09.10	Goch
21:00,53	Voss, Maria	55	TSV Weeze	03.10.03	Kevelaer
21:00,8	Schmücker, Jasmin	59	LG Mülheim	29.06.05	Mülheim
21:05,0	Günther, Gisela	39	TV Walsum-Aldenrade	13.09.86	Duisburg
21:12,6	Mellinghoff, Elke	56	Homberger TV	07.09.02	Duisburg
21:21,46	Schmiedel, Christiane	64	Marathon Mülheim	24.04.10	Mülheim
21:23,73	Joeken, Anette	66	Leichtathletik Nütterden	20.06.15	Oberhausen

10.000 m

36:57,03	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	02.05.15	Ohrdruf
38:30,75	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	28.06.00	Düsseldorf
40:25,5	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	08.06.85	Bochum
41:41,0	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	01.09.95	Mülheim
42:23,0	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	19.04.97	Uedem
42:58,7	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	28.04.13	Weeze
43:03,3	Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	14.04.85	Oberhausen
43:43,5	Voss, Maria	55	TSV Weeze	15.09.04	Goch
44:05,63	Born, Michaela	63	TSV Weeze	23.05.12	Grefrath
44:18,3	Beissert, Maria	35	LG Hünxe	21.07.81	Coesfeld
44:55,3	Ketelaer, Erna	41	SV Nütterden	09.06.89	Weeze
45:10,1	Schmücker, Jasmin	59	LG Mülheim	09.09.06	Mülheim
45:11,9	Bartels, Gisela	49	Adler Bottrop	02.09.95	Oberhausen
45:41,3	Joeken, Anette	66	Leichtathletik Nütterden	22.10.14	Goch
46:05,1	Seegers, Claudia	62	TSV 95/10 Nieukerk	29.04.09	Wachtendonk

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

10.000 m

Fortsetzung

46:11,6	Deckers, Ursula	58	SV Viktoria Goch	09.04.03	Weeze
46:52,3	Claßen, Margret	41	Adler Bottrop	06.09.86	Oberhausen
47:44,2	Mehlich, Uschi	41	SuS 09 Dinslaken	13.04.86	Oberhausen
48:05,7	Wallner, Heidi	42	FS Rheinkamp	27.08.88	Oberhausen
48:10,7	Große-Sender, Annamarie	42	Adler Bottrop	26.08.89	Oberhausen

5 km Strasse

ausgetragen seit 01.04.2018

20:41	Sikora, Beate	76	ASV Duisburg	29.05.24	Alpen
20:58	Guerndt, Jutta	72	TV Voerde	06.07.18	Drevenack
21:11	Haschberger, Silke	71	SV Viktoria Goch	18.01.20	Duisburg
21:41	Fraas, Melanie	75	LC Adler Bottrop	18.01.20	Duisburg
22:01	Beupoil, Karin	70	TV Goch	31.12.18	Pfalzdorf
22:08	Flören, Silke	79	SV Viktoria Goch	31.12.25	Pfalzdorf
22:12	Lehmkuhl, Lizia	74	LV Marathon Kleve	31.12.22	Pfalzdorf
22:51	Thelen, Dana	79	TuS Xanten	08.05.24	Sonsbeck
22:57	Gipmans, Daniela	73	SV Viktoria Winnekendonk	21.04.18	Winnekendonk
23:06	Raßmann, Susanne	73	LC Adler Bottrop	12.02.22	Duisburg
23:08	Kuse, Nicole	73	TuS Xanten	07.09.18	Xanten
23:12	Brenda, Heike	69	LV Marathon Kleve	31.12.18	Pfalzdorf
23:37	Roeser, Sabine	70	Lauffreunde HADI Wesel	26.01.19	Duisburg
23:49	Roelofs, Rita	72	TSV Weeze	31.12.18	Pfalzdorf
23:55	Volkmann, Anke	76	LG Alpen	27.01.24	Duisburg

10 km Straße

ausgetragen seit 1994

37:17	Ressing, Mareike	70	LC Adler Bottrop	28.03.15	Duisburg
38:43	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	26.05.00	Monheim
40:21	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	28.05.14	Sonsbeck
41:23	Sikora, Beate	76	ASV Duisburg	28.05.25	Sonsbeck
41:28	Born, Michaela	63	TSV Weeze	13.06.10	Goch
41:39	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	24.05.14	Essen
41:46	Hendricks, Maria	64	SV Viktoria Wachtendonk	20.05.09	Sonsbeck
41:47	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	06.07.07	Hünxe
41:57	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	11.10.97	Schwalmtal
41:59	Voss, Maria	55	TSV Weeze	03.07.04	Kevelaer
42:04	Möller, Antje	69	ASV Duisburg	06.04.14	Bonn
42:09	Leiting, Karin	52	LG Hünxe	23.08.98	Haminkeln
42:15	Martin, Anneliese	55	SV Neukirchen	31.05.00	Sonsbeck
42:15	Zoll, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	26.03.11	Duisburg
42:29	Sonnenschein, Kirsten	63	Marathon Dinslaken	08.10.11	Wesel
42:41	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	15.02.98	Duisburg
42:42	Keuten, Manuela	61	Marathon Dinslaken	01.04.06	Duisburg
42:52	Mazurek, Ursula	60	ADLER Langlauf Bottrop	26.08.07	Haminkeln
43:09	Bischoff, Bettina	66	Adler Langlauf Bottrop	26.03.11	Duisburg
43:12	Koopmann, Heidrun	52	LG Hünxe	23.05.01	Sonsbeck

zweifelhaft

39:58	Musielak, Heike	67	Adler Langlauf Bottrop	02.11.14	Bottrop
-------	-----------------	----	------------------------	----------	---------

10 km Straße Mannschaft

2:09:38	TSV Weeze			16.04.11	Kevelaer
	Born, Michaela	63	42:20		
	Schoofs, Erika	66	43:29		
	Neinhüs-Janssen, Annette	65	43:49		
2:09:54	TSV Weeze			24.08.14	Haminkeln
	Schoofs, Erika	66	41:13		
	Born, Michaela	63	43:21		
	Voss, Maria	55	45:20		

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

10 km Straße Mannschaft

Fortsetzung

2:12:49	TSV Weeze			06.06.15	Uedem
	Schoofs, Erika	66	42:55		
	Born, Michaela	63	43:29		
	Voss, Maria	55	46:25		
2:13:35	TSV Weeze			01.09.13	Wachtendonk
	Born, Michaela	63	43:34		
	Schoofs, Erika	66	44:53		
	Voss, Maria	55	45:08		
2:16:46	TSV Viktoria Mülheim			07.09.14	Düsseldorf
	Schimanski, Martina	69	42:51		
	Kokozinski, Susanne	64	46:55		
	Kels, Petra	62	47:00		
2:21:29	FS Rheinkamp			13.02.88	Duisburg
	Scholz, Dagmar	32	44:14		
	Wallner, Heidi	42	48:28		
	Graßhoff, Monika		48:47		
2:21:42	SV Viktoria Goch			22.10.06	Kranenburg
	Spronk, Marianne	48	43:49		
	Weinhold, Jutta	58	48:50		
	Jansen-Storm, Birgit	58	49:03		
2:22:34	Marathon Dinslaken			10.02.08	Herten
	Nißing, Andrea	57	46:06		
	Hesse, Birgit	63	46:11		
	Solle, Kornelia	58	50:17		
2:26:05	TSV Viktoria Mülheim			19.09.09	Grevenbroich
	Klöckner, Petra	64	48:17		
	Kels, Petra	62	48:37		
	Kokozinski, Susanne	64	49:11		
2.29:06	LG Hünxe			12.05.99	Sonsbeck
	Backhaus, Sigrid	54	44:23		
	Richter, Roswitha	52	47:02		
	van Laak, Beate	53	57:41		

Halbmarathon

ausgetragen seit 1993

1:26:18	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	01.04.00	Duisburg
1:28:06	Möller, Antje	69	ASV Duisburg	01.06.14	Duisburg
1:28:23	Lehmann, Anke	70	Lauffreunde HADI Wesel	18.02.18	Bertlich
1:29:25	Sikora, Beate	76	ASV Duisburg	18.05.25	Duisburg
1:31:18	Hübers, Marion	49	TV Wesel	09.04.94	Duisburg
1:31:28	Leiting, Karin	52	LG Hünxe	01.05.98	Flüren
1:31:51	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	28.03.15	Duisburg
1:32:06	Sonnenschein, Kirsten	63	Marathon Dinslaken	29.05.11	Duisburg
1:32:24	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	27.03.99	Xanten
1:32:25	Bido, Jutta	61	Adler Langlauf Bottrop	30.05.10	Duisburg
1:32:34	Hausmann, Annette	69	Etus Wedau	28.03.15	Duisburg
1:32:56	Giesbers, Christine	63	LG Hünxe	12.09.10	Schermbbeck
1:33:07	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	22.03.97	Kranenburg
1:33:07	Voss, Maria	55	TSV Weeze	24.03.02	Nütterden
1:33:14	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	20.05.13	Weeze
1:33:21	Gaspercic, Martina	66	ASV Duisburg	20.05.12	Duisburg
1:33:30	Stephan, Anja	69	LC Duisburg	01.06.14	Duisburg
1:33:51	Hendricks, Maria	64	SV Winnekendonk	01.06.09	Weeze
1:33:56	Gevers-Lohkamp, Petra	68	Adler Langlauf Bottrop	12.05.13	Gelsenkirchen
1:34:59	Krallmann-Brüll, Petra	67	ASV Duisburg	20.05.12	Duisburg

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

Halbmarathon Mannschaft

4:48:12	Adler Langlauf Bottrop			30.05.10	Duisburg
	Kordel, Bernhardina	58	1:31:37		
	Bido, Jutta	61	1:32:25		
	Eickelkamp, Annette	60	1:44:10		
4:51:46	TSV Weeze			20.05.13	Weeze
	Schoofs, Erika	66	1:33:14		
	Neinhüs-Janssen, Annette	65	1:37:32		
	Voss, Maria	55	1:41:00		
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		
5:03:25	TSV Weeze			09.06.14	Weeze
	Schoofs, Erika	66	1:36:41		
	Neinhüs-Janssen, Annette	65	1:39:42		
	Voss, Maria	55	1:47:02		
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		
5:09:38	SV Viktoria Goch			23.03.03	Kranenburg
	Spronk, Marianne	48	1:33:47		
	Verpoort, Maria	56	1:46:54		
	Deckers, Ursula	58	1:48:57		
5:11:15	TSV Viktoria Mülheim			22.11.97	Essen
	Stelkens, Angela	50	1:33:00		
	Küpper, Hannelore	36	1:43:23		
	Mark, Dr. Gertraud	38	1:54:52		
5:13:18	TSV Viktoria Mülheim			26.03.06	Herten
	Kokozinski, Susanne	64	1:42:51		
	Markhoff, Karin	59	1:44:46		
	Stelkens, Angela	50	1:45:41		
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		
5:18:59	TSV Viktoria Mülheim			30.05.10	Duisburg
	Kokozinski, Susanne	64	1:42:34		
	Kels, Petra	62	1:46:27		
	Klößner, Petra	64	1:49:58		

Marathon

3:00:03	Möller, Antje	69	ASV Duisburg	06.04.14	Bonn
3:05:16	Wollenberger, Waltraud	35	Styrumer TV	25.10.80	Essen
3:05:18	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	19.10.85	Essen
3:07:43	Lehmann, Anke	70	Lauffreunde HADI Wesel	29.04.18	Düsseldorf
3:08:23	Halfmann, Bärbel	55	TV Walsum-Aldenrade	30.04.00	Duisburg
3:12:46	Sikora, Beate	76	ASV Duisburg	12.10.25	Essen
3:14:42	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	26.04.15	Düsseldorf
3:18:50	Martin, Anneliese	55	SV Neukirchen	15.10.00	Essen
3:19:19	Leiting, Karin	52	LG Hünxe	27.04.97	Hamburg
3:19:25	Hübers, Marion	49	TV Wesel	24.04.94	Hamburg
3:19:35	Hendricks, Maria	64	SV Winnekendonk	04.01.09	Kevelaer
3:19:43	Wolff-Severin, Regina	80	SF 97/30 Lowick	06.04.25	Hannover
3:19:48	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	26.10.97	Frankfurt
3:20:35	Neinhüs-Janssen, Annette	65	TSV Weeze	29.05.11	Duisburg
3:23:54	Müller, Gertraud	52	DJK VfR MH-Saarn	30.04.00	Duisburg
3:23:57	Günther, Gisela	39	TV Walsum-Aldenrade	26.09.87	Duisburg
3:25:20	Scholz, Dagmar	43	FS Rheinkamp	24.04.88	Hamburg
3:26:02	Schnichels, Helena	42	TSV Viktoria Mülheim	26.08.89	Duisburg
3:26:37	Hausmann, Annette	69	Etus Wedau	01.06.14	Duisburg
3:26:44	Fastermann, Sybille	43	GW Flüren	24.09.88	Duisburg

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

Marathon Mannschaft

10:51:47	Lauf-Club Duisburg			26.05.02	Duisburg
	Schunk, Doris	50	3:25:40		
	Fichtenau, Renate	53	3:42:03		
	Grubing, Mechthild	54	3:44:04		
11:16:11	Lauf-Club Duisburg			30.04.00	Duisburg
	Schunk, Doris	50	3:21:54		
	Schie, Johanna	53	3:54:52		
	Geck, Gertrud	55	3:59:25		
11:37:15	LG Mülheim			08.05.05	Düsseldorf
	Herbrand, Annegret	52	3:47:38		
	Schmidt, Ute	59	3:47:38		
	Jaeger, Ulrike	60	4:01:59		
11:39:06	Lichtbund Niederrhein Duisburg			27.09.86	Duisburg
	Götz, Heide	39	3:41:04		
	Philipp, Ruth	33	3:58:27		
	Grenz, Gerda	35	3:59:35		
11:42:52	Lichtbund Niederrhein Duisburg			26.09.87	Duisburg
	Götz, Heide	39	3:44:52		
	Philipp, Ruth	33	3:51:54		
	Henning, Elfriede	30	4:06:06		
12:07:54	LC Duisburg			30.04.00	Duisburg
	Schie, Johanna	53	3:54:52		
	Geck, Gertrud	55	3:59:25		
	Fichtenau, Renate	53	4:13:37		
12:26:08	Leichtathletik Nütterden			08.05.05	Düsseldorf
	Raith, Doris	58	3:54:54		
	Rutten		4:15:28		
	Wagner, Elfriede	48	4:15:46		
12:28:29	Lichtbund Niederrhein Duisburg			24.09.88	Duisburg
	Götz, Heide	39	3:42:15		
	Henning, Elfriede	30	4:16:21		
	Nitsch, Barbara	42	4:29:53		
12:31:12	TV Walsum-Aldenrade			05.06.05	Duisburg
	Kolodziej, Renate	60	3:50:06		
	Börger, Annegret	55	4:14:18		
	Kohlhöfer, Anette	57	4:26:48		
13:20:39	Marathon Dinslaken			01.06.08	Duisburg
	Sonnenschein, Kirsten	63	3:53:40		
	Salawarda, Martina	61	4:40:30		
	Solle, Kornelia	58	4:46:29		

100 km Lauf

8:36:20	Böttcher, Angelika	49	LC Duisburg	16.04.94	Hanau
11:01:47	Fischöder, Margit	54	LLG Laufsport Kevelaer	25.05.00	Brühl

80 m Hürden

**8 Hürden - 76,2 cm hoch - 12,00 m Anlauf - 8,00 m Abstand - 12,00 m Auslauf
ausgetragen bis 1980 und seit 1988**

16,21	-1,5	Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	18.09.99	Düsseldorf
17,98	-0,4	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen

400 m Hürden

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

76,76		Schroller, Karin	58	LG Hünxe	24.05.03	Oberhausen
-------	--	------------------	----	----------	----------	------------

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

4 x 100 m Staffel

61,51	StG Ruhrgebiet West			15.06.14	Gladbeck
	Blosen, Birgit	68	T		
	Erewa, Sabine	64	T		
	Zoll, Esther	62	D		
	Schwers, Birgit	62	T		
69,76	LC Adler Bottrop			06.07.25	Wassenberg
	Behne, Dr. Silke	72			
	Fraas, Melanie	75			
	Raßmann, Susanne	73			
	Böcker, Maren	77			

4 x 400 m Staffel

4:51,69	StG Ruhrgebiet West			29.08.15	Zella-Mehlis
	Timm, Sabine	68	T		
	Schwers, Birgit	62	T		
	Blosen, Birgit	68	T		
	Zoll, Esther	62	D		

3 x 800 m Staffel

9:55,40	StG Ruhrgebiet West			06.04.14	Bottrop
	Timm, Sabine	68	T		
	Blosen, Birgit	68	T		
	Weller, Heike	64	T		

Hochsprung

1,52	Feller, Marita	62	TV Wanheimerort	26.09.09	Duisburg
1,36	Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	18.09.99	Düsseldorf
1,30	Krentscher, Edith	52	Leichtathletik Nütterden	16.09.00	Goch
1,29	Butze, Sonja	41	TV Moers	04.07.87	Dinslaken
1,25	Zeiler, Regina	57	TV Wanheimerort	06.07.02	Erkelenz
1,25	Niesner, Klaudia	63	MSV Duisburg 02 LA	22.05.08	Essen
1,25	Horoba, Nicole	79	Weseler TV	05.07.25	Wassenberg
1,22	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
1,21	Schroller, Karin	58	LG Hünxe	06.06.03	Wesel
1,20	Pekel, Helga	38	Alem. Kamp	17.09.83	Kamp
1,20	Frambach-Fabry, Ida	63	DJK SG Tackenberg	05.06.10	Düsseldorf
1,20	Schlinkert, Petra	64	SuS 09 Dinslaken	22.09.12	Duisburg
1,20	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	21.09.13	Oberhausen
1,19	Ruhrmann, Anke	63	DJK SG Tackenberg	07.06.08	Düsseldorf
1,16	Gerritzen, Gabi	59	TV Wanheimerort	02.09.05	Duisburg
1,16	Hüser, Ulla	62	TV Wanheimerort	06.05.07	Duisburg
1,15	Rous, Irmingard	38	Alem. Kamp	06.05.84	Kamp
1,11	Wolff, Angelika	51	TV Wanheimerort	05.09.98	Duisburg
1,10	Böing, Christa	43	MTV Dinslaken	12.08.89	Dinslaken
1,09	Ritte, Ute	52	VfL Repelen	13.06.97	Wesel

Stabhochsprung

2,60	Ritte, Ute	52	VfL Repelen	26.09.98	Lübeck
------	------------	----	-------------	----------	--------

Weitsprung

4,80	+0,0	Martini, Andrea	80	Moerser TV	18.05.25	Wesel
4,72		Hüttermann, Gabriele	53	LG Hünxe	07.06.02	Wesel
4,71		Krentscher, Edith	52	Leichtathletik Nütterden	14.08.99	Goch
4,70	+0,4	Friedrich, Annamaria	80	Moerser TV	18.05.25	Wesel
4,62		Feller, Marita	62	TV Wanheimerort	21.05.11	Duisburg
4,61		Harder-Jacobs, Monika	52	SV Sonsbeck	29.09.99	Sonsbeck
4,53	*	Zietzschmann, Heidi	42	LG Hünxe	24.05.90	Gelsenkirchen
4,49		Sander, Maria	24	TV Bruckhausen	12.09.70	Hünxe
4,38	-0,1	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	16.09.17	Oberhausen
4,33		Dickmann, Annalore	36	GS Wesel	18.08.84	Wesel

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

Weitsprung

4,32		Butze, Sonja	41	TV Moers	04.07.87	Dinslaken
4,30		Bongardt, Inge	35	TV Moers	17.06.80	Dinslaken
4,30		Meier, Gerda	34	GW Holten	03.09.83	Holten
4,30		Werntgen, Ingrid	39	Turnerschaft Saarn	04.10.87	Mülheim
4,26		Ritte, Ute	53	VfL Repelen	12.09.99	Rheurdt
4,24		Janzen, Ursula	39 36	GS Wesel	18.08.84	Wesel
4,18		Kern, Ortrud	56	LG Hünxe	01.06.01	Wesel
4,18	+0,0	Wygoda, Katja	75	Moerser TV	27.08.22	Viersen
4,12		Kösters, Elisabeth	49	SV Uedem	17.08.94	Uedem
4,10		van t'Sand, Helli	28	GW Flüren	11.07.76	Flüren
4,10	+0,3	Speicher, Birgit	64	TEAM Niederrhein	02.06.11	Aachen
mit unzulässigem Rückenwind:						
4,48	+3,0	Speicher, Birgit	64	TEAM Niederrhein	03.06.10	Leverkusen

Kugelstoß 4 kg

10,17		Theissen, Christel	51	MSV Duisburg	20.04.96	Essen
10,15		Piel-Fischer, Sabine	69	OSC Rheinhausen	20.06.15	Oberhausen
10,00		Sander, Maria	24	TV Bruckhausen	12.09.70	Hünxe
9,85		Feller, Marita	62	TV Wanheimerort	23.05.08	Gütersloh
9,68		Pekel, Helga	36	Alem. Kamp	21.07.84	Itzehoe
9,68		de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
9,61		Hentschel, Gisela	50	LG Hünxe	21.05.99	Wesel
9,59		Lotzmann, Sabine	80	TV Rees 55	11.10.25	Nieukerk
9,48		Fischer, Marianne	49	TV Voerde	13.08.94	Dinslaken
9,08		Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	12.05.94	Moers
8,65		Ott, Christina	43	Homberger TV	09.09.90	Duisburg
8,57		Römmen, Hedi	57	TSV 95/10 Nieukerk	18.06.03	Kerken
8,51		Janssen, Ursula	39	TV Wesel	05.09.87	Flüren
8,50		Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	30.04.83	Essen
8,49		Bechert, Dagmar	44	Styrumer TV	28.07.90	Krefeld
8,47		Baumert, Bärbel	47	LG Hünxe	21.08.93	Kamp
8,43		Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	18.09.99	Düsseldorf
8,43		Meier, Kirsten	78	Rumelner TV	06.04.24	Nieukerk
8,41		van Bergen, Petra	71	TSV 95/10 Nieukerk	21.05.17	Emmerich
8,40		Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	01.05.15	Moers

Diskuswurf 1 kg

33,90		Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	18.04.98	Mülheim
31,92		Lotzmann, Sabine	80	TV Rees 55	11.10.25	Nieukerk
30,84		Theissen, Christel	51	MSV Duisburg	18.09.99	Stolberg
30,76		van Bergen, Petra	71	TSV 95/10 Nieukerk	05.09.20	Kerken
30,66		Meier, Kirsten	78	Rumelner TV	18.02.24	Düsseldorf
29,66		de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
26,36		Zander, Sigrid	40	LAC Oberhausen	17.09.87	Oberhausen
26,08		Rous, Irmingard	38	Alem. Kamp	26.04.86	Xanten
25,86		Stolz, Doris	37	SG Osterfeld	07.08.85	Oberhausen
25,37		Hentschel, Gisela	50	LG Hünxe	16.07.99	Bruckhausen
25,32		Butze, Sonja	41	TV Moers	12.08.89	Dinslaken
24,20		Kuhlmann, Anna	46	SuS 09 Dinslaken	06.10.93	Dinslaken
24,16		Römmen, Hedi	57	TSV 95/10 Nieukerk	18.06.03	Kerken
23,96		Pekel, Helga	38	Alem. Kamp	31.05.84	Oberhausen
22,55		Piel-Fischer, Sabine	69	OSC Rheinhausen	12.09.15	Bochum
22,30		Brammer, Heide	40	TV Einigkeit Dümpten	11.05.85	Mülheim
22,10		Grünfelder, Karin	36	SuS 09 Dinslaken	17.04.83	Dinslaken
22,02		Steckel, Sabine	73	SuS 09 Dinslaken	22.09.18	Baunatal
21,80		Bechert, Dagmar	44	Styrumer TV	26.04.91	Mülheim
21,56		Baumert, Bärbel	47	LG Hünxe	13.08.94	Dinslaken

Ewige Bestenliste

W45

Region Nord

Hammerwurf 4 kg

ausgetragen seit 1992

22,20	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
14,62	Hentschel, Gisela	50	LG Hünxe	19.07.02	Hünxe
13,04	Schmidt, Gerlinde	48	TV Eppinghofen	05.11.97	Mülheim

Speerwurf 600 g

ausgetragen seit 1999

29,76	Lotzmann, Sabine	80	TV Rees 55	11.10.25	Nieukerk
24,40	Feller, Marita	62	TV Wanheimerort	20.09.08	Duisburg
21,20	Steckel, Sabine	73	SuS 09 Dinslaken	07.07.18	Dinslaken
18,97	Sabellek, Sonja	72	LAV Oberhausen	07.07.18	Dinslaken
18,56	Peters, Ute	67	OSC Rheinhausen	17.05.14	Essen
17,45	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg	27.05.00	Düsseldorf
17,01	Schroller, Karin	58	LG Hünxe	06.10.07	Dinslaken
15,91	Horoba, Nicole	79	Weseler TV	30.07.25	Wesel
15,83	Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	19.09.99	Düsseldorf
14,76	Böcker, Maren	77	LC Adler Bottrop	06.07.25	Wassenberg
14,61	Leunk, Anne Christine	58	TuS Weeze	07.06.07	Essen
14,38	Wolff, Angelika	51	TV Wanheimerort	25.09.99	Duisburg
14,25	Krentscher, Edith	52	Leichtathletik Nütterden	25.08.01	Goch
12,99	Rosenbach, Renate	52	TV Wanheimerort	15.09.01	Duisburg
12,63	Wolff, Angelika	51	TV Wanheimerort	10.09.00	Duisburg

Fünfkampf international

80m Hü (76,2cm - 8,00m), Hoch, Kugel (4kg), Weit, 800m

ausgetragen seit 1988

Wertung von 1994 (2.Zeile mit AK-Faktoren von 2023)

3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit

	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
	17,98 (-0.4) - 1,22 - 9,50 - 3,59 (-0.6) - 3:44,92				
1.795					

Fünfkampf national

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

ausgetragen seit 1996

Wertung von 1994 (2.Zeile mit AK-Faktoren von 2023)

3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit

1.864	Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	25.09.99	Mülheim
	2.557 14,5 - 1,36 - 8,14 - 4,01 - 3:22,7				
	2.978				

Siebenkampf

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

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

ausgetragen seit 1988

Wertung von 1994 (2.Zeile mit AK-Faktoren von 2023)

3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit

	Büngener, Ulrike	53	TG 56 Mülheim	18./19.09.99	Düsseldorf
	16,21 (-1,5) - 1,36 - 8,43 - 31,55 (-2,3)				
	3,77* - 15,83 - 3:29,81				
3.384					

Wurf-Fünfkampf

Hammer (4,00kg)-Kugel (4,00kg)-Diskus (1,00kg)-Speer (600g)-Gewicht (9,072kg)

ausgetragen seit 1999 in der W45

Wertung von 1994 (2.Zeile mit AK-Faktoren von 2023)

3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit

1.433	Hentschel, Gisela	50	LG Hünxe	10.04.10	Groß-Hesepe
	1.854 16,19 - 8,34 - 17,00 - 19,57 - 8,47				
	2.475				

Historische und selten ausgetragene Disziplinen

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

1:43:42	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	20.11.82	Essen
1:46:07	Wollenberger, Waltraud	35	Styrumer TV	02.11.80	Bottrop
1:52:52	Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	06.04.85	Paderborn
1:55:03	Günther, Gisela	39	TV Walsum-Aldenrade	30.05.87	Oberhausen
1:56:54	Bohland, Krimhilde	46	DJK Lowick	09.02.92	Herten-Bertlich
1:57:25	Scholz, Dagmar	43	FS Rheinkamp	04.11.90	Bottrop
1:58:40	Runge, Christa	38	ASV Duisburg	20.04.87	Mönchengladbach
2:00:54	Mark, Dr. Gertraud	38	TSV Viktoria Mülheim	05.09.87	Dülmen
2:01:51	Stellmacher, Johanna	38	Marathon Dinslaken	31.05.86	Sterkrade
2:03:39	Mehlich, Uschi	41	SuS 09 Dinslaken	08.11.87	Bottrop

25 km Straße Mannschaft

6:15:00	DJK Adler 07 Bottrop			25.05.91	Sterkrade
	Schal, Anita	40	1:59:53		
	Große-Sender, Annemarie	42	2:06:07		
	Bistrich, Annette	45	2:09:00		

Hammerwurf 3,0 kg

20,50	Baumert, Bärbel	47	LG Hünxe	01.05.94	Dinslaken
-------	-----------------	----	----------	----------	-----------

Speerwurf 600 g**ausgetragen bis 31.03.1991**

25,54	Rous, Irmingard	38	Alem. Kamp	16.04.88	Wesel
22,04	Brammer, Heide	40	TV Einigkeit Dümpten	11.05.85	Mülheim
21,14	Stolz, Doris	37	SG Osterfeld	05.08.85	Oberhausen
17,82	Pekel, Helga	38	Alem. Kamp	17.09.83	Kamp
14,46	Grünfelder, Karin	36	SuS 09 Dinslaken	17.04.83	Dinslaken

Speerwurf 600 g**ausgetragen von 01.04.1991 bis 31.12.1998**

21,80	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
18,80	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg	24.08.97	Duisburg
18,72	Baumert, Bärbel	47	LG Hünxe	14.06.95	Wesel
15,50	Ludewig, Rosi	49	LAZ Wachtendonk	13.04.96	Wachtendonk
14,22	Hanisch, Helena	51	LG Hünxe	14.06.96	Wesel
10,17	Wolff, Angelika	51	TV Wanheimerort	21.08.98	Duisburg