

# Ewige Bestenliste

# W55

# Region Nord

## 100 m

16,11	-0,4	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	07.08.21	Minden
16,29	+2,0	Klöckner, Melanie	69	Moerser TV	01.05.24	Moers
16,67	+0,0	Schwerts, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	02.09.17	Zella-Mehlis
16,73	*	Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	29.05.93	Berg. Gladbach
16,80	+1,8	Felix, Angela	64	DJK SG Tackenberg	21.09.19	OB-Sterkrade
17,14	*	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	25.05.95	Kevelaer
17,66	+0,6	Osterhaus-Grzybowski, Viola	65	TV Wanheimerort 1880	04.08.23	Düsseldorf
17,88	+1,8	Peters, Ute	64	DJK SG Tackenberg	21.09.19	OB-Sterkrade
18,04		Schulte, Erika	36	LG Hünxe	14.06.95	Wesel
18,16	+0,3	Rhode-Spickenbom, Maria	61	DJK SG Tackenberg	15.09.18	Oberhausen

### mit unzulässigem Rückenwind:

15,65	+3,0	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	28.08.21	Düsseldorf
-------	------	--------------------	----	------------	----------	------------

### Handzeitnahme:

16,1		Bösenberg, Elsbeth	35	MTV Rheinwacht DIN	05.05.90	Duisburg
16,1		Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	03.08.91	Erkelenz
16,2		Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	19.07.89	Düsseldorf
17,0		Schulte, Erika	35	LG Hünxe	30.06.95	Düsseldorf
17,1		Däbritz, Christa	35	MTV Rhein. Dinslaken	05.05.90	Duisburg
17,4		Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	19.09.92	Dinslaken
17,6		Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	27.04.94	Oberhausen
17,6		Simon, Ulla	39	SV Viktoria Goch	03.10.95	Wachtendonk
17,7		Dormann, Maria	35	TV Rheurdt	04.07.92	Rheurdt
17,9		Pillekamp, Christel	35	LG Hünxe	15.09.90	Bruckhausen

## 200 m Lauf

34,20	+0,0	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	26.05.22	Köln
36,14	*	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	29.08.93	Minden
37,96	+0,8	Osterhaus-Grzybowski, Viola	65	TV Wanheimerort 1880	04.08.23	Düsseldorf

### Handzeitnahme:

32,5		Rolfing, Lilo	32	Eintracht 48 Duisburg	24.06.89	Solingen
33,2		Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	31.08.91	Krefeld

## 400 m

69,74		Zoll, Esther	62	Eintracht Duisburg 1848	30.06.18	Mönchengladbach
76,63		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	16.07.05	Vaterstetten
88,48		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR MH-Saarn	26.05.05	Leverkusen

### Handzeitnahme:

74,4		Schwerts, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	25.08.17	Verden
------	--	------------------	----	-------------------	----------	--------

## 800 m

2:38,30		Zoll, Esther	62	Eintracht Duisburg 1848	10.06.18	Gladbeck
2:46,01		Schwerts, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	25.05.17	Paderborn
2:52,40		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	15.07.05	Vaterstetten
2:55,28		Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	02.07.10	Kevelaer
2:58,53		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR MH-Saarn	20.05.01	Essen
3:01,52		Krohn, Manuela	67	LG Alpen	07.09.22	Duisburg
3:13,5		Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	19.09.92	Dinslaken
3:15,09		Wessiepe-vom Endt, Erika	43	Moerser TV	11.06.98	Kevelaer

## 1500 m

5:29,81		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	03.08.03	Schweinfurt
5:53,39		Zoll, Esther	62	Eintracht 48 Duisburg	25.05.17	Paderborn
5:58,46		Born, Michaela	63	TSV Weeze	03.04.19	Duisburg
5:59,48		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR MH-Saarn	24.05.01	Erkelenz
6:02,20		Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	16.09.08	Düsseldorf
6:20,40		Wessiepe-vom Endt, Erika	43	Moerser TV	15.08.98	Moers
6:21,55		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	25.05.06	Mönchengladbach
6:25,87		Krohn, Manuela	67	LG Alpen	24.08.22	Grefrath

# Ewige Bestenliste

# W55

# Region Nord

## 3000 m

12:38,09	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	26.05.05	Leverkusen
12:45,24	Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	22.05.08	Essen
12:59,96	Seegers, Claudia	62	GSV 09/34 Geldern	04.07.18	Oedt
13:03,6	Dissner, Elli	32	Adler Bottrop	12.08.89	Dinslaken
13:09,17	Hermann, Anita	61	GSV 09/34 Geldern	04.07.18	Oedt
13:23,84	Steinfartz, Edith	46	DJK VfR MH-Saarn	01.09.01	Willich
13:24,75	Kiessler, Ursula	52	TV Einigkeit Dümpten	22.05.08	Essen
13:25,5	Michalski, Regina	37	Adler Bottrop	29.08.92	Rheurdt
13:39,5	Zech, Ingeborg	26	Styrumer TV	13.05.83	Mülheim
13:48,77	Krohn, Manuela	67	LG Alpen	24.05.23	Grefrath

## 5000 m

19:47,45	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	23.04.05	Solingen
21:14,1	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	12.06.92	Mülheim
21:31,78	Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	11.07.09	Vaterstetten
21:24,7	Voss, Maria	55	TSV Weeze	28.09.11	Goch
21:27,40	Born, Michaela	63	TSV Weeze	04.05.19	Neuss
21:52,9	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	29.06.05	Mülheim
21:57,72	Seegers, Claudia	62	GSV Geldern	29.09.17	Dormagen
22:01,2	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	13.08.94	Dinslaken
22:09,12	Chlasta, Heidi	65	Turnverein Goch	30.04.22	Rheine
22:10,63	Schmücker, Jasmi	59	Laufgem. Mülheim	09.05.15	Mülheim

## 10.000 m

40:49,7	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	15.09.04	Goch
43:46,61	Born, Michaela	63	TSV Weeze	08.06.19	Essen
44:07,6	Born, Annegret	44	VfB Alemannia Pfalzdorf	18.04.99	Geldern
44:23,3	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	30.09.05	Mülheim
44:38,6	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	13.04.87	Oberhausen
45:23,5	Seegers, Claudia	62	GSV Geldern	14.06.17	Nütterdden
45:26,5	Wessiepe-vom Endt, Erika	43	TV Moers	22.08.98	Oberhausen
45:32:0	Diessner, Elli	32	Adler Bottrop	26.08.89	Oberhausen
45:33,28	Hermann, Anita	61	TSV Weeze	27.03.19	Duisburg
46:17,48	Michels, Waltraud	41	LG Hünxe	21.07.96	Malmö/SW

## 5 km Strasse

### ausgetragen seit 01.04.2018

20:49	Born, Michaela	63	TSV Weeze	15.09.19	Siegburg
21:24	Seegers, Claudia	62	GSV 09/34 Geldern	07.09.18	Xanten
21:47	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	03.03.24	Leverkusen
22:00	Uebbing, Sylvia	67	DJK Lowick	06.05.23	Bocholt
22:15	Hermann, Anita	61	GSV 09/34 Geldern	26.08.18	Hamminkeln
22:27	Chlasta, Heidi	65	Turnverein Goch	12.02.22	Duisburg
22:36	Zoll, Esther	62	Eintracht Duisburg 1848	03.10.18	Kamp-Lintfort
22:52	Schoofs, Erika	66	TSV Weeze	25.05.22	Sonsbeck
22:56	Kluth, Ines	66	TSV Viktoria Mülheim	03.03.24	Leverkusen
23:13	Kalweit, Heike	68	TSV Viktoria Mülheim	03.12.23	Herten

## 10 km Straße

### ausgetragen seit 1994

40:24	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	03.07.04	Kevelaer
42:27	Koopmann, Heidrun	52	LF HADI Wesel	06.04.08	Dinslaken
42:48	Born, Michaela	63	TSV Weeze	15.09.19	Siegburg
43:37	Uebbing, Sylvia	67	SF 97/30 Lowick	18.01.25	Haltern am See
43:45	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	27.01.24	Duisburg
43:57	Voss, Maria	55	TSV Weeze	28.08.11	Hamminkeln
44:31	Schmücker, Jasmin	59	Laufgem. Mülheim	30.01.16	Duisburg
44:49	Backhaus, Sigrid	54	LG Hünxe	12.05.10	Sonsbeck
44:56	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	13.02.88	Duisburg
44:56	Bärmann, Gudrun	53	Homberger TV	12.01.08	Nettetal

# Ewige Bestenliste

# W55

# Region Nord

## 10 km Strasse Mannschaft

2:16:03	TSV Weeze			15.09.19	Siegburg
	Born, Michaela	63	42:48		
	Seegers, Claudia	62	46:17		
	Hermann, Anita	61	46:58		
2:21:19	TSV Viktoria Mülheim			03.03.24	Leverkusen
	Kluth, Ines	66	46:38		
	Schimanski, Martina	69	46:39		
	Kalweit, Heike	68	48:02		
2:29:38	GSV Geldern			05.08.17	Dürwiß
	Seegers, Claudia	62	44:16		
	Hermann, Anita	61	46:08		
	Schäfer, Elsbeth	42	59:14		
2:32:30	GSV Geldern			07.10.18	Nütterden
	Seegers, Claudia	62	45:34		
	Hermann, Anita	61	46:09		
	Schäfer, Elsbeth	42	60:47		

## Halbmarathon

### ausgetragen seit 1993

1:31:32	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	01.04.06	Duisburg
1:33:04	Koopmann, Heidrun	52	LF HADI Wesel	29.03.08	Duisburg
1:34:54	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	12.09.93	Bertlich
1:35:57	Schimanski, Martina	69	TSV Viktoria Mülheim	06.04.25	Wien
1:36:24	Bärman, Gudrun	53	Homberger TV	10.04.11	Bonn
1:37:16	Keßler, Katja	64	AS Neukirchen-Vluyn	18.11.23	Essen
1:37:47	Gorissen-Peters, Hiltrud	57	LV Marathon Kleve	01.09.13	Bochum
1:37:49	Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	07.06.09	Duisburg
1:38:31	Schauenburg, Bärbel		SV Neukirchen	11.04.99	Duisburg
1:38:37	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	05.06.05	Duisburg

## Halbmarathon Mannschaft

5:22:04	TSV Viktoria Mülheim			20.05.95	Oberhausen
	Küpper, Hannelore	36	1:38:02		
	Mark, Dr. Gertraud	38	1:50:43		
	Füg, Annelies	39	1:53:19		

## Marathon

3:20:56	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	10.10.04	Essen
3:24:02	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	20.10.91	Essen
3:28:08	Gorissen-Peters, Hiltrud	57	LV Marathon Kleve	29.09.13	Berlin
3:29:10	Bärman, Gudrun	53	Homberger TV	26.04.09	Bonn
3:34:12	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	04.05.97	Regensburg
3:39:53	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	24.04.88	Hamburg
3:40:23	Schunk, Doris	50	LC Duisburg	30.04.06	Duisburg
3:41:21	Michels, Waltraud	41	LG Hünxe	28.09.96	Berlin
3:42:31	Eicker, Sigrid	50	GSV Geldern	09.01.05	Kevelaer
3:45:01	Theis-Dorigi, Ulrike	52	Adler Langlauf Bottrop	11.10.09	Essen

## 100 km Straße

9:23:53	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	24.09.94	Neuwittenbeck
11:50:34	Riemann, Ulrike	44	LG Mülheim	31.08.02	Rheine

## 80 m Hürden 0.762m

### 8 Hürden - 0,762 m hoch - 12,00 m Anlauf - 7,00 m Abstand - 19,00 m Auslauf

### ausgetragen seit 1994

18,19	+0,2	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	28.08.21	Düsseldorf
-------	------	--------------------	----	------------	----------	------------

# Ewige Bestenliste

# W55

# Region Nord

## Hochsprung

1,41	Heerink, Sabine	68	Moerser TV	03.06.23	Mönchengladbach
1,33	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	12.09.21	Baunatal
1,24	Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	25.08.17	Verden
1,20	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	12.01.81	Christchurch/NZL
1,04	Wolff, Angelika	51	TV Wanheimerort	09.09.06	Duisburg

## Stabhochsprung

2,85	Ritte, Ute	52	Weseler TV	08.06.08	Voerde
------	------------	----	------------	----------	--------

## Weitsprung

4,21	+1,0	Ritte, Ute	52	Weseler TV	30.08.08	Wesel
4,02		Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	26.06.82	Süchteln
4,01		Schwenn, Gerda	23	GW Holten	21.09.80	Holten
3,98		Bischof, Inge	25	GW Holten	21.09.80	Holten
3,89		Schnerien, Gertrude	23	GW Holten	04.10.81	Holten
3,80		Hehl, Ilse	29	LG Hünxe	24.08.85	Hünxe
3,86		Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	14.06.95	Wesel
3,74		Genter, Doris	31	GW Holten	16.09.87	Holten
3,68		Brüggemann, Mia	25	GW Holten	21.09.80	Holten
3,68		Brakel, Anna	27	GW Holten	24.09.86	Holten

## Kugelstoß 3,0 kg

### ausgetragen seit 1988

10,31	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	05.04.03	Mülheim
10,08	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	10.09.21	Baunatal
9,86	Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	02.09.17	Zella-Mehlis
9,76	Piel-Fischer, Sabine	69	OSC 04 Rheinhausen	01.06.24	Mönchengladbach
9,73	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	16.07.05	Vaterstetten
9,07	Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	05.05.90	Duisburg
8,82	Pekel, Helga	38	Alem. Kamp	27.03.93	Kamp
8,86	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg 02 LA	12.05.07	Düsseldorf
8,50	Pillekamp, Christel	35	LG Hünxe	15.06.91	Bruckhausen
8,46	Hetfeld, Gabriele	64	Leichtathletik Nütterden	20.08.22	Oberhausen

## Diskuswurf 1 kg

30,37	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	06.07.03	Viersen
28,08	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg	25.05.06	Mönchengladbach
27,13	Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	25.05.17	Paderborn
25,36	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	26.02.05	Düsseldorf
24,74	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	16.09.78	Viareggio/ITA
24,31	Tolksdorf, Claudia	66	Moerser TV	06.07.25	Wassenberg
23,55	Heerink, Sabine	68	Moerser TV	06.07.25	Wassenberg
23,00	Kuhlmann, Anna	46	SuS 09 Dinslaken	31.03.01	Dinslaken
22,60	Butze, Sonja	41	Homberger TV	26.04.97	Kamp-Lintfort
20,96	Stolz, Doris	37	LAC Oberhausen	11.09.93	Oberhausen

## Hammerwurf 3,0 kg

### ausgetragen seit 1994

26,92	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	22.04.06	Leichlingen
26,39	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	18.10.99	Leichlingen
23,48	Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	22.10.17	Verden
21,85	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	24.09.03	Mülheim
20,02	Kuhlmann, Mechthild	62	SuS 09 Dinslaken	07.07.18	Dinslaken
19,82	Voss, Mechthild	62	SuS 09 Dinslaken	08.10.17	Dinslaken
19,56	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	23.04.95	Dinslaken
17,32	Kosebek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	20.08.95	Minden
16,68	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	11.10.08	Groß-Hesepe

# Ewige Bestenliste

# W55

# Region Nord

## Speerwurf 500 g

### ausgetragen seit 2002

26,25	Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	22.10.17	Verden
25,49	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	26.02.05	Düsseldorf
21,80	Hetfeld, Gabriele	64	Leichtathletik Nütterden	20.08.22	Oberhausen
17,33	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	18.01.03	Düsseldorf
16,74	Speckert, Martina	60	TuS Xanten	20.08.16	Witten
16,23	Rhode-Spickenbom, Maria	61	DJK SG Tackenberg	03.10.16	Oberhausen
16,13	Kämmerer, Dorothee	64	DJK SG Tackenberg	07.10.23	Verden
14,35	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg 02 LA	18.10.08	Düsseldorf
12,60	Schwerdt, Angela	61	SuS 09 Dinslaken	30.09.18	Dinslaken
12,32	Wolff, Angelika	51	TV Wanheimerort	09.09.06	Duisburg

## Gewichtwurf 7,26 kg

### ausgetragen seit 1995

7,98	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	08.10.05	Groß-Hesepe
7,00	Kuhlmann, Mechthild	62	SuS 09 Dinslaken	07.07.18	Dinslaken
6,68	Voss, Mechthild	62	SuS 09 Dinslaken	08.10.17	Dinslaken
5,95	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	11.10.08	Groß-Hesepe

## Fünfkampf national

### 100m, Hoch, Kugel (3kg), Weit, 800m

### ausgetragen seit 1996

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

### 3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit

1.778	Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	02.09.17	Zella-Mehlis
3.065	16,67 (+0,0) - 1,21 - 9,86 - 3,60 (-0,8) - 2:49,98				
3.350					

## Wurf-Fünfkampf

### Hammer (3,00 kg) - Kugel (3,00 kg) - Diskus (1,00 kg)-Speer (500 g)-Gewicht (7,258 kg)

### ausgetragen seit 2002

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

### 3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit

1.507	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	11.10.08	Groß-Hesepe
2.165	16,68 - 9,43 - 22,38 - 20,99 - 5,95				
1.580					
1.465	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	22.04.06	Leichlingen
2.093	26,92 - 7,95 - 17,00 - 14,68 - 7,98				
1.608					
982	Kuhlmann, Mechthild	1962	SuS 09 Dinslaken	07.07.18	Dinslaken
1.433	15,65-6,26-13,60-9,96-7,00				
1.645					

## Historische und selten ausgetragene Disziplinen

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

2:01:15	Diessner, Elli	32	Adler Bottrop	08.11.87	Bottrop
2:01:24	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	31.05.86	Sterkrade
2:01:50	Michels, Waltraud	41	LG Hünxe	30.06.96	Brügge/BEL

**Kugelstoß 4 kg****ausgetragen bis 1987**

9,23	Sander, Maria	24	LG Hünxe	14.06.81	Bruckhausen
8,70	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	05.05.06	Mülheim
8,56	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	06.05.78	Berg. Gladbach
8,28	Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	09.09.17	Kevelaer
7,95	Diekenbrock, Maria	28	TV Biefang	26.06.84	Biefang
7,64	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	15.06.87	Hünxe
7,30	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	23.08.98	Hünxe
7,21	Brakel, Anna	27	GW Holten	21.08.85	Holten
7,21	Schmidt, Margret	30	GW Holten	24.09.86	Holten
7,20	Bischof, Inge	25	GW Holten	04.10.81	Holten

**Hammerwurf 4 kg****ausgetragen von 1992 bis 1993**

21,97	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	22.05.05	Leichlingen
-------	------------------	----	----------	----------	-------------

**Speerwurf 600 g (bis 30.03.1991)****ausgetragen bis 1987**

16,78	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	19.04.98	Leichlingen
-------	---------------	----	----------	----------	-------------

**Speerwurf 400 g****ausgetragen von 1988 bis 2001**

18,89	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	16.04.00	Leichlingen
17,53	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	30.07.04	Aarhus/DEN
16,90	Heien, Maria	36	TV Oberhausen	23.03.91	Dinslaken
13,88	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	02.07.95	Gelsenkirchen
13,24	Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	27.03.94	Dinslaken
11,28	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	27.03.94	Dinslaken

**Wurf-Fünfkampf****Hammer (3,00 kg) - Kugel (3,00 kg) - Diskus (1,0 kg) - Speer (400 g) - Gewicht (7,258 kg)  
ausgetragen von 1995 bis 2001****Wertung von 1994 (2.Zeile mit AK-Faktoren von 2023)****3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit**

1.579	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	18.10.99	Leichlingen
2.242	26,39 - 7,89 - 16,50 - 15,96 - 10,16				
2.717					