

Ewige Bestenliste

W60

Region Nord

100 m

17,40	+0,5	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	21.08.99	Hagen
17,46	*	Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	12.05.94	Moers
17,54	*	Lausch, Asta	26	Styrumer TV	01.09.89	Scheeßel
18,00		Schulte, Erika	35	LG Hünxe	14.06.96	Wesel
21,25	*	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	28.05.92	Hilden
mit unzulässigem Rückenwind:						
17,02	+4,1	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	03.06.99	Erkelenz
Handzeitnahme:						
16,8		Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	16.09.95	Erkelenz
18,6		Brüggemann, Mia	25	GW Holten	15.08.90	Holten
18,6		Lausch, Asta	26	Styrumer TV	02.07.88	Mönchengladbach
18,7		Simon, Ulla	39	SV Viktoria Goch	14.08.99	Goch
20,6		Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	31.08.91	Kamp
21,0	+1,9	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	19.09.99	Gelsenkirchen
21,2		Wiemann, Christa	37	SV Viktoria Goch	14.08.99	Goch
22,4		Schmolzek, Sigrid	38	SV Viktoria Goch	16.09.00	Goch
22,6		Paaßen, Marlies	39	SV Viktoria Goch	14.08.99	Goch

200 m

38,08	+1,9	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	03.06.99	Erkelenz
-------	------	---------------	----	---------------	----------	----------

400 m

81,66		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	11.07.09	Vaterstetten
91,68		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	25.05.08	Duisburg

800 m

2:55,27		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	02.07.10	Kevelaer
3:13,99		Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	12.07.13	Mönchengladbach
3:15,67		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	04.08.06	Aachen
4:53,3		Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	23.08.98	Gelsekirchen

1500 m

5:43,54		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	28.07.08	Ljubljana/SLO
5:54,03		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	20.08.00	Kevelaer
6:30,44		Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	13.07.13	Mönchengladbach
6:35,00		Hermann, Anita	61	TSV Weeze	17.04.24	Grefrath-Oedt
6:40,50		Born, Michaela	63	TSV Weeze	02.07.25	Grefrath-Oedt
6:41,14		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	28.08.08	Berg.Gladbach
6:42,99		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	12.05.13	Essen

3000 m

12:15,30		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	20.07.11	Grefrath
12:45,24		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	26.05.00	Oedt
13:21,21		Seegers, Claudia	62	TSV Weeze	15.05.24	Grefrath-Oedt
13:37,7		Wagner, Gertrud	30	TV Moers	31.08.91	Kamp
13:40,60		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	07.06.12	Mönchengladbach
13:42,40		Hermann, Anita	61	TSV Weeze	15.05.24	Grefrath-Oedt
14:25,83		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	20.04.08	Kaarst
15:18,04		Prussat, Angela	56	TSV Viktoria Mülheim	25.04.18	Duisburg
16:46,9		Buckmann, Anneliese		Homberger TV	07.09.91	Duisburg

5000 m

20:45,33		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	28.04.10	Grefrath
21:40,72		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	21.05.99	Wesel
21:58,49		Voss, Maria	55	TSV Weeze	06.09.15	Emmerich
22:52,68		Seegers, Claudia	62	TSV Weeze	04.05.24	Wassenberg
23:05,0		Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	07.05.97	Mülheim
23:08,25		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	13.05.12	Duisburg
23:24,88		Hermann, Anita	61	TSV Weeze	19.04.23	Grefrath
23:27,5		Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	18.04.12	Wachtendonk
24:11,52		Born, Michaela	63	TSV Weeze	02.07.25	Grefrath-Oedt
24:57,60		Stellmacher, Johanna	38	Marathon Dinslaken	19.08.00	Kevelaer

Ewige Bestenliste

W60

Region Nord

10.000 m

43:21,3	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	29.04.09	Wachtendonk
46:01,4	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	01.07.97	Duisburg
46:33,0	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	07.10.00	Oberhausen
46:59,4	Voss, Maria	55	TSV Weeze	12.04.15	Weeze
47:42,30	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	15.05.11	Essen
48:04,2	Andrewitz, Hildegard	37	Adler Bottrop	22.08.98	Oberhausen
51:59,8	Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	13.06.07	Duisburg
52:35,6	Mark Dr., Gertraud	38	TSV Viktoria Mülheim	09.09.98	Mülheim
56:02,1	Thissen, Helga	52	TSV Weeze	28.04.13	Weeze
56:47,0	Vaszita, Renate	41	SG EVO/STOAG OB	20.04.02	Oberhausen

5 km Strasse

ausgetragen seit 01.04.2018

22:09	Seegers, Claudia	62	TSV Weeze	08.05.24	Sonsbeck
23:08	Hermann, Anita	61	TSV Weeze	31.12.23	Pfalzdorf
23:35	Born, Michaela	63	TSV Weeze	07.09.25	Siegburg
24:04	Voss, Maria	55	TSV Weeze	31.12.18	Pfalzdorf
25:41	Frösler, Brigitte	58	Marathon Dinslaken	30.09.18	Bertlich
26:00	Perschke, Dr. Astrid	62	TSV Viktoria Mülheim	12.02.22	Duisburg
26:26	Prussat, Angela	56	TSV Viktoria Mülheim	04.05.19	Ratingen
26:47	Ingenerf-Gellings, Maria	56	Turnverein Goch	21.05.18	Weeze
27:37	Schroer, Ilona	62	Lauffreunde HADI Wesel	23.08.24	Hamminkeln
27:51	Korsch, Silvia	58	SV Viktoria Goch	31.12.18	Pfalzdorf

10 km Straße

42:11	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	20.05.09	Sonsbeck
45:15	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	12.05.99	Sonsbeck
45:18	Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	26.03.11	Duisburg
46:15	Voss, Maria	55	TSV Weeze	06.09.15	Wachtendonk
46:50	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	30.04.96	Ratingen
47:05	Hermann, Anita	61	TSV Weeze	08.05.24	Sonsbeck
47:26	Born, Michaela	63	TSV Weeze	31.12.23	Pfalzdorf
47:44	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	24.11.12	Essen
47:49	Andrewitz, Hildegard	37	Adler Bottrop	27.09.98	Bruckhausen
47:59	Grubing, Mechthild	54	LC Duisburg	08.02.14	Duisburg

Halbmarathon

ausgetragen seit 1993

1:32:44	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	05.04.08	Reil
1:39:10	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	01.06.96	Oberhausen
1:40:30	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	01.05.99	Flüren
1:43:50	Voss, Maria	55	TSV Weeze	12.09.15	Kranenburg
1:44:01	Hoschke, Traudl	51	Homberger TV	25.10.14	Nettetal
1:46:30	Andrewitz, Hildegard	37	Adler Bottrop	17.05.97	Sterkrade
1:47:24	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	23.05.94	Weeze
1:48:52	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	19.11.11	Essen
1:50:15	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	20.11.99	Essen
1:51:35	Schaar, Renate	43	SV Viktoria Goch	28.03.04	Kranenburg

Marathon

3:38:25	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	25.05.97	Duisburg
3:39:18	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	30.04.00	Duisburg
3:53:05	Andrewitz, Hildegard	37	Adler Bottrop	25.10.99	Essen
3:53:27	Götte, Christel	62	Marathon und Triathlon MH	29.09.24	Berlin
3:54:03	Theis-Dorigi, Ulrike	52	ADLER Langlauf Bottrop	29.04.12	Düsseldorf
3:55:40	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	29.09.91	Berlin
3:57:23	Schaar, Renate	43	SV Viktoria Goch	10.10.04	Essen
4:04:40	Schönlau, Hilde	20	TSV Viktoria Mülheim	26.04.81	Köln
4:06:23	Vollmershausen, Christel	33	LC Duisburg	10.09.95	Herten
4:09:27	Jennen, Christine	35	DJK Kalkar	30.04.95	Hamburg

100 km

9:52:55	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	19.10.96	Hanau
---------	-------------------	----	----------------------	----------	-------

Ewige Bestenliste

W60

Region Nord

Hochsprung

1,15	Butze, Sonja	41	Homberger TV	28.07.01	Erkelenz
1,10	Pleuger, Ilse	24	Eintracht 48 Duisburg	1983	
0,96	Riedel, Sophia	21	Alem. Kamp	19.09.81	Kamp
0,85	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	19.09.99	Gelsenkirchen

Stabhochsprung

2,65	Ritte, Ute	52	Weseler TV	28.05.12	Wesel
------	------------	----	------------	----------	-------

Weitsprung

3,89	-0,3	Ritte, Ute	52	Weseler TV	13.07.13	Mönchengladbach
3,66		Brüggemann, Mia	25	GW Holten	24.09.86	Holten
3,60		Butze, Sonja	41	Homberger TV	29.05.03	Willich
3,58		Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	05.09.98	Mülheim
3,57	+0,4	Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	07.06.02	Wesel
3,50		Lausch, Asta	26	Styrumer TV	04.10.87	Mülheim
3,42		Spieckermann, Wilma	31	LG Hünxe	05.06.93	Drevenack
3,40		Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	25.09.99	Mülheim
3,34		Claus, Inge	21	SV Meerbeck	27.07.85	Meerbeck
3,30		Pleuger, Ilse	24	Eintracht 48 Duisburg	02.07.83	Schriesheim

Kugelstoß 3,0 kg

ausgetragen seit 1981

9,42	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	13.07.12	Erfurt
9,01	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	01.07.83	Schriesheim
8,82	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	17.06.95	Köln
8,62	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	22.05.08	Essen
8,34	Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	09.05.98	Duisburg
8,27	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	16.08.02	Potsdam
8,04	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	23.08.08	Ahlen
8,01	Siegers, Ingeborg	38	Homberger TV	05.06.99	Duisburg
7,98	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	17.08.91	Trier
7,92	Bannier-Makhlouka, Angelika	55	SuS 09 Dinslaken	09.11.19	Leichlingen

Diskuswurf 1 kg

28,14	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	14.06.95	Wesel
25,51	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	22.05.08	Essen
24,54	Pleuger, Ilse	24	Eintracht 48 Duisburg	09.86	Malmö/SWE
24,25	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg 02 LA	09.04.11	Duisburg
24,12	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	29.07.11	Minden
23,51	Butze, Sonja	41	Homberger TV	28.07.01	Erkelenz
22,96	Bannier-Makhlouka, Angelika	55	SuS 09 Dinslaken	10.11.18	Leichlingen
19,95	Kuhlmann, Anna	46	SuS Dinslaken	28.10.06	Dinslaken
19,12	Kossek, Liselotte	34	TG 56 Mülheim	11.06.94	Frechen
19,01	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	20.06.98	Köln

Hammerwurf 3,0 kg

ausgetragen seit 1994

26,65	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	04.08.01	Leichlingen
24,16	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	11.10.08	Groß-Hesepe
18,98	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	14.03.99	Dinslaken
18,10	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	12.03.95	Dinslaken
15,70	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	22.08.99	Hagen
8,90	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	26.03.95	Dinslaken

Speerwurf 500 g

ausgetragen seit 2015

18,33	Kämmerer, Dorothee	64	DJK SG Tackenberg	29.03.25	Nieukerk
16,40	Rhode-Spickenbom, Maria	61	DJK SG Tackenberg	02.10.21	OB-Sterkrade

Ewige Bestenliste

W60

Region Nord

Gewichtswurf 5,450 kg

ausgetragen seit 1994

9,38	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	22.08.02	Potsdam
9,33	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	23.08.08	Ahlen

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

312	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	19.09.99	Gelsenkirchen
	862	*21,0 - 0,85 - 6,00 - 1,96 - 4:57,2			
	1.211				

Wurf-Fünfkampf

Hammer (3,00kg)-Kugel (3,00kg)-Diskus (1,00kg)-Speer (400g)-Gewicht (5,449kg)

ausgetragen von 1994 bis 2014

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

3. Zeile Wertung zur Wettkampfzeit

1.552	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	22.08.02	Potsdam
	2.394	25,26 - 7,82 - 16,84 - 17,58 - 9,38			
	2.885				
1.399	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	11.10.08	Groß-Hesepe
	2.162	24,16 - 7,63 - 15,56 - 13,62 - 8,86			
	1.537				

Historische und selten ausgetragene Disziplinen

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

2:16:03	Schönlau, Hilde	20	TSV Viktoria Mülheim	13.06.81	Dülmen
---------	-----------------	----	----------------------	----------	--------

Kugelstoß 4 kg

8,43	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	10.04.10	Groß-Hesepe
8,26	Paashaus, Brigitte	48	Styrumer TV	24.04.10	Mülheim
7,30	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	23.08.86	Oberhausen
7,15	Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	07.07.02	Oberhausen
4,70	Voegelin, Anni	08	Adler Bottrop	29.08.71	Bottrop

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

17,61	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	22.05.05	Leichlingen
16,19	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	10.04.10	Groß-Hesepe

Speerwurf 400 g**ausgetragen von 1988 bis 2014**

25,04	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	03.07.10	Kevelaer
19,66	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	01.06.01	Wesel
17,28	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	12.03.95	Dinslaken
16,25	Baumert, Barbara	47	LG Hünxe	28.07.07	Bad Oeynhausen
15,26	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	27.08.93	Kamp
12,46	Miszychowski, Edeltraud	27	Tbd. Oberhausen	07.07.90	Ahlen
12,08	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	19.06.98	Wesel
11,07	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	19.06.98	Wesel

Speerwurf 600 g**ausgetragen seit 1999 in der W45**

19,57	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	10.04.10	Groß-Hesepe
13,28	Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	07.07.02	Oberhausen
12,62	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg 02 LA	09.04.11	Duisburg

Gewichtwurf 9,08 kg**ausgetragen seit 1995 in der W50/W55**

8,47	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	10.04.10	Groß-Hesepe
------	------------------	----	----------	----------	-------------

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	Henschel, Gisela	50	LG Hünxe	10.04.10	Groß-Hesepe
2.225	16,19 - 8,34 - 17,00 - 19,57 - 8,47				
2.475					