

Ewige Bestenliste

W65

Region Nord

100 m

16,59		Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	1981	
17,35	*	Wiek, Helga	26	Styrumer TV	16.08.91	Trier
18,34	+0,8	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	18.08.01	Potsdam
21,92		Spieckermann, Wilma	31	LG Hünxe	14.06.96	Wesel
22,27	-0,7	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	02.06.02	Erkelenz

Handzeitnahme:

18,4		Lausch, Asta	26	Styrumer TV	25.05.91	Leverkusen
18,5		Brüggemann, Mia	25	GW Holten	16.09.92	Holten
22,0		Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	06.05.90	Niederzier
23,0		Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	04.06.04	Hünxe

200 m

40,27	+0,2	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	19.08.01	Potsdam
48,75	-0,1	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	19.06.03	Aachen

400 m

1:59:59		Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	02.06.02	Erkelenz
---------	--	--------------------	----	--------------------	----------	----------

800 m

3:08,96		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	12.07.13	Mönchengladbach
3:37,36		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	07.06.12	Mönchengladbach

1500 m

6:05,27		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	15.08.04	Zittau
6:19,74		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	22.05.13	Grefrath
6:51,89		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	20.06.15	Oberhausen
7:18,75		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	01.05.12	Kaarst

3000 m

13:21,89		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	22.06.16	Grefrath
13:51,18		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	07.06.07	Essen
14:57,39		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	02.07.17	Essen
15:37,27		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	07.06.12	Mönchengladbach
16:46,9		Bruckmann, Anneliese	24	TV Moers	07.09.91	Homberg

5000 m

21:42,80		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	12.07.13	Mönchengladbach
22:55,53		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	14.08.04	Zittau
23:13,30		Wagner, Gertrud	30	TV Moers	19.08.95	Minden
23:45,64		Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	18.08.01	Potsdam
24:24,51		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	20.06.15	Oberhausen
27:04,86		Steinfartz, Edith	46	DJK VfR Mülheim/-Saarn	13.05.12	Duisburg

10.000 m

45:18,7		Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	22.10.14	Goch
50:39,11		Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	16.08.02	Potsdam
51:22,63		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	02.05.15	Ohrdruf

5 km Strasse

ausgetragen seit 01.04.2018

24:23		Grubing, Mechthild	54	LC Duisburg	26.01.19	Duisburg
25:45		Schlottmann, Birgit	54	Marathon Mülheim	18.01.20	Duisburg
27:02		Hoschke, Traudel	51	Homberger TV	18.01.20	Duisburg
27:21		Prussat, Angela	56	TSV Viktoria Mülheim	10.04.22	Lintorf
28:15		Frösler, Brigitte	58	Marathon Dinslaken	05.07.24	Drevenack
29:08		Tielkes, Annegret	54	LV Marathon Kleve	26.01.19	Duisburg
29:36		Rieken, Christa	50	ASV Duisburg	06.10.18	Wesel
30:17		Voss, Monica	51	TSV Weeze	07.09.18	Xanten
30:48		Eichenauer, Petra	58	Lauffreunde HADI Wesel	23.08.24	Hamminkeln
31:01		Stolle, Birgit	59	ADLER-Langlauf Bottrop	25.08.24	Gladbeck
31:01		Hornscheidt, Ulla	55	ADLER-Langlauf Bottrop	25.08.24	Gladbeck

Ewige Bestenliste

W65

Region Nord

10 km Straße

ausgetragen seit 1994

43:17	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	23.03.14	Dinslaken
44:22	Kokozinski, Susanne	40	TSV Viktoria Mülheim	15.07.06	Mülheim
47:36	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	09.10.04	Coesfeld
49:41	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	23.09.01	Troisdorf
49:57	Grubing, Mechthild	54	LC Duisburg	23.03.19	Duisburg
50:27	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	21.04.96	Essen
51:41	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	28.03.15	Duisburg
53:31	Voss, Maria	55	TSV Weeze	31.12.22	Pfalzdorf
53:33	Makein-Hoenselaar, Esther	57	SV Viktoria Goch	31.12.25	Pfalzdorf
53:54	Schaar, Renate	43	SV Viktoria Goch	20.05.09	Sonsbeck

Halbmarathon

ausgetragen seit 1993

1:35:52	Spronk, Marianne	48	SV Viktoria Goch	15.03.14	Sint Anthonis/NED
1:45:40	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	19.09.04	Schermbeck
1:49:10	Wagner, Gertrud	30	TV Moers	05.06.95	Weeze
1:52:28	Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	06.09.15	Bochum
1:53:54	Andrewitz, Hildegard	37	DJK Adler 07 Bottrop	05.04.03	Duisburg
1:56:24	Schaar, Renate	43	SV Viktoria Goch	19.10.08	Nütterden
2:01:55	Götz, Heide	39	LBN Duisburg	27.03.04	Duisburg
2:03:02	Wiltung, Helga	54	SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	05.01.20	Wesel
2:04:00	Schadeck-Gressel, Claire	50	STV Hünxe	01.05.19	Flüren
2:04:37	Vaszita, Renate	41	SG EVO/STOAG Oberhausen	30.04.06	Duisburg

Marathon

3:56:06	Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	17.04.05	Essen
4:09:30	Küpper, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	29.09.02	Berlin
4:22:52	Andrewitz, Hildegard	37	DJK Adler 07 Bottrop	12.10.03	Essen
4:28:31	Holtermann, Renate	34	LC Duisburg	30.04.00	Duisburg
4:52:05	Fischdick, Gisela	41	LC Duisburg	02.03.08	Barcelona/ESP
4:56:08	Dahlhauss, Inge	42	LG Hünxe	14.10.07	Essen
zweifelhaft:					
3:46:05	Holtermann, Renate	34	LC Duisburg	01.04.01	Bonn

Hochsprung

1,10	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	07.05.89	Hambach
------	---------------	----	-----------------------	----------	---------

Weitsprung

3,58	* Wiek, Helga	26	Styrumer TV	16.08.91	Trier
2,90	Lausch, Asta	26	Styrumer TV	30.09.95	Mülheim
2,34	Dickhoff, Maria	14	VfL Bergheide	08.09.79	Sterkrade
2,42	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	14.06.96	Wesel

Kugelstoß 3,0 kg

ausgetragen seit 1981

9,15	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	13.06.97	Wesel
8,83	Henschel, Gisela	50	STV Hünxe	11.07.15	Zittau
8,72	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	05.09.92	Halle
8,14	Kossek, Lieselotte	34	TG 56 Mülheim	21.08.99	Hagen
7,98	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	17.08.91	Trier
7,59	Lausch, Asta	26	Styrumer TV	03.07.93	Kleinenbroich
7,28	Bannier-Makhlouka, Angelika	55	SuS 09 Dinslaken	27.10.24	Dinslaken
7,19	Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	22.09.03	Oberhausen
7,03	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	14.09.02	Mülheim
6,90	Brüggemann, Mia	25	GW Holten	16.09.92	Holten

Ewige Bestenliste

W65

Region Nord

Diskuswurf 1 kg

27,88	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	21.07.96	Malmö/SWE
25,80	Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	1980	
22,68	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	02.09.89	Scheeßel
22,32	Henschel, Gisela	50	STV Hünxe	05.03.17	Erfurt
21,85	Bannier-Makhlouka, Angelika	55	SuS 09 Dinslaken	22.06.24	Reken-Maria Veen
21,70	Theissen, Christel	51	MSV Duisburg 02 LA	04.06.16	Essen
18,35	Morr, Marlies	36	TG 56 Mülheim	19.08.01	Potsdam
16,43	Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	05.07.07	Oberhausen
15,54	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	02.09.06	Waiblingen
14,24	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	28.04.96	Dinslaken

Hammerwurf 3,0 kg

ausgetragen seit 1994

22,84	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	22.04.06	Leichlingen
17,73	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	26.03.00	Dinslaken
16,31	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	01.10.05	Medelby
13,94	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	21.04.96	Dinslaken

Speerwurf 500 g

ausgetragen seit 2015

22,56	Henschel, Gisela	50	STV Hünxe	28.02.15	Erfurt
12,02	Bannier-Makhlouka, Angelika	55	SuS 09 Dinslaken	06.04.24	Nieukerk

Gewichtwurf 5,450 kg

ausgetragen seit 1994

8,46	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	22.04.06	Leichlingen
------	---------------	----	----------	----------	-------------

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

1.319	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	22.04.06	Leichlingen
2.356	22,84 - 6,52 - 15,27 - 15,63 - 8,46				
1.445					

Historische und selten ausgetragene Disziplinen**25 km Straße****Meisterschaftswettbewerb von 1977 bis 1987**

2:21:28	Schönlau, Hilde	20	TSV Viktoria Mülheim	31.08.85	Dülmen
---------	-----------------	----	----------------------	----------	--------

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

17,81	Wetzel, Hilka	41	LG Hünxe	02.09.06	Waiblingen
14,53	Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	22.09.03	Oberhausen
14,12	Spickermann, Wilma	31	LG Hünxe	21.04.96	Dinslaken
12,28	Kosubek, Margarete	36	Marathon Dinslaken	06.06.03	Wesel
11,26	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	09.11.97	Dinslaken
10,12	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	19.06.02	Dinslaken