

Ewige Bestenliste

W70

Region Nord

100 m

26,60	+1,8	Kosubek, Margret	36	Marathon Dinslaken	07.06.07	Essen
Handzeitnahme:						
17,2		Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	09.05.87	Mönchengladbach
18,0		Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	17.09.11	Oberhausen

200 m

37,26		Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	1983	
55,65	+1,6	Kosubek, Margret	36	Marathon Dinslaken	07.06.07	Essen

800 m Lauf

3:44,18		Schadeck-Gressel, Claire	50	STV Hünxe	01.06.24	Mönchengladbach
---------	--	--------------------------	----	-----------	----------	-----------------

1500 m Lauf

7:02,64		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze	25.04.18	Oedt
7:31,04		Schadeck-Gressel, Claire	50	STV Hünxe	17.04.24	Grefrath-Oedt

5000 m

23:17,21		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze	29.06.18	Mönchengladbach
25:14,35		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	16.05.10	Wesel
27:21,56		Schadeck-Gressel, Claire	50	STV Hünxe	17.04.24	Grefrath-Oedt

10000 m Lauf

49:09,30		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze	20.06.18	Oedt
----------	--	------------------	----	-----------	----------	------

5 km Strasse

ausgetragen seit 01.04.2018

22:47		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze	07.09.18	Xanten
26:19		Schadeck-Gressel, Claire	50	STV Hünxe	05.07.24	Drevenack
27:36		Hoschke, Traudel	51	Homberger TV	16.09.22	Xanten

10 km Strasse

ausgetragen seit 1994

48:20		Spronk, Marianne	18	TSV Weeze	02.09.18	Bremen
53:12		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	12.05.10	Sonsbeck
56:07		Fischdick, Gisela	41	LC Duisburg	30.04.11	Ratingen
58:30		Wagner, Gertrud	30	Moerser TV	25.08.02	Hamminkeln
1:00:07		Stelkens, Angela	50	TSV Viktoria Mülheim	24.09.23	Herten

Halbmarathon

ausgetragen seit 1993

1:52:47		Spronk, Marianne	48	TSV Weeze	09.09.18	Schermbeck
2:01:08		Spelleken, Elli	39	Marathon Dinslaken	24.05.10	Weeze
2:09:32		Fischdick, Gisela	41	LC Duisburg	01.06.14	Duisburg
2:36:13		van't Sand, Helly	28	GW Flüren	01.05.98	Flüren

Marathon

4:33:48		Küpfer, Hannelore	36	TSV Viktoria Mülheim	30.09.07	Berlin
---------	--	-------------------	----	----------------------	----------	--------

Hochsprung

1,02		Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	12.06.94	Athen/GRE
0,90		Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	17.09.11	Oberhausen

Weitsprung

3,54		Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	17.06.85	Gelsenkirchen
3,01		Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	17.09.11	Oberhausen

Ewige Bestenliste

W70

Region Nord

Kugelstoß 3,0 kg

ausgetragen seit 1981

8,71	Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	14.09.85	Duisburg
8,59	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	10.10.93	Miyazaki/JPN
8,27	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	18.03.01	Dinslaken
7,36	Bannier-Makhlouka, Angelika	55	SuS 09 Dinslaken	29.03.25	Nieukerk
7,01	Henschel, Gisela	50	STV Hünxe	30.04.22	Leichlingen
6,98	Kossek, Lieselotte	34	TG 56 Mülheim	11.06.04	Remscheid
6,80	Lausch, Asta	25	Styrumer TV	10.05.97	Mülheim
6,13	Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	07.06.08	Düsseldorf
5,81	Silbernagel, Maria	25	TV Eppinghofen	22.10.97	Mülheim
5,33	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	06.10.07	Dinslaken

Diskuswurf 1 kg

24,22	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	18.03.01	Dinslaken
21,94	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	16.07.95	Erkelenz
20,82	Bannier-Makhlouka, Angelika	55	SuS 09 Dinslaken	02.03.25	Frankfurt
19,72	Henschel, Gisela	50	STV Hünxe	29.02.20	Erfurt
19,44	Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	24.08.85	Hamburg
13,73	Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	02.09.09	Oberhausen
12,09	Theisges, Margot	39	TuS Homberg	26.08.12	Düsseldorf
11,58	Silbernagel, Maria	25	TV Eppinghofen	08.10.97	Mülheim

Hammerwurf 3,0 kg

ausgetragen seit 1994

17,26	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	15.03.03	Dinslaken
12,01	Schibisch, Irmhild	37	SuS 09 Dinslaken	31.10.09	Dinslaken

Speerwurf 500 g

ausgetragen seit 2015

15,03	Henschel, Gisela	50	STV Hünxe	17.06.23	Reken-Maria Veen
-------	------------------	----	-----------	----------	------------------

Gewichtwurf 5,450 kg

ausgetragen seit 1994

5,19	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	10.03.04	Sindelfingen
------	---------------	----	------------------	----------	--------------

Historische und selten ausgetragene Disziplinen**Speerwurf 600 g (bis 30.03.1991)
ausgetragen bis 1987**

20,26	Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	04.07.87	Leverkusen
-------	-------------------	----	-----------------------	----------	------------

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

24,82	Gelbrich, Johanna	13	Eintracht 48 Duisburg	22.06.85	Rom/ITA
12,66	Weber, Ellen	38	DJK SG Tackenberg	02.09.09	Oberhausen