Ewige Bestenliste		W85		Region Nord			
Kugelsto	ß 3,0 kg ausgetragen von 1981 bis 2009						
6,38	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	26.07.08	Ljubljana/SLO		
Kugelsto	3 2,0 kg ausgetragen seit 01.05.2010 Pleuger, llse	23	Eintracht 48 Duisburg	17.07.10	Nyiregyhaza/HUN		
Diskuswurf 750 g ausgetragen seit 2006							
15,02	Pleuger, Ilse	23	Eintracht 48 Duisburg	26.03.09	Ancona/ITA		
14,36	Baumann, Ruth	31	SuS 09 Dinslaken	09.07.16	Leinefelde-Worbis		

Ewige Bestenliste		W90		Region Nord	
Diskuswurf	750 g ausgetragen seit 01.05.2010				
11,23 11,18	Pleuger, llse Baumann, Ruth	23 31	Eintracht 48 Duisburg SuS 09 Dinslaken	24.03.13 12.08.22	San Sebastian Dinslaken