

**Frauen**100m

11,72 +1,2            Martina Tidden (77)            19.07.1997    Troisdorf

200m

24,24 +1,4            Ute Idziacek (68)            03.07.1988    Rhede

400m

54,05                Hildegard Grütter (65)            23.07.1988    Frankfurt

800m

2:05,01              Ulla Tüshaus (61)            16.08.1987    Köln

1500m

4:16,13              Gudrun Schulz (61)            13.06.1981    Bielefeld

3000m

9:20,87              Gudrun Schulz (61)            30.05.1981    Fürth

5000m

17:01,10             Jana Groß-Hardt (88)            18.04.2015    Oberhausen

10km

34:56                Jana Groß-Hardt (88)            02.05.2015    Bocholt

Halbmarathon

1:15:50              Jana Groß-Hardt (88)            12.04.2015    Husum

Marathon

2:40:59              Jana Groß-Hardt (88)            06.09.2015    Münster

100m Hürden

14,00 +1,5            Nadine Jacobs (86)            02.07.2005    Wattenscheid

400m Hürden

61,31                Meike Langguth (92)            06.08.2011    Jena

### 3000m Hindernis

10:50,31      Jasmin Nieland (95)      26.07.2015      Nürnberg

### 4x100m

45,68      LAZ Rhede      10.08.1980      Hamburg  
Mathilde Keiten-Schmitz (63)  
Martina Alfs (63)  
Hildegard Grütter (65)  
Antje Moddenborg (65)

### 4x400m

3:44,45      LAZ Rhede      13.07.1986      Hamburg  
Ute Idzaczek (68)  
Angela Neirich (67)  
Ulla Tüshaus (61)  
Hildegard Grütter (65)

### 3x800m

6:31,92      LAZ Rhede      01.08.1981      Flensburg  
Ulla Tüshaus (61)  
Irmgard Grommisch (59)  
Gurdrun Schulz (61)

### Hochsprung

1,82      Ursula Lemkamp (62)      30.04.1978      Coesfeld

### Stabhochsprung

3,20      Marion Teschlade (84)      01.05.1999      Moers

### Weitsprung

6,82 +0,8      Claudia Gerhard (66)      19.07.1996      Gladbeck

### Dreisprung

13,43 +0,3      Klaudia Kaczmarek (90)      21.06.2015      Bottrop

### Kugelstoß

13,66      Ruth Weinekötter (89)      07.06.2008      Uerdingen

### Diskuswurf

51,40      Doris Franke (63)      01.09.1982      Rhede

Hammerwurf

59,67 Maximiliane Langguth (94) 20.07.2019 Rhede

Speerwurf

42,68 Hannah Schoofs (00) 25.02.2018 Halle a.d. Saale

Siebenkampf

4866 Klaudia Kaczmarek (90) 19./20.05.2005 Bernhausen