

**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

13,68 (-0,7)            Melanie Welsing (99)            26.06.2021    Koblenz

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

60,38 Maximiliane Langguth (94) 23.08.2020 Leverkusen

Speerwurf

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

Siebenkampf

4.866 Klaudia Kaczmarek (90) 19./20.05.2005 Bernhausen