

## „Ewige“ Bestenliste - Frauen

### 100m

11,60	Jahn, Rita	1969
11,88	Ginschor, Nela	2023
12,01	Fenster, Marlene	2025
12,30	Lambertz, Michaela	2003
12,30	Schellenberg, Annemie	1968
12,34	Lutsenko, Ksenija	2024
12,40	Gaworski, Christel	1970
12,40	Denes, Melinda	2001
12,46	Rummler, Britta	2003

### 200m

23,40	Jahn, Rita	1969
24,26	Fnstr, Marlene	2025
25,15	Lambertz, Michaela	2003
25,24	Ginschor, Nela	2023
25,30	Schellenberg, Annemie	1968
25,41	Denes, Melinda	2002
25,50	Gaworski, Christel	1970
25,61	Kunter, Luzie	2025
25,67	Rummler, Britta	2004
26,00	Krott, Martina	1978
26,00	Lutsenko, Ksenija	2024

### 400m

55,84	Krott, Martina	1981
56,00	Rummler, Britta	2003
56,30	Fenster, Marlene	2025
58,10	Gaworski, Christel	1971
58,23	Lambertz, Michaela	2006
59,12	Pütz, Astrid	1997
59,13	Said, Melanie	2006
60,00	Paulukuhn, Hannah	2025
60,61	Kunter, Luzie	2024
60,80	Heß, Stefanie	1983

### 800m

2:01,34	Krott, Martina	1981
2:14,50	Pütz, Astrid	1997
2:15,53	Lambertz, Michaela	2003
2:16,50	Knopf, Brunhilde	1979
2:18,20	Braun, Ursuka	1981
2:18,60	Heyer, Martina	1982
2:19,25	Heß, Stefanie	1983
2:21,20	Hündgen, Ursula	1976
2:21,95	Rummler, Britta	2003

2:23,08 Leschnik, Claudia 2009

### **1500m**

4:09,17 Krott, Martina 1981  
4:35,20 Knopf, Brunhilde 1978  
4:39,91 Braun, Ursula 1988  
4:48,21 Heyer, Martina 1982  
4:48,60 Heß, Stefanie 1983  
4:51,90 Pütz, Astrid 1996  
4:52,40 Hündgen, Ursula 1976  
4:56,79 Leschnik, Claudia 2009  
4:59,50 Berning, Dorothea 1971  
4:59,56 Schwartz, Judith 1997

### **3000m**

9:32,10 Krott, Martina 1981  
9:34,90 Knopf, Brunhilde 1980  
10:13,09 Leschnik, Claudia 2010  
10:14,90 Braun, Ursula 1982  
10:19,40 Heyer, Martina 1982  
10:39,24 Schwartz, Judith 1997  
10:49,50 Güdgen, Beatrix 1982  
10:52,40 Braun, Hubertine 1982  
10:57,30 Heß, Stefanie 1983  
11:02,60 Berning, Dorothea 1972

### **5000m**

16:41,50 Knopf, Brunhilde 1980  
17:57,83 Leschnik, Claudia 2010  
18:05,50 Braun, Ursula 1982  
18:09,70 Heyer, Martina 1982  
18:25,90 Mosler, Stephanie 2009  
18:56,34 Ziemons, Kristina 2009  
19:03,17 Maschmeier, Marie-Luise 2009  
19:13,02 Körtgen, **Theresa** 2009  
19:20,74 Herma, Heike 2009  
19:48,10 Braun, Hubertine 1985

### **10000m**

38:49,96 Leschnik, Claudia 2009  
39:32,70 Knopf, Brunhilde 1988  
39:49,50 Heyer, Martina 1982  
39:58,00 Maschmeier, Marie-Luise 2012  
40:29,45 Mosler, Stephanie 2009  
40:40,23 Herma, Heike 2009  
41:29,70 Redenz, Ursula 1995  
42:19,77 Sieven, Inga 2010  
42:57,00 van den Eijkel, Astrid 2008

43:19,30	Merz, Rita	1994
----------	------------	------

### **25000m**

1:34:08	Knopf, Brunhilde	1994
1:55:50	Schaetzke, Marlies	1979
1:57:27	Bischoff, Renate	1983

### **Halbmarathon**

1:22:51	Stead, Susan	2023
1:24:32	Leschnik, Claudia	2009
1:25:39	Böhmer, Lea	2009
1:26:08	Körtgen, Theresa	2009
1:26:48	Marschmeier, Marie-Luise	2009
1:30:44	Basten, Irene	2009
1:33:27	Mosler, Stephanie	2009
1:33:40	Knopf, Brunhilde	1994
1:37:04	Scheilz, Selina	2022
1:41:43	Sieven, Inga	2009

### **Marathon**

2:50:55	Stead, Susan	2023
3:09:30	Körtgen, Anna-Therese	2011
3:44:11	Knopf-Esch, Brunhilde	1994
3:58:26	Eiden, Heike	2010
4:16:03	Ellighoven, Gabi	2011

### **100m Hürden**

13,85	Meisolle, Eva	2018
14,17	Denes, Melinda	2002
15,02	Mählmann, Nira	2002
15,40	Lambertz, Michaela	2003
15,90	Vankann, Angela	1973
16,01	Paulukuhn, Hannah	2024
16,30	Meurer, Dagmar	1973
16,40	Wehren, Gisela	1973
17,35	Schillings, Sarah	2002
17,90	Gaworski, Christel	1971

### **400m Hürden**

59,89	Fenster, Marlene	2025
60,91	Kunter, Luzie	2025
62,67	Lambertz, Michaela	2006
64,34	Kunter, Luzie	2023
64,55	Fenster, Marlene	2024
67,26	Paulukuhn, Hannah	2025
68,70	Krott, Martina	1979

69,10	Güdden, Beatrix	1982
69,75	Jeschke, Nina	2024
71,30	Heß, Stefanie	1983

### **5000m Bahngehen**

26:15,25	Schusters, Katrin	2020
29:21,70	Fuchs, Marion	1992
30:53,20	Neubacher, Cornelia	1993
32:34,00	Schumm, Gertrud	1992
33:07,38	Rose, Judith	2019
36:38,70	Schusters, Petra	2019

### **5000m Straßengehen**

27:00	Schusters, Katrin	2019
27:47	Pfeifer, Judith	1988
28:55	Fuchs, Marion	2011
29:15	Neubacher, Cornelia	1990
30:07	Schumm, Gertrud	1986
31:10	Krebs, Gisela	1986
31:12	Lauter, Maria	1986
32:22	Wehren, Mia	1986
32:58	Rose, Judith	2019
33:55	Plotzke, Christine	1987

### **10000m Bahngehen**

54:38,8	Schusters, Katrin	2020
---------	-------------------	------

### **10 km Straßengehen**

56:26	Schusters, Katrin	2019
59:25	Pfeifer, Judith	1988
60:46	Fuchs, Marion	2011
60:59	Neubacher, Cornelia	1990
62:23	Schumm, Gertrud	1986
64:01	Lauter, Maria	1986
68:09	Rose, Judith	2019
68:23	Plotzke, Christine	1986

### **20km Bahngehen**

1:50:27,7	Schusters, Katrin	2020
-----------	-------------------	------

### **20km Straßengehen**

1:54:28	Schusters, Katrin	2019
---------	-------------------	------

## **Weitsprung**

5,81	Jahn, Rita	1967
5,54	Lambertz, Michaela	2003
5,53	Wehren, Gisela	1973
5,38	Mauer, Angela	1964
5,37	Leisten, Dagmar	1982
5,33	Mählmann, Nira	2002
5,32	Bachmann, Inge	1967
5,23	Denes, Melinda	1999
5,22	Lutsenko, Ksenija	2024
5,17	Liertz, Daniela	1973

## **Hochsprung**

1,66	Meurer, Dagmar	1977
1,65	Mählmann, Nira	2001
1,62	Lambertz, Michaela	2002
1,59	Fricke, Christiane	1976
1,54	Hoffmann, Monika	1973
1,54	Mentrup, Beate	1976
1,53	Vankann, Angela	1976
1,53	Neumann, Marita	1977
1,51	Wehren, Gisela	1974
1,50	Hagelstange, Christa	1975
1,50	Baum, Andrea	1976
1,50	Greber, Yvonne	1979

## **Kugelstoßen**

12,52	Schwan, Elli	1973
12,29	Lambertz, Michaela	2003
12,28	Bachmann, Inge	1967
11,60	Dick, Angela	2003
11,47	Schulz, Margret	1957
10,27	Neurohr, Birgit	2002
10,22	Jentsch, Jutta	1973
9,94	Wehren, Gisela	1976
9,80	Großmann, Angela	1972
9,52	Mauer, Angela	1964

## **Diskuswurf**

37,20	Neurohr, Birgit	2002
36,90	Reuß, Inge	1962
36,46	Schulz, Margret	1956
35,78	Dick, Angela	2003
35,44	Schwan, Elli	1973
32,22	Slabik, Jutta	1971
29,95	Katsch, Elisabeth	1964
28,45	Jahn, Rita	1964

27,44	Jentzsch, jutta	1973
27,04	Fricke, Christiane	1975

### **Speerwurf**

46,96	Bachmann, Inge	1968
35,40	Schwan, Elli	1973
35,10	Lambertz, Michaela	2003
34,16	Mählmann, Nira	2001
32,40	Dick, Angela	2003
29,27	Schulz, Margret	1958
28,74	Slabik, Jutta	1970
28,18	Güdden, Beatrix	1981
26,35	Schmitz, Marita	1962
24,72	Jahn, Rita	1964

### **Siebenkampf**

1. Tag: 100m Hürden – Hochsprung – Kugelstoßen – 200m

2. Tag: Weitsprung – Speerwurf – 800m

4618 P.	Mählmann, Nira	2001
15,43 – 1,64 – 8,67 – 26,40 – 5,32 – 33,58 – 2:33,40		

3845 P.	Leisten, Dagmar	1983
18,60 – 1,56 – 7,89 – 27,60 – 4,99 – 17,28 – 2:43,30		