

Frauen – W30

100m

15,20 Sieven, Inga 2012

200m

30,83 Sieven, Inga 2012

400m

67,20 Sieven, Inga 2012

800m

2:23,20 Pütz, Astrid 2000

2:33,97 Sieven, Inga 2011

1500m

5:20,98 Maschmeier, Marie-Luise 2009

5:21,88 Sieven, Inga 2011

3000m

11:18,56 Maschmeier, Marie-Luise 2009

11:25,07 Mollus, Sabine 2009

11:25,88 Sieven, Inga 2011

5000m

19:03,17 Maschmeier, Marie-Luise 2009

20:33,69 Körtgen, Theresa 2011

10000m

42:50,75 Sieven, Inga 2011

10 km

38:23 Stead, Susan 2022

39:49 Körtgen, Theresa 2011

39:58 Maschmeier, Marie-Luise 2012

41:01 Pütz, Astrid 2001

48:59 Pütz, Klaudia 2007

51:19 Eymael, Andrea 2005

51:38 Küsters, Ruth 2009

Halbmarathon

1:22:53	Stead, Susan	2023
1:26:48	Maschmeier, Marie-Luise	2009
1:55:14	Pütz, Klaudia	2007
2:06:48	Ebert, Ursula	2013

Marathon

2:50:55	Stead, Susan	2023
3:09:30	Körtgen, Theresa	2011

Weitsprung

3,88	Sieven, Inga	2012
------	--------------	------

Frauen – M35

100m

14,10	Eymael, Andrea	2008
-------	----------------	------

3000m

11:21,35	Herma, Heike	2009
14:13,03	Zintzen, Hubertine	2001

5000m

19:20,74	Herma, Heike	2009
20:20,70	Heinrichs, Sandra	2011

10000m

40:40,23	Herma, Heike	2009
----------	--------------	------

10 km

38:10	Stead, Susan	2025
42:04	Herma, Heike	2009
42:57	van der Eijkel, Astrid	2008
48:27	Küsters, Ruth	2012
52:05	Eymael, Andrea	2004

Halbmarathon

1:25:14	Stead, Susan	2025
1:44:59	van der Eijkel, Astrid	2008
1:58:55	Eiden, Heike	2004

Marathon

2:56:05 Stead, Susan 2025

Frauen - W40

800m

3:13,59 Zintzen, Hubertine 2004

3000m

14:04,12 Zintzen, Hubertine 2004

5000m

21:35,95 van den Eijkel, Astrid 2011

22:41,15 Zintzen, Hubertine 2004

23:56,33 Eiden, Heike 2009

10 km

41:44 Haarmann, Ute 2005

49:37 Eiden, Heike 2007

61:21 Naudet, Kati 2005

Halbmarathon

1:55:01 Eiden, Heike 2008

Marathon

3:38:26 Eiden, Heike 2010

5000m Gehen

31:34,26 Fuchs, Marion 2001

10 km Straßengehen

68:32 Fuchs, Marion 2004

Frauen – W45

100m

16,69	Redenz, Ulla	2006
200m		
36,08	Redenz, Ulla	2006
400m		
85,33	Redenz, Ulla	2008
800m		
2:43,50	Redenz, Ulla	2006
1500m		
5:33,86	Redenz, Ulla	2006
3000m		
13:03,35	Redenz, Ulla	2007
5000m		
22:44,64	Redenz, Ulla	2006
23:14,48	Schuster, Heike	2012
24:53,57	Zintzen, Hubertine	2008
10000m		
54:20,6	Redenz, Ulla	2007
57:31,8	Zintzen, Hubertine	2007
10 km		
45:07	Haarmann, Ute	2010
45:30	van den Eijkel, Astrid	2011
48:33	Redenz, Ulla	2006
56:46	Brockbals, Susanne	2010
56:57	Reimer, Sabine	2010
57:22	Simjanowska, Branka	2008
Halbmarathon		
1:40:24	Redenz, Ulla	2006
1:42:56	Haarmann, Ute	2010
1:50:58	Eiden, Heike	2011
2:15:19	Strotmann, Birgit	2008
Marathon		

3:29:11	Heide, Judith	2024
4:16:03	Ellighoven, Gabi	2011

400m Hürden

85,90	Redenz, Ulla	2006
-------	--------------	------

2000m Hindernis

9:37,30	Redenz, Ulla	2007
---------	--------------	------

3000m Bahngehen

17:12,79	Fuchs, Marion	2009
----------	---------------	------

5000m Gehen

29:47,43	Fuchs, Marion	2009
----------	---------------	------

36:00,00	Neubacher, Cornelia	2005
----------	---------------------	------

5 km Straßengehen

30:22	Fuchs, Marion	2007
-------	---------------	------

34:50	Neubacher, Cornelia	2003
-------	---------------------	------

10 km Straßengehen

62:50	Fuchs, Marion	2008
-------	---------------	------

71:30	Neubacher, Cornelia	2005
-------	---------------------	------

75:56	Schumm, Gertrud	2004
-------	-----------------	------

Hochsprung

1,22	Redenz, Ulla	2006
------	--------------	------

Weitsprung

3,27	Redenz, Ulla	2008
------	--------------	------

Kugelstoßen

6,22	Redenz, Ulla	2008
------	--------------	------

Speerwerfen

15,15	Redenz, Ulla	2006
-------	--------------	------

Frauen – W50

100m

14,14	Rummler, Anne	2006
16,02	Overlack, Uschi	2009
17,26	Redenz, Ulla	2009

200m

29,91	Rummler, Anne	2006
35,07	Redenz, Ulla	2011

400m

68,13	Redenz, Ulla	2011
70,72	Rummler, Anne	2008

800m

2:47,10	Redenz, Ulla	2011
3:01,71	Rummler, Anne	2006
3:31,83	Zintzen, Hubertine	2013

1500m

5:50,47	Redenz, Ulla	2013
---------	--------------	------

3000m

12:16,79	Redenz, Ulla	2011
15:28,95	Zintzen, Hubertine	2015

5000m

21:22,60	Haarmann, Ute	2014
21:23,37	Redenz, Ulla	2011
27:32,20	Zintzen, Hubertine	2015

10000m

49:59,73	Redenz, Ulla	2011
56:45,38	Zintzen, Hubertine	2015

10 km

44:22	Haarmann, Ute	2013
55:09	Redenz, Ulla	2009
58:42	Klein, Elfi	2007
58:52	Simjanovska, Branka	2010

Halbmarathon

1:40:56	Haarmann, Ute	2013
---------	---------------	------

1:47:25	Brockbals, Susanne	2012
2:12:42	Simjanowska, Branka	2009
2:16:45	Klein, Elfi	2009

3000m Bahnggehen

16:46,62	Fuchs, Marion	2011
----------	---------------	------

5000m Gehen

29:25,91	Fuchs, Marion	2010
33:53,00	Schumm, Gertrud	2008
34:21,83	Neubacher, Cornelia	2008

10000m Gehen

63:18,9	Fuchs, Marion	2012
---------	---------------	------

5 km Straßengehen

28:55	Fuchs, Marion	2011
33:48	Schumm, Gertrud	2008
35:03	Neubacher, Cornelia	2008

10 km Straßengehen

60:46	Fuchs, Marion	2011
69:06	Neubacher, Cornelia	2008
73:08	Schumm, Gertrud	2005

20 km Straßengehen

2:03:33	Schumm, Gertrud	2008
2:12:27	Fuchs, Marion	2011

80m Hürden

14,93	Rummler, Anne	2006
-------	---------------	------

Weitsprung

4,29	Rummler, Anne	2008
3,17	Redenz, Ulla	2012

Hochsprung

1,27	Rummler, Anne	2007
1,15	Redenz, Ulla	2009

Kugelstoßen (3 kg)

8,25	Rummler, Anne	2006
7,01	Redenz, Ulla	2012

Diskuswurf (1 kg)

14,86	Redenz, Ulla	2012
-------	--------------	------

Speerwurf (500 g)

18,31	Redenz, Ulla	2006
-------	--------------	------

Fünfkampf

1817	Rummler, Anne	2007
------	---------------	------

Siebenkampf

2557	Rummler, Anne	2006
------	---------------	------

Frauen – W55**100m**

14,66	Rummler, Anne	2009
-------	---------------	------

200m

30,28	Rummler, Anne	2009
-------	---------------	------

400m

72,71	Rummler, Anne	2009
-------	---------------	------

3000m

14:18,89	Redenz, Ursula	2017
----------	----------------	------

15:50,94	Zintzen, Hubertine	2017
----------	--------------------	------

5000m

25:08,18	Redenz, Ursula	2017
----------	----------------	------

27:41,14	Zintzen, Hubertine	2017
----------	--------------------	------

10000m

51:51,08	Redenz, Ursula	2017
----------	----------------	------

Weitsprung

4,20	Rummler, Anne	2009
3,18	Schella, Annegret	2007

Hochsprung

1,21	Rummler, Anne	2009
------	---------------	------

10 km

54:42	Ebert, Ursula	2010
65:15	Dittrich, Gisela	2010

5000m Bahngehen

31:11,70	Fuchs, Marion	2015
33:07,38	Rose, Judith	2019
33:18,29	Fuchs, Marion	2019
36:38,70	Schusters, Petra	2019

5 km Straßengehen

31:40	Fuchs, Marion	2015
32:43	Rose, Judith	2018
36:25	Schusters, Petra	2019

10 Km Straßengehen

63:10	Fuchs, Marion	2015
65:35	Rose, Judith	2018
68:09	Schusters, Petra	2019

Halbmarathon

2:16:36	Klein, Elfi	2011
---------	-------------	------

Kugelstoßen (3 kg)

7,77	Rummler, Anne	2009
------	---------------	------

Fünfkampf

3372	Rummler, Anne	2009
------	---------------	------

Frauen – W60

100m

15,21	Rummler, Anne	2018
15,59	Stump, Karin	2009
19,18	Redenz, Ursula	2019

200m

32,50	Rummler, Anne	2014
32,77	Stump, Karin	2009
40,23	Redenz, Ursula	2019

800m

3:39,62	Stump, Karin	2007
---------	--------------	------

5000m

25:43,68	Redenz, Ursula	2019
----------	----------------	------

10000m

56:33	Schmitz, Dorle	2007
59:57	Zimmer, Johanna	2008

Halbmarathon

2:16:36	Ebert, Ursula	2011
---------	---------------	------

Hochsprung

1,12	Stump, Karin	2007
1,11	Rummler, Anne	2017

Weitsprung

3,89	Stump, Karin	2009
3,87	Rummler, Anne	2014
2,77	Redenz, Ursula	2019

Kugelstoßen

7,27	Stump, Karin	2008
------	--------------	------

Diskuswerfen

16,35	Stump, Karin	2006
-------	--------------	------

Fünfkampf

1190	Stump, Karin	2007
------	--------------	------

Frauen – W65

100m

15,56	Stump, Karin	2010
-------	--------------	------

200m

33,27	Stump, Karin	2011
-------	--------------	------

3000m

15:44,56	Ebert, Ursula	2017
----------	---------------	------

10 km

58:52	Schmitz, Dorle	2010
-------	----------------	------

Weitsprung

3,89	Stump, Karin	2010
------	--------------	------

Hochsprung

1,14	Stump, Karin	2011
------	--------------	------

Diskuswurf (1 kg)

16,70	Stump, Karin	2010
-------	--------------	------

Speerwurf (400 g)

18,38	Stump, Karin	2010
-------	--------------	------

Frauen – W70

100

16,56	Stump, Karin	2017
-------	--------------	------

200

35,54	Stump, Karin	2015
-------	--------------	------

Weitsprung

3,51	Stump, Karin	2015
------	--------------	------

10 km

56:33	Schmitz, Dorle	2007
-------	----------------	------

Frauen – W75

100m

18,40

Stump, Karin

2024

Weitsprung

3,09

Stump, Karin

2024

Frauen – W80

100m

19,13

Stump, Karin

2025

Weitsprung

2,58

Stump, Karin

2025