

„Ewige“ Bestenliste – w20

100m

11,88	Ginschor, Nela	2023
12,00	Jahn, Rita	1965
12,20	Meurer, Dagmar	1974
12,34	Lutsenko, Ksenija	2024
12,40	Gaworski, Christel	1970
12,67	Strack, Lina	2024
12,70	Scholl, Helga	1970
12,80	Impens, Maria	1967
12,87	Mählmann, Nira	2001
13,00	Leisten, Annemie	1962
13,00	Wehren, Gisela	1972
13,00	Dohmen, Monika	1976

200m

25,24	Ginschor, Nela	2023
25,88	Strack, Lina	2023
25,50	Gaworski, Christel	1970
26,00	Lutsenko, Ksenija	2024
26,03	Mählmann, Nira	2001
26,11	Lutsenko, Ksenija	2025
26,67	Kunter, Luzie	2023
27,00	Dohmen, Monika	1977
27,15	Kunter, Luzie	2022
27,20	Meurer, Dagmar	1973
27,30	Vankann, Angela	1971

400m

58,10	Gaworski, Christel	1971
60,26	Njegovan, Jana	2020
60,80	Heß, Stefanie	1983
61,55	Besting, Lisa	2015
63,11	Jeschke, Nina	2024
63,51	Flügge, Linn	2024
63,62	Kunter, Luzie	2022
63,81	Dautzenberg, Nele	2024
65,30	Dohmen, Monika	1977
65,40	Vankann, Angela	1971
65,40	Bilek, Brigitte	1976

800m

2:17,76	Njegovan, Jana	2020
2:18,71	Besting, Lisa	2015
2:19,25	Heß, Stefanie	1983
2:20,98	Rütten, Katharina	2018
2:26,00	Balliel, Beate	1983

2:26,10	Philipue, Barbara	1983
2:26,95	Schwarz, Judith	1997
2:28,38	Ebert, Antonia	2018
2:30,10	Bilek, Brigitte	1976
2:30,30	Mentrup, Beate	1976

1500m

4:48,60	Heß, Stefanie	1983
4:59,56	Schwarz, Judith	1997
5:16,50	Henges, Gisela	1970
5:17,70	Braun, Christa	1983
5:18,80	Schaetzke, Sabine	1979
5:19,60	Meinel, Angelika	1973
5:22,80	Kleinen, Heike	1977
5:26,34	Pütz, Astrid	1989
5:27,20	Balliel, Beate	1981
5:27,46	Ebert, Antonia	2018

3000m

10:57,30	Heß, Stefanie	1983
11:09,92	Schwarz, Judith	1997
11:42,20	Braun, Hubertine	1980
11:55,20	Pütz, Astrid	1985
11:58,97	Ebert, Antonia	2018
12:07,50	Effenberg, Michaela	1981
12:08,90	Schaetzke, Sabine	1979
12:38,22	Schönberger, Vera	2005
12:41,40	Braun, Christa	1983

5000m

17:54,74	Vernikov, Sonja	2018
----------	-----------------	------

100m Hürden

15,17	Mählmann, Nira	2001
16,30	Meurer, Dagmar	1973
16,70	Vankann, Angela	1972
17,35	Schillings, Sarah	2002
17,90	Gaworski, Christel	1970
18,40	Wehren, Gisela	1972
18,70	Linder, Karin	1978
19,20	Schopp, Thea	1969
19,40	Impens, Maria	1969

400m Hürden

64,34	Kunter, Luzie	2023
68,21	Jeschke, Nina	2025

71,30	Heß, Stefanie	1983
-------	---------------	------

Weitsprung

5,75	Jahn, Rita	1965
5,32	Mählmann, Nira	2001
5,25	Mauer, Angela	1962
5,22	Reuß, Inge	1960
5,22	Wehren, Gisela	1972
5,22	Lutsenko, Ksenija	2024
5,21	Meurer, Dagmar	1974
5,17	Liertz, Daniela	1973
5,11	Schulz, Margret	1956
5,10	Gaworski, Christel	1971

Hochsprung

1,65	Meurer, Dagmar	1974
1,65	Mählmann, Nira	2001
1,54	Hoffmann, Monika	1973
1,54	Mentrup, Beate	1976
1,53	Neumann, Marita	1977
1,50	Baum, Andrea	1976
1,50	Greber, Yvonne	1979
1,47	Müller, Jennifer	2002
1,45	Salomon, Gitta	1965
1,45	Venth, Christa	1967
1,45	Wehren, Gisela	1972

Stabhochspringen (seit dem Jahr 2000)

2,70	Steinberg, Evi	2000
------	----------------	------

Kugelstoßen (4 kg)

11,84	Reuß, Inge	1960
11,17	Schulz, Margret	1956
9,48	Großmann, Gabriele	1971
9,23	Mauer, Angela	1962
9,00	Mars, Gisela	1966
9,00	Müting, Hella	1970
8,98	Wehren, Gisela	1972
8,85	Lutsenko, Ksenija	2025
8,79	Müller, Jennifer	2002
8,76	Jahn, Rita	1964

Diskuswerfen (1 kg)

36,46	Schulz, Margret	1956
33,47	Reuß, Inge	1960
28,45	Jahn, Rita	1964

26,40	Mählmann, Nira	2001
26,10	Trettler, Ursula	1962
26,00	Mauer, Angela	1962
24,35	Leisten, Annemie	1963
24,04	Großmann, Gabriele	1970
22,85	Förster, Elvira	1960
22,56	Müller, Jennifer	2002

Hammerwerfen (4 kg) (seit dem Jahr 2000)

36,72	Steinberg, Evi	2000
-------	----------------	------

Speerwerfen (600 g)

36,00	Reuß, Inge	1960
34,16	Mählmann, Nira	2001
30,34	Müller, Jennifer	2002
25,64	Schmitz, Marita	1961
24,72	Jahn, Rita	1964
23,73	Vanderstein, Shana	2021
23,15	Förster, Elvira	1969
20,40	Großmann, Gabriele	1970

Vierkampf (seit dem Jahr 2000)

100m Hürden – Hochsprung – Kugelstoßen . 200m

2775 P. 15,43 – 1,64 – 8,67 – 26,40	Mählmann, Nira	2001
--	----------------	------

Siebenkampf (seit dem Jahr 2000)

1. Tag: 100m Hürden – Hochsprung – Kugelstoßen – 200m
2. Tag: Weitsprung – Speerwerfen - 800m

4618 P. 15,43 – 1,64 – 8,67 – 26,40 – 5,32 – 33,58 – 2:33,00	Mählmann, Nira	2001
---	----------------	------