

W 30

Stand: 08.04.2018

100 m	11,7	Heine	Jutta	41 LC Bonn	10.06.71 Ründeroth
200 m	23,9	Heine	Jutta	41 LC Bonn	25.05.71 Bonn
400 m	54,18	Kühn	Marlies	50 LGJ Bonn/Troisdorf	28.06.81 Remscheid
800 m	2:07,2	Weiss	Annette	68 Siegburger TV	24.05.98 Kerkrade / NL
1000 m	2:47,83	Weiss	Annette	68 Siegburger TV	10.05.98 Pliezhausen
1500 m	4:22,71	Weiss	Annette	68 Siegburger TV	20.08.00 Leverkusen
3000 m	9:31,10	Bühler	Sigrid	79 LAZ Puma Tdf./Siegburg	12.08.10 Bergisch Gladbach
5000 m	16:37,40	Weiss	Annette	68 Siegburger TV	18.09.99 Leverkusen
10.000 m	34:34,90	Heimann	Lisa	87 LAZPRS (TV Kaldauen)	12.08.17 Hamburg
10 km	34:30	Heimann	Lisa	87 LAZPRS (TV Kaldauen)	24.09.17 Siegburg
Halbmarathon	1:15:06	Heimann	Lisa	87 LAZPRS (TV Kaldauen)	01.10.17 Köln
Marathon	2:43:07	Viebahn	Christel	76 LAZ Puma Rhein-Sieg	13.10.13 Essen
100 km	7:28:31	Lennartz	Birgit	65 LLG St. Augustin	12.05.01 Neuwittenbek
100 m-Hürden	15,00	Schulte	Sabine	76 LG Bonn/Troisdorf/Ndk.	06.08.06 Hamburg
400 m-Hürden	58,87	Pape	Corina	73 SSF Bonn	28.06.03 Ulm
3000 m-Hindernis	10:29,3	Weiss	Annette	68 Siegburger TV	15.05.04 Kamen
Hochsprung	1,73	Wraage	Anke	65 LG Bonn/Troisdorf/Ndk.	22.05.95 Köln
Stabhochsprung	4,20	Schulte	Sabine	76 LG Bonn/Troisdorf/Ndk.	22.08.06 Linz / AUT
Weitsprung	6,03	Riek	Ursula	47 LGJ Bonn/Troisdorf	18.06.77 Bedburg
Dreisprung	11,94	Mannes	Astrid	67 Sieglarer TV	08.05.97 Köln
Kugel 4 kg	12,98	Lobinger	Martina	45 LGJ Bonn/Troisdorf	19.04.80 Rheinbach
Diskus 1 kg	48,50	Lobinger	Martina	45 LGJ Bonn/Troisdorf	17.09.82 Meckenheim
Hammer 4 kg	64,93	Mathes	Simone	75 LAZ Puma Tdf./Siegburg	19.05.07 Halle
Speer 600 g	35,80	Nehring	Melanie	79 SSG Königswinter-Ittenbach	10.05.09 Egelsbach
Gewicht 9,08 kg	8,70	Obst	Claudia	67 Troisdorfer LG	15.08.15 Alzey
5-Kampf	2.702	Brunner	Brigitte	56 ASV St. Augustin	09.06.96 Bad Oeynhausen
(nat. mit 100m)				13,74 – 10,03 – 1,52 – 4,56 – 2:52,42	
7-Kampf	4.095	Brunner	Brigitte	56 ASV St. Augustin	28./29.08.93 Essen
				15,6 – 1,56 – 9,98 – 28,2 – 4,91 – 32,82 – 2:48,2	
10-Kampf	6.603	Schulte	Sabine	76 LG Bonn/Troisdorf/Ndk.	26./27.08.06 Hamburg
				12,84 – 5,47 – 11,15 – 1,63 – 60,13 – 15,00 – 27,89 – 4,10 – 24,01 – 6:05,87	
Werfer-Fünfkampf	2.029	Obst	Claudia	67 Troisdorfer LG	29.08.15 Zella Mehlis
				26,42 - 8,95 - 25,54 - 24,74 - 8,41	

Mannschaftswettbewerbe					
4 x 100 m	51,98	ASV St. Augustin	Ursula Riek 47 Marlies Kühn 50 Maud Herschel 52 Christa Fröning 47		01.07.89 Ludwigshafen
4 x 400 m	4:26,30	ASV St. Augustin	Christa Fröning 47 Marlies Kühn 50 Ursula Riek 47 Gundula Tost 42		11.08.90 Bonn
10 km – Mannschaft	1:52:01	LAZ Puma Rhein-Sieg	Lisa Heimann (87) Sigrid Bühler (79) Annette Reiser (67)	(34:30) (37:04) (40:27)	24.09.17 Siegburg
Halbmarathon-Mannschaft	4:47:18	SSG Königswinter-Itten	Britt Götte (67) Claudia Welscher (68) Elke Melzer (63)	(1:26:02) (1:36:38) (1:45:38)	26.03.06 Herten-Bertlich
Marathon-Mannschaft	9:27:11	LAZ Puma Rhein-Sieg	Christel Viebahn (76) Annette Geiken (67) Claudia Rey (70)	(2:45:34) (3:14:55) (3:26:42)	14.10.12 Essen
100 km-Mannschaft	33:06:27	Alfterer SC	Elke Melzer (63) Elisabeth Kraemer (60) Dr. Anna Straimer (48)	(10:38:18) (11:08:42) (11:19:27)	28.04.06 Hanau-Rodenbach
DAMM	9.493	ASV St. Augustin			28.05.93 Mönchengladbach
			12,8 - 12,9 - 2:42,7 - 2:40,0 - 53,3 - ? - ? - ? - ? - 9,43 - ? - 32,46 -		
			24,30 - 34,44 - 27,94		
			Beate Marenbach - Elke Moog - Marlies Kühn - Brigitte Brunner -		
			Christa Fröning - Ulla Riek - Maud Herschel		