

<b>W 65</b>				Stand: 09.09.17	
100 m	16,9	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	17.06.07 Oberlar
200 m	34,6	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	17.06.07 Oberlar
400 m	79,11	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	02.09.07 Köln
800 m	3:04,52	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	13.07.07 Fulda
3000 m	16:13,80	Samel	Christine	50 Troisdorfer LG	09.09.17 Kevelaer
10 km	47:32	Berk	Barbara	47 Melpomene Bonn	03.03.13 Leverkusen
Halbmarathon	1:52:14	Schiesewitz	Ingrid	39 Melpomene Bonn	14.03.04 Siegburg
Marathon	4:16:54	Schiesewitz	Ingrid	39 Melpomene Bonn	12.09.04 Köln
Hochsprung	1,05	Diekmann	Maria	34 1. FC Hardtberg	22.06.00 Kevelaer
Weitsprung	2,45	Möseritz	Ann-Kathrin	22 ATV Bonn	04.07.87 Bonn
Dreisprung	5,93	Diekmann	Maria	34 1. FC Hardtberg	06.03.99 Bonn
Kugel 3 kg	7,53	Diekmann	Maria	34 1. FC Hardtberg	17.06.00 Köln
Diskus 1 kg	23,76	Diekmann	Maria	34 1. FC Hardtberg	18.05.03 Euskirchen
Speer 400 g	16,67	Diekmann	Maria	34 1. FC Hardtberg	29.03.03 Bonn
<b>W 70</b>				Stand: 06.01.2014	
200 m	37,79	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	07.06.12 Mönchengladbach
400 m	85,78	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	07.06.12 Mönchengladbach
800 m	3:20,76	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	07.06.12 Mönchengladbach
10 km	61:13	Sapauschke	Wiltrud	41 Alfterer SC	28.09.13 Mönchengladbach