

## W 70 - Rekorde der Regio Südost

Stand: 02.02.2023

erstellt von Wolfgang Rehmer

100 m	16,54	Franzen	Christel	28 TuS Köln rrh	01.08.1998 Minden
200 m	35,14	Venn	Hannelore	42 Pulheimer SC	24.08.2012 Zittau
400 m	83,74	Venn	Hannelore	42 Pulheimer SC	21.08.2012 Zittau
800 m	3:20,76	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	07.06.2012 Mönchengladb.
3000 m	16:12,42	Engelhardt	Barbara	44 Pulheimer SC	05.09.2015 Kevelaer
<b>5 km</b>	<b>27:27</b>	Pfahlbusch	Sigrid	50 Pulheimer SC	04.07.2021 Köln
10 km	50:24	Heidemann	Irma	30 Pulheimer SC	23.09.2001 Troisdorf
Halbmarathon	1:54:02	Heidemann	Irma	30 Pulheimer SC	23.03.2002 Schotten
Marathon	3:52:37	Heidemann	Irma	30 Pulheimer SC	29.09.2002 Berlin
5 km Gehen	33:35	Girards	Rosa	39 SC Buchenhöhe Horrem	01.03.2009 Rotterdam / NL
10 km Gehen	72:26	Girards	Rosa	39 SC Buchenhöhe Horrem	01.11.2009 Rotterdam / NL
20 km-Gehen	2:33:03	Girards	Rosa	39 SC Buchenhöhe Horrem	13.09.2009 Langenhagen
Weitsprung	3,26	Venn	Hannelore	42 Pulheimer SC	07.09.2013 Hamburg
Hochsprung	<b>1,06</b>	Schreiber	Barbara	51 TSV Bayer Leverkusen	<b>07.07.2022 Tampere / SF</b>
Kugel 3 kg	8,45	Heinsdorf	Gertrud	40 TS Frechen	19.06.2010 Köln
Diskus 1 kg	20,67	Maxrath	Hedi	34 TS Frechen	13.06.2004 Euskirchen
Hammer 3 kg	18,66	Heinsdorf	Gertrud	40 TS Frechen	14.03.2010 Düsseldorf
Speer 400 g	20,64	Timm	Elke	44 TS Frechen	11.07.2014 Erfurt