

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W30						
100m	11,64	Asaraschwili, Maja	64	Eschweiler SG	07.06.1996	Nürnberg
200m	23,30	Asaraschwili, Maja	64	Eschweiler SG	30.06.1996	Essen
400m	58,88	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	03.06.1999	Erkelenz
800m	2:17,43	Pfenning, Doris	65	Team Voreifel	10.07.1999	Konstanz
1000m	3:25,9	Jünger, Antoinette	59	VSV Grenzland Wegberg	03.05.2006	Hückelhoven
1500m	4:42,56	Theißen, Gerdrud	40	TV Konzen	14.08.1984	Mönchengladbach
Meile	5:44,0	Hillebrand, Barbara	57	DJK Wassenberg	26.04.1997	Erkelenz
3.000m	9:55,5	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	12.06.1986	Aachen
5.000m	16:51,9	Lövenich, Monika	55	DJK LC Vettweiß	08.08.1987	Sittard (NED)
10.000m	35:09,6	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	27.03.1993	Aachen
5km (seit 2018)	18:47	Schmitz, Nora	92	Lauf-Club Euskirchen	18.09.2022	Saarbrücken
5km Mannschaft (seit 2018)	1:24:35	Herma, Heike (71) 23:00 - Tuchenhagen, Iris (69) 24:57 - Tribbels, Marina (68) 36:38		DJK Jung-Siegfr. Herzogenrat	29.10.2022	Herzogenrath
10km	35:35	Rau, Birgit	67	LC Euskirchen	03.03.2002	Leverkusen
10km Mannschaft	1:55:53	Leschnik (81) - Offermanns (83) - Herma (71)		DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	15.03.2014	Salzkotten
Halbmarathon	1:15:17	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	07.03.1993	Huchem-Stammen
Halbmarathon Mannschaft	4:08:23	Dunke (55) - Kieven (61) - Küpper (67)		DLC Aachen	01.03.1998	Huchem-Stammen
Marathon	2:36:13	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	01.10.1989	Berlin
Marathon Mannschaft	8:49:43	Dunke, Angelika(55) 2:55:29 - Reiners, Gabriele(66) 2:56:39 - Kieven, Birgit(61) 2:57:35		DLC Aachen	05.10.1997	Köln
100km	7:58:23	Waack, Svetlana (BLR)	67	DJK Frankenberg Aachen	13.09.1997	Winschoten
100km Mannschaft	27:44:16	Theissen, Maria(55) 8:47:25, Gerards, Marianne(41) 9:28:25 - Grawinkel, Resi(42) 9:28:26		DLC Aachen	05.09.1992	Rheine
100m Hürden (0,838m/10)	14,27	Wolff, Christiane	65	DJK Rasensport Aachen-Brand	27.08.1997	Paris (FRA)

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
400m Hürden (0,762m/10)	65,44	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	29.05.2001	Hilden
3.000m Hindernis (0,762m)						
4x100m	53,20	Müller (71) - Jaegers (51) Korte (35) - Keuter (37)		Turnverein Erkelenz 1860	10.06.2001	Erkelenz
4x400m	4:56,83	Deckers (69) - Derichs (67) Joachims (62) - Krolikowski (69)		StG LA Team Heinsberg	23.09.2011	Erkelenz
3x800m	7:32,19	Meer (74) - Herma (71) - Leschnik (81)		DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	15.06.2014	Herzogenrath
5.000m Gehen	29:21,7	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	19.08.1992	Wert (NED)
5 km Gehen	28:55	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.03.2011	Rotterdam (NED)
10.000m Gehen	1:03:18,9	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
10 km Gehen	1:00:42	Sturz, Renate	46	TV Germania Obermaubach	20.05.1990	Kerpen
10 km Gehen Mannschaft	3:15:53	Schumm (55) - Plotzke (36) - Lauter (53)		Alemannia Aachen	27.04.1986	Herten
20.000m Gehen						
20km Gehen	2:09:32	Neubacher, Cornelia	56	Alemannia Aachen	09.04.1995	Paris (FRA)
20km Gehen Mannschaft						
Hochsprung	1,65	Decker, Angelika	51	SG Düren 99	03.10.1981	Sittard (NED)
Stabhochsprung						
Weitsprung	6,10	Tocha, Edda	49	SG Düren 99	07.07.1979	Essen
Dreisprung	10,16	Schumacher, Hiltrud	64	Team Voreifel	29.08.1998	Euskirchen
Kugelstoß (4 kg)	12,52	Schwan, Elli	40	Alemannia Aachen	08.09.1993	München
Diskuswurf (1 kg)	45,72	Schuran, Marita	49	Dürener TV	22.06.1979	Düren
Hammerwurf (4 kg)	40,22	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	20.06.2010	Hückelhoven
Speerwurf (600 g)	38,83	Gube, Dr. Monika	74	DJK Elmar Kohlscheid	18.08.2006	Euskirchen
Gewichtwurf (9,08 kg)	12,98	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	26.09.2009	Übach-Palenberg

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Fünfkampf (int. Wertung)	3.148	Steinbach, Martina	68	DJK Rasensport Aachen-Brand	19.06.1999	Koblenz
100-HOC-KUG(4kg)-WEI-800		12,93-1,52-8,90-5,26-2:34,86				
Siebenkampf (int. Wertung)	3.984	Maur, Nina	86	DJK Frankenberg Aachen	21./22.05.2016	Wesel
100HÜ(0,838m/10)-HOC-KUG(4kg)-200 WEI-SPE(600gr)-800		15,76-1,48-10,23-28,15 4,76-27,43-2:41,65				
Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm						
Siebenkampf (int. Wertung)	4.446	Dreschko, Annerose	56	Aachener TG	04./05.07.1986	Aachen
100HÜ-HOC-KUG(4kg)-200 WEI-SPE(600gr alt/bis 31.03.1991)-800		14,9-9,29-1,57-25,8-5,42-19,06-2:29,7				
Frauen W35						
100m	12,6	Trocha, Edda	49	SG Düren 99	16.06.1984	Düren
200m	26,2	Mohnen, Hildegard	40	LG Pfeifer & Langen Ameln	13.07.1982	Willich
400m	60,46	Pfenning, Doris	65	Team Voreifel	22.06.2000	Kevelaer
800m	2:17,5	Theißen, Gertrud	40	TV Konzen	26.08.1978	Hösbach
1000m	3:25,9	Jünger, Antoinette	59	VSV Grenzland Wegberg	03.05.2006	Hückelhoven
1500m	4:42,56	Theißen, Gerdrud	40	TV Konzen	14.08.1984	Mönchengladbach
Meile	5:44,0	Hillebrand, Barbara	57	DJK Wassenberg	26.04.1997	Erkelenz
3.000m	9:58,2	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	31.05.1994	Aachen
5.000m	17:21,2	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	13.05.1992	Aachen
10.000m	35:09,6	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	27.03.1993	Aachen
5km (seit 2018)	20:43	Meer, Christiane	74	DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	10.02.2018	Mönchengladbach
5km Mannschaft (seit 2018)	1:24:35	Herma, Heike (71) 23:00 - Tuchenhagen, Iris (69) 24:57 - Tribbels, Marina (68) 36:38		DJK Jung-Siegfr. Herzogenrat	29.10.2022	Herzogenrath
10km	36:23	Rau, Birgit	67	LC Euskirchen	13.11.2004	Langsur
10km Mannschaft	2:08:00	Havartz-Röhlich(66) 39:48 - Ruland(63) 41:29 Maubach(57) 46:43		Dürener TV	05.08.2006	Eschweiler

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Halbmarathon	1:15:17	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	07.03.1993	Huchem-Stammeln
Halbmarathon Mannschaft	4:30:53	Loenstad, Anni(53) 1:26:41 - Jünger, Antoinette(59) 1:27:36 - Zerressen-Mikosch, Martina(60) 1:36:36		VSV Grenzland Wegberg	25.01.1998	Wegberg
Marathon	2:52:59	Rau, Birgit	67	LC Euskirchen	10.10.2004	Essen
Marathon Mannschaft	10:37:30	Theißen (55) - Spellerberg (61) - Klinkenberg (51)		DLC Aachen	04.05.1997	Regensburg
100km	8:13:22	Braun, Marion	57	SV Germania Eicherscheid	29.04.2006	Rodenbach
100km Mannschaft	27:44:16	Theissen, Maria(55) 8:47:25, Gerards, Marianne(41) 9:28:25 - Grawinkel, Resi(42) 9:28:26		DLC Aachen	05.09.1992	Rheine
100m Hürden (0,838m/10)	16,49	Schoos, Nina	86	DJK Frankenberg Aachen	04.06.2022	Schwabach
400m Hürden (0,762m/10)	67,02	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	10.07.2005	Schweinfurt
2.000m Hindernis (0,762m)	8:48,90	Redenz, Ulla	59	DJK Frankenberg Aachen	05.05.2005	Hückelhoven
4x100m	53,4	Bauer - Paggen - Maidorn - Hermann		DJK Armada Euchen-Würselen	15.06.1985	Aachen
4x400m	4:56,83	Deckers, Anja (69) - Derichs, Beate (67) Joachims, Martina (62) - Krolikowski, Kerstin (69)		StG LA Team Heinsberg	23.09.2011	Erkelenz
3x800m	7:42,80	Vilvo, Birgit (83) - Wilhelmus, Judith (83) - van Dam, Simone (72)		StG Nutrixxion Masters <small>(alle drei Athletinnen stammen aus Dürener TV)</small>	04.08.2018	Zella-Mehlis
5.000m Gehen	29:22,18	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.05.2012	Viersen
5 km Gehen	28:55	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.03.2011	Rotterdam (NED)
10.000m Gehen	1:03:18,9	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
10 km Gehen	1:00:42	Sturz, Renate	46	TV Germania Obermaubach	20.05.1990	Kerpen
10 km Gehen Mannschaft	3:28:03	Fuchs, Marion (60) - Neubacher, Cornelia (56) Schumm, Gertrud (55)		Alemannia Aachen	04.06.2005	Kerpen
20.000m Gehen						
20km Gehen	2:09:32	Neubacher, Cornelia	56	Alemannia Aachen	09.04.1995	Paris (FRA)
20km Gehen Mannschaft						
Hochsprung	1,55	Schmiedicke-Hintzen, Heidi	67	Turnverein Erkelenz 1860	27.09.2002	Köngen
Stabhochsprung						

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Weitsprung	5,65	Trocha, Edda	49	SG Düren 99	21.07.1984	Itzehoe
Dreisprung	9,37(-1,2)	Jäger, Therese	75	SC Myhl Leichtathletik	01.07.2018	Mönchengladbach
Kugelstoß (4 kg)	12,20	Fuchs-Muth, Anja	74	Team Voreifel	04.09.2010	Leichlingen
Diskuswurf (1 kg)	40,92	Kirkpatrick, Angelika	54	Aachener TG	14.06.1989	Kerkrade (NED)
Hammerwurf (4 kg)	40,22	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	20.06.2010	Hückelhoven
Speerwurf (600 g)	38,70	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	15.05.2010	Düren
Gewichtwurf (9,08 kg)	12,98	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	26.09.2009	Übach-Palenberg
Fünfkampf (Int.W/M.2010)	2.594/2.779	Schrader, Anja	72	FC Germania Dürwiss	13.06.2009	Ahlen
100-HOC-KUG(4kg)-WEI-800		13,66-1,48-8,19-4,52-2:47,34				
Siebenkampf (Int.W/M.2010)	3.344/3.618	Schrader, Anja	72	FC Germania Dürwiss	19./20.09.2009	Aachen
100HÜ(0,838m/10)-HOC-KUG(4kg)-200 WEI-SPE(600gr)-800		17,52-1,46-8,82-27,65 4,14-20,54-2:48,59				
Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)	2.898/3.135	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	23.05.2010	Hückelhoven
HAM(4kg)-KUG(4kg)-DIS(1kg) SPE(600gr)-GEW(9,08kg)		38,94-10,15-29,39-36,74-11,99				
Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm						
Siebenkampf	4.225	Hoffmann, Gisela	48	Aachener TG	15./16.06.1984	Aachen
100HÜ-HOC-KUG(4kg)-200 WEI-SPE(600gr alt/bis 31.03.1991)-800		17,2-1,38-10,20-28,4 4,70-35,42-2:25,1				
Frauen W40						
100m	12,97(1,6)	Pütz, Anja	73	SV Germania Dürwiß	30.06.2018	Mönchengladbach
200m	26,2	Mohnen, Hildegard	40	LG Pfeifer & Langen Ameln	13.07.1982	Willich
400m	61,91	Pfenning, Doris	65	Team Voreifel	26.05.2005	Leverkusen
800m	2:17,82	Theißen, Gerdrud	40	TV Konzen	24.08.1984	Brighthon (GBR)
1000m	3:25,9	Jünger, Antoinette	59	VSV Grenzland Wegberg	03.05.2006	Hückelhoven

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
1500m	4:42,56	Theißen, Gerdrud	40	TV Konzen	14.08.1984	Mönchengladbach
Meile	5:44,0	Hillebrand, Barbara	57	DJK Wassenberg	26.04.1997	Erkelenz
3.000m	10:23,9	Theißen, Gerdrud	40	TV Konzen	12.06.1984	Mönchengladbach
5.000m	17:30,94	Theißen, Gerdrud	40	TV Konzen	20.07.1984	Itzehoe
10.000m	38:50,33	Schmitz, Astrid	62	TuS Schleiden	08.04.2006	Aachen
5km (seit 2018)	20:43	Meer, Christiane	74	DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	10.02.2018	Mönchengladbach
5km Mannschaft (seit 2018)	1:24:35	Herma, Heike (71) 23:00 - Tuchenhagen, Iris (69) 24:57 - Tribbels, Marina (68) 36:38		DJK Jung-Siegfr. Herzogenrat	29.10.2022	Herzogenrath
10km	38:42	Rosen, Ulla	58	LG Eifel-Runners	18.01.1989	Porz
10km Mannschaft	2:08:00	Havartz-Röhlich(66) 39:48 - Ruland(63) 41:29 Maubach(57) 46:43		Dürener TV	05.08.2006	Eschweiler
Halbmarathon	1:19:15	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	05.03.1995	Huchem-Stammeln
Halbmarathon Mannschaft	4:42:58	Reinartz (59) - Amthor (59) - Reisen (51)		TV Huchem-Stammeln	14.03.1999	Niederzier
Marathon	2:55:15	Dunke, Angelika	55	DLC Aachen	05.10.1997	Köln
Marathon Mannschaft	10:37:47	Kohlen (55) - Linnartz (61) - Liebscher (63)		Germania Dürwiß	05.10.2003	Köln
100km	8:13:22	Braun, Marion	57	SV Germania Eicherscheid	29.04.2006	Rodenbach
80m Hürden (0,762m/8)	13,13(0,2)	Bongen, Anja	73	SV Germania Dürwiß	12.07.2019	Leinefelde-Worbis
400m Hürden (0,762m/10)	67,35	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	28.06.2009	St. Wendel
2.000m Hindernis (0,762m)	8:48,90	Redenz, Ulla	59	DJK Frankenberg Aachen	05.05.2005	Hückelhoven
4x100m	56,3	Stump (45) - Rummler (54) Dautzenberg (57) - Adamy (58)		DJK Frankenberg Aachen	19.07.2003	Erkelenz
4x400m	4:56,83	Deckers (69) - Derichs (67) Joachims (62) - Krolikowski (69)		StG LA Team Heinsberg	23.09.2011	Erkelenz
3x800m	8:03,66	Herma (71) - Schoenen (70) - Meer (74)		DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	03.05.2015	Bad Neuenahr
5.000m Gehen	29:22,18	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.05.2012	Viersen
5 km Gehen	28:55	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.03.2011	Rotterdam (NED)

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
10.000m Gehen	1:03:18,9	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
10 km Gehen	1:00:42	Sturz, Renate	46	TV Germania Obermaubach	20.05.1990	Kerpen
10 km Gehen Mannschaft	3:28:03	Fuchs, Marion (60) - Neubacher, Cornelia (56) Schumm, Gertrud (55)		Alemannia Aachen	04.06.2005	Kerpen
20.000m Gehen						
20km Gehen	2:12:27	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	11.06.2011	Erfurt
20km Gehen Mannschaft						
Hochsprung	1,46	Jansen, Ruth	73	Turnverein Erkelenz 1860	13.07.2013	Mönchengladbach
Stabhochsprung						
Weitsprung	5,19	Mohnen, Hildegard	40	LG Pfeiffer & Langen Ameln	23.09.1981	Leverkusen
Dreisprung	9,37(-1,2)	Jäger, Therese	75	SC Myhl Leichtathletik	01.07.2018	Mönchengladbach
Kugelstoß (4 kg)	11,27	Bechthold, Marlies	65	DJK Armada Euchen-Würselen	02.06.2011	Aachen
Diskuswurf (1 kg)	33,22	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	31.09.1991	Apeldoorn (NED)
Hammerwurf (4 kg)	38,13	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	12.06.2011	Hückelhoven
Speerwurf (600 g)	37,65	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	13.05.2011	Euskirchen
Gewichtwurf (9,08 kg)	12,55	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	17.08.2019	Alzey
Fünfkampf (Int.W/M.2010)	2.494/3.044	Knödler, Kerstin	80	Dürener TV	23.08.2020	Zella-Mehlis
100-HOC-KUG(4kg)-WEI-800		14,26(0,0)-1,36-9,44-4,87(-0,4)-2:52,02				
Fünfkampf Mannschaft	5.464/7.179	Deckers, Anja(69) 2.192/2.695 - Krolkowski, Kerstin(69) 1.644/2.106 - Derichs, Beate(66) 1.628/2.378		SC Myhl Leichtathletik	04.05.2013	Düren
Siebenkampf (Int.W/M.2010)	2.885/3.154	Bondy, Rachel	75	Euskirchener TSC	26./27.09.2015	Zülpich
80HÜ(0,762m/8)-HOC-KUG(4kg)-200 WEI-SPE(600gr)-800		15,98-1,28-9,79-32,06-3,89-30,40-3:28,15				
Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)	2.897/3.428	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	12.06.2011	Hückelhoven
HAM(4kg)-KUG(4kg)-DIS(1kg) SPE(600gr)-GEW(9,08kg)		38,13-9,61-30,68-37,50-12,22				

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W45						
100m	12,97(1,6)	Pütz, Anja	73	SV Germania Dürwiß	30.06.2018	Mönchengladbach
200m	27,64(0,0)	Pütz, Anja	73	SV Germania Dürwiß	04.07.2018	Grefrath
400m	63,43	van Dam, Simone	72	Dürener TV	20.06.2018	Grefrath
800m	2:26,64	Pfenning, Doris	65	Team Voreifel	03.06.2010	Leverkusen
1000m	3:25,9	Jünger, Antoinette	59	VSV Grenzland Wegberg	03.05.2006	Hückelhoven
1500m	5:11,58	Schlockermann, Christa	40	Dürener TV	27.06.1985	Dormagen
Meile	5:44,3	Redenz, Ulla	59	DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	08.04.2000	Erkelenz
3.000m	10:48,77	Jünger, Antoinette	59	VSV Grenzland Wegberg	24.04.2004	Erkelenz
5.000m	19:20,89	Schlockermann, Christa	40	Dürener TV	29.06.1985	Bonn
10.000m	39:16,30	Schmitz, Astrid	62	TuS Schleiden	12.04.2008	Aachen
5km (seit 2018)	20:54	Herma, Heike	71	DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	02.03.2019	Mönchengladbach
5km Mannschaft (seit 2018)	1:24:35	Herma, Heike (71) 23:00 - Tuchenhagen, Iris (69) 24:57 - Tribbels, Marina (68) 36:38		DJK Jung-Siegfr. Herzogenrat	29.10.2022	Herzogenrath
10km	39:12	Schlockermann, Christa	40	Dürener TV	14.09.1985	Vettweiß
10km Mannschaft	2:15:19	Havertz-Röhlich(66) 42:16 - Hauck(41) 44:48 Ulrich(67) 48:15		Dürener TV	03.03.2013	Düren
Halbmarathon	1:26:41	Loenstad, Anni	53	VSV Grenzland Wegberg	25.01.1998	Wegberg
Halbmarathon Mannschaft	5:09:56	Tönnies(59) 1:41:51 - Miketta(41) 1:42:21 Köhnen(59) 1:45:44		Birkesdorfer TV	20.08.2005	Niederzier
Marathon	3:04:12	Rosen, Ulla	58	LG Eifel-Runners	07.05.2005	Regensburg
Marathon Mannschaft	14:00:07	Bungart(50) 3:54:14 - Nücker(57) 5:00:06 Nießen(53) 5:05:47		TV Huchem-Stammeln	08.10.2006	Köln
100km	8:13:22	Braun, Marion	57	SV Germania Eicherscheid	29.04.2006	Rodenbach
80m Hürden (0,762m/8)	13,13(0,2)	Bongen, Anja	73	SV Germania Dürwiß	12.07.2019	Leinefelde-Worbis
400m Hürden (0,762m/10)	72,90	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	12.07.2014	Erfurt

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
2.000m Hindernis (0,762m)	8:48,90	Redenz, Ulla	59	DJK Frankenberg Aachen	05.05.2005	Hückelhoven
4x100m	56,3	Stump (45) - Rummier (54) Dautzenberg (57) - Adamy (58)		DJK Frankenberg Aachen	19.07.2003	Erkelenz
4x400m	4:58,23	Krolikowski (69) - Derichs (66) Deckers (69) - Joachims (62)		StG LA-Team Heinsberg	26.09.2014	Erkelenz
3x800m	9:03,16	Derichs (66) - Deckers (69) - Kammer (66)		StG LA-Team Heinsberg	04.05.2014	Wesseling
5.000m Gehen	29:22,18	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.05.2012	Viersen
5 km Gehen	28:55	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.03.2011	Rotterdam (NED)
10.000m Gehen	1:03:18,9	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
10 km Gehen	1:00:46	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	26.03.2011	Ahlen
10 km Gehen Mannschaft	3:28:03	Fuchs, Marion (60) - Neubacher, Cornelia (56) Schumm, Gertrud (55)		Alemannia Aachen	04.06.2005	Kerpen
20.000m Gehen						
20km Gehen	2:12:27	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	11.06.2011	Erfurt
20km Gehen Mannschaft						
Hochsprung	1,40	Imdahl, Bärbel	64	Birkesdorfer TV	25.06.2011	Ahlen
Stabhochsprung						
Weitsprung	4,89	Eßer (Waldschmidt), Ursula	43	Turnverein Erkelenz 1860	27.06.1988	Verona (ITA)
Dreisprung	9,33	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	12.09.2018	Malaga (ESP)
Kugelstoß (4 kg)	11,27	Bechthold, Marlies	65	DJK Armada Euchen-Würselen	02.06.2011	Aachen
Diskuswurf (1 kg)	33,22	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	31.09.1991	Apeldoorn (NED)
Hammerwurf (4 kg)	36,93	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	17.08.2019	Alzey
Speerwurf (600 g)	35,06	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	10.11.2018	Leichlingen
Gewichtwurf (9,08 kg)	12,55	Stegman, Ditha	71	Team Voreifel	17.08.2019	Alzey

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Fünfkampf (Int.W/M.2010) 100-HOC-KUG(4kg)-WEI-800	1.628/2.378	Derichs, Beate 15,55-1,14-6,95-3,75-2:56,06	66	SC Myhl Leichtathletik	04.05.2013	Düren
Siebenkampf (Int.W/M.2010) 80HÜ(0,762m/8)-HOC-KUG(4kg)-200 WEI-SPE(600gr)-800						
Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010) HAM(4kg)-KUG(4kg)-DIS(1kg) SPE(600gr)-GEW(9,08kg)	2.511/3.282	Stegman, Ditha 33,73-9,01-24,01-35,06-10,90	71	Team Voreifel	10.11.2018	Leichlingen
Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm						
Siebenkampf 100HÜ-HOC-KUG(4kg)-200 WEI-SPE(600gr alt/01.04.1991 bis 1998)-800	2.831	Steinhausen, Käthe 23,0-1,20-7,56-28,78 3,73-15,24-2:26,64	43	TuS Chlodwig Zülpich	28./29.09.1991	Zülpich
Frauen W50						
100m	13,4	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	04.07.2004	Düsseldorf
200m	29,69	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	23.05.2004	Mönchengladbach
400m	72,70	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	12.09.2007	Riccione (ITA)
800m	2:42,26	Lehmann, Ruth	47	DJK Elmar Kohlscheid	23.08.1997	Aachen
1000m	3:48,17	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	26.06.2013	Oedt
1500m	5:21,4	Lehmann, Ruth	47	DJK Elmar Kohlscheid	03.09.1997	Oedt
Meile	6:09,76	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	24.08.2012	Roermond (NED)
3.000m	11:29,0	Jünger, Antoinette	59	VSV Grenzland Wegberg	24.04.2010	Erkelenz
5.000m	19:33,2	Bautz, Maria	30	SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.05.1984	Mönchengladbach
10.000m	41:10,60	Kuhn, Marion	56	Germania Dürwiß	08.04.2006	Aachen
5km (seit 2018)	22:09	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	16.10.2022	Refrath
5km Mannschaft (seit 2018)	1:24:35	Herma, Heike (71) 23:00 - Tuchenhagen, Iris (69) 24:57 - Tribbels, Marina (68) 36:38		DJK Jung-Siegfr. Herzogenrat	29.10.2022	Herzogenrath

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
10km	40:38	Bautz, Maria	30	SV Rot-Weiß Schlafhorst	1984	?
10km Mannschaft	2:26:30	Kemper, Lisa(66) 47:35 - Kranz, Birgit(67) 48:40 Pusch, Sabine(66) 50:15		DJK Elmar Kohlscheid	08.10.2017	Gillrath
Halbmarathon	1:30:58	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	05.03.2006	Selfkant
Halbmarathon Mannschaft	5:09:59	Dunke (55) - Theißen (55) - Langanke (53)		DLC Aachen	20.10.2007	Wegberg
Marathon	3:13:53	Loenstad, Anni	53	VSV Grenzland Wegberg	05.06.2005	Duisburg
100km	8:14:46	Braun, Marion	57	SV Germania Eicherscheid	08.09.2007	Winschoten (NED)
80m Hürden (0,762m/8)	14,93	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	04.08.2006	Aachen
300m Hürden (0,762m/7)	55,77	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	06.09.2019	Jesolo (ITA)
2.000m Hindernis (0,762m)						
4x100m	65,0	Ott (36) - Crumbach (34) Wirtz (37) - Feigenspan (37)		Aachener TG	07.05.1988	Aachen
4x400m						
3x800m	10:18,63	Straßburg (58) - Eifert (56) - Nöthlings (50)		SC Myhl Leichtathletik	01.05.2008	Erkelenz
5.000m Gehen	29:22,18	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.05.2012	Viersen
10.000m Gehen	1:03:18,9	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
5 km Gehen	28:55	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	06.03.2011	Rotterdam (NED)
10 km Gehen	1:00:46	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	26.03.2011	Ahlen
20 km Gehen	2:12:27	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	11.06.2011	Erfurt
Hochsprung	1,35	Krolikowski, Kerstin	69	SC Myhl Leichtathletik	30.06.2019	Kevelaer
Weitsprung	4,57	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	17.07.2004	Herzogenrath
Dreisprung	8,55(0,4)	Deckers, Anja	69	SC Myhl Leichtathletik	06.09.2019	Caorle (ITA)
Kugelstoß (3 kg)	12,01	Bechthold, Marlies	65	Aachener TG	26.08.2015	Herzogenrath
Diskuswurf (1 kg)	33,22	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	31.09.1991	Apeldoorn (NED)

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Hammerwurf (3 kg)	40,87	Stegman, Ditha (NED)	71	Team Voreifel	19.06.2021	Leichlingen
Speerwurf (500 g)	32,37	Krolikowski, Kerstin	69	SC Myhl Leichtathletik	15.06.2019	Euskirchen
Gewichtwurf (7,26 kg)	12,77	Stegman, Ditha (NED)	71	Team Voreifel	18.04.2022	Trier
Fünfkampf (Int.W/M.2010)	2.138/3.396	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	27.06.2004	Hannover
100-HOC-KUG(3kg)-WEI-800		14,30-1,27-8,48-4,37-2:58,96				
Siebenkampf (Int.W/M.2010)	2.963/4.124	Rummler, Anne	54	Alemannia Aachen	16./17.09.2006	Euskirchen
80HÜ(0,762m/8)-HOC-KUG(3kg)-200 WEI-SPE(500gr)-800		15,10-1,24-7,95-29,91-3,94-18,31-3:01,71				
Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)	2.205/3.272	Lambertz, Rita	56	LG Stolberg	24.09.2011	Übach-Palenberg
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(500gr)-GEW(7,26kg)		31,73-9,01-22,30-22,42-11,04				
Frauen W55						
100m	14,66	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	14.06.2009	Ahlen
200m	30,28	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	12.07.2009	Vaterstetten
400m	72,71	Rummler, Anne	57	DJK Frankenberg Aachen	11.07.2009	Vaterstetten
800m	2:52,62	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	12.05.2012	Erkelenz
1000m	3:48,17	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	26.06.2013	Oedt
1.500m	5:40,09	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	11.05.2012	Erkelenz
Meile	6:09,76	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	24.08.2012	Roermond (NED)
3.000m	11:50,48	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	07.06.2012	Mönchengladbach
5.000m	20:21,54	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	16.06.2012	Hückelhoven
10.000m	42:00,70	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	21.09.2011	Düsseldorf
5km (seit 2018)	22:09	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	16.10.2022	Refrath
5km Mannschaft (seit 2018)						

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
10 km	41:40	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	02.09.2012	Düsseldorf
10km Mannschaft						
Halbmarathon	1:32:43	Schmitz, Astrid	62	TuS 1908 Schleiden	15.04.2018	Bonn
Marathon	3:22:38	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	09.10.2011	Essen
100km	8:39:51	Braun, Marion	57	SV Germania Eicherscheid	06.10.2012	Hanau
5.000m Gehen	31:11,70	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	13.06.2015	Düsseldorf
5 km Gehen	31:40	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	04.10.2015	Tilburg (NED)
10km Gehen	1:03:10	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	10.10.2015	Andernach
20km Gehen	2:13:05	Fuchs, Marion	60	Alemannia Aachen	23.04.2017	Naumburg
Hochsprung	1,22	Eßer, Ursula	43	Turnverein Erkelenz 1860	20.08.1999	Hagen
Weitsprung	4,20	Rummler, Anne	54	DJK Frankenberg Aachen	01.08.2009	Düsseldorf
Kugelstoß (3 kg)	11,02	Imdahl, Bärbel	64	Birkesdorfer TV	23.07.2019	Zülpich
Diskuswurf (1 kg)	29,56	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	18.06.1997	Übach-Palenberg
Hammerwurf (3 kg)	33,70	Lambertz, Rita	56	LG Stolberg	30.07.2011	Minden
Speerwurf (500 g)	30,81	Imdahl, Bärbel	64	Birkesdorfer TV	09.11.2019	Leichlingen
Gewichtswurf (7,26 kg)	11,29	Lambertz, Rita	56	LG Stolberg	02.06.2012	Aachen
Fünfkampf (Int.W/M.2010)	1.768/3.359	Rummler, Anne	54	Alemannia Aachen	14.06.2009	Ahlen
100-HOC-KUG(3kg)-WEI-800		14,66-1,21-7,77-4,06-3:15,47				
Siebenkampf (Int.W/M.2010)						
80HÜ(0,762m/8)-HOC-KUG(3kg)-200 WEI-SPE(500gr)-800						
Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)	2.205/3.272	Lambertz, Rita	56	LG Stolberg	24.09.2011	Übach-Palenberg
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(500gr)-GEW(7,26kg)		31,73-9,01-22,30-22,42-11,04				

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Frauen W60						
100m	15,21(0,0)	Rummler, Anne	54	Alemannia Aachen	05.05.2018	Lüdenscheid
200m	32,77	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	06.06.2009	Düsseldorf
400m	82,60	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	22.06.2016	Oedt
800m	2:57,90	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	24.06.2016	Aachen
1000m	3:48,67	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	22.06.2016	Oedt
1.500m	5:47,84	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	04.06.2016	Essen
Meile	9:12,2	Reiners, Marlies	34	Turnverein Erkelenz 1860	21.04.1995	Erkelenz
3.000m	12:08,74	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	24.05.2016	Aachen
5.000m	21:12,72	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	11.05.2016	Aachen
10.000m	44:39,88	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	07.05.2016	Celle
5km (seit 2018)	22:09	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	16.10.2022	Refrath
10km	43:23	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	06.08.2016	Eschweiler-Dürwiß
Halbmarathon	1:37:50	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	23.04.2016	Liebenzell
Marathon	3:27:28	Miketta, Helga	41	Bikesdorfer TV	04.05.2008	Mainz
100km	9:56:45	Braun, Marion	57	SV Germania Eichersched	10.03.2018	Rheine
5.000m Gehen	34:38,05	Wirths, Emmy	28	VSV Grezland Wegberg	25.06.1988	Verona (ITA)
10km Gehen	1:11:30	Wirths, Emmy	28	VSV Grezland Wegberg	01.07.1988	Verona (ITA)
20km Gehen	2:39:12	Wirths, Emmy	28	VSV Grezland Wegberg	24.06.1989	Brügge (BEL)
Hochsprung	1,22	Eßer, Ursula	43	Turnverein Erkelenz 1860	19.07.2003	Erkelenz
Weitsprung	3,89	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	25.04.2009	Aachen
Kugelstoß (3 kg)	10,07	Küper, Gisela	48	Aachener TG	25.06.2008	Erkelenz

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Diskuswurf (1 kg)	28,68	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	30.09.2000	Übach-Palenberg
Hammerwurf (3 kg)	31,03	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	26.09.2009	Übach-Palenberg
Speerwurf (500 g)	21,56	Küper, Gisela Lambertz, Rita	48 56	Aachener TG LG Stolberg	21.03.2015 21.04.2018	Aachen Leichlingen
Gewichtswurf (5,45 kg)	13,14	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	29.05.2010	Aachen
Dreikampf (Int.W/M.2010)	861/1.932	Eßer, Ursula		Turnverein Erkelenz 1860	19.07.2003	Erkelenz
100-WEI-KUG(3kg)		16,8-3,59-8,45				
Fünfkampf (Int.W/M.2010)	1.190/2.997	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	17.06.2007	Bad Oeynhausen
100-HOC-KUG(3kg)-WEI-800		16,02-1,12-7,48-3,51-3:46,34				
Siebenkampf (Int.W/M.2010)						
80HÜ(0,686m/8)-HOC-KUG(3kg)-200 WEI-SPE(500gr)-800						
Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)	1.956/3.139	Lambertz, Rita	56	LG Stolberg	10.09.2016	Leichlingen
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(500gr)-GEW(5,45kg)		28,32-8,10-20,67-19,19-10,60				
Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm						
Wurf-Fünfkampf (Int.W)	2.248	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	04.09.2004	Ahlen
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(400gr)-GEW(5,45kg)		28,75-9,10-23,63-25,41-11,37				
Frauen W65						
100m	15,56	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	15.05.2010	Aachen
200m	33,27	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	01.05.2011	Aachen
400m	89,26	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	26.06.2022	Viersen-Süchteln
800m	3:11,42	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	26.06.2022	Viersen-Süchteln
1.000m	4:44,4	Feigenspan, Helga	37	Aachener TG	05.08.2002	Aachen
1.500m	6:15,80	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	24.08.2022	Grefrath-Oedt

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
3.000m	13:02,22	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	01.07.2022	Aachen
5.000m	22:47,74	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	11.05.2022	Hilden
10.000m	47:20,70	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	18.05.2022	Hilden
5km (seit 2018)	22:09	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	16.10.2022	Refrath
10km	44:52	Hellenbrand, Lilo	56	DJK Gillrath	18.09.2022	Saarbrücken
Halbmarathon	1:38:51	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	23.08.2008	Niederzier
Marathon	3:27:28	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	04.05.2008	Mainz
Hochsprung	1,14	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	11.09.2011	Aachen
Weitsprung	3,89	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	24.04.2010	Aachen
Kugelstoß (3 kg)	10,18	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	11.09.2005	Übach-Palenberg
Diskuswurf (1 kg)	26,96	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	21.08.2005	Aachen
Hammerwurf (3 kg)	31,03	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	26.09.2009	Übach-Palenberg
Speerwurf (500 g)	21,24	Küper, Gisela	48	Aachener TG	21.03.2015	Aachen
Gewichtswurf (5,45 kg)	13,14	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	29.05.2010	Aachen
Dreikampf (Int.W/M.2010)	629/1.781	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	06.09.2009	Übach-Palenberg
100-WEI-KUG(3kg)		18,2-2,78-8,94				
Fünfkampf (Int.W/M.2010)						
100-HOC-KUG(3kg)-WEI-800						
Wurf-Fünfkampf(Int.W/M.2010)	1.668/3.084	Küper, Gisela	48	Aachener TG	03.10.2015	Übach-Palenberg
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(500gr)-GEW(5,45kg)		21,35-8,18-17,60-19,59-9,01				
Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm						
Wurf-Fünfkampf(Int.W/M.2010)	2.366/4.241	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	12.06.2005	Leverkusen

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(400gr)-GEW(5,45kg)		30,26-9,71-26,06-25,98-11,21				
Speerwurf (400 g)	29,78	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	18.06.2005	Erkelenz
Frauen W70						
100m	17,22(-0,1)	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	31.05.2018	Mönchengladbach
1.000m	5:18,0	Feigenspan, Helga	37	Aachener TG	27.08.2007	Aachen
3.000m	14:18,04	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	08.05.2012	Zülpich
5.000m	24:04,36	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	21.05.2013	Zülpich
10.000m	56:09,68	Schulz, Gisela	47	DJK Jung-Siegfried Herzogenrath	14.04.2018	Aachen
5km (seit 2018)	36:40	Wilczek, Eva	46	IAC Düren	03.06.2018	Benrath
10km	47:05	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	10.04.2011	Bonn
Halbmarathon	1:40:31	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	18.09.2011	Köln
Marathon	3:35:15	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	13.10.2013	Essen
Hochsprung	1,10	Eßer, Ursula	43	Turnverein Erkelenz 1860	12.07.2013	Mönchengladbach
Weitsprung	3,17(0,3)	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	31.05.2018	Mönchengladbach
Kugelstoß (3 kg)	9,00	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	01.05.2010	Erkelenz
Diskuswurf (1 kg)	25,30	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	01.05.2011	Erkelenz
Hammerwurf (3 kg)	30,29	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	05.06.2010	Würselen
Speerwurf (500 g)	18,46	Küper, Gisela	48	Aachener TG	29.06.2018	Mönchengladbach
Gewichtswurf (5,45 kg)	13,14	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	29.05.2010	Aachen
Wurf-Fünfkampf(Int.W/M.2010)	1.445/3.145	Küper, Gisela	48	Aachener TG	29.09.2018	Übach-Palenberg
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(500gr)-GEW(5,45kg)		18,78-7,82-16,14-17,45-7,67				

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm						
Wurf-Fünfkampf (M.2010)	4.654	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	25.09.2010	Übach-Palenberg
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg) SPE(400gr)-GEW(5,45kg)		30,26-9,71-26,06-25,98-11,21				
Speerwurf (400 g)	27,15	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	01.05.2010	Erkelenz
Frauen W75						
100m	18,81^(1,3)	Stump, Karin	45	Alemannia Aachen	07.05.2022	Neuss
1.000m	7:04,1	Völler, Irmgard	28	Aachener TG	28.06.2004	Aachen
5km (seit 2018)						
10km	68:07	Vilvo, Ursula	39	TV Huchem-Stammeln	02.08.2014	Eschweiler
Halbmarathon	1:52:25	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	13.03.2016	Bergisch-Gladbach
Marathon	4:00:18	Miketta, Helga	41	Birkesdorfer TV	17.04.2016	Hamburg
Hochsprung	0,99	Eßer, Ursula	43	Turnverein Erkelenz 1860	30.06.2018	Mönchengladbach
Kugelstoß (2 kg)	9,48	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	08.07.2016	Leinefelde-Worbis
Diskuswurf (750 g)	25,52	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	14.11.2015	Leichlingen
Hammerwurf (2 kg)	33,13	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	14.11.2015	Leichlingen
Speerwurf (400 g)	23,63	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	26.04.2015	Düren
Gewichtswurf (4 kg)	12,60	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	19.09.2015	Aachen
Wurf-Fünfkampf(Int.W/M.2010)	2.253/4.712	Kusche, Ingrid	40	Turnverein Erkelenz 1860	01.10.2016	Übach-Palenberg
HAM(2kg)-KUG(2kg)-DIS(750g) SPE(400gr)-GEW(4kg)		31,40-9,16-24,18-20,81-11,71				