

Nordrhein-Rekorde

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W30						
100m	11,22 +1,2	Burghardt, Alexandra	1994	Cologne Athletics	15.08.2025	Sondershausen
200m	22,98 +1,5	Tschirch, Cathleen	1979	TSV Bayer 04 Leverkusen	19.05.2012	Jena
400m	52,56	Feller, Anke	1971	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.06.2001	Stuttgart
800m	1:59,59	Kraus, Brigitte	1956	ASV Köln	21.08.1987	Berlin
1.500m	4:04,65	Kraus, Brigitte	1956	ASV Köln	27.06.1986	Hengelo/NED
3.000m	8:47,83	Kraus, Brigitte	1956	ASV Köln	13.07.1986	Berlin
5.000m	15:06,93	Mockenhaupt, Sabrina	1980	Kölner Verein für Marathon	30.05.2010	Hengelo/NED
10.000m	31:23,86	Mockenhaupt, Sabrina	1980	Kölner Verein für Marathon	05.06.2010	Marseille/FRA
10km	32:46	Kraus, Melanie	1974	TSV Bayer 04 Leverkusen	04.08.2007	Berlin
10km Mannschaft	1:52:01	LAZ Puma Rhein-Sieg Heimann, Lisa (1987) 34:30 - Bühler, Sigird (1979) 37:04 - Reiser, Annette (1967) 40:27			24.09.2017	Siegburg
15km	51:31	Vahlensieck, Christa	1949	Barmer TV Wuppertal	11.09.1988	Herten
15km Mannschaft	2:50:35	ASV Köln Holtkamp, Annabel (1955) 52:27 - Meyer, Ulla (1957) 57:00 - Windbrake, Rita (1945) 60:38			27.03.1988	Waldbreitbach
Halbmarathon	1:09:57	Mockenhaupt, Sabrina	1980	Kölner Verein für Marathon	28.03.2010	Berlin
Halbmarathon Mannschaft	4:04:43	ASV Rosellen/Neuss Maak, Petra (1964) 1:15:49 - Schmidt, Bettina (1964) 1:23:50 - Olschowsky, Angela (1965) 1:25:04			22.03.1997	Neustadt
Marathon	2:26:21	Mockenhaupt, Sabrina	1980	Kölner Verein für Marathon	26.09.2010	Berlin
Marathon Mannschaft	8:49:43	DLC Aachen Dunke, Angelika (1955) 2:55:29 - Reiners, Gabriele (1966) 2:56:39 - Kieven, Birgit (1961) 2:57:35			15.10.1997	Köln
100km	7:28:31	Lennartz-Lohrengel, Birgit	1965	LLG St. Augustin	12.05.2001	Neuwittenbeck
100km Mannschaft	27:44:16	DLC Aachen Theissen, Maria (1955) 8:47:25 - Gerards, Marianne (1941) 9:28:25 - Grawinkel, Resi (1942) 9:28:26			05.09.1992	Rheine
100m Hürden (0,838m)	13,44	Thirtey, Andrea	1966	LAZ Mönchengladbach	20.08.1996	Leverkusen
400m Hürden (0,762m)	57,20	Wehrsen, Claudia	1984	TSV Bayer 04 Leverkusen	27.07.2014	Ulm
3.000m Hindernis (0,763m)	9:35,15	Koubaa, Sanaa	1985	TSV Bayer 04 Leverkusen	17.08.2016	Rio de Janeiro/BRA
4x100m	49,79	ASV Köln Thomsen (1949) - Lobinger (1967) - Nöhles (1964) - Steinbach (1968)			14.05.2000	Köln
4x400m	3:58,61	LG Bayer Leverkusen Gähling (1965) - Straschewski (1963) - Obenhaus (1962) - Oberdorf (1965)			17.06.1995	Troisdorf
3x800m	7:03,16	ASV Köln Grote (1966) - Schiefer (1967) - Thomasen (1969)			02.08.2003	Schweinfurt
5.000m Bahngehen	24:24,5	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	17.05.1984	Dortmund
5km Straßengehen	24:01	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	06.10.1984	Schutterwald
5km Gehen Mannschaft	1:26:24	LG Düsseldorf Adam, Ingrid (1945) 26:12 - Zimmermann, Waltraud (1947) 29:51 - Girards, Rosa (1939) 30:21			17.05.1987	Paderborn
10.000m Bahngehen	50:57,21	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	22.09.1984	Ahlen
10km Straßengehen	49:11	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	26.07.1984	Hahnstätten
10km Gehen Mannschaft	2:56:49	LG Düsseldorf Adam, Ingrid (1945) 51:27 - Zimmermann, Waltraud (1947) 62:34 - Girards, Rosa (1939) 62:48			07.05.1988	Scheeßel
20km Straßengehen	1:47:41	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	18.10.1986	Groß-Gerau
20km Gehen Mannschaft	7:13:39	DJK Löwe Köln Girards, Rosa (1939) - Grüning, Hella (1939) - Fehn, Änni (1939)			17.06.1986	Leverkusen
Hochsprung	1,98	Onnen, Imke	1994	Cologne Athletics	09.08.2025	Heilbronn
Stabhochsprung	4,55	Spiegelburg, Silke	1986	TSV Bayer 04 Leverkusen	08.07.2017	Erfurt
Weitsprung	6,82	Gerhardt, Claudia	1966	LAZ Rhede	19.07.1996	Gladbeck
Dreisprung	14,31	Lobinger, Petra	1967	TSV Bayer 04 Leverkusen	06.06.1997	Mainz
Kugelstoß 4kg	17,55	Beckel, Nadine	1977	ASC Düsseldorf	10.06.2007	Schönebeck

Nordrhein-Rekorde

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W30						
Diskuswurf 1kg	67,31	Steinacker, Marike	1992	TSV Bayer 04 Leverkusen	11.05.2024	Wiesbaden
Hammerwurf 4kg	70,99	Paesler, Carolin	1990	TSV Bayer 04 Leverkusen	09.08.2020	Braunschweig
Gewichtswurf 9,08kg	14,46	Straschewski, Anke	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen	04.09.2004	Ahlen
Speerwurf 600g	68,34	Nerius, Steffi	1972	TSV Bayer 04 Leverkusen	31.08.2008	Elstal
Fünfkampf national	3.451	Burkhardt, Kristin 13,16-1,68-9,58-5,67-2:35,38	1970	TSV Bayer 04 Leverkusen	17.06.2000	Lage
Fünfkampf Mannschaft	9.750	TSV Bayer 04 Leverkusen Burckhardt, Kristin (1970) 3.451 Straschewski, Anke (1963) 3.285 Pfeil, Renate (1963) 3.014			17.06.2000	Lage
Fünfkampf international	3.967	Voss, Christel 14,6-13,37-1,70-5,74-2:27,4	1942	TuS 04 Leverkusen	27.05.1978	Leverkusen
Siebenkampf	6.683	Oeser, Jennifer 13,64(0,3)-1,80-13,72-24,80(1,8)-6,14(0,3)-42,55-2:16,33	1983	TSV Bayer 04 Leverkusen	28.05.2016	Götzis/AUT
Siebenkampf Mannschaft	6.758	TV Wannheimerort Offer, Corinna (1970) 2.485 Korn, Stefanie (1970) 2.255 Heppner, Nicole (1971) 2.018			13.09.2002	Duisburg
Wurf-Fünfkampf	3.113	Jansen, Wilma 36,76-12,45-33,86-45,44-13,71	1980	LT DSHS Köln	26.08.2017	Zella-Mehlis

Historische Rekorde:

Speerwurf (Speer alt) 600 g	69,68	Thyssen, Ingrid	1956	LG Bayer Leverkusen	21.08.1997	Berlin
-----------------------------	-------	-----------------	------	---------------------	------------	--------

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W35						
100m	12,29	von Riewel, Karin	1948	LG Bayer Leverkusen	08.09.1996	Willich
200m	25,06	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	25.06.2006	Betzdorf
	25,06	von Riewel, Karin	1948	LAZ Bergisch Gladbach/Bensbei	24.08.1988	Troisdorf
400m	57,15	Windbrake, Rita	1945	ASV Köln	25.07.1981	Köln
800m	2:09,5	Windbrake, Rita	1945	ASV Köln	27.09.1980	Dortmund
1.000 m	2:46,8	Windbrake, Rita	1945	ASV Köln	10.07.1981	Troisdorf
1.500m	4:25,25	Windbrake, Rita	1945	ASV Köln	18.07.1981	Gelsenkirchen
3.000m	9:23,76	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	19.06.1999	Köln
5.000m	16:14,54	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	22.07.2000	Köln
10.000m	33:39,4	Vahlensieck, Christa	1949	Barmer TV	06.09.1985	Bochum
10km	33:12	Kraus, Melanie	1974	TSV Bayer 04 Leverkusen	01.03.2009	Leverkusen
10km Mannschaft	1:57:22	TV Refrath			16.09.2012	Nagold
		Schäpers, Silke (1970) 38:44 - Kopatschek, Anne (1975) 39:19 - Kaufmann, Anja (1969) 39:19				
15km	51:31	Vahlensieck, Christa	1949	Barmer TV	11.09.1988	Herten
15km Mannschaft	3:07:56	ASV Süchteln			17.05.1992	Hünxe
		Hummen, Roswitha (1947) 60:47 - Schausten, Irene (1947) 62:02 - Reuters, Leonore (1944) 65:17				
Halbmarathon	1:13:47	Kiraz, Ümmü	1982	Ayyo-Team Essen	07.10.2018	Köln
Halbmarathon Mannschaft	4:29:50	TV Refrath			23.09.2012	Traben-Trarbach
		Schäpers, Silke (1970) 1:23:25 - Kaufmann, Anja (1969) 1:28:12 - Singer, Sabine (1967) 1:38:13				
Marathon	2:34:15	Vahlensieck, Christa	1949	Barmer TV	24.01.1984	Osaka/JPN
Marathon Mannschaft	9:27:11	LAZ PUMA Rhein-Sieg			14.10.2012	Essen
		Viebahn, Christel (1976) 2:45:37 - Geiken, Annette (1967) 3:14:55 - Rey, Claudia (1970) 3:26:42				
100km	7:28:31	Lennartz-Lohrengel, Birgit	1965	LLG St. Augustin	12.05.2001	Neuwittenbeck
100km Mannschaft	27:44:16	DLC Aachen			05.09.1992	Rheine
		Theissen, Maria (1955) 8:47:25 - Gerards, Marianne (1941) 9:28:25 - Grawinkel, Resi (1942) 9:28:26				
100m Hürden (0,838m)	14,00 0,0	Nagel, Evelin	1971	TSV Bayer 04 Leverkusen	05.06.2006	Recklinghausen
400m Hürden (0,762m)	58,35	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	21.07.2007	Erfurt
3.000m Hindernis (0,763m)	9:54,80	Schretzmair, Sanaa	1985	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.06.2021	Luzern/SUI
4x100m	51,53	TSV Bayer 04 Leverkusen			01.05.1998	Köln
		Obenhaus (1962) - van Riewel (1948) - Straschewski (1963) - Pfeil (1963)				
4x400m	4:21,14	TSV Bayer 04 Leverkusen			29.08.1999	Aachen
		Obenhaus (1962) - Ballewski-Pawlak (1963) - Pfeil (1963) - Straschewski (1963)				
3x800m	7:19:02	Mönchengladbacher LG			01.08.1998	Minden
		Sindern (1959) - Wolf (1961) - Gathen (1963)				
5.000m Bahngehen	24:24,5	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	17.05.1984	Dortmund
5km Straßengehen	23:58	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	23.08.1987	Cornsdorf
5km Gehen Mannschaft	1:26:24	LG Düsseldorf			17.05.1987	Paderborn
		Adam, Ingrid (1945) 26:12 - Zimmermann, Waltraud (1947) 29:51 - Girards, Rosa (1939) 30:21				
10.000m Bahngehen	50:57,21	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	09.07.1986	Weert/NED
10km Straßengehen	49:11	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	26.08.1984	Hahnstätten
10km Gehen Mannschaft	2:56:49	LG Düsseldorf			07.05.1988	Scheeßel
		Adam, Ingrid (1945) 51:27 - Zimmermann, Waltraud (1947) 62:34 - Girards, Rosa (1939) 62:48				
20km Straßengehen	1:47:41	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	18.10.1986	Groß-Gerau
20km Gehen Mannschaft	7:13:39	DJK Löwe Köln			17.06.1986	Leverkusen
		Girards, Rosa (1939) - Grüning, Hella (1939) - Fehn, Änni (1939)				
Hochsprung	1,90	Henkel, Heike	1964	TSV Bayer 04 Leverkusen	03.07.1999	Erfurt
	1,90	Kähler, Birgit	1970	TSV Bayer 04 Leverkusen	24.06.2005	Bühl
Stabhochsprung	3,40	Ritte, Christina	1982	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	06.05.2017	Wipperfürth

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W35						
Weitsprung	5,89	Altmann, Marlene	1937	TuS 04 Leverkusen	03.07.1973	Mettmann
Dreisprung	12,14 +1,0	Jaedicke, Jutta	1970	LG Wipperfürth	02.07.2006	Wipperfürth
Kugelstoß 4kg	14,61	Wittlich, Ines	1969	TSV Bayer 04 Leverkusen	01.05.2004	Köln
Diskuswurf 1kg	54,26	Galler, Dagmar	1961	LG Bayer Leverkusen	16.05.1996	Gladbeck
Hammerwurf 4kg	67,26	Moreno, Yipsi	1980	Cologne Athletics	09.08.2025	Rhede
Gewichtswurf 9,08kg	14,46	Straschewski, Anke	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen	04.09.2004	Ahlen
Speerwurf 600g	68,34	Nerius, Steffi	1972	TSV Bayer 04 Leverkusen	31.08.2008	Elstal
Fünfkampf national	3.436 AK 3.568	Straschewski, Anke 13,70-1,60-13,15-5,28-2:31,26	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen	30.05.1998	Ahlen
Fünfkampf Mannschaft	9.750	TSV Bayer 04 Leverkusen Straschewski, Anke (1963) 3.439/AK3.1 Pfeil, Renate (1963) 3.288/AK3.412 Ballewski, Verena (1963) 2.305/AK2.38			30.05.1998	Ahlen
Fünfkampf international	3.967 AK 4.116	Voss, Christel 14,6-13,37-1,70-5,74-2:27,4	1942	TuS 04 Leverkusen	27.05.1978	Leverkusen
Siebenkampf	5.098 AK 5.244	Gähling, Barbara 14,48-1,60-11,37-26,09-5,16-33,87-2:15,43	1965	LT DSHS Köln	08.09.2007	Vaterstetten
Wurf-Fünfkampf	3.113 AK 3.224	Jansen, Wilma 36,76-12,45-33,86-45,44-13,71	1980	LT DSHS Köln	26.08.2017	Zella-Mehlis
Historische Rekorde:						
2000 m Hindernis	6:49,80	Weiss, Annette	68	LG Bonn/Troisdorf/Niederk	13.05.2007	Pliezhausen

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W40						
100m	12,29	von Riewel, Karin	1948	LG Bayer Leverkusen	08.09.1996	Willich
200m	25,06	von Riewel, Karin	1948	LG Bayer Leverkusen	01.07.1990	Budapest/HUN
	25,06 -1,2	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	25.06.2006	Betzdorf
400m	57,38	von Riewel, Karin	1948	LG Bayer Leverkusen	22.07.1988	Troisdorf
800m	2:10,45	Windbrake, Rita	1945	ASV Köln	25.06.1985	Bonn
1.500m	4:32,42	Windbrake, Rita	1945	ASV Köln	18.07.1985	Los Angeles/USA
3.000m	9:59,56	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	13.05.2009	Köln
5.000m	17:21,11	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	12.05.2004	Düsseldorf
10.000m	36:16,53	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10km	34:58	Burgdorf, Sabine	1981	ASV Köln	06.03.2022	Leverkusen
10km Mannschaft	1:58:22	TV Refrath Schäpers, Silke (1970) 37:15 - Kaufmann, Anja (1969) 38:53 - Wietscher, Antje (1956) 42:14			03.03.2013	Leverkusen
15km	52:51	Vahlensieck, Christa	1949	Barmer TV	05.08.1989	Tawern
15km Mannschaft	3:07:56	ASV Süchteln Hummen, Roswitha (1947) 60:47 - Schausten, Irene (1947) 62:02 - Reuters, Leonore (1944) 65:17			17.05.1992	Hünxe
Halbmarathon	1:15:37	Burgdorf, Sabine	1981	ASV Köln	29.08.2021	Köln
Halbmarathon Mannschaft	4:29:50	TV Refrath Schäpers, Silke (1970) 1:23:25 - Kaufmann, Anja (1969) 1:28:12 - Singer, Sabine (1967) 1:38:13			23.09.2012	Traben-Trarbach
Marathon	2:34:47	Vahlensieck, Christa	1949	Barmer TV	16.04.1989	Wien/AUT
Marathon Mannschaft	10:21:16	SV Neukirchen Böing, Ursula (1956) 3:15:35 - Martin, Anneliese (1955) 3:18:01 - Pohl (1951) 3:47:40			27.10.1996	Essen
100km	8:13:32	Braun, Marion	1957	SV Eicherscheidt	29.04.2006	Rodenbach
100km Mannschaft	30:04:11	LAZ Bergisch Gladbach Blasberg, Ursula (1937) 9:13:17 - Hecht, Maija (1944) 9:20:59 - Haser, Dietlinde (1942) 11:29:55			24.04.1985	Hanau
80m Hürden (0,762m)	11,67	Nagel, Evelin	1971	Troisdorfer LG	12.07.2013	Mönchengladbach
400m Hürden (0,762m)	58,35	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	21.07.2007	Erfurt
2.000m Hindernis (0,763m)	7:01,77	Weiss, Annette	1968	Troisdorfer LG	01.07.2009	Essen
3.000m Hindernis (0,763m)	11:17,48	Weiss, Annette	1968	Troisdorfer LG	31.05.2009	Hückelhoven
4x100m	53,24	TSV Bayer 04 Leverkusen Maybach (1970) - Malek (1968) - Schwartz (1967) - Falkenhagen (1965)			14.05.2011	Leverkusen
4x400m	4:26,3	ASV St. Augustin Fröning (1947) - Kühn (1950) - Riek (1947) - Tost (1942)			11.08.1990	Bonn
3x800m	7:43,66	LG Düsseldorf Keil-Lehmann (1955) - Helemann (1956) - Rose (1953)			16.08.1997	Schweinfurt
5.000m Bahngehen	24:28,2	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	16.09.1987	Weert/NED
5km Straßengehen	23:58	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	23.08.1987	Consdorf
5km Gehen Mannschaft	1:26:24	LG Düsseldorf Adam, Ingrid (1945) 26:12 - Zimmermann, Waltraud (1947) 29:51 - Girards, Rosa (1939) 30:21			17.05.1987	Paderborn
10.000m Bahngehen	50:57,21	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	09.07.1986	Weert/NED
10km Straßengehen	50:26	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	27.04.1985	Passau
10km Gehen Mannschaft	2:56:49	LG Düsseldorf Adam, Ingrid (1945) 51:27 - Zimmermann, Waltraud (1947) 62:34 - Girards, Rosa (1939) 62:48			07.05.1988	Scheeßel
20km Straßengehen	1:47:41	Adam, Ingrid	1945	LAV Düsseldorf	18.10.1986	Groß-Gerau
20km Gehen Mannschaft	7:13:39	DJK Löwe Köln Girads, Rosa (1939) - Grüning, Hella (1939) - Fehn, Änni (1939)			17.06.1986	Leverkusen
Hochsprung	1,66	Lobinger, Martina	1945	LF Bonn/Meckenheim	21.09.1985	Bonn
Stabhochsprung	3,30	Ritte, Christina	1982	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	15.06.2024	Erding
Weitsprung	5,70	von Riewel, Karin	1948	LAZ Bergisch Gladbach/Bensbei	02.07.1988	Bonn

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W40						
Dreisprung	12,06 +1,8	Gründer, Auricia	1982	Leichlinger Turnverein	05.07.2025	Wassenberg
Kugelstoß 4kg	14,21	Hohenberg, Ursula	1952	LG Düsseldorf	16.05.1992	Lüdenscheid
Diskuswurf 1kg	47,76	Galler, Dagmar	1961	TSV Bayer 04 Leverkusen	02.06.2002	Erkelenz
Hammerwurf 4kg	67,26	Moreno, Yipsi	1980	Cologne Athletics	09.08.2025	Rhede
Gewichtswurf 9,08kg	12,55	Stegmann, Ditha	1971	Team Voreifel	17.08.2019	Alzey
Speerwurf 600g	45,66	Thirtey, Ursula	1962	Mönchengladbacher LG	19.06.2003	Aachen
Fünfkampf national	2.922	Straschewski, Anke	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen	27.06.2004	Hannover
	AK 3.368	14,03-1,52-12,25-4,75-2:45,68				
Fünfkampf Mannschaft	5.600	ART Düsseldorf			16.06.2001	Monheim
	AK 6.645	Lange-Duchow, Barbara (1954) 2.049/AK2.3 Turzer, Monika (1956) 1.821/AK2.175 Schwarz, Monika (1956) 1.730/AK2.071	14,1-1,34-6,70-4,05-2:55,0 14,8-1,26-7,92-4,25-3:14,8 14,9-1,30-7,25-4,14-3:21,4			
Fünfkampf international	2.628	Brunner, Brigitte	1956	ASV St. Augustin	18.08.2002	Potsdam
	AK 2.724	13,96-9,75-1,42-4,35-3:19,34				
Siebenkampf	5.385	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	23.08.2005	San Sebastian/ESP
	AK 5.706	12,04-1,60-11,33-26,52-5,10-35,62-2:19,02				
Wurf-Fünfkampf	2.657	Stegmann, Ditha	1971	Team Voreifel	26.06.2011	Hückelhoven
	AK 3.045	38,13-9,61-30,68-37,50-12,22				

Historische Rekorde:

100 m Hürden	14.48 +0,3	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	08.09.2007	Vaterstetten
Speerwurf (alt)	55,38	Thyssen, Ingrid	1956	LG Bayer Leverkusen	09.08.1996	Kerkrade/NED

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W45						
100m	12,29	von Riewel, Karin	1948	LG Bayer Leverkusen	08.09.1996	Willich
200m	25,2	von Riewel, Karin	1948	TSV Bayer 04 Leverkusen	20.09.1997	Erkelenz
400m	58,38	Gähling, Barbara	1965	LG ASV/DSHS Köln	10.07.2010	Yutz/FRA
800m	2:18,38	Windbrake, Rita	1945	ASV Köln	24.08.1990	Bad Oeynhausen
1.500m	4:47,17	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	21.05.2009	Köln
3.000m	9:59,56	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	13.05.2009	Köln
5.000m	17:19,85	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	27.05.2009	Grefrath
10.000m	36:16,53	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10km	35:10	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	01.03.2009	Leverkusen
10km Mannschaft	2:09:58	TV Refrath Meuser, Karin (1966) 42:27 - Wietscher, Antje (1956) 42:56 - Gebehart, Beate (1961) 44:35			16.09.2012	Nagold
15km	56:37	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
15km Mannschaft	3:18:36	LAV Erdgas Essen Pohl, Edeltraud (1936) 59:07 - Großmann, Edelgard (1937) 68:49 - Waldvogel, Inge (1939) 70:40			17.05.1992	Hünxe
Halbmarathon	1:19:21	Maak, Petra	1964	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	11.04.2009	Paderborn
Halbmarathon Mannschaft	4:32:49	LAV Essen Boos, Gabriele (1951) 1:25:50 - Pohl, Edeltraud (1936) 1:29:47 - Kornet, Karin (1948) 1:37:12			31.03.1996	Kaiserslautern
Marathon	2:54:41	Rath, Annemie	1946	TS Bergisch Gladbach	27.10.1991	Echternach/LUX
Marathon Mannschaft	10:38:46	LAZ Bergisch Gladbach/Bensberg Beier, Karin (1939) 3:20:31 - Blasberg, Ursula (1937) 3:37:26 - König, Heidrun (1943) 3:40:49			24.04.1988	Hamburg
100km	8:13:22	Braun, Marion	1957	SV Eicherscheidt	29.04.2006	Rodenbach
80m Hürden (0,762m)	11,91 +0,8	Nagel, Evelin	1971	Troisdorfer LG	12.09.2019	Jesolo/ITA
400m Hürden (0,762m)	61,28	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	24.05.1987	Moers
2.000m Hindernis (0,763m)	8:07,39	Weiss, Annette	1968	Troisdorfer LG	01.05.2014	Hilden
4x100m	55,72	CSV Krefeld Heuser (1936) - Floehr (1938) - Dohm (1935) - Jaust (1936)			02.07.1983	Schriesheim
4x400m	4:38,36	TSV Bayer 04 Leverkusen Schwartz (1967) - Bauer (1967) - Wolf (1967) - Falkenhagen (1965)			23.05.2012	Hilden
3x800m	8:15,86	TSV Bayer 04 Leverkusen Bauer (1967) - Wolf (1967) - Schwartz (1967)			27.09.2014	Baunatal
5.000m Bahngehen	27:59,16	Kallweit-Merloth, Lilo	1935	TUSEM Essen	19.06.2013	Malmö/SWE
5km Straßengehen	25:18	Kallweit, Lilo	1935	TUSEM Essen	15.04.1984	Bad Krotzingen
10km Straßengehen	55:54	Kallweit, Lilo	1935	TUSEM Essen	06.10.1985	Bielefeld
10km Gehen Mannschaft	3:15:58	DJK Löwe Köln Girards, Rosa (1939) - Grüning, Hella (1938) - Fehn, Änni (1939)			05.10.1986	Niederziehr
20km Straßengehen	2:05:56	Adam, Ingrid	1945	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	29.06.1996	Brügge/BEL
20km Gehen Mannschaft	7:13:39	DJK Löwe Köln Girards, Rosa (1939) - Grüning, Hella (1939) - Fehn, Änni (1939)			17.06.1986	Leverkusen
Hochsprung	1,56	Gähling, Barbara	1965	LG ASV DSHS Köln	20.06.2010	Kaiserslautern
Stabhochsprung	3,20	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	24.06.2016	Wipperfürth
Weitsprung	5,56	von Riewel, Karin	1948	TSV Bayer 04 Leverkusen	06.09.1997	Willich
Dreisprung	10,80 +0,2	Thirtey, Andrea	1966	Mönchengladbacher LG	25.09.2011	Viersen
Kugelstoß 4kg	13,10	Hohenberg, Ursula	1952	LG Düsseldorf	04.07.1997	Potsdam
Diskuswurf 1kg	43,90	Galler, Dagmar	1961	TSV Bayer 04 Leverkusen	24.06.2006	Köln
Hammerwurf 4kg	67,26	Moreno, Yipsi	1980	Cologne Athletics	09.08.2025	Rhede
Gewichtswurf 9,08kg	12,55	Stegman, Ditha	1971	Team Voreifel	17.08.2019	Alzey
Speerwurf 600g	43,01	Thyssen, Ingrid	1956	TSV Bayer 04 Leverkusen	06.09.2003	Lage

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W45						
Fünfkampf national	2.297 AK 3.063	Houben, Christiane 14,54(0,1)-1,36-8,00-4,73(0,5)-2:54,11	1966	LAZ Mönchengladbach	21.06.2014	Bad Oeynhausen
Fünfkampf Mannschaft	5.600 AK 7.640	ART Düsseldorf Lange-Duchow, Barbara (1954) 2.049// 14,1-1,34-6,70-4,05-2:55,0 Turzer, Monika (1956) 1.821/AK2.175 14,8-1,26-7,92-4,25-3:14,8 Schwarz, Monika (1956) 1.730/AK2.071 14,9-1,30-7,25-4,14-3:21,4			16.06.2001	Monheim
Fünfkampf international	2.628 AK 3.067	Brunner, Dr. Brigitte 13,96-9,75-1,42-4,35-3:19,34	1956	LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	18.08.2002	Potsdam
Siebenkampf	4.654 AK 5.471	Gähling, Barbara 12,85(-0,4)-1,48-11,50-27,57-4,41(-0,1)-34,31-2:33,35	1965	LT DSHS Köln	16.08.2012	Zittau
Wurf-Fünfkampf	2.400 AK 3.052	Pahl, Claudia 34,26-9,85-36,27-23,65-11,19	1967	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	30.08.2003	Borken

Historische Rekorde:

100 m Hürden	18,5	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	24.05.1987	Erkelenz
Speerwurf (alter Speer)	48,06	Gerhards, Anneliese	1935	LG Bayer Leverkusen	21.06.1980	München

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W50						
100m	12,60 -0,8	von Riewel, Karin	1948	TSV Bayer 04 Leverkusen	29.08.1998	Gütersloh
200m	26,18 0,4	von Riewel, Karin	1948	TSV Bayer 04 Leverkusen	02.08.1998	Minden
400m	59,45	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	30.05.2015	Köln
800m	2:27,26	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	05.08.2015	Lyon/FRA
1.500m	4:51,60	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	18.07.2014	Wageningen/NED
3.000m	10:02,65	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	09.08.2013	Utrecht/NED
5.000m	17:20,68	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	05.06.2013	Wageningen/NED
10.000m	36:16,53	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10km	36:02	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	25.05.2014	Den Haag/NED
10km Mannschaft	2:12:06	TV Refrath Janz, Karin (1966) - 43:31 - Wietscher, Antje (1956) 43:59 - Rentergent, Carola (1963) 44:36			02.08.2018	Bremen
15km	56:37	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
15km Mannschaft	3:18:36	LAV Erdgas Essen Pohl, Edeltraud (1936) 59:07 - Großmann, Edelgard (1937) 68:49 - Waldvogel, Inge (1939) 70:40			17.05.1992	Hünxe
Halbmarathon	1:19:40	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Halbmarathon Mannschaft	4:47:19	TV Refrath Rentergent, Edelgard (1937) 1:34:12 - Remshagen, Doris (1967) 1:36:06 - Wietscher, Antje (1956) 1:37:01			09.04.2017	Hannover
Marathon	2:54:57	Pohl, Edeltraud	1936	LAV Erdgas Essen	20.05.1990	Hamburg
Marathon Mannschaft	10:48:54	TV Refrath Remshagen, Doris (1967) 3:21:39 - Wietscher, Antje (1956) 3:29:03 - Gebehart, Beate (1961) 3:58:12			29.04.2018	Düsseldorf
100km	8:14:46	Braun, Marion	1957	SV Germania Eichersche	08.09.2007	Winschoten/NED
80m Hürden (0,762m)	13,01 -2,8	Nagel, Evelin	1971	Troisdorfer LG	05.07.2025	Wassenberg
300m Hürden (0,762m)	44,90	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	11.08.2015	Lyon/FRA
2.000m Hindernis (0,763m)	8:17,35	Weiss, Annette	1968	LAZ PUMA Rhein-Sieg	09.07.2021	Leverkusen
4x100m	57,33	TSV Bayer 04 Leverkusen Wolf, Maren (1967) - Bauer, Marion (1967) - Schwartz, Britta (1967) - Hergarten, Marion (1960)			05.05.2018	Lüdenscheid
4x400m	4:40,18	TSV Bayer 04 Leverkusen Hergarten, Marion (1960) - Wolf, Maren (1967) - Schwartz, Britta (1967) - Bauer, Marion (1967)			28.06.2017	Hilden
3x800m	8:11,13	StG Ruhrgebiet West Erewa, Sabine (1964) - Schwers, Birgit (1962) - Zoll, Esther (1962)			27.09.2014	Baunatal
5.000m Bahngehen	27:59:16	Kallweit, Lilo	1935	TUSEM Essen	00.00.1986	Malmö/SWE
5km Straßengehen	26:11	Kallweit, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	26.04.1986	Ichenhausen
10.000m Bahngehen	63:18,9	Fuchs, Marion	1960	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
10km Straßengehen	55:54	Kallweit, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	06.10.1985	Bielefeld
20km Straßengehen	2:05:56	Adam, Ingrid	1945	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	29.06.1996	Brügge/BEL
Hochsprung	1,54	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	29.05.2025	Köln
Stabhochsprung	3,20	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	24.06.2016	Wipperfürth
Weitsprung	5,42	von Riewel, Karin	1948	TSV Bayer Uerdingen/Dormager	11.09.1998	Cesenatico/ITA
Dreisprung	9,51 0,0	Böggemann, Ute	1957	Düsseldorfer TV	24.09.2016	Düsseldorf
Kugelstoß 3kg	13,67	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	04.08.2015	Lyon/FRA
Diskuswurf 1kg	40,80	Hohenberg, Ursula	1952	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	28.09.2002	Übach-Palenberg
Hammerwurf 3kg	43,07	Brackmann, Marion	1968	TuS Wesseling	01.07.2018	Mönchengladbach
Gewichtswurf 7,26kg	13,92	Pahl, Claudia	1957	Pulheimer SC	28.07.2007	Bad Oeynhausen
Speerwurf 500g	44,20	Thyssen, Ingrid	1956	TSV Bayer 04 Leverkusen	05.08.2006	Aachen
Fünfkampf national	2.378 AK 3.455	Houben, Christiane 14,57(0,3)-1,33-9,45-4,70(0,0)-2:51,49	1966	LAZ Mönchengladbach	15.09.2016	Zella-Mehlis

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W50						
Fünfkampf international	1.644	Theveßen, Gisela	1937	CSV Marathon Krefeld	03.06.1995	Ahlen
	AK 2.244	19,88-1,20-8,36-3,65-2:59,62				
Siebenkampf	4.871	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	04.08.2015	Lyon/FRA
	AK 6.114	13,28(2,5)-1,52-13,67-27,99(1,1)-4,44(0,2)-36,05-2:27,26				
Wurf-Fünfkampf	2.548	Pahl, Claudia	1957	Pulheimer SC	28.07.2007	Bad Oeynhausen
	AK 3.188	40,53-10,67-33,30-18,57-13,92				

Historische Rekorde:

Gewichtwurf 5,45 kg	15,18	Stecher, Gisela	1943	TS Frechen	03.08.2001	Tata/HUN
Speerwurf 400 g	34,43	Sporleder, Iris	1950	ART Düsseldorf	24.05.2001	Erkelenz

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W55						
100m	13,90	Franzen, Christel	1928	TuS Köln rrh	28.09.1986	Malmö/SWE
200m	28,81	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	01.07.2022	Tampere/FIN
400m	62,84	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	08.07.2022	Tampere/FIN
800m	2:31,47	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	20.09.2014	Trier
1.500m	4:51,60	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	18.07.2014	Wageningen/NED
3.000m	10:03,91	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	10.07.2015	Utrecht/NED
5.000m	17:26,59	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	06.06.2014	Wageningen/NED
10.000m	36:16,53	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	03.05.2014	Aichach
10km	36:02	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	25.05.2014	Den Haag/NED
10km Mannschaft	2:16:03	TSV Weeze 1910/19 Born, Michaela (1963) 42:48 - Seegers, Claudia (1962) 46:17 - Hermann, Anita (1961) 46:58			15.09.2019	Siegburg
15km	56:37	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Halbmarathon	1:19:40	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	09.03.2014	Den Haag/NED
Marathon	3:05:33	Pohl, Edeltraud	1936	LAV Erdgas Essen	18.04.1993	Hannover
Marathon Mannschaft	13:09:42	Viersener TV Käsmacher, Irmgard (1943) 3:56:51 - Dorn, Margret (949) 4:24:40 - Bayer, Else (1939) 4:48:11			10.10.2004	Essen
100km	8:39:51	Braun, Marion	1957	SV Germania Eicherscheidt	06.10.2012	Hanau
80m Hürden (0,762m)	13,28 -0,3	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	01.07.2022	Tampere/FIN
300m Hürden (0,762m)	46,74	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	08.05.2022	Köln
2.000m Hindernis (0,763m)	8:18,57	Weiss, Annette	1968	LAZ Rhein-Sieg	27.05.2023	Siegburg
4x100m	59,99	StG Düsseldorf/Aachen Stump, Karin (1945) - Rummeler, Anne (1954) - Engel, Monika (1956) - Böggemann, Ute (1957)			13.07.2013	Mönchengladbach
5.000m Bahngehen	29:07,0	Kallweit-Marloth, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	21.07.1991	Turku/FIN
5km Straßengehen	29:22	Kallweit-Marloth, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	21.03.1993	Ahlen
10km Straßengehen	58:01	Kallweit, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	05.05.1990	Waldbreitbach
20km Straßengehen	2:13:05	Fuchs, Marion	1960	Alemannia Aachen	23.04.2017	Naumburg
Hochsprung	1,54	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	29.05.2025	Köln
Stabhochsprung	2,85	Ritte, Ute	1952	Weseler TV	08.06.2008	Voerde
Weitsprung	5,06 +0,6	Pfeiffer, Ramona	1961	TLV Germania Überrauch	03.09.2016	Essen
Dreisprung	9,51 0,0	Böggemann, Ute	1957	Düsseldorfer TV	24.09.2016	Düsseldorf
Kugelstoß 3kg	13,53	Plifke, Birgit	1963	DJK Montania Kürten	26.06.2018	Mönchengladbach
Diskuswurf 1kg	35,67	Plifke, Birgit	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen	30.06.2019	Kevelaer
Hammerwurf 3kg	37,13	Heile, Andrea	1962	Leichlinger TV	10.06.2018	Gladbeck
Gewichtswurf 7,26kg	12,43	Heile, Andrea	1962	Leichlinger TV	07.07.2018	Dinslaken
Speerwurf 500g	33,59	Gähling, Barbara	1965	LTDSHS Köln	29.05.2022	Stendal
Fünfkampf national	2.793 AK 4.384	Gähling, Barbara 14,28-1,51-11,78-4,34-2:40,72	1965	LT DSHS Köln	23.08.2020	Zella-Mehlis
Fünfkampf international	1.644 AK 2.600	Theveßen, Gisela 19,88-1,20-8,36-3,65-2:59,62	1937	CSV Marathon Krefeld	03.06.1995	Ahlen
Siebenkampf	4.469 AK 6.282	Gähling, Barbara 13,28(-0,3)-1,50-12,31-28,81(1,5)-4,21-32,22-2:34,42	1965	LT DSHS Köln	01.07.2022	Tampere/FIN
Wurf Fünfkampf	2.240 AK 3.152	Straschewski, Anke 31,77-10,30-26,65-24,65-11,48	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen	05.08.2018	Zella-Mehlis

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W60						
100m	14,62	Franzen, Christel	1928	TuS Köln rrh	16.08.1991	Trier
200m	29,02	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	24.08.2025	Gotha
400m	65,12	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	23.08.2025	Gotha
800m	2:36.68	Gippert, Monika	1961	TV Herkenrath	18.08.2022	Bergisch Gladbach
1.500m	5:15,38	Gippert, Monika	1961	TV Herkenrath	01.09.2022	Bergisch Gladbach
3.000m	10:28,94	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	22.08.2019	Rotterdam/NED
5.000m	17:59,16	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	20.09.2019	Wageningen/NED
10.000m	39:18,58	Pohl, Edeltraud	1936	LAV Essen	19.06.1996	Euskirchen
10km	36:43	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	20.10.2019	Utrecht/NED
10km Mannschaft	2:20:57	TV Refrath Wietscher, Antje (1956) 45:13 - Rentergent, Carola (1963) 45:22 - Gebehart, Beate (1961) 50:22			05.03.2023	Leverkusen
15km	1:04:35	Schmitz, Ursula	1932	TV Witzhelden	17.05.1992	Hünxe
Halbmarathon	1:21:33	Schmidt, Silke	1959	mettmann-sport	03.11.2019	Dordrecht/NED
Marathon	3:21:32	Nösekabel, Gisela	1955	TuS 08 Lintorf	29.04.2018	Düsseldorf
100km	9:20:07	Schmitz, Ursula	1932	TV Witzhelden	16.04.1994	Rodenbach
80m Hürden (0,686m)	14,77 1,6	Houben, Helgard	1943	Solinger TB	30.07.2004	Aarhus/DEN
300m Hürden (0,686m)	47,63	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	22.08.2025	Gotha
4x100m	62,57	StG Düsseldorf/Aachen Engel, Monika (1956) - Rummeler, Anne (1954) - Turzer, Monika (1956) - Böggemann, Ute (1957)			21.09.2019	München
5.000m Bahngehen	30:50,75	Kallweit-Marloth, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	21.07.1995	Buffalo/USA
5km Straßengehen	32:54	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	24.10.1999	Gießen
10km Straßengehen	1:02:04	Kallweit-Marloth, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	19.03.1995	Kerpen
20km Straßengehen	2:16:40	Kallweit-Marloth, Lilo	1935	LAV Erdgas Essen	31.05.1997	Den Haag/NED
Hochsprung	1,54	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	29.05.2025	Köln
Stabhochsprung	2,70	Ritte, Ute	1952	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	06.05.2017	Wipperführt
Weitsprung	4,41 1,2	Böggemann, Ute	1957	Düsseldorfer TV 1947	10.06.2018	Düsseldorf
Dreisprung	9,40 1,3	Böggemann, Ute	1957	Düsseldorfer TV 1947	01.07.2018	Mönchengladbach
Kugelstoß 3kg	13,31	Plifke, Birgit	1963	TSV Bayer o4 Leverkusen	03.06.2023	Mönchengladbach
Diskuswurf 1kg	31,61	Plifke, Birgit	1963	TSV Bayer o4 Leverkusen	22.04.2023	Leichlingen
Hammerwurf 3kg	35,89	Brunner, Brigitte	1956	Troisdorfer LG	29.06.2018	Mönchengladbach
Gewichtswurf 5,45kg	14,67	Brunner, Brigitte	1956	Troisdorfer LG	29.04.2017	Plettenberg
Speerwurf 500g	32,24	Gähling, Barbara	1965	LT DSHS Köln	09.06.2025	Limburgerhof
Fünfkampf	1.190 AK 2.672	Stump, Karin 16,02(-0,1)-1,12-7,48-3,51(0,1)-3:46,34	1945	Alemannia Aachen	17.06.2007	Bad Oeynhausen
Siebenkampf	2.001 AK 3.704	Schumacher, Marianne 16,92(1,7)-1,08-8,90-36,63(2,5)-3,18(0,8)-29,17-4:03,07	1952	CSV Krefeld	31.05.2014	Stendal
Wurf-Fünfkampf	2.312 AK 3.471	Brunner, Brigitte 33,02-10,92-25,96-19,41-13,91	1956	Troisdorfer LG	28.08.2016	Zella-Mehlis
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	4.724 AK 7.726	Crefelder SV Schumascher, Marianne (1952) 1.910// 21,54-8,14-21,87-25,01-10,06 Kiesheyer, Brita (1937) 1.421/AK2.319 22,20-6,88-15,50-12,35-8,83 Wolf-Schiruska, Ute (1954) 1.393/AK2.: 16,41-7,70-19,23-15,97-7,31			06.08.2018	Zella-Mehlis
Historische Rekorde:						
Speerwurf 400 g	29,78	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	18.06.2005	Erkelenz

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W65						
100m	15,24	Franzen, Christel	1928	TuS Köln rrh	06.06.1994	Athen/GRE
200m	31,36	Franzen, Christel	1928	TuS Köln rrh	10.06.1994	Athen/GRE
400m	74,0	Franzen, Christel	1928	TuS Köln rrh	16.07.1994	Erkelenz
800m	2:58,45	Wietscher, Antje	1956	TV Refrath	19.08.2021	Bergisch Gladbach
1.500m	5:58.82	Hellenbrand, Lilo	1956	DJK Gillrath	03.06.2023	Mönchengladbach
3.000m	12:45.13	Hellenbrand, Lilo	1956	DJK Gillrath	24.05.2023	Grefrath
5.000m	21:41.59	Hellenbrand, Lilo	1956	DJK Gillrath	14.06.2023	Grefrath
10.000m	45:23,28	Hellenbrand, Lilo	1956	DJK Gillrath	26.04.2023	Duisburg
10km	43:17	Spronk, Marianne	1948	SV Viktoria Goch	23.03.2014	Dinslaken
15km	1:20:50	Kempin, Jutta	1927	Mönchengladbacher LG	17.05.1992	Hünxe
Halbmarathon	1:38:20	Spronk, Marianne	1948	SV Viktoria Goch	06.04.2014	Freiburg
Marathon	3:27:28	Miketta, Helga	1941	TV Birkesdorf	04.05.2008	Mainz
100km	10:21,21	Schmitz, Ursula	1932	TV Witzhelden	10.04.1999	Troisdorf
80m Hürden (0,686m)	17,65 -1,5	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	16.07.2011	Sacramento/USA
300m Hürden (0,686m)	64,91	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	27.07.2008	Ljubljana/SLO
4x100m	64,17	StG Erft/Rhein/Wupper Reschke, Karin (1942) - Glatzki, Helga (1943) - Houben, Helgard (1943) - Venn, Hannelore (1942)			12.07.2008	Schweinfurt
5.000m Bahngehen	32:53:57	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	17.09.2005	Diez
5km Straßengehen	32:59	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	17.10.2004	Aschersleben
10.000m Bahngehen	75:10,0	Schuberack, Leni	1914	TV Gelsenkirchen-Steele	15.09.1979	Essen
10km Straßengehen	1:08:30	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	04.11.2007	Rotterdam/NED
20km Straßengehen	2:27:46	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	07.10.2007	Tilburg/NED
Hochsprung	1,30	Böggemann, Ute	1957	Düsseldorfer TV 1847	29.05.2022	Düsseldorf
Stabhochsprung	2,70	Ritte, Ute	1952	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	06.05.2017	Wipperführt
Weitsprung	4,08 -0,3	Böggemann, Ute	1957	Düsseldorfer TV 1847	29.05.2022	Düsseldorf
Dreisprung	9,03 -0,8	Böggemann, Ute	1957	Düsseldorfer TV 1847	29.05.2022	Düsseldorf
Kugelstoß 3kg	10,18	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	11.09.2005	Übach-Palenberg
Diskuswurf 1kg	27,88	Baumann, Ruth	1931	SuS Dinslaken	21.07.1996	Malmö/SWE
Hammerwurf 3kg	31,03	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	26.09.2009	Übach-Palenberg
Gewichtswurf 5,45kg	12,36	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	26.09.2009	Übach-Palenberg
Speerwurf 500g	26,22	Schumacher, Marianne	1952	Crefelder SV	02.03.2019	Halle/Saale
Dreikampf	774 AK 1.886	Ritte, Ute 17,20(-2,3)-3,85(2,9)-6,45	1952	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	27.05.2017	Stendal
Fünfkampf	984 AK 2.708	Derksen, Roswitha 17,02(-0,2)-1,09-7,58-3,40(-1,4)-4:10,13	1949	CSV Krefeld	22.06.2014	Bad Oeynhausen
Siebenkampf	1.554 AK 3.599	Schumacher, Marianne 18,83(-0,7)-1,05-8,35-38,97(2,2)-3,16(-0,5)-	1952	CSV Krefeld	26.05.2018	Stendal
Wurf-Fünfkampf	2.176 AK 3.787	Kusche, Ingrid 30,26-9,71-26,06-25,98-11,21	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	11.06.2005	Leverkusen
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	3.055 AK 7.282	Crefelder SV Schumascher, Marianne (1952) 1.554/18,83(-0,7)-1,05-8,35-38,97(2,2)-3,16(-0,5)-23,97-4:16,27 Derksen, Roswitha (1949) 1.032/AK2.5; 20,96(0,4)-1,02-7,29-41,74(2,2)-2,65(-1,7)-17,29-5:03,25 Kiesheyer, Brita (1937) 469/AK1.157			26.05.2018	Stendal
Historische Rekorde:						
Speerwurf 400 g	29,78	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	18.06.2005	Erkelenz

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W70						
100m	16,54	Franzen, Christel	1928	TuS Köln rrh	01.08.1998	Minden
200m	35,14 -0,1	Venn, Hannelore	1942	Pulheimer SC	24.08.2012	Zittau
400m	83,74	Venn, Hannelore	1942	Pulheimer SC	21.08.2012	Zittau
800m	3:20,76	Tost, Gundula	1942	ASV St. Augustin	07.06.2012	Mönchengladbach
1.500m	6:49,14	Werner, Erika	1923	DTS Ronsdorf	16.10.1993	Miyazaki/JPN
3.000m	14:00,16	Winkmann, Eveline	1945	CSV Marathon Krefeld	05.09.2015	Kevelaer
5.000m	23:17,21	Spronk, Marianne	1948	TSV Weeze 1910/19	29.06.2018	Mönchengladbach
10.000m	49:09,30	Spronk, Marianne	1948	TSV Weeze 1910/19	29.06.2018	Grefrath
10km	47:05	Miketta, Helga	1941	Birkesdorfer TV	10.04.2011	Bonn
15km	1:12:36	Miketta, Helga	1941	Birkesdorfer TV	12.03.2011	Nettetal
Halbmarathon	1:40:31	Miketta, Helga	1941	Birkesdorfer TV	18.09.2011	Köln
Marathon	3:35:15	Miketta, Helga	1941	Birkesdorfer TV	13.10.2013	Essen
80m Hürden (0,686m)	19,54 -0,6	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	15.06.2019	Berlin
4x100m	79,55	StG Erft/Rhein/Wupper Winkelmann, Christa (1934) - Perau, Pia (1938) - Kiesheyer, Brita (1937) - Theveßen, Gisela (1937)			26.06.2008	Grefrath
5.000m Bahngehen	34:12,38	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	06.06.2009	Düsseldorf
5km Straßengehen	33:35	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	01.03.2009	Rotterdam/NED
10km Straßengehen	1:12:26	Girards, Rosa	1939	SC Buchenhöhe Horrem	01.11.2009	Rotterdam/NED
Hochsprung	1,18	Keuntje, Renate	1947	Düsseldorfer TV 1847	10.05.2018	Düsseldorf
Stabhochsprung	2,42	Ritte, Ute	1952	LAV Bayer Uerdingen/Dormager	03.07.2022	Euskirchen
Weitsprung	3,67 +1,8	Ritte, Ute	1952	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	25.09.2023	Pescara/ITA
Dreisprung	7,53 +1,8	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	27.05.2017	Düsseldorf
Kugelstoß 3kg	9,00	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	01.05.2010	Erkelenz
Diskuswurf 1kg	25,30	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	01.05.2011	Erkelenz
Hammerwurf 3kg	30,29	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	05.06.2010	Würselen
Gewichtswurf 5,45kg	13,14	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	29.05.2010	Aachen
Speerwurf 500g	24,94	Schumacher, Marianne	1952	Crefelder SV	03.07.2022	Tampere/FIN
Dreikampf	497 AK 1.593	Kiesheyer, Brita 19,01(0,4)-2,82(-0,3)-7,34	1937	CSV Marathon Krefeld	09.08.2008	Darmstadt
Siebenkampf	779 AK 2.664	Kiesheyer, Brita aufg.-1,00-7,05-42,57(1,0)-2,59(1,7)-	1937	CSV Marathon Krefeld	06.07.2011	Sacramento/USA
Wurf-Fünfkampf	2.076 AK 4.136	Kusche, Ingrid 29,76-8,69-24,70-24-18-11,85	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	25.09.2010	Übach-Palenberg
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	4.801 AK 9.567	CSV Krefeld Winkelmann, Christa (1934) 1.811/AK3.787 25,68-8,06-16,38-18,14-10,79 Kiesheyer, Brita (1937) 1.748/AK3.644 25,62-7,74-17,36-14,24-10,97 Theveßen, Gisela (1937) 1.742/AK3.618 28,13-8,50-17,64-8,61-10,78			23.09.2012	Zella-Mehlis
Historische Rekorde:						
Speerwurf 400 g	27,15	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	01.05.2010	Erkelenz

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum	
W75							
100m	17,21 +0,6	Venn, Hannelore	1942	TV Bedburg 1927	23.04.2017	Erkelenz	
200m	36,51 +1,4	Venn, Hannelore	1942	TV Bedburg 1927	15.06.2017	Krefeld	
400m	89,85	Venn, Hannelore	1942	TV Bedburg 1927	12.08.2017	Aarhus/DEN	
800m	3:48,54	Werner, Erika	1923	DTS Ronsdorf	18.09.1998	Cesenatico/ITA	
1.500m	7:39,02	Werner, Erika	1923	DTS Ronsdorf	14.09.1998	Cesenatico/ITA	
3.000m	15:41,70	Schadeck-Gressel, Claire	1950	STV Hünxe	06.07.2025	Wassenberg	
5.000m	26:14,49	Spronk, Marianne	1948	Turn- u. Spielv. Weeze 1910/19	04.05.2024	Wassenberg	
10.000m	65:52,87	Schäfer, Elsbeth	1942	TSV Weeze 1910/19	08.06.2019	Essen	
10km	52:59	Schäfer, Elsbeth	1942	GSV 09/34 Geldern	07.09.2018	Xanten	
Halbmarathon	1:52,25	Miketta, Helga	1941	Birkesdorfer TV	13.03.2016	Königsforst	
Marathon	4:00:18	Miketta, Helga	1941	Birkesdorfer TV	17.04.2016	Hamburg	
80m Hürden (0,686m)	19,54 -0,6	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	15.06.2019	Berlin	
Hochsprung	1,10	Keuntje, Renate	1947	Düsseldorfer SV 1847	26.05.2024	Düsseldorf	
Weitsprung	3,22	Gelbrich, Hanne	1913	Eintracht Duisburg	14.05.1988	Leverkusen	
Dreisprung	7,23 +0,1	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	10.06.2018	Gladbeck	
Kugelstoß 2kg	9,48	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	08.07.2016	Leinefelde-Worbis	
Diskuswurf 0,75kg	25,52	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	14.11.2015	Leichlingen	
Hammerwurf 2kg	33,13	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	14.11.2015	Leichlingen	
Gewichtswurf 4kg	12,60	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	19.09.2015	Aachen	
Speerwurf 400g	23,63	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	26.04.2015	Düren	
Dreikampf	565	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	01.06.2019	Stendal	
	AK 1.855	17,89(1,4)-2,95(1,5)-6,88					
Siebenkampf	898	Houben, Helgard	1943	Solinger LC	05.09.2019	Jesolo/ITA	
	AK 3.238	20,98(0,0)-1,00-5,88-39,89(-2,3)-2,74(-0,9)-13,71-5:14,57					
Wurf-Fünfkampf	1.851	Kusche, Ingrid	1940	Turnverein 1860 Erkelenz	08.04.2017	Sinzig	
	AK 3.498	30,97-8,15-23,03-20,08-9,88					
Wurf-Fünfkampf Mannschaft	4.801	CSV Krefeld			23.09.2012	Zella-Mehlis	
	AK 8.883	Winkelmann, Christa (1934) 1.811/AK3. 25,68-8,06-16,38-18,14-10,79 Kiesheyer, Brita (1937) 1.748/AK3.644 25,62-7,74-17,36-14,24-10,97 Theveßen, Gisela (1937) 1.742/AK3.611 28,13-8,50-17,64-8,61-10,78					
Historische Rekorde:							
Kugelstoß 3,00 kg	8,12	Pleuger, Ilse	1923	Eintracht Duisburg	11.09.1998	Cesenatico/ITA	
Diskuswurf 1,00 kg	20,77	Baumann, Ruth	1931	SuS Dinslaken	17.03.2006	Linz / AUT	
Hammerwurf 3,00 kg	22,81	Winkelmann, Christa	1934	CSV Marathon Krefeld	01.03.2009	Düsseldorf	

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W80						
100m	18,41	Gelbrich, Hanne	1913	Eintracht Duisburg	15.10.1993	Miyazaki/JPN
200m	41,22	Gelbrich, Hanne	1913	Eintracht Duisburg	10.10.1993	Miyazaki/JPN
10km	70:46	Schmitz, Ursula	1932	TV Witzhelden	20.05.2012	Bergisch Gladbach
Halbmarathon	2:26:26	Schmitz, Ursula	1932	TV Witzhelden	03.06.2012	Leverkusen
Hochsprung	0,88	Kiesheyer, Brita	1937	Crefelder SV	14.07.2018	Zella-Mehlis
Weitsprung	2,90	Gelbrich, Hanne	1913	Eintracht Duisburg	24.07.1993	Duisburg
Kugelstoß 2kg	8,04	Ponzelar, Brunhilde	1939	Crefelder SV	17.03.2019	Nueva Leon/MEX
Diskuswurf 0,75kg	18,94	Kusche, Ingrid	1940	TV Erkelenz	06.04.2024	Nieukerk
Hammerwurf 2kg	25,77	Winkelmann, Christa	1934	CSV Krefeld	02.03.2014	Erfurt
Gewichtswurf 4kg	10,02	Ponzelar, Brunhilde	1939	Crefelder SV	11.08.2019	Zella-Mehlis
Speerwurf 400g	19,86	Gelbrich, Hanne	1913	Eintracht Duisburg	09.10.1993	Miyazaki/JPN
Fünfkampf	376 AK 1.762	Kiesheyer, Brita 23,45(-0,7)-0,88-6,73-2,08(-0,1)-5:57,33	1937	Crefelder SV	14.07.2018	Zella-Mehlis
Siebenkampf	508 AK 1.851	Kiesheyer, Brita aufg.-0,87-6,73-58,15(0,5)-1,96(1,2)-	1937	Crefelder SV	05.09.2018	Malaga/ESP
Wurf-Fünfkampf	1.442 AK 3.222	Winkelmann, Christa 24,21-7,69-14,65-15,75-9,15	1934	Crefelder SV	28.09.2014	Baunatal

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W85						
Kugelstoß 2kg	7,29	Kusche, Ingrid	1940	TV Erkelenz	06.04.2025	Hückelhoven
Diskuswurf 0,75kg	18,86	Kusche, Ingrid	1940	TV Erkelenz	06.07.2025	Wassenberg
Hammerwurf 2kg	23,24	Kusche, Ingrid	1940	TV Erkelenz	15.03.2025	Übach-Palenberg
Gewichtswurf 4kg	7,78	Winkelmann, Christa	1934	Crefelder SV	11.08.2019	Zella-Mehlis
Speerwurf 400g	15,80	Kusche, Ingrid	1940	TV Erkelenz	06.07.2025	Wassenberg
Wurf-Fünfkampf	1.174 AK 3.298	Ponzelar, Brunhilde 19,07 - 6,94 - 15,58 - 12,88 - 7,16	1939	Crefelder SV	12.05.2024	Elsfeld

Nordrhein Bestleistung

Disziplin	Leistung	Name	Jg	Verein	Ort	Datum
W90						
Diskuswurf 0,75kg	11,23	Pleuger, Ilse	1923	Eintracht Duisburg LA	24.03.2013	San Sebastian/ESP