

Seniorinnen W30

100 m

12,24	+0,4	Jennifer Köhne	1993 ART Düsseldorf	27.05.2023	Gladbeck
12,87	-0,4	Anne Spengler	1992 Lauf-Club Euskirchen	03.06.2023	Mönchengladbach
13,14	+1,1	Julia Neudecker	1990 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln
13,17	+0,6	Irmgard Bensusan	1991 TSV Bayer 04 Leverkusen	07.05.2023	Leverkusen
13,21	+1,5	Paula Lassner	1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen	30.04.2023	Neuss
13,40	+1,1	Laura Friedeheim	1991 DJK Rasensport Aachen-Brand	20.05.2023	Kopenhagen (DEN)
13,41	-0,4	Sarah Hückelhoven	1993 TuS Oedt 1884 e.V.	03.06.2023	Mönchengladbach
13,53	+1,6	Isabelle Rhine	1992 DJK Novesia Neuss	24.05.2023	Grefrath
13,95	0,0	Melanie Hälsig	1993 SG Monheim	18.06.2023	Viersen-Süchteln
14,22	-0,6	Kerstin Schumacher	1991 Turnerbund Hassels	22.07.2023	Düsseldorf
14,58	+0,8	Nadine Langen	1991 TuS Köln rrh.	25.06.2023	Düsseldorf
14,87	-0,2	Franziska Rummler	1992 SV Germania Dürwiß	14.05.2023	Aachen
15,11	+0,8	Maren Szubin	1989 Essener Leichtathletik-Verein	01.05.2023	Bochum
16,99	+0,9	Christine Cordes	1990 DJK Frankenberg 1912 Aachen	16.06.2023	Aachen

200 m

27,14	+0,4	Irmgard Bensusan	1991 TSV Bayer 04 Leverkusen	07.05.2023	Leverkusen
27,16	-1,1	Paula Lassner	1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.06.2023	Hagen
27,29	0,0	Julia Neudecker	1990 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln
27,36	+0,3	Anne Spengler	1992 Lauf-Club Euskirchen	03.06.2023	Mönchengladbach
27,80	0,0	Isabelle Rhine	1992 DJK Novesia Neuss	18.06.2023	Köln
28,05	+0,7	Kerstin Schumacher	1991 Turnerbund Hassels	06.05.2023	Solingen
28,35	+0,3	Sarah Hückelhoven	1993 TuS Oedt 1884 e.V.	03.06.2023	Mönchengladbach
28,54	-1,3	Laura Friedeheim	1991 DJK Rasensport Aachen-Brand	27.08.2023	Ballerup (DEN)
28,97	+0,6	Janine Schulz	1991 ASC Düsseldorf	19.08.2023	Essen
31,32	0,0	Nadine Langen	1991 TuS Köln rrh.	18.05.2023	Köln

400 m

60,15		Silvana Kirschbaum	1993 TuS Köln rrh.	19.08.2023	Essen
62,04		Stephanie Kitz	1991 TuS Köln rrh.	01.05.2023	Bochum
62,18		Kerstin Schumacher	1991 Turnerbund Hassels	14.06.2023	Grefrath
63,66		Elena Wladasch	1989 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln

800 m

2:16,74		Stephanie Kitz	1991 TuS Köln rrh.	21.06.2023	Pfungstadt
2:25,03		Silvana Kirschbaum	1993 TuS Köln rrh.	24.08.2023	Bergisch Gladbach
2:25,53		Elena Wladasch	1989 TuS Köln rrh.	18.05.2023	Köln
2:27,45		Laura Oomen	1991 LV Marathon Kleve	24.05.2023	Grefrath
2:35,05		Paula Lassner	1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen	10.09.2023	Euskirchen
2:38,12		Carmen Blameuser	1993 LT DSHS Köln	07.05.2023	Viersen
2:40,76		Sandra Grothe	1992 LT DSHS Köln	26.08.2023	Troisdorf
3:00,44		Ronja Michel	1991 TLV Germania Überruhr	24.08.2023	Bergisch Gladbach

1.500 m

4:19,13		Linda Wrede	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	17.06.2023	Nimwegen (NED)
4:38,65		Annika Börner	1989 Ayyo-Team Essen	19.08.2023	Essen
4:51,04		Stephanie Kitz	1991 TuS Köln rrh.	05.08.2023	Leuven (BEL)
5:08,72		Laura Oomen	1991 LV Marathon Kleve	19.04.2023	Grefrath
5:32,49		Denise Hellwig	1990 Aachener TG	07.09.2023	Bergisch Gladbach
6:10,42		Ronja Michel	1991 TLV Germania Überruhr	07.09.2023	Bergisch Gladbach

3.000 m

9:21,92		Linda Wrede	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	05.08.2023	Leuven (BEL)
9:51,23		Annika Börner	1989 Ayyo-Team Essen	24.08.2023	Bergisch Gladbach
11:26,12		Freya Höfeler	1991 SSF Bonn	24.08.2023	Bergisch Gladbach
11:34,31		Denise Hellwig	1990 Aachener TG	24.08.2023	Bergisch Gladbach
11:36,74		Karolin Lohbeck	1993 LC Adler Bottrop	10.05.2023	Duisburg

10.000 m			
35:23,45	Annika Börner	1989 Ayyo-Team Essen	07.09.2023 Bergisch Gladbach
41:58,73	Karolin Lohbeck	1993 LC Adler Bottrop	26.04.2023 Duisburg
5 km Straße			
16:58	Annika Börner	1989 Ayyo-Team Essen	16.04.2023 Lintorf
16:59	Linda Wrede	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	05.03.2023 Leverkusen
18:22	Laura Laermann	1993 Deutscher LA-Club Aachen	18.02.2023 Mönchenglabach
19:40	Astrid Burghart	1991 ASV Duisburg	18.03.2023 Salzkotten
19:55	Sabrina Palmowski	1990 SFD 75 Düsseldorf-Süd	05.03.2023 Leverkusen
20:00	Karolin Lohbeck	1993 LC Adler Bottrop	04.02.2023 Duisburg
20:53	Annika van Hüüt	1990 LG Alpen	07.06.2023 Alpen
21:57	Katharina Strunk	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	08.01.2023 Ratingen
10 km Straße			
33:48	Linda Wrede	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	05.03.2023 Leverkusen
35:32	Annika Börner	1989 Ayyo-Team Essen	05.03.2023 Leverkusen
36:49	Joleen Gedwart	1993 Ayyo-Team Essen	06.05.2023 Bocholt
38:06	Lisa Memouna Kerp	1992 SSF Bonn	05.03.2023 Leverkusen
38:51	Clara Hildt	1993 SFD 75 Düsseldorf-Süd	18.11.2023 Essen
39:34	Laura Laermann	1993 Deutscher LA-Club Aachen	21.05.2023 Viersen
40:28	Luisa Christa	1993 Turngemeinde Neuss von 1848	02.06.2023 Grevenbroich
41:30	Isabel Lagier	1993 TuS 1908 Schleiden	19.03.2023 Köln
41:45	Denise Hellwig	1990 Aachener TG	16.04.2023 Lintorf
42:08	Riccarda Schlimnat	1992 Tusem Essen-Margarethenhöhe	17.05.2023 Sonsbeck
42:08	Annika van Hüüt	1990 LG Alpen	17.05.2023 Sonsbeck
42:12	Karolin Lohbeck	1993 LC Adler Bottrop	25.03.2023 Duisburg
45:04	Janina Schmidt	1990 TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
52:01	Isabelle Schölwer	1992 Essener Leichtathletik-Verein	18.11.2023 Essen
Halbmarathon			
1:17:06	Annika Börner	1989 Ayyo-Team Essen	22.10.2023 Valencia (ESP)
1:19:07	Joleen Gedwart	1993 Ayyo-Team Essen	22.10.2023 Valencia (ESP)
1:23:29	Lisa Memouna Kerp	1992 SSF Bonn	03.09.2023 Bochum-Mitte
1:29:20	Stephanie Kitz	1991 TuS Köln rrh.	01.10.2023 Köln
1:30:15	Andrea Grönebaum	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	01.10.2023 Köln
1:30:55	Elisabeth Linares Dümchen	1990 ASV Köln	26.03.2023 Freiburg
1:33:26	Riccarda Schlimnat	1992 Tusem Essen-Margarethenhöhe	02.04.2023 Berlin
1:40:37	Janina Schmidt	1990 TV Refrath	03.10.2023 Dortmund
1:43:22	Anne Buchholz	1993 ASV Duisburg	11.06.2023 Duisburg
1:58:16	Nicole Hetmanski	1991 Marathon und Triathlon Mülheim	11.06.2023 Duisburg
Halbmarathon Mannschaft			
5:27:11	LC Adler Bottrop		01.05.2023 Wesel-Flüren
	Lohbeck (1993) 1:42:28, Fraas (1975) 1:51:49, Raßmann (1973) 1:52:54		
Marathon			
2:51:03	Maike Drieb-Schön	1989 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln
2:51:56	Anne König	1992 TSV 95/10 Nieuwerk	01.10.2023 Köln
2:58:16	Luisa Christa	1993 Turngemeinde Neuss von 1848	24.09.2023 Berlin
3:11:06	Andrea Grönebaum	1993 TSV Bayer 04 Leverkusen	24.09.2023 Berlin
3:20:08	Sarah Herrmann	1989 LV Marathon Kleve	24.09.2023 Berlin
3:29:02	Annika van Hüüt	1990 LG Alpen	16.04.2023 Rotterdam (NED)
3:30:19	Janina Schmidt	1990 TV Refrath	29.10.2023 Frankfurt
3:30:27	Elisabeth Linares Dümchen	1990 ASV Köln	01.10.2023 Köln
4:30:16	Katharina Hauptvogel	1992 Laufftreff Ennert/Bonn	24.09.2023 Berlin
100 m Hürden 0,838 m			
16,07	+1,1 Paula Lassner	1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen	03.06.2023 Hagen
16,41	+1,0 Isabelle Rhine	1992 DJK Novesia Neuss	07.05.2023 Sonsbeck
17,30	-1,5 Michelle Mockenhaupt	1993 LAZ Rhein-Sieg	27.05.2023 Siegburg

3.000 m Hindernis 0,762 m

9:59,77 Linda Wrede 1993 TSV Bayer 04 Leverkusen 09.07.2023 Kassel

4x100 m Staffel

54,32 StG Nutrixxion Masters W 26.08.2023 Troisdorf
Knödler (1980), Blumberg (1981), Nagel (1971), Grothe (1992)

4x400 m Staffel

5:29,32 StG LA Team RSB 29.09.2023 Sonsbeck
Behne (1972), Ewens (1968), Raßmann (1973), Lohbeck (1993)

Hochsprung

1,61 Doreen Besting 1991 Leichlinger Turnverein 17.06.2023 Leichlingen
1,50 Isabelle Rhine 1992 DJK Novesia Neuss 24.06.2023 Köln
1,48 Paula Lassner 1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen 06.05.2023 Sonsbeck

Stabhochsprung

3,90 Katharina Bauer 1990 TSV Bayer 04 Leverkusen 06.09.2023 Aachen
1,80 Laura Friedenheim 1991 DJK Rasensport Aachen-Brand 13.06.2023 Greve (DEN)

Weitsprung

5,19 -0,9 Michelle Mockenhaupt 1993 LAZ Rhein-Sieg 27.05.2023 Siegburg
5,08 0,0 Paula Lassner 1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen 10.09.2023 Euskirchen
4,95 +1,9 Anne Spengler 1992 Lauf-Club Euskirchen 03.06.2023 Mönchengladbach
4,93 +0,9 Isabelle Rhine 1992 DJK Novesia Neuss 18.06.2023 Köln
4,49 -0,5 Sarah Hückelhoven 1993 TuS Oedt 1884 e.V. 03.06.2023 Mönchengladbach
4,42 0,0 Melanie Hälsig 1993 SG Monheim 18.06.2023 Viersen-Süchteln
4,27 +1,2 Nadine Langen 1991 TuS Köln rrrh. 18.05.2023 Köln
4,03 +2,0 Julia Tysiak 1991 LAV Oberhausen 19.04.2023 Grefrath
3,92 -1,1 Maren Szubin 1989 Essener Leichtathletik-Verein 18.05.2023 Essen
3,31 +0,5 Christine Cordes 1990 DJK Frankenberg 1912 Aachen 16.06.2023 Aachen

Dreisprung

13,80 +0,5 Kristin Gierisch 1990 TSV Bayer 04 Leverkusen 03.06.2023 Bergen (NOR)

Kugelstoß 4 kg

10,74 Celia Nina Hagt 1989 Düsseldorfer Sportverein 04 03.08.2023 Wesseling
10,32 Lisa Geisen 1993 TSV Viktoria Mülheim 18.06.2023 Mülheim an der Ruhr
10,06 Isabelle Rhine 1992 DJK Novesia Neuss 03.06.2023 Mönchengladbach
9,97 Paula Lassner 1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen 16.06.2023 Aachen
9,91 Sandra Grothe 1992 LT DSHS Köln 26.08.2023 Troisdorf
9,55 Maren Szubin 1989 Essener Leichtathletik-Verein 01.05.2023 Bochum
9,41 Melanie Hälsig 1993 SG Monheim 17.06.2023 Leichlingen
9,22 Daniela Schneider 1990 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen 28.10.2023 Kerken
8,62 Franziska Rummler 1992 SV Germania Dürwiß 25.03.2023 Düren
7,55 Katja Undorf 1992 SV Germania Dürwiß 25.03.2023 Düren

Diskuswurf 1 kg

64,09 Marike Steinacker 1992 TSV Bayer 04 Leverkusen 02.06.2023 Schönebeck
33,15 Celia Nina Hagt 1989 Düsseldorfer Sportverein 04 14.01.2023 Leverkusen
31,63 Daniela Schneider 1990 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen 25.03.2023 Nieukerk
26,35 Melanie Hälsig 1993 SG Monheim 17.06.2023 Leichlingen

Hammerwurf 4 kg

64,55 Carolin Paesler 1990 TSV Bayer 04 Leverkusen 26.02.2023 Halle/Saale

Speerwurf 600 g

30,72 Paula Lassner 1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen 10.09.2023 Euskirchen
29,47 Melanie Hälsig 1993 SG Monheim 23.04.2023 Essen
28,75 Franziska Rummler 1992 SV Germania Dürwiß 25.03.2023 Düren
20,61 Katja Undorf 1992 SV Germania Dürwiß 29.04.2023 Aachen

7-Kampf

4.184 Paula Lassner 1993 DJK Frankenberg 1912 Aachen 09.09.2023 Euskirchen
16,20 (+0,1) - 1,48 - 9,77 - 27,40 (+0,1) - 5,08 (0,0) - 30,72 - 2:35,05

Seniorinnen W35

100 m

13,63	+1,5	Alexandra Meng	1984 TLV Germania Überraehr	27.05.2023 Gladbeck
13,84	-0,4	Andrea Majnusz	1988 Team Voreifel	03.06.2023 Mönchengladbach
14,08	-0,7	Alexandra Kraienhorst	1986 TV Bedburg 1927	26.08.2023 Troisdorf
14,15	+0,1	Katrin Gewinner	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	16.09.2023 Hemer
14,16	-0,2	Alessa Jaspert	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	18.06.2023 Mülheim an der Ruhr
14,60	+0,2	Eva Ebeling	1985 LT DSHS Köln	30.09.2023 Euskirchen
14,69	+1,1	Bea Rohr	1984 SuS 09 Dinslaken	07.05.2023 Viersen
14,81	-2,0	Sabrina Hör	1984 Moerser TV	22.07.2023 Düsseldorf
15,02	+1,1	Stephanie Verhalen	1987 SV Viktoria Goch	07.05.2023 Viersen
15,25	-0,7	Tina Wegener	1987 SuS 09 Dinslaken	26.08.2023 Troisdorf

200 m

26,92	-0,7	Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	17.09.2023 Sonsbeck
28,65	-0,3	Alexandra Meng	1984 TLV Germania Überraehr	27.05.2023 Gladbeck
29,34	0,0	Sabrina Hör	1984 Moerser TV	17.09.2023 Sonsbeck
29,62	+1,5	Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	29.05.2023 Mönchengladbach

400 m

65,87		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	29.05.2023 Mönchengladbach
70,20		Daniela Klein	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.06.2023 Mönchengladbach

800 m

2:23,10		Alexandra Kraienhorst	1986 TV Bedburg 1927	17.09.2023 Sonsbeck
2:26,66		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	18.05.2023 Köln
2:28,84		Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	03.09.2023 Hannover
2:45,32		Daniela Klein	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	25.06.2023 Düsseldorf
2:52,59		Sabrina Hör	1984 Moerser TV	07.05.2023 Sonsbeck
3:07,69		Andrea Majnusz	1988 Team Voreifel	06.05.2023 Euskirchen
3:54,66		Eva Ebeling	1985 LT DSHS Köln	30.09.2023 Euskirchen

1.500 m

5:00,22		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	12.08.2023 Mönchengladbach
5:05,24		Alexandra Kraienhorst	1986 TV Bedburg 1927	07.09.2023 Bergisch Gladbach

3.000 m

10:56,79		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	10.05.2023 Duisburg
11:32,98		Nadine Körschkes	1987 SFD 75 Düsseldorf-Süd	24.05.2023 Hilden

5.000 m

19:28,08		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	06.05.2023 Mittweida
----------	--	------------	--------------------------	----------------------

5 km Straße

18:50		Judith Gottwald	1985 LV Marathon Kleve	07.06.2023 Alpen
19:00		Alexandra Tiegel	1984 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
19:41		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	19.03.2023 Dinslaken
21:20		Claudia Maria Henneken	1985 Dauer Lauf Verein	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
22:08		Stefanie Meier	1988 LG Wuppertal	08.01.2023 Ratingen
23:52		Maria Aymans	1985 VFB Alemannia Pfalzdorf	17.05.2023 Sonsbeck
26:04		Veronika van de Loo	1988 VFB Alemannia Pfalzdorf	17.05.2023 Sonsbeck
26:26		Isabella Pithan	1985 TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
27:00		Mareike van Laak	1986 Adler-Langlauf Bottrop	03.12.2023 Herten
30:12		Martina Klass	1987 SV Sonsbeck	17.05.2023 Sonsbeck

10 km Straße

37:26		Jana Groß-Hardt	1988 LAZ Rhede	06.05.2023 Bocholt
39:25		Judith Gottwald	1985 LV Marathon Kleve	29.04.2023 Moers
39:45		Alexandra Kraienhorst	1986 TV Bedburg 1927	14.10.2023 Coesfeld
39:53		Judith Tooten	1986 LG Alpen	04.02.2023 Duisburg
41:21		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	01.04.2023 Düsseldorf-Benrath
46:43		Christina van Hüüt	1987 LG Alpen	17.05.2023 Sonsbeck

10 km Straße Mannschaft

2:14:26	LG Alpen		04.02.2023 Duisburg
	Tooten (1986) 39:53, van Hüüt (1987) 46:23, Gosebrink (1986) 48:10		

Halbmarathon

1:25:44	Claudia Maria Henneken	1985 Dauer Lauf Verein	26.03.2023 Venlo (NED)
1:27:59	Judith Tooten	1986 LG Alpen	25.03.2023 Duisburg
1:51:23	Christina van Hüüt	1987 LG Alpen	11.06.2023 Duisburg
2:08:13	Natascha Ohlrogge	1984 Ayyo-Team Essen	11.06.2023 Duisburg

Halbmarathon Mannschaft

4:53:36	LG Alpen		25.03.2023 Duisburg
	Tooten (1986) 1:27:59, van Hüüt (1987) 1:40:35, Gosebrink (1986) 1:45:02		

Marathon

3:03:00	Jana Groß-Hardt	1988 LAZ Rhede	03.09.2023 Münster
3:15:16	Claudia Maria Henneken	1985 Dauer Lauf Verein	01.10.2023 Köln
3:15:21	Judith Tooten	1986 LG Alpen	11.06.2023 Duisburg
4:08:04	Monika Niedziella	1987 Ayyo-Team Essen	03.12.2023 Valencia (ESP)

100 m Hürden 0,838 m

15,46	+0,2	Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	02.09.2023 Hannover
17,13	+1,4	Sabrina Hör	1984 Moerser TV	20.05.2023 Rhede
17,85	+0,6	Nina Schoos	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	13.08.2023 Mönchengladbach
21,01	-1,4	Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	06.05.2023 Sonsbeck

400 m Hürden 0,762 m

76,98		Sonja Beba	1988 LAZ Mönchengladbach	03.06.2023 Mönchengladbach
-------	--	------------	--------------------------	----------------------------

4x100 m Staffel

55,29		StG Bedburg-Dinslaken-Goch		26.08.2023 Troisdorf
		Zolper (1976), Siemer (1983), Flören (1979), Kraienhorst (1986)		
57,98		StG Bedburg-Dinslaken-Goch		07.05.2023 Viersen
		Steindor (1985), Wegener (1987), Rohr (1984), Dolata (1970)		

Hochsprung

1,50		Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	02.09.2023 Hannover
1,41		Katrin Gewinner	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	14.05.2023 Krefeld
1,40		Andrea Majnusz	1988 Team Voreifel	06.05.2023 Euskirchen
1,36		Sabrina Hör	1984 Moerser TV	06.05.2023 Sonsbeck
1,35		Bea Rohr	1984 SuS 09 Dinslaken	26.08.2023 Troisdorf
1,32		Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	06.05.2023 Sonsbeck
1,30		Yvonne Holtmann	1988 DJK Montania Kürten	23.09.2023 Leichlingen
1,22		Jessica Steindor	1984 SuS 09 Dinslaken	07.05.2023 Viersen

Stabhochsprung

2,60		Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	23.09.2023 Leichlingen
------	--	-----------------------	---------------------	------------------------

Weitsprung

5,38	+1,1	Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	03.09.2023 Hannover
4,98	+1,3	Andrea Majnusz	1988 Team Voreifel	03.06.2023 Mönchengladbach
4,77	+0,1	Alessa Jaspert	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	12.08.2023 Mönchengladbach
4,72	-0,8	Sabrina Hör	1984 Moerser TV	07.05.2023 Sonsbeck
4,56	-0,7	Katrin Gewinner	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	03.06.2023 Mönchengladbach
4,55	+2,0	Nina Schoos	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	14.05.2023 Aachen
4,46	-0,8	Bea Rohr	1984 SuS 09 Dinslaken	07.05.2023 Viersen
4,25	-0,1	Yvonne Holtmann	1988 DJK Montania Kürten	23.09.2023 Leichlingen
4,03	-0,1	Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	17.06.2023 Leichlingen
3,92	0,0	Tina Wegener	1987 SuS 09 Dinslaken	07.05.2023 Viersen
3,75	+0,3	Eva Ebeling	1985 LT DSHS Köln	30.09.2023 Euskirchen

Dreisprung

9,03	+1,3	Alessa Jaspert	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	20.05.2023 Rhede
8,93	-1,3	Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	25.06.2023 Düsseldorf

Kugelstoß 4 kg

13,41	Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	12.08.2023 Düsseldorf
11,85	Katrin Gewinner	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	13.08.2023 Mönchengladbach
10,23	Jessica Steindor	1984 SuS 09 Dinslaken	03.06.2023 Mönchengladbach
10,08	Nina Schoos	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	14.05.2023 Aachen
9,99	Alessa Jaspert	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	18.06.2023 Mülheim an der Ruhr
9,73	Daniela Klein	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	06.05.2023 Solingen
9,51	Swantje Blanke	1987 ART Düsseldorf	10.09.2023 Neuss
8,90	Nadine Fuchs	1984 SuS 09 Dinslaken	26.08.2023 Troisdorf
8,31	Tina Wegener	1987 SuS 09 Dinslaken	07.05.2023 Viersen
8,19	Sabrina Hör	1984 Moerser TV	01.05.2023 Moers
7,89	Eva Ebeling	1985 LT DSHS Köln	30.09.2023 Euskirchen
7,44	Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	06.05.2023 Sonsbeck

Diskuswurf 1 kg

35,48	Maria Emelieze	1986 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	12.08.2023 Mönchengladbach
32,99	Katrin Gewinner	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	03.06.2023 Mönchengladbach
32,22	Jessica Steindor	1984 SuS 09 Dinslaken	26.08.2023 Troisdorf
31,14	Swantje Blanke	1987 ART Düsseldorf	23.09.2023 Leichlingen
26,45	Nadine Fuchs	1984 SuS 09 Dinslaken	26.08.2023 Troisdorf
23,23	Alessa Jaspert	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	20.05.2023 Rhede
19,72	Katrina Steindor	1985 SuS 09 Dinslaken	07.05.2023 Viersen

Speerwurf 600 g

37,90	Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	03.09.2023 Hannover
37,52	Swantje Blanke	1987 ART Düsseldorf	15.07.2023 Düsseldorf
32,30	Alessa Jaspert	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	20.05.2023 Rhede
29,84	Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	23.09.2023 Leichlingen
29,37	Jessica Steindor	1984 SuS 09 Dinslaken	28.10.2023 Kerken
27,09	Nina Schoos	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	17.06.2023 Leichlingen
19,67	Sabrina Hör	1984 Moerser TV	07.05.2023 Sonsbeck

3-Kampf

1.570	Katrin Gewinner	1984 TSV Solingen-Aufderhöhe	16.09.2023 Hemer
14,15 (+0,1) - 4,55 (+0,3) - 10,28			

7-Kampf

4.796	Claudia Mieke	1985 LT DSHS Köln	01.09.2023 Hannover
15,46 (+0,2) - 1,50 - 12,48 - 27,13 (+0,4) - 5,38 (+1,1) - 37,90 - 2:28,84			
3.020	Sabrina Hör	1984 Moerser TV	06.05.2023 Sonsbeck
17,60 (-1,4) - 1,36 - 7,84 - 30,83 (-0,8) - 4,72 (-0,8) - 19,67 - 2:52,59			
1.016	Dr. Susanna Grundmann	1988 ART Düsseldorf	06.05.2023 Sonsbeck
21,01 (-1,4) - 1,32 - 7,44 - - - -			

Seniorinnen W40

100 m

12,74	+1,3	Tanja Kuckelkorn	1981 ASC Düsseldorf	22.07.2023	Düsseldorf
13,23	-1,5	Monika Merl	1979 DJK Heisingen	12.08.2023	Mönchengladbach
13,53	-1,5	Andrea Martini	1980 Moerser TV	12.08.2023	Mönchengladbach
13,59	0,0	Anja Warias	1982 LC Jugend 07 Bergheim	17.09.2023	Sonsbeck
13,61	-1,5	Annamaria Friedrich	1980 Rumelner TV	12.08.2023	Mönchengladbach
13,88	+1,1	Kerstin Knödler	1980 Dürener TV	07.05.2023	Viersen
14,25	+0,6	Eva Siemer	1983 TV Bedburg 1927	14.06.2023	Grefrath
15,37	-0,7	Christine Husmann	1983 Dürener TV	26.08.2023	Troisdorf
15,73	-0,4	Bianca Rottschy	1982 Hennefer Turnverein	02.06.2023	Leverkusen

200 m

27,39	0,0	Monika Merl	1979 DJK Heisingen	07.07.2023	Hemer
28,40	-0,1	Andrea Martini	1980 Moerser TV	03.06.2023	Mönchengladbach
28,61	-0,1	Annamaria Friedrich	1980 Rumelner TV	03.06.2023	Mönchengladbach
29,09	-0,1	Eva Siemer	1983 TV Bedburg 1927	14.06.2023	Grefrath
33,40	+0,2	Bianca Rottschy	1982 Hennefer Turnverein	18.06.2023	Köln
33,65	0,0	Daniela Kiekhöfel	1979 TuS Oedt 1884 e.V.	18.06.2023	Viersen-Süchteln

400 m

64,70		Silke Flören	1979 SV Viktoria Goch	23.04.2023	Kevelaer
67,69		Eva Siemer	1983 TV Bedburg 1927	03.06.2023	Mönchengladbach
75,34		Bianca Rottschy	1982 Hennefer Turnverein	02.06.2023	Leverkusen

800 m

2:33,08		Silke Flören	1979 SV Viktoria Goch	07.05.2023	Viersen
2:41,82		Nina Windhausen	1981 OSC Waldniel	24.05.2023	Grefrath
2:50,86		Eva Siemer	1983 TV Bedburg 1927	26.08.2023	Troisdorf
2:57,80		Kerstin Knödler	1980 Dürener TV	30.09.2023	Euskirchen

1.500 m

5:34,25		Nina Windhausen	1981 OSC Waldniel	03.06.2023	Mönchengladbach
6:01,62		Bianca Rottschy	1982 Hennefer Turnverein	07.05.2023	Leverkusen

3.000 m

10:33,55		Anna-Lina Dahlbeck	1981 TuS Xanten	07.05.2023	Sonsbeck
----------	--	--------------------	-----------------	------------	----------

5.000 m

18:14,92		Anna-Lina Dahlbeck	1981 TuS Xanten	17.06.2023	Nimwegen (NED)
----------	--	--------------------	-----------------	------------	----------------

5 km Straße

17:47		Anna-Lina Dahlbeck	1981 TuS Xanten	07.05.2023	Schermbek
18:33		Carina Fierek	1983 TuS Xanten	17.05.2023	Sonsbeck
19:36		Marlen Günther	1983 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
20:03		Doreen Floß	1979 Turngemeinde Neuss von 1848	18.02.2023	Mönchengladbach
20:43		Eva Laukötter	1981 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
23:29		Katrin Kuckelkorn	1979 LG Stolberg	05.03.2023	Leverkusen
26:05		Nicole Lohaus	1982 Ayyo-Team Essen	18.11.2023	Werl
26:39		Kinga Fuchshuber	1979 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
26:42		Stephanie Brückerhoff	1981 GSV 09/34 Geldern	17.05.2023	Sonsbeck
29:16		Petra Bohländer	1979 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck

10 km Straße

33:27	Ümmu Kiraz	1982 Ayyo-Team Essen	05.03.2023	Leverkusen
36:45	Anna-Lina Dahlbeck	1981 TuS Xanten	17.05.2023	Sonsbeck
37:11	Sabine Burgdorf	1981 ASV Köln	07.06.2023	Bonn
38:25	Carina Fierek	1983 TuS Xanten	07.05.2023	Schermbbeck
39:12	Marlen Günther	1983 LAZ Rhein-Sieg	08.04.2023	Paderborn
41:43	Doreen Floß	1979 Turngemeinde Neuss von 1848	05.03.2023	Leverkusen
42:04	Eva Laukötter	1981 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
45:25	Tanja Lenz	1979 ASV Duisburg	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
48:01	Dana Thelen	1979 TuS Xanten	17.05.2023	Sonsbeck
49:17	Andrea Schwan	1980 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath
54:23	Aiyanna Hahnen	1981 LC Duisburg	08.01.2023	Ratingen Innenstadt

Halbmarathon

1:11:40	Ümmu Kiraz	1982 Ayyo-Team Essen	22.10.2023	Valencia (ESP)
1:18:26	Anna-Lina Dahlbeck	1981 TuS Xanten	26.03.2023	Venlo (NED)
1:18:35	Sabine Burgdorf	1981 ASV Köln	26.03.2023	Freiburg
1:24:18	Carina Fierek	1983 TuS Xanten	01.05.2023	Wesel-Flüren
1:28:16	Marlen Günther	1983 LAZ Rhein-Sieg	23.04.2023	Bonn
1:38:24	Sarah Kirner	1982 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath
2:17:06	Klarissa Jörisen-Humml	1980 VFR Unterbruch LG	17.09.2023	Hückelhoven
2:18:41	Claudia Elsner	1980 Turnverein Huchem-Stammeln	01.10.2023	Köln
2:27:30	Sabrina Heuveling	1981 Leichtathletik Nütterden	11.06.2023	Duisburg

Marathon

2:33:23	Ümmu Kiraz	1982 Ayyo-Team Essen	26.08.2023	Budapest (HUN)
2:43:54	Sabine Burgdorf	1981 ASV Köln	23.04.2023	Bonn
2:53:58	Anna-Lina Dahlbeck	1981 TuS Xanten	23.04.2023	Bonn
2:59:43	Dr. Doris Marquardt	1983 LAV Bad Godesberg	24.09.2023	Berlin
3:15:24	Eva Laukötter	1981 Milers Colonia 2020	24.09.2023	Berlin
3:55:34	Nadine Quaas	1983 Lauffreunde HADI Wesel	23.04.2023	London (GBR)
4:47:22	Eva Lauderbach	1981 TV Refrath	01.10.2023	Köln
5:04:40	Klarissa Jörisen-Humml	1980 VFR Unterbruch LG	29.10.2023	Frankfurt

80 m Hürden 0,762 m

12,87	+1,5 Anja Varias	1982 LC Jugend 07 Bergheim	13.08.2023	Mönchengladbach
14,49	-0,8 Christina Ritte	1982 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.06.2023	Mönchengladbach

4x100 m Staffel

56,71	StG Bedburg-Dinslaken-Goch Zolper (1976), Siemer (1983), Sievers (1977), Dolata (1970)		03.06.2023	Mönchengladbach
57,60	StG Nutrixxion Masters W Knödler (1980), Blumberg (1981), Nagel (1971), Obst (1967)		07.05.2023	Viersen

Hochsprung

1,50	Andrea Blumberg	1981 LT DSHS Köln	26.08.2023	Troisdorf
1,34	Kerstin Knödler	1980 Dürener TV	07.05.2023	Viersen

Stabhochsprung

3,22	Christina Ritte	1982 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.05.2023	Aachen
------	-----------------	-----------------------------------	------------	--------

Weitsprung

4,98	+1,2 Monika Merl	1979 DJK Heisingen	12.08.2023	Mönchengladbach
4,95	0,0 Kerstin Knödler	1980 Dürener TV	26.08.2023	Troisdorf
4,85	+0,4 Aurica Zucht	1982 Leichlinger Turnverein	22.07.2023	Düsseldorf
4,72	-0,6 Anja Varias	1982 LC Jugend 07 Bergheim	18.06.2023	Viersen-Süchteln
4,52	-0,7 Andrea Blumberg	1981 LT DSHS Köln	07.05.2023	Viersen
4,46	0,0 Annamaria Friedrich	1980 Rumelner TV	12.08.2023	Mönchengladbach
4,32	+0,6 Andrea Martini	1980 Moerser TV	17.09.2023	Sonsbeck
4,07	-0,3 Christine Husmann	1983 Dürener TV	26.08.2023	Troisdorf

Dreisprung

11,43	-1,2 Aurica Zucht	1982 Leichlinger Turnverein	27.05.2023	Siegburg
-------	-------------------	-----------------------------	------------	----------

Kugelstoß 4 kg

9,82	Julia Mende	1982 Troisdorfer LG	07.05.2023 Viersen
9,69	Christina Montag	1980 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
9,47	Andrea Blumberg	1981 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
9,13	Kerstin Knödler	1980 Dürener TV	18.06.2023 Viersen-Süchteln

Diskuswurf 1 kg

35,23	Julia Mende	1982 Troisdorfer LG	26.08.2023 Troisdorf
25,37	Christina Montag	1980 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen

Speerwurf 600 g

26,97	Kerstin Knödler	1980 Dürener TV	20.09.2023 Düren
-------	-----------------	-----------------	------------------

Seniorinnen W45

100 m

13,45	+1,1	Sabine Hobohm	1974 TuS Köln rrh.	18.06.2023 Köln
14,64	+1,5	Stefanie Gilges	1975 DJK Novesia Neuss	24.05.2023 Grefrath
14,99	-0,1	Therese Jäger	1975 SC Myhl LA	07.05.2023 Euskirchen
15,08	+0,3	Katja Wygoda	1975 Moerser TV	17.09.2023 Sonsbeck
15,35	-0,7	Ingrun Abbing	1976 TuS Köln rrh.	22.07.2023 Düsseldorf
16,16	-1,7	Claudia Franke	1975 Lauf-Club Euskirchen	23.04.2023 Troisdorf

200 m

28,20	0,0	Sabine Hobohm	1974 TuS Köln rrh.	18.06.2023 Köln
30,58	-0,1	Therese Jäger	1975 SC Myhl LA	03.06.2023 Mönchengladbach
30,80	-0,1	Stefanie Gilges	1975 DJK Novesia Neuss	03.06.2023 Mönchengladbach
34,72	-0,2	Claudia Franke	1975 Lauf-Club Euskirchen	06.05.2023 Euskirchen

400 m

66,22		Maren Schott	1976 TSV Bayer 04 Leverkusen	16.09.2023 Bellinzona (SUI)
76,01		Beate Faus	1977 DJK Löwe Hambach	03.06.2023 Mönchengladbach

800 m

2:46,88		Beate Faus	1977 DJK Löwe Hambach	08.07.2023 Bamberg
2:47,05		Christina Görtz	1974 TSV Hochdahl	04.08.2023 Düsseldorf
2:52,65		Anne Geller-Gravez	1978 DJK Elmar Kohlscheid	16.06.2023 Aachen
2:53,59		Katja Kanditt	1977 Mönchengladbacher LG	24.05.2023 Grefrath
3:00,90		Sandra Rüth	1978 Dürener TV	26.08.2023 Troisdorf

1.500 m

5:32,96		Beate Faus	1977 DJK Löwe Hambach	03.06.2023 Mönchengladbach
5:40,70		Katja Kanditt	1977 Mönchengladbacher LG	12.08.2023 Mönchengladbach
5:50,10		Christiane Meer	1974 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	07.05.2023 Euskirchen
5:51,94		Anne Geller-Gravez	1978 DJK Elmar Kohlscheid	03.06.2023 Mönchengladbach
6:01,81		Christina Klein	1977 LT Stoppenberg	14.06.2023 Grefrath

3.000 m

13:27,32		Anne Geller-Gravez	1978 DJK Elmar Kohlscheid	16.06.2023 Aachen
13:40,06		Melanie Fraas	1975 LC Adler Bottrop	10.05.2023 Duisburg

5.000 m

20:35,13		Beate Sikora	1976 ASV Duisburg	03.05.2023 Duisburg
21:26,48		Christina Görtz	1974 TSV Hochdahl	22.04.2023 Dortmund-Hacheney
22:51,43		Christina Klein	1977 LT Stoppenberg	22.04.2023 Dortmund-Hacheney
23:14,88		Nicole Peters	1977 TSV Bayer o4 Leverkusen	13.05.2023 Gerolstein
23:39,76		Melanie Fraas	1975 LC Adler Bottrop	22.04.2023 Dortmund-Hacheney

10.000 m

48:41,29		Melanie Fraas	1975 LC Adler Bottrop	26.04.2023 Duisburg
----------	--	---------------	-----------------------	---------------------

5 km Straße

17:44		Susanne Hahn	1978 Meckenheimer Sportverein	05.03.2023 Leverkusen
18:38		Silke Schneider	1976 TV Refrath	02.07.2023 Köln-Porz
20:59		Beate Sikora	1976 ASV Duisburg	16.04.2023 Lintorf
21:25		Katja Kanditt	1977 Mönchengladbacher LG	09.09.2023 Essen-Stoppenberg
22:32		Dorothea Mohr	1977 Ayyo-Team Essen	17.05.2023 Sonsbeck
22:47		Christina Klein	1977 LT Stoppenberg	05.03.2023 Leverkusen
22:56		Tanja Pesch	1977 TuS Kreuzweingarten-Rheder	05.03.2023 Leverkusen
23:11		Melanie Fraas	1975 LC Adler Bottrop	14.10.2023 Coesfeld
23:44		Hatice Karaca	1975 Ayyo-Team Essen	05.03.2023 Leverkusen
23:47		Astrid Krug	1974 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023 Herzogenrath
24:36		Susanne Vizzari	1977 TuS Köln rrh.	05.03.2023 Leverkusen
28:11		Viviane Osmialowski	1976 Marathon-Club Eschweiler	28.10.2023 Herzogenrath
29:07		Eleni Theodoridou	1975 SFD 75 Düsseldorf-Süd	08.01.2023 Ratingen Innenstadt

10 km Straße

35:57	Susanne Hahn	1978 Meckenheimer Sportverein	05.03.2023	Leverkusen
38:26	Silke Schneider	1976 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
42:12	Beate Sikora	1976 ASV Duisburg	17.05.2023	Sonsbeck
42:43	Simone van Raak	1978 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
43:56	Katja Kanditt	1977 Mönchengladbacher LG	03.06.2023	Neuss
44:24	Christina Görtz	1974 TSV Hochdahl	20.08.2023	Dortmund-Hörde
44:34	Silke Optekamp	1978 Mönchengladbacher LG	04.02.2023	Duisburg
45:41	Tanja Pesch	1977 TuS Kreuzweggarten-Rheder	05.03.2023	Leverkusen
46:38	Ines Ditters	1974 SC Myhl LA	18.02.2023	Mönchenglabach
47:54	Anke Volkmann	1976 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
50:42	Claudia Forst	1976 LG Ameln/Linnich	18.02.2023	Mönchenglabach
51:33	Hatice Karaca	1975 Ayyo-Team Essen	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
52:25	Alexandra Malk	1974 Ayyo-Team Essen	21.01.2023	Haltern am See
58:13	Andrea Oppermann	1976 LC Wuppertal	05.03.2023	Leverkusen
1:00:12	Alexandra Kirsch	1978 VfR Unterbruch LG	18.02.2023	Mönchenglabach

Halbmarathon

1:20:35	Susanne Hahn	1978 Meckenheimer Sportverein	01.10.2023	Köln
1:25:21	Silke Schneider	1976 TV Refrath	01.10.2023	Köln
1:34:37	Sarah Stautemas	1978 Milers Colonia 2020	02.04.2023	Berlin
1:37:26	Christina Görtz	1974 TSV Hochdahl	18.11.2023	Essen
1:41:31	Vera Deul	1978 Ayyo-Team Essen	01.10.2023	Köln
1:42:10	Nicole Peters	1977 TSV Bayer o4 Leverkusen	02.04.2023	Berlin
1:54:16	Melanie Fraas	1975 LC Adler Bottrop	03.10.2023	Dortmund
1:59:42	Anke Volkmann	1976 LG Alpen	11.06.2023	Duisburg
2:24:32	Andrea Hein	1976 LLG 80 Nordpark Köln	07.05.2023	Heilbronn

Marathon

3:27:11	Sabine Köthe	1977 Dürener TV	29.10.2023	Frankfurt
3:29:44	Beate Sikora	1976 ASV Duisburg	24.09.2023	Berlin
3:33:31	Lizia Lehmkuhl	1974 LV Marathon Kleve	24.09.2023	Berlin
3:35:06	Beate Faus	1977 DJK Löwe Hambach	01.10.2023	Köln
3:54:30	Nicole Peters	1977 TSV Bayer o4 Leverkusen	01.10.2023	Köln
4:12:40	Stefanie Kühnast	1974 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	23.04.2023	Hamburg
5:34:04	Wibke Harnischmacher	1976 Turnclub Kray	11.06.2023	Duisburg
5:57:34	Tanja Theunißen	1974 LC Duisburg	11.06.2023	Duisburg

400 m Hürden 0,762 m

71,47	Maren Schott	1976 TSV Bayer 04 Leverkusen	16.09.2023	Bellinzona (SUI)
-------	--------------	------------------------------	------------	------------------

Hochsprung

1,40	Simone Zolper	1976 TV Bedburg 1927	29.04.2023	Neuss
1,40	Stefanie Sievers	1977 TV Bedburg 1927	26.08.2023	Troisdorf

Weitsprung

4,56	0,0	Simone Zolper	1976 TV Bedburg 1927	12.08.2023	Mönchenglabach
4,34	0,0	Therese Jäger	1975 SC Myhl LA	07.05.2023	Euskirchen
4,32	-1,2	Stefanie Sievers	1977 TV Bedburg 1927	26.08.2023	Troisdorf
3,96	0,0	Miriam Lamburi	1976 TV Bedburg 1927	07.05.2023	Viersen
3,87	-1,1	Stefanie Gilges	1975 DJK Novesia Neuss	18.06.2023	Viersen-Süchteln
3,61	+1,5	Claudia Franke	1975 Lauf-Club Euskirchen	03.06.2023	Mönchenglabach

Dreisprung

8,83	-0,1	Therese Jäger	1975 SC Myhl LA	06.05.2023	Euskirchen
------	------	---------------	-----------------	------------	------------

Kugelstoß 4 kg

9,21	Kerstin Strufe	1977 TuS 08 Lintorf	28.10.2023	Kerken
8,98	Maren Schott	1976 TSV Bayer 04 Leverkusen	16.09.2023	Bellinzona (SUI)
6,50	Miriam Lamburi	1976 TV Bedburg 1927	07.05.2023	Viersen
6,23	Stefanie Jansen-Meth	1974 TuS 1920 Jahn Hilfarth	03.06.2023	Mönchenglabach

Diskuswurf 1 kg

30,57	Kirsten Meier	1978 Rumelner TV	12.08.2023 Mönchengladbach
22,91	Simone Zolper	1976 TV Bedburg 1927	03.06.2023 Mönchengladbach
22,61	Kerstin Strufe	1977 TuS 08 Lintorf	28.10.2023 Kerken
22,17	Stefanie Jansen-Meth	1974 TuS 1920 Jahn Hilfarth	03.06.2023 Mönchengladbach

Hammerwurf 4 kg

28,72	Stefanie Jansen-Meth	1974 TuS 1920 Jahn Hilfarth	13.08.2023 Mönchengladbach
-------	----------------------	-----------------------------	----------------------------

Speerwurf 600 g

27,27	Maren Schott	1976 TSV Bayer 04 Leverkusen	16.09.2023 Bellinzona (SUI)
23,51	Kerstin Strufe	1977 TuS 08 Lintorf	28.10.2023 Kerken
19,65	Stefanie Gilges	1975 DJK Novesia Neuss	18.05.2023 Köln
14,29	Maren Böcker	1977 LC Adler Bottrop	09.09.2023 Oberhausen

Seniorinnen W50

100 m

14,40	+1,1	Evelin Nagel	1971 Troisdorfer LG	07.05.2023	Viersen
15,11	-0,2	Kristin Maybach	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	07.05.2023	Viersen
15,13	0,0	Barbara Dolata	1970 TV Bedburg 1927	14.06.2023	Grefrath
16,54	+0,5	Rasa Schmidt	1971 Moerser TV	03.06.2023	Mönchengladbach
16,60	0,0	Melanie Klöckner	1969 Moerser TV	17.09.2023	Sonsbeck

200 m

32,00	+1,3	Barbara Dolata	1970 TV Bedburg 1927	14.06.2023	Grefrath
32,09	+0,2	Dr. Silke Behne	1972 LC Adler Bottrop	07.05.2023	Gladbeck
32,26	+0,2	Nicole Hilse	1972 LG Stadtwerke Hilden	13.08.2023	Mönchengladbach

400 m

72,74		Nicole Hilse	1972 LG Stadtwerke Hilden	03.06.2023	Mönchengladbach
75,71		Dr. Silke Behne	1972 LC Adler Bottrop	30.04.2023	Neuss

800 m

2:47,11		Nicole Hilse	1972 LG Stadtwerke Hilden	13.08.2023	Mönchengladbach
2:50,29		Corinna Mertens	1970 LG Wuppertal	03.06.2023	Mönchengladbach
2:53,22		Claudia Schmitz	1972 LAZ Mönchengladbach	30.04.2023	Neuss
3:02,62		Susanne Raßmann	1973 LC Adler Bottrop	04.08.2023	Düsseldorf

1.500 m

5:24,31		Caterina Schneider	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	12.08.2023	Mönchengladbach
5:28,11		Britta van Zweeden	1970 LAV Bad Godesberg	12.08.2023	Mönchengladbach
5:46,44		Claudia Schmitz	1972 LAZ Mönchengladbach	12.08.2023	Mönchengladbach
5:47,78		Heike Herma	1971 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	03.06.2023	Mönchengladbach
5:48,20		Corinna Mertens	1970 LG Wuppertal	14.06.2023	Grefrath
6:06,28		Susanne Raßmann	1973 LC Adler Bottrop	17.09.2023	Sonsbeck

3.000 m

12:22,78		Barbara Strick	1972 Turnverein Erkelenz	17.06.2023	Wassenberg
12:26,85		Martina Schimanski	1969 TSV Viktoria Mülheim	10.05.2023	Duisburg

5.000 m

19:41,58		Britta van Zweeden	1970 LAV Bad Godesberg	22.04.2023	Dortmund-Hacheney
20:31,55		Caterina Schneider	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	03.06.2023	Mönchengladbach
21:01,19		Corinna Mertens	1970 LG Wuppertal	06.05.2023	Solingen
21:08,80		Claudia Schmitz	1972 LAZ Mönchengladbach	22.04.2023	Dortmund-Hacheney
21:40,01		Barbara Strick	1972 Turnverein Erkelenz	03.06.2023	Mönchengladbach
22:55,65		Susanne Raßmann	1973 LC Adler Bottrop	03.05.2023	Duisburg

5 km Straße

19:48		Caterina Schneider	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
19:50		Britta van Zweeden	1970 LAV Bad Godesberg	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
20:11		Sandra Herbst	1970 LG Wuppertal	11.02.2023	Dortmund
20:57		Corinna Mertens	1970 LG Wuppertal	05.03.2023	Leverkusen
20:59		Elizabeth Roche	1973 TV Refrath	05.02.2023	Köln-Porz
21:02		Claudia Schmitz	1972 LAZ Mönchengladbach	01.04.2023	Düsseldorf-Benrath
21:28		Petra Moddenborg	1972 DJK Lowick	06.05.2023	Bocholt
21:37		Martina Schimanski	1969 TSV Viktoria Mülheim	05.03.2023	Leverkusen
22:50		Yvonne Basinski	1972 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
23:09		Iveta Schepers	1971 LT Stoppenberg	09.09.2023	Essen-Stoppenberg
23:18		Anja Tempelhoff	1971 Marathon und Triathlon Mülheim	31.10.2023	Bochum
23:20		Heike Herma	1971 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath
23:42		Sandra May	1973 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath
26:15		Claudia Feige	1972 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
26:15		Beata Dubiel	1973 IAC Düren	28.10.2023	Herzogenrath
27:08		Britta Röhrig	1970 Solinger LC	08.06.2023	Solingen
27:16		Tina Burghardt	1973 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath

10 km Straße

41:25	Sandra Herbst	1970 LG Wuppertal	19.03.2023 Dinslaken
43:09	Claudia Schmitz	1972 LAZ Mönchengladbach	25.03.2023 Duisburg
43:22	Barbara Strick	1972 Turnverein Erkelenz	17.09.2023 Hückelhoven
43:40	Martina Schimanski	1969 TSV Viktoria Mülheim	18.11.2023 Essen
44:01	Petra Moddenborg	1972 DJK Lowick	04.02.2023 Duisburg
46:41	Iveta Schepers	1971 LT Stoppenberg	18.11.2023 Essen
46:44	Claudia Jäkel	1970 TuS 08 Lintorf	24.09.2023 Herten
47:50	Simone Reuter	1972 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023 Sonsbeck
48:13	Sabine Schenk	1970 Lauffreunde HADI Wesel	17.05.2023 Sonsbeck
48:26	Susanne Raßmann	1973 LC Adler Bottrop	27.08.2023 Gladbeck
50:43	Helga Willemsen	1969 DJK Lowick	10.09.2023 Bad Liebenzell
51:10	Sandra May	1973 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023 Herzogenrath
51:29	Rita Möllmann	1969 DJK Lowick	10.09.2023 Bad Liebenzell
52:44	Agnieszka Kozyrska	1972 IAC Düren	28.10.2023 Herzogenrath
55:25	Ulrike Hilliges	1971 Aachener TG	18.02.2023 Mönchengladbach
59:10	Beata Dubiel	1973 IAC Düren	15.10.2023 Geilenkirchen
1:01:33	Claudia Stege	1969 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	10.09.2023 Bad Liebenzell

10 km Straße Mannschaft

2:24:08	DJK Lowick		10.09.2023 Bad Liebenzell
	Moddenborg (1972) 45:47, Uebbing (1967) 47:55, Willemsen (1969) 50:53		
2:41:17	Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19		10.09.2023 Bad Liebenzell
	Born (1963) 47:54, Schoofs (1966) 51:59, Stege (1969) 1:01:44		

Halbmarathon

1:30:58	Sandra Herbst	1970 LG Wuppertal	26.03.2023 Freiburg
1:33:46	Petra Moddenborg	1972 DJK Lowick	25.03.2023 Duisburg
1:34:33	Natalie Hoffmann-Lenz	1971 Mönchengladbacher LG	23.04.2023 Bonn
1:35:16	Barbara Strick	1972 Turnverein Erkelenz	18.11.2023 Essen
1:36:01	Martina Schimanski	1969 TSV Viktoria Mülheim	01.10.2023 Pescara (ITA)
1:36:34	Silke Niehues	1972 LG Wuppertal	17.09.2023 Kopenhagen (DEN)
1:43:11	Marion Schumacher	1969 Dürener TV	01.10.2023 Köln
1:46:07	Susanne Raßmann	1973 LC Adler Bottrop	18.11.2023 Essen
1:53:29	Kerstin Lenders	1973 Turnclub Kray	03.09.2023 Bochum-Mitte
1:58:42	Antje Kluth	1969 Ayyo-Team Essen	01.10.2023 Köln
2:07:42	Tanja Schultes	1973 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	15.10.2023 Geilenkirchen

Marathon

3:25:47	Natalie Hoffmann-Lenz	1971 Mönchengladbacher LG	03.09.2023 Münster
3:27:39	Caterina Schneider	1971 Laufftreff Ennert/Bonn	23.04.2023 Bonn
3:34:24	Petra Moddenborg	1972 DJK Lowick	24.09.2023 Berlin
3:53:21	Eliza Zarl	1970 TV Refrath	01.10.2023 Köln
3:54:25	Rita Möllmann	1969 DJK Lowick	29.10.2023 Frankfurt
4:09:15	Antje Kluth	1969 Ayyo-Team Essen	03.12.2023 Valencia (ESP)
4:10:41	Ümran Demir	1972 Ayyo-Team Essen	03.12.2023 Valencia (ESP)
4:17:58	Alexandra Dreyer	1971 Fortuna Düsseldorf	23.04.2023 London (GBR)
4:29:45	Evelyne Adamczak	1972 Laufftreff Alsdorf-Ost	23.04.2023 Bonn
4:31:56	Beata Dubiel	1973 IAC Düren	24.09.2023 Berlin
4:38:16	Tanja Schultes	1973 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	01.10.2023 Köln
5:00:26	Birgit Jahn	1973 Turnclub Kray	01.10.2023 Köln

80 m Hürden 0,762 m

13,04	-0,8 Evelin Nagel	1971 Troisdorfer LG	03.06.2023 Mönchengladbach
-------	-------------------	---------------------	----------------------------

4x100 m Staffel

62,65	Moerser TV		13.08.2023 Mönchengladbach
	Schmidt (1971), Heerink (1968), Klöckner (1969), Tolksdorf (1966)		
62,77	TSV Bayer o4 Leverkusen		03.06.2023 Mönchengladbach
	Falkenhagen (1965), Maybach (1970), Bauer (1967), Wolf (1967)		

Hochsprung

1,26	Kristin Maybach	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.06.2023 Mönchengladbach
1,22	Barbara Dolata	1970 TV Bedburg 1927	07.05.2023 Viersen
1,20	Kerstin Krolikowski	1969 SC Myhl LA	03.06.2023 Mönchengladbach

Weitsprung

4,49	0,0	Kristin Maybach	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	12.08.2023 Mönchengladbach
3,79	0,0	Susanne Dillenhöfer	1973 TSV Bayer 04 Leverkusen	07.05.2023 Viersen

Kugelstoß 3 kg

10,89	Kristin Maybach	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.04.2023 Leichlingen
10,77	Ruth Jansen	1973 Turnverein Erkelenz	03.06.2023 Mönchengladbach
10,33	Sabine Piel-Fischer	1969 OSC 04 Rheinhausen	23.04.2023 Essen
10,07	Marion Schürenberg	1969 DJK LC Assindia Essen	25.03.2023 Gladbeck
9,08	Britta Röhrig	1970 Solinger LC	22.04.2023 Leichlingen
8,83	Anja Deckers	1969 SC Myhl LA	03.06.2023 Mönchengladbach
8,32	Simone Michiels	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	03.06.2023 Mönchengladbach
7,65	Sylke Schacht	1970 TSV 95/10 Nieuverk	25.03.2023 Nieuverk
7,42	Sonja Sabellek	1972 LAV Oberhausen	23.04.2023 Essen
6,44	Melanie Richter	1971 Weseler TV	30.04.2023 Wesel

Diskuswurf 1 kg

28,98	Marion Schürenberg	1969 DJK LC Assindia Essen	25.03.2023 Gladbeck
27,78	Petra van Bergen	1971 TSV 95/10 Nieuverk	18.06.2023 Viersen-Süchteln
22,69	Simone Michiels	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	03.06.2023 Mönchengladbach
20,63	Sylke Schacht	1970 TSV 95/10 Nieuverk	03.06.2023 Mönchengladbach
20,54	Anja Deckers	1969 SC Myhl LA	03.06.2023 Mönchengladbach
17,26	Sonja Sabellek	1972 LAV Oberhausen	23.04.2023 Essen
14,57	Melanie Richter	1971 Weseler TV	30.04.2023 Wesel

Hammerwurf 3 kg

31,21	Simone Michiels	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	13.05.2023 Aachen
-------	-----------------	-----------------------------	-------------------

Speerwurf 500 g

29,59	Britta Röhrig	1970 Solinger LC	18.06.2023 Köln
28,50	Ruth Jansen	1973 Turnverein Erkelenz	07.05.2023 Euskirchen
28,23	Kristin Maybach	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.04.2023 Leichlingen
27,51	Kerstin Krolikowski	1969 SC Myhl LA	03.06.2023 Mönchengladbach
20,04	Rasa Schmidt	1971 Moerser TV	03.06.2023 Mönchengladbach
19,13	Andrea Groos	1970 Weseler TV	30.04.2023 Wesel
17,52	Anja Deckers	1969 SC Myhl LA	03.06.2023 Mönchengladbach
13,80	Sonja Sabellek	1972 LAV Oberhausen	23.04.2023 Essen

Seniorinnen W55

100 m

14,85	+1,2	Christiane Houben	1966 LAZ Mönchengladbach	30.04.2023	Viersen-Süchteln
15,41	+0,8	Doris Pfennig	1965 LT DSHS Köln	25.06.2023	Düsseldorf
15,81	+0,6	Marion Bauer	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	12.08.2023	Mönchengladbach
15,95	0,0	Kirsten Fontes	1964 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln
15,99	+0,6	Petra Laserich	1967 TLV Germania Überruhr	12.08.2023	Mönchengladbach
16,40	-0,2	Birgit Falkenhagen	1965 TSV Bayer 04 Leverkusen	07.05.2023	Viersen
16,76	-2,2	Claudia Tolksdorf	1966 Moerser TV	01.05.2023	Moers
17,66	+0,6	Viola Osterhaus-Grzybowski	1965 TV Wanheimerort 1880	04.08.2023	Düsseldorf
18,56	-0,1	Beate Derichs	1966 SC Myhl LA	07.05.2023	Euskirchen

200 m

30,71	-1,7	Christiane Houben	1966 LAZ Mönchengladbach	13.08.2023	Mönchengladbach
30,97	-0,1	Doris Pfennig	1965 LT DSHS Köln	25.06.2023	Düsseldorf
32,66	0,0	Kirsten Fontes	1964 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln
32,73	+1,1	Marion Bauer	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	09.07.2023	Dierdorf
32,92	+1,4	Dr. Katharina Misof	1965 LAV Bad Godesberg	18.05.2023	Köln
33,31	0,0	Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	18.06.2023	Viersen-Süchteln
33,77	+0,2	Annette Weiss	1968 LAZ Rhein-Sieg	18.06.2023	Köln
35,16	+1,4	Claudia Tolksdorf	1966 Moerser TV	18.05.2023	Köln
37,96	+0,8	Viola Osterhaus-Grzybowski	1965 TV Wanheimerort 1880	04.08.2023	Düsseldorf

400 m

68,48		Doris Pfennig	1965 LT DSHS Köln	12.08.2023	Mönchengladbach
71,65		Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	30.04.2023	Viersen-Süchteln
73,84		Marion Bauer	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	12.08.2023	Mönchengladbach
74,07		Annette Weiss	1968 LAZ Rhein-Sieg	14.05.2023	Bonn

800 m

2:34,84		Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	13.05.2023	Krefeld
2:48,64		Annette Weiss	1968 LAZ Rhein-Sieg	18.06.2023	Köln
2:49,64		Doris Pfennig	1965 LT DSHS Köln	07.05.2023	Viersen
2:56,03		Marion Bauer	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	13.08.2023	Mönchengladbach
3:05,66		Manuela Krohn	1967 LG Alpen	19.04.2023	Grefrath

1.500 m

5:20,73		Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	03.05.2023	Duisburg
5:36,38		Annette Weiss	1968 LAZ Rhein-Sieg	03.06.2023	Mönchengladbach
6:30,01		Manuela Krohn	1967 LG Alpen	12.08.2023	Mönchengladbach

3.000 m

11:21,97		Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	24.08.2023	Bergisch Gladbach
12:50,49		Britta Schwartz	1967 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.08.2023	Troisdorf
13:48,77		Manuela Krohn	1967 LG Alpen	24.05.2023	Grefrath
15:00,53		Iris Babilon	1964 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.08.2023	Troisdorf
16:53,67		Maren Wolf	1967 TSV Bayer 04 Leverkusen	07.05.2023	Viersen

5.000 m

22:33,91		Ute Jenke	1964 DJK Novesia Neuss	19.04.2023	Grefrath
24:11,00		Heike Kalweit	1968 TSV Viktoria Mülheim	03.06.2023	Mönchengladbach
26:12,79		Iris Babilon	1964 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.06.2023	Mönchengladbach

5 km Straße

19:57	Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	18.02.2023 Mönchengladbach
20:11	Cornelia Türk	1966 TV Refrath	30.04.2023 Köln
21:56	Karin Janz	1966 TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
22:00	Sylvia Uebbing	1967 DJK Lowick	06.05.2023 Bocholt
22:46	Ute Jenke	1964 DJK Novesia Neuss	05.03.2023 Leverkusen
23:13	Heike Kalweit	1968 TSV Viktoria Mülheim	03.12.2023 Herten
23:33	Birgit Lennartz-Lohrengel	1965 LLG St. Augustin	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
23:45	Manuela Krohn	1967 LG Alpen	17.05.2023 Sonsbeck
24:35	Christine Pospiech	1965 Tusem Essen-Margarethenhöhe	27.08.2023 Gladbeck
25:57	Ilonka Fischer	1966 Pulheimer SC	05.02.2023 Köln-Porz
29:30	Susanne Kratzke	1968 Lauf-Club Euskirchen	05.02.2023 Köln-Porz
37:44	Marina Tribbels	1968 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	28.10.2023 Herzogenrath

10 km Straße

41:56	Cornelia Türk	1966 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
43:38	Claudia Mordas	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	07.05.2023 Bochum-Stiepel
44:48	Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	10.09.2023 Bad Liebenzell
45:04	Andrea Adam	1968 TuS 08 Lintorf	04.02.2023 Duisburg
46:07	Doris Remshagen	1967 TV Refrath	18.02.2023 Mönchengladbach
46:21	Ute Jenke	1964 DJK Novesia Neuss	05.03.2023 Leverkusen
46:37	Sylvia Uebbing	1967 DJK Lowick	04.02.2023 Duisburg
48:22	Heike Kalweit	1968 TSV Viktoria Mülheim	18.11.2023 Essen
51:34	Wiltrud Stenner-Langen	1965 ATV Geilenkirchen	02.07.2023 Münster
51:55	Erika Schoofs	1966 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	10.09.2023 Bad Liebenzell
55:27	Susanne Ewens	1968 LC Adler Bottrop	14.10.2023 Coesfeld

Halbmarathon

1:31:38	Cornelia Türk	1966 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:36:08	Karin Janz	1966 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:37:16	Katja Keßler	1964 AS Neukirchen-Vluyn	18.11.2023 Essen
1:38:41	Andrea Adam	1968 TuS 08 Lintorf	25.03.2023 Duisburg
1:40:07	Claudia Mordas	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	11.06.2023 Duisburg
1:40:36	Sylvia Uebbing	1967 DJK Lowick	25.03.2023 Duisburg
1:41:12	Martina Gaspercic	1966 ASV Duisburg	11.06.2023 Duisburg
1:41:51	Ines Kluth	1966 TSV Viktoria Mülheim	01.10.2023 Pescara (ITA)
1:42:38	Doris Remshagen	1967 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:46:16	Heike Kalweit	1968 TSV Viktoria Mülheim	01.10.2023 Pescara (ITA)
1:53:31	Bianca Bielarz	1968 Lauf-Club Euskirchen	19.03.2023 Bergisch Gladbach
1:59:38	Sabine Breuer	1966 LC Duisburg	11.06.2023 Duisburg
2:05:25	Sabine Timm	1968 DJK SG Tackenberg	11.06.2023 Duisburg

Marathon

3:20:15	Claudia Mordas	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	16.04.2023 Rotterdam (NED)
3:20:24	Sabine Drumm-Becker	1967 Kölner Turnerschaft von 1843	01.10.2023 Köln
3:26:34	Andrea Adam	1968 TuS 08 Lintorf	24.09.2023 Berlin
3:27:06	Karin Janz	1966 TV Refrath	01.10.2023 Köln
3:33:31	Kathrin Stöcker	1967 LAZ Rhein-Sieg	29.10.2023 Frankfurt
3:44:39	Inge Raabe	1964 Tura Remscheid-Süd	19.03.2023 Bergisch Gladbach
3:48:30	Birgit Lennartz-Lohrengel	1965 LLG St. Augustin	29.10.2023 Frankfurt
3:49:35	Alexandra Kremp	1968 Pulheimer SC	01.10.2023 Köln
4:01:42	Heike Kalweit	1968 TSV Viktoria Mülheim	29.10.2023 Frankfurt

80 m Hürden 0,762 m

15,03	-0,8	Christiane Houben	1966 LAZ Mönchengladbach	03.06.2023 Mönchengladbach
-------	------	-------------------	--------------------------	----------------------------

300 m Hürden 0,762 m

57,14		Christiane Houben	1966 LAZ Mönchengladbach	12.08.2023 Mönchengladbach
-------	--	-------------------	--------------------------	----------------------------

Hochsprung

1,41	Sabine Heerink	1968 Moerser TV	03.06.2023 Mönchengladbach
1,40	Barbara Gähling	1965 LT DSHS Köln	14.05.2023 Bonn
1,23	Claudia Tolksdorf	1966 Moerser TV	03.06.2023 Mönchengladbach
1,20	Petra Laserich	1967 TLV Germania Überruhr	18.06.2023 Köln

Weitsprung

4,40	0,0	Christiane Houben	1966 LAZ Mönchengladbach	18.06.2023 Viersen-Süchteln
3,70	-0,1	Birgit Falkenhagen	1965 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.08.2023 Troisdorf
3,48	0,0	Petra Laserich	1967 TLV Germania Überruhr	06.05.2023 Solingen
3,45	-0,1	Claudia Tolksdorf	1966 Moerser TV	18.05.2023 Köln

Kugelstoß 3 kg

9,79	Claudia Tolksdorf	1966 Moerser TV	13.08.2023 Mönchengladbach
------	-------------------	-----------------	----------------------------

Diskuswurf 1 kg

30,99	Barbara Gähling	1965 LT DSHS Köln	14.05.2023 Bonn
23,57	Claudia Obst	1967 Troisdorfer LG	26.08.2023 Troisdorf
22,51	Bärbel Imdahl	1964 Birkesdorfer TV	06.05.2023 Euskirchen
21,14	Claudia Tolksdorf	1966 Moerser TV	15.07.2023 Düsseldorf
19,57	Petra Graf-Weinberg	1965 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	06.05.2023 Euskirchen

Speerwurf 500 g

20,36	Ulrike Wefers-Fritz	1966 Mönchengladbacher LG	17.09.2023 Sonsbeck
19,48	Annette Weiss	1968 LAZ Rhein-Sieg	22.07.2023 Düsseldorf
16,13	Dorothee Kämmerer	1964 DJK SG Tackenberg	07.10.2023 Verden

Seniorinnen W60

100 m

16,18	+0,8	Maria Katharina Anna Jerosch	1961 TV Bedburg 1927	25.06.2023	Düsseldorf
16,39	+1,2	Hildegard Gathen	1963 LAZ Mönchengladbach	30.04.2023	Viersen-Süchteln
17,45	+0,7	Karin Brieden	1960 ASV Süchteln	24.05.2023	Grefrath

200 m

33,69	-0,1	Maria Katharina Anna Jerosch	1961 TV Bedburg 1927	25.06.2023	Düsseldorf
33,85	0,0	Marion Hergarten	1960 TV Bedburg 1927	13.08.2023	Mönchengladbach
34,38	+2,0	Hildegard Gathen	1963 LAZ Mönchengladbach	30.04.2023	Viersen-Süchteln

400 m

75,80		Marion Hergarten	1960 TV Bedburg 1927	09.07.2023	Dierdorf
78,04		Maria Katharina Anna Jerosch	1961 TV Bedburg 1927	14.06.2023	Grefrath

800 m

2:44,58		Monika Gippert	1961 TV Herkenrath	24.08.2023	Bergisch Gladbach
3:00,87		Maria Katharina Anna Jerosch	1961 TV Bedburg 1927	03.06.2023	Mönchengladbach

1.500 m

5:29,82		Monika Gippert	1961 TV Herkenrath	03.06.2023	Mönchengladbach
6:39,51		Marion Etges	1960 LT Stoppenberg	03.06.2023	Mönchengladbach

3.000 m

13:11,30		Belinda Wilke	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	10.05.2023	Duisburg
----------	--	---------------	----------------------------------	------------	----------

5.000 m

20:20,67		Alexandra Schwartze	1963 OSC Waldniel	06.05.2023	Mittweida
22:23,47		Belinda Wilke	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	03.05.2023	Duisburg
22:41,34		Marion Etges	1960 LT Stoppenberg	06.05.2023	Mittweida
23:24,88		Anita Hermann	1961 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	19.04.2023	Grefrath

10.000 m

41:46,55		Alexandra Schwartze	1963 OSC Waldniel	26.04.2023	Duisburg
46:51,51		Belinda Wilke	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	26.04.2023	Duisburg

5 km Straße

22:06		Carola Rentergent	1963 TV Refrath	26.02.2023	Köln-Porz
22:34		Belinda Wilke	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	04.02.2023	Duisburg
22:49		Marion Etges	1960 LT Stoppenberg	05.03.2023	Leverkusen
23:12		Claudia Seegers	1962 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023	Sonsbeck
23:31		Ute Spicker	1961 Team Essen 99	04.02.2023	Duisburg
23:50		Helga Knipp-Diawuoh	1961 VFL Engelskirchen	22.01.2023	Köln-Porz
26:06		Heidi Motter	1961 LG Stolberg	30.04.2023	Köln
27:31		Annette Thamm	1963 Solinger LC	08.06.2023	Solingen
29:49		Birgit Stolle	1959 Tusem Essen-Margarethenhöhe	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
33:55		Roswitha Bahls	1961 LSV Porz	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath

10 km Straße

42:58		Alexandra Schwartze	1963 OSC Waldniel	19.03.2023	Köln
45:22		Carola Rentergent	1963 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
46:57		Belinda Wilke	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	25.03.2023	Duisburg
47:49		Michaela Born	1963 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	10.09.2023	Bad Liebenzell
47:58		Anita Hermann	1961 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023	Sonsbeck
48:03		Marion Etges	1960 LT Stoppenberg	12.02.2023	Herten
49:06		Dagmar Wilde	1963 LC Wuppertal	05.03.2023	Leverkusen
49:11		Sabine Fischer	1961 Sportgemeinschaft Zons	30.04.2023	Köln
49:29		Martina Bauer	1961 TuS Oedt 1884 e.V.	17.05.2023	Sonsbeck
50:22		Beate Gebehart	1961 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
50:27		Christel Götte	1962 Marathon und Triathlon Mülheim	18.11.2023	Essen
52:20		Beate Thelen	1962 Alfterer Sportclub	05.03.2023	Leverkusen

10 km Straße Mannschaft

2:20:57		TV Refrath		05.03.2023	Leverkusen
		Wietscher (1956) 45:13, Rentergent (1963) 45:22, Gebehart (1961) 50:22			

Halbmarathon

1:32:26	Alexandra Schwartze	1963 OSC Waldniel	26.03.2023 Freiburg
1:44:30	Carola Rentergent	1963 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:50:09	Sabine Fischer	1961 Sportgemeinschaft Zons	10.06.2023 Düsseldorf
1:58:50	Christel Götte	1962 Marathon und Triathlon Mülheim	11.06.2023 Duisburg
2:07:15	Beate Gebehart	1961 TV Refrath	11.06.2023 Duisburg
2:09:47	Beate Thelen	1962 Alfterer Sportclub	11.06.2023 Duisburg
2:11:22	Nina Schiemann	1963 LG Alpen	11.06.2023 Duisburg

Marathon

3:30:32	Alexandra Schwartze	1963 OSC Waldniel	05.11.2023 Schwalmatal
3:43:06	Belinda Wilke	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	01.10.2023 Köln
3:46:38	Dr. Renate Seidel	1963 Troisdorfer LG	29.10.2023 Frankfurt

Hochsprung

1,30	Katrin Nagel	1963 TuS Köln rrh.	18.06.2023 Köln
1,26	Andrea Remus	1962 Düsseldorfer TV 1847	04.06.2023 Düsseldorf

Weitsprung

3,72	0,0	Hildegard Gathen	1963 LAZ Mönchengladbach	18.06.2023 Viersen-Süchteln
------	-----	------------------	--------------------------	-----------------------------

Dreisprung

7,83	-0,3	Hildegard Gathen	1963 LAZ Mönchengladbach	13.08.2023 Mönchengladbach
7,61	0,0	Frauke Kraas	1962 Brühler TV 1879	17.06.2023 Reken

Kugelstoß 3 kg

13,31	Birgit Plifke	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.06.2023 Mönchengladbach
10,30	Angela Schädlich	1963 DJK Novesia Neuss	03.06.2023 Mönchengladbach
9,52	Anke Straschewski	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	21.05.2023 Holzappel
8,11	Frauke Kraas	1962 Brühler TV 1879	17.06.2023 Reken
7,95	Vera Kastenholz	1963 SC Borussia 09 Inden	03.06.2023 Mönchengladbach
6,90	Maria Rhode-Spickenbom	1961 DJK SG Tackenberg	09.09.2023 Oberhausen
6,78	Anke Ruhrmann	1963 DJK SG Tackenberg	09.09.2023 Oberhausen

Diskuswurf 1 kg

31,61	Birgit Plifke	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.04.2023 Leichlingen
23,37	Anke Straschewski	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	21.05.2023 Holzappel
20,62	Frauke Kraas	1962 Brühler TV 1879	17.06.2023 Reken
15,15	Vera Kastenholz	1963 SC Borussia 09 Inden	06.05.2023 Euskirchen

Hammerwurf 3 kg

31,41	Anke Straschewski	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	20.05.2023 Holzappel
27,83	Andrea Heile	1962 Leichlinger Turnverein	21.10.2023 Plettenberg

Speerwurf 500 g

23,73	Frauke Kraas	1962 Brühler TV 1879	17.06.2023 Reken
23,68	Sylvia Kanthak	1962 Düsseldorfer Sportverein 04	03.06.2023 Mönchengladbach
21,36	Anke Straschewski	1963 TSV Bayer 04 Leverkusen	21.05.2023 Holzappel
18,48	Vera Kastenholz	1963 SC Borussia 09 Inden	07.05.2023 Euskirchen
14,61	Maria Rhode-Spickenbom	1961 DJK SG Tackenberg	09.09.2023 Oberhausen

Gewichtwurf 5,45 kg

12,01	Andrea Heile	1962 Leichlinger Turnverein	21.10.2023 Plettenberg
-------	--------------	-----------------------------	------------------------

Seniorinnen W65

100 m

16,05	+0,9	Sabine Weiss	1957 Pulheimer SC	12.08.2023 Mönchengladbach
18,32	+0,7	Regina Gerstel-Janz	1955 TV Bedburg 1927	24.05.2023 Grefrath

200 m

33,94	-1,4	Sabine Weiss	1957 Pulheimer SC	13.08.2023 Mönchengladbach
38,70	-1,0	Irmgard Weiss	1955 LAZ Rhein-Sieg	22.07.2023 Düsseldorf

400 m

77,74		Sabine Weiss	1957 Pulheimer SC	12.08.2023 Mönchengladbach
87,36		Angelika Kappenhagen	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	12.08.2023 Mönchengladbach
87,96		Irmgard Weiss	1955 LAZ Rhein-Sieg	03.06.2023 Mönchengladbach

800 m

3:03,39		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	13.08.2023 Mönchengladbach
3:10,83		Sabine Weiss	1957 Pulheimer SC	24.08.2023 Bergisch Gladbach
3:12,07		Angelika Kappenhagen	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	19.04.2023 Grefrath
3:35,63		Irmgard Weiss	1955 LAZ Rhein-Sieg	23.04.2023 Troisdorf

1.500 m

5:58,82		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	03.06.2023 Mönchengladbach
6:01,45		Antje Wietscher	1956 TV Refrath	03.06.2023 Mönchengladbach
6:47,62		Sabine Weiss	1957 Pulheimer SC	19.04.2023 Grefrath

3.000 m

12:45,13		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	24.05.2023 Grefrath
----------	--	------------------	------------------------	---------------------

5.000 m

21:41,59		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	14.06.2023 Grefrath
23:22,21		Angelika Kappenhagen	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	22.04.2023 Dortmund-Hacheney

10.000 m

45:23,28		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	26.04.2023 Duisburg
----------	--	------------------	------------------------	---------------------

5 km Straße

22:02		Antje Wietscher	1956 TV Refrath	18.02.2023 Mönchengladbach
22:17		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	02.04.2023 Brunssum (NED)
25:18		Sabine Weiss	1957 Pulheimer SC	26.02.2023 Köln-Porz
26:52		Helene Kohlen	1955 SV Germania Dürwiß	15.09.2023 Xanten
27:56		Angela Prussat	1956 TSV Viktoria Mülheim	24.09.2023 Herten
30:22		Marlene Kleypass	1957 Turnverein Huchem-Stammeln	21.10.2023 Köln-Porz

10 km Straße

45:13		Antje Wietscher	1956 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
45:28		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	12.05.2023 Rosellen
48:53		Angelika Kappenhagen	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	18.02.2023 Mönchengladbach
52:33		Sabine Weiss	1957 Pulheimer SC	19.03.2023 Köln
55:52		Margret Knigge	1956 Turnverein Witzhelden	05.03.2023 Leverkusen
57:03		Helene Kohlen	1955 SV Germania Dürwiß	24.09.2023 Erftstadt
59:42		Gabriele Munk	1958 Turnverein Witzhelden	05.03.2023 Leverkusen

Halbmarathon

1:40:05		Antje Wietscher	1956 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:40:46		Lilo Hellenbrand	1956 DJK Gillrath 1911	18.11.2023 Essen

Marathon

3:45:15		Antje Wietscher	1956 TV Refrath	22.01.2023 Funchal (POR)
5:25:51		Margret Knigge	1956 Turnverein Witzhelden	01.10.2023 Köln

80 m Hürden 0,686 m

19,68	+1,0	Ute Wolf-Schiruska	1954 Crefelder SV	06.05.2023 Euskirchen
-------	------	--------------------	-------------------	-----------------------

Hochsprung

1,22		Ute Böggemann	1957 Düsseldorfer TV 1847	04.06.2023 Düsseldorf
1,11		Ute Wolf-Schiruska	1954 Crefelder SV	03.06.2023 Mönchengladbach

Weitsprung

3,19	-1,0	Monika Engel	1956 Düsseldorfer TV 1847	04.06.2023 Düsseldorf
2,73	0,0	Regina Gerstel-Janz	1955 TV Bedburg 1927	14.06.2023 Grefrath

Kugelstoß 3 kg

7,92	Ute Wolf-Schiruska	1954 Crefelder SV	09.09.2023 Oberhausen
7,22	Rita Lambertz	1956 LG Stolberg	03.06.2023 Mönchengladbach
6,31	Martina Janßen	1957 Pulheimer SC	29.10.2023 Düsseldorf

Diskuswurf 1 kg

22,62	Ute Wolf-Schiruska	1954 Crefelder SV	12.08.2023 Mönchengladbach
21,67	Angelika Bannier-Makhlouka	1955 SuS 09 Dinslaken	03.06.2023 Mönchengladbach
15,46	Martina Janßen	1957 Pulheimer SC	29.10.2023 Düsseldorf

Hammerwurf 3 kg

26,41	Rita Lambertz	1956 LG Stolberg	13.05.2023 Aachen
-------	---------------	------------------	-------------------

Speerwurf 500 g

22,18	Irmgard Weiss	1955 LAZ Rhein-Sieg	12.08.2023 Mönchengladbach
17,26	Martina Janßen	1957 Pulheimer SC	29.10.2023 Düsseldorf
14,39	Ute Wolf-Schiruska	1954 Crefelder SV	03.06.2023 Mönchengladbach
11,46	Angelika Bannier-Makhlouka	1955 SuS 09 Dinslaken	28.10.2023 Kerken

Seniorinnen W70

100 m

17,76	+0,6	Sigrid Pfahlbusch	1950 Pulheimer SC	12.08.2023 Mönchengladbach
20,91	-0,2	Christine Samel	1950 Troisdorfer LG	03.06.2023 Mönchengladbach

200 m

38,31	-1,1	Sigrid Pfahlbusch	1950 Pulheimer SC	13.08.2023 Mönchengladbach
-------	------	-------------------	-------------------	----------------------------

400 m

88,56		Veronika Scharbatke	1950 LC Wuppertal	12.08.2023 Mönchengladbach
-------	--	---------------------	-------------------	----------------------------

800 m

3:28,42		Veronika Scharbatke	1950 LC Wuppertal	13.08.2023 Mönchengladbach
---------	--	---------------------	-------------------	----------------------------

1.500 m

7:15,40		Veronika Scharbatke	1950 LC Wuppertal	12.08.2023 Mönchengladbach
---------	--	---------------------	-------------------	----------------------------

5.000 m

28:34,22		Angela Stelkens	1950 TSV Viktoria Mülheim	03.05.2023 Duisburg
----------	--	-----------------	---------------------------	---------------------

5 km Straße

26:35		Claire Schadeck-Gressel	1950 STV Hünxe	01.05.2023 Wesel-Flüren
28:01		Angelika Oberhäuser	1950 Solinger LC	04.02.2023 Duisburg
31:11		Verena Hajek	1952 LLG 80 Nordpark Köln	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
34:03		Elke Hacker	1949 TuS 08 Lintorf	08.01.2023 Ratingen

10 km Straße

59:39		Angela Stelkens	1950 TSV Viktoria Mülheim	18.11.2023 Essen
1:00:16		Dr. Hildegard Langanke	1953 Deutscher LA-Club Aachen	28.10.2023 Herzogenrath
1:03:23		Barbara Schuchmann	1951 IAC Düren	28.10.2023 Herzogenrath
1:03:34		Verena Hajek	1952 LLG 80 Nordpark Köln	04.06.2023 Düsseldorf-Benrath

Marathon

5:16:16		Verena Hajek	1952 LLG 80 Nordpark Köln	01.10.2023 Köln
---------	--	--------------	---------------------------	-----------------

Hochsprung

1,05		Barbara Schreiber	1951 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.06.2023 Mönchengladbach
------	--	-------------------	------------------------------	----------------------------

Stabhochsprung

2,30		Ute Ritte	1952 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	01.05.2023 Wipperfürth
------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------

Weitsprung

3,67	+1,8	Ute Ritte	1952 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	25.09.2023 Pescara (ITA)
------	------	-----------	-----------------------------------	--------------------------

Kugelstoß 3 kg

7,41		Barbara Schreiber	1951 TSV Bayer 04 Leverkusen	05.08.2023 Witten
7,38		Marianne Schumacher	1952 Crefelder SV	03.06.2023 Mönchengladbach
6,83		Gisela Henschel	1950 STV Hünxe	17.06.2023 Reken

Diskuswurf 1 kg

19,12		Marianne Schumacher	1952 Crefelder SV	25.09.2023 Pescara (ITA)
18,46		Gisela Henschel	1950 STV Hünxe	03.06.2023 Mönchengladbach

Speerwurf 500 g

21,66		Marianne Schumacher	1952 Crefelder SV	29.03.2023 ToruÅä (POL)
16,52		Barbara Schreiber	1951 TSV Bayer 04 Leverkusen	21.09.2023 Pescara (ITA)
15,03		Gisela Henschel	1950 STV Hünxe	17.06.2023 Reken

Seniorinnen W75

100 m				
17,81	0,0	Karin Stump	1945 Alemannia Aachen	18.06.2023 Köln
5 km Straße				
26:04		Marianne Spronk	1948 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	07.06.2023 Alpen
10 km Straße				
56:14		Marianne Spronk	1948 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	06.05.2023 Bocholt
Weitsprung				
3,18	-0,6	Karin Stump	1945 Alemannia Aachen	18.06.2023 Köln

Seniorinnen W80

100 m				
19,21	-0,5	Helga Glatzki	1943 Crefelder SV	12.08.2023 Mönchengladbach
20,64	+0,7	Hannelore Venn	1942 TV Bedburg 1927	24.05.2023 Grefrath
200 m				
43,49	-1,0	Helga Glatzki	1943 Crefelder SV	13.08.2023 Mönchengladbach
Weitsprung				
2,55	-0,1	Helga Glatzki	1943 Crefelder SV	12.08.2023 Mönchengladbach
Kugelstoß 2 kg				
7,41		Brunhilde Ponzelar	1939 Crefelder SV	26.09.2023 Pescara (ITA)
7,40		Ingrid Kusche	1940 Turnverein Erkelenz	28.10.2023 Kerken
Diskuswurf 0,75 kg				
17,60		Ingrid Kusche	1940 Turnverein Erkelenz	28.10.2023 Kerken
16,32		Brunhilde Ponzelar	1939 Crefelder SV	25.09.2023 Pescara (ITA)
Hammerwurf 2 kg				
19,10		Brunhilde Ponzelar	1939 Crefelder SV	09.09.2023 Oberhausen
Speerwurf 400 g				
13,04		Brunhilde Ponzelar	1939 Crefelder SV	26.09.2023 Pescara (ITA)
Gewichtwurf 4 kg				
9,77		Brunhilde Ponzelar	1939 Crefelder SV	24.09.2023 Pescara (ITA)
Wurf 5-Kampf				
2.822		Brunhilde Ponzelar	1939 Crefelder SV	26.09.2023 Pescara (ITA)
		18,54 - 7,41 - 15,91 - 13,04 - 7,75		

Seniorinnen W85

Kugelstoß 2 kg				
5,16		Brita Kiesheyer	1937 Crefelder SV	03.06.2023 Mönchengladbach
Diskuswurf 0,75 kg				
11,88		Brita Kiesheyer	1937 Crefelder SV	03.06.2023 Mönchengladbach
Hammerwurf 2 kg				
18,01		Brita Kiesheyer	1937 Crefelder SV	15.06.2023 Düsseldorf
Speerwurf 400 g				
9,61		Brita Kiesheyer	1937 Crefelder SV	03.06.2023 Mönchengladbach