

Bestenliste W30



200m			
Stefanie Lagrave	1982	29,98 sek	14.07.2012 Wesel
800m			
Stefanie Lagrave	1982	2:27,10 min	03.08.2014 Köln
3000m			
Inga Rothe	1976	11:39,04 min	29.04.2007 Kaarst
5000m			
Inga Rothe	1976	19:48,51 min	11.05.2007 Kaarst
10000m			
Petra Vielhaber	1969	47:22,26 min	16.09.1999 Düsseldorf
10km Straßenlauf			
Inga Rothe	1976	40:28 min	08.01.2006 Ratingen
Melanie Hage	1975	43:05 min	04.09.2005 Düsseldorf
Petra Vielhaber	1969	45:55 min	17.10.1999 Duisburg
Eleonore Dötterl	1969	51:45 min	17.10.1999 Duisburg
Halbmarathon			
Petra Vielhaber	1969	1:45:17 h	16.05.1999 Regensburg
Eleonore Dötterl	1969	1:53:39 h	11.04.1999 Duisburg
Marathon			
Jaqueline Funke	1972	3:40:49 h	07.05.2006 Düsseldorf
100m Hürden			
Stefanie Lagrave	1982	18,62 sek	24.05.2014 Braunschweig
Hochsprung			
Stefanie Lagrave	1982	1,36 m	02.08.2014 Köln
Stabhochsprung			
Alexandra Pausmer	1976	3,70 m	27.05.2006 Aachen
Stefanie Lagrave	1982	2,70 m	18.05.2014 Duisburg
Weitsprung			
Stefanie Lagrave	1982	4,62 m	15.07.2012 Wesel
Kugelstoßen 4kg			
Nadine Beckel	1977	17,55 m	10.06.2007 Schönebeck
Christina Mottlau	1981	9,41 m	24.05.2014 Braunschweig
Stefanie Lagrave	1982	8,45 m	14.07.2012 Wesel
Diskuswurf 1kg			
Nadine Beckel	1977	53,52 m	01.07.2007 Gladbeck
Claudia Ondra	1977	43,60 m	13.07.2008 Essen
Christina Mottlau	1981	24,64 m	24.05.2014 Braunschweig
Speerwurf 600g			
Christina Mottlau	1981	32,26 m	24.05.2014 Braunschweig
Stefanie Lagrave	1982	21,57 m	15.07.2012 Wesel
Siebenkampf			
Stefanie Lagrave	1982	2908 Punkte	14./15.07.2012 Wesel
		18,79 – 1,32 – 8,45 – 29,98 – 4,62 – 21,57 – 2:58,32	