

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

100 m

12,63	-1,0	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	02.07.06	Wipperfürth
12,68		Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	24.05.08	Bottrop
12,89	+0,9	Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	24.05.08	Bottrop
12,95	+2,0	Zuber, Carmen	89	LAV Oberhausen	20.05.07	Wesel
12,96	+0,0	Schiller, Maren	95	LAV Oberhausen	11.07.10	Aachen
13,02	+1,8	Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	24.04.10	Uerdingen
13,10	+0,1	Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	08.06.02	Krefeld-Uerdingen
13,10	+1,7	Tysiak, Julia	91	LAV Oberhausen	21.05.05	Wesel
13,15	+1,0	Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	15.05.04	Wesel
13,20(+1,9)		Weßolowski, Anna	86	LAV Oberhausen	12.05.01	Rhede

Leistungen mit Rückenwind:

12,56	+5,0	Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	24.05.08	Bottrop
12,75	+3,8	Schiller, Maren	95	LAV Oberhausen	23.05.10	Wuppertal
12,79	+2,1	Zuber, Carmen	89	LAV Oberhausen	14.06.06	Oberhausen
12,83	+3,8	Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	23.05.10	Wuppertal

Handzeitnahme

12,1		Rothstein, Katrin	79	LAV Oberhausen	04.07.01	Oberhausen
12,7		Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	05.06.04	Mönchengladbach
12,7		Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	19.09.07	Oberhausen
12,8		Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	04.07.01	Oberhausen
12,8		Weßolowski, Anna	86	LAV Oberhausen	23.04.01	Oberhausen
12,8		de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	27.04.05	Oberhausen
12,9		Telle, Svenja	88	LAV Oberhausen	02.05.01	Oberhausen
12,9		Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	15.05.02	Oberhausen
12,9		Zuber, Carmen	89	LAV Oberhausen	07.06.05	Oberhausen

200 m

25,39	-0,2	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	02.07.06	Wipperfürth
26,34	0,0	Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	09.05.09	Tönisvorst
26,59	+1,9	Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	16.05.10	Wesel
26,80	+0,7	Zuber, Carmen	89	LAV Oberhausen	10.07.05	Aachen
26,83	+0,0	Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	10.07.05	Aachen
27,02		Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	08.05.05	Wesel
27,11(+0,3)		Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	12.05.01	Rhede
27,36	-0,4	Tysiak, Julia	91	LAV Oberhausen	18.06.06	Kevelaer
27,38(+0,7)		Bendels, Hannah	85	LAV Oberhausen	10.06.01	Kevelaer
27,38	-0,1	Stenzel, Julia	90	LAV Oberhausen	18.06.06	Kevelaer

Handzeitnahme

26,6		Weßolowski, Anna	86	LAV Oberhausen	23.04.01	Oberhausen
26,9		Rothstein, Katrin	79	LAV Oberhausen	23.04.01	Oberhausen
27,3		Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	20.04.02	Oberhausen

400 m

58,79		Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	07.06.09	Kevelaer
58,82		de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	30.07.05	Menden
60,96		Riediger, Alexandra	85	LAV Oberhausen	13.05.01	Rhede
63,01		Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	02.06.10	Duisburg
63,24		Witte, Kristina	88	LAV Oberhausen	26.05.04	Oedt
63,76		Czichon, Janna	90	LAV Oberhausen	24.05.07	Dortmund
64,82		Lohrengel, Linda	87	LAV Oberhausen	17.05.03	Wesel
65,16		Schrafen, Carina	88	LAV Oberhausen	08.05.05	Wesel
65,24		Wehrmann, Isabell	88	LAV Oberhausen	02.05.04	Recklinghausen
66,18		Tysiak, Julia	91	LAV Oberhausen	23.05.10	Wuppertal

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

800 m

2:17,50	Wortelkamp, Jassima	89	LAV Oberhausen	02.06.07	Bottrop
2:19,33	Czichon, Janna	90	LAV Oberhausen	17.06.06	Kevelaer
2:19,50	Witte, Kristina	88	LAV Oberhausen	20.06.04	Leverkusen
2:20,03	Riediger, Alexandra	85	LAV Oberhausen	12.06.01	Essen
2:20,04	Czichon, Joy	88	LAV Oberhausen	26.05.04	Oedt
2:22,76	Berger, Charlotte	90	LAV Oberhausen	12.06.05	Mönchengladbach
2:24,07	de Haan, Frauke	84	LAV Oberhausen	14.05.06	Bottrop
2:25,34	Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	04.07.10	Düsseldorf
2:25,77	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	03.09.06	Wesel
2:27,02	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	14.07.01	Essen

1500 m

4:46,49	Witte, Kristina	88	LAV Oberhausen	03.07.04	Jena
4:49,51	Wortelkamp, Jassima	89	LAV Oberhausen	13.06.04	Wesel
4:49,56	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	21.06.09	Dortmund
4:49,83	Czichon, Joy	88	LAV Oberhausen	01.06.05	Siegburg
5:07,7	Riediger, Alexandra	85	LAV Oberhausen	19.05.01	Oberhausen
5:10,89	Sporkmann, Kathrin	88	LAV Oberhausen	18.06.06	Kevelaer
5:12,20	Czichon, Janna	90	LAV Oberhausen	31.05.06	Oedt
5:18,5	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	04.05.02	Oberhausen
5:30,47	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	26.05.05	Leverkusen

2000 m

6:49,32	Witte, Kristina	88	LAV Oberhausen	10.05.03	Oberhausen
6:53,93	Wortelkamp, Jassima	89	LAV Oberhausen	11.07.04	Wesel
6:56,90	Czichon, Joy	88	LAV Oberhausen	10.05.03	Oberhausen
7:07,9	Czichon, Janna	90	LAV Oberhausen	15.05.04	Oberhausen
7:16,31	Lindemann, Hanna	96	LAV Oberhausen	01.05.09	Repelen
7:19,74	Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	30.05.10	Uerdingen
7:19,96	Brüggemann, Jasmin	89	Oberhausener TV 1873	22.06.03	Kevelaer
7:21,17	Sporkmann, Katrin	88	Oberhausener TV 1873	22.06.03	Kevelaer
7:28,84	Kahlen, Nadine	90	LAV Oberhausen	16.05.04	Wesel
7:29,2	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	05.05.01	Oberhausen

3000 m

10:06,59	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	07.08.09	Rhede
10:48,86	Czichon, Joy	88	LAV Oberhausen	21.07.04	Troisdorf
11:09,8	Sporkmann, Kathrin	88	LAV Oberhausen	10.10.04	Dortmund
11:36,4	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
11:40,74	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	22.09.02	Eschweiler
12:01,66	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	25.07.03	Menden
13:50,0	Czichon, Jill	85	LAV Oberhausen	05.05.01	Oberhausen

5000 m

17:35,15	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	02.05.09	Bremen
19:17,62	Wortelkamp, Jassima	89	LAV Oberhausen	28.04.07	Oberhausen
19:29,19	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	25.09.04	Menden
19:56,41	Sporkmann, Kathrin	88	LAV Oberhausen	29.04.06	Wenden
20:58,06	Freigang, Farina	84	LAV Oberhausen	16.07.03	Oedt
21:35,18	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	10.05.03	Oberhausen

10 km Straßenlauf

36:42	Vössing, Annika	92	LAV Oberhausen	19.09.09	Neukirchen
41:02	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	05.10.02	Waldniel
41:03	Speckmann, Heike	65	LAV Oberhausen	29.03.08	Duisburg
42:55	Czichon, Joy	88	LAV Oberhausen	02.10.05	Bruckhausen
43:17	Seilz, Sandra	75	LAV Oberhausen	01.09.02	Düsseldorf
43:20	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	16.06.02	Mülheim
43:55	Sporkmann, Kathrin	88	LAV Oberhausen	02.10.05	Bruckhausen
44:12	Daniel, Jessica	77	LAV Oberhausen	18.01.03	Nettetal
44:40	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	14.09.02	Oberhausen
44:47	de Haan, Frauke	84	LAV Oberhausen	08.11.09	Bottrop

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

10 km Straßenlauf Mannschaftswertung

2:12:14	LAV Oberhausen			02.02.02	Duisburg
	Speckmann, Heike	65	43:00		
	Seilz, Sandra	75	44:09		
	Bido, Jutta	61	45:05		
2:13:22	LAV Oberhausen			02.10.05	Bruckhausen
	Czichon, Joy	88	42:55		
	Sporkmann, Kathrin	88	43:55		
	Czichon, Janna	90	46:32		
2:15:49	LAV Oberhausen			01.10.06	Bruckhausen
	Czichon, Joy	88	43:42		
	Sporkmann, Kathrin	88	44:55		
	Czichon, Janna	90	47:12		

Halbmarathon

1:31:13	Speckmann, Heike	65	LAV Oberhausen	13.04.02	Duisburg
1:31:48	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	26.09.04	Bertlich
1:35:32	Daniel, Jessica	77	LAV Oberhausen	01.05.03	Flüren
1:36:39	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	15.09.02	Schermsbeck
1:36:48	Gambula, Bernardina	58	LAV Oberhausen	27.03.04	Duisburg
1:38:52	Seilz, Sandra	75	LAV Oberhausen	13.04.02	Duisburg
1:39:59	Fischer, Marion	68	Oberhausener TV 1873	07.06.09	Duisburg
1:41:08	Zellmer, Martina	71	SG EVO-STOAG	01.06.08	Duisburg
1:43:33	Westhoven, Monika	56	LAV Oberhausen	13.04.02	Duisburg
1:43:50	Stüker, Maria		TC 69 Sterkrade	29.03.08	Duisburg

Halbmarathon Mannschaft

4:43:09	LAV Oberhausen			13.04.02	Duisburg
	Speckmann, Heike	65	1:31:13		
	Bido, Jutta	61	1:33:04		
	Seilz, Sandra	75	1:38:52		
5:26:21	LAV Oberhausen			01.05.01	Flüren
	Bido, Jutta	61	1:42:07		
	Westhoven, Monika	56	1:46:46		
	Daniel, Jessica	77	1:57:28		

Marathon

3:23:14	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	08.09.02	Münster
3:24:01	Seilz, Sandra	75	LAV Oberhausen	11.09.05	Münster
3:35:06	Speckmann, Heike	65	LAV Oberhausen	26.05.02	Duisburg
3:36:29	Zellmer, Martina	71	SG EVO-STOAG	29.04.07	Duisburg
3:40:23	Daniel, Jessica	77	LAV Oberhausen	01.06.03	Duisburg
3:40:38	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	29.09.02	Berlin
3:46:07	Gambula, Bernhardine	58	Oberhausener TV 1873	12.10.03	Essen
3:51:54	Westhoven, Monika	56	LAV Oberhausen	10.09.06	Münster
3:59:24	Katzorke, Mareike	76	Oberhausener TV 1873	26.10.08	Frankfurt
3:59:25	Ruransky, Gabriele	58	SG EVO/STOAG	17.04.05	Essen

Marathon Mannschaft

11:52:19	LAV Oberhausen			26.05.2002	Duisburg
	Speckmann, Heike	65	3:35:06		
	Hallerbach, Annette	66	4:02:08		
	Schneiderei, Grazia	54	4:15:05		

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

100 m Hürden

14,93	+0,0	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	01.10.05	Kevelaer
15,39	+1,0	Zuber, Carmen	89	LAV Oberhausen	26.05.07	Gladbeck
15,76	-0,0	Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	05.06.06	Recklinghausen
17,65	+0,0	de Haan, Frauke	84	LAV Oberhausen	01.10.05	Kevelaer
18,33	+1,1	Nowak, Anja	89	LAV Oberhausen	26.05.07	Gladbeck
18,46	+0,6	Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	05.05.01	Wesel
18,74	+0,3	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	22.09.07	Kevelaer
20,52	-1,0	Kalert, Stefanie	80	LAV Oberhausen	02.10.10	Kevelaer

Handzeitleistungen:

16,3		de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	27.04.05	Oberhausen
------	--	---------------	----	----------------	----------	------------

400 m Hürden

61,05		de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	05.06.06	Recklinghausen
67,46		Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	25.05.10	Uerdingen
70,12		de Haan, Frauke	84	LAV Oberhausen	05.06.06	Recklinghausen
72,80		Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	16.05.05	Recklinghausen
76,42		Berger, Charlotte	90	LAV Oberhausen	31.05.06	Hilden
82,68		Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	03.05.08	Wesel

4 x 100 m

50,25		LAV Oberhausen			07.06.08	Uerdingen
		Wendt, Ramona	89			
		Ortmanns, Melissa	91			
		Zuber, Carmen	89			
		Tysiak, Julia	91			
51,04		LAV Oberhausen			20.05.07	Wesel
		Wendt, Ramona	89			
		Ortmanns, Melissa	91			
		Zuber, Carmen	89			
		Tysiak, Julia	91			
51,23		LAV Oberhausen			14.06.06	Oberhausen
		Ortmanns, Melissa	91			
		Tysiak, Julia	91			
		Stenzel, Julia	90			
		Zuber, Carmen	89			
51,46		LAV Oberhausen			11.09.05	Bonn
		Zuber, Carmen	89			
		Wendt, Ramona	89			
		Stenzel, Julia	90			
		Golomb, Sarah	88			
51,53		LAV Oberhausen			30.05.02	Bonn
		Lohrengel, Linda	87			
		Golomb, Sarah	88			
		Jovancevic, Maja	88			
		Wehrmann, Isabell	88			
51,92		LAV Oberhausen			19.09.04	Euskirchen
		Zuber, Carmen	89			
		Wendt, Ramona	89			
		Stenzel, Julia	90			
		Brüggemann, Jasmin	89			
52,40		LAV Oberhausen			12.06.01	Essen
		Freigang, Farina	84			
		Weißolowski, Anna	86			
		Riediger, Alexandra	85			
		Bendels, Hannah	85			
52,43		LAV Oberhausen			17.06.03	Oberhausen
		Golomb, Sarah	88			
		Lohrengel, Linda	87			
		Kessels, Kathrin	87			
		Schrafen, Carina	88			

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

4 x 100 m

Fortsetzung:

52,58	LAV Oberhausen		15.05.10	Bottrop
	Slavik, Janna	96		
	Schiller, Maren	95		
	Berg, Sabrina	96		
	Schmidt, Elisabeth	95		
52,84	LAV Oberhausen		06.06.07	Hagen
	Henning, Julia	92		
	Ortmanns, Melissa	91		
	Schrempf, Irina	92		
	Tysiak, Julia	91		
52,87	LAV Oberhausen		17.05.03	Wesel
	Wendt, Ramona	89		
	Golomb, Sarah	88		
	Schrafen, Carina	88		
	Nowak, Anja	89		
Handzeitnahme:				
50,4	LAV Oberhausen		02.07.05	Wesel
	Zuber, Carmen	89		
	Wendt, Ramona	89		
	Stenzel, Julia	90		
	Golomb, Sarah	88		
52,2	LAV Oberhausen		04.05.02	Oberhausen
	Lohrengel, Linda	87		
	Weßolowski,	87		
	Golomb, Sarah	88		
	Wehrmann, Isabell	88		
52,2	LAV Oberhausen		13.06.03	Wesel
	Wendt, Ramona	89		
	Jovancevic, Maja	88		
	Golomb, Sarah	88		
	Witte, Kristina	88		
52,7	LAV Oberhausen		19.05.01	Oberhausen
	Wohlgemuth, Sarah	83		
	Freigang, Farina	84		
	Kremer, Nina	85		
	Bendels, Hannah	85		

3 x 800 m

ausgetragen seit 1969

7:08,31	LAV Oberhausen		09.05.04	Attendorn
	Witte, Kristina	88		
	Czichon, Joy	88		
	Wortelkamp, Jassima	89		
7:09,73	LAV Oberhausen		05.05.05	Kaarst
	Witte, Kristina	88		
	Czichon, Joy	88		
	Wortelkamp, Jassima	89		
7:20,73	LAV Oberhausen		06.05.06	Koblenz
	Berger, Charlotte	90		
	Czichon, Joy	88		
	Czichon, Janna	90		
7:23,46	LAV Oberhausen		05.05.05	Kaarst
	Tysiak, Julia	91		
	Berger, Charlotte	90		
	Czichon, Janna	90		
7:28,95	LAV Oberhausen		29.05.03	Kaarst
	Czichon, Janna	90		
	Czichon, Joy	88		
	Witte, Kristina	88		
7:31,89	LAV Oberhausen		09.05.04	Attendorn
	Berger, Charlotte	90		
	Kahlen, Nadine	90		
	Czichon, Janna	90		

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

3 x 800 m

Fortsetzung:

7:45,77	LAV Oberhausen			09.05.02	Hilden
	Czichon, Joy	88			
	Golomb, Sarah	88			
	Witte, Kristina	88			
7:46,60	Oberhausener TV 1873			29.05.03	Kaarst
	Sporkmann, Katrin	88			
	Brüggemann, Jasmin	89			
	Wortelkamp, Jassima	89			
7:50,3	LAV Oberhausen			19.05.01	Oberhausen
	Witte, Kristina	88			
	Nellessen, Katrin	89			
	Czichon, Joy	88			
7:53,88	LAV Oberhausen			24.05.03	Oberhausen
	Czichon, Janna	90			
	Caltagirone, Lorina	91			
	Kahlen, Nadine	90			

Hochsprung

1,63	Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	22.06.03	Kevelaer
1,63	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	02.09.06	Wesel
1,60	Nowak, Anja	89	LAV Oberhausen	05.06.08	Oberhausen
1,56	Weßolowski, Anna	86	LAV Oberhausen	02.06.01	Oberhausen
1,56	Slavik, Janna	96	LAV Oberhausen	22.09.10	Oberhausen
1,53	Kremer, Nina	85	LAV Oberhausen	10.06.01	Kevelaer
1,53	Sommer, Katharina	89	LAV Oberhausen	26.06.04	Kreuztal
1,52	Schrafen, Carina	88	LAV Oberhausen	24.04.04	Oberhausen
1,52	Berg, Sabrina	96	LAV Oberhausen	03.10.10	Kevelaer
1,52	Mehlich, Patricia	97	LAV Oberhausen	03.10.10	Kevelaer

Stabhochsprung

ausgetragen seit 1988

3,00	Rothstein, Katrin	79	LAV Oberhausen	17.05.01	Oberhausen
2,60	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	23.09.01	Oberhausen
2,40	Lohrengel, Linda	87	LAV Oberhausen	25.04.01	Oberhausen

Weitsprung

ausgetragen seit 1938

5,64	-0,4	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	23.07.05	Gladbeck
5,35		Weßolowski, Anna	86	LAV Oberhausen	12.05.01	Rhede
5,34		Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	14.05.06	Bottrop
5,31		Bendels, Hannah	85	LAV Oberhausen	13.05.01	Rhede
5,18		Tysiak, Julia	91	LAV Oberhausen	28.04.05	Oberhausen
5,16		Rothstein, Katrin	79	LAV Oberhausen	04.07.01	Oberhausen
5,16		Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	24.04.04	Oberhausen
5,15		Lohrengel, Linda	87	LAV Oberhausen	25.05.02	Rhede
5,14		Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	04.07.01	Oberhausen
5,14		Nowak, Anja	89	LAV Oberhausen	03.05.08	Olfen

Leistungen mit Rückenwind:

5,36	+2,6	Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	02.06.07	Bottrop
------	------	---------------	----	----------------	----------	---------

Dreisprung

ausgetragen seit 1991

10,30		Bendels, Hannah	85	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen
9,85		Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	06.10.02	Oberhausen
9,81		Rothstein, Katrin	79	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen
9,25		Lohrengel, Linda	87	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen
9,00		Kremer, Nina	85	LAV Oberhausen	06.10.02	Oberhausen
8,55		Westhoven, Alexandra	86	LAV Oberhausen	06.10.02	Oberhausen
8,51		de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

Kugelstoß - 4 kg -

11,04	Wendt, Stefanie	92	LAV Oberhausen	10.05.08	Gladbeck
10,75	Grundmann, Silke	82	Grün-Weiß Holten	17.06.05	Leichlingen
10,30	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	01.10.05	Kevelaer
10,25	Kremer, Nina	85	LAV Oberhausen	17.04.02	Oberhausen
9,91	Nowak, Anja	89	LAV Oberhausen	20.05.07	Wesel
9,82	Zuber, Carmen	89	LAV Oberhausen	28.09.05	Oberhausen
9,80	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	25.05.02	Rhede
9,47	Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	01.10.05	Kevelaer
9,24	Kremhoff, Stefanie	80	Oberhausener TV 1873	14.09.02	Kevelaer
8,86	de Haan, Frauke	84	LAV Oberhausen	01.10.05	Kevelaer

Diskuswurf - 1 kg -

33,55	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	07.07.02	Oberhausen
29,63	Henning, Julia	92	LAV Oberhausen	12.04.08	Gladbeck
25,97	Nowak, Anja	89	LAV Oberhausen	22.10.05	Nieukerk
25,30	Gerling, Alena	86	LAV Oberhausen	03.10.09	Gladbeck
24,86	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	03.10.02	Gladbeck
24,85	Kremer, Nina	85	LAV Oberhausen	17.04.02	Oberhausen
23,62	Lamkaddam, Dounya	91	LAV Oberhausen	14.06.06	Oberhausen
23,00	Lohrengel, Linda	87	LAV Oberhausen	14.07.02	Illertissen
22,37	Bothe, Claudia	83	DJK SG Tackenberg	07.07.02	Oberhausen
22,28	Weßolowski, Anna	86	LAV Oberhausen	21.04.01	Mülheim

Hammerwurf 4,0 kg

59,28	Grundmann, Silke	82	Grün-Weiß Holten	21.07.02	Heidenheim
15,04	Kremer, Nina	85	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen
11,78	Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen
8,14	Bendels, Hannah	85	LAV Oberhausen	08.09.01	Oberhausen

Speerwurf - 600 g -

ausgetragen seit 1999

35,30	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	02.10.05	Kevelaer
34,80	Nowak, Anja	89	LAV Oberhausen	26.05.07	Gladbeck
34,37	Lamkaddam, Dounya	91	LAV Oberhausen	03.10.05	Gladbeck
33,32	Kremer, Nina	85	LAV Oberhausen	28.05.02	Wattenscheid
32,13	Kremhoff, Stefanie	80	Oberhausener TV 1873	24.06.01	Dortmund
31,65	Dahmen, Britta	86	LAV Oberhausen	24.06.03	Oberhausen
30,06	Berg, Sabrina	96	LAV Oberhausen	11.07.10	Aachen
29,89	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	01.04.01	Gladbeck
29,53	Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	11.09.05	Bonn
27,91	Gerling, Alena	86	LAV Oberhausen	18.04.09	Mülheim

Siebenkampf (100 m Hü[0,84-8,50], Hoch, Kugel, 200 m - Weit, Speer[seit 1999], 800 m)

ausgetragen seit 1999 - Wertung von 1985

5.003	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	02./03.09.06	Wesel
	14,99*-1,63-10,18-26,08*/5,63*-35,06-2:25,77				
3.487	de Haan, Frauke	84	LAV Oberhausen	01./02.10.05	Kevelaer
	17,65-1,40-8,86-29,77--4,48-27,76-2:34,29				
3.183	Wohlgemuth, Sarah	83	LAV Oberhausen	05./06.05.01	Wesel
	(18,46*-1,32-7,72-28,23*/4,73*-21,49-2:45,14)				
3.111	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	22./23.09.07	Kevelaer
	18,74(+0,3)-1,28-8,55-28,78(+0,8)-4,19(+0,0)-21,11-2:34,42				
2.710	Kremhoff, Stefanie	80	Oberhausener TV 1873	14./15.09.02	Kevelaer
	19,89(+2,8)-1,26-9,24-29,93(+3,0)-3,76-27,16-2:57,84				

Die besten Oberhausener Leichtathletinnen von 2001 bis 2010

selten ausgetragene Disziplinen

300 m

42,00	Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	11.07.10	Aachen
42,67	Schiller, Maren	95	LAV Oberhausen	11.07.10	Aachen
43,40	Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	05.05.07	Dortmund
43,61	Golomb, Sarah	88	LAV Oberhausen	25.05.02	Rhede
43,95	Tysiak, Julia	91	LAV Oberhausen	28.05.06	Uerdingen
43,97	Wortelkamp, Jassima	89	Oberhausener TV 1873	22.06.03	Kevelaer
44,05	Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	26.09.04	Kevelaer
44,17	Schmidt, Elisabeth	95	LAV Oberhausen	06.09.09	Bottrop
45,23	Brüggemann, Jasmin	89	Oberhausener TV 1873	17.05.03	Wesel
45,33	Weßolowski, Anna	86	LAV Oberhausen	14.06.01	Aachen

Handzeitnahme

41,0	de Haan, Anja	81	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
42,7	Tysiak, Julia	91	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
43,6	Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
44,1	Zuber, Carmen	89	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
44,3	Wortelkamp, Jassima	89	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
44,4	Ortmanns, Melissa	91	LAV Oberhausen	27.04.06	Oberhausen
44,6	Berger, Charlotte	90	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
44,7	Stenzel, Julia	90	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
45,0	Czichon, Janna	90	LAV Oberhausen	30.04.05	Oberhausen
45,1	Wehrmann, Isabell	88	LAV Oberhausen	30.04.03	Oberhausen
45,1	Wendt, Ramona	89	LAV Oberhausen	21.04.04	Oberhausen

5 km Straße

19:27	Wortelkamp, Jassima	89	LAV Oberhausen	02.10.04	Oberhausen
19:44	Czichon, Joy	88	LAV Oberhausen	07.07.06	Drevenack
19:58	Speckmann, Heike	65	LAV Oberhausen	09.02.08	Duisburg
20:01	Riediger, Alexandra	85	LAV Oberhausen	14.09.02	Oberhausen
20:06	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	03.04.05	Bruckhausen
20:53	Sporkmann, Kathrin	88	LAV Oberhausen	09.09.05	Xanten
21:09	Seilz, Sandra	75	LAV Oberhausen	12.05.02	Schermbeck
21:22	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	09.06.03	Weeze
21:25	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	16.09.06	Duisburg
21:37	Freigang, Farina	84	LAV Oberhausen	14.09.02	Oberhausen

5 km Straße

1:20:56	DJK SG Tackenberg			26.09.04	Bertlich
	Hölter, Julia	89	25:05		
	Leitzgen, Katja	94	25:37		
	Leitzgen, Maren	91	30:14		

15 km Straßenlauf

1:03:20	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	19.03.05	Nettetal
1:04:42	Speckmann, Heike	65	LAV Oberhausen	02.03.02	Duisburg
1:05:48	Daniel, Jessica	77	LAV Oberhausen	15.03.03	Nettetal
1:06:06	Seilz, Sandra	75	LAV Oberhausen	02.03.02	Duisburg
1:07:31	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	01.03.03	Duisburg
1:09:55	Gambula, Bernardina	58	LAV Oberhausen	06.03.04	Duisburg
1:10:57	Fischer, Marion	68	Oberhausener TV 1873	20.06.09	Neukirchen-Vluyn
1:11:02	Litzki, Rita	60	LAV Oberhausen	02.03.02	Duisburg
1:11:45	Memmert, Sabine	71	LAV Oberhausen	04.04.04	Bruckhausen
1:12:03	Westhoven, Monika	56	LAV Oberhausen	04.03.06	Duisburg

25 km Straßenlauf

1:57:10	Speckmann, Heike	65	LAV Oberhausen	03.11.06	Bottrop
2:04:16	Westhofen, Monika	56	LAV Oberhausen	02.11.03	Bottrop
2:05:17	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	02.11.03	Oberhausen
2:07:24	Daniel, Jessica	77	LAV Oberhausen	03.11.02	Bottrop
2:10:43	Kranz, Ellen	51	LAV Oberhausen	04.11.07	Bottrop
2:26:51	Kohnke, Stefanie	72	LAV Oberhausen	02.11.03	Bottrop