

# Ewige Bestenliste

# Frauen W30

# Oberhausen

## 75 m

10,4		de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	17.06.80	Dinslaken
10,7		Borst, Sabine	62	GW Holten	15.06.94	Holten
10,8		Ehresmann, Ilse	34	TS 69 Sterkrade	23.09.67	Sterkrade
11,1		van Marwick, Monika	52	GW Holten	21.08.85	Holten
11,1		Saling, Gudrun	57	TV Biefang	07.07.87	Biefang
11,3		Bergmann, Inge	50	GW Holten	04.10.81	Holten
11,3		Wroblewski, Dagmar	56	TV Biefang	15.07.86	Biefang
11,5		Hemmerle, Brigitte	54	TV Biefang	07.07.87	Biefang
11,6		Nobes, Cornelia	56	TV Biefang	07.07.87	Biefang
11,7		Keller, Marianne	41	VfL Bergheide	21.09.74	Sterkrade
11,7		Paffrath, A	35	TV Biefang	04.09.68	Sterkrade
11,7		Goldmann, Karin	42	TV Oberhausen	21.09.75	Oberhausen

## 100 m

13,22	+0,7	Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	30.08.15	Essen
14,60	+0,6	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	15.09.18	Oberhausen
14,65	+0,4	Dobnik, Frauke	84	DJK SG Tackenberg	17.09.16	OB-Sterkrade

### Handzeitnahme:

13,7		Niesner, Klaudia	63	GW Holten	15.06.94	Holten
14,1		Ehresmann, Ilse	34	TS Sterkrade 69	09.07.67	Oberhausen
14,2		Wischer, Klaudia	63	GW Holten	14.09.94	Holten
14,3		May, Anneliese	43	TV Oberhausen	25.06.77	Dinslaken
14,5	*	de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	10.06.82	Aachen
14,7		Borst, Sabine	62	GW Holten	15.06.94	Holten
16,8		ter Braak, Angelika	53	TV Biefang	26.06.84	Biefang

## 200 m

27,16	+0,0	Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	25.05.15	Recklinghausen
-------	------	------------------	----	-------------------	----------	----------------

### Handzeitnahme:

31,8		May, Annelie	43	TC 64 Sterkrade	08.09.73	Bottrop
------	--	--------------	----	-----------------	----------	---------

## 400 m

61,69		Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	19.05.18	Meppen
66,68		Dobnik, Frauke	84	DJK SG Tackenberg	17.05.14	Essen

## 800 m

2:29,54		Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	03.09.16	Essen
2:30,32		Dobnik, Frauke	84	DJK SG Tackenberg	03.09.16	Essen
2:37,54		Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	05.05.18	Lüdenscheid
3:16,93		Czichon, Jill	85	LAV Oberhausen	26.09.15	OB-Sterkrade

## 3000 m

11:12:48		Nowak, Angelika	55	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.07.89	Köln
11:22,2		Schneidereit, Grazia	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.07.87	Dinslaken
11:50,7		Jeß, Sabine	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.08.93	Willich

## 5000 m

17:39,2		Schneider, Monika	58	Spvgg.Sterkrade-Nord	23.04.88	Oberhausen
18:42,5		Nowak-Glaubitz, Angelika	55	Spvgg.Sterkrade-Nord	03.06.88	Köln
19:20,6		Schneidereit, Grazia	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	23.04.88	Oberhausen
21:19,89		Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	14.04.18	OB-Sterkrade

## 5 km Strasse

ausgetragen seit 01.04.2018

21:04		Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	28.10.18	Mülheim-Styrum
-------	--	------------------	----	-------------------	----------	----------------

# EWIGE BESTENLISTE

# FRAUEN W30

# OBERHAUSEN

## 10.000 m

38:54,7	Nowak-Glaubitz, Angelika	55	Spvgg.Sterkrade-Nord	21.06.88	Münster
39:44,0	Schneiderei, Grazia	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.09.86	Oberhausen
41:05,3	Huchet, Doris	53	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.09.86	Oberhausen

## 10 km Straße ( bis 2004 Bruttozeiten)

35:11	Schneider, Monika	58	Spvgg.Sterkrade-Nord	13.02.88	Duisburg
46:17	Stücker, Maria	80	TC Sterkrade	06.02.10	Duisburg
48:12	Memmert, Sabine	71	LAV Oberhausen	01.07.05	Drevenack
48:24	Zellmer, Martina	71	SG EVO/STOAG	07.02.04	Duisburg
51:34	Glomsda, Ramona	71	TB Osterfeld	28.03.98	Duisburg
52:04	Tewes, Anja	72	LAV Oberhausen	02.02.02	Duisburg
52:30	Briechzi, Silvia	70	LAV Oberhausen	18.01.03	Nettetal
53:13	Kohnke, Stefanie	72	LAV Oberhausen	17.01.04	Nettetal

## 15 km Straße ( bis 2004 Bruttozeiten)

55:12	Schneider, Monika	58	Spvgg.Sterkrade-Nord	12.03.88	Nettetal
59:05	Nowak-Glaubitz, Angelika	55	Spvgg.Sterkrade-Nord	05.04.87	Bruckhausen
1:00:08	Schneiderei, Grazia	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.03.88	Waldbreitbach
1:05:08	Huschet, Doris	53	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.04.86	Bruckhausen
1:05:56	Jeß, Sabine	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	17.04.94	Bruckhausen
1:06:17	Pilgram, Bettina	55	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.03.89	Büren
1:10:32	Westhofen, Monika	56	Spvgg.Sterkrade-Nord	22.04.90	Bruckhausen
1:11:45	Memmert, Sabine	71	LAV Oberhausen	04.04.04	Bruckhausen
1:12:35	Stücker, Maria	80	TC Sterkrade	06.03.10	Duisburg

## 15 km Straße Mannschaft ( bis 2004 Bruttozeiten)

2:55:45	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.03.88	Waldbreitbach
	Schneider, Monika	58	55:43		
	Nowak-Glaubitz, Angelika	55	59:54		
	Schneiderei, Grazia	54	1:00:08		
3:21:26	Spvgg.Sterkrade-Nord			17.04.94	Bruckhausen
	Jeß, Sabine	62	1:05:56		
	Götz, Christina	49	1:06:49		
	Westhoven, Monika	57	1:08:41		

## Halbmarathon (21.0975 Km) ( bis 2004 Bruttozeiten)

1:32:50	Jeß, Sabine	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	07.11.93	Bottrop
1:44:59	Grewe, Sonja	69	Spvgg.Sterkrade-Nord	12.06.00	Weeze
1:44:59	Tenbrink, Heidrun	70	DJK Tackenberg	27.03.04	Duisburg
1:47:28	Klugert, Gudrun	59	Spvgg.Sterkrade-Nord	07.11.93	Bottrop
1:47:58	Stücker, Maria	80	TC Sterkrade	27.03.10	Duisburg
1:48:05	Zellmer, Martina	71	SG EVO/STOAG	01.05.03	Flüren

## Halbmarathon Mannschaft ( bis 2004 Bruttozeiten)

4:49:36	Spvgg.Sterkrade-Nord			07.11.93	Bottrop
	Jeß, Sabine	62	1:32:50		
	Westhofen, Monika	56	1:36:48		
	Goetz, Tina	49	1:39:58		

## 25 km Straße ( bis 2004 Bruttozeiten)

1:39:46	Nowak-Glaubitz, Angelika	55	Spvgg.Sterkrade-Nord	30.05.87	Sterkrade
1:43:37	Schneiderei, Grazia	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	08.11.87	Bottrop
1:48:38	Pilgram, Bettina	58	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.05.90	Sterkrade
1:51:30	Huschet, Doris	53	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.03.87	Bonn
1:51:41	Schneider, Monika	58	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.11.90	Bottrop
2:01:10	Westhoven, Monika	56	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.11.90	Bottrop
2:22:32	Matle, Petra	56	VfL Stadtwerke	04.11.90	Bottrop
2:23:06	Kelm, Sabine	57	TV Oberhausen	30.05.87	Sterkrade
2:24:48	Poungias, Martina	67	TV Oberhausen	04.11.01	Bottrop
2:27:30	Kohnke, Stefanie	72	LAV Oberhausen	03.11.02	Bottrop

# Ewige Bestenliste

# Frauen W30

# Oberhausen

## 25 km Straße Mannschaft ( bis 2004 Bruttozeiten)

5:18:00	Spvgg.Sterkrade-Nord			15.03.87	Bonn
	Nowak-Glaubitz, Angelika	55	1:40:18		
	Schneiderei, Grazia	54	1:46:12		
	Huschet, Doris	53	1:51:30		
5:40:19	Spvgg.Sterkrade-Nord			05.11.89	Bottrop
	Nowak, Angelika	55	1:49:20		
	Pilgram, Bettina	55	1:50:30		
	Götz, Christina	49	2:04:21		
5:52:48	Spvgg.Sterkrade-Nord			04.11.90	Bottrop
	Schneider, Monika	58	1:51:41		
	Götz, Christina	49	1:59:57		
	Westhoven, Monika	56	2:01:10		

## Marathonlauf ( bis 2004 Bruttozeiten)

3:09:21	Nowak-Glaubitz, Angelika	55	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.86	Duisburg
3:14:20	Schneiderei, Grazia	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.86	Duisburg

## Stundenlauf auf der Bahn

14.181	Schneiderei, Grazia	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.03.86	Oberhausen
--------	---------------------	----	----------------------	----------	------------

## 4 x 100 m Staffel

54,43	StG Ruhrgebiet-West (DJK SG Tackenberg)			22.05.16	Gladbeck
	Niesner, Melanie	1985			
	Dobnik, Frauke	1984			
	Wochnik, Corinne	1986			
	Stevic, Nora	1978			
56,23	StG Ruhrgebiet-West (DJK SG Tackenberg)			30.05.15	OB-Sterkrade
	Stevic, Nora	1978			
	Timm, Sabine	1968			
	Niesner, Melanie	1985			
	Dobnik, Frauke	1984			

## 3 x 800 m

7:53,62	DJK Tackenberg			06.04.14	Bottrop
	Wochnik, Corinne	86			
	Niesner, Melanie	85			
	Dobnik, Frauke	84			
8:09,41	StG Ruhrgebiet-West (DJK SG Tackenberg)			07.05.17	Witten
	Wochnik, Corinne	86			
	Niesner, Melanie	85			
	Dobnik, Frauke	84			
8:09,43	StG Ruhrgebiet-West (DJK SG Tackenberg)			08.05.16	Hamm
	Wochnik, Corinne	86			
	Schwers, Birgit	62			
	Niesner, Melanie	85			

## 100 m Hürden

19,3	de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	04.10.80	Oberhausen
19,9	May, Anneliese	43	TC 64 Sterkrade	08.09.73	Bottrop

## Hochsprung

1,75	(a) Jabkowski, Elzbieta	59	LAC Oberhausen	14.07.90	Rheydt
1,45	May Annelie	43	TC 64 Sterkrade	08.09.73	Bottrop
1,45	de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	10.05.80	Essen
1,40	Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	21.08.15	OB-Sterkrade
1,40	Dobnik, Frauke	84	DJK SG Tackenberg	25.06.16	OB-Sterkrade
1,40	Last, Stephanie	87	DJK SG Tackenberg	24.06.17	OB-Sterkrade
1,30	Ehresmann, Ilse	34	TS Sterkrade 69	09.07.67	Oberhausen
1,25	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	22.09.18	Baunatal
1,05	Ossig, Hannelore	42	GW Holten	11.09.76	Holten

# EWIGE BESTENLISTE

# FRAUEN W30

# OBERHAUSEN

## Weitsprung

5,49	(a)	Jabkowski, Elzbieta	59	LAC Oberhausen	21.07.90	Essen
5,25		Niesner, Klaudia	63	GW Holten	15.06.94	Holten
4,88		de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	01.10.83	Oberhausen
4,88	+1,0	Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	09.05.15	Rhede
4,82		Wischer, Klaudia	63	GW Holten	14.09.94	Holten
4,72		May, Annelie	43	TC 64 Sterkrade	08.09.73	Bottrop
4,59	+0,0	Dobnik, Frauke	84	DJK SG Tackenberg	22.05.16	Gladbeck
4,47		Ehresmann, Ilse	34	TS Sterkrade 69	22.05.66	Oberhausen
4,40		Goldmann, Karin	42	TV Oberhausen	21.09.75	Oberhausen
4,33	-0,2	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	15.09.18	Oberhausen
4,30		Boesler, Brigitte	44	TV Oberhausen	21.09.75	Oberhausen

## Kugelstoß 4 kg

10,90		de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	03.07.82	Rheydt
10,26	(a)	Jabkowski, Elzbieta	59	LAC Oberhausen	05.07.92	Rhede
9,59		Ehresmann, Ilse	34	TS Sterkrade 69	09.07.67	Oberhausen
9,56		May, Annelie	43	TC 64 Sterkrade	08.09.73	Bottrop
9,39		Dobnik, Frauke	84	DJK SG Tackenberg	24.06.17	OB-Sterkrade
8,90		Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	03.10.17	OB-Sterkrade
8,80		Lüttgens, Agnes	30	TV Oberhausen	15.05.60	Oberhausen
8,76		Kalert, Stefanie	80	LAV Oberhausen	02.10.10	Kevelaer
8,50		Keller, Marianne	41	VfL Bergheide	21.09.74	Sterkrade
8,13		Wroblewski, Dagmar	56	TV Biefang	15.07.86	Biefang

## Diskuswurf 1 kg

31,92		de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	10.05.80	Essen
26,17		Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	22.05.16	Gladbeck
23,37		Lüttgens, Aggi	30	TV Oberhausen	18.09.60	Oberhausen
17,65		Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	03.10.17	OB-Sterkrade

## Hammerwurf 4 kg

14,20		Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	03.10.18	Oberhausen
14,11		Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	22.10.17	Verden

## Speerwurf 600 g bis 31.03.1991

20,64		de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	13.10.84	Oberhausen
-------	--	--------------------	----	--------------	----------	------------

## Speerwurf 600 g ab 01.01.1999

27,71		Dobnik, Frauke	84	DJK Tackenberg	10.05.14	Rhede
18,90		Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	03.10.17	OB-Sterkrade
18,43		Niesner, Melanie	85	DJK SG Tackenberg	03.10.17	OB-Sterkrade

## Dreikampf

### 75m, Weit, Kugel(4 kg)

### Wertung 1994

1.708		de Haan, Edeltraud	50	SG Osterfeld	17.06.80	Dinslaken
		10,4/4,86/10,43				
1.375		Ehresmann, Ilse	34	TS 69 Sterkrade	23.09.67	Sterkrade
		10,8/4,35/8,68				
1.130		Keller, Marianne	41	VfL Bergheide	21.09.74	Sterkrade
		11,7/4,10/8,50				
1.115		Goldmann, Karin	42	TV Oberhausen	21.09.75	Oberhausen
		11,7/4,40/7,15				
1.103		van Marwick, Monika	52	GW Holten	21.08.85	Holten
		11,1/4,04/6,55				
1.059		Wroblewski, Dagmar	56	TV Biefang	15.07.86	Biefang
		11,3/3,55/8,13				
1.029		Hemmerle, Brigitte	54	TV Biefang	07.07.87	Biefang
		11,5/3,92/7,02				
1.004		Zurek, Richmuth	42	GW Holten	11.09.76	Holten
		13,3/3,58/7,09				
972		Weyen, Ute	45	TV Biefang	27.06.78	Sterkrade
		12,3/4,12/7,52				

## Ewige Bestenliste

971 Patzke, Marion  
12,0/3,98/7,26

## Frauen W30

45 TV Biefang

## Oberhausen

27.06.78 Sterkrade

# Ewige Bestenliste

# Frauen W30

# Oberhausen

## Dreikampf

### 100m, Weit, Kugel(4 kg)

#### Wertung 1994

1.618	Niesner, Klaudia 13,7/5,25/7,66	63	GW Holten	15.06.94	Holten
1.572	Niesner, Melanie 13,47(+0,2)-4,81(-0,1)-7,62	85	DJK SG Tackenberg	16.09.17	OB-Sterkrade
1.414	Wischer, Klaudia 14,2/4,82/7,48	63	GW Holten	14.09.94	Holten
1.386 (1747)	Ehresmann, Ilse 14,4/4,47/8,89	34	TS 69 Sterkrade	22.05.66	Oberhausen
1.379	Dobnik, Frauke 14,65(+0,4)-4,43(+0,2)-8,96	84	DJK SG Tackenberg	17.09.16	OB-Sterkrade
1.335	Wochnik, Corinne 14,60(+0,6)-4,33(-0,2)-8,55	86	DJK SG Tackenberg	15.09.18	Oberhausen
890	Borst, Sabine 14,7/3,32/5,82	62	GW Holten	15.06.94	Holten

## Fünfkampf

### 100m Hü, Kugel(4 kg), Hoch, Weit, 200m ausgetragen von 1969 bis 1976

#### Wertung von 1972

2.458	May, Anneliese 19,9 - 8,11 - 1,45 - 4,72 - 31,8	43	TC 64 Sterkrade	08.09.73	Bottrop
-------	--	----	-----------------	----------	---------

## Fünfkampf

### 100m Hü, Kugel(4 kg), Hoch, Weit, 800m ausgetragen von 1977 bis 1980

#### Wertung von 1994 (zur Wettkampfzeit gültige Wertung)

1.892 (2.560)	de Haan, Edeltraud 19,3 - 10,22 - 1,40 - 4,60 - 3:02,0	50	SG Osterfeld	04.10.80	Oberhausen
------------------	---	----	--------------	----------	------------