

Ewige Bestenliste

Frauen W45

Oberhausen

50 m

7,9	Beckmann, Margret	37	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade
8,0	Litschke, Maria	38	TV Biefang	15.07.86	Biefang
8,0	Wilms, Regina	40	GW Holten	20.08.89	Holten
8,1	Haselmeyer, Marlene	40	TV Biefang	07.07.87	Biefang
8,2	Albers, Almuth	31	TV Biefang	13.09.80	Biefang
8,3	Kramer, Dorothea	37	GW Holten	24.09.86	Holten
8,4	Heringhaus, Waltraud	34	GW Holten	26.08.79	Holten
8,4	Hinz, Monika	42	TV Biefang	07.07.87	Biefang
8,4	Baumann, Wilma	40	GW Holten	20.08.89	Holten
8,4	Schwarz, Ellen	45	GW Holten	15.08.90	Holten

75 m

12,0	Kuhle, Inge	39	VfL Bergheide	16.09.87	Sterkrade
12,1	Beckmann, Margret	37	VfL Bergheide	31.08.85	Sterkrade
12,4	Wegmann, Marlies	42	VfL Bergheide	16.09.87	Sterkrade
12,4	Horstkamp, Heidi	43	VfL Bergheide	27.08.88	Sterkrade
12,9	Mürmann, Ursula	40	VfL Bergheide	31.08.85	Sterkrade
13,0	Vaszita, Renate	41	VfL Bergheide	27.08.88	Sterkrade

100 m

14,79	+0,1	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	09.06.13	Gladbeck
15,50	*	Frambach-Fabry, Ida	63	DJK SG Tackenberg	06.06.09	Düsseldorf
16,34	-0,7	Blosen, Birgit	68	DJK SG Tackenberg	30.05.13	Kevelaer
16,85	+1,6	Wagner, Gaby	69	DJK SG Tackenberg	29.04.17	Verden

Handzeitnahme:

15,9	Scholten, Maria	43	VfL Bergheide	19.06.91	Sterkrade
16,2	Frambach-Fabry, Ida	63	DJK SG Tackenberg	01.09.12	Sterkrade

200 m

34,52	-0,7	Blosen, Birgit	68	DJK SG Tackenberg	04.05.13	Tösnisvorst
-------	------	----------------	----	-------------------	----------	-------------

Handzeitnahme:

33,5	Frambach-Fabry, Ida	63	DJK Tackenberg	28.06.09	Tata/HU
------	---------------------	----	----------------	----------	---------

400 m

72,62	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	07.07.16	Essen
79,62	Wagner, Gaby	69	DJK SG Tackenberg	07.07.16	Essen

800 m

2:50,03	Timm, Sabine	68	DJK Tackenberg	17.05.14	Essen
2:53,27	Wagner, Gaby	69	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen
3:11,84	Blosen, Birgit	68	DJK SG Tackenberg	05.09.15	Kevelaer
3:44,92	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen

1500 m

5:38,47	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	27.06.08	Kevelaer
---------	-------------	----	----------------	----------	----------

2000 m

9:44,0	Buschke, Beate	38	VfL Bergheide	31.08.85	Sterkrade
10:07,9	Schlüter, Hanni	37	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade
11:20,0	Sattler, Rita	37	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade

5000 m

20:11,19	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	28.06.08	Kevelaer
25:21,67	Blosen, Birgit	68	DJK SG Tackenberg	01.09.13	Bottrop
28:24,90	Peters, Ute	64	DJK SG Tackenberg	01.09.13	Bottrop

10 km Straße

41:47	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	06.07.07	Drevenack
43:48	Gambula, Bernardina	58	LAV Oberhausen	07.02.04	Duisburg
45:02	Westhoven, Monika	56	LAV Oberhausen	23.05.01	Sonsbeck
48:18	Ruransky, Gabriele	58	SG EVO/STOAG	15.10.05	Wesel

Ewige Bestenliste

Frauen W45

Oberhausen

15 km Straße

1:04:27	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	08.03.08	Nettetal
1:06:49	Götz, Christine	49	Spvgg.Sterkrade-Nord	17.04.94	Bruckhausen
1:10:45	Gambula, Bernardina	58	LAV Oberhausen	06.03.04	Duisburg
1:12:15	Westhoven, Monika	56	LAV Oberhausen	19.03.05	Nettetal
1:16:02	Schneidereit, Grazia	54	LAV Oberhausen	07.04.02	Bruckhausen

Halbmarathon

1:32:35	Bido, Jutta	61	LAV Oberhausen	05.04.08	Reil
1:36:48	Gambula, Bernardina	58	LAV Oberhausen	27.03.04	Duisburg
1:41:51	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	26.06.04	Roetgen
1:43:33	Westhoven, Monika	56	LAV Oberhausen	13.04.02	Duisburg
1:49:45	Rurainsky, Gabriele	58	SG EVO/STOAG	29.04.07	Duisburg
1:55:10	Schneidereit, Grazia	54	LAV Oberhausen	01.05.02	Flüren

25 km Straße

2:04:12	Nisbach, Roswitha	42	Spvgg.Sterkrade-Nord	08.11.87	Bottrop
---------	-------------------	----	----------------------	----------	---------

Marathonlauf

3:46:07	Gambula, Bernardina	58	TV Oberhausen	12.10.03	Essen
3:50:56	Beier, Heike	59	LAV Oberhausen	30.09.07	Berlin
3:57:21	Otten, Edith	48	Tbd Osterfeld	30.04.95	Hamburg
3:59:25	Rurainsky, Gabriele	58	SG EVO/STOAG	17.04.05	Essen
3:59:38	Wolters, Helga	47	TV Oberhausen	22.09.96	Duisburg
4:15:05	Schneidereit, Grazia	54	LAV Oberhausen	26.05.02	Duisburg

Stundenlauf auf der Bahn

10.948	Neis, Elfriede	36	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.09.83	Sterkrade
--------	----------------	----	----------------------	----------	-----------

80 m Hürden

*17,98	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
--------	--------------------	----	----------------	----------	-------

4 x 100 m Staffel

62,48	StG Ruhrgebiet-West (DJK SG Tackenberg)			03.09.16	Essen
	Timm, Sabine	68			
	Schwers, Birgit	62			
	Peters, Ute	64			
	Wagner, Gaby	69			

3 x 800 m Staffel

9:18,55	StG Ruhrgebiet-West (DJK SG Tackenberg)			03.05.15	Ahrweiler
	Wagner, Gaby	69			
	Blosen, Birgit	68			
	Timm, Sabine	68			
9:55,40	DJK SG Tackenberg			06.04.14	Bottrop
	Timm, Sabine	68			
	Blosen, Birgit	68			
	Weller, Heike	64			

Hochsprung

1,22	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
1,20	Frambach-Fabry, Ida	63	DJK Tackenberg	05.06.10	Düsseldorf
1,20	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	21.09.13	Sterkrade
1,19	Ruhrmann, Anke	63	DJK SG Tackenberg	07.06.08	Düsseldorf

Ewige Bestenliste

Frauen W45

Oberhausen

Weitsprung

4,38	-0,1	Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	16.09.17	OB-Sterkrade
4,30		Meier, Gerda	34	GW Holten	03.09.83	Holten
4,08		Weidner, Margarete	33	VfL Bergheide	06.09.78	Sterkrade
4,06		Heringshaus, Waltraud	34	GW Holten	26.08.79	Holten
4,04		Winkels, Sonja	34	GW Holten	04.10.81	Holten
4,02		Traenckner, Eleonore	30	GW Holten	26.08.79	Holten
4,02		Albers, Almuth	31	TV Biefang	28.08.79	Biefang
4,00		Reimers, Wilma	34	GW Holten	04.10.81	Holten
3,98		Mürmann, Ursula	40	VfL Bergheide	28.06.86	Sterkrade
3,96		Bovenkerk, Inge	37	GW Holten	21.08.85	Holten

Kugelstoß 4 kg

9,68		de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
8,99		Schwers, Birgit	62	DJK SG Tackenberg	25.06.16	OB-Sterkrade
8,23		Stolz, Doris	37	SG Osterfeld	31.03.84	Oberhausen
8,23		Brandt, Erika	41	GW Holten	24.09.86	Holten
8,21		Zander, Sigrid	40	LAC Oberhausen	17.09.87	Oberhausen
7,91		Litschke, Maria	38	TV Biefang	05.07.83	Biefang
7,90		Traenckner, Eleonore	30	GW Holten	11.09.76	Holten
7,89		Beckmann, Margret	37	VfL Bergheide	25.06.83	Sterkrade
7,60		Sabellek, Sonja	72	LAV Oberhausen	31.08.19	OB-Sterkrade
7,56		Bortz, Lissy	21	TV Osterfeld 1893	14.05.68	Oberhausen
7,55		Kramer, Dorothea	37	GW Holten	24.09.86	Holten

Diskuswurf 1 kg

29,66		de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
26,36		Zander, Sigrid	40	LAC Oberhausen	17.09.87	Oberhausen
25,86		Stolz, Doris	37	SG Osterfeld	07.08.85	Oberhausen
20,10		Sabellek, Sonja	72	LAV Oberhausen	07.07.18	Dinslaken
19,97		Winschermann, Andrea	67	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen
18,99		Sabellek, Sonja	72	LAV Oberhausen	06.04.19	Gladbeck
18,00		Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	26.04.87	Dinslaken
16,32		Timm, Sabine	68	DJK SG Tackenberg	21.09.13	Sterkrade
15,73		Frambach-Fabry, Ida	64	DJK SG Tackenberg	17.09.11	Sterkrade
14,56		Blosen, Birgit	68	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen

Speerwerfen 600 g bis 31.03.1991

21,14		Stolz, Doris	37	SG Osterfeld	05.08.85	Oberhausen
-------	--	--------------	----	--------------	----------	------------

Speerwerfen 600 g ab 01.04.1991 - 31.12.1998

21,80		de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
-------	--	--------------------	----	----------------	----------	------------

Speerwerfen 600 g ab 01.01.1999

18,97		Sabellek, Sonja	72	LAV Oberhausen	07.07.18	Dinslaken
13,28		Weber, Ellen	38	DJK Tackenberg	07.07.01	Oberhausen

Hammerwurf 4 kg

22,20		de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
-------	--	--------------------	----	----------------	----------	------------

Ewige Bestenliste

Frauen W45

Oberhausen

Dreikampf

50m, Weit, Kugel(4 kg)

Wertung von 1994

999	Brotz, Lissy 8,7/3,20/7,56	21	VfL Bergheide	14.05.68	Sterkrade
958	Winkels, Sonja 8,5/4,04/7,23	34	GW Holten	04.10.81	Holten
952	Kramer, Dorothea 8,4/3,85/7,43	37	GW Holten	21.08.85	Holten
950	Heringhaus, Waltraud 8,4/4,06/6,65	34	GW Holten	26.08.79	Holten
921	Albers, Almuth 8,6/4,02/7,09	31	TV Biefang	28.08.79	Biefang
885	Brandt, Erika 8,8/3,72/8,23	41	GW Holten	24.09.86	Holten
851	Meier, Gerda 9,0/4,30/6,25	34	GW Holten	03.09.83	Holten
843	Baumann, Wilma 8,4/3,46/7,02	40	GW Holten	20.08.89	Holten
834	Reimers, Wilma 9,0/4,00/7,09	34	GW Holten	04.10.81	Holten
823	Schwarz, Ellen 8,4/3,42/6,83	45	GW Holten	15.08.90	Holten

Dreikampf

75m, Weit, Kugel(4 kg)

Wertung von 1994

757	Mürmann, Ursula 13,2/3,98/6,58	40	VfL Bergheide	28.06.86	Sterkrade
723	Horstkamp, Heidi 12,4/3,32/6,53	43	VfL Bergheide	27.08.88	Sterkrade

Dreikampf

100m, Weit, Kugel(4 kg)

Wertung von 1994 (mit AK-Faktoren von 2017)

1.164 (1.633)	Timm, Sabine 15,27(+0,2)-4,38(-0,1)-7,17	1968	DJK SG Tackenberg	16.09.17	OB-Sterkrade
454 (741)	Wagner, Gaby 17,60(-0,7)-2,73(+0,0)-5,29	1969	DJK SG Tackenberg	16.09.17	OB-Sterkrade

Fünfkampf

80mHü, Hoch, Kugel(4 kg), Weit, 800m

Wertung von 1985

2.387	de Haan, Edeltraud *17,98/1,22/9,50/*3,59/3:44,92	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
-------	--	----	----------------	----------	-------