

Bestleistungen Frauen W30

75 m	10,4	Edeltraud de Haan	50	SGO	17.06.1980	Dinslaken
100 m	13,22	Melanie Niesner	85	SGT	30.08.2015	Essen
200 m	27,16	Melanie Niesner	85	SGT	25.05.2015	Recklinghausen
400 m	63,41	Melanie Niesner	85	SGT	07.07.2016	Düsseldorf
800 m	2:29,54	Melanie Niesner	85	SGT	03.09.2016	Essen
3000 m	11:12,48	Angelika Nowak	55	Nord	06.07.1989	Köln
5000 m	17:39,2	Monika Schneider	58	Nord	23.04.1988	Oberhausen
10.000 m	38:54,7	Angelika Nowak-Glaubitz	55	Nord	21.06.1988	Münster
10 km	35:11	Monika Schneider	58	Nord	13.02.1988	Duisburg
Halbmarathon	1:32:50	Sabine Jeß	62	Nord	07.11.1993	Bottrop
Halbmarathon- Mannschaft	4:49:36	Spvgg.Sterkrade-Nord Sabine Jeß Monika Westhofen Tina Goetz	62 56 49	1:32:50 1:36:48 1:39:58	07.11.1993	Bottrop
Marathon	3:09:21	Angelika Nowak	55	Nord	27.09.1986	Duisburg
100 m Hü	19,3	Edeltraud de Haan	50	SGO	04.10.1980	Oberhausen
4 x 100 m	54,43	StG Ruhrgebiet-West Melanie Niesner Frauke Dobnik Corinne Wochnik Nora Stevic			22.05.2016	Gladbeck
3 x 800 m	8:09,41	StG Ruhrgebiet-West Corinne Wochnik Melanie Niesner Frauke Dobnik			07.05.2017	Witten
Hoch	1,75	Elzbieta Jabkowski	59	LAC	14.07.1990	Rheydt
Weit	5,49	Elzbieta Jabkowski	59	LAC	21.07.1990	Essen
Kugel	10,90	Edeltraud de Haan	50	SGO	03.07.1982	Rheydt
Diskus	31,92	Edeltraud de Haan	50	SGO	10.05.1980	Essen
Hammer	14,11	Melanie Niesner	85	SGT	22.10.2017	Verden
Speer (ab 1999)	27,71	Frauke Dobnik	84	SGT	10.05.2014	Rhede
Dreikampf (75,W,K[4])	1708	Edeltraud de Haan 10,4-4,86-10,43	50	SGO	17.06.1980	Dinslaken

Bestleistungen Frauen W30

Dreikampf (100,W,K[4])	1618	Klaudia Niesner 13,7-5,25-7,66	63	GWH	15.06.1994	Holten
Fünfkampf (100H,K[4],H,W,200)	2.458	Lie May 19,9-8,11-1,45-4,72-31,8	43	TC 64	08.09.1973	Bottrop
Fünfkampf (100H,K[4],H,W,800)	2.560	Edeltraud de Haan 19,3-10,22-1,40-4,60-3:02,0	50	SGO	04.10.1980	Oberhausen

Bestleistungen Frauen W30

Selten ausgetragene Disziplinen und bessere Leistungen mit leicht veränderten Geräten:

15 km	55:12	Monika Schneider	58	Nord	12.03.1988	Nettetal
15 km	2:55:45	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.03.1988	Waldbreitbach
Mannschaft		Monika Schneider	58	55:43		
		Angelika Nowak-Glaubitz	56	59:54		
		Grazia Schneidereit	54	1:00:08		
Stundenlauf	14.181	Grazia Schneidereit	54	Nord	15.03.1986	Oberhausen
25 km	1:39:46	Angelika Nowak	55	Nord	30.05.1987	Oberhausen
25 km	5:18:00	Spvgg.Sterkrade-Nord			15.03.1987	Bad Godesberg
Mannschaft		Angelika Nowak-Glaubitz	56	1:40:18		
		Grazia Schneidereit	54	1:46:12		
		Doris Huschet	53	1:51:30		