

Bestleistungen Frauen W35

75 m	10,8	Ilse Ehresmann	34	TS St 69	04.06.1972	Duisburg
100 m	13,97*	Nora Stevic	78	SGT	05.09.2015	Kevelaer
200 m	29,56*	Nora Stevic	78	LAV	17.05.2014	Essen
800 m	02:49,39	Nora Stevic	78	SGT	30.05.2015	OB-Sterkrade
5000 m	19:38,2	Angelika Nowak	55	Nord	28.04.1990	Oberhausen
10.000 m	45:19,4	Monika Westhoven	56	Nord	27.08.1994	Oberhausen
10 km	41:36	Heike Speckmann	65	LAV	06.01.2002	Ratingen
10 km Mannschaft	2:35:32	Spvgg.Sterkrade-Nord Monika Westhoven Jutta Bido Heike Feldhoff	56 61 59	47:32 49:39 58:21	05.09.1998	Sterkrade
Halbmarathon	1:31:13	Heike Speckmann	65	LAV	13.04.2002	Duisburg
Marathon	3:17:36	Angelika Nowak	55	Nord	30.09.1990	Berlin
Marathon Mannschaft	11:52:19	LAV Oberhausen Heike Speckmann Annette Hallerbach Grazia Schneidereit	65 66 54	3:35:06 4:02:08 4:15:05	26.05.2002	Duisburg
3 x 800 m	9:03,96	DJK SG Tackenberg Sabine Timm Birgit Blosen Katrin Schlegelmilch	68 68 73		22.04.2012	Bottrop
Hoch	1,35 1,35	Anne Zimmer Edeltraud de Haan	25 50	RWO LAC	20.08.1961 21.09.1988	Oberhausen Oberhausen
Weit	4,69	Ilse Ehresmann	34	TS St 69	20.06.1971	Duisburg
Kugel	9,94	Edeltraud de Haan	50	SGO	21.09.1985	Oberhausen
Diskus	29,48	Edeltraud de Haan	50	SGO	22.09.1985	Oberhausen
Speer (bis 1991)	27,38	Edeltraud de Haan	50	LAC	17.09.1987	Oberhausen
Speer (ab 1999)	17,62	Claudia Pahsen	71	SGT	18.09.2010	Oberhausen
Dreikampf (75,W,K[4])	1.139	Marianne Keller 11,6-4,20-7,99	41	VfL B	10.09.1977	Sterkrade

Bestleistungen Frauen W35

Selten ausgetragene Disziplinen und bessere Leistungen mit leicht veränderten Geräten:

2000 m	9:15,1	Heidi Horstkamp	43	VfL B	10.07.1982	Sterkrade
15 km	1:04:42	Heike Speckmann	65	LAV	02.03.2002	Duisburg
15 km Mannschaft	3:22:12	Spvgg.Sterkrade-Nord			21.04.1991	Bruckhausen
		Monika Westhoven	56	1:05:53		
		Christina Götz	49	1:06:08		
		Grazia Schneidereit	54	1:10:11		
Stundenlauf	12.212	Christina Götz	49	Nord	30.03.1985	Oberhausen
25 km	2:01:56	Monika Westhoven	56	Nord	05.11.1989	Bottrop