

## Bestleistungen Frauen W40

50 m	7,3	Ilse Ehresmann	34	TS St 69	24.09.1975	Duisburg
75 m	11,7	Rita Bode	47	VfL B	16.09.1987	Sterkrade
100 m	*13,02	Nora Stevic	78	LAV	25.05.2019	Rhede
200 m	*26,41	Andrea Ellinger	70	SGT	13.07.2013	Rheydt
400 m	59,27	Andrea Ellinger	70	SGT	07.09.2013	Ahlen
800 m	3:10,81	Melanie Fraas	75	LAV	17.09.2016	OB-Sterkrade
1500 m	5:18,08	Andrea Ellinger	70	SGT	08.09.2013	Ahlen
2000 m	9:06,7	Heidi Horstkamp	43	VfL B	25.06.1983	Sterkrade
3000 m	11:36,4	Jutta Bido	61	LAV	30.04.2005	Oberhausen
5000 m	19:29,19	Jutta Bido	61	LAV	25.09.2004	Menden
10.000 m	43:19,6	Christina Götz	49	Nord	17.08.1991	Oberhausen
10 km	41:02	Jutta Bido	61	LAV	05.10.2002	Waldniel
Halbmarathon	1:29:59	Jutta Bido	61	LAV	30.10.2004	Nettetal
Marathon	3:23:14	Jutta Bido	61	LAV	08.09.2002	Münster
80 m Hü	*14,45	Andrea Ellinger	70	SGT	08.09.2013	Ahlen
100 m Hü	21,2	Edeltraud de Haan	50	LAC	21.09.1991	Oberhausen
Hoch	1,43	Andrea Ellinger	70	SGT	01.09.2013	Bottrop
Stabhoch	2,10	Andrea Ellinger	70	SGT	08.09.2013	Ahlen
Weit	4,89*	Andrea Ellinger	70	SGT	01.09.2013	Bottrop
Drei	7,93	Edeltraud de Haan	50	LAC	15.09.1993	Oberhausen
Kugel	10,63	Edeltraud de Haan	50	LAC	26.05.1991	Wesel
Diskus	30,76	Edeltraud de Haan	50	LAC	15.09.1990	Bruckhausen
Hammer 4 kg	20,62	Edeltraud de Haan	50	LAC	11.09.1993	Oberhausen
Speer (ab 1999)	27,63	Andrea Ellinger	70	SGT	08.09.2013	Ahlen
Dreikampf (50,W,K[4])	1.534	Ilse Ehresmann 7,3-4,56-8,95	34	TS St 69	24.09.1975	Duisburg
Dreikampf (75,W,K[4])	1.051	Rita Bode 12,0-4,18-7,77	47	VfL B	09.09.1989	Sterkrade

## Bestleistungen Frauen W40

Dreikampf (100,W,K[4])	1.042	Edeltraud de Haan 15,8-3,67-9,29	50	LAC	18.09.1992	Oberhausen
Fünfkampf (80H,H,K[4],W,800)	1.604	Edeltraud de Haan 17,1-1,20-9,60-3,83-3:45,5	50	LAC	24.09.1992	Oberhausen
Siebenkampf (Speer bis 1991)	2.271	Edeltraud de Haan 21,6-1,36-10,21-33,9-4,08-23,34-3:23,0	50	LAC	22.09.1990	Oberhausen
Siebenkampf (Speer 91-98)	2.012	Edeltraud de Haan 21,2-1,28-9,38-34,4-3,73-24,08-3:33,1	50	LAC	24.09.1992	Oberhausen

### Selten ausgetragene Disziplinen und bessere Leistungen mit leicht veränderten Geräten:

1000 m	4:27,4	Birgit Blosen	68	SGT	17.09.2011	Sterkrade
Stundenlauf	11.541	Irmgard Gluth	39	VfL B	25.09.1983	Spellen
15 km	1:03:20	Jutta Bido	61	LAV	19.03.2005	Nettetal
15 km Mannschaft	4:06:18	VfL Stadtwerke Oberhausen Eva Bieroth Renate Vaszita Hella Froh	48 41 49	1:19:38 1:21:45 1:24:55	17.11.1990	Essen
25 km	1:59:57	Christina Götz	49	Nord	04.11.1990	Bottrop
30 km	2:55:49	Dr.Lara Gehre	70	VfL B	06.02.2011	Bertlich
50 km	5:33:45	Dr.Lara Gehre	70	VfL B	06.11.2011	Bottrop