

## Bestleistungen Frauen W45

50 m	7,9	Margret Beckmann	37	VfL B	10.07.1982	Sterkrade
75 m	12,0	Inge Kuhle	39	VfL B	16.09.1987	Sterkrade
100 m	*14,79	Sabine Timm	68	SGT	09.06.2013	Gladbeck
200 m	33,5	Ida Frambach-Fabry	63	SGT	28.06.2009	Tata/HU
400 m	72,62	Sabine Timm	68	SGT	07.07.2016	Essen
800 m	2:50,03	Sabine Timm	68	SGT	17.05.2014	Essen
1500 m	5:38,47	Jutta Bido	61	LAV	29.06.2008	Kevelaer
2000 m	9:44,0	Beate Buschke	38	VfL B	31.08.1985	Sterkrade
5000 m	20:11,19	Jutta Bido	61	LAV	28.06.2008	Kevelaer
10 km	41:47	Jutta Bido	61	LAV	06.07.2007	Drevenack
Halbmarathon	1:32:35	Jutta Bido	61	LAV	05.04.2008	Reil
Marathon	3:46:07	Bernardina Gambula	58	LAV	12.10.2003	Essen
80 m Hü	* 17,98	Edeltraud de Haan	50	LAC	04.06.1995	Ahlen
4 x 100 m	62,48	StG Ruhrgebiet West Sabine Timm Birgit Schwers Ute Peters Gaby Wagner			03.09.2016	Essen
3 x 800 m	9:18,55	StG Ruhrgebiet West Gaby Wagner Birgit Blosen Sabine Timm			03.05.2015	Ahrweiler
Hoch	1,22	Edeltraud de Haan	50	LAC	04.06.1995	Ahlen
Weit	4,38	Sabine Timm	68	SGT	16.09.2017	OB-Sterkrade
Kugel	9,68	Edeltraud de Haan	50	LAC	16.09.1995	Oberhausen
Diskus	29,66	Edeltraud de Haan	50	LAC	16.09.1995	Oberhausen
Hammer 4 kg	22,20	Edeltraud de Haan	50	LAC	25.09.1996	Oberhausen
Speer (bis 1991)	21,14	Doris Stolz	37	SGO	05.08.1985	Oberhausen
Speer (1991-98)	21,80	Edeltraud de Haan	50	LAC	16.09.1995	Oberhausen
Speer (ab 1999)	18,97	Sonja Sabellek	72	LAV	07.07.2018	Dinslaken
Dreikampf (50,W,K[4])	999	Lissy Brotz 8,7-3,20-7,56	21	VfL B	14.05.1968	Sterkrade

## Bestleistungen Frauen W45

Dreikampf (100m,W,K[4])	1.633	Sabine Timm 15,27-4,38-7,17	68	SGT	16.09.2017	OB-Sterkrade
----------------------------	-------	--------------------------------	----	-----	------------	--------------

Fünfkampf (80Hü,H,K,W,800)	2.387	Edeltraud de Haan *17,98-1,22-9,50-*3,59-3:44,92	50	LAC	04.06.1995	Ahlen
-------------------------------	-------	---	----	-----	------------	-------

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

15 km	1:04:27	Jutta Bido	61	LAV	08.03.2008	Nettetal
-------	---------	------------	----	-----	------------	----------

Stundenlauf	10.948	Elfriede Neis	36	Nord	25.09.1983	Sterkrade
-------------	--------	---------------	----	------	------------	-----------

25 km	2:04:12	Roswitha Nisbach	42	Nord	08.11.1987	Bottrop
-------	---------	------------------	----	------	------------	---------