

## 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	4,30	Gerda Meier	34	GWH	03.09.1983	Holteln
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
Dreikampf (50,W,K[4])	999	Lissy Brotz 8,7-3,20-7,56	21	VfL B	14.05.1968	Sterkrade
Dreikampf	889	Heike Weller	64	SGT	14.09.2013	Sterkrade

## Bestleistungen Frauen W45

(100m,W,K[4])

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

## Bestleistungen Frauen W45

### 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