

Bestleistungen Frauen W55

50 m	8,6	Inge Bischof	25	GWH	21.09.1980	Holtel
100 m	17,6	Ellen Weber	38	SGT	27.04.1994	Oberhausen
10000 m	47:41,0	Friede Glantschnig	40	SGO	30.08.1997	Oberhausen
10 km	49:11	Ellen Kranz	51	LAV	14.01.2006	Nettetal
Halbmarathon	1:50:31	Ellen Kranz	51	LAV	29.03.2008	Duisburg
Marathon	4:00:53	Ellen Kranz	51	LAV	28.09.2008	Berlin
Weit	4,01	Gerda Schwenn	23	GWH	21.09.1980	Holtel
Kugel 4 kg	7,95	Maria Diekenbrock	28	TV B	26.06.1984	Biefang
Kugel 3 kg	8,01	Doris Stolz	37	LAC	30.04.1992	Oberhausen
Diskus 1 kg	20,96	Doris Stolz	37	LAC	11.09.1993	Oberhausen
Speer (500 g)	16,23	Maria Rhode-Spickenbom	61	SGT	03.10.2016	OB-Sterkrade
Speer (400 g)	16,90	Maria Heien	36	OTV	23.03.1991	Dinslaken
Dreikampf (50,W,K[4])	912	Inge Bischof 8,6-3,98-7,10	25	GWH	21.09.1980	Holtel
Dreikampf (50,W,K[3])	608	Beate Preus 9,9-3,54-7,23	33	GWH	05.10.1988	Holtel
Dreikampf (100,W,K[3])	1.339	Maria Rhode-Spickenbom 18,,34-3,24-7,77	61	SGT	03.10.2016	OB-Sterkrade
Selten ausgetragene Disziplinen:						
15 km	1:16:37	Ellen Kranz	51	LAV	01.03.2008	Duisburg
25 km	2:10:43	Ellen Kranz	51	LAV	04.11.2007	Bottrop