

## Bestleistungen Frauen W50

50 m	8,3	Almuth Albers	32	TV B	26.06.1984	Biefang
	8,3	Regina Wilms	40	GWH	15.08.1990	Holten
100 m	15,02*	Sabine Timm	68	SGT	15.09.2018	OB-Sterkrade
400 m	72,34	Sabine Timm	68	SGT	10.06.2018	Gladbeck
800 m	2:41,68	Birgit Schwers	62	SGT	03.07.2014	Essen
1500 m	7:11,49	Ute Peters	64	SGT	04.06.2016	Essen
3000 m	12:12,43	Birgit Schwers	62	SGT	29.06.2014	OB-Sterkrade
10 km	47:01	Birgit Schwers	62	SGT	08.11.2015	Bottrop
Halbmarathon	1:45:42	Renate Vaszita	41	VfL Stadtw	28.05.1994	Sterkrade
Marathon	3:51:54	Monika Westhoven	56	LAV	10.09.2006	Münster
4 x 100 m	1:18,16	DJK SG Tackenberg Ida Frambach-Fabry Anke Ruhrmann Ute Peters Andrea Häßler			29.06.2014	OB-Sterkrade
Hoch	1,27	Birgit Schwers	62	SGT	10.09.2016	Zella-Mehlis
Weit	4,29*	Sabine Timm	68	SGT	10.06.2018	Gladbeck
Kugel 3 kg	10,31	Edeltraud de Haan	50	LAC	09.06.2000	Wesel
Kugel 4 kg	8,99	Birgit Schwers	62	SGT	25.06.2016	OB-Sterkrade
Diskus 1 kg	27,77	Birgit Schwers	62	SGT	03.10.2016	OB-Sterkrade
Hammer 3 kg	22,75	Birgit Schwers	62	SGT	23.10.2016	Verden
Speer (500 g)	28,03	Birgit Schwers	62	SGT	15.06.2014	Gladbeck
Dreikampf (50,W,K[4])	862	Almuth Albers 8,4-3,59-6,91	31	TV B	25.05.1982	Biefang
Dreikampf (50,W,K[3])	840	Wilma Reiter 8,4-3,24-7,63	42	GWH	16.09.1992	Holten
Dreikampf (100,W,K[3])	1.900	Sabine Timm 15,02-4,24-8,00	68	SGT	15.09.2018	OB-Sterkrade
Fünfkampf (100,W,K[3],H,800)	3.107	Birgit Schwers 16,17-3,87-10,18-1,27-2:57,39	62	SGT	10.09.2016	Zella-Mehlis

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

1000 m	3:35,9	Birgit Schwers	62	SGT	05.06.2014	Sottrum
1 Meile	6:08,2	Birgit Schwers	62	SGT	04.06.2015	Sottrum

## Bestleistungen Frauen W50

15 km	1:12:03	Monika Westhoven	56	LAV	04.03.2006	Duisburg
25 km	2:10:51	Uschi Mehlich	41	Nord	25.05.1991	Sterkrade