

## Frauen

### 100m Frauen

11,30	Junk, Sophia	1999	LG Rhein-Wied	26.06.2021	Koblenz
11,1*	Helten, Inge	1950	DJK boulo Andernach	11.09.1971	Bonn
11,67	Sutschet, Julia	1988	LG Kreis Ahrweiler	26.07.2008	Recklinghausen
11,69	Roos, Jessica	1994	LG Rhein-Wied	28.05.2016	Weinheim
11,78	Leonhard, Heike	1966	LG Andernach-Neuwied	06.09.1986	Wetzlar
11,79	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	01.07.2017	Wetzlar
11,81	Schmitt, Annika	1983	LG Rhein-Wied	31.07.2004	Heilbronn
11,84	O'Brien, Andrea	1980	TuS 1862 Kirn	25.05.2002	Birkenfeld
11,6*	Witsch, Ulla	1955	LG Andernach-Neuwied	22.08.1976	Frankfurt
11,86	Höber, Maja	1999	LG Rhein-Wied	22.06.2019	Koblenz
11,91	Brunnhübner, Lena	2001	LG Rhein-Wied	12.06.2021	Dortmund
11,93	Bleis, Nicole	1984	LG Rhein-Wied	05.08.2006	Bielefeld
11,97	Bersch, Andrea	1963	SSC Koblenz-Karthause	12.06.1983	Koblenz
12,02	Többen, Sabine	1961	SSC Koblenz-Karthause	20.06.1982	Ingelheim
11,8*	Hedicke, Ute	1952	LG Andernach-Neuwied	14.09.1974	Königswinter
11,8*	Heck, Claudia	1957	LG Andernach-Neuwied	03.07.1977	Ingelheim
11,8*	Reif, Gabi	1957	LG Andernach-Neuwied	06.05.1978	Düsseldorf
12,13	Schmidt, Annika	1991	LG Rhein-Wied	30.06.2012	Mayen
12,14	Weber, Anke	1969	RW Koblenz	16.06.1989	Bonn
12,14	Reher, Friederike	1991	LG Rhein-Wied	08.06.2013	Ingelheim
12,14	Matthes, Friederike	1996	LG Rhein-Wied	23.04.2016	Bochum

### 200m Frauen

22,87	Junk, Sophia	1999	LG Rhein-Wied	10.07.2021	Tallinn (EST)
23,29	Helten, Inge	1950	DJK boulo Andernach	29.08.1971	Augsburg
23,93	O'Brien, Andrea	1980	TuS 1862 Kirn	20.08.2000	Jena
23,95	Leonhard, Heike	1966	LG Andernach-Neuwied	14.06.1987	Trier
23,95	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	10.06.2017	Filderstadt
24,00	Bersch, Andrea	1963	SSC Koblenz-Karthause	26.06.1983	Bremen
24,15	Rückes, Annette	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	16.08.1972	München
24,22	Roos, Jessica	1994	LG Rhein-Wied	25.05.2017	Trier
24,23	Schmitt, Annika	1983	LG Rhein-Wied	10.06.2006	Eisenberg
24,27	Semkowicz, Sylvia	1987	LG Rhein-Wied	21.05.2011	Bad Ems

### 400m Frauen

53,10	Rückes, Annette	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	22.07.1972	München
53,32	Semkowicz, Sylvia	1987	LG Rhein-Wied	13.08.2011	Mannheim
54,21	Ritter, Annette	1967	LG Rhein-Wied/Andernach	30.06.1995	Bremen
54,58	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	24.07.2021	Lier (BEL)
55,2*	Maisack, Erna	1941	TV Plaidt	09.08.1964	Berlin
55,6*	Mathes, Martina	1954	LG Sieg	08.08.1981	Essen
55,77	Eichenauer, Sarah	1991	LG Sieg	14.05.2015	Diekirch (LUX)
55,88	Hájková, Lucie	1971	LG Rhein-Wied	06.07.1997	Trinec (CZE)
56,00	Weber, Anke	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	16.07.1989	Ludwigshafen
56,29	Kramer, Rebekka	1987	LG Rhein-Wied	26.07.2008	Recklinghausen

### 800m Frauen

1:59,24	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	17.07.2021	Ninove (BEL)
2:03,09	Krause, Gesa Felicitas	1992	Silvesterlauf Trier	06.09.2017	Pfungstadt
2:07,20	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	08.06.1992	Kassel
2:08,6*	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	01.09.1979	Dortmund
2:09,41	Mathes, Martina	1954	LG Sieg	12.06.1983	Koblenz
2:09,76	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	16.06.2001	Betzdorf
2:10,1*	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	12.06.1977	Waiblingen
2:10,50	Schwarzkopf, Lilli	1983	LG Rhein-Wied	04.08.2012	London (GBR)
2:10,75	Fiedler, Radha	1996	TuS Roland Brey	10.06.2019	Siegburg
2:11,14	Müller, Corinne	1983	Post-Sport Telekom Trier	25.06.2006	Betzdorf

1000m					Frauen
2:43,87	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	08.05.2021	Pliezhausen
2:52,0*	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	30.08.1979	Recklinghausen
2:54,80	Teller, Sandra	1997	DJK Ochtendung	22.07.2021	Saarbrücken
2:57,25	Schlund, Charlotte	1994	Post-Sportverein Trier	08.05.2021	Pliezhausen
1500m					Frauen
4:10,28	Krause, Gesa Felicitas	1992	Silvesterlauf Trier	11.06.2017	Hengelo (NED)
4:13,38	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	13.06.2001	Kassel
4:16,37	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	23.05.2021	Rehlingen
4:20,00	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	23.05.1992	Olpe
4:26,0*	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	13.05.1992	Neuwied
4:26,55	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	08.06.2006	Kassel
4:28,99	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	21.08.1988	Köln
4:29,87	Bermes, Chiara	1993	Laufftreff Schweich	03.07.2021	Waiblingen
4:29,93	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	22.07.1988	Frankfurt
4:32,0*	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	06.08.1977	Hamburg
3000m					Frauen
8:44,65	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	14.08.2003	Bergisch Gladbach
9:18,40	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	20.05.1992	Koblenz
9:23,18	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	31.07.2009	Leverkusen
9:24,53	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	24.07.1988	Frankfurt
9:24,63	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	24.07.1988	Frankfurt
9:32,19	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	11.08.2005	Bergisch Gladbach
9:34,02	Bermes, Chiara	1993	Laufftreff Schweich	08.05.2021	Pliezhausen
9:36,41	Baumeister, Anna	1987	Post-Sportverein Trier	19.06.2012	Korsor (DEN)
9:38,67	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	14.07.2005	Saarbrücken
9:49,20	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	12.08.1992	Menden
5000m					Frauen
15:03,47	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	11.06.2004	Bergen (NOR)
15:24,53	Krause, Gesa Felicitas	1992	Silvesterlauf Trier	13.05.2017	Shanghai (CHN)
16:04,8*	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	02.09.1992	Menden
16:10,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	11.06.2010	Betzdorf
16:18,44	Baumeister, Anna	1987	Post-Sportverein Trier	16.07.2015	Saarbrücken
16:21,04	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	02.07.2005	Bochum
16:23,85	Bermes, Chiara	1993	Laufftreff Schweich	06.06.2021	Braunschweig
16:33,30	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	03.09.1988	Köln
16:33,77	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	08.07.2005	Troisdorf
16:50,5*	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	04.09.1986	Koblenz
10000m					Frauen
31:21,28	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	02.04.2005	Barakaldo (ESP)
32:50,85	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	05.06.1991	Potsdam
33:56,02	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	18.06.2005	Utrecht (NED)
35:34,72	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	24.05.1990	Köln
36:53,95	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	17.05.2003	München
37:15,27	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald e.V.	15.06.2002	Polch
37:15,47	Lamberty, Anja	1987	LG Vulkaneifel	18.09.2015	Trier
37:26,58	von Wirth, Dorothee	1979	TG Konz	19.09.2006	Trier
37:54,92	Psiuk, Sylke	1960	VfL Wehbach	24.06.1983	Bremen
37:55,28	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	01.04.2006	Deidesheim

<b>5km Straßenlauf</b>					<b>Frauen</b>
18:51	Teller, Sandra	1997	DJK Ochtendung	10.10.2021	Mülheim-Kärlich

  

<b>10km Straßenlauf</b>					<b>Frauen</b>
32:38	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	24.04.2005	Würzburg
33:32	Krause, Gesa Felicitas	1992	Silvesterlauf Trier	20.04.2019	Paderborn
34:12	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	11.09.2005	Otterndorf
34:31	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	11.09.2005	Otterndorf
34:36	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	12.03.1989	Leverkusen
34:40	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	01.03.2009	Leverkusen
35:19	Bermes, Chiara	1993	Laufftreff Schweich	17.10.2021	Föhren
35:24	Baumeister, Anna	1987	Post-Sportverein Trier	07.05.2016	Mertesdorf
35:36	Franzmann, Joelle	1978	Post-Sport Telekom Trier	28.03.2004	Haltern
35:41	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald e.V.	30.05.2002	Oberweis

  

<b>10km-Mannschaft</b>					<b>Frauen</b>
1:50:20	LG Sieg			28.02.2004	Niederfischbach
	Mockenhaupt, Sabrina (1980) - 33:37; Dreier, Verena (1985) - 37:43; Hoffmann, Renate-Ella (1961) - 39:00				
1:52:02	Post-Sportverein Trier			03.09.2017	Bad Liebenzell
	Schmitz, Nora (1992) - 36:34; Schlund, Charlotte (1994) - 37:19; Dahlem, Jana (1991) - 38:09				
1:52:23	Post-Sport Telekom Trier			25.04.2004	Birkenfeld
	Franzmann, Joelle (1978) - 35:39; Rausch, Claudia (1974) - 36:55; Vieh, Monika (1973) - 39:49				
1:54:20	Spiridon Hochwald e.V.			30.05.2002	Oberweis
	Munkler, Bianca (1973) - 37:34; Heinen, Birgit (1963) - 38:16; Flesch, Claudia (1970) - 38:30				
1:56:50	Post-Sport Telekom Trier			12.09.2009	Otterndorf
	Olinger, Judith (1984) - 38:19; Reuter, Mona (1989) - 38:43; Friedrich, Katrin (1985) - 39:48				
1:59:32	Laufftreff Schweich			15.09.2019	Siegburg
	Schönhofen, Isabel (1991) - 38:15; Wierz, Marina (1991) - 38:51; Schumacher, Sara (1994) - 42:26				
1:59:58	TG Konz			21.09.2002	Speicher
	Michels, Irene (1962) - 39:46; Eeten, Ebba (1958) - 39:57; Büdinger, Silvia (1960) - 40:15				
2:01:28	Post-Sportverein Trier			18.10.2020	Föhren
	Weber, Judith (1984) - 39:40; Hausmann, Tine (1982) - 40:01; Moll, Julia (1975) - 41:47				
2:01:45	LG Rhein-Wied			17.10.2021	Föhren
	Rennecke, Franziska (1999) - 37:07; Zeni, Christine (1991) - 42:03; Neumann, Sabine (1973) - 42:35				
2:02:18	TuS Rot-Weiss Koblenz			23.04.2006	Urmitz
	Oetz, Ulrike (1969) - 40:14; Keller, Ines (1973) - 40:52; Fischer, Ingrid (1961) - 41:12				

  

<b>Halbmarathon</b>					<b>Frauen</b>
1:10:53	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	20.09.1992	Tyneside (GBR)
1:12:16	Krause, Gesa Felicitas	1992	Silvesterlauf Trier	08.04.2018	Trier
1:14:40	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	13.03.2005	Ohrdruf
1:20:07	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	17.04.1999	Remagen
1:20:25	Schmitz, Nora	1992	Post-Sportverein Trier	09.10.2016	München
1:22:03	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	04.05.2008	Mainz
1:22:18	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald e.V.	14.10.2001	Offenbach
1:23:12	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	01.09.2013	Wallmerod
1:23:17	Schlund, Charlotte	1994	Post-Sportverein Trier	08.04.2018	Hannover
1:23:56	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	13.04.2014	Griesheim

<b>Halbmarathon-Mannschaft</b>					<b>Frauen</b>
--------------------------------	--	--	--	--	---------------

## **Halbmarathon-Mannschaft**

**Frauen**

3:55:34	<b>LG Sieg</b> Jerschabek, Birgit (1969) - 1:14:08; Veith, Manuela (1974) - 1:20:28; Mockenhaupt, Hildegard (1954) - 1:20:58	21.03.1993	Chemnitz
4:19:50	<b>LG Rhein-Wied/Andernach</b> Berk, Barbara (1947) - 1:24:44; Knopp, Brigitte (1958) - 1:26:39; Jungblut, Hedi (1951) - 1:28:27	08.05.1993	Kandel
4:25:25	<b>Spiridon Hochwald e.V.</b> Paulmann, Dorothe (1962) - 1:23:25; Munkler, Bianca (1973) - 1:25:47; Heinen, Birgit (1963) - 1:36:13	08.04.2000	Polch
4:25:34	<b>Post-Sportverein Trier</b> de Corbier, Caroline (1971) - 1:27:01; Zimmermann, Petra (1964) - 1:27:49; Dewald, Elfi (1948) - 1:30:44	10.04.1994	Melle
4:26:06	<b>Lauftreff Schweich</b> Engel, Yvonne (1977) - 1:26:28; Schönhofen, Isabel (1991) - 1:29:47; Wierz, Marina (1991) - 1:29:51	08.04.2018	Hannover
4:32:42	<b>Post-Sport Telekom Trier</b> Vieh, Monika (1973) - 1:28:23; Olesch-Sottile, Susanne (1960) - 1:30:44; Lütticken, Irmgard (1963) - 1:33:35	01.10.2005	Traben-Trarbach
4:33:21	<b>SSV Heimbach-Weis</b> Ehmann, Rita (1967) - 1:19:29; Bornstedt, Sandra (1965) - 1:36:40; Klann, Bärbel (1957) - 1:37:12	13.09.1997	Traben-Trarbach
4:34:50	<b>LAZ Lahn-Aar-Diez</b> Schulte, Alina (1983) - 1:22:47; Schulte, Birte (1983) - 1:28:14; Schulte, Claudia (1960) - 1:43:49	22.09.2002	Niederrodenbach
4:35:27	<b>TG Konz</b> Michels, Irene (1962) - 1:27:48; Büdinger, Silvia (1960) - 1:30:00; Massing, Elfriede (1958) - 1:37:39	28.09.2003	Remich (LUX)
4:37:57	<b>BBC Koblenz-Horchheim</b> Jacobi, Birgit (1964) - 1:24:23; Henneberger, Kerstin (1976) - 1:34:10; Scharf, Alexandra (1972) - 1:39:24	26.03.2006	Herten

## **Halbmarathon-Mannschaft**

**Frauen**

### **Marathon**

**Frauen**

2:30:34	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	18.04.1993	Hannover
2:41:32	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	31.10.1993	San Sebastian (ESP)
2:53:21	Lamberty, Anja	1987	LG Vulkaneifel	04.10.2015	Köln
2:57:42	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	19.04.2015	Bonn
2:57:45	Schmitz, Nora	1992	Post-Sportverein Trier	01.10.2017	Köln
2:59:56	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	29.09.1985	Berlin
3:01:36	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald e.V.	13.10.2002	Essen
3:05:09	Rennecke, Franziska	1999	LG Rhein-Wied	10.10.2021	München
3:06:09	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	19.05.1985	Frankfurt
3:09:38	Mohr, Christina	1985	LG Vulkaneifel	11.04.2010	Paris (FRA)

## **Marathon-Mannschaft**

**Frauen**

8:30:14	LG Sieg Jerschabek, Birgit (1969) - 2:30:34; Mockenhaupt, Hildegard (1954) - 2:46:22; Matheis, Christa (1956) - 3:13:18	18.04.1993	Hannover
8:30:23	LG Andernach-Neuwied Oberli-Schuh, Elisabeth (1952) - 2:36:17; Berk, Barbara (1947) - 2:56:52; Schumacher, Sigrun (1944) - 2:57:14	13.05.1984	Frankfurt
9:40:41	TG Konz Michels, Irene (1962) - 3:07:02; Büdinger, Silvia (1960) - 3:08:16; Massing, Elfriede (1958) - 3:25:23	29.09.2002	Berlin
9:59:34	VfR Baumholder Leonhard, Isolde (1944) - 2:59:56; Mangold, Christiane (1957) - 3:28:05; Knieling, Waltraud (1938) - 3:31:33	09.03.1986	Kandel
10:02:17	Post-Sportverein Trier Dewald, Elfi (1948) - 3:11:31; de Corbier, Caroline (1971) - 3:23:25; Willgosch, Sabine (1962) - 3:27:21	17.10.1993	Frankfurt
10:03:34	LG Lahn-Aar-Esterau Thelen, Agathe (1953) - 3:01:39; Jacob, Kerstin (1969) - 3:29:01; Ebert, Cornelia (1954) - 3:32:54	23.10.1994	Langsur
10:06:41	Post-Sportverein Trier Klas, Marlies (1948) - 3:11:25; Kolz, Petra (1968) - 3:27:20; Vieh, Monika (1973) - 3:27:56	29.09.1996	Berlin
10:16:02	LG Sieg Schürbusch, Heike (1962) - 3:15:14; Link, Sybille (1954) - 3:16:10; Link, Alexandra (1974) - 3:44:38	27.10.1996	Frankfurt
10:19:56	TuS Mayen Schaaf, Karin (1951) - 3:21:42; Krämer, Nicole (1972) - 3:22:10; Prieß, Elfi (1971) - 3:36:04	06.10.2002	Köln
10:23:53	TG Konz-Karthaus Kramkowski, Karin (1939) - 3:14:17; Ruhe, Marlene (1942) - 3:28:42; Kohns, Roswitha (1950) - 3:40:54	25.05.1986	Hamburg

## **100km Straßenlauf**

**Frauen**

7:46:44	Lennartz, Birgit	1965	LG Sieg	04.09.1993	Rheine
---------	------------------	------	---------	------------	--------

## **100m Hürden (838 mm)**

**Frauen**

13,26	Schwarzkopf, Lilli	1983	LG Rhein-Wied	03.08.2012	London (GBR)
13,54	Müller, Viktoria	1996	LG Rhein-Wied	08.08.2021	Walldorf
13,63	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	27.05.2017	Weinheim
13,99	Schlechtweg, Ulrike	1973	TuS Niederneisen	01.06.2002	Betzdorf
13,8*	Hedicke, Ute	1952	LG Andernach-Neuwied	21.09.1974	Bonn
14,27	Schmitt, Annika	1983	TuS Rot-Weiss Koblenz	15.05.2004	Mayen
14,37	Thiessen, Jana	1998	LG Rhein-Wied	16.06.2019	Wetzlar
14,44	Macher, Sonja	1972	Post-Sportverein Trier	30.08.1996	Vaterstetten
14,2*	Busch, Sigrid	1956	TuS Mayen	17.07.1976	Mayen
14,48	Felten, Renate	1961	LG Kreis Ahrweiler	01.10.1988	Troisdorf

## 400m Hürden (762 mm)

Frauen

58,99	Semkowicz, Sylvia	1987	LG Rhein-Wied	06.06.2008	Kassel
59,89	Fiedler, Radha	1996	TuS Roland Brey	04.08.2019	Berlin
60,57	Felten, Renate	1961	LG Kreis Ahrweiler	23.07.1988	Frankfurt
60,61	Schmitt, Annika	1983	LG Rhein-Wied	17.05.2009	Trier
60,7*	Weber, Anke	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	01.06.1989	Mainz
61,12	Erwes, Eva-Maria	1985	LG Rhein-Lahn	15.05.2010	Bad Kreuznach
61,31	Paffenholz, Renate	1961	LG Kreis Ahrweiler	16.07.1989	Ludwigshafen
62,01	Macher, Sonja	1972	Post-Sportverein Trier	07.09.1996	Salzgitter
62,35	Schneider, Rebecca	1979	TuS 1862 Kirn	05.09.1999	Kevelaer
62,78	Quiring, Elina	1984	ASV Koblenz 03	21.05.2005	Neuwied

## 3000m Hindernis (762 mm)

Frauen

9:03,30	Krause, Gesa Felicitas	1992	Silvesterlauf Trier	04.08.2019	Berlin
9:48,90	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	10.08.2006	Göteborg (SWE)
10:49,77	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	02.06.2006	Diez
10:51,37	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	06.04.2012	Gainesville (USA)
10:55,31	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	13.06.2012	Hilden
11:21,68	Schlund, Charlotte	1994	Post-Sportverein Trier	17.07.2021	Diez
11:23,52	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	29.05.2009	Ochtendung
11:39,1*	Schubert, Maria	1982	TuS Duchroth	13.06.2007	Breidenbach
13:26,11	Kaster, Lena Marie	1994	LG Vulkaneifel	14.04.2018	Elon (USA)

## 4x100m

Frauen

44,81	LG Rhein-Wied Höber, Maja (1999); Junk, Sophia (1999); Roos, Jessica (1994); Müller, Viktoria (1996);	09.06.2018	Eisenberg
45,56	SSC Koblenz-Karthause Többen, Sabine (1961); Bersch, Andrea (1963); Leonhard, Heike (1966); Schmengler, Andrea (1963);	20.06.1982	Ingelheim
45,6*	DJK boulo Andernach Witsch, Ulla (1955); Helten, Inge (1950); Müller, Marie-Luise (1950); Woyk, Margret (1948);	11.07.1971	Stuttgart
45,93	LG Rhein-Wied Bleis, Nicole (1984); Schmitt, Annika (1983); Müller, Stefanie (1985); Kramer, Rebekka (1987);	25.06.2006	Betzdorf
47,05	LG Sieg Müller, Patrizia (1998); Trapp, Julia (1993); Eichenauer, Sarah (1991); Schneider, Michelle (1993);	22.07.2018	Nürnberg
47,72	LG Rhein-Wied Michels, Monika (1970); Rollepatz, Gabi (1968); Baar, Regina (1982); Ritter, Annette (1967);	29.06.2001	Stuttgart
47,78	TuS 1862 Kirn Figiel, Janina (1979); Horbach, Miriam (1983); O'Brien, Andrea (1980); Schneider, Rebecca (1979);	28.07.2001	Schweinfurt
48,12	LG Andernach-Neuwied Oberbeck, Marion (1961); Oliva, Esther (1966); Hedicke, Ute (1952); Frank, Martina (1965);	25.06.1983	Bremen
48,79	SSC Koblenz-Karthause Decker, Franziska (1999); Leffler, Celina (1996); Freytag, Lea (2000); Leffler, Eva (2000);	05.05.2018	Mayen
49,06	TV Germania Trier Blankenburg, Stephanie (1964); Bandemer, Astrid (1964); Könen, Ursula (1962); Loch, Michaela (1961);	28.06.1981	Ludwigshafen

## 4x400m

Frauen

4x400m			Frauen
3:44,26	LG Rhein-Wied Kramer, Rebekka (1987); Schmitt, Annika (1983); Küpper, Clara (1990); Semkowicz, Sylvia (1987);	23.04.2008	Koblenz
3:48,84	LG Sieg Schneider, Michelle (1993); Kühn, Lena (1996); Trapp, Julia (1993); Eichenauer, Sarah (1991);	26.07.2015	Nürnberg
3:54,1*	LG Sieg Gerhardus, Inge (1950); Weyel, Gitta (1958); Lück, Christine (1959); Weber, Martina (1954);	14.08.1976	Frankfurt
3:55,05	LG Rhein-Wied Michels, Monika (1970); Schieke, Lucie (1971); Baar, Regina (1982); Ritter, Annette (1967);	18.08.2000	Altendiez
3:55,13	LG Rhein-Lahn Bösinger, Ruth (1986); Quiring, Elina (1984); Wolf, Katrin (1987); Erwes, Eva-Maria (1985);	02.05.2010	Kreuztal
3:56,5*	LG Vulkaneifel Wald, Jutta (1959); Hillen, Karin (1956); Görres, Inge (1959); Bormann, Dorothee (1960);	17.06.1977	Daun
3:57,27	Post-Sportverein Trier de Corbier, Caroline (1971); Weidle, Karin (1962); Dahm, Simone (1974); Müller, Nadine (1974);	27.09.1992	Erfurt
3:59,66	TuS Rot-Weiss Koblenz Rotthäuser, Petra (1964); Laub, Ursula (1953); Klaufmann, Julietta (1964); Kripzak, Sabine (1964);	14.06.1984	Koblenz
4:00,1*	LG Kreis Ahrweiler Ulsamer, Ulrike (1974); Meyer, Michaela (1973); Krahforst, Pia (1974); Klein, Sabine (1971);	30.04.1993	Koblenz
4:02,7*	LG Andernach-Neuwied Zech, Ursula (1961); Schmengler, Andrea (1963); Schön, Sabine (1959); Rehn, Judith (1961);	27.05.1981	Baumholder

3x800m			Frauen
6:34,56	LG Sieg Mombour, Inge (1950); Mathes, Martina (1954); Schüler, Elisabeth (1954);	01.08.1981	Flensburg
6:46,47	TuS Rot-Weiss Koblenz Kripzak, Sabine (1964); Rotthäuser, Petra (1964); Fischer, Ingrid (1961);	22.07.1984	Fulda
6:53,48	LG Sieg Moll, Corinna (1974); Jerschabek, Birgit (1969); Szoboth, Clara (1967);	02.05.1992	Betzdorf
6:53,5*	LG Vulkaneifel Görres, Inge (1959); Hillen, Karin (1956); Bormann, Dorothee (1960);	17.09.1977	Waiblingen
6:54,6*	Neuwieder LC Klein, Gabi (1953); Kaffe, Herta (1947); Stamm, Claudia (1956);	08.07.1973	Hannover
6:55,86	Post-Sport Telekom Trier Rieger, Margarete (1976); Olinger, Judith (1984); Müller, Corinne (1983);	06.05.2006	Koblenz
6:56,36	Post-Sportverein Trier Moll, Bettina (1973); Macher, Sonja (1972); de Corbier, Caroline (1971);	06.07.1996	Erfurt
6:59,18	LG Rhein-Wied Theisen, Anna-Lena (1997); Wöhlken, Katrin (1992); Betzler, Linda (1992);	09.08.2014	Bochum
7:03,61	LG Sieg Marenbach, Kerstin (1984); Dreier, Verena (1985); Mockenhaupt, Sabrina (1980);	30.04.2004	Koblenz
7:03,88	Post-Sportverein Trier Bermes, Chiara (1993); Rodenkirch, Anna (2000); Schlund, Charlotte (1994);	21.04.2018	Selters/Ww.

5000m Bahngehen			Frauen
21:54,0*	Brückmann, Andrea	1967 LAZ Lahn-Aar-Diez	23.06.1992 Boppard
27:39,0*	Maschke, Doris	1966 LAZ Lahn-Aar-Diez	09.03.1986 Kerpen
29:26,0*	Neyer, Regina	1964 LG Boppard-Bad Salzig	30.08.1986 Boppard
29:44,0*	Sawatzki, Viktoria	1986 Diezer TSK Oranien	16.09.2006 Diez
30:46,30	Zocholl, Katharina	1987 Diezer TSK Oranien	11.09.2016 Diez
31:06,0*	Birnstock, Gitta	1965 LAZ Lahn-Aar-Diez	09.06.1985 Eschborn
31:33,0*	Nowitschkowa, Elena	1984 LT Diezer TSK / LG Einrich	09.06.2004 Diez

10km Gehen			Frauen
45:54	Brückmann, Andrea	1967 LAZ Lahn-Aar-Diez	16.05.1992 Naumburg

---

1:01:11	Neyer, Regina	1964	LG Boppard-Bad Salzig	27.09.1987	Hahnstätten
1:02:14	Zocholl, Katharina	1987	Diezer TSK Oranien	08.10.2016	Andernach
1:05:44	Birnstock, Gitta	1965	LAZ Lahn-Aar-Diez	15.06.1985	Hömburg
1:06:20	Sawatzki, Viktoria	1986	Diezer TSK Oranien	31.03.2007	Diez
1:07:09	Nowitschkowa, Elena	1984	LT Diezer TSK / LG Einrich	09.04.2005	Diez



## 10km Gehen Mannschaft

Frauen

2:43:41	LT Diezer TSK / LG Einrich Meloni, Andrea (1967) - 45:44; Eberl, Larissa (1971) - 52:06; Herrendoerfer, Ursula (1940) - 1:05:51	01.05.2004	Naumburg
3:13:20	LT Diezer TSK / LG Einrich Neufeld, Anna (1986) - 1:02:56; Schlau, Carolin (1988) - 1:05:12; Sawatzki, Viktoria (1986) - 1:05:12	06.06.2004	Hildesheim

## 20km Gehen Mannschaft

Frauen

6:57:48	Diezer TSK Oranien Hörl, Nicole (1971) - 2:06:45; Eberl, Larissa (1971) - 2:25:31; Herrendoerfer, Ursula (1940) - 2:25:32	11.06.2011	Erfurt
---------	--	------------	--------

## Hochsprung

Frauen

1,83	Schwarzkopf, Lilli	1983	LG Rhein-Wied	03.08.2012	London (GBR)
1,78	Etten, Elke	1968	LG Vulkaneifel	23.05.1988	Rehlingen
1,78	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	05.05.2018	Mayen
1,77	May, Marita	1949	TuS Rot-Weiss Koblenz	01.09.1973	Leverkusen
1,77	Schumacher, Nathalie	1992	TuS Dierdorf 1893 e.V.	28.04.2012	Bad Neuenahr-Ahrweiler
1,72	Lehnart, Marita	1958	TV Germania Trier	10.07.1978	Ludwigshafen
1,72	Schmuck, Antje	1964	TuS Dierdorf 1893 e.V.	16.05.1985	Bischwiller (FRA)
1,72	Skworzow, Ina Tabea	1991	LG Sieg	01.10.2011	Betzdorf
1,70	Hein, Alexandra	1965	TuS Ahrweiler	05.10.1985	Bad Neuenahr-Ahrweiler
1,70	Leyk, Anna-Sophia	1995	LG Koblenz-Rhens	06.06.2015	Neuwied

## Stabhochsprung

Frauen

3,10	Franz, Julia	1986	TuS Montabaur	13.05.2006	Daun
3,03	Mesloh, Nadja	1988	TV 1861 Bad Ems	05.09.2008	Bad Ems
3,01	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	05.07.2006	Wittlich
3,01	Monstein, Johanna	1999	TuS 1908 Sohren	26.06.2019	Bernkastel-Kues
2,96	Mesloh, Sarah	1994	TV 1861 Bad Ems	27.09.2019	Bad Ems
2,90	Baumann, Silke	1976	LG Rhein-Wied	17.05.1997	Düsseldorf
2,80	Jonas, Sandra	1985	LG Bernkastel/Wittlich	21.05.2011	Bad Ems
2,70	Groß, Annika	1986	TV 1861 Bad Ems	12.05.2007	Betzdorf
2,65	Rößger, Carolin	1983	LG Bitburg-Prüm	22.06.2011	Wittlich
2,60	Muders, Heike	1979	LG Rhein-Wied	02.05.1999	Neuwied

## Weitsprung

Frauen

6,38	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	15.07.2017	Bydgoszcz (POL)
6,32	Schwarzkopf, Lilli	1983	LG Rhein-Wied	22.07.2012	Marburg
6,30	Hedicke, Ute	1952	TV 1861 Bad Ems	08.05.1975	Bonn
6,08	Helten, Inge	1950	DJK Andernach	06.09.1970	Höhr-Grenzhausen
6,07	Loch, Michaela	1961	TV Germania Trier	22.05.1982	Grevenmacher (LUX)
6,06	Wagner, Renate	1945	LG Höhr-Grenzhausen	16.07.1969	Werdohl
6,05	Schmuck, Antje	1964	TuS Dierdorf 1893 e.V.	31.08.1985	Dierdorf
6,05	Schlechtweg, Ulrike	1973	TuS Niederneisen	20.04.2002	Bad Schwalbach
5,95	Markert, Lisa	1986	VfL Bad Kreuznach	13.05.2006	Daun
5,91	Wilms, Maren	1999	LG Rhein-Wied	23.06.2019	Koblenz

## Dreisprung

Frauen

12,08	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	09.09.2017	Wetzlar
11,96	Schneider, Rebecca	1979	TuS 1862 Kirn	01.07.2000	Saulheim
11,95	Wilms, Maren	1999	LG Rhein-Wied	17.07.2021	Diez
11,79	Fiedler, Radha	1996	TuS Roland Brey	16.06.2016	Hachenburg
11,62	Markert, Lisa	1986	VfL Bad Kreuznach	13.05.2006	Daun
11,49	Juchem, Sabine	1979	SSC Koblenz-Karthause	29.05.1999	Daun
11,48	Schlechtweg, Ulrike	1973	TuS Niederneisen	04.05.2002	Montabaur
11,40	Schneider, Michelle	1993	LG Sieg	02.09.2018	Herdorf
11,25	Hess, Nadine	1983	LG Rhein-Wied	25.06.2005	Bad Neuenahr-Ahrweiler
11,23	Skworzow, Ina Tabea	1991	LG Sieg	21.05.2011	Bad Ems

## Kugelstoß (4 kg)

Frauen

15,74	Mesloh, Nadja	1988	TV 1861 Bad Ems	07.05.2016	Westerburg
14,89	Schwarzkopf, Lilli	1983	LG Rhein-Wied	29.08.2011	Daegu (KOR)
14,89	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	16.06.2018	Ratingen
14,57	Müller, Jenny	1979	TuS 1862 Kirn	29.05.1999	Daun
13,92	Meyer, Susanne	1965	LG Sieg	14.07.1990	Betzdorf
13,48	Heidger, Ingrid	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	15.06.1993	Betzdorf
13,31	Gavilli, Miria	1978	LG Saar-Mosel	20.05.2000	Polch
13,30	Schiebel, Martina	1989	LG Lahn-Aar-Esterau	17.05.2014	Wittlich
13,14	Modica-Amore, Susanne	1971	TuS 1862 Kirn	05.06.1991	Worms
13,11	Braun, Edelgard	1957	TuS 1908 Sohren	06.09.1986	Bad Kreuznach

## Diskuswurf (1 kg)

Frauen

50,44	Schallmo, Lena	1995	TuS 1862 Kirn	12.07.2015	Recklinghausen
47,20	Dillmann, Christine	1975	LG Koblenz-Rhens	13.07.1996	Koblenz
46,94	Mesloh, Nadja	1988	TV 1861 Bad Ems	11.09.2011	Hohenstein
46,17	Schiebel, Martina	1989	LG Lahn-Aar-Esterau	21.05.2016	Bad Neuenahr-Ahrweiler
44,12	Maas, Marion	1968	LG Loreley-Taunus	23.04.1988	Bad Schwalbach
44,00	Viohl, Waltraud	1943	DJK Andernach	16.10.1971	Andernach
43,58	Müller, Margot	1937	Eintracht Höhr	27.09.1958	Höhr-Grenzhausen
43,20	Pallas, Karla	1942	TuS Rot-Weiss Koblenz	28.07.1964	Koblenz
42,10	Roos, Sylvia	1979	LG Rhein-Wied	10.06.2001	Saulheim
42,04	Braun, Edelgard	1957	TuS 1908 Sohren	29.06.1986	Koblenz

## Hammerwurf (4 kg)

Frauen

54,07	Gavilli, Miria	1978	TG Konz	09.02.2002	Überherrn
52,31	Idt, Natalie	1987	TG Konz	21.06.2008	Koblenz
50,02	Ludwig, Carina	1992	TG Konz	27.05.2012	Fränk.-Crumbach
48,57	Kebschull, Britta	2000	LG Sieg	15.08.2020	Niederselters
47,60	Weber, Michaela	1970	LG Moseltal	02.07.1994	Erfurt
47,28	Schiebel, Martina	1989	LG Lahn-Aar-Esterau	14.05.2015	Diekirch (LUX)
45,42	Ehshes, Stefanie	1976	TV Germania Trier	14.07.1996	Koblenz
42,46	Loch, Christine	1976	TV Germania Trier	11.05.1997	Trier
41,30	Plag, Sabrina	1994	SV Windhagen	25.05.2014	Trier
39,92	Meyer, Susanne	1965	LG Sieg	11.10.1992	Heidelberg

## Speerwurf (600 g)

Frauen

53,18	Schwarzkopf, Lilli	1983	LG Rhein-Wied	27.05.2012	Götzis (AUT)
51,03	Juchem, Sabine	1979	LG Rhein-Wied	28.06.2003	Ulm
49,79	Wörsdörfer, Emma	1998	TuS Wallmerod	06.04.2019	Leichlingen
49,24	Zimmermann, Franziska	1978	TuS Rot-Weiss Koblenz	17.06.2001	Bingen
45,25	Leffler, Celina	1996	SSC Koblenz-Karthause	28.04.2019	Troisdorf
43,79	Kils, Marina	1988	LAC Wittlich	21.06.2008	Koblenz
41,22	Reez, Nicole	1978	LG Rhein-Wied	12.06.1999	Trier
40,75	Skworzow, Ina Tabea	1991	LG Sieg	02.10.2011	Betzdorf
40,43	Gavilli, Miria	1978	TG Konz	06.05.2001	Trier
39,78	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	20.07.2003	Diekirch (LUX)

## Bis 1998: Schwerpunkt\*\*

53,18	Müller, Doris	1945	LG Höhr-Grenzhausen/Montab.	10.07.1971	Stuttgart
48,60	Trapp, Marina	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	02.05.1982	Koblenz
47,69	Müller, Marlies	1927	TuS Rot-Weiss Koblenz	19.07.1953	Pfungstadt
45,88	Müller, Iris	1964	TV 1861 Bad Ems	30.06.1986	Gebhardshain
45,42	Heidger, Ingrid	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	18.06.1994	Troisdorf

<b>Fünfkampf</b>		100 - HOC - KUG (4 kg) - WEI - 800			<b>Frauen</b>
2703	Menrath, Carolina 13,26 - 1,29 - 6,45 - 4,82 - 2:24,16	1995	LG Rhein-Wied	18.09.2021	Bad Ems
2082	Suta, Anesa 13,75 - 1,20 - 6,45 - 4,31 - 2:51,79	2002	LG Rhein-Wied	18.09.2021	Bad Ems

<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>				<b>Frauen</b>	
7077	LG Rhein-Wied Menrath, Carolina (1995) - 2703; von Eyll, Jennifer (1984) - 2292; Suta, Anesa (2002) - 2082			18.09.2021	Bad Ems

<b>Siebenkampf</b>		10H (838 mm) - HOC - KUG (4 kg) - 200    WEI - SPE (600 g) - 800			<b>Frauen</b>
6649	Schwarzkopf, Lilli 13,26 - 1,83 - 14,77 - 24,77    6,30 - 51,73 - 2:10,50	1983	LG Rhein-Wied	03./04.08.2012	London (GBR)
6070	Leffler, Celina 13,74 - 1,75 - 14,09 - 23,99    6,38 - 35,16 - 2:20,81	1996	SSC Koblenz-Karthause	14./15.07.2017	Bydgoszcz (POL)
5345	Skworzow, Ina Tabea 14,85 - 1,72 - 12,29 - 25,93    5,78 - 40,75 - 2:33,01	1991	LG Sieg	01./02.10.2011	Betzdorf
5188	Schlechtweg, Ulrike 13,99 - 1,65 - 10,95 - 26,33    5,89 - 34,96 - 2:32,24	1973	TuS Niederneisen	01./02.06.2002	Betzdorf
5069	Schmuck, Antje 14,7* - 1,68 - 11,47 - 26,0*    5,60 - 31,32 - 2:24,9*	1964	TuS Dierdorf 1893 e.V.	29./30.06.1985	Gebhardshain
5000	Wilms, Maren 15,06 - 1,63 - 10,07 - 26,58    5,82 - 31,25 - 2:20,34	1999	LG Rhein-Wied	13./14.05.2021	Murfreesboro (USA)
4993	Macher, Sonja 14,44 - 1,60 - 10,87 - 25,61    5,32 - 28,68 - 2:20,20	1972	Post-Sportverein Trier	30./31.08.1996	Vaterstetten
4906	Neckel, Sabine 14,99 - 1,57 - 10,58 - 26,60    5,54 - 39,84 - 2:31,51	1968	LG Andernach-Neuwied	09./10.07.1988	Rhede
4881	Franz, Julia 14,58 - 1,59 - 9,88 - 26,45    5,70 - 35,55 - 2:34,43	1986	LG Westerwald	05./06.07.2014	Bad Ems
4803	Decker, Franziska 15,20 - 1,44 - 12,41 - 26,14    5,15 - 38,41 - 2:27,69	1999	SSC Koblenz-Karthause	29./30.06.2019	Hamm/Sieg

<b>Siebenkampf-Mannschaft</b>				<b>Frauen</b>	
13235	LG Andernach-Neuwied Neckel, Sabine (1968) - 4657; Waffenschmidt, Siw (1970) - 4553; Bous, Andrea (1969) - 4025			12.08.1989	Diekirch (LUX)
12796	LG Rhein-Lahn Erwes, Eva-Maria (1985) - 4506; Quiring, Elina (1984) - 4252; Wolf, Katrin (1987) - 4038			23.05.2010	Limburgerhof
12501	LG Vulkaneifel Etten, Elke (1968) - 4351; Udelhoven, Elisabeth (1967) - 4182; Schröder, Elke (1963) - 3968			31.05.1986	Diez
12394	Post-Sportverein Trier Macher, Sonja (1972) - 4909; Simon, Annette (1976) - 4129; de Corbier, Caroline (1971) - 3356			15.06.1996	Emmelshausen

## Siebenkampf-Mannschaft

Frauen

12297	LG Andernach-Neuwied Kubla, Ulrike (1968) - 4651; Neu, Sabine (1965) - 3835; Oberbeck, Marion (1961) - 3811	05.10.1985	Troisdorf
12207	LG Kreis Ahrweiler Heinzen, Mareike (1980) - 4548; Stein, Sabine (1971) - 3952; Krahforst, Pia (1974) - 3707	26.06.1999	Betzdorf
11978	LG Rhein-Wied/Andernach Willms, Anke (1978) - 4288; Derek-Roos, Sigrid (1968) - 3997; Bartenbach, Nicole (1978) - 3693	15.06.1996	Emmelshausen
11162	TuS Montabaur Franz, Julia (1986) - 4764; Neust, Melissa (1990) - 3616; Otto, Irina (1991) - 2782	27.06.2009	Daun
10915	TV 1861 Bad Ems Müller, Iris (1964) - 3991; Westhues, Petra (1969) - 3679; Bernd, Dorothee (1965) - 3245	27.09.1986	Diez
10550	LAZ Lahn-Aar-Diez Siraf, Anke (1966) - 4224; Petri, Silke (1969) - 3672; Kämtner, Kerstin (1969) - 2654	27.09.1986	Diez