

## Seniorinnen W30

### 100m Seniorinnen W30

12,33	Michels, Monika	1970	LG Rhein-Wied	25.05.2002	Birkenfeld
12,45	Ritter, Annette	1967	LG Rhein-Wied	25.07.1998	Düdelingen (LUX)
12,61	Rollepatz, Gabi	1968	LG Rhein-Wied	13.06.2001	Polch
12,4*	Weidle, Karin	1962	Post-Sportverein Trier	15.09.1993	Wittlich
12,71	Kramer, Rebekka	1987	LG Rhein-Wied	18.06.2017	St. Wendel
12,80	Schieke, Lucie	1971	LG Rhein-Wied	02.06.2001	Koblenz
12,96	Schneider, Bärbel	1959	TuS Niederneisen	17.06.1990	Montabaur
13,00	Gerhardus, Christina	1981	LG Sieg	10.06.2012	Hamm/Sieg
13,01	Reichenauer, Heidi	1963	LG Emmelshausen	14.05.1994	Koblenz
13,11	Franz, Julia	1986	LG Westerwald	29.06.2016	Wetzlar

### 200m Seniorinnen W30

24,84	Ritter, Annette	1967	LG Rhein-Wied	30.09.2000	Sursee (SUI)
25,44	Schieke, Lucie	1971	LG Rhein-Wied	10.06.2001	Saulheim
25,59	Michels, Monika	1970	LG Rhein-Wied	25.05.2002	Birkenfeld
25,85	Rollepatz, Gabi	1968	LG Rhein-Wied	13.06.2001	Polch
26,08	Weidle, Karin	1962	Post-Sportverein Trier	14.06.1996	Trier
26,42	Kramer, Rebekka	1987	LG Rhein-Wied	12.05.2017	Neuwied
26,80	Gerhardus, Christina	1981	LG Sieg	10.06.2012	Hamm/Sieg
27,18	Fuhrmann, Bärbel	1963	LG Sieg	24.05.1996	Betzdorf
27,20	Schestag, Ulrike	1973	TuS Niederneisen	04.07.2004	Diez
27,28	Reichenauer, Heidi	1963	LG Emmelshausen	18.06.1994	Trier

### 400m Seniorinnen W30

54,27	Ritter, Annette	1967	LG Rhein-Wied	03.10.2000	Emmelshausen
56,42	Schieke, Lucie	1971	LG Rhein-Wied	10.06.2001	Saulheim
58,17	Weidle, Karin	1962	Post-Sportverein Trier	13.09.1992	Düdelingen (LUX)
58,4*	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	03.06.1981	Wetzlar
59,12	Heinzen, Mareike	1980	LG Kreis Ahrweiler	25.06.2011	Ahlen
59,0*	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	05.09.1971	Altenkirchen
59,64	Mathes, Martina	1954	LG Sieg	25.05.1985	Ingolstadt
59,7*	Michels, Monika	1970	LG Rhein-Wied	28.04.2002	Neuwied
59,95	Kramer, Rebekka	1987	LG Rhein-Wied	20.05.2017	Hachenburg
60,45	Laub, Ursula	1953	TuS Rot-Weiss Koblenz	07.08.1985	Saarbrücken

### 800m Seniorinnen W30

2:09,73	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	17.07.1981	Gelsenkirchen
2:11,4*	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	18.08.1971	Sollentuna (SWE)
2:13,39	Ritter, Annette	1967	LG Rhein-Wied	30.09.2000	Sursee (SUI)
2:14,90	Mathes, Martina	1954	LG Sieg	25.05.1985	Ingolstadt
2:15,26	Kolz, Petra	1968	Post-Sport Telekom Trier	16.07.1999	Schweinfurt
2:17,49	Joachim, Ursula	1953	LG Esterau-Holzappel	12.06.1983	Koblenz
2:17,56	Heinzen, Mareike	1980	LG Kreis Ahrweiler	09.07.2011	Hochdorf (SUI)
2:17,83	Laub, Ursula	1953	TuS Rot-Weiss Koblenz	21.07.1984	Itzehoe
2:18,77	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	22.05.1993	Betzdorf
2:19,88	Weidle, Karin	1962	Post-Sportverein Trier	12.09.1993	Düdelingen (LUX)

### 1000m Seniorinnen W30

3:08,6*	Lenz, Edeltraud	1948	LG Sieg	20.08.1980	Wetzlar
3:09,8*	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	14.06.1979	Koblenz
3:20,7*	Brenner, Christel	1947	TV Engers	25.07.1978	Troisdorf
3:45,2*	Krämer, Lisa	1991	LG Bernkastel/Wittlich	18.09.2021	Bergisch Gladbach
3:48,0*	Schäfer, Doris	1950	TV Engers	01.01.1980	N.N.
4:18,7*	Weschenfelder, Larissa	1991	TV 1848 Oberstein	18.09.2021	Bergisch Gladbach

<b>1500m</b>				<b>Seniorinnen W30</b>	
4:22,29	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	30.08.1981	Luxemburg (LUX)
4:32,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	03.07.1992	Betzdorf
4:35,6*	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	10.07.1971	Stuttgart
4:38,98	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	15.06.1988	Menden
4:41,12	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	01.09.1981	Ingelheim
4:44,35	Kolz, Petra	1968	Post-Sport Telekom Trier	18.07.1999	Schweinfurt
4:44,58	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	27.08.1995	Wetzlar
4:45,73	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	04.05.1999	Wiesbaden
4:50,0*	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	26.05.1980	Siegen
4:51,59	Laub, Ursula	1953	TuS Rot-Weiss Koblenz	15.04.1984	Bonn
<b>3000m</b>				<b>Seniorinnen W30</b>	
8:56,77	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	26.08.1981	Koblenz
8:57,35	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	13.06.2011	Siegburg
9:21,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	20.05.1992	Koblenz
9:57,3*	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	21.08.1985	Menden
10:02,62	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	04.07.1982	Mönchengladbach
10:06,8*	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	26.07.1974	Hannover
10:07,63	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	17.08.1999	Wiesbaden
10:08,56	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	10.06.1996	Polch
10:17,24	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	26.05.2004	Koblenz
10:29,2*	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	28.06.1980	Ingelheim
<b>5000m</b>				<b>Seniorinnen W30</b>	
15:16,89	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	07.07.2012	Bottrop
15:34,76	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	11.07.1981	Oslo (NOR)
16:27,79	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	24.07.1992	Troisdorf
16:57,97	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	27.08.1998	Eitelborn
17:13,25	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	21.07.1984	Itzehoe
17:33,76	Elsen, Kornelia	1959	LG Sieg	01.07.1989	Ludwigshafen
17:42,51	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	20.08.1988	Oldenburg
17:43,64	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	15.06.1999	Wiesbaden
17:45,85	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	28.05.2014	Koblenz
17:59,0*	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald e.V.	07.08.2009	Neuwied
<b>10000m</b>				<b>Seniorinnen W30</b>	
31:36,76	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	03.06.2012	Bilbao (ESP)
34:00,50	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	15.05.1993	Trier
35:25,6*	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	29.03.1984	Koblenz
36:09,62	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	03.07.1988	Ludwigshafen
36:12,23	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	27.09.1997	Polch
36:51,56	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	13.09.2013	Trier
37:18,97	Böhm, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	28.08.2010	Bad Neuenahr
37:55,04	Elsen, Kornelia	1959	LG Sieg	27.08.1993	Troisdorf
38:17,2*	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	02.06.1987	St. Augustin
38:34,15	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald e.V.	29.08.2009	Morbach
<b>5km Straßenlauf</b>				<b>Seniorinnen W30</b>	
20:43	Zeni, Christine	1991	LG Rhein-Wied	10.10.2021	Mülheim-Kärlich
22:43	Eisenbrandt, Jana	1991	Lauffreunde Naheland	10.10.2021	Ingelheim

## 10km Straßenlauf

Seniorinnen W30

32:01	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	03.03.2013	Leverkusen
35:33	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	06.09.1998	Düsseldorf
36:42	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	09.04.2007	Grevenmacher (LUX)
36:53	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	30.06.2013	Trier
36:56	Pulvermacher, Viola	1989	LG Vulkaneifel	23.03.2019	Niederfischbach
37:17	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald e.V.	25.07.2009	Ralingen
37:21	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald e.V.	08.05.2010	Mertesdorf
38:11	Böhm, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	26.09.2010	Polch
38:30	Flesch, Claudia	1970	Spiridon Hochwald e.V.	30.05.2002	Oberweis
38:36	Friedrich, Katrin	1985	Post-Sportverein Trier	26.06.2016	Trier

## Halbmarathon

Seniorinnen W30

1:09:42	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	17.03.2013	New York (USA)
1:17:13	Ehmann, Rita	1967	LG Maifeld-Pellenz	08.04.2000	Polch
1:17:31	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	03.10.1993	Kandel
1:19:33	Franzmann, Joelle	1978	Post-Sport Telekom Trier	16.02.2008	Saarbrücken
1:21:58	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	08.05.2011	Mainz
1:23:24	Böhm, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	10.10.2010	München
1:24:34	Wagler, Ulrike	1962	SSV Heimbach-Weis	14.09.1996	Tawern
1:24:39	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald e.V.	16.10.2011	Echternach (LUX)
1:24:49	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	14.03.2004	Siegburg
1:25:34	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	03.10.1994	Traben-Trarbach

## 25km Straßenlauf

Seniorinnen W30

### Bis 1991

1:33:18	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	31.10.1983	Köln
1:35:44	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	11.03.1984	Köln
1:43:15	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	19.11.1986	Griesheim
1:44:07	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	19.11.1980	Porz
1:44:49	Willwacher, Hildegard	1954	LG Sieg	19.11.1986	Griesheim

## Marathon

Seniorinnen W30

2:28:08	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	30.10.2011	Frankfurt
2:36:17	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	13.05.1984	Frankfurt
2:41:28	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	24.04.1994	Hamburg
2:44:50	Ehmann, Rita	1967	LG Maifeld-Pellenz	30.04.2000	Duisburg
2:47:44	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	09.10.1988	Berlin
2:57:15	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	05.04.1987	Augsburg
3:01:10	Janicke, Katharina	1953	LC 1980 Bad Kreuznach	17.05.1987	München
3:02:20	Jungblut, Hedi	1951	LG Andernach-Neuwied	28.09.1985	Duisburg
3:07:54	Wagler, Ulrike	1962	SSV Heimbach-Weis	30.04.1995	Hamburg
3:09:45	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	21.09.1975	Dortmund

## 100m Hürden (838 mm)

Seniorinnen W30

14,83	Hedicke, Ute	1952	LG Andernach-Neuwied	20.05.1982	Koblenz
15,33	Schubert, Maria	1982	TuS Duchroth	25.05.2013	Trier
15,48	Udelhoven, Elke	1968	Gerolsteiner LGV	05.06.2000	Lista (NOR)
16,35	Reichenauer, Heidi	1963	LG Emmelshausen	18.06.1994	Trier
16,60	Franz, Julia	1986	LG Westerwald	18.06.2016	Hamm/Sieg
16,68	Bachtin, Julia	1986	LG Rhein-Wied	02.06.2019	Saulheim
16,8*	Schneider, Bärbel	1959	TuS Niederneisen	14.09.1990	Ruhpolding
17,36	Schmidt, Gisela	1960	LG Kreis Ahrweiler	23.05.1994	Neuwied
17,59	Schenten, Katrin	1965	LG Bitburg-Prüm	20.06.1998	Emmelshausen
17,80	Humm, Manuela	1980	LG Bernkastel/Wittlich	26.06.2010	Daun

## 400m Hürden (762 mm)

Seniorinnen W30

64,39	Heinzen, Mareike	1980	LG Kreis Ahrweiler	26.06.2011	Ahlen
65,36	Schubert, Maria	1982	TuS Duchroth	25.05.2013	Trier
70,42	Tomulets, Diana	1977	TV 1867 Bad Sobernheim	28.09.2008	Bad Kreuznach
74,3*	Ohlemacher, Sibille	1961	LG Einrich	03.08.1991	Emmelshausen
74,92	de Corbier, Caroline	1971	Post-Sport Telekom Trier	15.06.2002	Polch

## 5000m Gehen

Seniorinnen W30

22:38,47	Meloni, Andrea	1967	Diezer TSK Oranien	30.06.2001	Stuttgart
25:05,00	Eberl, Larissa	1971	LT Diezer TSK / LG Einrich	01.05.2004	Naumburg
27:09,4*	Hörl, Nicole	1971	Diezer TSK Oranien	28.06.2002	Kaiserslautern
29:43,00	Zocholl, Katharina	1987	Diezer TSK Oranien	21.05.2017	Podebrady (CZE)
31:05,07	Kiefer, Sandra	1975	LT Diezer TSK / LG Einrich	17.09.2005	Diez

## 10000m Gehen

Seniorinnen W30

45:53,00	Meloni, Andrea	1967	Diezer TSK Oranien	29.10.2000	Otterberg
52:06,00	Eberl, Larissa	1971	LT Diezer TSK / LG Einrich	04.04.2004	Diez
60:26,00	Hörl, Nicole	1971	Diezer TSK Oranien	05.05.2002	Naumburg
65:43,00	Kiefer, Sandra	1975	LT Diezer TSK / LG Einrich	04.06.2005	Kerpen

## 20km Gehen

Seniorinnen W30

1:33:34	Meloni, Andrea	1967	Diezer TSK Oranien	09.09.2001	Zuzgen (SUI)
---------	----------------	------	--------------------	------------	--------------

## Hochsprung

Seniorinnen W30

1,70	Udelhoven, Elke	1968	Gerolsteiner LGV	05.06.2000	Lista (NOR)
1,60	Meerjans, Marita	1965	TuS 1900 Miehlen	21.09.1997	Katzenelnbogen
1,60	Schestag, Ulrike	1973	TuS Niederneisen	11.09.2004	Lübeck
1,58	Schenten, Katrin	1965	LG Bitburg-Prüm	28.06.1997	Bitburg
1,58	Danowski, Katja	1971	TuS Niederneisen	12.05.2001	Hachenburg
1,57	Bachtin, Julia	1986	LG Rhein-Wied	26.05.2016	Mayen
1,56	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niederneisen	12.05.1995	Hahnstätten
1,55	Schneider, Bärbel	1959	TuS Niederneisen	02.09.1990	Katzenelnbogen
1,55	Marmann, Birgit	1961	PSV Wengerohr	16.05.1992	Neuwied
1,53	Reichenauer, Heidi	1963	LG Emmelshausen	18.06.1994	Trier
1,53	Franz, Julia	1986	LG Westerwald	16.05.2016	Siegburg

## Stabhochsprung

Seniorinnen W30

2,50	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	30.06.2012	Mayen
2,20	Opp, Melanie	1975	VfL Bad Kreuznach	28.06.2007	Bad Kreuznach

## Weitsprung

Seniorinnen W30

5,93	Hedicke, Ute	1952	LG Andernach-Neuwied	20.05.1982	Koblenz
5,73	Schestag, Ulrike	1973	TuS Niederneisen	05.09.2004	Katzenelnbogen
5,38	Rudolph, Walburga	1950	TuS Dierdorf 1893 e.V.	15.05.1982	Linz
5,34	Rollepatz, Gabi	1968	LG Rhein-Wied	10.06.2001	Saulheim
5,34	Franz, Julia	1986	LG Westerwald	11.09.2016	Brey
5,29	Udelhoven, Elke	1968	Gerolsteiner LGV	07.09.2000	Grimstad (NOR)
5,29	Bohr, Diana	1968	TuS Niederneisen	23.09.2000	Bad Schwalbach
5,27	Reichenauer, Heidi	1963	LG Emmelshausen	19.06.1994	Trier
5,25	Markmann, Elke	1964	TV Oberneisen	31.08.1996	Eschhofen
5,25	Gerhardus, Christina	1981	LG Sieg	10.06.2012	Hamm/Sieg

<b>Dreisprung</b>				<b>Seniorinnen W30</b>
10,73	Tomulets, Diana	1977	TV 1867 Bad Sobernheim	21.05.2011 Bad Ems
10,42	Schweikert, Rita	1966	TuS Spay	07.06.2000 Brey
10,35	Udelhoven, Elke	1968	Gerolsteiner LGV	24.09.2000 Sogne (NOR)
10,12	Danowski, Katja	1971	TuS Niederneisen	21.09.2002 Bad Schwalbach
9,96	Aey, Inge	1971	TV Weisel	15.09.2002 Weisel
9,68	Sesterhenn, Hiltrud	1961	LG Maifeld-Pellenz	18.06.1995 Emmelshausen
9,07	Humm, Manuela	1980	LG Bernkastel/Wittlich	09.05.2010 Trier
8,48	Bersch, Christina	1965	TuS Roland Brey	06.06.1996 Brey
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>				<b>Seniorinnen W30</b>
13,11	Reichenauer, Heidi	1963	LG Emmelshausen	17.09.1994 Brey
12,96	Müller, Jenny	1979	TuS 1862 Kirn	24.05.2009 Mayen
12,95	Bender, Britta	1976	TuS 1862 Kirn	24.05.2009 Mayen
12,78	Schiebel, Martina	1989	LG Lahn-Aar-Esterau	18.05.2019 Bad Neuenahr
12,73	Torma, Ibolya	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	16.09.1987 Montabaur
12,71	Braun, Edelgard	1957	TuS 1908 Sohren	03.05.1987 Sohren
12,70	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	18.06.2016 Ingelheim
11,98	Mesloh, Nadja	1988	TV 1861 Bad Ems	04.09.2021 Bad Ems
11,93	Bermel, Maria	1919	SpVgg. Neuwied	02.09.1951 Ochtendung
11,65	Markmann, Elke	1964	TV Oberneisen	07.05.1994 Dossenheim
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>				<b>Seniorinnen W30</b>
43,97	Tyshchenko, Tetyana	1980	Post-Sportverein Trier	08.06.2013 Ingelheim
43,10	Schiebel, Martina	1989	LG Lahn-Aar-Esterau	02.06.2019 Saulheim
42,42	Braun, Edelgard	1957	TuS 1908 Sohren	20.06.1987 Speyer
42,06	Torma, Ibolya	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	01.07.1989 Ludwigshafen
41,24	Viohl, Waltraud	1943	LG Andernach-Neuwied	08.05.1975 Bonn
40,58	Piontek, Kitty	1940	TV Birkenfeld	01.10.1970 Birkenfeld
39,43	Schwarz, Sabine	1920	VfR Simmern	26.07.1953 Augsburg
38,84	Siegel, Ina	1962	LG Loreley-Taunus	18.07.1993 Hohenstein
38,08	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	03.05.2014 Trier
37,94	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	23.06.2019 Landau
<b>Hammerwurf (4 kg)</b>				<b>Seniorinnen W30</b>
43,71	Schiebel, Martina	1989	LG Lahn-Aar-Esterau	16.06.2019 Holzappel
34,64	Tyshchenko, Tetyana	1980	Post-Sportverein Trier	24.06.2012 Trier
31,53	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	05.05.2018 Mayen
31,46	Volk, Barbara	1958	LG Rhein-Wied/Andernach	20.04.1992 Trier
25,84	Drautzburg, Elke	1966	LAF Sinzig	28.05.2000 Trier
24,30	Schwaab, Waltraud	1975	LG Bernkastel/Wittlich	13.04.2009 Trier
23,14	Kuhn, Sigrun	1968	TV Hahnenbach 1961	13.05.2000 Hahnenbach
20,30	Siegel, Ina	1962	LG Loreley-Taunus	29.04.1995 Selters/Ts.
18,34	Schmelzeisen, Petra	1961	LG Loreley-Taunus	24.04.1993 Selters/Ts.
17,15	Jüris, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	13.09.2003 Sinzig
<b>Speerwurf (600 g)</b>				<b>Seniorinnen W30</b>
41,88	Reez, Nicole	1978	SV Urmitz	19.06.2010 Ingelheim
38,04	Rautenkranz, Antonia	1967	TuS Niederneisen	22.06.2001 Hahnstätten
35,75	Schestag, Ulrike	1973	TuS Niederneisen	26.05.2005 Bad Kreuznach
34,21	Franz, Julia	1986	LG Westerwald	21.05.2016 Bad Neuenahr
33,64	Fell, Elisabeth	1967	Gerolsteiner LGV	13.06.1999 Mayen
33,13	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	17.06.2018 Trier
32,13	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	17.05.2014 Wittlich
31,85	Lauer, Katja	1989	LG Koblenz-Rhens	02.06.2019 Bitburg
31,22	Rünz, Nicole	1969	TV Weisel	25.05.2003 Bitburg
30,14	Udelhoven, Svenja	1969	Gerolsteiner LGV	26.09.1999 Bad Neuenahr

## Speerwurf (600 g)

Seniorinnen W30

### Bis 1998: Schwerpunkt\*\*

56,62	Torma, Ibolya	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	06.09.1987	Essen
47,31	Leiß, Lotte	1932	TV Birkenfeld	25.07.1965	Koblenz
40,78	Schaust, Iris	1964	TV 1861 Bad Ems	27.09.1997	Katzenelnbogen
39,82	Thiele, Doris	1945	TuS Bad Marienberg	08.07.1979	Koblenz
38,78	Reichenauer, Heidi	1963	LG Emmelshausen	09.10.1993	Ochtendung

## Fünfkampf

100 - HOC - KUG (4 kg) - WEI - 800

Seniorinnen W30

2719	Kramer, Rebekka 13,18 - 1,30 - 10,92 - 4,81 - 2:48,98	1987	LG Rhein-Wied	23.09.2017	Elz
2447	Tomulets, Diana 13,58 - 1,36 - 7,41 - 4,89 - 2:54,79	1977	TV 1867 Bad Sobernheim	13.06.2009	Ahlen

## Siebenkampf

10H (838 mm) - HOC - KUG (4 kg) - 200 || WEI - SPE (600 g) - 800

Seniorinnen W30

4498	Reichenauer, Heidi 16,35 - 1,53 - 12,48 - 27,28    5,27 - 36,70 - 2:41,88	1963	LG Emmelshausen	18./19.06.1994	Trier
4234	Udelhoven, Elke 15,48 - 1,70 - 9,13 - 28,01    4,98 - 27,05 - 2:44,49	1968	Gerolsteiner LGV	05./06.06.2000	Lista (NOR)
3623	Franz, Julia 17,03 - 1,47 - 9,35 - 28,76    4,98 - 31,88 - 3:05,40	1986	LG Westerwald	26./27.08.2017	Bad Neuenahr
3611	Schenten, Katrin 17,59 - 1,56 - 9,20 - 29,54    4,83 - 31,52 - 2:58,54	1965	LG Bitburg-Prüm	20./21.06.1998	Emmelshausen
3193	Humm, Manuela 17,80 - 1,38 - 7,43 - 29,90    4,52 - 23,28 - 2:41,33	1980	LG Bernkastel/Wittlich	26./27.06.2010	Daun
2938	Kolz, Petra 21,08 - 1,30 - 6,98 - 28,71    4,09 - 21,28 - 2:24,89	1968	Post-Sport Telekom Trier	26./27.09.1996	Trier
2929	Schmidt, Gisela 17,60 - 1,32 - 8,73 - 30,73    3,99 - 20,84 - 2:48,44	1960	LG Kreis Ahrweiler	18./19.06.1994	Trier
2772	de Corbier, Caroline 19,86 - 1,29 - 7,53 - 31,03    4,24 - 25,45 - 2:44,54	1971	Post-Sport Telekom Trier	19./20.07.2003	Diekirch (LUX)
2772	Müller, Carolin 19,75 - 1,35 - 7,48 - 30,50    4,37 - 25,71 - 2:58,15	1983	LG Bitburg-Prüm	26./27.08.2017	Bad Neuenahr
2703	Rößger, Carolin 19,84 - 1,38 - 7,57 - 31,10    4,25 - 25,56 - 3:00,95	1983	LG Bitburg-Prüm	06./07.07.2013	Daun