

Seniorinnen W45

100m Seniorinnen W45

13,00	Gartmann, Jennifer	1976	LG Westerwald	17.09.2022	Erding
13,13	Horwedel, Gabi	1957	LG Rhein-Wied	13.07.2002	Kevelaer
13,29	Richter, Nicoll	1975	Post-Sportverein Trier	22.08.2020	Konz
13,1*	Hoffmann, Brunhilde	1939	LG Sieg	26.06.1988	Montabaur
13,46	Taudien, Veronika	1949	LG Esterau-Holzappel	12.09.1998	Cesenatico (ITA)
13,50	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niederneisen	07.05.2006	Westerburg
13,78	Udelhoven, Karin	1973	Post-Sportverein Trier	22.08.2020	Konz
13,84	Wollmann, Anke	1963	LG Maifeld-Pellenz	28.05.2008	Mayen
13,92	Rudszeck, Marie-Luise	1950	LG Maifeld-Pellenz	16.06.1996	Daun
13,98	Fischer, Tonia	1956	LG Maifeld-Pellenz	30.05.2001	Wiesbaden

200m Seniorinnen W45

26,79	Gartmann, Jennifer	1976	LG Westerwald	18.09.2022	Erding
27,0*	Horwedel, Gabi	1957	LG Rhein-Wied	23.06.2002	Neuwied
27,63	Taudien, Veronika	1949	LG Esterau-Holzappel	18.09.1998	Cesenatico (ITA)
27,5*	Hoffmann, Brunhilde	1939	LG Sieg	26.06.1988	Montabaur
28,01	Richter, Nicoll	1975	Post-Sportverein Trier	05.09.2020	Zella-Mehlis
28,35	Udelhoven, Karin	1973	Post-Sportverein Trier	14.09.2019	Bernkastel-Kues
28,2*	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niederneisen	28.04.2007	Bad Schwalbach
28,78	Zinn, Anja	1969	LG Kreis Ahrweiler	12.07.2015	Zittau
29,06	Wollmann, Anke	1963	LG Maifeld-Pellenz	08.06.2008	Betzdorf
29,23	Fischer, Tonia	1956	LG Maifeld-Pellenz	30.05.2001	Wiesbaden

400m Seniorinnen W45

64,13	Udelhoven, Karin	1973	Post-Sportverein Trier	31.08.2019	Trier
65,54	Fischer, Tonia	1956	LG Maifeld-Pellenz	23.06.2001	Köln
65,58	Zinn, Anja	1969	LG Kreis Ahrweiler	11.07.2015	Zittau
65,62	Ohlemacher, Sibille	1961	TuS Niederneisen	10.06.2007	Egelsbach
66,42	Moll, Julia	1975	Post-Sportverein Trier	11.10.2020	Holzgerlingen
66,81	Lenz, Edeltraud	1948	LG Sieg	26.08.1995	Wetzlar
70,04	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	26.08.1995	Wetzlar
70,84	Heath-Schug, Sharon	1970	Lauffreunde Naheland	23.06.2019	Landau
72,40	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	08.06.2008	Betzdorf
73,6*	Fischer, Lieselotte	1943	LG Kreis Ahrweiler	05.07.1992	Neuwied

800m Seniorinnen W45

2:27,17	Moll, Julia	1975	Post-Sportverein Trier	16.07.2020	Trier
2:29,98	Ohlemacher, Sibille	1961	TuS Niederneisen	12.05.2007	Betzdorf
2:31,21	Udelhoven, Karin	1973	Post-Sportverein Trier	14.07.2019	Leinefelde
2:34,68	Lenz, Edeltraud	1948	LG Sieg	25.08.1995	Wetzlar
2:34,87	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	04.06.2000	Eitelborn
2:36,00	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	25.08.1995	Wetzlar
2:36,70	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	28.05.2006	Trier
2:36,89	Klein, Hannelore	1951	LAZ Lahn-Aar-Diez	04.08.2000	Ludwigshafen
2:37,79	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	05.07.1989	Saarbrücken
2:39,00	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	08.06.2008	Betzdorf

1000m Seniorinnen W45

3:37,6*	Emons, Sofie	1935	TV Engers	01.01.1980	N.N.
---------	--------------	------	-----------	------------	------

1500m				Seniorinnen W45
5:04,17	Moll, Julia	1975	Post-Sportverein Trier	23.07.2020 Trier
5:11,33	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	02.07.1989 Ludwigshafen
5:14,03	Ohlemacher, Sibille	1961	TuS Niederneisen	30.06.2007 Saulheim
5:20,81	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	27.06.2006 Wiesbaden
5:24,09	Olesch-Sottile, Susanne	1960	Post-Sport Telekom Trier	09.07.2006 Erfurt
5:25,73	Schaaf, Karin	1951	TuS Mayen	04.06.1997 Polch
5:31,1*	Emons, Sofie	1935	TV Engers	01.01.1981 N.N.
5:31,59	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	23.05.1994 Neuwied
5:31,70	Haferkamp, Gabriele	1951	Gerolsteiner LGV	04.05.1996 Trier
5:36,22	Heath-Schug, Sharon	1970	Lauffreunde Naheland	17.06.2018 Trier

3000m				Seniorinnen W45
10:54,81	Moll, Julia	1975	Post-Sportverein Trier	23.08.2020 Neuwied
11:02,9*	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	18.06.1989 Bad Neuenahr
11:03,79	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	28.05.2006 Trier
11:07,48	Paczos, Barbara	1960	Post-Sport Telekom Trier	28.05.2006 Trier
11:08,34	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	05.05.2001 Betzdorf
11:22,05	Rech, Sabine	1968	LLG Hunsrück	07.09.2016 Pfungstadt
11:24,20	Olesch-Sottile, Susanne	1960	Post-Sport Telekom Trier	28.05.2006 Trier
11:28,25	Knieling, Waltraud	1938	VfR Baumholder	26.07.1985 Homburg
11:31,68	Dewald, Elfi	1948	Post-Sportverein Trier	12.06.1993 Bad Kreuznach
11:32,25	Knopp, Brigitte	1958	LG Rhein-Wied	25.05.2003 Bitburg

5000m				Seniorinnen W45
18:07,56	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	24.07.1992 Troisdorf
18:30,07	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Sieg	02.07.1992 Kristiansand (NOR)
18:32,50	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	27.08.1999 Betzdorf
18:33,23	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	30.06.1989 Ludwigshafen
19:13,53	Moll, Julia	1975	Post-Sportverein Trier	18.09.2020 Trier
19:35,0*	Dewald, Elfi	1948	Post-Sportverein Trier	24.04.1993 Neuwied
19:38,42	Olesch-Sottile, Susanne	1960	Post-Sport Telekom Trier	08.07.2005 Schweinfurt
19:38,78	Rech, Sabine	1968	LLG Hunsrück	03.08.2016 Pfungstadt
19:42,06	Vieh, Monika	1973	Post-Sportverein Trier	21.09.2018 Trier
19:43,68	Franzmann, Gudrun	1952	LG Obere Nahe/Birkenfeld	15.09.1999 St. Wendel

10000m				Seniorinnen W45
38:16,37	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	28.08.1992 Troisdorf
39:10,81	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Sieg	28.06.1992 Kristiansand (NOR)
39:46,70	Schikowski, Irene	1962	TG Konz	16.09.2011 Trier
39:51,4*	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	04.04.1992 Birkenfeld
40:22,2*	Dewald, Elfi	1948	Post-Sportverein Trier	19.06.1993 Betzdorf
40:41,8*	Scheyer, Ellen	1938	LG Andernach-Neuwied	02.10.1985 Wetzlar
40:54,21	Rech, Sabine	1968	Hunsrück-Marathon	27.08.2016 Bad Neuenahr
41:01,59	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald e.V.	29.08.2009 Morbach
41:05,19	Franzmann, Gudrun	1952	LG Obere Nahe	19.08.2000 Birkenfeld
41:13,99	Hartenberger, Lilo	1950	LG Obere Nahe	14.05.1997 St. Wendel

5km Straßenlauf				Seniorinnen W45
18:20	Engel, Yvonne	1977	Laufftreff Schweich	18.09.2022 Saarbrücken
21:34	Vieh, Monika	1973	Post-Sportverein Trier	09.10.2022 Föhren
22:07	Leis, Katja	1976	Laufftreff Schweich	18.09.2022 Saarbrücken
23:01	Cartier, Anne	1977	TG Konz	31.12.2022 Trier
23:32	Kracke, Monika	1973	SV Urmitz	14.05.2022 Bad Ems
24:07	Kröhnert, Steffi	1974	Laufftreff Schweich	31.12.2022 Trier
24:56	Yilmaz, Christine	1976	Laufftreff Schweich	29.08.2021 Trier
29:27	Kohlhaas, Heike	1977	SV Urmitz	09.10.2022 Mülheim-Kärlich
30:54	Wöll, Manuela	1973	TuS Katzenelnbogen-Klingelb.	26.09.2021 Diez

10km Straßenlauf

Seniorinnen W45

36:56	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	30.05.2002	Oberweis
37:14	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	18.09.2022	Saarbrücken
37:33	Jacobi, Birgit	1964	SC Poseidon Koblenz	12.04.2012	Bonn
39:28	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	27.04.2003	Puderbach
39:34	Schikowski, Irene	1962	TG Konz	12.11.2011	Langsur
39:42	Rech, Sabine	1968	Hunsrück-Marathon	10.05.2014	Bad Ems
39:49	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald e.V.	08.11.2008	Langsur
40:16	Martin, Marika	1956	RT Bad Ems	28.09.2002	Polch
40:23	Eeten, Ebba	1958	TG Konz	10.06.2004	Oberweis
40:35	Bette, Regine	1960	LA TuS Mayen	23.04.2006	Urmitz

Halbmarathon

Seniorinnen W45

1:22:06	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	01.10.2005	Traben-Trarbach
1:23:06	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	25.09.2022	Ulm
1:23:18	Jacobi, Birgit	1964	SC Poseidon Koblenz	22.04.2012	Bonn
1:24:44	Berk, Barbara	1947	LG Rhein-Wied/Andernach	08.05.1993	Kandel
1:25:36	Schikowski, Irene	1962	TG Konz	11.03.2007	Kandel
1:27:43	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	27.03.1999	Xanten
1:28:12	Schaaf, Karin	1951	TuS Mayen	13.09.1997	Traben-Trarbach
1:28:57	Rasbach, Dagmar	1969	TuS Mayen	06.04.2014	Bonn
1:29:08	Dewald, Elfi	1948	Post-Sportverein Trier	08.05.1993	Kandel
1:29:43	Franzmann, Gudrun	1952	LG Obere Nahe/Birkenfeld	08.04.2000	Polch

25km Straßenlauf

Seniorinnen W45

Bis 1991

1:47:16	Friedrichs, Elisabeth	1938	Blau-Gelb Dernau	08.06.1985	Remagen
1:50:53	Schäfer, Elsbeth	1942	TV Birkenfeld	17.05.1987	Saarbrücken
1:50:59	Emons, Sofie	1935	TV Engers	20.06.1982	Kandel
1:51:27	Kramkowski, Karin	1939	TG Konz	02.11.1986	Marpingen
1:51:55	Knieling, Waltraud	1938	VfR Baumholder	03.08.1985	Bellheim

Marathon

Seniorinnen W45

2:52:31	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	20.10.2002	Echternach (LUX)
3:00:03	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	15.10.1989	Kandel
3:00:03	Peter, Bettina	1958	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2003	Bonn
3:01:20	Schaaf, Karin	1951	TuS Mayen	27.04.1997	Hamburg
3:04:11	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	30.10.2022	Frankfurt
3:06:13	Berk, Barbara	1947	LG Rhein-Wied/Andernach	18.04.1993	Hannover
3:08:03	Schikowski, Irene	1962	TG Konz	10.05.2009	Mainz
3:11:13	Klas, Marlies	1948	Post-Sportverein Trier	29.09.1996	Berlin
3:11:31	Dewald, Elfi	1948	Post-Sportverein Trier	17.10.1993	Frankfurt
3:12:23	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	14.05.2000	Mainz

100km Straßenlauf

Seniorinnen W45

8:55:06	Hoffmann, Sigrd	1965	LG Westerwald	13.04.2013	Kienbaum
9:01:27	Schaaf, Karin	1951	LA TuS Mayen	19.10.1996	Rodenbach
10:43:00	Roos, Christel	1939	DJK Kruft	03.06.1988	Biel (SUI)
11:23:26	Reiter-Nohn, Petra	1961	LG Kreis Ahrweiler	24.03.2007	Kienbaum
11:48:43	Biermanski, Brigitta	1949	Spfrd. Puderbach	19.10.1996	Rodenbach

80m Hürden (762 mm)

Seniorinnen W45

11,82	Gartmann, Jennifer	1976	LG Westerwald	18.09.2022	Erding
-------	--------------------	------	---------------	------------	--------

400m Hürden (762 mm)					Seniorinnen W45
67,93	Gartmann, Jennifer	1976	LG Westerwald	05.07.2022	Tampere (FIN)
5000m Gehen					Seniorinnen W45
26:43,29	Hörl, Nicole	1971	Diezer TSK Oranien	31.07.2017	Aarhus (DEN)
26:43,36	Schäfer, Elsbeth	1942	TV Birkenfeld	08.10.1989	Saarbrücken
29:38,0*	Knieling, Waltraud	1938	ASV Idar-Oberstein	17.04.1983	Bad Kreuznach
35:53,0*	Kirchesch, Ilona	1958	LG Rhein-Wied	01.07.2007	Diez
38:46,7*	Kranz-Noll, Katja	1967	WSG Bad Marienberg	07.06.2015	Diez
10000m Gehen					Seniorinnen W45
56:20,00	Schäfer, Elsbeth	1942	LAZ Birkenfeld	14.06.1987	Bad Ems
57:17,00	Hörl, Nicole	1971	Diezer TSK Oranien	08.04.2017	Biberach
58:04,00	Knieling, Waltraud	1938	ASV Idar-Oberstein	30.04.1983	Rodenbach
70:34,00	Sielaff, Silvia	1956	LG Kreis Ahrweiler	20.04.2002	Diez
Hochsprung					Seniorinnen W45
1,50	Gartmann, Jennifer	1976	LG Westerwald	09.07.2022	Tampere (FIN)
1,48	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niederneisen	06.07.2007	Zittau
1,46	Marmann, Birgit	1961	LG Bernkastel/Wittlich	12.07.2006	Bernkastel-Kues
1,44	Geil, Ingrid	1962	TuS Niederneisen	02.09.2007	Katzenelnbogen
1,43	Meerjans, Marita	1965	TV Weisel	23.09.2012	Weisel
1,42	Bretz, Gaby	1952	LG Bitburg-Prüm	03.07.1999	Bitburg
1,41	Dupré, Ulrike	1961	LG Idar-Oberstein	06.05.2007	Bad Kreuznach
1,38	Danowski, Katja	1971	TuS Niederneisen	25.09.2016	Weisel
1,33	Stürmer, Lydia	1968	LG Bitburg-Prüm	19.06.2014	Mayen
1,33	Kletke, Vera	1967	TG Konz	09.05.2015	Trier
Stabhochsprung					Seniorinnen W45
2,85	Dupré, Ulrike	1961	LG Idar-Oberstein	27.06.2009	St. Wendel
2,20	Opp, Melanie	1975	MTV 1877 Bad Kreuznach	03.07.2022	Tampere (FIN)
1,90	Büttner, Inga	1948	SSV Meisenheim	18.06.1995	Egelsbach
Weitsprung					Seniorinnen W45
5,25	Gartmann, Jennifer	1976	LG Westerwald	17.09.2022	Erding
4,91	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niederneisen	23.06.2007	Idstein
4,80	Hoffmann, Brunhilde	1939	LG Sieg	05.06.1988	Montabaur
4,80	Taudien, Veronika	1949	LG Esterau-Holzappel	11.07.1998	Konstanz
4,73	Kletke, Vera	1967	TG Konz	27.06.2012	Bernkastel-Kues
4,67	Dupré, Ulrike	1961	LG Idar-Oberstein	01.04.2006	Kirn
4,65	Lenz, Edeltraud	1948	LG Sieg	07.05.1994	Montabaur
4,64	Gasper, Elvira	1969	LG Bitburg-Prüm	15.07.2015	Bernkastel-Kues
4,60	Rudszek, Marie-Luise	1950	LG Maifeld-Pellenz	16.06.1996	Daun
4,55	Uebing, Alrun	1973	LG Westerwald	15.08.2020	Selters/Ww.
Dreisprung					Seniorinnen W45
9,97	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niederneisen	07.05.2006	Westerburg
9,97	Tomulets, Diana	1977	MTV 1877 Bad Kreuznach	18.09.2022	Brey
8,75	Kletke, Vera	1967	TG Konz	14.07.2012	Erfurt
8,15	Heermann, Hiltrud	1958	LG Bernkastel/Wittlich	18.09.2004	Bernkastel-Kues

Kugelstoß (4 kg)

Seniorinnen W45

11,70	Geil, Ingrid	1962	TuS Niederneisen	30.06.2007	Saulheim
11,19	Baum, Christa	1935	VfL Traben-Trarbach	08.06.1980	Andernach
10,93	Mesloh, Ellen	1959	TV 1861 Bad Ems	14.05.2006	Holzappel
10,90	Uebing, Alrun	1973	LG Westerwald	16.09.2018	Hachenburg
10,78	Kuhl, Erika	1923	TV Nassau	08.06.1968	Diez
10,63	Torma, Ibolya	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	31.05.2003	Lienz (AUT)
10,36	Bretz, Gaby	1952	LG Bitburg-Prüm	04.07.1997	Potsdam
10,31	Schönewald, Martina	1963	LG Kreis Ahrweiler	12.10.2008	Bad Neuenahr
10,24	Thiele, Doris	1945	TuS Bad Marienberg	17.06.1990	Montabaur
10,15	Kohn, Heike	1957	TuS Niederneisen	30.07.2002	Hohenstein

Diskuswurf (1 kg)

Seniorinnen W45

36,32	Geil, Ingrid	1962	TuS Niederneisen	22.09.2007	Baunatal
34,46	Kuhl, Erika	1923	TV Nassau	08.06.1968	Diez
34,22	Torma, Ibolya	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	07.02.2002	Budapest (HUN)
33,80	Baum, Christa	1935	VfL Traben-Trarbach	08.08.1981	Wittlich
32,69	Mesloh, Ellen	1959	TV 1861 Bad Ems	23.05.2004	Holzappel
31,67	Uebing, Alrun	1973	LG Westerwald	17.06.2018	Trier
30,77	Schönewald, Martina	1963	LG Kreis Ahrweiler	25.06.2011	Ahlen
29,78	Piontek, Kitty	1940	LG Obere Nahe/Birkenfeld	26.04.1986	Oberbrombach
27,34	Johannes, Maria	1962	LG Bernkastel/Wittlich	18.06.2011	Trier
26,86	Kohn, Heike	1957	TuS Niederneisen	15.06.2002	Polch

Hammerwurf (4 kg)

Seniorinnen W45

37,40	Mesloh, Ellen	1959	TV 1861 Bad Ems	14.05.2006	Holzappel
28,54	Richter, Nicoll	1975	Post-Sportverein Trier	12.06.2022	Bengel
28,31	Kohn, Heike	1957	TuS Niederneisen	29.03.2003	Selters/Ts.
25,26	Michno, Monika	1959	LAF Sinzig	04.04.2004	Sinzig
21,70	Schönewald, Martina	1963	LG Kreis Ahrweiler	18.09.2010	Sinzig
18,52	Schmidt, Gisela	1960	LG Kreis Ahrweiler	16.09.2007	Sinzig
16,78	Geil, Ingrid	1962	TuS Niederneisen	24.05.2014	Braunschweig
16,55	Opp, Melanie	1975	MTV 1877 Bad Kreuznach	06.07.2022	Tampere (FIN)
15,33	Jüris, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	25.09.2020	Sinzig
13,15	Schwabbacher, Gisela	1949	TV Hahnenbach 1961	11.10.1998	Hahnenbach

Speerwurf (600 g)

Seniorinnen W45

42,99	Torma, Ibolya	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	20.07.2002	Tata (HUN)
33,56	Mader, Marina	1960	LG VG Emmelshausen	08.07.2005	Schweinfurt
33,32	Uebing, Alrun	1973	LG Westerwald	03.10.2018	Troisdorf
32,32	Schäfer, Martina	1963	LG Sieg	06.09.2009	Herdorf
31,31	Geil, Ingrid	1962	TuS Niederneisen	06.05.2007	Diez
31,19	Rautenkranz, Antonia	1967	TuS Niederneisen	30.06.2013	Bad Neuenahr
30,60	Conradt, Ulrike	1971	LG Idar-Oberstein	30.04.2016	Birkenfeld
27,84	Michno, Monika	1959	LAF Sinzig	27.02.2005	Düsseldorf
26,32	Dupré, Ulrike	1961	LG Idar-Oberstein	12.04.2008	Idar-Oberstein
25,32	Gaspar, Elvira	1969	LG Bitburg-Prüm	18.06.2017	St. Wendel

Bis 1998: Schwerpunkt**

36,88	Thiele, Doris	1945	TuS Bad Marienberg	17.06.1990	Montabaur
25,00	Geister, Monika	1947	LG Bitburg-Prüm	24.05.1995	Gerolstein
24,56	Eckstein, Elisabeth	1943	TuS Dierdorf 1893 e.V.	19.06.1988	Bad Kreuznach
23,62	Baum, Christa	1935	VfL Traben-Trarbach	17.06.1983	Altenkirchen
23,42	Rudszeck, Marie-Luise	1950	LG Maifeld-Pellenz	06.06.1996	Mayen

Gewichtwurf (9,08 kg)				Seniorinnen W45
6,19	Jüris, Michaela	1973 LG Kreis Ahrweiler	25.09.2020	Sinzig

Fünfkampf				Seniorinnen W45
100 - HOC - KUG (4 kg) - WEI - 800				
1890	Kletke, Vera 14,64 - 1,24 - 8,04 - 4,21 - 3:10,61	1967 TG Konz	22.06.2014	Bad Oeynhausen
1576	Düren, Laura 15,75 - 1,24 - 7,75 - 3,97 - 3:22,66	1971 VfL Algenrodt	28.09.2019	Nieder-Olm

Wurf-Fünfkampf				Seniorinnen W45
HAM (4 kg) - KUG (4 kg) - DIS (1 kg) - SPE (600 g) - GEW (9,08 kg)				
1307	Jüris, Michaela 15,33 - 6,62 - 18,60 - 20,36 - 6,19	1973 LG Kreis Ahrweiler	25.09.2020	Sinzig