

100 m

1.	12,15 -0,1	W15	Möller Sandra	80	LG Lüdenscheid	10.09.1995 Olpe
2.	12,48 +1,1		Vetter Kathrin	87	LG Lüdenscheid	26.06.2004 Lüdenscheid
3.	12,62 +0,0		Neumann Carolin	91	LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
4.	12,4		Reichmann Christine	63	TuS Lin.-Heedfeld	17.06.1979 Lüdenscheid
5.	12,4		Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	01.10.1983 Lüdenscheid
6.	12,70 +0,0	W15	Stoltz Renate	88	LG Lüdenscheid	14.06.2003 Menden
7.	12,5		Kogutzki Doris	54	Schalksmühler TV	06.07.1969 Hagen
8.	12,5	SA	König Ute	65	TSG Valbert	16.06.1979 Lüdenscheid
9.	12,5		Lenz Angela	68	Schalksmühler TV	10.06.1984 Obersuhl
10.	12,76		Blau Tanja	74	TuS Jahn Werdohl	30.09.1989 Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

200 m

1.	25,58 +0,1		Neumann Carolin	91	LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
2.	25,97 -0,8		Hess Sara Kristin	85	SC Lüdenscheid	01.06.2001 Dortmund
3.	25,8 *		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	17.06.1978 Rheine
4.	26,13		Vetter Kathrin	87	LG Lüdenscheid	27.06.2004 Lüdenscheid
5.	25,9		Reichmann Christine	63	TuS Lin.-Heedfeld	16.06.1979 Lüdenscheid
6.	26,20		Blau Tanja	74	TuS Jahn Werdohl	30.09.1989 Lüdenscheid
7.	26,39		König Ute	65	TSG Valbert	19.09.1981 Iserlohn
8.	26,2		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	20.06.1976 Lüdenscheid
9.	26,49		Donacien Samantha	74	Grün-Weiß Lüdensch.	25.08.1990 Hagen
10.	26,3		Lueth Simone	69	LG Lüdenscheid	15.09.1985 Witten

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

300 m

1.	42,33		Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	28.05.1999 Menden
2.	42,81		Blau Tanja	74	TuS Jahn Werdohl	10.09.1989 Dortmund
3.	43,85		Reinke Silja	74	LG Plettenberg-Her.	20.06.1989 Menden
4.	44,01		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	14.06.1992 Dortmund
5.	44,13		Spilker Antje	77	LG MTV/St.R. Altena	29.05.1994 Lüdenscheid
6.	44,13		Schmidt Katrin	77	TSG Valbert	12.06.1994 Hagen
7.	44,42		Kühnl Elke	77	TV Jahn Plettenberg	10.08.1993 Dortmund
8.	44,2		Giebel Gwenda	80	LG Lüdenscheid	06.09.1997 Meinerzhagen
9.	44,55		Volz Michaela	72	LG Lüdenscheid	04.06.1988 Lüdenscheid
10.	44,92		Schauerte Maren	76	LG Plettenberg-Her.	17.05.1992 Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

400 m

1.	57,65		König Ute	65	TSG Valbert	12.07.1981 Dortmund
2.	57,8		Plischke Beate	59	TSG Valbert	06.07.1975 Hagen
3.	59,19		Hess Sara Kristin	85	SC Lüdenscheid	16.06.2001 Gladbeck
4.	59,2		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	04.06.1978 Menden
5.	60,26		Bobitka Sina	90	LG Lüdenscheid	10.09.2006 Hagen
6.	60,5		Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	11.07.1982 Wittlich
7.	61,1		Schorn Stephanie	67	TV Kierspe 79	12.06.1982 Lüdenscheid
8.	61,65		Kemmerling Jessica	88	TV Wiblingwerde	30.07.2005 Menden
9.	61,7		Mettberg Elke	67	Schalksmühler TV	12.06.1982 Lüdenscheid
10.	61,88		Dorr Michaela	71	LG Plettenberg-Her.	05.07.1986 Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

600 m

1.	1:44,8		Brinkmann Margret	51	TuS Versetal	04.09.1966	Werdohl
2.	1:45,3	SA	Wunderlich Heike	54	TuS Jahn Werdohl	23.05.1978	Menden
3.	1:45,9	SA	Plischke Beate	59	TSG Valbert	12.05.1973	Werd.-Eveking
4.	1:48,4		König Ute	65	TSG Valbert	19.05.1977	Dortmund
5.	1:49,1		Solscheid Monika	50	TuS Jahn Werdohl	05.06.1966	Lüdenscheid
6.	1:49,5	SA	Wenzel Ulrike	56	TuS Versetal	07.09.1969	Altena
7.	1:51,0	SA	Bahr Heidi	52	TuS Versetal	04.09.1966	Werdohl
8.	2:00,8		Schluckwirth Monika	49	Jahn Kierspe 04	13.06.1965	Lüdenscheid
9.	2:04,3		Schmidt Jutta	51	LTV 1861 Lüdensch.	01.05.1966	Altena

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

800 m

1.	2:11,6		Plischke Beate	59	TSG Valbert	15.06.1975	Dortmund
2.	2:13,28		Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	05.06.1999	Gladbeck
3.	2:14,6	SA	König Ute	65	TSG Valbert	18.08.1979	Menden
4.	2:18,8		Wiebel Antje	67	TuS Halver	08.10.1983	Gelsenkirchen
5.	2:20,5		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	21.06.1984	Dortmund
6.	2:21,84		Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	26.06.1982	Recklinghausen
7.	2:22,22		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	13.06.1992	Dortmund
8.	2:22,29	W15	Schwaiger Anna Kath	94	TuS Neuenrade	07.06.2009	Hagen
9.	2:22,76		Dopatka Anja	86	LG Halver-Schalksm.	27.09.2003	Lüdenscheid
10.	2:22,78		Bobitka Sina	90	LG Lüdenscheid	26.08.2006	Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

1.500 m

1.	4:40,06		Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	18.06.1999	Menden
2.	4:40,4		Plischke Beate	59	TSG Valbert	22.06.1975	Hamm/Sieg
3.	4:42,85		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	18.08.1984	Ahlen
4.	4:54,50		Elsner Johanna	82	LG Halver-Schalksm.	06.06.1998	Gladbeck
5.	4:56,0	SA	König Ute	65	TSG Valbert	21.04.1979	Menden
6.	5:05,34		Giebel Gwenda	80	LG Lüdenscheid	09.06.1996	Lüdenscheid
7.	5:07,57		Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	18.06.2000	Gladbeck
8.	5:10,87		Müller Janina	75	LG Plettenberg-Her.	29.06.1990	Menden
9.	5:12,19		Schwaiger Anna Kathari	94	TuS Neuenrade	02.07.2010	Menden
10.	5:13,75		Dorr Michaela	71	LG Plettenberg-Her.	11.07.1986	Menden

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

3.000 m

1.	10:24,5		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	01.05.1984	Bönen
2.	10:25,75		Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	23.04.1999	Menden
3.	10:35,70		Elsner Johanna	82	LG Halver-Schalksm.	26.06.1998	Berlin
4.	10:43,44		Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	16.08.2001	Berg. Gladbach
5.	10:53,25		Müller Janina	75	LG Plettenberg-Her.	06.06.1990	Menden
6.	11:21,25	W15	Giebel Gwenda	80	LG Lüdenscheid	10.09.1995	Olpe
7.	11:42,11		Dorr Michaela	71	LG Plettenberg-Her.	06.07.1986	Lüdenscheid
8.	11:45,12		Schwaiger Anna Kathari	94	TuS Neuenrade	20.03.2010	Oeventrop
9.	11:59,16		Kirschey Danica	92	LG Halver-Schalksm.	26.04.2008	Lüdenscheid
10.	11:59,8		Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	02.05.1982	Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

5.000 m

1.	18:54,36	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	23.08.2001	Berg.-Gladbach
2.	19:32,38	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	28.07.1999	Dortmund

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

7,5 km

1.	28:07	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	27.03.1999	Xanten
2.	28:38	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	05.11.2000	Verl
3.	29:17	Elsner Johanna	82	LG Halver-Schalksm.	28.03.1998	Potsdam
4.	30:24	Müller Janina	75	LG Plettenberg-Her.	21.04.1990	Husum
5.	34:33	W15 Redlich Daniela	82	TSV 1886 Rönsahl	09.02.1997	Berg-Gl.-Refra
6.	37:04	W13 Eisenacher Nadine	87	LG Halver-Schalksm.	05.11.2000	Verl

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

10 km

1.	40:37	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	23.06.2001	Halver
2.	41:30	W15 Mosch Vanessa	91	LG Plettenberg-Her.	30.12.2006	Netphen-Brauer
3.	42:39	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	19.06.1999	Lenneest.-Kirch
4.	43:15	W15 Redlich Daniela	82	TSV 1886 Rönsahl	12.01.1997	Pulheim
5.	44:05	W11 Elsner Johanna	82	TuS Halver	02.04.1994	Paderborn
6.	47:16	W14 Stute Janina	79	TuS Oberbrügge	17.04.1993	Duisburg
7.	48:41	Messemer Christin	90	TSV 1886 Rönsahl	05.05.2007	Hückeswagen
8.	50:12	W13 Voerster Nina	80	TuS Oberbrügge	17.04.1993	Duisburg
9.	59:21	Jahn Stephanie	77	TuS Meinerzhagen	23.04.1994	Meinerzhagen
10.	1:02:07	W15 Gierling Anina	91	LG Plettenberg-Her.	30.12.2006	Netphen-Brauer

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

15 km

1.	1:24:47	Papendick Eva	85	LG Halver-Schalksm.	31.12.2002	Werl / Soest
----	---------	---------------	----	---------------------	------------	--------------

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

80 m Hürden (0,762 m)

1.	13,2	Müller Gudrun	52	TuS Versetal	28.05.1967	Werdohl
2.	13,5	Krug Helga	51	TuS Versetal	28.05.1967	Werdohl
3.	13,5	SA Uhlig Annegret	56	LG Werdohl-Versetal	14.06.1970	Werdohl

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

100 m Hürden (0,762 m)

1.	14,9	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	17.07.1977 Hamm
2.	15,1	Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	08.10.1983 Lüdenscheid
3.	15,4	Schauerte Maren	76	LG Plettenberg-Her.	11.07.1992 Schalksmühle
4.	15,6	Bonventre Katrin	80	LG Lüdenscheid	23.06.1996 Schalksmühle
5.	15,88 -0,2	Lüsebrink Nina	91	LG Halver-Schalksm.	25.04.2008 Arnsberg
6.	15,7	Schmidt Katrin	77	TSG Valbert	20.08.1994 Schalksmühle
7.	15,8	Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	18.07.1976 Herford
8.	15,9	Wasels Sabine	68	TSV Altena	19.08.1984 Lüdenscheid
9.	16,43 *	Klampt Nicole	70	Schalksmühler TV	18.05.1986 Obersuhl
10.	16,2	Bertram Anja	65	TuS Lin.-Heedfeld	15.06.1980 Warendorf
11.	16,2	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	27.05.1989 Schalksmühle

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

300 m Hürden

1.	51,71	Volz Manuela	72	LG Lüdenscheid	23.06.1988 Lüdenscheid
2.	51,8	Lembcke Miriam	75	TV Kierspe 79	07.07.1991 Lüdenscheid
3.	54,07	Lischewski Yvonne	73	Schalksmühler TV	09.06.1989 Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

400 m Hürden

1.	75,25	Schmidt Susanne	84	LG Halver-Schalksm.	17.06.2000 Gladbeck
2.	75,51	Risse Jennifer	91	LG Halver-Schalksm.	19.05.2007 Kreuztal

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

4 x 100 m Staffel

1.	50,50			LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
		(Lüsebrink N.91 - Neumann C.91 - Machelett C.90 - Kraege J.92)			
2.	50,8			LG Lüdenscheid	18.06.1978 Rheine
		(Hellmold 63 - Kraas 62 - Eichmann 62 - Rossburg)			
3.	50,9			TuS Lin.-Heedfeld	18.06.1978 Rheine
		(Reichmann 63 - Druschel 64 - Bergfeld 63 - Krause 62)			
4.	51,50			LG Lüdenscheid	05.05.1996 Recklinghausen
		(Enes I.80 - Ruff M.80 - Möller S.80 - Tauber C.80)			
5.	51,5			TSG Valbert	04.10.1980 Lüdenscheid
		(Fricke 66 - König 65 - Klein 67 - Rogge 66)			
6.	51,5			TuS Nachrodt-Obstf.	26.05.1982 Lüdenscheid
		(Dreisbach 67 - Dam 67 - Kirchhefer 66 - Balogh 66)			
7.	51,81			LG Lüdenscheid	25.05.1985 Lüdenscheid
		(Lüth 69 - Lynnen 69 - Margeit - Ruhnke 69)			
8.	51,92	W15		LG Lüdenscheid	18.06.2005 Lüdenscheid
		(Swierczek J.90 - Rüdiger A.90 - Bobitka S.90 - Juretzki I.90)			
9.	51,8			TuS Jahn Werdohl	16.07.1969 Dortmund
		(Urban - Balzer - Wunderlich - Voss)			
10.	52,1			TuS Grünew Lüdensch	01.06.1980 Lüdenscheid
		(Lüsebrink 64 - Lüsebrink 65 - Scharkus 65 - Hellerforth 65)			

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

3 x 800 m Staffel

1.	7:32,16	W15	TuS Halver	02.07.1996	Warstein
		(Elsner J.82 - Höfer N.82 - Hornschu E.82)			
2.	7:45,4		TSG Valbert	04.05.1978	Witten
		(König 65 - Oehm 63 - Tanzius 64)			
3.	7:54,6		TSV Altena	25.08.1984	Lüdenscheid
		(Döring 68 - Schütte 68 - Wilke 69)			
4.	8:00,9	SA	TSV Altena	26.05.1982	Lüdenscheid
		(Schütte 68 - Dunker 68 - Pump 70)			
5.	8:08,4		LG Lüdenscheid	26.05.1982	Lüdenscheid
		(Herrmann 66 - Baberg 67 - Grastadt)			
6.	8:11,63	W15	LG Lüdenscheid	02.06.2001	Iserlohn
		(Hartwig S.88 - Buchheister S.88 - Westendorf K.86)			
7.	8:13,77	W15	SC Lüdenscheid	19.05.1999	Lüdenscheid
		(Geßler T.84 - Kathenbach S.84 - Hess S.85)			
8.	8:15,9	SA	TSG Valbert	26.05.1982	Lüdenscheid
		(Bartelt 69 - Lischnewski 68 - Schulte 69)			
9.	8:21,11		LG Plettenberg-Her.	05.06.1991	Menden
		(Blücher 76 - Schauerte 76 - Müller 75)			
10.	8:21,1	SA	TSG Valbert	26.05.1982	Lüdenscheid
		(Kunz 69 - Steinmeyer 69 - Fitzner 68)			

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

Hochsprung

1.	1,66		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	29.08.1976	Gevelsberg
2.	1,65		Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	20.06.1982	Lüdenscheid
3.	1,64		Wiebel Antje	67	TuS Halver	31.05.1983	Iserlohn
4.	1,62		Bertram Anja	65	TuS Lin.-Heedfeld	15.06.1980	Warendorf
5.	1,60		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	11.06.1977	Porta
6.	1,60	SA	Kaiser Dunja	73	LG Lüdenscheid	05.07.1986	Hösbach
7.	1,59		Schmidt Katrin	77	TSG Valbert	04.06.1994	Bad Oeynhausen
8.	1,58	SA	Thierkopf Catja	67	TuS Grünew Lüdensch	27.06.1981	Lüdenscheid
9.	1,58		Hießerich Britta	72	LG Lüdenscheid	05.07.1987	Werdohl
10.	1,58	W14	Blau Tanja	74	TuS Jahn Werdohl	11.09.1988	Lüdenscheid

Stabhochsprung

1.	3,10		Bonventre Katrin	80	LG Lüdenscheid	27.05.1996	Recklinghausen
2.	2,25	W14	Berbecker Marie	91	LG Halver-Schalksm.	03.10.2005	Schalksmühle
3.	2,10	W15	Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	19.05.2001	Schalksmühle
4.	2,02		Schmitz Martina	80	Schalksmühler TV	30.08.1997	Schalksmühle
5.	1,92		Broszat Tatjana	79	TuS Halver	07.09.1996	Schalksmühle
6.	1,80	W14	Elsner Johanna	82	TuS Halver	23.06.1996	Schalksmühle
	1,80	W13	Quinkert Svenja	83	Schalksmühler TV	23.06.1996	Schalksmühle
8.	1,80	W12	Schwalm Jana	92	LG Halver-Schalksm.	04.09.2004	Schalksmühle
9.	1,70	W12	Backer Stefanie	78	TV Wiblingwerde	24.05.1990	Schalksmühle
10.	1,70	W15	Höfer Bettina	79	TuS Halver	20.08.1994	Schalksmühle
11.	1,70	W13	Schmidt Britta	83	LG Lüdenscheid	23.06.1996	Schalksmühle
12.	1,70	W13	Kirschey Danica	92	LG Halver-Schalksm.	04.06.2005	Schalksmühle
13.	1,70	W13	Kurek Sarah	92	LG Halver-Schalksm.	04.06.2005	Schalksmühle
14.	1,70	W14	Boodes Ilka	96	LG Halver-Schalksm.	29.05.2010	Schalksmühle

Weitsprung

1.	5,57		Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	03.09.1983	Ludwigshafen
2.	5,57		Lüth Simone	69	LG Lüdenscheid	02.09.1984	Lüdenscheid
3.	5,41		Kemmerling Jessica	88	TV Wiblingwerde	23.04.2005	Altena
4.	5,40		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	18.07.1976	Herford
5.	5,35		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	30.09.1978	Lüdenscheid
6.	5,34		Lüsebrink Ilka	65	TuS Grünew Lüdensch	25.06.1981	Iserlohn
7.	5,31		Werk Kerstin	61	LG Altena-Nachrodt	04.09.1976	Nachrodt
8.	5,28		Volz Manuela	72	LG Lüdenscheid	04.09.1988	Werdohl
9.	5,26		Wiebel Antje	67	TuS Halver	11.06.1983	Lüdenscheid
10.	5,22	SA	Kaiser Dunja	73	LG Lüdenscheid	16.07.1986	Oberbrügge

Dreisprung

1.	9,98	W15	Kathenbach Sabrina	84	SC Lüdenscheid	21.08.1999	Paderborn
2.	9,79		Zimmer Meike	80	LG Plettenberg-Her.	20.04.1996	Altena
3.	9,72	W15	Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	03.05.2003	Altena
4.	9,68		Hüttebräucker Jordi	85	LG Plettenberg-Her.	15.06.2002	Schalksmühle
5.	9,66	W15	Bätzel Julia	84	LG MTV/St.R. Altena	11.09.1999	Altena
6.	9,65		Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	21.04.2002	Altena
7.	9,39		Haarmann Anne	82	TSV Altena	02.05.1998	Altena
8.	9,30		Flusche Gundula	79	TSV Altena	24.06.1995	Schalksmühle
9.	9,21	W15	Glingener Katharina	88	LG Plettenberg-Her.	22.06.2003	Minden
10.	9,20		Leitmont Sophie	88	LG MTV/St.R. Altena	10.09.2005	Altena

Kugelstoß 4,00 kg

1.	12,19		Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	30.07.1988	Ludwigshafen
2.	11,20		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	25.09.1976	Lüdenscheid
3.	11,20		Kabbert Sonja	76	LG Lüdenscheid	07.07.1991	Lüdenscheid
4.	11,09		Altrogge Kerstin	69	TV Wiblingwerde	17.05.1984	Altena
5.	11,00		Hülsböhmer Heike	59	LG Lüdenscheid	05.10.1975	Lüdenscheid
6.	10,97		Köhn Stefanie	72	LG Plettenberg-Her.	04.06.1988	Lüdenscheid
7.	10,53		Schnorrenberg Vera	68	LG Lüdenscheid	01.09.1984	Lüdenscheid
8.	10,50		Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	09.05.2004	Düsseldorf
9.	10,43		Lüth Simone	69	LG Lüdenscheid	25.08.1985	Werdohl
10.	10,43		Dresel Henrike	88	TV Wiblingwerde	26.06.2004	Lüdenscheid

Diskuswurf 1,00 kg

1.	33,38		Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	03.09.1988	Werdohl
2.	31,45		Dresel Henrike	88	TV Wiblingwerde	12.06.2004	Lüdenscheid
3.	31,26		Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	24.05.1990	Schalksmühle
4.	30,89	W13	Esser Alexandra	97	TV Wiblingwerde	03.10.2010	Lippstadt
5.	30,38	W14	Schöffel Sabrina	88	LG Plettenberg-Her.	03.10.2002	Hagen-Dahl
6.	30,16		Wiebel Antje	67	TuS Halver	16.04.1983	Hagen
7.	30,01		Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	09.05.2004	Düsseldorf
8.	29,31		Schmidt Susanne	84	LG Halver-Schalksm.	15.04.2000	Wiblingwerde
9.	29,24	SA	Schulte Anja	69	TSG Valbert	16.05.1982	Lüdenscheid
10.	29,11		Walther Christa	42	TuS Eiringhausen	01.06.1958	Eiringhausen

Speerwurf 600 g

Ausgetragen bis 1990, danach Änderung des hinteren Speerdurchmessers.

1.	42,94	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	24.02.1990	Stuttgart
2.	42,72	Eich Sandra	73	Grün-Weiß Lüdensch.	09.09.1988	Schwerte-Ergst
3.	33,68	Schönebeck Britta	73	Grün-Weiß Lüdensch.	20.08.1989	Bönen
4.	32,24	Schäfer Simone	70	TSV Altena	04.10.1986	Lüdenscheid
5.	31,98	Fink Judith	68	TuS Grünew Lüdensch	20.06.1984	Lüdenscheid
6.	30,80	Bergfeld Uta	63	TuS Lin.-Heedfeld	17.06.1979	Lüdenscheid
7.	29,90	Sichwert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	24.07.1987	Menden
8.	29,44	Pemöller Ute	62	LG Lüdenscheid	13.08.1978	Gelsenkirchen
9.	29,38	Wiebel Antje	67	TuS Halver	01.10.1983	Lüdenscheid
10.	28,90	Bertram Anja	65	TuS Lin.-Heedfeld	07.06.1980	Menden

Speerwurf 600 g

Ausgetragen bis 1998, Schwerpunkt des Speeres 95 cm.

1.	35,16	Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	26.09.1992	Lüdenscheid
2.	34,82	W15 Hunold Bettina	81	Schalksmühler TV	14.09.1996	Kamen
3.	32,08	Kabbert Sonja	76	LG Lüdenscheid	26.09.1992	Lüdenscheid
4.	28,68	Potthoff Kirsten	78	TV Wiblingwerde	21.05.1995	Lüdenscheid
5.	28,66	Backer Stefanie	78	TV Wiblingwerde	29.05.1994	Lüdenscheid
6.	28,18	Holzrichter Sonja	76	TV Wiblingwerde	02.06.1991	Lüdenscheid
7.	28,02	Ruff Michelle	80	LG Lüdenscheid	20.04.1996	Altena
8.	27,34	Boehnke Annika	79	LG Plettenberg-Her.	20.04.1996	Altena
9.	27,06	Bässler Maria	80	LG Lüdenscheid	26.04.1997	Lüdenscheid
10.	27,04	Kowal Magdalena	79	LG Plettenberg-Her.	21.05.1995	Lüdenscheid

Speerwurf 600 g

Ausgetragen ab 1999.

1.	41,98	Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	17.05.2003	Remscheid
2.	40,38	Hamel Jennifer	92	LG Halver-Schalksm.	07.09.2008	Hagen
3.	38,78	Ullrich Mirjam	88	LG Halver-Schalksm.	24.09.2005	Lüdenscheid
4.	36,53	W15 Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	22.06.2003	Minden
5.	33,76	W15 Lill Hanna	88	LG Plettenberg-Her.	24.05.2003	Recklinghausen
6.	31,22	Kirsten Sabrina	84	LG Halver-Schalksm.	29.09.2001	Lüdenscheid
7.	30,16	W13 Esser Alexandra	97	TV Wiblingwerde	17.07.2010	Witten
8.	29,93	W15 Hartwig Svenja	88	LG Lüdenscheid	31.05.2003	Lüdenscheid
9.	29,76	Kathenbach Sabrina	84	SC Lüdenscheid	07.05.2000	Lüdenscheid
10.	29,65	Berbecker Marie	91	LG Halver-Schalksm.	14.05.2007	Iserlohn

Ballwurf 200 g
Ausgetragen bis 1993

1.	50,00	SA	Eich Sandra	73	TuS Grünew Lüdensch	16.05.1987	Altena
2.	49,00	SA	Hopmeier Birgit	73	LG Plettenberg-Her.	16.05.1987	Altena
3.	49,00	W14	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	11.09.1988	Lüdenscheid
4.	42,40	W14	Berneiser Julia	79	TV Wiblingwerde	26.06.1993	Wiblingwerde
5.	41,50	W14	Mielcarek Sonja	74	LG Plettenberg-Her.	25.09.1988	Iserlohn
6.	40,00	SA	Hof Annette	73	LG Plettenberg-Her.	07.06.1986	Lüdenscheid
7.	39,00	W13	Droste Antje	75	LG Lüdenscheid	11.09.1988	Lüdenscheid
8.	39,00	W13	Fotiadis Katharina	78	TSV Altena	09.05.1991	Altena
9.	39,00	W14	Backer Stefanie	78	TV Wiblingwerde	24.05.1992	Lüdenscheid
10.	37,50	W14	Kellermann Karolin	75	TV Jahn Plettenberg	19.08.1989	Lüdenscheid
11.	37,50	W14	Kühnl Elke	77	TV Jahn Plettenberg	07.09.1991	Lüdenscheid
12.	37,50	W14	Eibach Nadine	79	TuS Halver	15.05.1993	Lüdenscheid

Hammerwurf 3,00 kg

1.	27,34		Flusche Gundula	79	TSV Altena	20.04.1996	Altena
2.	25,59	W13	Bröcker Lena	86	LG Plettenberg-Her.	26.09.1999	Haltern
3.	22,86		Lapinski Annette	79	TSV Altena	20.04.1996	Altena
4.	22,00		Kowal Magdalena	79	LG Plettenberg-Her.	20.05.1995	Lüdenscheid
5.	21,90		Zimmer Meike	80	LG Plettenberg-Her.	01.06.1996	Lüdenscheid
6.	21,58		Boehnke Annika	79	LG Plettenberg-Her.	01.06.1996	Lüdenscheid
7.	20,00	W15	Kathenbach Sabrina	84	SC Lüdenscheid	20.03.1999	Hagen-Dahl
8.	17,64		Theuerkorn Susanne	78	LG Plettenberg-Her.	28.05.1994	Lüdenscheid

Hammerwurf 4,00 kg

1.	42,97		Henrichs Jennifer	87	LG Plettenberg-Her.	07.06.2003	Dietzhölztal
2.	38,80		Lill Hanna	88	LG Plettenberg-Her.	28.08.2005	Sythen
3.	35,47		Haarmann Lisa	91	LG Plettenberg-Her.	07.06.2008	Plettenberg
4.	35,02		Bröcker Lena	86	LG Plettenberg-Her.	25.05.2002	Dietzhölztal
5.	34,77		Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	06.03.2004	Dortmund
6.	33,93		Reininghaus Yvonne	89	LG Plettenberg-Her.	19.08.2006	Leichlingen
7.	33,69		Feldmann Jaqueline	94	LG Plettenberg-Her.	14.03.2010	Sythen
8.	32,77		Reininghaus Carina	92	LG Plettenberg-Her.	07.06.2008	Plettenberg
9.	31,44		Köster Martina	88	LG Plettenberg-Her.	27.03.2004	Plettenberg-Bö
10.	26,78		Kahler Christin	87	LG Plettenberg-Her.	22.06.2003	Minden

Dreikampf

1.	1.704 h	Blau Tanja (13,1 - 4,91 - 8,90)	74	LG Lüdenscheid	15.09.1990 Lüdenscheid
2.	1.596 h	Kabbert Sonja (14,1 - 4,86 - 9,88)	76	LG Lüdenscheid	18.05.1991 Lüdenscheid
3.	1.575 e	Hießerich Britta (13,81 - 4,75 - 8,77)	72	LG Lüdenscheid	14.05.1988 Lüdenscheid
4.	1.564 h	Lüsebrink Nina (13,3 - 4,78 - 7,79)	91	LG Halver-Schalksm.	08.06.2008 Schalksmühle
5.	1.554 e	Weller Tanja (13,66 - 4,26 - 9,96)	72	LG Plettenberg-Her.	14.05.1988 Lüdenscheid
6.	1.553 e	Volz Manuela (13,56 - 4,98 - 6,83)	72	LG Lüdenscheid	14.05.1988 Lüdenscheid
7.	1.520 e	Cramer Andrea (13,01 - 3,98 - 8,77)	72	LG Plettenberg-Her.	14.05.1988 Lüdenscheid
8.	1.516 h	Zagilis Alexandra (13,9 - 4,71 - 8,82)	76	LG MTV/St.R. Altena	18.05.1991 Lüdenscheid
9.	1.503 h	Donacien Samantha (12,8 - 4,68 - 5,94)	74	Grün-Weiß Lüdensch.	15.09.1990 Lüdenscheid
10.	1.493 h	Machelett Celine (13,2 - 4,51 - 7,51)	90	LG Halver-Schalksm.	10.06.2007 Schalksmühle

Dreikampf Mannschaft

1.	6.680 e			LG Plettenberg-Her.	14.05.1988 Lüdenscheid
		(Weller72/1554-Cramer72/1520-Hopmeier72/1312-Egli72/1147-Schulte73/1147)			
2.	6.335 e			LG Lüdenscheid	09.05.1987 Lüdenscheid
		(Volz 72/1449-Schemm74/1332-Psykalla71/1273-Otto72/1204-Donacien74/1077)			

Vierkampf

1.	2.338 e	Schmidt Katrin (17,12-- 1,59 - 8,99 - 14,24-)	77	TSG Valbert	04.06.1994 Bad Oeynhausen
2.	1.991 e	Schwarz Marion (17,72 - 1,42 - 7,00 - 14,00)	78	LG Lüdenscheid	14.05.1994 Dortmund
3.	1.854 e	W15 Lehmann Sandra (17,68 - 1,34 - 6,71 - 14,24)	79	LG Lüdenscheid	14.05.1994 Dortmund
4.	1.391 e	Gutbier Sonja (19,94 - 1,26 - 5,68 - 14,95)	78	LG Lüdenscheid	14.05.1994 Dortmund
5.	1.100 e	Obringer Jessica (23,90 - 1,24 - 4,76 - 14,72 [+2,0])	78	LG Lüdenscheid	13.05.1995 Dortmund

Fünfkampf

1.	4.950 h	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	11.06.1978 Herford
		(15,0 RW-1,60 - 9,06 - 5,05 - 2:31,6)			
2.	4.845 h	Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	08.05.1982 Lüdenscheid
		(15,6 - 1,64 - 9,37 - 5,18 - 2:45,3)			
3.	4.671 h	Bertram Anja	65	TuS Lin.-Heedfeld	15.06.1980 Warendorf
		(16,2 - 1,60 - 7,28 - 5,08 - 2:34,4)			
4.	4.655 h	Wiebel Antje	67	TuS Halver	24.09.1983 Lüdenscheid
		(17,0 - 1,50 - 9,56 - 4,55 - 2:23,2)			
5.	4.522 h	Lüth Simone	69	LG Lüdenscheid	29.05.1984 Lüdenscheid
		(16,9 - 1,45 - 9,38 - 5,38 - 2:50,2)			
6.	4.509 h	Hießerich Britta	72	LG Lüdenscheid	14.06.1987 Ahlen
		(17,6 - 1,53 - 9,46 - 4,97 - 2:44,8)			
7.	4.424 h	Bergfeld Uta	63	TuS Lin.-Heedfeld	05.08.1979 Herford
		(16,9 - 1,48 - 9,34 - 4,72 - 2:46,9)			
8.	4.326 e	Schlösser Sabine	71	TV Wiblingwerde	10.05.1987 Lüdenscheid
		(17,70 - 1,50 - 8,98 - 4,83 - 2:55,16)			
9.	4.345 h	Sichert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	13.09.1987 Gelsenkirchen
		(15,9 - 1,38 - 8,89 - 4,86 - 2:53,7)			
10.	4.307 h	Mettberg Elke	67	Schalksmühler TV	24.09.1983 Lüdenscheid
		(18,4 - 1,45 - 8,41 - 4,97 - 2:42,6)			

Fünfkampf Mannschaft

1.	19.898 h			TuS Nachrodt-Obstf.	08.05.1982 Lüdenscheid
		(Dam 4845-Kirchhefer 3916-Jörgens 3778-Balogh 3756-Dreisbach3603)			
2.	18.458 h			TSV Altena	17.06.1984 Ahlen
		(Wasels 4036-Richardt 4003-Dunker 3851-Schütte 3721-Wilke 2847)			

Siebenkampf

1.	4.287 h	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	06.10.1990 Gelsenkirchen
		(15,5 RW - 1,50 - 9,61 - 13,1 RW)			
		(5,11 - 38,64 - 2:48,9)			
2.	4.129 e	Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	27.06.1992 Ahlen
		(17,49 RW - 1,51 - 9,27 - 13,61)			
		(5,06 - 31,32 - 2:27,14)			
3.	3.722 e	Schmidt Katrin	77	TSG Valbert	04.06.1994 Bad Oeynhausen
		(17,12 - 1,59 - 8,99 - 14,24)			
		(4,66 - 22,78 - 2:39,88)			
4.	3.692 e	Kohlmann Svenja	75	TV Kierspe 79	15.06.1991 Witten
		(16,97 - 1,51 - 8,14 - 13,66)			
		(4,53 - 22,40 - 2:35,59)			
5.	3.453 e	Lüsebrink Nina	91	LG Halver-Schalksm.	17.05.2008 Iserlohn
		(16,16 [-0,4] - 1,56 - 9,76 - 13,72 [-0,8])			
		(4,80 [+1,9] - 22,80 - 2:50,98)			
6.	3.276 h	Lembcke Miriam	75	TV Kierspe 79	17.05.1991 Lüdenscheid
		(18,2 - 1,45 - 7,38 - 14,3)			
		(4,91 - 22,22 - 2:44,7)			
7.	3.231 e	Kabert Sonja	76	LG Lüdenscheid	23.05.1992 Lüdenscheid
		(17,96 - 1,25 - 10,45 - 14,34)			
		(4,93 - 26,68 - 3:05,67)			
8.	3.225 e	Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	06.09.2002 Arnsberg
		(18,22 [-1,1] - 1,40 - 8,79 - 14,80 [+0,6])			
		(4,28 - 35,10 - 3:00,24)			
9.	3.200 e	Schwarz Marion	78	LG Lüdenscheid	04.06.1994 Bad Oeynhausen
		(18,00 - 1,43 - 7,06 - 14,12)			
		(4,82 - 20,04 - 2:52,04)			
10.	3.174 h	Schauerte Maren	76	LG Plettenberg-Her.	17.05.1991 Lüdenscheid
		(13,6 - 1,45 - 6,75 - 13,5)			
		(4,31 - 17,36 - 2:59,1)			

Siebenkampf Mannschaft

1.	9.485 e			LG Lüdenscheid	23.05.1992 Lüdenscheid
		(Kioschis F.76/4.095 - Kabbert S.76/3.231 - Stickdorn N.76/2.159)			
2.	8.353 e			LG Lüdenscheid	14.05.1994 Dortmund
		(Schwarz M.78/3.027 - Lehmann S.79/3.008 - Gutbier S.78/2.318)			

Blockwettkampf S/S

Ausgetragen bis 1993, Disziplinen: 100 m - 100 m Hü - Weit - Hoch - Speer 600 g

1.	4.373 h	Schauerte Maren	76	LG Plettenberg-Her.	13.09.1992 Gelsenkirchen
		(13,8 - 17,1 - 4,89 - 1,46 - 22,74)			
2.	4.312 h	Schemm Sandra	74	LG Lüdenscheid	04.06.1989 Gelsenkirchen
		(13,8 - 17,7 - 4,97 - 1,39 - 25,18)			
3.	3.057 h	Blücher Christel	76	LG Plettenberg-Her.	13.09.1992 Gelsenkirchen
		(15,7 - 22,1 - 3,96 - 1,20 - 15,66)			

Blockwettkampf L

Ausgetragen bis 1993, Disziplinen: 100 m - 100 m Hü - Weit - Hoch - 800 m

- | | | | | | |
|----|---------|--|----|---------------------|--------------------------|
| 1. | 4.246 h | Schauerte Maren | 76 | LG Plettenberg-Her. | 28.04.1991 Gelsenkirchen |
| | | (13,4RW- 17,1 - 4,55 - 1,46 - 3:06,4) | | | |
| 2. | 3.582 h | Blücher Christel | 76 | LG Plettenberg-Her. | 28.04.1991 Gelsenkirchen |
| | | (15,0RW- 22,2 - 4,09 - 1,38 - 2:51,4) | | | |

Blockwettkampf W

Ausgetragen bis 1993, Disziplinen: 100 m - 100 m Hü - Weit - Kugel 4 kg - Diskus 1 kg

- | | | | | | |
|----|---------|-------------------------------------|----|---------------------|--------------------------|
| 1. | 3.327 h | Blücher Christel | 76 | LG Plettenberg-Her. | 22.09.1991 Gelsenkirchen |
| | | (14,3 - 22,9 - 3,93 - 7,13 - 23,30) | | | |