

100 m

1.	12,15 -0,1	W15	Möller Sandra	80	LG Lüdenscheid	10.09.1995 Olpe
2.	12,48 +1,1	JB	Vetter Kathrin	87	LG Lüdenscheid	26.06.2004 Lüdenscheid
3.	12,3		Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	13.05.1984 Hamm
4.	12,62 +0,0	JB	Neumann Carolin	91	LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
5.	12,4	JB	Reichmann Christine	63	TuS Lin.-Heedfeld	17.06.1979 Lüdenscheid
6.	12,70 +0,0	W15	Stoltz Renate	88	LG Lüdenscheid	14.06.2003 Menden
7.	12,5		Nitschke Renate	33	LTV 1861 Lüdensch.	26.06.1951 Paderborn
8.	12,5	JB	Kogutzki Doris	54	Schalksmühler TV	06.07.1969 Hagen
9.	12,5		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	28.08.1977 Dortmund
10.	12,5	SA	König Ute	65	TSG Valbert	16.06.1979 Lüdenscheid
11.	12,5		Krause Barbara	62	TuS Lin.-Heedfeld	17.06.1979 Lüdenscheid
12.	12,5	JB	Lenz Angela	68	Schalksmühler TV	10.06.1984 Obersuhl

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

200 m

1.	25,3 *		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	01.07.1978 Lüdenscheid
2.	25,58 +0,1	JB	Neumann Carolin	91	LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
3.	25,97 -0,8	JB	Hess Sara Kristin	85	SC Lüdenscheid	01.06.2001 Dortmund
4.	25,8 *	JB	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	17.06.1978 Rheine
5.	26,13	JB	Vetter Kathrin	87	LG Lüdenscheid	27.06.2004 Lüdenscheid
6.	25,9	JB	Reichmann Christine	63	TuS Lin.-Heedfeld	16.06.1979 Lüdenscheid
7.	26,20	JB	Blau Tanja	74	TuS Jahn Werdohl	30.09.1989 Lüdenscheid
8.	26,1		Krause Barbara	62	TuS Lin.-Heedfeld	16.06.1979 Lüdenscheid
9.	26,39	JB	König Ute	65	TSG Valbert	19.09.1981 Iserlohn
10.	26,49		Donacien Samantha	74	Grün-Weiß Lüdensch.	25.08.1990 Hagen

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

400 m

1.	57,65	JB	König Ute	65	TSG Valbert	12.07.1981 Dortmund
2.	57,8	JB	Plischke Beate	59	TSG Valbert	06.07.1975 Hagen
3.	58,5		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	08.06.1980 Menden
4.	59,19	JB	Hess Sara Kristin	85	SC Lüdenscheid	16.06.2001 Gladbeck
5.	60,02		Egbringhoff Verena	67	TSV Altena	28.08.1985 Menden
6.	60,0		Wiebel Antje	67	TuS Halver	03.08.1984 Lüdenscheid
7.	60,26	JB	Bobitka Sina	90	LG Lüdenscheid	10.09.2006 Hagen
8.	60,5	JB	Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	11.07.1982 Wittlich
9.	60,95		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	12.06.1994 Hagen
10.	61,0		Schmidt Christiane	59	LG Lüdenscheid	15.05.1977 Geisweid

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

600 m

1.	1:41,7	SB	Walk Christine	65	LG Lüdenscheid	21.08.1977 Dortmund
2.	1:43,0		Diltey Regine	43	TuS Eiringhausen	09.07.1961 Herford
3.	1:44,5		Thome Annette	46	TuS Eiringhausen	19.07.1964 Wissen
4.	1:44,8	JB	Brinkmann Margret	51	TuS Versetal	04.09.1966 Werdohl
5.	1:45,2		Sprafke Rita	43	TuS Eiringhausen	03.07.1960 Brühl
6.	1:45,3	SA	Wunderlich Heike	54	TuS Jahn Werdohl	23.05.1968 Menden
7.	1:45,9	SA	Plischke Beate	59	TSG Valbert	12.05.1973 Werd.-Eveking
8.	1:48,4	SB	König Ute	65	TSG Valbert	19.05.1977 Dortmund
9.	1:49,1	JB	Solscheid Monika	50	TuS Jahn Werdohl	05.06.1966 Lüdenscheid
10.	1:49,5	SA	Wenzel Ulrike	56	TuS Versetal	07.09.1969 Altena

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

800 m

1.	2:11,6	JB	Plischke Beate	59	TSG Valbert	15.06.1975 Dortmund
2.	2:13,28	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	05.06.1999 Gladbeck
3.	2:14,6	SA	König Ute	65	TSG Valbert	18.08.1979 Menden
4.	2:17,27		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	24.08.1986 Dortmund
5.	2:17,49		Wiebel Antje	67	TuS Halver	16.06.1984 Ahlen
6.	2:18,60		Dopatka Anja	86	LG Halver-Schalksm.	25.09.2004 Lüdenscheid
7.	2:20,5		Egbringhoff Verena	67	TSV Altena	14.09.1985 Witten
8.	2:21,84	JB	Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	26.06.1982 Recklinghausen
9.	2:22,22	JB	Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	13.06.1992 Dortmund
10.	2:22,29	W15	Schwaiger Anna Kath	94	TuS Neuenrade	07.06.2009 Hagen

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

1.500 m

1.	4:40,06	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	18.06.1999 Menden
2.	4:40,4	JB	Plischke Beate	59	TSG Valbert	22.06.1975 Hamm/Sieg
3.	4:41,1		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	22.06.1985 Ahlen
4.	4:54,50	JB	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.	5:01,02		Egbringhoff Verena	67	TSV Altena	17.08.1985 Lage
7.	5:03,5		Gerlach Anette	58	LG Lüdenscheid	31.08.1975 Gladbeck
8.	5:04,6		Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	29.05.1983 Arnsberg
9.	5:05,34	JB	Giebel Gwenda	80	LG Lüdenscheid	09.06.1996 Lüdenscheid
10.	5:07,57	JB	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	18.06.2000 Gladbeck

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

3.000 m

1.	10:07,55		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	19.07.1985 Berlin
2.	10:25,75	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	23.04.1999 Menden
3.	10:35,70	JB	Elsner Johanna	82	LG Halver-Schalksm.	26.06.1998 Berlin
4.	10:43,44	JB	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	16.08.2001 Berg. Gladbach
5.	10:53,25	JB	Müller Janina	75	LG Plettenberg-Her.	06.06.1990 Menden
6.	11:08,8		Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	01.07.1983 Lüdenscheid
7.	11:21,25	W15	Giebel Gwenda	80	LG Lüdenscheid	10.09.1995 Olpe
8.	11:42,11	JB	Dorr Michaela	71	LG Plettenberg-Her.	06.07.1986 Lüdenscheid
9.	11:45,12	JB	Schwaiger Anna Kathari	94	TuS Neuenrade	20.03.2010 Oeventrop
10.	11:46,81		Döring Barbara	69	TSV Altena	06.07.1986 Lüdenscheid

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

5.000 m

1.	17:36,53		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	23.09.1986 Kreuztal
2.	18:54,36	JB	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	23.08.2001 Berg.-Gladbach
3.	19:30,6	JB	Müller Janina	75	LG Plettenberg-Her.	31.05.1991 Kierspe
4.	19:32,38	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	28.07.1999 Dortmund
5.	21:57,41		Elsner Johanna	82	LG Halver-Schalksm.	29.09.2001 Lüdenscheid
6.	22:44,81		Bäcker Lisa	92	LG Halver-Schalksm.	04.07.2010 Lüdenscheid
7.	23:07,0		Kaufmann Martina	68	LG Plettenberg-Her.	12.09.1986 Plettenberg

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

10.000 m

1.	37:54,1		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	14.05.1986 Menden
2.	39:58,4		Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	06.09.2002 Meinerzhagen

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

10 km

1.	39:14		Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	14.09.2003 Troisdorf
2.	41:30	W15	Mosch Vanessa	91	LG Plettenberg-Her.	30.12.2006 Netphen-Brauer
3.	42:39	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	19.06.1999 Lennest.-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.	46:00		Nies Carla	89	TSG Valbert	19.10.2008 Refrath
7.	47:16	W14	Stute Janina	79	TuS Oberbrügge	17.04.1993 Duisburg
8.	48:41	JB	Messemer Christin	90	TSV 1886 Rönsahl	05.05.2007 Hückeswagen
9.	50:12	W13	Voerster Nina	80	TuS Oberbrügge	17.04.1993 Duisburg
10.	53:53		Papendick Eva	85	LG Halver-Schalksm.	08.02.2003 Duisburg

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

15 km

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

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

### Halbmarathon

1.	1:43:36	Nies Carla	89	TSG Valbert	20.04.2008 Bonn
2.	2:00:11	Papendick Eva	85	LG Halver-Schalksm.	05.04.2003 Duisburg
3.	2:08:38	Klein Linda	89	LG Halver-Schalksm.	17.05.2008 Schmiedefeld

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

### Marathon

1.	5:06:05	Klein Linda	89	LG Halver-Schalksm.	30.09.2007 Berlin
----	---------	-------------	----	---------------------	-------------------

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

### 80 m Hürden (0,762 m)

1.	13,2	JB	Müller Gudrun	52	TuS Versetal	28.05.1967 Werdohl
2.	13,5	JB	Krug Helga	51	TuS Versetal	28.05.1967 Werdohl
3.	15,7		Bindenberger Elisabeth	19	LTV 1861 Lüdensch.	30.08.1936 Lüdenscheid
4.	17,5		Schmidt Ute	41	LTV 1861 Lüdensch.	01.05.1959 Hagen-Böhlerh.

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

### 100 m Hürden (0,840 m)

1.	14,9	JB	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	27.07.1977 Lüdenscheid
2.	14,9		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	23.06.1978 Lüdenscheid
3.	15,1	JB	Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	08.10.1983 Lüdenscheid
4.	15,63 *		Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	27.06.1992 Ahlen
5.	15,64 -0,6		Schauerte Maren	76	LG Lüdenscheid	18.06.1995 Hamm/Westf.
6.	15,89 *		Sichert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	28.05.1989 Menden
7.	16,01		Lüth Simone	69	LG Lüdenscheid	06.09.1986 Lüdenscheid
8.	15,8		Wiebel Antje	67	TuS Halver	26.05.1984 Menden
9.	15,8		Wasels Sabine	68	TSV Altena	07.09.1985 Menden
10.	16,19 *		Vedder Michaela	71	LG Lüdenscheid	25.06.1989 Dortmund

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

### 400 m Hürden

1.	63,9		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	07.05.1980 Lüdenscheid
2.	70,00		Giebel Geraldine	76	LG Lüdenscheid	06.05.1995 Lüdenscheid
3.	69,9	JB	Dorr Michaela	71	LG Plettenberg-Her.	02.05.1987 Herscheid
4.	71,13		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	06.05.1995 Lüdenscheid
5.	71,35		Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	18.09.1985 Menden
6.	72,5		Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	08.10.1983 Lüdenscheid
7.	72,93		Giebel Gwenda	80	LG Lüdenscheid	25.04.1998 Lüdenscheid
8.	73,39		Vieregge Julia	68	LG Plettenberg-Her.	20.06.1986 Lüdenscheid
9.	75,17		Lembcke Miriam	75	TV Kierspe 79	02.05.1992 Lüdenscheid
10.	75,25	JB	Schmidt Susanne	84	LG Halver-Schalksm.	17.06.2000 Gladbeck

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

#### 4 x 100 m Staffel

1.	50,1		TuS Lin.-Heedfeld	12.05.1979 Lüdenscheid
			(Reichmann 63 - Krause 62 - Druschel 64 - Bergfeld 63)	
2.	50,2		LG Lüdenscheid	02.07.1978 Lüdenscheid
			(Rossburg - Ratmann 60 - Kraas 62 - Hellmold 62)	
3.	50,50	JB	LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
			(Lüsebrink N.91 - Neumann C.91 - Machelett C.90 - Kraege J.92)	
4.	51,50	JB	LG Lüdenscheid	05.05.1996 Recklinghausen
			(Enes I.80 - Ruff M.80 - Möller S.80 - Tauber C.80)	
5.	51,5	JB	TSG Valbert	04.10.1980 Lüdenscheid
			(Fricke 66 - König 65 - Klein 67 - Rogge 66)	
6.	51,5	JB	TuS Nachrodt-Obstf.	26.05.1982 Lüdenscheid
			(Dreisbach 67 - Dam 67 - Kirchhefer 66 - Balogh 66)	
7.	51,81	JB	LG Lüdenscheid	25.05.1985 Lüdenscheid
			(Lüth 69 - Lynnen 69 - Margeit - Ruhnke 69)	
8.	51,7	JB	LG Lüdenscheid	14.06.1979 Werdohl
			(Rossburg 65 - Bormann 63 - Walk 65 - Hellmold 63)	
9.	51,92	W15	LG Lüdenscheid	18.06.2005 Lüdenscheid
			(Swierczek J.90 - Rüdiger A.90 - Bobitka S.90 - Juretzki I.90)	
10.	51,8		TuS Jahn Werdohl	16.07.1969 Dortmund
			(Urban - Balzer - Wunderlich - Voss)	

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

#### 4 x 400 m Staffel

1.	4:30,0	JB	LG Lüdenscheid	28.05.1982 Lüdenscheid
			(Lüth 69 - Herrmann 66 - Müller 66 - Grastadt ??)	
2.	4:31,4		LG Plettenberg-Her.	12.09.1986 Plettenberg
			(Sichert 71 - Vieregge 68 - Dorr 71 - Herzog 68)	
3.	4:33,28		LG Lüdenscheid	25.09.2004 Lüdenscheid
			(Westendorf K.86 - Vetter K.87 - Hartwig K.88 - Hartwig S.88)	
4.	4:35,9		TSV Altena	12.09.1986 Plettenberg
			(Egbringhoff V.67 - Schäfer 71 - Wasels 68 - Döring 69)	
5.	4:44,80		LG Lüdenscheid	30.09.1995 Lüdenscheid
			(Gutbier S.78 - Schwarz M.77 - Schauerte M.76 - Giebel G.76)	
6.	4:44,8	JB	TV Grüenthal	10.06.1982 Lüdenscheid
			(Trester 66 - Halbhuber ?? - Karnath 68 - Kaufmann 68)	

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

#### Schwedenstaffel

1.	2:37,45		LG Lüdenscheid	07.05.1994 Lüdenscheid
			(Giebel G.76 - Kioschis F.76 - Garske T.75 - Stickdorn N.76)	

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

### 3 x 800 m Staffel

1.	7:21,3			TSG Valbert	29.09.1979 Bönen
		(Oehm 63 - Nerger 62 - König 65)			
2.	7:22,0			LG Lüdenscheid	25.05.1978 Gütersloh
		(Ratmann 60 - Kraas 62 - Eichmann 62)			
3.	7:32,16	W15		TuS Halver	02.07.1996 Warstein
		(Elsner J.82 - Höfer N.82 - Hornschu E.82)			
4.	7:34,0			TuS Jahn Werdohl	25.08.1984 Lüdenscheid
		(Steffens P. 68 - Schlosser 67 - Behnke 67)			
5.	7:45,4	JB		TSG Valbert	04.05.1978 Witten
		(König 65 - Oehm 63 - Tanzius 64)			
6.	7:54,6	JB		TSV Altena	25.08.1984 Lüdenscheid
		(Döring 68 - Schütte 68 - Wilke 69)			
7.	7:59,1			LG Lüdenscheid	10.09.1994 Meinerzhagen
		(Giebel G.76 - Kioschis F.76 - Gutbier S.77)			
8.	8:00,9	SA		TSV Altena	26.05.1982 Lüdenscheid
		(Schütte 68 - Dunker 68 - Pump 70)			
9.	8:08,4	JB		LG Lüdenscheid	26.05.1982 Lüdenscheid
		(Herrmann 66 - Baberg 67 - Grastadt )			
10.	8:11,3			TuS Jahn Werdohl	30.04.1980 Lüdenscheid
		(Belecke 63 - Schmidtke - Köster 64)			

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

### Hochsprung

1.	1,66	JB	Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	29.08.1976 Gevelsberg
2.	1,66		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	17.05.1980 Gelsenkirchen
3.	1,65	JB	Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	20.06.1982 Lüdenscheid
4.	1,65		Wiebel Antje	67	TuS Halver	16.06.1984 Ahlen
5.	1,62	JB	Bertram Anja	65	TuS Lin.-Heedfeld	15.06.1980 Warendorf
6.	1,61		Klein Bettina	69	Grün-Weiß Lüdensch.	07.08.1988 Dortmund
7.	1,60	SA	Kaiser Dunja	73	LG Lüdenscheid	05.07.1986 Hösbach
8.	1,60		Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	13.06.1992 Dortmund
9.	1,59	JB	Schmidt Katrin	77	TSG Valbert	04.06.1994 Bad Oeynhausen
10.	1,58	SA	Thierkopf Catja	67	TuS Grünew Lüdensch	27.06.1981 Lüdenscheid
11.	1,58		Wasels Sabine	68	TSV Altena	14.09.1986 Altena
12.	1,58	JB	Hießrich Britta	72	LG Lüdenscheid	05.07.1987 Werdohl
13.	1,58	W14	Blau Tanja	74	TuS Jahn Werdohl	11.09.1988 Lüdenscheid

### Stabhochsprung

1.	3,10	JB	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.	2,05		Schlösser Sabine	71	TV Wiblingwerde	24.05.1990	Schalksmühle
5.	2,02	JB	Schmitz Martina	80	Schalksmühler TV	30.08.1997	Schalksmühle
6.	2,00		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	20.08.1994	Schalksmühle
7.	1,92	JB	Broszat Tatjana	79	TuS Halver	07.09.1996	Schalksmühle
8.	1,80		Sichert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	24.05.1990	Schalksmühle
9.	1,80	W13	Quinkert Svenja	83	Schalksmühler TV	23.06.1996	Schalksmühle
	1,80	W14	Elsner Johanna	82	TuS Halver	23.06.1996	Schalksmühle
11.	1,80	W12	Schwalm Jana	92	LG Halver-Schalksm.	04.09.2004	Schalksmühle

### Weitsprung

1.	5,68		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	10.05.1980	Iserlohn
2.	5,67		Lüth Simone	69	LG Lüdenscheid	14.07.1987	Warstein
3.	5,60		Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	20.05.1984	Kreuztal
4.	5,47		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	14.05.1977	Menden
5.	5,46		Lüsebrink Ilka	65	TuS Grünew Lüdensch	30.04.1983	Lüdenscheid
6.	5,45		Schemm Brigitte	53	TV Friesen Lüdensch	29.09.1971	Werdohl
7.	5,42		Mettberg Elke	67	Schalksmühler TV	08.06.1985	Ahlen
8.	5,41		Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	28.06.1992	Ahlen
9.	5,41	JB	Kemmerling Jessica	88	TV Wiblingwerde	23.04.2005	Altena
10.	5,34		Wiebel Antje	67	TuS Halver	07.06.1984	Lüdenscheid

### Dreisprung

1.	10,16 -1,6		Schmidt Katrin	77	TSG Valbert	18.06.1995	Hamm/Westf.
2.	9,98	W15	Kathenbach Sabrina	84	SC Lüdenscheid	21.08.1999	Paderborn
3.	9,79	JB	Zimmer Meike	80	LG Plettenberg-Her.	20.04.1996	Altena
4.	9,72	W15	Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	03.05.2003	Altena
5.	9,68	JB	Hüttebräucker Jordi	85	LG Plettenberg-Her.	15.06.2002	Schalksmühle
6.	9,66	W15	Bätzel Julia	84	LG MTV/St.R. Altena	11.09.1999	Altena
7.	9,65	JB	Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	21.04.2002	Altena
8.	9,39	JB	Haarmann Anne	82	TSV Altena	02.05.1998	Altena
9.	9,32		Lenhoff Silke	76	Grün-Weiß Lüdensch.	29.08.1993	Gladbeck
10.	9,30	JB	Flusche Gundula	79	TSV Altena	24.06.1995	Schalksmühle

Kugelstoß 4,00 kg

1.	13,45		Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	30.09.1989	Lüdenscheid
2.	12,20		Köhn Stefanie	72	LG Plettenberg-Her.	13.07.1991	Schalksmühle
3.	11,91		Kabbert Sonja	76	LG Lüdenscheid	31.07.1993	Lüdenscheid
4.	11,60		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	01.06.1977	Lüdenscheid
5.	11,55		Hülsböhmer Heike	59	LG Lüdenscheid	25.09.1976	Lüdenscheid
6.	11,54		Krug Helga	51	TuS Versetal	06.07.1969	Hagen
7.	11,12		Kierstein Gisela	40	TuS Grünew Lüdensch	24.08.1958	Lüdenscheid
8.	11,09	JB	Altrogge Kerstin	69	TV Wiblingwerde	17.05.1984	Altena
9.	11,08		Walther Christa	42	TuS Eiringhausen	18.09.1960	Lüdenscheid
10.	11,04		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	06.05.1995	Lüdenscheid

Diskuswurf 1,00 kg

1.	38,34		Krug Helga	51	TuS Versetal	12.10.1969	Lüdenscheid
2.	37,50		Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	30.09.1989	Lüdenscheid
3.	35,95		Friedrichs Renate	48	LTV 1861 Lüdensch.	10.07.1966	Werdohl
4.	34,88		Zagilis Alexandra	76	TV Wiblingwerde	24.06.1995	Schalksmühle
5.	34,66		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	23.05.1993	Lüdenscheid
6.	32,10		Schlösser Sabine	71	TSV Altena	03.09.1988	Werdohl
7.	31,45		Luczak Christa	39	TuS Meinerzhagen	13.10.1957	Siegen
8.	31,45	JB	Dresel Henrike	88	TV Wiblingwerde	12.06.2004	Lüdenscheid
9.	31,26	JB	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	24.05.1990	Schalksmühle
10.	30,89	W13	Esser Alexandra	97	TV Wiblingwerde	03.10.2010	Lippstadt

Speerwurf 600 g

Ausgetragen bis 1990, danach Änderung des hinteren Speerdurchmessers.

1.	42,94	JB	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	24.02.1990	Stuttgart
2.	42,72	JB	Eich Sandra	73	Grün-Weiß Lüdensch.	09.09.1988	Schwerte-Ergst
3.	35,18		Schönebeck Britta	73	Grün-Weiß Lüdensch.	21.04.1990	Lüdenscheid
4.	34,78		van Even Sandra	65	LG Lüdenscheid	09.07.1982	Lüdenscheid
5.	34,04		Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	07.07.1989	Menden
6.	33,56		Wiebel Antje	67	TuS Halver	20.06.1984	Lüdenscheid
7.	33,00		Schäfer Simone	70	TSV Altena	26.04.1987	Altena
8.	32,12		Schlösser Sabine	71	TV Wiblingwerde	28.04.1990	Wiblingwerde
9.	31,98	JB	Fink Judith	68	TuS Grünew Lüdensch	20.06.1984	Lüdenscheid
10.	31,84		Bergfeld Uta	63	TuS Lin.-Heedfeld	31.05.1981	Lüdenscheid

Speerwurf 600 g

Ausgetragen bis 1998, Schwerpunkt des Speeres 95 cm.

1.	46,76		Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	26.09.1992	Halle/Saale
2.	42,02		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	25.06.1995	Lage
3.	39,70		Schönebeck Britta	73	Grün-Weiß Lüdensch.	04.05.1991	Lüdenscheid
4.	37,06		Eich Sandra	73	Grün-Weiß Lüdensch.	01.06.1991	Lüdenscheid
5.	34,82	W15	Hunold Bettina	81	Schalksmühler TV	14.09.1996	Kamen
6.	33,24		Kabbert Sonja	76	LG Lüdenscheid	25.05.1995	Hagen
7.	31,06		Richardt Sandra	73	TSV Altena	07.09.1991	Schwerte-Ergst
8.	30,82		Hopmeier Birgit	73	LG Plettenberg-Her.	28.06.1992	Ahlen
9.	29,54		Potthoff Kirsten	78	TV Wiblingwerde	20.04.1996	Altena
10.	28,66	JB	Backer Stefanie	78	TV Wiblingwerde	29.05.1994	Lüdenscheid

Speerwurf 600 g

Ausgetragen ab 1999.

1.	41,98	JB	Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	17.05.2003	Remscheid
2.	40,38	JB	Hamel Jennifer	92	LG Halver-Schalksm.	07.09.2008	Hagen
3.	38,78	JB	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	JB	Kirsten Sabrina	84	LG Halver-Schalksm.	29.09.2001	Lüdenscheid
7.	30,55		Hartwig Kathrin	88	LG Lüdenscheid	27.08.2006	Lüdenscheid
8.	30,33		Hartwig Svenja	88	LG Lüdenscheid	02.09.2007	Lüdenscheid
9.	30,16	W13	Esser Alexandra	97	TV Wiblingwerde	17.07.2010	Witten
10.	29,76	JB	Kathenbach Sabrina	84	SC Lüdenscheid	07.05.2000	Lüdenscheid

Hammerwurf 4,00 kg

1.	44,87		Henrichs Jennifer	87	LG Plettenberg-Her.	08.07.2006	Ewersbach
2.	38,89		Lill Hanna	88	LG Plettenberg-Her.	29.04.2006	Mönchengladbach
3.	38,57		Haarmann Lisa	91	LG Plettenberg-Her.	10.10.2009	Plettenberg
4.	35,02	JB	Bröcker Lena	86	LG Plettenberg-Her.	25.05.2002	Dietzhöhlztal
5.	34,77	JB	Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	06.03.2004	Dortmund
6.	34,45		Reininghaus Yvonne	89	LG Plettenberg-Her.	17.02.2007	Plettenberg-Bö
7.	33,69	JB	Feldmann Jaqueline	94	LG Plettenberg-Her.	14.03.2010	Sythen
8.	32,77	JB	Reininghaus Carina	92	LG Plettenberg-Her.	07.06.2008	Plettenberg
9.	31,44	JB	Köster Martina	88	LG Plettenberg-Her.	27.03.2004	Plettenberg-Bö
10.	26,78	JB	Kahler Christin	87	LG Plettenberg-Her.	22.06.2003	Minden

### Dreikampf

1.	1.704 h	JB	Blau Tanja (13,1 - 4,91 - 8,90)	74	LG Lüdenscheid	15.09.1990 Lüdenscheid
2.	1.685 h		Kemmerling Jessica (13,0 - 4,78 - 8,89)	88	TV Wiblingwerde	10.06.2007 Schalksmühle
3.	1.596 h	JB	Kabbert Sonja (14,1 - 4,86 - 9,88)	76	LG Lüdenscheid	18.05.1991 Lüdenscheid
4.	1.575 e	JB	Hießerich Britta (13,81 - 4,75 - 8,77)	72	LG Lüdenscheid	14.05.1988 Lüdenscheid
5.	1.564 h	JB	Lüsebrink Nina (13,3 - 4,78 - 7,79)	91	LG Halver-Schalksm.	08.06.2008 Schalksmühle
6.	1.554 e	JB	Weller Tanja (13,66 - 4,26 - 9,96)	72	LG Plettenberg-Her.	14.05.1988 Lüdenscheid
7.	1.553 e	JB	Volz Manuela (13,56 - 4,98 - 6,83)	72	LG Lüdenscheid	14.05.1988 Lüdenscheid
	1.553 e		Zagilis Alexandra (13,99 [+1,1] - 4,41 - 10,18)	76	TV Wiblingwerde	14.05.1995 Dortmund
9.	1.520 e	JB	Cramer Andrea (13,01 - 3,98 - 8,77)	72	LG Plettenberg-Her.	14.05.1988 Lüdenscheid
10.	1.503 h	JB	Donacien Samantha (12,8 - 4,68 - 5,94)	74	Grün-Weiß Lüdensch.	15.09.1990 Lüdenscheid

### Dreikampf Mannschaft

1.	6.680 e				LG Plettenberg-Her.	14.05.1988 Lüdenscheid (Weller72/1554-Cramer72/1520-Hopmeier72/1312-Egli72/1147-Schulte73/1147)
2.	5.241 h				TuS Grünew Lüdensch	02.05.1986 Lüdenscheid (Klaas68/1198-Klein69/1171-Kunzmann68/1132-Sieperm.68/1039-Sellenthin68/)

### Vierkampf

1.	2.759 h		Vitz Angela (15,5 * - 1,60 - 11,02 - 27,38*)	74	TuS Neuenrade	29.08.1992 Bad Oeynhausen
2.	2.505 h		Sichert Britta (15,9 - 1,52 - 9,62 - 27,4 )	71	LG Plettenberg-Her.	10.06.1989 Bad Oeynhausen
3.	2.417 e		Kioschis Frauke (17,57 [+0,4] - 1,52 - 10,88 - 27,73 [-0,2])	76	LG Lüdenscheid	24.06.1995 Lage
4.	2.304 e		Schauerte Maren (16,05 [+1,5] - 1,51 - 7,18 - 28,18 [+1,9])	76	LG Lüdenscheid	13.05.1995 Dortmund
5.	2.278 h		Wasels Sabine (16,1 - 1,45 - 8,43 - 28,0 )	68	TSV Altena	27.09.1986 Gelsenkirchen
6.	2.273 e		Schmidt Katrin (15,96 [+2,1] - 1,40 - 8,80 - 28,51 [+1,1])	77	TSG Valbert	24.06.1995 Lage
7.	2.163 h		Schlösser Sabine (17,8 - 1,50 - 9,99 - 29,1 )	71	TV Wiblingwerde	15.09.1990 Lüdenscheid
8.	2.118 h		Weller Tanja (20,1 - 1,44 - 11,64 - 27,5 )	72	LG Plettenberg-Her.	10.06.1989 Bad Oeynhausen
9.	2.106 e		Dorr Michaela (18,13 - 1,50 - 7,78 - 28,07 )	71	LG Plettenberg-Her.	13.05.1988 Lüdenscheid
10.	2.073 e		Richardt Heidi (18,00 - 1,45 - 8,24 - 28,35)	69	TSV Altena	13.05.1988 Lüdenscheid



Siebenkampf

1.	4.832 e	Vitz Angela (15,63 * - 1,56 - 10,68 - 24,84 *) (5,47 - 44,50 - 2:33,00)	74	TuS Neuenrade	27.06.1992 Ahlen
2.	4.690 e	Wiebel, Antje (16,33 - 1,65 - 9,85 - 26,88) (5,15 - 32,28 - 2:17,49)	67	TuS Halver	16.06.1984 Ahlen
3.	4.317 e	Kioschis Frauke (17,57 [+0,4] - 1,52 - 10,88 - 27,73 [-0,2]) (4,86 [-0,8] - 42,02 - 2:31,69)	76	LG Lüdenscheid	24.06.1995 Lage
4.	4.176 e	Lüth Simone (16,21 - 1,45 - 10,56 - 26,55) (5,44 - 22,90 - 2:39,45)	69	LG Lüdenscheid	09.05.1987 Lüdenscheid
5.	3.697 h	Mettberg Elke (17,2 - 1,46 - 9,73 - 28,6) (4,81 - 24,36 - 2:36,3)	67	Schalksmühler TV	28.09.1985 Gelsenkirchen
6.	3.694 h	Sichert Britta (15,9 - 1,52 - 9,62 - 27,4) (4,51 - 23,30 - 2:55,5)	71	LG Plettenberg-Her.	10.06.1989 Bad Oeynhausen
7.	3.555 e	Schauerte Maren (16,39 * - 1,50 - 7,49 - 29,14 *) (4,92 - 24,18 - 2:51,12)	76	LG Plettenberg-Her.	15.05.1993 Dortmund
8.	3.534 h	Vedder Michaela (16,5 - 1,44 - 10,30 - 28,7) (5,01 - 21,80 - 3:00,5)	71	LG Lüdenscheid	10.06.1989 Bad Oeynhausen
9.	3.530 h	Wasels Sabine (16,1 - 1,45 - 8,43 - 28,0) (4,78 - 24,34 - 2:58,3)	68	TSV Altena	27.09.1986 Gelsenkirchen
10.	3.379 e	Schmidt Katrin (16,74 [+0,7] - 1,35 - 8,32 - 29,02 [+1,4]) (4,79 - 20,96 - 2:45,60)	77	TSG Valbert	13.05.1995 Dortmund

Siebenkampf Mannschaft

1.	10.900 e	(Kioschis F.76/4.052 - Schauerte M.76/3.545 - Kabbert S.76/3.303)		LG Lüdenscheid	13.05.1995 Dortmund
2.	10.185 h	(Sichert B.71/3.694 - Weller T.72/3.454 - Dorr M.71/3.037)		LG Plettenberg-Her.	10.06.1989 Bad Oeynhausen
3.	9.881 h	(Wasels - Kreisel - Murza)		TSV Altena	08.09.1985 Menden
4.	9.046 h	(Vedder M.71/3.534 - Schemm S.74/3.120 - Volz M.71/2.392)		LG Lüdenscheid	10.06.1989 Bad Oeynhausen