

100 m

1.	12,15 -0,1	W15	Möller Sandra	80	LG Lüdenscheid	10.09.1995 Olpe
2.	12,2		Nitschke Renate	33	LTV 1861 Lüdensch.	01.08.1954 Hagen-Böhle
3.	12,48 +1,1	JB	Vetter Kathrin	87	LG Lüdenscheid	26.06.2004 Lüdenscheid
4.	12,3		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	04.08.1977 Dortmund
5.	12,3		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	17.06.1979 Lüdenscheid
6.	12,3	JA	Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	13.05.1984 Hamm
7.	12,62 +0,0	JB	Neumann Carolin	91	LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
8.	12,4	JB	Reichmann Christine	63	TuS Lin.-Heedfeld	17.06.1979 Lüdenscheid
9.	12,4		Lüsebrink Ilka	65	TuS Grünew Lüdensch	01.09.1984 Lüdenscheid
10.	12,70 +0,0	W15	Stoltz Renate	88	LG Lüdenscheid	14.06.2003 Menden

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

200 m

1.	25,0		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	19.05.1977 Hamm
2.	25,3	JA	Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	01.07.1978 Lüdenscheid
3.	25,58 +0,1	JB	Neumann Carolin	91	LG Halver-Schalksm.	07.06.2007 Hemer
4.	25,97 -0,8	JB	Hess Sara Kristin	85	SC Lüdenscheid	01.06.2001 Dortmund
5.	25,8	JB	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	17.06.1978 Rheine
6.	26,13	JB	Vetter Kathrin	87	LG Lüdenscheid	27.06.2004 Lüdenscheid
7.	25,9	JB	Reichmann Christine	63	TuS Lin.-Heedfeld	16.06.1979 Lüdenscheid
8.	26,20	JB	Blau Tanja	74	TuS Jahn Werdohl	30.09.1989 Lüdenscheid
9.	26,1	JA	Krause Barbara	62	TuS Lin.-Heedfeld	16.06.1979 Lüdenscheid
10.	26,39	JB	König Ute	65	TSG Valbert	19.09.1981 Iserlohn
11.	26,39 +0,0		Hesse Christina	88	LG Lüdenscheid	16.05.2008 Menden

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

400 m

1.	56,5		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	27.07.1977 Lüdenscheid
2.	57,4		König Ute	65	TSG Valbert	11.06.1984 Siegen
3.	57,8	JB	Plischke Beate	59	TSG Valbert	06.07.1975 Hagen
4.	58,46		Egbringhoff Verena	66	TSV Altena	29.06.1986 Bielefeld
5.	58,5	JA	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	08.06.1980 Menden
6.	59,19	JB	Hess Sara Kristin	85	SC Lüdenscheid	16.06.2001 Gladbeck
7.	59,3		Arnold Karin	55	TuS Meinerzhagen	13.09.1987 Dortmund
8.	60,0	JA	Wiebel Antje	67	TuS Halver	03.08.1984 Lüdenscheid
9.	60,26	JB	Bobitka Sina	90	LG Lüdenscheid	10.09.2006 Hagen
10.	60,5		van Even Liane	54	LG Lüdenscheid	31.05.1981 Lüdenscheid
11.	60,5	JB	Herrmann Petra	66	LG Lüdenscheid	11.07.1982 Wittlich

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

600 m

1.	1:43,0	JA	Diltey Regine	43	TuS Eiringhausen	09.07.1961 Herford
2.	1:44,5	JA	Thome Annette	46	TuS Eiringhausen	19.07.1964 Wissen
3.	1:44,8	JB	Brinkmann Margret	51	TuS Versetal	04.09.1966 Werdohl
4.	1:45,2	JA	Sprafke Rita	43	TuS Eiringhausen	03.07.1960 Brühl
5.	1:45,3	SA	Wunderlich Heike	54	TuS Jahn Werdohl	23.05.1968 Menden
6.	1:45,9	SA	Plischke Beate	59	TSG Valbert	12.05.1973 Werd.-Eveking
7.	1:48,4	SB	König Ute	65	TSG Valbert	19.05.1977 Dortmund
8.	1:49,1	JB	Solscheid Monika	50	TuS Jahn Werdohl	05.06.1966 Lüdenscheid
9.	1:49,5	SA	Wenzel Ulrike	56	TuS Versetal	07.09.1969 Altena
10.	1:51,0	JA	Bahr Heidi	52	TuS Versetal	04.09.1966 Werdohl

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.	2:12,8		Luczak Christa	39	TuS Meinerzhagen	11.08.1963 Augsburg
3.	2:13,28	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	05.06.1999 Gladbeck
4.	2:14,6	SA	König Ute	65	TSG Valbert	18.08.1979 Menden
5.	2:16,1		Egbringhoff Verena	67	TSV Altena	01.05.1988 Herne
6.	2:17,27	JA	Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	24.08.1986 Dortmund
7.	2:17,49	JA	Wiebel Antje	67	TuS Halver	16.06.1984 Ahlen
8.	2:17,91		Arnold Karin	55	TuS Meinerzhagen	04.07.1986 Ahlen
9.	2:18,60	JA	Dopatka Anja	86	LG Halver-Schalksm.	25.09.2004 Lüdenscheid
10.	2:18,6		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	27.07.1977 Lüdenscheid

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

1.000 m

1.	3:14,87	JA	Dopatka Anja	86	LG Halver-Schalksm.	08.05.2004 Lüdenscheid
2.	3:25,67	W35	Redepenning Gisind	61	TSV 1886 Rönsahl	22.06.1999 Berlin
3.	3:28,06	W40	Hartwig Dagmar	57	LG Lüdenscheid	29.04.2001 Lüdenscheid
4.	3:30,50	W35	Kreisel-Brüninghaus	66	TSV Altena	10.05.2003 Lüdenscheid
5.	3:30,57	W35	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	23.05.2007 Köln-Höhenberg
6.	3:33,5	W30	Krause Alexandra	74	TSV 1886 Rönsahl	03.09.2004 Rönsahl
7.	3:35,5		Quincke Anja	75	TSV 1886 Rönsahl	03.09.2004 Rönsahl
8.	3:43,15	W30	Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	21.08.2008 Berg.-Gladbach
9.	3:44,9		Conzen Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	03.09.2004 Rönsahl
10.	3:53,26	W40	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	10.05.2003 Lüdenscheid

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	JA	Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	22.06.1985 Ahlen
4.	4:46,46	W30	Haarmann Ute	61	TSG Valbert	23.08.1992 Hagen
5.	4:47,21		Gerlach-Zeggel An.	57	TuS Jahn Werdohl	11.08.1987 Dortmund
6.	4:49,29	W35	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	27.08.1999 Menden
7.	4:54,50	JB	Elsner Johanna	82	LG Halver-Schalksm.	06.06.1998 Gladbeck
8.	4:54,8	W30	Arnold Karin	55	TuS Meinerzhagen	26.08.1989 Essen
9.	4:56,0	SA	König Ute	65	TSG Valbert	21.04.1979 Menden
10.	5:01,02	JA	Egbringhoff Verena	67	TSV Altena	17.08.1985 Lage

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

1 Meile

1.	5:15,2	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	02.09.2006 Plettenberg
2.	5:27,0	W30	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	31.08.1996 Meinerzhagen
3.	5:44,27		Flusche Gundula	79	TSV Altena	13.07.2001 Menden
4.	5:53,75	W35	Redepenning Gisind	61	TSV 1886 Rönsahl	27.06.1999 Landshut
5.	6:05,1		Kreisel Anja	66	TSV Altena	18.09.1993 Meinerzhagen
6.	6:13,9		Quincke Anja	75	TSV 1886 Rönsahl	15.09.2001 Plettenberg-B.
7.	6:18,6	W35	Jansen Eva	67	LG Plettenberg-Her.	05.07.2003 Plettenberg
8.	6:24,0		Dorr Michaela	71	LG Plettenberg-Her.	12.09.1992 Meinerzhagen
9.	6:28,0		Christmann Stephani	74	TuS Halver	06.09.1997 Meinerzhagen
10.	6:54,6		Krause Alexandra	71	Schalksmühler TV	10.09.1994 Meinerzhagen

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

3.000 m

1.	10:07,55	JA	Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	19.07.1985 Berlin
2.	10:11,69	W30	Gerlach-Zeggel An.	57	TuS Jahn Werdohl	24.07.1987 Menden
3.	10:16,38	W30	Haarmann Ute	61	TSG Valbert	31.05.1992 Lage
4.	10:19,04	W30	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	31.08.1995 Berg.-Gladbach
5.	10:23,30	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	21.06.2006 Kamen
6.	10:25,75	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	23.04.1999 Menden
7.	10:35,70	JB	Elsner Johanna	82	LG Halver-Schalksm.	26.06.1998 Berlin
8.	10:43,44	JB	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	16.08.2001 Berg. Gladbach
9.	10:53,25	JB	Müller Janina	75	LG Plettenberg-Her.	06.06.1990 Menden
10.	11:07,23	W45	Steffens Ingrid	38	TuS Jahn Werdohl	11.07.1986 Menden

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

5.000 m

1.	17:20,5	W35	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	12.08.1999 Berg.-Gladbach
2.	17:30,83	W30	Haarmann Ute	61	TSG Valbert	23.08.1992 Hagen
3.	17:36,53	JA	Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	23.09.1986 Kreuztal
4.	17:54,1	W30	Gerlach-Zeggel An.	57	TuS Jahn Werdohl	20.05.1987 St. Augustin
5.	18:41,08	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	01.09.2007 Lüdenscheid
6.	18:54,36	JB	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	23.08.2001 Berg.-Gladbach
7.	19.18,18	W35	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	27.07.1989 Dortmund
8.	19:25,17	W45	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	06.09.2008 Lüdenscheid
9.	19:25,87	W35	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	23.08.2007 Berg.-Gladbach
10.	19:27,4	W45	Steffens Ingrid	38	TuS Jahn Werdohl	27.04.1985 Witten

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

10.000 m

1.	36:27,9	W35	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	19.08.1999 Berg.-Gladbach
2.	36:34:73	W30	Haarmann Ute	61	TSG Valbert	06.05.1992 Menden
3.	37:54,1	JA	Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	14.05.1986 Menden
4.	38:02,55	W30	Gerlach-Zeggel An.	57	TuS Jahn Werdohl	17.07.1987 Lage
5.	39:18,1	W40	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	02.09.2005 Meinerzhagen
6.	39:46,3	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	01.09.2006 Meinerzhagen
7.	39:58,1	W45	Steffens Ingrid	38	TuS Jahn Werdohl	14.05.1986 Menden
8.	39:58,4	JA	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	06.09.2002 Meinerzhagen
9.	40:15,2		Machatzke Patricia	75	TSV 1886 Rönsahl	12.09.2003 Rönsahl
10.	40:15,73	W35	Judeskiene Inga	71	LG Plettenberg-Her.	19.08.2007 Lüdenscheid

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

1 Stundenlauf

1.	14.150 m	W40	Steffens Ingrid	38	TuS Jahn Werdohl	11.07.1981 Remscheid
2.	13.965 m		Gerlach Anette	57	LG Lüdenscheid	07.05.1977 Bochum
3.	13.160 m	W35	Redepenning Gisind	61	TSV 1886 Rönsahl	28.07.1999 Berlin
4.	13.040 m	W40	Springob Ulrike	59	TSV Altena	02.09.2000 Mühlhausen
5.	12.623 m	W30	Krause Alexandra	74	TSV 1886 Rönsahl	03.04.2004 Bilstein
6.	12.126 m	W35	Heyn Gretel	40	TSV Altena	08.08.1979 Remscheid
7.	11.600 m		Flusche Gundula	79	TSV Altena	30.04.1999 Schw.-Ergste
8.	11.845 m	W55	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	04.04.2009 Bilstein
9.	10.813 m	W30	Schmitt Janine	74	TSV 1886 Rönsahl	03.04.2004 Bilstein

24 Stundenlauf

1.	190,660 km	W55	Bayer Else	39	TSG Valbert	26.05.1995 Apeldoorn/HOL
----	------------	-----	------------	----	-------------	--------------------------

7,5 km

1.	28:07	JB	Goldfuß Janina	83	TSG Valbert	27.03.1999	Xanten
2.	28:38	JB	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	05.11.2000	Verl
3.	30:24	JB	Müller Janina	75	LG Plettenberg-Her.	21.04.1990	Husum
4.	30:57	W35	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	12.10.1991	Schwerte-Ergst
5.	31:44	W35	Redepenning Gisind	61	TSV 1886 Rönsahl	04.05.1999	Meißen
6.	35:14	W45	Bontus Monika	45	TSG Valbert	12.05.1990	Gummersbach
7.	35:51	W35	Bialuschewski Chr.	54	TSV Altena	12.09.1993	Herten-Bertlic
8.	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.	36:56	W30	Haarmann Ute	61	TSG Valbert	26.06.1993	Halver
2.	37:17	W30	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	08.10.1994	Sythen
3.	39:14	JA	Schirmer Stephanie	84	LG Halver-Schalksm.	14.09.2003	Troisdorf
4.	39:16	W35	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	04.03.2007	Leverkusen
5.	39:20	W30	Gerlach-Zeggel An.	57	LG Lüdenscheid	20.01.1990	Hamm
6.	39:43	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	31.05.2008	Attendorn
7.	39:53	W40	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	21.10.2007	Refrath
8.	40:18	W35	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	14.01.1990	Porz
9.	40:19	W30	Krause Alexandra	74	TSV 1886 Rönsahl	01.10.2005	Wissen
10.	40:43		Machatzke Patricia	75	TSV 1886 Rönsahl	24.04.2004	Gummersbach

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

10 km Mannschaft

1.	1:58:42				TSG Valbert	26.06.1993	Halver
					(Haarmann U.61/36:56 - Rutkowski G.63/38:55 - Schulte G.54/42:51)		
2.	2:14:47				LG Halver-Schalksm.	03.07.2004	Halver
					(Schirmer S.84 - Bäcker M.69 - Berbecker D.63)		
3.	2:20:30				TSV 1886 Rönsahl	20.07.2001	Köln-Porz
					(Quincke A.75 45:06 - Wasserfuhr B.62 46:59 - Nies P.61 48:25)		
4.	2:20:36	W35			Turboschnecken Lüd.	08.02.2009	Herten-Bertlic
					(Busenius S.71/42:53 - Stromberger M.60/46:48 - Bienlein C.67/50:55)		
5.	2:21:13				TSV Altena	27.01.2002	Hamm
					(Springob U59/43:43 - Flusche G79/46:13 - Kreisel-Brüninghaus A66/51:17)		
6.	2:24:54				TSV 1886 Rönsahl	14.11.1999	Köln-Porz
					(Redepenning G.61/43:59 - Arens D.76/50:04 - Halbfas E.69/50:51)		
7.	2:25:41				Turboschnecken Lüd.	22.06.2002	Halver
					(Rothgang 70/48:21 - Rui 78/48:29 - Sillich 63/48:51)		
8.	2:26:26	W35			TSV Altena	05.07.2003	Halver
					(Baumert 59/45:50 - Sillich 63/49:29 - Weiß 53/51:07)		
9.	2:37:31	W30			Turboschnecken Lüd.	18.04.2009	Gummersbach-La
					(Bolz M.61/1:04:52 - Harbecke K.76/1:11:14 - Marre G.62/1:11:25)		
10.	2:43:46				Rot-Weiß Lüdensch.	14.06.1997	Halver
					(Korte C.68/53:03 - Scholz R.46/55:18 - Nolte B.45/55:25)		

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

15 km

1.	56:10	W30	Haarmann Ute	60	TSG Valbert	17.05.1992 Hünxe
2.	57:50	W35	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	31.12.1998 Werl
3.	59:36	W40	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	08.02.2009 Porz
4.	59:43	W30	Gerlach-Zeggel An.	57	LG Lüdenscheid	10.02.1990 Hamm/Westf
5.	1:01:41	W30	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	27.03.1988 Waldbreitbach
6.	1:03:09	W30	Krause Alexandra	74	TSV 1886 Rönsahl	13.03.2005 Celle
7.	1:03:49	W45	Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	04.07.2010 Homberg
8.	1:04:27		Machatzke Patricia	75	TSV 1886 Rönsahl	08.02.2004 Hamm
9.	1:05:26	W40	Springob Ulrike	59	TSV Altena	11.02.2001 Hamm
10.	1:06:05	W35	Arnold Karin	55	TuS Meinerzhagen	04.02.1990 Porz

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

15 km Mannschaft

1.	3:05:57				TSG Valbert	10.03.1991 Waldbreitbach
					(Haarmann61/60:13 - Rutkowski 63/62:07 - Schulte 54/63:37)	
2.	3:27:14				TSV 1886 Rönsahl	08.02.2004 Hamm
					(Machatzke P.75 - Quincke A.75 - Wasserfuhr B.62)	
3.	3:35:05				TSV Altena	10.02.2002 Hamm
					(Springob U59/1:07:06 - Flusche G79/1:10:20 - Bialuschewski C54/1:17:39)	

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

20 km

1.	1:19:43	W30	Haarmann Ute	61	TSG Valbert	16.02.1992 Köln-Refrath
2.	1:24:52	W35	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	11.02.1990 Porz
3.	1:28:20	W40	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	10.03.2002 Celle
4.	1:29:29	W35	Busenius Steffi	71	Turboschnecken Lüd.	26.09.2010 Berlin
5.	1:34:09	W30	Quincke Anja	75	TSV 1886 Rönsahl	06.08.2005 Menden
6.	1:34:57	W35	Redepenning Gisind	61	TSV 1886 Rönsahl	31.07.1999 Bad Pyrmont
7.	1:37:09	W35	Springob Ulrike	59	TSV Altena	03.08.1996 Menden
8.	1:37:32	W30	Kattwinkel Ute	58	TSV 1886 Rönsahl	14.02.1988 Porz
9.	1:38:42	W35	Schmidt Maria	49	TSG Valbert	14.02.1988 Porz
10.	1:43:45	W40	Bialuschewski Chr.	54	TSV Altena	28.07.1996 Altastenberg

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

20 km Mannschaft

1.	5:02:35				TSG Valbert	09.02.19 92 Porz
					(Schulte 54/1:27:33 - Bontus 45/1:44:57 - Bayer 39/1:50:05)	

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

### Halbmarathon

1.	1:22:34	W35	Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	25.03.2000 Freiburg/Brsgr.
2.	1:23:33	W30	Haarmann Ute	61	TSG Valbert	21.03.1993 Chemnitz
3.	1:26:21	W40	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	24.02.2008 Köln-Porz
4.	1:29:00	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	31.03.2007 Marburg
5.	1:29:02	W45	Bodenstein-Rutkowski	63	TSG Valbert	05.10.2008 Köln
6.	1:29:24	W45	Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	06.09.2009 Köln
7.	1:30:14	W30	Busenius Stefanie	71	Turboschnecken Lüd.	27.11.2004 Essen
8.	1:31:06		Machatzke Patricia	75	TSV 1886 Rönsahl	14.09.2003 Köln
9.	1:31:09	W40	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	14.09.1996 Alsdorf
10.	1:33:14	W40	Hartwig Dagmar	57	LG Lüdenscheid	19.08.2001 Wünnenberg

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

### Halbmarathon Mannschaft

1.	4:34:40				TSG Valbert	01.10.1995 Haltern-Sythen
					(Rutkowski G.63/1:23:31 - Schulte G.54/1:35:05 - Hoffmann W.56/1:36:04)	
2.	5:04:51				TSV 1886 Rönsahl	17.02.2002 Köln-Porz
					(Machatzke P75/1:36:30 - Quincke A75/1:42:20 - Wasserfuhr B62/1:46:01)	
3.	5:10:51	W30			TSV Altena	27.02.2000 Hamm
					(Springob U59/1:37:19-Bialuschewski C54/1:46:09-Kreisel-B. A66/1:47:23)	
4.	6:53,03				Rot-Weiß Lüdensch.	08.09.1996 Herten-Bertlic
					(Nolte B.45/2:13:56 - Bruehne U.59/2:19:09 - Broecker R.39/2:19:58)	

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

### 25 km

1.	1:47:41	W45	Steffens Ingrid	38	TuS Jahn Werdohl	04.05.1986 Dortmund
2.	1:49:24	W30	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	16.11.1988 Porz
3.	1:50:33		Gerlach-Zeggel An.	57	TuS Jahn Werdohl	18.05.1986 Do.-Brechten
4.	1:53:08	W35	Busenius Steffi	71	Turboschnecken Lüd.	26.09.2010 Berlin
5.	1:53:11		Rutkowski Gabi	63	TSG Valbert	27.04.1991 Gummersbach
6.	1:55:50		Kroll Carmen	57	TV Hüinghausen	03.09.1983 Dülmen
7.	2:06:07	W35	Hoffmann Waltraud	56	TV Kierspe 79	22.09.1991 Köln
8.	2:08:43	W30	Kattwinkel Ute	58	TSV 1886 Rönsahl	06.05.1989 Gummersbach
9.	2:09:25	W35	Reinke Ingeborg	50	LG Plettenberg-Her.	11.03.1989 Hamm
10.	2:10:18	W40	Szombach Sabine	67	Turboschnecken Lüd.	26.09.2010 Berlin

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

### 30 km

1.	2:23:05	W35	Redepenning Gisliind	61	TSV 1886 Rönsahl	03.07.1999 Schwerin
2.	2:31:38	W40	Reinke Ingeborg	50	LG Plettenberg-Her.	18.08.1990 Bochum-Kemnade
3.	2:36:33	W35	Hartwig Dagmar	57	LG Lüdenscheid	05.08.1995 Bochum-Kemnade
4.	2:37:44	W35	Springob Ulrike	59	TSV Altena	15.08.1998 Essen
5.	2:42:35		Conzen Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	18.09.2004 Wesseling
6.	2:45:32	W35	Kattwinkel Ute-Elis	58	TSV 1886 Rönsahl	20.08.1994 Bochum-Kemnade
7.	3:00:00		Ryborz Karin	68	TSV 1886 Rönsahl	24.09.1994 Wesseling
8.	3:01:06	W40	Becker Petra	56	Rot-Weiß Lüdensch.	16.08.1997 Bochum-Kemnade

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



100 m Hürden (0,840 m)

1.	14,7		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	23.09.1979	Gelsenkirchen
2.	14,9	JB	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	27.07.1977	Lüdenscheid
3.	15,1	JA	Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	25.08.1984	Lüdenscheid
4.	15,63 *	JA	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	27.06.1992	Ahlen
5.	15,64 -0,6	JA	Schauerte Maren	76	LG Lüdenscheid	18.06.1995	Hamm/Westf.
6.	15,64 +0,2		Tauber Cora	80	TSV Altena	11.06.2005	Bad Oeynhausen
7.	15,6		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	27.07.1977	Lüdenscheid
8.	15,89 *	JA	Sichert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	28.05.1989	Menden
9.	16,01	JA	Lüth Simone	69	LG Lüdenscheid	06.09.1986	Lüdenscheid
10.	15,8	JA	Wiebel Antje	67	TuS Halver	26.05.1984	Menden
11.	15,8	JA	Wasels Sabine	68	TSV Altena	07.09.1985	Menden

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

400 m Hürden

1.	63,9	JA	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	07.05.1980	Lüdenscheid
2.	65,58		Engelhardt Viola	83	LG Lüdenscheid	01.07.2007	Gladbeck
3.	66,06		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	17.06.1978	Köln
4.	66,38		Kreisel Anja	66	TSV Altena	19.08.1992	Minden
5.	69,71		Murza Martina	64	TSV Altena	18.09.1985	Menden
6.	70,00	JA	Giebel Geraldine	76	LG Lüdenscheid	06.05.1995	Lüdenscheid
7.	69,9	JB	Dorr Michaela	71	LG Plettenberg-Her.	02.05.1987	Herscheid
8.	70,4		Mettberg Elke	67	Schalksmühler TV	09.09.1986	Berg.-Gladbach
9.	71,13	JA	Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	06.05.1995	Lüdenscheid
10.	71,35	JA	Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	18.09.1985	Menden

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

4 x 100 m Staffel

1.	50,0				LG Lüdenscheid	31.05.1981	Lüdenscheid
			(Eichmann 62 - Ratmann 60 - Altrock 61 - Kraas 62)				
2.	50,1	JA			TuS Lin.-Heedfeld	12.05.1979	Lüdenscheid
			(Reichmann 63 - Krause 62 - Druschel 64 - Bergfeld 63)				
3.	50,50	JB			LG Halver-Schalksm.	07.06.2007	Hemer
			(Lüsebrink N.91 - Neumann C.91 - Machelett C.90 - Kraege J.92)				
4.	50,70				TSV Altena	25.09.1985	Menden
			(Kreisel 66 - Wasels 68 - Murza 64 - Egbringhoff V. 67)				
5.	51,07				LG Lüdenscheid	15.09.2007	Lüdenscheid
			(Hesse C.88 - Engelhardt V.82 - Wippermann B.83 - Fischer K.88)				
6.	51,5	JB			TSG Valbert	04.10.1980	Lüdenscheid
			(Fricke 66 - König 65 - Klein 67 - Rogge 66)				
7.	51,5	JB			TuS Nachrodt-Obstf.	26.05.1982	Lüdenscheid
			(Dreisbach 67 - Dam 67 - Kirchhefer 66 - Balogh 66)				
8.	51,81	JB			LG Lüdenscheid	25.05.1985	Lüdenscheid
			(Lüth 69 - Lynnen 69 - Margeit - Ruhnke 69)				
9.	51,7	JB			LG Lüdenscheid	14.06.1979	Werdohl
			(Roszburg 63 - Bormann 63 - Walk 65 - Hellmold 63)				
10.	51,92				LG Lüdenscheid	18.06.2005	Lüdenscheid
			(Swierczek J.90 - Rüdiger A.90 - Bobitka S.90 - Juretzki I.90)				

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

4 x 400 m Staffel

- |     |         |   |                        |
|-----|---------|---|------------------------|
| 1.  | 4:09,72 | TSV Altena  | 22.06.1986 Lage        |
|     |         | (Egbringhoff V. 66 - Kreisel 66 - Wasels 68 - Döring 69)        |                        |
| 2.  | 4:11,06 | LG Lüdenscheid  | 12.05.2007 Olfen       |
|     |         | (Hesse C.88 - Engelhardt V.83 - Wippermann B.82 - Fischer K.88) |                        |
| 3.  | 4:25,5  | TSG Valbert   | 28.05.1980 Lüdenscheid |
|     |         | (Nerger 62 - Oehm 63 - Hosnowski S. 61 - Hosnowski B. 59)       |                        |
| 4.  | 4:30,0  | JB  | 28.05.1982 Lüdenscheid |
|     |         | (Lüth 69 - Herrmann 66 - Müller 66 - Grastadt )                 |                        |
| 5.  | 4:30,83 | LG Lüdenscheid  | 23.09.2006 Lüdenscheid |
|     |         | (Hesse C.88 - Gottwald K.84 - Körner L.86 - Fischer K.88)       |                        |
| 6.  | 4:31,4  | JA  | 12.09.1986 Plettenberg |
|     |         | (Sichert 71 - Vieregge 68 - Dorr 71 - Herzog 68)                |                        |
| 7.  | 4:33,28 | JA  | 25.09.2004 Lüdenscheid |
|     |         | (Westendorf K.86 - Vetter K.87 - Hartwig K.88 - Hartwig S.88)   |                        |
| 8.  | 4:35,91 | LG Lüdenscheid  | 27.09.1997 Lüdenscheid |
|     |         | (Lehmann S.79 - Kioschis F.76 - Gutbier S.79 - Giebel Ger.76)   |                        |
| 9.  | 4:44,8  | JB  | 10.06.1982 Lüdenscheid |
|     |         | (Trester 66 - Halbhuber - Karnath 68 - Kaufmann 68)             |                        |
| 10. | 4:50,4  | LG Plettenberg-Her.   | 11.09.1987 Plettenberg |
|     |         | (Bückert 66 - Herzog 68 - Kaufmann 68 - Vieregge 68)            |                        |

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

Olympische Staffel

- |    |         |  |                     |
|----|---------|--|---------------------|
| 1. | 4:55,33 | TSV Altena   | 09.06.2002 Iserlohn |
|    |         | (Böing A.77 - Kreisel-Brüninghaus A.66 - Haarmann A.82 - Flusche G.79) |                     |

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

Schwedenstaffel

- |    |         |  |                        |
|----|---------|--|------------------------|
| 1. | 2:37:45 | JA   | 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.	7:11,1			LG Lüdenscheid	09.06.1977 Ochtrup
			(Schmidt - Wunderlich - Gerlach)		
2.	7:19,5			TSV Altena	05.09.1985 Iserlohn
			(Murza 64 - Kreisel 66 - Egbringhoff V. 67)		
3.	7:21,3	JA		TSG Valbert	29.09.1979 Bönen
			(Oehm 63 - Nerger 62 - König 65)		
4.	7:22,0	JA		LG Lüdenscheid	25.05.1978 Gütersloh
			(Ratmann A. 60 - Kraas 62 - Eichmann 62)		
5.	7:27,76			TuS Jahn Werdohl	06.06.1985 Bochum
			(Steffens P. 68 - Gerlach-Zeggel 57 - Schlosser 67)		
6.	7:32,16	W15		TuS Halver	02.07.1996 Warstein
			(Elsner J.82 - Höfer N.82 - Hornschu E.82)		
7.	7:45,4	JB		TSG Valbert	04.05.1978 Witten
			(König - Oehm 63 - Tanzius 64)		
8.	7:54,6	JB		TSV Altena	25.08.1984 Lüdenscheid
			(Döring 68 - Schütte 68 - Wilke 69)		
9.	7:59,1	JA		LG Lüdenscheid	10.09.1994 Meinerzhagen
			(Giebel G.76 - Kioschis F.76 - Gutbier S.77)		
10.	8:00,9	SA		TSV Altena	26.05.1982 Lüdenscheid
			(Schütte 68 - Dunker 68 - Pump 70)		

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	JA	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	JA	Wiebel Antje	67	TuS Halver	16.06.1984 Ahlen
5.	1,63		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	20.06.1976 Lüdenscheid
6.	1,63		Leitzbach Regina	68	TuS Halver	11.08.1989 Lüdenscheid
7.	1,63		Sichert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	28.09.1996 Lüdenscheid
8.	1,62	JB	Bertram Anja	65	TuS Lin.-Heedfeld	15.06.1980 Warendorf
9.	1,62		Tauber Cora	80	TSV Altena	19.07.2003 Lüdenscheid
10.	1,61	JA	Klein Bettina	69	Grün-Weiß Lüdensch.	07.08.1988 Dortmund

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		Sichert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	24.06.1995 Schalksmühle
4.	2,10	W15	Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	19.05.2001 Schalksmühle
5.	2,05	JA	Schlösser Sabine	71	TV Wiblingwerde	24.05.1990 Schalksmühle
6.	2,02	JB	Schmitz Martina	80	Schalksmühler TV	30.08.1997 Schalksmühle
7.	2,00	JA	Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	20.08.1994 Schalksmühle
8.	1,92	JB	Broszat Tatjana	79	TuS Halver	07.09.1996 Schalksmühle
9.	1,80		Grothaus Nicola	68	LG Lüdenscheid	08.05.1992 Lüdenscheid
10.	1,80	W14	Elsner Johanna	82	TuS Halver	23.06.1996 Schalksmühle
	1,80	W13	Quinkert Svenja	83	Schalksmühler TV	23.06.1996 Schalksmühle
12.	1,80	W12	Schwalm Jana	92	LG Halver-Schalksm.	04.09.2004 Schalksmühle

Weitsprung

1.	5,68	JA	Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	10.05.1980 Iserlohn
2.	5,67	JA	Lüth Simone	69	LG Lüdenscheid	14.07.1987 Warstein
3.	5,66		Mettberg Elke	67	Schalksmühler TV	26.04.1987 Altena
4.	5,63		Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	06.10.1979 Lüdenscheid
5.	5,60	JA	Dam Anja	67	TuS Nachrodt-Obstf.	20.05.1984 Kreuztal
6.	5,56		Lüsebrink Ilka	65	TuS Grünew Lüdensch	02.09.1984 Lüdenscheid
7.	5,54		Schemm Brigitte	53	LG Lüdenscheid	27.05.1973 Lüdenscheid
8.	5,48		Werk Kerstin	63	TSV Altena	13.05.1983 Lüdenscheid
9.	5,45		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	18.07.1976 Herford
10.	5,41	JA	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	28.06.1992 Ahlen
11.	5,41	JB	Kemmerling Jessica	88	TV Wiblingwerde	23.04.2005 Altena

Dreisprung

1.	10,49		Sichert Britta	71	LG Plettenberg-Her.	24.06.1995 Schalksmühle
2.	10,16	-1,6 JA	Schmidt Katrin	77	TSG Valbert	18.06.1995 Hamm/Westf.
3.	9,98	W15	Kathenbach Sabrina	84	SC Lüdenscheid	21.08.1999 Paderborn
4.	9,83		Tauber Cora	80	TSV Altena	03.06.2005 Allendorf
5.	9,79	JB	Zimmer Meike	80	LG Plettenberg-Her.	20.04.1996 Altena
6.	9,72	W15	Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	03.05.2003 Altena
7.	9,69		Richardt Heidi	69	TSV Altena	24.07.1993 Altena
8.	9,68	JB	Hüttebräucker Jordi	85	LG Plettenberg-Her.	15.06.2002 Schalksmühle
9.	9,66	W15	Bätzel Julia	84	LG MTV/St.R. Altena	11.09.1999 Altena
10.	9,65	JB	Elsner Clara	86	LG Halver-Schalksm.	21.04.2002 Altena

Kugelstoß 4,00 kg

1.	13,45	JA	Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	30.09.1989 Lüdenscheid
2.	13,20		Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	01.09.1979 Nachrodt
3.	13,02		Kacic Marijeta	43	TSV Altena	26.09.1971 Altena
4.	12,26		Koehn Stefanie	72	LG MTV/St.R. Altena	02.05.1992 Lüdenscheid
5.	12,07		Krug Helga	51	LG Werdohl-Versetal	06.06.1970 Lüdenscheid
6.	11,91	JA	Kabbert Sonja	76	LG Lüdenscheid	31.07.1993 Lüdenscheid
7.	11,88		Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	28.09.1996 Lüdenscheid
8.	11,82		Walther Christa	42	TuS Eiringhausen	27.05.1962 Radevormwald
9.	11,68		Lüsebrink Ilka	65	TuS Grünew Lüdensch	10.08.1985 Lüdenscheid
10.	11,60	JA	Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	01.06.1977 Lüdenscheid

Diskuswurf 1,00 kg

1.	42,02		Krug Helga	51	LG Werdohl-Versetal	29.09.1971 Werdohl
2.	39,02		Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	18.06.1993 Gelnhausen
3.	38,34		Zagillis Alexandra	76	TV Wiblingwerde	12.09.1997 Altena
4.	37,57		Steinfatt Gisela	34	TuS Jahn Werdohl	05.06.1955 Altena
5.	36,34		Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	29.05.1999 Schalksmühle
6.	35,95	JA	Friedrichs Renate	48	LTV 1861 Lüdensch.	10.07.1966 Werdohl
7.	35,36		Kacic Marijeta	43	TSV Altena	16.10.1971 Menden
8.	33,66		Heiermann Antje	71	TV Wiblingwerde	17.10.1992 Dortmund
9.	33,58		Kraas Frauke	62	LG Lüdenscheid	31.05.1981 Lüdenscheid
10.	32,10	JA	Schlösser Sabine	71	TV Wiblingwerde	03.09.1988 Werdohl

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.	39,40		Kacic Marijeta	43	TSV Altena	16.10.1971	Menden
4.	36,02		Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	21.05.1982	Lüdenscheid
5.	35,58		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	26.07.1975	Hagen
6.	35,18	JA	Schönebeck Britta	73	Grün-Weiß Lüdensch.	21.04.1990	Lüdenscheid
7.	34,78	JA	van Even Sandra	65	LG Lüdenscheid	09.07.1982	Lüdenscheid
8.	34,04	JA	Weller Tanja	72	LG Plettenberg-Her.	07.07.1989	Menden
9.	33,56	JA	Wiebel Antje	67	TuS Halver	20.06.1984	Lüdenscheid
10.	33,42		Kreisel Anja	66	TSV Altena	04.09.1987	Lüdenscheid

Speerwurf 600 g

Ausgetragen bis 1998, Schwerpunkt des Speeres 95 cm.

1.	46,76	JA	Vitz Angela	74	TuS Neuenrade	26.09.1992	Halle/Saale
2.	42,02	JA	Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	25.06.1995	Lage
3.	39,70	JA	Schönebeck Britta	73	Grün-Weiß Lüdensch.	04.05.1991	Lüdenscheid
4.	37,06	JA	Eich Sandra	73	Grün-Weiß Lüdensch.	01.06.1991	Lüdenscheid
5.	36,66	W30	Schoppmann Johanna	63	TV Wiblingwerde	13.06.1997	Kamen
6.	36,30		Kreisel Anja	66	TSV Altena	25.04.1992	Wiblingwerde
7.	35,26	W40	Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	10.08.1991	Ludwigshafen
8.	34,82	W15	Hunold Bettina	81	Schalksmühler TV	14.09.1996	Kamen
9.	33,30		Schlösser Sabine	71	TV Wiblingwerde	13.04.1991	Wiblingwerde
10.	33,24	JA	Kabbert Sonja	76	LG Lüdenscheid	25.05.1995	Hagen

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.	39,92		Kioschis Frauke	76	LG Lüdenscheid	07.05.2000	Lüdenscheid
4.	38,78	JB	Ullrich Mirjam	88	LG Halver-Schalksm.	24.09.2005	Lüdenscheid
5.	36,53	W15	Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	22.06.2003	Minden
6.	33,76	W15	Lill Hanna	88	LG Plettenberg-Her.	24.05.2003	Recklinghausen
7.	32,55	W50	Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	29.08.1999	Lüdenscheid
8.	32,54		Engelhardt Viola	83	LG Lüdenscheid	15.09.2007	Lüdenscheid
9.	32,22	W35	Schoppmann Johanna	63	TV Wiblingwerde	03.06.1999	Bad Oeynhausen
10.	31,22	JB	Kirsten Sabrina	84	LG Halver-Schalksm.	29.09.2001	Lüdenscheid

Hammerwurf 4,00 kg

1.	49,88		Henrichs Jennifer	87	LG Plettenberg-Her.	05.07.2009 Plettenberg
2.	39,20	W40	Krischer Heidi	69	TSV Altena	10.10.2009 Dortmund-Höchs
3.	38,89	JA	Lill Hanna	88	LG Plettenberg-Her.	29.04.2006Mönchengladbach
4.	38,57	JA	Haarmann Lisa	91	LG Plettenberg-Her.	10.10.2009 Plettenberg
5.	35,02	JB	Bröcker Lena	86	LG Plettenberg-Her.	25.05.2002 Dietzhöhl
6.	34,77	JB	Meyer Urte	88	LG Plettenberg-Her.	06.03.2004 Dortmund
7.	34,72		Heiermann Antje	71	TV Wiblingwerde	19.06.1993 Recklinghausen
8.	34,45	JA	Reininghaus Yvonne	89	LG Plettenberg-Her.	17.02.2007 Plettenberg-Bö
9.	33,69	JB	Feldmann Jaqueline	94	LG Plettenberg-Her.	14.03.2010 Sythen
10.	33,35		Hartwig Kathrin	88	LG Plettenberg-Her.	02.05.2010 Plettenberg

Fünfkampf

Ausgetragen bis 1976, Disziplinen: 100 m Hü - Kugel 4 kg - Hoch - Weit - 200 m

1.	3.581 h		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	17.07.1976 Herford
			(15,9 - 10,26 - 1,56 - 5,45 - 26,2 )			
2.	3.232 h		Schemm Brigitte	53	LG Lüdenscheid	28.04.1973 Lüdenscheid
			(17,3 - 9,68 - 1,45 - 5,45 - 27,0 )			
3.	2.798 h		Köhler Edith	40	TV Kierspe 79	28.05.1970 Lüdenscheid
			(19,3 - 10,24 - 1,46 - 4,54 - 28,7 )			
4.	2.777 h		Rüsch Gertraud	48	LG Altena-Nachrodt	12.05.1974 Lüdenscheid
			(19,8 - 11,47 - 1,45 - 4,65 - 30,1 )			
5.	2.764 h		Erbe Karin	55	TSG Valbert	07.09.1975 Lüdenscheid
			(19,2 - 8,07 - 1,45 - 4,85 - 28,0 )			
6.	2.736 h		Hollweg Margot	49	LG Lüdenscheid	12.05.1974 Lüdenscheid
			(19,3 - 8,15 - 1,40 - 5,12 - 28,5 )			
7.	2.630 h		Krug Helga	51	LG Werdohl-Versetal	15.05.1971 Iserlohn
			(18,2 - 11,07 - 1,25 - 4,30 - 28,4 )			
8.	2.423 h		Fastenroth Gundel	55	TSG Valbert	27.07.1974 Lüdenscheid
			(18,6 - 7,52 - 1,35 - 4,41 - 29,7 )			
9.	2.315 h		Kunze Ruth	53	LG Lüdenscheid	12.05.1973 Lüdenscheid
			(20,6 - 6,42 - 1,45 - 4,63 - 30,8 )			
10.	1.600 h		Krzyska Ute	57	TV Grünenthal	09.10.1976 Lüdenscheid
			(21,3 - 6,50 - 1,30 - 3,77 - 36,4 )			

### Fünfkampf

1.	3.714 h	JA	Ratmann Anke	60	LG Lüdenscheid	11.06.1978 Herford
			(15,1RW- 1,61 - 11,28 - 5,47 - 2:30,0 )			
2.	3.612 e	JA	Wiebel Antje	67	TuS Halver	16.06.1984 Ahlen
			(16,33 - 1,65 - 9,85 - 5,15 - 2:17,49)			
3.	3.414 h		Wunderlich Heike	54	LG Lüdenscheid	27.07.1977 Lüdenscheid
			(15,6 - 1,40 - 10,53 - 5,03 - 2:18,6 )			
4.	2.951 h	JA	Mettberg Elke	67	Schalksmühler TV	12.05.1985 Werdohl
			(17,3 - 1,45 - 8,67 - 5,27 - 2:35,4 )			
5.	2.626 e	JA	Wasels Sabine	68	TSV Altena	09.06.1985 Ahlen
			(17,30 - 1,49 - 7,27 - 4,83 - 3:05,42)			
6.	2.571 h	JA	Bangert Astrid	67	TuS Halver	12.05.1985 Werdohl
			(20,9 - 1,45 - 9,72 - 4,52 - 2:49,2 )			
7.	2.450 h	JA	Steffens Petra	68	TuS Jahn Werdohl	12.05.1985 Werdohl
			(20,2 - 1,30 - 7,39 - 4,36 - 2:25,9 )			
8.	2.437 e	JB	Richardt Heidi	69	TSV Altena	09.06.1985 Ahlen
			(18,68 - 1,41 - 7,92 - 4,66 - 3:06,12)			
9.	2.227 h	JA	Bücker Christina	66	TV Grünenthal	24.09.1983 Lüdenscheid
			(20,8 - 1,40 - 7,29 - 4,76 - 3:11,5 )			
10.	1.998 h	JA	Bangert Petra	65	TuS Halver	24.09.1983 Lüdenscheid
			(21,0 - 1,35 - 7,70 - 3,90 - 36,7 )			

### Fünfkampf Mannschaft Ausgetragen bis 1976

1.	8.908				LG Lüdenscheid	12.05.1974 Lüdenscheid
			(Wunderlich 3.223 - Schemm 2.949 - Hollweg 2.736)			

### Sechskampf

1.	4.350 h		Krug Helga	51	LG Werdohl-Versetal	29.09.1971 Werdohl
			(13,6 - 42,03 - 1,35 - 17,2 - 11,16 - 4,70)			

### Siebenkampf

1.	4.765 h	Ratmann Anke (14,7 - 1,56 - 10,70 - 25,7 ) (5,38 - 30,82 - 2:30,2 )	60	LG Lüdenscheid	04.10.1980 Gelsenkirchen
2.	4.691 h	Kraas Frauke (14,9 - 1,60 - 10,30 - 26,7 ) (5,27 - 31,84 - 2:28,0 )	62	LG Lüdenscheid	20.06.1981 Lage
3.	3.912 h	Mettberg Elke (17,3 - 1,60 - 9,98 - 28,2 ) (5,34 - 18,32 - 2:37,6 )	67	Schalksmühler TV	02.05.1986 Lüdenscheid
4.	3.854 e	Tauber Cora (15,64 [+0,2] - 1,52 - 8,88 - 27,38 [-0,8]) (4,73 [+0,7] - 22,00 - 2:46,42)	80	TSV Altena	11.06.2005 Bad Oeynhausen
5.	3.770 e	Kreisel Anja (17,36 - 1,35 - 8,54 - 27,43) (4,46 - 34,12 - 2:31,78)	66	TSV Altena	23.05.1992 Lüdenscheid
6.	3.460 h	Sahrmann Karin (17,4 - 1,26 - 7,86 - 27,2 ) (5,07 - 25,50 - 2:43,9 )	67	Schalksmühler TV	28.09.1991 Warstein
7.	3.413 e	Sichert Britta (17,36 * - 1,52 - 9,68 - 23,39 *) (4,85 - 20,98 - 3:01,62)	71	LG Plettenberg-Her.	15.05.1993 Dortmund
8.	3.333 h	Eichmann Claudia (18,1 - 1,55 - 8,64 - 28,6 ) (4,48 - 19,82 - 2:48,1 )	62	LG Lüdenscheid	23.05.1981 Werdohl
9.	3.111 e	Krischer Heidi (18,74 [-2,8] - 1,46 - 8,66 - 30,68 [-5,2]) (4,73 - 26,84 - 3:03,12)	69	TSV Altena	10.05.1997 Iserlohn
10.	2.925 e	Flusche Gundula (20,27 [-0,2] - 1,36 - 7,98 - 30,46) (4,81 - 19,21 - 2:42,46)	79	TSV Altena	12.05.2001 Iserlohn

### Siebenkampf Mannschaft

1.	9.051 e			TSV Altena	10.05.1997 Iserlohn
		(Krischer H.69/3.111 - Böing A.77/3.031 - Kreisel A.66/2.909)			
2.	7.500 e			LG Plettenberg-Her.	09.05.1987 Lüdenscheid
		(Vierregge 68/2.877 - Kaufmann 68/2.349 - Herzog 68/2.274)			

### Achtkampf

1.	5.564	Wunderlich Heike (12,2 RW - 28,70 - 5,16 - 31,74) (15,5 RW - 10,22 - 1,58 - 2:22,4)	54	LG Lüdenscheid	08.10.1977 Gelsenkirchen
----	-------	---	----	----------------	--------------------------