

Frauen - W 30**Stand:****03.07.2017**

75 m	12,4	Hedda Oldewurtel	Marienhafe	30.08.2000
	12,4	Anja Sinning	Marienhafe	30.08.2000
100 m	13,7	Grit Endrulat	Emden	22.09.2013
200 m	29,09	Grit Endrulat	Wilhelmshaven	08.06.2013
400 m	70,8	Grit Endrulat	Moorhusen	11.09.2012
800 m	02:58,8	Grit Endrulat	Moorhusen	25.06.2017
1000 m	3:59,0	Regina Gerken	Marienhafe	15.06.2011
1500 m	06:30,8	Regina Gerken	Moorhusen	31.08.2010
2000 m	09:17,8	Regina Gerken	Marienhafe	05.08.2010
3000 m	13:48,0	Regina Gerken	Leer	04.09.2010
5000 m	22:36,8	Heide Meier	Aurich	18.07.2008
Stundenlauf	9.750	Helmi Thiele	Emden	28.10.2012
5 km-Str.	23:06	Waltraud Roofls	Marienhafe	13.06.2008
10 km Str.	46:15,0	Heide Meier	Marienhafe	13.06.2008
Halbmarathon	01:58,24	Regina Gerken	Dunum	09.04.2011
Marathon	04:48:o3	Heide Broer	Köln	03.10.2009
Hochsprung	1,50	Grit Endrulat	Marienhafe	30.05.2017
Stabhochsprung	1,85	Elke Georgs	Marienhafe	09.06.2004
Weitsprung	4,8	Grit Endrulat	Moorhusen	31.07.2016
Dreisprung	10,02	Grit Endrulat	Zittau	02.07.2017
Kugelstoß-4kg	8,9	Claudia Seidel	Marienhafe	04.07.2012
Diskuswurf-1kg	25,57	Claudia Seidel	Marienhafe	04.07.2012
Hammerwurf-4kg	22,94	Elke Georgs	Marienhafe	09.07.2003
Speerwurf	21,76	Michaela Giesselmann	Oldenburg	30.08.2006
Fünfkampf	2325	Grit Endrulat	Moorhusen	18.08.2013
		14,0-4,70-7,39-1,38-3:14,1		
4 x 100 m	61,1	Madlen Reinwaldt-Grit Endrulat		
		Beate Looden-Heide Broer	Emden	23.09.2012

Frauen W 35

75 m	12,4	Hedda Oldewurtel	Marienhafe	30.08.2000
	12,4	Anja Sinning	Marienhafe	30.08.2000
100 m	13,7	Grit Endrulat	Emden	22.09.2013
200 m	29,09	Grit Endrulat	Wilhelmshaven	08.06.2013
400 m	70,8	Grit Endrulat	Moorhusen	11.09.2012
800 m	02:58,8	Grit Endrulat	Moorhusen	25.06.2017
1000 m	3:59,0	Regina Gerken	Marienhafe	15.06.2011
1500 m	06:30,8	Regina Gerken	Moorhusen	31.08.2010
2000 m	09:17,8	Regina Gerken	Marienhafe	05.08.2010
3000 m	13:48,	Regina Gerken	Leer	04.09.2010
5000 m	22:36,8	Heide Meier	Aurich	18.07.2008
Stundenlauf	9.750	Helmi Thiele	Emden	28.10.2012
5 km-Str.	23:06	Waltraud Roofls	Marienhafe	13.06.2008
10 km-Str.	48:50,0	Waltraud Roofls	Marienhafe	24.03.2008
Halbmarathon	01:58,24	Regina Gerken	Dunum	09.04.2011
Marathon	04:48:o3	Heide Broer	Köln	03.10.2009
Hochsprung	1,50	Grit Endrulat	Marienhafe	30.05.2017
Stabhochsprung	1,85	Elke Georgs	Marienhafe	09.06.2004
Weitsprung	4,8	Grit Endrulat	Moorhusen	31.07.2016
Dreisprung	10,02	Grit Endrulat	Zittau	02.07.2017
Speerwurf-600g	21,69	Madlen Reinwaldt	Marienhafe	20.06.2012
Kugelstoß-4kg	8,05	Anja Heyken	Marienhafe	01.09.2004
Diskuswurf-1kg	25,16	Elke Georgs	Marienhafe	01.09.2004

Hammerwurf-4kg	22,94	Elke Georgs	Marienhafe	09.07.2003
Fünfkampf	2440	Grit Endrulat	Stuhr	01.09.2013
		14,22-4,50-7,23-1,47-3:04,65		
Werfermehrkampf	1475	Madlen Reinwaldt	Marienhafe	13.07.2011
		18,32-6,92-16,91-19,62-6,39		
4 x 100 m	61,1	Madlen Reinwaldt-Grit Endrulat		
		Beate Looden-Heide Broer	Emden	23.09.2012
3 x 800 m	11:03,6	Marlies Trei-Elke Georgs- Helmi Thiele	Moorhusen	29.08.2004
DAMM/ Gr. A	4 524	Helmi Thiele-Elke Georgs- Beate Dirksen-Anja Heyken	Oldenb.	18.06.2005
DAMM/Gr. B	2 913	Anja Sinning-Antje Dieken- Hedda Oldewurtel-E.Georgs	Emden	22.09.2001
5 x 10 km	04:54:13	Heide Meier-Helmi Thiele- Anne Galetzka-Regina Gerken-Diane Saathoff	Oldenburg	06.07.2008