

100 m

17,72	Helmi Thiele	Delmenhorst	05.08.07
17,65	Helmi Thiele	Delmenhorst	07.06.08
17,2	Helmi Thiele	Aurich	20.07.08
17,24	Helmi Thiele	Wunstorf	23.05.09
16,4	Helmi Thiele	Emden	20.09.09

200 m

37,74	Helmi Thiele	Delmenhorst	05.08.07
36,71	Helmi Thiele	Delmenhorst	08.06.08
35,90	Helmi Thiele	Wunstorf	23.05.09
35,63	Helmi Thiele	Celle	29.05.10

800 m

3:37,4	Helmi Thiele	Aurich	20.07.08
--------	--------------	--------	----------

1000 m

5:04,4	Helmi Thiele	Marienhafe	15.06.11
4:18,3	Heide Broer	Marienhafe	20.06.12

1 500 m

8:05,6	Helmi Thiele	Moorhusen	31.08.10
--------	--------------	-----------	----------

2 000 m

11:12,0	Helmi Thiele	Marienhafe	26.07.07
---------	--------------	------------	----------

3000 m

17:12,0	Helmi Thiele	Leer	04.09.10
---------	--------------	------	----------

Stundenlauf

9 125	Helmi Thiele	Emden	02.11.08
9 500	Helmi Thiele	Emden	31.10.10
9750	Helmi Thiele	Emden	28.10.12

10 km-Straße

63:03	Helmi Thiele	Marienhafe	09.04.07
53:57	Heide Broer	Münkeboe	24.08.12
50:23	Heide Broer	Oldenburg	21.10.12

Halbmarathon

2:04,42	Heide Broer	Dunum	15.09.12
---------	-------------	-------	----------

Hochsprung

1,06	Helmi Thiele	Emden	20.09.09
1,14	Elke Georgs	Moorhusen	25.06.15
1,15	Beate Looden	Marienhafe	25.06.19

Weitsprung

3,22	Helmi Thiele	Delmenhorst	05.08.07
3,43	Helmi Thiele	Emden	20.09.09

Kugelstoß (3kg)

6,23	Helmi Thiele	Marienhafe	18.07.07
6,29	Helmi Thiele	Wirdum	03.10.10
6,82	Heide Broer	Marienhafe	20.06.12
8,53	Elke Georgs	Marienhafe	04.06.14

Diskuswurf (1kg)

12,34	Helmi Thiele	Marienhafe	18.07.07.
13,75	Helmi Thiele	Marienhafe	26.05.10
21,85	Elke Georgs	Marienhafe	04.06.14
24,43	Elke Georgs	Marienhafe	15.06.16

Gewicht

7,95	Elke Georgs	Marienhafe	13.08.14
------	-------------	------------	----------

Hammerwurf (3kg)

15,21	Helmi Thiele	Marienhafe	26.05.10
30,91	Elke Georgs	Wirdum	31.03.14
31,38	Elke Georgs	Marienhafe	25.06.19

Fünfkampf

1.882	Helmi Thiele	Moorhusen	04.07.11
	17,7-3,17-6,24-1,00-3:51,5		
2208	Elke Georgs	Moorhusen	26.06.15
	17,5-3,39-7,45-1,14-4:02,6		

Wurffünfkampf	Elke Georgs	Marienhafe	13.08.14
----------------------	-------------	------------	----------

25,72-8,03-20,67-18,06-7,95