

Frauen

100 m	12,39 sec	-0,9	Spieckermann, Kathrin	80	TV Deilinghofen	26.08.2000	Hagen
200 m	25,29 sec	0,0	Spieckermann, Kathrin	80	TV Deilinghofen	27.08.2000	Hagen
400 m	56,38 sec		Kuhlemann, Sabrina	84	LG Menden	25.06.2006	Betzdorf
800 m	2:05,58 min		Wulsch, Sigrid	53	SV Menden	09.08.1985	Lage
1500 m	4:13,32 min		Neuhaus, Beatrix	63	MC Menden	17.08.1986	Köln
5000 m	16:01,89 min		Wulsch, Sigrid	53	SV Menden	25.06.1987	Köln
10000 m	33:12,05 min		Wulsch, Sigrid	53	SV Menden	12.06.1987	Essen
5 km	19:39 min		Harnischmacher, Katrin	97	Marathon-Club Menden	19.06.2022	Menden
5 km Mannschaft	61:09 min		Harnischmacher 19:39, Severin 20:03, Mexner 21:27		Marathon-Club Menden	19.06.2022	Menden
10 km	34:18 min		Wulsch, Sigrid	53	SV Menden	12.03.1989	Leverkusen
10 km Mannschaft	2:00:26 Std.		Veldscholten 38:03, Bürgerhoff 39:58, Stegmann 42:25		LG Schwerte	28.03.2004	Haltern-Sythen
Stundenlauf	13.600 m		Nau, Gertrud	48	MC Menden	02.09.1988	Ergste
Halbmarathon	1:14:03 Std.		Mai, Christina	61	ASV Iserlohn	05.04.1998	Hannover
Halbmarathon Mannschaft	4:41:01 Std.		Kellner 1:30:07 – Schwenke 1:30:35 – Schmücker 1:40:19		TG Westhofen	01.10.1995	Haltern
Marathon	2:37:41 Std.		Wulsch, Sigrid	53	SV Menden	17.10.1993	Frankfurt
Marathon Mannschaft	9:06:18 Std		Schneider-Endrowait 2:56:06 - Pullack 2:56:34 - Statham 3:18:38		TuS Iserlohn	18.10.1986	Gummersbach
100 km	8:26:01 Std		Schneider-Endrowait, Gisela	52	TuS Iserlohn	28.04.1990	Hanau
100 m Hürden 0,838 m	14,35 sec	1,0	Fritsche, Kerstin	73	LG Menden	25.05.1996	Zeven
400 m Hürden 0,762 m	66,14 sec		Möhle, Anja	67	TG Westhofen	17.07.1988	Berg.Gladbach
3000 m Hindernis 0,762 m							
4 x 100 m	46,62 sec		TV Deilinghofen Jokiel – Griesenbruch – Spieckermann-Steiof – Seifert			17.07.1999	Schweinfurt
4 x 400 m	3:51,0 min		Letmather TV Hassel – König – Finkhaus – Großbötzl			08.09.1982	Iserlohn
3 x 800 m	6:39,99 min		Letmather TV König – Großbötzl – Finkhaus			25.07.1982	München
Gehen 5000 m Bahn	34:38,8 min		Zimmerers, Katja	75	TG Westhofen	15.04.1995	Castellon/Spanien
Hochsprung	1,75 m		Droste, Martina	71	LG Menden	07.07.1991	Kevelaer
Stabhochsprung							
Weitsprung	6,13 m		Janke, Brigitte	50	LC Schwerte	02.07.1972	Lüdenscheid
Dreisprung	12,90 m		Jokiel, Annett	66	TV Deilinghofen	04.07.1999	Gelsenkirchen
Kugelstoß 4,0 kg	14,06 m		Venghaus, Claudia	77	TV Deilinghofen	14.06.2001	Iserlohn
Diskuswurf 1,0 kg	49,36 m		von Küstenfeld, Heike	63	TuS Lendringsen	12.10.1985	Coesfeld
Hammerwurf 4,0 kg	48,09 m		Wiecken, Bianca	81	ESV 1999 Nighthawks	09.06.2013	Altena
Speerwurf 600 gr	45,36 m		Neuenfeld, Erika	48	VfL Platte-Heide	09.06.1968	Menden
5-Kampf	3568 Pkt.		Seifert, Liane	61	TV Deilinghofen	16.06.2002	Baunatal
100m / Hoch / Kugel / Weit /800m			13,06 sec – 1,36 m – 9,76 m – 5,38 m – 2:40,16 min				
7-Kampf seit 1994 ab U20	4899 Pkt.		Freisen, Jutta (gem. F/Jun - Klasse)	82	LG Menden	23./24.05.1998	Ulm
100m H /Hoch /Kugel /200 m Weit / Speer 600 g / 800 m			16,02 sec – 1,72 m – 11,79 m – 26,81 sec 5,28 m – 33,98 m – 2:25,99 min				
Siebenkampf Mannschaft	13.349 Pkt.		Venghaus 4652–Borscheid 4378–Bodenstein 4319		ASV Iserlohn	16./17.07.2011	Lemgo

Mixed neu seit 2021: M/F/U23

4 x 200 m

4 x 400 m

4 x 110mH / 100mH

Juniorinnen

100 m	12,39 sec	-0,9	Spieckermann, Kathrin	80	TV Deilinghofen	26.08.2000	Hagen
200 m	25,29 sec	0,0	Spieckermann, Kathrin	80	TV Deilinghofen	27.08.2000	Hagen
400 m	56,38 sec		Kuhlemann, Sabrina	84	LG Menden	25.06.2006	Betzdorf
800 m	2:14,7 min		Musiol, Rita	53	TuS Iserlohn	02.08.1975	Dortmund
1500 m	4:35,3 min		Musiol, Rita	53	TuS Iserlohn	14.06.1975	Dortmund
5000 m	17:51,8 min		Wolf, Gabriele	60	SG Eintracht Ergste	06.05.1980	Pelkum
10000 m	36:55,0 min		Wolf, Gabriele	60	SG Eintracht Ergste	16.07.1980	Hamm
5 km	21:37 min		Hagelschuer, Anka	00	MC Menden	16.04.2022	Paderborn
5 km Mannschaft							
10 km	37:03 min		Großkreutz, Anja	81	MC Menden	23.11.2002	Essen
10 km Mannschaft	2:20:01 Std		Hafenmayer 41:51, Schwietale 48:38, Hafenmayer 49:32		LG Schwerte	19.03.2011	Salzkotten
Stundenlauf							
Halbmarathon	1:23:13 Std		Großkreutz, Anja	81	MC Menden	24.03.2001	Arnstadt
Halbmarathon Mannschaft							
Marathon	2:58:31 Std		Großkreutz, Anja	81	MC Menden	13.10.2002	Essen
Marathon Mannschaft							
100 m Hürden 0,838 m	15,81 sec	-0,2	Bodenstein, Carina	91	ASV Iserlohn	27.08.2011	Vaterstetten
400 m Hürden 0,762 m	66,14 sec		Möhle, Anja	67	TG Westhofen	17.07.1988	Berg.-Gladbach
3000 m Hindernis 0,762 m							
4 x 100 m	50,21 sec		Selsen 89, Holzhausen 92, Neumann 89, Frohmüller 88		LG Schwerte	14.08.2010	Regensburg
4 x 400 m	4:01,78 min		Schulte 88, Holzhausen 92, Selsen 89, Lügger 92		LG Schwerte	15.08.2010	Regensburg
3 x 800 m	8:59,16 min		Kopka 64, Zimmermann 87, Preuß 87		VfL Fröndenberg	17.05.2008	Witten
Gehen 5000 m Bahn	34:38,8 min		Zimmerers, Katja	75	TG Westhofen	15.04.1995	Castellon/Spanien
Hochsprung	1,75 m		Droste, Martina	71	LG Menden	07.07.1991	Kevelaer
Stabhochsprung							
Weitsprung	6,13 m		Janke, Brigitte	50	LC Schwerte	02.07.1972	Lüdenscheid
Dreisprung	11,02 m	0,1	Beres, Sina	94	LG Iserlohn	01.06.2014	Bottrop
Kugelstoß 4,0 kg	10,75 m		Krause, Sandra	78	LG Menden	02.09.2000	Hagen
Diskuswurf 1,0 kg	37,37 m		Winter, Katharina	85	LG Menden	25.06.2005	Bad Neuenahr-A.
Hammerwurf 4,0 kg							
Speerwurf 600 gr	45,36 m		Neuenfeld, Erika	48	VfL Platte-Heide	09.06.1968	Menden
5-Kampf							
100m / Hoch / Kugel / Weit / 800m							
Siebenkampf	4319 Pkt.		Bodenstein, Carina	91	ASV Iserlohn	16./17.07.2011	Lemgo
100m H / Hoch / Kugel / 200 m			16,08 sec (0,0) / 1,60 m / 10,16 m / 27,49 sec (0,0)				
Weit / Speer / 800 m			5,15 m (-0,7) / 29,39 m / 2:37,55 min				
Siebenkampf Mannschaft	11399 Pkt.		Bodenstein 4319, Dickschatt 3592, Weiche 3488		ASV Iserlohn	16./17.07.2011	Lemgo

Mixed neu seit 2021: M/F/U23

4 x 200 m

4 x 400 m

4 x 110mH / 100mH

weibliche Jugend U20

100 m	12,16 sec	Landsiedel, Ilka	77	LG Iserlohn-Letmathe	25.06.1995	Dortmund
200 m	24,83 sec	Landsiedel, Ilka	77	LG Iserlohn-Letmathe	04.07.1995	Dortmund
400 m	55,27 sec	Landsiedel, Ilka	77	LG Iserlohn-Letmathe	09.07.1995	Rhede
800 m	2:11,6 min	Wolf, Gabriele	60	SG Eintracht Ergste	27.06.1979	Menden
1500 m	4:31,3 min	Wolf, Gabriele	60	SG Eintracht Ergste	20.06.1978	Essen
3000 m	9:52,5 min	Wolf, Gabriele	60	SG Eintracht Ergste	16.07.1978	Dortmund
5000 m	17:28,4 min	Wolf, Gabriele	60	SG Eintracht Ergste	21.09.1979	Dormagen
5 km	24:00 min	Simon, Pauline	03	MC Menden	26.03.2022	Werl
5 km Mannschaft						
10 km	39:02 min	Großkreutz, Anja	81	MC Menden	16.09.2000	Wegberg
10 km Mannschaft	2:20:50 Std.	Marathon-Club, Menden Bencker 44:43 - Paassen 47:08 - Preuß 48:59			19.03.2011	Salzkotten
Halbmarathon	1:35:55 Std.	Hagelschuer, Anka	00	MC Menden	01.09.2019	Bochum
Halbmarathon Mannschaft						
Marathon						
Marathon Mannschaft						
100 m Hürden 0,838 m	14,77 sec	Fritsche, Kerstin	73	LG Menden	14.06.1992	Dortmund
400 m Hürden 0,762 m	64,43 sec	Möhle, Anja	67	TG Westhofen	02.08.1986	Trier
2000 m Hindernis 0,762 m	7:05,90 min	Wrede, Linda	93	ASV Iserlohn	06.08.2011	Jena
4 x 100 m	48,88 sec	TV Deilinghofen Kaupmann 78- Korf 77- Spieckermann 80- Eidecker 79			07.07.1996	Erfurt
4 x 400 m	3:55,5 min	Letmather TV Komor 66 - König 65 - Großbötzl 65 - Hassel 66			11.09.1983	Iserlohn
3 x 800 m	6:45,47 min	Letmather TV Hassel 66 - Großbötzl 65 - Finkhaus, H. 65			26.06.1983	Bremen
Schwedenstaffel (400/300/200/100)	2:40,23 min	Startgem. LC Letmathe / ESV 1999 Nighthawks Linne 92 – Noll 93 – Zur 94 – Kowalski 94			26.04.2009	Iserlohn
Gehen						
Hochsprung	1,72 m	Rosier, Astrid	72	LG Menden	09.06.1991	Iserlohn
Stabhochsprung						
Weitsprung	6,09 m	Simon, Evelyn	67	TG Westhofen	01.06.1985	Iserlohn
Dreisprung	11,12 m	0,9 Beres, Sina	94	SG Eintracht Ergste	08.07.2012	Recklinghausen
Kugelstoß 4,0 kg	13,16 m	Freisen, Jutta	82	LG Menden	20.05.2001	Menden
Diskuswurf 1,0 kg	44,86 m	von Küstenfeld, Heike	63	TuS Lendringsen	19.09.1981	Dissen
Hammerwurf 4,0 kg	37,09 m	Vieler, Ellen	97	LC Letmathe/Iserlohn 1994	28.03.2015	Altena
Speerwurf 600 gr	44,54 m	Freisen, Jutta	82	LG Menden	05.08.2000	Paderborn
Vierkampf	1637 Pkt.	Jürgens, Michelle	98	LG Schwerte/Westhofen	07.05.2016	Deilinghofen
100mH / Hoch / Kugel / 200 m		20,16 sec (0,5) - 1,33 m - 8,78 m - 30,33 sec (1,2)				
Vierkampf Mannschaft						
Fünfkampf						
100m/ Hoch/ Kugel/ Weit/ 800m						
Siebenkampf	4899 Pkt.	Freisen, Jutta	82	LG Menden	24./25.05.1998	Ulm
100mH / Hoch / Kugel / 200 m		16,02 sec – 1,72 m – 11,79 m – 26,81 sec				
Weit / Speer / 800 m		5,28 m – 33,98 m – 2:25,99 min				
Siebenkampf Mannschaft						

weibliche Jugend U18

100 m	11,6 sec	Scheppan, Ruth	70	LAV Menden	15.06.1986	Willich
200 m	24,5 sec	Scheppan, Ruth	70	LAV Menden	15.06.1986	Willich
400 m	55,33 sec	Schnabel, Tanja	72	Letmather TV	20.06.1989	Menden
800 m	2:07,30 min	Finkhaus, Heike	65	Letmather TV	30.08.1981	Koblenz
1500 m	4:31,91 min	Großbötzl, Susanne	65	Letmather TV	02.08.1981	Flensburg
3000 m	10:05,8 min	Sünning, Sandra	64	TuS Iserlohn	20.08.1980	Menden
5 km	23:42 min	Hampel, Sina	07	LAZ Iserlohn	11.02.2023	Dortmund
5 km Mannschaft						
10 km	38:24 min	Hafenmayer, Isabell	91	LG Menden	14.12.2007	Ahlen
10 km Mannschaft						
Halbmarathon						
Halbmarathon Mannschaft						
100 m Hürden 0,762 m	14,14 sec	Tönningen, Nicola	75	SC 1912 Hennen	11.08.1991	Illertissen
400 m Hürden 0,762 m	61,43 sec	Menzel, Viola	74	LG Iserlohn	20.07.1991	Berlin
2000 m Hindernis 0,762 m						
4 x 100 m	49,60 sec	Letmather TV Komor 66 - Finkhaus, H. 65 - Großbötzl 65 - Hassel 66			12.07.1981	Dortmund
3 x 800 m	6:51,1 min	Letmather TV Finkhaus, K. 67 - Großbötzl 65 - Finkhaus, H. 65			17.06.1981	Arnsberg
Gehen						
Hochsprung	1,87 m	Serk, Sabine	61	TuS Iserlohn	30.07.1977	Sindelfingen
Stabhochsprung						
Weitsprung	6,07 m	Rosier, Astrid	72	SV Menden	17.06.1989	Iserlohn
Dreisprung	11,14 m	Freisen, Ulrike	80	LG Menden	15.06.1997	Hagen
Kugelstoß 3,0 kg	10,64 m	Engelberg, Jasmin	00	TV Deilinghofen	23.09.2017	Gütersloh
Diskuswurf 1,0 kg	37,36 m	Grote, Sandra	73	TuS Iserlohn	27.05.1989	Menden
Hammerwurf 3,0 kg	45,06 m	Vieler, Ellen	97	ESV Nighthawks Iserlohn	05.10.2013	Dortmund
Speerwurf 500 gr	36,48 m	Göcking, Lorena	97	ASV Iserlohn	20.04.2013	Iserlohn
Dreikampf	1321 Pkt.	Zander, Sarah	03	LG Menden	03.10.2019	Deilinghofen
100 m / Weit / Kugel 3kg		15,11 sec (-2,1) - 4,48 m (1,4) - 8,87 m				
Dreikampf Mannschaft						
Vierkampf	2491 Pkt.	Spieckermann, Joanna	00	TV Deilinghofen	07.05.2016	Deilinghofen
100mH / Hoch /Kugel 3kg /100 m		16,25 sec (1,1) - 1,48 m - 8,66 m - 13,02 sec (1,7)				
Vierkampf Mannschaft						
Siebenkampf	4256 Pkt.	Olbrich, Laura	97	ASV Iserlohn	09./10.06.2013	Bad Oeynhausen
100mH / Hoch /Kugel 3kg /100 m		17,47sec (+1,4) - 1,44 m - 9,84 m - 13,63 sec (-0,2)				
Weit / Speer 500g / 800 m		4,47 m (-0,3) - 31,48 m - 2:48,50 min				
Siebenkampf Mannschaft						

weibliche Jugend U16		W 14					
100 m		12,47 sec	Weiche, Jessica	89	TV Deilinghofen	22.06.2003	Minden
300 m		43,55 sec	Mergemeier, Lea	89	LG Schwerte	15.08.2003	Menden
800 m		2:13,1 min	Landsiedel, Ilka	77	LG Iserlohn/Letmathe	01.10.1991	Hamm
2000 m		6:49,63 min	Wrede, Marina	96	ASV Iserlohn	17.04.2010	Menden
3000 m		10:54,10 min	Bawey, Pia	93	ASV Iserlohn	28.05.2007	Siegburg
5 km Straßenlauf		19:23 min	Wrede, Linda	93	ASV Iserlohn	09.12.2007	Hamm
80 m Hürden 0,762m		11,84 sec	Severin, Eva	76	SC 1912 Hennen	25.08.1990	Ahlen
Hochsprung		1,78 m	Serk, Sabine	61	TuS Iserlohn	21.09.1975	Hemer
Stabhochsprung							
Weitsprung		5,38 m	Guntrum, Roswitha	66	Letmather TV	04.01.1980	Lüdenscheid
Dreisprung							
Kugelstoß 3,0 kg		13,78 m	Venghaus,, Claudia	77	LG Menden	02.07.1991	Erkelenz
Diskuswurf 1,0 kg		32,58 m	Grote, Sandra	73	TuS Iserlohn	27.06.1987	Dortmund
Hammerwurf 3,0 kg							
Speerwurf 500 gr		24,68 m	Hilberg, Nina	99	TV Deilinghofen	05.07.2013	Deilinghofen
Dreikampf		1241 Pkt.	Holterhöfer, Franziska	07	LG Menden	03.10.2021	Deilinghofen
100m / Weit / Kugel			Wind 13,78ec (2,4) - 4,57 m (1,2) - 5,07 m				
Vierkampf		1900 Pkt.	Wenzel, Lina	01	LG Schwerte/Westhofen	30.05.2015	Aachen
100m / Weit / Kugel / Hoch			14,12 sec (0,3) - 4,57 m (0,6) - 8,01 m - 1,56 m				
Siebenkampf		3165 Pkt.	Wenzel, Lina	01	LG Schwerte/Westhofen	30./31.05.2015	Aachen
100m / Weit / Kugel / Hoch			14,12 sec (0,3) - 4,57 m (0,6) - 8,01 m - 1,56 m				
80m H / Speer / 800 m			15,53 sec (0,1) - 22,61 m - 2:45,17 min				
Blockwettkampf Sprint/Sprung		2339 Pkt.	Wenzel, Lina	01	LG Schwerte/Westhofen	13.06.2015	Hagen
100m/ 80mH/ Weit/ Hoch/ Speer			14,18 sec (-1,7) - 14,69 sec (0,9) - 4,68 m (0,5) - 1,52 m - 20,43 m				
Blockwettkampf Lauf		2428 Pkt.	Hense, Anna Malia	04	LG Schwerte/Westhofen	03.06.2018	Hagen
100m/ 80mH/ Weit/ Ball/ 2000m			13,13 sec (0,9) - 13,33 sec (-0,3) - 4,66 (-0,1) - 28,00 m - 7:34,03 min				
Blockwettkampf Wurf		2083 Pkt.	Klein, Vanessa	03	LG Menden	08.10.2017	Hagen
100m/ 80mH/ Weit/ Kugel/ Diskus			14,24 sec (0,6) - 15,22 sec (0,3) - 4,11 m (0,2) - 8,11 m - 18,60 m				

weibliche Jugend U14 W 13

75 m	9,65 sec	Landsiedel, Ilka	77	Letmather TV	26.08.1990	Ahlen
800 m	2:13,90 min	Landsiedel, Ilka	77	Letmather TV	29.09.1990	Lüdenscheid
2000 m	6:48,43 min	Landsiedel, Ilka	77	Letmather TV	01.05.1990	Detmold
5 km	18:54 min	Bawey, Pia Sophie	93	ASV Iserlohn	10.12.2006	Hamm
5 km Mannschaft	60:02 min	ASV Iserlohn Bawey 18:54 - Wrede 19:32 - Odelga 21:36			10.12.2006	Hamm
60 m Hürden 0,762 m	9,80 sec	Dohle, Kristina	92	LG Menden	25.09.2005	Arnsberg
4 x 75 m	40,02 sec	LG Schwerte Lohse 91 - Holzhausen 92 - Matzerath 91 - Sommer 91			20.05.2004	Witten
3 x 800 m	7:50,65 min	ASV Iserlohn Bawey 93 - Dickschat 93 - Odelga 93			10.06.2005	Kassel
Hochsprung	1,60 m	Bodenstein, Carina	91	TV Deilinghofen	10.09.2004	Neheim
Stabhochsprung						
Weitsprung	5,45 m	Freisen, Jutta	82	LG Menden	17.09.1995	Iserlohn
Kugelstoß 3,0 kg	12,71 m	Venghaus, Claudia	77	LG Menden	25.08.1990	Ahlen
Diskuswurf 750 gr	30,24 m	Venghaus, Claudia	77	LG Menden	30.09.1990	Dortmund
Hammerwurf 3,0 kg						
Speerwurf 400 gr	36,59 m	Sommer, Dana	91	LG Schwerte	07.08.2004	Ergste
Ballwurf 200 gr	46,50 m	Rux, Sarah	01	TV Deilinghofen	25.05.2014	Deilinghofen
Dreikampf	1409 Pkt.	Sönmez, Nehir 10,63 sec - 4,86 m - 32,50 m	05	TV Deilinghofen	16.09.2018	Menden
75 m / Weit / Ball 200gr						
Dreikampf Mannschaft	5525 Pkt.	LG Schwerte Wenzel 1218 - Schulte 1153 - Grill 1100 Mann 1085 - Boniface 969			12.05.2013	Hagen
Vierkampf	1840 Pkt.	Mainka, Paulina 10,17 sec - 4,61 m - 1,44 m - 26,00 m	09	TV Deilinghofen	08.05.2022	Deilinghofen
75 m / Weit / Hoch / Ball 200gr						
Vierkampf Mannschaft	8333 Pkt.	TV Deilinghofen Spieckermann 1760 - Kochan 1718 - Engelberg 1702 Engler 1644 - Rux 1509			28.09.2013	Deilinghofen
Siebenkampf ab 2013						
100 m / Weit / Kugel / Hoch						
80 m H / Speer 500 g / 800 m						
Blockwettkampf Sprint	2654 Pkt.	Weiche, Jessica 10,00sec (0) - 10,02sec (-0,8) - 5,07 m - 1,49 m - 41,00 m	89	TV Deilinghofen	29.09.2002	Menden
75m / 60mH / Weit / Hoch / Speer						
Blockwettkampf Lauf	2101 Pkt.	Oelgeklaus, Leonie 10,96 sec - 12,28 sec - 3,92 m - 39,50 m - 3:00,93 min	02	SG Eintracht Ergste	13.06.2015	Hagen
75m/60mH/Weit/Ball200gr/800m						
Blockwettkampf Wurf	1893 Pkt.	Hözl, Maren 10,86 sec - 13,16 sec - 4,16 m - 7,10 m - 13,44 m	02	SG Eintracht Ergste	13.06.2015	Hagen
75m/ 60mH / Weit / Kugel / Diskus						
Blockwettkampf Mannschaft	9505 Pkt.	LG Menden Ghorbani 2025 - Kleine 1918 - Sticklies 1915 Zander 1856 - Klein 1791			13.06.2015	Hagen

weibliche Jugend U14		W 12					
75 m		10,35 sec	Yildirim, Dilara	93	LG Iserlohn	26.06.2005	Menden
800 m		2:24,4 min	Großbötzel, Heidi	68	Letmather TV	14.05.1980	Menden
2000 m		6:55,72 min	Wrede, Marina	96	ASV Iserlohn	21.08.2008	Berg-/Gladbach
5 km		19:53 min	Bawey, Pia Sophie	93	ASV Iserlohn	11.12.2005	Hamm
60 m Hürden	0,762 m	9,9 sec	Prünke, Sabine	66	TuS Lendringsen	24.09.1978	Dortmund
Hochsprung		1,56 m	Freisen, Jutta	82	LG Menden	21.08.1994	Havixbeck
Stabhochsprung							
Weitsprung		5,08 m	Freisen, Jutta	82	LG Menden	25.09.1994	Dortmund
Kugelstoß	3,0 kg	9,99 m	Freisen, Jutta	82	LG Menden	05.06.1994	Menden
Diskuswurf	750 gr	28,50 m	Krause, Sandra	78	LG Menden	27.04.1990	Ergste
Hammerwurf	3,0 kg						
Speerwurf	400 gr	30,45 m	Sommer, Dana	91	LG Schwerte	17.05.2003	Ergste
Ballwurf	200 gr	49,50 m	Freisen, Jutta	82	LG Menden	21.08.1994	Havixbeck
Dreikampf		1321 Pkt.	Mainka, Paulina	09	LG Menden	03.10.2021	Deilinghofen
75 m / Weit / Ball 200gr			10,81 sec - 4,55 m - 28,50 m				
Vierkampf		1703 Pkt.	Asemota, Bevin	10	LG Menden	08.05.2022	Deilinghofen
75 m / Weit / Hoch / Ball 200gr			10,64 sec - 4,33 m - 1,35 m - 26,00 m				
Blockwettkampf Sprint		2318 Pkt.	Weiche, Jessica	89	TV Deilinghofen	30.09.2001	Menden
75m / 60mH / Weit / Hoch / Speer			10,59 sec (-0,7) - 10,52 sec (0) - 4,70m - 1,32 m - 32,00 m				
Blockwettkampf Lauf		1856 Pkt.	Zander, Sarah	03	LG Menden	13.06.2015	Hagen
75m/60mH/Weit/Ball200gr/800m			12,16 sec - 12,89 sec - 3,49 m - 33,00 m - 3:01,44 min				
Blockwettkampf Wurf		1848 Pkt.	Oelgeklaus, Leonie	02	SG Eintracht Ergste	29.05.2014	Coesfeld
75m/ 60mH / Weit / Kugel / Diskus			11,22 sec - 13,40 sec - 4,16 m - 5,93 m - 17,44 m				