

100 m

Stand: 03.11.2019

1	15,7	Schmitz	Betty	28 LG Siebengebirge	26.05.1990 Troisdorf	62
2	16,12	Kühn	Marlies	50 ASV St. Augustin	07.06.2012 Mönchengladbach	62
3	15,9	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	09.06.2002 Sieglar	60
4	16,45	Samel	Christine	50 Sieglarer TV	03.06.2010 Leverkusen	60
5	17,3	Schreiner	Helga	37 LG Siebengebirge	24.05.1997 Leverkusen	60
6	17,6	Kochenbach	Gisela	39 LG Siebengebirge	12.05.2001 Leverkusen	62

200 m

Stand: 17.10.2023

1	32,47	Kühn	Marlies	50 ASV St. Augustin	04.07.2010 Kevelaer	60
2	34,01	Samel	Christine	50 Sieglarer TV	03.06.2010 Leverkusen	60
3	34,2	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	18.06.2006 Troisdorf	64
4	35,0	Schmitz	Betty	28 LG Siebengebirge	03.06.1990 Troisdorf	62
5	38,70	Weiss	Irmgard	55 LAZ RS (TV Kaldauen)	22.07.2023 Düsseldorf	68

400m

Stand: 12.07.2022

1	76,36	Samel	Christine	50 Sieglarer TV	03.06.2010 Leverkusen	60
2	76,82	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	22.06.2002 Köln	60
3	83,62	Weiss	Irmgard	55 LAZPRS (TV Kaldauen)	12.07.2022 Zülpich	67

800m

Stand: 12.01.2020

1	3:04,52	Tost	Gundula	42 ASV St. Augustin	13.07.2007 Fulda	65
2	3:25,27	Weiss	Irmgard	55 LAZPRS (TV Kaldauen)	12.01.2020 Düsseldorf	65

3000m

Stand: 03.11.2019

1	15:04,6	Weiss	Irmgard	55 LAZPRS (TV Kaldauen)	13.04.2018 Ahrweiler	63
2	16:13,80	Samel	Christine	50 Troisdorfer LG	09.09.2017 Kevelaer	67

5000m / 5 km Straße

Stand: 31.12.2021

1	23:50,96	Philipps	Rita	50 Alfterer SC	17.04.2010 Menden	60
2	26:36	Weiss	Irmgard	55 LAZPRS (TV Kaldauen)	31.10.2021 Köln	66

10.000m / 10 km

Stand: 17.10.2023

1	47:08	Berk	Barbara	47 Melpomene Bonn	02.03.2008 Leverkusen	61
2	48:24	Schiesewitz	Ingrid	39 Melpomene Bonn	14.09.2003 Troisdorf	64
3	48:28	Philipps	Rita	50 Alfterer SC	16.05.2010 Bonn	60
4	50:19	Oberli-Schuh	Elisabeth	52 Melpomene Bonn	19.05.2013 Bonn	61
5	51:10	Sapauschke	Wiltrud	41 Alfterer SC	20.05.2001 Bonn	60
6	52:20	Thelen	Beate	62 Alfterer SC	05.03.2023 Leverkusen	61
7	53:24	Straimer	Anna	48 Alfterer SC	16.05.2010 Bonn	62
8	55:59	Schroer	Christa	46 LT Ennert Bonn	20.05.2007 Bonn	61
9	58:46	Dahms	Christel	48 Alfterer SC	18.05.2008 Bonn	60
10	59:48	Otto	Elke	43 TuS Mondorf	02.04.2006 Bonn	63
11	66:22	Merten	Kläre	33 LLG St. Augustin	14.04.1996 Zündorf	63

Halbmarathon

Stand: 17.10.2023

1	1:45:56	Berk	Barbara	47 Melpomene Bonn	22.04.2007 Bonn	60
2	1:50:10	Schmitz	Ilse	LLG St. Augustin	23.04.2023 Bonn	60
3	1:51:25	Sapauschke	Wiltrud	41 Alfterer SC	14.03.2004 Siegburg	63
4	1:52:14	Schiesewitz	Ingrid	39 Melpomene Bonn	14.03.2004 Siegburg	65
5	2:06:47	Schroer	Christa	46 LT Ennert Bonn	02.04.2006 Bonn	60
6	2:09:12	Krenkel	Ingeborg	39 TV Lohmar	25.03.2000 Bensberg	61
7	2:09:47	Thelen	Beate	62 Alfterer SC	11.06.2023 Duisburg	61
8	2:17:59	Otto	Elke	43 TuS Mondorf	02.04.2006 Bonn	63
9	2:31:58	Merten	Kläre	31 LLG St. Augustin	05.03.1995 Niederzier	64

Marathon

Stand: 17.10.2023

1	3:48:17	Eichler	Almut	58 SSF Bonn	23.04.2023 Bonn	65
2	3:48:54	Seidel	Renate	63 Troisdorfer LG	11.06.2023 Duisburg	60
3	3:54:28	Raschke	Regina	30 LT Ennert Bonn	30.09.1990 Berlin	60
4	4:01:17	Sapauschke	Wiltrud	41 Alfterer SC	10.10.2004 Essen	63
5	4:16:54	Schiesewitz	Ingrid	39 Melpomene Bonn	12.09.2004 Köln	65
6	4:23:53	Straimer	Anna	48 Alfterer SC	29.03.2008 Köln	60
7	4:47:15	Thomas	Elisabeth	38 1. FC Spich	14.04.2002 Bonn	64
8	4:57:25	Krenkel	Inge	39 TV Lohmar	14.04.2002 Bonn	63
9	4:57:58	Dahms	Christel	48 Alfterer SC	01.06.2008 Duisburg	60
10	5:28:29	Merten	Kläre	31 LLG St. Augustin	26.02.1995 Marburg	64

100 km

Stand: 03.11.2019

1	12:38:10	Straimer, Dr.	Anna	48 Alfterer SC	03.10.2009 Ahrweiler	61
---	----------	---------------	------	----------------	----------------------	----