

## Vereinsbestenliste SG Wenden

ab Gründung 01.10.1976

### FRAUEN

#### 100 m

12,68 sec	Werthenbach, Sophia	1998	S	26.06.2013	Olpe
13,18 sec	Knebel, Clara Luisa	1998	S	16.06.2013	Kreuztal
13,85 sec	Stricker, Helena	1995	JB	10.07.2011	Attendorn
14,22 sec	Schröter, Meike	1990	JB	15.06.2006	Attendorn
14,40 sec	Ehrengrubler, Sonja	1992	JB	08.06.2008	Attendorn
14,46 sec	Belger, Alina	1992	JB	08.06.2008	Attendorn
14,85 sec	Pechmann, Kim	1991	JB	03.06.2007	Attendorn
14,92 sec	Dornseifer, Clara	1998	S	28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Solbach, Leah	1998	S	28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Quast, Hanna	1997	S	03.06.2012	Grevenbrück
15,21 sec	Steiger, Jessica	1997	S	07.05.2011	Attendorn
15,47 sec	Chiba, Soumia	1997	S	07.05.2011	Attendorn
15,58 sec	Hilchenbach, Kirstin	1979	JB	09.07.1995	Attendorn
15,64 sec	Krist, Leonie	1997	S	07.05.2011	Attendorn
15,79 sec	Bayer, Luisa	1996	S	10.07.2011	Attendorn

#### 200 m

25,94 sec	Hüpper, Carolin	1987	JA	15.06.2006	Attendorn
26,06 sec	Kinkel, Birgit	1965	JA	24.07.1983	Koblenz
28,32 sec	Stricker, Helena	1995	JB	10.07.2011	Attendorn
28,91 sec	Lippemeier, Miriam	1991	JB	08.06.2008	Attendorn
28,95 sec	Schröter, Meike	1990	JB	20.05.2007	Kreuztal
29,34 sec	Wurm, Daniela	1991	JB	08.06.2008	Attendorn
29,37 sec	Hutters, Stina	2002	U18	29.06.2019	Kreuztal
29,55 sec	Sova, Mona	1994	JB	26.06.2010	Attendorn
29,83 sec	Hilchenbach, Kirstin	1979		16.06.2002	Olpe
29,96 sec	Ehrengrubler, Sonja	1992	JB	08.06.2008	Attendorn
30,18 sec	Knebel, Clara Luisa	1998	S	27.04.2013	Attendorn
30,51 sec	Pechmann, Kim	1991	JB	20.05.2007	Kreuztal
32,71 sec	Dornseifer, Clara	1998	S	27.04.2013	Attendorn

#### 400 m

57,05 sec	Hüpper, Carolin	1987	JA	28.05.2006	Kreuztal
57,18 sec	Kinkel, Birgit	1965	JA	12.06.1983	Ahlen
58,75 sec	Rustemeier, Julia	1991		20.05.2012	Wattenscheid
59,4 sec	Wurm, Birgit	1962	JA	19.06.1977	Bad Sooden-Allend.
59,64 sec	Weidmann, Linda	1987	JA	15.06.2006	Attendorn

59,89 sec	Schönhofer, Johanna	1988	JB	12.06.2005	Attendorn
61,49 sec	Wurm, Anna	1987	JB	30.07.2003	Troisdorf
61,59 sec	Huckestein, Lena	1988	JB	04.07.2004	Olpe
63,29 sec	Wurm, Daniela	1991	JB	03.06.2007	Attendorn
63,53 sec	Lippemeier, Miriam	1991	JB	03.06.2007	Attendorn
64,49 sec	Hutters, Stina	2002	U18	01.06.2019	Fretter
67,47 sec	Hilchenbach, Kirstin	1979		04.07.2004	Gerlingen

### 800 m

2:12,31 min	Schönhofer, Johanna	1988	JA	06.06.2007	Kassel
2:12,91 min	Weidmann, Linda	1987	JA	29.01.2005	Dortmund
2:13,34 min	Rustemeier, Julia	1991		15.06.2013	Göttingen
2:14,92 min	Hüpper, Carolin	1987	JA	26.08.2006	Bautzen
2:15,41 min	Dreier, Verena	1985		07.06.2011	Wenden
2:16,2 min	Wurm, Birgit	1962	S	17.08.1977	Menden
2:20,36 min	Pulte, Johanna	2003		24.08.2023	Bergisch Gladbach
2:21,95 min	Lippemeier, Miriam	1991	JB	13.07.2007	Menden
2:22,2 min	Haarmann, Ute	1961		27.08.1997	Menden
2:22,61 min	Huckestein, Lena	1988	JB	07.08.2004	Köln
2:23,46 min	Wurm, Daniela	1991	JB	30.05.2007	Gerlingen
2:24,20 min	Wurm, Anna	1987	JB	25.07.2003	Menden
2:24,52 min	Wirtz, Mirja	1993	S	17.05.2008	Attendorn
2:24,95 min	Kühne, Ira	1989	S	16.07.2004	Betzdorf
2:25,91 min	Baum, Rebecca	1993	JB	20.06.2009	Dortmund
2:26,2 min	Clemens, Lisa	1989	S	28.05.2004	Wuppertal

### 1000 m

2:57,17 min	Schönhofer, Johanna	1988	JA	19.08.2007	Lüdenscheid
3:02,48 min	Pulte, Johanna	2003		31.08.2023	Bergisch-Gladbach
3:11,82 min	Baum, Rebecca	1993		25.08.2016	Bergisch-Gladbach

### 1500 m

4:22,92 min	Pulte, Johanna	2003	U20	15.05.2021	Karlsruhe
4:28,78 min	Dreier, Verena	1985		25.05.2011	Koblenz
4:35,87 min	Yemane, Mealat	1994		11.05.2016	Gerlingen
4:38,88 min	Schönhofer, Johanna	1988	JA	30.05.2007	Gerlingen
4:48,12 min	Weidmann, Linda	1987	JA	14.06.2005	Kreuztal
4:48,6 min	Haarmann, Ute	1961		29.08.1998	Lüdenscheid
4:49,64 min	Reichel, Jennifer	1989	JA	28.01.2007	Dortmund
4:55,31 min	Baum, Rebecca	1993		01.09.2016	Bergisch Gladbach
4:56,63 min	Hacker, Judith	1994		15.08.2020	Wenden
4:58,24 min	Osthoff, Stefanie	1986		11.09.2021	Baunatal
4:59,4 min	Wurm, Birgit	1962	JB	21.05.1977	Gerlingen

5:00,42 min	Rustemeier, Julia	1991		20.05.2015	Gerlingen
5:05,89 min	Hanna Quast	1997	JB	23.06.2013	Recklinghausen
5:06,31 min	Kühne, Ira	1989	JB	19.08.2004	Bergisch Gladbach
5:10,55 min	Schmidt, Carolin	2003	S	23.05.2018	Gerlingen
5:13,7 min	Huckestein, Anna	1989	JB	21.06.2005	Gerlingen
5:14,84 min	Tump, Carolin	1990	JB	20.05.2007	Kreuztal
5:20,55 min	Bayer, Marie	1999	JB	25.07.2015	Diezhöhlztal
5:22,53 min	Rademacher, Ina	1988	JB	15.06.2004	Gerlingen
5:26,81 min	Wurm, Daniela	1991	JB	20.05.2007	Kreuztal
5:46,17 min	Charitos, Tanja	1979		20.05.2015	Gerlingen
5:48,77 min	Heller, Laura	1988	JB	15.06.2004	Gerlingen

### 3000 m

9:17,10 min	Pulte, Johanna	2003	U20	17.07.2021	Tallin (EST)
10:08,40 min	Reichel, Jennifer	1989	JA	13.06.2008	Menden
10:10,4 min	Haarmann, Ute	1961		10.09.1999	Grevenbrück
10:21,45 min	Yemane, Mealat	1994		14.08.2014	Bergisch-Gladbach
10:25,32 min	Dörschel, Christl	1976		16.08.2018	Bergisch-Gladbach
10:28,87 min	Judith Hacker	1994		30.06.2021	Olpe
10:44,48 min	Bröcher, Stefanie	1986		20.08.2015	Bergisch-Gladbach
10:50,45 min	Schmidt, Carolin	2003	U16	18.08.2018	Wattenscheid
10:53,63 min	Rademacher, Ina	1988		08.08.2013	Leverkusen
10:54,59 min	Tump, Carolin	1990	JB	13.07.2007	Menden
10:57,84 min	Clemens, Sandra	1989		25.07.2020	Wenden
10:58,43 min	Huckestein, Anna	1989	JB	01.06.2006	Menden
11:09,96 min	Baum, Rebecca	1993		16.05.2018	Wiesbaden
11:14,0 min	Kühne, Ira	1989	JB	11.07.2004	Gummersbach
11:19,82 min	Magiera, Michaela	1972	JB	17.04.1988	Warstein
11:22,33 min	Wied, Ramona	1970		25.07.2020	Wenden
11:58,90 min	Behle, Liv	1997		25.07.2020	Wenden
12:04,30 min	Wurm, Daniela	1991	JB	15.09.2007	Fretter
12:08,96 min	Sartison, Anna	1988	JB	03.05.2003	Kamen-Methler
12:21,98 min	Charitos, Tanja	1979		18.08.2016	Bergisch-Gladbach
12:44,8 min	Heller, Laura	1988	JB	17.09.2004	Grevenbrück

### 5000 m

16:29,89 min	Pulte, Johanna	2003		01.05.2021	Mainz
16:53,2 min	Dreier, Verena	1985		19.08.2011	Kirchen/Betzdorf
17:06,0 min	Haarmann, Ute	1961		07.05.1997	Menden
17:12,3 min	Dörschel, Christl	1976		13.06.2014	Kirchen/Betzdorf
17:47,91 min	Hacker, Judith	1994		11.06.2022	Hagen
17:53,84 min	Klein, Sandra	1974		15.08.2013	Leverkusen
18:04,84 min	Linder, Melanie	1975		22.08.2019	Bergisch Gladbach
18:05,5 min	Osthoff, Stefanie	1986		24.08.2018	Betzdorf

18:20,37 min	Wied, Ramona	1970		21.08.2014	Bergisch-Gladbach
18:32,50 min	Clemens, Sandra	1989		15.05.2019	Gerlingen
18:37,04 min	Westermann, Rike	1982		01.09.2015	Lübeck
18:37,18 min	Tump, Carolin	1990	JB	24.08.2007	Kirchen/Betzdorf
18:37,87 min	Reichel, Jennifer	1989	JA	03.05.2008	Menden
19:03,7 min	Rademacher, Ina	1988		14.06.2013	Kirchen/Betzdorf
19:33,49 min	Magiera, Michaela	1972	JA	01.05.1990	Detmold
19:37,01 min	Huckestein, Rebecca	1993		23.05.2018	Gerlingen
19:40,79 min	Kühne, Ira	1989	JB	08.07.2005	Kirchen/Betzdorf
19:42,49 min	Huckestein, Anna	1989	JB	25.08.2006	Kirchen/Betzdorf
19:52,88 min	Kathrin Quast	1992		21.08.2014	Bergisch-Gladbach
2:42,78 min	Behle, Liv	1997		10.05.2023	Gerlingen
20:57,00 min	Heller, Laura	1988	JB	08.07.2005	Kirchen/Betzdorf
21:20,36 min	Beckmann, Boukje	1977		31.08.2023	Bergisch-Gladbach
21:27,44 min	Charitos, Tanja	1979		26.08.2021	Bergisch-Gladbach
23:18,0 min	O'Reilly, Niamh	1971		17.09.2004	Grevenbrück

### 10000 m

35:23,14 min	Haarmann, Ute	1961		25.04.1997	Brackwede
35:32,03 min	Dörschel, Christl	1976		28.08.2014	Bergisch-Gladbach
36:43,18 min	Klein, Sandra	1974		22.08.2013	Leverkusen
36:49,25 min	Hacker, Judith	1994		30.04.2022	Rheine
36:58,01 min	Yemane Magos Mealat	1994		10.05.2014	Menden
37:09,12 min	Osthoff, Stefanie	1986		30.04.2022	Rheine
37:51,01 min	Linder, Melanie	1975		29.08.2019	Bergisch-Gladbach
39:30,67 min	Hinze-Thüs, Katja	1972		27.08.2020	Siegburg
40:37,40 min	Rademacher, Ina	1988		10.05.2014	Menden
42:45,11 min	Huckestein, Rebecca	1993		02.10.2021	Wenden
44:46,00 min	Behle, Liv	1997		02.10.2021	Wenden

### 10 km

34:19 min	Pulte, Johanna	2003	U20	18.09.2022	Saarbrücken
34:52 min	Dörschel, Christl	1976	W35	15.03.2014	Salzotten
34:59 min	Dreier, Verena	1985		03.03.2013	Leverkusen
35:24 min	Klein, Sandra	1974	W40	15.03.2014	Salzotten
35:54 min	Yemane, Mealat	1994		18.04.2015	Lippetal-Herzfeld
36:27 min	Wurm, Daniela	1991		25.03.2018	Werl
37:00 min	Hacker, Judith	1994		23.03.2019	Niederfischbach
37:21,51 min	Haarmann, Ute	1961	W35	15.03.2000	Niederfischbach
37:22 min	Achenbach, Ira	1989		04.02.2024	Dortmund
37:33 min	Osthoff, Stefanie	1986		04.03.2018	Leverkusen
37:35 min	Wied, Ramona	1970	W45	18.04.2015	Lippetal-Herzfeld
38:07 min	Linder, Melanie	1975		10.02.2018	Mönchengladbach
38:13 min	Lienhart, Laura	1981	W30	05.12.2014	Rheda-Wiedenbrück

38:15 min	Westermann, Rike			23.05.2015	Brühl
38:35 min	Reichel, Jennifer	1989	JA	18.03.2007	Birkenfeld
38:41 min	Hinze-Thüs, Katja	1972		22.08.2021	Dortmund
38:43 min	Clemens, Sandra	1989		23.03.2019	Niederfischbach
39:37 min	Lückert, Mara	1970	W45	01.03.2015	Leverkusen
39:40 min	Schönhofer, Johanna	1988	JA	18.03.2007	Birkenfeld
40:04 min	Rademacher, Ina	1988		03.03.2013	Leverkusen
40:13 min	Behle, Liv	1997		16.03.2024	Salzotten
40:20 min	Tump, Carolin	1990	JA	11.04.2008	Olpe
40:29 min	Huckestein, Rebecca	1993		02.09.2018	Bremen
40:46,6 min	Burghaus, Gudrun	1964	W35	21.04.2002	Puderbach
41:12 min	Krause, Maja	2002		16.03.2024	Salzotten
41:20 min	Charitos, Tanja	1979	W30	03.03.2013	Leverkusen
41:59,84 min	Fernholz, Britta			30.06.2005	Olpe
42:24 min	Weidmann, Linda	1987	JB	27.03.2004	Haltern-Sythen
42:24 min	Huckestein, Anna	1989	JB	14.05.2006	Bad Berleburg
42:42 min	Beckmann, Boukje	1977		16.03.2024	Salzotten
43:50 min	Klein, Verena	1985	W30	30.05.2015	

### 10 km- Mannschaft

1:49:21 std	Pulte, Hacker, Dörschel			18.09.2022	Saarbrücken
1:49:53 std	Dörschel, Klein, Bröcher			15.03.2014	Salzkotten
1:50:22 std	Dörschel, Yemane, Wied			06.03.2016	Leverkusen
1:51:40 std	Dörschel, Yemane, Bröcher			01.03.2015	Leverkusen
1:51:48 std	Dörschel, Schneider, Osthoff			04.03.2018	Leverkusen
1:52:35 min	Dörschel, Osthoff, Hacker			02.09.2018	Bremen
1:52:55 std	Dörschel, Klein, Rademacher			09.03.2014	Leverkusen
1:53:00 std	Dreier, Wied, Radmacher			03.03.2013	Leverkusen
1:53:18 std	Klein, Yemane, Bröcher			25.01.2014	Wehbach
1:54:02 std	Wurm, Dörschel, Clemens			10.06.2017	Oelde
1:54:07 std	Pulte, Achenbach, Osthoff			03.03.2024	Leverkusen
1:54:28 std	Dörschel, Wied, Bröcher			23.01.2016	Wehbach
1:54:36 std	Schneider, Osthoff, Hacker			17.03.2018	Herdorf
1:54:41 std	Dörschel, Lindner, Hinze-Thüs			10.02.2018	Mönchengladbach
1:54:43 std	Dörschel, Wurm, Hinze-Thüs			18.03.2017	Münster
1:54:46 std	Dörschel, Wied, Clemens			13.02.2016	Niederfischbach
1:55:26 std	Klein, Bröcher, Wied			25.05.2013	Attendorn
1:55:32 std	Klein, Dreier, Bröcher			21.09.2013	Bobingen
1:56:09 std	Dörschel, Bröcher, Rademacher			05.01.2014	Ratingen
1:56:26 std	Dörschel, Osthoff, Schneider			27.01.2018	Wehbach
1:56:33 std	Dreier, Wied, Bröcher			28.01.2012	Wehbach
1:57:11 std	Klein, Wied, Charitos			16.02.2013	Niederfischbach
1:57:33 std	Osthoff, Dörschel, Clemens			31.10.2021	Uelzen
1:57:53 std	Dörschel, Clemens, Hinze-Thüs			20.05.2017	Attendorn
1:58:19 std	Dörschel, Hinze-Thüs, Lückert			05.08.2017	Dürwiss

1:58:35 std	Dörschel, Achenbach, Osthoff		20.08.2023	Dortmund
1:58:53 std	Osthoff, Dörschel, Krause		28.01.2023	Wehbach
1:58:54 std	Yemane, Wied, Clemens		17.05.2014	Attendorn

### Halbmarathon

1:17:40 std	Dörschel, Christl	1976	14.09.2014	Köln
1:17:46 std	Klein, Sandra	1974	06.04.2014	Freiburg
1:19:42 std	Haarmann, Ute	1961	22.02.1998	Refrath
1:22:07 std	Wurm, Daniela	1991	08.04.2018	Hannover
1:21:34 std	Yemane, Mealat	1994	17.05.2015	Gelsenkirchen
1:22:32 std	Hacker, Judith	1994	07.04.2019	Freiburg
1:22:34 std	Achenbach, Ira	1989	18.11.2023	Essen
1:22:42 std	Wied, Ramona	1970	17.05.2015	Kassel
1:23:11 std	Lienhart, Laura	1981	22.11.2014	Essen
1:23:15 std	Schneider, Verena	1985	23.04.2016	Bad Liebenzell
1:23:44 std	Linder, Melanie	1975	28.04.2019	Düsseldorf
1:24:18 std	Osthoff, Stefanie	1986	08.04.2018	Hannover
1:25:05 std	Hinze-Thüs, Katja	1972	02.10.2021	Kandel
1:26:16 std	Lückert, Mara	1970	07.03.2015	Den Haag
1:26:54 std	Westermann, Rike		26.04.2015	Hamburg
1:28:46 std	Clemens, Sandra	1989	09.04.2017	Hannover
1:30:02 std	Fernholz, Britta		18.05.2008	Dortmund
1:31:31 std	Rademacher, Ina	1988	21.04.2012	Gummersbach
1:35:04 std	Huckestein, Rebecca	1993	26.03.2023	Freiburg
1:37:04 std	Ina Andrieu-Syrek	1963	06.11.2016	Gütersloh
1:39:15 std	Behle, Liv	1997	03.10.2022	Dortmund
1:42:56 std	Klein, Verena	1985	07.06.2015	Duisburg
1:43:34 std	Tump, Carolin	1990	02.10.2011	Köln
1:53:36 std	Hedderich, Sonja	1981	01.10.2017	Köln

### Halbmarathon Mannschaft

4:07:14 std	Dörschel, Wurm, Schneider		08.04.2018	Hannover
4:07:20 std	Dörschel, Schneider, Wied		23.04.2016	Bad Liebenzell
4:08:06 std	Klein, Dörschel, Bröcher		06.04.2014	Freiburg
4:11:43 std	Achenbach, Hacker, Dörschel		18.11.2023	Essen
4:14:16 std	Dörschel, Wied, Bröcher		12.04.2015	Husum
4:14:25 std	Dörschel, Wurm, Clemens		09.04.2017	Hannover
4:16:48 std	Osthoff, Lindner, Hinze-Thüs		08.04.2018	Hannover
4:23:41 std	Klein, Bröcher, Rademacher		14.04.2013	Refrath
4:26:43 std	Dörschel, Osthoff, Lückert		25.09.2022	Ulm
4:35:35 std	Dörschel, Clemens, Lückert		15.10.2017	Nütterden

### Marathon

2:46.49 std	Dörschel, Christl	1976	04.05.2014	Kassel
2:46:50 std	Klein, Sandra	1974	13.10.2013	München
2:54:47 std	Rike Westermann		26.04.2015	Hamburg
2:58:12 std	Hinze-Thüs, Katja	1972	12.09.2021	Münster
2:58:25 std	Achenbach, Ira	1989	17.03.2024	Bergisch-Gladbach
3:01:41 min	Lückert, Mara	1970	22.03.2015	Rom
3:02:52 std	Bröcher, Stefanie	1986	25.10.2015	Frankfurt
3:03:10 std	Wied, Ramona	1970	31.05.2015	Menden
3:04:18 std	Hacker, Judith	1994	14.04.2024	Hannover
3:04:25 std	Lienhart, Laura	1981	17.05.2015	Gelsenkirchen
3:24:41 std	Grebe, Ina	1988	29.10.2017	Frankfurt
3:25:30 std	Burghaus, Gudrun	1964	12.10.2003	Essen
3:33:14 std	Klein, Verena	1985	26.04.2015	Hamburg
3:52:00 std	Grafe, Renate		18.09.1980	Duisburg
4:07:58 std	Krause, Maja	2002	05.11.2023	New York

### Marathon Mannschaft

9:06:21 std	Klein, Lückert, Bröcher		12.10.2014	München
10:00:11 std	Hinze-Thüs, Grebe, Lückert		29.10.2017	Frankfurt

### 100 km

8:10:49 std	Hinze-Thüs, Katja	1972	14.10.2023	Amiens (FRA)
-------------	-------------------	------	------------	--------------

### 3000 m Hindernis

10:04,31 min	Dreier, Verena	1985	20.06.2012	Wattenscheid
--------------	----------------	------	------------	--------------

### 4 x 100 m

55,98 sec	Wirtz, Baum, Jansen, Sova	JB	08.06.2008	Attendorn
-----------	---------------------------	----	------------	-----------

### 3 x 800 m

6:48,66 min	Hüpper, Schönhofer, Weidmann	JA	15.06.2006	Ulm
6:53,59 min	L.Huckestein, Schönhofer, Weidmann	JA	02.07.2005	Wattenscheid
7:04,27 min	A.Wurm, Schönhofer, Weidmann	JB	30.04.2004	Koblenz
7:07,27 min	Reichel, Lippemeier, D.Wurm	JA	05.07.2008	Nürnberg
7:22,98 min	Lippemeier, Tump, D.Wurm	JB	12.05.2007	Olfen
7:29,70 min	L.Huckestein, Tump, A.Wurm	JA	06.05.2006	Koblenz

**100 m**

12,68 sec	Werthenbach, Sophia	1998	S	26.06.2013	Olpe
13,18 sec	Knebel, Clara Luisa	1998	S	16.06.2013	Kreuztal
13,85 sec	Stricker, Helena	1995	JB	10.07.2011	Attendorn
14,22 sec	Schröter, Meike	1990	JB	15.06.2006	Attendorn
14,40 sec	Ehrenguber, Sonja	1992	JB	08.06.2008	Attendorn
14,46 sec	Belger, Alina	1992	JB	08.06.2008	Attendorn
14,85 sec	Pechmann, Kim	1991	JB	03.06.2007	Attendorn
14,92 sec	Dornseifer, Clara	1998	S	28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Solbach, Leah	1998	S	28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Quast, Hanna	1997	S	03.06.2012	Grevenbrück
15,21 sec	Steiger, Jessica	1997	S	07.05.2011	Attendorn
15,47 sec	Chiba, Soumia	1997	S	07.05.2011	Attendorn
15,58 sec	Hilchenbach, Kirstin	1979	JB	09.07.1995	Attendorn
15,64 sec	Krist, Leonie	1997	S	07.05.2011	Attendorn
15,79 sec	Bayer, Luisa	1996	S	10.07.2011	Attendorn

**200 m**

25,94 sec	Hüpper, Carolin	1987		15.06.2006	Attendorn
26,06 sec	Kinkel, Birgit	1965		24.07.1983	Koblenz
28,32 sec	Stricker, Helena	1995	JB	10.07.2011	Attendorn
28,91 sec	Lippemeier, Miriam	1991	JB	08.06.2008	Attendorn
28,95 sec	Schröter, Meike	1990	JB	20.05.2007	Kreuztal
29,34 sec	Wurm, Daniela	1991	JB	08.06.2008	Attendorn
29,37 sec	Hutters, Stina	2002		29.06.2019	Kreuztal
29,55 sec	Sova, Mona	1994	JB	26.06.2010	Attendorn
29,96 sec	Ehrenguber, Sonja	1992	JB	08.06.2008	Attendorn
30,18 sec	Knebel, Clara Luisa	1998	S	27.04.2013	Attendorn
30,51 sec	Pechmann, Kim	1991	JB	20.05.2007	Kreuztal
32,71 sec	Dornseifer, Clara	1998	S	27.04.2013	Attendorn

**400 m**

57,05 sec	Hüpper, Carolin	1987		28.05.2006	Kreuztal
57,18 sec	Kinkel, Birgit	1965		12.06.1983	Ahlen
59,4 sec	Wurm, Birgit	1962		19.06.1977	Bad Sooden-Allend.
59,64 sec	Weidmann, Linda	1987		15.06.2006	Attendorn
59,89 sec	Schönhofer, Johanna	1988	JB	12.06.2005	Attendorn
61,49 sec	Wurm, Anna	1987	JB	30.07.2003	Troisdorf
61,59 sec	Huckestein, Lena	1988	JB	04.07.2004	Olpe
63,29 sec	Wurm, Daniela	1991	JB	03.06.2007	Attendorn
63,53 sec	Lippemeier, Miriam	1991	JB	03.06.2007	Attendorn
64,49 sec	Hutters, Stina	2002	JB	01.06.2019	Fretter



**800 m**

2:12,31 min	Schönhofer, Johanna	1988		06.06.2007	Kassel
2:12,91 min	Weidmann, Linda	1987		29.01.2005	Dortmund
2:14,92 min	Hüpper, Carolin	1987		26.08.2006	Bautzen
2:16,2 min	Wurm, Birgit	1962	S	17.08.1977	Menden
2:21,54 min	Pulte, Johanna	2003		15.08.2019	Bergisch Gladbach
2:21,95 min	Lippemeier, Miriam	1991	JB	13.07.2007	Menden
2:22,61 min	Huckestein, Lena	1988	JB	07.08.2004	Köln
2:23,46 min	Wurm, Daniela	1991	JB	30.05.2007	Gerlingen
2:24,20 min	Wurm, Anna	1987	JB	25.07.2003	Menden
2:24,52 min	Wirtz, Mirja	1993	S	17.05.2008	Attendorn
2:24,95 min	Kühne, Ira	1989	S	16.07.2004	Betzdorf
2:25,91 min	Baum, Rebecca	1993	JB	20.06.2009	Dortmund
2:26,2 min	Clemens, Lisa	1989	S	28.05.2004	Wuppertal
2:28,20 min	Schmidt, Carolin	2003	S	24.06.2018	Paderborn
2:28,2 min	Huckestein, Anna	1989	S	28.05.2004	Olpe
2:28,39 min	Tump, Carolin	1990	S	28.05.2005	Kreuztal
2:29,28 min	Henne, Andrea	1988	S	23.06.2002	Recklinghausen

**1000 m**

2:57,17 min	Schönhofer, Johanna	1988		19.08.2007	Lüdenscheid
-------------	---------------------	------	--	------------	-------------

**1500 m**

4:22,92 min	Pulte, Johanna	2003		15.05.2021	Karlsruhe
4:38,88 min	Schönhofer, Johanna	1988		30.05.2007	Gerlingen
4:48,12 min	Weidmann, Linda	1987		14.06.2005	Kreuztal
4:49,64 min	Reichel, Jennifer	1989		28.01.2007	Dortmund
4:59,4 min	Wurm, Birgit	1962	JB	21.05.1977	Gerlingen
5:05,89 min	Hanna Quast	1997	JB	23.06.2013	Recklinghausen
5:06,31 min	Kühne, Ira	1989	JB	19.08.2004	Bergisch Gladbach
5:09,72 min	Baum, Rebecca	1993	JB	10.06.2009	Menden
5:10,55 min	Schmidt, Carolin	2003	S	23.05.2018	Gerlingen
5:13,7 min	Huckestein, Anna	1989	JB	21.06.2005	Gerlingen
5:14,84 min	Tump, Carolin	1990	JB	20.05.2007	Kreuztal
5:20,55 min	Bayer, Marie	1999	JB	25.07.2015	Diezhöhlztal
5:22,53 min	Rademacher, Ina	1988	JB	15.06.2004	Gerlingen
5:26,81 min	Wurm, Daniela	1991	JB	20.05.2007	Kreuztal
5:33,87 min	Bayer, Marie	1999	S	28.08.2014	Bergisch-Gladbach
5:48,77 min	Heller, Laura	1988	JB	15.06.2004	Gerlingen

**3000 m**

9:17,10 min	Pulte, Johanna	2003	U20	17.07.2021	Tallin (EST)
10:08,40 min	Reichel, Jennifer	1989		13.06.2008	Menden

10:50,45 min	Schmidt, Carolin	2003	U16	18.08.2018	Wattenscheid
10:54,59 min	Tump, Carolin	1990	JB	13.07.2007	Menden
10:58,43 min	Huckestein, Anna	1989	JB	01.06.2006	Menden
11:13,15 min	Rademacher, Ina	1988	JB	24.04.2004	Hagen
11:14,0 min	Kühne, Ira	1989	JB	11.07.2004	Gummersbach
11:19,82 min	Magiera, Michaela	1972	JB	17.04.1988	Warstein
11:49,64 min	Baum, Rebecca	1993	JB	13.09.2009	Siegen
12:04,30 min	Wurm, Daniela	1991	JB	15.09.2007	Fretter
12:08,96 min	Sartison, Anna	1988	JB	03.05.2003	Kamen-Methler
12:44,8 min	Heller, Laura	1988	JB	17.09.2004	Grevenbrück

### 5000 m

16:29,89 min	Pulte, Johanna	2003		01.05.2021	Mainz
18:37,18 min	Tump, Carolin	1990	JB	24.08.2007	Betzdorf
18:37,87 min	Reichel, Jennifer	1989		03.05.2008	Menden
19:33,49 min	Magiera, Michaela	1972		01.05.1990	Detmold
19:40,79 min	Kühne, Ira	1989	JB	08.07.2005	Betzdorf
19:42,49 min	Huckestein, Anna	1989	JB	25.08.2006	Betzdorf
20:08,83 min	Rademacher, Ina	1988	JB	16.07.2004	Betzdorf
20:57,00 min	Heller, Laura	1988	JB	08.07.2005	Betzdorf
23:22,6 min	Liv Behle	1997		28.08.2015	Kirchen/Betzdorf

### 10 km

34:19 min	Pulte, Johanna	2003		18.09.2022	Saarbrücken
38:35 min	Reichel, Jennifer	1989		18.03.2007	Birkenfeld
39:40 min	Schönhofer, Johanna	1988		18.03.2007	Birkenfeld
40:20 min	Tump, Carolin	1990		11.04.2008	Olpe
42:24 min	Weidmann, Linda	1987	JB	27.03.2004	Haltern-Sythen
42:24 min	Huckestein, Anna	1989	JB	14.05.2006	Bad Berleburg
42:58 min	Rademacher, Ina	1988	JB	06.03.2005	Leverkusen
43:49 min	Baum Rebecca	1993		04.03.2012	Leverkusen
43:58 min	Clemens, Sandra	1989		2008	Olpe

### 10 km - Mannschaft

1:59,43 std	Reichel, Schönhofer, Tump			18.03.2007	Birkenfeld
2:13:54 std	Weidmann, Rademacher, Kühne		JB	27.03.2004	Haltern-Sythen
2:16:09 std	Rademacher, A.Huckestein, Kühne		JB	28.08.2005	Wegberg

### 4 x 100 m

55,98 sec	Wirtz, Baum, Jansen, Sova		JB	08.06.2008	Attendorn
-----------	---------------------------	--	----	------------	-----------

**4 x 400 m**

4:09,06 min	A.Huckestein, L.Huckestein, Hüpper, Weidmann		10.09.2006	Gerlingen
-------------	--	--	------------	-----------

**3 x 800 m**

6:48,66 min	Hüpper, Schönhofer, Weidmann	JA	15.06.2006	Ulm
6:53,59 min	L.Huckestein, Schönhofer, Weidmann	JA	02.07.2005	Wattenscheid
7:04,27 min	A.Wurm, Schönhofer, Weidmann	JB	30.04.2004	Koblenz
7:07,27 min	Reichel, Lippemeier, D.Wurm	JA	05.07.2008	Nürnberg
7:22,98 min	Lippemeier, Tump, D.Wurm	JB	12.05.2007	Olfen
7:29,70 min	L.Huckestein, Tump, A.Wurm	JA	06.05.2006	Koblenz

**Olympische Staffel**

4:11,06 min	Hüpper, Schönhofer, Weidmann, A.Wurm		13.05.2006	Kaiserau
4:18,70 min	Weidmann, Wurm, Henne, Schönhofer		15.05.2004	Kamen

**U 18****100 m**

12,68 sec	Werthenbach, Sophia	1998 S	26.06.2013	Olpe
13,18 sec	Knebel, Clara Luisa	1998 S	16.06.2013	Kreuztal
13,85 sec	Stricker, Helena	1995	10.07.2011	Attendorn
14,22 sec	Schröter, Meike	1990	15.06.2006	Attendorn
14,40 sec	Ehrengrubner, Sonja	1992	08.06.2008	Attendorn
14,46 sec	Belger, Alina	1992	08.06.2008	Attendorn
14,85 sec	Pechmann, Kim	1991	03.06.2007	Attendorn
14,92 sec	Dornseifer, Clara	1998 S	28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Solbach, Leah	1998 S	28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Quast, Hanna	1997 S	03.06.2012	Grevenbrück
15,21 sec	Steiger, Jessica	1997 S	07.05.2011	Attendorn
15,47 sec	Chiba, Soumia	1997 S	07.05.2011	Attendorn
15,58 sec	Hilchenbach, Kirstin	1979	09.07.1995	Attendorn
15,64 sec	Krist, Leonie	1997 S	07.05.2011	Attendorn
15,79 sec	Bayer, Luisa	1996 S	10.07.2011	Attendorn

**200 m**

28,32 sec	Stricker, Helena	1995	10.07.2011	Attendorn
28,91 sec	Lippemeier, Miriam	1991	08.06.2008	Attendorn
28,95 sec	Schröter, Meike	1990	20.05.2007	Kreuztal
29,34 sec	Wurm, Daniela	1991	08.06.2008	Attendorn

29,37 sec	Hutters, Stina	2002		29.06.2019	Kreuztal
29,55 sec	Sova, Mona	1994		26.06.2010	Attendorn
29,96 sec	Ehrengrubler, Sonja	1992		08.06.2008	Attendorn
30,18 sec	Knebel, Clara Luisa	1998	S	27.04.2013	Attendorn
30,51 sec	Pechmann, Kim	1991		20.05.2007	Kreuztal
32,71 sec	Dornseifer, Clara	1998	S	27.04.2013	Attendorn

#### 400 m

59,68 sec	Weidmann, Linda	1987		27.06.2004	Meschede
59,89 sec	Schönhofer, Johanna	1988		12.06.2005	Attendorn
61,49 sec	Wurm, Anna	1987		30.07.2003	Troisdorf
61,59 sec	Huckestein, Lena	1988		04.07.2004	Olpe
63,29 sec	Wurm, Daniela	1991		03.06.2007	Attendorn
63,53 sec	Lippemeier, Miriam	1991		03.06.2007	Attendorn
64,49 sek	Hutters, Stina	2002		01.06.2019	Fretter
64,64 sec	Grebe, Janine	1987		06.07.2003	Attendorn
65,36 sec	Clemens, Lisa	1989	S	25.09.2004	Lüdenscheid
69,09 sec	Heller, Laura	1989		04.07.2004	Olpe
71,35 sec	Hilchenbach, Kirstin	1979		20.05.1995	Olpe

#### 800 m

2:14,85 min	Weidmann, Linda	1987		24.01.2004	Leverkusen
2:16,2 min	Wurm, Birgit	1962	S	17.08.1977	Menden
2:16,33 min	Schönhofer, Johanna	1988		22.06.2005	Wattenscheid
2:21,54 min	Pulte, Johanna	2003		15.08.2019	Bergisch-Gladbach
2:21,95 min	Lippemeier, Miriam	1991		13.07.2007	Menden
2:22,61 min	Huckestein, Lena	1988		07.08.2004	Köln
2:23,46 min	Wurm, Daniela	1991		30.05.2007	Gerlingen
2:24,20 min	Wurm, Anna	1987		25.07.2003	Menden
2:24,52 min	Wirtz, Mirja	1993	S	17.05.2008	Attendorn
2:24,95 min	Kühne, Ira	1989	S	16.07.2004	Betzdorf
2:25,91 min	Baum, Rebecca	1993		20.06.2009	Dortmund
2:26,2 min	Clemens, Lisa	1989	S	28.05.2004	Wuppertal
2:28,20 min	Schmidt, Carolin	2003	S	24.06.2018	Paderborn
2:28,2 min	Huckestein, Anna	1989	S	28.05.2004	Olpe
2:28,39 min	Tump, Carolin	1990	S	28.05.2005	Kreuztal
2:29,28 min	Henne, Andrea	1988	S	23.06.2002	Recklinghausen
2:30,43 min	Bayer, Marie	1999		20.08.2015	Bergisch-Gladbach
2:31,45 min	Grebe, Janine	1987		31.05.2003	Lüdenscheid

#### 1500 m

4:31,71 min	Pulte, Johanna	2003		08.08.2020	Wenden
4:47,37 min	Schönhofer, Johanna	1988		18.05.2005	Koblenz

4:59,4 min	Wurm, Birgit	1962		21.05.1977	Gerlingen
5:05,89 min	Hanna Quast	1997		23.06.2013	Recklinghausen
5:06,31 min	Kühne, Ira	1989		19.08.2004	Bergisch-Gladbach
5:09,72 min	Baum, Rebecca	1993		10.06.2009	Menden
5:10,55 min	Schmidt, Carolin	2003	S	23.05.2018	
5:13,7 min	Huckestein, Anna	1989		21.06.2005	Gerlingen
5:14,84 min	Tump, Carolin	1990		20.05.2007	Kreuztal
5:20,55 min	Bayer, Marie	1999		25.07.2015	Diezhöhlztal
5:22,53 min	Rademacher, Ina	1988		15.06.2004	Gerlingen
5:26,81 min	Wurm, Daniela	1991		20.05.2007	Kreuztal
5:48,77 min	Heller, Laura	1988		15.06.2004	Gerlingen

### 3000 m

9:43,89 min	Pulte, Johanna	2003		25.07.2020	Wenden
10:50,45 min	Schmidt, Carolin	2003	U16	18.08.2018	Wattenscheid
10:54,59 min	Tump, Carolin	1990		13.07.2007	Menden
10:58,43 min	Huckestein, Anna	1989		01.06.2006	Menden
11:13,15 min	Rademacher, Ina	1988		24.04.2004	Hagen
11:14,0 min	Kühne, Ira	1989		11.07.2004	Gummersbach
11:19,82 min	Magiera, Michaela	1972		17.04.1988	Warstein
11:49,64 min	Baum, Rebecca	1993		13.09.2009	Siegen
12:04,30 min	Wurm, Daniela	1991		15.09.2007	Fretter
12:08,96 min	Sartison, Anna	1988		03.05.2003	Kamen-Methler
12:44,8 min	Heller, Laura	1988		17.09.2004	Grevenbrück

### 5000 m

18:37,18 min	Tump, Carolin	1990		24.08.2007	Betzdorf
19:40,79 min	Kühne, Ira	1989		08.07.2005	Betzdorf
19:42,49 min	Huckestein, Anna	1989		25.08.2006	Betzdorf
20:08,83 min	Rademacher, Ina	1988		16.07.2004	Betzdorf
20:57,00 min	Heller, Laura	1988		08.07.2005	Betzdorf

### 10 km

41,27 min	Tump, Carolin	1990		18.03.2007	Birkenfeld
42:24 min	Weidmann, Linda	1987		27.03.2004	Haltern-Sythen
42:24 min	Huckestein, Anna	1989		14.05.2006	Bad Berleburg
42:58 min	Rademacher, Ina	1988		06.03.2005	Leverkusen
46:00 min	Kühne, Ira	1989		28.08.2005	Wegberg
47:07 min	Henne, Andrea	1988		27.03.2004	Herdorf
47:38 min	Heller, Laura	1989		06.03.2005	Leverkusen
49:13 min	Wurm, Christiane	1990		14.05.2006	Bad Berleburg

### 10 km- Mannschaft

2:13:54 std	Weidmann, Rademacher, Kühne		27.03.2004	Haltern-Sythen
2:16:09 std	Rademacher, A.Huckestein, Kühne		28.08.2005	Wegberg

### 1500 m Hindernis

5:30,44 min	Weidmann, Linda	1987	06.07.2003	Fulda
5:37,6 min	Tump, Carolin	1990	16.07.2007	Hilden

### 4 x 100 m

55,98 sec	Wirtz, Baum, Jansen, Sova		08.06.2008	Attendorn
-----------	---------------------------	--	------------	-----------

### 4 x 400 m

4:09,06 min	A.Huckestein, L.Huckestein, Hüpper, Weidmann		10.09.2006	Gerlingen
-------------	--	--	------------	-----------

### 3 x 800 m

7:04,27 min	A.Wurm, Schönhofer, Weidmann		30.04.2004	Koblenz
7:19,52 min	L.Huckestein, Schönhofer, Weidmann		29.05.2003	Kaarst
7:22,98 min	Lippemeier, Tump, D.Wurm		12.05.2007	Olfen
7:42,87 min	Heller, Kühne, Clemens		05.05.2005	Kaarst

## W 15

### 100 m

12,68 sec	Werthenbach, Sophia	1998	S	26.06.2013	Olpe
13,18 sec	Knebel, Clara Luisa	1998		16.06.2013	Kreuztal
14,92 sec	Dornseifer, Clara	1998		28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Solbach, Leah	1998		28.04.2012	Friedberg
15,19 sec	Quast, Hanna	1997		03.06.2012	Grevenbrück
15,21 sec	Steiger, Jessica	1997		07.05.2011	Attendorn
15,47 sec	Chiba, Soumia	1997		07.05.2011	Attendorn
15,64 sec	Krist, Leonie	1997		07.05.2011	Attendorn
15,79 sec	Bayer, Luisa	1996		10.07.2011	Attendorn

### 300 m

42,54 sec	Schönhofer, Johanna	1988	W14	12.06.2002	Dortmund
42,89 sec	Weidmann, Linda	1987		12.06.2002	Dortmund
45,06 sec	Sova, Mona	1994		20.09.2009	Attendorn
45,14 sec	Lippemeier, Miriam	1991		15.06.2006	Attendorn
45,20 sec	Huckestein, Lena	1988	W14	12.06.2002	Dortmund

45,26 sec	Wurm, Daniela	1991		15.06.2006	Attendorn
45,30 sec	Grebe, Janine	1987		12.06.2002	Dortmund
45,32 sec	Wirtz, Mirja	1993		08.06.2008	Attendorn
45,56 sec	Tump, Carolin	1990		12.06.2005	Attendorn
45,97 sec	Huckestein, Anna	1989		04.07.2004	Olpe
46,24 sec	Ehrenguber, Sonja	1992	W14	15.06.2006	Attendorn
46,41 sec	Henne, Andrea	1988	W14	12.06.2002	Dortmund
47,24 sec	Clemens, Lisa	1989	W14	06.07.2003	Attendorn
47,79 sec	Pechmann, Kim	1991		15.06.2006	Attendorn
48,06 sec	Baum, Rebecca	1993		08.06.2008	Attendorn

#### 400 m

61,11 sec	Schönhofer, Johanna	1988		30.07.2003	Troisdorf
63,81 sec	Huckestein, Lena	1988		30.07.2003	Troisdorf
65,36 sec	Clemens, Lisa	1989		25.09.2004	Lüdenscheid

#### 800 m

2:16,2 min	Wurm, Birgit	1962		17.08.1977	Menden
2:19,29 min	Weidmann, Linda	1987		09.06.2002	Olpe
2:20,21 min	Schönhofer, Johanna	1988		12.07.2003	Dortmund
2:22,8 min	Lippemeier, Miriam	1991	W14	21.06.2005	Gerlingen
2:23,5 min	Wurm, Daniela	1991	W14	21.06.2005	Gerlingen
2:23,74 min	Huckestein, Lena	1988		12.07.2003	Dortmund
2:23,74 min	Pulte, Johanna	2003		24.06.2018	Paderborn
2:24,31 min	Wurm, Anna	1987		07.09.2002	Kreuztal
2:24,52 min	Wirtz, Mirja	1993		17.05.2008	Attendorn
2:24,95 min	Kühne, Ira	1989		16.07.2004	Betzdorf
2:26,2 min	Clemens, Lisa	1989		28.05.2004	Wuppertal
2:28,20 min	Schmidt, Carolin	2003		24.06.2018	Paderborn
2:28,2 min	Huckestein, Anna	1989		28.05.2004	Olpe
2:28,39 min	Tump, Carolin	1990		28.05.2005	Kreuztal
2:29,28 min	Henne, Andrea	1988	W14	23.06.2002	Recklinghausen
2:30,43 min	Bayer, Marie	1999	JB	20.08.2015	Bergisch-Gladbach
2:31,63 min	Sartison, Anna	1988		10.05.2003	Attendorn
2:31,66 min	Hutters, Stina Marie	2002		20.05.2017	Kreuztal
2:32,02 min	Ehrenguber, Sonja	1992		14.01.2007	Dortmund
2:32,45 min	Grebe, Janine	1987		09.06.2002	Olpe
2:33,17 min	Baum, Rebecca	1993		26.04.2008	Lüdenscheid
2:34,11 min	Ringsdorf, Elisa	1999	W14	16.06.2013	Kreuztal
2:35,93 min	Jansen, Fiona	1995	W13	26.04.2008	Lüdenscheid
2:36,57 min	Wehner, Annika	2001		18.05.2016	Dortmund
2:38,0 min	Wurm, Christiane	1990		21.06.2005	Gerlingen
2:38,02 min	Fernholz, Pauline	1994	W14	26.04.2008	Lüdenscheid
2:38,32 min	Rademacher, Ina	1988	W14	09.06.2002	Olpe

2:40,54 min	Wittstamm, Pia	2005	W13	23.05.2018	Gerlingen
2:41,00 min	Kleine, Louisa	2009	W14	24.08.2023	Bergisch-Gladbach
2:41,12 min	Quast, Hanna	1997		23.09.2012	Kreuztal
2:42,68 min	Heller, Laura	1988		09.07.2003	Kreuztal
2:43,60 min	Sova, Mona	1994	W13	30.05.2007	Gerlingen
2:44,43 min	Wurm, Claudia	1988		09.07.2003	Kreuztal
2:44,43 min	Schmidt, Carolin	2003	W12	20.05.2015	Gerlingen
2:45,04 min	Bungert, Laura	2008		24.08.2023	Bergisch-Gladbach
2:45,83 min	Belger, Alina	1992		30.05.2007	Gerlingen
2:45,85 min	Holweg, Theresa	1994	W13	30.05.2007	Gerlingen
2:47,1 min	Schröter, Maike	1990		21.06.2005	Gerlingen
2:48,48 min	Stupperich, Sophie	1994	W13	30.05.2007	Gerlingen
2:49,8 min	Pechmann, Kim	1991	W14	21.06.2005	Gerlingen
2:49,85 min	Stahl, Annika	1996	W13	27.05.2009	Gerlingen
2:50,48 min	Scheidtmann, Lisa	1992	W12	15.06.2004	Gerlingen
2:50,7 min	Förster, Lena	1989		28.05.2004	Olpe
2:51,7 min	Fernholz, Lotta	1997	W11	18.06.2008	Gerlingen
2:52,16 min	Henne, Carina	1991	W12	18.07.2003	Olpe
2:52,20 min	Steiger, Jessica	1997	W12	27.05.2009	Gerlingen
2:52,71 min	Koch, Helena	1997	W12	27.05.2009	Gerlingen
2:53,23 min	Hilchenbach, Kirstin	1979		19.06.1994	Olpe
2:53,28 min	Wurm, Lisanne	2002		10.05.2017	Gerlingen

...

## 2000 m

6:56,44 min	Kühne, Ira	1989		19.08.2004	Bergisch-Gladbach
7:07,11 min	Clemens, Lisa	1989		24.04.2004	Hagen
7:13,45 min	Wurm, Daniela	1991	W14	23.04.2005	Solingen
7:17,63 min	Schmidt, Carolin	2003	W14	28.04.2017	Neuss
7:18,4 min	Weidmann, Linda	1987		06.09.2002	Mainerzhagen
7:19,65 min	Lippemeier, Miriam	1991		01.09.2006	Grevenbrück
7:22,72 min	Bayer, Marie	1999		14.05.2014	Dortmund
7:22,9 min	Schönhofer, Johanna	1988	W13	21.09.2001	Attendorn
7:33,6 min	Rademacher, Ina	1988		02.10.2003	Gerlingen
7:41,2 min	Baum, Rebecca	1993		26.09.2008	Gerlingen
7:44,3 min	Huckestein, Lena	1988	W14	13.09.2002	Wenden
7:44,5 min	Sartison, Anna	1988	W14	13.09.2002	Wenden
7:45,0 min	Grebe, Janine	1987		13.09.2002	Wenden
7:53,4 min	Huckestein, Anna	1989		17.09.2004	Grevenbrück
7:55,11 min	Wirtz, Mirja	1993	W13	01.09.2006	Grevenbrück
7:55,6 min	Wurm, Christiane	1990	W14	17.09.2004	Grevenbrück
7:58,0 min	Gabriel, Bettina	1968	W13	19.09.1981	Fretter
8:03,75 min	Fernholz, Pauline	1994	W13	15.09.2007	Fretter
8:04,6 min	Jansen, Fiona	1995	W13	26.09.2008	Gerlingen
8:10,7 min	Ehrengruber, Sonja	1992	W12	17.09.2004	Grevenbrück
8:15,95 min	Holweg, Theresa	1994	W13	15.09.2007	Fretter



8:18,49 min	Stupperich, Sofie	1994	W13	15.09.2007	Fretter
8:23,0 min	Wurm, Claudia	1988	W14	13.09.2002	Wenden
8:26,03 min	Hilchenbach, Kirstin	1979		17.09.1994	Olpe
8:27,80 min	Fernholz, Lotta	1997	W10	15.09.2007	Fretter
8:37,7 min	Scheidtmann, Lisa	1992	W11	02.10.2003	Gerlingen
8:44,1 min	Schröter, Maike	1990	W12	13.09.2002	Wenden
8:50,2 min	Heller, Laura	1988		02.10.2003	Gerlingen

### 3000 m

10:50,45 min	Schmidt, Carolin	2003		18.08.2018	Wattenscheid
11:14,0 min	Kühne, Ira	1989		11.07.2004	Gummersbach
11:17,21 min	Pulte, Johanna	2003		18.08.2018	Wattenscheid
11:53,86 min	Rademacher, Ina	1988		03.05.2003	Kamen-Methler
12:08,96 min	Sartison, Anna	1988		03.05.2003	Kamen-Methler

### 5 km

19:40 min	Pulte, Johanna	2003		09.12.2018	Hamm
19:43 min	Schmidt, Carolin	2003		09.12.2018	Hamm
20:22 min	Kühne, Ira	1989	W14	28.09.2003	Herten-Bertlich
21:05 min	Rademacher, Ina	1988		30.11.2003	Herten-Bertlich
23:00 min	Wittstamm, Pia	2005	W13	09.12.2018	Hamm

### 5000 m

20:15,21 min	Kühne, Ira	1989	W14	29.08.2003	Betzdorf
21:17,90 min	Rademacher, Ina	1988		29.08.2003	Betzdorf

### 4 x 100 m (U16)

55,98 sek	Wirtz, Baum, Jansen, Sova			08.06.2008	Attendorn
-----------	---------------------------	--	--	------------	-----------

### 3 x 800 m (U16)

7:19,64 min	Weidmann, Wurm, A., Schönhofer			09.05.2002	Witten
7:32,42 min	Tump, Huckestein, A., Clemens			09.05.2004	Attendorn
7:37,84 min	Clemens, Sartison, Kühne			29.05.2003	Kaarst
7:38,08 min	Jansen, Baum, Wirtz			24.05.2008	Olpe
7:41,07 min	Ehrenguber, Lippemeier, Wurm, D.			06.05.2006	Koblentz
7:44,8 min	Fernholz, P., Baum, Wirtz			01.05.2008	Erkelenz
7:52,47 min	Huckestein, L., Sartison, Henne, A.			09.05.2002	Witten
8:08,43 min	Fernholz, P., Holweg, Wirtz			10.09.2006	Gerlingen

**W 14****300 m**

42,54 sec	Schönhofer, Johanna	1988	12.06.2002	Dortmund
45,20 sec	Huckestein, Lena	1988	12.06.2002	Dortmund
45,56 sec	Wirtz, Mirja	1993	11.02.2007	Dortmund
45,88 sek	Wurm, Daniela	1991	12.06.2005	Attendorn
46,24 sec	Ehrenguber, Sonja	1992	15.06.2006	Attendorn
46,41 sec	Henne, Andrea	1988	12.06.2002	Dortmund
47,24 sec	Clemens, Lisa	1989	06.07.2003	Attendorn
47,45 sec	Sova, Mona	1994	08.06.2008	Attendorn

**800 m**

2:21,52 min	Schönhofer, Johanna	1988	09.06.2002	Olpe
2:22,8 min	Lippemeier, Miriam	1991	21.06.2005	Gerlingen
2:23,5 min	Wurm, Daniela	1991	21.06.2005	Gerlingen
2:26,97 min	Weidmann, Linda	1987	25.08.2001	Bielefeld
2:27,10 min	Clemens, Lisa	1989	18.07.2003	Olpe
2:28,58 min	Wirtz, Mirja	1993	19.05.2007	Kreuztal
2:29,10 min	Huckestein, Lena	1988	23.06.2002	Recklinghausen
2:29,28 min	Henne, Andrea	1988	23.06.2002	Recklinghausen
2:30,63 min	Wurm, Anna	1987	25.08.2001	Bielefeld
2:31,29 min	Kühne, Ira	1989	10.05.2003	Attendorn
2:31,91 min	Bayer, Marie	1999	22.05.2013	Gerlingen
2:32,1 min	Schmidt, Carolin	2003	25.08.2017	Betzdorf
2:34,11 min	Ringsdorf, Elisa	1999	16.06.2013	Kreuztal
2:34,64 min	Sartison, Anna	1988	09.06.2002	Olpe
2:34,58 min	Ehrenguber, Sonja	1992	W13 08.07.2005	Betzdorf
2:35,4 min	Tump, Carolin	1990	28.05.2004	Olpe
2:35,93 min	Jansen, Fiona	1995	W13 26.04.2008	Lüdenscheid
2:38,02 min	Fernholz, Pauline	1994	26.04.2008	Lüdenscheid
2:38,32 min	Rademacher, Ina	1988	09.06.2002	Olpe
2:38,65 min	Wurm, Christiane	1990	W13 18.07.2003	Olpe
2:39,90 min	Huckestein, Anna	1989	18.07.2003	Olpe
2:40,54 min	Wittstamm, Pia	2005	23.05.2018	Gerlingen
2:41,00 min	Kleine, Louisa	2009	24.08.2023	Bergisch-Gladbach
2:41,12 min	Quast, Hanna	1997	07.06.2001	Gerlingen
2:42,81 min	Baum, Rebecca	1993	30.05.2007	Gerlingen
2:43,60 min	Sova, Mona	1994	W13 30.05.2007	Gerlingen
2:45,85 min	Holweg, Theresa	1994	W13 30.05.2007	Gerlingen
2:48,48 min	Stupperich, Sophie	1994	W13 30.05.2007	Gerlingen
2:49,8 min	Pechmann, Kim	1991	21.06.2001	Gerlingen
2:49,85 min	Stahl, Annika	1996	W13 27.05.2009	Gerlingen
2:50,48 min	Scheidtmann, Lisa	1992	W12 15.06.2004	Gerlingen
2:51,7 min	Fernholz, Lotta	1997	W11 18.06.2008	Gerlingen

2:52,16 min	Henne, Carina	1991	W12	18.07.2003	Olpe
2:52,20 min	Steiger, Jessica	1997	W12	27.05.2009	Gerlingen
2:52,71 min	Koch, Helena	1997	W12	27.05.2009	Gerlingen
2:53,23 min	Hilchenbach, Kirstin	1979		19.06.1994	Olpe
2:53,5 min	Wurm, Claudia	1988		23.08.2002	Betzdorf
2:53,94 min	Josic, Sarah	2004	W13	10.05.2017	Gerlingen
2:54,10 min	Glanz, Sabine	1999	W11	25.05.2010	Gerlingen
2:54,13 min	Weingarten, Paula	2000	W12	23.05.2012	Gerlingen
2:54,58 min	Krist, Leonie	1997	W12	27.05.2009	Gerlingen
2:55,05 min	Schröter, Maike	1990	W13	18.07.2003	Olpe
2:55,84 min	Weber, Rebecca	1989		18.07.2003	Olpe
2:56,68 min	Förster, Lena	1989		18.07.2003	Olpe
2:57,02 min	Nebel, Josephine	2001	W10	07.06.2011	Gerlingen
2:57,69 min	Dornseifer, Clara	1998		23.05.2012	Gerlingen
2:58,06 min	Rothe, Matilda	2009	W13	18.05.2022	Gerlingen
2:58,08 min	Schneider, Sarah	2004	W11	20.05.2015	Gerlingen

### 2000 m

7:13,45 min	Wurm, Daniela	1991		23.04.2005	Solingen
7:15,0 min	Kühne, Ira	1989		02.10.2003	Gerlingen
7:17,63 min	Schmidt, Carolin	2003		28.04.2017	Neuss
7:22,9 min	Schönhofer, Johanna	1988	W13	21.09.2001	Attendorn
7:26,06 min	Weidmann, Linda	1987		27.04.2001	Arnsberg
7:32,9 min	Clemens, Lisa	1989		02.10.2003	Gerlingen
7:37,62 min	Rademacher, Ina	1988		27.04.2002	Kamen-Methler
7:39,98 min	Bayer, Marie	1999		05.10.2013	Geisweid
7:44,3 min	Huckestein, Lena	1988		13.09.2002	Wenden
7:44,5 min	Sartison, Anna	1988		13.09.2002	Wenden
7:53,9 min	Lippemeier, Miriam	1991	W13	17.09.2004	Grevenbrück
7:55,11 min	Wirtz, Mirja	1993	W13	01.09.2006	Grevenbrück
7:55,6 min	Wurm, Christiane	1990		17.09.2004	Grevenbrück
7:58,0 min	Gabriel, Bettina	1968	W13	19.09.1981	Fretter
8:03,75 min	Fernholz, Pauline	1994	W13	15.09.2007	Fretter
8:04,6 min	Jansen, Fiona	1995	W13	26.09.2008	Gerlingen
8:10,7 min	Ehrengruber, Sonja	1992	W12	17.09.2004	Grevenbrück
8:15,95 min	Holweg, Theresa	1994	W13	15.09.2007	Fretter
8:16,13 min	Baum, Rebecca	1993		15.09.2007	Fretter
8:18,49 min	Stupperich, Sofie	1994	W13	15.09.2007	Fretter
8:23,0 min	Wurm, Claudia	1988		13.09.2002	Wenden
8:24,28 min	Bayer, Marie	1999	W11	27.08.2010	Gerlingen
8:24,9 min	Huckestein, Anna	1989	W13	13.09.2002	Wenden
8:27,80 min	Fernholz, Lotta	1997	W10	15.09.2007	Fretter
8:37,7 min	Scheidtmann, Lisa	1992	W11	02.10.2003	Gerlingen
8:44,1 min	Schröter, Maike	1990	W12	13.09.2002	Wenden
8:51,46 min	Knebel, Clara Luisa	1998	W12	27.08.2010	Gerlingen
8:57,0 min	Arns, Romina	1990	W12	13.09.2002	Wenden

9:16,18 min	Jung, Melanie	1997	W12	13.09.2009	Siegen
9:35,2 min	Heller, Laura	1988		13.09.2002	Wenden

### **5 km**

20:22 min	Kühne, Ira	1989		28.09.2003	Herten-Bertlich
-----------	------------	------	--	------------	-----------------

### **5000 m**

20:15,21 min	Kühne, Ira	1989		29.08.2003	Betzdorf
23:00 min	Wittstamm, Pia	2005	W13	09.12.2018	Hammm