

Disziplinen, die selten ausgetragen werden

1000 m

| | | | | | |
|---------|----------------------|----|---------------------|----------|--------------|
| 2:45,5 | Franzis, Elisabeth | 62 | SV 1919 Sonsbeck | 10.07.81 | Troisdorf |
| 2:49,42 | Boßmann, Gabi | 76 | TEAM Niederrhein | 25.06.95 | Dortmund |
| 2:49,77 | Klein-Arndt, Melanie | 75 | SV 1919 Sonsbeck | 12.06.94 | Duisburg |
| 2:50,4 | Schulz, Gudrun | 61 | LAZ Rhede | 04.05.80 | Dortmund |
| 2:51,2 | Herzel, Anneliese | 58 | LAZ Rhede | 28.09.77 | Wattenscheid |
| 2:56,1 | Grommisch, Irmgard | 59 | LAZ Rhede | 19.07.78 | Rhede |
| 2:58,6 | Hoppe, Karin | 58 | LG Dinslaken-Walsum | 31.07.77 | Dortmund |
| 3:02,0 | Krasemann, Martina | 82 | SV 1919 Sonsbeck | 10.08.01 | Willich |
| 3:13,5 | Berkenbusch, Gisela | 57 | LG Bottrop | 08.09.76 | Dülken |
| 3:16,80 | Maas, Melanie | 76 | TEAM Niederrhein | 11.08.95 | Willich |

15 km Straßenlauf

| | | | | | |
|---------|----------------|----|----------------------|----------|-------------|
| 54:37 | Geukes, Nicole | 69 | DJK Lowick | 17.04.88 | Bruckhausen |
| 57:36 | Boßmann, Gabi | 76 | TEAM Niederrhein | 19.11.95 | Kempen |
| 58:44 | Reinders, Ina | 79 | TuS Xanten | 28.03.98 | Potsdam |
| 59:02 | Maas, Melanie | 76 | TEAM Niederrhein | 09.04.95 | Rheinzabern |
| 1:00:25 | Weist, Isabell | 80 | Spvgg.Sterkrade-Nord | 27.03.99 | Xanten |
| 1:06:36 | Kempmann, Anke | 69 | LAC Oberhausen | 05.06.88 | Lowick |

Halbmarathon

| | | | | | |
|---------|---------------------|----|------------------|----------|----------|
| 1:22:51 | Buil, Melina | 94 | SV Sonsbeck | 13.10.13 | Köln |
| 1:35:08 | Gehrmann, Mareike | 84 | TuS Xanten | 12.10.03 | Lünern |
| 1:37:40 | van Hüüt, Annika | 90 | TuS Xanten | 28.03.09 | Köln |
| 1:40:14 | Weibel, Leonie | 87 | SV Sonsbeck | 05.06.06 | Weeze |
| 1:41:04 | Angenendt, Riccarda | 92 | TuS Xanten | 27.03.11 | Venlo/NL |
| 1:44:28 | Jansen, Janne | 97 | TuS Xanten | 05.06.16 | Duisburg |
| 1:47:24 | Welz, Franziska, | 92 | TV Wesel | 02.10.11 | Köln |
| 1:48:02 | Hettkamp, Saskia | 97 | LC Adler Bottrop | 02.10.16 | Köln |

25 km Straßenlauf

| | | | | | |
|---------|------------------|----|-----------------------|----------|------------|
| 2:00:20 | Speckmann, Heike | 65 | Spvgg. Sterkrade-Nord | 02.06.84 | Oberhausen |
|---------|------------------|----|-----------------------|----------|------------|

Marathon

| | | | | | |
|---------|-------------------|----|---------------|----------|----------|
| 3:53:14 | Grunau, Ines | .. | Adler Bottrop | 13.05.07 | Essen |
| 4:03:03 | Dahms, Eva-Maria | 60 | GW Flüren | 19.05.79 | Dülmen |
| 4:22:43 | Sparmann, Susanne | 70 | TV Wesel 1860 | 26.08.89 | Duisburg |

Zehnkampf (100m, Weit, Kugel[4kg] , Hoch, 400m -- 100m Hü[0,84], Diskus[1kg], Stab, Speer[ab 99],1500m) ausgetragen seit 1999 bei den Frauen (W20 und älter)

| | | | | | |
|--|----------------|----|------------|--------------|----------|
| 4.795 | Novak, Sabrina | 84 | Moerser TV | 20./21.09.03 | Gladbeck |
| *13,61 - *5,25 - 8,92 - 1,46 - 63,15 -- 17,20 - 20,25 - 2,20 - 21,32 - 6:07,79 | | | | | |
| *13,7 - *4,66 - 8,79 - 1,50 - 27,7 -- *16,1 - 21,55 - 3,00 - 25,62 - 2:32,8 | | | | | |