

## Ewige Bestenliste W30

Leistung	Name	Jahrgang	Verein	Datum	Ort
<b>II. Bestenliste aller Zeiten W30</b>					
<b>75-Meter-Lauf</b>					
11,0	Lilo Hartenberger	1950	LG Obere Nahe	So. 07.06.1981	Oberbrombach
11,2	Trude Krieger	1945	TuS Oberbrombach	Fr. 15.07.1977	Oberbrombach
11,51	Brigitte Becker	1951	LG Obere Nahe	So. 01.09.1985	Siersburg
11,7	Lotte Leiß	1932	TV Birkenfeld	Fr. 09.07.1965	Bad Kreuznach
11,8	Heike Rothfuchs	1944	TV Birkenfeld	Sa. 27.04.1974	Birkenfeld
12,2	Ursula Dalheimer	1949	LG Obere Nahe	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
12,2	Rita Hoffmann	1950	LG Obere Nahe	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
	Mindestleistung 12,5 sek.				
<b>100-Meter-Lauf</b>					
14,0	Kitty Piontek	1940	TV Birkenfeld	Sa. 15.08.1970	Birkenfeld
14,3	Judith Hilles		LG Obere Nahe	So. 08.06.1980	Luxemburg/LUX
14,3	Marianne Schneider	1953	TV Birkenfeld	Do. 28.05.1987	Birkenfeld
14,6	Lilo Hartenberger	1950	LG Obere Nahe	So. 08.06.1980	Luxemburg/LUX
15,53	Brigitte Becker	1951	LG Obere Nahe	Sa. 17.08.1985	Rehlingen
	Mindestleistung 15,5 sek.				
<b>800-Meter-Lauf</b>					
2:54,40	Brigitte Becker	1951	LG Obere Nahe	Sa. 17.08.1985	Rehlingen
	Mindestleistung 3:00,00 Min.				
<b>1.000-Meter-Lauf</b>					
3:38,5	Heike Karg	1962	LG Obere Nahe	Sa. 06.04.1996	Auxerre/Frankreich
	Mindestleistung 3:50,00 Min.				
<b>1.500-Meter-Lauf</b>					
6:27,2	Lilo Hartenberger	1950	LG Obere Nahe	So. 24.08.1980	Baumholder
	Mindestleistung 6:40,00 Min.				
<b>3.000-Meter-Lauf</b>					
12:06,4	Heike Karg	1962	LG Obere Nahe	So. 05.05.1996	Oberwesel
12:18,53	Julia Lauer	191984	LAZ Birkenfeld	Fr. 24.08.2018	Rehlingen
13:30,8	Martina Seul	1956	TV Birkenfeld	Di. 10.06.1986	Rehlingen
14:21,04	Bettina Gemmel	1966	TV Birkenfeld	So. 07.05.2000	Birkenfeld
	Mindestleistung 14:30,00 Min.				
<b>5.000-Meter-Lauf</b>					
20:48,05	Julia Lauer	1984	LAZ Birkenfeld	So. 17.06.2018	Trier
22:48,1	Heike Karg	1962	LG Obere Nahe	So. 21.04.1996	Birkenfeld
26:00,79	Rita Kraft	1967	TV Birkenfeld	So. 29.04.2001	Birkenfeld
	Mindestleistung 25:15,00 Min.				
<b>10.000-Meter-Lauf</b>					
44:01,28	Julia Lauer	1984	LAZ Birkenfeld	Sa. 15.09.2018	Birkenfeld
47:30,0	Heike Karg	1962	LG Obere Nahe	Mo. 01.05.1995	Birkenfeld
52:19,1	Helga Näher	1960	TuS Leisel	So. 17.04.1994	Birkenfeld
	Mindestleistung 54:00,00 Min.				
<b>10-km-Straßenlauf</b>					
51:12	Elke Schulz	1968	LG Obere Nahe	So. 02.09.2001	Birkenfeld

## Ewige Bestenliste W30

Leistung	Name	Jahrgang	Verein	Datum	Ort
51:19	Kathrin Kunz Mindestleistung 54:00 Min.	1968	LG Obere Nahe	So. 02.09.2001	Birkenfeld
<b>Halbmarathon-Lauf</b>					
1:33:11	Hannelore Müller	1952	LG Obere Nahe	So. 01.07.1984	Leisel
1:37:59	Brigitte Becker Mindestleistung 2:10:00 Std.	1951	LG Obere Nahe	So. 01.07.1984	Leisel
<b>3.000-Meter-Bahngehen</b>					
22:02,2	Isolde Leonhard Mindestleistung 23:00,00	1944	TuS Hopstädten	Mi. 17.05.1978	Birkenfeld
<b>Weitsprung</b>					
4,65	Kitty Piontek	1940	TV Birkenfeld	Sa. 09.05.1970	Kempfeld
4,54	Lilo Hartenberger	1950	LG Obere Nahe	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
4,28	Lotte Leiß	1932	TV Birkenfeld	Mo. 22.08.1966	Oberstein
4,16	Trude Krieger	1945	TuS Oberbrombach	Fr. 07.07.1978	Oberbrombach
4,03	Heike Rothfuchs	1944	TV Birkenfeld	Mi. 27.04.1977	Birkenfeld
3,97	Marianne Schneider	1953	TV Birkenfeld	Fr. 19.09.1986	Oberbrombach
3,92	Brigitte Becker	1951	LG Obere Nahe	Sa. 17.08.1985	Rehlingen
3,65	Rita Hoffmann	1950	LG Obere Nahe	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
3,64	Rosel Beckhäuser Mindestleistung 3,60 m.		LG Obere Nahe	Fr. 19.09.1986	Oberbrombach
<b>Hochsprung</b>					
1,35	Lotte Leiß Mindestleistung 1,26	1932	TV Birkenfeld	So. 31.07.1966	Bad Kreuznach
<b>Kugelstoßen 4 kg</b>					
11,00	Kitty Piontek	1940	TV Birkenfeld	Mi. 09.09.1970	Kempfeld
9,54	Lotte Leiß	1932	TV Birkenfeld	So. 25.03.1962	Bad Kreuznach
9,35	Lilo Hartenberger	1950	LG Obere Nahe	Sa. 30.05.1981	Oberstein
9,07	Ulrike Jung	1969	LG Obere Nahe	So. 23.05.1999	Oberbrombach
8,83	Annelore Lang		TV Birkenfeld	So. 28.06.1964	Koblenz
8,81	Marianne Schneider	1953	TV Birkenfeld	Fr. 19.09.1986	Oberbrombach
7,70	Jutta Schwarz	1965	LG Obere Nahe	So. 18.05.1997	Oberbrombach
7,55	Trude Krieger	1945	TuS Oberbrombach	Fr. 07.07.1978	Oberbrombach
7,44	Brigitte Becker	1951	LG Obere Nahe	Fr. 27.09.1985	Oberbrombach
7,20	Rita Hoffmann Mindestleistung 7,20 m.	1950	LG Obere Nahe	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
<b>Speerwurf 600 g</b>					
47,31	Lotte Leiß	1932	TV Birkenfeld	So. 25.07.1965	Koblenz
32,91	Kitty Piontek Mindestleistung 25,00 m.	1940	TV Birkenfeld	Sa. 21.03.1970	Bad Kreuznach
<b>Diskuswerfen 1 kg</b>					
40,58	Kitty Piontek	1940	TV Birkenfeld	Do. 01.10.1970	Birkenfeld
30,00	Lotte Leiß Mindestleistung 22,00 m.	1932	TV Birkenfeld	Sa. 20.04.1963	Hettenrodt
<b>Dreikampf</b>					
2.107	Kitty Piontek	1940	TV Birkenfeld	So. 20.09.1970	Birkenfeld
1.457	Lilo Hartenberger	1950	LG Obere Nahe	So. 07.06.1981	Oberbrombach
1.455	Lotte Leiß	1932	TV Birkenfeld	So. 11.09.1966	Boppard
1.277	Trude Krieger	1945	TuS Oberbrombach	Fr. 07.07.1978	Oberbrombach

## Ewige Bestenliste W30

<b>Leistung</b>	<b>Name</b>	<b>Jahrgang</b>	<b>Verein</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>
1.121	Brigitte Becker	1951	<b>LG Obere Nahe</b>	Mi. 12.09.1984	Oberbrombach
1.066	Heike Rothfuchs	1944	<b>TV Birkenfeld</b>	Sa. 27.04.1974	Birkenfeld
961	Rita Hoffmann	1950	<b>LG Obere Nahe</b>	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
918	Ursula Dalheimer	1949	<b>LG Obere Nahe</b>	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
878	Christa Ganter	1939	<b>TV Birkenfeld</b>	So. 26.08.1973	Birkenfeld
741	Hannelore Grün	1944	<b>TuS Oberbrombach</b>	Fr. 15.07.1977	Oberbrombach
675	Elfi Schmidt	1949	<b>LG Obere Nahe</b>	Di. 16.09.1980	Oberbrombach
	Mindestleistung 650 Pkt.				