

Seniorinnen W 50 / 55

100 m Lauf

14,6	Röper, Christiana	49	W55	LG Nord-West	Hamburg	14.06.
15,8	Manzow-Herrm., Brunhild	48	W55	LG Nord-West	Hamburg	14.06.
15,8	Thoma, Ingeborg	52	W50	LG Alsternord	Hamburg	27.07.
16,4	Henningsen, Christel	48	W55	LG Nord-West	Hamburg	14.06.
16,68	Paiste, Maren	53	W50	LG Nord-West	Ahlen	10.09.

800 m Lauf

2:56,85	Donsbach, Anneliese	50	W55	TSG Bergedorf	Kiel	04.06.
---------	---------------------	----	-----	---------------	------	--------

3000 m Lauf

13:09,8	König, Irmtraut	53	W50	Harburger SC	Hamburg	11.05.
14:09,5	Röper, Christiana	49	W55	LG Nord-West	Hamburg	14.06.

5000 m Lauf

22:20,8	König, Irmtraut	52	W50	Harburger SC	Hamburg	01.06.
---------	-----------------	----	-----	--------------	---------	--------

10 km Lauf

42:20	Belau, Monika	54	W50	Harburger SC	Otterndorf	11.09.
46:53	König, Irmtraut	53	W50	Harburger SC	Otterndorf	11.09.
52:03	Neidhold, Christina	54	W50	LG H N F	Hamburg	30.10.
54:50	Lau, Christel	49	W55	LG H N F	Langenrehm	06.02.

100 km Lauf

9:08:38	Belau, Monika	54	W50	Harburger SC	Leipzig	13.08.
---------	---------------	----	-----	--------------	---------	--------

Halbmarathonlauf

1:37:11	Belau, Monika	54	W50	Harburger SC	Hamburg	26.06.
---------	---------------	----	-----	--------------	---------	--------

Marathonlauf

3:22:51	Belau, Monika	54	W50	Harburger SC	Bremen	25.09.
3:38:47	Stolz, Christina	47	W55	AMTV Hamburg	Hamburg	24.04.
3:44:07	König, Irmtraut	53	W50	Harburger SC	Hamburg	24.04.

4 x 100 m Staffel

63,67	LG Nord-West Hamburg	W55			Hamburg	05.05.
	Manzow-Herrmann, B. 48, Henningsen, C. 48, Gailus, E. 44, Röper, C. 49					

Hochsprung

1,21	Thoma, Ingeborg	52	W50	LG Alsternord	Kiel	05.06.
------	-----------------	----	-----	---------------	------	--------

Weitsprung

4,11 +0,9	Thoma, Ingeborg	52	W50	LG Alsternord	Celle	25.06.
3,97 +0,8	Paiste, Maren	53	W50	LG Nord-West	Ahlen	10.09.
3,76	Henningsen, Christel	48	W55	LG Nord-West	Hamburg	05.05.

Kugelstoß 3 kg

9,27	Bieneck, Brigitte	50	W55	LG Nord-West	Hamburg	14.06.
9,11	Paiste, Maren	53	W50	LG Nord-West	Hamburg	14.06.

8,87	Rehaag, Martha	50	W55	LG Nord-West	Hamburg	05.05.
8,76	Thoma, Ingeborg	52	W50	LG Alsternord	Kiel	05.06.

Diskuswurf 1 kg

22,77	Donsbach, Anneliese	50	W55	TSG Bergedorf	Kiel	04.06.
21,73	Thoma, Ingeborg	52	W50	LG Alsternord	Hamburg	27.07.

Fünfkampf

1.516	Thoma, Ingeborg	52	W50	LG Alsternord	Hofgeismar	19.06.
16,46 (-1,0) - 1,15 - 8,50 - 3,96 (+0,5) - 3:14,43+B28						