

100 m	12,0	Claudia Lepping	1968	LG Marl/ Bertlich	07.07.82	Recklinghausen
300 m	39,32	Katrin Schöne	1996	LG Dorsten	17.07.11	Recklinghausen
800 m	2:13,9	Margit Rauxel	1962	LG Marl/ Bertlich	18.04.76	Köln
2.000 m	6:36,47	Karina Sauer	1985	LG Dorsten	02.09.00	Gladbeck
3.000 m	10:12,98	Karina Sauer	1985	LG Dorsten	12.10.91	Dresden
5 km	18:48	Karina Sauer	1985	LG Dorsten	08.04.00	Polch
5 km Mannschaft	1:02:04	TuS Sythen			12.10.91	Sythen
Odehnal 20:12, Püth 20:52, Gödde 21:00						
80 m Hürden	11,86	Katrin Dworak	1980	TuS 09 Erkenschw.	08.07.95	Dortmund
80 m Hürden	11,86	Heike Wissing	1986	FC Viktoria Heiden	17.06.01	Betzdorf
300 m Hürden	45,84	Franziska Sowa	1995	LG Dorsten	13.06.10	Recklinghausen
1.500 m Hindernis	5:04,60	Theresa Schulte-Wermelinghoff	2002	LG Dorsten	31.05.17	Gladbeck
4 x 100 m	48,80	Recklinghäuser LC		Recklinghäuser LC	17.07.11	Recklinghausen
Gamrath 96, Hütter 96, Hartwig 96, Albers 96						
3 x 800 m	7:05,0	LG Marl-Bertlich		LG Marl-Bertlich	10.10.76	Sindelfingen
Hartmann, Rode 63, Rauxel 62						
3.000 m Gehen	19:19,5	Mareen Brumann	1983	TuS Sythen	13.09.98	Diez
Hochsprung	1,68	Christina Honsel	1997	LG Dorsten	29.05.10	Recklinghausen
Stabhochsprung	3,40	Marita Schulte	1995	Recklinghäuser LC	02.05.10	Recklinghausen
Weitsprung	5,62	Astrid Rode	1963	LG Marl/ Bertlich	18.06.76	Bad Salzuflen
Dreisprung	10,33	Esther Lucius	1995	TuS Sythen	13.06.10	Recklinghausen
Kugelstoß	13,48	Susanne Demuth	1959	TSV Marl-Hüls	10.06.72	Marl
Diskuswurf	32,32	Vivien Koch	1993	LG Haltern	28.09.08	Sythen
NEU Diskuswurf	32,37	Hanna Lucas	2007	LA Spvgg Herten	09.04.22	Plettenberg
NEU Diskuswurf	36,46	Hanna Lucas	2007	LA Spvgg Herten	17.09.22	Oelde
Hammerwurf	37,30	Miriam Egner	1994	LA Spvgg Herten	27.09.09	Haltern-Sythen
NEU Hammerwurf	38,79	Hanna Lucas	2007	LA Spvgg Herten	03.09.22	Recklinghausen
Speerwurf	37,68	Lisa Winter	1992	ETG Recklingh.	18.08.07	Oer-Erkenschwick
4-Kampf	2100	Vera Brinkert	1994	FC Viktoria Heiden	13.06.09	Recklinghausen
13,32 - 4,94 - 1,48 - 11,54						
4-Kampf Mannschaft	9512	Recklinghäuser LC			29.05.10	Recklinghausen
Schulte 2037, Hütter 1991, Duda 1847, Oenning 1832, Raasch 1805						
7-Kampf	3634	Louisa Meis	2003	FC Viktoria Heiden	16./17.06.2018	Lage
1,56 - 13,05* - 5,48* - 9,29/ 12,31* - 25,16 - 2:38,90						
7-KampfMannschaft	9891	Recklinghäuser LC			06./07.07.2013	Recklinghausen
Koenig 3488, Faltermann 3347, Opitz 3056						
Block Sprint	2649	Louisa Meis	2003	FC Viktoria Heiden	03.06.18	Hagen
13,19* - 12,03* - 5,00* - 1,53 - 23,66						
Block Lauf	2718	Franziska Sowa	1995	LG Dorsten	25.04.10	Dorsten
13,48* - 13,01* - 4,96 - 44,50 - 7:22,41						
Block Wurf	2533	Vera Brinkert	1994	FC Viktoria Heiden	27.06.09	Lüdinghausen
13,30* - 13,02* - 5,18* - 11,81 - 17,96						
Block Mannschaft	11834	Recklinghäuser LC			29.06.13	Rheine
Koenig 2566, Faltermann 2453, Folger 2302, Kutter 2271, Kurdelbaum 2242						