

Vereinsrekorde weiblich

Stand: Dezember 2025

ab 1994 neue Punktetabelle/Änderungen 2000/2012

	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
Frauen					
100m	Rabus, Jil	92	12,65	04.07.2012	Bad Neuenahr-Ahrweiler
200m	Menrath, Carolina	95	26.14	13.07.2024	Wetzlar
400m	Kolberg, Majtie	99	54.72	28.05.2022	Oordegem (BEL)
800m	Kolberg, Majtie	99	1:58,52	04.08.2024	St. Denis (FRA)
1000m	Kolberg, Majtie	99	2:37.85	14.05.2023	Pliezhausen
1500m	Kolberg, Majtie	99	4:11.41	29.06.2025	Madrid ESP
3000m	Meyer, Michaela	73	10:42,74	25.08.1999	Neuwied
5000m	Meyer, Michaela	73	18:45,87	16.08.2003	Celle
10000m	Meyer, Michaela	73	40:09.42	19.06.1996	Euskirchen
5 km Straße	Kolberg, Majtie	99	17:38	31.12.2022	Trier
10 km Straße	Meyer, Michaela	73	41:39	12.04.2003	Bad Ems
15 km Straße	Meyer, Elisabeth	49	68.04	10.03.1991	Waldbreitbach
Halbmarathon	Kohzer, Diana	73	1:20:07	17.04.1999	Remagen
100m Hürden	Zinn, Tokessa	2000	16,52	11.06.2022	Eisenberg
400m Hürden	Zinn, Tamina	96	67,48	15.06.2017	Willich
4 x 100m	M. Michno, C. Deres, A. Baumann, S. Haustein		55,9	17.06.1984	Bad Neuenahr
4 x 400m	To. Zinn, Ta. Zinn, Menrath, Müller		4:24.01	01.05.2018	Mainz
3 x 800m	E. Meyer, P. Krahforst, M. Meyer		8:00,0	12.08.1994	Sinzig
Mixed Staffel 4x400m Männer-Frauen	Moritz Müller, Isab. Zavelberg, Kilian Jüris, C. Menrath	LG	4:05.23	13.04.2024	Ochtendung
Hochsprung	Krahforst, Pia	74	1,65	18.06.1994	Trier
Stabhochsprung	Krahforst, Pia	74	2,30	24.09.1997	Bad Neuenahr-Ahrweiler
Weitsprung	Rabus, Jil	92	5,11	30.06.2012	Mayen
Dreisprung	Müller, Stefanie	94	10,84	20.05.2017	Hachenburg
Kugel (4 kg)	Dewald, Elke	66	12,28	16.04.1988	Bad Neuenahr-Ahrweiler
Diskus (1 kg)	Dewald, Elke	66	36,96	16.04.1988	Bad Neuenahr-Ahrweiler
Hammer (4 kg)	Räder, Cristina	83	21,73	11.09.2004	Sinzig
Speer (600 g)	Knichel, Andrea	68	38,00	30.06.1987	Koblenz
Fünfkampf	Michno, Monika	59	2742 P.	23.05.1979	Rheinbach
5-Kampf-Mannschaft (100m/Hoch/Kugel/Weit/800m/)	Menrath, Caro. 2.602 P. Hain, Sofie 1.654 P. Schunk, Lisa 1.566 P.	1995 1998 2005	5.733 P. P.	10.09.2023	Bad Ems
Siebenkampf	Krahforst, Pia	74	4396 P.	18./19.06.94	Trier
7-Kampf-Mannschaft	P. Krahforst 4678 P., M. Meyer 3236 P., C. Gran 3196 P.		11110 P.	17./18.07.93	Emmelshausen
Achtkampf	Michno, Monika	59	3838 P.	25.09.1977	Bad Neuenahr
Weibliche Jugend U 20					
100m	Rabus, Jil	92	12,48	29.05.2011	Bad Neuenahr-Ahrweiler
200m	Rabus, Jil	92	25,71	29.05.2011	Bad Neuenahr-Ahrweiler
400m	Müller, Stefanie	94	60,99	27.05.2012	Selters
800m	Meyer, Michaela	73	2:16,79	09.06.1990	Neuwied
1500m	Meyer, Michaela	73	4:51,42	20.07.1991	Berlin

3000m	Meyer, Michaela	73	10:33,9	12.09.1990	Neuwied
5000m	Meyer, Michaela	73	18:31,2	20.04.1991	Neuwied
15 km Straße	Kohzer, Diana	73	59:51	03.10.1992	Polch
15 km-Mannschaft	Kohzer, Meyer, Krahforst		3:20:48	25.04.1992	Koblenz
100m Hürden	Zinn, Tokessa	2000	15,72	18.05.2019	Bad Neuenahr-Ahrweiler
400m Hürden	Krahforst, Pia	74	66,93	06.06.1993	Kandel
4 x 100m	S. Ockenfels, M.Meyer, P.Krahforst		53,4	15.07.1992	Polch
3 x 800m	D. Kohzer, P.Krahforst, M. Meyer		7:16,11	29.05.1991	Koblenz
Hochsprung	Krahforst, Pia	74	1,68	19.06.1993	Daun
Stabhochsprung	Krahforst, Pia	74	2,50	26.05.1991	Neuwied
Weitsprung	Krahforst, Pia	74	5,40	22.05.1993	Betzdorf
Dreisprung	Zinn, Tokessa	2000	10,64	10.05.2019	Sinzig
Kugel (4 kg)	Dewald, Elke	66	11,63	02.09.1984	Höhr-Grenzhausen
Diskus (1 kg)	Hain, Sofie	98	33,20	03.09.2017	Burgbrohl
Hammer (4 kg)	Hain, Sofie	98	34,28	23.04.2016	Heidesheim
Speer (600 g) alt	Krahforst, Pia	74	36,34	20.06.1993	Daun
Speer (600 g) neu	Rabus, Jil	92	29,86	21.05.2011	Bad Ems
Vierkampf	Krahforst, Pia	74	2607 P.	04.07.1992	Mayen
100mHü/200m/Hoch/Kugel	(16.6 - 26.7 - 1.60 - 10.15)				
Siebenkampf	Krahforst, Pia	74	4675 P.	17./18.07.93	Emmelshausen
7-Kampf-Mannschaft	P. Krahforst, V. Krahforst, M. Meyer		11090 P.	04./05.07.92	Mayen
DJMM Grp. 2		Alt	12095 P.	16.09.1983	Bad Neuenahr
Weibliche Jugend U 18					
100m	Rabus, Jil	92	12,67	10.06.2009	Mayen
200m	Rabus, Jil	92	26,35	07.06.2009	Bad Kreuznach
400m	Müller, Stefanie	94	61,76	21.05.2011	Bad Ems
800m	Meyer, Michaela	73	2:19,40	10.09.1989	Koblenz
1500m	Meyer, Michaela	73	4:49,77	14.05.1989	Homburg
3000m	Kohzer, Diana	73	10:31,05	03.09.1989	St. Wendel
5000m	Meyer, Michaela	73	19:15,63	28.08.1988	Koblenz
5 km Straße	Leimkühler, Helene	2009	19:02	31.12.2025	Trier
7,5 km Straße	Meyer, Michaela	73	29:19	19.03.1989	Büren
7,5 km-Mannschaft	Meyer, Kohzer, Krahforst		1:31:22	27.03.1988	Waldbreitbach
100m Hürden	Zinn, Tokessa	2000	15,24	05.06.2016	Zweibrücken
300m Hürden	Krahforst, Pia	74	47,92	16.06.1990	Limburgerhof
400m Hürden	Jünger, Clara	2009	67,92	28.06.2025	St. Wendel
2000m Hindernis (762 mm)	Leimkühler, Helene	2009	7:32,77	11.07.2025	Bochum-Wattenscheid
4 x 100m	E. Pinto, S. Verweyen, A. Baumann, S.Haustein/		51,9	24.06.1982	Koblenz
4 x 100m	Sachs, Jünger, Elise Leimkühler, Lisa Köning		52,25	10.05.2025	Bad Ems
3 x 800m	Kohzer, Krahforst P., Meyer		7:11,4	24.05.1989	Neuwied
Hochsprung	Reinhard, Maja	2009	1,61	14.06.2025	Eisenberg
Stabhochsprung	Krahforst, Pia	74	2,60	17.06.1990	Limburgerhof
Weitsprung	Hausten, Silke	67	5,46	25.06.1983	Ochtendung
Dreisprung	Zinn, Tokessa	2000	10,90	09.07.2016	Eisenberg
Kugel (4 kg)	Räder, Cristina	83	10,03	20.05.2000	Polch
Kugel (3 kg)	Zinn, Tokessa	2000	11,79	05.05.2016	Bad Honnef
Diskus (1 kg)	Dewald, Elke	66	31,98	16.09.1982	Koblenz
Hammer (4 kg)	Räder, Cristina	83	23,26	04.09.1999	Sinzig

Hammer (3 kg)	Hain, Sofie	98	38,98	25.05.2014	Trier
Speer (600 g) alt	Krahforst, Pia	74	33,94	23.06.1990	Mayen
Speer (600 g) neu	Müller, Stefanie	94	28,62	26.06.2011	Dierdorf
Speer (500 g)	Reinhard, Maja	2009	33,99	03.10.2025	Sinzig
Vierkampf	Zinn, Tokessa	2000	2734 P.	11.06.2016	Saulheim
	(15.54 - 1.48 - 11,13 - 13,13)				
Vierkampf	Jünger, Clara	2009	2.512 P.	16.08.2025	Konz
100mHü/Hoch/Kugel/200m	16,42(-0,3) -1,50 - 8,85 - 27,69(-0,5)				
Siebenkampf	Zinn, Tokessa	2000	4342 P.	11./12.6.2016	Saulheim
	(15.54 - 1.48 - 11.31 - 13.13 - 5.06 - 29.90 - 2:41.40)				
7-Kampf-Mannschaft	Kohzer D, Gran C, Meyer		9358 P.	19./20.08.88	Sinzig
Block Sprint/Sprung	Krahforst, Pia	74	2922 P.	23.06.1990	Mayen
100m/100Hü/Hoch7Weit/Speer	(13.4 - 17.2 - 1.52 - 4.77 - 34.94)				
Block Lauf	Krahforst, Pia	74	2968 P.	23.06.1990	Mayen
100m/100Hü/Hoch7Weit/800	(13.4 - 17.2 - 1.52 - 4.77 - 2:36.0)				
Weibliche Jugend U 16					
W 15					
75m	Räder, Cristina	83	10,90	21.06.1998	Emmelshausen
100m	Rabus, Jil	92	13,19	22.09.2007	Mayen
300m	Sachs, Jette	2009	44,36	09.05.2024	Wittlich
800m	Meyer, Michaela	73	2:20,7	25.09.1988	Koblenz
1500m	Meyer, Michaela	73	4:53,95	12.06.1988	Neuwied
2000m	Leimkühler, Helene	2009	7:14,34	06.09.2024	Trier
3000m	Meyer, Michaela	73	10:35,15	17.06.1988	Trier
5000m	Meyer, Michaela	73	19:15,63	28.08.1988	Koblenz
5km Straße	Leimkühler, Helene	2009	20:31	31.12.2024	Trier
80 m Hürden	Jünger, Clara	2009	12,60	06.07.2024	Hachenburg
300 m Hürden	Jünger, Clara	2009	48,11	13.07.2024	Ingelheim
1500m Hindernis (762 mm)	Leimkühler, Helene	2009	5:44,99	09.06.2024	Koblenz
4 x 100m	E. Pinto, S. Verweyen, C. Beutgen, B. Füllmann		52,70	12.07.1982	Koblenz
3 x 800m	Kohzer, Gran, Meyer		7:25,6	28.05.1986	Koblenz
Hochsprung	Reinhard, Maja	2009	1,60	29.06.2024	Konz
Weitsprung	Reinhard, Maja	2009	5,33(+0,0)	08.09.2024	Brey
Dreisprung	Gralak, Anja	90	9,55	08.06.2005	Meckenheim
Kugel (3 kg)	Räder, Cristina	83	10,42	16.05.1998	Wittlich
Diskus (750 g)	Berger, Ariane	83	32,85	14.06.1998	Neuwied
Diskus (1 kg)	Hain, Sofie	98	31,20	22.06.2013	Landau
Hammer (3 kg)	Hain, Sofie	98	35,93	07.09.2013	Sinzig
Speer (600 g) alt	Krahforst Pia	74	30,04	06.05.1989	Koblenz
Speer (600 g) neu	Lawrenz, Theresa	91	25,37	16.09.2006	Mayen
Speer (500 g)	Reinhard, Maja	2009	33,41	09.05.2024	Wittlich
Speer (400 g)	Berger, Ariane	83	34,28	16.05.1998	Wittlich
Ball 200g	Reinhard, Maja	2009	34.00	16.09.2024	Dierdorf
Vierkampf	Jünger, Clara	2009	2.040 P.	31.08.2024	Euskirchen
	(13.36 - 5.11(-0,7) 9.00 - 1.52)				
Block Sprint /Sprung	Reinhard, Maja	2009	2.604 P.	06.07.2024	Hachenburg
	(13.74-13.83-1.56-5.24-31.04)				
Block Lauf	Steinfeld, Pia	89	2185 P.	16.05.2004	Polch
	(15.34-14.49-4.13-26.50-7:11.53)				
Block Wurf	Räder, Cristina	83	2289 P.	24.05.1998	Polch
	(11.04-14.67-4.42-10.30-26.10)				
Siebenkampf	Reinhard, Maja	2009	3.493 P.	29.-30.6.2024	Konz
	(13.89-17.5-7.65-1.48-26.60-4.53-2:30.9)				

W 14					
75m	Ockenfels, Renate	75	10,1	11.06.1989	Mayen
100m	Haustein, Silke	67	13,0	24.05.1981	Plaidt
300m	Steinfeld, Pia	89	46,69	21.09.2003	Bad Neuenahr-Ahrweiler
800m	Meyer, Michaela	73	2:23,59	05.07.1987	Dortmund
1500m	Meyer, Michaela	73	4:59,6	24.05.1987	Walmerod
2000m	Meyer, Michaela	73	6:48,28	18.07.1987	Worms
3000m	Meyer, Michaela	73	10:48,07	26.04.1987	Köln
5 km Straße	Leimkühler, Helene	2009	22:06	08.10.2023	Mühlheim-Kärlich
80m Hürden	Ockenfels, Renate	75	12,25	17.09.1989	Speyer
100m Hürden	Gran, Carmen	72	17,9	24.08.1986	Sinzig
Hochsprung	Verweyen, Stefanie	68	1,58	23.09.1982	Boppard
Stabhochsprung	Krahforst, Pia	74	2,30	19.08.1988	Sinzig
Weitsprung	Ockenfels, Renate	75	5,36	09.09.1989	Worms
Dreisprung	Zinn, Tiara	2006	9,86	11.09.2020	Sinzig
Kugel (3 kg)	Schütz, Andrea	65	10,50	79	Bad Neuenahr
Diskus (750 g)	Räder, Cristina	83	27,94	08.06.1997	Neuwied
Diskus (1 kg)	Ockenfels, Renate	75	28,20	16.09.1989	Sinzig
Hammer (3 kg)	Hain, Sofie	98	27,38	08.09.2012	Sinzig
Speer (600 g) alt	Krahforst, Pia	74	33,36	26.03.1988	Mühlheim-Kärlich
Speer (600g)	Lawrenz, Theresa	91	25,40	17.09.2005	Sinzig
Speer (500g)	Jünger, Clara	2009	18,82	03.10.2023	Siegen
Speer (400 g)	Berger, Ariane	83	33,10	20.07.1997	Daun
Ballwurf (200 g)	Berger, Ariane	83	43,50	11.06.1997	Bad Breisig
Dreikampf	Ockenfels, Renate	75	1511 P.	01.10.1989	Sinzig
75m/Weit/Ball	(10.1 - 5.19 - 37.0)				
3-Kampf Mannschaft	E.Pinto 2322 P. H. Degen 1851 P. M. Gran 1862 P., D. Jack 1681 P., E. Jungen 1759 P.	Alt	9475 P.	10.07.1982	Sinzig
Vierkampf	Ockenfels, Renate	75	1.944 P.	01.10.1989	Sinzig
75m/Hoch/Weit/Kugel	(10.1 - 1.40 - 5.19 - 9.15)				
Vierkampf	Jünger, Clara	2009	1.940 P.	02.07.2023	Konz
100m/Hoch/Weit/Kug.	(13.50(+2.1) - 1.48 - 4.78 - 8.34)				
4-Kampf Mannschaft	E.Pinto 3153 P. S. Verweyen 3538 P. C. Lieder 3184 P., B.Wondrascheck 3121 P., C. Beutgen 3078	2009	16074 P.	06.06.1982	Ochtendung
Block Sprint	Jünger, Clara	2009	2289 P.	03.10.2023	Siegen
	(14.34- 13.36- 4.53 - 1.40 - 18.82)				
Block Lauf	Berger, Ariane	83	2130 P.	08.06.1997	Neuwied
	(11.70-16.01-4.00-41.0-7:41.85)				
Block Wurf	Ockenfels, Renate	75	2498 P.	20.08.1989	Düsseldorf
	(10.41-12.58-5.08-8.94-27.44)				
DSMM Gr. 1 (alt)	TV Sinzig		14886 P.	03.10.1982	Andernach
DSMM Gr. 2 (alt)	TV Sinzig		7218 P.	1983	Linz
Weibliche Jugend U 14					
W 13					
50m	Räder, Christina	83	7,63	16.06.1996	Emmelshausen
75m	Ockenfels, Renate	75	10,4	14.05.1988	Bad Neuenahr-Ahrweiler
100m	Meyer, Michaela	73	14,4	14.06.1986	Andernach
800m	Meyer, Michaela	73	2:24,50	21.09.1986	Worms
1500 m	Meyer, Michaela	73	5:11.2	26.09.1986	Sinzig

2000m	Meyer, Michaela	73	6:52,72	21.06.1986	Rheinzabern
60m Hürden	Waschulewski, Maya	2012	10,55	15.06.2025	Hachenburg
80m Hürden	Ockenfels, Renate	75	12,5	06.09.1988	Neuwied
100m Hürden	Kohzer, Diana	0	19,1	24.08.1986	Sinzig
4 x 50m	Räder, Grumbt, Berger, Büttner		30,93	23.09.1995	Neuwied
4 x 75 m	B. Schmickler, B. Füllmann, E. Pinto, N. Kunzinski		41,2	27.09.1981	Bad Neuenahr
3 x 800m	Kohzer, Krahforst P., Meyer		7:51.4	15.05.1985	Koblenz
Hochsprung	Jünger, Clara	2009	1,48	27.08.2022	Urmitz
Weitsprung	Ockenfels, Renate	75	4,81	17.09.1988	Niederzissen
Kugel (3 kg)	Hain, Sofie	98	9,62	25.09.2011	Bad Kreuznach
Diskus (1kg)	Ockenfels, Renate	75	23,10	09.09.1988	Sinzig
Diskus (750 g)	Hain, Sofie	98	25,84	17.09.2011	Sinzig
Speer (600g)	Ockenfels, Renate	75	23,22	09.09.1988	Sinzig
Speer (400 g)	Berger, Ariane	83	26,34	16.06.1996	Emmelshausen
Schlagball (80 g)	Lawrenz, Theresa	91	47,00	04.07.2004	Mayen
Ballwurf (200 g)	Becker, Alexandra	77	36,50	07.10.1990	Sinzig
Dreikampf	Räder, Christina	83	1397 P.	12.06.1996	Bad Breisig
50m/Weit/Ball	(7.5 - 4.45 - 39.0)				
Vierkampf	Ockenfels, Renate	75	1825 P.	17.09.1988	Niederzissen
Block Sprint/Sprung	Jünger, Clara	2009	2196 P.	02.10.2022	Neuwied
	(11.08 - 10.90 - 4.24 - 1.44 - 15.51)				
Block Lauf	Berger, Ariane	83	2029 P.	19.05.1996	Neuwied
	(8.24-13.14-4.00-33.0-2:43.19)				
Block Wurf	Räder, Christina	83	2259 P.	19.05.1996	Neuwied
	(7.66-11.21-4.60-8.82-22.90)				
W 12					
50m	Krahforst, Vera	77	7,4	27.05.1989	Neuwied
75m	Pinto, Elisabeta	69	10,2	16.09.1981	Mayen
100m	Krahforst, Pia	74	14,7	26.09.1986	Sinzig
600m	Terporten, Birgit	67	1:59,6	06.10.1979	Bad Neuenahr
800m	Meyer, Michaela	73	2:29,3	19.09.1985	Koblenz
1000m	Fuchs, Ursula	68	3:58,1	09.05.1979	Bad Neuenahr
2000m	Meyer, Michaela	73	7:05,1	30.06.1985	Wittlich
60m Hürden	Lieder, Claudia	70	10,9	14.09.1982	Koblenz
Hochsprung	Lieder, Claudia	70	1,45	06.06.1982	Ochtendung
Weitsprung	Lieder, Claudia	70	4,68	07.07.1982	Bad Neuenahr
Kugel (3 kg)	Lieder, Claudia	70	8,55	29.09.1982	Bad Neuenahr
Diskus (1kg)	Ockenfels, Renate	75	11,16	24.06.1987	Sinzig
Diskus (750 g)	Räder, Cristina	83	22,12	09.09.1995	Sinzig
Speer (600g)	Krahforst, Pia	74	13,18	06.04.1986	Sinzig
Speer (400 g)	Krahforst, Vera	77	20,32	16.09.1989	Sinzig
Schlagball (80 g)	Hörauf, Daphne	71	42,00	15.05.1983	Neuwied
Ball 200g	Waschulewski, Maya	2012	20,00	16.06.2024	Dierdorf
Dreikampf	Krahforst, Vera	77	1321 P.	01.10.1989	Sinzig
50m/Weit/Ball	(7.8 - 4.32 - 36.50)				
3-Kampf Mannschaft	E.Pinto 2404 P. B. Füllmann 2288 P. N. Kuzinski 2273 P., C. Lieder 2157 P., B. Schmickler 2114 P.	Alt	11236 P.	16.09.1981	Mayen
Vierkampf	Ockenfels, Renate	75	1558 P.	14.06.1987	Dierdorf

4-Kampf Mannschaft	Krahforst 2680 P., D. Kohzer 2604 P., M. Koschel 2472 P., D. Drever 2318 P., M. Meyer 2260 P.	Alt	12354 P.	28.09.1985	Sinzig
Fünfkampf	Krahforst, Pia	74	1852 P.	14.06.1986	Andernach
Block - Sprint	Jünger, Clara	2009	1861 P.	26.09.2021	Neuwied
	(11.97-12.73-1.32-4.00-12.53)				
Block - Wurf	Räder, Cristina	83	1967 P.	14.05.1995	Daun
	(6.91-12.63-4.22-8.02-20.50)				
Block - Lauf	Zinn, Tiara	2006	1824 P.	10.06.2018	Koblenz
	(11.59 - 11.88 - 3.90 - 24.00 - 3:33.06)				
DSMM Gr. 1 (alt)	TV Sinzig		9187 P.	05.10.1980	Sinzig
DSMM Gr. 2 (alt)	TV Sinzig		4445 P.	11.01.1980	Bad Neuenahr
Ab 2013 keine Auflistung mehr in der LVR-Bestenliste					
Weibliche Kinder U 12					
W11					
50m	Rabus, Jil	92	7,6	06.07.2003	Selters
75m	Krahforst, Pia	74	11,2	25.07.1985	Koblenz
800m	Meyer, Michaela	73	2:39,04	09.09.1984	Koblenz
2000m	Meyer, Michaela	73	7:37.8	26.05.1984	Troisdorf
60m Hürden	Krahforst, Vera	77	11,8	06.09.1988	Neuwied
4 x 50m	Lawrenz, Rabus J., Zahrobsky L., Widera		30,53	09.06.2002	Koblenz
3 x 800m	Kohzer, Krahforst P., Meyer		8:02,2	05.10.1984	Koblenz
Hochsprung	Krahforst, Vera	77	1,27	11.05.1988	Bad Neuenahr-Ahrweiler
Weitsprung	Krahforst, Vera	77	4,14	25.09.1988	Koblenz
Weitsprung	Waschulewski, Maya	2012	4,51	01.10.2023	Neuwied
Schlagball (80 g)	Müller, Stephanie	83	36,50	11.09.1994	Dudelage
Kugel (3kg)	Krahforst, Vera	77	5,46	05.07.1988	Bad Neuenahr
Diskus (750g)	Lawrenz, Theresa	91	14,87	07.09.2002	Sinzig
Speer (400g)	Krahforst, Vera	77	20,12	05.07.1988	Bad Neuenahr-Ahrweiler
Dreikampf	Krahforst, Pia	74	1257 P.	25.07.1985	Koblenz
75m/Weit/Ball					
Vierkampf	Krahforst, Vera	77	1598 P.	05.06.1988	Daun
50/Weit/Ball/Hoch	(8.0 - 3.93 - 35.5 - 1.26)				
W 10					
50m	Ockenfels, Renate	75	7,7	11.05.1985	Neuwied-Gladbach
800m	Meyer, Michaela	73	2:46,8	08.09.1983	Koblenz
2000m	Meyer, Michaela	73	7:44.5	18.09.1983	Hachenburg
Hochsprung	Krahforst, Vera	77	1,25	06.06.1987	Bad Godesberg
Weitsprung	Krahforst, Vera	77	4,14	20.09.1987	Mayen
Schlagball (80 g)	Krahforst, Vera	77	33,70	05.09.1987	Rheinbach
Dreikampf	Krahforst, Vera	77	1208 P.	05.09.1987	Rheinbach
50m/Weit/Ball	(8.1 - 3.90 - 33.70)				
3-Kampf-Mannschaft	Meyer, Kohzer, Koschel, Krahforst P., Drever	Alt	4393 P.	24.09.1983	Ulmen

Vierkampf	Krahforst, Vera	77	1521 P.	06.06.1987	Bad Godesberg
50/Hoch/Weit/Ball	(8.2 - 4.03 - 31.0 - 1.25)				
4-Kampf-Mannschaft	R.Ockenfels, B.Amzehnhoff, K. Alfter, M. Kohzer, J. Blüher	Alt	8871 P.	28.09.1985	Sinzig
DSMM Gr. 2 (alt)	TV Sinzig		6739 P.	13.10.1979	Sinzig

Weibliche Kinder U 10					
W 9					
50m	Krahforst, Vera	77	8,0	13.09.1986	Sinzig
800m	Krahforst, Vera	77	2:57.2	11.05.1986	Remagen
2000m	Krahforst, Vera	77	8.33,6	24.09.1986	St. Augustin
4x50m Staffel	Brinkjans, Grafe, Schackmann, Steinfeld R,		38.81	13.06.2004	Selters
Hochsprung	Krahforst, Vera	77	1,15	21.09.1986	Ochtendung
Weitsprung	Krahforst, Vera	77	3,80	16.08.1986	Linz
Schlagball (80 g)	Krahforst, Vera	77	27,0	27.06.1986	Sinzig
Dreikampf	Krahforst, Vera	77	1119 P.	13.09.1986	Sinzig
50m/Weit/Ball	(8.0 - 3.65 - 26.0)				

W 8					
50m	Krahforst, Vera	77	8,4	25.07.1985	Koblenz
800m	Krahforst, Vera	77	3:08.6	22.09.1985	Mühleim-Kärlich
Weitsprung	Krahforst, Vera	77	3,48	28.09.1985	Sinzig
Schlagball (80 g)	Krahforst, Vera	77	26,0	28.09.1985	Sinzig
Dreikampf	Krahforst, Vera	77	1036 P.	28.09.1985	Sinzig
50/Weit/Ball					
3-Kampf Mannschaft	V. Krahforst, C. Jöbges, S. Ockenfels, S. Rieß, B. Schleipen	Alt	3453 P.	28.09.1985	Sinzig