

Die besten Wuppertaler Nachwuchsathleten und -athletinnen in der Leichtathletik von 1988 – 2026

weibl. Jugend U 14 - U 20 / Kinder U 10 + U 12

Wurfdisziplinen

(Stand: 30.04.2026)

Grundlage für diese Bestenliste sind die Bestenlisten des Kreises Bergisches Land im Leichtathletik-Landesverband Nordrhein. Mit Beginn des Jahres 2018 ist der bisherige Kreis Bergisches Land (ohne Leverkusen) neben den Kreisen Düsseldorf/Neuss, Essen und Niederrhein-West in die Region Mitte aufgegangen. Auf eine Bestenliste des Kreises Bergisches Land kann insofern nicht mehr zurückgegriffen werden. Für die Region Mitte wurde erstmals für die Saison 2020 eine Bestenliste erstellt. Zur Auswertung für die beiden Jahre 2018/2019 standen nur die Nordrhein-Bestenlisten bzw. im Internet veröffentlichte Ergebnislisten zur Verfügung. Ich gehe aber davon aus, dass trotzdem alle für diese Bestenliste relevanten Leistungen erfasst worden sind.

Nach den gravierenden Einschränkungen des Wettkampf- und Trainingsbetriebes infolge der Coronapandemie ist jetzt wieder überall Normalität eingetreten. Die seit Beginn der Saison 2025 neu aufgenommenen Bestleistungen sind farblich gekennzeichnet.

Norbert Korte

Fachschaft Leichtathletik, im April 2026

Weibliche Jugend U 20 (18/ 19 Jahre)

Kugel (4,0 kg) - nur 3 Leistungen in den Bestenlisten erfasst -

10,61	Tanja Donath (79)	Barmer TV Wuppertal	03.05.97 Hilden
9,74	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	06.04.14 Wuppertal
9,00	Carola Luther (76)	Barmer TV	04.06.94 Wuppertal

Spitzenleistung vor 1988

16,56	Birgit Palzkill (52)	LG PSV/WSV Wuppertal	12.09.70 Paris/ FRA
-------	----------------------	----------------------	---------------------

Diskus (1,0 kg) - nur 5 Leistungen über 20,00 m in den Bestenlisten erfasst -

39,05	Lena Otto (98)	Wuppertaler SV	12.07.17 Wuppertal
32,76	Andrea Oppermann (76)	TV Friesen Wuppertal	04.06.94 Wuppertal
30,81	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	19.01.14 Leverkusen
26,38	Susanne Danz (70)	Barmer TV	09.05.88 Hilden
25,09	Inga Gipperich (91)	Wuppertaler SV	24.05.10 Wuppertal

Spitzenleistung vor 1988

43,78	Birgit Palzkill (52)	LG PSV/WSV Wuppertal	18.08.70 Leverkusen
-------	----------------------	----------------------	---------------------

Speer (600 g) - nur 5 Leistungen in den Bestenlisten erfasst -

33,34	Tanja Donath (79)	Barmer TV Wuppertal	22.06.97 Rhede
31,86	Joke Verdegem (94)	Wuppertaler SV	21.01.12 Wuppertal
31,86	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	18.01.14 Leverkusen
31,14	Stefanie Arns (77)	Polizei-SV Wuppertal	28.05.95 Ratingen
31,02	Andrea Oppermann (76)	TV Friesen Wuppertal	05.06.94 Wuppertal

ab 1999 neues Speermodell!

Spitzenleistung vor 1988

38;42 Hanna Watzke (41) Wuppertaler SV 21.06.59 Neuss

Hammer (4,0 kg) - nur 2 Leistungen in den Bestenlisten erfasst -

42,23 Katharina Pohl (85) Barmer TV Wuppertal 25.09.04 Dissen
30,35 Marina Ediger (96) Wuppertaler SV 17.05.14 Leverkusen

Weibliche Jugend U 18 (16/ 17 Jahre)

Kugel (3,0 kg) - seit 2012 für die 4,0-kg-Kugel im Wettkampfprogramm -

11,22 Lilly Laserich (06) LAZ Wuppertal 22.05.22 Lage
11,21 Sarah vom Lehn (96) Wuppertaler SV 15.06.13 Wuppertal
11,11 Marina Ediger (96) Wuppertaler SV 15.06.13 Wuppertal
10,82 Lena Otto (98) Wuppertaler SV 05.10.14 Wuppertal
10,49 Yara Böhmer (06) LAZ Wuppertal 26.03.22 Wuppertal
10,33 Almut Ostertag (05) LAZ Wuppertal 22.05.22 Lage

Bessere Leistungen in der Halle

12,01 Lilly Laserich (06) LAZ Wuppertal 05.02.22 Düsseldorf

Kugel (4,0 kg) - bis 2011 -

10,52 Cara Palm (93) Wuppertaler SV 07.03.09 Nieukerk
10,23 Tanja Donath (79) Barmer TV Wuppertal 12.10.96 Gelsenkirchen
10,38 Alexandra Fink (86) Polizei-SV Wuppertal 03.10.02 Willich
10,09 Joke Verdegem (94) Wuppertaler SV 20.03.10 Wuppertal
9,59 Saskia Mischke (84) Polizei-SV Wuppertal 20.05.01 Leverkusen
9,55 Carola Luter (76) Barmer TV 22.06.92 Wuppertal
9,40 Sandra Kascha (81) Barmer TV Wuppertal 16.07.97 Wuppertal
9,34 Andrea Oppermann (76) TV Friesen Wuppertal 22.05.93 Ratingen
8,59 Katrin Kampe (80) ASV Wuppertal 11.07.96 Kosice (CZE)

Cara Palm 2010: 11,38 - 17.06. Löwenberg (für SC Potsdam)

Alexandra Fink 2003: 11,66 - 29.05. Köln (für TSV Bayer Leverkusen)

Bessere Leistungen in der Halle

10,79 Cara Palm (93) Wuppertaler SV 04.01.09 Düsseldorf

Spitzenleistung vor 1988

14,40 Birgit Palzkill (52) LG PSV/WSV Wuppertal 01.08.69 Saarbrücken

Diskus (1,0 kg)

43,07 Cara Palm (93) Wuppertaler SV 24.05.09 Halle
33,87 Marina Ediger (96) Wuppertaler SV 13.04.13 Gladbeck
33,39 Lena Otto (98) Wuppertaler SV 05.10.14 Wuppertal
32,53 Sarah vom Lehn (96) Wuppertaler SV 08.06.13 Essen
31,03 Alexandra Fink (86) Polizei-SV Wuppertal 03.10.02 Willich
27,60 Andrea Oppermann (76) TV Friesen Wuppertal 18.06.92 Ratingen
27,23 Saskia Mischke (84) Polizei-SV Wuppertal 07.05.00 Wuppertal
23,14 Carola Luter (76) Barmer TV 15.07.92 Wuppertal
22,88 Joke Verdegem (94) Wuppertaler SV 20.03.10 Wuppertal

22,53	Nadine Kilian (94)	Wuppertaler SV	20.03.10 Wuppertal
Cara Palm	2010: 49,27 - 03.07. Mannheim (für SC Potsdam)		
Marina Ediger	Kreis-Bestenliste 2013: 33,82 - 20.04. Wuppertal		
Alexandra Fink	2003: 35,20 - 18.05. Remscheid (für TSV Bayer Leverkusen)		

Spitzenleistung vor 1988: Keine bessere Leistung als die 43,07 m von Cara Palm bekannt!

Speer (500 g) - seit 2013 für den 600-g-Speer im Wettkampfprogramm -

39,87	Teresa Spelten (96)	Wuppertaler SV	04.05.13 Aachen
34,89	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	11.05.13 Leverkusen
34,54	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	15.06.13 Wuppertal
32,39	Yara Böhmer (06)	LAZ Wuppertal	22.05.22 Lage
31,96	Lilly Laserich (06)	LAZ Wuppertal	22.05.22 Lage
29,40	Lena Otto (98)	Wuppertaler SV	03.06.14 Solingen
29,17	Almut Ostertag (05)	LAZ Wuppertal	26.03.22 Wuppertal

Teresa Spelten: 2012: 37,20 (600 g) - 01.06. Leverkusen (für DJK Frankenberg Aachen)

Speer (600 g) - bis 2012 -

37,27	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	21.01.12 Wuppertal
33,98	Joke Verdegem (94)	Wuppertaler SV	10.10.10 Wuppertal
33,46	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	27.05.12 Wuppertal
33,04	Andrea Oppermann (76)	TV Friesen Wuppertal	16.05.92 Remscheid
31,96	Carola Luter (76)	Barmer TV	16.08.92 Salzgitter
31,90	Stefanie Arns (77)	Polizei-SV Wuppertal	05.06.94 Wuppertal
30,35	Halima Albert (92)	Barmer TV Wuppertal	15.06.08 Wesel
29,74	Tanja Donath (79)	Barmer TV Wuppertal	12.10.96 Gelsenkirchen
28,89	Saskia Mischke (84)	Polizei-SV Wuppertal	16.09.00 Willich
28,22	Anja Hoppe (76)	Barmer TV	02.05.93 Hilden

ab 01.04.1991 bzw. ab 01.01. 1999 neues Speermodell! 500-g-Speer ab 2013!

Spitzenleistung vor 1988

40,98	Hanna Watzke (41)	Wuppertaler SV	13.07.58 Bochum
-------	-------------------	----------------	-----------------

Hammer (1992 -1999 + seit 2012: 3,0 kg, 2000 - 2011: 4,0 kg; vor 1992 nicht im Wettkampfprogramm) - nur eine Leistung in den Bestenlisten erfasst -

34,18	Laura Pouryamout (85)	DT Ronsdorf	09.06.02 Wuppertal
-------	-----------------------	-------------	--------------------

Weibliche Jugend U 16 (W 14/ W 15)

Weibl. Jugend W 15

Kugel (bis 1993 [erstes Jahr weibl. Jug. B]: 4,0 kg; seit 1994: 3,0 kg)

12,52	Cara Palm (93)	Polizei-SV Wuppertal	04.10.08 Wuppertal
12,14	Tamara Mangold (93)	Polizei-SV Wuppertal	12.04.08 Wuppertal
11,89	Alexandra Fink (86)	Polizei-SV Wuppertal	30.05.01 Hilden
11,04	Tanja Donath (79)	Barmer TV	29.05.94 Mönchengladbach
10,91	Juliet Abayomi (96)	Wuppertaler SV	08.05.11 Remscheid
10,76	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	08.05.11 Remscheid
10,74	Joke Verdegem (94)	Wuppertaler SV	10.10.09 Wuppertal
10,59	Derya Karakurt (80)	Polizei-SV Wuppertal	21.05.95 Düsseldorf

10,50	Sandra Kascha (81)	Barmer TV Wuppertal	26.05.96 Leverkusen
10,33	Ann Kristin Dietrich (91)	Polizei-SV Wuppertal	27.08.06 Hannover

Diskus (1988 - 1993 und seit 2000: 1,0 kg)

39,13	Cara Palm (93)	Polizei-SV Wuppertal	31.08.08 Essen
34,20	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	09.04.11 Essen
31,72	Alexandra Fink (86)	Polizei-SV Wuppertal	30.09.01 Dortmund
28,26	Ann Kristin Dietrich (91)	Polizei-SV Wuppertal	27.08.06 Hannover
27,28	Tamara Mangold (93)	Polizei-SV Wuppertal	19.04.08 Bonn
25,75	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	02.06.11 Leverkusen
25,58	Sarah Nickel (07)	LAZ Wuppertal	15.05.22 Dormagen
24,90	Nadine Altenfeld (85)	Barmer TV Wuppertal	29.06.00 Wuppertal
24,21	Joke Verdegem (94)	Wuppertaler SV	28.06.09 Wesel
23,44	Carola Luter (76)	Barmer TV	17.09.91 Wuppertal

Diskus (1994 - 1999: 750 g) - nur 5 Leistungen über 20,00 m in den Bestenlisten erfasst -

31,60	Saskia Mischke (84)	Polizei-SV Wuppertal	13.06.99 Düsseldorf
28,42	Derya Karakurt (80)	Polizei-SV Wuppertal	28.05.95 Ratingen
24,64	Fatma Alkan (80)	Polizei-SV Wuppertal	28.05.95 Ratingen
22,08	Nina Ungermann (81)	Polizei-SV Wuppertal	02.09.96 Wuppertal
20,82	Martha Nolewajka (82)	Polizei-SV Wuppertal	15.09.97 Wuppertal

Speer (500 g) - seit 2013 für den 600-g-Speer im Wettkampfprogramm -

29,68	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	17.05.25 Mönchengladbach
25,69	Pauline Ngangoua (11)	LAZ Wuppertal	19.04.26 Korschenbroich
22,68	Sophie Siegert (01)	Polizei-SV Wuppertal	19.06.16 Wuppertal

Speer (bis 1993 und 2000 - 2012: 600 g)

36,19	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	10.07.11 Kevelaer
31,07	Joke Verdegem (94)	Wuppertaler SV	02.05.09 Wuppertal
30,88	Stefanie Walter (85)	Polizei-SV Wuppertal	05.05.00 Düsseldorf
29,89	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	17.09.11 Lage
29,00	Alexandra Fink (86)	Polizei-SV Wuppertal	19.05.01 Goch
28,92	Andrea Oppermann (76)	TV Friesen Wuppertal	20.04.91 Solingen
27,32	Carola Luter (76)	Barmer TV	25.05.91 Remscheid
27,23	Svenja Priggert (92)	Polizei-SV Wuppertal	19.05.07 Ratingen
27,10	Stefanie Arns (77)	Polizei-SV Wuppertal	18.06.92 Ratingen
26,36	Naemi Göbel (96)	Wuppertaler SV	18.06.11 Rhede

ab 01.04.1991 bzw. ab 01.01.1999 neues Speermodell!

Spitzenleistung vor 1988 (600 g)

35,50	Cornelia Horn (61)	Barmer TV	23.06.76 Remscheid
-------	--------------------	-----------	--------------------

Speer (1994 - 1999: 400 g) - nur 7 Leistungen über 23,00 m in den Bestenlisten erfasst -

27,35	Saskia Mischke (84)	Polizei-SV Wuppertal	15.05.99 Remscheid
27,18	Julia Strutz (84)	Polizei-SV Wuppertal	30.05.99 Hilden
27,02	Christine Beeck (83)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.98 Wuppertal
24,18	Anke Richert (84)	Polizei-SV Wuppertal	30.05.99 Hilden
23,88	Sandra Kascha (81)	Barmer TV Wuppertal	02.06.96 Wuppertal
23,70	Christina Weihs (80)	Polizei-SV Wuppertal	06.05.95 Hilden

23,02 Nina Ungermann (81) Polizei-SV Wuppertal 05.05.96 Hilden

Hammer (3,0 kg) - seit 1992 im Wettkampfprogramm -
(nur eine Leistung in den Bestenlisten erfasst)

35,47 Laura Pouryamout (85) DT Ronsdorf 27.08.00 Wuppertal

Ball (200 g)

50,5 Stefanie Walter (85) Polizei-SV Wuppertal 22.06.00 Hilden
49,5 Marina Ediger (96) Wuppertaler SV 08.10.11 Wuppertal
46,0 Tamara Mangold (93) Polizei-SV Wuppertal 01.05.08 Duisburg

45,5 Derya Karakurt (80) Polizei-SV Wuppertal 18.09.95 Wuppertal
45,0 Julia Strutz (84) Polizei-SV Wuppertal 05.06.99 Wuppertal

44,0 Christine Beeck (83) Polizei-SV Wuppertal 28.09.98 Wuppertal
43,0 Sarah vom Lehn (96) Wuppertaler SV 08.10.11 Wuppertal
41,5 Nina Ungermann (81) Polizei-SV Wuppertal 30.06.96 Ahlen
41,5 Nadine Köhler (94) Barmer TV Wuppertal 26.04.09 Ratingen
41,0 Emma Jung (04) LAZ Wuppertal 28.06.19 Leichlingen

Weibl. Jugend W 14

Kugel (3,0 kg)

11,58 Victoria Krause (00) Wuppertaler SV 18.10.14 Kerken-Nieuwerk
11,12 Tamara Mangold (93) Polizei-SV Wuppertal 21.05.07 Düsseldorf
10,96 Marina Ediger (96) Wuppertaler SV 19.06.10 Wuppertal
10,76 Cara Palm (93) Polizei-SV Wuppertal 03.10.07 Hagen
10,52 Tanja Donath (79) Barmer TV 30.09.93 Wuppertal

10,43 Ann Kristin Dietrich (91) Polizei-SV Wuppertal 07.07.05 Wuppertal
10,33 Carola Luter (76) Barmer TV 10.06.90 Kevelaer
10,26 Sandra Kascha (81) Barmer TV Wuppertal 21.05.95 Düsseldorf
10,21 Joke Verdegem (94) Polizei-SV Wuppertal 19.04.08 Bonn
9,98 Derya Karakut (80) Polizei-SV Wuppertal 19.09.94 Wuppertal

Victoria Krause 2015: 12,56 - 22.08. Lage (für TSV Bayer 04 Leverkusen)

Diskus (vor 1988 und seit 2000: 1,0 kg)

33,30 Victoria Krause (00) 1) Wuppertaler SV 18.10.14 Kerken-Nieuwerk
32,15 Cara Palm (93) Barmer TV Wuppertal 15.09.07 Wuppertal
31,86 Marina Ediger (96) Wuppertaler SV 20.03.10 Wuppertal
26,35 Silja Lüninghöner (07) 13 J. LAZ Wuppertal 27.09.20 Rhede
24,28 Ann Kristin Dietrich (91) Polizei-SV Wuppertal 07.07.05 Wuppertal

23,99 Joke Verdegem (94) Polizei-SV Wuppertal 18.05.08 Remscheid
23,52 Tamara Mangold (93) Polizei-SV Wuppertal 15.09.07 Düsseldorf
22,61 Helena Matschke (86) Polizei-SV Wuppertal 04.06.00 Remscheid
22,48 Alexandra Fink (86) Polizei-SV Wuppertal 08.06.00 Hilden
21,66 Sabine Kehler (88) Polizei-SV Wuppertal 05.05.02 Remscheid

Victoria Krause 2015: 35,96 - 09.08. Köln (für TSV Bayer 04 Leverkusen)

Diskus (1988 - 1999: 750 g) - nur 8 Leistungen über 20,00 m in den Bestenlisten erfasst -

30,58 Derya Karakut (80) Polizei-SV Wuppertal 17.09.94 Leverkusen
26,31 Katharina Pohl (85) Polizei-SV Wuppertal 25.09.99 Dortmund

24,08	Andrea Oppermann (76)	TV Friesen Wuppertal	30.05.90 Ratingen
24,02	Nadine Altenfeld (85)	Barmer TV Wuppertal	17.06.99 Wuppertal
23,22	Senka Agic (82)	Barmer TV Wuppertal	02.06.96 Wuppertal
21,03	Jessica Emmert (85)	Barmer TV Wuppertal	03.10.99 Menden
20,43	Sarah vom Lehn (96)	Wuppertaler SV	24.05.10 Wuppertal
20,01	Stefanie Walter (85)	Polizei-SV Wuppertal	05.06.99 Wuppertal

Speer (500 g) - seit 2013 für den 600-g-Speer im Wettkampfprogramm -
(bisher nur 5 Leistungen über 20,00 m in den Bestenlisten erfasst)

41,14	Victoria Krause (00)	Wuppertaler SV	21.09.14 Kevelaer
33,19	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	29.06.24 Troisdorf
28,40	Lilliet Schreurs (02)	Wuppertaler SV	19.06.16 Wuppertal
28,21	Pauline Ngangoua (11)	LAZ Wuppertal	23.08.25 Viersen
21,30	Sophie Siegert (01)	Polizei-SV Wuppertal	09.05.15 Remscheid

Victoria Krause 2015: 46,31 - 05.06. Bottrop (für TSV Bayer 04 Leverkusen)

Speer (600 g) - vor 1988 und von 2000 - 2012 im Wettkampfprogramm -

33,80	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	08.05.10 Remscheid
28,36	Joke Verdegem (94)	Polizei-SV Wuppertal	01.06.08 Wuppertal
26,12	Lara Pusch (89)	Barmer TV Wuppertal	11.05.03 Wuppertal
25,31	Svenja Priggert (92)	Barmer TV Wuppertal	23.09.06 Hamburg
25,12	Katja Stricker (94)	Polizei-SV Wuppertal	15.06.08 Wesel
25,01	Vanessa Mieth (88)	Polizei-SV Wuppertal	03.10.02 Siegen
24,85	Halima Albert (92)	Barmer TV Wuppertal	27.06.06 Wuppertal
24,82	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	03.10.04 Remscheid
24,21	Naemi Göbel (96)	Wuppertaler SV	13.06.10 Leverkusen
24,14	Friederike Kleinschmidt (96)	Wuppertaler SV	23.05.10 Wuppertal

Spitzenleistung vor 1988:

28,90	Cornelia Horn (61)	Barmer TV	07.06.75 Mettmann
-------	--------------------	-----------	-------------------

Speer (1988 - 1999: 400 g) - nur 9 Leistungen in den Bestenlisten erfasst -

31,34	Andrea Oppermann (76)	TV Friesen Wuppertal	25.08.90 Leverkusen
29,70	Carola Luter (76)	Barmer TV	19.05.90 Remscheid
26,24	Stefanie Walter (85)	Polizei-SV Wuppertal	01.05.99 Hilden
25,28	Saskia Mischke (84)	Polizei-SV Wuppertal	16.08.98 Dortmund
25,24	Nina Ungermann (81)	Polizei-SV Wuppertal	21.05.95 Düsseldorf
25,00	Tanja Donath (79)	Barmer TV	22.05.93 Ratingen
24,96	Sandra Kascha (81)	Barmer TV Wuppertal	01.06.95 Wuppertal
24,18	Claudia Linder (81)	Polizei-SV Wuppertal	01.06.95 Wuppertal
22,41	Lea Prehn (95)	Barmer TV Wuppertal	02.05.09 Wuppertal

Hammer (3,0 kg) - seit 1992 im Wettkampfprogramm -
(bisher erst eine Leistung in den Bestenlisten erfasst)

29,35	Katharina Pohl (85)	Polizei-SV Wuppertal	16.10.99 Mettmann
-------	---------------------	----------------------	-------------------

Ball (200 g)

50,5	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	24.07.10 Erkelenz
45,5	Joke Verdegem (94)	Polizei-SV Wuppertal	01.05.08 Duisburg
43,0	Christine Beeck (83)	Polizei-SV Wuppertal	31.05.97 Wuppertal

42,0	Naemi Göbel (96)	Wuppertaler SV	03.10.10 Kevelaer
41,5	Julia Strutz (84)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.98 Wuppertal
41,5	Halima Albert (92)	Barmer TV Wuppertal	21.05.06 Wesel
41,5	Maria Kirchner (97)	Wuppertaler SV	20.08.11 Cottbus
41,0	Nina Ungermann (81)	Polizei-SV Wuppertal	01.06.95 Wuppertal
41,0	Saskia Mischke (84)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.98 Wuppertal
39,0	Helena Matschke (86)	Polizei-SV Wuppertal	27.08.00 Duisburg
39,0	Maike Prehn (95)	Barmer TV Wuppertal	26.04.09 Ratingen

Weibliche Jugend U 14 (W 12/ W 13)

Weibl. Jugend W 13

Kugel (3,0 kg)

9,97	Kerstin Termin (97)	Barmer TV Wuppertal	27.06.10 Wuppertal
9,36	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	26.04.09 Ratingen
9,31	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	05.05.12 Remscheid
9,31	Victoria Krause (00)	Wuppertaler SV	22.09.13 Hamburg
9,23	Hanna Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	09.09.23 Neuss
9,02	Simone Ott (84)	Barmer TV Wuppertal	25.05.97 Remscheid
8,97	Liiri Palm (96)	Wuppertaler SV	28.03.09 Wuppertal
8,95	Carola Luter (76)	Barmer TV	06.08.89 Wuppertal
8,84	Tanja Donath (79)	Barmer TV	06.06.92 Hilden
8,76	Derya Karakurt (80)	Polizei-SV Wuppertal	04.07.93 Wuppertal

Bessere Leistungen in der Halle

9,73	Liiri Palm (96)	Wuppertaler SV	12.12.09 Potsdam
------	-----------------	----------------	------------------

Diskus (750 g) - vor 1988: 1,0 kg -

32,19	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	05.07.09 Wuppertal
30,91	Victoria Krause (00)	Wuppertaler Sv	19.10.13 Kerken-Nieuwerk
26,35	Silja Lüninghöner (07)	LAZ Wuppertal	27.09.20 Rhede
25,48	Kerstin Termin (97)	Barmer TV Wuppertal	20.03.10 Wuppertal
24,84	Sarah Marie Gallert (97)	Barmer TV Wuppertal	09.05.10 Remscheid
24,83	Liiri Palm (96) 2)	Wuppertaler SV	07.03.09 Nieuwerk
23,89	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	18.05.23 Essen
23,54	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	06.05.12 Remscheid
23,28	Kerstin Termin (97)	Barmer TV Wuppertal	24.05.10 Wuppertal
23,00	Tamara Mangold (93)	Polizei-SV Wuppertal	24.09.06 Hamburg

Silja Lüninghöner: 1-kg-Diskus

Liiri Palm 2010: 30,48 (1,0 kg) - 05.06. Potsdam (für SC Potsdam)

Speer (400 g) - vor 1988: 600 g -

38,79	Victoria Krause (00)	Wuppertaler SV	19.10.13 Kerken-Nieuwerk
33,73	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	02.05.09 Wuppertal
29,94	Joke Verdegem (94)	Polizei-SV Wuppertal	30.09.07 Hamburg
28,79	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	18.05.23 Essen
26,13	Naemi Göbel (96)	Wuppertaler SV	10.10.09 Wuppertal
25,46	Sophie Bleibtreu (02)	Wuppertaler SV	10.05.15 Remscheid
25,24	Carola Luter (76)	Barmer TV Wuppertal	18.07.89 Wuppertal
25,09	Maria Kirchner (97)	Wuppertaler SV	23.05.10 Wuppertal

24,26	Bianca Behrens (78)	TV Friesen Wuppertal	01.06.91 Ratingen
24,15	Yara Böhmer (06)	Barmer TV Wuppertal	05.10.19 Ratingen

Ball (200 g) - seit 2012 ist ausschließlich nur noch der Wurf mit dem 200-g-Ball im
Wettkampfprogramm -

50,0	Victoria Krause (00)	Wuppertaler SV	29.09.13 Wuppertal
49,5	Christiana Fatira (05)	LAZ Wuppertal	08.09.18 Willich
44,5	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	09.09.23 Neuss
44,0	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	03.05.03 Wuppertal
44,0	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	05.05.12 Remscheid
43,0	Lena Hegeler (88)	Polizei-SV Wuppertal	02.09.01 Wuppertal
43,0	Lara Pusch (89)	Barmer TV Wuppertal	15.09.02 Wuppertal
42,5	Laura Strassen (88)	Barmer TV Wuppertal	02.09.01 Wuppertal
41,5	Stefanie Walter (85)	Polizei-SV Wuppertal	18.06.98 Hilden
40,0	Dilan Eray (03)	Wuppertaler SV	01.10.16 Wuppertal

Schlagball (80 g) - bis 2011 im Wettkampfprogramm -

61,0	Marina Ediger (96)	Wuppertaler SV	29.08.09 Solingen
52,0	Jessika Pottmann (98)	Barmer TV Wuppertal	03.10.11 Remscheid
47,5	Stefanie Walter (83)	Polizei-SV Wuppertal	16.08.98 Dortmund
45,5	Christine Beeck (83)	Polizei-SV Wuppertal	02.09.96 Wuppertal
45,0	Naemi Göbel (96)	Wuppertaler SV	20.09.09 Essen
44,5	Joke Verdegem (94)	Polizei-SV Wuppertal	17.06.07 Solingen
43,5	Lara Pusch (89)	Barmer TV Wuppertal	29.09.02 Langenfeld
43,0	Sandra Kascha (81)	Barmer TV	10.09.94 Wuppertal
43,0	Lena Hegeler (88)	Polizei-SV Wuppertal	15.09.01 Wuppertal
43,0	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	29.05.03 Willich
43,0	Katja Stricker (94)	Polizei-SV Wuppertal	25.08.07 Wuppertal
43,0	Nina Habel (95)	Polizei-SV Wuppertal	07.06.08 Langenfeld

Weibl. Jugend W 12

Kugel (3,0 kg)

9,35	Kerstin Termin (97)	Barmer TV Wuppertal	03.10.09 Remscheid
8,91	Silja Lüninghöner (07)	LAZ Wuppertal	30.05.19 Essen
8,17	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	18.09.22 Remscheid
8,06	Simone Ott (84)	Barmer TV Wuppertal	14.09.96 Wuppertal
8,01	Liiri Palm (96)	Polizei-SV Wuppertal	04.10.08 Wuppertal
7,95	Britta Sperling (77)	Barmer TV	10.06.89 Wuppertal
7,93	Laura Strassen (88)	Barmer TV Wuppertal	18.06.00 Dortmund
7,78	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	17.05.08 Remscheid
7,77	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	07.05.11 Remscheid
7,74	Nanna Palm (96)	Polizei-SV Wuppertal	04.10.08 Wuppertal

Diskus (750 g)

28,70	Silja Lüninghöner (07)	LAZ Wuppertal	05.10.19 Ratingen
28,26	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	20.10.12 Kerken
25,19	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	03.10.08 Siegen
24,38	Daniela Fink (89)	Polizei-SV Wuppertal	29.09.01 Dortmund
23,23	Silja Lüninghöner (07)	LAZ Wuppertal	31.03.19 Ratingen
22,97	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	08.05.11 Remscheid

21,63	Liiri Palm (96)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.08 Hamburg
18,00	Nadine Kilian (94)	Barmer TV Wuppertal	01.10.06 Kassel
17,00	Kerstin Termin (97)	Barmer TV Wuppertal	14.06.09 Wuppertal
16,79	Nanna Palm (96)	Polizei-SV Wuppertal	08.03.08 Wuppertal

Daniela Fink 2002: 28,87 - 14.09. Hagen (für TSV Bayer Leverkusen)
2009: 52,15 - 16.05. Wiesbaden (für TSV Bayer Leverkusen)
Top 20 DLV-BL 2009 (Frauen)

Speer (400 g) - bisher erst 9 Leistungen über 20,00 m in den Bestenlisten erfasst -

36,57	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	07.07.12 Witten-Annen
33,26	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.08 Hamburg
26,95	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	25.09.22 Troisdorf
24,49	Jessika Pottmann (98)	Barmer TV Wuppertal	23.05.10 Wuppertal
22,65	Daniela Fink (89)	Polizei-SV Wuppertal	04.07.01 Wuppertal
21,28	Maria Kirchner (97)	Wuppertaler SV	10.10.09 Wuppertal
21,15	Sarah vom Lehn (96)	Polizei-SV Wuppertal	04.10.08 Wuppertal
20,55	Vasiliki Rammon (14)	LAZ Wuppertal	19.04.26 Korschenbroich
20,40	Sophie Bleibtreu (02)	Wuppertaler SV	11.05.14 Remscheid

Victoria Krause: Kreis-Bestenliste: 34,23 - 08.09. Leichlingen

Ball (200 g) - seit 2012 für den 80-g-Schlagball im Wettkampfprogramm -

46,0	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	23.06.12 Solingen
36,5	Chiara Lünenschloß (04)	Polizei-SV Wuppertal	01.10.16 Wuppertal
34,5	Silja Lüningshöner (07)	LAZ Wuppertal	28.09.19 Wuppertal
33,5	Sophie Bleibtreu (02)	Wuppertaler SV	28.06.14 Wuppertal
33,5	Lilliet Schreurs (02)	Wuppertaler SV	07.09.14 Solingen
32,0	Emily Haase (01)	Barmer TV Wuppertal	29.09.13 Wuppertal
31,0	Anthea Bieg (06)	Barmer TV Wuppertal	01.07.18 Essen
31,0	Hannah Friedrichs (10)	LAZ Wuppertal	26.03.22 Wuppertal
30,5	Helen Schnittka (01)	Barmer TV Wuppertal	29.09.13 Wuppertal
30,0	Luise Lederer (01)	Wuppertaler SV	29.09.13 Wuppertal

Schlagball (80 g) - bis 2011 im Wettkampfprogramm -

54,0	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.08 Hamburg
49,0	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	03.07.11 Langenfeld
48,5	Jessika Pottmann (98)	Barmer TV Wuppertal	09.05.10 Remscheid
46,0	Laura Strassen (88)	Barmer TV Wuppertal	10.09.00 Wuppertal
46,0	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	21.09.02 Solingen
46,0	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	23.06.12 Solingen
44,0	Sonja Mönig (76)	Barmer TV	17.06.88 Wuppertal
44,0	Sarah Quast (83)	Barmer TV Wuppertal	09.07.95 Euskirchen
40,5	Michelle Bendack (99)	Barmer TV Wuppertal	28.08.11 Wuppertal
40,0	Maike Prehn (95)	Barmer TV Wuppertal	25.08.07 Wuppertal
40,0	Naemi Göbel (96)	Polizei-SV Wuppertal	18.05.08 Remscheid

Kinder U 12 (W 10/ W 11)

Zur Saison 2012 wurde für die Klassen Kinder U 10 + U 12 ein speziell auf Kinder ausgerichtetes Wettkampfprogramm eingeführt. Nach einer Übergangsfrist durften die bisherigen Disziplinen ab der Saison 2014 nicht mehr angeboten werden. Für die Klasse U 12 wurde diese Regelung aber wieder gelockert. Seit der Saison 2015 gilt sie nur noch für die Klasse Kinder U 10.

Kinder W 11

Kugel (3,0 kg) - bis 1993 im Wettkampfprogramm -
(nur 8 Leistungen über 5,00 m in den Bestenlisten erfasst)

7,62	Clara-Sophie Levering (14)	Polizei-SV Wuppertal	03.10.25 Remscheid
7,05	Julia Balewski (82)	Barmer TV	26.06.93 Wuppertal
6,74	Lilly Prentzel (11)	LAZ Wuppertal	04.09.22 Wuppertal
6,57	Lia Steinbrink (12)	LAZ Wuppertal	04.09.22 Wuppertal
6,28	Charlotte Jonak (11)	LAZ Wuppertal	04.09.22 Wuppertal
6,25	Bianca Behrens (78)	TV Friesen Wuppertal	23.09.89 Wuppertal
5,72	Mirja Meybourg (80)	Barmer TV	15.06.91 Wuppertal
5,71	Navina Kubsch (80)	Barmer TV	15.06.91 Wuppertal

Schlagball (80 g)

49,0	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	27.05.11 Langerfeld
48,0	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	30.09.07 Hamburg
44,0	Jessika Pottmann (98)	Barmer TV Wuppertal	04.07.09 Hilden
44,0	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	11.09.10 Ratingen
43,0	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	03.10.01 Remscheid
41,0	Sophie Witte (00)	Polizei-SV Wuppertal	02.04.11 Wuppertal
40,0	Navina Kubsch (80)	Barmer TV	07.07.91 Remscheid
40,0	Daniela Ruivo (82)	TV Friesen Wuppertal	30.09.93 Wuppertal
40,0	Valentina Krause (06)	LC Wuppertal	08.07.17 Solingen
38,0	Mareike Geppert (79)	Barmer TV	08.09.90 Langenfeld
38,0	Laura Strassen (88)	Barmer TV Wuppertal	05.09.99 Ratingen
38,0	Michelle Bendack (99)	Barmer TV Wuppertal	19.06.10 Wuppertal

Kinder W 10

Schlagball (80 g)

47,0	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	03.10.10 Remscheid
41,0	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	24.09.06 Hamburg
40,5	Laura Strassen (88)	Barmer TV Wuppertal	14.06.98 Dortmund
41,0	Valentina Krause (06)	LC Wuppertal	04.09.16 Solingen
38,0	Mercy Syengo (99)	Polizei-SV Wuppertal	03.10.09 Remscheid
34,0	Navina Kubsch (80)	Barmer TV	22.09.90 Wuppertal
34,0	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	03.09.00 Ratingen
34,0	Jessika Pottmann (98)	Polizei-SV Wuppertal	30.08.08 Ratingen
33,0	Lia Steinbrink (12)	LAZ Wuppertal	26.03.22 Wuppertal
32,5	Christine Beeck (83)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.93 Wuppertal
32,5	Julia Strutz (84)	Polizei-SV Wuppertal	20.08.94 Wuppertal
32,5	Clara-Sophie Levering (14)	Polizei-SV Wuppertal	03.10.24 Remscheid

Kinder U 10 (W 8 + jünger/ W 9)

Für die Altersklasse Kinder U 10 werden seit der Saison 2014 nur noch Kinder-Leichtathletik-Wettkämpfe als Mannschaftswettbewerb angeboten. Die Bestenliste wird aber fortgeschrieben, soweit bestenlistenreife Leistungen bekannt werden sollten.

Kinder W 9

Schlagball (80 g)

37,5	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	05.09.09 Ratingen
34,0	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	30.04.05 Menden
32,0	Christine Beeck (83)	Polizei-SV Wuppertal	26.09.92 Wuppertal
30,0	Laura Strassen (88)	Barmer TV Wuppertal	13.06.97 Wuppertal
29,5	Nawina Kubsch (80)	Barmer TV	16.09.89 Wuppertal
29,0	Sophie Witte (00)	Polizei-SV Wuppertal	12.09.09 Wuppertal
28,0	Julia Strutz (84)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.93 Wuppertal
28,0	Carina Strassen (90)	Barmer TV Wuppertal	05.09.99 Ratingen
27,5	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	26.09.99 Wuppertal
27,0	Halima Albert (92)	Barmer TV Wuppertal	01.05.01 Köln

Kinder W 8 + jünger

Schlagball (80 g)

28,5	Victoria Krause (00)	Barmer TV Wuppertal	22.06.08 Remscheid
27,5	Marina Ediger (96)	Polizei-SV Wuppertal	26.06.04 Dülmen
25,5	Valentina Krause (06)	Barmer TV Wuppertal	29.09.13 Wuppertal
24,5	Laura Strassen (88)	Barmer TV Wuppertal	14.09.96 Wuppertal
24,5	Carina Straßen (90)	Barmer TV Wuppertal	15.09.98 Wuppertal
23,5	Christine Beeck (83)	Polizei-SV Wuppertal	15.09.91 Wuppertal
22,5	Jessika Pottmann (98)	Polizei-SV Wuppertal	09.09.06 Wuppertal
22,0	Claudia Lütsch (84)	ASV Wuppertal	28.05.92 Langenfeld
21,0	Julia Strutz (84)	Polizei-SV Wuppertal	26.09.92 Wuppertal
21,0	Isabell Stricker (90)	Polizei-SV Wuppertal	28.09.98 Wuppertal