

100 m w historii ZZLA

Aktualizacja: 22.10.2018

1	11.76	Agnieszka	Karaczun	78	Budowlani Szczecin	26.06.1998	Wrocław
2	11.86	Katarzyna	Nowińska	74	Budowlani Szczecin	23.08.1997	Sopot
3	11.91	Alicja	Cechelt	61	LKS Pomorze Stargard	07.06.1981	Poznań
4	11.91	Ayla	Kisiel	92	KL Bałtyk Koszalin	12.09.2009	Koszalin
5	11.95	Natalia	Podlaszczak	93	MKL Szczecin	12.05.2012	Szczecin
6	11.97	Małgorzata	Gmur	82	Budowlani Szczecin	05.06.1998	Poznań
7	11.99	Aurelia	Trywiańska	76	MKL Szczecin	29.06.2002	Białogard
8	12.00	Ewa	Maciejewska	67	Budowlani Szczecin	17.06.1988	Poznań
9	12.00	Daria	Kurz	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.06.2016	Koszalin
10	12.02	Anna	Pietrusiewicz	73	Budowlani Szczecin	21.06.1992	Warszawa
11	12.02	Lucyna	Łoś	01	KL Iskra Białogard	27.07.2018	Chorzów
12	11.8.	Krystyna	Rolska	54	KL Bałtyk Koszalin	26.06.1971	Warszawa
13	12.03	Dominika	Łykowska	00	MKS Kusy Szczecin	27.05.2017	Neubrandenburg
14	12.07	Małgorzata	Kotowska	70	Orzeł Wałcz	16.06.1987	Łódź
15	12.11	Mariola	Witczak	60	Budowlani Szczecin	25.05.1980	Zabrze
16	12.11	Justyna	Chałubińska	97	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2015	Biała Podlaska
17	11.9.	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	05.06.1965	Szczecin
18	11.9.	Anna	Mochol	50	MKS Pogoń Szczecin	15.06.1968	Kalisz
19	11.9.	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	03.08.1968	Stargard
20	11.9.	Danuta	Posim	62	Orle Szczecinek	20.05.1979	Bydgoszcz
21	12.15	Monika	Ganiec	85	STSPomerania Szczecinek	17.08.2002	Białogard
22	12.17	Daria	Onyśko	81	Sztorm-Ziob Kołobrzeg	23.05.1998	Piła
23	12.19	Małgorzata	Hołub	92	KL Bałtyk Koszalin	14.05.2016	Szczecin
24	12.21	Angelika	Steier	73	Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
25	12.0.	Inicja	Różańska	39	MKS Pogoń Szczecin	13.06.1964	Szczecin
26	12.0.	Bożena	Smyczyńska	51	KL Bałtyk Koszalin	23.08.1969	Bydgoszcz
27	12.0.	Dorota	Zięciak	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
28	12.0.	Krystyna	Gus	54	SKL Szczecin	19.08.1973	Jablonec
29	12.0.	Helena	Szymonowicz	56	Budowlani Szczecin	31.05.1975	Szczecin
30	12.0.	Marzena	Szymborska	61	Wielim Szczecinek	24.06.1979	Koszalin
31	12.24	Marta	Salkiewicz	72	Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
32	12.24	Anna	Kramer	73	Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
33	12.24	Wiktoria	Grzyb	97	MKL Szczecin	28.06.2015	Biała Podlaska
34	12.25	Katarzyna	Głabała	83	KL Bałtyk Koszalin	03.06.2000	Białogard
35	12.29	Zofia	Małaczewska	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Słupsk
36	12.1.	Barbara	Matulka	51	LKS Pomorze Stargard	05.09.1970	Warszawa
37	12.1.	Jadwiga	Borowska	57	KL Iskra Białogard	25.08.1977	Białystok
38	12.1.	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
39	12.1.	Dorota	Bigoń	66	Łan Koszalin	15.05.1989	Bydgoszcz
40	12.33	Edyta	Czausz	94	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
41	12.34	Violetta	Siłakowska	71	KL Bałtyk Koszalin	24.06.1989	Poznań
42	12.37	Ewa	Wybraniec	65	Ogrodnik Pyrzyce	23.07.1982	Poznań
43	12.37	Sylwia	Sochańska	92	MKL Szczecin	24.07.2009	Kraków
44	12.38	Weronika	Podlaszczak	95	MKL Szczecin	16.06.2012	Białogard
45	12.39	Oliwia	Małkiewicz	97	STS Pomerania Szczecinek	29.08.2015	Białogard
46	12.4.	Anna	Rudnik	70	Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
47	12.4.	Elżbieta	Parasiak	80	LKS Pomorze Stargard	01.06.1996	Zabrze
48	12.41	Karolina	Pikta	89	KL Bałtyk Koszalin	20.08.2005	Białogard
49	12.41	Ewelina	Wojtiuk	88	MKL Szczecin	13.05.2006	Szczecin
50	12.41	Jessica	Dudziak	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2008	Stargard
51	12.42	Małgorzata	Kleeman	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.07.2001	Tunis
52	12.43	Joanna	Kamińska	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1996	Mannheim
53	12.43	Alicja	Michalska	90	STS Pomerania Szczecinek	18.07.2009	Białogard
54	12.43	Sylwia	Fabiańczyk	94	MKL Szczecin	18.06.2010	Słubice
55	12.2.	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	AZS Szczecin	13.06.1964	Szczecin
56	12.2.	Wanda	Szerszenowicz	47	KL Bałtyk Koszalin	22.06.1965	Koszalin
57	12.2.	Anna	Bukis	53	Orzeł Wałcz	02.05.1971	Wałcz
58	12.2.	Bożena	Wrońska	53	Energetyk Gryfino	27.05.1972	Szczecin
59	12.2.	Teresa	Malicka	58	KL Bałtyk Koszalin	22.09.1974	Szczecinek
60	12.2.	Maria	Krawczykiewicz	59	Budowlani Szczecin	29.05.1977	Szczecin
61	12.2.	Marzena	Grabowska	60	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard
62	12.2.	Iwona	Małecka	62	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard

63	12.2.	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	13.05.1987	Stargard
64	12.44	Aleksandra	Kwiecień	00	MKS Hermes Gryfino	27.05.2017	Leszno
65	12.45	Monika	Gliwa	76	Budowlani Szczecin	03.06.1993	Piła
66	12.47	Tamara	Bulkowska	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.04.1993	Białogard
67	12.47	Ewelina	Zarzycka	80	Barnim Goleniów	18.05.1994	Stargard
68	12.47	Marta	Fryś	88	KL Bałtyk Koszalin	27.05.2006	Białogard
69	12.47	Izabela	Mazurek	89	UKS Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
70	12.47	Julia	Kurowska	95	UKL Ósemka Police	12.05.2012	Szczecin
71	12.48	Maria	Jatkiewicz	88	MKL Szczecin	02.07.2005	Szczecin
72	12.49	Justyna	Stacewicz	71	Maraton Dębno	10.06.1989	Stargard
73	12.49	Aleksandra	Ganiec	87	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2003	Zamość
74	12.49	Kamila	Kotlicka	93	MKL Szczecin	29.05.2010	Szczecin
75	12.49	Anna	Kareńska	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
76	12.50	Beata	Klimek	71	Olimp Chojna	20.05.1989	Stargard
77	12.50	Magdalena	Orlon	89	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
78	12.50	Maja	Pawłowska	02	KL Bałtyk Koszalin	29.07.2017	Białogard
79	12.52	Justyna	Iwińska	81	Budowlani Szczecin	23.05.1998	Piła
80	12.53	Alicja	Pszczółkowska	64	KL Iskra Białogard	22.06.1983	Zielona Góra
81	12.53	Agnieszka	Sowińska	87	Sporting Międzyzdroje	12.06.2003	Szczecin
82	12.53	Anna	Nockowska	90	MKL Szczecin	14.06.2008	Koszalin
83	12.3.	Danuta	Kuncewicz	46	AZS Szczecin	09.09.1962	Szczecin
84	12.3.	Zenona	Rumaczyk	42	KL Iskra Białogard	20.08.1966	Białogard
85	12.3.	Wiesława	Ziembicka	50	Chrobry Szczecin	21.06.1967	Szczecin
86	12.3.	Wiesława	Pietras	54	SKL Szczecin	12.05.1974	Szczecin
87	12.3.	Bożena	Grzelak	55	Juvenia Szczecin	28.09.1974	Stargard
88	12.3.	Iwona	Witczak	58	Budowlani Szczecin	14.05.1975	Szczecin
89	12.3.	Elżbieta	Czekałowska	58	Orlę Szczecinek	06.06.1975	Koszalin
90	12.3.	Grażyna	Śmidecka	57	KL Iskra Białogard	21.06.1975	Białogard
91	12.3.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	17.06.1977	Stargard
92	12.3.	Małgorzata	Wilczek	63	MKS Hermes Gryfino	17.06.1979	Stargard
93	12.3.	Anna	Suszko	60	Budowlani Szczecin	17.06.1978	Stargard
94	12.3.	Irena	Plust	62	KL Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
95	12.3.	Beata	Ostapczuk	64	Maraton Świnoujście	09.06.1979	Bydgoszcz
96	12.3.	Anna	Sadowska	64	Wielim Szczecinek	07.07.1979	Bydgoszcz
97	12.3.	Renata	Bosiak	68	LKS Pomorze Stargard	14.06.1986	Stargard
98	12.3.	Bogusława	Świątek	62	LKS Pomorze Stargard	21.06.1986	Stargard
99	12.54	Delfina	Kibatshi	94	MKL Szczecin	05.06.2010	Szczecin
100	12.55	Agnieszka	Juszczyszyn	81	Budowlani Szczecin	20.06.1998	Białogard
101	12.55	Laura	Szcypior	87	KL Bałtyk Koszalin	05.06.2004	Stargard
102	12.55	Krystyna	Zasławska	84	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2005	Poznań
103	12.55	Agata	Makar	89	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
104	12.56	Natalia	Gulczyńska	97	LKS Olimpic Szczecin	08.06.2013	Słubice
105	12.57	Agnieszka	Okseniuk	84	MKL Szczecin	19.06.2004	Szczecin
106	12.57	Monika	Ganiec	85	STS Pomerania Szczecinek	27.08.2005	Kraków
107	12.57	Klaudia	Szkudlar	99	MKS Hermes Gryfino	14.05.2016	Szczecin
108	12.58	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	06.07.1979	Spała
109	12.59	Anna	Każmierska	87	MKL Szczecin	01.07.2006	Białogard
110	12.60	Dagmara	Drozdowska	88	MKL Szczecin	21.06.2008	Szczecin
111	12.60	Klaudia	Lewandowska	96	MLUKS Mokasyn Płoty	06.07.2013	Vyborg (RUS)
112	12.60	Małgorzata	Grzywińska	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	12.06.2018	Goleniów
113	12.61	Agnieszka	Ząbik	79	Budowlani Szczecin	12.06.1998	Poznań
114	12.61	Małgorzata	Skóra	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Słupsk
115	12.61	Joanna	Nadłonek	03	MKS Kusy Szczecin	12.05.2018	Świnoujście
116	12.63	Anna	Korowiec	73	Budowlani Szczecin	16.06.1990	Stargard
117	12.4.	Maria	Jędrzejczak	40	MKS Pogoń Szczecin	1958	Warszawa
118	12.65	Katarzyna	Kupińska	90	MKL Szczecin	08.06.2006	Białogard

200 m w historii ZZLA

1	24.07	Aurelia	Trywiańska	76	Budowlani Szczecin	17.08.1997	Kraków
2	24.31	Agnieszka	Karaczun	78	Budowlani Szczecin	28.09.1997	Poznań
3	24.34	Małgorzata	Hołub	92	Bałyk Koszalin	31.08.2014	Inowrocław
4	24.38	Natalia	Podlaszczak	93	MKL Szczecin	23.06.2012	Białystok
5	24.3.	Krystyna	Rolska	54	Iskra Białogard	24.07.1971	Chorzów
6	24.59	Katarzyna	Nowińska	74	Budowlani Szczecin	18.07.1993	Waszawa
7	24.4.	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
8	24.4.	Marzena	Grabowska	60	LKS Pomorze Stargard	18.07.1978	Poznań
9	24.79	Mariola	Witczak	60	Budowlani Szczecin	09.06.1979	Warszawa
10	24.79	Daria	Onyśko	81	Sztorm Kołobrzeg	19.08.2000	Białogard
11	24.90	Ewa	Maciejewska	67	Łan Koszalin	26.08.1984	Białystok
12	24.7.	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	11.07.1965	Warszawa
13	24.7.	Barbara	Matulka	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
14	24.7.	Alicja	Spojda-Cechelt	61	LKS Pomorze Stargard	30.05.1982	Poznań
15	24.94	Aneta	Lemiesz	78	Bałyk Koszalin	19.07.1997	Kraków
16	24.95	Weronika	Podlaszczak	95	MKL Szczecin	16.06.2013	Koszalin
17	25.02	Małgorzata	Kotowska	70	Orzeł Wałcz	21.06.1987	Poznań
18	24.8.	Anna	Mochol	50	Pogoń Szczecin	16.08.1969	Kraków
19	25.03	Wiktoria	Grzyb	97	MKL Szczecin	13.05.2017	Szczecin
20	25.06	Justyna	Chałubińska	97	Pomerania Szczecinek	30.06.2015	Biała Podlaska
21	25.12	Agnieszka	Sowińska	87	Sporting Międzyzdroje	29.05.2005	Szczecin
22	25.13	Dorota	Bigoń	66	Łan Koszalin	1983	Wrocław
23	25.13	Anna	Kamińska	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1995	Mannheim
24	24.9.	Dorota	Zięciak	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
25	25.18	Zofia	Małaczewska	97	Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Słupsk
26	25.19	Daria	Kurz	97	Sztorm Kołobrzeg	11.06.2016	Białogard
27	25.21	Małgorzata	Gmur	82	Budowlani Szczecin	12.06.1999	Poznań
28	25.22	Violetta	Siłakowska	71	Bałyk Koszalin	29.07.1989	Kielce
29	25.22	Katarzyna	Głabała	83	Bałyk Koszalin	11.06.2000	Poznań
30	25.23	Sylwia	Fabiańczyk	94	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
31	25.0.	Inicja	Różańska	39	Pogoń Szczecin	01.95.1961	Szczecin
32	25.0.	Danuta	Piecyk	50	LKS Pomorze Stargard	09.05.1970	Warna
33	25.0.	Bogusława	Świątek	62	LKS Pomorze Stargard	05.08.1984	Ziel.Góra
34	25.0.	Ewa	Maciejewska	67	Budowlani Szczecin	18.07.1987	Poznań
35	25.26	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
36	25.27	Anna	Szymul	78	MKL Szczecin	12.06.2004	Szczecin
37	25.29	Monika	Ganiec	85	Pomerania Szczecinek	22.09.2002	Poznań
38	25.1.	Bożena	Smyczyńska	50	Bałyk Koszalin	16.08.1968	Puławy
39	25.1	Marzena	Szymberska	61	Darzbór Szczecinek	23.06.1977	Bydgoszcz
40	25.41	Agnieszka	Okseniuk	84	MKL Szczecin	06.09.2003	Częstochowa
41	25.44	Małgorzata	Skóra	97	MKL Szczecin	22.06.2013	Szczecin
42	25.45	Maria	Jatkiewicz	88	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
43	25.47	Krystyna	Zasławska	84	Pomerania Szczecinek	25.08.2001	Białogard
44	25.49	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	11.06.1989	Stargard
45	25.49	Agata	Armatys	72	Bukowina Wałcz	22.07.1990	Stargard
46	25.49	Natalia	Gulczyńska	97	Olimpic Szczecin	08.06.2014	Biała Podlaska
47	25.53	Izabela	Mazurek	89	Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
48	25.54	Karolina	Pikta	89	Bałyk Koszalin	03.09.2005	Białogard
49	25.3.	Stefania	Drobkiewicz	46	LZS Żagiel Koszalin	10.10.1965	Wałcz
50	25.59	Ayla	Kisiel	92	KL Bałyk Koszalin	26.09.2009	Koszalin
51	25.62	Tamara	Bulkowska	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.06.1993	Białogard
52	25.62	Klaudia	Szkudlar	99	MKS Hermes Gryfino	28.05.2016	Goleniów
53	25.64	Agata	Makar	89	MKL Szczecin	04.06.2006	Szczecin
54	25.4.	Zenona	Rumaczyk	42	Iskra Białogard	31.05.1964	Białogard
55	25.4.	Elżbieta	Kuziel	52	LKS Pomorze Stargard	07.06.1969	Szczecin
56	25.4.	Iwona	Najmowicz	59	Budowlani Szczecin	16.06.1974	Szczecin
57	25.4.	Helena	Szymonowicz	56	Budowlani Szczecin	14.07.1975	Rostock
58	25.4.	Grażyna	Śmidecka	57	Iskra Białogard	22.07.1976	Szczecin
59	25.4.	Jadwiga	Borowska	57	Iskra Białogard	01.08.1976	Bydgoszcz
60	25.4.	Danuta	Posim	62	Wielim Szczecinek	28.08.1979	Poznań
61	25.4.	Agnieszka	Bitner	70	Orzeł Wałcz	18.07.1987	Poznań
62	25.67	Marta	Salkiewicz	72	Budowlani Szczecin	11.06.1989	Stargard
63	25.69	Anna	Kaźmierska	97	MKL Szczecin	27.05.2006	Biała Podlaska

64	25.69	Maja	Pawłowska	02	KL Bałtyk Koszalin	16.06.2018	Białogard
65	25.70	Angelika	Steier	73	Budowlani Szczecin	02.06.1991	Stargard
66	25,71	Adrianna	Lipko	88	LKS Pomorze Stargard	10.06.2006	Białogard
67	25.72	Alina	Holak	72	Łan Koszalin	10.06.1989	Stargard
68	25.72	Karolina	Cerk	98	MKL Szczecinek	13.06.2015	Białogard
69	25,73	Joanna	Baniak	91	LLKS Pomorze Stargard	19.06.2010	Białogard
70	25.74	Laura	Szczyppior	87	KL Bałtyk Koszalin	10.06.2006	Białogard
71	25.5.	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	SKL Szczecin	06.06.1965	Szczecin
72	25.5.	Wanda	Szerszenowicz	47	AZS Szczecin	12.06.1968	Szczecin
73	25.5.	Ewa	Dulka	53	KL Bałtyk Koszalin	26.07.1970	Kraków
74	25.5.	Renata	Bosiak	68	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
75	25.76	Dagmara	Drozdowska	88	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
76	25.78	Agnieszka	Skiba	75	Bałtyk Koszalin	23.06.1991	Poznań
77	25.78	Lucyna	Łoś	01	KL Iskra Białogard	16.06.2018	Białogard
78	25.79	Dominika	Łykowska	00	MKS Kusy Szczecin	20.06.2015	Koszalin
79	25.80	Anna	Gonżewska	90	Olimpic Szczecin	02.06.2007	Police
80	25.81	Oliwia	Małkiewicz	97	niestowarzyszona	06.09.2014	Białogard
81	25.81	Anna	Kareńska	97	MKL Szczecin	13.06.2015	Białogard
82	25.6.	Anna	Bukis	52	Orzeł Wałcz	03.08.1971	Warszawa
83	25.6.	Krystyna	Gus	54	SKL Szczecin	29.07.1973	Szczecin
84	25.6.	Zofia	Zagajewska	60	Bałtyk Koszalin	22.06.1975	Białogard
85	25.86	Maja	Dalewska	77	Bałtyk Koszalin	08.06.1996	Białogard
86	25.87	Julia	Kurowska	95	UKL Ósemka Police	14.10.2010	Police
87	25.88	Sandra	Chukwu	87	Znicz Stargard	09.06.2002	Szczecin
88	25.88	Aleksandra	Ganiec	87	STS Pomerania Szczecinek	28.08.2004	Szczecin
89	25.89	Kamila	Kotlicka	93	MKL Szczecin	18.06.2010	Słubice
90	25.92	Katarzyna	Wróblewska	91	UKL Ósemka Police	06.06.2010	Szczecin
91	25.93	Monika	Każmierczak	84	MKL Szczecin	06.06.2004	Stargard
92	25.7.	Danuta	Kuncewicz	46	AZS Kraków	30.06.1962	Szczecin
93	25.7.	Danuta	Kraskowska	46	Pogoń Szczecin	06.06.1965	Szczecin
94	25 7.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	29.05.1977	Szczecin
95	25.7.	Małgorzata	Pekról	66	Budowlani Szczecin	21.06.1986	Stargard
96	25.94	Agata	Pieróg	03	MKS Olimp Łobez	02.06.2018	Białogard
97	25.95	Mariola	Leszak	61	Budowlani Szczecin	16.08.1980	Poznań
98	25.96	Jessica	Dudziak	91	Sztorm Kołobrzeg	08.06.2008	Stargard
99	25.97	Beata	Filipiuk	69	Budowlani Szczecin	21.06.1988	Poznań
100	25.99	Maja	Gumowska	80	Budowlani Szczecin	06.06.1998	Białogard

400 m w historii ZZLA

1	51.18	Małgorzata	Hołub	92	KL Bałtyk Koszalin	21.07.2018	Lublin
2	53.69	Agnieszka	Sowińska-Leszczyńska	87	Sporting Międzyzdroje	01.08.2009	Bydgoszcz
3	54.09	Marzena	Grabowska	60	LKS Pomorze Stargard	03.08.1978	Warszawa
4	54.3.	Danuta	Piecyk	50	LKS Pomorze Stargard	10.10.1970	Łódź
5	54.61	Jolanta	Marzec	67	Bukowina Wałcz	16.06.1991	Warszawa
6	55.07	Weronika	Podlaszczak	95	MKL Szczecin	04.07.2013	Kraków
7	55.5.	Anna	Bukis	53	Orzeł Wałcz	19.06.1971	Warszawa
8	56.10	Bogusława	Świątek-Gładysz	62	LKS Pomorze Stargard	19.06.1987	Poznań
9	56.20	Sofia	Ennaoui	95	MKL Szczecin	20.05.2017	Białogard
10	56.24	Monika	Popiałkiewicz	79	Budowlani Szczecin	02.07.1999	Kraków
11	56.1.	Jadwiga	Borowska	57	Iskra Białogard	03.10.1976	Białogard
12	56.3.	Barbara	Rubaszewska	51	Budowlani Szczecin	28.07.1973	Szczecin
13	56.3.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	31.08.1975	Białystok
14	56.3.	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	25.07.1987	Poznań
15	56.4.	Zenona	Rumaczyk	42	Iskra Białogard	04.08.1966	Poznań
16	56.62	Krystyna	Zasławska	84	Pomerania Szczecinek	28.07.2001	Poznań
17	56.6.	Dorota	Zięciak	57	Budowlani Szczecin	18.08.1974	Warszawa
18	56.75	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	17.06.1988	Poznań
19	56.81	Aleksandra	Chałubek	93	Barnim Goleniów	22.06.2013	Szczecin
20	56.7.	Bożena	Smyczyńska	50	Bałtyk Koszalin	14.08.1969	Kraków
21	56.93	Małgorzata	Skrężyna	60	AZS Szczecin	23.08.1977	Warszawa
22	57.02	Joanna	Baniak	91	LLKS Pomorze Stargard	03.07.2010	Białogard
23	56.8.	Czesława	Surdel	54	Budowlani Szczecin	28.07.1973	Szczecin
24	56.8.	Aleksandra	Wrzosek	63	Orzeł Wałcz	26.06.1982	Bydgoszcz
25	57.11	Patrycja	Kiernicka	82	LKS Pomorze Stargard	22.05.1999	Poznań
26	57.13	Agata	Armatys	72	Bukowina Wałcz	15.06.1991	Piła
27	57.0.	Zofia	Sołowczuk	47	Pogoń Szczecin	01.10.1966	Kalisz
28	57.0.	Mariola	Leszak	61	Budowlani Szczecin	10.08.1980	Sopot
29	57.25	Anna	Sadowska	80	MKL Szczecin	14.07.2003	Szczecin
30	57.33	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	24.07.1987	Bielsko
31	57.2.	Wanda	Witter	43	AZS Szczecin	16.07.1966	Katowice
32	57.43	Natalia	Gulczyńska	97	LKS Olimpic Szczecin	27.07.2013	Łódź
33	57.56	Renata	Pliś	85	Maraton Świnoujście	21.08.2004	Białogard
34	57.5.	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	14.06.1970	Ziel.Góra
35	57.5.	Urszula	Prasek	52	LKS Pomorze Stargard	14.06.1973	Szczecin
36	57.5.	Ewa	Sommer	70	Zryw Szczecin	06.06.1987	Poznań
37	57.68	Beata	Kaźmierska	60	Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
38	57.69	Sabina	Stenka	85	Sztorm Kołobrzeg	14.07.2007	Białogard
39	57.6.	Jolanta	Borowska	59	Iskra Białogard	29.05.1977	Bydgoszcz
40	57.83	Jolanta	Dulkiewicz	65	Bałtyk Koszalin	21.09.1980	Łódź
41	57.7.	Małgorzata	Pekról	66	Budowlani Szczecin	14.06.1986	Stargard
42	57.8.	Elżbieta	Lisik	64	LKS Pomorze Stargard	03.09.1983	Ziel.Góra
43	57.95	Justyna	Szymańska	72	Budowlani Szczecin	23.06.1990	Poznań
44	57.95	Natalia	Nowak	94	Hermes Gryfino	23.07.2011	Płock
45	57.9.	Teresa	Glaszke	49	SKL Szczecin	28.08.1970	Wardzawa
46	57.9.	Aniela	Twarowska	60	Budowlani Szczecin	10.08.1980	Sopot
47	57.9	Maria	Bąk	59	LKS Pomorze Stargard	07.08.1982	Stargard
48	58.08	Iwona	Klemens	67	Bałtyk Koszalin	27.07.1985	Rzeszów
49	58.0.	Wanda	Szersznowicz	47	Bałtyk Koszalin	14.05.1967	Szczecinek
50	58.19	Renata	Rabel	72	Orlę Szczecinek	22.06.1991	Poznań
51	58.19	Lidia	Melonik	74	Orlę Szczecinek	22.06.1991	Poznań
52	58.41	Matylda	Cebulska	1	LLKS Pomorze Stargard	09.06.2018	Słubice
53	58.2.	Ewa	Kruś	55	Budowlani Szczecin	01.09.1974	Szczecin
54	58.45	Dorota	Tomacka	70	Maraton Świnoujście	04.06.1986	Poznań
55	58.3.	Elżbieta	Płomińska	61	Kotwica Kołobrzeg	02.06.1979	Koszalin
56	58.54	Maja	Gumowska	80	MKL Szczecin	24.06.2001	Białogard
57	58.58	Kamila	Matyszkiewicz	78	Żak Wałcz	21.07.1995	Poznań
58	58.58	Aleksandra	Majewska	01	KL Bałtyk Koszalin	29.07.2017	Białogard
59	58.4.	Maria	Bocian	55	SKL Szczecin	28.07.1973	Szczecin

800 m w historii ZZLA

1	2:00.34	Sofia	Ennaoui	95	MKL Szczecin	06.06.2016	Bellinzona (SUI)
2	2:00.45	Renata	Pliś	85	Maraton Świnoujście	01.09.2010	Zagrzeb
3	2:01.53	Agnieszka	Sowińska-Leszczyńska	87	Sporting Międzyzdroje	18.07.2009	Kowno
4	2:03.68	Anna	Sadowska	80	MKL Szczecin	13.06.2004	Warszawa
5	2:03.9.	Czesława	Surdel	54	Budowlani Szczecin	15.09.1974	Warszawa
6	2:04.60	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	30.07.1988	Sopot
7	2:05.4.	Urszula	Prasek	52	LKS Pomorze Stargard	30.06.1974	Warszawa
8	2:06.0.	Maria	Bąk	59	LKS Pomorze Stargard	13.08.1982	Sopot
9	2:06.01	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	29.07.2017	Białogard
10	2:06.34	Aleksandra	Chałubek	93	Barnim Goleniów	30.06.2013	Bydgoszcz
11	2:06.3.	Barbara	Rubaszewska	51	Budowlani Szczecin	18.08.1972	Warszawa
12	2:06.5.	Renata	Pyrr-Kokowska	58	Orzeł Wałcz	18.08.1978	Warszawa
13	2:07.86	Elżbieta	Konak	71	Bukowina Wałcz	04.08.1991	Sopot
14	2:08.34	Katarzyna	Rybińska	68	LKS Pomorze Stargard	30.07.1988	Sopot
15	2:08.44	Natalia	Gulczyńska	97	MKL Szczecin	16.06.2018	Gdańsk
16	2:08.64	Karolina	Waszak	89	Barnim Goleniów	12.06.2013	Nijmegen (NED)
	2:08.92	Oliwia	Sarnecka	01	MKL Szczecin	29.07.2018	Chorzów
17	2:08.96	Patrycja	Kiernicka	82	LKS Pomorze Stargard	28.06.1999	Zielona Góra
18	2:09.16	Aniela	Twarowska	62	Budowlani Szczecin	09.07.1980	Łódź
19	2:09.2.	Teresa	Glaszke	49	SKL Szczecin	08.07.1970	Warszawa
20	2:09.57	Klaudia	Szych	93	MKL Szczecin	09.05.2015	San Angelo (USA)
21	2:09.86	Elżbieta	Lisik	64	LKS Pomorze Stargard	10.08.1986	Zabrze
22	2:10.2.	Elżbieta	Tyma	58	Orzeł Wałcz	13.07.1977	Warszawa
23	2:10.4.	Danuta	Piotrowska	61	LKS Pomorze Stargard	10.07.1984	Greifswald
24	2:10.5.	Anna	Bukis	53	Orzeł Wałcz	05.08.1971	Warszawa
25	2:10.66	Joanna	Podolska	81	LKS Pomorze Stargard	02.06.2001	Zielona Góra
27	2:10.92	Agnieszka	Skóra	93	Olimpic Szczecin	01.06.2013	Gdańsk
28	2:11.1.	Izabela	Mróz	51	Iskra Białogard	06.07.1972	Warszawa
29	2:11.14	Alicja	Mińczuk	97	LKS Olimpic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
30	2:11.32	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	28.05.1988	Sopot
31	2:11.46	Żaneta	Janowicz	83	LKS Pomorze Stargard	30.06.2002	Bielsko Biała
32	2:11.51	Ewa	Wrzosek	55	Ogrodnik Pyrzyce	05.07.1980	Sopot
33	2:11.54	Julita	Maniecka	2	KS Hanza Goleniów	12.05.2018	Słupsk
34	2:11.66	Aleksandra	Hołda	96	Maraton Świnoujście	15.06.2013	Szczecin
35	2:11.8.	Elżbieta	Sakwa	57	AZS Szczecin	14.07.1979	Wałcz
36	2:11.84	Anna	Nicińska	85	MKL Szczecin	29.05.2004	Biała Podlaska
37	2:11.9.	Maria	Howako	50	Pogoń Szczecin	22.07.1970	Szczecin
38	2:12.3.	Urszula	Gołębiowska	58	Ogrodnik Pyrzyce	16.08.1978	Kędzierzyn
39	2:12.41	Angelika	Karut	75	Orle Szczecinek	26.06.1991	Poznań
40	2:12.5.	Zofia	Sołowczuk	47	Pogoń Szczecin	03.09.1967	Trzyniec
41	2:12.75	Kamila	Maciejonek	84	Pomerania Szczecinek	25.08.2001	Białogard
42	2:12.8.	Krystyna	Kalinowska	47	Pogoń Szczecin	03.09.1967	Trzyniec
43	2:12.93	Małgorzata	Adamczyk	64	Budowlani Szczecin	19.08.1961	Warszawa
44	2:13.05	Małgorzata	Hołub	92	Bałtyk Koszalin	29.08.2009	Szczecin
45	2:13.23	Kornelia	Andruszkiewicz	73	LKS Pomorze Stargard	26.05.1990	Poznań
46	2:13.3.	Krystyna	Rycak	60	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
47	2:13.57	Anna	Fieckowicz	70	Orle Szczecinek	13.08.1989	Zabrze
48	2:13.75	Natalia	Wilkosz	91	LKS Pomorze Stargard	29.07.2014	Szczecin
49	2:13.6.	Małgorzata	Kulejewska	58	LKS Pomorze Stargard	20.07.1974	Poznań
50	2:13.7.	Halina	Domagalska	48	Pogoń Szczecin	25.09.1966	Odessa
51	2:13.89	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	28.05.2016	Goleniów
52	2:14.2.	Aleksandra	Wrzosek	63	Orzeł Wałcz	19.09.1982	Bydgoszcz
53	2:14.24	Grażyna	Kucharska	63	Orzeł Wałcz	27.09.1980	Poznań
54	2:14.3.	Elżbieta	Kopeć	58	LKS Pomorze Stargard	29.08.1976	Warszawa
55	2:14.4.	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	18.07.1981	Bydgoszcz
56	2:14.55	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	14.09.2007	Wrocław
57	2:14.6.	Irena	Kołecka	53	Budowlani Szczecin	14.06.1975	Bydgoszcz
58	2:14.7.	Kazimiera	Ilnicka	60	LKS Pomorze Stargard	12.08.1975	Białystok
59	2:14.72	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	30.06.1985	Poznań
60	2:15.0.	Krystyna	Lisik	62	LKS Pomorze Stargard	30.09.1979	Kyritz
61	2:15.08	Małgorzata	Czarnecka	63	Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
62	2:15.1.	Małgorzata	Skreżyna	60	AZS Szczecin	06.08.1977	Stargard
63	2:14.73	Marika	Bocewicz	91	Maraton Świnoujście	03.07.2009	Słupsk

64	2:14.86	Julia	Stężalska	2	KS Hanza Goleniów	16.06.2018	Gdańsk
65	2:15.23	Aneta	Lewandowska	63	Hermes Gryfino	19.06.1982	Białystok
66	2:15.31	Roksana	Borkowska	90	Hermes Gryfino	10.06.2007	Poznań
67	2:15.56	Kinga	Witczak	82	Sztorm Kołobrzeg	24.06.2001	Białogard
68	2:15.6.	Anna	Matusewicz	54	LKS Pomorze Stargard	28.08.1970	Chorzów
69	2:15.7.	Zofia	Kubera	51	LKS Pomorze Stargard	08.09.1969	Olsztyn
70	2:15.7.	Jadwiga	Florczyk	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1982	Sopot
71	2:15.76	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	24.05.2008	Zielona Góra
72	2:15.8.	Grażyna	Mierzejewska	57	Bałtyk Koszalin	16.06.1981	Sopot
73	2:15.80	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	16.06.2018	Gdańsk
74	2:15.81	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	12.06.2004	Szczecin
75	2:15.81	Anna	Jankowska	69	Hermes Gryfino	23.07.1985	Rzeszów
76	2:15.97	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
77	2:16.00	Justyna	Romej	94	Olimp Łobez	03.08.2011	Białogard
78	2:16.1.	Elżbieta	Płomińska	62	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
79	2:16.2.	Małgorzata	Kowalik	63	Orlą Szczecinek	17.05.1980	Bydgoszcz
80	2:16.2.	Renata	Kozera	69	Orlą Szczecinek	21.09.1986	Stargard
81	2:16.30	Anna	Szymańska	74	LKS Pomorze Stargard	03.06.1993	Piła
82	2:16.37	Mirosława	Górczyńska	62	Hermes Gryfino	26.08.1980	Poznań
83	2:16.55	Paulina	Starzyńska	95	LKS Pomorze Stargard	22.06.2013	Szczecin
84	2:16.75	Bożena	Świerczek	86	LKS Pomorze Stargard	29.08.2002	Zamość
85	2:16.8.	Danuta	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	22.07.1975	Szczecin
86	2:16.93	Paulina	Zajac	87	Barnim Goleniów	15.09.2006	Wrocław
87	2:16.99	Iwona	Mikulska	71	LKS Pomorze Stargard	23.07.1988	Piła

1500 m w historii ZZLA

1	4:01.00	Sofia	Ennaoui	95	MKL Szczecin	27.08.2016	Paris (FRA)
2	4:03.50	Renata	Pliś	85	Maraton Świnoujście	16.09.2011	Bruksela
3	4:10.03	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	08.06.2018	Chorzów
4	4:13.9.	Renata	Pyrr-Kokowska	58	Orzeł Wałcz	05.08.1984	Sopot
5	4:14.62	Maria	Chwaszczyńska-Bąk	59	LKS Pomorze Stargard	25.07.1983	Bydgoszcz
6	4:15.3.	Czesława	Surdel-Mikulska	54	Budowlani Szczecin	29.06.1974	Warszawa
7	4:16.0.	Urszula	Szymańska-Prasek	52	LKS Pomorze Stargard	02.06.1976	Bydgoszcz
8	4:16.06	Danuta	Piotrowska	61	LKS Pomorze Stargard	23.06.1984	Lublin
9	4:17.68	Katarzyna	Rybińska	68	LKS Pomorze Stargard	23.08.1988	Grudziądz
10	4:19.02	Anna	Sadowska	80	MKL Szczecin	05.06.2004	Bydgoszcz
11	4:21.27	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	23.08.1988	Grudziądz
12	4:21.4.	Barbara	Rubaszewska	51	Budowlani Szczecin	20.07.1974	Warszawa
13	4:22.1.	Elżbieta	Tyma	58	Orzeł Wałcz	12.08.1977	Warszawa
14	4:22.61	Joanna	Podolska	81	LKS Pomorze Stargard	02.07.2000	Białogard
15	4:23.54	Aleksandra	Chałubek	93	Barnim Goleniów	02.07.2014	Katowice
16	4:23.78	Elżbieta	Konak	71	Bukowina Wałcz	21.06.1992	Warszawa
17	4:23.87	Karolina	Waszak	89	Barnim Goleniów	03.06.2012	Bydgoszcz
18	4:24.32	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	06.08.1981	Zabrze
19	4:25.7.	Izabela	Mróz	50	Iskra Białogard	19.08.1972	Warszawa
20	4:26.35	Antonina	Behnke	89	Barnim Goleniów	07.07.2012	Białogard
21	4:27.29	Aleksandra	Hołda	96	MKL Maraton Świnoujście	23.05.2015	Białogard
22	4:28.79	Agnieszka	Sowińska	87	Sporting Międzyzdroje	13.09.2008	Grudziądz
23	4:29.06	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	24.05.1987	Bydgoszcz
24	4:29.76	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
25	4:30.70	Alicja	Mińczuk	97	LKS Olimpic Szczecin	24.06.2016	Bydgoszcz
26	4:30.97	Agnieszka	Skóra	93	Olimpic Szczecin	08.06.2013	Ślubice
27	4:31.6.	Urszula	Gołębiewska	58	Ogrodnik Pyrzyce	26.08.1978	Lublin
28	4:31.67	Julita	Maniecka	2	KS Hanza Goleniów	19.05.2018	Białogard
29	4:31.82	Renata	Kozera	69	Orle Szczecinek	15.05.1988	Sopot
30	4:31.98	Angelika	Karut	75	Orle Szczecinek	09.06.1991	Warszawa
31	4:32.01	Kornelia	Andruszkiewicz	73	LKS Pomorze Stargard	21.07.1990	Stargard
32	4:32.44	Anna	Fiećkiewicz	70	Orle Szczecinek	16.07.1988	Piła
33	4:32.65	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	19.05.2018	Białogard
34	4:33.53	Małgorzata	Ponikowska	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.09.1986	Zielona Góra
35	4:33.73	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	16.07.2005	Białogard
36	4:33.77	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	26.06.1980	Zabrze
37	4:33.89	Jolanta	Werbińska	69	Orle Szczecinek	26.08.1990	Kielce
38	4:33.90	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	18.06.1985	Warszawa
39	4:33.92	Natalia	Wilkoosz	91	WMLKS Pomorze Stargard	21.06.2014	Białogard
40	4:34.39	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	02.06.2017	Bydgoszcz
41	4:34.63	Sylwia	Bień	88	Barnim Goleniów	29.05.2005	Szczecin
42	4:34.67	Kamila	Maciejonek	84	Pomerania Szczecinek	31.08.2001	Spała
43	4:35.31	Justyna	Romej	94	Trucht Łobez	19.05.2012	Zielona Góra
44	4:35.64	Jadwiga	Florczyk	63	LKS Pomorze Stargard	07.08.1982	Stargard
45	4:36.44	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	16.07.2005	Białogard
46	4:36.49	Natalia	Gulczyńska	97	MKL Szczecin	01.09.2018	Białogard
47	4:37.11	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	31.05.2014	Białystok
48	4:37.27	Bożena	Świerczek	86	LKS Pomorze Stargard	22.07.2003	Gdańsk
49	4:37.62	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	26.06.2004	Białystok
50	4:38.06	Paulina	Starzyńska	95	LKS Pomorze Stargard	18.05.2013	Białogard
51	4:38.1.	Krystyna	Rycak	60	Kotwica Kołobrzeg	25.06.1978	Bydgoszcz
52	4:38.13	Katarzyna	Wysocka	73	LKS Pomorze Stargard	28.06.1992	Poznań
53	4:38.17	Elżbieta	Lisik	64	LKS Pomorze Stargard	17.09.1986	Sopot
54	4:38.2.	Danuta	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	26.08.1978	Lublin
55	4:38.29	Angelika	Macyszyn	75	LKS Pomorze Stargard	28.06.1992	Poznań
56	4:38.48	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	21.08.2004	Białogard
57	4:39.2.	Małgorzata	Gałęzia	61	Bałtyk Koszalin	07.10.1979	Białogard
58	4:39.21	Jolanta	Paszko	91	Jedynka Szczecinek	27.06.2009	Białogard
59	4:39.5.	Elżbieta	Sakwa	57	AZS Szczecin	03.08.1979	Sopot
60	4:39.74	Agata	Skupińska	70	LKS Pomorze Stargard	22.05.1988	Stargard
61	4:39.8.	Regina	Karbowiak	61	LKS Pomorze Stargard	26.07.1979	Bydgoszcz
62	4:39.80	Klaudia	Szych	93	MKL Szczecin	02.06.2012	Szczecin
63	4:39.86	Żaneta	Janowicz	83	LKS Pomorze Stargard	20.08.2003	Zielona Góra

64	4:39.89	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	23.06.2007	Białogard
65	4:39.91	Klaudia	Kalicka	99	WMLKS Pomorze Stargard	09.07.2017	Toruń
66	4:40.22	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	31.05.2008	Stargard
67	4:40.27	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	29.06.1985	Poznań
68	4:40.55	Aleksandra	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	21.05.2016	Białogard
69	4:40.78	Jolanta	Górska	69	Orlę Szczecinek	19.08.1986	Spała
70	4:40.87	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	25.06.2008	Wrocław
71	4:41.0.	Teresa	Glaszke	49	Budowlani Szczecin	01.05.1971	Warszawa
72	4:41.07	Anna	Nicińska	85	MKL Szczecin	19.06.2004	Białogard
73	4:41.20	Daria	Potomska	00	KS Hanza Goleniów	01.07.2017	Białogard
74	4:41.5.	Alicja	Misterowicz	68	Orlę Szczecinek	18.05.1985	Stargard
75	4:41.76	Małgorzata	Czarnecka	63	Budowlani Szczecin	09.07.1980	Łódź
76	4:42.3.	Dorota	Jankowska	61	Energetyk Gryfino	25.06.1978	Bydgoszcz
77	4:42.47	Paulina	Zajac	87	Barnim Goleniów	03.06.2006	Szczecin
78	4:42.72	Sylwia	Drewnowska	73	Orlę Szczecinek	28.06.1991	Poznań
79	4:42.93	Klaudia	Ziółkowska	98	WMLKS Pomorze Stargard	26.09.2015	Białogard

3000 m w historii ZZLA

1	8:39.18	Renata	Pliś	85	Maraton Świnoujście	05.09.2014	Bruxelles (BEL)
2	9:00.24	Renata	Pyrr-Kokowska	58	Orzeł Wałcz	27.06.1986	Grudziądz
3	9:00.46	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	05.06.2018	Turku (FIN)
4	9:01.24	Sofia	Ennaoui	95	MKL Szczecin	24.06.2017	Lille (FRA)
5	9:08.12	Maria	Chwaszczyńska-Bąk	59	LKS Pomorze Stargard	04.07.1982	Lublin
6	9:09.6.	Urszula	Szymańska-Prasek	52	LKS Pomorze Stargard	05.07.1974	Frankfurt
7	9:19.07	Danuta	Piotrowska	61	LKS Pomorze Stargard	17.07.1983	Bydgoszcz
8	9:28.62	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	14.08.1988	Grudziądz
9	9:30.62	Karolina	Waszak	89	Barnim Goleniów	21.07.2007	Hengelo
10	9:31.23	Antonina	Behnke	89	Barnim Goleniów	09.06.2012	Sopot
11	9:33.6.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	29.07.1981	Sopot
12	9:39.35	Aleksandra	Hołda	96	Maraton Świnoujście	06.06.2015	Gdańsk
13	9:39.77	Renata	Kozera	69	Orle Szczecinek	26.06.1988	Bielsko
14	9:40.48	Jolanta	Werbińska	69	Orle Szczecinek	25.08.1990	Kielce
15	9:40.75	Kamila	Maciejonek	84	Pomerania Szczecinek	29.07.2001	Poznań
16	9:41.01	Joanna	Podolska	81	LKS Pomorze Stargard	28.08.2000	Wrocław
17	9:41.45	Agata	Żurowska	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1985	Stargard
18	9:44.48	Katarzyna	Rybińska	68	LKS Pomorze Stargard	21.09.1986	Poznań
19	9:44.66	Elżbieta	Konak	71	Bukowina Wałcz	26.08.1990	Piła
20	9:46.41	Jolanta	Górska	69	Orle Szczecinek	24.07.1987	Biała Podlaska
21	9:47.16	Małgorzata	Ponikowska	65	Sztorm Kołobrzeg	26.08.1986	Poznań
22	9:47.7.	Urszula	Gołębiewska	58	Ogrodnik Pyrzyce	05.10.1978	Szczecin
23	9:48.68	Sylwia	Bień	88	Barnim Goleniów	03.09.2005	Białogard
24	9:50.07	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
25	9:51.36	Małgorzata	Kajak	67	MKS Kusy Szczecin	13.09.1984	Zielona Góra
26	9:52.20	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	10.06.2018	Ślubice
27	9:52.21	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	24.07.1981	Białystok
28	9:53.14	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	24.09.2016	Białogard
29	9:55.77	Aleksandra	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
30	9:57.32	Anna	Sadowska	80	Budowlani Szczecin	19.06.1999	Poznań
31	9:57.41	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	05.07.2005	Bydgoszcz
32	9:58.20	Justyna	Romej	94	LKS Olympic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
33	9:58.98	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	29.07.2001	Poznań
34	10:00.02	Czesława	Surdel-Mikulska	54	Budowlani Szczecin	16.09.1978	Grudziądz
35	10:00.94	Klaudia	Kalicka	99	WMLKS Pomorze Stargard	07.07.2017	Toruń
36	10:02.26	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	11.09.2004	Kraków
37	10:04.53	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	22.08.2018	Bergen (NOR)
38	10:07.06	Jolanta	Paszko	91	Jedynka Szczecinek	01.08.2008	Toruń
39	10:07.6.	Jolanta	Symela	61	Ogrodnik Pyrzyce	07.08.1979	Spała
40	10:07.61	Julita	Maniecka	2	KS Hanza Goleniów	16.06.2018	Gdańsk
41	10:09.0.	Donata	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	10.08.1975	Warszawa
42	10:09.1.	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1987	Stargard
43	10:09.77	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	21.06.2008	Białogard
44	10:09.77	Małgorzata	Szabałowska	98	MKL Szczecinek	07.07.2017	Toruń
45	10:10.85	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	30.08.2003	Szczecin
46	10:10.96	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	08.07.2005	Słupsk
47	10:12.17	Paulina	Zajac	87	Barnim Goleniów	05.07.2005	Bydgoszcz
48	10:12.62	Sylwia	Drewnowska	73	Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
49	10:12.85	Monika	Gańska	73	Orle Szczecinek	23.07.1991	Zabrze
50	10:13.12	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	23.07.2014	Chojnice
51	10:13.35	Katarzyna	Wysocka	73	LKS Pomorze Stargard	14.09.1991	Piła
52	10:14.2.	Lidia	Bielecka	60	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
53	10:14.26	Agata	Skupińska	70	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
54	10:15.02	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	15.09.2007	Kielce
55	10:15.6.	Małgorzata	Gałęzia	61	Bałtyk Koszalin	25.07.1979	Bydgoszcz
56	10:15.86	Renata	Krzynówek	72	LKS Pomorze Stargard	17.06.1990	Poznań
57	10:16.89	Dominika	Wiśniewska	96	WMLKS Pomorze Stargard	28.06.2014	Toruń
58	10:16.93	Joanna	Karpińska	72	Zryw Szczecin	22.06.1991	Szczecin
59	10:17.73	Anna	Sobczak	85	Ósemka Police	11.06.2005	Szczecin
60	10:17.8.	Renata	Szczurowska	58	Zryw Szczecin	12.07.1975	Stargard
61	10:18.4.	Grażyna	Fischer	59	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
62	10:18.93	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	18.07.2009	Białogard
63	10:19.59	Daria	Potomska	00	KS Hanza Goleniów	14.06.2017	Gdańsk

64	10:20.20	Mariola	Kruz	43	Łan Koszalin	25.06.1991	Lublin
65	10:20.67	Justyna	Wójcik	84	Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
66	10:22.69	Ewelina	Manel	93	LKS Pomorze Stargard	25.07.2010	Zielona Góra
67	10:22.80	Marzena	Myślicka	66	Hermes Gryfino	28.07.1985	Rzeszów
68	10:23.02	Joanna	Cieślik	90	Junior Złocieniec	17.06.2006	Szczecin
69	10:23.61	Daria	Turek	88	Junior Złocieniec	10.06.2007	Białogard
70	10:23.79	Alicja	Bidas	80	LKS Pomorze Stargard	03.06.2000	Stargard
71	10:25.17	Natalia	Karabasz	97	KL Wałcz	15.07.2014	Wrocław
72	10:26.02	Paulina	Baran	92	LKS Pomorze Stargard	24.06.2011	Toruń
73	10:26.59	Klaudia	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	07.06.2009	Poznań
74	10:27.12	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	19.09.2009	Zielona Góra
75	10:27.47	Alicja	Mińczuk	97	LKS Olimpic Szczecin	24.09.2016	Białogard
76	10:28.0.	Regina	Karbowiak	61	LKS Pomorze Stargard	05.10.1978	Poznań
77	10:28.66	Aleksandra	Rudnikowicz	98	ULKS Barwice	07.07.2017	Toruń
78	10:28.67	Anna	Kaczyńska	89	Hermes Gryfino	14.05.2005	Białogard
79	10:28.77	Jolanta	Rembielak	66	LKS Pomorze Stargard	28.08.1982	Łódź
80	10:30.16	Izabela	Wiewióra	84	MKL Szczecin	10.06.2001	Poznań
81	10:30.33	Anna	Ściebura	80	Sztorm Kołobrzeg	27.09.1997	Białogard
82	10:30.34	Natalia	Karabasz	97	KL Wałcz	22.06.2013	Sopot
83	10:30.4.	Wiesława	Stempień	60	Ogrodnik Pyrzyce	13.10.1976	Pyrzyce

5000 m w historii ZZLA

1	15:18.75	Renata	Pliś	85	Maraton Świnoujście	16.07.2014	Liege
2	15:29.67	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	16.06.2018	Tubingen (GER)
3	15:36.15	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	05.06.2018	Łomża
4	15:56.19	Renata	Pyrr-Kokowska	58	Orzeł Wałcz	03.06.1986	Grudziądz
5	16:11.68	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	20.06.1989	Grudziądz
6	16:34.03	Małgorzata	Sobańska	69	Sporting Międzyzdroje	04.07.2003	Bielsko Biała
7	16:34.76	Karolina	Waszak	89	Barnim Goleniów	29.09.2007	Białogard
8	16:46.31	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	30.08.2009	Bielsko Biała
9	16:46.90	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	22.07.2018	Lublin
10	16:57.13	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	19.08.1987	Poznań
11	17:05.27	Jolanta	Werbińska	69	Orle Szczecinek	14.06.1990	Grudziądz
12	17:07.37	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	24.09.2016	Białogard
13	17:08.8.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	29.05.1984	Grudziądz
14	17:14.43	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	21.08.2004	Białogard
15	17:28.16	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	25.06.2018	Włocławek
16	17:30.08	Aleksandra	Hołda	96	MKL Maraton Świnoujście	30.06.2015	Biała Podlaska
17	17:30.70	Kamila	Maciejonek	83	Pomerania Szczecinek	29.06.2002	Bielsko Biała
18	17:40.98	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	27.06.2004	Białystok
19	17:46.07	Małgorzata	Ponikowska	65	Sztorm Kołobrzeg	02.07.1988	Sopot
20	17:49.10	Valborg	Heinesen	88	Barnim Goleniów	28.09.2013	Białogard
21	17:56.36	Sadowska	Milena	99	WMLKS Pomorze Stargard	09.07.2017	Toruń
22	17:57.02	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	04.09.2004	Gdańsk
23	18:01.19	Justyna	Romej	94	LKS Olimpic Szczecin	26.06.2016	Bydgoszcz
24	18:03.89	Paulina	Zając	87	Barnim Goleniów	06.07.2005	Bydgoszcz
25	18:04.95	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	31.07.2009	Bydgoszcz
26	18:06.24	Jolanta	Paszko	91	Jedynka Szczecinek	27.09.2008	Białogard
27	18:09.20	Kamila	Andrzejewska	78	Budowlani Szczecin	11.09.1999	Wrocław
28	18:11.07	Aleksandra	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	03.07.2016	Suwałki
29	18:11.68	Daria	Turek	88	Junior Złocieniec	27.05.2006	Białogard
30	18:12.45	Sara	Ziarkiewicz	86	Jedynka Szczecinek	14.05.2005	Białogard
31	18:18.08	Aleksandra	Ostrowska	91	Jedynka Szczecinek	05.07.2009	Słupsk
32	18:18.18	Monika	Jackiewicz	92	RAZ Szczecin	22.07.2018	Lublin
33	18:22.21	Paulina	Baran	92	LKS Pomorze Stargard	26.06.2011	Toruń
34	18:23.55	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	19.06.2010	Koszalin
35	18:24.45	Małgorzata	Szabałowska	98	MKL Szczecinek	09.07.2017	Toruń
36	18:36.90	Dominika	Wiśniewska	96	WMLKS Pomorze Stargard	31.07.2016	Jelenia Góra
37	18:40.29	Aleksandra	Rudnikowicz	98	ULKS Barwice	09.07.2017	Toruń
38	18:58.32	Ada	Szmygin	98	MKL Maraton Świnoujście	03.07.2016	Suwałki
39	18:59.06	Ewelina	Manel	93	LKS Pomorze Stargard	26.06.2011	Toruń
40	18:59.43	Karolina	Chełmicka	85	MKL Szczecin	14.06.2003	Szczecin
41	18:59.39	Magdalena	Przywara	78	Budowlani Szczecin	15.06.1997	Poznań
42	19:02.62	Aleksandra	Popiel	90	Barnim Goleniów	03.08.2008	Toruń
43	19:08.85	Karolina	Matuszewska	79	Budowlani Szczecin	12.07.1997	Poznań
44	19:11.09	Małgorzata	Ćwirta	95	LKS Pomorze Stargard	05.07.2013	Kraków
45	19:23.2.	Beata	Bandzmer	76	Spartakus Pырzyce	05.10.1991	Szczecin
46	19:26.70	Aleksandra	Kecler	97	MLUKS Mokasyn Płoty	28.05.2016	Słupsk
47	19:26.91	Paulina	Wereszka	91	Jedynka Szczecinek	27.09.2008	Białogard
48	19:28.5.	Joanna	Karpińska	72	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
49	19:49.05	Anna	Włodarczyk	79	Maraton Świnoujście	08.06.1997	Białogard
50	21:07.44	Klaudia	Szyja	98	ULKS Barwice	17.06.2017	Białogard
51	21:23.7.	Anna	Wakulewicz	78	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
52	21:49.8.	Katarzyna	Biała	78	Hermes Gryfino	05.10.1991	Szczecin
53	21:51.5.	Jolanta	Maślanka	62	niest. Szczecin	05.10.1991	Szczecin

10 000 m w historii ZZLA

1	33.00.60	Renata	Kokowska	58	Orzeł Wałcz	31.07.1987	Sopot
2	33:26.59	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	16.05.2015	Wieliczka
3	33.45.46	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1989	Stargard
4	34:15.12	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	28.04.2018	Łomża
5	34.23.5.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
6	34:27.55	Marta	Krawczyńska	88	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2016	białogard
7	34.42.68	Karolina	Waszak	89	Barnim Goleniów	03.05.2011	Lidzbark Warm.
8	35.13.45	Antonina	Behnke	89	Barnim Goleniów	21.04.2012	Mikołów
9	35.21.77	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	31.07.1987	Sopot
10	36.42.78	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	24.05.2014	Postomino
11	37.08.67	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	17.09.2011	Białe Błota
12	37.00.50	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	21.04.2012	Mikołów
13	37.19.10	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	03.05.2008	Kozienice
14	37.53.00	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	17.08.2005	Międzydroje
15	38.06.83	Valborg	Heinesen	86	Barnim Goleniów	27.04.2013	Sosnowiec
16	38.07.38	Urszula	Piotrowicz	94	LKS Pomorze Stargard	08.08.2004	Poznań
17	38.20.14	Kamila	Andrzejewska	78	Budowlani Szczecin	19.09.1998	Siedlce
18	38.27.74	Justyna	Wójcik	84	Hermes Gryfino	08.08.2004	Poznań
19	38:47.96	Ewelina	Kowalik	91	LKS Olimpic Szczecin	21.05.2016	białogard
20	38.55.42	Jolanta	Łukasik	71	Orzeł Wałcz	30.07.1988	Sopot
21	41.14.47	Anna	Sobczak	85	Ósemka Police	06.05.2006	Międzydroje

półmaraton w historii ZZLA

1	1:13.29	Małgorzata	Sobańska	69	Sporting Międzyzdroje	12.10.2003	Chicago
2	1:13.49	Wioletta	Uryga	68	Sporting Międzyzdroje	08.09.2002	Piła
3	1:15.52	Marta	Krawczyńska	88	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2016	Piła
4	1:16.11	Joanna	Karpińska	72	Maraton Świnoujście	02.03.1997	Frankfurt
5	1:20.43	Renata	Bałydga	75	Sporting Międzyzdroje	30.09.2001	Albuquerque
6	1:21.12	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	13.09.2015	Zielona Góra
7	1:21.35	Kamila	Andrzejewska	78	MKL Szczecin	21.09.2003	Ustka
8	1:21.37	Valborg	Heinesen	86	Barnim Goleniów	07.09.2014	Piła
9	1:21.57	Agnieszka	Golak	76	Sporting Międzyzdroje	05.09.2004	Piła
10	1:22.05	Arleta	Makarewicz	83	Pomerania Szczecinek	22.09.2002	Ustka
11	1:22.10	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	16.05.2004	Szczecin
12	1:22.38	Ewa	Huryń	73	KB Maratończyk Team Szczecin	29.03.2015	Pabianice
13	1:23.15	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	28.08.2011	Szczecin
14	1:24.49	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	29.03.2009	Poznań
15	1:25.55	Anna	Wiśniewska	81	Biały Bór	28.09.2003	Gniezno
16	1:25.56	Beata	Pokrzywińska-Osior	86	niestowarzyszona	06.09.2015	Piła
17	1:28.18	Barbara	Pochranowicz	77	MKL Szczecinek	10.05.2015	Pszczew
18	1:29.07	Sylwia	Telatyńska	77	niestowarzyszona	06.09.2015	Piła
19	1:29.12	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	10.09.2006	Piła
20	1:29.36	Monika	Borek	79	niestowarzyszona	07.09.2014	Piła
21	1:29.50	Patrycja	Rydyńska	78	Iskra Białogard	24.09.2000	Ustka
22	1:30.24	Klaudia	Szych	93	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
23	1:30.40	Agnieszka	Arciszewska	78	MKL Szczecin	24.09.2000	Ustka
24	1:32.05	Monika	Zemla	91	Szkuner Myślibórz	04.09.2011	Piła
25	1:32.25	Irena	Samoił-Kowalska	72	Bobolice	10.09.2006	Piła
26	1:32.42	Grażyna	Chudy	81	KS Święc Sławno	07.09.2008	Piła
27	1:33.14	Sabina	Jachnik-Jalaniak	72	Maratończyk Team Szczecin	05.09.2010	Piła
28	1:33.54	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
29	1:34.38	Anna	Kszak-Krzyżanowska	75	KL Wałcz	15.06.2008	Rudawa
30	1:35.40	Henryka	Skalska	62	Police	21.08.2004	Skarżysko-Kam.
31	1:37.58	Jolanta	Maślanka	62	Szczecin	09.07.2000	Szczecin
32	1:34.48	Monika	Frańczak	72	Szczecin	28.08.2011	Szczecin
33	1:40.17	Marianna	Janiszewska	64	Bulk-Cargo Szczecin	02.06.2001	Murow. Goślina
34	1:41.32	Barbara	Listowska	71	Szczecin	07.07.2002	Szczecin
35	1:44.12	Anna	Jaworska	84	Sławno	14.05.2006	Łódź
36	1:44.23	Joanna	Gałań	66	Kalisz Pomorski	10.09.2006	Piła
37	1:45.51	Helena	Lebowska	61	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
38	1:46.20	Anna	Lewandowska	75	CW Laguna Gryfino	06.07.2003	Szczecin
39	1:46.23	Agnieszka	Zarębska	75	Laguna Gyfino	07.09.2003	Piła
40	1:46.48	Irena	Kornecka	55	KB Neptun Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
41	1:47.40	Barbara	Kosakowska	61	Maratończyk Team Szczecin	16.05.2004	Szczecin
42	1:49.45	Małgorzata	Kwiatkowska	63	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
43	1:52.37	Barbara	Dampc	48	Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
44	1:53.44	Irena	Kornecka	55	KB Neptun Kołobrzeg	30.08.2000	Piła
45	1:55.18	Małgorzata	Kamińska	62	Ósemka Police	16.05.2004	Szczecin
46	1:56.05	Ewa	Mucho	68	Szczecin	08.07.2001	Szczecin
47	1:56.27	Anna	Maniecka	71	Barnim Goleniów	16.05.2004	Szczecin
48	1:56.53	Krystyna	Krzepina	61	Police	09.09.2001	Piła
49	1:57.08	Irena	Lasota	51	Wałcz	02.06.2001	Murow. Goślina

maraton w historii ZZLA

1	2:26.20	Renata	Pyrr-Kokowska	58	Bukowina Wałcz	26.09.1988	Dębno
2	2:27.50	Małgorzata	Sobańska	69	Sporting Międzyzdroje	12.10.2003	Chicago
3	2:34.44	Wioletta	Uryga	68	Sporting Międzyzdroje	09.03.2003	Nagoya
4	2:39.52	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	27.03.1988	Dębno
5	2:44.10	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	13.05.1990	Amsterdam
6	2:49.28	Agnieszka	Golak	76	Sporting Międzyzdroje	10.10.2004	Poznań
7	2:49.58	Renata	Bałdyga	75	Sporting Międzyzdroje	29.04.2001	Cleveland
8	2:59.03	Ewa	Huryń	73	KB Maratończyk Team Szczecin	12.04.2015	Dębno
9	2:59.10	Antonina	Rychter	85	MKL Szczecinek	15.09.2013	Wrocław
10	3:00.39	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	16.10.2011	Poznań
11	3:03.35	Joanna	Karpińska	72	Maraton Świnoujście	20.03.1998	Warszawa
12	3:07.22	Barbara	Pochranowicz	77	Stowarz. Maraton Dębno	08.04.2018	Dębno
13	3:09.48	Małgorzata	Ponikowska	65	Sztorm Kołobrzeg	20.05.1990	Hamburg
14	3:11.03	Ewa	Zajac	51	Barnim Goleniów	23.05.1985	Trnawa
15	3:15.06	Anna	Kszak-Krzyżanowska	75	KL Wałcz	06.05.2007	Kraków
16	3:17.03	Beata	Pokrzywińska-Osior	86	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
17	3:19.19	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	28.09.1986	Warszawa
18	3:19.53	Iwona	Papierska	86	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
19	3:21.15	Marta	Olechnowicz	85	Szczecin	25.04.2010	Kraków
20	3:21.28	Sylwia	Telatyńska	77	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
21	3:21.40	Sabina	Jachnik	72	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
22	3:22.22	Sylwia	Bander	85	MKL Szczecin	26.04.2009	Kraków
23	3:23.05	Monika	Biegasiewicz	76	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
24	3:25.22	Grażyna	Chudy	81	KS Święc Sławno	14.10.2007	Poznań
25	3:26.26	Nikolina	Szurgocińska	93	MKS Hermes Gryfino	03.04.2016	Dębno
26	3:28.18	Henryka	Skalska	62	Police	10.04.2005	Dębno
27	3:28.23	Agnieszka	Matyka	84	Szczecin	15.05.2011	Toruń
28	3:28.42	Beata	Szczerba	77	Szczecin	06.04.2014	Dębno
29	3:29.17	Agnieszka	Świderska	92	niestow. Szczecin	19.09.2015	Szczecin
30	3:29.56	Magdalena	Olejniczak	76	Szczecin	12.10.2014	Poznań
31	3:33.42	Irena	Samoil-Kowalska	72	Bobolice	06.05.2007	Kraków
32	3:34.13	Iwona	Młodziejewska	73	Wygan Kołobrzeg	19.04.2009	Dębno
33	3:35.52	Barbara	Kosakowska	61	Maratończyk Team Szczecin	23.05.2004	Praga
34	3:39.59	Justyna	Gąska	78	Szczecin	16.10.2011	Poznań
35	3:41.18	Magdalena	Olejniczak	76	Szczecin	13.10.2013	Poznań
36	3:50.10	Helena	Lebowska	61	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
37	3:51.58	Joanna	Gałań	66	Szczecin	17.09.2006	Warszawa
38	3:52.06	Justyna	Malicka	78	Szczecin	07.06.2009	Toruń
39	3:52.35	Agnieszka	Zarębska	75	Gryfino	04.04.2004	Dębno
40	3:56.13	Marianna	Janiszewska	64	Bulk-Cargo Szczecin	08.04.2001	Dębno
41	3:56.35	Iwona	Kowalczyk	69	Szczecin	19.04.2009	Dębno
42	3:57.37	Bożena	Naronowicz	67	Dębno	27.09.1987	Warszawa
43	3:59.40	Irena	Lasota	51	Wałcz	22.04.2001	Wrocław
44	3:59.59	Magdalena	Waśko	77	Szczecin	11.10.2009	Poznań
45	4:18.59	Paulina	Kubacka	72	Szczecin	15.04.2007	Dębno
46	4:24.42	Anna	Lewandowska	75	CW-Laguna Gryfino	13.04.2003	Dębno
47	4:47.28	Krystyna	Krzepina	61	Police	04.04.2004	Dębno
48	4:55.51	Ewa	Treska	57	Szczecin	10.10.2004	Poznań
49	4:58.58	Maria	Borkowska	59	Szczecin	10.10.2004	Poznań

100 m płotki w historii ZZLA

1	12.97	Aurelia	Trywiańska	76	MKL Szczecin	20.07.2002	Szczecin
2	13.32	Agnieszka	Karaczun	78	Budowlani Szczecin	01.08.1999	Goeteborg
3	14.07	Sylwia	Sochańska	90	MKL Szczecin	01.09.2012	Radom
4	14.26	Oliwia	Małkiewicz	97	STS Pomerania Szczecinek	23.05.2015	Postomino
5	14.57	Maja	Nadała	87	Hermes Gryfino	21.05.2006	Wrocław
6	14.65	Alicja	Michalska	90	MKL Szczecin	03.06.2012	Szczecin
7	14.74	Lucyna	Wójcik	60	Orzeł Wałcz	16.09.1978	Grudziądz
8	14.79	Justyna	Iwińska	81	MKL Szczecin	15.07.2000	Warszawa
9	14.90	Anna	Suszko	60	Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
10	14.93	Monika	Ganiec	85	Pomerania Szczecinek	29.08.2002	Zamość
11	15.01	Julia	Sułkowska	97	LKS Olimpic Szczecin	30.06.2015	Biała Podlaska
12	15.02	Anita	Pękala	71	Bałyk Koszalin	10.06.1989	Grudziądz
13	14.8.	Wiesława	Pietras	54	Budowlani Szczecin	08.07.1972	Warszawa
14	14.8.	Elżbieta	Jańczak	55	LKS Pomorze Stargard	30.07.1972	Warszawa
15	15.04	Nikoła	Kuduk	98	MKL Szczecin	20.05.2017	Piła
16	15.07	Ewelina	Rabiniak	84	Sztorm Kołobrzeg	24.08.2002	Białogard
17	15.16	Beata	Kaźmierska	60	Budowlani Szczecin	02.06.1979	Poznań
18	15.0.	Ewa	Dulka	53	Bałyk Koszalin	25.07.1970	Kraków
19	15.0.	Teresa	Król	56	Orzeł Wałcz	29.05.1975	Koszalin
20	15.0.	Izabela	Szadejko	72	Budowlani Szczecin	21.07.1989	Piła
21	15.28	Klaudia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	30.06.2014	Toruń
22	15.33	Honorata	Staszyńska	67	Maraton Świnoujście	10.07.1984	Poznań
23	15.1.	Elżbieta	Winter	53	Iskra Białogard	10.10.1970	Włocławek
24	15.1.	Ewa	Wybraniec	65	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
25	15.35	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
26	15.2.	Grażyna	Śmidecka	57	Iskra Białogard	29.08.1978	Grudziądz
27	15.45	Sylwia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	07.06.2014	Biała Podlaska
28	15.60	Martyna	Giergiel	92	MKL Szczecin	12.06.2010	Białogard
29	15.62	Magdalena	Chrzanowska	92	Hermes Gryfino	05.06.2010	Opole
30	15.4.	Regina	Różańska	51	SKL Szczecin	28.06.1969	Ryga
31	15.4.	Grażyna	Kulasiewicz	68	Pomorzany	15.07.1985	Stargard
32	15.64	Anita	Jach	75	Budowlani Szczecin	09.06.1991	Stargard
33	15.65	Ilona	Juszczyszyn	80	Budowlani Szczecin	31.05.1998	Wrocław
34	15.5.	Alicja	Urna	53	Smolnica	24.07.1973	Siedlce
35	15.5.	Danuta	Fajfrowska	54	Bałyk Koszalin	19.08.1973	Gdynia
36	15.5.	Dorota	Królak	64	MKS Kusy Szczecin	25.05.1980	Bydgoszcz
37	15.74	Elżbieta	Burda	65	Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
38	15.77	Agnieszka	Bittner	70	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
39	15.77	Marika	Wójs	99	MKS Hermes Gryfino	17.06.2017	Białogard
40	15.68	Angelika	Kosiba	90	Pomerania Szczecinek	28.08.2010	Kraków
41	15.80	Klaudia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	18.07.2013	Poznań
42	15.6.	Mariola	Leszak	61	Budowlani Szczecin	06.09.1980	Szczecin
43	15.6.	Ewa	Gębacka	65	Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
44	15.86	Marta	Świdarska	86	MKL Szczecin	05.06.2004	Stargard
45	15.87	Aleksandra	Robak	75	Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
46	15.89	Ilona	Janas	90	Hermes Gryfino	09.06.2012	Warszawa
47	15.90	Magdalena	Ogórek	89	MKL Szczecin	28.05.2007	Piła
48	15.7.	Hanna	Pieńkowska	55	SKL Szczecin	10.10.1969	Szczecin
49	15.96	Agnieszka	Postrzech	73	Znicz Stargard	04.09.1988	Stargard
50	15.98	Agnieszka	Błaszczyk	72	Hermes Gryfino	24.07.1988	Piła
51	16.00	Paulina	Wajs	91	Pomerania Szczecinek	06.06.2009	Piła
52	16.03	Aleksandra	Ganiec	87	Pomerania Szczecinek	04.06.2005	Poznań
53	15.8.	Barbara	Rubaszewska	51	Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
54	15.8.	Bożena	Pawlak	58	Orlę Szczecinek	07.06.1975	Koszalin
55	15.8.	Dorota	Brandykowska	61	Budowlani Szczecin	13.05.1979	Stargard
56	16.05	Janina	Wawrzak	58	Budowlani Szczecin	15.09.1979	Zabrze
57	16.05	Monika	Pukacz	78	Budowlani Szczecin	18.09.1993	Poznań
58	16.09	Iwona	Małecka	62	LKS Pomorze Stargard	22.09.1979	Sopot
59	16.09	Beata	Szołyga	71	Bałyk Koszalin	25.06.1989	Poznań
60	16.11	Monika	Malesa	90	Olimpic Szczecin	21.06.2008	Szczecin
61	16.13	Katarzyna	Berczyńska	86	MKL Szczecin	15.06.2004	Szczecin
62	15.9.	Anna	Starczyńska	56	Bałyk Koszalin	17.08.1975	Spała
63	15.9.	Agnieszka	Szczepańska	69	Zryw Szczecin	28.06.1986	Stargard

64	16.17	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	24.07.1979	Bydgoszcz
65	16.17	Monika	Gliwa	76	Budowlani Szczecin	14.09.1991	Piła
66	16.20	Monika	Karmelita	81	Sztorm Kołobrzeg	11.06.1999	Białogard
67	16.20	Natalia	Wawrzyniak	88	Hermes Gryfino	09.09.2006	Szczecin
68	16.0.	Róża	Raban	57	Sokół Pyrzyce	23.06.1974	Szczecin
69	16.0	Jolanta	Romanowska	59	Bałtyk Koszalin	09.10.1976	Szczecinek
70	16.0.	Ewa	Dąbrowska	60	AZS Szczecin	18.06.1977	Stargard
71	16.23	Nicola	Nowak	97	LKS Olimpic Szczecin	28.05.2016	Inowrocław

400 m płotki w historii ZZLA

1	60.89	Bogusława	Świątek	62	LKS Pomorze Stargard	20.05.1984	Zielona Góra
2	61.20	Agnieszka	Bittner	70	Orzeł Wałcz	29.07.1989	Kielce
3	61.36	Mariola	Leszak	61	Budowlani Szczecin	21.06.1980	Poznań
4	61.79	Beata	Każmierska	60	Budowlani Szczecin	21.06.1980	Poznań
5	62.06	Maja	Gumowska	80	MKL Szczecin	03.09.2000	Poznań
6	62.49	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	17.07.1993	Warszawa
7	62.53	Anna	Wojciechowska	81	Sztorm-Ziob Kołobrzeg	21.07.1999	Białystok
8	62.72	Marta	Śliwka	83	MKL Szczecin	21.06.2003	Zielona Góra
9	62.8.	Barbara	Rubaszewska	51	Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
10	63.24	Agnieszka	Sudoł	75	Bukowina Wałcz	12.09.1992	Poznań
11	63.25	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	25.07.1977	Łódź
12	63.2.	Elżbieta	Sakwa	57	Budowlani Szczecin	12.08.1975	Warszawa
13	63.67	Bożena	Lewicka	61	Iskra Białogard	26.06.1981	Poznań
14	63.80	Jolanta	Matczak	67	Orzeł Wałcz	10.07.1984	Poznań
15	64.2.	Wanda	Sroka	57	Sokół Pyrzyce	19.07.1975	Międzyrzecz
16	64,59	Urszula	Bukowska	94	Sztorm Kołobrzeg	23.07.2010	Zielona Góra
17	64.66	Katarzyna	Korda	78	Sztorm-Ziob Kołobrzeg	08.06.1996	Białogard
18	64.68	Edyta	Jędrusiak	70	Budowlani Szczecin	20.06.1988	Poznań
19	64.81	Julia	Sułkowska	97	Olimpic Szczecin	14.07.2014	Wrocław
20	64.98	Klaudia	Zub	97	Sztorm Kołobrzeg	23.07.2014	Chojnice
21	65.00	Paulina	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	03.07.2009	Słupsk
22	65.15	Aleksandra	Jandziszak	92	Junior Złocieniec	21.06.2008	Białogard
23	65.20	Krystyna	Zasławska	84	Pomerania Szczecinek	14.06.2003	Białystok
24	65.26	Ewa	Gębacka	65	Hermes Gryfino	20.07.1983	Zielona Góra
25	65.2.	Maria	Bocian	55	Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
26	65.2.	Ewa	Niewęłowska	62	AZS Szczecin	17.05.1978	Poznań
27	65.59	Ewa	Dąbrowska	60	AZS Szczecin	25.07.1977	Łódź
28	65.93	Magdalena	Krześlak	88	MKL Szczecin	06.06.2004	Stargard
29	65.96	Renata	Dreńkiewicz	95	Pomerania Szczecinek	16.06.2013	Koszalin
30	65.97	Arleta	Makarewicz	83	Pomerania Szczecinek	16.06.2001	Białogard
31	66.22	Marika	Wójs	99	MKS Hermes Gryfino	12.06.2016	Poznań
32	66.1.	Danuta	Fajfrowska	54	Bałyk Koszalin	29.07.1973	Białogard
33	66.31	Justyna	Szymańska	72	Budowlani Szczecin	10.09.1989	Poznań
34	66.33	Elżbieta	Walczak	68	LKS Pomorze Stargard	31.08.1985	Stargard
35	66.2.	Elżbieta	Tyma	58	Orzeł Wałcz	29.04.1973	Wałcz
36	66.42	Bernardeta	Piotrowska	83	LKS Pomorze Stargard	11.06.2000	Poznań
37	66,52	Natalia	Wawrzyniak	88	Hermes Gryfino	18.06.2005	Białogard
38	66.5.	Iwona	Szczychno	60	Budowlani Szczecin	03.07.1977	Białogard
39	66.75	Monika	Kozak	67	Zryw Szczecin	29.06.1985	Poznań
40	66.7.	Alina	Kłata	61	Ogrodnik Pyrzyce	19.06.1977	Stargard
41	67.15	Nicola	Nowak	97	Olimpic Szczecin	18.06.2014	Toruń
42	67.0.	Irena	Dumicz	60	AZS Szczecin	19.06.1977	Stargard
43	67.1.	Genowefa	Cygan	51	LKS Pomorze Stargard	19.07.1979	Szczecin
44	67.2.	Elżbieta	Płomińska	62	Kotwica Kołobrzeg	07.10.1979	Białogard
45	67.2.	Małgorzata	Leszczyńska	69	Orlę Szczecinek	09.10.1983	Poznań
46	67.3.	Zofia	Zagajewska	60	Bałyk Koszalin	27.08.1977	Wrocław
47	67.4.	Elżbieta	Burda	65	Hermes Gryfino	18.09.1983	Poznań
48	67.5.	Honorata	Sikora	65	Orlę Szczecinek	05.10.1980	Białogard
49	67.66	Sabina	Stenka	85	Sztorm Kołobrzeg	19.09.2007	Fortaleza
50	67.69	Iwona	Fabisiak	65	Budowlani Szczecin	16.05.1981	Warszawa
51	67.98	Beata	Jończyk	65	Iskra Białogard	22.06.1983	Zielona Góra
52	67.98	Sara	Niźnik	91	Olimpic Szczecin	26.05.2007	Białogard
53	67.9.	Wiesława	Stempień	60	Ogrodnik Pyrzyce	24.06.1976	Poznań
54	68.0.	Barbara	Kowalczyk	58	Bałyk Koszalin	19.05.1979	Koszalin
55	68.28	Teresa	Bałysz	82	Hermes Gryfino	04.06.2000	Stargard
56	68,3	Milena	Kochanowska	90	Hermes Gryfino	23.06.2007	Białogard
57	68.2.	Jalanta	Stanek	62	Iskra Białogard	05.10.1980	Białogard
58	68.62	Daria	Barknecht	90	Pomerania Szczecinek	19.05.2007	Poznań
59	68.64	Joanna	Zajac	01	MKL Maraton Świnoujście	16.06.2018	Białogard
60	68.65	Beata	Kałużna	69	Olimp Chojna	14.09.1985	Poznań
61	68.78	Marzena	Miller	62	Orzeł Wałcz	21.06.1980	Poznań
62	68.87	Magdalena	Ogórek	89	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
63	68.92	Karolina	Włodarczak	81	Maraton Świnoujście	06.06.1999	Poznań

1500 m z przeszkodami w historii ZZLA

1	5:06.52	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	16.05.2004	Poznań
2	5:10.26	Justyna	Wójcik	84	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
3	5:10.92	Magdalena	Pluta	87	MKS Hermes Gryfino	21.07.2003	Gdańsk
4	5:16.74	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	01.06.2002	Białogard
5	5:17.92	Edyta	Rybacka	85	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
6	5:22.56	Izabela	Mockało	83	MKS Hermes Gryfino	08.06.2002	Szczecin
7	5:28.43	Patrycja	Łużyńska	00	MKL Szczecin	16.06.2018	Białogard
8	5:31.69	Teresa	Bałysz	82	MKS Hermes Gryfino	10.06.2001	Poznań
9	5:34.73	Natalia	Kowalik	01	MKL Szczecinek	16.06.2018	Białogard
10	5:44.26	Paulina	Kasprzak	90	MKS Hermes Gryfino	03.06.2006	Szczecin
11	5:44.73	Łucja	Malak	02	MKL Szczecin	16.06.2018	Białogard
12	5:48.83	Dorota	Wójcik	85	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
13	6:10.02	Katarzyna	Miąskowiak	85	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2001	Poznań
14	6:13.05	Anna	Ciebień	87	MKS Hermes Gryfino	06.06.2004	Stargard
15	6:27.38	Ewelina	Turbiak	85	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2001	Poznań

2000 m z przeszkodami w historii ZZLA

1	6:53.29	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	06.07.2005	Bydgoszcz
2	7:00.05	Paulina	Kaczyńska	91	LKS Pomorze Stargard	11.06.2011	Słubice
3	7:07.72	Justyna	Wójcik	84	MKS Hermes Gryfino	30.06.2002	Bielsko Biała
4	7:16.33	Klaudia	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	23.06.2007	Białogard
5	7:19.46	Manuela	Pośniak	94	MKS Hermes Gryfino	23.06.2012	Białystok
6	7:23.73	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	23.06.2007	Białogard
7	7:25.64	Marta	Kaciupa	99	MKS Hermes Gryfino	10.06.2017	Poznań
8	7:27.62	Izabela	Mockało	83	MKS Hermes Gryfino	30.06.2002	Bielsko Biała
9	7:27.68	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
10	7:34.44	Aneta	Walencik	92	Spartakus Pырzyce	21.06.2008	Białogard
11	7:38.35	Amelia	Wojciechowska	93	Spartakus Pырzyce	16.05.2010	Szczecin
12	7:39.14	Patrycja	Łużyńska	00	MKL Szczecin	19.05.2018	Białogard
13	7:44.49	Justyna	Konikowska	93	MKS Hermes Gryfino	10.09.2011	Białogard
14	7:51.91	Sandra	Stachura	94	Junior Złocieniec	24.05.2014	Białogard
15	7:52.69	Paulina	Kasprzak	90	MKS Hermes Gryfino	23.06.2007	Białogard
16	7:56.23	Małgorzata	Bylińska	93	MKS Hermes Gryfino	20.06.2009	Szczecin
17	7:56.65	Magdalena	Andrzejewska	92	Spartakus Pырzyce	16.05.2010	Szczecin
18	8:05.98	Roksana	Borkowska	90	MKS Hermes Gryfino	20.06.2009	Szczecin
19	8:09.83	Izabela	Robak	94	MKS Hermes Gryfino	19.06.2011	Koszalin
20	8:10.00	Katarzyna	Nowak	91	MKS Hermes Gryfino	21.06.2008	Białogard

3000 m z przeszkodami w historii ZZLA

1	9:57.28	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	05.06.2017	Praha (CZE)
2	10.08.25	Antonina	Behnke	89	UKS Barnim Goleniów	03.06.2012	Bydgoszcz
3	10.44.29	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	13.09.2008	Grudziądz
4	10:50.42	Alicja	Mińczuk	97	MKL Szczecin	30.06.2018	Sieradz
5	10.53.58	Paulina	Kaczyńska	91	LKS Pomorze Stargard	17.06.2012	Bielsko Biała
6	11.10.02	Justyna	Wójcik	84	MKS Hermes Gryfino	05.09.2004	Gdańsk
7	11.37.13	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	08.09.2007	Słupsk
8	12.13.43	Sandra	Stachura	94	MKS Junior Złocieniec	30.08.2014	Inowrocław

skok wzwyż w historii ZZLA

1	1.80	Beata	Wysocka	68	LKS Pomorze Stargard	08.08.1987	Poznań
2	1.77	Jadwiga	Czajkowska	58	Darzbór Szczecinek	30.05.1976	Szczecinek
3	1.75	Małgorzata	Abramiuk	94	Olimpic Szczecin	03.07.2013	Kraków
4	1.73	Ewa	Dulka	53	Bałtyk Koszalin	29.08.1970	Chorzów
5	1.73	Jolanta	Komorowska	67	Budowlani Szczecin	03.05.1987	Stargard
6	1.72	Eleonora	Ziembińska	82	Olimpijczyk Drawsko	07.07.2001	Zielona Góra
7	1.72	Monika	Pyrek	80	MKL Szczecin	20.09.2003	Szczecin
8	1.71	Bogusława	Apanowicz	61	Orlę Szczecinek	28.05.1978	Ślubice
9	1.71	Izabela	Siembida	67	LKS Pomorze Stargard	27.07.1985	Rzeszów
10	1.71	Weronika	Stefaniuk	00	MKS Hermes Gryfino	17.09.2017	Poznań
11	1.70	Elżbieta	Bławat	57	Orlę Szczecinek	30.05.1976	Szczecinek
12	1.70	Elżbieta	Langner	58	Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
13	1.70	Marta	Kwiecień	99	MKS Hermes Gryfino	07.08.2015	Łódź
14	1.70	Urszula	Szczuko	01	MKS Kusy Szczecin	26.05.2018	Białogard
15	1.69	Aleksandra	Górska	86	LKS Pomorze Stargard	17.05.2003	Szczecin
16	1.68	Jolanta	Romanowicz	59	Bałtyk Koszalin	03.07.1977	Białogard
17	1.68	Katarzyna	Olszewska	63	Kotwica Kołobrzeg	11.06.1978	Warszawa
18	1.68	Mariola	Śledziona	69	Żak Pyrzyce	01.07.1985	Białystok
19	1.68	Magdalena	Turska	90	Hermes Gryfino	31.05.2008	Stargard
20	1.67	Jolanta	Bąderska	63	LKS Pomorze Stargard	16.05.1981	Stargard
21	1.67	Violetta	Hałas	65	LKS Pomorze Stargard	26.06.1983	Ślubice
22	1.66	Teresa	Wesołowska	49	Pogoń Szczecin	04.05.1968	Szczecin
23	1.66	Krystyna	Wachowska	57	Ogrodnik Pyrzyce	16.06.1976	Witnica
24	1.66	Jadwiga	Budkiewicz	60	LKS Pomorze Stargard	20.08.1977	Stargard
25	1.66	Barbara	Mucha	58	Budowlani Szczecin	13.05.1978	Szczecin
26	1.66	Janina	Wawrzak	58	Budowlani Szczecin	13.05.1978	Szczecin
27	1.66	Mariola	Wędzina	64	LKS Pomorze Stargard	10.05.1981	Stargard
28	1.66	Dorota	Mikulska	65	Maraton Świnoujście	01.07.1981	Racibórz
29	1.66	Karolina	Sarba	86	LKS Pomorze Stargard	18.05.2002	Stargard
30	1.66	Renata	Kopaczewska	90	LKS Pomorze Stargard	02.06.2005	Szczecin
31	1.66	Ilona	Janas	90	Hermes Gryfino	09.06.2012	Warszawa
32	1.65	Danuta	Nowak	57	LKS Pomorze Stargard	29.05.1976	Szczecinek
33	1.65	Danuta	Posim	62	Orlę Szczecinek	01.05.1978	Szczecinek
34	1.65	Violetta	Markiewicz	63	Orlę Szczecinek	02.06.1979	Koszalin
35	1.65	Anna	Karczewska	64	Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
36	1.65	Jolanta	Chałupka	69	Łan Koszalin	29.09.1984	Białogard
37	1.65	Liliana	Bielińska	69	Łan Koszalin	25.05.1985	Białogard
38	1.65	Diana	Wiatrowska	91	niestowarzyszona	25.05.2008	Ślubice
39	1.65	Patrycja	Charłampowicz	92	Olimpic Szczecin	16.06.2008	Białystok
40	1.65	Angelika	Kosiba	90	Pomerania Szczecinek	25.06.2008	Wrocław
41	1.64	Magdalena	Szuskiewicz	88	Junior Złocieniec	12.06.2003	Szczecin
42	1.64	Justyna	Pałys	88	LKS Pomorze Stargard	21.08.2004	Białogard
43	1.64	Ewa	Sojska	01	MKS Kusy Szczecin	19.06.2016	Koszalin
44	1.63	Iwona	Gorowiec	66	Junior Złocieniec	17.05.1981	Białogard
45	1.63	Aleksandra	Robak	75	Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
46	1.62	Alicja	Klarman	59	Juvenia Szczecin	05.06.1976	Stargard
47	1.62	Agnieszka	Jagielka	73	Sztorm Kołobrzeg	02.06.1990	Białogard
48	1.62	Monika	Andruszkiewicz	80	LKS Pomorze Stargard	22.06.1996	Wrocław
49	1.62	Krystyna	Graś	82	Żak Wałcz	14.09.1997	Poznań
50	1.62	Natalia	Pierzyniak	97	Bałtyk Koszalin	29.06.2013	Białogard
51	1.61	Wiesława	Pietras	54	Budowlani Szczecin	26.08.1973	Rawicz
52	1.61	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	21.05.1979	Wałcz
53	1.61	Marta	Drozdowicz	77	Orlę Szczecinek	05.06.1993	Piła
54	1.61	Dominika	Mirek	92	Hermes Gryfino	13.06.2007	Białogard
55	1.61	Weronika	Figurska	94	Pomerania Szczecinek	01.06.2010	Wrocław
56	1.61	Sonia	Sławińska	95	Kusy Szczecin	08.06.2010	Koszalin

skok o tyczce w historii ZZLA

1	4.82	Monika	Pyrek	80	MKL Szczecin	22.09.2007	Stuttgart
2	4.15	Justyna	Ratajczak	85	MKL Szczecin	28.06.2008	Sopot
3	4.15	Aleksandra	Wiśnik	92	OSOT Szczecin	31.08.2014	Inowrocław
4	4.10	Wiktoria	Wojewódzka	97	OSOT Szczecin	24.06.2017	Łódź
5	4.07	Anna	Olko-Massey	84	MKL Szczecin	10.06.2009	Cardiff
6	3.80	Katarzyna	Spychalska	84	MKL Szczecin	25.06.2005	Biała Podlaska
7	3.70	Natalia	Kaliniczenko	73	MKL Szczecin	31.05.2003	Chorzów
8	3.70	Sonia	Sławińska	95	OSOT Szczecin	07.06.2014	Szczecin
9	3,61	Joanna	Piwowska	82	KS Żak Wałcz	12.09.1999	Sopot
10	3.60	Katarzyna	Cerbińska	93	OSOT Szczecin	22.06.2013	Szczecin
11	3.60	Anna	Nowak	98	OSOT Szczecin	12.06.2016	Szczecin
12	3.40	Anna	Kotewicz	84	KS Żak Wałcz	25.05.2003	Szczecin
13	3.40	Kamila	Czekanowska	85	MKL Szczecin	29.05.2004	Biała Podlaska
14	3.40	Paula	Wręga	99	OSOT Szczecin	12.06.2016	Szczecin
15	3.40	Marika	Borkiewicz	00	OSOT Szczecin	03.06.2017	Szczecin
16	3.30	Anastasiya	Kaliniczenko	94	MKL Szczecin	03.09.2011	Szczecin
17	3.30	Kamila	Bartosik	98	OSOT Szczecin	18.06.2017	Bydgoszcz
18	3.20	Patrycja	Stasiorowska	85	KS Żak Wałcz	21.07.2001	Poznań
19	3.20	Honorata	Glaza	88	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
20	3.20	Agata	Kareńska	01	OSOT Szczecin	13.05.2017	Szczecin
21	3.00	Daria	Wierzba	81	KS Żak Wałcz	05.06.1999	Stargard
22	3.00	Maja	Piwowska	83	KS Żak Wałcz	28.05.2000	Poznań
23	3.00	Paulina	Krzysztoń	88	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
24	2.90	Natalia	Korczyńska	91	MKS Kusy Szczecin	16.06.2005	Szczecin
25	2.80	Natalia	Kieliszek	93	MKS Kusy Szczecin	20.06.2009	Szczecin
26	2.80	Maria	Jędrzejewska	96	MKS Kusy Szczecin	15.05.2011	Szczecin
27	2.70	Berenika	Szycko	99	MKS Kusy Szczecin	15.06.2014	Szczecin
28	2.60	Julia	Turczynowska	98	MKS Kusy Szczecin	08.06.2014	Szczecin
29	2.60	Milena	Rudnicka	00	MKS Kusy Szczecin	19.06.2016	Szczecin
30	2.60	Ewa	Sojska	01	OSOT Szczecin	04.08.2017	Warszawa
31	2.56	Sandra	Duda	99	OSOT Szczecin	19.07.2015	Szczecin
32	2.55	Wiktoria	Biegun	98	OSOT Szczecin	05.07.2015	Szczecin
33	2.50	Dominika	Brykała	02	MKS Kusy Szczecin	01.09.2018	Szczecin
34	2.50	Ada	Szczygieł	03	UKS OSOT Szczecin	08.09.2018	Poznań
35	2.40	Joanna	Kucharczyk	82	KS Żak Wałcz	28.09.1997	Poznań
36	2.40	Dorota	Zaremba	84	KS Żak Wałcz	22.05.1999	Poznań
37	2.40	Paulina	Adamska	86	MKL Szczecin	10.05.2003	Szczecin
38	2.40	Karolina	Gilek	98	MKS Kusy Szczecin	19.05.2012	Szczecin
39	2.40	Marta	Kordzikowska	00	MKS Kusy Szczecin	22.06.2016	Szczecin
40	2.40	Aleksandra	Radecka	01	OSOT Szczecin	27.04.2018	Zielona Góra
41	2.30	Karolina	Wiśniewska	90	MKS Kusy Szczecin	17.05.2003	Szczecin
42	2.30	Marta	Kwiecień	99	MKS Hermes Gryfino	29.08.2014	Szczecin
43	2.30	Ariana	Budyta	03	MKS Kusy Szczecin	14.06.2017	Szczecin
44	2.30	Matylda	Ferkowska	03	UKS OSOT Szczecin	01.09.2018	Szczecin
45	2.20	Malwina	Kamińska	87	MKS Kusy Szczecin	09.06.2002	Szczecin
46	2.20	Inga	Nizioł	99	MKS Kusy Szczecin	14.09.2014	Poznań
47	2.20	Agata	Stępnia	02	MKS Kusy Szczecin	13.05.2017	Szczecin
48	2.10	Kamila	Dankowska	85	MKS Kusy Szczecin	21.05.2000	Poznań
49	2.10	Dorota	Maślak	86	MKS Kusy Szczecin	09.09.2000	Poznań
50	2.05	Justyna	Kamińska	88	KS Żak Wałcz	05.06.2004	Stargard
51	2.00	Ewa	Jamroziak	83	MKS Kusy Szczecin	14.09.1997	Poznań
52	2.00	Kamila	Dankowska	85	MKS Kusy Szczecin	18.05.2002	Stargard
53	2.00	Zuzanna	Szulczyk	90	MKS Kusy Szczecin	10.05.2003	Szczecin
54	2.00	Weronika	Kotnis	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
55	2.00	Julia	Jasiczek	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
56	2.00	Natalia	Burlikowska	02	MKS Kusy Szczecin	27.04.2018	Zielona Góra
57	2.00	Maja	Słodzińska	06	MKS Kusy Szczecin	01.09.2018	Szczecin
58	2.00	Natalia	Franczak	04	MKS Kusy Szczecin	08.09.2018	Poznań

skok w dal w historii ZZLA

1	6,41	Sandra	Chukwu	87	LKS Pomorze Stargard	20.05.2006	Poznań
2	6.27	Dominika	Łykowska	00	MKL Szczecin	08.06.2018	Chorzów
3	6.16	Krystyna	Kurkianiec	59	LKS Pomorze Stargard	11.06.1977	Szczecin
4	6.15	Aurelia	Trywiańska	76	MKL Szczecin	29.06.2002	Białogard
5	6.10	Ewa	Wybraniec	65	Ogrodnik Pyrzyce	25.07.1981	Białystok
6	6.09	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	Budowlani Szczecin	03.10.1971	Szczecin
7	6.09	Ewelina	Modrzejewska	85	MKL Szczecin	22.05.2010	Poznań
8	6.05	Wiesława	Martuszevska	58	Orzeł Wałcz	10.07.1977	Wałcz
9	6.00	Ewa	Kroker	63	Orle Szczecinek	04.05.1990	Bydgoszcz
10	5.96	Adriana	Brzóska	53	Budowlani Szczecin	16.09.1973	Szczecin
11	5.91	Bogusława	Potalej	57	Bałyk Koszalin	14.07.1979	Budapeszt
12	5.87	Krystyna	Lembas-Lisiecka	43	Pogoń Szczecin	03.09.1967	Bydgoszcz
13	5.87	Izabela	Grabarz	64	Bałyk Koszalin	27.06.1982	Sopot
14	5.87	Aleksandra	Kwiecień	00	MKS Hermes Gryfino	23.06.2018	Włocławek
15	5.86	Wiesława	Pietras	54	Budowlani Szczecin	22.07.1975	Szczecin
16	5.83	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	16.06.1980	Stargard
17	5.73	Ewa	Rogoża	56	Kotwica Kołobrzeg	07.07.1973	Szczecinek
18	5.72	Ewa	Dulka	53	Bałyk Koszalin	13.06.1971	Warszawa
19	5.69	Urszula	Gutowicz	77	Junior Złocieniec	10.06.1995	Białogard
20	5.68	Helena	Szymonowicz	56	SKL Szczecin	29.08.1971	Poznań
21	5.68	Jolanta	Mirosz	52	Bałyk Koszalin	15.06.1972	Budapeszt
22	5.68	Natalia	Ślęzak	95	Hermes Gryfino	10.09.2011	Białogard
23	5.66	Wanda	Szerszenowicz	47	Bałyk Koszalin	22.05.1965	Koszalin
24	5.65	Jadwiga	Czajkowska	58	Orle Szczecinek	23.07.1975	Białystok
25	5.65	Aleksandra	Robak	75	Hermes Gryfino	07.10.1992	Gryfino
26	5.65	Marta	Dunaj	84	Iskra Białogard	17.05.2003	Szczecin
27	5.65	Marta	Fryś	88	Bałyk Koszalin	20.05.2006	Gdańsk
28	5.65	Alicja	Duda	91	Pomerania Szczecinek	16.05.2009	Wrocław
29	5.65	Monika	Machcińska	91	ULKS Tychowo	23.05.2009	Koszalin
30	5.64	Lucyna	Borowicz	57	Orzeł Wałcz	30.06.1974	Łódź
31	5.64	Ewa	Kuśnierska	61	Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
32	5.64	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	21.07.2018	Poznań
33	5.63	Gabriela	Żyszkiewicz	58	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
34	5.62	Ewa	Soroko	57	LKS Pomorze Stargard	29.07.1973	Szczecin
35	5.60	Elżbieta	Burda	65	Hermes Gryfino	10.06.1984	Poznań
36	5.59	Danuta	Borowik	40	Pogoń Szczecin	06.07.1963	Rostock
37	5.59	Krystyna	Grzegorzewska	47	MKS Kołobrzeg	18.07.1964	Warszawa
38	5.59	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	11.08.1985	Bydgoszcz
39	5.59	Aneta	Płoucha	85	MKL Szczecin	19.06.2004	Szczecin
40	5.59	Angelika	Kosiba	90	Pomerania Szczecinek	06.06.2010	Opole
41	5.58	Aneta	Szmulewicz	71	Budowlani Szczecin	21.06.1987	Poznań
42	5.57	Teresa	Chlistowska	60	Orle Szczecinek	21.06.1975	Białogard
43	5.57	Anna	Mazurczak	59	Budowlani Szczecin	06.05.1978	Stargard
44	5.57	Anna	Kasyk	93	MKL Szczecin	22.05.2010	Poznań
45	5.57	Ewa	Jas	93	Bałyk Koszalin	26.05.2012	Koszalin
46	5.57	Joanna	Kubicka	95	Bałyk Koszalin	03.07.2013	Kraków
47	5.56	Natalia	Pierzyniak	97	Bałyk Koszalin	13.07.2014	Wrocław
48	5.56	Katarzyna	Burczak	97	KL Bałyk Koszalin	09.05.2015	Koszalin
49	5.55	Zenona	Rumaczyk	42	Iskra Białogard	19.06.1966	Szczecinek
50	5.55	Bożena	Wrońska	53	Piast Gryfino	12.06.1971	Szczecin
51	5.55	Sylwia	Sochańska	92	Kusy Szczecin	11.10.2007	Police
52	5.54	Zenobia	Chajowska	50	AZS Szczecin	28.05.1967	Szczecin
53	5.54	Anna	Pieńkowska	55	SKL Szczecin	25.04.1971	Szczecin
54	5.54	Violetta	Pawlik	77	Bałyk Koszalin	21.09.1996	Białogard
55	5.53	Żaneta	Witczak	91	ULKS Tychowo	07.06.2009	Poznań
56	5.52	Katarzyna	Spychalska	84	MKL Szczecin	29.05.2005	Szczecin
57	5.51	Beata	Sieradzka	66	LKS Pomorze Stargard	21.06.1982	Białystok
58	5.53	Magdalena	Chrzanowska	92	Hermes Gryfino	26.06.2010	Białystok
59	5.50	Regina	Antkowiak	40	AZS Szczecin	30.06.1982	Szczecin
60	5.50	Monika	Brona	65	Olimp Łobez	26.06.1983	Białystok
61	5.49	Hanna	Bąk	57	LKS Pomorze Stargard	20.06.1974	Poznań
62	5.49	Danuta	Graczyk	63	Ogrodnik Pyrzyce	09.05.1981	Szhwedt
63	5.48	Katarzyna	Maksymiuk	87	Bałyk Koszalin	05.06.2005	Poznań

64	5.48	Małgorzata	Kowalczyk	00	MKS Hermes Gryfino	04.08.2016	Wrocław
65	5.47	Wiesława	Ziembicka	50	Chrobry Szczecin	18.08.1967	Chorzów
66	5.46	Ewa	Macedońska	50	LKS Pomorze Stargard	13.10.1968	Białogard
67	5.46	Zuzanna	Chomicz	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.08.2017	Warszawa
68	5.45	Mirosława	Wszelak	56	Kotwica Kołobrzeg	28.05.1975	Białogard
69	5.45	Monika	Karmelita	81	Sztorm Kołobrzeg	06.08.1997	Białogard
70	5.45	Katarzyna	Lewandowska	90	KL Iskra Białogard	03.06.2017	Białogard
71	5.44	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	17.05.1964	Szczecin
72	5.44	Judyta	Pałys	88	LKS Pomorze Stargard	05.06.2005	Poznań
73	5.44	Ilona	Janas	90	Hermes Gryfino	03.06.2012	Szczecin

trójskok w historii ZZLA

1	13.50	Sandra	Chukwu	87	MKL Szczecin	28.06.2008	Rostock
2	12.59	Aleksandra	Kwiecień	00	MKS Hermes Gryfino	25.06.2018	Włocławek
3	12.53	Krystyna	Karasz	75	Budowlani Szczecin	28.06.1998	Wrocław
4	12.32	Joanna	Woźniak	89	Sztorm Kołobrzeg	27.07.2006	Łódź
5	12.01	Katarzyna	Spychalska	84	MKL Szczecin	31.05.2008	Biała Podlaska
6	12.00	Katarzyna	Burczak	97	Bałyk Koszalin	23.08.2014	Koszalin
7	11.91	Katarzyna	Maksymiuk	87	Bałyk Koszalin	13.05.2006	Białogard
8	11.87	Ewa	Jas	93	Bałyk Koszalin	23.06.2012	Białystok
9	11.87	Zuzanna	Chomicz	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.05.2018	Białogard
10	11.77	Monika	Machcińska	91	ULKS Tychowo	28.06.2010	Białystok
11	11.76	Monika	Karmelita	81	Sztorm Kołobrzeg	02.09.2000	Białogard
12	11.76	Judyta	Pałys	88	LLKS Pomorze Stargard	06.06.2009	Poznań
13	11.67	Marta	Fryś	88	Bałyk Koszalin	03.06.2006	Szczecin
14	11.64	Iwona	Gutowska	95	Sztorm Kołobrzeg	22.07.2012	Kraków
15	11.61	Zuzanna	Różańska	01	KL Bałyk Koszalin	06.08.2017	Warszawa
16	11.60	Natalia	Ślęzak	95	Hermes Gryfino	01.10.2011	Białogard
17	11.57	Renata	Kopaczewska	88	LKS Pomorze Stargard	17.06.2007	Zamość
18	11.45	Żaneta	Witczak	91	ULKS Tychowo	11.07.2009	Chojnice
19	11.42	Joanna	Kubicka	95	Bałyk Koszalin	08.06.2013	Białogard
20	11.40	Aneta	Płoucha	85	MKL Szczecin	20.05.2006	Biała Podlaska
21	11.31	Agata	Tomczyk	86	LKS Pomorze Stargard	14.06.2003	Białystok
22	11.28	Magdalena	Martysz	91	ULKS Tychowo	26.09.2009	Koszalin
23	11.26	Angelika	Kosiba	90	Pomerania Szczecinek	02.06.2007	Wrocław
24	11.23	Aleksandra	Górska	86	LKS Pomorze Stargard	06.06.2004	Stargard
25	11.23	Patrycja	Parzuchowska	93	ULKS Tychowo	22.05.2010	Białogard
26	11.22	Iwona	Sumińska	83	Sztorm Kołobrzeg	02.06.2001	Biała Podlaska
27	11.20	Weronika	Figurska	94	Pomerania Szczecinek	19.06.2010	Koszalin
28	11.15	Ilona	Janas	90	MKS Hermes Gryfino	24.09.2011	Słubice
29	11.00	Aleksandra	Każmierska	89	Sztorm Kołobrzeg	18.06.2005	Szczecin
30	10.97	Katarzyna	Dorosz	81	Pomerania Szczecinek	22.05.1999	Poznań
31	10.95	Agnieszka	Komarowicz	91	Olimpic Szczecin	29.05.2008	Police
32	10.89	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	30.05.1993	Poznań
33	10.88	Weronika	Szumińska	92	LLKS Pomorze Stargard	22.05.2010	Białogard
34	10.85	Dagmara	Piasecka	00	ULKS Tychowo	17.06.2017	Białogard
35	10.81	Małgorzata	Karmelita	83	Sztorm Kołobrzeg	21.09.2001	Kołobrzeg
36	10.68	Anna	Sitarz	90	Bałyk Koszalin	17.06.2006	Szczecin
37	10.65	Katarzyna	Adamska	88	Pomerania Szczecinek	18.06.2005	Białogard
38	10.64	Ilona	Pergande	91	ULKS Tychowo	10.05.2008	Stargard
39	10.53	Klaudia	Grabowska	93	MKL Szczecin	11.05.2013	Szczecin
40	10.42	Oliwia	Dzięglewicz	91	Sztorm Kołobrzeg	12.05.2007	Stargard
41	40.41	Magdalena	Chrzanowska	92	MKS Hermes Gryfino	01.10.2011	Białogard
42	10.38	Anna	Biczysko	85	Sztorm Kołobrzeg	08.06.2002	Szczecin
43	10.35	Sara	Dondziak	01	MKS Kusy Szczecin	09.06.2018	Koszalin
44	10.33	Magdalena	Szkolnicka	91	Olimpic Szczecin	07.06.2008	Stargard
45	10.32	Patrycja	Charłampowicz	92	Kusy Szczecin	19.05.2007	Szczecin
46	10.23	Emilia	Naworska	87	Bałyk Koszalin	07.06.2003	Poznań
47	10.21	Anna	Pękuł	83	Sztorm Kołobrzeg	21.09.2001	Kołobrzeg
48	10.15	Agata	Ukleja	97	Sztorm Kołobrzeg	24.05.2014	Białogard
49	10.13	Agata	Zych	86	Junior Złocieniec	21.09.2003	Kraków
50	10.12	Sylwia	Dudczak	85	Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
51	10.06	Weronika	Kurka	92	Kusy Szczecin	19.05.2007	Szczecin
52	9.98	Agnieszka	Matusz	82	Maraton Świnoujście	22.09.1999	Wrocław
53	9.85	Agnieszka	Maciejewska	01	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.05.2018	Białogard
54	9.84	Anna	Pietrzak	85	Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
55	9,83	Emilia	Kurka	92	Kusy Szczecin	19.05.2013	Szczecin
56	9.77	Justyna	Lecka	95	STS Pomerania Szczecinek	09.06.2013	Słubice
57	9.59	Patrycja	Kot	88	MKS Hermes Gryfino	12.06.2004	Szczecin

pchnięcie kulą (4) w historii ZZLA

1	14.67	Krystyna	Biesiada	53	Orzeł Wałcz	29.05.1977	Bydgoszcz
2	14.27	Ewa	Durska	77	UKS Barnim Goleniów	25.05.2008	Słubice
3	14.08	Teresa	Ząbek-Goździejewska	46	LKS Pomorze Stargard	04.08.1973	Stargard
4	13.90	Mieczysława	Miklaszewska	58	Budowlani Szczecin	09.05.1976	Stargard
5	13.70	Kamila	Dobersztyn	56	Budowlani Szczecin	11.09.1976	Szczecin
6	13.62	Teresa	Matuszewska	60	LKS Pomorze Stargard	10.10.1978	Stargard
7	13.55	Mirosława	Jakubiak	57	LKS Pomorze Stargard	13.08.1977	Szczecin
8	13.53	Danuta	Duszkiewicz	70	Orle Szczecinek	27.07.1990	Piła
9	13.39	Krystyna	Zięba	53	Orzeł Wałcz	21.07.1970	Warszawa
10	13.06	Renata	Kozikowska	45	AZS Szczecin	16.10.1966	Szczecin
11	12.62	Iwona	Caban	80	LKS Pomorze Stargard	21.09.1997	Bydgoszcz
12	12.58	Regina	Sadowska	62	LKS Pomorze Stargard	25.07.1979	Bydgoszcz
13	12.50	Barbara	Kowalczyk	58	Bałtyk Koszalin	27.08.1977	Wrocław
14	12.43	Kinga	Łepkowska	97	LLKS Pomorze Stargard	01.07.2017	Suwałki
15	12.35	Regina	Andrałójć	32	Pogoń Szczecin	18.08.1956	Poznań
16	12.31	Paulina	Wojtyła	86	LKS Pomorze Stargard	14.05.2003	Białystok
17	12.30	Wiesława	Martuszewska	58	Orzeł Wałcz	11.06.1977	Bydgoszcz
18	12.27	Irena	Konieczna	52	Orzeł Wałcz	02.05.1971	Szczecin
19	12.22	Bożena	Strzelecka	55	LKS Pomorze Stargard	16.07.1972	Szczecin
20	12.19	Barbara	Pilecka	52	SKL Szczecin	30.09.1972	Szczecin
21	12.15	Lucyna	Jestadt	40	Pogoń Szczecin	05.06.1966	Olsztyn
22	12.12	Barbara	Ubysz	57	LKS Pomorze Stargard	18.09.1978	Stargard
23	12.12	Katarzyna	Rymarkiewicz	73	LKS Pomorze Stargard	02.06.1991	Stargard
24	12.09	Bożena	Olejniczak	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
25	11.98	Małgorzata	Jaskulska	63	Bałtyk Koszalin	29.05.1982	Szczecinek
26	11.96	Monika	Miśta	93	Sztorm Kołobrzeg	22.06.2012	Białystok
27	11.95	Teresa	Binkowska	51	SKL Szczecin	01.09.1968	Szczecin
28	11.94	Maria	Matczak	40	Iskra Białogard	07.07.1963	Tychowo
29	11.92	Krystyna	Stosio	56	Juvenia Szczecin	01.07.1973	Gryfino
30	11.92	Joanna	Klawikowska	51	Budowlani Szczecin	07.06.1987	Stargard
31	11.90	Helena	Wilczyńska	57	Juvenia Szczecin	30.04.1977	Szczecin
32	11.89	Danuta	Bazyłska	55	SKL Szczecin	10.10.1970	Poznań
33	11.88	Beata	Młynarczak	67	LKS Pomorze Stargard	30.08.1986	Stargard
34	11.84	Wilhelmina	Firewicz	39	Iskra Białogard	07.10.1962	Sopot
35	11.84	Marzena	Ksepko	61	Orzeł Wałcz	23.08.1979	Poznań
36	11.79	Irena	Worch	55	Orzeł Wałcz	26.05.1974	Białogard
37	11.73	Gabriela	Makuch	94	Sztorm Kołobrzeg	28.04.2012	Gryfino
38	11.68	Renata	Gołębiowska	61	Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
39	11.67	Janina	Kwiatkowska	35	AZS Szczecin	06.06.1965	Szczecin
40	11.67	Magdalena	Tkaczyk	88	MKL Szczecin	21.05.2006	Częstochowa
41	11.65	Elżbieta	Trendak	52	LZS Płoty	09.09.1969	Międzyzdroje
42	11.62	Maria	Sarr	40	LKS Pomorze Stargard	12.06.1964	Bytów
43	11.54	Teresa	Sidorczuk	59	Sokół Pyrzyce	12.06.1976	Stargard
44	11.54	Małgorzata	Grząślewicz	62	Ogrodnik Pyrzyce	20.06.1979	Stargard
45	11.54	Agnieszka	Kowalik	73	Bałtyk Koszalin	15.06.1991	Piła
46	11.53	Barbara	Grzechnik	46	MKS Dębno	25.07.1964	Stargard
47	11.51	Anna	Maceluch	63	Maraton Świnoujście	12.06.1982	Stargard
48	11.45	Mirosława	Dziechciarz	53	LZS Smolnica	24.05.1972	Stargard
49	11.45	Danuta	Sigel	54	Energetyk Gryfino	14.09.1975	Szczecin
50	11.42	Teresa	Sosnowska	48	Pogoń Szczecin	30.04.1967	Szczecin
51	11.42	Stanisława	Ilińska	50	Piast Gryfino	22.07.1969	Międzyzdroje
52	11.42	Wiesława	Bernatek	58	Darzbór Szczecinek	16.05.1976	Szczecinek
53	11.41	Jolanta	Pyżak	60	Iskra Białogard	19.10.1977	Białogard
54	11.37	Jolanta	Zienkowicz	59	Orzeł Wałcz	21.05.1978	Wałcz

rzut dyskiem w historii ZZLA

1	49.42	Agnieszka	Prendecka	84	Żak Wałcz	28.08.2004	Wałcz
2	49.00	Barbara	Ubysz	57	LKS Pomorze Stargard	20.06.1979	Stargard
3	47.66	Regina	Sadowska	62	LKS Pomorze Stargard	06.06.1982	Warszawa
4	45.74	Lidia	Grzonkowska	57	LKS Pomorze Stargard	19.09.1976	Kalisz
5	44.98	Bożena	Olejniczak	51	LKS Pomorze Stargard	17.05.1970	Stargard
6	44.34	Regina	Wasilewska	51	Iskra Białogard	12.06.1971	Szczecin
7	43.38	Małgorzata	Różycka	64	LKS Pomorze Stargard	06.06.1982	Warszawa
8	42.54	Teresa	Matuszewska	60	LKS Pomorze Stargard	02.07.1977	Białogard
9	42.36	Wiesława	Bernatek	58	Darzbór Szczecinek	22.09.1977	Szczecinek
10	42.08	Beata	Młynarczak	67	LKS Pomorze Stargard	02.08.1987	Wrocław
11	41.84	Mirosława	Jakubiak	57	LKS Pomorze Stargard	05.08.1979	Stargard
12	41.26	Jolanta	Zienkowicz	59	Orzeł Wałcz	31.07.1978	Wałcz
13	40.58	Magdalena	Miśliwicka	97	MKL Szczecin	20.05.2017	Piła
14	40.54	Teresa	Ulas	53	Piast Gryfino	14.06.1970	Stargard
15	40.44	Angelika	Pabian	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	03.09.2016	Białogard
16	40.31	Ewa	Durska	77	Barnim Goleniów	01.07.2006	Białogard
17	40.26	Mirosława	Dziechciarz	52	LZS Smolnica	08.08.1971	Międzyrzecz
18	40.22	Renata	Kozikowska	45	AZS Szczecin	20.06.1965	Szczecin
19	39.75	Aleksandra	Kalinowska	42	LKS Pomorze Stargard	04.10.1959	Stargard
20	39.40	Jolanta	Bolechowska	55	LKS Pomorze Stargard	09.06.1973	Stargard
21	39.31	Wilhelmina	Firewicz	39	Iskra Białogard	29.09.1962	Białogard
22	39.30	Lucyna	Jestadt	40	Pogoń Szczecin	16.05.1966	Wałbrzych
23	39.20	Mieczysława	Miklaszewska	58	Budowlani Szczecin	09.05.1976	Stargard
24	39.18	Teresa	Ząbek	46	LKS Pomorze Stargard	1976	
25	39.10	Bożena	Strzelecka	55	LKS Pomorze Stargard	01.10.1972	Tomaszów
26	38.96	Ewelina	Bieńko	80	LKS Pomorze Stargard	11.08.1996	Bydgoszcz
27	38.90	Danuta	Kwiatkowska	55	Iskra Białogard	26.05.1974	Białogard
28	38.70	Krystyna	Zięba	53	Orzeł Wałcz	23.05.1971	Szczecinek
29	38.70	Elżbieta	Banaszak	62	Bałtyk Koszalin	27.09.1980	Poznań
30	38.59	Helena	Wilczyńska	57	Juvenia Szczecin	18.09.1976	Lubiń
31	38.46	Wanda	Gębarowska	64	LKS Pomorze Stargard	17.05.1980	Stargard
32	38.37	Julia	Barda	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	29.07.2017	Poznań
33	38.30	Iwona	Caban	80	LKS Pomorze Stargard	21.09.1997	Bydgoszcz
34	38.24	Elżbieta	Namierowska	58	Budowlani Szczecin	22.05.1976	Szczecin
35	38.20	Renata	Gołębiowska	60	Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
36	38.11	Henryka	Florek	40	LZS Koszalin	1959	
37	38.04	Agata	Skotnicka	91	MKL Szczecin	01.05.2010	Stargard
38	37.86	Jolanta	Stachowiak	50	LKS Pomorze Stargard	12.10.1969	Stargard
39	37.70	Iwona	Kobardo	76	Sztorm Kołobrzeg	03.06.1995	Piła
40	37.50	Teresa	Sosnowska	48	Pogoń Szczecin	21.07.1967	Szczecin
41	37.48	Stanisława	Ślusarczyk	65	Bałtyk Koszalin	11.09.1982	Białogard
42	37.38	Liliana	Biszczyk	64	Bałtyk Koszalin	04.09.1981	Białogard
43	37.14	Joanna	Lenkiewicz	57	SKS Białogard	21.06.1975	Białogard
44	37.12	Elżbieta	Miśkowiec	60	Energetyk Gryfino	01.05.1978	Gryfino
45	36.98	Stanisława	Ilińska	50	Piast Gryfino	13.10.1969	Gryfino
46	36.94	Elżbieta	Trendak	52	LZS Płoty	07.06.1970	Stargard
47	36.93	Gabriela	Makuch	94	Sztorm Kołobrzeg	12.05.2012	Szczecin
48	36.88	Danuta	Sigel	54	Energetyk Gryfino	29.08.1976	Tomaszów
49	36.84	Czesława	Puszkarska	61	LKS Pomorze Stargard	29.07.1978	Stargard
50	36.74	Ewa	Skrzycka	62	Iskra Białogard	24.05.1981	Elbląg
51	36.68	Kamila	Dobersztyn	56	Budowlani Szczecin	19.05.1974	Szczecin
52	36.10	Krystyna	Biesiada	53	Orzeł Wałcz	02.05.1976	Wałcz
53	35.98	Katarzyna	Goździejewska	81	LKS Pomorze Stargard	20.06.2000	Białogard
54	35.96	Teresa	Marcinkiewicz	56	LKS Pomorze Stargard	08.06.1975	Stargard
55	35.93	Wanda	Dziemianko	43	Orzeł Wałcz	01.06.1963	Białogard

rzut młotem w historii ZZLA

1	63.42	Sandra	Malinowska	93	LLKS Pomorze Stargard	19.05.2012	Szczecin
2	63.19	Kinga	Łepkowska	97	LLKS Pomorze Stargard	27.05.2017	Warszawa
3	58.07	Magdalena	Kożanowska	95	KS Żak Wałcz	01.07.2017	Suwałki
4	57.35	Magdalena	Zycer	97	LLKS Pomorze Stargard	24.06.2017	Poznań
5	56.47	Marta	Kordykiewicz	96	LLKS Pomorze Stargard	21.09.2014	Poznań
6	54.81	Renata	Wensierska	87	Hermes Gryfino	08.07.2006	Słupsk
7	53.71	Paulina	Wojtyła	86	LKS Pomorze Stargard	05.06.2005	Poznań
8	51.36	Małgorzata	Ostrowska	86	LKS Pomorze Stargard	05.07.2005	Bydgoszcz
9	50.89	Barbara	Ociepa	97	LLKS Pomorze Stargard	09.05.2015	Stargard
10	50.57	Katarzyna	Szumała	80	Sztorm Kołobrzeg	23.09.1999	Słubice
11	50.35	Agnieszka	Prendecka	84	Żak Wałcz	14.07.2003	Szczecin
12	49.31	Iwona	Caban	80	LKS Pomorze Stargard	16.05.1999	Stargard
13	48.22	Natalia	Cywińska	86	Żak Wałcz	05.07.2005	Bydgoszcz
14	47.74	Katarzyna	Goździejewska	81	LKS Pomorze Stargard	15.07.2000	Łódź
15	47.35	Marta	Major	90	LKS Pomorze Stargard	10.05.2008	Stargard
16	46.50	Agnieszka	Dunal	86	LKS Pomorze Stargard	17.06.2005	Piła
17	46.46	Ewa	Durska	77	Barnim Goleniów	07.07.2009	Jablonec
18	44.06	Barbara	Morawin	89	Hermes Gryfino	08.09.2007	Poznań
19	43.60	Barbara	Siwicka	00	LLKS Pomorze Stargard	26.05.2018	Białogard
20	43.46	Natalia	Makarońska	91	Żak Wałcz	08.09.2007	Poznań
21	42.58	Joanna	Końko	94	Żak Wałcz	03.06.2012	Szczecin
22	42.42	Agnieszka	Górna	92	LLKS Pomorze Stargard	12.06.2010	Stargard
23	42.14	Małgorzata	Milkiewicz	88	Żak Wałcz	13.05.2006	Stargard
24	41.01	Anna	Urbicka	87	Iskra Białogard	08.06.2003	Poznań
25	39.86	Ewelina	Szybowska	87	Sztorm Kołobrzeg	08.06.2003	Poznań
26	39.49	Magdalena	Wojciechowska	82	Sztorm Kołobrzeg	19.09.1998	Poznań
27	38.86	Weronika	Półjanowska	00	KS Żak Wałcz	16.06.2018	Poznań
28	38.81	Julita	Drag	93	Hermes Gryfino	03.09.2011	Szczecin
29	37.82	Danuta	Dulat	59	Bałyk Koszalin	25.05.1996	Zielona Góra
30	37.58	Julita	Pruszkowska	81	Sztorm Kołobrzeg	17.06.1999	Kołobrzeg
31	36.46	Emilia	Korzewska	86	LKS Pomorze Stargard	01.03.2003	Stargard
32	35.95	Sara	Idczak	95	Hermes Gryfino	18.09.2010	Słubice
33	34.68	Malwina	Chrostowska	86	Sztorm Kołobrzeg	09.06.2002	Szczecin
34	33.87	Alicja	Dzioch	90	Żak Wałcz	19.05.2007	Poznań
35	32.52	Krystyna	Ważna	89	LKS Pomorze Stargard	19.06.2005	Szczecin
36	30.72	Paulina	Niegórska	85	Żak Wałcz	19.05.2001	Poznań
37	29.67	Agata	Głaza	85	Żak Wałcz	22.09.2002	Poznań
38	29.22	Teresa	Piwowska	56	Żak Wałcz	17.06.2001	Zielona Góra
39	28.59	Marzena	Długaszek	83	Sztorm Kołobrzeg	22.05.1999	Poznań
40	28.55	Marta	Rokita	88	LKS Pomorze Stargard	24.04.2004	Stargard
41	27.70	Karolina	Niegierysz	85	LKS Pomorze Stargard	27.04.2002	Stargard
42	27.60	Magdalena	Hołubicka	84	Sztorm Kołobrzeg	18.09.1999	Kraków
43	26.40	Teresa	Piwowska	56	weter. Wałcz	27.04.2002	Stargard
44	16.37	Danuta	Tomczyk	59	weter. Stargard	02.10.2004	Stargard

rzut oszczepem w historii ZZLA

1	55.62	Elżbieta	Namierowska	58	Budowlani Szczecin	01.09.1979	Szczecin
2	52.10	Anna	Urbicka	87	Iskra Białogard	05.07.2005	Bydgoszcz
3	51.99	Sylwia	Śliwińska	80	Sztorm Kołobrzeg	27.06.1998	Wrocław
4	51.82	Agnieszka	Kowalik	73	Bałtyk Koszalin	18.07.1992	Kielce
5	51.04	Adrianna	Proć	92	KMKL Sztorm Kołobrzeg	18.05.2013	Białogard
6	51.00	Renata	Kozikowska	45	AZS Szczecin	16.10.1966	Szczecin
7	50.06	Helena	Kornełowicz	50	LKS Pomorze Stargard	24.06.1973	Stargard
8	49.22	Janina	Wawrzak	58	Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
9	48.21	Joanna	Sienkiewicz	91	Bałtyk Koszalin	23.05.2009	Koszalin
10	48.00	Dorota	Sobala	61	Kotwica Kołobrzeg	04.09.1977	Sopot
11	47.80	Anna	Olczyk	55	SKL Szczecin	01.07.1973	Szczecin
12	47.64	Ewelina	Szybowska	87	Sztorm Kołobrzeg	20.05.2006	Gdańsk
13	47.60	Joanna	Stępnowska	78	Sztorm Kołobrzeg	26.06.1997	Białogard
14	47.30	Barbara	Pilecka	52	SKL Szczecin	14.05.1972	Szczecin
15	47.22	Lucyna	Krawcewicz	38	AZS Szczecin	12.06.1960	Warszawa
16	46.64	Małgorzata	Maślak	01	ULKS Tychowo	21.09.2018	Kołobrzeg
17	46.40	Ludwika	Wysocka	48	SKL Szczecin	01.10.1972	Szczecin
18	46.28	Joanna	Szaflిńska	66	LKS Pomorze Stargard	24.05.1987	Stargard
19	46.08	Iwona	Kowalczuk	71	LKS Pomorze Stargard	09.06.1991	Stargard
20	44.80	Małgorzata	Nawrocka	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
21	44.52	Maria	Paździór-Piotrowska	41	Pogoń Szczecin	12.06.1958	Słupsk
22	44.40	Urszula	Grzonkowska	62	LKS Pomorze Stargard	12.07.1980	Łódź
23	44.18	Ewa	Sawicka	63	Kotwica Kołobrzeg	26.09.1979	Białogard
24	44.06	Marzena	Ksepko	61	Orzeł Wałcz	10.06.1978	Ludwigslust
25	43.90	Zofia	Owczarczyk	52	AZS Szczecin	02.10.1971	Szczecin
26	43.50	Maryla	Pelużyńska	53	LZS Smolnica	18.06.1972	Białystok
27	43.30	Agata	Żych	86	LKS Pomorze Stargard	01.03.2003	Stargard
28	43.24	Maria	Klenowska	42	SKL Szczecin	27.07.1969	Tarnów
29	43.20	Danuta	Kłos	60	Kotwica Kołobrzeg	29.06.1979	Gorzów
30	43.12	Teresa	Sławińska	59	LKS Pomorze Stargard	14.05.1977	Stargard
31	43.10	Mariola	Kamińska	65	Kotwica Kołobrzeg	04.09.1981	Bydgoszcz
32	42.72	Małgorzata	Kostecka	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
33	42.68	Agata	Woźniak	65	Sztorm Kołobrzeg	10.06.1983	Białogard
34	42.40	Marzena	Kocot	73	Budowlani Szczecin	27.07.1989	Kielce
35	42.10	Krystyna	Wójcik	54	Energetyk Gryfino	24.04.1974	Gryfino
36	41.82	Monika	Kober	76	LKS Pomorze Stargard	15.07.1995	Kraków
37	41.64	Krystyna	Zięba	53	Orzeł Wałcz	13.09.1970	Słupsk
38	41.54	Klaudia	Lewandowska	93	MKL Szczecin	23.05.2015	Łódź
39	41.40	Elżbieta	Kosowska	61	Kotwica Kołobrzeg	13.05.1979	Białogard
40	41.38	Anna	Maceluch	63	Maraton Świnoujście	27.07.1981	Bydgoszcz
41	41.30	Lidia	Karbowska	59	Kotwica Kołobrzeg	07.05.1977	Stargard
42	41.26	Jolanta	Zienkowicz	50	Orzeł Wałcz	21.05.1978	Wałcz
43	41.16	Zdzisława	Warzocha	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
44	41.05	Helena	Pieszko	42	Pogoń Szczecin	13.06.1964	Szczecin
45	40.50	Natalia	Kalicka	98	KMKL Sztorm Kołobrzeg	26.08.2017	Białogard
46	40.48	Halina	Idzik	55	Juvenia Szczecin	01.05.1975	Szczecin
47	40.44	Bożena	Szumaska	59	Energetyk Gryfino	26.09.1976	Gryfino
48	40.44	Agnieszka	Błaszczak	72	Hermes Gryfino	20.05.1990	Stargard
49	40.38	Angelika	Gronowska	98	MKL Szczecin	27.05.2018	Lublin
50	40.34	Czesława	Ordak	45	LZS Żagiel Koszalin	25.05.1969	Szczecinek
51	40.32	Krystyna	Kozimor	49	Juvenia Szczecin	16.08.1976	Witnica
52	40.30	Wiesława	Martuszevska	58	Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
53	40.30	Kornelia	Kalinowska	01	ULKS Tychowo	21.09.2018	Kołobrzeg
54	40.10	Czesława	Rejmaniak	49	LKS Pomorze Stargard	30.07.1967	Kraków
55	40.08	Danuta	Bielecka	59	LKS Pomorze Stargard	30.06.1979	Stargard
56	40.05	Roksana	Dudkowska	95	LLKS Pomorze Stargard	29.06.2014	Toruń
57	39.88	Renata	Karasiewicz	66	Kotwica Kołobrzeg	29.09.1984	Kołobrzeg
58	39.82	Genowefa	Ksepko	38	Orzeł Wałcz	01.06.1963	Wałcz

7-bój w historii ZZLA

1	4.865	Janina	Wawrzak	58	Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
2	4.660	Dorota	Mikulska	65	Maraton Świnoujście	27.09.1981	Bydgoszcz
3	4.590	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
4	4.573	Ewa	Gębicka	65	MKS Hermes Gryfino	27.06.1982	Poznań
5	4.561	Anna	Maceluch	63	Maraton Świnoujście	01.07.1981	Racibórz
6	4.540	Honorata	Staszyńska	67	Maraton Świnoujście	06.10.1984	Bydgoszcz
7	4.442	Ewelina	Rabiniak	84	Sztorm Kołobrzeg	09.06.2002	Szczecin
8	4.395	Angelika	Kosiba	90	STS Pomerania Szczecinek	29.08.2010	Kraków
9	4.379	Elżbieta	Burda	65	MKS Hermes Gryfino	24.07.1982	Poznań
10	4.359	Magdalena	Chrzanowska	92	MKS Hermes Gryfino	06.06.2010	Opole
11	4.324	Ilona	Janas	90	MKS Hermes Gryfino	14.07.2012	Warszawa
12	4294	Julia	Błaż	99	MKS Hermes Gryfino	05.08.2016	Wrocław
13	4.282	Aleksandra	Robak	75	MKS Hermes Gryfino	18.07.1992	Kielce
14	4.272	Renata	Bazylińska	66	Sztorm Kołobrzeg	23.06.1983	Zielona Góra
15	4238	Edyta	Mrozińska	67	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.07.1984	Poznań
16	4.220	Agnieszka	Błaszczyk	72	MKS Hermes Gryfino	25.06.1989	Poznań
17	4.203	Natalia	Wawrzyniak	88	MKS Hermes Gryfino	24.07.2005	Warszawa
18	4.125	Patrycja	Charłampowicz	92	LKS Olimpic Szczecin	06.06.2010	Opole
19	4.124	Beata	Kałużna	69	Olimpia Chojna	22.06.1986	Poznań
20	4.108	Anna	Łabaziewicz	68	Olimp Łobez	10.06.1984	Poznań
21	3.933	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	13.06.1993	Kielce
22	3.833	Karolina	Sarba	86	LKS Pomorze Stargard	23.07.2003	Gdańsk
23	3.723	Anna	Jankowska	69	MKS Hermes Gryfino	10.06.1984	Poznań
24	3.693	Anna	Pękul	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2000	Poznań
25	3.634	Anna	Dąbkiewicz	78	MKS Hermes Gryfino	15.05.1996	Stargard
26	3.610	Jolanta	Kowalska	65	Maraton Świnoujście	27.06.1981	Bydgoszcz
27	3.606	Alicja	Klim	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.06.1988	Poznań
28	3.555	Paulina	Wajs	91	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2007	Poznań
29	3.548	Sylwia	Fedak	72	UKS Barnim Goleniów	21.06.1988	Poznań
30	3.514	Bożena	Gasek	64	Olimp Łobez	12.07.1980	Słubice
31	3.472	Karolina	Włodarczak	81	Maraton Świnoujście	04.10.1998	Zielona Góra
32	3.454	Katarzyna	Witoś	72	Orzeł Wałcz	21.05.1988	Wrocław
33	3.379	Renata	Karasiewicz	66	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.10.1983	Kołobrzeg
34	3.378	Sonia	Sławińska	95	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
35	3.352	Ewa	Latosińska	80	UKS Barnim Goleniów	15.05.1996	Stargard
36	3.227	Anastasiya	Kaliniczenko	94	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
37	3.220	Magdalena	Turska	90	MKS Hermes Gryfino	07.10.2007	Zielona Góra
38	3.202	Milena	Kochanowska	90	MKS Hermes Gryfino	06.05.2007	Wrocław
39	3.138	Gabriela	Szymczyszyn	70	MKS Hermes Gryfino	22.06.1986	Poznań
40	2.960	Renata	Drętkiewicz	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
41	2.741	Justyna	Lecka	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
42	2.585	Ewa	Rosiak	75	MKS Hermes Gryfino	13.06.1991	Poznań
43	2.297	Patrycja	Kot	88	MKS Hermes Gryfino	05.06.2005	Wrocław

chód 5 km w historii ZZLA

1	23:52.09	Sylwia	Grabowska	73	LKS Pomorze Stargard	24.07.2001	Zabrze
2	23:56.29	Zofia	Kreja	97	Sztorm Kołobrzeg	11.06.2016	Gdańsk
3	24:12.97	Agata	Piekarz	01	MKS Hermes Gryfino	26.05.2018	Białogard
4	25:38.50	Katarzyna	Korzeniowska	91	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
5	25:53.09	Monika	Trawińska	90	MKL Szczecin	23.05.2009	Toruń
6	26:08.0	Edyta	Mordka	73	Olimp Łobez	25.05.1987	Łobez
7	26:45.0	Agnieszka	Bobko	72	Olimp Łobez	31.05.1987	Stargard
8	26.56 r	Marcelina	Osińska	02	MKS Hermes Gryfino	25.08.2018	Gdańsk
9	26:56.30	Nikola	Chodecka	98	LKS Olimpic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
10	26:59.0	Anna	Łabaziewicz	68	Olimp Łobez	27.04.1986	Łobez
11	27:11.50	Magdalena	Furman	90	MKL Szczecin	25.07.2007	Szczecin
12	27:26.92	Kinga	Waleriańczyk	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.07.2018	Chorzów
13	27:36.01	Michalina	Zembik	00	MKS Hermes Gryfino	04.08.2017	Warszawa
14	27:46.0	Anna	Małysek	73	Olimp Łobez	09.08.1987	Poznań
15	28:13.59	Joanna	Stemplowska	94	Olimpic Szczecin	23.07.2010	Zielona Góra
16	29:07.44	Agnieszka	Pietrasik	92	Olimpic Szczecin	13.06.2009	Słubice
17	29:27.62	Paulina	Naumowicz	99	MKS Hermes Gryfino	30.05.2015	Szczecin
18	29:54.08	Barbara	Zemełko	78	Sztorm Kołobrzeg	06.07.1994	Kielce
19	30:44.83	Julita	Latusz	91	Pyrzyce	07.07.2009	Jablonec
20	30:52.21	Daria	Podwyszyńska	91	Olimpic Szczecin	23.06.2007	Białogard
21	30:59.24	Ewa	Zakrzewska	83	Sztorm Kołobrzeg	21.07.2000	Bielsko
22	31:10.21	Marta	Landowska	81	Sztorm Kołobrzeg	18.07.1997	Kraków
23	31:28.0	Karolina	Grądas	02	MKL Szczecin	14.04.2018	Zaniemyśl
24	31:44.55	Karolina	Kanonowicz	80	Sztorm Kołobrzeg	15.06.1996	Stargard
25	32:36.00	Diana	Marciniak	90	Olimpic Szczecin	22.04.2006	Zaniemyśl
26	32:40.41	Sylwia	Wolska	98	Pomerania Szczecinek	07.06.2014	Biała Podlaska
27	33:44.02	Karolina	Dobrowolska	82	Sztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
28	33:45.13	Alicja	Siemińska	81	Sztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
29	35:16.17	Olga	Szczygieł	82	Sztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg