

100 m w historii ZZLA

Aktualizacja: 31.12.2020

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	12.03	Joanna	Nadłonek	03	MKL Szczecin	25.05.2019	Szczecin
15	12.07	Małgorzata	Kotowska	70	Orzeł Wałcz	16.06.1987	Łódź
16	12.11	Mariola	Witczak	60	Budowlani Szczecin	25.05.1980	Zabrze
17	12.11	Justyna	Chałubińska	97	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2015	Biała Podlaska
18	11.9.	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	05.06.1965	Szczecin
19	11.9.	Anna	Mochol	50	MKS Pogoń Szczecin	15.06.1968	Kalisz
20	11.9.	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	03.08.1968	Stargard
21	11.9.	Danuta	Posim	62	Orle Szczecinek	20.05.1979	Bydgoszcz
22	12.15	Monika	Ganiec	85	STSPomerania Szczecinek	17.08.2002	Białogard
23	12.17	Daria	Onyśko	81	Sztorm-Ziob Kołobrzeg	23.05.1998	Piła
24	12.17	Małgorzata	Hołub-Kowalik	92	KL Bałtyk Koszalin	08.06.2019	Koszalin
25	12.21	Angelika	Steier	73	Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
26	12.0.	Inicja	Różańska	39	MKS Pogoń Szczecin	13.06.1964	Szczecin
27	12.0.	Bożena	Smyczyńska	51	KL Bałtyk Koszalin	23.08.1969	Bydgoszcz
28	12.0.	Dorota	Zięciak	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
29	12.0.	Krystyna	Gus	54	SKL Szczecin	19.08.1973	Jablonec
30	12.0.	Helena	Szymonowicz	56	Budowlani Szczecin	31.05.1975	Szczecin
31	12.0.	Marzena	Szymborska	61	Wielim Szczecinek	24.06.1979	Koszalin
32	12.20	Wiktoria	Grzyb	97	MKL Szczecin	30.07.2020	Ślubice
33	12.24	Marta	Salkiewicz	72	Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
34	12.24	Anna	Kramer	73	Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
35	12.25	Katarzyna	Głabała	83	KL Bałtyk Koszalin	03.06.2000	Białogard
36	12.29	Zofia	Małaczewska	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Ślupsk
37	12.32	Magdalena	Tomczak-Gołowicz	03	STS Pomerania Szczecinek	13.08.2020	Poznań
38	12.1.	Barbara	Matulka	51	LKS Pomorze Stargard	05.09.1970	Warszawa
39	12.1.	Jadwiga	Borowska	57	KL Iskra Białogard	25.08.1977	Białystok
40	12.1.	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
41	12.1.	Dorota	Bigoń	66	Łan Koszalin	15.05.1989	Bydgoszcz
42	12.33	Edyta	Czausz	94	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
43	12.34	Violetta	Siłakowska	71	KL Bałtyk Koszalin	24.06.1989	Poznań
44	12.37	Ewa	Wybraniec	65	Ogrodnik Pyrzyce	23.07.1982	Poznań
45	12.37	Sylwia	Sochańska	92	MKL Szczecin	24.07.2009	Kraków
46	12.38	Weronika	Podlaszczak	95	MKL Szczecin	16.06.2012	Białogard
47	12.39	Oliwia	Małkiewicz	97	STS Pomerania Szczecinek	29.08.2015	Białogard
48	12.4.	Anna	Rudnik	70	Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
49	12.4.	Elżbieta	Parasiak	80	LKS Pomorze Stargard	01.06.1996	Zabrze
50	12.41	Karolina	Pikta	89	KL Bałtyk Koszalin	20.08.2005	Białogard
51	12.41	Ewelina	Wojtiuk	88	MKL Szczecin	13.05.2006	Szczecin
52	12.41	Jessica	Dudziak	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2008	Stargard
53	12.42	Małgorzata	Kleman	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.07.2001	Tunis
54	12.43	Joanna	Kamińska	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1996	Mannheim
55	12.43	Alicja	Michalska	90	STS Pomerania Szczecinek	18.07.2009	Białogard
56	12.43	Sylwia	Fabiańczyk	94	MKL Szczecin	18.06.2010	Ślubice
57	12.2.	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	AZS Szczecin	13.06.1964	Szczecin
58	12.2.	Wanda	Szerszenowicz	47	KL Bałtyk Koszalin	22.06.1965	Koszalin
59	12.2.	Anna	Bukis	53	Orzeł Wałcz	02.05.1971	Wałcz
60	12.2.	Bożena	Wrońska	53	Energetyk Gryfino	27.05.1972	Szczecin

61	12.2.	Teresa	Malicka	58	KL Bałtyk Koszalin	22.09.1974	Szczecinek
62	12.2.	Maria	Krawczykiewicz	59	Budowlani Szczecin	29.05.1977	Szczecin
63	12.2.	Marzena	Grabowska	60	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard
64	12.2.	Iwona	Małecka	62	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard
65	12.2.	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	13.05.1987	Stargard
66	12.44	Aleksandra	Kwiecień	00	MKS Hermes Gryfino	27.05.2017	Leszno
67	12.45	Monika	Gliwa	76	Budowlani Szczecin	03.06.1993	Piła
68	12.45	Małgorzata	Grzywińska	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	25.05.2019	Szczecin
69	12.47	Tamara	Bulkowska	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.04.1993	Białogard
70	12.47	Ewelina	Zarzycka	80	Barnim Goleniów	18.05.1994	Stargard
71	12.47	Marta	Fryś	88	KL Bałtyk Koszalin	27.05.2006	Białogard
72	12.47	Izabela	Mazurek	89	UKS Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
73	12.47	Julia	Kurowska	95	UKL Ósemka Police	12.05.2012	Szczecin
74	12.48	Maria	Jatkiewicz	88	MKL Szczecin	02.07.2005	Szczecin
75	12.49	Justyna	Stacewicz	71	Maraton Dębno	10.06.1989	Stargard
76	12.49	Aleksandra	Ganiec	87	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2003	Zamość
77	12.49	Kamila	Kotlicka	93	MKL Szczecin	29.05.2010	Szczecin
78	12.49	Anna	Kareńska	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
79	12.50	Beata	Klimek	71	Olimp Chojna	20.05.1989	Stargard
80	12.50	Magdalena	Orlon	89	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
81	12.50	Maja	Pawłowska	02	KL Bałtyk Koszalin	29.07.2017	Białogard
82	12.52	Justyna	Iwińska	81	Budowlani Szczecin	23.05.1998	Piła
83	12.53	Alicja	Pszczółkowska	64	KL Iskra Białogard	22.06.1983	Zielona Góra
84	12.53	Agnieszka	Sowińska	87	Sporting Międzyzdroje	12.06.2003	Szczecin
85	12.53	Anna	Nockowska	90	MKL Szczecin	14.06.2008	Koszalin
86	12.3.	Danuta	Kuncewicz	46	AZS Szczecin	09.09.1962	Szczecin
87	12.3.	Zenona	Rumaczyk	42	KL Iskra Białogard	20.08.1966	Białogard
88	12.3.	Wiesława	Ziembicka	50	Chrobry Szczecin	21.06.1967	Szczecin
89	12.3.	Wiesława	Pietras	54	SKL Szczecin	12.05.1974	Szczecin
90	12.3.	Bożena	Grzelak	55	Juvenia Szczecin	28.09.1974	Stargard
91	12.3.	Iwona	Witczak	58	Budowlani Szczecin	14.05.1975	Szczecin
92	12.3.	Elżbieta	Czekałowska	58	Orlą Szczecinek	06.06.1975	Koszalin
93	12.3.	Grażyna	Śmidecka	57	KL Iskra Białogard	21.06.1975	Białogard
94	12.3.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	17.06.1977	Stargard
95	12.3.	Małgorzata	Wilczek	63	MKS Hermes Gryfino	17.06.1979	Stargard
96	12.3.	Anna	Suszko	60	Budowlani Szczecin	17.06.1978	Stargard
97	12.3.	Irena	Plust	62	KL Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
98	12.3.	Beata	Ostapczuk	64	Maraton Świnoujście	09.06.1979	Bydgoszcz
99	12.3.	Anna	Sadowska	64	Wielim Szczecinek	07.07.1979	Bydgoszcz
100	12.3.	Renata	Bosiak	68	LKS Pomorze Stargard	14.06.1986	Stargard
101	12.3.	Bogusława	Świątek	62	LKS Pomorze Stargard	21.06.1986	Stargard
102	12.54	Delfina	Kibatshi	94	MKL Szczecin	05.06.2010	Szczecin
103	12.55	Agnieszka	Juszczyszyn	81	Budowlani Szczecin	20.06.1998	Białogard
104	12.55	Laura	Szczypior	87	KL Bałtyk Koszalin	05.06.2004	Stargard
105	12.55	Krystyna	Zasławska	84	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2005	Poznań
106	12.55	Agata	Makar	89	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
107	12.56	Natalia	Gulczyńska	97	LKS Olympic Szczecin	08.06.2013	Ślubice
108	12.57	Agnieszka	Okseniuk	84	MKL Szczecin	19.06.2004	Szczecin
109	12.57	Monika	Ganiec	85	STS Pomerania Szczecinek	27.08.2005	Kraków
110	12.57	Klaudia	Szkudlar	99	MKS Hermes Gryfino	14.05.2016	Szczecin
111	12.58	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	06.07.1979	Spała
112	12.59	Anna	Kaźmierska	87	MKL Szczecin	01.07.2006	Białogard
113	12.60	Dagmara	Drozdowska	88	MKL Szczecin	21.06.2008	Szczecin
114	12.60	Klaudia	Lewandowska	96	MLUKS Mokasyn Płoty	06.07.2013	Vyborg (RUS)
115	12.60	Natalia	Marszewska	05	MKS Kusy Szczecin	26.09.2020	Ślupsk
116	12.61	Agnieszka	Ząbik	79	Budowlani Szczecin	12.06.1998	Poznań
117	12.61	Małgorzata	Skóra	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Ślupsk
118	12.61	Anna	Rejchert	04	KL Bałtyk Koszalin	26.09.2020	Białogard
119	12.63	Anna	Korowiec	73	Budowlani Szczecin	16.06.1990	Stargard
120	12.4.	Maria	Jędrzejczak	40	MKS Pogoń Szczecin	1958	Warszawa
121	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	24.33	Małgorzata	Hołub-Kowalik	92	KL Bałtyk Koszalin	19.07.2019	Białogard
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	24.57	Joanna	Nadłonek	03	MKL Szczecin	11.07.2019	Poznań
7	24.59	Katarzyna	Nowińska	74	Budowlani Szczecin	18.07.1993	Waszawa
8	24.4	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
9	24.4	Marzena	Grabowska	60	LKS Pomorze Stargard	18.07.1978	Poznań
10	24.79	Mariola	Witczak	60	Budowlani Szczecin	09.06.1979	Warszawa
11	24.79	Daria	Onyśko	81	Sztorm Kołobrzeg	19.08.2000	Białogard
12	24.81	Wiktoria	Grzyb	97	MKL Szczecin	29.08.2020	Szczecin
13	24.90	Ewa	Maciejewska	67	Łan Koszalin	26.08.1984	Białystok
14	24.7	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	11.07.1965	Warszawa
15	24.7	Barbara	Matulka	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
16	24.7	Alicja	Spojda-Cechelt	61	LKS Pomorze Stargard	30.05.1982	Poznań
17	24.94	Aneta	Lemiesz	78	Bałtyk Koszalin	19.07.1997	Kraków
18	24.95	Weronika	Podlaszczak	95	MKL Szczecin	16.06.2013	Koszalin
19	25.02	Małgorzata	Kotowska	70	Orzeł Wałcz	21.06.1987	Poznań
20	24.8	Anna	Mochol	50	Pogoń Szczecin	16.08.1969	Kraków
21	25.06	Justyna	Chałubińska	97	Pomerania Szczecinek	30.06.2015	Biała Podlaska
22	25.12	Agnieszka	Sowińska	87	Sporting Międzyzdroje	29.05.2005	Szczecin
23	25.13	Dorota	Bigoń	66	Łan Koszalin	1983	Wrocław
24	25.13	Anna	Kamińska	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1995	Mannheim
25	24.9	Dorota	Zięciak	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
26	25.18	Zofia	Małaczewska	97	Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Słupsk
27	25.19	Daria	Kurz	97	Sztorm Kołobrzeg	11.06.2016	Białogard
28	25.21	Małgorzata	Gmur	82	Budowlani Szczecin	12.06.1999	Poznań
29	25.22	Violetta	Siłakowska	71	Bałtyk Koszalin	29.07.1989	Kielce
30	25.22	Katarzyna	Głabała	83	Bałtyk Koszalin	11.06.2000	Poznań
31	25.23	Sylwia	Fabiańczyk	94	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
32	25.0	Inicja	Rózańska	39	Pogoń Szczecin	01.95.1961	Szczecin
33	25.0	Danuta	Piecyk	50	LKS Pomorze Stargard	09.05.1970	Warna
34	25.0	Bogusława	Świątek	62	LKS Pomorze Stargard	05.08.1984	Ziel.Góra
35	25.0	Ewa	Maciejewska	67	Budowlani Szczecin	18.07.1987	Poznań
36	25.26	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
37	25.27	Anna	Szymul	78	MKL Szczecin	12.06.2004	Szczecin
38	25.29	Monika	Ganiec	85	Pomerania Szczecinek	22.09.2002	Poznań
39	25.1	Bożena	Smyczyńska	50	Bałtyk Koszalin	16.08.1968	Puławy
40	25.1	Marzena	Szymberska	61	Darzbór Szczecinek	23.06.1977	Bydgoszcz
41	25.41	Agnieszka	Okseniuk	84	MKL Szczecin	06.09.2003	Częstochowa
42	25.44	Małgorzata	Skóra	97	MKL Szczecin	22.06.2013	Szczecin
43	25.45	Maria	Jatkiewicz	88	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
44	25.47	Krystyna	Zasławska	84	Pomerania Szczecinek	25.08.2001	Białogard
45	25.49	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	11.06.1989	Stargard
46	25.49	Agata	Armatys	72	Bukowina Wałcz	22.07.1990	Stargard
47	25.49	Natalia	Gulczyńska	97	Olimpic Szczecin	08.06.2014	Biała Podlaska
48	25.53	Izabela	Mazurek	89	Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
49	25.54	Karolina	Pikta	89	Bałtyk Koszalin	03.09.2005	Białogard
50	25.3	Stefania	Drobkiewicz	46	LZS Żagiel Koszalin	10.10.1965	Wałcz
51	25.56	Małgorzata	Grzywińska	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	25.05.2019	Szczecin
52	25.59	Ayla	Kisiel	92	KL Bałtyk Koszalin	26.09.2009	Koszalin
53	25.62	Tamara	Bulkowska	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.06.1993	Białogard
54	25.62	Magdalena	Tomczak-Gołowicz	03	STS Pomerania Szczecinek	14.08.2020	Poznań
55	25.62	Klaudia	Szkudlar	99	MKS Hermes Gryfino	28.05.2016	Goleniów
56	25.64	Agata	Makar	89	MKL Szczecin	04.06.2006	Szczecin
57	25.4	Zenona	Rumaczyk	42	Iskra Białogard	31.05.1964	Białogard
58	25.4	Elżbieta	Kuziel	52	LKS Pomorze Stargard	07.06.1969	Szczecin
59	25.4	Iwona	Najmowicz	59	Budowlani Szczecin	16.06.1974	Szczecin
60	25.4	Helena	Szymonowicz	56	Budowlani Szczecin	14.07.1975	Rostock
61	25.4	Grażyna	Śmidecka	57	Iskra Białogard	22.07.1976	Szczecin

62	25.4.	Jadwiga	Borowska	57	Iskra Białogard	01.08.1976	Bydgoszcz
63	25.4.	Danuta	Posim	62	Wielim Szczecinek	28.08.1979	Poznań
64	25.4.	Agnieszka	Bitner	70	Orzeł Wałcz	18.07.1987	Poznań
65	25.67	Marta	Salkiewicz	72	Budowlani Szczecin	11.06.1989	Stargard
66	25.69	Anna	Kaźmierska	97	MKL Szczecin	27.05.2006	Biała Podlaska
67	25.69	Maja	Pawłowska	02	KL Bałtyk Koszalin	16.06.2018	Białogard
68	25.70	Angelika	Steier	73	Budowlani Szczecin	02.06.1991	Stargard
69	25,71	Adrianna	Lipko	88	LKS Pomorze Stargard	10.06.2006	Białogard
70	25.71	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	25.07.2020	Częstochowa
71	25.71	Anna	Rejchert	04	KL Bałtyk Koszalin	12.08.2020	Białogard
72	25.72	Alina	Holak	72	Łan Koszalin	10.06.1989	Stargard
73	25.72	Karolina	Cerk	98	MKL Szczecinek	13.06.2015	Białogard
74	25,73	Joanna	Baniak	91	LLKS Pomorze Stargard	19.06.2010	Białogard
75	25.74	Laura	Szczyppior	87	KL Bałtyk Koszalin	10.06.2006	Białogard
76	25.5.	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	SKL Szczecin	06.06.1965	Szczecin
77	25.5.	Wanda	Szerszenowicz	47	AZS Szczecin	12.06.1968	Szczecin
78	25.5.	Ewa	Dulka	53	KL Bałtyk Koszalin	26.07.1970	Kraków
79	25.5.	Renata	Bosiak	68	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
80	25.76	Dagmara	Drozdowska	88	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
81	25.78	Agnieszka	Skiba	75	Bałtyk Koszalin	23.06.1991	Poznań
82	25.78	Lucyna	Łoś	01	KL Iskra Białogard	16.06.2018	Białogard
83	25.79	Dominika	Łykowska	00	MKS Kusy Szczecin	20.06.2015	Koszalin
84	25.80	Anna	Gonżewska	90	Olimpic Szczecin	02.06.2007	Police
85	25.81	Oliwia	Małkiewicz	97	niestowarzyszona	06.09.2014	Białogard
86	25.81	Anna	Kareńska	97	MKL Szczecin	13.06.2015	Białogard
87	25.6.	Anna	Bukis	52	Orzeł Wałcz	03.08.1971	Warszawa
88	25.6.	Krystyna	Gus	54	SKL Szczecin	29.07.1973	Szczecin
89	25.6.	Zofia	Zagajewska	60	Bałtyk Koszalin	22.06.1975	Białogard
90	25.86	Maja	Dalewska	77	Bałtyk Koszalin	08.06.1996	Białogard
91	25.87	Julia	Kurowska	95	UKL Ósemka Police	14.10.2010	Police
92	25.88	Sandra	Chukwu	87	Znicz Stargard	09.06.2002	Szczecin
93	25.88	Aleksandra	Ganiec	87	STS Pomerania Szczecinek	28.08.2004	Szczecin
94	25.89	Kamila	Kotlicka	93	MKL Szczecin	18.06.2010	Ślubice
95	25.92	Katarzyna	Wróblewska	91	UKL Ósemka Police	06.06.2010	Szczecin
96	25.93	Monika	Kaźmierczak	84	MKL Szczecin	06.06.2004	Stargard
97	25.7.	Danuta	Kuncewicz	46	AZS Kraków	30.06.1962	Szczecin
98	25.7.	Danuta	Kraskowska	46	Pogoń Szczecin	06.06.1965	Szczecin
99	25.7.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	29.05.1977	Szczecin
100	25.7.	Małgorzata	Pekrół	66	Budowlani Szczecin	21.06.1986	Stargard
101	25.94	Agata	Pieróg	03	MKS Olimp Łobez	02.06.2018	Białogard
102	25.95	Mariola	Leszak	61	Budowlani Szczecin	16.08.1980	Poznań
103	25.96	Jessica	Dudziak	91	Sztorm Kołobrzeg	08.06.2008	Stargard
104	25.97	Beata	Filipiuk	69	Budowlani Szczecin	21.06.1988	Poznań
105	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	56.86	Natalia	Gulczyńska	97	MKL Szczecin	31.08.2019	Szczecin
21	56.7.	Bożena	Smyczyńska	50	Bałtyk Koszalin	14.08.1969	Kraków
22	56.93	Małgorzata	Skrężyna	60	AZS Szczecin	23.08.1977	Warszawa
23	57.02	Joanna	Baniak	91	LLKS Pomorze Stargard	03.07.2010	Białogard
24	56.8.	Czesława	Surdel	54	Budowlani Szczecin	28.07.1973	Szczecin
25	56.8.	Aleksandra	Wrzosek	63	Orzeł Wałcz	26.06.1982	Bydgoszcz
26	57.11	Patrycja	Kiernicka	82	LKS Pomorze Stargard	22.05.1999	Poznań
27	57.13	Agata	Armatys	72	Bukowina Wałcz	15.06.1991	Piła
28	57.0.	Zofia	Sołowczuk	47	Pogoń Szczecin	01.10.1966	Kalisz
29	57.0.	Mariola	Leszak	61	Budowlani Szczecin	10.08.1980	Sopot
30	57.25	Anna	Sadowska	80	MKL Szczecin	14.07.2003	Szczecin
31	57.33	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	24.07.1987	Bielsko
32	57.2.	Wanda	Witter	43	AZS Szczecin	16.07.1966	Katowice
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	58.08	Anna	Rejchert	4	KL Bałtyk Koszalin	18.09.2020	Radom
50	58.0.	Wanda	Szersznowicz	47	Bałtyk Koszalin	14.05.1967	Szczecinek
51	58.19	Renata	Rabel	72	Orlę Szczecinek	22.06.1991	Poznań
52	58.19	Lidia	Melonik	74	Orlę Szczecinek	22.06.1991	Poznań
53	58.41	Matylda	Cebulska	1	LLKS Pomorze Stargard	09.06.2018	Ślubice
54	58.2.	Ewa	Kruś	55	Budowlani Szczecin	01.09.1974	Szczecin
55	58.45	Dorota	Tomacka	70	Maraton Świnoujście	04.06.1986	Poznań
56	58.3.	Elżbieta	Płomińska	61	Kotwica Kołobrzeg	02.06.1979	Koszalin
57	58.54	Maja	Gumowska	80	MKL Szczecin	24.06.2001	Białogard
58	58.58	Kamila	Matyszkiewicz	78	Żak Wałcz	21.07.1995	Poznań
59	58.58	Aleksandra	Majewska	01	KL Bałtyk Koszalin	29.07.2017	Białogard
60	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	MKL 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	2:04.94	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	02.06.2019	Gliwice
8	2:05.4.	Urszula	Prasek	52	LKS Pomorze Stargard	30.06.1974	Warszawa
9	2:06.0.	Maria	Bąk	59	LKS Pomorze Stargard	13.08.1982	Sopot
10	2:06.34	Aleksandra	Chałubek	93	UKS 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	2:07.30	Natalia	Gulczyńska	97	MKL Szczecin	29.06.2019	Lublin
14	2:07.67	Oliwia	Sarnecka	01	MKL Szczecin	08.06.2019	Gdańsk
15	2:07.86	Elżbieta	Konak	71	Bukowina Wałcz	04.08.1991	Sopot
16	2:08.34	Katarzyna	Rybińska	68	LKS Pomorze Stargard	30.07.1988	Sopot
17	2:08.64	Karolina	Waszak	89	UKS Barnim Goleniów	12.06.2013	Nijmegen (NED)
18	2:08.96	Patrycja	Kiernicka	82	LKS Pomorze Stargard	28.06.1999	Zielona Góra
19	2:09.16	Aniela	Twarowska	62	Budowlani Szczecin	09.07.1980	Łódź
20	2:09.2.	Teresa	Glaszke	49	SKL Szczecin	08.07.1970	Warszawa
21	2:09.57	Klaudia	Szych	93	MKL Szczecin	09.05.2015	San Angelo (USA)
22	2:09.86	Elżbieta	Lisik	64	LKS Pomorze Stargard	10.08.1986	Zabrze
23	2:10.2.	Elżbieta	Tyma	58	Orzeł Wałcz	13.07.1977	Warszawa
24	2:10.22	Julita	Maniecka	2	KS Hanza Goleniów	26.06.2019	Goleniów
25	2:10.4.	Danuta	Piotrowska	61	LKS Pomorze Stargard	10.07.1984	Greifswald
26	2:10.5.	Anna	Bukis	53	Orzeł Wałcz	05.08.1971	Warszawa
27	2:10.66	Joanna	Podolska	81	LKS Pomorze Stargard	02.06.2001	Zielona Góra
28	2:10.92	Agnieszka	Skóra	93	Olimpic Szczecin	01.06.2013	Gdańsk
29	2:11.1.	Izabela	Mróz	51	Iskra Białogard	06.07.1972	Warszawa
30	2:11.14	Alicja	Mińczuk	97	LKS Olimpic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
31	2:11.32	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	28.05.1988	Sopot
32	2:11.46	Żaneta	Janowicz	83	LKS Pomorze Stargard	30.06.2002	Bielsko Biała
33	2:11.51	Ewa	Wrzosek	55	Ogrodnik Pyrzyce	05.07.1980	Sopot
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	Orlę 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	2:12.83	Julia	Stężalska	2	UKS Barnim Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
44	2:12.93	Małgorzata	Adamczyk	64	Budowlani Szczecin	19.08.1961	Warszawa
45	2:13.05	Małgorzata	Hołub	92	Bałtyk Koszalin	29.08.2009	Szczecin
46	2:13.23	Kornelia	Andruszkiewicz	73	LKS Pomorze Stargard	26.05.1990	Poznań
47	2:13.3.	Krystyna	Rycak	60	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
48	2:13.57	Anna	Fieckowicz	70	Orlę Szczecinek	13.08.1989	Zabrze
49	2:13.75	Natalia	Wilkosz	91	LKS Pomorze Stargard	29.07.2014	Szczecin
50	2:13.6.	Małgorzata	Kulejewska	58	LKS Pomorze Stargard	20.07.1974	Poznań
51	2:13.7.	Halina	Domagalska	48	Pogoń Szczecin	25.09.1966	Odessa
52	2:13.89	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	28.05.2016	Goleniów
53	2:14.2.	Aleksandra	Wrzosek	63	Orzeł Wałcz	19.09.1982	Bydgoszcz
54	2:14.24	Grażyna	Kucharska	63	Orzeł Wałcz	27.09.1980	Poznań
55	2:14.3.	Elżbieta	Kopeć	58	LKS Pomorze Stargard	29.08.1976	Warszawa
56	2:14.4.	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	18.07.1981	Bydgoszcz
57	2:14.55	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	14.09.2007	Wrocław
58	2:14.6.	Irena	Kołecka	53	Budowlani Szczecin	14.06.1975	Bydgoszcz
59	2:14.7.	Kazimiera	Ilnicka	60	LKS Pomorze Stargard	12.08.1975	Białystok
60	2:14.72	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	30.06.1985	Poznań
61	2:15.0.	Krystyna	Lisik	62	LKS Pomorze Stargard	30.09.1979	Kyritz

62	2:15.06	Anna	Hrycyk	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	14.09.2019	Białogard
63	2:15.08	Małgorzata	Czarnecka	63	Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
64	2:15.1.	Małgorzata	Skreżyna	60	AZS Szczecin	06.08.1977	Stargard
65	2:14.73	Marika	Bocewicz	91	Maraton Świnoujście	03.07.2009	Słupsk
66	2:15.23	Aneta	Lewandowska	63	Hermes Gryfino	19.06.1982	Białystok
67	2:15.31	Roksana	Borkowska	90	Hermes Gryfino	10.06.2007	Poznań
68	2:15.56	Kinga	Witczak	82	Sztorm Kołobrzeg	24.06.2001	Białogard
69	2:15.6.	Anna	Matuszewicz	54	LKS Pomorze Stargard	28.08.1970	Chorzów
70	2:15.7.	Zofia	Kubera	51	LKS Pomorze Stargard	08.09.1969	Olsztyn
71	2:15.7.	Jadwiga	Florczyk	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1982	Sopot
72	2:15.76	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	24.05.2008	Zielona Góra
73	2:15.8.	Grażyna	Mierzejewska	57	Bałtyk Koszalin	16.06.1981	Sopot
74	2:15.80	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	16.06.2018	Gdańsk
75	2:15.81	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	12.06.2004	Szczecin
76	2:15.81	Anna	Jankowska	69	Hermes Gryfino	23.07.1985	Rzeszów
77	2:15.97	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
78	2:16.00	Justyna	Romej	94	Olimp Łobez	03.08.2011	Białogard
79	2:16.1.	Elżbieta	Płomińska	62	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
80	2:16.2.	Małgorzata	Kowalik	63	Orlę Szczecinek	17.05.1980	Bydgoszcz
81	2:16.2.	Renata	Kozera	69	Orlę Szczecinek	21.09.1986	Stargard
82	2:16.30	Anna	Szymańska	74	LKS Pomorze Stargard	03.06.1993	Piła
83	2:16.37	Mirosława	Górczyńska	62	Hermes Gryfino	26.08.1980	Poznań
84	2:16.55	Paulina	Starzyńska	95	LKS Pomorze Stargard	22.06.2013	Szczecin
85	2:16.75	Bożena	Świerczek	86	LKS Pomorze Stargard	29.08.2002	Zamość
86	2:16.8.	Danuta	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	22.07.1975	Szczecin
87	2:16.93	Paulina	Zajac	87	Barnim Goleniów	15.09.2006	Wrocław
88	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	4:17.07	Oliwia	Sarnecka	01	MKL Szczecin	16.06.2019	Chorzów
10	4:17.68	Katarzyna	Rybińska	68	LKS Pomorze Stargard	23.08.1988	Grudziądz
11	4:19.02	Anna	Sadowska	80	MKL Szczecin	05.06.2004	Bydgoszcz
12	4:21.27	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	23.08.1988	Grudziądz
13	4:21.4.	Barbara	Rubaszewska	51	Budowlani Szczecin	20.07.1974	Warszawa
14	4:22.1.	Elżbieta	Tyma	58	Orzeł Wałcz	12.08.1977	Warszawa
15	4:22.61	Joanna	Podolska	81	LKS Pomorze Stargard	02.07.2000	Białogard
16	4:23.54	Aleksandra	Chałubek	93	Barnim Goleniów	02.07.2014	Katowice
17	4:23.78	Elżbieta	Konak	71	Bukowina Wałcz	21.06.1992	Warszawa
18	4:23.87	Karolina	Waszak	89	Barnim Goleniów	03.06.2012	Bydgoszcz
19	4:24.32	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	06.08.1981	Zabrze
20	4:24.64	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	25.08.2019	Radom
21	4:25.7.	Izabela	Mróz	50	Iskra Białogard	19.08.1972	Warszawa
22	4:26.35	Antonina	Behnke	89	Barnim Goleniów	07.07.2012	Białogard
23	4:27.29	Aleksandra	Hołda	96	MKL Maraton Świnoujście	23.05.2015	Białogard
24	4:28.79	Agnieszka	Sowińska	87	Sporting Międzyzdroje	13.09.2008	Grudziądz
25	4:29.06	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	24.05.1987	Bydgoszcz
26	4:29.76	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
27	4:30.70	Alicja	Mińczuk	97	LKS Olympic Szczecin	24.06.2016	Bydgoszcz
28	4:30.97	Agnieszka	Skóra	93	Olympic Szczecin	08.06.2013	Ślubice
29	4:31.6.	Urszula	Gołębiewska	58	Ogrodnik Pyrzyce	26.08.1978	Lublin
30	4:28.32	Julita	Maniecka	2	KS Hanza Goleniów	01.06.2019	Włocławek
31	4:31.82	Renata	Kozera	69	Orlę Szczecinek	15.05.1988	Sopot
32	4:31.98	Angelika	Karut	75	Orlę Szczecinek	09.06.1991	Warszawa
33	4:31.99	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	04.09.2020	Biała Podlaska
34	4:32.01	Kornelia	Andruszkiewicz	73	LKS Pomorze Stargard	21.07.1990	Stargard
35	4:32.44	Anna	Fiećkiewicz	70	Orlę Szczecinek	16.07.1988	Piła
36	4:32.55	Julia	Stężalska	02	UKS Barnim Goleniów	19.07.2019	Białogard
37	4:33.53	Małgorzata	Ponikowska	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.09.1986	Zielona Góra
38	4:33.73	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	16.07.2005	Białogard
39	4:33.77	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	26.06.1980	Zabrze
40	4:33.89	Jolanta	Werbińska	69	Orlę Szczecinek	26.08.1990	Kielce
41	4:33.90	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	18.06.1985	Warszawa
42	4:33.92	Natalia	Wilkosz	91	WMLKS Pomorze Stargard	21.06.2014	Białogard
43	4:34.63	Sylwia	Bień	88	Barnim Goleniów	29.05.2005	Szczecin
44	4:34.67	Kamila	Maciejonek	84	Pomerania Szczecinek	31.08.2001	Spała
45	4:35.07	Anna	Hrycyk	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.07.2020	Białogard
46	4:35.31	Justyna	Romej	94	Trucht Łobez	19.05.2012	Zielona Góra
47	4:35.64	Jadwiga	Florczyk	63	LKS Pomorze Stargard	07.08.1982	Stargard
48	4:36.44	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	16.07.2005	Białogard
49	4:36.49	Natalia	Gulczyńska	97	MKL Szczecin	01.09.2018	Białogard
50	4:37.11	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	31.05.2014	Białystok
51	4:37.27	Bożena	Świerczek	86	LKS Pomorze Stargard	22.07.2003	Gdańsk
52	4:37.62	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	26.06.2004	Białystok
53	4:38.06	Paulina	Starzyńska	95	LKS Pomorze Stargard	18.05.2013	Białogard
54	4:38.1.	Krystyna	Rycak	60	Kotwica Kołobrzeg	25.06.1978	Bydgoszcz
55	4:38.13	Katarzyna	Wysocka	73	LKS Pomorze Stargard	28.06.1992	Poznań
56	4:38.17	Elżbieta	Lisik	64	LKS Pomorze Stargard	17.09.1986	Sopot
57	4:38.2.	Danuta	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	26.08.1978	Lublin
58	4:38.29	Angelika	Macyszyn	75	LKS Pomorze Stargard	28.06.1992	Poznań
59	4:38.48	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	21.08.2004	Białogard
60	4:39.2.	Małgorzata	Gałęzia	61	Bałtyk Koszalin	07.10.1979	Białogard
61	4:39.21	Jolanta	Paszko	91	Jedynka Szczecinek	27.06.2009	Białogard

62	4:39.5.	Elżbieta	Sakwa	57	AZS Szczecin	03.08.1979	Sopot
63	4:39.74	Agata	Skupińska	70	LKS Pomorze Stargard	22.05.1988	Stargard
64	4:39.8.	Regina	Karbowiak	61	LKS Pomorze Stargard	26.07.1979	Bydgoszcz
65	4:39.80	Klaudia	Szych	93	MKL Szczecin	02.06.2012	Szczecin
66	4:39.86	Żaneta	Janowicz	83	LKS Pomorze Stargard	20.08.2003	Zielona Góra
67	4:39.89	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	23.06.2007	Białogard
68	4:39.91	Klaudia	Kalicka	99	WMLKS Pomorze Stargard	09.07.2017	Toruń
69	4:40.22	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	31.05.2008	Stargard
70	4:40.27	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	29.06.1985	Poznań
71	4:40.55	Aleksandra	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	21.05.2016	Białogard
72	4:40.78	Jolanta	Górska	69	Orlę Szczecinek	19.08.1986	Spała
73	4:40.87	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	25.06.2008	Wrocław
74	4:41.0.	Teresa	Glaszke	49	Budowlani Szczecin	01.05.1971	Warszawa
75	4:41.07	Anna	Nicińska	85	MKL Szczecin	19.06.2004	Białogard
76	4:41.20	Daria	Potomska	00	KS Hanza Goleniów	01.07.2017	Białogard
77	4:41.5.	Alicja	Misterowicz	68	Orlę Szczecinek	18.05.1985	Stargard
78	4:41.76	Małgorzata	Czarnecka	63	Budowlani Szczecin	09.07.1980	Łódź
79	4:42.19	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	24.05.2019	Łódź
80	4:42.3.	Dorota	Jankowska	61	Energetyk Gryfino	25.06.1978	Bydgoszcz
81	4:42.47	Paulina	Zając	87	Barnim Goleniów	03.06.2006	Szczecin
82	4:42.72	Sylwia	Drewnowska	73	Orlę Szczecinek	28.06.1991	Poznań
83	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	9:26.52	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	15.08.2020	Gdańsk
9	9:28.62	Danuta	Pluciennik	64	LKS Pomorze Stargard	14.08.1988	Grudziądz
10	9:30.62	Karolina	Waszak	89	Barnim Goleniów	21.07.2007	Hengelo
11	9:31.23	Antonina	Behnke	89	Barnim Goleniów	09.06.2012	Sopot
12	9:33.6.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	29.07.1981	Sopot
13	9:39.35	Aleksandra	Hołda	96	Maraton Świnoujście	06.06.2015	Gdańsk
14	9:39.77	Renata	Kozera	69	Orle Szczecinek	26.06.1988	Bielsko
15	9:40.48	Jolanta	Werbińska	69	Orle Szczecinek	25.08.1990	Kielce
16	9:40.75	Kamila	Maciejonek	84	Pomerania Szczecinek	29.07.2001	Poznań
17	9:41.01	Joanna	Podolska	81	LKS Pomorze Stargard	28.08.2000	Wrocław
18	9:41.45	Agata	Żurowska	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1985	Stargard
19	9:44.48	Katarzyna	Rybińska	68	LKS Pomorze Stargard	21.09.1986	Poznań
20	9:44.66	Elżbieta	Konak	71	Bukowina Wałcz	26.08.1990	Piła
21	9:46.41	Jolanta	Górska	69	Orle Szczecinek	24.07.1987	Biała Podlaska
22	9:47.16	Małgorzata	Ponikowska	65	Sztorm Kołobrzeg	26.08.1986	Poznań
23	9:47.7.	Urszula	Gołębiewska	58	Ogrodnik Pyrzyce	05.10.1978	Szczecin
24	9:48.68	Sylwia	Bień	88	Barnim Goleniów	03.09.2005	Białogard
25	9:50.07	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
26	9:51.36	Małgorzata	Kajak	67	MKS Kusy Szczecin	13.09.1984	Zielona Góra
27	9:52.20	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	10.06.2018	Ślubice
28	9:52.21	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	24.07.1981	Białystok
29	9:53.14	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	24.09.2016	Białogard
30	9:53.63	Anna	Hrycyk	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	15.08.2020	Gdańsk
31	9:55.77	Aleksandra	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
32	9:57.32	Anna	Sadowska	80	Budowlani Szczecin	19.06.1999	Poznań
33	9:57.41	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	05.07.2005	Bydgoszcz
34	9:58.20	Justyna	Romej	94	LKS Olympic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
35	9:58.98	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	29.07.2001	Poznań
36	10:00.02	Czesława	Surdel-Mikulska	54	Budowlani Szczecin	16.09.1978	Grudziądz
37	10:00.94	Klaudia	Kalicka	99	WMLKS Pomorze Stargard	07.07.2017	Toruń
38	10:02.26	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	11.09.2004	Kraków
39	10:04.53	Mariola	Slusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	22.08.2018	Bergen (NOR)
40	10:06.50	Julita	Maniecka	02	KS Hanza Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
41	10:07.06	Jolanta	Paszko	91	Jedynka Szczecinek	01.08.2008	Toruń
42	10:07.57	Daria	Potomska	00	KS Hanza Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
43	10:07.6.	Jolanta	Symela	61	Ogrodnik Pyrzyce	07.08.1979	Spała
44	10:09.0.	Donata	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	10.08.1975	Warszawa
45	10:09.1.	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1987	Stargard
46	10:09.77	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	21.06.2008	Białogard
47	10:09.77	Małgorzata	Szabałowska	98	MKL Szczecinek	07.07.2017	Toruń
48	10:10.85	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	30.08.2003	Szczecin
49	10:10.96	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	08.07.2005	Ślupsk
50	10:12.17	Paulina	Zajęc	87	Barnim Goleniów	05.07.2005	Bydgoszcz
51	10:12.62	Sylwia	Drewnowska	73	Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
52	10:12.85	Monika	Gańska	73	Orle Szczecinek	23.07.1991	Zabrze
53	10:13.12	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	23.07.2014	Chojnice
54	10:13.35	Katarzyna	Wysocka	73	LKS Pomorze Stargard	14.09.1991	Piła
55	10:14.2.	Lidia	Bielecka	60	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
56	10:14.26	Agata	Skupińska	70	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
57	10:15.02	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	15.09.2007	Kielce
58	10:15.6.	Małgorzata	Gałęzia	61	Bałyk Koszalin	25.07.1979	Bydgoszcz
59	10:15.86	Renata	Krzynówek	72	LKS Pomorze Stargard	17.06.1990	Poznań
60	10:16.89	Dominika	Wiśniewska	96	WMLKS Pomorze Stargard	28.06.2014	Toruń
61	10:16.93	Joanna	Karpińska	72	Zryw Szczecin	22.06.1991	Szczecin

62	10:17.73	Anna	Sobczak	85	Ósemka Police	11.06.2005	Szczecin
63	10:17.8.	Renata	Szczurowska	58	Zryw Szczecin	12.07.1975	Stargard
64	10:18.4.	Grażyna	Fischer	59	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
65	10:18.93	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	18.07.2009	Białogard
66	10:20.20	Mariola	Kruz	43	Łan Koszalin	25.06.1991	Lublin
67	10:20.67	Justyna	Wójcik	84	Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
68	10:22.69	Ewelina	Manel	93	LKS Pomorze Stargard	25.07.2010	Zielona Góra
69	10:22.80	Marzena	Myślicka	66	Hermes Gryfino	28.07.1985	Rzeszów
70	10:23.02	Joanna	Cieślik	90	Junior Złocieniec	17.06.2006	Szczecin
71	10:23.61	Daria	Turek	88	Junior Złocieniec	10.06.2007	Białogard
72	10:23.79	Alicja	Bidas	80	LKS Pomorze Stargard	03.06.2000	Stargard
73	10:24.80	Joanna	Woźniak	01	MKL Szczecin	12.08.2020	Białogard
74	10:25.17	Natalia	Karabasz	97	KL Wałcz	15.07.2014	Wrocław
75	10:26.02	Paulina	Baran	92	LKS Pomorze Stargard	24.06.2011	Toruń
76	10:26.59	Klaudia	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	07.06.2009	Poznań
77	10:27.01	Alicja	Mińczuk	97	MKL Szczecin	08.06.2019	Gdańsk
78	10:27.12	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	19.09.2009	Zielona Góra
79	10:28.0.	Regina	Karbowiak	61	LKS Pomorze Stargard	05.10.1978	Poznań
80	10:28.66	Aleksandra	Rudnikowicz	98	ULKS Barwice	07.07.2017	Toruń
81	10:28.67	Anna	Kaczyńska	89	Hermes Gryfino	14.05.2005	Białogard
82	10:28.77	Jolanta	Rembielak	66	LKS Pomorze Stargard	28.08.1982	Łódź
83	10:30.16	Izabela	Wiewióra	84	MKL Szczecin	10.06.2001	Poznań
84	10:30.33	Anna	Ściebura	80	Sztorm Kołobrzeg	27.09.1997	Białogard
85	10:30.34	Natalia	Karabasz	97	KL Wałcz	22.06.2013	Sopot
86	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	16:43.6 r	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	28.07.2020	Toruń
9	16:46.31	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	30.08.2009	Bielsko Biała
10	16:46.90	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	22.07.2018	Lublin
11	16:55.55	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	26.09.2020	Białogard
12	16:57.13	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	19.08.1987	Poznań
13	17:05.27	Jolanta	Werbińska	69	Orle Szczecinek	14.06.1990	Grudziądz
14	17:07.37	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	24.09.2016	Białogard
15	17:08.8.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	29.05.1984	Grudziądz
16	17:14.43	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	21.08.2004	Białogard
17	17:30.08	Aleksandra	Hołda	96	MKL Maraton Świnoujście	30.06.2015	Biała Podlaska
18	17:30.70	Kamila	Maciejonek	83	Pomerania Szczecinek	29.06.2002	Bielsko Biała
19	17:40.98	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	27.06.2004	Białystok
20	17:46.07	Małgorzata	Ponikowska	65	Sztorm Kołobrzeg	02.07.1988	Sopot
21	17:49.10	Valborg	Heinesen	88	Barnim Goleniów	28.09.2013	Białogard
22	17:57.02	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	04.09.2004	Gdańsk
23	18:01.19	Justyna	Romej	94	LKS Olympic Szczecin	26.06.2016	Bydgoszcz
24	18:03.89	Paulina	Zajac	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	18:21.46	Joanna	Woźniak	1	MKL Szczecin	23.08.2020	Szczecin
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	18:39.38	Alicja	Mińczuk	97	MKL Szczecin	20.04.2019	Shaunsee (USA)
38	18:40.29	Aleksandra	Rudnikowicz	98	ULKS Barwice	09.07.2017	Toruń
39	18:58.32	Ada	Szmygin	98	MKL Maraton Świnoujście	03.07.2016	Suwałki
40	18:59.06	Ewelina	Manel	93	LKS Pomorze Stargard	26.06.2011	Toruń
41	18:59.43	Karolina	Chełmicka	85	MKL Szczecin	14.06.2003	Szczecin
42	18:59.39	Magdalena	Przywara	78	Budowlani Szczecin	15.06.1997	Poznań
43	19:02.62	Aleksandra	Popiel	90	Barnim Goleniów	03.08.2008	Toruń
44	19:08.85	Karolina	Matuszewska	79	Budowlani Szczecin	12.07.1997	Poznań
45	19:11.09	Małgorzata	Ćwirta	95	LKS Pomorze Stargard	05.07.2013	Kraków
46	19:21.76	Agnieszka	Wierzbicka	1	WMLKS Pomorze Stargard	13.09.2020	Radom
47	19:23.2.	Beata	Bandzmer	76	Spartakus Pyrzyce	05.10.1991	Szczecin
48	19:26.70	Aleksandra	Kecler	97	MLUKS Mokasyn Płoty	28.05.2016	Słupsk
49	19:26.91	Paulina	Wereszka	91	Jedynka Szczecinek	27.09.2008	Białogard
50	19:28.5.	Joanna	Karpińska	72	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
51	19:49.05	Anna	Włodarczyk	79	Maraton Świnoujście	08.06.1997	Białogard
52	21:07.44	Klaudia	Szyja	98	ULKS Barwice	17.06.2017	Białogard
53	21:23.7.	Anna	Wakulewicz	78	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
54	21:49.8.	Katarzyna	Biała	78	Hermes Gryfino	05.10.1991	Szczecin
55	21:51.5.	Jolanta	Maślanka	62	niest. Szczecin	05.10.1991	Szczecin

10 000 m w historii ZZLA

1	32:50.16	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	06.07.2019	London (GBR)
2	33.00.60	Renata	Kokowska	58	Orzeł Wałcz	31.07.1987	Sopot
3	32:54.13	Renata	Pliś	85	MKL Maraton Świnoujście	06.07.2019	London (GBR)
4	33:39.94	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	28.04.2019	Białogard
5	33.45.46	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1989	Stargard
6	34.23.5.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
7	34:25.92	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	28.04.2019	Białogard
8	34:27.55	Marta	Krawczyńska	88	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2016	Białogard
9	34.42.68	Karolina	Waszak	89	UKS Barnim Goleniów	03.05.2011	Lidzbark Warm.
10	35.13.45	Antonina	Behnke	89	UKS Barnim Goleniów	21.04.2012	Mikołów
11	35.21.77	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	31.07.1987	Sopot
12	36:09.56	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	19.09.2020	Karpacz
13	36:34.99	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	28.04.2019	Białogard
14	36.42.78	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	24.05.2014	Postomino
15	37.08.67	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	17.09.2011	Białe Błota
16	37.00.50	Joanna	Rybacka	86	Hermes Gryfino	21.04.2012	Mikołów
17	37.19.10	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	03.05.2008	Kozienice
18	37.53.00	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	17.08.2005	Międzyzdroje
19	38.06.83	Valborg	Heinesen	86	UKS Barnim Goleniów	27.04.2013	Sosnowiec
20	38.07.38	Urszula	Piotrowicz	94	LKS Pomorze Stargard	08.08.2004	Poznań
21	38.20.14	Kamila	Andrzejewska	78	Budowlani Szczecin	19.09.1998	Siedlce
22	38.27.74	Justyna	Wójcik	84	Hermes Gryfino	08.08.2004	Poznań
23	38:47.96	Ewelina	Kowalik	91	LKS Olympic Szczecin	21.05.2016	Białogard
24	38.55.42	Jolanta	Łukasik	71	Orzeł Wałcz	30.07.1988	Sopot
25	41.14.47	Anna	Sobczak	85	Ósemka Police	06.05.2006	Międzyzdroje

półmaraton w historii ZZLA

1	1:13.29	Małgorzata	Sobańska	69	Sporting Międzyzdroje	12.10.2003	Chicago
2	1:13.30	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	08.09.2019	Piła
3	1:13.49	Wioletta	Uryga	68	Sporting Międzyzdroje	08.09.2002	Piła
4	1:14.01	Renata	Pliś	85	MKL Maraton Świnoujście	21.10.2018	Toronto (CAN)
5	1:15.52	Marta	Krawczyńska	88	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2016	Piła
6	1:16.10	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	04.09.2020	Bydgoszcz
7	1:16.11	Joanna	Karpińska	72	Maraton Świnoujście	02.03.1997	Frankfurt
8	1:20.43	Renata	Bałydga	75	Sporting Międzyzdroje	30.09.2001	Albuquerque
9	1:21.12	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	13.09.2015	Zielona Góra
10	1:21.35	Kamila	Andrzejewska	78	MKL Szczecin	21.09.2003	Ustka
11	1:21.37	Valborg	Heinesen	86	Barnim Goleniów	07.09.2014	Piła
12	1:21.57	Agnieszka	Golak	76	Sporting Międzyzdroje	05.09.2004	Piła
13	1:22.05	Arleta	Makarewicz	83	Pomerania Szczecinek	22.09.2002	Ustka
14	1:22.10	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	16.05.2004	Szczecin
15	1:22.38	Ewa	Huryń	73	KB Maratończyk Team Szczecin	29.03.2015	Pabianice
16	1:23.15	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	28.08.2011	Szczecin
17	1:24.49	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	29.03.2009	Poznań
18	1:25.55	Anna	Wiśniewska	81	Biały Bór	28.09.2003	Gniezno
19	1:25.56	Beata	Pokrzywińska-Osior	86	niestowarzyszona	06.09.2015	Piła
20	1:28.18	Barbara	Pochranowicz	77	MKL Szczecinek	10.05.2015	Pszczew
21	1:29.07	Sylwia	Telatyńska	77	niestowarzyszona	06.09.2015	Piła
22	1:29.36	Monika	Borek	79	niestowarzyszona	07.09.2014	Piła
23	1:29.50	Patrycja	Rydzyska	78	Iskra Białogard	24.09.2000	Ustka
24	1:30.24	Klaudia	Szych	93	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
25	1:30.40	Agnieszka	Arciszewska	78	MKL Szczecin	24.09.2000	Ustka
26	1:32.05	Monika	Zemla	91	Szkuner Myślibórz	04.09.2011	Piła
27	1:32.25	Irena	Samoił-Kowalska	72	Bobolice	10.09.2006	Piła
28	1:32.42	Grażyna	Chudy	81	KS Święc Sławno	07.09.2008	Piła
29	1:33.14	Sabina	Jachnik-Jalaniak	72	Maratończyk Team Szczecin	05.09.2010	Piła
30	1:33.54	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
31	1:34.38	Anna	Kszak-Krzyżanowska	75	KL Wałcz	15.06.2008	Rudawa
32	1:35.40	Henryka	Skalska	62	Police	21.08.2004	Skarżysko-Kam.
33	1:37.39	Anna	Ostromecka	87	KB Sporting Międzyzdroje	04.09.2020	Bydgoszcz
34	1:37.58	Jolanta	Maślanka	62	Szczecin	09.07.2000	Szczecin
35	1:34.48	Monika	Frańczak	72	Szczecin	28.08.2011	Szczecin
36	1:40.17	Marianna	Janiszewska	64	Bulk-Cargo Szczecin	02.06.2001	Murow. Goślina
37	1:41.32	Barbara	Listowska	71	Szczecin	07.07.2002	Szczecin
38	1:44.12	Anna	Jaworska	84	Sławno	14.05.2006	Łódź
39	1:44.23	Joanna	Gałań	66	Kalisz Pomorski	10.09.2006	Piła
40	1:45.51	Helena	Lebowska	61	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
41	1:46.20	Anna	Lewandowska	75	CW Laguna Gryfino	06.07.2003	Szczecin
42	1:46.23	Agnieszka	Zarębska	75	Laguna Gyfino	07.09.2003	Piła
43	1:46.48	Irena	Kornecka	55	KB Neptun Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
44	1:47.40	Barbara	Kosakowska	61	Maratończyk Team Szczecin	16.05.2004	Szczecin
45	1:49.45	Małgorzata	Kwiatkowska	63	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
46	1:52.37	Barbara	Dampc	48	Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
47	1:53.44	Irena	Kornecka	55	KB Neptun Kołobrzeg	30.08.2000	Piła
48	1:55.18	Małgorzata	Kamińska	62	UKL Ósemka Police	16.05.2004	Szczecin
49	1:56.05	Ewa	Mucho	68	Szczecin	08.07.2001	Szczecin
50	1:56.27	Anna	Maniecka	71	Barnim Goleniów	16.05.2004	Szczecin
51	1:56.53	Krystyna	Krzepina	61	Police	09.09.2001	Piła
52	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	2:31.56	Andrzejczak	Monika	85	MKL Szczecin	27.10.2019	Wuhan (CHN)
4	2:34.44	Wioletta	Uryga	68	Sporting Międzyzdroje	09.03.2003	Nagoya
5	2:39.52	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	27.03.1988	Dębno
6	2:44.10	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	13.05.1990	Amsterdam
7	2:49.28	Agnieszka	Golak	76	Sporting Międzyzdroje	10.10.2004	Poznań
8	2:49.58	Renata	Bałydga	75	Sporting Międzyzdroje	29.04.2001	Cleveland
9	2:59.03	Ewa	Huryń	73	KB Maratończyk Team Szczecin	12.04.2015	Dębno
10	2:59.10	Antonina	Rychter	85	MKL Szczecinek	15.09.2013	Wrocław
11	3:00.39	Edyta	Rybacka	86	Hermes Gryfino	16.10.2011	Poznań
12	3:03.35	Joanna	Karpińska	72	Maraton Świnoujście	20.03.1998	Warszawa
13	3:04.38	Barbara	Pochranowicz	77	Stowarz. Maraton Dębno	07.04.2019	Dębno
14	3:09.48	Małgorzata	Ponikowska	65	Sztorm Kołobrzeg	20.05.1990	Hamburg
15	3:11.03	Ewa	Zajac	51	Barnim Goleniów	23.05.1985	Trnawa
16	3:15.06	Anna	Kszak-Krzyżanowska	75	KL Wałcz	06.05.2007	Kraków
17	3:17.03	Beata	Pokrzywińska-Osior	86	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
18	3:19.19	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	28.09.1986	Warszawa
19	3:19.53	Iwona	Papierska	86	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
20	3:21.15	Marta	Olechnowicz	85	Szczecin	25.04.2010	Kraków
21	3:21.28	Sylwia	Telatyńska	77	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
22	3:21.40	Sabina	Jachnik	72	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
23	3:22.22	Sylwia	Bander	85	MKL Szczecin	26.04.2009	Kraków
24	3:23.05	Monika	Biegasiewicz	76	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
25	3:25.22	Grażyna	Chudy	81	KS Święc Sławno	14.10.2007	Poznań
26	3:26.26	Nikolina	Szurgocińska	93	MKS Hermes Gryfino	03.04.2016	Dębno
27	3:28.05	Anna	Ostromecka	87	KB Sporting Międzyzdroje	06.12.2020	Olesno
28	3:28.18	Henryka	Skalska	62	Police	10.04.2005	Dębno
29	3:28.23	Agnieszka	Matyka	84	Szczecin	15.05.2011	Toruń
30	3:28.42	Beata	Szczerba	77	Szczecin	06.04.2014	Dębno
31	3:29.17	Agnieszka	Świderska	92	niestow. Szczecin	19.09.2015	Szczecin
32	3:29.56	Magdalena	Olejniczak	76	Szczecin	12.10.2014	Poznań
33	3:33.42	Irena	Samoń-Kowalska	72	Bobolice	06.05.2007	Kraków
34	3:34.13	Iwona	Młodziejewska	73	Wygan Kołobrzeg	19.04.2009	Dębno
35	3:35.52	Barbara	Kosakowska	61	Maratończyk Team Szczecin	23.05.2004	Praga
36	3:39.59	Justyna	Gąska	78	Szczecin	16.10.2011	Poznań
37	3:41.18	Magdalena	Olejniczak	76	Szczecin	13.10.2013	Poznań
38	3:45.00	Katarzyna	Wojtasik	80	Stowarz. Maraton Dębno	07.04.2019	Dębno
39	3:50.10	Helena	Lebowska	61	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
40	3:51.58	Joanna	Gałań	66	Szczecin	17.09.2006	Warszawa
41	3:52.06	Justyna	Malicka	78	Szczecin	07.06.2009	Toruń
42	3:52.35	Agnieszka	Zarębska	75	Gryfino	04.04.2004	Dębno
43	3:56.13	Marianna	Janiszewska	64	Bulk-Cargo Szczecin	08.04.2001	Dębno
44	3:56.35	Iwona	Kowalczyk	69	Szczecin	19.04.2009	Dębno
45	3:57.37	Bożena	Naronowicz	67	Dębno	27.09.1987	Warszawa
46	3:59.40	Irena	Lasota	51	Wałcz	22.04.2001	Wrocław
47	3:59.59	Magdalena	Waśko	77	Szczecin	11.10.2009	Poznań
48	4:18.59	Paulina	Kubacka	72	Szczecin	15.04.2007	Dębno
49	4:24.42	Anna	Lewandowska	75	CW-Laguna Gryfino	13.04.2003	Dębno
50	4:47.28	Krystyna	Krzepina	61	Police	04.04.2004	Dębno
51	4:55.51	Ewa	Treska	57	Szczecin	10.10.2004	Poznań
52	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	14.81	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	22.08.2020	Warszawa
10	14.90	Anna	Suszko	60	Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
11	14.93	Monika	Ganiec	85	Pomerania Szczecinek	29.08.2002	Zamość
12	15.01	Julia	Sułkowska	97	LKS Olympic Szczecin	30.06.2015	Biała Podlaska
13	15.02	Anita	Pękała	71	Bałyk Koszalin	10.06.1989	Grudziądz
14	14.8.	Wiesława	Pietras	54	Budowlani Szczecin	08.07.1972	Warszawa
15	14.8.	Elżbieta	Jańczak	55	LKS Pomorze Stargard	30.07.1972	Warszawa
16	15.04	Nikoła	Kuduk	98	MKL Szczecin	20.05.2017	Piła
17	15.07	Ewelina	Rabiniak	84	Sztorm Kołobrzeg	24.08.2002	Białogard
18	15.16	Beata	Kaźmierska	60	Budowlani Szczecin	02.06.1979	Poznań
19	15.0.	Ewa	Dulka	53	Bałyk Koszalin	25.07.1970	Kraków
20	15.0.	Teresa	Król	56	Orzeł Wałcz	29.05.1975	Koszalin
21	15.0.	Izabela	Szadejko	72	Budowlani Szczecin	21.07.1989	Piła
22	15.28	Klaudia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	30.06.2014	Toruń
23	15.33	Honorata	Staszyńska	67	Maraton Świnoujście	10.07.1984	Poznań
24	15.1.	Elżbieta	Winter	53	Iskra Białogard	10.10.1970	Włocławek
25	15.1.	Ewa	Wybraniec	65	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
26	15.35	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
27	15.2.	Grażyna	Śmidecka	57	Iskra Białogard	29.08.1978	Grudziądz
28	15.45	Sylwia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	07.06.2014	Biała Podlaska
29	15.60	Martyna	Giergiel	92	MKL Szczecin	12.06.2010	Białogard
30	15.62	Magdalena	Chrzanowska	92	Hermes Gryfino	05.06.2010	Opole
31	15.4.	Regina	Różańska	51	SKL Szczecin	28.06.1969	Ryga
32	15.4.	Grażyna	Kulasiewicz	68	Pomorzanzy	15.07.1985	Stargard
33	15.64	Anita	Jach	75	Budowlani Szczecin	09.06.1991	Stargard
34	15.65	Ilona	Juszczyszyn	80	Budowlani Szczecin	31.05.1998	Wrocław
35	15.5.	Alicja	Urna	53	Smolnica	24.07.1973	Siedlce
36	15.5.	Danuta	Fajfrowska	54	Bałyk Koszalin	19.08.1973	Gdynia
37	15.5.	Dorota	Królak	64	MKS Kusy Szczecin	25.05.1980	Bydgoszcz
38	15.74	Elżbieta	Burda	65	Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
39	15.77	Agnieszka	Bittner	70	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
40	15.77	Marika	Wójs	99	MKS Hermes Gryfino	17.06.2017	Białogard
41	15.68	Angelika	Kosiba	90	Pomerania Szczecinek	28.08.2010	Kraków
42	15.80	Klaudia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	18.07.2013	Poznań
43	15.6.	Mariola	Leszak	61	Budowlani Szczecin	06.09.1980	Szczecin
44	15.6.	Ewa	Gębacka	65	Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
45	15.86	Marta	Świdzka	86	MKL Szczecin	05.06.2004	Stargard
46	15.86	Anastazja	Kania	02	KL Iskra Białogard	08.08.2020	Gdańsk
47	15.87	Aleksandra	Robak	75	Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
48	15.89	Ilona	Janas	90	Hermes Gryfino	09.06.2012	Warszawa
49	15.90	Magdalena	Ogórek	89	MKL Szczecin	28.05.2007	Piła
50	15.7.	Hanna	Pieńkowska	55	SKL Szczecin	10.10.1969	Szczecin
51	15.96	Agnieszka	Postrzech	73	Znicz Stargard	04.09.1988	Stargard
52	15.98	Agnieszka	Błaszczyk	72	Hermes Gryfino	24.07.1988	Piła
53	16.00	Paulina	Wajs	91	Pomerania Szczecinek	06.06.2009	Piła
54	16.03	Aleksandra	Ganiec	87	Pomerania Szczecinek	04.06.2005	Poznań
55	15.8.	Barbara	Rubaszewska	51	Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
56	15.8.	Bożena	Pawlak	58	Orle Szczecinek	07.06.1975	Koszalin
57	15.8.	Dorota	Brandykowska	61	Budowlani Szczecin	13.05.1979	Stargard
58	16.05	Janina	Wawrzak	58	Budowlani Szczecin	15.09.1979	Zabrze
59	16.05	Monika	Pukacz	78	Budowlani Szczecin	18.09.1993	Poznań
60	16.09	Iwona	Małecka	62	LKS Pomorze Stargard	22.09.1979	Sopot
61	16.09	Beata	Szołyga	71	Bałyk Koszalin	25.06.1989	Poznań

62	16.11	Monika	Malesa	90	Olimpic Szczecin	21.06.2008	Szczecin
63	16.13	Katarzyna	Berczyńska	86	MKL Szczecin	15.06.2004	Szczecin
64	15.9.	Anna	Starczyńska	56	Bałtyk Koszalin	17.08.1975	Spała
65	15.9.	Agnieszka	Szczepańska	69	Zryw Szczecin	28.06.1986	Stargard
66	16.17	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	24.07.1979	Bydgoszcz
67	16.17	Monika	Gliwa	76	Budowlani Szczecin	14.09.1991	Piła
68	16.20	Monika	Karmelita	81	Sztorm Kołobrzeg	11.06.1999	Białogard
69	16.20	Natalia	Wawrzyniak	88	Hermes Gryfino	09.09.2006	Szczecin
70	16.0.	Róża	Raban	57	Sokół Pyrzyce	23.06.1974	Szczecin
71	16.0	Jolanta	Romanowska	59	Bałtyk Koszalin	09.10.1976	Szczecinek
72	16.0.	Ewa	Dąbrowska	60	AZS Szczecin	18.06.1977	Stargard
73	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	Kaźmierska	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	Drętkiewicz	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	Bałtyk 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	Klata	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	Bałtyk 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	Bałtyk 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	Zajęc	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
64	68.8.	Liliana	Lewczuk	54	Bałtyk Koszalin	29.07.1973	Białogard

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	5:10.27	Łucja	Malak	02	MKL Szczecin	10.07.2019	Poznań
4	5:10.92	Magdalena	Pluta	87	MKS Hermes Gryfino	21.07.2003	Gdańsk
5	5:12.28	Alicja	Mińczuk	97	MKL Szczecin	22.06.2019	Białogard
6	5:16.74	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	01.06.2002	Białogard
7	5:17.92	Edyta	Rybacka	85	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
8	5:22.56	Izabela	Mockało	83	MKS Hermes Gryfino	08.06.2002	Szczecin
9	5:28.43	Patrycja	Łużyńska	00	MKL Szczecin	16.06.2018	Białogard
10	5:31.69	Teresa	Bałysz	82	MKS Hermes Gryfino	10.06.2001	Poznań
11	5:34.73	Natalia	Kowalik	01	MKL Szczecinek	16.06.2018	Białogard
12	5:42.10	Wiktoria	Martynowicz	03	MKS Hermes Gryfino	22.06.2019	Białogard
13	5:44.26	Paulina	Kasprzak	90	MKS Hermes Gryfino	03.06.2006	Szczecin
14	5:48.83	Dorota	Wójcik	85	MKS Hermes Gryfino	01.06.2002	Białogard
15	6:10.02	Katarzyna	Miąskowiak	85	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2001	Poznań
16	6:13.05	Anna	Ciebień	87	MKS Hermes Gryfino	06.06.2004	Stargard
17	6:27.38	Ewelina	Turbiak	85	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2001	Poznań

2000 m z przeszkodami w historii ZZLA

1	6:21.42	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	01.09.2019	Berlin
2	6:53.29	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	06.07.2005	Bydgoszcz
3	7:00.05	Paulina	Kaczyńska	91	LKS Pomorze Stargard	11.06.2011	Ślubice
4	7:07.72	Justyna	Wójcik	84	MKS Hermes Gryfino	30.06.2002	Bielsko Biała
5	7:11.00	Łucja	Malak	2	MKL Szczecin	19.08.2020	Wałcz
6	7:16.33	Klaudia	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	23.06.2007	Białogard
7	7:19.46	Manuela	Pośniak	94	MKS Hermes Gryfino	23.06.2012	Białystok
8	7:23.73	Antonina	Rychter	85	Jedynka Szczecinek	23.06.2007	Białogard
9	7:25.64	Marta	Kaciupa	99	MKS Hermes Gryfino	10.06.2017	Poznań
10	7:27.62	Izabela	Mockało	83	MKS Hermes Gryfino	30.06.2002	Bielsko Biała
11	7:27.68	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
12	7:31.34	Natalia	Kowalik	1	MKL Sycyecinek	22.08.2020	Oleśnica
13	7:34.44	Aneta	Walencik	92	Spartakus Pyrzyce	21.06.2008	Białogard
14	7:38.35	Amelia	Wojciechowska	93	Spartakus Pyrzyce	16.05.2010	Szczecin
15	7:39.14	Patrycja	Łużyńska	00	MKL Szczecin	19.05.2018	Białogard
16	7:44.49	Justyna	Konikowska	93	MKS Hermes Gryfino	10.09.2011	Białogard
17	7:51.91	Sandra	Stachura	94	Junior Złocieniec	24.05.2014	Białogard
18	7:52.69	Paulina	Kasprzak	90	MKS Hermes Gryfino	23.06.2007	Białogard
19	7:56.23	Małgorzata	Bylińska	93	MKS Hermes Gryfino	20.06.2009	Szczecin
20	7:56.65	Magdalena	Andrzejewska	92	Spartakus Pyrzyce	16.05.2010	Szczecin
21	8:05.98	Roksana	Borkowska	90	MKS Hermes Gryfino	20.06.2009	Szczecin
22	8:09.83	Izabela	Robak	94	MKS Hermes Gryfino	19.06.2011	Koszalin
23	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	Ziemińska	82	Olimpijczyk Drawsko	07.07.2001	Zielona Góra
7	1.72	Monika	Pyrek	80	MKL Szczecin	20.09.2003	Szczecin
8	1.72	Urszula	Szczuko	01	MKS Kusy Szczecin	22.06.2019	Opole
9	1.71	Bogusława	Apanowicz	61	Orlę Szczecinek	28.05.1978	Ślubice
10	1.71	Izabela	Siembida	67	LKS Pomorze Stargard	27.07.1985	Rzeszów
11	1.71	Weronika	Stefaniuk	00	MKS Hermes Gryfino	17.09.2017	Poznań
12	1.70	Elżbieta	Bławat	57	Orlę Szczecinek	30.05.1976	Szczecinek
13	1.70	Elżbieta	Langner	58	Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
14	1.70	Marta	Kwiecień	99	MKS Hermes Gryfino	07.08.2015	Łódź
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	Szuszkiwicz	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	1.64	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	22.08.2020	Warszawa
45	1.64	Anastazja	Kania	02	KL Iskra Białogard	22.08.2020	Warszawa
46	1.63	Iwona	Gorowiec	66	Junior Złocieniec	17.05.1981	Białogard
47	1.63	Aleksandra	Robak	75	Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
48	1.62	Alicja	Klarman	59	Juvenia Szczecin	05.06.1976	Stargard
49	1.62	Agnieszka	Jagielka	73	Sztorm Kołobrzeg	02.06.1990	Białogard
50	1.62	Monika	Andruszkiewicz	80	LKS Pomorze Stargard	22.06.1996	Wrocław
51	1.62	Krystyna	Graś	82	Żak Wałcz	14.09.1997	Poznań
52	1.62	Natalia	Pierzyniak	97	Bałtyk Koszalin	29.06.2013	Białogard
53	1.61	Wiesława	Pietras	54	Budowlani Szczecin	26.08.1973	Rawicz
54	1.61	Ewa	Gorąca	63	Orzeł Wałcz	21.05.1979	Wałcz
55	1.61	Marta	Drozdowicz	77	Orlę Szczecinek	05.06.1993	Piła
56	1.61	Dominika	Mirek	92	Hermes Gryfino	13.06.2007	Białogard
57	1.61	Weronika	Figurska	94	Pomerania Szczecinek	01.06.2010	Wrocław
58	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	4.20	Wiktoria	Wojewódzka	97	OSoT Szczecin	11.07.2020	Leverkusen
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	3.42	Dominika	Brykała	02	UKS OSoT Szczecin	29.08.2020	Szczecin
13	3.40	Anna	Kotewicz	84	KS Żak Wałcz	25.05.2003	Szczecin
14	3.40	Kamila	Czekanowska	85	MKL Szczecin	29.05.2004	Biała Podlaska
15	3.40	Paula	Wręga	99	OSoT Szczecin	12.06.2016	Szczecin
16	3.40	Marika	Borkiewicz	00	OSoT Szczecin	03.06.2017	Szczecin
17	3.37	Jelizawieta	Kaliniczenko	06	UKS OSoT Szczecin	17.08.2020	Międzyzdroje
18	3.32	Ada	Szczygieł	03	UKS OSoT Szczecin	29.08.2020	Szczecin
19	3.30	Anastasiya	Kaliniczenko	94	MKL Szczecin	03.09.2011	Szczecin
20	3.30	Kamila	Bartosik	98	OSoT Szczecin	18.06.2017	Bydgoszcz
21	3.21	Natalia	Burlikowska	02	UKS OSoT Szczecin	23.08.2020	Szczecin
22	3.20	Patrycja	Stasiorowska	85	KS Żak Wałcz	21.07.2001	Poznań
23	3.20	Honorata	Glaza	88	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
24	3.20	Agata	Kareńska	01	OSoT Szczecin	13.05.2017	Szczecin
25	3.10	Zofia	Gaborska	04	MKL Szczecin	10.10.2020	Białystok
26	3.00	Daria	Wierzba	81	KS Żak Wałcz	05.06.1999	Stargard
27	3.00	Maja	Piwowska	83	KS Żak Wałcz	28.05.2000	Poznań
28	3.00	Paulina	Krzysztoń	88	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
29	2.90	Natalia	Korczyńska	91	MKS Kusy Szczecin	16.06.2005	Szczecin
30	2.80	Natalia	Kieliszek	93	MKS Kusy Szczecin	20.06.2009	Szczecin
31	2.80	Maria	Jędrzejewska	96	MKS Kusy Szczecin	15.05.2011	Szczecin
32	2.80	Matylda	Ferkowska	03	UKS OSoT Szczecin	15.06.2019	Szczecin
33	2.70	Berenika	Szycko	99	MKS Kusy Szczecin	15.06.2014	Szczecin
34	2.60	Julia	Turczynowska	98	MKS Kusy Szczecin	08.06.2014	Szczecin
35	2.60	Milena	Rudnicka	00	MKS Kusy Szczecin	19.06.2016	Szczecin
36	2.60	Ewa	Sojska	01	OSoT Szczecin	04.08.2017	Warszawa
37	2.56	Sandra	Duda	99	OSoT Szczecin	19.07.2015	Szczecin
38	2.55	Wiktoria	Biegun	98	OSoT Szczecin	05.07.2015	Szczecin
39	2.41	Zofia	Kulpa	05	MKL Szczecin	15.08.2020	Szczecin
40	2.40	Joanna	Kucharczyk	82	KS Żak Wałcz	28.09.1997	Poznań
41	2.40	Dorota	Zaremba	84	KS Żak Wałcz	22.05.1999	Poznań
42	2.40	Paulina	Adamska	86	MKL Szczecin	10.05.2003	Szczecin
43	2.40	Karolina	Gilek	98	MKS Kusy Szczecin	19.05.2012	Szczecin
44	2.40	Marta	Kordzikowska	00	MKS Kusy Szczecin	22.06.2016	Szczecin
45	2.40	Aleksandra	Radecka	01	OSoT Szczecin	27.04.2018	Zielona Góra
46	2.40	Anna	Martinek	06	STS Pomerania Szczecin	15.06.2019	Szczecin
47	2.30	Karolina	Wiśniewska	90	MKS Kusy Szczecin	17.05.2003	Szczecin
48	2.30	Marta	Kwiecień	99	MKS Hermes Gryfino	29.08.2014	Szczecin
49	2.30	Ariana	Budyta	03	MKS Kusy Szczecin	14.06.2017	Szczecin
50	2.30	Natalia	Franczak	04	MKS Kusy Szczecin	25.05.2019	Szczecin
51	2.20	Malwina	Kamińska	87	MKS Kusy Szczecin	09.06.2002	Szczecin
52	2.20	Inga	Nizioł	99	MKS Kusy Szczecin	14.09.2014	Poznań
53	2.20	Agata	Stępiak	02	MKS Kusy Szczecin	13.05.2017	Szczecin
54	2.20	Natasza	Łuszczek	07	MKS Kusy Szczecin	29.07.2020	Szczecin
55	2.12	Maja	Słodzińska	06	MKS Kusy Szczecin	21.06.2020	Bydgoszcz
56	2.10	Kamila	Dankowska	85	MKS Kusy Szczecin	21.05.2000	Poznań
57	2.10	Dorota	Maślak	86	MKS Kusy Szczecin	09.09.2000	Poznań
58	2.10	Zofia	Kulpa	05	MKL Szczecin	07.09.2019	Szczecin
59	2.05	Justyna	Kamińska	88	KS Żak Wałcz	05.06.2004	Stargard
60	2.01	Maja	Orlewicz	07	MKL Szczecin	15.08.2020	Szczecin
61	2.00	Ewa	Jamroziak	83	MKS Kusy Szczecin	14.09.1997	Poznań

62	2.00	Kamila	Dankowska	85	MKS Kusy Szczecin	18.05.2002	Stargard
63	2.00	Zuzanna	Szulczyk	90	MKS Kusy Szczecin	10.05.2003	Szczecin
64	2.00	Weronika	Kotnis	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
65	2.00	Julia	Jasiczek	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
66	2.00	Donata	Kucharska	06	STS Pomerania Szczecin	29.07.2020	Szczecin
67	2.00	Aleksandra	Cedro	06	MKL Szczecin	29.07.2020	Szczecin

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	Orlę Szczecinek	04.05.1990	Bydgoszcz
10	5,96	Adriana	Brzóska	53	Budowlani Szczecin	16.09.1973	Szczecin
11	5,91	Bogusława	Potalej	57	Bałtyk Koszalin	14.07.1979	Budapeszt
12	5,87	Krystyna	Lembas-Lisiecka	43	Pogoń Szczecin	03.09.1967	Bydgoszcz
13	5,87	Izabela	Grabarz	64	Bałtyk 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	5,85	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	01.06.2019	Złocieniec
17	5,83	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	16.06.1980	Stargard
18	5,73	Ewa	Rogoża	56	Kotwica Kołobrzeg	07.07.1973	Szczecinek
19	5,72	Ewa	Dulka	53	Bałtyk Koszalin	13.06.1971	Warszawa
20	5,69	Urszula	Gutowicz	77	Junior Złocieniec	10.06.1995	Białogard
21	5,68	Helena	Szymonowicz	56	SKL Szczecin	29.08.1971	Poznań
22	5,68	Jolanta	Mirosz	52	Bałtyk Koszalin	15.06.1972	Budapeszt
23	5,68	Natalia	Ślęzak	95	Hermes Gryfino	10.09.2011	Białogard
24	5,66	Wanda	Szerszenowicz	47	Bałtyk Koszalin	22.05.1965	Koszalin
25	5,65	Jadwiga	Czajkowska	58	Orlę Szczecinek	23.07.1975	Białystok
26	5,65	Aleksandra	Robak	75	Hermes Gryfino	07.10.1992	Gryfino
27	5,65	Marta	Dunaj	84	Iskra Białogard	17.05.2003	Szczecin
28	5,65	Marta	Fryś	88	Bałtyk Koszalin	20.05.2006	Gdańsk
29	5,65	Alicja	Duda	91	Pomerania Szczecinek	16.05.2009	Wrocław
30	5,65	Monika	Machcińska	91	ULKS Tychowo	23.05.2009	Koszalin
31	5,64	Lucyna	Borowicz	57	Orzeł Wałcz	30.06.1974	Łódź
32	5,64	Ewa	Kuśnierska	61	Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
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	Orlę 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	Bałtyk Koszalin	26.05.2012	Koszalin
46	5,57	Joanna	Kubicka	95	Bałtyk Koszalin	03.07.2013	Kraków
47	5,56	Natalia	Pierzyniak	97	Bałtyk Koszalin	13.07.2014	Wrocław
48	5,56	Katarzyna	Burczak	97	KL Bałtyk 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	Bałtyk 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	Bałtyk	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	11.80	Zuzanna	Różańska	01	KL Bałyk Koszalin	12.08.2020	Białogard
11	11.77	Monika	Machcińska	91	ULKS Tychowo	28.06.2010	Białystok
12	11.76	Monika	Karmelita	81	Sztorm Kołobrzeg	02.09.2000	Białogard
13	11.76	Judyta	Pałys	88	LLKS Pomorze Stargard	06.06.2009	Poznań
14	11.67	Marta	Fryś	88	Bałyk Koszalin	03.06.2006	Szczecin
15	11.64	Iwona	Gutowska	95	Sztorm Kołobrzeg	22.07.2012	Kraków
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	Ślubice
29	11.00	Aleksandra	Kaźmierska	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	Dzieglewicz	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	10.31	Urszula	Szczuko	01	MKS Kusy Szczecin	25.05.2019	Szczecin
47	10.23	Emilia	Naworska	87	Bałyk Koszalin	07.06.2003	Poznań
48	10.21	Anna	Pękul	83	Sztorm Kołobrzeg	21.09.2001	Kołobrzeg
49	10.15	Agata	Ukleja	97	Sztorm Kołobrzeg	24.05.2014	Białogard
50	10.13	Agata	Zych	86	Junior Złocieniec	21.09.2003	Kraków
51	10.12	Sylwia	Dudczak	85	Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
52	10.06	Weronika	Kurka	92	Kusy Szczecin	19.05.2007	Szczecin
53	9.98	Agnieszka	Matusz	82	Maraton Świnoujście	22.09.1999	Wrocław
54	9.85	Agnieszka	Maciejewska	01	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.05.2018	Białogard
55	9.84	Anna	Pietrzak	85	Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
56	9,83	Emilia	Kurka	92	Kusy Szczecin	19.05.2013	Szczecin
57	9.77	Justyna	Lecka	95	STS Pomerania Szczecinek	09.06.2013	Ślubice
58	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	Ślubice
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	Orlę 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	Martuszevska	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	Sidorczyk	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	Różyczka	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	37.65	Sandra	Woldt	04	STS Pomerania Szczecinek	20.09.2020	Radom
41	37.50	Teresa	Sosnowska	48	Pogoń Szczecin	21.07.1967	Szczecin
42	37.48	Stanisława	Ślusarczyk	65	Bałtyk Koszalin	11.09.1982	Białogard
43	37.38	Liliana	Biszczanik	64	Bałtyk Koszalin	04.09.1981	Białogard
44	37.14	Joanna	Lenkiewicz	57	SKS Białogard	21.06.1975	Białogard
45	37.12	Elżbieta	Miśkowiec	60	Energetyk Gryfino	01.05.1978	Gryfino
46	36.98	Stanisława	Ilińska	50	Piast Gryfino	13.10.1969	Gryfino
47	36.94	Elżbieta	Trendak	52	LZS Płoty	07.06.1970	Stargard
48	36.93	Gabriela	Makuch	94	Sztorm Kołobrzeg	12.05.2012	Szczecin
49	36.88	Danuta	Sigel	54	Energetyk Gryfino	29.08.1976	Tomaszów
50	36.84	Czesława	Puszkarska	61	LKS Pomorze Stargard	29.07.1978	Stargard
51	36.74	Ewa	Skrzycka	62	Iskra Białogard	24.05.1981	Elbląg
52	36.68	Kamila	Dobersztyn	56	Budowlani Szczecin	19.05.1974	Szczecin
53	36.10	Krystyna	Biesiada	53	Orzeł Wałcz	02.05.1976	Wałcz
54	35.98	Katarzyna	Goździejewska	81	LKS Pomorze Stargard	20.06.2000	Białogard
55	35.96	Teresa	Marcinkiewicz	56	LKS Pomorze Stargard	08.06.1975	Stargard
56	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	Ślupsk
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	Ślubice
11	50.35	Agnieszka	Prendecka	84	Żak Wałcz	14.07.2003	Szczecin
12	50.14	Zuzanna	Komisarczyk	01	LLKS Pomorze Stargard	29.07.2020	Zielona Góra
13	49.31	Iwona	Caban	80	LKS Pomorze Stargard	16.05.1999	Stargard
14	48.22	Natalia	Cywińska	86	Żak Wałcz	05.07.2005	Bydgoszcz
15	47.74	Katarzyna	Goździejewska	81	LKS Pomorze Stargard	15.07.2000	Łódź
16	47.35	Marta	Major	90	LKS Pomorze Stargard	10.05.2008	Stargard
17	46.77	Gabriela	Jagielka	02	LLKS Pomorze Stargard	29.07.2020	Zielona Góra
18	46.50	Agnieszka	Dunal	86	LKS Pomorze Stargard	17.06.2005	Piła
19	46.46	Ewa	Durska	77	Barnim Goleniów	07.07.2009	Jablonec
20	44.06	Barbara	Morawin	89	Hermes Gryfino	08.09.2007	Poznań
21	43.60	Barbara	Siwicka	00	LLKS Pomorze Stargard	26.05.2018	Białogard
22	43.46	Natalia	Makarońska	91	Żak Wałcz	08.09.2007	Poznań
23	42.58	Joanna	Końko	94	Żak Wałcz	03.06.2012	Szczecin
24	42.42	Agnieszka	Górna	92	LLKS Pomorze Stargard	12.06.2010	Stargard
25	42.14	Małgorzata	Milkiewicz	88	Żak Wałcz	13.05.2006	Stargard
26	41.01	Anna	Urbicka	87	Iskra Białogard	08.06.2003	Poznań
27	39.86	Ewelina	Szybowska	87	Sztorm Kołobrzeg	08.06.2003	Poznań
28	39.49	Magdalena	Wojciechowska	82	Sztorm Kołobrzeg	19.09.1998	Poznań
29	38.86	Weronika	Półjanowska	00	KS Żak Wałcz	16.06.2018	Poznań
30	38.81	Julita	Drąg	93	Hermes Gryfino	03.09.2011	Szczecin
31	37.82	Danuta	Dulat	59	Bałtyk Koszalin	25.05.1996	Zielona Góra
32	37.58	Julita	Pruszkowska	81	Sztorm Kołobrzeg	17.06.1999	Kołobrzeg
33	36.46	Emilia	Korzewska	86	LKS Pomorze Stargard	01.03.2003	Stargard
34	35.95	Sara	Idczak	95	Hermes Gryfino	18.09.2010	Ślubice
35	34.68	Malwina	Chrostowska	86	Sztorm Kołobrzeg	09.06.2002	Szczecin
36	33.87	Alicja	Dzioch	90	Żak Wałcz	19.05.2007	Poznań
37	32.52	Krystyna	Ważna	89	LKS Pomorze Stargard	19.06.2005	Szczecin
38	30.72	Paulina	Niegórska	85	Żak Wałcz	19.05.2001	Poznań
39	29.67	Agata	Głaza	85	Żak Wałcz	22.09.2002	Poznań
40	29.22	Teresa	Piwowarska	56	Żak Wałcz	17.06.2001	Zielona Góra
41	28.59	Marzena	Długaszek	83	Sztorm Kołobrzeg	22.05.1999	Poznań
42	28.55	Marta	Rokita	88	LKS Pomorze Stargard	24.04.2004	Stargard
43	27.70	Karolina	Niegiersz	85	LKS Pomorze Stargard	27.04.2002	Stargard
44	27.60	Magdalena	Hołubicka	84	Sztorm Kołobrzeg	18.09.1999	Kraków
45	26.40	Teresa	Piwowarska	56	weter. Wałcz	27.04.2002	Stargard
46	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	48.37	Małgorzata	Maślak	01	ULKS Tychowo	25.05.2019	Szczecin
10	48.21	Joanna	Sienkiewicz	91	Bałtyk Koszalin	23.05.2009	Koszalin
11	48.00	Dorota	Sobala	61	Kotwica Kołobrzeg	04.09.1977	Sopot
12	47.80	Anna	Olczyk	55	SKL Szczecin	01.07.1973	Szczecin
13	47.64	Ewelina	Szybowska	87	Sztorm Kołobrzeg	20.05.2006	Gdańsk
14	47.60	Joanna	Stępnowska	78	Sztorm Kołobrzeg	26.06.1997	Białogard
15	47.30	Barbara	Pilecka	52	SKL Szczecin	14.05.1972	Szczecin
16	47.22	Lucyna	Krawcewicz	38	AZS Szczecin	12.06.1960	Warszawa
17	46.40	Ludwika	Wysocka	48	SKL Szczecin	01.10.1972	Szczecin
18	46.28	Joanna	Szaflńska	66	LKS Pomorze Stargard	24.05.1987	Stargard
19	46.08	Iwona	Kowalczuk	71	LKS Pomorze Stargard	09.06.1991	Stargard
20	45.71	Kornelia	Kalinowska	01	MKS Junior Złocieniec	12.09.2020	Radom
21	44.80	Małgorzata	Nawrocka	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
22	44.52	Maria	Paździor-Piotrowska	41	Pogoń Szczecin	12.06.1958	Słupsk
23	44.40	Urszula	Grzonkowska	62	LKS Pomorze Stargard	12.07.1980	Łódź
24	44.18	Ewa	Sawicka	63	Kotwica Kołobrzeg	26.09.1979	Białogard
25	44.06	Marzena	Ksepko	61	Orzeł Wałcz	10.06.1978	Ludwigslust
26	43.90	Zofia	Owczarczyk	52	AZS Szczecin	02.10.1971	Szczecin
27	43.50	Maryla	Peluzińska	53	LZS Smolnica	18.06.1972	Białystok
28	43.30	Agata	Żych	86	LKS Pomorze Stargard	01.03.2003	Stargard
29	43.28	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	23.08.2020	Warszawa
30	43.24	Maria	Klenowska	42	SKL Szczecin	27.07.1969	Tarnów
31	43.20	Danuta	Kłos	60	Kotwica Kołobrzeg	29.06.1979	Gorzów
32	43.12	Teresa	Sławińska	59	LKS Pomorze Stargard	14.05.1977	Stargard
33	43.10	Mariola	Kamińska	65	Kotwica Kołobrzeg	04.09.1981	Bydgoszcz
34	42.72	Małgorzata	Kostecka	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
35	42.68	Agata	Woźniak	65	Sztorm Kołobrzeg	10.06.1983	Białogard
36	42.40	Marzena	Kocot	73	Budowlani Szczecin	27.07.1989	Kielce
37	42.10	Krystyna	Wójcik	54	Energetyk Gryfino	24.04.1974	Gryfino
38	41.82	Monika	Kober	76	LKS Pomorze Stargard	15.07.1995	Kraków
39	41.79	Natalia	Kalicka	98	MKL Szczecin	04.07.2020	Kołobrzeg
40	41.64	Krystyna	Zięba	53	Orzeł Wałcz	13.09.1970	Słupsk
41	41.54	Klaudia	Lewandowska	93	MKL Szczecin	23.05.2015	Łódź
42	41.40	Elżbieta	Kosowska	61	Kotwica Kołobrzeg	13.05.1979	Białogard
43	41.38	Anna	Maceluch	63	Maraton Świnoujście	27.07.1981	Bydgoszcz
44	41.30	Lidia	Karbowska	59	Kotwica Kołobrzeg	07.05.1977	Stargard
45	41.26	Jolanta	Zienkiewicz	50	Orzeł Wałcz	21.05.1978	Wałcz
46	41.16	Zdzisława	Warzocha	62	Kotwica Kołobrzeg	17.05.1980	Bydgoszcz
47	41.05	Helena	Pieszko	42	Pogoń Szczecin	13.06.1964	Szczecin
48	40.48	Halina	Idzik	55	Juvenia Szczecin	01.05.1975	Szczecin
49	40.44	Bożena	Szumska	59	Energetyk Gryfino	26.09.1976	Gryfino
50	40.44	Agnieszka	Błaszczyk	72	Hermes Gryfino	20.05.1990	Stargard
51	40.38	Angelika	Gronowska	98	MKL Szczecin	27.05.2018	Lublin
52	40.34	Czesława	Ordak	45	LZS Żagiel Koszalin	25.05.1969	Szczecinek
53	40.32	Krystyna	Kozimor	49	Juvenia Szczecin	16.08.1976	Witnica
54	40.30	Wiesława	Martuszevska	58	Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
55	40.10	Czesława	Rejmaniak	49	LKS Pomorze Stargard	30.07.1967	Kraków
56	40.08	Danuta	Bielecka	59	LKS Pomorze Stargard	30.06.1979	Stargard
57	40.05	Roksana	Dudkowska	95	LLKS Pomorze Stargard	29.06.2014	Toruń
58	39.88	Renata	Karasiewicz	66	Kotwica Kołobrzeg	29.09.1984	Kołobrzeg
59	39.82	Genowefa	Ksepko	38	Orzeł Wałcz	01.06.1963	Wałcz

7-bój w historii ZZLA

1	5287	Edyta	Bielska	1	MLUKS Mokasyn Płoty	23.08.2020	Warszawa
2	4865	Janina	Wawrzak	58	Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
3	4660	Dorota	Mikulska	65	Maraton Świnoujście	27.09.1981	Bydgoszcz
4	4590	Urszula	Franków	61	Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
5	4573	Ewa	Gębacka	65	MKS Hermes Gryfino	27.06.1982	Poznań
6	4561	Anna	Maceluch	63	Maraton Świnoujście	01.07.1981	Racibórz
7	4540	Honorata	Staszyńska	67	Maraton Świnoujście	06.10.1984	Bydgoszcz
8	4442	Ewelina	Rabiniak	84	Sztorm Kołobrzeg	09.06.2002	Szczecin
9	4395	Angelika	Kosiba	90	STS Pomerania Szczecinek	29.08.2010	Kraków
10	4379	Elżbieta	Burda	65	MKS Hermes Gryfino	24.07.1982	Poznań
11	4359	Magdalena	Chrzanowska	92	MKS Hermes Gryfino	06.06.2010	Opole
12	4324	Ilona	Janas	90	MKS Hermes Gryfino	14.07.2012	Warszawa
13	4294	Julia	Błaż	99	MKS Hermes Gryfino	05.08.2016	Wrocław
14	4282	Aleksandra	Robak	75	MKS Hermes Gryfino	18.07.1992	Kielce
15	4272	Renata	Bazylińska	66	Sztorm Kołobrzeg	23.06.1983	Zielona Góra
16	4238	Edyta	Mrozińska	67	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.07.1984	Poznań
17	4.220	Agnieszka	Błaszczyk	72	MKS Hermes Gryfino	25.06.1989	Poznań
18	4203	Natalia	Wawrzyniak	88	MKS Hermes Gryfino	24.07.2005	Warszawa
19	4188	Anastazja	Kania	02	KL Iskra Białogard	23.08.2020	Warszawa
20	4125	Patrycja	Charłampowicz	92	LKS Olympic Szczecin	06.06.2010	Opole
21	4124	Beata	Kałużna	69	Olimpia Chojna	22.06.1986	Poznań
22	4108	Anna	Łabaziewicz	68	Olimp Łobez	10.06.1984	Poznań
23	4036	Jagoda	Deluga	1	MKL Maraton Świnoujście	09.06.2019	Kraków
24	3933	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	13.06.1993	Kielce
25	3833	Karolina	Sarba	86	LKS Pomorze Stargard	23.07.2003	Gdańsk
26	3723	Anna	Jankowska	69	MKS Hermes Gryfino	10.06.1984	Poznań
27	3693	Anna	Pękul	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2000	Poznań
28	3634	Anna	Dąbkiewicz	78	MKS Hermes Gryfino	15.05.1996	Stargard
29	3610	Jolanta	Kowalska	65	Maraton Świnoujście	27.06.1981	Bydgoszcz
30	3606	Alicja	Klim	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.06.1988	Poznań
31	3555	Paulina	Wajs	91	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2007	Poznań
32	3548	Sylwia	Fedak	72	UKS Barnim Goleniów	21.06.1988	Poznań
33	3514	Bożena	Gasek	64	Olimp Łobez	12.07.1980	Ślubice
34	3472	Karolina	Włodarczak	81	Maraton Świnoujście	04.10.1998	Zielona Góra
35	3454	Katarzyna	Witoś	72	Orzeł Wałcz	21.05.1988	Wrocław
36	3379	Renata	Karasiewicz	66	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.10.1983	Kołobrzeg
37	3378	Sonia	Sławińska	95	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
38	3352	Ewa	Latosińska	80	UKS Barnim Goleniów	15.05.1996	Stargard
39	3227	Anastasiya	Kaliniczenko	94	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
40	3220	Magdalena	Turska	90	MKS Hermes Gryfino	07.10.2007	Zielona Góra
41	3202	Milena	Kochanowska	90	MKS Hermes Gryfino	06.05.2007	Wrocław
42	3138	Gabriela	Szymczyszyn	70	MKS Hermes Gryfino	22.06.1986	Poznań
43	2960	Renata	Drętkiewicz	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
44	2741	Justyna	Lecka	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
45	2585	Ewa	Rosiak	75	MKS Hermes Gryfino	13.06.1991	Poznań
46	2297	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	25:38.26	Izabela	Krzyżanowska	04	STS Pomerania Szczecinek	19.09.2020	Radom
5	25:38.50	Katarzyna	Korzeniowska	91	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
6	25:53.09	Monika	Trawińska	90	MKL Szczecin	23.05.2009	Toruń
7	26:01.81	Julia	Wiczowska	04	MKS Hermes Gryfino	25.08.2020	Środa Wlkp.
8	26:08.0	Edyta	Mordka	73	Olimp Łobez	25.05.1987	Łobez
9	26:16 r	Marcelina	Osińska	02	MKS Hermes Gryfino	13.04.2019	Zaniemyśl
10	26:45.0	Agnieszka	Bobko	72	Olimp Łobez	31.05.1987	Stargard
11	26:56.30	Nikola	Chodecka	98	LKS Olympic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
12	26:59.0	Anna	Łabaziewicz	68	Olimp Łobez	27.04.1986	Łobez
13	27:04.60	Kinga	Waleriańczyk	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	04.07.2020	Kołobrzeg
14	27:11.50	Magdalena	Furman	90	MKL Szczecin	25.07.2007	Szczecin
15	27:36.01	Michalina	Zembik	00	MKS Hermes Gryfino	04.08.2017	Warszawa
16	27:46.0	Anna	Małysek	73	Olimp Łobez	09.08.1987	Poznań
17	28:13.59	Joanna	Stemplowska	94	Olimpic Szczecin	23.07.2010	Zielona Góra
18	29:07.44	Agnieszka	Pietrasik	92	Olimpic Szczecin	13.06.2009	Ślubice
19	29:27.62	Paulina	Naumowicz	99	MKS Hermes Gryfino	30.05.2015	Szczecin
20	29:42.58	Aleksandra	Słoboda	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	04.07.2020	Kołobrzeg
21	29:54.08	Barbara	Zemełko	78	Sztorm Kołobrzeg	06.07.1994	Kielce
22	30:44.83	Julita	Latusz	91	Pyrzyce	07.07.2009	Jabłonec
23	30:52.21	Daria	Podwyszyńska	91	Olimpic Szczecin	23.06.2007	Białogard
24	30:59.24	Ewa	Zakrzewska	83	Sztorm Kołobrzeg	21.07.2000	Bielsko
25	31:10.21	Marta	Landowska	81	Sztorm Kołobrzeg	18.07.1997	Kraków
26	31:28.0	Karolina	Grądas	02	MKL Szczecin	14.04.2018	Zaniemyśl
27	31:44.55	Karolina	Kanonowicz	80	Sztorm Kołobrzeg	15.06.1996	Stargard
28	32:36.00	Diana	Marciniak	90	Olimpic Szczecin	22.04.2006	Zaniemyśl
29	32:40.41	Sylwia	Wolska	98	Pomerania Szczecinek	07.06.2014	Biała Podlaska
30	33:18.99	Aleksandra	Wilczyńska	04	MKS Hermes Gryfino	25.08.2020	Środa Wlkp.
31	33:44.02	Karolina	Dobrowolska	82	Sztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
32	33:45.13	Alicja	Siemińska	81	Sztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
33	35:16.17	Olga	Szczygieł	82	Sztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg