

100 m w historii ZZLA

Aktualizacja: 03.07.2022

1	11.54	Wiktorja	Grzyb	97	MKL Szczecin	19.06.2022	Białogard
2	11.76	Agnieszka	Karaczun	78	KS Budowlani Szczecin	26.06.1998	Wrocław
3	11.86	Katarzyna	Nowińska	74	KS Budowlani Szczecin	23.08.1997	Sopot
4	11.91	Alicja	Cechelt	61	LKS Pomorze Stargard	07.06.1981	Poznań
5	11.91	Ayla	Kisiel	92	KL Bałtyk Koszalin	12.09.2009	Koszalin
6	11.95	Natalia	Podlaszczak	93	MKL Szczecin	12.05.2012	Szczecin
7	11.97	Małgorzata	Gmur	82	KS Budowlani Szczecin	05.06.1998	Poznań
8	11.99	Aurelia	Trywiańska	76	MKL Szczecin	29.06.2002	Białogard
9	12.00	Ewa	Maciejewska	67	KS Budowlani Szczecin	17.06.1988	Poznań
10	12.00	Daria	Kurz	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.06.2016	Koszalin
11	12.02	Anna	Pietrusiewicz	73	KS Budowlani Szczecin	21.06.1992	Warszawa
12	12.02	Lucyna	Łoś	01	KL Iskra Białogard	27.07.2018	Chorzów
13	11.8.	Krystyna	Rolska	54	KL Bałtyk Koszalin	26.06.1971	Warszawa
14	12.03	Dominika	Łykowska	00	MKS Kusy Szczecin	27.05.2017	Neubrandenburg
15	12.03	Joanna	Nadłonek	03	MKL Szczecin	25.05.2019	Szczecin
16	12.07	Małgorzata	Kotowska	70	SKS Orzeł Wałcz	16.06.1987	Łódź
17	12.11	Mariola	Witczak	60	KS Budowlani Szczecin	25.05.1980	Zabrze
18	12.11	Justyna	Chałubińska	97	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2015	Biała Podlaska
19	11.9.	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	05.06.1965	Szczecin
20	11.9.	Anna	Mochol	50	MKS Pogoń Szczecin	15.06.1968	Kalisz
21	11.9.	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	03.08.1968	Stargard
22	11.9.	Danuta	Posim	62	MKS Orle Szczecinek	20.05.1979	Bydgoszcz
23	12.15	Monika	Ganiec	85	STS Pomerania Szczecinek	17.08.2002	Białogard
24	12.17	Daria	Onyśko	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.05.1998	Piła
25	12.17	Małgorzata	Hołub-Kowalik	92	KL Bałtyk Koszalin	08.06.2019	Koszalin
26	12.19	Natalia	Marszewska	05	MKL Szczecin	28.07.2021	Włocławek
27	12.20	Agata	Pieróg	03	MKL Szczecin	29.05.2021	Szczecin
28	12.21	Angelika	Steier	73	KS Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
29	12.0.	Inicja	Różańska	39	MKS Pogoń Szczecin	13.06.1964	Szczecin
30	12.0.	Bożena	Smyczyńska	51	KL Bałtyk Koszalin	23.08.1969	Bydgoszcz
31	12.0.	Dorota	Zięciak	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
32	12.0.	Krystyna	Gus	54	SKL Szczecin	19.08.1973	Jablonec
33	12.0.	Helena	Szymonowicz	56	KS Budowlani Szczecin	31.05.1975	Szczecin
34	12.0.	Marzena	Szyborska	61	KS Wielim Szczecinek	24.06.1979	Koszalin
35	12.24	Marta	Salkiewicz	72	KS Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
36	12.24	Anna	Kramer	73	KS Budowlani Szczecin	13.06.1992	Stargard
37	12.25	Katarzyna	Głabała	83	KL Bałtyk Koszalin	03.06.2000	Białogard
38	12.29	Zofia	Małaczewska	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Słupsk
39	12.32	Magdalena	Tomczak-Gołowicz	03	STS Pomerania Szczecinek	13.08.2020	Poznań
40	12.1.	Barbara	Matulka	51	LKS Pomorze Stargard	05.09.1970	Warszawa
41	12.1.	Jadwiga	Borowska	57	KL Iskra Białogard	25.08.1977	Białystok
42	12.1.	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
43	12.1.	Dorota	Bigoń	66	Łan Koszalin	15.05.1989	Bydgoszcz
44	12.33	Edyta	Czauusz	94	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
45	12.33	Anna	Rejchert	04	WMLKS Pomorze Stargard	26.06.2021	Białogard
46	12.34	Violetta	Siłakowska	71	KL Bałtyk Koszalin	24.06.1989	Poznań
47	12.37	Ewa	Wybraniec	65	KS Ogrodnik Pyrzyce	23.07.1982	Poznań
48	12.37	Sylwia	Sochańska	92	MKL Szczecin	24.07.2009	Kraków
49	12.38	Weronika	Podlaszczak	95	MKL Szczecin	16.06.2012	Białogard
50	12.39	Oliwia	Małkiewicz	97	STS Pomerania Szczecinek	29.08.2015	Białogard
51	12.4.	Anna	Rudnik	70	KS Budowlani Szczecin	20.05.1989	Stargard
52	12.4.	Elżbieta	Parasiak	80	LKS Pomorze Stargard	01.06.1996	Zabrze
53	12.41	Karolina	Pikta	89	KL Bałtyk Koszalin	20.08.2005	Białogard
54	12.41	Ewelina	Wojtiuk	88	MKL Szczecin	13.05.2006	Szczecin
55	12.41	Jessica	Dudziak	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2008	Stargard
56	12.42	Małgorzata	Kleeman	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.07.2001	Tunis
57	12.43	Joanna	Kamińska	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1996	Mannheim
58	12.43	Alicja	Michalska	90	STS Pomerania Szczecinek	18.07.2009	Białogard
59	12.43	Sylwia	Fabiańczyk	94	MKL Szczecin	18.06.2010	Słubice
60	12.2.	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	AZS Szczecin	13.06.1964	Szczecin
61	12.2.	Wanda	Szerszenowicz	47	KL Bałtyk Koszalin	22.06.1965	Koszalin
62	12.2.	Anna	Bukis	53	SKS Orzeł Wałcz	02.05.1971	Wałcz

63	12.2.	Bożena	Wrońska	53	KS Energetyk Gryfino	27.05.1972	Szczecin
64	12.2.	Teresa	Malicka	58	KL Bałtyk Koszalin	22.09.1974	Szczecinek
65	12.2.	Maria	Krawczykiewicz	59	KS Budowlani Szczecin	29.05.1977	Szczecin
66	12.2.	Marzena	Grabowska	60	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard
67	12.2.	Iwona	Małecka	62	LKS Pomorze Stargard	17.06.1978	Stargard
68	12.2.	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	13.05.1987	Stargard
69	12.44	Aleksandra	Kwiecień	00	MKS Hermes Gryfino	27.05.2017	Leszno
70	12.45	Monika	Gliwa	76	KS Budowlani Szczecin	03.06.1993	Piła
71	12.45	Małgorzata	Grzywińska	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	25.05.2019	Szczecin
72	12.47	Tamara	Bulkowska	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.04.1993	Białogard
73	12.47	Ewelina	Zarzycka	80	UKS Barnim Goleniów	18.05.1994	Stargard
74	12.47	Marta	Fryś	88	KL Bałtyk Koszalin	27.05.2006	Białogard
75	12.47	Izabela	Mazurek	89	UKS Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
76	12.47	Julia	Kurowska	95	UKL Ósemka Police	12.05.2012	Szczecin
77	12.47	Maja	Pawłowska	02	KL Bałtyk Koszalin	29.05.2021	Szczecin
78	12.48	Maria	Jatkiewicz	88	MKL Szczecin	02.07.2005	Szczecin
79	12.49	Justyna	Stacewicz	71	Maraton Dębno	10.06.1989	Stargard
80	12.49	Aleksandra	Ganec	87	STS Pomerania Szczecinek	28.06.2003	Zamość
81	12.49	Kamila	Kotlicka	93	MKL Szczecin	29.05.2010	Szczecin
82	12.49	Anna	Kareńska	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Szczecin
83	12.50	Beata	Klimek	71	Olimp Chojna	20.05.1989	Stargard
84	12.50	Magdalena	Orlon	89	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
85	12.51	Weronika	Sadowska	06	UKL Ósemka Police	12.06.2022	Międzyzdroje
86	12.52	Justyna	Iwińska	81	KS Budowlani Szczecin	23.05.1998	Piła
87	12.53	Alicja	Pszczółkowska	64	KL Iskra Białogard	22.06.1983	Zielona Góra
88	12.53	Agnieszka	Sowińska	87	KB Sporting Międzyzdroje	12.06.2003	Szczecin
89	12.53	Anna	Nockowska	90	MKL Szczecin	14.06.2008	Koszalin
90	12.3.	Danuta	Kuncewicz	46	AZS Szczecin	09.09.1962	Szczecin
91	12.3.	Zenona	Rumaczyk	42	KL Iskra Białogard	20.08.1966	Białogard
92	12.3.	Wiesława	Ziembicka	50	Chrobry Szczecin	21.06.1967	Szczecin
93	12.3.	Wiesława	Pietras	54	SKL Szczecin	12.05.1974	Szczecin
94	12.3.	Bożena	Grzelak	55	ULKS Juvenia Szczecin	28.09.1974	Stargard
95	12.3.	Iwona	Witczak	58	KS Budowlani Szczecin	14.05.1975	Szczecin
96	12.3.	Elżbieta	Czekałowska	58	MKS Orłę Szczecinek	06.06.1975	Koszalin
97	12.3.	Grażyna	Śmidecka	57	KL Iskra Białogard	21.06.1975	Białogard
98	12.3.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	17.06.1977	Stargard
99	12.3.	Małgorzata	Wilczek	63	MKS Hermes Gryfino	17.06.1979	Stargard
100	12.3.	Anna	Suszko	60	KS Budowlani Szczecin	17.06.1978	Stargard
101	12.3.	Irena	Plust	62	KL Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
102	12.3.	Beata	Ostapczuk	64	Maraton Świnoujście	09.06.1979	Bydgoszcz
103	12.3.	Anna	Sadowska	64	Wielim Szczecinek	07.07.1979	Bydgoszcz
104	12.3.	Renata	Bosiak	68	LKS Pomorze Stargard	14.06.1986	Stargard
105	12.3.	Bogusława	Świątek	62	LKS Pomorze Stargard	21.06.1986	Stargard
106	12.54	Delfina	Kibatshi	94	MKL Szczecin	05.06.2010	Szczecin
107	12.54	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	17.07.2021	Białogard
108	12.55	Agnieszka	Juszczyszyn	81	KS Budowlani Szczecin	20.06.1998	Białogard
109	12.55	Laura	Szczypior	87	KL Bałtyk Koszalin	05.06.2004	Stargard
110	12.55	Krystyna	Zasławska	84	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2005	Poznań
111	12.55	Agata	Makar	89	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
112	12.56	Natalia	Gulczyńska	97	LKS Olimpic Szczecin	08.06.2013	Ślubice
113	12.57	Agnieszka	Okseniuk	84	MKL Szczecin	19.06.2004	Szczecin
114	12.57	Monika	Ganec	85	STS Pomerania Szczecinek	27.08.2005	Kraków
115	12.57	Klaudia	Szkudlar	99	MKS Hermes Gryfino	14.05.2016	Szczecin
116	12.58	Urszula	Franków	61	KS Budowlani Szczecin	06.07.1979	Spała
117	12.59	Anna	Każmierska	87	MKL Szczecin	01.07.2006	Białogard
118	12.60	Dagmara	Drozdowska	88	MKL Szczecin	21.06.2008	Szczecin
119	12.60	Klaudia	Lewandowska	96	MLUKS Mokasyn Płoty	06.07.2013	Vyborg (RUS)
120	12.61	Agnieszka	Ząbik	79	KS Budowlani Szczecin	12.06.1998	Poznań
121	12.61	Małgorzata	Skóra	97	MKL Szczecin	07.06.2014	Słupsk
122	12.63	Anna	Korowiec	73	KS Budowlani Szczecin	16.06.1990	Stargard
123	12.4.	Maria	Jędrzejczak	40	MKS Pogoń Szczecin	1958	Warszawa
124	12.65	Katarzyna	Kupińska	90	MKL Szczecin	08.06.2006	Białogard

200 m w historii ZZLA

1	23.53	Wiktoria	Grzyb	97	MKL Szczecin	26.06.2021	Poznań
2	24.07	Aurelia	Trywiańska	76	KS Budowlani Szczecin	17.08.1997	Kraków
3	24.31	Agnieszka	Karaczun	78	KS Budowlani Szczecin	28.09.1997	Poznań
4	24.33	Małgorzata	Hołub-Kowalik	92	KL Bałtyk Koszalin	19.07.2019	Białogard
5	24.38	Natalia	Podlaszczak	93	MKL Szczecin	23.06.2012	Białystok
6	24.3.	Krystyna	Rolska	54	KL Iskra Białogard	24.07.1971	Chorzów
7	24.57	Joanna	Nadłonek	03	MKL Szczecin	11.07.2019	Poznań
8	24.59	Katarzyna	Nowińska	74	KS Budowlani Szczecin	18.07.1993	Waszawa
9	24.4.	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
10	24.4.	Marzena	Grabowska	60	LKS Pomorze Stargard	18.07.1978	Poznań
11	24.79	Mariola	Witczak	60	KS Budowlani Szczecin	09.06.1979	Warszawa
12	24.79	Daria	Onyśko	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.08.2000	Białogard
13	24.82	Anna	Rejchert	04	WMLKS Pomorze Stargard	26.06.2021	Białogard
14	24.90	Ewa	Maciejewska	67	Łan Koszalin	26.08.1984	Białystok
15	24.7.	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	11.07.1965	Warszawa
16	24.7.	Barbara	Matulka	51	LKS Pomorze Stargard	22.08.1970	Bydgoszcz
17	24.7.	Alicja	Spojda-Cechelt	61	LKS Pomorze Stargard	30.05.1982	Poznań
18	24.94	Aneta	Lemiesz	78	KL Bałtyk Koszalin	19.07.1997	Kraków
19	24.95	Weronika	Podlaszczak	95	MKL Szczecin	16.06.2013	Koszalin
20	25.02	Małgorzata	Kotowska	70	SKS Orzeł Wałcz	21.06.1987	Poznań
21	24.8.	Anna	Mochol	50	MKS Pogoń Szczecin	16.08.1969	Kraków
22	25.04	Natalia	Marszewska	05	MKL Szczecin	14.08.2021	Brno (CZE)
23	25.05	Agata	Pieróg	03	MKL Szczecin	11.06.2022	Szczecin
24	25.06	Justyna	Chałubińska	97	STS Pomerania Szczecinek	30.06.2015	Biała Podlaska
25	25.12	Agnieszka	Sowińska	87	KB Sporting Międzyzdroje	29.05.2005	Szczecin
26	25.13	Dorota	Bigoń	66	Łan Koszalin	1983	Wrocław
27	25.13	Anna	Kamińska	79	LKS Pomorze Stargard	10.06.1995	Mannheim
28	24.9.	Dorota	Zięciak	57	SKL Szczecin	27.05.1973	Toruń
29	25.18	Zofia	Małaczewska	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	07.06.2014	Słupsk
30	25.19	Daria	Kurz	97	KML Sztorm Kołobrzeg	11.06.2016	Białogard
31	25.21	Małgorzata	Gmur	82	KS Budowlani Szczecin	12.06.1999	Poznań
32	25.22	Violetta	Siłakowska	71	KL Bałtyk Koszalin	29.07.1989	Kielce
33	25.22	Katarzyna	Głabała	83	KL Bałtyk Koszalin	11.06.2000	Poznań
34	25.23	Sylwia	Fabiańczyk	94	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
35	25.0.	Inicja	Różańska	39	MKS Pogoń Szczecin	01.95.1961	Szczecin
36	25.0.	Danuta	Piecyk	50	LKS Pomorze Stargard	09.05.1970	Warna
37	25.0.	Bogusława	Świątek	62	LKS Pomorze Stargard	05.08.1984	Ziel.Góra
38	25.0.	Ewa	Maciejewska	67	KS Budowlani Szczecin	18.07.1987	Poznań
39	25.26	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
40	25.27	Anna	Szymul	78	MKL Szczecin	12.06.2004	Szczecin
41	25.29	Monika	Ganec	85	STS Pomerania Szczecinek	22.09.2002	Poznań
42	25.32	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	26.06.2021	Warszawa
43	25.1.	Bożena	Smyczyńska	50	KL Bałtyk Koszalin	16.08.1968	Puławy
44	25.1	Marzena	Szymberska	61	Darzbór Szczecinek	23.06.1977	Bydgoszcz
45	25.41	Agnieszka	Okseniuk	84	MKL Szczecin	06.09.2003	Częstochowa
46	25.44	Małgorzata	Skóra	97	MKL Szczecin	22.06.2013	Szczecin
47	25.45	Maria	Jatkiewicz	88	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard
48	25.47	Krystyna	Zasławska	84	STS Pomerania Szczecinek	25.08.2001	Białogard
49	25.49	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	11.06.1989	Stargard
50	25.49	Agata	Armatys	72	Bukowina Wałcz	22.07.1990	Stargard
51	25.49	Natalia	Gulczyńska	97	LKS Olimpic Szczecin	08.06.2014	Biała Podlaska
52	25.53	Izabela	Mazurek	89	UKS Barnim Goleniów	05.05.2007	Białogard
53	25.54	Karolina	Pikta	89	KL Bałtyk Koszalin	03.09.2005	Białogard
54	25.3.	Stefania	Drobkiewicz	46	LZS Żagiel Koszalin	10.10.1965	Wałcz
55	25.56	Małgorzata	Grzywińska	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	25.05.2019	Szczecin
56	25.59	Ayla	Kisiel	92	KL Bałtyk Koszalin	26.09.2009	Koszalin
57	25.62	Tamara	Bulkowska	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.06.1993	Białogard
58	25.62	Magdalena	Tomczak-Gołowicz	03	STS Pomerania Szczecinek	14.08.2020	Poznań
59	25.62	Klaudia	Szkudlar	99	MKS Hermes Gryfino	28.05.2016	Goleniów
60	25.64	Agata	Makar	89	MKL Szczecin	04.06.2006	Szczecin
61	25.4.	Zenona	Rumaczyk	42	KL Iskra Białogard	31.05.1964	Białogard
62	25.4.	Elżbieta	Kuziel	52	LKS Pomorze Stargard	07.06.1969	Szczecin
63	25.4.	Iwona	Najmowicz	59	KS Budowlani Szczecin	16.06.1974	Szczecin

64	25.4.	Helena	Szymonowicz	56	KS Budowlani Szczecin	14.07.1975	Rostock
65	25.4.	Grażyna	Śmidecka	57	KL Iskra Białogard	22.07.1976	Szczecin
66	25.4.	Jadwiga	Borowska	57	KL Iskra Białogard	01.08.1976	Bydgoszcz
67	25.4.	Danuta	Posim	62	Wielim Szczecinek	28.08.1979	Poznań
68	25.4.	Agnieszka	Bitner	70	SKS Orzeł Wałcz	18.07.1987	Poznań
69	25.67	Marta	Salkiewicz	72	KS Budowlani Szczecin	11.06.1989	Stargard
70	25.69	Anna	Kaźmierska	97	MKL Szczecin	27.05.2006	Biała Podlaska
71	25.69	Maja	Pawłowska	02	KL Bałtyk Koszalin	16.06.2018	Białogard
72	25.70	Angelika	Steier	73	KS Budowlani Szczecin	02.06.1991	Stargard
73	25.71	Adrianna	Lipko	88	LKS Pomorze Stargard	10.06.2006	Białogard
74	25.72	Alina	Holak	72	Łan Koszalin	10.06.1989	Stargard
75	25.72	Karolina	Cerk	98	MKL Szczecinek	13.06.2015	Białogard
76	25.73	Joanna	Baniak	91	LLKS Pomorze Stargard	19.06.2010	Białogard
77	25.74	Laura	Szczyppior	87	KL Bałtyk Koszalin	10.06.2006	Białogard
78	25.5.	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	SKL Szczecin	06.06.1965	Szczecin
79	25.5.	Wanda	Szerszenowicz	47	AZS Szczecin	12.06.1968	Szczecin
80	25.5.	Ewa	Dulka	53	KL Bałtyk Koszalin	26.07.1970	Kraków
81	25.5.	Renata	Bosiak	68	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
82	25.76	Dagmara	Drozdowska	88	MKL Szczecin	26.05.2007	Piła
83	25.78	Agnieszka	Skiba	75	KL Bałtyk Koszalin	23.06.1991	Poznań
84	25.78	Lucyna	Łoś	01	KL Iskra Białogard	16.06.2018	Białogard
85	25.79	Dominika	Łykowska	00	MKS Kusy Szczecin	20.06.2015	Koszalin
86	25.80	Anna	Gonźewska	90	LKS Olimpic Szczecin	02.06.2007	Police
87	25.81	Oliwia	Małkiewicz	97	niestowarzyszona	06.09.2014	Białogard
88	25.81	Anna	Kareńska	97	MKL Szczecin	13.06.2015	Białogard
89	25.6.	Anna	Bukis	52	SKS Orzeł Wałcz	03.08.1971	Warszawa
90	25.6.	Krystyna	Gus	54	SKL Szczecin	29.07.1973	Szczecin
91	25.6.	Zofia	Zagajewska	60	KL Bałtyk Koszalin	22.06.1975	Białogard
92	25.86	Maja	Dalewska	77	UKL Bałtyk Koszalin	08.06.1996	Białogard
93	25.87	Julia	Kurowska	95	UKL Ósemka Police	14.10.2010	Police
94	25.88	Sandra	Chukwu	87	Znicz Stargard	09.06.2002	Szczecin
95	25.88	Aleksandra	Ganiec	87	STS Pomerania Szczecinek	28.08.2004	Szczecin
96	25.89	Kamila	Kotlicka	93	MKL Szczecin	18.06.2010	Słubice
97	25.92	Katarzyna	Wróblewska	91	UKL Ósemka Police	06.06.2010	Szczecin
98	25.93	Monika	Kaźmierczak	84	MKL Szczecin	06.06.2004	Stargard
99	25.7.	Danuta	Kuncewicz	46	AZS Kraków	30.06.1962	Szczecin
100	25.7.	Danuta	Kraskowska	46	MKS Pogoń Szczecin	06.06.1965	Szczecin
101	25.7.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	29.05.1977	Szczecin
102	25.7.	Małgorzata	Pekrół	66	KS Budowlani Szczecin	21.06.1986	Stargard
103	25.95	Mariola	Leszak	61	KS Budowlani Szczecin	16.08.1980	Poznań
104	25.96	Jessica	Dudziak	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.2008	Stargard
105	25.97	Beata	Filipiuk	69	KS Budowlani Szczecin	21.06.1988	Poznań
106	25.99	Maja	Gumowska	80	KS 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	KB 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	SKS 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	KS Budowlani Szczecin	02.07.1999	Kraków
11	56.32	Weronika	Czeszewska	04	WMLKS Pomorze Stargard	29.07.2021	Włocławek
12	56.1.	Jadwiga	Borowska	57	KL Iskra Białogard	03.10.1976	Białogard
13	56.36	Anna	Rejchert	04	WMLKS Pomorze Stargard	05.06.2021	Słubice
14	56.3.	Barbara	Rubaszewska	51	KS Budowlani Szczecin	28.07.1973	Szczecin
15	56.3.	Iwona	Burzyńska	58	LKS Pomorze Stargard	31.08.1975	Białystok
16	56.3.	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	25.07.1987	Poznań
17	56.4.	Zenona	Rumaczyk	42	KL Iskra Białogard	04.08.1966	Poznań
18	56.62	Krystyna	Zasławska	84	STS Pomerania Szczecinek	28.07.2001	Poznań
19	56.6.	Dorota	Zięciak	57	KS Budowlani Szczecin	18.08.1974	Warszawa
20	56.75	Grażyna	Kulasiewicz	68	LKS Pomorze Stargard	17.06.1988	Poznań
21	56.81	Aleksandra	Chałubek	93	UKS Barnim Goleniów	22.06.2013	Szczecin
22	56.86	Natalia	Gulczyńska	97	MKL Szczecin	31.08.2019	Szczecin
23	56.7.	Bożena	Smyczyńska	50	KL Bałtyk Koszalin	14.08.1969	Kraków
24	56.93	Małgorzata	Skrężyna	60	AZS Szczecin	23.08.1977	Warszawa
25	57.02	Joanna	Baniak	91	LLKS Pomorze Stargard	03.07.2010	Białogard
26	56.8.	Czesława	Surdel	54	KS Budowlani Szczecin	28.07.1973	Szczecin
27	56.8.	Aleksandra	Wrzosek	63	SKS Orzeł Wałcz	26.06.1982	Bydgoszcz
28	57.11	Patrycja	Kiernicka	82	LKS Pomorze Stargard	22.05.1999	Poznań
29	57.13	Agata	Armatys	72	Bukowina Wałcz	15.06.1991	Piła
30	57.17	Zuzanna	Ziomko	06	AL Międzyzdroje	05.06.2022	Jelenia Góra
31	57.0.	Zofia	Sołowczuk	47	MKS Pogoń Szczecin	01.10.1966	Kalisz
32	57.0.	Mariola	Leszak	61	KS Budowlani Szczecin	10.08.1980	Sopot
33	57.25	Anna	Sadowska	80	MKL Szczecin	14.07.2003	Szczecin
34	57.33	Joanna	Staszak	71	LKS Pomorze Stargard	24.07.1987	Bielsko
35	57.2.	Wanda	Witter	43	AZS Szczecin	16.07.1966	Katowice
36	57.56	Renata	Pliś	85	MKL Maraton Świnoujście	21.08.2004	Białogard
37	57.5.	Danuta	Kopa	51	LKS Pomorze Stargard	14.06.1970	Ziel.Góra
38	57.5.	Urszula	Prasek	52	LKS Pomorze Stargard	14.06.1973	Szczecin
39	57.5.	Ewa	Sommer	70	Zryw Szczecin	06.06.1987	Poznań
40	57.68	Beata	Kaźmierska	60	KS Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
41	57.69	Sabina	Stenka	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	14.07.2007	Białogard
42	57.6.	Jolanta	Borowska	59	KL Iskra Białogard	29.05.1977	Bydgoszcz
43	57.83	Jolanta	Dulkiewicz	65	KL Bałtyk Koszalin	21.09.1980	Łódź
44	57.7.	Małgorzata	Pekról	66	KS Budowlani Szczecin	14.06.1986	Stargard
45	57.8.	Elżbieta	Lisik	64	LKS Pomorze Stargard	03.09.1983	Ziel.Góra
46	57.95	Justyna	Szymańska	72	KS Budowlani Szczecin	23.06.1990	Poznań
47	57.95	Natalia	Nowak	94	MKS Hermes Gryfino	23.07.2011	Płock
48	57.9.	Teresa	Glaszke	49	SKL Szczecin	28.08.1970	Wardzawa
49	57.9.	Aniela	Twarowska	60	KS Budowlani Szczecin	10.08.1980	Sopot
50	57.9	Maria	Bąk	59	LKS Pomorze Stargard	07.08.1982	Stargard
51	58.08	Iwona	Klemens	67	KL Bałtyk Koszalin	27.07.1985	Rzeszów
52	58.0.	Wanda	Szersznowicz	47	KL Bałtyk Koszalin	14.05.1967	Szczecinek
53	58.19	Renata	Rabel	72	MKS Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
54	58.19	Lidia	Melonik	74	MKS Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
55	58.38	Hanna	Owczaruk	07	AL Międzyzdroje	28.05.2022	Szczecin
56	58.41	Matylda	Cebulska	1	LLKS Pomorze Stargard	09.06.2018	Słubice
57	58.2.	Ewa	Kruś	55	KS Budowlani Szczecin	01.09.1974	Szczecin
58	58.45	Dorota	Tomacka	70	MKL Maraton Świnoujście	04.06.1986	Poznań
59	58.3.	Elżbieta	Płomińska	61	Kotwica Kołobrzeg	02.06.1979	Koszalin
60	58.54	Maja	Gumowska	80	MKL Szczecin	24.06.2001	Białogard
61	58.58	Kamila	Matyszkiewicz	78	Żak Wałcz	21.07.1995	Poznań
62	58.58	Aleksandra	Majewska	01	KL Bałtyk Koszalin	29.07.2017	Białogard
63	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	KB 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	KS 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	KS Budowlani Szczecin	18.08.1972	Warszawa
12	2:06.5.	Renata	Pyrr-Kokowska	58	SKS 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	KS 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	SKS 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	SKS 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	LKS 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	MKL Maraton Świnoujście	15.06.2013	Szczecin
35	2:11.8.	Elżbieta	Sakwa	57	AZS Szczecin	14.07.1979	Wałcz
36	2:11.83	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	27.06.2021	Warszawa
37	2:11.84	Anna	Nicińska	85	MKL Szczecin	29.05.2004	Biała Podlaska
38	2:11.9.	Maria	Howako	50	MKS Pogoń Szczecin	22.07.1970	Szczecin
39	2:12.3.	Urszula	Gołębiowska	58	Ogrodnik Pyrzyce	16.08.1978	Kędzierzyn
40	2:12.41	Angelika	Karut	75	MKS Orle Szczecinek	26.06.1991	Poznań
41	2:12.44	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	01.07.2022	Białogard
42	2:12.5.	Zofia	Sołowczuk	47	MKS Pogoń Szczecin	03.09.1967	Trzyniec
43	2:12.75	Kamila	Maciejonek	84	STS Pomerania Szczecinek	25.08.2001	Białogard
44	2:12.8.	Krystyna	Kalinowska	47	MKS Pogoń Szczecin	03.09.1967	Trzyniec
45	2:12.83	Julia	Stężalska	2	UKS Barnim Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
46	2:12.93	Małgorzata	Adamczyk	64	KS Budowlani Szczecin	19.08.1961	Warszawa
47	2:13.05	Małgorzata	Hołub	92	KL Bałtyk Koszalin	29.08.2009	Szczecin
48	2:13.20	Anna	Hrycyk	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	29.05.2021	Szczecin
49	2:13.23	Kornelia	Andruszkiewicz	73	LKS Pomorze Stargard	26.05.1990	Poznań
50	2:13.3.	Krystyna	Rycak	60	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
51	2:13.57	Anna	Fieckowicz	70	MKS Orle Szczecinek	13.08.1989	Zabrze
52	2:13.75	Natalia	Wilkosz	91	LKS Pomorze Stargard	29.07.2014	Szczecin
53	2:13.6.	Małgorzata	Kulejewska	58	LKS Pomorze Stargard	20.07.1974	Poznań
54	2:13.7.	Halina	Domagalska	48	MKS Pogoń Szczecin	25.09.1966	Odessa
55	2:13.89	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	28.05.2016	Goleniów
56	2:14.2.	Aleksandra	Wrzosek	63	SKS Orzeł Wałcz	19.09.1982	Bydgoszcz
57	2:14.24	Grażyna	Kucharska	63	SKS Orzeł Wałcz	27.09.1980	Poznań
58	2:14.3.	Elżbieta	Kopeć	58	LKS Pomorze Stargard	29.08.1976	Warszawa
59	2:14.4.	Ewa	Gorąca	63	SKS Orzeł Wałcz	18.07.1981	Bydgoszcz
60	2:14.55	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	14.09.2007	Wrocław
61	2:14.6.	Irena	Kołecka	53	KS Budowlani Szczecin	14.06.1975	Bydgoszcz
62	2:14.7.	Kazimiera	Ilnicka	60	LKS Pomorze Stargard	12.08.1975	Białystok
63	2:14.72	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	30.06.1985	Poznań

64	2:15.0.	Krystyna	Lisik	62	LKS Pomorze Stargard	30.09.1979	Kyritz
65	2:15.06	Anna	Hrycyk	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	14.09.2019	Białogard
66	2:15.08	Małgorzata	Czarnecka	63	KS Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
67	2:15.1.	Małgorzata	Skreżyna	60	AZS Szczecin	06.08.1977	Stargard
68	2:14.73	Marika	Bocewicz	91	MKL Maraton Świnoujście	03.07.2009	Słupsk
69	2:15.23	Aneta	Lewandowska	63	MKS Hermes Gryfino	19.06.1982	Białystok
70	2:15.31	Roksana	Borkowska	90	MKS Hermes Gryfino	10.06.2007	Poznań
71	2:15.56	Kinga	Witczak	82	KMKL Sztorm Kołobrzeg	24.06.2001	Białogard
72	2:15.6.	Anna	Matusewicz	54	LKS Pomorze Stargard	28.08.1970	Chorzów
73	2:15.7.	Zofia	Kubera	51	LKS Pomorze Stargard	08.09.1969	Olsztyn
74	2:15.7.	Jadwiga	Florczyk	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1982	Sopot
75	2:15.76	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	24.05.2008	Zielona Góra
76	2:15.8.	Grażyna	Mierzejewska	57	KL Bałtyk Koszalin	16.06.1981	Sopot
77	2:15.81	Edyta	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	12.06.2004	Szczecin
78	2:15.81	Anna	Jankowska	69	MKS Hermes Gryfino	23.07.1985	Rzeszów
79	2:15.97	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
80	2:15.99	Hanna	Owczaruk	07	AL Międzyzdroje	21.05.2022	Świnoujście
81	2:16.00	Justyna	Romej	94	MKS Olimp Łobez	03.08.2011	Białogard
82	2:16.1.	Elżbieta	Płomińska	62	Kotwica Kołobrzeg	18.09.1977	Poznań
83	2:16.2.	Małgorzata	Kowalik	63	MKS Orle Szczecinek	17.05.1980	Bydgoszcz
84	2:16.2.	Renata	Kozera	69	MKS Orle Szczecinek	21.09.1986	Stargard
85	2:16.30	Anna	Szymańska	74	LKS Pomorze Stargard	03.06.1993	Piła
86	2:16.37	Mirosława	Górczyńska	62	MKS Hermes Gryfino	26.08.1980	Poznań
87	2:16.55	Paulina	Starzyńska	95	LKS Pomorze Stargard	22.06.2013	Szczecin
88	2:16.75	Bożena	Świerczek	86	LKS Pomorze Stargard	29.08.2002	Zamość
89	2:16.8.	Danuta	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	22.07.1975	Szczecin
90	2:16.93	Paulina	Zajac	87	UKS Barnim Goleniów	15.09.2006	Wrocław
91	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	MKL 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	SKS 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	KS 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	KS Budowlani Szczecin	20.07.1974	Warszawa
14	4:22.1.	Elżbieta	Tyma	58	SKS 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	UKS 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	UKS 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	KL Iskra Białogard	19.08.1972	Warszawa
22	4:26.35	Antonina	Behnke	89	UKS 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	KB Sporting Międzyzdroje	13.09.2008	Grudziądz
25	4:28.92	Anna	Hrycyk	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	15.05.2021	Warszawa
26	4:29.06	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	24.05.1987	Bydgoszcz
27	4:29.76	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
28	4:30.70	Alicja	Mińczuk	97	LKS Olimpic Szczecin	24.06.2016	Bydgoszcz
29	4:30.97	Agnieszka	Skóra	93	LKS Olimpic Szczecin	08.06.2013	Słubice
30	4:31.6.	Urszula	Gołębiewska	58	Ogrodnik Pyrzyce	26.08.1978	Lublin
31	4:28.32	Julita	Maniecka	2	KS Hanza Goleniów	01.06.2019	Włocławek
32	4:31.82	Renata	Kozera	69	MKS Orle Szczecinek	15.05.1988	Sopot
33	4:31.98	Angelika	Karut	75	MKS Orle Szczecinek	09.06.1991	Warszawa
34	4:31.99	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	04.09.2020	Biała Podlaska
35	4:32.01	Kornelia	Andruszkiewicz	73	LKS Pomorze Stargard	21.07.1990	Stargard
36	4:32.44	Anna	Fiećkiewicz	70	MKS Orle Szczecinek	16.07.1988	Piła
37	4:32.55	Julia	Stężalska	02	UKS Barnim Goleniów	19.07.2019	Białogard
38	4:33.53	Małgorzata	Ponikowska	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.09.1986	Zielona Góra
39	4:33.73	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	16.07.2005	Białogard
40	4:33.77	Ewa	Gorąca	63	SKS Orzeł Wałcz	26.06.1980	Zabrze
41	4:33.89	Jolanta	Werbińska	69	MKS Orle Szczecinek	26.08.1990	Kielce
42	4:33.90	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	18.06.1985	Warszawa
43	4:33.92	Natalia	Wilkosz	91	WMLKS Pomorze Stargard	21.06.2014	Białogard
44	4:34.63	Sylwia	Bień	88	UKS Barnim Goleniów	29.05.2005	Szczecin
45	4:34.67	Kamila	Maciejonek	84	STS Pomerania Szczecinek	31.08.2001	Spała
46	4:35.31	Justyna	Romej	94	LŁKB 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	MKS 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	KL Bałtyk Koszalin	07.10.1979	Białogard
61	4:39.21	Jolanta	Paszko	91	UKS Jedyńka 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	MKS Orłę 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	KS 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	MKS Orłę Szczecinek	18.05.1985	Stargard
78	4:41.76	Małgorzata	Czarnecka	63	KS 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	Zajac	87	UKS Barnim Goleniów	03.06.2006	Szczecin
82	4:42.72	Sylwia	Drewnowska	73	MKS Orłę 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	SKS 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	9:16.51	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	22.05.2021	Gdańsk
8	9:19.07	Danuta	Piotrowska	61	LKS Pomorze Stargard	17.07.1983	Bydgoszcz
9	9:27.66	Oliwia	Sarnecka	01	MKL Szczecin	22.05.2021	Gdańsk
10	9:28.62	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	14.08.1988	Grudziądz
11	9:30.62	Karolina	Waszak	89	UKS Barnim Goleniów	21.07.2007	Hengelo
12	9:31.23	Antonina	Behnke	89	UKS Barnim Goleniów	09.06.2012	Sopot
13	9:33.6.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	29.07.1981	Sopot
14	9:39.35	Aleksandra	Hołda	96	MKL Maraton Świnoujście	06.06.2015	Gdańsk
15	9:39.77	Renata	Kozera	69	MKS Orle Szczecinek	26.06.1988	Bielsko
16	9:40.48	Jolanta	Werbińska	69	MKS Orle Szczecinek	25.08.1990	Kielce
17	9:40.75	Kamila	Maciejonek	84	STS Pomerania Szczecinek	29.07.2001	Poznań
18	9:40.96	Anna	Hrycyk	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	22.05.2021	Gdańsk
19	9:41.01	Joanna	Podolska	81	LKS Pomorze Stargard	28.08.2000	Wrocław
20	9:41.45	Agata	Żurowska	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1985	Stargard
21	9:44.48	Katarzyna	Rybińska	68	LKS Pomorze Stargard	21.09.1986	Poznań
22	9:44.66	Elżbieta	Konak	71	Bukowina Wałcz	26.08.1990	Piła
23	9:46.41	Jolanta	Górska	69	MKS Orle Szczecinek	24.07.1987	Biała Podlaska
24	9:47.16	Małgorzata	Ponikowska	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	26.08.1986	Poznań
25	9:47.7.	Urszula	Gołębiewska	58	Ogrodnik Pyrzyce	05.10.1978	Szczecin
26	9:48.68	Sylwia	Bień	88	UKS Barnim Goleniów	03.09.2005	Białogard
27	9:50.07	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
28	9:51.36	Małgorzata	Kajak	67	MKS Kusy Szczecin	13.09.1984	Zielona Góra
29	9:52.20	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	10.06.2018	Słubice
30	9:52.21	Ewa	Gorąca	63	SKS Orzeł Wałcz	24.07.1981	Białystok
31	9:53.14	Eliza	Lenartowicz	97	WMLKS Pomorze Stargard	24.09.2016	Białogard
32	9:55.77	Aleksandra	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	11.06.2016	Białogard
33	9:57.32	Anna	Sadowska	80	KS Budowlani Szczecin	19.06.1999	Poznań
34	9:57.41	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	05.07.2005	Bydgoszcz
35	9:58.20	Justyna	Romej	94	LKS Olimpic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
36	9:58.98	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	29.07.2001	Poznań
37	10:00.02	Czesława	Surdel-Mikulska	54	KS Budowlani Szczecin	16.09.1978	Grudziądz
38	10:00.94	Klaudia	Kalicka	99	WMLKS Pomorze Stargard	07.07.2017	Toruń
39	10:02.26	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	11.09.2004	Kraków
40	10:04.53	Mariola	Slusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	22.08.2018	Bergen (NOR)
41	10:06.50	Julita	Maniecka	02	KS Hanza Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
42	10:07.06	Jolanta	Paszko	91	UKS Jedyńka Szczecinek	01.08.2008	Toruń
43	10:07.57	Daria	Potomska	00	KS Hanza Goleniów	08.06.2019	Gdańsk
44	10:07.6.	Jolanta	Symela	61	Ogrodnik Pyrzyce	07.08.1979	Spała
45	10:09.0.	Donata	Stera	56	LKS Pomorze Stargard	10.08.1975	Warszawa
46	10:09.1.	Aleksandra	Siewert	63	LKS Pomorze Stargard	21.08.1987	Stargard
47	10:09.77	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	21.06.2008	Białogard
48	10:09.77	Małgorzata	Szabałowska	98	MKL Szczecinek	07.07.2017	Toruń
49	10:10.85	Antonina	Rychter	85	UKS Jedyńka Szczecinek	30.08.2003	Szczecin
50	10:10.96	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	08.07.2005	Słupsk
51	10:12.17	Paulina	Zajęc	87	UKS Barnim Goleniów	05.07.2005	Bydgoszcz
52	10:12.62	Sylwia	Drewnowska	73	MKS Orle Szczecinek	22.06.1991	Poznań
53	10:12.85	Monika	Gańska	73	MKS Orle Szczecinek	23.07.1991	Zabrze
54	10:13.12	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	23.07.2014	Chojnice
55	10:13.35	Katarzyna	Wysocka	73	LKS Pomorze Stargard	14.09.1991	Piła
56	10:14.2.	Lidia	Bielecka	60	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
57	10:14.26	Agata	Skupińska	70	LKS Pomorze Stargard	11.06.1988	Grudziądz
58	10:15.02	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	15.09.2007	Kielce
59	10:15.6.	Małgorzata	Gałęzia	61	KL Bałtyk Koszalin	25.07.1979	Bydgoszcz
60	10:15.86	Renata	Krzynówek	72	LKS Pomorze Stargard	17.06.1990	Poznań
61	10:16.89	Dominika	Wiśniewska	96	WMLKS Pomorze Stargard	28.06.2014	Toruń
62	10:16.93	Joanna	Karpińska	72	Zryw Szczecin	22.06.1991	Szczecin
63	10:17.73	Anna	Sobczak	85	UKL Ósemka Police	11.06.2005	Szczecin

64	10:17.8.	Renata	Szczurowska	58	Zryw Szczecin	12.07.1975	Stargard
65	10:18.4.	Grażyna	Fischer	59	LKS Pomorze Stargard	12.07.1975	Stargard
66	10:18.93	Edyta	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	18.07.2009	Białogard
67	10:20.20	Mariola	Kruz	43	Łan Koszalin	25.06.1991	Lublin
68	10:20.67	Justyna	Wójcik	84	MKS Hermes Gryfino	31.05.2003	Białogard
69	10:22.69	Ewelina	Manel	93	LKS Pomorze Stargard	25.07.2010	Zielona Góra
70	10:22.80	Marzena	Myślicka	66	MKSHermes Gryfino	28.07.1985	Rzeszów
71	10:23.02	Joanna	Cieślik	90	MKS Junior Złocieniec	17.06.2006	Szczecin
72	10:23.61	Daria	Turek	88	MKS Junior Złocieniec	10.06.2007	Białogard
73	10:23.79	Alicja	Bidas	80	LKS Pomorze Stargard	03.06.2000	Stargard
74	10:24.80	Joanna	Woźniak	01	MKL Szczecin	12.08.2020	Białogard
75	10:25.17	Natalia	Karabasz	97	KL Wałcz	15.07.2014	Wrocław
76	10:26.02	Paulina	Baran	92	LKS Pomorze Stargard	24.06.2011	Toruń
77	10:26.59	Klaudia	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	07.06.2009	Poznań
78	10:27.01	Alicja	Mińczuk	97	MKL Szczecin	08.06.2019	Gdańsk
79	10:27.12	Agata	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	19.09.2009	Zielona Góra
80	10:28.0.	Regina	Karbowiak	61	LKS Pomorze Stargard	05.10.1978	Poznań
81	10:28.66	Aleksandra	Rudnikowicz	98	ULKS Barwice	07.07.2017	Toruń
82	10:28.67	Anna	Kaczyńska	89	MKS Hermes Gryfino	14.05.2005	Białogard
83	10:28.77	Jolanta	Rembielak	66	LKS Pomorze Stargard	28.08.1982	Łódź
84	10:30.16	Izabela	Wiewióra	84	MKL Szczecin	10.06.2001	Poznań
85	10:30.33	Anna	Ściebura	80	KMKL Sztorm Kołobrzeg	27.09.1997	Białogard
86	10:30.34	Natalia	Karabasz	97	KL Wałcz	22.06.2013	Sopot
87	10:30.4.	Wiesława	Stempień	60	Ogrodnik Pyrzyce	13.10.1976	Pyrzyce

5000 m w historii ZZLA

1	15:18.75	Renata	Pliś	85	MKL 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	SKS 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	KB Sporting Międzyzdroje	04.07.2003	Bielsko Biała
7	16:34.76	Karolina	Waszak	89	UKS Barnim Goleniów	29.09.2007	Białogard
8	15:54.74	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	26.05.2021	Oleśnica
9	16:26.76	Oliwia	Sarnecka	01	MKL Szczecin	26.06.2021	Poznań
10	16:46.31	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	30.08.2009	Bielsko Biała
11	16:46.90	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	22.07.2018	Lublin
12	16:55.55	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	26.09.2020	Białogard
13	16:57.13	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	19.08.1987	Poznań
14	17:00.35	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	26.06.2021	Poznań
15	17:05.27	Jolanta	Werbińska	69	MKS Orle Szczecinek	14.06.1990	Grudziądz
16	17:08.8.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	29.05.1984	Grudziądz
17	17:14.43	Bogusława	Zakrzewska	79	MKL Szczecin	21.08.2004	Białogard
18	17:30.08	Aleksandra	Hołda	96	MKL Maraton Świnoujście	30.06.2015	Biała Podlaska
19	17:30.70	Kamila	Maciejonek	83	STS Pomerania Szczecinek	29.06.2002	Bielsko Biała
20	17:40.98	Antonina	Rychter	85	UKS Jedyńka Szczecinek	27.06.2004	Białystok
21	17:46.07	Małgorzata	Ponikowska	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.07.1988	Sopot
22	17:49.10	Valborg	Heinesen	88	UKS Barnim Goleniów	28.09.2013	Białogard
23	17:49.23	Joanna	Woźniak	01	RAZ Szczecin	24.04.2021	Goleniów
24	17:57.02	Urszula	Piotrowicz	84	LKS Pomorze Stargard	04.09.2004	Gdańsk
25	18:01.19	Justyna	Romej	94	LKS Olimpic Szczecin	26.06.2016	Bydgoszcz
26	18:03.89	Paulina	Zajac	87	UKS Barnim Goleniów	06.07.2005	Bydgoszcz
27	18:04.95	Edyta	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	31.07.2009	Bydgoszcz
28	18:06.24	Jolanta	Paszko	91	UKS Jedyńka Szczecinek	27.09.2008	Białogard
29	18:09.20	Kamila	Andrzejewska	78	KS Budowlani Szczecin	11.09.1999	Wrocław
30	18:11.07	Aleksandra	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	03.07.2016	Suwałki
31	18:11.68	Daria	Turek	88	UKS Junior Złocieniec	27.05.2006	Białogard
32	18:12.45	Sara	Ziarkiewicz	86	UKS Jedyńka Szczecinek	14.05.2005	Białogard
33	18:18.08	Aleksandra	Ostrowska	91	UKS Jedyńka Szczecinek	05.07.2009	Słupsk
34	18:22.21	Paulina	Baran	92	LKS Pomorze Stargard	26.06.2011	Toruń
35	18:23.55	Ewelina	Łukowska	91	LKS Pomorze Stargard	19.06.2010	Koszalin
36	18:24.45	Małgorzata	Szabałowska	98	MKL Szczecinek	09.07.2017	Toruń
37	18:36.90	Dominika	Wiśniewska	96	WMLKS Pomorze Stargard	31.07.2016	Jelenia Góra
38	18:39.38	Alicja	Mińczuk	97	MKL Szczecin	20.04.2019	Shaunsee (USA)
39	18:40.29	Aleksandra	Rudnikowicz	98	ULKS Barwice	09.07.2017	Toruń
40	18:58.32	Ada	Szmygin	98	MKL Maraton Świnoujście	03.07.2016	Suwałki
41	18:59.06	Ewelina	Manel	93	LKS Pomorze Stargard	26.06.2011	Toruń
42	18:59.43	Karolina	Chełmicka	85	MKL Szczecin	14.06.2003	Szczecin
43	18:59.39	Magdalena	Przywara	78	KS Budowlani Szczecin	15.06.1997	Poznań
44	19:02.62	Aleksandra	Popiel	90	UKS Barnim Goleniów	03.08.2008	Toruń
45	19:03.11	Łucja	Malak	02	MKL Szczecin	05.06.2021	Piaseczno
46	19:08.85	Karolina	Matuszewska	79	KS Budowlani Szczecin	12.07.1997	Poznań
47	19:11.09	Małgorzata	Ćwirta	95	LKS Pomorze Stargard	05.07.2013	Kraków
48	19:21.76	Agnieszka	Wierzbicka	1	WMLKS Pomorze Stargard	13.09.2020	Radom
49	19:23.2.	Beata	Bandzmer	76	Spartakus Pyrzyce	05.10.1991	Szczecin
50	19:26.70	Aleksandra	Kecler	97	MLUKS Mokasyn Płoty	28.05.2016	Słupsk
51	19:26.91	Paulina	Wereszka	91	UKS Jedyńka Szczecinek	27.09.2008	Białogard
52	19:28.5.	Joanna	Karpińska	72	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
53	19:49.05	Anna	Włodarczyk	79	MKL Maraton Świnoujście	08.06.1997	Białogard
54	19:56.84	Monika	Nowak	81	SKSG Korona Szczecin	26.06.2021	Olsztyn
55	19:59.16	Paulina	Drożdżewska	03	MKS Hermes Gryfino	05.06.2021	Piaseczno
56	21:07.44	Klaudia	Szyja	98	ULKS Barwice	17.06.2017	Białogard
57	21:23.7.	Anna	Wakulewicz	78	Zryw Szczecin	05.10.1991	Szczecin
58	21:49.8.	Katarzyna	Biała	78	MKS Hermes Gryfino	05.10.1991	Szczecin
59	21:51.5.	Jolanta	Maślanka	62	niestow. 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	SKS 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	33:41.51	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	24.04.2021	Goleniów
6	33:45.46	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	05.08.1989	Stargard
7	34:23.5.	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	19.09.1987	Stargard
8	34:25.92	Mariola	Ślusarczyk	90	UKS Barnim Goleniów	28.04.2019	Białogard
9	34:27.55	Marta	Krawczyńska	88	STS Pomerania Szczecinek	21.05.2016	Białogard
10	34:42.68	Karolina	Waszak	89	UKS Barnim Goleniów	03.05.2011	Lidzbark Warm.
11	34:43.84	Oliwia	Sarnecka	01	MKL Szczecin	24.04.2021	Goleniów
12	35.13.45	Antonina	Behnke	89	UKS Barnim Goleniów	21.04.2012	Mikołów
13	35.21.77	Agata	Żurawska	64	LKS Pomorze Stargard	31.07.1987	Sopot
14	35:47.97	Joanna	Woźniak	01	RAZ Szczecin	24.04.2021	Goleniów
15	36:09.56	Milena	Sadowska	99	WMLKS Pomorze Stargard	19.09.2020	Karpacz
16	36:10.10	Anna	Wiktorczyk	98	WMLKS Pomorze Stargard	24.04.2021	Goleniów
17	36.42.78	Aleksandra	Pochranowicz	90	MKL Szczecinek	24.05.2014	Postomino
18	37.08.67	Edyta	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	17.09.2011	Białe Błota
19	37.00.50	Joanna	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	21.04.2012	Mikołów
20	37.19.10	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	03.05.2008	Kozienice
21	37.53.00	Antonina	Rychter	85	UKS Jedyńka Szczecinek	17.08.2005	Międzyzdroje
22	38.06.83	Valborg	Heinesen	86	UKS Barnim Goleniów	27.04.2013	Sosnowiec
23	38.07.38	Urszula	Piotrowicz	94	LKS Pomorze Stargard	08.08.2004	Poznań
24	38.20.14	Kamila	Andrzejewska	78	KS Budowlani Szczecin	19.09.1998	Siedlce
25	38.27.74	Justyna	Wójcik	84	MKS Hermes Gryfino	08.08.2004	Poznań
26	38:47.96	Ewelina	Kowalik	91	LKS Olimpic Szczecin	21.05.2016	Białogard
27	38.55.42	Jolanta	Łukasik	71	SKS Orzeł Wałcz	30.07.1988	Sopot
28	41.14.47	Anna	Sobczak	85	UKL Ósemka Police	06.05.2006	Międzyzdroje

półmaraton w historii ZZLA

1	1:12.50	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	05.09.2021	Piła
2	1:13.29	Małgorzata	Sobańska	69	KB Sporting Międzyzdroje	12.10.2003	Chicago
3	1:13.30	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	08.09.2019	Piła
4	1:13.49	Wioletta	Uryga	68	KB Sporting Międzyzdroje	08.09.2002	Piła
5	1:13.56	Paulina	Kaczyńska	91	WMLKS Pomorze Stargard	17.09.2021	Bydgoszcz
6	1:14.01	Renata	Pliś	85	MKL Maraton Świnoujście	21.10.2018	Toronto (CAN)
7	1:15.52	Marta	Krawczyńska	88	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2016	Piła
8	1:16.11	Joanna	Karpińska	72	MKL Maraton Świnoujście	02.03.1997	Frankfurt
9	1:20.43	Renata	Bałdyga	75	KB Sporting Międzyzdroje	30.09.2001	Albuquerque
10	1:21.35	Kamila	Andrzejewska	78	MKL Szczecin	21.09.2003	Ustka
11	1:21.37	Valborg	Heinesen	86	UKS Barnim Goleniów	07.09.2014	Piła
12	1:21.57	Agnieszka	Golak	76	KB Sporting Międzyzdroje	05.09.2004	Piła
13	1:22.05	Arleta	Makarewicz	83	STS 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	MKS Hermes Gryfino	28.08.2011	Szczecin
17	1:24.49	Antonina	Rychter	85	UKS Jedyńka 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	1:28.42	Magdalena	Kończak	86	niestow. Szczecin	17.10.2021	Poznań
22	1:29.07	Sylwia	Telatyńska	77	niestowarzyszona	06.09.2015	Piła
23	1:29.32	Małgorzata	Szabałowska	98	MKL Szczecinek	17.10.2021	Poznań
24	1:29.36	Monika	Borek	79	niestowarzyszona	07.09.2014	Piła
25	1:29.50	Patrycja	Rydyńska	78	Iskra Białogard	24.09.2000	Ustka
26	1:30.24	Klaudia	Szych	93	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
27	1:30.40	Agnieszka	Arciszewska	78	MKL Szczecin	24.09.2000	Ustka
28	1:32.05	Monika	Zemla	91	Szkuner Myślibórz	04.09.2011	Piła
29	1:32.25	Irena	Samoił-Kowalska	72	Bobolice	10.09.2006	Piła
30	1:32.42	Grażyna	Chudy	81	KS Święc Sławno	07.09.2008	Piła
31	1:33.14	Sabina	Jachnik-Jalaniak	72	Maratończyk Team Szczecin	05.09.2010	Piła
32	1:33.54	Paulina	Włodarek	87	MKL Szczecin	28.08.2011	Szczecin
33	1:34.38	Anna	Kszak-Krzyżanowska	75	KL Wałcz	15.06.2008	Rudawa
34	1:35.40	Henryka	Skalska	62	Police	21.08.2004	Skarżysko-Kam.
35	1:37.39	Anna	Ostromecka	87	KB Sporting Międzyzdroje	04.09.2020	Bydgoszcz
36	1:37.58	Jolanta	Maślanka	62	Szczecin	09.07.2000	Szczecin
37	1:34.48	Monika	Frańczak	72	Szczecin	28.08.2011	Szczecin
38	1:40.17	Marianna	Janiszewska	64	Bulk-Cargo Szczecin	02.06.2001	Murow. Goślina
39	1:41.32	Barbara	Listowska	71	Szczecin	07.07.2002	Szczecin
40	1:44.12	Anna	Jaworska	84	Sławno	14.05.2006	Łódź
41	1:44.23	Joanna	Gałań	66	Kalisz Pomorski	10.09.2006	Piła
42	1:45.51	Helena	Lebowska	61	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
43	1:46.20	Anna	Lewandowska	75	CW Laguna Gryfino	06.07.2003	Szczecin
44	1:46.23	Agnieszka	Zarębska	75	Laguna Gyfino	07.09.2003	Piła
45	1:46.48	Irena	Kornecka	55	KB Neptun Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
46	1:47.40	Barbara	Kosakowska	61	Maratończyk Team Szczecin	16.05.2004	Szczecin
47	1:49.45	Małgorzata	Kwiatkowska	63	Maratończyk Team Szczecin	06.09.2009	Piła
48	1:52.37	Barbara	Dampc	48	Kołobrzeg	08.1990	Gdańsk
49	1:53.44	Irena	Kornecka	55	KB Neptun Kołobrzeg	30.08.2000	Piła
50	1:55.18	Małgorzata	Kamińska	62	UKL Ósemka Police	16.05.2004	Szczecin
51	1:56.05	Ewa	Mucho	68	Szczecin	08.07.2001	Szczecin
52	1:56.27	Anna	Maniecka	71	Barnim Goleniów	16.05.2004	Szczecin
53	1:56.53	Krystyna	Krzepina	61	Police	09.09.2001	Piła
54	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	KB Sporting Międzyzdroje	12.10.2003	Chicago
3	2:29.51	Monika	Jackiewicz	92	MKL Szczecin	10.04.2022	Dębno
4	2:31.11	Monika	Andrzejczak	85	MKL Szczecin	26.09.2021	Warszawa
5	2:34.44	Wioletta	Uryga	68	KB Sporting Międzyzdroje	09.03.2003	Nagoya
6	2:39.52	Ewa	Wrzosek	55	LKS Pomorze Stargard	27.03.1988	Dębno
7	2:44.10	Danuta	Płuciennik	64	LKS Pomorze Stargard	13.05.1990	Amsterdam
8	2:49.28	Agnieszka	Golak	76	KB Sporting Międzyzdroje	10.10.2004	Poznań
9	2:49.58	Renata	Bałydga	75	KB Sporting Międzyzdroje	29.04.2001	Cleveland
10	2:59.03	Ewa	Huryń	73	KB Maratończyk Team Szczecin	12.04.2015	Dębno
11	2:59.10	Antonina	Rychter	85	MKL Szczecinek	15.09.2013	Wrocław
12	3:00.39	Edyta	Rybacka	86	MKS Hermes Gryfino	16.10.2011	Poznań
13	3:03.35	Joanna	Karpińska	72	Maraton Świnoujście	20.03.1998	Warszawa
14	3:04.38	Barbara	Pochranowicz	77	Stowarz. Maraton Dębno	07.04.2019	Dębno
15	3:09.48	Małgorzata	Ponikowska	65	Sztorm Kołobrzeg	20.05.1990	Hamburg
16	3:10.07	Agata	Kosztowny	87	SKSG Korona Szczecin	26.09.2021	Warszawa
17	3:11.03	Ewa	Zajęc	51	UKS Barnim Goleniów	23.05.1985	Trnawa
18	3:13.36	Monika	Nowak	81	SKSG Korona Szczecin	26.09.2021	Warszawa
19	3:15.06	Anna	Kszak-Krzyżanowska	75	KL Wałcz	06.05.2007	Kraków
20	3:17.03	Beata	Pokrzywińska-Osior	86	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
21	3:19.19	Małgorzata	Kajak	67	Zryw Szczecin	28.09.1986	Warszawa
22	3:19.53	Iwona	Papierska	86	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
23	3:21.15	Marta	Olechnowicz	85	Szczecin	25.04.2010	Kraków
24	3:21.28	Sylwia	Telatyńska	77	niestow. Szczecin	02.04.2017	Dębno
25	3:21.40	Sabina	Jachnik	72	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
26	3:22.22	Sylwia	Bander	85	MKL Szczecin	26.04.2009	Kraków
27	3:23.05	Monika	Biegasiewicz	76	niestow. Szczecin	12.04.2015	Dębno
28	3:25.22	Grażyna	Chudy	81	KS Święc Sławno	14.10.2007	Poznań
29	3:26.26	Nikolina	Szurgocińska	93	MKS Hermes Gryfino	03.04.2016	Dębno
30	3:28.05	Anna	Ostromecka	87	KB Sporting Międzyzdroje	06.12.2020	Olesno
31	3:28.18	Henryka	Skalska	62	Police	10.04.2005	Dębno
32	3:28.23	Agnieszka	Matyka	84	Szczecin	15.05.2011	Toruń
33	3:28.42	Beata	Szczerba	77	Szczecin	06.04.2014	Dębno
34	3:29.17	Agnieszka	Świdarska	92	niestow. Szczecin	19.09.2015	Szczecin
35	3:29.56	Magdalena	Olejniczak	76	Szczecin	12.10.2014	Poznań
36	3:33.42	Irena	Samoił-Kowalska	72	Bobolice	06.05.2007	Kraków
37	3:34.13	Iwona	Młodziejewska	73	Wygan Kołobrzeg	19.04.2009	Dębno
38	3:35.52	Barbara	Kosakowska	61	Maratończyk Team Szczecin	23.05.2004	Praga
39	3:39.59	Justyna	Gąska	78	Szczecin	16.10.2011	Poznań
40	3:41.18	Magdalena	Olejniczak	76	Szczecin	13.10.2013	Poznań
41	3:45.00	Katarzyna	Wojtasik	80	Stowarz. Maraton Dębno	07.04.2019	Dębno
42	3:50.10	Helena	Lebowska	61	Maratończyk Team Szczecin	11.10.2009	Poznań
43	3:51.58	Joanna	Gałań	66	Szczecin	17.09.2006	Warszawa
44	3:52.06	Justyna	Malicka	78	Szczecin	07.06.2009	Toruń
45	3:52.35	Agnieszka	Zarębska	75	Gryfino	04.04.2004	Dębno
46	3:56.13	Marianna	Janiszewska	64	Bulk-Cargo Szczecin	08.04.2001	Dębno
47	3:56.35	Iwona	Kowalczyk	69	Szczecin	19.04.2009	Dębno
48	3:57.37	Bożena	Naronowicz	67	Dębno	27.09.1987	Warszawa
49	3:59.40	Irena	Lasota	51	Wałcz	22.04.2001	Wrocław
50	3:59.59	Magdalena	Waśko	77	Szczecin	11.10.2009	Poznań
51	4:18.59	Paulina	Kubacka	72	Szczecin	15.04.2007	Dębno
52	4:24.42	Anna	Lewandowska	75	CW-Laguna Gryfino	13.04.2003	Dębno
53	4:47.28	Krystyna	Krzepina	61	Police	04.04.2004	Dębno
54	4:55.51	Ewa	Treska	57	Szczecin	10.10.2004	Poznań
55	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	KS 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	14.38	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	12.06.2021	Sollentuna (SWE)
6	14.57	Maja	Nadała	87	MKS Hermes Gryfino	21.05.2006	Wrocław
7	14.65	Alicja	Michalska	90	MKL Szczecin	03.06.2012	Szczecin
8	14.74	Lucyna	Wójcik	60	SKS Orzeł Wałcz	16.09.1978	Grudziądz
9	14.79	Justyna	Iwińska	81	MKL Szczecin	15.07.2000	Warszawa
10	14.90	Anna	Suszko	60	KS Budowlani Szczecin	06.07.1980	Poznań
11	14.93	Monika	Ganiec	85	STSPomerania Szczecinek	29.08.2002	Zamość
12	15.01	Julia	Sułkowska	97	LKS Olimpic Szczecin	30.06.2015	Biała Podlaska
13	15.02	Anita	Pękala	71	KL Bałtyk Koszalin	10.06.1989	Grudziądz
14	14.8.	Wiesława	Pietras	54	KS 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	KMKL Sztorm Kołobrzeg	24.08.2002	Białogard
18	15.09	Oliwia	Zabielska	03	STS Pomerania Szczecinek	26.06.2021	Białogard
19	15.13	Paulina	Zdzięborska	04	MLUKS Mokasyn Płoty	17.06.2022	Warszawa
20	15.16	Beata	Kaźmierska	60	KS Budowlani Szczecin	02.06.1979	Poznań
21	15.0.	Ewa	Dulka	53	KL Bałtyk Koszalin	25.07.1970	Kraków
22	15.0.	Teresa	Król	56	SKS Orzeł Wałcz	29.05.1975	Koszalin
23	15.0.	Izabela	Szadejko	72	KS Budowlani Szczecin	21.07.1989	Piła
24	15.28	Klaudia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	30.06.2014	Toruń
25	15.28	Joanna	Bujarowicz	03	MLUKS Mokasyn Płoty	17.06.2022	Warszawa
26	15.33	Honorata	Staszyńska	67	MKL Maraton Świnoujście	10.07.1984	Poznań
27	15.1.	Elżbieta	Winter	53	KL Iskra Białogard	10.10.1970	Włocławek
28	15.1.	Ewa	Wybraniec	65	LKS Pomorze Stargard	01.06.1986	Stargard
29	15.35	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
30	15.2.	Grażyna	Śmidecka	57	KL Iskra Białogard	29.08.1978	Grudziądz
31	15.45	Sylwia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	07.06.2014	Biała Podlaska
32	15.60	Martyna	Giergiel	92	MKL Szczecin	12.06.2010	Białogard
33	15.62	Magdalena	Chrzanowska	92	MKL Hermes Gryfino	05.06.2010	Opole
34	15.4.	Regina	Różańska	51	SKL Szczecin	28.06.1969	Ryga
35	15.4.	Grażyna	Kulasiewicz	68	Pomorzany	15.07.1985	Stargard
36	15.64	Anita	Jach	75	KS Budowlani Szczecin	09.06.1991	Stargard
37	15.65	Ilona	Juszczyszyn	80	KS Budowlani Szczecin	31.05.1998	Wrocław
38	15.5.	Alicja	Urna	53	Smolnica	24.07.1973	Siedlce
39	15.5.	Danuta	Fajfrowska	54	KL Bałtyk Koszalin	19.08.1973	Gdynia
40	15.5.	Dorota	Królak	64	MKS Kusy Szczecin	25.05.1980	Bydgoszcz
41	15.74	Elżbieta	Burda	65	MKS Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
42	15.77	Agnieszka	Bittner	70	Bukowina Wałcz	16.06.1990	Poznań
43	15.77	Marika	Wójs	99	MKS Hermes Gryfino	17.06.2017	Białogard
44	15.68	Angelika	Kosiba	90	Pomerania Szczecinek	28.08.2010	Kraków
45	15.80	Klaudia	Zielińska	95	LLKS Pomorze Stargard	18.07.2013	Poznań
46	15.6.	Mariola	Leszak	61	KS Budowlani Szczecin	06.09.1980	Szczecin
47	15.6.	Ewa	Gębacka	65	MKS Hermes Gryfino	23.07.1982	Poznań
48	15.86	Marta	Świdzka	86	MKL Szczecin	05.06.2004	Stargard
49	15.86	Anastazja	Kania	02	KL Iskra Białogard	08.08.2020	Gdańsk
50	15.87	Aleksandra	Robak	75	MKS Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
51	15.89	Ilona	Janas	90	MKS Hermes Gryfino	09.06.2012	Warszawa
52	15.90	Magdalena	Ogórek	89	MKL Szczecin	28.05.2007	Piła
53	15.7.	Hanna	Pieńkowska	55	SKL Szczecin	10.10.1969	Szczecin
54	15.96	Agnieszka	Postrzech	73	Znicz Stargard	04.09.1988	Stargard
55	15.98	Agnieszka	Błaszczyk	72	MKS Hermes Gryfino	24.07.1988	Piła
56	16.00	Paulina	Wajs	91	STS Pomerania Szczecinek	06.06.2009	Piła
57	16.03	Aleksandra	Ganiec	87	STS Pomerania Szczecinek	04.06.2005	Poznań
58	15.8.	Barbara	Rubaszewska	51	KS Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
59	15.8.	Bożena	Pawlak	58	MKS Orle Szczecinek	07.06.1975	Koszalin
60	15.8.	Dorota	Brandykowska	61	KS Budowlani Szczecin	13.05.1979	Stargard
61	16.05	Janina	Wawrzak	58	KS Budowlani Szczecin	15.09.1979	Zabrze
62	16.05	Monika	Pukacz	78	KS Budowlani Szczecin	18.09.1993	Poznań
63	16.09	Iwona	Małeczka	62	LKS Pomorze Stargard	22.09.1979	Sopot

64	16.09	Beata	Szołyga	71	KL Bałtyk Koszalin	25.06.1989	Poznań
65	16.11	Monika	Malesa	90	LKS Olimpic Szczecin	21.06.2008	Szczecin
66	16.13	Katarzyna	Berczyńska	86	MKL Szczecin	15.06.2004	Szczecin
67	15.9.	Anna	Starczyńska	56	KL Bałtyk Koszalin	17.08.1975	Spała
68	15.9.	Agnieszka	Szczepańska	69	Zryw Szczecin	28.06.1986	Stargard
69	16.17	Urszula	Franków	61	KS Budowlani Szczecin	24.07.1979	Bydgoszcz
70	16.17	Monika	Gliwa	76	KS Budowlani Szczecin	14.09.1991	Piła
71	16.20	Monika	Karmelita	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.1999	Białogard
72	16.20	Natalia	Wawrzyniak	88	MKS Hermes Gryfino	09.09.2006	Szczecin
73	16.0.	Róża	Raban	57	Sokół Pyrzyce	23.06.1974	Szczecin
74	16.0	Jolanta	Romanowska	59	KL Bałtyk Koszalin	09.10.1976	Szczecinek
75	16.0.	Ewa	Dąbrowska	60	AZS Szczecin	18.06.1977	Stargard
76	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	SKS Orzeł Wałcz	29.07.1989	Kielce
3	61.36	Mariola	Leszak	61	KS Budowlani Szczecin	21.06.1980	Poznań
4	61.79	Beata	Każmierska	60	KS 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	KMKL Sztorm Kołobrzeg	21.07.1999	Białystok
8	62.72	Marta	Śliwka	83	MKL Szczecin	21.06.2003	Zielona Góra
9	62.8.	Barbara	Rubaszewska	51	KS 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	KS Budowlani Szczecin	12.08.1975	Warszawa
13	63.67	Bożena	Lewicka	61	KL Iskra Białogard	26.06.1981	Poznań
14	63.80	Jolanta	Matczak	67	SKS Orzeł Wałcz	10.07.1984	Poznań
15	64.2.	Wanda	Sroka	57	Sokół Pyrzyce	19.07.1975	Międzyrzecz
16	64,59	Urszula	Bukowska	94	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.07.2010	Zielona Góra
17	64.66	Katarzyna	Korda	78	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.1996	Białogard
18	64.68	Edyta	Jędrusiak	70	KS Budowlani Szczecin	20.06.1988	Poznań
19	64.81	Julia	Sułkowska	97	LKS Olimpic Szczecin	14.07.2014	Wrocław
20	64.96	Joanna	Bujarowicz	03	MLUKS Mokasyn Ploty	03.07.2021	Lublin
21	64.98	Klaudia	Zub	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.07.2014	Chojnice
22	65.00	Paulina	Tawrel	91	LKS Pomorze Stargard	03.07.2009	Słupsk
23	65.15	Aleksandra	Jandziszak	92	MKS Junior Złocieniec	21.06.2008	Białogard
24	65.20	Krystyna	Zasławska	84	STS Pomerania Szczecinek	14.06.2003	Białystok
25	65.26	Ewa	Gębacka	65	MKS Hermes Gryfino	20.07.1983	Zielona Góra
26	65.2.	Maria	Bocian	55	KS Budowlani Szczecin	06.10.1973	Szczecin
27	65.2.	Ewa	Niewęłowska	62	AZS Szczecin	17.05.1978	Poznań
28	65.59	Ewa	Dąbrowska	60	AZS Szczecin	25.07.1977	Łódź
29	65.93	Magdalena	Krześlak	88	MKL Szczecin	06.06.2004	Stargard
30	65.96	Renata	Dreńkiewicz	95	STS Pomerania Szczecinek	16.06.2013	Koszalin
31	65.97	Arleta	Makarewicz	83	STS Pomerania Szczecinek	16.06.2001	Białogard
32	66.22	Marika	Wójs	99	MKS Hermes Gryfino	12.06.2016	Poznań
33	66.1.	Danuta	Fajfrowska	54	KL Bałtyk Koszalin	29.07.1973	Białogard
34	66.31	Justyna	Szymańska	72	KS Budowlani Szczecin	10.09.1989	Poznań
35	66.33	Elżbieta	Walczak	68	LKS Pomorze Stargard	31.08.1985	Stargard
36	66.2.	Elżbieta	Tyma	58	SKS Orzeł Wałcz	29.04.1973	Wałcz
37	66.42	Bernardeta	Piotrowska	83	LKS Pomorze Stargard	11.06.2000	Poznań
38	66,52	Natalia	Wawrzyniak	88	MKS Hermes Gryfino	18.06.2005	Białogard
39	66.5.	Iwona	Szczychno	60	KS Budowlani Szczecin	03.07.1977	Białogard
40	66.75	Monika	Kozak	67	Zryw Szczecin	29.06.1985	Poznań
41	66.7.	Alina	Kłata	61	Ogrodnik Pyrzyce	19.06.1977	Stargard
42	67.15	Nicola	Nowak	97	LKS Olimpic Szczecin	18.06.2014	Toruń
43	67.0.	Irena	Dumicz	60	AZS Szczecin	19.06.1977	Stargard
44	67.1.	Genowefa	Cygan	51	LKS Pomorze Stargard	19.07.1979	Szczecin
45	67.2.	Elżbieta	Płomińska	62	Kotwica Kołobrzeg	07.10.1979	Białogard
46	67.2.	Małgorzata	Leszczyńska	69	MKS Orłę Szczecinek	09.10.1983	Poznań
47	67.3.	Zofia	Zagajewska	60	KL Bałtyk Koszalin	27.08.1977	Wrocław
48	67.4.	Elżbieta	Burda	65	MKS Hermes Gryfino	18.09.1983	Poznań
49	67.5.	Honorata	Sikora	65	MKS Orłę Szczecinek	05.10.1980	Białogard
50	67.66	Sabina	Stenka	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	19.09.2007	Fortaleza
51	67.69	Iwona	Fabisiak	65	KS Budowlani Szczecin	16.05.1981	Warszawa
52	67.98	Beata	Jończyk	65	KL Iskra Białogard	22.06.1983	Zielona Góra
53	67.98	Sara	Niżnik	91	LKS Olimpic Szczecin	26.05.2007	Białogard
54	67.9.	Wiesława	Stempień	60	Ogrodnik Pyrzyce	24.06.1976	Poznań
55	68.0.	Barbara	Kowalczyk	58	KL Bałtyk Koszalin	19.05.1979	Koszalin
56	68.28	Teresa	Bałysz	82	MKS Hermes Gryfino	04.06.2000	Stargard
57	68,3	Milena	Kochanowska	90	MKS Hermes Gryfino	23.06.2007	Białogard
58	68.2.	Jalanta	Stanek	62	KL Iskra Białogard	05.10.1980	Białogard
59	68.62	Daria	Barknecht	90	STS Pomerania Szczecinek	19.05.2007	Poznań
60	68.64	Joanna	Zajac	01	MKL Maraton Świnoujście	16.06.2018	Białogard
61	68.65	Beata	Kałużna	69	Olimp Chojna	14.09.1985	Poznań
62	68.78	Marzena	Miller	62	SKS Orzeł Wałcz	21.06.1980	Poznań
63	68.87	Magdalena	Ogórek	89	MKL Szczecin	18.06.2005	Białogard

64	68.92	Karolina	Włodarczak	81	MKL Maraton Świnoujście	06.06.1999	Poznań
65	68.8.	Liliana	Lewczuk	54	KL 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	UKS Jedyńka 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	Słubice
4	7:07.72	Justyna	Wójcik	84	MKS Hermes Gryfino	30.06.2002	Bielsko Biała
5	7:11.00	Łucja	Malak	02	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	UKS Jedyńka 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	01	MKL Szczecinek	22.08.2020	Oleśnica
13	7:34.44	Aneta	Walencik	92	LKS Spartakus Pyrzyce	21.06.2008	Białogard
14	7:38.35	Amelia	Wojciechowska	93	LKS 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	MKS 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	LKS 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	UKS Jedyńka 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	1.76	Maja	Słodzińska	06	MKS Kusy Szczecin	25.06.2021	Poznań
4	1.75	Małgorzata	Abramiuk	94	LKS Olimpic Szczecin	03.07.2013	Kraków
5	1.74	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	26.06.2021	Warszawa
6	1.73	Ewa	Dulka	53	KL Bałtyk Koszalin	29.08.1970	Chorzów
7	1.73	Jolanta	Komorowska	67	KS Budowlani Szczecin	03.05.1987	Stargard
8	1.72	Eleonora	Ziembińska	82	Olimpijczyk Drawsko	07.07.2001	Zielona Góra
9	1.72	Monika	Pyrek	80	MKL Szczecin	20.09.2003	Szczecin
10	1.72	Urszula	Szczuko	01	MKS Kusy Szczecin	22.06.2019	Opole
11	1.71	Bogusława	Apanowicz	61	MKS Orłę Szczecinek	28.05.1978	Słubice
12	1.71	Izabela	Siembida	67	LKS Pomorze Stargard	27.07.1985	Rzeszów
13	1.71	Weronika	Stefaniuk	00	MKS Hermes Gryfino	17.09.2017	Poznań
14	1.70	Elżbieta	Bławat	57	MKS Orłę Szczecinek	30.05.1976	Szczecinek
15	1.70	Elżbieta	Langner	58	KL Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
16	1.70	Marta	Kwiecień	99	MKS Hermes Gryfino	07.08.2015	Łódź
17	1.69	Aleksandra	Górska	86	LKS Pomorze Stargard	17.05.2003	Szczecin
18	1.68	Jolanta	Romanowicz	59	KL Bałtyk Koszalin	03.07.1977	Białogard
19	1.68	Katarzyna	Olszewska	63	Kotwica Kołobrzeg	11.06.1978	Warszawa
20	1.68	Mariola	Śledziona	69	Żak Pyrzyce	01.07.1985	Białystok
21	1.68	Magdalena	Turska	90	MKS Hermes Gryfino	31.05.2008	Stargard
22	1.67	Jolanta	Bąderska	63	LKS Pomorze Stargard	16.05.1981	Stargard
23	1.67	Violetta	Hałas	65	LKS Pomorze Stargard	26.06.1983	Słubice
24	1.66	Teresa	Wesołowska	49	MKS Pogoń Szczecin	04.05.1968	Szczecin
25	1.66	Krystyna	Wachowska	57	Ogrodnik Pyrzyce	16.06.1976	Witnica
26	1.66	Jadwiga	Budkiewicz	60	LKS Pomorze Stargard	20.08.1977	Stargard
27	1.66	Barbara	Mucha	58	KS Budowlani Szczecin	13.05.1978	Szczecin
28	1.66	Janina	Wawrzak	58	KS Budowlani Szczecin	13.05.1978	Szczecin
29	1.66	Mariola	Wędzina	64	LKS Pomorze Stargard	10.05.1981	Stargard
30	1.66	Dorota	Mikulska	65	MKL Maraton Świnoujście	01.07.1981	Racibórz
31	1.66	Karolina	Sarba	86	LKS Pomorze Stargard	18.05.2002	Stargard
32	1.66	Renata	Kopaczewska	90	LKS Pomorze Stargard	02.06.2005	Szczecin
33	1.66	Ilona	Janas	90	MKS Hermes Gryfino	09.06.2012	Warszawa
34	1.65	Danuta	Nowak	57	LKS Pomorze Stargard	29.05.1976	Szczecinek
35	1.65	Danuta	Posim	62	MKS Orłę Szczecinek	01.05.1978	Szczecinek
36	1.65	Violetta	Markiewicz	63	MKS Orłę Szczecinek	02.06.1979	Koszalin
37	1.65	Anna	Karczewska	64	KL Bałtyk Koszalin	02.06.1979	Koszalin
38	1.65	Jolanta	Chałupka	69	Łan Koszalin	29.09.1984	Białogard
39	1.65	Liliana	Bielińska	69	Łan Koszalin	25.05.1985	Białogard
40	1.65	Diana	Wiatrowska	91	niestowarzyszona	25.05.2008	Słubice
41	1.65	Patrycja	Charłampowicz	92	LKS Olimpic Szczecin	16.06.2008	Białystok
42	1.65	Angelika	Kosiba	90	STS Pomerania Szczecinek	25.06.2008	Wrocław
43	1.65	Aleksandra	Godlewska	07	MKS Kusy Szczecin	11.08.2021	Szczecin
44	1.64	Magdalena	Szuskiewicz	88	MKS Junior Złocieniec	12.06.2003	Szczecin
45	1.64	Justyna	Pałys	88	LKS Pomorze Stargard	21.08.2004	Białogard
46	1.64	Ewa	Sojska	01	MKS Kusy Szczecin	19.06.2016	Koszalin
47	1.64	Anastazja	Kania	02	KL Iskra Białogard	22.08.2020	Warszawa
48	1.63	Iwona	Gorowiec	66	MKS Junior Złocieniec	17.05.1981	Białogard
49	1.63	Aleksandra	Robak	75	MKS Hermes Gryfino	17.07.1992	Kielce
50	1.63	Martyna	Konieczko	05	MLUKS Mokasyn Płoty	11.06.2022	Poznań
51	1.63	Paulina	Zdzięborska	04	MLUKS Mokasyn Płoty	17.06.	Warszawa
52	1.62	Alicja	Klarman	59	Juvenia Szczecin	05.06.1976	Stargard
53	1.62	Agnieszka	Jagielka	73	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.06.1990	Białogard
54	1.62	Monika	Andruszkiewicz	80	LKS Pomorze Stargard	22.06.1996	Wrocław
55	1.62	Krystyna	Graś	82	Żak Wałcz	14.09.1997	Poznań
56	1.62	Natalia	Pierzyniak	97	KL Bałtyk Koszalin	29.06.2013	Białogard
57	1.61	Wiesława	Pietras	54	KS Budowlani Szczecin	26.08.1973	Rawicz
58	1.61	Ewa	Gorąca	63	SKS Orzeł Wałcz	21.05.1979	Wałcz
59	1.61	Marta	Drozdowicz	77	MKS Orłę Szczecinek	05.06.1993	Piła
60	1.61	Dominika	Mirek	92	MKS Hermes Gryfino	13.06.2007	Białogard
61	1.61	Weronika	Figurska	94	STS Pomerania Szczecinek	01.06.2010	Wrocław
62	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	3.63	Zofia	Gaborska	04	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
10	3.61	Joanna	Piwowska	82	KS Żak Wałcz	12.09.1999	Sopot
11	3.60	Katarzyna	Cerbińska	93	OSoT Szczecin	22.06.2013	Szczecin
12	3.60	Anna	Nowak	98	OSoT Szczecin	12.06.2016	Szczecin
13	3.60	Dominika	Brykała	02	UKS OSoT Szczecin	29.05.2022	Szczecin
14	3.60	Jelizawieta	Kaliniczenko	06	OSoT Szczecin	03.07.2022	Bydgoszcz
15	3.50	Ada	Szczygieł	03	UKS OSoT Szczecin	03.07.2021	Lublin
16	3.40	Anna	Kotewicz	84	KS Żak Wałcz	25.05.2003	Szczecin
17	3.40	Kamila	Czekanowska	85	MKL Szczecin	29.05.2004	Biała Podlaska
18	3.40	Paula	Wręga	99	OSoT Szczecin	12.06.2016	Szczecin
19	3.40	Marika	Borkiewicz	00	OSoT Szczecin	03.06.2017	Szczecin
20	3.31	Natalia	Burlikowska	02	UKS OSoT Szczecin	15.05.2022	Szczecin
21	3.30	Anastasiya	Kaliniczenko	94	MKL Szczecin	03.09.2011	Szczecin
22	3.30	Kamila	Bartosik	98	OSoT Szczecin	18.06.2017	Bydgoszcz
23	3.20	Patrycja	Stasiorowska	85	KS Żak Wałcz	21.07.2001	Poznań
24	3.20	Honorata	Glaza	88	MKL Szczecin	17.06.2006	Szczecin
25	3.20	Agata	Kareńska	01	OSoT Szczecin	13.05.2017	Szczecin
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	2.90	Zofia	Kulpa	05	MKL Szczecin	11.06.2022	Szczecin
31	2.80	Natalia	Kieliszek	93	MKS Kusy Szczecin	20.06.2009	Szczecin
32	2.80	Maria	Jędrzejewska	96	MKS Kusy Szczecin	15.05.2011	Szczecin
33	2.80	Matylda	Ferkowska	03	UKS OSoT Szczecin	15.06.2019	Szczecin
34	2.80	Maja	Kowal	07	MKL Szczecin	19.06.2021	Poznań
35	2.70	Berenika	Szycko	99	MKS Kusy Szczecin	15.06.2014	Szczecin
36	2.60	Julia	Turczynowska	98	MKS Kusy Szczecin	08.06.2014	Szczecin
37	2.60	Milena	Rudnicka	00	MKS Kusy Szczecin	19.06.2016	Szczecin
38	2.60	Ewa	Sojska	01	OSoT Szczecin	04.08.2017	Warszawa
39	2.56	Sandra	Duda	99	OSoT Szczecin	19.07.2015	Szczecin
40	2.55	Wiktoria	Biegun	98	OSoT Szczecin	05.07.2015	Szczecin
41	2.45	Aleksandra	Cedro	06	MKL Szczecin	11.09.2021	Szczecin
42	2.43	Łucja	Szyszko	08	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
43	2.40	Joanna	Kucharczyk	82	KS Żak Wałcz	28.09.1997	Poznań
44	2.40	Dorota	Zaremba	84	KS Żak Wałcz	22.05.1999	Poznań
45	2.40	Paulina	Adamska	86	MKL Szczecin	10.05.2003	Szczecin
46	2.40	Karolina	Gilek	98	MKS Kusy Szczecin	19.05.2012	Szczecin
47	2.40	Marta	Kordzikowska	00	MKS Kusy Szczecin	22.06.2016	Szczecin
48	2.40	Aleksandra	Radecka	01	OSoT Szczecin	27.04.2018	Zielona Góra
49	2.40	Anna	Martinek	06	STS Pomerania Szczecin	15.06.2019	Szczecin
50	2.32	Kinga	Wodecka	06	UKL Ósemka Police	03.07.2022	Szczecin
51	2.30	Karolina	Wiśniewska	90	MKS Kusy Szczecin	17.05.2003	Szczecin
52	2.30	Marta	Kwiecień	99	MKS Hermes Gryfino	29.08.2014	Szczecin
53	2.30	Ariana	Budyta	03	MKS Kusy Szczecin	14.06.2017	Szczecin
54	2.30	Natalia	Franczak	04	MKS Kusy Szczecin	25.05.2019	Szczecin
55	2.30	Iga	Iwanicka	07	UKS OSoT Szczecin	11.06.2022	Szczecin
56	2.20	Malwina	Kamińska	87	MKS Kusy Szczecin	09.06.2002	Szczecin
57	2.20	Inga	Nizioł	99	MKS Kusy Szczecin	14.09.2014	Poznań
58	2.20	Agata	Stępniak	02	MKS Kusy Szczecin	13.05.2017	Szczecin
59	2.20	Natasza	Łuszczek	07	MKS Kusy Szczecin	29.07.2020	Szczecin
60	2.12	Maja	Słodzińska	06	MKS Kusy Szczecin	21.06.2020	Bydgoszcz
61	2.10	Kamila	Dankowska	85	MKS Kusy Szczecin	21.05.2000	Poznań
62	2.10	Dorota	Maślak	86	MKS Kusy Szczecin	09.09.2000	Poznań
63	2.10	Lena	Zielińska	11	UKS OSoT Szczecin	15.05.2022	Szczecin

64	2.05	Justyna	Kamińska	88	KS Żak Wałcz	05.06.2004	Stargard
65	2.03	Zofia	Brzozowska	10	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
66	2.03	Zofia	Szyszko	10	MKL Szczecin	05.06.2022	Szczecin
67	2.02	Wiktoria	Zielińska	11	UKS OSoT Szczecin	03.07.2022	Szczecin
68	2.01	Maja	Orlewicz	07	MKL Szczecin	15.08.2020	Szczecin
69	2.00	Ewa	Jamroziak	83	MKS Kusy Szczecin	14.09.1997	Poznań
70	2.00	Kamila	Dankowska	85	MKS Kusy Szczecin	18.05.2002	Stargard
71	2.00	Zuzanna	Szulczyk	90	MKS Kusy Szczecin	10.05.2003	Szczecin
72	2.00	Weronika	Kotnis	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
73	2.00	Julia	Jasiczek	00	MKS Kusy Szczecin	17.05.2014	Szczecin
74	2.00	Donata	Kucharska	06	STS Pomerania 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	6,17	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	25.07.2021	Suwałki
4	6,16	Krystyna	Kurkianiec	59	LKS Pomorze Stargard	11.06.1977	Szczecin
5	6,15	Aurelia	Trywiańska	76	MKL Szczecin	29.06.2002	Białogard
6	6,10	Ewa	Wybraniec	65	Ogrodnik Pyrzyce	25.07.1981	Białystok
7	6,09	Bogumiła	Wojtasik-Malak	47	KS Budowlani Szczecin	03.10.1971	Szczecin
8	6,09	Ewelina	Modrzejewska	85	MKL Szczecin	22.05.2010	Poznań
9	6,05	Wiesława	Martuszevska	58	SKS Orzeł Wałcz	10.07.1977	Wałcz
10	6,00	Ewa	Kroker	63	MKS Orle Szczecinek	04.05.1990	Bydgoszcz
11	5,96	Adriana	Brzóska	53	KS Budowlani Szczecin	16.09.1973	Szczecin
12	5,91	Bogusława	Potalej	57	KL Bałtyk Koszalin	14.07.1979	Budapeszt
13	5,87	Krystyna	Lembas-Lisiecka	43	MKS Pogoń Szczecin	03.09.1967	Bydgoszcz
14	5,87	Izabela	Grabarz	64	KL Bałtyk Koszalin	27.06.1982	Sopot
15	5,87	Aleksandra	Kwiecień	00	MKS Hermes Gryfino	23.06.2018	Włocławek
16	5,86	Wiesława	Pietras	54	KS Budowlani Szczecin	22.07.1975	Szczecin
17	5,83	Urszula	Franków	61	KS Budowlani Szczecin	16.06.1980	Stargard
18	5,73	Ewa	Rogoża	56	Kotwica Kołobrzeg	07.07.1973	Szczecinek
19	5,72	Ewa	Dulka	53	KL Bałtyk Koszalin	13.06.1971	Warszawa
20	5,69	Urszula	Gutowicz	77	MKS Junior Złocieniec	10.06.1995	Białogard
21	5,68	Helena	Szymonowicz	56	SKL Szczecin	29.08.1971	Poznań
22	5,68	Jolanta	Mirosz	52	KL Bałtyk Koszalin	15.06.1972	Budapeszt
23	5,68	Natalia	Ślęzak	95	MKS Hermes Gryfino	10.09.2011	Białogard
24	5,66	Wanda	Szerszenowicz	47	KL Bałtyk Koszalin	22.05.1965	Koszalin
25	5,65	Jadwiga	Czajkowska	58	MKS Orle Szczecinek	23.07.1975	Białystok
26	5,65	Aleksandra	Robak	75	MKS Hermes Gryfino	07.10.1992	Gryfino
27	5,65	Marta	Dunaj	84	KL Iskra Białogard	17.05.2003	Szczecin
28	5,65	Marta	Fryś	88	KL Bałtyk Koszalin	20.05.2006	Gdańsk
29	5,65	Alicja	Duda	91	STS Pomerania Szczecinek	16.05.2009	Wrocław
30	5,65	Monika	Machcińska	91	ULKS Tychowo	23.05.2009	Koszalin
31	5,64	Lucyna	Borowicz	57	SKS Orzeł Wałcz	30.06.1974	Łódź
32	5,64	Ewa	Kuśnierska	61	SKS 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	MKS Hermes Gryfino	10.06.1984	Poznań
36	5,59	Danuta	Borowik	40	MKS 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	STS Pomerania Szczecinek	06.06.2010	Opole
41	5,59	Maja	Borchardt	04	LLKS Pomorze Stargard	22.05.2021	Szczecin
42	5,58	Aneta	Szmulewicz	71	KS Budowlani Szczecin	21.06.1987	Poznań
43	5,57	Teresa	Chlistowska	60	MKS Orle Szczecinek	21.06.1975	Białogard
44	5,57	Anna	Mazurczak	59	KS Budowlani Szczecin	06.05.1978	Stargard
45	5,57	Anna	Kasyk	93	MKL Szczecin	22.05.2010	Poznań
46	5,57	Ewa	Jas	93	KL Bałtyk Koszalin	26.05.2012	Koszalin
47	5,57	Joanna	Kubicka	95	KL Bałtyk Koszalin	03.07.2013	Kraków
48	5,56	Natalia	Pierzyniak	97	KL Bałtyk Koszalin	13.07.2014	Wrocław
49	5,56	Katarzyna	Burczak	97	KL Bałtyk Koszalin	09.05.2015	Koszalin
50	5,55	Zenona	Rumaczyk	42	KL Iskra Białogard	19.06.1966	Szczecinek
51	5,55	Bożena	Wrońska	53	Piast Gryfino	12.06.1971	Szczecin
52	5,55	Sylwia	Sochańska	92	Kusy Szczecin	11.10.2007	Police
53	5,54	Zenobia	Chajowska	50	AZS Szczecin	28.05.1967	Szczecin
54	5,54	Anna	Pieńkowska	55	SKL Szczecin	25.04.1971	Szczecin
55	5,54	Violetta	Pawlik	77	KL Bałtyk Koszalin	21.09.1996	Białogard
56	5,53	Żaneta	Witczak	91	ULKS Tychowo	07.06.2009	Poznań
57	5,52	Katarzyna	Spychalska	84	MKL Szczecin	29.05.2005	Szczecin
58	5,51	Beata	Sieradzka	66	LKS Pomorze Stargard	21.06.1982	Białystok
59	5,53	Magdalena	Chrzanowska	92	MKS Hermes Gryfino	26.06.2010	Białystok
60	5,50	Regina	Antkowiak	40	AZS Szczecin	30.06.1982	Szczecin
61	5,50	Monika	Brona	65	MKS Olimp Łobez	26.06.1983	Białystok
62	5,49	Hanna	Bąk	57	LKS Pomorze Stargard	20.06.1974	Poznań
63	5,49	Danuta	Graczyk	63	Ogrodnik Pyrzyce	09.05.1981	Szhwedt

64	5.48	Katarzyna	Maksymiuk	87	KL Bałtyk Koszalin	05.06.2005	Poznań
65	5.48	Małgorzata	Kowalczyk	00	MKS Hermes Gryfino	04.08.2016	Wrocław
66	5.47	Wiesława	Ziembicka	50	Chrobry Szczecin	18.08.1967	Chorzów
67	5.46	Ewa	Macedońska	50	LKS Pomorze Stargard	13.10.1968	Białogard
68	5.46	Zuzanna	Chomicz	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.08.2017	Warszawa
69	5.45	Mirosława	Wszelak	56	Kotwica Kołobrzeg	28.05.1975	Białogard
70	5.45	Monika	Karmelita	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	06.08.1997	Białogard
71	5.45	Katarzyna	Lewandowska	90	KL Iskra Białogard	03.06.2017	Białogard
72	5.44	Irena	Woldańska	47	AZS Szczecin	17.05.1964	Szczecin
73	5.44	Judyta	Pałys	88	LKS Pomorze Stargard	05.06.2005	Poznań
74	5.44	Ilona	Janas	90	MKS Hermes Gryfino	03.06.2012	Szczecin

trójsek 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	KS Budowlani Szczecin	28.06.1998	Wrocław
4	12,32	Joanna	Woźniak	89	KMKL 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	KL Bałtyk Koszalin	23.08.2014	Koszalin
7	11.91	Katarzyna	Maksymiuk	87	KL Bałtyk Koszalin	13.05.2006	Białogard
8	11.87	Ewa	Jas	93	KL Bałtyk Koszalin	23.06.2012	Białystok
9	11.87	Zuzanna	Chomicz	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.05.2018	Białogard
10	11.81	Maja	Borchardt	04	LLKS Pomorze Stargard	05.06.2022	Białystok
11	11.80	Zuzanna	Różańska	01	KL Bałtyk Koszalin	12.08.2020	Białogard
12	11.77	Monika	Machcińska	91	ULKS Tychowo	28.06.2010	Białystok
13	11.76	Monika	Karmelita	81	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.09.2000	Białogard
14	11.76	Judyta	Pałys	88	LLKS Pomorze Stargard	06.06.2009	Poznań
15	11.67	Marta	Fryś	88	KL Bałtyk Koszalin	03.06.2006	Szczecin
16	11.64	Iwona	Gutowska	95	KMKL Sztorm Kołobrzeg	22.07.2012	Kraków
17	11.60	Natalia	Ślęzak	95	MKS Hermes Gryfino	01.10.2011	Białogard
18	11.57	Renata	Kopaczewska	88	LKS Pomorze Stargard	17.06.2007	Zamość
19	11.45	Żaneta	Witczak	91	ULKS Tychowo	11.07.2009	Chojnice
20	11.42	Joanna	Kubicka	95	KL Bałtyk Koszalin	08.06.2013	Białogard
21	11.40	Aneta	Płoucha	85	MKL Szczecin	20.05.2006	Biała Podlaska
22	11.31	Agata	Tomczyk	86	LKS Pomorze Stargard	14.06.2003	Białystok
23	11.28	Magdalena	Martysz	91	ULKS Tychowo	26.09.2009	Koszalin
24	11.26	Angelika	Kosiba	90	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2007	Wrocław
25	11.23	Aleksandra	Górska	86	LKS Pomorze Stargard	06.06.2004	Stargard
26	11,23	Patrycja	Parzuchowska	93	ULKS Tychowo	22.05.2010	Białogard
27	11.22	Iwona	Sumińska	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	02.06.2001	Biała Podlaska
28	11.20	Weronika	Figurska	94	STS Pomerania Szczecinek	19.06.2010	Koszalin
29	11.15	Ilona	Janas	90	MKS Hermes Gryfino	24.09.2011	Słubice
30	11.13	Maja	Kania	06	LLKS Pomorze Stargard	05.06.2022	Białystok
31	11.11	Olga	Kordykiewicz	06	LLKS Pomorze Stargard	19.06.2022	Białogard
32	11.00	Aleksandra	Kaźmierska	89	KMKL Sztorm Kołobrzeg	18.06.2005	Szczecin
33	11.00	Daria	Wilk	06	LLKS Pomorze Stargard	05.06.2022	Szczecin
34	10.97	Katarzyna	Dorosz	81	STS Pomerania Szczecinek	22.05.1999	Poznań
35	10.95	Agnieszka	Komarowicz	91	LKS Olimpic Szczecin	29.05.2008	Police
36	10.89	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	30.05.1993	Poznań
37	10.88	Weronika	Szumińska	92	LLKS Pomorze Stargard	22.05.2010	Białogard
38	10.85	Dagmara	Piasecka	00	ULKS Tychowo	17.06.2017	Białogard
39	10.81	Małgorzata	Karmelita	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	21.09.2001	Kołobrzeg
40	10.75	Julia	Marchlewska	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.06.	Szczecin
41	10.68	Anna	Sitarz	90	KL Bałtyk Koszalin	17.06.2006	Szczecin
42	10.65	Katarzyna	Adamska	88	STS Pomerania Szczecinek	18.06.2005	Białogard
43	10.64	Ilona	Pergande	91	ULKS Tychowo	10.05.2008	Stargard
44	10.53	Klaudia	Grabowska	93	MKL Szczecin	11.05.2013	Szczecin
45	10.42	Oliwia	Dzięglewicz	91	KMKL Sztorm Kołobrzeg	12.05.2007	Stargard
46	40.41	Magdalena	Chrzanowska	92	MKS Hermes Gryfino	01.10.2011	Białogard
47	10.38	Anna	Biczysko	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.2002	Szczecin
48	10.35	Sara	Dondziak	01	MKS Kusy Szczecin	09.06.2018	Koszalin
49	10.33	Magdalena	Szkolnicka	91	LKS Olimpic Szczecin	07.06.2008	Stargard
50	10.32	Patrycja	Charłampowicz	92	MKS Kusy Szczecin	19.05.2007	Szczecin
51	10.31	Urszula	Szczuko	01	MKS Kusy Szczecin	25.05.2019	Szczecin
52	10.23	Emilia	Naworska	87	KL Bałtyk Koszalin	07.06.2003	Poznań
53	10.21	Anna	Pękul	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	21.09.2001	Kołobrzeg
54	10.15	Agata	Ukleja	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	24.05.2014	Białogard
55	10.13	Agata	Zych	86	MKS Junior Złocieniec	21.09.2003	Kraków
56	10.12	Sylwia	Dudczak	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
57	10.06	Weronika	Kurka	92	MKS Kusy Szczecin	19.05.2007	Szczecin
58	9.98	Agnieszka	Matusz	82	MKL Maraton Świnoujście	22.09.1999	Wrocław
59	9.85	Agnieszka	Maciejewska	01	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.05.2018	Białogard
60	9.84	Anna	Pietrzak	85	KMKL Sztorm Kołobrzeg	01.06.2002	Białogard
61	9,83	Emilia	Kurka	92	MKS Kusy Szczecin	19.05.2013	Szczecin
62	9.77	Justyna	Lecka	95	STS Pomerania Szczecinek	09.06.2013	Słubice
63	9.59	Patrycja	Kot	88	MKS Hermes Gryfino	12.06.2004	Szczecin

wielokok w historii ZZLA

1	11.48	Maja	Słodzińska	06	MKS Kusy Szczecin	28.08.2021	Szczecin
2	10.50	Julia	Marchlewska	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.08.2021	Szczecin
3	10.17	Martyna	Marendziak	07	MKS Kusy Szczecin	28.08.2021	Szczecin
4	10.15	Maja	Lemańska	07	MKS Kusy Szczecin	05.06.2022	Szczecin
5	10.09	Daria	Wilk	06	LLKS Pomorze Stargard	11.09.2021	Szczecin
6	10.02	Mariia	Nesterenko	08	KMKL Sztorm Kołobrzeg	15.05.2022	Kołobrzeg
7	10.00	Zofia	Gaca	08	STS Pomerania Szczecinek	05.06.2022	Szczecin
8	9.99	Maja	Kania	06	LLKS Pomorze Stargard	28.08.2021	Szczecin
9	9.90	Besna	Mohamad	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.08.2020	Szczecin
10	9.83	Lena	Świąder	07	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2021	Białogard
11	9.77	Anna	Jabłońska	07	KMKL Sztorm Kołobrzeg	05.06.2022	Szczecin
12	9.70	Weronika	Bastek	07	KL Bałtyk Koszalin	03.05.2022	Słubice
13	9.55	Natalia	Suska	07	KL Bałtyk Koszalin	03.05.2022	Słubice
14	9.35	Zuzanna	Siudowska	08	KL Bałtyk Koszalin	03.05.2022	Słubice
15	9.25	Alicja	Mrozik	08	STS Pomerania Szczecinek	05.06.2022	Szczecin
16	9.14	Ilona	Buras	07	KL Bałtyk Koszalin	03.05.2022	Słubice
17	9.10	Lena	Lipińska	08	MKS Kusy Szczecin	22.05.2021	Szczecin
18	9.09	Kinga	Kaczmarek	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.08.2020	Białe Błota
19	9.05	Paulina	Pietruszka	07	MKS Kusy Szczecin	05.06.2022	Szczecin
20	8.75	Zofia	Graczyk-Eider	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.08.2021	Szczecin
21	8.42	Hanna	Dunaj	06	MKS Kusy Szczecin	11.09.2021	Szczecin
22	8.30	Marta	Wysocka	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	04.07.2020	Kołobrzeg
23	8.25	Zuzanna	Gierasimow	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.08.2021	Szczecin
24	8.04	Aleksandra	Kozłowska	10	UKS OSoT Szczecin	08.05.2022	Szczecin
25	7.82	Aurelia	Zalewska	07	GULKS Barwice	21.08.2021	Chojnice
26	7.82	Anna	Skiba	07	STS Pomerania Szczecinek	04.09.2021	Białogard
27	7.56	Sandra	Frączak	07	GULKS Barwice	21.08.2021	Chojnice
28	7.13	Nicola	Makowska	11	UKS OSoT Szczecin	08.05.2022	Szczecin

pchnięcie kulą (4) w historii ZZLA

1	14.67	Krystyna	Biesiada	53	SKS Orzeł Wałcz	29.05.1977	Bydgoszcz
2	14.27	Ewa	Durska	77	UKS Barnim Goleniów	25.05.2008	Słubice
3	14.08	Teresa	Ząbek-Goździejewska	46	LKS Pomorze Stargard	04.08.1973	Stargard
4	13.90	Mieczysława	Miklaszewska	58	KS Budowlani Szczecin	09.05.1976	Stargard
5	13.70	Kamila	Dobersztyn	56	KS 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	MKS Orle Szczecinek	27.07.1990	Piła
9	13.39	Krystyna	Zięba	53	SKS 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	KL 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	MKS 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	SKS Orzeł Wałcz	11.06.1977	Bydgoszcz
18	12.27	Irena	Konieczna	52	SKS 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	MKS 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	KL Bałtyk Koszalin	29.05.1982	Szczecinek
26	11.96	Monika	Miśta	93	KMKL Sztorm Kołobrzeg	22.06.2012	Białystok
27	11.95	Teresa	Binkowska	51	SKL Szczecin	01.09.1968	Szczecin
28	11.94	Maria	Matczak	40	KL Iskra Białogard	07.07.1963	Tychowo
29	11.93	Małgorzata	Maślak	01	ULKS Tychowo	20.05.2022	Poznań
30	11.92	Krystyna	Stosio	56	Juvenia Szczecin	01.07.1973	Gryfino
31	11.92	Joanna	Klawikowska	51	KS Budowlani Szczecin	07.06.1987	Stargard
32	11.90	Helena	Wilczyńska	57	Juvenia Szczecin	30.04.1977	Szczecin
33	11.89	Danuta	Bazyłska	55	SKL Szczecin	10.10.1970	Poznań
34	11.88	Beata	Młynarczak	67	LKS Pomorze Stargard	30.08.1986	Stargard
35	11.84	Wilhelmina	Firewicz	39	KL Iskra Białogard	07.10.1962	Sopot
36	11.84	Marzena	Ksepko	61	SKS Orzeł Wałcz	23.08.1979	Poznań
37	11.79	Irena	Worch	55	SKS Orzeł Wałcz	26.05.1974	Białogard
38	11.73	Gabriela	Makuch	94	KMKL Sztorm Kołobrzeg	28.04.2012	Gryfino
39	11.68	Renata	Gołębiowska	61	SKS Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
40	11.68	Kornelia	Gładkowska	02	MKL Szczecin	08.05.2021	Białogard
41	11.67	Janina	Kwiatkowska	35	AZS Szczecin	06.06.1965	Szczecin
42	11.67	Magdalena	Tkaczyk	88	MKL Szczecin	21.05.2006	Częstochowa
43	11.65	Elżbieta	Trendak	52	LZS Płoty	09.09.1969	Międzyzdroje
44	11.62	Maria	Sarr	40	LKS Pomorze Stargard	12.06.1964	Bytów
45	11.58	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	08.07.2021	Tallinn (EST)
46	11.54	Teresa	Sidorczuk	59	Sokół Pyrzyce	12.06.1976	Stargard
47	11.54	Małgorzata	Grząślewicz	62	Ogrodnik Pyrzyce	20.06.1979	Stargard
48	11.54	Agnieszka	Kowalik	73	KL Bałtyk Koszalin	15.06.1991	Piła
49	11.53	Barbara	Grzechnik	46	MKS Dębno	25.07.1964	Stargard
50	11.51	Anna	Maceluch	63	MKL Maraton Świnoujście	12.06.1982	Stargard
51	11.45	Mirosława	Dziechciarz	53	LZS Smolnica	24.05.1972	Stargard
52	11.45	Danuta	Sigel	54	Energetyk Gryfino	14.09.1975	Szczecin
53	11.42	Teresa	Sosnowska	48	MKS Pogoń Szczecin	30.04.1967	Szczecin
54	11.42	Stanisława	Ilińska	50	Piast Gryfino	22.07.1969	Międzyzdroje
55	11.42	Wiesława	Bernatek	58	Darzbór Szczecinek	16.05.1976	Szczecinek
56	11.41	Jolanta	Pyżak	60	KL Iskra Białogard	19.10.1977	Białogard
57	11.37	Jolanta	Zienkowicz	59	SKS Orzeł Wałcz	21.05.1978	Wałcz

rzut dyskiem w historii ZZLA

1	49.42	Agnieszka	Prendecka	84	KS Żak Wałcz	28.08.2004	Wałcz
2	49.00	Barbara	Ubysz	57	LKS Pomorze Stargard	20.06.1979	Stargard
3	47.66	Regina	Sadowska	62	LKS Pomorze Stargard	06.06.1982	Warszawa
4	45.74	Lidia	Grzonkowska	57	LKS Pomorze Stargard	19.09.1976	Kalisz
5	44.98	Bożena	Olejniczak	51	LKS Pomorze Stargard	17.05.1970	Stargard
6	44.34	Regina	Wasilewska	51	Iskra Białogard	12.06.1971	Szczecin
7	43.38	Małgorzata	Różycka	64	LKS Pomorze Stargard	06.06.1982	Warszawa
8	42.54	Teresa	Matuszewska	60	LKS Pomorze Stargard	02.07.1977	Białogard
9	42.49	Sandra	Woldt	04	STS Pomerania Szczecinek	29.05.2021	Szczecin
10	42.36	Wiesława	Bernatek	58	Darzbór Szczecinek	22.09.1977	Szczecinek
11	42.08	Beata	Młynarczak	67	LKS Pomorze Stargard	02.08.1987	Wrocław
12	41.84	Mirosława	Jakubiak	57	LKS Pomorze Stargard	05.08.1979	Stargard
13	41.26	Jolanta	Zienkowicz	59	SKS Orzeł Wałcz	31.07.1978	Wałcz
14	40.58	Magdalena	Miśliwicka	97	MKL Szczecin	20.05.2017	Piła
15	40.54	Teresa	Ulas	53	Piast Gryfino	14.06.1970	Stargard
16	40.44	Angelika	Pabian	97	KMKL Sztorm Kołobrzeg	03.09.2016	Białogard
17	40.31	Ewa	Durska	77	UKS Barnim Goleniów	01.07.2006	Białogard
18	40.26	Mirosława	Dziechciarz	52	LZS Smolnica	08.08.1971	Międzyrzecz
19	40.22	Renata	Kozikowska	45	AZS Szczecin	20.06.1965	Szczecin
20	39.92	Kornelia	Gładkowska	02	MKL Szczecin	22.05.2022	Poznań
21	39.75	Aleksandra	Kalinowska	42	LKS Pomorze Stargard	04.10.1959	Stargard
22	39.70	Aleksandra	Krzesicka	05	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2022	Szczecin
23	39.40	Jolanta	Bolechowska	55	LKS Pomorze Stargard	09.06.1973	Stargard
24	39.31	Wilhelmina	Firewicz	39	KL Iskra Białogard	29.09.1962	Białogard
25	39.30	Lucyna	Jestadt	40	MKS Pogoń Szczecin	16.05.1966	Wałbrzych
26	39.20	Mieczysława	Miklaszewska	58	KS Budowlani Szczecin	09.05.1976	Stargard
27	39.18	Teresa	Ząbek	46	LKS Pomorze Stargard	1976	
28	39.10	Bożena	Strzelecka	55	LKS Pomorze Stargard	01.10.1972	Tomaszów
29	38.96	Ewelina	Bieńko	80	LKS Pomorze Stargard	11.08.1996	Bydgoszcz
30	38.90	Danuta	Kwiatkowska	55	KL Iskra Białogard	26.05.1974	Białogard
31	38.70	Krystyna	Zięba	53	SKS Orzeł Wałcz	23.05.1971	Szczecinek
32	38.70	Elżbieta	Banaszak	62	KL Bałtyk Koszalin	27.09.1980	Poznań
33	38.59	Helena	Wilczyńska	57	Juvenia Szczecin	18.09.1976	Lubiń
34	38.46	Wanda	Gębarowska	64	LKS Pomorze Stargard	17.05.1980	Stargard
35	38.37	Julia	Barda	00	KMKL Sztorm Kołobrzeg	29.07.2017	Poznań
36	38.30	Iwona	Caban	80	LKS Pomorze Stargard	21.09.1997	Bydgoszcz
37	38.24	Elżbieta	Namierowska	58	KS Budowlani Szczecin	22.05.1976	Szczecin
38	38.20	Renata	Gołębiowska	60	SKS Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
39	38.11	Henryka	Florek	40	LZS Koszalin	1959	
40	38.04	Agata	Skotnicka	91	MKL Szczecin	01.05.2010	Stargard
41	37.86	Jolanta	Stachowiak	50	LKS Pomorze Stargard	12.10.1969	Stargard
42	37.70	Iwona	Kobardo	76	KMKL Sztorm Kołobrzeg	03.06.1995	Piła
43	37.50	Teresa	Sosnowska	48	MKS Pogoń Szczecin	21.07.1967	Szczecin
44	37.48	Stanisława	Ślusarczyk	65	KL Bałtyk Koszalin	11.09.1982	Białogard
45	37.38	Liliana	Biszczyk	64	KL Bałtyk Koszalin	04.09.1981	Białogard
46	37.14	Joanna	Lenkiewicz	57	SKS Białogard	21.06.1975	Białogard
47	37.12	Elżbieta	Miśkowiec	60	Energetyk Gryfino	01.05.1978	Gryfino
48	36.98	Stanisława	Ilińska	50	Piast Gryfino	13.10.1969	Gryfino
49	36.94	Elżbieta	Trendak	52	LZS Płoty	07.06.1970	Stargard
50	36.93	Gabriela	Makuch	94	KMKL Sztorm Kołobrzeg	12.05.2012	Szczecin
51	36.88	Danuta	Sigel	54	Energetyk Gryfino	29.08.1976	Tomaszów
52	36.84	Czesława	Puszkarska	61	LKS Pomorze Stargard	29.07.1978	Stargard
53	36.74	Ewa	Skrzycka	62	KL Iskra Białogard	24.05.1981	Elbląg
54	36.68	Kamila	Dobersztyn	56	KS Budowlani Szczecin	19.05.1974	Szczecin
55	36.10	Krystyna	Biesiada	53	SKS Orzeł Wałcz	02.05.1976	Wałcz
56	35.98	Katarzyna	Goździejewska	81	LKS Pomorze Stargard	20.06.2000	Białogard
57	35.96	Teresa	Marcinkiewicz	56	LKS Pomorze Stargard	08.06.1975	Stargard
58	35.93	Wanda	Dziemianko	43	SKS 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	MKS Hermes Gryfino	08.07.2006	Słupsk
7	53.71	Paulina	Wojtyła	86	LKS Pomorze Stargard	05.06.2005	Poznań
8	51.36	Małgorzata	Ostrowska	86	LKS Pomorze Stargard	05.07.2005	Bydgoszcz
9	50.89	Barbara	Ociepa	97	LLKS Pomorze Stargard	09.05.2015	Stargard
10	50.57	Katarzyna	Szumała	80	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.09.1999	Słubice
11	50.35	Agnieszka	Prendecka	84	KS 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	48.82	Gabriela	Jagiełka	02	LLKS Pomorze Stargard	08.05.2021	Stargard
15	48.22	Natalia	Cywińska	86	KS Żak Wałcz	05.07.2005	Bydgoszcz
16	47.74	Katarzyna	Goździejewska	81	LKS Pomorze Stargard	15.07.2000	Łódź
17	47.35	Marta	Major	90	LKS Pomorze Stargard	10.05.2008	Stargard
18	46.50	Agnieszka	Dunal	86	LKS Pomorze Stargard	17.06.2005	Piła
19	46.46	Ewa	Durska	77	UKS Barnim Goleniów	07.07.2009	Jablonec
20	44.06	Barbara	Morawin	89	MKS 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	KS Żak Wałcz	08.09.2007	Poznań
23	42.58	Joanna	Końko	94	KS 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	KS Żak Wałcz	13.05.2006	Stargard
26	41.01	Anna	Urbicka	87	KL Iskra Białogard	08.06.2003	Poznań
27	39.86	Ewelina	Szybowska	87	KMKL Sztorm Kołobrzeg	08.06.2003	Poznań
28	39.49	Magdalena	Wojciechowska	82	KMKL 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	MKS Hermes Gryfino	03.09.2011	Szczecin
31	37.82	Danuta	Dulat	59	KL Bałtyk Koszalin	25.05.1996	Zielona Góra
32	37.58	Julita	Pruszkowska	81	KMKL 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	MKS Hermes Gryfino	18.09.2010	Słubice
35	34.68	Malwina	Chrostowska	86	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.06.2002	Szczecin
36	33.87	Alicja	Dzioch	90	KS 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	KS Żak Wałcz	19.05.2001	Poznań
39	29.67	Agata	Głaza	85	KS Żak Wałcz	22.09.2002	Poznań
40	29.22	Teresa	Piwowska	56	KS Żak Wałcz	17.06.2001	Zielona Góra
41	28.59	Marzena	Długaszek	83	KMKL 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	KMKL Sztorm Kołobrzeg	18.09.1999	Kraków
45	26.40	Teresa	Piwowska	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	56.06	Małgorzata	Maślak	01	ULKS Tychowo	24.07.2021	Suwałki
2	55.62	Elżbieta	Namierowska	58	KS Budowlani Szczecin	01.09.1979	Szczecin
3	52.10	Anna	Urbicka	87	Iskra Białogard	05.07.2005	Bydgoszcz
4	51.99	Sylwia	Śliwińska	80	KMKL Sztorm Kołobrzeg	27.06.1998	Wrocław
5	51.82	Agnieszka	Kowalik	73	Bałtyk Koszalin	18.07.1992	Kielce
6	51.04	Adrianna	Proć	92	KMKL Sztorm Kołobrzeg	18.05.2013	Białogard
7	51.00	Renata	Kozikowska	45	AZS Szczecin	16.10.1966	Szczecin
8	50.06	Helena	Kornelowicz	50	LKS Pomorze Stargard	24.06.1973	Stargard
9	49.22	Janina	Wawrzak	58	KS Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
10	48.21	Joanna	Sienkiewicz	91	KL 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	KMKL Sztorm Kołobrzeg	20.05.2006	Gdańsk
14	47.60	Joanna	Stępnowska	78	KMKL 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	Szaflిńska	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	MKS 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	SKS Orzeł Wałcz	10.06.1978	Ludwigslust
26	43.90	Zofia	Owczarczyk	52	AZS Szczecin	02.10.1971	Szczecin
27	43.50	Maryla	Pelużyńska	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	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.06.1983	Białogard
36	42.40	Marzena	Kocot	73	KS 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	SKS 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	MKL Maraton Świnoujście	27.07.1981	Bydgoszcz
44	41.30	Lidia	Karbowska	59	Kotwica Kołobrzeg	07.05.1977	Stargard
45	41.26	Jolanta	Zienkowicz	50	SKS 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	Szumaska	59	Energetyk Gryfino	26.09.1976	Gryfino
50	40.44	Agnieszka	Błaszczyk	72	MKS 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	SKS Orzeł Wałcz	01.05.1977	Wałcz
55	40.19	Natalia	Tobiasz	04	KMKL Sztorm Kołobrzeg	12.09.2021	Kołobrzeg
56	40.10	Czesława	Rejmaniak	49	LKS Pomorze Stargard	30.07.1967	Kraków
57	40.08	Danuta	Bielecka	59	LKS Pomorze Stargard	30.06.1979	Stargard
58	40.05	Roksana	Dudkowska	95	LLKS Pomorze Stargard	29.06.2014	Toruń
59	39.88	Renata	Karasiewicz	66	Kotwica Kołobrzeg	29.09.1984	Kołobrzeg
60	39.84	Alicja	Peitler	02	MKL Szczecin	28.05.2022	Szczecin
61	39.82	Genowefa	Ksepko	38	SKS Orzeł Wałcz	01.06.1963	Wałcz

7-bój w historii ZZLA

1	5713	Edyta	Bielska	01	MLUKS Mokasyn Płoty	09.07.2021	Tallin (EST)
2	4865	Janina	Wawrzak	58	KS Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
3	4660	Dorota	Mikulska	65	MKL Maraton Świnoujście	27.09.1981	Bydgoszcz
4	4590	Urszula	Franków	61	KS Budowlani Szczecin	16.09.1979	Zabrze
5	4573	Ewa	Gębicka	65	MKS Hermes Gryfino	27.06.1982	Poznań
6	4561	Anna	Maceluch	63	MKL Maraton Świnoujście	01.07.1981	Racibórz
7	4540	Honorata	Staszyńska	67	MKL Maraton Świnoujście	06.10.1984	Bydgoszcz
8	4442	Ewelina	Rabiniak	84	KMKL 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	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.06.1983	Zielona Góra
16	4246	Paulina	Zdzięborska	04	MLUKS Mokasyn Płoty	18.06.2022	Warszawa
17	4238	Edyta	Mrozińska	67	KMKL Sztorm Kołobrzeg	10.07.1984	Poznań
18	4.220	Agnieszka	Błaszczyk	72	MKS Hermes Gryfino	25.06.1989	Poznań
19	4203	Natalia	Wawrzyniak	88	MKS Hermes Gryfino	24.07.2005	Warszawa
20	4188	Anastazja	Kania	02	KL Iskra Białogard	23.08.2020	Warszawa
21	4166	Joanna	Bujarowicz	03	MLUKS Mokasyn Płoty	18.06.2022	Warszawa
22	4125	Patrycja	Charłampowicz	92	LKS Olimpic Szczecin	06.06.2010	Opole
23	4124	Beata	Kałużna	69	Olimpia Chojna	22.06.1986	Poznań
24	4108	Anna	Łabaziewicz	68	MKS Olimp Łobez	10.06.1984	Poznań
25	4036	Jagoda	Deluga	1	MKL Maraton Świnoujście	09.06.2019	Kraków
26	3933	Karina	Wiśniewska	75	Bukowina Wałcz	13.06.1993	Kielce
27	3833	Karolina	Sarba	86	LKS Pomorze Stargard	23.07.2003	Gdańsk
28	3737	Zofia	Bątkiewicz	04	MLUKS Mokasyn Płoty	18.06.2022	Warszawa
29	3723	Anna	Jankowska	69	MKS Hermes Gryfino	10.06.1984	Poznań
30	3693	Anna	Pękuł	83	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2000	Poznań
31	3634	Anna	Dąbkiewicz	78	MKS Hermes Gryfino	15.05.1996	Stargard
32	3610	Jolanta	Kowalska	65	MKL Maraton Świnoujście	27.06.1981	Bydgoszcz
33	3606	Alicja	Klim	65	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.06.1988	Poznań
34	3555	Paulina	Wajs	91	STS Pomerania Szczecinek	10.06.2007	Poznań
35	3548	Sylwia	Fedak	72	UKS Barnim Goleniów	21.06.1988	Poznań
36	3514	Bożena	Gasek	64	MKS Olimp Łobez	12.07.1980	Słubice
37	3472	Karolina	Włodarczak	81	MKL Maraton Świnoujście	04.10.1998	Zielona Góra
38	3454	Katarzyna	Witoś	72	SKS Orzeł Wałcz	21.05.1988	Wrocław
39	3379	Renata	Karasiewicz	66	KMKL Sztorm Kołobrzeg	09.10.1983	Kołobrzeg
40	3378	Sonia	Sławińska	95	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
41	3366	Urszula	Szczuko	01	STS Pomerania Szczecin	27.06.2021	Warszawa
42	3352	Ewa	Latosińska	80	UKS Barnim Goleniów	15.05.1996	Stargard
43	3227	Anastasiya	Kaliniczenko	94	OSOT Szczecin	17.05.2014	Szczecin
44	3220	Magdalena	Turska	90	MKS Hermes Gryfino	07.10.2007	Zielona Góra
45	3202	Milena	Kochanowska	90	MKS Hermes Gryfino	06.05.2007	Wrocław
46	3138	Gabriela	Szymczyszyn	70	MKS Hermes Gryfino	22.06.1986	Poznań
47	2960	Renata	Dreńkiewicz	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
48	2741	Justyna	Lecka	95	STS Pomerania Szczecinek	02.06.2013	Opole
49	2585	Ewa	Rosiak	75	MKS Hermes Gryfino	13.06.1991	Poznań
50	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	KMKL Sztorm Kołobrzeg	11.06.2016	Gdańsk
3	24:12.97	Agata	Piekarz	01	MKS Hermes Gryfino	26.05.2018	Białogard
4	24:48.0	Izabela	Krzyżanowska	04	STS Pomerania Szczecinek	20.05.2022	Alytus (LTU)
5	24:58.33	Julia	Wiczowska	04	MKS Hermes Gryfino	29.05.2021	Szczecin
6	25:38.50	Katarzyna	Korzeniowska	91	MKL Szczecin	06.06.2010	Szczecin
7	25:53.09	Monika	Trawińska	90	MKL Szczecin	23.05.2009	Toruń
8	26:07.30	Kinga	Waleriańczyk	02	KMKL Sztorm Kołobrzeg	13.06.2021	Kołobrzeg
9	26:08.0	Edyta	Mordka	73	MKS Olimp Łobez	25.05.1987	Łobez
10	26.16 r	Marcelina	Osińska	02	MKS Hermes Gryfino	13.04.2019	Zaniemyśl
11	26:35.35	Martyna	Luchcińska	05	MKS Hermes Gryfino	30.04.2022	Złocieniec
12	26:45.0	Agnieszka	Bobko	72	MKS Olimp Łobez	31.05.1987	Stargard
13	26:56.30	Nikola	Chodecka	98	LKS Olympic Szczecin	11.06.2016	Gdańsk
14	26:59.0	Anna	Łabaziewicz	68	MKS Olimp Łobez	27.04.1986	Łobez
15	27:11.50	Magdalena	Furman	90	MKL Szczecin	25.07.2007	Szczecin
16	27:36.01	Michalina	Zembik	00	MKS Hermes Gryfino	04.08.2017	Warszawa
17	27:46.0	Anna	Małyszek	73	MKS Olimp Łobez	09.08.1987	Poznań
18	28:13.59	Joanna	Stemplowska	94	LKS Olympic Szczecin	23.07.2010	Zielona Góra
19	29:07.44	Agnieszka	Pietrasik	92	LKS Olympic Szczecin	13.06.2009	Słubice
20	29:27.62	Paulina	Naumowicz	99	MKS Hermes Gryfino	30.05.2015	Szczecin
21	28:41.02	Alicja	Smoluch	06	MKS Hermes Gryfino	28.05.2022	Szczecin
22	28:44.22	Milena	Kawicka	06	MKS Hermes Gryfino	28.05.2022	Szczecin
23	28:47.30	Aleksandra	Słoboda	03	KMKL Sztorm Kołobrzeg	23.04.2021	Złocieniec
24	28:54.26	Natalia	Szydłowska	06	STS Pomerania Szczecinek	28.05.2022	Szczecin
25	29:54.08	Barbara	Zemełko	78	KMKLSztorm Kołobrzeg	06.07.1994	Kielce
26	30:44.09	Karolina	Serafin	05	MKS Hermes Gryfino	02.05.2021	Poznań
27	30:44.83	Julita	Latusz	91	Pyrzyce	07.07.2009	Jablonec
28	30:52.21	Daria	Podwyszyńska	91	LKS Olympic Szczecin	23.06.2007	Białogard
29	30:59.24	Ewa	Zakrzewska	83	KMKLSztorm Kołobrzeg	21.07.2000	Bielsko
30	31:10.21	Marta	Landowska	81	KMKLSztorm Kołobrzeg	18.07.1997	Kraków
31	31:28.0	Karolina	Grądas	02	MKL Szczecin	14.04.2018	Zaniemyśl
32	31:44.55	Karolina	Kanonowicz	80	KMKLSztorm Kołobrzeg	15.06.1996	Stargard
33	31:46.96	Aleksandra	Wilczyńska	04	MKS Hermes Gryfino	02.05.2021	Poznań
34	32:36.00	Diana	Marciniak	90	LKS Olympic Szczecin	22.04.2006	Zaniemyśl
35	32:40.41	Sylwia	Wolska	98	Pomerania Szczecinek	07.06.2014	Biała Podlaska
36	32:56.00	Izabella	Gończar	06	KMKL Sztorm Kołobrzeg	30.04.2022	Złocieniec
37	33:44.02	Karolina	Dobrowolska	82	KMKLSztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
38	33:45.13	Alicja	Siemińska	81	KMKLSztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg
39	35:16.17	Olga	Szczygieł	82	KMKLSztorm Kołobrzeg	16.05.1998	Kołobrzeg