Vereinsrekorde

Frauen

1500 m		BL: 05:46 Berndt, Suliko		29.06.2007	Aalborg
W40	00:05:46	Berndt, Suliko	63	29.06.2007	Aalborg

3000 m		BL: 12:03:78 Kunze, Angelika		06.08.1999	Kamen
W30	0:12:03	Kunze, Angelika	65	06.08.1999	Kamen
W40	0:12:29	Berndt, Suliko	63	22.07.2006	Paris
W45	0:13:13	Wass, Ute	54	06.08.1999	Kamen
W50	0:18:35	Dölken, Ursula	48	05.09.2001	Werl

5000 m		BL: 18:50,12 Schönherr, Birgit		10.06.1998	Nordkirchen
W30	0:18:50	Schönherr, Birgit	68	10.06.1998	Nordkirchen
W35	0:21:50	Kunze, Angelika	65	22.09.2001	Unna
W40	0:22:16	Berndt, Suliko	63	28.06.2007	Aalborg
W45	0:21:13	Berndt, Suliko	63	23.09.2009	Oberaden

10000 m		BL: 39:23,26 Schönherr, Birgit		03.06.1998	Kamen
W30	0:39:23	Schönherr, Birgit	68	03.06.1998	Kamen
W45	0:48:48	Wass, Ute	54	21.04.2001	Oberaden

Stundenlauf		BL: 12630 m Basilowski, Anita		31.08.2002	Unna-Mühlhsn.
W40	12502 m	Wass, Ute	54	18.04.1998	Oberaden
W45	12630 m	Basilowski, Anita	54	31.08.2002	Unna-Mühlhausen

5 km		BL: 18:31 Schönherr, Birgit		18.04.1998	Haltern-Sythen
WJB	0:21:34	Bergmann, Marit	92	14.02.2009	Fröndenberg
WJA	0:29:27	Kämper, Marie	94	13.10.2013	Unna-Lünern
WU 12	0:26:02	Blaut, Annika	06	11.11.2017	Bergkamen
WU 14	0:25:12	Blaut, Annika	00	15.09.2018	Fröndenberg
WU16	0:30:05	Merle, Nina	99	10.05.2014	Hamm
WU18	0:22:27	Haverkamp, Stina	6	10.09.2022	Fröndenberg
W	0:19:29	Bergmann, Marit	92	26.11.2011	Unna
W30	0:18:31	Schönherr, Birgit	68	18.04.1998	Haltern-Sythen
W35	0:21:38	Kunze, Angelika	65	11.11.2000	Werl
W40	0:20:50	Bader-Kruck, Ute	56	19.02.2000	Fröndenberg
W45	0:21:13	Bader-Kruck, Ute	56	16.02.2002	Fröndenberg
W50	0:22:24	Mashiter, Cornelia	58	19.02.2011	Fröndenberg
W55	0:22:22	Mashiter, Cornelia	58	13.10.2013	Unna-Lünern
W60	0:23:46	Mashiter, Cornelia	58	10.03.2018	Fröndenberg
W65	0:25:23	Bonin, Monika	50	26.11.2017	Paphos/Zypern
W70	0:27:12	Bonin, Monika	50	14.05.2022	Grosseto/I
W 75	0:35:26	Schoebe, Gisela	41	08.04.2018	Dortmund
W 80	0:43:33	Schoebe, Gisela	41	01.05.2022	Kamen

10 km		BL: 35:59 Bergmann, Marit		01.05.2022	Kamen
WJB	0:43:51	Bergmann, Marit	92	14.11.2009	Oberaden
WJA	0:40:27	Bergmann, Marit	92	12.11.2011	Oberaden
WU 16	0:57:24	Weidner, Cara	06	12.01.2020	Bönen
W	0:37:21	Bergmann, Marit	92	22.08.2021	Dortmund
W30	0:35:59	Bergmann, Marit	92	01.05.2022	Kamen

10 km					
W35	0:39:57	Miedtank, Anja	71	19.06.2010	Unna
W40	0:41:40	Miedtank, Anja	71	03.10.2011	Balve
W45	0:43:06	Delbrügger, Petra	61	07.04.2007	Paderborn
W50	0:45:08	Bader-Kruck, Ute	56	14.05.2006	Bad-Berleburg
W55	0:45:34	Mashiter, Cornelia	58	15.03.2014	Salzkotten
W60	0:49:23	Friedemann, Angelika	52	24.03.2012	Wickede
W65	0:51;22	Bonin, Monika	50	13.03.2018	Kiel
W70	0:54:53	Bonin, Monika	50	31.10.2021	Uelzen
10 km Mannschaft:		**2:07:25 Schönherr, Kunze, Reisige-Muhr**		**25.01.1998**	**Hamm**

15 km		BL: 1:00:18 Schönherr, Birgit		08.02.1998	Hamm
WJB	1:08:01	Bergmann, Marit	92	31.12.2008	Werl-Soest
WJA	1:01:04	Bergmann, Marit	92	31.12.2011	Werl-Soest
W	1:02:29	Bergmann, Marit	92	12.02.2012	Hamm
W30	1:00:18	Schönherr, Birgit	68	08.02.1998	Hamm
W35	1:03:33	Resche, Heike	68	31.12.2007	Werl-Soest
W40	1:06:27	Resche, Heike	68	31.12.2008	Werl-Soest
W45	1:09:58	Lüdke, Angelika	52	08.02.1998	Hamm
W50	1:11:07	Mashiter, Cornelia	58	31.12.2010	Werl-Soest
W55	1:12:20	Mashiter, Cornelia	58	09.02.2014	Hamm
W60	1:16:16	Friedemann, Angelika	52	25.11.2012	Sundern
W65	1:21:37	Bonin, Monika	50	31.12.2016	Werl-Soest
15 km Mannschaft		**BL: 3:16:39 Schönherr - Reisige-Muhr - Kunze**		**14.02.1999**	**Hamm**

Halbmarathon		BL: 1:26:13 Miedtank, Anja		30.05.2010	Duisburg
WJA	1:35:50	Bergmann, Marit	92	27.02.2011	Hamm
W	1:32:53	Bergmann, Marit	92	26.02.2012	Hamm
W30	1:26:46	Schönherr, Birgit	68	22.02.1998	Hamm
W35	1:26:13	Miedtank, Anja	71	30.05.2010	Duisburg
W40	1:28:03	Resche, Heike	68	06.04.2008	Harsewinkel
W45	1:36:04	Berndt, Suliko	63	06.09.2009	Oelde
W50	1:38:00	Mashiter, Cornelia	58	23.10.2011	Dresden
W55	1:41:34	Mashiter, Cornelia	58	25.10.2015	Gütersloh
W60	1:47:30	Friedemann, Angelika	52	07.04.2012	Paderborn
W65	1:49:25	Bonin, Monika	50	15.10.2017	Steinheim
21,1 km Mannsch.		**BL: 4:40:41 Schönherr - Reisige-Muhr - Kunze**		**22.02.1998**	**Hamm**

30 km		BL: 2:13:35 Schönherr, Birgit		06.09.1998	Herten
W30	2:13:35	Schönherr, Birgit	68	06.09.1998	Herten
W40	2:47:15	Wass, Ute	54	15.08.1998	Bochum
W45	2:34:32	Lüdke, Angelika	52	06.09.1998	Herten

Marathon		BL: 2:59:33 Bergmann, Marit		26.09.2021	Berlin
WJA	3:26:26	Bergmann, Marit	92	23.10.2011	Dresden
W	2:59:33	Bergmann, Marit	92	26.09.2021	Berlin
W30	3:10:10	Schönherr, Birgit	68	21.03.1998	Steinfurt
W35	3:07:46	Miedtank, Anja	71	11.10.2009	Essen
W40	3:06:59	Miedtank, Anja	71	09.10.2011	Essen
W45	3:33:52	Berndt, Suliko	63	07.06.2009	Menden
W50	3:41:44	Friedemann, Angelika	52	23.04.2006	Leipzig

Mara**thon**					
W55	3:37:11	Friedemann, Angelika	52	28.09.2008	Berlin
W60	3:54:17	Friedemann, Angelika	52	14.10.2012	München
W 65	4:47:58	Friedemann, Angelika	52	10.09.2017	Münster
Marathon Mannsch.		**BL:10:11:45 h Miedtank-Resche-Berndt**		**07.06.2009**	**Menden**

50 km		**BL: 4:10:21 Miedtank, Anja**		**28.02.2015**	**Marburg**
W40	4:10:21	Miedtank, Anja	71	28.02.2015	Marburg
W 45	4:25:16	Orthaus, Anja	71	04.11.2018	Bottrop
W 50	5:47:47	Richter, Alexandra	68	13.07.2019	Duisburg
W55	4:38:27	Friedemann, Angelika	52	04.11.2007	Bottrop

100 km		**BL: 13:11:28 Richter, Alexandra**		**25.08.2019**	**Bottrop**
W 50	13:11:28	Richter, Alexandra	68	25.08.2019	Bottrop

Männer

100 m		BL: 12,34 Mahltig, Dirk		14.07.2000	Oberaden
M30	12,34	Mahltig, Dirk	70	14.07.2000	Oberaden
M35	14,12	Kruck, Gerhard	59	19.06.1998	Kamen

200 m		BL: 25,3 Mahltig, Dirk		15.08.2000	Oberaden
M30	25,3	Mahltig, Dirk	70	15.08.2000	Oberaden
M35	28,40	Kruck, Gerhard	59	19.06.1998	Kamen

400 m		BL: 57,2 Mahltig, Dirk		09.08.2002	Oberaden
M30	57,2	Mahltig, Dirk	70	09.08.2002	Oberaden

800 m		BL: 2:09,18 Kunze, Andreas		06.08.1999	Kamen
MKU8	3:57,00	Kuhne, Fabian	05	14.10.2012	Unna-Lünern
MU12	3:23:00	Amberger, Alexander	05	16.05.2015	Welver
M30	2:09,18	Kunze, Andreas	67	06.08.1999	Kamen

1000 m		BL: 2:49,0 Look, Andreas		10.05.1998	Wetter
MU12	4:19,00	Amberger, Dominik	04	30.05.2015	Drensteinfurt
M30	2:49,00	Look, Andreas	66	10.05.1998	Wetter

1500 m		BL: 4:31,2 Look, Andreas		03.06.1998	Wetter
M30	4:31,2	Look, Andreas	66	03.06.1998	Wetter
M45	5:41:09	Schröder, Torsten	64	19.06.2009	Rovinj
M50	5:03,44	Wass, Reinhard	50	09.09.2000	Kamen

Meile		BL: 4:50,14 Kunze, Andreas		16.07.1999	Oberaden
M30	4:50,14	Kunze, Andreas	67	16.07.1999	Oberaden
M45	5:41,84	Wass, Reinhard	50	16.07.1999	Oberaden
M50	5:33,32	Wass, Reinhard	50	13.07.2001	Oberaden

3000 m		BL: 8:56,36 Kussel, Bernd		06.08.1999	Kamen
MU 18	00:12:35	Mende, Julian Nikolai	98	17.05.2014	Kamen
M30	8:56,36	Kussel, Bernd	67	06.08.1999	Kamen
M40	11:06,08	Berges, Peter	54	19.06.1998	Kamen
M45	10:59,94	Wass, Reinhard	50	19.06.1998	Kamen
M50	10:54,44	Wass, Reinhard	50	22.06.2001	Kamen
M 70	0:16:57	Wiemann, Franz	46	11.05.2019	Unna

5000 m		BL: 15:50,80 Kussel, Bernd		16.07.1999	Oberaden
M20	16:45,18	Hölscher, Mathias	71	10.06.1998	Nordkirchen
M30	15:50,80	Kussel, Bernd	67	16.07.1999	Oberaden
M40	18:46,00	Döneke, Michael	62	18.07.2003	Oberaden
M45	18:49,90	Wass, Reinhard	50	29.09.1999	Kamen
M50	18:31,90	Wass, Reinhard	50	23.09.2000	Unna
M55	20:51,00	Wiemann, Franz	46	22.09.2001	Unna

10000 m		BL: 33:08,50 Kunze, Andreas		24.04.1998	Kamen
M30	33:08,5	Kunze, Andreas	67	24.04.1998	Kamen
M40	42:53,1	Bollen, Harry	55	15.09.1999	Oberaden
M45	39:36,6	Wass, Reinhard	50	15.09.1999	Oberaden
M50	39:19,4	Wass, Reinhard	50	21.04.2001	Oberaden

Stundenlauf		BL: 15279 m Bergmann, Arnulf		31.09.2002	Unna-Mühlhsn.
M20	14484 m	Schaaf, Etienne	78	02.09.2001	Unna-Mühlhausen
M30	15200 m	Delbrügge, Martin	70	20.04.2002	Oberaden
M35	15279 m	Bergmann, Arnulf	63	31.08.2002	Unna-Mühlhausen
M40	14630 m	Bollen, Harry	55	05.09.1998	Unna-Mühlhsn.
M45	14740 m	Wass, Reinhard	50	05.09.1998	Unna-Mühlhsn.
M50	15254 m	Wass, Reinhard	50	21.04.2001	Oberaden
M55	14380 m	Kunze, Wolfgang	40	05.09.1998	Unna-Mühlhsn.
M60	12150 m	Warkentin, Eugen	37	04.09.1999	Unna-Mühlhsn.

5 km		BL: 16:15 Kunze, Andreas		03.07.1999	Olfen
MU12	0:21:27	Amberger, Alexander	05	01.05.2015	Kamen
MU14	0:21:54	Windelschmidt, Julian	05	02.12.2018	Herten-Bertlich
MU15	0:21:29	Emmerich, Linus	94	14.06.2009	Gelsenkirchen
MU 16	0:20:02	Droste, Devon	03	10.11.2018	Bergkamen
MU18	0:19:25	Droste, Devon	03	10.11.2019	Bergkamen
MU20	0:17:19	Goecke, Lars	96	11.10.2015	Unna
MJB	0:17:22	Goecke, Lars	96	05.07.2013	Fröndenberg
MJA	0:18:43	Eckhoff, Lukas	92	05.09.2010	Bergkamen
M	0:17:13	Eckhoff, Lukas	92	11.03.2017	Fröndenberg
M30	0:16:15	Kunze, Andreas	67	03.07.1999	Olfen
M35	0:17:07	Greis, Volker	70	21.11.2009	Werl
M40	0:17:29	Greis, Volker	70	27.11.2010	Unna
M45	0:18:39	Mahltig, Dirk	70	11.03.2017	Fröndenberg
M50	0:18:33	Wass, Reinhard	50	11.02.2001	Herten-Bertlich
M55	0:19:35	Uhrich, Ingmar	61	31.03.2019	Werl
M60	0:19:56	Kunze, Wolfgang	40	17.02.2001	Fröndenberg
M65	0:22:23	Goedecke, Roland	42	01.07.2011	Fröndenberg
M70	0:25:01	Goedecke, Roland	42	14.10.2012	Unna-Lünern
M75	0:30:28	Breer, Hans-Uwe	40	01.05.2015	Kamen

10 km		BL: 32:19 Kussel, Bernd		31.01.1999	Hamm
MJB	0:36:36	Goecke, Lars	96	02.11.2013	Ascheberg-Herbern
MJA	0:40:26	Eckhoff, Lukas	92	12.11.2011	Oberaden
MU 14	1:01:23	Amberger, Alexander	05	03.09.2017	Oberberg
MU 16	0:46:25	Windelschmidt, Julian	05	13.01.2019	Bönen
MU 18	0:41:54	Katzenberg, Felix	02	18.05.2019	Welver
MU 20	0:36:29	Goecke, Lars	96	25.04.2014	Stadtlohn
M	0:36:41	Hölscher, Mathias	71	03.04.1999	Paderborn
M30	0:32:19	Kussel, Bernd	67	31.03.1999	Hamm
M35	0:34:40	Korte, Michel	78	12.03.2016	Fröndenberg
M40	0:34:22	Greis, Volker	70	14.12.2014	Witten
M45	0:35:44	Greis, Volker	70	11.01.2015	Bönen
M50	0:38:26	Wass, Reinhard	50	14.01.2001	Bönen

10 km					
M55	0:38:40	Kunze, Wolfgang	40	11.04.1998	Paderborn
M60	0:40:33	Kunze, Wolfgang	40	18.11.2000	Oberaden
M65	0:44:30	Goedecke, Roland	42	03.10.2011	Welver
M70	0:48:45	Goedecke, Roland	42	15.09.2013	Hamm-Uentrop
M75	0:51:49	Goedecke, Roland	42	29.01.2017	Hamm
10 km Mannschaft:		**BL: 1:39:24 Kussel - Pfeffer - Kunze**		**31.03.1999**	**Hamm**

15 km		BL: 49:37 Kussel, Bernd		14.02.1999	Hamm
MJA	1:14:46	Eckhoff, Lukas	92	31.12.2011	Werl-Soest
MU 16	1:19:44	Katzenberg, Felix	02	31.12.2017	Werl-Soest
MU 18	1:24:08	Katzenberg, Felix	00	31.12.2018	Werl-Soest
M	0:56:08	Eckhoff, Lukas	92	31.12.2015	Werl-Soest
M30	0:49:37	Kussel, Bernd	67	14.02.1999	Hamm
M35	0:53:18	Greis, Volker	70	08.02.2009	Hamm
M40	0:53:02	Greis, Volker	70	31.12.2014	Werl-Soest
M 45	0:55:28	Greis, Volker	70	14.02.2016	Hamm
M50	0:58:35	Greis, Volker	70	09.02.2020	Hamm
M55	1:00:06	Kunze, Wolfgang	40	08.02.1998	Hamm
M60	1:02:24	Kunze, Wolfgang	40	11.02.2001	Hamm
M65	1:08:33	Goedecke, Roland	42	10.02.2008	Hamm
M70	1:14:56	Goedecke, Roland	42	31.12.2013	Werl-Soest
M 75	1:24:00	Freienstein, Erland	43	31.12.2019	Werl-Soest
15 km Manschaft:		**BL: 2:39:59 Kussel - Kunze - Bergmann**		**14.02.1999**	**Hamm**

Halbmarathon		BL: 1:11:57 Kussel, Bernd		28.02.1999	Hamm
MU 18	01:34:45	Katzenberg, Felix	02	22.06.2019	Löningen
MHK	1:17:22	Hölscher, Mathias	71	11.04.1998	Paderborn
M30	1:11:57	Kussel, Bernd	67	28.02.1999	Hamm
M35	1:17:34	Korte, Michel	78	28.02.2016	Hamm
M40	1:18:45	Greis, Volker	70	17.04.2011	Münster
M45	1:18:58	Greis, Volker	70	28.02.2016	Hamm
M50	1:23:22	Wass, Reinhard	50	14.05.2000	Unna
M55	1:24:34	Kunze, Wolfgang	40	22.02.1998	Hamm
M60	1:27:45	Kunze, Wolfgang	40	27.02.2000	Hamm
M65	1:35:10	König, Wilhelm	39	09.05.2004	Unna
M70	1:51:15	Goedecke, Roland	42	24.02.2013	Hamm
M 75	1:59:55	Freienstein, Erland	43	24.02.2019	Hamm
21,1 km Mannsch.		**BL: 3:41:14 Kussel - Pfeffer - Kunze**		**28.02.1999**	**Hamm**

30 km		BL: 2:12:37 Beccerra-Pinto, Nelso		30.11.2003	Bertlich
M20	2:34:33	Erbel, Markus	69	06.09.1998	Bertlich
M30	2:12:37	Becerra-Pinto, Nelso	65	30.11.2003	Bertlich
M40	2:22:17	Schmelzer, Kai	78	23.10.2022	Dortmund
M 45	2:53:32	Kausträter, Gregor	70	14.02.2016	Bertlich
M50	2:38:16	Friedemann, Uwe	45	15.08.1998	Bochum
M 55	4:24:45	Hahnen, Christian	67	16.04.2022	Herscheid
M 60	4:24:45	Uhrich, Ingmar	61	16.04.2022	Herscheid

Marathon		BL: 2:30:47 Bernd Kussel		25.04.1999	Hamburg
MJA	3:40:11	Lüdke, Carsten	83	21.04.2002	Hamburg
M	2:59:26	Kluge, Sebastian	86	15.11.2015	Valencia/E
M30	2:30:47	Kussel, Bernd	67	25.04.1999	Hamburg
M35	2:44:32	Greis, Volker	70	11.10.2009	Essen
M40	2:49:53	Greis, Volker	70	09.09.2012	Münster
M45	2:56:03	Theil, Michael	67	14.04.2013	Wien
M50	3:04:01	Wass, Reinhard	50	08.10.2000	Eindhoven/NL
M55	2:59:53	Kunze, Wolfgang	40	21.03.1998	Steinfurt
M60	3:11:52	Kunze, Wolfgang	40	30.04.2000	Duisburg
M65	3:25:51	König, Wilhelm	39	16.04.2004	Jordanien
M70	4:27:39	Janowski, Hubert	35	11.09.2005	Münster
Marathon Mannsch.		**BL: 7:48:26 Kussel - Pfeffer - Kunze**		**25.04.1999**	**Hamburg**

50 km		BL: 3:18:12 Greis,Volker		28.02.2015	Marburg
M30	3:21:59	Pfeffer, Dirk	65	07.06.1998	Arnsberg
M40	4:37:26	Schubert, Michael	58	04.11.2007	Bottrop
M45	3:18:12	Greis, Volker	70	28.02.2015	Marburg
M50	4:12:19	Uhrich, Ingmar	61	08.11.2015	Bottrop
M 55	4:54:04	Uhrich, Ingmar	61	13.07.2019	Duisburg
M60	3:54:57	Kunze, Wolfgang	40	26.03.2000	Edersee

100 km		BL: 7:43:42 Greis, Volker		11.04.2015	St. Leon-Rot
M35	8:29:35	Wenzel, Dr. Christoph	60	12.09.1998	Neuwittenbek
M40	7:54:42	Greis, Volker	70	10.05.2014	Husum
M45	7:43:42	Greis, Volker	70	11.04.2015	St. Leon-Rot
M50	10:30:59	Hahnen, Christian	67	02.08.2020	Unna
M 55	10:04:56	Rüping, Uwe	64	02.08.2020	Unna
M 60	11:58:47	Uhrich, Ingmar	61	07.05.2022	Wuppertal