

DAMEN

Frauen Allgemein:

Laufen 5 km	23 : 29 min.	Martina Krause	Hanselauf 2009
Laufen 10 km	49 : 09 min.	Martina Krause	Barbararunde Oberaden 2009
Laufen 15 km	1:25:01 min.	Corinna Bockmann	Marathon Mallorca 2011
HM Laufen	1:48:45 Std.	Ute Abels	Karstadt-Marathon 2008
Marathon	3 53:31 Std.	Martina Krause	Rotterdam 5.4.2009
Walking 5 km	33 : 50 min.	Marion Ketelsen	Hanselauf 2008
Walking 10 km	1:10:45 Std.	Marion Ketelsen	Walk-Day Unna 2011
HM Walking	2 38:17 Std.	Marion Ketelsen	Karstadt-Marathon 2009

Frauen W 30:

Laufen 5 km	29 : 45 min.	Christina Frentzen	Hanselauf 2006
HM Laufen	1:49:23 Std.	Christina Frentzen	Karstadt-Marathon 2008

Frauen W 35:

Laufen 5 km	29 : 44 min.	Sandra Vogt	Hanselauf 2006
	29 : 44 min.	Kathrin Wenzel	Hanselauf 2006
Laufen 10 km	49 : 17 min.	Christina Frentzen	Hanselauf 2010
HM Laufen	1:50:36 Std.	Christina Frentzen	Medio-Marathon Palma 2010

Frauen W 40:

Laufen 5 km	23 : 29 min.	Martina Krause	Hanselauf 2009
Laufen 10 km	49 : 09 min.	Martina Krause	Barbararunde Oberaden 2009
Walking 5 km	36 : 18 min.	Cordula Richter	Hanselauf 2005
HM Laufen	1:48:45 Std.	Ute Abels	Karstadt-Marathon 2008
Marathon	3 53:31 Std.	Martina Krause	Rotterdam 5.4.2009

Frauen W 45:

Laufen 5 km	29 : 00 min.	Elke Thoy	Hanselauf 2015
Laufen 10 km	53 : 00 min.	Ute Abels	12.Int.Hellweglauf 2009
HM Laufen	2:00:04 Std.	Martina Krause	Dtmd.Sparkassenlauf 2011
Walking 5 km	34 : 16 min.	Elisabeth Reinkober	Hanselauf 2008
HM Walking	2:42:17 Std.	Anne Schröder	Karstadt-Marathon 2009
HM Laufen	2:01:55 Std.	Ute Abels	Medio-Marathon Palma 2010

Frauen W 50:

Laufen 5 km	32 : 53 min.	Annegret Majewski	Hanselauf 2016
Laufen 10 km	58 : 57 min.	Elisabeth Reinkober	Palma de Mallorca 2012
Walking 5 km	35 : 16 min.	Elisabeth Reinkober	Hanselauf 2011
Walking 10 km	1:17:53 Std.	Anne Schröder	Walk-Day Unna 2011
HM Laufen	2:27:56 Std.	Ann-Kathrin Roßbach	Medio-Marathon Palma 2010

Frauen W 55:

Laufen 5 km	27 : 01 min.	Annegret Majewski	Hanselauf 2010
Laufen 10 km	57 : 38 min.	Gundi Steinzen	Hanselauf 2010
Walking 5 km	38 : 36 min.	Christa Hahn	Hanselauf 2005
HM Laufen	2:07:53 Std.	Gundi Steinzen	Baldeneysee Essen 2010

Frauen W 60:

Laufen 5 km	31 : 05 min.	Annegret Majewski	Hanselauf 2014
Walking 5 km	33 : 50 min.	Marion Ketelsen	Hanselauf 2008
Walking 10 km	1:18:31 Std.	Christa Hahn	Walking Day Unna 2011
HM Walking	2:38:17 Std.	Marion Ketelsen	Karstadt-Marathon 2009

Frauen W 65:

Walking 5 km	33 : 50 min.	Marion Ketelsen	Hanselauf 2010
--------------	--------------	------------------------	----------------

Walking 10 km	1:10:44 Std..	Marion Ketelsen	Walking Day Unna 2011
Frauen W 70:			
Walking 5 km	36 : 03 min.	Marion Ketelsen	Hanselauf 2015
Frauen W 75:			
Walking 5 km	48 :53 min.	Anita Wulf	Hanselauf 2016

HERREN

Herren Allgemein:

Laufen 5 km	20 : 20 min.	Joachim Krause	Hanselauf 2009
Laufen 10 km	42 : 36 min.	Anton Pavlovic	43.Parklauf Dortmund 2008
HM Laufen	1:40:26 Std.	Joachim Krause	Karstadt-Marathon 2009
Marathon	3:53:41 Std.	Joachim Krause	Rotterdam 5.4.2009
Walking 5 km	34 : 23 min.	Roland Körbl	Hanselauf 2011

Männer

Laufen 10 km	45 : 23 min.	Julian Majewski	Hanselauf 2006
Halbmarathon	1:45:19 Std.	Julian Majewski	Karstadt-Marathon 2007

Männer M 30

Laufen 10 km	47 : 22 min.	Daniel Burgmann	Hanselauf 2007
--------------	--------------	------------------------	----------------

Männer M 40

Laufen 5 km	20 : 20 min.	Joachim Krause	Hanselauf 2009
Laufen 10 km	45 : 46 min.	Joachim Krause	Hanselauf 2008
Halbmarathon	1:40:26 Std.	Joachim Krause	Karstadt-Marathon 2009
Marathon	3:53:41 Std.	Joachim Krause	Rotterdam 5.4.2009

Männer M 45

Laufen 10 km	47 : 15 min.	Thomas Reinkober	Hanselauf 2008
Halbmarathon	1:51:07 Std.	Gerd Bockmann	Karstadt-Marathon 2009

Männer M 50

Laufen 10 km	49 : 36 min.	Gerd Höfer	Hanselauf 2008
Halbmarathon	1:49:41 Std.	Gerd Höfer	Karstadt-Marathon 2008

Männer M 55

Laufen 5 km	26 : 28 min.	G.-Peter Grundmann	Hanselauf 2009
Laufen 10 km	42 : 36 min.	Anton Pavlovic	43.Parklauf Dortmund 2008
Halbmarathon	1:45:02 Std.	Heribert Krause	Karstadt-Marathon 2008
Marathon	4:18:30 Std.	Gerd Höfer	Münster-Marathon 2011
Walking 5 km	34 : 23 min.	Roland Körbl	Hanselauf 2011

Männer M 60

Laufen 5 km			
Laufen 10 km	44 : 19 min.	Anton Pavlovic	19.Coesfelder Citylauf 2012
Halbmarathon	1:47:57 Std.	Anton Pavlovic	Münster-Marathon 2011
Marathon	3:53:49 Std.	Heribert Krause	Münster-Marathon 2011

Männer M 65

Laufen 5 km	25 : 34 min.	Heribert Krause	Hanselauf 2017
-------------	--------------	------------------------	----------------

Stand: 01.10.2019