

# DAMEN

## Frauen Allgemein:

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

## Frauen W 30:

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

## Frauen W 35:

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

## Frauen W 40:

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

## Frauen W 45:

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

## Frauen W 50:

|               |              |                            |                           |
|---------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
| Laufen 5 km   | 32 : 53 min. | <b>Annegret Majewski</b>   | Hanselauf 2016            |
| Walking 5 km  | 36 : 29 min. | <b>Anne Schröder</b>       | Hanslauf 2010             |
| Walking 10 km | 1:17:53 Std. | <b>Anne Schröder</b>       | Walk-Day Unna 2011        |
| HM Laufen     | 2:27:56 Std. | <b>Ann-Kathrin Roßbach</b> | Medio-Marathon Palma 2010 |

## Frauen W 55:

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

## Frauen W 60:

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

## Frauen W 65:

|               |               |                        |                       |
|---------------|---------------|------------------------|-----------------------|
| Walking 5 km  | 33 : 50 min.  | <b>Marion Ketelsen</b> | Hanselauf 2010        |
| Walking 10 km | 1:10:44 Std.. | <b>Marion Ketelsen</b> | Walking Day Unna 2011 |

## Frauen W 70:

|              |              |                        |                |
|--------------|--------------|------------------------|----------------|
| Walking 5 km | 36 : 03 min. | <b>Marion Ketelsen</b> | Hanselauf 2015 |
|--------------|--------------|------------------------|----------------|

## Frauen W 75:

|              |             |                   |                |
|--------------|-------------|-------------------|----------------|
| Walking 5 km | 48 :53 min. | <b>Anita Wulf</b> | Hanselauf 2016 |
|--------------|-------------|-------------------|----------------|

# HERREN

## Herren Allgemein:

|              |              |                       |                           |
|--------------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| Laufen 5 km  | 20 : 20 min. | <b>Joachim Krause</b> | Hanselauf 2009            |
| Laufen 10 km | 42 : 36 min. | <b>Anton Pavlovic</b> | 43.Parklauf Dortmund 2008 |
| HM Laufen    | 1:40:26 Std. | <b>Joachim Krause</b> | Karstadt-Marathon 2009    |
| Marathon     | 3:53:41 Std. | <b>Joachim Krause</b> | Rotterdam 5.4.2009        |

## Männer

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

## Männer M 30

|              |              |                        |                |
|--------------|--------------|------------------------|----------------|
| Laufen 10 km | 47 : 22 min. | <b>Daniel Burgmann</b> | Hanselauf 2007 |
|--------------|--------------|------------------------|----------------|

## Männer M 40

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

## Männer M 45

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

## Männer M 50

|              |              |                   |                        |
|--------------|--------------|-------------------|------------------------|
| Laufen 10 km | 49 : 36 min. | <b>Gerd Höfer</b> | Hanselauf 2008         |
| Halbmarathon | 1:49:41 Std. | <b>Gerd Höfer</b> | Karstadt-Marathon 2008 |

## Männer M 55

|              |              |                           |                           |
|--------------|--------------|---------------------------|---------------------------|
| Laufen 5 km  | 26 : 28 min. | <b>G.-Peter Grundmann</b> | Hanselauf 2009            |
| Laufen 10 km | 42 : 36 min. | <b>Anton Pavlovic</b>     | 43.Parklauf Dortmund 2008 |
| Halbmarathon | 1:45:02 Std. | <b>Heribert Krause</b>    | Karstadt-Marathon 2008    |
| Marathon     | 4:18:30 Std. | <b>Gerd Höfer</b>         | Münster-Marathon 2011     |

## Männer M 60

|              |              |                        |                       |
|--------------|--------------|------------------------|-----------------------|
| Laufen 5 km  |              |                        |                       |
| Laufen 10 km | 45 : 01 min. | <b>Anton Pavlovic</b>  | Hanselauf 2011        |
| Halbmarathon | 1:47:57 Std. | <b>Anton Pavlovic</b>  | Münster-Marathon 2011 |
| Marathon     | 3:53:49 Std. | <b>Heribert Krause</b> | Münster-Marathon 2011 |

**Stand: 01.01.2017**