



SC MELLE 03

Vereinsrekorde
im Langstreckenlauf
auf einen Blick



- Ewige Bestenliste für den Langstreckenlauf -

Stand: Ende 2023

Bestenliste 2023

Bestenliste Langstreckenlauf 2023

Im vergangenen Jahr 2023 gab es insgesamt 15 Änderungen und Neueintragungen in der Bestenliste Langstreckenlauf.

Mit großartigen Leistungen konnte dabei Ann-Christin Opitz überzeugen. Ihre Vereinsrekorde im Halbmarathon, 10 km Straßenlauf sowie 3.000 m und 5.000 m Bahnlauf machten sie auch überregional bekannt.

Ebenfalls mit einem neuen Vereinsrekord hat Michel Heinrich über 3.000 m Bahn überzeugt.

Die meisten Änderungen wurden in der Disziplin Halbmarathon mit 4 Eintragungen vorgenommen.

Die genauen Zeiten und weiteren Eintragungen sind im Internet des SC Melle 03 unter „Leichtathletik – Ergebnisse“ nachzulesen.

Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern viel Freude beim Studium der Bestenliste 2023 sowie ein erfolgreiches Jahr 2024.

Melle, Dezember 2023

Johannes Belt

Rekorde auf einen Blick

Vereinsrekorde im Langstreckenlauf auf einen Blick

(Stand: Nach Ende der Saison 2023)

Frauen:

3.000 m	9:51,80	Opitz, Ann-Christin	2023	Melle
5.000 m	16:46,8	Opitz, Ann-Christin	2023	Schloß-Holte
10.000 m / Bahn	39:59,65	Bitter, Anja	2012	Melle
10 km Straße	34:42	Opitz, Ann-Christin	2023	Wiedenbrück
10 km Straße (Mannschaft)	2:13,37	Bitter, Anja Spieshöfer, Andrea Bordihn, Cindy	2015	Lingen
15 km Straße	01:03:45	Bitter, Anja	2005	Bissendorf
15 km Straße (Mannschaft)	03:38:34	Bordihn, Cindy Schulte, Theresia Belt, Christel	1992	Melle
Stundenlauf	14.375 m	Bitter, Anja	2005	Melle
Stundenlauf (Mannschaft)	38.703 m	Bordihn, Cindy Breeck, Cornelia Severin, Sonja	1989	Melle
Halbmarathon	01:19,00	Opitz, Ann-Christin	2023	Paderborn
Halbmarathon (Mannschaft)	05:26:24	Lang, Jana Kombrink-Lübbe, Lena Lührmann, Dorit	2011	Köln
25 km Straße	01:51,39	Bitter, Anja	2016	Berlin
25 km Straße (Mannschaft)	06:50:50	Bitter, Anja Burg, Birgit Dr. Sprenger, Stefanie	2017	Berlin
Marathon	03:13:28	Bitter, Anja	2008	Hamburg
Marathon (Mannschaft)	11:50:50	Rörsch, Christel Severin, Sonja Kupke, Ingrid	1991	Hannover
50 km Straße	04:40:07	Kupke, Ingrid	1997	Rheine-Elte

100 km Straße	10:14:56	Kupke, Ingrid	1997	Rodenbach / Hanau
100 km Bahn	10:22:02	Kupke, Ingrid	1998	Rodenbach / Hanau
24-Stunden-Lauf	161,175 km	Kupke, Ingrid	1998	Schmallenberg

Männer:

3.000 m	8:36,40	Heinrich, Michel	2023	Hannover
5.000 m	14:42,92	Seelhöfer, Jannik	2018	Ninove / Belgien
10.000 m / Bahn	30:46,2	Polzin, Dieter	1983	Melle
10 km Straße	31:01	Seelhöfer, Jannik	2019	Leipzig
10 km Straße (Mannschaft)	01:43:47	Assmann, Ingo Kusainov, Ruslan Breeck, Christian	2003	Lingen
Stundenlauf	18.270 m	Polzin, Dieter	1983	Melle
Stundenlauf (Mannschaft)	51.653 m	Oestreich, Frank Schlonski, Walter Breeck, Christian	1988	Melle
3.000 m Hindernis	8:52,41	Seelhöfer, Jannik	2019	Wetzlar
Halbmarathon	01:09:52	Polzin, Dieter	1994	Melle
Halbmarathon (Mannschaft)	03:41:55	Polzin, Dieter Breeck, Christian Da Vinci, Bruno	1994	Melle
25 km Straße	01:24:05	Schlonski, Walter	1980	Paderborn
25 km Straße (Mannschaft)	04:26:21	Da Vinci, Bruno Schlonski, Walter Schulte, Stefan	1992	Melle
Marathon	02:31:09	Oestreich, Frank	1985	Herzlake
Marathon (Mannschaft)	07:50:19	Schonski, Walter Oestreich, Frank Schulte, Stefan	1986	Berlin
50 km Straße	05:07:05	Spiekermann, Peter	2017	Münster
100 km Straße	10:49:39	Arens, Manfred	2001	Biel (CH)
24 Std. Lauf	133,545 km	Dittmann, Olaf	2011	Delmenhorst

Schülerinnen U 8 bis U 16:

5 km Straße	21:19	Kombrink-Lübbe, Lena	2009	Emstek
2000 m Bahn	7 :49 :57	Lenger, Sarah	2003	Einbeck

weibl. Jugend B U 18:

7,5 km Straße	31:39:00	Gelhot, Cindy	1989	Melle
1.500 m Bahn	4:58,41	Sprenger, Marieke	2019	Zeven

weibl. Jugend A: U 20

10 km Straße	39.35	Opitz, Ann-Christin	2017	Hannover
15 km Straße	01:07:14	Gelhot, Cindy	1990	Melle

Schüler: U 8 bis U 16

5 km Straße	18:22	Belt, Christian	2000	Greene
5 km Straße (Mannschaft)	01:00:23	Keil, Axel Pabst, Timo Belt, Christian	1997	Löningen

männl. Jugend A + B U 18 bis U 20

7,5 km Straße	26:15:00	Müller, Marko	1988	Melle
7,5 km Straße (Mannschaft)	01:24:49	Pabst, Timo Keil, Axel Schönwald, Michael	1999	Xanten
10 km Straße	36:06:00	Langkopf, Paul	2022	Hannover
15 km Straße	53:14:00	Müller, Marko	1989	Melle
15 km Straße (Mannschaft)	03:15:49	Keil, Axel Schönwald, Michael Lönker, Philipp	2001	Melle
2.000 Hindernis	5:44,87	Seelhöfer, Jannik	2015	Jena

Ewige Bestenliste -- Langlauf --

(Stand 31.12.2023)

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

1.500 m m -Bahn- Schülerinnen A U 18

1	4:58,41	Sprenger, Marieke	2002	2019	Zeven
---	---------	-------------------	------	------	-------

2.000 m m -Bahn- Schülerinnen A U 16

1	07:49,57	Lenger, Sarah	1989	2003	Einbeck
2	08:06,84	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Einbeck

5 km Strassenlauf / Schülerinnen U 8 bis U 16

1	21:19	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2009	Emstek
2	21:42	Birkemeyer, Sonja	1989	2000	Melle
3	22:07	Grywna, Katrin	1981	1991	Melle
4	22:21	Lenger, Sarah	1989	2001	Melle
5	23:49	Reker, Jessica	1990	2003	Münster
6	24:03	Chrzanowski, Diane	1980	1995	Melle
7	24:15	Giesecking, M.	1980	1991	Melle
8	24:17	Oberjohann, Nina	1979	1989	Melle
9	24:43	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Neuenkirchen
10	24:54	Rörsch, Petra	1983	1992	Melle
11	25:48	Oberjohann, Petra	1983	1990	Melle
12	26:09	Stegmann, Sarah	1991	2002	Steinfurt
13	28:10	Seidens, Maria	1992	2003	Neuenkirchen
14	29:59	Reker, Christina	1991	2002	Borgholzhausen
15	31:16	Martinetz, Jasmin	1989	2003	Neuenkirchen
16	31:16	Martinetz, Isabelle	1988	2003	Neuenkirchen

7,5 km Strassenlauf / weibl. Jugd. U 18 - U 20

1	31:39	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
2	39:07	Friedering, Katja	1976	1991	Melle

10 km Strassenlauf / weibl. Jugd. U 18 - U 20

1	39:35	Opitz, Ann-Christin	1999	2017	Hannover
2	47:52	Sprenger, Marieke	2002	2017	Berlin
3	57,02	da Vinci, Carla	2000	2016	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

15 km Strassenlauf / weibl. Jugd. A U 20

1	1:07:14	Bordihn, Cindy	1973	1990	Melle
2	1:08:43	Gröne, Corinne	1972	1989	Melle
3	1:19:39	Wolken, Barbara	1971	1989	Melle
4	1:22:13	Fehling, Kathrin	1980	1998	Melle
5	1:23:43	Fehling, Anja	1979	1997	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

5 km Strassenlauf / Schüler U 8 bis U 16

1	18:22	Belt, Christian	1985	2000	Greene
2	18:26	Pabst, Timo	1983	1998	Löningen
3	18:49	Keil, Axel	1982	1997	Rheine-Mesum
4	19:19	Gelhot, Patrick	1978	1993	Melle
5	19:46	Stönner, M.	1974	1989	Melle
6	19:50	Bäckermann, Eric	1993	2008	Neuenkirchen
7	20:02	Werding, Rasmus	1992	2008	Neuenkirchen
8	20:06	Rose, Jan	1977	1990	Melle
9	20:10	Langkopf, Paul	2004	2017	Hannover
10	20:15	Schwalbe, Patrick	1992	2005	Ibbenbüren
11	20:23	Schönwald, Michael	1983	1998	Löningen
12	20:25	Brinker, Frank	1974	1989	Melle
13	20:48	Gelhot, Manuel	1988	2001	Melle
14	20:56	Lönker, Philipp	1983	1998	Melle
15	21:15	Henschen, Thilo	1978	1990	Melle
16	21:23	Kohlmeyer, Patrick	1990	2004	Ibbenbüren
17	22:29	Rörsch, A.	1979	1991	Melle
18	22:32	Rörsch, Stefan	1981	1991	Melle
19	23:12	Otto, Matthias	1979	1992	Melle
20	23:26	Werding, Rasmus	1992	2006	Neuenkirchen
21	23:27	Opitz, David	1991	2002	Steinfurt
22	23:45	Hafer, Sebastian	1979	1989	Melle
23	24:17	Rose, Bernd	1983	1993	Melle
24	25:19	Dohm, Jan-Christoph	1977	1990	Melle
25	39:21	Stegmann, Kevin	1997	2003	Neuenkirchen

5 km Strassenlauf / Schüler U 8 bis U 16

(Mannschaft)

1	1:00:23	Keil, Axel / Pabst, Timo / Belt, Christian	1997	Löningen
2	1:02:41	Schönwald, Michael / Lönker, Philipp Belt, Christian	1998	Melle
3	1:04:35	Keil, Axel / Belt, Christian / Schönwald, Michael	1997	Melle

7,5 km Strassenlauf / männl. Jugd. B U 18
--

1	26:15	Müller, Marco	1971	1988	Melle
2	26:41	Schröder, Marco	1974	1991	Melle
3	26:57	Stönner, Thomas	1972	1989	Melle
4	27:13	Pabst, Timo	1983	1999	Xanten
5	28:17	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
6	28:20	Keil, Axel	1982	1999	Xanten
7	28:55	Schönwald, Michael	1983	2000	Melle
8	30:19	Gelhot, Patrick	1978	1994	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
9	30:46	Dohm, Lars-Oliver	1973	1989	Melle
10	30:58	Belt, Christian	1985	2001	Melle
11	31:51	Kaiser, Chris	1986	2001	Melle
12	32:14	Rose, Jan	1977	1993	Melle
13	32:28	Lempke, Holger	1974	1990	Melle
14	32:31	Lönker, Philipp	1983	2000	Melle
15	32:33	Brauch, Philip	1973	1989	Melle
16	32:49	Weymann, Carsten	1972	1988	Melle
17	32:57	Stönner, M.	1974	1990	Melle
18	33:13	Brinker, Frank	1974	1990	Melle
19	33:56	Kornetzki, Maik	1978	1994	Melle
20	34:37	Beer, Florian	1978	1994	Melle
21	36:18	Potthoff, Bastian	1986	2001	Melle
22	36:56	Lammerschmidt, Uwe	1977	1993	Melle

7,5 km Strassenlauf / männl. Jugd. B U 18
(Mannschaft)

1	1:24:49	Pabst, Timo / Keil, Axel / Schönwald, Michael	1999	Xanten
2	1:30:34	Pabst, Timo / Schönwald, Michael / Lönker, Philipp	2000	Scharnebeck
3	1:38:52	Gelhot, Patrick / Kornetzki, Maik Beer, Florian	1994	Melle
4	1:39:07	Belt, Christian / Kaiser, Chris / Potthoff, Bastian	2001	Melle

10 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20

1	0:36:06	Langkopf, Paul	2022	Hannover
2	1:00,33	Lührmann, Moritz	2000	Berlin

15 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20

1	0:53:14	Müller, Marco	1971	1989	Melle
2	0:59:03	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1988	Melle
3	1:00:54	Keil, Axel	1982	2001	Melle
4	1:02:23	Schröter, I.	1972	1990	Melle
5	1:02:49	Schönwald, Michael	1983	2001	Melle
6	1:03:18	Assmann, Ingo	1979	1998	Löningen
7	1:06:16	Weymann, Carsten	1972	1989	Melle
8	1:06:54	Witte, Axel	1972	1990	Melle
9	1:07:20	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Melle
10	1:08:26	Pelz, Stefan	1971	1989	Melle
11	1:08:27	Gelhot, Patrick	1978	1989	Melle
12	1:10:25	Stönner, Th.	1969	1988	Melle
13	1:12:06	Lönker, Philipp	1983	2001	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

15 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20
(Mannschaft)

1	3:15:49	Keil, Axel / Schönwald, Michael / Lönker, Philipp		2001	Melle
---	---------	--	--	------	-------

2.000 m Hindernislauf / männl. Jugd. U18 - U 20
--

1	5:44,87	Seelhöfer, Jannik	1983	2015	Jena
2	6:03,9	Polzin, Dieter	1963	1981	Arnsberg
3	6:14,3	Pabst, Timo	1983	2002	Melle
4	6:40,8	Kusainov, Ruslan	1985	2003	Melle
5	6:49,46	Keil, Axel	1982	2001	Wilhelmshaven
6	6:55,1	Seelhöfer, Mathis	2000	2015	Helmstedt
7	6:57,8	Schröder, Marco	1974	1992	Melle
8	7:03,11	Schönwald, Michael	1983	2001	Hameln
9	7:07,4	Widner, Viktor	1985	2002	Delmenhorst
10	7:16,7	Stönner, Thomas	1972	1990	Melle
11	7:25,6	Schiermeyer, Stefan	1966	1984	Melle
12	7:30,67	Holtkamp, Mathias	1997	2013	Zehen
13	7:40,3	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
14	7:45,1	Lönker, Philipp	1983	2000	Melle
15	7:50,4	Leipnitz, Mathias	1985	2002	Melle
16	7:52,0	Westfal, P.	1974	1991	Melle
17	7:52,3	Brinker, Frank	1974	1991	Melle
18	7:53,8	Brauch, Philip	1973	1992	Melle
19	7:54,5	Witte, Axel	1972	1990	Melle
20	8:01,7	Dohm, Lars-Oliver	1973	1990	Melle
21	8:03,4	Stönner, M.	1974	1990	Melle
22	8:09,0	Kröger, J.	1971	1989	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

3.000 m / Frauen alle AK / Bahn

1	9:51,80	Opitz, Ann-Christin	1999	2023	Melle
2	10:55:50	Bitter, Anja	1969	2010	Melle
3	10:58,85	Sprenger, Marieke	2002	2018	Rostock
4	11:04,3	Bordihn, Cindy	1973	1989	Osterode
5	11:31,5	Chvalova, Lenka	1985	2003	Melle
6	11:31,86	Pedall, Rebecca	2009	2023	Paderborn
7	11:42,63	Rohden, Jolien	2004	2019	Melle
8	12:02,0	Diekmann, Euthimia	1961	1977	Melle
9	12:14,9	Keil, Kornelia	1964	2005	Melle
10	12:19,6	Lehmann, Bettina	1966	1997	Melle
11	12:24,4	Hebbe, Katja	1975	2009	Melle
12	12:25,1	Suhrhoff, Petra	1968	2009	Melle
13	12:27,2	Halff, Christa	1945	1985	Dissen
14	12:36,2	Herbst, Wiebke	1967	1982	Lingen
15	12:39,9	Lenger, Sarah	1989	2003	Melle
16	12:41,2	Reker, Jessica	1990	2002	Melle
17	12:51,7	Schulte, Theresia	1961	1994	Melle
18	12:52,2	Otto, Margret	1947	1986	Melle
19	12:52,2	Lübbert, Herma	1959	1986	Melle
20	12:55,1	Schlonski, Monika	1945	1983	Melle
21	12:57,3	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
22	12:59,6	Stöve, Sonja	1969	1984	Melle
23	13:00,4	Severin, Sonja	1959	1991	Melle
24	13:00,44	Schmider, Emilia	2004	2019	Hannover
25	13:06,7	Lahmann, Karin	1960	1983	Melle
26	13:09,3	Keil, Renate	1947	1983	Melle
27	13:10,6	Butt, Heike	1968	1998	Melle
28	13:12,9	Ahrens, Waltraud	1941	1983	Melle
29	13:19,4	Müller, Astrid	1946	1987	Melle
30	13:22,0	Tiedemann, Sarah	1989	2001	Melle
31	13:22,4	Stolle, Annette	1955	1997	Melle
32	13:22,5	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2009	Melle
33	13:34,1	Look, Kerstin	1964	2007	Melle
34	13:35,2	Dohm, Renate	1947	1988	Melle
35	13:37,0	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Melle
36	13:42,7	Lührmann, Dorit	1970	1996	Melle
37	13:42,9	Rose, Sabine	1951	1988	Melle
38	13:46,4	Niermann, Nadja	1991	2005	Melle
39	13:55,4	Fehling, Anja	1979	1997	Melle
40	13:57,8	Kaller, Eva-Maria	1960	2001	Melle
41	13:59,5	Lilier, Sofia	1956	1994	Melle
42	14:00,1	Stegmann, Sarah	1991	2002	Melle
43	14:01,2	Belt, Christel	1954	1999	Melle
44	14:02,9	Kupke, Ingrid	1942	1991	Melle
45	14:07,0	Grywna, Katrin	1981	1992	Melle
46	14:07,8	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
47	14:12,5	Derbfuß, Waltraud	1938	1980	Dissen
48	14:13,3	Bakircioglu, Aysun	1981	2006	Melle
49	14:13,69	Burg, Dr. Birgit	1958	2016	Melle
50	14:17,0	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
51	14:18,8	Wilken, Barbara	1971	1987	Melle
52	14:19,78	Breeck, Stefanie	1995	2015	Melle
53	14:22,4	Seidens, Maria	1992	2003	Melle
54	14:30,0	Reker, Christina	1991	2002	Melle
55	14:38,5	Schmidkunz, Petra	1984	1997	Melle
56	14:42,1	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
57	14:42,6	Martinetz, Jasmin	1989	2003	Melle
58	14:47,2	Schmidkunz, Rita	1987	1997	Melle
59	14:52,43	Schlattmann, Jette	2003	2017	Melle
60	15:00,6	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1995	Melle
61	15:15,4	Da Vinci, Antje	1970	2002	Melle
62	15:51,63	Stöppelmann, Hanna	1998	2019	Melle
63	15:36,52	Ströker, Benita	2002	2017	Melle
64	15:54,1	Osterheider, Ulrike	1957	1989	Melle
65	15:56,7	Martinetz, Isabelle	1988	2003	Melle
66	15:59,5	Legler, Margrit	1969	2001	Melle
67	16:05,8	Franz, Christin	1989	2003	Melle
68	16:10,0	Lücking, Marina	1981	2004	Melle
69	16:28,5	Bäumer, Milena	1992	2002	Melle
70	17:30,4	Koch, Beatrix	1961	2005	Melle
71	18:34,1	Haarmann, Andrea	1960	2008	Melle
72	19:06,1	Steinkühler, Renate	1960	2008	Melle
73	19:06,8	Karrasch, Ulrike	1960	2008	Melle
74	19:22,9	Zemadani, Eleni	1971	2008	Melle
75	20:08,4	Stahl, Britta	1980	2008	Melle
76	20:11,3	Busch, Iris	1967	2008	Melle
77	20:11,7	Heggemann, Sigrid	1959	2008	Melle

5.000 m / Frauen alle AK / Bahn
--

1	16:46,8	Opitz, Ann-Christin	1999	2023	Schloß-Holte
2	19:38,5	Bitter, Anja	1969	2009	Melle
3	19:43,9	Chvalova, Lenka	1985	2003	Melle
4	19:45,4	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
5	19:56,8	Bowenkamp, Heidi	1979	2012	Melle
6	20:15,65	Sprenger, Marieke	2002	2019	Papenburg
7	21:04,5	Lehmann, Bettina	1966	1997	Melle
8	21:05,4	Keil, Kornelia	1964	2005	Melle
9	21:08,1	Diekmann, Euthimia	1961	1981	Dissen
10	21:19,24	Suhrhoff, Petra	1968	2010	Melle
11	21:52,2	Half, Christa	1945	1985	Melle
12	21:56,1	Butt, Heike	1968	1998	Borgholzhausen
13	22:01,0	Lenger, Sarah	1989	2003	Melle
14	22:01,1	Schulte, Theresia	1961	1988	Melle
15	22:02,4	Otto, Margret	1947	1984	Melle
16	22:08,62	Spiehöfer, Andrea	1973	2015	Melle
17	22:22,14	Lawrance, Lucy	2001	2015	Melle
18	22:25,4	Schlonski, Monika	1945	1988	Melle
19	22:28,8	Martinetz, Jasmin	1989	2008	Melle
20	22:32,3	Rörsch, Christel	1953	1988	Melle
21	22:36,0	Hebbe, Katja	1975	2009	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

22	22:37,3	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Melle
23	22:44,2	Severin, Sonja	1959	1990	Melle
24	22:47,2	Breeck, Kornelia	1962	1989	Melle
25	22:52,4	Lahmann, Karin	1960	1983	Melle
26	22:58,5	Lührmann, Dorit	1970	2002	Melle
27	23:04,2	Müller, Astrid	1946	1987	Melle
28	23:07,8	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
29	23:17,5	Keil, Renate	1947	1983	Melle
30	23:17,6	Husser, Gabi	1958	1994	Melle
31	23:18,96	Birkemeyer, Sonja	1989	2013	Me
32	23:19,8	Dohm, Renate	1947	1988	Melle
33	23:26,1	Rose, Sabine	1951	1989	Melle
34	23:28,0	Meyer, Lena	1988	2003	Melle
35	23:40,9	Kupke, Ingrid	1942	1994	Melle
36	23:56,3	Stolle, Anette	1955	1996	Melle
37	24:01,8	Rennings, Doris	1959	2003	Melle
38	24:06,4	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
39	24:11,5	Belt, Christel	1954	1997	Melle
40	24:12,5	Seidens, Maria	1992	2003	Melle
41	24:15,7	Kaller, Eva-Maria	1960	2001	Melle
42	24:16,9	Lübbert, Herma	1959	1987	Melle
43	24:30,9	Lilier, Sofia	1956	1994	Melle
44	24:36,90	Burg, Dr. Birgit	1958	2013	Melle
45	24:45,36	Heermann, Claudia	1971	2010	Melle
46	24:51,6	Reker, Jessica	1990	2003	Melle
47	25:00,7	Gelhot, Christiane	1956	1995	Melle
48	25:15,8	Kasuba, Christel	1952	1988	Melle
49	25:24,3	Stegmann, Sarah	1991	2003	Melle
50	25:49,1	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
51	26:09,4	Wilken, Barbara	1971	1987	Melle
52	28:14,4	Legler, Margit	1969	2001	Melle
53	29:20,0	Lücking, Marina	1981	2004	Melle
54	29:22,3	Seidens, Maria	1992	2002	Melle
55	29:51,0	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1996	Celle
56	29:53,0	Fehling, Anja	1979	1996	Celle
57	29:58,6	Bäumer, Milena	1992	2002	Melle

10.000 m / Frauen ab W 20 / Bahn

1	39:59,65	Bitter, Anja	1969	2012	Melle
2	43:20,6	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
3	43:51,6	Keil, Kornelia	1964	2005	Melle
4	44:58,0	Lehmann, Bettina	1966	1997	Melle
5	45:26,6	Halff, Christa	1945	1985	Melle
6	45:55,2	Schulte, Theresia	1961	1990	Melle
7	46:26,2	Otto, Margret	1947	1986	Melle
8	47:07,6	Schlonski, Monika	1945	1987	Melle
9	47:15,8	Lübbert, Herma	1959	1986	Melle
10	47:29,0	Breeck, Kornelia	1962	1989	Melle
11	47:44,8	Lührmann, Dorit	1970	2002	Melle
12	47:45,3	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
13	47:47,5	Severin, Sonja	1959	1991	Melle
14	48:02,4	Kupke, Ingrid	1942	1994	Melle
15	48:04,0	Rörsch, Christel	1953	1988	Osnabrück
16	48:08,0	Müller, Astrid	1946	1987	Wallenhorst
17	48:09,0	Lahmann, Karin	1960	1984	Paderborn
18	48:13,0	Belt, Christel	1954	1992	Melle
19	49:46,4	Husser, Gabi	1958	1994	Melle
20	49:54,4	Stolle, Anette	1955	1996	Melle
21	49:55,0	Suhrhoff, Petra	1968	2001	Melle
22	50:10,0	Butt, Heike	1968	1999	Melle
23	50:20,0	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
24	50:20,0	Kaller, Eva-Maria	1960	2002	Melle
25	50:33,3	Rose, Sabine	1951	1991	Melle
26	50:39,0	Dohm, Renate	1947	1990	Melle
27	50:47,1	Ahrens, Waltraud	1941	1984	Berlin
28	51:01,6	Rennings, Doris	1959	2003	Melle
29	51:10,0	Keil, Renate	1947	1984	Melle
30	52:01,0	Meyer, Lena	1988	2003	Melle
31	52:17,1	Lilier, Sofia	1956	1993	Melle
32	51:20,54	Burg, Dr. Birgit	1958	2017	Melle
33	52:36,4	Look, Kerstin	1964	2006	Melle
34	52:42,0	Wilken, Barbara	1971	1990	Melle
35	52:51,2	Meinke, Hildegunde	1941	1984	Berlin
36	53:12,0	Dettmer, Karin	1950	1990	Melle
37	53:20,0	Leuschner, Ulrike	1966	2001	Melle
38	53:51,0	Kirchhoff, Marlies	1950	1988	Osnabrück
39	54:33,1	Stegmann, Sarah	1991	2003	Melle
40	54:51,0	Gelhot, Christiane	1956	1995	Melle
41	55:05,0	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1993	Melle
42	55:19,4	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1995	Melle
43	56:05,0	Schneider, Gabi	1951	1990	Melle
44	56:24,0	Osterheider, Ulrike	1957	1989	Melle
45	57:14,8	Fehling, Kathrin	1980	1997	Melle
46	57:18,0	Badehorn, Dörte	1972	2001	Melle
47	57:33,0	Kassuba, Christel	1952	1989	Melle
48	58:55,0	Otto, Ute	1950	1999	Melle
49	59:56,0	Fehling, Anja	1979	1996	Melle
50	1:05:01,0	Sagave, Marie-Luise	1949	1989	Melle
51	1:05:01,0	Lammerschmidt, Gisela	1948	1989	Melle
52	1:05:01	Kemnah, Heike	1955	1989	Melle

10.000 m / Frauen ab W 20 / Strasse

1	34:42	Opitz, Ann-Christin	1999	2023	Wieddenbrück
2	39:36	Bitter, Anja	1969	2010	Neuenkirchen
3	40:57	Bowenkamp, Heidi	1979	2012	Steinhagen
4	42:59	Chvalova, Lenka	1985	2003	Lingen
5	43:33	Bordihn, Cindy	1973	2001	Osnabrück
6	44:02	Suhrhoff, Petra	1968	2010	Herringhausen
7	44:21	Spieshöfer, Andrea	1973	2019	Gütersloh
8	44:54	Brinkmann, Anke	1969	2009	Lemwerder

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
9	44:57	Hebbe, Katja	1975	2009	Neuenkirchen
10	46:23	Seitel, Silvia	1974	2010	Melle
11	46:45	Keil, Kornelia	1964	2004	Glane
12	47:55	Erdmann, Annegret	1957	2000	Soest
13	48:14	Wickmann, Christine	1965	2010	Melle
14	48:56	Mortiz, Nathalie	1990	2010	Melle
15	49:38	Burg, Dr. Birgit	1958	2014	Herford
16	50:11	Rennings, Doris	1959	2003	Harsewinkel
17	50:34	Lührmann, Dorit	1970	1998	Melle
18	51:01	Leuschner, Ulrike	1966	1999	Gm - Hütte
19	51:59	Heermann, Claudia	1971	2010	Melle
20	52:07	Butt, Heike	1968	2000	Osnabrück
21	52:24	Otto, Margret	1947	1999	Gm - Hütte
22	52:39	Borrmann, Karina	1976	2017	Berlin
23	53:00	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Melle
24	53:29	El Asseoui, Nele	1996	2010	Melle
25	54:23	Huhmann, Andrea	1977	2001	Melle
26	54:34	Schulte, Theresia	1961	2001	Melle
27	55:11	Ulferts, Heike	1970	2012	Edinburgh / GB
28	55:33	Gelhot, Christiane	1956	2001	Melle
29	56:24	Lilier, Sofia	1956	1997	Melle
30	58:32	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	2001	Melle
31	1:05:19	Lübbert, Herma	1959	2002	Melle
32	1:07:06	Mielke, Annegret	1957	2017	Berlin
33	1:11:09	Schlonski, Monika	1945	2003	Münster
34	1:12:19	Fischer-Eistert, Sigrid	1959	2017	Berlin
35	1:15,33	Gelhot, Veronika	1956	2017	Berlin
36	1:21,12	Belt, Christel	1954	2017	Berlin

10 km Frauen ab W 20 / Strasse Mannschaft

1	2:13,37	Bitter, Anja / Spieshöfer, Andrea / Bordihn, Cindy	2015	Lingen
2	2:18,47	Bitter, Anja / Spieshöfer, Andrea / Bordihn, Cindy	2016	Meppen
3	2:25:15	Bordihn, Cindy / Erdmann, Annegret / Otto, Margret	1997	Melle
4	2:35:30	Bordihn, Cindy / Lührmann, Dorit / Rittmeister-Zander, Gertrud	1998	Melle
5	2:43:47	Suhrhoff, Petra / Lilier, Sofia / Otto, Margret	2000	Melle
6	2:51:32	Lührmann, Dorit / Borrmann, Karina / Mielke, Annegret	2017	Berlin
7	3:49:04	Fischer-Eister, Sigrid / Gelhot, Veronika Belt, Christel	2017	Berlin

15 km Strassenlauf / Frauen ab W 20

1	1:03:45	Bitter, Anja	1969	2005	Bissendorf
---	---------	--------------	------	------	------------

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

2	1:07:14	Bordihn, Cindy	1973	1990	Melle
3	1:08:43	Gröne, Corin	1972	1989	Melle
4	1:11:43	Rörsch, Christel	1953	1991	Melle
5	1:12:01	Schulte, Theresia	1961	1988	Melle
6	1:13:04	Otto, Margret	1947	1988	Melle
7	1:14:06	Severein, Sonja	1959	1991	Melle
8	1:14:53	Müller, Astrid	1946	1988	Melle
9	1:15:55	Kupke, Ingrid	1942	1991	Melle
10	1:16:02	Belt, Christel	1954	1991	Melle
11	1:16:30	Burg, Brigit Dr.	1958	2013	Neuss
12	1:16:43	Rose, Sabine	1951	1991	Melle
13	1:18:49	Erdmann, Annegret	1957	2003	Werl
14	1:19:09	Dohm, Renate	1947	1988	Melle
15	1:19:39	Wilken, Barbara	1971	1989	Melle
16	1:20:01	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
17	1:22:34	Kirchhoff, Marlies	1950	1989	Melle

15 km Strassenlauf / Frauen ab W 20
--

Mannschaft

1	3:34:34	Gelhot, Veronika / Schulte, Theresia Belt, Christel	1992	Melle
2	3:39:58	Schulte, Theresia / Otto, Margret Müller, Astrid	1988	Melle
3	3:53:44	Otto, Margret / Kupke, Ingrid Müller, Astrid	1989	Melle
4	4:00:06	Dohm, Renate / Rose, Sabine Severin, Sonja	1988	Melle
5	4:02:22	Gelhot, Veronika / Rose, Sabine Severin, Sonja	1989	Melle

Stundenlauf / Frauen ab W 20

1	14.375 m	Bitter, Anja	1969	2005	Melle
2	13.578 m	Bordihn, Cindy	1973	1989	Melle
3	13.020 m	Schulte, Theresia	1961	1990	Melle
4	12.627 m	Breeck, Kornelia	1962	1989	Melle
5	12.587 m	Otto, Margret	1947	1994	Melle
6	12.498 m	Severin, Sonja	1959	1989	Melle
7	12.449 m	Kupke, Ingrid	1942	1994	Melle
8	12.395 m	Lehmann, Bettina	1966	1996	Melle
9	12.133 m	Schlonski, Monika	1945	1986	Melle
10	12.050 m	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
11	12.044 m	Suhrhoff, Petra	1968	2001	Melle
12	11.931 m	Lührmann, Dorit	1970	2002	Melle
13	11.963 m	Butt, Heike	1968	1999	Melle
14	11.828 m	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
15	11.807 m	Rose, Sabine	1951	1991	Melle
16	11.791 m	Husser, Gabi	1958	1994	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
17	11.780 m	Hebbe, Katja	1975	2005	Melle
18	11.739 m	Keil, Renate	1947	1984	Melle
19	11.718 m	Lübbert, Herma	1959	1984	Melle
20	11.627 m	Belt, Christel	1954	1991	Melle
21	11.640 m	Lilier, Sofia	1956	1993	Melle
22	11.452 m	Stolle, Anette	1955	1996	Melle
23	11.358 m	Lenger, Sarah	1989	2003	Melle
24	11.325 m	Ahrens, Waltraud	1941	1983	Melle
25	11.303 m	Tiedemann, Sarah	1989	2003	Melle
26	11.287 m	Reker, Jessica	1990	2003	Melle
27	11.265 m	Seidens, Maria	1992	2003	Melle
28	11.258 m	Leuschner, Ulrike	1966	2001	Melle
29	11.236 m	Kaller, Eva-Maria	1960	2001	Melle
30	11.063 m	Fehling, Maren	1988	2003	Melle
31	10.935 m	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
32	10.742 m	Völlmiche-Reitmeier, Claudia	1964	1995	Melle
33	10.601 m	Halff, Christa	1945	1983	Melle
34	10.471 m	Badehorn, Dörte	1972	2001	Melle
35	10.430 m	Detmer, Maria	1958	1983	Melle
36	10.346 m	Stegmann, Sarah	1991	2003	Melle
37	10.238 m	Otto, Ute	1950	1999	Melle
38	10.105 m	Wilken, Barbara	1971	1996	Melle
39	9.796 m	Martinetz, Isabell	1988	2003	Melle
40	9.584 m	Da Vinci, Antje	1970	2001	Melle
41	9.185 m	Franz, Christin	1989	2003	Melle
42	9.000 m	Lammerschmidt, Gisela	1948	1993	Melle
43	9.000 m	Erbeck, Wilburg	1955	1993	Melle

Stundenlauf / Frauenab W 20 (Mannschaft)

1	38.703 m	Gelhot, Cindy / Breeck, Kornelia / Severin Sonja	1989	Melle
2	37.640 m	Schulte, Theresia / Severin, Sonja / Otto, Margret	1990	Melle
3	36.928 m	Otto, Margret / Kupke, Ingrid / Schulte, Theresia	1994	Melle
4	36.513 m	Bitter, Anja / Hebbe, Katja / Belt, Christel	2005	Melle
5	36.201 m	Severin Sonja / Kupke, Ingrid / Rose, Sabine	1991	Melle
6	36.169 m	Bitter, Anja / Hebbe, Katja / Lührmann, Dorit	2004	Melle
7	36.130 m	Otto, Margret / Kupke, Ingrid / Gelhot, Veronika	1989	Melle
8	35.975 m	Lehmann, Bettina / Erdmann, Annegret Belt, Christel	1996	Melle
9	35.807 m	Otto, Margret / Keil, Renate / Lübbert, Herma	1984	Melle
10	34.865 m	Husser, Gabi / Erdmann, Annegret / Lilier, Sofia	1994	Melle
11	34.645 m	Otto, Margret / Schlonski, Monika /		

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
		Ahrens, Waltraud	1983		Melle
12	34.009 m	Otto, Margret / Lilier, Sofia / Belt, Christel	1993		Melle
13	33.948 m	Lenger, Sarah / Tiedemann, Sarah Reker, Jessica	2003		Melle
14	33.634 m	Belt, Christel / Erdmann, Annegret / Bordihn, Cindy	1992		Melle
15	33.233 m	Otto, Margret / Völlmicke-Reitmeier, Claudia / Belt, Christel	1995		Melle
16	32.872 m	Butt, Heike / Belt, Christel / Otto, Ute	1999		Melle
17	32.756 m	Keil, Renate / Kupke, Ingrid / Halff, Christa	1983		Melle
18	32.674 m	Seidens, Maria / Stegmann, Sarah Fehling, Maren	2003		Melle
19	32.191 m	Stolle, Anette / Lilier, Sofia / Halff, Christa	1996		Melle
20	28.870 m	Schlonski, Monika / Erbeck, Wilburg / Lammerschmidt, Gisela	1993		Melle

Halbmarathon / Frauen ab W 20

1	1:19,00	Opitz, Ann-Christin	1999	2023	Paderborn
2	1:26:39	Bitter, Anja	1969	2008	Harsewinkel
3	1:35:09	Keil, Kornelia	1964	2005	Ibbenbüren
4	1:35:28	Lang, Jana	1976	2011	Köln
5	1:40,09	Sprenger, Marieke	2002	2018	Löningen
6	1:40:50	Birkemeyer, Sonja	1989	2015	Paderborn
7	1:40:52	Kupke, Ingrid	1942	1994	Verl
8	1:42:38	Bordihn, Cindy	1973	1994	Melle
9	1:45:36	Lehmann, Bettina	1966	1996	Melle
10	1:45,32	Spieshöfer, Andrea	1973	2019	Hannover
11	1:46:10	Suhrhoff, Petra	1968	2001	Spelle
12	1:47:14	Belt, Christel	1954	1997	Berlin
13	1:47:59	Butt, Heike	1968	1999	Melle
14	1:48:10	Heermann, Claudia	1971	2012	Berlin
15	1:48:46	Diekmann, Lucia	1959	1994	Melle
16	1:49,50	Sprenger, Stefanie	1977	2018	Löningen
17	1:50,22	Burg, Dr. Birgit	1958	2016	Dresden
18	1:50:31	Husser, Gabi	1958	1993	Melle
19	1:51:02	Erdmann, Annegret	1957	2000	Melle
20	1:51:23	Hebbe, Katja	1975	2010	Spelle
21	1:51:39	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
22	1:52:25	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2011	Köln
23	1:55:31	Bänsch-Malaquias, Kerstin	1971	2010	Steinbeck
24	1:55:56	Kaller, Eva-Maria	1960	2005	Ibbenbüren
25	1:56:00	Stöve, Marianne	1940	1998	Rennsteig
26	1:56,37	Jouvenal, Sonja	1974	2018	Löningen
27	1:56:52	von Lindern, Birgit	1986	2009	Bramsche
28	1:56:55	Gelhot, Veronika	1955	2001	Melle
29	1:57:03	Bakircioglu, Aysun	1981	2006	Ibbenbüren

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
30	1:57:57	Kombrink-Lübbe, Ilka	1992	2010	Steinbeck
31	1:58:09	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Steinbeck
32	1:58:31	Lührmann, Dorit	1970	2011	Köln
33	1:59,20	Lins, Judith		2023	Hannover
34	1:59:28	Otto, Margret	1947	1998	Melle
35	1:59:42	Schulte, Theresia	1961	1994	Melle
36	2:00:02	Fehling, Anja	1979	1998	Rennsteig
37	2:00:02	Fehling, Kathrin	1980	1998	Rennsteig
38	2:00,51	Borrmann, Karina	1976	2019	Hannover
39	2:01:14	Dettmer, Nina	1976	2009	Spelle
40	2:01:47	Ulferts, Heike	1970	2011	Edinburgh / GB
41	2:05:20	Lilier, Sofia	1956	1998	Rennsteig
42	2:07:40	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
43	2:10,35	Michelmann, Swantje		2023	Hannover
44	2:11:20	Beer, Annemarie	1948	2000	Rennsteig
45	2:13:29	Borrmann, Karina	1976	2011	Köln
46	2:13:51	Müller, Astrid	1946	1996	Rennsteig
47	2:14:26	Hartmann, Annette	1968	2010	Spelle
48	2:17,22	Bahr, Sabine	1971	2019	Borken
49	2:18,29	Heinze, Astrid		2023	Hannover
50	2:20:52	Otto, Ute	1950	2002	Rennsteig
51	2:23:55	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1998	Rennsteig
52	2:24,20	Busch, Iris	1967	2018	Löningen
53	2:25:55	Thomae, Erika	1950	2002	Rennsteig
54	2:30:10	Eser, Britta	1969	2007	Bissendorf
55	2:34:20	Hamm, Elisabeth	1966	2002	Rennsteig

Halbmarathon / Frauen ab W 20 (Mannschaft)

1	5:26:24	Lang, Jana / Kombrink-Lübbe, Lena / Lührmann, Dorit	2011	Köln
1	5:28:42	Butt, Heike / Kupke, Ingrid / Belt, Christel	1999	Melle
2	5:29:48	Lehmann, Bettina / Kupke, Ingrid / Belt, Christel	1996	Melle
3	5:31:06	Gelhot, Veronika / Diekmann, Lucia / Schulte, Theresia	1994	Melle
4	5:43:04	Bitter, Anja / Kaller, Eva-Maria / Kupke, Ingrid	2005	Spelle
5	5:48:39	Kupke, Ingrid / Belt, Christel / Lilier, Sofia	1999	Melle
6	5:49:01	Bänsch-Malaquias, Kerstin / Kombrink- Lübbe, Ilka / Hebbe, Katja	2010	Steinbeck
7	6:01:06	Belt, Christel / Otto, Margret / Lilier, Sofia	1998	Melle
8	6:02:06	Hebbe, Katja / Heermann, Claudia / Hartmann, Annette	2010	Spelle
9	6:04:42	Belt, Christel / Gelhot, Veronika / Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1996	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

10	6:25,36	Sprenger, Marieke / Sprenger, Stefanie Jouvenal, Sonja		2018	Löningen
11	6:28,24	Heinze, Astrid / Lins, Judith / Michelmann, Swantje		2023	Hannover
12	6:58:37	Dettmer, Nina / Otto, Ute / Thomae, Erika		2002	Rennsteig

25 km Strassenlauf / Frauen ab W 20
--

1	1:51,39	Bitter, Anja	1969	2016	Berlin
2	2:01:32	Kupke, Ingrid	1942	1995	Berlin
3	2:06:19	Keil, Renate	1947	1982	Burg Gretesch
4	2:07:18	Otto, Margret	1947	1986	Burg Gretesch
5	2:07:59	Belt, Christel	1954	1997	Berlin
6	2:08:02	Schlonski, Monika	1945	1981	Münster
7	2:08:38	Schulte, Thersia	1961	1990	Herzlake
8	2:10:33	Bordihn, Cindy	1973	1991	Berlin
9	2:11:25	Severin, Sonja	1959	1989	Paderborn
10	2:20:12	Gelhot, Veronika	1955	1989	Berlin
11	2:21:14	Lübbert, Herma	1959	1996	Berlin
	2:21,38	Suhrhoff, Petra	1968	2023	Berlin
12	2:22:34	Sprenger, Stefanie		2017	Berlin
13	2:33:00	Burg, Birgit Dr.	1958	2017	Berlin
14	2:34:26	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1989	Berlin
15	2:43:56	Lilier, Sofia	1956	1992	Berlin
16	2:44:43	Hebbe, Katja	1975	2006	Berlin
17	2:49:49	Müller, Astrid	1946	1990	Berlin

25 km Strassenlauf / Frauen ab W 20
--

(Mannschaft)

1	6:50:50	Bitter, Anja / Sprenger, Stefanie Burg, Birgit Dr.		2017	Berlin
1	7:18:00	Belt, Christel / Gelhot, Veronika / Völlmicke-Reitmeier, Claudia		1996	Berlin

Marathon / Frauen ab W 20

1	3:13:07	Bitter, Anja	1969	2008	Hamburg
2	3:30:43	Keil, Kornelia	1964	2007	Hamburg
3	3:32:20	Birkemeyer, Sonja	1989	2015	Berlin
4	3:32:43	Kupke, Ingrid	1942	1994	Hannover
5	3:39:06	Lahmann, Karin	1960	1984	Berlin
6	3:41:40	Brinkmann, Anke	1969	2009	Berlin
7	3:49:14	Bordihn, Cindy	1973	2002	Minden
8	3:49:21	Rörsch, Christel	1953	1991	Hannover
9	3:53:13	Rennings, Doris	1959	2004	Hamburg

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
10	3:54:09	Hebbe, Katja	1975	2009	Hannover
11	3:54:25	Otto, Margret	1947	1986	Hamburg
12	3:55:27	Erdmann, Annegret	1957	2000	Berlin
13	3:56,17	Spieshöfer, Andrea	1973	2018	Berlin
14	3:58:19	Schulte, Thersia	1961	1990	Berlin
15	3:59:32	Severin, Sonja	1959	1989	Berlin
16	4:05:00	Diekmann, Lucia	1959	1994	Bramsche
17	4:14,02	Suhrhoff, Petra	1968	2018	Berlin
18	4:14:41	Dettmer, Nina	1976	2009	Berlin
19	4:15:20	Burg, Dr. Birgit	1958	2012	Walsniel
20	4:15:47	Bänsch-Malaquias, Kerstin	1971	2010	Münster
21	4:22:58	Kaller, Eva-Maria	1960	2005	Hamburg
22	4:23:40	Ulferts, Heike	1970	2012	London / GB
23	4:26:33	Mielke, Anngret	1957	2000	Berlin
24	4:27:33	Spiess, Petra		2012	Berlin
25	4:54:33	Lührmann, Dorit	1970	1998	Berlin
26	4:57:43	Otto, Ute	1950	1999	Köln

Marathon / Frauen ab W 20 (Mannschaft)

1	11:50:50	Rörsch, Christel / Severin, Sonja / Kupke, Ingrid	1991	Hannover
2	13:26:20	Keil, Kornelia / Hebbe, Katja / Kaller, Eva-Maria	2005	Münster

50 km Strassenlauf / Frauen ab W 20

1	4:40:07	Kupke, Ingrid	1942	1997	Rheine - Elte
---	---------	---------------	------	------	---------------

100 km Strassenlauf / Frauen ab W 20

1	10:14:56	Kupke, Ingrid	1942	1997	Rodenbach
---	----------	---------------	------	------	-----------

100 km Bahnlauf / Frauen ab W 20

1	10:22:02	Kupke, Ingrid	1942	1998	Rodenbach
---	----------	---------------	------	------	-----------

24 Stunden Lauf / Frauen ab W 20

1	161,175 km	Kupke, Ingrid	1942	1998	Schmallenberg
---	------------	---------------	------	------	---------------

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

3.000 m / Männer alle AK

1	8:36,40	Heinrich, Michel	2004	2023	Hannover
2	8:29,52	Seelhöfer, Jannik	1997	2017	Hannover
3	8:31,15	Polzin, Dieter	1963	1985	Bonn
4	8:46,60	Keil, Axel	1982	2009	Osterode
5	8:54,0	Gürtas, Franz	1955	1972	Oldenburg
6	8:57,14	Sprehe, Sören	1997	2022	Dortmund
7	8:59,8	Breeck, Christian	1958	1997	Melle
8	9:00,0	Röper, Rudi	1919	1947	Melle
9	9:03,04	Schlonski, Walter	1945	1980	Burg Gretesch
10	9:04,15	Kusainov, Ruslan	1985	2011	Melle
11	9:05,2	Pabst, Timo	1983	2001	Osterode
12	9:07,2	Schiermeyer, Stefan	1966	1989	Münster
13	9:08,4	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Bad Oeynhausen
14	9:10,02	Assmann, Ingo	1979	2005	Bielefeld
15	9:11,83	Müller, Marco	1971	1989	Osterode
16	9:13,3	Oestreich, Frank	1961	1986	Bad Oeynhausen
17	9:18,2	Lührmann, Dr. Björn	1966	1989	Oldenburg
18	9:20,4	Schulte, Stefan	1959	1985	Melle
19	9:20,8	Kulisch, Jürgen	1961	1986	Melle
20	9:21,2	Clausing, Günter	1952	1973	Melle
21	9:23,8	Staege, Eckhard	1937	1958	Melle
22	9:25,24	Braunsmann, David	1998	2015	Celle
23	9:26,43	Langkopf, Paul	2004	2021	Göttingen
24	9:30,74	Blumenstein, Moritz	1998	2013	Delmenhorst
25	9:31,1	Suhrhoff, Rolf	1957	1991	Melle
26	9:31,5	Da Vinci, Bruno	1985	1991	Melle
27	9:32,1	Stönner, T.	1972	1991	Melle
28	9:38,7	Eismann, Klaus	1949	1967	Melle
29	9:42,3	Taube, Siegfried	1963	1987	Melle
30	9:43,57	Schröder, Marco	1974	1991	Zeven
31	9:45,2	Hamm, Reinhard	1959	1995	Melle
32	9:54,5	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
33	9:58,04	Aufderheide, Sven	1999	2016	Melle
34	9:58,61	Riegenrink, Jan-Erik	2003	2019	Melle
35	9:59,05	Seelhöfer, Mathis	2000	2014	Melle
36	10:00,31	Schlendermann, Till	1997	2015	Melle
37	10:01,18	Schönwald, Michael	1983	2001	Papenburg
38	10:04,2	Chmiel, Wolfgang	1945	1985	Melle
39	10:05,55	Widner, Viktor	1985	2002	Hameln
40	10:05,9	Rörsch, Peter	1950	1990	Melle
41	10:12,1	Hakemeyer, Günter	1953	1986	Melle
42	10:13,2	Gelhot, Patrick	1978	1995	Melle
43	10:15,8	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1989	Melle
44	10:17,3	Horbach, Udo	1951	1988	Melle
45	10:20,0	Ulferts, Dieter	1937	1958	Melle
46	10:20,7	Beckmann, Markus	1973	1996	Melle
47	10:22,7	Kaiser, Chris	1986	2002	Melle
48	10:25,4	Boose, Jörg	1963	1986	Melle
49	10:28,0	Belt, Christian	1985	1999	Melle
50	10:28,4	Last, Stefan	1967	2009	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
51	10:31,17	Niederniehaus, Frederik	1994	2010	Melle
52	10:32,6	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
53	10:34,1	Leuschner, Frank	1965	1998	Borgholzhausen
54	10:34,52	Schulte, Florian	1991	2011	Melle
55	10:34:97	Schlattmann, Peter	1963	2010	Melle
56	10:35,3	Staege, Axel	1964	1978	Melle
57	10:37,18	Holtkamp, Matthias	1997	2012	Melle
58	10:37,70	Morkötter, Til	2006	2022	Paderborn
59	10:37,8	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Melle
60	10:38,4	Metz, Thomas	1966	1982	Bersenbrück
61	10:41:12	Werding, Rasmus	1992	2010	Melle
62	10:42,10	Aufderheide, Bernd	1962	2013	Melle
63	10:42,8	Widner, Victor	1985	2003	Oldendorf
64	10:42,9	Schwalbe, Patrick	1992	2007	Melle
65	10:43,2	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2005	Melle
66	10:43,3	Hartmann, Henrik	1983	2001	Hannover
67	10:43,7	Wöldecke, Wolfgang	1954	1987	Melle
68	10:46,93	Seelhöfer, Bastian	2006	2022	Paderborn
69	10:47,4	Johänntgen, M.	1972	1993	Melle
70	10:52,4	Urner, Erich	1948	1992	Melle
71	10:53,1	Wilken, Herbert	1943	1988	Melle
72	10:54,1	Bode, Frank	1971	2005	Melle
73	10:54,4	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Melle
74	10:55,1	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
75	10:57,8	Aufderheide, Bernd	1962	2009	Melle
76	10:58,0	Bartlett, Dr. Michael	1935	1988	Melle
77	10:58,5	Arnold, Wolfgang	1951	1987	Melle
78	10:58,8	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
79	11:00,36	Ort, Andreas	1992	2019	Melle
80	11:00,4	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
81	11:00,6	Schlüter, Ewald	1931	1985	Melle
82	11:01,2	Otto, Hartmut	1973	1989	Melle
83	11:02,3	Greve, Rolf	1950	1971	Melle
84	11:02,4	Makaschov, Dimitri	1998	2012	Celle
85	11:02,6	Stönnner, Alois	1947	1990	Melle
86	11:03,6	Half, Hermann	1944	1985	Melle
87	11:04,7	Rüdiger, Frank	1955	1997	Melle
88	11:06,1	Lempke, Holger	1974	1991	Melle
89	1:06,44	Frerichs, Enno	1991	2015	Melle
90	11:07,1	Zachan, Norbert	1957	1991	Melle
91	11:08,2	Witte, Axel	1972	1990	Melle
92	11:08,6	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
93	11:10,5	Sappock, Manfred	1942	1992	Melle
94	11:11,3	Kretschmer, Jochen	1964	1978	Melle
95	11:12,55	Borrmann, Dirk	1973	2017	Melle
96	11:12,7	Gelhot, Manuel	1988	2001	Melle
97	11:14,0	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle
98	11:14,7	Glasow, Peter	1957	1997	Melle
99	11:15,3	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
100	11:15,5	Meier, Martin	1965	1999	Melle
101	11:16,1	Brinker, Frank	1974	1993	Melle
102	11:16,76	Horst, Marek	1997	2012	Melle
103	11:18,1	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
104	11:18,9	Möllers, Christian	1992	2005	Melle
105	11:21,87	Abdimalik, Adam	2003	2022	Melle
106	11:22,0	Scholz, Klaus	1927	1976	Lingen
107	11:23,3	Arens, Manfred	1951	2004	Melle
108	11:24,0	Ulferts, Dr. Jens	1966	1983	Melle
109	11:24,8	Kröger, I.	1971	1990	Melle
110	11:25,3	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
111	11:26,0	Holtkamp, Peter	1975	1986	Melle
112	11:28,0	Lüssenheide, Dietmar	1957	2005	Melle
113	11:28,0	Polomsky, Peter	1949	1985	Melle
114	11:28,63	Kaiser, Chris	1986	2001	Unterlüß
115	11:29,6	Friedering, Ulrich	1949	1995	Melle
116	11:35,1	Goudarzi, Touraj	1967	2005	Melle
117	11:35,5	Kuhn, Jürgen	1970	1987	Melle
118	11:35,88	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Melle
119	11:37,6	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Melle
120	11:40,33	Mayer, Andreas	1990	2016	Melle
121	11:41,4	Last, Jan - Christof	1973	2007	Melle
122	11:42,0	Meyer, Bernd	1950	1999	Melle
123	11:42,8	Müller, Gerd	1943	1988	Melle
124	11:43,3	Lönker, Philipp	1983	2001	Melle
125	11:45,0	Otto, Matthias	1979	1996	Melle
126	11:45,2	Brauch, Philip	1973	1990	Melle
127	11:45,4	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1994	Melle
128	11:47;0	Seifert, Jürgen	1958	2007	Melle
129	11:49,8	Bordihn, Mike	1972	2006	Melle
130	11:51,8	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
131	11:51,8	Gelhot, Werner	1952	1991	Melle
132	11:53,33	Lührmann, Moritz	2000	2014	Hannover
133	11:54,4	Look, Ulli	1961	2006	Melle
134	11:57,4	Möllers, Jan	1994	2006	Melle
135	11:58,2	Spiekermann, Peter	1954	2010	Melle
136	11:59,2	Lammerschmidt, Heinz	1943	1994	Melle
137	11:59,58	Arndt, Gideon	1993	2015	Melle
138	12:03,9	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1995	Melle
139	12:06,5	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
140	12:06,8	Kohlmeyer, Patrick	1990	2005	Melle
141	12:07,81	Holtkamp, Marc	2000	2012	Melle
142	12:14,8	Zwolinski, L.	1979	1991	Melle
143	12:19,4	Opitz, David	1991	2005	Melle
144	12:22,4	Bäckermann, Eric	1993	2005	Melle
145	12:24,1	Rörsch, Stefan	1981	1992	Melle
146	12:25,3	Drews, Egon	1940	1985	Melle
147	12:25,5	Schlüter, Andreas	1958	1988	Melle
148	12:28,0	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Melle
149	12:28,1	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
150	12:30,4	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Melle
151	12:34,0	Müller, Jochen	1939	1980	Fürstenau
152	12:34,2	Döring, Arnp	1921	1979	Dörpen
153	12:34,5	Feuerherm, Heinz	1935	1985	Melle
154	12:36,2	Schmidt, Werner	1938	1985	Melle
155	12:39,2	Jahn, Uwe	1959	2007	Melle
156	12:41,0	Pelz, Horst	1936	1988	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
157	12:41,1	Potthoff, Bastian	1985	2001	Melle
158	12:43,1	Heitling, M.	1972	1993	Melle
159	12:45,3	Krömker, Holger	1962	2007	Melle
160	12:46,7	Dittmann, Olaf	1975	2007	Melle
161	12:47,9	Stönner, Th.	1969	1988	Melle
162	12:54,9	Pfeiffer, F.	1949	1996	Melle
163	12:56,2	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1996	Melle
164	12:58,3	Lührmann, Franz	1960	2007	Melle
165	13:06,6	Frech, Adolf	1910	1977	Hannover
166	13:09,0	Druschke, Rudolf	1928	1981	Melle
167	13:14,3	Henschen, Thilo	1978	1989	Melle
168	13:30,1	Köhler, Frank	1953	1994	Melle
169	13:31,0	Ockels, Karl	1921	1978	Melle
170	13:36,6	Michels, Herbert	1946	2007	Melle
171	13:39,0	Hafer, Sebastian	1979	1989	Melle
172	13:46,4	Eymers, Otto	1934	1974	Melle
173	13:48,6	Maiwald, Leo	1923	1991	Melle
174	13:56,4	Lammerschmidt, Uwe	1977	1991	Melle
175	14:04,9	Barmeier, Gerd	1959	2001	Melle
176	13:57,0	Keil, Egon	1935	2003	Melle
177	14:02,21	Rüffer, Nick	2002	2012	Melle
178	14:12,1	Woll, Ludwig	1951	2007	Melle
179	14:18,9	Köster, Peter	1946	2002	Melle
180	14:22,2	Silber, Felix	1992	2006	Melle
181	14:24,6	Krömker, Steffen	1993	2006	Melle
182	14:32,7	Birkemeyer, Detlef	1959	1995	Melle
183	14:34,4	Silber, Cornelius	1997	2006	Melle
184	14:39,5	Packmohr, Herbert	1927	1988	Melle
185	14:49,1	Schönwald, Edmund	1954	2003	Melle
186	14:55,4	Reckordt, Heinz	1927	1986	Melle
187	15:32,6	Westendorf, Matthias	1993	2006	Melle
188	15:49,17	Schwarz, Stefan	1982	2015	Melle
189	16:44,7	Stegmann, Kevin	1997	2005	Melle
190	17:07,9	Sutmöller, Th.	1981	1993	Melle
191	17:08,2	Nolte, Chr.	1984	1993	Melle
192	17:16,8	Westendorf, Christoph	1991	2006	Melle

3.000 m Hindernis / Männer ab M 20

1	8:52,41	Seelhöfer Jannik	1997	2019	Wetzlar
2	9:13,1	Polzin, Dieter	1963	1985	Hamburg
3	9:34,18	Keil, Axel	1982	2008	Papenburg
4	9:45,0	Breeck, Christian	1958	1994	Melle
5	9:48,4	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Oldenburg
6	9:58,0	Oestreich, Frank	1961	1985	Melle
7	10:01,4	Kulisch, Jürgen	1961	1985	Melle
8	10:19,7	Schulte, Stefan	1959	1986	Melle
9	10:30,1	Schiermeyer, Stefan	1966	1991	Melle
10	10:43,9	Lührmann, Dr. Björn	1966	1993	Melle
11	11:08,1	Eismann, Klaus	1949	1968	Osnabrück
12	11:23,9	Taube, Siegfried	1963	1989	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
13	11:27,8	Detmer, Wilhelm	1951	1983	Melle
14	11:33,4	Horbach, Udo	1951	1987	Melle
15	11:40,2	Chmiel, Udo	1948	1983	Melle
16	11:41,7	Schönwald, Michael	1983	2004	Melle
17	11:50,7	Hakemeyer, Günter	1953	1984	Melle
18	12:10,6	Wöldecke, Wolfgang	1954	1987	Melle
19	12:29,2	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1986	Melle
20	12:32,3	Leuschner, Frank	1965	2000	Melle
21	13:13,6	Drews, Egon	1940	1985	Melle

5.000 m / Männer ab M 20 / Bahn

1	14:42,92	Seelhöfer, Jannik	1997	2018	Ninove / Belgien
2	14:51,01	Polzin, Dieter	1963	1983	Berlin
3	15:17,80	Heinrich, Michel	2004	2023	Rostock
4	15:25,4	Oestreich, Frank	1961	1986	Melle
5	15:35,10	Sprehe, Sören	1997	2023	Schloß-Holte
6	15:21,60	Keil, Axel	1982	2008	Berg. Gladbach
7	15:29,4	Gürtas, Frank	1955	1972	Melle
8	15:31,8	Schlonski, Walter	1945	1981	Bielefeld
9	15:34,1	Breeck, Christian	1958	1994	Melle
10	15:38,1	Kulisch, Jürgen	1961	1987	Melle
11	15:39,10	Kusainov, Ruslan	1985	2011	Papenburg
12	15:44,1	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Osnabrück
13	15:44,72	Assmann, Ingo	1979	2008	Minden
14	15:59,3	Schulte, Stefan	1959	1985	Melle
15	16:13,1	Schiermeyer, Stefan	1966	1991	Melle
16	16:19,41	Clausing, Günter	1952	1973	Melle
17	16:20,9	Röper, Rudi	1919	1948	Münster
18	16:23,3	Suhrhoff, Rolf	1957	1993	Melle
19	16:26,0	Müller, Marco	1971	1989	Osnabrück
20	16:27,9	Lührman, Dr. Björn	1966	1988	Melle
21	16:37,6	Stöner, Thomas	1972	1992	Melle
22	16:42,49	Braunsmann, David	1998	2013	Melle
23	16:46,0	Brinkmann, Marc	1978	1999	Melle
24	16:49,2	Clasing, Dr. Dirk	1935	1956	Melle
25	16:49,49	Blumenstein, Moritz	1998	2013	Melle
26	16:49,5	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Dissen
27	16:49,9	Pabst, Timo	1983	2002	Nordhorn
28	16:50,0	Da Vinci, Bruno	1965	1991	Melle
29	16:51,0	Detmer, Wilhelm	1951	1980	Bersenbrück
30	16:52,9	Hamm, Reinhard	1959	1994	Melle
31	17:01,6	Taube, Siegfried	1963	1997	Melle
32	17:01,6	Rörsch, Peter	1950	1988	Melle
33	17:08,2	Oestreich, Claas	1966	1985	Melle
34	17:09,8	Thomas, Peter	1977	1997	Melle
35	17:12,6	Staege, Eckhard	1937	1980	Dissen
36	17:22,5	Horbach, Udo	1951	1987	Melle
37	17:25,9	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
38	17:31,4	Chmiel, Udo	1948	1981	Melle
39	17:32,3	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1997	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
40	17:38,6	Schönwald, Michael	1983	2001	Melle
41	17:42,0	Hakemeyer, Günter	1953	1987	Melle
42	17:47,2	Keil, Egon	1935	1979	Melle
43	17:50,5	Rehme, Willi	1946	1987	Melle
44	17:53,4	Otto, Hartmut	1943	1986	Melle
45	17:54,4	Boose, Jörg	1963	1984	Melle
46	17:55,8	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
47	18:05,0	Gelhot, Patrick	1978	1995	Melle
48	18:06,9	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Melle
49	18:07,8	Lübbert, Wolfgang	1955	1987	Melle
50	18:08,3	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
51	18:10,1	Widner, Viktor	1986	2002	Melle
52	18:16,20	Schlattmann, Peter	1963	2010	Melle
53	18:16,2	Urner, Erich	1948	1989	Melle
54	18:18,0	Leuschner, Frank	1965	1998	Borghozhausen
55	18:19,2	Wöldecke, Wolfgang	1954	1988	Melle
56	18:28,4	Wilken, Herbert	1943	1986	Melle
57	18:31,62	Otto, Daniel	1973	2013	Melle
58	18:36,0	Ulferts, Dieter	1937	1958	Melle
59	18:36,1	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
60	18:36,8	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
61	18:38,5	Schlüter, Ewald	1931	1982	Dissen
62	18:40,39	Schoster, Carsten	1971	2015	Melle
63	18:47,3	Schröder, Marco	1974	1990	Melle
64	18:51,0	Belt, Christian	1985	1999	Melle
65	18:52,7	Arnold, Wolfgang	1951	1988	Melle
66	18:53,4	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Melle
67	18:53,5	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Dissen
68	18:54,3	Metz, Thomas	1966	1982	Dissen
69	18:54,8	Hobelmann, K.	1958	1988	Melle
70	18:56,2	Kaiser, Chris	1986	2002	Nordhorn
71	18:57,0	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
72	18:58,6	Bode, Frank	1971	2005	Melle
73	19:00,6	Bartlett, Dr. Michael	1935	1987	Melle
74	19:00,9	Aufderheide, Bernd	1962	2009	Melle
75	19:04,4	Pelz, Stefan	1971	1989	Melle
76	19:04,7	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
77	19:09,5	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2006	Melle
78	19:10,6	Polomsky, Peter	1949	1985	Melle
79	19:12,5	Rüdiger, Frank	1955	1994	Melle
80	19:14,4	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
81	19:15,1	Scholz, Klaus	1927	1977	Hannover
82	19:15,5	Stöner, Alois	1947	1990	Melle
83	19:16,8	Zachan, Norbert	1957	1989	Melle
84	19:17,68	Hacke, Michael	1967	2013	Melle
85	19:20,7	Glasow, Peter	1957	1999	Melle
86	19:22,7	Leipnitz, Mathias	1985	2001	Melle
87	19:27,1	Rose, Martin	1950	1990	Melle
88	19:27,4	Kröger, J.	1971	1989	Melle
89	19:27,5	Donelasci, V.	1939	1989	Melle
90	19:30,1	Greve, Rolf	1950	1972	Melle
91	19:30,2	Meyer, Bernd	1950	1993	Melle
92	19:31,3	Lemme, H.	1974	1990	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
93	19:38,2	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle
94	19:37,5	Schröter, I.	1972	1987	Melle
95	19:37,7	Werding, Rasmus	1992	2009	Melle
96	19:38,0	Meier, Martin	1965	2001	Melle
97	19:38,4	Seiffert, Jürgen	1958	2007	Melle
98	19:38,7	Arens, Manfred	1951	2001	Melle
99	19:39,9	Lüssenheide, Dietmar	1957	2004	Melle
100	19:40,6	Schröder, Christoph	1988	2005	Melle
101	19:40,8	Müller, Gerd	1943	1987	Melle
102	19:41,0	Di Bella, Luigi	1989	2005	Melle
103	19:42,7	Hafer, Wilhelm	1950	1989	Melle
104	19:43,3	Friedering, Ulrich	1949	1996	Melle
105	19:52,9	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
106	19:53,3	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle
107	19:54,0	Lönker, Philipp	1983	2000	Nordhorn
108	19:54,5	Gelhot, Werner	1952	1990	Melle
109	20:02,2	Look, Ulrich	1961	2007	Melle
110	20:03,2	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
111	20:07,0	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
112	20:08,3	Johanning, Bernd	1963	1994	Melle
113	20:13,4	Hofmeister, Claas	1969	1989	Melle
114	20:13,8	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1996	Melle
115	20:15,0	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Hohenhameln
116	20:20,1	Henseler, Christian	1971	1988	Melle
117	20:20,7	Lammerschmidt, Heinz	1943	1989	Melle
118	20:22,0	Schlüter, Andreas	1958	1987	Melle
119	20:29,4	Stöner, T.	1969	1988	Melle
120	20:33,0	Spiekermann, Peter	1954	2004	Melle
121	20:33,5	Theiling, Dieter	1945	1980	Melle
122	20:34,2	Keil, Sigmar	1945	1981	Melle
123	20:36,7	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1987	Melle
124	20:39,5	Brauch, Philip	1973	1992	Melle
125	20:42,93	Kley, Domenik	1978	2013	Melle
126	20:44,48	Mayer, Andreas	1990	2013	Melle
127	20:46,4	Brinker, Frank	1974	1992	Melle
128	20:48,8	Callsen, Frank	1965	1987	Melle
129	20:50,8	Kuhn, Jürgen	1970	1986	Melle
130	20:50,9	Kohlmeyer, Patrick	1990	2004	Melle
131	20:53,2	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1993	Melle
132	20:55,9	Barrenpohl, Ingo	1970	2009	Melle
133	20:59,2	Döring, Arno	1921	1981	Burg Gretesch
134	20:59,4	Feuerherm, Heinz	1935	1988	Melle
135	21:03,6	Wiewel, Jürgen	1973	2007	Melle
136	21:06,8	Schäffer, Heiko	1979	2006	Melle
137	21:07,7	Drews, Egon	1940	1985	Melle
138	21:08,6	Meyer zu Eissen, S.	1972	1988	Melle
139	21:15,3	Frech, Adolf	1910	1978	Melle
140	21:16,6	Pelz, Horst	1936	1987	Melle
141	21:20,9	Schmidt, Werner	1938	1984	Melle
142	21:25,0	Opitz, David	1991	2005	Melle
143	21:26,3	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
144	21:37,3	Wäsche, Carl	1940	1990	Melle
145	21:39,4	Ockels, Karl	1921	1978	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
146	21:41,0	Bäckermann, Eric	1993	2005	Melle
147	21:46,0	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Melle
148	21:58,3	Mailänder, Werner	1929	1983	Melle
149	21:58,9	Schwalbe, Patrick	1992	2002	Melle
150	22:10,9	Maiwald, Leo	1923	1983	Melle
151	22:11,3	Druschke, Rudolf	1928	1981	Melle
152	22:19,6	Schulte, Florian	1991	2005	Melle
153	22:27,8	Witte, Axel	1972	1988	Melle
154	22:30,8	Krömker, Holger	1962	2009	Melle
155	22:32,9	Beckmann, Martin	1969	2008	Melle
156	22:34,9	Pütker, Lothar	1989	2006	Melle
157	22:36,0	Krömker, Lars	1991	2009	Melle
158	22:36,7	Beckmann, Martin	1969	2004	Melle
159	22:39,1	Wortmann, Michael	1958	1997	Melle
160	22:50,4	Dittmann, Olaf	1975	2006	Melle
161	23:02,9	Rasper, Siegfried	1930	1987	Melle
162	23:04,9	Eickmeyer, Günter	1942	1985	Melle
163	23:10,0	Hoffmann, Karl-Heinz	1955	1995	Melle
164	23:20,5	Moke, Werner	1943	1983	Melle
165	23:24,9	Lönker, Philipp	1951	2001	Borgholzhausen
166	23:39,4	Köhler, Frank	1953	1994	Melle
167	24:59,9	Eymers, Otto	1934	1985	Melle
168	25:07,8	Barmeier, Gerd	1959	2003	Borgholzhausen
169	30:02,12	Groetzner, Georg	1910	1990	Wunstorf

10.000 m / Männer ab M 20 / Bahn

1	30:46,2	Polzin, Dieter	1963	1983	Melle
2	32:09,0	Schlonski, Walter	1945	1981	Osnabrück
3	32:31,5	Oestreich, Frank	1961	1986	Bad Oeynhausen
4	32:37,5	Keil, Axel	1982	2008	Melle
5	32:42,9	Kulisch, Jürgen	1961	1987	Melle
6	32:54,7	Assmann, Ingo	1979	2008	Melle
7	32:55,0	Breeck, Christian	1958	1997	Melle
8	33:50,0	Schulte, Stefan	1959	1991	Melle
9	34:08,5	Müller, Marco	1971	1989	Melle
10	34:10,0	Da Vinci, Bruno	1965	1991	Melle
11	34:30,0	Taube, Siegfried	1963	1992	Melle
12	34:49,3	Suhrhoff, Rolf	1957	1992	Melle
13	34:52,9	Stönner, Thomas	1972	1992	Melle
14	34:58,3	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Bad Oeynhausen
15	35:02,7	Hamm, Reinhard	1959	1994	Melle
16	35:21,0	Lührmann, Dr. Björn	1966	1989	Melle
17	35:21,1	Rörsch, Peter	1950	1990	Melle
18	35:21,2	Schiermeyer, Stefan	1966	1986	Melle
19	35:25,4	Schröder, Marco	1974	1991	Melle
20	35:47,3	Chmiel, Wolfgang	1945	1984	Melle
21	36:16,6	Detmer, Wilhelm	1951	1980	Melle
22	36:33,7	Horbach, Udo	1951	1987	Osnabrück
23	36:35,1	Hakemeyer, Günter	1953	1986	Melle
24	36:56,6	Otto, Hartmut	1943	1982	Paderborn

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
25	37:16,4	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1995	Melle
26	37:18,04	Schlattmann, Peter	1963	2012	Melle
27	37:27,7	Oestreich, Claas	1966	1984	Melle
28	37:31,1	Wöldecke, Wolfgang	1954	1988	Melle
29	37:31,2	Chmiel, Udo	1948	1981	Melle
30	37:43,0	Thomas, Peter	1977	1999	Melle
31	37:48,4	Lübbert, Wolfgang	1955	1987	Melle
32	37:56,5	Staege, Eckardt	1937	1983	Melle
33	37:58,0	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
34	38:01,3	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1987	Melle
35	38:16,2	Boose, Jörg	1963	1984	Melle
36	38:19,7	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
37	38:22,9	Niehaus, E.	1952	1981	Melle
38	38:30,3	Keil, Egon	1935	1978	Melle
39	38:33,0	Rehme, Willi	1946	1985	Paderborn
40	38:36,1	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
41	38:40,46	Otto, Daniel	1973	2015	Melle
42	38:50,5	Urner, Erich	1948	1991	Melle
43	38:59,0	Gelhot, Patrick	1978	2000	Melle
44	39:02,3	Wilken, Herbert	1943	1986	Melle
45	39:03,5	Pabst, Timo	1983	2004	Melle
46	39:07,0	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
47	39:15,0	Frech, Adolf	1910	1975	Dortmund
48	39:15,8	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
49	39:18,8	Bartlett, Dr. Michael	1935	1987	Melle
50	39:25,0	Zachan, Norbert	1957	1989	Melle
51	39:30,9	Arnold, Wolfgang	1951	1988	Melle
52	39:33,3	Leuschner, Frank	1965	1999	Melle
53	39:39,4	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
54	39:40,7	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
55	39:42,8	Bode, Frank	1971	2006	Melle
56	39:57,6	Schönwald, Michael	1983	2001	Melle
57	39:58,0	Halff, Hermann	1944	1985	Paderborn
58	40:00,3	Schlüter, Ewald	1931	1986	Melle
59	40:01,1	Rose, Martin	1950	1988	Melle
60	40:07,5	Sappock, Manfred	1942	1987	Melle
61	40:18,0	Polomsky, Peter	1949	1984	Osnabrück
62	40:18,7	Stönnner, Alois	1947	1990	Melle
63	40:21,6	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Melle
64	40:24,3	Lempke, Holger	1974	1990	Melle
65	40:25,6	Taube, Jörg	1963	1991	Melle
66	40:28,9	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2006	Melle
67	40:45,4	Scholz, Klaus	1927	1977	Melle
68	40:49,0	Friedering, Ulrich	1949	1996	Melle
69	41:00,2	Arens, Manfred	1951	2001	Melle
70	41:14,1	Greve, Rolf	1950	1973	Melle
71	41:14,8	Althaus, Thomas	1957	2006	Melle
72	41:15,6	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle
73	41:17,41	Ort, Andreas	1992	2018	Melle
74	41:22,0	Müller, Gerd	1943	1988	Paderborn
75	41:24,1	Weith, J.	1956	1996	Melle
76	41:29,3	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
77	41:28,82	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
78	41:36,7	Johanning, Bernd	1963	1985	Melle
79	41:42,1	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
80	41:45,2	Meier, Martin	1965	2002	Melle
81	41:51,5	Meyer, Bernd	1950	1992	Melle
82	41:54,8	Seifert, Jürgen	1958	2005	Melle
83	41:56,25	Spiekermann, Peter	1954	2010	Melle
84	42:03,6	Glasow, Peter	1957	1988	Melle
85	42:04,5	Lüssenheide, Dietmar	1957	2005	Melle
86	42:09,31	Langkopf, Heinrich	1971	2015	Melle
87	42:18,9	Belt, Christian	1985	1999	Melle
88	42:22,9	Sutmöller, M.	1956	1993	Melle
89	42:26,5	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Melle
90	42:28,0	Müller, Jochen	1939	1978	Paderborn
91	42:29,6	Schlüter, Andreas	1958	1987	Melle
92	42:41,6	Lammerschmidt, Heinz	1943	1991	Melle
93	42:42,6	Gelhot, Werner	1952	1990	Melle
94	42:46,0	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1994	Melle
95	42:54,7	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1995	Melle
96	43:05,0	Witte, Axel	1972	1989	Melle
97	43:11,5	Look, Ulrich	1961	2006	Melle
98	43:11,8	Drews, Egon	1940	1983	Melle
99	43:18,0	Wäsche, Carl	1940	1984	Melle
100	43:21,2	Thewes, U.	1952	1990	Melle

10.000 m / Männer ab M 20 / Strasse

1	31:01	Seelhöfer, Jannik	1997	2019	Leipzig
2	31:55	Sprehe, Sören	1997	2022	Leverkusen
3	32:47	Keil, Axel	1982	2010	Neuenkirchen
4	33:01	Assmann, Ingo	1979	2005	Emlichheim
5	33:57	Da Vinci, Bruno	1985	2022	Hasbergen
6	34:15	Schlonski, Walter	1945	1945	Teneriffa
7	34:20	Breeck, Christian	1958	2001	Lingen
8	34:30	Kusainov, Ruslan	1985	2003	Lingen
9	35:22	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Paderborn
10	35:50	Taube, Siegfried	1963	1997	Melle
11	36:08	Suhrhoff, Rolf	1957	1999	Oesterwegen
12	36:11	Pabst, Timo	1983	2000	Osnabrück
13	36:18	Langkopf, Paul	2004	2023	Uelzen
14	37:06	Schlattmann, Peter	1963	2010	Neuenkirchen
15	36:19	Hamm, Reinhard	1959	2000	Lingen
16	37:22	Ellinghaus, Dr. Peter	1978	1998	
17	37:24	Last, Stefan	1967	2009	Neuenkirchen
18	37:26	Otto, Hartmut	1943	1981	Paderborn
19	37:40	Hensiek, Carsten	1984	2020	Oldenburg
20	37:43	Leuschner, Frank	1965	2000	Lingen
21	37:43	Prigge, Christian		2010	Neuenkirchen
22	37:45	Otto, Daniel	1973	2010	Neuenkirchen
23	37:46	Mergelmeyer, Martin	1968	2009	Saerbeck
24	38:17	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2009	Lemwerder
25	38:24	Schulte, Stefan	1959	1999	Gm-Hütte

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
26	38:36	Last, Jan-Christof	1973	2008	Steinhagen
27	38:37	Lührmann, Dr. Björn	1966	1998	Gm-Hütte
28	38:53	Tschorn, Axel	1962	2000	Lingen
29	39:08	Westerkamp, Martin	1968	2004	Heiligenhafen
30	39:34	Gelhot, Patrick	1978	2001	Melle
31	39:34	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Ibbenbüren
32	40:25	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Meppen
33	40:34	Arens, Manfred	1951	2002	Glane
34	40:34	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle
35	40:48	Schiermeyer, Stefan	1966	1999	Melle
36	41:19	Jahn, Uwe	1959	2008	Oesterwegen
37	41:33	Meier, Martin	1965	2002	Glane
38	41:34	Wilken, Herbert	1943	1998	Osnabrück
39	41:44	Schoster, Carsten	1971	2010	Melle
40	42:11	Reehuis, Alfred	1955	2006	Glane
41	42:13	Spiekermann, Peter	1954	2011	Neuenkirchen
42	42:53	Arnold, Wolfgang	1951	1997	Melle
43	42:54	Belt, Johannes	1952	1997	Löningen
44	43:05	Klockenbrink, Ulrich	1979	1999	Melle
45	43:10	Brinkmann, Markus	1968	2008	Lingen
46	43:15	Mehlhase, Frank	1961	2017	Hannover - Bothfeld
47	43:28	Belt, Christian	1985	2008	Hannover - Ricklingen
48	43:32	Schulting, Ansgar	1962	2015	Lingen
49	43:33	Hakemeyer, Günter	1953	2007	Neuenkirchen
50	43:33	Wortmann, Michael	1958	2001	Lingen
51	43:39	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Schortens
52	43:42	Oestreich, Frank	1961	1997	Melle
53	44:32	Dittmann, Olaf	1975	2007	Melle
54	44:53	Stolzenburg, Eike	1968	2010	Melle
55	45:16	Lübbert, Wolfgang	1955	2002	Melle
56	45:06	Wiewel, Jürgen	1973	2007	Borgholzhausen
57	45:07	Glasow, Peter	1957	2007	Neuenkirchen
58	45:09	Barrenpohl, Ingo	1970	2010	Melle
59	45:25	Starr, Günter	1969	2018	Löningen
60	45:28	Triebel, Fabian	1982	1998	Melle
61	46:22	Rösner, Patrick	1986	2012	Spelle
62	46:30	Coors, Manfred	1944	2009	Spelle
63	46:31	Krömker, Lars	1991	2010	Melle
64	46:34	Beckmann, Dr. Ludger	1951	2009	Spelle
65	46:44	Look, Ulrich	1961	2010	Melle
66	46:49	Franz, Udo	1959	2009	Herringhausen
67	46:55	Krömker, Holger	1962	2009	Spelle
68	46:56	Beckmann, Martin	1969	2002	Osnabrück
69	47:19	Schulting, Leon		2022	Hannover
70	47:27	Würffel, Manfred	1961	1999	Melle
71	47:54	Stönner, Alois	1947	1999	Gm-Hütte
72	48:13	Lührmann, Moritz	2000	2015	Berlin
73	48:22	Wüstehube, Kai	1980	1999	Melle
74	48:22	Berghegger, Andre Dr.	1972	2010	Melle
75	48:25	Friedering, Ulrich	1949	2000	Melle
76	48:31	Junker, Michael	1972	2009	Spelle
77	49:17	Wesseler, Hartmut	1963	2009	Spelle
78	49:47	Brinkmeyer, St.	1966	2000	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
79	50:06	Keil, Egon	1935	2000	Melle
80	50:48	Lührmann, Moritz	2000	2016	Berlin
81	50:54	Chalvatsis, Venetios	1965	2010	Melle
82	51:12	Staab, Johannes	1953	2000	Melle
83	52:42	Mechau, Günther	1954	1998	Melle
84	52:50	Lammerschmidt, Heinz	1943	2002	Melle
85	52:58	Busch, Ralf	1965	2010	Melle
86	55:16	Barmeier, Gerd	1959	2001	Melle
87	55:23	Schwalbe, Patrick	1992	2010	Melle
88	55:42	Köhler, Frank	1953	1999	Gm-Hütte
89	56:30	Fehling, Wolf-Dieter	1952	2022	Hannover

10.000 m / Männer ab M 20 / Strasse (Mannschaft)

1	1:43:47	Assmann, Ingo / Kusainov, Ruslan / Breeck, Christian	2003	Lingen
2	1:44:58	Assmann, Ingo / Breeck, Christian / Hamm, Reinhard	2001	Lingen
3	1:46:32	Assmann, Ingo / Breeck, Christian / Suhrhoff, Rolf	2000	Greene
4	1:46:48	Keil, Axel / Assmann, Ingo / Schlattmann, Peter	2010	Neuenkirchen
5	1:46:58	Assmann, Ingo / Taube, Siegfried / Hamm, Reinhard	2002	Stuhr
6	1:47:28	Breeck, Christian / Hamm, Reinhard / Suhrhoff, Rolf	2000	Lingen
7	1:49:48	Breeck, Christian / Schlonski, Walter / Suhrhoff, Rolf	1999	Alfeld
8	1:49,53	Keil, Axel / Breeck, Christian / Otto, Daniel	2015	Lingen
9	1:51:40	Suhrhoff, Rolf / Schlonski, Walter / Leuschner, Frank	2000	Lingen
10	1:53:18	Taube, Siegfried / Ellinghaus, Dr. P. / Lührmann, Dr. Björn	1998	Melle
11	1:50:13	Assmann, Ingo / Pabst, Timo / Keil, Axel	2003	Bremerhaven
12	1:53:47	Prigge, Christian / Otto, Daniel / Suhrhoff, Rolf	2010	Neuenkirchen
13	1:54:15	Last, Stefan / Schlattmann, Peter / Otto, Daniel	2009	Neuenkirchen
14	1:55:08	Assmann, Ingo / Ellighaus, Dr. Peter / Gelhot, Patrick	2000	Melle
15	1:56:58	Breeck, Christian / Schlattmann, Peter Westerkamp, Martin	2009	Spelle
16	1:59:03	Hamm, Reinhard / Schlonski, Walter / Suhrhoff, Rolf	2003	Lingen
17	1:59:36	Suhrhoff, Rolf / Schlonski, Walter / Wortmann, Michael	2001	Lingen
18	2:00:08	Westerkamp, Martin / Last, Jan-Christof Althaus, Thomas	2007	Neuenkirchen

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
19	2:02:25	Taube, Siegfried / Arnold, Wolfgang / Oestreich, Frank		1997	Melle
20	2:03:18	Last, Jan-Christof / Schlattmann, Peter Brinkmann, Markus		2008	Lingen
21	2:03:58	Schlattmann, Peter / Langkopf, Paul Spiekermann, Peter		2011	Neuenkirchen
22	2:05,09	Hensiek, Carsten / Langkopf, Heinrich Spiekermann, Peter		2020	Oldenburg
23	2:05:44	Lührmann, Dr. Björn / Leuschner, Fr. Würffel, Manfred		1998	Gm-Hütte
24	2:07,39	Lührmann, Dr. Björn / Suhrhoff, Rolf Mehlhase, Frank		2017	Hannover
25	2:10:51	Suhrhoff, Rolf / Spiekermann, Peter Arens, Manfred		2009	Spelle
26	2:17:34	Meier, Martin / Triebel, Fabian / Oestreich, Frank		1998	Melle

Stundenlauf / Männer ab M 20

1	18.270 m	Polzin, Dieter	1963	1983	Melle
2	17:947 m	Schlonski, Walter	1945	1981	Osnabrück
3	17.750 m	Oestreich, Frank	1961	1986	Melle
4	17.392 m	Kulisch, Jürgen	1961	1985	Melle
5	17.261 m	Breeck, Christian	1958	1996	Melle
6	17.120 m	Schiermeyer, Stefan	1966	1991	Melle
7	17.079 m	Assmann, Ingo	1979	2003	Melle
8	16.836 m	Schulte, Stefan	1959	1992	Melle
9	16.747 m	Sa Vinci, Bruno	1965	1991	Osnabrück
10	16.614 m	Suhrhoff, Rolf	1957	1993	Melle
11	16.458 m	Rörsch, Peter	1950	1988	Melle
12	16.140 m	Chmiel, Wolfgang	1945	1984	Melle
13	16.124 m	Lührmann, Dr. Björn	1966	1995	Osnabrück
14	16.103 m	Hornach, Udo	1951	1987	Osnabrück
15	16.046 m	Keil, Axel	1982	2017	Melle
16	15.703 m	Hakemeyer, Günter	1953	1987	Melle
17	15.616 m	Otto, Hartmut	1943	1987	Osnabrück
18	15.610 m	Staege, Eckhardt	1937	1983	Melle
19	15.442 m	Taube, Siegfried	1963	1986	Osnabrück
20	15.391 m	Stönner, Thomas	1972	1992	Melle
21	15.337 m	Lübbert, Wolfgang	1955	1988	Melle
22	15.208 m	Wöldecke, Wolfgang	1954	1987	Melle
23	15.193 m	Müller, Marco	1971	1987	Osnabrück
24	15.158 m	Wilken, Herbert	1943	1988	Melle
25	15.060 m	Setmer, Wilhelm	1951	1983	Melle
26	15.009 m	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
27	14.904 m	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1985	Osnabrück
28	14.844 m	Zachan, Norbert	1957	1991	Melle
29	14.811 m	Belt, Johannes	1952	1994	Melle
30	14.800 m	Urner, Erich	1948	1989	Melle
31	14.739 m	Schlüter, Ewald	1931	1984	Melle
32	14.720 m	Polomsky, Peter	1949	1985	Osnabrück

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
33	14.578 m	Westerkamp, Martin	1968	2007	Osnabrück
34	14.559 m	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1986	Melle
35	14.552 m	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Osnabrück
36	14.503 m	Keil, Egon	1935	1983	Melle
37	14.407 m	Arens, Manfred	1951	2004	Melle
38	14.398 m	Halff, Hermann	1944	1985	Osnabrück
39	14.359 m	Seifert, Jürgen	1958	2007	Osnabrück
40	14.311 m	Stönnner, Alois	1947	1990	Melle
41	14.304 m	Weymann, Carsten	1972	1988	Melle
42	14.287 m	Boose, Jörg	1963	1984	Melle
43	14.264 m	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
44	14.258 m	Friedering, Ulrich	1949	1992	Melle
45	14.248 m	Gelhot, Patrick	1978	1991	Melle
46	14.151 m	Bode, Frank	1971	2004	Melle
47	14.072 m	Lüssenheide, Dietmar	1957	2005	Melle
48	14.015 m	Schönwald, Michael	1983	2000	Melle
49	14.007 m	Meyer, Bernd	1950	1992	Melle
50	13.978 m	Langkopf, Heinrich	1971	2019	Melle
51	13.870 m	Gehrke, J.	1969	1987	Melle
52	13.834 m	Reehuis, Alfred	1955	2003	Melle
53	13.825 m	Scholz, Klaus	1927	1988	Melle
54	13.750 m	Lammerschmidt, Heinz	1943	1991	Melle
55	13.747 m	Keil, Axel	1982	1996	Melle
56	13.737 m	Di Bella, Luigi	1989	2005	Melle
57	13.737 m	Schröder, Christoph	1988	2005	Melle
58	13.710 m	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1994	Melle
59	13.708 m	Thewes, U.	1952	1990	Melle
60	13.658 m	Gelhot, Werner	1952	1992	Melle
61	13.622 m	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1995	Melle
62	13.564 m	Wäsche, Carl	1940	1988	Melle
63	13.555 m	Leuschner, Frank	1965	1995	Melle
64	13.541 m	Pelz, Horst	1936	1987	Melle
65	13.529 m	Theiling, Dieter	1945	1984	Melle
66	13.563 m	Rösner, Marco	1977	2002	Melle
67	13.510 m	Spiekermann, Peter	1954	2004	Melle
68	13.448 m	Glasow, Peter	1957	1992	Melle
69	13.440 m	Brindöpke, Rolf	1946	1984	Melle
70	13.415 m	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1988	Melle
71	13.307 m	Deters, L.	1949	1985	Melle
72	13.249 m	Meier, Martin	1965	1999	Melle
73	13.207 m	Ulferts, Dr. Jens	1966	1983	Melle
74	13.180 m	Keil, Siegmар	1945	1983	Melle
75	13.171 m	Arnold, Wolfgang	1951	1996	Melle
76	13.143 m	Ulferts, Dieter	1937	1984	Melle
77	13.072 m	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
78	13.040 m	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1987	Melle
79	13.000 m	Frech, Adolf	1910	1975	Köln
80	12.967 m	Drews, Egon	1940	1984	Melle
81	12.857 m	Mehlhase, Frank	1961	2002	Melle
82	12.775 m	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
83	12.662 m	Doering, Arno	1921	1984	Melle
84	12.635 m	Ockels, Karl	1921	1984	Melle
85	12.604 m	Schlüter, Andreas	1958	1986	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
86	12.475 m	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Melle
87	12.413 m	Gelhot, Manuel	1988	2003	Melle
88	12.372 m	Oestreich, Claas	1966	1984	Melle
89	12.290 m	Lempke, Holger	1974	1990	Melle
90	12.255 m	Wüstehube, Reinhardt	1951	1992	Melle
91	12.233 m	Feuerherm, Heinz	1935	1983	Melle
92	12.221 m	Druschke, Rudolf	1928	1983	Melle
93	12.221 m	Rasper, Siegfried	1930	1983	Melle
94	12.000 m	Maiwald, Leo	1923	1985	Melle
95	11.893 m	Beckmann, Martin	1969	2004	Melle
96	11.859 m	Opitz, David	1991	2003	Melle
97	11.622 m	Stönner, T.	1969	1987	Melle
98	11.580 m	Pfeiffer, F.	1949	1996	Melle
99	11.553 m	Würffel, Manfred	1961	1998	Melle
100	11.481 m	Köhler, Frank	1953	1994	Melle

Stundenlauf / Männer ab M 20 / Mannschaft

1	51.653 m	Oestreich, Frank / Schlonski, Walter / Breeck, Christian	1988	Melle
2	51.021 m	Oestreich, Frank / Schlonski, Walter / Kulisch, Jürgen	1987	Melle
3	50.323 m	Schlonski, Walter / Oestreich, Frank / Suhrhoff, Rolf	1990	Melle
4	50.180 m	Oestreich, Frank / Schlonski, Walter / Otto, Hartmut	1986	Melle
5	49.978 m	Schiermeyer, Stefan / Breeck, Chr. / Suhrhoff, Rolf	1991	Melle
6	49.895 m	Breeck, Christian / Oestreich, Frank / Suhrhoff, Rolf	1994	Melle
7	49.324 m	Breeck, Christian / Da Vinci, Bruno / Suhrhoff, Rolf	1996	Melle
8	48.946 m	Kulisch, Jürgen / Schlonski, Walter / Chmiel, Wolfgang	1985	Melle
9	48.009 m	Breeck, Christian / Schiermeyer, St. / Rörsch, Peter	1987	Melle
10	47.466 m	Schulte, Stefan / Hakemeyer, Günter / Chmiel, Wolfgang	1985	Melle
11	47.319 m	Schlonski, Walter / Rörsch, Peter / Schiermeyer, Stefan	1989	Melle
12	47.027 m	Chmiel, Wolfgang / Otto, Hartmut / Hakemeyer, Günter	1984	Melle
13	45.855 m	Hakemeyer, Günter / Lübbert, Wolfg. / Wilken, Herbert	1988	Melle
14	45.315 m	Staege, Eckhardt / Detmer, Wilhelm / Chmiel, Wolfgang	1983	Melle
15	45.278 m	Otto, Hartmut / Stönner, Thomas / Urner, Erich	1989	Melle
16	45.172 m	Wöldecke, Wolfgang / Lübbert Wolfg. / Wilken, Herbert	1987	Melle
17	44.748 m	Schiermeyer, Stefan / Wilken, Herb. /		

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
		Zachan, Norbert		1992	Melle
18	44.717 m	Horbach, Udo / Belt, Johannes / Stönner, Thomas		1994	Melle
19	44.625 m	Wilken, Herbert / Zachan, Norbert Urner, Erich		1991	Melle
20	44.593 m	Schulte, Stefan / Schulte, Hans-Jürg. Wilken, Herbert		1986	Melle
21	44.256 m	Stönner, Thomas otto, Hartmut / Hornach, Udo		1983	Melle
22	43.980 m	Stönner, Thomas / Urner, Erich / Meyer, B.		1992	Melle
23	43.619 m	Schlüter, Ewald / Wilken, Herbert / Boose, Jörg		1984	Melle
24	43.500 m	Schlüter, Ewald / Keil, Egon / Oestreich		1985	Melle
25	43.406 m	Wilken, Herbert / Schlüter, Ewald / Schulte, Hans-Jürgen		1985	Melle
26	43.248 m	Zachan, Norbert / Horbach, Udo / Stönner, A.		1990	Melle
27	41.546 m	Lüssenheide, Dietmar / Di Bella, L. Schröder, Christoph		2005	Melle

Halbmarathon / Männer ab M 20

1	1:09:52	Polzin, Dieter	1963	1994	Melle
2	1:10,06	Sprehe, Sören	1997	2023	Venlo / NL
3	1:12:30	Assmann, Ingo	1979	2008	Köln
4	1:14:11	Keil, Axel	1982	2008	Lingen
5	1:14:20	Schlonski, Walter	1945	1984	Gütersloh
6	1:14:43	Oestreich, Frank	1961	1993	Schortens
7	1:15:24	Breeck, Christian	1958	1994	Melle
8	1:16:39	Da Vinci, Bruno	1965	1994	Melle
9	1:16:55	Schulte, Stefan	1959	1986	Gütersloh
10	1:17:36	Suhrhoff, Rolf	1957	1994	Melle
11	1:17:39	Hamm, Reinhard	1959	1994	Melle
12	1:18:56	Schiermeyer, Stefan	1966	1994	Melle
13	1:21:17	Prigge, Christian	1971	2010	Spelle
14	1:22:43	Last, Stefan	1967	2008	Paderborn
15	1:22:43	Taube, Siegfried	1963	1994	Melle
16	1:22:45	Lührmann, Dr Björn	1966	1994	Melle
17	1:23:22	Schlattmann, Peter	1963	2008	Neuenkirchen / Bram.
18	1:24:10	Bode, Frank	1971	2008	Paderborn
19	1:24:48	Seifert, Jürgen	1958	2007	Neuenkirchen / Bram.
20	1:24:53	Last, Jan Christof	1973	2008	Paderborn
21	1:25:24	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1997	Melle
22	1:26:24	Westerkamp, Martin	1968	2004	Bissendorf
23	1:26,57	Ort, Andreas	1992	2018	Löningen
24	1:27:03	Tschorn, Axel	1962	2000	Spelle
25	1:27:17	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2007	Steinbeck
26	1:27:39	Jahn, Uwe	1959	2007	Harsewinkel
27	1:27:39	Althaus, Thomas	1957	2007	Harsewinkel

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
28	1:28:03	Otto, Hartmut	1943	1993	Melle
29	1:28:30	Leuschner, Frank	1965	1998	Marienfeld
30	1:28:39	Wilken, Herbert	1943	1993	Melle
31	1:28:54	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
32	1:28:56	Mergelmeyer, Martin	1968	2008	Paderborn
33	1:29:19	Arens, Manfred	1951	2003	Gütersloh
34	1:29:31	Mehlhase, Frank	1961	2014	Beelen
35	1:29:37	Hakemeyer, Günter	1953	1997	Melle
36	1:29:57	Niermeyer, Marco	1977	2009	Bramsche
37	1:30:35	Thomas, Peter	1977	1999	Berlin
38	1:30:36	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Hannover
39	1:31:20	Friedering, Ulrich	1949	1996	Berlin
40	1:31:20	Belt, Johannes	1952	1996	Berlin
41	1:31:20	Rasmus, Claus	1969	2018	Löningen
42	1:31:30	Gelhot, Patrick	1978	2009	Köln
43	1:31:37	Lübbert, Wolfgang	1955	2004	Enschede / NL
44	1:32:05	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Steinbeck
45	1:32:20	Brinkmann, Markus	1968	2012	Paderborn
46	1:32:54	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1995	Melle
47	1:33:07	Reehuis, Alfred	1955	2004	Enschede / NL
48	1:34:14	Gourdazi, Touraj	1967	2005	Spelle
49	1:34:23	Bode, Peter		2008	Paderborn
50	1:34:30	Borrmann, Dirk	1973	2018	Löningen
51	1:34:51	Spiekermann, Peter	1954	2004	Ibbenbüren
52	1:34:58	Wortmann, Michael	1958	2000	Melle
53	1:35:12	Glasow, Peter	1957	1997	Berlin
54	1:35:49	Müller Gerd	1943	1993	Melle
55	1:36:01	Müller, Marco	1971	1996	Rennsteig
56	1:36:02	Meyer, Bernd	1950	2001	Melle
57	1:37:53	Kurby, Jens	1978	2011	Ibbenbüren
58	1:38:10	Look, Uli	1961	2008	Spelle
59	1:38:15	Meier, Martin	1965	2003	Gütersloh
60	1:38:20	Lammerschmidt, Heinz	1943	1993	Melle
61	1:38:29	Franz, Udo	1959	2005	Bissendorf
62	1:38:33	Sappock, Manfred	1942	1996	Melle
63	1:38:47	Meerpohl, Franz-Josef	1949	1993	Melle
64	1:39:55	Müller, Steffen	1965	1999	Berlin
65	1:40:09	Sprenger, Olaf	1970	2018	Löningen
66	1:40:52	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Harsewinkel
67	1:40:55	Arnold, Wolfgang	1951	1996	Melle
68	1:41:29	Stolzenburg, Eike	1968	2010	Spelle
69	1:41:38	Gelhot, Werner	1952	1993	Melle
70	1:42:19	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1999	Melle
71	1:42:21	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1994	Melle
72	1:42:30	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1995	Melle
73	1:42:40	Krömker, Holger	1962	2007	Steinbeck
74	1:43:11	Schäffer, Heiko		2008	Karlsruhe
75	1:43:12	Wesseler, Hartmut	1963	2009	Bünde
76	1:43:16	Dittmann, Olaf	1975	2006	Harsewinkel
77	1:43:18,6	Schoster, Carsten	1971	2008	Bissendorf
78	1:43:18,7	Wenke, Maik	1972	2008	Bissendorf
79	1:43:59	Lührmann, Franz	1960	2007	Melle
80	1:44:36	Pelz, Horst	1936	1995	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
81	1:45:37	Chmiel, Wolfgang	1945	1996	Melle
82	1:45:45	Otto, Daniel	1973	2007	Bissendorf
83	1:46:16	Rosenkötter, Volker	1972	2001	Melle
84	1:46:48	Vogt, St.	1968	1998	Rennsteig
85	1:47:33	Schröder, J.	1961	1998	Melle
86	1:49:00	Lindner, Adolf	1956	1998	Rennsteig
87	1:49:37	Bald, Bernhard		2012	Ibbenbüren
88	1:49:26	Oestreich, Claas	1966	2000	Melle
89	1:50:14	Zander, Udo	1950	1992	Rennsteig
90	1:50:22	Weber, Matthias	1980	2010	Spelle
91	1:51,10	Jansen, Marcus	1978	2023	Paderborn
92	1:51:17	Welkener, Jürgen	1964	2008	Bissendorf
93	1:52:16	Keding, Karsten	1949	1999	Berlin
94	1:52:43	Östreich, Claas	1966	2008	Bramsche
95	1:53:13	Feuerherm, Heinz	1935	1992	Rennsteig
96	1:53:51	Barrenpohl, Ingo		2009	Borgholzhausen
97	1:54:23	Geise, Hans-Georg	1968	2007	Harsewinkel
98	1:54:55	Schmidt, Werner	1938	1995	Melle
99	1:55,42	Tiemann, Peter	1969	2019	Borkern
100	1:58:25	Weidemann, Dirk	1968	2011	Dresden
101	1:55:22	Mäscher, Willi	1955	2009	Bramsche
102	1:56:13	Ulferts, Dieter	1937	1992	Rennsteig
103	1:56,15	Rösner, Patrick	1986	2019	Hannover
104	1:56,31	Schulte Göbel, Reiner	1955	2018	Löningen
105	1:56:33	Kämpfer, Maik	1982	2011	Bawinkel
106	1:57:39	Selent, Rolf	1971	2008	Bramsche
107	1:57,44	Dierker, Michael	1961	2016	Hamburg
108	1:57:47	Müller, Jochen	1939	1994	Rennsteig
109	1:58:04	Schwan, Michael	1953	2001	Borgholzhausen
110	1:58:05	Schulke, Sven	1970	2001	Borgholzhausen
111	1:58:42	Köhler, Frank	1953	1995	Melle
112	1:59:59	Rauschenbach, Rudi	1947	1998	Rennsteig
113	2:00:57	Scholz, Klaus	1927	1992	Rennsteig
114	2:02:13	Clamer, Carsten		2007	Löningen
115	2:03:05	Barmeier, Gerd	1959	1999	Melle
116	2:05:08	Dörsam, Heiner	1954	1996	Rennsteig
117	2:08:29	Lammerschmidt, Uwe	1977	2001	Borgholzhausen
118	2:09:32	Bahr, Peter	1968	2014	Hannover
119	2:10:56	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1995	Rennsteig
120	2:20,15	Grabe, Dirk	1965	2018	Löningen
121	2:30:10	Reibeholz, Jörg	1967	2007	Bissendorf
122	2:39:00	Stöve, Günter	1938	1998	Rennsteig
123	2:47,03	Kloweit-Hermann, Manfred Dr.		2014	Hannover

Halbmarathon / Männer ab M 20

(Mannschaft)

1	3:41:55	Polzin / Breeck / Da Vinci	1994	Melle
2	3:44:08	Polzin / Breeck / Schlonski	1993	Melle
3	3:52:26	Oestreich / Suhrhoff / Hamm	1994	Melle
4	3:54:26	Breeck / Hamm / Suhrhoff	1995	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
5	3:56:20	Da Vinci / Breeck / Suhrhoff		1994	Melle
6	4:02:15	Hamm / Schlonski / Taube		1994	Melle
7	4:07:24	Breeck / Schlonski / Suhrhoff		1999	Melle
8	4:09:29	Schiermeyer / Lührmann / Taube		1994	Melle
9	4:10:27	Assmann / Westerkamp / Romdane		2007	Steinbeck
10	4:11:42	Assmann / Westerkamp / S. Last		2007	Löningen
11	4:11:46	Last, St. / Bode, F. / Last, J-C.		2008	Paderborn
12	4:12:57	Breeck / Suhrhoff / Schulte, St.		1999	Melle
13	4:13:26	Breeck / Seifert / Last, St.		2007	Neuenkirchen / Bram.
14	4:17:05	Suhrhoff / Otto / Lührmann		1993	Melle
15	4:17:29	Assmann / Seifert / Arens		2007	Spelle
16	4:17:56	Assmann / Schlattmann / Keil		2011	Bawinkel
17	4:19:51	Da Vinci / Ellinghaus / Hakemeyer		1997	Melle
18	4:20:57	Seifert / Althaus / Jahn		2007	Harsewinkel
19	4:21:49	Bode / Westerkamp / Romdane-Hebbe		2006	Harsewinkel
20	4:22:28	Bode / Seifert / Romdane-Hebbe		2005	Harsewinkel
21	4:24:27	Da Vinci / Oestreich / Schulte, H.J.		1995	Melle
22	4:25:23	Westerkamp / Bode / Seifert		2004	Gütersloh
23	4:25:27	Bode / Seifert / Da Vinci		2005	Spelle
24	4:27:14	Schlonski / Wilken / Friedering		1999	Melle
25	4:31:54	Westerkamp / Mergelmeyer / Bode, P.		2008	Paderborn
26	4:32:30	Tschorn / Schlonski / Belt		1997	Melle
27	4:32:54	Westerkamp / Assmann / Spiekermann		2004	Bissendorf
28	4:32,47	Ort / Rasmus / Borrmann		2018	Löningen
29	4:32:56	Seifert / Romdane-Hebbe / Westerkamp		2004	Ibbenbüren
30	4:36:17	Wilken / Ellinghaus / Friedering		1993	Melle
31	4:38:43	Hakemeyer / Belt / Friedering		1996	Melle
32	4:42:07	Belt / Friedering / Glasow		1996	Berlin
33	4:47:25	Westerkamp / Reehuis / Jahn		2006	Löningen
34	4:45:35	Wilken / Glasow / Friedering		1997	Melle
35	4:47:33	Hakemeyer / Friedering / Arnold		1996	Melle
36	4:47:37	Da Vinci / Belt / Thoms		1999	Melle
37	4:48:04	Leuschner / Wilken / Sappock		1996	Melle
38	4:48:05	Jahn / Seifert / Dittmann		2006	Harsewinkel
39	4:48,12	Ort / Rasmus / Rösner		2019	Hannover
40	4:49:05	Wilken / Belt / Fehling		1994	Melle
41	4:51:01	Belt / Friedering / Meerpohl		1996	Melle
42	4:52:56	Müller, G. / Lammerschmidt / Meerpohl		1993	Melle
43	4:52:56	Prigge / Langkopf / Weber		2010	Spelle
44	4:52:58	Spiekermann / Kurby / Kämpfer		2011	Bawinkel
45	4:55:30	Belt / Friedering / Gelhot, W.		1995	Melle
46	4:56:03	Wilken / Sappock / Müller, G.		1996	Melle
47	4:58:58	Reehuis / Schlattmann / Lübbert		2007	Spelle
48	4:59:39	Wilken / Beer / Lammerschmidt, H.		1995	Melle
49	5:04:53	Arnold / Glasow / Müller, G.		1996	Melle
50	5:06:11	Look / Krömker / Wesseler		2008	Spelle
51	5:10:53	Lammerschmidt / Meerpohl / Gelhot, W.		1996	Melle
52	5:17:49	Fehling / Chmiel, W. / Pelz, H.		1996	Melle
53	5:18:07	Gelhot, W. / Lammerschmidt / Fehling		1996	Berlin
54	5:21:08	Gelhot, W. / Pelz / Fehling		1997	Melle
55	5:36:41	Gelhot, W. / Fehling / Köhler		1996	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

25 km Strassenlauf / Männer ab M 20
--

1	1:24:05	Schlonski, Walter	1945	1980	Paderborn
2	1:25:21	Oestreich, Frank	1961	1985	Paderborn
3	1:27:31	Da Vinci, Bruno	1965	1992	Melle
4	1:29:53	Schulte, Stefan	1965	1991	Melle
5	1:33,27	Assmann, Ingo	1979	2014	Berlin
6	1:32:18	Müller, Marco	1971	1989	Berlin
7	1:33:10	Breeck, Christian	1958	1992	Melle
8	1:33:16	Rörsch, Peter	1950	1990	Paderborn
9	1:33:24	Gürtas, Franz	1955	1973	Burg Gretesch
10	1:34:02	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Osnabrück
11	1:34:23	Schiermeyer, Stefan	1966	1989	Melle
12	1:34:36	Suhrhoff, Rolf	1957	1991	Melle
13	1:35:06	Chmiel, Udo	1948	1981	Osnabrück
14	1:38:26	Staege, Eckhardt	1937	1983	Paderborn
15	1:39:17	Hakemeyer, Günter	1953	1985	Paderborn
16	1:39:28	Otto, Hartmut	1943	1983	Burg Gretesch
17	1:39:33	Taube, Siegfried	1963	1988	Melle
18	1:40:42	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
19	1:40:55	Scholz, Klaus	1927	1977	Diepholz
20	1:40:59	Horbach, Udo	1951	1989	Paderborn
21	1:41:13	Wilken, Herbert	1943	1988	Melle
22	1:42:03	Dallwitz, D.	1960	1980	Burg Gretesch
23	1:42:13	Sappock, Manfred	1942	1989	Melle
24	1:42:32	Keil, Egon	1935	1983	Burg Gretesch
25	1:43:06	Bruckmann, W.	1963	1988	Melle
26	1:43:33	Lübbert, Wolfgang	1955	1989	Berlin
27	1:44:57	Westerkamp, Martin	1968	2007	Berlin
28	1:46:41	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Herzlake
29	1:47:05	Coors, Manfred	1945	1988	Paderborn
30	1:47:25	Wöldecke, Wolfgang	1954	1992	Melle
31	1:47:26	Zachan, Norbert	1957	1992	Melle
32	1:47:34	Belt, Johannes	1952	1994	Berlin
33	1:47:40	Urner, Erich	1948	1989	Melle
34	1:48:06	Friedering, Ulrich	1949	1996	Berlin
35	1:48:44	Stönnner, Alois	1947	1990	Paderborn
36	1:49:23	Rose, Martin	1950	1990	Melle
37	1:49:09	Arens, Manfred	1951	2005	Berlin
38	1:49:56	Polomsky, Peter	1949	1985	Paderborn
39	1:50:18	Müller, Gerd	1943	1989	Melle
40	1:50:25	Bartlett, Dr. Michael	1935	1987	London
41	1:50:47	Beckmann, Dr. Ludger	1951	1991	Melle
42	1:51:14	Stühmeier, Michael	1975	1990	Herzlake
43	1:51:49	Müller, Jochen	1939	1980	Burg Gretesch
44	1:52:04	Weymann, Carsten	1972	1989	Berlin
45	1:52:19	Gelhot, Patrick	1978	2005	Berlin
46	1:53:19	Keil, Siegmar	1945	1982	Burg Gretesch
47	1:53:52	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Elte
48	1:54:54	Beyer, H.	1959	1988	Melle
49	1:56:14	Spiekermann, Peter	1954	2010	Everswinkel
50	1:56,24	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
51	1:56:27	Tschorn, Axel	1962	2015	Berlin
52	1:57:26	Lührmann, Björn Dr.	1966	2017	Berlin
53	1:57:35	Wäsche, Carl	1940	1989	Melle
54	1:57:53	Reehuis, Alfred	1955	2001	Berlin
55	1:57:57	Pelz, Horst	1936	1989	Berlin
56	1:58:08	Meier, Martin	1965	2005	Berlin
57	1:58:11	Oberjohann, Wilfried	1952	1989	Berlin
58	1:58:11	Gelhot, Werner	1952	1992	Melle
59	1:58:18	Callsen, Frank	1965	1989	Melle
60	1:58:29	Galsow, Peter	1957	1996	Berlin
61	2:00:01	Lammerschmidt, Heinz	1943	1994	Berlin
62	2:01:12	Feuerherm, Heinz	1935	1989	Melle
63	2:02:25	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1989	Berlin
64	2:02:51	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1991	Berlin
65	2:03:17	Grywna, Hubert	1948	1992	Berlin
66	2:03:21	Hoffmann, Karl-Heinz	1955	1992	Berlin
67	2:03:46	Fuchs, Helmut	1945	1988	Melle
68	2:04:04	Detmer, Wilhelm	1951	1979	Papenburg
69	2:04:13	Pelz, Stefan	1971	1990	Berlin
70	2:04:19	Ulferts, Dieter	1937	1988	Berlin
71	2:05:34	Meyer, Bernd	1950	1990	Melle
72	2:05:36	Mielke, Hans	1958	1991	Melle
73	2:06:18	Thewes, U.	1952	1991	Melle
74	2:06:29	Zander, Udo	1950	1992	Berlin
75	2:06:35	Stöve, Günter	1938	1984	Paderborn
76	2:08:30	Moke, Werner	1943	1983	Burg Gretesch
77	2:08:45	Frech, Adolf	1910	1978	Osnabrück
78	2:10:00	Maiwald, Leo	1923	1983	Daverden
79	2:12:35	Ockels, Karl	1921	1983	Daverden
80	2:12:51	Wiewel, Jürgen	1973	2005	Berlin
81	2:16:53	Look, Ulli	1961	2017	Berlin
82	2:17:06	Mehlhase, Frank	1961	2017	Berlin
83	2:22:10	Vahrenkamp, Walter	1933	1978	Burg Gretesch
84	2:22:34	Sprenger, Olaf		2017	Berlin
85	2:25:35	Köhler, Frank	1953	1995	Berlin
86	2:26:08	Dierker, Michael		2015	Berlin
87	2:26,29	Brinkmann, Markus	1968	2017	Berlin
88	2:33:10	Mäscher, Willi	1955	2006	Berlin
89	2:34:06	Rösner, Patrick	1986	2015	Berlin
90	2:35:22	Lindner, Adolf	1956	2006	Berlin

25 km Strassenlauf / Männer ab M 20
(Mannschaft)

1	4:26:21	Da Vinci / Schlonski / Schulte, St.	1992	Melle
2	4:26:59	Oestreich / Schlonski / Chmiel, W.	1985	Paderborn
3	4:31:41	Oestreich / Schlonski / Schulte, St.	1988	Melle
4	4:36:23	Schlonski / Chmiel, W. / Chmiel, Udo	1981	Kassel
5	4:36:31	Schlonski / Oestreich / Rörsch	1988	Paderborn
6	4:38:57	Schlonski / Schiermeyer / Schulte, St.	1989	Melle
7	4:42:09	Schlonski / Breeck / Chmiel, Udo	1980	Burg Gretesch

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
8	4:47:50	Schlonski / Suhrhoff / Horbach		1990	Melle
9	4:52:52	Schlonski / Otto / Wilken		1986	Schladen
10	4:52:56	Schlonski / Otto / Sappock		1989	Melle
11	4:54:34	Schlonski / Schulte, St. / Wilken		1987	Wallenhorst
12	4:54:43	Schulte, St / Suhrhoff / Horbach		1989	Melle
13	4:55:23	Chmiel, W. / Chmiel, Udo / Keil, Egon		1981	Osnabrück
14	4:56:17	Da Vinci / Suhrhoff / Horbach		1989	Melle
15	4:56:32	Breeck / Suhrhoff / Zachan		1992	Melle
16	4:57:38	Schulte, St. / Oestreich / Stühmeier		1990	Melle
17	5:01:38	Taube / Schulte, H.J. / Wilken		1988	Melle
18	5:05:50	Oestreich / Rörsch / Lahmann		1987	Herzlake
19	5:05:25	Schlonski / Staege / Keil, S.		1983	Paderborn
20	5:06:03	Otto / Staege / Keil, Egon		1983	Burg Gretesch
21	5:08:41	Oestreich / Otto / Hakemeyer		1986	Burg Gretesch
22	5:09:01	Hakemeyer / Otto / Polomsky		1985	Paderborn
23	5:09:44	Schiermeyer / Da Vinci / Callsen		1989	Melle
24	5:11:26	Otto / Sappock / Wöldecke		1989	Melle
25	5:12:05	Sappock / Bruckmann / Suhrhoff		1988	Melle
26	5:13:45	Da Vinci / Wilken / Zachan		1990	Melle
27	5:14:25	Bräuer / Oestreich / Keil, Egon		1982	Ibbenbüren
28	5:16:29	Otto / Dallwitz / Müller, J.		1980	Burg Gretesch
29	5:18,42	da Vinci / Hakemeyer / Langkopf		2016	Berlin
30	5:20:39	Chmiel, W. / Keil, Egon / Müller, J.		1978	Osnabrück
31	5:23:04	Müller, M. / Iübbert / Scholz		1988	Berlin
32	5:23:36	Sappock / Coors / Lahmann		1988	Paderborn
33	5:28:21	Sappock / Lahmann / Müller, G.		1988	Herzlake
34	5:30:03	Rose / Urner / Stönner		1990	Melle
35	5:30:46	Urner / Müller, G. / Rose		1989	Melle
36	5:31:30	Urner / Müller, G. / Stönner		1989	Melle
37	5:33:46	Keil, Egon / Oestreich / Keil, S.		1982	Ibbenbüren
38	5:34:41	Belt / Friedering / Glasow		1996	Berlin
39	5:34:52	Schlonski / Lahmann / Stöve		1984	Paderborn
40	5:34:56	Wöldecke / Rose / Hafer, W.		1989	Melle
41	5:36:41	Zachan / Müller / Beyer		1988	Melle
42	5:41:28	Zachan / Stönner / Hafer, W.		1989	Melle
43	5:45:45	Urner / Gelhot, W. / Belt		1992	Melle
44	5:45:53	Assmann / Lührmann Dr. / Hakemeyer		2014	Berlin
45	5:48:13	Keil, S. / Wilken / Lahmann		1983	Burg Gretesch
46	5:48:27	Belt / Friedering / Scholz		1990	Melle
47	5:49:43	Hafer, W. / Rose / Bartlett		1988	Melle
48	5:53:47	Lührmann, Dr. / Langkopf / Borrmann		2017	Berlin
49	5:57:08	Zachan / Oberjohann / Glasow		1989	Melle
50	5:57:17	Arens / Reehuis / Belt		2006	Berlin
51	5:59:48	Pelz, H. / Weymann / Hafer, W.		1988	Berlin
52	6:07:13	Pelz, H. / Belt / Fuchs		1988	Melle
53	6:08.10	Tschorn / Lührmann, B. / Hakemeyer		2015	Berlin
54	6:17:40	Scholz / Moke / Stöve		1983	Burg Gretesch
55	6:19:11	Scholz / Maiwald / Ockels		1983	Daverden
56	6:22:38	Hafer, W. / Fehling / Callsen		1987	Wallenhorst
57	6:23:24	Müller / Keil, S. / Frech		1981	Osnabrück
58	6:25:24	Gelhot, W. / Lammerschmidt / Fehling		1996	Berlin
59	6:26:23	Ulferts, D. / Feuerherm / Fehling		1988	Berlin
60	6:36:07	Lammerschmidt / Gelhot, W. / Köhler		1995	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
61	6:39:37	Tschorn / Look / Mehlhase		2017	Berlin
62	6:50:47	Scholz / Ockels / Frech		1982	Visbeck
63	7:18:50	Sprenger, O. / Brinkmann, M. / Hakem.		2017	Berlin
64	7:35:34	Fehling / Dierker / Rösner		2015	Berlin
65	7:41:46	Mäscher / Lammerschmidt / Friedering		2006	Berlin

Marathon / Männer ab M 20

1	2:31:09	Oestreich, Frank	1961	1985	Herzlake
2	2:31:36	Schlonski, Walter	1945	1986	Berlin
3	2:38:25	Assmann, Ingo	1979	2009	Hannover
4	2:41:35	Breeck, Christian	1958	1996	Berlin
5	2:43:43	Schulte, Stefan	1959	1986	Berlin
6	2:48:15	Da Vinci, Bruno	1965	1990	Essen
7	2:48:47	Chmiel, Wolfgang	1945	1980	Herzlake
8	2:53:21	Rörsch, Peter	1950	1990	Berlin
9	2:56:03	Last, Stefan	1967	2009	Rotterdam
10	2:56:35	Hamm, Reinhard	1959	2001	Berlin
11	2:57:10	Hakemeyer, Günter	1953	1986	Hamburg
12	2:57:51	Suhrhoff, Rolf	1957	1996	Berlin
13	2:57:56	Taube, Siegfried	1963	1986	Bramsche
14	2:58:04	Chmiel, Udo	1948	1980	Herzlake
15	2:59:58	Horbach, Udo	1951	1987	Duisburg
16	3:02:25	Bode, Frank	1971	2008	Hamburg
17	3:02:45	Seifert, Jürgen	1958	2007	Hamburg
18	3:03:00	Tschorn, Axel	1962	1997	Berlin
19	3:03:19	Wilken, Herbert	1943	1988	Duisburg
20	3:03:35	Mergelmeyer, Martin	1968	2009	Salzburg / A
21	3:03:49	Otto, Hartmut	1943	1983	Bremen
22	3:04:45	Jahn, Uwe	1959	2009	London
23	3:07:27	Lührmann, Dr. Björn	1966	1995	Berlin
24	3:08:07	Last, Jan Christof	1973	2008	Hamburg
25	3:09:00	Schoster, Carsten	1971	2015	Berlin
26	3:09:56	Thomas, Peter	1977	1999	Berlin
27	3:10:03	Steinbreder, Klaus	1963	2013	Hamburg
28	3:11:52	Arens, Manfred	1951	2006	Hamburg
29	3:12:16	Westerkamp, Martin	1968	2010	Münster
30	3:13:38	Keil, Egon	1935	1980	Herzlake
31	3:13:58	Leuschner, Frank	1965	2000	Frankfurt
32	3:14:04	Niermeyer, Marco		2009	Berlin
33	3:14:38	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2007	Hamburg
34	3:14:49	Schlattmann, Peter	1963	2008	Hamburg
35	3:16:75	Althaus, Thomas	1957	2007	Hamburg
36	3:17:05	Mehlhase, Frank	1961	2014	Frankfurt
37	3:18,28	Ort, Andreas		2018	Berlin
38	3:18:39	Polomsky, Peter	1949	1985	Frankfurt
39	3:19:27	Steinbreder, Klaus	1963	2007	Münster
40	3:19:35	Wöldecke, Wolfgang	1954	1985	Berlin
41	3:19:53	Niehaus, E.	1953	1981	Herzlake
42	3:20:22	Brinkmann, Markus	1968	2009	Hamburg
43	3:21:00	Sappock, Manfred	1942	1989	Apeldoorn / NL

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
44	3:22:59	Zachan, Norbert	1957	1988	Herzlake
45	3:23:17	Müller, Jochen	1939	1980	Herzlake
46	3:23:42	Detmer, Wilhelm	1951	1979	Melle
47	3:23:53	Langkopf, Heinrich	1971	2015	Essen
48	3:25:24	Keil, Siegmund	1945	1984	Berlin
49	3:25:54	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1954	Apeldoorn / NL
50	3:27:46	Scholz, Klaus	1927	1985	Daverden
51	3:28:00	Beckmann, Dr. Ludger	1951	1990	Berlin
52	3:28:41	Meyer, Bernhard	1950	2003	Löningen
53	3:28:45	Frischen, Guido		2007	Berlin
54	3:29:00	Coors, Manfred	1944	1988	Apeldoorn / NL
55	3:29:10	Reehuis, Alfred	1955	2002	Berlin
56	3:31:01	Wiehemeyer, Henning		2015	Hamburg
57	3:32:36	Stöve, Günter	1938	1983	Bremen
58	3:33:15	Holtkamp, Mathias		2018	Berlin
59	3:33:28	Barrenpohl, Ingo		2010	Amsterdam / NL
60	3:33:32	Lübbert, Wolfgang	1955	2004	Minden
61	3:35:06	Holtkamp, Jan Ulrich		2007	Hamburg
62	3:35:37	Dittmann, Olaf	1975	2007	Hamburg
63	3:37:00	Brinkmann, Marc	1978	1997	Berlin
64	3:38:24	Halff, Hermann	1944	1984	Berlin
65	3:38:27	Pelz, Horst	1936	1986	Berlin
66	3:38:30	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1985	Berlin
67	3:41:31	Belt, Johannes	1952	2002	Minden
68	3:41:34	Wortmann, Michael	1958	2000	Berlin
69	3:42:02	Wäsche, Carl	1940	1986	Berlin
70	3:42:21	Müller, Steffen	1965	2000	Berlin
71	3:44:24	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1987	Berlin
72	3:44:27	Wesseler, Hartmut	1963	2008	Essen
73	3:44:36	Look, Ulrich	1961	2008	Berlin
74	3:46:04	Spiekermann, Peter	1654	2010	Münster
75	3:49:02	Maßmann, Bernd		2008	Hannover
76	3:49:54	Westphal, Jürgen		2008	Berlin
77	3:51:01	Keding, Karsten	1949	1997	Berlin
78	3:51:08	Sprenger, Olaf	1970	2013	Münster
79	3:54:24	Wenke, Maik	1972	2008	Berlin
80	3:54:21	Koch, Dr. H.	1950	1990	Berlin
81	3:55:33	Lührmann, Franz	1960	2008	Hamburg
82	3:57:17	Krömker, Holger	1962	2007	Hamburg
83	3:57:30	Meier, Martin	1965	2002	Berlin
84	3:57:34	Franz, Udo	1959	2007	Hamburg
85	3:57:41	Otto, Mathias	1979	2009	Wilhelmshaven
86	3:58:23	Opitz, Thorsten		2008	Berlin
87	3:59:13	Callsen, Frank	1965	1987	Duisburg
88	4:01:06	Welkener, Jürgen	1964	2005	Hamburg
89	4:01:32	Wiewel, Jürgen	1973	2008	Münster
90	4:06:57	Wendland, Carsten		2009	Berlin
91	4:16:00	Müller, Marco	1971	1990	Berlin
92	4:16:00	Weymann, Carsten	1972	1990	Berlin
93	4:16:49	Ockels, Karl	1921	1979	Melle
94	4:25:15	Maier, Konrad	1922	1979	Melle
95	4:29:10	Johännngen, Marc		2007	Hamburg
96	4:34:53	Barmeier, Gerd	1959	1998	Berlin

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
97	4:34:58	Köhler, Frank	1953	1995	Steinfurt
98	4:35:39	Rösner, Patrick	1986	2014	Hamburg
99	4:39:57	Schäffer, Heiko		2007	Hamburg
100	4:47:16	Wencker, Hans-Georg	1947	2000	Berlin
101	4:49:34	Pfeiffer, Friedel	1949	2002	Berlin
102	4:53:16	Mönter, Peter	1959	2001	Berlin

Marathon / Männer ab M 20

(Mannschaft)

1	7:50:19	Schlonski / Oestreich / Schulte, St.		1986	Berlin
2	7:58:10	Breeck / Suhrhoff / Hamm		1996	Berlin
3	8:19:30	Schlonski / Schulte, St. / Rörsch		1990	Berlin
4	8:20:50	Schlonski / Oestreich / Otto		1984	Berlin
5	8:45:08	Schulte, St. / Hakemeyer / Taube		1986	Hamburg
6	9:00:29	Chmiel, W. / Chmiel, Udo / Keil, Egon		1980	Herzlake
7	9:04:24	Oestreich / Horbach / Zachan		1988	Herzlake
8	9:08:06	Last, St. / Bode, Fr. / Last, J.C.		2008	Hamburg
9	9:15:24	Hakemeyer / Schulte, St. / Wilken		1985	Berlin
10	9:19:35	Seifert / Jahn / J.C. Last		2007	Hamburg
11	9:28:47	Schlonski / Hakemeyer / Suhrhoff		1987	Herzlake
12	9:30:25	Hamm / Hakemeyer / Suhrhoff		2001	Berlin
13	9:30:38	Tschorn / Hamm / Suhrhoff		1997	Berlin
14	9:32:07	Bode / Arens / Jahn		2006	Hamburg
15	9:35:30	Hamm / Tschorn / Hakemeyer		2000	Berlin
16	9:41:35	Schlonski / Horbach / Callsen		1987	Duisburg
17	9:55:21	Arens / Jahn / Bode		2005	Hamburg
18	9:56:01	Horbach / Wilken / Pelz		1986	Berlin
19	9:58:26	Otto / Keil, Egon / Müller		1983	Bremen
20	10:00:32	Hakemeyer / Keil, S. / Scholz		1984	Berlin
21	10:03:35	Westerkamp / Seifert / Romdane-Hebbe		2004	Köln
22	10:05:10	Romdane / Althaus / Arens		2007	Hamburg
23	10:10:41	Mergelmeyer / Schlattmann / Brinkma.		2008	Hamburg
24	10:18:17	Jahn / Bode / Reehuis		2004	Minden
25	10:21:12	Keil, Egon / Niehaus / Müller		1981	Herzlake
26	10:25:06	Romdane-Hebbe / Westerk. / Reehuis		2006	Berlin
27	10:30:50	Wöldecke / Polomsky / Schulte, H.J.		1985	Berlin
28	10:35:50	Hakemeyer / Leuschner / Keding		1996	Berlin
29	10:38:48	Otto / Müller / Keil, S.		1983	Bremen
30	10:43:21	Suhrhoff / Beckmann, Dr. L. / Koch, Dr.		1990	Berlin
31	10:50:20	Stöve / Keil, S. / Scholz		1983	Bremen
32	11:06:26	Holtkamp / Dittmann / Wesseler		2007	Hamburg
33	11:07:18	Romdane-Hebbe / Belt / Reehuis		2005	Hamburg
34	11:17:04	Niermeyer / Wenke / Wendland		2009	Berlin
35	11:24:11	Reehuis / Arens / Meier		2002	Berlin
36	11:28:00	Meyer, B. / Reehuis / Belt		2003	Dortmund
37	11:40:11	Seifert / Lührmann / Spiekermann		2008	Hamburg
38	12:03:39	Jahn / Reehuis / Belt		2002	Minden

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
-----	------	------	-----------	----------	---------------

50 km Strassenlauf / Männer ab M 20
--

1	5:07,05	Spiekermann, Peter	1954	2017	Münster
---	---------	--------------------	------	------	---------

100 km Strassenlauf / Männer ab M 20

1	10:49:39	Arens, Manfred	1951	2001	Biel / CH
2	11:32:30	Dittmann, Olaf	1975	2010	Biel / CH
3	12:28:18	Coors, Manfred	1944	2009	Fröttstädt / Thüringen
4	12:35,22	Spiekermann, Peter	1954	2019	Bottrop

24 Stunden Lauf / Männer ab M 20

1	133,545	Dittmann, Olaf	1975	2011	Delmenhorst
2	100,00	Spiekermann, Peter	1954	2019	Bottrop