



5 km (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. beim Marathon)

15:54	M20	Wenzel, Peter	51	10.04.1971	Paderborn
18:44	M30	Arendsee, André	71	06.03.2005	Ahlen-Vorhelm
16:39	M35	Braucks, Volkhard	84	01.05.2010	Kamen-Methler
17:45	M40	Ewens, Fabian	80	16.04.2022	Paderborn
18:19	M45	Kaminski, Martin	61	10.06.2006	Werne
18:53	M50	Schröder, Heinz	57	14.03.2009	Münster
19:35	M55	Schlaefke, Gerd	46	09.11.2002	Werl
19:04	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	07.08.1999	Bönen
21:05	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	04.11.2006	Ascheberg-Herbern
23:07	M70	Graeber, Jürgen	47	08.09.2018	Hamm-Uentrop
24:18	M75	Graeber, Jürgen	47	11.12.2022	Hamm
26:04	M80	Krieg, Horst	28	04.09.2011	Bergkamen-Rünthe
28:22	M85	Krieg, Horst	28	08.03.2014	Fröndenberg

5km-Ms

56:20	M20	Kosche, Reiner	18:27	65	03.06.2010	Olfen
		Menzel, Holger	18:52	78		
		Stehula, Jörg	19:01	68		
58:12	M40	Kosche, Reiner	18:27	65	03.06.2010	Olfen
		Stehula, Jörg	19:01	68		
		Thielsch, Christian	20:44	61		
1:21:37	M70	Graeber, Jürgen	24:23	47	28.04.2019	Düsseldorf (M)
		Taube, Michael-Peter	28:37	44		
		Lazowski, Georg	28:37	48		

10 km (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. beim Marathon)

33:45	MJU20	Braucks, Volkhard	74	20.11.1993	Bergkamen-Oberaden
33:54	M20	Braucks, Volkhard	74	18.11.1995	Bergkamen-Oberaden
35:37	M30	Braucks, Volkhard	74	28.01.2007	Hamm
34:25	M35	Braucks, Volkhard	74	30.01.2011	Hamm
35:44	M40	Braucks, Volkhard	74	08.11.2014	Bergkamen-Oberaden
37:32	M45	Kaminski, Martin	61	02.06.2006	Haltern
38:42	M50	Schröder, Heinz	57	17.03.2007	Salzkotten
37:29	M55	Schwarz, Hans-Peter	38	29.05.1997	Olfen
38:24	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	11.06.1998	Olfen
39:59	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	11.06.2005	Werne
43:25	M70	Schwarz, Hans-Peter	38	01.05.2009	Kamen-Methler
49:28	M75	Graeber, Jürgen	47	19.03.2022	Münster
49:58	M80	Krieg, Horst	28	06.09.2009	Bergkamen-Rünthe
56:09	M85	Krieg, Horst	28	09.03.2013	Fröndenberg



10 km-Ms

1:51:59	M20	Braucks, Volkhard (34:25)	34:25	74	30.01.2011	Hamm
		Scholz, Dustin (37:41)	37:41	89		
		Kosche, Reiner (39:53)	39:53	65		
1:53:54	M30	Braucks, Volkhard	35:35	74	25.01.2009	Hamm
		Arendsee, André	38:30	71		
		Menzel, Holger	39:49	78		
1:56:47	M40	Schröder, Heinz	38:35	57	26.01.2003	Hamm
		Semmelmann, Thomas	38:43	61		
		Riechers, Dirk	39:29	61		
1:56:47	M45	Kosche, Reiner	38:14	65	24.01.2010	Hamm
		Stehula, Jörg	38:59	69		
		Delbrügge, Martin	39:34	70		
1:59:57	M50	Schwarz, Hans-Peter (38:22)	38:22	38	10.08.1996	Bönen
		Popp, Eugen (39:55)	39:55	44		
		Höchst, Heinz (41:40)	41:40	46		
2:11:51	M60	Schwarz, Hans-Peter	39:36	38	20.11.1999	Bergkamen-Oberaden
		Wlosik, Werner	44:09	36		
		Strunk, Günter	48:06	37		
2:31:55	M70	Graeber, Jürgen	48:18	47	28.01.2018	Hamm
		Lazowski, Georg	49:57	48		
		Taube, Michael-Peter	53:40	44		

5x 10km-Staffel

3:15:57	M20	Wessels, Nils	37:39	84	03.09.2005	Rheine-Elte
		Schröder, Heinz	38:54	57		
		Arendsee, André	39:21	71		
		Stehula, Jörg	40:57	68		
		Marszalek, Markus	39:06	68		

15 km (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. beim Marathon)

52:46	M20	Riechers, Dirk		61	10.02.1990	Hamm
54:04	M30	Braucks, Volkhard		74	11.02.2007	Hamm
53:41	M35	Braucks, Volkhard		74	13.02.2011	Hamm
57:21	M40	Marszalek, Markus		68	10.02.2008	Hamm
58:22	M45	Kaminski, Martin		61	10.02.2008	Hamm
59:18	M50	Schröder, Heinz		57	08.02.2009	Herten-Bertlich
58:34	M55	Schwarz, Hans-Peter		38	09.02.1997	Hamm
59:00	M60	Schwarz, Hans-Peter		38	13.02.2000	Hamm
1:03:16	M65	Schwarz, Hans-Peter		38	12.02.2006	Hamm
1:05:51	M70	Schwarz, Hans-Peter		38	10.02.2008	Hamm
1:17:36	M75	Graeber, Jürgen		47	13.02.2022	Herten-Bertlich
1:20:31	M80	Krieg, Horst		28	10.02.2008	Hamm



15km-Ms

2:49:51	M20	Braucks, Volkhard	53:41	74	13.02.2011	Hamm
		Scholz, Dustin	56:38	89		
		Kosche, Reiner	59:32	65		
2:54:14	M30	Altmann, Thorsten	55:53	74	10.02.2008	Hamm
		Menzel, Holger	58:48	78		
		Delbrügge, Martin	59:33	70		
2:57:21	M40	Marszalek, Markus	57:21	68	10.02.2008	Hamm
		Kaminski, Martin	58:22	61		
		Tüttmann, Ralf	1:01:38	68		
3:15:32	M50	Schlaefke, Gerd	59:39	46	09.02.2003	Hamm
		Lazowski, Georg	1:07:56	48		
		Kusnierz, Peter	1:07:57	44		
3:20:08	M60	Schwarz, Hans-Peter	59:35	38	08.02.1998	Hamm
		Wlosik, Werner	1:06:52	36		
		Matuschek, Manfred	1:13:41	37		
3:57:02	M70	Lazowski, Georg	1:16:04	48	11.02.2018	Hamm
		Graeber, Jürgen	1:19:42	47		
		Taube, Michael-Peter	1:21:16	44		

Halbmarathon (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. beim Marathon)

1:15:24	M20	Scholz, Dustin		89	01.09.2013	Darmstadt
1:19:50	M30	Raithel, Roland		65	22.02.1998	Hamm
1:19:40	M35	Braucks, Volkhard		74	27.02.2011	Hamm
1:22:34	M40	Fischer, Gert		74	07.10.2018	Köln (M)
1:22:39	M45	Kosche, Reiner		65	03.04.2010	Paderborn
1:23:22	M50	Schröder, Heinz		57	07.04.2007	Paderborn
1:23:37	M55	Schwarz, Hans-Peter		38	23.02.1997	Hamm
1:23:37	M60	Schwarz, Hans-Peter		38	22.02.1998	Hamm
1:29:00	M65	Schwarz, Hans-Peter		38	08.05.2005	Unna-Königsborn
1:35:30	M70	Schwarz, Hans-Peter		38	24.02.2008	Hamm
1:45:32	M75	Graeber, Jürgen		47	08.07.2022	Rorup
1:54:48	M80	Krieg, Horst		28	28.08.2010	Nordkirchen
2:23:24	M85	Krieg, Horst		28	12.05.2013	Gelsenkirchen



Halbmarathon-Ms

4:06:28	M20	Braucks, Volkhard	1:19:45	74	23.02.1997	Hamm
		Goretzki, Thomas	1:23:06	72		
		Schwarz, Hans-Peter	1:23:37	38		
4:08:51	M30	Altmann, Thorsten	1:22:12	74	22.03.2008	Paderborn
		Arendsee, André	1:22:25	71		
		Menzel, Holger	1:24:14	78		
4:14:59	M40	Kosche, Reiner	1:24:52	65	21.02.2010	Hamm
		Delbrügge, Martin	1:24:58	70		
		Stehula, Jörg	1:25:09	69		
4:45:31	M50	Wenzel, Peter	1:30:46	51	25.02.2001	Hamm
		Schlaefke, Gerd	1:30:48	46		
		Sommerfeldt, Heinz	1:43:57	49		
4:43:22	M60	Schwarz, Hans-Peter	1:23:37	38	22.02.1998	Hamm
		Wlosik, Werner	1:36:09	36		
		Matuschek, Manfred	1:43:36	37		
5:29:03	M70	Graeber, Jürgen	1:43:02	47	29.04.2018	Düsseldorf (M)
		Lazowski, Georg	1:51:59	48		
		Taube, Michael-Peter	1:54:02	44		

Straßenlauf-Dreikampf (10km - 15km - Halbmarathon)

2:47:46	M20	Braucks, Volkhard	74	2011	34:25	53:41	1:19:40
2:51:13	M30	Raithel, Roland	65	1998	36:10	55:11	1:19:52
2:47:46	M35	Braucks, Volkhard	74	2011	34:25	53:41	1:19:40
3:00:38	M40	Marszalek, Markus	68	2008	39:15	57:21	1:24:02
3:03:42	M45	Schröder, Heinz	57	2003	38:35	59:43	1:25:24
3:04:16	M50	Schröder, Heinz	57	2009	39:18	59:18	1:25:40
3:04:25	M55	Schlaefke, Gerd	46	2003	39:04	59:39	1:25:42
3:02:02	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	2000	39:01	59:00	1:24:01
3:12:30	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	2005	39:59	1:03:31	1:29:00
3:25:25	M70	Schwarz, Hans-Peter	38	2008	44:04	1:05:51	1:35:30
3:52:36	M75	Graeber, Jürgen	47	2022	49:28	1:17:36	1:45:32
4:09:02	M80	Krieg, Horst	28	2008	52:16	1:20:31	1:56:15

25 km (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. beim Marathon)

1:23:30	M20	Bieseke, Rainer	41	10.04.1971	Paderborn
1:23:30	M30	Bieseke, Rainer	41	10.04.1971	Paderborn
1:36:30	M35	Wenzel, Peter	51	07.03.1987	Hamm
1:37:51	M40	Fischer, Gert	74	07.10.2018	Köln (M)
1:39:48	M45	Fischer, Gert	74	26.09.2021	Berlin (M)
1:52:21	M50	Marszalek, Markus	68	08.04.2018	Hannover (M)
1:55:40	M55	Donato, Francesco	62	09.04.2017	Hannover (M)
2:04:27	M60	Lazowski, Georg	48	30.10.2011	Frankfurt (M)
2:08:30	M65	Lazowski, Georg	48	14.04.2013	Rotterdam/NED (M)
2:03:19	M70	Graeber, Jürgen	47	28.10.2018	Frankfurt/Main (M)
2:15:53	M75	Graeber, Jürgen	47	11.09.2022	Münster



25km-Ms

5:05:04	M20	Wenzel, Peter	1:36:30	51	07.03.1987	Hamm
		Schnabel, Eberhard	1:38:24	49		
		Fischer, Helmut	1:50:10	49		
5:05:04	M30	Wenzel, Peter	1:36:30	51	07.03.1987	Hamm
		Schnabel, Eberhard	1:38:24	49		
		Fischer, Helmut	1:50:10	49		

30 km (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. beim Marathon)

1:57:47	M	Fischer, Gert		74	07.10.2018	Köln (M)
2:08:08	M30	Arendsee, André		71	02.09.2001	Herten-Bertlich
2:09:00	M35	Petrat, Carsten		75	29.04.2012	Düsseldorf (M)
1:57:47	M40	Fischer, Gert		74	07.10.2018	Köln (M)
1:59:44	M45	Fischer, Gert		74	26.09.2021	Berlin (M)
2:14:37	M50	Marszalek, Markus		68	08.04.2018	Hannover (M)
2:20:55	M55	Donato, Francesco		62	09.04.2017	Hannover (M)
2:13:10	M60	Schwarz, Hans-Peter		38	02.09.2001	Herten-Bertlich
2:34:06	M65	Lazowski, Georg		48	14.04.2013	Rotterdam/NED (M)
2:27:36	M70	Graeber, Jürgen		47	29.04.2018	Düsseldorf (M)
2:44:09	M75	Graeber, Jürgen		47	11.09.2022	Münster (M)
3:07:18	M80	Krieg, Horst		28	12.09.2010	Münster (M)
3:33:32	M85	Krieg, Horst		28	12.05.2013	Gelsenkirchen (M)

30km-Ms

6:46:34	M20	Arendsee, André	2:08:08	71	02.09.2001	Herten-Bertlich
		Schwarz, Hans-Peter	2:13:10	38		
		Wenzel, Peter	2:25:16	51		
7:54:17	M70	Graeber, Jürgen	2:27:36	47	29.04.2018	Düsseldorf
		Lazowski, Georg	2:43:10	44		
		Taube, Michael-Peter	2:43:31	48		

Marathon (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. bei Ultraläufen)

2:46:27	M	Fischer, Gert		74	07.10.2018	Köln
2:53:54	M30	Wenzel, Peter		51	28.04.1985	Bremen
2:52:18	M35	Arendsee, André		71	23.04.2006	Hamburg
2:46:27	M40	Fischer, Gert		74	07.10.2018	Köln
2:49:37	M45	Fischer, Gert		74	26.09.2021	Berlin
3:06:14	M50	Schröder, Heinz		57	14.09.2008	Münster
2:58:10	M55	Schwarz, Hans-Peter		38	28.09.1997	Berlin
2:59:00	M60	Schwarz, Hans-Peter		38	16.04.2000	Hamburg
3:11:18	M65	Schwarz, Hans-Peter		38	23.04.2006	Hamburg
3:29:42	M70	Graeber, Jürgen		47	28.04.2019	Düsseldorf
4:01:01	M75	Graeber, Jürgen		47	11.09.2022	Münster
4:29:48	M80	Krieg, Horst		28	11.10.2009	Essen
5:20:40	M85	Krieg, Horst		28	12.05.2013	Gelsenkirchen



Marathon-Ms

8:57:23	M20	Arendsee, André	2:52:18	71	23.04.2006	Hamburg
		Marszalek, Markus	2:56:38	68		
		Schröder, Heinz	3:08:27	57		
9:10:43	M30	Arendsee, André	2:55:02	71	28.09.2008	Berlin
		Delbrügge, Martin	3:01:36	70		
		Maletz, Steffen	3:14:05	69		
9:13:07	M40	Delbrügge, Martin	3:01:53	70	12.09.2010	Essen
		Stehula, Jörg	3:04:19	69		
		Kosche, Reiner	3:06:55	65		
11:18:20	M50	Schlaefke, Gerd	3:09:52	46	10.10.2004	Essen
		Bücker, Wilfried	3:54:32	47		
		Möller, Ronald	4:13:56	49		
10:58:09	M60	Schwarz, Hans-Peter	3:11:18	38	23.04.2006	Hamburg
		Schlaefke, Gerd	3:25:16	46		
		Matuschek, Manfred	4:21:35	37		
11:32:05	M70	Graeber, Jürgen	3:30:35	47	29.04.2018	Düsseldorf
		Taube, Michael-Peter	3:57:00	44		
		Lazowski, Georg	4:04:30	48		

50 km (ab 2010 auch Zwischenzeiten z.B. bei Ultraläufen)

4:04:48	M20	Marszalek, Markus	68	08.11.2015	Bottrop
4:04:48	M45	Marszalek, Markus	68	08.11.2015	Bottrop
4:25:58	M50	Marszalek, Markus	68	04.11.2018	Bottrop
4:55:00	M60	Brand, Willy	35	06.09.1997	Rheine-Elte
4:49:45	M65	Taube, Michael-Peter	44	08.11.2009	Bottrop
4:57:03	M70	Graeber, Jürgen	47	07.11.2021	Bottrop
4:54:19	M75	Graeber, Jürgen	47	01.05.2022	Wolfenbüttel

100 km

8:52:44	M20	Felgenhauer, Joachim	43	23.04.1988	Rodenbach
12:58:10	M30	Köhler, Fritz	47	06.09.1981	Unna
11:27:34	M35	Köhler, Fritz	47	08.09.1985	Unna
8:55:59	M40	Felgenhauer, Joachim	43	31.10.1987	Rodenbach
8:52:44	M45	Felgenhauer, Joachim	43	23.04.1988	Rodenbach
11:46:01	M50	Amberger, Andreas	65	25.10.2015	Remscheid
18:10:14	M55	Breit, Franz	31	04.09.1988	Unna
9:57:00	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	03.07.1998	Marburg