Vereinsrekorde

31.03.2025

Frauen

5 km	**00:18:31**	**Schönherr**	**Birgit**			
WK U12	00:25:27	Weidner	Nelly	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	01.05.2024
WJ U14	00:25:12	Blaut	Annika	Lauf durch den Warmer Löhn	Fröndenberg	15.09.2018
WJ U16	00:28:31	Weidner	Milla	Kamener Volkslauf	Kamen	01.05.2023
WJ U18	00:21:34	Lindemann	Marit	5 km	Fröndenberg	14.02.2009
WJ U20	00:19:29	Lindemann	Marit	23. Kurparklauf	Unna	26.11.2011
W U23	00:34:06	Schweers	Christin	25. Hammer Frauenlauf	Hamm	10.05.2014
W	00:24:29	Pyritz	Sarah	Klosterlauf	Soest	29.05.2016
W 30	00:18:31	Schönherr	Birgit	5 km	Haltern-Sythen	18.04.1998
W 35	00:21:38	Kunze	Angelika	5 km	Werl	11.11.2000
W 40	00:20:50	Bader-Kruck	Ute	5 km	Fröndenberg	19.02.2000
W 45	00:21:13	Bader-Kruck	Ute	5 km	Fröndenberg	16.02.2002
W 50	00:22:24	Mashiter	Cornelia	36. Ruhrtallauf	Fröndenberg	19.02.2011
W 55	00:22:22	Mashiter	Cornelia	16. Int. Hellweglauf	Lünern	13.10.2013
W 60	00:23:46	Mashiter	Cornelia	43. Ruhrtallauf	Fröndenberg	10.03.2018
W 65	00:25:23	Bonin	Monika	24. Aphrodite Fun Run	Paphos/CY	26.11.2017
W 70	00:27:12	Bonin	Monika	EM Senioren	Grosseto/I	14.05.2022
W 75	00:30:22	Schoebe	Gisela	44. Volks- u.Straßenlauf	Kamen	01.05.2016
W 80	00:43:33	Schoebe	Gisela	Volks- und Straßenlauf	Kamen	01.05.2022
10 km	**00:35:40**	**Lindemann**	**Marit**			
WJ U16	00:57:24	Weidner	Cara	Lauf am Förderturm	Bönen	12.01.2020
WJ U18	00:43:51	Lindemann	Marit	10 km	Oberaden	14.11.2009
WJ U20	00:40:27	Lindemann	Marit	27. Barbararunde	Bergkamen	12.11.2011
W U23	00:40:56	Lindemann	Marit	38. Winterlaufserie	Hamm	29.01.2012
W	00:37:21	Lindemann	Marit	Do it fast	Dortmund	22.08.2021
W 30	00:35:40	Lindemann	Marit	51. Hammer Winterlaufserie 10 km	Hamm	26.01.2025
W 35	00:39:57	Orthaus	Anja	3. Sparkassen-City-Lauf	Unna	19.06.2010
W 40	00:41:40	Orthaus	Anja	9. Radio MK-Lauf durch die Balver Höhle	Balve	03.10.2011
W 45	00:43:06	Delbrügger	Petra	10 km	Paderborn	07.04.2007
W 50	00:45:08	Bader-Kruck	Ute	10 km	Bad-Berleburg	14.05.2006
W 55	00:45:34	Mashiter	Cornelia	Westdeutsche Straßenlaufmeisterschaften	Salzkotten	15.03.2014
W 60	00:49:23	Friedemann	Angelika	Westd. 10 km Straßenlauf-Meisterschaften	Wickede (Ruhr)	24.03.2012
W 65	00:51:22	Bonin	Monika	Ostufer Fischhallenlauf	Kiel	13.03.2018
W 70	00:54:53	Bonin	Monika	DM	Uelzen	31.10.2021
W 75	01:05:23	Schoebe	Gisela	LTU-Vereinsmeisterschaft	Unna	26.05.2016
15 km	**00:54:27**	**Lindemann**	**Marit**			
WJ U18	01:08:01	Lindemann	Marit	15 km	Werl-Soest	31.12.2008
WJ U20	01:01:04	Lindemann	Marit	30. Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2011
W U23	01:02:29	Lindemann	Marit	38. Winterlaufserie	Hamm	12.02.2012
W	01:06:54	Lindemann	Marit	Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2019
W 30	00:54:27	Lindemann	Marit	Winterlaufserie	Hamm	11.02.2024
W 35	01:03:33	Resche	Heike	15 km	Werl-Soest	31.12.2007
W 40	01:06:27	Resche	Heike	15 km	Werl-Soest	31.12.2008
W 45	01:15:55	Matzeit	Agnes	35. Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2016
W 50	01:11:07	Mashiter	Cornelia	29. Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2010
W 55	01:12:20	Mashiter	Cornelia	40. Hammer Laufserie	Hamm	09.02.2014
W 60	01:16:16	Friedemann	Angelika	SorpeRun	Sundern	25.11.2012
W 65	01:21:37	Bonin	Monika	35. Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2016
W 70	01:34:41	Friedemann	Angelika	Hohenbuscheilauf	Dortmund	22.10.2023

HM	**01:17:40**	**Lindemann**	**Marit**			
WJ U20	01:35:50	Lindemann	Marit	37. Winterlaufserie	Hamm	27.02.2011
W U23	01:32:53	Lindemann	Marit	38. Winterlaufserie	Hamm	26.02.2012
W	01:45:27	Frese	Caroline	51. Hammer Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	23.02.2025
W 30	01:17:40	Lindemann	Marit	Winterlaufserie	Hamm	25.02.2024
W 35	01:26:13	Orthaus	Anja	27. Rhein-Ruhr-Marathon	Duisburg	30.05.2010
W 40	01:28:03	Resche	Heike	HM	Harsewinkel	06.04.2008
W 45	01:36:04	Berndt	Suliko	HM	Oelde	06.09.2009
W 50	01:38:00	Mashiter	Cornelia	13. Morgenpost Marathon	Dresden	23.10.2011
W 55	01:41:34	Mashiter	Cornelia	3. DJK Halbmarathon	Gütersloh	25.10.2015
W 60	01:47:30	Friedemann	Angelika	66. Paderborner Osterlauf	Paderborn	07.04.2012
W 65	01:49:25	Bonin	Monika	Bottwartal Maraton	Steinheim	15.10.2017
W 70	02:08:03	Friedemann	Angelika	Generali Marathon	Köln	01.10.2023

Marathon	**02:59:33**	**Lindemann**	**Marit**			
WJ U20	03:26:26	Lindemann	Marit	13. Morgenpost Marathon	Dresden	23.10.2011
W U23	03:27:33	Lindemann	Marit	2. Vivawest Marathon	Gelsenkirchen	18.05.2014
W	02:59:33	Lindemann	Marit	BMW Marathon	Berlin	26.09.2021
W 30	03:10:10	Schönherr	Birgit	Marathon	Steinfurt	21.03.1998
W 35	03:07:46	Orthaus	Anja	Marathon	Essen	11.10.2009
W 40	03:06:59	Orthaus	Anja	49. RWE Marathon	Essen	09.10.2011
W 45	03:33:52	Berndt	Suliko	Marathon	Menden	07.06.2009
W 50	03:41:44	Friedemann	Angelika	Marathon	Leipzig	23.04.2006
W 55	03:37:11	Friedemann	Angelika	Marathon	Berlin	28.09.2008
W 60	03:54:17	Friedemann	Angelika	Marathon	München	14.10.2012
W 65	04:47:58	Friedemann	Angelika	VB-Münster-Marathon	Münster	10.09.2017

50 km	**04:10:21**	**Orthaus**	**Anja**			
W 40	04:10:21	Orthaus	Anja	Deutsche Meisterschaft	Marburg	28.02.2015
W 45	04:25:16	Orthaus	Anja	Herbstwaldlauf	Bottrop	04.11.2018
W 50	05:47:47	Richter	Alexandra	Regattabahn-Ultra	Duisburg	13.07.2019
W 55	04:38:27	Friedemann	Angelika	50 km	Bottrop	04.11.2007

100 km	**13:11:28**	**Richter**	**Alexandra**			
W 50	13:11:28	Richter	Alexandra	Ultra-Festival	Bottrop	25.08.2019

Vereinsrekorde

Männer

5 km	**00:16:15**	**Kunze**	**Andreas**			
MK U12	00:22:34	Windelschmidt	Sebastian	106. Bertlicher Straßenläufe	Herten	02.12.2018
MJ U14	00:21:54	Windelschmidt	Julian	106. Bertlicher Straßenläufe	Herten	02.12.2018
MJ U16	00:20:02	Droste	Devon	Barbara-Runde	Bergkamen	10.11.2018
MJ U18	00:17:22	Goecke	Lars	30. Lauf durch den Warmer Löhn	Fröndenberg	05.07.2013
MJ U20	00:17:19	Goecke	Lars	18. Hellweg-Lauf	Unna	11.10.2015
M U23	00:17:46	Eckhoff	Lukas	42. Int. Kamener Volks- und Straßenlauf	Kamen	01.05.2014
M	00:17:13	Eckhoff	Lukas	42. Ruhrtallauf	Fröndenberg	11.03.2017
M 30	00:16:15	Kunze	Andreas	5 km	Olfen	03.07.1999
M 35	00:17:07	Greis	Volker	5 km	Werl	21.11.2009
M 40	00:17:29	Greis	Volker	27. Kurparklauf	Unna	27.11.2010
M 45	00:18:39	Mahltig	Dirk	42. Ruhrtallauf	Fröndenberg	11.03.2017
M 50	00:18:33	Wass	Reinhard	5 km	Herten-Bertlich	11.02.2001
M 55	00:18:47	Mahltig	Dirk	38. Bönener Lauf - 8. Lauf am Förderturm	Bönen	12.01.2025
M 60	00:19:56	Kunze	Wolfgang	5 km	Fröndenberg	17.02.2001
M 65	00:22:23	Goedecke	Roland	27. Lauf durch den Warmer Löhn	Fröndenberg	01.07.2011
M 70	00:25:01	Goedecke	Roland	15. Int. Hellweglauf	Unna-Lünern	14.10.2012
M 75	00:30:28	Breer	Hans-Uwe	43. Kamener Volks-u.Straßenlauf	Kamen	01.05.2015
10 km	**00:32:19**	**Kussel**	**Bernd**			
MJ U14	01:01:23	Amberger	Alexander	Run for Hope	Oberberg	03.09.2017
MJ U16	00:46:25	Windelschmidt	Julian	Lauf am Förderturm	Bönen	13.01.2019
MJ U18	00:36:36	Goecke	Lars	25. Westerwinkellauf	Ascheberg	02.11.2013
MJ U20	00:36:29	Goecke	Lars	11. Stadtlohner Sparkassen Citylauf	Stadtlohn	25.04.2014
M U23	00:38:49	Goecke	Lars	2. Lauf am Förderturm	Bönen	08.01.2017
M	00:36:41	Hölscher	Mathias	10 km	Paderborn	03.04.1999
M 30	00:32:19	Kussel	Bernd	10 km	Hamm	31.03.1999
M 35	00:34:40	Korte	Michel	Ruhrtallauf	Fröndenberg	12.03.2016
M 40	00:34:22	Greis	Volker	Wittener Weihnachtslauf	Witten	14.12.2014
M 45	00:35:44	Greis	Volker	30. Lauf Rund um Flierich	Bönen	11.01.2015
M 50	00:38:26	Wass	Reinhard	10 km	Bönen	14.01.2001
M 55	00:38:40	Kunze	Wolfgang	10 km	Paderborn	11.04.1998
M 60	00:40:33	Kunze	Wolfgang	10 km	Oberaden	18.11.2000
M 65	00:44:30	Goedecke	Roland	"5 am Tag" Familien Marathon	Welver	03.10.2011
M 70	00:48:45	Goedecke	Roland	12. Herbstlauf	Hamm-Uentrop	15.09.2013
M 75	00:51:49	Goedecke	Roland	43. Winterlaufserie	Hamm	29.01.2017

15 km	**00:49:37**	**Kussel**	**Bernd**			
MJ U16	01:19:44	Katzenberg	Felix	36. Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2017
MJ U18	01:24:08	Katzenberg	Felix	Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2019
MJ U20	01:14:46	Eckhoff	Lukas	30. Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2011
M U23	01:03:02	Eckhoff	Lukas	Jahrhundertlauf	Möhnesee	25.06.2013
M	00:56:08	Eckhoff	Lukas	34. Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2015
M 30	00:49:37	Kussel	Bernd	15 km	Hamm	14.02.1999
M 35	00:53:18	Greis	Volker	15 km	Hamm	08.02.2009
M 40	00:53:02	Greis	Volker	33. Sparkassen Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2014
M 45	00:55:28	Greis	Volker	Hammer Serie	Hamm	14.02.2016
M 50	00:58:35	Greis	Volker	Winterlaufserie	Hamm	09.02.2020
M 55	01:00:06	Kunze	Wolfgang	15 km	Hamm	08.02.1998
M 60	01:02:24	Kunze	Wolfgang	15 km	Hamm	11.02.2001
M 65	01:08:33	Goedecke	Roland	15 km	Hamm	10.02.2008
M 70	01:14:56	Goedecke	Roland	32. Silvesterlauf	Werl	31.12.2013
M 75	01:24:00	Freienstein	Erland	Silvesterlauf	Werl-Soest	31.12.2019

HM	**01:11:57**	**Kussel**	**Bernd**			
MJ U18	01:34:45	Katzenberg	Felix	Hasetal-Marathon	Löningen	22.06.2019
M U23	02:00:19	Droste	Devon	Phoenix-HM	Dortmund	03.10.2023
M	01:17:22	Hölscher	Mathias	HM	Paderborn	11.04.1998
M 30	01:11:57	Kussel	Bernd	HM	Hamm	28.02.1999
M 35	01:17:34	Korte	Michel	Hammer Serie	Hamm	28.02.2016
M 40	01:18:45	Greis	Volker	28. Volkslauf Rund um den Allwetterzoo	Münster	17.04.2011
M 45	01:18:58	Greis	Volker	Hammer Serie	Hamm	28.02.2016
M 50	01:23:22	Wass	Reinhard	HM	Unna	14.05.2000
M 55	01:24:34	Kunze	Wolfgang	HM	Hamm	22.02.1998
M 60	01:27:45	Kunze	Wolfgang	HM	Hamm	27.02.2000
M 65	01:35:10	König	Wilhelm	HM	Unna	09.05.2004
M 70	01:48:30	Goedecke	Roland	40. Hammer Laufserie	Hamm	23.02.2014
M 75	01:59:55	Freienstein	Erland	Winterlaufserie	Hamm	24.02.2019

Marathon	**02:44:32**	**Greis**	**Volker**			
MJ U20	03:40:11	Lüdke	Carsten	Marathon	Hamburg	21.04.2002
M	02:59:26	Kluge	Sebastian	Valencia-Marathon	Valencia/E	15.11.2015
M 30	02:30:47	Kussel	Bernd	Marathon	Hamburg	25.04.1999
M 35	02:44:32	Greis	Volker	Marathon	Essen	11.10.2009
M 40	02:49:53	Greis	Volker	11. Volksbank Marathon	Münster	09.09.2012
M 45	02:56:03	Theil	Michael	Marathon	Wien/A	14.04.2013
M 50	03:04:01	Wass	Reinhard	Marathon	Eindhoven/NL	08.10.2000
M 55	02:59:53	Kunze	Wolfgang	Marathon	Steinfurt	21.03.1998
M 60	03:11:52	Kunze	Wolfgang	Marathon	Duisburg	30.04.2000
M 65	03:25:51	König	Wilhelm	Marathon	Jordanien	16.04.2004
M 70	04:27:39	Janowski	Hubert	Marathon	Münster	11.09.2005

50 km	**03:18:12**	**Greis**	**Volker**			
M 30	03:21:59	Pfeffer	Dirk	50 km	Arnsberg	07.06.1998
M 40	04:37:26	Schubert	Michael	50 km	Bottrop	04.11.2007
M 45	03:18:12	Greis	Volker	Deutsche Meisterschaft	Marburg	28.02.2015
M 50	04:12:19	Uhrich	Ingmar	43. Herbstwaldlauf	Bottrop	08.11.2015
M 55	04:54:04	Uhrich	Ingmar	Regattabahn-Ultra	Duisburg	13.07.2019
M 60	03:54:57	Kunze	Wolfgang	50 km	Edersee	26.03.2000

100 km	**07:43:42**	**Greis**	**Volker**			
M 35	08:29:35	Wenzel	Christoph	100 km	Neuwittenbek	12.09.1998
M 40	07:54:42	Greis	Volker	Deutsche Meisterschaft über 100 km	Husum	10.05.2014
M 45	07:43:42	Greis	Volker	100 km von St. Leon-Rot	St. Leon-Rot	11.04.2015
M 50	10:30:59	Hahnen	Christian	Ballonultra	Unna	02.08.2020
M 55	10:04:56	Rüping	Uwe	Ballonultra	Unna	02.08.2020
M 60	11:58:47	Uhrich	Ingmar	WHEW	Wuppertal	07.05.2022