

# **Bestenliste Langstreckenlauf 2020**

**Das Jahr 2020 war geprägt durch die Corona Pandemie mit all ihren Auswirkungen. Auch die Leichtathletikabteilung des SC Melle 03 ist davon nicht verschont geblieben. Dies hatte zur Folge, dass nur sehr wenige Meisterschaften und Wettkämpfe stattfinden konnten.**

**Im Jahr 2020 gab es daher nur vier Eintragungen in die Bestenliste.**

**Auf Grund der geringen Anzahl der Änderungen wird dieses Jahr auf den Ausdruck einer Bestenlist verzichtet.**

**Ich hoffe auf ein besseres und Corona freies Jahr 2021**

**Melle, Dezember 2020**

**Johannes Belt**



# Rekorde auf einen Blick

## Vereinsrekorde im Langstreckenlauf auf einen Blick

(Stand: Nach Ende der Saison 2020)

### Frauen:

3.000 m	10:15,85	Opitz, Ann-Christin	2017	Borgholzhausen
5.000 m	18:00,35	Opitz, Ann-Christin	2017	Bautzen
10.000 m / Bahn	39:59,65	Bitter, Anja	2012	Melle
10 km Straße	39:36,0	Bitter, Anja	2010	Neuenkirchen
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	01:26:39	Bitter, Anja	2008	Harsewinkel
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	8:29,52	Seelhöfer, Jannik	2017	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	1:00:33	Lührmann, Moritz	2017	Berlin
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 31.12.2020)

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

<b>1.500 m m -Bahn- Schülerinnen A U 18</b>
---

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

<b>2.000 m m -Bahn- Schülerinnen A U 16</b>
---

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

<b>5 km Strassenlauf / Schülerinnen U 8 bis U 16</b>
--

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

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

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

<b>10 km Strassenlauf / weibl. Jugd. U 18 - U 20</b>	
--	--

1	39:35	Opitz, Ann-Christin	1999	2017	Hannover
---	-------	---------------------	------	------	----------

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
2	47:52	Sprenger, Marieke	2002	2017	Berlin
3	57,02	da Vinci, Carla	2000	2016	Berlin

<b>15 km Strassenlauf / weibl. Jugd. A U 20</b>
---

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

<b>5 km Strassenlauf / Schüler U 8 bis U 16</b>
---

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	Stöner, M.	1974	1989	Melle
6	19:50	Bäckermann, Eric	1993	2008	Neuenkirchen
7	20:02	Werdning, 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	Werdning, 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

<b>5 km Strassenlauf / Schüler U 8 bis U 16</b>
---

<b>(Mannschaft)</b>
---------------------

1	1:00:23	Keil, Axel / Pabst, Timo /
---	---------	----------------------------

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

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

1	26:15	Müller, Marco	1971	1988	Melle
2	26:41	Schröder, Marco	1974	1991	Melle
3	26:57	Stönnner, 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
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	Stönnner, 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

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

<b>(Mannschaft)</b>
---------------------

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

<b>10 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20</b>
---

1	1:00,33	Lührmann, Moritz		2000	Berlin
---	---------	------------------	--	------	--------



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

<b>15 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20</b>
---

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	Stöner, Th.	1969	1988	Melle
13	1:12:06	Lönker, Philipp	1983	2001	Melle

<b>15 km Strassenlauf männl. Jugd. A U 20</b>
---

<b>(Mannschaft)</b>
---------------------

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

<b>2.000 m Hindernislauf / männl. Jugd. U18 - U 20</b>
--

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	Stöner, Thomas	1972	1990	Melle
11	7:25,6	Schiermeyer, Stefan	1966	1984	Melle
12	7:30,67	Holtkamp, Mathias	1997	2013	Zeven
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

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
21	8:03,4	Stönner, M.	1974	1990	Melle
22	8:09,0	Kröger, J.	1971	1989	Melle

<b>3.000 m / Frauen alle AK / Bahn</b>
--

1	10:15,85	Opitz, Ann-Christin	1999	2017	Borgholzhausen
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	11:42,63	Rohden, Jolien	2004	2019	Melle
7	12:02,0	Diekmann, Euthimia	1961	1977	Melle
8	12:14,9	Keil, Kornelia	1964	2005	Melle
9	12:19,6	Lehmann, Bettina	1966	1997	Melle
10	12:24,4	Hebbe, Katja	1975	2009	Melle
11	12:25,1	Suhrhoff, Petra	1968	2009	Melle
12	12:27,2	Half, Christa	1945	1985	Dissen
13	12:36,2	Herbst, Wiebke	1967	1982	Lingen
14	12:39,9	Lenger, Sarah	1989	2003	Melle
15	12:41,2	Reker, Jessica	1990	2002	Melle
16	12:51,7	Schulte, Theresia	1961	1994	Melle
17	12:52,2	Otto, Margret	1947	1986	Melle
18	12:52,2	Lübbert, Herma	1959	1986	Melle
19	12:55,1	Schlonski, Monika	1945	1983	Melle
20	12:57,3	Erdmann, Annegret	1957	1996	Melle
21	12:59,6	Stöve, Sonja	1969	1984	Melle
22	13:00,4	Severin, Sonja	1959	1991	Melle
23	13:00,44	Schmider, Emilia	2004	2019	Hannover
24	13:06,7	Lahmann, Karin	1960	1983	Melle
25	13:09,3	Keil, Renate	1947	1983	Melle
26	13:10,6	Butt, Heike	1968	1998	Melle
27	13:12,9	Ahrens, Waltraud	1941	1983	Melle
28	13:19,4	Müller, Astrid	1946	1987	Melle
29	13:22,0	Tiedemann, Sarah	1989	2001	Melle
30	13:22,4	Stolle, Annette	1955	1997	Melle
31	13:22,5	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2009	Melle
32	13:34,1	Look, Kerstin	1964	2007	Melle
33	13:35,2	Dohm, Renate	1947	1988	Melle
34	13:37,0	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Melle
35	13:42,7	Lührmann, Dorit	1970	1996	Melle
36	13:42,9	Rose, Sabine	1951	1988	Melle
37	13:46,4	Niermann, Nadja	1991	2005	Melle
38	13:55,4	Fehling, Anja	1979	1997	Melle
39	13:57,8	Kaller, Eva-Maria	1960	2001	Melle
40	13:59,5	Lilier, Sofia	1956	1994	Melle
41	14:00,1	Stegmann, Sarah	1991	2002	Melle
42	14:01,2	Belt, Christel	1954	1999	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
43	14:02,9	Kupke, Ingrid	1942	1991	Melle
44	14:07,0	Grywna, Katrin	1981	1992	Melle
45	14:07,8	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
46	14:12,5	Derbfuß, Waltraud	1938	1980	Dissen
47	14:13,3	Bakircioglu, Aysun	1981	2006	Melle
48	14:13,69	Burg, Dr. Birgit	1958	2016	Melle
49	14:17,0	Gelhot, Veronika	1955	1989	Melle
50	14:18,8	Wilken, Barbara	1971	1987	Melle
51	14:19,78	Breeck, Stefanie	1995	2015	Melle
52	14:22,4	Seidens, Maria	1992	2003	Melle
53	14:30,0	Reker, Christina	1991	2002	Melle
54	14:38,5	Schmidkunz, Petra	1984	1997	Melle
55	14:42,1	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
56	14:42,6	Martinetz, Jasmin	1989	2003	Melle
57	14:47,2	Schmidkunz, Rita	1987	1997	Melle
58	14:52,43	Schlattmann, Jette	2003	2017	Melle
59	15:00,6	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1995	Melle
60	15:15,4	Da Vinci, Antje	1970	2002	Melle
61	15:51,63	Stöppelmann, Hanna	1998	2019	Melle
62	15:36,52	Ströker, Benita	2002	2017	Melle
63	15:54,1	Osterheider, Ulrike	1957	1989	Melle
64	15:56,7	Martinetz, Isabelle	1988	2003	Melle
65	15:59,5	Legler, Margrit	1969	2001	Melle
66	16:05,8	Franz, Christin	1989	2003	Melle
67	16:10,0	Lücking, Marina	1981	2004	Melle
68	16:28,5	Bäumer, Milena	1992	2002	Melle
69	17:30,4	Koch, Beatrix	1961	2005	Melle
70	18:34,1	Haarmann, Andrea	1960	2008	Melle
71	19:06,1	Steinkühler, Renate	1960	2008	Melle
72	19:06,8	Karrasch, Ulrike	1960	2008	Melle
73	19:22,9	Zemadani, Eleni	1971	2008	Melle
74	20:08,4	Stahl, Britta	1980	2008	Melle
75	20:11,3	Busch, Iris	1967	2008	Melle
76	20:11,7	Heggemann, Sigrid	1959	2008	Melle

<b>5.000 m / Frauen alle AK / Bahn</b>
--

1	18:00,35	Opitz, Ann-Christin	1999	2017	Bautzen
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

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

<b>10.000 m / Frauen ab W 20 / Bahn</b>
---

1	39:59,65	Bitter, Anja	1969	2012	Melle
---	----------	--------------	------	------	-------

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

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

<b>10.000 m / Frauen ab W 20 / Strasse</b>
--

1	39:36	Bitter, Anja	1969	2010	Neuenkirchen
2	40:57	Bowenkamp, Heidi	1979	2012	Steinhagen
3	42:59	Chvalova, Lenka	1985	2003	Lingen
4	43:33	Bordihn, Cindy	1973	2001	Osnabrück
5	44:02	Suhrhoff, Petra	1968	2010	Herringhausen
6	44:21	Spieshöfer, Andrea	1973	2019	Gütersloh
7	44:54	Brinkmann, Anke	1969	2009	Lemwerder
8	44:57	Hebbe, Katja	1975	2009	Neuenkirchen
9	46:23	Seitel, Silvia	1974	2010	Melle
10	46:45	Keil, Kornelia	1964	2004	Glane
11	47:55	Erdmann, Annegret	1957	2000	Soest
12	48:14	Wickmann, Christine	1965	2010	Melle
13	48:56	Mortiz, Nathalie	1990	2010	Melle
14	49:38	Burg, Dr. Birgit	1958	2014	Herford
15	50:11	Rennings, Doris	1959	2003	Harsewinkel
16	50:34	Lührmann, Dorit	1970	1998	Melle
17	51:01	Leuschner, Ulrike	1966	1999	Gm - Hütte
18	51:59	Heermann, Claudia	1971	2010	Melle
19	52:07	Butt, Heike	1968	2000	Osnabrück
20	52:24	Otto, Margret	1947	1999	Gm - Hütte
21	52:39	Borrmann, Karina	1976	2017	Berlin
22	53:00	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Melle
23	53:29	El Asseoui, Nele	1996	2010	Melle
24	54:23	Huhmann, Andrea	1977	2001	Melle
25	54:34	Schulte, Theresia	1961	2001	Melle
26	55:11	Ulferts, Heike	1970	2012	Edinburgh / GB
27	55:33	Gelhot, Christiane	1956	2001	Melle
28	56:24	Lilier, Sofia	1956	1997	Melle
29	58:32	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	2001	Melle
30	1:05:19	Lübbert, Herma	1959	2002	Melle
31	1:07:06	Mielke, Annegret	1957	2017	Berlin
32	1:11:09	Schlonski, Monika	1945	2003	Münster
33	1:12:19	Fischer-Eistert, Sigrid	1959	2017	Berlin
34	1:15,33	Gelhot, Veronika	1956	2017	Berlin
35	1:21,12	Belt, Christel	1954	2017	Berlin

<b>10 km Frauen ab W 20 / Strasse Mannschaft</b>
--

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

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

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

<b>Stundenlauf / Frauenab W 20 (Mannschaft)</b>
---

1	38.703 m	Gelhot, Cindy / Breeck, Kornelia / Severin Sonja	1989	Melle
2	37.640 m	Schulte, Theresia / Severin, Sonja /		



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

<b>Halbmarathon / Frauen ab W 20</b>
--------------------------------------

1	1:26:39	Bitter, Anja	1969	2008	Harsewinkel
2	1:35:09	Keil, Kornelia	1964	2005	Ibbenbüren
3	1:35:28	Lang, Jana	1976	2011	Köln
4	1:40:09	Sprenger, Marieke	2002	2018	Löningen
5	1:40:50	Birkemeyer, Sonja	1989	2015	Paderborn
6	1:40:52	Kupke, Ingrid	1942	1994	Verl
7	1:42:38	Bordihn, Cindy	1973	1994	Melle
8	1:45:36	Lehmann, Bettina	1966	1996	Melle
9	1:45:32	Spieshöfer, Andrea	1973	2019	Hannover

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
10	1:46:10	Suhrhoff, Petra	1968	2001	Spelle
11	1:47:14	Belt, Christel	1954	1997	Berlin
12	1:47:59	Butt, Heike	1968	1999	Melle
13	1:48:10	Heermann, Claudia	1971	2012	Berlin
14	1:48:46	Diekmann, Lucia	1959	1994	Melle
15	1:49:50	Sprenger, Stefanie	1977	2018	Löningen
16	1:50:22	Burg, Dr. Birgit	1958	2016	Dresden
17	1:50:31	Husser, Gabi	1958	1993	Melle
18	1:51:02	Erdmann, Annegret	1957	2000	Melle
19	1:51:23	Hebbe, Katja	1975	2010	Spelle
20	1:51:39	Rennings, Doris	1959	2001	Melle
21	1:52:25	Kombrink-Lübbe, Lena	1995	2011	Köln
22	1:55:31	Bänsch-Malaquias, Kerstin	1971	2010	Steinbeck
23	1:55:56	Kaller, Eva-Maria	1960	2005	Ibbenbüren
24	1:56:00	Stöve, Marianne	1940	1998	Rennsteig
25	1:56:37	Jouvenal, Sonja	1974	2018	Löningen
26	1:56:52	von Lindern, Birgit	1986	2009	Bramsche
27	1:56:55	Gelhot, Veronika	1955	2001	Melle
28	1:57:03	Bakircioglu, Aysun	1981	2006	Ibbenbüren
29	1:57:57	Kombrink-Lübbe, Ilka	1992	2010	Steinbeck
30	1:58:09	Chalvatsi, Fotini	1991	2010	Steinbeck
31	1:58:31	Lührmann, Dorit	1970	2011	Köln
32	1:59:28	Otto, Margret	1947	1998	Melle
33	1:59:42	Schulte, Theresia	1961	1994	Melle
34	2:00:02	Fehling, Anja	1979	1998	Rennsteig
35	2:00:02	Fehling, Kathrin	1980	1998	Rennsteig
36	2:00:51	Borrmann, Karina	1976	2019	Hannover
37	2:01:14	Dettmer, Nina	1976	2009	Spelle
38	2:01:47	Ulferts, Heike	1970	2011	Edinburgh / GB
39	2:05:20	Lilier, Sofia	1956	1998	Rennsteig
40	2:07:40	Völlmicke-Reitmeier, Claudia	1964	1996	Melle
41	2:11:20	Beer, Annemarie	1948	2000	Rennsteig
42	2:13:29	Borrmann, Karina	1976	2011	Köln
43	2:13:51	Müller, Astrid	1946	1996	Rennsteig
44	2:14:26	Hartmann, Annette	1968	2010	Spelle
45	2:17:22	Bahr, Sabine	1971	2019	Borken
46	2:20:52	Otto, Ute	1950	2002	Rennsteig
47	2:23:55	Rittmeister-Zander, Gertrud	1946	1998	Rennsteig
48	2:24:20	Busch, Iris	1967	2018	Löningen
49	2:25:55	Thomae, Erika	1950	2002	Rennsteig
50	2:30:10	Eser, Britta	1969	2007	Bissendorf
51	2:34:20	Hamm, Elisabeth	1966	2002	Rennsteig

<b>Halbmarathon / Frauen ab W 20 (Mannschaft)</b>
---

1	5:26:24	Lang, Jana / Kombrink-Lübbe, Lena / Lührmann, Dorit	2011	Köln
---	---------	--	------	------

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
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
10	6:25,36	Sprenger, Marieke / Sprenger, Stefanie Jouvenal, Sonja		2018	Löningen
11	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
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		2017	Berlin
---	---------	-----------------------------------	--	------	--------

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
1	7:18:00	Burg, Birgit Dr. 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
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
---	---------	---------------	------	------	---------------

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

<b>100 km Strassenlauf / Frauen ab W 20</b>
---

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

<b>100 km Bahnlauf / Frauen ab W 20</b>
---

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

<b>24 Stunden Lauf / Frauen ab W 20</b>
---

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

<b>3.000 m / Männer alle AK</b>
---------------------------------

1	8:29,52	Seelhöfer, Jannik	1997	2017	Hannover
2	8:31,15	Polzin, Dieter	1963	1985	Bonn
3	8:46,60	Keil, Axel	1982	2009	Osterode
4	8:54,0	Gürtas, Franz	1955	1972	Oldenburg
5	8:59,8	Breeck, Christian	1958	1997	Melle
6	9:00,0	Röper, Rudi	1919	1947	Melle
7	9:03,04	Schlonski, Walter	1945	1980	Burg Gretesch
8	9:04,15	Kusainov, Ruslan	1985	2011	Melle
9	9:05,2	Pabst, Timo	1983	2001	Osterode
10	9:07,2	Schiermeyer, Stefan	1966	1989	Münster
11	9:08,4	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Bad Oeynhausen
12	9:10,02	Assmann, Ingo	1979	2005	Bielefeld
13	9:11,83	Müller, Marco	1971	1989	Osterode
14	9:13,3	Oestreich, Frank	1961	1986	Bad Oeynhausen
15	9:18,2	Lührmann, Dr. Björn	1966	1989	Oldenburg
16	9:20,4	Schulte, Stefan	1959	1985	Melle
17	9:20,8	Kulisch, Jürgen	1961	1986	Melle
18	9:21,2	Clausing, Günter	1952	1973	Melle
19	9:23,8	Staeger, Eckhard	1937	1958	Melle
20	9:25,24	Braunsmann, David	1998	2015	Celle
21	9:30,74	Blumenstein, Moritz	1998	2013	Delmenhorst
22	9:31,1	Suhrhoff, Rolf	1957	1991	Melle
23	9:31,5	Da Vinci, Bruno	1985	1991	Melle
24	9:32,1	Stöner, T.	1972	1991	Melle
25	9:32,49	Langkopf, Paul	2004	2020	Oldenburg
26	9:38,7	Eismann, Klaus	1949	1967	Melle
27	9:42,3	Taube, Siegfried	1963	1987	Melle

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
28	9:43,57	Schröder, Marco	1974	1991	Zeven
29	9:45,2	Hamm, Reinhard	1959	1995	Melle
30	9:54,5	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
31	9:58,04	Aufderheide, Sven	1999	2016	Melle
32	9:58,61	Riegenrink, Jan-Erik	2003	2019	Melle
33	9:59,05	Seelhöfer, Mathis	2000	2014	Melle
34	10:00,31	Schlendermann, Till	1997	2015	Melle
35	10:01,18	Schönwald, Michael	1983	2001	Papenburg
36	10:02,68	Langkopf, Paul	2004	2019	Braunschweig
37	10:04,2	Chmiel, Wolfgang	1945	1985	Melle
38	10:05,55	Widner, Viktor	1985	2002	Hameln
39	10:05,9	Rörsch, Peter	1950	1990	Melle
40	10:12,1	Hakemeyer, Günter	1953	1986	Melle
41	10:13,2	Gelhot, Patrick	1978	1995	Melle
42	10:15,8	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1989	Melle
43	10:17,3	Horbach, Udo	1951	1988	Melle
44	10:20,0	Ulferts, Dieter	1937	1958	Melle
45	10:20,7	Beckmann, Markus	1973	1996	Melle
46	10:22,7	Kaiser, Chris	1986	2002	Melle
47	10:25,4	Boose, Jörg	1963	1986	Melle
48	10:28,0	Belt, Christian	1985	1999	Melle
49	10:28,4	Last, Stefan	1967	2009	Melle
50	10:31,17	Niederniehaus, Frederik	1994	2010	Melle
51	10:32,6	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
52	10:34,1	Leuschner, Frank	1965	1998	Borgholzhausen
53	10:34,52	Schulte, Florian	1991	2011	Melle
54	10:34,97	Schlattmann, Peter	1963	2010	Melle
55	10:35,3	Staege, Axel	1964	1978	Melle
56	10:37,18	Holtkamp, Matthias	1997	2012	Melle
57	10:37,8	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Melle
58	10:38,4	Metz, Thomas	1966	1982	Bersenbrück
59	10:41:12	Werdning, Rasmus	1992	2010	Melle
60	10:42,10	Aufderheide, Bernd	1962	2013	Melle
61	10:42,8	Widner, Victor	1985	2003	Oldendorf
62	10:42,9	Schwalbe, Patrick	1992	2007	Melle
63	10:43,2	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2005	Melle
64	10:43,3	Hartmann, Henrik	1983	2001	Hannover
65	10:43,7	Wöldecke, Wolfgang	1954	1987	Melle
66	10:47,4	Johänntgen, M.	1972	1993	Melle
67	10:52,4	Urner, Erich	1948	1992	Melle
68	10:53,1	Wilken, Herbert	1943	1988	Melle
69	10:54,1	Bode, Frank	1971	2005	Melle
70	10:54,4	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Melle
71	10:55,1	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
72	10:57,8	Aufderheide, Bernd	1962	2009	Melle
73	10:58,0	Bartlett, Dr. Michael	1935	1988	Melle
74	10:58,5	Arnold, Wolfgang	1951	1987	Melle
75	10:58,8	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
76	11:00,36	Ort, Andreas	1992	2019	Melle
77	11:00,4	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
78	11:00,6	Schlüter, Ewald	1931	1985	Melle

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
79	11:01,2	Otto, Hartmut	1973	1989	Melle
80	11:02,3	Greve, Rolf	1950	1971	Melle
81	11:02,4	Makaschov, Dimitri	1998	2012	Celle
82	11:02,6	Stönner, Alois	1947	1990	Melle
83	11:03,6	Halff, Hermann	1944	1985	Melle
84	11:04,7	Rüdiger, Frank	1955	1997	Melle
85	11:06,1	Lempke, Holger	1974	1991	Melle
86	1:06,44	Frerichs, Enno	1991	2015	Melle
87	11:07,1	Zachan, Norbert	1957	1991	Melle
88	11:08,2	Witte, Axel	1972	1990	Melle
89	11:08,6	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
90	11:10,5	Sappock, Manfred	1942	1992	Melle
91	11:11,3	Kretschmer, Jochen	1964	1978	Melle
92	11:12,55	Borrmann, Dirk	1973	2017	Melle
93	11:12,7	Gelhot, Manuel	1988	2001	Melle
94	11:14,0	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle
95	11:14,7	Glasow, Peter	1957	1997	Melle
96	11:15,3	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
97	11:15,5	Meier, Martin	1965	1999	Melle
98	11:16,1	Brinker, Frank	1974	1993	Melle
99	11:16,76	Horst, Marek	1997	2012	Melle
100	11:18,1	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle
101	11:18,9	Möllers, Christian	1992	2005	Melle
102	11:22,0	Scholz, Klaus	1927	1976	Lingen
103	11:23,3	Arens, Manfred	1951	2004	Melle
104	11:24,0	Ulferts, Dr. Jens	1966	1983	Melle
105	11:24,8	Kröger, I.	1971	1990	Melle
106	11:25,3	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
107	11:26,0	Holtkamp, Peter	1975	1986	Melle
108	11:28,0	Lüssenheide, Dietmar	1957	2005	Melle
109	11:28,0	Polomsky, Peter	1949	1985	Melle
110	11:28,63	Kaiser, Chris	1986	2001	Unterlüß
111	11:28,72	Sprehe, Sören	1997	2020	Bielefeld
112	11:29,6	Friedering, Ulrich	1949	1995	Melle
113	11:35,1	Goudarzi, Touraj	1967	2005	Melle
114	11:35,5	Kuhn, Jürgen	1970	1987	Melle
115	11:35,88	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Melle
116	11:37,6	Hafer, Wilhelm	1950	1987	Melle
117	11:40,33	Mayer, Andreas	1990	2016	Melle
118	11:41,4	Last, Jan - Christof	1973	2007	Melle
119	11:42,0	Meyer, Bernd	1950	1999	Melle
120	11:42,8	Müller, Gerd	1943	1988	Melle
121	11:43,3	Lönker, Philipp	1983	2001	Melle
122	11:45,0	Otto, Matthias	1979	1996	Melle
123	11:45,2	Brauch, Philip	1973	1990	Melle
124	11:45,4	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1994	Melle
125	11:47,0	Seifert, Jürgen	1958	2007	Melle
126	11:49,8	Bordihn, Mike	1972	2006	Melle
127	11:51,8	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
128	11:51,8	Gelhot, Werner	1952	1991	Melle
129	11:53,33	Lührmann, Moritz	2000	2014	Hannover

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
130	11:54,4	Look, Ulli	1961	2006	Melle
131	11:57,4	Möllers, Jan	1994	2006	Melle
132	11:58,2	Spiekermann, Peter	1954	2010	Melle
133	11:59,2	Lammerschmidt, Heinz	1943	1994	Melle
134	11:59,58	Arndt, Gideon	1993	2015	Melle
135	12:03,9	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1995	Melle
136	12:06,5	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
137	12:06,8	Kohlmeyer, Patrick	1990	2005	Melle
138	12:07,81	Holtkamp, Marc	2000	2012	Melle
139	12:14,8	Zwolinski, L.	1979	1991	Melle
140	12:19,4	Opitz, David	1991	2005	Melle
141	12:22,4	Bäckermann, Eric	1993	2005	Melle
142	12:24,1	Rörsch, Stefan	1981	1992	Melle
143	12:25,3	Drews, Egon	1940	1985	Melle
144	12:25,5	Schlüter, Andreas	1958	1988	Melle
145	12:28,0	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Melle
146	12:28,1	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
147	12:30,4	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Melle
148	12:34,0	Müller, Jochen	1939	1980	Fürstenau
149	12:34,2	Döring, Arnp	1921	1979	Dörpen
150	12:34,5	Feuerherm, Heinz	1935	1985	Melle
151	12:36,2	Schmidt, Werner	1938	1985	Melle
152	12:39,2	Jahn, Uwe	1959	2007	Melle
153	12:41,0	Pelz, Horst	1936	1988	Melle
154	12:41,1	Potthoff, Bastian	1985	2001	Melle
155	12:43,1	Heitling, M.	1972	1993	Melle
156	12:45,3	Krömker, Holger	1962	2007	Melle
157	12:46,7	Dittmann, Olaf	1975	2007	Melle
158	12:47,9	Stönner, Th.	1969	1988	Melle
159	12:54,9	Pfeiffer, F.	1949	1996	Melle
160	12:56,2	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1996	Melle
161	12:58,3	Lührmann, Franz	1960	2007	Melle
162	13:06,6	Frech, Adolf	1910	1977	Hannover
163	13:09,0	Druschke, Rudolf	1928	1981	Melle
164	13:14,3	Henschen, Thilo	1978	1989	Melle
165	13:30,1	Köhler, Frank	1953	1994	Melle
166	13:31,0	Ockels, Karl	1921	1978	Melle
167	13:36,6	Michels, Herbert	1946	2007	Melle
168	13:39,0	Hafer, Sebastian	1979	1989	Melle
169	13:46,4	Eymers, Otto	1934	1974	Melle
170	13:48,6	Maiwald, Leo	1923	1991	Melle
171	13:56,4	Lammerschmidt, Uwe	1977	1991	Melle
172	14:04,9	Barmeier, Gerd	1959	2001	Melle
173	13:57,0	Keil, Egon	1935	2003	Melle
174	14:02,21	Rüffer, Nick	2002	2012	Melle
175	14:12,1	Woll, Ludwig	1951	2007	Melle
176	14:18,9	Köster, Peter	1946	2002	Melle
177	14:22,2	Silber, Felix	1992	2006	Melle
178	14:24,6	Krömker, Steffen	1993	2006	Melle
179	14:32,7	Birkemeyer, Detlef	1959	1995	Melle
180	14:34,4	Silber, Cornelius	1997	2006	Melle



Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
181	14:39,5	Packmohr, Herbert	1927	1988	Melle
182	14:49,1	Schönwald, Edmund	1954	2003	Melle
183	14:55,4	Reckordt, Heinz	1927	1986	Melle
184	15:32,6	Westendorf, Matthias	1993	2006	Melle
185	15:49,17	Schwarz, Stefan	1982	2015	Melle
186	16:44,7	Stegmann, Kevin	1997	2005	Melle
187	17:07,9	Sutmöller, Th.	1981	1993	Melle
188	17:08,2	Nolte, Chr.	1984	1993	Melle
189	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
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	15:25,4	Oestreich, Frank	1961	1986	Melle
4	15:21,60	Keil, Axel	1982	2008	Berg. Gladbach
5	15:29,4	Gürtas, Frank	1955	1972	Melle
6	15:31,8	Schlonski, Walter	1945	1981	Bielefeld
7	15:34,1	Breeck, Christian	1958	1994	Melle
8	15:38,1	Kulisch, Jürgen	1961	1987	Melle
9	15:39,10	Kusainov, Ruslan	1985	2011	Papenburg
10	15:44,1	Wogatzki, Hans-Werner	1942	1962	Osnabrück
11	15:44,72	Assmann, Ingo	1979	2008	Minden

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
12	15:59,3	Schulte, Stefan	1959	1985	Melle
13	16:13,1	Schiermeyer, Stefan	1966	1991	Melle
14	16:19,41	Clausing, Günter	1952	1973	Melle
15	16:20,9	Röper, Rudi	1919	1948	Münster
16	16:23,3	Suhrhoff, Rolf	1957	1993	Melle
17	16:24,29	Sprehe, Sören	1997	2020	Papenburg
18	16:26,0	Müller, Marco	1971	1989	Osnabrück
19	16:27,9	Lührman, Dr. Björn	1966	1988	Melle
20	16:37,6	Stönner, Thomas	1972	1992	Melle
21	16:42,49	Braunsmann, David	1998	2013	Melle
22	16:46,0	Brinkmann, Marc	1978	1999	Melle
23	16:49,2	Clasing, Dr. Dirk	1935	1956	Melle
24	16:49,49	Blumenstein, Moritz	1998	2013	Melle
25	16:49,5	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Dissen
26	16:49,9	Pabst, Timo	1983	2002	Nordhorn
27	16:50,0	Da Vinci, Bruno	1965	1991	Melle
28	16:51,0	Detmer, Wilhelm	1951	1980	Bersenbrück
29	16:52,9	Hamm, Reinhard	1959	1994	Melle
30	17:01,6	Taube, Siegfried	1963	1997	Melle
31	17:01,6	Rörsch, Peter	1950	1988	Melle
32	17:08,2	Oestreich, Claas	1966	1985	Melle
33	17:09,8	Thomas, Peter	1977	1997	Melle
34	17:12,6	Staege, Eckhard	1937	1980	Dissen
35	17:22,5	Horbach, Udo	1951	1987	Melle
36	17:25,9	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
37	17:31,4	Chmiel, Udo	1948	1981	Melle
38	17:32,3	Ellinghaus, Dr. Peter	1969	1997	Melle
39	17:38,6	Schönwald, Michael	1983	2001	Melle
40	17:42,0	Hakemeyer, Günter	1953	1987	Melle
41	17:47,2	Keil, Egon	1935	1979	Melle
42	17:50,5	Rehme, Willi	1946	1987	Melle
43	17:53,4	Otto, Hartmut	1943	1986	Melle
44	17:54,4	Boose, Jörg	1963	1984	Melle
45	17:55,8	Stühmeier, Michael	1975	1991	Melle
46	18:05,0	Gelhot, Patrick	1978	1995	Melle
47	18:06,9	Lahmann, August-Wilhelm	1937	1988	Melle
48	18:07,8	Lübbert, Wolfgang	1955	1987	Melle
49	18:08,3	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1988	Melle
50	18:10,1	Widner, Viktor	1986	2002	Melle
51	18:16,20	Schlattmann, Peter	1963	2010	Melle
52	18:16,2	Urner, Erich	1948	1989	Melle
53	18:18,0	Leuschner, Frank	1965	1998	Borghozhausen
54	18:19,2	Wöldecke, Wolfgang	1954	1988	Melle
55	18:28,4	Wilken, Herbert	1943	1986	Melle
56	18:31,62	Otto, Daniel	1973	2013	Melle
57	18:36,0	Ulferts, Dieter	1937	1958	Melle
58	18:36,1	Weymann, Carsten	1972	1990	Melle
59	18:36,8	Tschorn, Axel	1962	1997	Melle
60	18:38,5	Schlüter, Ewald	1931	1982	Dissen
61	18:40,39	Schoster, Carsten	1971	2015	Melle
62	18:47,3	Schröder, Marco	1974	1990	Melle

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
63	18:51,0	Belt, Christian	1985	1999	Melle
64	18:52,7	Arnold, Wolfgang	1951	1988	Melle
65	18:53,4	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Melle
66	18:53,5	Dohm, Lars-Oliver	1973	1991	Dissen
67	18:54,3	Metz, Thomas	1966	1982	Dissen
68	18:54,8	Hobelmann, K.	1958	1988	Melle
69	18:56,2	Kaiser, Chris	1986	2002	Nordhorn
70	18:57,0	Belt, Johannes	1952	1995	Melle
71	18:58,6	Bode, Frank	1971	2005	Melle
72	19:00,6	Bartlett, Dr. Michael	1935	1987	Melle
73	19:00,9	Aufderheide, Bernd	1962	2009	Melle
74	19:04,4	Pelz, Stefan	1971	1989	Melle
75	19:04,7	Steinbreder, Klaus	1963	2003	Melle
76	19:09,5	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2006	Melle
77	19:10,6	Polomsky, Peter	1949	1985	Melle
78	19:12,5	Rüdiger, Frank	1955	1994	Melle
79	19:14,4	Westerkamp, Martin	1968	2006	Melle
80	19:15,1	Scholz, Klaus	1927	1977	Hannover
81	19:15,5	Stönner, Alois	1947	1990	Melle
82	19:16,8	Zachan, Norbert	1957	1989	Melle
83	19:17,68	Hacke, Michael	1967	2013	Melle
84	19:20,7	Glasow, Peter	1957	1999	Melle
85	19:22,7	Leipnitz, Mathias	1985	2001	Melle
86	19:27,1	Rose, Martin	1950	1990	Melle
87	19:27,4	Kröger, J.	1971	1989	Melle
88	19:27,5	Donelasci, V.	1939	1989	Melle
89	19:30,1	Greve, Rolf	1950	1972	Melle
90	19:30,2	Meyer, Bernd	1950	1993	Melle
91	19:31,3	Lemme, H.	1974	1990	Melle
92	19:38,2	Mehlhase, Frank	1961	2006	Melle
93	19:37,5	Schröter, I.	1972	1987	Melle
94	19:37,7	Werding, Rasmus	1992	2009	Melle
95	19:38,0	Meier, Martin	1965	2001	Melle
96	19:38,4	Seiffert, Jürgen	1958	2007	Melle
97	19:38,7	Arens, Manfred	1951	2001	Melle
98	19:39,9	Lüssenheide, Dietmar	1957	2004	Melle
99	19:40,6	Schröder, Christoph	1988	2005	Melle
100	19:40,8	Müller, Gerd	1943	1987	Melle
101	19:41,0	Di Bella, Luigi	1989	2005	Melle
102	19:42,7	Hafer, Wilhelm	1950	1989	Melle
103	19:43,3	Friedering, Ulrich	1949	1996	Melle
104	19:52,9	Kampmann, Andre	1972	1991	Melle
105	19:53,3	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle
106	19:54,0	Lönker, Philipp	1983	2000	Nordhorn
107	19:54,5	Gelhot, Werner	1952	1990	Melle
108	20:02,2	Look, Ulrich	1961	2007	Melle
109	20:03,2	Reehuis, Alfred	1955	2001	Melle
110	20:07,0	Grywna, Hubert	1948	1985	Melle
111	20:08,3	Johanning, Bernd	1963	1994	Melle
112	20:13,4	Hofmeister, Claas	1969	1989	Melle
113	20:13,8	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1996	Melle

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
114	20:15,0	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Hohenhameln
115	20:20,1	Henseler, Christian	1971	1988	Melle
116	20:20,7	Lammerschmidt, Heinz	1943	1989	Melle
117	20:22,0	Schlüter, Andreas	1958	1987	Melle
118	20:29,4	Stönnner, T.	1969	1988	Melle
119	20:33,0	Spiekermann, Peter	1954	2004	Melle
120	20:33,5	Theiling, Dieter	1945	1980	Melle
121	20:34,2	Keil, Sigmar	1945	1981	Melle
122	20:36,7	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1987	Melle
123	20:39,5	Brauch, Philip	1973	1992	Melle
124	20:42,93	Kley, Domenik	1978	2013	Melle
125	20:44,48	Mayer, Andreas	1990	2013	Melle
126	20:46,4	Brinker, Frank	1974	1992	Melle
127	20:48,8	Callsen, Frank	1965	1987	Melle
128	20:50,8	Kuhn, Jürgen	1970	1986	Melle
129	20:50,9	Kohlmeyer, Patrick	1990	2004	Melle
130	20:53,2	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1993	Melle
131	20:55,9	Barrenpohl, Ingo	1970	2009	Melle
132	20:59,2	Döring, Arno	1921	1981	Burg Gretesch
133	20:59,4	Feuerherm, Heinz	1935	1988	Melle
134	21:03,6	Wiewel, Jürgen	1973	2007	Melle
135	21:06,8	Schäffer, Heiko	1979	2006	Melle
136	21:07,7	Drews, Egon	1940	1985	Melle
137	21:08,6	Meyer zu Eissen, S.	1972	1988	Melle
138	21:15,3	Frech, Adolf	1910	1978	Melle
139	21:16,6	Pelz, Horst	1936	1987	Melle
140	21:20,9	Schmidt, Werner	1938	1984	Melle
141	21:25,0	Opitz, David	1991	2005	Melle
142	21:26,3	Oberjohann, Wilfried	1952	1990	Melle
143	21:37,3	Wäsche, Carl	1940	1990	Melle
144	21:39,4	Ockels, Karl	1921	1978	Melle
145	21:41,0	Bäckermann, Eric	1993	2005	Melle
146	21:46,0	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Melle
147	21:58,3	Mailänder, Werner	1929	1983	Melle
148	21:58,9	Schwalbe, Patrick	1992	2002	Melle
149	22:10,9	Maiwald, Leo	1923	1983	Melle
150	22:11,3	Druschke, Rudolf	1928	1981	Melle
151	22:19,6	Schulte, Florian	1991	2005	Melle
152	22:27,8	Witte, Axel	1972	1988	Melle
153	22:30,8	Krömker, Holger	1962	2009	Melle
154	22:32,9	Beckmann, Martin	1969	2008	Melle
155	22:34,9	Pütker, Lothar	1989	2006	Melle
156	22:36,0	Krömker, Lars	1991	2009	Melle
157	22:36,7	Beckmann, Martin	1969	2004	Melle
158	22:39,1	Wortmann, Michael	1958	1997	Melle
159	22:50,4	Dittmann, Olaf	1975	2006	Melle
160	23:02,9	Rasper, Siegfried	1930	1987	Melle
161	23:04,9	Eickmeyer, Günter	1942	1985	Melle
162	23:10,0	Hoffmann, Karl-Heinz	1955	1995	Melle
163	23:20,5	Moke, Werner	1943	1983	Melle
164	23:24,9	Lönker, Philipp	1951	2001	Borgholzhausen

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
165	23:39,4	Köhler, Frank	1953	1994	Melle
166	24:59,9	Eymers, Otto	1934	1985	Melle
167	25:07,8	Barmeier, Gerd	1959	2003	Borgholzhausen
168	30:02,12	Groetzner, Georg	1910	1990	Wunstorf

<b>10.000 m / Männer ab M 20 / Bahn</b>
---

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
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

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
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
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

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
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
101	43:23,36	Mayer, Andreas	1990	2013	Melle
102	43:32,0	Ulferts, Dieter	1937	1984	Berlin
103	43:34,1	Gehrke, J.	1969	1987	Melle
104	44:04,0	Callsen, Frank	1965	1989	Melle
105	44:04,4	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1986	Melle
106	44:13,6	Pelz, Horst	1936	1987	Melle
107	44:20,5	Feuerherm, Heonz	1935	1987	Melle
108	44:23,0	Deters, L.	1949	1985	Melle
109	44:23,0	Kröger, I.	1971	1990	Melle
110	44:29,6	Muhle, W.	1945	1979	Melle
111	44:45,9	Wiewel, Jürgen	1973	2007	Melle
112	44:53,6	Goudarzi, Touraj	1967	2005	Melle
113	44:55,3	Brinker, Frank	1974	1991	Melle
114	45:01,7	Oberjohann, Wilfried	1952	1989	Melle
115	45:14,0	Fleischmann, B.	1971	1996	Melle
116	45:17,1	Wüstehube, Reinhardt	1951	1987	Melle
117	45:19,0	Hoffmann, Karl-Heinz	1955	1992	Melle
118	45:38,9	Last, Christof	1973	2006	Melle
119	45:50,3	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1987	Melle
120	45:57,8	Krömker, Holger	1962	2006	Melle
121	46:02,0	Theiling, Dieter	1945	1984	Paderborn
122	46:05,8	Pfeiffer, F.	1949	1996	Melle
123	46:08,0	Wesseler, Hartmut	1963	2008	Melle
124	46:26,5	Döring, Arno	1921	1981	Gronau
125	46:29,7	Bordihn, Mike	1972	2006	Melle
126	47:14,1	Rasper, Siegfried	1930	1983	Melle
127	47:17,1	Druschke, Rudolf	1928	1981	Paderborn
128	47:18,0	Stönner, T.	1969	1988	Osnabrück
129	47:23,0	Krömker, Lars	1991	2009	Melle
130	47:29,0	Maiwald, Leo	1923	1984	Paderborn
131	47:44,0	Ockels, Karl	1921	1984	Paderborn
132	47:54,0	Mailänder, Werner	1929	1983	Paderborn
133	47:57,9	Beckmann, Martin	1969	2004	Melle
134	48:14,4	Lönker, Philipp	1983	2001	Melle
135	48:54,0	Lönker, Bernhard	1951	1995	Melle
136	49:21,8	Schwalbe, Patrick	1992	2004	Melle
137	49:14,0	Köhler, Frank	1953	1994	Melle
138	49:27,6	Kuhn, Jürgen	1970	1986	Melle
139	49:46,4	Opitz, David	1991	2003	Melle
140	49:59,0	Möller, A.	1961	1996	Melle
141	49:59,4	Hafer, Sebastian	1979	1989	Melle
142	50:46,0	Lindner, Adolf	1956	1996	Celle
143	51:43,0	Wüffel, Manfred	1961	1998	Melle
144	51:55,1	Bäckermann, Eric	1993	2005	Melle

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
145	52:08,0	Eymers, Otto	1934	1985	Melle
146	52:31,0	Drews, Jörg	1972	1985	Melle
147	53:23,9	Leiwe, Sören	1991	2009	Melle
148	53:42,7	Staab, Johannes	1953	2002	Melle
149	53:45,9	Barmeier, Gerd	1959	1999	Melle
150	54:12,0	Gelhot, Manuel	1988	2001	Melle
151	55:15,9	Mönter, Peter	1959	2001	Melle
152	57:31,0	Lübbert, H.	1928	1987	Wallenhorst

<b>10.000 m / Männer ab M 20 / Strasse</b>
--

1	31:01	Seelhöfer, Jannik	1997	2019	Leipzig
2	32:47	Keil, Axel	1982	2010	Neuenkirchen
3	33:01	Assmann, Ingo	1979	2005	Emlichheim
4	34:15	Schlonski, Walter	1945	1945	Teneriffa
5	34:20	Breeck, Christian	1958	2001	Lingen
6	34:30	Kusainov, Ruslan	1985	2003	Lingen
7	35:22	Chmiel, Wolfgang	1945	1981	Paderborn
8	35:50	Taube, Siegfried	1963	1997	Melle
9	36:08	Suhrhoff, Rolf	1957	1999	Oesterwegen
10	36:11	Pabst, Timo	1983	2000	Osnabrück
11	37:06	Schlattmann, Peter	1963	2010	Neuenkirchen
12	36:19	Hamm, Reinhard	1959	2000	Lingen
13	37:22	Ellinghaus, Dr. Peter	1978	1998	
14	37:24	Last, Stefan	1967	2009	Neuenkirchen
15	37:26	Otto, Hartmut	1943	1981	Paderborn
16	37:40	Hensiek, Carsten	1984	2020	Oldenburg
17	37:43	Leuschner, Frank	1965	2000	Lingen
18	37:43	Prigge, Christian		2010	Neuenkirchen
19	37:45	Otto, Daniel	1973	2010	Neuenkirchen
20	37:46	Mergelmeyer, Martin	1968	2009	Saerbeck
21	38:17	Romdane-Hebbe, Rene	1967	2009	Lemwerder
22	38:24	Schulte, Stefan	1959	1999	Gm-Hütte
23	38:36	Last, Jan-Christof	1973	2008	Steinhagen
24	38:37	Lührmann, Dr. Björn	1966	1998	Gm-Hütte
25	38:53	Tschorn, Axel	1962	2000	Lingen
26	39:08	Westerkamp, Martin	1968	2004	Heiligenhafen
27	39:34	Gelhot, Patrick	1978	2001	Melle
28	39:34	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Ibbenbüren
29	40:25	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Meppen
30	40:34	Arens, Manfred	1951	2002	Glane
31	40:34	Althaus, Thomas	1957	2007	Melle
32	40:48	Schiermeyer, Stefan	1966	1999	Melle
33	41:19	Jahn, Uwe	1959	2008	Oesterwegen
34	41:33	Meier, Martin	1965	2002	Glane
35	41:34	Wilken, Herbert	1943	1998	Osnabrück
36	41:44	Schoster, Carsten	1971	2010	Melle
37	42:11	Reehuis, Alfred	1955	2006	Glane
38	42,13	Spiekermann, Peter	1954	2011	Neuenkirchen



<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
39	42:53	Arnold, Wolfgang	1951	1997	Melle
40	42:54	Belt, Johannes	1952	1997	Löningen
41	43:05	Klockenbrink, Ulrich	1979	1999	Melle
42	43:10	Brinkmann, Markus	1968	2008	Lingen
43	43:15	Mehlhase, Frank	1961	2017	Hannover - Bothf
44	43:28	Belt, Christian	1985	2008	Hannover - Ricklii
45	43:32	Schulding, Ansgar	1962	2015	Lingen
46	43:33	Hakemeyer, Günter	1953	2007	Neuenkirchen
47	43:33	Wortmann, Michael	1958	2001	Lingen
48	43:39	Rosenkötter, Volker	1957	2004	Schortens
49	43:42	Oestreich, Frank	1961	1997	Melle
50	44:32	Dittmann, Olaf	1975	2007	Melle
51	44:53	Stolzenburg, Eike	1968	2010	Melle
52	45:16	Lübbert, Wolfgang	1955	2002	Melle
53	45:06	Wiewel, Jürgen	1973	2007	Borgholzhausen
54	45:07	Glasow, Peter	1957	2007	Neuenkirchen
55	45:09	Barrenpohl, Ingo	1970	2010	Melle
56	45:25	Starr, Günter	1969	2018	Löningen
57	45:28	Triebel, Fabian	1982	1998	Melle
58	46:22	Rösner, Patrick	1986	2012	Spelle
59	46:30	Coors, Manfred	1944	2009	Spelle
60	46:31	Krömker, Lars	1991	2010	Melle
61	46:34	Beckmann, Dr. Ludger	1951	2009	Spelle
62	46:44	Look, Ulrich	1961	2010	Melle
63	46:49	Franz, Udo	1959	2009	Herringhausen
64	46:55	Krömker, Holger	1962	2009	Spelle
65	46:56	Beckmann, Martin	1969	2002	Osnabrück
66	47:27	Würffel, Manfred	1961	1999	Melle
67	47:54	Stönner, Alois	1947	1999	Gm-Hütte
68	48:13	Lührmann, Moritz	2000	2015	Berlin
69	48:22	Wüstehube, Kai	1980	1999	Melle
70	48:22	Berghegger, Andre Dr.	1972	2010	Melle
71	48:25	Friedering, Ulrich	1949	2000	Melle
72	48:31	Junker, Michael	1972	2009	Spelle
73	49:17	Wesseler, Hartmut	1963	2009	Spelle
74	49:47	Brinkmeyer, St.	1966	2000	Melle
75	50:06	Keil, Egon	1935	2000	Melle
76	50:48	Lührmann, Moritz	2000	2016	Berlin
77	50:54	Chalvatsis, Venetios	1965	2010	Melle
78	51:12	Staab, Johannes	1953	2000	Melle
79	52:42	Mechau, Günther	1954	1998	Melle
80	52:50	Lammerschmidt, Heinz	1943	2002	Melle
81	52:58	Busch, Ralf	1965	2010	Melle
82	55:16	Barmeier, Gerd	1959	2001	Melle
83	55:23	Schwalbe, Patrick	1992	2010	Melle
84	55:42	Köhler, Frank	1953	1999	Gm-Hütte

<b>10.000 m / Männer ab M 20 / Strasse</b>
<b>(Mannschaft)</b>

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
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 / Ellinghaus, 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
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

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
26	2:17:34	Meier, Martin / Triebel, Fabian / Oestreich, Frank		1998	Melle

<b>Stundenlauf / Männer ab M 20</b>
-------------------------------------

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
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	Half, Hermann	1944	1985	Osnabrück
39	14.359 m	Seifert, Jürgen	1958	2007	Osnabrück
40	14.311 m	Stönner, 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

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

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
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
101	11.468 m	Packmohr, Herbert	1927	1983	Melle
102	11.444 m	Drews, Jörg	1972	1985	Melle
103	11.404 m	Eymers, Otto	1934	1985	Melle
104	11.243 m	Strackeljahn, Horst	1934	1984	Melle
105	10.774 m	Belt, Christian	1985	1995	Melle
106	10.752 m	Barmeier, Gerd	1959	2000	Melle
107	9.951 m	Bäumer, Ralf	1964	2003	Melle
108	9.083 m	Storck, Hendrik	1988	2001	Melle
109	8.510 m	Stiegmann, D.	1935	1998	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

Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
17	44.748 m	Schiermeyer, Stefan / Wilken, Herb. / 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

<b>Halbmarathon / Männer ab M 20</b>
--------------------------------------

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

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
25	1:27:39	Jahn, Uwe	1959	2007	Harsewinkel
26	1:27:39	Althaus, Thomas	1957	2007	Harsewinkel
27	1:28:03	Otto, Hartmut	1943	1993	Melle
28	1:28:30	Leuschner, Frank	1965	1998	Marienfeld
29	1:28:39	Wilken, Herbert	1943	1993	Melle
30	1:28:54	Beckmann, Markus	1973	1995	Melle
31	1:28:56	Mergelmeyer, Martin	1968	2008	Paderborn
32	1:29:19	Arens, Manfred	1951	2003	Gütersloh
33	1:29:31	Mehlhase, Frank	1961	2014	Beelen
34	1:29:37	Hakemeyer, Günter	1953	1997	Melle
35	1:29:57	Niermeyer, Marco	1977	2009	Bramsche
36	1:30:35	Thomas, Peter	1977	1999	Berlin
37	1:30:36	Langkopf, Heinrich	1971	2016	Hannover
38	1:31:20	Friedering, Ulrich	1949	1996	Berlin
39	1:31:20	Belt, Johannes	1952	1996	Berlin
40	1:31:20	Rasmus, Claus	1969	2018	Löningen
41	1:31:30	Gelhot, Patrick	1978	2009	Köln
42	1:31:37	Lübbert, Wolfgang	1955	2004	Enschede / NL
43	1:32:05	Walkenhorst, Daniel	1975	2006	Steinbeck
44	1:32:20	Brinkmann, Markus	1968	2012	Paderborn
45	1:32:54	Schulte, Hans-Jürgen	1961	1995	Melle
46	1:33:07	Reehuis, Alfred	1955	2004	Enschede / NL
47	1:34:14	Gourdazi, Touraj	1967	2005	Spelle
48	1:34:23	Bode, Peter		2008	Paderborn
49	1:34:30	Borrmann, Dirk	1973	2018	Löningen
50	1:34:51	Spiekermann, Peter	1954	2004	Ibbenbüren
51	1:34:58	Wortmann, Michael	1958	2000	Melle
52	1:35:12	Glasow, Peter	1957	1997	Berlin
53	1:35:49	Müller Gerd	1943	1993	Melle
54	1:36:01	Müller, Marco	1971	1996	Rennsteig
55	1:36:02	Meyer, Bernd	1950	2001	Melle
56	1:37:53	Kurby, Jens	1978	2011	Ibbenbüren
57	1:38:10	Look, Uli	1961	2008	Spelle
58	1:38:15	Meier, Martin	1965	2003	Gütersloh
59	1:38:20	Lammerschmidt, Heinz	1943	1993	Melle
60	1:38:29	Franz, Udo	1959	2005	Bissendorf
61	1:38:33	Sappock, Manfred	1942	1996	Melle
62	1:38:47	Meerpohl, Franz-Josef	1949	1993	Melle
63	1:39:55	Müller, Steffen	1965	1999	Berlin
64	1:40:09	Sprenger, Olaf	1970	2018	Löningen
65	1:40:52	Wiewel, Jürgen	1973	2003	Harsewinkel
66	1:40:55	Arnold, Wolfgang	1951	1996	Melle
67	1:41:29	Stolzenburg, Eike	1968	2010	Spelle
68	1:41:38	Gelhot, Werner	1952	1993	Melle
69	1:42:19	Thoms, Gerd-Jürgen	1951	1999	Melle
70	1:42:21	Fehling, Wolf-Dieter	1952	1994	Melle
71	1:42:30	Beer, Klaus-Jürgen	1944	1995	Melle
72	1:42:40	Krömker, Holger	1962	2007	Steinbeck
73	1:43:11	Schäffer, Heiko		2008	Karlsruhe
74	1:43:12	Wesseler, Hartmut	1963	2009	Bünde
75	1:43:16	Dittmann, Olaf	1975	2006	Harsewinkel

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
76	1:43:18,6	Schoster, Carsten	1971	2008	Bissendorf
77	1:43:18,7	Wenke, Maik	1972	2008	Bissendorf
78	1:43:59	Lührmann, Franz	1960	2007	Melle
79	1:44:36	Pelz, Horst	1936	1995	Melle
80	1:45:37	Chmiel, Wolfgang	1945	1996	Melle
81	1:45:45	Otto, Daniel	1973	2007	Bissendorf
82	1:46:16	Rosenkötter, Volker	1972	2001	Melle
83	1:46:48	Vogt, St.	1968	1998	Rennsteig
84	1:47:33	Schröder, J.	1961	1998	Melle
85	1:49:00	Lindner, Adolf	1956	1998	Rennsteig
86	1:49:37	Bald, Bernhard		2012	Ibbenbüren
87	1:49:26	Oestreich, Claas	1966	2000	Melle
88	1:50:14	Zander, Udo	1950	1992	Rennsteig
89	1:50:22	Weber, Matthias	1980	2010	Spelle
90	1:51:17	Welkener, Jürgen	1964	2008	Bissendorf
91	1:52:16	Keding, Karsten	1949	1999	Berlin
92	1:52:43	Östreich, Claas	1966	2008	Bramsche
93	1:53:13	Feuerherm, Heinz	1935	1992	Rennsteig
94	1:53:51	Barrenpohl, Ingo		2009	Borgholzhausen
95	1:54:23	Geise, Hans-Georg	1968	2007	Harsewinkel
96	1:54:55	Schmidt, Werner	1938	1995	Melle
97	1:55,42	Tiemann, Peter	1969	2019	Borkern
98	1:58:25	Weidemann, Dirk	1968	2011	Dresden
99	1:55:22	Mäscher, Willi	1955	2009	Bramsche
100	1:56:13	Ulferts, Dieter	1937	1992	Rennsteig
101	1:56,15	Rösner, Patrick	1986	2019	Hannover
102	1:56,31	Schulte Göbel, Reiner	1955	2018	Löningen
103	1:56:33	Kämpfer, Maik	1982	2011	Bawinkel
104	1:57:39	Selent, Rolf	1971	2008	Bramsche
105	1:57,44	Dierker, Michael	1961	2016	Hamburg
106	1:57:47	Müller, Jochen	1939	1994	Rennsteig
107	1:58:04	Schwan, Michael	1953	2001	Borgholzhausen
108	1:58:05	Schulke, Sven	1970	2001	Borgholzhausen
109	1:58:42	Köhler, Frank	1953	1995	Melle
110	1:59:59	Rauschenbach, Rudi	1947	1998	Rennsteig
111	2:00:57	Scholz, Klaus	1927	1992	Rennsteig
112	2:02:13	Clamer, Carsten		2007	Löningen
113	2:03:05	Barmeier, Gerd	1959	1999	Melle
114	2:05:08	Dörsam, Heiner	1954	1996	Rennsteig
115	2:08:29	Lammerschmidt, Uwe	1977	2001	Borgholzhausen
116	2:09:32	Bahr, Peter	1968	2014	Hannover
117	2:10:56	Dettmer, Karl-Heinz	1946	1995	Rennsteig
118	2:20,15	Grabe, Dirk	1965	2018	Löningen
119	2:30:10	Reibeholz, Jörg	1967	2007	Bissendorf
120	2:39:00	Stöve, Günter	1938	1998	Rennsteig
121	2:47,03	Kloweit-Hermann, Manfred Dr.		2014	Hannover

<b>Halbmarathon / Männer ab M 20</b>
<b>(Mannschaft)</b>



Nr.	Zeit	Name	Geb. Jahr	Laufjahr	Ort d. Laufes
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
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 / B
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

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

#### 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	Uerner, Erich	1948	1989	Melle
34	1:48:06	Friedering, Ulrich	1949	1996	Berlin
35	1:48:44	Stönner, 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

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
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
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

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

<b>25 km Strassenlauf / Männer ab M 20</b>
<b>(Mannschaft)</b>

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
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

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

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Geb. Jahr</b>	<b>Laufjahr</b>	<b>Ort d. Laufes</b>
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
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, Siegmар	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

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

<b>Marathon / Männer ab M 20</b>
----------------------------------

<b>(Mannschaft)</b>
---------------------

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

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

#### 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/Thür.
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







ald  
ngen

ram.

ram.

ram.