



Veranstaltungsdatum	(Alle)
---------------------	--------

Athlet*in	Altersklasse	Disziplin / Resultat	Veranstaltung	
<u>Backes, Armin</u>	M35	<u>Halbmarathon</u> 1:37:12	29.03.2008 Duisburg	
		<u>Marathon</u> 3:33:47	05.05.2007 Düsseldorf	
<u>Bauer, Larissa</u>	WHK	<u>Halbmarathon</u> 1:49:20	13.10.2019 Köln	
<u>Bauer, Martina</u>	W50	<u>Marathon</u> 3:43:28	28.04.2013 Düsseldorf	
	W55	<u>5km Straße</u> 0:23:08	02.06.2019 Kempen	
		0:23:20	21.09.2019 Weeze	
		<u>8km Straße</u> 0:41:38	18.01.2020 Hinsbeck	
			<u>10km Straße</u> 0:47:46	11.05.2019 Geldern
			0:47:58	28.04.2019 Vorst
			0:48:05	29.05.2019 Sonsbeck
			0:48:22	19.05.2019 Viersen
			<u>Halbmarathon</u> 1:49:31	31.03.2019 Venlo
	<u>Beckers, Bastian</u>	M35	<u>5km Straße</u> 0:19:38	21.09.2019 Weeze
<u>10km Straße</u> 0:42:24			27.10.2019 Moers	
<u>Halbmarathon</u> 1:35:31			29.06.2019 Düsseldorf	
			1:39:27	15.09.2019 Köln
			<u>Marathon</u> 3:25:10	13.10.2019 Köln
M40		<u>10km Straße</u> 0:42:43	22.02.2020 MG-Hardt	
		0:45:38	18.01.2020 Duisburg	
<u>Borowez, Lia</u>		WU10-U12	<u>1km Straße</u> 0:05:20	02.06.2019 Kempen
<u>Breuer, Andrea</u>	W11	<u>5km Straße</u> 0:23:20	18.03.2006 Nettetal	
<u>Breuer, Kerstin</u>	W10	<u>5km Straße</u> 0:22:36	26.09.1998 Grefrath	



<u>Chmielewski, Michael</u>	M55	<u>5km Straße</u>	0:21:01	02.06.2019 Kempen
		<u>8km Straße</u>	0:35:51	19.01.2019 Hinsbeck
		<u>10km Straße</u>	0:44:42	19.05.2019 Viersen
		<u>Halbmarathon</u>	1:37:16	31.03.2019 Venlo
		M60	<u>5km Straße</u>	0:20:47
<u>Daams, Patrick</u>	M40	<u>5km Straße</u>	0:19:50	21.09.2019 Weeze
		<u>10km Straße</u>	0:41:13	14.08.2019 Gelsenkirchen
			0:42:02	18.01.2020 Duisburg
			0:43:08	01.09.2019 Wachtendonk
			0:46:01	27.10.2019 Moers
<u>Dams, Leonie</u>	W14	<u>1,8km Straße</u>	0:08:50	19.01.2019 Hinsbeck
<u>Dressels, Laurens</u>	M8	<u>1km Straße</u>	0:06:01	19.01.2019 Hinsbeck
<u>Duelks, Roman</u>	M40	<u>Halbmarathon</u>	1:24:53	01.04.2006 Duisburg
		<u>Marathon</u>	2:59:20	24.04.2005 Hamburg
<u>Eckardt, Stefan</u>	M45	<u>5km Straße</u>	0:22:17	16.11.2019 Neuss
			0:22:44	06.07.2019 Bösinghoven
			0:22:45	02.06.2019 Kempen
		<u>10km Straße</u>	0:45:22	28.04.2019 Vorst
			0:46:54	19.05.2019 Viersen
		<u>Halbmarathon</u>	1:43:53	31.03.2019 Venlo
		M50	<u>5km Straße</u>	0:23:43
<u>Frenzel, Daniela</u>	W45	<u>5km Straße</u>	0:27:36	21.09.2019 Weeze
			0:28:11	02.03.2019 MG-Hardt
			0:28:40	19.01.2019 Hinsbeck
			0:29:40	30.06.2019 Krefeld
			0:29:04	28.08.2021 Möhnese



		<u>10km Straße</u>	
		1:04:13	19.05.2019 Viersen
		1:04:23	31.03.2019 Venlo
<u>Gillhausen, Katja</u>	W40	<u>10km Straße</u>	
		1:05:55	19.05.2019 Viersen
<u>Görtz, Dieter</u>	M35	<u>15km Straße</u>	
		0:52:01	27.11.1993 Nettetal
<u>Gottschlich, Isabella</u>	WU10-U12	<u>1km Straße</u>	
		0:05:36	02.06.2019 Kempen
<u>Gudden, Ralf</u>	M50	<u>5km Straße</u>	
		0:21:40	19.01.2019 Hinsbeck
		0:22:16	18.01.2020 Hinsbeck
		0:22:48	12.10.2019 Viersen
		0:24:32	22.02.2020 MG-Hardt
		<u>10km Straße</u>	
		0:44:54	02.03.2019 MG-Hardt
		0:47:01	19.05.2019 Viersen
		0:48:53	22.02.2020 MG-Hardt
		0:46:26	27.10.2019 Moers
		<u>15km Straße</u>	
		1:10:02	23.02.2019 Duisburg
		<u>Halbmarathon</u>	
		1:39:56	23.03.2019 Duisburg
		1:43:42	31.03.2019 Venlo
		<u>Marathon</u>	
		3:36:43	06.01.2019 Kevelaer
		3:47:35	05.01.2020 Wesel
<u>Hellermann, Jürgen</u>	M55	<u>5km Straße</u>	
		0:24:29	29.08.2021 Meerbusch
		<u>10km Straße</u>	
		0:50:41	21.02.2021 Duisburg (virtuell)
		<u>15km Straße</u>	
		1:14:52	14.03.2021 Duisburg (virtuell)
		<u>Halbmarathon</u>	
		1:49:39	11.04.2021 Duisburg (virtuell)
<u>Höffner, Thomas</u>	M50	<u>8km Straße</u>	
		0:37:18	19.01.2019 Hinsbeck
<u>Honnen, Georg</u>	M35	<u>5km Straße</u>	
		0:27:16	02.06.2019 Kempen
<u>Hückelhoven, Sarah</u>	W12	<u>5km Straße</u>	



<u>Kappenhagen, Angelika</u>	W14	0:22:07 <u>5km Straße</u>	19.03.2005 Nettetal
	W15	0:22:07 <u>5km Straße</u>	19.03.2005 Nettetal
	W35	0:22:07	19.03.2005 Nettetal
	W40	1:08:05 <u>15km Straße</u> <u>Halbmarathon</u>	16.03.1996 Nettetal
	W45	1:37:00 <u>15km Straße</u> 1:06:42 <u>Halbmarathon</u>	05.11.1995 Echt
	W50	1:33:29 <u>Marathon</u> 3:25:32 <u>10km Straße</u> 0:42:45 <u>15km Straße</u> 1:04:34 <u>Halbmarathon</u> 1:33:06 <u>Marathon</u> 3:28:40 <u>10km Straße</u> 0:46:36 <u>15km Straße</u> 1:12:54 <u>Halbmarathon</u> 1:42:47 <u>10km Straße</u> 0:47:06 <u>15km Straße</u> 1:13:53 <u>Halbmarathon</u> 1:44:58 <u>Marathon</u> 3:53:28 <u>5km Straße</u>	14.03.1998 Nettetal
	W55	1:33:29 <u>Marathon</u> 3:25:32 <u>10km Straße</u> 0:42:45 <u>15km Straße</u> 1:04:34 <u>Halbmarathon</u> 1:33:06 <u>Marathon</u> 3:28:40 <u>10km Straße</u> 0:46:36 <u>15km Straße</u> 1:12:54 <u>Halbmarathon</u> 1:42:47 <u>10km Straße</u> 0:47:06 <u>15km Straße</u> 1:13:53 <u>Halbmarathon</u> 1:44:58 <u>Marathon</u> 3:53:28 <u>5km Straße</u>	31.10.1998 Nettetal
	W60	0:23:30 0:23:37 0:23:44 0:23:54 0:24:02 0:24:18 0:24:32 0:23:19 <u>8km Straße</u>	25.04.1999 Hamburg
			30.11.2002 Viersen
			17.11.2002 Kempen
			23.03.2002 Schotten
			24.04.2005 Hamburg
			02.03.2008 Leverkusen
			19.11.2011 Neuss
			22.03.2009 Venlo
			23.11.2013 Essen
			14.11.2015 Neuss
			24.03.2013 Venlo
			29.04.2012 Hamburg
			31.12.2019 Bocholt
		16.11.2019 Neuss	
		12.10.2019 Viersen	
		16.06.2019 Erkelenz	
		21.09.2019 Weeze	
		28.09.2019 Korschenbroich	
		18.01.2020 Hinsbeck	
		10.10.2020 Viersen	



		0:41:51	19.01.2019 Hinsbeck
		<u>10km Straße</u>	
		0:47:33	08.04.2017 Winnekendonk
		0:47:49	26.01.2019 Duisburg
		0:49:05	11.05.2019 Geldern
		0:49:07	22.02.2020 MG-Hardt
		0:50:33	19.05.2019 Viersen
		0:49:42	27.10.2019 Moers
		<u>15km Straße</u>	
		1:12:35	11.03.2017 Nettetal
		1:15:32	23.02.2019 Duisburg
		<u>Halbmarathon</u>	
		1:45:37	26.03.2017 Venlo
		1:46:28	31.03.2019 Venlo
		1:46:44	23.03.2019 Duisburg
		1:52:42	23.11.2019 Essen
<u>Kappenhagen, Maike</u>	WHK	<u>5km Straße</u>	
		0:19:14	08.06.2002 Neuss
	W30	<u>5km Straße</u>	
		0:23:07	28.04.2019 Vorst
		<u>15km Straße</u>	
		1:06:41	12.03.2011 Nettetal
		<u>Halbmarathon</u>	
		1:35:48	21.09.2010 Venlo
		<u>Marathon</u>	
		3:43:06	02.05.2010 Düsseldorf
	W35	<u>5km Straße</u>	
		0:23:05	21.09.2019 Weeze
		0:24:05	16.06.2019 Erkelenz
		<u>10km Straße</u>	
		0:50:50	19.05.2019 Viersen
	W40	<u>5km Straße</u>	
		0:22:51	10.10.2020 Viersen
<u>Kappenhagen, Manfred</u>	M65	<u>5km Straße</u>	
		0:25:00	16.06.2019 Erkelenz
		0:26:29	18.01.2020 Hinsbeck
		<u>7km Walking</u>	
		0:51:02	12.10.2019 Viersen
		<u>10km Straße</u>	
		0:53:58	22.02.2020 MG-Hardt
<u>Kattendahl-Biedemann, Klaus</u>	M55	<u>10km Straße</u>	
		1:05:55	19.05.2019 Viersen
<u>Kaul, Tim</u>	M35	<u>5km Straße</u>	
		0:18:13	10.10.2020 Viersen



<b><u>Kiekhöfel, Andreas</u></b>	M40	<u>63,3km</u>	6:58:24	27.10.2019 Remscheid		
		<u>5km Straße</u>	0:21:26	15.06.2019 Neukichen		
			0:21:42	02.06.2019 Kempen		
			0:21:51	29.05.2019 Sonsbeck		
			0:21:52	19.01.2019 Hinsbeck		
			0:22:13	28.09.2019 Korschenbroich		
			0:22:38	21.09.2019 Weeze		
			0:20:34	10.10.2020 Viersen		
			<u>10km Straße</u>	22.02.2020 MG-Hardt		
			0:44:14	02.03.2019 MG-Hardt		
			0:45:18	18.01.2020 Duisburg		
			0:45:38	01.09.2019 Wachtendonk		
			0:46:10	26.01.2019 Duisburg		
			0:47:48			
			<u>15km Straße</u>	23.02.2019 Duisburg		
			1:11:41			
			<u>Halbmarathon</u>	28.04.2019 Vorst		
			1:39:54	23.11.2019 Essen		
			1:40:51	31.03.2019 Venlo		
			1:41:15	29.06.2019 Düsseldorf		
	1:41:16	23.03.2019 Duisburg				
	1:41:54					
	<u>Marathon</u>	05.01.2020 Wesel				
	3:42:33	19.05.2019 Gelsenkirchen				
	4:01:00	13.10.2019 Köln				
	4:06:51					
<b><u>Kiekhöfel, Daniela</u></b>	W35	<u>10km Straße</u>	1:04:23	31.03.2019 Venlo		
	W40	<u>5km Straße</u>	0:24:31	22.02.2020 MG-Hardt		
			0:24:46	12.10.2019 Viersen		
			0:25:14	18.01.2020 Hinsbeck		
			0:25:22	21.09.2019 Weeze		
			0:25:47	01.09.2019 Wachtendonk		
			0:26:20	28.09.2019 Korschenbroich		
			0:26:34	28.04.2019 Vorst		
			0:28:08	02.03.2019 MG-Hardt		
			0:28:52	19.01.2019 Hinsbeck		
			0:23:35	10.10.2020 Viersen		
		<b><u>Klöcker, Anita</u></b>	W35	<u>10km Straße</u>	0:43:18	16.09.2000 Wegberg
				<u>Marathon</u>	3:27:50	21.04.2002 Hamburg



<u>Klöcker, Peter</u>	M55	<u>5km Straße</u> 0:21:02 0:21:26 0:21:43 0:22:05	19.01.2019 Hinsbeck 12.10.2019 Viersen 21.09.2019 Weeze 18.01.2020 Hinsbeck
<u>Koeck, Nadine</u>	W40	<u>5km Straße</u> 0:24:33 0:24:59 <u>10km Straße</u> 0:51:47 <u>Halbmarathon</u> 1:48:34 1:50:20	02.06.2019 Kempen 19.01.2019 Hinsbeck 19.05.2019 Viersen 28.04.2019 Vorst 31.03.2019 Venlo
<u>Marissen, Oliver</u>	M50	<u>10km Straße</u> 0:43:12 0:43:40 <u>Marathon</u> 3:28:42	22.02.2020 MG-Hardt 18.01.2020 Duisburg 05.01.2020 Wesel
	M55	<u>10km Straße</u> 0:44:42 <u>15km Straße</u> 1:09:30 <u>Halbmarathon</u> 1:37:19 <u>Marathon</u> 4:01:41	21.02.2021 Duisburg (virtuell) 14.03.2021 Duisburg (virtuell) 11.04.2021 Duisburg (virtuell) 29.08.2021 Rauschenberg
<u>Marthin, Jan</u>	M8	<u>5km Straße</u> 0:29:39	01.08.2009 Nürnberg
<u>Meyer, Hans-Werner</u>	M40	<u>10km Straße</u> 0:33:39	02.04.1988 Paderborn
	M45	<u>10km Straße</u> 0:34:14 <u>15km Straße</u> 0:54:19	26.01.1991 Nettetal 16.03.1991 Nettetal
	M50	<u>10km Straße</u> 0:36:29 <u>15km Straße</u> 0:55:21 <u>Halbmarathon</u> 1:19:55	20.01.1996 Nettetal 16.03.1996 Nettetal 31.03.1996 Kaiserslautern
	M60	<u>Halbmarathon</u> 1:30:05	28.10.2006 Nettetal



<u>Mutert, Lothar</u>	M60	<u>5km Straße</u>	16.11.2019 Neuss	
		0:23:28	12.10.2019 Viersen	
		0:24:23	21.09.2019 Weeze	
		0:24:31	28.09.2019 Korschenbroich	
		0:24:40	02.06.2019 Kempen	
	M65	0:25:26		
		<u>10km Straße</u>	28.04.2019 Vorst	
		0:49:05	10.01.2016 Kevelaer	
		<u>Marathon</u>	10.10.2020 Viersen	
		3:42:43	22.02.2020 MG-Hardt	
<u>Peil, Helena</u>	W9	<u>5km Straße</u>		
		0:24:33	19.01.2019 Hinsbeck	
<u>Peil, Jonas</u>	M13	<u>10km Straße</u>		
		0:48:52	19.01.2019 Hinsbeck	
<u>Peil, Thorsten</u>	M45	<u>1,8km Straße</u>		
		0:08:53		
		<u>5km Straße</u>	21.09.2019 Weeze	
		0:23:31	19.01.2019 Hinsbeck	
		0:23:32	22.02.2020 MG-Hardt	
	M50	0:23:38	02.03.2019 MG-Hardt	
		<u>10km Straße</u>	26.01.2019 Duisburg	
		0:45:31	18.01.2020 Duisburg	
		0:47:18	19.05.2019 Viersen	
		0:50:11		
	M45	0:55:49	23.02.2019 Duisburg	
		<u>15km Straße</u>	31.03.2019 Venlo	
		1:11:48	23.03.2019 Duisburg	
		<u>Halbmarathon</u>	29.08.2021 Meerbusch	
		1:41:39	21.02.2021 Duisburg (virtuell)	
wjA	M50	1:42:52	14.03.2021 Duisburg (virtuell)	
		<u>5km Straße</u>	11.04.2021 Duisburg (virtuell)	
		0:25:30		
		<u>10km Straße</u>		
		0:50:40		
<u>Pesch, Frank</u>	M45	<u>15km Straße</u>		
		1:13:44		
<u>Porbadnik, Mona</u>	wjA	<u>Halbmarathon</u>	29.08.2021 Köln	
		1:48:02		





		0:47:59	04.08.1990 Grefrath
<u>Reuter, Werner</u>	M55	<u>10km Straße</u> 0:37:08	20.05.1995 Kempen
		<u>15km Straße</u> 0:58:55	01.04.1995 Nettetal
		<u>Halbmarathon</u> 1:22:16	15.04.1995 Nettetal
	M60	<u>10km Straße</u> 0:38:23	30.06.2000 MG-Rheydt
		<u>15km Straße</u> 1:01:06	18.03.2000 Nettetal
<u>Ritterskamp, Nadine</u>	WHK	<u>10km Straße</u> 0:47:54	28.04.2019 Vorst
<u>Schlegel, Maximilian</u>	M11	<u>1km Straße</u> 0:04:55	19.01.2019 Hinsbeck
	MU10-12	<u>1km Straße</u> 0:04:36	02.06.2019 Kempen
<u>Schlegel, Tanja</u>	W35	<u>5km Straße</u> 0:25:03 0:25:29	19.01.2019 Hinsbeck 02.06.2019 Kempen
<u>Schramm, Frank</u>	M45	<u>5km Straße</u> 0:18:38 0:18:47 0:19:14 0:19:28 0:19:30 <u>10km Straße</u> 0:39:20 <u>Marathon</u> 3:10:28 3:12:37 3:26:33 <u>100km</u> 9:11:13	29.05.2019 Sonsbeck 15.06.2019 Neukichen 19.01.2019 Hinsbeck 12.10.2019 Viersen 16.11.2019 Neuss 19.05.2019 Viersen 05.01.2018 Kevelaer 06.01.2019 Kevelaer 28.04.2019 Hamburg 08.06.2018 Biel/Schweiz
<u>Schramm, Julia</u>	W12	<u>1,8km Straße</u> 0:08:54	19.01.2019 Hinsbeck
<u>Schramm, Tobias</u>	M14	<u>1,8km Straße</u> 0:08:40 <u>5km Straße</u> 0:26:00	19.01.2019 Hinsbeck 15.06.2019 Neukichen



<u>Schwabe, Josia</u>	M9	<u>1km Straße</u> 0:04:42	19.01.2019 Hinsbeck
<u>Schwabe, Samuel</u>	M9	<u>1km Straße</u> 0:04:48	19.01.2019 Hinsbeck
<u>Stroben, Patrick</u>	M30	<u>5km Straße</u> 0:18:08	19.01.2019 Hinsbeck
		<u>10km Straße</u> 0:34:46	04.05.2019 Neuss
		0:35:12	03.02.2018 Duisburg
		0:35:36	28.04.2019 Vorst
		0:35:56	19.05.2019 Viersen
		0:36:31	02.06.2019 Kempen
		0:36:36	27.07.2019 Duisburg-Homberg
		0:40:03	31.03.2019 Venlo
		<u>Halbmarathon</u> 1:15:50	18.08.2019 Bremerhaven
		<u>Marathon</u> 2:45:58	28.10.2018 Frankfurt
	M35	<u>5km Straße</u> 0:17:19	18.01.2020 Hinsbeck
<u>Teister, Sabine</u>	W35	<u>5km Straße</u> 0:25:59	29.05.2019 Sonsbeck
		0:26:41	02.06.2019 Kempen
		0:26:47	12.10.2019 Viersen
		0:26:57	01.09.2019 Wachtendonk
		0:26:57	28.09.2019 Korschenbroich
		0:27:49	18.01.2020 Hinsbeck
		0:27:58	19.01.2019 Hinsbeck
		0:26:28	10.10.2020 Viersen
		<u>10km Straße</u> 0:55:48	19.05.2019 Viersen
		<u>Halbmarathon</u> 2:02:32	31.03.2019 Venlo
<u>Thomas, Bianca</u>	W30	<u>10km Straße</u> 0:51:44	19.05.2019 Viersen
<u>van Stiphoudt, Arnd</u>	M50	<u>5km Straße</u> 0:27:17	18.01.2020 Hinsbeck
		<u>Halbmarathon</u> 2:09:05	29.08.2021 Duisburg
		<u>Marathon</u> 4:33:41	13.10.2019 Köln
<u>von der Burg, Gitta</u>	W45	<u>10km Straße</u>	



		0:53:20	29.08.2021 Meerbusch
		0:51:17	21.02.2021 Duisburg (virtuell)
		<u>15km Straße</u>	
		1:20:57	14.03.2021 Duisburg (virtuell)
		<u>Halbmarathon</u>	
		1:57:12	11.04.2021 Duisburg (virtuell)
<u>Walter, Jens</u>	M50	<u>5km Straße</u>	
		0:20:22	12.10.2019 Viersen
		0:24:47	22.02.2020 MG-Hardt
		<u>10km Straße</u>	
		0:43:51	19.05.2019 Viersen
		0:52:54	28.04.2019 Vorst
<u>Wartmann, Hannelore</u>	W40	<u>10km Straße</u>	
		0:41:24	08.03.1992 Kempen
<u>Weirich, Jörg</u>	M55	<u>10km Straße</u>	
		0:50:11	18.01.2020 Duisburg
		<u>Halbmarathon</u>	
		1:46:26	31.03.2019 Venlo
<u>Weiß, Anita</u>	WHK	<u>10km Straße</u>	
		0:40:49	08.03.1992 Kempen
	W30	<u>10km Straße</u>	
		0:40:49	08.03.1992 Kempen
<u>Weiß, Franz</u>	MHK	<u>10km Straße</u>	
		0:33:00	08.03.1992 Kempen
	M35	<u>10km Straße</u>	
		0:33:00	08.03.1992 Kempen
<u>Wenzel, Bernd</u>	M40	<u>15km Straße</u>	
		1:02:40	01.03.2008 Duisburg
	M50	<u>Marathon</u>	
		3:11:19	27.04.2014 Düsseldorf
	M55	<u>5km Straße</u>	
		0:21:06	21.09.2019 Weeze
		0:22:20	02.06.2019 Kempen
		<u>10km Straße</u>	
		0:42:40	18.01.2020 Duisburg
		0:43:02	19.05.2019 Viersen
		0:44:33	02.03.2019 MG-Hardt
		0:45:53	22.02.2020 MG-Hardt
		<u>Marathon</u>	
		3:44:39	13.10.2019 Köln
<u>Weyers, Daniel</u>	M35	<u>10km Straße</u>	



		0:44:35	10.10.2020 Viersen
		<u>Marathon</u>	
		3:42:35	05.01.2020 Wesel
<u>Wolscht, Herbert</u>	M45	<u>Halbmarathon</u>	
		1:28:17	16.11.2008 Kohlscheid
	M55	<u>5km Straße</u>	
		0:22:33	19.01.2019 Hinsbeck
		0:22:38	29.05.2019 Sonsbeck
		0:22:46	21.09.2019 Weeze
		0:22:53	02.06.2019 Kempen
		0:23:06	12.10.2019 Viersen
		<u>10km Straße</u>	
		0:45:25	02.03.2019 MG-Hardt
		0:49:03	19.05.2019 Viersen
	M60	<u>5km Straße</u>	
		0:23:15	18.01.2020 Hinsbeck
		<u>10km Straße</u>	
		0:48:03	22.02.2020 MG-Hardt
<u>Wolters, Andreas</u>	M9	<u>5km Straße</u>	
		0:23:37	14.03.1998 Nettetal
<u>Wolters, Daniel</u>	mjB	<u>10km Straße</u>	
		0:37:57	02.10.2004 Grefrath
	mjA	<u>10km Straße</u>	
		0:36:32	28.08.2005 Wegberg
<u>Wolters, Matthias</u>	M10	<u>5km Straße</u>	
		0:21:23	27.09.1997 Grefrath
	M11	<u>5km Straße</u>	
		0:19:52	26.09.1998 Grefrath
	M12	<u>5km Straße</u>	
		0:19:52	26.09.1998 Grefrath
	M13	<u>5km Straße</u>	
		0:18:49	30.09.2000 Grefrath
	M14	<u>5km Straße</u>	
		0:18:24	28.09.2002 Grefrath
	M15	<u>5km Straße</u>	
		0:18:24	28.09.2002 Grefrath
<u>Wolters, Silke</u>	W45	<u>5km Straße</u>	
		0:26:44	21.09.2019 Weeze
		0:27:03	28.09.2019 Korschenbroich