

Bestenliste K8 Sommer 2015 M/W30 - M/W30

22.11.2014 bis 14.11.2015

Männer M30

100 m

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|--------------------|------------|
| | Rekord | 10,33 | Gilpin Rory (2002) | |
| 11,74 | Peschel, Sebastian | 1985 | LC Paderborn | 02.05.2015 |

200 m

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|--------------------|------------|
| | Rekord | 21,08 | Gilpin Rory (2002) | |
| 23,81 | Peschel, Sebastian | 1985 | LC Paderborn | 02.05.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-------------------|------|--------------|------------|
| 17:37 | Scharf, Christian | 1985 | LC Paderborn | 16.08.2015 |
| 19:39 | Marsati, Paul | 1983 | PADERPIRATEN | 04.07.2015 |
| 24:46 | Hoppe, Matthias | 1983 | SV Marienloh | 27.06.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-------------------|----------|---------------------|------------|
| | Rekord | 31:00:00 | Jütte Martin (1991) | |
| 32:52 | Brämer, Alexander | 1982 | TSV Schl Neuhaus | 21.03.2015 |
| 38:05 | Maksuti, Paul | 1983 | PADERPIRATEN | 16.08.2015 |
| 39:36 | Wilcek, Christian | 1985 | LC Paderborn | 18.04.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|----------------------|----------|-------------------------|------------|
| | Rekord | 01:09:48 | Kersting Gerhard (1994) | |
| 1:25:55 | Scharf, Christian | 1985 | LC Paderborn | 06.09.2015 |
| 1:40:14 | Rapp, Kilian | 1985 | SC CC Scharmede | 07.06.2015 |
| 1:51:07 | Schreiber, Sebastian | 1985 | SC CC Scharmede | 07.06.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------|----------|-------------------------|------------|
| | Rekord | 02:50:59 | Kersting Gerhard (1994) | |
| 4:32:25 | Maksuti, Paul | 1983 | PADERPIRATEN | 07.06.2015 |

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--|------|----------------|------------|
| 27:32 | | 1985 | SuS Westenholz | 29.08.2015 |
|-------|--|------|----------------|------------|

24,4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|
| 2:30:00 | Terhaag, Matthias | 1984 | VfB Salzkotten | 25.07.2015 |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|-----------------|------------|
| 2:29:43 | Gimmler, René | 1983 | SC CC Scharmede | 25.04.2015 |
| 3:04:25 | Terhaag, Matthias | 1984 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |

Männer M35

5000 m

| | | | | |
|----------|--------------------|---------|-------------------|------------|
| | Rekord | 15:19,3 | Finke Karl (1985) | |
| 17:58,2* | Fiedler, Christian | 1976 | TSV Schl Neuhaus | 25.08.2015 |
| 18:46,9* | Kost, Sven | 1977 | TSV Schl Neuhaus | 25.08.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------------|------|------------------|------------|
| 20:10 | Wolf, Andrej | 1977 | SC CC Scharmede | 04.07.2015 |
| 20:13 | Heumüller, Martin | 1978 | SV RW Bentfeld | 29.05.2015 |
| 21:14 | Heinemann, Kai-Uwe | 1980 | SC Borchten | 18.09.2015 |
| 24:44 | Gutthoff, Gerrit | 1977 | TSV Schl Neuhaus | 27.06.2015 |
| 27:03 | Hommers, Jörg | 1976 | VfB Salzkotten | 04.07.2015 |

33:00 Deimann, Roman 1978 SV Marienloh 27.06.2015

10 km - Straßenlauf

Rekord 32:31:00 Kersting Gerhard (1984)

34:47 Kruse, David 1976 LG Geseke 21.03.2015

38:20 Wolf, Andrej 1977 SC CC Scharmede 06.09.2015

38:45 Kost, Sven 1977 TSV Schl Neuhaus 06.09.2015

40:19. Heger, Jörg 1978 SC Borchten 08.11.2015

42:45 Pöhlker, Nils 1978 TSV Schl Neuhaus 27.06.2015

45:07 Bensiak, Thomas 1977 SV Marienloh 27.06.2015

45:30 Siegel, Christian 1967 SC Borchten 06.09.2015

47:13. Heinemann, Kai-Uwe 1980 SC Borchten 08.11.2015

47:22 Rossig, André 1979 SC CC Scharmede 29.05.2015

49:16 Segin, Gregor 1980 TSV Tudorf 29.05.2015

52:21 Hommers, Jörg 1976 VfB Salzkotten 24.05.2015

54:23 Wagner, Julian 1976 SV RW Bentfeld 27.06.2015

54:27 Neumann, Sascha 1976 PADERPIRATEN 18.09.2015

1:04:53 Sauerland, Michael 1978 BC 23 Meerhof 01.09.2015

Halbmarathon - Straßenlauf

Rekord 01:14:54 Pöhlker Nils (2013)

1:24:50 Wolf, Andrej 1977 SC CC Scharmede 29.05.2015

1:25:42 Heger, Jörg 1978 SC Borchten 29.05.2015

1:41:03 Heinemann, Kai-Uwe 1980 SC Borchten 29.05.2015

2:19:01 Neumann, Sascha 1976 PADERPIRATEN 06.09.2015

Marathon - Straßenlauf

Rekord 02:27:57 Finke Karl (1986)

2:49:12 Kruse, David 1976 LG Geseke 06.09.2015

3:12:21 Heger, Jörg 1978 SC Borchten 07.06.2015

4:04:33 Heinemann, Kai-Uwe 1980 SC Borchten 25.10.2015

4:32:38 Jäger, Daniel 1980 VfB Salzkotten 02.07.2015

4 km - Straßenlauf

16:48 Heinemann, Kai-Uwe 1980 SC Borchten 29.08.2015

21:37 Jaspert, Thorsten 1974 VfB Salzkotten 02.05.2015

5,2 km - Straßenlauf

23:36 Heinemann, Kai-Uwe 1980 SC Borchten 18.04.2015

9,75 km - Straßenlauf

39:37 Wolf, Andrej 1977 SC CC Scharmede 22.02.2015

15 km - Straßenlauf

53:53 Kruse, David 1976 LG Geseke 31.12.2014

59:05 Wolf, Andrej 1977 SC CC Scharmede 31.12.2014

1:00:57 Heger, Jörg 1978 SC Borchten 31.12.2014

1:08:34 Heinemann, Kai-Uwe 1980 SC Borchten 08.02.2015

20 km - Straßenlauf

1:25:31 Wolf, Andrej 1977 SC CC Scharmede 18.04.2015

20,3 km - Straßenlauf

1:27:03 Heger, Jörg 1978 SC Borchten 24.05.2015

2:11:15 Hindrak, Ralf 1976 PADERPIRATEN 24.05.2015

20,6 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--|--------------------|------|------------------|------------|
| 1:45:31 | Heinemann, Kai-Uwe | 1980 | SC Borchten | 04.10.2015 |
| <u>21 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:27:50 | Wolf, Andrej | 1977 | SC CC Scharmede | 16.05.2015 |
| <u>21,5 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:31:36 | Heger, Jörg | 1978 | SC Borchten | 28.03.2015 |
| 1:32:38 | Wolf, Andrej | 1977 | SC CC Scharmede | 28.03.2015 |
| 1:48:54 | Pöhlker, Nils | 1978 | TSV Schl Neuhaus | 28.03.2015 |
| 1:50:24 | Heinemann, Kai-Uwe | 1980 | SC Borchten | 28.03.2015 |
| <u>24 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:43:16 | Wolf, Andrej | 1977 | SC CC Scharmede | 12.04.2015 |
| 1:43:50 | Heger, Jörg | 1978 | SC Borchten | 12.04.2015 |
| <u>24,4 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:41:24 | Hommers, Jörg | 1976 | VfB Salzkotten | 25.07.2015 |
| <u>31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:15:26 | Heger, Jörg | 1978 | SC Borchten | 25.04.2015 |
| 2:56:10 | Heinemann, Kai-Uwe | 1980 | SC Borchten | 25.04.2015 |

Frauen W30

100 m

| | | | | |
|-------|----------------|-------|----------------------|------------|
| | Rekord | 12,17 | Tomkel Britta (2015) | |
| 12,17 | Tomkel, Britta | 1985 | LC Paderborn | 06.06.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------------|------|------------|------------|
| 31:07 | Lozano-Bonstein, Alexa | 1983 | LG Geseke | 04.04.2015 |
| 41:51 | Öztas, Sara | 1985 | TuRa Elsen | 27.06.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------------|----------|------------------|------------|
| | Rekord | 36:47:00 | Way Linda (1997) | |
| 41:06 | Koch, Nadja | 1984 | SC CC Scharmede | 25.01.2015 |
| 50:12 | Hengelbrock, Anja | 1980 | SV RW Bentfeld | 02.05.2015 |
| 52:35 | Strake, Regina | 1984 | SC CC Scharmede | 16.08.2015 |
| 53:39 | Ilsen, Stefanie | 1988 | SC GW Paderborn | 08.11.2015 |
| 53:56 | Renneke, Ramona | 1985 | SC CC Scharmede | 08.05.2015 |
| 54:17 | Blanke, Astrid | 1983 | VfB Salzkotten | 04.04.2015 |
| 54:43 | Gilles, Janine | 1984 | PADERPIRATEN | 16.08.2015 |
| 1:04:08 | Willing, Sandra | 1984 | LG Geseke | 21.03.2015 |
| 1:04:25 | Lozano-Bonstein, Alexa | 1983 | LG Geseke | 21.03.2015 |

10 km Mannschaft - Straßenlauf

| | | | | |
|---|-----------------|----------|-----------------|------------|
| | Rekord | 02:09:43 | -2013 | |
| 2:25:00 | SC CC Scharmede | | SC CC Scharmede | 25.01.2015 |
| Koch (1984),41:06 - Wolf (1978),44:31 - Rupp (1965),59:23 | | | | |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|----------|------------------|------------|
| | Rekord | 01:24:01 | Way Linda (1998) | |
| 1:29:17 | Koch, Nadja | 1984 | SC CC Scharmede | 22.02.2015 |
| 1:42:36 | Tietze, Anna-Lena | 1984 | SC Borchten | 29.05.2015 |
| 1:53:25 | Gaus, Melanie | 1985 | SC Borchten | 29.05.2015 |
| 2:15:50 | Gilles, Janine | 1984 | PADERPIRATEN | 06.09.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|--|--------|----------|-------------------|--|
| | Rekord | 03:10:55 | Koch Nadja (2014) | |
|--|--------|----------|-------------------|--|

| | | | | |
|--|---------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------|
| | Bestleistung 2014: | 03:10:55 | Koch Nadja | |
| 3:25:17 | Koch, Nadja | 1984 | SC CC Scharmede | 07.06.2015 |
| 3:55:48 | Porsch, Melanie | 1985 | SC Borchten | 25.10.2015 |
| <u>100 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| | Rekord | 09:18:33 | Koch Nadja (2015) | |
| 9:18:33 | Koch, Nadja | 1984 | SC CC Scharmede | 15.08.2015 |
| <u>15 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:00:58 | Koch, Nadja | 1984 | SC CC Scharmede | 08.02.2015 |
| <u>20 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:44:08 | Tietze, Anna-Lena | 1984 | SC Borchten | 29.08.2015 |
| 1:46:15 | Gaus, Melanie | 1985 | SC Borchten | 29.08.2015 |
| <u>20,3 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:47:23 | Tietze, Anna-Lena | 1984 | SC Borchten | 24.05.2015 |
| 1:54:02 | Gaus, Melanie | 1985 | SC Borchten | 24.05.2015 |
| <u>21,5 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:50:24 | Tietze, Anna-Lena | 1984 | SC Borchten | 28.03.2015 |
| <u>24 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:17:34 | Gaus, Melanie | 1985 | SC Borchten | 12.04.2015 |
| <u>26 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 4:15:34 | Koch, Nadja | 1984 | SC CC Scharmede | 28.02.2015 |
| <u>31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf</u> | | | | |
| 3:01:52 | Gaus, Melanie | 1985 | SC Borchten | 25.04.2015 |
| <u>51 km Harzquerung - Straßenlauf</u> | | | | |
| 4:41:11 | Koch, Nadja | 1984 | SC CC Scharmede | 25.04.2015 |

Frauen W35

Cross-Lauf 4200 m - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------|----------------------|-------------|-------------------------|-------------------|
| 18:01 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 28.11.2014 |
| 18:33 | Böker, Anja | 1979 | TSV Schl Neuhaus | 28.11.2014 |
| 21:01 | Wagner, Julia | 1978 | SV RW Bentfeld | 28.11.2014 |

3000 m

| | | | | |
|-----------------|---------------------------|----------------|--------------------------|-------------------|
| | Rekord | 10:55,0 | Metz Sarah (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 10:55,0 | Metz Sarah | |
| 11:03,64 | Metz, Sarah | 1978 | VfB Salzkotten | 17.06.2015 |

5000 m

| | | | | |
|-----------------|---------------------------|----------------|--------------------------|-------------------|
| | Rekord | 18:54,6 | Metz Sarah (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 18:54,6 | Metz Sarah | |
| 20:57,8* | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 25.08.2015 |

10000 m

| | | | | |
|-----------------|--------------------|----------------|--------------------------|-------------------|
| | Rekord | 40:18,3 | Metz Sarah (2015) | |
| 40:18,33 | Metz, Sarah | 1978 | VfB Salzkotten | 02.05.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------|-----------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|
| 19:21 | Metz, Sarah | 1978 | VfB Salzkotten | 27.06.2015 |
| 20:22 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 16.08.2015 |
| 28:04 | Volke, Karin | 1978 | SV 21 BW Brenken | 29.05.2015 |
| 28:49 | Thielemann, Michaela | 1977 | BC 23 Meerhof | 28.03.2015 |
| 31:12 | Tasler, Melanie | 1978 | SC Borchten | 23.03.2015 |

| | | | | |
|-------|-----------------------|------|--------------|------------|
| 35:28 | Schäfer-Dören, Birgit | 1980 | HTSV Leiberg | 27.06.2015 |
| 35:46 | Neumann, Stefanie | 1977 | PADERPIRATEN | 18.09.2015 |
| 38:35 | Falkenroth, Angela | 1980 | PADERPIRATEN | 16.08.2015 |
| 38:45 | Brockmeier, Simone | 1977 | PADERPIRATEN | 27.06.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|----------|-------------------|------------|
| | Rekord | 39:19:00 | Metz Sarah (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 39:19:00 | Metz Sarah | |
| 38:58 | Metz, Sarah | 1978 | VfB Salzkotten | 16.08.2015 |
| 41:57 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 02.05.2015 |
| 46:43 | Böker, Anja | 1979 | TSV Schl Neuhaus | 27.05.2015 |
| 49:12 | Wagner, Julia | 1978 | SV RW Bentfeld | 16.08.2015 |
| 52:10 | Hengelbrock, Anja | 1980 | SV RW Bentfeld | 08.05.2015 |
| 57:31 | Dewenter, Anja | 1980 | BC 23 Meerhof | 20.06.2015 |
| 58:22 | Schumacher, Sandra | 1979 | PADERPIRATEN | 08.05.2015 |
| 58:30 | Hoffmann, Anja | 1976 | SV 21 BW Brenken | 16.08.2015 |
| 1:00:54 | Dobers, Sandra | 1976 | VfB Salzkotten | 18.09.2015 |
| 1:08:50 | Volke, Karin | 1978 | SV 21 BW Brenken | 08.11.2015 |
| 1:12:17 | Neumann, Stefanie | 1977 | PADERPIRATEN | 21.03.2015 |
| 1:12:22 | Lozin, Nadica | 1979 | PADERPIRATEN | 02.05.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|----------|-------------------|------------|
| | Rekord | 01:27:24 | Metz Sarah (2015) | |
| | Bestleistung 2014: | 01:28:33 | Metz Sarah | |
| 1:27:24 | Metz, Sarah | 1978 | VfB Salzkotten | 04.10.2015 |
| 1:56:48 | Wagner, Julia | 1978 | SV RW Bentfeld | 04.04.2015 |
| 2:18:12 | Schumacher, Sandra | 1979 | PADERPIRATEN | 06.09.2015 |
| 2:39:34 | Dobers, Sandra | 1976 | VfB Salzkotten | 14.10.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|----------------|----------|--------------------|------------|
| | Rekord | 03:01:52 | Lemke Birth (1986) | |
| 3:11:03 | Metz, Sarah | 1978 | VfB Salzkotten | 25.10.2015 |
| 3:43:58 | Strunz, Nicole | 1980 | SuS Westenholz | 25.10.2015 |

Hammerwurf: 4000g

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|--------------------|------------|
| | Rekord | 48,06 | Warok Karin (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 48,06 | Warok Karin | |
| 41,38 | Warok, Karin | 1979 | SC GW Paderborn | 31.05.2015 |

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------------|------|--------------|------------|
| 25:31 | Koch, Karin | 1978 | SC Borchten | 02.05.2015 |
| 30:15 | Falkenroth, Angela | 1980 | PADERPIRATEN | 29.08.2015 |

4,3 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------|------|-----------------|------------|
| 18:56 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 10.05.2015 |
|-------|------------|------|-----------------|------------|

7,5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------|------|-----------------|------------|
| 32:34 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 15.02.2015 |
|-------|------------|------|-----------------|------------|

9,75 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------|------|-----------------|------------|
| 43:13 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 22.02.2015 |
|-------|------------|------|-----------------|------------|

11 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------|------|-----------------|------------|
| 48:28 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 16.05.2015 |
|-------|------------|------|-----------------|------------|

13 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------|------|-----------------|------------|
| 55:15 | Wolf, Elke | 1978 | SC CC Scharmede | 12.04.2015 |
|-------|------------|------|-----------------|------------|

15 km - Straßenlauf

1:05:52 Wolf, Elke 1978 SC CC Scharmede 31.12.2014

21 km - Straßenlauf

2:37:11 Schumacher, Sandra 1979 PADERPIRATEN 09.08.2015

24 km - Straßenlauf

2:59:02 Schumacher, Sandra 1979 PADERPIRATEN 12.04.2015

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

3:56:10 Schumacher, Sandra 1979 PADERPIRATEN 25.04.2015

Männer M40

Cross-Lauf 4200 m - Straßenlauf

14:57 Schmalstieg, Kay 1974 LC Paderborn 28.11.2014

16:39 Beyer, Volker 1974 TSV Schl Neuhaus 28.11.2014

19:29 Kleibrink, Gregor 1970 LC Paderborn 28.11.2014

20:29 Quickstern, Andreas 1974 SV RW Bentfeld 28.11.2014

Cross-Lauf 2700 m - Straßenlauf

11:01 Giefers, Christoph 1971 LC Paderborn 01.02.2015

100 m

Rekord 11,31 Jüptner Harald (1997)

12,56 Striewe, Michael 1973 LC Paderborn 17.05.2015

12,62 Giefers, Christoph 1971 LC Paderborn 31.05.2015

200 m

Rekord 22,01 Striewe Michael (2013)

25,83 Giefers, Christoph 1971 LC Paderborn 06.06.2015

400 m

Rekord 50,26 Keeb Frank (2005)

57,76 Striewe, Michael 1973 LC Paderborn 12.08.2015

58,07 Giefers, Christoph 1971 LC Paderborn 06.06.2015

800 m

Rekord 02:07,4 Finke Karl (1987)

2:11,58 Schmalstieg, Kay 1974 LC Paderborn 06.06.2015

2:21,92 Giefers, Christoph 1971 LC Paderborn 05.09.2015

1500 m

Rekord 04:20,4 Gutthoff Werner (1993)

4:27,14 Schmalstieg, Kay 1974 LC Paderborn 09.09.2015

6:25,30 Striewe, Michael 1973 LC Paderborn 05.08.2015

3000 m

Rekord 09:02,7 Finke Karl (1990)

9:37,9 Schmalstieg, Kay 1974 LC Paderborn 16.09.2015

10:50,96 Giefers, Christoph 1971 LC Paderborn 05.09.2015

11:18,7* Beyer, Volker 1974 TSV Schl Neuhaus 25.08.2015

5000 m

Rekord 15:28,5 Finke Karl (1990)

16:34,37 Schmalstieg, Kay 1974 LC Paderborn 23.09.2015

19:03,2* Bowinkelmann, Marc 1975 TSV Schl Neuhaus 25.08.2015

5 km - Straßenlauf

16:06 Beyer, Volker 1974 TSV Schl Neuhaus 06.09.2015

| | | | | |
|-------|-------------------|------|----------------|------------|
| 17:02 | Schmalstieg, Kay | 1974 | LC Paderborn | 04.04.2015 |
| 20:37 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchten | 20.09.2015 |
| 22:54 | Günzel, Ingo | 1972 | SV 21 Büren | 04.07.2015 |
| 23:50 | Heumüller, Thomas | 1971 | SV RW Bentfeld | 29.05.2015 |
| 30:00 | Jaspert, Thorsten | 1974 | VfB Salzkotten | 08.05.2015 |
| 37:14 | Welling, Jörg | 1971 | SC Borchten | 04.04.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|---------------------|----------|---------------------|------------|
| | Rekord | 37:57:00 | Beyer Volker (2015) | |
| | Bestleistung 2014: | 32:09:00 | Fricke Marc | |
| 37:57 | Beyer, Volker | 1974 | TSV Schl Neuhaus | 21.03.2015 |
| 41:19 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchten | 18.09.2015 |
| 44:34 | Schürmann, Marcus | 1971 | SC Borchten | 27.06.2015 |
| 44:54 | Koch, Volker | 1971 | LC Paderborn | 21.03.2015 |
| 44:57 | Lammers, Frank | 1971 | LC Paderborn | 29.05.2015 |
| 45:16 | Siedhoff, Frank | 1973 | SV 21 BW Brenken | 21.03.2015 |
| 45:45 | Sasse, Rainer | 1974 | SC Borchten | 02.05.2015 |
| 45:46 | Brockhoff, Michael | 1972 | VfB Salzkotten | 08.05.2015 |
| 45:51 | Günzel, Ingo | 1972 | SV 21 Büren | 21.03.2015 |
| 48:20 | Krückeberg, Mario | 1973 | SV Hei.Paderborn | 29.08.2015 |
| 48:30 | Quickstern, Andreas | 1974 | SV RW Bentfeld | 06.09.2015 |
| 48:36 | Schulz, Guido | 1972 | SC Borchten | 29.08.2015 |
| 48:57 | Schladebach, Ulf | 1971 | VfB Salzkotten | 29.05.2015 |
| 51:16 | Goedeke, Marcus | 1971 | VfB Salzkotten | 29.05.2015 |
| 53:25 | Schmidt, Thorsten | 1971 | SC CC Scharmede | 08.05.2015 |
| 56:03 | Halfpap, Michael | 1970 | VfB Salzkotten | 04.04.2015 |
| 59:18 | Schmidt, Andreas | 1975 | SC CC Scharmede | 07.06.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 01:14:24 | Gutthoff Werner (1993) | |
| 1:32:21 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchten | 26.09.2015 |
| 1:43:32 | Schürmann, Marcus | 1971 | SC Borchten | 06.09.2015 |
| 1:44:28 | Koch, Volker | 1971 | LC Paderborn | 16.08.2015 |
| 1:49:14 | Meyer, Andreas | 1971 | VfB Salzkotten | 06.09.2015 |
| 1:58:19 | Lammers, Frank | 1971 | LC Paderborn | 29.03.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------|----------|-------------------|------------|
| | Rekord | 02:25:42 | Finke Karl (1987) | |
| 3:16:00 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchten | 25.10.2015 |

110 m Hürden: 0,991m

| | | | | |
|-------|------------------|------|---------------------|------------|
| | Rekord | 18,3 | Schulz Otmar (2004) | |
| 20,03 | Striewe, Michael | 1973 | LC Paderborn | 05.08.2015 |

4 x 100 m

| | | | | |
|-------|--|-------|----------------|------------|
| | Rekord | 48,82 | -2015 | |
| 48,82 | STG PB/NEUH/HX | | STG PB/NEUH/HX | 09.05.2015 |
| | Keeb (1965) - Striewe (1973) - Westphal (1964) - Ratsch (1967) | | | |

4 x 400 m

| | | | | |
|---------|--------------------|---------|----------------|------------|
| | Rekord | 03:50,7 | -2014 | |
| | Bestleistung 2014: | 03:50,7 | LC Paderborn | |
| 3:54,85 | STG PB/NEUH/HX | | STG PB/NEUH/HX | 29.08.2015 |

Keeb (1965) - Giefers (1971) - Schmalstieg (1974) - Striewe (1973)

Hochsprung

| | | | | |
|------|------------------|------|------------------------|------------|
| | Rekord | 1,54 | Striewe Michael (2015) | |
| 1,54 | Striewe, Michael | 1973 | LC Paderborn | 04.08.2015 |

Stabhochsprung

| | | | | |
|------|------------------|------|--------------|------------|
| 2,90 | Striewe, Michael | 1973 | LC Paderborn | 05.08.2015 |
|------|------------------|------|--------------|------------|

Weitsprung

| | | | | |
|------|------------------|------|---------------------|------------|
| | Rekord | 6,46 | Bendlin Kurt (1983) | |
| 5,15 | Striewe, Michael | 1973 | LC Paderborn | 04.08.2015 |

Kugelstoßen: 7260g

| | | | | |
|-------|------------------|-------|-------------------------------------|------------|
| | Rekord | 15,35 | Fischer Martin ¹² (2012) | |
| 11,14 | Striewe, Michael | 1973 | LC Paderborn | 04.08.2015 |

Diskuswurf: 2000g

| | | | | |
|-------|------------------|------|------------------------|------------|
| | Rekord | 46,8 | Pongratz Lothar (1992) | |
| 36,71 | Striewe, Michael | 1973 | LC Paderborn | 09.05.2015 |

Speerwurf: 800g

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|---------------------|------------|
| | Rekord | 68,2 | Bendlin Kurt (1983) | |
| | Bestleistung 2014: | 42,24 | Striewe Michael | |
| 43,10 | Striewe, Michael | 1973 | LC Paderborn | 12.07.2015 |

13 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-------------------|------|------------|------------|
| 57:37 | Schürmann, Marcus | 1971 | SC Borchen | 12.04.2015 |
|-------|-------------------|------|------------|------------|

15 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|----------------|------------|
| 1:22:40 | Halfpap, Michael | 1970 | VfB Salzkotten | 31.12.2014 |
|---------|------------------|------|----------------|------------|

20 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|------------------|------------|
| 1:29:39 | Beyer, Volker | 1974 | TSV Schl Neuhaus | 02.08.2015 |
| 1:37:51 | Günzel, Ingo | 1972 | SV 21 Büren | 29.08.2015 |
| 1:43:53 | Schürmann, Marcus | 1971 | SC Borchen | 29.08.2015 |
| 1:46:16 | Koch, Volker | 1971 | LC Paderborn | 29.08.2015 |
| 2:29:27 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchen | 29.08.2015 |

20,6 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|--------------|------------|
| 1:45:32 | Koch, Volker | 1971 | LC Paderborn | 04.10.2015 |
| 1:45:33 | Schürmann, Marcus | 1971 | SC Borchen | 04.10.2015 |

21 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|
| 1:50:39 | Schürmann, Marcus | 1971 | SC Borchen | 09.08.2015 |
| 1:54:35 | Koch, Volker | 1971 | LC Paderborn | 09.08.2015 |
| 1:59:58 | Meyer, Andreas | 1971 | VfB Salzkotten | 09.08.2015 |

21,5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------|------|------------|------------|
| 1:39:42 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchen | 28.03.2015 |
|---------|-----------------|------|------------|------------|

24 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------|------|------------|------------|
| 1:54:07 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchen | 12.04.2015 |
|---------|-----------------|------|------------|------------|

26 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|----------------|------------|
| 2:49:46 | Halfpap, Michael | 1970 | VfB Salzkotten | 28.02.2015 |
|---------|------------------|------|----------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|------------------|------------|
| 2:20:57 | Beyer, Volker | 1974 | TSV Schl Neuhaus | 25.04.2015 |
| 2:34:41 | Borgolte, Frank | 1971 | SC Borchen | 25.04.2015 |
| 2:44:37 | Koch, Volker | 1971 | LC Paderborn | 25.04.2015 |
| 2:47:34 | Schürmann, Marcus | 1971 | SC Borchen | 25.04.2015 |

3:47:04 Korf, Benjamin 1975 LG Geseke 25.04.2015

34 km - Straßenlauf

2:53:08 Borgolte, Frank 1971 SC Borchen 28.02.2015

3:09:58 Koch, Volker 1971 LC Paderborn 28.02.2015

Zehnkampf

Rekord 5332 Striewe Michael (2014)

Bestleistung 2014: 5332 Striewe Michael

5021 Striewe, Michael 1973 LC Paderborn 04.08.2015

12,59 (+0,9) - 5,15 - 11,14 - 1,54 - 59,04 - 20,03 (+0,8) - 34,28 - 2,90 - 41,6

Männer M45

Cross-Lauf 4200 m - Straßenlauf

17:31 Kühkert, Elmar 1967 LC Paderborn 28.11.2014

18:43 Rupp, Harald 1965 SC CC Scharmede 28.11.2014

100 m

Rekord 11,6 Brizan David (1989)

Bestleistung 2014: 11,9 Ratsch Ulrich

12,66 Ratsch, Ulrich 1967 LC Paderborn 10.07.2015

13,24 Pott, Dietmar 1967 LC Paderborn 12.09.2015

14,18 Simon, Ralf 1968 LC Paderborn 12.09.2015

400 m

Rekord 55,14 Keeb Frank (2010)

1:05,26 Pott, Dietmar 1967 LC Paderborn 12.09.2015

1:05,83 Simon, Ralf 1968 LC Paderborn 12.09.2015

1500 m

Rekord 04:25,3 Schütze Gerd (1984)

5:46,69 Simon, Ralf 1968 LC Paderborn 13.09.2015

6:06,88 Pott, Dietmar 1967 LC Paderborn 13.09.2015

5000 m

Rekord 15:58,8 Finke Karl (1992)

23:05,0* Sutter, Andreas 1967 SC Borchen 25.08.2015

5 km - Straßenlauf

18:42 Kleibrink, Gregor 1970 LC Paderborn 06.09.2015

20:02 Sagel, Oliver 1968 SV Sande 29.05.2015

20:48 Ahlers, Ufo Michael 1966 SC Borchen 23.03.2015

21:21 Real,Dr., Thomas 1966 VfB Salzkotten 23.03.2015

21:25 Grote, Ralf 1970 VfB Salzkotten 06.09.2015

21:48 Bardehle, Lutz 1966 VfB Salzkotten 18.09.2015

22:06 Pott, Dietmar 1967 LC Paderborn 09.08.2015

22:59 Mägdefrau, Markus 1966 VfB Salzkotten 29.05.2015

23:04 Suerland, Karsten 1968 SC Borchen 04.07.2015

23:12 Koch, Karsten 1968 SC Borchen 06.09.2015

24:31 Steins, Andreas 1970 SV RW Bentfeld 08.05.2015

26:37 Knies, Rudolf 1966 SV RW Bentfeld 09.08.2015

26:48 Dierkes, Martin 1969 SC Borchen 16.08.2015

26:59 Niesmann, Matthias 1968 SV RW Bentfeld 09.08.2015

30:24 Gerdiken, Reinhard 1966 SC Borchen 04.04.2015

37:08 Jansen, Arne 1970 VfB Salzkotten 07.06.2015

10 km - Straßenlauf

Rekord 32:29:00 Uth Thomas (2007)
Bestleistung 2014: 33:35:00 Pieper Boris

41:42 Klugmann, Marcus 1970 SC Borchten 16.08.2015
41:48 Dierkes, Martin 1969 SC Borchten 04.04.2015
41:58 Böhmer, Gregor 1968 TSV Schl Neuhaus 02.05.2015
42:09 Baer, Uwe 1966 VfB Salzkotten 08.11.2015
42:25 Suerland, Karsten 1968 SC Borchten 06.09.2015
43:15 Kühkert, Elmar 1967 LC Paderborn 18.04.2015
43:31 Ahlers, Ufo Michael 1966 SC Borchten 08.05.2015
43:41 Schumacher, Andreas 1967 VfB Salzkotten 29.05.2015
44:20 Langeleh, Dirk 1966 TSV Schl Neuhaus 06.09.2015
44:23 Sendler, Thorsten 1969 VfB Salzkotten 08.05.2015
44:26 Bussmann, Franz 1968 VfB Salzkotten 26.09.2015
44:40 Bardehle, Lutz 1966 VfB Salzkotten 29.05.2015
46:05 Kemkes, Michael 1968 SC Borchten 29.05.2015
46:14 Rellecke, Dirk 1970 PADERPIRATEN 08.05.2015
47:26 Siegel, Christian 1967 SC Borchten 04.10.2015
48:41 Bolte, Hermann 1968 TSV Schl Neuhaus 08.05.2015
47:46 Gausmann, Jürgen 1970 SV 21 BW Brenken 08.11.2015
48:02 Kleibrink, Gregor 1970 LC Paderborn 08.11.2015
48:47 Real,Dr., Thomas 1966 VfB Salzkotten 18.10.2015
49:25 Klaus, Wolfgang 1966 VfB Salzkotten 18.09.2015
50:49 Baumgärtner, Michael 1970 SV 21 BW Brenken 06.09.2015
50:58 Lücke, Ralf 1970 SV RW Bentfeld 06.09.2015

Halbmarathon - Straßenlauf

Rekord 01:16:34 Gutthoff Werner (1996)

1:25:12 Liem, Guido 1967 TSV Schl Neuhaus 29.05.2015
1:32:34 Baer, Uwe 1966 VfB Salzkotten 14.10.2015
1:34:10 Schäfermeier,Dr., Ulrich 1968 SC Borchten 16.08.2015
1:34:52 Werny, Friedhelm 1967 Fürstenberg 16.08.2015
1:36:14 Zwiener, Damian 1967 LC Paderborn 29.05.2015
1:36:15 Suerland, Karsten 1968 SC Borchten 16.08.2015
1:37:44 Bardehle, Lutz 1966 VfB Salzkotten 04.04.2015
1:43:53 Ahlers, Ufo Michael 1966 SC Borchten 06.09.2015
1:45:19 Sendler, Thorsten 1969 VfB Salzkotten 07.06.2015
1:49:22 Real,Dr., Thomas 1966 VfB Salzkotten 29.05.2015
1:57:10 Kleibrink, Gregor 1970 LC Paderborn 04.04.2015
1:58:07 Halfpap, Michael 1970 VfB Salzkotten 16.05.2015
2:24:23 Schwarzer, Wolfgang 1970 VfB Salzkotten 04.10.2015

Marathon - Straßenlauf

Rekord 02:34:06 Clemens Horst84 (1983)

3:02:47 Liem, Guido 1967 TSV Schl Neuhaus 07.06.2015
3:23:28 Schäfermeier,Dr., Ulrich 1968 SC Borchten 25.10.2015
3:23:56 Baer, Uwe 1966 VfB Salzkotten 25.10.2015
3:28:45 Böhmer, Gregor 1968 TSV Schl Neuhaus 26.04.2015.

| | | | | |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|
| 3:39:38 | Real,Dr., Thomas | 1966 | VfB Salzkotten | 25.10.2015 |
| 3:49:05 | Sendler, Thorsten | 1969 | VfB Salzkotten | 25.10.2015 |
| 3:57:23 | Bardehle, Lutz | 1966 | VfB Salzkotten | 25.10.2015 |
| 4:28:38 | Sutter, Andreas | 1967 | SC Borchten | 26.04.2015 |
| 4:47:06 | Halfpap, Michael | 1970 | VfB Salzkotten | 12.04.2015 |
| 4:48:48 | Petri, Matthias | 1967 | VfB Salzkotten | 27.09.2015 |

Hochsprung

| | | | | |
|------|----------------|------|----------------------|------------|
| | Rekord | 1,7 | Ratsch Ulrich (2015) | |
| 1,70 | Ratsch, Ulrich | 1967 | LC Paderborn | 09.05.2015 |
| 1,60 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
| 1,50 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 12.09.2015 |

Stabhochsprung

| | | | | |
|------|---------------|------|--------------|------------|
| 3,10 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
| 2,60 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 13.09.2015 |

Weitsprung

| | | | | |
|------|--------------------|------|----------------------|------------|
| | Rekord | 6,55 | Ratsch Ulrich (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 6,55 | Ratsch Ulrich | |
| 6,21 | Ratsch, Ulrich | 1967 | LC Paderborn | 09.08.2015 |
| 4,96 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
| 4,59 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 12.09.2015 |

Kugelstoßen: 7260g

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|----------------------|------------|
| | Rekord | 11,31 | Ratsch Ulrich (2013) | |
| | Bestleistung 2014: | 17,5 | Northoff Tilman | |
| 10,62 | Ratsch, Ulrich | 1967 | LC Paderborn | 29.08.2015 |
| 8,51 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
| 8,51 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 12.09.2015 |

Diskuswurf: 2000g

| | | | | |
|-------|-----------------|------|------------------------|------------|
| | Rekord | 48,1 | Pongratz Lothar (1997) | |
| 30,73 | Riedel, Andreas | 1967 | LC Paderborn | 25.04.2015 |
| 28,68 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
| 27,05 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 05.09.2015 |

Speerwurf: 800g

| | | | | |
|-------|-----------------|-------|-----------------------|------------|
| | Rekord | 48,47 | Riedel Andreas (2012) | |
| 42,21 | Riedel, Andreas | 1967 | LC Paderborn | 01.03.2015 |
| 34,64 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
| 29,05 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 13.09.2015 |

110 m Hürden Jedermann: 0,762m

| | | | | |
|-------|---------------|------|--------------|------------|
| 18,27 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
| 20,41 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 13.09.2015 |

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|---------------------|------|------------------|------------|
| 16:13 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchten | 02.05.2015 |
| 17:39 | Kleibrink, Gregor | 1970 | LC Paderborn | 02.05.2015 |
| 18:28 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 29.08.2015 |
| 18:56 | Bolte, Hermann | 1968 | TSV Schl Neuhaus | 29.08.2015 |
| 19:59 | Bardehle, Lutz | 1966 | VfB Salzkotten | 29.08.2015 |
| 21:13 | Steins, Andreas | 1970 | SV RW Bentfeld | 02.05.2015 |
| 21:14 | Niesmann, Matthias | 1968 | SV RW Bentfeld | 02.05.2015 |

| | | | | |
|--|--------------------------|------|------------------|------------|
| 23:52 | Koch, Karsten | 1968 | SC Borchen | 02.05.2015 |
| <u>5,2 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 23:15 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchen | 18.04.2015 |
| 25:19 | Kleibrink, Gregor | 1970 | LC Paderborn | 18.04.2015 |
| 25:26 | Bardehle, Lutz | 1966 | VfB Salzkotten | 18.04.2015 |
| 26:24 | Mägdefrau, Markus | 1966 | VfB Salzkotten | 18.04.2015 |
| <u>5,7 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 25:35 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchen | 24.05.2015 |
| 27:36 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 24.05.2015 |
| <u>13 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 55:01 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchen | 12.04.2015 |
| 1:09:36 | Petri, Matthias | 1967 | VfB Salzkotten | 12.04.2015 |
| <u>15 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:04:45 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchen | 31.12.2014 |
| 1:08:40 | Bardehle, Lutz | 1966 | VfB Salzkotten | 31.12.2014 |
| 1:11:05 | Sendler, Thorsten | 1969 | VfB Salzkotten | 31.12.2014 |
| 1:26:05 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 31.12.2014 |
| <u>20 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:37:16 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchen | 02.08.2015 |
| 1:37:17 | Suerland, Karsten | 1968 | SC Borchen | 02.08.2015 |
| 1:37:36 | Schäfermeier,Dr., Ulrich | 1968 | SC Borchen | 29.08.2015 |
| 1:40:41 | Real,Dr., Thomas | 1966 | VfB Salzkotten | 02.08.2015 |
| 1:46:13 | Bardehle, Lutz | 1966 | VfB Salzkotten | 03.05.2015 |
| <u>20,3 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:40:28 | Schäfermeier,Dr., Ulrich | 1968 | SC Borchen | 24.05.2015 |
| 1:47:46 | Real,Dr., Thomas | 1966 | VfB Salzkotten | 24.05.2015 |
| <u>21 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:45:20 | Bardehle, Lutz | 1966 | VfB Salzkotten | 16.05.2015 |
| 1:47:55 | Suerland, Karsten | 1968 | SC Borchen | 09.08.2015 |
| 1:49:38 | Real,Dr., Thomas | 1966 | VfB Salzkotten | 09.08.2015 |
| 1:51:15 | Schäfermeier,Dr., Ulrich | 1968 | SC Borchen | 09.08.2015 |
| <u>21,5 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:42:56 | Schäfermeier,Dr., Ulrich | 1968 | SC Borchen | 28.03.2015 |
| 1:47:23 | Suerland, Karsten | 1968 | SC Borchen | 28.03.2015 |
| 1:49:58 | Real,Dr., Thomas | 1966 | VfB Salzkotten | 28.03.2015 |
| 2:03:33 | Wibbecke, Ulrich | 1967 | TuRa Elsen | 28.03.2015 |
| <u>26 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:25:47 | Suerland, Karsten | 1968 | SC Borchen | 28.02.2015 |
| 2:29:52 | Sendler, Thorsten | 1969 | VfB Salzkotten | 28.02.2015 |
| <u>24,4 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:29:46 | Sendler, Thorsten | 1969 | VfB Salzkotten | 25.07.2015 |
| 2:29:51 | Real,Dr., Thomas | 1966 | VfB Salzkotten | 25.07.2015 |
| 2:49:01 | Halfpap, Michael | 1970 | VfB Salzkotten | 25.07.2015 |
| <u>31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:39:58 | Sendler, Thorsten | 1969 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |
| 2:39:59 | Metzner, Torsten | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 25.04.2015 |
| 2:44:27 | Real,Dr., Thomas | 1966 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |

| | | | | |
|---------|--------------------------|------|----------------|------------|
| 2:49:55 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchten | 25.04.2015 |
| 2:52:41 | Schäfermeier,Dr., Ulrich | 1968 | SC Borchten | 25.04.2015 |
| 2:55:16 | Bardehle, Lutz | 1966 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |
| 2:58:15 | Schiermeyer, Michael | 1970 | SJC Hövelriege | 25.04.2015 |
| 3:03:18 | Suerland, Karsten | 1968 | SC Borchten | 25.04.2015 |
| 3:19:07 | Niggemeier, Uli | 1970 | SV Sande | 25.04.2015 |

34 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------------|------|-------------|------------|
| 3:39:44 | Ahlers, Ufo Michael | 1966 | SC Borchten | 28.02.2015 |
|---------|---------------------|------|-------------|------------|

Zehnkampf Jedermann

| | | | | |
|------|---|------|--------------|------------|
| 4846 | Simon, Ralf | 1968 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
| | 14,18 (0,0) - 4,59 - 8,51 - 1,50 - 1:05,83 - 18,27 - 28,68 - 3,10 - 29,05 - 5:40 | | | |
| 4782 | Pott, Dietmar | 1967 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
| | 13,24 (-0,4) - 4,96 - 8,51 - 1,60 - 1:05,26 - 20,41 - 25,86 - 2,60 - 34,64 - 6:00 | | | |

Frauen W40

Cross-Lauf 4200 m - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------------|------|------------------|------------|
| 18:09 | Zwiener , Michaela | 1970 | TSV Schl Neuhaus | 28.11.2014 |
|-------|--------------------|------|------------------|------------|

200 m

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|----------------------------|------------|
| | Rekord | 27,61 | Zwiener Michaela 14 (2013) | |
| | Bestleistung 2014: | 26,69 | Drewes-Czech Kerstin | |
| 29,12 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 04.08.2015 |

800 m

| | | | | |
|---------|--------------------|---------|-------------------------|------------|
| | Rekord | 02:40,8 | Bergener Jutta09 (2012) | |
| | Bestleistung 2014: | 02:46,5 | Bösch Christina | |
| 2:54,90 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 05.08.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------|------|------------------|------------|
| 22:06 | Menze, Julia | 1972 | LC Paderborn | 20.05.2015 |
| 26:49 | Heimann, Petra | 1973 | SC CC Scharmede | 08.05.2015 |
| 27:50 | Studinski, Maike | 1971 | SC Borchten | 06.09.2015 |
| 28:19 | Habig, Jaqueline | 1972 | SC Borchten | 09.08.2015 |
| 29:47 | Bolte, Martina | 1975 | TSV Schl Neuhaus | 20.05.2015 |
| 44:39 | Haupt, Gabriele | 1971 | PADERPIRATEN | 23.03.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------------|----------|---------------------------------|------------|
| | Rekord | 38:08:00 | Stebner,Dr. 12 Franziska (2008) | |
| 45:38 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 27.09.2015 |
| 47:22 | Klugmann, Katrin | 1973 | SC Borchten | 06.09.2015 |
| 52:37 | Baurichter, Raphaela | 1973 | SC CC Scharmede | 08.05.2015 |
| 53:04 | Krückeberg, Stephanie | 1974 | SV Hei.Paderborn | 29.05.2015 |
| 54:01 | Heimann, Petra | 1973 | SC CC Scharmede | 29.05.2015 |
| 59:10 | Apelmeier, Heike | 1975 | SC CC Scharmede | 16.08.2015 |
| 1:03:17 | Habig, Jaqueline | 1972 | SC Borchten | 04.04.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|----------|------------------------------|------------|
| | Rekord | 01:24:31 | Stebner,Dr. Franziska (2009) | |
| 1:49:22 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 29.05.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|----------|--------------------|------------|
| | Rekord | 02:55:58 | Lemke Birth (1991) | |
| 3:50:16 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 11.10.2015 |

80 m Hürden: 0,762m

| | | | | |
|-------|------------------|------|--------------|------------|
| 12,42 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 15.08.2015 |
|-------|------------------|------|--------------|------------|

100 m Hürden: 0,762m

| | | | | |
|-------|------------------|------|--------------|------------|
| 12,56 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 04.08.2015 |
|-------|------------------|------|--------------|------------|

4 x 100 m

| | | | | |
|--------|-------|-------|--|--|
| Rekord | 52,09 | -2014 | | |
|--------|-------|-------|--|--|

| | | | | |
|--------------------|-------|----------------|--|--|
| Bestleistung 2014: | 52,09 | STG PB/NEUH/HX | | |
|--------------------|-------|----------------|--|--|

| | | | | |
|-------|----------------|--|----------------|------------|
| 53,43 | STG PB/NEUH/HX | | STG PB/NEUH/HX | 05.09.2015 |
|-------|----------------|--|----------------|------------|

Bergener (1969) - Zwiener (1970) - Bösch (1971) - Drewes-Czech (1971)

Hochsprung

| | | | | |
|--------|------|------------------------|--|--|
| Rekord | 1,53 | Bösch Christina (2014) | | |
|--------|------|------------------------|--|--|

| | | | | |
|--------------------|------|-----------------|--|--|
| Bestleistung 2014: | 1,53 | Bösch Christina | | |
|--------------------|------|-----------------|--|--|

| | | | | |
|------|------------------|------|--------------|------------|
| 1,46 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 04.08.2015 |
|------|------------------|------|--------------|------------|

Weitsprung

| | | | | |
|--------|------|------------------------|--|--|
| Rekord | 4,94 | Bösch Christina (2014) | | |
|--------|------|------------------------|--|--|

| | | | | |
|--------------------|------|-----------------|--|--|
| Bestleistung 2014: | 4,94 | Bösch Christina | | |
|--------------------|------|-----------------|--|--|

| | | | | |
|------|------------------|------|--------------|------------|
| 4,86 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 05.08.2015 |
|------|------------------|------|--------------|------------|

Kugelstoßen: 4000g

| | | | | |
|--------|-------|------------------------|--|--|
| Rekord | 10,06 | Bösch Christina (2012) | | |
|--------|-------|------------------------|--|--|

| | | | | |
|--------------------|------|----------------|--|--|
| Bestleistung 2014: | 9,69 | Hupel Ingeborg | | |
|--------------------|------|----------------|--|--|

| | | | | |
|-------|------------------|------|--------------|------------|
| 10,05 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 09.05.2015 |
|-------|------------------|------|--------------|------------|

Diskuswurf: 1000g

| | | | | |
|--------|------|------------------------|--|--|
| Rekord | 32,1 | Bösch Christina (2015) | | |
|--------|------|------------------------|--|--|

| | | | | |
|--------------------|-------|----------------|--|--|
| Bestleistung 2014: | 30,17 | Hupel Ingeborg | | |
|--------------------|-------|----------------|--|--|

| | | | | |
|-------|------------------|------|--------------|------------|
| 32,10 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 05.09.2015 |
|-------|------------------|------|--------------|------------|

Hammerwurf: 4000g

| | | | | |
|--------|-------|------------------------|--|--|
| Rekord | 29,56 | Bösch Christina (2012) | | |
|--------|-------|------------------------|--|--|

| | | | | |
|-------|------------------|------|--------------|------------|
| 28,98 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 25.04.2015 |
|-------|------------------|------|--------------|------------|

Speerwurf: 600g

| | | | | |
|--------|-------|------------------------|--|--|
| Rekord | 33,02 | Bösch Christina (2014) | | |
|--------|-------|------------------------|--|--|

| | | | | |
|--------------------|-------|-----------------|--|--|
| Bestleistung 2014: | 33,02 | Bösch Christina | | |
|--------------------|-------|-----------------|--|--|

| | | | | |
|-------|------------------|------|--------------|------------|
| 30,12 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 05.08.2015 |
|-------|------------------|------|--------------|------------|

Gewichtswurf: 908g

| | | | | |
|--------|------|------------------------|--|--|
| Rekord | 9,35 | Bösch Christina (2013) | | |
|--------|------|------------------------|--|--|

| | | | | |
|--------------------|------|----------------|--|--|
| Bestleistung 2014: | 8,49 | Hupel Ingeborg | | |
|--------------------|------|----------------|--|--|

| | | | | |
|-------|------------------|------|--------------|------------|
| 10,11 | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 19.09.2015 |
|-------|------------------|------|--------------|------------|

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------|------|--------------|------------|
| 17:41 | Menze, Julia | 1972 | LC Paderborn | 02.05.2015 |
|-------|--------------|------|--------------|------------|

| | | | | |
|-------|------------------|------|-------------|------------|
| 21:59 | Habig, Jaqueline | 1972 | SC Borchten | 02.05.2015 |
|-------|------------------|------|-------------|------------|

| | | | | |
|-------|------------------|------|-------------|------------|
| 29:46 | Studinski, Maïke | 1971 | SC Borchten | 02.05.2015 |
|-------|------------------|------|-------------|------------|

4,4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------|------|-------------|------------|
| 32:19 | Studinski, Maïke | 1971 | SC Borchten | 04.10.2015 |
|-------|------------------|------|-------------|------------|

5,2 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------|------|--------------|------------|
| 24:22 | Menze, Julia | 1972 | LC Paderborn | 18.04.2015 |
|-------|--------------|------|--------------|------------|

| | | | | |
|-------|----------------|------|------------------|------------|
| 34:32 | Bolte, Martina | 1975 | TSV Schl Neuhaus | 18.04.2015 |
|-------|----------------|------|------------------|------------|

20 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|
| 1:50:21 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 29.08.2015 |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|

| | | | | |
|---|--|------|----------------|------------|
| 21 km - Straßenlauf | | | | |
| 2:10:04 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 09.08.2015 |
| 24 km - Straßenlauf | | | | |
| 2:15:34 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 12.04.2015 |
| 26 km - Straßenlauf | | | | |
| 2:37:07 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 28.02.2015 |
| 31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf | | | | |
| 2:57:55 | Senftleben, Tanja | 1972 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |
| Siebenkampf | | | | |
| 4585. | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 04.08.2015 |
| | 12,55 - 1,46 - 9,38 - 29,12 - 4,86 - 30,12 - 2:54,90 | | | |
| Werfer-Fünfkampf | | | | |
| 2652. | Bösch, Christina | 1971 | LC Paderborn | 19.09.2015 |
| | 23,73 - 9,60 - 27,91 - 28,81 - 10,11 | | | |

Frauen W45

Cross-Lauf 4200 m - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------|------|------------------|------------|
| 19:51 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 28.11.2014 |
| 24:05 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 28.11.2014 |

100 m

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|----------------------|------------|
| | Rekord | 14,15 | Kalis Gunhild (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 14,15 | Kalis Gunhild | |
| 13,63 | Zwiener , Michaela | 1970 | LC Paderborn | 02.06.2015 |
| 14,18 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 11.07.2015 |

200 m

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|-------------------------|------------|
| | Rekord | 29,39 | Bergener Jutta09 (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 29,39 | Bergener Jutta09 | |
| 28,02 | Zwiener , Michaela | 1970 | LC Paderborn | 15.08.2015 |
| 29,03 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 11.07.2015 |

400 m

| | | | | |
|---------|--------------------|---------|----------------------|------------|
| | Rekord | 01:06,3 | Kalis Gunhild (2013) | |
| | Bestleistung 2014: | 01:06,3 | Bergener Jutta09 | |
| 1:02,44 | Zwiener , Michaela | 1970 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
| 1:05,06 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 12.07.2015 |
| 1:08,81 | Kalis, Gunhild | 1967 | TSV Schl Neuhaus | 12.07.2015 |

800 m

| | | | | |
|---------|------------------|---------|---------------------|------------|
| | Rekord | 02:34,7 | Hüther Elfie (2002) | |
| 2:39,54 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 06.06.2015 |
| 2:40,39 | Kalis, Gunhild | 1967 | TSV Schl Neuhaus | 12.07.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------------|------|------------------|------------|
| 21:59 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |
| 22:30 | Kalis, Gunhild | 1967 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |
| 23:40 | Grote, Hiltraut | 1969 | VfB Salzkotten | 06.09.2015 |
| 26:17 | Becker, Ute | 1966 | SV RW Bentfeld | 23.03.2015 |
| 26:51 | Schäfermeier, Dorothea | 1966 | SC Borchten | 04.04.2015 |
| 28:06 | Hoffknecht, Gaby | 1970 | SC CC Scharmede | 04.04.2015 |
| 31:39 | Graben, Anke | 1968 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |

| | | | | |
|-------|-----------------------|------|------------------|------------|
| 31:50 | Meyer-Diermann, Lydia | 1969 | SC Borchten | 23.03.2015 |
| 35:08 | Pahls, Beate | 1968 | SV 21 BW Brenken | 18.09.2015 |
| 39:09 | Knies, Christa | 1968 | SV RW Bentfeld | 02.08.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|----------|------------------------------|------------|
| | Rekord | 37:49:00 | Stebner,Dr. Franziska (2012) | |
| 43:58 | Hißmann, Sonja | 1966 | SC GW Paderborn | 29.05.2015 |
| 47:16 | Kleine,Dr., Ulrike | 1968 | LG Geseke | 22.05.2015 |
| 50:06 | Klute, Astrid | 1970 | VfB Salzkotten | 04.04.2015 |
| 50:52 | Göllner, Anke | 1968 | LC Paderborn | 04.04.2015 |
| 51:34 | Kuhn, Annette | 1970 | BC 23 Meerhof | 29.05.2015 |
| 57:24 | Kneuper, Beate | 1970 | SC CC Scharmede | 08.05.2015 |
| 1:00:56 | Krauß, Haike | 1966 | VfB Salzkotten | 18.09.2015 |
| 1:01:44 | Schröder, Iris | 1968 | SV RW Bentfeld | 06.09.2015 |
| 1:07:13 | Hoffknecht, Gaby | 1970 | SC CC Scharmede | 09.08.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|----------|------------------------------|------------|
| | Rekord | 01:25:03 | Stebner,Dr. Franziska (2012) | |
| | Bestleistung 2014: | 01:28:47 | Engels Sabine | |
| 1:40:15 | Hißmann, Sonja | 1966 | SC GW Paderborn | 20.06.2015 |
| 1:48:31 | Göllner, Anke | 1968 | LC Paderborn | 19.04.2015 |
| 2:15:49 | Hoffknecht, Gaby | 1970 | SC CC Scharmede | 20.06.2015 |
| 2:30:45 | Krauß, Haike | 1966 | VfB Salzkotten | 14.10.2015 |

400 m Hürden: 0,762m

| | | | | |
|---------|--------------------|---------|-----------------------|------------|
| | Rekord | 01:24,5 | Bergener Jutta (2015) | |
| 1:11,40 | Zwiener , Michaela | 1970 | LC Paderborn | 11.08.2015 |
| 1:24,48 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 06.06.2015 |

Weitsprung

| | | | | |
|------|--------------------|------|-----------------------|------------|
| | Rekord | 4,42 | Panitz Kathrin (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 4,42 | Panitz Kathrin | |
| 4,43 | Zwiener , Michaela | 1970 | LC Paderborn | 05.09.2015 |
| 3,73 | Kalis, Gunhild | 1967 | TSV Schl Neuhaus | 24.06.2015 |

Diskuswurf: 1000g

| | | | | |
|-------|--------------------|------|--------------|------------|
| 20,89 | Zwiener , Michaela | 1970 | LC Paderborn | 05.09.2015 |
|-------|--------------------|------|--------------|------------|

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------|------|------------------|------------|
| 16:47 | Bergener , Jutta | 1969 | TSV Schl Neuhaus | 02.05.2015 |
| 20:38 | Becker, Ute | 1966 | SV RW Bentfeld | 02.05.2015 |

5,2 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-------------|------|----------------|------------|
| 29:14 | Becker, Ute | 1966 | SV RW Bentfeld | 18.04.2015 |
|-------|-------------|------|----------------|------------|

15 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------|------|-----------------|------------|
| 1:26:06 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 31.12.2014 |
|---------|--------------|------|-----------------|------------|

20 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|-----------------|------------|
| 1:40:58 | Schütte, Anja | 1970 | SV 21 Büren | 18.04.2015 |
| 2:14:58 | Hoffknecht, Gaby | 1970 | SC CC Scharmede | 18.04.2015 |

20,3 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|-----------------|------------|
| 2:19:49 | Hoffknecht, Gaby | 1970 | SC CC Scharmede | 24.05.2015 |
|---------|------------------|------|-----------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|-----------------|------------|
| 2:38:51 | Hißmann, Sonja | 1966 | SC GW Paderborn | 25.04.2015 |
| 3:12:57 | Kauke, Alexandra | 1970 | TSV Tudorf | 25.04.2015 |

Männer M50

100 m

| | | | | |
|--------------|-----------------------|-------------|----------------------------|-------------------|
| | Rekord | 12 | Brizan David (1994) | |
| 12,78 | Keeb, Frank | 1965 | LC Paderborn | 09.05.2015 |
| 12,85 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 04.08.2015 |

400 m

| | | | | |
|--------------|---------------------------|--------------|--------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 58,58 | Menze,Dr. Jürgen (2013) | |
| | Bestleistung 2014: | 20,34 | Trapphoff Helmut | |
| 58,76 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 12.09.2015 |

800 m

| | | | | |
|----------------|----------------------|----------------|-------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 02:18,9 | Gutthoff Werner (2001) | |
| 2:26,30 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 06.09.2015 |

1000 m

| | | | | |
|----------------|----------------------|----------------|------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 02:50,0 | Wahle Wolfgang (1963) | |
| 3:03,6* | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 11.08.2015 |

1500 m

| | | | | |
|----------------|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------------|
| | Rekord | 04:35,4 | Seits August (1999) | |
| 4:59,09 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 06.09.2015 |
| 5:15,59 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 05.08.2015 |

3000 m

| | | | | |
|-----------------|----------------------|----------------|-------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 09:40,4 | Clemens Horst85 (1998) | |
| 10:19,34 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 02.09.2015 |

5000 m

| | | | | |
|-----------------|----------------------|----------------|-------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 16:56,7 | Clemens Horst85 (1988) | |
| 18:04,00 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 06.09.2015 |

10000 m

| | | | | |
|-----------------|----------------------|----------------|-------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 35:46,0 | Clemens Horst85 (1992) | |
| 38:18,4* | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 11.04.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------|---------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|
| 16:54 | Menze,Dr., Jürgen | 1963 | LC Paderborn | 06.09.2015 |
| 18:21 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 27.09.2015 |
| 20:44 | Blum, Georg | 1965 | SV 21 Büren | 04.07.2015 |
| 21:27 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 08.05.2015 |
| 21:33 | Fischer, Dirk | 1963 | SV Sande | 29.05.2015 |
| 21:33 | Kutzner, Andreas | 1965 | TSV Tudorf | 06.09.2015 |
| 23:40 | Röttger, Dieter | 1962 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |
| 23:55 | Grieger, Friedhelm | 1965 | SuS Westenholz | 06.09.2015 |
| 23:57 | Brunn, Jürgen | 1965 | LC Paderborn | 04.04.2015 |
| 25:38 | Thiede, Hubert | 1962 | VfB Salzkotten | 18.10.2015 |
| 26:28 | Baaske, Hartwig | 1962 | SV Marienloh | 16.08.2015 |
| 32:01 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 04.07.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------|------------------------|-----------------|----------------------------|-------------------|
| | Rekord | 37:49:00 | Jütte Martin (2015) | |
| 37:49 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 18.04.2015 |
| 39:36 | Eastwood, Dave | 1964 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |
| 40:31 | Klute, Bernward | 1961 | LG Geseke | 21.03.2015 |

| | | | | |
|-------|-----------------------|------|------------------|------------|
| 41:53 | Hagen,von, Wolfgang | 1965 | SC Borchten | 08.11.2015 |
| 43:30 | Siats, Jürgen | 1963 | TSV Schl Neuhaus | 21.03.2015 |
| 43:46 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 26.09.2015 |
| 44:21 | Lottig, Wilfried | 1962 | SC Borchten | 04.04.2015 |
| 45:38 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 18.09.2015 |
| 46:38 | Fischer, Dirk | 1963 | SV Sande | 08.05.2015 |
| 47:08 | Baxmeier, Ulrich | 1965 | SuS Westenholz | 18.09.2015 |
| 48:40 | Szelejewski, Christof | 1964 | VfB Salzkotten | 08.11.2015 |
| 49:30 | Kelliger, Walter | 1962 | TuRa Elsen | 29.05.2015 |
| 49:38 | Baaske, Hartwig | 1962 | SV Marienloh | 18.09.2015 |
| 49:59 | Mika, Rainer | 1965 | VfB Salzkotten | 18.09.2015 |
| 50:08 | Kosfeld, Joachim | 1962 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |
| 50:38 | Werneke, Andreas | 1961 | TSV Schl Neuhaus | 29.05.2015 |
| 51:03 | Meyer, Karl Josef | 1965 | SC Borchten | 04.04.2015 |
| 51:22 | Grimmek, Dirk | 1965 | VfB Salzkotten | 29.05.2015 |
| 51:31 | Petri, Johannes | 1963 | VfL Lichtenau | 29.05.2015 |
| 52:10 | Thiede, Hubert | 1962 | VfB Salzkotten | 29.05.2015 |
| 57:10 | Bidardel, Chahriar | 1961 | SV Marienloh | 29.08.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------------|----------|-------------------|------------|
| | Rekord | 01:29:39 | Blum Georg (2015) | |
| 1:29:39 | Blum, Georg | 1965 | SV 21 Büren | 16.08.2015 |
| 1:38:01 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 07.06.2015 |
| 1:38:10 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 29.05.2015 |
| 1:38:51 | Siats, Jürgen | 1963 | TSV Schl Neuhaus | 29.03.2015 |
| 1:53:04 | Szelejewski, Christof | 1964 | VfB Salzkotten | 06.09.2015 |
| 1:54:33 | Langhans, Uwe | 1964 | SC GW Paderborn | 16.08.2015 |
| 1:56:09 | Mika, Rainer | 1965 | VfB Salzkotten | 11.10.2015 |
| 1:58:30 | Thiede, Hubert | 1962 | VfB Salzkotten | 16.08.2015 |
| 2:03:14 | Kemper, Guido | 1965 | SV 21 BW Brenken | 16.08.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 02:47:05 | Clemens Horst85 (1998) | |
| 3:08:14 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 26.04.2015 |
| 4:02:54 | Szelejewski, Christof | 1964 | VfB Salzkotten | 25.10.2015 |

100 m Hürden: 0,914m

| | | | | |
|-------|----------------|-------|----------------------|------------|
| | Rekord | 16,42 | Westphal Gerd (2015) | |
| 16,42 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 31.05.2015 |

400 m Hürden: 0,841m

| | | | | |
|---------|------------------|------|--------------|------------|
| 1:15,81 | Husemann, Thomas | 1962 | LG Lippe-Süd | 21.05.2015 |
|---------|------------------|------|--------------|------------|

Hochsprung

| | | | | |
|------|----------------|------|----------------------|------------|
| | Rekord | 1,59 | Westphal Gerd (2015) | |
| 1,59 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 04.08.2015 |

Stabhochsprung

| | | | | |
|------|----------------|------|--------------|------------|
| 3,30 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
|------|----------------|------|--------------|------------|

Weitsprung

| | | | | |
|------|----------------|------|----------------------|------------|
| | Rekord | 5,4 | Westphal Gerd (2015) | |
| 5,40 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 30.05.2015 |

Kugelstoßen: 6000g

| | | | | |
|--------------|--------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 12,1 | Diesendorf Wladimir (2009) | |
| 11,05 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 04.08.2015 |
| 10,19 | Schütte, Bernhard | 1961 | LG Geseke | 20.06.2015 |
| 9,03 | Dobras, Stephan | 1965 | LG Geseke | 25.04.2015 |

Diskuswurf: 1500g

| | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------|-------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 52,19 | Pongratz Lothar (2006) | |
| 34,37 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
| 29,60 | Schütte, Bernhard | 1961 | LG Geseke | 31.05.2015 |

Speerwurf: 700g

| | | | | |
|--------------|---------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------|
| | Rekord | 45,3 | Diesendorf Wladimir (2009) | |
| | Bestleistung 2014: | 47,4 | Menne Thomas | |
| 41,25 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 05.08.2015 |

110 m Hürden Jedermann: 0,762m

| | | | | |
|--------------|-----------------------|-------------|---------------------|-------------------|
| 16,47 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
|--------------|-----------------------|-------------|---------------------|-------------------|

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------|------------------------|-------------|---------------------|-------------------|
| 16:58 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 02.05.2015 |
| 21:29 | Baaske, Hartwig | 1962 | SV Marienloh | 29.08.2015 |

5,2 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------|--------------------------|-------------|---------------------|-------------------|
| 22:34 | Menze,Dr., Jürgen | 1963 | LC Paderborn | 18.04.2015 |
| 24:13 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 18.04.2015 |

5,7 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------|----------------------|-------------|---------------------|-------------------|
| 22:51 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 24.05.2015 |
|--------------|----------------------|-------------|---------------------|-------------------|

12,0 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|----------------------|-------------|-----------------------|-------------------|
| 1:06:07 | Jütte, Martin | 1965 | VfB Salzkotten | 03.10.2015 |
|----------------|----------------------|-------------|-----------------------|-------------------|

13 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|---------------------------|-------------|---------------------|-------------------|
| 1:01:15 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 12.04.2015 |
| 1:20:16 | Bidardel, Chahriar | 1961 | SV Marienloh | 12.04.2015 |

15 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|-----------------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 1:11:33 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 08.02.2015 |
| 1:25:21 | Thiede, Hubert | 1962 | VfB Salzkotten | 31.12.2014 |

20 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|-----------------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 1:31:04 | Blum, Georg | 1965 | SV 21 Büren | 18.04.2015 |
| 1:37:50 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 02.08.2015 |
| 1:41:53 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 02.08.2015 |
| 1:58:23 | Thiede, Hubert | 1962 | VfB Salzkotten | 29.08.2015 |

20,3 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 1:34:57 | Blum, Georg | 1965 | SV 21 Büren | 24.05.2015 |
| 1:42:31 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 24.05.2015 |

20,6 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 1:39:13 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 04.10.2015 |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|

21 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 1:49:18 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 09.08.2015 |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|

21,5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 1:46:17 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 28.03.2015 |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|

24 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|
| 1:57:47 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 12.04.2015 |
|----------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------|

26 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------------|------|-----------------|------------|
| 2:22:50 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 28.02.2015 |
| 2:46:47 | Szelejewski, Christof | 1964 | VfB Salzkotten | 28.02.2015 |

24,4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------|------|----------------|------------|
| 2:42:13 | Mika, Rainer | 1965 | VfB Salzkotten | 25.07.2015 |
|---------|--------------|------|----------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|------------------|------------|
| 2:40:13 | Rupp, Harald | 1965 | SC CC Scharmede | 25.04.2015 |
| 3:03:52 | Siats, Jürgen | 1963 | TSV Schl Neuhaus | 25.04.2015 |
| 3:05:55 | Surrey, Michael | 1965 | TSV Tudorf | 25.04.2015 |
| 3:06:05 | Becker, Bernd | 1965 | LC Paderborn | 25.04.2015 |
| 3:29:47 | Kelliger, Walter | 1962 | TuRa Elsen | 25.04.2015 |

Zehnkampf

| | | | | |
|------|--|------|----------------------|------------|
| | Rekord | 6625 | Westphal Gerd (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 6625 | Westphal Gerd | |
| 6722 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 04.08.2015 |
| | 12,85 - 5,56 - 11,05 - 1,59 - 59,34 - 16,55 - 31,62 - 3,20 - 41,25 - 5:15,59 | | | |

Zehnkampf Jedermann

| | | | | |
|------|--|------|--------------|------------|
| 6565 | Westphal, Gerd | 1964 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
| | 12,93 - 5,38 - 10,85 - 1,55 - 58,76 - 16,47 - 34,37 - 3,30 - 40,72 - 5:26,96 | | | |

Männer M55

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------------|------|------------------|------------|
| 22:42 | Schütte, Peter | 1958 | SV Hei.Paderborn | 06.09.2015 |
| 26:44 | Horstmann, Andreas | 1959 | LG Geseke | 22.05.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|---------------------|----------|-------------------|------------|
| | Rekord | 35:34:00 | Finke Karl (2003) | |
| 42:01 | Meyer-Ilse, Herbert | 1958 | SV RW Bentfeld | 02.05.2015 |
| 42:21 | Krois, Dietmar | 1959 | SC Borchten | 29.05.2015 |
| 42:40 | Kersten, Frank | 1960 | SC CC Scharmede | 18.09.2015 |
| 43:54 | Kleine, Johannes | 1960 | SV 21 BW Brenken | 10.05.2015 |
| 44:44 | Richters, Reinhard | 1958 | SV RW Bentfeld | 08.11.2015 |
| 49:49 | Frewer, Hans-Jörg | 1960 | SC Borchten | 29.05.2015 |
| 50:55 | Meyer, Uwe | 1956 | LC Paderborn | 02.05.2015 |
| 52:27 | Winkel, Bernhard | 1957 | SV RW Bentfeld | 08.05.2015 |
| 53:30 | Rohalen, Gottfried | 1959 | SV Hei.Paderborn | 08.05.2015 |
| 53:59 | Lücking, Karl | 1959 | SC CC Scharmede | 08.05.2015 |
| 57:18 | Schütte, Peter | 1958 | SV Hei.Paderborn | 29.05.2015 |
| 57:42 | Unterhalt, Ludger | 1956 | SV GW Steinhausen | 16.08.2015 |
| 58:27 | Düsing, Rainer | 1960 | TSV Schl Neuhaus | 27.06.2015 |
| 59:11 | Henkenmeier, Hubert | 1959 | SC CC Scharmede | 16.08.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------------|----------|----------------------|------------|
| | Rekord | 01:23:15 | Clemens Horst (1993) | |
| 1:32:31 | Meyer-Ilse, Herbert | 1958 | SV RW Bentfeld | 29.05.2015 |
| 1:54:59 | Kues, Karl | 1959 | SC CC Scharmede | 16.08.2015 |

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|----------------|------|------------------|------------|
| 22:13 | Schütte, Peter | 1958 | SV Hei.Paderborn | 29.08.2015 |
|-------|----------------|------|------------------|------------|

5,2 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------|------|------------------|------------|
| 22:49 | Kleine, Johannes | 1960 | SV 21 BW Brenken | 18.04.2015 |
|-------|------------------|------|------------------|------------|

13 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|------------------|------------|
| 1:09:05 | Winkel, Bernhard | 1957 | SV RW Bentfeld | 12.04.2015 |
| 1:16:40 | Schütte, Peter | 1958 | SV Hei.Paderborn | 12.04.2015 |

20 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------------|------|-----------------|------------|
| 1:36:59 | Meyer-Ilse, Herbert | 1958 | SV RW Bentfeld | 18.04.2015 |
| 1:58:38 | Tipp, Hans Peter | 1960 | SC GW Paderborn | 18.04.2015 |
| 1:58:38 | Schulze, Jochen | 1957 | SC GW Paderborn | 18.04.2015 |

20,6 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------------|------|----------------|------------|
| 1:36:40 | Meyer-Ilse, Herbert | 1958 | SV RW Bentfeld | 04.10.2015 |
|---------|---------------------|------|----------------|------------|

21,5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------------|------|----------------|------------|
| 1:41:16 | Meyer-Ilse, Herbert | 1958 | SV RW Bentfeld | 28.03.2015 |
|---------|---------------------|------|----------------|------------|

24 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------------|------|----------------|------------|
| 2:00:28 | Meyer-Ilse, Herbert | 1958 | SV RW Bentfeld | 12.04.2015 |
|---------|---------------------|------|----------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------|------|-----------------|------------|
| 2:46:58 | Leichter, Peter | 1960 | BSV Fürstenberg | 25.04.2015 |
| 2:47:51 | Rooch, Mathias | 1960 | LC Paderborn | 25.04.2015 |

Frauen W50

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------------------|------|------------------|------------|
| 26:24 | Baaske, Hildegard | 1961 | SV Marienloh | 23.03.2015 |
| 26:26 | Löseke, Marianne | 1964 | SV RW Bentfeld | 06.09.2015 |
| 26:47 | Dohmeier-Fischer, Silvia | 1965 | SV Sande | 29.05.2015 |
| 29:31 | Obermeier, Ruth | 1964 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |
| 30:05 | Franke, Rita | 1962 | SV RW Bentfeld | 04.04.2015 |
| 31:17 | Hopp, Jutta | 1963 | SV RW Bentfeld | 20.06.2015 |
| 32:00 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 04.07.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------|----------|---------------------|------------|
| | Rekord | 38:48:00 | Hüther Elfie (2005) | |
| 49:56 | Krois, Sabine | 1962 | SC Borchen | 29.05.2015 |
| 53:51 | Godardt, Birgit | 1964 | TSV Schl Neuhaus | 21.03.2015 |
| 54:18 | Rolf, Birgit | 1963 | SuS Westenholz | 18.09.2015 |
| 57:20 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 21.03.2015 |
| 58:28 | Hopp, Jutta | 1963 | SV RW Bentfeld | 16.08.2015 |
| 1:01:00 | Oschecker, Ines | 1964 | SC CC Scharmede | ##### |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------------|----------|----------------------|------------|
| | Rekord | 01:26:31 | Hüther Elfie (2005) | |
| | Bestleistung 2014: | 01:36:59 | Kerstein-Sutter Anke | |
| 1:34:00 | Kerstein-Sutter, Anke | 1963 | TSV Schl Neuhaus | 27.09.2015 |
| 1:55:06 | Beine, Brigitte | 1965 | VfB Salzkotten | 06.09.2015 |
| 2:06:53 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 10.05.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-----------------------|----------|---------------------|------------|
| | Rekord | 03:15:32 | Hüther Elfie (2006) | |
| 3:21:18 | Kerstein-Sutter, Anke | 1963 | TSV Schl Neuhaus | 26.04.2015 |
| 4:09:05 | Beine, Brigitte | 1965 | VfB Salzkotten | 12.04.2015 |

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-------------------|------|----------------|------------|
| 21:28 | Baaske, Hildegard | 1961 | SV Marienloh | 29.08.2015 |
| 24:09 | Höber, Sabine | 1961 | SuS Westenholz | 02.05.2015 |

| | | | | |
|--|-----------------------|------|------------------|------------|
| 24:28 | Löseke, Marianne | 1964 | SV RW Bentfeld | 02.05.2015 |
| 25:45 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 29.08.2015 |
| <u>5,2 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 36:22 | Löseke, Marianne | 1964 | SV RW Bentfeld | 18.04.2015 |
| <u>5,7 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 32:16 | Baaske, Hildegard | 1961 | SV Marienloh | 24.05.2015 |
| <u>15 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:28:19 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 08.02.2015 |
| 20 km - Straßenlauf | | | | |
| 2:06:24 | Beine, Brigitte | 1965 | VfB Salzkotten | 29.08.2015 |
| <u>20,3 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:18:20 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 24.05.2015 |
| <u>21,5 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:48:54 | Kerstein-Sutter, Anke | 1963 | TSV Schl Neuhaus | 28.03.2015 |
| 2:22:19 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 28.03.2015 |
| <u>24 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:44:18 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 12.04.2015 |
| <u>26 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 3:09:48 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 28.02.2015 |
| <u>31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf</u> | | | | |
| 3:50:51 | Rupp, Monika | 1965 | SC CC Scharmede | 25.04.2015 |

Frauen W55

5000 m

| | | | | |
|---------------------------|----------------|---------|---------------------|------------|
| | Rekord | 19:58,0 | Hüther Elfie (2011) | |
| 23:04,5* | Rump, Beate | 1958 | VfB Salzkotten | 25.08.2015 |
| 5 km - Straßenlauf | | | | |
| 26:17 | Becker, Ulrike | 1957 | LC Paderborn | 23.03.2015 |
| 31:09 | Klaus, Thea | 1956 | SV RW Bentfeld | 29.05.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|----------|---------------------|------------|
| | Rekord | 40:56:00 | Hüther Elfie (2011) | |
| 44:52 | Lause, Ursula | 1959 | VfB Salzkotten | 16.08.2015 |
| 46:18 | Rump, Beate | 1958 | VfB Salzkotten | 29.05.2015 |
| 59:11 | Henkemeier, Gaby | 1960 | SC CC Scharmede | 16.08.2015 |
| 1:05:56 | Wächter, Gertrud | 1957 | VfJ Helmern | 23.05.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|----------|---------------------|------------|
| | Rekord | 01:33:03 | Hüther Elfie (2010) | |
| 1:40:14 | Lause, Ursula | 1959 | VfB Salzkotten | 04.04.2015 |
| 1:48:01 | Rump, Beate | 1958 | VfB Salzkotten | 07.06.2015 |
| 2:11:51 | Wächter, Gertrud | 1957 | VfJ Helmern | 06.09.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|----------|-------------------|------------|
| | Rekord | 03:43:19 | Rump Beate (2015) | |
| | Bestleistung 2014: | 04:11:25 | Rump Beate | |
| 3:43:19 | Lause, Ursula | 1959 | VfB Salzkotten | 25.10.2015 |
| 4:05:15 | Rump, Beate | 1958 | VfB Salzkotten | 25.10.2015 |
| 6:16:49 | Meier, Gabi | 1960 | VfB Salzkotten | 11.10.2015 |

13 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--|------------------|------|-----------------|------------|
| 58:07 | Lause, Ursula | 1959 | VfB Salzkotten | 12.04.2015 |
| <u>15 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 1:14:18 | Lause, Ursula | 1959 | VfB Salzkotten | 31.12.2014 |
| 1:14:26 | Rump, Beate | 1958 | VfB Salzkotten | 08.02.2015 |
| <u>20 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:06:10 | Wächter, Gertrud | 1957 | VfJ Helmern | 18.04.2015 |
| <u>26 km - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:25:17 | Lause, Ursula | 1959 | VfB Salzkotten | 28.02.2015 |
| 2:46:43 | Kaiser, Monika | 1959 | SC CC Scharmede | 28.02.2015 |
| <u>31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf</u> | | | | |
| 2:47:50 | Lause, Ursula | 1959 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |
| 3:24:46 | Hellmann, Rita | 1958 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |

Männer M60

Cross-Lauf 4200 m - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-----------------------|------|--------------|------------|
| 17:56 | Grundschtötel, Eduard | 1950 | LC Paderborn | 28.11.2014 |
|-------|-----------------------|------|--------------|------------|

Cross-Lauf 5300 m

| | | | | |
|--------|------------------|------|-----------------|------------|
| 21:21. | Engeländer, Goar | 1952 | TSV Sch.Neihaus | 14.11.2015 |
| 24:21. | Baum, Rüdiger | 1954 | TSV Sch.Neihaus | 14.11.2015 |
| 24:27. | Gutthoff, Werner | 1951 | TSV Sch.Neihaus | 14.11.2015 |

Cross-Lauf 5300 m Mannschaft

| | | | | |
|-----|--|--|-----------------|------------|
| 17. | TSV Schl.Neuhaus | | TSV Sch.Neihaus | 14.11.2015 |
| | Engeländer(1952) 2 - Baum(1954) 7 - Gutthoff(1951) 8 | | | |

100 m

| | | | | |
|-------|----------------|------|----------------------|------------|
| | Rekord | 14,9 | Birchel Georg (1093) | |
| 14,20 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 12.09.2015 |

400 m

| | | | | |
|---------|----------------|------|--------------|------------|
| 1:08,56 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
|---------|----------------|------|--------------|------------|

1500 m

| | | | | |
|---------|----------------|------|--------------|------------|
| 6:35,41 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 06.08.2015 |
|---------|----------------|------|--------------|------------|

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------------|------|------------------|------------|
| 19:39 | Gaus, Michael | 1954 | SC Borchen | 06.09.2015 |
| 21:56 | Baumhögger, Karl-Heinz | 1954 | SC Borchen | 09.08.2015 |
| 22:57 | Baum, Rüdiger | 1954 | TSV Schl Neuhaus | 08.05.2015 |
| 23:05 | Ebbers, Johannes | 1952 | SV 21 Büren | 06.09.2015 |
| 23:24 | Echterling, Dietmar | 1953 | VfB Salzkotten | 16.08.2015 |
| 29:50 | Rossmann, Matthias | 1955 | SC Borchen | 04.04.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|---------------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 37:31:00 | Engeländer Goar (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 37:31:00 | Engeländer Goar | |
| 43:17 | Collmann, Helmut | 1953 | TSV Schl Neuhaus | 06.09.2015 |
| 44:32 | Koralewicz, Jürgen | 1955 | SV RW Bentfeld | 21.03.2015 |
| 48:16 | Baum, Rüdiger | 1954 | TSV Schl Neuhaus | 21.03.2015 |
| 50:10 | Richards, Rupert | 1954 | VfB Salzkotten | 18.10.2015 |
| 50:45 | Kalass, Bernd | 1955 | SC Borchen | 04.04.2015 |
| 52:28 | Wächter, Franz | 1954 | VfJ Helmern | 04.10.2015 |
| 53:10 | Echterling, Dietmar | 1953 | VfB Salzkotten | 22.05.2015 |

| | | | | |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|
| 54:02 | Lieneke, Reiner | 1953 | VfB Salzkotten | 04.04.2015 |
| 55:04 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 04.04.2015 |
| 56:54 | Klein, Heinrich | 1954 | SC Borchten | 06.09.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 01:22:43 | Gutthoff Werner (2006) | |
| 1:47:46 | Gaus, Michael | 1954 | SC Borchten | 04.04.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 03:02:08 | Clemens Horst85 (2001) | |
| 3:51:28 | Gaus, Michael | 1954 | SC Borchten | 25.10.2015 |

100 m Hürden: 0,841m

| | | | | |
|-------|--------------------|-------|---------------|------------|
| | Bestleistung 2014: | 22,49 | Lipinski Gerd | |
| 19,54 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 06.08.2015 |

Hochsprung

| | | | | |
|------|--------------------|------|---------------|------------|
| | Bestleistung 2014: | 1,4 | Lipinski Gerd | |
| 1,45 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 12.09.2015 |

Stabhochsprung

| | | | | |
|------|----------------|------|--------------|------------|
| 2,70 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 06.08.2015 |
|------|----------------|------|--------------|------------|

Weitsprung

| | | | | |
|------|----------------|------|--------------|------------|
| 4,59 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 12.09.2015 |
|------|----------------|------|--------------|------------|

Kugelstoßen: 5000g

| | | | | |
|------|----------------|-------|-----------------------|------------|
| | Rekord | 11,86 | Gloger Manfred (1995) | |
| 9,32 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 12.09.2015 |

Diskuswurf: 1000g

| | | | | |
|-------|----------------|------|------------------------|------------|
| | Rekord | 53,1 | Pongratz Lothar (2012) | |
| 28,40 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 06.08.2015 |

Speerwurf: 6000g

| | | | | |
|-------|----------------|------|--------------|------------|
| 28,69 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
|-------|----------------|------|--------------|------------|

10 m0 Hürden Jedermann: 0,762m

| | | | | |
|-------|----------------|------|--------------|------------|
| 19,20 | Brand, Herbert | 1955 | LC Paderborn | 13.09.2015 |
|-------|----------------|------|--------------|------------|

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------------|------|----------------|------------|
| 18:12 | Baumhögger, Karl-Heinz | 1954 | SC Borchten | 29.08.2015 |
| 18:20 | Echterling, Dietmar | 1953 | VfB Salzkotten | 02.05.2015 |
| 18:52 | Gaus, Michael | 1954 | SC Borchten | 02.05.2015 |

4,4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|---------------|------|-------------|------------|
| 23:23 | Gaus, Michael | 1954 | SC Borchten | 04.10.2015 |
|-------|---------------|------|-------------|------------|

5,2 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|------------------------|------|----------------|------------|
| 25:43 | Baumhögger, Karl-Heinz | 1954 | SC Borchten | 18.04.2015 |
| 26:57 | Richards, Rupert | 1954 | VfB Salzkotten | 18.04.2015 |
| 27:03 | Echterling, Dietmar | 1953 | VfB Salzkotten | 18.04.2015 |

13 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------------|------|------------------|------------|
| 53:40 | Collmann, Helmut | 1953 | TSV Schl Neuhaus | 12.04.2015 |
| 58:39 | Koralewicz, Jürgen | 1955 | SV RW Bentfeld | 12.04.2015 |

20 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------|------|-------------|------------|
| 1:47:27 | Gaus, Michael | 1954 | SC Borchten | 02.08.2015 |
|---------|---------------|------|-------------|------------|

20,3 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------|------|-------------|------------|
| 1:54:20 | Gaus, Michael | 1954 | SC Borchten | 24.05.2015 |
|---------|---------------|------|-------------|------------|

24 km - Straßenlauf

2:17:22 Gaus, Michael 1954 SC Borchten 12.04.2015

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

2:38:00 Baum, Rüdiger 1954 TSV Schl Neuhaus 25.04.2015

3:06:31 Gaus, Michael 1954 SC Borchten 25.04.2015

Zehnkampf

5509 Brand, Herbert 1955 LC Paderborn 05.08.2015

14,40 - 4,46 - 9,10 - 1,44 - 1:10,58 - 19,54 - 28,40 - 2,70 - 26,03 - 6:35,41

Zehnkampf Jedermann

5412 Brand, Herbert 1955 LC Paderborn 12.09.2015

14,20 - 4,59 - 9,32 - 1,45 - 1:08,56 - 19,20 - 26,96 - 2,50 - 28,69 - 6:42,29

Männer M65

Cross 9 km Steinfurt - Straßenlauf

47:43 Grundschtötel, Eduard 1950 LC Paderborn 10.01.2015

5 km - Straßenlauf

23:35 Hahn, Ernst-Günter 1949 SV RW Bentfeld 06.09.2015

31:03 Rothmann, Christoph 1949 SC Borchten 29.05.2015

33:47 Baumbach, Franz 1950 BC 23 Meerhof 20.06.2015

10 km - Straßenlauf

Rekord 40:10:00 Clemens Horst85 (2003)

42:49 Grundschtötel, Eduard 1950 LC Paderborn 04.04.2015

54:09 Brand, Friedrich 1950 LC Paderborn 04.04.2015

1:02:37 Discher, Wolfgang 1949 VfJ Helmern 27.06.2015

1:10:19 Drüke, Ferdi 1948 TSV Tudorf 18.10.2015

4 km - Straßenlauf

23:57 Hahn, Ernst-Günter 1949 SV RW Bentfeld 02.05.2015

24:59 Rothmann, Christoph 1949 SC Borchten 02.05.2015

5,7 km - Straßenlauf

38:49 Rothmann, Christoph 1949 SC Borchten 24.05.2015

15 km - Straßenlauf

1:27:26 Hüther, Karl-Heinz 1945 VfB Salzkotten 31.12.2014

21,5 km - Straßenlauf

2:01:13 Grundschtötel, Eduard 1950 LC Paderborn 28.03.2015

Frauen W60

800 m

Rekord 02:57,0 Förster Karin (2010)

2:59,79 Hüther, Elfie 1954 VfB Salzkotten 16.09.2015

1500 m

5:53,09 Hüther, Elfie 1954 VfB Salzkotten 07.08.2015

3000 m

Rekord 12:27,5 Hüther Elfie (2014)

Bestleistung 2014: 12:27,5 Hüther Elfie

12:32,03 Hüther, Elfie 1954 VfB Salzkotten 17.06.2015

5000 m

Rekord 20:57,1 Hüther Elfie (2015)

20:57,14 Hüther, Elfie 1954 VfB Salzkotten 10.05.2015

10000 m

| | | | | |
|------------------------|---------|---------------------|--|------------|
| Rekord | 43:26,9 | Hüther Elfie (2015) | | |
| 43:26,91 Hüther, Elfie | 1954 | VfB Salzkotten | | 02.05.2015 |

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------------------|------|-----------------|--|------------|
| 21:08 Hüther, Elfie | 1954 | VfB Salzkotten | | 31.12.2014 |
| 28:06 Baumhögger, Cornelia | 1954 | SC Borchten | | 16.08.2015 |
| 29:27 Kaiser, Mona | 1953 | SC CC Scharmede | | 04.07.2015 |
| 29:57 Burs, Renate | 1954 | SV RW Bentfeld | | 29.05.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|------------------------|----------|---------------------|--|------------|
| Rekord | 42:37:00 | Hüther Elfie (2015) | | |
| Bestleistung 2014: | 42:26:00 | Hüther Elfie | | |
| 42:37 Hüther, Elfie | 1954 | VfB Salzkotten | | 04.04.2015 |
| 48:11 Driller, Ricarda | 1952 | TSV Schl Neuhaus | | 27.06.2015 |
| 1:24:31 Schulz, Karin | 1953 | VfB Salzkotten | | 19.07.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|-----------------------|----------|---------------------|--|------------|
| Rekord | 01:35:11 | Hüther Elfie (2014) | | |
| Bestleistung 2014: | 01:35:11 | Hüther Elfie | | |
| 1:34:10 Hüther, Elfie | 1954 | VfB Salzkotten | | 04.10.2015 |
| 1:56:53 Kaiser, Mona | 1953 | SC CC Scharmede | | 16.08.2015 |

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------------------|------|-------------|--|------------|
| 22:47 Baumhögger, Cornelia | 1954 | SC Borchten | | 29.08.2015 |
|----------------------------|------|-------------|--|------------|

4,4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------------------|------|-------------|--|------------|
| 26:00 Baumhögger, Cornelia | 1954 | SC Borchten | | 04.10.2015 |
|----------------------------|------|-------------|--|------------|

9,75 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-----------------------|------|----------------|--|------------|
| 1:05:14 Schulz, Karin | 1953 | VfB Salzkotten | | 27.09.2015 |
|-----------------------|------|----------------|--|------------|

15 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-----------------------|------|----------------|--|------------|
| 1:07:22 Hüther, Elfie | 1954 | VfB Salzkotten | | 19.07.2015 |
|-----------------------|------|----------------|--|------------|

20 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------------|------|-----------------|--|------------|
| 1:58:45 Kaiser, Mona | 1953 | SC CC Scharmede | | 18.04.2015 |
|----------------------|------|-----------------|--|------------|

20,6 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-----------------------|------|----------------|--|------------|
| 1:42:31 Hüther, Elfie | 1954 | VfB Salzkotten | | 11.07.2015 |
|-----------------------|------|----------------|--|------------|

21 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------------------|------|-----------------|--|------------|
| 2:01:22 Kaiser, Mona | 1953 | SC CC Scharmede | | 16.05.2015 |
|----------------------|------|-----------------|--|------------|

Frauen W65

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------------------------|----------|-------------------------|--|------------|
| Rekord | 48:05:00 | Nachtmann Ingrid (2011) | | |
| 2:03:53 Ahlemeyer, Anne | 1949 | TuRa Elsen | | 29.05.2015 |

Männer M70

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------------------|------|----------------|--|------------|
| 26:17 Hüther, Karl-Heinz | 1945 | VfB Salzkotten | | 18.04.2015 |
| 33:49 Marks, Hubert | 1944 | SV RW Bentfeld | | 23.03.2015 |

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------------------|----------|----------------------|--|------------|
| Rekord | 41:43:00 | Clemens Horst (2009) | | |
| 52:26 Hüther, Karl-Heinz | 1945 | VfB Salzkotten | | 02.05.2015 |
| 54:39 Götz, Hans-Peter | 1942 | SC Borchten | | 08.05.2015 |

| | | | | |
|---------|----------------------|------|----------------|------------|
| 59:47 | Wenzel, Friedhelm | 1945 | VfJ Helmern | 18.10.2015 |
| 1:03:07 | Killian, Franz-Xaver | 1944 | VfB Salzkotten | 29.05.2015 |
| 1:09:16 | Marks, Hubert | 1944 | SV RW Bentfeld | 18.09.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|----------|----------------------|------------|
| | Rekord | 01:33:35 | Clemens Horst (2009) | |
| 2:14:54 | Wenzel, Friedhelm | 1945 | VfJ Helmern | 06.09.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|----------------------|----------|----------------------|------------|
| | Rekord | 03:17:05 | Clemens Horst (2009) | |
| | Bestleistung 2014: | 03:37:10 | Schäfers Fridolin | |
| 5:16:49 | Killian, Franz-Xaver | 1944 | VfB Salzkotten | 11.10.2015 |

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|---------------|------|----------------|------------|
| 25:28 | Marks, Hubert | 1944 | SV RW Bentfeld | 02.05.2015 |
|-------|---------------|------|----------------|------------|

11,5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|
| 1:10:22 | Hüther, Karl-Heinz | 1945 | VfB Salzkotten | 11.07.2015 |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|

12,5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|
| 1:11:13 | Hüther, Karl-Heinz | 1945 | VfB Salzkotten | 08.03.2015 |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|

13 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|
| 1:10:40 | Hüther, Karl-Heinz | 1945 | VfB Salzkotten | 12.04.2015 |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|

15 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|
| 1:25:37 | Hüther, Karl-Heinz | 1945 | VfB Salzkotten | 19.07.2015 |
|---------|--------------------|------|----------------|------------|

20,6 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|-------------|------------|
| 2:15:55 | Wenzel, Friedhelm | 1945 | VfJ Helmern | 04.10.2015 |
|---------|-------------------|------|-------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|-------------|------------|
| 4:02:39 | Wenzel, Friedhelm | 1945 | VfJ Helmern | 25.04.2015 |
|---------|-------------------|------|-------------|------------|

Männer M75

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|--------------------|------|--------------|------------|
| 28:50 | Steen, Hans-Albert | 1938 | LC Paderborn | 18.09.2015 |
|-------|--------------------|------|--------------|------------|

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|---------------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 45:01:00 | Clemens Horst85 (2013) | |
| 57:33 | Steen, Hans-Albert | 1938 | LC Paderborn | 16.08.2015 |
| 1:01:24 | Bartelsmeier, Josef | 1937 | LG Geseke | 18.10.2015 |

Halbmarathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 01:41:10 | Clemens Horst85 (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 01:41:10 | Clemens Horst85 | |
| 1:45:32 | Clemens, Horst | 1938 | LC Paderborn | 04.04.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|--------------------|----------|------------------------|------------|
| | Rekord | 03:42:19 | Clemens Horst85 (2014) | |
| | Bestleistung 2014: | 03:42:19 | Clemens Horst85 | |
| 3:34:06 | Clemens, Horst | 1938 | LC Paderborn | 16.08.2015 |

15 km - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|----------------|------|--------------|------------|
| 1:13:03 | Clemens, Horst | 1938 | LC Paderborn | 31.12.2014 |
|---------|----------------|------|--------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|------------------|------|--------------|------------|
| 3:00:05 | Clemens, Horst85 | 1938 | LC Paderborn | 25.04.2015 |
|---------|------------------|------|--------------|------------|

Frauen W75

10 km - Straßenlauf

| | | | | |
|--------------------|-------------------|------------------|----------------|------------|
| Bestleistung 2014: | 59:21:00 | Strunz Elisabeth | | |
| 1:00:23 | Strunz, Elisabeth | 1939 | VfB Salzkotten | 04.04.2015 |

Marathon - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|----------------|------|----------------|------------|
| 3:43:58 | Strunz, Nicole | 1980 | SuS Westenholz | 25.10.2015 |
|---------|----------------|------|----------------|------------|

31,1 km Hermannslauf - Straßenlauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|
| 3:32:35 | Strunz, Elisabeth | 1939 | VfB Salzkotten | 25.04.2015 |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|

Männer M80

Cross-Lauf 4200 m - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|
| 32:37 | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 28.11.2014 |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|

800 m

| | | |
|--------|---------|-----------------------|
| Rekord | 04:44,5 | Neumann Dieter (2014) |
|--------|---------|-----------------------|

| | | |
|--------------------|---------|----------------|
| Bestleistung 2014: | 4:44,5* | Neumann Dieter |
|--------------------|---------|----------------|

| | | | | |
|---------|-----------------|------|----------------|------------|
| 5:10,4* | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 25.08.2015 |
|---------|-----------------|------|----------------|------------|

3000 m

| | | | | |
|----------|-----------------|------|----------------|------------|
| 23:25,6* | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 25.08.2015 |
|----------|-----------------|------|----------------|------------|

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|
| 36:13 | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 23.05.2015 |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|

10 km - Straßenlauf

| | | |
|--------|----------|---------------------|
| Rekord | 01:07:17 | Vockel Josef (2013) |
|--------|----------|---------------------|

| | | | | |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|
| 1:05:52 | Litters, Winfried | 1935 | VfB Salzkotten | 04.04.2015 |
|---------|-------------------|------|----------------|------------|

Hammerwurf: 3000g

| | | |
|--------|-------|----------------------------|
| Rekord | 34,11 | Schomberg Fr.-Josef (2014) |
|--------|-------|----------------------------|

| | | |
|--------------------|-------|---------------------|
| Bestleistung 2014: | 34,11 | Schomberg Fr.-Josef |
|--------------------|-------|---------------------|

| | | | | |
|-------|----------------------|------|-----------------|------------|
| 33,65 | Schomberg, Fr.-Josef | 1934 | SC GW Paderborn | 12.04.2015 |
|-------|----------------------|------|-----------------|------------|

| | | | | |
|-------|-----------------|------|------------|------------|
| 24,89 | Gloger, Manfred | 1934 | TSV Tudorf | 12.04.2015 |
|-------|-----------------|------|------------|------------|

4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|
| 30:53 | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 29.08.2015 |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|

4,4 km - Straßenlauf

| | | | | |
|----------|-----------------|------|----------------|------------|
| 34:32:10 | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 01.08.2015 |
|----------|-----------------|------|----------------|------------|

5,2 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|
| 45:29 | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 18.04.2015 |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|

5,7 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|
| 48:59 | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 24.05.2015 |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|

11 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|
| 54:45 | Neumann, Dieter | 1934 | VfB Salzkotten | 16.05.2015 |
|-------|-----------------|------|----------------|------------|

Männer M95

5 km - Straßenlauf

| | | | | |
|-------|-------------------|------|-----------------|------------|
| 26:50 | Hoffknecht, Josef | 1900 | SC CC Scharmede | 04.07.2015 |
|-------|-------------------|------|-----------------|------------|

Mannheim

Mannheim

Bad Wünnenberg

Büren

Pb-Marienloh

Salzkotten

Bad Wünnenberg

Leiberg

Borchen

Salzkotten

Salzkotten

Salzkotten

Westenholz

Nürburgring

Bielefeld

Bielefeld

Pb-Sch.Neuhaus

Pb-Sch.Neuhaus

Büren

Bentfeld

Delbrück

Pb-Marienlh

Büren

Pb-Marienloh

Salzkotten

Borchen

Borchen

PB-LIP Airport

Pb-Marienloh

Pb-Marienloh

Borchen

PB-LIP Airport

Bentfeld

Bentfeld

Kollerbeck

Pb-Marienloh

Delbrück

Bentfeld

Bentfeld

Bentfeld

Borchen

Münster

Salzkotten

Frankfurt

Roth

Westenholz

Delbrück

Leiberg

Bergwerk Merkers

Werl-Soest

Werl-Soest

Werl-Soest

Hamm

erg

Kollerbeck

Kollerbeck

20,8km

Bruchhausen

Warburg

Warburg

Warburg

Warburg

Kollerbeck

Kollerbeck

Nürburgring

Bielefeld

Bielefeld

Regensburg

Paderborn

Pb-Marienloh

Hamm

Delbrück

Bad Wünnenberg

PB-LIP Airport

Pb-Sch.Neuhaus

Paderborn

Bad Wünnenberg

Salzkotten

Salzkotten

Hamm

Hamm

Bentfeld

Bentfeld

Borchen

**Salzkotten
Frankfurt**

Leipzig

Hamm

**Westenholz
Westenholz**

**Kollerbeck
Kollerbeck**

Warburg

Kollerbeck

Bad Salzuflen

Bielefeld

Wernigerode

**Paderborn
Paderborn
Paderborn**

Porta Westfalica

Pb-Sch.Neuhaus

Ohrdruf

**Pb-Marienloh
Bad Wünnenberg
Bentfeld
Warburg
Salzkotten**

**Pb-Marienloh
Delbrück
Bad Wünnenberg
Pb-Marienloh**

**Bad Wünnenberg
Debrück
Pb-Marienloh
Bad Wünnenberg
Pb-Sch.Neuhaus
Meerhof
Pb-Sch.Neuhaus
Bad Wünnenberg
Delbrück
PB-LIP Airport
Salzkotten
Delbrück**

**Köln
Paderborn
Borchen
Köln**

**Frankfurt
Frankfurt**

Paderborn

**Delbrück
Westenholz**

Rüthen

Bertlich

Bergwerk Merkers

Bruchhausen

Kollerbeck

Werl-Soest

Bad Driburg

Kollerbeck

Bielefeld

Paderborn

Paderborn

Paderborn

Paderborn

Lühtringen

Porta Westfalica

Höxter

Bielefeld

Lyon F

Bielefeld

Bielefeld

Kevelaer

Heiligenkirchen

Lyon F

Heiligenkirchen

Kevelaer

Pb-Sch.Neuhaus

Heiligenkirchen

Pb-Sch.Neuhaus

Borchen

**Paderborn
Stukenbrock
Büren
Bentfeld
Pb-Sch.Neuhaus
Paderborn**

**Salzkotten
Delbrück
Pb-Marienloh
Salzkotten
Bentfeld
Salzkotten
Debrück
Pb-Sch.Neuhaus
Salzkotten
Westenholz
Borchen
Westenholz
Bentfeld
Bentfeld
Pb-Sch.Neuhaus
Paderborn
Salzkotten**

**Lichtenau
Borchen
Bad Wünnenberg
Borchen
Berlin**

Frankfurt

Lyon F

Wesseling

Zella-Mehlis

Lyon F

Lyon F

Lyon F

Lyon F

Wesseling

Zittau

Kollerbeck

Werl-Soest

Vinsebeck

Westenholz

Westenholz

Westenholz

Westenholz

20,8km

20,8km

Bad Driburg

Bad Driburg

Bad Driburg

Warburg

Kollerbeck

Bad Salzuflen

Bielefeld

Bielefeld

Bielefeld

Bielefeld

Bielefeld

Bad Salzuflen

Bad Salzuflen

Lyon F

0 - 6:25,30

Paderborn

Paderborn

Zittau

Bad Nauheim

Bad Nauheim

Bad Nauheim

Bad Nauheim

Bad Nauheim

Bad Nauheim

Pb-Sch.Neuhaus

Borchen

Bentfeld

Salzkotten

Salzkotten

Borchen

Delbrück

Bad Driburg

Bentfeld

Büren

Borchen

Pb-Sch.Neuhaus

Bad Driburg

Bad Wünnenberg

Bad Driburg

Paderborn

Salzkotten

Bad Wünnenberg

Paderborn

Delbrück

PB-LIP Airport

Borchen

Leiberg

Pb-Sch.Neuhaus

Bentfeld

Borchen

Pb-Sch.Neuhaus

Lichtenau

Bentfeld

Bentfeld

Pb-Sch.Neuhaus

Ovenhausne

Pb-Sch.Neuhaus

PB-LIP Airport

PB-LIP Airport

Geseke

Delbrück

Borchen

Borchen

Bentfeld

Köln

Bad Wünnenberg

Bad Wünnenberg

Bentfeld

Bad Wünnenberg

Paderborn

Borchen

Salzkotten

Bentfeld

Paderborn

Kassel

Köln

Salzkotten

Frankfurt

Frankfurt

Hamburg

Frankfurt
Frankfurt
Frankfurt
Hamburg
Paris F
Berlin

Wesseling
Bad Nauheim
Bad Nauheim

Bad Nauheim
Bad Nauheim

Lyon F
Bad Nauheim
Bad Nauheim

Lemgo
Bad Nauheim
Bad Nauheim

Geseke
Bad Nauheim
Kevelaer

Erfurt
Bad Nauheim
Bad Nauheim

Bad Nauheim
Bad Nauheim

Delbrück
Delbrück
Westenholz
Westenholz
Westenholz
Delbrück
Delbrück

Delbrück

Leiberg

Leiberg

Leiberg

Leiberg

Kollerbeck

Kollerbeck

Kollerbeck

Kollerbeck

Werl-Soest

Werl-Soest

Werl-Soest

Werl-Soest

Vinsebeck

Vinsebeck

Westenholz

Vinsebeck

Ellringhausen

Kollerbeck

Kollerbeck

Bruchhausen

Bad Driburg

Bad Driburg

Bad Driburg

Warburg

Warburg

Warburg

Warburg

Bad Salzuflen

Bad Salzuflen

Nürburgring

Nürburgring

Nürburgring

Bielefeld

Bielefeld

Bielefeld

Bielefeld
Bielefeld
Bielefeld
Bielefeld
Bielefeld
Bielefeld

Bad Salzuflen

Bad Nauheim
6,69
Bad Nauheim
16,88

Frauen W40
Paderborn
Frauen W40

Lyon F
Frauen W40

Lyon F
Frauen W40
Bentfeld
Sch.Neuhaus
Borchen
Bad Driburg
Bentfeld
Salzkotten
Frauen W40

B.Westernkotten
Borchen
Pb-Sch.Neuhaus
Bentfeld
Bentfeld
Bad Wünnenberg
Paderborn
Frauen W40

Bentfeld
Frauen W40

München

Frauen W40

Lyon F

Frauen W40

Lyon F

Frauen W40

Kevelaer

)

Frauen W40

Lyon F

Frauen W40

Lyon F

Frauen W40

Nammen

Frauen W40

Kevelaer

Frauen W40

Nammen

Frauen W40

Lyon F

Frauen W40

Nammen

Frauen W40

Delbrück

Delbrück

Delbrück

Frauen W40

4,5km

Frauen W40

Leiberg

Leiberg

Frauen W40

Westenholz

Frauen W40
Bad Driburg
Frauen W40
Kollerbeck
Frauen W40
Bad Salzuflen
Frauen W40
Bielefeld

Lyon F

Nammen

Paderborn
Paderborn

Gretesch
Zittau

Lyon F
Zittau

Seint-Mard BEL
Zittau
Zittau

Bielefeld
Zittau

Pb-Sch.Neuhaus
Pb-Sch.Neuhaus
Borchen
Salzkotten
Paderborn
Paderborn
Pb-Sch.Neuhaus

**Salzkotten
Delbrück
Vinsebeck**

**Bentfeld
Langeneicke
Paderborn
Paderborn
Bentfeld
Pb-Sch.Neuhaus
Delbrück
Borchen
Bad Driburg**

**Meerhof
Münster
Meerhof
Köln**

**Lyon F
Bielefeld**

**Kevelaer
Bad Salzuflen**

Kevelaer

**Delbrück
Delbrück**

Leiberg

Werl-Soest

**Leiberg
Leiberg**

Kollerbeck

**Bielefeld
Bielefeld**

**Wesseling
Lyon F WM**

Bad Nauheim

Lüdenscheid

Oberaden

**Lüdenscheid
Lyon F WM**

Werl

Lüdenscheid

Oelde

**Borchen
B.Westernkotten
Büren
Pb-Sch.Neuhaus
Bentfeld
Borchen
Pb-Sch.Neuhaus
Borchen
Paderborn
Geseke
Bad Wünnenberg
Büren**

**Lippetal
Pb-Sch.Neuhaus
Salzkotten**

PB-LIP Airport
Salzkotten
Lichtenau
Paderborn
Delbrück
Pb-Sch.Neuhaus
Delbrück
PB-LIP Airport
Bentfeld
Delbrück
Delbrück
Pb-Sch.Neuhaus
Bentfeld
Paderborn
Bentfeld
Bentfeld
Bentfeld
Westenholz

Bad Wünnenberg
Salzkotten
Bentfeld
Gütersloh
Borchen
Bad Wünnenberg
Eindhoven NL
Bad Wünnenberg
Bad Wünnenberg

Düsseldorf
Frankfurt

Stendal

Lemgo

Lyon F WM

Bad Nauheim

Stendal

Lyon F WM
Rüthen
Geseke

Bad Nauheim
Attendorn

Lyon F WM

Bad Nauheim

Delbrück
Westenholz

Leiberg
Leiberg

Kollerbeck

Hamburg

Kollerbeck
Kollerbeck

Hamm
Werl-Soest

erg
Vinsebeck
Vinsebeck
Westenholz

Kollerbeck
Kollerbeck

20,8km

Bad Driburg

Warburg

Kollerbeck

Bad Salzuflen
Bad Salzuflen

Nürburgring

Bielefeld
Bielefeld
Bielefeld
Bielefeld
Bielefeld

Lyon F

Bad Nauheim

Borchen
Langeneicke

Delbrück
Bentfeld
Delbrück
Rüthen
PB-LIP Airport
Bentfeld
Delbrück
Pb-Sch.Neuhaus
Pb-Sch.Neuhaus
Pb-Sch.Neuhaus
Bentfeld
Bad Wünnenberg
Pb-Marienloh
Bad Wünnenberg

Bentfeld
Bad Wünnenberg

Westenholz

Leiberg

Kollerbeck
Kollerbeck

erg
erg
erg

20,8km

Warburg

Kollerbeck

Bielefeld
Bielefeld

Salzkotten
Borchen
Bentfeld
Pb-Sch.Neuhaus
Paderborn
Meerhof
Büren

Bentfeld
Salzkotten
Delbrück
Salzkotten
Bad Wünnenberg

Bertlich
Borchen
Bibertal

Hamburg
Paris F

Westenholz
Delbrück

**Delbrück
Westenholz**

Leiberg

Kollerbeck

Hamm

Westenholz

Kollerbeck

Warburg

Warburg

Kollerbeck

Bad Salzuflen

Bielefeld

Pb-Sch.Neuhaus

Salzkotten

Bentfeld

Bad Wünnenberg

Bentfeld

Bad Wünnenberg

Brilon

Paderborn

Salzkotten

Borchen

Frankfurt

Frankfurt

München

Kollerbeck

**Werl-Soest
Hamm**

Leiberg

**Bad Salzuflen
Bad Salzuflen**

**Bielefeld
Bielefeld**

Paderborn

**Herten
Herten
Herten**

Herten

Bad Nauheim

Bad Nauheim

Lyon F

**Borchen
Bad Driburg
Pb-Sch.Neuhaus
Borchen
Bad Wünnenberg
Paderborn**

**Borchen
Salzkotten
Salzkotten
Geseke
Paderborn
Ovenhausne
Langeneicke**

**Paderborn
Paderborn
Borchen**

Paderborn

Frankfurt

Lyon F

Bad Nauheim

Lyon F

Bad Nauheim

Bad Nauheim

Lyon F

Bad Nauheim

Bad Nauheim

**Westenholz
Delbrück
Delbrück**

4,5km

**Leiberg
Leiberg
Leiberg**

**Kollerbeck
Kollerbeck**

Vinsebeck

Kollerbeck

Kollerbeck

Bielefeld

Bielefeld

Lyon F

Bad Nauheim

Steinfurt

Borchen

Bentfeld

Meerhof

Paderborn

Paderborn

Pb-Marienloh

Geseke

Delbrück

Delbrück

Kollerbeck

Werl-Soest

Warburg

Lüdenscheid

Minden

Porta Westfalica

Solingen

Ohrdruf

Werl-Soest

Bad Wünnenberg

Büren

Bentfeld

Paderborn

Pb-Marienloh

Schluchsee

Köln

Bad Wünnenberg

Westenholz

4,5km

T9,6km

Bexterhagen

Leiberg

Fuldatai

Bruchhausen

Bentfeld

Lippetal

Salzkotten

Delbrück

Pb-Sch.Neuhaus

**Geseke
Bentfeld
Delbrück**

Borchen

München

Delbrück

Fuldata

Borgholzhausen

Kollerbeck

Bexterhagen

20,8km

Bielefeld

Delbrück

**Bad Wünnenberg
Geseke**

Paderborn

Lyon F

Werl-Soest

Bielefeld

Paderborn

Frankfurt

Bielefeld

Paderborn

Pb-Sch.Neuhaus

Pb-Sch.Neuhaus

Brilon

Paderborn

Paderborn

Paderborn

Westenholz

Deifeld

Leiberg

Kollerbeck

Bruchhausen

Büren

