

Männer**10km Straßenlauf**

Rekord: 30:08 Dethlefs, Pascal 1983 TSV Glücksburg 09
 BL 2023 31:37 Dethlefs, Pascal 83 TSV Glücksburg 09

32:50	Molero-Eichwein, Miguel	1968 Spiridon Schleswig	03.03.	Leverkusen
33:55	Schwarzkopf, Dieter	1987 Borener SV	07.01.	Dreisdorf
36:42	Schöning, Jakob	2001 STV Sörup	17.03.	Flensburg
40:52	Dau, Björn	1988 STV Sörup	17.03.	Flensburg
42:03	Jansen, Tim	1979 STV Sörup	17.03.	Flensburg
42:15	Pontoppidan, Malte	1976 SV Freie Waldorfschule Flensburg	07.01.	Dreisdorf
42:27	Gaasch, Bernd	1962 Borener SV	17.03.	Flensburg
42:30	Windmann, Sven	1977 TSV Fehrdorf	07.01.	Dreisdorf
42:35	Nanz, Michael	1980 TSV Schleswig	07.01.	Dreisdorf
42:38	Clausen, Jürgen	1962 Spiridon Schleswig	07.01.	Dreisdorf

Halbmarathon

Rekord: 1:05:32 Dethlefs, Pascal 1983 TSV Glücksburg 09
 BL 2023 1:13:23 Timme, Hauke 90 TSV Fehrdorf

1:20:06	Detlefsen, Torben	1977 Borener SV	07.04.	Berlin
1:25:25	Todt, Mathias	1976 Borener SV	17.03.	Flensburg
1:27:57	Beta, Maik	1989 STV Sörup	17.03.	Flensburg
1:31:35	Clausen, Jürgen	1962 Spiridon Schleswig	04.02.	Dreisdorf
1:33:44	Negel, Nis	1989 Spiridon Schleswig	04.02.	Dreisdorf
1:35:52	Bagehorn-Delor, Jens	1966 Spiridon Schleswig	07.04.	Berlin
1:36:06	Windmann, Sven	1977 TSV Fehrdorf	04.02.	Dreisdorf
1:36:24	Fauk-Feuerhake, Thore	1987 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg
1:36:51	Petersen, Tim-Ole	1980 Borener SV	04.02.	Dreisdorf
1:37:16	Hansen, Arne	1971 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg

Marathon

Rekord: 1:24:01 Koch, Ingo 1973 Borener SV
 BL 2023 3:06:04 Lorenzen, Bernd 62 Borener SV

1:24:01	Koch, Ingo	1973 Borener SV	14.04.	Hamburg
2:36:32	Molero-Eichwein, Miguel	1968 Spiridon Schleswig	23.03.	Torun/Polen
3:02:40	Todt, Mathias	1976 Borener SV	14.04.	Hannover
4:07:41	Gendries, Malte	1997 Borener SV	14.04.	Hannover

Frauen**10km Straßenlauf**

Rekord: 35:11 Jachmann, Natalie 1991 TSV Glücksburg 09
 BL 2023 35:58 Jachmann, Natalie 91 TSV Glücksburg 09

42:15	Lorenzen, Marit	1987 Borener SV	17.03.	Flensburg
42:17	Hammon, Katrin	1979 Borener SV	17.03.	Flensburg
43:52	Anderßen, Franziska	1980 STV Sörup	07.01.	Dreisdorf
44:49	Lassen, Merethe	1994 STV Sörup	17.03.	Flensburg
46:06	Prüß, Daniela	1975 Borener SV	07.01.	Dreisdorf
47:06	Nehring, Friederike	1997 TSV Schleswig	07.01.	Dreisdorf
48:24	Kascheike, Kirsten	1979 Borener SV	07.01.	Dreisdorf
52:44	Heine, Sonja	1972 SV Kieholm 65 e.V.	07.01.	Dreisdorf
52:59	Goos, Birgit	1959 Borener SV	07.01.	Dreisdorf
53:23	Muhl, Birthe	1970 TSV Fehrdorf	17.03.	Flensburg

Frauen**Halbmarathon**

	Rekord: 1:18:22	Jachmann, Natalie 1991 TSV Glücksburg 09		
	BL 2023 1:36:22	Anderßen, Franziska 80 STV Sörup		
1:35:16	Hammon, Katrin	1979 Borener SV	04.02.	Dreisdorf
1:43:50	Prüß, Daniela	1975 Borener SV	04.02.	Dreisdorf
1:45:43	Kascheike, Kirsten	1979 Borener SV	04.02.	Dreisdorf
1:51:35	Wolbersen, Miriam	1989 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg
1:55:31	Nehring, Friederike	1997 TSV Schleswig	04.02.	Dreisdorf
1:57:19	Goos, Birgit	1959 Borener SV	04.02.	Dreisdorf
1:58:23	Werner, Astrid	1966 Borener SV	07.04.	Berlin
1:58:24	von Lanken, Svenja	1973 TSV Fehrdorf	17.03.	Flensburg
2:00:22	Rottschäfer, Wiebke	1967 STV Sörup	17.03.	Flensburg
2:02:35	Hölterhoff, Christin	2002 TSV Fehrdorf	07.04.	Berlin

Marathon

	Rekord: 2:59:36	Doczekala, Martina 1961 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 3:32:15	Prüß, Daniela 75 Borener SV		
3:37:00	Prüß, Daniela	1975 Borener SV	14.04.	Hannover
4:17:38	Goos, Birgit	1959 Borener SV	14.04.	Hannover

100km

	Rekord: 10:00:02	Andres, Sabine 1979 Borener SV		
	BL 2023 10:00:02	Andres, Sabine 79 Borener SV		
10:23:15	Andres, Sabine	1979 Borener SV	13.04.	Viborg

Senioren M80**10km Straßenlauf**

	Rekord: 53:18	Molero-Membrilla, José 1941 Borener SV		
	BL 2023 56:53	Molero-Membrilla, José 41 Borener SV		
60:37	Molero-Membrilla, José	1941 Borener SV	17.03.	Flensburg

Halbmarathon

	Rekord: 2:00:41	Molero-Membrilla, José 1941 Borener SV		
	BL 2023 2:10:56	Molero-Membrilla, José 41 Borener SV		
2:23:48	Molero-Membrilla, José	1941 Borener SV	04.02.	Dreisdorf

Senioren M70**10km Straßenlauf**

	Rekord: 44:17	Molero-Membrilla, José 1941 Borener SV		
	BL 2023 46:20	Boguhn, Hilmar 53 Borener SV		
56:25	Harms, Helmut	1951 STV Sörup	17.03.	Flensburg

Halbmarathon

	Rekord: 1:36:21	Molero-Membrilla, José 1941 Borener SV		
	BL 2023 1:48:15	Boguhn, Hilmar 53 Borener SV		
2:09:34	Harms, Helmut	1951 STV Sörup	04.02.	Dreisdorf

Senioren M65**10km Straßenlauf**

	Rekord: 41:26	Molero-Membrilla, José 1941 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 44:41	Timme, Hinnerk 55 TSV Fahrddorf		
45:07	Timme, Hinnerk	1955 TSV Fahrddorf	07.01.	Dreisdorf
54:43	Goos, Manfred	1955 Borener SV	07.01.	Dreisdorf

Senioren M60**10km Straßenlauf**

	Rekord: 37:13	Molero-Membrilla, José 1941 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 40:50	Lorenzen, Bernd 62 Borener SV		
42:27	Gaasch, Bernd	1962 Borener SV	17.03.	Flensburg
42:38	Clausen, Jürgen	1962 Spiridon Schleswig	07.01.	Dreisdorf
46:07	Riedel, Stefan	1962 SV Freie Waldorfschule Flensburg	17.03.	Flensburg
49:50	Dau, Thorkild	1960 STV Sörup	17.03.	Flensburg
52:06	Huß, Dirk	1964 TSV Schleswig	07.01.	Dreisdorf
52:55	Knutzen, Jan	1963 TSV Lindewitt	17.03.	Joldelund
59:21	Hegler, Michael	1961 SV Kieholm 65 e.V.	17.03.	Flensburg
60:24	Christ, Karlheinz	1963 SV Kieholm 65 e.V.	17.03.	Flensburg

Halbmarathon

	Rekord: 1:28:09	Molero-Membrilla, José 1941 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 1:29:07	Lorenzen, Bernd 62 Borener SV		
1:31:35	Clausen, Jürgen	1962 Spiridon Schleswig	04.02.	Dreisdorf
1:54:34	Dau, Thorkild	1960 STV Sörup	04.02.	Dreisdorf
1:55:32	Huß, Dirk	1964 TSV Schleswig	04.02.	Dreisdorf
2:29:22	Christ, Karlheinz	1963 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf
2:35:22	Hegler, Michael	1961 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf

Speerwurf

	Rekord: 33,94	Moderow, Klaus 1937 LG Schleswig-Fahrddorf		
	BL 2023			
10,00	,		01.01.	

Senioren M55**10km Straßenlauf**

	Rekord: 33:41	Molero-Eichwein, Miguel 1968 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 32:22	Molero-Eichwein, Miguel 68 Spiridon Schleswig		
32:50	Molero-Eichwein, Miguel	1968 Spiridon Schleswig	03.03.	Leverkusen
45:13	Tonn, Mark	1969 TSV Schleswig	07.01.	Dreisdorf
48:23	Becker, Norbert	1968 STV Sörup	17.03.	Flensburg
54:01	Nielsen, Ralf	1968 STV Sörup	17.03.	Flensburg
55:58	Averkamp, Sven	1965 TSV Lindewitt	17.03.	Joldelund
64:06	Rother, Helmut	1966 SV Kieholm 65 e.V.	17.03.	Flensburg

Halbmarathon

	Rekord: 1:16:03	Molero-Membrilla, José 1941 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 1:28:42	Wittig, Michael 65 Borener SV		
1:35:52	Bagehorn-Delor, Jens	1966 Spiridon Schleswig	07.04.	Berlin
2:30:20	Rother, Helmut	1966 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf

Marathon

	Rekord: 2:36:32	Molero-Eichwein, Miguel 1968 Spiridon Schleswig		
	BL 2023			
2:36:32	Molero-Eichwein, Miguel	1968 Spiridon Schleswig	23.03.	Torun/Polen

Senioren M55**Gewichtwurf**

		Rekord: 12,93	Bott, Michael 1966 TSV Fehrdorf		
		BL 2023 12,93	Bott, Michael 66 TSV Fehrdorf		
12,64	Bott, Michael		1966 TSV Fehrdorf	17.03.	Torun

Diskuswurf

		Rekord: 37,45	Bott, Michael 1966 TSV Fehrdorf		
		BL 2023 35,00	Bott, Michael 66 TSV Fehrdorf		
31,88	Bott, Michael		1966 TSV Fehrdorf	17.03.	Torun

Hammerwurf

		Rekord: 38,14	Looft, Gerd 1938 LG Schleswig-Fehrdorf		
		BL 2023 31,95	Bott, Michael 66 TSV Fehrdorf		
33,26	Bott, Michael		1966 TSV Fehrdorf	17.03.	Torun

Speerwurf

		Rekord: 40,25	Groneberg, Andreas 1964 TSV Fehrdorf		
		BL 2023 40,25	Groneberg, Andreas 64 TSV Fehrdorf		
36,37	Bott, Michael		1966 TSV Fehrdorf	17.03.	Torun

Senioren M50**10km Straßenlauf**

		Rekord: 32:16	Molero-Eichwein, Miguel 1968 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 44:12	Hansen, Arne 71 Spiridon Schleswig		
48:37	Dräger, Carsten		1974 LG Gellingener Bucht	17.03.	Flensburg
49:58	Binder, Niels-Peter		1970 Borener SV	17.03.	Flensburg

Halbmarathon

		Rekord: 1:12:28	Molero-Eichwein, Miguel 1968 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 1:39:59	Bilinger, Sven-Olaf 72 Spiridon Schleswig		
1:37:16	Hansen, Arne		1971 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg
1:45:00	Flor, Marco		1972 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg
1:57:20	Binder, Niels-Peter		1970 Borener SV	04.02.	Dreisdorf

Marathon

		Rekord: 1:24:01	Koch, Ingo 1973 Borener SV		
		BL 2023 3:30:13	Brühe, Arendt 69 Borener SV		
1:24:01	Koch, Ingo		1973 Borener SV	14.04.	Hamburg

Senioren M45**10km Straßenlauf**

		Rekord: 32:16	Molero-Eichwein, Miguel 1968 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 42:06	Johannsen, Sönke 78 STV Sörup		
42:03	Jansen, Tim		1979 STV Sörup	17.03.	Flensburg
42:15	Pontoppidan, Malte		1976 SV Freie Waldorfschule Flensburg	07.01.	Dreisdorf
42:30	Windmann, Sven		1977 TSV Fehrdorf	07.01.	Dreisdorf
53:06	Hansen, Sascha		1976 SV Kieholm 65 e.V.	17.03.	Flensburg
53:24	Green, Torsten		1976 SV Kieholm 65 e.V.	17.03.	Flensburg
53:59	Prüß, Oliver		1976 Borener SV	07.01.	Dreisdorf

Senioren M45**Halbmarathon**

	Rekord: 1:11:25	Molero-Eichwein, Miguel 1968 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 1:17:39	Detlefsen, Torben 77 Borener SV		
1:20:06	Detlefsen, Torben	1977 Borener SV	07.04.	Berlin
1:25:25	Todt, Mathias	1976 Borener SV	17.03.	Flensburg
1:36:06	Windmann, Sven	1977 TSV Fehrdorf	04.02.	Dreisdorf
1:39:28	Uck, Dennis	1977 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg
2:07:41	Hansen, Sascha	1976 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf
2:08:01	Green, Torsten	1976 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf

Marathon

	Rekord: 1:24:01	Koch, Ingo 1973 Borener SV		
	BL 2023 3:22:59	Todt, Mathias 76 Borener SV		
3:02:40	Todt, Mathias	1976 Borener SV	14.04.	Hannover

Senioren M40**10km Straßenlauf**

	Rekord: 31:37	Dethlefs, Pascal 1983 TSV Glücksburg 09		
	BL 2023 31:37	Dethlefs, Pascal 83 TSV Glücksburg 09		
42:35	Nanz, Michael	1980 TSV Schleswig	07.01.	Dreisdorf
43:17	Petersen, Christian	1980 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg
44:54	Westphal, Sönke	1983 TSV Fehrdorf	17.03.	Flensburg

Halbmarathon

	Rekord: 1:11:25	Molero-Eichwein, Miguel 1968 Spiridon Schleswig		
	BL 2023 1:13:27	Dethlefs, Pascal 83 TSV Glücksburg 09		
1:36:51	Petersen, Tim-Ole	1980 Borener SV	04.02.	Dreisdorf

Senioren M35**10km Straßenlauf**

	Rekord: 30:08	Dethlefs, Pascal 1983 TSV Glücksburg 09		
	BL 2023 38:25	Stein, Patrik 85 Borener SV		
33:55	Schwarzkopf, Dieter	1987 Borener SV	07.01.	Dreisdorf
40:52	Dau, Björn	1988 STV Sörup	17.03.	Flensburg
43:56	Beta, Maik	1989 STV Sörup	07.01.	Dreisdorf

Halbmarathon

	Rekord: 1:05:32	Dethlefs, Pascal 1983 TSV Glücksburg 09		
	BL 2023 1:30:23	Dau, Björn 88 STV Sörup		
1:27:57	Beta, Maik	1989 STV Sörup	17.03.	Flensburg
1:33:44	Negel, Nis	1989 Spiridon Schleswig	04.02.	Dreisdorf
1:36:24	Fauk-Feuerhake, Thore	1987 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg

Jugend M15**5km Straßenlauf**

	Rekord: 16:46	Green, André 1973 Spiridon Schleswig		
	BL 2023			
23:06	Windmann, Jakob	2009 TSV Fehrdorf	07.01.	Dreisdorf

Seniorinnen W70**10km Straßenlauf**

		Rekord: 51:18	Thomsen, Elke 1948 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 57:35	Stelzer, Brigitte 53 TSV Lindewitt		
60:56	Stelzer, Brigitte		1953 TSV Lindewitt	17.03.	Flensburg
61:52	Thomsen, Renate		1951 TSV Lindewitt	17.03.	Joldelund

Seniorinnen W65**10km Straßenlauf**

		Rekord: 49:32	Thomsen, Elke 1948 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 76:01	Timme, Anke 54 TSV Fahrdorf		
52:59	Goos, Birgit		1959 Borener SV	07.01.	Dreisdorf

Halbmarathon

		Rekord: 1:46:50	Kröning, Elvira 1946 TSV Lindewitt		
		BL 2023			
1:57:19	Goos, Birgit		1959 Borener SV	04.02.	Dreisdorf

Marathon

		Rekord: 4:16:27	Seyd, Antje 1949 Borener SV		
		BL 2023			
4:17:38	Goos, Birgit		1959 Borener SV	14.04.	Hannover

Seniorinnen W55**10km Straßenlauf**

		Rekord: 45:59	Goos, Birgit 1959 Borener SV		
		BL 2023 53:58	Wodka, Sabine 67 TSV Schleswig		
54:38	Rottschäfer, Wiebke		1967 STV Sörup	07.01.	Dreisdorf
55:06	Wodka, Sabine		1967 TSV Schleswig	07.01.	Dreisdorf
56:55	Stult, Renate		1967 STV Sörup	07.01.	Dreisdorf
57:36	Jepsen, Ricarda		1968 STV Sörup	07.01.	Dreisdorf

Halbmarathon

		Rekord: 1:41:08	Petersen, Irma 1940 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 1:53:28	Johannsen, Ilona 68 Spiridon Schleswig		
1:58:23	Werner, Astrid		1966 Borener SV	07.04.	Berlin
2:00:22	Rottschäfer, Wiebke		1967 STV Sörup	17.03.	Flensburg
2:07:11	Stult, Renate		1967 STV Sörup	04.02.	Dreisdorf
2:09:53	Jepsen, Ricarda		1968 STV Sörup	04.02.	Dreisdorf

Seniorinnen W50**10km Straßenlauf**

		Rekord: 44:59	Stief, Silvana 1970 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 44:59	Stief, Silvana 70 Spiridon Schleswig		
52:44	Heine, Sonja		1972 SV Kieholm 65 e.V.	07.01.	Dreisdorf
53:23	Muhl, Birthe		1970 TSV Fahrdorf	17.03.	Flensburg
55:19	Rother, Frauke		1972 SV Kieholm 65 e.V.	07.01.	Dreisdorf

Halbmarathon

		Rekord: 1:38:11	Petersen, Irma 1940 Spiridon Schleswig		
		BL 2023 1:58:37	Muhl, Birthe 70 TSV Fahrdorf		
1:58:24	von Lancken, Svenja		1973 TSV Fahrdorf	17.03.	Flensburg
2:04:07	Muhl, Birthe		1970 TSV Fahrdorf	04.02.	Dreisdorf
2:05:42	Heine, Sonja		1972 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf
2:06:04	Rother, Frauke		1972 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf

Seniorinnen W45**10km Straßenlauf**

Rekord: 40:02 Hansen, Hannegret 1956 TSV Glücksburg 09
BL 2023 45:24 Günter, Kerstin 78 TSV Fahrdorf

42:17	Hammon, Katrin	1979 Borener SV	17.03.	Flensburg
46:06	Prüß, Daniela	1975 Borener SV	07.01.	Dreisdorf
48:24	Kascheike, Kirsten	1979 Borener SV	07.01.	Dreisdorf
53:58	Liesegang, Sventje	1979 TSV Schleswig	07.01.	Dreisdorf

Halbmarathon

Rekord: 1:28:12 Hansen, Hannegret 1956 TSV Glücksburg 09
BL 2023 1:40:58 Prüß, Daniela 75 Borener SV

1:35:16	Hammon, Katrin	1979 Borener SV	04.02.	Dreisdorf
1:43:50	Prüß, Daniela	1975 Borener SV	04.02.	Dreisdorf
1:45:43	Kascheike, Kirsten	1979 Borener SV	04.02.	Dreisdorf

Marathon

Rekord: 3:10:34 Nielsen, Gunda 1963 TSV Glücksburg 09
BL 2023 3:32:15 Prüß, Daniela 75 Borener SV

3:37:00	Prüß, Daniela	1975 Borener SV	14.04.	Hannover
---------	---------------	-----------------	--------	----------

100km

Rekord: 10:44:34 Prüß, Daniela 1975 Borener SV
BL 2023 10:44:34 Prüß, Daniela 75 Borener SV

10:23:15	Andres, Sabine	1979 Borener SV	13.04.	Viborg
----------	----------------	-----------------	--------	--------

Seniorinnen W40**10km Straßenlauf**

Rekord: 39:16 Hansen, Hannegret 1956 TSV Glücksburg 09
BL 2023 41:54 Andres, Sabine 79 Borener SV

43:52	Anderßen, Franziska	1980 STV Sörup	07.01.	Dreisdorf
56:40	Green, Anette	1980 SV Kieholm 65 e.V.	17.03.	Flensburg

Halbmarathon

Rekord: 1:26:48 Hansen, Hannegret 1956 TSV Glücksburg 09
BL 2023 1:36:22 Anderßen, Franziska 80 STV Sörup

2:08:13	Green, Anette	1980 SV Kieholm 65 e.V.	04.02.	Dreisdorf
---------	---------------	-------------------------	--------	-----------

Seniorinnen W35**10km Straßenlauf**

Rekord: 39:16 Hansen, Hannegret 1956 TSV Glücksburg 09
BL 2023 41:10 Brandt, Tatjana 85 Borener SV

42:15	Lorenzen, Marit	1987 Borener SV	17.03.	Flensburg
59:53	Werner, Tanja	1986 SV Kieholm 65 e.V.	07.01.	Dreisdorf

Halbmarathon

Rekord: 1:26:48 Hansen, Hannegret 1956 TSV Glücksburg 09
BL 2023 1:39:17 Brandt, Tatjana 85 Borener SV

1:51:35	Wolbersen, Miriam	1989 Spiridon Schleswig	17.03.	Flensburg
---------	-------------------	-------------------------	--------	-----------

Seniorinnen W30

10km Straßenlauf

Rekord: 35:29
BL 2023 35:58

Jachmann, Natalie 1991 TSV Glücksburg 09
Jachmann, Natalie 91 TSV Glücksburg 09

44:49 Lassen, Merethe

1994 STV Sörup

17.03. Flensburg