



Strecke	Zeit	Jahr	Name	AK
---------	------	------	------	----

## Benrather Schlosslauf

### M

5 km	00:16:16	2015	Richard Wilke	MHK
10 km	00:32:21	2017	Nikki Johnstone	M30

### W

5 km	00:18:15	2017	Heidi Schwarz	WHK
10 km	00:36:17	2016	Inga Hundeborn	WU2

Strecke	Zeit	Jahr	Name	AK
---------	------	------	------	----

## Benrather Volkslauf

### M

5 km	00:16:12	2013	David Ranftler	MHK
10 km	00:32:48	2012	Dominik Hollop	MU23
21 km	01:09:52	2017	Nikki Johnstone	M30

### W

5 km	00:18:41	2014	Petra Maak	W50
10 km	00:36:49	2016	Kristina Ziemons	W30
21 km	01:27:09	2010	Tanja Ortega Sawal	W40