



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

Benrather Schlosslauf

M

5 km	00:15:50	2023	Christopher Dahlmeyer	MU18
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	WU23

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	01:23:42	2022	Silke Schneider	W45

