

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde über 3000 m**

12:54,5	Achenbach	Kirsten	61 SpVgg Lülldorf-Ranzel	02.07.1976 Königswinter	Lülldorf
12:21,2	Conrath	Henriette	62 SpVgg Lülldorf-Ranzel	06.07.1977 Opladen	Rheidt
11:12,8	Lange	Maren	62 SpVgg Lülldorf-Ranzel	10.09.1977 Remscheid	Rheidt
10:44,4	Lange	Maren	62 LG Jägermeister Bonn/Troisdorf	20.05.1978 Düsseldorf	

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde über 5000 m**

22:21,0	Hohn	Claudia	76 LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	18.09.1994 Lülldorf	Lülldorf

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde über 10 km Straße**

62:22	Mathei	Regina	65 TuS Mondorf	23.10.2005 Refrath	

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde über 15 km Straße**

68:13	Hohn	Claudia	76 LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	08.05.1995 Rheinzaubern	Lülldorf
67:25	Jochum	Carina	74 Apotheke an der Laach Rheidt	18.10.2015 Bonn	Rheidt

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde im Halbmarathonlauf**

2:05:24	Schumacher	Sabine	63 TuS Mondorf	10.04.2005 Bonn	
1:35:26	Jochum	Carina	74 Apotheke an der Laach Rheidt	10.04.2016 Bonn	

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde in der Halbmarathon-Mannschaft**

6:06:47	TuS Mondorf		Neumann - Otto - Filz	05.10.2008 Köln	

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde im Marathonlauf**

4:22:41	Maaß	Heike	66 TuS Mondorf	02.04.2006 Bonn	
3:21:20	Morsch	Judith	84 SpVgg Lülldorf-Ranzel	13.10.2013 Köln	Rheidt
3:21:19	Jochum	Carina	74 Apotheke an der Laach Rheidt	09.10.2016 Essen	

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde im 3000 m-Gehen**

20:16,9	Masson	Sylvia	66 LG Jägermeister Bonn/Troisdorf	16.07.1981 Lülldorf	Ranzel
20:13,0	Masson	Sylvia	66 LG Jägermeister Bonn/Troisdorf	12.09.1982 Uerdingen	
20:07,27	Hohn	Claudia	76 LG Bonn-Meckenheim/Troisdorf	13.06.1992 Duisburg	Lülldorf
18:41,2	Scheurmann-Kettn.	Katja	75 LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	16.06.1991 Aachen	Mondorf
16:27,7	Hohn	Claudia	76 LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	29.01.1994 Düsseldorf	

**Entwicklung der Niederkasseler Stadtrekorde im 5000 m-Gehen**

33:45,14	Masson	Sylvia	66 LG Jägermeister Bonn/Troisdorf	13.06.1982 Bonn	Ranzel
30:58,38	Hohn	Claudia	76 LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	06.06.1993 Troisdorf	Lülldorf
30:28,2	Hohn	Claudia	76 LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	24.05.1994 Troisdorf	

29:24,71	Hohn	Claudia	76 LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	15.06.1995 Troisdorf	
----------	------	---------	-----------------------------------	----------------------	--