

## Langstrecken- und Straßenlauf - Vereinsrekorde des TSV Großenkneten

Stand: 31.12.2025



### Männer

	Zeit	Name	Jahrgang	Ort	Datum	
<b>Langstrecke (Bahn):</b>						
3000 Meter	11:04,52 min	<b>Holger Alves</b>	1958	Oldenburg	26.06.2013	
5000 Meter	17:40,00 min	<b>Udo Menkens</b>	1969	Großenkneten	28.08.2010	
10000 Meter	37:42,90 min	<b>Tim Decker</b>	1986	Großenkneten	03.11.2018	
Stundenlauf	15.777 Meter	<b>Tim Decker</b>	1986	Großenkneten	08.11.2025	
<b>Straßenlauf:</b>						
5 km	17:46 min	<b>Tim Decker</b>	1986	Barßel	22.08.2025	
10 km	34:24 min	<b>Rainer Beewen</b>	1966	Lemwerder	22.03.2009	- Kreisrekord -
10 Meilen (16,09 km)	58:28 min	<b>Michael Reise</b>	1968	Großenkneten	12.05.2012	- Kreisrekord -
Halbmarathon (21,0975 km)	1:17:05 h	<b>Rainer Beewen</b>	1966	Oldenburg	01.11.2009	
Marathon (42,195 km)	2:42:22 h	<b>Rainer Beewen</b>	1966	Kassel	10.05.2009	
100 km	12:43:32 h	<b>Holger Alves</b>	1958	Biel/Schweiz	08.06.2024	- Kreisrekord -
10 km - Mannschaft	1:47:55 h	<b>Stefan Schwengels</b> - 35:49 <b>Michael Reise</b> - 35:49 <b>Rainer Beewen</b> - 36:17	1969 1968 1966	Thülsfelde	25.04.2011	- Kreisrekord -
5 x 10km - Staffel	3:15:29 h	<b>Udo Menkens</b> - 36:40 <b>Michael Reise</b> - 35:58 <b>Hanjo Hellbusch</b> - 43:41 <b>Hajo Lueken</b> - 42:28 <b>Rainer Beewen</b> - 36:42	1969 1968 1974 1976 1966	Oldenburg	15.08.2010	
Halbmarathon - Mannschaft	3:59:23 h	<b>Rainer Beewen</b> - 1:17:05 <b>Michael Reise</b> - 1:20:17 <b>Udo Menkens</b> - 1:22:01	1966 1968 1969	Oldenburg	01.11.2009	- Kreisrekord -
Marathon - Mannschaft	8:29:01 h	<b>Michael Reise</b> - 2:43:25 <b>Rainer Beewen</b> - 2:50:48 <b>Udo Menkens</b> - 2:54:48	1968 1966 1969	Bremen	19.09.2010	

### Frauen

	Zeit	Name	Jahrgang	Ort	Datum	
<b>Langstrecke (Bahn):</b>						
3000 Meter	11:18,00 min	<b>Paula Böttcher</b>	1994	Oldenburg	05.09.2012	
5000 Meter	19:22,00 min	<b>Paula Böttcher</b>	1994	Delmenhorst	24.08.2012	
10000 Meter	39:47,00 min	<b>Paula Böttcher</b>	1994	Delmenhorst	27.07.2012	
Stundenlauf	11.465 Meter	<b>Sandra Lueken</b>	1976	Großenkneten	02.11.2019	
<b>Straßenlauf:</b>						
5 km	19:21 min	<b>Paula Böttcher</b>	1994	Heide	07.06.2024	- Kreisrekord -
10 km	39:11 min	<b>Paula Böttcher</b>	1994	Garrel	15.09.2012	- Kreisrekord -
10 Meilen (16,09 km)	1:14:40 h	<b>Paula Böttcher</b>	1994	Großenkneten	13.05.2023	
Halbmarathon (21,0975 km)	1:42:30 h	<b>Karin Kramer</b>	1965	Hannover	09.04.2017	
Marathon (42,195 km)	3:47:31 h	<b>Monika Stramann</b>	1965	Hamburg	29.04.2012	
10 km - Mannschaft	2:48:08 h	<b>Sandra Lueken</b> - 54:55 <b>Katja Heeren</b> - 56:30 <b>Andrea Böttcher</b> - 56:43	1976 1986 1971	Thülsfelde	28.04.2019	
Halbmarathon - Mannschaft	6:17:04 h	<b>Katja Heeren</b> - 1:59:30 <b>Sandra Lueken</b> - 2:08:47 <b>Andrea Böttcher</b> - 2:08:47	1986 1976 1971	Oldenburg	16.10.2022	

Eine Gesamtliste der Kreisrekorde im Landkreis Oldenburg ist auf der Website vom NLV-Kreis Delme-Hunte unter <http://nlv-kreis-delmenhorst.de/> und dort in der Rubrik "Bestenliste" als Download abrufbar.

## Erfolge bei Norddeutschen und Niedersächsischen Leichtathletik-Meisterschaften



(Angabe der Bruttozeiten)



### - Einzelwertung -

#### Norddeutscher Meister

<b>Marathon / Senioren M40</b>	2:43:29 h	<b>Michael Reise</b>	Jg.1968	Bremen	<b>19.09.2010</b>
--------------------------------	-----------	----------------------	---------	--------	-------------------

#### Niedersächsischer und Bremer Landesmeister

<b>Marathon / Senioren M55</b>	3:12:24 h	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Bremen	<b>05.10.2014</b>
<b>Halbmarathon / Senioren M60</b>	1:29:38 h	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Otterndorf	<b>23.09.2018</b>
<b>6,3 km Crosslauf / Senioren M65</b>	27:31 min	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Lingen (Ems)	<b>12.03.2023</b>
<b>10 km Straße / Senioren M65</b>	42:12 min	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Uelzen	<b>16.04.2023</b>
<b>10000 m Bahn / Senioren M65</b>	45:11,72 min	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Delmenhorst	<b>17.09.2023</b>
<b>6,0 km Crosslauf / Senioren M65</b>	27:29 min	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Rosche	<b>18.02.2024</b>

#### 2. Platz Niedersächsische und Bremer Landesmeisterschaften

<b>Halbmarathon / Senioren M55</b>	1:26:28 h	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Bremen	<b>06.10.2013</b>
<b>Marathon / Senioren M55</b>	3:12:26 h	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Hannover	<b>19.04.2015</b>
<b>Halbmarathon / Senioren M55</b>	1:32:14 h	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Zeven	<b>24.09.2017</b>
<b>10 km Straße / Senioren M60</b>	40:23 min	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Lingen (Ems)	<b>24.03.2019</b>

#### 3. Platz Niedersächsische und Bremer Landesmeisterschaften

<b>10 km Straße / Senioren M40</b>	34:24 min	<b>Rainer Beewen</b>	Jg.1966	Lemwerder	<b>22.03.2009</b>
<b>Marathon / Senioren M45</b>	2:45:08 h	<b>Michael Reise</b>	Jg.1968	Bremen	<b>05.10.2014</b>
<b>Marathon / Senioren M40</b>	3:07:26 h	<b>Hanjo Hellbusch</b>	Jg.1974	Bremen	<b>02.10.2016</b>
<b>Marathon / Senioren M55</b>	3:21:47 h	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Bremen	<b>02.10.2016</b>
<b>6,75 km Crosslauf / Senioren M60</b>	30:09 min	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Löningen	<b>09.02.2019</b>

#### 3. Platz Deutsche Meisterschaften (DUV)

<b>6-Stunden-Lauf / Senioren M60</b>	63.310 Meter	<b>Holger Alves</b>	Jg.1958	Herne	<b>22.05.2022</b>
--------------------------------------	--------------	---------------------	---------	-------	-------------------

### - Mannschaftswertung -

#### Norddeutscher Meister

<b>Marathon Männer gesamt</b>	8:29:13 h	<b>Michael Reise - 2:43:29 Rainer Beewen - 2:50:52 Udo Menkens - 2:54:52</b>	Jg.1968 Jg.1966 Jg.1969	Bremen	<b>19.09.2010</b>
-----------------------------------	-----------	--	-------------------------------	--------	-------------------

#### Niedersächsischer und Bremer Landesmeister

<b>8,40 km Crosslauf Senioren M40/45 Langstrecke</b>	1:34:42 h	<b>Michael Reise - 31:05 Rainer Beewen - 31:21 Udo Menkens - 32:16</b>	Jg.1968 Jg.1966 Jg.1969	Löningen	<b>14.02.2010</b>
--	-----------	--	-------------------------------	----------	-------------------

#### 2. Platz Niedersächsische und Bremer Landesmeisterschaften

<b>8,30 km Crosslauf Senioren M40/45 Langstrecke</b>	1:34:33 h	<b>Michael Reise - 31:05 Rainer Beewen - 31:43 Udo Menkens - 31:45</b>	Jg.1968 Jg.1966 Jg.1969	Ostercappeln	<b>13.02.2011</b>
--	-----------	--	-------------------------------	--------------	-------------------

<b>Halbmarathon Senioren M30/35</b>	4:19:15 h	<b>Thorsten Pingel - 1:23:04 Hajo Lueken - 1:27:40 Hanjo Hellbusch - 1:28:31</b>	Jg.1975 Jg.1976 Jg.1974	Bremen	<b>06.10.2013</b>
---	-----------	--	-------------------------------	--------	-------------------

#### 3. Platz Niedersächsische und Bremer Landesmeisterschaften

<b>Marathon Männer gesamt</b>	8:37:01 h	<b>Rainer Beewen - 2:47:43 Dieter Jürgens - 2:53:23 Udo Menkens - 2:55:56</b>	Jg.1966 Jg.1965 Jg.1969	Bremen	<b>28.09.2008</b>
-----------------------------------	-----------	---	-------------------------------	--------	-------------------

<b>8,30 km Crosslauf Senioren M40/45 Langstrecke</b>	1:31:34 h	<b>Rainer Beewen - 29:35 Michael Reise - 30:02 Udo Menkens - 31:57</b>	Jg.1966 Jg.1968 Jg.1969	Ostercappeln	<b>15.02.2009</b>
--	-----------	--	-------------------------------	--------------	-------------------

<b>10 km Straße Senioren M40/45</b>	1:48:36 h	<b>Rainer Beewen - 34:24 Udo Menkens - 36:33 Dieter Jürgens - 37:39</b>	Jg.1966 Jg.1969 Jg.1965	Lemwerder	<b>22.03.2009</b>
---	-----------	---	-------------------------------	-----------	-------------------

<b>10 km Straße Senioren M40/45</b>	1:50:51 h	<b>Stefan Schwengels - 36:07 Rainer Beewen - 36:53 Udo Menkens - 37:51</b>	Jg.1969 Jg.1966 Jg.1969	Haren (Ems)	<b>02.04.2011</b>
---	-----------	--	-------------------------------	-------------	-------------------