

Bestleistungen 2011 bis 2023:

			Min.	Meter	
Name	Verein	Jahr	10000 m	Stunde	
2.	Dagmar Peters	MTV Eintracht Borsum	2011	-----	12.744 m
	Arne Westphal	TSV Kirchdorf	2011	35:46,4	16.747 m
3.	Anke Kelm	LG Wennigsen	2012	45:33,0	13.211 m
	Rene Jäger	Garbsener SC	2012	34:33,8	17.416 m
4.	Marie-Chantal Laaser	MTV 48 Bockenem	2013	44:46,2	13.220 m
	Rene Jäger	Garbsener SC	2013	34:46,7	17.230 m
5.	Kathrin Friedrich	Hannover 96	2014	39:59,4	14.891 m
	Robin Dörrie	Hannover 96	2014	35:11,1	16.907 m
6.	Michelle Kipp	VFL Oldenburg	2015	39:42,4	14.917 m
	Valentin Harwardt	VFL Fallersleben	2015	33:34,6	18.079 m
7.	Aida Stahlhut	TuS Niederwöhren	2016	40:10,5	14.550 m
	Robin Dörrie	Hannover 96	2016	-----	16.527 m
8.	Aida Stahlhut	TuS Niederwöhren	2017	40:28,9	14.643 m
	Philip Champignon	OTB Osnabrück	2017	33:10,9	18.149 m
9.	Laura Weissert	SV Rosche	2018	45:41,1	13.125 m
	Torsten Wolf	Lüneburger SV	2018	36:18,8	16.282 m
10.	Janine Thürnau	TKJ Sarstedt	2019		13.881 m
	Jörg Hesse	Delligser SC	2019		16.000 m
11.	Katharina Kulenkampff	SV Rosche	2020		15.282 m
	Janine Thürnau	TKJ Sarstedt	2020	41:46,7	
	Philip Champignon	OTB Osnabrück	2020		17.818 m
	Mohammed Bedel	TSV Sibbesse	2020	34:15,5	
12.	Beate Marx	Hannover	2021	42:28,8	14.045m
	Alexander Fürle	TSV Eintracht Wolfshagen	2021	35:30 min	16.441m
13.	Anita Hartmann	A&A Laufteam	2022		8540m
	Mohammed Bedel	TSV Sibbesse	2022	35:36,5	16.763 m
14.	Raphaella Koch	keine Verein	2023	45:53,9	12.965 m
	Sönke Breitmeyer	TriAs Hildesheim	2023	37:22,3	16.018 m

Veranstaltungsbestleistungen 1 Stunde:

Name	Verein	Jahr	Verein	Meter
Katharina Kulenkampff	SV Rosche	2020	SV Rosche	15.282 m
Philip Champignon	OTB Osnabrück	2017	OTB Osnabrück	18.149 m