

# Vereinsrekorde LAC Kronshagen

(Stand: 22.12.2024)



## Männer

|                         |  |    |              |          |                  |
|-------------------------|--|----|--------------|----------|------------------|
| 100 m                   | Leo Ubben  | 98 | 11,6 sec     | 31.07.21 | Kiel             |
| 200 m                   | Lorenz Abshagen  | 07 | 25,40 sec    | 25.06.23 | Lübeck           |
| 400 m                   | Leo Ubben  | 98 | 50,54 sec    | 08.07.22 | Kiel             |
| 800 m                   | Jann Penon   | 97 | 1:53,25 min  | 21.06.23 | Pfungstadt       |
| 1000 m                  | Hauke Trost  | 05 | 2:26,74 min  | 16.02.24 | Louisville (USA) |
| 1500 m                  | Felix Ludka  | 00 | 3:51,21 min  | 21.06.23 | Pfungstadt       |
| 3000 m                  | Felix Ludka  | 00 | 8:10,77 min  | 06.09.24 | Trier            |
| 5000 m                  | Simon Bäcker   | 96 | 14:25,34 min | 28.05.22 | Oordegem (BEL)   |
| 10.000 m                | Lars Schwalm   | 97 | 30:49,12 min | 13.08.22 | Hamburg          |
| 10 km Straße            | Lars Schwalm   | 97 | 30:22 min    | 18.09.22 | Saarbrücken      |
| 10 km Straße Mannschaft | Bäcker (96) 30:33 – v. Soosten (96) 30:52 - Uliczka (84) 31:02 |    | 1:32:27 h    | 31.10.21 | Uelzen           |
| Halbmarathon            | Lars Schwalm   | 97 | 1:05:47 h    | 25.09.22 | Ulm              |
| Marathon                | Lars Schwalm   | 97 | 2:18:17 h    | 23.10.22 | Lübeck           |
| 4 x 100 m               | Krebs (01) - Harder (01) - Garschke (01) - Ubben (98)          |    | 45,63 sec    | 18.09.21 | Lübeck           |
| 4 x 400 m               | Krebs (01) – Ubben (98) – Leplow (04) – Raschdorf (98)         |    | 3:31,28 min  | 15.05.22 | Lübeck           |
| 3 x 1000 m              | Penon (97) – Ludka (00) - Trost (05)                           |    | 7:40,30 min  | 14.05.23 | Lübeck           |
| 3000 m Hindernis        | Felix Ludka  | 00 | 08:58,95     | 30.08.24 | Dresden          |
| Weitsprung              | Daniel Garschke  | 01 | 5,46 m       | 18.09.21 | Lübeck           |
| Hochsprung              | Leo Ubben  | 98 | 1,68 m       | 18.09.21 | Lübeck           |
| Kugelstoßen             | Olaf Will  | 67 | 11,03 m      | 18.09.22 | Büdelsdorf       |

# Vereinsrekorde LAC Kronshagen

(Stand: 22.12.2024)



## Frauen

|                            |   |    |              |          |              |
|----------------------------|---|----|--------------|----------|--------------|
| 100 m                      | Berit Mues  | 98 | 12,6 sec     | 31.07.21 | Kiel         |
| 200 m                      | Julia Peters  | 98 | 27,60 sec    | 02.06.24 | Hamburg      |
| 400 m                      | Berit Mues  | 98 | 56,91 sec    | 15.06.24 | Rostock      |
| 800 m                      | Berit Mues  | 98 | 2:06,53 min  | 29.06.24 | Braunschweig |
| 1500 m                     | Nicole Adler  | 92 | 4:39,37 min  | 18.07.21 | Bochum       |
| 3000 m                     | Julia Kümpers   | 92 | 9:22,01 min  | 03.07.22 | Hamburg      |
| 5000 m                     | Julia Kümpers   | 92 | 16:21,56 min | 30.04.22 | Kiel         |
| 10.000 m                   | Julia Kümpers   | 92 | 33:55,27 min | 07.05.22 | Pliezhausen  |
| 10 km Straße               | Julia Kümpers   | 92 | 33:34 min    | 30.07.22 | Berlin       |
| 10 km Straße<br>Mannschaft | Kümpers (92) 34:03 –<br>Wellbrock (00) 35:39 –<br>N. Adler (92) 35:40 |    | 1:45:22 h    | 31.10.21 | Uelzen       |
| Halbmarathon               | Julia Kümpers   | 92 | 1:14:44 h    | 23.11.24 | Essen        |
| Halbmarathon<br>Mannschaft | Kümpers (92) – C. Adler (92) –<br>N. Adler (92)                       |    | 3:52:13 h    | 17.03.24 | Frankfurt    |
| Marathon                   | Christin Adler  | 92 | 2:44:04 h    | 24.09.23 | Berlin       |
| Marathon<br>Mannschaft     | Kümpers (92) – N. Adler (92) –<br>C. Adler (92)                       |    | 8:16:03 h    | 14.04.24 | Hannover     |
| 4 x 100 m                  | Böttger (01) - Mues (98) -<br>Peters (98) - Krause (02)               |    | 52,88 sec    | 22.09.24 | Büdelsdorf   |
| 3 x 800 m                  | Zembold (02) - von Petersdorff<br>(98) - Mues (98)                    |    | 7:04,19 min  | 04.05.24 | Hamburg      |
| 3000 m<br>Hindernis        | Christin Adler  | 92 | 11:10,35 min | 22.05.21 | Kiel         |
| Weitsprung                 | Julia Peters  | 98 | 5,29 m       | 16.06.24 | Ahrensburg   |
| Hochsprung                 | Nele Böttger  | 01 | 1,58 m       | 22.09.24 | Büdelsdorf   |
| Kugelstoßen                | Laurine Stein   | 98 | 9,08 m       | 18.09.21 | Lübeck       |
| Diskuswurf                 | Laurine Stein   | 98 | 19,82 m      | 25.09.21 | Kiel         |
| Speerwurf                  | Laurine Stein   | 98 | 20,35 m      | 25.09.21 | Kiel         |