



Jahresrückblick 2009

Lauffreunde Bönen – hier läuft was!!!



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



In eigener Sache!!!

**Irrtum
Vorbehalten!**



36. Hammer Winterlaufserie

Gesamtsieger:
Sven Serke
Lauffreunde Bönen 1985 e.V.
2:35:45 Std.



36. Hammer Winterlaufserie



10 km
32:37 Min.

15 km
50:25 Min.

Halbmarathon
1:12:43 Std.



36. Hammer Winterlaufserie

Bettina Reisige-Muhr	Platz 3 in W 40 in 3:25:47 Std.
Gisela Homeyer	Platz 4 in W 60 in 4:26:04 Std.
Ulf Kasischke	Platz 4 in M 65 in 3:34:46 Std.
Karin Freitag	Platz 5 in W 55 in 4:12:37 Std.
Silke Kluge	Platz 6 in W 40 in 3:33:55 Std.
Susanne Brinkmann	Platz 7 in W 40 in 3:39:08 Std.
Hartmut Stoepel	Platz 7 in M 60 in 3:53:14 Std.
Jürgen Korvin	Platz 8 in M 60 in 3:54:23 Std.

**Reisige-Muhr, Silke Kluge und Susanne Brinkmann
Platz 5 in der Serienmannschaftswertung**



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 66 Frauen.

2453 km

240 Einzelstarts

2008:
37 Frauen
2013 km
193 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 67 Männer.

5238 km

481 Einzelstarts

2009:

64 Männer

4970 km

412 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Wettkampfwertung

Neuerung

Quadratwurzel aus Zahl der Kilometer

x

Quadratwurzel aus Zahl der Wettkämpfe

=

Wertungspunkte



Wettkampfwertung Frauen

	Name, Vorname	Kilometer	Wettkämpfe	Punkte km	Punkte Wettkämpfe	Wertungs- punkte
1	Pfeffer, Dorothea	367,7	15	19,18	3,87	74,23
2	Uelzmann, Christine	212,7	19	14,58	4,36	63,57
3	Reisige-Muhr, Bettina	170,8	13	13,07	3,61	47,18
4	Firus, Sandra	130,8	15	11,44	3,87	44,27
5	Maletz, Manuela	109,1	16	10,45	4,00	41,80
6	Kluge, Silke	143,3	11	11,97	3,32	39,74



Wettkampfwertung Männer

	Name, Vorname	Kilometer	Wettkämpfe	Punkte km	Punkte Wettkämpfe	Wertungs- punkte
1	Schelter, Michael	416,0	27	20,40	5,20	106,08
2	Grimm, Timo	256,5	25	16,02	5,00	80,10
3	Kasischke, Ulf	336,0	19	18,33	4,36	79,92
4	Küchmann, Marcus	238,9	21	15,46	4,58	70,81
5	Munk, Martin	184,1	20	13,57	4,47	60,66
6	Stoepel, Hartmut	146,9	25	12,12	5,00	60,60



Der erste Marathon für ...

?



Ewige Marathonwertung Männer

Manfred Engel = 77

Bestzeit: 2:53:47 Std. in Essen

Karl-Heinz Brock = 56

Bestzeit: 2:54:01 Std. am 4.10.98 in Aschaffenburg

Hans-Fabian = 55

Bestzeit: 2:48:22 Std. am 4.10.87 im Berlin



Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:20:24	Andres, Silke	27.09.	Hamm	10
2	0:20:27	Uelzmann, Christine	01.05.	Kamen	9
3	0:21:13	Reisige-Muhr, Bettina	13.06.	Werne	8
4	0:21:35	Kluge, Silke	06.12.	Hamm	7
5	0:21:38	Brinkmann, Susanne	11.10.	Unna-Lünern	6
6	0:22:36	Pfeffer, Dorothea	06.12.	Hamm	5
7	0:22:41	Walter, Katrin	25.10.	Hamm	4
8	0:22:59	Firus, Sandra	06.12.	Hamm	3
9	0:23:11	Maletz, Manuela	25.10.	Hamm	2
10	0:23:38	Voß-Berkhoff, Heidrun	11.10.	Unna-Lünern	1



Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:42:59	Andres, Silke	11.10.	Unna-Lünern	10
2	0:43:10	Uelzmann, Christine	16.05.	Welper	9
3	0:44:59	Kluge, Silke	21.11.	Werl	8
4	0:45:20	Reisige-Muhr, Bettina	25.10.	Hamm	7
5	0:45:54	Brinkmann, Susanne	25.10.	Hamm	6
6	0:46:39	Pfeffer, Dorothea	29.03.	Wickede	5
7	0:47:17	Bartmann, Britta	25.01.	Hamm	4
8	0:48:39	Voß-Berkhoff, Heidrun	25.10.	Hamm	3
9	0:48:45	Firus, Sandra	11.10.	Unna-Lünern	2
10	0:50:09	Maletz, Manuela	14.11.	Oberaden	1



Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:03:30	Andres, Silke	08.11.	Sundern	10
2	1:07:47	Reisige-Muhr, Bettina	31.12.	Werl-Soest	9
3	1:08:11	Uelzmann, Christine	08.02.	Hamm	8
4	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.	Werl-Soest	7
5	1:09:15	Kluge, Silke	31.12.	Werl-Soest	6
6	1:11:21	Brinkmann, Susanne	08.02.	Hamm	5
7	1:12:42	Firus, Sandra	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:15:43	Voß-Berkhoff, Heidrun	31.12.	Werl-Soest	3
9	1:21:21	Tessarek, Ingrid	08.02.	Hamm	2
10	1:21:48	Freitag, Karin	31.12.	Werl-Soest	1



Top Ten Frauen – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:35:25	Uelzmann, Christine	19.04.	Leipzig	10
2	1:36:02	Andres, Silke	01.08.	Greven	9
3	1:38:42	Pfeffer, Dorothea	07.06.	Duisburg	8
4	1:40:09	Reisige-Muhr, Bettina	17.05.	Dortmund	7
5	1:41:15	Kluge, Silke	15.11.	Verl	6
6	1:44:14	Brinkmann, Susanne	22.02.	Hamm	5
7	1:49:35	Voß-Berkhoff, Heidrun	05.04.	Berlin	4
8	1:49:39	Firus, Sandra	22.02.	Hamm	3
9	1:56:39	Tessarek, Ingrid	22.02.	Hamm	2
10	1:58:53	Freitag, Karin	22.02.	Hamm	1



Top Ten Frauen – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	3:28:14	Pfeffer, Dorothea	13.09.	Münster	10
2	3:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.	Köln	9



Top Ten Frauen

4	Bettina Reisinge-Muhr	31 Punkte	(-)
5	Silke Kluge	27 Punkte	(2)
6	Susanne Brinkmann	22 Punkte	(6)
7	Sandra Firus	12 Punkte	(-)
8	Heidrun Voß-Berkhoff	11 Punkte	(9)
9	Britta Bartmann	4 Punkte	(-)
9	Ingrid Tessarek	4 Punkte	(4)
9	Katrin Walter	4 Punkte	(5)



Platz 3 in 2009

Dorothea Pfeffer = 35 Punkte

5 km = 22:36 Min. (5 P.) – 06.12. in Hamm

10 km = 46:39 Min. (5 P.) – 29.03. in Wickede

15 km = 1:08:59 (7 P.) – 31.12. von Werl nach Soest

HM = 1:38:42 Std. (8 P.) – 07.06. in Duisburg

M = 3:28:14 Std. (10 P.) – 13.09. in Köln

2008 = Platz 3



Platz 2 in 2009

Silke Andres = 39 Punkte

5 km = 20:24 Min. (10 P.) – 27.09. in Hamm

10 km = 42:59 Min. (10 P.) – 11.10. in Unna-Lünern

15 km = 1:03:30 (10 P.) – 08.11. in Sundern

HM = 1:36:02 Std. (9 P.) – 01.08. in Greven



Siegerin 2009



5 km = 20:27 Min. (9 P.)
01.05. in Kamen-Methler
10 km = 43:10 Min. (9 P.)
15.06. in Dolberg
15 km = 1:08:11 (8 P.)
08.02. in Hamm
HM = 1:35:25 Std. (10 P.)
19.04. in Leipzig
M = 3:31:51 Std. (9 P.)
04.10. in Köln

Christine Uelzmann = 45 Punkte



Top Twenty Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:15:56	Serke, Sven	27.09.	Hamm	20
2	0:17:14	Voß, Marcus	27.09.	Hamm	19
3	0:18:50	Pfeffer, Dirk	26.06.	Fröndenberg	18
4	0:18:52	Grunenberg, Lars	27.09.	Hamm	17
5	0:19:07	Munk, Martin	27.09.	Hamm	16
6	0:19:31	Schelter, Michael	28.06.	Schönberg / Ostsee	15
7	0:19:46	Küchmann, Marcus	15.08.	Oelde-Stromberg	14
8	0:19:46	Mohnkern, Tobias	06.12.	Hamm	13
9	0:20:09	Margraf, Thomas	27.09.	Hamm	12
10	0:20:16	Kluge, Carsten	27.09.	Hamm	11



Top Twenty Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:33:17	Serke, Sven	14.11.	Oberaden	20
2	0:36:44	Voß, Marcus	11.01.	Bönen	19
3	0:37:40	Pfeffer, Dirk	26.04.	Ahlen	18
4	0:39:43	Munk, Martin	06.12.	Hamm	17
5	0:40:23	Grunenberg, Lars	01.05.	Kamen	16
6	0:40:59	Küchmann, Marcus	25.10.	Hamm	15
7	0:42:27	Löddemann, Wolfgang	01.05.	Kamen	14
8	0:42:33	Mohnkern, Tobias	21.11.	Werl	13
9	0:42:39	Margraf, Thomas	26.04.	Ahlen	12
10	0:42:42	Schelter, Michael	21.03.	Salzkotten	11



Top Twenty Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:50:59	Serke, Sven	31.12.	Werl-Soest	20
2	0:54:07	Voß, Marcus	31.12.	Werl-Soest	19
3	1:01:05	Grunenberg, Lars	31.12.	Werl-Soest	18
4	1:02:55	Munk, Martin	31.12.	Werl-Soest	17
5	1:04:10	Küchmann, Marcus	08.02.	Hamm	16
6	1:06:35	von Glahn, Jochen	08.02.	Hamm	15
7	1:06:39	Flory, Michael	31.12.	Werl-Soest	14
8	1:07:35	Mohnkern, Tobias	31.12.	Werl-Soest	13
9	1:07:53	Holtmann, Jörg	08.02.	Hamm	12
10	1:07:54	Wöllert, Michael	08.02.	Hamm	11



Top Twenty Männer – HM

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:13:20	Serke, Sven	24.10.	Nettetal	20
2	1:18:12	Voß, Marcus	11.10.	Unna-Lünern	19
3	1:29:43	von Glahn, Jochen	22.02.	Hamm	18
4	1:29:56	Grunenberg, Lars	01.06.	Weeze	17
5	1:32:02	Munk, Martin	22.02.	Hamm	16
6	1:32:36	Küchmann, Marcus	22.02.	Hamm	15
7	1:33:50	Kluge, Carsten	15.11.	Verl	14
8	1:37:20	Wöllert, Michael	22.02.	Hamm	13
9	1:37:41	Schelter, Michael	28.03.	Saerbeck	12
10	1:37:59	Brock, Karl-Heinz	05.04.	Grimma	11



Top Twenty Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	2:53:06	Voß, Marcus	20.09.	Berlin	20
2	3:28:11	Grunenberg, Lars	25.10.	Frankfurt	19
3	3:34:32	Kasischke, Ulf	17.05.	Dortmund	18
4	3:35:47	Küchmann, Marcus	11.10.	Essen	17
5	3:40:04	Kluge, Carsten	25.10.	Frankfurt	16
6	3:42:11	Schelter, Michael	03.05.	Düsseldorf	15
7	3:51:34	Klink, Thomas	25.10.	Frankfurt	14
8	3:53:17	Tölle, Thomas	25.10.	Frankfurt	13
9	3:56:08	Grimm, Timo	13.09.	Münster	12
10	3:57:16	Münstermann, Marcus	13.09.	Münster	11



Top Twenty Männer

7	Jochen von Glahn	48 Punkte	(17)
8	Tobias Mohnkern	47 Punkte	(16)
9	Dirk Pfeffer	46 Punkte	(4)
10	Carsten Kluge	45 Punkte	(6)
11	Ulf Kasischke	40 Punkte	(9)
12	Michael Wöllert	32 Punkte	(13)
13	Michael Flory	30 Punkte	(18)
14	Thomas Margraf	26 Punkte	(15)
15	Marcus Münstermann	25 Punkte	(3)
16	Wolfgang Löddemann	24 Punkte	(-)
17	Timo Grimm	22 Punkte	(18)
18	Thomas Freitag	21 Punkte	(-)
18	Jörg Holtmann	21 Punkte	(-)
20	Kai Slyuter	15 Punkte	(12)



Platz 6 in 2009

Michael Schelter = 61 Punkte

5 km = 19:31 Min. (15 P.) = 28.06. in Schönberg /
10 km = 42:42 Min. (11 P.) = 21.03. in Salzkotten
15 km = 1:09:03 Std. (8 P.) = 27.09. in Bertlich
HM = 1:37:41 Std. (12 P.) = 28.03. in Saerbeck
M = 3:42:11 Std. (15 P.) = 03.05. in Düsseldorf

2008 = Platz 7



Platz 5 in 2009

Martin Munk = 66 Punkte

5 km = 19:07 Min. (16 P.) = 27.09. in Hamm
10 km = 39:43 Min. (17 P.) = 06.12. in Hamm
15 km = 1:02:55 Std. (17 P.) = 31.12. in Werl-Soest
HM = 1:32:02 Std. (16 P.) = 22.02. in Hamm

2008 = Platz 10



Platz 4 in 2009

Marcus Küchmann = 77 Punkte

5 km = 19:46 Min. (14 P.) = 15.08. in Oelde-Stromberg
10 km = 40:59 Min. (15 P.) = 25.10. in Hamm
15 km = 1:04:10 Std. (16 P.) = 08.02. in Hamm
HM = 1:32:36 Std. (15 P.) = 22.02. in Hamm
M = 3:35:47 Std. (17 P.) = 11.10. in Essen

2008 = Platz 3



Platz 3 in 2009

Sven Serke = 80 Punkte

5 km = 15:56 Min. (20 P.) = 27.09. in Hamm
10 km = 33:17 Min. (20 P.) = 14.11. in Oberaden
15 km = 50:59 Min. (20 P.) = 31.12. in Werl-Soest
HM = 1:13:20 Std. (20 P.) = 24.10. in Nettetal



Platz 2 in 2009

Lars Grunenberg = 87 Punkte

5 km = 18:52 Min. (17 P.) = 27.09. in Hamm
10 km = 40:23 Min. (16 P.) = 01.05. in Kamen
15 km = 1:01:05 Std. (18 P.) = 31.12. in Werl-Soest
HM = 1:29:56 Std. (17 P.) = 01.06. in Weeze
M = 3:28:11 Std. (19 P.) = 25.10. in Frankfurt

2008 = Platz 5



Sieger 2009



5 km = 17:14 Min. (19 P.)
27.09. in Hamm
10 km = 36:44 Min. (19 P.)
11.01. in Bönen
15 km = 54:07 Min. (19 P.)
31.12. in Werl-Soest
HM = 1:18:12 Std. (19 P.)
11.10. in Unna-Lünern
M = 2:53:06 Std. (20 P.)
20.09. in Berlin

Marcus Voß = 96 Punkte



Vereinsrekorde



Vereinsrekorde Frauen 5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:18:41	Walter, Katrin	27.09.06	Bergkamen-Oberaden	10
2	00:19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.02	Werl	9
3	00:20:24	Andres, Silke	27.09.09	Hamm	8
4	00:20:27	Uelzmann, Christine	01.05.09	Kamen-Methler	7
5	00:20:40	Tölle, Sandra	20.05.00	Wiedenbrück	6
6	00:20:49	Kluge, Silke	07.12.03	Hamm	5
7	00:20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.90	Bergkamen-Oberaden	4
8	00:21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.06	Hamm	3
9	00:21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	2
10	00:21:55	Daidok, Eva	27.04.97	Castrop	1



Vereinsrekorde Frauen 10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:38:38	Walter, Katrin	28.01.07	Hamm	10
2	00:41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.02	Dortmund	9
3	00:42:09	Kluge, Silke	15.07.06	Norderney	8
4	00:42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.88	Lüdinghausen	7
5	00:42:53	Uelzmann, Christine	15.06.07	Dolberg	6
6	00:42:59	Andres, Silke	11.10.09	Unna-Lünern	5
7	00:44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.07	Ahlen	4
8	00:44:28	Daidok, Eva	12.07.96	Dülmen-Rorup	3
9	00:45:18	Brinkmann, Susanne	24.01.10	Hamm	2
10	00:45:25	Jäger, Sonja	30.10.94	Hamm	1



Vereinsrekorde Frauen 15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:59:48	Walter, Katrin	11.02.07	Hamm	10
2	01:03:30	Andres, Silke	08.11.09	Sundern	9
3	01:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.03	Hamm	8
4	01:07:00	Kluge, Silke	12.02.06	Hamm	7
5	01:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.08	Fröndenberg	6
6	01:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.90	Hamm	5
7	01:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.07	Werl-Soest	4
8	01:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.07	Hamm	3
9	01:09:25	Daidok, Eva	14.02.99	Hamm	2
10	01:09:50	Maletz, Manuela	31.12.04	Werl-Soest	1



Vereinsrekorde Frauen Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	01:26:08	Walter, Katrin	25.02.07	Hamm	10
2	01:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.01	Paderborn	9
3	01:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.08	Dortmund	8
4	01:35:48	Kluge, Silke	02.04.06	Bonn	7
5	01:36:02	Andres, Silke	01.08.09	Greven	6
6	01:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.91	Kamen-Methler	5
7	01:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.05	Bonn	4
8	01:40:26	Daidok, Eva	08.11.98	Verl	3
9	01:40:32	Brinkmann, Susanne	26.02.06	Hamm	2
10	01:41:52	Maletz, Manuela	23.02.03	Hamm	1



Vereinsrekorde Frauen Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	03:13:59	Walter, Katrin	23.04.06	Hamburg	10
2	03:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.03	Steinfurt	9
3	03:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	8
4	03:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	7
5	03:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	6
6	03:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	5
7	03:48:42	Kluge, Silke	19.10.08	Dresden	4
8	03:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	3
9	03:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.94	Herzlake	2
10	03:50:27	Tessarek, Ingrid	28.09.97	Berlin	1



Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

Platz		Punkte
1	Walter, Katrin	50
2	Reisige-Muhr, Bettina	44
3	Uelzmann, Christine	34
4	Kluge, Silke	31
5	Andres, Silke	28
6	Pfeffer, Dorothea	22
7	Steinkuhl, Heike	21
8	Daidok, Eva	15
9	Brinkmann, Susanne	10
10	Maletz, Manuela	8



Vereinsrekorde Männer 5 km

Platz	Zeit	Datum	Ort	Punkte
1	00:15:56 Serke, Sven	27.09.09	Hamm	10
2	00:16:09 Holtmann, Jörg	19.08.95	Bönen	9
3	00:16:39 Wrede, Michael	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	8
4	00:17:00 Kohrt, Thomas	08.10.94	Sythen	7
5	00:17:02 Karlsruhn, Heinrich	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	6
6	00:17:14 Voß, Marcus	27.09.09	Hamm	5
7	00:17:20 Schlockermann, Martin	08.12.96	Hamm	4
8	00:17:29 Stoepel, Hartmut	13.09.86	Fröndenberg	3
9	00:17:40 Pfeffer, Dirk	16.10.05	Geseke	2
10	00:17:45 Budde, Klaus	14.09.93	Bergkamen-Oberaden	1



Vereinsrekorde Männer 10 km

Platz	Zeit	Datum	Ort	Punkte
1	00:32:37 Serke, Sven	24.01.10	Hamm	10
2	00:33:40 Holtmann, Jörg	26.11.94	Rheine-Mesum	9
3	00:33:59 Wrede, Michael	06.04.96	Paderborn	8
4	00:34:15 Karlsruhn, Heinrich	19.08.95	Bönen	7
5	00:34:16 Schlockermann, Martin	19.08.96	Bönen	6
6	00:34:33 Pfeffer, Dirk	26.01.03	Hamm	5
7	00:35:01 Budde, Klaus	27.03.94	Bönen	4
8	00:35:39 Voß, Marcus	08.01.06	Bönen	3
9	00:35:40 Kohrt, Thomas	26.01.97	Hamm	2
10	00:35:55 Fabian, Hans	16.03.87	Bielefeld	1



Vereinsrekorde Männer 15 km

Platz	Zeit	Datum	Ort	Punkte
1	00:50:25 Serke, Sven	07.02.10	Hamm	10
2	00:52:29 Wrede, Michael	09.02.97	Hamm	9
3	00:52:31 Holtmann, Jörg	04.12.94	Bertlich	8
4	00:52:47 Pfeffer, Dirk	09.02.03	Hamm	7
5	00:53:34 Karlsruhn, Heinrich	09.02.97	Hamm	6
6	00:54:08 Voß, Marcus	31.12.09	Werl-Soest	5
7	00:54:09 Budde, Klaus	31.12.91	Werl	4
8	00:54:32 Schlockermann, Martin	14.02.99	Hamm	3
6	00:54:45 Kohrt, Thomas	31.12.93	Werl	2
10	00:54:57 Groß, Herbert	31.12.86	Werl	1



Vereinsrekorde Männer Halbmarathon

Platz	Zeit	Datum	Ort	Punkte
1	01:12:43 Serke, Sven	21.02.10	Hamm	10
2	01:14:21 Wrede, Michael	01.05.97	Kamen-Methler	9
3	01:15:15 Karlsruhn, Heinrich	01.05.97	Kamen-Methler	8
4	01:15:54 Pfeffer, Dirk	23.02.03	Hamm	7
5	01:16:24 Holtmann, Jörg	07.11.93	Unna-Lünern	6
6	01:17:15 Schlockermann, Martin	23.02.97	Hamm	5
7	01:18:08 Kohrt, Thomas	25.02.95	Hamm	4
8	01:18:12 Voß, Marcus	11.10.09	Unna-Lünern	3
9	01:18:56 Engel, Manfred	10.05.90	Selm	2
10	01:19:39 Budde, Klaus	23.02.97	Hamm	1



Vereinsrekorde Männer Marathon

Platz	Zeit	Datum	Ort	Punkte	
1	02:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.97	Hamburg	10
2	02:39:09	Wrede, Michael	27.10.96	Essen	9
3	02:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	8
4	02:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	7
5	02:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	6
6	02:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	5
7	02:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	4
8	02:53:06	Voß, Markus	20.09.09	Berlin	3
9	02:53:37	Engel, Manfred	24.10.94	Essen	2
10	02:53:53	Budde, Klaus	24.04.88	Hamburg	1



Ewige Top-Ten-Wertung Männer

Platz	Punkte	
1	Wrede, Michael	43
2	Serke, Sven	40
3	Karlsohn, Heinrich	37
4	Holtmann, Jörg	36
5	Pfeffer, Dirk	29
6	Schlockermann, Martin	23
7	Voß, Marcus	19
8	Kohrt, Thomas	15
9	Budde, Klaus	11
10	Groß, Herbert	8



Die Lauffreunde in der Kreisbestenliste 2009

Alle unter den ersten Zehn finden
sich in meinem Skript wieder.



Westfälische Bestenliste 2009

3000 m

12:03,3 Uelzmann, Christine 23.09. Bergkamen Platz 8 W40

5000 m

21:08,4 Uelzmann, Christine 23.09. Bergkamen Platz 10 W40



Westfälische Bestenliste 2009

10km					
0:53:41	Homeyer, Gisela	25.01.	Hamm	Platz 7 W60	
Halbmarathon					
1:36:02	Andres, Silke	01.08.	Greven	Platz 5 W35	
2:00:08	Homeyer, Gisela	22.02.	Hamm	Platz 6 W60	
Marathon					
3:28:14	Pfeffer, Dorothea	13.09.	Münster	Platz 5 W45	
100km					
9:19:07	Pfeffer, Dorothea	03.10.	Ahrweiler	Platz 1 W45 Platz 2 Frauen	
Halbmarathon-Mannschaft					
5:10:07	Lauffreunde Bönen	22.02.	Hamm	Platz 10 Frauen	
(Reisige-Muhr 1:40:54 - Brinkmann 1:44:14 - Pfeffer 1:44:59)					



Westfälische Bestenliste 2009

10km					
0:33:17	Serke, Sven	14.11.	Oberaden	Platz 4 M30	
0:44:31	Kasischke, Ulf	01.05.	Kamen	Platz 9 M65	
Halbmarathon					
1:13:20	Serke, Sven	24.10.	Nettetal	Platz 3 M30 Platz 14 Männer	
1:39:05	Kasischke, Ulf	26.04.	Bonn	Platz 7 M65	
Marathon					
3:34:32	Kasischke, Ulf	17.05.	Dortmund	Platz 4 M65	



Deutsche Bestenliste 2009

50km

4:11:08 Pfeffer, Dorothea 15.08. Leipzig
Platz 21 gesamt

100km

9:19:07 Pfeffer, Dorothea 03.10. Ahrweiler
Platz 16 gesamt



Weltbestenliste 2009

50km

4:11:08 Pfeffer, Dorothea 15.08. Leipzig
Platz 102 gesamt

100km

9:19:07 Pfeffer, Dorothea 03.10. Ahrweiler
Platz 89 gesamt
Platz 14 W 45



Einige besondere Leistungen

Ulf Kasischke (M 65)

- 5 km in 21:55 Min. am 05.04. in Harsewinkel
- 10 km in 44:31 Min. am 01.05. in Kamen
- 15 km in 1:09:49 Std. am 08.02. in Hamm
- HM in 1:39:05 Std. am 26.04. in Bonn
- M in 3:34:32 Std. am 17.05. in Dortmund



Einige besondere Leistungen

Gisela Homeyer (W 60)

- 5 km in 28:34 Min. am 06.09. in Bergkamen-Rünthe
- 10 km in 53:41 Min. am 25.01. in Hamm
- 15 km in 1:22:16 Std. am 08.02. in Hamm
- HM in 2:00:08 Std. am 22.02. in Hamm



Einige besondere Leistungen

Thomas „Turbo“ Klink (> 100 kg)

- Marathon in 3:51:34 Std. am 25.10. in Frankfurt



Einige besondere Leistungen

Gerlinde Püttmann (W 55 – LG Hamm)

10 km in 47:10 Min. am 01.05. in Kamen-Methler

Platz 2 Kreisbestenliste, Platz 8 Westfälische Bestenliste

15 km in 1:12:36 Std. am 31.12. von Werl nach Soest

Platz 2 Kreisbestenliste

HM in 1:46:58 Std. am 19.04. in Leipzig

Platz 3 Kreisbestenliste



Einige besondere Leistungen

Gerlinde Püttmann (W 55 – LG Hamm)
Kreisrekorde

- 16.055 m im Stundenlauf am 09.08.80 im Remscheid
- 10 km in 34:56 Min. am 23.01.82 in Hamm
- Marathon in 2:43:32 Std. am 10.04.82 in Nürnberg



Das war das Laufjahr 2009

Eine neue Wettkampferfahrung: Hinten
wird auch gekämpft!!!

Jürgen Korvin



Das war das Laufjahr 2009

Wenn ich laufe, leert sich mein Geist.
Ein japanischer Marathonläufer



Das war das Laufjahr 2009

**Hans Fabian:
Laufen ist schoin!!!**