



Jahresrückblick 2010

Lauffreunde Bönen – hier läuft was!!!



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 33 Frauen.

2327 km

189 Einzelstarts

2009:
66 Frauen
2453 km
240 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 69 Männer.

4981 km

477 Einzelstarts

2009:

67 Männer

5238 km

481 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Wettkampfwertung Frauen

Starts		Platz
20	Walter, Katrin	1
17	Maletz, Manuela	2
17	Pfeffer, Dorothea	2
15	Firus, Sandra	4
14	Brinkmann, Susanne	5
13	Schulte, Sabine	6
11	Kluge, Silke	7
10	Stoepel, Corinna	8
7	Uelzmann, Christine	9
6	Gutschow, Jutta	10
6	Homeyer, Gisela	10
6	Margraf, Rita	10



Wettkampfwertung Frauen

km		Platz
738,2	Pfeffer, Dorothea	1
196,7	Walter, Katrin	2
157,2	Firus, Sandra	3
154,1	Brinkmann, Susanne	4
145,2	Kluge, Silke	5
124,2	Maletz, Manuela	6
95,4	Schulte, Sabine	7
76,1	Homeyer, Gisela	8
57,5	Stoepel, Corinna	9
56,7	Gutschow, Jutta	10



Wettkampfwertung Männer

Starts		Platz
35	Schelter, Michael	1
23	Grimm, Timo	2
23	Serke, Sven	2
23	Sommer, Berthold	2
23	Stoepel, Hartmut	2
19	Klein, Michael	6
17	Firus, Volker	7
16	Flory, Michael	8
15	Grunenberg, Lars	9
15	Munk, Martin	9
15	Schulte, Martin	9
15	Voß, Marcus	9



Wettkampfwertung Männer

km		Platz
458,2	Schelter, Michael	1
253,7	Serke, Sven	2
241,4	Grimm, Timo	3
233,8	Grunenberg, Lars	4
211,5	Klein, Michael	5
210,5	Munk, Martin	6
209,9	Sommer, Berthold	7
206,2	Voß, Marcus	8
181,1	Gutschow, Frank	9
179,3	Flory, Michael	10



Der erste Marathon für ...

Martin Munk

in 3:23:16 Std.

am 12.09. in Münster

Michael Klein

in 3:38:59 Std.

am 10.10. in Essen



Ewige Marathonwertung Männer

Manfred Engel = 77

Bestzeit: 2:53:47 Std. in Essen

Karl-Heinz Brock = 58

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

Wolfgang Hermann = 51

Bestzeit: 3:28:26 Std. am 10.06.89 in Bonn



Ewige Marathonwertung Frauen

Sabine Hermann = 30

Bestzeit: 3:48:47 Std. am 22.09.96 in Karlsruhe

Dorothea Pfeffer = 23

Bestzeit: 3:26:58 Std. am 08.05.05 in Hannover

Ingrid Tessarek = 21

Bestzeit: 3:50:27 Std. am 28.09.97 in Berlin



Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	20:12	Walter, Katrin	26.09.	Hamm	10
2	20:44	Uelzmann, Christine	01.05.	Kamen-Methler	9
3	21:48	Kluge, Silke	26.09.	Hamm	8
4	22:36	Brinkmann, Susanne	19.09.	Stukenbrock	7
5	22:45	Voß-Berkhoff, Heidrun	26.09.	Hamm	6
6	23:01	Firus, Sandra	06.11.	Herbern	5
7	23:51	Maletz, Manuela	29.05.	Walstedde	4
8	25:11	Stoepel, Corinna	21.08.	Oelde	3
9	25:31	Kissing, Anja	02.07.	Fröndenberg	2
10	25:35	Margraf, Rita	10.10.	Unna-Lünern	1



Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	42:39	Walter, Katrin	19.09.	Stukenbrock	10
2	43:00	Reisige-Muhr, Bettina	24.01.	Hamm	9
3	44:57	Kluge, Silke	24.01.	Hamm	8
4	45:10	Brinkmann, Susanne	21.03.	Ahlen	7
5	45:28	Uelzmann, Christine	03.10.	Soest	6
6	45:56	Pfeffer, Dorothea	24.01.	Hamm	5
7	47:44	Firus, Sandra	26.09.	Hamm	4
8	48:05	Maletz, Manuela	10.10.	Unna-Lünern	3
9	49:06	Andres, Silke	24.01.	Hamm	2
10	52:24	Freitag, Karin	24.01.	Hamm	1



Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:06:23	Reisige-Muhr, Bettina	07.02.	Hamm	10
2	1:07:10	Walter, Katrin	28.11.	Bertlich	9
3	1:08:14	Kluge, Silke	07.02.	Hamm	8
4	1:09:54	Brinkmann, Susanne	07.02.	Hamm	7
5	1:11:40	Voß-Berkhoff, Heidrun	31.12.	Werl-Soest	6
6	1:12:59	Firus, Sandra	31.12.	Werl-Soest	5
7	1:21:45	Freitag, Karin	07.02.	Hamm	4
8	1:24:25	Gutschow, Jutta	31.12.	Werl-Soest	3
9	1:24:33	Homeyer, Gisela	07.02.	Hamm	2
10	1:27:51	Margraf, Rita	31.12.	Werl-Soest	1
10	1:27:51	Thiel, Nicole	31.12.	Werl-Soest	1



Top Ten Frauen – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:36:04	Reisige-Muhr, Bettina	21.02.	Hamm	10
2	1:37:35	Walter, Katrin	07.11.	Verl	9
3	1:38:44	Pfeffer, Dorothea	03.03.	Paderborn	8
4	1:39:50	Brinkmann, Susanne	30.05.	Duisburg	7
5	1:40:44	Kluge, Silke	21.02.	Hamm	6
6	1:47:18	Firus, Sandra	10.10.	Unna-Lünern	5
7	1:58:28	Freitag, Karin	21.02.	Hamm	4
8	2:06:41	Homeyer, Gisela	21.02.	Hamm	3
9	2:08:58	Gutschow, Jutta	03.10.	Köln	2
10	2:11:53	Knotte, Manuela	03.10.	Köln	1



Top Ten Frauen – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	3:40:23	Pfeffer, Dorothea	20.03.	Steinfurt	10
2	3:47:13	Kluge, Silke	20.03.	Steinfurt	9



Top Ten Frauen

4	Susanne Brinkmann	28 Punkte	(6)
5	Dorothea Pfeffer	23 Punkte	(3)
6	Sandra Firus	19 Punkte	(-)
7	Christine Uelzmann	15 Punkte	(1)
8	Heidrun Voß-Berkhoff	12 Punkte	(8)
9	Karin Freitag	9 Punkte	(-)
10	Manueal Maletz	7 Punkte	(-)



Platz 3

Bettina Reisinge-Muhr

10 km = 43:00 Min. (9 P.) – 24.01. in Hamm

15 km = 1:06:23 (10 P.) – 07.02. in Hamm

HM = 1:36:04 Std. (10 P.) – 21.02. in Hamm

2009 = Platz 4



Platz 2

Katrin Walter = 38 Punkte

5 km = 20:12 Min. (10 P.) – 26.09. in Hamm

10 km = 42:39 Min. (10 P.) – 19.09. in Stukenbrock

15 km = 1:07:10 Std. (9 P.) – 28.11. in Bertlich

HM = 1:37:35 Std. (9 P.) – 21.02. in Hamm

2009 = Platz 9



Siegerin



5 km in 21:48 Min. (8 P.)
am 26.09. in Hamm
10 km in 44:57 Min. (8 P.)
am 24.01. in Hamm
15 km in 1:08:14 Std. (8 P.)
am 07.02. in Hamm
HM in 1:40:44 Std. (5 P.)
am 21.02. in Hamm
M in 3:47:13 Std. (9 P.)
am 20.03. in Steinfurt

Silke Kluge = 39 Punkte



Top Twenty Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	16:04	Serke, Sven	28.03.	Wickede	20
2	17:25	Voß, Marcus	26.09.	Hamm	19
3	18:34	Grunenberg, Lars	20.11.	Werl	18
4	18:53	Gutschow, Frank	21.08.	Oelde	17
5	19:10	Pfeffer, Dirk	21.03.	Ahlen	16
6	19:38	Munk, Martin	10.10.	Unna-Lünern	15
7	20:10	Mohnkern, Tobias	06.11.	Herbern	14
8	20:37	Flory, Michael	20.11.	Werl	13
9	20:37	Schelter, Michael	27.06.	Schönberg/Ostsee	12
10	20:41	Münstermann, Marcus	19.09.	Hamm-Uentrop	11



Top Twenty Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	32:37	Serke, Sven	24.01.	Hamm	20
2	35:53	Voß, Marcus	20.11.	Werl	19
3	39:22	Gutschow, Frank	16.05.	Wolver	18
4	39:42	Grunenberg, Lars	18.04.	Bochum	17
5	39:48	Hien, Peter	24.01.	Hamm	16
6	39:51	Munk, Martin	24.01.	Hamm	15
7	42:09	Mohnkern, Tobias	13.11.	Bergkamen-Oberaden	14
8	42:31	Flory, Michael	05.06.	Oelde	13
9	42:47	Löddemann, Wolfgang	24.01.	Hamm	12
10	43:49	Schelter, Michael	18.04.	Bochum	11



Top Twenty Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	49:11	Serke, Sven	31.12.	Werl-Soest	20
2	53:27	Voß, Marcus	31.12.	Werl-Soest	19
3	1:00:16	Gutschow, Frank	31.12.	Werl-Soest	18
4	1:00:22	Grunenberg, Lars	31.12.	Werl-Soest	17
5	1:00:32	Munk, Martin	31.12.	Werl-Soest	16
6	1:02:00	Hien, Peter	07.02.	Hamm	15
7	1:05:38	Mohnkern, Tobias	31.12.	Werl-Soest	14
8	1:06:20	Klein, Michael	31.12.	Werl-Soest	13
9	1:06:26	Flory, Michael	28.11.	Bertlich	12
10	1:06:36	Löddemann, Wolfgang	07.02.	Hamm	11



Top Twenty Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:12:43	Serke, Sven	21.02.	Hamm	20
2	1:16:50	Voß, Marcus	01.05.	Kamen-Mether	19
3	1:27:35	Grunenberg, Lars	01.05.	Kamen-Mether	18
4	1:27:39	Munk, Martin	01.05.	Kamen-Mether	17
5	1:27:54	Gutschow, Frank	03.10.	Köln	16
6	1:32:50	Budde, Klaus	21.02.	Hamm	15
7	1:32:50	Mohnkern, Tobias	28.11.	Bertlich	15
8	1:36:41	Löddemann, Wolfgang	21.02.	Hamm	13
9	1:36:46	Wöllert, Michael	21.02.	Hamm	12
10	1:36:47	Holtmann, Jörg	21.02.	Hamm	11



Top Twenty Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	2:45:31	Voß, Marcus	25.04.	Hamburg	20
2	3:09:59	Gutschow, Frank	02.05.	Düsseldorf	19
3	3:12:23	Grunenberg, Lars	25.04.	Hamburg	18
4	3:23:16	Munk, Martin	12.09.	Münster	17
5	3:30:49	Münstermann, Marcus	12.09.	Münster	16
6	3:38:59	Klein, Michael	10.10.	Essen	15
7	3:51:45	Schelter, Michael	13.06.	Hasede	14
8	4:13:07	Grimm, Timo	12.09.	Münster	13
9	4:36:21	Brock, Karl-Heinz	16.01.	Leipzig	12



Top Twenty Männer

7	Marcus Münstermann	54 Punkte	(15)
8	Michael Schelter	51 Punkte	(6)
9	Michael Flory	45 Punkte	(13)
10	Michael Klein	40 Punkte	(-)
11	Wolfgang Löddemann	36 Punkte	(16)
12	Peter Hien	31 Punkte	(-)
12	Jörg Holtmann	31 Punkte	(18)
14	Michael Wöllert	28 Punkte	(12)
15	Timo Grimm	25 Punkte	(17)
16	Klaus Budde	22 Punkte	(-)
17	Jochen von Glahn	19 Punkte	(7)
18	Joachim Kissing	18 Punkte	(-)
19	Ulf Kasischke	17 Punkte	(11)
20	Dirk Pfeffer	16 Punkte	(9)
20	Alexander Unruh	16 Punkte	(-)



Platz 6

Tobias Mohnkern = 57 Punkte

5 km = 20:10 Min. (14 P.) = 06.11.in Herbern
10 km = 42:09 Min. (14 P.) = 13.11. in Bergkamen-Oberaden
15 km = 1:05:38 Std. (14 P.) = 31.12 von Werl nach Soest
HM = 1:32:50 Std. (15 P.) = 28.11. in Bertlich

2009 = Platz 8



Platz 4

Martin Munk = 80 Punkte

5 km in 19:38 Min. (15 P.) am 10.10. in Unna-Lünern
10 km in 39:51 Min. (15 P.) am 24.01. in Hamm
15 km in 01:00:32 Std. (16 P.) am 31.12. von Werl nach Soest
HM in 1:27:39 Std. (17 P.) am 01.05. in Kamen-Methler
M in 3:23:16 Std (17 P.) am 12.09. in Münster

2009 = Platz 5



Platz 4

Sven Serke = 80 Punkte

5 km in 16:04 Min. (20 P.) am 28.03. in Wickede
10 km in 32:37 Min. (20 P.) am 24.01. in Hamm
15 km in 49:11 Min. (20 P.) am 31.12. von Werl nach Soest
HM in 1:12:43 Std. (20 P.) am 21.02 in. Hamm

2009 = Platz 3



Platz 2

Frank Gutschow = 88 Punkte

5 km in 18:53 Min. am 21.08. in Oelde
10 km in 39:22 Min. am 16.05. in Welper
15 km in 1:00:16 Std. am 31.12. von Werl nach Soest
HM in 1:27:54 Std. am 03.10. in Köln
M in 3:09:59 Std. am 02.05. in Düsseldorf

2009 = nicht platziert



Platz 2

Lars Grunenberg = 88 Punkte

5 km in 18:34 Min. (18 P.) am 20.11. in Werl
10 km in 39:42 Min. (17 P.) am 18.04. in Bochum
15 km in 1:00:22 Std. (17 P.) am 31.12. von Werl nach Soest
HM in 1:27:35 Std. (18 P.) am 01.05. in Kamen-Methler
M in 3:12:23 Std. am 25.04. (18 P.) in Hamburg

2009 = Platz 2



Sieger



5 km in 17:25 Min. (19 P.)
am 26.09. in Hamm
10 km in 35:53 Min. (19 P.)
am 20.11. in Werl
15 km in 53:27 Min. (19 P.)
am 31.12. von Werl nach Soest
HM in 1:16:50 Std. (19 P.)
am 01.05. in Kamen-Methler
M in 2:45:31 Std. (20 P.)
am 25.04. in Hamburg

Marcus Voß = 96 Punkte



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



10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	38:38	Walter, Katrin	28.01.07	Hamm	10
2	41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.02	Dortmund	9
3	42:09	Kluge, Silke	15.07.06	Norderney	8
4	42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.88	Lüdinghausen	7
5	42:53	Uelzmann, Christine	15.06.07	Dolberg	6
6	42:59	Andres, Silke	11.10.09	Unna-Lünern	5
7	44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.07	Ahlen	4
8	44:28	Daidok, Eva	12.07.96	Dülmen-Rorup	3
9	45:05	Brinkmann, Susanne	30.01.11	Hamm	2
10	45:25	Jäger, Sonja	30.10.94	Hamm	1



15 km

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



Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:26:08	Walter, Katrin	25.02.07	Hamm	10
2	1:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.01	Paderborn	9
3	1:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.08	Dortmund	8
4	1:35:48	Kluge, Silke	02.04.06	Bonn	7
5	1:36:02	Andres, Silke	01.08.09	Greven	6
6	1:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.91	Kamen-Methler	5
7	1:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.05	Bonn	4
8	1:39:50	Brinkmann, Susanne	31.05.10	Duisburg	2
9	1:40:26	Daidok, Eva	08.11.98	Verl	3
10	1:41:52	Maletz, Manuela	23.02.03	Hamm	1



Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	3:13:59	Walter, Katrin	23.04.06	Hamburg	10
2	3:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.03	Steinfurt	9
3	3:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	8
4	3:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	7
5	3:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	6
6	3:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	5
7	3:47:13	Kluge, Silke	21.03.10	Steinfurt	4
8	3:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	3
9	3:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.94	Herzlake	2
10	3:50:27	Tessarek, Ingrid	28.09.97	Berlin	1



Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

Platz		Punkte
1	Katrin Walter	50
2	Bettina Reisige-Muhr	44
3	Christine Uelzmann	34
4	Silke Kluge	31
5	Silke Andres	28
6	Dorothea Pfeffer	22
7	Heike Steinkuhl	21
8	Eva Daidok	13
9	Susanne Brinkmann	11
10	Manuela Maletz	8



Vereinsrekorde Männer



5 km

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



10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	32:08	Serke, Sven	30.01.11	Hamm	10
2	33:40	Holtmann, Jörg	26.11.94	Rheine-Mesum	9
3	33:59	Wrede, Michael	06.04.96	Paderborn	8
4	34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.95	Bönen	7
5	34:16	Schlockermann, Martin	19.08.96	Bönen	6
6	34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.03	Hamm	5
7	35:01	Budde, Klaus	27.03.94	Bönen	4
8	35:39	Voß, Marcus	08.01.06	Bönen	3
9	35:40	Kohrt, Thomas	26.01.97	Hamm	2
10	35:55	Fabian, Hans	16.03.87	Bielefeld	1



15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	49:11	Serke, Sven	31.12.10	Werl-Soest	10
2	52:29	Wrede, Michael	09.02.97	Hamm	9
3	52:31	Holtmann, Jörg	04.12.94	Bertlich	8
4	52:47	Pfeffer, Dirk	09.02.03	Hamm	7
6	53:27	Voß, Marcus	31.12.10	Werl-Soest	6
5	53:34	Karlsohn, Heinrich	09.02.97	Hamm	5
7	54:09	Budde, Klaus	31.12.91	Werl	4
8	54:32	Schlockermann, Martin	14.02.99	Hamm	3
6	54:45	Kohrt, Thomas	31.12.93	Werl	2
10	54:57	Groß, Herbert	31.12.86	Werl	1



Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:12:43	Serke, Sven	21.02.10	Hamm	10
2	1:14:21	Wrede, Michael	01.05.97	Kamen-Methler	9
3	1:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.97	Kamen-Methler	8
4	1:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.03	Hamm	7
5	1:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.93	Unna-Lünern	6
6	1:16:50	Voß, Marcus	01.05.10	Kamen-Methler	5
7	1:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.97	Hamm	4
8	1:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.95	Hamm	3
9	1:18:56	Engel, Manfred	10.05.90	Selm	2
10	1:19:39	Budde, Klaus	23.02.97	Hamm	1



Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	2:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.97	Hamburg	10
2	2:39:09	Wrede, Michael	27.10.96	Essen	9
3	2:45:31	Voß, Markus	25.04.10	Hamburg	3
4	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	8
5	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	7
6	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	6
7	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	5
8	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	4
9	2:53:37	Engel, Manfred	24.10.94	Essen	2



Ewige Top-Ten-Wertung Männer

Platz		Punkte
1	Michael Wrede	43
2	Sven Serke	40
3	Heinrich Karlsruhn	36
4	Jörg Holtmann	35
5	Dirk Pfeffer	28
6	Marcus Voß	27
7	Martin Schlockermann	21
8	Thomas Kohrt	14
9	Klaus Budde	11
10	Herbert Groß	8



Die Lauffreunde in der Kreisbestenliste

Alle Platzierungen finden sich in
meinem Skript wieder.



Kreisbestenliste

Ein statischer Überblick:

Kinder und Jugendliche
9 x Platz 1, 8 x Platz 2, 9 x Platz 3

Frauen
12 x Platz 1, 6 x Platz 2, 15 x Platz 3

Männer
14 x Platz 1, 17 x Platz 2, 14 x Platz 3



Kreisrekorde

Frauen

100 km

8:57:51 Std. Dorothea Pfeffer 05.04.08 Kienbaun

10 km - Lauf

34:56 Min. Gerlinde Püttmann * 23.01.82 Hamm

Marathon

2:43:32 Std. Gerlinde Püttmann * 10.04.82 Nürnberg

Männer

15 km – Lauf

49:11 Min. Serke, Sven 31.12.10 Werl-Soest

* Für LAZ Hamm



Westfälische Bestenliste

Frauen

10km-Mannschaft

2:13:15 Std. Bettina Reisige-Muhr 43:00 – Silke Kluge 44:57 –
Susanne Brinkmann 45:18
24.01. Hamm Platz 18

Halbmarathon-Mannschaft

5:00:44 Std. Bettina Reisige-Muhr 1:36:04 – Silke Kluge 1:40:44 – Susanne
Brinkmann 1:43:56
21.02. Hamm Platz 10

3 x 800m - Staffel

8:56,0 Min Silke Kluge – Susanne Brinkmann – Christine Uelzmann
30.06. Bönen Platz 3 in W 40



Westfälische Bestenliste

10km - Lauf

46:29 Min. Gerlinde Püttmann * 24.01. Hamm Platz 1 W 60
54:50 Min. Gisela Homeyer 24.01. Hamm Platz 10 W 60

Halbmarathon

1:45:00 Std. Gerlinde Püttmann * 21.02. Hamm Platz 2 W 60

* Für LG Hamm



Westfälische Bestenliste

Männer

10km - Lauf				
32:37 Min.	Sven Serke	24.01.	Hamm	Platz 4 M 30
Halbmarathon				
1:12:43 Std.	Sven Serke	21.02.	Hamm	Platz 12 Männer Platz 5 M 30
1:17:14 Std.	Marcus Voß	01.05.	Kaiserau	Platz 6 M 40
1:39:20 Std.	Ulf Kasischke	21.02.	Hamm	Platz 4 M 60
Marathon				
2:45:31 Std.	Marcus Voß	25.04.	Hamburg	Platz 10 M 40
3 x 1.000m - Staffel				
9:28,9 Min.	Frank Gutschow – Timo Grimm – Sven Serke			
		30.06.	Bönen	Platz 4 M 30



Bestenliste der DUV

50 km			
4:23:51 Std.	Dorothea Pfeffer	07.11.	Bottrop Platz 31 in Deutschland
12-Std.-Lauf			
115,339 km	Dorothea Pfeffer	09.05.	Basel Platz 2 in Deutschland Platz 15 weltweit
24-Std.-Lauf			
200,319 km	Dorothea Pfeffer	19.06	Rockenhausen Platz 6 in Deutschland Platz 50 weltweit



Kreismeisterschaften

Halbmarathon am 21.02. in Hamm

Bettina Reisinge-Muhr	W 40
Gerlinde Püttmann	W 60
Sven Serke	Männer
Ulf Kasischke	M 65

Cross am 20.3. in Unna

Lena Maletz	W 13
-------------	------

Langstaffel-Meisterschaft am 30.06. in Bönen

3 x 800 m

Silke Kluge – Susanne Brinkmann – Christine Uelzmann	W 30
--	------

3 x 1.000 m

Frank Gutschow – Timo Grimm – Sven Serke	M 30
Joachim Kissing – Thorsten Neumann – Michael Klein	M 40



Kreismeisterschaften

Langstrecken-Meisterschaft am 22.09. in Oberaden

Lena Maletz	W 13	2.000 m
Bastian Sommer	mJgd. B	3.000 m
Marcus Münstermann	M 35	3.000 m
Dirk Ross	M 35	5.000 m
Hartmut Stoepel	M 60	3.000 m

10 km-Lauf am 26.09. in Hamm

Christine Uelzmann	W 40
Manuela Maletz	W 45
Sigrid Tappenbeck	W 50
Sven Serke	Männer
Hartmut Stoepel	M 60



Westdeutsche Meisterschaften

10 km am 24.04. in Wintrich

Sven Serke

Platz 4 Männer, Platz 1 M 30

Halbmarathon am 30.05. in Duisburg

Sven Serke

Platz 2 Männer, Platz 1 M 30

Dorothea Pfeffer

Platz 5 W 45



Deutsche Meisterschaften *

24-Std.-Lauf am 19.06. in Rockenhausen

Dorothea Pfeffer

Platz 3 Frauen, Platz 3 W 45

50 km am 07.11. in Bottrop

Dorothea Pfeffer

Platz 14 Frauen, Platz 3 W 45

* der Deutschen Ultramarathonvereinigung



Das war das Laufjahr 2010

Zum Abschluss eine wahre Begebenheit aus dem Brauhaus
an der Thomaskirche in Leipzig:



Das war das Laufjahr 2010

Die Kellnerin über Klaus Budde:

„Aber schlank is‘ er!!!“



Das war das Laufjahr 2010

**Hans Fabian:
Laufen is' schoin!!!**