

Hier läuft was!



Rückblick 2010

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.
www.lauffreundeboenen.de



Top Ten Frauen Top Twenty Männer 2010



Top-Ten-Wertung 2010

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

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

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

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

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-Wertung 2010

Platz	Name	Punkte	Platz 2009
1	Kluge, Silke	39	5
2	Walter, Katrin	38	9
3	Reisige-Muhr, Bettina	29	4
4	Brinkmann, Susanne	28	6
5	Pfeffer, Dorothea	23	3
6	Firus, Sandra	19	-
7	Uelzmann, Christine	15	1
8	Voß-Berkhoff, Heidrun	12	8
9	Freitag, Karin	9	-
10	Maletz, Manuela	7	-

Top-Twenty-Wertung 2010

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
11	20:44	Kissing, Joachim	06.11.	Herbern	10
12	20:48	Bartmann, Ralf	06.11.	Herbern	9
13	20:53	Grimm, Timo	29.05.	Walstedde	8
14	20:55	Margraf, Thomas	29.05.	Walstedde	7
15	21:11	Unruh, Alexander	20.03.	Salzkotten	6
16	21:16	von Glahn, Jochen	06.11.	Herbern	5
17	21:23	Klein, Michael	06.11.	Herbern	4
18	22:01	Brinkmann, Klaus	19.09.	Stukenbrock	3
19	22:04	Stoepel, Dominik	29.05.	Walstedde	2
20	22:18	Jahn, Bernd	12.06.	Werne	1

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
11	43:54	Holtmann, Jörg	24.01.	Hamm	10
12	43:59	Münstermann, Marcus	24.01.	Hamm	9
13	44:12	von Glahn, Jochen	25.04.	Leipzig	8
14	44:21	Wöllert, Michael	24.01.	Hamm	7
15	44:42	Kissing, Joachim	10.10.	Unna-Lünern	6
16	44:48	Kasischke, Ulf	24.01.	Hamm	5
17	44:49	Unruh, Alexander	20.03.	Salzkotten	4
18	44:51	Klein, Michael	13.11.	Bergkamen-Oberaden	3
19	45:15	Grimm, Timo	01.05.	Kamen-Methler	2
20	45:29	Freitag, Thomas	24.01.	Hamm	1

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
11	1:06:47	Holtmann, Jörg	07.02.	Hamm	10
12	1:06:49	Wöllert, Michael	07.02.	Hamm	9
13	1:07:03	Münstermann, Marcus	31.12.	Werl-Soest	8
14	1:07:58	Budde, Klaus	31.12.	Werl-Soest	7
15	1:08:12	von Glahn, Jochen	07.02.	Hamm	6
16	1:09:41	Schelter, Michael	07.02.	Hamm	5
17	1:10:38	Kasischke, Ulf	07.02.	Hamm	4
18	1:10:44	Freitag, Thomas	07.02.	Hamm	3
19	1:11:07	Kissing, Joachim	31.12.	Werl-Soest	2
20	1:12:30	Grimm, Timo	07.02.	Hamm	1

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-Methler	19
3	1:27:35	Grunenberg, Lars	01.05.	Kamen-Methler	18
4	1:27:39	Munk, Martin	01.05.	Kamen-Methler	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
11	1:37:42	Münstermann, Marcus	21.02.	Hamm	10
12	1:38:23	Schelter, Michael	10.04.	Saerbeck	9
13	1:39:20	Kasischke, Ulf	21.02.	Hamm	8
14	1:39:54	Flory, Michael	01.05.	Kamen-Methler	7
15	1:41:08	Unruh, Alexander	25.04.	Leipzig	6
16	1:41:24	Klein, Michael	21.02.	Hamm	5
17	1:47:10	Firus, Volker	10.10.	Unna-Lünern	4
18	1:47:14	Korvin, Jürgen	10.10.	Unna-Lünern	3
19	1:49:05	Vulf, Simon	07.08.	Dortmund	2
20	1:51:23	Grimm, Timo	21.02.	Hamm	1

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-Wertung 2010

Platz	Name	Punkte	Platz 2009
1	Voß, Marcus	96	1
2	Grunenberg, Lars	88	2
2	Gutschow, Frank	88	-
4	Serke, Sven	80	3
4	Munk, Martin	80	5
6	Mohnkern, Tobias	57	8
7	Münstermann, Marcus	54	15
8	Schelter, Michael	51	6
9	Flory, Michael	45	13
10	Klein, Michael	40	-
11	Löddemann, Wolfgang	36	16
12	Hien, Peter	31	-
12	Holtmann, Jörg	31	18
14	Wöllert, Michael	28	12
15	Grimm, Timo	25	17
16	Budde, Klaus	22	-
17	von Glahn, Jochen	19	7
18	Kissing, Joachim	18	-
19	Kasischke, Ulf	17	11
20	Pfeffer, Dirk	16	9
20	Unruh, Alexander	16	-

Wettkampfwertung



Wettkampfwertung

Frauen

Starts

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

Kilometer

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

Männer

Starts

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

Kilometer

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

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



Vereinsrekorde Frauen + Männer mit „ewiger“ Top-Ten- Wertung

Stand: 27.02.2011



Frauen

5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	18:41	Walter, Katrin	27.09.06	Bergkamen-Oberaden	10
2	19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.02	Werl	9
3	20:24	Andres, Silke	27.09.09	Hamm	8
4	20:27	Uelzmann, Christine	01.05.09	Kamen-Methler	7
5	20:40	Tölle, Sandra	20.05.00	Wiedenbrück	6
6	20:49	Kluge, Silke	07.12.03	Hamm	5
7	20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.90	Bergkamen-Oberaden	4
8	21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.06	Hamm	3
9	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	2
10	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	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	13
9	Brinkmann, Susanne	11
10	Maletz, Manuela	8

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
10	2:53:53	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	36
4	Holtmann, Jörg	35
5	Pfeffer, Dirk	28
6	Voß, Marcus	27
7	Schlockermann, Martin	21
8	Kohrt, Thomas	14
9	Budde, Klaus	11
10	Groß, Herbert	8

Die
Lauffreunde Bönen 1985 e.V.
in den Bestenlisten
und bei Meisterschaften



Kreis-Bestenliste 2010

Kinder und Jugendliche

Schülerinnen W 10

50m - Lauf

8,08	Kissing, Stina (00)	30.05.	Hamm	Platz 2
8,84	Kissing, Annika (00)	18.09.	Kamen	Platz 16

800m - Lauf

2:53,79	Kissing, Stina (00)	03.06.	Bönen	Platz 3
3:21,82	Melsheimer, Karla (00)	03.06.	Bönen	Platz 11
3:22,41	Voss, Carlotta (00)	03.06.	Bönen	Platz 14
3:22,98	Firus, Jana (00)	03.06.	Bönen	Platz 15
3:22,98	Munk, Jaqueline (00)	03.06.	Bönen	Platz 16
3:25,52	Kluge, Emely (00)	03.06.	Bönen	Platz 17
3:33,38	Kissing, Annika (00)	18.09.	Kamen	Platz 20

2.000m - Lauf

8:50,8	Kissing, Stina (00)	22.09.	Oberaden	Platz 2
9:32,4	Kissing, Annika (00)	22.09.	Oberaden	Platz 4
9:34,6	Melsheimer, Karla (00)	22.09.	Oberaden	Platz 5

Weitsprung

3,56	Kissing, Stina (00)	3.06.	Hamm-Pelkum	Platz 8
------	---------------------	-------	-------------	---------

3-Kampf (50m –Weit – Ball)

948	Kissing, Stina (00) (8,1 - 3,56 - 15,00)	23.06.	Hamm-Pelkum	Platz 12
-----	---	--------	-------------	----------

Schülerinnen W 11/10

50m - Lauf

8,08	Kissing, Stina (00)	30.05.	Hamm	Platz 8
------	---------------------	--------	------	---------

800m - Lauf

2:53,79	Kissing, Stina (00)	03.06.	Bönen	Platz 4
3:19,18	Wever, Maren (99)	03.06.	Bönen	Platz 20
3:21,82	Melsheimer, Karla (00)	03.06.	Bönen	Platz 23

2.000m - Lauf

8:50,8	Kissing, Stina (00)	22.09.	Oberaden	Platz 3
9:32,4	Kissing, Annika (00)	22.09.	Oberaden	Platz 6
9:34,6	Melsheimer, Karla (00)	22.09.	Oberaden	Platz 7

4 x 50m - Staffel

34,06	Munk (00) - Melsheimer (00) - Kluge (00) - Kissing (00)	03.06.	Bönen	Platz 9
37,33	Grunenberg (00) - Voss (00) - Firus (00) - Wever (99)	03.06.	Bönen	Platz 11

3 x 800m - Staffel

9:48,4	Firus (00) - Melsheimer (00) - Kissing (00)	30.06.	Bönen	Platz 4
10:37,2	Scholtyssek (00) - Munk (00) - Wever (99)	30.06.	Bönen	Platz 6

Schülerinnen W 13/12

800m - Lauf

2:52,19	Maletz, Lena (97)	03.06.	Bönen	Platz 5
3:27,82	Schulte, Tabitha (97)	03.06.	Bönen	Platz 19

2.000m - Lauf

7:57,4	Maletz, Lena (97)	22.09.	Oberaden	Platz 1
--------	-------------------	--------	----------	---------

5km - Lauf

26:12	Maletz, Lena (97)	05.12.	Hamm	Platz 1
30:29	Cichowicz, Hannah (97)	29.05.	Walstedde	Platz 6

10km - Lauf

49:26	Maletz, Lena (97)	10.01.	Bönen	Platz 1
-------	-------------------	--------	-------	---------

Schülerinnen W 14

800m - Lauf

2:59,90	Kloosterboer, Lea (96)	03.06.	Bönen	Platz 7
---------	------------------------	--------	-------	---------

10km - Lauf

53:07	Budde, Katharina (96)	10.01.	Bönen	Platz 1
53:27	Blank, Henriette (96)	10.01.	Bönen	Platz 2
1:00:22	Brinkmann, Lynn (96)	10.01.	Bönen	Platz 3

Schülerinnen W 15/14

800m - Lauf

2:52,45	Bartmann, Iva (95)	03.06.	Bönen	Platz 12
2:59,90	Kloosterboer, Lea (96)	03.06.	Bönen	Platz 14
3:15,17	Wirth, Michelle (95)	03.06.	Bönen	Platz 16
3:17,48	Firus, Julia (95)	03.06.	Bönen	Platz 17
3:25,16	Heinemann, Marit(95)	03.06.	Bönen	Platz 18

5km - Lauf

23:25	Bartmann, Iva (95)	06.11.	Herbern	Platz 3
-------	--------------------	--------	---------	---------

10km - Lauf

53:07	Budde, Katharina (96)	10.01.	Bönen	Platz 1
53:21	Wirth, Michelle (95)	24.01.	Hamm	Platz 2
53:27	Blank, Henriette (96)	10.01.	Bönen	Platz 3
1:00:22	Brinkmann, Lynn (96)	10.01.	Bönen	Platz 4
1:04:12	Firus, Julia (95)	10.01.	Bönen	Platz 5

4 x 100m - Staffel

60,96	Heinemann (95) - Schulte (97) - Kloosterboer (96) - Maletz (97)	03.06. Bönen	Platz 5
-------	---	--------------	---------

3 x 800m - Staffel

8:38,7	Bartmann (95) - Klosterboer (96) - Maletz (97)	30.06. Bönen	Platz 3
9:42,1	Schulte (97) - Firus (95) - Budde (96)	30.06. Bönen	Platz 4

Schüler M 14

3.000m - Lauf

13:33,6	Faltis, Marvin (96)	22.09. Oberaden	Platz 5
---------	---------------------	-----------------	---------

Schüler M 15/14

1.000m - Lauf

4:30,59	Maletz, Steffen (95)	03.06. Bönen	Platz 10
---------	----------------------	--------------	----------

3.000m - Lauf

13:33,6	Faltis, Marvin (96)	22.09. Oberaden	Platz 8
---------	---------------------	-----------------	---------

Schüler M 15/14

10km - Lauf

1:04:09	Maletz, Steffen (95)	10.01. Bönen	Platz 2
---------	----------------------	--------------	---------

Weibliche Jugend B

5km - Lauf

26:26	Blank, Hannah (93)	04.09. Ahlen	Platz 5
-------	--------------------	--------------	---------

Männliche Jugend B

1.000m - Lauf

3:15,35	Drees, Wanja-Sören (94)	03.06. Bönen	Platz 1
---------	-------------------------	--------------	---------

5.000m - Lauf

19:54,4	Sommer, Bastian (93)	22.09. Oberaden	Platz 1
---------	----------------------	-----------------	---------

5km - Lauf

20:01	Sommer, Bastian (93)	26.09. Hamm	Platz 2
22:38	Drees, Wanja-Sören (94)	29.05. Walstedde	Platz 3
23:25	Roß, Alexander (93)	04.09. Ahlen	Platz 4
29:41	Faltis, Dennis (93)	04.09. Ahlen	Platz 5

10km - Lauf

44:50	Sommer, Bastian (93)	10.01. Bönen	Platz 1
47:31	Drees, Wanja-Sören (94)	24.01. Hamm	Platz 3

15km - Lauf

1:09:07	Sommer, Bastian (93)	31.12. Werl/Soest	Platz 1
---------	----------------------	-------------------	---------

Männliche Jugend A

3.000m - Lauf

11:51,4	Lüblinghoff, Sebastian (92)	22.09.	Oberaden	Platz 2
11:52,6	Rammelsberg, Max (92)	22.09.	Oberaden	Platz 3

5km - Lauf

22:05	Lüblinghoff, Sebastian (92)	04.09.	Ahlen	Platz 6
22:43	Steinkuhl, Torben (92)	04.09.	Ahlen	Platz 8

3 x 1.000m - Staffel

10:10,9	Lüblinghoff (92) - Imgenberg (93) - Drees (94)	30.06.	Bönen	Platz 2
---------	--	--------	-------	---------

Frauen

Hauptklasse

5km - Lauf

25:11 Stoepel, Corinna (87) 21.08. Oelde Platz 5

10km - Lauf

57:52 Stoepel, Corinna (87) 10.01. Bönen Platz 5

10km-Mannsch.

2:13:15 Reisige-Muhr 43:00 - Kluge 44:57 - Brinkmann 45:18
24.01. Hamm Platz 3

2:24:33 Pfeffer 45:56 - Andres 49:06 - Maletz 49:31
24.01. Hamm Platz 6

2:35:41 Firus 49:56 - Freitag 52:24 - Wirth 53:21
24.01. Hamm Platz 9

15km-Mannsch.

3:24:31 Reisige-Muhr 1:06:23 - Kluge 1:08:14 - Brinkmann 1:09:54
07.02. Hamm Platz 3

4:01:49 Firus 1:15:31 - Freitag 1:21:45 - Homeyer 1:24:33
07.02. Hamm Platz 8

Halbm-Mannsch.

5:00:44 Reisige-Muhr 1:36:04 - Kluge 1:40:44 - Brinkmann 1:43:56
21.02. Hamm Platz 3

5:41:54 Firus 1:48:43 - Pfeffer 1:54:43 - Freitag 1:58:28
21.02. Hamm Platz 5

W 30

5km - Lauf

20:12 Walter, Katrin (80) 26.09. Hamm Platz 1

10km - Lauf

42:39 Walter, Katrin (80) 19.09. Stukenbrock Platz 1

15km - Lauf

1:07:10 Walter, Katrin (80) 28.11. Bertlich Platz 2

Halbmarathon

1:37:35 Walter, Katrin (80) 07.11. Verl Platz 1

W 35

5km - Lauf

30:05 Kölling, Susanne (71) 29.05. Walstedde Platz 3

10km - Lauf

49:06 Andres, Silke (73) 24.01. Hamm Platz 4

W 40

5km - Lauf

20:44	Uelzmann, Christine (67)	01.05.	Kaiserau	Platz 1
21:48	Kluge, Silke (69)	26.09.	Hamm	Platz 2
22:43	Brinkmann, Susanne (68)	04.09.	Ahlen	Platz 3
22:45	Voß-Berkhoff, Heidrun(69)	26.09.	Hamm	Platz 4
23:01	Firus, Sandra (66)	06.11.	Herbern	Platz 5
25:31	Kissing, Anja (70)	02.07.	Fröndenberg	Platz 7
25:49	Bartmann, Britta (67)	06.11.	Herbern	Platz 8
26:26	Thiel, Nicole (66)	06.11.	Herbern	Platz 9
27:07	Schulte, Sabine (68)	29.05.	Walstedde	Platz 12
27:08	Gutschow, Jutta (66)	05.12.	Hamm	Platz 13
31:32	Kaftan, Petra (69)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 20

10km - Lauf

43:00	Reisige-Muhr, Bettina (67)	24.01.	Hamm	Platz 1
44:57	Kluge, Silke (69)	24.01.	Hamm	Platz 2
45:00	Uelzmann, Christine (67)	26.09.	Hamm	Platz 3
45:10	Brinkmann, Susanne (68)	21.03.	Ahlen	Platz 4
47:44	Firus, Sandra (66)	26.09.	Hamm	Platz 6
52:38	Kissing, Anja (70)	01.05.	Kaiserau	Platz 11
52:45	Gutschow, Jutta (66)	06.11.	Herbern	Platz 12
55:52	Bartmann, Britta (67)	26.09.	Hamm	Platz 16
56:03	Schulte, Sabine (68)	26.09.	Hamm	Platz 17
58:36	Thiel, Nicole (66)	26.09.	Hamm	Platz 20

15km - Lauf

1:06:23	Reisige-Muhr, Bettina (67)	07.02.	Hamm	Platz 1
1:08:14	Kluge, Silke (69)	07.02.	Hamm	Platz 2
1:09:54	Brinkmann, Susanne (68)	07.02.	Hamm	Platz 3
1:11:40	Voß-Berkhoff, Heidrun (69)	31.12.	Werl/Soest	Platz 4
1:12:59	Firus, Sandra (66)	31.12.	Werl/Soest	Platz 5
1:24:25	Gutschow, Jutta (66)	31.12.	Werl/Soest	Platz 9

Halbmarathon

1:36:04	Reisige-Muhr, Bettina (67)	21.02.	Hamm	Platz 1
1:39:50	Brinkmann, Susanne (68)	30.05.	Duisburg	Platz 2
1:40:44	Kluge, Silke (69)	21.02.	Hamm	Platz 3
1:47:18	Firus, Sandra (66)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 4
2:08:58	Gutschow, Jutta (66)	03.10.	Köln	Platz 8
2:11:53	Knotte, Manuela (70)	03.10.	Köln	Platz 9

Marathon

3:47:13	Kluge, Silke (69)	20.03.	Steinfurt	Platz 1
---------	-------------------	--------	-----------	---------

3 x 800m - Staffel

8:56,0	Kluge (69) - Brinkmann (68) - Uelzmann (67)	30.06.	Bönen	Platz 1
11:02,3	Gutschow (66) - Flechsig (56) - Schulte (68)	30.06.	Bönen	Platz 2

W 45

5km - Lauf

23:51	Maletz, Manuela (64)	29.05.	Walstedde	Platz 2
25:35	Margraf, Rita (64)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 4
25:59	Pfeffer, Dorothea (61)	05.12.	Hamm	Platz 5
30:59	Lapainis, Karin (62)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 12
31:08	Konietzny, Heike (61)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 13
32:25	Malcher, Jutta (62)	29.05.	Walstedde	Platz 16

10km - Lauf

45:56	Pfeffer, Dorothea (61)	24.01.	Hamm	Platz 3
48:05	Maletz, Manuela (64)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 4
54:48	Margraf, Rita (64)	03.06.	Olfen	Platz 10
59:24	Bednarz, Heike (63)	24.01.	Hamm	Platz 14

15km - Lauf

1:27:51	Margraf, Rita (64)	31.12.	Werl/Soest	Platz 6
1:30:53	Bednarz, Heike (63)	07.02.	Hamm	Platz 9

Halbmarathon

1:38:44	Pfeffer, Dorothea (61)	03.04.	Paderborn	Platz 3
---------	------------------------	--------	-----------	---------

Marathon

3:40:23	Pfeffer, Dorothea (61)	20.03.	Steinfurt	Platz 2
---------	------------------------	--------	-----------	---------

W 50

5km - Lauf

28:28	Steinkuhl, Heike (59)	04.09.	Ahlen	Platz 3
29:30	Tappenbeck, Sigrid (58)	15.05.	Welper	Platz 5
31:13	Flechsig, Gaby (56)	05.09.	Bergkamen	Platz 9

10km - Lauf

1:00:45	Tappenbeck, Sigrid (58)	26.09.	Hamm	Platz 10
---------	-------------------------	--------	------	----------

Halbmarathon

2:20:07	Leineweber, Heike (58)	03.10.	Köln	Platz 8
---------	------------------------	--------	------	---------

W 55

5km - Lauf

25:51	Freitag, Karin (52)	03.04.	Paderborn	Platz 3
-------	---------------------	--------	-----------	---------

10km - Lauf

52:24	Freitag, Karin (52)	24.01.	Hamm	Platz 5
-------	---------------------	--------	------	---------

15km - Lauf

1:21:45	Freitag, Karin (52)	07.02.	Hamm	Platz 5
---------	---------------------	--------	------	---------

Halbmarathon

1:58:28	Freitag, Karin (52)	21.02.	Hamm	Platz 6
---------	---------------------	--------	------	---------

W 60

10km - Lauf

46:29	Püttmann, Gerlinde (50) ¹	24.01.	Hamm	Platz 1
54:50	Homeyer, Gisela (49)	24.01.	Hamm	Platz 3

15km - Lauf

1:11:47	Püttmann, Gerlinde (50) ¹	07.20.	Hamm	Platz 1
1:24:33	Homeyer, Gisela (49)	07.02.	Hamm	Platz 3

Halbmarathon

1:45:00	Püttmann, Gerlinde (50) ¹	21.02.	Hamm	Platz 1
2:06:41	Homeyer, Gisela (49)	21.02.	Hamm	Platz 3

¹ Gerlinde startet für die LG Hamm

Männer

Hauptklasse

5km - Lauf

22:04	Stoepel, Dominik (85)	29.05.	Walstedde	Platz 12
29:12	Flechsig, Philip (90)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 24

10km - Lauf

45:29	Freitag, Thomas (82)	24.01.	Hamm	Platz 14
-------	----------------------	--------	------	----------

15km - Lauf

1:10:44	Freitag, Thomas (82)	07.02.	Hamm	Platz 4
---------	----------------------	--------	------	---------

10km-Mannsch.

1:52:16	Serke 32:37 - Hien 39:48 - Munk 39:51	24.01.	Hamm	Platz 2
2:06:37	Grunenberg 39:56 - Löddemann 42:47 - Holtmann 43:54	24.01.	Hamm	Platz 9

15km-Mannsch.

2:53:51	Serke 50:25 - Munk 1:01:26 - Hien 1:02:00	07.02.	Hamm	Platz 2
3:15:38	Grunenberg 1:02:15 - Löddemann 1:06:36 - Holtmann 1:06:47	07.02.	Hamm	Platz 8

Halbm-Mannsch.

4:15:25	Serke 1:12:43 - Munk 1:29:52 - Budde 1:32:50	21.02.	Hamm	Platz 3
4:50:14	Löddemann 1:36:41 - Wöllert 1:36:46 - Holtmann 1:36:47	21.02.	Hamm	Platz 10
4:53:54	Grunenberg 1:36:52 - Münstermann 1:37:42 - Kasischke 1:39:20	21.02.	Hamm	Platz 11

3 x 1.000m - Staffel

12:08,8	Flechsig (55) - Flechsig (90) - Stoepel (50)	30.06.	Bönen	Platz 2
---------	--	--------	-------	---------

M 30

5km - Lauf

16:04	Serke, Sven (77)	28.03.	Wickede	Platz 1
20:10	Mohnkern, Tobias (77)	06.11.	Herbern	Platz 3
20:53	Grimm, Timo (76)	29.05.	Walstedde	Platz 4
26:01	Kosiol, Mike (76)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 6

10km - Lauf

32:37	Serke, Sven (77)	24.01.	Hamm	Platz 1
42:09	Mohnkern, Tobias (77)	13.11.	Oberaden	Platz 6
45:15	Grimm, Timo (76)	01.05.	Kaiserau	Platz 7

15km - Lauf

49:11	Serke, Sven (77)	31.12.	Werl/Soest	Platz 1
1:05:38	Mohnkern, Tobias (77)	31.12.	Werl/Soest	Platz 5
1:12:30	Grimm, Timo (76)	07.02.	Hamm	Platz 6

Halbmarathon

1:12:43	Serke, Sven (77)	21.02.	Hamm	Platz 1
1:32:50	Mohnkern, Tobias (77)	28.11.	Bertlich	Platz 5
1:51:23	Grimm, Timo (76)	21.02.	Hamm	Platz 6

Marathon

4:13:07	Grimm, Timo (76)	12.09.	Münster	Platz 2
---------	------------------	--------	---------	---------

3 x 1.000m - Staffel

9:28,9	Gutschow (63) - Grimm (76) - Serke (77)	30.06.	Bönen	Platz 1
--------	---	--------	-------	---------

M 35**3.000m - Lauf**

11:29,0	Münstermann, Marcus (74)	22.09.	Oberaden	Platz 1
---------	--------------------------	--------	----------	---------

5km - Lauf

18:34	Grunenberg, Lars (72)	20.11.	Werl	Platz 2
20:41	Münstermann, Marcus (74)	19.09.	Uentrop	Platz 4

10km - Lauf

39:42	Grunenberg, Lars (72)	24.01.	Hamm	Platz 5
43:59	Münstermann, Marcus (74)	24.01.	Hamm	Platz 9
47:33	Sluyter, Kai (73)	24.01.	Hamm	Platz 13
54:53	Schlockermann, Bernd (72)	24.01.	Hamm	Platz 20

15km - Lauf

1:00:22	Grunenberg, Lars (72)	31.12.	Werl/Soest	Platz 2
1:07:03	Münstermann, Marcus (74)	31.12.	Werl/Soest	Platz 5
1:22:23	Schlockermann, Bernd (72)	07.02.	Hamm	Platz 9

Halbmarathon

1:26:45	Grunenberg, Lars (72)	01.05.	Kaiserau	Platz 1
1:37:42	Münstermann, Marcus (74)	21.02.	Hamm	Platz 7
1:57:50	Schlockermann, Bernd (72)	21.02.	Hamm	Platz 10

Marathon

3:12:23	Grunenberg, Lars (72)	25.04.	Hamburg	Platz 2
3:30:51	Münstermann, Marcus (74)	12.09.	Münster	Platz 4

M 40

100m - Lauf

14,19	Kissing, Joachim (68)	09.07.	Kamen	Platz 3
-------	-----------------------	--------	-------	---------

5km - Lauf

17:25	Voß, Marcus (68)	26.09.	Hamm	Platz 1
19:38	Munk, Martin (69)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 4
20:37	Schelter, Michael (69)	27.06.	Schönberg	Platz 9
20:44	Kissing, Joachim (68)	06.11.	Herbern	Platz 10
20:48	Bartmann, Ralf (66)	06.11.	Herbern	Platz 11
22:42	Schulte, Martin (66)	29.05.	Walstedde	Platz 13
22:42	Firus, Volker (70)	04.09.	Ahlen	Platz 14
23:17	Meier, Markus (68)	06.11.	Herbern	Platz 16
25:25	Kaftan, Thomas (68)	06.11.	Herbern	Platz 17
25:49	Gersie, Claus (66)	06.11.	Herbern	Platz 18
28:23	Uelzmann, Bernd (67)	02.07.	Fröndenberg	Platz 20
28:49	Ganswind, Michael (68)	06.11.	Herbern	Platz 21

10km - Lauf

35:53	Voß, Marcus (68)	20.11.	Werl	Platz 2
39:51	Munk, Martin(69)	24.01.	Hamm	Platz 9
42:47	Löddemann, Wolfgang (68)	24.01.	Hamm	Platz 14
43:49	Schelter, Michael (69)	18.04.	Bochum	Platz 16
44:42	Kissing, Joachim (68)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 20

15km - Lauf

53:27	Voß, Marcus (68)	31.12.	Werl/Soest	Platz 1
1:00:32	Munk, Martin (69)	31.12.	Werl/Soest	Platz 7
1:06:36	Löddemann, Wolfgang (68)	07.02.	Hamm	Platz 15
1:09:41	Schelter, Michael (69)	07.02.	Hamm	Platz 18
1:11:07	Kissing, Joachim (68)	31.12.	Werl/Soest	Platz 20

Halbmarathon

1:17:14	Voß, Marcus (68)	01.05.	Kaiserau	Platz 1
1:27:39	Munk, Martin (69)	01.05.	Kaiserau	Platz 5
1:36:41	Löddemann, Wolfgang (68)	21.02.	Hamm	Platz 13
1:38:23	Schelter, Michael (69)	10.04.	Saerbeck	Platz 16
1:47:10	Firus, Volker (70)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 20

Marathon

2:45:31	Voß, Marcus (68)	25.04.	Hamburg	Platz 1
3:23:18	Munk, Martin (69)	12.09.	Münster	Platz 7
3:51:45	Schelter, Michael (69)	13.06.	Hasede	Platz 11

3 x 1.000m - Staffel

11:13,7	Kissing (68) - Neumann (69) - Klein (65)	30.06.	Bönen	Platz 1
11:41,2	Meier (68) - Schulte (66) - Roß (64)	30.06.	Bönen	Platz 2
12:13,6	Firus (70) - Sommer (68) - Roß (61)	30.06.	Bönen	Platz 3

Weitsprung

4,07 Kissing, Joachim (68) 09.07. Kamen Platz 3

Kugelstoß - 7,26kg

8,25 Kissing, Joachim (68) 09.07. Kamen Platz 2

3-Kampf (100m - Weit - Kugel 7,26kg)

1086 Kissing, Joachim (68) 09.07. Kamen Platz 1
(14,19 - 4,07 - 8,25)

M 45

5.000m - Lauf

22:35,1 Roß, Dirk (64) 22.09. Oberaden Platz 3

5km - Lauf

18:53 Gutschow, Frank (63) 21.08. Oelde Platz 4
19:10 Pfeffer, Dirk (65) 21.03. Ahlen Platz 5
20:37 Flory, Michael (63) 20.11. Werl Platz 9
20:55 Margraf, Thomas (62) 24.05. Recklinghausen Platz 13
21:23 Klein, Michael (65) 06.11. Herbern Platz 15
22:38 Roß, Dirk (64) 29.05. Walstedde Platz 17
23:57 Thiel, Thomas (62) 06.11. Herbern Platz 20
24:42 Conze, Herbert (62) 04.09. Ahlen Platz 22

10km - Lauf

39:22 Gutschow, Frank (63) 15.05. Welper Platz 6
42:31 Flory, Michael (63) 04.06. Oelde Platz 11
43:45 Holtmann, Jörg (63) 24.01. Hamm Platz 19
44:21 Wöllert, Michael (65) 24.01. Hamm Platz 22

15km - Lauf

1:00:16 Gutschow, Frank (63) 31.12. Werl/Soest Platz 5
1:06:20 Klein, Michael (65) 31.12. Werl/Soest Platz 14
1:06:26 Flory, Michael (63) 28.11. Bertlich Platz 15
1:06:47 Holtmann, Jörg (63) 07.02. Hamm Platz 16
1:06:49 Wöllert, Michael (65) 07.02. Hamm Platz 17

Halbmarathon

1:27:54 Gutschow, Frank (63) 03.10. Köln Platz 3
1:36:46 Wöllert, Michael (65) 21.02. Hamm Platz 11
1:36:47 Holtmann, Jörg (63) 21.02. Hamm Platz 12
1:39:53 Flory, Michael (63) 01.05. Kaiserau Platz 15
1:41:24 Klein, Michael (65) 21.02. Hamm Platz 19

Marathon

3:09:59 Gutschow, Frank (63) 02.05. Düsseldorf Platz 3
3:38:59 Klein, Michael (65) 10.10. Essen Platz 7

M 50

5km - Lauf

21:16	von Glahn, Joachim (59)	06.11.	Herbern	Platz 4
22:50	Budde, Rüdiger (57)	06.11.	Herbern	Platz 10

10km - Lauf

39:48	Hien, Peter (59)	24.01.	Hamm	Platz 3
44:12	von Glahn, Joachim (59)	25.04.	Leipzig	Platz 12

15km - Lauf

1:02:00	Hien, Peter (59)	07.02.	Hamm	Platz 3
1:08:12	von Glahn, Joachim (59)	07.02.	Hamm	Platz 7
1:23:40	Bollwig, Peter (58)	31.12.	Werl/Soest	Platz 21

M 55

5km - Lauf

21:11	Unruh, Alexander (55)	20.03.	Salzkotten	Platz 3
22:18	Flechsig, Jürgen (55)	05.09.	Bergkamen	Platz 10
26:07	Freitag, Dieter (51)	03.04.	Paderborn	Platz 12

10km - Lauf

44:49	Unruh, Alexander (55)	20.03.	Salzkotten	Platz 8
47:42	Jahn, Bernd (51)	21.05.	Lippstadt	Platz 10
50:27	Freitag, Dieter (51)	24.01.	Hamm	Platz 15
52:59	Teumert, Walter (52)	10.01.	Bönen	Platz 19
53:20	Selent, Werner (54)	25.04.	Leipzig	Platz 20

15km - Lauf

1:07:58	Budde, Klaus (52)	31.12.	Werl/Soest	Platz 4
1:17:05	Jahn, Bernd (51)	31.12.	Werl/Soest	Platz 8
1:18:23	Freitag, Dieter (51)	07.02.	Hamm	Platz 9
1:19:51	Daidok, Michael (52)	07.02.	Hamm	Platz 10

Halbmarathon

1:32:50	Budde, Klaus (52)	21.02.	Hamm	Platz 2
1:41:08	Unruh, Alexander (55)	25.04.	Leipzig	Platz 7
1:52:15	Daidok, Michael (52)	30.05.	Duisburg	Platz 10
1:56:02	Freitag, Dieter (51)	21.02.	Hamm	Platz 11

M 60

3.000m - Lauf

13:05,6	Stoepel, Hartmut (50)	22.09.	Oberaden	Platz 2
---------	-----------------------	--------	----------	---------

5km - Lauf

22:45	Stoepel, Hartmut (50)	21.08.	Oelde	Platz 2
24:33	Vulf, Simon (50)	04.09.	Ahlen	Platz 3

10km - Lauf

47:09	Vulf, Simon (50)	24.07.	Rinkerode	Platz 5
47:19	Stoepel, Hartmut (50)	26.09.	Hamm	Platz 6
51:00	Korvin, Jürgen (48)	24.01.	Hamm	Platz 9
54:54	Homeyer, Klaus (48)	01.05.	Kaiserau	Platz 15

15km - Lauf

1:13:19	Stoepel, Hartmut (50)	07.02.	Hamm	Platz 2
1:14:46	Vulf, Simon (50)	02.07.	Fröndenberg	Platz 3
1:15:01	Korvin, Jürgen (48)	31.12.	Werl/Soest	Platz 4
1:35:47	Homeyer, Klaus (48)	31.12.	Werl/Soest	Platz 12

Halbmarathon

1:47:14	Korvin, Jürgen (48)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 2
1:49:05	Vulf, Simon (50)	07.08.	Dortmund	Platz 4
1:52:27	Stoepel, Hartmut (50)	21.02.	Hamm	Platz 5

M 65

5km - Lauf

25:14	Engel, Manfred (41)	10.10.	Lünern/Stock.	Platz 2
-------	---------------------	--------	---------------	---------

10km - Lauf

44:48	Kasischke, Ulf (42)	24.01.	Hamm	Platz 3
-------	---------------------	--------	------	---------

15km - Lauf

1:10:38	Kasischke, Ulf (42)	07.02.	Hamm	Platz 2
---------	---------------------	--------	------	---------

Halbmarathon

1:39:20	Kasischke, Ulf (42)	21.02.	Hamm	Platz 1
---------	---------------------	--------	------	---------

Kreisrekorde

Frauen

100 km

8:57:51	Pfeffer, Dorothea (61)	05.04.08	Kienbaun
---------	------------------------	----------	----------

10 km - Lauf

34:56	Püttmann, Gerlinde (50) ²	23.01.82	Hamm
-------	--------------------------------------	----------	------

Marathon

2:43:32	Püttmann, Gerlinde (50) ²	10.04.82	Nürnberg
---------	--------------------------------------	----------	----------

Männer

15 km – Lauf

49:11	Serke, Sven (77)	31.12.10	Werl-Soest
-------	------------------	----------	------------

² Für LAZ Hamm

Westfälische Bestenliste

Frauen

10km-Mannsch.

2:13:15 Reisige-Muhr 43:00 - Kluge 44:57 - Brinkmann 45:18
24.01. Hamm Platz 18

Halbm-Mannsch.

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

W 30

10km - Lauf

42:39 Walter, Katrin (80) 19.09. Stukenbrock Platz 10

W 40

3 x 800m - Staffel

8:56,0 Kluge (69) - Brinkmann (68) - Uelzmann (67)
30.06. Bönen Platz 3

W 60

10km - Lauf

46:29 Püttmann, Gerlinde (50)³ 24.01. Hamm Platz 1
54:50 Homeyer, Gisela (49) 24.01. Hamm Platz 10

Halbmarathon

1:45:00 Püttmann, Gerlinde (50)³ 21.02. Hamm Platz 2

Männer

Halbmarathon

1:12:43 Serke, Sven (77) 21.02. Hamm Platz 12

M 30

10km - Lauf

32:37 Serke, Sven (77) 24.01. Hamm Platz 4

Halbmarathon

1:12:43 Serke, Sven (77) 21.02. Hamm Platz 5

3 x 1.000m - Staffel

9:28,9 Gutschow (63) - Grimm (76) - Serke (77)
30.06. Bönen Platz 4

³ Gerlinde startet für die LG Hamm

M 40

Halbmarathon

1:17:14 Voß, Marcus (68) 01.05. Kaiserau Platz 6

Marathon

2:45:31 Voß, Marcus (68) 25.04. Hamburg Platz 10

M 60

Halbmarathon

1:39:20 Kasischke, Ulf (42) 21.02. Hamm Platz 4

Bestenliste der Deutschen Ultramarathonvereinigung

50 km

4:23:51 Pfeffer, Dorothea (61) 07.11. Bottrop Platz 31 in Deutschland

12-Std.-Lauf

115,339 km Pfeffer, Dorothea (61) 09.05. Basel Platz 2 in Deutschland
Platz 15 weltweit

24-Std.-Lauf

200,319 km Pfeffer, Dorothea (61) 19.06. Rockenhausen Platz 6 in Deutschland
Platz 50 weltweit

Meisterschaftsergebnisse

Kreismeisterschaften

Halbmarathon am 21.02. in Hamm

Bettina Reisinge-Muhr	W 40
Gerlinde Püttmann ⁴	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

Silke Kluge – Susanne Brinkmann – Christine Uelzmann	W 30	3 x 800 m
Frank Gutschow – Timo Grimm – Sven Serke	M 30	3 x 1.000 m
Joachim Kissing – Thorsten Neumann – Michael Klein	M 40	3 x 1.000 m

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. Duisburg

Sven Serke	Platz 2 Männer, Platz 1 M 30
Dorothea Pfeffer	Platz 5 W 45

Deutsche Meisterschaften der Deutschen Ultramarathonvereinigung

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
------------------	-------------------------------

⁴ Gerlinde startet für die LG Hamm