



Jahresrückblick 2011

Lauffreunde Bönen – hier läuft's!!!



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 46 Frauen.

3870,2 km

218 Einzelstarts

2010:
33 Frauen
2327 km
189 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 66 Männer.

5691,7 km

496 Einzelstarts

2010:

69 Männer

4981 km

477 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Wettkampfwertung Frauen

Starts		Platz
22	Walter, Katrin	1
20	Firus, Sandra	2
15	Schulte, Sabine	3
14	Brinkmann, Susanne	4
13	Homeyer, Gisela	5
11	Maletz, Manuela	6
11	Pfeffer, Dorothea	7
10	Gutschow, Jutta	8
10	Thiel, Nicole	9
8	Stoepel, Corinna	10



Wettkampfwertung Frauen

km		Platz
589,5	Pfeffer, Dorothea	1
230,3	Walter, Katrin	2
169,3	Firus, Sandra	3
162,2	Schulte, Sabine	4
147,2	Brinkmann, Susanne	5
128,1	Gutschow, Jutta	6
121,1	Homeyer, Gisela	7
103,3	Kluge, Silke	8
81,1	Thiel, Nicole	9
73,1	Maletz, Manuela	10



Wettkampfwertung Männer

Starts		Platz
32	Schelter, Michael	1
32	Deimann, Stefan	1
25	Sommer, Berthold	3
23	Klein, Michael	4
20	Schulte, Martin	5
19	Hanke, Ingo	6
15	Ganswind, Michael	7
14	Munk, Martin	8
14	Stoepel, Hartmut	8
13	Grimm, Timo	10



Wettkampfwertung Männer

km		Platz
433,2	Schelter, Michael	1
401,7	Deimann, Stefan	2
267,7	Hanke, Ingo	3
265,0	Klein, Michael	4
234,3	Sommer, Berthold	5
210,1	Kappel, Jörg	6
185,6	Grunenberg, Lars	7
181,0	Munk, Martin	8
171,9	Schulte, Martin	9
170,5	Voß, Marcus	10



Wettkampfwertung

Ein kleines Präsent gibt es für

Sandra Firus, Dorothea Pfeffer, Sabine Schulte,
Katrin Walter, Stefan Deimann, Ingo Hanke,
Michael Schelter und Berthold Sommer,

weil sie in der Wettkampfwertung auf den ersten
drei Plätzen lagen.



Der erste Marathon für ...

Jutta Gutschow

in 4:23:03 Std. am 17.04. in Wien

Stefan Deimann

in 4:40:13 am 11.09. in Münster

Tobias Mohnkern

In 3:24:40 am 30.10. in Frankfurt



Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	20:26	Walter, Katrin	26.09.	Hamm	10
2	21:44	Uelzmann, Christine	21.05.	Wolver	9
3	21:58	Kluge, Silke	19.11.	Werl	8
4	22:15	Brinkmann, Susanne	01.07.	Fröndenberg	7
5	22:51	Pfeffer, Dorothea	14.05.	Berlin	6
6	23:37	Firus, Sandra	19.06.	Dolberg	5
7	23:48	Kissing, Anja	01.07.	Fröndenberg	4
8	24:12	Maletz, Manuela	18.09.	Uentrop	3
9	24:55	Thiel, Nicole	16.07.	Unna	2
10	25:21	Bartmann, Britta	01.07.	Fröndenberg	1



Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	43:09	Walter, Katrin	11.06.	Werne	10
2	45:05	Brinkmann, Susanne	30.01.	Hamm	9
3	45:29	Kluge, Silke	04.12.	Hamm	8
4	46:56	Voß-Berkhoff, Heidrun	10.04.	Timmendorf	7
5	47:12	Uelzmann, Christine	04.09.	Bergkamen-Rünthe	6
6	47:35	Firus, Sandra	30.01.	Hamm	5
7	48:47	Pfeffer, Dorothea	16.10.	Geseke	4
8	51:45	Thiel, Nicole	09.10.	Unna-Lünern	3
9	52:05	Gutschow, Jutta	01.05.	Kamen-Methler	2
10	53:16	Margraf, Rita	05.11.	Herbern-Ascheberg	1



Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:07:42	Walter, Katrin	13.02.	Hamm	10
2	1:10:25	Kluge, Silke	27.11.	Bertlich	9
3	1:10:59	Brinkmann, Susanne	13.02.	Hamm	8
4	1:13:40	Firus, Sandra	31.12.	Werl-Soest	7
5	1:15:29	Pfeffer, Dorothea	31.12.	Werl-Soest	6
6	1:21:56	Schulte, Sabine	13.02.	Hamm	5
7	1:23:33	Ganswind, Susanne	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:23:50	Gutschow, Jutta	31.12.	Werl-Soest	3
9	1:29:41	Homeyer, Gisela	13.02.	Hamm	2
10	1:33:14	Grunenberg, Claudia	31.12.	Werl-Soest	1



Top Ten Frauen – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:40:06	Walter, Katrin	27.02.	Hamm	10
2	1:41:57	Kluge, Silke	06.11.	Verl	9
3	1:42:30	Brinkmann, Susanne	27.02.	Hamm	8
4	1:50:29	Firus, Sandra	13.08.	Nordkirchen	7
5	1:52:29	Pfeffer, Dorothea	06.11.	Verl	6
6	1:58:54	Schulte, Sabine	02.10.	Köln	5
7	1:59:59	Thiel, Nicole	02.10.	Köln	4
8	2:01:45	Gutschow, Jutta	02.10.	Köln	3
9	2:10:03	Homeyer, Gisela	27.02.	Hamm	2



Top Ten Frauen – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	3:44:25	Kluge, Silke	09.10.	Essen	10
2	3:49:33	Pfeffer, Dorothea	10.04.	Bonn	9
3	4:13:58	Walter, Katrin	27.11.	Bertlich	8
4	4:23:03	Gutschow, Jutta	17.04.	Wien	7



Top Ten Frauen

4	Dorothea Pfeffer	31 Punkte	(5)
5	Sandra Firus	24 Punkte	(6)
6	Jutta Gutschow	15 Punkte	(-)
6	Christine Uelzmann	15 Punkte	(7)
8	Sabine Schulte	10 Punkte	(-)
9	Nicole Thiel	9 Punkte	(-)
10	Heidrun Voß-Berkhoff	7 Punkte	(8)



Platz 3

Susanne Brinkmann = 32 Punkte

5 km in 22:15 Min. (7 P.) am 1.7. in Fröndenberg

10 km in 45:05 (9 P.) am 30.01. in Hamm

15 km in 1:10:59 Std. (8 P.) am 13.02. in Hamm

Halbmarathon in 1:42:30 Std. (8 P.) am 27.02. in Hamm

2010 = Platz 4



Platz 2

Silke Kluge = 44 Punkte

5 km = 20:12 Min. (10 P.) – 26.09. in Hamm
5 km in 21:58 Min. (8 P.) am 19.11. in Werl
10 km in 45:29 Min. (8 P.) am 4.12. in Hamm
15 km in 1:10:25 (9 P.) am 27.11. in Bertlich
Halbmarathon in 1:41:57 Std. (9 P.) am 06.11. in Verl
Marathon in 3:44:25 Std. (10 P.) am 9.10. in Essen

2010 = Platz 1



Siegerin



5 km in 20:26 Min. (10 P.)
am 26.9. in Hamm
10 km in 43:09 Min. (10 P.)
am 11.6. in Werne
15 km in 1:07:42 Std. (10 P.)
am 13.2. in Hamm
Halbmarathon in 1:40:06 Std. (10 P.)
am 27.2. in Hamm
Marathon in 4:13:58 Std. (8 P.)
am 27.11. in Bertlich

Katrin Walter = 48 Punkte



Top Twenty Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	16:23	Serke, Sven	26.11.	Unna	20
2	17:35,72	Voß, Marcus	28.09.	Kamen	19
3	18:26	Hanke, Ingo	23.06.	Olfen	18
4	18:38	Grunenberg, Lars	25.09.	Hamm	17
5	19:16	Gutschow, Frank	21.05.	Welver	16
6	19:19	Munk, Martin	11.06.	Werne	15
7	19:25	Mohnkern, Tobias	19.06.	Ahlen-Dolberg	14
8	19:32,20	Münstermann, Marcus	28.09.	Kamen	13
9	20:31	Bartmann, Ralf	09.10.	Unna-Lünern	12
10	20:47	Klink, Thomas	01.07.	Fröndenberg	11



Top Twenty Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	32:08	Serke, Sven	30.01.	Hamm	20
2	35:57	Voß, Marcus	19.02.	Fröndenberg	19
3	37:40	Hanke, Ingo	20.03.	Ahlen	18
4	39:16	Gutschow, Frank	01.05.	Kamen-Methler	17
5	39:22	Grunenberg, Lars	30.01.	Hamm	16
6	39:37	Munk, Martin	30.01.	Hamm	15
7	40:10	Bücker, Thorsten	20.03.	Ahlen	14
8	40:30	Hien, Peter	19.02.	Fröndenberg	13
9	41:20	Mohnkern, Tobias	10.01.	Bönen	12
10	42:22	Münstermann, Marcus	18.09.	Uentrop	11



Top Twenty Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	49:48	Serke, Sven	13.02.	Hamm	20
2	56:59	Hanke, Ingo	31.12.	Werl-Soest	19
3	1:01:25	Munk, Martin	13.02.	Hamm	18
4	1:01:29	Hien, Peter	13.02.	Hamm	17
5	1:02:03	Grunenberg, Lars	31.12.	Werl-Soest	16
6	1:02:08	Gutschow, Frank	31.12.	Werl-Soest	15
7	1:03:33	Bücker, Thorsten	13.02.	Hamm	14
8	1:03:40	Münstermann, Marcus	31.12.	Werl-Soest	13
9	1:05:20	Wöllert, Michael	13.02.	Hamm	12
10	1:05:29	Budde, Klaus	31.12.	Werl-Soest	11



Top Twenty Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:19:40	Voß, Marcus	10.04.	Timmendorf	20
2	1:23:50	Hanke, Ingo	27.02.	Hamm	19
3	1:28:49	Grunenberg, Lars	06.11.	Verl	18
4	1:30:23	Gutschow, Frank	02.10.	Köln	17
5	1:31:08	Munk, Martin	27.02.	Hamm	16
6	1:31:20	Bücker, Thorsten	27.02.	Hamm	15
7	1:32:35	Mohnkern, Tobias	09.10.	Unna-Lünern	14
8	1:33:21	Wöllert, Michael	27.02.	Hamm	13
9	1:36:32	Klein, Michael	27.02.	Hamm	12
10	1:38:43	Münstermann, Marcus	27.02.	Hamm	11



Top Twenty Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	2:49:26	Voß, Marcus	03.10.	Wolver	20
2	2:58:03	Hanke, Ingo	26.09.	Berlin	19
3	3:07:13	Gutschow, Frank	17.04.	Wien	18
4	3:19:27	Munk, Martin	30.10.	Frankfurt	17
5	3:23:02	Grunenberg, Lars	26.11.	Arolsen	16
6	3:24:40	Mohnkern, Tobias	30.10.	Frankfurt	15
7	3:28:50	Bücker, Thorsten	29.05.	Duisburg	14
8	3:29:19	Brock, Karl-Heinz	23.10.	Dresden	13
9	3:34:54	Wöllert, Michael	11.09.	Münster	12
10	3:37:57	Münstermann, Marcus	11.09.	Münster	11



Top Twenty Männer

7	Serke, Sven	60 Punkte	(4)
8	Münstermann, Marcus	59 Punkte	(7)
9	Bücker, Thorsten	57 Punkte	(-)
10	Wöllert, Michael	47 Punkte	(14)
11	Klein, Michael	45 Punkte	(10)
12	Hien, Peter	30 Punkte	(12)
13	Brock, Karl-Heinz	28 Punkte	(-)
13	Brodowski, Dieter	28 Punkte	(-)
15	Deimann, Stefan	26 Punkte	(-)
16	Schelter, Michael	23 Punkte	(8)
17	Bartmann, Ralf	19 Punkte	(-)
17	Kappel, Jörg	19 Punkte	(-)
19	Nather, Meinolf	17 Punkte	(-)
19	Schulte, Martin	17 Punkte	(-)



Platz 6

Tobias Mohnkern = 64 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
Marathon in 3:24:40 Std. (15 P.) am 30.10. in Frankfurt

2010 = Platz 6



Platz 5

Marcus Voß = 78 Punkte

5 km in 17:35,72 Min. (19 P.) am 28.09. in Kamen
10 km in 35:57 Min. (19 P.) am 19.02. in Fröndenberg
Halbmarathon in 1:19:40 Std. (20 P.) am 10.04. in Timmendorf
Marathon in 2:49:26 Std. (20 P.) am 03.10. in Welper

2010 = Platz 1



Platz 4

Martin Munk = 81 Punkte

5 km in 19:19 Min. (15 P.) am 11.06. in Werne
10 km in 39:37 Min. (15 P.) am 30.01. in Hamm
15 km in 1:01:25 Std. (18 P.) am 13.02. in Hamm
Halbmarathon in 1:31:08 Std. (16 P.) am 27.02. in Hamm
Marathon in 3:19:27 Std. (17 P.) am 30.10. in Frankfurt

2010 = Platz 4



Platz 2

Frank Gutschow = 83 Punkte

5 km in 19:16 Min. (16 P.) am 21.5. in Welper
10 km in 39:16 Min. (17 P.) am 1.5. in Kamen-Methler
15 km in 1:02:08 Std. (15 P.) am 31.12. von Werl nach Soest
Halbmarathon in 1:30:23 Std. (17 P.) am 2.10. in Köln
Marathon in 3:07:13 Std. (18 P.) am 17.4. in Wien

2010 = Platz 2



Platz 2

Lars Grunenberg = 83 Punkte

5 km in 18:38 Min (17 P.) am 25.09. in Hamm
10 km in 39:22 Min (16 P.) am 30.01. in Hamm
15 km in 1:02:03 Std. (16 P.) am 31.12. von Werl nach Soest
Halbmarathon in 1:28:49 Std. (18 P.) am 06.11. in Verl
Marathon in 3:23:02 Std. (16 P.) am 26.11. in Arolsen

2010 = Platz 2



Sieger



5 km in 18:26 Min. (18 P.)
am 23.06. in Olfen
10 km in 37:40 Min. (18 P.)
am 20.03. in Ahlen
15 km in 56:59 Min. (19 P.)
am 31.12. von Werl nach Soest
Halbmarathon in 1:23:50 Std. (19 P.)
am 27.02. in Hamm
Marathon in 2:58:03 Std. (19 P.)
am 26.09. in Berlin

Ingo Hanke = 93 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	3:44:25	Kluge, Silke	09.10.11	Essen	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 Reisinge-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	8
4	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	7
5	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	6
6	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	5
7	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	4
8	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	3
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	Michael Wrede	43
2	Sven Serke	40
3	Heinrich Karlsohn	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
3 x Platz 1, 3 x Platz 2, 3 x Platz 3

Frauen
11 x Platz 1, 9 x Platz 2, 8 x Platz 3
1 Staffel Platz 1 - 2 Mannschaften Platz 3

Männer
8 x Platz 1, 10 x Platz 2, 8 x Platz 3
Je eine Mannschaft auf Platz 1, 2 und 3



Kreisrekorde

Frauen

100 km

8:57:51 Std. Dorothea Pfeffer 5.4.08 Kienbaun

10 km - Lauf

34:56 Min. Gerlinde Püttmann * 23.1.82 Hamm

Marathon

2:43:32 Std. Gerlinde Püttmann * 10.4.82 Nürnberg

Männer

15 km – Lauf

49:11 Min. Sven Serke 31.12.10 Werl-Soest

* Für LAZ Hamm



Westfälische Bestenliste

Frauen

Halbmarathon-Mannschaft

5:14:41 Std. Katrin Walter 1:40:06 – Susanne Brinkmann 1:42:30 –
Sandra Firus 1:52:05

27.2. Hamm Platz 12

Halbmarathon

2:10:03 Std. Gisela Horneyer 27.2. Hamm Platz 10 W 60

Marathon

3:49:33 Std. Dorothea Pfeffer 10.4. Bonn Platz 9 W 50



Westfälische Bestenliste

Männer

10 km

32:08 Min.

Sven Serke

30.1. Hamm

Platz 7 M 30

Marathon

3:29:19 Std.

Karl-Heinz Brock

23.10. Dresden

Platz 8 M 60



Bestenliste der DUV

Dorothea Pfeffer

50 km-Lauf

4:37:54

3.7.

Bochum

Platz 61 national

Platz 321 international

6-Stunden-Lauf

64,443 km

16.4.

Iserlohn

Platz 14 national

Platz 71 international

12-Stunden-Lauf

113,696 km

8.5.

Basel

Platz 7 national

Platz 35 international

24-Stunden-Lauf

183,690 km

23./24.7.

Reichenbach

Platz 10 national

Platz 86 international



Kreismeisterinnen und -meister

Halbmarathon am 27.02. in Hamm

Susannen Brinkmann	W 40
Sandra Firus	W 45
Gisela Homeyer	W 60

10 km-Lauf am 01.05. in Kamen-Methler

Timo Grimm	M 35
Jutta Gutschow	W 45
Gisela Homeyer	W 60



Kreismeisterinnen und -meister

Langstaffel-Meisterschaft am 20.07. in Bönen

Anja Kissing - Sandra Firus - Christine Uelzmann	W 30	3 x 800 m
---	------	-----------

Langstrecken-Meisterschaft am 28.09. in Kamen

Marcus Voß	M 40	5.000 m
------------	------	---------

Cross-Meisterschaft am 15.10. in Unna-Hemmerde

Corinna Stoepel	Frauen	5.100 m
Bastian Sommer	Jugend A	5.100 m
Lars Grunenberg	M 35	5.100 m
Hartmut Stoepel	M 60	5.100 m



Westdeutsche Meisterschaften

Marathon am 09.10. in Essen

Lars Grunenberg	M 35	Platz 9
Silke Kluge	W 40	Platz 7



Deutsche Meisterschaften

Marathon-Meisterschaft am 22.05. in Hamburg
Dorothea Pfeffer Platz 22 W 50

24-Std.-Lauf am 23./24.07. in Reichenbach *
Dorothea Pfeffer Platz 3 Frauen
Platz 1 W 50

* DM der Deutschen Ultramarathonvereinigung



Das war das Laufjahr 2011

Der Spiegel (Heft 40/11) in einem Rückblick auf die Entwicklung des Menschen:

Auch heutige Menschen sind geborene Läufer, die vom Körperbau her eigentlich jeden Tag dreißig Kilometer rennen müssten – aber in den Industriestaaten an vielen Tagen nicht mal ein paar hundert Meter weit gehen.



Das war das Laufjahr 2011

Emil Zatopek sagt:

„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft.“

„Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile. Willst du aber ein neues Leben, dann lauf Marathon.“



Das war das Laufjahr 2011

Hans Fabian:
„Laufen is‘ schoin!!!“