

Hier läuft was!



Rückblick 2011

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



Top Ten Frauen Top Twenty Männer 2011



Top-Ten-Wertung 2011

Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	20:26	Walter, Katrin	1980	26.09.	Hamm	10
2	21:44	Uelzmann, Christine	1967	21.05.	Welver	9
3	21:58	Kluge, Silke	1969	19.11.	Werl	8
4	22:15	Brinkmann, Susanne	1968	01.07.	Fröndenberg	7
5	22:51	Pfeffer, Dorothea	1961	14.05.	Berlin	6
6	23:37	Firus, Sandra	1966	19.06.	Dolberg	5
7	23:48	Kissing, Anja	1970	01.07.	Fröndenberg	4
8	24:12	Maletz, Manuela	1964	18.09.	Uentrop	3
9	24:55	Thiel, Nicole	1966	16.07.	Unna	2
10	25:21	Bartmann, Britta	1967	01.07.	Fröndenberg	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	43:09	Walter, Katrin	1980	11.06.	Werne	10
2	45:05	Brinkmann, Susanne	1968	30.01.	Hamm	9
3	45:29	Kluge, Silke	1969	04.12.	Hamm	8
4	46:56	Voß-Berkhoff, Heidrun	1969	10.04.	Timmendorf	7
5	47:12	Uelzmann, Christine	1967	04.09.	Bergkamen-Rünthe	6
6	47:35	Firus, Sandra	1966	30.01.	Hamm	5
7	48:47	Pfeffer, Dorothea	1961	16.10.	Geseke	4
8	51:45	Thiel, Nicole	1966	09.10.	Unna-Lünern	3
9	52:05	Gutschow, Jutta	1966	01.05.	Kamen-Methler	2
10	53:16	Margraf, Rita	1964	05.11.	Herbern-Ascheberg	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:07:42	Walter, Katrin	1980	13.02.	Hamm	10
2	1:10:25	Kluge, Silke	1969	27.11.	Bertlich	9
3	1:10:59	Brinkmann, Susanne	1968	13.02.	Hamm	8
4	1:13:40	Firus, Sandra	1966	31.12.	Werl-Soest	7
5	1:15:29	Pfeffer, Dorothea	1961	31.12.	Werl-Soest	6
6	1:21:56	Schulte, Sabine	1968	13.02.	Hamm	5
7	1:23:33	Ganswind, Susanne	1962	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:23:50	Gutschow, Jutta	1966	31.12.	Werl-Soest	3
9	1:29:41	Homeyer, Gisela	1949	13.02.	Hamm	2
10	1:33:14	Grunenberg, Claudia	1969	31.12.	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:40:06	Walter, Katrin	1980	27.02.	Hamm	10
2	1:41:57	Kluge, Silke	1969	06.11.	Verl	9
3	1:42:30	Brinkmann, Susanne	1968	27.02.	Hamm	8
4	1:50:29	Firus, Sandra	1966	13.08.	Nordkirchen	7
5	1:52:29	Pfeffer, Dorothea	1961	06.11.	Verl	6
6	1:58:54	Schulte, Sabine	1968	02.10.	Köln	5
7	1:59:59	Thiel, Nicole	1966	02.10.	Köln	4
8	2:01:45	Gutschow, Jutta	1966	02.10.	Köln	3
9	2:10:03	Homeyer, Gisela	1949	27.02.	Hamm	2

Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	3:44:25	Kluge, Silke	1969	09.10.	Essen	10
2	3:49:33	Pfeffer, Dorothea	1961	10.04.	Bonn	9
3	4:13:58	Walter, Katrin	1980	27.11.	Bertlich	8
4	4:23:03	Gutschow, Jutta	1966	17.04.	Wien	7

Top-Ten-Wertung 2011

Platz	Name	Punkte	Platz 2010
1	Walter, Katrin	48	2
2	Kluge, Silke	44	1
3	Brinkmann, Susanne	32	4
4	Pfeffer, Dorothea	31	5
5	Firus, Sandra	24	6
6	Gutschow, Jutta	15	-
6	Uelzmann, Christine	15	7
8	Schulte, Sabine	10	-
9	Thiel, Nicole	9	-
10	Voß-Berkhoff, Heidrun	7	8

Top-Twenty-Wertung 2011

Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	16:23	Serke, Sven	1977	26.11.	Unna	20
2	17:35,72	Voß, Marcus	1968	28.09.	Kamen	19
3	18:26	Hanke, Ingo	1974	23.06.	Olfen	18
4	18:38	Grunenberg, Lars	1972	25.09.	Hamm	17
5	19:16	Gutschow, Frank	1963	21.05.	Welver	16
6	19:19	Munk, Martin	1969	11.06.	Werne	15
7	19:25	Mohnkern, Tobias	1977	19.06.	Ahlen-Dolberg	14
8	19:32,20	Münstermann, Marcus	1974	28.09.	Kamen	13
9	20:31	Bartmann, Ralf	1966	09.10.	Unna-Lünern	12
10	20:47	Klink, Thomas	1965	01.07.	Fröndenberg	11
11	21:04	Kissing, Joachim	1968	05.11.	Herbern-Ascheberg	10
12	21:09	Nather, Meinolf	1964	20.03.	Ahlen	9
13	21:31	Klein, Michael	1965	09.10.	Unna-Lünern	8
14	21:36	Grimm, Timo	1976	01.07.	Fröndenberg	7
15	21:39	Schulte, Martin	1966	05.11.	Herbern-Ascheberg	6
16	21:41,50	Deimann, Stefan	1969	28.09.	Kamen	5
17	21:46	Schelter, Michael	1969	15.10.	Wadersloh	4
18	21:51	Brodowski, Dieter	1963	19.06.	Ahlen-Dolberg	3
19	21:56	Kappel, Jörg	1968	04.09.	Bergkamen-Rünthe	2
20	21:59	Brinkmann, Klaus	1967	01.07.	Fröndenberg	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	32:08	Serke, Sven	1977	30.01.	Hamm	20
2	35:57	Voß, Marcus	1968	19.02.	Fröndenberg	19
3	37:40	Hanke, Ingo	1974	20.03.	Ahlen	18
4	39:16	Gutschow, Frank	1963	01.05.	Kamen-Methler	17
5	39:22	Grunenberg, Lars	1972	30.01.	Hamm	16
6	39:37	Munk, Martin	1969	30.01.	Hamm	15
7	40:10	Bücker, Thorsten	1968	20.03.	Ahlen	14
8	40:30	Hien, Peter	1959	19.02.	Fröndenberg	13
9	41:20	Mohnkern, Tobias	1977	10.01.	Bönen	12
10	42:22	Münstermann, Marcus	1974	18.09.	Uentrop	11
11	42:34	Wöllert, Michael	1965	30.01.	Hamm	10
12	43:12	Klein, Michael	1965	20.03.	Ahlen	9
13	43:47	Brodowski, Dieter	1963	09.10.	Unna-Lünern	8
14	43:53	Bartmann, Ralf	1966	12.11.	Bergkamen-Oberaden	7
15	44:12	Deimann, Stefan	1969	16.12.	Ahlen	6
16	44:33	Kissing, Joachim	1968	12.11.	Bergkamen-Oberaden	5
17	44:38	Schulte, Martin	1966	12.11.	Bergkamen-Oberaden	4
18	44:58	Kappel, Jörg	1968	01.07.	Fröndenberg	3
19	45:33	Nather, Meinolf	1964	30.01.	Hamm	2
20	45:48	Schelter, Michael	1969	23.10.	Mülheim-Styrum	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	49:48	Serke, Sven	1977	13.02.	Hamm	20
2	56:59	Hanke, Ingo	1974	31.12.	Werl-Soest	19
3	1:01:25	Munk, Martin	1969	13.02.	Hamm	18
4	1:01:29	Hien, Peter	1959	13.02.	Hamm	17
5	1:02:03	Grunenberg, Lars	1972	31.12.	Werl-Soest	16
6	1:02:08	Gutschow, Frank	1963	31.12.	Werl-Soest	15
7	1:03:33	Bücker, Thorsten	1968	13.02.	Hamm	14
8	1:03:40	Münstermann, Marcus	1974	31.12.	Werl-Soest	13
9	1:05:20	Wöllert, Michael	1965	13.02.	Hamm	12
10	1:05:29	Budde, Klaus	1953	31.12.	Werl-Soest	11
11	1:06:01	Holtmann, Jörg	1963	31.12.	Werl-Soest	10
12	1:06:18	Mohnkern, Tobias	1977	31.12.	Werl-Soest	9
13	1:07:31	Brodowski, Dieter	1963	31.12.	Werl-Soest	8
14	1:07:48	Klein, Michael	1965	31.12.	Werl-Soest	7
15	1:08:34	Unruh, Alexander	1955	31.12.	Werl-Soest	6
16	1:08:49	Brock, Karl-Heinz	1951	13.02.	Hamm	5
17	1:10:40	Schulte, Martin	1966	13.02.	Hamm	4
18	1:11:00	Bücker, Heiko	1971	31.12.	Werl-Soest	3
19	1:11:03	Nather, Meinolf	1964	13.02.	Hamm	2
20	1:11:34	Schelter, Michael	1969	26.09.	Bertlich	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:19:40	Voß, Marcus	1968	10.04.	Timmendorf	20
2	1:23:50	Hanke, Ingo	1974	27.02.	Hamm	19
3	1:28:49	Grunenberg, Lars	1972	06.11.	Verl	18
4	1:30:23	Gutschow, Frank	1963	02.10.	Köln	17
5	1:31:08	Munk, Martin	1969	27.02.	Hamm	16
6	1:31:20	Bücker, Thorsten	1968	27.02.	Hamm	15
7	1:32:35	Mohnkern, Tobias	1977	09.10.	Unna-Lünern	14
8	1:33:21	Wöllert, Michael	1965	27.02.	Hamm	13
9	1:36:32	Klein, Michael	1965	27.02.	Hamm	12
10	1:38:43	Münstermann, Marcus	1974	27.02.	Hamm	11
11	1:39:10	Brock, Karl-Heinz	1951	27.02.	Hamm	10
12	1:39:48	Brodowski, Dieter	1963	02.10.	Köln	9
13	1:42:47	Deimann, Stefan	1969	17.04.	Münster	8
14	1:43:01	Schelter, Michael	1969	03.10.	Beelen	7
15	1:44:17	Kappel, Jörg	1968	13.08.	Nordkirchen	6
16	1:44:18	Kasischke, Ulf	1942	23.07.	Rinkerode	5
17	1:44:49	Nather, Meinolf	1964	27.02.	Hamm	4
18	1:45:52	Schulte, Martin	1966	02.10.	Köln	3
19	1:46:37	Korvin, Jürgen	1948	27.02.	Hamm	2
20	1:47:02	Thiel, Thomas	1962	02.10.	Köln	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	2:49:26	Voß, Marcus	1968	03.10.	Welver	20
2	2:58:03	Hanke, Ingo	1974	26.09.	Berlin	19
3	3:07:13	Gutschow, Frank	1963	17.04.	Wien	18
4	3:19:27	Munk, Martin	1969	30.10.	Frankfurt	17
5	3:23:02	Grunenberg, Lars	1972	26.11.	Arolsen	16
6	3:24:40	Mohnkern, Tobias	1977	30.10.	Frankfurt	15
7	3:28:50	Bücker, Thorsten	1968	29.05.	Duisburg	14
8	3:29:19	Brock, Karl-Heinz	1951	23.10.	Dresden	13
9	3:34:54	Wöllert, Michael	1965	11.09.	Münster	12
10	3:37:57	Münstermann, Marcus	1974	11.09.	Münster	11
11	3:44:12	Schelter, Michael	1969	09.10.	Essen	10
12	3:44:44	Klein, Michael	1965	11.09.	Münster	9
13	4:31:39	Kappel, Jörg	1968	18.06.	Attendorn	8
14	4:40:13	Deimann, Stefan	1969	11.09.	Münster	7

Top-Twenty-Wertung 2011

Platz	Name	Punkte	Platz 2010
1	Hanke, Ingo	93	-
2	Grunenberg, Lars	83	2
2	Gutschow, Frank	83	2
4	Munk, Martin	81	4
5	Voß, Marcus	78	1
6	Mohnkern, Tobias	64	6
7	Serke, Sven	60	4
8	Münstermann, Marcus	59	7
9	Bücker, Thorsten	57	-
10	Wöllert, Michael	47	14
11	Klein, Michael	45	10
12	Hien, Peter	30	12
13	Brock, Karl-Heinz	28	-
13	Brodowski, Dieter	28	-
15	Deimann, Stefan	26	-
16	Schelter, Michael	23	8
17	Bartmann, Ralf	19	-
17	Kappel, Jörg	19	-
19	Nather, Meinolf	17	-
19	Schulte, Martin	17	-

Wettkampfwertung



Wettkampfwertung

Frauen

Starts

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

Kilometer

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

Männer

Starts

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
12	Vulf, Simon	11
11	Voß, Marcus	12
11	Kasischke, Ulf	12
11	Mohnkern, Tobias	12
11	Nather, Meinolf	12
11	Kissing, Joachim	12
11	Bartmann, Ralf	12
10	Grunenberg, Lars	18
10	Wrobel, Ulrich	18
10	Firus, Volker	18

Kilometer

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
162,9	Kasischke, Ulf	11
158,3	Münstermann, Marcus	12
158,3	Vulf, Simon	13
136,0	Mohnkern, Tobias	14
126,8	Nather, Meinolf	15
123,3	Gutschow, Frank	16
121,1	Grimm, Timo	17
121,0	Bücker, Thorsten	18
120,2	Brock, Karl-Heinz	19
113,3	Korvin, Jürgen	20

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



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

Stand: 26.02.2012



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	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	03:44:25	Kluge, Silke	09.10.11	Essen	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	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	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	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 2011

Männliche Jugend A

5 km

20:30	Sommer, Bastian	93	11.06.	Werne	Platz 3
26:53	Faltis, Dennis	93	19.02.	Fröndenberg	Platz 5
28:53	Bender, Jan	93	01.07.	Fröndenberg	Platz 6

10 km

47:34	Sommer, Bastian	93	20.03.	Ahlen	Platz 2
-------	-----------------	----	--------	-------	---------

Männliche Jugend B

5 km

25:22	Maletz, Steffen	95	01.05.	Kamen-Methler	Platz 4
-------	-----------------	----	--------	---------------	---------

15 km

1:23:50	Maletz, Steffen	95	31.12.	Werl-Soest	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	------------	---------

Weibliche Jugend A

5 km

24:30	Blank, Hannah	93	01.05.	Kamen-Methler	Platz 3
-------	---------------	----	--------	---------------	---------

10 km

53:02	Blank, Hannah	93	30.01.	Hamm	Platz 2
-------	---------------	----	--------	------	---------

Weibliche Jugend B

5 km

23:23	Bartmann, Iva	95	28.05.	Walstedde	Platz 5
25:09	Wirth, Michelle	95	04.12.	Hamm	Platz 7
34:02	Firus, Julia	95	01.05.	Kamen-Methler	Platz 14

Schüler A

5 km

23:53	Faltis, Marvin	96	01.05.	Kamen-Methler	Platz 5
26:43	Sommer, Tristan	96	01.07.	Fröndenberg	Platz 6

15 km

1:23:51	Sommer, Tristan	96	31.12.	Werl-Soest	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	------------	---------

Schülerinnen A

5 km

25:49	Grunenberg, Noel	97	01.05.	Kamen-Methler	Platz 3
27:24	Schulte, Tabitha	97	28.05.	Walstedde	Platz 4

10 km

51:14	Maletz, Lena	97	09.01.	Bönen	Platz 1
-------	--------------	----	--------	-------	---------

Schülerinnen C

5 km

27:11	Voß, Carlotta	00	09.10.	Unna-Lünern	Platz 2
29:33	Firus, Jana	00	09.10.	Unna-Lünern	Platz 2

Frauen

10 km-Mannschaft

2:16:51			29.01.	Hamm	Platz 3
	(Walter 44:12 - Brinkmann 45:05 - Firus 47:34)				
2:41:34			29.01.	Hamm	Platz 8
	(Blank 53:16 - Schulte 53:29 - Gutschow 54:49)				

15 km-Mannschaft

3:33:26			13.02.	Hamm	Platz 3
	(Walter 1:07:42 - Brinkmann 1:10:59 - Firus 1:14:45)				

Halbmarathon-Mannschaft

5:14:41			27.02.	Hamm	Platz 4
	(Walter 1:40:06 - Brinkmann 1:42:30 - Firus 1:52:05)				

Hauptklasse

5 km

27:05	Stoepel, Corinna	87	01.05.	Kamen-Methler	Platz 5
27:50	Stoepel, Daniela	90	19.02.	Fröndenberg	Platz 6

W 30

5 km

20:26	Walter, Katrin	80	26.09.	Hamm	Platz 1
-------	----------------	----	--------	------	---------

10 km

43:09	Walter, Katrin	80	11.06.	Werne	Platz 2
-------	----------------	----	--------	-------	---------

15 km

1:07:42	Walter, Katrin	80	13.02.	Hamm	Platz 2
---------	----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

1:40:06	Walter, Katrin	80	27.02.	Hamm	Platz 2
---------	----------------	----	--------	------	---------

Marathon

4:13:58	Walter, Katrin	80	27.11.	Bertlich	Platz 1
---------	----------------	----	--------	----------	---------

W 35

5 km

29:49	Peske, Claudia	76	26.09.	Hamm	Platz 12
-------	----------------	----	--------	------	----------

W 40

3 x 800 m - Staffel

9:26,0			20.07.	Bönen	Platz 1
	(Kissing, A 70 - Firus, S 66 - Uelzmann, C 67)				

5 km

21:44	Uelzmann, Christine	67	21.05.	Welver	Platz 1
21:58	Kluge, Silke	69	19.11.	Werl	Platz 2
22:15	Brinkmann, Susanne	68	01.07.	Fröndenberg	Platz 3
23:48	Kissing, Anja	70	01.07.	Fröndenberg	Platz 6
25:21	Bartmann, Britta	67	01.07.	Fröndenberg	Platz 8
25:31	Schulte, Sabine	68	01.07.	Fröndenberg	Platz 9
26:16	Picker, Jutta	70	04.09.	Bergkamen-Rünthe	Platz 11
27:17	Grunenberg, Claudia	69	01.07.	Fröndenberg	Platz 12
30:58	Knotte, Manuela	70	14.05.	Berlin	Platz 16
31:43	Kazmierczak, Anke	69	04.09.	Bergkamen-Rünthe	Platz 18
33:03	Kaftan, Petra	69	01.07.	Fröndenberg	Platz 19

10 km

45:05	Brinkmann, Susanne	68	30.01.	Hamm	Platz 1
45:29	Kluge, Silke	69	04.12.	Hamm	Platz 2
46:56	Voß-Berkhoff, Heidrun	69	10.04.	Timmendorf	Platz 3
47:12	Uelzmann, Christine	67	04.09.	Bergkamen-Rünthe	Platz 4
53:25	Schulte, Sabine	68	30.01.	Hamm	Platz 14
54:04	Grunenberg, Claudia	69	19.11.	Werl	Platz 15
55:05	Picker, Jutta	70	18.09.	Uentrop	Platz 17

15 km

1:10:25	Kluge, Silke	69	27.11.	Bertlich	Platz 1
1:10:59	Brinkmann, Susanne	68	13.02.	Hamm	Platz 2
1:21:56	Schulte, Sabine	68	13.02.	Hamm	Platz 9
1:33:14	Grunenberg, Claudia	69	31.12.	Werl-Soest	Platz 16

Halbmarathon

1:41:57	Kluge, Silke	69	06.11.	Verl	Platz 2
1:42:30	Brinkmann, Susanne	68	27.02.	Hamm	Platz 3
1:58:54	Schulte, Sabine	68	02.10.	Köln	Platz 13

Marathon

3:44:25	Kluge, Silke	69	09.10.	Essen	Platz 3
---------	--------------	----	--------	-------	---------

W 45**5 km**

23:37	Firus, Sandra	66	19.06.	Dolberg	Platz 3
24:12	Maletz, Manuela	64	18.09.	Uentrop	Platz 4
25:10	Thiel, Nicole	66	05.11.	Herbern-Ascheberg	Platz 5
25:22	Gutschow, Jutta	66	01.07.	Fröndenberg	Platz 6
26:18	Ganswind, Susanne	62	26.09.	Hamm	Platz 8
29:53	Lapainis, Karin	62	14.05.	Berlin	Platz 14
34:58	Kappel, Ute	65	01.07.	Fröndenberg	Platz 16

10 km

47:35	Firus, Sandra	66	30.01.	Hamm	Platz 2
51:45	Thiel, Nicole	66	09.10.	Unna-Lünern	Platz 7
52:05	Gutschow, Jutta	66	01.05.	Kamen-Methler	Platz 8
53:16	Margraf, Rita	64	05.11.	Herbern-Ascheberg	Platz 9
55:34	Ganswind, Susanne	62	12.11.	Bergkamen-Oberaden	Platz 10

15 km

1:13:40	Firus, Sandra	66	31.12.	Werl-Soest	Platz 1
1:23:33	Ganswind, Susanne	62	31.12.	Werl-Soest	Platz 6
1:23:50	Gutschow, Jutta	66	31.12.	Werl-Soest	Platz 7
1:37:38	Bednarz, Heike	63	31.12.	Werl-Soest	Platz 13

Halbmarathon

1:50:29	Firus, Sandra	66	13.08.	Nordkirchen	Platz 1
1:59:59	Thiel, Nicole	66	02.10.	Köln	Platz 3
2:01:45	Gutschow, Jutta	66	02.10.	Köln	Platz 4

Marathon

4:23:03	Gutschow, Jutta	66	17.04.	Wien	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	------	---------

W 50**5 km**

22:51	Pfeffer, Dorothea	61	14.05.	Berlin	Platz 2
29:20	Tappenbeck, Sigrid	58	19.06.	Dolberg	Platz 5
29:54	Steinkuhl, Heike	59	14.05.	Berlin	Platz 6
29:59	Birnbacher, Astrid	61	14.05.	Berlin	Platz 7
31:42	Koniczny, Heike	61	05.11.	Herbern-Ascheberg	Platz 11

10 km

48:47	Pfeffer, Dorothea	61	16.10.	Geseke	Platz 4
-------	-------------------	----	--------	--------	---------

15 km

1:15:29	Pfeffer, Dorothea	61	31.12.	Werl-Soest	Platz 5
---------	-------------------	----	--------	------------	---------

Halbmarathon

1:52:29	Pfeffer, Dorothea	61	06.11.	Verl	Platz 6
---------	-------------------	----	--------	------	---------

Marathon

3:49:33	Pfeffer, Dorothea	61	10.04.	Bonn	Platz 3
---------	-------------------	----	--------	------	---------

W 55**5 km**

27:40	Voß, Gabriele	56	19.06.	Dolberg	Platz 6
29:16	Flehsig, Gaby	56	01.07.	Fröndenberg	Platz 9

W 60**5 km**

26:12	Homeyer, Gisela	49	28.05.	Walstedde	Platz 1
31:53	Schlüter, Helga	49	14.05.	Berlin	Platz 5

10 km

55:40	Homeyer, Gisela	49	30.01.	Hamm	Platz 1
-------	-----------------	----	--------	------	---------

15 km

1:29:41	Homeyer, Gisela	49	13.02.	Hamm	Platz 4
---------	-----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

2:10:03	Homeyer, Gisela	49	27.02.	Hamm	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	------	---------

Männer

10km-Mannschaft

1:49:18		29.01. Hamm	Platz 3
	(Serke 32:08 - Hanke 37:48 - Grunenberg 39:22)		
2:04:06		29.01. Hamm	Platz 9
	(Munk 39:37 - Bückler 41:55 - Wöllert 42:34)		

15km-Mannschaft

2:49:02		13.02. Hamm	Platz 2
	(Serke 49:48 - Hanke 57:49 - Munk 1:01:25)		
3:15:19		13.02. Hamm	Platz 11
	(Hien 1:01:29 - Wöllert 1:05:20 - Münstermann 1:08:30)		

Halbmarathon-Mannschaft

4:26:18		27.02. Hamm	Platz 3
	(Hanke 1.23:50 - Munk 1:31:08 - Wöllert 1:33:21)		
4:48:36		27.02. Hamm	Platz 11
	Wöllert 1:33:21 - Klein 1:36:32 - Münstermann 1:38:43)		

Hauptklasse

5 km

24:17	Stoepel, Dominik	85	28.05.	Walstedde	Platz 12
26:54	Flechsigt, Philip	90	01.07.	Fröndenberg	Platz 13

10 km

51:26	Freitag, Thomas	82	30.01.	Hamm	Platz 17
-------	-----------------	----	--------	------	----------

15 km

1:20:53	Freitag, Thomas	82	13.02.	Hamm	Platz 9
---------	-----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

1:57:06	Freitag, Thomas	82	27.02.	Hamm	Platz 7
---------	-----------------	----	--------	------	---------

M 30

5 km

19:25	Mohnkern, Tobias	77	19.06.	Ahlen-Dolberg	Platz 3
-------	------------------	----	--------	---------------	---------

10 km

32:08	Serke, Sven	77	30.01.	Hamm	Platz 1
41:20	Mohnkern, Tobias	77	10.01.	Bönen	Platz 6

15 km

49:48	Serke, Sven	77	13.02.	Hamm	Platz 1
06:18	Mohnkern, Tobias	77	31.12.	Werk-Soest	Platz 4

Halbmarathon

1:32:35	Mohnkern, Tobias	77	09.10.	Unna-Lünern	Platz 3
---------	------------------	----	--------	-------------	---------

Marathon

3:24:40	Mohnkern, Tobias	77	30.10.	Frankfurt	Platz 4
---------	------------------	----	--------	-----------	---------

M 35

5.000 m

19:32,20	Münstermann, Marcus	74	28.09.	Kamen	Platz 2
----------	---------------------	----	--------	-------	---------

5 km

18:26	Hanke, Ingo	74	23.06.	Olfen	Platz 2
18:38	Grunenberg, Lars	72	25.09.	Hamm	Platz 3
21:36	Grimm, Timo	76	01.07.	Fröndenberg	Platz 5

10 km

37:40	Hanke, Ingo	74	20.03.	Ahlen	Platz 4
39:22	Grunenberg, Lars	72	30.01.	Hamm	Platz 5
42:22	Münstermann, Marcus	74	18.09.	Uentrop	Platz 8
46:06	Grimm, Timo	76	03.07.	Münster	Platz 17

15 km

56:59	Hanke, Ingo	74	31.12.	Werl-Soest	Platz 2
1:02:03	Grunenberg, Lars	72	31.12.	Werl-Soest	Platz 3
1:03:40	Münstermann, Marcus	74	31.12.	Werl-Soest	Platz 4
1:13:59	Grimm, Timo	76	13.02.	Hamm	Platz 9

Halbmarathon

1:23:50	Hanke, Ingo	74	27.02.	Hamm	Platz 2
1:28:49	Grunenberg, Lars	72	06.11.	Verl	Platz 3
1:38:43	Münstermann, Marcus	74	27.02.	Hamm	Platz 6
1:53:08	Grimm, Timo	76	27.03.	Venloo	Platz 10

Marathon

2:58:03	Hanke, Ingo	74	26.09.	Berlin	Platz 1
3:23:02	Grunenberg, Lars	72	26.11.	Arolsen	Platz 2
3:37:57	Münstermann, Marcus	74	11.09.	Münster	Platz 4

M 40**5.000 m**

17:35,72	Voß, Marcus	68	28.09.	Kamen	Platz 1
21:41,50	Deimann, Stefan	69	28.09.	Kamen	Platz 4

5 km

17:42	Voß, Marcus	68	28.05.	Walstedde	Platz 2
19:19	Munk, Martin	69	11.06.	Werne	Platz 4
21:04	Kissing, Joachim	68	05.11.	Herbern-Ascheberg	Platz 11
21:46	Schelter, Michael	69	15.10.	Wadersloh	Platz 15
21:56	Kappel, Jörg	68	04.09.	Bergkamen-Rünthe	Platz 17
21:59	Brinkmann, Klaus	67	01.07.	Fröndenberg	Platz 18
22:41	Meier, Markus	68	05.11.	Herbern-Ascheberg	Platz 19
22:47	Deimann, Stefan	69	18.09.	Dortmund	Platz 20
23:31	Firus, Volker	70	01.07.	Fröndenberg	Platz 22
24:18	Kaftan, Thomas	68	19.06.	Ahlen-Dolberg	Platz 23

10 km

35:57	Voß, Marcus	68	19.02.	Fröndenberg	Platz 2
39:37	Munk, Martin	69	30.01.	Hamm	Platz 9
44:12	Deimann, Stefan	69	16.12.	Ahlen	Platz 17
44:33	Kissing, Joachim	68	12.11.	Bergkamen-Oberaden	Platz 18
44:58	Kappel, Jörg	68	01.07.	Fröndenberg	Platz 21

15 km

1:01:25	Munk, Martin	69	13.02.	Hamm	Platz 7
1:11:00	Bücker, Heiko	71	31.12.	Werl-Soest	Platz 15
1:11:34	Schelter, Michael	69	26.09.	Bertlich	Platz 17
1:11:58	Kissing, Joachim	68	31.12.	Werl-Soest	Platz 18
1:13:37	Deimann, Stefan	69	13.02.	Hamm	Platz 21
1:15:28	Meier, Markus	68	31.12.	Werl-Soest	Platz 22

Halbmarathon

1:19:40	Voß, Marcus	68	10.04.	Timmendorf	Platz 2
1:31:08	Munk, Martin	69	27.02.	Hamm	Platz 11
1:42:47	Deimann, Stefan	69	17.04.	Münster	Platz 18
1:43:01	Schelter, Michael	69	03.10.	Beelen	Platz 19
1:44:17	Kappel, Jörg	68	13.08.	Nordkirchen	Platz 20

Marathon

2:49:26	Voß, Marcus	68	03.10.	Welper	Platz 2
3:19:27	Munk, Martin	69	30.10.	Frankfurt	Platz 4
3:44:12	Schelter, Michael	69	09.10.	Essen	Platz 7
4:31:39	Kappel, Jörg	68	18.06.	Attendorn	Platz 12
4:40:13	Deimann, Stefan	69	11.09.	Münster	Platz 13

3 x 1.000m - Staffel

10:53,6			20.07.	Bönen	Platz 1
	(Kissing, J 68 - Klein, M 65 - Schulte, M 66)				

M 45

5 km

19:16	Gutschow, Frank	63	21.05.	Welper	Platz 5
20:31	Bartmann, Ralf	66	09.10.	Unna-Lünern	Platz 11
20:47	Klink, Thomas	65	01.07.	Fröndenberg	Platz 13
21:09	Nather, Meinolf	64	20.03.	Ahlen	Platz 14
21:31	Klein, Michael	65	09.10.	Unna-Lünern	Platz 15
21:39	Schulte, Martin	66	05.11.	Herbern-Ascheberg	Platz 16
21:51	Brodowski, Dieter	63	19.06.	Ahlen-Dolberg	Platz 17
22:51	Roß, Dirk	64	28.05.	Walstedde	Platz 18
23:04	Thiel, Thomas	62	19.02.	Fröndenberg	Platz 20

10 km

39:16	Gutschow, Frank	63	01.05.	Kamen-Methler	Platz 6
42:34	Wöllert, Michael	65	30.01.	Hamm	Platz 11
42:50	Nather, Meinolf	64	30.01.	Hamm	Platz 14
43:12	Klein, Michael	65	20.03.	Ahlen	Platz 17
43:47	Brodowski, Dieter	63	09.10.	Unna-Lünern	Platz 21
44:44	Bartmann, Ralf	66	30.01.	Hamm	Platz 22

15 km

1:02:08	Gutschow, Frank	63	31.12.	Werl-Soest	Platz 5
1:05:20	Wöllert, Michael	65	13.02.	Hamm	Platz 11
1:06:01	Holtmann, Jörg	63	31.12.	Werl-Soest	Platz 13
1:07:31	Brodowski, Dieter	63	31.12.	Werl-Soest	Platz 16
1:07:48	Klein, Michael	65	31.12.	Werl-Soest	Platz 18

Halbmarathon

1:30:23	Gutschow, Frank	63	02.10.	Köln	Platz 3
1:33:21	Wöllert, Michael	65	27.02.	Hamm	Platz 8
1:36:32	Klein, Michael	65	27.02.	Hamm	Platz 10
1:39:48	Brodowski, Dieter	63	02.10.	Köln	Platz 15

Marathon

3:07:13	Gutschow, Frank	63	17.04.	Wien	Platz 1
3:34:54	Wöllert, Michael	65	11.09.	Münster	Platz 9
3:44:44	Klein, Michael	65	11.09.	Münster	Platz 10

M 50

5 km

22:27	Von Glahn Jochen	59	09.10.	Unna-Lünern	Platz 7
22:37	Budde, Rüdiger	57	28.05.	Walstedde	Platz 8
22:39	Wrobel, Ulrich	59	01.07.	Fröndenberg	Platz 9
22:41	Bollwig, Peter	58	01.07.	Fröndenberg	Platz 10

10 km

40:30	Hien, Peter	59	19.02.	Fröndenberg	Platz 3
47:09	Wrobel, Ulrich	59	12.11.	Bergkamen-Oberaden	Platz 15
47:19	Von Glahn Jochen	59	18.09.	Uentrop	Platz 16
47:40	Budde, Rüdiger	57	18.09.	Uentrop	Platz 18

15 km

1:01:29	Hien, Peter	59	13.02.	Hamm	Platz 3
1:11:57	Wrobel, Ulrich	59	31.12.	Werl-Soest	Platz 11
1:12:17	Budde, Rüdiger	57	31.12.	Werl-Soest	Platz 12
1:16:43	Bollwig, Peter	58	31.12.	Werl-Soest	Platz 18

Halbmarathon

1:47:50	Wrobel, Ulrich	59	02.10.	Köln	Platz 14
---------	----------------	----	--------	------	----------

M 55**5 km**

24:24	Flehsig, Jürgen	55	01.05.	Kamen-Methler	Platz 11
-------	-----------------	----	--------	---------------	----------

15 km

1:05:29	Budde, Klaus	53	31.12.	Werl-Soest	Platz 3
1:08:34	Unruh, Alexander	55	31.12.	Werl-Soest	Platz 9
1:14:59	Teumert, Walter	52	31.12.	Werl-Soest	Platz 13
1:25:37	Daidok, Michael	52	13.02.	Hamm	Platz 14

M 60**5 km**

22:40	Stoepel, Hartmut	50	19.02.	Fröndenberg	Platz 1
22:58	Jahn, Bernd	51	21.05.	Welver	Platz 2
28:45	Walter, Lothar	50	18.09.	Uentrop	Platz 4

10 km

46:04	Brock, Karl-Heinz	51	30.01.	Hamm	Platz 3
47:25	Stoepel, Hartmut	50	30.01.	Hamm	Platz 4
47:36	Vulf, Simon	50	02.07.	Delbrück	Platz 5
49:35	Korvin, Jürgen	48	30.01.	Hamm	Platz 8
49:38	Jahn, Bernd	51	30.01.	Hamm	Platz 9
52:25	Freitag, Dieter	51	30.01.	Hamm	Platz 13

15 km

1:08:49	Brock, Karl-Heinz	51	13.02.	Hamm	Platz 2
1:13:16	Stoepel, Hartmut	50	13.02.	Hamm	Platz 3
1:13:44	Korvin, Jürgen	48	13.02.	Hamm	Platz 4
1:19:20	Vulf, Simon	50	13.02.	Hamm	Platz 7
1:20:53	Freitag, Dieter	51	13.02.	Hamm	Platz 8
1:39:12	Walter, Lothar	50	31.12.	Werl-Soest	Platz 12

Halbmarathon

1:39:10	Brock, Karl-Heinz	51	27.02.	Hamm	Platz 2
1:46:37	Korvin, Jürgen	48	27.02.	Hamm	Platz 3
1:48:23	Stoepel, Hartmut	50	27.02.	Hamm	Platz 4
1:57:04	Freitag, Dieter	51	27.02.	Hamm	Platz 7
1:58:16	Vulf, Simon	50	13.08.	Nordkirchen	Platz 8

Marathon

3:29:19	Brock, Karl-Heinz	51	23.10.	Dresden	Platz 1
---------	-------------------	----	--------	---------	---------

M 65

10 km

47:37	Kasischke, Ulf	42	20.03.	Ahlen	Platz 6
52:15	Dieckmann, Lothar	44	30.01.	Hamm	Platz 12

15 km

1:14:22	Kasischke, Ulf	42	13.02.	Hamm	Platz 4
1:19:20	Dieckmann, Lothar	44	13.02.	Hamm	Platz 8

Halbmarathon

1:47:26	Kasischke, Ulf	42	27.02.	Hamm	Platz 4
1:56:57	Dieckmann, Lothar	44	27.02.	Hamm	Platz 9

Kreisrekorde

Frauen

100 km

8:57:51	Pfeffer, Dorothea	61	05.04.08	Kienbaum
---------	-------------------	----	----------	----------

10 km - Lauf

34:56	Püttmann, Gerlinde ¹	50	23.01.82	Hamm
-------	---------------------------------	----	----------	------

Marathon

2:43:32	Püttmann, Gerlinde ¹	50	10.04.82	Nürnberg
---------	---------------------------------	----	----------	----------

Männer

15 km - Lauf

49:11	Serke, Sven	77	31.12.10	Werl-Soestd
-------	-------------	----	----------	-------------

¹ Für LAZ Hamm

Westfälische Bestenliste

Frauen

Halbmarathon-Mannschaft

5:14:41 27.02. Hamm Platz 12
(Walter 1:40:06 - Brinkmann 1:42:30 - Firus 1:52:05)

W 50

Marathon

3:49:33 Pfeffer, Dorothea 61 10.04. Bonn Platz 9

W 60

Halbmarathon

2:10:03 Homeyer, Gisela 49 27.02. Hamm Platz 10

Männer

M 30

10 km

32:08 Serke, Sven 77 30.01. Hamm Platz 7

M 60

Marathon

3:29:19 Brock, Karl-Heinz 51 23.10. Dresden Platz 8

Bestenliste der Deutschen Ultramarathonvereinigung

Dorothea Pfeffer

6-Stunden-Lauf

64.443 km 16.04. Iserlohn Platz 14 national
Platz 71 international

12-Stunden-Lauf

113.696 km 08.05. Basel Platz 7 national
Platz 35 international

50 km-Lauf

4:37:54 03.07. Bochum Platz 61 national
Platz 321 international

24-Stunden-Lauf

183.690 km 23./24.07. Reichenbach Platz 10 national
Platz 86 international

Meisterschaftsergebnisse

Kreismeisterschaften

Halbmarathon am 27.02. in Hamm

Susanen 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

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-Meisterschaft 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	W 50	Platz 22
------------------	------	----------

Deutsche Meisterschaften der Deutschen Ultramarathonvereinigung

24-Std.-Lauf am 23./24.07. in Reichenbach

Dorothea Pfeffer	Platz 3 Frauen, Platz 1 W 50	183,690 km
------------------	------------------------------	------------