



Jahresrückblick 2012

Lauffreunde Bönen – hier läuft's!!!



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 26 Frauen.

1619 km

144 Einzelstarts

2011:
46 Frauen
3870 km
218 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 65 Männer.

6514 km

530 Einzelstarts

2011:
66 Männer
5692 km
496 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Wettkampfwertung Frauen - Starts

Starts		Platz
16	Maletz, Manuela	1
13	Firus, Sandra	2
12	Schulte, Sabine	3
12	Walter, Katrin	3
11	Ganswind, Susanne	5
10	Kluge, Silke	6
10	Grunenberg, Claudia	6
8	Homeyer, Gisela	8
7	Thiel, Nicole	9
6	Gutschow, Jutta	10



Wettkampfwertung Frauen - km

km		Platz
170,4	Schulte, Sabine	1
154,4	Kluge, Silke	2
154,4	Walter, Katrin	2
138,2	Firus, Sandra	4
132,2	Ganswind, Susanne	5
129,3	Grunenberg, Claudia	6
111,6	Maletz, Manuela	7
108,3	Gutschow, Jutta	8
96,1	Homeyer, Gisela	9
72,2	Freitag, Karin	10



Wettkampfwertung Männer - Starts

Starts		Platz
40	Schelter, Michael	1
36	Deimann, Stefan	2
23	Sommer, Berthold	3
19	Klein, Michael	4
19	Serke, Sven	4
18	Hanke, Ingo	6
18	Ganswind, Michael	6
17	Grunenberg, Lars	8
16	Schulte, Martin	9
16	Flory, Michael	9
16	Stoepel, Hartmut	9



Wettkampfwertung Männer - km

km		Platz
503,3	Schelter, Michael	1
471,5	Deimann, Stefan	2
367,5	Klein, Michael	3
247,5	Kasischke, Ulf	4
242,5	Sommer, Berthold	5
237,3	Kappel, Jörg	6
226,6	Hanke, Ingo	7
226,6	Bücker, Thorsten	7
211,5	Grunenberg, Lars	9
208,9	Serke, Sven	10



Der erste Marathon für ...

Sabine Schulte

in 4:09:38 Std. am 29.04. in Hamburg

Martin Schulte

in 3:43:52 Std. am 29.04. in Hamburg

Sven Serke

in 2:39:33 Std. am 14.10. in Köln

Dieter Brodowski

in 3:31:58 Std. am 21.10. auf Mallorca



Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	20:06	Walter, Katrin	23.9	Hamm	10
2	21:26	Uelzmann, Christine	29.6	Fröndenberg	9
3	22:08	Kluge, Silke	1.5	Kamen-Methler	8
4	23:44	Maletz, Manuela	14.10	Unna-Lünern	7
5	24:36	Firus, Sandra	2.6	Walstedde	6
6	24:55	Picker, Jutta	3.11	Herbern	5
7	25:01	Schulte, Sabine	2.6	Walstedde	4
8	25:29	Stoepel, Corinna	14.10	Unna-Lünern	3
9	25:51	Grunenberg, Claudia	17.11	Werl	2
10	25:57	Thiel, Nicole	14.10	Unna-Lünern	1



Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	44:46	Walter, Katrin	9.6	Werne	10
2	45:09	Kluge, Silke	29.1	Hamm	9
3	46:28	Brinkmann, Susanne	29.1	Hamm	8
4	48:23	Pfeffer, Dorothea	23.9	Hamm	7
5	48:36	Maletz, Manuela	2.12	Hamm	6
6	48:47	Firus, Sandra	29.1	Hamm	5
7	51:47	Schulte, Sabine	3.11	Herbern	4
8	52:36	Ganswind, Susanne	23.9	Hamm	3
9	52:58	Gutschow, Jutta	29.1	Hamm	2
10	54:53	Thiel, Nicole	1.5	Kamen-Methler	1



Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:09:51	Walter, Katrin	12.2	Hamm	10
2	1:09:54	Kluge, Silke	12.2	Hamm	9
3	1:10:38	Brinkmann, Susanne	12.2	Hamm	8
4	1:13:11	Maletz, Manuela	31.12	Werl-Soest	7
5	1:14:51	Firus, Sandra	12.2	Hamm	6
6	1:15:55	Pfeffer, Dorothea	31.12	Werl-Soest	5
7	1:20:44	Picker, Jutta	31.12	Werl-Soest	4
8	1:21:52	Schulte, Sabine	12.2	Hamm	3
9	1:21:53	Gutschow, Jutta	12.2	Hamm	2
10	1:23:27	Thiel, Nicole	31.12	Werl-Soest	1



Top Ten Frauen – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:40:56	Walter, Katrin	11.8	Nordkirchen	10
2	1:41:48	Kluge, Silke	1.4	Berlin	9
3	1:47:52	Brinkmann, Susanne	26.2	Hamm	8
4	1:47:57	Firus, Sandra	26.2	Hamm	7
5	1:52:11	Pfeffer, Dorothea	7.10	Lindau	6
6	1:57:33	Grunenberg, Claudia	24.11	Essen	5
7	1:57:41	Schulte, Sabine	24.11	Essen	4
8	1:59:39	Picker, Jutta	3.10	Wolver	3
9	2:01:32	Ganswind, Susanne	26.2	Hamm	2
10	2:05:33	Freitag, Karin	21.10	Magedburg	1



Top Ten Frauen – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	3:47:22	Walter, Katrin	3.10	Welver	10
2	3:50:40	Kluge, Silke	14.10	Essen	9
3	4:09:38	Schulte, Sabine	29.4	Hamburg	8
4	4:26:14	Gutschow, Jutta	29.4	Hamburg	7



Top Ten Frauen

5	Sabine Schulte	23 Punkte	(8)
6	Manuela Maletz	20 Punkte	(-)
7	Dorothea Pfeffer	18 Punkte	(4)
8	Jutta Picker	12 Punkte	(-)
9	Jutta Gutschow	11 Punkte	(6)
10	Christine Uelzmann	9 Punkte	(7)



Platz 3

Sandra Firus = 24 Punkte

5 km in 24:36 Min. am 2.6. in Walstedde (6 P.)

10 km in 48:47 Min. am 29.1. in Hamm (5 P.)

15 km in 1:14:51 am 12.2. in Hamm (6 P.)

Halbmarathon in 1:47:57 Std. am 26.2. in Hamm (7 P.)

2011 = Platz 5



Platz 3

Susanne Brinkmann = 24 Punkte

10 km in 46:28 Min. am 29.1. in Hamm (8 P.)

15 km in 1:10:38 am 12.2. in Hamm (8 P.)

Halbmarathon in 1:47:52 am 26.2. in Hamm (8 P.)

2011 = Platz 3



Platz 2

Silke Kluge = 44 Punkte

- 5 km in 22:08 Min. am 1.5. in Kamen-Methler (8 P.)
- 10 km in 45:09 am 29.1. in Hamm (9 P.)
- 15 km in 1:09:54 Std. am 12.2. in Hamm (9 P.)
- Halbmarathon in 1:41:48 Std. am 1.4. in Berlin (9 P.)
- Marathon in 3:50:40 Std. am 14.10. in Essen (9 P.)

2011 = Platz 2



Siegerin



- 5 km in 20:06 Min.
am 23.9. in Hamm (10 P.)
- 10 km in 44:46 Min.
am 9.6. in Werne (10 P.)
- 15 km in 1:09:51 Std.
am 12.2. in Hamm (10 P.)
- Halbmarathon in 1:40:56 Std.
am 11.8. in Nordkirchen (10P.)
- Marathon in 3:47:22 Std.
am 3.10. in Welper (10 P.)

Katrin Walter = 50 Punkte



Top Twenty Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	16:00	Serke, Sven	9.6	Werne	20
2	17:33	Voß, Marcus	17.11	Werl	19
3	17:52	Hanke, Ingo	21.10	Geseke	18
4	18:23	Grunenberg, Lars	17.11	Werl	17
5	19:05	Kluge, Carsten	17.11	Werl	16
6	19:23	Mohnkern, Tobias	2.12	Hamm	15
7	19:26	Munk, Martin	18.3	Ahlen	14
8	20:09	Bartmann, Ralf	3.11	Herbern	13
9	20:39	Brodowski, Dieter	3.10	Oer-Erkenschwick	12
10	20:40	Münstermann, Marcus	2.9	Bergkamen-Rünthe	11



Top Twenty Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	32:22	Serke, Sven	3.11	Herbern	20
2	35:32	Voß, Marcus	23.9	Hamm	19
3	36:58	Hanke, Ingo	4.11	Herne	18
4	39:39	Munk, Martin	9.6	Werne	17
5	41:03	Gutschow, Frank	29.1	Hamm	16
6	41:36	Grunenberg, Lars	1.5	Kamen-Methler	15
7	41:37	Mohnkern, Tobias	22.7	Münster	14
8	41:49	Kluge, Carsten	18.5	Ahaus	13
9	41:51	Bücker, Thorsten	29.1	Hamm	12
10	41:55	Karwoth, Felix	29.1	Hamm	11



Top Twenty Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	49:58	Serke, Sven	31.12	Werl-Soest	20
2	55:27	Voß, Marcus	29.6	Fröndenberg	19
3	56:54	Hanke, Ingo	12.2	Hamm	18
4	59:21	Grunenberg, Lars	31.12	Werl-Soest	17
5	1:02:40	Munk, Martin	12.2	Hamm	16
6	1:03:25	Gutschow, Frank	12.2	Hamm	15
7	1:03:31	Mohnkern, Tobias	12.2	Hamm	14
8	1:05:15	Bücker, Thorsten	12.2	Hamm	13
9	1:05:52	Klein, Michael	12.2	Hamm	12
10	1:06:02	Münstermann, Marcus	31.12	Werl-Soest	11



Top Twenty Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:13:13	Serke, Sven	2.12	Bertlich	20
2	1:18:13	Voß, Marcus	1.5	Kamen-Methler	19
3	1:22:20	Hanke, Ingo	26.2	Hamm	18
4	1:25:50	Grunenberg, Lars	24.11	Essen	17
5	1:29:06	Munk, Martin	8.9	Marl	16
6	1:30:10	Gutschow, Frank	26.2	Hamm	15
7	1:32:17	Kluge, Carsten	1.4	Berlin	14
8	1:32:27	Mohnkern, Tobias	8.9	Marl	13
9	1:34:08	Bücker, Thorsten	26.2	Hamm	12
10	1:35:50	Brodowski, Dieter	30.9	Bertlich	11



Top Twenty Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	2:39:33	Serke, Sven	14.10	Köln	20
2	2:48:39	Voß, Marcus	3.10	Welver	19
3	2:52:54	Hanke, Ingo	29.4	Düsseldorf	18
4	3:13:42	Grunenberg, Lars	14.10	Essen	17
5	3:13:53	Munk, Martin	14.10	Köln	16
6	3:14:20	Bücker, Thorsten	14.10	Essen	15
7	3:20:12	Mohnkern, Tobias	14.10	Essen	14
8	3:31:58	Brodowski, Dieter	21.10	Palma de Mallorca	13
9	3:36:09	Kluge, Carsten	14.10	Essen	12
10	3:40:17	Wöllert, Michael	9.9	Münster	11



Top Twenty Männer

7	Carsten Kluge	63 Punkte	(-)
8	Frank Gutschow	55 Punkte	(3)
9	Thorsten Bücker	52 Punkte	(-)
10	Marcus Münstermann	45 Punkte	(8)
11	Dieter Brodowski	44 Punkte	(-)
12	Ralf Bartmann	40 Punkte	(-)
13	Michael Klein	29 Punkte	(11)
14	Martin Schulte	28 Punkte	(19)
15	Stefan Deimann	25 Punkte	(15)
16	Michael Wöllert	21 Punkte	(10)
17	Christian Zicholl	20 Punkte	(-)
18	Thomas Klink	19 Punkte	(-)
19	Michael Flory	15 Punkte	(-)
20	Joachim Kissing	13 Punkte	(-)
20	Michael Schelter	13 Punkte	(16)



Platz 6

Tobias Mohnkern = 70 Punkte

5 km in 19:23 Min. am 2.12. in Hamm (15 P.)
10 km in 41:39 Min. am 22.7. in Münster (14 P.)
15 km in 1:03:31 Std. am 12.2. in Hamm (14 P.)
Halbmarathon in 1:32:27 Std. am 8.9. in Marl (13 P.)
Marathon in 3:20:12 Std. am 14.10. in Essen (14 P.)

2011 = Platz 6



Platz 5

Martin Munk = 79 Punkte

5 km in 19:26 Min. am 18.3. in Ahlen (14 P.)
10 km in 39:39 Min. am 9.6. in Werne (17 P.)
15 km in 1:02:40 Std. am 12.2. in Hamm (16 P.)
Halbmarathon in 1:29:06 Std. am 8.9. in Marl (16 P.)
Marathon in 3:13:53 Std. am 14.10. in Köln (16 P.)

2011 = Platz 4



Platz 4

Lars Grunenberg = 83 Punkte

5 km in 18:23 Min. am 17.11. in Werl (17 P.)
10 km in 41:36 Min. am 1.5. in Kamen-Methler (15 P.)
15 km in 59:21 Min. am 31.12. in Werl-Soest (17 P.)
Halbmarathon in 1:25:50 Std. am 24.11. in Essen (17 P.)
Marathon in 3:13:42 Std. am 14.10. in Essen (17 P.)

2011 = Platz 2



Platz 3

Ingo Hanke = 90 Punkte

5 km in 17:52 Min. am 21.10. in Geseke (18 P.)
10 km in 36:58 Min. am 4.11. in Herne (18 P.)
15 km in 56:54 Min. am 12.2. in Hamm (18 P.)
Halbmarathon in 1:22:20 Std. am 26.2. in Hamm (18 P.)
Marathon in 2:52:54 Std. am 29.4. in Düsseldorf (18 P.)

2011 = Platz 1



Platz 2

Marcus Voß = 95 Punkte

5 km in 17:33 Min. am 17.11. in Werl (19 P.)
10 km in 35:32 Min. am 23.9. in Hamm (19 P.)
15 km in 55:27 Min. am 29.6. in Fröndenberg (19 P.)
Halbmarathon in 1:18:13 Std. am 1.5. in Kamen-Methler (19 P.)
Marathon in 2:48:39 Std. am 3.10. in Welper (19 P.)

2011 = Platz 5



Sieger



5 km in 16:00 Min.
am 9.6. in Werne (20 P.)
10 km in 32:22 Min.
am 3.11. in Herbern (20 P.)
15 km in 49:58 Min.
am 31.12. in Werl-Soest (20P.)
Halbmarathon in 1:13:13 Std.
am 2.12. in Bertlich (20 P.)
Marathon in 2:39:33 Std.
am 14.10. in Köln (20 P.)

Sven Serke = 100 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	30.01.2011	Hamm	10
2	33:40	Holtmann, Jörg	26.11.1994	Mesum	9
3	33:59	Wrede, Michael	06.04.1996	Paderborn	8
4	34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.1995	Bönen	7
5	34:16	Schlockermann, Martin	19.08.1996	Bönen	6
6	34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.2003	Hamm	5
7	35:01	Budde, Klaus	27.03.1994	Bönen	4
8	35:32	Voß, Marcus	23.09.2012	Hamm	3
9	35:40	Kohrt, Thomas	26.01.1997	Hamm	2
10	35:55	Fabian, Hans	16.03.1987	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	27.04.1997	Hamburg	10
2	2:39:09	Wrede, Michael	27.10.1996	Essen	9
3	2:39:33	Serke, Sven	14.10.2012	Köln	8
4	2:45:31	Voß, Markus	20.09.2009	Berlin	7
5	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.2005	Hannover	6
6	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.1987	Berlin	5
7	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.1987	Berlin	4
8	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.1996	Frankfurt	3
9	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.1995	Frankfurt	2
10	2:52:54	Hanke, Ingo	29.04.2012	Düsseldorf	1



Ewige Top-Ten-Wertung Männer

Platz		Punkte
1	Serke, Sven	48
2	Wrede, Michael	43
3	Karlsohn, Heinrich	36
4	Holtmann, Jörg	34
5	Pfeffer, Dirk	27
6	Voß, Markus	26
7	Schlockermann, Martin	20
8	Kohrt, Thomas	14
9	Budde, Klaus	10
10	Groß, Herbert	6



Kreisbestenliste

Ein statischer Überblick:

Kinder und Jugendliche
3 x Platz 1, 1 x Platz 2, 5 x Platz 3

Frauen
4 x Platz 1, 9 x Platz 2, 6 x Platz 3
1 Mannschaft Platz 2 - 1 Mannschaft Platz 3

Männer
12 x Platz 1, 10 x Platz 2, 10 x Platz 3
1 Staffel Platz 1, 2 Mannschaft Platz 2



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

5:18:08 Std. Lauffreunde Bönen 26.2. Hamm Platz 15
(Kluge 1:42:19, Brinkmann 1:47:52, Firus 1:47:57)

W 60

Halbmarathon

2:05:33 Freitag, Karin 21.10. Magdeburg Platz 8



Westfälische Bestenliste

Männer

M 35

10 km

32:22 Serke, Sven 3.11. Ascheberg-Herbern Platz 4

Halbmarathon

1:13:13 Serke, Sven 2.12. Herten-Bertlich Platz 4

Marathon

2:39:33 Serke, Sven 14.10. Köln Platz 2

2:52:54 Hanke, Ingo 29.4. Düsseldorf Platz 7

M 40

Halbmarathon

1:18:13 Voß, Marcus 1.5. Kamen-Methler Platz 10



Westfälische Bestenliste

Männer

M 70

10 km

47:15 Kasischke, Ulf 29.1. Hamm Platz 9

Halbmarathon

1:45:42 Kasischke, Ulf 26.2. Hamm Platz 8

Marathon

3:59:50 Kasischke, Ulf 9.9. Münster Platz 6



Kreismeisterinnen und -meister

Halbmarathon am 26.2. in Hamm

Bastian Sommer männliche Jugend A

Ingo Hanke M 35

Walter Teumert M 60

10 km-Straßenlauf am 2.12. in Hamm

Michelle Wirth weibliche Jugend U 18

Manuela Maletz W 45

Steffen Maletz männliche Jugend U 18

Markus Münstermann M 35

Langstaffel-Meisterschaft am 4.7. in Bönen

Joachim Kissing – Martin M 40 3 x 1.000 m

Schulte – Ralf Bartmann



Westdeutsche Meisterschaften

Westdeutsche Marathonmeisterschaften

Ulf Kasischke

M 70 Platz 3



Persönliche Bestzeiten *

Am Ende des Jahres 2012 gab es 65 absolute persönliche Verbesserungen auf den 5 TOP-Wertungs-Strecken zu vermelden.

Hinzu kommen 28 „Erststarts“ (also auch persönliche Bestzeiten).

* Noch ohne Gewähr, nach bestem Wissen ermittelt.



Persönliche Bestzeiten

Sabine Schulte, Stefan Deimann und Ingo Hanke haben sich auf allen 5 Top-Wertungs-Strecken verbessert.

4 Nennungen: Michael Ganswind, Tobias Mohnkern und Mike Kosiol

3 Nennungen: Ralf Bartmann, Dieter Brodowski, Lukas Fudalej, Susanne Ganswind, Claudia Grunenberg, Lars Grunenberg, Thomas Kaftan, Carsten Kluge, Jutta Picker, Martin Schulte



Der Spruch des Jahres 2012

Marcus Voß nach dem einsamen Marathonsieg in Welper:

Meine Frau Heidrun hat bei km 36 auf mich gewartet . Das war wie eine Flasche Krombacher nach 3 Tagen in der Wüste.



Das war das Laufjahr 2012

Hans Fabian:

„Laufen is' schoin!!!“