

Hier läuft was!



Rückblick 2012

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



Top Ten Frauen Top Twenty Männer 2012



Top-Ten-Wertung 2012

Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	20:06	Walter, Katrin	1980	23.9	Hamm	10
2	21:26	Uelzmann, Christine	1967	29.6	Fröndenberg	9
3	22:08	Kluge, Silke	1969	1.5	Kamen-Methler	8
4	23:44	Maletz, Manuela	1964	14.10	Unna-Lünern	7
5	24:36	Firus, Sandra	1966	2.6	Walstedde	6
6	24:55	Picker, Jutta	1970	3.11	Herbern	5
7	25:01	Schulte, Sabine	1968	2.6	Walstedde	4
8	25:29	Stoepel, Corinna	1987	14.10	Unna-Lünern	3
9	25:51	Grunenberg, Claudia	1969	17.11	Werl	2
10	25:57	Thiel, Nicole	1966	14.10	Unna-Lünern	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	44:46	Walter, Katrin	1980	9.6	Werne	10
2	45:09	Kluge, Silke	1969	29.1	Hamm	9
3	46:28	Brinkmann, Susanne	1968	29.1	Hamm	8
4	48:23	Pfeffer, Dorothea	1961	23.9	Hamm	7
5	48:36	Maletz, Manuela	1964	2.12	Hamm	6
6	48:47	Firus, Sandra	1966	29.1	Hamm	5
7	51:47	Schulte, Sabine	1968	3.11	Herbern	4
8	52:36	Ganswind, Susanne	1962	23.9	Hamm	3
9	52:58	Gutschow, Jutta	1966	29.1	Hamm	2
10	54:53	Thiel, Nicole	1966	1.5	Kamen-Methler	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:09:51	Walter, Katrin	1980	12.2	Hamm	10
2	1:09:54	Kluge, Silke	1969	12.2	Hamm	9
3	1:10:38	Brinkmann, Susanne	1968	12.2	Hamm	8
4	1:13:11	Maletz, Manuela	1964	31.12	Werl-Soest	7
5	1:14:51	Firus, Sandra	1966	12.2	Hamm	6
6	1:15:55	Pfeffer, Dorothea	1961	31.12	Werl-Soest	5
7	1:20:44	Picker, Jutta	1970	31.12	Werl-Soest	4
8	1:21:52	Schulte, Sabine	1968	12.2	Hamm	3
9	1:21:53	Gutschow, Jutta	1966	12.2	Hamm	2
10	1:23:27	Thiel, Nicole	1966	31.12	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:40:56	Walter, Katrin	1980	11.8	Nordkirchen	10
2	1:41:48	Kluge, Silke	1969	1.4	Berlin	9
3	1:47:52	Brinkmann, Susanne	1968	26.2	Hamm	8
4	1:47:57	Firus, Sandra	1966	26.2	Hamm	7
5	1:52:11	Pfeffer, Dorothea	1961	7.10	Lindau	6
6	1:57:33	Grunenberg, Claudia	1969	24.11	Essen	5
7	1:57:41	Schulte, Sabine	1968	24.11	Essen	4
8	1:59:39	Picker, Jutta	1970	3.10	Welver	3
9	2:01:32	Ganswind, Susanne	1962	26.2	Hamm	2
10	2:05:33	Freitag, Karin	1952	21.10	Magedburg	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	3:47:22	Walter, Katrin	1980	3.10	Welver	10
2	3:50:40	Kluge, Silke	1969	14.10	Essen	9
3	4:09:38	Schulte, Sabine	1968	29.4	Hamburg	8
4	4:26:14	Gutschow, Jutta	1966	29.4	Hamburg	7

Top-Ten-Wertung 2012

Platz	Name	Punkte	Platz 2011
1	Walter, Katrin	50	1
2	Kluge, Silke	44	2
3	Brinkmann, Susanne	24	3
3	Firus, Sandra	24	5
5	Schulte, Sabine	23	8
6	Maletz, Manuela	20	-
7	Pfeffer, Dorothea	18	4
8	Picker, Jutta	12	-
9	Gutschow, Jutta	11	6
10	Uelzmann, Christine	9	7

Top-Twenty-Wertung 2012

Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	16:00	Serke, Sven	1977	9.6	Werne	20
2	17:33	Voß, Marcus	1968	17.11	Werl	19
3	17:52	Hanke, Ingo	1974	21.10	Geseke	18
4	18:23	Grunenberg, Lars	1972	17.11	Werl	17
5	19:05	Kluge, Carsten	1967	17.11	Werl	16
6	19:23	Mohnkern, Tobias	1977	2.12	Hamm	15
7	19:26	Munk, Martin	1969	18.3	Ahlen	14
8	20:09	Bartmann, Ralf	1966	3.11	Herbern	13
9	20:39	Brodowski, Dieter	1963	3.10	Oer-Erkenschwick	12
10	20:40	Münstermann, Marcus	1974	2.9	Bergkamen-Rünthe	11
11	20:54	Wöllert, Michael	1965	2.9	Bergkamen-Rünthe	10
12	21:04	Kissing, Joachim	1968	29.6	Fröndenberg	9
13	21:20	Schulte, Martin	1966	29.6	Fröndenberg	8
14	21:34	Schelter, Michael	1969	2.9	Bergkamen-Rünthe	7
15	21:51	Deimann, Stefan	1969	2.12	Hamm	6
16	21:56	Flory, Michael	1963	23.9	Hamm	5
17	21:58	Kosiol, Mike	1976	3.11	Herbern	4
18	22:26	Thiel, Thomas	1962	2.6	Walstedde	3
19	22:29	Klink, Thomas	1965	2.12	Hamm	2
20	22:37	von Glahn, Joachim	1959	10.11	Bergkamen-Oberaden	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	32:22	Serke, Sven	1977	3.11	Herbern	20
2	35:32	Voß, Marcus	1968	23.9	Hamm	19
3	36:58	Hanke, Ingo	1974	4.11	Herne	18
4	39:39	Munk, Martin	1969	9.6	Werne	17
5	41:03	Gutschow, Frank	1963	29.1	Hamm	16
6	41:36	Grunenberg, Lars	1972	1.5	Kamen-Methler	15
7	41:37	Mohnkern, Tobias	1977	22.7	Münster	14
8	41:49	Kluge, Carsten	1967	18.5	Ahaus	13
9	41:51	Bücker, Thorsten	1968	29.1	Hamm	12
10	41:55	Karwoth, Felix	1982	29.1	Hamm	11
11	42:09	Münstermann, Marcus	1974	29.1	Hamm	10
12	42:09	Zicholl, Christian	1973	1.5	Kamen-Methler	10
13	42:50	Bartmann, Ralf	1966	29.1	Hamm	8
14	43:25	Klein, Michael	1965	29.1	Hamm	7
15	44:00	Deimann, Stefan	1969	8.6	Oelde	6
16	44:06	Pfeffer, Dirk	1965	29.6	Fröndenberg	5
17	44:17	Flory, Michael	1963	3.10	Welver	4
18	44:26	Klink, Thomas	1965	9.9	Dortmund	3
19	44:35	von Glahn, Jochen	1959	29.1	Hamm	2
20	44:46	Brodowski, Dieter	1963	24.6	Mengede	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	49:58	Serke, Sven	1977	31.12	Werl-Soest	20
2	55:27	Voß, Marcus	1968	29.6	Fröndenberg	19
3	56:54	Hanke, Ingo	1974	12.2	Hamm	18
4	59:21	Grunenberg, Lars	1972	31.12	Werl-Soest	17
5	1:02:40	Munk, Martin	1969	12.2	Hamm	16
6	1:03:25	Gutschow, Frank	1963	12.2	Hamm	15
7	1:03:31	Mohnkern, Tobias	1977	12.2	Hamm	14
8	1:05:15	Bücker, Thorsten	1968	12.2	Hamm	13
9	1:05:52	Klein, Michael	1965	12.2	Hamm	12
10	1:06:02	Münstermann, Marcus	1974	31.12	Werl-Soest	11
11	1:06:27	Bartmann, Ralf	1966	12.2	Hamm	10
12	1:06:37	Budde, Klaus	1953	31.12	Werl-Soest	9
13	1:07:35	Kluge, Carsten	1967	12.2	Hamm	8
14	1:09:02	Brodowski, Dieter	1963	25.11	Sundern-Langscheid	7
15	1:09:42	Flory, Michael	1963	31.12	Werl-Soest	6
16	1:09:56	Schulte, Martin	1966	12.2	Hamm	5
17	1:10:28	Kissing, Joachim	1968	31.12	Werl-Soest	4
18	1:10:31	von Glahn, Jochen	1959	12.2	Hamm	3
19	1:10:43	Deimann, Stefan	1969	12.2	Hamm	2
20	1:10:48	Meier, Markus	1968	31.12	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:13:13	Serke, Sven	1977	2.12	Bertlich	20
2	1:18:13	Voß, Marcus	1968	1.5	Kamen-Methler	19
3	1:22:20	Hanke, Ingo	1974	26.2	Hamm	18
4	1:25:50	Grunenberg, Lars	1972	24.11	Essen	17
5	1:29:06	Munk, Martin	1969	8.9	Marl	16
6	1:30:10	Gutschow, Frank	1963	26.2	Hamm	15
7	1:32:17	Kluge, Carsten	1967	1.4	Berlin	13
8	1:32:27	Mohnkern, Tobias	1977	8.9	Marl	14
9	1:34:08	Bücker, Thorsten	1968	26.2	Hamm	12
10	1:35:50	Brodowski, Dieter	1963	30.9	Bertlich	11
11	1:36:42	Zicholl, Christian	1973	26.2	Hamm	10
12	1:37:30	Bartmann, Ralf	1966	26.2	Hamm	9
13	1:38:09	Münstermann, Marcus	1974	3.10	Wolver	8
14	1:40:32	Klink, Thomas	1965	30.9	Bertlich	7
15	1:40:57	Schulte, Martin	1966	26.2	Hamm	6
16	1:41:49	Deimann, Stefan	1969	3.10	Dortmund	5
17	1:43:56	Bücker, Heiko	1971	22.4	Herne	4
18	1:44:18	Schelter, Michael	1969	25.3	Gütersloh	3
19	1:45:01	Kosiol, Mike	1976	14.10	Köln	2
20	1:45:42	Kasischke, Ulf	1942	26.2	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	2:39:33	Serke, Sven	1977	14.10	Köln	20
2	2:48:39	Voß, Marcus	1968	3.10	Welver	19
3	2:52:54	Hanke, Ingo	1974	29.4	Düsseldorf	18
4	3:13:42	Grunenberg, Lars	1972	14.10	Essen	17
5	3:13:53	Munk, Martin	1969	14.10	Köln	16
6	3:14:20	Bücker, Thorsten	1968	14.10	Essen	15
7	3:20:12	Mohnkern, Tobias	1977	14.10	Essen	14
8	3:31:58	Brodowski, Dieter	1963	21.10	Palma de Mallorca	13
9	3:36:09	Kluge, Carsten	1967	14.10	Essen	12
10	3:40:17	Wöllert, Michael	1965	9.9	Münster	11
11	3:41:31	Klein, Michael	1965	14.10	Essen	10
12	3:43:52	Gutschow, Frank	1963	29.4	Hamburg	9
13	3:43:52	Schulte, Martin	1966	29.4	Hamburg	8
14	3:56:07	Klink, Thomas	1965	21.10	Palma de Mallorca	7
15	3:56:27	Deimann, Stefan	1969	14.10	Köln	6
16	3:57:30	Münstermann, Marcus	1974	9.9	Münster	5
17	3:59:50	Kasischke, Ulf	1942	9.9	Münster	4
18	4:05:41	Schelter, Michael	1969	2.3	Marburg	3
19	4:15:50	Hermann, Wolfgang	1948	3.10	Welver	2

Top-Twenty-Wertung 2012

Platz	Name	Punkte	Platz 2011
1	Serke, Sven	100	7
2	Voß, Marcus	95	5
3	Hanke, Ingo	90	1
4	Grunenberg, Lars	83	2
5	Munk, Martin	79	4
6	Mohnkern, Tobias	70	6
7	Kluge, Carsten	63	-
8	Gutschow, Frank	55	3
9	Bücker, Thorsten	52	-
10	Münstermann, Marcus	45	8
11	Brodowski, Dieter	44	-
12	Bartmann, Ralf	40	-
13	Klein, Michael	29	11
14	Schulte, Martin	28	19
15	Deimann, Stefan	25	15
16	Wöllert, Michael	21	10
17	Zicholl, Christian	20	-
18	Klink, Thomas	19	-
19	Flory, Michael	15	-
20	Kissing, Joachim	13	-
20	Schelter, Michael	13	16

Wettkampfwertung



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
6	Brinkmann, Susanne	10

Kilometer

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

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
15	Bücker, Thorsten	12
15	Kluge, Carsten	12
15	Nather, Meinolf	12
14	Kasischke, Ulf	15
14	Munk, Martin	15
13	Brodowski, Dieter	17
12	Kappel, Jörg	18
11	Voß, Marcus	19
11	Münstermann, Marcus	19

Kilometer

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
195,0	Munk, Martin	11
191,8	Ganswind, Michael	12
190,3	Brodowski, Dieter	13
177,4	Kluge, Carsten	14
175,3	Schulte, Martin	15
153,3	Voß, Marcus	16
153,3	Nather, Meinolf	17
149,3	Münstermann, Marcus	18
139,4	Klink, Thomas	19
128,3	Mohnkern, Tobias	20

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



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

Stand: 31.01.2013



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	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	35:32	Voß, Marcus	23.09.12	Hamm	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	2:39:33	Serke, Sven	14.10.12	Köln	8
4	2:45:31	Voß, Markus	20.09.09	Berlin	7
5	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	6
6	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	5
7	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	4
8	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	3
9	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	2
10	2:52:54	Hanke, Ingo	29.04.12	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

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



Kreis-Bestenliste 2012

Weibliche U 14

5 km

26:12	Voss, Carlotta	00	23.09.	Hamm	Platz 2
26:42	Zicholl, Zoe	00	16.09.	Hamm	Platz 3
28:46	Firus, Jana	00	02.09.	Rünthe	Platz 4

Weibliche U 18

5 km

24:37	Budde, Katharina	96	14.10.	Lünern	Platz 5
25:00	Wirth, Michelle	95	18.05.	Ahaus	Platz 6
30:29	Firus, Julia	95	29.06.	Fröndenberg	Platz 8

Männliche U 12

5 km

27:36	Ganswind, Fabian	01	31.10.	Duisburg	Platz 8
-------	------------------	----	--------	----------	---------

Männliche U 14

5 km

28:40	Nather, Yannik	00	02.09.	Rünthe	Platz 15
-------	----------------	----	--------	--------	----------

Männliche U 16

5 km

24:03	Thiel, David	97	14.10.	Lünern	Platz 8
-------	--------------	----	--------	--------	---------

10 km

53:26	Wirth, Michelle	95	02.12.	Hamm	Platz 5
-------	-----------------	----	--------	------	---------

Männliche U 18

5 km

22:14	Maletz, Steffen	95	29.06.	Fröndenberg	Platz 5
24:21	Sommer, Tristan	96	18.02.	Fröndenberg	Platz 6

10 km

48:29	Maletz, Steffen	95	02.12.	Hamm	Platz 3
59:16	Sommer, Tristan	96	08.01.	Bönen	Platz 5

15 km

1:20:47	Maletz, Steffen	95	31.12.	Werl-Soest	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	------------	---------

Halbmarathon

1:39:36	Maletz, Steffen	95	01.05.	Kamen-Methler	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	---------------	---------

Männliche U 20

5 km

21:22	Kaftan, Daniel	94	29.06.	Fröndenberg	Platz 3
23:24	Sommer, Bastian	93	18.02.	Fröndenberg	Platz 4

10 km

44:19	Sommer, Bastian	93	08.01.	Bönen	Platz 3
-------	-----------------	----	--------	-------	---------

15 km

1:15:59	Sommer, Bastian	93	12.02.	Hamm	Platz 3
---------	-----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

1:51:24	Sommer, Bastian	93	26.02.	Hamm	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	------	---------

Frauen

10 km-Mannschaft

2:20:24	Lauffreunde Bönen (Kluge 45:09 - Brinkmann 46:28 - Firus 48:47)		29.01.	Hamm	Platz 3
2:39:56	Lauffreunde Bönen (Gutschow 52:58 - Ganswind 53:07 - Schulte 53:51)		29.01.	Hamm	Platz 12

15 km-Mannschaft

3:30:23	Lauffreunde Bönen (Walter 1:09:51 - Kluge 1:09:54 - Brinkmann 1:10:38)		12.02.	Hamm	Platz 2
3:58:36	Lauffreunde Bönen (Firus 1:14:51 - Schulte 1:21:52 - Gutschow 1:21:53)		12.02.	Hamm	Platz 7
4:16:08	Lauffreunde Bönen (Grunenberg 1:23:40 - Ganswind 1:23:56 - Homeyer 1:28:32)		12.02.	Hamm	Platz 11

Halbmarathon-Mannschaft

5:18:08	Lauffreunde Bönen (Kluge 1:42:19 - Brinkmann 1:47:52 - Firus 1:47:57)		26.02.	Hamm	Platz 4
6:01:58	Lauffreunde Bönen (Schulte 1:58:10 - Ganswind 2:01:32 - Grunenberg 2:02:16)		26.02.	Hamm	Platz 7

5 km

25:29	Stoepel, Corinna	87	14.10.	Lünern	Platz 7
-------	------------------	----	--------	--------	---------

W 30

5 km

20:06	Walter, Katrin	80	23.09.	Hamm	Platz 1
32:40	Olschewsky, Christin	82	10.11.	Oberaden	Platz 3

10 km

44:46	Walter, Katrin	80	09.06.	Werne	Platz 2
-------	----------------	----	--------	-------	---------

15 km

1:09:41	Walter, Katrin	80	12.02.	Hamm	Platz 2
---------	----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

1:40:56	Walter, Katrin	80	11.08.	Nordkirchen	Platz 2
---------	----------------	----	--------	-------------	---------

Marathon

3:47:22	Walter, Katrin	80	03.10.	Welper	Platz 2
---------	----------------	----	--------	--------	---------

W 35

5 km

26:38	Neuhaus, Birgit	77	02.12.	Hamm	Platz 3
-------	-----------------	----	--------	------	---------

W 40

5 km

22:08	Kluge, Silke	69	01.05.	Kamen-Methler	Platz 2
24:55	Picker, Jutta	70	03.11.	Ascheberg	Platz 5
25:01	Schulte, Sabine	68	02.06.	Walstedde	Platz 6
25:51	Grunenberg, Claudia	69	17.11.	Werl	Platz 11

10 km

45:09	Kluge, Silke	69	29.01.	Hamm	Platz 2
46:28	Brinkmann, Susanne	68	29.01.	Hamm	Platz 5
51:47	Schulte, Sabine	68	03.11.	Ascheberg	Platz 12
56:35	Grunenberg, Claudia	69	08.01.	Bönen	Platz 17

15 km

1:09:54	Kluge, Silke	69	12.02.	Hamm	Platz 2
1:10:38	Brinkmann, Susanne	68	12.02.	Hamm	Platz 3
1:20:44	Picker, Jutta	70	31.12.	Werl-Soest	Platz 10
1:21:52	Schulte, Sabine	68	12.02.	Hamm	Platz 11
1:23:40	Grunenberg, Claudia	69	12.02.	Hamm	Platz 12

Halbmarathon

1:41:48	Kluge, Silke	69	01.04.	Berlin	Platz 2
1:47:52	Brinkmann, Susanne	68	26.02.	Hamm	Platz 5
1:57:33	Grunenberg, Claudia	69	24.11.	Essen	Platz 8
1:58:10	Schulte, Sabine	68	26.02.	Hamm	Platz 9
1:59:39	Picker, Jutta	70	03.10.	Welper	Platz 12

Marathon

3:50:40	Kluge, Silke	69	14.10.	Essen	Platz 1
4:09:38	Schulte, Sabine	68	29.04.	Hamburg	Platz 6

W 45

5 km

21:26	Uelzmann, Christine	67	29.06.	Fröndenberg	Platz 2
23:44	Maletz, Manuela	64	14.10.	Lünern	Platz 4
25:57	Thiel, Nicole	66	14.10.	Lünern	Platz 8

10 km

48:29	Maletz, Manuela	64	02.12.	Hamm	Platz 3
48:47	Firus, Sandra	66	29.01.	Hamm	Platz 4
52:58	Gutschow, Jutta	66	29.01.	Hamm	Platz 6
54:53	Thiel, Nicole	66	01.05.	Kamen-Methler	Platz 8

15 km

1:13:11	Maletz, Manuela	64	31.12.	Werl-Soest	Platz 3
1:14:51	Firus, Sandra	66	12.02.	Hamm	Platz 4
1:21:53	Gutschow, Jutta	66	12.02.	Hamm	Platz 6
1:23:27	Margraf, Rita	64	31.12.	Werl-Soest	Platz 7
1:23:27	Thiel, Nicole	66	31.12.	Werl-Soest	Platz 8

Halbmarathon

1:47:57	Firus, Sandra	66	26.02.	Hamm	Platz 1
2:11:19	Gutschow, Jutta	66	24.11.	Essen	Platz 6

Marathon

4:26:14	Gutschow, Jutta	66	29.04.	Hamburg	Platz 1
---------	-----------------	----	--------	---------	---------

W 50

5 km

26:00	Ganswind, Susanne	62	16.09.	Hamm	Platz 5
30:42	Hermann, Sabine	58	20.07.	Haren	Platz 8

10 km

48:23	Pfeffer, Dorothea	61	23.09.	Hamm	Platz 4
52:36	Ganswind, Susanne	62	23.09.	Hamm	Platz 12

15 km

1:15:55	Pfeffer, Dorothea	61	31.12.	Werl-Soest	Platz 4
1:23:56	Ganswind, Susanne	62	12.02.	Hamm	Platz 12

Halbmarathon

1:52:11	Pfeffer, Dorothea	61	07.10.	Lindau	Platz 6
2:01:32	Ganswind, Susanne	62	26.02.	Hamm	Platz 11

W 60

5 km

27:31	Freitag, Karin	52	08.04.	Paderborn	Platz 3
27:45	Homeyer, Gisela	49	18.03.	Ahlen	Platz 4
31:32	Olschewsky, Gisela	50	02.12.	Hamm	Platz 7

10 km

56:28	Homeyer, Gisela	49	29.01.	Hamm	Platz 6
-------	-----------------	----	--------	------	---------

15 km

1:24:22	Freitag, Karin	52	31.12.	Werl-Soest	Platz 4
1:28:32	Homeyer, Gisela	49	12.02.	Hamm	Platz 6

Halbmarathon

2:05:33	Freitag, Karin	52	21.10.	Magdeburg	Platz 5
2:15:02	Homeyer, Gisela	49	26.02.	Hamm	Platz 7

Männer

10 km-Mannschaft

1:58:25	Lauffreunde Bönen	29.01.	Hamm	Platz 5
	(Hanke 37:06 - Munk 40:16 - Gutschow 41:03)			
2:01:17	Lauffreunde Bönen	10.11.	Oberaden	Platz 6
	(Serke 32:29 - Mohnkern 42:26 - Deimann 46:22)			
2:05:55	Lauffreunde Bönen	29.01.	Hamm	Platz 10
	(Bücker 41:51 - Karwoth 41:55 - Münstermann 42:09)			

15 km-Mannschaft

3:02:59	Lauffreunde Bönen	12.02.	Hamm	Platz 2
	(Hanke 56:54 - Munk 1:02:40 - Gutschow 1:03:35)			
3:16:28	Lauffreunde Bönen	12.02.	Hamm	Platz 8
	(Bücker 1:05:15 - Grunenberg 1:05:21 - Klein 1:05:52)			
3:23:58	Lauffreunde Bönen	12.02.	Hamm	Platz 10
	(Bartmann 1:06:27 - Kluge 1:07:35 - Schulte 1:09:56)			

Halbmarathon-Mannschaft

4:23:27	Lauffreunde Bönen		26.02.	Hamm	Platz 2
	(Hanke 1:22:20 - Gutschow 1:30:10 - Munk 1:30:57)				
4:44:49	Lauffreunde Bönen		6.02.	Hamm	Platz 7
	(Grunenberg 1:33:59 - Bückler 1:34:08 - Zicholl 1:36:42)				
4:55:13	Lauffreunde Bönen		26.02.	Hamm	Platz 10
	(Kluge 1:36:46 - Bartmann 1:37:30 - Schulte 1:40:57)				

M 30

10 km

41:55	Karwoth, Felix	82	29.01.	Hamm	Platz 6
-------	----------------	----	--------	------	---------

M 35

5 km

16:00	Serke, Sven	77	09.06.	Werne	Platz 1
17:52	Hanke, Ingo	74	21.10.	Geseke	Platz 3
19:23	Mohnkern, Tobias	77	02.12.	Hamm	Platz 4
20:40	Münstermann, Marcus	74	02.09.	Rünthe	Platz 6
23:10	Fudaley, Lukas	76	02.12.	Hamm	Platz 9
23:26	Kümmel, Lars	73	01.05.	Kamen-Methler	Platz 11
26:42	Zicholl, Christian	73	16.09.	Hamm	Platz 16

10 km

32:22	Serke, Sven	77	03.11.	Ascheberg	Platz 1
36:58	Hanke, Ingo	74	04.11.	Herne	Platz 4
41:39	Mohnkern, Tobias	77	22.07.	Münster	Platz 7
42:09	Münstermann, Marcus	74	29.01.	Hamm	Platz 9
42:09	Zicholl, Christian	73	01.05.	Kamen-Methler	Platz 10
46:02	Kosiol, Mike	76	16.09.	Hamm	Platz 14
50:36	Kümmel, Lars	73	16.09.	Hamm	Platz 20
51:01	Fudaley, Lukas	76	29.06.	Fröndenberg	Platz 22

15 km

49:58	Serke, Sven	77	31.12.	Werl-Soest	Platz 1
56:54	Hanke, Ingo	74	12.02.	Hamm	Platz 2
1:03:31	Mohnkern, Tobias	77	12.02.	Hamm	Platz 4
1:06:02	Münstermann, Marcus	74	31.12.	Werl-Soest	Platz 6
1:12:25	Kosiol, Mike	76	31.12.	Werl-Soest	Platz 7
1:26:29	Sluyter, Kai	73	31.12.	Werl-Soest	Platz 11
1:26:30	Grimm, Timo	76	31.12.	Werl-Soest	Platz 12
1:26:48	Fudaley, Lukas	76	12.02.	Hamm	Platz 13

Halbmarathon

1:13:13	Serke, Sven	77	02.12.	Bertlich	Platz 1
1:22:20	Hanke, Ingo	74	26.02.	Hamm	Platz 2
1:36:42	Zicholl, Christian	73	26.02.	Hamm	Platz 6
1:38:09	Münstermann, Marcus	74	03.10.	Welper	Platz 7
1:45:01	Kosiol, Mike	76	14.10.	Köln	Platz 8

Marathon

2:39:33	Serke, Sven	77	14.10.	Köln	Platz 1
2:52:54	Hanke, Ingo	74	29.04.	Düsseldorf	Platz 2
3:10:12	Mohnkern, Tobias	77	14.10.	Essen	Platz 3
3:57:30	Münstermann, Marcus	74	09.09.	Münster	Platz 6

M 40

100 m

13,90	Kissing, Joachim	68	13.06.	Kamen	Platz 3
-------	------------------	----	--------	-------	---------

200 m

28,76	Kissing, Joachim	68	13.06.	Kamen	Platz 1
-------	------------------	----	--------	-------	---------

5 km

17:33	Voß, Marcus	68	17.11.	Werl	Platz 1
18:23	Grunenberg, Lars	72	17.11.	Werl	Platz 3
19:26	Munk, Martin	69	18.03.	Ahlen	Platz 4
21:04	Kissing, Joachim	68	29.06.	Fröndenberg	Platz 7
21:34	Schelter, Michael	69	02.09.	Rünthe	Platz 9
21:51	Deimann, Stefan	69	02.12.	Hamm	Platz 10
23:07	Küchmann, Markus	72	01.05.	Kamen-Methler	Platz 12
24:02	Kaftan, Thomas	68	29.06.	Fröndenberg	Platz 15
25:21	Ganswind, Michael	68	14.10.	Lünern	Platz 17
27:01	Firus, Volker	70	29.06.	Fröndenberg	Platz 19

10 km

35:32	Voß, Marcus	68	23.09.	Hamm	Platz 1
39:39	Munk, Martin	69	09.06.	Werne	Platz 4
41:36	Grunenberg, Lars	72	01.05.	Kamen-Methler	Platz 9
41:51	Bücker, Thorsten	68	29.01.	Hamm	Platz 11
44:00	Deimann, Stefan	69	08.06.	Oelde	Platz 14
46:26	Kissing, Joachim	68	01.05.	Kamen-Methler	Platz 22
46:57	Löddemann, Wolfgang	68	01.05.	Kamen-Methler	Platz 23

15 km

55:27	Voß, Marcus	68	29.06.	Fröndenberg	Platz 2
59:21	Grunenberg, Lars	72	31.12.	Werl-Soest	Platz 4
1:02:40	Munk, Martin	69	12.02.	Hamm	Platz 7
1:05:15	Bücker, Thorsten	68	12.02.	Hamm	Platz 9
1:10:28	Kissing, Joachim	68	31.12.	Werl-Soest	Platz 14
1:10:43	Deimann, Stefan	69	12.02.	Hamm	Platz 15
1:10:48	Meier, Markus	68	31.12.	Werl-Soest	Platz 16
1:10:52	Bücker, Heiko	71	31.12.	Werl-Soest	Platz 17
1:11:06	Schelter, Michael	69	30.09.	Bertlich	Platz 19

Halbmarathon

1:18:13	Voß, Marcus	68	01.05.	Kamen-Methler	Platz 1
1:25:50	Grunenberg, Lars	72	24.11.	Essen	Platz 4
1:30:57	Munk, Martin	69	26.02.	Hamm	Platz 8
1:34:08	Bücker, Thorsten	68	26.02.	Hamm	Platz 10
1:41:49	Deimann, Stefan	69	03.10.	Dortmund	Platz 11
1:43:56	Bücker, Heiko	71	22.04.	Herne	Platz 13
1:44:18	Schelter, Michael	69	25.03.	Gütersloh	Platz 14
1:51:21	Kappel, Jörg	68	26.02.	Hamm	Platz 18
1:53:44	Schlockermann, Bernd	72	26.02.	Hamm	Platz 19
1:59:59	Ganswind, Michael	68	03.10.	Welper	Platz 20
2:02:16	Kaftan, Thomas	68	26.02.	Hamm	Platz 21

Marathon

2:48:39	Voß, Marcus	68	03.10.	Wolver	Platz 1
3:13:42	Grunenberg, Lars	72	14.10.	Essen	Platz 3
3:13:53	Munk, Martin	69	14.10.	Köln	Platz 4
3:14:20	Bücker, Thorsten	68	14.10.	Essen	Platz 5
3:56:27	Deimann, Stefan	69	14.10.	Köln	Platz 7
4:05:41	Schelter, Michael	69	02.03.	Marburg	Platz 8

3 x 1.000m - Staffel

10:27,5	Lauffreunde Bönen (Kissing 68 - Schulte 66 - Bartmann 66)		04.07.	Bönen	Platz 1
---------	--	--	--------	-------	---------

M 45

5 km

19:05	Kluge, Carsten	67	17.11.	Werl	Platz 3
20:09	Bartmann, Ralf	66	03.11.	Ascheberg	Platz 10
20:39	Brodowski, Dieter	63	03.10.	Oer-Erkensch.	Platz 14
20:54	Wöllert, Michael	65	02.09.	Rünthe	Platz 18
21:20	Schulte, Martin	66	29.06.	Fröndenberg	Platz 20
21:56	Flory, Michael	63	23.09.	Hamm	Platz 23

10 km

41:03	Gutschow, Frank	63	29.01.	Hamm	Platz 7
41:49	Kluge, Carsten	67	18.05.	Ahaus	Platz 10
42:50	Bartmann, Ralf	66	29.01.	Hamm	Platz 14
43:25	Klein, Michael	65	29.01.	Hamm	Platz 20

15 km

1:03:25	Gutschow, Frank	63	12.02.	Hamm	Platz 6
1:05:52	Klein, Michael	65	12.02.	Hamm	Platz 9
1:06:04	Bartmann, Ralf	66	31.12.	Werl-Soest	Platz 11
1:07:35	Kluge, Carsten	67	12.02.	Hamm	Platz 14
1:09:02	Brodowski, Dieter	63	25.11.	Sundern-Lang.	Platz 16
1:09:42	Flory, Michael	63	31.12.	Werl-Soest	Platz 18
1:09:56	Schulte, Martin	66	12.02.	Hamm	Platz 19

Halbmarathon

1:30:10	Gutschow, Frank	63	26.02.	Hamm	Platz 3
1:32:17	Kluge, Carsten	67	01.04.	Berlin	Platz 6
1:35:50	Brodowski, Dieter	63	30.09.	Bertlich	Platz 14
1:37:30	Bartmann, Ralf	66	26.02.	Hamm	Platz 15
1:40:32	Klink, Thomas	65	30.09.	Bertlich	Platz 20
1:40:57	Schulte, Martin	66	26.02.	Hamm	Platz 22

Marathon

3:31:58	Brodowski, Dieter	63	21.10.	Palma/SP	Platz 4
3:36:09	Kluge, Carsten	67	14.10.	Essen	Platz 5
3:40:17	Wöllert, Michael	65	09.09.	Münster	Platz 6
3:41:31	Klein, Michael	65	14.10.	Essen	Platz 9
3:43:52	Gutschow, Frank	63	29.04.	Hamburg	Platz 11
3:43:52	Schulte, Martin	66	29.04.	Hamburg	Platz 12
3:56:07	Klink, Thomas	65	21.10.	Palma/SP	Platz 15

M 50

5 km

22:06	von Glahn, Joachim	59	10.11.	Oberaden	Platz 5
22:26	Thiel, Thomas	62	02.06.	Walstedde	Platz 6
23:33	Wrobel, Ulrich	59	18.02.	Fröndenberg	Platz 10

10 km

44:35	von Glahn, Joachim	59	29.01.	Hamm	Platz 11
47:15	Wrobel, Ulrich	59	29.01.	Hamm	Platz 16

15 km

1:10:31	von Glahn, Joachim	59	12.02.	Hamm	Platz 10
1:13:16	Wrobel, Ulrich	59	12.02.	Hamm	Platz 13
1:17:05	Thiel, Thomas	62	31.12.	Werl-Soest	Platz 20
1:17:19	Hien, Peter	59	31.12.	Werl-Soest	Platz 22

Halbmarathon

1:48:27	Wrobel, Ulrich	59	26.02.	Hamm	Platz 9
---------	----------------	----	--------	------	---------

M 55

5 km

24:14	Budde, Rüdiger	57	14.10.	Lünern	Platz 6
26:07	Selent, Werner	54	01.05.	Kamen-Methler	Platz 7

15 km

1:15:01	Budde, Rüdiger	57	31.12.	Werl-Soest	Platz 10
---------	----------------	----	--------	------------	----------

M 60

5 km

24:14	Jahn, Bernd	51	03.11.	Ascheberg	Platz 5
25:37	Hermann, Wolfgang	48	20.07.	Haren	Platz 8
26:15	Walter, Lothar	50	01.05.	Kamen-Methler	Platz 10
31:33	Olschewsky, Leo	49	02.12.	Hamm	Platz 12

10 km

49:05	Teumert, Walter	52	29.01.	Hamm	Platz 2
51:02	Korvin, Jürgen	48	19.05.	Welper	Platz 3
51:07	Stoepel, Hartmut	50	19.05.	Welper	Platz 4
51:34	Freitag, Dieter	51	08.04.	Paderborn	Platz 6
53:52	Vulf, Simon	50	08.04.	Paderborn	Platz 12
55:18	Brock, Karl-Heinz	51	22.04.	Leipzig	Platz 14
57:57	Walter, Lothar	50	29.01.	Hamm	Platz 16

15 km

1:18:04	Teumert, Walter	52	12.02.	Hamm	Platz 2
1:18:36	Freitag, Dieter	51	31.12.	Werl-Soest	Platz 3
1:18:45	Stoepel, Hartmut	50	12.02.	Hamm	Platz 4
1:21:51	Korvin, Jürgen	48	12.02.	Hamm	Platz 5
1:42:12	Walter, Lothar	50	12.02.	Hamm	Platz 11

Halbmarathon

1:48:40	Teumert, Walter	52	26.02.	Hamm	Platz 2
1:50:34	Brock, Karl-Heinz	51	22.04.	Leipzig	Platz 3
1:56:39	Freitag, Dieter	51	26.02.	Hamm	Platz 4
1:57:05	Stoepel, Hartmut	50	26.02.	Hamm	Platz 5
1:58:11	Korvin, Jürgen	48	26.02.	Hamm	Platz 6
2:34:48	Walter, Lothar	50	26.02.	Hamm	Platz 12

Marathon

4:15:50	Hermann, Wolfgang	48	03.10.	Welver	Platz 2
---------	-------------------	----	--------	--------	---------

M 65**5 km**

32:42	Dieckmann, Lothar	44	10.11.	Oberaden	Platz 4
-------	-------------------	----	--------	----------	---------

10 km

55:45	Dieckmann, Lothar	44	02.12.	Hamm	Platz 9
-------	-------------------	----	--------	------	---------

M 70**5 km**

23:55	Kasischke, Ulf	42	16.09.	Hamm	Platz 2
-------	----------------	----	--------	------	---------

26:58	Engel, Manfred	41	19.05.	Welver	Platz 4
-------	----------------	----	--------	--------	---------

10 km

47:15	Kasischke, Ulf	42	29.01.	Hamm	Platz 7
-------	----------------	----	--------	------	---------

15 km

1:12:54	Kasischke, Ulf	42	12.02.	Hamm	Platz 1
---------	----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

1:45:42	Kasischke, Ulf	42	26.02.	Hamm	Platz 2
---------	----------------	----	--------	------	---------

Marathon

3:59:50	Kasischke, Ulf	42	09.09.	Münster	Platz 1
---------	----------------	----	--------	---------	---------

Kreisrekorde**Frauen****100 km**

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

10 km

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**

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

¹ Für LAZ Hamm

Westfälische Bestenliste 2012

Frauen

Halbmarathon-Mannschaft

5:18:08 Lauffreunde Bönen 26.02. Hamm Platz 15
(Kluge 1:42:19, Brinkmann 1:47:52, Firus 1:47:57)

W 60

Halbmarathon

2:05:33 Freitag, Karin 52 21.10. Magdeburg Platz 8

Männer

M 35

10 km

32:22 Serke, Sven 77 03.11. Ascheberg-Herbern Platz 4

Halbmarathon

1:13:13 Serke, Sven 77 02.12. Herten-Bertlich Platz 4

Marathon

2:39:33 Serke, Sven 77 14.10. Köln Platz 2

2:52:54 Hanke, Ingo 74 29.04. Düsseldorf Platz 7

M 40

Halbmarathon

1:18:13 Voß, Marcus 68 01.05. Kamen-Methler Platz 10

M 70

10 km

47:15 Kasischke, Ulf 42 29.01. Hamm Platz 9

Halbmarathon

1:45:42 Kasischke, Ulf 42 26.02. Hamm Platz 8

Marathon

3:59:50 Kasischke, Ulf 42 09.09. Münster Platz 6

Meisterschaftsergebnisse 2012

Kreismeisterschaften

Halbmarathon am 26.02. in Hamm

Bastian Sommer	männliche Jugend A
Ingo Hanke	M 35
Walter Teumert	M 60

10 km-Straßenlauf am 02.12. 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 04.07. in Bönen

Joachim Kissing – Martin Schulte – Ralf Bartmann	M 40	3 x 1.000 m
--	------	-------------

Westdeutsche Meisterschaften

Westdeutsche Marathonmeisterschaften

Ulf Kasischke	M 70	Platz 3
---------------	------	---------

Persönliche Bestzeiten 2012

Name	Jg.	Strecke	Zeit	Datum	Ort	Anmerkung
Bartmann, Ralf	1966	5	20:09	03.11.2012	Herbern	
Bartmann, Ralf	1966	10	42:50	29.01.2012	Hamm	
Bartmann, Ralf	1966	15	1:06:27	12.02.2012	Hamm	
Bartmann, Ralf	1966	21,1	1:37:30	26.02.2012	Hamm	
Brodowski, Dieter	1963	5	20:39	03.10.2012	Oer-Erkenschwick	
Brodowski, Dieter	1963	21,1	1:35:50	30.09.2012	Bertlich	
Brodowski, Dieter	1963	42,2	3:31:58	21.10.2012	Palma de Mallorca	Erststart
Budde, Katharina	1996	5	24:37	14.10.2012	Unna-Lünern	
Deimann, Jonas	1998	5	19:49	23.05.2012	Dortmund	Erststart
Deimann, Jonas	1998	10	48:39	08.02.2012	Bönen	Erststart
Deimann, Stefan	1969	5	21:51	02.12.2012	Hamm	
Deimann, Stefan	1969	10	44:00	08.06.2012	Oelde	
Deimann, Stefan	1969	15	1:10:43	12.02.2012	Hamm	
Deimann, Stefan	1969	21,1	1:41:49	03.10.2012	Dortmund	
Deimann, Stefan	1969	42,2	3:56:27	14.10.2012	Köln	
Firus, Jana	2000	5	28:46	02.09.2012	Bergkamen	
Flory, Tobias	1998	5	29:11	02.12.2012	Hamm	Erststart
Fudalej, Lukas	1976	5	23:10	02.12.2012	Hamm	Erststart
Fudalej, Lukas	1976	10	51:01	29.06.2012	Fröndenberg	Erststart
Fudalej, Lukas	1976	15	1:26:48	12.02.2012	Hamm	Erststart
Ganswind, Fabian	2001	5	27:36	31.10.2012	Duisburg	Erststart
Ganswind, Michael	1968	5	25:21	14.10.2012	Unna-Lünern	
Ganswind, Michael	1968	10	52:03	15.04.2012	Münster	
Ganswind, Michael	1968	15	1:17:33	31.12.2012	Werl-Soest	
Ganswind, Michael	1968	21,1	1:59:59	03.10.2012	Welper	Erststart
Ganswind, Susanne	1962	5	26:01	16.09.2012	Uentrop	
Ganswind, Susanne	1962	10	52:36	23.09.2012	Hamm	
Ganswind, Susanne	1962	21,1	2:01:32	26.02.2012	Hamm	Erststart
Grunenberg, Claudia	1969	5	:25:51	17.11.2012	Werl	
Grunenberg, Claudia	1969	15	1:23:40	12.02.2012	Hamm	
Grunenberg, Claudia	1969	21,1	1:57:33	24.11.2012	Essen	
Grunenberg, Lars	1972	5	18:23	17.11.2012	Werl	
Grunenberg, Lars	1972	15	59:21	31.12.2012	Werl-Soest	
Grunenberg, Lars	1972	21,1	1:25:50	24.11.2012	Essen	
Gutschow, Jutta	1966	15	1:21:53	12.02.2012	Hamm	
Hanke, Ingo	1974	5	17:52	21.10.2012	Geseke	
Hanke, Ingo	1974	10	36:58	04.11.2012	Herne	
Hanke, Ingo	1974	15	56:54	12.02.2012	Hamm	
Hanke, Ingo	1974	21,1	1:22:20	26.02.2012	Hamm	
Hanke, Ingo	1974	42,2	2:52:54	29.04.2012	Düsseldorf	

Name	Jg.	Strecke	Zeit	Datum	Ort	Anmerkung
Kaftan, Daniel	1994	5	21:22	29.06.2012	Fröndenberg	Erststart
Kaftan, Thomas	1968	5	24:02	29.06.2012	Fröndenberg	
Kaftan, Thomas	1968	10	48:54	03.11.2012	Herbern	
Kaftan, Thomas	1968	21,1	2:02:16	26.02.2012	Hamm	
Kappel, Jörg	1968	15	1:14:19	12.02.2012	Hamm	Erststart
Karwoth, Felix	1982	10	41:55	29.01.2012	Hamm	Erststart
Kissing, Joachim	1968	15	1:10:28	31.12.2012	Werl-Soest	
Klein, Michael	1965	15	1:05:52	12.02.2012	Hamm	
Kluge, Carsten	1967	5	19:05	17.11.2012	Werl	
Kluge, Carsten	1967	21,1	1:32:17	01.04.2012	Berlin	
Kluge, Carsten	1967	42,2	3:36:09	14.10.2012	Essen	
Kosiol, Mike	1976	5	21:58	03.11.2012	Herbern	
Kosiol, Mike	1976	10	46:02	16.09.2012	Uentrop	Erststart
Kosiol, Mike	1976	15	1:12:25	31.12.2012	Werl-Soest	Erststart
Kosiol, Mike	1976	21,1	1:45:01	14.10.2012	Köln	Erststart
Kümmel, Lars	1973	10	50:36	16.09.2012	Uentrop	Erststart
Maletz, Steffen	1995	5	22:14	29.06.2012	Fröndenberg	
Meier, Markus	1968	10	47:19	29.01.2012	Hamm	
Meier, Markus	1968	15	1:10:48	31.12.2012	Werl-Soest	
Mohnkern, Tobias	1977	5	19:23	02.12.2012	Hamm	Erststart
Mohnkern, Tobias	1977	15	1:03:31	12.02.2012	Hamm	
Mohnkern, Tobias	1977	21,1	1:32:27	08.09.2012	Marl	
Mohnkern, Tobias	1977	42,2	3:20:12	14.10.2012	Essen	
Munk, Martin	1969	42,2	3:13:53	14.10.2012	Köln	
Nather, Yannik	2000	5	30:56	18.03.2012	Ahlen	Erststart
Neuhaus, Birgit	1977	5	26:38	02.12.2012	Hamm	Erststart
Olschewsky, Christin	1982	5	31:32	02.12.2012	Hamm	Erststart
Picker, Jutta	1970	5	24:55	03.11.2012	Herbern	
Picker, Jutta	1970	15	1:20:44	31.12.2012	Werl-Soest	Erststart
Picker, Jutta	1970	21,1	1:59:39	03.10.2012	Wolver	Erststart
Schlockermann, Bernd	1972	10	49:42	29.01.2012	Hamm	
Schlockermann, Bernd	1972	15	1:14:47	12.02.2012	Hamm	
Schulte, Martin	1966	15	1:09:56	12.02.2012	Hamm	
Schulte, Martin	1966	21,1	1:40:57	26.02.2012	Hamm	
Schulte, Martin	1966	42,2	3:43:52	29.04.2012	Hamburg	Erststart
Schulte, Sabine	1968	5	25:01	02.06.2012	Walstedde	
Schulte, Sabine	1968	10	51:47	03.11.2012	Herbern	
Schulte, Sabine	1968	15	1:21:52	12.02.2012	Hamm	
Schulte, Sabine	1968	21,1	1:57:41	24.11.2012	Essen	
Schulte, Sabine	1968	42,2	4:09:38	29.04.2012	Hamburg	Erststart
Serke, Sven	1977	42,2	2:39:33	14.10.2012	Köln	Erststart
Sommer, Bastian	1993	10	44:19	08.01.2012	Bönen	

Name	Jg.	Strecke	Zeit	Datum	Ort	Anmerkung
Sommer, Bastian	1993	21,1	1:51:24	26.02.2012	Hamm	Erststart
Sommer, Tristan	1996	5	24:21	19.02.2012	Fröndenberg	
Sommer, Tristan	1996	10	59:16	08.01.2012	Bönen	Erststart
Thiel, David	1997	5	24:03	14.10.2012	Unna-Lünern	Erststart
Thiel, Nicole	1966	15	1:23:27	31.12.2012	Werl-Soest	
Thiel, Thomas	1962	5	22:26	02.06.2012	Walstedde	
Voß, Carlotta	2000	5	26:12	23.09.2012	Hamm	
Voß, Marcus	1968	10	35:32	23.09.2012	Hamm	
Winkowski, Torsten	1967	10	52:52	02.12.2012	Hamm	
Zicholl, Zoe	2000	5	26:42	16.09.2012	Uentrop	

Starttermine für 2013/2014

Für diese Wettbewerbe übernimmt der Verein das Startgeld.

Im Wesentlichen präsentieren wir Veranstaltungen, die in der näheren Nachbarschaft stattfinden. Die Läufe sind bis auf wenige Ausnahmen "bestenlistentaugliche" Straßenläufe. Es sind aber auch die Bahnwettkämpfe des Leichtathletikkreises Unna/Hamm dabei.

Achtet auf das Kürzel "K+J" in der nachstehenden Liste. Das sind Angebote, die für unsere Kinder und Jugendlichen interessant sind. Die Details zu den Läufen haben wir jedoch nicht in die Liste aufgenommen, weil diese dann überfrachtet wäre. Folgt bitte dem jeweiligen Internet-Link, wenn Ihr mehr wissen wollt.

Hier die Altersbegrenzungen des DLV für den Start von Kindern und Jugendlichen für 2013:

Weibliche und männliche U 12 (Jg. 2002 und 2003) max. 5 km
 Weibliche und männliche U 14 (Jg. 2000 und 2001) max. 5 km
 Weibliche und männliche U 16 (Jg. 1998 und 1999) max. 10 km
 Weibliche und männliche U 18 (Jg. 1996 und 1997) max. 25 km
 Weibliche und männliche U 20 (Jg. 1994 und 1995) max. Marathon

Beachtet bitte auch die Hellwegserie.

Angaben ohne Gewähr - Änderungen vorbehalten

Fehler bitte melden: info@lauffreundeboenen.de

Abkürzungen:

W = Walking | NW = Nordic Walking | HM = Halbmarathon

Januar				
So	13	28. Straßen- und Volkslauf "Rund um Flierich" - Hellwegserie -	K+J	10 km 10 km W/NW
So	27	39. Winterlaufserie Hamm	K+J	10 km
Februar				
So	10	38. Winterlaufserie Hamm		15 km
So	24	38. Winterlaufserie Hamm - mit Kreismeisterschaft		HM
März				
Sa	9	38. Ruhrtallauf Fröndenberg - Hellwegserie -	K+J	5 + 10 km 5 km W/NW
Sa	16	Cross-Kreismeisterschaft Bergkamen-Rünthe	K+J	Verschiedene Strecken
So	17	21. Straßenlauf "Rund um die Wibbeltkapelle" Ahlen-Vorhelm	K+J	5 + 10 km 5 km W/NW
April				
-	-	-	-	-
Mai				
Mi	1	41. Kamener Volks- und Straßenlauf in Kamen-Methler - Hellwegserie -	K+J	5 + 10 km, HM 5 + 10 km W
Sa	11	24. Hammer Frauenlauf		5 + 10 km 5 + 10 km W/NW
Sa	18	11. Welveraner Buchenwaldlauf		5 + 10 km 10 km W/NW
Sa	25	13. Wälster Lauf Drensteinfurt-Walstedde	K+J	5 + 10 km 5 km W/NW
Do	30	Fronleichnamssportfest der TuS Bönen	K+J	
Juni				
Sa	1	12. Fort Fun Westernlauf	K+J	2,7 + 10 km 8 km W/NW
Sa	8	13. Werner Stadtlauf		5 + 10 km
So	23	10. Dolberger Landschaftslauf	K+J	5 + 10 km 5 km W/NW

Juli				
Fr	5	29. Lauf durch den Warmer Lohn Fröndenberg - Hellwegserie -		5 + 10 km 5 km W/NW
		5. Allee-Center Parkhauslauf in Hamm	K+J	4,8 + 9,6 km
Mi	17	Kreislangstaffelmeisterschaft in Bönen	K+J	3 x 800 m 3 x 1.000 m
August				
Sa	3	29. Josef-Kaderhandt-Waldlauf Menden		20 km mit Staffel
September				
So	1	29. Bergkamener Straßen- und Volkslauf Bergkamen-Rünthe - Hellwegserie -		5 + 10 km 10 km W/NW
Mi	11	Kreislangstreckenmeisterschaft (mit Altersklassen) in Bergkamen-Oberaden	K+J	
So	15	12. Uentropener Herbstlauf mit 10 km-Kreismeisterschaft		5 + 10 km 5 + 10 km W
So	22	8. Active Sparkassencityrun Hamm	K+J	5 + 10 km
Oktober				
So	13	16. Int. Hellweg-Lauf Unna-Lünern - Hellwegserie -	K+J	5 + 10 km, HM 5 km, 10 km, HM W/NW
November				
Sa	2	25. Westerwinkellauf Ascheberg-Herbern	K+J	5 + 10 km 6 km W
Sa	9	29. Barbara-Runde Bergkamen-Oberaden - Hellwegserie -	K+J	10 km 10 km W
Sa	30	25. Unnaer Kurparklauf Unna - Hellwegserie -	K+J	5 + 10 km
Dezember				
So	8	40. Nikolauslauf Hamm	K+J	5 + 10 km
Di	31	Bornekamptal-Silvesterlauf des TV Unna (keine Zeitnahme) - Hellwegserie -		6, 8 + 13 km
Di	31	32. Internationaler Silvesterlauf Werl-Soest	K+J	15 km 15 km W/NW
Januar 2014				
So	12	29. Straßen- und Volkslauf "Rund um Flierich" - Hellwegserie -	K+J	10 km 10 km W/NW
So	26	40. Winterlaufserie Hamm	K+J	10 km
Februar 2014				
So	9	40. Winterlaufserie Hamm		15 km
So	23	40. Winterlaufserie Hamm		HM
März 2014				
Sa	8	40. Ruhrtallauf Fröndenberg - Hellwegserie -	K+J	5 + 10 km 5 km W