



## Jahresrückblick 2013

### Lauffreunde Bönen – hier läuft's!!!



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



## Unsere Wettkämpfe \*

Am Start waren 36 Frauen.

1039 km

97 Einzelstarts

2012:  
26 Frauen  
1619 km  
144 Einzelstarts

\* Walking-Wettbewerbe einbezogen



## Unsere Wettkämpfe \*

Am Start waren 63 Männer.

6424 km

458 Einzelstarts

2012:  
65 Männer  
6514 km  
530 Einzelstarts

\* Walking-Wettbewerbe und Triathlon einbezogen



## Wettkampfwertung Frauen - Starts

Starts		Platz
12	Maletz, Manuela	1
9	Picker, Jutta	2
8	Schulte, Sabine	3
6	Hornmeyer, Gisela	4
6	Ganswind, Susanne	4
5	Kluge, Silke	6
5	Grunenberg, Claudia	6
4	Firus, Sandra	8
4	Gutschow, Jutta	8
4	Stoepel, Daniela	8



## Wettkampfwertung Frauen - km

km		Platz
151,3	Schulte, Sabine	1
149,4	Picker, Jutta	2
101,1	Maletz, Manuela	3
76,1	Homeyer, Gisela	4
70,1	Firus, Sandra	5
61,1	Kluge, Silke	6
55	Ganswind, Susanne	7
51,1	Gutschow, Jutta	8
45	Grunenberg, Claudia	9
40	Folkerts, Monika	10



## Wettkampfwertung Männer - Starts

Starts		Platz
31	Deimann, Stefan	1
24	Sommer, Berthold	2
24	Serke, Sven	3
21	Grunenberg, Lars	4
18	Schelter, Michael	5
17	Bücker, Thorsten	6
17	Munk, Martin	6
17	Nather, Meinolf	6
16	Hanke, Ingo	9
14	Kappel, Jörg	10
14	Klein, Michael	10
14	Voß, Marcus	10
14	Flory, Michael	10



## Wettkampfwertung Männer - km

km		Platz
451,1	Kappel, Jörg	1
445,1	Deimann, Stefan	2
317	Klein, Michael	3
314,8	Bücker, Thorsten	4
287	Schelter, Michael	5
276,8	Sommer, Berthold	6
262,2	Meier, Markus	7
245,1	Serke, Sven	7
240,5	Grunenberg, Lars	9
237,7	Hanke, Ingo	10



## Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	21:20	Walter, Katrin	15.9	Hamm-Uentrop	10
2	21:36	Kluge, Silke	1.5	Kamen-Methler	9
3	23:32	Maletz, Manuela	1.5	Kamen-Methler	8
4	24:05	Schulte, Sabine	25.5	Walstedde	7
5	25:49	Stoepel, Daniela	2.11	Herbern	6
6	26:21	Picker, Jutta	8.6	Werne	5
7	26:27	Ganswind, Susanne	31.10	Duisburg	4
8	26:56	Homeyer, Gisela	8.12	Hamm	3
9	27:24	Dirks, Marie-Kristin	13.10	Unna-Lünern	2
10	27:34	Gutschow, Jutta	8.12	Hamm	1



## Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	45:02	Andres, Silke	1.5	Kamen-Methler	10
2	47:42	Kluge, Silke	1.5	Kamen-Methler	9
3	50:31	Schulte, Sabine	18.5	Welver	8
4	50:44	Maletz, Manuela	9.11	Bergkamen-Oberaden	7
5	51:40	Folkerts, Monika	9.11	Bergkamen-Oberaden	6
6	51:56	Picker, Jutta	17.3	Ahlen	5
7	52:14	Firus, Sandra	27.1	Hamm	4
8	55:05	Grunenberg, Claudia	13.1	Bönen	3
9	55:12	Ganswind, Susanne	9.11	Bergkamen-Oberaden	2
10	56:39	Margraf, Rita	13.1	Bönen	1



## Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:11:41	Kluge, Silke	10.2	Hamm	10
2	1:14:07	Maletz, Manuela	10.2	Hamm	9
3	1:17:14	Firus, Sandra	10.2	Hamm	8
4	1:18:53	Schulte, Sabine	31.12	Werl-Soest	7
5	1:19:29	Picker, Jutta	10.2	Hamm	6
6	1:22:49	Folkerts, Monika	31.12	Werl-Soest	5
7	1:23:14	Ganswind, Susanne	31.12	Werl-Soest	4
8	1:24:53	Grunenberg, Claudia	10.2	Hamm	3
9	1:26:06	Homeyer, Gisela	10.2	Hamm	2
10	1:26:24	Theunissen, Tanja	31.12	Werl-Soest	1



## Top Ten Frauen – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:47:06	Kluge, Silke	24.2	Hamm	10
2	1:49:22	Maletz, Manuela	24.2	Hamm	9
3	1:53:47	Firus, Sandra	24.2	Hamm	8
4	1:54:37	Schulte, Sabine	1.12	Bertlich	7
5	1:55:58	Picker, Jutta	29.9	Bertlich	6
6	2:10:50	Gutschow, Jutta	28.4	Dresden	5
7	2:15:28	Homeyer, Gisela	24.2	Hamm	4
8	2:16:05	Hermann, Sabine	22.9	Karlsruhe	3



## Top Ten Frauen – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	3:57:13	Schulte, Sabine	13.10	Köln	10
2	4:05:38	Picker, Jutta	13.10	Essen	9



## Top Ten Frauen

4	Jutta Picker	31 Punkte	(8)
5	Sandra Firus	20 Punkte	(3)
6	Monika Folkerts	11 Punkte	(-)
7	Silke Andres	10 Punkte	(4)
7	Susanne Ganswind	10 Punkte	(-)
7	Katrin Walter	10 Punkte	(1)
10	Gisela Homeyer	9 Punkte	(-)



## Platz 3

### Manuela Maletz = 33 Punkte

5 km in 23:32 Min. am 1.5. in Kaiserau (8 P.)

10 km in 50:44 Min. am 9.11. in Oberaden (7 P.)

15 km in 1:14:07 Std. am 10.2. in Hamm (9 P.)

Halbmarathon in 1:49:22 Std. am 24.2. in Hamm (9 P.)

2012 = Platz 6



## Platz 2

### Silke Kluge = 38 Punkte

5 km in 21:36 Min. am 1.5. in Kaiserau (9 P.)  
10 km in 47:02 Min. am 1.5. in Kaiserau (9 P.)  
15 km in 1:11:41 Std. am 10.2. in Hamm (10 P.)  
Halbmarathon in 1:47:06 Std. am 24.2. in Hamm (10 P.)

2012 = Platz 2



## Siegerin



5 km in 24:05 Min.  
am 28.5. in Walstedde (7 P.)  
10 km in 50:31 Min.  
am 18.5. in Welper (8 P.)  
15 km in 1:18:53 Std.  
am 31.12 in Soest (7 P.)  
Halbmarathon in 1:54:37 Std.  
am 1.12. in Bertlich (7 P.)  
Marathon in 3:57:13 Std.  
am 13.10. in Köln (10 P.)

Sabine Schulte = 39 Punkte





## Top Twenty Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	15:44	Serke, Sven	5.7	Fröndenberg	20
2	17:46	Hanke, Ingo	16.6	Salzkotten	19
3	18:00	Voß, Marcus	9.3	Fröndenberg	18
4	18:55	Grunenberg, Lars	16.11	Werl	17
5	19:07	Munk, Martin	1.5	Kamen-Methler	16
6	19:32	Kluge, Carsten	1.5	Kamen-Methler	15
7	19:34	Bücker, Thorsten	5.7	Fröndenberg	14
8	19:43	Bartmann, Ralf	2.11	Herbern	13
9	19:44	Gutschow, Frank	8.12	Hamm	12
9	19:44	Zicholl, Christian	2.11	Herbern	12



## Top Twenty Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	33:01	Serke, Sven	1.5	Kamen-Methler	20
2	35:39	Voß, Marcus	13.1	Bönen	19
3	37:35	Hanke, Ingo	13.1	Bönen	18
4	38:59	Grunenberg, Lars	1.5	Kamen-Methler	17
5	39:54	Munk, Martin	5.7	Fröndenberg	16
6	41:05	Bücker, Thorsten	8.6	Werne	15
7	41:21	Gutschow, Frank	15.9	Hamm-Uentrop	14
8	41:39	Mohnkern, Tobias	25.5	Walstedde	13
9	42:17	Kluge, Carsten	1.5	Kamen-Methler	12
10	42:27	Bartmann, Ralf	1.9	Bergkamen	11



## Top Twenty Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	51:40	Serke, Sven	31.12.	Werl-Soest	20
2	55:56	Voß, Marcus	1.12.	Bertlich	19
3	57:40	Hanke, Ingo	10.2.	Hamm	18
4	1:01:23	Munk, Martin	10.2.	Hamm	17
5	1:02:53	Mohnkern, Tobias	10.2.	Hamm	16
6	1:02:54	Grunenberg, Lars	1.12.	Bertlich	15
7	1:03:11	Gutschow, Frank	31.12.	Werl-Soest	14
8	1:04:37	Bartmann, Ralf	10.2.	Hamm	13
9	1:06:35	Budde, Klaus	10.2.	Hamm	12
10	1:07:15	Münstermann, Marcus	10.2.	Hamm	11



## Top Twenty Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:12:27	Serke, Sven	26.5.	Menden	20
2	1:18:06	Voß, Marcus	1.5.	Kamen-Methler	19
3	1:23:45	Hanke, Ingo	24.2.	Hamm	18
4	1:26:54	Grunenberg, Lars	29.3.	Paderborn	17
5	1:27:43	Munk, Martin	29.3.	Paderborn	16
6	1:28:16	Gutschow, Frank	7.4.	Dortmund	15
7	1:33:28	Brodowski, Dieter	29.3.	Paderborn	14
8	1:33:30	Bücker, Thorsten	29.3.	Paderborn	13
9	1:33:52	Bartmann, Ralf	15.12.	Emmerich	12
10	1:35:21	Münstermann, Marcus	29.3.	Paderborn	11



## Top Twenty Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	2:34:09	Serke, Sven	13.10.	Köln	20
2	2:50:21	Voß, Marcus	13.10.	Köln	19
3	3:07:07	Bücker, Thorsten	21.4.	Hamburg	18
4	3:07:12	Munk, Martin	13.10.	Köln	17
5	3:09:45	Hanke, Ingo	28.4.	Düsseldorf	16
6	3:14:40	Gutschow, Frank	28.4.	Dresden	15
7	3:16:06	Grunenberg, Lars	13.10.	Köln	14
8	3:30:00	Brodowski, Dieter	21.4.	Hamburg	13
9	3:41:33	Münstermann, Marcus	21.4.	Hamburg	12
10	3:48:52	Meier, Markus	13.10.	Essen	11



## Top Twenty Männer

8	Münstermann, Marcus	53 Punkte	(10)
9	Bartmann, Ralf	49 Punkte	(12)
10	Brodowski, Dieter	46 Punkte	(11)
11	Mohnkern, Tobias	39 Punkte	(6)
12	Zicholl, Christian	31 Punkte	(17)
13	Kluge, Carsten	27 Punkte	(7)
13	Meier, Markus	27 Punkte	(-)
15	Budde, Klaus	22 Punkte	(-)
15	Schelter, Michael	22 Punkte	(20)
17	Deimann, Stefan	20 Punkte	(15)
17	Klein, Michael	20 Punkte	(13)
19	Bücker, Heiko	19 Punkte	(-)
20	Flory, Michael	13 Punkte	(19)



## Platz 6

### Frank Gutschow = 70 Punkte

5 km in 19:44 Min. am 8.12. in Hamm (12 P.)  
10 km in 41:21 Min. am 15.9. in Hamm-Uentrop (14 P.)  
15 km in 1:03:11 Std. am 31.12. in Werl-Soest (14 P.)  
Halbmarathon in 1:28:16 Std. am 7.4. in Dortmund (15 P.)  
Marathon in 3:14:40 Std. am 28.4. in Dresden (15 P.)

**2012 = Platz 8**



## Platz 6

### Thorsten Bucker = 70 Punkte

5 km in 19:34 Min. am 5.7. in Fröndenberg (14 P.)  
10 km in 41:05 Min. am 8.6. in Werne (15 P.)  
15 km in 1:07:31 Std. am 10.2. in Hamm (10 P.)  
Halbmarathon in 1:33:30 Std. am 29.3. in Paderborn (13 P.)  
Marathon in 3:07:07 Std. am 21.4. in Hamburg (18 P.)

**2012 = Platz 9**



## Platz 5

### Lars Grunenberg = 80 Punkte

5 km in 18:55 Min. am 16.11. in Werl (17 P.)  
10 km in 38:59 Min. am 1.5. in Kamen-Methler (17 P.)  
15 km in 1:02:54 Std. am 1.12. in Bertlich (15 P.)  
Halbmarathon in 1:26:54 Std. am 29.3. in Paderborn (17 P.)  
Marathon in 3:16:06 Std. am 13.10. in Köln (14 P.)

**2012 = Platz 4**



## Platz 4

### Martin Munk = 82 Punkte

5 km in 19:07 Min. am 1.5. in Kamen-Methler (16 P.)  
10 km in 39:54 Min. am 5.7. in Fröndenberg (16 P.)  
15 km in 1:01:23 Std. am 10.2. in Hamm (17 P.)  
Halbmarathon in 1:27:43 Std. am 29.3. in Paderborn (16 P.)  
Marathon in 3:07:12 Std. am 13.10. in Köln (17 P.)

**2012 = Platz 5**



## Platz 3

### Ingo Hanke = 89 Punkte

5 km in 17:46 Min. am 16.6. in Salzkotten (19 P.)  
10 km in 37:35 Min. am 13.1. in Bönen (18 P.)  
15 km in 57:40 Min. am 10.2. in Hamm (18 P.)  
Halbmarathon in 1:23:45 Std. am 24.2. in Hamm (18 P.)  
Marathon in 3:09:45 Std. am 28.4. in Düsseldorf (16 P.)

**2012 = Platz 3**



## Platz 2

### Marcus Voß = 94 Punkte

5 km in 18:00 Min. am 9.3. in Fröndenberg (18 P.)  
10 km in 35:39 Min. am 13.1. in Bönen (19 P.)  
15 km in 55:56 Min. am 1.12. in Bertlich (19 P.)  
Halbmarathon in 1:18:06 Std. am 1.5. in Kamen-Methler (19 P.)  
Marathon in 2:50:21 Std. am 13.10. in Köln (19 P.)

**2012 = Platz 3**



## Sieger



5 km in 15:44 Min.  
am 5.7. in Fröndenberg (20 P.)  
10 km in 33:01 Min.  
am 1.5. in Kamen-Methler (20 P.)  
15 km in 51:40 Min.  
am 31.12. v. Werl n. Soest (20 P.)  
Halbmarathon in 1:12:27 Std.  
am 26.5. in Menden (20 P.)  
Marathon in 2:34:09 Std.  
am 13.10. in Köln (20 P.)

**Sven Serke = 100 Punkte**



## Vereinsrekorde

## Frauen



## 5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	18:41	Walter, Katrin	27.09.06	Bergkamen-Oberaden	10
2	19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.02	Werl	9
3	20:24	Andres, Silke	27.09.09	Hamm	8
4	20:27	Uelzmann, Christine	01.05.09	Kamen-Methler	7
5	20:40	Tölle, Sandra	20.05.00	Wiedenbrück	6
6	20:49	Kluge, Silke	07.12.03	Hamm	5
7	20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.90	Bergkamen-Oberaden	4
8	21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.06	Hamm	3
9	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	2
10	21:55	Daidok, Eva	27.04.97	Castrop	1



## 10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	38:38	Walter, Katrin	28.01.07	Hamm	10
2	41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.02	Dortmund	9
3	42:09	Kluge, Silke	15.07.06	Norderney	8
4	42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.88	Lüdinghausen	7
5	42:53	Uelzmann, Christine	15.06.07	Dolberg	6
6	42:59	Andres, Silke	11.10.09	Unna-Lünern	5
7	44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.07	Ahlen	4
8	44:28	Daidok, Eva	12.07.96	Dülmen-Rorup	3
9	45:05	Brinkmann, Susanne	30.01.11	Hamm	2
10	45:25	Jäger, Sonja	30.10.94	Hamm	1





## 15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	59:48	Walter, Katrin	11.02.07	Hamm	10
2	1:03:30	Andres, Silke	08.11.09	Sundern	9
3	1:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.03	Hamm	8
4	1:07:00	Kluge, Silke	12.02.06	Hamm	7
5	1:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.08	Fröndenberg	6
6	1:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.90	Hamm	5
7	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.07	Werl-Soest	4
8	1:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.07	Hamm	3
9	1:09:25	Daidok, Eva	14.02.99	Hamm	2
10	1:09:50	Maletz, Manuela	31.12.04	Werl-Soest	1



## Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:26:08	Walter, Katrin	25.02.07	Hamm	10
2	1:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.01	Paderborn	9
3	1:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.08	Dortmund	8
4	1:35:48	Kluge, Silke	02.04.06	Bonn	7
5	1:36:02	Andres, Silke	01.08.09	Greven	6
6	1:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.91	Kamen-Methler	5
7	1:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.05	Bonn	4
8	1:39:50	Brinkmann, Susanne	31.05.10	Duisburg	2
9	1:40:26	Daidok, Eva	08.11.98	Verl	3
10	1:41:52	Maletz, Manuela	23.02.03	Hamm	1



## Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	3:13:59	Walter, Katrin	23.04.06	Hamburg	10
2	3:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.03	Steinfurt	9
3	3:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	8
4	3:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	7
5	3:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	6
6	3:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	5
7	3:44:25	Kluge, Silke	09.10.11	Essen	4
8	3:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	3
9	3:48:54	Karlsruhn, 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 Reisige-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	15:44	Serke, Sven	05.07.13	Fröndenberg	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	1:12:26	Serke, Sven	23.02.14	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	2:34:09	Serke, Sven	13.10.13	Köln	10
2	2:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.97	Hamburg	9
3	2:39:09	Wrede, Michael	27.10.96	Essen	8
4	2:45:31	Voß, Markus	25.04.10	Hamburg	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	50
2	Wrede, Michael	42
3	Karlsohn, Heinrich	35
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



## Ewige Top-Ten-Wertung

Katrin Walter = 50 Punkte  
Sven Serke = 50 Punkte



## TOP-Ergebnisse

### 100 km

Dorothea Pfeffer	8:57:51 Std.	5.4.08	Kienbaun
Heinrich Karlsruhn	7:12:04 Std.	10.4.99	Troisdorf



## Eine weitere Spitzenleistung

### Gerlinde Püttmann \*

10 km in 34:56 Min.	23.1.82	Hamm
Marathon in 2:43:32 Std.	10.4.82	Nürnberg

\* Für LAZ Hamm



## Kreisbestenliste

### Die Lauffreunde in der Kreisbestenliste

Alle Platzierungen finden sich in  
meinem Skript, das zum Download  
im Internet zur Verfügung steht,  
wieder.



## Kreisbestenliste

### Ein statistischer Überblick:

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

**Frauen**  
3 x Platz 1, 3 x Platz 2, 4 x Platz 3  
1 Mannschaft Platz 1

**Männer**  
11 x Platz 1, 11 x Platz 2, 11 x Platz 3  
1 Mannschaft Platz 1, 3 Mannschaften Platz 3





## Kreisrekorde

### Frauen

#### 100 km

8:57:51 Std. Dorothea Pfeffer 5.4.08 Kienbaun

#### 10 km - Lauf

34:56 Min. Gerlinde Püttmann \* 23.1.82 Hamm

#### Marathon

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

### Männer

#### 15 km – Lauf

49:11 Min. Sven Serke 31.12.10 Werl-Soest

\* Für LAZ Hamm



## Westfälische Bestenliste

### Frauen

#### Halbmarathon-Mannschaft

5:30:15 Std. Lauffreunde Bönen 24.02. Hamm Platz 11  
( Kluge 1:47:14 - Maletz 1:49:37 - Firus 1:53:53 )



## Westfälische Bestenliste

### Männer

#### Marathon-Mannschaft

8:31:42 Std. Lauffreunde Bönen 13.10. Köln Platz 4  
( Serke 2:34:09 - Voß 2:50:21 - Munk 3:07:12 )

#### Halbmarathon

1:12:27 Std. Serke, Sven 26.05. Menden Platz 17

#### Marathon

2:34:09 Std. Serke, Sven 13.10. Köln Platz 7



## Westfälische Bestenliste

### Männer – Altersklasse M35

#### 10 km

33:00 Serke, Sven 01.05. Kamen/Kaiserau Platz 3

#### Halbmarathon

1:12:27 Serke, Sven 26.05. Menden Platz 3

#### Marathon

2:34:09 Serke, Sven 13.10. Köln Platz 2



## Westfälische Bestenliste

### Männer – Altersklasse M40

#### 10 km

35:39 Voß, Marcus 13.01. Bönen Platz 6

#### Halbmarathon

1:18:05 Voß, Marcus 01.05. Kamen/Kaiserau Platz 5

#### Marathon

2:50:21 Voß, Marcus 13.10. Köln Platz 6



## Deutsche Bestenliste

### Männer

#### Marathon-Mannschaft

8:31:42 Std. Lauffreunde Bönen 13.10. Köln Platz 18  
( Serke 2:34:09 - Voß 2:50:21 - Munk 3:07:12 )



## Kreismeisterinnen und -meister

### Halbmarathon am 24.02. in Hamm

Manuela Maletz	W45
Ingo Hanke	M35
Klaus Budde	M60

### Crossmeisterschaft am 16.03. in Rünthe

Manuela Maletz	W45	5.000 m
----------------	-----	---------

### 10 km am 15.09. in Hamm

Steffen Maletz	Männliche Jugend U20
Frank Gutschow	M50



## Persönliche Bestzeiten

Im Jahr 2013 gab es 57 persönliche Verbesserungen auf den 5 TOP-Wertungs-Strecken zu vermelden (teilweise sogar mehrmalige Verbesserungen).

Hinzu kommen 13 „Erststarts“ als Basis für künftige Bestzeiten.



## Persönliche Bestzeiten

Sabine Schulte und Markus Meier haben sich auf allen 5 Top-Wertungs-Strecken verbessert.

Auf 4 Strecken haben sich verbessert:  
Ralf Bartmann, Lukas Fudalej, Michael Ganswind,  
Jutta Picker

Auf 3 Strecken haben sich verbessert: Mike Kosiol  
und Sven Serke



## Der erste Marathon für ...

**Mike Kosiol**

am 12.5. in Gelsenkirchen

in 4:14:09 Std.

und

**Thomas Thiel**

am 1.12. in Bertlich

in 3:56:29 Std.



## Das war das Laufjahr 2013

Hans Fabian: „Laufen is‘ schoin!!!“

Jürgen Korvin: „Es gibt keine guten oder schlechten Läufer, sondern nur schnellere und langsamere.“