

Hier läuft was!



Rückblick 2013

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



Top Ten Frauen Top Twenty Männer 2013



Top-Ten-Wertung 2013

Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	21:20	Walter, Katrin	1980	15.9	Hamm-Uentrop	10
2	21:36	Kluge, Silke	1969	1.5	Kamen-Methler	9
3	23:32	Maletz, Manuela	1964	1.5	Kamen-Methler	8
4	24:05	Schulte, Sabine	1968	25.5	Walstedde	7
5	25:49	Stoepel, Daniela	1990	2.11	Herbern	6
6	26:21	Picker, Jutta	1970	8.6	Werne	5
7	26:27	Ganswind, Susanne	1962	31.10	Duisburg	4
8	26:56	Homeyer, Gisela	1949	8.12	Hamm	3
9	27:24	Dirks, Marie-Kristin	1984	13.10	Unna-Lünern	2
10	27:34	Gutschow, Jutta	1966	8.12	Hamm	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	45:02	Andres, Silke	1973	1.5	Kamen-Methler	10
2	47:42	Kluge, Silke	1969	1.5	Kamen-Methler	9
3	50:31	Schulte, Sabine	1968	18.5	Welver	8
4	50:44	Maletz, Manuela	1964	9.11	Bergkamen-Oberaden	7
5	51:40	Folkerts, Monika	1971	9.11	Bergkamen-Oberaden	6
6	51:56	Picker, Jutta	1970	17.3	Ahlen	5
7	52:14	Firus, Sandra	1966	27.1	Hamm	4
8	55:05	Grunenberg, Claudia	1969	13.1	Bönen	3
9	55:12	Ganswind, Susanne	1962	9.11	Bergkamen-Oberaden	2
10	56:39	Margraf, Rita	1964	13.1	Bönen	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:11:41	Kluge, Silke	1969	10.2	Hamm	10
2	1:14:07	Maletz, Manuela	1964	10.2	Hamm	9
3	1:17:14	Firus, Sandra	1966	10.2	Hamm	8
4	1:18:53	Schulte, Sabine	1968	31.12	Werl-Soest	7
5	1:19:29	Picker, Jutta	1970	10.2	Hamm	6
6	1:22:49	Folkerts, Monika	1971	31.12	Werl-Soest	5
7	1:23:14	Ganswind, Susanne	1962	31.12	Werl-Soest	4
8	1:24:53	Grunenberg, Claudia	1969	10.2	Hamm	3
9	1:26:06	Homeyer, Gisela	1949	10.2	Hamm	2
10	1:26:24	Theunissen, Tanja	1969	31.12	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:47:06	Kluge, Silke	1969	24.2	Hamm	10
2	1:49:22	Maletz, Manuela	1964	24.2	Hamm	9
3	1:53:47	Firus, Sandra	1966	24.2	Hamm	8
4	1:54:37	Schulte, Sabine	1968	1.12	Bertlich	7
5	1:55:58	Picker, Jutta	1970	29.9	Bertlich	6
6	2:10:50	Gutschow, Jutta	1966	28.4	Dresden	5
7	2:15:28	Homeyer, Gisela	1949	24.2	Hamm	4
8	2:16:05	Hermann, Sabine	1958	22.9	Karlsruhe	3

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-Wertung 2013

Platz	Name	Punkte	Platz 2012
1	Schulte, Sabine	39	5
2	Kluge, Silke	38	2
3	Maletz, Manuela	33	6
4	Picker, Jutta	31	8
5	Firus, Sandra	20	3
6	Folkerts, Monika	11	-
7	Andres, Silke	10	-
7	Ganswind, Susanne	10	-
7	Walter, Katrin	10	1
10	Homeyer, Gisela	9	-

Top-Twenty-Wertung 2013

Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	15:44	Serke, Sven	1977	5.7	Fröndenberg	20
2	17:46	Hanke, Ingo	1974	16.6	Salzkotten	19
3	18:00	Voß, Marcus	1968	9.3	Fröndenberg	18
4	18:55	Grunenberg, Lars	1972	16.11	Werl	17
5	19:07	Munk, Martin	1969	1.5	Kamen-Methler	16
6	19:32	Kluge, Carsten	1967	1.5	Kamen-Methler	15
7	19:34	Bücker, Thorsten	1968	5.7	Fröndenberg	14
8	19:43	Bartmann, Ralf	1966	2.11	Herbern	13
9	19:44	Gutschow, Frank	1963	8.12	Hamm	12
9	19:44	Zicholl, Christian	1973	2.11	Herbern	12
11	19:55	Mohnkern, Tobias	1977	30.4	Nordkirchen	10
12	20:52	Münstermann, Marcus	1974	15.9	Hamm-Uentrop	9
13	21:07	Kissing, Joachim	1968	25.5	Walstedde	8
14	21:17	Flory, Michael	1963	18.5	Welper	7
15	21:21	Schelter, Michael	1969	18.5	Welper	6
16	21:27	Maletz, Steffen	1995	18.5	Welper	5
17	21:58	Brodowski, Dieter	1963	9.11	Bergkamen-Oberaden	4
18	22:24	Meier, Markus	1968	8.12	Hamm	3
19	22:31	Fudalej, Lukas	1976	8.12	Hamm	2
20	22:36	Bücker, Heiko	1971	9.11	Bergkamen-Oberaden	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	33:01	Serke, Sven	1977	1.5	Kamen-Methler	20
2	35:39	Voß, Marcus	1968	13.1	Bönen	19
3	37:35	Hanke, Ingo	1974	13.1	Bönen	18
4	38:59	Grunenberg, Lars	1972	1.5	Kamen-Methler	17
5	39:54	Munk, Martin	1969	5.7	Fröndenberg	16
6	41:05	Bücker, Thorsten	1968	8.6	Werne	15
7	41:21	Gutschow, Frank	1963	15.9	Hamm-Uentrop	14
8	41:39	Mohnkern, Tobias	1977	25.5	Walstedde	13
9	42:17	Kluge, Carsten	1967	1.5	Kamen-Methler	12
10	42:27	Bartmann, Ralf	1966	1.9	Bergkamen	11
11	43:16	Münstermann, Marcus	1974	1.5	Kamen-Methler	10
12	44:14	Zicholl, Christian	1973	27.1	Hamm	9
13	44:23	Brodersen, Marten	1973	13.1	Bönen	8
14	44:53	Brodowski, Dieter	1963	7.7	Dortmund-Mengede	7
15	45:11	Deimann, Stefan	1969	13.12	Ahlen	6
16	45:30	Kosiol, Mike	1976	17.3	Ahlen	5
17	45:30	Schelter, Michael	1969	25.5	Walstedde	5
18	45:46	Budde, Klaus	1953	27.1	Hamm	3
19	46:05	Meier, Markus	1968	17.3	Ahlen	2
20	46:34	Grund, Christian	1967	2.11	Herbern	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	51:40	Serke, Sven	1977	31.12.	Werl-Soest	20
2	55:56	Voß, Marcus	1968	1.12.	Bertlich	19
3	57:40	Hanke, Ingo	1974	10.2.	Hamm	18
4	1:01:23	Munk, Martin	1969	10.2.	Hamm	17
5	1:02:53	Mohnkern, Tobias	1977	10.2.	Hamm	16
6	1:02:54	Grunenberg, Lars	1972	1.12.	Bertlich	15
7	1:03:11	Gutschow, Frank	1963	31.12.	Werl-Soest	14
8	1:04:37	Bartmann, Ralf	1966	10.2.	Hamm	13
9	1:06:35	Budde, Klaus	1953	10.2.	Hamm	12
10	1:07:15	Münstermann, Marcus	1974	10.2.	Hamm	11
11	1:07:31	Bücker, Thorsten	1968	10.2.	Hamm	10
12	1:08:15	Deimann, Stefan	1969	31.12.	Werl-Soest	9
13	1:08:44	Brodowski, Dieter	1963	31.12.	Werl-Soest	8
14	1:09:00	Klein, Michael	1965	31.12.	Werl-Soest	7
15	1:09:35	Wöllert, Michael	1965	10.2.	Hamm	6
16	1:09:37	Meier, Markus	1968	31.12.	Werl-Soest	5
17	1:09:41	Kosiol, Mike	1976	10.2.	Hamm	4
18	1:10:20	Grund, Christian	1967	31.12.	Werl-Soest	3
19	1:11:13	Flory, Michael	1963	10.2.	Hamm	2
20	1:11:25	Bücker, Heiko	1971	10.2.	Hamm	1

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
11	1:36:26	Zicholl, Christian	24.2.	Hamm	10
12	1:41:15	Bücker, Heiko	29.3.	Paderborn	9
13	1:41:19	Klein, Michael	24.2.	Hamm	8
14	1:41:34	Budde, Klaus	24.2.	Hamm	7
15	1:42:41	Meier, Markus	24.2.	Hamm	6
16	1:43:45	Schelter, Michael	29.6.	Löningen	5
17	1:43:47	Flory, Michael	23.11.	Essen	4
18	1:45:16	Deimann, Stefan	24.2.	Hamm	3
19	1:45:26	Klink, Thomas	21.4.	Hamburg	2
20	1:48:49	Kappel, Jörg	1.5.	Kamen-Methler	1

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
11	3:49:41	Kappel, Jörg	12.5.	Gelsenkirchen	10
12	3:50:36	Webers, Thomas	13.10.	Frankfurt	9
13	3:52:52	Bücker, Heiko	12.5.	Gelsenkirchen	8
14	3:56:29	Thiel, Thomas	1.12.	Bertlich	7
15	4:05:20	Schelter, Michael	2.6.	Salzkotten	6
16	4:09:06	Klein, Michael	13.10.	Essen	5
17	4:09:13	Kasischke, Ulf	28.4.	Dresden	4
18	4:10:18	Hermann, Wolfgang	22.9.	Karlsruhe	3
19	4:10:57	Deimann, Stefan	12.5.	Gelsenkirchen	2
20	4:14:09	Kosiol, Mike	12.5.	Gelsenkirchen	1

Top-Twenty-Wertung 2013

Platz	Name	Punkte	Platz 2012
1	Serke, Sven	100	1
2	Voß, Marcus	94	2
3	Hanke, Ingo	89	3
4	Munk, Martin	82	5
5	Grunenberg, Lars	80	4
6	Bücker, Thorsten	70	9
6	Gutschow, Frank	70	8
8	Münstermann, Marcus	53	10
9	Bartmann, Ralf	49	12
10	Brodowski, Dieter	46	11
11	Mohnkern, Tobias	39	6
12	Zicholl, Christian	31	17
13	Kluge, Carsten	27	7
13	Meier, Markus	27	-
15	Budde, Klaus	22	-
15	Schelter, Michael	22	20
17	Deimann, Stefan	20	15
17	Klein, Michael	20	13
19	Bücker, Heiko	19	-
20	Flory, Michael	13	19

Wettkampfwertung



Wettkampfwertung

Frauen

Starts

Starts		Platz
12	Maletz, Manuela	1
9	Picker, Jutta	2
8	Schulte, Sabine	3
6	Homeyer, 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

Kilometer

km		Platz
151,3	Schulte, Sabine	1
149,4	Picker, Jutta	2
101,1	Maletz, Manuela	2
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

Männer

Starts

Starts		Platz
31	Deimann, Stefan	1
24	Sommer, Berthold	2
24	Serke, Sven	2
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
13	Meier, Markus	14
12	Münstermann, Marcus	15
12	Brodowski, Dieter	15
12	Ganswind, Michael	15
11	Bartmann, Ralf	18
10	Vulf, Simon	19
8	Gutschow, Frank	20

Kilometer

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
231,1	Munk, Martin	11
216,6	Nather, Meinolf	12
211,6	Münstermann, Marcus	13
187,2	Brodowski, Dieter	14
172,9	Voß, Marcus	15
169,4	Kosiol, Mike	16
155,5	Gutschow, Frank	17
139,4	Bücker, Heiko	18
126,1	Flory, Michael	19
123,9	Kasischke, Ulf	20

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



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

Stand: 16.5.2014



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	15:44	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	30.01.11	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
5	53:27	Voß, Marcus	31.12.10	Werl-Soest	6
6	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
9	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

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



Kreis-Bestenliste 2013

Weibliche U 14

5 km

24:21	Zicholl, Zoe	00	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 2
25:10	Voss, Carlotta	00	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 3
33:51	Kappel, Pia	00	31.12.	Werl/Soest	Platz 5

Weibliche U 20

10 km

54:20	Wirth, Michelle	95	13.01.	Bönen	Platz 2
-------	-----------------	----	--------	-------	---------

Männliche U 12

5 km

26:04	Ganswind, Fabian	01	31.10.	Duisburg	Platz 5
-------	------------------	----	--------	----------	---------

Männliche U 16

5 km

20:26	Deimann, Jonas	98	09.03.	Fröndenberg	Platz 9
-------	----------------	----	--------	-------------	---------

Männliche U 20

5 km

21:26	Maletz, Steffen	95	18.05.	Wolver	Platz 3
22:01	Kaftan, Daniel	94	17.03.	Ahlen	Platz 4

10 km

48:05	Maletz, Steffen	95	13.01.	Bönen	Platz 1
-------	-----------------	----	--------	-------	---------

15 km

1:18:18	Maletz, Steffen	95	31.12.	Werl/Soest	Platz 3
---------	-----------------	----	--------	------------	---------

Frauen

10 km-Mannschaft

2:32:04	Lauffreunde Bönen	27.01.	Hamm	Platz 6
	(Kluge 48:50 - Maletz 51:17 - Firus 52:29)			
2:47:15	Lauffreunde Bönen	27.01.	Hamm	Platz 11
	(Wirth 54:54 - Picker 55:13 - Schulte 57:36)			

15 km-Mannschaft

3:43:02	Lauffreunde Bönen	10.02.	Hamm	Platz 5
	(Kluge 1:11:54 - Maletz 1:14:30 - Firus 1:17:46)			
4:04:09	Lauffreunde Bönen	10.02.	Hamm	Platz 7
	(Picker 1:19:49 - Schulte 1:20:15 - Grunenberg 1:25:21)			

Halbmarathon-Mannschaft

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

5 km

25:49	Stoepel, Daniela	90	02.11.	Ascheberg	Platz 4
27:24	Dirks, Marie-Kristin	84	13.10.	Lünern	Platz 5

10 km

58:30	Dirks, Marie-Kristin	84	08.12.	Hamm	Platz 8
-------	----------------------	----	--------	------	---------

W 30

5 km

21:19	Walter, Katrin	80	15.09.	Hamm-Uentrop	Platz 1
33:45	Olschewsky, Christin	82	08.12.	Hamm	Platz 8

W 40

5 km

21:35	Kluge, Silke	69	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 1
26:21	Picker, Jutta	70	08.06.	Werne	Platz 6
30:03	Kosinski, Heike	71	08.06.	Werne	Platz 10
34:44	Kaftan, Petra	69	08.06.	Werne	Platz 14

10 km

45:15	Andres, Silke	73	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 1
47:56	Kluge, Silke	69	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 4
51:40	Folkerts, Monika	71	09.11.	Oberaden	Platz 8
51:56	Picker, Jutta	70	17.03.	Ahlen	Platz 9
55:05	Grunenberg, Claudia	69	13.01.	Bönen	Platz 12

15 km

1:11:41	Kluge, Silke	69	10.02.	Hamm	Platz 2
1:19:29	Picker, Jutta	70	10.02.	Hamm	Platz 8
1:22:49	Folkerts, Monika	71	31.12.	Werl/Soest	Platz 10
1:24:53	Grunenberg, Claudia	69	10.02.	Hamm	Platz 13
1:26:24	Theunissen, Tanja	69	31.12.	Werl/Soest	Platz 15

Halbmarathon

1:47:06	Kluge, Silke	69	24.02.	Hamm	Platz 4
1:55:58	Picker, Jutta	70	29.09.	Bertlich	Platz 9

Marathon

4:05:38	Picker, Jutta	70	13.10.	Essen	Platz 2
---------	---------------	----	--------	-------	---------

W 45

800m

3:30,64 Schulte, Sabine 68 30.05. Bönen Platz 3

5 km

23:31 Maletz, Manuela 64 01.05. Kamen/Kaiserau Platz 5
24:05 Schulte, Sabine 68 26.05. Ahlen Platz 8
27:34 Gutschow, Jutta 66 08.12. Hamm Platz 12
29:40 Rauscher, Antje 66 08.06. Werne Platz 16

10 km

50:30 Schulte, Sabine 68 18.05. Welper Platz 8
50:44 Maletz, Manuela 64 09.11. Oberaden Platz 9
52:16 Firus, Sandra 66 27.01. Hamm Platz 12
56:39 Margraf, Rita 64 13.01. Bönen Platz 17
56:46 Thiel, Nicole 66 13.01. Bönen Platz 18
57:31 Melsheimer, Bettina 65 13.01. Bönen Platz 22
57:36 Gutschow, Jutta 66 02.11. Ascheberg Platz 23

15 km

1:14:07 Maletz, Manuela 64 10.02. Hamm Platz 3
1:17:14 Firus, Sandra 66 10.02. Hamm Platz 5
1:18:53 Schulte, Sabine 68 31.12. Werl/Soest Platz 6
1:27:02 Gutschow, Jutta 66 31.12. Werl/Soest Platz 11

Halbmarathon

1:49:22 Maletz, Manuela 64 24.02. Hamm Platz 3
1:53:47 Firus, Sandra 66 24.02. Hamm Platz 5
1:54:37 Schulte, Sabine 68 01.12. Bertlich Platz 7
2:10:50 Gutschow, Jutta 66 28.04. Dresden Platz 11

Marathon

3:57:13 Schulte, Sabine 68 13.10. Köln Platz 3

W 50

5 km

27:22 Ganswind, Susanne 62 17.03. Ahlen Platz 3
33:51 Konietzny, Heike 61 31.12. Werl/Soest Platz 10

10 km

55:12 Ganswind, Susanne 62 09.11. Oberaden Platz 10
1:01:59 Bednarz, Heike 63 13.01. Bönen Platz 17

15 km

1:23:14 Ganswind, Susanne 62 31.12. Werl/Soest Platz 5

W 55

Halbmarathon

2:16:05 Hermann, Sabine 58 22.09. Karlsruhe Platz 10

W 60

5 km

26:56	Homeyer, Gisela	49	08.12.	Hamm	Platz 2
30:37	Olschewsky, Gisela	50	08.12.	Hamm	Platz 5

10 km

59:14	Homeyer, Gisela	49	15.09.	Hamm-Uentrop	Platz 9
1:01:31	Freitag, Karin	52	27.01.	Hamm	Platz 10

15 km

1:26:06	Homeyer, Gisela	49	10.02.	Hamm	Platz 7
---------	-----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

2:15:28	Homeyer, Gisela	49	24.02.	Hamm	Platz 6
---------	-----------------	----	--------	------	---------

Männer

10 km-Mannschaft

1:53:10	Lauffreunde Bönen	27.01.	Hamm	Platz 2
	(Serke 33:33 - Hanke 38:28 - Grunenberg 41:17)			
2:10:47	Lauffreunde Bönen	27.01.	Hamm	Platz 4
	(Munk 43:11 - Mohnkern 43:34 - Zicholl 44:23)			
2:17:13	Lauffreunde Bönen	27.01.	Hamm	Platz 10
	(Bartmann 45:48 - Münstermann 45:48 - Budde 45:56)			
2:18:10	Lauffreunde Bönen	17.03.	Ahlen	Platz 11
	(Kosiol 45:30 - Meier 46:05 - Deimann 46:35)			

15 km-Mannschaft

3:01:56	Lauffreunde Bönen	10.02.	Hamm	Platz 2
	(Hanke 57:43 - Munk 1:01:28 - Mohnkern 1:02:57)			
3:15:49	Lauffreunde Bönen	10.02.	Hamm	Platz 5
	(Grunenberg 1:04:41 - Bartmann 1:04:42 - Budde 1:06:40)			
3:23:30	Lauffreunde Bönen	10.02.	Hamm	Platz 9
	(Münstermann 1:07:20 - Bücken 1:07:36 - Brodowski 1:09:00)			
3:29:30	Lauffreunde Bönen	10.02.	Hamm	Platz 11
	(Wöllert 1:09:49 - Deimann 1:10:08 - Meier 1:10:08)			

Halbmarathon-Mannschaft

4:28:01	Lauffreunde Bönen	24.02.	Hamm	Platz 2
	(Hanke 1:23:46 - Grunenberg 1:31:42 - Munk 1:32:49)			
4:48:05	Lauffreunde Bönen	24.02.	Hamm	Platz 4
	(Zicholl 1:36:33 - Bücken 1:40:34 - Klein 1:41:30)			
5:06:14	Lauffreunde Bönen	24.02.	Hamm	Platz 9
	(Budde 1:41:48 - Münstermann 1:42:10 - Meier 1:42:49)			

Marathon-Mannschaft

8:31:42	Lauffreunde Bönen	13.10.	Köln	Platz 1
	(Serke 2:34:09 - Voß 2:50:21 - Munk 3:07:12)			

10 km

56:53	Flechsig, Philip	90	09.11.	Oberaden	Platz 11
-------	------------------	----	--------	----------	----------

15 km

1:31:18	Flechsig, Philip	90	31.12.	Werl/Soest	Platz 10
---------	------------------	----	--------	------------	----------

M 30

5 km

27:26	Dirks, Siebo	79	13.10.	Lünern	Platz 3
-------	--------------	----	--------	--------	---------

10 km

58:30	Dirks, Siebo	79	08.12.	Hamm	Platz 5
-------	--------------	----	--------	------	---------

M 35

5 km

15:44	Serke, Sven	77	05.07.	Fröndenberg	Platz 1
17:46	Hanke, Ingo	74	16.06.	Salzkotten	Platz 4
19:55	Mohnkern, Tobias	77	28.04.	Nordkirchen	Platz 5
20:51	Münstermann, Marcus	74	15.09.	Hamm-Uentrop	Platz 7
22:31	Fudaley, Lukas	76	08.12.	Hamm	Platz 12

10 km

33:00	Serke, Sven	77	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 1
37:35	Hanke, Ingo	74	13.01.	Bönen	Platz 2
41:39	Mohnkern, Tobias	77	25.05.	Walstedde	Platz 5
43:15	Münstermann, Marcus	74	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 9
45:30	Kosiol, Mike	76	17.03.	Ahlen	Platz 13
47:45	Fudaley, Lukas	76	08.06.	Werne	Platz 15

15 km

51:40	Serke, Sven	77	31.12.	Werl/Soest	Platz 1
57:40	Hanke, Ingo	74	10.02.	Hamm	Platz 2
1:02:53	Mohnkern, Tobias	77	10.02.	Hamm	Platz 3
1:07:15	Münstermann, Marcus	74	10.02.	Hamm	Platz 6
1:09:41	Kosiol, Mike	76	10.02.	Hamm	Platz 7
1:19:11	Fudaley, Lukas	76	10.02.	Hamm	Platz 12

Halbmarathon

1:12:27	Serke, Sven	77	26.05.	Menden	Platz 1
1:23:45	Hanke, Ingo	74	24.02.	Hamm	Platz 2
1:35:21	Münstermann, Marcus	74	30.03.	Paderborn	Platz 6
1:49:53	Fudaley, Lukas	76	13.10.	Lünern	Platz 9
1:56:58	Kosiol, Mike	76	24.02.	Hamm	Platz 11

Marathon

2:34:09	Serke, Sven	77	13.10.	Köln	Platz 1
3:09:45	Hanke, Ingo	74	28.04.	Düsseldorf	Platz 2
3:41:33	Münstermann, Marcus	74	21.04.	Hamburg	Platz 4
4:14:09	Kosiol, Mike	76	12.05.	Gelsenkirchen	Platz 5

M 40**5.000 m**

20:02,7	Grunenberg, Lars	72	11.09.	Oberaden	Platz 2
---------	------------------	----	--------	----------	---------

5 km

18:55	Grunenberg, Lars	72	16.11.	Werl	Platz 2
19:06	Munk, Martin	69	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 3
19:44	Zicholl, Christian	73	02.11.	Westerwinkel	Platz 5
21:21	Schelter, Michael	69	18.05.	Welper	Platz 8
22:36	Bücker, Heiko	71	09.11.	Oberaden	Platz 9
22:47	Deimann, Stefan	69	01.09.	Rünthe	Platz 10

10 km

38:58	Grunenberg, Lars	72	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 6
39:53	Munk, Martin	69	05.07.	Fröndenberg	Platz 8
44:15	Zicholl, Christian	73	27.01.	Hamm	Platz 16
44:23	Brodersen, Marten	73	13.01.	Bönen	Platz 17
45:11	Deimann, Stefan	69	13.12.	Ahlen	Platz 18
45:30	Schelter, Michael	69	25.05.	Walstedde	Platz 19
47:23	Bücker, Heiko	71	01.09.	Rünthe	Platz 20
49:06	Kümmel, Lars	73	13.01.	Bönen	Platz 21
49:06	Schlockermann, Bernd	72	16.11.	Werl	Platz 22

15 km

1:01:23	Munk, Martin	69	10.02.	Hamm	Platz 2
1:02:24	Grunenberg, Lars	72	01.12.	Bertlich	Platz 3
1:08:15	Deimann, Stefan	69	31.12.	Werl/Soest	Platz 7
1:11:25	Bücker, Heiko	71	10.02.	Hamm	Platz 10
1:11:42	Schelter, Michael	69	15.06.	Hiddingsel	Platz 11
1:13:02	Kümmel, Lars	73	31.12.	Werl/Soest	Platz 12
1:15:41	Schlockermann, Bernd	72	31.12.	Werl/Soest	Platz 13

Halbmarathon

1:26:54	Grunenberg, Lars	72	30.03.	Paderborn	Platz 5
1:27:43	Munk, Martin	69	30.03.	Paderborn	Platz 6
1:36:26	Zicholl, Christian	73	24.02.	Hamm	Platz 11
1:41:15	Bücker, Heiko	71	30.03.	Paderborn	Platz 12
1:43:45	Schelter, Michael	69	29.06.	Löningen	Platz 14
1:45:16	Deimann, Stefan	69	24.02.	Hamm	Platz 16
1:49:10	Kümmel, Lars	73	13.10.	Lünern	Platz 18

Marathon

3:07:12	Munk, Martin	69	13.10.	Köln	Platz 3
3:16:06	Grunenberg, Lars	72	13.10.	Köln	Platz 4
3:52:52	Bücker, Heiko	71	12.05.	Gelsenkirchen	Platz 5
4:05:20	Schelter, Michael	69	02.06.	Salzkotten	Platz 6
4:10:57	Deimann, Stefan	69	12.05.	Gelsenkirchen	Platz 7

M 45**5.000 m**

20:04,1	Bartmann, Ralf	66	11.09.	Oberaden	Platz 3
---------	----------------	----	--------	----------	---------

5 km

18:00	Voß, Marcus	68	09.03.	Fröndenberg	Platz 1
19:32	Kluge, Carsten	67	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 4
19:33	Bücker, Thorsten	68	05.07.	Fröndenberg	Platz 5
19:43	Bartmann, Ralf	66	02.11.	Herbern	Platz 7
21:07	Kissing, Joachim	68	26.05.	Ahlen	Platz 13
22:24	Meier, Markus	68	08.12.	Hamm	Platz 18
22:37	Schulte, Martin	66	05.07.	Fröndenberg	Platz 19
22:39	Klein, Michael	65	08.12.	Hamm	Platz 20
22:53	Kaftan, Thomas	68	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 21

10 km

35:39	Voß, Marcus	68	13.01.	Bönen	Platz 1
41:05	Bücker, Thorsten	68	08.06.	Werne	Platz 7
42:16	Kluge, Carsten	67	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 11
42:27	Bartmann, Ralf	66	01.09.	Rünthe	Platz 14

15 km

55:56	Voß, Marcus	68	01.12.	Bertlich	Platz 1
1:04:37	Bartmann, Ralf	66	10.02.	Hamm	Platz 7
1:07:31	Bücker, Thorsten	68	10.02.	Hamm	Platz 14
1:09:00	Klein, Michael	65	31.12.	Werl/Soest	Platz 16
1:09:35	Wöllert, Michael	65	10.02.	Hamm	Platz 18
1:09:37	Meier, Markus	68	31.12.	Werl/Soest	Platz 19
1:10:20	Grund, Christian	67	31.12.	Werl/Soest	Platz 20

Halbmarathon

1:18:05	Voß, Marcus	68	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 1
1:33:30	Bücker, Thorsten	68	30.03.	Paderborn	Platz 6
1:41:19	Klein, Michael	65	24.02.	Hamm	Platz 15
1:42:41	Meier, Markus	68	24.02.	Hamm	Platz 17

Marathon

2:50:21	Voß, Marcus	68	13.10.	Köln	Platz 1
3:07:07	Bücker, Thorsten	68	21.04.	Hamburg	Platz 3
3:48:52	Meier, Markus	68	13.10.	Essen	Platz 10
4:09:06	Klein, Michael	65	13.10.	Essen	Platz 13

M 50**5 km**

19:44	Gutschow, Frank	63	08.12.	Hamm	Platz 3
21:16	Flory, Michael	63	18.05.	Welper	Platz 5
21:35	Brodowski, Dieter	63	30.03.	Paderborn	Platz 6
25:40	Roß, Jörg	61	13.10.	Lünern	Platz 19

10 km

41:20	Gutschow, Frank	63	15.09.	Hamm-Uentrop	Platz 4
44:53	Brodowski, Dieter	63	07.07.	Dortmund	Platz 9
46:41	Flory, Michael	63	16.11.	Werl	Platz 17

15 km

1:03:11	Gutschow, Frank	63	31.12.	Werl/Soest	Platz 4
1:08:44	Brodowski, Dieter	63	10.02.	Hamm	Platz 8
1:11:13	Flory, Michael	63	10.02.	Hamm	Platz 13
1:11:50	Hien, Peter	59	31.12.	Werl/Soest	Platz 14
1:11:58	von Glahn, Joachim	59	10.02.	Hamm	Platz 15
1:12:04	Holtmann, Jörg	63	31.12.	Werl/Soest	Platz 16
1:19:20	Wrobel, Ulrich	59	10.02.	Hamm	Platz 22

Halbmarathon

1:28:16	Gutschow, Frank	63	07.04.	Dortmund	Platz 2
1:33:28	Brodowski, Dieter	63	30.03.	Paderborn	Platz 4
1:43:47	Flory, Michael	63	23.11.	Essen	Platz 6

Marathon

3:14:40	Gutschow, Frank	63	28.04.	Dresden	Platz 1
3:30:00	Brodowski, Dieter	63	21.04.	Hamburg	Platz 4
3:56:29	Thiel, Thomas	62	01.12.	Bertlich	Platz 7

M 55

15 km

1:24:44	Bollwig, Peter	58	31.12.	Werl/Soest	Platz 14
---------	----------------	----	--------	------------	----------

M 60

5 km

24:11	Stoepel, Hartmut	50	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 4
25:22	Jahn, Bernd	51	15.09.	Hamm-Uentrop	Platz 8
27:26	Klincker, Klaus-Peter	49	13.10.	Lünern	Platz 9
33:45	Olschewsky, Leo	49	08.12.	Hamm	Platz 13

10 km

45:48	Budde, Klaus	53	27.01.	Hamm	Platz 4
50:31	Vulf, Simon	50	05.07.	Fröndenberg	Platz 7
53:43	Teumert, Walter	52	13.01.	Bönen	Platz 12
54:38	Freitag, Dieter	51	27.01.	Hamm	Platz 13
58:30	Klincker, Klaus-Peter	49	08.12.	Hamm	Platz 15

15 km

1:06:35	Budde, Klaus	53	10.02.	Hamm	Platz 2
1:19:51	Freitag, Dieter	51	10.02.	Hamm	Platz 4
1:27:26	Vulf, Simon	50	31.12.	Werl/Soest	Platz 5

Halbmarathon

1:41:34	Budde, Klaus	53	24.02.	Hamm	Platz 3
1:56:23	Vulf, Simon	50	10.08.	Nordkirchen	Platz 6
2:02:36	Freitag, Dieter	51	24.02.	Hamm	Platz 8

M 65

5 km

29:17	Dieckmann, Lothar	44	08.12.	Hamm	Platz 8
-------	-------------------	----	--------	------	---------

Marathon

4:10:18	Hermann, Wolfgang	48	22.09.	Karlsruhe	Platz 3
---------	-------------------	----	--------	-----------	---------

M 70

10 km

49:15	Kasischke, Ulf	42	13.01.	Bönen	Platz 4
-------	----------------	----	--------	-------	---------

15 km

1:12:08	Kasischke, Ulf	42	10.02.	Hamm	Platz 2
---------	----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

1:57:43	Kasischke, Ulf	42	24.02.	Hamm	Platz 3
---------	----------------	----	--------	------	---------

Marathon

4:09:13	Kasischke, Ulf	42	28.04.	Dresden	Platz 2
---------	----------------	----	--------	---------	---------

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

Westfälische Bestenliste 2013

Frauen

Halbmarathon-Mannschaft

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

Männer

Marathon-Mannschaft

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

Halbmarathon

1:12:27 Serke, Sven 77 26.05. Menden Platz 17

Marathon

2:34:09 Serke, Sven 77 13.10. Köln Platz 7

M 35

10 km

33:00 Serke, Sven 77 01.05. Kamen/Kaiserau Platz 3

Halbmarathon

1:12:27 Serke, Sven 77 26.05. Menden Platz 3

¹ Für LAZ Hamm

Marathon

2:34:09	Serke, Sven	77	13.10.	Köln	Platz 2
---------	-------------	----	--------	------	---------

M 45**10 km**

35:39	Voß, Marcus	68	13.01.	Bönen	Platz 6
-------	-------------	----	--------	-------	---------

Halbmarathon

1:18:05	Voß, Marcus	68	01.05.	Kamen/Kaiserau	Platz 5
---------	-------------	----	--------	----------------	---------

Marathon

2:50:21	Voß, Marcus	68	13.10.	Köln	Platz 6
---------	-------------	----	--------	------	---------

Deutsche Bestenliste 2013**Männer****Marathon-Mannschaft**

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

Meisterschaftsergebnisse 2013**Kreismeisterschaften****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-Straßenlauf am 15.09. in Hamm

Steffen Maletz	Männliche Jugend U20
Frank Gutschow	M50

Persönliche Bestzeiten / Erststarts 2013

Name	Jg.	Strecke	Zeit	Datum	Ort	Anmerkung
Bartmann, Ralf	1966	5	19:43	2.11.	Herbern	Bestzeit
Bartmann, Ralf	1966	10	42:27	1.9.	Bergkamen	Bestzeit
Bartmann, Ralf	1966	15	1:04:37	10.2.	Hamm	Bestzeit
Bartmann, Ralf	1966	21,1	1:33:52	15.12.	Emmerich	Bestzeit
Bolst, Andreas	1967	10	48:08	5.7.	Fröndenberg	Bestzeit
Brodowski, Dieter	1963	21,1	1:33:28	29.3.	Paderborn	Bestzeit
Brodowski, Dieter	1963	42,2	3:30:00	21.4.	Hamburg	Bestzeit
Bücker, Heiko	1971	5	22:36	9.11.	Bergkamen-Oberaden	Bestzeit
Bücker, Thorsten	1968	5	19:34	5.7.	Fröndenberg	Bestzeit
Bücker, Thorsten	1968	42,2	3:07:07	21.4.	Hamburg	Bestzeit
Deimann, Stefan	1969	15	1:08:15	31.12.	Werl-Soest	Bestzeit
Dirks, Siebo	1979	5	27:26	13.10.	Unna-Lünern	Erststart
Dirks, Siebo	1979	10	58:30	8.12.	Hamm	Erststart
Flechsig, Philip	1990	15	1:31:18	31.12.	Werl-Soest	Erststart
Flechsig, Philip	1990	10	56:57	1.9.	Bergkamen	Erststart
Flory, Stefan	1964	5	24:52	2.11.	Herbern	Bestzeit
Folkerts, Monika	1971	10	51:40	9.11	Bergkamen-Oberaden	Erststart
Folkerts, Monika	1971	15	1:22:49	31.12	Werl-Soest	Bestzeit
Fudalej, Lukas	1976	5	22:31	8.12.	Hamm	Bestzeit
Fudalej, Lukas	1976	10	47:45	8.6.	Werne	Bestzeit
Fudalej, Lukas	1976	15	1:19:11	10.2.	Hamm	Bestzeit
Fudalej, Lukas	1976	21,1	1:49:53	13.10.	Unna-Lünern	Erststart
Ganswind, Michael	1968	5	24:11	11.8.	Gladbeck	Bestzeit
Ganswind, Michael	1968	10	51:12	2.11.	Herbern	Bestzeit
Ganswind, Michael	1968	15	1:15:44	31.12.	Werl-Soest	Bestzeit
Ganswind, Michael	1968	21,1	1:52:31	29.9.	Bertlich	Bestzeit
Ganswind, Susanne	1962	15	1:23:14	31.12	Werl-Soest	Bestzeit
Grund, Christian	1967	10	46:34	2.11.	Herbern	Bestzeit
Grund, Christian	1967	15	1:10:20	31.12.	Werl-Soest	Bestzeit
Grunenberg, Lars	1972	10	38:59	1.5.	Kamen-Methler	Bestzeit
Hanke, Ingo	1974	5	17:46	16.6.	Salzkotten	Bestzeit
Kaftan, Thomas	1968	5	22:53	1.5.	Kamen-Methler	Bestzeit
Kaftan, Thomas	1968	15	1:18:54	31.12.	Werl-Soest	Bestzeit
Kappel, Jörg	1968	15	1:13:10	10.2.	Hamm	Bestzeit
Kappel, Jörg	1968	42,2	3:49:41	12.5.	Gelsenkirchen	Bestzeit
Kosinski, Heike	1971	5	30:03	8.6	Werne	Erststart
Kosiol, Mike	1976	10	45:30	17.3.	Ahlen	Bestzeit
Kosiol, Mike	1976	15	1:09:41	10.2.	Hamm	Bestzeit

Name	Jg.	Strecke	Zeit	Datum	Ort	Anmerkung
Kosiol, Mike	1976	42,2	4:14:09	12.5.	Gelsenkirchen	Erststart
Kümmel, Lars	1973	15	1:13:02	31.12.	Werl-Soest	Erststart
Kümmel, Lars	1973	21,1	1:49:10	13.10.	Unna-Lünern	Erststart
Meier, Markus	1968	5	22:24	8.12.	Hamm	Bestzeit
Meier, Markus	1968	10	46:05	17.3.	Ahlen	Bestzeit
Meier, Markus	1968	15	1:09:37	31.12.	Werl-Soest	Bestzeit
Meier, Markus	1968	21,1	1:42:41	24.2.	Hamm	Erststart
Meier, Markus	1968	42,2	3:48:52	13.10.	Essen	Bestzeit
Munk, Martin	1969	5	19:07	1.5.	Kamen-Methler	Bestzeit
Munk, Martin	1969	42,2	3:07:12	13.10.	Köln	Bestzeit
Picker, Jutta	1970	10	51:56	17.3	Ahlen	Bestzeit
Picker, Jutta	1970	15	1:19:29	10.2	Hamm	Bestzeit
Picker, Jutta	1970	21,1	1:55:58	29.9	Bertlich	Bestzeit
Picker, Jutta	1970	42,2	4:05:38	13.10	Essen	Bestzeit
Rauscher, Antje	1966	5	29:40	8.6	Werne	Bestzeit
Roß, Dirk	1964	5	23:11	13.10.	Unna-Lünern	Erststart
Schlockermann, Bernd	1972	10	49:06	16.11.	Werl	Bestzeit
Schulte, Sabine	1968	5	24:05	25.5	Walstedde	Bestzeit
Schulte, Sabine	1968	10	50:31	18.5	Welper	Bestzeit
Schulte, Sabine	1968	15	1:18:53	31.12	Werl-Soest	Bestzeit
Schulte, Sabine	1968	21,1	1:54:37	1.12	Bertlich	Bestzeit
Schulte, Sabine	1968	42,2	3:57:13	13.10	Köln	Bestzeit
Serke, Sven	1977	5	15:44	5.7.	Fröndenberg	Bestzeit
Serke, Sven	1977	21,1	1:12:27	26.5.	Menden	Bestzeit
Serke, Sven	1977	42,2	2:34:09	13.10.	Köln	Bestzeit
Thiel, Thomas	1962	42,2	3:56:29	1.12.	Bertlich	Erststart
Winkowski, Torsten	1967	10	52:52	8.12.	Hamm	Bestzeit
Zicholl, Christian	1973	5	19:44	2.11.	Herbern	Bestzeit
Maletz, Steffen	1995	5	21:27	18.5.	Welper	Bestzeit
Maletz, Steffen	1995	15	1:18:18	31.12.	Werl-Soest	Bestzeit
Voß, Carlotta	2000	5	25:11	1.5.	Kamen-Methler	Bestzeit
Zicholl, Zoe	2000	5	24:22	1.5.	Kamen-Methler	Bestzeit