



Jahresrückblick 2016

Lauffreunde Bönen – hier läuft's!!!



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



Jahresrückblick 2016

Diese Präsentation habe ich nach bestem Wissen
und so sorgfältig wie möglich erstellt.

Fehler kann ich aber nicht ausschließen.

Korrekturen sind natürlich möglich, zumindest mit
Wirkung für die Internetversion.



Jahresrückblick 2016

Neu:

Ich habe erstmalig die Ergebnisse der Jugend einbezogen.



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 60 Frauen.

1.834 km

109 Einzelstarts

2015:
35 Frauen
1.246 km
109 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe und Triathlon eingeschlossen



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 66 Männer.

6.076 km

415 Einzelstarts

2015:
59 Männer
5.868 km
368 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe und Triathlon einbezogen



Wettkampfwertung Frauen - Starts

Starts		Jg.	Platz
40	Walter, Katrin	1980	1
13	Picker, Jutta	1970	2
12	Homeyer, Gisela	1949	3
10	Donkiewicz, Sabina	1972	4
9	Donkiewicz, Julie	2001	5
8	Donkiewicz, Nadine	1995	6
6	Kopietz, Simone	1973	7
5	Maletz, Manuela	1964	8
5	Moritz, Janine	1983	8
5	Voß, Julica	2003	8



Wettkampfwertung Frauen - km

km		Jg.	Platz
362,1	Walter, Katrin	1980	1
221,2	Picker, Jutta	1970	2
114,1	Homeyer, Gisela	1949	3
105,5	Schulte, Sabine	1968	4
88,3	Lassahn, Manuela	1987	5
64,9	Kopietz, Simone	1973	6
63,3	Bertels, Petra	1966	7
59,3	Donkiewicz, Sabina	1972	8
56,1	Bartmann, Iva	1995	9
51,1	Moritz, Janine	1983	10



Wettkampfwertung Männer - Starts

Starts		Jg.	Platz
49	Willingmann, Todt G.	1965	1
25	Klein, Michael	1965	2
25	Schelter, Michael	1969	2
22	Deimann, Jonas	1997	4
20	Deimann, Stefan	1969	5
16	Flory, Michael	1963	6
14	Donkiewicz, Carsten	1966	7
14	Hanke, Ingo	1974	7
11	Fudalej, Lukas	1976	9
11	Ganswind, Michael	1968	9
11	Munk, Martin	1969	9
11	Münstermann, Markus	1974	9



Wettkampfwertung Männer - km

km		Jg.	Platz
955,4	Klein, Michael	1965	1
588,4	Willingmann, Todt G.	1965	2
312,7	Schelter, Michael	1969	3
286,9	Flory, Michael	1963	4
277,3	Ganswind, Michael	1968	5
269,6	Deimann, Stefan	1969	6
255,9	Deimann, Jonas	1997	7
207,7	Münstermann, Markus	1974	8
195,5	Hanke, Ingo	1974	9
187,0	Schulte, Martin	1966	10



Wettkampfwertung im Rückblick

2001

Manfred Engel mit **54 Wettkämpfen** und **813,09 km**

2006

Katrin Walter mit **43 Wettkämpfen** und **453,7 km**

2007

Dorothea Pfeffer mit **39 Starts** und **538,8 km**



Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum Ort	Punkte
1	19:31	Walter, Katrin	1980	16.7 Bielefeld	10
2	23:44	Zicholl, Zoe	2000	1.5 Kamen	9
3	25:12	Voß-Berkhoff, Heidrun	1969	30.10 Dortmund	8
4	25:15	Picker, Jutta	1970	17.9 Fröndenberg	7
5	25:19	Maletz, Manuela	1964	9.10 Unna-Lünern	6
6	26:17	Voß, Julica	2003	3.12 Hamm	5
7	26:45	Donkiewicz, Nadine	1995	17.9 Fröndenberg	4
8	26:46	Donkiewicz, Julie	2001	29.5 Kloster Paradiese	3
9	27:22	Margraf, Rita	1964	5.11 Westerwinkel	2
9	27:22	Moritz, Janine	1983	1.5 Kamen	1



Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum Ort	Punkte
1	40:16	Walter, Katrin	1980	8.10 Coesfeld	10
2	50:01	Voß, Carlotta	2000	31.1 Hamm	9
3	50:05	Bartmann, Iva	1995	31.1 Hamm	8
4	51:17	Voß-Berkhoff, Heidrun	1969	31.1 Hamm	7
5	51:59	Zicholl, Zoe	2000	31.1 Hamm	6
6	52:40	Picker, Jutta	1970	5.11 Westerwinkel	5
7	54:56	Maletz, Manuela	1964	12.11 Oberaden	4
8	56:29	Kopietz, Simone	1973	3.12 Hamm	3
9	57:12	Homeyer, Gisela	1949	3.12 Hamm	2
10	58:25	Eder-Betsch, Angelika	1960	3.12 Hamm	1



Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum Ort	Punkte
1	1:02:39	Walter, Katrin	1980	14.2 Hamm	10
2	1:15:19	Brinkmann, Susanne	1968	31.12 Werl-Soest	9
3	1:17:18	Bartmann, Iva	1995	14.2 Hamm	8
4	1:18:04	Neuhaus, Birgit	1977	31.12 Werl-Soest	7
5	1:23:52	Picker, Jutta	1970	31.12 Werl-Soest	6
6	1:26:09	Moritz, Janine	1983	31.12 Werl-Soest	5
7	1:30:11	Stura-Metzen, Monika	1959	31.12 Werl-Soest	4
8	1:30:20	Gutschow, Jutta	1966	31.12 Werl-Soest	3
9	1:31:02	Homeyer, Gisela	1949	31.12 Werl-Soest	2
10	1:37:00	Kulik, Petra	1967	31.12 Werl-Soest	1



Top Ten Frauen – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum Ort	Punkte
1	1:31:09	Walter, Katrin	1980	6.8 Nordkirchen	10
2	1:55:51	Picker, Jutta	1970	27.11 Bertlich	9
3	1:58:27	Bartmann, Iva	1995	28.2 Hamm	8
4	2:04:29	Bertels, Petra	1966	15.5 Riga	7
5	2:05:34	Moritz, Janine	1983	3.10 Dortmund	6
6	2:07:51	Lassahn, Manuela	1987	3.10 Dortmund	5
7	2:14:38	Kopietz, Simone	1973	18.12 Hamm	4
8	2:14:39	Schulte, Sabine	1968	18.12 Hamm	3
9	2:14:56	Homeyer, Gisela	1949	28.2 Hamm	2
10	2:16:55	Stura-Metzen, Monika	1959	18.12 Hamm	1



Top Ten Frauen – Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum Ort	Punkte
1	3:28:33	Walter, Katrin	1980	10.4 Rotterdam	10
2	4:30:42	Schulte, Sabine	1968	3.7 Pitztal	9
3	4:44:51	Lassahn, Manuela	1987	30.10 Frankfurt	8
4	4:44:55	Bertels, Petra	1966	17.4 Hamburg	7



Top Ten Frauen

4	Voß-Berkhoff, Heidrun	1969	15 P.	-
4	Zicholl, Zoe	2000	15 P.	-
6	Bertels, Petra	1966	14 P.	(6)
7	Lassahn, Manuela	1987	13 P.	-
7	Moritz, Janine	1983	13 P.	-
9	Schulte, Sabine	1968	12 P.	(2)
10	Maletz, Manuela	1964	10 P.	(10)



Platz 3

Iva Bartmann = 24 Punkte

10 km in 50:05 Min. am 31.1. in Hamm (8 P.)
15 km in 1:17:18 Std. am 14.2. in Hamm (8 P.)
Halbmarathon in 1:58:27 Std. am 28.2. in Hamm (8 P.)

2015 = nicht platziert



Platz 2

Jutta Picker = 27 Punkte

5 km in 25:15 Min. am 17.9 in Fröndenberg (7 P.)
10 km in 52:40 Min. am 5.11 in Westerwinkel (5 P.)
15 km in 1:23:52 Std. am 31.12 von Werl nach Soest (6 P.)
Halbmarathon in 1:55:51 Std. am 27.11 in Bertlich (9 P.)

2015 = Platz 7



Siegerin



5 km in 19:31 Min.
 am 16.7. in Bielefeld -10 Punkte
 10 km in 40:16 Min.
 am 8.10. in Coesfeld -10 Punkte
 15 km in 1:02:39 Std.
 am 14.2. in Hamm -10 Punkte
 Halbmarathon in 1:31:09 Std.
 am 6.8. in Nordkirchen -10 Punkte
 Marathon in 3:28:33 Std.
 am 10.4. in Rotterdam -10 Punkte
 2015 = Platz 1

Katrin Walter = 50 Punkte



Top Twenty Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	17:41	Deimann, Jonas	1998	22.5	Hattingen	20
2	18:16	Voß, Marcus	1968	9.10	Unna-Lünern	19
3	18:41	Hanke, Ingo	1974	18.6	Ewerswinkel	18
4	18:46	Sinner, Manuel	1989	3.12	Hamm	17
5	19:10	Munk, Martin	1969	5.11	Westerwinkel	16
6	19:17	Willingmann, Todt G.	1965	19.11	Werl	15
7	20:41	Münstermann, Marcus	1974	1.5	Kamen	14
8	20:56	Brodowski, Dieter	1963	1.5	Kamen	13
9	21:12	Schelter, Michael	1969	16.10	Geseke	12
10	21:36	Schulte, Martin	1966	21.5	Walstedde	11



Top Twenty Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	36:54	Deimann, Jonas	1998	11.6	Oelde	20
2	37:38	Deutschmann, Hauke	1982	31.1	Hamm	19
3	38:10	Hanke, Ingo	1974	14.5	Harsewinkel	18
4	38:22	Sinner, Manuel	1989	10.1	Bönen	17
5	39:47	Munk, Martin	1969	9.10	Unna-Lünern	16
6	40:17	Willingmann, Todt G.	1965	9.12	Ahlen	15
7	41:36	Zicholl, Christian	1973	31.1	Hamm	14
8	41:43	Münstermann, Marcus	1974	31.1	Hamm	13
9	42:31	Pfeffer, Dirk	1965	10.1	Bönen	12
10	44:16	Maaßen, Uwe	1974	1.5	Kamen	11



Top Twenty Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	55:01	Serke, Sven	1977	14.2	Hamm	20
2	57:35	Deutschmann, Hauke	1982	14.2	Hamm	19
3	57:50	Hanke, Ingo	1974	31.12	Werl-Soest	18
4	58:45	Sinner, Manuel	1989	31.12	Werl-Soest	17
5	59:47	Deimann, Jonas	1998	14.2	Hamm	16
6	1:01:31	Willingmann, Todt G.	1965	31.12	Werl-Soest	15
7	1:02:03	Munk, Martin	1969	14.2	Hamm	14
8	1:04:46	Münstermann, Marcus	1974	14.2	Hamm	13
9	1:08:17	Deimann, Stefan	1969	31.12	Werl-Soest	12
10	1:09:05	Brodowski, Dieter	1963	14.2	Hamm	11



Top Twenty Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	1:15:18	Serke, Sven	1977	6.8	Nordkirchen	20
2	1:24:25	Hanke, Ingo	1974	26.11	Essen	19
3	1:24:35	Deutschmann, Hauke	1982	28.2	Hamm	18
4	1:30:14	Munk, Martin	1969	28.2	Hamm	17
5	1:32:03	Deimann, Jonas	1998	28.2	Hamm	16
6	1:32:34	Willingmann, Todt G.	1965	18.9	Stukenbrock	15
7	1:36:01	Münstermann, Marcus	1974	28.2	Hamm	14
8	1:40:19	Klein, Michael	1965	9.10	Unna-Lünern	13
9	1:41:39	Brodowski, Dieter	1963	28.2	Hamm	12
10	1:42:30	Deimann, Stefan	1969	27.11	Bertlich	11



Top Twenty Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Datum	Ort	Punkte
1	2:29:00	Serke, Sven	1977	25.9	Berlin	20
2	2:58:12	Sinner, Manuel	1989	2.10	Köln	19
3	3:09:21	Munk, Martin	1969	2.10	Köln	18
4	3:13:52	Willingmann, Todt G.	1965	2.10	Brüssel	17
5	3:14:58	Deutschmann, Hauke	1982	2.10	Köln	16
6	3:19:47	Hanke, Ingo	1974	25.9	Berlin	15
7	3:35:46	Schulte, Martin	1966	3.7	Pitztal	14
8	3:40:28	Münstermann, Marcus	1974	17.4	Hamburg	13
9	3:56:00	Klein, Michael	1965	22.3	Münster	12
10	3:58:04	Schlockermann, Bernd	1972	10.4	Bonn	11



Top Twenty Männer

7	Münstermann, Marcus	1974	67 P.	(6)
8	Serke, Sven	1977	60 P.	(4)
9	Schelter, Michael	1969	49 P.	(15)
10	Brodowski, Dieter	1963	43 P.	(14)
11	Deimann, Stefan	1969	32 P.	(-)
11	Schulte, Martin	1966	32 P.	(-)
13	Klein, Michael	1965	31 P.	(13)
13	Schlockermann, Bernd	1972	31 P.	(-)
15	Flory, Michael	1963	27 P.	(-)
16	Voß, Marcus	1968	19 P.	(11)
17	Maaßen, Uwe	1974	17 P.	(-)
18	Zicholl, Christian	1973	16 P.	(-)
19	Bücker, Thorsten	1969	15 P.	(18)
20	Meier, Markus	1968	14 P.	(20)
20	von Glahn, Joachim	1959	14 P.	(-)



Platz 6

Manuel Sinner (1989) = 70 Punkte

5 km in 18:46 Min. am 3.12. in Hamm - 17 Punkte
10 km in 38:22 Min. am 10.1. in Bönen - 17 Punkte
15 km in 58:45 Min. am 31.12 von Werl nach Soest - 17 Punkte
Marathon in 2:58:12 Std. am 2.10 in Köln - 19 Punkte

2015 = Platz 10



Platz 4

Hauke Deutschmann (1982) = 72 Punkte

10 km in 37:38 Min. am 31.1. in Hamm - 19 Punkte

15 km in 57:35 Min. am 14.2. in Hamm - 19 Punkte

Halbmarathon in 1:24:35 Std. am 28.2. in Hamm - 18 Punkte

Marathon in 3:14:58 Std. am 2.10. in Köln - 16 Punkte

2015 = Platz 1



Platz 4

Jonas Deimann (1998) = 72 Punkte

5 km in 17:41 Min. am 22.5. in Hattingen - 20 Punkte

10 km in 36:54 Min. am 11.6. in Oelde - 20 Punkte

15 km in 59:47 Min. am 14.2. in Hamm - 16 Punkte

Halbmarathon in 1:32:03 Std. am 28.2. in Hamm - 16 Punkte

2015 = nicht platziert



Platz 3

Todt G. Willingmann (1965) = 77 Punkte

5 km in 19:17 Min. am 19.11. in Werl - 15 P.
10 km in 40:17 Min. am 9.12. in Ahlen - 15 P.
15 km in 1:01:31 Std. am 31.12. von Werl nach Soest – 15.
Halbmarathon in 1:32:34 Std. am 18.9. in Stukenbrock - 15 P.
Marathon in 3:13:52 Std. am 2.10. in Brüssel - 17 P.

2015 = Platz 3



Platz 2

Martin Munk (1969) = 81 Punkte

5 km in 19:10 Min. am 5.11. in Westerwinkel - 16 Punkte
10 km in 39:47 Min. am 9.10. in Unna-Lünern - 16 Punkte
15 km in 1:02:03 Std. am 14.2. in Hamm - 14 Punkte
Halbmarathon in 1:30:14 Std. am 28.2. in Hamm - 17 Punkte
Marathon in 3:09:21 Std. am 2.10. in Köln - 18 Punkte

2015 = Platz 3



Sieger



5 km in 18:41 Min.
am 18.6. in Ewerswinkel – 18 Punkte
10 km in 38:10 Min.
am 14.5. in Harsewinkel - 18 Punkte
15 km in 57:50 Min.
am 31.12. von Werl nach Soest - 18 P.
Halbmarathon in 1:24:25 Std.
am 26.11. in Essen - 19 Punkte
Marathon in 3:19:47 Std. am 25.9.
in Berlin - 15 Punkte
2015 = Platz 2

Ingo Hanke (1974) = 88 Punkte



Rückblick auf die Top-Wertung

2001	Bettina Reisinge-Muhr	Klaus Budde
2002	Bettina Reisinge-Muhr	Klaus Budde
2003	Katrin Walter	Wolfgang Löddemann
2004	Katrin Walter	Dirk Pfeffer
2005	Katrin Walter	Dirk Pfeffer
2006	Katrin Walter	Dirk Pfeffer
2007	Katrin Walter	Marcus Münstermann
2008	Christine Uelzmann	Klaus Budde
2009	Christine Uelzmann	Markus Voß
2010	Silke Kluge	Markus Voß
2011	Katrin Walter	Ingo Hanke
2012	Katrin Walter	Sven Serke
2013	Sabine Schulte	Sven Serke
2014	Sabine Schulte	Sven Serke
2015	Katrin Walter	Hauke Deutschmann



Vereinsrekorde

Frauen

Keine Veränderungen in 2016



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	21:35	Deutschmann, Jana	30.04.15	Nordkirchen	2
10	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	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	44:59	Deutschmann, Jana	04.04.15	Düsseldorf	2
10	45:05	Brinkmann, Susanne	30.01.11	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	3:23:43	Deutschmann, Jana	04.10.15	Köln	8
4	3:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	7
5	3:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	6
6	3:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	5
7	3:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	4
8	3:44:25	Kluge, Silke	09.10.11	Essen	3
9	3:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	2
10	3:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.94	Herzlake	1



Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

Platz		Punkte
1	Walter, Katrin	50
2	Reisige-Muhr, Bettina	44
3	Uelzmann, Christine	33
4	Kluge, Silke	30
5	Andres, Silke	28
6	Steinkuhl, Heike	21
7	Pfeffer, Dorothea	20
8	Deutschmann, Jana	13
9	Daidok, Eva	11
10	Brinkmann, Susanne	10



Vereinsrekorde

Männer

Veränderung über 5 km



5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	15:34	Serke, Sven	12.10.14	Unna-Lünern	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	17:44	Deimann, Jonas	28.04.16	Geseke	1



10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	31:36	Serke, Sven	18.04.15	Lippetal	10
2	33:40	Holtmann, Jörg	26.11.94	Rheine-Mesum	9
3	33:59	Wrede, Michael	06.04.96	Paderborn	8
4	34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.95	Bönen	7
5	34:16	Schlockermann, Martin	19.08.96	Bönen	6
6	34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.03	Hamm	5
7	35:01	Budde, Klaus	27.03.94	Bönen	4
8	35:32	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	1:08:30	Serke, Sven	04.04.15	Paderborn	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	2:27:03	Serke, Sven	28.9.14	Berlin	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



Kreisbestenliste

Für 2016 soll es wieder eine Kreisbestenliste geben.
Sie liegt aber noch nicht vor.



Kreisrekorde (inoffiziell)

Frauen				
100 km				
8:57:51 Std.	Dorothea Pfeffer	5.4.08		Kienbaun
10 km				
34:56 Min.	Gerlinde Püttmann *	23.1.82		Hamm
Marathon				
2:43:32 Std.	Gerlinde Püttmann *	10.4.82		Nürnberg
Männer				
5 km				
15:34 Min.	Sven Serke	12.10.14		Unna-Lünern
15 km				
49:11 Min.	Sven Serke	31.12.10		Werl-Soest
Halbmarathon				
1:08:30 Std.	Sven Serke	04.04.15		Paderborn

* Für LAZ Hamm



Westfälische Bestenliste

Männer gesamt

Marathon-Mannschaft

9:13:24 Lauffreunde Bönen 02.10. Köln Platz 6
(Serke 2:49:05, Munk 3:09:21, Deutschmann 3:14:58)

Marathon

2:29:00 Serke, Sven 25.09. Berlin Platz 4

Seniorenklasse M 35

Halbmarathon

1:13:44 Serke, Sven 25.09. Berlin Platz 5
(Durchgangszeit beim Marathon)

Marathon

2:29:00 Serke, Sven 25.09. Berlin Platz 4



Westfälische Bestenliste

Frauen - W35

1.500 m

5:26,19 Walter, Katrin 17.09. Hamm Platz 3

3.000 m

11:18,1 Walter, Katrin 02.08. Oberaden Platz 4

10 km

40:16 Walter, Katrin 08.10. Coesfeld Platz 9

Halbmarathon

1:31:09 Walter, Katrin 06.08. Nordkirchen Platz 6

Marathon

3:28:33 Walter, Katrin 10.04. Rotterdam/NED Platz 2



Westfälische Bestenliste

W 65

3.000 m

16:45,3 Homeyer, Gisela 02.08. Oberaden Platz 1

10 km

57:12 Homeyer, Gisela 04.12. Hamm Platz 3

Halbmarathon

2:14:56 Homeyer, Gisela 28.02. Hamm Platz 6



Deutsche Bestenliste

Marathon-Mannschaft

9:13:24 Lauffreunde Bönen 02.10. Köln Platz 45
(Serke 2:49:05, Munk 3:09:21, Deutschmann 3:14:58)

Marathon

2:29:00 Serke, Sven 25.09. Berlin Platz 42



Kreismeisterinnen und -meister

Aus den schon genannten Gründen wurden auch die Kreismeisterinnen und Kreismeister 2015 leider nicht veröffentlicht.



Persönliche Bestzeiten - Erststarts

TOP-Wertungs-Strecken

37 Erststarts

36 persönliche Bestzeiten *

Walking

3 persönliche Bestzeiten

Ultradistanzen (6-Stunden-Lauf)

3 Bestleistungen

2 Erststarts

* Mehrmalige Verbesserungen wurden dabei nicht mitgezählt.



Persönliche Bestzeiten

Besondere Leistungen im 6-Stunden-Lauf:

39,1 km Felgenhauer, Tanja	14.3. Münster	Bestleistung
52,7 km Fudalej, Lukas	14.3. Münster	Erststart
53,5 km Ganswind, Michael	23.4. Iserlohn	Erststart
54,6 km Picker, Jutta	14.3. Münster	Bestleistung
56,5 km Meier, Markus	14.3. Münster	Bestleistung
62,7 km Klein, Michael	14.3. Münster	Bestleistung



Persönliche Bestzeiten

24-Stunden-Trail:

102,5 km Klein, Michael	10.10. Arnsberg	Erststart
86,1 km Meier, Markus	10.10. Arnsberg	Erststart



Der erste Marathon für ...

Petra Bertels (W50) in 4:44:55 Std.
am 17.4. in Hamburg
Manuela Lassahn (W20) in 4:44:51 Std.
am 30.10. in Frankfurt
Bernd Schlockermann (M40)
in 3:58:04 Std. am 10.4. in Bonn



So sehen
Sieger aus



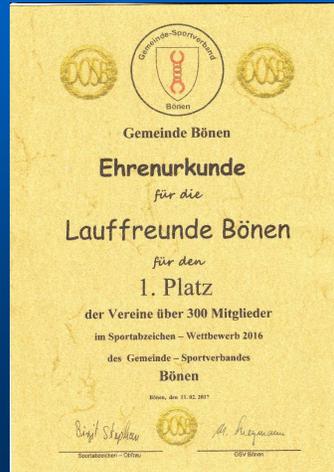
Die besondere Leistung 2017

Ihr erster 6-Stunden-Lauf am 4. März 2017:
Simone Kopietz und Janine Moritz = 41,237 km
Monika Stura-Metzen = 39,987 km.





Sportabzeichen 2016



Sportabzeichen

Gold mit Zahl

Britta Bartmann (15) - Steffen Maletz (15)
Gisela Homeyer (20) - Werner Selent (25)

Erstmals dabei

Peter Bollwig – Gold

Bönen-Rekord bei den Frauen

Gerlinde Püttmann – 48 Wiederholungen



Das war das Laufjahr 2016!!!



Sprüche zum Ausklang!!!

Die erste halbe Stunde laufe ich für meinen Körper, die zweite halbe Stunde für die Seele.

George Sheehan

Wenn du laufen willst, laufe eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann laufe Marathon.

Emil Zátopek

Ausdauer ist konzentrierte Geduld.

Thomas Carlyle



Ab auf's Foto, soweit anwesend!

... die Platzierten unserer verschiedenen Wertungen
(jeweils Plätze 1 bis 3 bzw. TOP-Wertung der Männer Plätze 1
bis 6):

Katrin Walter, Jutta Picker, Iva Bartmann, Ingo Hanke, Martin
Munk, Todt G. Willingmann, Michael Klein, Michael Schelter,
Jutta Picker, Gisela Homeyer, Jonas Deimann, Hauke
Deutschmann, Manuel Sinner

... dazu als Marathon- bzw. Ultraneulinge: Petra Bertels, Manuela
Lassahn, Bernd Schlockermann, Simone Kopietz, Monika
Stura-Metzen, Janine Moritz

Und das Präsent gibt es danach.