

Hier läuft was!



Rückblick 2016
Starts 2017/2018

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

Diese Broschüre habe ich nach bestem Wissen und so sorgfältig wie möglich zusammengestellt. Sie kann und wird jedoch nicht vollständig und nicht fehlerfrei sein.

Falls Ihr Fehler findet oder ein Ergebnis vermisst, bitte melden,
per E-Mail an
info@lauffreundeboenen.de
oder persönlich an mich.

Dann kann ich zumindest die Internetversion korrigieren.

Euer
Jürgen Korvin



**Top Ten Frauen
Top Twenty Männer
2016**

Top-Ten-Wertung 2016 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

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	Bergkamen-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

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

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

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-Wertung 2016

Platz	Name	Jg.	Gesamt	Platz 2015
1	Walter, Katrin	1980	50	1
2	Picker, Jutta	1970	27	7
3	Bartmann, Iva	1995	24	-
4	Voß-Berkhoff, Heidrun	1969	15	-
4	Zicholl, Zoe	2000	15	-
6	Bertels, Petra	1966	14	6
7	Lassahn, Manuela	1987	13	-
7	Moritz, Janine	1983	13	-
9	Schulte, Sabine	1968	12	2
10	Maletz, Manuela	1964	10	10

Top-Twenty-Wertung 2016 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
11	22:23	von Glahn, Joachim	1959	11.6	Werne	10
12	22:35	Flory, Michael	1963	3.9	Bergkamen-Rünthe	9
13	22:43	Kissing, Joachim	1968	5.11	Westerwinkel	8
14	22:54	Maletz, Steffen	1995	12.3	Fröndenberg	7
15	23:04	Klein, Michael	1965	3.12	Hamm	6
16	23:14	Flehsig, Philip	1990	9.10	Unna-Lünern	5
17	23:15	Donkiewicz, Carsten	1966	3.12	Hamm	4
18	23:29	Sluyter, Kai	1973	1.5	Kamen	3
19	23:43	Zicholl, Christian	1973	1.5	Kamen	2
20	24:01	Thiel, Thomas	1962	5.11	Westerwinkel	1

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
11	44:42	Schelter, Michael	1969	9.10	Unna-Lünern	10
12	45:04	Deimann, Stefan	1969	19.11	Werl	9
13	45:45	Karwoth, Felix	1982	3.12	Hamm	8
14	46:10	Brodowski, Dieter	1963	31.1	Hamm	7
14	46:10	Schulte, Martin	1966	31.1	Hamm	7
16	47:05	Löddemann, Wolfgang	1968	1.5	Kamen	5
17	47:29	von Glahn, Joachim	1959	1.5	Kamen	4
18	47:37	Schlockermann, Bernd	1972	31.1	Hamm	3
19	47:44	Bücker, Heiko	1971	1.5	Kamen	2
20	47:45	Bücker, Thorsten	1969	1.5	Kamen	1
20	47:45	Flory, Stefan	1964	31.1	Hamm	1

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
11	1:11:14	Maaßen, Uwe	1974	31.12	Werl-Soest	10
12	1:11:22	Schelter, Michael	1969	27.11	Bertlich	9
13	1:12:36	Schlockermann, Bernd	1972	14.2	Hamm	8
14	1:12:47	Hien, Peter	1959	31.12	Werl-Soest	7
15	1:12:48	Bücker, Thorsten	1968	31.12	Werl-Soest	6
16	1:13:03	Grunenberg, Lars	1972	14.2	Hamm	5
17	1:13:08	Flory, Stefan	1964	14.2	Hamm	4
18	1:13:23	Bücker, Heiko	1971	31.12	Werl-Soest	3
19	1:13:35	Flory, Michael	1963	25.9	Herten	2
20	1:14:21	Grabbe, Dirk	1969	31.12	Werl-Soest	1

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
11	1:42:59	Schelter, Michael	1969	1.5	Kamen	10
12	1:45:52	Schlockermann, Bernd	1972	28.2	Hamm	9
13	1:46:06	Bücker, Thorsten	1969	24.9	Fretter	8
14	1:46:59	Maaßen, Uwe	1974	28.2	Hamm	7
15	1:48:38	Flory, Michael	1963	6.8	Nordkirchen	6
16	1:49:05	Meier, Markus	1968	27.11	Bertlich	5
17	1:49:12	Flory, Stefan	1964	28.2	Hamm	4
18	1:52:32	Bücker, Heiko	1971	22.5	Gelsenkirchen	3
19	1:52:35	Donkiewicz, Carsten	1966	1.5	Kamen	2
20	1:54:55	Ganswind, Michael	1968	19.3	Venloo	1

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
11	4:10:27	Flory, Michael	1963	11.9	Münster	10
12	4:13:18	Meier, Markus	1968	18.12	Hamm	9
13	4:30:45	Schelter, Michael	1969	5.6	Salzkotten	8
14	4:44:55	Sommer, Berthold	1965	17.4	Hamburg	7
15	4:52:22	Ganswind, Michael	1968	11.9	Münster	6

Top-Twenty-Wertung 2016

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2015
1	Hanke, Ingo	1974	88	2
2	Munk, Martin	1969	81	3
3	Willingmann, Todt G.	1965	77	5
4	Deimann, Jonas	1998	72	-
4	Deutschmann, Hauke	1982	72	1
6	Sinner, Manuel	1989	70	10
7	Münstermann, Marcus	1974	67	6
8	Serke, Sven	1977	60	4
9	Schelter, Michael	1969	49	15
10	Brodowski, Dieter	1963	43	14
11	Deimann, Stefan	1969	32	-
11	Schulte, Martin	1966	32	-
13	Klein, Michael	1965	31	13
13	Schlockermann, Bernd	1972	31	-
15	Flory, Michael	1963	27	-
16	Voß, Marcus	1968	19	11
17	Maaßen, Uwe	1974	17	-
18	Zicholl, Christian	1973	16	-
19	Bücker, Thorsten	1969	15	18
20	Meier, Markus	1968	14	20
20	von Glahn, Joachim	1959	14	-

Wettkampfwertung



Gesamt

60 Frauen starteten 202mal und legten 1.834 km zurück. *
2015: 35 Frauen | 109 Einzelstarts | 1.246 km **

66 Männer starteten 415mal und legten 6.076 km zurück. *
2015: 59 Männer | 368 Einzelstarts | 5.868 km **

*** mit Jugend**

**** ohne Jugend**

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

Kilometer

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

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

Kilometer

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

Die letzten 16 Jahre im Überblick

Top-Siegerinnen und –Sieger
Wettkämpfe (Gesamtzahlen)
Wettkämpfe
nach Starts und Kilometern

Top-Siegerinnen und –Sieger

2001	Bettina Reisige-Muhr	Klaus Budde
2002	Bettina Reisige-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	Markus 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
2016	Katrin Walter	Ingo Hanke

Wettkämpfe

Ab 2009 einschließlich Walking / Nordic Walking

Ab 2016 einschließlich Jugend

	Frauen			Männer		
	Aktive	Starts	km	Aktive	Starts	km
2001	43	147	1860	49	388	6677
2002	43	190	1975	49	328	5515
2003	37	180	1810	61	360	5305
2004	40	184	1896	64	353	4835
2005	41	199	2280	62	296	4112
2006	39	217	2313	52	291	3871
2007	44	223	2464	65	311	3772
2008	33	189	1977	62	410	4939
2009	66	240	2453	67	481	5238
2010	33	189	2327	67	477	4981
2011	46	218	3870	66	496	5692
2012	26	144	1619	65	530	6514
2013	36	97	1039	63	458	6424
2014	31	115	1230	60	418	6200
2015	35	109	1246	59	386	5868
2016	60	202	1834	66	415	6076

Wettkämpfe nach Starts und Kilometern Frauen

		Starts		km
2001	Bettina Reisinge-Muhr	26	Bettina Reisinge-Muhr	415,1
2002	Bettina Reisinge-Muhr	31	Bettina Reisinge-Muhr	370,8
2003	Katrin Walter	33	Katrin Walter	350,5
2004	Katrin Walter	37	Katrin Walter	404,7
2005	Katrin Walter	31	Katrin Walter	332,2
2006	Katrin Walter	43	Katrin Walter	453,7
2007	Katrin Walter	39	Dorothea Pfeffer	538,8
2008	Katrin Walter	21	Dorothea Pfeffer	402,7
2009	Christine Uelzmann	19	Dorothea Pfeffer	367,7
2010	Katrin Walter	20	Dorothea Pfeffer	738,2
2011	Katrin Walter	22	Dorothea Pfeffer	589,5
2012	Manuela Maletz	16	Sabine Schulte	170,4
2013	Manuela Maletz	12	Sabine Schulte	151,3
2014	Katrin Walter	12	Jutta Picker	145,7
2015	Katrin Walter	30	Katrin Walter	304,2
2016	Katrin Walter	40	Katrin Walter	362,1

Männer

2001	Manfred Engel	54	Manfred Engel	813,1
2002	Manfred Engel	45	Manfred Engel	762,1
2003	Manfred Engel	48	Manfred Engel	723,2
2004	Manfred Engel	27	Simon Vulf	335,7
2005	Dieter Freitag	20	Dirk Pfeffer	411,0
2006	Hartmut Stoepel	25	Simon Vulf	333,8
2007	Hartmut Stoepel	29	Michael Schelter	377,1
2008	Marcus Küchmann	30	Michael Schelter	385,9
2009	Michael Schelter	27	Michael Schelter	416,0
2010	Michael Schelter	35	Michael Schelter	458,2
2011	Michael Schelter Stefan Deimann	32	Michael Schelter	433,2
2012	Michael Schelter	40	Michael Schelter	503,3
2013	Stefan Deimann	31	Jörg Kappel	451,1
2014	Todt G. Willingmann	35	Todt G. Willingmann	468,7
2015	Todt G. Willingmann	43	Michael Klein	550,1
2016	Todt G. Willingmann	49	Michael Klein	955,4



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

Letzte Vernderung: 28.04.2016

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	21:45	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	1:09:30	Deutschmann, Jana	31.12.14	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

Männer

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
<u>10</u>	<u>17:44</u>	<u>Deimann, Jonas</u>	<u>28.04.16</u>	<u>Geseke</u>	<u>1</u>

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
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	1:08:30	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	28.09.14	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, Marcus	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, Marcus	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

Kreisbestenliste und Kreismeisterschaften 2016

Für die Jahre 2014 und 2015 gibt keine Kreisbestenliste und keine Auflistung der Ergebnisse der Kreismeisterschaften. Für 2016 ist eine Kreisbestenliste, die eventuell auch die Ergebnisse der Kreismeisterschaften dokumentiert, in Arbeit.

Kreisrekorde (noch inoffiziell)

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

5 km

15:34 Serke, Sven 77 12.10.14 Unna-Lünern

15 km

49:11 Serke, Sven 77 31.12.10 Werl-Soest

Halbmarathon

1:08:30 Serke, Sven 77 04.04.15 Paderborn

¹ Für LAZ Hamm

Westfälische Bestenliste 2016

Männer gesamt

Marathon-Mannschaft

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

Marathon

2:29:00 Serke, Sven 77 25.09. Berlin Platz 4

M 35

Halbmarathon

1:13:44 Serke, Sven 77 25.09. Berlin Platz 5
(Zwischenzeit Berlin-Marathon)

Marathon

2:29:00 Serke, Sven 77 27.09. Berlin Platz 2

Frauen

W35

1.500 m

5:26,19 Walter, Katrin 80 17.09. Hamm Platz 3

3.000 m

11:18,1 Walter, Katrin 80 02.08. Oberaden Platz 4

10 km

40:16 Walter, Katrin 80 08.10. Coesfeld Platz 9

Halbmarathon

1:31:09 Walter, Katrin 80 06.08. Nordkirchen Platz 6

Marathon

3:28:33 Walter, Katrin 80 10.04. Rotterdam/NED Platz 2

W 65

3.000 m

16:45,3 Homeyer, Gisela 49 02.08. Oberaden Platz 1

10 km

57:12 Homeyer, Gisela 49 04.12. Hamm Platz 3

Halbmarathon

2:14:56 Homeyer, Gisela 49 28.02. Hamm Platz 6

Deutsche Bestenliste 2016

Männer

Marathon-Mannschaft

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

Marathon

2:29:00 Serke, Sven 77 25.09. Berlin Platz 42

Persönliche Bestzeiten Erststarts

Läufe über 5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon, Marathon

Strecke	Zeit	Name	Jg.	Da- tum	Ort	AK	
21,1	1:58:27	Bartmann, Iva	1995	28.2	Hamm	W 20	Erststart
5	41:05	Baumheinrich, Kirsten	1979	29.5	Kloster Paradiese	W 35	Erststart
42,2	4:44:55	Bertels, Petra	1966	17.4	Hamburg	W 50	Erststart
5	30:17	Bienert, Bettina	1970	7.5	Hamm	W 45	Erststart
5	17:41	Deimann, Jonas	1998	22.5	Hattingen	MJ U20	Bestzeit
10	36:54	Deimann, Jonas	1998	11.6	Oelde	MJ U20	Bestzeit
15	59:47	Deimann, Jonas	1998	14.2	Hamm	MJ U20	Bestzeit
21,1	1:32:03	Deimann, Jonas	1998	28.2	Hamm	MJ U20	Erststart
30	2:14:34	Deimann, Jonas	1997	27.11	Bertlich	MJ U20	Erststart
10	53:05	Denninghaus, Dirk	1976	5.11	Westerwinkel	M 40	Bestzeit
21,1	2:09:15	Denninghaus, Dirk	1976	27.11	Bertlich	M 40	Erststart
21,1	1:24:35	Deutschmann, Hauke	1982	28.2	Hamm	M 30	Bestzeit
5	23:44	Donkiewicz, Carsten	1966	11.6	Werne	M 50	Bestzeit
10	51:39	Donkiewicz, Carsten	1966	21.5	Welver	M 50	Bestzeit
15	1:17:13	Donkiewicz, Carsten	1966	31.12	Werl-Soest	M 50	Erststart
21,1	1:52:35	Donkiewicz, Carsten	1966	1.5	Kamen	M 50	Erststart
5	26:46	Donkiewicz, Julie	2001	29.5	Kloster Paradiese	WJ U16	Bestzeit
10	1:04:01	Donkiewicz, Julie	2001	10.1	Bönen	WJ U16	Erststart
5	33:49	Donkiewicz, Marie	2000	11.6	Werne	WJ U18	Bestzeit
5	26:45	Donkiewicz, Nadine	1995	17.9	Fröndenberg	W 20	Bestzeit
10	1:09:35	Donkiewicz, Nadine	1995	3.9	Bergkamen-Rünthe	W 20	Erststart
5	33:48	Donkiewicz, Sabina	1972	17.9	Fröndenberg	W 40	Bestzeit
10	1:19:42	Donkiewicz, Sabina	1972	3.9	Bergkamen-Rünthe	W 40	Erststart
10	58:25	Eder-Betsch, Angelika	1960	3.12	Hamm	W 55	Bestzeit
10	49:27	Flechsig, Philip	1990	12.3	Fröndenberg	M 20	Bestzeit
15	1:19:32	Flechsig, Philip	1990	14.2	Hamm	M 20	Bestzeit
10	47:45	Flory, Stefan	1964	31.1	Hamm	M 50	Bestzeit
15	1:13:08	Flory, Stefan	1964	14.2	Hamm	M 50	Bestzeit
21,1	1:49:12	Flory, Stefan	1964	28.2	Hamm	M 50	Bestzeit
10	49:28	Grabbe, Dirk	1969	31.1	Hamm	M 45	Erststart
15	1:14:21	Grabbe, Dirk	1969	31.12	Werl-Soest	M 45	Bestzeit
21,1	1:55:15	Grabbe, Dirk	1969	28.2	Hamm	M 45	Erststart
5	25:44	Grabbe, Joaquin	2002	1.5	Kamen	MJ U16	Erststart
5	40:52	Harder, Marie	2002	21.5	Welver	WJ U16	Erststart
5	31:44	Hattwig, Anett	1976	11.6	Werne	W 40	Erststart
5	39:11	Henze, Alina	2001	21.5	Welver	WJ U16	Erststart
5	32:20	Janetzki, Martina	1964	7.5	Hamm	W 50	Erststart
5	27:00	König, Timm Oliver	1990	1.5	Kamen	M 20	Erststart
10	1:02:09	Kopietz, Andreas	1972	3.12	Hamm	M 40	Erststart
5	31:57	Kopietz, Simone	1973	11.6	Werne	W 45	Erststart
10	56:29	Kopietz, Simone	1973	3.12	Hamm	W 45	Erststart
21,1	2:14:38	Kopietz, Simone	1973	18.12	Hamm	W	Erststart
15	1:37:00	Kulik, Petra	1967	31.12	Werl-Soest	W 45	Bestzeit
21,1	2:07:51	Lassahn, Manuela	1987	3.10	Dortmund	W 20	Erststart
42,2	4:44:51	Lassahn, Manuela	1987	30.10	Frankfurt	W 20	Erststart
10	44:16	Maaßen, Uwe	1974	1.5	Kamen	M 40	Bestzeit
15	1:11:14	Maaßen, Uwe	1974	31.12	Werl-Soest	M 40	Bestzeit
21,1	1:46:59	Maaßen, Uwe	1974	28.2	Hamm	M 40	Erststart

5	27:22	Moritz, Janine	1983	1.5	Kamen	W 30	Bestzeit
15	1:26:09	Moritz, Janine	1983	31.12	Werl-Soest	W 30	Erststart
21,1	2:05:34	Moritz, Janine	1983	3.10	Dortmund	W 30	Bestzeit
10	58:03	Nawrath, Fabian	1997	21.5	Welver	MJ U20	Erststart
15	1:18:04	Neuhaus, Birgit	1977	31.12	Werl-Soest	W 35	Erststart
21,1	1:55:51	Picker, Jutta	1970	27.11	Bertlich	W 45	Bestzeit
5	28:58	Post, Melanie	1981	29.5	Kloster Paradiese	W 35	Bestzeit
5	30:09	Rienhoff, Lea	1984	12.3	Fröndenberg	W 30	Erststart
10	1:01:51	Rienhoff, Lea	1984	31.1	Hamm	W 30	Erststart
15	1:12:36	Schlockermann, Bernd	1972	14.2	Hamm	M 40	Bestzeit
21,1	1:45:52	Schlockermann, Bernd	1972	28.2	Hamm	M 40	Bestzeit
42,2	3:58:04	Schlockermann, Bernd	1972	10.4	Bonn	M 45	Erststart
5	21:36	Schulte, Martin	1966	21.5	Walstedde	M 50	Bestzeit
42,2	2:58:12	Sinner, Manuel	1989	2.10	Köln	M 20	Bestzeit
5	28:42	Stock, Henning	1992	11.6	Werne	M 20	Erststart
15	1:30:11	Stura, Monika	1959	31.12	Werl-Soest	W 55	Erststart
21,1	2:16:55	Stura, Monika	1959	18.12	Hamm	W 55	Erststart
5	35:21	vom Lehn, Isabel	1981	11.6	Werne	W 35	Erststart
10	50:01	Voß, Carlotta	2000	31.1	Hamm	WJ U18	Bestzeit
5	26:17	Voß, Julica	2003	3.12	Hamm	WJ U14	Bestzeit
5	19:17	Willingmann, Todt G.	1965	19.11	Werl	M 50	Bestzeit
10	40:17	Willingmann, Todt G.	1965	9.12	Ahlen	M 50	Bestzeit
15	1:01:31	Willingmann, Todt G.	1965	31.12	Werl-Soest	M 50	Bestzeit
42,2	3:13:52	Willingmann, Todt G.	1965	2.10	Brüssel	M 50	Bestzeit
10	51:59	Zicholl, Zoe	2000	31.1	Hamm	WJ U18	Erststart

Walking

5	34:49	Freitag, Dieter	1951	29.5	Kloster Paradiese	M 65	Bestzeit
10	1:10:40	Freitag, Dieter	1951	9.10	Unna-Lünern	M 65	Bestzeit
15	1:47:52	Freitag, Dieter	1951	31.12	Werl-Soest	M 65	Bestzeit

Ultraläufe

61,2	6:00:00	Ahmed, Heinrich	1980	24.4	Seilersee	M 35	Bestleistung
57,113	6:00:00	Deimann, Jonas	1998	2.4	Nürnberg	MJ U20	Erststart
52,7	6:00:00	Flory, Michael	1963	20.8	Osnabrück	M 50	Bestleistung
63,2	6:00:00	Klein, Michael	1965	23.6	Haßlinghausen	M 50	Bestleistung
30,381	6:00:00	Schulte, Martin	1966	24.4	Seilersee	M 50	Erststart

Deutsches Sportabzeichen 2016



Gemeinde Bönen

Ehrenurkunde

für die

Lauffreunde Bönen

für den

1. Platz

der Vereine über 300 Mitglieder

im Sportabzeichen – Wettbewerb 2016

des Gemeinde – Sportverbandes

Bönen

Bönen, den 11. 02. 2017

Birgit Stephan



M. Heymann

Sportabzeichen – Obfrau

GSV Bönen

Sportabzeichen weibliche Jugend in Silber

Greta Bartmann (7)

Sportabzeichen weibliche Jugend in Gold

Jana Firus (10)

Frauen Silber

Katharina Budde (8)

Frauen Gold

Katrin Walter (2)

Claudia Grunenberg (5)

Susanne Brinkmann (13)

Manuela Maletz (16)

Karin Freitag (26)

Gerlinde Püttmann (48)

Männer Silber

Felix Karwoth (3)

Rainer Eßkuchen (27)

Männer Gold

Thomas Klink (2),

Thomas Thiel (3)

Peter Bollwig (1)

Niklas Kaftan (8)

Gideon Bartmann (9)

Dr. Ralf Bartmann (14)

Dieter Freitag (27)

Lothar Walter (32)

Gold mit Zahl

Britta Bartmann (15)

Steffen Maletz (15)

Gisela Homeyer (20)

Werner Selent (25)

Starts 2017/2018

(von März bis Februar)

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. Soweit bekannt, sind auch die **Meisterschaften** des **Leichtathletikkreises Unna/Hamm** dabei. Achtet auf das Kürzel "K+J". Im Rahmen dieser Veranstaltungen gibt es Angebote, die für Kinder und Jugendlichen interessant und geeignet sind. Folgt bitte dem jeweiligen Link, wenn Ihr mehr wissen wollt. Beachtet bitte auch die Hellwegserie.

Angaben ohne Gewähr - Änderungen vorbehalten | Fehler bitte melden: info@lauffreundeboenen.de | Abkürzungen: W = Walking | NW = Nordic Walking | HM = Halbmarathon.

März				
Sa	11	42. Ruhrtaflauf Fröndenberg - Hellwegserie -	K+J	5 + 10 km 5 km W/NW
So	12	24. Straßenlauf "Rund um die Wibbeltkapelle" Ahlen-Vorhelm <u>Bitte selbst anmelden, das Startgeld gibt es gegen Quittung zurück.</u>	K+J	5 + 10 km 5 km W/NW
April				
So	23	34. Lauf um den Allwetterzoo Münster		5 + 10 km, HM
Mai				
Mo	1	45. Kamener Volks- und Straßenlauf Kamen-Methler - Hellwegserie Halbmarathon-Kreismeisterschaft	K+J	5 + 10 km, HM 5 + 10 km W
Sa	13	28. Hammer Frauenlauf		5 + 10 km 5 + 10 km W/NW
Sa	21	Buchenwaldlauf Welver	K+J	5 + 10 km 5 km NW
Juni				
Sa	3	16. Fort Fun Westernlauf <u>Bitte selbst anmelden, das Startgeld gibt es gegen Quittung zurück.</u>	K+J	2,7 + 10 km 8 km W/NW
Sa	10	17. Werner Stadtlauf - Hellwegserie	K+J	5 + 10 km
Do	15	TuS Bönen - Fronleichnamssportfest		Verschiedene Strecken (Bahn)
Juli				
Mi	5	Kreislängstaffelmeisterschaft in Bönen		3 x 800 m 3 x 1.000 m

August				
Di	1	Kreismeisterschaft 3.000 m in Bergkamen-Oberaden		3.000 m
Sa	5	9. Nordkirchener Halbmarathon Bitte selbst anmelden, das Startgeld gibt es gegen Quittung zurück.		HM
September				
Sa	9	16. Uentroper Herbstlauf	K+J	5 + 10 km km W
Sa	16	34. Lauf durch den Warmer Löhn Fröndenberg - Hellwegserie	K+J	5 + 10 km 5 km W/NW
Oktober				
So	8	20. Int. Hellweg-Lauf Unna-Lünern - Hellwegserie	K+J	5 + 10 km, HM (auch W/NW)
Sa	26	29. Unnaer Kurparklauf Unna - Hellwegserie	K+J	5 + 10 km 5 km Crosswalk
So	15	Kreis-Crossmeisterschaft in Hamm - Stadioncross		Verschiedene Strecken
November				
Sa	4	29. Westerwinkellauf Ascheberg-Herbern	K+J	5 + 10 km 6 km W
Sa	11	33. Barbara-Runde Bergkamen-Oberaden - Hellwegserie 10 km-Kreismeisterschaft	K+J	5 + 10 km 10 km W
Dezember				
So	10	44. Nikolauslauf Hamm	K+J	5 + 10 km
So	31	Silvesterlauf des TV Unna (ohne Zeitnahme) - Hellwegserie Bitte selbst anmelden, das Startgeld gibt es gegen Quittung zurück.	K+J	6, 8 + 13 km
So	31	36. Silvesterlauf von Werl nach Soest	K+J	5 km (Start in Ampen) 15 km 15 km W/NW
Januar 2018				
So	14	33. Bönener Straßen- und Volkslauf - 3. Lauf am Förderturm - Hellwegserie	K+J	10 km 10 km W/NW
So	28	44. Winterlaufserie Hamm		10 km
Februar 2018				
So	11	44. Winterlaufserie Hamm		15 km
So	25	44. Winterlaufserie Hamm		HM

Die Hellwegserie 2017

Bei der nun 19. Austragung gibt es im Vergleich zum Vorjahr wieder einige Änderungen. Zum einen hat der Vorstand des TLV Rünthe beschlossen, den Bergkamener Volkslauf nicht mehr durchzuführen. Der Aufwand war bei nur noch gut 100 Startern einfach zu groß. Damit bieten die sieben verbliebenen Vereine noch neun Veranstaltungen an.

Zudem bietet der TV Unna seinen Kurparklauf nicht mehr im November, sondern nun schon im September an. Damit kann dort natürlich auch nicht mehr die Abschlussveranstaltung durchgeführt werden. Das haben nun die Lauffreunde Bönen mit ihrem „Lauf am Förderturm“, der im Januar über die Bühne geht, übernommen.

Das bedeutet: Der Silvesterlauf des TV Unna im Jahr 2016 gehört ausnahmsweise mal nicht zur Serie. Der Startschuss für die 19. Hellweg-Serie erfolgt bei den Lauffreunden Bönen am 8. Januar 2017. Abgeschlossen wird sie mit dem Silvesterlauf des TV Unna am 31. Dezember 2017. Die Abschlussstombola findet dann erstmals im Januar 2018 am Förderturm in Bönen statt.

Außerdem haben die Sparkassen des Kreises ihr Engagement für die Hellweg-Serie leider beendet. Als Sponsor treten nun die Gemeinschaftsstadtwerke Kamen-Bönen-Bergkamen (GSW) auf, die Geldpreise in einer Gesamthöhe von 1000 Euro stiften. Aufgeteilt wird dieser Betrag wie folgt: 1x150 Euro, 3x100 Euro, 4x75 Euro und 5x50 Euro.

Wer an der Verlosung teilnehmen möchte, muss fünf Starts, die mit einem Stempel des jeweiligen Ausrichters auf einer Laufkarte dokumentiert werden, nachweisen. Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren sind schon mit drei Stempeln dabei.

Die sieben Vereine spendieren zusammen 350 Euro. Diese Summe soll den Vereinen selbst als Anreiz dienen, möglichst viele Mitglieder zum Mitmachen zu aktivieren. Wem dies am besten gelingt, erhält für seine Bemühungen 200 Euro, der Zweitbeste 100 Euro und der Drittbeste 50 Euro.

Sonst noch Fragen? Die Sportredaktion des Hellweger Anzeigers steht für Antworten unter 02307-2600029 gern zur Verfügung.

Folgende Veranstaltungen gehören zur Hellwegserie:

Verein		Laufbezeichnung / Link
Lauffreunde Bönen	8. Januar 2017	Lauf am Förderturm
VfL Fröndenberg	11. März 2017	Ruhrtallauf
TVG Kaiserau	1. Mai 2017	Kamener Straßen- und Volkslauf
TV Werne	10. Juni 2017	Werner Stadtlauf
VfL Fröndenberg	16. September 2017	Lauf durch den Warmer Lohn
TV Unna	30. September 2017	Kurparklauf
TVE Lünern	8. Oktober 2017	Hellweglauf Unna-Lünern
SuS Oberaden	11. November 2017	Barbara-Runde
TV Unna	31. Dezember 2017	Silvesterlauf