

Jahresrückblick 2019

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl

Die Daten für den sportlichen Jahresrückblick habe ich nach bestem Wissen und so sorgfältig wie möglich zusammengestellt.

Fehler kann ich aber nicht ausschließen.

Korrekturen sind möglich.

Worum geht es?

Wer hat an den meisten Laufveranstaltungen teilgenommen,
wer hat die meisten Kilometer hinter sich gebracht?

Wer waren die Schnellsten ?

TOP Ten Wertung der Frauen und Männer

Vereinsrekorde

Bestzeiten | Bestleistungen | Erststarts

Bestenlisten

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

60 Frauen

2.982 km

217 Starts

2018 waren es

46 Frauen - 1.845 km - 159 Starts

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

65 Männer

6.568 km

359 Starts

2018 waren es

51 Männer – 5.460 km - 306 Starts

Wer hat an den meisten
Laufveranstaltungen teilgenommen,
wer hat die meisten Kilometer hinter
sich gebracht?

Kombinationswertung

Frauen: Anzahl

| Platz | | Starts | Punkte |
|-------|-----------------------|--------|--------|
| 1 | Moritz, Janine | 25 | 10 |
| 2 | Gillmann, Birte | 22 | 9 |
| 3 | Sommer, Wiebke | 10 | 8 |
| 3 | Vieregge, Rebecca | 10 | 8 |
| 3 | Willingmann, Nele | 10 | 8 |
| 6 | Baur, Barbara | 9 | 5 |
| 7 | Homeyer, Gisela | 8 | 4 |
| 8 | Dethlefs, Sina | 7 | 3 |
| 9 | Lassahn, Manuela | 6 | 2 |
| 9 | Korte, Adeline | 6 | 2 |
| 9 | Donkiewicz, Sabina | 6 | 2 |
| 9 | Reisige-Muhr, Bettina | 6 | 2 |

Frauen: Kilometer

| Platz | | km | Punkte |
|-------|-----------------------|-----|--------|
| 1 | Gillmann, Birte | 484 | 10 |
| 2 | Moritz, Janine | 456 | 9 |
| 3 | Baur, Barbara | 256 | 8 |
| 4 | Vieregge, Rebecca | 201 | 7 |
| 5 | Sommer, Wiebke | 148 | 6 |
| 6 | Dethlefs, Sina | 100 | 5 |
| 7 | Homeyer, Gisela | 91 | 4 |
| 8 | Stura-Metzen, Monika | 87 | 3 |
| 9 | Reisige-Muhr, Bettina | 82 | 2 |
| 10 | Korte, Adeline | 77 | 1 |

Kombi-Wertung Frauen

| Platz | | Anzahl | km | Add. |
|-------|-----------------------|--------|----|------|
| 1 | Gillmann, Birte | 9 | 10 | 19 |
| 1 | Moritz, Janine | 10 | 9 | 19 |
| 3 | Vieregge, Rebecca | 8 | 7 | 15 |
| 4 | Sommer, Wiebke | 8 | 6 | 14 |
| 5 | Baur, Barbara | 5 | 8 | 13 |
| 6 | Dethlefs, Sina | 3 | 5 | 8 |
| 6 | Homeyer, Gisela | 4 | 4 | 8 |
| 6 | Willingmann, Nele | 8 | 0 | 8 |
| 9 | Reisige-Muhr, Bettina | 2 | 2 | 4 |
| 10 | Korte, Adeline | 2 | 1 | 3 |
| 10 | Stura-Metzen, Monika | 0 | 3 | 3 |
| 12 | Donkiewicz, Sabina | 2 | 0 | 2 |

Männer: Anzahl

| Platz | | Starts | Punkte |
|-------|----------------------|--------|--------|
| 1 | Willingmann, Todt G. | 31 | 10 |
| 2 | Struck, Jan-Philipp | 27 | 9 |
| 3 | Werner, Daniel | 26 | 8 |
| 4 | Deimann, Stefan | 22 | 7 |
| 5 | Buchholz, Thorsten | 19 | 6 |
| 5 | Klein, Michael | 19 | 6 |
| 7 | Bücker, Thorsten | 15 | 4 |
| 8 | Hanke, Ingo | 14 | 3 |
| 9 | Maletz, Steffen | 12 | 2 |
| 9 | Münstermann, Marcus | 12 | 2 |

Männer: Kilometer

| Platz | | km | Punkte |
|-------|----------------------|------|--------|
| 1 | Struck, Jan-Philipp | 1384 | 10 |
| 2 | Werner, Daniel | 751 | 9 |
| 3 | Klein, Michael | 574 | 8 |
| 4 | Flory, Michael | 337 | 7 |
| 5 | Deimann, Stefan | 279 | 6 |
| 6 | Buchholz, Thorsten | 265 | 5 |
| 7 | Willingmann, Todt G. | 265 | 4 |
| 8 | Hanke, Ingo | 191 | 3 |
| 9 | Munk, Martin | 187 | 2 |
| 10 | Münstermann, Marcus | 183 | 1 |

Kombi-Wertung Männer

| Platz | | Anzahl | km | Add. |
|-------|----------------------|--------|----|------|
| 1 | Struck, Jan-Philipp | 9 | 10 | 19 |
| 2 | Werner, Daniel | 8 | 9 | 17 |
| 3 | Klein, Michael | 6 | 8 | 14 |
| 3 | Willingmann, Todt G. | 10 | 4 | 14 |
| 5 | Deimann, Stefan | 7 | 6 | 13 |
| 6 | Buchholz, Thorsten | 6 | 5 | 11 |
| 7 | Flory, Michael | 0 | 7 | 7 |
| 8 | Hanke, Ingo | 3 | 3 | 6 |
| 9 | Bücker, Thorsten | 4 | 0 | 4 |
| 10 | Münstermann, Marcus | 2 | 1 | 3 |

Top Ten Frauen – 5 km

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|-------|-------------------|--------|--------------|--------|
| 1 | 21:19 | Voß, Julica | 14.09. | Hamm-Uentrop | 10 |
| 2 | 23:24 | Moritz, Janine | 09.03. | Fröndenberg | 9 |
| 3 | 24:38 | Maletz, Manuela | 11.02. | Hamm | 8 |
| 4 | 25:01 | Willingmann, Nele | 02.11. | Herbern | 7 |
| 5 | 27:57 | Stoepel, Daniela | 08.12. | Hamm | 6 |
| 6 | 28:17 | Sommer, Wiebke | 11.02. | Hamm | 5 |
| 6 | 28:17 | Baur, Barbara | 11.02. | Hamm | 5 |
| 8 | 29:13 | Lassahn, Manuela | 14.09. | Hamm-Uentrop | 3 |
| 9 | 29:22 | Homeyer, Gisela | 09.03. | Fröndenberg | 2 |
| 10 | 29:26 | Gillmann, Birte | 11.02. | Hamm | 1 |

Top Ten Frauen – 10 km

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|--------|-------|--------|
| 1 | 45:47 | Voß, Julica | 13.01. | Bönen | 10 |
| 2 | 46:24 | Reisige-Muhr, Bettina | 27.01. | Hamm | 9 |
| 3 | 47:28 | Moritz, Janine | 27.01. | Hamm | 8 |
| 4 | 50:52 | Pfeffer, Dorothea | 28.03. | Bonn | 7 |
| 5 | 51:06 | Korte, Adeline | 08.12. | Hamm | 6 |
| 6 | 51:36 | Maletz, Manuela | 27.01. | Hamm | 5 |
| 7 | 57:12 | Sommer, Wiebke | 13.01. | Bönen | 4 |
| 8 | 57:39 | Drescher, Lisa | 27.01. | Hamm | 3 |
| 9 | 57:58 | Picker, Jutta | 13.01. | Bönen | 2 |
| 9 | 59:06 | Dethlefs, Sina | 27.01. | Hamm | 1 |

Top Ten Frauen – 15 km

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|---------|-----------------------|--------|------------|--------|
| 1 | 1:08:38 | Voß, Julica | 01.12. | Bertlich | 10 |
| 2 | 1:09:44 | Reisige-Muhr, Bettina | 10.02 | Hamm | 9 |
| 3 | 1:13:46 | Nave, Sandra | 31.12. | Werl-Soest | 8 |
| 4 | 1:16:03 | Moritz, Janine | 10.02 | Hamm | 7 |
| 5 | 1:17:04 | Baur, Barbara | 31.12. | Werl-Soest | 6 |
| 6 | 1:20:22 | Maletz, Manuela | 10.02 | Hamm | 5 |
| 7 | 1:30:03 | Kissing, Tanja | 31.12. | Werl-Soest | 4 |
| 8 | 1:30:19 | Lissner, Karenina | 31.12. | Werl-Soest | 3 |
| 9 | 1:37:27 | Gillmann, Birte | 31.12. | Werl-Soest | 2 |
| 10 | 1:39:31 | Sommer, Wiebke | 10.02 | Hamm | 1 |

Top Ten Frauen - Halbmarathon

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|---------|-----------------------|--------|--------|--------|
| 1 | 1:37:59 | Voß, Julica | 01.02. | Kamen | 10 |
| 2 | 1:38:29 | Reisige-Muhr, Bettina | 24.02 | Hamm | 9 |
| 3 | 1:46:57 | Moritz, Janine | 06.10. | Bremen | 8 |
| 4 | 1:50:10 | Baur, Barbara | 12.02. | Hamm | 7 |
| 5 | 1:51:58 | Pfeffer, Dorothea | 15.09. | Köln | 6 |
| 6 | 2:02:11 | Korte, Adeline | 06.10. | Bremen | 5 |
| 7 | 2:04:45 | Kul, Ann-Kristin | 31.03. | Venlo | 4 |
| 8 | 2:13:50 | Gillmann, Birte | 06.10. | Bremen | 3 |
| 9 | 2:15:03 | Stura-Metzen, Monika | 24.02 | Hamm | 2 |
| 10 | 2:22:26 | Homeyer, Gisela | 24.02 | Hamm | 1 |

Top Ten Frauen - Marathon

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|---------|-----------------|---------|-----------|--------|
| 1 | 3:52:52 | Moritz, Janine | 27.10. | Frankfurt | 10 |
| 2 | 4:21:35 | Baur, Barbara | 13.10. | Essen | 9 |
| 3 | 4:58:34 | Gillmann, Birte | 27. 10. | Frankfurt | 8 |

Top Ten Frauen 2019

| Platz | | Jg. | Punkte | Platz 2018 |
|-------|------------------|------|--------|---------------|
| 5 | Manuela Maletz | 1964 | 18 | 3 |
| 6 | Birte Gillmann | 1979 | 14 | — |
| 7 | Dorothea Pfeffer | 1961 | 13 | — |
| 8 | Adeline Korte | 1980 | 11 | — |
| 9 | Wibke Sommer | 1990 | 10 | — |
| 10 | Sandra Nave | 1971 | 8 | 9 |

Platz 3

Bettina Reisige-Muhr (Jg. 1967) = 27 Punkte
2018 nicht platziert

10 km in 46:26 Min. am 27.01. in Hamm = 9 P.
15 km in 1:09:44 Std. am 10.02. in Hamm = 9 P.
HM in 1:38:29 Std. am 24.02. in Hamm = 9 P.

Platz 3

Barbara Baur (Jg. 1982) = 27 Punkte
2018 Platz 7

5 km in 28:17 Min. am 11.05. in Hamm = 5 P.

15 km in 1:17:04 Std. am 31.12. von
Werl nach Soest = 6 P.

HM in 1:50:10 Std. am 12.05. in Hamm = 7 P.

M in 4:21:35 Std. am 13.10. in Essen = 9 P.

Platz 2

Julica Voß (Jg. 2003) = 40 Punkte
2018 Platz 4

5 km in 21:19 Min. am 14.09.
in Hamm-Uentrop = 10 P.

10 km in 45:47 Min. am 13.01. in Bönen = 10 P.

15 km in 1:08:38 Std. am 01.12. in Bertlich = 10 P.

HM in 1:37:59 Std. am 01.05.
in Kamen-Methler = 10 P.



Platz 1

Janine Moritz = 42 Punkte
2018 = Platz 1

5 km in 23:24 Min. am 09.03. in
Fröndenberg = 9 P.

10 km in 47:28 Min. am 27.01. in Hamm = 8 P.

15 km in 1:16:03 Std. am 31.12.

von Werl nach Soest = 7 P.

HM in 1:46:57 Std. am 06.10. in Bremen = 8 P.

M in 3:52:52 Std. am 27.10. in Frankfurt = 10 P.

Top Ten Männer – 5 km

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|-------|----------------------|--------|-----------------|--------|
| 1 | 18:38 | Hanke, Ingo | 01.05. | Kamen | 10 |
| 2 | 19:42 | Zicholl, Christian | 01.05. | Kamen | 9 |
| 3 | 19:56 | Struck, Jan-Philipp | 10.11. | Bergk.-Oberaden | 8 |
| 4 | 20:09 | Willingmann, Todt G. | 08.12. | Hamm | 7 |
| 5 | 20:42 | Munk, Martin | 08.12. | Hamm | 6 |
| 6 | 21:18 | Maletz, Steffen | 15.06. | Werne | 5 |
| 7 | 21:19 | Voß, Marcus | 14.09. | Hamm-Uentrop | 4 |
| 8 | 21:22 | Münstermann, Marcus | 01.05. | Kamen | 3 |
| 9 | 21:57 | Bartmann, Ralf | 31.03. | Werl | 2 |
| 10 | 22:10 | Bücker, Thorsten | 09.03. | Fröndenberg | 1 |

Top Ten Männer – 10 km

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|-------|----------------------|--------|-------------|--------|
| 1 | 34:58 | Sinner, Manuel | 09.03. | Fröndenberg | 10 |
| 2 | 38:25 | Hanke, Ingo | 05.05. | Bochum | 9 |
| 3 | 38:41 | Deutschmann, Hauke | 27.01. | Hamm | 8 |
| 4 | 39:47 | Willingmann, Todt G. | 15.12. | Witten | 7 |
| 5 | 42:24 | Munk, Martin | 04.09. | Bönen | 6 |
| 6 | 42:54 | Struck, Jan-Philipp | 27.01. | Hamm | 5 |
| 7 | 43:00 | Gerling, Thorsten | 27.01. | Hamm | 4 |
| 8 | 44:43 | Bartmann, Ralf | 27.01. | Hamm | 3 |
| 9 | 44:49 | Weier, Holger | 13.01. | Bönen | 2 |
| 10 | 45:30 | Voß, Marcus | 13.01. | Bönen | 1 |

Top Ten Männer – 15 km

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|---------|----------------------|--------|------------|--------|
| 1 | 58:29 | Sinner, Manuel | 10.02. | Hamm | 10 |
| 2 | 1:00:25 | Deutschmann, Hauke | 10.02. | Hamm | 9 |
| 3 | 1:00:32 | Hanke, Ingo | 10.02. | Hamm | 8 |
| 4 | 1:01:47 | Willingmann, Todt G. | 31.12. | Werl-Soest | 7 |
| 5 | 1:05:04 | Gerling, Thorsten | 10.02. | Hamm | 6 |
| 6 | 1:05:47 | Munk, Martin | 10.02. | Hamm | 5 |
| 7 | 1:07:20 | Maletz, Steffen | 31.12. | Werl-Soest | 4 |
| 8 | 1:08:40 | Voß, Marcus | 01.12. | Bertlich | 3 |
| 9 | 1:11:05 | Bartmann, Ralf | 10.02. | Hamm | 2 |
| 10 | 1:11:20 | Bücker, Thorsten | 31.12. | Werl-Soest | 1 |

Top Ten Männer – Halbmarathon

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|---------|----------------------|--------|-------|--------|
| 1 | 1:15:13 | Sinner, Manuel | 24.02. | Hamm | 10 |
| 2 | 1:24:00 | Hanke, Ingo | 24.02. | Hamm | 9 |
| 3 | 1:25:15 | Struck, Jan-Philipp | 01.05. | Kamen | 8 |
| 4 | 1:28:38 | Kul, Thomas | 31.03. | Venlo | 7 |
| 5 | 1:30:50 | Gerling, Thorsten | 24.02. | Hamm | 6 |
| 6 | 1:31:11 | Munk, Martin | 31.03. | Venlo | 5 |
| 7 | 1:32:53 | Willingmann, Todt G. | 12.05. | Hamm | 4 |
| 8 | 1:36:44 | Deutschmann, Hauke | 31.03. | Venlo | 3 |
| 9 | 1:38:05 | Voß, Marcus | 01.05. | Kamen | 2 |
| 10 | 1:41:55 | Bücker, Thorsten | 24.02. | Hamm | 1 |

Top Ten Männer – Marathon

| Platz | Zeit | Name | Wann? | Wo? | Punkte |
|-------|---------|---------------------|--------|---------------|--------|
| 1 | 2:38:45 | Sinner, Manuel | 29.09. | Berlin | 10 |
| 2 | 3:13:31 | Struck, Jan-Philipp | 06.10. | Bremen | 9 |
| 3 | 3:27:33 | Hanke, Ingo | 13.10. | Köln | 8 |
| 4 | 3:27:57 | Munk, Martin | 29.09. | Berlin | 7 |
| 5 | 4:20:52 | Deimann, Stefan | 06.10. | Bremen | 6 |
| 6 | 4:23:53 | Münstermann, Marcus | 08.09. | Münster | 5 |
| 7 | 5:13:36 | Flehsig, Philip | 19.05. | Gelsenkirchen | 4 |
| 8 | 5:52:36 | Klein, Michael | 15.06. | Bad Neuenahr | 3 |

Top Ten Männer 2019

| Platz | | Jg. | Punkte | Platz 2018 |
|-------|---------------------|------|--------|---------------|
| 4 | Martin Munk | 1969 | 30 | 2 |
| 5 | Todt G. Willingmann | 1965 | 25 | 4 |
| 6 | Hauke Deutschmann | 1982 | 20 | — |
| 7 | Thorsten Gerling | 1990 | 16 | — |
| 8 | Marcus Voß | 1968 | 10 | 8 |
| 9 | Steffen Maletz | 1995 | 9 | — |
| 9 | Christian Zicholl | 1973 | 9 | — |

Platz 3

Jan-Philipp Struck (Jg. 1992) = 30 Punkte
2018 = Platz 2

5 km in 19:56 Min. am 10.11.

in Bergkamen-Oberaden = 8 P.

10 km in 42:54 Min. am 27.01. in Hamm = 5 P.

HM in 1:25:15 Std. 01.05. in Kamen-Methler = 8 P.

M in 3:13:31 Std. am 06.10. in Bremen = 9 P.

Platz 2

Manuel Sinner (Jg. 1989) = 40 Punkte
2018 = Platz 1

10 km in 34:58 Min. am 09.03. in Fröndenberg = 10 P.

15 km in 58:29 Min. am 10.02. in Hamm = 10 P.

HM in 1:15:13 Std. am 24.02. in Hamm = 10 P.

M in 2:38:45 Std. am 29.09. in Berlin = 10 P.

Platz 1
Ingo Hanke = 44 Punkte
2018 = Platz 3



5 km in 18:38 Min. am 01.05. in Kamen = 10 P.
10 km in 38:25 Min. am 05,05. in Bochum = 9 P.
15 km in 1:00:32 Std. am 10.02. in Hamm = 8 P.
HM in 1:24:00 Std. am 24.02. in Hamm = 9 P.
M in 3:27:33 Std. am 13.10. in Köln = 8 P.

Vereinsrekorde
Ewige TOP-Ten-Wertung

Frauen

5 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-----------------|---------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------|
| 1 | 18:41 | Walter, Katrin | 27.09.2006 | Bergkamen-Oberaden | 10 |
| 2 | 19:57 | Reisige-Muhr, Bettina | 09.11.2002 | Werl | 9 |
| 3 | 20:24 | Andres, Silke | 27.09.2009 | Hamm | 8 |
| 4 | 20:27 | Uelzmann, Christine | 01.05.2009 | Kamen-Methler | 7 |
| 5 | 20:40 | Tölle, Sandra | 20.05.2000 | Wiedenbrück | 6 |
| 6 | 20:49 | Kluge, Silke | 07.12.2003 | Hamm | 5 |
| 7 | 20:59 | Steinkuhl, Heike | 27.10.1990 | Bergkamen-Oberaden | 4 |
| <u>8</u> | <u>21:19</u> | <u>Voß, Julica</u> | <u>14.09.2019</u> | <u>Hamm-Uentrop</u> | <u>3</u> |
| 9 | 21:29 | Brinkmann, Susanne | 12.10.2006 | Hamm | 2 |
| 10 | 21:44 | Pfeffer, Dorothea | 07.12.2008 | Hamm | 1 |

10 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|------------|--------------|--------|
| 1 | 38:38 | Walter, Katrin | 28.01.2007 | Hamm | 10 |
| 2 | 41:11 | Reisige Muhr, Bettina | 23.11.2002 | Dortmund | 9 |
| 3 | 42:09 | Kluge, Silke | 15.07.2006 | Norderney | 8 |
| 4 | 42:30 | Steinkuhl, Heike | 08.05.1988 | Lüdinghausen | 7 |
| 5 | 42:53 | Uelzmann, Christine | 15.06.2007 | Dolberg | 6 |
| 6 | 42:59 | Andres, Silke | 11.10.2009 | Unna-Lünern | 5 |
| 7 | 43:38 | Voß, Julica | 13.05.2018 | Grömitz | 4 |
| 8 | 44:26 | Pfeffer, Dorothea | 11.08.2007 | Ahlen | 3 |
| 9 | 44:28 | Daidok, Eva | 12.07.1996 | Dülmen-Rorup | 2 |
| 10 | 44:59 | Deutschmann, Jana | 04.04.2015 | Düsseldorf | 1 |

15 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|----------|----------------|-----------------------|-------------------|------------------------|----------|
| 1 | 59:48 | Walter, Katrin | 11.02.2007 | Hamm | 10 |
| 2 | 1:03:30 | Andres, Silke | 08.11.2009 | Sundern | 9 |
| 3 | 1:04:25 | Reisige-Muhr, Bettina | 09.02.2003 | Hamm | 8 |
| 4 | 1:07:00 | Kluge, Silke | 12.02.2006 | Hamm | 7 |
| 5 | 1:07:43 | Uelzmann, Christine | 27.06.2008 | Fröndenberg | 6 |
| 6 | 1:08:21 | Steinkuhl, Heike | 20.02.1990 | Hamm | 5 |
| <u>7</u> | <u>1:08:38</u> | <u>Voß, Julica</u> | <u>01.12.2019</u> | <u>Herten-Bertlich</u> | <u>4</u> |
| 8 | 1:08:59 | Pfeffer, Dorothea | 31.12.2007 | Werl-Soest | 3 |
| 9 | 1:09:01 | Brinkmann, Susanne | 11.02.2007 | Hamm | 2 |
| 10 | 1:09:25 | Daidok, Eva | 14.02.1999 | Hamm | 1 |

Halbmarathon

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|----------|----------------|-----------------------|-------------------|----------------------|----------|
| 1 | 1:26:08 | Walter, Katrin | 25.02.2007 | Hamm | 10 |
| 2 | 1:30:54 | Reisige-Muhr, Bettina | 14.04.2001 | Paderborn | 9 |
| 3 | 1:34:22 | Uelzmann, Christine | 18.05.2008 | Dortmund | 8 |
| 4 | 1:35:48 | Kluge, Silke | 02.04.2006 | Bonn | 7 |
| 5 | 1:36:02 | Andres, Silke | 01.08.2009 | Greven | 6 |
| 6 | 1:36:07 | Steinkuhl, Heike | 01.05.1991 | Kamen-Methler | 5 |
| 7 | 1:37:58 | Pfeffer, Dorothea | 10.04.2005 | Bonn | 4 |
| <u>8</u> | <u>1:37:59</u> | <u>Voß, Julica</u> | <u>01.05.2019</u> | <u>Kamen-Methler</u> | <u>3</u> |
| 9 | 1:39:50 | Brinkmann, Susanne | 31.05.2010 | Duisburg | 2 |
| 10 | 1:40:26 | Daidok, Eva | 08.11.1998 | Verl | 1 |

Marathon

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|-----------------------|------------|-----------|--------|
| 1 | 3:13:59 | Walter, Katrin | 23.04.2006 | Hamburg | 10 |
| 2 | 3:17:05 | Reisige-Muhr, Bettina | 22.03.2003 | Steinfurt | 9 |
| 3 | 3:23:43 | Deutschmann, Jana | 04.10.2015 | Köln | 8 |
| 4 | 3:26:58 | Pfeffer, Dorothea | 08.05.2005 | Hannover | 7 |
| 5 | 3:31:51 | Uelzmann, Christine | 04.10.2009 | Köln | 6 |
| 6 | 3:37:55 | Maletz, Manuela | 30.04.2006 | Duisburg | 5 |
| 7 | 3:42:16 | Daidok, Eva | 15.10.2000 | Essen | 4 |
| 8 | 3:44:25 | Kluge, Silke | 09.10.2011 | Essen | 3 |
| 9 | 3:48:47 | Hermann, Sabine | 22.09.1996 | Karlsruhe | 2 |
| 10 | 3:48:54 | Karlsohn, Ulrike | 28.08.1994 | 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 | 18 |
| <u>8</u> | <u>Voß, Julica</u> | <u>14</u> |
| 9 | Deutschmann, Jana | 9 |
| 10 | Daidok, Eva | 8 |

Wer ist am längsten in der ewigen Top-
Wertung vertreten?

Heike Steinkuhl

mit einer Zeit von

42:30 Min. für 10 km seit dem 08.05.1988

1:08:21 Std. für 15 km seit dem 20.02.1990

20:59 Min. für 5 km seit dem 27.10.1990

Vereinsrekorde
Ewige TOP-Ten-Wertung

Männer

5 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|------------|--------------------|--------|
| 1 | 15:34 | Serke, Sven | 12.10.2014 | Unna-Lünern | 10 |
| 2 | 16:09 | Holtmann, Jörg | 19.08.1995 | Bönen | 9 |
| 3 | 16:39 | Wrede, Michael | 19.07.1996 | Bergkamen-Oberaden | 8 |
| 4 | 17:00 | Kohrt, Thomas | 08.10.1994 | Sythen | 7 |
| 5 | 17:02 | Karlsohn, Heinrich | 19.07.1996 | Bergkamen-Oberaden | 6 |
| 6 | 17:14 | Voß, Marcus | 27.09.2009 | Hamm | 5 |
| 7 | 17:20 | Schlockermann, Martin | 08.12.1996 | Hamm | 4 |
| 8 | 17:29 | Stoepel, Hartmut | 13.09.1986 | Fröndenberg | 3 |
| 9 | 17:40 | Pfeffer, Dirk | 16.10.2005 | Geseke | 2 |
| 10 | 17:44 | Deimann, Jonas | 28.04.2016 | Geseke | 1 |

10 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|----------|--------------|-----------------------|-------------------|--------------------|----------|
| 1 | 31:36 | Serke, Sven | 18.04.2015 | Lippetal | 10 |
| 2 | 33:40 | Holtmann, Jörg | 26.11.1994 | Rheine-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 |
| <u>7</u> | <u>34:58</u> | <u>Sinner, Manuel</u> | <u>09.03.2019</u> | <u>Fröndenberg</u> | <u>4</u> |
| 8 | 35:01 | Budde, Klaus | 27.03.1994 | Bönen | 3 |
| 9 | 35:32 | Voß, Marcus | 23.09.2012 | Hamm | 2 |
| 10 | 35:40 | Kohrt, Thomas | 26.01.1997 | Hamm | 1 |

15 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|------------|------------|--------|
| 1 | 49:11 | Serke, Sven | 31.12.2010 | Werl-Soest | 10 |
| 2 | 52:29 | Wrede, Michael | 09.02.1997 | Hamm | 9 |
| 3 | 52:31 | Holtmann, Jörg | 04.12.1994 | Bertlich | 8 |
| 4 | 52:47 | Pfeffer, Dirk | 09.02.2003 | Hamm | 7 |
| 5 | 53:27 | Voß, Marcus | 31.12.2010 | Werl-Soest | 6 |
| 6 | 53:34 | Karlsohn, Heinrich | 09.02.1997 | Hamm | 5 |
| 7 | 54:09 | Budde, Klaus | 31.12.1991 | Werl | 4 |
| 8 | 54:32 | Schlockermann, Martin | 14.02.1999 | Hamm | 3 |
| 9 | 54:45 | Kohrt, Thomas | 31.12.1993 | Werl | 2 |
| 10 | 54:52 | Sinner, Manuel | 21.02.2018 | Hamm | 1 |

Halbmarathon

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-----------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | 1:08:30 | Serke, Sven | 04.04.2015 | Paderborn | 10 |
| 2 | 1:14:21 | Wrede, Michael | 01.05.1997 | Kamen-Methler | 9 |
| <u>3</u> | <u>1:15:13</u> | <u>Sinner, Manuel</u> | <u>24.02.2019</u> | <u>Hamm</u> | <u>8</u> |
| 4 | 1:15:15 | Karlsohn, Heinrich | 01.05.1997 | Kamen-Methler | 7 |
| 5 | 1:15:54 | Pfeffer, Dirk | 23.02.2003 | Hamm | 6 |
| 6 | 1:16:24 | Holtmann, Jörg | 07.11.1993 | Unna-Lünern | 5 |
| 7 | 1:16:50 | Voß, Marcus | 01.05.2010 | Kamen-Methler | 4 |
| 8 | 1:17:15 | Schlockermann, Martin | 23.02.1997 | Hamm | 3 |
| 9 | 1:18:08 | Kohrt, Thomas | 25.02.1995 | Hamm | 2 |
| 10 | 1:18:56 | Engel, Manfred | 10.05.1990 | Selm | 1 |

Marathon

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-----------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------|
| 1 | 2:27:03 | Serke, Sven | 28.09.2014 | Berlin | 10 |
| 2 | 2:38:25 | Karlsohn, Heinrich | 27.04.1997 | Hamburg | 9 |
| <u>3</u> | <u>2:38:45</u> | <u>Sinner, Manuel</u> | <u>29.09.2019</u> | <u>Berlin</u> | <u>8</u> |
| 4 | 2:39:09 | Wrede, Michael | 01.05.1996 | Essen | 7 |
| 5 | 2:45:31 | Voß, Markus | 20.09.2009 | Berlin | 6 |
| 6 | 2:45:33 | Pfeffer, Dirk | 08.05.1995 | Hannover | 5 |
| 7 | 2:45:45 | Groß, Herbert | 04.10.1987 | Berlin | 4 |
| 8 | 2:48:22 | Fabian, Hans | 04.10.1987 | Berlin | 3 |
| 9 | 2:48:43 | Schlockermann, Martin | 27.10.1996 | Frankfurt | 2 |
| 10 | 2:48:50 | Holtmann, Jörg | 29.10.1995 | Frankfurt | 1 |

Ewige Top-Ten-Wertung Männer

| Platz | | Punkte |
|-----------------|------------------------------|------------------|
| 1 | Serke, Sven | 50 |
| 2 | Wrede, Michael | 41 |
| 3 | Karlsohn, Heinrich | 34 |
| 4 | Holtmann, Jörg | 32 |
| 5 | Pfeffer, Dirk | 25 |
| 6 | Voß, Marcus | 23 |
| <u>7</u> | <u>Sinner, Manuel</u> | <u>21</u> |
| 8 | Schlockermann, Martin | 18 |
| 9 | Kohrt, Thomas | 12 |
| 10 | Budde, Klaus | 7 |

Wer ist am längsten in der ewigen Top-
Wertung vertreten?

Hartmut Stoepel mit einer 5 km-Zeit von
17:29 Min. seit dem 13.09.1986

Herbert Groß mit einer Marathonzeit von
2:45:45 Std. und Hans Fabian mit einer
Marathonzeit von 2:48:22 Std.
seit dem 04.10.1987

Erster offizieller Marathonlauf in 2019

Birte Gillmann in 4:58:34 Std.
am 22.10. in Frankfurt

Bestleistung über 100 km

Jan-Philipp Struck (Jg. 1992)

9:07:02 Std. am 04.05.2019 in Wuppertal

Erststart über 100 km

Michael Flory (Jg. 1963)

16:14:07 Std. am 06.09.2019 in Reken

(Genau waren es 100,8 km, gelauefn
im Rahmen eines 24-Std.-Laufes)

Bestleistung im 6-Stunden-Lauf

Jan-Philipp Struck (Jg. 1992)

72,03 km am 09.03.2019 in Warendorf

Daniel Werner (Jg. 1973)

48,5 km am 09.03.2019 in Warendorf

Persönliche Bestzeiten bzw. Erststarts 2019

Ohne Anspruch auf
Vollständigkeit und Richtigkeit

Korrekturen bitte an
info@lauffreundeboenen.de

5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon und Marathon

| Name | Jg. | Wettbewerb | Zeit | Datum | Ort |
|-----------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|
| Battal, Majid | 1990 | 15 km | 01:19:24 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Battal, Majid | 1990 | Halbmarathon | 01:46:25 | 06. Okt | Bremen |
| Baur, Barbara | 1982 | 5 km | 00:28:17 | 11. Mai | Hamm |
| Baur, Barbara | 1982 | 15 km | 01:17:04 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Baur, Barbara | 1982 | Halbmarathon | 01:50:10 | 12. Mai | Hamm |
| Baur, Barbara | 1982 | Marathon | 04:21:35 | 13. Okt | Essen |
| Borgschulte, Thorsten | 1969 | 15 km | 01:30:00 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Buchholz, Thorsten | 1981 | 5 km | 00:26:41 | 25. Aug | Dortmund |
| Buchholz, Thorsten | 1981 | 10 km | 00:58:56 | 04. Sept. | Bönen |
| Buchholz, Thorsten | 1981 | 15 km | 01:31:32 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Buchholz, Thorsten | 1981 | Halbmarathon | 02:12:57 | 03. Okt | Dortmund |
| Dethlefs, Sina | 1991 | 10 km | 00:59:06 | 27. Jan | Hamm |
| Dethlefs, Sina | 1991 | Halbmarathon | 02:40:03 | 31. Mrz | Venlo |
| Drescher, Lisa | 1994 | 5 km | 00:32:33 | 31. Dez | Ampen-Soest |
| Drescher, Lisa | 1994 | 10 km | 00:57:39 | 27. Jan | Hamm |
| Flory, Daniela | 1969 | 5 km | 00:30:01 | 31. Dez | Ampen-Soest |
| Gerling, Thorsten | 1990 | 10 km | 00:43:00 | 27. Jan | Hamm |
| Gerling, Thorsten | 1990 | 15 km | 01:05:04 | 10. Feb | Hamm |
| Gerling, Thorsten | 1990 | Halbmarathon | 01:30:50 | 24. Feb | Hamm |

5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon und Marathon

| Name | Jg. | Wettbewerb | Zeit | Datum | Ort |
|-------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|
| Gillmann, Birte | 1979 | 5 km | 00:29:26 | 11. Mai | Hamm |
| Gillmann, Birte | 1979 | 10 km | 01:02:45 | 14. Apr | Berlin |
| Gillmann, Birte | 1979 | Halbmarathon | 02:13:50 | 06. Okt | Bremen |
| Gillmann, Birte | 1979 | Marathon | 04:58:34 | 27. Okt | Frankfurt |
| Grabbe, Joaquin | 2002 | 15 km | 01:24:54 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Kissing, Tanja | 1977 | 15 km | 01:30:03 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Kohl, Victoria | 1993 | 10 km | 01:12:20 | 27. Jan | Hamm |
| Korte, Adeline | 1980 | 10 km | 00:51:10 | 14. Sep | Hamm-Uentrop |
| Korte, Adeline | 1980 | Halbmarathon | 02:02:11 | 06. Okt | Bremen |
| Köster, Julien | 1997 | 5 km | 00:22:24 | 08. Dez | Hamm |
| Köster, Julien | 1997 | 15 km | 01:14:27 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Kul, Thomas | 1980 | Halbmarathon | 01:28:38 | 31. Mrz | Venlo |
| Lissner, Karenina | 1993 | 5 km | 00:33:13 | 08. Dez | Hamm |
| Lissner, Karenina | 1993 | 15 km | 01:30:19 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Maletz, Steffen | 1995 | 15 km | 01:07:20 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Merlo, Laura | 1991 | 5 km | 00:38:03 | 30. Jun | Menden |
| Merlo, Laura | 1991 | 10 km | 01:06:35 | 15. Jun | Werne |
| Moritz, Janine | 1983 | 10 km | 00:47:28 | 27. Jan | Hamm |
| Moritz, Janine | 1983 | Halbmarathon | 01:46:57 | 06. Okt | Bremen |
| Moritz, Janine | 1983 | Marathon | 03:52:52 | 27. Okt | Frankfurt |
| Nave, Sandra | 1971 | 15 km | 01:13:46 | 31. Dez | Werl-Soest |

5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon und Marathon

| Name | Jg. | Wettbewerb | Zeit | Datum | Ort |
|----------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|
| Post, Melanie | 1981 | 5 km | 00:32:28 | 15. Jun | Werne |
| Sassen, Thomas | 1979 | 10 km | 00:57:57 | 31. Mrz | Venlo |
| Sassen, Thomas | 1970 | 15 km | 01:27:47 | 06. Jan | Dortmund |
| Sassen, Thomas | 1979 | Halbmarathon | 02:12:55 | 03. Okt | Dortmund |
| Schiller, Carola | 1967 | 5 km | 00:40:22 | 31. Dez | Ampen-Soest |
| Sinner, Manuel | 1989 | 10 km | 00:34:58 | 09. Mrz | Fröndenberg |
| Sinner, Manuel | 1989 | Halbmarathon | 01:15:13 | 24. Feb | Hamm |
| Sinner, Manuel | 1989 | Marathon | 02:38:45 | 29. Sep | Berlin |
| Sommer, Wiebke | 1990 | 5 km | 00:28:17 | 11. Mai | Hamm |
| Struck, Jan-Philipp | 1992 | Halbmarathon | 01:25:15 | 01. Mai | Kamen |
| Stura-Metzen, Monika | 1959 | 10 km | 00:59:43 | 27. Jan | Hamm |
| Stura-Metzen, Monika | 1959 | Halbmarathon | 02:15:03 | 24. Feb | Hamm |
| Vierегge, Rebecca | 1985 | 15 km | 01:46:58 | 31. Dez | Werl-Soest |
| Vierегge, Rebecca | 1985 | Halbmarathon | 02:40:03 | 31. Mrz | Venlo |
| Voß, Julica | 2003 | 5 km | 00:21:19 | 14. Sep | Hamm-Uentrop |
| Voß, Julica | 2003 | 15 km | 01:08:38 | 01. Dez | Bertlich |
| Voß, Julica | 2003 | Halbmarathon | 01:37:59 | 01. Mai | Kamen |
| Weier, Holger | 1966 | 10 km | 00:44:49 | 13. Jan | Bönen |
| Weist, Mirko | 1978 | Halbmarathon | 02:39:16 | 03. Okt | Dortmund |
| Werner, Daniel | 1973 | 10 km | 00:51:16 | 10. Nov | Werl |
| Werner, Daniel | 1973 | Halbmarathon | 01:55:22 | 12. Mai | Hamm |

Ultraleistungen

Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

6-Stunden-Lauf

| | | | | |
|---------------------|------|----------|-----------|---------|
| Werner, Daniel | 1973 | 48,5 km | Warendorf | 09. Mrz |
| Struck, Jan-Philipp | 1992 | 72,03 km | Warendorf | 09. Mrz |

24-Stunden-Lauf

| | | | | |
|---------------------|------|-----------|----------|----------|
| Struck, Jan-Philipp | 1992 | 147,96 km | Arnsberg | 12. Okt. |
|---------------------|------|-----------|----------|----------|

100 km

| | | | | |
|---------------------|------|----------|-----------|---------|
| Struck, Jan-Philipp | 1992 | 09:07:02 | Wuppertal | 04. Mai |
|---------------------|------|----------|-----------|---------|

100,8 km

| | | | | |
|----------------|------|----------|-------|---------|
| Flory, Michael | 1963 | 16:14:07 | Reken | 06. Sep |
|----------------|------|----------|-------|---------|

Gelaufen im Rahmen eines 24-Stunden-Laufes

Kreisbestenliste

?

Zur Zeit gibt es leider
keine!

Westfälische Bestenliste 2019

W 70

10 km

59:21 Homeyer, Gisela Jg. 1949 31.03. Werl Platz 2

Halbmarathon

2:22:26 Homeyer, Gisela Jg. 1949 24.02. Hamm Platz 3

M 75

10 km

58:52 Kasischke, Ulf Jg. 1943 31.03. Werl Platz 10

Halbmarathon

2:17:05 Kasischke, Ulf Jg. 1943 24.02. Hamm Platz 6

Kreisrekorde (inoffiziell)

Frauen

100 km

8:57:51 Std. Dorothea Pfeffer 05.04.08 Kienbaun

10 km

34:56 Min. Gerlinde Püttmann * 23.01.82 Hamm

Marathon

2:43:32 Std. Gerlinde Püttmann * 10.04.82 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

Das war das Laufjahr 2019!!!

Zum Abschluss!!!

Haruki Murakami - Schriftsteller und
Marathonläufer

Vom Laufen habe ich gelernt, meinen
Fähigkeiten zu vertrauen.

Ich habe gelernt, wie viel ich mir zumuten darf,
wann ich eine Pause brauche und wann die
Pause zu lang ist.

Wenn ich laufe, leert sich mein Geist.