

Jahresrückblick 2020/2021

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf 2019 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
und wer die meisten Kilometer hinter sich gebracht?

Wer waren die Schnellsten
TOP Ten Wertung der Frauen und Männer

Bestzeiten | Bestleistungen | Erststarts

Vereinsrekorde
Bestenlisten

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

2019	2020	2021
60 Frauen	28 Frauen	19 Frauen
2.982 km	938 km	380 km
217 Starts	51 Starts	25 Starts

2018 waren es

46 Frauen - 1.845 km - 159 Starts

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

2019	2020*	2021*
60 Frauen	37 Frauen	27 Frauen
2.982 km	2.053 km	1.334 km
217 Starts	122 Starts	75 Starts

**incl. virt. Wettkämpfe*

Ballonathon / laufweiter.de / Schinder-Trail / etc.

2018 waren es

46 Frauen - 1.845 km - 159 Starts

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

2019	2020	2021
65 Männer	38 Männer	28 Männer
6.568 km	1.407 km	1.065 km
359 Starts	90 Starts	61 Starts

2018 waren es

51 Männer – 5.460 km - 306 Starts

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

2019	2020*	2021*
65 Männer	45 Männer	34 Männer
6.568 km	4.857 km	3.715 km
359 Starts	234 Starts	163 Starts

**incl. virt. Wettkämpfe*

Ballonathon / laufweiter.de / Schinder-Trail / etc.

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

2020

2020

Frauen: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	Gillmann, Birte	7	10
2	Bartmann, Britta	3	9
2	Donkiewicz, Sabina	3	9
2	Flory, Daniela	3	9
2	Homeyer, Gisela	3	9
2	Stura-Metzen, Monika	3	9
2	Vieregge, Rebecca	3	9
8	Baur, Barbara	2	3
8	Busch, Monika	2	3
8	Dethlefs, Sina	2	3
8	Kohl, Victoria	2	3
8	Korte, Adeline	2	3
8	Krähling, Katharina	2	3

2020

Frauen: Anzahl (virt.)

Platz		Starts	Punkte
1	Gillmann, Birte	17	10
2	Willingmann, Nele	8	9
3	Krähling, Katharina	6	8
4	Baur, Barbara	5	7
5	Buchholz, Sabrina	3	6
5	Kissing, Tanja	3	6
5	Kohl, Victoria	3	6
5	Korte, Adeline	3	6
5	Vieregge, Rebecca	3	6
10	Buchholz, Emelie	2	1
10	Donkiewicz, Sabina	2	1
10	Kissing, Eva	2	1
10	Kopietz, Simone	2	1
10	Stura-Metzen, Monika	2	1

2020

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Gillmann, Birte	248	10
2	Baur, Barbara	120	9
3	Vieregge, Rebecca	96	8
4	Stura-Metzen, Monika	73	7
5	Busch, Monika	50	6
6	Flory, Daniela	46	5
6	Homeyer, Gisela	46	5
8	Krähling, Katharina	37	3
9	Donkiewicz, Sabina	28	2
10	Dethlefs, Sina	25	1
10	Kohl, Victoria	25	1

2020

Frauen: Kilometer (virt.)

Platz		km	Punkte
1	Gillmann, Birte	371	10
2	Krähling, Katharina	132	9
3	Baur, Barbara	118	8
4	Kohl, Victoria	63	7
5	Korte, Adeline	60	6
6	Kissing, Tanja	58	5
7	Vieregge, Rebecca	52	4
8	Willingmann, Nele	40	3
9	Stura-Metzen, Monika	36	2
10	Kopietz, Simone	25	1

2020

Kombi-Wertung Frauen

Platz		Anzahl (virt.)	km (virt.)	Add.		
1	Gillmann, Birte	10	10	10	40	
2	Baur, Barbara	3	7	9	8	27
2	Vieregge, Rebecca	9	6	8	4	27
4	Krähling, Katharina	3	8	3	9	23
5	Stura-Metzen, Monika	9	1	7	2	19
6	Kohl, Victoria	3	6	1	7	17
7	Korte, Adeline	3	6	0	6	15
8	Flory, Daniela	9	0	5	0	14
8	Homeyer, Gisela	9	0	5	0	14
10	Donkiewicz, Sabina	9	1	2	0	12
10	Willingmann, Nele	0	9	0	3	12

2020

Männer: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	9	10
2	Donkiewicz, Carsten	6	9
3	Munk, Martin	5	8
4	Borgschulte, Thorsten	4	7
4	Buchholz, Thorsten	4	7
4	Bücker, Heiko	4	7
4	Bücker, Thorsten	4	7
4	Deimann, Stefan	4	7
4	Struck, Jan-Philipp	4	7
4	Werner, Daniel	4	7

2020

Männer: Anzahl (virt.)

Platz		Starts	Punkte
1	Buchholz, Thorsten	26	10
1	Struck, Jan-Philipp	26	10
3	Borgschulte, Thorsten	15	8
4	Werner, Daniel	14	7
4	Willingmann, Todt G.	14	7
6	Klein, Michael	13	5
7	Sassen, Thomas	8	4
8	Donkiewicz, Carsten	6	3
9	Flory, Michael	4	2
10	Kissing, Jens	2	1
10	Kul, Thomas	2	1
10	Meier, Markus	2	1
10	Munk, Martin	2	1
10	Zitzmann, Jürgen	2	1

2020

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	253	10
2	Werner, Daniel	194	9
3	Buchholz, Thorsten	98	8
4	Willingmann, Todt G.	95	7
5	Donkiewicz, Carsten	86	6
6	Munk, Martin	67	5
6	Borgschulte, Thorsten	62	4
8	Deimann, Stefan	55	3
9	Bücker, Heiko	52	2
10	Bücker, Thorsten	52	2

2020

Männer: Kilometer (virt.)

Platz		km	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	1.127	10
2	Buchholz, Thorsten	499	9
3	Werner, Daniel	375	8
4	Klein, Michael	374	7
5	Borgschulte, Thorsten	326	6
6	Sassen, Thomas	163	5
7	Donkiewicz, Carsten	105	4
8	Willingmann, Todt G.	96	3
9	Flory, Michael	92	2
10	Zitzmann, Jürgen	43	1

2020

Kombi-Wertung Männer

Platz		Anzahl		km		Add.
			(virt.)		(virt.)	
1	Struck, Jan-Philipp	7	10	10	10	37
2	Buchholz, Thorsten	7	10	8	9	34
3	Werner, Daniel	7	7	9	8	31
4	Willingmann, Todt G.	10	7	7	3	27
5	Borgschulte, Thorsten	7	8	4	6	25
6	Donkiewicz, Carsten	9	3	6	4	22
7	Munk, Martin	8	1	5	0	14
8	Klein, Michael	0	5	0	7	12
9	Deimann, Stefan	7	0	3	0	10
10	Bücker, Heiko	7	0	2	0	9
10	Bücker, Thorsten	7	0	2	0	9
10	Sassen, Thomas	0	4	0	5	9

2021

2021

Frauen: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	Gillmann, Birte	5	10
2	Stura-Metzen, Monika	2	9
2	Vieregge, Rebecca	2	9
4	Thiel, Thoma	1	7
4	Bieletzki, Nadine	1	7
4	Busch, Monika	1	7
4	Donkiewicz, Sabina	1	7
4	Felgenhauer, Mona	1	7
4	Freitag, Karin	1	7
4	Homeyer, Gisela	1	7
4	Kissing, Tanja	1	7
4	Klein, Tanja	1	7
4	Krähling, Katharina	1	7
4	Maletz, Manuela	1	7
4	Margraf, Rita	1	7
4	Sassen, Claudia	1	7
4	Thiel, Nicole	1	7
4	Zicholl, Zoe	1	7

2021

Frauen: Anzahl (virt.)

Platz		Starts	Punkte
1	Gillmann, Birte	14	10
2	Krähling, Katharina	9	9
3	Stura-Metzen, Monika	5	8
4	Kissing, Tanja	4	7
5	Baur, Barbara	2	6
5	Busch, Monika	2	6
5	Kohl, Victoria	2	6
5	Vierregge, Rebecca	2	6
9	Bieletzki, Nadine	1	2
9	Böing, Emilia	1	2
9	Buchholz, Emelie	1	2
9	Buchholz, Pauline	1	2
9	Donkiewicz, Sabina	1	2
9	Freitag, Karin	1	2
9	Kissing, Eva	1	2
9	Kopitz, Simone	1	2
9	Korte, Adeline	1	2
9	Maletz, Manuela	1	2

2021

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Gillmann, Birte	157	10
2	Stura-Metzen, Monika	57	9
3	Busch, Monika	32	8
4	Krähling, Katharina	24	7
5	Vierregge, Rebecca	17	6
6	Freitag, Karin	10	5
7	Thiel, Thoma	7	4
7	Bieletzki, Nadine	7	4
7	Homeyer, Gisela	7	4
7	Kissing, Tanja	7	4
7	Klein, Tanja	7	4
7	Maletz, Manuela	7	4
7	Margraf, Rita	7	4
7	Sassen, Claudia	7	4
7	Thiel, Nicole	7	4
7	Zicholl, Zoe	7	4

2021

Frauen: Kilometer (virt.)

Platz		km	Punkte
1	Gillmann, Birte	293	10
2	Krähling, Katharina	211	9
3	Stura-Metzen, Monika	107	8
4	Kissing, Tanja	82	7
5	Kohl, Victoria	45	6
6	Baur, Barbara	39	5
7	Busch, Monika	38	4
8	Vieregge, Rebecca	34	3
9	Korte, Adeline	22	2
10	Kopitz, Simone	21	1

2021

Kombi-Wertung Frauen

Platz		Anzahl (virt.)		km (virt.)		Add.
1	Gillmann, Birte	10	10	10	10	40
2	Stura-Metzen, Monika	9	8	9	8	34
3	Krähling, Katharina	7	9	7	9	32
4	Busch, Monika	7	6	8	4	25
4	Kissing, Tanja	7	7	4	7	25
6	Vierregge, Rebecca	9	6	6	3	24
7	Freitag, Karin	7	0	5	0	14
8	Bieletzki, Nadine	7	2	4	0	13
8	Maletz, Manuela	7	2	4	0	13
10	Kohl, Victoria	0	6	0	6	12

2021

Männer: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	17	10
2	Struck, Jan-Philipp	5	9
3	Werner, Daniel	4	8
4	Borgschulte, Thorsten	3	7
4	Donkiewicz, Carsten	3	7
6	Buchholz, Thorsten	2	5
6	Hanke, Ingo	2	5
6	Klein, Michael	2	5
6	Meier, Markus	2	5
6	Münstermann, Marcus	2	5

2021

Männer: Anzahl (virt.)

Platz		Starts	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	21	10
2	Buchholz, Thorsten	17	9
2	Werner, Daniel	17	9
4	Borgschulte, Thorsten	11	7
4	Klein, Michael	11	7
6	Deimann, Stefan	4	5
7	Flory, Michael	3	4
7	Lindner, Sven	3	4
7	Münstermann, Marcus	3	4
7	Willingmann, Todt G.	3	4

2021

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	369	10
2	Willingmann, Todt G.	168	9
3	Werner, Daniel	83	8
4	Borgschulte, Thorsten	79	7
5	Donkiewicz, Carsten	70	6
6	Klein, Michael	49	5
6	Münstermann, Marcus	49	5
8	Buchholz, Thorsten	31	3
9	Meier, Markus	28	2
10	Deimann, Stefan	10	1
10	Freitag, Dieter	10	1
10	Hanke, Ingo	10	1

2021

Männer: Kilometer (virt.)

Platz		km	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	990	10
2	Werner, Daniel	382	9
3	Klein, Michael	320	8
4	Buchholz, Thorsten	301	7
5	Borgschulte, Thorsten	246	6
6	Flory, Michael	86	5
7	Deimann, Stefan	52	4
8	Lindner, Sven	46	3
8	Münstermann, Marcus	46	3
8	Willingmann, Todt G.	46	3

2021

Kombi-Wertung Männer

Platz		Anzahl (virt.)		km (virt.)		Add.
1	Struck, Jan-Philipp	9	10	10	10	39
2	Werner, Daniel	8	9	8	9	34
3	Borgschulte, Thorsten	7	7	7	6	27
4	Willingmann, Todt G.	10	4	9	3	26
5	Klein, Michael	5	7	5	8	25
6	Buchholz, Thorsten	5	9	3	7	24
7	Münstermann, Marcus	5	4	5	3	17
8	Donkiewicz, Carsten	7	0	6	0	13
9	Deimann, Stefan	0	5	1	4	10
10	Flory, Michael	0	4	0	5	9

TOP Ten Wertung der Frauen und Männer

2020

Top Ten Frauen 2020 – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
-------	------	------	-------	-----	--------

Top Ten Frauen 2020 – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	50:19	Korte, Adeline	26. Jan.	Hamm	10
2	54:44	Kissing, Tanja	26. Jan.	Hamm	9
3	54:47	Bartmann, Greta	12. Jan.	Bönen	8
4	55:47	Kul, Ann-Kristin	12. Jan.	Bönen	7
5	57:00	Flory, Daniela	26. Jan.	Hamm	6
6	1:01:41	Kohl, Victoria	26. Jan.	Hamm	5
7	1:01:45	Dethlefs, Sina	26. Jan.	Hamm	4
8	1:02:59	Homeyer, Gisela	26. Jan.	Hamm	3
9	1:08:44	Stura-Metzen, Monika	26. Jan.	Hamm	2
10	1:08:45	Vieregge, Rebecca	26. Jan.	Hamm	1

Top Ten Frauen 2020 – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:27:51	Flory, Daniela	9. Feb.	Hamm	10
2	1:30:02	Baur, Barbara	9. Feb.	Hamm	9
2	1:30:02	Kohl, Victoria	9. Feb.	Hamm	9
4	1:37:53	Homeyer, Gisela	9. Feb.	Hamm	7
5	1:38:04	Stura-Metzen, Monika	9. Feb.	Hamm	6
6	1:46:53	Dethlefs, Sina	9. Feb.	Hamm	5
7	1:46:53	Sommer, Wiebke	9. Feb.	Hamm	4

Top Ten Frauen 2020 - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	2:08:12	Flory, Daniela	23. Feb.	Hamm	10
2	2:14:27	Moritz, Janine	30. Aug.	Rauschenberg	9
2	2:37:30	Homeyer, Gisela	23. Feb.	Hamm	9
4	2:47:07	Gillmann, Birte	30. Aug.	Rauschenberg	7
5	2:59:33	Vieregge, Rebecca	30. Aug.	Rauschenberg	6

Top Ten Frauen 2020 – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
-------	------	------	-------	-----	--------

Top Ten Frauen 2020

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2019
1	Flory, Daniela	1969	26	--
2	Homeyer, Gisela	1949	18	--
3	Kohl, Victoria	1993	14	--
4	Korte, Adeline	1980	10	8
5	Baur, Barbara	1982	9	3
5	Dethlefs, Sina	1991	9	21
5	Kissing, Tanja	1977	9	13
5	Moritz, Janine	1983	9	1
9	Bartmann, Greta	2002	8	--
9	Stura-Metzen, Monika	1959	8	20

Top Ten Männer 2020 – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	19:40	Hanke, Ingo	27. Sep.	Moers	10

Top Ten Männer 2020 – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	39:56	Willingmann, Todt G.	26. Jan.	Hamm	10
2	41:02	Kul, Thomas	12. Jan.	Bönen	9
3	44:00	Maletz, Steffen	12. Jan.	Bönen	8
4	45:24	Bücker, Thorsten	26. Jan.	Hamm	7
5	46:00	Münstermann, Marcus	12. Jan.	Bönen	6
6	46:40	Köster, Julien	26. Jan.	Hamm	5
7	46:40	Munk, Martin	26. Jan.	Hamm	4
8	47:15	Donkiewicz, Carsten	26. Jan.	Hamm	3
9	48:34	Wöllert, Michael	26. Jan.	Hamm	2
10	49:26	Siegert, Luis	26. Jan.	Hamm	1

Top Ten Männer 2020 – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:01:16	Hanke, Ingo	9. Feb.	Hamm	10
2	1:04:04	Willingmann, Todt G.	9. Feb.	Hamm	9
3	1:10:08	Bücker, Thorsten	9. Feb.	Hamm	8
4	1:13:02	Köster, Julien	9. Feb.	Hamm	7
5	1:13:03	Munk, Martin	9. Feb.	Hamm	6
6	1:15:27	Schlockermann, Bernd	9. Feb.	Hamm	5
7	1:20:08	Deimann, Stefan	9. Feb.	Hamm	4
8	1:20:41	Bücker, Heiko	9. Feb.	Hamm	3
9	1:20:42	Lindner, Sven	9. Feb.	Hamm	2
10	1:27:52	Flory, Stefan	9. Feb.	Hamm	1

Top Ten Männer 2020 - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:32:10	Willingmann, Todt G.	23. Feb.	Hamm	10
2	1:38:06	Munk, Martin	23. Feb.	Hamm	9
3	1:39:59	Bücker, Thorsten	23. Feb.	Hamm	8
4	1:51:26	Donkiewicz, Carsten	23. Feb.	Hamm	7
5	1:56:36	Wöllert, Michael	23. Feb.	Hamm	6
6	2:00:05	Bücker, Heiko	23. Feb.	Hamm	5
7	2:02:27	Borgschulte, Thorsten	23. Feb.	Hamm	4
8	2:08:12	Flory, Stefan	23. Feb.	Hamm	3
9	2:17:19	Donkiewicz, Carsten	30. Aug.	Rauschenberg	2
10	2:24:11	Kasischke, Ulf	23. Feb.	Hamm	1

Top Ten Männer 2020 – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
-------	------	------	-------	-----	--------

Top Ten Männer 2020

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2019
1	Willigmann, Todt G.	1965	29	5
2	Bücker, Thorsten	1968	23	16
3	Hanke, Ingo	1974	20	1
3	Munk, Martin	1969	20	4
5	Donkiewicz, Carsten	1966	12	--
5	Köster, Julien	1997	12	--
7	Kul, Thomas	1980	9	13
8	Bücker, Heiko	1972	8	--
8	Maletz, Steffen	1995	8	9
8	Wöllert, Michael	1965	8	--

2021

Top Ten Frauen 2021 – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	49:07	Donkiewicz, Sabina	29. Aug.	Rauschenberg	10

Top Ten Frauen 2021 – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:12:14	Freitag, Karin	9. Okt.	Magdeburg	10
2	1:27:52	Vierregge, Rebecca	29. Aug.	Rauschenberg	9

Top Ten Frauen 2021 – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
-------	------	------	-------	-----	--------

Top Ten Frauen 2021 - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	2:44:00	Gillmann, Birte	29. Aug.	Rauschenberg	10

Top Ten Frauen 2021 – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
-------	------	------	-------	-----	--------

Top Ten Frauen 2021

Platz	Name	Jg.	Punkte
1	Donkiewicz, Sabina	1972	10
1	Gillmann, Birte	1979	10
1	Freitag, Karin	1952	10
4	Vieregge, Rebecca	1985	9

Top Ten Männer 2021 – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	19:32	Hanke, Ingo	4. Sep.	Warendorf	10
2	21:06	Willingmann, Todt G.	4. Sep.	Warendorf	9

Top Ten Männer 2021 – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	42:15	Willingmann, Todt G.	6. Jun.	Salzkotten	10
2	51:51	Deimann, Stefan	6. Nov.	Ascheberg	9
3	56:33	Werner, Daniel	4. Aug.	Berlin	8
4	1:12:14	Freitag, Dieter	9. Okt.	Magdeburg	7

Top Ten Männer 2021 – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:09:43	Willingmann, Todt G.	26. Sep.	Herten	10

Top Ten Männer 2021 - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:32:10	Willingmann, Todt G.	29. Aug.	Meschede	10
2	2:14:48	Donkiewicz, Carsten	29. Aug.	Rauschenberg	9
3	2:35:25	Meier, Markus	29. Aug.	Rauschenberg	8
4	2:39:15	Werner, Daniel	29. Aug.	Rauschenberg	7

Top Ten Männer 2021 – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	4:26:58	Donkiewicz, Carsten	26. Sep.	Berlin	10
2	4:36:32	Klein, Michael	16. Okt.	Schmallenberg	9
3	4:38:31	Münstermann, Marcus	12. Sep.	Münster	8

Top Ten Männer 2021

Platz	Name	Jg.	Punkte
1	Willigmann, Todt G.	1965	29
2	Donkiewicz, Carsten	1966	19
3	Werner, Daniel	1973	15
4	Hanke, Ingo	1974	10
5	Deimann, Stefan	1966	9
5	Klein, Michael	1965	9
7	Meier, Markus	1980	8
7	Münstermann, Marcus	1974	8
9	Freitag, Dieter	1951	7

Persönliche Bestzeiten bzw. Erststarts 2020/2021

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und
Richtigkeit

Korrekturen bitte an
berichte@lauffreundeboenen.de

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

<u>Name</u>	<u>Jg.</u>	<u>Wettbewerb</u>	<u>Zeit</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
Bartmann, Greta	2002	10 km	00:54:47	12. Jan	Bönen
Borgschulte, Thorsten	1969	10 km	00:54:43	26. Jan	Hamm
Borgschulte, Thorsten	1969	Halbmarathon	02:02:27	23. Feb	Hamm
Buchholz, Thorsten	1981	10 km	00:56:52	26. Jan	Hamm
Buchholz, Thorsten	1981	15 km	01:31:28	09. Feb	Hamm
Busch, Monika	1965	10 km	01:09:06	12. Jan	Bönen
Donkiewicz, Carsten	1966	10 km	00:47:15	26. Jan	Hamm
Donkiewicz, Carsten	1966	Marathon	04:26:58	26. Sep.*	Berlin
Donkiewicz, Sabina	1972	10 km	01:18:26	26. Jan	Hamm
Flory, Daniela	1969	10 km	00:57:00	26. Jan	Hamm
Flory, Daniela	1969	15 km	01:27:51	09. Feb	Hamm
Flory, Daniela	1969	Halbmarathon	02:08:12	23. Feb	Hamm
Kissing, Tanja	1977	10 km	00:54:44	26. Jan	Hamm

***2021 / alle anderen Zeiten aus 2020**

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

<u>Name</u>	<u>Jg.</u>	<u>Wettbewerb</u>	<u>Zeit</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
Kohl, Victoria	1993	10 km	01:01:41	26. Jan	Hamm
Kohl, Victoria	1993	15 km	01:30:02	09. Feb	Hamm
Korte, Adeline	1980	10 km	00:50:19	26. Jan	Hamm
Köster, Julien	1997	10 km	00:46:40	26. Jan	Hamm
Köster, Julien	1997	15 km	01:13:02	09. Feb	Hamm
Kul, Ann-Kristin	1984	10 km	00:55:47	12. Jan	Bönen
Kul, Thomas	1980	10 km	00:41:02	12. Jan	Bönen
Lindner, Sven	1971	10 km	00:50:25	26. Jan	Hamm
Lindner, Sven	1971	15 km	01:20:42	09. Feb	Hamm
Maletz, Steffen	1995	10 km	00:44:00	12. Jan	Bönen
Siegert, Luis	2001	10 km	00:49:26	26. Jan	Hamm
Teumert, Walter	1952	10 km	01:01:42	12. Jan	Bönen
Vieregge, Rebecca	1985	10 km	01:08:45	26. Jan	Hamm
Willingmann, Todt G.	1965	10 km	00:39:56	26. Jan	Hamm

***2021 / alle anderen Zeiten aus 2020**

Ultraleistungen

Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

	<u>Name</u>	<u>Jg.</u>	<u>Distanz</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
6-Stunden-Lauf					
	Gillmann, Birte	1979	44,1 km	4. Jun. 2020	Remscheid
24-Stunden-Lauf					
	Gillmann, Birte	1979	69,87 km	3. Okt. 2020	Arnsberg

Das waren die Laufjahre
2020 & 2021

Zum Abschluss

Ergebnisse,

Persönliche Berichte,

Fotos

an:

berichte@lauffreundeboenen.de