

# Jahresrückblick 2020/2021

## Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



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

---

Altersklassensiege  
Bestzeiten | Bestleistungen | Erststarts

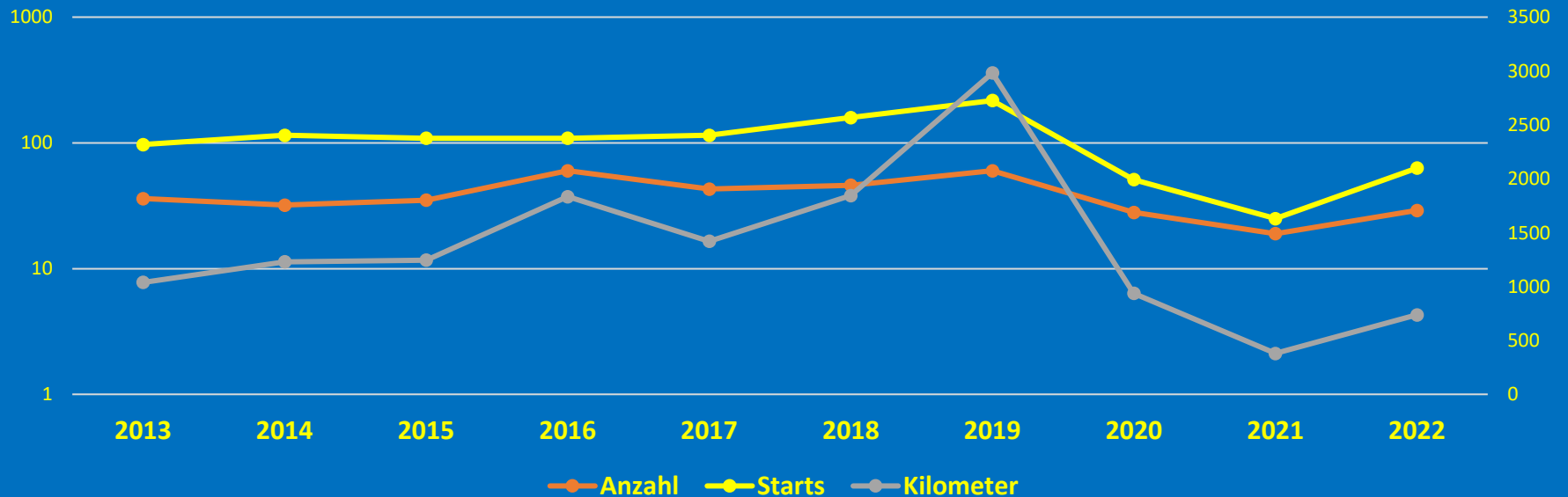
---

Vereinsrekorde  
Bestenlisten

# Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

## 2022

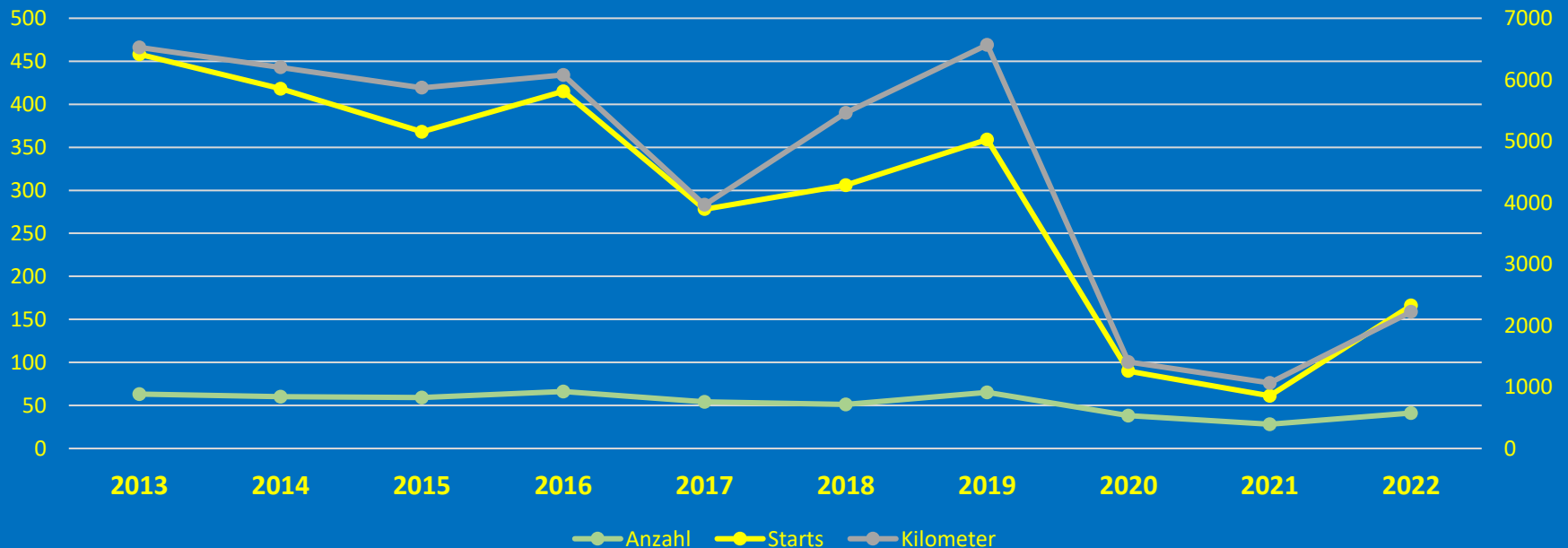
### 29 Frauen | 738 km | 63 Starts



# Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

2022

41 Männer | 2.221 km | 166 Starts



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

Kombinationswertung

# Frauen: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
<b>1</b>	<b>Krähling, Katharina</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Baur, Barbara</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Gillmann, Birte</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
4	Bieletzki, Nadine	4	7
4	Homeyer, Gisela	4	7
4	Willingmann, Nele	4	7
7	Neugebauer, Ines	3	4
7	Garro, Nicole	3	4
7	Ringelmann, Jutta	3	4
10	Kul, Ann-Kristin	2	1
10	Rosin, Anja	2	1

# Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
<b>1</b>	<b>Gillmann, Birte</b>	<b>123</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Baur, Barbara</b>	<b>95</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Krähling, Katharina</b>	<b>91,7</b>	<b>8</b>
4	Ringelmann, Jutta	57,1	7
5	Kul, Ann-Kristin	39	6
6	Bieletzki, Nadine	36,7	5
6	Homeyer, Gisela	36,7	5
8	Stura-Metzen, Monika	27,6	3
9	Neugebauer, Ines	26,7	2
9	Garro, Nicole	26,7	2



# Kombi-Wertung Frauen

Platz		Anzahl	km	Add.
<b>1</b>	<b>Gillmann, Birte</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>19</b>
<b>2</b>	<b>Baur, Barbara</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Krähling, Katharina</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
4	Bieletzki, Nadine	7	5	12
4	Homeyer, Gisela	7	5	12
6	Ringelmann, Jutta	4	7	11
7	Kul, Ann-Kristin	1	6	7
7	Willingmann, Nele	7		7
9	Garro, Nicole	4	2	6
9	Neugebauer, Ines	4	2	6

# Männer: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
<b>1</b>	<b>Willingmann, Todt G.</b>	<b>53</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Klein, Michael</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Buchholz, Thorsten</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
4	Werner, Daniel	8	7
5	Hanke, Ingo	7	6
6	Bücker, Heiko	6	5
6	Bücker, Thorsten	6	5
6	Münstermann, Marcus	6	5
9	Borgschulte, Thorsten	5	2
9	Kul, Thomas	5	2

# Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
<b>1</b>	<b>Willingmann, Todt G.</b>	<b>503</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Klein, Michael</b>	<b>251</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Werner, Daniel</b>	<b>197</b>	<b>8</b>
4	Struck, Jan-Philipp	193	7
5	Buchholz, Thorsten	139	6
6	Kul, Thomas	122	5
7	Münstermann, Marcus	93,3	4
8	Borgschulte, Thorsten	89,6	3
9	Bücker, Thorsten	72,8	2
10	Bücker, Heiko	62,8	1

# Kombi-Wertung Männer

Platz		Anzahl	km	Add.
<b>1</b>	<b>Willingmann, Todt G.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>2</b>	<b>Klein, Michael</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>Werner, Daniel</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>15</b>
4	Buchholz, Thorsten	8	6	14
5	Münstermann, Marcus	5	4	9
6	Bücker, Thorsten	5	2	7
6	Kul, Thomas	2	5	7
6	Struck, Jan-Philipp		7	7
9	Bücker, Heiko	2	1	6
9	Hanke, Ingo	6		6

# TOP Ten Wertung der Frauen und Männer

# Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	22:52	Zicholl, Zoe	5. Nov.	Ascheberg	10
2	24:25	Willingmann, Nele	3. Apr.	Hamm	9
3	25:12	Bartmann, Greta	5. Nov.	Ascheberg	8
4	25:50	Kluge, Emely	11. Dez.	Hamm	7
5	26:58	Kluge, Silke	11. Dez.	Hamm	6
6	28:48	Wirth, Michelle	11. Dez.	Hamm	5
7	29:14	Ringelmann, Jutta	5. Nov.	Ascheberg	4
8	29:27	Gillmann, Birte	30. Apr.	Nordkirchen	3
9	30:14	Homeyer, Gisela	1. Mai.	Kamen	2
10	31:31	Felgenhauer, Mona	31. Dez.	Werl/Soest	1

# Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	53:26	Baur, Barbara	11. Dez.	Hamm	10
2	53:52	Krähling, Katharina	11. Dez.	Hamm	9
3	55:30	Neugebauer, Ines	5. Nov.	Ascheberg	8
4	1:00:05	Bieletzki, Nadine	3. Apr.	Hamm	7
5	1:02:28	Garro, Nicole	11. Dez.	Hamm	6
6	1:06:15	Homeyer, Gisela	11. Dez.	Hamm	5
7	1:06:36	Vieregge, Rebecca	1. Mai.	Kamen	4
8	1:24:46	Rosin, Anja	5. Nov.	Ascheberg	3

# Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:21:04	Flanse, Joana	31. Dez.	Werl/Soest	10
2	1:22:41	Krähling, Katharina	31. Dez.	Werl/Soest	9
3	1:25:18	Kul, Ann-Kristin	31. Dez.	Werl/Soest	8
4	1:41:41	Brinkmann, Susanne	31. Dez.	Werl/Soest	7
5	1:45:01	Homeyer, Gisela	31. Dez.	Werl/Soest	6
6	2:10:24	Rosin, Anja	31. Dez.	Werl/Soest	5



# Top Ten Frauen - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	2:05:38	Gutschow, Lara	3. Apr.	Berlin	10
2	2:10:49	Baur, Barbara	15. Mai.	Venlo (NL)	9

# Top Ten Frauen - Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	6:03:58	Baur, Barbara	18. Jun.	Ahrtal	10
2	6:30:26	Gillmann, Birte	28. Mai.	Bödefeld	9

# Top Ten Frauen

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2020/2021
<b>1</b>	<b>Baur, Barbara</b>	<b>1982</b>	<b>29</b>	<b>5/--</b>
<b>2</b>	<b>Krähling, Katharina</b>	<b>1983</b>	<b>18</b>	<b>--/--</b>
<b>3</b>	<b>Homeyer, Gisela</b>	<b>1949</b>	<b>13</b>	<b>2/--</b>
4	Gillmann, Birte	1979	12	11/1
5	Flanse, Joana	2000	10	--/--
5	Gutschow, Lara	2002	10	--/--
5	Zicholl, Zoe	2000	10	--/--
8	Willingmann, Nele	2007	9	--/--
9	Bartmann, Greta	2002	8	--/--
9	Kul, Ann-Kristin	1984	8	11/--
9	Neugebauer, Ines	1983	8	--/--
9	Rosin, Anja	1970	8	--/--

# Top Ten Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	19:08	Kul, Thomas	1. Mai.	Kamen	10
2	19:17	Hanke, Ingo	1. Mai.	Kamen	9
3	20:18	Willingmann, Todt G.	3. Apr.	Hamm	8
4	22:52	Zicholl, Christian	5. Nov.	Ascheberg	7
5	23:20	Münstermann, Marcus	1. Mai.	Kamen	6
6	24:20	Münstermann, Moritz	18. Sep.	Hamm	5
7	24:46	Klein, Michael	3. Apr.	Hamm	4
8	25:10	Bartmann, Ralf	5. Nov.	Ascheberg	3
9	25:43	Kosiol, Johannes	5. Nov.	Ascheberg	2
10	25:50	Meier, Markus	5. Nov.	Ascheberg	1

# Top Ten Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	39:16	Kul, Thomas	3. Apr.	Hamm	10
2	40:17	Hanke, Ingo	3. Apr.	Hamm	9
3	41:14	Behrend, Jonas	11. Dez.	Hamm	8
4	41:29	Willingmann, Todt G.	21. Mai.	Herdecke	7
5	43:36	Maletz, Steffen	18. Sep.	Hamm	6
6	47:45	Borgschulte, Thorsten	11. Dez.	Hamm	5
7	48:15	Schlockermann, Bernd	3. Apr.	Hamm	4
8	48:20	Bücker, Thorsten	11. Dez.	Hamm	3
9	48:42	Flory, Stefan	3. Apr.	Hamm	2
10	51:21	Klein, Michael	18. Sep.	Hamm	1

# Top Ten Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:06:09	Willingmann, Todt G.	31. Dez.	Werl/Soest	10
2	1:08:14	Behrend, Jonas	31. Dez.	Werl/Soest	9
3	1:14:29	Bücker, Thorsten	31. Dez.	Werl/Soest	8
4	1:15:14	Munk, Martin	31. Dez.	Werl/Soest	7
5	1:16:57	Borgschulte, Thorsten	31. Dez.	Werl/Soest	6
6	1:25:18	Kul, Thomas	31. Dez.	Werl/Soest	5
7	1:25:56	Münstermann, Marcus	31. Dez.	Werl/Soest	4
8	1:28:46	Klein, Michael	31. Dez.	Werl/Soest	3
9	1:35:45	Köster, Julien	31. Dez.	Werl/Soest	2
10	1:36:55	Buchholz, Thorsten	31. Dez.	Werl/Soest	1

# Top Ten Männer - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:35:37	Willingmann, Todt G.	15. Mai.	Venlo (NL)	10
2	1:40:47	Maletz, Steffen	3. Okt.	Dortmund	9
3	1:43:17	Klein, Michael	1. Mai.	Kamen	8
4	1:52:59	Donkiewicz, Carsten	6. Nov.	Gütersloh	7
5	1:55:12	Bücker, Heiko	22. Mai.	Gelsenkirchen	6
6	1:57:33	Wöllert, Michael	9. Okt.	Palma (ESP)	5
7	1:58:28	Borgschulte, Thorsten	3. Okt.	Dortmund	4
8	2:05:38	Gutschow, Frank	3. Apr.	Berlin	3
9	2:09:54	Werner, Daniel	3. Okt.	Dortmund	2
10	2:15:25	Bücker, Thorsten	22. Mai.	Gelsenkirchen	1

# Top Ten Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	3:26:51	Kul, Thomas	2. Okt.	Köln	10
2	3:28:47	Struck, Jan-Philipp	22. Mai.	Gelsenkirchen	9
3	4:25:25	Klein, Michael	12. Jun.	Duisburg	8
4	5:17:22	Münstermann, Marcus	11. Sep.	Münster	7



# Top Ten Männer

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2020/2021
<b>1</b>	<b>Kul, Thomas</b>	<b>1980</b>	<b>35</b>	<b>--/--</b>
<b>1</b>	<b>Willingmann, Todt G.</b>	<b>1965</b>	<b>35</b>	<b>1/1</b>
<b>3</b>	<b>Klein, Michael</b>	<b>1965</b>	<b>24</b>	<b>--/5</b>
4	Hanke, Ingo	1974	18	3/4
5	Behrend, Jonas	2004	17	--/--
5	Münstermann, Marcus	1974	17	11/7
7	Borgschulte, Thorsten	1969	15	13/--
7	Maletz, Steffen	1995	15	8/--
9	Bücker, Thorsten	1969	12	2/--
10	Struck, Jan-Philipp	1992	9	--/--

# Erststarts für die Lauffreunde 2022

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit  
Korrekturen bitte an  
[berichte@lauffreundeboenen.de](mailto:berichte@lauffreundeboenen.de)

# Erststarts für die Lauffreunde 2022

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>
Behrend, Jonas	2004	10 km	00:41:14	11. Dez.	Hamm
Behrend, Jonas	2004	15 km	01:08:14	31. Dez.	Werl/Soest
Bieletzki, Nadine	1985	10 km	01:08:10	19. Mrz.	Oelde
Borgschulte, Thorsten	1969	10 km	00:53:24	10. Sep.	Essen
Brdonkalla, Paul	1975	10 km	01:01:31	2. Okt.	Soest
Felgenhauer, Kai	2008	5 km	00:35:01	31. Dez.	Werl/Soest
Felgenhauer, Mona	2006	5 km	00:31:31	31. Dez.	Werl/Soest
Flanse, Joana	2000	15 km	01:21:04	31. Dez.	Werl/Soest
Garro, Nicole	1982	10 km	01:02:41	13. Nov.	Werl
Gutschow, Lara	2002	Halbmarathon	02:05:38	3. Apr.	Berlin
Klein, Tanja	1978	5 km	00:35:03	31. Dez.	Werl/Soest
Kluge, Emely	2000	5 km	00:25:50	11. Dez.	Hamm
Kosiol, Johannes	2007	5 km	00:25:43	5. Nov.	Ascheberg

# Erststarts für die Lauffreunde

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>
Kul, Ann-Kristin	1984	15 km	01:25:18	31. Dez.	Werl/Soest
Kul, Thomas	1980	5 km	00:19:08	1. Mai.	Kamen
Kul, Thomas	1980	Marathon	03:26:51	2. Okt.	Köln
Kul, Thomas	1980	15 km	01:25:18	31. Dez.	Werl/Soest
Neugebauer, Ines	1983	10 km	00:57:02	2. Okt.	Soest
Rosin, Anja	1970	10 km	01:24:46	5. Nov.	Ascheberg
Rosin, Anja	1970	15 km	02:10:24	31. Dez.	Werl/Soest
Smerecnik, Mirco	1969	15 km	01:41:42	31. Dez.	Werl/Soest
Wierike, Lothar	1952	10 km	01:29:06	9. Okt.	Palma

# Persönliche Bestzeiten 2022

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit  
Korrekturen bitte an  
[berichte@lauffreundeboenen.de](mailto:berichte@lauffreundeboenen.de)

# Persönliche Bestzeiten 2022

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	2022	5 km	00:25:12	5. Nov.	Ascheberg
Baur, Barbara	1982	10 km	00:53:26	11. Dez.	Hamm
Bieletzki, Nadine	1985	10 km	01:00:05	3. Apr.	Hamm
Borgschulte, Thorsten	1969	10 km	00:47:45	11. Dez.	Hamm
Borgschulte, Thorsten	1969	15 km	01:16:57	31. Dez.	Werl/Soest
Borgschulte, Thorsten	1969	Halbmarathon	01:58:28	3. Okt.	Dortmund
Garro, Nicole	1982	10 km	01:02:28	11. Dez.	Hamm
Gillmann, Birte	1979	5 km	00:29:27	30. Apr.	Nordkirchen
Krähling, Katharina	1983	10 km	00:53:52	11. Dez.	Hamm
Krähling, Katharina	1983	15 km	01:22:41	31. Dez.	Werl/Soest

# Persönliche Bestzeiten 2022

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>
Kul, Thomas	1980	10 km	00:39:16	3. Apr.	Hamm
Maletz, Steffen	1995	10 km	00:43:36	18. Sep.	Hamm
Maletz, Steffen	1995	Halbmarathon	01:40:47	3. Okt.	Dortmund
Neugebauer, Ines	1983	10 km	00:55:30	5. Nov.	Ascheberg
Vierегge, Rebecca	1985	10 km	01:06:36	1. Mai.	Kamen
Willingmann, Nele	2007	5 km	00:24:25	3. Apr.	Hamm
Zicholl, Zoe	2000	5 km	00:22:52	5. Nov.	Ascheberg

# Ultraleistungen

Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

Name

Jg.

Distanz

Datum

Ort



# Top3 AK-Platzierungen 2022

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

Korrekturen bitte an

[berichte@lauffreundeboenen.de](mailto:berichte@lauffreundeboenen.de)

# Top3 AK-Platzierungen 2022

Frauen | 63 Starts

5x Platz 1

5x Platz 2

8x Platz 3

# Top3 AK-Platzierungen 2022

<u>Name</u>	<u>AK</u>	<u>Platz</u>	<u>Wettbewerb</u>	<u>Zeit</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
Bartmann, Greta	WJ U23	2	5 km	00:25:12	Ascheberg	5. Nov.
Baur, Barbara	W40	3	10 km	00:53:26	Hamm	11. Dez.
Baur, Barbara	W40	3	Marathon	06:03:58	Ahrtal	18. Jun.
Bieletzki, Nadine	W35	3	10 km	01:08:10	Oelde	19. Mrz.
Brdonkalla, Meike	W45	3	4 km	00:33:09	Soest	2. Okt.
Garro, Nicole	W40	2	10 km	01:02:41	Werl	13. Nov.
Gillmann, Birte	W40	3	Marathon	06:30:26	Bödefeld	28. Mai.
<b>Homeyer, Gisela</b>	<b>W70</b>	<b>1</b>	<b>10 km</b>	<b>01:06:15</b>	<b>Hamm</b>	<b>11. Dez.</b>
<b>Homeyer, Gisela</b>	<b>W70</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:30:14</b>	<b>Kamen</b>	<b>1. Mai.</b>
Homeyer, Gisela	W70	2	15 km	01:45:01	Werl/Soest	31. Dez.
Kluge, Silke	W50	3	5 km	00:26:58	Hamm	11. Dez.
Krähling, Katharina	W35	2	10 km	00:53:52	Hamm	11. Dez.
Krähling, Katharina	W35	3	10 km	00:59:38	Kamen	1. Mai.
Neugebauer, Ines	W35	3	10 km	00:57:02	Soest	2. Okt.
<b>Willingmann, Nele</b>	<b>WJ U16</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:24:25</b>	<b>Hamm</b>	<b>3. Apr.</b>
<b>Willingmann, Nele</b>	<b>WJ U16</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:24:51</b>	<b>Kamen</b>	<b>1. Mai.</b>
Willingmann, Nele	WJ U16	2	5 km	00:26:26	Hamm	11. Dez.
<b>Zicholl, Zoe</b>	<b>WJ U23</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:22:52</b>	<b>Ascheberg</b>	<b>5. Nov.</b>

# Top3 AK-Platzierungen 2022

Männer | 166 Starts

24x Platz 1

52x Platz 2

33x Platz 3

# Top3 AK-Platzierungen 2022

<u>Name</u>	<u>AK</u>	<u>Platz</u>	<u>Wettbewerb</u>	<u>Zeit</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
Behrend, Jonas	MJ U20	2	10 km	00:41:14	Hamm	11. Dez.
Buchholz, Thorsten	M40	3	5 km	00:27:39	Hamm	11. Dez.
Freitag, Dieter	M70	2	15 km	01:55:46	Werl/Soest	31. Dez.
<b>Hanke, Ingo</b>	<b>M45</b>	<b>1</b>	<b>10 km</b>	<b>00:40:17</b>	<b>Hamm</b>	<b>3. Apr.</b>
<b>Hanke, Ingo</b>	<b>M45</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:19:17</b>	<b>Kamen</b>	<b>1. Mai.</b>
<b>Hanke, Ingo</b>	<b>M45</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:19:45</b>	<b>Hamm</b>	<b>11. Dez.</b>
Hanke, Ingo	M45	2	10 km	00:41:56	Warendorf	3. Sep.
Hanke, Ingo	M45	2	10 km	00:40:38	Soest	2. Okt.
Hanke, Ingo	M45	2	5 km	00:19:43	Dortmund	20. Feb.
Hanke, Ingo	M45	2	5 km	00:19:29	Nottuln- Appelhülsen	24. Sep.
Klein, Michael	M55	2	Halbmarathon	01:43:17	Kamen	1. Mai.
Klein, Michael	M55	3	5 km	00:24:46	Hamm	3. Apr.
Klein, Michael	M55	3	Halbmarathon	02:07:04	Fretter	24. Sep.
<b>Kul, Thomas</b>	<b>M40</b>	<b>1</b>	<b>10 km</b>	<b>00:39:16</b>	<b>Hamm</b>	<b>3. Apr.</b>
<b>Kul, Thomas</b>	<b>M40</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:19:08</b>	<b>Kamen</b>	<b>1. Mai.</b>
Münstermann, Marcus	M45	2	5 km	00:23:20	Kamen	1. Mai.
Münstermann, Marcus	M45	3	5 km	00:24:20	Hamm	18. Sep.
Münstermann, Marcus	M45	3	5 km	00:24:30	Hamm	11. Dez.
<b>Münstermann, Moritz</b>	<b>MJ U14</b>	<b>1</b>	<b>5 km</b>	<b>00:24:20</b>	<b>Hamm</b>	<b>18. Sep.</b>

# Top3 AK-Platzierungen 2022

<u>Name</u>	<u>AK</u>	<u>Platz</u>	<u>Wettbewerb</u>	<u>Zeit</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:41	Hamm	3. Apr.
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:33	Nordkirchen	30. Apr.
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:41:29	Herdecke	21. Mai.
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:45:26	Velen	18. Jun.
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:46:16	Essen	24. Aug.
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:44:21	Warendorf	3. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:43:24	Hamm	18. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:44:22	Coesfeld-Senden	12. Nov.
Willingmann, Todt G.	M55	1	30 km	02:45:58	Möhnesee	25. Jun.
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:18	Hamm	3. Apr.
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:47	Kamen	1. Mai.
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:34	Menden	19. Jun.
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:24:19	Velbert	20. Aug.
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:45	Hattingen	11. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:42	Hamm	11. Dez.
Willingmann, Todt G.	M55	1	5,4 km	00:23:34	Einen-Müssingen	26. Aug.
Willingmann, Todt G.	M55	1	6 km	00:25:53	Warendorf	19. Nov.
Willingmann, Todt G.	M55	1	7,5km	00:31:23	Herten	13. Feb.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:44:13	Oelde	19. Mrz.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:46:34	Neheim	8. Mai.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:43:21	Coesfeld	28. Mai.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:43:02	Geseke	4. Jun.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:43:34	Essen	10. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:45:39	Lüdinghausen	16. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:48:31	Nottuln-Appelhülsen	24. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:42	Coesfeld	8. Okt.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:43:36	Ascheberg-Herbern	5. Nov.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:45:32	Werl	13. Nov.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:43:06	Münster	27. Nov.
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:21:08	Herten	13. Feb.
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:20:29	Nordkirchen	30. Apr.
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:21:21	Coesfeld	28. Mai.
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:21:30	Velen	18. Jun.
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:21:18	Lüdinghausen	16. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:24:02	Nottuln-Appelhülsen	24. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	2	Halbmarathon	01:40:29	Köln	17. Apr.
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:46:13	Bochum	4. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:43:39	Hattingen	11. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:54:43	Hagen	6. Nov.
Willingmann, Todt G.	M55	3	5 km	00:21:36	Dortmund	20. Feb.
Willingmann, Todt G.	M55	3	5 km	00:21:00	Ascheberg-Herbern	5. Nov.
Willingmann, Todt G.	M55	3	9,6 km	00:40:31	Herdecke	3. Dez.

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
8	21:19	Voß, Julica	14.09.2019	Hamm-Uentrop	3
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
7	1:08:38	Voß, Julica	01.12.2019	Herten-Bertlich	4
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
8	1:37:59	Voß, Julica	01.05.2019	Kamen-Methler	3
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
8	Voß, Julica	14
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	Name	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
7	34:58	Sinner, Manuel	09.03.2019	Fröndenberg	4
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
3	1:15:13	Sinner, Manuel	24.02.2019	Hamm	8
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	Name	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
3	2:38:45	Sinner, Manuel	29.09.2019	Berlin	8
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
7	Sinner, Manuel	21
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

Das war das Laufjahr  
2022

# Zum Abschluss

Ergebnisse,

Persönliche Berichte,

Fotos

an:

[berichte@lauffreundeboenen.de](mailto:berichte@lauffreundeboenen.de)