

So lief es!



Rückblick

2023

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

Die Ergebnisse habe ich nach bestem Wissen und so sorgfältig wie möglich zusammengestellt.

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

Dann kann ich zumindest die Internetversion korrigieren.

Euer
Thorsten Buchholz

Starts und Kilometer



Gesamt

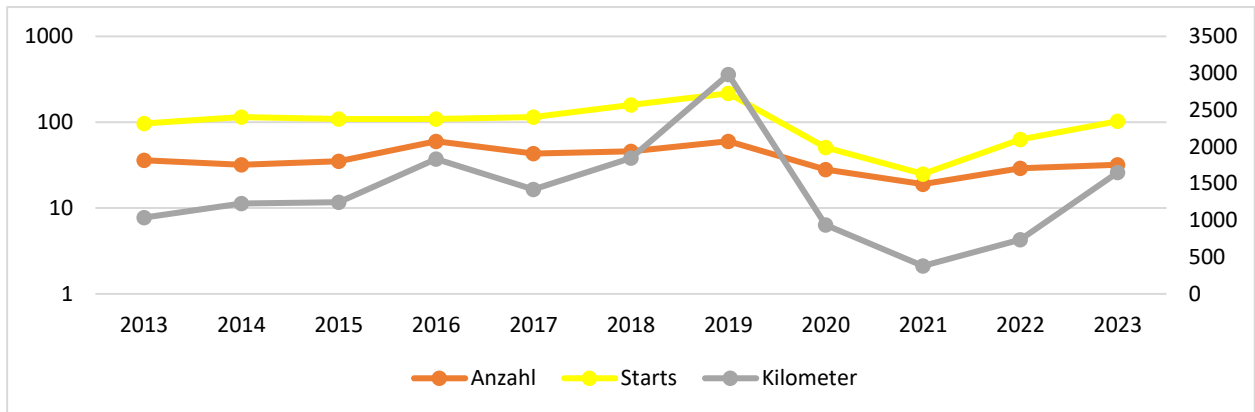
2023

32 Frauen gingen 103-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 1.649 km zurück.

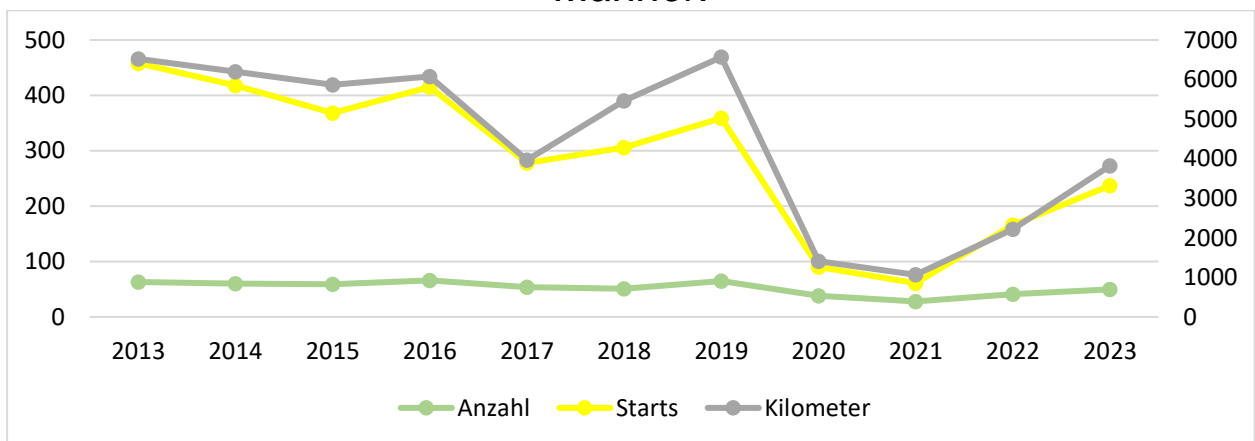
50 Männer gingen 237-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 3.823 km zurück.

In den Jahren zuvor

Frauen:



Männer:



Kombi-Wertung nach Starts und Kilometern 2023

Frauen: Starts

Platz		Starts	Punkte
1	Krähling, Katharina	10	10
2	Vierегge, Rebecca	9	9
3	Gillmann, Birte	8	8
3	Maletz, Manuela	8	8
5	Homeyer, Gisela	7	6
5	Lassahn, Manuela	7	6
5	Stura, Monika	7	6
8	Willingmann, Nele	4	3
9	Donkiewicz, Sabina	3	2
9	Kul, Ann-Kristin	3	2
9	Neugebauer, Ines	3	2
9	Zicholl, Zoe	3	2

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Krähling, Katharina	345	10
2	Gillmann, Birte	182	9
3	Vierегge, Rebecca	165	8
4	Flanse, Joana	130	7
5	Stura, Monika	113	6
6	Maletz, Manuela	101	5
7	Homeyer, Gisela	81,1	4
8	Lassahn, Manuela	79,9	3
9	Kul, Ann-Kristin	73,3	2
10	Neugebauer, Ines	51,2	1

Frauen: Kombi-Wertung

Platz		Starts	km.	Add.
1	Krähling, Katharina	10	10	20
2	Gillmann, Birte	9	8	17
2	Vierегge, Rebecca	8	9	17
4	Maletz, Manuela	8	5	13
5	Stura, Monika	6	6	12
6	Homeyer, Gisela	6	4	10
7	Lassahn, Manuela	6	3	9
8	Flanse, Joana		7	7
9	Kul, Ann-Kristin	2	2	4
10	Neugebauer, Ines	2	1	3
10	Willingmann, Nele	3		3

Männer: Starts

Platz		Starts	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	57	10
2	Behrend, Jonas	31	9
3	Buchholz, Thorsten	15	8
4	Werner, Daniel	13	7
5	Klein, Michael	9	6
5	Münstermann, Marcus	9	6
7	Borgschulte, Thorsten	8	4
7	Hanke, Ingo	8	4
9	Bücker, Thorsten	7	2
10	Donkiewicz, Carsten	6	1

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	564	10
2	Werner, Daniel	470	9
3	Struck, Jan-Philipp	452	8
4	Buchholz, Thorsten	336	7
5	Klein, Michael	305	6
6	Behrend, Jonas	258	5
7	Borgschulte, Thorsten	171	4
8	Münstermann, Marcus	140	3
9	Hanke, Ingo	129	2
10	Flory, Michael	110	1
10	Bücker, Thorsten	110	1

Männer: Kombi-Wertung

Platz		Starts	km.	Add.
1	Willingmann, Todt G.	10	10	20
2	Werner, Daniel	7	9	16
3	Buchholz, Thorsten	8	7	15
4	Behrend, Jonas	9	5	14
5	Klein, Michael	6	6	12
6	Münstermann, Marcus	6	3	9
7	Borgschulte, Thorsten	4	4	8
7	Struck, Jan-Philipp		8	8
9	Hanke, Ingo	4	2	6
10	Bücker, Thorsten	2	1	3



Top Ten 2023 Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2023

Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	24:50	Willingmann, Nele	7. Mai.	Hamm	10
2	29:49	Vierегge, Rebecca	1. Mai.	Kamen	9
3	31:03	Felgenhauer, Mona	31. Dez.	Werl-Soest	8
4	32:08	Homeyer, Gisela	8. Jan.	Bönen	7
5	33:44	Klein, Tanja	31. Dez.	Werl-Soest	6
6	38:21	Bieletzki, Nadine	8. Jan.	Bönen	5
7	40:23	Freitag, Karin	8. Apr.	Paderborn	4

10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	45:21	Voß, Julica	24. Sep.	Hamm	10
2	49:20	Zicholl, Zoe	25. Mrz.	Werl	9
3	54:05	Krähling, Katharina	7. Mai.	Hamm	8
4	54:09	Lassahn, Manuela	18. Nov.	Werl	7
5	55:01	Maletz, Manuela	11. Mrz.	Fröndenberг	6
6	56:55	Kul, Ann-Kristin	8. Jan.	Bönen	5
7	1:02:48	Homeyer, Gisela	29. Jan.	Hamm	4
8	1:03:31	Stura, Monika	7. Mai.	Hamm	3
9	1:03:32	Kopietz, Simone	7. Mai.	Hamm	2
10	1:05:24	Vierегge, Rebecca	24. Sep.	Hamm	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:15:04	Zicholl, Zoe	31. Dez.	Werl-Soest	10
2	1:16:48	Kneer, Jennifer	31. Dez.	Werl-Soest	9
3	1:21:18	Baur, Barbara	31. Dez.	Werl-Soest	8
4	1:21:28	Maletz, Manuela	31. Dez.	Werl-Soest	7
5	1:37:21	Homeyer, Gisela	12. Feb.	Hamm	6
6	1:39:58	Krähling, Katharina	31. Dez.	Werl-Soest	5
7	1:41:44	Stura, Monika	12. Feb.	Hamm	4
8	1:52:23	Sowade, Petra	31. Dez.	Werl-Soest	3
9	2:13:08	Bednarz, Andrea	31. Dez.	Werl-Soest	2
10	2:13:08	Theunissen, Tanja	31. Dez.	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:58:18	Maletz, Manuela	26. Feb.	Hamm	10
2	2:02:48	Lassahn, Manuela	26. Feb.	Hamm	9
3	2:03:42	Kul, Ann-Kristin	26. Mrz.	NL Venlo	8
4	2:05:49	Krähling, Katharina	3. Okt.	Dortmund	7
5	2:14:37	Bartmann, Greta	3. Sep.	Bochum	6
6	2:20:16	Drescher, Lisa	26. Mrz.	NL Venlo	5
7	2:21:24	Gillmann, Birte	1. Okt.	Bremen	4
8	2:25:42	Neugebauer, Ines	26. Feb.	Krayenberggemeinde	3
9	2:26:07	Vierregge, Rebecca	6. Aug.	Nordkirchen	2
10	2:36:40	Stura, Monika	6. Aug.	Nordkirchen	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	5:00:31	Kul, Ann-Kristin	13. Mai.	Rennsteig	10
2	5:09:09	Gillmann, Birte	29. Okt.	Frankfurt	9

Top-Ten Frauen 2023

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2022
1	Kul, Ann-Kristin	1984	23	9
1	Maletz, Manuela	1964	23	-
3	Krähling, Katharina	1983	20	2
4	Zicholl, Zoe	2000	19	5
5	Homeyer, Gisela	1949	17	3
6	Lassahn, Manuela	1987	16	-
7	Gillmann, Birte	1979	13	4
8	Vierregge, Rebecca	1985	12	-
9	Voß, Julica	2003	10	-
9	Willingmann, Nele	2007	10	8

Top-Ten-Wertung 2023

Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	19:25	Willingmann, Todt G.	7. Mai.	Hamm	10
2	19:26	Behrend, Jonas	30. Apr.	Nordkirchen	9
3	20:11	Hanke, Ingo	5. Nov.	Herbern	8
4	21:12	Kul, Caspar Gabriel	8. Jan.	Bönen	7
5	21:40	Maletz, Steffen	8. Jan.	Bönen	6
6	25:15	Sassen, Niklas	8. Jan.	Bönen	5
7	26:35	Buchholz, Thorsten	20. Jun.	Essen	4
8	27:43	Münstermann, Marcus	1. Mai.	Kamen	3
9	27:59	Bücker, Heiko	1. Mai.	Kamen	2
10	29:56	Brdonkalla, Paul	8. Jan.	Bönen	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	39:20	Behrend, Jonas	10. Dez.	Witten	10
2	39:20	Hanke, Ingo	29. Jan.	Hamm	9
3	39:26	Kul, Thomas	8. Jan.	Bönen	8
4	41:20	Willingmann, Todt G.	10. Dez.	Witten	7
5	45:25	Voß, Marcus	24. Sep.	Hamm	6
6	47:17	Bücker, Thorsten	1. Mai.	Kamen	5
7	49:24	Maletz, Steffen	3. Sep.	Bochum	4
8	49:27	Wöllert, Michael	29. Jan.	Hamm	3
9	51:07	Donkiewicz, Carsten	29. Jan.	Hamm	2
10	51:12	Meier, Markus	15. Okt.	Palma	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:02:05	Hanke, Ingo	31. Dez.	Werl-Soest	10
2	1:04:16	Behrend, Jonas	31. Dez.	Werl-Soest	9
3	1:06:12	Willingmann, Todt G.	31. Dez.	Werl-Soest	8
4	1:10:44	Bücker, Thorsten	31. Dez.	Werl-Soest	7
5	1:14:25	Maletz, Steffen	31. Dez.	Werl-Soest	6
6	1:15:03	Munk, Martin	31. Dez.	Werl-Soest	5
7	1:15:42	Wöllert, Michael	12. Feb.	Hamm	4
8	1:16:30	Donkiewicz, Carsten	12. Feb.	Hamm	3
9	1:20:14	Münstermann, Marcus	12. Feb.	Hamm	2
10	1:21:05	Flory, Stefan	12. Feb.	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:25:20	Kul, Thomas	26. Mrz.	NL Venlo	10
2	1:25:52	Hanke, Ingo	2. Apr.	Berlin	9
3	1:36:50	Behrend, Jonas	26. Feb.	Hamm	8
4	1:37:35	Willingmann, Todt G.	26. Feb.	Hamm	7
5	1:41:18	Bücker, Thorsten	26. Feb.	Hamm	6
6	1:47:15	Schlockermann, Bernd	26. Feb.	Hamm	5
7	1:52:06	Brodowski, Dieter	7. Mai.	Hamm	4
8	1:53:05	Borgschulte, Thorsten	3. Okt.	Dortmund	3
9	1:53:35	Wöllert, Michael	26. Feb.	Hamm	2
10	1:53:43	Donkiewicz, Carsten	26. Feb.	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	3:14:04	Hanke, Ingo	15. Okt.	Essen	10
2	3:43:12	Struck, Jan-Philipp	3. Sep.	Münster	9
3	4:29:41	Klein, Michael	12. Feb.	Herten	8
4	5:00:32	Kul, Thomas	13. Mai.	Rennsteig	7
5	5:04:32	Buchholz, Thorsten	15. Okt.	Essen	6
6	5:35:45	Münstermann, Marcus	3. Sep.	Münster	5

Top-Ten-Wertung 2023

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2022
1	Hanke, Ingo	1974	46	4
2	Behrend, Jonas	2004	36	5
3	Willingmann, Todt G.	1965	32	1
4	Kul, Thomas	1980	25	1
5	Bücker, Thorsten	1969	18	9
6	Maletz, Steffen	1995	16	7
7	Buchholz, Thorsten	1981	10	-
7	Münstermann, Marcus	1974	10	5
9	Struck, Jan-Philipp	1992	9	10
9	Wöllert, Michael	1965	9	-



**Top3 AK Platzierungen
2023
Frauen & Männer**

Top-Ten-Wertung 2022 Frauen

103 Starts
9x Platz 1
7x Platz 2
13x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Drescher, Lisa	W	1	8 km	59:56	22. Jan.	Welper
Zicholl, Zoe	W	1	10 km	49:20	25. Mrz.	Werl
Vierегge, Rebecca	W35	1	5 km	29:49	1. Mai.	Kamen
Lassahn, Manuela	W35	1	11 km	1:00:57	24. Sep.	Poel
Maletz, Manuela	W55	1	10 km	55:54	24. Sep.	Hamm
Homeyer, Gisela	W70	1	5 km	32:40	1. Mai.	Kamen
Willingmann, Nele	WJ U16	1	3 km	16:20	22. Jan.	Welper
Willingmann, Nele	WJ U16	1	5 km	25:38	1. Mai.	Kamen
Willingmann, Nele	WJ U16	1	5 km	24:50	7. Mai.	Hamm
Flanse, Joana	W	2	56 km	6:11:03	13. Aug.	Monschau
Voß, Jueica	W	2	10 km	45:21	24. Sep.	Hamm
Lassahn, Manuela	W35	2	Halbmarathon	2:06:07	1. Mai.	Kamen
Krähling, Katharina	W40	2	8 km	53:44	22. Jan.	Welper
Krähling, Katharina	W40	2	10 km	54:05	7. Mai.	Hamm
Homeyer, Gisela	W70	2	5 km	32:08	8. Jan.	Bönen
Kul, Sophia Martha	WJ U12	2	2 km	8:47	8. Jan.	Bönen
Bieletzki, Nadine	W35	3	5 km	38:21	8. Jan.	Bönen
Kul, Ann-Kristin	W35	3	10 km	56:55	8. Jan.	Bönen
Vierегge, Rebecca	W35	3	10 km	1:05:24	24. Sep.	Hamm
Lassahn, Manuela	W35	3	10 km	54:09	18. Nov.	Werl
Krähling, Katharina	W40	3	25 km	2:52:25	15. Jul.	Altastenberg
Rosin, Anja	W50	3	8 km	1:19:13	22. Jan.	Welper
Maletz, Manuela	W55	3	10 km	57:07	8. Jan.	Bönen

Maletz, Manuela	W55	3	10 km	55:01	11. Mrz.	Fröndenberg
Stura, Monika	W60	3	Halbmarathon	2:36:40	6. Aug.	Nordkirchen
Homeyer, Gisela	W70	3	10 km	1:02:48	29. Jan.	Hamm
Homeyer, Gisela	W70	3	15 km	1:37:21	12. Feb.	Hamm
Homeyer, Gisela	W70	3	Halbmarathon	2:38:18	26. Feb.	Hamm
Willingmann, Nele	WJ U18	3	5 km	26:03	31. Dez.	Werl-Soest

Top-Ten-Wertung 2023 Männer

237 Starts
55x Platz 1
24x Platz 2
13x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Behrend, Jonas	MJ U20	1	5 km	00:19:35	8. Jan.	Bönen
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:41:02	21. Jan.	Haltern
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:39:56	29. Jan.	Hamm
Behrend, Jonas	MJ U20	1	21,1	01:36:50	26. Feb.	Hamm
Behrend, Jonas	MJ U20	1	5 km	00:20:20	5. Mrz.	Ahlen
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:41:09	5. Mrz.	Ahlen
Behrend, Jonas	MJ U20	1	2,4 km	00:09:07	12. Mrz.	Coesfeld
Behrend, Jonas	MJ U20	1	5 km	00:20:05	25. Mrz.	Werl
Behrend, Jonas	MJ U20	1	6 km	00:22:56	23. Apr.	Hamm
Behrend, Jonas	MJ U20	1	5 km	00:19:57	1. Mai.	Kamen
Behrend, Jonas	MJ U20	1	5 km	00:20:31	7. Mai.	Hamm
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:44:33	7. Mai.	Neheim
Behrend, Jonas	MJ U20	1	4,45 km	00:17:16	7. Mai.	Neheim
Behrend, Jonas	MJ U20	1	2,25 km	00:08:10	7. Mai.	Neheim
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:41:24	12. Mai.	Lippstadt
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:42:09	16. Jun.	Selm
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:42:37	17. Jun.	Werne
Behrend, Jonas	MJ U20	1	2,5 km	00:08:54	17. Jun.	Werne
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:42:37	18. Jun.	Menden
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:44:26	10. Sep.	Hattingen
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:42:49	24. Sep.	Hamm
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:42:50	29. Okt.	Paderborn

Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:43:28	5. Nov.	Dortmund
Behrend, Jonas	MJ U20	1	10 km	00:39:20	10. Dez.	Witten
Bücker, Thorsten	M55	1	10 km	00:47:17	1. Mai.	Kamen
Flechsig, Philip	M35	1	5 km	00:31:17	8. Jan.	Bönen
Freitag, Dieter	M	1	15 km	02:01:34	31. Dez.	Werl-Soest
Garro, Massimo	MJ U12	1	2 km	00:12:01	8. Jan.	Bönen
Hanke, Ingo	M45	1	10 km	00:39:22	5. Mrz.	Ahlen
Hanke, Ingo	M45	1	5 km	00:20:25	1. Mai.	Kamen
Kul, Caspar Gabriel	MJ U16	1	5 km	00:21:12	8. Jan.	Bönen
Willingmann, Todt G.	M55	1	3 km	00:17:12	22. Jan.	Welver
Willingmann, Todt G.	M55	1	9,2 km	00:39:45	12. Mrz.	Coesfeld
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:45	30. Apr.	Nordkirchen
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:21:21	1. Mai.	Kamen
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:21:06	6. Mai.	Nottuln
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:43:17	6. Mai.	Nottuln
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:19:25	7. Mai.	Hamm
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:34	12. Mai.	Lippstadt
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:37	3. Jun.	Coesfeld
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:48:13	11. Jun.	Sundern
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:43:40	13. Jun.	Dortmund
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:41:48	16. Jun.	Selm
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:43:11	17. Jun.	Werne
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:46	18. Jun.	Menden
Willingmann, Todt G.	M55	1	3 km	00:11:37	14. Jul.	Rorup
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:43:31	9. Sep.	Essen
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:44:13	10. Sep.	Hattingen
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:44:06	15. Sep.	Lüdinghausen
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:19	23. Sep.	Nottuln
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:00	24. Sep.	Hamm

Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:45:22	22. Okt.	Dortmund
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:44:46	5. Nov.	Dortmund
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:43:00	2. Dez.	Dülmen
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:41:20	10. Dez.	Witten
Flechsigt, Philip	M35	2	5 km	00:31:12	1. Mai.	Kamen
Kul, Thomas	M40	2	10 km	00:39:26	8. Jan.	Bönen
Hanke, Ingo	M45	2	5 km	00:20:11	5. Nov.	Herbern
Willingmann, Todt G.	M55	2	2,4 km	00:09:44	12. Mrz.	Coesfeld
Willingmann, Todt G.	M55	2	15 km	01:08:07	18. Mrz.	Münster
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:21:16	25. Mrz.	Werl
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:33	30. Apr.	Nordkirchen
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:44:20	7. Mai.	Neheim
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:44:45	13. Mai.	Arnsberg
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:45:47	18. Mai.	Allendorf
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:29	3. Jun.	Coesfeld
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:21	14. Jul.	Rorup
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:21:12	15. Sep.	Lüdinghausen
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:44:23	16. Sep.	Schwelm
Willingmann, Todt G.	M55	2	15	01:11:14	17. Sep.	Fleckenberg
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:13	23. Sep.	Nottuln
Voß, Marcus	M55	2	10 km	00:45:25	24. Sep.	Hamm
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:43:52	29. Okt.	Paderborn
Brodowski, Dieter	M60	2	21,1	01:52:06	7. Mai.	Hamm
Teumert, Walter	M70	2	10 km	01:26:25	8. Jan.	Bönen
Sassen, Niklas	MJ U20	2	5 km	00:25:15	8. Jan.	Bönen
Behrend, Jonas	MJ U20	2	5 km	00:19:26	30. Apr.	Nordkirchen
Behrend, Jonas	MJ U20	2	5 km	00:19:49	1. Jul.	Münster
Behrend, Jonas	MJ U20	2	10 km	00:43:13	3. Dez.	Münster
Münstermann, Marcus	M45	3	5 km	00:27:43	1. Mai.	Kamen

Hanke, Ingo	M45	3	Halbmarathon	01:31:31	6. Aug.	Nordkirchen
Bücker, Heiko	M50	3	5 km	00:27:59	1. Mai.	Kamen
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:44:13	21. Jan.	Haltern
Willingmann, Todt G.	M55	3	9,2 km	00:40:36	4. Mrz.	Arnsberg
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:44:00	5. Mrz.	Ahlen
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:43:54	23. Apr.	Meschede
Bücker, Thorsten	M55	3	Halbmarathon	01:52:07	7. Mai.	Hamm
Klein, Michael	M55	3	Marathon	05:03:40	20. Mai.	Bödefeld
Willingmann, Todt G.	M55	3	11 km	00:50:32	15. Jul.	Altastenberg
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:43:14	18. Nov.	Werl
Münstermann, Moritz	MJ U14	3	6 km	00:31:31	23. Apr.	Hamm
Münstermann, Anton	MK U10	3	5 km	00:31:28	24. Sep.	Hamm



FLVW Bestenliste 2023

Kreis 32 Unna/Hamm

FLVW Bestenliste 2023

Kreis 32 Unna/Hamm

WJU18								
	5km							
		1.	24:50	Willingmann, Nele	2007	Lauffreunde Bönen	2023-05-07	Hamm
F								
	10km							
		2.	45:21	Voß, Julica	2003	Lauffreunde Bönen	2023-09-24	Hamm
		3.	49:20	Zicholl, Zoe	2000	Lauffreunde Bönen	2023-03-25	Werl
W35								
	10km							
		3.	57:05	Kul, Ann-Kristin	1984	Lauffreunde Bönen	2023-01-08	Bönen
W40								
	10km							
		3.	54:05	Krähling, Katharina	1983	Lauffreunde Bönen	2023-05-07	Hamm
W55								
	15km							
		2.	1:33:45	Maletz, Manuela	1964	Lauffreunde Bönen	2023-02-12	Hamm
W60								
	15km							
		2.	1:37:43	Stura, Monika	1959	Lauffreunde Bönen	2023-02-12	Hamm
W70								
	5km							
		2.	32:16	Homeyer, Giesela	1949	Lauffreunde Bönen	2023-01-08	Bönen
	15km							
		3.	1:42:22	Homeyer, Giesela	1949	Lauffreunde Bönen	2023-02-12	Hamm

FLVW Bestenliste 2023

Kreis 32 Unna/Hamm

MJU20								
	5km							
		1.	19:25	Behrend, Jonas	2004	Lauffreunde Bönen	2023-05-07	Hamm
		3.	25:22	Sassen, Niklas	2004	Lauffreunde Bönen	2023-01-08	Bönen
	10km							
		1.	41:09	Behrend, Jonas	2004	Lauffreunde Bönen	2023-03-05	Ahlen-Vorhelm
	15km							
		1.	1:13:46	Behrend, Jonas	2004	Lauffreunde Bönen	2023-02-12	Hamm
M30								
	5km							
		1.	31:26	Flechsig, Philip	1990	Lauffreunde Bönen	2023-01-08	Bönen
M40								
	10km							
		3.	39:25	Kul, Thomas	1980	Lauffreunde Bönen	2023-01-08	Bönen
M45								
	5km							
		2.	19:48	Hank, Ingo	1974	Lauffreunde Bönen	2023-12-03	Herten
	10km							
		1.	39:22	Hank, Ingo	1974	Lauffreunde Bönen	2023-03-05	Ahlen-Vorhelm
M55								
	5km							
		1.	20:31	Willingmann, Todt G.	1965	Lauffreunde Bönen	2023-05-07	Hamm
	10km							
		1.	42:00	Willingmann, Todt G.	1965	Lauffreunde Bönen	2023-09-24	Hamm
		2.	45:25	Voß, Marcus	1968	Lauffreunde Bönen	2023-09-24	Hamm
	15km							
		2.	1:08:09	Willingmann, Todt G.	1965	Lauffreunde Bönen	2023-03-17	Münster
M60								
	15km							
		3.	1:23:53	Brodowski, Dieter	1963	Lauffreunde Bönen	2023-02-12	Hamm



**FLVW Rekordliste
Stand 2023
Kreis 32 Unna/Hamm**

FLVW Rekordliste - Stand 2023

Kreis 32 Unna/Hamm

Schülerinnen W8					
10km-Straßenl.	57:16	Stöpel, Daniela	Lauffreunde Bönen	11.01.98	Bönen
Schüler M8					
10km-Straßenl.	50:34	Stöpel, Dominik	Lauffreunde Bönen	29.01.94	Hamm
Frauen					
100km-Straßenl.	8:57:51	Pfeffer, Dorothea	Lauffreunde Bönen	05.04.08	Kienbaum
Männer					
15km-Straßenl.	49:11	Serke, Sven	Lauffreunde Bönen	31.12.10	Werl/Soest



**Vereinsrekorde
Frauen + Männer
mit
„ewiger“ 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
7	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.2007	Werl-Soest	3
8	1:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.2007	Hamm	2
9	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	23.04.06	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	18
8	Voß, Julica	14
9	Deutschmann, Jana	9
10	Daidok, Eva	8

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
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		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



Erststarts & Persönliche Bestzeiten 2023

Erststarts für die Lauffreunde 2023

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Bartmann, Greta	2002	Halbmarathon	2:14:37	3. Sep.	Bochum
Bednarz, Andrea	1968	15 km	2:13:08	31. Dez.	Werl-Soest
Behrend, Jonas	2004	5 km	19:26	30. Apr.	Nordkirchen
Behrend, Jonas	2004	Halbmarathon	1:36:50	26. Feb.	Hamm
Bieletzki, Nadine	1985	5 km	38:21	8. Jan.	Bönen
Brdonkalla, Paul	1975	5 km	29:56	8. Jan.	Bönen
Buchholz, Thorsten	1981	Marathon	5:04:32	15. Okt.	Essen
Kneer, Jennifer	1984	15 km	1:16:48	31. Dez.	Werl-Soest
Krähling, Katharina	1983	Halbmarathon	2:05:49	3. Okt.	Dortmund
Kul, Ann-Kristin	1984	Marathon	5:00:31	13. Mai.	Rennsteig
Kul, Caspar Gabriel	2008	5 km	21:12	8. Jan.	Bönen
Münstermann, Anton	2014	5 km	31:28	24. Sep.	Hamm
Neugebauer, Ines	1983	Halbmarathon	2:25:42	26. Feb.	Krayenberggemeinde
Sassen, Niklas	2004	5 km	25:15	8. Jan.	Bönen
Sowade, Petra	1959	15 km	1:52:23	31. Dez.	Werl-Soest
Vieregge, Rebecca	1985	5 km	29:49	1. Mai.	Kamen
Zicholl, Zoe	2000	15 km	1:15:04	31. Dez.	Werl-Soest

Persönliche Bestzeiten 2023

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Behrend, Jonas	2004	10 km	39:20	10. Dez.	Witten
Behrend, Jonas	2004	15 km	1:04:16	31. Dez.	Werl-Soest
Borgschulte, Thorsten	1969	Halbmarathon	1:53:05	3. Okt.	Dortmund
Buchholz, Thorsten	1981	5 km	26:35	20. Jun.	Essen
Drescher, Lisa	1994	Halbmarathon	2:20:16	26. Mrz.	NL Venlo
Felgenhauer, Kai	2008	5 km	33:43	31. Dez.	Werl-Soest
Felgenhauer, Mona	2006	5 km	31:03	31. Dez.	Werl-Soest
Klein, Tanja	1978	5 km	33:44	31. Dez.	Werl-Soest
Kul, Ann-Kristin	1984	Halbmarathon	2:03:42	26. Mrz.	NL Venlo
Kul, Thomas	1980	Halbmarathon	1:25:20	26. Mrz.	NL Venlo
Lassahn, Manuela	1987	10 km	54:09	18. Nov.	Werl
Selent, Werner	1954	10 km	57:25	15. Okt.	Palma
Vierегge, Rebecca	1985	10 km	1:05:24	24. Sep.	Hamm
Vierегge, Rebecca	1985	Halbmarathon	2:26:07	6. Aug.	Nordkirchen
Zicholl, Zoe	2000	10 km	49:20	25. Mrz.	Werl



Ultraleistungen 2023

Ultraleistungen der Lauffreunde 2023

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

Stundenläufe

Name	Jg.	Distanz	Datum	Ort	
6-Stunden-Lauf					
Buchholz, Thorsten	1981	45 km	1. Jul.	Remscheid	Bestmarke
Flory, Michael	1963	48 km	1. Jul.	Remscheid	
Krähling, Katharina	1983	48 km	1. Jul.	Remscheid	Bestmarke
Werner, Daniel	1973	45 km	1. Jul.	Remscheid	
12-Stunden-Lauf					
Werner, Daniel	1973	76 km	2. Jun.	Unna	Erststart
48-Stunden-Lauf					
Struck, Jan-Philipp	1992	200,5 km	2. Jun	Unna	Erststart

Ultraläufe

Name	Jg.	Distanz	Zeit	Datum	Ort
Flanse, Joana	2000	56 km	6:11:03	13. Aug.	Monschau
Flanse, Joana	2000	73,9 km	8:56:32	13. Mai.	Rennsteig
Klein, Michael	1965	73,9 km	10:22:12	13. Mai.	Rennsteig
Struck, Jan-Philipp	1992	161 km	24:53:37	13. Aug.	Berlin
Werner, Daniel	1973	55 km	7:55:19	20. Mai.	Bödefeld
Werner, Daniel	1973	56 km	7:07:27	13. Aug.	Monschau
Werner, Daniel	1973	73,9 km	10:50:22	13. Mai.	Rennsteig