So lief es!



Rückblick 2022

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

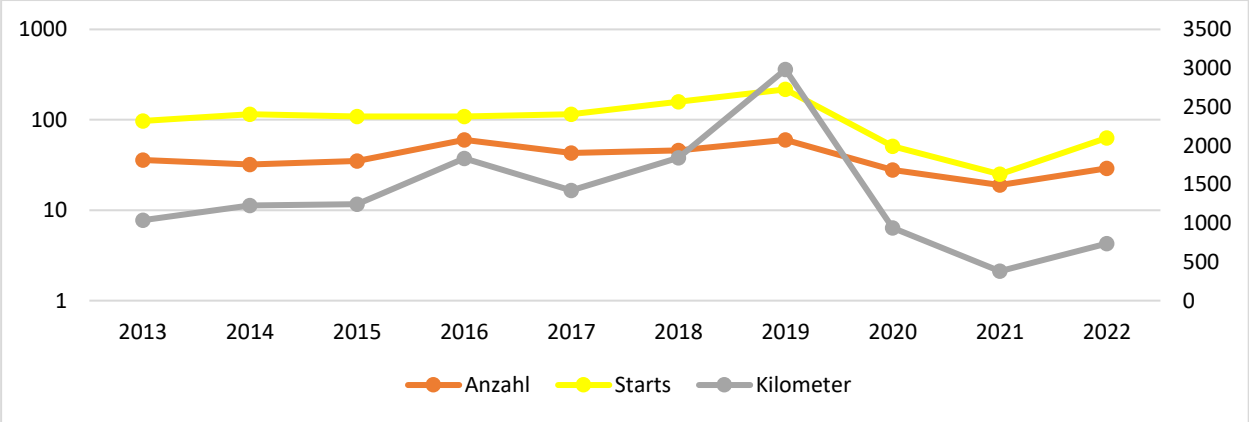
2022

29 Frauen gingen 63-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 738 km zurück.

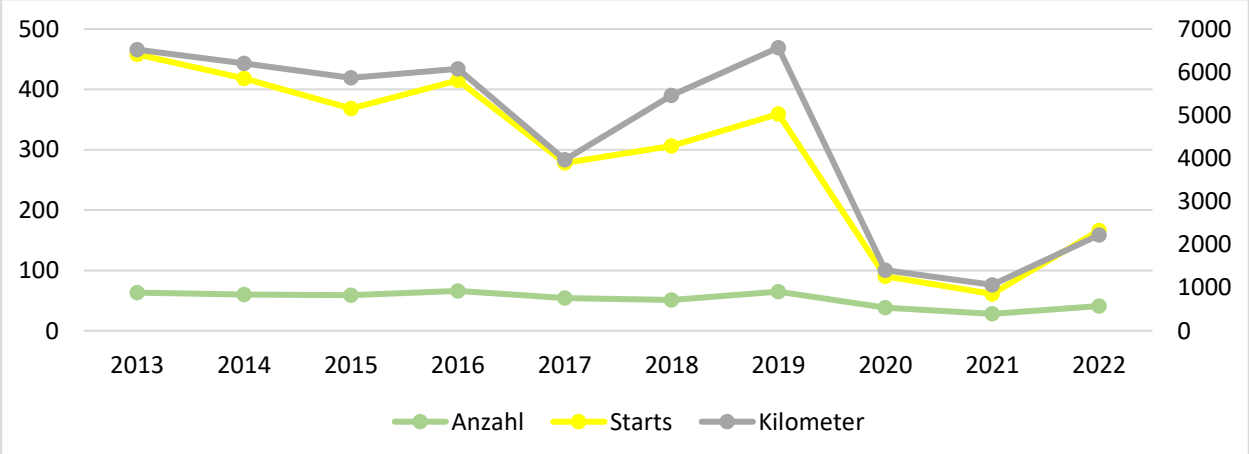
41 Männer gingen 166-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 2.221 km zurück.

In den Jahren zuvor

Frauen:



Männer:



Kombi-Wertung nach Starts und Kilometern 2022

Frauen: Starts

Platz		Starts	Punkte
1	Krähling, Katharina	7	10
2	Baur, Barbara	6	9
2	Gillmann, Birte	6	9
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
1	Gillmann, Birte	123	10
2	Baur, Barbara	95	9
3	Krähling, Katharina	91,7	8
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

Frauen: Kombi-Wertung

Platz		Starts	km.	Add.
1	Gillmann, Birte	9	10	19
2	Baur, Barbara	9	9	18
2	Krähling, Katharina	10	8	18
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: Starts

Platz		Starts	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	53	10
2	Klein, Michael	13	9
3	Buchholz, Thorsten	10	8
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
1	Willingmann, Todt G.	503	10
2	Klein, Michael	251	9
3	Werner, Daniel	197	8
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

Männer: Kombi-Wertung

Platz		Starts	km.	Add.
1	Willingmann, Todt G.	10	10	20
2	Klein, Michael	9	9	18
3	Werner, Daniel	7	8	15
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 2022
Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2022
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

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

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

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

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 2022

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2020/2021
1	Baur, Barbara	1982	29	5/--
2	Krähling, Katharina	1983	18	--/--
3	Homeyer, Gisela	1949	13	2/--
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-Wertung 2022
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

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

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

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

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-Wertung 2022

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2019
1	Kul, Thomas	1980	35	--/--
1	Willingmann, Todt G.	1965	35	1/1
3	Klein, Michael	1965	24	--/5
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	--/--



Top3 AK Platzierungen 2022 Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2022
Frauen

63 Starts
5x Platz 1
5x Platz 2
8x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
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.
Homeyer, Gisela	**W70**	**1**	**10 km**	**01:06:15**	**Hamm**	**11. Dez.**
Homeyer, Gisela	**W70**	**1**	**5 km**	**00:30:14**	**Kamen**	**1. Mai.**
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.
Willingmann, Nele	**WJ U16**	**1**	**5 km**	**00:24:25**	**Hamm**	**3. Apr.**
Willingmann, Nele	**WJ U16**	**1**	**5 km**	**00:24:51**	**Kamen**	**1. Mai.**
Willingmann, Nele	WJ U16	2	5 km	00:26:26	Hamm	11. Dez.
Zicholl, Zoe	**WJ U23**	**1**	**5 km**	**00:22:52**	**Ascheberg**	**5. Nov.**

Top-Ten-Wertung 2022
Männer

166 Starts
24x Platz 1
52x Platz 2
33x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
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.
Hanke, Ingo	**M45**	**1**	**10 km**	**00:40:17**	**Hamm**	**3. Apr.**
Hanke, Ingo	**M45**	**1**	**5 km**	**00:19:17**	**Kamen**	**1. Mai.**
Hanke, Ingo	**M45**	**1**	**5 km**	**00:19:45**	**Hamm**	**11. Dez.**
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	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.
Kul, Thomas	**M40**	**1**	**10 km**	**00:39:16**	**Hamm**	**3. Apr.**
Kul, Thomas	**M40**	**1**	**5 km**	**00:19:08**	**Kamen**	**1. Mai.**
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.
Münstermann, Moritz	**MJ U14**	**1**	**5 km**	**00:24:20**	**Hamm**	**18. Sep.**
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**	**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**	**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	Lüdinghau-sen	16. Sep.
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:48:31	Nottuln	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	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 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 2022

Erststarts für die Lauffreunde 2022

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	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
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

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
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
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
Vieregge, 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