So lief es!



Rückblick 2024

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

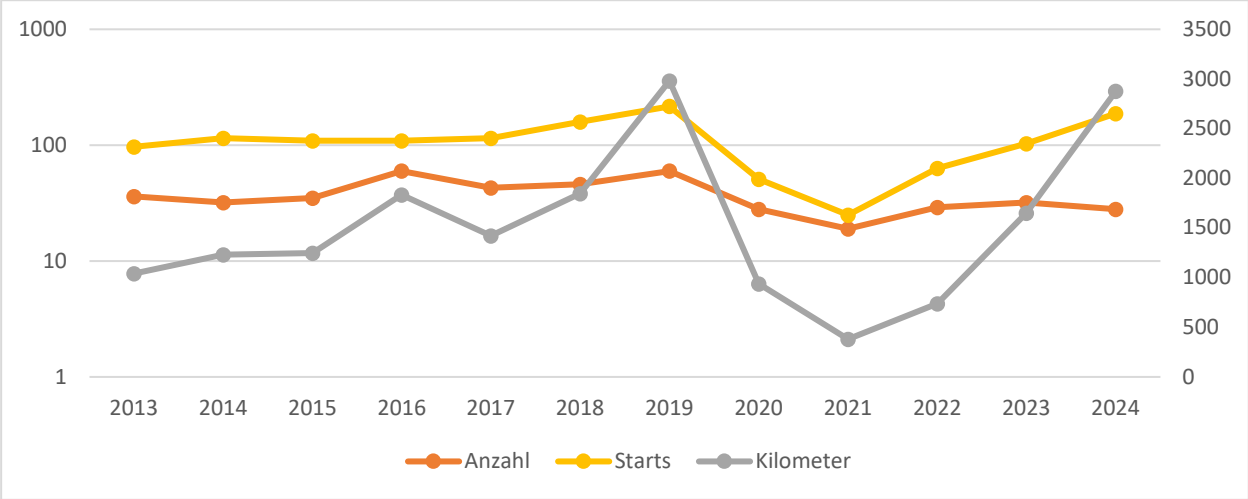
2024

28 Frauen gingen 188-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 2.877 km zurück.

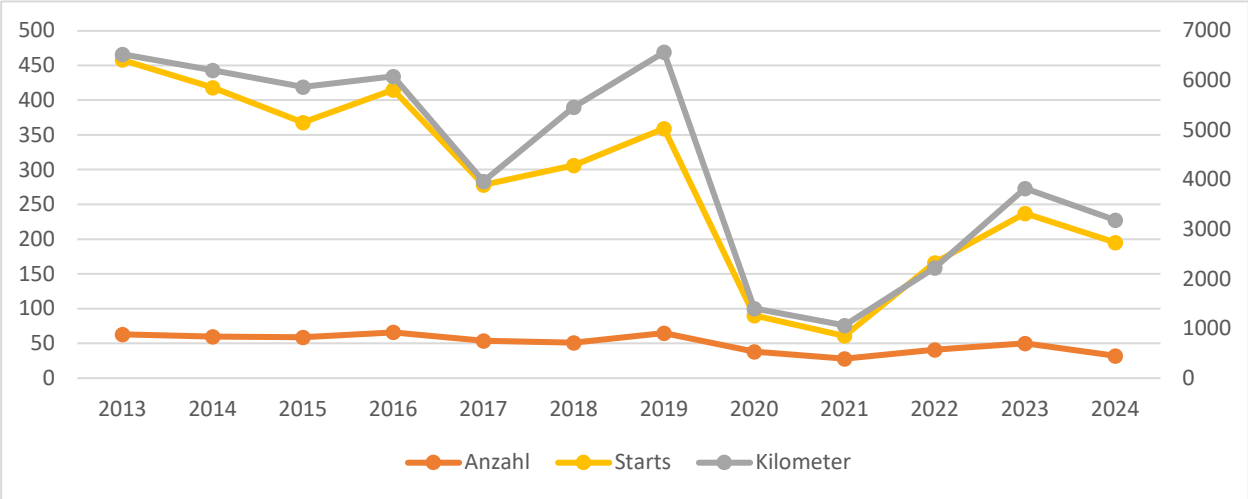
32 Männer gingen 195-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 3.182 km zurück.

In den Jahren zuvor

Frauen:



Männer:



Kombi-Wertung nach Starts und Kilometern 2024

Frauen: Starts

Platz		Starts	Punkte
1	Lassahn Manuela	14	10
2	Gillmann, Birte	13	9
3	Donkiewicz, Sabina	12	8
3	Krähling Katharina	12	8
3	Vieregge, Rebecca	12	8
6	Stura-Metzen, Monika	10	5
7	Bieletzki, Nadine	7	4
8	Homeyer, Giesela	6	3
8	Maletz Manuela	6	3
10	Kneer, Jenny	5	1
10	Kopietz, Simone	5	1

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Krähling Katharina	291	10
2	Kneer, Jenny	276	9
3	Gillmann, Birte	276	8
4	Lassahn Manuela	253	7
5	Vieregge, Rebecca	197	6
6	Stura-Metzen, Monika	153	5
7	Donkiewicz, Sabina	134	4
8	Kopietz, Simone	98,3	3
9	Bieletzki, Nadine	86,5	2
10	Flanse, Joana	81,1	1

Frauen: Kombi-Wertung

Platz		Starts	km.	Add.
1	Gillmann, Birte	9	9	18
1	Krähling Katharina	8	10	18
3	Lassahn Manuela	10	7	17
4	Vieregge, Rebecca	8	6	14
5	Donkiewicz, Sabina	8	4	12
6	Kneer, Jenny	1	9	10
6	Stura-Metzen, Monika	5	5	10
8	Bieletzki, Nadine	4	2	6
9	Kopietz, Simone	1	3	4
10	Homeyer, Giesela	3		3
10	Maletz Manuela	3		3

Männer: Starts

Platz		Starts	Punkte
1	Willingmann, Todt	63	10
2	Behrend Jonas	34	9
3	Struck, Jan-Philipp	14	8
4	Werner, Daniel	12	7
5	Buchholz, Thorsten	10	6
5	Hanke, Ingo	8	6
7	Münstermann, Marcus	8	4
7	Bücker, Thorsten	7	4
9	Bücker, Heiko	5	2
10	Donkiewicz, Carsten	4	1

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Willingmann, Todt	706	10
2	Struck, Jan-Philipp	684	9
3	Werner, Daniel	440	8
4	Behrend Jonas	354	7
5	Buchholz, Thorsten	180	6
6	Münstermann, Marcus	129	5
7	Bücker, Thorsten	102	4
8	Hanke, Ingo	71,1	3
9	Donkiewicz, Carsten	62,2	2
10	Pinger, Thomas	57,2	1

Männer: Kombi-Wertung

Platz		Starts	km.	Add.
1	Willingmann, Todt	10	10	20
2	Struck, Jan-Philipp	8	9	17
3	Behrend Jonas	9	7	16
4	Werner, Daniel	7	8	15
5	Buchholz, Thorsten	6	6	12
6	Münstermann, Marcus	5	5	10
7	Hanke, Ingo	5	3	8
7	Bücker, Thorsten	3	4	7
9	Donkiewicz, Carsten	1	2	3
10	Bücker, Heiko	2		2



Top Ten 2024
Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2024
Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	25:37	Willingmann Nele	5. Mai.	Hamm	10
2	27:25	Maletz Manuela	11. Mai.	Hamm	9
3	29:40	Bartmann Greta	5. Mai.	Hamm	8
4	29:45	Bieletzki, Nadine	16. Nov.	Werl	7
5	32:55	Homeyer, Giesela	1. Mai.	Kamen	6
6	32:58	Sowade, Petra	1. Mai.	Kamen	5
7	35:17	Donkiewicz, Sabina	8. Jun.	Werne	4
8	37:02	Busch, Monika	11. Feb.	Hamm	3
9	42:12	Freitag, Karin	11. Mai.	Hamm	2

10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	48:00	Zicholl, Zoe	1. Mai.	Kamen	10
2	49:29	Flanse, Joana	28. Jan.	Hamm	9
3	53:09	Lassahn Manuela	11. Mai.	Hamm	8
4	53:40	Maletz, Manuela	2. Nov.	Paderborn	7
5	54:52	Krähling, Katharina	28. Jan.	Hamm	6
6	1:02:16	Kopietz, Simone	5. Mai.	Hamm	5
7	1:02:17	Stura-Metzen, Monika	5. Mai.	Hamm	4
8	1:06:23	Vieregge, Rebecca	11. Mai.	Hamm	3
9	1:06:24	Gillmann, Birte	15. Sep.	Hamm	2
10	1:07:10	Homeyer, Gisela	28. Jan.	Hamm	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:09:48	Voß, Julica	31. Dez.	Werl-Soest	10
2	1:25:21	Pinger, Sabine	31. Dez.	Werl-Soest	9
3	1:25:34	Lassahn, Manuela	31. Dez.	Hamm	8
4	1:28:13	Kul, Ann-Kristin	31. Dez.	Werl-Soest	7
5	1:30:25	Krähling, Katharina	12. Feb.	Hamm	6
6	1:37:26	Voss, Carlotta	31. Dez.	Werl-Soest	5
7	1:39:29	Stura-Metzen, Monika	12. Feb.	Werl-Soest	4
8	1:40:19	Bieletzki, Nadine	31. Dez.	Werl-Soest	3
9	1:40:29	Vieregge, Rebecca	31. Dez.	Werl-Soest	2
10	1:42:17	Gillmann, Birte	31. Dez.	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:47:39	Kneer, Jenny	30. Aug.	Bochum	10
2	1:53:44	Flanse, Joana	25. Feb.	Hamm	9
3	1:55:15	Maletz Manuela	5. Mai.	Hamm	8
4	1:58:50	Lassahn Manuela	5. Mai.	Hamm	7
5	2:08:47	Krähling, Katharina	25. Feb.	Hamm	6
6	2:28:02	Kopietz, Simone	31. Aug.	Warendorf	5
7	2:28:46	Stura-Metzen, Monika	31. Aug.	Warendorf	4
8	2:30:11	Gillmann, Birte	31. Aug.	Warendorf	3
9	2:32:45	Vieregge, Rebecca	31. Aug.	Warendorf	2
10	2:33:02	Homeyer, Gisela	25. Feb.	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	3:51:04	Kneer, Jenny	6. Okt.	Köln	10
2	4:19:29	Flanse, Joana	29. Sep.	Berlin	9
3	4:33:57	Pinger, Sabine	8. Sep.	Münster	8
4	4:36:21	Lassahn, Manuela	29. Sep.	Berlin	7
5	5:17:18	Gillmann, Birte	29. Sep.	Berlin	6

Top-Ten Frauen 2024

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2023
1	Lassahn Manuela	1987	30	6
2	Flanse, Joana	2000	27	-
3	Maletz Manuela	1964	24	1
4	Kneer, Jenny	1984	20	-
5	Krähling, Katharina	1983	18	3
6	Pinger, Sabine	1971	17	-
7	Gillmann, Birte	1979	12	7
7	Stura-Metzen, Monika	1959	12	-
9	Bieletzki, Nadine	1984	10	-
9	Kopietz, Simone	1968	10	-
9	Voß, Julica	2003	10	9
9	Willingmann Nele	2007	10	9
9	Zicholl, Zoe	2000	10	-

Top-Ten-Wertung 2024
Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	18:15	Behrend, Jonas	27. Okt.	Arnsberg	10
2	19:49	Hanke, Ingo	7. Dez.	Everswinkel	9
3	20:31	Willingmann, Todt G.	5. Mai.	Hamm	8
4	22:58	Gutschow Frank	5. Mai.	Hamm	7
5	26:14	Münstermann, Anton	15. Sep.	Hamm	6
6	26:27	Münstermann, Marcus	15. Sep.	Hamm	5
7	29:11	Buchholz, Thorsten	1. Mai.	Kamen	4
8	32:09	Lindner Sven	5. Mai.	Hamm	3
9	32:35	Stöpel, Hartmut	2. Nov.	Ascheberg	2
10	34:22	Teumert, Walter	14. Jan.	Bönen	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	39:00	Willingmann, Todt G.	29. Sep.	29. Sep.	10
2	39:10	Behrend, Jonas	27. Okt.	27. Okt.	9
3	39:52	Hanke, Ingo	28. Jan.	28. Jan.	8
4	40:49	Struck, Jan-Philipp	28. Jan.	28. Jan.	7
5	49:56	Bücker, Thorsten	8. Dez.	8. Dez.	6
6	51:30	Schlockermann, Bernd	28. Jan.	28. Jan.	5
7	53:18	Bücker, Heiko	28. Jan.	28. Jan.	4
8	54:44	Werner, Daniel	28. Jan.	28. Jan.	3
9	58:26	Münstermann, Markus	28. Jan.	28. Jan.	2
10	59:01	Buchholz, Thorsten	28. Jan.	28. Jan.	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:00:00	Kul, Thomas	31. Dez.	Werl-Soest	10
2	1:00:10	Behrend, Jonas	31. Dez.	Werl-Soest	9
3	1:00:28	Hanke, Ingo	11. Feb.	Hamm	8
4	1:02:32	Struck, Jan-Philipp	11. Feb.	Hamm	7
5	1:05:10	Willingmann, Todt G.	11. Feb.	Hamm	6
6	1:08:56	Bücker, Thorsten	11. Feb.	Hamm	5
7	1:18:42	Brodowski, Dieter	11. Feb.	Hamm	4
8	1:19:28	Donkiewicz, Carsten	11. Feb.	Hamm	3
9	1:19:36	Schlockermann, Bernd	11. Feb.	Hamm	2
10	1:24:30	Bücker, Heiko	11. Feb.	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:26:59	Hanke, Ingo	25. Feb.	Hamm	10
2	1:28:55	Struck, Jan-Philipp	25. Feb.	Hamm	9
3	1:31:00	Willingmann, Todt G.	27. Okt.	Düsseldorf	8
4	1:35:40	Behrend, Jonas	25. Feb.	Hamm	7
5	1:35:57	Bücker, Thorsten	25. Feb.	Hamm	6
6	1:40:23	Voss, Marcus	6. Okt.	Köln	5
7	1:53:48	Brodowski, Dieter	25. Feb.	Hamm	4
8	1:55:31	Bartmann, Ralf	30. Aug.	Bochum	3
9	2:03:49	Donkiewicz, Carsten	25. Feb.	Hamm	2
10	2:05:24	Flory, Stefan	5. Mai.	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	3:56:25	Willingmann, Todt G.	13. Okt.	Bodensee	10
2	4:33:57	Pinger, Thomas	8. Sep.	Münster	9
3	5:43:41	Münstermann, Marcus	8. Sep.	Münster	8

Top-Ten-Wertung 2024

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2023
1	Willingmann, Todt G.	1965	42	3
2	Behrend, Jonas	2004	35	2
2	Hanke, Ingo	1974	35	1
4	Struck, Jan-Philipp	1992	23	9
5	Bücker, Thorsten	1969	17	5
6	Münstermann, Marcus	1974	15	7
7	Kul, Thomas	1980	10	4
8	Pinger, Thomas	1967	9	-
9	Brodowski, Dieter	1963	8	-
10	Gutschow Frank	1963	7	-
10	Schlockermann, Bernd	1972	7	-



Top3 AK Platzierungen 2024 Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2024
Frauen

188 Starts
23x Platz 1
12x Platz 2
8x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Bieletzki, Matilda	WJ U10	1	2 km	00:09:04	14. Jan.	Bönen
Flechsig, Gaby	W65	1	6 km	00:51:06	21. Mrz.	Hamm
Gillmann, Birte	W45	1	10 km	01:06:34	31. Okt.	Duisburg
Homeyer, Giesela	W75	1	5 km	00:32:55	1. Mai.	Kamen
Homeyer, Giesela	W75	1	5 km	00:33:17	11. Mai.	Hamm
Homeyer, Gisela	W75	1	10 km	01:07:10	28. Jan.	Hamm
Homeyer, Gisela	W75	1	15 km	01:43:52	11. Feb.	Hamm
Homeyer, Gisela	W75	1	Halbmarathon	02:33:02	25. Feb.	Hamm
Homeyer, Gisela	W75	1	15 km	01:48:30	31. Dez.	Werl-Soest
Lassahn Manuela	W35	1	10 km	00:53:09	11. Mai.	Hamm
Lassahn, Manuela	W35	1	6 km	00:29:37	21. Mrz.	Hamm
Maletz Manuela	W60	1	Halbmarathon	01:55:15	5. Mai.	Hamm
Maletz, Manuela	W60	1	10 km	00:57:35	6. Sep.	Höing
Maletz, Manuela	W60	1	10 km	00:55:18	15. Sep.	Hamm
Maletz, Manuela	W60	1	10 km	00:53:40	2. Nov.	Paderborn
Sowade, Petra	W65	1	5 km	00:32:58	1. Mai.	Kamen
Stura-Metzen, Monika	W65	1	10 km	01:08:04	1. Mai.	Kamen
Stura-Metzen, Monika	W65	1	Halbmarathon	03:00:18	15. Jun.	AHRathon
Stura-Metzen, Monika	W65	1	Halbmarathon	02:28:46	31. Aug.	Warendorf
Stura-Metzen, Monika	W65	1	10 km	01:03:50	15. Sep.	Hamm
Stura-Metzen, Monika	W65	1	10 km	01:06:34	31. Okt.	Duisburg
Willingmann, Nele	WJ U18	1	5 km	00:26:09	14. Jan.	Bönen
Zicholl, Zoe	W	1	6,4 km	00:36:14	24. Aug.	Werl

Bieletzki, Nadine	**W40**	**2**	**5 km**	**00:33:35**	**1. Mai.**	**Kamen**
Bieletzki, Nadine	**W40**	**2**	**5 km**	**00:29:45**	**16. Nov.**	**Werl**
Gillmann, Birte	**W45**	**2**	**Marathon**	**07:03:38**	**25. Mai.**	**Bödefeld**
Kopietz, Simone	**W50**	**2**	**Halbmarathon**	**02:28:02**	**31. Aug.**	**Warendorf**
Krähling, Katharina	**W40**	**2**	**Halbmarathon**	**02:15:15**	**1. Mai.**	**Kamen**
Lassahn, Manuela	**W35**	**2**	**10 km**	**00:57:07**	**15. Sep.**	**Hamm**
Maletz, Manuela	**W60**	**2**	**10 km**	**00:55:23**	**1. Mai.**	**Kamen**
Sowade, Petra	**W65**	**2**	**5 km**	**00:33:37**	**11. Mai.**	**Hamm**
Stura-Metzen, Monika	**W65**	**2**	**10 km**	**01:02:17**	**5. Mai.**	**Hamm**
Stura-Metzen, Monika	**W65**	**2**	**10 km**	**01:06:54**	**1. Dez.**	**Münster**
Willingmann Nele	**WJ U18**	**2**	**5 km**	**00:25:37**	**5. Mai.**	**Hamm**
Zicholl, Zoe	**W**	**2**	**10 km**	**00:48:00**	**1. Mai.**	**Kamen**
Busch, Monika	**W55**	**3**	**5 km**	**00:37:02**	**11. Feb.**	**Hamm**
Gillmann, Birte	**W45**	**3**	**10 km**	**01:06:32**	**11. Mai.**	**Hamm**
Kopietz, Simone	**W50**	**3**	**Halbmarathon**	**03:00:18**	**15. Jun.**	**AHRathon**
Krähling, Katharina	**W40**	**3**	**8 km**	**00:57:16**	**21. Jan.**	**Welver**
Lassahn, Manuela	**W35**	**3**	**10 km**	**00:55:07**	**1. Mai.**	**Kamen**
Maletz Manuela	**W60**	**3**	**5 km**	**00:27:25**	**11. Mai.**	**Hamm**
Stura-Metzen, Monika	**W65**	**3**	**Halbmarathon**	**02:44:19**	**9. Jun.**	**Hagen**
Stura-Metzen, Monika	**W65**	**3**	**25 km**	**03:07:08**	**10. Nov.**	**Bottrop**

Top-Ten-Wertung 2024
Männer

195 Starts
34x Platz 1
31x Platz 2
15x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:42:14	14. Jan.	Bönen
Behrend, Jonas	M	1	8,4 km	00:40:04	10. Mrz.	Meschede
Behrend, Jonas	M	1	4,45 km	00:17:29	28. Apr.	Nehmeim
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:41:42	24. Mai.	Lippstadt
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:44:34	16. Jun.	Velbert
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:41:47	24. Aug.	Essen
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:40:47	15. Sep.	Hamm
Behrend, Jonas	M	1	5 km	00:18:15	27. Okt.	Arnsberg
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:39:35	31. Okt.	Duisburg
Behrend, Jonas	M	1	2,8 km	00:10:18	2. Nov.	Ascheberg
Behrend, Jonas	M	1	15 km	01:04:23	22. Sep.	Möhnesee
Flechsig, Jürgen	M65	1	6 km	00:50:12	21. Mrz.	Hamm
Freitag, Dieter	M70	1	15 km	01:57:14	31. Dez.	Werl-Soest
Gutschow, Frank	M60	1	6 km	00:27:08	21. Mrz.	Hamm
Hanke, Ingo	M50	1	5 km	00:20:07	25. Mai.	Wälster
Struck, Jan-Philipp	M30	1	13 km	01:09:28	21. Jan.	Welver
Teumert, Walter	M70	1	5 km	00:34:22	14. Jan.	Bönen
Willingmann, Todt G.	M55	1	6 km	00:23:30	21. Mrz.	Hamm
Willingmann, Todt G.	M55	1	5 km	00:20:53	14. Apr.	Meschede
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:41:48	24. Mai.	Lippstadt
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:43:18	8. Jun.	Werne
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:37	13. Jun.	Selm

Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:46:02	15. Jun.	Osnabrück
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:45:00	16. Jun.	Velbert
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:41:55	24. Aug.	Essen
Willingmann, Todt G.	M55	1	Halbmarathon	01:33:37	30. Aug.	Bochum
Willingmann, Todt G.	M55	1	10,1 km	00:43:27	7. Sep.	Rheda-Wiedenbrück
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:06	15. Sep.	Hamm
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:03	21. Sep.	Nottuln
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:05	28. Sep.	Telgte
Willingmann, Todt G.	M55	1	2,8 km	00:11:34	2. Nov.	Ascheberg
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:49	8. Nov.	Paderborn
Willingmann, Todt G.	M55	1	10 km	00:42:07	10. Nov.	Senden
Willingmann, Todt G.	M55	1	30 km	02:50:46	22. Sep.	Möhnesee
Behrend, Jonas	M	2	19,5 km	01:38:48	7. Jan.	Dortmund
Behrend, Jonas	M	2	6 km	00:22:55	21. Mrz.	Hamm
Behrend, Jonas	M	2	10 km	00:42:17	14. Apr.	Meschede
Behrend, Jonas	M	2	10 km	00:46:16	9. Mai.	Allendorf
Behrend, Jonas	M	2	10 km	00:42:01	13. Jun.	Selm
Behrend, Jonas	M	2	10 km	00:41:15	8. Sep.	Hattingen
Behrend, Jonas	M	2	10 km	00:41:04	29. Sep.	Bestwig
Behrend, Jonas	M	2	10 km	00:40:14	6. Okt.	Soest
Behrend, Jonas	M	2	5 km	00:19:17	2. Nov.	Ascheberg
Behrend, Jonas	M	2	5 km	00:18:51	16. Nov.	Werl
Gutschow Frank	M60	2	5 km	00:22:58	5. Mai.	Hamm
Hanke, Ingo	M50	2	15 km	01:00:28	11. Feb.	Hamm
Hanke, Ingo	M50	2	Halbmarathon	01:26:59	25. Feb.	Hamm
Hanke, Ingo	M50	2	5 km	00:20:19	1. Mai.	Kamen
Stöpel, Hartmut	M70	2	5 km	00:34:01	15. Sep.	Hamm
Willingmann, Todt G.	M55	2	19,5 km	01:27:46	7. Jan.	Dortmund
Willingmann, Todt G.	M55	2	8,4 km	00:40:20	10. Mrz.	Meschede
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:41:50	17. Mrz.	Dortmund

Willingmann, Todt G.	M55	2	5,5 km	00:22:47	7. Jun.	Schwerte
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:48:34	9. Jun.	Hagen
Willingmann, Todt G.	M55	2	5 km	00:20:34	23. Jun.	Gelsenkir-chen
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:46	29. Aug.	Beckum
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:29	31. Aug.	Warendorf
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:41:57	14. Sep.	Essen
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:39:00	29. Sep.	Dortmund
Willingmann, Todt G.	M55	2	8,2 km	00:36:51	19. Okt.	Endingen
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:05	31. Okt.	Duisburg
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:43:11	1. Dez.	Münster
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:45:20	8. Dez.	Bergkamen
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:41:41	15. Dez.	Hamm
Willingmann, Todt G.	M55	2	10 km	00:42:34	23. Aug.	Einen
Bieletzki, Jakob	MJ U12	3	2 km	00:10:26	14. Jan.	Bönen
Hanke, Ingo	M50	3	10 km	00:40:30	13. Sep.	Lüdinghau-sen
Meier, Markus	M55	3	Halbmarathon	02:53:07	15. Jun.	AHRathon
Münstermann, Anton	MJ U12	3	5 km	00:26.14	15. Sep.	Hamm
Münstermann, Marcus	M50	3	5 km	00:26:27	15. Sep.	Hamm
Vieregge, Rebecca	M35	3	10 km	01:06:24	15. Sep.	Hamm
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:42:41	14. Jan.	Bönen
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:42:28	14. Apr.	Meschede
Willingmann, Todt G.	M55	3	11 km	00:58:39	3. Jun.	Lennestadt
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:43:20	10. Aug.	Ostbevern
Willingmann, Todt G.	M55	3	26,5 km	02:13:53	17. Aug.	Menden
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:42:19	8. Sep.	Hattingen
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:42:10	6. Okt.	Soest
Willingmann, Todt G.	M55	3	5 km	00:20:51	2. Nov.	Ascheberg
Willingmann, Todt G.	M55	3	10 km	00:43:10	7. Dez.	Everswinkel

FLVW Bestenliste 2024
Kreis 32 Unna/Hamm

FLVW Bestenliste 2024

Kreis 32 Unna/Hamm

WJU18								
	5km							
		2.	25:37	Willingmann, Nele	2007	Lauffreunde Bönen	2024-05-05	Hamm
F								
	10km							
		2.	48:00	Zicholl, Zoe	2000	Lauffreunde Bönen	2024-05-01	Kamen
		3.	49:29	Flanse, Joana	2000	Lauffreunde Bönen	2024-01-28	Hamm
W35								
	10km							
		3.	55:07	Lassahn, Manuela	1987	Lauffreunde Bönen	2024-05-01	Kamen
	15km							
		1.	1:25:34	Lassahn, Manuela	1987	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
		2.	1:42:41	Vieregge, Rebecca	1985	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
W40								
	15km							
		3.	1:30:25	Krähling, Katharina	1983	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
W50								
	5km							
		2.	35:17	Donkiewicz, Sabina	1972	Lauffreunde Bönen	2024-06-08	Werne
W60								
	10km							
		3.	55:18	Maletz, Manuela	1964	Lauffreunde Bönen	2024-09-15	Hamm
W65								
	5km							
		2.	32:58	Sowade, Petra	1959	Lauffreunde Bönen	2024-05-01	Kamen
	10km							
		2.	1:02:17	Stura-Metzen, Monika	1959	Lauffreunde Bönen	2024-05-05	Hamm
	15km							
		2.	1:49:23	Sowade, Petra	1959	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
W75								
	5km							
		1.	32:55	Homeyer, Giesela	1949	Lauffreunde Bönen	2024-05-01	Kamen
	10km							
		1.	1:07:10	Homeyer, Giesela	1949	Lauffreunde Bönen	2024-01-08	Hamm
	15km							
		1.	1:43:52	Homeyer, Giesela	1949	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm

FLVW Bestenliste 2024

Kreis 32 Unna/Hamm

M30								
	10km							
		3.	40:49	Struck, Jan-Philipp	1992	Lauffreunde Bönen	2024-01-28	Hamm
M40								
	15km							
		3.	1:39:02	Buchholz, Thorsten	1981	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
M45								
	5km							
		3.	26:02	Grimm, Timo	1976	Lauffreunde Bönen	2024-07-07	Münster
M50								
	5km							
		2.	20:07	Hank, Ingo	1974	Lauffreunde Bönen	2024-05-25	Walstedde
	10km							
		1.	39:52	Hank, Ingo	1974	Lauffreunde Bönen	2024-01-28	Hamm
	15km							
		1.	1:00:28	Hank, Ingo	1974	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
	M							
		2.	3:16:06	Hank, Ingo	1974	Lauffreunde Bönen	2024-09-29	Berlin
M55								
	5km							
		1.	20:31	Willingmann, Todt G.	1965	Lauffreunde Bönen	2024-05-05	Hamm
	10km							
		2.	41:49	Willingmann, Todt G.	1965	Lauffreunde Bönen	2024-07-07	Münster
	15km							
		3.	1:05:10	Willingmann, Todt G.	1965	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
M60								
	5km							
		1.	22:58	Gutschow, Frank	1963	Lauffreunde Bönen	2024-05-05	Hamm
	15km							
		3.	1:18:42	Brodowski, Dieter	1963	Lauffreunde Bönen	2024-02-11	Hamm
M70								
	5km							
		2.	34:22	Teumert, Walter	1952	Lauffreunde Bönen	2024-01-14	Bönen



FLVW Rekordliste
Stand 2024
Kreis 32 Unna/Hamm

FLVW Rekordliste - Stand 2024

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 2024

Erststarts für die Lauffreunde 2024

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Bieletzki, Nadine	1984	15 km	1:40:19	31. Dez.	Werl-Soest
Bieletzki, Nadine	1984	Halbmarathon	2:33:27	3. Okt.	Dortmund
Busch, Monika	1965	5 km	37:02	11. Feb.	Hamm
Flanse, Joana	2000	10 km	49:29	28. Jan.	Hamm
Flanse, Joana	2000	Halbmarathon	1:53:44	25. Feb.	Hamm
Flanse, Joana	2000	Marathon	4:19:29	29. Sep.	Berlin
Kneer, Jenny	1984	Halbmarathon	1:47:39	30. Aug.	Bochum
Kneer, Jenny	1984	Marathon	3:51:04	6. Okt.	Köln
Kopietz, Andreas	1972	Halbmarathon	4:01:10	15. Jun.	AHRathon
Lindner, Sven	1971	5 km	32:09	5. Mai.	Hamm
Lindner, Sven	1971	Halbmarathon	2:20:45	6. Okt.	Köln
Pinger, Sabine	1971	15 km	1:25:21	31. Dez.	Werl-Soest
Pinger, Sabine	1971	Marathon	4:33:57	8. Sep.	Münster
Pinger, Thomas	1967	15 km	1:25:22	31. Dez.	Werl-Soest
Pinger, Thomas	1967	Marathon	4:33:57	8. Sep.	Münster
Sowade, Petra	1959	5 km	32:58	1. Mai.	Kamen
Teumert, Walter	1952	5 km	34:22	14. Jan.	Bönen
Truchel, Holger	1972	10 km	1:04:40	1. Mai.	Kamen
Voss, Carlotta	2000	15 km	1:37:26	31. Dez.	Werl-Soest
Voß, Gabi	1956	15 km	2:15:57	31. Dez.	Werl-Soest

Persönliche Bestzeiten 2024

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Bednarz, Andrea	1968	15 km	2:11:12	31. Dez.	Werl-Soest
Behrend, Jonas	2004	5 km	18:15	27. Okt.	Arnsberg
Behrend, Jonas	2004	10 km	39:10	27. Okt.	Arnsberg
Behrend, Jonas	2004	15 km	1:00:10	31. Dez.	Werl-Soest
Behrend, Jonas	2004	Halbmarathon	1:35:40	25. Feb.	Hamm
Bieletzki, Nadine	1984	5 km	29:45	16. Nov.	Werl
Donkiewicz, Sabina	1972	10 km	1:08:17	5. Mai.	Hamm
Kul, Thomas	1980	15 km	1:00:00	31. Dez.	Werl-Soest
Lassahn Manuela	1987	10 km	53:09	11. Mai.	Hamm
Lassahn Manuela	1987	Halbmarathon	1:58:50	5. Mai.	Hamm
Lassahn, Manuela	1987	Marathon	4:36:21	29. Sep.	Berlin
Münstermann, Anton	2014	5 km	26.14	15. Sep.	Hamm
Sowade, Petra	1959	15 km	1:49:23	11. Feb.	Hamm
Struck, Jan-Philipp	1992	10 km	40:49	28. Jan.	Hamm
Struck, Jan-Philipp	1992	15 km	1:02:32	11. Feb.	Hamm
Vieregge, Rebecca	1985	15 km	1:40:29	31. Dez.	Werl-Soest
Willingmann, Todt G.	1965	10 km	39:00	29. Sep.	Dortmund
Zicholl, Zoe	2000	10 km	48:00	1. Mai.	Kamen



Ultraleistungen 2024

Ultraleistungen der Lauffreunde 2024

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

Stundenläufe

Name	Jg.	Distanz	Datum	Ort	
6-Stunden-Lauf					
Kneer, Jenny	1984	46,72 km	9. Jun.	Unna	Erststart
Krähling, Katharina	1983	42,83km	9. Jun.	Unna	
12-Stunden-Lauf					
Buchholz, Thorsten	1981	42,83 km	9. Jun.	Unna	Erststart
48-Stunden-Lauf					
Struck, Jan-Philipp	1992	134,34 km	9. Jun.	Unna	

Ultraläufe

Name	Jg.	Distanz	Zeit	Datum	Ort
Werner, Daniel	1973	100 km	16:47:41	19. Mai.	TorTour
Werner, Daniel	1973	73,9 km	11:15:24	25. Mai.	Rennsteig
Werner, Daniel	1973	70 km	12:00:00	29. Mrz.	Attendorn
Werner, Daniel	1973	50 km	7:30:00	21. Mrz.	Hagen
Struck, Jan-Philipp	1992	161 km	23:40:32	17. Aug.	Berlin
Struck, Jan-Philipp	1992	63,3 km	6:29:00	13. Apr.	Osnabrück
Krähling Katharina	1983	65 km	11:40:40	25. Mai.	Rennsteig
Kneer, Jenny	1984	73,9 km	10:21:52	25. Mai.	Rennsteig
Kneer, Jenny	1984	50 km	7:30:00	21. Mrz.	Hagen
Flanse, Joana	2000	50 km	7:30:00	21. Mrz.	Hagen