Jahresrückblick 2025



LFB

unde Bönen 1985 e.V.

Jahresrückblick 2025

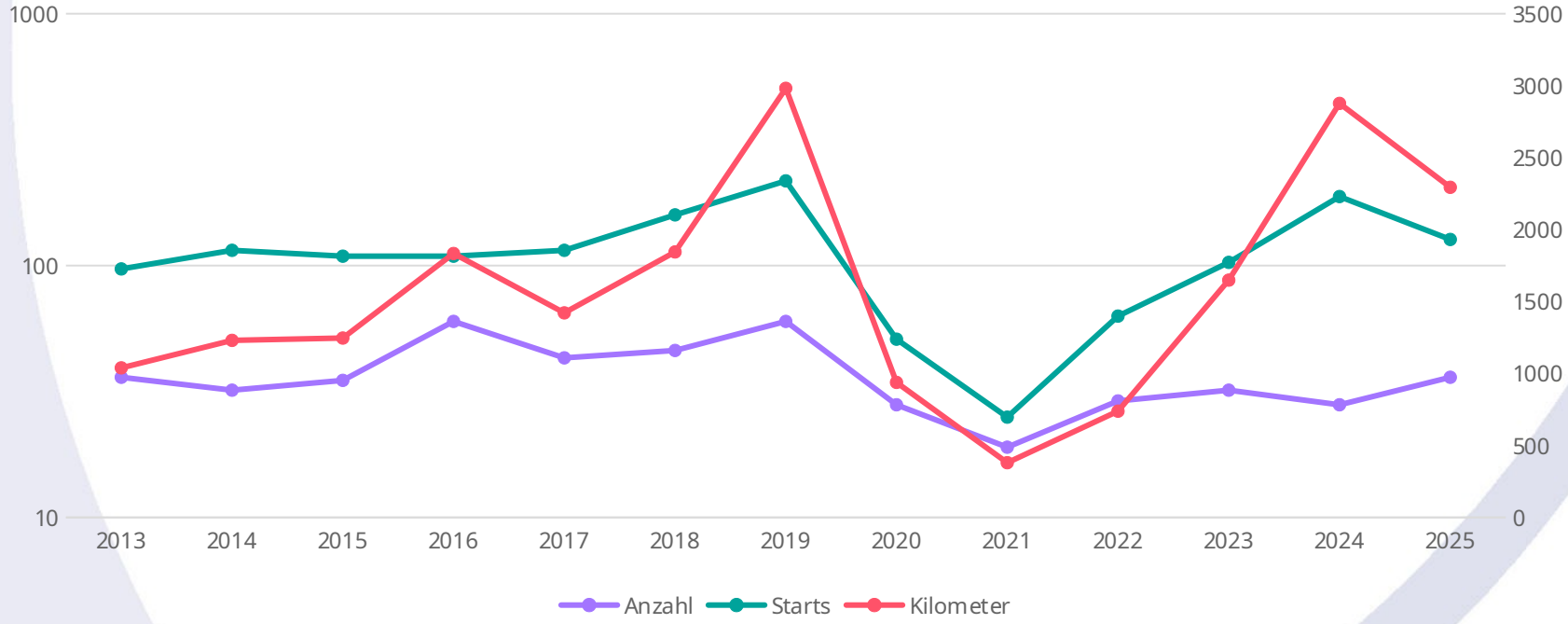
Die Daten für den sportlichen Jahresrückblick habe ich nach bestem Wissen und so sorgfältig wie möglich zusammengestellt.

Fehler kann ich aber nicht ausschließen.

Korrekturen sind möglich.

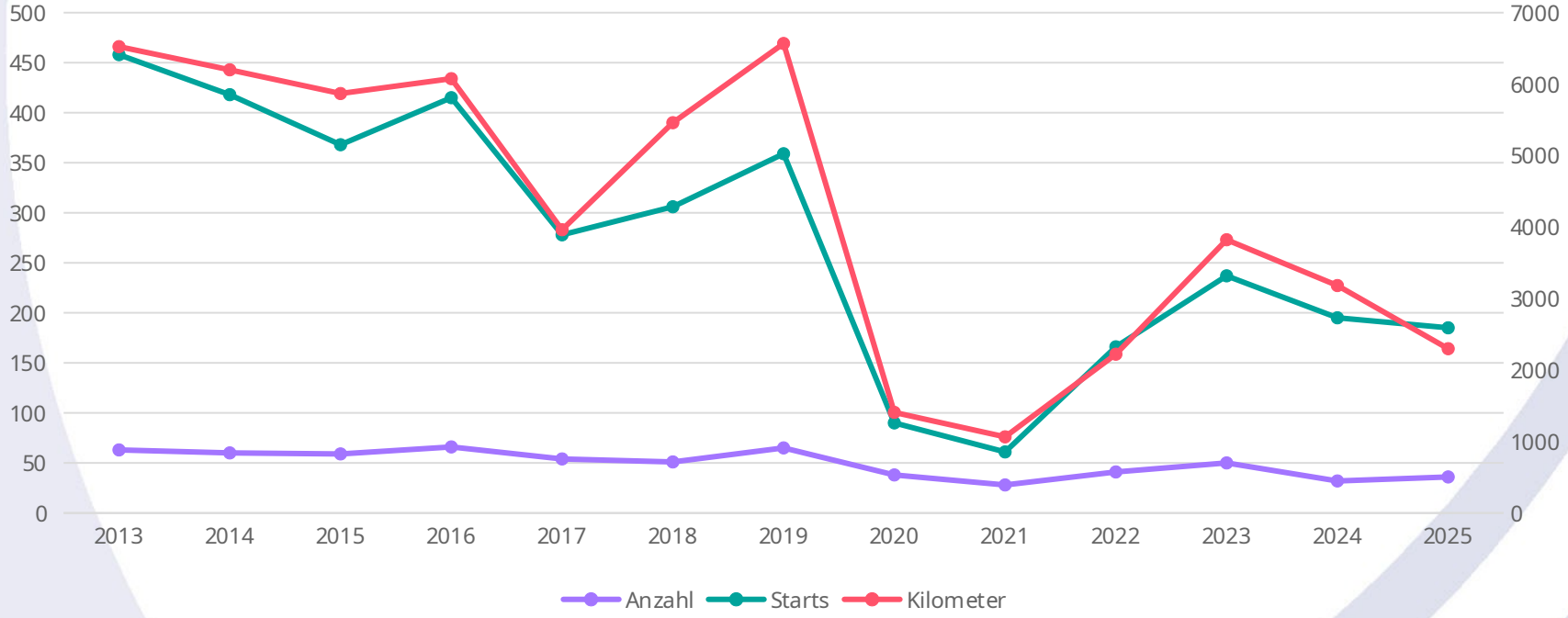
Wer läuft mit? Teilnehmerzahlen 2025

Bei Laufveranstaltungen am Start waren …
36 Frauen | 2.294 km | 127 Starts



Wer läuft mit? Teilnehmerzahlen 2024

Bei Laufveranstaltungen am Start waren …
36 Männer | 2.298 km | 185 Starts



Jahresrückblick 2025
Teilnehmerstärke Veranstaltungen

	Anzahl Lauffreunde
Vereinsmeisterschaft	**34**
Winterlaufserie Hamm – 10km	**19**
Winterlaufserie Hamm – 15km	**17**
Silvesterlauf Werl-Soest	**17**
Maxilauf Hamm	**16**
Kamener Volks- und Straßenlauf	**16**
Bönener Lauf – Lauf am Förderturm	**13**
Winterlaufserie Hamm – HM	**13**
Ahrathon	**13**
Borne To Run - Unna	**10**

Jahresrückblick 2025
Vereinsmeisterschaft



34 Teilnehmer

Jahresrückblick 2025
Vereinsmeisterschaft



Laufen – 6 700 m

Frauen

1. Manuela Maletz **— 18 s**
2. Monika Stura-Metzen **— 22 s**
3. Katharina Krähling **— 41 s**

Männer

4. Markus Meier **— 10 s**
5. Martin Munk **— 10 s**
6. Christian Zicholl **— 17 s**

Walking – 4 020 m

Frauen

1. Heike Steinkuhl — **78 s**
2. Frieda Kotulla — **108 s**
3. Gisela Olschewsky — **108 s**

Männer

4. Thomas Kohrt — **49 s**
5. Lothar Kotulla — **56 s**
6. Jörg Holtmann — **64 s**

Kinder – 2 680 m

1. Julian Vieregge — **62 s**

Vereinsmeister 2025 (Wanderpokal): Markus Meier – niedrigste Differenz unter allen Teilnehmenden.

Jahresrückblick 2025

38. Bönener Lauf – 8. Lauf am Förderturm



Highlights

- **293 Teilnehmer – 164 über 10km / 90 über 5km / 39 beim Schülerlauf**
  - **darunter 13 Lauffreunde**
    - **Platz 2 der Gesamtwertung der Frauen über 5km: Sophia Martha Kul**
    - **4 Altersklassensiege: Sabrina Pinger (W50/10km), Todt G. Willingmann (M60/10km),**
      Sophia Martha Kul (WJU14/5km), Matilda Bieletzki (WJU12/1km)

Jahresrückblick 2025

6. Sechs-Stunden-Lauf am Förderturm Bönen

Highlights

- **186 Teilnehmer**
  - **darunter 7 Lauffreunde – 5 Ultraleitungen >42,2 km**
  - **Lauffreunde sammeln als Grobi-Staffel wieder 36,18km**









Jahresrückblick 2025
4. KICK & RUN am Förderturm

Highlights

- **10 Teams und 6 Einzelläufer**
    - **darunter 9 Lauffreunde – 3 davon als Einzelstarter**







Jahresrückblick 2025
51. Hammer Winterlaufserie



Highlights

- **Gisela Homeyer – 2 x Platz 2 in der Altersklasse W75 (10km / 15km)**
- **Jonas Behrend erstmals unter 1 Std. auf der 15km Distanz (Zielzeit 59:59 Min.)**





Jahresrückblick 2025
44. Sparkassen Silvesterlauf Werl Soest

Highlights

- **Dieter Freitag: Platz 2 in der Altersklasse M70 (15km-Walking)**





Jahresrückblick 2025
52. Int. Kamener Volks- und Straßenlauf

Highlights

- **Zoe Zicholl - Gesamtsieg der Frauen über 5km**
- **Karin Freitag – 2. Platz in der Gesamtwertung Walking (5km)**
- **4 Altersklassensiege: Giesela Homeyer (W75/5km), Manuela Maletz (W60/10km), Todt G. Willingmann (M60/5km), Zoe Zicholl (W/5km)**



Jahresrückblick 2025
6. Maxilauf Hamm

Highlights

- **3 Altersklassensiege: Monika Stura-Metzen (W65/10km), Ingo Hanke (M50/HM)**
  Todt G. Willingmann (M60/5km)* ***-> Trotz Doppelstart über HM und 5km***





Jahresrückblick 2025
12. Ahrathon

Highlights

- **Monika Stura-Metzen: Altersklassensieg W65 im Kostümhalbmarathon**
- **Tanja Kissing: Platz 2 AK W45 im 21 km Nordic Walking**





Die meisten Läufe und Kilometer – Wer liegt vorne?

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

Kombinationswertung

Die meisten Läufe und Kilometer – Wer liegt vorne?

Frauen: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	**Gillmann, Birte**	**16**	**10**
1	**Stura-Metzen, Monika**	**16**	**10**
3	**Krähling, Katharina**	**15**	**8**
4	Lassahn, Manuela	14	7
5	Kopietz, Simone	13	6
6	Bieletzki, Nadine	12	5
7	Vieregge, Rebecca	12	5
8	Flanse, Joana	10	3
8	Maletz, Manuela	8	2
10	Pinger, Sabine	8	2

Die meisten Läufe und Kilometer – Wer liegt vorne?

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	**Flanse, Joana**	**451,2**	**10**
2	**Kneer, Jennifer**	**365,1**	**9**
3	**Krähling, Katharina**	**321,0**	**8**
4	Stura-Metzen, Monika	297,9	7
5	Gillmann, Birte	292,6	6
6	Kopietz, Simone	283,4	5
7	Vieregge, Rebecca	250,5	4
8	Lassahn, Manuela	233,9	3
9	Pinger, Sabine	135,3	2
10	Bieletzki, Nadine	127,2	1

Die meisten Läufe und Kilometer – Wer liegt vorne?

Kombi-Wertung Frauen

Platz		Anzahl	km	Add.
1	**Stura-Metzen, Monika**	**10**	**7**	**17**
2	**Gillmann, Birte**	**10**	**6**	**16**
2	**Krähling, Katharina**	**8**	**8**	**16**
4	Flanse, Joana	3	10	13
5	Kopietz, Simone	6	5	11
6	Lassahn, Manuela	7	3	10
6	Kneer, Jennifer	-	9	9
8	Vieregge, Rebecca	5	4	9
9	Bieletzki, Nadine	5	1	6
10	Pinger, Sabine	2	2	4

Jahresrückblick 2025
Todts belgisches Laufabenteuer

Todt G. Willingmann - Urlaubstour (16. bis 29. Juli 2025
durch Belgien mit dem Fahrrad (rund 700km)
+ 6 Teilnahmen an Laufveranstaltungen









Datum	Ort	Distanz	Zeit	Platzierung
18.07.	Lesve	12 km Trail	01:02:36	1. AK V3 / 27. Gesamt
19.07.	Hermalle-sous-Huy	10 km Straße	00:46:29	4. AK V3 / 56. Gesamt
21.07.	Banneux	22,6 km Trail	02:33:08	7. AK V3 / 63. Gesamt
21.07.	Bütgenbach	11,4 km Straße	00:57:36	6. AK V3 / 78. Gesamt
25.07.	Villers-le-Temple	10,85 km Cross	00:56:13	3. AK V3 / 72. Gesamt
26.07.	Dinant	12,85 km Trail	01:26:07	1. AK M60 / 51. Gesamt

Die meisten Läufe und Kilometer – Wer liegt vorne?

Männer: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	**Willingmann, Todt G.**	**75**	**10**
2	**Behrend, Jonas**	**40**	**9**
3	**Buchholz, Thorsten**	**14**	**8**
4	Pinger, Thomas	9	7
5	Bücker, Heiko	8	6
5	Hanke, Ingo	8	6
7	Struck, Jan-Philipp	7	4
8	Bücker, Thorsten	6	3
8	Flory, Michael John	6	3
10	Donkiewicz, Carsten	4	1
10	Münstermann, Marcus	4	1
10	Vieregge, Julian	4	1

Die meisten Läufe und Kilometer – Wer liegt vorne?

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	**Willingmann, Todt G.**	**797,7**	**10**
2	**Struck, Jan-Philipp**	**431,1**	**9**
3	**Behrend, Jonas**	**409,0**	**8**
4	Buchholz, Thorsten	272,9	7
5	Pinger, Thomas	182,6	6
6	Flory, Michael John	112,9	5
7	Hanke, Ingo	97,2	4
8	Bücker, Heiko	91,7	3
9	Münstermann, Marcus	83,3	2
10	Bücker, Thorsten	81,1	1

Die meisten Läufe und Kilometer – Wer liegt vorne?

Kombi-Wertung Männer

Platz		Anzahl	km	Add.
1	**Willingmann, Todt G.**	**10**	**10**	**20**
2	**Behrend, Jonas**	**9**	**8**	**17**
3	**Buchholz, Thorsten**	**8**	**7**	**15**
4	Pinger, Thomas	7	6	13
5	Struck, Jan-Philipp	4	9	13
6	Hanke, Ingo	6	4	10
7	Bücker, Heiko	6	3	9
8	Flory, Michael John	3	5	8
9	Bücker, Thorsten	3	1	4
10	Münstermann, Marcus	1	2	3

Wer waren die Schnellsten?

TOP Ten Wertung
der Frauen und Männer

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**20:46**	**Kul, Sophia Martha**	**12.01**	**Bönen**	**10**
2	**21:34**	**Zicholl, Zoe**	**21.09**	**Hamm**	**9**
3	**27:29**	**Willingmann, Nele**	**31.12**	**Werl**	**8**
4	28:11	Maletz, Manuela	10.05	Hamm	7
5	33:56	Homeyer, Giesela	10.05	Hamm	6
6	38:20	Donkiewicz, Sabina	27.09	Dortmund	5
7	44:51	Freitag, Karin	01.05	Kamen	4

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**48:34**	**Flanse, Joana**	**26.01**	**Hamm**	**10**
2	**48:48**	**Zicholl, Zoe**	**26.01**	**Hamm**	**9**
3	**52:07**	**Engel, Chiara**	**31.08**	**Dortmund**	**8**
4	53:18	Lassahn, Manuela	18.06	Dortmund	7
5	53:20	Pinger, Sabine	26.01	Hamm	6
6	55:14	Krähling, Katharina	26.01	Hamm	5
7	55:51	Ganushevich, Tatyana	14.12	Hamm	4
8	56:16	Maletz, Manuela	26.01	Hamm	3
9	58:26	Baur, Barbara	18.05	Hamm	2
10	58:42	Schulz, Selina	07.12	Bergkamen	1

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**1:14:20**	**Flanse, Joana**	**09.02**	**Hamm**	**10**
2	**1:22:21**	**Pinger, Sabine**	**09.02**	**Hamm**	**9**
3	**1:22:36**	**Bartmann, Greta**	**31.12**	**Werl**	**8**
4	1:22:38	Lassahn, Manuela	31.12	Werl	7
5	1:24:21	Maletz, Manuela	09.02	Hamm	6
6	1:27:17	Krähling, Katharina	09.02	Hamm	5
7	1:29:52	Kopietz, Simone	31.12	Werl	4
8	1:34:05	Stura-Metzen, Monika	09.02	Hamm	3
9	1:39:00	Bieletzki, Nadine	09.02	Hamm	2
10	1:42:42	Gillmann, Birte	09.02	Hamm	1

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Frauen – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**1:46:51**	**Flanse, Joana**	**23.02**	**Hamm**	**10**
2	**1:58:05**	**Ganushevich, Tatyana**	**03.10**	**Dortmund**	**9**
3	**2:00:21**	**Pinger, Sabine**	**23.02**	**Hamm**	**8**
4	2:01:31	Maletz, Manuela	23.02	Hamm	7
5	2:01:38	Kul, Ann-Kristin	03.10	Dortmund	6
6	2:04:30	Lassahn, Manuela	23.02	Hamm	5
7	2:07:36	Krähling, Katarina	14.09	Kassel	4
8	2:15:57	Stura-Metzen, Monika	23.02	Hamm	3
9	2:21:24	Kopietz, Simone	06.09	Warendorfer	2
10	2:34:10	Gillmann, Birte	23.02	Hamm	1

Jahresrückblick 2025
Frankfurt Marathon 2025

Highlights

- Erster Marathon für
  - Rebecca Vieregge
  - Simone Kopietz



Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Frauen – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**4:52:49**	**Lassahn, Manuela**	**26.10**	**Frankfurt**	**10**
2	**5:00:18**	**Kopietz, Simone**	**26.10**	**Frankfurt**	**9**
3	**5:39:30**	**Vieregge, Rebecca**	**26.10**	**Frankfurt**	**8**

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Frauen

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2024
1	**Flanse, Joana**	**2000**	**30**	**2**
2	**Lassahn, Manuela**	**1987**	**29**	**1**
3	**Maletz, Manuela**	**1964**	**23**	**3**
3	**Pinger, Sabine**	**1971**	**23**	**6**
5	Zicholl, Zoe	2000	18	9
6	Kopietz, Simone	1973	15	9
7	Krähling, Katarina	1983	14	5
7	Ganushevich, Tatyana	1985	13	-
9	Kul, Sophia Martha	2012	10	-
9	Bartmann, Greta	2002	8	-
9	Engel, Chiara	2000	8	-
9	Willingmann, Nele	2007	8	9

Jahresrückblick 2025
20. Stimberg-Haardlauf

Highlights

- **Jonas Behrend – Gesamtsieg im 9,4km Hauptlauf**



Jahresrückblick 2025
23. Werner Volksbank Stadtlauf

Highlights

- **Jonas Behrend**
  - **Doppelstart!**
  - **Gesamtsieg im 2,5km Jedermannlauf**
  - **3. Platz Gesamtwertung 5km Lauf + Platz 2 AK M**

- **Michael J. Flory**
  - **Platz 1 in der Altersklasse M60 über 10km**



Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**19:07**	**Behrend, Jonas**	**15.11**	**Werl**	**10**
2	**19:59**	**Hanke, Ingo**	**22.03**	**Münster**	**9**
3	**20:46**	**Kul, Thomas**	**12.01**	**Bönen**	**8**
4	21:10	Willingmann, Todt G.	29.03	Werl	7
5	25:40	Münstermann, Marcus	14.12	Hamm	6
6	29:04	Buchholz, Thorsten	01.05	Kamen	5
7	30:31	Truchel, Holger	18.06	Dortmund	4
8	33:34	Teumert, Walter	12.01	Bönen	3
9	38:20	Donkiewicz, Carsten	27.09	Dortmund	2

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**37:07**	**Behrend, Jonas**	**18.06**	**Dortmund**	**10**
2	**38:57**	**Kul, Thomas**	**12.01**	**Bönen**	**9**
3	**40:31**	**Hanke, Ingo**	**15.03**	**Salzkotten**	**8**
4	40:52	Willingmann, Todt G.	04.05	Delbrück	7
5	48:26	Pinger, Thomas	26.01	Hamm	6
6	48:34	Bücker, Thorsten	18.05	Hamm	5
7	54:46	Bücker, Heiko	26.01	Hamm	4
8	56:23	Engel, Holger	18.06	Dortmund	3
9	57:42	Flory, Michael John	14.06	Werne	2
10	1:00:51	Buchholz, Thorsten	26.01	Hamm	1

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**59:00**	**Behrend, Jonas**	**09.02**	**Hamm**	**10**
2	**1:03:22**	**Hanke, Ingo**	**09.02**	**Hamm**	**9**
3	**1:04:14**	**Willingmann, Todt G.**	**09.02**	**Hamm**	**8**
4	1:12:26	Bücker, Thorsten	31.12	Werl	7
5	1:15:31	Pinger, Thomas	09.02	Hamm	6
6	1:18:36	Wöllert, Michael	31.12	Werl	5
7	1:22:19	Kissing, Joachim	31.12	Werl	4
8	1:25:39	Münstermann, Markus	31.12	Werl	3
9	1:26:20	Bücker, Heiko	09.02	Hamm	2
10	1:36:20	Buchholz, Thorsten	09.02	Hamm	1

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**1:27:16**	**Kul, Thomas**	**03.10**	**Dortmund**	**10**
2	**1:28:32**	**Behrend, Jonas**	**18.05**	**Hamm**	**9**
3	**1:29:47**	**Hanke, Ingo**	**30.03**	**Venlo**	**8**
4	1:34:56	Willingmann, Todt G.	23.02	Hamm	7
5	1:40:35	Bücker, Thorsten	23.02	Hamm	6
6	1:50:26	Pinger, Thomas	23.02	Hamm	5
7	2:06:19	Münstermann, Marcus	05.10	Köln	4
8	2:10:57	Buchholz, Thorsten	03.10	Dortmund	3
9	2:34:12	Stöpel, Hartmut	23.02	Hamm	2
10	4:20:30	Kopietz, Andreas	14.06	Ahrweiler	1

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	**3:21:54**	**Willingmann, Todt G.**	**06.04**	**Hannover**	**10**
2	**4:58:10**	**Münstermann, Marcus**	**21.09**	**Münster**	**9**

Wer waren die Schnellsten?

Top Ten Männer

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2024
1	**Behrend, Jonas**	**2004**	**39**	**2**
1	**Willingmann, Todt G.**	**1965**	**39**	**1**
3	**Hanke, Ingo**	**1974**	**34**	**2**
4	Kul, Thomas	1980	27	7
5	Münstermann, Marcus	1974	22	6
6	Bücker, Thorsten	1968	18	5
7	Pinger, Thomas	1967	17	8
8	Buchholz, Thorsten	1981	10	-
9	Bücker, Heiko	1971	6	-
10	Wöllert, Michael	1965	5	-

Persönliche Bestzeiten 2025

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit
Korrekturen bitte an
berichte@lauffreundeboenen.de

Bestzeiten, Erfolge & Neueinsteiger im Fokus!

Persönliche Bestzeiten: 5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon und Marathon

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Behrend, Jonas	2004	10 km	00:37:07	18.06.2025	Dortmund
Behrend, Jonas	2004	15 km	00:59:00	09.02.2025	Hamm
Behrend, Jonas	2004	Halbmarathon	01:28:32	18.05.2025	Hamm
Bieletzki, Nadine	1984	15 km	01:39:00	09.02.2025	Hamm
Buchholz, Thorsten	1981	Halbmarathon	02:10:57	03.10.2025	Dortmund
Donkiewicz, Sabina	1972	Halbmarathon	03:00:20	31.05.2025	Luxembourg
Flanse, Joana	2000	10 km	00:48:34	26.01.2025	Hamm
Flanse, Joana	2000	15 km	01:14:20	09.02.2025	Hamm
Flanse, Joana	2000	Halbmarathon	01:46:51	23.02.2025	Hamm
Kul, Ann-Kristin	1984	Halbmarathon	02:01:38	03.10.2025	Dortmund
Kul, Thomas	1980	10 km	00:38:57	12.01.2025	Bönen
Lassahn, Manuela	1987	15 km	01:22:38	31.12.2025	Werl-Soest
Pinger, Sabine	1971	15 km	01:22:21	09.02.2025	Hamm
Pinger, Thomas	1967	15 km	01:15:31	09.02.2025	Hamm
Teumert, Walter	1952	5 km	00:33:34	12.01.2025	Bönen
Vieregge, Rebecca	1985	10 km	01:02:19	02.02.2025	Dortmund
Zicholl, Zoe	2000	5 km	00:21:34	21.09.2025	Hamm

Ultraleistungen 2025

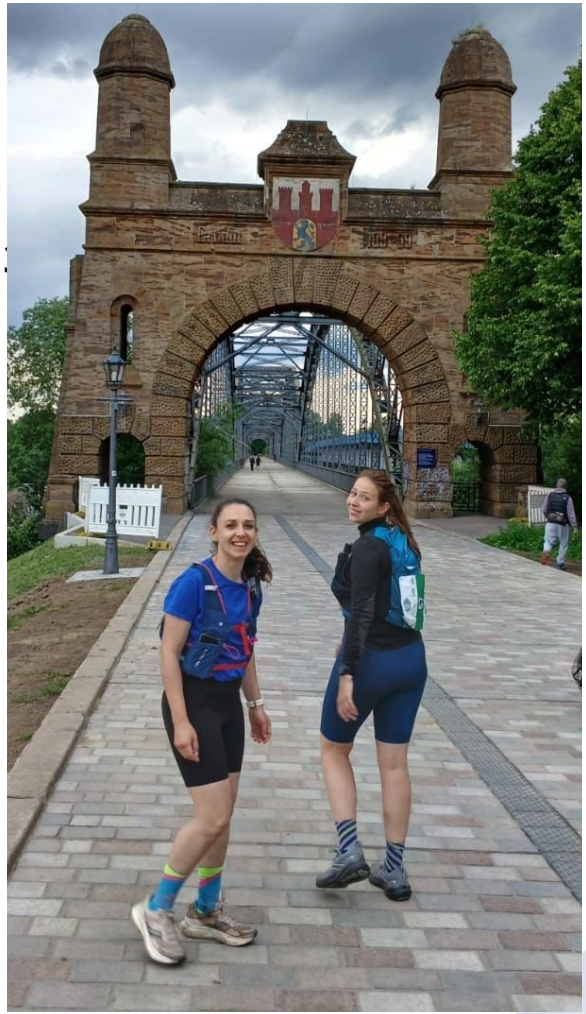
Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit
Korrekturen bitte an
berichte@lauffreundeboenen.de

Jahresrückblick 2025
Bremen St. Pauli 100

Highlights

- **Jennifer Kneer und Joana Flanse teilen sich Platz 1 in der Gesamtwertung der Frauen über 100km**



Bestzeiten, Erfolge & Neueinsteiger im Fokus!

Ultraleistungen 2025

Name	Jg.	Distanz	Datum	Ort	
6-Stunden-Lauf					
Kneer, Jennifer	1984	50,62 km	25.05.2025	Unna	Bestleistung
Pinger, Thomas	1967	47,32 km	26.07.2025	Bönen	
Struck, Jan-Philipp	1992	46,95 km	23.08.2025	Osnabrück	
Struck, Jan-Philipp	1992	46,9 km	26.07.2025	Bönen	
Krähling, Katharina	1983	46,72 km	25.05.2025	Unna	
Ganushevich, Tatyana	1985	46,23 km	26.07.2025	Bönen	Erststart
Krähling, Katharina	1983	46,03 km	26.07.2025	Bönen	
Schulz, Selina	1997	42,36 km	26.07.2025	Bönen	Erststart
48-Stunden-Lauf					
Struck, Jan-Philipp	1992	161,60 km	25.05.2025	Unna	
Buchholz, Thorsten	1981	70,09 km	25.05.2025	Unna	Erststart

Bestzeiten, Erfolge & Neueinsteiger im Fokus!

Ultraleistungen 2025

Name	Jg.	Distanz	Zeit	Datum	Ort
Flanse, Joana	2000	100 km	13:47:00	07.06.2025	St.Pauli
Kneer, Jennifer	1984	100 km	13:47:00	07.06.2025	St.Pauli
Flanse, Joana	2000	84,7 km	11:11:56	01.03.2025	Meißner
Flanse, Joana	2000	73,9 km	08:45:21	18.05.2025	Rennsteig
Kneer, Jennifer	1984	67,5 km	10:29:16	12.04.2025	Rureifel
Flanse, Joana	2000	51 km	07:48:00	19.01.2025	Halver
Kneer, Jennifer	1984	51 km	07:48:00	19.01.2025	Halver
Kneer, Jennifer	1984	50 km	06:19:37	23.08.2025	Siegen
Flanse, Joana	2000	46 km	05:52:35	11.05.2025	Lengerich
Kneer, Jennifer	1984	46 km	05:52:35	11.05.2025	Lengerich
Krähling, Katarina	1983	43,2 km	06:14:30	27.09.2025	Bergkamen
Struck, Jan-Philipp	1992	42,27 km	03:49:04	31.08.2025	Hamm

FLVW Bestenliste & Rekorde

FLVW Bestenliste 2025

Kreis 32 Unna/Hamm

Liste liegt
Stand 24.03.2026
noch nicht vor

Vereinsrekorde & Bestenlisten – Die Spitzenleistungen!

Ewige TOP-Ten-Wertung
der Frauen und Männer

Wer waren die Schnellsten?

Ewige TOP-Ten-Wertung der Männer

5km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

10km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

15km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

Gesamtwertung

Platz	Name	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

21,1km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

42,2km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

Wer waren die Schnellsten?

Ewige TOP-Ten-Wertung der Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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	20:46	Kul, Sophia Martha	12.01.2025	Bönen	5
7	20:49	Kluge, Silke	07.12.2003	Hamm	4
8	20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.1990	Bergkamen-Oberaden	3
9	21:19	Voß, Julica	14.09.2019	Hamm-Uentrop	2
10	21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.2006	Hamm	1
	21:34	Zicholl, Zoe	21.09.2025	Hamm	
	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.2008	Hamm	

Wer waren die Schnellsten?

Ewige TOP-Ten-Wertung der Frauen – 10/15/21,1/42,2 km

10km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

15km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

21,1km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

42,2km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	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

Wer waren die Schnellsten?

Ewige TOP-Ten-Wertung der Frauen

Platz	Name	Punkte	
1	Walter, Katrin	50	
2	Reisige-Muhr, Bettina	44	
3	Uelzmann, Christine	33	
4	Kluge, Silke	~~30~~	**29**
5	Andres, Silke	28	
6	Steinkuhl, Heike	~~21~~	**20**
7	Pfeffer, Dorothea	~~18~~	**17**
8	Voß, Julica	~~14~~	**13**
9	Deutschmann, Jana	9	
10	Daidok, Eva	8	

Das war das Laufjahr 2025

Lauffreunde Bönen 1985 e.V., Blankstraße 13, D-59199 Bönen
Zum geschäftsführenden Vorstand im Sinne des § 26 BGB gehören
Joachim von Glahn, Dieter Brodowski, Birte Gillmann, Sabine Hermann und Thomas Kohrt
Vereinsregister Amtsgericht Hamm VR 20583 | Steuer-Nr. 322/5938/0203