So lief es!



Rückblick 2025

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

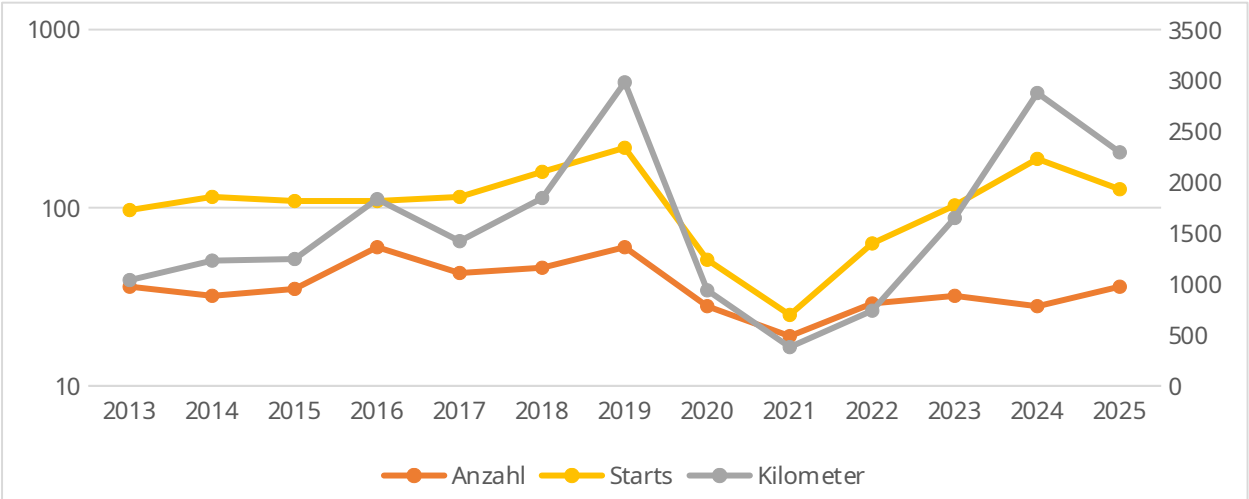
2025

36 Frauen gingen 127-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 2.294 km zurück.

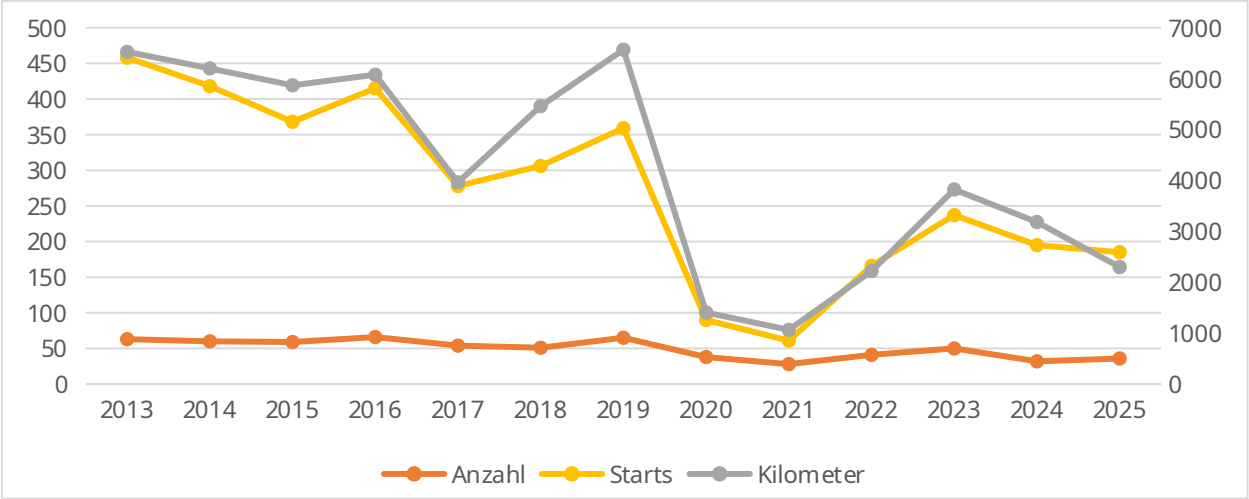
36 Männer gingen 185-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 2.298 km zurück.

In den Jahren zuvor

Frauen:



Männer:



Kombi-Wertung nach Starts und Kilometern 2025

Frauen: Starts

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
6	Vieregge, Rebecca	12	5
8	Flanse, Joana	10	3
9	Maletz, Manuela	8	2
9	Pinger, Sabine	8	2

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

Frauen: Kombi-Wertung

Platz		Starts	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
7	Kneer, Jennifer		9	9
7	Vieregge, Rebecca	5	4	9
9	Bieletzki, Nadine	5	1	6
10	Pinger, Sabine	2	2	4

Männer: Starts

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

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

Männer: Kombi-Wertung

Platz		Starts	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
7	Flory, Michael John	3	5	8
9	Bücker, Thorsten	3	1	4
10	Münstermann, Marcus	1	2	3



Top Ten 2025
Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2025
Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	25:37	Kul, Sophia Martha	12.01.2025	Bönen	10
2	27:25	Zicholl, Zoe	21.09.2025	Hamm	9
3	29:40	Willingmann, Nele	31.12.2025	Werl	8
4	29:45	Maletz, Manuela	10.05.2025	Hamm	7
5	32:55	Homeyer, Giesela	10.05.2025	Hamm	6
6	32:58	Donkiewicz, Sabina	27.09.2025	Dortmund	5
7	35:17	Freitag, Karin	01.05.2025	Kamen	4

10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:48:34	Flanse, Joana	26.01.2025	Hamm	10
2	00:48:48	Zicholl, Zoe	26.01.2025	Hamm	9
3	00:52:07	Engel, Chiara	31.08.2025	Dortmund	8
4	00:53:18	Lassahn, Manuela	18.06.2025	Dortmund	7
5	00:53:20	Pinger, Sabine	26.01.2025	Hamm	6
6	00:55:14	Krähling, Katharina	26.01.2025	Hamm	5
7	00:55:51	Ganushevich, Tatyana	14.12.2025	Hamm	4
8	00:56:16	Maletz, Manuela	26.01.2025	Hamm	3
9	00:58:26	Baur, Barbara	18.05.2025	Hamm	2
10	00:58:42	Schulz, Selina	07.12.2025	Bergkamen	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	01:14:20	Flanse, Joana	09.02.2025	Hamm	10
2	01:22:21	Pinger, Sabine	09.02.2025	Hamm	9
3	01:22:36	Bartmann, Greta	31.12.2025	Werl	8
4	01:22:38	Lassahn, Manuela	31.12.2025	Werl	7
5	01:24:21	Maletz, Manuela	09.02.2025	Hamm	6
6	01:27:17	Krähling, Katharina	09.02.2025	Hamm	5
7	01:29:52	Kopietz, Simone	31.12.2025	Werl	4
8	01:34:05	Stura-Metzen, Monika	09.02.2025	Hamm	3
9	01:39:00	Bieletzki, Nadine	09.02.2025	Hamm	2
10	01:42:42	Gillmann, Birte	09.02.2025	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	01:46:51	Flanse, Joana	23.02.2025	Hamm	10
2	01:58:05	Ganushevich, Tatyana	03.10.2025	Dortmund	9
3	02:00:21	Pinger, Sabine	23.02.2025	Hamm	8
4	02:01:31	Maletz, Manuela	23.02.2025	Hamm	7
5	02:01:38	Kul, Ann-Kristin	03.10.2025	Dortmund	6
6	02:04:30	Lassahn, Manuela	23.02.2025	Hamm	5
7	02:07:36	Krähling, Katarina	14.09.2025	Kassel	4
8	02:15:57	Stura-Metzen, Monika	23.02.2025	Hamm	3
9	02:21:24	Kopietz, Simone	06.09.2025	Warendorfer	2
10	02:34:10	Gillmann, Birte	23.02.2025	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	04:52:49	Lassahn, Manuela	26.10.2025	Frankfurt	10
2	05:00:18	Kopietz, Simone	26.10.2025	Frankfurt	9
3	05:39:30	Vieregge, Rebecca	26.10.2025	Frankfurt	8

Top-Ten Frauen 2025

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
8	Ganushevich, Tatyana	1985	13	-
9	Kul, Sophia Martha	2012	10	-
10	Bartmann, Greta	2002	8	-
10	Engel, Chiara	2000	8	-
10	Willingmann, Nele	2007	8	9

Top-Ten-Wertung 2025
Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:19:07	Behrend, Jonas	15.11.2025	Werl	10
2	00:19:59	Hanke, Ingo	22.03.2025	Münster	9
3	00:20:46	Kul, Thomas	12.01.2025	Bönen	8
4	00:21:10	Willingmann, Todt G.	29.03.2025	Werl	7
5	00:25:40	Münstermann, Marcus	14.12.2025	Hamm	6
6	00:29:04	Buchholz, Thorsten	01.05.2025	Kamen	5
7	00:30:31	Truchel, Holger	18.06.2025	Dortmund	4
8	00:33:34	Teumert, Walter	12.01.2025	Bönen	3
9	00:38:20	Donkiewicz, Carsten	27.09.2025	Dortmund	2

10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:37:07	Behrend, Jonas	18.06.2025	Dortmund	10
2	00:38:57	Kul, Thomas	12.01.2025	Bönen	9
3	00:40:31	Hanke, Ingo	15.03.2025	Salzkotten	8
4	00:40:52	Willingmann, Todt G.	04.05.2025	Delbrück	7
5	00:48:26	Pinger, Thomas	26.01.2025	Hamm	6
6	00:48:34	Bücker, Thorsten	18.05.2025	Hamm	5
7	00:54:46	Bücker, Heiko	26.01.2025	Hamm	4
8	00:56:23	Engel, Holger	18.06.2025	Dortmund	3
9	00:57:42	Flory, Michael John	14.06.2025	Werne	2
10	01:00:51	Buchholz, Thorsten	26.01.2025	Hamm	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:59:00	Behrend, Jonas	09.02.2025	Hamm	10
2	01:03:22	Hanke, Ingo	09.02.2025	Hamm	9
3	01:04:14	Willingmann, Todt G.	09.02.2025	Hamm	8
4	01:12:26	Bücker, Thorsten	31.12.2025	Werl	7
5	01:15:31	Pinger, Thomas	09.02.2025	Hamm	6
6	01:18:36	Wöllert, Michael	31.12.2025	Werl	5
7	01:22:19	Kissing, Joachim	31.12.2025	Werl	4
8	01:25:39	Münstermann, Markus	31.12.2025	Werl	3
9	01:26:20	Bücker, Heiko	09.02.2025	Hamm	2
10	01:36:20	Buchholz, Thorsten	09.02.2025	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	01:27:16	Kul, Thomas	03.10.2025	Dortmund	10
2	01:28:32	Behrend, Jonas	18.05.2025	Hamm	9
3	01:29:47	Hanke, Ingo	30.03.2025	Venlo	8
4	01:34:56	Willingmann, Todt G.	23.02.2025	Hamm	7
5	01:40:35	Bücker, Thorsten	23.02.2025	Hamm	6
6	01:50:26	Pinger, Thomas	23.02.2025	Hamm	5
7	02:06:19	Münstermann, Marcus	05.10.2025	Köln	4
8	02:10:57	Buchholz, Thorsten	03.10.2025	Dortmund	3
9	02:34:12	Stöpel, Hartmut	23.02.2025	Hamm	2
10	04:20:30	Kopietz, Andreas	14.06.2025	Ahrweiler	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	03:21:54	Willingmann, Todt G.	06.04.2025	Hannover	10
2	04:58:10	Münstermann, Marcus	21.09.2025	Münster	9

Top-Ten-Wertung 2025

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	-



Top3 AK Platzierungen 2025 Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2025
Frauen

127 Starts
13x Platz 1
3x Platz 2
6x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Gillmann, Birte	W45	1	25 km	03:55:50	19.07.2025	Altastenberg
Homeyer, Giesela	W75	1	5 km	00:33:56	10.05.2025	Hamm
Homeyer, Giesela	W75	1	5 km	00:34:53	01.05.2025	Kamen
Kopietz, Simone	W50	1	20 km	02:22:01	18.08.2025	Menden
Lassahn, Manuela	W35	1	5 km	03:02:46	18.08.2025	Menden
Maletz, Manuela	W60	1	10 km	00:56:17	21.09.2025	Hamm
Maletz, Manuela	W60	1	10 km	00:58:30	01.05.2025	Kamen
Stura-Metzen, Monika	W65	1	10 km	01:01:58	18.05.2025	Hamm
Stura-Metzen, Monika	W65	1	10 km	01:08:43	18.06.2025	Dortmund
Stura-Metzen, Monika	W65	1	20 km	02:36:47	18.08.2025	Menden
Stura-Metzen, Monika	W65	1	25 km	03:55:51	19.07.2025	Altastenberg
Stura-Metzen, Monika	W65	1	Halbmarathon	02:35:51	06.09.2025	Warendorfer
Zicholl, Zoe	W	1	5 km	00:21:34	21.09.2025	Hamm
Bieletzki, Nadine	W40	2	10 km	01:01:49	05.09.2025	Beckum
Maletz, Manuela	W60	2	5 km	00:28:11	10.05.2025	Hamm
Maletz, Manuela	W60	2	Halbmarathon	02:02:23	18.05.2025	Hamm
Bieletzki, Nadine	W40	3	6 km	00:34:30	04.05.2025	Hamm
Donkiewicz, Sabina	W50	3	5 km	00:43:24	14.09.2025	Weilerswist
Gillmann, Birte	W45	3	20 km	02:47:15	18.08.2025	Menden
Kopietz, Simone	W50	3	10 km	01:04:04	01.05.2025	Kamen
Schulz, Selina	W	3	10 km	00:58:42	07.12.2025	Bergkamen
Stura-Metzen, Monika	W65	3	10 km	01:07:38	01.05.2025	Kamen

Top-Ten-Wertung 2025

Männer

195 Starts
34x Platz 1
31x Platz 2
14x Platz 3

Name	AK	Platz	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Behrend, Jonas	M	1	9,4 km	00:36:52	03.10.2025	Oer-Erkenschwick
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:38:53	21.09.2025	Hamm
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:39:43	06.09.2025	Warendorfer
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:39:48	08.11.2025	Ascheberg
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:40:20	29. Aug 25	Lippstadt
Behrend, Jonas	M	1	10 km	00:41:49	14.09.2025	Meschede
Hanke, Ingo	M50	1	5 km	00:20:40	28.09.2025	Herten
Hanke, Ingo	M50	1	Halbmarathon	01:31:38	18.05.2025	Hamm
Flory, Michael John	M60	1	10 km	00:57:42	14.06.2025	Werne
Willingmann, Todt G.	M60	1	2,6 km	00:10:16	09.03.2025	Coesfeld
Willingmann, Todt G.	M60	1	5 km	00:21:10	29.03.2025	Werl
Willingmann, Todt G.	M60	1	6 km	00:23:34	04.05.2025	Hamm
Willingmann, Todt G.	M60	1	9,2 km	00:38:58	01.03.2025	Arnsberg
Willingmann, Todt G.	M60	1	10 km	00:41:19	11.05.2025	Neheim
Willingmann, Todt G.	M60	1	10 km	00:43:18	13.04.2025	Düsseldorf
Willingmann, Todt G.	M60	1	10 km	00:45:47	07.06.2025	Dortmund
Willingmann, Todt G.	M60	1	10 km	00:46:15	29.05.2025	Sundern
Willingmann, Todt G.	M60	1	3 km	00:12:19	11.07.2025	Dülmen
Willingmann, Todt G.	M60	1	5 km	00:21:06	15.11.2025	Werl
Willingmann, Todt G.	M60	1	5 km	00:21:25	01.05.2025	Kamen
Willingmann, Todt G.	M60	1	5 km	00:21:47	07.12.2025	Bergkamen
Willingmann, Todt G.	M60	1	5 km	00:23:14	18.05.2025	Hamm
Willingmann, Todt G.	M60	1	5,2 km	00:21:38	25.05.2025	Drensteinfurt
Willingmann, Todt G.	M60	1	10 km	00:42:21	29. Aug 25	Lippstadt

Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:42:40**	**18.06.2025**	**Dortmund**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:43:18**	**06.09.2025**	**Warendorfer**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:43:35**	**08.11.2025**	**Ascheberg**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:44:17**	**06.12.2025**	**Everswinkel**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:44:19**	**28.09.2025**	**Bestwig**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:44:24**	**30.11.2025**	**Aasee**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:44:32**	**25.10.2025**	**Steinfurt**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:44:44**	**04.05.2025**	**Arnsberg**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:45:18**	**19.06.2025**	**Selm**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:47:40**	**29.06.2025**	**Velbert**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**10 km**	**00:47:52**	**26.10.2025**	**Arnsberg**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**12 km**	**00:52:22**	**24.08.2025**	**Rietberg**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**18,4 km**	**01:26:40**	**22.11.2025**	**Warendorf**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**1**	**Halbmarathon**	**01:34:34**	**07.09.2025**	**Bochum**
Behrend, Jonas	**M**	**2**	**2,8 km**	**00:10:22**	**08.11.2025**	**Ascheberg**
Behrend, Jonas	**M20**	**2**	**12 km**	**00:50:07**	**24.08.2025**	**Rietberg**
Bücker, Thorsten	**M55**	**2**	**10 km**	**00:50:53**	**01.05.2025**	**Kamen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**5 km**	**00:21:13**	**10.05.2025**	**Nottuln**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:40:52**	**04.05.2025**	**Delbrück**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:43:41**	**22.03.2025**	**Münster**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:44:08**	**09.03.2025**	**Coesfeld**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:44:53**	**10.05.2025**	**Nottuln**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**5 km**	**00:20:49**	**09.08.2025**	**Dülmen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**5 km**	**00:20:50**	**21.09.2025**	**Hamm**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**5 km**	**00:21:20**	**03.08.2025**	**Holthausen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**5 km**	**00:21:22**	**20.09.2025**	**Lüdinghausen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:41:47**	**27.09.2025**	**Appelhülsen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:42:28**	**11.10.2025**	**Coesfeld**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:43:07**	**22.08.2025**	**Einen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:43:44**	**03.08.2025**	**Holthausen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:44:22**	**09.08.2025**	**Dülmen**

Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**10 km**	**00:47:31**	**14.09.2025**	**Meschede**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**11 km**	**00:56:18**	**21.09.2025**	**Fretter**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**2**	**Halbmarathon**	**01:34:37**	**18.05.2025**	**Hamm**
Behrend, Jonas	**M**	**3**	**4 km**	**00:14:39**	**05.10.2025**	**Soest**
Behrend, Jonas	**M**	**3**	**5 km**	**00:19:07**	**15.11.2025**	**Werl**
Behrend, Jonas	**M**	**3**	**10 km**	**00:39:31**	**28.09.2025**	**Bestwig**
Bieletzki, Sascha	**M40**	**3**	**6 km**	**00:31:07**	**24.08.2025**	**Rietberg**
Hanke, Ingo	**M50**	**3**	**10 km**	**00:40:31**	**15.03.2025**	**Salzkotten**
Hanke, Ingo	**M50**	**3**	**10 km**	**00:42:52**	**01.05.2025**	**Kamen**
Bücker, Thorsten	**M55**	**3**	**10 km**	**00:48:34**	**18.05.2025**	**Hamm**
Bücker, Thorsten	**M55**	**3**	**10 km**	**00:52:24**	**07.12.2025**	**Bergkamen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:43:14**	**26.04.2025**	**Rostock**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:43:47**	**29.03.2025**	**Werl**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:43:11**	**03.05.2025**	**Lippstadt**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:43:38**	**02.11.2025**	**Büren**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:43:53**	**05.12.2025**	**Wiedenbrück**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:44:18**	**21.06.2025**	**Borgholzhausen**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:44:41**	**28.06.2025**	**Ostbevern**
Willingmann, Todt G.	**M60**	**3**	**10 km**	**00:46:33**	**20.09.2025**	**Lüdinghausen**



FLVW Bestenliste 2025
Kreis 32 Unna/Hamm

FLVW Bestenliste 2025

Kreis 32 Unna/Hamm

Stand 23.03.2026 war die Bestenliste 2025 noch nicht veröffentlicht



FLVW Rekordliste
Stand 2025
Kreis 32 Unna/Hamm

FLVW Rekordliste - Stand 2025

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	00:18:41	Walter, Katrin	27.09.2006	Bergkamen-Oberaden	10
2	00:19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.2002	Werl	9
3	00:20:24	Andres, Silke	27.09.2009	Hamm	8
4	00:20:27	Uelzmann, Christine	01.05.2009	Kamen-Methler	7
5	00:20:40	Tölle, Sandra	20.05.2000	Wiedenbrück	6
6	**00:20:46**	**Kul, Sophia Martha**	**12.01.2025**	**Bönen**	**5**
7	00:20:49	Kluge, Silke	07.12.2003	Hamm	4
8	00:20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.1990	Bergkamen-Oberaden	3
9	00:21:19	Voß, Julica	14.09.2019	Hamm-Uentrop	2
10	00:21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.2006	Hamm	1

10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:38:38	Walter, Katrin	28.01.2007	Hamm	10
2	00:41:11	Reisige Muhr, Bettina	23.11.2002	Dortmund	9
3	00:42:09	Kluge, Silke	15.07.2006	Norderney	8
4	00:42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.1988	Lüdinghausen	7
5	00:42:53	Uelzmann, Christine	15.06.2007	Dolberg	6
6	00:42:59	Andres, Silke	11.10.2009	Unna-Lünern	5
7	00:43:38	Voß, Julica	13.05.2018	Grömitz	4
8	00:44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.2007	Ahlen	3
9	00:44:28	Daidok, Eva	12.07.1996	Dülmen-Rorup	2
10	00:44:59	Deutschmann, Jana	04.04.2015	Düsseldorf	1

15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:59:48	Walter, Katrin	11.02.2007	Hamm	10
2	01:03:30	Andres, Silke	08.11.2009	Sundern	9
3	01:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.2003	Hamm	8
4	01:07:00	Kluge, Silke	12.02.2006	Hamm	7
5	01:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.2008	Fröndenberg	6
6	01:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.1990	Hamm	5
7	01:08:38	Voß, Julica	01.12.2019	Herten-Bertlich	4
8	01:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.2007	Werl-Soest	3
9	01:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.2007	Hamm	2
10	01:09:25	Daidok, Eva	14.02.1999	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	01:26:08	Walter, Katrin	25.02.2007	Hamm	10
2	01:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.2001	Paderborn	9
3	01:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.2008	Dortmund	8
4	01:35:48	Kluge, Silke	02.04.2006	Bonn	7
5	01:36:02	Andres, Silke	01.08.2009	Greven	6
6	01:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.1991	Kamen-Methler	5
7	01:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.2005	Bonn	4
8	01:37:59	Voß, Julica	01.05.2019	Kamen-Methler	3
9	01:39:50	Brinkmann, Susanne	31.05.2010	Duisburg	2
10	01:40:26	Daidok, Eva	08.11.1998	Verl	1

Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	03:13:59	Walter, Katrin	23.04.06	Hamburg	10
2	03:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.03	Steinfurt	9
3	03:23:43	Deutschmann, Jana	04.10.15	Köln	8
4	03:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	7
5	03:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	6
6	03:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	5
7	03:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	4
8	03:44:25	Kluge, Silke	09.10.11	Essen	3
9	03:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	2
10	03:48:54	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	29
5	Andres, Silke	28
6	Steinkuhl, Heike	20
7	Pfeffer, Dorothea	17
8	Voß, Julica	13
9	Deutschmann, Jana	9
10	Daidok, Eva	8

Männer

5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:15:34	Serke, Sven	12.10.2014	Unna-Lünern	10
2	00:16:09	Holtmann, Jörg	19.08.1995	Bönen	9
3	00:16:39	Wrede, Michael	19.07.1996	Bergkamen-Oberaden	8
4	00:17:00	Kohrt, Thomas	08.10.1994	Sythen	7
5	00:17:02	Karlsohn, Heinrich	19.07.1996	Bergkamen-Oberaden	6
6	00:17:14	Voß, Marcus	27.09.2009	Hamm	5
7	00:17:20	Schlockermann, Martin	08.12.1996	Hamm	4
8	00:17:29	Stoepel, Hartmut	13.09.1986	Fröndenberg	3
9	00:17:40	Pfeffer, Dirk	16.10.2005	Geseke	2
10	00:17:44	Deimann, Jonas	28.04.2016	Geseke	1

10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:31:36	Serke, Sven	18.04.2015	Lippetal	10
2	00:33:40	Holtmann, Jörg	26.11.1994	Rheine-Mesum	9
3	00:33:59	Wrede, Michael	06.04.1996	Paderborn	8
4	00:34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.1995	Bönen	7
5	00:34:16	Schlockermann, Martin	19.08.1996	Bönen	6
6	00:34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.2003	Hamm	5
7	00:34:58	Sinner, Manuel	09.03.2019	Fröndenberg	4
8	00:35:01	Budde, Klaus	27.03.1994	Bönen	3
9	00:35:32	Voß, Marcus	23.09.2012	Hamm	2
10	00:35:40	Kohrt, Thomas	26.01.1997	Hamm	1

15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:49:11	Serke, Sven	31.12.2010	Werl-Soest	10
2	00:52:29	Wrede, Michael	09.02.1997	Hamm	9
3	00:52:31	Holtmann, Jörg	04.12.1994	Bertlich	8
4	00:52:47	Pfeffer, Dirk	09.02.2003	Hamm	7
5	00:53:27	Voß, Marcus	31.12.2010	Werl-Soest	6
6	00:53:34	Karlsohn, Heinrich	09.02.1997	Hamm	5
7	00:54:09	Budde, Klaus	31.12.1991	Werl	4
8	00:54:32	Schlockermann, Martin	14.02.1999	Hamm	3
9	00:54:45	Kohrt, Thomas	31.12.1993	Werl	2
10	00:54:52	Sinner, Manuel	21.02.2018	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	01:08:30	Serke, Sven	04.04.2015	Paderborn	10
2	01:14:21	Wrede, Michael	01.05.1997	Kamen-Methler	9
3	01:15:13	Sinner, Manuel	24.02.2019	Hamm	8
4	01:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.1997	Kamen-Methler	7
5	01:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.2003	Hamm	6
6	01:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.1993	Unna-Lünern	5
7	01:16:50	Voß, Marcus	01.05.2010	Kamen-Methler	4
8	01:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.1997	Hamm	3
9	01:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.1995	Hamm	2
10	01:18:56	Engel, Manfred	10.05.1990	Selm	1

Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	02:27:03	Serke, Sven	28.09.2014	Berlin	10
2	02:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.1997	Hamburg	9
3	02:38:45	Sinner, Manuel	29.09.2019	Berlin	8
4	02:39:09	Wrede, Michael	01.05.1996	Essen	7
5	02:45:31	Voß, Markus	20.09.2009	Berlin	6
6	02:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.1995	Hannover	5
7	02:45:45	Groß, Herbert	04.10.1987	Berlin	4
8	02:48:22	Fabian, Hans	04.10.1987	Berlin	3
9	02:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.1996	Frankfurt	2
10	02:48:50	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 2025

Erststarts für die Lauffreunde 2025

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Bartmann, Greta	2002	15 km	01:22:36	31.12.2025	Werl-Soest
Engel, Chiara	2000	10 km	00:52:07	31.08.2025	Dortmund
Engel, Holger	1969	10 km	00:56:23	18.06.2025	Dortmund
Ganushevich, Tatyana	1985	10 km	00:55:51	14.12.2025	Hamm
Ganushevich, Tatyana	1985	Halbmarathon	01:58:05	03.10.2025	Dortmund
Kissing, Jens	1974	Halbmarathon	05:02:20	14.06.2025	Ahrweiler
Kissing, Tanja	1977	Halbmarathon	05:02:20	14.06.2025	Ahrweiler
Kopietz, Simone	1973	15 km	01:29:52	31.12.2025	Werl-Soest
Kopietz, Simone	1973	Marathon	05:00:18	26.10.2025	Frankfurt
Kul, Sophia Martha	2012	5 km	00:20:46	12.01.2025	Bönen
Pinger, Sabine	1971	10 km	00:53:20	26.01.2025	Hamm
Pinger, Thomas	1967	10 km	00:48:26	26.01.2025	Hamm
Schulz, Selina	1997	10 km	00:58:42	07.12.2025	Bergkamen
Stöpel, Hartmut	1950	10 km	01:11:14	26.01.2025	Hamm
Stöpel, Hartmut	1950	15 km	01:55:51	09.02.2025	Hamm
Truchel, Holger	1972	5 km	00:30:31	18.06.2025	Dortmund
Vieregge, Rebecca	1985	Marathon	05:39:30	26.10.2025	Frankfurt

Persönliche Bestzeiten 2025

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	00:37:07	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

Ultraleistungen der Lauffreunde 2025

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

Stundenläufe

Name	Jg.	Distanz	Datum	Ort
6-Stunden-Lauf				
Kneer, Jennifer	1984	50,62 km	25.05.2025	Unna
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, Tatya-na	1985	46,23 km	26.07.2025	Bönen
Krähling, Katharina	1983	46,03 km	26.07.2025	Bönen
Schulz, Selina	1997	42,36 km	26.07.2025	Bönen
48-Stunden-Lauf				
Struck, Jan-Philipp	1992	161,6 km	25.05.2025	Unna
Buchholz, Thorsten	1981	70,09 km	25.05.2025	Unna

Ultraläufe

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