

So lief es!



Rückblick 2018

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
info@lauffreundeboenen.de
oder persönlich an mich.

Dann kann ich zumindest die Internetversion korrigieren.

Euer
Jürgen Korvin



Top Ten 2018 Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2018

Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:21:42	Voß, Julica	2003	01.05.18	Kamen-Methler	10
2	00:23:21	Moritz, Janine	1983	01.12.18	Dülmen	9
3	00:25:29	Brinkmann, Susanne	1968	25.05.18	Walstedde	8
4	00:25:46	Maletz, Manuela	1964	15.09.18	Fröndenberg	7
5	00:26:53	Firus, Sandra	1966	25.05.18	Walstedde	6
6	00:28:15	Stoepel, Corinna	1987	25.05.18	Walstedde	5
7	00:28:23	Gutschow, Jutta	1966	19.05.18	Welper	4
8	00:28:28	Dost, Karin	1953	19.05.18	Welper	3
9	00:29:37	Gillmann, Birte	1979	01.05.18	Essen	2
10	00:32:13	Homeyer, Gisela	1949	09.06.18	Werne	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:43:38	Voß, Julica	2003	13.05.18	Grömitz	10
2	00:46:01	Deutschmann, Jana	1987	01.05.18	Kamen-Methler	9
3	00:50:28	Voß-Berkhoff, Heidrun	1969	13.05.18	Grömitz	8
4	00:51:28	Moritz, Janine	1983	14.10.18	Palma de Mallorca	7
5	00:52:13	Maletz, Manuela	1964	10.11.18	Bergkamen-Oberaden	6
6	00:55:15	Lassahn, Manuela	1987	28.01.18	Hamm	5
7	00:55:18	Picker, Jutta	1970	28.01.18	Hamm	4
8	01:00:11	Sommer, Wiebke	1990	19.05.18	Welper	3
9	01:00:30	Homeyer, Gisela	1949	28.01.18	Hamm	2
9	01:03:56	Baur, Barbara	1982	03.10.18	Lippstadt	2

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	01:15:22	Nave, Sandra	1971	31.12.18	Werl-Soest	10
2	01:15:43	Moritz, Janine	1983	31.12.18	Werl-Soest	9
3	01:16:40	Maletz, Manuela	1964	31.12.18	Werl-Soest	8
4	01:19:20	Brinkmann, Susanne	1968	31.12.18	Werl-Soest	7
5	01:24:21	Picker, Jutta	1970	11.02.18	Hamm	6
6	01:24:25	Lassahn, Manuela	1987	11.02.18	Hamm	5
7	01:34:14	Baur, Barbara	1982	31.12.18	Werl-Soest	4
8	01:34:35	Drescher, Lisa	1994	11.02.18	Hamm	3
9	01:34:58	Homeyer, Gisela	1949	11.02.18	Hamm	2
10	01:35:12	Dethlefs, Sina	1991	31.12.18	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	01:45:35	Deutschmann, Jana	1987	21.05.18	Dortmund	10
2	01:52:11	Moritz, Janine	1983	25.02.18	Hamm	9
3	02:01:57	Lassahn, Manuela	1987	25.02.18	Hamm	8
4	02:20:20	Gillmann, Birte	1979	02.12.18	Bertlich	7
5	02:22:25	Homeyer, Gisela	1949	25.02.18	Hamm	6
6	02:27:19	Dethlefs, Sina	1991	14.10.18	Düsseldorf-Duisburg	5
7	02:27:19	Drescher, Lisa	1994	14.10.18	Düsseldorf-Duisburg	5
8	02:29:48	Gutschow, Jutta	1966	22.04.18	Hamm	3
9	02:32:10	Stura-Metzen, Monika	1959	16.06.18	Neuenahr	2
10	02:59:05	Kopietz, Simone	1973	16.06.18	Neuenahr	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	04:08:40	Moritz, Janine	16.09.18	Berlin	10
2	04:32:30	Baur, Barbara	14.10.18	Essen	9
3	04:45:30	Lassahn, Manuela	29.04.18	Düsseldorf	8

Top-Ten Frauen 2018

Platz	Name	Jg.	Punkte	2017 Platz
1	Moritz, Janine	1983	44	1
2	Lassahn, Manuela	1987	26	3
3	Maletz, Manuela	1964	21	1
4	Voß, Julica	2003	20	7
5	Deutschmann, Jana	1987	19	-
6	Brinkmann, Susanne	1968	15	-
7	Baur, Barbara	1982	14	-
8	Homeyer, Gisela	1949	11	-
9	Nave, Sandra	1971	10	9
9	Picker, Jutta	1970	10	4

Top-Ten-Wertung 2018

Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:18:19	Deimann, Jonas	1998	05.05.18	Bocholt	10
2	00:18:33	Hanke, Ingo	1974	24.06.18	Dolberg	9
3	00:18:39	Struck, Jan-Philipp	1992	15.09.18	Fröndenberg	8
4	00:19:29	Munk, Martin	1969	09.06.18	Werne	7
5	00:20:03	Willingmann, Todt G.	1965	09.06.18	Werne	6
6	00:20:13	Zicholl, Christian	1973	09.06.18	Werne	5
7	00:21:23	Münstermann, Marcus	1974	01.05.18	Kamen-Methler	4
8	00:21:42	Voß, Marcus	1968	19.05.18	Welper	3
9	00:22:10	Maletz, Steffen	1995	03.11.18	Herbern	2
10	00:23:28	Brodowski, Dieter	1963	04.12.18	Hamm	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:35:24	Sinner, Manuel	1989	14.01.18	Bönen	10
2	00:38:29	Voß, Marcus	1968	11.11.18	Werl	9
3	00:39:07	Hanke, Ingo	1974	08.09.18	Uentrop	8
4	00:39:56	Deimann, Jonas	1998	01.05.18	Kamen-Methler	7
5	00:40:11	Struck, Jan-Philipp	1992	15.09.18	Fröndenberg	6
6	00:40:33	Willingmann, Todt G.	1965	28.01.18	Hamm	5
7	00:40:46	Zicholl, Christian	1973	28.01.18	Hamm	4
8	00:41:26	Bücker, Thorsten	1965	01.09.18	Enschede	3
9	00:42:11	Munk, Martin	1969	28.01.18	Hamm	2
10	00:44:30	Münstermann, Marcus	1974	14.01.18	Bönen	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	00:54:51	Sinner, Manuel	1989	11.02.18	Hamm	10
2	01:04:16	Willingmann, Todt G.	1965	11.02.18	Hamm	9
3	01:04:58	Zicholl, Christian	1973	11.02.18	Hamm	8
4	01:05:22	Munk, Martin	1969	31.12.18	Werl-Soest	7
5	01:05:27	Struck, Jan-Philipp	1992	11.02.18	Hamm	6
6	01:11:18	Donkiewicz, Carsten	1966	31.12.18	Werl-Soest	5
7	01:12:19	Nave, Markus	1969	31.12.18	Werl-Soest	4
8	01:13:19	Münstermann, Marcus	1974	31.12.18	Werl-Soest	3
9	01:13:35	Grimm, Timo	1976	31.12.18	Werl-Soest	2
10	01:14:13	Wöllert, Michael	1965	31.12.18	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	01:21:15	Sinner, Manuel	1989	03.10.18	Dortmund	10
2	01:24:50	Hanke, Ingo	1974	26.08.18	Gladbeck	9
3	01:25:37	Struck, Jan-Philipp	1992	01.05.18	Kamen-Methler	8
4	01:29:12	Willingmann, Todt G.	1965	25.02.18	Hamm	7
5	01:34:43	Deimann, Jonas	1998	03.10.18	Dortmund	6
6	01:37:14	Deutschmann, Hauke	1983	25.03.18	Venlo	5
7	01:37:14	Munk, Martin	1969	25.03.18	Venlo	5
8	01:42:40	Deimann, Stefan	1969	25.02.18	Hamm	3
9	01:45:05	Flory, Stefan	1964	25.02.18	Hamm	2
10	01:47:07	Schlockermann, Bernd	1972	25.02.18	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	02:44:05	Sinner, Manuel	1989	16.09.18	Berlin	10
2	03:07:40	Hanke, Ingo	1974	29.04.18	Hamburg	9
3	03:09:37	Struck, Jan-Philipp	1992	07.10.18	Köln	8
4	03:21:55	Munk, Martin	1969	16.09.18	Berlin	7
5	03:30:30	Willingmann, Todt G.	1965	02.06.18	Stockholm	6
6	03:55:42	Bücker, Thorsten	1968	17.05.18	Luxemburg	5
7	04:11:20	Deimann, Jonas	1998	16.06.18	Neuenahr	4
8	04:12:17	Münstermann, Marcus	1974	09.09.18	Münster	3
9	04:12:18	Klein, Michael	1965	09.06.18	Münster	2
10	04:40:11	Donkiewicz, Carsten	1966	16.09.18	Berlin	1

Top-Ten-Wertung 2018

Platz	Name	Jg.	Punkte	2017 * Platz
1	Sinner, Manuel	1989	40	4
2	Struck, Jan-Philipp	1992	36	-
3	Hanke, Ingo	1974	35	1
4	Willingmann, Todt G.	1965	33	3
5	Munk, Martin	1969	28	2
6	Deimann, Jonas	1998	27	6
7	Zicholl, Christian	1973	17	8
8	Voß, Marcus	1968	13	-
9	Münstermann, Marcus	1974	10	9
10	Bücker, Thorsten	1968	8	10

* TOP-Twenty

Teilnahme an Läufen



Gesamt

46 Frauen starteten 159-mal bei Läufen und legten 1.845 km zurück.

51 Männer starteten 306-mal bei Läufen und legten 5460 km zurück.

Kombi-Wertung nach Anzahl und Kilometern

Frauen: Anzahl

Platz		Anz.	Punkte
1	Moritz, Janine	17	10
2	Gillmann, Birte	15	9
3	Lassahn, Manuela	12	8
4	Maletz, Manuela	11	7
5	Baur, Barbara	8	6
5	Voß, Julica	8	6
7	Dethlefs, Sina	6	4
7	Homeyer, Gisela	6	4
7	Krähling, Katharina	6	4
10	Picker, Jutta	4	1

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Moritz, Janine	303,58	10
2	Lassahn, Manuela	181,34	9
3	Gillmann, Birte	177,26	8
4	Baur, Barbara	135,20	7
5	Maletz, Manuela	90,08	6
6	Dethlefs, Sina	87,22	5
7	Homeyer, Gisela	71,10	4
8	Krähling, Katharina	66,10	3
9	Picker, Jutta	61,12	2
10	Voß, Julica	60,50	1

Frauen: Kombi-Wertung

Platz		km	Anz.	Add.
1	Moritz, Janine	10	10	20
2	Gillmann, Birte	8	9	17
2	Lassahn, Manuela	9	8	17
4	Maletz, Manuela	6	7	13
4	Baur, Barbara	7	6	13
6	Dethlefs, Sina	5	4	9
7	Homeyer, Gisela	4	4	8
8	Voß, Julica	1	6	7
9	Krähling, Katharina	3	4	7
10	Picker, Jutta	2	1	3

Männer: Anzahl

Platz		Anz.	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	56	10
2	Struck, Jan-Philipp	46	9
3	Werner, Daniel	17	8
4	Klein, Michael	12	7
5	Hanke, Ingo	11	6
5	Maletz, Steffen	10	5
7	Donkiewicz, Carsten	9	4
7	Bücker, Thorsten	9	4
7	Flehsig, Philip	9	4
10	Bücker, Heiko	9	4

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	1667,726	10
2	Willingmann, Todt G.	576,36	9
3	Klein, Michael	500,7	8
4	Werner, Daniel	352,889	7
5	Donkiewicz, Carsten	207,8	6
6	Bücker, Thorsten	150,58	5
7	Hanke, Ingo	149,4	4
8	Munk, Martin	134,42	3
9	Münstermann, Marcus	125,4	2
10	Flehsig, Philip	123,3	1

Männer: Kombi-Wertung

Platz		km	Anz.	Add.
1	Willingmann, Todt G.	10	9	19
1	Struck, Jan-Philipp	9	10	19
3	Werner, Daniel	8	7	15
3	Klein, Michael	7	8	15
5	Hanke, Ingo	6	4	10
5	Donkiewicz, Carsten	4	6	10
7	Bücker, Thorsten	4	5	9
8	Maletz, Steffen	5	0	5
8	Flehsig, Philip	4	1	5
10	Bücker, Heiko	4	0	4
11	Munk, Martin	0	3	3
12	Münstermann, Marcus	0	2	2



**Vereinsrekorde
Frauen + Männer
mit
„ewiger“ Top-Ten-Wertung**

Stand: 29.03.2019

Frauen

5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	18:41	Walter, Katrin	27.09.06	Bergkamen-Oberaden	10
2	19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.02	Werl	9
3	20:24	Andres, Silke	27.09.09	Hamm	8
4	20:27	Uelzmann, Christine	01.05.09	Kamen-Methler	7
5	20:40	Tölle, Sandra	20.05.00	Wiedenbrück	6
6	20:49	Kluge, Silke	07.12.03	Hamm	5
7	20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.90	Bergkamen-Oberaden	4
8	21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.06	Hamm	3
9	21:45	Deutschmann, Jana	30.04.15	Nordkirchen	2
10	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	1

10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	38:38	Walter, Katrin	28.01.07	Hamm	10
2	41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.02	Dortmund	9
3	42:09	Kluge, Silke	15.07.06	Norderney	8
4	42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.88	Lüdinghausen	7
5	42:53	Uelzmann, Christine	15.06.07	Dolberg	6
6	42:59	Andres, Silke	11.10.09	Unna-Lünern	5
7	44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.07	Ahlen	4
8	44:28	Daidok, Eva	12.07.96	Dülmen-Rorup	3
9	44:59	Deutschmann, Jana	04.04.15	Düsseldorf	2
10	45:05	Brinkmann, Susanne	30.01.11	Hamm	1

15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	59:48	Walter, Katrin	11.02.07	Hamm	10
2	1:03:30	Andres, Silke	08.11.09	Sundern	9
3	1:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.03	Hamm	8
4	1:07:00	Kluge, Silke	12.02.06	Hamm	7
5	1:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.08	Fröndenberg	6
6	1:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.90	Hamm	5
7	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.07	Werl-Soest	4
8	1:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.07	Hamm	3
9	1:09:25	Daidok, Eva	14.02.99	Hamm	2
10	1:09:30	Deutschmann, Jana	31.12.14	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:26:08	Walter, Katrin	25.02.07	Hamm	10
2	1:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.01	Paderborn	9
3	1:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.08	Dortmund	8
4	1:35:48	Kluge, Silke	02.04.06	Bonn	7
5	1:36:02	Andres, Silke	01.08.09	Greven	6
6	1:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.91	Kamen-Methler	5
7	1:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.05	Bonn	4
8	1:39:50	Brinkmann, Susanne	31.05.10	Duisburg	2
9	1:40:26	Daidok, Eva	08.11.98	Verl	3
10	1:41:52	Maletz, Manuela	23.02.03	Hamm	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	20
8	Deutschmann, Jana	13
9	Daidok, Eva	11
10	Brinkmann, Susanne	10

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	<u>Sinner, Manuel</u>	<u>09.03.2019</u>	<u>Fröndenberg</u>	<u>4</u>
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	54:51	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	2:39:09	Wrede, Michael	01.05.1996	Essen	8
4	2:44:05	Sinner, Manuel	18.09.2018	Berlin	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	42
3	Karlsohn, Heinrich	34
4	Holtmann, Jörg	32
5	Pfeffer, Dirrk	25
6	Voß, Marcus	23
7	Sinner, Manuel	20
8	Schlockermann, Martin	18
9	Kohrt, Thomas	12
10	Budde, Klaus	7

Kreisbestenliste 2018

Die Meldung für die Kreisbestenliste habe ich erst im März 2019 abgegeben. Das Ergebnis liegt noch nicht vor.

Westfälische Bestenliste 2018

W 65

10 km

1:00:30	Homeyer, Gisela	49	28:01:	Hamm	Platz 8
---------	-----------------	----	--------	------	---------

M 75

10 km

56:08	Kasischke, Ulf	43	28.01.	Hamm	Platz 7
-------	----------------	----	--------	------	---------

Halbmarathon

2:03:54	Kasischke, Ulf	43	25: 01.	Hamm	Platz6
---------	----------------	----	---------	------	--------

Persönliche Bestzeiten bzw. Erststarts 2018

Baur, Barbara	1982	10 km	01:03:56	03.10.2018	Lippstadt
Baur, Barbara	1982	Marathon	04:32:30	14.10.2018	Essen
Baur, Barbara	1982	5 km	00:33:01	04.12.2018	Hamm
Baur, Barbara	1982	15 km	01:34:14	31.12.2018	Werl-Soest
Buchholz, Thorsten	1981	10 km	01:03:56	03.10.2018	Lippstadt
Buchholz, Thorsten	1981	15 km	01:48:04	31.12.2018	Werl-Soest
Deimann, Jonas	1998	Marathon	04:11:20	16.06.2018	Neuenahr
Dethlefs, Sina	1991	Halbmarathon	02:27:19	14.10.2018	Düsseldorf-Duisburg
Dethlefs, Sina	1991	5 km	00:33:00	04.12.2018	Hamm
Dethlefs, Sina	1991	15 km	01:35:12	31.12.2018	Werl-Soest
Donciewicz, Carsten	1966	15 km	01:11:18	31.12.2018	Werl-Soest
Donkiewicz, Carsten	1966	Marathon	04:40:11	16.09.2018	Berlin
Donkiewicz, Sabina	1972	Halbmarathon	03:02:13	16.06.2018	Neuenahr
Dost, Karin	1953	5 km	00:28:28	19.05.2018	Welper
Drescher, Lisa	1994	15 km	01:34:35	11.02.2018	Hamm
Drescher, Lisa	1994	Halbmarathon	02:27:19	14.10.2018	Düsseldorf-Duisburg
Flechsig, Philip	1990	Halbmarathon	01:56:50	25.02.2018	Hamm
Flory, Stefan	1964	10 km	00:46:14	28.01.2018	Hamm
Flory, Stefan	1964	Halbmarathon	01:45:05	25.02.2018	Hamm
Gillmann, Birte	1979	5 km	00:29:37	01.05.2018	Essen
Gillmann, Birte	1979	10 km	01:06:50	01.07.2018	Bremen
Gillmann, Birte	1979	Halbmarathon	02:20:20	02.12.2018	Bertlich
Gillmann, Birte	1979	15 km	01:35:15	31.12.2018	Werl-Soest
Kohl, Victoria	1993	5 km	00:32:26	31.12.2018	Ampen-Soest
Krähling, Katharina	1983	10 km	01:05:17	14.10.2018	Dortmund
Krähling, Katharina	1983	15 km	01:39:57	31.12.2018	Werl-Soest
Lassahn, Manuela	1987	10 km	00:55:15	28.01.2018	Hamm
Lassahn, Manuela	1987	15 km	01:24:25	11.02.2018	Hamm
Lassahn, Manuela	1987	Halbmarathon	02:01:57	25.02.2018	Hamm
Maletz, Steffen	1995	10 km	00:47:48	10.11.2018	Bergkamen-Oberaden
Moritz, Janine	1983	Halbmarathon	01:52:11	25.02.2018	Hamm
Moritz, Janine	1983	Marathon	04:08:40	16.09.2018	Berlin
Moritz, Janine	1983	10 km	00:51:28	14.10.2018	Palma de Mallorca
Moritz, Janine	1983	5 km	00:23:21	01.12.2018	Dülmen
Moritz, Janine	1983	15 km	01:15:43	31.12.2018	Werl-Soest
Nave, Markus	1969	15 km	01:12:19	31.12.2018	Werl-Soest
Nave, Sandra	1971	15 km	01:15:22	31.12.2018	Werl-Soest
Post, Daniel	1980	5 km	00:28:12	09.06.2018	Werne
Sassen, Thomas	1970	15 km	01:48:09	31.12.2018	Werl-Soest
Sinner, Manuel	1989	10 km	00:35:24	14.01.2018	Bönen
Sinner, Manuel	1989	15 km	00:54:51	11.02.2018	Hamm
Sinner, Manuel	1989	Marathon	02:44:05	16.09.2018	Berlin
Sinner, Manuel	1989	Halbmarathon	01:21:15	03.10.2018	Dortmund

Sommer, Wiebke	1990	10 km	01:00:11	19.05.2018	Welver
Sommer, Wiebke	1990	5 km	00:32:26	31.12.2018	Ampen-Soest
Struck, Jan-Philipp	1992	15 km	01:05:27	11.02.2018	Hamm
Struck, Jan-Philipp	1992	6-Std.Lauf	67,082 km	10.03.2018	Rheine
Struck, Jan-Philipp	1992	Halbmarathon	01:25:37	01.05.2018	Kamen-Methler
Struck, Jan-Philipp	1992	100 km	09:38:39	05.05.2018	Wuppertal
Struck, Jan-Philipp	1992	5 km	00:18:39	15.09.2018	Fröndenberg
Struck, Jan-Philipp	1992	10 km	00:40:11	15.09.2018	Fröndenberg
Struck, Jan-Philipp	1992	Marathon	03:09:37	07.10.2018	Köln
Stura-Metzen, Monika	1959	Halbmarathon	02:32:10	16.06.2018	Neuenahr
Stura-Metzen, Monika	1959	10 km	01:05:44	14.10.2018	Palma de Mallorca
Voß, Julica	2003	5 km	00:21:42	01.05.2018	Kamen-Methler
Voß, Julica	2003	10 km	00:43:38	13.05.2018	Grömitz
Werner, Daniel	1973	10 km	00:55:15	19.05.2018	Welver
Werner, Daniel	1973	6-Std.Lauf	41,8 km	28.07.2018	Bönen
Werner, Daniel	1973	Halbmarathon	02:05:40	14.10.2018	Düsseldorf-Duisburg
Werner, Daniel	1973	5 km	00:24:13	04.12.2018	Hamm
Werner, Daniel	1973	15 km	01:18:55	31.12.2018	Werl-Soest

Bestleistungen in 2019

Janine Moritz: 10 km 47:28 Min. - 27. 01.

Monika Stura-Metzen: 10 km – 59:43 Min. – 27.01.

Manuel Sinner: HM – 1:15:13 Std. – 24.02.

Monika Stura-Metzen: HM – 2:15:03 Std. – 24.02.

Alle gelaufen in Hamm

Manuel Sinner: 10 km – 34:58 Min. – 09.03. in Fröndenberg

Jan-Philipp Struck: 6.-Std.-Lauf – 72,030 km

Daniel Werner: 6.-Std.-Lauf – 48,500 km

gelaufen am 09.03. in Warendorf