

Jahresrückblick 2019

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl

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.

Worum geht es?

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

Wer waren die Schnellsten ?

TOP Ten Wertung der Frauen und Männer

Vereinsrekorde

Bestzeiten | Bestleistungen | Erststarts

Bestenlisten

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

60 Frauen

2.982 km

217 Starts

2018 waren es

46 Frauen - 1.845 km - 159 Starts

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

65 Männer

6568 km

359 Starts

2018 waren es

51 Männer – 5.460 km - 306 Starts

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

Kombinationswertung

Frauen: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	Moritz, Janine	25	10
2	Gillmann, Birte	22	9
3	Sommer, Wiebke	10	8
3	Vieregge, Rebecca	10	8
3	Willingmann, Nele	10	8
6	Baur, Barbara	9	5
7	Homeyer, Gisela	8	4
8	Dethlefs, Sina	7	3
9	Lassahn, Manuela	6	2
9	Korte, Adeline	6	2
9	Donkiewicz, Sabina	6	2
9	Reisige-Muhr, Bettina	6	2

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Gillmann, Birte	484	10
2	Moritz, Janine	456	9
3	Baur, Barbara	256	8
4	Vieregge, Rebecca	201	7
5	Sommer, Wiebke	148	6
6	Dethlefs, Sina	100	5
7	Homeyer, Gisela	91	4
8	Stura-Metzen, Monika	87	3
9	Reisige-Muhr, Bettina	82	2
10	Korte, Adeline	77	1

Kombi-Wertung Frauen

Platz		Anzahl	km	Add.
1	Gillmann, Birte	9	10	19
1	Moritz, Janine	10	9	19
3	Vieregge, Rebecca	8	7	15
4	Sommer, Wiebke	8	6	14
5	Baur, Barbara	5	8	13
6	Dethlefs, Sina	3	5	8
6	Homeyer, Gisela	4	4	8
6	Willingmann, Nele	8	0	8
9	Reisige-Muhr, Bettina	2	2	4
10	Korte, Adeline	2	1	3
10	Stura-Metzen, Monika	0	3	3
12	Donkiewicz, Sabina	2	0	2

Männer: Anzahl

Platz		Starts	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	31	10
2	Struck, Jan-Philipp	27	9
3	Werner, Daniel	26	8
4	Deimann, Stefan	22	7
5	Buchholz, Thorsten	19	6
5	Klein, Michael	19	6
7	Bücker, Thorsten	15	4
8	Hanke, Ingo	14	3
9	Maletz, Steffen	12	2
9	Münstermann, Marcus	12	2

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	1384	10
2	Werner, Daniel	751	9
3	Klein, Michael	574	8
4	Flory, Michael	337	7
5	Deimann, Stefan	279	6
6	Buchholz, Thorsten	265	5
7	Willingmann, Todt G.	265	4
8	Hanke, Ingo	191	3
9	Munk, Martin	187	2
10	Münstermann, Marcus	183	1

Kombi-Wertung Männer

Platz		Anzahl	km	Add.
1	Struck, Jan-Philipp	9	10	19
2	Werner, Daniel	8	9	17
3	Klein, Michael	6	8	14
3	Willingmann, Todt G.	10	4	14
5	Deimann, Stefan	7	6	13
6	Buchholz, Thorsten	6	5	11
7	Flory, Michael	0	7	7
8	Hanke, Ingo	3	3	6
9	Bücker, Thorsten	4	0	4
10	Münstermann, Marcus	2	1	3

Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	21:19	Voß, Julica	14.09.	Hamm-Uentrop	10
2	23:24	Moritz, Janine	09.03.	Fröndenberg	9
3	24:38	Maletz, Manuela	11.02.	Hamm	8
4	25:01	Willingmann, Nele	02.11.	Herbern	7
5	27:57	Stoepel, Daniela	08.12.	Hamm	6
6	28:17	Sommer, Wiebke	11.02.	Hamm	5
6	28:17	Baur, Barbara	11.02.	Hamm	5
8	29:13	Lassahn, Manuela	14.09.	Hamm-Uentrop	3
9	29:22	Homeyer, Gisela	09.03.	Fröndenberg	2
10	29:26	Gillmann, Birte	11.02.	Hamm	1

Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	45:47	Voß, Julica	13.01.	Bönen	10
2	46:24	Reisige-Muhr, Bettina	27.01.	Hamm	9
3	47:28	Moritz, Janine	27.01.	Hamm	8
4	50:52	Pfeffer, Dorothea	28.03.	Bonn	7
5	51:06	Korte, Adeline	08.12.	Hamm	6
6	51:36	Maletz, Manuela	27.01.	Hamm	5
7	57:12	Sommer, Wiebke	13.01.	Bönen	4
8	57:39	Drescher, Lisa	27.01.	Hamm	3
9	57:58	Picker, Jutta	13.01.	Bönen	2
9	59:06	Dethlefs, Sina	27.01.	Hamm	1

Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:08:38	Voß, Julica	01.12.	Bertlich	10
2	1:09:44	Reisige-Muhr, Bettina	10.02	Hamm	9
3	1:13:46	Nave, Sandra	31.12.	Werl-Soest	8
4	1:16:03	Moritz, Janine	10.02	Hamm	7
5	1:17:04	Baur, Barbara	31.12.	Werl-Soest	6
6	1:20:22	Maletz, Manuela	10.02	Hamm	5
7	1:30:03	Kissing, Tanja	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:30:19	Lissner, Karenina	31.12.	Werl-Soest	3
9	1:37:27	Gillmann, Birte	31.12.	Werl-Soest	2
10	1:39:31	Sommer, Wiebke	10.02	Hamm	1

Top Ten Frauen - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:37:59	Voß, Julica	01.02.	Kamen	10
2	1:38:29	Reisige-Muhr, Bettina	24.02	Hamm	9
3	1:46:57	Moritz, Janine	06.10.	Bremen	8
4	1:50:10	Baur, Barbara	12.02.	Hamm	7
5	1:51:58	Pfeffer, Dorothea	15.09.	Köln	6
6	2:02:11	Korte, Adeline	06.10.	Bremen	5
7	2:04:45	Kul, Ann-Kristin	31.03.	Venlo	4
8	2:13:50	Gillmann, Birte	06.10.	Bremen	3
9	2:15:03	Stura-Metzen, Monika	24.02	Hamm	2
10	2:22:26	Homeyer, Gisela	24.02	Hamm	1

Top Ten Frauen - Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	3:52:52	Moritz, Janine	27.10.	Frankfurt	10
2	4:21:35	Baur, Barbara	13.10.	Essen	9
3	4:58:34	Gillmann, Birte	27. 10.	Frankfurt	8

Top Ten Frauen 2019

Platz		Jg.	Punkte	Platz 2018
5	Manuela Maletz	1964	18	3
6	Birte Gillmann	1979	14	—
7	Dorothea Pfeffer	1961	13	—
8	Adeline Korte	1980	11	—
9	Wibke Sommer	1990	10	—
10	Sandra Nave	1971	8	9

Platz 3

Bettina Reisige-Muhr (Jg. 1967) = 27 Punkte
2018 nicht platziert

10 km in 46:26 Min. am 27.01. in Hamm = 9 P.
15 km in 1:09:44 Std. am 10.02. in Hamm = 9 P.
HM in 1:38:29 Std. am 24.02. in Hamm = 9 P.

Platz 3

Barbara Baur (Jg. 1982) = 27 Punkte
2018 Platz 7

5 km in 28:17 Min. am 11.05. in Hamm = 5 P.

15 km in 1:17:04 Std. am 31.12. von
Werl nach Soest = 6 P.

HM in 1:50:10 Std. am 12.05. in Hamm = 7 P.

M in 4:21:35 Std. am 13.10. in Essen = 9 P.

Platz 2

Julica Voß (Jg. 2003) = 40 Punkte
2018 Platz 4

5 km in 21:19 Min. am 14.09.
in Hamm-Uentrop = 10 P.

10 km in 45:47 Min. am 13.01. in Bönen = 10 P.

15 km in 1:08:38 Std. am 01.12. in Bertlich = 10 P.

HM in 1:37:59 Std. am 01.05.
in Kamen-Methler = 10 P.



Platz 1

Janine Moritz = 42 Punkte
2018 = Platz 1

5 km in 23:24 Min. am 09.03. in
Fröndenberg = 9 P.

10 km in 47:28 Min. am 27.01. in Hamm = 8 P.

15 km in 1:16:03 Std. am 31.12.

von Werl nach Soest = 7 P.

HM in 1:46:57 Std. am 06.10. in Bremen = 8 P.

M in 3:52:52 Std. am 27.10. in Frankfurt = 10 P.

Top Ten Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	18:38	Hanke, Ingo	01.05.	Kamen	10
2	19:42	Zicholl, Christian	01.05.	Kamen	9
3	19:56	Struck, Jan-Philipp	10.11.	Bergk.-Oberaden	8
4	20:09	Willingmann, Todt G.	08.12.	Hamm	7
5	20:42	Munk, Martin	08.12.	Hamm	6
6	21:18	Maletz, Steffen	15.06.	Werne	5
7	21:19	Voß, Marcus	14.09.	Hamm-Uentrop	4
8	21:22	Münstermann, Marcus	01.05.	Kamen	3
9	21:57	Bartmann, Ralf	31.03.	Werl	2
10	22:10	Bücker, Thorsten	09.03.	Fröndenberg	1

Top Ten Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	34:58	Sinner, Manuel	09.03.	Fröndenberg	10
2	38:25	Hanke, Ingo	05.05.	Bochum	9
3	38:41	Deutschmann, Hauke	27.01.	Hamm	8
4	39:47	Willingmann, Todt G.	15.12.	Witten	7
5	42:24	Munk, Martin	04.09.	Bönen	6
6	42:54	Struck, Jan-Philipp	27.01.	Hamm	5
7	43:00	Gerling, Thorsten	27.01.	Hamm	4
8	44:43	Bartmann, Ralf	27.01.	Hamm	3
9	44:49	Weier, Holger	13.01.	Bönen	2
10	45:30	Voß, Marcus	13.01.	Bönen	1

Top Ten Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	58:29	Sinner, Manuel	10.02.	Hamm	10
2	1:00:25	Deutschmann, Hauke	10.02.	Hamm	9
3	1:00:32	Hanke, Ingo	10.02.	Hamm	8
4	1:01:47	Willingmann, Todt G.	31.12.	Werl-Soest	7
5	1:05:04	Gerling, Thorsten	10.02.	Hamm	6
6	1:05:47	Munk, Martin	10.02.	Hamm	5
7	1:07:20	Maletz, Steffen	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:08:40	Voß, Marcus	01.12.	Bertlich	3
9	1:11:05	Bartmann, Ralf	10.02.	Hamm	2
10	1:11:20	Bücker, Thorsten	31.12.	Werl-Soest	1

Top Ten Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:15:13	Sinner, Manuel	24.02.	Hamm	10
2	1:24:00	Hanke, Ingo	24.02.	Hamm	9
3	1:25:15	Struck, Jan-Philipp	01.05.	Kamen	8
4	1:28:38	Kul, Thomas	31.03.	Venlo	7
5	1:30:50	Gerling, Thorsten	24.02.	Hamm	6
6	1:31:11	Munk, Martin	31.03.	Venlo	5
7	1:32:53	Willingmann, Todt G.	12.05.	Hamm	4
8	1:36:44	Deutschmann, Hauke	31.03.	Venlo	3
9	1:38:05	Voß, Marcus	01.05.	Kamen	2
10	1:41:55	Bücker, Thorsten	24.02.	Hamm	1

Top Ten Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	2:38:45	Sinner, Manuel	29.09.	Berlin	10
2	3:13:31	Struck, Jan-Philipp	06.10.	Bremen	9
3	3:27:33	Hanke, Ingo	13.10.	Köln	8
4	3:27:57	Munk, Martin	29.09.	Berlin	7
5	4:20:52	Deimann, Stefan	06.10.	Bremen	6
6	4:23:53	Münstermann, Marcus	08.09.	Münster	5
7	5:13:36	Flehsig, Philip	19.05.	Gelsenkirchen	4
8	5:52:36	Klein, Michael	15.06.	Bad Neuenahr	3

Top Ten Männer 2019

Platz		Jg.	Punkte	Platz 2018
4	Martin Munk	1969	30	2
5	Todt G. Willingmann	1965	25	4
6	Hauke Deutschmann	1982	20	—
7	Thorsten Gerling	1990	16	—
8	Marcus Voß	1968	10	8
9	Steffen Maletz	1995	9	—
9	Christian Zicholl	1973	9	—

Platz 3

Jan-Philipp Struck (Jg. 1992) = 30 Punkte
2018 = Platz 2

5 km in 19:56 Min. am 10.11.

in Bergkamen-Oberaden = 8 P.

10 km in 42:54 Min. am 27.01. in Hamm = 5 P.

HM in 1:25:15 Std. 01.05. in Kamen-Methler = 8 P.

M in 3:13:31 Std. am 06.10. in Bremen = 9 P.

Platz 2

Manuel Sinner (Jg. 1989) = 40 Punkte
2018 = Platz 1

10 km in 34:58 Min. am 09.03. in Fröndenberg = 10 P.

15 km in 58:29 Min. am 10.02. in Hamm = 10 P.

HM in 1:15:13 Std. am 24.02. in Hamm = 10 P.

M in 2:38:45 Std. am 29.09. in Berlin = 10 P.

Platz 1
Ingo Hanke = 44 Punkte
2018 = Platz 3



5 km in 18:38 Min. am 01.05. in Kamen = 10 P.
10 km in 38:25 Min. am 05,05. in Bochum = 9 P.
15 km in 1:00:32 Std. am 10.02. in Hamm = 8 P.
HM in 1:24:00 Std. am 24.02. in Hamm = 9 P.
M in 3:27:33 Std. am 13.10. in Köln = 8 P.

Vereinsrekorde
Ewige 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
<u>8</u>	<u>21:19</u>	<u>Voß, Julica</u>	<u>14.09.2019</u>	<u>Hamm-Uentrop</u>	<u>3</u>
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
<u>7</u>	<u>1:08:38</u>	<u>Voß, Julica</u>	<u>01.12.2019</u>	<u>Herten-Bertlich</u>	<u>4</u>
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

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
<u>8</u>	<u>1:37:59</u>	<u>Voß, Julica</u>	<u>01.05.2019</u>	<u>Kamen-Methler</u>	<u>3</u>
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	Name	Datum	Ort	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

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
<u>8</u>	<u>Voß, Julica</u>	<u>14</u>
9	Deutschmann, Jana	9
10	Daidok, Eva	8

Wer ist am längsten in der ewigen Top-
Wertung vertreten?

Heike Steinkuhl

mit einer Zeit von

42:30 Min. für 10 km seit dem 08.05.1988

1:08:21 Std. für 15 km seit dem 20.02.1990

20:59 Min. für 5 km seit dem 27.10.1990

Vereinsrekorde
Ewige TOP-Ten-Wertung

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
<u>7</u>	<u>34:58</u>	<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	54:52	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
<u>3</u>	<u>1:15:13</u>	<u>Sinner, Manuel</u>	<u>24.02.2019</u>	<u>Hamm</u>	<u>8</u>
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
<u>3</u>	<u>2:38:45</u>	<u>Sinner, Manuel</u>	<u>29.09.2019</u>	<u>Berlin</u>	<u>8</u>
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
<u>7</u>	<u>Sinner, Manuel</u>	<u>21</u>
8	Schlockermann, Martin	18
9	Kohrt, Thomas	12
10	Budde, Klaus	7

Wer ist am längsten in der ewigen Top-
Wertung vertreten?

Hartmut Stoepel mit einer 5 km-Zeit von
17:29 Min. seit dem 13.09.1986

Herbert Groß mit einer Marathonzeit von
2:45:45 Std. und Hans Fabian mit einer
Marathonzeit von 2:48:22 Std.
seit dem 04.10.1987

Erster offizieller Marathonlauf in 2019

Birte Gillmann in 4:58:34 Std.
am 22.10. in Frankfurt

Bestleistung über 100 km

Jan-Philipp Struck (Jg. 1992)

9:07:02 Std. am 04.05.2019 in Wuppertal

Erststart über 100 km

Michael Flory (Jg. 1963)

16:14:07 Std. am 06.09.2019 in Reken

(Genau waren es 100,8 km, gelauefn
im Rahmen eines 24-Std.-Laufes)

Bestleistung im 6-Stunden-Lauf

Jan-Philipp Struck (Jg. 1992)

72,03 km am 09.03.2019 in Warendorf

Daniel Werner (Jg. 1973)

48,5 km am 09.03.2019 in Warendorf

Persönliche Bestzeiten bzw. Erststarts 2019

Ohne Anspruch auf
Vollständigkeit und Richtigkeit

Korrekturen bitte an
info@lauffreundeboenen.de

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Battal, Majid	1990	15 km	01:19:24	31. Dez	Werl-Soest
Battal, Majid	1990	Halbmarathon	01:46:25	06. Okt	Bremen
Baur, Barbara	1982	5 km	00:28:17	11. Mai	Hamm
Baur, Barbara	1982	15 km	01:17:04	31. Dez	Werl-Soest
Baur, Barbara	1982	Halbmarathon	01:50:10	12. Mai	Hamm
Baur, Barbara	1982	Marathon	04:21:35	13. Okt	Essen
Borgschulte, Thorsten	1969	15 km	01:30:00	31. Dez	Werl-Soest
Buchholz, Thorsten	1981	5 km	00:26:41	25. Aug	Dortmund
Buchholz, Thorsten	1981	10 km	00:58:56	04. Sept.	Bönen
Buchholz, Thorsten	1981	15 km	01:31:32	31. Dez	Werl-Soest
Buchholz, Thorsten	1981	Halbmarathon	02:12:57	03. Okt	Dortmund
Dethlefs, Sina	1991	10 km	00:59:06	27. Jan	Hamm
Dethlefs, Sina	1991	Halbmarathon	02:40:03	31. Mrz	Venlo
Drescher, Lisa	1994	5 km	00:32:33	31. Dez	Ampen-Soest
Drescher, Lisa	1994	10 km	00:57:39	27. Jan	Hamm
Flory, Daniela	1969	5 km	00:30:01	31. Dez	Ampen-Soest
Gerling, Thorsten	1990	10 km	00:43:00	27. Jan	Hamm
Gerling, Thorsten	1990	15 km	01:05:04	10. Feb	Hamm
Gerling, Thorsten	1990	Halbmarathon	01:30:50	24. Feb	Hamm

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Gillmann, Birte	1979	5 km	00:29:26	11. Mai	Hamm
Gillmann, Birte	1979	10 km	01:02:45	14. Apr	Berlin
Gillmann, Birte	1979	Halbmarathon	02:13:50	06. Okt	Bremen
Gillmann, Birte	1979	Marathon	04:58:34	27. Okt	Frankfurt
Grabbe, Joaquin	2002	15 km	01:24:54	31. Dez	Werl-Soest
Kissing, Tanja	1977	15 km	01:30:03	31. Dez	Werl-Soest
Kohl, Victoria	1993	10 km	01:12:20	27. Jan	Hamm
Korte, Adeline	1980	10 km	00:51:10	14. Sep	Hamm-Uentrop
Korte, Adeline	1980	Halbmarathon	02:02:11	06. Okt	Bremen
Köster, Julien	1997	5 km	00:22:24	08. Dez	Hamm
Köster, Julien	1997	15 km	01:14:27	31. Dez	Werl-Soest
Kul, Thomas	1980	Halbmarathon	01:28:38	31. Mrz	Venlo
Lissner, Karenina	1993	5 km	00:33:13	08. Dez	Hamm
Lissner, Karenina	1993	15 km	01:30:19	31. Dez	Werl-Soest
Maletz, Steffen	1995	15 km	01:07:20	31. Dez	Werl-Soest
Merlo, Laura	1991	5 km	00:38:03	30. Jun	Menden
Merlo, Laura	1991	10 km	01:06:35	15. Jun	Werne
Moritz, Janine	1983	10 km	00:47:28	27. Jan	Hamm
Moritz, Janine	1983	Halbmarathon	01:46:57	06. Okt	Bremen
Moritz, Janine	1983	Marathon	03:52:52	27. Okt	Frankfurt
Nave, Sandra	1971	15 km	01:13:46	31. Dez	Werl-Soest

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

Name	Jg.	Wettbewerb	Zeit	Datum	Ort
Post, Melanie	1981	5 km	00:32:28	15. Jun	Werne
Sassen, Thomas	1979	10 km	00:57:57	31. Mrz	Venlo
Sassen, Thomas	1970	15 km	01:27:47	06. Jan	Dortmund
Sassen, Thomas	1979	Halbmarathon	02:12:55	03. Okt	Dortmund
Schiller, Carola	1967	5 km	00:40:22	31. Dez	Ampen-Soest
Sinner, Manuel	1989	10 km	00:34:58	09. Mrz	Fröndenberg
Sinner, Manuel	1989	Halbmarathon	01:15:13	24. Feb	Hamm
Sinner, Manuel	1989	Marathon	02:38:45	29. Sep	Berlin
Sommer, Wiebke	1990	5 km	00:28:17	11. Mai	Hamm
Struck, Jan-Philipp	1992	Halbmarathon	01:25:15	01. Mai	Kamen
Stura-Metzen, Monika	1959	10 km	00:59:43	27. Jan	Hamm
Stura-Metzen, Monika	1959	Halbmarathon	02:15:03	24. Feb	Hamm
Vierегge, Rebecca	1985	15 km	01:46:58	31. Dez	Werl-Soest
Vierегge, Rebecca	1985	Halbmarathon	02:40:03	31. Mrz	Venlo
Voß, Julica	2003	5 km	00:21:19	14. Sep	Hamm-Uentrop
Voß, Julica	2003	15 km	01:08:38	01. Dez	Bertlich
Voß, Julica	2003	Halbmarathon	01:37:59	01. Mai	Kamen
Weier, Holger	1966	10 km	00:44:49	13. Jan	Bönen
Weist, Mirko	1978	Halbmarathon	02:39:16	03. Okt	Dortmund
Werner, Daniel	1973	10 km	00:51:16	10. Nov	Werl
Werner, Daniel	1973	Halbmarathon	01:55:22	12. Mai	Hamm

Ultraleistungen

Ultra = alles über die Marathondistanz hinaus

6-Stunden-Lauf

Werner, Daniel	1973	48,5 km	Warendorf	09. Mrz
Struck, Jan-Philipp	1992	72,03 km	Warendorf	09. Mrz

24-Stunden-Lauf

Struck, Jan-Philipp	1992	147,96 km	Arnsberg	12. Okt.
---------------------	------	-----------	----------	----------

100 km

Struck, Jan-Philipp	1992	09:07:02	Wuppertal	04. Mai
---------------------	------	----------	-----------	---------

100,8 km

Flory, Michael	1963	16:14:07	Reken	06. Sep
----------------	------	----------	-------	---------

Gelaufen im Rahmen eines 24-Stunden-Laufes

Kreisbestenliste

?

Zur Zeit gibt es leider
keine!

Westfälische Bestenliste 2019

W 70

10 km

59:21 Homeyer, Gisela Jg. 1949 31.03. Werl Platz 2

Halbmarathon

2:22:26 Homeyer, Gisela Jg. 1949 24.02. Hamm Platz 3

M 75

10 km

58:52 Kasischke, Ulf Jg. 1943 31.03. Werl Platz 10

Halbmarathon

2:17:05 Kasischke, Ulf Jg. 1943 24.02. Hamm Platz 6

Kreisrekorde (inoffiziell)

Frauen

100 km

8:57:51 Std. Dorothea Pfeffer 05.04.08 Kienbaun

10 km

34:56 Min. Gerlinde Püttmann * 23.01.82 Hamm

Marathon

2:43:32 Std. Gerlinde Püttmann * 10.04.82 Nürnberg

Männer

5 km

15:34 Min. Sven Serke 12.10.14 Unna-Lünern

15 km

49:11 Min. Sven Serke 31.12.10 Werl-Soest

Halbmarathon

1:08:30 Std. Sven Serke 04.04.15 Paderborn

* Für LAZ Hamm

Das war das Laufjahr 2019!!!

Zum Abschluss!!!

Haruki Murakami - Schriftsteller und
Marathonläufer

Vom Laufen habe ich gelernt, meinen
Fähigkeiten zu vertrauen.

Ich habe gelernt, wie viel ich mir zumuten darf,
wann ich eine Pause brauche und wann die
Pause zu lang ist.

Wenn ich laufe, leert sich mein Geist.