

So lief es!



Rückblick 2019

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

Starts und Kilometer



Gesamt

60 Frauen gingen 217-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 2981,59 km zurück.

Im Jahr zuvor waren es 46 Frauen, 159 Laufveranstaltungen und 1.845 km.

65 Männer gingen 369-mal bei Laufveranstaltungen an den Start und legten 6567,84 km zurück.

Im Jahr zuvor waren es 51 Männer, 306 Laufveranstaltungen und 5460 km.

Kombi-Wertung nach Starts und Kilometern

Frauen: Starts

Platz		Starts	Punkte
1	Moritz, Janine	25	10
2	Gillmann, Birte	22	9
3	Sommer, Wiebke	10	8
3	Vierregge, 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	456,12	9
3	Baur, Barbara	256,18	8
4	Vierregge, Rebecca	201,02	7
5	Sommer, Wiebke	148,17	6
6	Dethlefs, Sina	99,68	5
7	Homeyer, Gisela	91	4
8	Stura-Metzen, Monika	87,415	3
9	Reisige-Muhr, Bettina	82,35	2
10	Korte, Adeline	77	1

Frauen: Kombi-Wertung

Platz		Starts	km.	Add.
1	Gillmann, Birte	9	10	19
1	Moritz, Janine	10	9	19
3	Vierregge, 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
12	Lassahn, Manuela	2	0	2

Männer: Starts

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	1383,8	10
2	Werner, Daniel	750,65	9
3	Klein, Michael	574	8
4	Flory, Michael	337	7
5	Deimann, Stefan	279,36	6
6	Buchholz, Thorsten	265,05	5
7	Willingmann, Todt G.	264,79	4
8	Hanke, Ingo	191	3
9	Munk, Martin	186,7	2
10	Münstermann, Marcus	182,6	1

Männer: Kombi-Wertung

Platz		Starts	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
11	Maletz, Steffen	2	0	2
11	Munk, Martin	0	2	2



Top Ten 2019 Frauen & Männer

Top-Ten-Wertung 2019

Frauen

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	21:19	Voß, Julica	2003	14. Sep	Hamm-Uentrop	10
2	23:24	Moritz, Janine	1983	09. Mrz	Fröndenberg	9
3	24:38	Maletz, Manuela	1964	11. Mai	Hamm	8
4	25:01	Willingmann, Nele	2007	02. Nov	Herbern	7
5	27:57	Stoepel, Daniela	1990	08. Dez	Hamm	6
6	28:17	Sommer, Wiebke	1990	11. Mai	Hamm	5
6	28:17	Baur, Barbara	1982	11. Mai	Hamm	5
8	29:13	Lassahn, Manuela	1987	14. Sep	Hamm-Uentrop	3
9	29:22	Homeyer, Gisela	1949	09. Mrz	Fröndenberg	2
10	29:26	Gillmann, Birte	1979	11. Mai	Hamm	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	45:47	Voß, Julica	2003	13. Jan	Bönen	10
2	46:24	Reisige-Muhr, Bettina	1967	27. Jan	Hamm	9
3	47:28	Moritz, Janine	1983	27. Jan	Hamm	8
4	50:52	Pfeffer, Dorothea	1961	28. Mrz	Bonn	7
5	51:06	Korte, Adeline	1980	08. Dez	Hamm	6
6	51:36	Maletz, Manuela	1964	27. Jan	Hamm	5
7	57:12	Sommer, Wiebke	1990	13. Jan	Bönen	4
8	57:39	Drescher, Lisa	1994	27. Jan	Hamm	3
9	57:58	Picker, Jutta	1970	13. Jan	Bönen	2
9	59:06	Dethlefs, Sina	1991	27. Jan	Hamm	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:08:38	Voß, Julica	2003	01. Dez	Bertlich	10
2	1:09:44	Reisige-Muhr, Bettina	1967	10. Feb	Hamm	9
3	1:13:46	Nave, Sandra	1971	31. Dez	Werl-Soest	8
4	1:16:03	Moritz, Janine	1983	10. Feb	Hamm	7
5	1:17:04	Baur, Barbara	1982	31. Dez	Werl-Soest	6
6	1:20:22	Maletz, Manuela	1964	10. Feb	Hamm	5
7	1:30:03	Kissing, Tanja	1977	31. Dez	Werl-Soest	4
8	1:30:19	Lissner, Karenina	1993	31. Dez	Werl-Soest	3
9	1:37:27	Gillmann, Birte	1979	31. Dez	Werl-Soest	2
10	1:39:31	Sommer, Wiebke	1990	10. Feb	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:37:59	Voß, Julica	2003	01. Mai	Kamen	10
2	1:38:29	Reisige-Muhr, Bettina	1967	24. Feb	Hamm	9
3	1:46:57	Moritz, Janine	1983	06. Okt	Bremen	8
4	1:50:10	Baur, Barbara	1982	12. Mai	Hamm	7
5	1:51:58	Pfeffer, Dorothea	1961	15. Sep	Köln	6
6	2:02:11	Korte, Adeline	1980	06. Okt	Bremen	5
7	2:04:45	Kul, Ann-Kristin	1984	31. Mrz	Venlo	4
8	2:13:50	Gillmann, Birte	1979	06. Okt	Bremen	3
9	2:15:03	Stura-Metzen, Monika	1959	24. Feb	Hamm	2
10	2:22:26	Homeyer, Gisela	1949	24. Feb	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	3:52:52	Moritz, Janine	1983	27. Okt	Frankfurt	10
2	4:21:35	Baur, Barbara	1982	13. Okt	Essen	9
3	4:58:34	Gillmann, Birte	1979	27. Okt	Frankfurt	8

Top-Ten Frauen 2019

Platz		Jg.	Punkte	Platz 2018
1	Moritz, Janine	1983	42	1
2	Voß, Julica	2003	40	4
3	Baur, Barbara	1982	27	7
3	Reisige-Muhr, Bettina	1967	27	-
5	Maletz, Manuela	1964	18	3
6	Gillmann, Birte	1979	14	-
7	Pfeffer, Dorothea	1961	13	-
8	Korte, Adeline	1980	11	-
9	Sommer, Wiebke	1990	10	-
10	Nave, Sandra	1971	8	9

Top-Ten-Wertung 2019

Männer

5 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	18:38	Hanke, Ingo	1974	01. Mai	Kamen	10
2	19:42	Zicholl, Christian	1973	01. Mai	Kamen	9
3	19:56	Struck, Jan-Philipp	1992	10. Nov	Bergkamen-Oberaden	8
4	20:09	Willingmann, Todt G.	1965	08. Dez	Hamm	7
5	20:42	Munk, Martin	1969	08. Dez	Hamm	6
6	21:18	Maletz, Steffen	1995	15. Jun	Werne	5
7	21:19	Voß, Marcus	1968	14. Sep	Hamm-Uentrop	4
8	21:22	Münstermann, Marcus	1974	01. Mai	Kamen	3
9	21:57	Bartmann, Ralf	1966	31. Mrz	Werl	2
10	22:10	Bücker, Thorsten	1968	09. Mrz	Fröndenberg	1

10 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	34:58	Sinner, Manuel	1989	09. Mrz	Fröndenberg	10
2	38:25	Hanke, Ingo	1974	05. Mai	Bochum	9
3	38:41	Deutschmann, Hauke	1982	27. Jan	Hamm	8
4	39:47	Willingmann, Todt G.	1965	15. Dez	Witten	7
5	42:24	Munk, Martin	1969	04. Sep	Bönen	6
6	42:54	Struck, Jan-Philipp	1992	27. Jan	Hamm	5
7	43:00	Gerling, Thorsten	1990	27. Jan	Hamm	4
8	44:43	Bartmann, Ralf	1966	27. Jan	Hamm	3
9	44:49	Weier, Holger	1966	13. Jan	Bönen	2
10	45:30	Voß, Marcus	1968	13. Jan	Bönen	1

15 km

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	58:29	Sinner, Manuel	1989	10. Feb	Hamm	10
2	1:00:25	Deutschmann, Hauke	1982	10. Feb	Hamm	9
3	1:00:32	Hanke, Ingo	1974	10. Feb	Hamm	8
4	1:01:47	Willingmann, Todt G.	1965	31. Dez	Werl-Soest	7
5	1:05:04	Gerling, Thorsten	1990	10. Feb	Hamm	6
6	1:05:47	Munk, Martin	1969	10. Feb	Hamm	5
7	1:07:20	Maletz, Steffen	1995	31. Dez	Werl-Soest	4
8	1:08:40	Voß, Marcus	1968	01. Dez	Bertlich	3
9	1:11:05	Bartmann, Ralf	1966	10. Feb	Hamm	2
10	1:11:20	Bücker, Thorsten	1969	31. Dez	Werl-Soest	1

Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:15:13	Sinner, Manuel	1989	24. Feb	Hamm	10
2	1:24:00	Hanke, Ingo	1974	24. Feb	Hamm	9
3	1:25:15	Struck, Jan-Philipp	1992	01. Mai	Kamen	8
4	1:28:38	Kul, Thomas	1980	31. Mrz	Venlo	7
5	1:30:50	Gerling, Thorsten	1990	24. Feb	Hamm	6
6	1:31:11	Munk, Martin	1969	31. Mrz	Venlo	5
7	1:32:53	Willingmann, Todt G.	1965	12. Mai	Hamm	4
8	1:36:44	Deutschmann, Hauke	1982	31. Mrz	Venlo	3
9	1:38:05	Voß, Marcus	1968	01. Mai	Kamen	2
10	1:41:55	Bücker, Thorsten	1968	24. Feb	Hamm	1

Marathon

Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	2:38:45	Sinner, Manuel	1989	29. Sep	Berlin	10
2	3:13:31	Struck, Jan-Philipp	1992	06. Okt	Bremen	9
3	3:27:33	Hanke, Ingo	1974	13. Okt	Köln	8
4	3:27:57	Munk, Martin	1969	29. Sep	Berlin	7
5	4:20:52	Deimann, Stefan	1969	06. Okt	Bremen	6
6	4:23:53	Münstermann, Marcus	1974	08. Sep	Münster	5
7	5:13:36	Flehsig, Philip	1990	19. Mai	Gelsenkirchen	4
8	5:52:36	Klein, Michael	1965	15. Jun	Bad Neuenahr	3

Top-Ten-Wertung 2019

Platz	Name	Jg.	Punkte	Platz 2018
1	Hanke, Ingo	1974	44	3
2	Sinner, Manuel	1989	40	1
3	Struck, Jan-Philipp	1992	30	2
4	Munk, Martin	1969	29	5
5	Willingmann, Todt G.	1965	25	4
6	Deutschmann, Hauke	1982	20	-
7	Gerling, Thorsten	1990	16	-
8	Voß, Marcus	1968	10	8
9	Maletz, Steffen	1995	9	-
9	Zicholl, Christian	1973	9	-



**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	<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
7	1:08:38	<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
8	1:37:59	<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		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
8	<u>Voß, Julica</u>	<u>14</u>
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	<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
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

Kreisbestenliste 2019

Leider ist für dieses Jahr keine Kreisbestenliste erschienen.

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
---------	----------------	----------	--------	------	---------

Persönliche Bestzeiten bzw. Erststarts 2019

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

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

Buchholz, Thorsten 1981 10 km 00:58:06 04. Sep Bönen

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
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
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
Vieregge, Rebecca	1985	15 km	01:46:58	31. Dez	Werl-Soest
Vieregge, 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

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