



Jahresrückblick 2014



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 31 Frauen.

1.230 km

115 Einzelstarts

2013:
36 Frauen
1.039 km
97 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe einbezogen



Unsere Wettkämpfe *

Am Start waren 60 Männer.

6.200 km

418 Einzelstarts

2013:
63 Männer
6.524 km
458 Einzelstarts

* Walking-Wettbewerbe und Triathlon einbezogen



Wettkampfwertung Frauen - Starts

| Starts | | Platz |
|--------|---------------------|-------|
| 12 | Walter, Katrin | 1 |
| 11 | Ganswind, Susanne | 2 |
| 8 | Picker, Jutta | 3 |
| 8 | Schulte, Sabine | 3 |
| 8 | Maletz, Manuela | 3 |
| 7 | Homeyer, Gisela | 6 |
| 6 | Gutschow, Jutta | 7 |
| 6 | Grunenberg, Claudia | 7 |
| 4 | Theunissen, Tanja | 9 |
| 4 | Bertels, Petra | 9 |



Wettkampfwertung Frauen - km

| km | | Platz |
|-------|---------------------|-------|
| 145,7 | Picker, Jutta | 1 |
| 145,5 | Schulte, Sabine | 2 |
| 144,4 | Ganswind, Susanne | 2 |
| 82,2 | Gutschow, Jutta | 4 |
| 81,1 | Homeyer, Gisela | 5 |
| 66,1 | Grunenberg, Claudia | 6 |
| 65,9 | Maletz, Manuela | 7 |
| 65,0 | Walter, Katrin | 8 |
| 63,3 | Folkerts, Monika | 9 |
| 61,1 | Theunissen, Tanja | 10 |



Wettkampfwertung Männer - Starts

| Starts | | Platz |
|--------|----------------------|-------|
| 35 | Willingmann, Todt G. | 1 |
| 29 | Ganswind, Michael | 2 |
| 29 | Deimann, Stefan | 2 |
| 17 | Sommer, Berthold | 4 |
| 16 | Hanke, Ingo | 5 |
| 15 | Nather, Meinolf | 6 |
| 13 | Klein, Michael | 7 |
| 13 | Meier, Markus | 7 |
| 13 | Munk, Martin | 7 |
| 12 | Bücker, Thorsten | 10 |
| 12 | Brodowski, Dieter | 10 |
| 12 | Serke, Sven | 10 |



Wettkampfwertung Männer - km

| km | | Platz |
|-------|----------------------|-------|
| 468,7 | Willingmann, Todt G. | 1 |
| 458,3 | Ganswind, Michael | 2 |
| 344,4 | Deimann, Stefan | 3 |
| 339,4 | Kappel, Jörg | 4 |
| 275,6 | Klein, Michael | 5 |
| 244,9 | Bücker, Thorsten | 6 |
| 233,8 | Brodowski, Dieter | 7 |
| 215,2 | Meier, Markus | 8 |
| 211,6 | Nather, Meinolf | 9 |
| 206,3 | Sommer, Berthold | 10 |



Wettkampfwertung

Ein kleines Präsent gibt es für

**Katrin Walter, Susanne Ganswind, Jutta Picker,
Sabine Schulte, Todt G. Willingmann,
Michael Ganswind und Stefan Deimann,**

**weil sie in der Wettkampfwertung auf den ersten
drei Plätzen liegen.**



Top Ten Frauen – 5 km

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|--------|---------------|--------|
| 1 | 20:48 | Walter, Katrin | 7.12. | Hamm | 10 |
| 2 | 23:59 | Voß-Berkhoff, Heidrun | 12.10. | Unna-Lünern | 9 |
| 3 | 24:25 | Schulte, Sabine | 1.5. | Kamen-Methler | 8 |
| 4 | 24:28 | Maletz, Manuela | 20.9. | Fröndenberg | 7 |
| 5 | 26:14 | Picker, Jutta | 7.12. | Hamm | 6 |
| 6 | 26:24 | Stoepel, Corinna | 24.4. | Walstedde | 5 |
| 7 | 26:34 | Grunenberg, Claudia | 17.5. | Welver | 4 |
| 8 | 26:39 | Bertels, Petra | 7.12. | Hamm | 3 |
| 9 | 26:41 | Gutschow, Jutta | 17.5. | Welver | 2 |
| 10 | 27:01 | Homeyer, Gisela | 8.3. | Fröndenberg | 1 |



Top Ten Frauen – 10 km

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|----------------------|--------|---------------|--------|
| 1 | 48:15 | Pfeffer, Dorothea | 7.12. | Hamm | 10 |
| 2 | 48:36 | Walter, Katrin | 26.6. | Rinkerode | 9 |
| 3 | 48:49 | Maletz, Manuela | 1.5. | Kamen-Methler | 8 |
| 4 | 52:00 | Schulte, Sabine | 12.1. | Bönen | 7 |
| 5 | 52:41 | Grunenberg, Claudia | 26.1. | Hamm | 6 |
| 6 | 55:10 | Ganswind, Susanne | 18.5. | Gelsenkirchen | 5 |
| 7 | 55:42 | Picker, Jutta | 13.9. | Hamm-Uentrop | 4 |
| 8 | 55:56 | Bertels, Petra | 12.12. | Ahlen | 3 |
| 9 | 56:25 | Theunissen, Tanja | 26.1. | Hamm | 2 |
| 10 | 56:46 | Dirks, Marie-Kristin | 12.1. | Bönen | 1 |



Top Ten Frauen – 15 km

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|---------------------|--------|------------|--------|
| 1 | 1:09:30 | Deutschmann, Jana | 31.12. | Werl-Soest | 10 |
| 2 | 1:15:25 | Pfeffer, Dorothea | 31.12. | Werl-Soest | 9 |
| 3 | 1:20:36 | Picker, Jutta | 9.2. | Hamm | 8 |
| 4 | 1:21:19 | Grunenberg, Claudia | 9.2. | Hamm | 7 |
| 5 | 1:22:11 | Schulte, Sabine | 31.12. | Werl-Soest | 6 |
| 6 | 1:27:49 | Homeyer, Gisela | 9.2. | Hamm | 5 |
| 7 | 1:27:57 | Bertels, Petra | 31.12. | Werl-Soest | 4 |
| 8 | 1:28:31 | Ganswind, Susanne | 30.11. | Bertlich | 3 |
| 9 | 1:28:55 | Theunissen, Tanja | 31.12. | Werl-Soest | 2 |
| 10 | 1:33:59 | Gutschow, Jutta | 31.12. | Werl-Soest | 1 |



Top Ten Frauen – Halbmarathon

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|---------------------|--------|---------------|--------|
| 1 | 1:49:37 | Pfeffer, Dorothea | 5.10. | Bregenz | 10 |
| 2 | 1:50:18 | Maletz, Manuela | 3.10. | Dortmund | 9 |
| 3 | 1:52:35 | Schulte, Sabine | 23.2. | Hamm | 8 |
| 4 | 1:56:33 | Picker, Jutta | 6.4. | Bonn | 7 |
| 5 | 1:57:19 | Grunenberg, Claudia | 23.2. | Hamm | 6 |
| 6 | 1:59:40 | Folkerts, Monika | 1.5. | Kamen-Methler | 5 |
| 7 | 2:08:52 | Theunissen, Tanja | 23.2. | Hamm | 4 |
| 8 | 2:09:00 | Ganswind, Susanne | 22.11. | Essen | 3 |
| 9 | 2:11:20 | Homeyer, Gisela | 23.2. | Hamm | 2 |
| 10 | 2:18:04 | Hermann, Sabine | 25.4. | Menden | 1 |



Top Ten Frauen – Marathon

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|------------------|-------|----------------|--------|
| 1 | 4:04:15 | Schulte, Sabine | 6.4. | Bonn | 10 |
| 2 | 4:30:39 | Gutschow, Jutta | 13.4. | Leipzig | 9 |
| 3 | 5:54:14 | Folkerts, Monika | 1.3. | Northumberland | 8 |



Top Ten Frauen

| | | | |
|----|--------------------|-----------|-----|
| 4 | Manuela Maletz | 24 Punkte | (3) |
| 5 | Claudia Grunenberg | 23 Punkte | (-) |
| 6 | Katrin Walter | 19 Punkte | (7) |
| 7 | Monika Folkerts | 13 Punkte | (6) |
| 8 | Jutta Gutschow | 12 Punkte | (-) |
| 9 | Susanne Ganswind | 11 Punkte | (7) |
| 10 | Petra Bertels | 10 Punkte | (-) |
| 10 | Jana Deutschmann | 10 Punkte | (-) |



Platz 3

Jutta Picker = 25 Punkte

- 5 km in 26:14 Min. am 7.12. in Hamm (6 P.)
- 10 km in 55:42 Min. am 13.9. in Hamm-Uentrop (4 P.)
- 15 km in 1:20:36 Std. am 9.2. in Hamm (8 P.)
- Halbmarathon in 1:56:33 Std. am 6.4. in Bonn (7 P.)

2013 = Platz 4



Platz 2

Dorothea Pfeffer = 29 Punkte

- 10 km in 48:15 Min. am 7.12. in Hamm (10 P.)
- 15 km in 1:15:25 Std. am 31.12. in Hamm (9 P.)
- Halbmarathon in 1:49:37 Std. am 5.10. in Bregenz (10 P.)

2013 = nicht platziert



Siegerin



5 km in 24:25 Min.
am 1.5. in Kamen-Methler (8 P.)
10 km in 52:00 Min.
am 12.1. in Bönen (7 P.)
15 km in 1:22:11 Std.
am 31.12 in Soest (6 P.)
Halbmarathon in 1:52:35 Std.
am 23.2. in Hamm (8 P.)
Marathon in 4:04:15 Std.
am 6.4. in Bonn (10 P.)

Sabine Schulte = 39 Punkte



Top Twenty Männer – 5 km

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|----------------------|--------|---------------|--------|
| 1 | 15:34 | Serke, Sven | 12.10. | Unna-Lünern | 20 |
| 2 | 18:36 | Hanke, Ingo | 12.10. | Unna-Lünern | 19 |
| 3 | 18:58 | Munk, Martin | 1.5. | Kamen-Methler | 18 |
| 4 | 19:10 | Zicholl, Christian | 30.11. | Bertlich | 17 |
| 5 | 19:38 | Gutschow, Frank | 1.5. | Kamen-Methler | 16 |
| 6 | 19:58 | Willingmann, Todt G. | 1.5. | Kamen-Methler | 15 |
| 7 | 20:52 | Münstermann, Marcus | 7.12. | Hamm | 14 |
| 8 | 20:57 | Bartmann, Ralf | 8.11. | Herbern | 13 |
| 9 | 21:36 | Grund, Christian | 7.12. | Hamm | 12 |
| 10 | 21:50 | Klein, Michael | 8.11. | Herbern | 11 |



Top Twenty Männer – 10 km

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|----------------------|--------|-----------|--------|
| 1 | 33:11 | Serke, Sven | 26.1. | Hamm | 20 |
| 2 | 36:23 | Voß, Marcus | 12.1. | Bönen | 19 |
| 3 | 38:27 | Hanke, Ingo | 15.11. | Werl | 18 |
| 4 | 38:53 | Munk, Martin | 24.4. | Walstedde | 17 |
| 5 | 40:03 | Pfeffer, Dirk | 27.4. | Hannover | 16 |
| 6 | 40:25 | Deutschmann, Hauke | 7.12. | Hamm | 15 |
| 7 | 40:28 | Grunenberg, Lars | 26.1. | Hamm | 14 |
| 8 | 40:38 | Willingmann, Todt G. | 19.6. | Olfen | 13 |
| 9 | 41:09 | Gutschow, Frank | 12.1. | Bönen | 12 |
| 10 | 41:24 | Zicholl, Christian | 8.11. | Herbern | 11 |



Top Twenty Männer – 15 km

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|----------------------|--------|------------|--------|
| 1 | 51:18 | Serke, Sven | 9.2. | Hamm | 20 |
| 2 | 59:11 | Deutschmann, Hauke | 31.12. | Werl-Soest | 19 |
| 3 | 1:00:27 | Hanke, Ingo | 9.2. | Hamm | 18 |
| 4 | 1:02:44 | Munk, Martin | 31.12. | Werl-Soest | 17 |
| 5 | 1:04:10 | Willingmann, Todt G. | 31.12. | Werl-Soest | 16 |
| 6 | 1:04:27 | Gutschow, Frank | 31.12. | Werl-Soest | 15 |
| 7 | 1:04:33 | Grunenberg, Lars | 9.2. | Hamm | 14 |
| 8 | 1:06:37 | Hien, Peter | 31.12. | Werl-Soest | 13 |
| 9 | 1:06:44 | Klein, Michael | 31.12. | Werl-Soest | 12 |
| 10 | 1:08:09 | Ahmed, Heinrich | 31.12. | Werl-Soest | 11 |



Top Twenty Männer – Halbmarathon

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|----------------------|-------|---------------|--------|
| 1 | 1:12:26 | Serke, Sven | 23.2 | Hamm | 20 |
| 2 | 1:20:27 | Voß, Marcus | 1.5 | Kamen-Methler | 19 |
| 3 | 1:25:15 | Hanke, Ingo | 23.2 | Hamm | 18 |
| 4 | 1:26:29 | Munk, Martin | 19.4 | Paderborn | 17 |
| 5 | 1:30:36 | Pfeffer, Dirk | 5.10 | Bregenz | 16 |
| 6 | 1:30:55 | Bücker, Thorsten | 23.2 | Hamm | 15 |
| 7 | 1:33:40 | Brodowski, Dieter | 19.4 | Paderborn | 14 |
| 8 | 1:34:06 | Willingmann, Todt G. | 15.3 | Münster | 13 |
| 9 | 1:35:08 | Gutschow, Frank | 23.2 | Hamm | 12 |
| 10 | 1:36:14 | Klein, Michael | 30.11 | Bertlich | 11 |



Top Twenty Männer – Marathon

| Platz | Zeit | Name | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|----------------------|-------|----------------------|--------|
| 1 | 2:27:03 | Serke, Sven | 28.9 | Berlin | 20 |
| 2 | 2:48:05 | Voß, Marcus | 19.1 | Carlsbad, California | 19 |
| 3 | 2:59:07 | Hanke, Ingo | 14.9 | Münster | 18 |
| 4 | 3:08:03 | Gutschow, Frank | 13.4 | Leipzig | 17 |
| 5 | 3:09:45 | Munk, Martin | 28.9 | Berlin | 16 |
| 6 | 3:24:49 | Willingmann, Todt G. | 14.9 | Münster | 15 |
| 7 | 3:24:50 | Brodowski, Dieter | 4.5 | Hamburg | 14 |
| 8 | 3:26:34 | Bücker, Thorsten | 4.5 | Hamburg | 13 |
| 9 | 3:40:30 | Münstermann, Marcus | 14.9 | Münster | 12 |
| 10 | 3:41:22 | Schulte, Martin | 6.4 | Bonn | 11 |



Top Twenty Männer

| | | | |
|----|--------------------|-----------|------|
| 7 | Ralf Bartmann | 48 Punkte | (9) |
| 7 | Marcus Münstermann | 48 Punkte | (8) |
| 9 | Thorsten Bücken | 44 Punkte | (6) |
| 9 | Lars Grunenberg | 44 Punkte | (5) |
| 11 | Dieter Brodowski | 43 Punkte | (10) |
| 12 | Hauke Deutschmann | 34 Punkte | (-) |
| 12 | Michael Klein | 34 Punkte | (17) |
| 14 | Christian Grund | 32 Punkte | (-) |
| 14 | Dirk Pfeffer | 32 Punkte | (-) |
| 16 | Christian Zicholl | 28 Punkte | (12) |
| 17 | Martin Schulte | 24 Punkte | (-) |
| 18 | Heinrich Ahmed | 21 Punkte | (-) |
| 19 | Lukas Fudalej | 17 Punkte | (-) |
| 19 | Markus Meier | 17 Punkte | (13) |



Platz 6

Markus Voß = 57 Punkte

10 km in 36:23 Min. am 12.1. in Bönen (19 P.)
Halbmarathon in 1:20:27 Std. am 1.5. in Kamen-Methler (19 P.)
Marathon in 2:48:05 Std. am 19.1. in Carlsbad (19 P.)

2013 = Platz 2



Platz 4

Todt G. Willingmann = 72 Punkte

5 km in 19:58 Min. am 1.5. in Kamen-Methler (15 P.)
10 km in 40:38 Min. am 19.6. in Olfen (13 P.)
15 km in 1:04:10 Std. am 31.12. in Werl-Soest (16 P.)
Halbmarathon in 1:34:06 Std. am 15.3 in Münster (13 P.)
Marathon in 3:24:49 Std. am 14.9. in Münster (15 P.)

2013 = nicht platziert



Platz 4

Frank Gutschow = 72 Punkte

5 km in 19:38 Min. am 1.5. in Kamen-Methler (16 P.)
10 km in 41:09 Min. am 12.1. in Bönen (12 P.)
15 km in 1:04:27 Std. am 31.12. Soest (15 P.)
Halbmarathon in 1:35:08 Std. am 23.2. in Hamm (12 P.)
Marathon in 3:08:03 Std. am 13.4. in Leipzig (17 P.)

2013 = Platz 6



Platz 3

Martin Munk = 85 Punkte

5 km in 18:58 Min. am 1.5. in Kamen-Methler (18 P.)
10 km in 38:53 Min. am 29.4. in Walstedde (17 P.)
15 km in 1:02:44 Std. am 31.12. in Soest (17 P.)
Halbmarathon in 1:26:29 Std. am 19.4. in Paderborn (17 P.)
Marathon in 3:09:45 Std. am 28.9. in Berlin (16 P.)

2013 = Platz 4



Platz 2

Ingo Hanke = 91 Punkte

5 km in 18:36 Min. am 12.10. in Unna-Lünern (19 P.)
10 km in 38:27 Min. am 15.11. in Bönen (18 P.)
15 km in 1:00:27 Std. am 9.2. in Hamm (18 P.)
Halbmarathon in 1:25:15 Std. am 23.2. in Hamm (18 P.)
Marathon in 2:59:07 Std. am 14.9. in Düsseldorf (18 P.)

2013 = Platz 3



Sieger



5 km in 15:34 Min.
am 12.10. in Unna-Lünern (20 P.)
10 km in 33:11 Min.
am 26.1. in Hamm (20 P.)
15 km in 51:18 Min.
am 9.2. in Hamm (20 P.)
Halbmarathon in 1:12:26 Std.
am 23.2. in Hamm (20 P.)
Marathon in 2:27:03 Std.
am 28.9. in Berlin (20 P.)

Sven Serke = 100 Punkte



Vereinsrekorde

Frauen

Hier hat es keine
Veränderungen ergeben.



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 | 21:44 | Pfeffer, Dorothea | 07.12.08 | Hamm | 2 |
| 10 | 21:55 | Daidok, Eva | 27.04.97 | Castrop | 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 | 45:05 | Brinkmann, Susanne | 30.01.11 | Hamm | 2 |
| 10 | 45:25 | Jäger, Sonja | 30.10.94 | 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 | 1:09:50 | Maletz, Manuela | 31.12.04 | 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 | 3:26:58 | Pfeffer, Dorothea | 08.05.05 | Hannover | 8 |
| 4 | 3:31:51 | Uelzmann, Christine | 04.10.09 | Köln | 7 |
| 5 | 3:37:55 | Maletz, Manuela | 30.04.06 | Duisburg | 6 |
| 6 | 3:42:16 | Daidok, Eva | 15.10.00 | Essen | 5 |
| 7 | 3:44:25 | Kluge, Silke | 09.10.11 | Essen | 4 |
| 8 | 3:48:47 | Hermann, Sabine | 22.09.96 | Karlsruhe | 3 |
| 9 | 3:48:54 | Karlsruhn, Ulrike | 28.08.94 | Herzlake | 2 |
| 10 | 3:50:27 | Tessarek, Ingrid | 28.09.97 | Berlin | 1 |



Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

| Platz | | Punkte |
|-------|----------------------|--------|
| 1 | Katrin Walter | 50 |
| 2 | Bettina Reisige-Muhr | 44 |
| 3 | Christine Uelzmann | 34 |
| 4 | Silke Kluge | 31 |
| 5 | Silke Andres | 28 |
| 6 | Dorothea Pfeffer | 22 |
| 7 | Heike Steinkuhl | 21 |
| 8 | Eva Daidok | 13 |
| 9 | Susanne Brinkmann | 11 |
| 10 | Manuela Maletz | 8 |



Vereinsrekorde

Männer

Veränderungen über 5 km, Halbmarathon und Marathon



5 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|----------|--------------------|--------|
| 1 | 15:34 | Serke, Sven | 12.10.14 | Unna-Lünern | 10 |
| 2 | 16:09 | Holtmann, Jörg | 19.08.95 | Bönen | 9 |
| 3 | 16:39 | Wrede, Michael | 19.07.96 | Bergkamen-Oberaden | 8 |
| 4 | 17:00 | Kohrt, Thomas | 08.10.94 | Sythen | 7 |
| 5 | 17:02 | Karlsohn, Heinrich | 19.07.96 | Bergkamen-Oberaden | 6 |
| 6 | 17:14 | Voß, Marcus | 27.09.09 | Hamm | 5 |
| 7 | 17:20 | Schlockermann, Martin | 08.12.96 | Hamm | 4 |
| 8 | 17:29 | Stoepel, Hartmut | 13.09.86 | Fröndenberg | 3 |
| 9 | 17:40 | Pfeffer, Dirk | 16.10.05 | Geseke | 2 |
| 10 | 17:45 | Budde, Klaus | 14.09.93 | Bergkamen-Oberaden | 1 |



10 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|------------|-----------|--------|
| 1 | 32:08 | Serke, Sven | 30.01.2011 | Hamm | 10 |
| 2 | 33:40 | Holtmann, Jörg | 26.11.1994 | 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 | 35:01 | Budde, Klaus | 27.03.1994 | Bönen | 4 |
| 8 | 35:32 | Voß, Marcus | 23.09.2012 | Hamm | 3 |
| 9 | 35:40 | Kohrt, Thomas | 26.01.1997 | Hamm | 2 |
| 10 | 35:55 | Fabian, Hans | 16.03.1987 | Bielefeld | 1 |



15 km

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|----------|------------|--------|
| 1 | 49:11 | Serke, Sven | 31.12.10 | Werl-Soest | 10 |
| 2 | 52:29 | Wrede, Michael | 09.02.97 | Hamm | 9 |
| 3 | 52:31 | Holtmann, Jörg | 04.12.94 | Bertlich | 8 |
| 4 | 52:47 | Pfeffer, Dirk | 09.02.03 | Hamm | 7 |
| 6 | 53:27 | Voß, Marcus | 31.12.10 | Werl-Soest | 6 |
| 5 | 53:34 | Karlsohn, Heinrich | 09.02.97 | Hamm | 5 |
| 7 | 54:09 | Budde, Klaus | 31.12.91 | Werl | 4 |
| 8 | 54:32 | Schlockermann, Martin | 14.02.99 | Hamm | 3 |
| 6 | 54:45 | Kohrt, Thomas | 31.12.93 | Werl | 2 |
| 10 | 54:57 | Groß, Herbert | 31.12.86 | Werl | 1 |



Halbmarathon

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|-----------------------|----------|---------------|--------|
| 1 | 1:12:12 | Serke, Sven | 22.02.15 | Hamm | 10 |
| 2 | 1:14:21 | Wrede, Michael | 01.05.97 | Kamen-Methler | 9 |
| 3 | 1:15:15 | Karlsohn, Heinrich | 01.05.97 | Kamen-Methler | 8 |
| 4 | 1:15:54 | Pfeffer, Dirk | 23.02.03 | Hamm | 7 |
| 5 | 1:16:24 | Holtmann, Jörg | 07.11.93 | Unna-Lünern | 6 |
| 6 | 1:16:50 | Voß, Marcus | 01.05.10 | Kamen-Methler | 5 |
| 7 | 1:17:15 | Schlockermann, Martin | 23.02.97 | Hamm | 4 |
| 8 | 1:18:08 | Kohrt, Thomas | 25.02.95 | Hamm | 3 |
| 9 | 1:18:56 | Engel, Manfred | 10.05.90 | Selm | 2 |
| 10 | 1:19:39 | Budde, Klaus | 23.02.97 | Hamm | 1 |



Marathon

| Platz | Zeit | | Datum | Ort | Punkte |
|-------|---------|-----------------------|----------|------------|--------|
| 1 | 2:27:03 | Serke, Sven | 28.9.14 | Berlin | 10 |
| 2 | 2:38:25 | Karlsohn, Heinrich | 27.04.97 | Hamburg | 9 |
| 3 | 2:39:09 | Wrede, Michael | 27.10.96 | Essen | 8 |
| 4 | 2:45:31 | Voß, Markus | 25.04.10 | Hamburg | 7 |
| 5 | 2:45:33 | Pfeffer, Dirk | 08.05.05 | Hannover | 6 |
| 6 | 2:45:45 | Groß, Herbert | 04.10.87 | Berlin | 5 |
| 7 | 2:48:22 | Fabian, Hans | 04.10.87 | Berlin | 4 |
| 8 | 2:48:43 | Schlockermann, Martin | 27.10.96 | Frankfurt | 3 |
| 9 | 2:48:50 | Holtmann, Jörg | 29.10.95 | Frankfurt | 2 |
| 10 | 2:52:54 | Hanke, Ingo | 29.04.12 | Düsseldorf | 1 |



Ewige Top-Ten-Wertung Männer

| Platz | | Punkte |
|-------|-----------------------|--------|
| 1 | Serke, Sven | 50 |
| 2 | Wrede, Michael | 42 |
| 3 | Karlsohn, Heinrich | 35 |
| 4 | Holtmann, Jörg | 34 |
| 5 | Pfeffer, Dirk | 27 |
| 6 | Voß, Markus | 26 |
| 7 | Schlockermann, Martin | 20 |
| 8 | Kohrt, Thomas | 14 |
| 9 | Budde, Klaus | 10 |
| 10 | Groß, Herbert | 6 |



Ewige Top-Ten-Wertung

Katrin Walter = 50 Punkte
Sven Serke = 50 Punkte



Kreisbestenliste

Leider liegt die Kreisbestenliste 2014 noch nicht vor. Der bisherige Kreisstatistiker steht nicht mehr zur Verfügung. Der neue hat seine Arbeit noch nicht aufgenommen.



Kreisrekorde

| | | | |
|--------------|---------------------|----------|-------------|
| Frauen | | | |
| 100 km | | | |
| 8:57:51 Std. | Dorothea Pfeffer | 5.4.08 | Kienbaun |
| 10 km | | | |
| 34:56 Min. | Gerlinde Püttmann * | 23.1.82 | Hamm |
| Marathon | | | |
| 2:43:32 Std. | Gerlinde Püttmann * | 10.4.82 | 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 |

* Für LAZ Hamm



Westfälische Bestenliste

Männer

Halbmarathon-Mannschaft

4:13:58 Lauffreunde Bönen 19.04. Paderborn Platz 16
(Serke 1:13:50, Munk 1:26:29, Bucker 1:33:39)

Marathon-Mannschaft

9:19:01 Lauffreunde Bönen 28.09. Berlin Platz 23
(Serke 2:27:03, Munk 3:09:45, Grunenberg 3:42:13)



Westfälische Bestenliste

Männer

Halbmarathon

1:12:26 Serke, Sven 23.02. Hamm Platz 19

Marathon

2:27:03 Serke, Sven 28.09. Berlin Platz 4



Westfälische Bestenliste

Seniorenklassen

M35

10 km

33:11 Serke, Sven 26.01. Hamm Platz 1

Halbmarathon

1:12:26 Serke, Sven 23.02. Hamm Platz 1

Marathon

2:27:03 Serke, Sven 28.09. Berlin Platz 1

M45

Halbmarathon

1:20:27 Voß, Marcus 01.05. Kamen-Methler Platz 10



Westfälische Bestenliste

Seniorinnenklassen

W65

10 km

56:49 Homeyer, Gisela 26.01. Hamm Platz 5

Halbmarathon

2:11:20 Homeyer, Gisela 23.02. Hamm Platz 7



Westfälische Bestenliste

Es fehlen noch ...

...zwei Marathonzeiten, die bei Läufen außerhalb Westfalens erreicht wurden.

Marcus Voß, 2:48:05 Std., gelaufen in Carlsbad, California, am 19.1.2014
Frank Gutschow, 3:08:03 Std., gelaufen in Leipzig am 12.4.2014

In der Vergangenheit wurden solche Zeiten durch den Statistiker des Leichtathletikkreises Unna/Hamm an den Verbandsstatistiker Westfalen weiter geleitet.

Beide hätten Platz 6 in ihren Altersklassen erreicht, Marcus Voß in M45 und Frank Gutschow in M50.



Deutsche Bestenliste

Männer

Marathon

2:27:03

Serke, Sven

28.09. Berlin Platz 26



Kreismeisterinnen und -meister

Aus den schon genannten Gründen wurden auch die Kreismeisterinnen und Kreismeister 2014 noch nicht veröffentlicht.



Persönliche Bestzeiten

Im Jahr 2014 gab es 45 persönliche Verbesserungen auf den 5 TOP-Wertungs-Strecken zu vermelden (teilweise sogar mehrmalige Verbesserungen im Jahr).

Hinzu kommen 17 „Erststarts“ als Basis für künftige Bestzeiten.



Persönliche Bestzeiten

Todt G. Willingmann hat sich auf allen 5 Top-Wertungs-Strecken verbessert.

Petra Bertels, Philip Flechsig, Lukas Fudalej, Claudia Grunenberg, Markus Meier, Martin Munk, Bernd Schlockermann und Sven Serke haben sich auf 3 Strecken verbessert.



Der erste Marathon für ...

Monika Folkerts am 1.3. in 5:54:14 Std. in Northumberland

Ralf Bartmann am 28.9. in Berlin in 3:44:33 Std.

Siebo Dirks am 4.5. in Hamburg in 4:02:22 Std.

Lukas Fudalej am 18.5. in Gelsenkirchen in 4:12:53 Std.

Lars Kümmel am 18.5. in Gelsenkirchen in 4:13:28 Std.

Berthold Sommer am 6.4. in Bonn in 4:14:34 Std.



Der erste Ultra für ...

Jutta Picker

über 6 Stunden und 53,477 km
und

Markus Meier

über 6 Stunden und 52,236 km,
beide am 3.5 in Iserlohn



Erste Ergebnisse aus 2015 ...

3 x 2 = 1

Sven Serke gewinnt zum zweiten Mal die
Hammer Winterlaufserie.

Gesamtzeit: 2:36:00 Std.

Persönliche Halbmarathonbestzeit:

1:12:12 Std.



Erste Ergebnisse aus 2015 ...

6-Stunden-Lauf am 14.3.2015

Michael Klein 62,560 km (Bestleistung)
Markus Meier 56,489 km (Bestleistung)
Jutta Picker 54,645 km (Bestleistung)
Lukas Fudalej 52,652 km (Erststart)
Tanja Felgenhauer 39,057 km (Bestleistung)



Sportabzeichen 2014



Sportabzeichen

Britta Bartmann, Gold, 13 Wiederholungen | Gideon Bartmann, Gold, 7 | Ralf Bartmann, Gold, 12 | Susanne Brinkmann, Gold, 12 | Katharina Budde, Gold, 6 | Jana Firus, Gold, 8 | Karin Freitag, Gold, 24 | Christian Grund, Gold, 12 | Claudia Grunenberg, Gold, 3 | Lars Grunenberg, Gold, 2 | Gisela Homeyer, Gold, 18 | Daniel Kaftan, Bronze, 2 | Niklas Kaftan, Gold, 6 | Thomas Kaftan, Gold, 3 | Karin Lapainis, Gold, 3 | Lena Maletz, Silber, 9 | Manuela Maletz, Gold, 14 | Steffen Maletz, Gold, 13 | Werner Selent, Gold, 23 | Berthold Sommer, Gold, 4 | Tanja Theunissen, Gold, 7 | Jochen von Glahn, Gold, 2 | Zoe Zicholl, Gold, 2



Sportabzeichen mit Zahl

Greta Bartmann, Gold, 5
Peter Bollwig, Gold, 5
Christoph Budde, Bronze, 5
Dieter Kaiser, Gold, 10
Dieter Freitag, Gold, 25
Lothar Walter, Gold, 30



Ersterwerber

Jonas Deimann, Silber
Ulrich Wrobel, Gold



Spitzenreiter

Heinz Wüste, Silber
33. Wiederholung
Gerlinde Püttmann, Gold
46. Wiederholung



Das war das Laufjahr 2014

Zum Schluss ein paar Läuferweisheiten!

- I. Laufen lernt man nur durch laufen.
- II. Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo.
- III. Weniger ist manchmal mehr! *

* Das sogenannte Serkesche Gesetz.



Aus Griechenland!!!

Willst Du stark sein, so laufe,
willst Du schön sein, so laufe,
willst Du klug sein, so laufe.
Laufen ist die beste Medizin!