

# Hier läuft was!



Rückblick 2009

Lauffreunde Bönen 1985 e.V.  
[www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de)





# Top Ten Frauen Top Twenty Männer 2009



# Top-Ten-Wertung 2009 Frauen

## 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:20:24	Andres, Silke	27.09.	Hamm	10
2	0:20:27	Uelzmann, Christine	01.05.	Kamen	9
3	0:21:13	Reisige-Muhr, Bettina	13.06.	Werne	8
4	0:21:35	Kluge, Silke	06.12.	Hamm	7
5	0:21:38	Brinkmann, Susanne	11.10.	Unna-Lünern	6
6	0:22:36	Pfeffer, Dorothea	06.12.	Hamm	5
7	0:22:41	Walter, Katrin	25.10.	Hamm	4
8	0:22:59	Firus, Sandra	06.12.	Hamm	3
9	0:23:11	Maletz, Manuela	25.10.	Hamm	2
10	0:23:38	Voß-Berkhoff, Heidrun	11.10.	Unna-Lünern	1

## 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:42:59	Andres, Silke	11.10.	Unna-Lünern	10
2	0:43:10	Uelzmann, Christine	16.05.	Welver	9
3	0:44:59	Kluge, Silke	21.11.	Werl	8
4	0:45:20	Reisige-Muhr, Bettina	25.10.	Hamm	7
5	0:45:54	Brinkmann, Susanne	25.10.	Hamm	6
6	0:46:39	Pfeffer, Dorothea	29.03.	Wickede	5
7	0:47:17	Bartmann, Britta	25.01.	Hamm	4
8	0:48:39	Voß-Berkhoff, Heidrun	25.10.	Hamm	3
9	0:48:45	Firus, Sandra	11.10.	Unna-Lünern	2
10	0:50:09	Maletz, Manuela	14.11.	Oberaden	1

## 15 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	1:03:30	Andres, Silke	08.11.	Sundern	10
2	1:07:47	Reisige-Muhr, Bettina	31.12.	Werl-Soest	9
3	1:08:11	Uelzmann, Christine	08.02.	Hamm	8
4	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.	Werl-Soest	7
5	1:09:15	Kluge, Silke	31.12.	Werl-Soest	6
6	1:11:21	Brinkmann, Susanne	08.02.	Hamm	5
7	1:12:42	Firus, Sandra	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:15:43	Voß-Berkhoff, Heidrun	31.12.	Werl-Soest	3
9	1:21:21	Tessarek, Ingrid	08.02.	Hamm	2
10	1:21:48	Freitag, Karin	31.12.	Werl-Soest	1

## Halbmarathon

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	1:35:25	Uelzmann, Christine	19.04.	Leipzig	<b>10</b>
2	1:36:02	Andres, Silke	01.08.	Greven	<b>9</b>
3	1:38:42	Pfeffer, Dorothea	07.06.	Duisburg	<b>8</b>
4	1:40:09	Reisige-Muhr, Bettina	17.05.	Dortmund	<b>7</b>
5	1:41:15	Kluge, Silke	15.11.	Verl	<b>6</b>
6	1:44:14	Brinkmann, Susanne	22.02.	Hamm	<b>5</b>
7	1:49:35	Voß-Berkhoff, Heidrun	05.04.	Berlin	<b>4</b>
8	1:49:39	Firus, Sandra	22.02.	Hamm	<b>3</b>
9	1:56:39	Tessarek, Ingrid	22.02.	Hamm	<b>2</b>
10	1:58:53	Freitag, Karin	22.02.	Hamm	<b>1</b>

## Marathon

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	3:28:14	Pfeffer, Dorothea	13.09.	Münster	10
2	3:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.	Köln	9

## Top-Ten-Wertung 2009

<b>Platz</b>	<b>Name</b>	<b>Punkte</b>	<b>Platz 2008</b>
1	Uelzmann, Christine	45	1
2	Andres, Silke	39	-
3	Pfeffer, Dorothea	35	3
4	Reisige-Muhr, Bettina	31	-
5	Kluge, Silke	27	2
6	Brinkmann, Susanne	22	6
7	Firus, Sandra	12	-
8	Voß-Berkhoff, Heidrun	11	9
9	Bartmann, Britta	4	-
9	Tessarek, Ingrid	4	4
9	Walter, Katrin	4	5

# Top-Twenty-Wertung 2009 Männer

## 5 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:15:56	Serke, Sven	27.09.	Hamm	20
2	0:17:14	Voß, Marcus	27.09.	Hamm	19
3	0:18:50	Pfeffer, Dirk	26.06.	Fröndenberg	18
4	0:18:52	Grunenberg, Lars	27.09.	Hamm	17
5	0:19:07	Munk, Martin	27.09.	Hamm	16
6	0:19:31	Schelter, Michael	28.06.	Schönberg / Ostsee	15
7	0:19:46	Küchmann, Marcus	15.08.	Oelde-Stromberg	14
8	0:19:46	Mohnkern, Tobias	06.12.	Hamm	13
9	0:20:09	Margraf, Thomas	27.09.	Hamm	12
10	0:20:16	Kluge, Carsten	27.09.	Hamm	11
11	0:20:44	Flory, Michael	11.10.	Unna-Lünern	10
12	0:20:58	Münstermann, Marcus	27.09.	Hamm	9
13	0:21:03	von Glahn, Jochen	07.11.	Herbern	8
14	0:21:09	Grimm, Timo	26.06.	Fröndenberg	7
15	0:21:20	Kissing, Joachim	29.08.	Ahlen	6
16	0:21:36	Sluyter, Kai	29.08.	Ahlen	5
17	0:21:50	Stoepel, Dominik	13.06.	Waldstedde	4
18	0:21:55	Kasischke, Ulf	05.04.	Harsewinkel	3
19	0:22:26	Klein, Michael	06.12.	Hamm	2
20	0:22:29	Firus, Volker	07.11.	Herbern	1

## 10 km

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	0:33:17	Serke, Sven	14.11.	Oberaden	20
2	0:36:44	Voß, Marcus	11.01.	Bönen	20
3	0:37:40	Pfeffer, Dirk	26.04.	Ahlen	18
4	0:39:43	Munk, Martin	06.12.	Hamm	17
5	0:40:23	Grunenberg, Lars	01.05.	Kamen	16
6	0:40:59	Küchmann, Marcus	25.10.	Hamm	15
7	0:42:27	Löddemann, Wolfgang	01.05.	Kamen	14
8	0:42:33	Mohnkern, Tobias	21.11.	Werl	13
9	0:42:39	Margraf, Thomas	26.04.	Ahlen	12
10	0:42:42	Schelter, Michael	21.03.	Salzkotten	11
11	0:43:02	Gutschow, Frank	28.11.	Unna	10
12	0:43:05	Holtmann, Jörg	25.01.	Hamm	9
13	0:43:05	Wöllert, Michael	25.01.	Hamm	8
14	0:43:26	von Glahn, Jochen	25.01.	Hamm	7
15	0:44:26	Flory, Michael	11.12.	Ahlen	6
16	0:44:30	Münstermann, Marcus	20.09.	Hamm-Uentrop	5
17	0:44:31	Kasischke, Ulf	01.05.	Kamen	4
18	0:44:36	Kluge, Carsten	27.09.	Hamm	3
19	0:44:41	Freitag, Thomas	25.01.	Hamm	2
20	0:45:04	Berges, Peter	05.06.	Oelde	1

## 15 km

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	0:50:59	Serke, Sven	31.12.	Werl-Soest	20
2	0:54:07	Voß, Marcus	31.12.	Werl-Soest	19
3	1:01:05	Grunenberg, Lars	31.12.	Werl-Soest	18
4	1:02:55	Munk, Martin	31.12.	Werl-Soest	17
5	1:04:10	Küchmann, Marcus	08.02.	Hamm	16
6	1:06:35	von Glahn, Jochen	08.02.	Hamm	15
7	1:06:39	Flory, Michael	31.12.	Werl-Soest	14
8	1:07:35	Mohnkern, Tobias	31.12.	Werl-Soest	13
9	1:07:53	Holtmann, Jörg	08.02.	Hamm	12
10	1:07:54	Wöllert, Michael	08.02.	Hamm	11
11	1:08:22	Löddemann, Wolfgang	31.12.	Werl-Soest	11
12	1:08:47	Freitag, Thomas	08.02.	Hamm	9
13	1:09:03	Schelter, Michael	27.09.	Bertlich	8
14	1:09:24	Klein, Michael	31.12.	Werl-Soest	7
15	1:09:49	Kasischke, Ulf	08.02.	Hamm	6
16	1:11:20	Kissing, Joachim	31.12.	Werl-Soest	5
17	1:11:22	Pfeffer, Dirk	08.02.	Hamm	4
18	1:11:49	Sluyter, Kai	08.02.	Hamm	3
19	1:11:59	Margraf, Thomas	31.12.	Werl-Soest	2
20	1:12:13	Kluge, Carsten	31.12.	Werl-Soest	1

## Halbmarathon

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>	<b>Name</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	1:13:20	Serke, Sven	24.10.	Nettetal	20
2	1:18:12	Voß, Marcus	11.10.	Unna-Lünern	19
3	1:29:43	von Glahn, Jochen	22.02.	Hamm	18
4	1:29:56	Grunenberg, Lars	01.06.	Weeze	17
5	1:32:02	Munk, Martin	22.02.	Hamm	16
6	1:32:36	Küchmann, Marcus	22.02.	Hamm	15
7	1:33:50	Kluge, Carsten	15.11.	Verl	14
8	1:37:20	Wöllert, Michael	22.02.	Hamm	13
9	1:37:41	Schelter, Michael	28.03.	Saerbeck	12
10	1:37:59	Brock, Karl-Heinz	05.04.	Grimma	11
11	1:38:05	Freitag, Thomas	22.02.	Hamm	10
12	1:39:05	Kasischke, Ulf	26.04.	Bonn	9
13	1:40:23	Mohnkern, Tobias	22.02.	Hamm	8
14	1:44:36	Sluyter, Kai	22.02.	Hamm	7
15	1:44:58	Pfeffer, Dirk	22.02.	Hamm	6
16	1:46:37	Berges, Peter	17.05.	Dortmund	5
17	1:46:45	Vulf, Simon	01.05.	Kamen	4
18	1:47:09	Grimm, Timo	22.03.	Venloo	3
19	1:47:42	Daidok, Michael	18.10.	Dresden	2
20	1:49:38	Firus, Volker	22.02.	Hamm	1

## Marathon

Platz	Zeit	Name	Datum	Ort	Punkte
1	2:53:06	Voß, Marcus	20.09.	Berlin	20
2	3:28:11	Grunenberg, Lars	25.10.	Frankfurt	19
3	3:34:32	Kasischke, Ulf	17.05.	Dortmund	18
4	3:35:47	Küchmann, Marcus	11.10.	Essen	17
5	3:40:04	Kluge, Carsten	25.10.	Frankfurt	16
6	3:42:11	Schelter, Michael	03.05.	Düsseldorf	15
7	3:51:34	Klink, Thomas	25.10.	Frankfurt	14
8	3:53:17	Tölle, Thomas	25.10.	Frankfurt	13
9	3:56:08	Grimm, Timo	13.09.	Münster	12
10	3:57:16	Münstermann, Marcus	13.09.	Münster	11
11	4:19:56	Vulf, Simon	04.10.	Köln	10

## Top-Twenty-Wertung 2009

Platz	Name	Punkte	Platz 2008
1	Voß, Marcus	96	7
2	Grunenberg, Lars	87	5
3	Serke, Sven	80	-
4	Küchmann, Marcus	77	2
5	Munk, Martin	66	10
6	Schelter, Michael	61	7
7	von Glahn, Jochen	48	17
8	Mohnkern, Tobias	47	16
9	Pfeffer, Dirk	46	4
10	Kluge, Carsten	45	6
11	Kasischke, Ulf	40	9
12	Wöllert, Michael	32	13
13	Flory, Michael	30	18
14	Margraf, Thomas	26	15
15	Münstermann, Marcus	25	3
16	Löddemann, Wolfgang	24	-
17	Grimm, Timo	22	18
18	Freitag, Thomas	21	-
18	Holtmann, Jörg	21	-
20	Sluyter, Kai	15	12



# Wettkampfwertung



## Kombinierte Wettkampfwertung Frauen

	<b>Name, Vorname</b>	<b>Kilometer</b>	<b>Wettkämpfe</b>	<b>Punkte km</b>	<b>Punkte Wettkämpfe</b>	<b>Wertungs- punkte</b>
1	Pfeffer, Dorothea	367,7	15	19,18	3,87	74,23
2	Uelzmann, Christine	212,7	19	14,58	4,36	63,57
3	Reisige-Muhr, Bettina	170,8	13	13,07	3,61	47,18
4	Firus, Sandra	130,8	15	11,44	3,87	44,27
5	Maletz, Manuela	109,1	16	10,45	4,00	41,80
6	Kluge, Silke	143,3	11	11,97	3,32	39,74
7	Stoepel, Corinna	76,8	15	8,76	3,87	33,90
8	Brinkmann, Susanne	110,8	10	10,53	3,16	33,27
9	Andres, Silke	87,2	7	9,34	2,65	24,75
10	Freitag, Karin	81,1	7	9,01	2,65	23,88
11	Gutschow, Jutta	67,2	6	8,20	2,45	20,09
12	Kissing, Anja	43,6	9	6,60	3,00	19,80
13	Voß-Berkhoff, Heidrun	58,8	6	7,67	2,45	18,79
14	Homeyer, Gisela	66,1	5	8,13	2,24	18,21
15	Grunenberg, Claudia	37,7	7	6,14	2,65	16,27
16	Bednarz, Heike	50,0	5	7,07	2,24	15,84
17	Olschewsky, Gisela	50,0	5	7,07	2,24	15,84
18	Schulte, Sabine	31,1	6	5,58	2,45	13,67
19	Walter, Katrin	30,0	6	5,48	2,45	13,43
20	Tappenbeck, Sigrid	30,0	5	5,48	2,24	12,28

## Männer

	<b>Name, Vorname</b>	<b>Kilometer</b>	<b>Wettkämpfe</b>	<b>Punkte km</b>	<b>Punkte Wettkämpfe</b>	<b>Wertungs- punkte</b>
1	Schelter, Michael	416,0	27	20,40	5,20	106,08
2	Grimm, Timo	256,5	25	16,02	5,00	80,10
3	Kasischke, Ulf	336,0	19	18,33	4,36	79,92
4	Küchmann, Marcus	238,9	21	15,46	4,58	70,81
5	Munk, Martin	184,1	20	13,57	4,47	60,66
6	Stoepel, Hartmut	146,9	25	12,12	5,00	60,60
7	Mohnkern, Tobias	173,6	20	13,18	4,47	58,91
8	Grunenberg, Lars	205,5	15	14,34	3,87	55,50
9	Vulf, Simon	195,5	13	13,98	3,61	50,47
10	Kluge, Carsten	170,5	12	13,06	3,46	45,19
11	Sommer, Berthold	118,9	17	10,90	4,12	44,91
12	Firus, Volker	128,5	15	11,34	3,87	43,89
13	Grabietz, Andreas	128,3	15	11,33	3,87	43,85
14	Voß, Marcus	170,5	10	13,06	3,16	41,27
15	Serke, Sven	131,1	13	11,45	3,61	41,33
16	Daidok, Michael	129,0	8	11,36	2,83	32,15
17	Uelzmann, Bernd	82,5	12	9,08	3,46	31,42
18	Sluyter, Kai	111,8	8	10,57	2,83	29,91
19	Margraf, Thomas	70,1	11	8,37	3,32	27,79
20	Flory, Michael	85,0	9	9,22	3,00	27,66

Rechenweg: Quadratwurzel aus Zahl der Kilometer x Quadratwurzel aus Zahl der Wettkämpfe = Wertungspunkte

# Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



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

Stand: 21.02.2010



## Frauen

### 5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:18:41	Walter, Katrin	27.09.06	Bergkamen-Oberaden	10
2	00:19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.02	Werl	9
3	00:20:24	Andres, Silke	27.09.09	Hamm	8
4	00:20:27	Uelzmann, Christine	01.05.09	Kamen-Methler	7
5	00:20:40	Tölle, Sandra	20.05.00	Wiedenbrück	6
6	00:20:49	Kluge, Silke	07.12.03	Hamm	5
7	00:20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.90	Bergkamen-Oberaden	4
8	00:21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.06	Hamm	3
9	00:21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	2
10	00:21:55	Daidok, Eva	27.04.97	Castrop	1

### 10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:38:38	Walter, Katrin	28.01.07	Hamm	10
2	00:41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.02	Dortmund	9
3	00:42:09	Kluge, Silke	15.07.06	Norderney	8
4	00:42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.88	Lüdinghausen	7
5	00:42:53	Uelzmann, Christine	15.06.07	Dolberg	6
6	00:42:59	Andres, Silke	11.10.09	Unna-Lünern	5
7	00:44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.07	Ahlen	4
8	00:44:28	Daidok, Eva	12.07.96	Dülmen-Rorup	3
9	00:45:18	Brinkmann, Susanne	24.01.10	Hamm	2
10	00:45:25	Jäger, Sonja	30.10.94	Hamm	1

### 15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:59:48	Walter, Katrin	11.02.07	Hamm	10
2	01:03:30	Andres, Silke	08.11.09	Sundern	9
3	01:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.03	Hamm	8
4	01:07:00	Kluge, Silke	12.02.06	Hamm	7
5	01:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.08	Fröndenberg	6
6	01:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.90	Hamm	5
7	01:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.07	Werl-Soest	4
8	01:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.07	Hamm	3
9	01:09:25	Daidok, Eva	14.02.99	Hamm	2
10	01:09:50	Maletz, Manuela	31.12.04	Werl-Soest	1

## Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	01:26:08	Walter, Katrin	25.02.07	Hamm	10
2	01:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.01	Paderborn	9
3	01:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.08	Dortmund	8
4	01:35:48	Kluge, Silke	02.04.06	Bonn	7
5	01:36:02	Andres, Silke	01.08.09	Greven	6
6	01:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.91	Kamen-Methler	5
7	01:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.05	Bonn	4
8	01:40:26	Daidok, Eva	08.11.98	Verl	3
9	01:40:32	Brinkmann, Susanne	26.02.06	Hamm	2
10	01:41:52	Maletz, Manuela	23.02.03	Hamm	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	03:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	8
4	03:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	7
5	03:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	6
6	03:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	5
7	03:48:42	Kluge, Silke	19.10.08	Dresden	4
8	03:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	3
9	03:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.94	Herzlake	2
10	03:50:27	Tessarek, Ingrid	28.09.97	Berlin	1

## Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

Platz		Punkte
1	Walter, Katrin	50
2	Reisige-Muhr, Bettina	44
3	Uelzmann, Christine	34
4	Kluge, Silke	31
5	Andres, Silke	28
6	Pfeffer, Dorothea	22
7	Steinkuhl, Heike	21
8	Daidok, Eva	15
9	Brinkmann, Susanne	10
10	Maletz, Manuela	8

## Männer

### 5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:15:56	Serke, Sven	27.09.09	Hamm	10
2	00:16:09	Holtmann, Jörg	19.08.95	Bönen	9
3	00:16:39	Wrede, Michael	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	8
4	00:17:00	Kohrt, Thomas	08.10.94	Sythen	7
5	00:17:02	Karlsohn, Heinrich	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	6
6	00:17:14	Voß, Marcus	27.09.09	Hamm	5
7	00:17:20	Schlockermann, Martin	08.12.96	Hamm	4
8	00:17:29	Stoepel, Hartmut	13.09.86	Fröndenberg	3
9	00:17:40	Pfeffer, Dirk	16.10.05	Geseke	2
10	00:17:45	Budde, Klaus	14.09.93	Bergkamen-Oberaden	1

### 10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:32:37	Serke, Sven	24.01.10	Hamm	10
2	00:33:40	Holtmann, Jörg	26.11.94	Rheine-Mesum	9
3	00:33:59	Wrede, Michael	06.04.96	Paderborn	8
4	00:34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.95	Bönen	7
5	00:34:16	Schlockermann, Martin	19.08.96	Bönen	6
6	00:34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.03	Hamm	5
7	00:35:01	Budde, Klaus	27.03.94	Bönen	4
8	00:35:39	Voß, Marcus	08.01.06	Bönen	3
9	00:35:40	Kohrt, Thomas	26.01.97	Hamm	2
10	00:35:55	Fabian, Hans	16.03.87	Bielefeld	1

### 15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:50:25	Serke, Sven	07.02.10	Hamm	10
2	00:52:29	Wrede, Michael	09.02.97	Hamm	9
3	00:52:31	Holtmann, Jörg	04.12.94	Bertlich	8
4	00:52:47	Pfeffer, Dirk	09.02.03	Hamm	7
5	00:53:34	Karlsohn, Heinrich	09.02.97	Hamm	6
6	00:54:08	Voß, Marcus	31.12.09	Werl-Soest	5
7	00:54:09	Budde, Klaus	31.12.91	Werl	4
8	00:54:32	Schlockermann, Martin	14.02.99	Hamm	3
6	00:54:45	Kohrt, Thomas	31.12.93	Werl	2
10	00:54:57	Groß, Herbert	31.12.86	Werl	1

## Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	01:12:43	Serke, Sven	21.02.10	Nettetal	10
2	01:14:21	Wrede, Michael	01.05.97	Kamen-Methler	9
3	01:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.97	Kamen-Methler	8
4	01:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.03	Hamm	7
5	01:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.93	Unna-Lünern	6
6	01:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.97	Hamm	5
7	01:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.95	Hamm	4
8	01:18:12	Voß, Marcus	11.10.09	Unna-Lünern	3
9	01:18:56	Engel, Manfred	10.05.90	Selm	2
10	01:19:39	Budde, Klaus	23.02.97	Hamm	1

## Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	02:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.97	Hamburg	10
2	02:39:09	Wrede, Michael	27.10.96	Essen	9
3	02:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	8
4	02:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	7
5	02:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	6
6	02:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	5
7	02:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	4
8	02:53:06	Voß, Markus	20.09.09	Berlin	3
9	02:53:37	Engel, Manfred	24.10.94	Essen	2
10	02:53:53	Budde, Klaus	24.04.88	Hamburg	1

## Ewige Top-Ten-Wertung Männer

Platz		Punkte
1	Wrede, Michael	43
2	Serke, Sven	40
3	Karlsohn, Heinrich	37
4	Holtmann, Jörg	36
5	Pfeffer, Dirk	29
6	Schlockermann, Martin	23
7	Voß, Marcus	19
8	Kohrt, Thomas	15
9	Budde, Klaus	11
10	Groß, Herbert	8

Die  
Lauffreunde Bönen 85 e.V.  
in den Bestenlisten  
und bei Meisterschaften





## Kreisbestenliste 2009

### Frauen (Nennungen bis Platz 10)

#### Hauptklasse

##### 3.000m - Lauf

0:15:24	Stoepel, Corinna	23.09.	Bergkamen	Platz 4
---------	------------------	--------	-----------	---------

##### 5km - Straßenlauf

0:22:41	Walter, Katrin	25.10.	Hamm	Platz 3
0:27:01	Stoepel, Corinna	26.06.	Fröndenberg	Platz 6
0:32:44	Stoepel, Jennifer	11.10.	Unna-Lünern	Platz 8

##### 10km - Straßenlauf

0:59:24	Stoepel, Jennifer	11.01.	Bönen	Platz 6
1:04:55	Stoepel, Corinna	11.01.	Bönen	Platz 9

#### W35

##### 5km - Straßenlauf

0:20:24	Andres, Silke	27.09.	Hamm	Platz 1
0:23:44	Kissing, Anja	07.11.	Ascheberg-Herbern	Platz 3

##### 10km - Straßenlauf

0:42:59	Andres, Silke	11.10.	Unna-Lünern	Platz 3
---------	---------------	--------	-------------	---------

##### 15km - Lauf

1:03:30	Andres, Silke	08.11.	Sundern	Platz 1
---------	---------------	--------	---------	---------

##### Halbmarathon

1:36:02	Andres, Silke	01.08.	Greven	Platz 1
---------	---------------	--------	--------	---------

#### W 40

##### 3000 m

12:03,3	Uelzmann, Christine	23.09.	Bergkamen	Platz 1
---------	---------------------	--------	-----------	---------

##### 5000 m

21:08,4	Uelzmann, Christine	23.09.	Bergkamen	Platz 2
---------	---------------------	--------	-----------	---------

##### 5km - Straßenlauf

0:20:27	Uelzmann, Christine	01.05.	Kamen	Platz 2
0:21:13	Reisige-Muhr, Bettina	13.06.	Werne	Platz 3
0:21:35	Kluge, Silke	06.12.	Hamm	Platz 4
0:21:38	Brinkmann, Susanne	11.10.	Unna-Lünern	Platz 6
0:22:59	Firus, Sandra	06.12.	Hamm	Platz 7
0:23:38	Voß-Berkhoff, Heidrun	11.10.	Unna-Lünern	Platz 9

##### 10km - Straßenlauf

0:43:10	Uelzmann, Christine	16.05.	Welper	Platz 2
0:45:20	Reisige-Muhr, Bettina	25.10.	Hamm	Platz 4
0:44:59	Kluge, Silke	21.11.	Werl	Platz 3
0:45:54	Brinkmann, Susanne	25.10.	Hamm	Platz 6
0:47:17	Bartmann, Britta	25.01.	Hamm	Platz 8

##### 15km - Straßenlauf

1:07:47	Reisige-Muhr, Bettina	31.12.	Werl-Soest	Platz 1
1:08:11	Uelzmann, Christine	08.02.	Hamm	Platz 2
1:09:15	Kluge, Silke	31.12.	Werl-Soest	Platz 3
1:11:21	Brinkmann, Susanne	08.02.	Hamm	Platz 4
1:12:42	Firus, Sandra	31.12.	Werl-Soest	Platz 6
1:15:43	Voß-Berkhoff, Heidrun	31.12.	Werl-Soest	Platz 8

**Halbmarathon**

1:35:25	Uelzmann, Christine	19.04.	Leipzig	Platz 1
1:40:54	Reisige-Muhr, Bettina	22.02.	Hamm	Platz 2
1:41:15	Kluge, Silke	15.11.	Verl	Platz 3
1:44:14	Brinkmann, Susanne	22.02.	Hamm	Platz 6
1:49:35	Voß-Berkhoff, Heidrun	05.04.	Berlin	Platz 7
1:49:39	Firus, Sandra	22.02.	Hamm	Platz 8

**Marathon**

03:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.	Köln	Platz 2
----------	---------------------	--------	------	---------

**W45****5km - Straßenlauf**

0:22:36	Pfeffer, Dorothea	06.12.2009	Hamm	Platz 1
0:23:11	Maletz, Manuela	25.10.	Hamm	Platz 3
0:25:52	Margraf, Rita	26.04.	Ahlen	Platz 6

**10km - Straßenlauf**

0:46:33	Pfeffer, Dorothea	26.04.	Ahlen	Platz 6
0:50:40	Maletz, Manuela	11.01.	Bönen	Platz 9

**15km - Straßenlauf**

1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.	Werl-Soest	Platz 2
1:35:22	Bednarz, Heike	31.12.	Werl-Soest	Platz 10

**Halbmarathon**

1:38:42	Pfeffer, Dorothea	07.06.	Duisburg	Platz 4
---------	-------------------	--------	----------	---------

**Marathon**

3:28:14	Pfeffer, Dorothea	13.09.	Münster	Platz 1
---------	-------------------	--------	---------	---------

**100km - Straßenlauf**

9:19:07	Pfeffer, Dorothea	03.10.	Ahrweiler	Platz 1
---------	-------------------	--------	-----------	---------

**W50****5km - Straßenlauf**

0:28:10	Tappenbeck, Sigrid	06.09.	Bergkamen-Rünthe	Platz 4
0:29:25	Steinkuhl, Heike	29.08.	Ahlen	Platz 6

**10km - Straßenlauf**

0:58:57	Tappenbeck, Sigrid	16.05.	Welper	Platz 10
---------	--------------------	--------	--------	----------

**Halbmarathon**

2:16:23	Leineweber, Heike	04.10.	Köln	Platz 8
2:20:15	Hermann, Sabine	20.09.	Karlsruhe	Platz 10

**W55****5km - Straßenlauf**

0:25:54	Freitag, Karin	11.04.	Paderborn	Platz 3
0:28:21	Olschewsky, Gisela	29.08.	Ahlen	Platz 6

**10km - Straßenlauf**

0:54:14	Tessarek, Ingrid	25.01.	Hamm	Platz 7
0:55:24	Freitag, Karin	19.04.	Leipzig	Platz 8

**15km - Straßenlauf**

1:21:21	Tessarek, Ingrid	08.02.	Hamm	Platz 4
1:21:48	Freitag, Karin	31.12.	Werl-Soest	Platz 6
1:35:22	Olschewsky, Gisela	31.12.	Werl-Soest	Platz 9

**Halbmarathon**

1:56:39	Tessarek, Ingrid	22.02.	Hamm	Platz 4
1:58:53	Freitag, Karin	22.02.	Hamm	Platz 6
2:21:44	Herud, Gisela	19.04.	Leipzig	Platz 9

**W60****5km - Straßenlauf**

0:28:34	Homeyer, Gisela	06.09.	Bergkamen-Rünthe	Platz 1
---------	-----------------	--------	------------------	---------

**10km - Straßenlauf**

0:53:41	Homeyer, Gisela	25.01.	Hamm	Platz 1
---------	-----------------	--------	------	---------

**15km - Straßenlauf**

1:22:16	Homeyer, Gisela	08.02.	Hamm	Platz 1
---------	-----------------	--------	------	---------

**Halbmarathon**

2:00:08	Homeyer, Gisela	22.02.	Hamm	Platz 1
---------	-----------------	--------	------	---------

**W65****10km - Straßenlauf**

1:06:57	Engel, Heidrun	19.04.	Leipzig	Platz 6
---------	----------------	--------	---------	---------

**10km-Mannschaft**

2:18:29	Lauffreunde Bönen	25.01.	Hamm	Platz 3
(Reisige-Muhr 45:30 - Kluge 45:42 - Bartmann 47:17)				
2:25:15	Lauffreunde Bönen	25.01.	Hamm	Platz 5
(Brinkmann 47:40 - Pfeffer 47:44 - Firus 49:51)				
2:38:48	Lauffreunde Bönen	25.01.	Hamm	Platz 10
(Wirth 50:53 - Homeyer 53:41 - Tessarek 54:14)				

**15km-Mannschaft**

3:29:39	Lauffreunde Bönen	08.02.	Hamm	Platz 3
(Uelzmann 1:08:11 - Reisige-Muhr 1:10:07 - Brinkmann 1:11:21)				
4:01:23	Lauffreunde Bönen	08.02.	Hamm	Platz 6
(Firus 1:17:46 - Tessarek 1:21:21 - Homeyer 1:22:16)				

**Halbmarathon-Mannschaft**

5:10:07	Lauffreunde Bönen	22.02.	Hamm	Platz 3
(Reisige-Muhr 1:40:54 - Brinkmann 1:44:14 - Pfeffer 1:44:59)				
5:45:11	Lauffreunde Bönen	22.02.	Hamm	Platz 6
(Firus 1:49:39 - Tessarek 1:56:39 - Freitag 1:58:53)				

**W35****3 x 800 m - Staffel**

10:45,8	Lauffreunde Bönen	27.05.	Bönen	Platz 1
(Thiel, N 66 - Tappenbeck, S 58 - Kissing, A 70)				

**W40****3 x 800 m - Staffel**

8:59,7	Lauffreunde Bönen	27.05.	Bönen	Platz 1
(Brinkmann, S 68 - Reisige-Muhr, B 67 - Uelzmann, C 67)				

## Kreisbestenliste 2009

### Männer (Nennungen bis Platz 10)

#### Hauptklasse

##### 5km - Straßenlauf

0:21:50 Stoepel, Dominik 13.06. Waldstedde Platz 7

##### 10km - Straßenlauf

0:44:41 Freitag, Thomas 25.01. Hamm Platz 10

##### 15km - Straßenlauf

1:08:47 Freitag, Thomas 08.02. Hamm Platz 6

##### Halbmarathon

1:38:05 Freitag, Thomas 22.02. Hamm Platz 6

#### M30

##### 3.000m - Lauf

12:19,0 Grimm, Timo 23.09. Bergkamen Platz 3

##### 5km - Straßenlauf

0:15:56 Serke, Sven 27.09. Hamm Platz 1

0:19:46 Mohnkern, Tobias 06.12. Hamm Platz 3

0:21:09 Grimm, Timo 26.06. Fröndenberg Platz 4

##### 10km - Straßenlauf

0:33:17 Serke, Sven 14.11. Oberaden Platz 1

0:42:33 Mohnkern, Tobias 21.11. Werl Platz 7

0:46:35 Grimm, Timo 21.11. Werl Platz 9

1:01:06 Teumert, Martin 11.01. Bönen

##### 15km - Straßenlauf

0:50:59 Serke, Sven 31.12. Werl-Soest Platz 1

1:07:35 Mohnkern, Tobias 31.12. Werl-Soest Platz 5

1:13:22 Grimm, Timo 31.12. Werl-Soest Platz 7

##### Halbmarathon

1:13:20 Serke, Sven 24.10. Nettetal Platz 2

1:40:23 Mohnkern, Tobias 22.02. Hamm Platz 6

1:47:09 Grimm, Timo 22.03. Venloo Platz 7

##### Marathon

3:56:08 Grimm, Timo 13.09. Münster Platz 3

#### M35

##### 5km - Straßenlauf

0:18:52 Grunenberg, Lars 27.09. Hamm Platz 5

0:19:46 Küchmann, Marcus 15.08. Oelde-Stromberg Platz 7

0:20:58 Münstermann, Marcus 27.09. Hamm Platz 9

0:21:36 Sluyter, Kai 29.08. Ahlen Platz 10

##### 10km - Straßenlauf

0:40:23 Grunenberg, Lars 01.05. Kamen Platz 9

0:40:59 Küchmann, Marcus 25.10. Hamm Platz 10

##### 15km - Straßenlauf

1:01:05 Grunenberg, Lars 31.12. Werl-Soest Platz 5

1:04:10 Küchmann, Marcus 08.02. Hamm Platz 8

1:11:49 Sluyter, Kai 08.02. Hamm Platz 9

**Halbmarathon**

1:29:56	Grunenberg, Lars	01.06.	Weeze	Platz 8
1:32:36	Küchmann, Marcus	22.02.	Hamm	Platz 9

**Marathon**

3:28:11	Grunenberg, Lars	25.10.	Frankfurt	Platz 6
3:35:47	Küchmann, Marcus	11.10.	Essen	Platz 7
3:57:16	Münstermann, Marcus	13.09.	Münster	Platz 8

**M40****5km - Straßenlauf**

0:17:14	Voß, Marcus	27.09.	Hamm	Platz 1
0:18:50	Pfeffer, Dirk	26.06.	Fröndenberg	Platz 3
0:19:07	Munk, Martin	27.09.	Hamm	Platz 5
0:19:31	Schelter, Michael	28.06.	Schönberg / Ostsee	Platz 8

**10km - Straßenlauf**

0:36:44	Voß, Marcus	11.01.	Bönen	Platz 1
0:37:40	Pfeffer, Dirk	26.04.	Ahlen	Platz 3
0:39:43	Munk, Martin	06.12.	Hamm	Platz 9

**15km - Straßenlauf**

0:54:07	Voß, Marcus	31.12.	Werl-Soest	Platz 1
1:02:55	Munk, Martin	31.12.	Werl-Soest	Platz 6

**Halbmarathon**

1:18:12	Voß, Marcus	11.10.	Unna-Lünern	Platz 1
1:32:02	Munk, Martin	22.02.	Hamm	Platz 9

**Marathon**

2:53:06	Voß, Marcus	20.09.	Berlin	Platz 1
---------	-------------	--------	--------	---------

**M45****5km - Straßenlauf**

<b>0:19:28</b>	Gutschow, Frank	29.08.	Ahlen	Platz 3
0:20:09	Margraf, Thomas	27.09.	Hamm	Platz 5
0:20:44	Flory, Michael	11.10.	Unna-Lünern	Platz 8

**10km - Straßenlauf**

0:42:39	Margraf, Thomas	26.04.	Ahlen	Platz 9
---------	-----------------	--------	-------	---------

**15km - Straßenlauf**

1:06:39	Flory, Michael	31.12.	Werl-Soest	Platz 7
---------	----------------	--------	------------	---------

**M50****5km - Straßenlauf**

0:21:03	von Glahn, Jochen	07.11.	Ascheberg-Herbern
0:22:34	Bollwig, Peter	26.04.	Ahlen

**10km - Straßenlauf**

0:43:26	von Glahn, Jochen	25.01.	Hamm	Platz 10
---------	-------------------	--------	------	----------

**15km - Straßenlauf**

1:06:35	von Glahn, Jochen	08.02.	Hamm	Platz 8
---------	-------------------	--------	------	---------

**Halbmarathon**

1:29:43	von Glahn, Jochen	22.02.	Hamm	Platz 4
1:36:40	Unruh, Alexander	01.05.2009	Kamen-Methler	Platz 7

**M55****1.000m - Lauf**

04:02,3	Stoepel, Hartmut	11.06.	Bönen	Platz 5
---------	------------------	--------	-------	---------

**3.000m - Lauf**

13:28,1	Stoepel, Hartmut	23.09.	Bergkamen	Platz 5
---------	------------------	--------	-----------	---------

**5km - Straßenlauf**

0:22:48	Stoepel, Hartmut	27.09.	Hamm	Platz 5
0:22:53	Vulf, Simon	29.08.	Ahlen	Platz 6
0:23:11	Jahn, Bernd	06.09.	Bergkamen-Rünthe	Platz 8
0:23:23	Freitag, Dieter	16.05.	Welver	Platz 9
0:25:07	Berges, Peter	10.06.	Bochum	Platz 10

**10km - Straßenlauf**

0:45:04	Berges, Peter	05.06.	Oelde	Platz 4
0:46:05	Vulf, Simon	16.05.	Welver	Platz 6
0:46:06	Brock, Karl-Heinz	25.01.	Hamm	Platz 7

**15km - Straßenlauf**

1:13:47	Vulf, Simon	26.06.	Fröndenberg	Platz 3
1:16:41	Freitag, Dieter	08.02.	Hamm	Platz 6
1:17:57	Daidok, Michael	08.02.	Hamm	Platz 7
1:19:03	Jahn, Bernd	08.02.	Hamm	Platz 9

**Halbmarathon**

1:37:59	Brock, Karl-Heinz	05.04.	Grimma	Platz 2
1:46:45	Vulf, Simon	01.05.	Kamen	Platz 6
1:47:42	Daidok, Michael	18.10.	Dresden	Platz 7
1:49:50	Freitag, Dieter	22.02.	Hamm	Platz 8

**Marathon**

4:19:56	Vulf, Simon	04.10.	Köln	Platz 5
---------	-------------	--------	------	---------

**M60****5km - Straßenlauf**

0:25:07	Olschewsky, Leo	29.08.	Ahlen	Platz 4
---------	-----------------	--------	-------	---------

**15km - Straßenlauf**

1:16:31	Korvin, Jürgen	31.12.	Werl-Soest	Platz 3
1:35:22	Olschewsky, Leonhard	31.12.	Werl-Soest	Platz 10

**Halbmarathon**

1:50:33	Hermann, Wolfgang	20.09.	Karlsruhe	Platz 5
1:53:47	Korvin, Jürgen	13.09.	Worms	Platz 7

**M65****5km - Straßenlauf**

0:22:38	Kasischke, Ulf	27.09.	Hamm	Platz 1
0:24:17	Dieckmann, Lothar	29.08.	Ahlen	Platz 2
0:25:45	Engel, Manfred	20.09.	Hamm-Uentrop	Platz 4

**10km - Straßenlauf**

0:44:31	Kasischke, Ulf	01.05.	Kamen	Platz 2
0:49:46	Dieckmann, Lothar	25.01.	Hamm	Platz 5
0:24:49	Engel, Manfred	25.10.	Hamm	Platz 10

**15km - Straßenlauf**

1:09:49	Kasischke, Ulf	08.02.	Hamm	Platz 2
---------	----------------	--------	------	---------

**Halbmarathon**

1:39:05	Kasischke, Ulf	26.04.	Bonn	Platz 1
---------	----------------	--------	------	---------

**Marathon**

3:34:32	Kasischke, Ulf	17.05.	Dortmund	Platz 2
---------	----------------	--------	----------	---------

**Mannschaften****10km-Mannschaft**

1:57:36	Lauffreunde Bönen (Voß 37:17 - Pfeffer - 37:40 - Margraf - 42:39)	26.94.	Ahlen	Platz 5
2:07:23	Lauffreunde Bönen (Küchmann 42:00 - Munk 42:18 - Wöllert 43:05)	25.01.	Hamm	Platz 10

**15km-Mannschaft**

3:15:17	Lauffreunde Bönen (Küchmann 1:04:10 - Munk 1:05:13 - Grunenberg 1:05:54)	08.02.	Hamm	Platz 8
---------	---	--------	------	---------

**Halbmarathon-Mannschaft**

4:34:21	Lauffreunde Bönen (von Glahn 1:29:43 - Munk 1:32:02 - Küchmann 1:32:36)	22.02.	Hamm	Platz 6
---------	--	--------	------	---------

**M30****3 x 1.000m - Staffel**

10:20,6	Lauffreunde Bönen (Grimm, T 76 - Bollwig, P 58 - Mohnkern, T 77)	27.05.	Bönen	Platz 2
---------	---	--------	-------	---------

**M40****3 x 1.000m - Staffel**

10:01,3	Lauffreunde Bönen (Margraf 62 - Munk 69 - Gutschow 63)	27.05.	Bönen	Platz 2
11:43,9	Lauffreunde Bönen (Kasischke, U 42 - Bartmann, R 66 - Stoepel, H 50)	27.05.	Bönen	Platz 3

## Westfälische Bestenliste 2009

### Frauen

#### 3000 m

12:03,3 Uelzmann, Christine 23.09. Bergkamen Platz 8 W40

#### 5000 m

21:08,4 Uelzmann, Christine 23.09. Bergkamen Platz 10 W40

#### 10km - Straßenlauf

0:53:41 Homeyer, Gisela 25.01. Hamm Platz 7 W60

#### Halbmarathon

1:36:02 Andres, Silke 01.08. Greven Platz 5 W35

2:00:08 Homeyer, Gisela 22.02. Hamm Platz 6 W60

#### Marathon

3:28:14 Pfeffer, Dorothea 13.09. Münster Platz 5 W45

#### 100km - Straßenlauf

9:19:07 Pfeffer, Dorothea 03.10. Ahrweiler Platz 1 W45  
Platz 2 Frauen

#### Halbmarathon-Mannschaft

5:10:07 Lauffreunde Bönen 22.02. Hamm Platz 10 Frauen  
(Reisige-Muhr 1:40:54 - Brinkmann 1:44:14 - Pfeffer 1:44:59)

### Männer

#### 10km - Straßenlauf

0:33:17 Serke, Sven 14.11. Oberaden Platz 4 M30

0:44:31 Kasischke, Ulf 01.05. Kamen Platz 9 M65

#### Halbmarathon

1:13:20 Serke, Sven 24.10. Nettetal Platz 3 M30  
Platz 14 Männer

1:39:05 Kasischke, Ulf 26.04. Bonn Platz 7 M65

#### Marathon

3:34:32 Kasischke, Ulf 17.05. Dortmund Platz 4 M65



## Deutsche Bestenlisten 2009

50km				
4:11:08	Pfeffer, Dorothea	15.08.	Leipzig	Platz 21 gesamt

100km				
9:19:07	Pfeffer, Dorothea	03.10.	Ahrweiler	Platz 16 gesamt

## Weltbestenliste 2009

50km				
4:11:08	Pfeffer, Dorothea	15.08.	Leipzig	Platz 102 gesamt

100km				
9:19:07	Pfeffer, Dorothea	03.10.	Ahrweiler	Platz 89 gesamt Platz 14 W 45

# Kreismeisterschaften

Jeweils 1. Platz

## 10 km-Straßenlauf – 01.05. in Bergkamen-Oberaden

W 35	Andres, Silke
W 40	Uelzmann, Christine
M 30	Serke, Sven
M 35	Grunenberg, Lars
M 40	Munk, Martin

## Halbmarathon – 22.02. In Hamm

W 40	Reisige-Muhr, Bettina
M 60	Homeyer, Gisela
M 55	Brock, Karl-Heinz
M 65	Kasischke, Ulf

## Cross – 28.03. in Bergkamen-Rünthe

5.300 m	
W 40	Reisige-Muhr, Bettina
M 30	Grimm, Timo
Mannschaft Männer	Munk – Neumann – Sommer

## Langstaffel – 28.05. in Bönen

3 x 800 m	
W 35	Thiel – Tappenbeck - Kissing
W 40	Brinkmann – Reisige-Muhr - Uelzmann
3 x 1000 m	
M 30	Grimm – Bollwig - Mohnkern

## Langstrecke – 23.09. in Bergkamen

W 40 – 3.000 m	Uelzmann, Christine
W 40 – 5.000 m	Uelzmann, Christine

# Deutsche Meisterschaften

## 100 km-Lauf am 05.04. in Kienbaum

Gesamt	Dorothea Pfeffer	Platz 8
W 45		Platz 2