

# Hier läuft was!



Rückblick 2013

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



# Top Ten Frauen Top Twenty Männer 2013



# Top-Ten-Wertung 2013

## Frauen

### 5 km

| Platz | Zeit  | Name                 | Jg.  | Datum | Ort           | Punkte |
|-------|-------|----------------------|------|-------|---------------|--------|
| 1     | 21:20 | Walter, Katrin       | 1980 | 15.9  | Hamm-Uentrop  | 10     |
| 2     | 21:36 | Kluge, Silke         | 1969 | 1.5   | Kamen-Methler | 9      |
| 3     | 23:32 | Maletz, Manuela      | 1964 | 1.5   | Kamen-Methler | 8      |
| 4     | 24:05 | Schulte, Sabine      | 1968 | 25.5  | Walstedde     | 7      |
| 5     | 25:49 | Stoepel, Daniela     | 1990 | 2.11  | Herbern       | 6      |
| 6     | 26:21 | Picker, Jutta        | 1970 | 8.6   | Werne         | 5      |
| 7     | 26:27 | Ganswind, Susanne    | 1962 | 31.10 | Duisburg      | 4      |
| 8     | 26:56 | Homeyer, Gisela      | 1949 | 8.12  | Hamm          | 3      |
| 9     | 27:24 | Dirks, Marie-Kristin | 1984 | 13.10 | Unna-Lünern   | 2      |
| 10    | 27:34 | Gutschow, Jutta      | 1966 | 8.12  | Hamm          | 1      |

### 10 km

| Platz | Zeit  | Name                | Jg.  | Datum | Ort                | Punkte |
|-------|-------|---------------------|------|-------|--------------------|--------|
| 1     | 45:02 | Andres, Silke       | 1973 | 1.5   | Kamen-Methler      | 10     |
| 2     | 47:42 | Kluge, Silke        | 1969 | 1.5   | Kamen-Methler      | 9      |
| 3     | 50:31 | Schulte, Sabine     | 1968 | 18.5  | Welver             | 8      |
| 4     | 50:44 | Maletz, Manuela     | 1964 | 9.11  | Bergkamen-Oberaden | 7      |
| 5     | 51:40 | Folkerts, Monika    | 1971 | 9.11  | Bergkamen-Oberaden | 6      |
| 6     | 51:56 | Picker, Jutta       | 1970 | 17.3  | Ahlen              | 5      |
| 7     | 52:14 | Firus, Sandra       | 1966 | 27.1  | Hamm               | 4      |
| 8     | 55:05 | Grunenberg, Claudia | 1969 | 13.1  | Bönen              | 3      |
| 9     | 55:12 | Ganswind, Susanne   | 1962 | 9.11  | Bergkamen-Oberaden | 2      |
| 10    | 56:39 | Margraf, Rita       | 1964 | 13.1  | Bönen              | 1      |

### 15 km

| Platz | Zeit    | Name                | Jg.  | Datum | Ort        | Punkte |
|-------|---------|---------------------|------|-------|------------|--------|
| 1     | 1:11:41 | Kluge, Silke        | 1969 | 10.2  | Hamm       | 10     |
| 2     | 1:14:07 | Maletz, Manuela     | 1964 | 10.2  | Hamm       | 9      |
| 3     | 1:17:14 | Firus, Sandra       | 1966 | 10.2  | Hamm       | 8      |
| 4     | 1:18:53 | Schulte, Sabine     | 1968 | 31.12 | Werl-Soest | 7      |
| 5     | 1:19:29 | Picker, Jutta       | 1970 | 10.2  | Hamm       | 6      |
| 6     | 1:22:49 | Folkerts, Monika    | 1971 | 31.12 | Werl-Soest | 5      |
| 7     | 1:23:14 | Ganswind, Susanne   | 1962 | 31.12 | Werl-Soest | 4      |
| 8     | 1:24:53 | Grunenberg, Claudia | 1969 | 10.2  | Hamm       | 3      |
| 9     | 1:26:06 | Homeyer, Gisela     | 1949 | 10.2  | Hamm       | 2      |
| 10    | 1:26:24 | Theunissen, Tanja   | 1969 | 31.12 | Werl-Soest | 1      |

## Halbmarathon

| Platz | Zeit    | Name            | Jg.  | Datum | Ort       | Punkte |
|-------|---------|-----------------|------|-------|-----------|--------|
| 1     | 1:47:06 | Kluge, Silke    | 1969 | 24.2  | Hamm      | 10     |
| 2     | 1:49:22 | Maletz, Manuela | 1964 | 24.2  | Hamm      | 9      |
| 3     | 1:53:47 | Firus, Sandra   | 1966 | 24.2  | Hamm      | 8      |
| 4     | 1:54:37 | Schulte, Sabine | 1968 | 1.12  | Bertlich  | 7      |
| 5     | 1:55:58 | Picker, Jutta   | 1970 | 29.9  | Bertlich  | 6      |
| 6     | 2:10:50 | Gutschow, Jutta | 1966 | 28.4  | Dresden   | 5      |
| 7     | 2:15:28 | Homeyer, Gisela | 1949 | 24.2  | Hamm      | 4      |
| 8     | 2:16:05 | Hermann, Sabine | 1958 | 22.9  | Karlsruhe | 3      |

## Marathon

| Platz | Zeit    | Name            | Datum | Ort   | Punkte |
|-------|---------|-----------------|-------|-------|--------|
| 1     | 3:57:13 | Schulte, Sabine | 13.10 | Köln  | 10     |
| 2     | 4:05:38 | Picker, Jutta   | 13.10 | Essen | 9      |

## Top-Ten-Wertung 2013

| Platz | Name              | Punkte | Platz 2012 |
|-------|-------------------|--------|------------|
| 1     | Schulte, Sabine   | 39     | 5          |
| 2     | Kluge, Silke      | 38     | 2          |
| 3     | Maletz, Manuela   | 33     | 6          |
| 4     | Picker, Jutta     | 31     | 8          |
| 5     | Firus, Sandra     | 20     | 3          |
| 6     | Folkerts, Monika  | 11     | -          |
| 7     | Andres, Silke     | 10     | -          |
| 7     | Ganswind, Susanne | 10     | -          |
| 7     | Walter, Katrin    | 10     | 1          |
| 10    | Homeyer, Gisela   | 9      | -          |

# Top-Twenty-Wertung 2013

## Männer

### 5 km

| Platz | Zeit  | Name                | Jg.  | Datum | Ort                | Punkte |
|-------|-------|---------------------|------|-------|--------------------|--------|
| 1     | 15:44 | Serke, Sven         | 1977 | 5.7   | Fröndenberg        | 20     |
| 2     | 17:46 | Hanke, Ingo         | 1974 | 16.6  | Salzkotten         | 19     |
| 3     | 18:00 | Voß, Marcus         | 1968 | 9.3   | Fröndenberg        | 18     |
| 4     | 18:55 | Grunenberg, Lars    | 1972 | 16.11 | Werl               | 17     |
| 5     | 19:07 | Munk, Martin        | 1969 | 1.5   | Kamen-Methler      | 16     |
| 6     | 19:32 | Kluge, Carsten      | 1967 | 1.5   | Kamen-Methler      | 15     |
| 7     | 19:34 | Bücker, Thorsten    | 1968 | 5.7   | Fröndenberg        | 14     |
| 8     | 19:43 | Bartmann, Ralf      | 1966 | 2.11  | Herbern            | 13     |
| 9     | 19:44 | Gutschow, Frank     | 1963 | 8.12  | Hamm               | 12     |
| 9     | 19:44 | Zicholl, Christian  | 1973 | 2.11  | Herbern            | 12     |
| 11    | 19:55 | Mohnkern, Tobias    | 1977 | 30.4  | Nordkirchen        | 10     |
| 12    | 20:52 | Münstermann, Marcus | 1974 | 15.9  | Hamm-Uentrop       | 9      |
| 13    | 21:07 | Kissing, Joachim    | 1968 | 25.5  | Walstedde          | 8      |
| 14    | 21:17 | Flory, Michael      | 1963 | 18.5  | Welper             | 7      |
| 15    | 21:21 | Schelter, Michael   | 1969 | 18.5  | Welper             | 6      |
| 16    | 21:27 | Maletz, Steffen     | 1995 | 18.5  | Welper             | 5      |
| 17    | 21:58 | Brodowski, Dieter   | 1963 | 9.11  | Bergkamen-Oberaden | 4      |
| 18    | 22:24 | Meier, Markus       | 1968 | 8.12  | Hamm               | 3      |
| 19    | 22:31 | Fudalej, Lukas      | 1976 | 8.12  | Hamm               | 2      |
| 20    | 22:36 | Bücker, Heiko       | 1971 | 9.11  | Bergkamen-Oberaden | 1      |

### 10 km

| Platz | Zeit  | Name                | Jg.  | Datum | Ort              | Punkte |
|-------|-------|---------------------|------|-------|------------------|--------|
| 1     | 33:01 | Serke, Sven         | 1977 | 1.5   | Kamen-Methler    | 20     |
| 2     | 35:39 | Voß, Marcus         | 1968 | 13.1  | Bönen            | 19     |
| 3     | 37:35 | Hanke, Ingo         | 1974 | 13.1  | Bönen            | 18     |
| 4     | 38:59 | Grunenberg, Lars    | 1972 | 1.5   | Kamen-Methler    | 17     |
| 5     | 39:54 | Munk, Martin        | 1969 | 5.7   | Fröndenberg      | 16     |
| 6     | 41:05 | Bücker, Thorsten    | 1968 | 8.6   | Werne            | 15     |
| 7     | 41:21 | Gutschow, Frank     | 1963 | 15.9  | Hamm-Uentrop     | 14     |
| 8     | 41:39 | Mohnkern, Tobias    | 1977 | 25.5  | Walstedde        | 13     |
| 9     | 42:17 | Kluge, Carsten      | 1967 | 1.5   | Kamen-Methler    | 12     |
| 10    | 42:27 | Bartmann, Ralf      | 1966 | 1.9   | Bergkamen        | 11     |
| 11    | 43:16 | Münstermann, Marcus | 1974 | 1.5   | Kamen-Methler    | 10     |
| 12    | 44:14 | Zicholl, Christian  | 1973 | 27.1  | Hamm             | 9      |
| 13    | 44:23 | Brodersen, Marten   | 1973 | 13.1  | Bönen            | 8      |
| 14    | 44:53 | Brodowski, Dieter   | 1963 | 7.7   | Dortmund-Mengede | 7      |
| 15    | 45:11 | Deimann, Stefan     | 1969 | 13.12 | Ahlen            | 6      |
| 16    | 45:30 | Kosiol, Mike        | 1976 | 17.3  | Ahlen            | 5      |
| 17    | 45:30 | Schelter, Michael   | 1969 | 25.5  | Walstedde        | 5      |
| 18    | 45:46 | Budde, Klaus        | 1953 | 27.1  | Hamm             | 3      |
| 19    | 46:05 | Meier, Markus       | 1968 | 17.3  | Ahlen            | 2      |
| 20    | 46:34 | Grund, Christian    | 1967 | 2.11  | Herbern          | 1      |

## 15 km

| Platz | Zeit    | Name                | Jg.  | Datum  | Ort        | Punkte |
|-------|---------|---------------------|------|--------|------------|--------|
| 1     | 51:40   | Serke, Sven         | 1977 | 31.12. | Werl-Soest | 20     |
| 2     | 55:56   | Voß, Marcus         | 1968 | 1.12.  | Bertlich   | 19     |
| 3     | 57:40   | Hanke, Ingo         | 1974 | 10.2.  | Hamm       | 18     |
| 4     | 1:01:23 | Munk, Martin        | 1969 | 10.2.  | Hamm       | 17     |
| 5     | 1:02:53 | Mohnkern, Tobias    | 1977 | 10.2.  | Hamm       | 16     |
| 6     | 1:02:54 | Grunenberg, Lars    | 1972 | 1.12.  | Bertlich   | 15     |
| 7     | 1:03:11 | Gutschow, Frank     | 1963 | 31.12. | Werl-Soest | 14     |
| 8     | 1:04:37 | Bartmann, Ralf      | 1966 | 10.2.  | Hamm       | 13     |
| 9     | 1:06:35 | Budde, Klaus        | 1953 | 10.2.  | Hamm       | 12     |
| 10    | 1:07:15 | Münstermann, Marcus | 1974 | 10.2.  | Hamm       | 11     |
| 11    | 1:07:31 | Bücker, Thorsten    | 1968 | 10.2.  | Hamm       | 10     |
| 12    | 1:08:15 | Deimann, Stefan     | 1969 | 31.12. | Werl-Soest | 9      |
| 13    | 1:08:44 | Brodowski, Dieter   | 1963 | 31.12. | Werl-Soest | 8      |
| 14    | 1:09:00 | Klein, Michael      | 1965 | 31.12. | Werl-Soest | 7      |
| 15    | 1:09:35 | Wöllert, Michael    | 1965 | 10.2.  | Hamm       | 6      |
| 16    | 1:09:37 | Meier, Markus       | 1968 | 31.12. | Werl-Soest | 5      |
| 17    | 1:09:41 | Kosiol, Mike        | 1976 | 10.2.  | Hamm       | 4      |
| 18    | 1:10:20 | Grund, Christian    | 1967 | 31.12. | Werl-Soest | 3      |
| 19    | 1:11:13 | Flory, Michael      | 1963 | 10.2.  | Hamm       | 2      |
| 20    | 1:11:25 | Bücker, Heiko       | 1971 | 10.2.  | Hamm       | 1      |

## Halbmarathon

| Platz | Zeit    | Name                | Datum  | Ort           | Punkte |
|-------|---------|---------------------|--------|---------------|--------|
| 1     | 1:12:27 | Serke, Sven         | 26.5.  | Menden        | 20     |
| 2     | 1:18:06 | Voß, Marcus         | 1.5.   | Kamen-Methler | 19     |
| 3     | 1:23:45 | Hanke, Ingo         | 24.2.  | Hamm          | 18     |
| 4     | 1:26:54 | Grunenberg, Lars    | 29.3.  | Paderborn     | 17     |
| 5     | 1:27:43 | Munk, Martin        | 29.3.  | Paderborn     | 16     |
| 6     | 1:28:16 | Gutschow, Frank     | 7.4.   | Dortmund      | 15     |
| 7     | 1:33:28 | Brodowski, Dieter   | 29.3.  | Paderborn     | 14     |
| 8     | 1:33:30 | Bücker, Thorsten    | 29.3.  | Paderborn     | 13     |
| 9     | 1:33:52 | Bartmann, Ralf      | 15.12. | Emmerich      | 12     |
| 10    | 1:35:21 | Münstermann, Marcus | 29.3.  | Paderborn     | 11     |
| 11    | 1:36:26 | Zicholl, Christian  | 24.2.  | Hamm          | 10     |
| 12    | 1:41:15 | Bücker, Heiko       | 29.3.  | Paderborn     | 9      |
| 13    | 1:41:19 | Klein, Michael      | 24.2.  | Hamm          | 8      |
| 14    | 1:41:34 | Budde, Klaus        | 24.2.  | Hamm          | 7      |
| 15    | 1:42:41 | Meier, Markus       | 24.2.  | Hamm          | 6      |
| 16    | 1:43:45 | Schelter, Michael   | 29.6.  | Löningen      | 5      |
| 17    | 1:43:47 | Flory, Michael      | 23.11. | Essen         | 4      |
| 18    | 1:45:16 | Deimann, Stefan     | 24.2.  | Hamm          | 3      |
| 19    | 1:45:26 | Klink, Thomas       | 21.4.  | Hamburg       | 2      |
| 20    | 1:48:49 | Kappel, Jörg        | 1.5.   | Kamen-Methler | 1      |

## Marathon

| Platz | Zeit    | Name                | Datum  | Ort           | Punkte |
|-------|---------|---------------------|--------|---------------|--------|
| 1     | 2:34:09 | Serke, Sven         | 13.10. | Köln          | 20     |
| 2     | 2:50:21 | Voß, Marcus         | 13.10. | Köln          | 19     |
| 3     | 3:07:07 | Bücker, Thorsten    | 21.4.  | Hamburg       | 18     |
| 4     | 3:07:12 | Munk, Martin        | 13.10. | Köln          | 17     |
| 5     | 3:09:45 | Hanke, Ingo         | 28.4.  | Düsseldorf    | 16     |
| 6     | 3:14:40 | Gutschow, Frank     | 28.4.  | Dresden       | 15     |
| 7     | 3:16:06 | Grunenberg, Lars    | 13.10. | Köln          | 14     |
| 8     | 3:30:00 | Brodowski, Dieter   | 21.4.  | Hamburg       | 13     |
| 9     | 3:41:33 | Münstermann, Marcus | 21.4.  | Hamburg       | 12     |
| 10    | 3:48:52 | Meier, Markus       | 13.10. | Essen         | 11     |
| 11    | 3:49:41 | Kappel, Jörg        | 12.5.  | Gelsenkirchen | 10     |
| 12    | 3:50:36 | Webers, Thomas      | 13.10. | Frankfurt     | 9      |
| 13    | 3:52:52 | Bücker, Heiko       | 12.5.  | Gelsenkirchen | 8      |
| 14    | 3:56:29 | Thiel, Thomas       | 1.12.  | Bertlich      | 7      |
| 15    | 4:05:20 | Schelter, Michael   | 2.6.   | Salzkotten    | 6      |
| 16    | 4:09:06 | Klein, Michael      | 13.10. | Essen         | 5      |
| 17    | 4:09:13 | Kasischke, Ulf      | 28.4.  | Dresden       | 4      |
| 18    | 4:10:18 | Hermann, Wolfgang   | 22.9.  | Karlsruhe     | 3      |
| 19    | 4:10:57 | Deimann, Stefan     | 12.5.  | Gelsenkirchen | 2      |
| 20    | 4:14:09 | Kosiol, Mike        | 12.5.  | Gelsenkirchen | 1      |

## Top-Twenty-Wertung 2013

| Platz | Name                | Punkte | Platz 2012 |
|-------|---------------------|--------|------------|
| 1     | Serke, Sven         | 100    | 1          |
| 2     | Voß, Marcus         | 94     | 2          |
| 3     | Hanke, Ingo         | 89     | 3          |
| 4     | Munk, Martin        | 82     | 5          |
| 5     | Grunenberg, Lars    | 80     | 4          |
| 6     | Bücker, Thorsten    | 70     | 9          |
| 6     | Gutschow, Frank     | 70     | 8          |
| 8     | Münstermann, Marcus | 53     | 10         |
| 9     | Bartmann, Ralf      | 49     | 12         |
| 10    | Brodowski, Dieter   | 46     | 11         |
| 11    | Mohnkern, Tobias    | 39     | 6          |
| 12    | Zicholl, Christian  | 31     | 17         |
| 13    | Kluge, Carsten      | 27     | 7          |
| 13    | Meier, Markus       | 27     | -          |
| 15    | Budde, Klaus        | 22     | -          |
| 15    | Schelter, Michael   | 22     | 20         |
| 17    | Deimann, Stefan     | 20     | 15         |
| 17    | Klein, Michael      | 20     | 13         |
| 19    | Bücker, Heiko       | 19     | -          |
| 20    | Flory, Michael      | 13     | 19         |

# Wettkampfwertung





# Wettkampfwertung

## Frauen

### Starts

| Starts |                     | Platz |
|--------|---------------------|-------|
| 12     | Maletz, Manuela     | 1     |
| 9      | Picker, Jutta       | 2     |
| 8      | Schulte, Sabine     | 3     |
| 6      | Homeyer, Gisela     | 4     |
| 6      | Ganswind, Susanne   | 4     |
| 5      | Kluge, Silke        | 6     |
| 5      | Grunenberg, Claudia | 6     |
| 4      | Firus, Sandra       | 8     |
| 4      | Gutschow, Jutta     | 8     |
| 4      | Stoepel, Daniela    | 8     |

### Kilometer

| km    |                     | Platz |
|-------|---------------------|-------|
| 151,3 | Schulte, Sabine     | 1     |
| 149,4 | Picker, Jutta       | 2     |
| 101,1 | Maletz, Manuela     | 2     |
| 76,1  | Homeyer, Gisela     | 4     |
| 70,1  | Firus, Sandra       | 5     |
| 61,1  | Kluge, Silke        | 6     |
| 55    | Ganswind, Susanne   | 7     |
| 51,1  | Gutschow, Jutta     | 8     |
| 45    | Grunenberg, Claudia | 9     |
| 40    | Folkerts, Monika    | 10    |

## Männer

### Starts

| <b>Starts</b> |                     | <b>Platz</b> |
|---------------|---------------------|--------------|
| 31            | Deimann, Stefan     | 1            |
| 24            | Sommer, Berthold    | 2            |
| 24            | Serke, Sven         | 2            |
| 21            | Grunenberg, Lars    | 4            |
| 18            | Schelter, Michael   | 5            |
| 17            | Bücker, Thorsten    | 6            |
| 17            | Munk, Martin        | 6            |
| 17            | Nather, Meinolf     | 6            |
| 16            | Hanke, Ingo         | 9            |
| 14            | Kappel, Jörg        | 10           |
| 14            | Klein, Michael      | 10           |
| 14            | Voß, Marcus         | 10           |
| 14            | Flory, Michael      | 10           |
| 13            | Meier, Markus       | 14           |
| 12            | Münstermann, Marcus | 15           |
| 12            | Brodowski, Dieter   | 15           |
| 12            | Ganswind, Michael   | 15           |
| 11            | Bartmann, Ralf      | 18           |
| 10            | Vulf, Simon         | 19           |
| 8             | Gutschow, Frank     | 20           |

### Kilometer

| <b>km</b> |                     | <b>Platz</b> |
|-----------|---------------------|--------------|
| 451,1     | Kappel, Jörg        | 1            |
| 445,1     | Deimann, Stefan     | 2            |
| 317       | Klein, Michael      | 3            |
| 314,8     | Bücker, Thorsten    | 4            |
| 287       | Schelter, Michael   | 5            |
| 276,8     | Sommer, Berthold    | 6            |
| 262,2     | Meier, Markus       | 7            |
| 245,1     | Serke, Sven         | 7            |
| 240,5     | Grunenberg, Lars    | 9            |
| 237,7     | Hanke, Ingo         | 10           |
| 231,1     | Munk, Martin        | 11           |
| 216,6     | Nather, Meinolf     | 12           |
| 211,6     | Münstermann, Marcus | 13           |
| 187,2     | Brodowski, Dieter   | 14           |
| 172,9     | Voß, Marcus         | 15           |
| 169,4     | Kosiol, Mike        | 16           |
| 155,5     | Gutschow, Frank     | 17           |
| 139,4     | Bücker, Heiko       | 18           |
| 126,1     | Flory, Michael      | 19           |
| 123,9     | Kasischke, Ulf      | 20           |

# Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



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

Stand: 16.5.2014



# Frauen

## 5 km

| Platz | Zeit  |                       | Datum    | Ort                | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|----------|--------------------|--------|
| 1     | 18:41 | Walter, Katrin        | 27.09.06 | Bergkamen-Oberaden | 10     |
| 2     | 19:57 | Reisige-Muhr, Bettina | 09.11.02 | Werl               | 9      |
| 3     | 20:24 | Andres, Silke         | 27.09.09 | Hamm               | 8      |
| 4     | 20:27 | Uelzmann, Christine   | 01.05.09 | Kamen-Methler      | 7      |
| 5     | 20:40 | Tölle, Sandra         | 20.05.00 | Wiedenbrück        | 6      |
| 6     | 20:49 | Kluge, Silke          | 07.12.03 | Hamm               | 5      |
| 7     | 20:59 | Steinkuhl, Heike      | 27.10.90 | Bergkamen-Oberaden | 4      |
| 8     | 21:29 | Brinkmann, Susanne    | 12.10.06 | Hamm               | 3      |
| 9     | 21:44 | 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     | 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     | 03:44:25 | Kluge, Silke          | 09.10.11 | Essen     | 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           | 13     |
| 9     | Brinkmann, Susanne    | 11     |
| 10    | Maletz, Manuela       | 8      |

# Männer

## 5 km

| Platz | Zeit  |                       | Datum    | Ort                | Punkte |
|-------|-------|-----------------------|----------|--------------------|--------|
| 1     | 15:44 | Serke, Sven           | 05.07.13 | Fröndenberg        | 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           | 30.01.11 | Hamm      | 10     |
| 2     | 33:40 | Holtmann, Jörg        | 26.11.94 | Mesum     | 9      |
| 3     | 33:59 | Wrede, Michael        | 06.04.96 | Paderborn | 8      |
| 4     | 34:15 | Karlsohn, Heinrich    | 19.08.95 | Bönen     | 7      |
| 5     | 34:16 | Schlockermann, Martin | 19.08.96 | Bönen     | 6      |
| 6     | 34:33 | Pfeffer, Dirk         | 26.01.03 | Hamm      | 5      |
| 7     | 35:01 | Budde, Klaus          | 27.03.94 | Bönen     | 4      |
| 8     | 35:32 | Voß, Marcus           | 23.09.12 | Hamm      | 3      |
| 9     | 35:40 | Kohrt, Thomas         | 26.01.97 | Hamm      | 2      |
| 10    | 35:55 | Fabian, Hans          | 16.03.87 | 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      |
| 5     | 53:27 | Voß, Marcus           | 31.12.10 | Werl-Soest | 6      |
| 6     | 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      |
| 9     | 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     | 1:12:26 | <b>Serke, Sven</b>    | 23.02.14 | 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     | 2:34:09 | <b>Serke, Sven</b>    | 13.10.13 | Köln       | 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      |

Die  
Lauffreunde Bönen 1985 e.V.  
in den Bestenlisten  
und bei Meisterschaften





# Kreis-Bestenliste 2013

## Weibliche U 14

### 5 km

|       |                |    |        |                |         |
|-------|----------------|----|--------|----------------|---------|
| 24:21 | Zicholl, Zoe   | 00 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 2 |
| 25:10 | Voss, Carlotta | 00 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 3 |
| 33:51 | Kappel, Pia    | 00 | 31.12. | Werl/Soest     | Platz 5 |

## Weibliche U 20

### 10 km

|       |                 |    |        |       |         |
|-------|-----------------|----|--------|-------|---------|
| 54:20 | Wirth, Michelle | 95 | 13.01. | Bönen | Platz 2 |
|-------|-----------------|----|--------|-------|---------|

## Männliche U 12

### 5 km

|       |                  |    |        |          |         |
|-------|------------------|----|--------|----------|---------|
| 26:04 | Ganswind, Fabian | 01 | 31.10. | Duisburg | Platz 5 |
|-------|------------------|----|--------|----------|---------|

## Männliche U 16

### 5 km

|       |                |    |        |             |         |
|-------|----------------|----|--------|-------------|---------|
| 20:26 | Deimann, Jonas | 98 | 09.03. | Fröndenberg | Platz 9 |
|-------|----------------|----|--------|-------------|---------|

## Männliche U 20

### 5 km

|       |                 |    |        |        |         |
|-------|-----------------|----|--------|--------|---------|
| 21:26 | Maletz, Steffen | 95 | 18.05. | Wolver | Platz 3 |
| 22:01 | Kaftan, Daniel  | 94 | 17.03. | Ahlen  | Platz 4 |

### 10 km

|       |                 |    |        |       |         |
|-------|-----------------|----|--------|-------|---------|
| 48:05 | Maletz, Steffen | 95 | 13.01. | Bönen | Platz 1 |
|-------|-----------------|----|--------|-------|---------|

### 15 km

|         |                 |    |        |            |         |
|---------|-----------------|----|--------|------------|---------|
| 1:18:18 | Maletz, Steffen | 95 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 3 |
|---------|-----------------|----|--------|------------|---------|

## Frauen

### 10 km-Mannschaft

|         |  |        |      |          |
|---------|--|--------|------|----------|
| 2:32:04 | Lauffreunde Bönen                              | 27.01. | Hamm | Platz 6  |
|         | ( Kluge 48:50 - Maletz 51:17 - Firus 52:29 )   |        |      |          |
| 2:47:15 | Lauffreunde Bönen                              | 27.01. | Hamm | Platz 11 |
|         | ( Wirth 54:54 - Picker 55:13 - Schulte 57:36 ) |        |      |          |

### 15 km-Mannschaft

|         |   |        |      |         |
|---------|---|--------|------|---------|
| 3:43:02 | Lauffreunde Bönen   | 10.02. | Hamm | Platz 5 |
|         | ( Kluge 1:11:54 - Maletz 1:14:30 - Firus 1:17:46 )        |        |      |         |
| 4:04:09 | Lauffreunde Bönen   | 10.02. | Hamm | Platz 7 |
|         | ( Picker 1:19:49 - Schulte 1:20:15 - Grunenberg 1:25:21 ) |        |      |         |

### Halbmarathon-Mannschaft

|         |  |        |      |         |
|---------|--|--------|------|---------|
| 5:30:15 | Lauffreunde Bönen                                  | 24.02. | Hamm | Platz 1 |
|         | ( Kluge 1:47:14 - Maletz 1:49:37 - Firus 1:53:53 ) |        |      |         |

### 5 km

|       |                      |    |        |           |         |
|-------|----------------------|----|--------|-----------|---------|
| 25:49 | Stoepel, Daniela     | 90 | 02.11. | Ascheberg | Platz 4 |
| 27:24 | Dirks, Marie-Kristin | 84 | 13.10. | Lünern    | Platz 5 |

### 10 km

|       |                      |    |        |      |         |
|-------|----------------------|----|--------|------|---------|
| 58:30 | Dirks, Marie-Kristin | 84 | 08.12. | Hamm | Platz 8 |
|-------|----------------------|----|--------|------|---------|

## W 30

### 5 km

|       |                      |    |        |              |         |
|-------|----------------------|----|--------|--------------|---------|
| 21:19 | Walter, Katrin       | 80 | 15.09. | Hamm-Uentrop | Platz 1 |
| 33:45 | Olschewsky, Christin | 82 | 08.12. | Hamm         | Platz 8 |

## W 40

### 5 km

|       |                 |    |        |                |          |
|-------|-----------------|----|--------|----------------|----------|
| 21:35 | Kluge, Silke    | 69 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 1  |
| 26:21 | Picker, Jutta   | 70 | 08.06. | Werne          | Platz 6  |
| 30:03 | Kosinski, Heike | 71 | 08.06. | Werne          | Platz 10 |
| 34:44 | Kaftan, Petra   | 69 | 08.06. | Werne          | Platz 14 |

### 10 km

|       |                     |    |        |                |          |
|-------|---------------------|----|--------|----------------|----------|
| 45:15 | Andres, Silke       | 73 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 1  |
| 47:56 | Kluge, Silke        | 69 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 4  |
| 51:40 | Folkerts, Monika    | 71 | 09.11. | Oberaden       | Platz 8  |
| 51:56 | Picker, Jutta       | 70 | 17.03. | Ahlen          | Platz 9  |
| 55:05 | Grunenberg, Claudia | 69 | 13.01. | Bönen          | Platz 12 |

### 15 km

|         |                     |    |        |            |          |
|---------|---------------------|----|--------|------------|----------|
| 1:11:41 | Kluge, Silke        | 69 | 10.02. | Hamm       | Platz 2  |
| 1:19:29 | Picker, Jutta       | 70 | 10.02. | Hamm       | Platz 8  |
| 1:22:49 | Folkerts, Monika    | 71 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 10 |
| 1:24:53 | Grunenberg, Claudia | 69 | 10.02. | Hamm       | Platz 13 |
| 1:26:24 | Theunissen, Tanja   | 69 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 15 |

### Halbmarathon

|         |               |    |        |          |         |
|---------|---------------|----|--------|----------|---------|
| 1:47:06 | Kluge, Silke  | 69 | 24.02. | Hamm     | Platz 4 |
| 1:55:58 | Picker, Jutta | 70 | 29.09. | Bertlich | Platz 9 |

### Marathon

|         |               |    |        |       |         |
|---------|---------------|----|--------|-------|---------|
| 4:05:38 | Picker, Jutta | 70 | 13.10. | Essen | Platz 2 |
|---------|---------------|----|--------|-------|---------|

## W 45

### 800m

3:30,64 Schulte, Sabine 68 30.05. Bönen Platz 3

### 5 km

23:31 Maletz, Manuela 64 01.05. Kamen/Kaiserau Platz 5  
24:05 Schulte, Sabine 68 26.05. Ahlen Platz 8  
27:34 Gutschow, Jutta 66 08.12. Hamm Platz 12  
29:40 Rauscher, Antje 66 08.06. Werne Platz 16

### 10 km

50:30 Schulte, Sabine 68 18.05. Welper Platz 8  
50:44 Maletz, Manuela 64 09.11. Oberaden Platz 9  
52:16 Firus, Sandra 66 27.01. Hamm Platz 12  
56:39 Margraf, Rita 64 13.01. Bönen Platz 17  
56:46 Thiel, Nicole 66 13.01. Bönen Platz 18  
57:31 Melsheimer, Bettina 65 13.01. Bönen Platz 22  
57:36 Gutschow, Jutta 66 02.11. Ascheberg Platz 23

### 15 km

1:14:07 Maletz, Manuela 64 10.02. Hamm Platz 3  
1:17:14 Firus, Sandra 66 10.02. Hamm Platz 5  
1:18:53 Schulte, Sabine 68 31.12. Werl/Soest Platz 6  
1:27:02 Gutschow, Jutta 66 31.12. Werl/Soest Platz 11

### Halbmarathon

1:49:22 Maletz, Manuela 64 24.02. Hamm Platz 3  
1:53:47 Firus, Sandra 66 24.02. Hamm Platz 5  
1:54:37 Schulte, Sabine 68 01.12. Bertlich Platz 7  
2:10:50 Gutschow, Jutta 66 28.04. Dresden Platz 11

### Marathon

3:57:13 Schulte, Sabine 68 13.10. Köln Platz 3

## W 50

### 5 km

27:22 Ganswind, Susanne 62 17.03. Ahlen Platz 3  
33:51 Konietzny, Heike 61 31.12. Werl/Soest Platz 10

### 10 km

55:12 Ganswind, Susanne 62 09.11. Oberaden Platz 10  
1:01:59 Bednarz, Heike 63 13.01. Bönen Platz 17

### 15 km

1:23:14 Ganswind, Susanne 62 31.12. Werl/Soest Platz 5

## W 55

### Halbmarathon

2:16:05 Hermann, Sabine 58 22.09. Karlsruhe Platz 10

## **W 60**

### **5 km**

|       |                    |    |        |      |         |
|-------|--------------------|----|--------|------|---------|
| 26:56 | Homeyer, Gisela    | 49 | 08.12. | Hamm | Platz 2 |
| 30:37 | Olschewsky, Gisela | 50 | 08.12. | Hamm | Platz 5 |

### **10 km**

|         |                 |    |        |              |          |
|---------|-----------------|----|--------|--------------|----------|
| 59:14   | Homeyer, Gisela | 49 | 15.09. | Hamm-Uentrop | Platz 9  |
| 1:01:31 | Freitag, Karin  | 52 | 27.01. | Hamm         | Platz 10 |

### **15 km**

|         |                 |    |        |      |         |
|---------|-----------------|----|--------|------|---------|
| 1:26:06 | Homeyer, Gisela | 49 | 10.02. | Hamm | Platz 7 |
|---------|-----------------|----|--------|------|---------|

### **Halbmarathon**

|         |                 |    |        |      |         |
|---------|-----------------|----|--------|------|---------|
| 2:15:28 | Homeyer, Gisela | 49 | 24.02. | Hamm | Platz 6 |
|---------|-----------------|----|--------|------|---------|

## Männer

### 10 km-Mannschaft

|         |  |        |       |          |
|---------|--|--------|-------|----------|
| 1:53:10 | Lauffreunde Bönen                                    | 27.01. | Hamm  | Platz 2  |
|         | ( Serke 33:33 - Hanke 38:28 - Grunenberg 41:17 )     |        |       |          |
| 2:10:47 | Lauffreunde Bönen                                    | 27.01. | Hamm  | Platz 4  |
|         | ( Munk 43:11 - Mohnkern 43:34 - Zicholl 44:23 )      |        |       |          |
| 2:17:13 | Lauffreunde Bönen                                    | 27.01. | Hamm  | Platz 10 |
|         | ( Bartmann 45:48 - Münstermann 45:48 - Budde 45:56 ) |        |       |          |
| 2:18:10 | Lauffreunde Bönen                                    | 17.03. | Ahlen | Platz 11 |
|         | ( Kosiol 45:30 - Meier 46:05 - Deimann 46:35 )       |        |       |          |

### 15 km-Mannschaft

|         |  |        |      |          |
|---------|--|--------|------|----------|
| 3:01:56 | Lauffreunde Bönen  | 10.02. | Hamm | Platz 2  |
|         | ( Hanke 57:43 - Munk 1:01:28 - Mohnkern 1:02:57 )            |        |      |          |
| 3:15:49 | Lauffreunde Bönen  | 10.02. | Hamm | Platz 5  |
|         | ( Grunenberg 1:04:41 - Bartmann 1:04:42 - Budde 1:06:40 )    |        |      |          |
| 3:23:30 | Lauffreunde Bönen  | 10.02. | Hamm | Platz 9  |
|         | ( Münstermann 1:07:20 - Bücken 1:07:36 - Brodowski 1:09:00 ) |        |      |          |
| 3:29:30 | Lauffreunde Bönen  | 10.02. | Hamm | Platz 11 |
|         | ( Wöllert 1:09:49 - Deimann 1:10:08 - Meier 1:10:08 )        |        |      |          |

### Halbmarathon-Mannschaft

|         |   |        |      |         |
|---------|---|--------|------|---------|
| 4:28:01 | Lauffreunde Bönen                                       | 24.02. | Hamm | Platz 2 |
|         | ( Hanke 1:23:46 - Grunenberg 1:31:42 - Munk 1:32:49 )   |        |      |         |
| 4:48:05 | Lauffreunde Bönen                                       | 24.02. | Hamm | Platz 4 |
|         | ( Zicholl 1:36:33 - Bücken 1:40:34 - Klein 1:41:30 )    |        |      |         |
| 5:06:14 | Lauffreunde Bönen                                       | 24.02. | Hamm | Platz 9 |
|         | ( Budde 1:41:48 - Münstermann 1:42:10 - Meier 1:42:49 ) |        |      |         |

### Marathon-Mannschaft

|         |  |        |      |         |
|---------|--|--------|------|---------|
| 8:31:42 | Lauffreunde Bönen                              | 13.10. | Köln | Platz 1 |
|         | ( Serke 2:34:09 - Voß 2:50:21 - Munk 3:07:12 ) |        |      |         |

### 10 km

|       |                   |    |        |          |          |
|-------|-------------------|----|--------|----------|----------|
| 56:53 | Flechsigt, Philip | 90 | 09.11. | Oberaden | Platz 11 |
|-------|-------------------|----|--------|----------|----------|

### 15 km

|         |                   |    |        |            |          |
|---------|-------------------|----|--------|------------|----------|
| 1:31:18 | Flechsigt, Philip | 90 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 10 |
|---------|-------------------|----|--------|------------|----------|

## M 30

### 5 km

|       |              |    |        |        |         |
|-------|--------------|----|--------|--------|---------|
| 27:26 | Dirks, Siebo | 79 | 13.10. | Lünern | Platz 3 |
|-------|--------------|----|--------|--------|---------|

### 10 km

|       |              |    |        |      |         |
|-------|--------------|----|--------|------|---------|
| 58:30 | Dirks, Siebo | 79 | 08.12. | Hamm | Platz 5 |
|-------|--------------|----|--------|------|---------|

## M 35

### 5 km

|       |                     |    |        |              |          |
|-------|---------------------|----|--------|--------------|----------|
| 15:44 | Serke, Sven         | 77 | 05.07. | Fröndenberg  | Platz 1  |
| 17:46 | Hanke, Ingo         | 74 | 16.06. | Salzkotten   | Platz 4  |
| 19:55 | Mohnkern, Tobias    | 77 | 28.04. | Nordkirchen  | Platz 5  |
| 20:51 | Münstermann, Marcus | 74 | 15.09. | Hamm-Uentrop | Platz 7  |
| 22:31 | Fudaley, Lukas      | 76 | 08.12. | Hamm         | Platz 12 |

**10 km**

|       |                     |    |        |                |          |
|-------|---------------------|----|--------|----------------|----------|
| 33:00 | Serke, Sven         | 77 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 1  |
| 37:35 | Hanke, Ingo         | 74 | 13.01. | Bönen          | Platz 2  |
| 41:39 | Mohnkern, Tobias    | 77 | 25.05. | Walstedde      | Platz 5  |
| 43:15 | Münstermann, Marcus | 74 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 9  |
| 45:30 | Kosiol, Mike        | 76 | 17.03. | Ahlen          | Platz 13 |
| 47:45 | Fudaley, Lukas      | 76 | 08.06. | Werne          | Platz 15 |

**15 km**

|         |                     |    |        |            |          |
|---------|---------------------|----|--------|------------|----------|
| 51:40   | Serke, Sven         | 77 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 1  |
| 57:40   | Hanke, Ingo         | 74 | 10.02. | Hamm       | Platz 2  |
| 1:02:53 | Mohnkern, Tobias    | 77 | 10.02. | Hamm       | Platz 3  |
| 1:07:15 | Münstermann, Marcus | 74 | 10.02. | Hamm       | Platz 6  |
| 1:09:41 | Kosiol, Mike        | 76 | 10.02. | Hamm       | Platz 7  |
| 1:19:11 | Fudaley, Lukas      | 76 | 10.02. | Hamm       | Platz 12 |

**Halbmarathon**

|         |                     |    |        |           |          |
|---------|---------------------|----|--------|-----------|----------|
| 1:12:27 | Serke, Sven         | 77 | 26.05. | Menden    | Platz 1  |
| 1:23:45 | Hanke, Ingo         | 74 | 24.02. | Hamm      | Platz 2  |
| 1:35:21 | Münstermann, Marcus | 74 | 30.03. | Paderborn | Platz 6  |
| 1:49:53 | Fudaley, Lukas      | 76 | 13.10. | Lünern    | Platz 9  |
| 1:56:58 | Kosiol, Mike        | 76 | 24.02. | Hamm      | Platz 11 |

**Marathon**

|         |                     |    |        |               |         |
|---------|---------------------|----|--------|---------------|---------|
| 2:34:09 | Serke, Sven         | 77 | 13.10. | Köln          | Platz 1 |
| 3:09:45 | Hanke, Ingo         | 74 | 28.04. | Düsseldorf    | Platz 2 |
| 3:41:33 | Münstermann, Marcus | 74 | 21.04. | Hamburg       | Platz 4 |
| 4:14:09 | Kosiol, Mike        | 76 | 12.05. | Gelsenkirchen | Platz 5 |

**M 40****5.000 m**

|         |                  |    |        |          |         |
|---------|------------------|----|--------|----------|---------|
| 20:02,7 | Grunenberg, Lars | 72 | 11.09. | Oberaden | Platz 2 |
|---------|------------------|----|--------|----------|---------|

**5 km**

|       |                    |    |        |                |          |
|-------|--------------------|----|--------|----------------|----------|
| 18:55 | Grunenberg, Lars   | 72 | 16.11. | Werl           | Platz 2  |
| 19:06 | Munk, Martin       | 69 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 3  |
| 19:44 | Zicholl, Christian | 73 | 02.11. | Westerwinkel   | Platz 5  |
| 21:21 | Schelter, Michael  | 69 | 18.05. | Welper         | Platz 8  |
| 22:36 | Bücker, Heiko      | 71 | 09.11. | Oberaden       | Platz 9  |
| 22:47 | Deimann, Stefan    | 69 | 01.09. | Rünthe         | Platz 10 |

**10 km**

|       |                      |    |        |                |          |
|-------|----------------------|----|--------|----------------|----------|
| 38:58 | Grunenberg, Lars     | 72 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 6  |
| 39:53 | Munk, Martin         | 69 | 05.07. | Fröndenberg    | Platz 8  |
| 44:15 | Zicholl, Christian   | 73 | 27.01. | Hamm           | Platz 16 |
| 44:23 | Brodersen, Marten    | 73 | 13.01. | Bönen          | Platz 17 |
| 45:11 | Deimann, Stefan      | 69 | 13.12. | Ahlen          | Platz 18 |
| 45:30 | Schelter, Michael    | 69 | 25.05. | Walstedde      | Platz 19 |
| 47:23 | Bücker, Heiko        | 71 | 01.09. | Rünthe         | Platz 20 |
| 49:06 | Kümmel, Lars         | 73 | 13.01. | Bönen          | Platz 21 |
| 49:06 | Schlockermann, Bernd | 72 | 16.11. | Werl           | Platz 22 |

**15 km**

|         |                      |    |        |            |          |
|---------|----------------------|----|--------|------------|----------|
| 1:01:23 | Munk, Martin         | 69 | 10.02. | Hamm       | Platz 2  |
| 1:02:24 | Grunenberg, Lars     | 72 | 01.12. | Bertlich   | Platz 3  |
| 1:08:15 | Deimann, Stefan      | 69 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 7  |
| 1:11:25 | Bücker, Heiko        | 71 | 10.02. | Hamm       | Platz 10 |
| 1:11:42 | Schelter, Michael    | 69 | 15.06. | Hiddingsel | Platz 11 |
| 1:13:02 | Kümmel, Lars         | 73 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 12 |
| 1:15:41 | Schlockermann, Bernd | 72 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 13 |

**Halbmarathon**

|         |                    |    |        |           |          |
|---------|--------------------|----|--------|-----------|----------|
| 1:26:54 | Grunenberg, Lars   | 72 | 30.03. | Paderborn | Platz 5  |
| 1:27:43 | Munk, Martin       | 69 | 30.03. | Paderborn | Platz 6  |
| 1:36:26 | Zicholl, Christian | 73 | 24.02. | Hamm      | Platz 11 |
| 1:41:15 | Bücker, Heiko      | 71 | 30.03. | Paderborn | Platz 12 |
| 1:43:45 | Schelter, Michael  | 69 | 29.06. | Löningen  | Platz 14 |
| 1:45:16 | Deimann, Stefan    | 69 | 24.02. | Hamm      | Platz 16 |
| 1:49:10 | Kümmel, Lars       | 73 | 13.10. | Lünern    | Platz 18 |

**Marathon**

|         |                   |    |        |               |         |
|---------|-------------------|----|--------|---------------|---------|
| 3:07:12 | Munk, Martin      | 69 | 13.10. | Köln          | Platz 3 |
| 3:16:06 | Grunenberg, Lars  | 72 | 13.10. | Köln          | Platz 4 |
| 3:52:52 | Bücker, Heiko     | 71 | 12.05. | Gelsenkirchen | Platz 5 |
| 4:05:20 | Schelter, Michael | 69 | 02.06. | Salzkotten    | Platz 6 |
| 4:10:57 | Deimann, Stefan   | 69 | 12.05. | Gelsenkirchen | Platz 7 |

**M 45****5.000 m**

|         |                |    |        |          |         |
|---------|----------------|----|--------|----------|---------|
| 20:04,1 | Bartmann, Ralf | 66 | 11.09. | Oberaden | Platz 3 |
|---------|----------------|----|--------|----------|---------|

**5 km**

|       |                  |    |        |                |          |
|-------|------------------|----|--------|----------------|----------|
| 18:00 | Voß, Marcus      | 68 | 09.03. | Fröndenberg    | Platz 1  |
| 19:32 | Kluge, Carsten   | 67 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 4  |
| 19:33 | Bücker, Thorsten | 68 | 05.07. | Fröndenberg    | Platz 5  |
| 19:43 | Bartmann, Ralf   | 66 | 02.11. | Herbern        | Platz 7  |
| 21:07 | Kissing, Joachim | 68 | 26.05. | Ahlen          | Platz 13 |
| 22:24 | Meier, Markus    | 68 | 08.12. | Hamm           | Platz 18 |
| 22:37 | Schulte, Martin  | 66 | 05.07. | Fröndenberg    | Platz 19 |
| 22:39 | Klein, Michael   | 65 | 08.12. | Hamm           | Platz 20 |
| 22:53 | Kaftan, Thomas   | 68 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 21 |

**10 km**

|       |                  |    |        |                |          |
|-------|------------------|----|--------|----------------|----------|
| 35:39 | Voß, Marcus      | 68 | 13.01. | Bönen          | Platz 1  |
| 41:05 | Bücker, Thorsten | 68 | 08.06. | Werne          | Platz 7  |
| 42:16 | Kluge, Carsten   | 67 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 11 |
| 42:27 | Bartmann, Ralf   | 66 | 01.09. | Rünthe         | Platz 14 |

**15 km**

|         |                  |    |        |            |          |
|---------|------------------|----|--------|------------|----------|
| 55:56   | Voß, Marcus      | 68 | 01.12. | Bertlich   | Platz 1  |
| 1:04:37 | Bartmann, Ralf   | 66 | 10.02. | Hamm       | Platz 7  |
| 1:07:31 | Bücker, Thorsten | 68 | 10.02. | Hamm       | Platz 14 |
| 1:09:00 | Klein, Michael   | 65 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 16 |
| 1:09:35 | Wöllert, Michael | 65 | 10.02. | Hamm       | Platz 18 |
| 1:09:37 | Meier, Markus    | 68 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 19 |
| 1:10:20 | Grund, Christian | 67 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 20 |

**Halbmarathon**

|         |                  |    |        |                |          |
|---------|------------------|----|--------|----------------|----------|
| 1:18:05 | Voß, Marcus      | 68 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 1  |
| 1:33:30 | Bücker, Thorsten | 68 | 30.03. | Paderborn      | Platz 6  |
| 1:41:19 | Klein, Michael   | 65 | 24.02. | Hamm           | Platz 15 |
| 1:42:41 | Meier, Markus    | 68 | 24.02. | Hamm           | Platz 17 |

**Marathon**

|         |                  |    |        |         |          |
|---------|------------------|----|--------|---------|----------|
| 2:50:21 | Voß, Marcus      | 68 | 13.10. | Köln    | Platz 1  |
| 3:07:07 | Bücker, Thorsten | 68 | 21.04. | Hamburg | Platz 3  |
| 3:48:52 | Meier, Markus    | 68 | 13.10. | Essen   | Platz 10 |
| 4:09:06 | Klein, Michael   | 65 | 13.10. | Essen   | Platz 13 |

**M 50****5 km**

|       |                   |    |        |           |          |
|-------|-------------------|----|--------|-----------|----------|
| 19:44 | Gutschow, Frank   | 63 | 08.12. | Hamm      | Platz 3  |
| 21:16 | Flory, Michael    | 63 | 18.05. | Welper    | Platz 5  |
| 21:35 | Brodowski, Dieter | 63 | 30.03. | Paderborn | Platz 6  |
| 25:40 | Roß, Jörg         | 61 | 13.10. | Lünern    | Platz 19 |

**10 km**

|       |                   |    |        |              |          |
|-------|-------------------|----|--------|--------------|----------|
| 41:20 | Gutschow, Frank   | 63 | 15.09. | Hamm-Uentrop | Platz 4  |
| 44:53 | Brodowski, Dieter | 63 | 07.07. | Dortmund     | Platz 9  |
| 46:41 | Flory, Michael    | 63 | 16.11. | Werl         | Platz 17 |

**15 km**

|         |                    |    |        |            |          |
|---------|--------------------|----|--------|------------|----------|
| 1:03:11 | Gutschow, Frank    | 63 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 4  |
| 1:08:44 | Brodowski, Dieter  | 63 | 10.02. | Hamm       | Platz 8  |
| 1:11:13 | Flory, Michael     | 63 | 10.02. | Hamm       | Platz 13 |
| 1:11:50 | Hien, Peter        | 59 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 14 |
| 1:11:58 | von Glahn, Joachim | 59 | 10.02. | Hamm       | Platz 15 |
| 1:12:04 | Holtmann, Jörg     | 63 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 16 |
| 1:19:20 | Wrobel, Ulrich     | 59 | 10.02. | Hamm       | Platz 22 |

**Halbmarathon**

|         |                   |    |        |           |         |
|---------|-------------------|----|--------|-----------|---------|
| 1:28:16 | Gutschow, Frank   | 63 | 07.04. | Dortmund  | Platz 2 |
| 1:33:28 | Brodowski, Dieter | 63 | 30.03. | Paderborn | Platz 4 |
| 1:43:47 | Flory, Michael    | 63 | 23.11. | Essen     | Platz 6 |

**Marathon**

|         |                   |    |        |          |         |
|---------|-------------------|----|--------|----------|---------|
| 3:14:40 | Gutschow, Frank   | 63 | 28.04. | Dresden  | Platz 1 |
| 3:30:00 | Brodowski, Dieter | 63 | 21.04. | Hamburg  | Platz 4 |
| 3:56:29 | Thiel, Thomas     | 62 | 01.12. | Bertlich | Platz 7 |



## M 55

### 15 km

|         |                |    |        |            |          |
|---------|----------------|----|--------|------------|----------|
| 1:24:44 | Bollwig, Peter | 58 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 14 |
|---------|----------------|----|--------|------------|----------|

## M 60

### 5 km

|       |                       |    |        |                |          |
|-------|-----------------------|----|--------|----------------|----------|
| 24:11 | Stoepel, Hartmut      | 50 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 4  |
| 25:22 | Jahn, Bernd           | 51 | 15.09. | Hamm-Uentrop   | Platz 8  |
| 27:26 | Klincker, Klaus-Peter | 49 | 13.10. | Lünern         | Platz 9  |
| 33:45 | Olschewsky, Leo       | 49 | 08.12. | Hamm           | Platz 13 |

### 10 km

|       |                       |    |        |             |          |
|-------|-----------------------|----|--------|-------------|----------|
| 45:48 | Budde, Klaus          | 53 | 27.01. | Hamm        | Platz 4  |
| 50:31 | Vulf, Simon           | 50 | 05.07. | Fröndenberg | Platz 7  |
| 53:43 | Teumert, Walter       | 52 | 13.01. | Bönen       | Platz 12 |
| 54:38 | Freitag, Dieter       | 51 | 27.01. | Hamm        | Platz 13 |
| 58:30 | Klincker, Klaus-Peter | 49 | 08.12. | Hamm        | Platz 15 |

### 15 km

|         |                 |    |        |            |         |
|---------|-----------------|----|--------|------------|---------|
| 1:06:35 | Budde, Klaus    | 53 | 10.02. | Hamm       | Platz 2 |
| 1:19:51 | Freitag, Dieter | 51 | 10.02. | Hamm       | Platz 4 |
| 1:27:26 | Vulf, Simon     | 50 | 31.12. | Werl/Soest | Platz 5 |

### Halbmarathon

|         |                 |    |        |             |         |
|---------|-----------------|----|--------|-------------|---------|
| 1:41:34 | Budde, Klaus    | 53 | 24.02. | Hamm        | Platz 3 |
| 1:56:23 | Vulf, Simon     | 50 | 10.08. | Nordkirchen | Platz 6 |
| 2:02:36 | Freitag, Dieter | 51 | 24.02. | Hamm        | Platz 8 |

## M 65

### 5 km

|       |                   |    |        |      |         |
|-------|-------------------|----|--------|------|---------|
| 29:17 | Dieckmann, Lothar | 44 | 08.12. | Hamm | Platz 8 |
|-------|-------------------|----|--------|------|---------|

### Marathon

|         |                   |    |        |           |         |
|---------|-------------------|----|--------|-----------|---------|
| 4:10:18 | Hermann, Wolfgang | 48 | 22.09. | Karlsruhe | Platz 3 |
|---------|-------------------|----|--------|-----------|---------|

## M 70

### 10 km

|       |                |    |        |       |         |
|-------|----------------|----|--------|-------|---------|
| 49:15 | Kasischke, Ulf | 42 | 13.01. | Bönen | Platz 4 |
|-------|----------------|----|--------|-------|---------|

### 15 km

|         |                |    |        |      |         |
|---------|----------------|----|--------|------|---------|
| 1:12:08 | Kasischke, Ulf | 42 | 10.02. | Hamm | Platz 2 |
|---------|----------------|----|--------|------|---------|

### Halbmarathon

|         |                |    |        |      |         |
|---------|----------------|----|--------|------|---------|
| 1:57:43 | Kasischke, Ulf | 42 | 24.02. | Hamm | Platz 3 |
|---------|----------------|----|--------|------|---------|

### Marathon

|         |                |    |        |         |         |
|---------|----------------|----|--------|---------|---------|
| 4:09:13 | Kasischke, Ulf | 42 | 28.04. | Dresden | Platz 2 |
|---------|----------------|----|--------|---------|---------|

## Kreisrekorde

### Frauen

#### 100 km

8:57:51 Pfeffer, Dorothea 61 05.04.08 Kienbaum

#### 10 km

34:56 Püttmann, Gerlinde <sup>1</sup> 50 23.01.82 Hamm

#### Marathon

2:43:32 Püttmann, Gerlinde <sup>1</sup> 50 10.04.82 Nürnberg

### Männer

#### 15 km

49:11 Serke, Sven 77 31.12.10 Werl-Soest

## Westfälische Bestenliste 2013

### Frauen

#### Halbmarathon-Mannschaft

5:30:15 Lauffreunde Bönen 24.02. Hamm Platz 11  
( Kluge 1:47:14 - Maletz 1:49:37 - Firus 1:53:53 )

### Männer

#### Marathon-Mannschaft

8:31:42 Lauffreunde Bönen 13.10. Köln Platz 4  
( Serke 2:34:09 - Voß 2:50:21 - Munk 3:07:12 )

#### Halbmarathon

1:12:27 Serke, Sven 77 26.05. Menden Platz 17

#### Marathon

2:34:09 Serke, Sven 77 13.10. Köln Platz 7

### M 35

#### 10 km

33:00 Serke, Sven 77 01.05. Kamen/Kaiserau Platz 3

#### Halbmarathon

1:12:27 Serke, Sven 77 26.05. Menden Platz 3

---

<sup>1</sup> Für LAZ Hamm

**Marathon**

|         |             |    |        |      |         |
|---------|-------------|----|--------|------|---------|
| 2:34:09 | Serke, Sven | 77 | 13.10. | Köln | Platz 2 |
|---------|-------------|----|--------|------|---------|

**M 45****10 km**

|       |             |    |        |       |         |
|-------|-------------|----|--------|-------|---------|
| 35:39 | Voß, Marcus | 68 | 13.01. | Bönen | Platz 6 |
|-------|-------------|----|--------|-------|---------|

**Halbmarathon**

|         |             |    |        |                |         |
|---------|-------------|----|--------|----------------|---------|
| 1:18:05 | Voß, Marcus | 68 | 01.05. | Kamen/Kaiserau | Platz 5 |
|---------|-------------|----|--------|----------------|---------|

**Marathon**

|         |             |    |        |      |         |
|---------|-------------|----|--------|------|---------|
| 2:50:21 | Voß, Marcus | 68 | 13.10. | Köln | Platz 6 |
|---------|-------------|----|--------|------|---------|

**Deutsche Bestenliste 2013****Männer****Marathon-Mannschaft**

|  |                   |        |      |          |
|--|-------------------|--------|------|----------|
| 8:31:42  | Lauffreunde Bönen | 13.10. | Köln | Platz 18 |
| ( Serke 2:34:09 - Voß 2:50:21 - Munk 3:07:12 ) |                   |        |      |          |

**Meisterschaftsergebnisse 2013****Kreismeisterschaften****Halbmarathon am 24.02. in Hamm**

|                |     |
|----------------|-----|
| Manuela Maletz | W45 |
| Ingo Hanke     | M35 |
| Klaus Budde    | M60 |

**Crossmeisterschaft am 16.03. in Rünthe**

|                |     |         |
|----------------|-----|---------|
| Manuela Maletz | W45 | 5.000 m |
|----------------|-----|---------|

**10 km-Straßenlauf am 15.09. in Hamm**

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Steffen Maletz | Männliche Jugend U20 |
| Frank Gutschow | M50                  |

## Persönliche Bestzeiten / Erststarts 2013

| Name              | Jg.  | Strecke | Zeit    | Datum  | Ort                | Anmerkung |
|-------------------|------|---------|---------|--------|--------------------|-----------|
| Bartmann, Ralf    | 1966 | 5       | 19:43   | 2.11.  | Herbern            | Bestzeit  |
| Bartmann, Ralf    | 1966 | 10      | 42:27   | 1.9.   | Bergkamen          | Bestzeit  |
| Bartmann, Ralf    | 1966 | 15      | 1:04:37 | 10.2.  | Hamm               | Bestzeit  |
| Bartmann, Ralf    | 1966 | 21,1    | 1:33:52 | 15.12. | Emmerich           | Bestzeit  |
| Bolst, Andreas    | 1967 | 10      | 48:08   | 5.7.   | Fröndenberg        | Bestzeit  |
| Brodowski, Dieter | 1963 | 21,1    | 1:33:28 | 29.3.  | Paderborn          | Bestzeit  |
| Brodowski, Dieter | 1963 | 42,2    | 3:30:00 | 21.4.  | Hamburg            | Bestzeit  |
| Bücker, Heiko     | 1971 | 5       | 22:36   | 9.11.  | Bergkamen-Oberaden | Bestzeit  |
| Bücker, Thorsten  | 1968 | 5       | 19:34   | 5.7.   | Fröndenberg        | Bestzeit  |
| Bücker, Thorsten  | 1968 | 42,2    | 3:07:07 | 21.4.  | Hamburg            | Bestzeit  |
| Deimann, Stefan   | 1969 | 15      | 1:08:15 | 31.12. | Werl-Soest         | Bestzeit  |
| Dirks, Siebo      | 1979 | 5       | 27:26   | 13.10. | Unna-Lünern        | Erststart |
| Dirks, Siebo      | 1979 | 10      | 58:30   | 8.12.  | Hamm               | Erststart |
| Flechsig, Philip  | 1990 | 15      | 1:31:18 | 31.12. | Werl-Soest         | Erststart |
| Flechsig, Philip  | 1990 | 10      | 56:57   | 1.9.   | Bergkamen          | Erststart |
| Flory, Stefan     | 1964 | 5       | 24:52   | 2.11.  | Herbern            | Bestzeit  |
| Folkerts, Monika  | 1971 | 10      | 51:40   | 9.11   | Bergkamen-Oberaden | Erststart |
| Folkerts, Monika  | 1971 | 15      | 1:22:49 | 31.12  | Werl-Soest         | Bestzeit  |
| Fudalej, Lukas    | 1976 | 5       | 22:31   | 8.12.  | Hamm               | Bestzeit  |
| Fudalej, Lukas    | 1976 | 10      | 47:45   | 8.6.   | Werne              | Bestzeit  |
| Fudalej, Lukas    | 1976 | 15      | 1:19:11 | 10.2.  | Hamm               | Bestzeit  |
| Fudalej, Lukas    | 1976 | 21,1    | 1:49:53 | 13.10. | Unna-Lünern        | Erststart |
| Ganswind, Michael | 1968 | 5       | 24:11   | 11.8.  | Gladbeck           | Bestzeit  |
| Ganswind, Michael | 1968 | 10      | 51:12   | 2.11.  | Herbern            | Bestzeit  |
| Ganswind, Michael | 1968 | 15      | 1:15:44 | 31.12. | Werl-Soest         | Bestzeit  |
| Ganswind, Michael | 1968 | 21,1    | 1:52:31 | 29.9.  | Bertlich           | Bestzeit  |
| Ganswind, Susanne | 1962 | 15      | 1:23:14 | 31.12  | Werl-Soest         | Bestzeit  |
| Grund, Christian  | 1967 | 10      | 46:34   | 2.11.  | Herbern            | Bestzeit  |
| Grund, Christian  | 1967 | 15      | 1:10:20 | 31.12. | Werl-Soest         | Bestzeit  |
| Grunenberg, Lars  | 1972 | 10      | 38:59   | 1.5.   | Kamen-Methler      | Bestzeit  |
| Hanke, Ingo       | 1974 | 5       | 17:46   | 16.6.  | Salzkotten         | Bestzeit  |
| Kaftan, Thomas    | 1968 | 5       | 22:53   | 1.5.   | Kamen-Methler      | Bestzeit  |
| Kaftan, Thomas    | 1968 | 15      | 1:18:54 | 31.12. | Werl-Soest         | Bestzeit  |
| Kappel, Jörg      | 1968 | 15      | 1:13:10 | 10.2.  | Hamm               | Bestzeit  |
| Kappel, Jörg      | 1968 | 42,2    | 3:49:41 | 12.5.  | Gelsenkirchen      | Bestzeit  |
| Kosinski, Heike   | 1971 | 5       | 30:03   | 8.6    | Werne              | Erststart |
| Kosiol, Mike      | 1976 | 10      | 45:30   | 17.3.  | Ahlen              | Bestzeit  |
| Kosiol, Mike      | 1976 | 15      | 1:09:41 | 10.2.  | Hamm               | Bestzeit  |

| Name                 | Jg.  | Strecke | Zeit    | Datum  | Ort           | Anmerkung |
|----------------------|------|---------|---------|--------|---------------|-----------|
| Kosiol, Mike         | 1976 | 42,2    | 4:14:09 | 12.5.  | Gelsenkirchen | Erststart |
| Kümmel, Lars         | 1973 | 15      | 1:13:02 | 31.12. | Werl-Soest    | Erststart |
| Kümmel, Lars         | 1973 | 21,1    | 1:49:10 | 13.10. | Unna-Lünern   | Erststart |
| Meier, Markus        | 1968 | 5       | 22:24   | 8.12.  | Hamm          | Bestzeit  |
| Meier, Markus        | 1968 | 10      | 46:05   | 17.3.  | Ahlen         | Bestzeit  |
| Meier, Markus        | 1968 | 15      | 1:09:37 | 31.12. | Werl-Soest    | Bestzeit  |
| Meier, Markus        | 1968 | 21,1    | 1:42:41 | 24.2.  | Hamm          | Erststart |
| Meier, Markus        | 1968 | 42,2    | 3:48:52 | 13.10. | Essen         | Bestzeit  |
| Munk, Martin         | 1969 | 5       | 19:07   | 1.5.   | Kamen-Methler | Bestzeit  |
| Munk, Martin         | 1969 | 42,2    | 3:07:12 | 13.10. | Köln          | Bestzeit  |
| Picker, Jutta        | 1970 | 10      | 51:56   | 17.3   | Ahlen         | Bestzeit  |
| Picker, Jutta        | 1970 | 15      | 1:19:29 | 10.2   | Hamm          | Bestzeit  |
| Picker, Jutta        | 1970 | 21,1    | 1:55:58 | 29.9   | Bertlich      | Bestzeit  |
| Picker, Jutta        | 1970 | 42,2    | 4:05:38 | 13.10  | Essen         | Bestzeit  |
| Rauscher, Antje      | 1966 | 5       | 29:40   | 8.6    | Werne         | Bestzeit  |
| Roß, Dirk            | 1964 | 5       | 23:11   | 13.10. | Unna-Lünern   | Erststart |
| Schlockermann, Bernd | 1972 | 10      | 49:06   | 16.11. | Werl          | Bestzeit  |
| Schulte, Sabine      | 1968 | 5       | 24:05   | 25.5   | Walstedde     | Bestzeit  |
| Schulte, Sabine      | 1968 | 10      | 50:31   | 18.5   | Welper        | Bestzeit  |
| Schulte, Sabine      | 1968 | 15      | 1:18:53 | 31.12  | Werl-Soest    | Bestzeit  |
| Schulte, Sabine      | 1968 | 21,1    | 1:54:37 | 1.12   | Bertlich      | Bestzeit  |
| Schulte, Sabine      | 1968 | 42,2    | 3:57:13 | 13.10  | Köln          | Bestzeit  |
| Serke, Sven          | 1977 | 5       | 15:44   | 5.7.   | Fröndenberg   | Bestzeit  |
| Serke, Sven          | 1977 | 21,1    | 1:12:27 | 26.5.  | Menden        | Bestzeit  |
| Serke, Sven          | 1977 | 42,2    | 2:34:09 | 13.10. | Köln          | Bestzeit  |
| Thiel, Thomas        | 1962 | 42,2    | 3:56:29 | 1.12.  | Bertlich      | Erststart |
| Winkowski, Torsten   | 1967 | 10      | 52:52   | 8.12.  | Hamm          | Bestzeit  |
| Zicholl, Christian   | 1973 | 5       | 19:44   | 2.11.  | Herbern       | Bestzeit  |
| Maletz, Steffen      | 1995 | 5       | 21:27   | 18.5.  | Welper        | Bestzeit  |
| Maletz, Steffen      | 1995 | 15      | 1:18:18 | 31.12. | Werl-Soest    | Bestzeit  |
| Voß, Carlotta        | 2000 | 5       | 25:11   | 1.5.   | Kamen-Methler | Bestzeit  |
| Zicholl, Zoe         | 2000 | 5       | 24:22   | 1.5.   | Kamen-Methler | Bestzeit  |