

## Vereinsranglisten 2023 - Stand 01.02.2024

(\* = bestenlistenfähige Strecke)

### 5km / 5000m männlich

00:15:31	Bochert, Florian	M	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:15:53	Düben, Tobias	M30	Langenberger Volkslauf	11.03.2023	Langenberg
00:16:36 *	Brand, Kevin	M30	ASG-Bahnmeeting	01.09.2023	S.H.-Stukenbrock
00:16:48 *	Tiekemeier, Felix	M U23	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
00:17:21 *	Nuyken, Nils	M30	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
00:17:28 *	Brün, Daniel	M45	Adventslauf Rietberg	16.12.2023	Rietberg
00:17:38 *	Hussein, Saman Rasheed	M	Citylauf Oelde	10.06.2023	Oelde
00:17:39 *	Günzel, Christian	M30	Kö Meile	03.09.2023	Düsseldorf
00:17:39	Denzel Lantada, Elias	M U23	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:17:45 *	Willuhn, Henry	M35	ASG-Bahnmeeting	01.09.2023	S.H.-Stukenbrock
00:17:46 *	Gensorowsky, Daniel	M35	ASG-Bahnmeeting	01.09.2023	S.H.-Stukenbrock
00:17:57	Pfaffendorf, Julian	M35	Citylauf Verl	02.10.2023	Verl
00:18:13	Kerkmann, Tim	M	Feuerwehrlauf Sieker	01.09.2023	Bielefeld
00:18:19	Brand, Mauritz	M U23	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:18:35 *	Bettmann, Felix	M30	ASG-Bahnmeeting	01.09.2023	S.H.-Stukenbrock
00:18:37 *	Sauerwald, Manuel	M40	Citylauf Oelde	10.06.2023	Oelde
00:18:38 *	Schmitz, Robin	M U23	Straßenlauf-WM	01.10.2023	Riga
00:19:39 *	Kuzaj, Hubert	M50	Mai Meeting	20.05.2023	Bielefeld
00:19:51 *	Hoppmann, Max	M30	ASG-Bahnmeeting	01.09.2023	S.H.-Stukenbrock
00:20:06	Mangel, Fabian	M35	Sparrenburg-Firmenlauf	31.05.2023	Bielefeld

### 5km / 5000m weiblich

00:18:22 *	Herrmann, Annika	W	DO IT FAST Winteredition	11.02.2023	Dortmund
00:18:27 *	Wienstroth, Ilka	W40	Citylauf Oelde	10.06.2023	Oelde
00:19:15 *	Knollmann, Maren	W U23	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
00:19:20 *	Bergtold, Larissa	W30	Läuferabend	08.09.2023	Borgholzhausen
00:19:33	Priemer, Maren	W30	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:19:44	Antweiler, Larissa	W40	Citylauf Verl	02.10.2023	Verl
00:20:19 *	Serafinowski, Nadine	W30	ASG-Bahnmeeting	01.09.2023	S.H.-Stukenbrock
00:21:03 *	Mayer, Sarah	W30	ASG-Bahnmeeting	01.09.2023	S.H.-Stukenbrock
00:22:05 *	Hengel, Julia	W40	Citylauf Oelde	10.06.2023	Oelde
00:22:19	Brüning, Mirja	W45	Weihnachtscrosslauf	17.12.2023	Borgholzhausen
00:23:08	Wocken, Meike	W40	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:23:19	Schaumann, Dörte	W50	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:24:02	Brün, Mathilda	WJ U16	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:24:19 *	Pagenstedt, Ann-Sophie	W30	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
00:24:22	Nowak, Anna Christina	W35	Sparrenburg-Firmenlauf	31.05.2023	Bielefeld
00:24:30	Vollmers, Kim	W U23	Sparrenburg-Firmenlauf	31.05.2023	Bielefeld
00:26:14	Thielemann, Marie-Luise	W60	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:26:40	Schröder, Antje	W55	Sparrenburg-Firmenlauf	31.05.2023	Bielefeld
00:28:13	Diekhof, Lina	W	Citylauf Verl	02.10.2023	Verl
00:31:08	Skowronek, Mary	W55	Weihnachtscrosslauf	17.12.2023	Borgholzhausen

## Vereinsranglisten 2023 - Stand 01.02.2024

(\* = bestenlistenfähige Strecke)

### 10km / 10000m männlich

00:32:03	Boehme, Patrick	M35	Nightrun Harsewinkel	17.05.2023	Harsewinkel
00:32:06 *	Bochert, Florian	M	Great 10	15.10.2023	Berlin
00:32:48 *	Düben, Tobias	M30	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
00:34:55	Tiekemeier, Felix	M U23	Weihnachtscrosslauf	17.12.2023	Borgholzhausen
00:35:19	Willuhn, Henry	M35	Nightrun Harsewinkel	17.05.2023	Harsewinkel
00:35:23	Kerkmann, Tim	M	Oesterweger Feuerwehrlauf	23.06.2023	Oesterweg
00:35:27	Hussein, Saman Rasheed	M	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:35:27	Tietz, Patrick	M40	Nightrun Harsewinkel	17.05.2023	Harsewinkel
00:35:29	Brand, Kevin	M30	Detmolder Residenzlauf	19.08.2023	Detmold
00:35:45	Zschau, Niklas	M	Böckstieggellauf	23.09.2023	Werther
00:36:43	Gensorowsky, Daniel	M35	Oesterweger Feuerwehrlauf	23.06.2023	Oesterweg
00:37:03	Denzel Lantada, Elias	M U23	Weihnachtscrosslauf	17.12.2023	Borgholzhausen
00:37:16	Tesch, Daniel	M40	Böckstieggellauf	23.09.2023	Werther
00:37:21 *	Günzel, Christian	M30	DO IT FAST Sommeredition	20.08.2023	Dortmund
00:37:35 *	Pfaffendorf, Julian	M35	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
00:37:37	Nuyken, Nils	M30	Citylauf Verl	02.10.2023	Verl
00:37:49 *	Brün, Daniel	M45	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
00:37:51	Bettmann, Felix	M30	Run and Roll City	10.09.2023	Bielefeld
00:39:13 *	Sauerwald, Manuel	M40	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
00:39:41	Kuzaj, Hubert	M50	Oesterweger Feuerwehrlauf	23.06.2023	Oesterweg

### 10km / 10000m weiblich

00:36:28	Bossow, Franziska	W35	Silvesterlauf Gütersloh	31.12.2023	Gütersloh
00:36:58 *	Wienstroth, Ilka	W40	DO IT FAST Winteredition	11.02.2023	Dortmund
00:37:42 *	Herrmann, Annika	W	Sälzerlauf	18.03.2023	Salzkotten
00:39:16 *	Knollmann, Maren	W U23	Nacht von Borgholzhausen	17.06.2023	Borgholzhausen
00:39:56 *	Bergtold, Larissa	W30	DO IT FAST Sommeredition	20.08.2023	Dortmund
00:40:29	Volkmann, Jessica	W30	Citylauf Verl	02.10.2023	Verl
00:40:30 *	Walkenhorst, Mareike	W35	Christkindllauf	01.12.2023	Wiedenbrück
00:41:11 *	Antweiler, Larissa	W40	Sälzerlauf	18.03.2023	Salzkotten
00:41:36 *	Serafinowski, Nadine	W30	Sälzerlauf	18.03.2023	Salzkotten
00:41:41 *	Priemer, Maren	W30	Sälzerlauf	18.03.2023	Salzkotten
00:41:54	Wernke, Philine	W	Run and Roll City	10.09.2023	Bielefeld
00:42:27 *	Neben, Diana	W30	Stadtlauf Trier	25.06.2023	Trier
00:43:16 *	Brüning, Mirja	W45	Nacht von Borgholzhausen	17.06.2023	Borgholzhausen
00:43:28 *	Hengel, Julia	W40	DO IT FAST Winteredition	11.02.2023	Dortmund
00:44:42	Mayer, Sarah	W30	Citylauf Verl	02.10.2023	Verl
00:44:54	Wittler, Marion	W45	Feuerwehrlauf Sieker	01.09.2023	Bielefeld
00:45:26	Vollmers, Kim	W U23	Nightrun Harsewinkel	17.05.2023	Harsewinkel
00:46:44	Fernandez Manero, Steffi	W50	Wällelauf	29.10.2023	Herford
00:46:54	Röthe, Nicole	W50	Weihnachtscrosslauf	17.12.2023	Borgholzhausen
00:47:13	Schaumann, Dörte	W50	Nightrun Harsewinkel	17.05.2023	Harsewinkel

## Vereinsranglisten 2023 - Stand 01.02.2024

(\* = bestenlistenfähige Strecke)

### Halbmarathon männlich

01:14:01	*	Düben, Tobias	M30	Marathon Salzkotten	04.06.2023	Salzkotten
01:16:12	*	Hussein, Saman Rasheed	M	Blumensaatlauf	18.11.2023	Essen
01:16:25	*	Willuhn, Henry	M35	Blumensaatlauf	18.11.2023	Essen
01:17:54	*	Kerkmann, Tim	M	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
01:18:18	*	Tietz, Patrick	M40	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
01:20:22	*	Günzel, Christian	M30	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:22:44	*	Bettmann, Felix	M30	Blumensaatlauf	18.11.2023	Essen
01:23:21	*	Nuyken, Nils	M30	Blumensaatlauf	18.11.2023	Essen
01:23:24	*	Gensorowsky, Daniel	M35	Marathon Dresden	22.10.2023	Dresden
01:27:38	*	Mangel, Fabian	M35	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
01:28:36	*	Kuzaj, Hubert	M50	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
01:29:53	*	Denzel Lantada, Elias	M U23	Marathon Hannover	26.03.2023	Hannover
01:30:07	*	Heinz, Stefan	M50	Marathon Bremen	01.10.2023	Bremen
01:33:27		Pöhlker, Nils	M45	Luisenturmlauf	05.03.2023	Borgholzhausen
01:36:31	*	Schmitz, Robin	M U23	Marathon Hannover	26.03.2023	Hannover
01:37:28	*	Friedrichs, Lars	M45	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
01:37:42		Evers, Björn	M50	Gütersloher Dalkelauf	26.03.2023	Gütersloh
01:38:15	*	Hoppmann, Max	M30	Blumensaatlauf	18.11.2023	Essen
01:39:19		Ridder, Thomas	M55	Wöhler-Lauf	20.08.2023	Bad Wünnenberg
01:39:54	*	Block, Hans	M45	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh

### Halbmarathon weiblich

01:20:41	*	Wienstroth, Ilka	W40	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:21:37	*	Bossow, Franziska	W35	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
01:23:26	*	Herrmann, Annika	W	Marathon Hannover	26.03.2023	Hannover
01:27:31	*	Bergtold, Larissa	W30	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:30:18	*	Antweiler, Larissa	W40	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:30:41	*	Neben, Diana	W30	Marathon Hannover	26.03.2023	Hannover
01:32:33	*	Priemer, Maren	W30	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:33:27	*	Serafinowski, Nadine	W30	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:37:49	*	Brüning, Mirja	W45	Blumensaatlauf	18.11.2023	Essen
01:38:19	*	Hengel, Julia	W40	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
01:41:36	*	Mayer, Sarah	W30	Marathon Hannover	26.03.2023	Hannover
01:41:59		Fuhrmann, Inga	W40	Luisenturmlauf	05.03.2023	Borgholzhausen
01:45:21	*	Wocken, Meike	W40	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
01:47:46	*	Poppensieker, Tanja	W50	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:48:39	*	Kruse, Christine	W40	Halbmarathon Gütersloh	05.11.2023	Gütersloh
01:52:53	*	Schaumann, Dörte	W50	Paderborner Osterlauf	08.04.2023	Paderborn
01:53:08		Fischer Von Mollard, Gabr	W55	Luisenturmlauf	05.03.2023	Borgholzhausen
01:53:53	*	Pagenstedt, Ann-Sophie	W30	Halbmarathon Berlin	02.04.2023	Berlin
01:54:49	*	Schröder, Antje	W55	Marathon Hamburg	23.04.2023	Hamburg
01:55:16	*	Wigand, Miriam	W	Halbmarathon Hamburg	25.06.2023	Hamburg



## Vereinsranglisten 2023 - Stand 01.02.2024

(\* = bestenlistenfähige Strecke)

### Hermannslauf männlich

01:56:18	Düben, Tobias	M30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
01:59:26	Brand, Kevin	M30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:04:50	Lundström, Ingmar	M50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:06:00	Ullrich, Domitian	M40	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:06:53	Kerkmann, Tim	M	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:08:10	Willuhn, Henry	M35	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:11:43	Holdmann, Joshua	M	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:15:33	Gensorowsky, Daniel	M35	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:16:39	Denzel Lantada, Elias	M U23	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:18:24	Günzel, Christian	M30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:18:39	Mangel, Fabian	M35	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:19:30	Engelmann, Christian	M45	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:24:13	Pöhlker, Nils	M45	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:24:56	Muth, Frank	M45	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:25:14	Schmitz, Robin	M U23	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:27:08	Beugholt, Thorsten	M55	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:28:31	Kuzaj, Hubert	M50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:29:29	Heinz, Stefan	M50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:30:25	Heidemann, Udo	M50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:30:48	Schneider, Christoph	M55	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld

### Hermannslauf weiblich

02:06:44	Wienstroth, Ilka	W40	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:12:17	Herrmann, Annika	W	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:29:46	Bergtold, Larissa	W30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:34:51	Priemer, Maren	W30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:39:02	Fuhrmann, Inga	W40	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:40:18	Kleymann, Nadine	W45	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:46:33	Mayer, Sarah	W30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:46:56	Serafinowski, Nadine	W30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:50:36	Kruse, Christine	W40	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:51:14	Wigand, Miriam	W	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:52:00	Poppensieker, Tanja	W50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:54:46	Schulze, Kirsten	W30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:54:48	Brüning, Mirja	W45	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:56:10	Schaumann, Dörte	W50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
02:58:32	Bär, Anna Caroline	W40	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
03:04:22	Sonnenberg, Beate	W60	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
03:06:39	Lucke, Kerstin	W50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
03:10:10	Ostermann, Dagmar	W50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
03:11:28	Viet, Laura	W30	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld
03:12:36	Habbel, Ute	W50	Hermannslauf	30.04.2023	Bielefeld

## Vereinsranglisten 2023 - Stand 01.02.2024

(\* = bestenlistenfähige Strecke)

### meiste Wettkämpfe

Kuzaj, Hubert	34 Wettkämpfe	442 km
Gruben, Matthäus	27 Wettkämpfe	250 km
Serafinowski, Nadine	25 Wettkämpfe	263 km
Herrmann, Annika	20 Wettkämpfe	280 km
Priemer, Maren	20 Wettkämpfe	224 km
Poppensieker, Tanja	19 Wettkämpfe	467 km
Kerkmann, Tim	19 Wettkämpfe	258 km
Gensorowsky, Daniel	19 Wettkämpfe	212 km
Schmiedeskamp, Bernt	18 Wettkämpfe	237 km
Ostermann, Rudolf	18 Wettkämpfe	139 km
Willuhn, Henry	17 Wettkämpfe	244 km
Heinz, Stefan	17 Wettkämpfe	220 km
Mayer, Sarah	17 Wettkämpfe	183 km
Wienstroth, Ilka	16 Wettkämpfe	240 km
Nikulla, Ulrich	16 Wettkämpfe	152 km
Hermann, Michael	14 Wettkämpfe	215 km
Pagenstedt, Ann-Sophie	14 Wettkämpfe	166 km
Hussein, Saman Rasheed	14 Wettkämpfe	140 km
Heidemann, Udo	13 Wettkämpfe	645 km
Brüning, Mirja	13 Wettkämpfe	267 km

### meiste Wettkampfkilometer

Heidemann, Udo	645,4 Kilometer	13 Rennen
Frank, Andreas	556,8 Kilometer	12 Rennen
Poppensieker, Tanja	467,4 Kilometer	19 Rennen
Kuzaj, Hubert	442,5 Kilometer	34 Rennen
Nowak, Anna Christina	349,6 Kilometer	9 Rennen
Herrmann, Annika	280,1 Kilometer	20 Rennen
Fischer Von Mollard, Gabr	271,7 Kilometer	4 Rennen
Brüning, Mirja	266,6 Kilometer	13 Rennen
Serafinowski, Nadine	263,1 Kilometer	25 Rennen
Kerkmann, Tim	258,2 Kilometer	19 Rennen
Gruben, Matthäus	249,7 Kilometer	27 Rennen
Willuhn, Henry	243,6 Kilometer	17 Rennen
Wienstroth, Ilka	240,4 Kilometer	16 Rennen
Schmiedeskamp, Bernt	237,5 Kilometer	18 Rennen
Priemer, Maren	224,1 Kilometer	20 Rennen
Thomas, Frank	221,4 Kilometer	9 Rennen
Heinz, Stefan	220,0 Kilometer	17 Rennen
Hermann, Michael	215,1 Kilometer	14 Rennen
Gensorowsky, Daniel	211,9 Kilometer	19 Rennen
Schneider, Christoph	210,4 Kilometer	11 Rennen