

An diesen Läufen hat unser Lauffreund Hämelerwald teilgenommen

Unsere Laufkilometer in 2015 > > > 870,750 km

- das wären 20,64 Marathons

- im Durchschnitt 05:27 Min/km

| Laufveranstaltung | Datum |
|--------------------------|--------------|
|--------------------------|--------------|

Berlin Marathon

27.09.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|--------|-------|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 42,1 km | 8.647 | 1.638 | 03:37:09 | 05:09 | 11,63 | Mike Asche | 1976 |
| 42,2 km | 14.937 | 771 | 03:58:36 | 05:39 | 10,61 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |

Steinhuder Meerlauf

06.09.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 21,1 km | 32 | 2 | 01:39:35 | 04:43 | 12,71 | Mike Asche | 1976 |
| 21,1 km | 61 | 7 | 01:48:17 | 05:08 | 11,69 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |

Maschsee Triathlon

05.09.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|---------------|----------|
| 5,0 km | 47 | 2 | 00:27:49 | 05:34 | 10,78 | Angela Mönch* | 1967 |

* Der 5km-Lauf war Bestandteil des Maschsee-Triathlons von Angela. Herzlichen Glückwunsch.

30.08.2015

Eilenriederennen

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|------------|----------|
| 21,1 km | 46 | 9 | 01:42:50 | 04:52 | 12,31 | Mike Asche | 1976 |

26.08.2015

AOK Firmenlauf Braunschweig

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|--------------|----------|
| 4,5 km | 663 | 57 | 00:21:57 | 04:53 | 12,30 | Angela Mönch | 1967 |

Laatzen Leinelauf

19.06.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|------------|----------|
| 10,0 km | 38 | 7 | 00:42:40 | 04:16 | 14,06 | Mike Asche | 1976 |

Lauf um Bredenbeck

16.05.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|----------------|----------|
| 10,0 km | 11 | | 00:37:41 | 03:46 | 15,92 | Robert Brandes | 1976 |

Rennsteiglauf

09.05.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|------|-----------------|----------|
| 72,7 km | 385 | 106 | 07:40:51 | 06:20 | 9,47 | Frank Wiedemann | 1967 |

London Marathon

26.04.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|--------|-------|----------|--------|------|--------------|----------|
| 42,2 km | 7.648 | 955 | 04:43:56 | 06:44 | 8,92 | Angela Mönch | 1967 |
| 42,2 km | 17.577 | 1.601 | 04:43:57 | 06:44 | 8,92 | Rene Mönch | 1964 |

Hamburg Marathon

26.04.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|-------|------------|----------|
| 42,2 km | 2.955 | 525 | 03:33:36 | 05:04 | 11,85 | Mike Asche | 1976 |

Harzquerung

25.04.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|------|--------|------|------|----------|
|---------|-------|----|------|--------|------|------|----------|

| | | | | | | | |
|---------|-----|----|----------|-------|------|-----------------|------|
| 51,0 km | 106 | 26 | 05:16:33 | 06:12 | 9,67 | Frank Wiedemann | 1967 |
|---------|-----|----|----------|-------|------|-----------------|------|

[Misburger Volkslauf](#)

25.04.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|--------------------|----------|
| 9,4 km | 14 | 1 | 00:44:53 | 04:46 | 12,57 | Antje Schönknecht | 1973 |
| 2,0 km | 24 | 1 | 00:11:31 | 05:46 | 10,42 | Roland Schönknecht | 2007 |

[Hannover Marathon](#)

19.04.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 42,2 km | 454 | 58 | 03:33:12 | 05:03 | 11,88 | Oliver Marzok | 1982 |
| 42,2 km | 682 | 100 | 03:44:52 | 05:20 | 11,26 | Mike Asche | 1976 |
| 42,2 km | 892 | 55 | 03:57:51 | 05:38 | 10,65 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |
| 21,1 km | 515 | 66 | 01:37:51 | 04:38 | 12,94 | Frank Grause | 1965 |

[Volkslauf Hämelerwald](#)

12.04.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|-------------------|----------|
| 10,0 km | 8 | 1 | 00:38:57 | 03:54 | 15,40 | Robert Brandes | 1976 |
| 10,0 km | 11 | 2 | 00:48:31 | 04:51 | 12,37 | Antje Schönknecht | 1973 |

[Berlin Halbmarathon](#)

29.03.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-------|----------|--------|-------|--------------|----------|
| 21,1 km | 2.406 | 321 | 01:59:09 | 05:39 | 10,63 | Angela Mönch | 1967 |
| 21,1 km | 9.086 | 1.164 | 01:59:09 | 05:39 | 10,63 | Rene Mönch | 1964 |

[Springe-Deister-Marathon](#)

28.03.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|-------------------|----------|
| 42,2 km | 51 | 2 | 04:12:59 | 06:00 | 10,01 | Antje Schönknecht | 1973 |
| 10,0 km | 16 | 2 | 00:39:16 | 03:56 | 15,28 | Robert Brandes | 1976 |

[airportrun](#)

22.03.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|-----------------|----------|
| 10,0 km | 177 | | 00:51:51 | 05:11 | 11,57 | Carsten Schinke | 1980 |
| 10,0 km | 193 | | 00:52:27 | 05:15 | 11,44 | Fabian Plazcek | 1981 |

[Cebit Run](#)

18.03.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|------|---------------|----------|
| 5,3 km | 40 | 5 | 00:32:45 | 06:14 | 9,62 | Astrid Karste | 1971 |

[Vorsfelder Stadtlauf](#)

15.03.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|---------------|----------|
| 10,0 km | 76 | 6 | 00:43:31 | 04:21 | 13,79 | Oliver Marzok | 1982 |

[Celle Wasa Lauf](#)

08.03.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 20,0 km | 110 | 28 | 01:34:47 | 04:44 | 12,66 | Mike Asche | 1976 |
| 20,0 km | 208 | 47 | 01:41:32 | 05:05 | 11,82 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |
| 15,0 km | 77 | 20 | 01:27:18 | 05:49 | 10,31 | Marlis Janovsky | 1956 |
| 10,0 km | 203 | 46 | 00:45:36 | 04:34 | 13,16 | Mike Asche | 1976 |

[Volkslauf Altwarmbüchen](#)

01.03.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 10,8 km | 17 | 2 | 00:43:16 | 04:00 | 14,98 | Robert Brandes | 1976 |
| 10,8 km | 71 | 9 | 00:51:02 | 04:44 | 12,70 | Mike Asche | 1976 |
| 10,8 km | 90 | 5 | 00:54:08 | 05:01 | 11,97 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |
| 10,8 km | 96 | 17 | 00:54:48 | 05:04 | 11,82 | Rene Mönch | 1964 |
| 10,8 km | 28 | 10 | 00:59:40 | 05:31 | 10,86 | Angela Mönch | 1967 |

[Silberseelauf](#)

25.02.2015

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|-------------------|----------|
| 7,8 km | 29 | 3 | 00:33:31 | 04:18 | 13,96 | Robert Brandes | 1976 |
| 7,8 km | 107 | 2 | 00:41:56 | 05:23 | 11,16 | Antje Schönknecht | 1973 |