

An diesen Läufen hat unser Lauffreund Hämelerwald teilgenommen

Unsere Laufkilometer in 2014 >>> 1.496,420 km
- das wären 35,46 Marathons
- im Durchschnitt 04:48 Min/km

Laufveranstaltung **Datum**

[Transalpin Run 2014](#) Frank Wiedemann 1967

Strecke	HM auf	HM ab	Zeit	min/km	km/h	Etappe	Datum
48,7 km	1.539	1.543	00:00:00	00:00	#DIV/0!	Ruhpolding (D) - St. Johann (A)	30.08.2014
49,2 km	1.819	1.601	00:00:00	00:00	#DIV/0!	St. Johann (A) - Neukirchen (A)	31.08.2014
43,3 km	1.997	1.420	00:00:00	00:00	#DIV/0!	Neukirchen (A) - Prettau (I)	01.09.2014
31,5 km	1.796	2.383	00:00:00	00:00	#DIV/0!	Prettau (I) - Sand in Taufers (I)	02.09.2014
6,4 km	1.074	0	00:00:00	00:00	#DIV/0!	Sand in Taufers (I) - Bergsprint Speikboden	03.09.2014
38,5 km	2.289	1.966	00:00:00	00:00	#DIV/0!	Sand in Taufers (I) - St. Vigil (I)	04.09.2014
41,8 km	1.950	2.000	00:00:00	00:00	#DIV/0!	St. Vigil (I) - Niederdorf (I)	05.09.2014
33,4 km	1.269	1.104	00:00:00	00:00	#DIV/0!	Niederdorf (I) - Sexten (I)	06.09.2014

[Eilenriederennen](#) 24.08.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	34	7	00:43:08	04:19	13,91	Oliver Marzok	1982
10,0 km	89	1	00:48:24	04:50	12,40	Antje Schönknecht	1973

[Ottonenlauf](#) 02.08.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
45,0 km	5	2	04:23:26	05:51	10,25	Frank Wiedemann	1967

[Lehrter Abend-City-Lauf](#) 18.07.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	64	10	00:45:57	04:36	13,06	Mike Asche	1976
10,0 km	209	18	00:53:40	05:22	11,18	Fabian Placzek	1981

[Eilenriede-Straßenlauf](#) 11.07.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	31	7	00:47:42	04:46	12,58	Antje Schönknecht	1973

[Garbsener City Lauf](#) 04.07.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	6	1	00:49:45	04:59	12,06	Antje Schönknecht	1973

[Volkslauf Hämelerwald](#) 29.06.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	40	1	00:47:08	04:43	12,73	Antje Schönknecht	1973

[WVW-Midsommerlauf Wunstorf](#) 28.06.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	50	1	00:47:10	04:43	12,72	Antje Schönknecht	1973

[Burgberglauf Gehrden](#) 21.06.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	64	1	00:50:36	05:04	11,86	Antje Schönknecht	1973

[Laatzen Leinelauflauf](#) 20.06.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	91	1	00:48:03	04:48	12,49	Antje Schönknecht	1973
10,0 km	84	14	00:48:31	04:51	12,37	Sebastian Neitz	1985

[Airport Run Hannover](#)

13.06.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	460		01:58:18	05:36	10,70	Sebastian Neitz	1985

[Bieler Lauftage](#)

13.06.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
100,0 km	193	28	10:44:45	06:27	9,31	Mike Asche	1976
100,0 km	313	70	11:35:13	06:57	8,63	Peter Bernatek	1968

[Döhrener Abendlauf](#)

06.06.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	163	2	00:47:49	04:47	12,55	Antje Schönknecht	1973
10,0 km	270	39	00:51:45	05:11	11,59	Bernfried Pawlowski	1964
10,0 km	274	40	00:51:50	05:11	11,58	Rene Mönch	1964
10,0 km	275	23	00:51:56	05:12	11,55	Sebastian Neitz	1985
10,0 km	388	21	00:57:16	05:44	10,48	Angela Mönch	1967
6,6 km	276	2	00:58:01	08:47	6,83	Dominik Mönch	1999

[Westerwaldlauf](#)

29.05.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
50,0 km			05:08:05	06:10	9,74	Frank Wiedemann	1967

[Isernhagener Volkslauf](#)

25.05.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	15	3	00:51:29	05:09	11,65	Antje Schönknecht	1973

[Rennsteiglauf](#)

17.05.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
72,7 km	254	77	07:19:07	06:02	9,93	Frank Wiedemann	1967

[Burgwedeler Volks- und Straßenlauf](#)

10.05.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	52	14	00:49:36	04:58	12,10	Sebastian Neitz	1985
10,0 km	8	1	00:49:56	05:00	12,02	Antje Schönknecht	1973

[Hamburg Marathon](#)

04.05.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	1.711	345	04:26:03	06:18	9,52	Angela Mönch	1968
42,2 km	8.177	1.241	04:26:03	06:18	9,52	Rene Mönch	1964
42,2 km	2.791	574	05:51:40	08:20	7,20	Ramona Asche	1968

[Hannover Marathon](#)

27.04.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	668	87	03:53:48	05:32	10,83	Mike Asche	1976
42,2 km	1.135	150	04:24:44	06:16	9,56	Sebastian Neitz	1985
21,1 km	2.424	300	01:58:49	05:38	10,66	Rene Mönch	1964
21,1 km	659	94	02:05:59	05:58	10,05	Angela Mönch	1967
10,0 km	1.793	80	01:23:00	08:18	7,23	Dominik Mönch	1999

[Harzquerung](#)

26.04.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
51,0 km	89	20	05:05:31	05:59	10,02	Frank Wiedemann	1967

Boston Marathon

21.04.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	11.413	576	04:51:36	06:55	8,68	Marlis Janovsky	1956

London Marathon

13.04.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	12.766	1.142	04:22:49	06:14	9,63	Gerhard Kloth-Henkel	1959

Berlin Halbmarathon

30.03.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	403		01:24:59	04:02	14,90	Daniel Schott	1979
21,1 km	3.323	506	01:42:45	04:52	12,32	Mike Asche	1976
21,1 km	5.262	228	01:49:05	05:10	11,61	Gerhard Kloth-Henkel	1959
21,1 km	6.696	1.034	01:53:35	05:23	11,15	Fabian Placzek	1981

Cebit Run Hannover

12.03.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	179	23	00:54:23	05:26	11,03	Rene Mönch	1964

Celler Wasa Lauf

09.03.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
20,0 km	229	38	01:42:29	05:07	11,71	Mike Asche	1976
20,0 km	273	63	01:46:48	05:20	11,24	Gerhard Kloth-Henkel	1959
20,0 km	371	86	02:01:32	06:05	9,87	Marlis Janovsky	1956
10,0 km	581	120	00:51:37	05:10	11,62	Mike Asche	1976
10,0 km	599	122	00:51:51	05:11	11,57	Fabian Placzek	1981
10,0 km	976	170	00:57:17	05:44	10,47	Rene Mönch	1964
10,0 km	977	58	00:57:18	05:44	10,47	Angela Mönch	1967

Volkslauf Altwarmbüchen

02.03.2014

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,8 km	208	32	00:58:08	05:23	11,15	Rene Mönch	1964
10,8 km	219	6	00:59:02	05:28	10,98	Angela Mönch	1967
3,6 km	132	4	00:24:53	06:55	8,68	Dominik Mönch	1999