

An diesen Läufen hat unser Lauffreund Hämelerwald teilgenommen

Unsere Laufkilometer in 2011 >>> 1.668,230 km

- das wären 39,54 Marathons
- im Durchs. 05:55 Min/km

Laufveranstaltung **Datum**

Braunschweig Marathon

30.10.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	29	2	03:25:54	04:53	12,30	Mike Asche	1976
21,2 km	46	2	01:58:47	05:36	10,71	Marlis Janovsky	1956
2,0 km	8	6	00:08:19	04:10	14,43	Niklas Asche	2002

Mallorca Marathon

16.10.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	363	26	02:04:02	05:53	10,21	Marlis Janovsky	1956

Volkslauf Wettbergen

09.10.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	161	32	00:52:39	05:16	11,40	Thomas Rautenberg	1966

Köln Marathon

02.10.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	949	218	05:09:29	07:20	8,18	Ramona Asche	1968
21,1 km	1.079	101	01:41:54	04:50	12,42	Gerhard Kloth-Henkel	1959

Ramona - herzlichen Glückwunsch zum 1. Marathon - super

Berlin Marathon

25.09.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	9.392	1.590	03:47:25	05:23	11,13	Mike Asche	1976
42,2 km	9.393	1.052	03:47:25	05:23	11,13	Gerhard Kloth-Henkel	1959

Mike - Danke für den Krankentransport

Hiddestorfer Rübenlauf

18.09.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	316	12	02:09:18	06:08	9,79	Ramona Asche	1968
10,0 km	90	17	00:50:35	05:03	11,86	Frank Hennigs	1965
10,0 km	178	16	01:07:45	06:46	8,86	Andrea Hennigs	1962

SportScheck Nachlauf Hannover

16.09.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	181	28	00:41:41	04:10	14,39	Mike Asche	1976
10,0 km	657	116	01:00:30	06:03	9,92	Angela Mönch	1967
5,0 km	1.227	96	00:32:26	06:29	9,25	Dominik Mönch	1999
5,0 km	1.225	182	00:32:26	06:29	9,25	Rene Mönch	1966

[Citylauf Lehrte](#)

02.09.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
4,0 km	93	10	00:19:44	04:56	12,16	Frank Hennigs	1962
4,0 km	111	7	00:20:32	05:08	11,69	Teo Pawlowski	1995
4,0 km	228	12	00:25:13	06:18	9,52	Dominik Mönch	1999
4,0 km	276	4	00:29:16	07:19	8,20	Martina Pawlowski	1961
4,0 km	277	20	00:29:17	07:19	8,20	Bernfried Pawlowski	1964
10,0 km	24	5	00:38:53	03:53	15,43	Robert Brandes	1976
10,0 km	45	5	00:41:53	04:11	14,33	Frank Wiedemann	1967
10,0 km	151	17	00:46:58	04:42	12,78	Mike Asche	1976
10,0 km	338	71	00:54:32	05:27	11,00	Bernfried Pawlowski	1964
10,0 km	349	2	00:55:03	05:30	10,90	Tanja Gieschen	1976
10,0 km	374	10	00:55:59	05:36	10,72	Angela Mönch	1967
10,0 km	375	1	00:56:00	05:36	10,71	Marlis Janovsky	1956
10,0 km	436	21	00:59:52	05:59	10,02	Eckhard Immisch	1956

[Eilenriederennen](#)

28.08.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	148	6	00:56:25	05:39	10,64	Angela Mönch	1967

[City-Marathon Bremerhaven](#)

28.08.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	144	11	00:54:28	05:27	11,02	Ramona Asche	1968
10,0 km	208	28	00:58:13	05:49	10,31	Ingo Garner	1965

[Eilenriede Straßenlauf](#)

01.07.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	56	4	00:53:06	05:19	11,30	Marlis Janovsky	1956
10,0 km	83	22	00:59:57	06:14	9,64	Kerstin Brandt	1966

[Laatzen - Leinelauf](#)

17.06.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,3 km	220	10	01:01:03	05:56	10,12	Angela Mönch	1967
10,3 km	228	7	01:01:58	06:14	9,64	Kerstin Brandt	1966

[Waldmarathon Arolsen](#)

11.06.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	161	12	02:27:53	07:01	8,56	Ramona Asche	1968

[Döhrener Abendlauf](#)

03.06.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	45	3	00:55:03	05:30	10,90	Marlis Janovsky	1956
10,0 km	97	23	01:02:16	06:14	9,64	Kerstin Brandt	1966
10,0 km	102	21	01:02:49	06:17	9,55	Angela Mönch	1967

[Rennsteiglauf - Supermarathon](#)

21.05.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
72,7 km	387	104	07:38:13	06:18	9,52	Frank Wiedemann	1967
72,7 km	945	81	08:41:19	07:10	8,37	Mike Asche	1976
72,7 km	946	199	08:41:53	07:11	8,36	Peter Bernatek	1968
72,7 km	1.549	335	10:39:20	08:48	6,82	Gerhard Kloth-Henkel	1959
72,7 km	1.550	409	10:39:21	08:48	6,82	Ingo Garner	1965

Hannover Marathon

08.05.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	64	15	02:59:34	04:15	14,10	Daniel Schott	1979
42,2 km	126	23	03:12:05	04:33	13,18	Frank Wiedemann	1967
42,2 km	481	51	03:43:33	05:18	11,32	Mike Asche	1976
42,2 km	490	70	03:44:08	05:19	11,30	Gerhard Kloth-Henkel	1959
42,2 km	494	104	03:44:23	05:19	11,28	Peter Bernatek	1968
21,1 km	1.165	240	01:48:34	05:09	11,66	Bernfried Pawlowski	1964
21,1 km	1.539	311	01:52:28	05:20	11,25	Ingo Garner	1965
21,1 km	322	2	01:57:27	05:34	10,78	Ann-Kristin Heiligmann	
21,1 km	392	42	01:59:13	05:39	10,62	Carola Biel	1960
21,1 km	2.784	275	02:05:40	05:57	10,07	Uwe Dreyer	1960
21,1 km	1.166	230	02:24:10	06:50	8,78	Ramona Asche	1968
10,0 km	38	3	00:48:45	04:52	12,31	Farina Biel	1992
10,0 km	319	7	00:48:50	04:53	12,29	Wolfgang Biel	1955
10,0 km	1.438	69	01:06:09	06:37	9,07	Eckhard Immisch	1955

London Marathon

17.04.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	2.729	150	04:15:19	06:03	9,92	Marlis Janovsky	1956

Kyffhäuser Berglauf

10.04.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	81	8	03:55:30	05:35	10,75	Mike Asche	1976

Berliner Halbmarathon

03.04.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	842		01:32:55	04:24	13,63	Daniel Schott*	1979
21,1 km	1.679	159	01:39:09	04:42	12,77	Wolfgang Piepho**	1957
21,1 km	1.709	253	01:39:22	04:43	12,74	Mike Asche	1976
21,1 km	3.457	354	01:47:43	05:06	11,75	Gerhard Kloth-Henkel	1959
21,1 km	4.772	205	01:52:46	05:21	11,23	Wolfgang Biel	1955
21,1 km	1.507	48	02:02:24	05:48	10,34	Marlis Janovsky	1956
21,1 km	1.521	150	02:02:35	05:49	10,33	Carola Biel	1960
21,1 km	3.710	619	02:19:21	06:36	9,09	Ramona Asche	1968

* Daniel ist unter seinem neuen Pseudonym "Horst" gelaufen

** Bei Walle muss die Zeiterfassung versagt haben, er war 5 Minuten schneller

Gadenstedt - Kreismeisterschaft Waldlauf/Crosslauf

26.03.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
1,0 km	1	1	00:03:57	03:57	15,19	Niklas Asche	2002
1,0 km	6	6	00:04:37	04:37	13,00	Hanna Marie Schott	2002

Celler Wasa Lauf

13.03.2011

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
20,0 km	13	5	01:15:19	03:46	15,93	Daniel Schott	1979

20,0 km	100	19	01:30:23	04:31	13,28	Wolfgang Piepho	1957
20,0 km	153	31	01:34:17	04:43	12,73	Gerhard Kloth-Henkel	1959
20,0 km	185	84	01:36:53	04:51	12,39	Frank Grause	1965
20,0 km	351	3	01:50:51	05:33	10,83	Marlis Janovsky	1956
15,0 km	241	90	01:18:51	05:15	11,41	Bernfried Pawlowski	1964
15,0 km	244	92	01:19:05	05:16	11,38	Ingo Garner	1965
10,0 km	1.025	63	00:56:16	05:38	10,66	Ramona Asche	1968
5,0 km	173		00:23:11	04:38	12,94	Frank Grause	1965