

An diesen Läufen hat unser Lauftreff Hämelerwald teilgenommen

Unsere Laufkilometer in 2013 >>> 1.500.000 km
 - das wären 35,55 Marathons
 - im Durchs. 06:31 Min/km

Laufveranstaltung Datum

[Silvesterlauf Hannover](#) 31.12.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|------|---------------|----------|
| 5,8 km | 477 | 14 | 00:36:15 | 06:15 | 9,60 | Anja Mönch | 1997 |
| 5,8 km | 478 | 84 | 00:36:15 | 06:15 | 9,60 | Angela Mönch | 1967 |
| 5,8 km | 1.166 | 24 | 00:45:24 | 07:50 | 7,67 | Dominik Mönch | 1999 |
| 5,8 km | 1.167 | 224 | 00:45:24 | 07:50 | 7,67 | Rene Mönch | 1964 |

[Untertagemarathon Sondershausen](#) 16.11.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|------------------|----------|
| 42,2 km | 24 | | 03:55:51 | 05:35 | 10,74 | Stefan Fahldieck | 1982 |
| 42,2 km | 137 | | 04:58:31 | 07:04 | 8,48 | Mike Asche | 1976 |

[Hermann-Löns-Park-Lauf](#) 10.11.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|---------------------|----------|
| 10,0 km | 167 | 42 | 00:48:50 | 04:53 | 12,29 | Bernfried Pawlowski | 1964 |
| 10,0 km | 274 | 3 | 00:55:43 | 05:34 | 10,77 | Marlis Janovsky | 1956 |
| 10,0 km | 170 | 4 | 00:48:52 | 04:53 | 12,28 | Antje Schönknecht | 1973 |

[Ricklinger Volklauf](#) 27.10.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|---------------------|----------|
| 10,0 km | 180 | 34 | 00:50:11 | 05:01 | 11,96 | Bernfried Pawlowski | 1964 |

[Braunschweig Marathon](#) 27.10.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|--------------|----------|
| 21,1 km | 231 | 38 | 01:55:48 | 05:29 | 10,93 | Rene Mönch | 1964 |
| 21,1 km | 72 | 10 | 02:07:50 | 06:04 | 9,90 | Angela Mönch | 1967 |
| 10,0 km | 80 | 2 | 01:05:03 | 06:30 | 9,22 | Anja Mönch | 1997 |

[Frankfurt Marathon](#) 27.10.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|-------|---------------|----------|
| 42,2 km | 1.238 | 234 | 03:11:33 | 04:32 | 13,22 | Daniel Schott | 1979 |
| 42,2 km | 2.941 | 520 | 03:33:52 | 05:04 | 11,84 | Mike Asche | 1976 |

[Berlin Marathon](#) 29.09.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|--------|-------|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 42,2 km | 8.102 | 1.539 | 03:35:19 | 05:06 | 11,76 | Mike Asche | 1976 |
| 42,2 km | 12.494 | 1.511 | 03:50:27 | 05:28 | 10,99 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |
| 42,2 km | 4.719 | 890 | 04:25:03 | 06:17 | 9,55 | Angela Mönch* | 1967 |
| 42,2 km | 21.903 | 4.328 | 04:29:24 | 06:23 | 9,40 | Rene Mönch* | 1964 |

* Angela und Rene sind ihren ersten Marathon gelaufen. Herzlichen Glückwunsch!

[Hannover SportScheck Nachtlauf](#) 13.09.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|-------|---------------|----------|
| 5,9 km | 1.576 | 82 | 00:34:15 | 06:51 | 8,76 | Dominik Mönch | 1999 |
| 10,0 km | 393 | 56 | 00:44:13 | 04:25 | 13,57 | Mike Asche | 1976 |
| 10,0 km | 1.286 | 178 | 00:51:16 | 05:08 | 11,70 | Rene Mönch | 1964 |
| 10,0 km | 804 | 11 | 01:03:02 | 06:18 | 9,52 | Anja Mönch | 1997 |
| 10,0 km | 805 | 81 | 01:03:02 | 06:18 | 9,52 | Angela Mönch | 1967 |

[Wolfsburg Marathon](#) 08.09.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|-------|----------------|----------|
| 21,1 km | 99 | 15 | 02:00:33 | 05:43 | 10,50 | Angela Mönch | 1967 |
| 21,1 km | 646 | 133 | 02:00:34 | 05:43 | 10,50 | Rene Mönch | 1964 |
| 21,1 km | 681 | 85 | 02:02:10 | 05:47 | 10,36 | Fabian Placzek | 1981 |

[Lehrter Citylauf](#) 06.09.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|------------------|----------|
| 10,0 km | 41 | 7 | 00:41:54 | 04:11 | 14,32 | Stefan Fahldieck | 1982 |
| 10,0 km | 69 | 7 | 00:44:13 | 04:25 | 13,57 | Mike Asche | 1976 |
| 10,0 km | 288 | 8 | 00:54:29 | 05:27 | 11,01 | Aaron Schäfer | 1995 |
| 10,0 km | 37 | 8 | 00:56:29 | 05:39 | 10,62 | Ina Schäfer | 1969 |

[Transalpin Run](#) Frank Wiedemann 1967

| Strecke | HM auf | HM ab | Zeit | min/km | km/h | Etappe | Datum |
|---------|--------|-------|----------|--------|------|--|------------|
| 34,6 km | 2.083 | 1.469 | 05:35:59 | 09:43 | 6,18 | Oberstdorf (GER) – Lech a. Arlberg (AUT) | 31.08.2013 |
| 24,7 km | 1.899 | 2.040 | 05:43:17 | 13:54 | 4,32 | Lech am Arlberg (AUT) – St. Anton a. Arlberg (AUT) | 01.09.2013 |
| 38,4 km | 2.975 | 2.431 | 07:50:30 | 12:15 | 4,90 | St. Anton a. Arlberg (AUT) – Samnaun (CH) | 02.09.2013 |
| 37,1 km | 2.015 | 2.698 | 06:25:10 | 10:23 | 5,78 | Samnaun (CH) – Scuol (CH) | 03.09.2013 |
| 6,3 km | 947 | 11 | 01:13:46 | 11:43 | 5,12 | Scuol (CH) – Bergsprint | 04.09.2013 |
| 37,8 km | 1.633 | 1.369 | 05:36:14 | 08:54 | 6,75 | Scuol (CH) – St. Valentin a. Reschenpass (ITA) | 05.09.2013 |
| 42,6 km | 2.381 | 1.934 | 07:20:38 | 10:21 | 5,80 | St. Valentin a. Reschenpass (ITA) – Sulden (ITA) | 06.09.2013 |
| 39,8 km | 1.897 | 3.106 | 07:18:40 | 11:01 | 5,44 | Sulden (ITA) – Latsch (ITA) | 07.09.2013 |

[Eilenriederennen](#)

25.08.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 21,1 km | 41 | 5 | 01:35:52 | 04:33 | 13,21 | Mike Asche | 1976 |
| 21,1 km | 93 | 15 | 01:46:47 | 05:04 | 11,86 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |

[Eilenriede-Straßenlauf](#)

28.06.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|--------------|----------|
| 10,0 km | 57 | 17 | 00:51:45 | 05:11 | 11,59 | Angela Mönch | 1967 |
| 10,0 km | 281 | 67 | 00:51:45 | 05:11 | 11,59 | Rene Mönch | 1964 |

[Peiner-Härke-Triathlon](#)

16.06.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|---------------|----------|
| 5,0 km | 2 | | 00:19:57 | 03:59 | 15,04 | Daniel Schott | 1979 |

[41. GutsMuths-Rennsteiglauf](#)

25.05.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|------------------|----------|
| 43,5 km | 178 | 26 | 03:35:46 | 04:58 | 12,10 | Stefan Fahldieck | 1982 |

[Hannover Marathon](#)

05.05.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-----|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 42,2 km | 141 | 37 | 03:14:25 | 04:36 | 13,02 | Frank Wiedemann | 1967 |
| 42,2 km | 383 | 62 | 03:39:43 | 05:12 | 11,52 | Mike Asche | 1976 |
| 21,1 km | 116 | 22 | 01:28:32 | 04:12 | 14,30 | Robert Brandes | 1976 |
| 21,1 km | 1.562 | 172 | 01:53:20 | 05:22 | 11,17 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |
| 21,2 km | 843 | 137 | 02:12:31 | 06:15 | 9,60 | Angela Mönch | 1967 |
| 21,2 km | 3.128 | 612 | 02:12:53 | 06:16 | 9,57 | Rene Mönch | 1964 |
| 21,2 km | 3.346 | 448 | 02:18:45 | 06:33 | 9,17 | Fabian Placzek | 1981 |
| 10,0 km | 1.496 | 70 | 01:18:24 | 07:50 | 7,65 | Dominik Mönch | 1999 |

[34. Harzquerung Werningerode](#)

27.04.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|------|-----------------|----------|
| 51,0 km | 124 | 29 | 05:08:33 | 06:03 | 9,92 | Frank Wiedemann | 1967 |

[London Marathon](#)

21.04.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|-------|----------|--------|-------|------------|----------|
| 42,2 km | 5.804 | 3.035 | 03:43:39 | 05:18 | 11,32 | Mike Asche | 1976 |

[Airport Run Hannover](#)

20.04.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|----------------|----------|
| 10,2 km | 258 | | 00:55:43 | 05:28 | 10,98 | Fabian Placzek | 1981 |

[Boston Marathon](#)

15.04.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|------|----------------------|----------|
| 41,0 km | | | 04:10:00 | 06:06 | 9,84 | Marlis Janovsky | 1956 |
| 40,5 km | | | 04:25:00 | 06:33 | 9,17 | Mike Asche | 1976 |
| 40,5 km | | | 04:25:00 | 06:33 | 9,17 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |

ohne Wertung

[Springe-Deister-Marathon](#)

23.03.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|------------|----------|
| 21,1 km | 63 | | 01:40:08 | 04:45 | 12,64 | Mike Asche | 1976 |

[Celler Wasa Lauf](#)

10.03.2013

| Strecke | Platz | AK | Zeit | min/km | km/h | Name | Jahrgang |
|---------|-------|----|----------|--------|-------|----------------------|----------|
| 20,0 km | 141 | 28 | 01:38:13 | 04:55 | 12,22 | Mike Asche | 1976 |
| 20,0 km | 199 | 39 | 01:44:33 | 05:14 | 11,48 | Gerhard Kloth-Henkel | 1959 |
| 20,0 km | 293 | 61 | 01:55:20 | 05:46 | 10,40 | Marlis Janovsky | 1956 |
| 20,0 km | 328 | 24 | 02:01:14 | 06:04 | 9,90 | Angela Mönch | 1967 |