

An diesen Volksläufen hat unser Lauffreund Hämelerwald teilgenommen

Unsere Volkslaufkilometer in 2010 >>> 1.418,755 km

- das wären 33,62 Marathons
- im Durchs. 05:48 Min/km

Braunschweig Wolfenbüttel-Marathon

31.10.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	153		01:48:36	05:09	11,66	Ingo Garner	1965
21,1 km	47		02:01:56	05:47	10,38	Marlis Janovsky	1956
21,1 km	102		02:19:59	06:38	9,04	Ramona Asche	1968
10,0 km	45.		00:58:25	05:50	10,27	Kerstin Brandt	1966

Wettberger Volkslauf

10.10.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	196	1	00:58:17	05:50	10,29	Teo Pawlowski	1995
10,0 km	197	3	00:58:17	05:50	10,29	Marlis Janovsky	1956
10,0 km	198	23	00:58:18	05:50	10,29	Bernfried Pawlowski	1964
10,0 km	205	16	00:59:45	05:58	10,04	Kerstin Brandt	1966

Harz-Gebirgslauf - Brocken Marathon

09.10.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	313	29	04:20:39	06:11	9,71	Mike Asche	1976

Berlin Marathon

26.09.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	9.767	999	03:44:39	05:19	11,27	Gerhard Kloth-Henkel	1959

Bremen Marathon

19.09.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	98	11	03:14:02	04:36	13,05	Mike Asche*	1976

*Mike - Gratulation zur tollen neuen Bestzeit

Hiddestorfer Rübenlauf

19.09.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	163	7	00:58:47	05:53	10,21	Kerstin Brandt	1966

SportScheck Nachtlauf Hannover

17.09.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	203	24	00:56:19	05:38	10,65	Susanne Schindler	1959
10,0 km	503	92	00:59:08	05:55	10,15	Kerstin Brandt	1966

Survival-Run Serengeti-Park Hodenhagen

18.09.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	389	2	00:55:30	05:33	10,81	Horst Christian Burkart	1969
8,0 km	100		00:55:53	06:59	8,59	Ramona Asche	1968

9. Lehrter Abend-City-Lauf

03.09.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	58	14	00:42:23	04:14	14,16	Frank Wiedemann	1967
10,0 km	122	16	00:45:51	04:35	13,09	Mike Asche	1976
10,0 km	231	42	00:50:18	05:02	11,93	Bernfried Pawlowski	1964
10,0 km	233	43	00:50:19	05:02	11,92	Ingo Garner	1965
10,0 km	373	21	00:55:50	05:35	10,75	Andre Wiedemann	1993
4,0 km	44	1	00:16:57	04:14	14,16	Mike Asche	1976
4,0 km	69	9	00:17:54	04:29	13,41	Teo Pawlowski	1995
4,0 km	70	7	00:17:54	04:29	13,41	Bernfried Pawlowski	1964

Eilenriederennen Hannover

29.08.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	6	2	01:17:23	03:40	16,36	Daniel Schott	1979
21,1 km	39	7	01:32:27	04:23	13,69	Mike Asche	1976
21,1 km	54	2	01:36:45	04:35	13,09	Wolfgang Piepho	1957
21,1 km	76	6	01:39:24	04:43	12,74	Gerhard Kloth-Henkel	1959
21,1 km	135	26	01:57:23	05:34	10,79	Stefan Wolf	1963
10,0 km	192	10	00:58:52	05:53	10,19	Kerstin Brandt	1966
10,0 km	193	2	00:58:58	05:54	10,18	Susanne Schindler	1959

6. City-Marathon Bremerhaven

18.07.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	182	34	01:49:12	05:11	11,59	Ingo Garner	1965

Schwerin - Fünf-Seen-Lauf

03.07.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
15,0 km	283	119	01:23:46	05:35	10,74	Mike Asche	1976

8. Eilenriede-Straßenlauf

25.06.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	49	5	00:53:22	05:20	11,24	Marlis Janovsky	1956

Iseder Volkslauf

30.05.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	35	20	00:48:37	04:52	12,34	Thomas Rautenberg	1966
10,0 km	8	3	00:55:29	05:33	10,81	Susanne Schindler	1959

Citylauf Burgdorf

24.05.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,7 km	4	2	00:37:34	03:31	17,03	Daniel Schott	1979
10,7 km	150	14	00:55:50	05:14	11,46	Uwe Dreyer	1960

38. Guts-Muths-Rennsteiglauf

08.05.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
72,7 km	1.273	261	09:28:35	07:49	7,67	Peter Bernatek	1968
72,7 km	1.409	270	09:52:58	08:09	7,36	Gerhard Kloth-Henkel*	1959
72,7 km	1.410	361	09:53:00	08:09	7,36	Frank Grause	1965
72,7 km	1.411	84	09:53:01	08:09	7,36	Mike Asche	1976

* Peter, Mike, Frank - tausend Dank für die Begleitung - ohne euch hätte ich die 10 Stunden nicht "geknackt"

20. Hannover Marathon

02.05.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	206	66	03:18:09	04:42	12,78	Frank Wiedemann	1967
42,2 km	243	18	03:21:14	04:46	12,58	Wolfgang Piepho	1957
42,2 km	826	66	03:56:57	05:37	10,69	Mike Asche	1976
42,2 km	929	238	04:01:27	05:43	10,49	Thomas Rautenberg*	1966
21,1 km	21	5	01:17:37	03:41	16,31	Daniel Schott**	1979
21,1 km	225	34	01:31:35	04:20	13,82	Robert Brandes	1976
21,1 km	1.716	296	01:51:20	05:17	11,37	Ingo Garner	1965
21,1 km	1.715	295	01:51:20	05:17	11,37	Frank Hennigs	1965
21,1 km	400	33	01:57:33	05:34	10,77	Marlis Janovsky	1956
10,0 km	258	14	00:56:04	05:36	10,70	Susanne Schindler	1959
10,0 km	497	65	01:00:29	06:03	9,92	Astrid Karste	1973

* Thomas ist seinen ersten Marathon gelaufen - Glückwunsch zum Lauf und der tollen Zeit

** Daniel, das war mal wieder Extraklasse

8. Kyffhäuser-Berg-Marathon

10.04.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	158	10	04:06:07	05:50	10,29	Mike Asche	1976

30. Berliner Halbmarathon

28.03.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	1.130	85	01:32:26	04:23	13,70	Wolfgang Piepho	1957
21,1 km	3.468	329	01:43:28	04:54	12,24	Gerhard Kloth-Henkel	1959
21,1 km	6.049	1.155	01:51:50	05:18	11,32	Thomas Rautenberg	1966
21,1 km	2.228	214	02:03:02	05:50	10,29	Marlis Janovsky	1956

34. Springe-Deister-Marathon

20.03.2010

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	365	6	03:50:13	05:27	11,00	Mike Asche	1976
10,0 km	24	5	00:40:45	04:05	14,72	Robert Brandes	1976
2,1 km	15	6	00:10:37	05:11	11,59	Niklas Asche	2002

Celler Wasa Lauf

14.03.2010

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

20,0 km	96	15	01:30:24	04:31	13,27	Wolfgang Piepho	1957
20,0 km	132	28	01:33:24	04:40	12,85	Mike Asche	1976
20,0 km	135	26	01:33:44	04:41	12,80	Gerhard Kloth-Henkel	1959
15,0 km	229	91	01:18:45	05:15	11,43	Bernfried Pawlowski	1964
15,0 km	265	44	01:22:07	05:28	10,96	Uwe Dreyer	1960