

An diesen Läufen hat unser Lauffreund Hämelerwald teilgenommen

Unsere Laufkilometer in 2012 >>> 1.632,555 km

- das wären 38,69 Marathons
- im Durchs. 05:44 Min/km

Laufveranstaltung	Datum
--------------------------	--------------

[Ricklinger Volkslauf](#) 28.10.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	616	36	00:49:27	04:57	12,13	Thomas Rautenberg	1966

[Dresden Marathon](#) 21.10.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,2 km	534	112	02:03:20	05:49	10,31	Angela Mönch	1967
21,2 km	2.049	342	02:03:20	05:49	10,31	Rene Mönch	1966

[Marathon Palma de Mallorca](#) 21.10.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	271	54	03:37:16	05:09	11,65	Mike Asche	1976

[Brocken Marathon](#) 13.10.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	221	50	04:02:49	05:45	10,43	Frank Wiedemann	1967
42,2 km	222	41	04:02:49	05:45	10,43	Mike Asche	1976

[Volkslauf Wettbergen](#) 07.10.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	113	26	00:50:33	05:03	11,87	Thomas Rautenberg	1966

[Alfelder Leinetal-Lauf](#) 03.10.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	22	6	01:46:25	05:03	11,90	Karsten Bennecke	1967

[Berlin Marathon](#) 30.09.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	2.563	437	03:11:36	04:32	13,21	Stefan Fahldieck	1982
42,2 km	4.306	896	03:21:50	04:47	12,54	Mike Asche	1976
42,2 km	10.931	1.224	03:48:29	05:25	11,08	Gerhard Kloth-Henkel	1959
42,2 km	4.152	424	04:25:46	06:18	9,53	Carola Biel*	1960
42,2 km	5.101	209	04:37:51	06:35	9,11	Marlis Janovsky	1956
42,2 km	6.811	1.377	05:10:33	07:22	8,15	Ramona Asche	1968

Das war Carolas erster Marathon. Herzlichen Glückwunsch zur tollen Leistung!

[Sportscheck Stadtlauf Braunschweig](#) 23.09.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	36	5	00:39:33	03:57	15,17	Peter Bernatek*	1968

* Peters erster 10er unter 40 Minuten. Super, herzlichen Glückwunsch zur tollen Leistung. Daniel, viel Spaß auf dem Rennsteig :-).

[Rheinhöhenlauf](#) 22.09.2012

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

21,1 km	119	37	02:15:07	06:24	9,37	Angela Mönch	1967
---------	-----	----	----------	-------	------	--------------	------

[Sportscheck Nachlauf Hannover](#)

14.09.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	193	33	00:41:18	04:08	14,53	Mike Asche	1976
10,0 km	344	33	00:54:56	05:30	10,92	Angela Mönch	1967
10,0 km	1.842	238	00:54:56	05:30	10,92	Ren Mönch	1966

[Wolfsburg Marathon](#)

09.09.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	187	27	01:43:34	04:55	12,22	Mike Asche	1976
21,1 km	339	71	01:51:11	05:16	11,39	Karsten Bennecke	1967
21,1 km	480	8	01:56:13	05:30	10,89	Carola Biel	1960
21,1 km	745	5	02:07:11	06:02	9,95	Marlis Janovsky	1956
21,1 km	839	41	02:14:07	06:21	9,44	Angela Mönch	1967
21,1 km	1.063	42	02:53:18	08:13	7,31	Ramona Asche	1968
10,0 km	237	33	00:59:20	05:56	10,11	Rene Mönch	1966
5,0 km	244	9	00:44:08	08:50	6,80	Dominik Mönch	1999

[Citylauf Lehrte](#)

07.09.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	72	12	00:44:06	04:25	13,61	Frank Wiedemann	1967
10,0 km	76	13	00:44:17	04:26	13,55	Mike Asche	1976

[Rüniger 24-Stundenlauf](#)

01.09.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
51,0 km	106	20	05:22:00	06:19	9,50	Mike Asche	1976
31,0 km	182	11	05:22:00	10:23	5,78	Niklas Asche	2002
31,0 km	183	35	05:22:00	10:23	5,78	Ramona Asche	1968

[Eilenriederennen](#)

26.08.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	113	3	00:52:30	05:15	11,43	Carola Biel	1960

[Eilenriede Straßenlauf](#)

20.07.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	226	63	00:47:00	04:42	12,77	Bernfried Pawlowski	1964
10,0 km	64	20	00:52:51	05:17	11,35	Angela Mönch	1967
10,0 km	70	1	00:53:51	05:23	11,14	Marlis Janovsky	1956

[Garbsener Citylauf](#)

06.07.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,4 km	24	1	00:57:49	05:34	10,79	Marlis Janovsky	1956

[Harzer Berglauf](#)

24.06.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
26,1 km	16	4	02:25:19	05:34	10,78	Frank Wiedemann	1967

[Laatzen-Leinelauf](#)

15.06.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	30	1	00:55:32	05:33	10,80	Marlis Janovsky	1956
10,0 km	31	4	00:56:09	05:37	10,69	Carola Biel	1960

[Potsdamer Schlösserlauf](#)

03.06.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	52	10	01:27:20	04:08	14,50	Stefan Fahldieck	1982

[Döhrener Abendlauf](#)

01.06.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
10,0 km	288	16	00:52:30	05:15	11,43	Angela Mönch	1967
10,0 km	290	61	00:52:31	05:15	11,42	Rene Mönch	1966

[Bad Arolser Waldmarathon](#)

26.05.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	15	4	03:59:03	05:40	10,59	Mike Asche	1967
21,1 km	84	7	02:44:10	07:47	7,71	Ramona Asche	1968

[Internationaler Sollinglauf](#)

19.05.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
30,0 km	15	5	02:29:38	04:59	12,03	Frank Wiedemann	1967
13,5 km	94	3	01:22:35	06:07	9,81	Marlis Janovsky	1956

[Hannover Marathon](#)

06.05.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	178	51	03:15:36	04:38	12,94	Frank Wiedemann	1967
42,2 km	312	63	03:27:45	04:55	12,19	Peter Bernatek	1968
42,2 km	758	48	03:58:03	05:38	10,64	Wolfgang Biel*	1955
42,2 km	759	77	03:58:03	05:38	10,64	Mike Asche*	1976
21,1 km	91	22	01:26:23	04:06	14,66	Robert Brandes	1976
21,1 km	3.655	234	02:36:25	07:25	8,09	Eckhard Immisch	1955
10,0 km	724	105	00:53:19	05:20	11,25	Rene Mönch	1966
10,0 km	192	31	00:54:29	05:27	11,01	Angela Mönch	1967
10,0 km	195	10	00:54:35	05:28	10,99	Susanne Schindler	1959
10,0 km	260	7	00:55:43	05:34	10,77	Marlis Janovsky	1956

* Wolfgang ist mit Hase Mike seinen ersten Marathon in der Wunschzeit gelaufen. Herzlichen Glückwunsch

[Hamburg Marathon](#)

29.04.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
42,2 km	1.333	203	03:23:32	04:49	12,44	Stefan Fahldieck	1982
42,2 km	2.480	342	03:37:59	05:10	11,62	Mike Asche	1976

[Paderborner Osterlauf](#)

07.04.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	182		01:32:02	04:22	13,76	Robert Brandes	1976

[Berliner Halbmarathon](#)

01.04.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
21,1 km	3.227	573	01:40:19	04:45	12,62	Peter Bernatek	1968
21,1 km	4.329	614	01:43:47	04:55	12,20	Mike Asche	1976
21,1 km	6.147	281	01:49:36	05:12	11,55	Wolfgang Biel	1955
21,1 km	7.802	861	01:54:17	05:25	11,08	Gerhard Kloth-Henkel	1959
21,1 km	2.105	195	01:58:12	05:36	10,71	Carola Biel	1960
21,1 km	4.934	855	02:14:09	06:21	9,44	Angela Mönch	1967
21,1 km	5.395	900	02:16:50	06:29	9,25	Ramona Asche	1968

[Celler Wasa Lauf](#)

11.03.2012

Strecke	Platz	AK	Zeit	min/km	km/h	Name	Jahrgang
20,0 km	158	42	01:34:47	04:44	12,66	Mike Asche	1976
20,0 km	352	86	01:55:55	05:48	10,35	Marlis Janovsky	1956
20,0 km	52	28	02:02:32	06:08	9,79	Angela Mönch	1967
15,0 km	55	25	01:31:31	06:06	9,83	Ramona Asche	1968
10,0 km	310	108	00:46:49	04:41	12,82	Bernfried Pawlowski	1964