

# **Lauffreunde Bönen**

**1985 e.V.**

**„Laufen is schoin!“ (Hans Fabian)**

**Eine kleine Vereinsgeschichte**

**zusammengestellt von Jürgen Korvin**

**Teil I: Die Zeit bis zum Silberjubiläum 2010**

**(Verfasst im September 2010)**

**Teil II: 2018: 33 Jahre – Nur eine „Schnapszahl“?**

**(Verfasst im August 2018)**



# Eine kleine Vereinsgeschichte

## Teil I: Die Zeit bis zum Silberjubiläum 2010

Auf den Tag genau am 16. August 2010 wurden die Lauffreunde Bönen 25 Jahre alt. Im Sommer 1985 taten sich 19 Bönener Laufenthusiasten zusammen, um unter dem Dach eines Sportvereins gemeinsam ihrem Hobby nachzugehen.

Dazu Dieter Maletz, Mitglied des Gründungsvorstandes und bis heute Vorsitzender der Lauffreunde: "Wir wollten einen reinen Laufverein gründen, in dem der Breitensportgedanke im Vordergrund stand. Mehr als 400 Mitglieder geben uns recht."

Auf die Frage, wie er persönlich zum Laufen gekommen sei, gibt Maletz ein kleines Geheimnis preis: "Das lag an meiner Arbeitskollegin Gerlinde Püttmann, damals eine Marathonläuferin der deutschen Spitzenklasse und noch heute eine aktive Läuferin. Sie glaubte, dass ich es nicht schaffe, in einer Woche die Distanz zurückzulegen, die sie in einem Lauf hinter sich bringt, nämlich 42,195 km. Die Wette hat sie verloren."

Weiter verrät Maletz noch folgendes: "Die Idee zur Vereinsgründung war im wahrsten Sinne des Wortes eine Schnapsidee, kam aus einer Bierlaune heraus. Wir feierten gemeinsam den Geburtstag von Lothar Kotulla, der nach der Gründung unser erster Kassenwart wurde. Nach dem entsprechenden Konsum der angesprochenen Getränke war es dann so weit. Aber wir haben die Idee anschließend mit aller notwendigen Ernsthaftigkeit erfolgreich umgesetzt."

Von den 19 Frauen und Männern die den Verein gegründet, haben gehören ihm heute noch Franz Olschewsky, Lothar Kotulla, Gisela Olschewsky, Frieda Kotulla, Werner Rabura, Winfried Püttmann, Hans Fabian<sup>1</sup>, Lothar Wierike, Michael Maletz und nicht zuletzt Dieter Maletz an. Die Teilnehmerliste der Gründungsversammlung liegt dieser kleinen Chronik bei.

Und hier die Namen derer, die im Gründungsjahr 1985 beigetreten sind und ihm heute noch angehören: Klaus Budde, Lothar Dieckmann, Brigitte Fabian, Wilfried Heimann, Werner Hetzler, Günter Holtkötter, Birte Korzetz (geb. Wierike), Karin Rabura, Uwe Siegert, Karl Peter Sikora, Heike Steinkuhl, Wolfgang Wahle und Helga Wierike.



Dem Gründungsvorstand der Lauffreunde (Bild von links) gehörten Werner Rabura (stellvertretender Vorsitzender), Lothar Kotulla (Kassenwart), Günter Fischer, Dieter Maletz (1. Vorsitzender), Lothar Wierike (Schriftführer) und Leo Olschewsky (Geschäftsführer) an.

---

<sup>1</sup> Von Hans Fabian stammt der Satz, der lange Jahre im Verein zitiert wurde: „Laufen is schoin!“ Ich versuche noch zu recherchieren, in welchem Zusammenhang der Satz gefallen ist.

Der 2005 verstorbene Günter Fischer hatte dabei kein Vorstandsamt im Sinne der Satzung inne, er war – vor seinem Hintergrund als ehemaliger Leichtathletiktrainer - als sportlicher Berater für den Verein tätig.

Die ersten Kassenprüfer des Vereins waren Hans Fabian und Winfried Püttmann.

Günter Fischer wurde auch erstes Ehrenmitglied der Lauffreunde. Aktuell tragen diesen Ehrentitel Ursula Hülsmann, Heinz Busch, Ludwig Gosewinkel, Günter Holtkötter und Walter Kotulla. Zum Kreis der Ehrenmitglieder gehörten auch Heinrich Hülsmann, der 2004 verstarb, und Lothar Ponickau, der 2009 verstarb.

25 Jahre nach seiner Gründung hat der Verein 464 Mitglieder. Hier die Statistik:

<b>Altersgruppe</b>	<b>Weiblich</b>	<b>Männlich</b>
bis 6 Jahre	2	7
7 bis 14 Jahre	39	22
15 bis 18 Jahre	20	27
19 bis 26 Jahre	11	15
27 bis 40 Jahre	21	21
41 bis 60 Jahre	117	103
ab 61 Jahre	20	39
Summe	230	234

Es lässt sich unschwer erkennen, welche Altersgruppen vom Laufsport besonders angesprochen werden.

Seit 1985 treffen sich die Lauffreunde regelmäßig dienstags und donnerstags zwischen 18 und 20 Uhr auf dem Sportplatz am Schulzentrum Bönen. Gelaufen werden Strecken zwischen 5 und 15 km, und jeder Interessierte findet eine geeignete Gruppe für sein individuelles Lauftempo.

Dieter Maletz: "Die Umkleidekabinen in der Sporthalle und der Sportplatz mit seiner Tartanbahn – zum Aufwärmen und für das Tempotraining – sind Gegebenheiten, um die uns andere Laufvereine im Kreis Unna beneiden." Mittlerweile treffen sich die Lauffreunde zusätzlich noch sonntags um 9.30 Uhr am Teich im Bönener Trimm-Dich-Wald. Und sehr oft verabredet man sich auch einmal zum Training zwischendurch.

Bereits ein halbes Jahr nach der Gründung reihten sich die Lauffreunde in den Kreis der Laufveranstalter ein. Am Sonntag, dem 13. Januar 1986, fand die erste Auflage des 10-km-Volkslaufes "Rund um Flierich" mit Start und Ziel an der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen statt. Mit 300 Starterinnen und Startern war das Debüt ein großer Erfolg.

Leo Olschewsky, damaliger Geschäftsführer der Lauffreunde, erinnert sich: "Wir haben den Lauf in allen seinen Phasen in einer Testveranstaltung vorher durchgespielt, vom Startschuss bis zur Siegerehrung." Leo Olschewsky weiter: "Ich denke, unser Lauf ist und bleibt die Sportveranstaltung mit den meisten aktiven Sportlerinnen und Sportlern in unserer Gemeinde. Er hat uns viele Freunde gebracht."

Mittlerweile hat sich die Teilnehmerzahl stetig erhöht und der Lauf wird als Straßen- und Volkslauf durchgeführt. Seit 2003 gehört ein Walkingwettbewerb dazu. Die höchste Teilnehmerzahl wurde es im Jahre 2004 mit 759 Läufern und 119 Walkern erreicht. In den beiden letzten Jahren gab es jedoch deutliche Einbußen, eisige Temperaturen und hoher Schnee waren der Grund.

Insgesamt fünf Mal gewann Roland Steinmetz aus Bochum den Lauf und erarbeite sich damit den Ehrentitel „Mister Flierich“. Ausgerechnet bei der 25. Auflage Anfang dieses Jahres musste er sich Sven Serke von den Lauffreunden geschlagen geben, dem das Kunststück gelang, im Jubiläumsjahr erstmals den Siegerpokal in Bönen zu behalten.

Die Streckenbestzeiten sind jedoch seit langen Jahren unangefochten. Malcom Edwards hält mit 30:18 Min. seit 1990 den Rekord bei den Männern und Claudia Metzner mit 34:16 Min. seit 1994 bei den Frauen.

Drei Läufer haben von Anfang an an der Veranstaltung teilgenommen: Johannes Grasse und Willi Strathoff aus Fröndenberg-Frömern und der Bönener Walter Teumert.

Gerade der Lauf „Rund um Flierich“ mit seiner familiären Atmosphäre und seiner guten Organisation hat für den guten Ruf der Lauffreunde in der westfälischen Langlaufszene gesorgt. Dies bestätigt auch Christa Vahlensiek, eine ehemalige Läuferin der deutschen Spitzenklasse: "Bönen ist eine der besten Volkslaufveranstaltungen, an der ich je teilgenommen habe."

Kurz nach der Vereinsgründung gab es ein weiteres Highlight, mit dem die Lauffreunde für sich werben wollten. Im Oktober 1986 startete der Friedens- und Freundschaftslauf zur Partnerstadt Billy Montigny. Die 500 km nach Frankreich gestaltete man als Staffellauf "rund um die Uhr", aufgeteilt in lauffgerechte 10-km-Etappen. Je ein Läufer und ein Fahrradfahrer waren gemeinsam unterwegs. Man überbrachte nicht nur Grüße aus Bönen, sondern eine 3.000-DM-Spende für den anstehenden Kindergartenbau.

Zum 3-jährigen Vereinsjubiläum fand am 26. Juni 1988 ein Prominentenlauf statt, ebenfalls für einen guten Zweck. Die Spitzen der Gemeinde waren am Start, Bürgermeister Jakob Wienhusen und Gemeindedirektor Alfred Schmiedel ebenso wie der heutige Bürgermeister Rainer Eßkuchen. Die Sparkasse und die Volksbank traten an, ein evangelischer Pfarrer, ein niedergelassener Arzt, Vertreter der Presse und, und, und ... Ein sportliches Gefecht auf der Tartanbahn lieferten sich Wilfried Leyer, CDU, und Walter Teumert, SPD. Walter Teumert ist heute noch aktiver Läufer. Er meint: "Im Lauftraining hole ich mir die Kondition für manchen Polit-Marathon und für mein anderes Hobby, das Bergwandern und –steigen."

Zum 10-jährigen Vereinsjubiläum starteten die Lauffreunde im Jahre 1995 das Projekt "City-Lauf". Als Termin wählte man den August aus. Es gab insgesamt fünf Auflagen, aber die Resonanz war nicht so hoch wie bei "Rund um Flierich", wohl weil im Sommer die meisten Läufe stattfinden und die Konkurrenz größer ist. Wegen des relativ hohen Aufwandes entschieden sich die Lauffreunde dann, den Lauf – bis auf weiteres – nicht mehr anzubieten.

Ein besonderes Ereignis in neuerer Zeit war der Sparkassen-Staffellauf, den die Lauffreunde auf Anregung der Sparkasse Bergkamen-Bönen im Juni 2009 zusammen mit SuS Oberaden organisierten. Start war im Bergkamener Römerbergstadion, das Ziel auf dem Pausenhof der Goetheschule in Bönen. Gelaufen wurden ca. 25 km in 5 unterschiedlich langen Etappen. Das logistische Problem, über diese lange Distanz die Läuferinnen und Läufer sicher zu leiten, wurde von beiden Vereinen gemeistert, tatkräftig unterstützt durch ein leistungsfähiges Organisationsteam der Sparkasse.

Dazu Jürgen Korvin: „Die Zusammenarbeit hat riesigen Spaß bereitet.“ Auf dem Pausenhof der Goetheschule trafen sich dann nach dem Zieleinlauf die Sportler mit Bönener Bürgern in fröhlicher Runde.

Zu einem Sportverein gehören auch Vereinsmeisterschaften, nur bei den Lauffreunden wird nicht der Schnellste Vereinsmeister. Vielmehr kommt es darauf an, das eigene Leistungsvermögen genau einzuschätzen. Bei den Erwachsenen geht darum, die Zeit, die man über 5 km oder 10 km erreichen will, vorherzusagen, vor dem Start die Stoppuhr abzulegen und der angepeilten Zeit – ohne Uhrenkontrolle – so nah wie möglich zu kommen. Die Kinder laufen 1 km.

Die Vereinsmeisterschaft erringt der- oder diejenige mit der geringsten Differenz zur angegebenen Zeit. Tempogefühl ist gefragt, nicht Tempohärte. Es ist dabei durchaus schon vorgekommen, dass Läuferinnen oder Läufer ihre angekündigte Zeit auf die Sekunde genau erreicht haben. Dass die Vereinsmeisterschaft regelmäßig mit einem gemütlichen Beisammensein ausklingt, unterstreicht ihren besonderen Charakter.

Vor wenigen Tagen, am 2. September, wurden die Titel für das Jahr 2010 vergeben. Dabei verpasste bei den Erwachsenen Jochen von Glahn über 10 km seine vorhergesagte Zeit nur um 2 Sekunden. Er nahm dafür

aus den Händen von Dieter Maletz den Traditionswanderpokal der Lauffreunde, eine Sanduhr, entgegen. Bei den Kindern gab es über 1 km eine Punktlandung. Frederic Betz erreichte auf die Sekunde genau seine vorhergesagte Zeit. Weitere Details finden Sie etwas weiter hinten in unserer Chronik.

Aber auch der Leistungsgedanke kommt bei den Lauffreunden nicht zu kurz. Es gibt jährlich eine vereinsinterne Top-Ten-Wertung für die Frauen und die Männer. Gewertet werden die jeweiligen persönlichen Jahresbestzeiten über 5 km, 10 km und 15 km und über die Halbmarathon- und Marathon-Distanz.

Beide Titel – Vereinsmeisterschaft und Top-Ten-Wertung - haben ihren besonderen Stellenwert bei den Lauffreunden. Karl-Heinz Brock, von 1997 bis 2000 Laufwart der Lauffreunde: "Aber auch außerhalb unserer TOP-Wertung wird bei uns jede, aber auch jede persönliche Bestleistung gebührend anerkannt, egal in welchem Bereich sie gelaufen wird."

Der Laufwart – Vorgänger von Karl-Heinz Brock war Manfred Engel und dessen Nachfolger wurde Jürgen Korvin – führt bei den Lauffreunden auch die Wettkampfstatistik. Immerhin sind die Bönener Läuferinnen und Läufer im Laufe eines Jahres bei 35 bis 40 Straßen- und Bahnlaufveranstaltungen vertreten und bringen auch die eine oder andere Platzierung mit nach Hause.

Jürgen Korvin: „Wer sich unsere ewige Top-Wertung anschaut, stellt fest, dass die Frauen in den letzten 10 Jahren einen deutlichen Leistungssprung hatten. Nur wenige Zeiten stammen aus dem letzten Jahrtausend. Heute noch bekannte Namen aus dieser Zeit sind Sabine Hermann, Heike Steinkuhl, Sandra Tölle und Eva Daidok. In meiner Zeit als Laufwart fielen dann reihenweise die Frauenvereinsrekorde, erst durch Bettina Reisige-Muhr und dann durch Katrin Walter.“

Korvin ergänzt: „Bei den Männern tat sich lange Jahre nicht viel. Die Zeiten von Michael Wrede, Heinrich Karlsohn, Jörg Holtmann, Martin Schlockermann, Thomas Kohrt, Klaus Budde, Herbert Groß, Manfred Engel und Hans Fabian hatten lange Bestand. Ab 2003 gab es dann durch Dirk Pfeffer erste Veränderungen. In der jüngeren Zeit haben Marcus Voß und Sven Serke die Männerwertung kräftig aufgemischt.“

Auf Platz 1 der ewigen Frauen-Top-Wertung liegt mit maximal zu erreichenden 50 Punkten Katrin Walter, gefolgt auf Platz 2 von Bettina Reisige-Muhr und auf Platz 3 von Christine Uelzmann. Bester Mann aller Zeiten ist „noch“ Michael Wrede, knapp gefolgt von Sven Serke, dem jedoch eine Marathonzeit fehlt. Auf Platz 3 liegt hier Heinrich Karlsohn.

Den Stand der ewigen Top-Wertung im Jubiläumsjahr haben wir in unserer Chronik etwas weiter hinten dargestellt.

Sven Serke ist der erste Bönener Lauffreund, dem es gelang, die legendäre Hammer Winterlaufserie – das sind Läufe über 10 km, 15 km und die Halbmarathondistanz – zu gewinnen. Seine Anfang dieses Jahres in Hamm gelaufenen Zeiten stellen die aktuellen Vereinsrekorde der Lauffreunde über diese Distanzen dar. Auch Katrin Walter hat ihre aktuellen Bestzeiten und damit die Vereinsrekorde über diese Strecken bei der „Serie“ in Hamm gelaufen. Im Jahre 2007 erreichte sie in der Gesamtwertung aller Frauen Platz 4.

Manfred Engel ist führender Marathonsammler der Lauffreunde und hat insgesamt 77 Marathons im Trikot der Lauffreunde erfolgreich beendet, gefolgt von Karl-Heinz Brock mit 58 Marathons und Hans Fabian mit 55 Marathons.

Ihre Bestzeiten über die Marathondistanz:

Manfred Engel: 2:53:47 Std., gelaufen am 24.10.1994 in Essen

Karl-Heinz Brock: 2:54:01 Std., gelaufen am 4.10.1998 in Aschaffenburg

Hans-Fabian: 2:48:22 Std., gelaufen am 4.10.1987 im Berlin

Manfred Engel ist der einzige Lauffreund, dem das Kunststück eines Marathonsieges gelang, nämlich am 5. April 2003 in Bomlitz. Dies ist ein kleiner Ort in der Lüneburger Heide. Ganze 23 Läuferinnen und Läufer tauchten in der Ergebnisliste auf. Engel war damals 62 Jahre alt und beendete den Lauf nach 3:06:59 Std.

Aber es gibt Lauffreundinnen und Lauffreunde, die über die Marathondistanz von 42,195 km noch längere Strecken in Angriff nehmen.

Manfred Engel, Hans Fabian, Andreas Krunke, Karl-Heinz Brock, Dirk Pfeffer und nicht zuletzt Heinrich Karlsohn sind die Männer, die sich an die 100 km-Distanz wagten. Schnellster war Heinrich Karlsohn mit 7:12:04 Std., gelaufen am 10 April 1999 bei den Deutschen 100 km-Straßenlaufmeisterschaften in Troisdorf. Er wurde damit Deutscher Meister in der Altersklasse M 45.

In neuerer Zeit ist Dorothea Pfeffer in den Kreis der Ultras vorgestoßen. Mittlerweile hat sie fünf 100 km-Läufe erfolgreich beendet. Ihre Bestzeit steht bei 8:57:51 Std., gelaufen am 5. April 2008 bei den Deutschen 100 km-Straßenlaufmeisterschaften in Kienbaum. Damit wurde sie Deutsche Vizemeisterin in ihrer Altersklasse W 45. Ein Jahr vorher gewann sie – trotz einer langsameren Zeit – den Meistertitel.

In diesem Jahr ist Dorothea Pfeffer in weitere Dimensionen des Ultralaufes vorgestoßen. In einem 12-Stunden-Lauf am 9. Mai in Basel absolvierte sie 115,339 km und in einem 24-Stunden-Lauf am 19. Juni in Rockenhausen sage und schreibe 200,319 km.

Eine andere Bönener Frau hat in früheren Jahren Langlaufgeschichte geschrieben, nämlich Gerlinde Püttmann. Wie eingangs schon erwähnt, war sie eine Marathonläuferin der Deutschen Spitzenklasse.

Püttmann ist seit langen Jahren Mitglied bei den Lauffreunden, übt aber aus alter Verbundenheit heraus ihr Startrecht für den benachbarten OSC 01 Hamm – ehemals die LG Hamm - aus. Mit zwei Zeiten ist sie – wohl für die Ewigkeit – in der Liste der Kreisrekorde des Leichtathletikkreises Unna-Hamm vertreten. Die 10 km lief sie in Hamm am 23. Januar 1982 in 34:56 Min. und den Marathon beendete sie am 10. April 1984 in Nürnberg nach 2:43:32 Std.

Nachwuchsarbeit gibt es bei den Lauffreunden auf verschiedenen Ebenen. Regelmäßig werden Anfängerkurse angeboten. Dazu Hartmut Stoepel, der das Anfängertraining koordiniert: "Die ständig steigende Mitgliederzahl kommt nicht von ungefähr." Frauenwartin Ingrid Tessarek ergänzt: "Und ich freue mich darüber, dass besonders viele Frauen dabei sind."

Hartmut Stoepel kümmert sich zusammen mit seiner Frau Mechthild seit Jahren auch um das Kinder- und Jugendtraining im Verein. Sie wissen, wie man das Lauftraining und selbst die Teilnahme an Wettkämpfen kindergerecht und abwechslungsreich gestalten kann. Ausgerechnet im Jubiläumsjahr gibt es hier eine Herausforderung für die Lauffreunde. Mechthild und Hartmut Stoepel wollen diesen Teil ihrer Arbeit in andere Hände legen, aber die Lauffreunde wissen noch nicht, wessen Hände das sein sollen.

Dazu Jürgen Korvin, „nebenbei“ auch Geschäftsführer im Kreissportbund Unna e. V.: „Ich weiß, dass es in vielen Sportvereinen Probleme gibt, wenn personelle Lücken zu schließen sind.“

Seit 2004 widmet sich der Verein gleichzeitig auch dem Walking bzw. dem Nordic Walking. Dieter Maletz, selbst begeisterter Nordic Walker: „Die Gruppe ist eher klein und man trainiert oft für sich allein. Aber wir sehen das als willkommene Ergänzung zum Laufsport. Einmal im Jahr bieten wir einen Einsteigerkurs an.“

Laufen ist auch eine Disziplin im Triathlon. Daher hat es in der Vereinsgeschichte immer wieder Sportlerinnen und Sportler gegeben, die sich für diesen Ausdauersport interessieren.

Bettina Reisige-Muhr, eine ehemalige Leistungsschwimmerin, hat lange Jahre neben dem Laufsport den Triathlon wettkampfmäßig betrieben. Sabine und Wolfgang Hermann, langjährige Mitglieder der Lauffreunde, arbeiten verantwortlich in einem Triathlonverein in Kamen. Katrin Walter und Dirk Pfeffer haben sich erfolgreich im Triathlon versucht.

In diesem Jahr wagten Markus Voß, Lars Grunenberg, Timo Grimm und Wolfgang Löddemann den Schritt zum Triathlon, sicherlich mit unterschiedlichen Ambitionen, aber alle mit der gleichen Begeisterung für den Ausdauersport.

Jürgen Korvin: „Wir werden überlegen, ob es Sinn macht, dem Triathlonfachverband beizutreten.“

Eine andere Richtung der Vereinsentwicklung zeigt Leo Olschewsky, ehemaliger Geschäftsführer der Laufreunde, auf: „Unsere Mitglieder werden immer älter. Wir müssen daher zumindest mittelfristig daran denken, Alternativen zum Laufsport in unser Angebot aufzunehmen.“

Zum Schluss seien noch einige philosophische Betrachtungen erlaubt.

Auf die Frage, was ihn das Laufen gelehrt habe, antwortete der japanische Schriftsteller und Marathonläufer Haruki Murakami in einem Spiegel-Interview im Jahre 2007: „Die Gewissheit, dass ich es ins Ziel schaffe. Vom Laufen habe ich gelernt, meinen Fähigkeiten zu vertrauen. Ich habe gelernt, wie viel ich mir zumuten darf, wann ich eine Pause brauche und wann die Pause zu lang ist. Wenn ich laufe, leert sich mein Geist“.

Emil Zatopek (1922 -2000), ein tschechischer Langstreckenläufer und Olympiasieger mit dem Spitznamen „Die tschechische Lokomotive“, hatte da einen eher pragmatischen Denkansatz: „Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft!“

Bönen, im September 2010

### Ergebnisse der Vereinsmeisterschaften 2010

#### 5 km Frauen

Platz 1  
Rita Margraf, 28:24 Min.,  
16 Sek. Abweichung  
Platz 2  
Heike Steinkuhl, 30:53 Min.,  
17 Sek. Abweichung  
Platz 3  
Karin Lapainis, 34:47 Min.,  
18 Sek. Abweichung

#### 5 km Männer

Platz 1  
Peter Bollwig, 27:23 Min.,  
7 Sek. Abweichung  
Platz 2  
Thomas Kaftan, 30:52 Min.,  
Thomas Margraf, 27:22 Min.,  
je 8 Sek. Abweichung  
Platz 3  
Lothar Walter, 30:51 Min.,  
9 Sek. Abweichung

#### 1 km Kinder und Jugend

Platz 1  
Frederic Betz, 4:12 Min.,  
0 Sek. Abweichung  
Platz 2  
Iva Bartmann, 4:08 Min., und  
Katharina Budde 4:25 Min.,  
3 Sek. Abweichung  
Platz 3  
Greta Bartmann, 5:04 Min.,  
4 Sek. Abweichung

#### 10 km Frauen

Platz 1  
Manuela Maletz, 58:37 Min.,  
37 Sek. Abweichung  
Platz 2  
Sandra Firus, 58:35 Min.,  
49 Sek. Abweichung  
Platz 3  
Dorothea Pfeffer, 53:05 Min.,  
1:45 Min. Abweichung

#### 10 km Männer

Platz 1  
Jochen von Glahn, 49:33 Min., 2  
Sek. Abweichung  
Platz 2  
Michael Klein, 51:44 Min.,  
16 Sek. Abweichung  
Platz 3  
Michael Wöllert, 49:06 Min.,  
24 Sek. Abweichung

## Vereinsrekorde (Stand 2010)

### Frauen

#### 5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:18:41	Walter, Katrin	27.09.06	Bergkamen-Oberaden	10
2	00:19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.02	Werl	9
3	00:20:24	Andres, Silke	27.09.09	Hamm	8
4	00:20:27	Uelzmann, Christine	01.05.09	Kamen-Methler	7
5	00:20:40	Tölle, Sandra	20.05.00	Wiedenbrück	6
6	00:20:49	Kluge, Silke	07.12.03	Hamm	5
7	00:20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.90	Bergkamen-Oberaden	4
8	00:21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.06	Hamm	3
9	00:21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	2
10	00:21:55	Daidok, Eva	27.04.97	Castrop	1

#### 10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:38:38	Walter, Katrin	28.01.07	Hamm	10
2	00:41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.02	Dortmund	9
3	00:42:09	Kluge, Silke	15.07.06	Norderney	8
4	00:42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.88	Lüdinghausen	7
5	00:42:53	Uelzmann, Christine	15.06.07	Dolberg	6
6	00:42:59	Andres, Silke	11.10.09	Unna-Lünern	5
7	00:44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.07	Ahlen	4
8	00:44:28	Daidok, Eva	12.07.96	Dülmen-Rorup	3
9	00:45:10	Brinkmann, Susanne	21.03.10	Ahlen	2
10	00:45:25	Jäger, Sonja	30.10.94	Hamm	1

#### 15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	00:59:48	Walter, Katrin	11.02.07	Hamm	10
2	01:03:30	Andres, Silke	08.11.09	Sundern	9
3	01:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.03	Hamm	8
4	01:07:00	Kluge, Silke	12.02.06	Hamm	7
5	01:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.08	Fröndenberg	6
6	01:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.90	Hamm	5
7	01:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.07	Werl-Soest	4
8	01:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.07	Hamm	3
9	01:09:25	Daidok, Eva	14.02.99	Hamm	2
10	01:09:50	Maletz, Manuela	31.12.04	Werl-Soest	1



### Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	01:26:08	Walter, Katrin	25.02.07	Hamm	10
2	01:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.01	Paderborn	9
3	01:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.08	Dortmund	8
4	01:35:48	Kluge, Silke	02.04.06	Bonn	7
5	01:36:02	Andres, Silke	01.08.09	Greven	6
6	01:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.91	Kamen-Methler	5
7	01:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.05	Bonn	4
8	01:39:15	Brinkmann, Susanne	31.05.10	Duisburg	2
9	01:40:26	Daidok, Eva	08.11.98	Verl	3
10	01:41:52	Maletz, Manuela	23.02.03	Hamm	1

### Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	03:13:59	Walter, Katrin	23.04.06	Hamburg	10
2	03:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.03	Steinfurt	9
3	03:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	8
4	03:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	7
5	03:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	6
6	03:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	5
7	03:47:13	Kluge, Silke	21.03.10	Steinfurt	4
8	03:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	3
9	03:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.94	Herzlake	2
10	03:50:27	Tessarek, Ingrid	28.09.97	Berlin	1

### Ewige Top-Ten-Wertung

Platz		Punkte
1	Walter, Katrin	50
2	Reisige-Muhr, Bettina	44
3	Uelzmann, Christine	34
4	Kluge, Silke	31
5	Andres, Silke	28
6	Pfeffer, Dorothea	22
7	Steinkuhl, Heike	21
8	Daidok, Eva	13
9	Brinkmann, Susanne	11
10	Maletz, Manuela	8

**Männer****5 km**

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>		<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	00:15:56	Serke, Sven	27.09.09	Hamm	10
2	00:16:09	Holtmann, Jörg	19.08.95	Bönen	9
3	00:16:39	Wrede, Michael	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	8
4	00:17:00	Kohrt, Thomas	08.10.94	Sythen	7
5	00:17:02	Karlsohn, Heinrich	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	6
6	00:17:14	Voß, Marcus	27.09.09	Hamm	5
7	00:17:20	Schlockermann, Martin	08.12.96	Hamm	4
8	00:17:29	Stoepel, Hartmut	13.09.86	Fröndenberg	3
9	00:17:40	Pfeffer, Dirk	16.10.05	Geseke	2
10	00:17:45	Budde, Klaus	14.09.93	Bergkamen-Oberaden	1

**10 km**

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>		<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	00:32:37	Serke, Sven	24.01.10	Hamm	10
2	00:33:40	Holtmann, Jörg	26.11.94	Rheine-Mesum	9
3	00:33:59	Wrede, Michael	06.04.96	Paderborn	8
4	00:34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.95	Bönen	7
5	00:34:16	Schlockermann, Martin	19.08.96	Bönen	6
6	00:34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.03	Hamm	5
7	00:35:01	Budde, Klaus	27.03.94	Bönen	4
8	00:35:39	Voß, Marcus	08.01.06	Bönen	3
9	00:35:40	Kohrt, Thomas	26.01.97	Hamm	2
10	00:35:55	Fabian, Hans	16.03.87	Bielefeld	1

**15 km**

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>		<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	00:50:25	Serke, Sven	07.02.10	Hamm	10
2	00:52:29	Wrede, Michael	09.02.97	Hamm	9
3	00:52:31	Holtmann, Jörg	04.12.94	Bertlich	8
4	00:52:47	Pfeffer, Dirk	09.02.03	Hamm	7
5	00:53:34	Karlsohn, Heinrich	09.02.97	Hamm	6
6	00:54:08	Voß, Marcus	31.12.09	Werl-Soest	5
7	00:54:09	Budde, Klaus	31.12.91	Werl	4
8	00:54:32	Schlockermann, Martin	14.02.99	Hamm	3
6	00:54:45	Kohrt, Thomas	31.12.93	Werl	2
10	00:54:57	Groß, Herbert	31.12.86	Werl	1

### **Halbmarathon**

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>		<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	01:12:43	Serke, Sven	21.02.10	Hamm	10
2	01:14:21	Wrede, Michael	01.05.97	Kamen-Methler	9
3	01:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.97	Kamen-Methler	8
4	01:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.03	Hamm	7
5	01:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.93	Unna-Lünern	6
6	01:16:50	Voß, Marcus	01.05.10	Kamen-Methler	5
7	01:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.97	Hamm	4
8	01:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.95	Hamm	3
9	01:18:56	Engel, Manfred	10.05.90	Selm	2
10	01:19:39	Budde, Klaus	23.02.97	Hamm	1

### **Marathon**

<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>		<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Punkte</b>
1	02:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.97	Hamburg	10
2	02:39:09	Wrede, Michael	27.10.96	Essen	9
3	02:45:31	Voß, Markus	25.04.10	Hamburg	3
4	02:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	8
5	02:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	7
6	02:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	6
7	02:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	5
8	02:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	4
9	02:53:37	Engel, Manfred	24.10.94	Essen	2
10	02:53:53	Budde, Klaus	24.04.88	Hamburg	1

### **Ewige Top-Ten-Wertung**

<b>Platz</b>		<b>Punkte</b>
1	Wrede, Michael	43
2	Serke, Sven	40
3	Karlsohn, Heinrich	37
4	Holtmann, Jörg	35
5	Pfeffer, Dirk	28
6	Voß, Marcus	26
7	Schlockermann, Martin	21
8	Kohrt, Thomas	14
9	Budde, Klaus	11
10	Groß, Herbert	8

## Teil II: 33 Jahre – Nur eine „Schnapszahl“?

### Die Zeit bis zum 16. August 2018

Jetzt bestehen die Lauffreunde schon 33 Jahre. Das ist keine Jubiläumzahl, aber ein guter Grund dafür, die Chronik der Lauffreunde ab dem Jubiläumsjahr 2010 fortzuschreiben.

Dieses Jubiläumsjahr brachte einige Veränderungen für die Lauffreunde mit sich.

Im August 2010 hatten die Lauffreunde ihren ersten intensiven Kontakt zum Förderturm. Zum einen feierte man dort das Silberjubiläum des Vereins, zum anderen wurde der Förderturm als Start und Ziel für einen Lauf gewählt. Das Rennen gewann Sven Serke. Gelaufen wurde ein 4 × 2,5 km Rundkurs. Die Lauffreunde waren sich damals schon im Klaren darüber, dass der Förderturm ihre neue Heimat werden würde.

Im Herbst 2010 wählten die Lauffreunde Jochen von Glahn zum Nachfolger von Dieter Maletz als Vorsitzendem der Lauffreunde. Dabei verstand es sich von selbst, dass Dieter Maletz anschließend zum Ehrenvorsitzenden gewählt wurde.

Noch im gleichen Jahr änderten sich auch andere Dinge. Hartmut Stoepel zog sich aus der Trainingsarbeit zurück. Nach und nach übernahm Michael Klein diesen Bereich. Und es gründete sich eine kleine Triathlonabteilung, die heute unter der Leitung von Christian Zicholl steht.

Am 11. Januar 2015 fiel zum letzten Mal der Startschuss für den Lauf „Rund um Flierich“. Die sich abzeichnende Schließung der Ermelingschule ließ die Lauffreunde einen Umzug zum Förderturm planen.

Ins Ziel an der Ermelingschule kamen in 30 Jahren 17.661 Läuferinnen und Läufer, 1.182 Walkerinnen und Walker und 51 Schülerinnen und Schüler. Bei allen Läufen dabei waren Walter Teumert, Lauffreunde Bönen, und Johannes Grasse, SV Frömern.

Die Fliericher Streckenrekorde halten Damte Kaushu Taye (ETH) mit 29:35 Min., gelaufen in 2012, und Claudia Metzner mit 34:16 Min., gelaufen im Jahre 1994. Den Ehrentitel „Mr. Flierich“ erarbeitete sich Roland Steinmetz mit insgesamt 6 Siegen.

Der erste Lauf am Förderturm am 10. Januar 2016 war ein voller Erfolg. Rund 600 Läuferinnen und Läufer absolvierten zum ersten Mal die 10 km-Strecke an Rexe und Seseke.

Sei dem haben sich die Lauffreunde am Förderturm etabliert. Auch die Vereinsmeisterschaft und das Osterfeuer finden mittlerweile dort statt. Am 28. Juli 2018 reihten sich die Lauffreunde in die Reihe der Ultralauf-Veranstalter ein. Unter der Regie von Michel Klein richtete man einen 6-Stunden-Lauf auf dem Förderturm Gelände aus, mit großem Erfolg. Der nächste 6-Stunden-Lauf ist daher schon in Planung. Jetzt gilt es, einen geeigneten Termin zu finden, der in den Kalender des Förderturms als auch des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen passt. Alles läuft auf den letzten Sonntag im Juli hinaus.

Ende 2014 wechselte Sven Serke von den Lauffreunden zu den Laufsportfreunden Münster und Ende 2016 Katrin Walter zum 1. OSC Hamm. Beide führen noch heute die ewige Top-Ten-Wertung der Lauffreunde an und hinterließen sicherlich eine Lücke.

Dafür haben sich auch andere Läufer profiliert. Manuel Sinner (Jg. 1989) hat sich einen Platz in der ewigen TOP-Wertung der Lauffreunde erobert. Ingo Hanke (Jg. 1974) meldet sich regelmäßig mit sportlichen Erfolgen in seiner aktuellen Altersklasse M 40. Jetzt steht er vor dem Aufstieg in die Altersklasse M45. Vielstar-

ter Todt G. Willingmann (Jg. 1965) ist in M50 ausgesprochen erfolgreich. Aber diese Namen sind nur beispielhaft genannt. Es gibt immer wieder Seiteneinsteigerinnen und Seiteneinsteiger, die Freude am Ausdauersport und an Wettkämpfen gewinnen. Schauen sie sich dazu doch mal die Ergebnisse der TOP-Wertung der Lauffreunde für das Jahr 2017 am Ende dieses Dokumentes an.

Anfang 2018 fand mit Jan-Philipp Struck (Jg. 1992) ein Ausdauertalent zu den Lauffreunden. Seine aktuellen Ultraleistungen aus 2018: 50km = 4:28:32 Std., 100 km = 9:38:39 Std., 6 Std. = 67.082 m.

Seit dem 16. Juni 2018 ist Jonas Deimann (Jg. 1997) der jüngste Marathonläufer in der Geschichte der Lauffreunde. Bis dahin hielt Philipp Flechsig diesen Titel. Deimann wählte für seinen ersten Marathonstart den durchaus schwierigen, weil profilierten, Ahrathon im Ahrtal. Er kam nach 4:11:20 Std. ins Ziel.

In der Chronik der Lauffreunde erwähnt werden muss ein Mann, der zwar nicht dem Verein angehört gehört, der ihn aber lange Jahre begleitet hat: Jochen Heringhaus, Sprecher und Moderator an Start und Ziel, erst beim Lauf „Rund und Flierich“ an der Ermelingschule und jetzt beim Lauf am Förderturm.

Er war 1996 erstmals dabei, war also im Januar 2018 zum 23mal in Bönen. Jochen sagte vor unserm Lauf im Januar: „Insgesamt ist das zu Beginn meines 30. Moderationsjahres meine 2.930te Veranstaltung, bei der ich das Mikrofon in der Hand halte.“

Er ist der Kenner der Straßenlaufszene in Deutschland schlechthin. Wenn er in zwei bis drei Jahren in Rente geht, wird wohl ein Vakuum entstehen. Wir sind gespannt, ob sein Arbeitgeber, ein großer Anbieter von Sport- und Freizeitbekleidung, für eine Nachfolge sorgt. Wünschen wir uns, dass er zumindest die 25 vollmacht.

Das Stichwort Straßenlaufszene ruft noch eine Kuriosität in Erinnerung. Hieß es bis vor wenigen Jahren in der Sprache des Leichtathletikverbandes noch Straßenlauf, so spricht man heute von einer stadionfernen Veranstaltung. Da fällt einem sofort die Hammer Winterlaufserie ein, mit Start und Ziel im Jahnstadion.

Nicht mehr dabei sein werden künftig Christian Kranz und Winfried Chruscz. Sie haben bei unseren Läufen lange Jahre die Zeiterfassung und -auswertung gemanagt. Angefangen sind sie mit geliehenen Computern der Leistungsstärke „Commodore 64“ und sind dann der technischen Entwicklung gefolgt. Irgendwann waren sie in der Lage, auf die Kabelverbindung vom Zielkanal zum Wettkampfbüro zu verzichten. Aber den Sprung zur Zeiterfassung per Chip haben sie nicht mehr vollzogen, aber nicht, weil sie es nicht konnten. Dazu Winfried Chruscz: „Wir stehen noch mitten im Berufsleben und haben nur bedingt Zeit für die Laufauswertung. Wenn wir rüstiger Rentner wären, dann hätten wir die technische Entwicklung mitgemacht.“

Die Lauffreunde müssen aber unbedingt den Wechsel zur Zeiterfassung per Chip wagen. Es gibt da einen ganz banalen Grund. Viele Läuferinnen und Läufer kennen keinen Zielkanal mehr. Sie laufen ins Ziel und denken, sie sind da. Bei ganz vielen Läufen ist das ja auch so. Unsere Form der Zeiterfassung kommt aber ohne Zielkanal nicht aus, vorne werden die Zeiten gestoppt, am Ende werden die Startnummern erfasst. Und irgendwo im Hintergrund wurde beides dann zusammengeführt. Wenn dann jemand zwischendurch den Zielkanal verließ, war alles durcheinander.

Die beiden waren verlässlich und haben, unterstützt durch ein Team der Lauffreunde, immer ruhig und gelassen einen guten Job gemacht. Gab es mal einen Fehler, haben sie ihn schnell analysiert und ausgemerzt. Dafür und für noch vielmehr beiden ein herzliches Dankeschön. Aus dem Team der Lauffreunde seien beispielhaft drei Namen genannt: Gerlinde Püttmann, Bettina Kohrt, Andreas Püttmann. Andreas zeichnete auch verantwortlich für die Onlineanmeldung und den Urkundendruck über das Internet. Auch letzteres fällt jetzt weg. Der Verfasser dieses Textes verabschiedet sich mit ein klein wenig Wehmut „von den

alten Zöpfen“, die man „abschneiden musste“, wohl wissend, das neue Herausforderungen auch wieder Spaß machen. Beim 6-Std.-Lauf hatten wir die neue Zeiterfassung schon im Einsatz. Es wurden jedoch nicht Sekunden gezählt, sondern Runden.

Last, bat not least!

### Unsere Ehrenmitglieder sind

Heinz Busch, Jg. 1929, Mitglied seit 1986, Ehrenmitglied seit 2005

Günter Holtkötter, Jg. 1933, Mitglied seit 1985, Ehrenmitglied seit 2008

Ulla Hülsmann, Jg. 1933, Mitglied seit 1986, Ehrenmitglied seit 2009

Heinz Wüste, Jg. 1936, Mitglied seit 1986, Ehrenmitglied seit 2011

Herbert Groß, Jg. 1938, Mitglied seit 1985, Ehrenmitglied seit 2013

Renate Kotulla, Jg. 1938, Mitglied seit 1988, Ehrenmitglied seit 2013

Wilhelm Krüsemann, Jg. 1939, Mitglied seit 1993, Ehrenmitglied seit 2014

Klaus Pieper, Jg. 1940, Mitglied seit 1988, Ehrenmitglied seit 2015

Ulf Kasischke, Jg. 1942, Mitglied seit 1988, Ehrenmitglied seit 2017

Winfried Püttmann, Jg. 1942, Mitglied seit 1985, Ehrenmitglied seit 2018

Verstorben sind Günter Fischer, Ludwig Gosewinkel, Heinrich Hülsmann, Walter Kotulla und Lothar Ponickau.

Bönen, am 16. August 2018

### Mitgliederstatistik zum 1.1.2018

**Gesamt: 452 Mitglieder (Vorjahr 449)**

Altersgruppe	W	M
0 bis 4 Jahre	0	1
5 und 6 Jahre	0	1
7 bis 14 Jahre	10	13
15 bis 18 Jahre	30	5
19 bis 26 Jahre	30	32
27 bis 40 Jahre	28	19
41 bis 50 Jahre	40	44
51 bis 60 Jahre	50	48
61 bis 70 Jahre	38	41
über 70 Jahre	4	18
Summe	230	222
Vorjahr	<b>227</b>	<b>222</b>

## Vereinsrekorde und ewige TOP 10 (Stand: August 2018)

### Frauen

#### 5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	18:41	Walter, Katrin	27.09.06	Bergkamen-Oberaden	10
2	19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.02	Werl	9
3	20:24	Andres, Silke	27.09.09	Hamm	8
4	20:27	Uelzmann, Christine	01.05.09	Kamen-Methler	7
5	20:40	Tölle, Sandra	20.05.00	Wiedenbrück	6
6	20:49	Kluge, Silke	07.12.03	Hamm	5
7	20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.90	Bergkamen-Oberaden	4
8	21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.06	Hamm	3
<b>9</b>	<b>21:45</b>	<b>Deutschmann, Jana</b>	<b>30.04.15</b>	<b>Nordkirchen</b>	<b>2</b>
10	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.08	Hamm	1

#### 10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	38:38	Walter, Katrin	28.01.07	Hamm	10
2	41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.02	Dortmund	9
3	42:09	Kluge, Silke	15.07.06	Norderney	8
4	42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.88	Lüdinghausen	7
5	42:53	Uelzmann, Christine	15.06.07	Dolberg	6
6	42:59	Andres, Silke	11.10.09	Unna-Lünern	5
7	44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.07	Ahlen	4
8	44:28	Daidok, Eva	12.07.96	Dülmen-Rorup	3
<b>9</b>	<b>44:59</b>	<b>Deutschmann, Jana</b>	<b>04.04.15</b>	<b>Düsseldorf</b>	<b>2</b>
<b>10</b>	<b>45:05</b>	<b>Brinkmann, Susanne</b>	<b>30.01.11</b>	<b>Hamm</b>	<b>1</b>

#### 15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	59:48	Walter, Katrin	11.02.07	Hamm	10
2	1:03:30	Andres, Silke	08.11.09	Sundern	9
3	1:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.03	Hamm	8
4	1:07:00	Kluge, Silke	12.02.06	Hamm	7
5	1:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.08	Fröndenberg	6
6	1:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.90	Hamm	5
7	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.07	Werl-Soest	4
8	1:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.07	Hamm	3
9	1:09:25	Daidok, Eva	14.02.99	Hamm	2
10	1:09:30	Deutschmann, Jana	31.12.14	Werl-Soest	1

### Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:26:08	Walter, Katrin	25.02.07	Hamm	10
2	1:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.01	Paderborn	9
3	1:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.08	Dortmund	8
4	1:35:48	Kluge, Silke	02.04.06	Bonn	7
5	1:36:02	Andres, Silke	01.08.09	Greven	6
6	1:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.91	Kamen-Methler	5
7	1:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.05	Bonn	4
8	1:39:50	Brinkmann, Susanne	31.05.10	Duisburg	2
9	1:40:26	Daidok, Eva	08.11.98	Verl	3
10	1:41:52	Maletz, Manuela	23.02.03	Hamm	1

### Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	3:13:59	Walter, Katrin	23.04.06	Hamburg	10
2	3:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.03	Steinfurt	9
<b>3</b>	<b>3:23:43</b>	<b>Deutschmann, Jana</b>	<b>04.10.15</b>	<b>Köln</b>	<b>8</b>
4	3:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.05	Hannover	7
5	3:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.09	Köln	6
6	3:37:55	Maletz, Manuela	30.04.06	Duisburg	5
7	3:42:16	Daidok, Eva	15.10.00	Essen	4
<b>8</b>	<b>3:44:25</b>	<b>Kluge, Silke</b>	<b>09.10.11</b>	<b>Essen</b>	<b>3</b>
9	3:48:47	Hermann, Sabine	22.09.96	Karlsruhe	2
10	3:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.94	Herzlake	1

### Ewige Top-Ten-Wertung

#### Frauen

Platz		Punkte
1	Walter, Katrin	50
2	Reisige-Muhr, Bettina	44
3	Uelzmann, Christine	33
4	Kluge, Silke	30
5	Andres, Silke	28
6	Steinkuhl, Heike	21
7	Pfeffer, Dorothea	20
8	Deutschmann, Jana	13
9	Daidok, Eva	11
10	Brinkmann, Susanne	10



## Männer

### 5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	15:34	Serke, Sven	12.10.14	Unna-Lünern	10
2	16:09	Holtmann, Jörg	19.08.95	Bönen	9
3	16:39	Wrede, Michael	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	8
4	17:00	Kohrt, Thomas	08.10.94	Sythen	7
5	17:02	Karlsohn, Heinrich	19.07.96	Bergkamen-Oberaden	6
6	17:14	Voß, Marcus	27.09.09	Hamm	5
7	17:20	Schlockermann, Martin	08.12.96	Hamm	4
8	17:29	Stoepel, Hartmut	13.09.86	Fröndenberg	3
9	17:40	Pfeffer, Dirk	16.10.05	Geseke	2
<b>10</b>	<b>17:44</b>	<b>Deimann, Jonas</b>	<b>28.04.16</b>	<b>Geseke</b>	<b>1</b>

### 10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
<b>1</b>	<b>31:36</b>	<b>Serke, Sven</b>	<b>18.04.15</b>	<b>Lippetal</b>	<b>10</b>
2	33:40	Holtmann, Jörg	26.11.94	Rheine-Mesum	9
3	33:59	Wrede, Michael	06.04.96	Paderborn	8
4	34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.95	Bönen	7
5	34:16	Schlockermann, Martin	19.08.96	Bönen	6
6	34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.03	Hamm	5
7	35:01	Budde, Klaus	27.03.94	Bönen	4
<b>8</b>	<b>35:24</b>	<b>Sinner, Manuel</b>	<b>14.01.18</b>	<b>Bönen</b>	<b>3</b>
<b>9</b>	<b>35:32</b>	<b>Voß, Marcus</b>	<b>23.09.12</b>	<b>Hamm</b>	<b>2</b>
10	35:40	Kohrt, Thomas	26.01.97	Hamm	1

### 15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	49:11	Serke, Sven	31.12.10	Werl-Soest	10
2	52:29	Wrede, Michael	09.02.97	Hamm	9
3	52:31	Holtmann, Jörg	04.12.94	Bertlich	8
4	52:47	Pfeffer, Dirk	09.02.03	Hamm	7
<b>5</b>	<b>53:27</b>	<b>Voß, Marcus</b>	<b>31.12.10</b>	<b>Werl-Soest</b>	<b>6</b>
6	53:34	Karlsohn, Heinrich	09.02.97	Hamm	5
7	54:09	Budde, Klaus	31.12.91	Werl	4
8	54:32	Schlockermann, Martin	14.02.99	Hamm	3
9	54:45	Kohrt, Thomas	31.12.93	Werl	2
<b>10</b>	<b>54:52</b>	<b>Sinner, Manuel</b>	<b>21.02.18</b>	<b>Hamm</b>	<b>1</b>

## Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:08:30	Serke, Sven	04.04.15	Paderborn	10
2	1:14:21	Wrede, Michael	01.05.97	Kamen-Methler	9
3	1:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.97	Kamen-Methler	8
4	1:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.03	Hamm	7
5	1:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.93	Unna-Lünern	6
6	1:16:50	Voß, Marcus	01.05.10	Kamen-Methler	5
7	1:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.97	Hamm	4
8	1:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.95	Hamm	3
9	1:18:26	Sinner, Manuel	25.02.18	Hamm	2
10	1:18:56	Engel, Manfred	10.05.90	Selm	1

## Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
<b>1</b>	<b>2:27:03</b>	<b>Serke, Sven</b>	<b>28.09.14</b>	<b>Berlin</b>	<b>10</b>
2	2:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.97	Hamburg	9
3	2:39:09	Wrede, Michael	27.10.96	Essen	8
4	2:45:31	Voß, Marcus	25.04.10	Hamburg	7
5	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	6
6	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	5
<b>7</b>	<b>2:47:18</b>	<b>Sinner, Manuel</b>	<b>01.10.17</b>	<b>Köln</b>	<b>4</b>
7	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	3
8	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	2
9	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	1

## Ewige Top-Ten-Wertung

### Männer

Platz		Punkte
1	Serke, Sven	50
2	Wrede, Michael	42
3	Karlsohn, Heinrich	35
4	Holtmann, Jörg	33
5	Pfeffer, Dirk	27
6	Voß, Marcus	25
7	Schlockermann, Martin	19
8	Kohrt, Thomas	14
9	Sinner, Manuel	10
9	Budde, Klaus	8