

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)

Teil III: 2020 | 35 Jahre –kein echtes Jubiläum

(Verfasst im April 2020)



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 Fabian¹, 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.

¹ 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:

Altersgruppe	Weiblich	Männlich
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 Lauffreunde, 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

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- -Lauf auf dem Förderturmge-
lände aus, mit großen 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, dass 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.

Bönen, am 16. August 2018

Teil III: 2020 | 35 Jahre Lauffreunde Bönen Bis zum Geburtstag am 16. August 2020 sind es noch ein paar Tage

Diese Zeilen schreibe ich im April 2020. Bis zum 35. Geburtstag der Lauffreunde sind es noch vier Monate. Aber ich habe jetzt die Zeit zum Schreiben und will sie nutzen.

Warum ich die Zeit habe? Ich übe mich, wie viele Menschen um mich herum, in sozialer Distanz, ungerne, aber in Überzeugung. Um die Verbreitung des im Dezember 2019 erstmals in China aufgetretenen (Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen, steht seit dem 16. März 2020 das öffentliche Leben in Deutschland weitgehend still. Lockdown ist das Wort, dass wir neu lernen müssen. Hier der Versuch einer Definition: Lockdown ist eine Form des Unterbindens von Kontakten zwischen Menschen, um ein Ansteckungsrisiko zu minimieren. Pandemie ist das zweite ebenso ungeliebte Wort. Dazu gibt es schon seit längerem eine anerkannte Definition: Als Pandemie wird eine *länder- und kontinentübergreifende* Ausbreitung einer Krankheit beim Menschen bezeichnet, im engeren Sinn die Ausbreitung einer Infektionskrankheit.

Die Lauffreunde Bönen haben sich entschieden mitzuhelfen, SARS-CoV-2 auszubremsen und ab dem 15. März 2020 alle gemeinsamen Aktivitäten eingestellt. Das Vereinsleben ruht bis auf weiteres vollständig, ein Novum.

Was ist es wert, in einer Chronik erwähnt zu werden? Ich kann keinen Maßstab nennen, ich entscheide es aus dem Bauch heraus.

Unser 35. Bönener Lauf, der 5. Lauf am Förderturm, fand am 12. Januar 2020 statt. Er muss unbedingt erwähnt werden, denn es war der erste Lauf ohne Jochen Heringhaus. Von dem ersten Lauf „nach“ Jochen Heringhaus zu sprechen, verbat sich dieser übrigens. „Nach wie vor ist es der Lauf der Lauffreunde Bönen“, stellte er im Westfälischen Anzeiger klar.

Zwischendurch zum Westfälischen Anzeiger: Die örtliche Sportredaktion begleitet die Lauffreunde intensiv, berichtet gerne über uns. Sie sorgt auch dafür, dass wir in vieler Leute Mund sind. Danke!!!

Zurück: Jochen Heringhaus – er ging am 1. Dezember 2019 in Rente - stand uns lange Jahre als Sprecher und Kommentator zunächst beim Lauf „Rund um Flierich“ und dann beim „Lauf am Förderturm“ zur Verfügung. Seinen ersten Auftritt bei uns hatte er Anfang 1996. Er schaffte die Silberzahl. Einschließlich unseres Laufes zu unserem Jubiläum „25 Jahre Lauffreunde Bönen“ im August 2010 war er 25mal bei uns zu Gast. Damals, beim Jubiläumslauf, moderierte er das einzige Mal sitzend, von einem Barhocker aus. Er hatte sich einen Zeh gebrochen, ließ es sich aber nicht nehmen, nach Bönen zu kommen.

Es gibt sicherlich viele gute Sportkommentatoren. Jochen war jedoch „**der** Kenner der Laufszene“, und zwar nicht nur der Spitze, sondern auch der Basis. Er hatte viele Daten und Fakten rund um den Ausdauersport „Laufen“ im Kopf, kannte fast jeden zweiten Läufer beim Namen, manch einzelnen sogar am Gang. Das ist das eine. Das andere, das fast wichtigere, war (und ist immer noch) seine natürliche Herzlichkeit und seine soziale Kompetenz.

Auch mich persönlich hat er fast ein ganzes Läuferleben lang begleitet. Ich pflege noch den Kontakt zu ihm, über Facebook. Dieses soziale Medium hat auch gute Seiten

An die Stelle von Jochen als Moderator trat Jan-Philipp Struck. Es machte seinen Job ganz anders als Jochen, aber es war ein gelungenes Debüt.

Mit etwas Wehmut musste ich zur Kenntnis nehmen, dass Manuel Sinner bei unserem Lauf am Förderturm zum ersten Mal für den Marathonclub Menden an den Start ging. Er hat „den Verein gewechselt“, ist bei uns aber nach wie vor „passives Mitglied“. Wir wünschen ihm alles Gute.

Am 12. und 13. Oktober 2019 fand in Arnsberg die Deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Trail statt. Früher hätte man anstelle von Trail wohl Waldlauf gesagt. Am Start war unser Vereinsmitglied Jan-Philipp Struck. Er eroberte sich den Titel des Vizemeisters mit gelaufenen 147,96 km und addierten 4.680 Höhenmetern. Im Jahr zuvor war er an gleicher Stelle mit 127,41 km noch Sechster geworden.

Dieser Erfolg Jan-Philipps war für mich übrigens der Anstoß, die Ultralaufergebnisse der Lauffreunde Bönen vollständig statistisch aufzuarbeiten. „Ultra“ ist nach dem Sprachgebrauch der Ausdauersportler jeder Lauf jenseits der Marathondistanz von 42,195 km.

Es gab vor Jan-Philipp schon Vereinsmitglieder, die im Ultralauf auch bei Deutschen Meisterschaften erfolgreich waren. Aber einen Rekord hält Jan-Philipp allein. Mit 27 Jahren ist er das bei weitem jüngste Vereinsmitglied in unserer Ultrabilanz.

Erste Marken im Ultralauf setzten vier Jahre nach der Vereinsgründung, also im Jahre 1989, Hans Fabian (Jg. 1951) und Manfred Engel (Jg. 1941) bei den Westdeutschen Meisterschaften über 100 km in Unna-Lünern. Fabian (damals M 35) lief eine Zeit von 8:35:56 Std. und Manfred Engel (damals M45) von 9:03:49 Std.

Den ersten Meisterschaftserfolg holte im Jahre 1997 Heinrich „Heiner“ Karlsruhn (Jg. 1950) nach Bönen. Über die 100 km-Strecke wurde er am 16.08.1997 in Leipzig in 7:20:54 Std. Vizemeister in seiner damaligen Altersklasse M45. Zwei Jahre später, am 10.04.1999 in Spich, schaffte er in 7:12:04 Std. den Meistertitel in M45.

Bei den Frauen war Dorothea Pfeffer (Jg. 1961) mehrfach erfolgreich. Hier ihre Ergebnisse:

- Deutsche Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf
Gesamtdritte und Deutsche Meisterin in W 50 mit 183,890 km am 23. und 24. Juli 2011 in Reichenbach
- Deutsche 50 km-Straßenlauf-Meisterschaft
Dritte in W 45 mit einer Zeit von 4:20:20 Std. am 04.11.2007 in Bottrop
Dritte in W 45 mit einer Zeit von 4:23:51 Std. am 07.11.2010 in Bottrop
- Deutsche Meisterschaften über 100 km
Deutsche Meisterin in W 45 in 9:24:09 Std. am 24.03.2007 in Kienbaum
Zweiter Platz in W45 in 8:57:51 Std. am 05.04.2008 in Kienbaum
Zweiter Platz in W45 in 9:19:07 Std. am 03.10.2009 in Ahrweiler

Jan-Philipp Struck hatte ein gutes Vierteljahr vor dem Gewinn seines Ultratitels einen anderen Titel nach Bönen geholt. Der Kreissportbund Unna kürte ihn wegen seiner diversen Erfolge im Ultralauf zum Sportler des Jahres 2018, kreisweit gegen starke Konkurrenz.

Zur ewigen Top-Ten-Wertung der Lauffreunde: Bei den Frauen hat es Julica Voß im Jahr 2019 geschafft, sich in der Gesamtwertung Platz 8 zu erobern. Manuel Sinner schaffte es im gleichen Jahr auf Platz 7. Anders als Julica kann er sich nach seinem Wechsel zum Marathonclub Menden jedoch nicht weiter verbessern.

Es folgt ein Blick auf das Ergebnis unserer Vereinsmeisterschaft am 4. September 2019. Zur Erinnerung: Bei unserer Vereinsmeisterschaft geht es nicht um die schnellste Zeit, sondern um die genaueste. Vor dem Start gibt man eine Zeit an und versucht anschließend ohne Uhr, dieser so nahe wie möglich zu kommen.

So schaffte es Bettina Reisinge-Muhr über 10 Kilometer, sich der geschätzten Zeit bis auf fünf Sekunden zu nähern. Ihre Abweichung lag bei nur 1,5 Promille. Über fünf Kilometer der Männer ging es sogar noch enger zu. Für Mike Kosiol und Lothar Kotulla lag die Differenz bei lediglich zwei Sekunden, was einer Abweichung von nur einem Promille entspricht. Jochen von Glahn, unser Vorsitzender.: „Unsere neue Zeitnahme hat Mike Kosiol auf Platz eins gesetzt, weil im Hintergrund nicht nach Sekunden, sondern nach Sekundenbruchteilen gemessen wird. Wir nähern uns den Verhältnissen, wie sie beispielsweise im Bobsport herrschen.“

Die neue Zeitnahme des Vereins lief bei der Vereinsmeisterschaft so stabil, dass Zeitnehmer Jan-Philipp Struck es schaffte, das System zu bedienen und dann noch an den Start zu gehen. Er wurde mit dem Titel bei den 10 km der Männer belohnt (28 Sekunden Abweichung). Bei den Frauen über 5 km gewann Sabine Schulte (19 Sek. Abweichung).

Zum ihrem ersten Einsatz kam die vereinseigene Zeitnahe beim 6-Stunden-Lauf am 28. Juli 2018 und knapp ein halbes Jahr später beim 4. Lauf am Förderturm am 13. Januar 2019. Im Vorstand der Lauffreunde ist man sich darüber einig: „Diese Investition hat sich gelohnt, auch dank des Engagements von Jan-Philipp Struck.“

Unser 6-Stunden-Lauf am Förderturm wurde am 27. Juli 2019 zum zweiten Mal mit Erfolg ausgetragen, ein Ergebnis der rührigen Arbeit Michael Kleins. Ob die dritte Auflage wie geplant am 25. Juli 2020 stattfinden kann, hängt von der Entwicklung in der nächsten Zeit ab. Die Vorbereitungen liefen bis vor Kurzem intensiv.

Bei einer Verschiebung befänden wir uns in guter Gesellschaft. Die Olympischen Sommerspiele 2020 hat man bereits in das Jahr 2021 verlegt.

Apropos Michael Klein: Neben dem reinen Lauftraining betreibt er mit denen, die es wollen, ein intensives und abwechslungsreiches Hallentraining. Das kommt sehr gut an. In neuerer Zeit wird er tatkräftig von Christian Zicholl, unserem Triathlonwart, unterstützt.

Erinnern möchte ich an dieser Stelle auch an Karl-Heinz Brock, mein Vorgänger als Laufwart. Er verstarb am 23. Mai 2019 im Alter von 68 Jahren.

Gerne würde ich jetzt über das berichten, was wir in der nächsten Zeit vorhatten. Es sind oder waren der Laufkurs mit Michael Klein, der Walking- bzw. Nordic-Walking-Kurs mit Dieter Kaiser oder der Sportabzeichentag unter der Regie von Dieter Freitag. Das alles muss jetzt noch warten, das ist dem Coronavirus geschuldet.

Vor dem statistischen Teil unserer Chronik folgendes zum (vorläufigen) Schluss: Jahr für Jahr kommen neue Mitglieder zu uns. Manche bleiben nur kurz, viele bleiben lange dabei. Die, die bleiben, haben verinnerlicht, das Bewegung Not tut, aber auch Spaß macht.

Laufen ist per Definition eine Individualsportart. Gelaufen wird jedoch selten allein, sondern meistens in Gruppen. Das gemeinsame Lauferlebnis verbindet.

Mein Erleben und das Erleben vieler: Gerade der Ausdauersport hilft, zumindest eine Zeitlang die Widrigkeiten des Alltags hintenanzustellen.

Wie sagte der japanische Schriftsteller und Marathonläufer Haruki Murakami: „Wenn ich laufe, leert sich mein Geist.“

Bönen, am 9. April 2020

Anhang

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
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
Heidrun Engel, Jg. 1943, Mitglied seit 1986, Ehrenmitglied seit 2019
Lothar Dieckmann, Jg. 1944, Mitglied seit 1985, Ehrenmitglied seit 2019

Verstorben sind Günter Fischer (1915 – 2005), Ludwig Gosewinkel (1928 – 2013),
Heinrich Hülsmann (1926 – 2004), Walter Kotulla (1926 – 2016), Lothar Ponickau (1929 – 2009)
und Wilhelm Krüsemann (1939 – 1919).

Die Mitgliederzahlen zum 1. Januar 2020

Gesamt: 455 Mitglieder (Vorjahr 458)

Altersgruppe	Weiblich	Männlich
bis 6 Jahre	0	3
7 bis 14 Jahre	11	12
15 bis 18 Jahre	16	8
19 bis 26 Jahre	41	23
27 bis 40 Jahre	34	28
41 bis 60 Jahre	90	86
61 und älter	45	58
Gesamt	237	218
Vorjahr	238	220

Ewige TOP-Ten Frauen – Einzelergebnisse

Stand: April 2020

5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	18:41	Walter, Katrin	27.09.2006	Bergkamen-Oberaden	10
2	19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.2002	Werl	9
3	20:24	Andres, Silke	27.09.2009	Hamm	8
4	20:27	Uelzmann, Christine	01.05.2009	Kamen-Methler	7
5	20:40	Tölle, Sandra	20.05.2000	Wiedenbrück	6
6	20:49	Kluge, Silke	07.12.2003	Hamm	5
7	20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.1990	Bergkamen-Oberaden	4
8	21:19	Voß, Julica	14.09.2019	Hamm-Uentrop	3
9	21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.2006	Hamm	2
10	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.2008	Hamm	1

10km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	38:38	Walter, Katrin	28.01.2007	Hamm	10
2	41:11	Reisige Muhr, Bettina	23.11.2002	Dortmund	9
3	42:09	Kluge, Silke	15.07.2006	Norderney	8
4	42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.1988	Lüdinghausen	7
5	42:53	Uelzmann, Christine	15.06.2007	Dolberg	6
6	42:59	Andres, Silke	11.10.2009	Unna-Lünern	5
7	43:38	Voß, Julica	13.05.2018	Grömitz	4
8	44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.2007	Ahlen	3
9	44:28	Daidok, Eva	12.07.1996	Dülmen-Rorup	2
10	44:59	Deutschmann, Jana	04.04.2015	Düsseldorf	1

15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	59:48	Walter, Katrin	11.02.2007	Hamm	10
2	1:03:30	Andres, Silke	08.11.2009	Sundern	9
3	1:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.2003	Hamm	8
4	1:07:00	Kluge, Silke	12.02.2006	Hamm	7
5	1:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.2008	Fröndenberg	6
6	1:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.1990	Hamm	5
7	1:08:38	Voß, Julica	01.12.2019	Herten-Bertlich	4
8	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.2007	Werl-Soest	3
9	1:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.2007	Hamm	2
10	1:09:25	Daidok, Eva	14.02.1999	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:26:08	Walter, Katrin	25.02.2007	Hamm	10
2	1:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.2001	Paderborn	9
3	1:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.2008	Dortmund	8
4	1:35:48	Kluge, Silke	02.04.2006	Bonn	7
5	1:36:02	Andres, Silke	01.08.2009	Greven	6
6	1:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.1991	Kamen-Methler	5
7	1:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.2005	Bonn	4
8	1:37:59	Voß, Julica	01.05.2019	Kamen-Methler	3
9	1:39:50	Brinkmann, Susanne	31.05.2010	Duisburg	2
10	1:40:26	Daidok, Eva	08.11.1998	Verl	1

Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	3:13:59	Walter, Katrin	23.04.2006	Hamburg	10
2	3:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.2003	Steinfurt	9
3	3:23:43	Deutschmann, Jana	04.10.2015	Köln	8
4	3:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.2005	Hannover	7
5	3:31:51	Uelzmann, Christine	04.10.2009	Köln	6
6	3:37:55	Maletz, Manuela	30.04.2006	Duisburg	5
7	3:42:16	Daidok, Eva	15.10.2000	Essen	4
8	3:44:25	Kluge, Silke	09.10.2011	Essen	3
9	3:48:47	Hermann, Sabine	22.09.1996	Karlsruhe	2
10	3:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.1994	Herzlake	1

Ewige Top-Ten Frauen - Gesamt

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	18
8	Voß, Julica	14
9	Deutschmann, Jana	9
10	Daidok, Eva	8

Ewige TOP-Ten Männer – Einzelergebnisse

Stand: April 2020

5 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	15:34	Serke, Sven	12.10.2014	Unna-Lünern	10
2	16:09	Holtmann, Jörg	19.08.1995	Bönen	9
3	16:39	Wrede, Michael	19.07.1996	Bergkamen-Oberaden	8
4	17:00	Kohrt, Thomas	08.10.1994	Sythen	7
5	17:02	Karlsohn, Heinrich	19.07.1996	Bergkamen-Oberaden	6
6	17:14	Voß, Marcus	27.09.2009	Hamm	5
7	17:20	Schlockermann, Martin	08.12.1996	Hamm	4
8	17:29	Stoepel, Hartmut	13.09.1986	Fröndenberg	3
9	17:40	Pfeffer, Dirk	16.10.2005	Geseke	2
10	17:44	Deimann, Jonas	28.04.2016	Geseke	1

10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	31:36	Serke, Sven	18.04.2015	Lippetal	10
2	33:40	Holtmann, Jörg	26.11.1994	Rheine-Mesum	9
3	33:59	Wrede, Michael	06.04.1996	Paderborn	8
4	34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.1995	Bönen	7
5	34:16	Schlockermann, Martin	19.08.1996	Bönen	6
6	34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.2003	Hamm	5
7	34:58	Sinner, Manuel	09.03.2019	Fröndenberg	4
8	35:01	Budde, Klaus	27.03.1994	Bönen	3
9	35:32	Voß, Marcus	23.09.2012	Hamm	2
10	35:40	Kohrt, Thomas	26.01.1997	Hamm	1

15 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	49:11	Serke, Sven	31.12.2010	Werl-Soest	10
2	52:29	Wrede, Michael	09.02.1997	Hamm	9
3	52:31	Holtmann, Jörg	04.12.1994	Bertlich	8
4	52:47	Pfeffer, Dirk	09.02.2003	Hamm	7
6	53:27	Voß, Marcus	31.12.2010	Werl-Soest	6
5	53:34	Karlsohn, Heinrich	09.02.1997	Hamm	5
7	54:09	Budde, Klaus	31.12.1991	Werl	4
8	54:32	Schlockermann, Martin	14.02.1999	Hamm	3
6	54:45	Kohrt, Thomas	31.12.1993	Werl	2
10	54:52	Sinner, Manuel	21.02.2018	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:08:30	Serke, Sven	04.04.2015	Paderborn	10
2	1:14:21	Wrede, Michael	01.05.1997	Kamen-Methler	9
3	1:15:13	Sinner, Manuel	24.02.2019	Hamm	8
4	1:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.1997	Kamen-Methler	7
5	1:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.2003	Hamm	6
6	1:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.1993	Unna-Lünern	5
7	1:16:50	Voß, Marcus	01.05.2010	Kamen-Methler	4
8	1:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.1997	Hamm	3
9	1:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.1995	Hamm	2
10	1:18:56	Engel, Manfred	10.05.1990	Selm	1

Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	2:27:03	Serke, Sven	28.09.2014	Berlin	10
2	2:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.1997	Hamburg	9
3	2:38:45	Sinner, Manuel	29.09.2019	Berlin	8
4	2:39:09	Wrede, Michael	01.05.1996	Essen	7
5	2:45:31	Voß, Markus	20.09.2009	Berlin	6
6	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.1995	Hannover	5
7	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.1987	Berlin	4
8	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.1987	Berlin	3
9	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.1996	Frankfurt	2
10	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.1995	Frankfurt	1

Ewige Top-Ten Männer

Gesamt

Platz		Punkte
1	Serke, Sven	50
2	Wrede, Michael	41
3	Karlsohn, Heinrich	34
4	Holtmann, Jörg	32
5	Pfeffer, Dirrk	25
6	Voß, Marcus	23
7	Sinner, Manuel	21
8	Schlockermann, Martin	18
9	Kohrt,Thomas	12
10	Budde, Klaus	7

Bestleistungen im 6-, 12- & 24-Std.-Lauf

Stand: April 2020

km	Name	AK	Datum	Ort
6-Stunden-Lauf				
Frauen				
64,443	Pfeffer, Dorothea	W50	16.04.2011	Iserlohn
54,645	Picker, Jutta	W45	14.03.2015	Münster
50,049	Schulte, Sabine	W45	30.04.2017	Iserlohn
Männer				
72,030	Struck, Jan-Philipp	M20	09.03.2019	Münster
63,047	Klein, Michael	M50	12.03.2016	Münster
61,198	Ahmed, Heinrich	M35	23.04.2016	Iserlohn
57,747	Kappel, Jörg	M45	03.05.2014	Iserlohn
57,113	Deimann, Jonas	MJU20	02.04.2016	Nürnberg
56,489	Meier, Markus	M45	14.03.2015	Münster
56,012	Kosiol, Mike	M35	27.04.2013	Iserlohn
55,731	Flory, Michael	M50	19.08.2017	Osnabrück
53,494	Ganswind, Michael	M45	25.04.2015	Iserlohn
52,870	Karwoth, Felix	M35	19.08.2017	Osnabrück
52,652	Fudalej, Lukasz	M35	14.03.2015	Münster
48,500	Werner, Daniel	M45	09.03.2019	Münster
12-Stunden-Lauf				
Frauen				
115,339	Pfeffer, Dorothea	W45	09.05.2010	Basel
Männer				
68,000	Karlsohn, Heinrich	M45	28.06.1998	Brühl
63,200	Klein, Michael	M50	25.06.2016	Sprockhövel
45,200	Ahmed, Heinrich	M35	25.06.2016	Sprockhövel
24-Stunden-Lauf				
Frauen				
200,319	Pfeffer, Dorothea	W45	19.06.2010	Rockenhausen
Männer				
147,960	Struck, Jan-Philipp	M20	12.10.2019	Arnsberg
102,500	Klein, Michael	M50	10.10.2015	Arnsberg
94,500	Kappel, Joerg	M45	11.10.2014	Arnsberg
86,100	Meier, Markus	M45	10.10.2015	Arnsberg

Quelle: Deutsche Ultra-Vereinigung e. V.

Die Altersklasse (AK) bezieht sich auf den Zeitpunkt des Laufes.

Bestleistungen über 50 km und 100 km

Stand: April 2020

Zeit	Name	AK	Datum	Ort
50 km				
Frauen				
04:11:08	Pfeffer, Dorothea	W45	15.08.2009	Leipzig
04:51:30	Rother, Sabine	W40	13.11.1999	Hanau-Rodenbach
Männer				
03:16:44	Karlsohn, Heinrich	M45	01.06.1997	Arnsberg
03:21:59	Pfeffer, Dirk	M30	07.06.1998	Arnsberg
03:45:18	Engel, Manfred	M55	07.09.1996	Unna-Lünern
04:11:52	Fabian, Hans	M35	30.09.1989	Unna-Lünern / Split
04:14:19	Krunke, Andreas	M30	07.09.1996	Unna-Lünern / Split
04:19:41	Kotulla, Eckehart	M45	07.09.1996	Unna-Lünern
04:22:02	Struck, Jan-Philipp	M20	04.11.2018	Bottrop
04:27:35	Hermann, Wolfgang	M45	06.09.1997	Rheine-Elte
04:56:17	Deimann, Jonas	MJU20	02.04.2016	Nürnberg / Split
05:30:41	Flory, Michael	M50	11.03.2017	Münster / Split
05:54:34	Klein, Michael	M50	11.03.2017	Münster / Split
100 km				
Frauen				
08:57:51	Pfeffer, Dorothea	W45	05.04.2008	Kienbaum
17:30:51	Karlsohn, Ulrike	W35	01.09.1990	Unna
Männer				
07:12:04	Karlsohn, Heinrich	M45	10.04.1999	Spich
08:03:40	Pfeffer, Dirk	M40	13.08.2005	Leipzig
08:35:56	Fabian, Hans	M35	30.09.1989	Unna-Lünern
08:55:58	Krunke, Andreas	M30	07.09.1996	Unna-Lünern
09:03:49	Engel, Manfred	M45	30.09.1989	Unna-Lünern
09:07:02	Struck, Jan-Philipp	M20	04.05.2019	Wuppertal
09:21:34	Brock, Karl-Heinz	M40	02.09.1995	Rheine-Elte
09:26:56	Stoepel, Hartmut	M30	01.02.1984	Unna
12:29:20	Kappel, Jörg	M45	08.06.2014	Hagen
12:48:15	Klein, Michael	M50	05.05.2018	Wuppertal

Quelle: Deutsche Ultra-Vereinigung e. V.

Die Altersklasse (AK) bezieht sich auf den Zeitpunkt des Laufes.

Gründungsversammlung
 der "Lauffreunde Bönen" 1985 e.V.
 am 16. August 1985 - Gaststätte Kreuz -

Teilnehmerliste

Lfd. Nr.	Name, Vorname	Wohnort, Straße	Telefon	Unterschrift
1	Olschewsky, Frau	Bönen, Bockeltdamm 15	7352	Olschewsky
2	Kotulla, Lothar	Pelkum, Am Pelkum ^{Bach 12} 12, 40367M		Kotulla
3	MALETZ, Brigitte	Bönen, Bergstr. 5	7766	B. Maletz
4	Gröbling, Klaus	Uña Sadumerstr.	02303/68590/6	Gröbling
5	Obdrensky, Gisela	Bönen, Bockeltdamm		Obdrensky
6	Kotulla, Frieda	Pelkum Am Pelkum ^{Bach 12} ev	403671	Kotulla
7	Krunke, Andreas	Bönen, Apfelweg 6	5664	Krunke
8	Lauenstein, Walter	" , Bockeltdamm 12	7414	Lauenstein
9	RABURA, WERNER	WLESTERROTH 66	8052	Rabura
10	Podebry, Gerhard	Kamen, Eichengrund 8	02307/44061	Gerhard Podebry
11	Püttmann, Winfried	Bönen, Nordbögger Str. 14	2077	Püttmann
12	Fabian, Hans	Kamen, Rosenstraße 29	02307 41101	Fabian
13	WIERIKE, LOTHAR	BÖNEN, BOCKELT DAMM 21	5329	L. Wierike
14	Ziegler, Heidi	Bönen, Bockeltdamm	21 5339	H. Ziegler
15	Fischer, Günther	Bönen, Holbeinstr. 11,	2001	G. Fischer
16	Vahrenbrink, Karin	Bönen-Fleisch, Bergstr. 5	7676	K. Vahrenbrink
17	Maletz, Michael	Bönen, Fleisch/Bergstr. 5	7676	Maletz
18	Hoffmeier, Angelika	Bönen, Bahnhofstr. 16a	2589	A. Hoffmeier
19	Maletz, Dieter	" , Bergstr. 5	7766	Maletz
			7178	
			4554	
24	Hatzler		1516	