



Jahresrückblick 2005

Die Lauffreunde Bönen, eine starke Truppe



Die Lauffreunde beim Benefizlauf für die Tsunami-Opfer am 16. Januar 2005 in Hamm



Was erwartet Euch?

- Einige zusammenfassende statistische Zahlen
- Wertung „Wettkampfkilometer“
- Wertung „Zahl der Wettkämpfe“
- Ein neuer „Ultra“ und 6 neue Marathonis
- Top-Ten Frauen
- Top-Twenty Männer
- „Sonderehrung“ Frauen und Männer
- Vereinsrekorde Frauen und „ewige“ Top-Ten-Wertung
- Vereinsrekorde Männer und „ewige“ Top-Ten-Wertung
- Die Kreisbestenliste, die westfälische Bestenliste und die deutsche Bestenliste
- Vorab noch etwas in eigener Sache!



**Irrtum
vorbehalten!!!**



Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 41 Frauen.
2280 km
199 Einzelstarts**

2004:
40 Frauen
1895,9 km
184 Einzelstarts



Unsere Wettkämpfe

Am Start waren 62 Männer.

4123,4 km

296 Einzelstarts

2003:

64 Männer

4834,8 km

353 Einzelstarts



Wertung „Wettkampfkilometer“

Dirk Pfeffer

411,0 km

Dieter Freitag

276,6 km

Thomas Freitag

198,3 km

Katrin Walter

332,2 km

Dorothea Pfeffer

295,3 km

Manuela Maletz

234,8 km



Wertung „Zahl der Wettkämpfe“

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Katrin Walter | Dieter Freitag |
| 31 | 20 |
| Manuela Maletz | Dirk Pfeffer |
| 21 | 17 |
| Dorothea Pfeffer | Thomas Freitag |
| 16 | 15 |



Der erste Marathon für ...

| | |
|---------------------------|---|
| Manuela Maletz | 5. Juni in Duisburg 3:43:47 Std. |
| Christine Uelzmann | 9. Oktober in Essen 3:55:15 Std. |
| Michael Wöllert | 19. Juni in Menden 3:23:32 Std. |
| Carsten Kluge | 19. Juni in Menden 3:57:56 Std. |
| Thomas Freitag | 21. Mai in Mannheim 3:53:18 Std. |
| Dieter Freitag | 21. Mai in Mannheim 4:19:21 Std. |



Der erste Ultra für ...

Dirk Pfeffer
13. August 2005
Leipzig

8:03:40 Std.



Top Ten Frauen

| | | | |
|----|-----------------------|-----------|-----|
| 1 | Walter, Katrin | 49 Punkte | (1) |
| 2 | Pfeffer, Dorothea | 41 Punkte | (2) |
| 3 | Maletz, Manuela | 34 Punkte | (4) |
| 4 | Uelzmann, Christine | 29 Punkte | |
| 5 | Kluge, Silke | 26 Punkte | (3) |
| 6 | Brinkmann, Susanne | 15 Punkte | (8) |
| 7 | Tessarek, Ingrid | 18 Punkte | (5) |
| 8 | Hermann, Sabine | 10 Punkte | (7) |
| 8 | Karlsohn, Ulrike | 10 Punkte | |
| 10 | Daidok, Eva | 7 Punkte | (6) |
| 10 | Voß-Berkhoff, Heidrun | 7 Punkte | |



Siegerin der Top Ten 2005 Katrin Walter



Top Twenty Männer

| | | | |
|----|-------------------|-----------|------|
| 10 | Tölle, Thomas | 38 Punkte | (19) |
| 12 | Kluge, Carsten | 37 Punkte | (11) |
| 13 | Flory, Michael | 36 Punkte | (4) |
| 14 | Hermann, Wolfgang | 32 Punkte | (13) |
| 14 | Holtmann, Jörg | 32 Punkte | (9) |
| 16 | Vulf, Simon | 29 Punkte | (17) |
| 17 | Engel, Manfred | 27 Punkte | (15) |
| 18 | von Glahn, Jochen | 25 Punkte | (9) |
| 19 | Klink, Thomas | 21 Punkte | |
| 20 | Freitag, Dieter | 16 Punkte | |



Top Twenty Männer

| | | |
|----|---------------------|----------------|
| 1 | Pfeffer, Dirk | 100 Punkte (1) |
| 2 | Budde, Klaus | 93 Punkte (2) |
| 3 | Wöllert, Michael | 76 Punkte (11) |
| 4 | Freitag, Thomas | 73 Punkte (6) |
| 5 | Löddemann, Wolfgang | 66 Punkte (3) |
| 6 | Kasischke, Ulf | 54 Punkte (15) |
| 7 | Fabian, Hans | 49 Punkte (12) |
| 7 | Unruh, Alexander | 49 Punkte (8) |
| 9 | Münstermann, Marcus | 29 Punkte |
| 10 | Kohrt, Thomas | 38 Punkte (5) |



Sieger der Top Twenty 2055





Top-Leistung Frauen

Manuela Maletz

5. Juni 2005
Duisburg
Erster Marathon
3:43:47 Std.



Top-Leistung Männer

Michael Wöllert

19. Juni 2005
Menden
Erster Marathon
3:23:32 Std.





Vereinsrekorde Frauen 5 km

| | | | |
|---------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| Walter, Katrin | 19:17 | 05.07.03 | Herbern |
| Reisige-Muhr, Bettina | 19:57 | 09.11.02 | Werl |
| Tölle, Sandra | 20:40 | 20.05.00 | Wiedenbrück |
| Kluge, Silke | 20:49 | 07.12.03 | Hamm |
| Steinkuhl, Heike | 20:59 | 27.10.90 | Oberaden |
| Brinkmann, Susanne | 21:43 | 17.09.05 | Ahlen |
| Pfeffer, Dorothea | 21:49 | 08.12.02 | Hamm |
| Daidok, Eva | 21:55 | 27.04.97 | Castrop |
| Hermann, Sabine | 21:56 | 09.07.94 | Oberaden |
| Karlsohn, Ulrike | 22:30 | 16.02.02 | Fröndenber |



Vereinsrekorde Frauen 10 km

| | | | |
|----------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| Walter, Katrin | 40:26 | 11.07.03 | Dülmen-Rorup |
| Reisige-Muhr, Bettina | 41:11 | 23.11.02 | Dortmund |
| Steinkuhl, Heike | 42:30 | 08.05.88 | Lüdinghausen |
| Kluge, Silke | 43:26 | 02.10.03 | Unna-Lünern |
| Daidok, Eva | 44:28 | 12.07.96 | Rorup |
| Pfeffer, Dorothea | 44:46 | 31.10.04 | Hamm |
| Jäger, Sonja | 45:25 | 30.10.94 | Hamm |
| Voß-Berkhoff, Heidi | 45:36 | 08.01.06 | Bönen |
| Tölle, Sandra | 45:51 | 09.01.00 | Bönen |
| Hermann, Sabine | 46:09 | 16.11.96 | Oberaden |



Vereinsrekorde Frauen 15 km

| | | | |
|---------------------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Walter, Katrin | 1:03:55 | 28.11.04 | Herten-Bertlich |
| Reisige-Muhr, Bettina | 1:04:25 | 09.02.03 | Hamm |
| Kluge, Silke | 1:07:00 | 12.02.06 | Hamm |
| Steinkuhl, Heike | 1:08:21 | 20.02.90 | Hamm |
| Daidok, Eva | 1:09:25 | 14.02.99 | Hamm |
| Pfeffer, Dorothea | 1:09:37 | 02.12.02 | Herten-Bertlich |
| Maletz, Manuela | 1:09:50 | 31.12.04 | Werl-Soest |
| Brinkmann, Susanne | 1:10:09 | 12.02.06 | Hamm |
| Tölle, Sandra | 1:10:15 | 31.12.99 | Werl-Soest |
| Hermann, Sabine | 1:10:27 | 07.02.94 | Hamm |



Vereinsrekorde Frauen Halbmarathon

| | | | |
|----------------------------|----------------|-----------------|------------------------|
| Walter, Katrin | 1:30:36 | 28.09.03 | Herten-Bertlich |
| Reisige-Muhr, Bettina | 1:30:54 | 14.04.01 | Paderborn |
| Steinkuhl, Heike | 1:36:07 | 01.05.91 | Kamen-Methler |
| Kluge, Silke | 1:37:33 | 23.02.03 | Hamm |
| Pfeffer, Dorothea | 1:37:58 | 10.04.05 | Bonn |
| Daidok, Eva | 1:40:58 | 21.02.94 | Hamm |
| Uelzmann, Christine | 1:41:08 | 08.05.05 | Unna-Königsborn |
| Maletz, Manuela | 1:41:52 | 23.02.03 | Hamm |
| Hermann, Sabine | 1:44:09 | 12.05.96 | Unna |
| Karlsohn, Ulrike | 1:45:13 | 03.10.94 | Schermbeck |



Vereinsrekorde Frauen Marathon

| | | | |
|----------------------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Reisige-Muhr, Bettina | 3:17:05 | 22.03.03 | Steinfurt |
| Walter, Katrin | 3:24:42 | 10.10.04 | Essen |
| Pfeffer, Dorothea | 3:26:58 | 08.05.05 | Hannover |
| Daidok, Eva | 3:42:16 | 15.10.00 | Essen |
| Maletz, Manuela | 3:43:47 | 05.06.05 | Duisburg |
| Hermann, Sabine | 3:48:47 | 22.09.96 | Karlsruhe |
| Karlsohn, Ulrike | 3:48:54 | 28.08.94 | Herzlaken |
| Tessarek, Ingrid | 3:50:27 | 28.09.97 | Berlin |
| Schlink, Rosemarie | 3:53:52 | 20.10.91 | Essen |
| Uelzmann, Christine | 3:55:15 | 09.10.05 | Essen |



Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

| | | |
|-----------|---------------------------|----------|
| 1 | Walter, Katrin | 49 |
| 2 | Reisige-Muhr, Bettina | 46 |
| 3 | Kluge, Silke | 29 |
| 3 | Steinkuhl, Heike | 29 |
| 5 | Pfeffer, Dorothea | 28 |
| 6 | Daidok, Eva | 27 |
| 7 | Maletz, Manuela | 13 |
| 8 | Tölle, Sandra | 12 |
| 9 | Hermann, Sabine | 11 |
| 10 | Brinkmann, Susanne | 8 |



Vereinsrekorde Männer 5 km

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------|---------------|
| Holtmann, Jörg | 16:09 | 19.08.95 | Bönen |
| Wrede, Michael | 16:39 | 19.07.96 | Oberaden |
| Kohrt, Thomas | 17:00 | 08.10.94 | Sythen |
| Karlsohn, Heinrich | 17:02 | 19.07.96 | Oberaden |
| Schlockermann, Martin | 17:20 | 08.12.96 | Hamm |
| Stoepel, Hartmut | 17:29 | 13.09.86 | Fröndenber |
| Pfeffer, Dirk | 17:40 | 16.10.05 | Geseke |
| Budde, Klaus | 17:45 | 14.09.93 | Oberaden |
| Engel, Manfred | 17:50 | 13.10.90 | Sythen |
| Linnenlücke, Manfred | 17:52 | 21.10.92 | Brackwede |



Vereinsrekorde Männer 10 km

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------|--------------|
| Holtmann, Jörg | 33:40 | 26.11.94 | Mesum |
| Wrede, Michael | 33:59 | 06.04.96 | Paderborn |
| Karlsohn, Heinrich | 34:15 | 19.08.95 | Bönen |
| Schlockermann, Martin | 34:16 | 19.08.96 | Bönen |
| Pfeffer, Dirk | 34:33 | 26.01.03 | Hamm |
| Budde, Klaus | 35:01 | 27.03.94 | Bönen |
| Voß, Marcus | 35:39 | 08.01.06 | Bönen |
| Kohrt, Thomas | 35:40 | 26.01.97 | Hamm |
| Fabian, Hans | 35:55 | 16.03.87 | Bielefeld |
| Engel, Manfred | 36:04 | 07.12.90 | Rheda |



Vereinsrekorde Männer 15 km

| | | | |
|-----------------------|-------|----------|----------|
| Wrede, Michael | 52:29 | 09.02.97 | Hamm |
| Holtmann, Jörg | 52:31 | 04.12.94 | Bertlich |
| Pfeffer, Dirk | 52:47 | 09.02.03 | Hamm |
| Karlsohn, Heinrich | 53:34 | 09.02.97 | Hamm |
| Budde, Klaus | 54:09 | 31.12.91 | Werl |
| Schlockermann, Martin | 54:32 | 14.02.99 | Hamm |
| Kohrt, Thomas | 54:45 | 31.12.93 | Werl |
| Groß, Herbert | 54:57 | 31.12.86 | Werl |
| Fabian, Hans | 55:30 | 20.02.88 | Hamm |
| Engel, Manfred | 55:44 | 31.12.89 | Werl |



Vereinsrekorde Männer Halbmarathon

| | | | |
|-----------------------|---------|----------|----------|
| Wrede, Michael | 1:14:21 | 01.05.97 | Methler |
| Karlsohn, Heinrich | 1:15:15 | 01.05.97 | Methler |
| Pfeffer, Dirk | 1:15:54 | 23.02.03 | Hamm |
| Schlockermann, Martin | 1:17:15 | 23.02.97 | Hamm |
| Holtmann, Jörg | 1:17:19 | 03.12.95 | Bertlich |
| Kohrt, Thomas | 1:18:08 | 25.02.95 | Hamm |
| Engel, Manfred | 1:18:56 | 10.05.90 | Selm |
| Budde, Klaus | 1:19:39 | 23.02.97 | Hamm |
| Groß, Herbert | 1:19:45 | 20.12.87 | Lippborg |
| Fabian, Hans | 1:20:51 | 17.12.89 | Lippborg |



Vereinsrekorde Männer Marathon

| | | | |
|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Karlsohn, Heinrich | 2:38:25 | 27.04.97 | Hamburg |
| Wrede, Michael | 2:39:09 | 27.10.96 | Essen |
| Pfeffer, Dirk | 2:45:33 | 08.05.05 | Hannover |
| Groß, Herbert | 2:45:45 | 04.10.87 | Berlin |
| Fabian, Hans | 2:48:22 | 04.10.87 | Berlin |
| Schlockermann, Martin | 2:48:43 | 27.10.96 | Frankfurt |
| Holtmann, Jörg | 2:48:50 | 29.10.95 | Frankfurt |
| Engel, Manfred | 2:53:37 | 24.10.94 | Essen |
| Budde, Klaus | 2:53:53 | 24.04.88 | Hamburg |
| Brock, Karl-Heinz | 2:54:01 | 04.10.98 | Aschaffenburg |



Ewige Top-Ten-Wertung Männer

| | | |
|----|-----------------------|----|
| 1 | Wrede, Michael | 47 |
| 2 | Karlsohn, Heinrich | 41 |
| 3 | Holtmann, Jörg | 39 |
| 4 | Schlockermann, Martin | 30 |
| 5 | Pfeffer, Dirk | 29 |
| 6 | Kohrt, Thomas | 21 |
| 7 | Budde, Klaus | 20 |
| 8 | Groß, Herbert | 14 |
| 9 | Engel, Manfred | 13 |
| 10 | Fabian, Hans | 12 |



Die Lauffreunde in der Kreisbestenliste 2005

Alle unter den ersten Zehn finden
sich in meinem Skript wieder.



Die Lauffreunde in der westfälischen Bestenliste 2005



Vier Nennungen ...

Halbmarathon-Mannschaft Frauen

5:02:19

27.2. Hamm
Platz 15

Walter 1:35:00 - Maletz 1:43:24 - Pfeffer 1:43:55

Marathon Frauen

3:54:48

Tessarek, Ingrid

4.6. Stockholm
Platz 8 W 55

Marathon Männer

2:45:33

Pfeffer, Dirk

8.5. Hannover
Platz 8 M 40

100 km Männer

8:03:40

Pfeffer, Dirk

13.8. Leipzig
Platz 2 Gesamt
Platz 1 M 40



Ein Lauffreund
in der deutschen Bestenliste 2005



100 km Männer

8:03:40 Pfeffer, Dirk 13.8. Leipzig

Platz 24 Gesamt



Wie komme ich in die Bestenlisten?

Schnell laufen alleine genügt nicht, sondern man muss an der richtigen Veranstaltung teilnehmen.

- DLV-Straßenlauf !!!
- Eventuell besonderes Anmeldeverfahren



Starterpass

Für bestimmte Veranstaltungen, wie z. B. westdeutsche oder westfälische Meisterschaften, benötigt man einen Starterpass.

Der Pass wird auf Antrag vom Verband ausgestellt.

Für diese Veranstaltungen gibt es ein „zusätzliches“ Anmeldeverfahren beim Verband.



Das war das Laufjahr 2005

Hans Fabian:
Laufen ist schoin!!!

Jürgen Korvin:
Es gibt keine guten und keine schlechten Läuferinnen oder Läufer, sondern nur schnellere und langsamere.