



## Jahresrückblick 2004

### Die Lauffreunde Bönen, eine starke Truppe



[www.lauffreunde-boenen.de](http://www.lauffreunde-boenen.de)



## Was erwartet Euch?

- Einige zusammenfassende statistische Zahlen
- Wertung „Wettkampfkilometer“
- Wertung „Zahl der Wettkämpfe“
- Top-Ten Frauen
- Top-Twenty Männer
- „Sonderehrung“ Frauen
- Vereinsrekorde Frauen und „ewige“ Top-Ten-Wertung
- Vereinsrekorde Männer und „ewige“ Top-Ten-Wertung
- „Sonderehrung“ Männer
- Die westfälische Bestenliste
- Was gibt es zu gewinnen?
- Vorab jedoch noch zwei andere Dinge!



## Thema „Starterpass“

Für bestimmte Veranstaltungen, wie z. B. westdeutsche oder westfälische Meisterschaften (siehe auch mein Skript), benötigt man einen Starterpass.

Der Pass wird auf Antrag vom Verband ausgestellt.

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

Ich werde eine Liste aushängen, in die sich jeder eintragen kann, der einen Pass haben möchte.



## Meisterschaftstermine 2005

### Kreismeisterschaft

8. Mai / Halbmarathon / Glückauf-Halbmarathon Unna-Königsborn

27. Okt. / 10 km / Allerheiligenlauf Hamm

28. Sept. / 3000 + 5000 m / Bergkamen-Oberaden

### Westdeutsche und Westfälische Meisterschaft

28. Aug. / 10 km / Wegberg / Meldeschluss: 16. Aug.

11. Sept. / Marathon / Münster / Meldeschluss: 23. Aug.

1. Okt. / Halbmarathon - Traben-Trarbach / Meldeschluss: 20. Sept.



## Ausflug der Männer

Wurde bisher immer vom Geschäftsführer organisiert.

Anregung von G. Tessarek, in der Woche nach den Sommerferien in das Läuferhotel Ehrenbachhöhe in Kitzbühel zu fahren.

Kein Trainingsaufenthalt, sondern Möglichkeiten zum Laufen und zum Wandern.

Kosten: Unterkunft und Vollverpflegung: 385 Euro

Sollen wir das aufgreifen? Oder sollen wir etwas Anderes verfolgen?

**Wer kümmert sich darum?**



## Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 40 Frauen.**

**1895,9 km**

**184 Einzelstarts**

2003:  
37 Frauen  
1809,6 km  
180 Einzelstarts



## Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 64 Männer.**

**4834,8 km**

**353 Einzelstarts**

2003:

61 Männer

5305,1 km

360 Einzelstarts



## Unsere Aktivenquote

**Knapp ein Drittel unser erwachsenen Vereinsmitglieder war bei Wettkämpfen aktiv.**



## Wertung Wettkampfkilometer

**Simon Vulf**

**335,7 km**

**Manfred Engel**

**294,3 km**

**Michael Flory**

**282,7 km**

**Katrin Walter**

**404,7 km**

**Ingrid Tessarek**

**206,6 km**

**Dorothea Pfeffer**

**157,1 km**



## Simon und Katrin





## Wertung „Zahl der Wettkämpfe“

**Katrin Walter**

**37**

**Manuela Maletz**

**16**

**Ingrid Tessarek**

**13**



## Wertung „Zahl der Wettkämpfe“

**Manfred Engel**

**27**

**Simon Vulf**

**20**

**Michael Flory**

**20**





## Top Ten Frauen

|    |                    |           |      |
|----|--------------------|-----------|------|
| 1  | Walter, Katrin     | 50 Punkte | (1)  |
| 2  | Pfeffer, Dorothea  | 42 Punkte |      |
| 3  | Kluge, Silke       | 34 Punkte | (3)  |
| 4  | Maletz, Manuela    | 29 Punkte | (5)  |
| 5  | Tessarek, Ingrid   | 22 Punkte | (7)  |
| 6  | Daidok, Eva        | 20 Punkte | (6)  |
| 7  | Hermann, Sabine    | 18 Punkte | (4)  |
| 8  | Brinkmann, Susanne | 16 Punkte | (9)  |
| 9  | Kohrt, Bettina     | 13 Punkte | (10) |
| 10 | Tölle, Sandra      | 5 Punkte  |      |



## Top Twenty Männer

|    |                   |           |      |
|----|-------------------|-----------|------|
| 11 | Kluge, Carsten    | 43 Punkte |      |
| 11 | Wöllert, Michael  | 43 Punkte |      |
| 12 | Fabian, Hans      | 34 Punkte | (18) |
| 13 | Hermann, Wolfgang | 31 Punkte | (13) |
| 14 | Uhe, Markus       | 27 Punkte |      |
| 15 | Engel, Manfred    | 26 Punkte | (6)  |
| 15 | Kasischke, Ulf    | 26 Punkte |      |
| 17 | Vulf, Simon       | 22 Punkte | (15) |
| 18 | Berges, Peter     | 20 Punkte | (7)  |
| 19 | Tölle, Thomas     | 19 Punkte | (19) |
| 20 | Skalski, Frank    | 16 Punkte | (17) |



## Top Twenty Männer

|   |                     |           |      |
|---|---------------------|-----------|------|
| 1 | Pfeffer, Dirk       | 99 Punkte | (5)  |
| 2 | Budde, Klaus        | 88 Punkte | (8)  |
| 2 | Löddemann, Wolfgang | 88 Punkte | (1)  |
| 4 | Flory, Michael      | 73 Punkte | (2)  |
| 5 | Kohrt, Thomas       | 66 Punkte | (3)  |
| 6 | Freitag, Thomas     | 64 Punkte |      |
| 7 | Brock, Karl-Heinz   | 63 Punkte | (4)  |
| 8 | Unruh, Alexander    | 50 Punkte | (14) |
| 9 | Holtmann, Jörg      | 45 Punkte |      |
| 9 | von Glahn, Joachim  | 45 Punkte | (9)  |



## Winner 2004 Katrin und Dirk







## Top-Leistung Frauen



### Ingrid Tessarek

Auf allen Strecken dabei  
z. B. Marathon in 3:56:49  
Std.

Viele gute Platzierungen  
in W 55.

Und: Anerkannt in ihrer  
Arbeit als Frauenwartin



## Vereinsrekorde Frauen 5 km

|                       |          |                   |          |
|-----------------------|----------|-------------------|----------|
| Walter, Katrin        | 00:19:17 | Ascheberg-Herbern | 05.07.03 |
| Reisige-Muhr, Bettina | 00:19:57 | Werl              | 09.11.02 |
| Tölle, Sandra         | 00:20:40 | Wiedenbrück       | 20.05.00 |
| Kluge-Wirth, Silke    | 00:20:49 | Hamm              | 07.12.03 |
| Steinkuhl, Heike      | 00:20:59 | Oberaden          | 27.10.90 |
| Pfeffer, Dorothea     | 00:21:49 | Hamm              | 08.12.02 |
| Daidok, Eva           | 00:21:55 | Castrop           | 27.04.97 |
| Hermann, Sabine       | 00:21:56 | Oberaden          | 09.07.94 |
| Karlsohn, Ulrike      | 00:22:30 | Fröndenberg       | 16.02.02 |
| Maletz, Manuela       | 00:22:34 | Drensteinfurt     | 12.06.04 |



## Vereinsrekorde Frauen 10 km

|                       |          |              |          |
|-----------------------|----------|--------------|----------|
| Walter, Katrin        | 00:40:26 | Dülmen-Rorup | 11.07.03 |
| Reisige-Muhr, Bettina | 00:41:11 | Dortmund     | 23.11.02 |
| Steinkuhl, Heike      | 00:42:30 | Lüdinghausen | 08.05.88 |
| Kluge-Wirth, Silke    | 00:43:26 | Unna-Lünern  | 12.10.03 |
| Daidok, Eva           | 00:44:28 | Rorup        | 12.07.96 |
| Pfeffer, Dorothea     | 00:44:46 | Hamm         | 31.10.04 |
| Jäger, Sonja          | 00:45:25 | Hamm         | 30.10.94 |
| Tölle, Sandra         | 00:45:51 | Bönen        | 09.01.00 |
| Hermann, Sabine       | 00:46:09 | Oberaden     | 16.11.96 |
| Maletz, Manuela       | 00:46:19 | Hamm         | 25.01.04 |



## Vereinsrekorde Frauen 15 km

|                       |          |                 |          |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|
| Walter, Katrin        | 01:03:55 | Herten-Bertlich | 28.11.04 |
| Reisige-Muhr, Bettina | 01:04:25 | Hamm            | 09.02.03 |
| Kluge-Wirth, Silke    | 01:07:21 | Werl-Soest      | 31.12.04 |
| Steinkuhl, Heike      | 01:08:21 | Hamm            | 20.02.90 |
| Daidok, Eva           | 01:09:25 | Hamm            | 14.02.99 |
| Pfeffer, Dorothea     | 01:09:37 | Herten-Bertlich | 02.12.02 |
| Maletz, Manuela       | 01:09:50 | Werl-Soest      | 31.12.04 |
| Tölle, Sandra         | 01:10:15 | Werl-Soest      | 31.12.99 |
| Hermann, Sabine       | 01:10:27 | Hamm            | 07.02.94 |
| Dieckmann, Anne       | 01:11:16 | Hamm            | 13.02.93 |



## Vereinsrekorde Frauen Halbmarathon

|                       |          |                 |          |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|
| Walter, Katrin        | 01:30:36 | Herten-Bertlich | 28.09.03 |
| Reisige-Muhr, Bettina | 01:30:54 | Paderborn       | 14.04.01 |
| Steinkuhl, Heike      | 01:36:07 | Kamen-Methler   | 01.05.91 |
| Kluge-Wirth, Silke    | 01:37:33 | Hamm            | 23.02.03 |
| Pfeffer, Dorothea     | 01:37:58 | Bonn            | 10.04.05 |
| Daidok, Eva           | 01:40:58 | Hamm            | 21.02.94 |
| Maletz, Manuela       | 01:41:52 | Hamm            | 23.02.03 |
| Hermann, Sabine       | 01:44:09 | Unna            | 12.05.96 |
| Karlsohn, Ulrike      | 01:45:13 | Schermbbeck     | 03.10.94 |
| Dieckmann, Anne       | 01:45:24 | Hamm            | 27.02.93 |



## Vereinsrekorde Frauen Marathon

|                       |          |           |          |
|-----------------------|----------|-----------|----------|
| Reisige-Muhr, Bettina | 03:17:05 | Steinfurt | 22.03.03 |
| Walter, Katrin        | 03:24:42 | Essen     | 10.10.04 |
| Pfeffer, Dorothea     | 03:28:41 | Essen     | 10.10.04 |
| Daidok, Eva           | 03:42:16 | Essen     | 15.10.00 |
| Hermann, Sabine       | 03:48:47 | Karlsruhe | 22.09.96 |
| Karlsohn, Ulrike      | 03:48:54 | Herzlaken | 28.08.94 |
| Tessarek, Ingrid      | 03:50:27 | Berlin    | 28.09.97 |
| Schlink, Rosemarie    | 03:53:52 | Essen     | 20.10.91 |
| Tutas, Renate         | 03:57:42 | Essen     | 20.10.91 |
| Conradi, Mechthild    | 04:03:29 | Essen     | 20.10.91 |



## Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

|    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 1  | Walter, Katrin        | 49 |
| 2  | Reisige-Muhr, Bettina | 46 |
| 3  | Kluge-Wirth, Silke    | 29 |
| 3  | Pfeffer, Dorothea     | 29 |
| 3  | Steinkuhl, Heike      | 29 |
| 6  | Daidok, Eva           | 28 |
| 7  | Hermann, Sabine       | 16 |
| 8  | Tölle, Sandra         | 14 |
| 9  | Maletz, Manuela       | 10 |
| 10 | Karlsohn, Ulrike      | 9  |



## Vereinsrekorde Männer 5 km

|                       |          |             |          |
|-----------------------|----------|-------------|----------|
| Holtmann, Jörg        | 00:16:09 | Bönen       | 19.08.95 |
| Wrede, Michael        | 00:16:39 | Oberaden    | 19.07.96 |
| Kohrt, Thomas         | 00:17:00 | Sythen      | 08.10.94 |
| Karlsohn, Heinrich    | 00:17:02 | Oberaden    | 19.07.96 |
| Schlockermann, Martin | 00:17:20 | Hamm        | 08.12.96 |
| Stoepel, Hartmut      | 00:17:29 | Fröndenberg | 13.09.86 |
| Budde, Klaus          | 00:17:45 | Oberaden    | 14.09.93 |
| Engel, Manfred        | 00:17:50 | Sythen      | 13.10.90 |
| Linnenlücke, Manfred  | 00:17:52 | Brackwede   | 21.10.92 |
| Teumert, Walter       | 00:18:02 | Bönen       | 14.07.92 |



## Vereinsrekorde Männer 10 km

|                       |          |           |          |
|-----------------------|----------|-----------|----------|
| Holtmann, Jörg        | 00:33:40 | Mesum     | 26.11.94 |
| Wrede, Michael        | 00:33:59 | Paderborn | 06.04.96 |
| Karlsohn, Heinrich    | 00:34:15 | Bönen     | 19.08.95 |
| Schlockermann, Martin | 00:34:16 | Bönen     | 19.08.96 |
| Pfeffer, Dirk         | 00:34:33 | Hamm      | 26.01.03 |
| Budde, Klaus          | 00:35:01 | Bönen     | 27.03.94 |
| Kohrt, Thomas         | 00:35:40 | Hamm      | 26.01.97 |
| Fabian, Hans          | 00:35:55 | Bielefeld | 16.03.87 |
| Engel, Manfred        | 00:36:04 | Rheda     | 07.12.90 |
| Groß, Herbert         | 00:36:12 | Bielefeld | 16.09.87 |



## Vereinsrekorde Männer 15 km

|                       |          |          |          |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| Wrede, Michael        | 00:52:29 | Hamm     | 09.02.97 |
| Holtmann, Jörg        | 00:52:31 | Bertlich | 04.12.94 |
| Pfeffer, Dirk         | 00:52:47 | Hamm     | 09.02.03 |
| Karlsohn, Heinrich    | 00:53:34 | Hamm     | 09.02.97 |
| Budde, Klaus          | 00:54:09 | Werl     | 31.12.91 |
| Schlockermann, Martin | 00:54:32 | Hamm     | 14.02.99 |
| Kohrt, Thomas         | 00:54:45 | Werl     | 31.12.93 |
| Groß, Herbert         | 00:54:57 | Werl     | 31.12.86 |
| Fabian, Hans          | 00:55:30 | Hamm     | 20.02.88 |
| Engel, Manfred        | 00:55:44 | Werl     | 31.12.89 |



## Vereinsrekorde Männer Halbmarathon

|                       |          |          |          |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| Wrede, Michael        | 01:14:21 | Methler  | 01.05.97 |
| Karlsruhn, Heinrich   | 01:15:15 | Methler  | 01.05.97 |
| Pfeffer, Dirk         | 01:15:54 | Hamm     | 23.02.03 |
| Schlockermann, Martin | 01:17:15 | Hamm     | 23.02.97 |
| Holtmann, Jörg        | 01:17:19 | Bertlich | 03.12.95 |
| Kohrt, Thomas         | 01:18:08 | Hamm     | 25.02.95 |
| Engel, Manfred        | 01:18:56 | Selm     | 10.05.90 |
| Budde, Klaus          | 01:19:39 | Hamm     | 23.02.97 |
| Groß, Herbert         | 01:19:45 | Lippborg | 20.12.87 |
| Fabian, Hans          | 01:20:51 | Lippborg | 17.12.89 |



## Vereinsrekorde Männer Marathon

|                       |          |           |          |
|-----------------------|----------|-----------|----------|
| Karlsruhn, Heinrich   | 02:38:25 | Hamburg   | 27.04.97 |
| Wrede, Michael        | 02:39:09 | Essen     | 27.10.96 |
| Groß, Herbert         | 02:45:45 | Berlin    | 04.10.87 |
| Pfeffer, Dirk         | 02:46:42 | Frankfurt | 27.10.02 |
| Fabian, Hans          | 02:48:22 | Berlin    | 04.10.87 |
| Schlockermann, Martin | 02:48:43 | Frankfurt | 27.10.96 |
| Holtmann, Jörg        | 02:48:50 | Frankfurt | 29.10.95 |
| Engel, Manfred        | 02:53:37 | Essen     | 24.10.94 |
| Budde, Klaus          | 02:53:53 | Hamburg   | 24.04.88 |
| Krunke, Andreas       | 02:54:55 | Hamburg   | 24.04.94 |

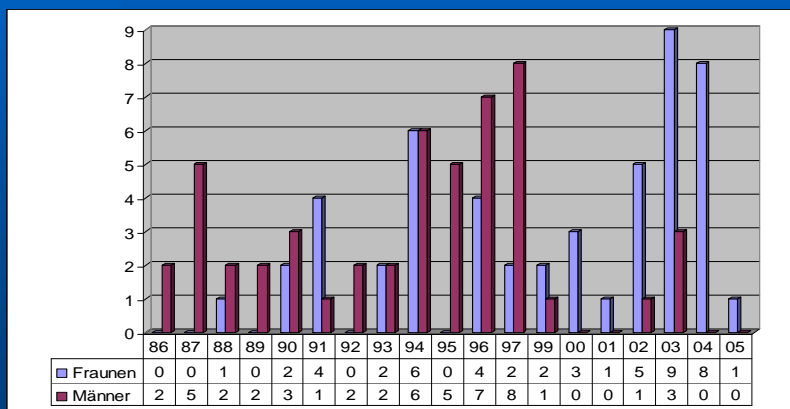


## Ewige Top-Ten-Wertung Männer

|    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 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 |



## Ewige Top-Ten Männer und Frauen Eine zeitliche Analyse





## Top-Leistung Männer

### Jörg Holtmann

Steht von den derzeit  
aktiven Männern am  
weitesten vorne in der  
ewigen Top-Ten-Wertung



## Die Lauffreunde in der westfälischen Bestenliste 2004





## Zwei Nennungen ...

- Halbmarathon-Mannschaft Frauen  
= Platz 15  
5:09:30 Std., gelaufen am 22.02. in Hamm  
Walter 1:35:45, Maletz 1:41:52, Daidok  
1:51:53
- Halbmarathon-Einzelwertung Männer M 60  
= Platz 9  
Manfred Engel, 1:32:27 Std., gelaufen  
ebenfalls am 22.02. in Hamm



## Das war das Laufjahr 2004

**Laufen ist schoin ...**

**Hans Fabian**



## Das war das Laufjahr 2004

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

Jürgen Korvin