



## Jahresrückblick 2008

**Lauffreunde Bönen – hier läuft was!!!**



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



Vorab noch etwas in eigener Sache!

**Irrtum  
vorbehalten!!!**



## Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 33 Frauen.**

**1977 km**

**189 Einzelstarts**

2007:  
44 Frauen  
2464 km  
223 Einzelstarts



## Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 62 Männer.**

**4939 km**

**410 Einzelstarts**

2007:  
65 Männer  
3772 km  
311 Einzelstarts



## Wertung „Wettkampfkilometer“

Michael Schelter

385,9 km

Marcus Küchmann

298,3 km

Ulf Kasischke

287,7 km

Dorothea Pfeffer

402,7 km

Christine Uelzmann

189,4 km

Silke Kluge

168,3 km



## Wertung „Zahl der Wettkämpfe“

Katrin Walter

21

Corinna Stoepel

19

Dorothea Pfeffer

17

Manuela Maletz

17

Marcus Küchmann

30

Michael Schelter

28

Hartmut Stoepel

24



## Der erste Marathon für ...

**Silke Kluge**

3:48:32 Std. am 19.10. in Dresden

**Marcus Voß**

2:58:23 Std. am 28.9. in Berlin

**Marcus Küchmann**

3:24:21 Std. am 12. 10. in Essen

**Lars Grunenberg**

3:48:45 Std. am 19.10. in Dresden

**Timo Grimm**

4:05:07 Std. am 28.9. in Berlin



## Ewige Marathonwertung Männer

**Manfred Engel = 77**

Bestzeit: 2:53:47 Std. in Essen

**Karl-Heinz Brock = 56**

Bestzeit: 2:54:01 Std. am 4.10.98 in Aschaffenburg

**Hans-Fabian = 55**

Bestzeit: 2:48:22 Std. am 4.10.87 im Berlin



## Top Ten Frauen – 5 km

1	20:39	Walter, Katrin	12.05.	Gütersloh
2	20:43	Uelzmann, Christine	24.09.	Oberaden
3	21:19	Kluge, Silke	08.11.	Ascheberg
4	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.	Hamm
5	22:06	Brinkmann, Susanne	26.10.	Hamm
6	22:33	Maletz, Manuela	23.08.	Oelde-Stromberg
7	23:01	Voß-Berkhoff, Heidrun	12.10.	Unna-Lünern
8	23:55	Firus, Sandra	08.11.	Ascheberg
9	24:38	Tessarek, Ingrid	28.09.	Hamm
10	24:43	Stoepel, Corinna	13.04.	Ahlen



## Top Ten Frauen – 10 km

1	42:53	Uelzmann, Christine	15.06.	Dolberg
2	42:54	Walter, Katrin	15.03.	Salzkotten
3	44:03	Kluge, Silke	07.12.	Hamm
4	44:29	Pfeffer, Dorothea	22.05.	Olfen
5	48:06	Brinkmann, Susanne	07.12.	Hamm
6	48:35	Maletz, Manuela	21.09.	Hamm-Uentrop
7	48:42	Voß-Berkhoff, Heidrun	26.10.	Hamm
8	51:50	Stoepel, Corinna	27.01.	Hamm
9	51:59	Tessarek, Ingrid	06.12.	Steinfurt
10	52:26	Firus, Sandra	01.05.	Kamen-Methler



## Top Ten Frauen – 15 km

1	1:07:21	Kluge, Silke	10.02.	Hamm
2	1:07:43	Uelzmann, Christine	27.06.	Fröndenberg
3	1:09:06	Pfeffer, Dorothea	31.12.	Werl-Soest
4	1:09:37	Reisige-Muhr, Bettina	10.02.	Hamm
5	1:11:42	Brinkmann, Susanne	31.12.	Werl-Soest
6	1:19:13	Stoepel, Corinna	10.02.	Hamm
7	1:19:16	Tessarek, Ingrid	10.02.	Hamm
8	1:24:28	Homeyer, Gisela	10.02.	Hamm
9	1:27:22	Kohrt, Bettina	31.12.	Werl-Soest



## Top Ten Frauen – Halbmarathon

1	1:34:22	Uelzmann, Christine	18.05.	Dortmund
2	1:39:38	Pfeffer, Dorothea	24.02.	Hamm
3	1:42:40	Kluge, Silke	24.02.	Hamm
4	1:54:26	Tessarek, Ingrid	24.02.	Hamm
5	1:58:22	Stoepel, Corinna	24.02.	Hamm
6	2:01:34	Homeyer, Gisela	24.02.	Hamm
7	2:15:04	Freitag, Karin	06.09.	Warendorf



## Top Ten Frauen – Marathon

1	3:34:02	Pfeffer, Dorothea	12.10.	München
2	3:39:05	Uelzmann, Christine	05.10.	Köln
3	3:48:42	Kluge, Silke	19.10.	Dresden
4	4:19:16	Tessarek, Ingrid	27.04.	Wien
5	4:27:06	Hermann, Sabine	03.10.	Wolver



## Top Ten Frauen

1	Christine Uelzmann	47 Punkte	(4)
2	Silke Kluge	42 Punkte	(5)
3	Dorothea Pfeffer	41 Punkte	(3)
4	Ingrid Tessarek	22 Punkte	(8)
5	Katrin Walter	19 Punkte	(1)
6	Susanne Brinkmann	18 Punkte	(5)
7	Corinna Stoepel	15 Punkte	(10)
8	Manuela Maletz	10 Punkte	(5)
9	Gisela Homeyer	8 Punkte	(-)
9	Heidrun Voß-Berkhoff	8 Punkte	(10)



## Siegerin 2008



**5 km = 20:43 Min. (9 P.)**  
24.09. in Oberaden  
**10 km = 42:53 Min. (10 P.)**  
15.06. in Dolberg  
**15 km = 1:07:43 (9 P.)**  
27.06. in Fröndenberg  
**HM = 1:34:22 Std. (10 P.)**  
18.05. in Dortmund  
**M = 3:39:05 Std. (9 P.)**  
05.10. in Köln

**Christine Uelzmann**



## Top Twenty Männer – 5 km

1	17:47	Voß, Marcus	30.08.	Ahlen
2	17:57	Pfeffer, Dirk	13.04.	Ahlen
3	19:23	Budde, Klaus	21.09.	Hamm-Uentrop
4	19:30	Küchmann, Marcus	17.05.	Welver
5	19:43	Grunenberg, Lars	08.11.	Ascheberg-Herbern
6	19:47	Münstermann, Marcus	24.09.	Oberaden
7	19:52	Munk, Martin	07.12.	Hamm
8	20:25	Schelter, Michael	29.06.	Schönberg
9	20:26	Kluge, Carsten	29.11.	Unna
10	20:53	Margraf, Thomas	12.10.	Unna-Lünern



## Top Twenty Männer – 10 km

1	36:31	Pfeffer, Dirk	13.09.	Bergisch Gladbach
1	36:31	Voß, Marcus	13.01.	Bönen
3	39:11	Küchmann, Marcus	01.05.	Gütersloh
4	40:30	Budde, Klaus	27.01.	Hamm
5	40:42	Munk, Martin	09.08.	Dortmund
6	40:50	Grunenberg, Lars	07.12.	Hamm
7	40:57	Münstermann, Marcus	01.05.	Kamen-Methler
8	41:32	Kluge, Carsten	07.12.	Hamm
9	42:23	Schelter, Michael	15.03.	Salzkotten
10	43:17	Margraf, Thomas	07.12.	Hamm



## Top Twenty Männer – 15 km

1	58:12	Pfeffer, Dirk	31.12.	Werl-Soest
2	1:00:21	Budde, Klaus	12.02.	Hamm
3	1:00:24	Münstermann, Marcus	12.02.	Hamm
4	1:03:36	Küchmann, Marcus	12.02.	Hamm
5	1:04:09	Grunenberg, Lars	31.12.	Werl-Soest
6	1:04:38	Unruh, Alexander	31.12.	Werl-Soest
7	1:05:52	Wöllert, Michael	12.02.	Hamm
8	1:06:06	Kluge, Carsten	12.02.	Hamm
9	1:07:10	von Glahn, Jochen	12.02.	Hamm
10	1:07:22	Kohrt, Thomas	31.12.	Werl-Soest



## Top Twenty Männer – HM

1	1:23:51	Pfeffer, Dirk	24.02.	Hamm
2	1:26:51	Budde, Klaus	18.05.	Dortmund
3	1:29:56	Münstermann, Marcus	24.02.	Hamm
4	1:33:50	Küchmann, Marcus	24.02.	Hamm
5	1:36:08	Kluge, Carsten	20.04.	Bonn
6	1:36:09	Grunenberg, Lars	20.04.	Bonn
7	1:36:40	Unruh, Alexander	01.05.	Kamen-Methler
8	1:37:47	Kasischke, Ulf	20.04.	Bonn
9	1:38:24	Schelter, Michael	29.03.	Saerbeck
10	1:41:54	Vulf, Simon	09.08.	Dortmund



## Top Twenty Männer – Marathon

1	2:58:23	Voß, Marcus	28.09.	Berlin
2	3:21:58	Budde, Klaus	14.09.	Münster
3	3:24:21	Küchmann, Marcus	12.10.	Essen
4	3:27:08	Münstermann, Marcus	14.09.	Münster
5	3:28:28	Brock, Karl-Heinz	20.04.	Leipzig
6	3:35:09	Kasischke, Ulf	14.09.	Münster
7	3:39:27	Schelter, Michael	05.10.	Köln
8	3:48:43	Kluge, Carsten	19.10.	Dresden
9	3:48:45	Grunenberg, Lars	19.10.	Dresden
10	3:50:46	Vulf, Simon	01.06.	Duisburg



## Top Twenty Männer

11	Alexander Unruh	36 Punkte	(-)
12	Kai Sluyter	34 Punkte	(12)
13	Michael Wöllert	27 Punkte	(3)
14	Simon Vulf	26 Punkte	(9)
15	Thomas Margraf	22 Punkte	(-)
16	Tobias Mohnkern	20 Punkte	(-)
17	Jochen von Glahn	19 Punkte	(15)
18	Karl-Heinz Brock	18 Punkte	(-)
18	Michael Flory	18 Punkte	(-)
18	Timo Grimm	18 Punkte	(-)



## Top Twenty Männer

1	Klaus Budde	92 Punkte	(2)
2	Marcus Küchmann	87 Punkte	(8)
3	Marcus Münstermann	82 Punkte	(1)
4	Dirk Pfeffer	79 Punkte	(5)
5	Lars Grunenberg	74 Punkte	(-)
6	Carsten Kluge	67 Punkte	(17)
7	Michael Schelter	60 Punkte	(4)
7	Marcus Voß	60 Punkte	(9)
9	Ulf Kasischke	45 Punkte	(6)
10	Martin Munk	41 Punkte	(-)



## Sieger 2008



**5 km = 19:23 Min. (18 P.)**  
21.09. in Uentrop  
**10 km = 40:30 Min. (17 P.)**  
27.01. in Hamm  
**15 km = 1:00:21 (19 P.)**  
12.02. in Hamm  
**HM = 1:26:51 Std. (19 P.)**  
18.05. in Dortmund  
**M = 3:21:58 Sd. (19 P.)**  
14.09. in Münster

**Klaus Budde**



## Top-Leistungen



## Top-Leistung Frauen

### Dorothea Pfeffer

100 km am 5.4.2008

in Kienbaum

8:57:51 Std.

Kreisrekord



## Dorothea Pfeffer

Deutsche 100 km-Straßenlaufmeisterschaft am 5.4.2008

in Kienbaum

8:57:51 Std. - Platz 10 Gesamt - Platz 2 W 45

- Platz 3 in der Westfälischen Bestenliste (Platz 1 in der AK)
- Platz 14 in der Deutschen Bestenliste
- Platz 75 in der ewigen Deutschen Bestenliste
- Platz 49 auf der europäischen Ebene
- Platz 68 in der Weltbestenliste



## Top-Leistung Frauen

Silke Kluge

Erster Marathon  
3:48:32 Std. am  
19.10. in Dresden



## Vereinsrekorde



## Vereinsrekorde Frauen 5 km

1	18:41	Walter, Katrin	27.09.2006	Bergk.-Oberaden
2	19:57	Reisige-Muhr, Bettina	09.11.2002	Werl
3	20:40	Tölle, Sandra	20.05.2000	Wiedenbrück
4	20:43	Uelzmann, Christine	24.09.2008	Bergk.-Oberaden
5	20:49	Kluge, Silke	07.12.2003	Hamm
6	20:59	Steinkuhl, Heike	27.10.1990	Bergk.-Oberaden
7	21:29	Brinkmann, Susanne	12.10.2006	Hamm
8	21:44	Pfeffer, Dorothea	07.12.2008	Hamm
9	21:55	Daidok, Eva	27.04.1997	Castrop
10	21:56	Hermann, Sabine	09.07.1994	Oberaden



## Vereinsrekorde Frauen 10 km

1	38:39	Walter, Katrin	28.01.2007	Hamm
2	41:11	Reisige-Muhr, Bettina	23.11.2002	Dortmund
3	42:09	Kluge, Silke	15.07.2006	Norderney
4	42:30	Steinkuhl, Heike	08.05.1988	Lüdinghausen
5	44:00	Uelzmann, Christine	14.06.2007	Dolberg
6	44:26	Pfeffer, Dorothea	11.08.2007	Ahlen
7	44:28	Daidok, Eva	12.07.1996	Rorup
8	45:25	Jäger, Sonja	30.10.1994	Hamm
9	45:26	Brinkmann, Susanne	28.01.2007	Hamm
10	45:36	Voß-Berkhoff, Heidi	08.01.2006	Bönen



## Vereinsrekorde Frauen 15 km

1	59:48	Walter, Katrin	11.02.2007 Hamm
2	1:04:25	Reisige-Muhr, Bettina	09.02.2003 Hamm
3	1:07:00	Kluge, Silke	12.02.2006 Hamm
4	1:07:43	<b>Uelzmann, Christine</b>	<b>27.06.2008 Fröndenberg</b>
5	1:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.1990 Hamm
6	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.2007 Werl-Soest
7	1:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.2007 Hamm
8	1:09:25	Daidok, Eva	14.02.1999 Hamm
9	1:09:50	Maletz, Manuela	31.12.2004 Werl-Soest
10	1:10:15	Tölle, Sandra	31.12.1999 Werl-Soest



## Vereinsrekorde Frauen Halbmarathon

1	1:26:08	Walter, Katrin	25.02.2007 Hamm
2	1:30:54	Reisige-Muhr, Bettina	14.04.2001 Paderborn
3	1:34:22	<b>Uelzmann, Christine</b>	<b>18.05.2008 Dortmund</b>
4	1:35:48	Kluge, Silke	02.04.2006 Bonn
5	1:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.1991 Kamen-Methler
6	1:37:58	Pfeffer, Dorothea	10.04.2005 Bonn
7	1:40:26	Daidok, Eva	08.11.1998 Verl
8	1:40:32	Brinkmann, Susanne	26.02.2006 Hamm
9	1:41:52	Maletz, Manuela	23.02.2003 Hamm
10	1:44:09	Hermann, Sabine	12.05.1996 Unna



## Vereinsrekorde Frauen Marathon

1	3:13:59	Walter, Katrin	23.04.2006 Hamburg
2	3:17:05	Reisige-Muhr, Bettina	22.03.2003 Steinfurt
3	3:26:58	Pfeffer, Dorothea	08.05.2005 Hannover
4	3:37:55	Maletz, Manuela	30.04.2006 Duisburg
5	3:39:05	Uelzmann, Christine	05.10.2008 Köln
6	3:42:16	Daidok, Eva	15.10.2000 Essen
7	3:48:42	Kluge, Silke	19.10.2008 Dresden
8	3:48:47	Hermann, Sabine	22.09.1996 Karlsruhe
9	3:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.1994 Herzlaken
10	3:50:27	Tessarek, Ingrid	28.09.1997 Berlin



## Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

1	Walter, Katrin	50
2	Reisige-Muhr, Bettina	45
3	Uelzmann, Christine	34
4	Kluge, Silke	33
5	Pfeffer, Dorothea	26
6	Steinkuhl, Heike	24
7	Daidok, Eva	18
8	Brinkmann, Susanne	13
9	Maletz, Manuela	11
10	Tölle, Sandra	9



## Vereinsrekorde Männer 5 km

1	16:09	Holtmann, Jörg	19.08.1995 Bönen
2	16:39	Wrede, Michael	19.07.1996 Oberaden
3	17:00	Kohrt, Thomas	08.10.1994 Sythen
4	17:02	Karlsohn, Heinrich	19.07.1996 Oberaden
5	17:20	Schlockermann, Martin	08.12.1996 Hamm
6	17:29	Stoepel, Hartmut	13.09.1986 Fröndenberg
7	17:40	Pfeffer, Dirk	16.10.2005 Geseke
8	17:45	Budde, Klaus	14.09.1993 Oberaden
9	17:50	Engel, Manfred	13.10.1990 Sythen
10	17:52	Linnenlücke, Manfred	21.10.1992 Brackwede



## Vereinsrekorde Männer 10 km

1	33:40	Holtmann, Jörg	26.11.1994 Mesum
2	33:59	Wrede, Michael	06.04.1996 Paderborn
3	34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.1995 Bönen
4	34:16	Schlockermann, Martin	19.08.1996 Bönen
5	34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.2003 Hamm
6	35:01	Budde, Klaus	27.03.1994 Bönen
7	35:39	Voß, Marcus	08.01.2006 Bönen
8	35:40	Kohrt, Thomas	26.01.1997 Hamm
9	35:55	Fabian, Hans	16.03.1987 Bielefeld
10	36:04	Engel, Manfred	07.12.1990 Rheda



## Vereinsrekorde Männer 15 km

1	52:29	Wrede, Michael	09.02.1997 Hamm
2	52:31	Holtmann, Jörg	04.12.1994 Bertlich
3	52:47	Pfeffer, Dirk	09.02.2003 Hamm
4	53:34	Karlsohn, Heinrich	09.02.1997 Hamm
5	54:09	Budde, Klaus	31.12.1991 Werl
6	54:32	Schlockermann, Martin	14.02.1999 Hamm
7	54:45	Kohrt, Thomas	31.12.1993 Werl
8	54:57	Groß, Herbert	31.12.1986 Werl
9	55:30	Fabian, Hans	20.02.1988 Hamm
10	55:35	Voß, Marcus	31.12.2006 Werl-Soest



## Vereinsrekorde Männer Halbmarathon

1	1:14:21	Wrede, Michael	01.05.1997 Methler
2	1:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.1997 Methler
3	1:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.2003 Hamm
4	1:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.1993 Unna-Lünern
5	1:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.1997 Hamm
6	1:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.1995 Hamm
7	1:18:56	Engel, Manfred	10.05.1990 Selm
8	1:19:39	Budde, Klaus	23.02.1997 Hamm
9	1:19:45	Groß, Herbert	20.12.1987 Lippborg
10	1:20:51	Fabian, Hans	17.12.1989 Lippborg



## Vereinsrekorde Männer Marathon

1	2:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.1997 Hamburg
2	2:39:09	Wrede, Michael	27.10.1996 Essen
3	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.2005 Hannover
4	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.1987 Berlin
5	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.1987 Berlin
6	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.1996 Frankfurt
7	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.1995 Frankfurt
8	2:53:37	Engel, Manfred	24.10.1994 Essen
9	2:53:53	Budde, Klaus	24.04.1988 Hamburg
10	2:54:01	Brock, Karl-Heinz	04.10.1998 Aschaffenburg



## Ewige Top-Ten-Wertung Männer

1	Wrede, Michael	47
2	Karlsohn, Heinrich	41
3	Holtmann, Jörg	40
4	Pfeffer, Dirk	34
5	Schlockermann, Martin	29
6	Kohrt, Thomas	20
7	Budde, Klaus	19
8	Groß, Herbert	12
9	Fabian, Hans	11
10	Engel, Manfred	10



## Die Lauffreunde in der Kreisbestenliste 2008

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



## Westfälische Bestenliste 2008

### Frauen

100 km	8:57:51	Pfeffer, Dorothea Kienbaum Platz 3	05.04.
W 40 5000 m	20:43,1	Uelzmann, Christine Oberaden Platz 8	24.09.
W 45 100 km	8:57:51	Pfeffer, Dorothea Kienbaum Platz 1	05.04.



## Westfälische Bestenliste 2008

### Männer

#### M 65

Halbmarathon	1:37:47	Kasischke, Ulf Bonn	20.04. Platz 9
Marathon	3:35:09	Kasischke, Ulf Münster	14.09. Platz 5



## Deutsche Bestenliste 2008

### Frauen

50km	4:12:25	Pfeffer, Dorothea Hanau	08.03. Platz 24 gesamt
100km	8:57:51	Pfeffer, Dorothea Kienbaum	05.04. Platz 14 gesamt Platz 3 AK W 45



## Das war das Laufjahr 2008

Haruki Murakami, ein japanischer Schriftsteller und Marathonläufer antwortet auf die Frage, was ihn das Laufen gelehrt habe:



## Das war das Laufjahr 2008

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 ab wann die Pause zu lang ist.



## Das war das Laufjahr 2008

Wenn ich laufe, leert sich mein Geist.



## Das war das Laufjahr 2008

Ausdauer fängt da an, wo man es schafft, die Bequemlichkeit zu überwinden.

Unbekannt



Das war das Laufjahr 2008

**Hans Fabian:  
Laufen ist schoin!!!**