



## Jahresrückblick 2007

### Die Lauffreunde Bönen, eine starke Truppe



Die Lauffreunde-Familie beim Vereinsausflug  
nach Fort Fun



Vorab noch etwas in eigener Sache!

**Irrtum  
vorbehalten!!!**



## Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 44 Frauen.**

**2464 km**

**223 Einzelstarts**

2006:  
39 Frauen  
2313 km  
217 Einzelstarts



## Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 65 Männer.**

**3772 km**

**311 Einzelstarts**

2006:  
52 Männer  
3871 km  
291 Einzelstarts



## Wertung „Wettkampfkilometer“

Michael Schelter

377,1 km

Marcus Münstermann

283,8 km

Simon Vulf

247,1 km

Dorothea Pfeffer

538,8 km

Katrin Walter

411,7 km

Bettina Reisinge-Muhr

208,7 km



## Wertung „Zahl der Wettkämpfe“

Katrin Walter

39

Corinna Stoepel

25

Dorothea Pfeffer

16

Hartmut Stoepel

29

Manfred Engel

24

Michael Schelter

**23**



## Durchschnitts-Km pro Wettkampf

**Dorothea Pfeffer**

33,7 km (16)

**Christine Uelzmann**

15,6 km (8)

**Bettina Reisinge-Muhr**

14,9 (14)

**Karl-Heinz Brock**

42,2 km (1)

**Klaus Homeyer**

42,2 km (1)

**Michael Daidok**

26,1 km (5)



## Der erste Marathon für ...

**Kai Sluyter**

4:32:33 Std. in Köln

7. Okt. 2007



## Top Ten Frauen

1	Walter, Katrin	50 Punkte	(1)
2	Reisige-Muhr, Bettina	44 Punkte	(2)
3	Pfeffer, Dorothea	34 Punkte	(6)
4	Uelzmann, Christine	30 Punkte	(4)
5	Brinkmann, Susanne	23 Punkte	(7)
5	Kluge, Silke	23 Punkte	(3)
5	Maletz, Manuela	23 Punkte	(5)
8	Tessarek, Ingrid	9 Punkte	(10)
9	Schlüter, Helga	5 Punkte	(-)
10	Voß-Berkhoff, Heidrun	4 Punkte	(-)
10	Stoepel, Corinna	4 Punkte	(8)



## Siegerin 2007 - Katrin Walter





## Top Twenty Männer

11	Freitag, Dieter	39 Punkte	(11)
12	Holtmann, Jörg	32 Punkte	(12)
12	Sluyter, Kai	32 Punkte	(-)
14	Tölle, Thomas	26 Punkte	(-)
15	Daidok, Michael	24 Punkte	(-)
15	von Glahn, Jochen	24 Punkte	(7)
17	Berges, Peter	21 Punkte	(-)
17	Kluge, Carsten	21 Punkte	(-)
19	Brock, Karl-Heinz	19 Punkte	(15)
20	Flechsig, Jürgen	18 Punkte	(20)
20	Hermann, Wolfgang	18 Punkte	(19)
20	Stoepel, Hartmut	18 Punkte	(18)



## Top Twenty Männer

1	Münstermann, Marcus	94 Punkte	(3)
2	Budde, Klaus	71 Punkte	(2)
3	Wöllert, Michael	66 Punkte	(4)
4	Schelter, Michael	65 Punkte	(8)
5	Pfeffer, Dirk	59 Punkte	(1)
6	Kasischke, Ulf	57 Punkte	(6)
7	Freitag, Thomas	52 Punkte	(5)
8	Küchmann, Marcus	43 Punkte	(-)
9	Voß, Marcus	40 Punkte	(9)
9	Vulf, Simon	40 Punkte	(10)



Sieger 2007 – Marcus Münstermann



Top-Leistungen



## Top-Leistung Frauen

Dorothea Pfeffer

100 km-Lauf



## Dorothea Pfeffer

Deutsche 100 km-Straßenlaufmeisterschaft am 24.03.2007  
in Kienbaum

9:24:09 Std. - Platz 14 Gesamt - Platz 1 W 45

100 km von Winschoten am 08.09.2007 = 9:11:32 Std.

- Platz 10 in der Deutschen Bestenliste (Vorjahr Platz 21)
- Platz 91 in der ewigen Deutschen Bestenliste
- Platz 41 auf der europäischen Ebene (Vorjahr Platz 47)
- Platz 69 in der Weltbestenliste (Vorjahr Platz 88)



## Top-Leistung Frauen

Katrin Walter

Vereinsrekorde



## Katrin Walter

Drei Vereinsrekorde innerhalb von 4 Wochen

- 10 km in 38:39 Min. am 28.01. 2007
- 15 km in 59:48 Min. am 11.02.2007
- 21,0975 m in 1:26:08 Std. am 25.02.2007  
(alles gelaufen in Hamm)



## Top-Leistung Walking

Halbmarathon am 13. Mai - Karstadt-Marathon

Regina Drees  
2:38:46 Std.

Dieter Kaiser  
2:35:00 Std.



## Vereinsrekorde



## Vereinsrekorde Frauen 5 km

1	18:41 Walter, Katrin	27.09.2006 Bergk.-Oberaden
2	19:57 Reisinge-Muhr, Bettina	09.11.2002 Werl
3	20:40 Tölle, Sandra	20.05.2000 Wiedenbrück
4	20:49 Kluge, Silke	07.12.2003 Hamm
4	20:49 Uelzmann, Christine	01.05.2007 Kamen-Methler
6	20:59 Steinkuhl, Heike	27.10.1990 Bergk.-Oberaden
7	21:29 Brinkmann, Susanne	12.10.2006 Hamm
8	21:49 Pfeffer, Dorothea	08.12.2002 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 Reisinge-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	1:08:21	Steinkuhl, Heike	20.02.1990 Hamm
5	1:08:59	Pfeffer, Dorothea	31.12.2007 Werl-Soest
6	1:09:01	Brinkmann, Susanne	11.02.2007 Hamm
7	1:09:25	Daidok, Eva	14.02.1999 Hamm
8	1:09:50	Maletz, Manuela	31.12.2004 Werl-Soest
9	1:10:15	Tölle, Sandra	31.12.1999 Werl-Soest
10	1:10:27	Hermann, Sabine	07.02.1994 Hamm



## 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	1:35:48	Kluge, Silke	02.04.2006 Bonn
4	1:36:07	Steinkuhl, Heike	01.05.1991 Kamen-Methler
5	1:36:49	Uelzmann, Christine	14.05.2006 Unna-Königsborn
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	3:41:32	Uelzmann, Christine	07.10.2007 Köln
6	3:42:16	Daidok, Eva	15.10.2000 Essen
7	3:48:47	Hermann, Sabine	22.09.1996 Karlsruhe
8	3:48:54	Karlsohn, Ulrike	28.08.1994 Herzlaken
9	3:50:27	Tessarek, Ingrid	28.09.1997 Berlin
10	3:53:52	Schlink, Rosemarie	20.10.1991 Essen



## Ewige Top-Ten-Wertung Frauen

1	Walter, Katrin	50
2	Reisige-Muhr, Bettina	45
3	Kluge, Silke	31
4	Pfeffer, Dorothea	27
5	Steinkuhl, Heike	25
5	Uelzmann, Christine	25
7	Daidok, Eva	19
8	Brinkmann, Susanne	14
9	Maletz, Manuela	12
10	Tölle, Sandra	10



## 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 Fröndenber
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 2007

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



## Westfälische Bestenliste 2007

### Frauen

#### Halbmarathon

1:26:08 Walter, Katrin                      25.02. Hamm                      Platz 13

#### 100 km

9:11:32 Pfeffer, Dorothea                      08.09. Winschoten                      Platz 3

#### 10 km-Mannschaft

2:06:39    28.01. Hamm                      Platz 14  
(Walter 38:38, Reisige-Muhr 42:35, Brinkmann 45:26)

#### Halbmarathon-Mannschaft

4:42:47    25.02. Hamm                      Platz 10  
(Walter 1:26:08, Reisige-Muhr 1:37:18, Pfeffer 1:39:21)



## Westfälische Bestenliste 2007

### Altersklassen Frauen

W 30/35 \*

3 x 800 m-Staffel

8:42,20 30. 05. Bergkamen Platz 2  
(Uelzmann 67, Brinkmann 68, Reisinge-Muhr 67)

W 45

Marathon

3:27:08 Pfeffer, Dorothea 29. 04. Hamburg Platz 6

100 km

9:11:32 Pfeffer, Dorothea 08. 09. Winschoten Platz 1

\* Zusammengefasste AK, Zuordnung erfolgt nach der jüngsten Läuferin



## Westfälische Bestenliste 2007

### Altersklassen Männer

M 30/35 \*

3 x 1.000 m-Staffel

10:07,90 30. 05. Bergkamen Platz 4  
(von Glahn 59, Münstermann 74, Budde 53)

\* Zusammengefasste AK, Zuordnung erfolgt nach dem jüngsten Läufer



## Deutsche Bestenliste 2007

### Frauen

Halbmarathon-Mannschaft

4:42:47                      25.01. Hamm                      Platz 30  
(Walter 1:26:08, Reisige-Muhr 1:37:18, Pfeffer 1:39:21)

100 km

9:11:32 Pfeffer, Dorothea                      08. 09. Winschoten                      Platz 10



## Das war das Laufjahr 2007

**Haruki Murakami auf die Frage,  
was ihn das Laufen gelehrt  
habe:**



## Das war das Laufjahr 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 ab wann die Pause zu lang ist.



## Das war das Laufjahr 2007

Haruki Murakami:  
Wenn ich laufe, leert sich mein Geist.



## Das war das Laufjahr 2007

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

**Unbekannt**



## Das war das Laufjahr 2007

**Jürgen Korvin:  
Es gibt keine guten oder schlechten Läufer, sondern nur schnelle und langsame.**



## Das war das Laufjahr 2007

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



## Unsere Wettkämpfe

**Am Start waren 57 Kinder und  
Jugendliche  
315 Einzelstarts**

2005:  
45 Kinder und Jugendliche  
189 Einzelstarts



## Besonders aktiv ...

Platz 1

**Lea Kloosterboer**

**19 Starts**

Platz 2

**Steffen Maletz**

**18 Starts**

Platz 3

**Nora Rudlof, Fee Heymann  
und Lena Maletz**

**15 Starts**



## ... im Bild

