



# Jahresrückblick 2017

## Lauffreunde Bönen 1985 e.V.



### Das letzte Gruppenbild des Jahres



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl



# Jahresrückblick 2017



Diese Präsentation habe ich  
nach bestem Wissen und  
so sorgfältig wie möglich erstellt.

Fehler kann ich aber nicht ausschließen.

Korrekturen sind möglich,  
zumindest mit Wirkung für die Internetversion.



## Bei Wettkämpfen am Start waren



43 Frauen.

1.421 km

115 Einzelstarts

54 Männer

3.963 km

278 Einzelstarts

\* Walking-Wettbewerbe und Triathlon  
eingeschlossen



# Wettkampfwertung



Bisher:

Einzelwertung nach Zahl der Wettkämpfe  
und der Wettkampfkilometer

Neu:

Kombinationswertung



# Wettkampfwertung Frauen

## Starts



	Starts	Platz	Punkte
Moritz. Janine	14	1	10
Lassahn. Manuela	11	2	9
Maletz. Manuela	8	3	8
Homeyer. Gisela	8	3	8
Voß. Julica	7	5	6
Donkiewicz. Sabina	6	6	5
Picker. Jutta	5	7	4
Gutschow. Jutta	5	7	4
Donkiewicz. Nadine	3	9	2
Schulte. Sabine	3	9	2
Stura-Metzen. Monika	3	9	2



# Wettkampfwertung Frauen Kilometer



	Km	Platz	Punkte
Moritz, Janine	244,117	1	10
Lassahn, Manuela	202,7	2	9
Homeyer, Gisela	91,1	3	8
Schulte, Sabine	76,149	4	7
Stura-Metzen, Monika	76,087	5	6
Maletz, Manuela	71,18	6	5
Gutschow, Jutta	66,1	7	4
Kopietz, Simone	62,337	8	3
Picker, Jutta	57,8	9	2
Donkiewicz, Sabina	50,6	10	1



# Wettkampfwertung Frauen Kombination



Platz		km	Punkte	WK	Punkte	Ges.
1	Moritz, Janine	244,117	10	14	10	20
2	Lassahn, Manuela	202,7	9	11	9	18
3	Homeyer, Gisela	91,1	8	8	7	15
4	Maletz, Manuela	71,18	5	8	8	13
5	Schulte, Sabine	76,149	7	3	2	9
6	Gutschow, Jutta	66,1	4	5	4	8
6	Stura-Metzen, Moni	76,087	6	3	2	8
8	Donkiewicz, Sabina	50,6	1	6	5	6
8	Picker, Jutta	57,8	2	5	4	6
8	Voß, Julica	o.W.	0	7	6	6



# Wettkampfwertung Männer Kombination



Platz		km	Punkte	WK	Punkte	Ges.
1	Willingmann, Todt G.	407,47	10	40	10	20
2	Flory, Michael	315,027	8	16	9	17
3	Klein, Michael	358,655	9	11	6	15
4	Deimann, Stefan	170,84	4	14	8	12
4	Hanke, Ingo	179,4	5	13	7	12
6	Karwoth, Felix	197,27	7	9	4	11
7	Bücker, Thorsten	170,5	3	11	6	9
8	Donkiewicz, Carsten	187,7	6	8	1	7
9	Munk, Martin	150,1	1	9	4	5
10	Bücker, Heiko	o.W.	0	9	4	4



# Neue Wertung



Wir ehren den Ausdauerchampion  
der Frauen und der Männer!

Kriterium ist der Quotient

**„Wettkampfkilometer / Wettkämpfe“**

Einfacher: Durchschnittslänge der Wettkämpfe!

Nominiert sind die jeweils ersten sechs Lauffreundinnen und  
Lauffreunde der Wettkampfkombi-Wertung!

Es muss mindestens  
die Halbmarathondistanz erreicht werden.



Ausdauerchampions sind ...



Sabine Schulte mit 25,38 km  
pro Wettkampf!

Michael Klein mit 32,60 km  
pro Wettkampf!



# Top Ten Frauen – 5 km



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	22:54	Voß, Julica	2003	23.9	Ahlen	10
2	24:09	Maletz, Manuela	1964	11.3	Fröndenberg	9
3	24:25	Voß-Berkhoff, Heidrun	1969	1.5	Kamen-Methler	8
4	24:51	Brinkmann, Susanne	1968	11.11	Herbern	7
5	25:33	Picker, Jutta	1970	16.9	Fröndenberg	6
6	25:52	Moritz, Janine	1983	9.9	Dortmund	5
7	26:35	Bartmann, Greta	2002	11.11	Herbern	4
8	26:46	Bartmann, Britta	1967	13.5	Hamm	3
9	27:20	Lassahn, Manuela	1987	9.9	Dortmund	2
10	27:40	Stoepel, Corinna	1987	20.5	Walstedde	1



# 10 km



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	46:02	Neuhaus, Birgit	1977	30.7	Dortmund	10
2	49:07	Bartmann, Iva	1995	15.9	Lüdinghausen	9
3	52:38	Maletz, Manuela	1964	29.1	Hamm	8
4	53:07	Dost, Karin	1953	8.1	Bönen	7
5	54:43	Picker, Jutta	1970	9.9	Uentrop	6
6	56:01	Moritz, Janine	1983	29.1	Hamm	5
7	56:29	Grunenberg, Claudia	1969	29.1	Hamm	4
8	58:10	Homeyer, Gisela	1949	29.1	Hamm	3
9	59:38	Gutschow, Jutta	1966	29.1	Hamm	2
9	59:38	Lassahn, Manuela	1987	11.11	Oberaden	2



# 15 km



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:16:59	Maletz, Manuela	1964	12.2	Hamm	10
2	1:17:33	Nave, Sandra	1971	31.12	Werl-Soest	9
3	1:23:26	Moritz, Janine	1983	31.12	Werl-Soest	8
4	1:24:26	Picker, Jutta	1970	31.12	Werl-Soest	7
5	1:27:06	Schröder, Sabine	1965	31.12	Werl-Soest	6
6	1:28:39	Gutschow, Jutta	1966	12.2	Hamm	5
7	1:29:40	Stura-Metzen, Moni	1959	31.12	Werl-Soest	4
8	1:29:43	Homeyer, Gisela	1949	12.2	Hamm	3
9	1:31:42	Lassahn, Manuela	1987	12.2	Hamm	2
10	1:35:27	Rauscher, Antje	1966	31.12	Werl-Soest	1



# Halbmarathon



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:47:51	Bartmann, Iva	1995	1.10	Köln	10
2	1:51:11	Maletz, Manuela	1964	26.2	Hamm	9
3	1:56:36	Moritz, Janine	1983	1.10	Köln	8
4	2:09:30	Schulte, Sabine	1968	8.10	Lindau	7
5	2:10:41	Eder-Betsch, Ang.	1965	1.5	Kamen-Methler	6
6	2:11:37	Lassahn, Manuela	1987	3.10	Dortmund	5
7	2:11:51	Gutschow, Jutta	1966	26.2	Hamm	4
8	2:21:12	Homeyer, Gisela	1949	26.2	Hamm	3
9	2:32:35	Stura-Metzen, Moni	1959	17.6	Ahrweiler	2
10	2:32:36	Kopietz, Simone	1973	17.6	Ahrweiler	1



# Marathon



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
10	4:53:39	Moritz, Janine	1983	11.6	Duisburg	10
9	5:15:25	Lassahn, Manuela	1987	11.6	Duisburg	9



# Top Ten Frauen



4	Bartmann, Iva	1995	19 P. (3)
4	Picker, Jutta	1970	19 P. (2)
6	Gutschow, Jutta	1966	15 P.
7	Neuhaus, Birgit	1977	10 P.
7	Voß, Julica	2003	10 P.
9	Homeyer, Gisela	1949	9 P.
9	Nave, Sandra	1971	9 P.



## Platz 3



Manuela Lassahn = 20 Punkte

5 km in 27:20 Min. am 9.9. in Dortmund = 2 P.

10 km in 59:38 Min. am 11.11. in Oberaden = 2 P.

15 km in 1:31:42 Std. am 12.2. in Hamm = 2 P.

Halbmarathon in 2:11:37 Std. am 3.10.

in Dortmund = 5 P.

Marathon in 5:15:25 Std. am 11.6. in Duisburg = 9 P.

2016 = Platz 7



# Platz 1



**Manuela Maletz**  
**Janine Moritz**  
**Jeweils 36 Punkte**



# Manuela Maletz



5 km in 24:09 Min. am 11.3 in Fröndenberg = 9 Punkte

10 km in 52:38 Min. am 29.1 in Hamm = 8 Punkte

15 km in 1:16:59 Std. am 12.2 in Hamm = 10 Punkte

Halbmarathon in 1:51:11 Std. am 26.2. in Hamm = 9 Punkte

**2016 = Platz 10**



# Janine Moritz



5 km in 25:52 Min. am 9.9. in **Dortmund**  
= 5 Punkte

10 km in 56:01 Min. am 21.1. in **Hamm** =  
5 Punkte

15 km in 1:23:26 Std. am 31.12. von  
**Werl nach Soest** =8 Punkte

Halbmarathon in 1:56:36 Std. am 1.10.,  
In **Köln** = 8 Punkte

Marathon in 4:53:39 Std. am 11.6. in  
Duisburg = 10 Punkte

**2016 = Platz 7**



# Top Twenty Männer – 5 km



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	17:59	Deimann, Jonas	1997	16.9	Fröndenberg	20
2	18:33	Hanke, Ingo	1974	4.11	Herbern	19
3	19:22	Munk, Martin	1969	10.6	Werne	18
4	19:28	Zicholl, Christian	1973	12.11.	Werl	17
5	19:42	Willingmann, Todt G.	1965	11.3	Fröndenberg	16
6	20:45	Münstermann, Marcus	1974	1.5	Kamen-Methler	15
7	22:06	Flory, Michael	1963	16.9	Fröndenberg	14
8	22:56	Voß, Marcus	1968	23.9	Ahlen	13
9	23:15	Bartmann, Ralf	1966	11.11	Herbern	12
10	23:24	Kissing, Joachim	1968	11.11	Herbern	11



# 10 km



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	36:00	Sinner, Manuel	1989	16.9	Fröndenberg	20
2	37:57	Hanke, Ingo	1974	25.11	Essen	19
3	38:22	Deutschmann, Hauke	1983	1.10	Soest	18
4	38:50	Deimann, Jonas	1997	11.3	Fröndenberg	17
5	39:53	Willingmann, Todt G.	1965	26.3	Werl	16
6	40:46	Munk, Martin	1969	29.1	Hamm	15
7	40:46	Zicholl, Christian	1973	29.1	Hamm	15
8	44:11	Karwoth, Felix	1982	8.1	Bönen	13
9	44:28	Münstermann, Marcus	1974	29.1	Hamm	12
10	44:38	Bücker, Thorsten	1965	29.1	Hamm	11



# 15 km



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	58:10	Hanke, Ingo	1974	12.2	Hamm	20
2	1:02:16	Munk, Martin	1969	12.2	Hamm	19
3	1:02:17	Zicholl, Christian	1973	12.2	Hamm	18
4	1:02:49	Deimann, Jonas	1997	31.12	Werl-Soest	17
5	1:04:16	Willingmann, Todt G.	1965	12.2	Hamm	16
6	1:07:33	Bücker, Thorsten	1965	12.2	Hamm	15
7	1:07:35	Brodowski, Dieter	1963	12.2	Hamm	14
8	1:08:07	Karwoth, Felix	1982	12.2	Hamm	13
9	1:08:14	Deimann, Stefan	1969	12.2	Hamm	12
10	1:11:21	Grabbe, Dirk	1969	12.2	Hamm	11



# Halbmarathon



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:22:28	Sinner, Manuel	1989	26.2	Hamm	20
2	1:24:33	Hanke, Ingo	1974	26.2	Hamm	19
3	1:27:35	Munk, Martin	1969	1.5	Kaiserau	18
4	1:27:41	Willingmann, Todt G.	1965	15.4	Paderborn	17
5	1:29:07	Deutschmann, Hauke	1983	26.3	Venloo	16
6	1:33:13	Karwoth, Felix	1982	1.5	Kaiserau	15
7	1:34:24	Bücker, Thorsten	1965	26.2	Hamm	14
8	1:40:44	Deimann, Stefan	1969	3.10	Dortmund	13
9	1:44:02	Donkiewicz, Carsten	1966	1.5	Kaiserau	12
10	1:44:17	Flory, Michael	1963	26.3	Venloo	11



# Marathon



Platz	Zeit	Name	Jg.	Wann?	Wo?	Punkte
1	2:47:18	Sinner, Manuel	1989	1.10	Köln	20
2	3:08:21	Hanke, Ingo	1974	1.10	Bremen	19
3	3:10:41	Willingmann, Todt G.	1965	23.4	Wien	18
4	3:17:15	Deutschmann, Hauke	1983	24.9	Berlin	17
5	3:28:29	Karwoth, Felix	1982	21.5	Gelsenkirchen	16
6	3:32:57	Munk, Martin	1969	24.9	Berlin	15
7	3:47:22	Münstermann, Marcus	1974	10.9	Münster	14
8	4:42:48	Klein, Michael	1965	2.7	Essen	13
9	4:46:15	Donkiewicz, Carsten	1966	15.10	Mallorca	12
10	4:47:14	Flechsigg, Philip	1990	23.4	Hamburg	11



# Top Twenty Männer



7	Deutschmann, Hauke	1983	51	4
8	Zicholl, Christian	1973	50	18
9	Münstermann, Marcus	1974	49	7
10	Bücker, Thorsten	1965	46	19
11	Flory, Michael	1963	43	15
12	Donkiewicz, Carsten	1966	35	
13	Deimann, Stefan	1969	34	11
14	Brodowski, Dieter	1963	32	10
15	Schulte, Martin	1966	26	11
16	Bücker, Heiko	1971	25	
17	Wöllert, Michael	1965	24	
18	Flehsig, Philip	1990	23	
19	Bartmann, Ralf	1966	21	
20	Klein, Michael	1965	21	13



## Platz 6



## Jonas Deimann (1997) = 54 Punkte

- 5 km in 17:59 Min. am 16.9. in Fröndenberg = 20 Punkte
- 10 km in 38:50 Min. am 11.3. in Fröndenberg = 17 Punkte
- 15 km in 1:02:49 Std. am 31.12. von Werl nach Soest =17 P.

2016 = Platz 3



## Platz 5



### Felix Karwoth (1982) = 57 Punkte

10 km in 44:11 Min. am 8.1. in Bönen = 13 Punkte

15 km in 1:08:07 Std. am 12.2. von Hamm = 13 Punkte

Halbmarathon in 1:33:13 Std. am 1.5. In Kamen-Methler = 15 P.

Marathon in 3:28:29 Std. am 21.5 in Gelsenkirchen = 16 Punkte

2016 = nicht platziert



## Platz 4



## Manuel Sinner (1989) = 60 Punkte

- 10 km in 36:00 Min. am 16.9. in Fröndenberg = 20 Punkte
- Halbmarathon in 1:22:28 Std. am 26.2. In Hamm = 20 Punkte
- Marathon in 2:47:18 Std. am 1.10. in Köln = 20 Punkte

**2016 = Platz 6**



## Platz 3



# Todt G. Willingmann (1965) = 83 Punkte

5 km in 19:42 Min. am 11.3. in Fröndenberg = 17 Punkte

10 km in 39:53 Min. am 26.3. in Werl = 16 Punkte

15 km in 1:04:16 Std. am 12.2. in Hamm = 16 Punkte

Halbmarathon in 1:27:41 Std. am 15.4. In Paderborn = 17 Punkte

Marathon in 3:10:41 Std. am 23.4. in Wien = 18 Punkte

**2016 = Platz 3**



## Platz 2



### Martin Munk (1969) = 85 Punkte

5 km in 19:22 19:42 Min. am 10.6. in Werne = 18 Punkte

10 km in 40:46 39:53 Min. am 29.1. in Hamm = 15 Punkte

15 km in 1:02:16 1:04:16 Std. am 12.2. in Hamm = 19 Punkte

Halbmarathon in 1:27:35 1:27:41 Std. am 1.5. in Kaiserau = 18  
Punkte

Marathon in 3:32:57 3:10:41 Std. am 24.9. in Berlin = 15 Punkte

**2016 = Platz 2**



# Sieger



5 km in 18:33 Min. am 4.11. in Herbern  
= 19 Punkte

10 km in 37:57 Min. am 25.11. in  
Essen = 19 Punkte

15 km in 58:10 Min. am 12.2. von  
Hamm = 20 Punkte

Halbmarathon in 1:24:33 Std. am 26.2.  
In Hamm = 19 Punkte

Marathon in 3:08:21 Std. am 1.10. in  
Bremen = 19 Punkte

2016 = Platz 1

**Ingo Hanke (1974) = 96 Punkte**



# Vereinsrekorde



## Manuel Sinner erobert Platz 9 der ewigen TOP-Ten-Wertung der Lauffreunde.

10 km in 35:24 Min. am 14. Jan. 18 in Bönen = 3 P.

15km in 54:52 Min. am 21. Feb. 18 in Hamm = 1 P.

Halbmarathon in 1:18:26 Std. am 25. Feb. 18 in Hamm = 2 P.

Marathon in 2:47:18 Std. am 1. Okt. 17 in Köln = 4 P.



# Westfälische Bestenliste



## W 65

### 10 km

58:10	Homeyer, Gisela	49	29.01.	Hamm	Platz 4
-------	-----------------	----	--------	------	---------

## M 75

### 10 km

56:43	Kasischke, Ulf	43	29.01.	Hamm	Platz 8
-------	----------------	----	--------	------	---------

## Halbmarathon

1:59:16	Kasischke, Ulf	43	26.02.	Hamm	Platz 7
---------	----------------	----	--------	------	---------



# Persönliche Bestzeiten Erststarts



**Aus gesundheitlichen Gründen  
habe ich diesen Part nicht  
noch nicht aufgearbeitet.**



# Der erste Marathon für ...



Janine Moritz

4:53:39 Std. am 11.6. in Duisburg

Carsten Donkiewicz

am 17.6. in Ahrweiler in 5:04:52 **Std.**

Felix Karwoth

am 21.5. in Gelsenkirchen in 3:28:29 Std.



# 6-Stunden-Lauf



Ihr erster 6-Stunden-Lauf am 4. März 2017:  
Simone Kopietz und Janine Moritz = 41,237 km  
Monika Stura-Metzen = 39,987 km.





# 6-Stunden-Lauf



Ebenfalls zum ersten Mal bei einem 6-Stunden-Lauf  
am Start waren ...

Martin Schulte = 42.897 km

Sabine Schulte = 50,049 km  
gelaufen am 29.4. in Iserlohn

Felix Karwoth = 52,87 km  
gelaufen am 19.8. in Osnabrück



# Eine Ultra-Neuvorstellung



## Jan-Philipp Struck (Jg. 1992)

Platz 5 beim Piesberg-Ultra über 60 km in 6:47 Std.





**Das war das Laufjahr 2017!!!**



# Zum Ausklang!!!



Sunday is run day!!!

Manuela Lassahn vor einem Lauf der Hammer Lauafserie.

Every day is run day! – Every day is a day  
to run!