

Jahresrückblick 2018 Lauffreunde Bönen 1985 e.V.

Das letzte Gruppenbild des Jahres



Die Lauffreunde beim Silvesterlauf in Werl

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

Fehler sind jedoch nicht auszuschließen. So habe ich die 10 km-Zeit von Jan-Philipp Struck (40:11 Min. am 15.09.2018 in Fröndenberg) vergessen und natürlich nachträglich berücksichtigt.

Worum geht es heute?

Es gibt ein paar Ehrungen!!!

Wer hat die höchste Anzahl an Läufen,
wer hat die meisten Kilometer hinter
sich gebracht?

Wer ist unser „Ausdauerchampion“?

Wer waren die Schnellsten ?

TOP Ten Wertung der Frauen und
Männer

Vereinsrekorde - Persönliche Bestzeiten -
Bestenlisten ...

Bei Laufveranstaltungen am Start waren ...

46 Frauen

1.845 km

159 Einzelstarts

51 Männer

5.460 km

306 Einzelstarts

Wer hat die höchste Anzahl an Läufen,
wer hat die meisten Kilometer hinter
sich gebracht?

Kombinationswertung

Frauen: Anzahl

Platz		Anzahl	Punkte
1	Moritz, Janine	17	10
2	Gillmann, Birte	15	9
3	Lassahn, Manuela	12	8
4	Maletz, Manuela	11	7
5	Baur, Barbara	8	6
5	Voß, Julica	8	6
7	Dethlefs, Sina	6	4
7	Homeyer, Gisela	6	4
7	Krähling, Katharina	6	4
10	Picker, Jutta	4	1

Frauen: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Moritz, Janine	303,58	10
2	Lassahn, Manuela	181,34	9
3	Gillmann, Birte	177,26	8
4	Baur, Barbara	135,20	7
5	Maletz, Manuela	90,08	6
6	Dethlefs, Sina	87,22	5
7	Homeyer, Gisela	71,10	4
8	Krähling, Katharina	66,10	3
9	Picker, Jutta	61,12	2
10	Voß, Julica	60,50	1

Kombi-Wertung Frauen

Platz		Anzahl	km	Add.
1	Moritz, Janine	10	10	20
2	Gillmann, Birte	9	8	17
2	Lassahn, Manuela	8	9	17
4	Maletz, Manuela	7	6	13
4	Baur, Barbara	6	7	13
6	Dethlefs, Sina	4	5	9
7	Homeyer, Gisela	4	4	8
8	Voß, Julica	6	1	7
8	Krähling, Katharina	4	3	7
10	Picker, Jutta	1	2	3

Männer: Kilometer

Platz		km	Punkte
1	Struck, Jan-Philipp	1667,726	10
2	Willingmann, Todt G.	576,36	9
3	Klein, Michael	500,7	8
4	Werner, Daniel	352,889	7
5	Donkiewicz, Carsten	207,8	6
6	Bücker, Thorsten	150,58	5
7	Hanke, Ingo	149,4	4
8	Munk, Martin	134,42	3
9	Münstermann, Marcus	125,4	2
10	Flechsig, Philip	123,3	1

Männer: Anzahl

Platz		Anzahl	Punkte
1	Willingmann, Todt G.	56	10
1	Struck, Jan-Philipp	46	9
3	Werner, Daniel	17	8
3	Klein, Michael	12	7
5	Hanke, Ingo	11	6
5	Maletz, Steffen	10	5
7	Donkiewicz, Carsten	9	4
8	Bücker, Thorsten	9	4
8	Flehsig, Philip	9	4
10	Bücker, Heiko	9	4

Kombi-Wertung Männer

Platz		Anzahl	km	Add.
1	Struck, Jan-Philipp	9	10	19
1	Willingmann, Todt G.	10	9	19
3	Klein, Michael	7	8	15
3	Werner, Daniel	8	7	15
5	Donkiewicz, Carsten	4	6	10
5	Hanke, Ingo	6	4	10
7	Bücker, Thorsten	4	5	9
8	Maletz, Steffen	5	0	5
9	Flechsigt, Philip	4	1	5
9	Munk, Martin	0	3	3

Wer ist unser Ausdauerchampion?



Jan-Philipp Struck

1667,726 km

46 Läufe

Durchschnitt:

36,25 km

Die TOP-Ten Wertung 2018

Frauen
Männer

Top Ten Frauen – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	21:42	Voß, Julica	01.05.	Kaiserau	10
2	23:21	Moritz, Janine	01.12.	Dülmen	9
3	25:29	Brinkmann, Susanne	25.05.	Walstedde	8
4	25:46	Maletz, Manuela	15.09.	Fröndenberg	7
5	26:53	Firus, Sandra	25.05.	Walstedde	6
6	28:15	Stoepel, Corinna	25.05.	Walstedde	5
7	28:23	Gutschow, Jutta	19.05.	Welper	4
8	28:28	Dost, Karin	19.05.	Welper	3
9	29:37	Gillmann, Birte	01.05.	Essen	2
10	32:13	Homeyer, Gisela	09.06.	Werne	1

Top Ten Frauen – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	43:38	Voß, Julica	13.05.	Grömitz	10
2	46:01	Deutschmann, Jana	01.05.	Kaiserau	9
3	50:28	Voß-Berkhoff, Heidrun	13.05.	Grömitz	8
4	51:28	Moritz, Janine	14.10.	Mallorca	7
5	52:13	Maletz, Manuela	10.11.	Oberaden	6
6	55:15	Lassahn, Manuela	28.01.	Hamm	5
7	55:18	Picker, Jutta	28.01.	Hamm	4
8	1:00:11	Sommer, Wiebke	19.05.	Welver	3
9	1:00:30	Homeyer, Gisela	28.01.	Hamm	2
10	1:03:56	Baur, Barbara	03.10.	Lippstadt	1

Top Ten Frauen – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:15:22	Nave, Sandra	31.12.	Werl-Soest	10
2	1:15:43	Moritz, Janine	31.12.	Werl-Soest	9
3	1:16:40	Maletz, Manuela	31.12.	Werl-Soest	8
4	1:19:20	Brinkmann, Susanne	31.12.	Werl-Soest	7
5	1:24:21	Picker, Jutta	11.02.	Hamm	6
6	1:24:25	Lassahn, Manuela	11.02.	Hamm	5
7	1:34:14	Baur, Barbara	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:34:35	Drescher, Lisa	11.02.	Hamm	3
9	1:34:58	Homeyer, Gisela	11.02.	Hamm	2
10	1:35:12	Dethlefs, Sina	31.12.	Werl-Soest	1

Top Ten Frauen - Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:45:35	Deutschmann, Jana	21.05.	Dortmund	10
2	1:52:11	Moritz, Janine	25.02.	Hamm	9
3	2:01:57	Lassahn, Manuela	25.02.	Hamm	8
4	2:20:20	Gillmann, Birte	02.12.	Bertlich	7
5	2:22:25	Homeyer, Gisela	25.02.	Hamm	6
6	2:27:19	Dethlefs, Sina	14.10.	Düsseldorf-Duisburg	5
7	2:27:19	Drescher, Lisa	14.10.	Düsseldorf-Duisburg	5
8	2:29:48	Gutschow, Jutta	22.04.	Hamm	3
9	2:32:10	Stura-Metzen, Monika	16.06.	Neuenahr	2
10	2:59:05	Kopietz, Simone	16.06.	Neuenahr	1

Top Ten Frauen - Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	4:08:40	Moritz, Janine	16.09.	Berlin	10
2	4:32:30	Baur, Barbara	14.10.	Essen	9
3	4:45:30	Lassahn, Manuela	29.04.	Düsseldorf	8

Top Ten Frauen

4	Voß, Julica	2003	20 P.
5	Deutschmann, Jana	1987	19 P.
6	Brinkmann, Susanne	1966	15 P.
7	Baur, Barbara	1982	14 P.
8	Homeyer, Gisela	1949	11 P.
9	Nave, Sandra	1971	10 P.
9	Picker, Jutta	1970	10 P.

Platz 3

Manuela Maletz = 21 Punkte

5 km in 25:46 Min. am 15.09. in Fröndenberg = 7 P.

10 km in 52:13 Min. am 10.11. in Oberaden = 6 P.

15 km in 1:16:40 Std. am 31.12. v. Werl n. Soest = 8 P.

Platz 2

Manuela Lassahn = 26 Punkte

10 km in 55:15 Min. am 28.01. in Hamm = 5 P.

15 km in 1:24:25 Std. am 11.02. in Hamm = 5 P.

HM in 2:01:57 Std. am 25.02. in Hamm = 8 P.

M in 4:45:30 Std. am 29.04. in Düsseldorf = 8 P.

Platz 1

Janine Moritz = 44 Punkte



5 km in 23:21 Min. am 01.12. in
Dülmen = 9 P.

10 km in 51:28 Min. am 14.10. in
Palma de Mallorca = 7 P.

15 km in 1:15:43 Std. am 31.12.
von Werl nach Soest = 9 P.

HM in 1:52:11 Std. am 25.02. in
Hamm = 9 P.

M in 4:08:40 Std. am 16.09. in
Berlin = 10 P.

Top Ten Männer – 5 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	18:19	Deimann, Jonas	05.05.	Bocholt	10
2	18:33	Hanke, Ingo	24.06.	Dolberg	9
3	18:39	Struck, Jan-Philipp	15.09.	Fröndenberg	8
4	19:29	Munk, Martin	09.06.	Werne	7
5	20:03	Willingmann, Todt G.	09.06.	Werne	6
6	20:13	Zicholl, Christian	09.06.	Werne	5
7	21:23	Münstermann, Marcus	01.05.	Kamen-Methler	4
8	21:42	Voß, Marcus	19.05.	Welver	3
9	22:10	Maletz, Steffen	03.11.	Herbern	2
10	23:28	Brodowski, Dieter	04.12.	Hamm	1

Top Ten Männer – 10 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	35:24	Sinner, Manuel	14.01.	Bönen	10
2	38:29	Voß, Marcus	11.11.	Werl	9
3	39:07	Hanke, Ingo	08.09.	Uentrop	8
4	39:56	Deimann, Jonas	01.05.	Kamen-Methler	7
5	40:11	Struck, Jan-Philipp	15.09.	Fröndenberg	6
6	40:33	Willingmann, Todt G.	28.01.	Hamm	5
7	40:46	Zicholl, Christian	28.01.	Hamm	4
8	41:26	Bücker, Thorsten	01.09.	Enschede	3
9	42:11	Munk, Martin	28.01.	Hamm	2
10	44:30	Münstermann, Marcus	14.01.	Bönen	1

Top Ten Männer – 15 km

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	54:51	Sinner, Manuel	11.02.	Hamm	10
2	1:04:16	Willingmann, Todt G.	11.02.	Hamm	9
3	1:04:58	Zicholl, Christian	11.02.	Hamm	8
4	1:05:22	Munk, Martin	31.12.	Werl-Soest	7
5	1:05:27	Struck, Jan-Philipp	11.02.	Hamm	6
6	1:11:18	Donkiewicz, Carsten	31.12.	Werl-Soest	5
7	1:12:19	Nave, Markus	31.12.	Werl-Soest	4
8	1:13:19	Münstermann, Marcus	31.12.	Werl-Soest	3
9	1:13:35	Grimm, Timo	31.12.	Werl-Soest	2
10	1:14:13	Wöllert, Michael	31.12.	Werl-Soest	1

Top Ten Männer – Halbmarathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	1:21:15	Sinner, Manuel	03.10.	Dortmund	10
2	1:24:50	Hanke, Ingo	26.08.	Gladbeck	9
3	1:25:37	Struck, Jan-Philipp	01.05.	Kamen-Methler	8
4	1:29:12	Willingmann, Todt G.	25.02.	Hamm	7
5	1:34:43	Deimann, Jonas	03.10.	Dortmund	6
6	1:37:14	Deutschmann, Hauke	25.03.	Venlo	5
7	1:37:14	Munk, Martin	25.03.	Venlo	5
8	1:42:40	Deimann, Stefan	25.02.	Hamm	3
9	1:45:05	Flory, Stefan	25.02.	Hamm	2
10	1:47:07	Schlockermann, Bernd	25.02.	Hamm	1

Top Ten Männer – Marathon

Platz	Zeit	Name	Wann?	Wo?	Punkte
1	2:44:05	Sinner, Manuel	16.09.	Berlin	10
2	3:07:40	Hanke, Ingo	29.04.	Hamburg	9
3	3:09:37	Struck, Jan-Philipp	07.10.	Köln	8
4	3:21:55	Munk, Martin	16.09.	Berlin	7
5	3:30:30	Willingmann, Todt G.	02.06.	Stockholm	6
6	3:55:42	Bücker, Thorsten	17.05.	Luxemburg	5
7	4:11:20	Deimann, Jonas	16.06.	Neuenahr	4
8	4:12:17	Münstermann, Marcus	09.09.	Münster	3
9	4:12:18	Klein, Michael	09.06.	Münster	2
10	4:40:11	Donkiewicz, Carsten	16.09.	Berlin	1

Top Ten Männer

4	Willingmann, Todt G.	1965	33 P.
5	Munk, Martin	1969	29 P.
6	Deimann, Jonas	1998	27 P.
7	Zicholl, Christian	1973	18 P.
8	Voß, Marcus	1968	12 P.
9	Münstermann, Marcus	1974	11 P.
10	Bücker, Thorsten	1968	9 P.

Platz 3

Ingo Hanke (1974) = 34 P.

5 km in 18:33 Min. am 24.06. in Dolberg = 9 P.

10 km in in 39:07 Min. am 08.09. in Uentrop = 7 P.

HM in 1:24:50 Std. am 26.08. in Gladbeck = 9 P.

M im 3:07:40 Std. am 29.04. in Hamburg = 9 P.

Platz 2

Jan-Philipp-Struck (1992) = 36 Punkte

5 km in 18:39 Min. am 15.09. in Fröndenberg = 8 P.

10 km in 40:11 Min. am 15.09. in Fröndenberg = 6 P.

15 km in 1:05:27 Std. am 11.02. in Hamm = 6 P.

HM in 1:25:37 Std. am 01.05. in Methler = 8 P.

M in 3:09:37 Std. am 07.10. in Köln = 8 P.

Platz 1

Manuel Sinner = 40 Punkte



10 km in 35:24 Min. am 14.01. in Bönen = 10 P.

15 km in 54:51 Min. am 11.02. in Hamm = 10 P.

HM in 1:21:15 Std. am 03.10. in Dortmund = 10 P.

M in 2:44:05 Std. am 16.09. in Berlin = 10 P.

Vereinsrekorde
Ewige TOP-Ten-Wertung

Frauen

Es gibt aktuell keine Veränderungen

Wer ist am längsten in der ewigen Top-
Wertung vertreten?

Heike Steinkuhl

mit einer Zeit von

42:30 Min. für 10 km seit dem 08.05.1988

1:08:21 Std. für 15 km seit dem 20.02.1990

20:59 Min. für 5 km seit dem 27.10.1990

Vereinsrekorde
Ewige TOP-Ten-Wertung

Männer

Es hat sich was getran.

10 km

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	31:36	Serke, Sven	18.04.2015	Lippetal	10
2	33:40	Holtmann, Jörg	26.11.1994	Rheine-Mesum	9
3	33:59	Wrede, Michael	06.04.1996	Paderborn	8
4	34:15	Karlsohn, Heinrich	19.08.1995	Bönen	7
5	34:16	Schlockermann, Martin	19.08.1996	Bönen	6
6	34:33	Pfeffer, Dirk	26.01.2003	Hamm	5
<u>7</u>	<u>34:58</u>	<u>Sinner, Manuel</u>	<u>09.03.2019</u>	<u>Fröndenberg</u>	<u>4</u>
8	35:01	Budde, Klaus	27.03.1994	Bönen	3
9	35:32	Voß, Marcus	23.09.2012	Hamm	2
10	35:40	Kohrt, Thomas	26.01.1997	Hamm	1

Halbmarathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	1:08:30	Serke, Sven	04.04.2015	Paderborn	10
2	1:14:21	Wrede, Michael	01.05.1997	Kamen-Methler	9
3	<u>1:15:13</u>	<u>Sinner, Manuel</u>	<u>24.02.2019</u>	<u>Hamm</u>	<u>8</u>
4	1:15:15	Karlsohn, Heinrich	01.05.1997	Kamen-Methler	7
5	1:15:54	Pfeffer, Dirk	23.02.2003	Hamm	6
6	1:16:24	Holtmann, Jörg	07.11.1993	Unna-Lünern	5
7	1:16:50	Voß, Marcus	01.05.2010	Kamen-Methler	4
8	1:17:15	Schlockermann, Martin	23.02.1997	Hamm	3
9	1:18:08	Kohrt, Thomas	25.02.1995	Hamm	2
10	1:18:56	Engel, Manfred	10.05.1990	Selm	1

Marathon

Platz	Zeit		Datum	Ort	Punkte
1	2:27:03	Serke, Sven	28.09.14	Berlin	10
2	2:38:25	Karlsohn, Heinrich	27.04.97	Hamburg	9
3	2:39:09	Wrede, Michael	27.10.96	Essen	8
4	<u>2:44:05</u>	<u>Sinner, Manuel</u>	<u>16.09.18</u>	<u>Berlin</u>	<u>7</u>
5	2:45:31	Voß, Markus	25.04.10	Hamburg	6
6	2:45:33	Pfeffer, Dirk	08.05.05	Hannover	5
7	2:45:45	Groß, Herbert	04.10.87	Berlin	4
8	2:48:22	Fabian, Hans	04.10.87	Berlin	3
9	2:48:43	Schlockermann, Martin	27.10.96	Frankfurt	2
10	2:48:50	Holtmann, Jörg	29.10.95	Frankfurt	1

Ewige Top-Ten-Wertung Männer

Platz		Punkte
1	Serke, Sven	50
2	Wrede, Michael	42
3	Karlsohn, Heinrich	34
4	Holtmann, Jörg	32
5	Pfeffer, Dirk	25
6	Voß, Marcus	23
7	Sinner, Manuel	20
8	Schlockermann, Martin	18
9	Kohrt, Thomas	12
10	Budde, Klaus	7

Wer ist am längsten in der ewigen Top-
Wertung vertreten?

Hartmut Stoepel mit einer 5 km-Zeit von
17:29 Min. seit dem 13.09.1986

Herbert Groß mit einer Marathonzeit von
2:45:45 Std. und Hans Fabian mit einer
Marathonzeit von 2:48:22 Std.
seit dem 04.10.1987

60 neue persönliche
Bestleistungen bzw. Erststarts im
Jahre 2018

Schaut bitte in die Liste im
Internet!

Erster Marathonlauf

Barbara Baur am 14.10. in Essen
mit einer Zeit von 4:32:30 Std.

„Jeder Kilometer war auf seine Weise schön.“

Jonas Deimann am 16.06. in Neuenahr
mit einr Zeit von 4:11:20 Std.

Jonas (Jg. 1998) ist der jüngste Marathonläufer
aller Zeiten der Lauffreunde Bönen.

Bestleistung über 100 km

Jan-Philipp Struck (Jg. 1992)

9:38:39 Std.am 05.05. in Wuppertal

Jüngster 100 km-Läufer aller Zeiten
der Lauffreunde Bönen.

Bestleistungen in 2019

Janine Moritz: 10 km 47:28 Min. - 27. 01.

Monika Stura-Metzen: 10 km – 59:43 Min. – 27.01.

Manuel Sinner: HM – 1:15:13 Std. – 24.02.

Monika Stura-Metzen: HM – 2:15:03 Std. – 24.02.

Gelaufen in Hamm

Manuel Sinner: 10 km – 34:58 Min. – 09.03. in

Fröndenberg

Jan-Philipp Struck: 6.-Std.-Lauf – 72,030 km

Daniel Werner: 6.-Std.-Lauf – 48,500 km

Gelaufen am 09.03. in Warendorf

Kreisbestenliste

Leider konnte ich die Meldung für die Lauffreunde Bönen erst sehr spät abgeben. Sie ist daher noch nicht eingearbeitet.

Westfälische Bestenliste 2018

W 65
10 km
1:00:30 Homeyer, Gisela 28.1. in Hamm Platz 8

M 75
10 km
56:08 Kasischke, Ulf 28.1. in Hamm Platz 7
Halbmarathon
2:03:54 Kasischke, Ulf 25.2. in Hamm Platz 6

Das war das Laufjahr 2018!!!

Zum Ausklang!!!

Haruki Murakami - Schriftsteller und
Marathonläufer

Vom Laufen habe ich gelernt, meinen
Fähigkeiten zu vertrauen.

Ich habe gelernt, wie viel ich mir zumuten darf,
wann ich eine Pause brauche und wann die
Pause zu lang ist.

Wenn ich laufe, leert sich mein Geist.