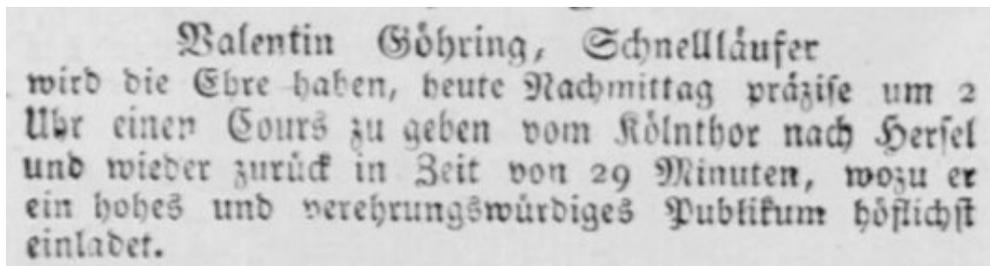


Die Geschichte des Straßenlaufs jenseits der 20 km in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

Von Wolfgang Rehmer

In den ersten Turngemeinden, die 1817 in Bonn, Siegburg und Königswinter gegründet werden, ist Ausdauersport ein Fremdwort. Man sollte deshalb meinen, dass man eine Suche nach Straßenläufern erst am Ende der Turnsperrzeit beginnen sollte. Aber weit gefehlt, langes Laufen ist nämlich im frühen 19. Jhd. ein Beruf. Es gibt die sog. Schnell-Läufer, die bei fehlender Kutschenverbindung oder schlechter Wegstrecke Nachrichten in abgelegene Orte bringen. Gute Berufsläufer laufen ein Tempo, mit dem sie bei gutem Untergrund angeblich fast 200 km am Tag schaffen. Das Laufen dieser Schnellläufer hat demzufolge auch nichts mit der Turnsperrzeit zu tun, die seit 1819 in Preußen gilt, so dass diese ihre Fertigkeiten zur Schau stellen können. 1824 findet man die folgende Anzeige im Bonner Wochenblatt :



Valentin Göhring, Schnellläufer
wird die Ehre haben, heute Nachmittag präzis um 2
Uhr einen Cours zu geben vom Kölnthor nach Hersel
und wieder zurück in Zeit von 29 Minuten, wozu er
ein hohes und verehrungswürdiges Publikum höflichst
einladet.

Abb. 1 : aus dem Bonner Wochenblatt vom 2.12.1824

Das sind zwar nur ungefähr 7 km und noch lange keine 20 km, aber zumindest der erste bekannte Straßenlauf. Ab 1851, als zum 1. Mal in Bonn mit dem Akademischen Turnverein Bonn ein Sportverein besteht, liest man regelmäßig Anzeigen von Berufsläufern in der Bonner Zeitung, die ihre Dienste als Spektakel anbieten.

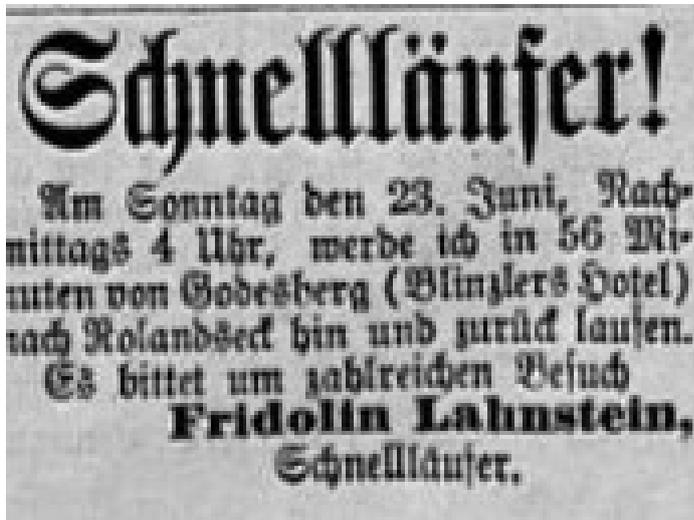


Der Schnell-Läufer
Baron v. Destinghausen aus Hsch, 51 Jahre alt,
wird heute Dienstag, Mittags um 12 Uhr, vom Rath-
hause aus mit bloßen Füßen nach Godesberg und zurück
einen Schnelllauf unternehmen, und zwar gebraucht er
in der Stunde nur $\frac{1}{4}$ Stunde 3 Minuten und 2 Se-
kunden. Hierzu wird ein zahlreiches Publikum ergebenst
eingeladen.

Abb. 2 : aus der Bonner Zeitung vom 15.4.1851

Der komplizierte Satz soll heißen, dass er für die Strecke $1 \frac{1}{4}$ Std 3 Min 2 Sec benötigt (oder unterbieten will). Von der Zeit her könnten das schon 20 km gewesen sein. Der bekannteste Schnellläufer ist der Godesberger Fridolin Lahnstein, der die unterschiedlichsten Strecken anbietet und der auch die schon erreichten Zeiten angibt. Um bekannt zu werden, schaltet er erstmals 2 Tage vor Pfingsten 1865 die folgende Anzeige in der Bonner Zeitung : "Sonntag, den 4. Juni, nachmittags 4 $\frac{1}{2}$ Uhr, werde ich von Godesberg vom Hotel Blinzler nach Bonn in 60 min hin- und zurücklaufen. Das hochgeehrte Publikum lade ich höflichst dazu ein und bitte um zahlreichen

Besuch. Fridolin Lahnstein, Schnellläufer". Für die damalige Zeit ist das ein Großereignis. Da die Länge der gelaufenen Strecke bekannt ist, lässt sich auch erstmals das Tempo bestimmen. Für die 14,4 km lange Strecke bedeutet das nämlich eine 10 km-Zwischenzeit von 41:40 min.



Bis 1872 bietet er 8 verschiedene Strecken zwischen 8 km und 14,4 km an, so dass sich bei ihm auch eine Entwicklung nachvollziehen lässt. Eine ähnliche Anzeige wie 1865 findet man 1872 in der Bonner Zeitung. Lahnstein ist etwas schneller geworden, denn die angekündigte Strecke ist 14 km lang. Das bedeutet eine 10 km-Zwischenzeit von ungefähr 40 min. Vielen Zuschauern ist die Überheblichkeit dieses Berufsläufers ein Dorn im Auge, so dass man auch die folgende Anzeige findet :

Abb. 3 : Anzeige in der Bonner Zeitung vom 21.6.1872



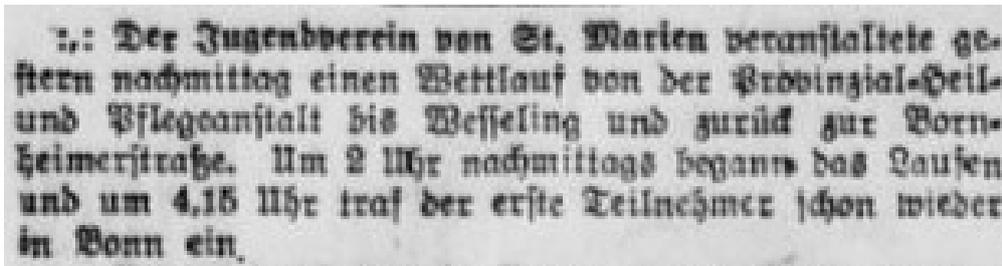
Abb. 4 : Anzeige in der Bonner Zeitung vom 10.12.1868

Straßenläufe sind also wesentlich früher dokumentiert als lange Bahnläufe. Die ersten von Bonner Vereinen veranstalteten Straßenläufe gehen allerdings nur über eine deutsche Meile, also 7,5 km. Strecken von 20 km und mehr sind den Gehern vorbehalten. Den ersten 7,5 km-Lauf im Kreis veranstaltet der Fußballclub Borussia Bonn am 30.4.1911 auf der Straße zwischen Enderich und Duisdorf. Der Sieger, der eher als Radrennfahrer bekannt gewordene Robert Bowinkelmann, benötigt 29 min. Das entspricht einer 5000 m-Zwischenzeit von 19:20 min. Wenn man so will, ist das der erste Kreisrekord. Am 17.8.1913 veranstaltet der Fußballclub Normannia einen Straßenlauf ebenfalls über eine deutsche Meile. Sieger ist August Kläser vom Veranstalter in 28 min, entsprechend einer 5000 m-Zeit von 18:40 min.



Abb. 5 : Robert Bowinkelmann (Borussia Bonn) (General-Anzeiger vom 9.4.1932)

Es sind dann auch nicht die Sport- oder Turnvereine, die die ersten richtig langen Straßenläufe ausrichten, sondern andere Clubs. So veranstaltet z.B. am 20.10.1910, zu einer Zeit, in der die längste Strecke in der deutschen Bestenliste 7,5 km ist, der Jugendclub von St. Marien Bonn einen 25 km-Lauf zwischen Bonn und Remagen, 1 Jahr später am 29.10.1911 einen 18 km-Lauf zwischen der Provinzial-Heil- und Pflege-Anstalt Bonn und Wesseling und zurück. Die Siegerzeit ist diesmal angegeben und beträgt 2:15 Std. Da Laufen über lange Strecken noch wenig bekannt ist, dürften die Läufer bei einem 10 km-Schnitt von 75 min viel gegangen sein.



...: Der Jugendverein von St. Marien veranstaltete gestern nachmittag einen Wettlauf von der Provinzial-Heil- und Pflegeanstalt bis Wesseling und zurück zur Bornheimerstraße. Um 2 Uhr nachmittags begann das Rennen und um 4,15 Uhr traf der erste Teilnehmer schon wieder in Bonn ein.

Abb. 6 : General-Anzeiger vom 30.10.1911

Der nächste längere Straßenlauf ist von Ostersonntag, dem 4.4.1926 bekannt. Der Veranstalter, der Gehsportverein Siegfried, hat zum ersten Mal außer 25 km Gehen auch einen 25 km-Straßenlauf ausgeschrieben. Der Vergleich der Gehzeiten mit den Bestzeiten der Geher lässt aber eher auf einen 22 km-Lauf schließen. Platz 6 in diesem Lauf belegt Zimmer von Hertha Buschhoven in 1:33 Std., das ist ein 10 km-Schnitt von 42:15 min. Auf der gleichen Strecke läuft der Duisdorfer Firmenich am 10.4.1928 1:31 Std, entsprechend einem 10 km-Schnitt von 41:20 min. Die erste tatsächliche 25 km-Zeit stammt vom 31.3.1929 von Peter Knobloch (Bonner FV), der 1:40:01 Std. läuft, was einem 10 km-Schnitt von genau 40 min entspricht.



Abb. 7 : Start zum Straßenlauf in Siegburg, in der Mitte Peter Knobloch (Bonner FV) (General-Anzeiger vom 27.10.1936)

Ein Ergebnis von 1928 fällt eher in die Rubrik verlorene Wette. Als nämlich am 23.9.1928 in Düsseldorf das Poststadion eingeweiht wird, laufen die beiden Bonner Postsportler Haas und Bergmann die 73 km nach Düsseldorf in 8:45 Std. Die rechnerische Marathon-Zwischenzeit muss 5:03 Std. gewesen sein. Heruntergerechnet ist das also der erste Marathonlauf in unserem Kreis.

Erst 1936 findet man wieder einen längeren Straßenlauf in der Presse erwähnt. Kutschke vom Bonner FV läuft am 10.5.1936 in Bonn 24 km in 1:33:45 Std. Da die Streckenlängen immer wieder variieren gebe ich auch hier den 10 km-Schnitt = 39 min an. Alle anderen Straßenläufe in unserer Gegend sind bis zum 2. Weltkrieg kürzer oder langsamer.

Den ersten ernsthaften Versuch eines Marathonlaufs unternimmt am 17.10.1948 Reiner Hesse (SSV 04 Siegburg), der langjährige Geschäftsführer des Leichtathletik-Kreises Sieg. In Frankfurt wagt er sich an einen Marathonlauf heran, muss aber leider bei 35 km wegen eines Wadenkrampfes aufgeben. Am 3.10. hatte er in Eckenhagen schon einen Versuch über 20 km gestartet, der mit einer Zeit von 1:22:57 Std. endete. Bei einer Durchschnittszeit von 41:28 min über 10 km ist diese Zeit schwächer als die von Knobloch 1929. Verbessert hat die 20 km-Zeit Wilhelm Hemmersbach vom SSV 04 Siegburg mit 1:21:28 Std. am 31.8.1952 in Eckenhagen.

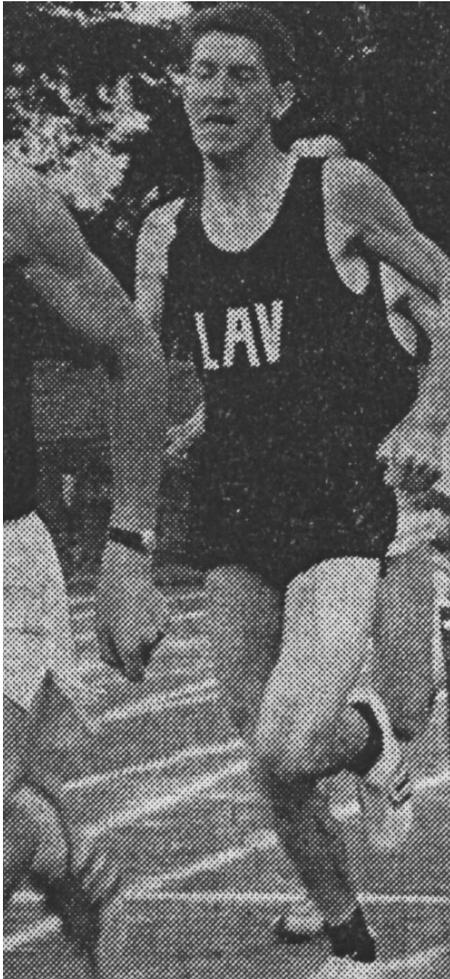


Abb. 8 : Johannes Lummer (LAV) (Bonner Rundschau 1965)

Johannes Lummer und Heinz Küster vom SV Ennert Küdinghoven versuchen am 28.9.1963 in Visselhövede erstmals, unter 3 Std. zu bleiben. Das Vorhaben gelingt zugunsten von Heinz Küster, der 2:50:32 Std. läuft.

Den ersten Marathonlauf zu Ende gebracht hat Hans Steimel (KTV Südsterne Bonn). Am 28.10.1956 läuft er in Köln 3:22:21 Std. Waren diese langen Strecken auf der Straße bisher nur als Versuch von Leuten zu werten, die zeigen wollten, dass sie so etwas durchhalten können, beginnt 1963 ein erstes ernsthaftes Beschäftigen mit der Marathonstrecke.

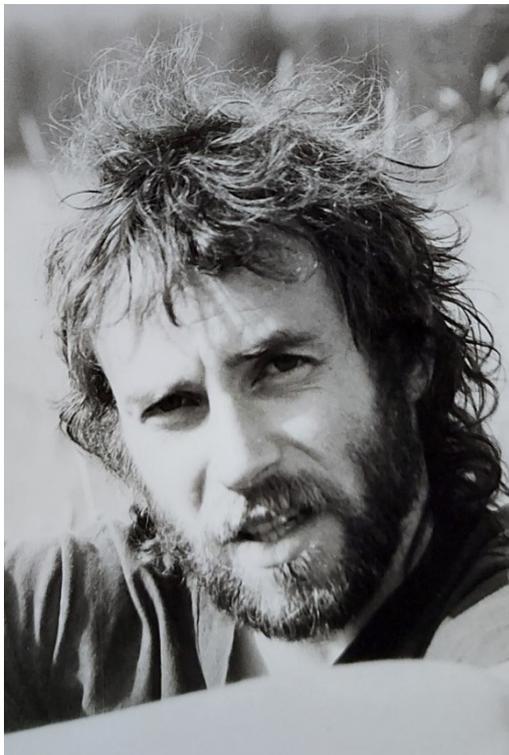


Abb. 9 : Manfred Sturm (Siegburger TV) (Siegkreis-Rundschau 1964)

2 Jahre später schlägt Johannes Lummer, nachdem er zur LAV Bad Godesberg gewechselt ist, zurück. Am 7.8.1965 läuft er in Duisburg 2:34:07 Std. und verbessert diese Zeit am 6.5.1967 in Kerpen sogar auf 2:30:28 Std. Mit dieser Zeit steht Johannes mit großem Abstand auf Platz 1 der Mittelrhein-Bestenliste.

Der erste Marathonlauf eines Siegkreis-Athleten endet am 7.8.1965 in Duisburg für Josef Breuer (TV Eiche Bad Honnef) mit 3:05:08 Std. Am 6.7.1967 verbessert er sich in Kempen auf 2:58:04 min. Und dann hat 1970 der Troisdorfer Trainer Uli Schmedemann eine verrückte Idee. Am Ende der Saison müssen alle Männer der TLG, also auch Sprinter und Mehrkämpfer, am 24.10. auf einer zwischen St. Augustin und Oberpleis vermessenen Strecke Marathon laufen. Bis 10 km sind noch 15 Läufer dabei, beendet haben den Lauf nur 4. Der Sieger Hubert Schmitz läuft mit 2:37:08 Std. neuen Siegkreisrekord. Der Anlass für diesen Lauf ist der 2. Platz bei den deutschen Marathon-Meisterschaften durch Jürgen Bernhardt (SCC Berlin), den Bruder des Troisdorfer Stabhochspringers Dierk Bernhardt, der auch mitläuft.

Inzwischen hat der DLV für Läufer, für die der Marathonlauf zu lang ist, mit dem 25 km-Lauf eine Zwischenstrecke eingeführt. Und auf dieser Strecke markiert Manfred Sturm (Siegburger TV) am 26.9.1966 in Köln mit 1:23:40 Std. eine



erste Siegkreisbestleistung.

Diese Zeit wird in Bonn nicht erreicht, denn Johannes Lummer läuft 1968 nur 1:26:56 Std. Mit der Zusammenlegung der beiden Kreise im Jahr 1972 beginnt für den Straßenlauf eine ganz andere Zeitrechnung.



Abb. 10 : Klaus Maulbecker (Bonner Rundschau 1975)

Abb. 11 : Jochen Schirmer (LC Bonn) (Bonner Rundschau vom 18.5.1976)

Beginnen wir zunächst mit dem Marathonlauf. Klaus Maulbecker von der Troisdorfer LG ist 1972 der erste unter 2:30 Std. Am 15.4. läuft er in Waldniel 2:29:19 Std, die schon 2 Wochen später am 29.4. in Werther von Edward Hereford (LC Bonn) auf 2:29:18 Std verbessert werden.

Der vom ASV Köln zum LC Bonn gewechselte Jochen Schirmer unterbietet diese Zeit am 21.10. in Dudenhofen mit 2:22:04 Std. ganz erheblich. Bei seiner ersten DM-Teilnahme am 15.9.1973 in Eschborn belegt Jochen gleich Platz 4. Damit ist er auch der Erste, der bei einer Marathon-DM



Abb. 12 : Ludwig Haefele (614) vor Winfried Hellwig (privat)

platziert ist. Am 3.8.1974 in Dülmen erfolgt die nächste Verbesserung der Kreis-Bestleistung auf 2:19:33 Std, gefolgt von einer Silbermedaille bei den deutschen Meisterschaften 1975.

Früh im Jahr 1976 am 17.4. in Karl-Marx-Stadt kommt es mit 2:18:02 Std. zur nächsten Steigerung. Und bei den deutschen Meisterschaften am 16.5.1976 in Krefeld stehen dann nicht nur mit Jochen Schirmer als Silbermedaillengewinner und Winfried Hellwig als 5. zwei Bonner Marathonläufer auf dem Podest, sondern zusammen mit Gerd Escher gibt's auch noch die Silbermedaille für die Mannschaftsleistung.



Abb. 13 : Gerd Escher (hier noch Bonner SC) (Joe Körbs : Laufen in Bonn und Umgebung)

Gekrönt wird das Ganze bei den Deutschen Meisterschaften am 10.9.1977 in Berlin. Die Silbermedaille gewinnt diesmal der aus Neuwied stammende Winfried Hellwig mit Kreisrekord von 2:15:36 Std, und die Mannschaft, zu der noch Jochen Schirmer und Ludwig Haefele gehören, gewinnt die Goldmedaille mit noch heute (2023) gültiger Landesbestleistung von 6:54:38 Std.

Auch die Länderkampf Bilanz der Bonner Langstreckler kann sich sehen lassen. Von den 6 Einladungen des DLV an Jochen Schirmer beziehen sich 4 auf den Straßenlauf. Unglücklich verläuft sein Einsatz bei den Marathon-Europameisterschaften 1978 in Prag, weil er aufgeben muss. Zu einem Sieg kommt er am 4.6.1977 beim 30 km-Länderkampf gegen die Niederlande und die

Schweiz in Beek (NL) in Kreisbestleistung von 1:33:17,8 Std. Einen 2. Platz verbucht Jochen beim Marathon-5-Länderkampf gegen die Schweiz, Frankreich, CSSR und Italien am 11.6.1978 in Chateaudun (F) in 2:19:50 Std.

Ebenfalls 4 Länderkämpfe im Straßenlauf hat Winfried Hellwig auf seinem Konto. Seine beste Platzierung erreicht er beim traditionellen 30 km-Länderkampf gegen die Niederlande und die Schweiz am 9.8.1978 in Griesheim mit 1:35:32,4 Std. Und 2 Jahre später am 6.8.1980 startet auch Ludwig Häfele bei diesem Länderkampf über 30 km. Als 14. läuft er 1:40:05 Std. Ebenfalls an 1 Länderkampf hat Heinz Kubelt teilgenommen. Am 12.6.1977 belegt er im Marathon-LK gegen die CSSR, Italien und Frankreich in Reggio Emilia Platz 18 in 2:32:29,8 Std.

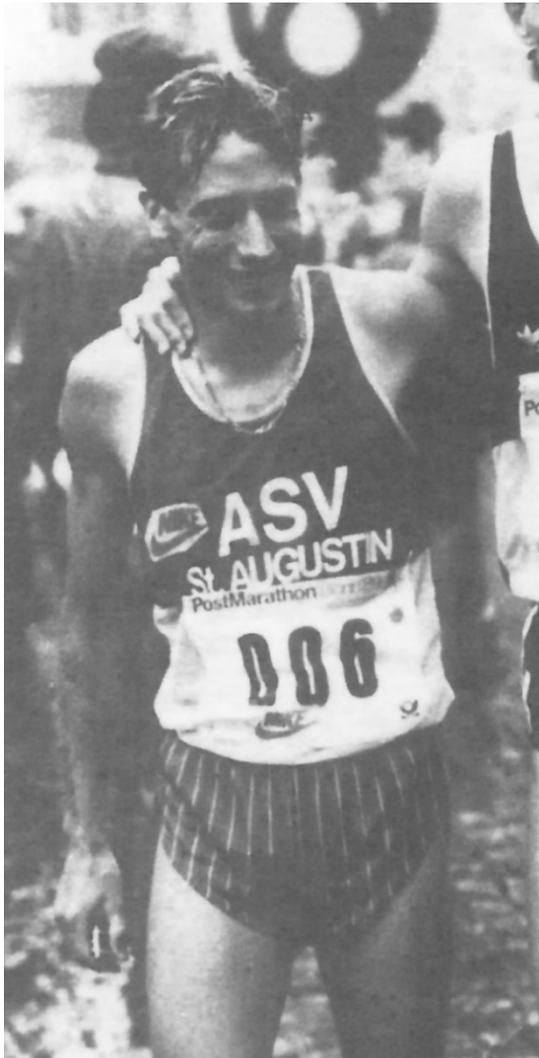
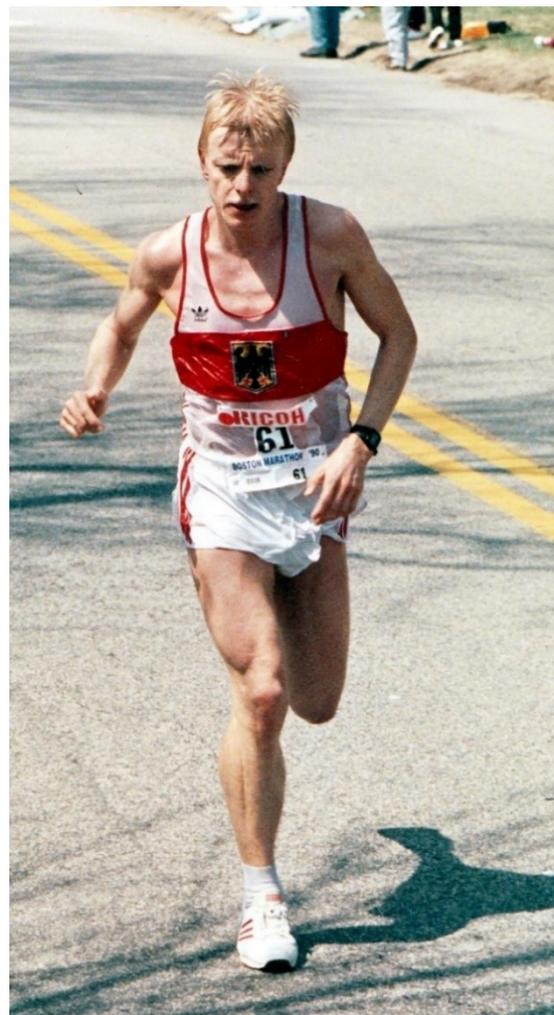


Abb. 14 : Eddy Hellebuyck (ASV St. Augustin)
(Fachzeitschrift Leichtathletik)

Zunächst startet er für die Troisdorfer LG und läuft auch für sie am 19.5.1985 beim Frankfurt-Marathon in 2:13:31 Std. seinen ersten Kreisrekord. 4 Jahre später steigert er sich im Trikot des ASV St. Augustin am 19.3.1989 in Tokio auf 2:12:16 Std., den heute noch gültigen Kreisrekord.

Abb. 15 : Thomas Eickmann (privat)

Ludwig Häfele ist der nächste mit neuem Rekord. Am 23.10.1978 läuft er in Neuf-Brisach 2:15:17 Std. Am 1.9.1979 erringt auch Ludwig mit Bronze eine Einzelmedaille bei den deutschen Meisterschaften in Hamburg. 2:15:03 Std. ist für ihn die nächste Bestmarke am 15.3.1980 in Paris. Dann übernimmt bis Ende des Jahrzehnts der Belgier Eddy Hellebuyck das Kommando.



Diese Zeit wäre auch heute noch LVN-Rekord, aber obwohl er über 10 Jahre in Spich stationiert ist, darf er als Belgier keinen Landesrekord aufstellen.

Einen bundesdeutschen Junioren-Rekord gibt es am 17.9.1983 für Thomas Eickmann (ASV), als er in Duisburg 2:21:29 Std. läuft. Er gehört auch zu den 11 Marathonläufern, die seit Beginn der Aufzeichnungen im Kreis unter 2:20 Std. geblieben sind. 2:15:11 Std stehen bei Thomas seit dem 23.5.1993 in Hamburg, damals Mitglied der TLG zu Buche. Seine Bestzeit von 2:13:24 Std steht



jedoch seit 1986, als er für Kassel laufend als bester Deutscher 7. beim Berlin-Marathon wird.

2:13:38 Std stehen bei Martin Bremer, den nach seiner zweijährigen Dopingsperre sein Heimatverein Leverkusen nicht mehr haben will und dem Thomas Eickmann in seiner Laufgruppe eine Chance gibt. Uli Rötzhelm, als Mittelstreckler aus Meckenheim nach St. Augustin gekommen, wird hier auch zum Langstreckler und läuft am 20.9.1992 in Karlsruhe 2:18:34 Std.

1993 löst sich nach internen Querelen die Laufgruppe beim ASV St. Augustin auf und wechselt komplett zur Troisdorfer LG. Dadurch entsteht dort eine neue Straßenlaufgruppe. Aus dieser Gruppe ragt Maximilian Bahn heraus, der am 29.2.2002 in Berlin 2:18:24 Std. läuft. 2003 wechselt Dirk Nürnberger für 1 Jahr zu Trainer Thomas Eickmann und wird in 2:26:27 Std. deutscher Vizemeister im Marathonlauf. Mit Ralf Hollain und Karsten Portner springt für die LGBTN sogar der Mannschafts-Titel heraus.

An der Marathonzeit sieht man, dass ab dieser Zeit die besten deutschen Läufer die Gewinn versprechenden Stadt-Marathons vorziehen und die deutschen Meisterschaften meiden, eine Entwicklung, auf die der DLV viel zu spät reagiert hat.

Abb. 16 : Maximilian Bahn (privat)

Vor den Sommerferien 1998 kommt es in Lülldorf zu einer einmaligen Marathon-Veranstaltung. Aus Anlass ihres 25jährigen Bestehens veranstaltet das Kopernikus-Gymnasium zugunsten der Welthungerhilfe einen 24 Stunden-Lauf. Es kommen nicht nur 64.000 DM an Spenden zusammen, sondern die komplette Klasse 10a inklusive ihrem Klassenlehrer Heinz Wagner läuft eine komplette Marathonstrecke. Natürlich ist keiner der 28 15- und 16jährigen Schüler die Strecke komplett durchgelaufen, man hatte ja immerhin 24 Stunden Zeit und konnte auch gehen, aber ein ähnliches Ergebnis ist in Deutschland nie mehr bekannt geworden.

Die Troisdorfer Gruppe konzentriert sich in der Folgezeit hauptsächlich auf die halb so lange Strecke. Die Bestzeit von Manfred Sturm über die zunächst vorgesehenen 25 km verbessert

zunächst Jochen Schirmer am 22.8.1974 im finnischen Hämeenlinna auf 1:18:35 Std. Bei den deutschen Meisterschaften in Paderborn steigert er sich am 9.4.1977 als Bronzemedailengewinner auf 1:15:16 Std.

Dabei gewinnt er zusammen mit Winfried Hellwig und Valdur Koha auch die Silbermedaille in der Mannschaftswertung. Sogar Gold mit der Mannschaft Schirmer, Hellwig und Escher gibt es am



16.4.1978 in Frankenberg. 1:19:24 Std. reichen Jochen Schirmer am 19.4.1980 in Berlin wieder zur Silbermedaille. Die letzte Marke setzt dann am 15.7.1987 in Bonn Eddy Hellebuyck (ASV) mit 1:15:12 Std. Ab 1993 wird dann die 25 km-Strecke abgelöst durch den Halbmarathonlauf

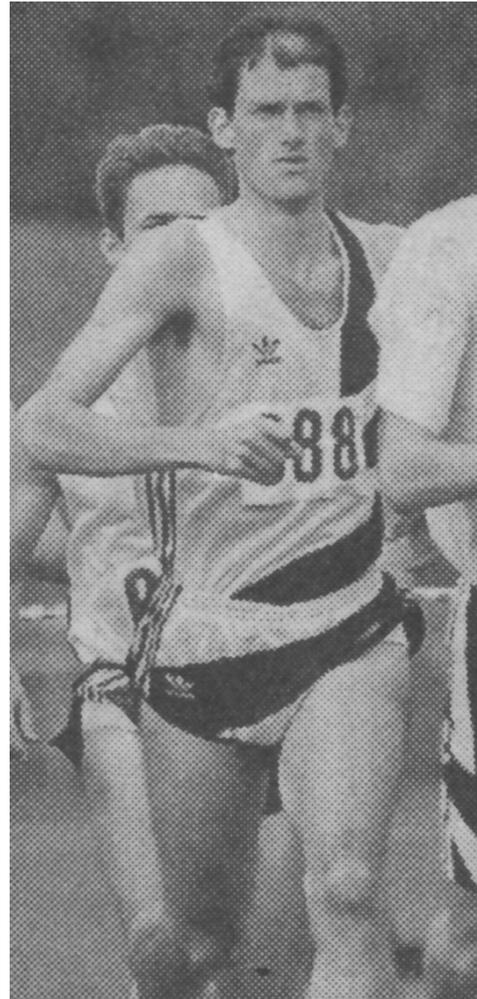


Abb. 17 : **Valdur Koha heute** (bostonchurch.de)

Um die Halbmarathonzeiten mit den 25 km-Zeiten vergleichen zu können, braucht man sich nur die rechnerischen Zwischenzeiten der 25 km-Zeiten anzusehen. Demnach entsprechen die 1:15:12 Std. von Hellebuyck einer errechneten Halbmarathonzeit von 1:03:28 Std. Insofern sind die ersten offiziellen Halbmarathonbestleistungen eigentlich ein Schritt zurück. Uli Rötzhelm (TLG) ist der Erste im Kreis, der diese Strecke läuft. Am 14.2.1993 setzt er mit 1:10:06 Std. in Köln eine erste Marke.

Abb. 18 : **Hendrik Simon (TLG)** ([General-Anzeiger 1993](#))

Nur einen Monat später verbessert Hendrik Simon von der TLG am 21.3. in Cottbus die Kreisbestleistung auf 1:09:17 Std. Gesteigert hat diese Zeit dann am 2.5. des gleichen Jahres in Iserlohn Thomas Eickmann (TLG) auf 1:08:13 Std. Am 12.4.1994 lässt er dann in Paderborn 1:07:28 Std. folgen. Wieder Hendrik Simon ist am 12.2.1995 in Refrath mit 1:06:34 Std. erfolgreich. Seine Bestzeit von 1:05:19 Std von den deutschen Meisterschaften in Potsdam 1998 wären wieder Kreisrekord gewesen, wenn nicht 1996 der frühere Dopingsünder Martin Bremer nach seiner Sperre für kurze Zeit bei Trainer Thomas Eickmann eine Chance zum Wiedereinstieg



bekommen hätte. Deshalb steht der Kreisrekord seit dem 13.10.1996 auf 1:03:31 Std. Diese in Eindhoven gelaufene Zeit ist mit der Zwischenzeit von Hellebuyck (1:03:28 Std) vergleichbar.

Da es auf der Straße wegen wechselnder Bedingungen keine Rekorde gibt, verwende ich hier immer das Wort Bestleistung. Der 22.3.1997 wird ein großer Tag für die Straßenläufer der LG Bonn / Troisdorf / Niederkassel. Maxi Bahn wird in Neustadt / Holstein deutscher Juniorenmeister in 1:05:40 min nur 15 Sekunden vor seinem Vereinskameraden Oliver Mintzlaff, der Silber gewinnt. Damit noch nicht genug gewinnen sie zusätzlich mit dem Lülsdorfer Gerd Poggenpohl den Mannschafts-Titel.

Abb. 19 : Oliver Mintzlaff (privat)

Die Siegerzeit von 3:25:41 Std. ist deutsche Junioren-Bestzeit und steht bis heute. 1 Jahr später, am 28.3.1998, gewinnen Hendrik Simon und die beiden zur SSF Bonn gewechselten Mintzlaff und Bahn für die LG BTN die Silbermedaille in der Männerklasse. Außerdem springt für Bahn die Silbermedaille bei den Junioren heraus.

Bahn und Mintzlaff haben auch nach Bremer die besten Halbmarathonzeiten vorzuweisen. Maxi Bahn ist seine Bestzeit von 1:04:07 Std. am 4.10.1998 als Sieger beim Halbmarathonländerkampf gegen Frankreich in Montbéliard gelaufen. Oliver Mintzlaff, der später viele Jahre erfolgreicher Geschäftsführer des Fußball-Bundesligisten RB Leipzig ist, läuft seine Bestzeit von 1:04:35 Std. am 27.3.1999 als DM-Fünfter in Xanten. Lediglich Maciek Miereczko (LAZ Puma) kommt am 22.3.2009 in Venlo mit 1:04:58 Std. in ähnliche Regionen.

Abb. 20: Maciek Miereczko (LAZ Puma) (unserort.de)





Abb. 21 : Heide Brenner (TLG) (privat)

Trotzdem dauert es weitere 7 Jahre, bis eine Frau aus unserem Kreis sich traut, einen Marathonlauf zu machen. Die erste ist Maxi Teichmann vom Post SV Bonn, die am 13.10.1974 in Bräunlingen 3:26:10 Std. läuft. Die nächste ist die schon 41-jährige Irene Schneider vom TuS Thomasberg, die am 10.10.1976 ebenfalls in Bräunlingen 3:21 Std. läuft. Sie verbessert die Kreisbestleistung zweimal, zuletzt am 29.10.1977 in Essen auf 3:05:54 Std. Dann kommt die Zeit von Heide Brenner von der Troisdorfer LG.

Abb. 22 : Monika Lövenich (LC Bonn) (Fachzeitschrift Leichtathletik)

In keiner anderen Disziplin haben so viele Männer aus dem Kreis an Länderkämpfen teilgenommen wie im Halbmarathon- und im Marathonlauf. Allerdings muss man auch sagen, dass wegen der Mannschaftswertungen teilweise 8 Läufer pro Nation eingeladen werden. Neben den schon genannten Bonner Läufern kommt auch Oliver Mintzlaff zwischen 1997 und 2002 auf 3 Länderkämpfe mit einem 2. Platz im Halbmarathon gegen die Schweizer Junioren. Ebenfalls 3 Länderkämpfe hat Maxi Bahn mit einem Sieg im Halbmarathon 1998 gegen die Schweiz. Einen Länderkampf hat Rolf Hollain 1999.

Für die Frauen ist es ungleich schwerer, die Erlaubnis für diese langen Läufe zu bekommen. Zu verdanken haben sie es dem Waldnieler Sportmediziner Dr. Ernst van Aaken, der nur dadurch den Beweis angetreten hat, dass Frauen für lange Strecken prädestiniert sind, dass er 1967 zwei Frauen heimlich in einem Marathonlauf hat mitlaufen lassen, wovon eine auf Platz 3 in der Männerwertung einkommt.



In ihrem ersten Marathonlauf am 12.3.1978 in Heinsberg unterbietet sie in 2:50:25 Std die 3 Stunden-Marke gleich erheblich. Am 22.9.1979 verbessert sie sich in Waldniel auf 2:45:36 Std. Ihr erster erfolgreicher Marathonlauf bei einer deutschen Meisterschaft datiert vom 17.4.1982.

Hinter der in 2:42:24 Std. siegenden Monika Lövenich (LC Bonn) erringt sie in 2:43:49 Std. die Bronzemedaille. Bei den deutschen Marathon-Meisterschaften 1983 in Dülmen sind gleich 4 Läuferinnen aus unserem Kreis unter den ersten 8. Die Goldmedaille geht wie im Vorjahr in 2:43:03 Std. an Monika Lövenich. Silber geht überraschend an die Jugendliche Birgit Lennartz vom ASV St. Augustin in 2:45:14 Std. Mit Ursula Koether (LC Bonn) auf Platz 4 und Heide Brenner auf Platz 8 ergibt sich ein großartiger Mannschafts-Rekord von 8:30:03 Std., außerdem belohnt mit der Silbermedaille.

Wie schon an den Ergebnissen der Deutschen Meisterschaften abzulesen ist, ist Monika Lövenich die nächste Kreisrekordhalterin. Am 27.6.1981 in Mönchengladbach läuft sie 2:42:41 Std. Beim Marathon in Osaka am 24.1.1982 verbessert sie sich auf 2:38:20 Std. Und am 15.5.1983 stellt sie beim Frankfurt-Marathon die noch heute gültige Kreisbestleistung mit 2:31:37 Std. auf. Monika ist mit 13 Medaillen bei deutschen Meisterschaften, davon 6 im Straßenlauf, nach Birgit Lennartz die erfolgreichste Langstrecklerin des Kreises.



Abb. 23 : Ulrike Heinz zwischen Ludwig Haefele, Hans Tag und Helmut Wiedenfeld (privat)

Birgit Lennartz (ASV St. Augustin) hat von Anfang an auf die ganz langen Strecken gesetzt. Nach der Silbermedaille 1983 wird sie am 15.10.1989 in Kandel sogar deutsche Marathonmeisterin in 2:41:23 Std. 6-mal ist sie bei einer DM im Marathonlauf unter den besten 6, am 4.7.1997 gewinnt sie zusammen mit Nicole Kresse und Anke Drescher sogar die Silbermedaille mit der Mannschaft, diesmal allerdings für die neu gegründete LLG St. Augustin. 1984 wird sie Siegerin des vorolympischen Marathonlaufs in Seoul. Neben vielen Siegen bei bedeutenden Landschaftsläufen hat sie 4mal den New York-Marathon gewonnen.

Die kürzeren 25 km werden von den Langstrecklerinnen des Kreises 1 Jahr später in Angriff genommen als der Marathonlauf. Es ist gleich Heide Brenner, die am 23.3.1975 in Düren noch

als Jugendliche mit 1:53:00 Std die erste Marke setzt. Aber schon am 2.5.1976 verbessert sie diese Zeit in Ameln auf 1:41:00 Std.

Als 5. der deutschen Meisterschaften in Paderborn am 9.4.1977 steigert die zur TLG gewechselte Irene Schneider die Bestleistung kurzfristig auf 1:38:46 Std., ehe Heide Brenner am 8.10. in Krefeld 1:31:54 Std läuft. Eine knappe Steigerung gelingt ihr 2 Jahre später am 22.4.1979 in Achern mit 1:31:12 Std. Mit dieser Zeit gewinnt sie bei den deutschen Meisterschaften die Silbermedaille, zusammen mit Regina Dietz (TLG) und Ulrike Heinz (LC Bonn) ist es sogar Gold mit der Mannschaft.



Abb. 24 : Regina Dietz (Troisdorfer LG) (General-Anzeiger 1981)

Mit Kreisbestleistung von 1:28:23 Std. sowie mit der viertplatzierten Petra Niklas und Regina Dietz zusammen ebenfalls ganz oben in der Mannschaftswertung erringt sie ein exzellentes Ergebnis. 1983 ist Petra Niklas (LC Bonn) dann alleine, als sie die Bronzemedaille gewinnt.

Ab 1984 bestimmt dann Birgit Lennartz (ASV) das Geschehen des Straßenlaufs. Am 11.3.1984 in Köln läuft sie als Jugendliche Bestzeit mit 1:29:24 Std. Ein Jahr später gewinnt sie am 21.9.1985 in Rodenbach schon die Silbermedaille, konzentriert sich dann aber auf die noch längeren Strecken.

Dann übernimmt auch hier Monika Lövenich das Kommando. Am 4.4.1981 wird sie in Neumünster in Kreisbestzeit von 1:30:09 Std. 5. der deutschen Meisterschaften. Zusammen mit Regina Dietz und Mary Christen-Mayer ist es in der Mannschaft die Silbermedaille.

Sogar Doppel-Gold wird es für Monika bei der DM am 25.9. 1982 in Wesel.



Abb. 25 : Petra Niklas (LC Bonn) (Bonner Rundschau 1983)

Die 9 Jahre zwischen 1975 und 1983 sind für die Straßenläufer des Kreises die erfolgreichsten. Bei deutschen Meisterschaften über 25 km und im Marathonlauf erringen sie 21 Medaillen, darunter 7mal Gold und 9mal Silber. Zusammen mit den Mannschafts-Ergebnissen sind daran 5 Männer und 8 Frauen beteiligt, am erfolgreichsten mit 8 Medaillen ist Jochen Schirmer.

Außer den schon aufgeführten Männern nehmen auch die Frauen an Länderkämpfen teil. Auf 3 Einsätze kommt Birgit Lennartz über 25 km und 1985 beim Marathon-Welt-Cup. 2 Einsätze bei der EM 1982 und der WM 1983 im Marathonlauf verzeichnet Monika Lövenich für sich.

Lange Jahre kommt jetzt nichts. Ab 1993 wird der 25 km-Lauf abgelöst durch den Halbmarathonlauf. Um vergleichen zu können, muss man auch hier wieder eine rechnerische Zwischenzeit für den 25 km-Rekord von Monika Lövenich ermitteln.



Abb. 26 : Susanne Hahn, geb. Ritter (privat)

Die 1:28:23 Std entsprechen einer Halbmarathon-Durchgangszeit von 1:14:36 Std. Insofern ist der erste Halbmarathonrekord von Birgit Lennartz-Lohrengel von 1:20:28 Std. von 1997 bei weitem nicht so gut wie ihre 25 km-Bestzeit von 1:29:24 Std. Erst mit Erscheinen von Susanne Ritter in unserem Kreis ändert sich das. 2000 läuft sie zum ersten Mal Halbmarathon und wird am 25.3. in Freiburg auch gleich deutsche Meisterin bei den Junioren. Ihre Zeit von 1:14:26 Std. ist auch gleich Kreisrekord und entspricht in etwa dem 25 km-Rekord.

Abb. 27 : Maike Schön (LAZ Puma Rhein-Sieg) (unserort.de)

In ähnliche Dimensionen stößt am 14.4.2013 bei den DM in Refrath Maike Schön (LAZ Puma Rhein-Sieg) vor, als sie in 1:16:22 Std. die Bronze-Medaille und zusammen mit Christel Viebahn

und Marleen Günther mit der Mannschaft sogar die Silbermedaille gewinnt. Ebenfalls vom LAZ



Puma kommt Lisa Heimann, die am 1.10.2017 in Köln mit 1:15:06 Std. die zweitbeste Halbmarathonzeit im Kreis läuft.

Susanne Hahn kommt nach Beendigung ihrer Karriere zurück in den Kreis zur LG Meckenheim. Dort wird sie 2018 noch einmal DM-6. in 1:17:34 Std. Susanne hat ihre größten Erfolge in Braunschweig und Saarbrücken errungen.

2012 ist sie deutsche Meisterin im Marathonlauf geworden, 2008 und 2014 deutsche Meisterin im Halbmarathonlauf. An den Olympischen Spielen 2012 in London hat sie im Marathonlauf teilgenommen und Platz 30 belegt. Seit 2011 steht ihre Marathon-Bestzeit auf 2:28:49 Std.

Abb. 28 : Lisa Heimann und Christian Schreiner (LAZ) (Rheinische Anzeigenblätter)

Bei den Ultralangläufern werden noch längere Strecken als der Marathonlauf geführt. Am 22.10.1949 läuft in München zum 1. Mal in Deutschland ein Sportler 100 km, wobei der Lauf aber damals trotz einer Zeit von 8:37:34,6 Std vom Bayrischen Landessportbund als „üble Geschäftemachelei“ abgetan wird und zunächst keine Zukunft hat. Unter Federführung von Dr. Karl Lennartz gibt es dann ab 1984 beim ASV St. Augustin eine Gruppe, die sich auch mit Läufen jenseits der Marathonstrecke beschäftigt.

Als am 31.10.1987 in Hanau-Rodenbach erstmals eine deutsche Meisterschaft über 100 km stattfindet, startet Uli Stock und beendet diesen Lauf nach bemerkenswerten 7:16:05 Std.



Abb. 29 : Burkhard und Birgit Lennartz (privat)

Verbesserungen dieser Zeit sind danach nur Burkhard Lennartz vorbehalten, der sich schon im Junioren-Alter von 22 Jahren mit den 100 km beschäftigt. Aber bevor er seinen ersten 100er läuft, ist erst mal seine Schwester Birgit dran. Sie schreibt 1989 an der Sporthochschule Köln ihre Diplomarbeit über die Geschichte des Ultralanglaufs. Um sich selbst ein Bild darüber machen zu können, bereitet sie sich im Training auf die Teilnahme an einem 100er vor. Nur 7 Tage, nachdem sie in Bühlertal deutsche Meisterin im Berglauf geworden ist, wird sie am 8.10.1988 in Hamm in ihrem ersten 100er nicht nur gleich deutsche Meisterin, sondern erzielt in 7:42:00 Std auch eine neue deutsche Bestzeit. Die 100 km werden ihre Lieblingsstrecke. Schon 1 Jahr später am 30.9.1989 in Unna folgt mit 7:26:52 Std die nächste deutsche Bestzeit.

Damit nicht genug läuft auch ihr Bruder Burkhard mit 6:54:56 Std in diesem Rennen Kreisbestzeit und deutsche Juniorenbestzeit. Am 28.4.1990 folgt für Birgit der nächste deutsche Meistertitel, ihre Siegerzeit von 7:18:57 Std. am 28.4.1990 in Hanau ist neue Weltbestzeit.

Während die Weltbestzeit inzwischen verbessert ist, steht die deutsche Bestzeit immer noch. Insgesamt 9mal wird Birgit zwischen 1988 und 2001 deutsche 100 km-Meisterin, davon 1mal für die LG Sieg. Ein besonderes Erlebnis ist der Titelgewinn am 5.9.1992 in Rheine. Denn ihr Bruder Burkhard wird im gleichen Lauf ebenfalls deutscher Meister in Kreisbestzeit von 6:38:04 Std. Ein Geschwisterpaar als deutscher Meister ist wahrscheinlich einmalig in Deutschland. Und nach mehr als 30 Jahren halten beide immer noch je eine deutsche Bestzeit, Birgit bei den Frauen, Burkhard bei den Junioren.



Nachdem Birgit 1992 wegen mangelnder Unterstützung ihres Vereins zur LG Sieg gewechselt ist, gründet sie zusammen mit ihrem Mann Udo Lohrengel 1993 die LLG St. Augustin, für die sie die letzten 4 100km-Titel gewinnt. In ihrer langen Karriere gewinnt sie alleine 7mal den bekanntesten 100 km-Lauf, nämlich den von Biel. Da Rekorde nur auf der Bahn anerkannt werden, auf der Straße gibt es nur Bestzeiten, beteiligt sie sich am 7.10.2000 auch einmal an der von den Ultraläufern in Ottweiler veranstalteten deutschen Meisterschaft über 100 km auf der Bahn (= 250 Runden). Sie siegt in deutscher Rekordzeit von 7:50:49 Std und bleibt dabei nur 7 min hinter ihrem bei den Männern erfolgreichen Vereinskameraden Wolfgang Schwerk.

Abb. 30 : Ulrike Steeger (LLG St. Augustin / 1. FC Spich) (privat)

1997 wechselt Ultralangläuferin Anke Drescher für 2 Jahre zur LLG St. Augustin. Sie wird am 16.8.1997 in Leipzig hinter Birgit Silbermedaillen-Gewinnerin in 8:21:20 Std. Zwei weitere Kreis-Athletinnen haben DM-Medaillen über 100 km gewonnen. Ulrike Steeger (LLG St. Augustin)



gewinnt am 30.4.1995 in Pfalzgrafenweiler Silber in 8:32:14. Ihre Bestzeit läuft sie in 8:25:17 Std. als DM-Fünfte am 12.9.1998 in Neuwittenbek. Als der 1. FC Spich am 10.4.1999 in den Siegauen von Friedrich-Wilhelms-Hütte Ausrichter der deutschen Meisterschaft im 100 km-Lauf ist, gewinnt sie (inzwischen Mitglied des 1.FC Spich) in 8:29:07 Std die Bronze-Medaille. Bei den Senioren erringt sie 1999 und 2008 den Titel, 1996 und 98 kommt Silber und 2006 Bronze dazu.

Mit Ilona Schlegel von Melpomene Bonn hat eine weitere Läuferin aus unserem Kreis 2 DM-Medaillen gewonnen. Am 31.8.2002 wird sie in Rheine-Elte in 8:52:59 Std. Bronzemedailen-Gewinnerin.

Sogar Silber gewinnt sie am 13.8.2005 in Leipzig. Ihre Bestzeit von 8:37:55 Std. stammt vom 23.4.2005 in Kienbaum.

Abb. 31 : Ilona Schlegel (Melpomene Bonn) (laufmonster.de)

Auch sie ist zweifache Titelträgerin bei den Senioren. 2006 und 2007 gewinnt sie Gold, 2001, 2005, 2008 und 2009 Silber sowie 2002 und 2003 Bronze.

International ist Birgit Lennartz über 100 km zwar 4mal gestartet, musste aber jedes Mal wegen muskulärer Probleme aufgeben. Obwohl Birgit in Deutschland immer die bessere 100 km-Läuferin war, hat internationale Meisterschafts-Erfolge nur Anke Drescher errungen.

1996 belegt sie beim 100 km-Welt-Cup in Moskau Platz 7 und wird mit der Mannschaft Zweite. Beim Europa-Cup im gleichen Jahr in Cléder wird sie 6. und mit der Mannschaft wieder Zweite. 1997 beim Europa-Cup in Florenz belegt sie Platz 5 und holt mit der Mannschaft Gold.



Abb. 32 : Moritz auf der Heide (LAZ Puma Rhein-Sieg) (leichtathletik.de 16.12.2019)

Auch für das LAZ Puma Rhein-Sieg startet ein bemerkenswerter 100 km-Läufer. 2015 wird Moritz auf der Heide in St. Leon-Rot DM-Dritter in 7:26:39 Std. und ist damit auch drittbester im Kreis. Auf Platz 4 dieser Liste steht M40-Kreisrekord Wolfgang Schwerk (LLG St. Augustin) mit 7:37:18



Std. Ein besonderer 100 km-Läufer ist Peter Köhn vom LC Bonn. Mit 54 Jahren läuft er am 19.4.1986 in Hanau-Rodenbach Bestzeit mit 7:45:07 Std. Am 4.9.1993 stellt er, inzwischen zur LAV Bad Godesberg gewechselt, als Sieger der deutschen Senioren-Meisterschaften in Rheine in 8:03:52 Std. einen neuen Weltrekord in der M 60 auf.

Alle Straßenläufer sind noch in hohem Alter aktiv. Deshalb wundert es nicht, dass alle auch Erfolge bei deutschen Seniorenmeisterschaften aufzuweisen haben. Jeweils 3 Titel haben 2 Läufer. Wilfried Paulitschke (Troisdorfer LG) ist 1997, 98 und 99 Titelträger im Halbmarathonlauf geworden.

Abb. 33 : Peter Köhn (LAV Bad Godesberg) (General-Anzeiger 1997)

Peter Köhn gewinnt 1993 und 1997 die Titel über 100 km, 1997 zusätzlich auch noch den im Marathonlauf. Ulrike Steeger und Ilona Schlegel sind wie vorher schon beschrieben zweifache Titelträgerinnen über 100 km. Birgit Lennartz hat nur deshalb einen Senioren-Titel über 100 km, weil bei den deutschen Meisterschaften 2001 gleichzeitig auch die Seniorentitel vergeben werden. Ihre Siegerzeit von 7:28:31 Std. ist heute noch deutscher W 30- und W 35-Rekord. Ebenfalls 2 Titel erringt Wilhelm Ehlers (Alfterer SC) im Halbmarathon- (2021 / M85) und im Marathonlauf (2015 / M80).



Einen weiteren Titel über 100 km hat 2003 Elke Melzer vom Alfterer SC gewonnen. Und 2 Marathonläufer sind in ihrer jeweiligen Altersklasse je 1mal Sieger gewesen, Armand Nerger (TuS Mondorf) im Jahr 2007 (M 65) und Karl-Heinz von Lovenberg (SSG Königswinter) ebenfalls im Jahr 2007 (M50)

Abb. 34 : Wilhelm Ehlers (Alfterer SC) (Generalanzeiger vom 14.05.2013)

Einen Seniorenläufer darf man nicht vergessen, Josef Galia vom ASV St. Augustin. Der im Jahr 1898 geborene Galia kommt erst mit 74 Jahren zum Langstreckenlauf und wird in der Folge

mehrfacher Veteranen-Weltmeister der M 80 und M 85 im Marathonlauf. Noch als 94jähriger läuft er beim New-York-Marathon 6:43 Std. Als er 2001 als 103jähriger stirbt, hat er immerhin 3 Jahrhunderte erlebt.

Zwei Straßenläuferinnen, die noch bis 2016 bei den SSF Bonn sehr erfolgreich waren, sind seit 2017 bei der LG Nord Berlin durchgestartet. Nachdem Deborah und Rabea Schöneborn, die jüngeren Schwestern der Olympiasiegerin im Modernen Fünfkampf Lena Schöneborn, bisher nur über 10 km sehr erfolgreich waren, haben sie 2020 beide die Olympianorm im Marathonlauf für die Olympischen Spiele in Tokio erfüllt. Rabea hat bei den Halbmarathon-Weltmeisterschaften 2020 mit der Mannschaft ganz überraschend die Bronzemedaille gewonnen. Ihre Bestzeiten sind 1:11:40 Std und 2:27:03 Std. Deborah, die bei den Cross-Europameisterschaften 2018 mit der deutschen Mannschaft eine Bronze-Medaille gewonnen hat, hat die minimal besseren Bestzeiten: 1:11:37 Std und 2:26:55 Std. Damit haben alle 3 Schöneborn-Schwester je eine internationale Medaille, aber in unterschiedlichen Disziplinen, sicherlich einmalig in der Welt. Genauso einmalig ist durch den Gewinn des Marathon-Mannschaftstitels bei den Europameisterschaften 1922 in München, dass alle 3 Schöneborn-Schwester mindestens 1 Europameistertitel haben.



Abb. 35 : Rabea und Deborah Schöneborn aus Niederkassel-Rheidt (laufen-im-rheinland, Gerd Linnartz)