

Leichtathleten der Kreise Bonn und Rhein-Sieg, die in anderen Sportarten erfolgreicher waren

Von Wolfgang Rehmer

1) Heinrich Kentenich Diskus – Fußball

Heinrich Kentenich (* 1881 / Bonner TV) ist am 28.10.1900 der erste Kreisrekordhalter im



Diskuswerfen. Geworfen wird noch aus einem Viereck von 2,50 m Kantenlänge aus dem Stand nach dem Vorbild auf griechischen Vasen, bei denen der rechts-händige Werfer auch das rechte Bein vorne hat. So kann man keinen Rotationswurf machen. Man muss deshalb davon ausgehen, dass die Würfe aus dem Viereck Schock-würfe mit senkrecht stehendem Diskus waren. Mit seinen 30,60 m steht er auf Platz 4 in Deutschland, 1902 mit 30,00 m sogar auf Platz 3.

Abb. 1 : Heinrich Kentenich (links) auf einem Fußballerfoto von 1903 (Kopie aus dem General-Anzeiger vom 28.11.1933)

Kntenich ist Mitbegründer der 1900 aus Schülern des Königlichen Gymnasiums und Turnern des Bonner TV entstandenen „combinierten Fußballmannschaft“, aus der 1901 der Bonner FV entsteht. Größere Erfolge als in der Leichtathletik hat er im Fußball gefeiert. Damals gibt es auch in der Disziplin Fußballweitstoß deutsche Meisterschaften. 1902 schafft es Kentenich mit 53,00 m auf den 2. Platz in Deutschland. Schon 1900 hatte er mit 51,70 m Platz 3 belegt.

2) Josef Krumm Steinstoßen – Ringen

Josef Krumm (* 1865 / Athletenverein Eiche Bonn) ist um die Jahrhundertwende einer der besten Schwerathleten Deutschlands. In der deutschen Bestenliste des Jahres 1903 steht er mit in Mülheim erzielten 6,80 m im Steinstoßen an 4. Stelle der deutschen Bestenliste. Bekannter ist er in Deutschland jedoch als Schwergewichtsringier. Mit einer Körpergröße von 2,06 m tingelt er als rheinischer Riese durch die Veranstaltungshallen.

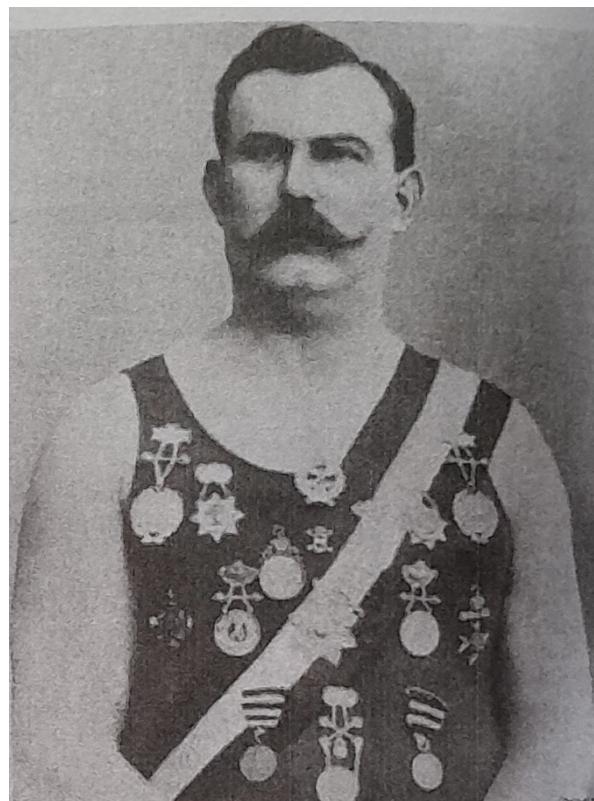


Abb. 2 : Josef Krumm (Heinrich Porsch : Steinstoßen einst und jetzt)

Er feiert im Ringen große Erfolge im In- und Ausland. Nach seinem Übertritt ins Profilager wird er mehrmals „Meister vom Rheinland“. Er wird insofern ein Opfer des 1. Weltkriegs, als die ihm zugeteilten Lebensmittelrationen nicht ausreichten, einen 2 ½ -Zentnermann zu ernähren. Er stirbt im Januar 1919 an einem Hunger-Ödem.

3) **Theodor Koenen** Sprint – Fußball

Theodor Koenen (* 1890) läuft als 17jähriger Schüler am 27.06.1907 mit 2:14,0 min den ersten Kreisrekord über 800 m. Am 4.7.1909 stellt er in Köln mit 11,3 sec den Kreisrekord über 100 m ein und verbessert am 7.8.1910 in Duisburg den Kreisrekord über 200 m auf 25,4 sec. Am 24.7.1910 wird er in Köln Bezirksmeister über 100 m in 11,4 sec. Er ist der erste Bezirksmeister für unseren Kreis. Am 11.7.1914 verbessert er den Kreisrekord über 100 m erneut auf 11,1 sec.



Abb. 3 : **Theodor Koenen (Bonner FV)** (Fußball-Sammelbild)

Von 1909 - 1913 spielt er beim Bonner FV auch Fußball in der Verbandsliga. Am 17.12.1911 kommt er in München als rechter Verteidiger zu einem Länderspieleinsatz gegen Ungarn (1:4). Außerdem kommt er zu 4 Einsätzen in der Regional-Auswahl von Westdeutschland.

4) **Carl Zörner** Sprint – Fußball



Carl Zörner (* 1895) ist bis 1918 als Sprinter Mitglied im ASC Bonn, einer Unterabteilung des Bonner FV nur für Studenten. Dann wechselt er als Fußballer zum SC Köln 1899. Für die Uni Bonn hat er am 16.7.1922 in Darmstadt 2 Goldmedaillen mit der Schwedenstaffel und der 4 x 100m-Staffel gewonnen. 1922 läuft er auch seine Bestzeiten von 11,1 und 23,0 sec.

Für den Kölner SC 1899 spielt er von 1918 bis 1930 als Torwart. 1923 kommt er 4mal in der Fußball-Nationalmannschaft zum Einsatz, und zwar am 10.5. gegen die Niederlande (0:0), am 3.6. gegen die Schweiz (2:1), am 29.6. gegen Schweden (1:2) und am 12.8. gegen Finnland (1:2). Sein Gegenspieler im Tor war Heiner Stuhlfauth.

Abb. 4 : **Carl Zörner (ASC Bonn)** (Fußball-Sammelbild)

Zörner brachte das Kunststück fertig, 1922 in Darmstadt am gleichen Tag in 4 verschiedenen Sportarten deutscher Hochschulmeister zu werden, und zwar außer der Leichtathletik im Fußball, Hockey und Wasserball.

5) **Liesel Bach** Kugel – Kunstfliegen

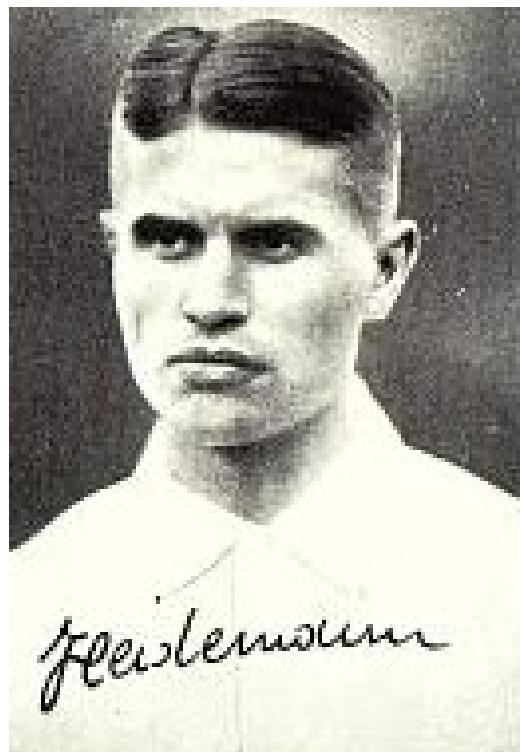
Liesel Bach (* 1905) ist am 17.5.1926 die erste Frau im Kreis, die als Mitglied des ATV Bonn mit 9,55 m einen Kreisrekord mit der leichteren 4 kg-Kugel aufstellt. Bis 1925 mussten die Frauen mit der 5 kg-Kugel stoßen. Auch als Mehrkämpferin gehört sie zu den Pionierinnen des Kreises.

Ab 1930 wird Liesel die bedeutendste deutsche Kunstfliegerin. Neben mehreren deutschen Meistertiteln im Kunstfliegen gewinnt sie 1930 und 1931 in Mailand den noch inoffiziellen Titel einer internationalen Kunstflugmeisterin, 1934 holt sie sich in Vincennes bei Paris auch den offiziellen Titel einer Weltmeisterin.



Abb. 5 : **Liesel Bach (ATV Bonn)** (alte Postkarte)

1935 kann sie diesen Titel in Rouen verteidigen. Gleichzeitig ist sie auch eine begnadete Turmspringerin mit Platz 3 bei den deutschen Meisterschaften 1928. Bis zu ihrem Umstieg auf das Kunstfliegen ist sie auch im Olympiakader fürs Turmspringen.



5). **Matthias Heidemann** Weitsprung – Fußball

Mathias Heidemann (* 1912) gehört von 1930-1933 dem Bonner FV an und gewinnt am 10.7.1932 beim Vergleichskampf des Bonner FV gegen die Polizeischule den Weitsprung-Wettbewerb mit 6,42 m, 1 cm vor dem späteren 7m-Springer Nittinger. Damit gehört er wie auch über 100 m (11,4 sec) zu den besten Bonnern und ist auch Mitglied der Bonner 4 x 100 m-Staffel. Am 19.11.1933 debütiert der schnelle Außenstürmer in der Fußball-Nationalmannschaft gegen die Schweiz (2:0).

Abb. 6 : **Matthias Heidemann (Bonner FV)** (Autogrammkarte)

1934 wird er von Reichstrainer Otto Nerz mit zur Fußball-Weltmeisterschaft nach Italien genommen, wo er aber nur im Spiel um Platz 3 den etatmäßigen Außenstürmer Kobierski (Düsseldorf) ersetzen darf. Am 7.6.1934 kommt er so zu seinem 2. Einsatz gegen Österreich (3:2), in dem er das erste Tor vorbereitet. Durch den Sieg gewinnt er mit der deutschen National-Elf die Bronzemedaille. Am 13.10.1935 kommt er gegen Lettland (3:0) noch ein drittes Mal zu einem Länderkampf.

6). **Martha Wenz (Nelles)** Sprint, Kugel – Schwimmen

Martha Nelles (* 1910 / ATV Bonn / Bonner TV / Bonner FV) ist die erste Kugelstoßerin des

Kreises über 10 m, unter dem Namen Martha Wenz auch die erste über 11 m. Mit einer 100 m-Bestzeit von 12,4 sec wird sie in den ersten Bonner Kreisrekordlisten nach dem Krieg als Kreisrekordlerin geführt, obwohl die Godesbergerin Grete Winkels schon 1935 12,2 sec gelaufen ist. Bis 1950 hält sie auch mit 26,4 sec den Kreisrekord über 200 m. Zwischen 1934 und 1941 hat sie alle Kreisrekordverbesserungen mit der 4 x 100 m-Staffel mitgemacht. 1933 belegt sie im 6-Kampf beim deutschen Turnfest Platz 16, läuft dabei mit 9,4 sec über 75 m die schnellste Zeit. Als Mitglied in einem Turnverein hat sie auch noch Schwimmen, Handball und Turnen betrieben.

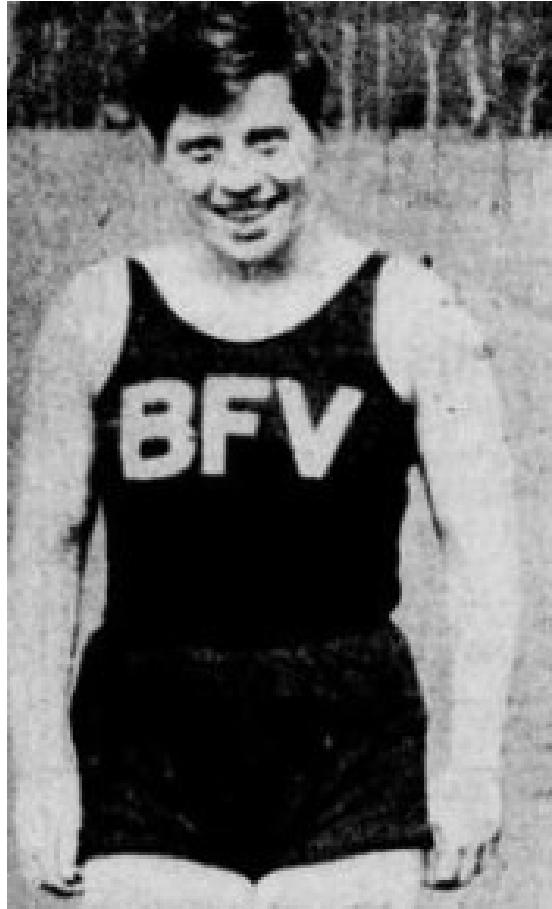
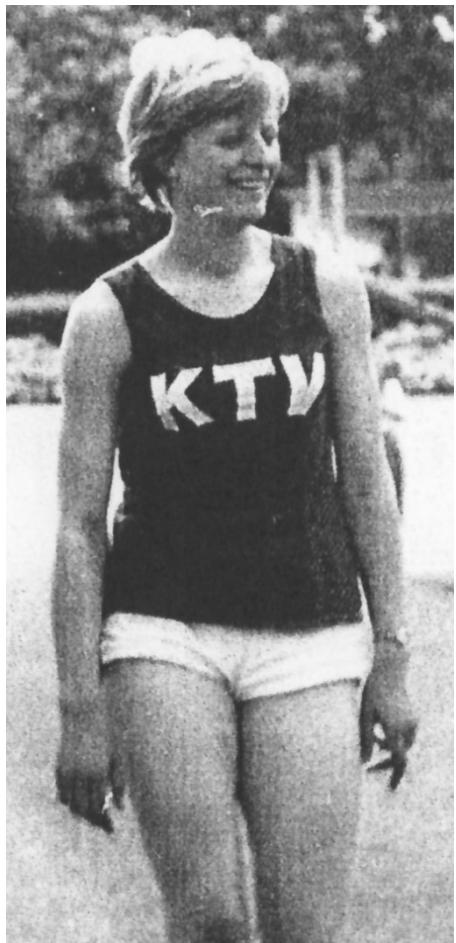


Abb. 7 : **Martha Wenz (Bonner FV)** (General-Anzeiger vom 27.4.1935)

Ihre einzigen Medaillen bei einer deutschen Meisterschaft hat sie bei den Schwimm-Meisterschaften der Turner errungen. 1926 ist es zunächst im 40 m-Streckentauchen die Bronzemedaille, dann mit ihren Kameradinnen des ATV Bonn Ida Krutwig, Liesel Bach und Liesbeth Böhme ebenfalls Bronze in der 4 x 50 m-Brust-Staffel.



Abb. 8 : **Hein Bölingen (TuRa Hennef)** (aus Pfeifenmann und Pfostenbruch, Geschichte des Fußballs im Rhein-Sieg-Kreis)



7). Hein Bölingen

Speer – Fußball

Hein Bölingen (*1923 / TuRa Hennef) war in seinen Jugendjahren ein sehr guter Kugelstoßer und Speerwerfer. Am 27.7.1941 gewinnt er bei den Gebietsmeisterschaften der Hitlerjugend in Köln das Speerwerfen mit 49,52 m. Das sog. Gebiet umfasst in den 40er-Jahren die 4 Gau-Köln-Aachen, Westfalen, Moselland und Niederlande. Mit dieser Leistung wird er durch den Gauführer auch zu den deutschen Jugendmeisterschaften nach Breslau gemeldet, wo er trotz einer schweren Ellenbogen-Verletzung mit 48,11 m Platz 6 belegt.

Wegen der Verletzung hat er nie mehr einen Speer angefasst, sondern sich dem Fußball gewidmet. Im Jahr 2000 wurde er von den Hennefern zum Fußballer des Jahrhunderts gewählt. In 850 Spielen für TuRa Hennef hat er genausoviele Tore erzielt. Er stand 7mal in der Auswahl des Fußball-Verbandes Mittelrhein und 25mal in der Kreis-Auswahl.

Abb. 9 : **Karla Pallas (KTV Südstern Bonn)** (privat)

8). Karla Pallas Kugel – Basketball

Karla Pallas (KTV Südstern Bonn) ist ursprünglich eine erfolgreiche Werferin. 1960 bei den deutschen Jugend-Meisterschaften in Neuwied gewinnt sie mit 1 cm Vorsprung die Bronzemedaille im Diskuswerfen. Bei den deutschen Hochschulmeisterschaften 1963 in Wetzlar belegt sie mit der Kugel Platz 4 und holt Bronze mit dem Diskus. 1964 in Göttingen wird sie wieder 4. mit der Kugel und gewinnt mit dem Diskus mit Bestleistung von 42,81 m die Silbermedaille. Noch einmal Silber mit dem Diskus gewinnt sie 1965 in Darmstadt.

Schon damals spielt sie parallel Basketball und widmet sich dieser Sportart auch intensiv nach ihrem Umzug nach Niedersachsen. Mehrere Jahre ist sie Mitglied der National-Mannschaft. Unter anderem nimmt sie mit der National-Mannschaft 1966 in Cluj an der Europa-Meisterschaft teil, wo sie Platz 12 belegt.



Abb. 10 : **Peter Zietlow (oben links) und Hans Hacke (unten)** (Sammlung Ernst Odenthal)

9). **Hans Hacke** Dreisprung – Volleyball

Hans Hacke (* 1943 / KTV Südtern Bonn) war ein Dreispringer mit einer Bestleistung von 13,22, gesprungen 1965 beim Vergleichskampf des KTV gegen Landskrona in Schweden. Seine Hochsprungbestleistung steht seit 1962 bei 1,80 m.

10) **Peter Zietlow** Sprint – Volleyball

Peter Zietlow (* 1937 / KTV Südtern Bonn) war ein Sprinter mit einer 100 m-Bestzeit von 10,8 sec, gelaufen am 24.6.1962 in der Bonner Gronau. Seit 1959 ist er Mitinhaber eines der ältesten Kreisrekorde, nämlich den in der 10 x 100 m-Staffel (1:52,5 min).

Beide waren Mitte der 60er-Jahre fasziniert vom noch ziemlich unbekannten Volleyball, der seinen Siegeszug erst durch die Olympischen Spiele von München 1972 begann. Eberhard Müller, damals noch Sportlehrer am Staatlichen Gymnasium in Siegburg, hatte die beiden infiziert. Und so gründeten sie nicht nur beim KTV Südtern Bonn eine Volleyball-Abteilung, sondern spielten von Anfang an in der deutschen Spitzenklasse mit.



Beide als Spieler und später mit Zietlow als Trainer stießen mit dem KTV in die nationale Spitze vor. Um besser zu werden, gingen sie 1972 mit der gesamten Abteilung zur SSF Bonn und wurden mit ihr 1974 Deutscher Volleyball-Meister.

Abb. 11 : **Stefan Späte (Troisdorfer LG)** (Siegkreis-Rundschau 1970)

11). **Stefan Späte** Sprint – Bobfahren

Stefan Späte (*1950 / Troisdorfer LG / LC Bonn) war vor der Zusammenlegung des Siegkreises mit dem Kreis Bonn mit 10,5 sec Kreisrekordhalter des Siegkreises über 100 m. Nach seinem Wechsel zum LC Bonn stellte er 1972 mit 10,4 sec den Kreisrekord des neuen Kreises ein. Am 26.2.1972 erreicht er bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Stuttgart den Endlauf und belegt dort in 6,69 sec (ohne Vorschaltwert von 0,15 sec) Platz 7.

Nach seiner Leichtathletik-Karriere widmet er sich dem Bobsport. Am 17.2.1979 gewinnt er bei den Weltmeisterschaften am Königssee als Anzieher des Zweierbobs von Toni Mangold (Rießersee) die Bronzemedaille. 1mal wird er deutscher Meister, und zwar 1980 im Viererbob an 2. Position sitzend mit Mangold, Löhr und Letzel.

12). **Elena Reiche** Langstrecke – moderner Fünfkampf

Elena Reiche (*1979 / SSF Bonn) taucht in den Kreisbestenlisten u.a. 1999 mit 10:40,20 min über 3000 m und 2001 mit 19:22,99 min über 5000 m auf. Sie profitiert davon, dass die SSF Bonn für 3 Jahre Partnerverein der LG Bonn / Troisdorf / Niederkassel werden. Denn zusammen mit Susanne Ritter und Kirsten Braun gewinnt sie 1999 bei den deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Viersen die Bronzemedaille bei den Juniorinnen.

Ihre eigentlichen Erfolge allerdings erringt sie im modernen Fünfkampf. Sie kann von sich behaupten, die erste deutsche Fünfkämpferin zu sein, die an Olympischen Spielen teilgenommen hat (Sydney 2000, Platz 21). Von 1995 – 2000 ist sie ununterbrochen deutsche Meisterin, 1998 wird sie 3. der Europameisterschaften. In den Staffel-Wettbewerben gewinnt sie bei Weltmeisterschaften 1mal Gold und 1mal Silber, bei Europameisterschaften 1mal Silber und 2mal Bronze.



Abb. 12 : **Elena Reiche (SSF Bonn)** (fuenfkampf-ssfbonn.de)

13). **Lena Schöneborn** Mittelstrecke – moderner Fünfkampf



Lena Schöneborn (* 1986 / SSF Bonn) hat bei der SpVgg Lülsdorf-Ranzel mit Mittelstrecke und Schwimmen angefangen. Da im Jahr 2000 das Lülsdorfer Hallenbad für 1 Jahr wegen Reparaturarbeiten geschlossen wird, nehmen alle Schwimmer das Angebot der SSF Bonn an, dort bei Beitragsentrichtung trainieren zu können. Einige bleiben dann auch bei den SSF, wie z.B. Lena Schöneborn. Ihre Bestzeiten von 2:23,43 min oder 10:49,72 min stammen aus dem Jahr 2002. Die Kombination aus Laufen und Schwimmen ermöglichen es ihr, an den 2002 erstmals ausgetragenen Biathle-Weltmeisterschaften teilzunehmen und dort den Titel bei der B-Jugend zu gewinnen.

Abb. 13 : **Lena Schöneborn (SSF Bonn)** (fuenfkampf-ssfbonn.de)

Ihre guten Leistungen im Laufen und Schwimmen sind der Grundstock dafür, in der B-Jugend Fechten, in der A-Jugend Schießen und bei den Aktiven Springreiten zusätzlich zu lernen, so dass sie schon sehr früh zu Erfolgen im Modernen Fünfkampf kommt. 2008 in Peking wird sie



Olympiasiegerin, 2015 in Berlin nach der Zusammenlegung von Schießen und Laufen zu einer Disziplin mit der Laser-Pistole auch Weltmeisterin. Damit ist Lena die einzige moderne Fünf-Kämpferin auf der Welt, die sowohl nach den alten als auch nach den neuen Regeln Beste der Welt ist.

Ihre internationalen Erfolge sind einzigartig. Zusammen mit dem Team und der Staffel kommt sie bei Weltmeisterschaften auf 7 Gold-, 5 Silber- und 7 Bronzemedaillen, bei Europameisterschaften auf 6 Gold-, 6 Silber- und 3 Bronzemedaillen. 7 deutsche Meistertitel runden das Bild ab.

14). **Michael Pfeil** Langstrecke – Radfahren

Michael Pfeil (*1959 / TSV Much / Troisdorfer LG) hat als Langstreckler beim TSV Much angefangen. Seine Bestzeiten von 33:45,10 min über 10.000 m, 1:28:45 über 25 km und 2:39:55 min im Marathonlauf stammen auch aus dieser Zeit.

Abb. 14 : **Michael Pfeil (RV Blitz Spich)** (hi-in.facebook.com)

Nach seinem Wechsel zur Troisdorfer LG ist er eine willkommene Verstärkung für die Straßenlaufmannschaften der Senioren. 1999 wird er mit der Troisdorfer Halbmarathon-Mannschaft deutscher Vizemeister in der M 40, 2000 und 2003 sogar deutscher Meister.

Nach Beendigung seiner Straßenlauf-Karriere bleibt er zwar auf der Straße, wechselt aber bei RV Blitz Spich erfolgreich aufs Rad. Zwischen 2012 und 2019 wird er bei den Masters Ü 50 bis Ü 60 fünfmal Zeitfahr-Weltmeister.

14) **Henrik Proske** Sprint - Bobfahren

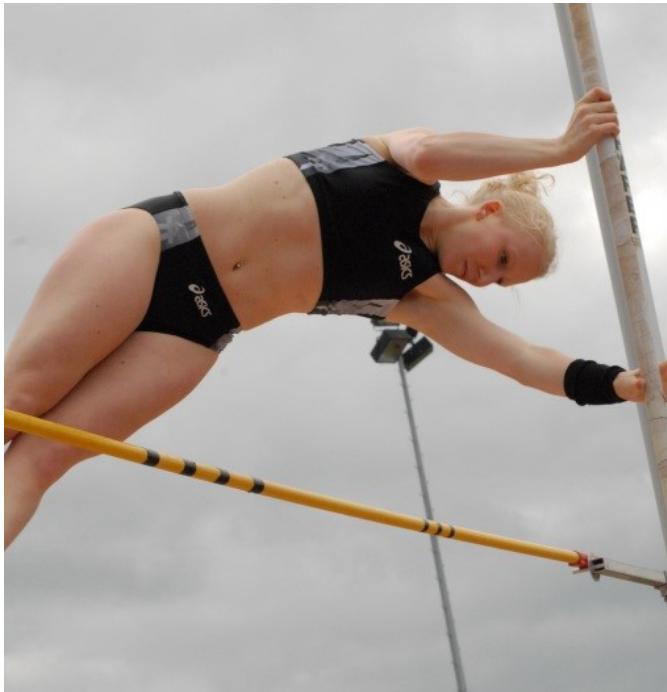
Henrik Proske (* 1997) begann beim TV Hennef mit dem Sprinten. Nach seinem Wechsel zur LAZ Puma Rhein-Sieg läuft er 2021 in Kreuztal 100 m-Bestleistung mit 11,30 sec.

Ebenfalls 2021 hat er parallel dazu mit dem Bobfahren angefangen. Nach nur 1 Jahr wird er am 14.1.2022 Junioren-Europameister im Zweierbob.



Abb. 15 :**Henrik Proske (LAZ P Rhein-Sieg)** (privat)

Diesem Erfolg in Winterberg folgt 1 Woche später mit der Silbermedaille der Junioren-Weltmeisterschaften in Innsbruck der 2. Paukenschlag. Fast selbstverständlich, dass er Ende Februar in Altenberg auch deutscher Junioren-Meister im Zweierbob wird.



Es gibt auch Kreis-Leichtathleten, die den umgekehrten Weg eingeschlagen haben.

16). Nina Becker
Turnen - Stabhochsprung

Nina Becker (* 1984 / TV Troisdorf / TV Hoffnungsthal / Troisdorfer LG), Tochter des Mittelstrecklers Wolfgang Becker, hat trotz dieser Verwandtschaft jahrelang geturnt. Der Höhepunkt des ersten Teils ihrer Laufbahn war die deutsche Vize-meisterschaft im Sprung in der Altersklasse U14 sowie der deutsche Mannschaftstitel mit dem Turnteam Toyota Köln im Jahr 1998.

Abb. 16 : Nina Becker (Troisdorfer LG) (privat)

Als sie für das Turnen zu groß wird, wechselt sie in die Lülsdorfer Stabhochsprunggruppe. Auf Landesebene hat sie als Stabhochspringerin 3 Silbermedaillen gewonnen und bei den westdeutschen Meisterschaften 2 Bronzemedaillen. Mit einer Bestleistung von 3,52 m in der A-Jugend belegt sie bei den deutschen Jugendmeisterschaften 2003 Platz 8. Mit dieser Leistung steht sie immer noch auf Platz 7 der ewigen Kreisbestenliste der Frauen. Dazu kommt noch ein 4. Platz im Jahr 2005 bei den deutschen Hochschulmeisterschaften.

16). Winfried Marx Speerwerfen – LSW-Spezialsport

Winfried Marx (* 1949 / LC Bonn / ASV St. Augustin / Troisdorfer LG / LAZ Puma) hat als Speerwerfer eine Bestleistung von 58,94 m aus dem Jahr 1971.



Abb. 17 : Winfried Marx bei der DM 2022 (Horst Müller)

Seine größten Erfolge hat er als Senior erreicht. Zwischen 2007 und 2015 erringt er 10 Medaillen bei deutschen Senioren-Meisterschaften, davon 7 im Speerwerfen mit der Krönung Gold im Jahr 2015.

Danach entdeckt er durch Zufall seine Liebe zum LSW-Spezialsport, das sind Wurfdisziplinen auf der Basis Leichtathletik – Rasenkraftsport, für ihn mit besonderer Ausrichtung der Schlagwürfe. Die einzige Disziplin, bei der er anlaufen darf, ist das Keulenwerfen. In dieser Disziplin wird er 2019, 2020 und 2022 dreimal deutscher M 70-Meister, Bestleistung 50,60 m. In den gleichen Jahren erringt er auch 3mal Silber im Speerwurf-3-Kampf. Dabei wird mit 3 unterschiedlichen Speeren (1kg, 1,5kg und 2 kg) aus dem Stand geworfen. 1mal Silber und 2mal Bronze erringt er zusätzlich im Speerorama. Das ist ein Dreikampf, bei dem aus dem Stand mit drei unterschiedlich schweren Kugeln von 1kg, 1,5kg und 2kg geworfen wird.



Abb. 18 : Annette Weiss, untere Reihe Mitte, als Torhüterin der SSG Bergisch Gladbach (privat)

Annette Weiss (* 1968 / Siegburger TV / Troisdorfer LG / LAZ Puma) hat ihre Karriere als Fußballerin begonnen. 1988 wird sie als Torhüterin mit der SSG Bergisch Gladbach deutsche Meisterin. 5 : 4 gewinnt die SSG gegen den KBC Duisburg den Titel im Elfmeterschießen, als Stürmerin mit im Team die spätere Bundestrainerin Sylvia Neid. Ein Jahr vorher war sie beim Weltcup-Turnier in Taiwan und wurde dort zur besten Torhüterin des Turniers gewählt. Das

Endspiel um die deutsche Meisterschaft am 26.6.1988 wird ihr letztes Spiel. Ende des Jahres als 20jährige beendet sie ihre Fußballkarriere, weil die Mannschaft auseinanderfällt. Danach spielt sie zunächst Tennis und läuft am Ende eines Trainings aus Spaß 800 m unter 3 min. Das ist der Start ihrer zweiten Karriere ab 1994. Heute hält sie die Kreisrekorde über 800 m, 1500 m und 3000 m-Hindernis. Da sie erst sehr spät zur Leichtathletik gekommen ist, hat sie ihre größten Erfolge bei den Senioren gefeiert. Neben 27 deutschen Meistertiteln bei den Seniorinnen hat sie zwischen 2004 und 2010 bei Welt- und Europameisterschaften sowohl im Freien als auch in der Halle 16mal Gold, 10mal Silber und 6mal Bronze gewonnen. Außer 800 m, 1500 m und 3000 m ist sie am liebsten die Hindernisse gelaufen. Über 2000 m-Hindernis hält sie den Europarekord der W 40.

18). **Deborah Schöneborn** moderner Fünfkampf - Straßenlauf

Deborah Schöneborn (* 1994 / SSF Bonn / LG Nord Berlin) beginnt bei den SSF Bonn zunächst mit Modernem Fünfkampf. Ihr größter Erfolg ist 2014 die Bronzemedaille bei den deutschen Jugendmeisterschaften mit Qualifikation für die Junioren-Weltmeisterschaften. Parallel startet sie auch erfolgreich in der Leichtathletik, wird 2016 noch für die SSF Bonn deutsche U 23-Vizemeisterin über 10 km und 4. über 5000 m. Nach ihrem Studienbeginn in Berlin schafft sie das sehr aufwändige Training für den Modernen 5-Kampf an 5 verschiedenen Trainingsorten nicht mehr und konzentriert sich auf das, was sie am besten kann, auf das Laufen über lange Strecken. Für die LG Nord Berlin erreicht sie auf den langen Strecken folgende Erfolge : 4 Goldmedaillen bei deutschen Cross- und 10 km-Meisterschaften mit ihrer Berliner Mannschaft, 2018 und 2021 Silber über 10.000 m, 2018 Silber über 10 km, 2020 Silber im Crosslauf. 2018 startet sie bei den Crosslauf-Europameisterschaften in Tilburg und erringt mit der Mannschaft die Bronzemedaille. Bei ihrem ersten Marathonlauf 2019 in Köln läuft sie 2:31:18 Std. Mit ihrer Bestzeit von 2:26:55 Std. qualifiziert sie sich 2021 für die Olympischen Spiele in Tokio und belegt dort Platz 18. Ihr größter Erfolg aber ist Platz 10 bei den Europameisterschaften 2022 in München und der Europameistertitel mit der Mannschaft.



Abb. 19 : **Rabea und Deborah Schöneborn** (Gerd Linnartz)

19). **Rabea Schöneborn** moderner Fünfkampf - Straßenlauf

Rabea Schöneborn (* 1994 / SSF Bonn / LG Nord Berlin) beginnt wie ihre Zwillingsschwester Deborah bei den SSF Bonn zunächst mit Modernem Fünfkampf. Da sie nicht ganz so erfolgreich ist wie ihre Schwester, fällt es ihr nicht schwer, parallel ab 2016 sich auch auf der Laufbahn zu versuchen.

Auch sie ist ab 2018 viermal deutsche Meisterin geworden, davon die ersten 3mal mit 10 km- bzw. Crosslauf-Mannschaften. Dazu kommt im Jahr 2021 auch ein Einzeltitel, als sie über 10.000 m in 32:55,96 min 7 sec vor ihrer Zwillingsschwester deutsche Meisterin wird. Dazu kommt auch noch eine Vizemeisterschaft im Jahr 2020 über 5000 m. Im gleichen Jahr nimmt sie an der Halbmarathon-Weltmeisterschaft in Gdynia und gewinnt mit der Mannschaft die Bronzemedaille. Als 4. deutsche Teilnehmerin bei den Marathon-Europameisterschaften in München belegt sie Platz 12 und gehört dadurch wie ihre Schwester der Mannschaft an, die die Goldmedaille gewinnt.

20). **Thorben Werner** Triathlon - Langstrecke

Mit 31:20 min über 10 km steht Thorben Werner (* 2005 LAZ Rhein-Sieg) im Jahr 2024 an 9. Stelle in der deutschen Bestenliste der A-Jugend. Als Jugendlicher, für diese Altersklasse ist der

Halbmarathonlauf noch nicht vorgesehen, steht er mit 1:08:47 Std. auch auf Platz 10 der deutschen U23-Bestenliste. Damit ist er im Halbmarathonlauf schnellster A-Jugendlicher in Deutschland.

Diese Leistung ist Voraussetzung für seine starken Ergebnisse im Triathlon, denn er beherrscht auch das Schwimmen und das Radfahren. Noch als Jugendlicher erzielt er am 1.9.2024 in Zell am See im 70.3 Ironman (1,9 km Schwimmen – 90 km Radfahren – Halbmarathon) Platz 3 in der Gesamtwertung und Platz 2 in der Altersklasse 18 – 24. Damit qualifiziert er sich für die Weltmeisterschaften 2025 in Marbella, wo er am 10.11. in der gleichen Kombination in 4:12:11 Std. die Bronzemedaille gewinnt.



Abb. 20 : **Thorben Werner vor Eliah Rieck (LAZ Rhein-Sieg)** (Gerd Linnartz)