

Geschichte der Langhürden und des Hindernislaufs in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

Von Wolfgang Rehmer

Wie an anderer Stelle schon ausgeführt, ist Jahns ursprüngliche Idee für die Einführung des Turnens sein Wunsch, der deutschen Jugend die notwendige Wehrhaftigkeit im Kampf gegen die napoleonische Fremdherrschaft zu vermitteln. Zu den vielen 1811 eingeführten Übungen zählt deshalb auch das schnelle Überwinden von Hindernissen. Da die Turner aber anfangs nur Mehrkämpfe mit turnerischen und „volksturnerischen“ Übungen durchführen, ist die Strecke mit zu überwindenden Hindernissen am Anfang sehr kurz. Dieses Hindernislaufen erfordert am Anfang viel Mut und weniger eine entsprechende Technik. Die ersten bekannten Hindernisse aus den 1860er-Jahren bestehen aus in den Boden gerammten Stützpfehlen, die durch Balken ähnlich wie beim heutigen Hindernislauf verbunden sind. Um sich nicht zu verletzen, werden die Hindernisse noch nicht überlaufen, sondern meistens setzt man einen Fuß darauf. Abgelöst werden die Hindernisse durch schräg gestellte Zaunteile, die anfangs beim Umfallen von den Läufern selbst wieder aufgestellt werden müssen. Regeln gibt es am Anfang noch nicht, aber alle Läufe haben als Kennzeichen mindestens eine zu überwindende Bretterwand pro Runde.

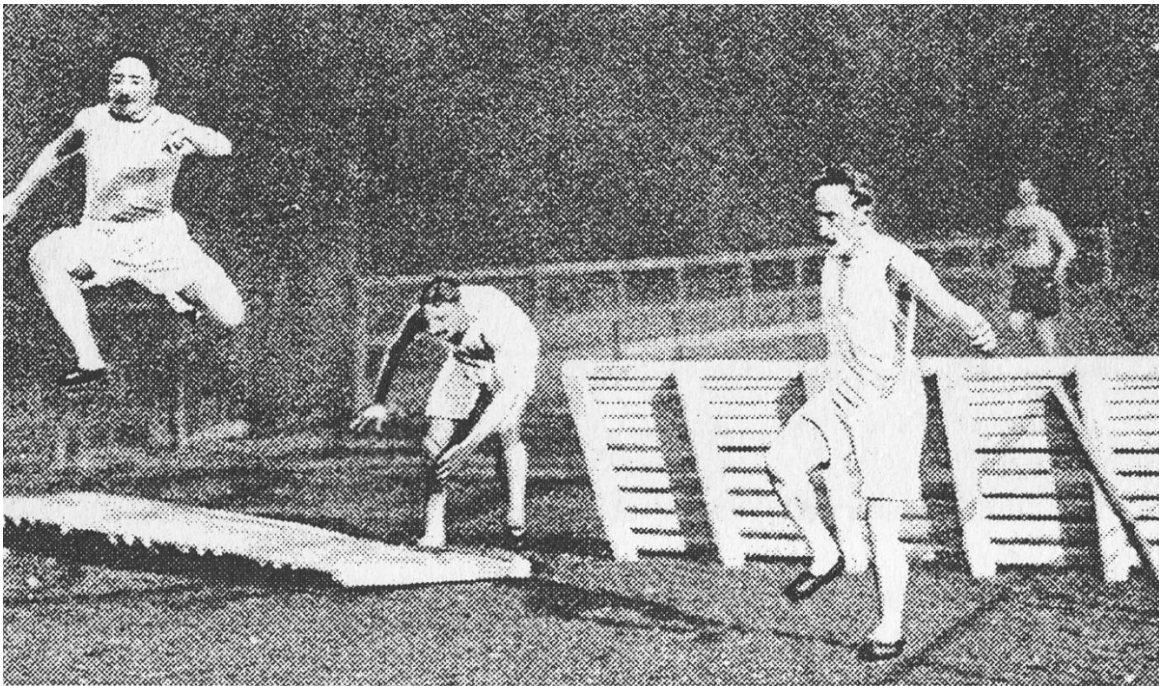


Abb. 1 : Hindernislauf mit aufgestellten Barrieren im Jahr 1862 (aus DGLD, 100 Jahre Leichtathletik in Deutschland, Band 9)

Aus dieser Zeit, nämlich aus dem Jahr 1862, stammt auch das erste in Bonn dokumentierte Hindernisrennen. Völlig losgelöst von den Gedanken der Turner sind es die in Bonn ansässigen englischen Studenten, die sich im Bonner Cricket-Club zusammengefunden haben und am 4.6.1862 in den Endenicher Benden, einem großen Feld am Ende der Endenicher Straße und heute als Baumschulwäldchen bekannt, ein sogenanntes „Fußwettrennen“ veranstalten. Von den 6 Disziplinen ist eines ein „hurdle race“ über 300 Schritte. Der Schritt war bis 1870 ein preußisches Längenmaß von 75,23 cm, das erste Rennen geht also über 226 m.

Den Hauptkampf bildete jedoch das Rennen mit Hindernissen (hurdle race), dessen Hauptsieger den Damenpreis errang. Es hatten sich daher auch zwanzig ritterliche Bewerber gemeldet, nämlich: Hr. Arnoso, Hr. Becker, Honourable F. L. Bertie, A. P. Bingham, Esq., Graf Colalto, Hr. Deeg, Marquis of Douglas, G. Dunn, Esq., G. Faulkner, Esq., Graf Hohenthal, Prinz Hohenzollern, Graf Hunyady, Herr von Ladiges, Mr. Lagrené, Graf Lerchenfeld, G. Poindexter, Esq., Mr. de Sablenski, Hr. Schridde, F. Tarver, Esq. und Prinz Wittgenstein. Da aber Einige zurücktraten, so nahmen an dem Hürdenrennen 16 Herren Theil, die in zwei Abtheilungen von je 8 vorgehen sollten. Es waren nämlich 300 Schritt mit 10 Hindernissen, die in Querspählen von 3 Fuß 4 Zoll Höhe bestanden, zu durchlaufen. Die erste Abtheilung kam sehr schön über die Hindernisse hinüber und als erster Sieger ging Hon. F. L. Bertie, als zweiter G. Dunn, Esqu. hervor. In der zweiten Abtheilung war der Kampf heftiger. Herr Schridde fiel beim Sprung an der dritten Barriere, dieselbe brechend, wodurch seine Concurrenten einen bedeutenden Vorsprung gewannen; dessenungeachtet überholte er die Meisten so glänzend, daß er nach F. Tarver, Esqu. der zweite geworden wäre, wenn er beim letzten Sprunge nicht die Barriere mit dem Fuße berührt hätte und dadurch vom weitem Concours absehen mußte. Erster Sieger war demnach der Obengenannte und zweiter Sieger Herr Deeg. Da aber F. Tarver, Esqu. wegen leichter Beschädigung von dem entscheidenden Rennen zurücktrat, so fand dieses zwischen dem Hon. F. L. Bertie, G. Dunn, Esqu. und Herrn Deeg Statt, wobei denn Ersterer den ersten und der Zweite den zweiten Preis errang.

Abb. 2 : aus der Bonner Zeitung vom 7.6.1862

Die Hindernisse haben eine Höhe von 3 Fuß und 4 Zoll, das ist schon die Höhe von 1,067 m des späteren Hürdensprints. Der Abstand der Hürden scheint 20 bis 21 m zu sein. Da das Cricketfeld in Eendenich viereckig ist (siehe Artikel Langsprint), hat die Laufbahn einen rechtwinkligen Knick. Bei 8 Läufern nebeneinander ist dieser Knick also ein Engpass, an dem Stürze vorprogrammiert sind. Der Sieger dieses ersten Hindernislaufs im Kreis ist F.L. Bertie vom Bonner Cricket-Club.

Während die englischen Studenten weitere Wettrennen folgen lassen, liest man bei den Turnern in der Folgezeit nichts dergleichen. Der Mediziner Ferdinand August Schmidt, 1. Vorsitzender des Bonner TV, tritt deshalb 1886 in der deutschen Turnzeitung mit einer umfangreichen Stellungnahme zum Thema „Sport und Leibesübungen“ an die Öffentlichkeit. Darin beklagt er sich darüber, dass der Lauf anders als bei den englischen Sportlern bei den deutschen Turnern restlos vernachlässigt wird. Gleichzeitig setzt er sich auch für den Hindernislauf über längere Strecken ein.

1897 findet man einen nächsten Hinweis in einer Verfügung des Kultusministers an die Schulen, in der dieser auf die größere Pflege der volkstümlichen Übungen im Sportunterricht dringt. Er empfiehlt neben anderem, auch den Lauf über Hindernisse fleißig zu üben. Ein erster Hinweis, dass tatsächlich über längere Hindernisstrecken gelaufen wird, findet sich in einem Artikel zu einem Pionierfest 1902 in Mondorf, bei dem eine Hindernisstafel stattfindet.

)(Pionier-Fest. Man schreibt uns aus Mondorf, 23. Aug.: Die Kunde von den Festlichkeiten, welche Samstag Nachmittag auf dem hiesigen Werfte vor sich gehen sollten, hatte eine große Menge Schaulustiger nach Mondorf geführt. Für die eingeladenen Damen war auf einigen Pontons eine Tribüne errichtet worden. Punkt 4 Uhr begannen die Festlichkeiten; zuerst Weitrudern. Das Programm wurde mit Einzelfahrt eröffnet. Die Pontons mußten mit dem Bootshaken 150 Meter rheinaufwärts geschoben und dann mit dem Steuer an den Ausgangspunkt zurück labiri werden. Preis: eine prachtvolle, mit dem Reichsadler verzierte Thermometersäule. Darauf folgte Dauerlauf mit Hindernissen. Es liefen vier Mal je ein Mann von jeder Compagnie. Interessant

Abb. 3 : Auszug aus dem General-Anzeiger vom 25.8.1902

Es ist anfangs nicht zu erkennen, in welche Richtung sich die Streckenlänge entwickeln wird. Im Jahr 1912 gibt es in Deutschland nur die Strecken 800 m- und 1000 m-Hindernis. Da in beiden Wettbewerben zusammen nur 6 Läufer aufgeführt werden, wird natürlich weiter experimentiert. 1913 tauchen auch noch 400 m-Hindernis auf, wieder nur mit 2 dokumentierten Interessenten. Während des 1. Weltkriegs ruht das Training zwar weitgehend, aber für die Jugendlichen findet ein sog. Wehrturnen statt, das sie auf einen Einsatz im Krieg vorbereiten soll. Dabei platzieren sich im Endkampf des vom Kriegsministerium am 15. Juli 1917 auf den Poller Wiesen in Köln-Kalk veranstalteten 5-Kampfes 5 Schüler des Königlichen Gymnasiums Bonn unter den besten 15. Der Wehr-5-Kampf besteht aus 100 m-Lauf, Weitsprung, Handgranatenweitwurf und –zielwurf sowie einem Hindernislauf, wahrscheinlich auch nicht allzu lang.

Die ersten Regeln gibt es für die 400 m-Strecke. Bei den olympischen Spielen 1908 werden erstmals ein Anlauf von 45 m und Abstände von 35 m angegeben. 1909 werden diese Regeln in Deutschland übernommen, aber kaum einer läuft diese Strecke. Die Hürden stehen nämlich alle nebeneinander, da man noch keine abgesteckten Bahnen mit Kurvenvorgabe kennt, so dass ein Überholender in der Kurve immer eine längere Strecke zwischen den Hürden läuft und deshalb Rhythmusprobleme bekommt. Bis 1921 hat man für die rekonstruierten deutschen Bestenlisten nie mehr als 2 Ergebnisse gefunden.

Erst als 1922 bei den deutschen Meisterschaften in Duisburg zum ersten Mal die Langhürden gelaufen werden, gibt es mehr Läufer, und es versucht sich auch ein Kreisathlet auf dieser Strecke. Als 2. der Westdeutschen Meisterschaften am 30.7.1922 in Bochum läuft der Mittelstreckler Willi Zimmermann (Siegburger TV) erstmals 64,9 sec, damals Platz 13 in Deutschland.



Abb. 4 : Willi Zimmermann (STV, hier im Trikot des VfL Siegburg) (Sammlung Helmut Fuchs)



Im Endlauf bei den Deutschen Meisterschaften hätte man mit 60,6 sec die Bronzemedaille gewonnen. Für eine Wertung des Laufes dürfen damals nicht mehr als 2 Hürden umgeworfen werden, deshalb gehen die Läufer sehr hoch über die Hürden. Der erste Bonner 400 m-Hürdenläufer ist Hoffmann vom Bonner FV. Am 1. Juni 1930 läuft er in Aachen 63,2 sec.

Die nächste Steigerung auf 62,7 sec gelingt 800 m-Läufer Kurt Krieger (VfL Siegburg) am 12.6.1932 als 2. bei den Rheinbezirksmeisterschaften in Köln.

Mit der erzwungenen Übernahme aller Jugendlichen aus den Sportvereinen in die Hitlerjugend ist die sog. „Wehrertüchtigung“ fester Bestandteil des Dienstplans von HJ und BDM.

Abb. 5 : Kurt Krieger (VfL Siegburg) (General-Anzeiger 2.8.1932)

Das drückt sich auch in speziellen Wettkämpfen aus. So gehört bei den Vereinsmeisterschaften des Bonner TV am 27.8.1933 ein Wehrhindernislauf sowohl für Mädchen als auch Jungen zum Programm. Sieger bei den Jungen ist Josef Berchem in 1:16,4 min, bei den Mädchen gewinnt die spätere Vize-Europameisterin im Speerwerfen Susanne Pastoors in 1:41,0 min. Das Überwinden eines Grabens und einer Bretterwand und das Unterklettern einer Hürde hat zwar nichts mit Hürdenlauf zu tun, er kann aber für die Mädchen zumindest als Vorläufer für die 400 m-Hürden bezeichnet werden.

anzuspornen. Es muß daher anerkannt werden, daß selbst in Wehrkämpfen die Altersturner ihren Mann standen, Besonders hervorgehoben zu werden verdient die Beteiligung der Damen am Hindernislauf, der bei allen nationalen Verbänden als Wehrkampf ausgetragen wird. Die Leistungen waren in allen Arten zufriedenstellend.

über 50 Jahre: Simon 5.65 Meter. Hindernislauf 400 Meter für Damen: 1. Pastoors in 1.41 Min., 2. Gräf (Threje) 1.47 Min., 3. Hüsgen 1.51 Min. Speerwerfen für Turnerinnen: 1. Pastoors 4.75 Meter, 2. Ro-

Abb. 6 : Kopie aus Deutsche Reichszeitung vom 29.8.1933

Der erste aus unseren beiden Kreisen, der die 400 m-Hürden unter 60 sec läuft, ist Eberhard Nöller (BFV). Als 3. der westdeutschen Meisterschaften 1933 in Hamm läuft er 58,4 sec. Knapp hinter ihm erreicht Ernst Ruyter, der für die Uni Bonn an den Start gegangen ist, das Ziel in 58,9 sec. Um eine ganze Sekunde steigert Nöller seinen Rekord am 13.8.1933 im Vorlauf der deutschen Meisterschaften in Köln. Seine 57,4 sec sind die 7. beste Zeit, aber nur 6 kommen damals in den Endlauf. 26 Jahre bleibt diese Hürdenbestzeit auf beiden Seiten des Rheins

unangetastet, am nächsten kommt dieser Zeit noch Ernst Ruyter für die Uni Bonn mit 57,6 sec in Bonn. 1 Woche später wird er für die Uni Bonn startend in Elberfeld Westdeutscher Meister.

Im Siegkreis versucht sich Günther Strack (TV Eiche Bad Honnef) 1958 erstmals ernsthaft an den 400 m-Hürden. Mit 57,6 sec verbessert er am 28.9.1958 in Wissen den Siegkreisrekord um über 4 sec. Noch besser macht es Hannes Leist (DJK Eintracht 09 Bonn) auf der anderen Rheinseite. Nach der Einstellung des Rekordes von Embo Nöller im Jahr 1959 verbessert er den Bonner Rekord am 18.5.1960 auf 56,2 sec. Erst bei den Mittelrheinmeisterschaften 1969 in Brühl verbessert Gustl Houtrouw den Rekord auf 56,0 sec und widmet sich danach beim Bonner SC dem Fußball.

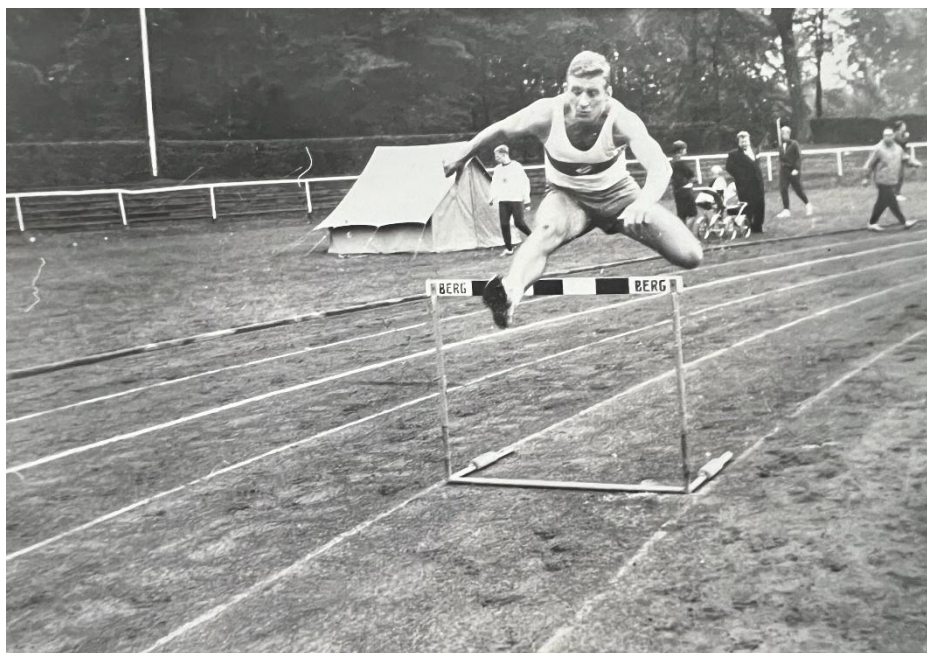


Abb. 7 : Eberhard Nöller als Vorsitzender des BHTC Bonn (Der Bonner Tennis- und Hockey-Verein, seine Geschichte 1903 – 1999)

Im Siegkreis gibt es die nächste Rekord-Verbesserung erst 1965. Günther Strack steigert am 24.9. in Bad Godesberg seine eigene Bestleistung auf 57,3 sec.

Abb. 8 : Gustl Houtrouw (Bonner SC) mit 60 Jahren (General-Anzeiger 29.05.2016)

Abgelöst wird er am 12.5.1968 bei den Kreismeisterschaften in Bad Honnef von Wolfgang Rehmer (Troisdorfer LG)



in 57,2 sec. Am 22.6. des gleichen Jahres steigert sich Rehmer dann in Limburg auf 56,1 sec. Am 28.6.1969 löst ihn dann wiederum sein Vereinskamerad Harald Nadzeyka ab, als er bei den deutschen Hochschul-Meisterschaften in Heidelberg 55,5 sec läuft.

Abb. 9 : Günther Strack (TV Eiche Bad Honnef) (privat)



Abb. 10 : Wolfgang Rehmer (l) und Harald Nadzeyka (r, Troisdorfer LG) 1969 in Neunkirchen (privat)



Abb. 11 : Rolf Birkhölzer (links) 1964 hinter Achim Lobinger im 110 m-Hürdenlauf (Bonner Rundschau 1964)

Über 400 m-Hürden geht es seit der Bildung des LC Bonn im Jahr 1970 sprunghaft weiter. Rolf Birkhölzer, als Lehrer ans Pädagogische Institut in Bad Godesberg gekommen, hat sich neu angemeldet. Bei den deutschen Hochschulmeisterschaften 1970 in Frechen läuft er im Vorlauf 53,3 sec, im Endlauf am 20.6. dann als Vizemeister sogar 52,6 sec. Bei den deutschen Meisterschaften am 8.8. in Berlin verbessert er sich im Vorlauf minimal auf 52,70 sec. 1971 kommt Harald Nadzeyka dieser Zeit als 5. der deutschen Hochschulmeisterschaften in Berlin mit 52,8 sec sehr nahe. Bei den Hochschulmeisterschaften am 25.6.1972 in Obersuhl sind dann gleich 2 Läufer der Troisdorfer LG im Endlauf. Mit 53,4 sec gewinnt Harald Nadzeyka für die TH Aachen die Silbermedaille, auf Platz 4 mit 54,5 sec landet Wolfgang Rehmer für die Uni Bonn.

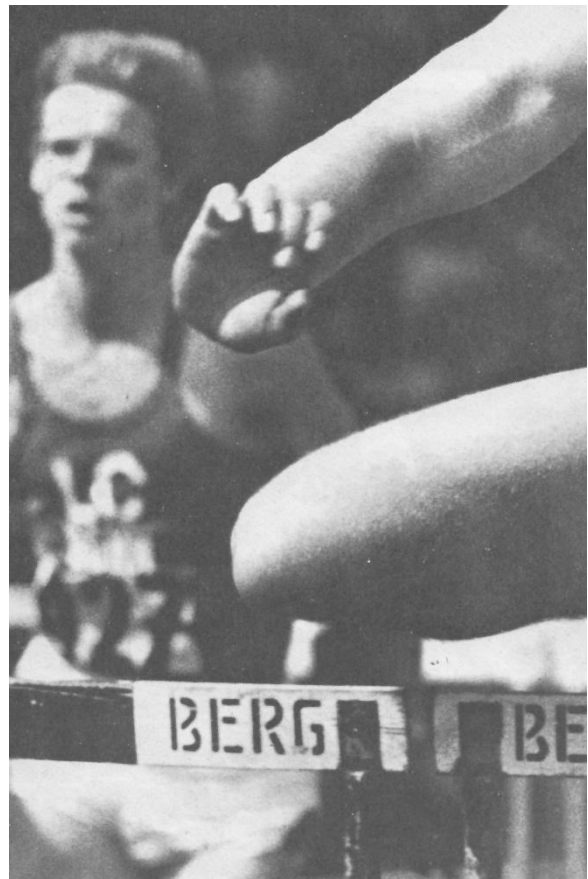


Abb. 12 : Dirk Wöhleke (LC Bonn) (Fachzeitschrift Leichtathletik 42-1971)

1973 wird ein aufstrebender Junior des LC Bonn zum Junioren-Länderkampf gegen die USA in Heidenheim eingeladen. In 52,9 sec belegt Dirk Wöhleke (LC Bonn) dort den 3. Platz. Auf weitere Verbesserungen der Bestzeit muss man dann bis 1987 warten.



Bei der Bahneröffnung am 15. Mai 1971 kommt es ausgerechnet im Sportpark Nord zu einem Novum in der Weltleichtathletik. Erstmals wird ein 400 m-Hürdenlauf für Frauen angeboten. Die Siegerzeit von 61,1 sec durch die Engländerin Sandra Dyson ist demnach inoffizieller Weltrekord. Offiziell werden Weltrekorde erst ab 1974 geführt. Am 19.8.1975 ist Marlies Kühn (LC Bonn) die erste im Kreis, die in Bonn 400 m-Hürden läuft.

Abb. 13 : Babett Lobinger (LG Meckenheim) (Bonner Rundschau 1984)



Ihre Zeit ist mit 69,7 sec noch verbesserungswürdig. Das erledigt sie dann am 22.9.1977 mit einer Steigerung auf 63,8 sec. Die erst 16jährige Babett Lobinger (Meckenheim) ist dann 1983 die nächste Kreisrekordhalterin. Am 1.5. läuft sie in Bonn 62,92 sec und wird 1984 zum Jugend-Länderkampf gegen Großbritannien eingeladen, wo sie 3. wird.

Schon am 6.8.1984 verbessert Renate Felten (LC Bonn) diesen Rekord auf 61,81 sec. Über 60,65 sec im Jahr 1985 steigert sie ihren Rekord am 9.9.1986 in Bergisch Gladbach auf 60,2 sec. Ihr bestes DM-Ergebnis ist der 3. Platz bei den deutschen Hochschulmeisterschaften im gleichen Jahr in Heidelberg in 60,95 sec. Mit Veronika Freuen vom LC Bonn läuft 1987 eine weitere Viertelmeilerin im Vorlauf der DHM in Göttingen in 61,28 sec nahe an den Kreisrekord heran.

1985 und 86 versucht auch 400 m-Läufer Bodo Gesche auf die 400 m-Hürden umzusteigen.

Abb. 14 : Renate Felten (LC Bonn) (General-Anzeiger 1985)



Abb. 15 : Bodo Gesche vor Thomas Dresbach (beide LGJBT) (General-Anzeiger 1986)

Er kommt zwar 1986 mit 53,07 sec nah an den Kreisrekord heran, muss aber schmerzvoll erfahren, dass bei der Langhürde außer einer guten Grundschnelligkeit auch andere Eigenschaften gefragt sind.

Stattdessen wird der Männerrekord von Rainer Bonn (LCB) verbessert, der zum Studium nach Bonn gekommen ist. Er läuft am 30.5.1987 in Stuttgart 51,95 sec, eine Zeit, an die er auch in den nächsten Jahren in unserem Kreis nicht mehr herankommt. Mit 52,18 sec erreicht Holger Jordan vom ASV St. Augustin am 15.7.1990 in Mönchengladbach fast diese Zeit. 52,84 sec läuft der spätere Kreisrekordler über 400 m Andreas Wischek (LG Meckenheim) am 10.6.2001 in Kevelaer.



Abb. 16 : Rainer Bonn (LC Bonn) (General-Anzeiger 1987)

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte noch kein Kreis-Leichtathlet einen internationalen Einsatz über 400 m-Hürden. Das ändert sich am 21.6.1997. Beim Leichtathletik-Europa-Cup in München verletzt sich während des Einmarschs der National-Mannschaften der vorgesehene 400 m-Hürdenläufer.

Klaus Ehrnsperger (TLG), der am 2. Tag in der 4 x 400 m-Staffel vorgesehen ist, muss kurzfristig einspringen, obwohl er noch nie vorher diese Strecke gelaufen ist. In 55,12 sec rettet er der deutschen Mannschaft 2 Punkte, die dadurch Mannschafts-Platz 2 belegt, ist aber danach auch nie mehr 400 m-Hürden gelaufen.

Bei den Frauen drückt ab 1992 Corina Pape (LC Bonn) den 400 m-Hürden ihren Stempel auf. Aus Dresden nach Bonn umgezogen verbessert sie sich als 4. der deutschen Jugend-Meisterschaften am 11.7.1992 in Mönchengladbach auf 60,01 min. Daraufhin startet sie beim Juniorenländerkampf gegen Frankreich in Sarreguemines, wo sie mit 59,74 sec als erste Läuferin des Kreises unter 60 sec bleibt.

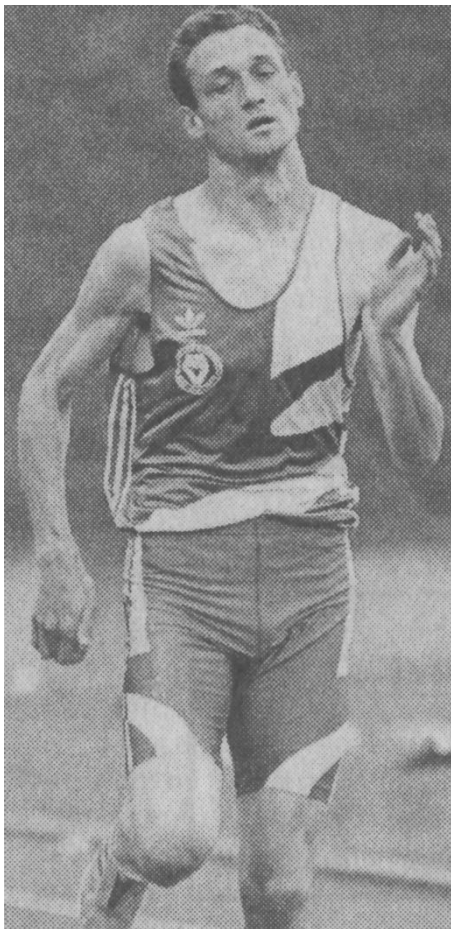


Abb. 17 : Klaus Ehrnsperger (Troisdorfer LG) (General-Anzeiger 1997)

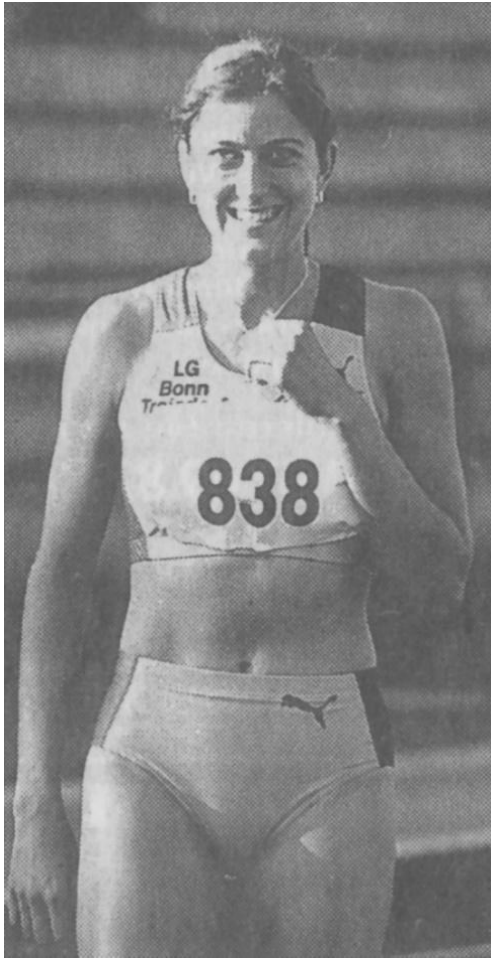


Abb. 18 : Corina Pape (LC Bonn) (General-Anzeiger 1999)

Ihr bleibt es selbst vorbehalten, mit 30 Jahren, also 11 Jahre später, diesen Rekord am 28.6.2003 als 5. der deutschen Meisterschaften in Ulm auf 58,87 sec zu verbessern. Bei deutschen Junioren-Meisterschaften gewinnt sie 1992, 93 und 94 jeweils Bronze und ist auch später in der Seniorenklasse noch sehr aktiv, aber nicht mehr über 400 m-Hürden



Abb. 19 : Laetitia Müller (LG Meckenheim) (www.lgmeckenheim.de)

10 Frauen des Kreises bleiben unter 62 sec. 1996 läuft Stefanie Grabner (Troisdorfer LG) in Uerdingen 61,90 sec. Amelie Werkhausen (SSF Bonn) läuft im Vorlauf der deutschen Meisterschaften am 5.7.2008 in Nürnberg 61,67 sec. Laetitia Müller von der LG Meckenheim steigert sich am 27.7. 2008 in Recklinghausen als 5. der deutschen Junioren-Meisterschaften sogar auf 60,88 sec. Und am 22.6.2009 ist es Greta Große (SSF), die in Göttingen 61,61 sec läuft. Sogar 60,82 sec läuft Tilia Udelhoven (LAV) in Rhede, als sie am 8.8.2009 deutsche B-Jugend-Meisterin wird.



Abb. 20 : Lina Oberschachtsiek (SSF Bonn) (Instagram)

17 Jahre später verbessert Lina Oberschachtsiek (SSF Bonn) den B-Jugend-Kreisrekord von Tilia am 4.7.2026 im Vorlauf der deutschen U 18-Meisterschaften in Wattenscheid auf 60,30 sec. Sie hat deshalb alle Kraft in diesen Vorlauf gesetzt, weil sie die Quali für die U 18-Europameisterschaften laufen wollte. Im Endlauf, den sie in 60,51 sec als Vizemeisterin beendet, bestätigt sie diese Norm und darf als Belohnung bei den Europameisterschaften in Rieti starten, wo sie das Halbfinale erreicht.

Bei den Männern geht es 2010 mit Christian Heimann, Vetter der Siebenkämpferin Caroline Klein, weiter. Im Vorlauf der deutschen Jugend-Meisterschaften am 14. 8.2010 verbessert er den Kreisrekord der Männer auf 51,84 sec. Am nächsten Tag gewinnt er die Bronzemedaille in 51,61 sec. Bis 2015 steigert er den Kreisrekord schrittweise über 51,26, 50,98, 50,75 bis auf 50,31 sec am 6.6.2015 bei der Sparkassen-Gala in Regensburg. Bis 2016 ist er 10mal in Endläufen bei deutschen Meisterschaften vertreten und gewinnt dabei 4 Bronzemedailen. 2011 qualifiziert er sich für die U23 – Europa - Meisterschaft in Ostrava und erreicht dort den Zwischenlauf.



Abb. 21 : Christian Heimann (TV Kaldauen) beim Einlauf auf die Zielgerade (Thomas Eickmann)

Er ist der Einzige im Kreis, der einmal einen 400 m-Hürdenlauf in der Halle mitgemacht hat. Am 7.2.2015 läuft er im belgischen Gent 52,97 sec. Für einen Läufer sind dabei 2 Bahnen reserviert, man wechselt nach 200 m auf die Nachbarbahn.

Bei den Senioren sind die 400 m-Hürden lange Zeit keine Meisterschafts-Disziplin. Bei der Platzeinweihung in Oberpleis am 26.6.1977 darf Veranstalter Josef Thomas probeweise die 10 besten deutschen Senioren der M 32 einladen. Wolfgang Rehmer (SpVgg Lülsdorf-Ranzel) wird in 57,1 sec 3. vor Hanno Rheineck (LC Bonn). Hanno entwickelt sich erst mit 40 so richtig. Seine

Bestzeit von 55,3 sec ist von 1984 bis 2010 deutscher M 40-Rekord. Außer Hanno hielten 3 weitere Athleten aus unserem Kreis LVN-Rekorde. Der M 45-Rekord wurde gehalten von Wolfgang Rehmer (ASV St. Augustin) mit 63,04 sec, gelaufen 1990 im Vorlauf der Senioren-EM in Budapest. Der M 50-Rekord von Stephan König (TV Rheinbach) von den Seniorenmeisterschaften 2019 in Leinefelde ist mit 62,85 sec zwar etwas besser, aber die Hürden sind statt 91cm nur 84 cm hoch. Über allem aber ragt der deutsche M 35-Rekord von Rolf Birkhölzer (LC Bonn) von 52,7 sec, den er am 2.7.1975 in Bern gelaufen ist und der als deutscher Rekord 17 Jahre Bestand hat.

Über einen 3000 m-Hindernislauf liest man zum ersten Mal am 26. Juli 1914 etwas, 1 Woche vor der Mobilmachung. Die Regeln sind noch völlig unklar. Ein Wassergraben ist noch nicht dabei, stattdessen muss einmal pro Runde eine 2,50 m hohe Eskalierwand überwunden werden. Bei den westdeutschen Meisterschaften in Düsseldorf gewinnt Johannes Haas vom Dottendorfer SV den Titel bei den Junioren. In den nächsten Jahren wird herumexperimentiert, aber mehr als 6 Läufer pro Jahr finden sich vorerst nicht, die meisten stammen aus Düsseldorf. Einer von diesen wenigen ist im Jahr 1918 der spätere Siegburger Jean Kastenholz, noch im Trikot des Kölner BC, der in Düsseldorf 10:25,0 min läuft.

Der 3000 m-Hindernislauf, wie wir ihn heute kennen, ist erst in den 20er-Jahren aufgekommen, war aber nicht sehr populär. Es kann sein, dass Albert Kilp vom VfL Siegburg am 2.8.1925 in Köln erstmals eine solche Strecke gelaufen ist. Die im General-Anzeiger als Ergebnis für seinen Sieg im 3000 m-Lauf angegebene Zeit von 11:01,2 min passt nicht zu einem 9 min-Läufer, so dass eher von 3000 m-Hindernis ausgegangen werden muss. 10:41,6 min ist die erste für den Kreis verbürgte Hinderniszeit, gelaufen von Hugo Nußbaum (Bonner FV) am 10.7.1932 in Bonn.

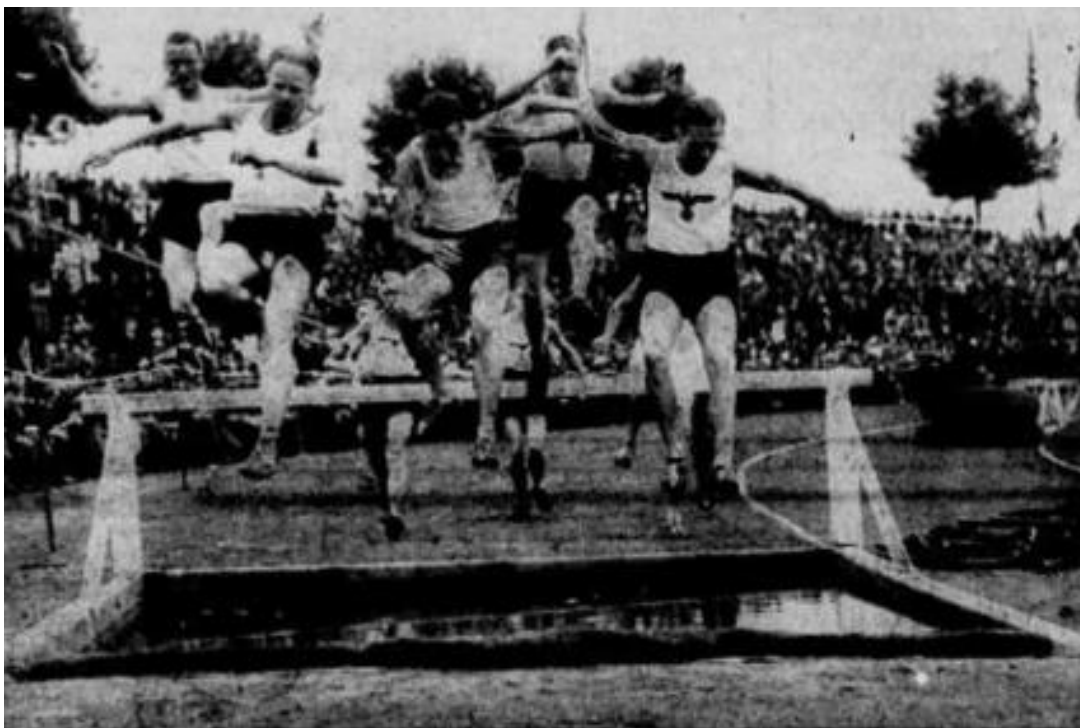


Abb. 22 : Hindernislauf mit Hans Bungartz (hinten rechts) 1938 in Duisburg (General-Anzeiger vom 13.7.1938)

Am 20.11.1933 berichtet die Deutsche Reichszeitung über einen besonderen Hindernislauf, den der VfL Siegburg am 19.11.1933 im Siegburger Stadtwald für SA-Mannschaften veranstaltet. Als Hindernisse dienen eine Kiesgrube mit einer 4 m hohen und einer weiteren 6 m hohen Böschung sowie das zweimalige Durchqueren der eiskalten Agger. 96 Teilnehmer stellen sich dem Starter. Vor mehreren tausend Zuschauern siegt über 5000 m-Hindernis der Sturmbann Siegburg.

Zurück zu den 3000 m-Hindernis. Reuter vom BFV verbessert die Bestzeit am 7.7.1935 als 2. der westdeutschen Meisterschaften in Trier auf 10:26,8 min. BFV-Mitglied Hans Bungartz schließlich steigert diese Zeit am 12.6.1938 weiter auf 10:15,5 min als 3. der Niederrhein-Gruppenkämpfe der SA in Duisburg.



Abb. 23 : Teil der Ergebnisliste aus dem General-Anzeiger vom 14.6.1938

Am 17.6.1934 findet auch erstmals ein Testlauf über 1500 m-Hindernis statt. Sieger in 5:06,6 min wird Hugo Nußbaum vom Bonner FV.

Bei normalen Sportfesten werden die 3000 m-Hindernis noch seltener als die 400 m-Hürden angeboten.



Deshalb taucht erst 1955 in den Bestenlisten wieder ein Athlet aus Bonn auf. Wolfgang Zilian startet in diesem Jahr für den Bundesgrenzschutz Bonn. Damals gelten solche Institutionen auch als Verein, heute nicht mehr denkbar. Bei den deutschen Polizeimeisterschaften am 14.8.1955 in Bochum erzielt er als Sieger mit 9:26,0 min neuen Mittelrheinrekord. Ab 1957 startet er für den ATV Bonn.

Im Siegburgkreis läuft Josef Udert (SSV 05 Troisdorf) am 21.6.1957 erstmals über die Hindernisse. In Ründeroth erreicht er 9:50,2 min. Am 8.9.1963 zeigt sich Manfred Sturm (Siegburger TV) mit 9:30,2 min in Wissen deutlich stärker.

Abb. 24 : Josef Udert (SSV 05 Troisdorf) mit 70 (Homepage Fichte Hagen)



Abb. 25 : Manfred Sturm hinter Wolfgang Becker (Siegkreis-Rundschau 1965)

Die Bestleistung von Wolfgang Zilian verbessert er dann 1 Jahr später am 11.7.1964 als Mittelrhein-Vizemeister in Frechen auf 9:21,6 min. Diese Zeit wird auch bei der Zusammenlegung der beiden Kreise als Kreisrekord übernommen, denn der beste Bonner Hindernisläufer Johannes Lummer (LAV Bad Godesberg) verbessert 1966 in Liblar zwar den Bonner Kreisrekord auf 9:23,4 min, erreicht aber nicht die Bestleistung von Manfred Sturm.

Verbessert wird dieser Rekord von nun an nur noch von Läufern, die nicht in unserem Kreis groß geworden sind. Als sich Ende der 70er-Jahre viele auswärtige Läufer in die starke Langstrecklergruppe der LG Jägermeister Bonn/Troisdorf gezogen fühlen, sind darunter auch 2 Hindernisläufer.

Aus Neuwied nach Bonn gekommen ist Winfried Hellwig. Am 26.6.1976 wird er in Köln Mittelrheinmeister über die Hindernisse in 8:58,2 min, dem ersten Lauf unter 9 min. Er kann nicht bei den deutschen Meisterschaften in Frankfurt starten, wo aber der aus Oberaußem nach Bonn gewechselte Willi Jungbluth in neuer Rekordzeit von 8:41,2 min die Bronzemedaille erringt.

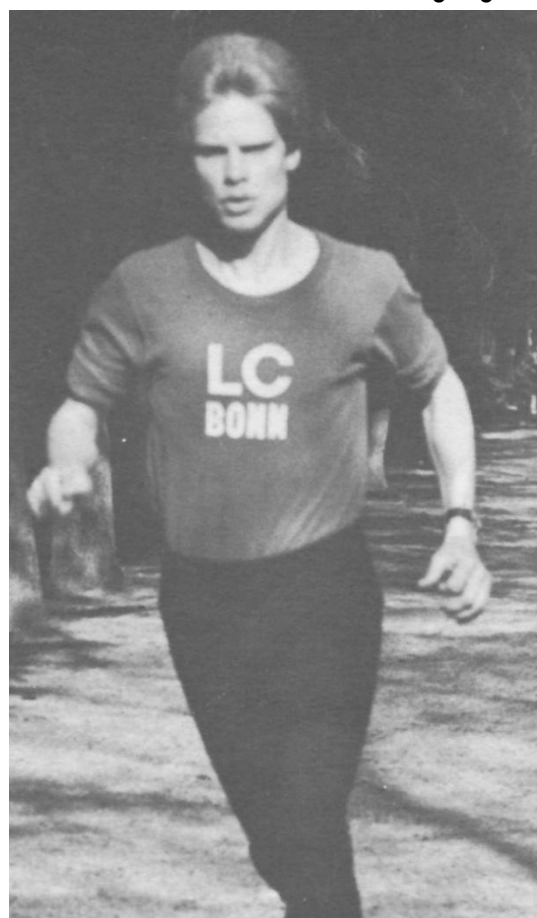


Abb. 26 : Willi Jungbluth (LC Bonn) (Bonner Rundschau 1976)



Abb. 27 : Jon Didriksson (LC Bonn) (privat)

2 Wochen später am 1.9. in Köln verbessert er seine Bestzeit weiter auf 8:39,4 min, die dann fast 30 Jahre Kreisrekord bleiben sollte. Der Isländer Jon Didriksson, viele Jahre Mitglied im LC Bonn, versucht sich am 28.6. 1981 ebenfalls an den Hindernissen. In Remscheid erreicht er mit 8:49,58 min immerhin das bis dahin zweitbeste Ergebnis. Diese Zeit ist bis 2003 sogar isländischer Rekord.

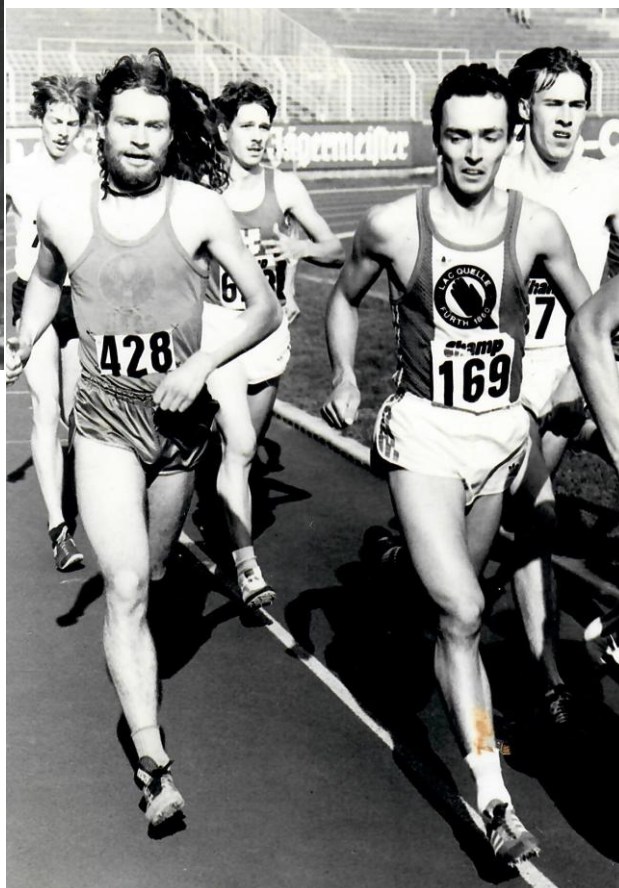


Abb. 28 : Hans-Josef Haas (links, 428) (privat)



Abb. 29 : Jürgen Keser (LGJ Bonn/Troisdorf) (privat)

Von unseren Eigengewächsen sind Hans-Josef Haas und Jürgen Keser die schnellsten. Am 12.6.1983 kommt Hans-Josef Haas (Troisdorfer LG) in Mönchengladbach mit 9:00,29 min ganz nah an die 9 min-Schallmauer heran. Mit 9:09,35 min ist auch Jürgen Keser (ASV St. Augustin) beim Lauf in Koblenz 1989 nicht allzu weit davon entfernt.

In den 80er-Jahren laufen 6 Hindernisläufer aus dem Kreis unter 9:16 min. Außer den oben genannten sind es 1981 Friedhelm Kopff mit 9:15,7 min, 1985 Eddie Hellebuyck (beide TLG) mit

9:15,21 min und 1986 Herbert Einsiedel (ASV St. Augustin) mit 9:12,67 min. Damit ist aber die Geschichte der 3000 m-Hindernis noch nicht zu Ende.

Als sich 2005 das LAZ Puma Siegburg / Troisdorf gegründet hat, sind dort auch einige Top-Athleten, die von Puma unterstützt werden, aber momentan keinen Verein haben, untergekommen, unter anderem auch der Langstreckler Christian Knoblich. Als 3. der deutschen Meisterschaften am 2.7.2005 in Wattenscheid verbessert er den Kreisrekord um 1 weitere Sekunde auf 8:38,04 min.



Abb. 30 : Christian Knoblich (LAZ Puma Rhein-Sieg) (laufen-in-koeln.de)

Für die Junioren gibt es lange Zeit nur die 2000 m-Hindernis. 8 Jahre unangetastet bleiben die 6:01,8 min, die Herbert Rudas (Troisdorfer LG) am 30.8.1969 im Vorlauf der deutschen Junioren-Meisterschaften in Schwetzingen läuft. Nur Bernhard Gatzke ist 1977 schneller. In seinem einzigen ernsthaften Rennen läuft er am 30.8.1977 in Troisdorf 5:55,4 min. Ganz nah an die 6 min kommt am 30.7.1983 in Dortmund nur noch Michael Hecker (TLG) mit 6:03,7 min.



Abb. 31 : Herbert Rudas (Troisdorfer LG) (privat)

Die Jugendlichen laufen zunächst nur 1500 m-Hindernis. Den ersten ansprechenden Kreisrekord mit 4:39,5 min erreicht Wolf-Rainer Schnause (SSV 05 Troisdorf) am 30.7.1965 als 7. der deutschen Jugendmeisterschaften in Bremerhaven. Überflieger Dietmar Schmidt vom TV Ruppichterorth pulverisiert diesen Rekord mit 4:22,5 min, der 9.besten Zeit im DLV, am 26.7.1968 im Vorlauf der deutschen Jugendmeisterschaften in Herford, bricht dann im Endlauf aber komplett ein und gibt auf. Während Wolf-Rainer noch 13 Hindernisse überwinden musste, waren es bei Dietmar nur noch 12.



Inzwischen wird diese Disziplin nur noch bei den 15-jährigen Schülern gelaufen, allerdings mit einer Hindernishöhe von nur noch 76 cm statt der früher üblichen 91,2 cm.

Abb. 32 : Wolf-Rainer Schnause (TLG)
(privat)



Tom Clemens von den SSF Bonn steigert am 29.6.2019 in Hilden angeblich den deutschen Schülerrekord auf 4:34,76 min, muss aber nach 1 Jahr leider feststellen, dass es aufgrund schlampiger Rekordlistenführung sowohl des LVN als auch des DLV seit 1978 (!) 2 bessere Leistungen gibt.

Abb. 33 : Dietmar Schmidt (TV Ruppichterorth) (Bilderbuch Ruppichterorth)

Damals war es allerdings der jüngere Jahrgang der B-Jugend mit 91,2 cm hohen Hindernissen. Als der DLV im Jahr 1988 die Altersklassenzuordnung geändert hat, hat niemand einen Gedanken darauf verschwendet, dass das auch Auswirkungen auf erst später eingeführte Disziplinen in der U 16 haben könnte.

Heute sind die 1500 m-Hindernis in der U 18 ebenfalls durch die 2000 m ersetzt. Kreisrekordhalter dieser Altersklasse ist seit den deutschen U 18-Meisterschaften 2026 der Meckenheimer Michael Hahn, Sohn der früheren Olympiateilnehmerin im Marathonlauf Susanne Hahn, geb. Ritter. Als Sieger des B-Laufs am 2.7.2026 in Wattenscheid verbessert er den Kreisrekord auf 6:08,23 min. Nur Bernhard Gatzke mit 5:55,4 min und Michael Hecker (beide TLG) haben als A-Jugendliche bessere Zeiten erreicht.

Und was ist mit den Frauen? Auch für sie gibt es ab 2001 die lange Hindernisstrecke. Nur einmal versucht sich Susanne Ritter (SSF Bonn) über die 76,2 cm hohen Hindernisse. Mit 10:45,6 min am 8.7. 2001 in Braun-schweig setzt sie eine erste Duftmarke.

2002 sind es gleich zwei Damen aus unserem Kreis, die bei den deutschen Meisterschaften teilnehmen. Annette Weiß (Siegburger TV) belegt am 6.7. in Wattenscheid in Kreisrekordzeit von 10:41,42 min Platz 5 knapp vor Antonia Unger (LG Siebengebirge). 5mal ist Annette bis 2007 bei den Deutschen unter den ersten 8. Ihre Bestzeit von 10:29,3 min, gleichzeitig Kreisrekord, läuft sie am 15.5.2004 in Kamen.



Abb. 34 : Tom Clemens (SSF Bonn) (Homepage Tannenbusch-Gymnasium)



Wesentlich erfolgreicher gestalten sich Annettes Auftritte bei den Senioren. Bei deutschen Senioren-Meisterschaften sind die 3000 m-Hindernis bis heute noch nicht ausgeschrieben worden. Aber bei Weltmeisterschaften gewinnt sie zwischen 2004 und 2010 ausschließlich über 2000 m-Hindernis in der W 35 und W 40 je 1mal Gold, außerdem je einmal Silber und Bronze.

Bei Europameisterschaften ist es 3mal Gold und 1mal Silber. Seit 2007 hält sie in der W 35 den deutschen Rekord mit 6:49,80 min. In der W 40 steht ihr deutscher Rekord seit 2009 auf 7:01,95 min, gelaufen bei der Senioren-WM in Lahti.

Bei den Senioren schreibt sich auch Dierk Vollmer (ASV St. Augustin) in die Medaillenliste ein. Am 31.7.1986 gewinnt er bei den Senioren-Europameisterschaften in Malmö in 10:33,8 min die Bronze-medaille in der M 45.

Abb. 35 : Annette Weiß in Malaga 2018 (privat)

Der weiblichen Jugend U20 sind wie bei den Männern die 2000 m-Hindernis vorbehalten. Antonia Unger ist 2003 in Schweinfurt einmal diese Strecke gelaufen. Ihr Kreisrekord steht seitdem auf 7:19,58 min. 7:27,60 min ist Elina Schoenen (SSF Bonn) als 8. der deutschen B-Jugend-Meisterschaften gelaufen. Weiter oben in der deutschen Bestenliste ist jedoch unser U18-Rekord über 1500 m-Hindernis angesiedelt.

5:02,75 min ist Alrun Speicher von der SSG Königswinter am 21.7.2012 als 7. der deutschen Jugendmeisterschaften in Mönchengladbach gelaufen, immerhin 4 sec schneller als die Männer bei ihrem 1. Kreisrekord im Jahr 1934.



Abb. 36 : Alrun Speicher (SSG Königswinter) (Kölnische Rundschau 2013)