

Vom Volkslauf bis zur deutschen Meisterschaft

Die Geschichte des Straßenlaufs in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

Von Wolfgang Rehmer

Der Beginn des Straßenlaufs in unserem Kreis ist im Artikel über die längeren Straßenläufe ausreichend vorgestellt. Die Läufe unterhalb der 20 km haben sich erst sehr viel später etabliert als die langen Straßenläufe. Die ersten von Bonner Vereinen veranstalteten Straßenläufe gehen über eine deutsche Meile, also 7,5 km. Zwischen 1910 und 1918 gibt es auch eine deutsche Meisterschaft über 7,5 km, allerdings auf der Bahn. Den ersten Lauf im Kreis Bonn veranstaltet der Fußballclub Borussia Bonn am 30.4.1911 auf der Straße zwischen Endenich und Duisdorf. Der Sieger, der eher als Radrennfahrer bekannt gewordene Robert Bowinkelmann, benötigt 29 min für die 7,5 km. Den nächsten Lauf über 1 deutsche Meile in Bonn veranstaltet der Fußballclub Normannia am 17.8.1913. Sieger ist August Kläser vom Veranstalter in 28 min.

Man muss bis zum Jahr 1930 warten, um ein erstes Ergebnis im 10 km-Lauf zu finden. Beim Straßengehen „Rund um Bonn“ am Ostermontag, dem 21.4. 1930, siegt im parallel durchgeführten 10 km-Lauf Peter Knobloch (DJK Siegfried Siegburg), die Zeit von 35:30 min ist geschätzt und etwa 1 min langsamer als seine damalige Bestzeit auf der Bahn. Die Länge der Straßenläufe danach ist entweder krumm oder größer. Bis in die Mitte der 60er-Jahre tauchen auf der Straße keine 10 oder 15 km-Läufe mehr auf.



Abb. 1 : Peter Knobloch (DJK Siegfried Siegburg) (General-Anzeiger vom 28.3.1933)

Bis zu der offiziellen Zulassung der 10 km durch den DLV im Jahr 1996 hat es diese Strecken aber immer schon bei diversen Volks- und Jedermannläufen gegeben, bei denen diese Strecke gerne als Einstiegsstrecke für kommende Marathonläufer ausgeschrieben war. Da die Leistungen der Volksläufe keine Aufnahme in die offiziellen Statistiken gefunden haben, ist auch kein besonderer Wert auf eine exakte Vermessung der Strecken gelegt worden. Im Folgenden werden nur die Veranstaltungen aufgelistet, in denen im Kreis Bonn / Rhein-Sieg bis zur offiziellen Zulassung durch den DLV schon die 10 km durchgeführt worden sind, das heißt also nur für diese 33 Jahre. Die komplette Liste findet man im Buch von Joe Körbs : „Laufen in Bonn und Umgebung“. Ich mache auch keinen Unterschied zwischen einem Volkslauf und einem Jedermannlauf, weil es mir bei der Auflistung nur um die Streckenlänge bis zur offiziellen Aufnahme in die Bestenlisten des DLV geht.

Der 1. Lauf im Kreis, bei dem auch Nichtvereinsmitglieder mitlaufen dürfen, stammt aus dem Jahr 1964. Günther Ley (Siegburger TV) belebt mit seinem Lauf „**Rund um den Michaelsberg**“ ab Ostermontag, dem 30. März 1964, eine im Jahr 1919 begonnene Tradition wieder. Die Länge der Laufstrecke orientiert sich anfangs an markanten Punkten und nicht am Bandmaß.



Abb. 2 : Start zum Lauf um den Michaelsberg 1969 (Bröhl, Kölner Stadt-Anzeiger 18.8.2019)

Interessant sind auch die Streckenrekorde, die in der Folge in Klammer in der Reihenfolge Männer / Frauen angegeben werden. Im April 1967 kommen die Volksläufe auf dem **Bonner Venusberg** und der Insellauf auf der Insel **Grafenwerth** in Bad Honnef dazu. Axel Bosse beginnt am 27.9. 1969 mit seiner Laufserie in **Alfter** (31:49 / 36:30), aber nur für 1970 und ab 1994 ist eine Laufstrecke von 10 km dokumentiert. Von 1971 bis 1993 ist die Laufstrecke auf 11 km verlängert. Am 12.6. 1971 findet zum ersten Mal ein Volkslauf durch den **Birlinghovener Wald** in St. Augustin (29:53 / 37:47) statt, Bis 1983 sind die 10 km die einzige Laufstrecke. Der Volkslauf ab dem 2.10. in Rheinbach (33:13 / 43:10) ist von Anfang an 10,8 km lang. In Troisdorf (31:00 / 39:43) veranstaltet die Troisdorfer LG am 28.5.1972 ihren ersten Volkslauf „Rund um die **Burg Wissem**“ (31:00 / 39:43), die Streckenlänge ist ebenfalls 10 km.



Abb. 3 : Deckblatt für die Ausschreibung des 1. Volkslaufs in Bonn, gleichzeitig 1. Volkslauf im Kreis (aus Joe Körbs : Laufen in Bonn und Umgebung)

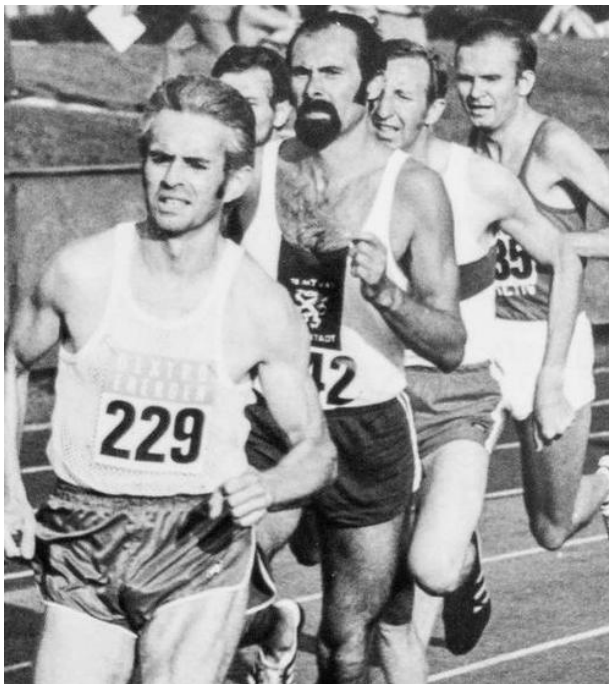
Die erste für einen Kreisathleten dokumentierte 10 km-Zeit stammt aus dem Jahr 1973. Der TV **Neunkirchen** (29:30 / 39:00) veranstaltet seit dieser Zeit einen Straßenlauf über 10 km. Erster Sieger wird der Ruppichterother Helmut Becker in 36:29 min, damit deutlich langsamer als die 35:20 min von Peter Knobloch aus dem Jahr 1930. Am 29.3.1975 startet erstmals der **Ruppich-**

terother Osterlauf (32:29 / 38:22), die kürzere der beiden Strecken ist bis 1990 10,5 km, erst 1991 wird er auf 10 km verkürzt. Der Rodderberg-Volkslauf in **Niederbachem** kommt am 22.6. 1975 dazu. Am 5.9.1976 kommt für 3 Jahre der TV **Eitorf** als Veranstalter mit einem 10 km-Lauf dazu. Am 2.4.1977 taucht mit dem TV **Bergheim** (33:00 / 39:48) für 12 Jahre ein weiterer Veranstalter auf. Nur 2 Jahre sind die 10 km in **Uckerath** (34:27 / 43:29) dokumentiert. Beide Male siegt der Thomasberger Ewald Klein. 1978 gibt es 2 neue Veranstalter, so dass es in diesem Jahr im Kreis schon 17 Volkslauftermine gibt, davon 10 mit genau 10 km. Am 27.5. startet erstmalig der Volkslauf in **Rott** (34:07 / 39:30), am 24.9. erstmalig in **Geistingen** (32:15 / 37:17).

Mit Unterstützung von Dr. Hans Riegel (Haribo) startet am 11.3.1979 für 17 Jahre ein 10 km-Lauf in **Wachtberg-Pech** (30:27 / 35:19). Mit der LG **Heimerzheim** (32:08 / 38:53) tritt am 12.9.1980 ein weiterer Veranstalter eines 10 km-Laufs ins Rampenlicht. Die Serie hält bis 2010. Mittelstreckler Josef Thomas initiiert am 17.5.1981 den ersten 10 km-Lauf in **Thomasberg**, der bis 1992 durchgeführt wird, und in **Siegburg** wird die 1975 abgebrochene Serie am 30.6. erneut aufgelegt, hält aber auch nur 7 Jahre. Am 9.10.1982 stößt der VfR **Hangelar** (30:30 / 36:20) neu zu den Veranstaltern eines 10 km-Laufes, der bis heute unter dem Namen „Rund um den Flugplatz“ jährlich im Herbst stattfindet



Abb. 4 : Ewald Klein (TuS Thomasberg) (virtuelles Siebengebirgsmuseum)



.4 neue Veranstalter kommen 1983 dazu. Am 4.6 startet erstmals der SV **Wachtberg** seinen 10 km-Lauf, der nur zweimal wiederholt wird. 10 Jahre lang findet der vom Porzer Helmut Urbach „größte deutsche Dorflauf“ in **Niederkassel-Uckendorf** (30:13 / 34:23) statt, erste Auflage am 28.8.1983. Am 24.9. reiht sich **Much** (33:03 / 38:52) als Veranstalter von 10 km-Läufen bis 2011 ein. Und auch der Drei-Brücken-Lauf in **Beuel** (31:43 / 36:46) findet am 6.11.1983 zum ersten Mal statt, aber nur bis 2007 mit 10 km, danach stattdessen mit einem 7 Meilen-Lauf. 3 neue Veranstalter kommen 1985 dazu.

Abb. 5 : Josef Thomas, Initiator des Thomasberger Volkslaufs (General-Anzeiger 8.6.2019)

Am 8.4.1985 wird der 1969 letztmalig veranstaltete Lauf „Rund um den Michaelsberg“ (29:54 / 37:06) neu aufgelegt und hält immerhin 10 Jahre.



Abb. 6 : **Start zum Drei-Brücken-Lauf in Beuel am 25.10.1987** (aus Joe Körbs : Laufen in Bonn und Umgebung)

Am 15.9. veranstaltet die Stadt **St. Augustin** zusammen mit dem ASV zur Einstimmung in die St. Augustiner Wochen nur dieses eine Mal einen Stadtlauf über 10 km mit Start und Ziel auf der Marktplatz. Am 2.3.1986 findet erstmals und das bis heute der **Bad Godesberger** Frühjahrslauf (30:50 / 36:51) über 10 km statt. Für 6 Jahre folgt dann ab 7.6. der 10 km-Lauf im **Windecker Ländchen** (32:00 / 40:03). **Lohmar** (31:34 / 38:07) ist erstmals am 3.9.1988 an der Reihe, bis 1999 mit 10 km-Strecke, danach mit einem Drittel-Marathon. Am gleichen Tag findet auch der 10 km-Lauf in **Bornheim** (32:46 / 39:56) statt, aber nur 2mal mit 10km, danach 2mal mit 15 km.



Abb. 7 : **Start zum Mondorfer Weihnachtslauf** (LT TuS Mondorf)

Die Troisdorfer LG verlagert ihren Volkslauf von der Burg Wissem in die Innenstadt und startet ab dem 4.6.1989 mit dem **Troisdorfer Citylauf** (30:01 / 34:47). Der 1. **Rheinauenlauf in Beuel** (30:55 / 36:56) startet erstmals am 28.10.1989 für 16 Jahre. Zum ersten Mal ein Silvesterlauf startet am 31.12.1990 in **Birk** (31:16 / 39:01). 18 Ausgaben sollten noch folgen. Zwei sehr beliebte 10 km-Läufe starten 1993. Am 29.5. ist es der **Melpomene-Lauf** auf dem Venusberg (30:17 / 35:55), am 19.6. der Spicher Zehner (31:10 / 35:00). Beide gibt es immer noch. Am 3.12.1995 steigt auch der Lauftreff **Mondorf** (31:49 / 35:10) mit seinem Weihnachtslauf in die 10 km-Veranstaltungen ein. Auch dieser Lauf ist noch 2025 aktiv. Als dann 1996 der deutsche Leichtathletik-Verband dem Druck der Volksläufe nachgibt und endlich die 10 km auf der Straße



Abb. 8 : Jon Didriksson (LC Bonn) mit seinem Trainer Martin Block (privat)

Die nächste außerhalb unseres Kreises verbesserte Zeit ist 31:23 min, die Peter Herrmanns (Troisdorfer LG) am 9.4.1980 in Aachen erzielt. Beim Leverkusener Straßenlauf im März ist ebenfalls von Anfang an eine 10 km-Strecke dabei. Am 13.3.1983 steigert Jon Didriksson den Kreisrekord auf 30:11 min, bis heute übrigens noch isländischer Rekord.

In diesen als Jedermannläufen deklarierten Straßenläufen durften auch Frauen und Jugendliche mitlaufen, die Ergebnisse erschienen aber in keiner Bestenliste. Somit sind die Bestleistungen der Frauen fast gleich alt oder sogar älter, wie der erste 10 km-Kreisrekord (37:57 min) von Irene Schneider (TuS Thomasberg), erzielt am 12.6.1976 beim Volkslauf in St. Augustin.

legitimiert, haben ihm alleine in unserem Kreis 35 Vereine mit entsprechenden Ausschreibungen vorgegriffen.

Die erste nennenswerte Bestleistung mit 32:19 min in einem Volkslauf erreicht Ewald Klein (TuS Thomasberg) als Sieger am 13.7.1975 in Troisdorf. Am 9.6.1979 steigert Leo Monz (Troisdorfer LG) beim Volkslauf in St. Augustin die Kreisbestleistung von Ewald Klein auf 32:17 min. Überhaupt nicht gerne ist Detlef Uhlemann auf der Straße gelaufen. Bei einem Internationalen Straßenlauf am 2.1.1977 im spanischen Manresa läuft er mit 31:38 min seine einzige Straßenzeit.

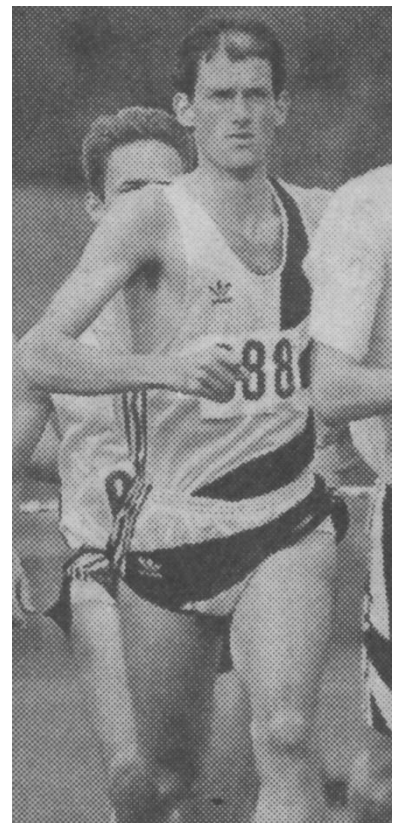


Abb. 9 : Hendrik Simon (Troisdorfer LG) (Kölner Stadt-Anzeiger 1998)

Päivi Roppo (LC Bonn) ist am 18.3.1979 in Leverkusen mit ihren 35:04 min schon schneller als Peter Knobloch 1930. 34:50 min läuft Monika Lövenich (LC Bonn) schon 2 Jahre später am 14.6.1981 in Brilon. Die Jugendliche Birgit Lennartz steigert diese Zeit beim von Helmut Urbach veranstalteten „größten Dorflauf“ in Niederkassel-Uckendorf auf 34:23 min. Und am 10.3.1985 erzielt sie in Leverkusen mit 34:05 min eine Zeit, die als Kreisrekord 14 Jahre halten sollte. Erst 14 Jahre später, als die 10 km auf der Straße vom DLV 1 Jahr vorher als Meisterschaftsdisziplin offiziell gemacht worden ist, steigert Susanne Ritter (Troisdorfer LG) den Kreisrekord am 7.3.1999 in Leverkusen auf 33:34 min.

Durch diese Maßnahme des DLV geht es auch mit dem Kreisrekord der Männer in Bereiche, die bei Volksläufen kaum erreicht werden können. Hendrik Simon (Troisdorfer LG) steigert sich am 8.3.1998 in Leverkusen auf 30:02 min. Erstmals unter 30 min bleibt Oliver Mintzlaff (Troisdorfer LG) mit 29:38 min am 26.4. des gleichen Jahres in Korschenbroich. Und den heutigen Kreisrekord von 29:29 min läuft Oliver wie auch Susanne Ritter am 7.3.1999 in Leverkusen. Obwohl es seit 1998 die 10 km auch als deutsche Meisterschaftsdisziplin gibt, kann für beide Geschlechter der Kreisrekord nicht weiter gesteigert werden.

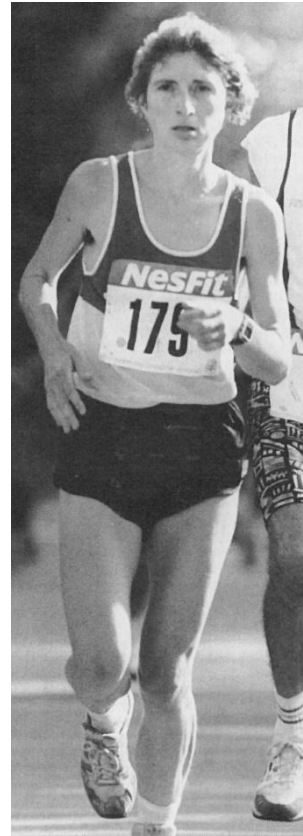


Abb. 10 : Birgit Lennartz (ASV St. Augustin) (aus Joe Körbs : Laufen in Bonn und Umgebung)

Diese riesige Zahl an 10 km-Läufen, die jetzt plötzlich überall im Kreis veranstaltet werden, hat allerdings auch einen negativen Effekt. In den letzten 25 Jahren hat es im Kreis Bonn / Rhein-Sieg bei den Bahnsportfesten nur dreimal einen 10.000 m-Lauf gegeben. Es gibt sogar Straßenläufer, die noch nie die 10.000 m auf der Bahn gelaufen sind.



Noch älter als die Bestzeit über 10 km ist die erste bekannte Bestleistung über 15 km. Das sind 50:45 min durch den Troisdorfer Klaus Maulbecker, der am 15.8. 1971 in Refrath die erste Marke setzt. Eine langsame Entwicklung des Kreisrekordes über 15 km hat es nicht gegeben, weil beim Paderborner Osterlauf 1977 für die gesamte deutsche Spitzenklasse die 15 km ausgeschrieben worden sind. Und die bis heute 3 besten Leistungen im Kreis stammen aus diesem Lauf vom 9.4.1977. Sieger war damals Jochen Schirmer in 44:55 min. Die Bestleistung von Wilfried Hellwig steht seit diesem Tag auf 46:05, die von Valdur Koha auf 46:18 min, und auch die 46:24 min von Ludwig Haefele (alle LC Bonn) steht seit dem 29.1.1978 in Bensdorf als Bestleistung fest.

Abb. 11 : Susanne Ritter (SSF Bonn) (aus Joe Körbs : Laufen in Bonn und Umgebung)

Bei den Frauen stammt die erste Bestzeit aus dem Jahr 1979. Am 31.3.1979 erzielt Heide Brenner (Troisdorfer LG) mit 53:16 min eine Zeit, die auch heute noch auf Platz 2 der ewigen Kreisbestenliste steht. Übertroffen wird sie am 12.2.1984 von der nach heutiger Rechnung Jugendlichen Birgit Lennartz, die in Bergisch Gladbach 52:55 min erzielt. Dass diese Zeit nicht mehr verbessert wird liegt daran, dass nach der offiziellen Einführung der 10 km auf der Straße die 15 km nur noch bei Volksläufen oder bei der Jugend ausgeschrieben werden.

Wie schon gesagt werden die 10 km vom DLV ab 1996 für beide Geschlechter offiziell als Disziplin ausgeschrieben. Weil diese Strecke schon lange als Teil der Volksläufe existiert, sind die ersten Leistungen naturgemäß schwächer als die bei den Volksläufen inoffiziell erzielten Zeiten. Ab 2001 gibt es die 10 km dann auch als deutsche Meisterschaft, offiziell heißt sie deutsche Straßenlaufmeisterschaft. Erster Ausrichter ist die Troisdorfer LG mit einem Rundkurs quer durch die Stadt. Die beste Einzelleistung geht auf das Konto von Susanne Ritter (SSF Bonn), die als 8. 34:47 min erzielt. Platz 7 belegt die Männer-Mannschaft mit Maximilian Bahn, Frank Hahn und Robert-Thomas Koch in 1:32:23 Std. Damit fehlen fast 2 min zum Kreisrekord von 1:30:29 Std., die am 8.3.1997 von Oliver Mintzlaff, Henrik Simon und Maximilian Bahn in Leverkusen erzielt worden sind. Ein Jahr später am 7.9.2002 in Salzgitter verbessert sich Susanne Ritter als 4. auf 34:20 min.



Abb. 12 : Maximilian Bahn (SSF Bonn) (Friese, General-Anzeiger 28.11.2003)



Abb. 13 : Mike Mariathan (LAZ) (Facebook)

Schon 2003 ist Troisdorf wieder Austragungsort für die deutschen Straßenlaufmeisterschaften. Susanne Ritter gewinnt die Bronzemedaille, ist aber inzwischen für die LG Braunschweig startberechtigt. Zum ersten Mal eine Medaille bei einer Straßenlaufmeisterschaft gewinnt 2004 die männliche A-Jugend der Troisdorfer LG. Da Troisdorf nicht zum 3. Mal innerhalb von 4 Jahren Ausrichter der Meisterschaft sein will, Thomas Eickmann die Straßenlaufmeisterschaft aber unbedingt ausrichten möchte, weicht er nach Siegburg aus, wo zumindest die Jugendwettbewerbe stattfinden. Am 14.3.2004 gewinnen Tim Oehler, Christoph Schreiner und Lars Bühler über 10 km die Silbermedaille. Tim Oehler bringt das Kunststück fertig, mit Mike Mariathan und Johannes Gatzweiler eine weitere Bronzemedaille mit der Junioren-Mannschaft zu gewinnen. Deren Meisterschaft findet mit den Männern und Frauen am 19.9.2004 in Bad Liebenzell statt.



Abb. 14 : Deborah Schoeneborn (SSF Bonn)
(abfotografiert aus Instagram)

Am 31.10.2021 in Uelzen gewinnt Eliah Rieck (LAZ Rhein-Sieg) über 10 km die erste seiner drei DM-Medaillen. Für 32:23 min bekommt er die Bronzemedaille bei der B-Jugend.



Abb. 16 : Celine Schneider (LAZ) (Thomas Eickmann)

Erst 2016 bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Hamburg tritt unser Kreis wieder ins Rampenlicht. Deborah Schönenborn (SSF Bonn) gewinnt bei den Juniorinnen mit 35:44 min die Silbermedaille.

2017 sind die deutschen Hochschulmeisterschaften eingebettet in den Michaelsberglauf in Siegburg. Die Mannschaft der Uni Bonn gewinnt mit Julia Kümpers (früher Meckenheim), Sarah Valder (TV Kaldauen) und Lara Belke (SSF Bonn) die Goldmedaille. 2 Jahre später anlässlich des 100jährigen Jubiläums des 1. Michaelsberglaufes ist Siegburg wieder Ausrichter der deutschen Straßenlaufmeisterschaft. Die LG Nord Berlin mit der 4.platzierten Deborah Schönenborn gewinnt die Silbermedaille. Erstmals in der Geschichte von deutschen Meisterschaften findet die Siegerehrung ohne Medaillen statt, weil der Zoll die in Berlin gefertigten Medaillen in der Herstellerfirma ohne Angabe von Gründen beschlagnahmt hat.



Abb. 15 : Rückseite der beschlagnahmten DM-Medaille

Eigentlich war dieser Podestplatz für Leander Ihle vorgesehen, der am 21. März des gleichen Jahres in Dresden schon 32:15 min gelaufen war und damit auf Platz 3 der deutschen B-Jugendbestenliste rangiert. Aber eine hartnäckige Verletzung hat seinen Start bei den DM verhindert.



Knapp am Podest vorbei schrammt Celine Schneider (LAZ) mit 39:08 min. Dafür gewinnt sie aber 1 Jahr später zusammen mit Sonja Vernikov und Nele Siebert Bronze bei den deutschen Juniorenmeisterschaften in Saarbrücken. Und am 10.9.2023 in Bad Liebenzell wird es mit Sonja Vernikov und Maya Langhammer zusammen sogar die Silbermedaille in der Mannschaft.

Getoppt wird diese Entwicklung von Timo Krein, der seit 2025 mit dem TV Königswinter in das LAZ Rhein-Sieg eingetreten ist. Er gewinnt am 8. März 2026 wieder in Uelzen ebenfalls die Bronzemedaille über 10 km. Seine Zeit von 31:28 min ist eine Verbesserung des schon 30 Jahre alten LVN-B-Jugendrekords um 3 sec.

Die 15 km kommen wieder zu Ehren, als diese Strecke für die A-Jugend ab 1993 erstmals Meisterschaftsdisziplin wird. Der erste bei einer deutschen Meisterschaft über 15 km Platzierte ist Jago Liß (Troisdorfer LG), der am 10.4.1994 in Melle mit 49:33 min Platz 7 belegt.

Abb. 17 : Timo Krein (LAZ Rhein-Sieg) bei seinem Bronzelauf in Uelzen (Thomas Eickmann)

Mit fast der gleichen Zeit (49:55 min) belegt Maxi Bahn (TLG) am 8.4.1995 in Rheinzabern ebenfalls Platz 7. Allerdings wird er in der Platzierung übertroffen von Nora Reinerth (beide TLG), die in 57:04 min die Bronzemedaille gewinnt. Zusammen mit ihrer Vereinskameradin Sandra Bareuther und der Lülsdorferin Claudia Hohn liegt sie auch in der Mannschaftswertung auf dem Bronzerang. Die 3:10:52 min sind bis heute Mannschaftskreisrekord.



Abb. 18 : Nora Reinerth und Sandra Bareuther (TLG) **Abb. 19 : Claudia Hohn (Lülsdorf-Ranzel)**
(beide privat)

Ebenfalls Bronze gewinnt 1 Jahr später Maximilian Bahn (TLG) mit 47:19 min in Kaiserslautern. Noch einmal verbessert er diesen U 20-Kreisrekord am 15.9. 1996 in Hamburg auf 46:37 min.

Auch die deutsche Meile (7,5 km) erlebt noch einmal kurz eine Renaissance, als sie für die B-Jugend Meisterschaftsdisziplin wird. Die beste Vorkriegsleistung über diese Strecke stammt mit 26:52,1 min von Peter Knobloch (DJK Siegfried Siegburg), der diese Zeit am 21.7.1929 in Siegburg erzielt hat. Christian Möller (Hennefer TV) wird am 11.9.1988 in Herten mit 1 sec Vorsprung deutscher B-Jugendmeister. Seine Siegerzeit von 23:27 min ist bis zur Streichung dieser Disziplin deutscher B-Jugendrekord. Selbst Maximilian Bahn kommt mit 24:04 min am 10.4.1994 bei weitem nicht an diese Zeit heran.

Und auch Christians Vereinskameradin Katharina Blachetta läuft 1988 als 6. dieser deutschen Straßenlaufmeisterschaft mit 31:35 min Kreisrekord. Das aber bleibt nicht die schnellste Zeit im Kreis. Denn Nora Reinerth (ASV St. Augustin) pulverisiert diesen Rekord am 21.9.1991 in Queich mit 28:32 min. Ab 2002 werden sowohl die 15 als auch die 7,5 km einheitlich durch die 10 km ersetzt.

Der einzige Volkslauf, der etwas Ähnliches wie die deutsche Meile als Streckenlänge gewählt hat, ist der Königswinterer Sommernachtslauf mit einer Länge von 7,9 km in den Jahren 2008 bis 2010. Johannes Gatzweiler (LAZP Troisdorf/Siegburg) gewinnt am 9.8.2008 in 25:19 min. Das ist über die deutsche Meile rechnerisch gesehen eine 24:05 min. Im Folgejahr am 8.8.2009 heißt der Sieger Mike Mariathan. Seine Zeit ist 25:37 min entsprechend 24:20 min über 7,5 km. Und bei den Frauen ist 2008 die Siegerzeit von Birgit Lennartz 30:16 min. Das entspricht 28:45 min über 7,5 km.

Die älteste Leistung im 5 km-Straßenlauf in unserem Kreis stammt aus dem Jahr 2008, wie auch anfangs über 10 km nur aus Volkslaufergebnislisten. Lange halten sie mit den entsprechenden Bahnzeiten nicht Schritt. Bei den Frauen ist Seniorin Susanne Hahn (Meckenheimer SV) mit 17:06 min vom 17.04.2018 in Korschenbroich die erste mit einer nennenswerten Zeit. Auf 16:51 min am 5.3.2023 in Leverkusen hat Sonja Vernikov diesen Rekord inzwischen gesteigert, wäre aber damit bei den Bahnzeiten lediglich auf Platz 9.



Abb. 20 : **Sonja Vernikov (LAZ)** (Profilbild Facebook)

Bei den Männern ist der Unterschied zu den Bahnzeiten besonders extrem. 15:04 min von Jonathan Trebst (SSF Bonn) vom 5.3.2023 in Leverkusen sind die erste nennenswerte Bestleistung. Knapp auf 14:54 min gesteigert hat diese Bestzeit 2025 Jonathan Wiesner (SSF Bonn). Das würde in der ewigen Kreisbestenliste auf der Bahn nur für Platz 63 reichen.