

TEAM RONOUCHI



Zahlen - Daten - Fakten

September 2019

EDITION Herbst 2019

Inhalt

	Seite
Team Ronouchi - Philosophie	3
Fakten 2005 bis Juni 2019	7
Hall of Sports 2005 bis Juni 2019	9
Statistik KM-Zeit Fundrunner	29
Staffel-Rangliste	33
Teilnehmer Staffelläufe	34
Spendenziele 2018	36
Spendenprojekt Pater Leo	39
Spendenprojekt Baraa Primary School	40
Hall of Fame 2019	42
Historical Highlights	44

Herausgeber: Team Ronouchi, Dieckmannstraße 130, 48161 Münster
Inhaltlich verantwortlich: Michael Klein / team@fundrunning.de
Bankverbindung: IBAN DE14 4266 1008 0556 8834 00
BIC GENODEM1MRL * Volksbank Marl-Recklinghausen eG
© Team Ronouchi 2018

Von der Idee zur Philosophie

Völlig egal,
ob Du schnell oder langsam bist,
Hauptsache Du bist dabei.



TEAM RONOUCI - Philosophie



Von der Idee zur Philosophie

Eine Idee ist wie ein Saatkorn: es kann nur keimen, sich entfalten und zur Pflanze heranwachsen, wenn der Nährboden dafür geschaffen und es gepflegt wird. Eine Idee kann mit Freude betrachtet, bestaunt werden, man kann sie toll finden. Doch ohne achtsame und beharrliche Pflege wird sie nicht wachsen, zur Tat reifen und Fakten schaffen.

Aus der im Jahr 2005 geborenen Idee, unsere sportlichen Aktivitäten zu nutzen und sie mit dem Ansporn zu bereichern, für hilfsbedürftige Menschen Spendengelder zu sammeln, ist praktische Tat und - darüber hinaus - eine gelebte Philosophie geworden. "Team Ronouchi - FUNDRUNNING® for a better world" ist zu einer Pflanze herangewachsen, die lebt, Früchte trägt und ... die Welt verbessert.

Was wir tun

TEAM RONOUCI sammelt im Zusammenhang mit Sport und Bewegung Spendengelder und setzt diese zu 100 % für die Hilfe notleidender Menschen ein. Mit den Zuwendungen geben wir diesen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen Hilfsorganisationen und private Initiativen, die analog zu unserem Bestreben die zur Verfügung gestellten Mittel zu 100 % den Hilfsprojekten zukommen lassen. Über die Auswahl der zu fördernden Spendenprojekte aus dem Fund eines Kalenderjahres entscheidet jeweils zu Beginn des neuen Jahres die Mitgliederversammlung.

WAS HILFT ES, BESSERE ZEITEN ZU WÜNSCHEN UND ZU HOFFEN?
ÄNDERT EUCH NUR SELBST, SO ÄNDERN SICH AUCH DIE ZEITEN. OHNE
MÜHE GEHT NICHTS.

BENJAMIN FRANKLIN

TEAM RONOUCI - Philosophie

Laufen, Radfahren, Schwimmen ... sich bewegen

Die Philosophie FUNDRUNNING ist ganz einfach. Es gibt wunderbare Möglichkeiten, durch Bewegung den einen oder anderen Euro für gute Zwecke beiseite zu legen. Sportliche Aktivitäten sind eine Möglichkeit. Die Vereinsmitglieder z.B. zahlen - neben dem Jahresbeitrag von zur Zeit 12 Euro - für ihre Trainingskilometer in der Vorbereitung auf einen Wettkampf (z.B. einen Marathon) sowie pro Veranstaltungskilometer jeweils 0,10 bzw. 1,00 Euro in die Vereinskasse. Darüber hinaus werden weitere Spender, z.B. durch Wetten auf die Laufleistungen der Mitglieder bei Lauf- oder Triathlonveranstaltungen, gewonnen.

Auch in unserem Alltag finden sich viele Gelegenheiten, durch Bewegung eine Spende zu "ersparen". Einfach den Weg zur Arbeit, die Fahrt zum Einkauf, den Besuch beim Friseur oder die Tour zur Schule, zum Kindergarten, zum Fitnessstudio ... statt mit dem Auto oder Bus gelegentlich einmal zu Fuß oder mit dem Radl bewältigen und die so ersparten Kosten für eine Spendenüberweisung an Team Ronouchi beiseite legen. Das ist der Kern unserer Philosophie, denn auf diese Weise zeichnet sich jeder Euro gleich dreifach aus: gesundheitlich, ökologisch und sozial.

GESUNDHEIT FÖRDERN, UMWELT SCHONEN, HILFE ERMÖGLICHEN

kurzum: BEWEGEN FÜR EINE BESSERE WELT!

Bei allen Anstrengungen und Bestrebungen, Spendenzuwendungen zu erarbeiten, ist nicht die Höhe der Spende von Bedeutung. Nein, viel wichtiger ist die Bereitschaft, vom "eigenen Kuchen" ein kleines Stückchen abzugeben und die Art und Weise, wie der Spendenbeitrag "erarbeitet" wird. Doch man muss es tun, also handeln, praktisch umsetzen. Jede Ausrede, z.B. "bringt doch nix, wenn ich nur einmal die Woche das Rad benutze" oder "ein Euro bewirkt doch nichts" oder "meine Spende kommt doch gar nicht an", bedeutet fehlende Disziplin und / oder fehlender Wille. Nur wer sich bewegt, nämlich geistig und körperlich, kann etwas bewegen. "... Ohne Mühe geht nichts."

Jeder gesammelte Euro kommt direkt Hilfsbedürftigen zu Gute. Deswegen verzichten die Gründer auch auf die kostenverursachende Eintragung des Vereins. Alle Aktivitäten und administrativen Aufgaben des Vereins werden als freiwillige Sachleistungen von den Mitgliedern erbracht und generieren so keine Verwaltungsaufwendungen. Darüber hinaus wählt die Mitgliederversammlung Spendenziele aus, die unsere Zuwendung ebenfalls vollständig für ihre Hilfsprojekte einsetzen.

TEAM RONOUCI - Philosophie

Seit seiner Gründung konnte TEAM RONOUCI durch gelebtes Fundrunning, durch beharrliches und achtsames Tun über 38.000 Euro erarbeiten und guten Zwecken zukommen lassen. Aus der Idee ist eine Fakten schaffende Philosophie geworden.

Der Name des Vereins

Der Name RONOUCI setzt sich aus den Worten RONO und KANNOUCHI zusammen, in Anlehnung an die Namen zweier großer Sportler aus der Läuferzene, Henry Rono und Khalid Kannouchi. Ausgesprochen: *ronutschi*.

FUNDRUNNING FOR A BETTER WORLD - LAUFEN FÜR EINE BESSERE WELT

FUNDCYCLING FOR A BETTER WORLD - RADFAHREN FÜR EINE BESSERE WELT

FUNDSWIMMING FOR A BETTER WORLD - SCHWIMMEN FÜR EINE BESSERE WELT

Die Wortschöpfung FUNDRUNNING ... ist eine Ableitung aus dem Begriff FUNDRAISING, der in der Finanzbranche verwendet wird und übersetzt MITTELBESCHAFFUNG bedeutet.

Gründer und Mitglieder von Team Ronouchi sind:



Michael Klein



Alexander Heflik



Sigrid Klein

Hinweis:

Unser Verein besitzt nicht den Status der Gemeinnützigkeit im Sinne des Steuerrechts, deshalb werden etwaige Spenden an Team Ronouchi von den Finanzämtern nicht als steuerlich abzugsfähige Spende anerkannt. Wir erstellen keine Spendenquittung.

Von der Philosophie zu den Fakten

**Refine Your Sport!
Veredle Deinen Sport!**
**Mit Team Ronouchi und
Fundrunning for a better world**



Staffelmaraathon Münster 2018 Team Bono

Fakten seit Gründung Apr 2005 bis Sep 2019

7.667 Wettkampf-Kilometer

642 Wettkampf-Stunden

142 Wettkämpfe (Laufen, Triathlon, Rad)

542 Mal starteten Fundrunner für Team Ronouchi

38.748 Euro Einnahmen (Spenden, Beiträge bis 30.09.2019), davon

35.794 Euro in 24 Hilfsprojekte vergeben / investiert (per 16.01.2019)

**Förderung
Unterstützung
Hilfe zur Selbsthilfe**

- Schülerpatenschaften und -förderung in Ghana und Indonesien
- Geschäftsgründungen Kleinunternehmer in Indonesien; Vergabe v. Kleinkrediten
- Nutztiere für Familien in Nepal; Förderung sozialer Einrichtung in Tansania
- Häuserbau / Bau Gesundheitszentrum in Manila
- Brunnenbau / Aufbau Infrastruktur in Afghanistan; Wiederaufbauhilfe in Nepal
- Unterstützung sozial benachteiligter Jugendlicher in Münster
- Unterstützung von Familien mit behinderten Kindern in Uganda
- Befreiung von Kindern aus der Prostitution in Indien
- Hilfen für in Not geratene Familien in Haiti, Kairo, St. Petersburg, Lettland, Kuba
- Präventionsprogramm zur Bekämpfung von Genitalverstümmelung

Hall of Sports

Wenn es im Training oder Wettkampf schlecht läuft,
denke einfach an Menschen,
bei denen es im Leben richtig schlecht läuft.

Stockholm Marathon 01.06.2019



KM Paten für Iron Alex

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

14. Sparkassen Münsterland Giro am 03.10.2019 - Cup der Westf. Provinzial, 100 KM

Stefan Felten, 03:03:41 Std., Platz Männer: 672 (1.288), Platz AK Master 3: 165 (388)

Deutsches Sportabzeichen 2019 am 25.09.2019

Cordula L., 11 Punkte, Gold (3 KM Lauf, 50 M Sprint, Medizinball, Schleuderball)

Sigrid Klein, 12 Punkte, Gold (3 KM Lauf, 50 M Sprint, Standweitsprung, Schleuderball)

Michael Klein, 12 Punkte, Gold (3 KM Lauf, 25 M Schwimmen, Standweitsprung, Hochsprung)

18. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 08.09.2019

Staffel Team Ronouchi MOJA, Zeit: 04:04:25 Std., Gesamt: 956 (1.464), Männer: 592 (776)

Veronica Kamender-Okal, Martin Frantzen, Uwe Silkenbäumer, Michael Deiters

Staffel Team Ronouchi MBILLI, Zeit: 03:17:17 Std., Gesamt: 57 (1.464), Mixed: 10 (556)

Marc Hug, Christiane Lohmann, Fabian Kahlenberg, Karolin Konerding

Staffel Team Ronouchi TATU, Zeit: 03:40:20 Std., Gesamt: 330 (1.464), Männer: 252 (776)

Anna Owen, Stephan Heflik, Michael Klein, Christoph Krug

40. Emslauf in Warendorf am 31.08.2019

Stephan Heflik (5 KM), 00:34:58 Std., Platz Gesamt M/F: 84 (102), Platz M65: 4 (4)

Michael Klein (5 KM), 00:22:23 Std., Platz Gesamt M/F: 11 (102), Platz M55: 1 (7)

33. Roruper Abendlauf am 12.07.2019

Stephan Heflik (3 KM), 00:18:21 Std., Platz Gesamt M/F: 159 (224), Platz M65: 4 (5)

Michael Klein (3 KM), 00:12:38 Std., Platz Gesamt M/F: 26 (224), Platz M55: 3 (14)

41. Asics Stockholm Marathon am 01.06.2019

Alexander Heflik, 05:16:32 Std., Platz Männer: 8.240 (8.797), Platz M55: 595 (647)

6. Wings for Life World Run, Location München / Deutschland am 05.05.2019

Sigrid Klein 7,52 KM, Nettozeit: 00:59:50 Std.

Global Rank W: 26.192 (37.698), F60: 226 (404); Rank München W: 3.776 (4.451), F60: 36 (54)

Michael Klein 26,21 KM, Nettozeit: 02:12:35 Std.

Global Rank M: 5.040 (43.450), M55: 119 (1.680); Rank München M: 1.027 (5.324), M55: 23 (273)

45. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm Wertung Serie 2019: 10 KM + 15 KM + 21,1 KM

Alexander Heflik, 04:38:01 Std., Platz Männer: 551 (597), Platz M55: 86 (92)

Michael Klein, 03:38:57 Std., Platz Männer: 178 (402), Platz M55: 18 (63)

45. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 24.02.2019 - 21,2 KM

Alexander Heflik, 02:10:03 Std., Platz Männer: 551 (597), Platz M55: 86 (92)

Michael Klein, 01:40:48 Std., Platz Männer: 242 (597), Platz M55: 24 (92)

45. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 10.02.2019 - 15 KM

Alexander Heflik, 01:30:56 Std., Platz Männer: 540 (591), Platz M55: 80 (86)

Michael Klein, 01:11:26 Std., Platz Männer: 240 (591), Platz M55: 19 (86)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

45. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 27.01.2019 - 10 KM

Alexander Heflik, 00:57:02 Std., Platz Männer: 638 (710), Platz M55: 90 (106)

Michael Klein, 00:46:43 Std., Platz Männer: 319 (710), Platz M55: 32 (106)

30. Silvesterlauf Münster am 31.12.2018 - 5 KM

Uwe Silkenbäumer, 00:27:51 Std., Platz Männer: 271 (430), Platz M50: 40 (57)

Monika Heflik, 00:29:30 Std., Platz Frauen: 165 (331), Platz W50: 20 (43)

Alexander Heflik, 00:26:35 Std., Platz Männer: 241 (430), Platz M50: 35 (57)

Leo Squillace, 00:35:03 Std., Platz Männer: 405 (430), Platz M45: 55 (59)

Horst Rieger, 00:35:03 Std., Platz Männer: 407 (430), Platz M60: 21 (22)

Leo Chiaravalotti, 00:35:03 Std., Platz Männer: 406 (430), Platz M55: 47 (49)

Frederike Pieper, 00:28:54 Std., Platz Frauen: 147 (331), Platz W20: 45 (71)

Michael Coughlin, 00:30:58 Std., Platz Männer: 363 (430), Platz M35: 19 (23)

Stephan Heflik, 00:32:10 Std., Platz Männer: 389 (430), Platz M65: 10 (12)

Johanna Hilff, 00:25:59 Std., Platz Frauen: 67 (331), Platz W30: 9 (32)

Thorsten van Schelve, 00:29:12 Std., Platz Männer: 315 (430), Platz M50: 46 (57)

Astrid Lux, 00:29:27 Std., Platz Frauen: 163 (331), Platz W20: 48 (71)

Janis Radau, 00:25:58 Std., Platz Männer: 214 (430), Platz M20: 35 (57)

Michael Klein, 00:21:43 Std., Platz Männer: 61 (430), Platz M55: 4 (49)

106. Bertlicher Straßenläufe am 02.12.2018

Michael Klein, HM, 01:45:22 Std., Platz Gesamt M: 33 (41), Platz M55: 4 (5)

25. Coesfelder Citylauf am 13.10.2018 - 5 KM

Sigrid Klein, 00:37:37 Std., Platz Gesamt: 519 (546), Platz W60: 5 (5)

Michael Klein, 00:37:40 Std., Platz Gesamt: 520 (546), Platz M55: 22 (22)

13. Sparkassen Münsterland Giro - Cup der Sparkasse Münsterland am 03.10.2018

Stefan Felten (95 KM), 02:42:39 Std., Platz Männer: 503 (1.200), Platz AK MSen3 : 134

45. Berlin-Marathon am 16.09.2018

Alexander Heflik, 05:18:44 Std., Platz Männer: 25.603 (28.443), Platz M50: 3.764 (4.223)

Michael Klein, 03:47:28 Std., Platz Männer: 9.882 (28.443), Platz M55: 471 (2.385)

17. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 09.09.2018

Staffel Team Ronouchi BONO, Zeit: 04:06:19 Std., Gesamt: 868 (1.314), Mixed: 274 (508)

Monika Heflik, Gregor Schilling, Doerthe Rayen-Schilling, Michael Schreinemacher

Staffel Team Ronouchi QualiFighting, Zeit: 04:15:26 Std., Gesamt: 1.005 (1.314), Männer: 650 (741)

Thorsten van Schelve, Michael Klein, Michael Klein, Sigrid Klein

Staffel Team Ronouchi STEP, Zeit: 04:02:28 Std., Gesamt: 781 (1.314), Männer: 539 (741)

Johanna Hilff, Martin Frantzen, Alexander Heflik, Alexander Heflik

Staffel Team Ronouchi TaskForce, Zeit: 04:21:50 Std., Gesamt: 1.115 (1.314), Männer: 687 (741)

Christiane Almering, Ulrich Schaper, Stephan Heflik, Uwe Silkenbäumer

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

41. Lutterlauf in Marienfeld am 26.08.2018

Stephan Heflik, 5 KM, 00:32:17 Std., Platz Männer: 43 (44), Platz M65: 3 (4)

Michael Klein, HM, 01:41:24 Std., Platz Männer: 31 (71), Platz M55: 1 (7)

11. Sparda-Münster-City-Triathlon am 22.07.2018 - Volksdistanz

Alexander Heflik, 01:25:06 Std., Platz Männer: 349 (410), Platz M50: 46 (56)

(0,5 KM Schwimmen 14:33 - W 3:10 - 20 KM Rad 34:29 - W 2:45 - 5 KM Lauf 30:11 Min.)

12. Münster-City-Run am 08.07.2018 - 10 KM

Uwe Silkenbäumer, 00:57:24 Std., Platz Männer: 267 (309), Platz M50: 34 (37)

S-25 Berlin am 06.05.2018 -25 KM

Alexander Heflik, 02:39:31 Std., Platz Männer: 2.476 (3.045), Platz M50: 503 (599)

Katharina Heflik, 02:44:32 Std., Platz Frauen: 772 (1.109), Platz F30: 101 (140)

5. Wings for Life World Run, Location München / Deutschland am 06.05.2018

Sigrid Klein 6,78 KM, Bruttozeit 00:57:07 Std., Nettozeit: 00:54:01 Std.

Global Rank Frauen: 20.312 (29.509), F60: 147 (286); Rank München Frauen: 3.342 (4.021), F60: 23 (40)

Michael Klein 25,32 KM, Bruttozeit 02:08:42 Std., Nettozeit: 02:08:29 Std.

Global Rank Männer: 3.790 (33.140), M55: 84 (1.268); Rank München Männer: 813 (4.895), M55: 17 (245)

16. Kilimanjaro Marathon - TIGO Half Marathon in Tansania am 04.03.2018

Katharina Heflik, HM, 02:18:16 Std., Platz Frauen: 129 (1.094), Platz Offene Klasse: 109 (904)

44. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 25.02.2018 - 21,2 KM

Alexander Heflik, 02:07:06 Std., Platz Männer: 524 (565), Platz M50: 118 (123)

Michael Klein, 01:39:26 Std., Platz Männer: 195 (565), Platz M55: 15 (78)

Gesamtwertung Winterlaufserie 2018: 10 KM + 15 KM + 21,1 KM

Alexander Heflik, 04:30:36 Std., Platz Männer: 374 (395), Platz M50: 88 (90)

Michael Klein, 03:34:37 Std., Platz Männer: 146 (395), Platz M55: 11 (58)

44. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 11.02.2018 - 15 KM

Alexander Heflik, 01:27:29 Std., Platz Männer: 544 (595), Platz M50: 121 (128)

Michael Klein, 01:09:56 Std., Platz Männer: 233 (595), Platz M55: 16 (79)

44. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 28.01.2018 - 10 KM

Alexander Heflik, 00:56:01 Std., Platz Männer: 699 (784), Platz M50: 153 (168)

Michael Klein, 00:45:15 Std., Platz Männer: 292 (784), Platz M55: 19 (98)

29. Silvesterlauf Münster am 31.12.2017 - 5 KM

Uwe Silkenbäumer, 00:31:09 Std., Platz Männer: 285 (327), Platz M50: 43 (48)

Monika Heflik, 00:29:40 Std., Platz Frauen: 128 (251), Platz W50: 17 (36)

Alexander Heflik, 00:25:58 Std., Platz Männer: 185 (327), Platz M50: 25 (48)

Katharina Heflik, 00:25:31 Std., Platz Frauen: 46 (251), Platz WU20: 2 (8)

Anne Schröder, 00:27:44 Std., Platz Frauen: 82 (251), Platz W20: 24 (51)

Anne Eckrodt, 00:32:10 Std., Platz Frauen: 185 (251), Platz W45: 24 (34)

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Stefan Felten, 00:28:31 Std. (ohne offizielle Zeitmessung)
Leo Squillace, 00:35:29 Std., Platz Männer: 315 (327), Platz M45: 37 (38)
Horst Rieger, 00:35:29 Std., Platz Männer: 316 (327), Platz M60: 10 (11)
Johanna Bücker, 00:28:24 Std., Platz Frauen: 94 (251), Platz WU20: 3 (8)
Leonie Grander, 00:32:42 Std., Platz Frauen: 195 (251), Platz WU20: 6 (8)
Michaela Bücker, 00:33:08 Std., Platz Frauen: 206 (251), Platz W45: 29 (34)
David Schnepfer, 00:27:44 Std., Platz Männer: 217 (327), Platz M20: 38 (46)
Andreas Schröder, 00:26:45 Std., Platz Männer: 196 (327), Platz M50: 26 (48)
Wolfgang Gorißen, 00:30:14 Std., Platz Männer: 271 (327), Platz M50: 37 (48)
Michael Klein, 00:21:52 Std., Platz Männer: 67 (327), Platz M55: 4 (30)
Johanna Hilff, 00:29:40 Std., Platz Frauen: 127 (251), Platz W30: 6 (14)
Thorsten van Schelwe, 00:28:00 Std., Platz Männer: 223 (327), Platz M45: 23 (38)
Arnd Schmidt, 00:28:26 Std., Platz Männer: 233 (327), Platz M50: 34 (48)

32. Nikolauslauf in Dülmen am 02.12.2017 - 2,5 KM

Stephan Heflik, 00:15:20 Std., Platz Gesamt: 157 (263), Platz M65: 1 (1)
Michael Klein, 00:10:23 Std., Platz Gesamt: 4 (263), Platz M55: 1 (3)

18. Steverlauf in Senden am 11.11.2017 - 5 KM

Alexander Heflik, 00:26:57 Std., Platz Männer: 28 (35), Platz M50: 4 (5)
Michael Klein, 00:21:25 Std., Platz Männer: 12 (35), Platz M55: 2 (4)

29. Westerwinkellauf in Ascheberg-Herbern am 04.11.2017 - 5 KM

Sigrid Klein, 00:35:28 Std., Platz Frauen: 66 (80), Platz W55: 2 (4)
Stephan Heflik, 00:33:07 Std., Platz Männer: 138 (144), Platz M65: 2 (2)
Michael Klein, 00:21:47 Std., Platz Männer: 33 (144), Platz M55: 5 (21)

24. Citylauf Coesfeld am 07.10.2017

Michael Klein, 5 KM, 00:21:03 Std., Platz Gesamt: 88 (659), Platz M55: 2 (31)

16. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 10.09.2017

Alexander Heflik, Marathon, Zeit: 04:37:42 Std., Platz Männer: 1.158 (1.397), M50: 206 (253)

Staffel Team Ronouchi ARUSHA, Zeit: 04:46:08 Std., Platz Mixed: 523 (535), Gesamt: 1.413 (1.444)

Katharina Heflik, Kathrin Vogel, Stephan Heflik, Carina Silkenbäumer

Staffel Team Ronouchi MAMA NORA, Zeit: 04:50:56 Std., Platz Mixed: 527 (535), Gesamt: 1.423 (1.444)

Daniela Jevric, Michael Deiters, Heike Silkenbäumer, Barbara Drop

Staffel Team Ronouchi MBWA, Zeit: 04:06:25 Std., Platz Männer: 608 (747), Gesamt: 932 (1.444)

Uwe Silkenbäumer, Thorsten van Schelwe, Doerthe Rayen-Schilling, Michael Klein

Staffel Team Ronouchi MÜNSTER, Zeit: 03:48:41 Std., Platz Mixed: 112 (535), Gesamt: 477 (1.444)

Anne Eckrodt, Martin Frantzen, Monika Heflik, Gregor Schilling

31. Volksbank EMS-Lauf in Einen (Warendorf) am 25.08.2017

Stephan Heflik, 5,4 KM, 00:36:55 Std., Platz Männer: 23 (24), Platz M65: 2 (2)

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Michael Klein, 5,4 KM, 00:23:50 Std., Platz Männer: 5 (24), Platz M55: 1 (2)

7. Hiltruper Halbmarathon am 20.08.2017

Monika Heflik, 02:18:13 Std., Platz Frauen: 67 (81), Platz W50: 10 (11)

Alexander Heflik, 02:09:02 Std., Platz Männer: 237 (265), Platz M50: 49 (53)

Michael Klein / Uwe Silkenbäumer (HM-Staffel), 01:53:20 Std., Platz Männer: 6 (12)

31. Roruper Abendlauf am 14.07.2017

Stephan Heflik (3 KM), 00:18:39 Std., Platz Gesamt: 175 (245), Platz M65: 3 (3)

Sigrid Klein (3 KM), 00:19:52 Std., Platz Gesamt: 210 (245), Platz W55: 9 (11)

Michael Klein (10 KM), 00:45:28 Std., Platz Gesamt: 125 (516), Platz M55: 7 (32)

38. Göteborg's Varvet Halbmarathon am 20.05.2017

Martina Maibaum-van Schelve, 02:27:56 Std., Platz Frauen: 11.972 (14.541), Platz D45: 1.443 (1.776)

Thorsten van Schelve, 02:17:45 Std., Platz Männer: 24.034 (27.823), Platz H45: 3.429 (3.918)

4. Wings for Life World Run, Location München / Deutschland am 07.05.2017

Sigrid Klein 8,58 KM, Bruttozeit 01:04:19 Std., Nettozeit 01:02:38 Std.

Global Rank Frauen: 28.453 (38.962), F55: 581 (1.049); Rank München Frauen: 2.691 (3.665), F55: 69 (103)

Michael Klein 22,58 KM, Bruttozeit 01:58:10 Std., Nettozeit 01:57:55 Std.

Global Rank Männer: 11.257 (47.080), M55: 307 (1.701); Rank München Männer: 1.540 (4.649), M55: 47 (225)

6. Beueler10er in Bonn-Beuel am 23.03.2017

Stefan Felten, 00:55:29 Std., Platz Gesamt: 318 (423), Platz M55: 22 (35)

22. Siena-Garden Straßenlauf in Münster am 18.03.2017

Michael Klein, 00:44:32 Std., Platz Gesamt: 146 (247), Platz M55: 8 (21)

43. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 26.02.2017 - 3. und letzter Lauf über 21,1 KM

Lukas Henke, 01:44:19 Std., Platz Gesamt: 325 (766), Platz MJ U20: 5 (8)

Michael Klein, 01:41:14 Std., Platz Gesamt: 265 (766), Platz M55: 16 (63)

Gesamtwertung:

46,1 KM Lukas Henke, 03:40:19 Std., Platz Gesamt: 186 (505), Platz MJ U20: 3 (3)

43. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 12.02.2017 - 2. Lauf über 15 KM

Lukas Henke, 01:11:07 Std., Platz Gesamt: 287 (778), Platz MJ U20: 4 (4)

43. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 29.01.2017 - 1. Lauf über 10 KM

Gudrun Henke, 00:45:39 Std., Platz Gesamt: 378 (984), Platz W45: 6 (38)

Lukas Henke, 00:43:45 Std., Platz Gesamt: 274 (984), Platz MJ U20: 10 (16)

Michael Klein, 00:44:46 Std., Platz Gesamt: 327 (984), Platz M55: 24 (94)

28. Silvesterlauf Münster am 31.12.2016 - 5 KM

Martina Maibaum-van Schelve, 00:28:31 Std., Platz Frauen: 90 (243), Platz W40: 10 (21)

Thorsten van Schelve, 00:27:15 Std., Platz Männer: 232 (357), Platz M45: 27 (49)

Carina Silkenbäumer, 00:32:41 Std., Platz Frauen: 189 (243), Platz WU16: 5 (7)

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Uwe Silkenbäumer, 00:27:49 Std., Platz Männer: 252 (357), Platz M50: 30 (46)
Monika Heflik, 00:28:58 Std., Platz Frauen: 102 (243), Platz W50: 11 (30)
Michael Deiters, 00:26:27 Std., Platz Männer: 211 (357), Platz M45: 24 (49)
Stephan Heflik, 00:34:09 Std., Platz Männer: 343 (357), Platz M65: 8 (8)
Michaela Bücken, 00:37:15 Std., Platz Frauen: 239 (243), Platz W45: 40 (40)
Karl-Heinz Bücken, 00:32:41 Std., Platz Männer: 334 (357), Platz M55: 29 (30)
Johanna Bücken, 00:26:50 Std., Platz Frauen: 52 (243), Platz WU20: 3 (6)
Lea Haverkamp, 00:27:13 Std., Platz Frauen: 61 (243), Platz WU18: 2 (8)
Andrea Deiters, 00:37:15 Std., Platz Frauen: 238 (243), Platz W45: 39 (40)
Jutta Möhring, 00:33:50 Std., Platz Frauen: 208 (243), Platz W60: 6 (8)
Barbara Drop, 00:29:01 Std., Platz Frauen: 103 (243), Platz W40: 11 (21)
Sigrid Klein, 00:34:10 Std., Platz Frauen: 211 (243), Platz W55: 16 (18)
Alexander Heflik, 00:31:46 Std., Platz Männer: 326 (357), Platz M50: 39 (46)
Michael Klein, 00:36:54 Std., Platz Männer: 354 (357), Platz M50: 44 (46)

27. AOK Advents-Aaseelauf am 27.11.2016 - 5 KM

Sigrid Klein, 00:34:15 Std., Platz Frauen: 210 (274), Platz W55: 12 (16)
Michael Klein, 00:34:18 Std., Platz Männer: 159 (175), Platz M50: 24 (25)

28. Westerwinkellauf in Herbern am 05.11.2016 - 5 KM

Sigrid Klein, 00:35:26 Std., Platz Frauen: 94 (105), Platz W55: 6 (7)
Michael Klein, 00:35:28 Std., Platz Männer: 121 (121), Platz M50: 16 (16)

11. Sparkassen Münsterland Giro - Cup der Sparkasse Münsterland, 70 KM am 03.10.2016

Alexander Heflik, 02:23:26 Std., Platz Männer: 1.048 (1.211), Platz AK Master 3: 272 (323)
Matthias Lömke, 02:06:34 Std., Platz Männer: 631 (1.211), Platz AK Master 1: 120 (220)
Linus Weistrop, 02:40:16 Std., Platz Männer: 1.175 (1.211), Platz AK Master 1: 214 (220)
Markus Sandfort, 02:30:37 Std., Platz Männer: 1.119 (1.211), Platz AK Master 1: 209 (220)

15. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 11.09.2016

Staffel Team Ronouchi FIRMUS, Zeit: 03:56:29 Std., Platz Männer: 380 (653)
Anne Eckrodt, Michael Deiters, Uwe Silkenbäumer, Michael Klein

Staffel Team Ronouchi GITA, Zeit: 04:11:52 Std., Platz Mixed: 273 (479)
Monika Heflik, Laura Becker, Stephan Heflik, Gowrisankar Jeyakanthan

Staffel Team Ronouchi OMIA, Zeit: 03:52:27 Std., Platz Männer: 337 (653)
Christoph Krug, Katharina Heflik, Martin Frantzen, Thorsten van Schelve

Staffel Team Ronouchi VIN, Zeit: 04:12:21 Std., Platz Frauen: 58 (160)
Martina Maibaum-van Schelve, Christiane Almering, Laura Bultmann, Kathrin Vogel

Challenge 70.3 Fredericia / Dänemark am 06.08.2016

1,9 KM Swim - 90 KM Cycle - 21 KM Run

Michael Klein, Zeit: 05:35:34 Std., Platz gesamt Männer: 160 (206); Platz M50: 14 (17)

Swim 00:38:15 Std. - T1 00:04:49 Std. - Cycle 02:47:07 Std. - T2 00:02:41 Std. - Run 02:02:08 Std.

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

30. Roruper Abendlauf am 08.07.2016 - 3 KM

Sigrid Klein, Zeit: 00:20:40 Std., Platz Gesamt: 217 (247), Platz W55: 6 (9)

3. Wings for Life World Run, Location München / Deutschland am 08.05.2016

Sigrid Klein, KM: 6,80, Zeit: 00:57:12 Std., Global Rank: 31.175 (91.048), F55: 680

Rudi Brunner, KM: 5,64, Zeit: 00:52:37 Std.; Global Rank: 48.623 (91.048), M60: 647

Michael Klein, KM: 27,04, Zeit: 02:15:11 Std., Global Rank: 4.854 (91.048), M50: 272

42. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm: Gesamtwertung 28.02.2016

Monika Heflik, Zeit: 04:52:23 Std., Platz Gesamt: 535 (550), Platz W50: 18 (21)

Gudrun Henke, Zeit: 03:35:01 Std., Platz Gesamt: 187 (550), Platz W45: 4 (17)

Johanna Hilff, Zeit: 04:28:49 Std., Platz Gesamt: 499 (550), Platz W30: 12 (14)

Michael Klein, Zeit: 03:28:36 Std., Platz Gesamt: 146 (550), Platz M50: 23 (105)

Wertung Mannschaft Damen: Gudrun Henke - Johanna Hilff - Monika Heflik

Zeit: 12:56:13 Std., Platz Frauen 11 (13)

42. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 28.02.2016 - Halbmarathon

Monika Heflik, Zeit: 02:20:29 Std., Platz Gesamt: 811 (827), Platz W50: 28 (32)

Gudrun Henke, Zeit: 01:39:00 Std., Platz Gesamt: 245 (827), Platz W45: 4 (27)

Johanna Hilff, Zeit: 02:06:37 Std., Platz Gesamt: 747 (827), Platz W30: 18 (20)

Michael Klein, Zeit: 01:38:11 Std., Platz Gesamt: 234 (827), Platz M50: 39 (148)

Wertung Mannschaft Damen: Zeit: 06:06:06 Std., Platz Gesamt: 16 (19)

42. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 14.02.2016 - 15 KM

Monika Heflik, Zeit: 01:32:04 Std., Platz Gesamt: 804 (859), Platz W50: 25 (34)

Gudrun Henke, Zeit: 01:10:34 Std., Platz Gesamt: 319 (859), Platz W45: 7 (34)

Johanna Hilff, Zeit: 01:27:15 Std., Platz Gesamt: 756 (859), Platz W30: 17 (22)

Michael Klein, Zeit: 01:06:56 Std., Platz Gesamt: 208 (859), Platz M50: 31 (149)

Wertung Mannschaft Damen: Zeit: 04:09:53 Std., Platz Gesamt: 16 (22)

42. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 31.01.2016 - 10 KM

Monika Heflik, Zeit: 00:59:50 Std., Platz Gesamt: 998 (1057), Platz W50: 30 (39)

Gudrun Henke, Zeit: 00:45:27 Std., Platz Gesamt: 358 (1057), Platz W45: 7 (39)

Johanna Hilff, Zeit: 00:54:57 Std., Platz Gesamt: 872(1057), Platz W30: 18 (25)

Michael Klein, Zeit: 00:43:29 Std., Platz Gesamt: 267 (1057), Platz M50: 35 (171)

Wertung Mannschaft Damen: Zeit: 02:40:14 Std., Platz Gesamt: 21 (30)

27. Silvesterlauf Münster am 31.12.2015 - 5 KM

Stephan Heflik, Zeit: 00:33:16 Std., Platz Männer: 339 (356), Platz M65: 10 (11)

Uwe Silkenbäumer, Zeit: 00:29:19 Std., Platz Männer: 283 (356), Platz M50: 36 (49)

Karl-Heinz Bücken, Zeit: 00:31:08 Std., Platz Männer: 313 (356), Platz M55: 24 (29)

Martina Maibaum-van Schelve, Zeit: 00:33:21 Std., Platz Frauen: 224 (268), Platz W40: 22 (25)

Michael Deiters, Zeit: 00:25:44 Std., Platz Männer: 184 (356), Platz M45: 25 (61)

Thorsten van Schelve, Zeit: 00:29:04 Std., Platz Männer: 276 (356), Platz M45: 53 (61)

Katharina Heflik, Zeit: 00:28:25 Std., Platz Frauen: 98 (268), Platz WU18: 8 (13)

Anne Eckrodt, Zeit: 00:30:07 Std., Platz Frauen: 148 (268), Platz W45: 26 (48)

Katrin Felten, Zeit: 00:42:00 Std., Walker, ohne Platzierungswertung

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Monika Heflik, Zeit: 00:29:48 Std., Platz Frauen: 138 (268), Platz W50: 18 (39)
Valentina Heflik, Zeit: 00:32:25 Std., Platz Frauen 199 (268), Platz WU16: 7 (9)
Alexander Heflik, Zeit: 00:33:18 Std., Platz Männer: 340 (356), Platz M50: 46 (49)
Michael Klein, Zeit: 00:20:42 Std., Platz Männer: 51 (356), Platz M50: 5 (49)
Heinz Giesen, Zeit: 00:23:43 Std., Platz Männer: 123 (356), Platz M45: 15 (61)
Arend Schmidt, Zeit: 00:25:10 Std., Platz Männer: 168 (356), Platz M45: 22 (61)

30. Nikolauslauf und 117. Dülmener Straßenlauf am 05.12.2015 - 2,5 KM

Sigrid Klein, Zeit: 00:17:01 Std., Platz gesamt: 269 (359), Platz W55: 2 (3)
Michael Klein, Zeit: 00:17:03 Std., Platz gesamt: 271 (359), Platz M50: 6 (7)

AOK Advents-Aaseelauf am 29.11.2015 - 3 KM

Sigrid Klein, Zeit: 00:22:25 Std., Platz: 117 (150), Platz W55: 8
Michael Klein, Zeit: 00:22:27 Std., Platz: 71 (83), Platz M50: 5

10. Sparkassen Münsterland Giro - Cup der Sparkasse Münsterland, 60 KM am 03.10.2015

Alexander Heflik, 01:37:59 Std.
Matthias Lömke, 01:33:14 Std.
Linus Weistropp, 01:38:51 Std.

14. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 06.09.2015

Staffel Team Ronouchi A, Zeit: 03:49:44 Std., Platz Mixed: 122 (452)
Martina Maibaum-van Schelve, Uwe Silkenbäumer, Denis Möllers, Thorsten van Schelve

Staffel Team Ronouchi B, Zeit: 04:23:00 Std., Platz Mixed: 386 (452)
Andreas Boekhoff, Stephanie Lankowsky, Elke Mönter, Martin Mönter

Staffel Team Ronouchi C, Zeit: 04:09:28 Std., Platz Mixed: 288 (452)
Anne Eckrodt, Stefan Felten, Hildegard Kampert, Michael Deiters

Marathon: Michael Klein, Zeit: 03:44:27 Std., Platz Männer: 570 (1534), Platz M50: 72 (279)

KMD Ironman Kopenhagen am 23.08.2015 - 3,8-180-42,2 KM

Alexander Heflik, Zeit: 14:25:38 Std., Platz Männer: 1842 (1909), Platz M50-54: 199 (211)
Swim 01:42:25 Std. - T1 00:09:58 Std. - Cycle 06:15:12 Std. - T2 00:06:06 Std. - Run 06:11:57 Std.

Deutsche Post Ladies Run in Essen am 16.08.2015 - 5 KM

Sigrid Klein, 5 KM, Zeit: 00:35:14 Std., Platz: 402 (532)

8. Sparda-Münster City Triathlon am 28.06.2015 - 0,5-20-5 KM

Alexander Heflik, Zeit: 01:21:45 Std., Platz Männer: 342 (453), Platz M50: 43 (58)
Swim 00:13:53 Std. - T1 00:02:44 Std. - Cycle 00:35:34 Std. - T2 00:01:35 Std. - Run 00:28:01 Std.

12. Pro Potsdam Schlösserlauf am 07.06.2015 - 10 KM und Halbmarathon

Arno Linne, 10 KM, Zeit: 00:56:03 Std., Platz Männer: 586 (683), Platz M55: 29 (52)
Michael Klein, HM, Zeit: 01:41:16 Std., Platz Männer: 363 (1.183), Platz M50: 36 (167)

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

15. Deutsche Post Marathon Bonn am 19.04.2015 - Halbmarathon

Anne Eckrodt, Zeit: 02:23:19 Std., Platz Frauen: 1.564 (1.843), Platz W45: 245 (280)
Stefan Felten, Zeit: 01:55:16 Std., Platz Männer: 2.462 (4.210), Platz M50: 347(599)
Michael Klein, Zeit: 01:55:17 Std., Platz Männer: 2.465 (4.210), Platz M50: 348 (599)

35. Berlin Halbmarathon am 29.03.2015

Arno Linne, Zeit: 02:10:13 Std., Platz Männer: 11.773 (14.813), Platz M55: 831(1.166)

Silvesterlauf Münster am 31.12.2014 - 5 KM

Carina Silkenbäumer, Zeit: 00:28:45 Std., Platz Frauen: 99 (231), Platz WU14: 2 (2)
Svenja Silkenbäumer, Zeit: 00:30:21 Std., Platz Frauen: 136 (231), Platz WU18: 16 (18)
Uwe Silkenbäumer, Zeit: 00:28:45 Std., Platz Männer: 240 (332), Platz M45: 35 (45)
Uli Schaper, Zeit: 00:26:52 Std., Platz Männer: 202 (332), Platz M30: 24 (33)
Michaela Bücker, Zeit: 00:32:32 Std., Platz Frauen: 178 (231), Platz W45: 20 (31)
Karl-Heinz Bücker, Zeit: 00:28:27 Std., Platz Männer: 234 (332), Platz M55: 21 (36)
Andrea Deiters, Zeit: 00:37:43 Std., Platz Frauen: 225 (231), Platz W45: 30 (31)
Michael Deiters, Zeit: 00:25:59 Std., Platz Männer: 177 (332), Platz M45: 23 (45)
Lisa Jaspers, Zeit: 00:37:44 Std., Platz Frauen: 227 (231), Platz W50: 25 (26)
Petra Lunemann, Zeit: 00:37:44 Std., Platz Frauen: 226 (231), Platz W45: 31 (31)
Katharina Heflik, Zeit: 00:28:49 Std., Platz Frauen: 103 (231), Platz WU18: 12 (18)
Anne Schröder, Zeit: 00:29:47 Std., Platz Frauen: 121 (231), Platz WU18: 14 (18)
Anne Eckrodt, Zeit: 00:30:23 Std., Platz Frauen: 138 (231), Platz W45: 18 (31)
Stefan Felten, Zeit: 00:25:14 Std., Platz Männer: 159 (332), Platz M50: 14 (32)
Monika Heflik, Zeit: 00:30:02 Std., Platz Frauen: 128 (231), Platz W45: 17 (31)
Alexander Heflik, Zeit: 00:26:55 Std., Platz Männer: 203 (332), Platz M50: 19 (32)
Michael Klein, Zeit: 00:21:36 Std., Platz Männer: 70 (332), Platz M50: 4 (32)

25. Mond Advents-Aaseelauf am 30.11.2014 - 5 KM

Alexander Heflik, Zeit: 00:27:23 Std., Platz Gesamt Männer: 138 (176)
Michael Klein, Zeit: 00:27:22 Std., Platz Gesamt Männer: 134 (176)

Berliner Straßenläufe am 28.09.2014 - 10 KM

Michael Klein, Zeit: 00:44:44 Std., Platz Gesamt M+W: 41 (154), Platz M50: 4 (14)

13. Volksbank Münster Marathon / Staffelmaraathon am 14.09.2014

Staffel Team Ronouchi SAMBA, Zeit: 03:50:05 Std., Platz Mixed: 121 von 450
Monika Heflik, Sankar Jeyakathan, Janis Radau, Michaela Bücker

Staffel Team Ronouchi SALSA, Zeit: 03:52:24 Std., Platz Männer: 366 von 649
Arno Linne, Stefan Felten, Uwe Silkenbäumer, Michael Deiters

Staffel Team Ronouchi ZUMBA, Zeit: 04:09:30 Std., Platz Mixed: 292 von 450
Anne Eckrodt, Uli Schaper, Heike Silkenbäumer, Linus Weistropp

Cologne Triathlon am 06.09.2014 - Olympische Distanz - 1,5 KM Swim, 40 KM Cycle, 10 KM Run

Stefan Felten, Zeit: 02:40:19 Std., Platz Gesamt M: 381 (558), Platz M50: 40 (64)
Swim 00:34:22 Std; Cycle 01:05:27 Std; Run 00:56:43 Std; Wechsel 00:03:47 Std

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

8. Brooks-Münster-City-Run am 06.07.2014 in Münster - 10 KM

Alexander Heflik, Zeit: 00:59:52 Std., Platz Gesamt M: 461 (506), Platz M50: 29 (35)
Linus Weistropp, Zeit: 00:49:36 Std., Platz Gesamt M: 277 (506), Platz M30: 52 (80)
Uli Schaper, Zeit: 00:41:13 Std., Platz Gesamt M: 78 (506), Platz M30: 16 (80)
Michael Klein, Zeit: 00:59:54 Std., Platz Gesamt: 462 (506), Platz M50: 30 (35)

29. Hamburg Marathon am 04.05.2014

Michael Klein, Zeit: 03:29:36 Std., Platz Gesamt M: 2492 (10030), Platz M50: 325 (1533)

31. Volks- und Straßenlauf "Rund um den Allwetter-Zoo" am 27.04.2014 in Münster - 5 KM

Alexander Heflik, Zeit: 00:29:03 Std., Platz Gesamt M: 120 (144), Platz M50: 16 (17)
Linus Weistropp, Zeit: 00:23:19 Std., Platz Gesamt M: 64 (144), Platz M30: 5 (8)
Uli Schaper, Zeit: 00:18:30 Std., Platz Gesamt M: 16 (144), Platz M30: 2 (8)
Michael Klein, Zeit: 00:19:49 Std., Platz Gesamt: 25 (144), Platz M50: 4 (17)

14. Marathon / Halbmarathon in Bonn am 06.04.2014 - Halbmarathon

Anne Eckrodt, Zeit: 02:27:32 Std., Platz Gesamt: 1722 (1933), Platz W45: 289 (322)
Stefan Felten, Zeit: 01:58:30 Std., Platz Gesamt: 3067 (4595), Platz M50: 401 (612)

40. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 23.02.2014 - Halbmarathon

Gudrun Henke, Zeit: 01:40:24 Std., Platz Gesamt: 346 (939), Platz W40: 7 (36)
Michael Klein, Zeit: 01:38:35 Std., Platz Gesamt: 306 (939), Platz M50: 43 (143)

Gesamtwertung:

Gudrun Henke, Zeit: 03:34:52 Std., Platz Gesamt: 257 (647), Platz W40: 7 (26)

40. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 09.02.2014 - 15 KM

Monika Heflik, Zeit: 01:31:10 Std., Platz Gesamt: 938 (1000), Platz W45: 36 (40)
Gudrun Henke, Zeit: 01:09:07 Std., Platz Gesamt: 339 (1000), Platz W40: 6 (46)

40. Winterlaufserie des OSC 01 Hamm am 26.01.2014 - 10 KM

Alexander Heflik, Zeit: 00:58:45 Std., Platz Gesamt: 1121 (1211), Platz M50: 149 (154)
Monika Heflik, Zeit: 00:59:37 Std., Platz Gesamt: 1142 (1211), Platz W45: 49 (54)
Gudrun Henke, Zeit: 00:45:21 Std., Platz Gesamt: 479 (1211), Platz W40: 9 (47)

Silvesterlauf in Münster am 31.12.2013

Alexander Heflik 5 KM, Zeit: 00:27:49 Std., Platz Gesamt: 261 (375), Platz M45: 41 (56)
Monika Heflik 5 KM, Zeit: 00:28:58 Std., Platz Gesamt: 105 (227), Platz W45: 16 (35)
Michael Klein 5 KM, Zeit: 00:20:40 Std., Platz Gesamt: 58 (375), Platz M50: 3 (50)
Stefan Felten 5 KM, Zeit: 00:26:02 Std., Platz Gesamt: 216 (375), Platz M50: 25 (50)
Michael Deiters 5 KM, Zeit: 00:27:39 Std., Platz Gesamt: 256 (375), Platz M45: 40 (56)
Carina Silkenbäumer 5 KM, Zeit: 00:29:54 Std., Platz Gesamt: 125 (227), Platz WU14: 5 (6)
Svenja Silkenbäumer 5 KM, Zeit: 00:30:04 Std., Platz Gesamt: 126 (227), Platz WU18: 5 (6)
Uwe Silkenbäumer 5 KM, Zeit: 00:27:59 Std., Platz Gesamt: 266 (375), Platz M45: 42 (56)
Alexander Companie 10 KM, Zeit: 00:53:14 Std., Platz Gesamt: 410 (567), Platz MHK: 50 (64)
Martina Bücken 5 KM, Zeit: 00:26:28 (ohne offizielle Zeitmessung)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Sparkassen Münsterland Giro 2013, 70 KM Rad, am 03.10.2013

Alexander Heflik, Zeit: 02:10:05 Std., Platz Gesamt: 823 (1024), Platz Masters 2: 300 (337)

12. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 09.09.2013

Staffel WN/Team Ronouchi 1, Zeit: 03:45:18 Std., Platz Mixed: 88 von 445
Svenja Silkenbäumer, Uli Schaper, Uwe Silkenbäumer, Tanja Menke

Staffel WN/Team Ronouchi 2, Zeit: 03:50:10 Std., Platz Mixed: 131 von 445
Dominik Friedrich, Alexander Kleff, Alexander Heflik, Michaela Bücken

Staffel WN/Team Ronouchi 3, Zeit: 04:04:06 Std., Platz Mixed: 240 von 445
Anne Eckrodt, Lisa Hoppe, Monika Heflik, Thorsten van Schelve

Staffel WN/Team Ronouchi Pure, Zeit: 03:48:49 Std., Platz Mixed: 119 von 445
Sankar Jeyankathan, Daniel Pohlmeier, Elisabeth Companie, Amir Muratagic

Marathon

Alexander Companie, Zeit: 03:37:10 Std., Platz gesamt Männer: 545 (1.780); Platz M20: 89 (244)

5. Halbmarathon Hiltrup am 18.08.2013

Alexander Companie, Zeit: 01:41:05 Std., Platz gesamt Männer: 67 (247); Platz M: 10 (32)
Michael Klein, Zeit: 01:42:26 Std., Platz gesamt Männer: 73 (247); Platz M50: 2 (32)

1. Half-Ironman 70.3 Berlin am 16.06.2013

1,9 KM Swim / 90 KM Cycle / 21 KM Run

Alexander Heflik, Zeit: 06:55:22 Std., Platz gesamt Männer: 782 (819); Platz M45: 117 (121)
Michael Klein, Zeit: 05:23:49 Std., Platz gesamt Männer: 334 (819); Platz M50: 25 (71)

13. Deutsche Post Marathon / Halbmarathon Bonn am 14.04.2013 - HM

Stefan Felten, Zeit: 01:57:54 Std., Platz gesamt Männer: 2585 (4243); Platz M50: 316 (567)

18. TUJA Straßenlauf in Münster am 16.03.2013 - HM

Michael Klein, Zeit: 01:36:56 Std., Platz gesamt Männer: 39 (152); Platz M50: 7 (22)

39. Winterlaufserie OSC Hamm 2013 - Wertung Serie

Alexander Heflik, Zeit: 04:42:04 Std., Platz gesamt: 431 (464); Platz M45: 102 (102)
Gudrun Henke, Zeit: 03:44:34 Std., Platz gesamt: 237 (464); Platz W40: 4 (15)

39. Winterlaufserie OSC Hamm am 24.02.2013 - HM

Alexander Heflik, Zeit: 02:13:59 Std., Platz M45: 134 (134)
Gudrun Henke, Zeit: 01:46:46 Std., Platz W40: 6 (26)

39. Winterlaufserie OSC Hamm am 10.02.2013 - 15 KM

Alexander Heflik, Zeit: 01:29:33 Std., Platz M45: 171 (171)
Monika Heflik, Zeit: 01:28:44 Std., Platz W45: 26 (36)
Gudrun Henke, Zeit: 01:09:56 Std., Platz W40: 5 (34)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

39. Winterlaufserie OSC Hamm am 27.01.2013 - 10 KM

Alexander Heflik, Zeit: 00:58:33 Std., Platz M45: 153 (161)
Monika Heflik, Zeit: 01:01:02 Std., Platz W45: 29 (42)
Gudrun Henke, Zeit: 00:47:53 Std., Platz W40: 4 (34)

24. Silvesterlauf in Münster am 31.12.2012 - 5 KM

Alexander Heflik, Zeit: 00:26:18 Std., Platz Männer: 198 (313), Platz M45: 32 (44)
Monika Heflik, Zeit: 00:28:19 Std., Platz Frauen: 76 (179), Platz W45: 13 (27)
Valentina Heflik, Zeit: 00:32:17 Std., Platz Frauen: 146 (179), Platz WSC: 2 (4)
Katharina Heflik, Zeit: 00:29:33 Std., Platz Frauen: 108 (179), Platz WSA: 4 (4)
Anne Schröder, Zeit: 00:29:32 Std., Platz Frauen: 107 (179), Platz WSA: 3 (4)
Stephan Heflik, Zeit: 00:31:34 Std., Platz Männer: 291 (313), Platz M60: 5 (6)
Tanja Menke, Zeit: 00:26:27 Std., Platz Frauen: 47 (179), Platz W40: 5 (26)
Ulle Schaper, Zeit: 00:22:14 Std., Platz Männer: 94 (313), Platz M30: 8 (20)
Carina Silkenbäumer, Zeit: 00:32:33 Std., Platz Frauen: 153 (179), Platz WSC: 3 (4)
Uwe Silkenbäumer, Zeit: 00:25:35 Std., Platz Männer: 182 (313), Platz M45: 29 (44)
Michael Klein, Zeit: 00:21:04 Std., Platz Männer: 59 (319), Platz M50: 2 (35)

19. Citylauf Coesfeld am 13.10.2012 - 5 KM

Michael Klein, Zeit: 00:20:33 Std., Platz Gesamt: 84 (492), Platz M50: 3 (21)

11. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 09.09.2012

Staffel Team Ronouchi RUN, Zeit: 04:40:23 Std., Platz Mixed: 378 von 408
Farnoush Vatanparast, Anne Eckrodt, Michaela Bücken, Roman Heflik

Staffel Team Ronouchi MOVE, Zeit: 03:44:46 Std., Platz Männer: 178 von 536
Janis Radau, Bernd Kalze, Uwe Silkenbäumer, Alexander Companie

Staffel Team GO, Zeit: 04:19:47 Std., Platz Mixed (als Mixed gemeldet): 288 von 408
Christine Hellwig, Tanja Menke, Monika Heflik, Svenja Silkenbäumer

5. Sparda-Münster City Triathlon am 08.07.2012

0,5 KM Schwimmen, 20 KM Rad, 5 KM Laufen
Alexander Heflik, Zeit: 01:23:42 Std., Platz Männer: 262 (375), Platz M45: 48 (67)

18. Prag Marathon am 13.05.2012

Michael Klein, Zeit: 03:29:16 Std., Platz Männer: 1.123 (4.716), Platz M50: 92 (428)

32. Halbmarathon in Berlin am 01.04.2012

Arno Linne, Zeit: 02:13:51 Std., Platz Männer: 12.865 (15.123), Platz M50: 1.589 (1.905)

23. Silvesterlauf in Münster am 31.12.2011

Uwe Silkenbäumer 10 KM, Zeit: 00:56:28 Std., Platz Männer: 435 (522), Platz M45: 94 (106)
Monika Heflik 5 KM, Zeit: 00:28:08 Std., Platz Frauen: 83 (175), Platz W45: 14 (28)
Anne Eckrodt 5 KM, Zeit: 00:29:54 Std., Platz Frauen: 118 (175), Platz W40: 19 (29)
Valentina Heflik 5 KM, Zeit: 00:32:16 Std., Platz Frauen: 138 (175), Platz WSC: 3 (3)
Ulle Schaper 5 KM, Zeit: 00:19:51, Std., Platz Männer: 34 (269), Platz M30: 4 (19)

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Alexander Heflik 5 KM, Zeit: 00:32:25 Std., Platz Männer: 244 (269), Platz M45: 39 (45)

Michael Klein 5 KM, Zeit: 00:20:17 Std., Platz Männer: 41 (269), Platz M45: 5 (45)

42. ING New York City Marathon am 06.11.2011

Alexander Heflik, Zeit: 05:17:14 Std., Platz Gesamt: 39.056 (46.795), Männer: 26.076 (29.867), Platz M45: 4.032 (4.535)

5. Sparkasse-Marathon am Bodensee am 02.10.2011

Michael Klein, Zeit: 04:03:20 Std., Platz Männer: 730 (1094), Platz M45: 157 (229)

84. Bertlicher Straßenläufe am 25.09.2011 (15 KM)

Monika Heflik, Zeit: 01:28:27 Std., Platz Gesamt: 62 (90), Platz W45: 3 (8)

Alexander Heflik, Zeit: 01:29:53 Std., Platz Gesamt: 68 (90), Platz M45: 6 (7)

10. Volksbank Münster Marathon / Staffelmaraathon am 11.09.2011

Staffel Team Ronouchi 4ANKOBRA, Zeit: 03:39:24 Std., Platz Männer: 126 von 527
Ulle Schaper (10,5 KM), Michael Klein (11,0 KM), Uwe Silkenbäumer (10,0 KM),
Svenja Silkenbäumer (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi 4FLORES, Zeit: 04:26:38 Std., Platz Frauen: 102 von 144
Anne Eckrodt (10,5 KM), Monika Heflik (11,0 KM), Michaela Bücken (10,0 KM),
Sigrid Klein (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi 4HAITI, Zeit: 04:10:29 Std., Platz Männer: 425 von 527
Roman Heflik (10,5 KM), Alexander Company (11,0 KM), Alexander Heflik (10,0 KM),
Alexander Heflik (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi 4MANILA, Zeit: 04:15:05 Std., Platz Mixed: 232 von 344
Farnoush Vatanparast (10,5 KM), Julian Assadpour (11,0 KM), Sabrina Lohren (10,0 KM),
Wolfgang Pissarsky (10,7 KM)

Triathlon / Olympische Distanz in Hamburg am 17. Juli 2011

1,5 KM Schwimmen, 40 KM Rad, 10 KM Laufen

Stefan Felten, Zeit: 02:58:02 Std., Platz Männer: 1.805 (2.712), Platz AK MSEN3: 136 (233)

10. Deutsche Post Marathon Bonn (Halbmarathon) am 10. April 2011

Anne Eckrodt, Zeit: 02:14:52 Std., Platz Frauen: 1.159 (1.612), Platz W40: 223 (301)

Monika Heflik, Zeit: 02:09:30 Std., Platz Frauen: 972 (1.612), Platz W45: 176 (286)

Stefan Felten, Zeit: 02:02:15 Std., Platz Männer: 2.937 (3.981), Platz M50: 301 (460)

Alexander Heflik, Zeit: 02:09:08 Std., Platz Männer: 3.364 (3.981), Platz M45: 720 (826)

31. Vattenfall Berlin Halbmarathon am 3. April 2011

Alexander Company, Zeit: 02:48:50 Std., Platz Männer: 13.637 (13.872), Platz MHK: 1.865 (1.887)

Michael Company, Zeit: 02:00:20 Std., Platz Männer: 7.114 (13.872), Platz M30: 964 (1.682)

Sigrid Klein, Zeit: 02:30:47 Std., Platz Frauen: 5.003 (6.364), Platz W50: 550 (742)

Michael Klein, Zeit: 02:30:46 Std., Platz Männer: 12.760 (13.872), Platz M45: 2.502 (2.669)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

22. Silvesterlauf in Münster am 31.12.2010

Sigrid Klein (5KM), Zeit: 00:31:50 Std., Platz Frauen: 50 (74), Platz W50: 6 (8)
Alexander Heflik (5KM), Zeit: 00:28:21 Std., Platz Männer: 145 (184), Platz M45: 17 (22)
Michael Klein (5KM), Zeit: 00:31:51 Std., Platz Männer: 164 (184), Platz M45: 21 (22)

25. München Marathon / Halbmarathon am 10.10.2010

Michael Companie (HM), Zeit: 02:01:09 Std., Platz Männer: 2259 (3162), Platz MH: 391 (507)
Michael Klein (HM), Zeit: 02:01:12 Std., Platz Männer: 2261 (3162)

9. Volksbank Münster Marathon / Staffelmaraathon am 12.09.2010

Staffel Team Ronouchi ALICE, Zeit: 04:01:07 Std., Platz Männer: 349 von 499
Michael Companie (10,5 KM), Michael Klein j. (11,0 KM), Alexander Companie (10,0 KM),
Andre Blanke (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi FAST & FURIOUS, Zeit: 02:52:08 Std., Platz Männer: 6 von 499
Jens Radstaak (10,5 KM), Uli Schaper (11,0 KM), Michael Klein s. (10,0 KM),
Timo Egbers (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi JOYCE, Zeit: 04:21:09 Std., Platz Frauen: 91 von 131
Anne Eckrodt (10,5 KM), Marion Ibrahim (11,0 KM), Sabine Hering (10,0 KM),
Monika Heflik (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi LEO, Zeit: 03:58:55 Std., Platz Männer: 327 von 499
Markus Heflik (10,5 KM), Stevie Heflik (11,0 KM), Roman Heflik (10,0 KM),
Markus Kredtke (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi SUMAR, Zeit: 03:30:27 Std., Platz Mixed: 15 von 334
Barbara Backensfeld (10,5 KM), Martina Bleidissel (Doris Höwer) (11,0 KM),
Alexander Heflik (10,0 KM), Stefan Felten (10,7 KM)

1. Challenge Walchsee-Kaiserwinkl, Halbdistanz-Triathlon am 05.09.2010

1,9KM Schwimmen, 90KM Rad, 21KM Laufen
Alexander Heflik, Zeit: 06:51:03 Std., Platz Männer: 615 (629), Platz TM 45-49: 95 (101)
Uli Schaper, Zeit: 05:33:01 Std., Platz Männer: 366 (629), Platz TM 24-29: 51 (71)
Michael Klein, Zeit: 05:21:19 Std., Platz Männer: 287 (629), Platz TM 45-49: 34 (101)

2. Hiltruper Halbmarathon am 22. August 2010

Monika Heflik, Zeit: 02:12:48 Std., Platz Frauen: 58 (77), Platz W45: 17 (21)
Alexander Heflik, Zeit: 02:13:36 Std., Platz Männer: 227 (254), Platz M45: 54 (59)

3. Sparda-Münster-City-Triathlon am 18.07.2010

1,5 KM Schwimmen, 40 KM Rad, 10 KM Laufen
Stefan Felten, Zeit: 02:42:54 Std., Platz Männer: 225 (272), Platz M45: 47 (58)
Alexander Heflik, Zeit: 02:57:53 Std., Platz Männer: 265 (272), Platz M45: 57 (58)

20. Regensburg Halbmarathon am 16.05.2010

Sigrid Klein, Zeit: 02:25:24 Std., Platz Frauen: 649 (717), Platz W50: 39 (42)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

6. RheinEnergie Halbmarathon in Bonn am 20.04.2010

Anne Eckrodt, Zeit: 02:26:31 Std., Platz Frauen: 1342 (1554), Platz W40: 266 (303)
Monika Heflik, Zeit: 02:16:26 Std., Platz Frauen: 1080 (1554), Platz W45: 171 (245)
Stefan Felten, Zeit: 02:02:14 Std., Platz Männer: 2776 (3990), Platz M45: 547 (769)
Alexander Heflik, Zeit: 02:11:52 Std., Platz Männer: 3353 (3990), Platz M45: 667 (769)

24. Forstenrieder Volkslauf in München am 21.03.2010

Bella Collins (10KM), Zeit: 00:58:31 Std., Platz Frauen: 83 (171), Platz W50: 5 (8)

21. Silvesterlauf in Münster am 31.12.2009

Anne Eckrodt (5KM), Zeit: 00:30:39 Std., Platz Frauen: 93 (141), Platz W40: 12 (26)
Andrea Deiters (5KM), Zeit: 00:37:37 Std., Platz Frauen: 140 (141), Platz W40: 25 (26)
Michaela Bücken (5KM), Zeit: 00:30:16 Std., Platz Frauen: 86 (141), Platz W40: 10 (26)
Monika Heflik (5KM), Zeit: 00:28:13 Std., Platz Frauen: 60 (141), Platz W40: 8 (26)
Sigrid Klein (5KM), Zeit: 00:31:09 Std., Platz Frauen: 100 (141), Platz W50: 6 (10)
Stefan Felten (10KM), Zeit: 00:56:15 Std., Platz Männer: 414 (519), Platz M45: 68 (90)
Alexander Heflik (10KM), Zeit: 00:55:01 Std., Platz Männer: 382 (519), Platz M45: 65 (90)
Michael Klein (10KM), Zeit: 00:55:01 Std., Platz Männer: 381 (519), Platz M45: 64 (90)

5. Haarathon in Haar bei München am 27.09.2009

Bella Collins (10,25KM), Zeit: 00:55:47 Std., Platz Frauen: 20 (163), Platz W50: 3 (14)
Sigrid Klein (10,25KM), Zeit: 01:06:41 Std., Platz Frauen: 100 (163), Platz W50: 7 (14)

8. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 13.09.2009

Staffel Team Ronouchi ADRENALINE, Zeit: 04:25:06 Std., Platz Frauen: 97 von 125
Anne Eckrodt (10,5 KM), Monika Heflik (11,0 KM), Marion Ibrahim (10,0 KM),
Sigrid Klein (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi GHOST, Zeit: 03:40:41 Std., Platz Männer: 192 von 429
Markus Kredtke (10,5 KM), Albert Lang (11,0 KM), Uwe Zylka (10,0 KM), Katrin Zylka (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi RACER, Zeit: 04:12:28 Std., Platz Männer: 399 von 429
Uwe Silkenbäumer (10,5 KM), Silke Dütz (11,0 KM), André Blanke (10,0 KM),
Jockel Dütz (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi TRANCE, Zeit 04:06:35 Std., Platz Männer: 380 von 429
Stevie Heflik (10,5 KM), Stefan Felten (11,0 KM), Alexander Companie (10,0 KM),
Michael Companie (10,7 KM)

2. Sparda-Münster City Triathlon am 21.06.2009

1,5KM Schwimmen, 40KM Rad, 10KM Laufen
Alexander Heflik, Zeit: 02:49:27 Std., (Schwimmen 00:41:18, Rad 01:10:45, Laufen 00:53:05 Std.),
Platz Männer: 271 (284), Platz M45: 64 (70)

23. Forstenrieder Volkslauf in München am 29.03.2009

Bella Collins (10KM), Zeit: 01:00:49 Std., Platz Gesamt: 402 (497), Platz W50: 9 (11)

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Rudi Brunner (HM), Zeit: 02:22:39 Std., Platz Gesamt: 538 (549), Platz M50: 54 (55)
Michael Klein (HM), Zeit: 02:22:39 Std., Platz Gesamt: 537 (549), Platz M45: 82 (85)

25. Silvesterlauf in München am 31.12.2008

Bella Collins (10KM), Zeit: 00:57:33 Std., Platz Frauen: 401 (763), Platz W50: 28 (60)

20. Silvesterlauf in Münster am 31.12.2008

Katharina Heflik (5KM), Zeit: 00:28:58 Std., Platz Frauen: 94 (186), Platz WSC: 5 (9)
Johanna Bückler (5KM), Zeit: 00:29:00 Std., Platz Frauen: 96 (186), Platz WSC: 6 (9)
Monika Heflik (10KM), Zeit: 01:00:26 Std., Platz Frauen: 168 (232), Platz W40: 48 (62)
Anne Eckrodt (10KM), Zeit: 01:00:28 Std., Platz Frauen: 169 (232), Platz W35: 31 (38)
Alexander Heflik (10KM), Zeit: 00:56:21 Std., Platz Männer: 556 (692), Platz M40: 143 (167)

34. Oelder Nikolauslauf am 30.11.2008

Valentina Heflik (3KM), Zeit: 00:19:10 Std., Platz: 110, Platz: 5 AK W7
Katharina Heflik (3KM), Zeit: 00:16:09 Std., Platz: 86, Platz: 7 AK W10
Johanna Bückler (3KM), Zeit: 00:16:10 Std., Platz: 87, Platz: 8 AK W10
Alexander Heflik (3KM), Zeit: 00:19:10 Std., Platz: 111, Platz: 4 AK M40

20. Westerwinkellauf des SV Herbern am 08.11.2008

Valentina Heflik (1,3KM), Zeit: 00:06:30 Std., Platz: 3 Jahrgang 2002 (Schülerlauf 1)
Katharina Heflik (1,3KM), Zeit: 00:06:14 Std., Platz: 4 Jahrgang 1998 (Schülerlauf 3)
Johanna Bückler (1,3KM), Zeit: 00:06:14 Std., Platz: 4 Jahrgang 1998 (Schülerlauf 3)

27. Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon am 26.10.2008

Michael Klein, Zeit: 02:59:57 Std., Platz M: 559 (7826), Platz M45: 84 (1475)

23. München Marathon / Staffelmarahton am 12. 10.2008

Staffel Team Ronouchi, Zeit: 03:39:56 Std., Platz Mixed: 34 von 140, Platz Gesamt: 69 (208)
Bella Collins (5,5 KM), Michael Klein (11,0 KM), Michael Klein (10,0 KM),
Sigrid Klein (8,0 KM), Marion Ibrahim (7,7 KM)

4. Haarathon in Haar bei München am 28.09.2008

Sigrid Klein (10,25 KM), Zeit netto: 01:08:18 Std., Platz Gesamt: 238 von 313, Platz W50: 11 (17)
Michael Klein (HM), Zeit netto: 01:24:00 Std., Platz Gesamt: 6 von 270, Platz M40: 2 (96)

7. Volksbank Münster Marathon / Staffelmarahton am 14.09.2008

Staffel Team Ronouchi WHITE, Zeit: 03:54:04 Std., Platz Männer: 240 von 341
Alexander Comanie (10,5 KM), Gregor Steiner (11,0 KM), Joe Dütz (10,0 KM),
Chrissi Kauffmann (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi RED, Zeit: 04:28:59 Std., Platz Frauen: 109 von 122
Monika Heflik (10,5 KM), Anne Eckrodt (11,0 KM), Barbara Backensfeld (10,0 KM),
Sigrid Klein (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi BLUE, Zeit: 03:56:09 Std., Platz Männer: 252 von 341

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Corinna Heflik (10,5 KM), Markus Heflik (11,0 KM), Roman Heflik (10,0 KM),
Stevie Heflik (10,7 KM)

3. ING-Europe Marathon (Halbmarathon) in Luxemburg am 03.05.2008

Alexander Heflik, HM, Zeit: 02:10:43 Std. (brutto), Platz: 2422, Platz M45: 237
Michael Klein, HM, Zeit: 02:10:45 Std. (brutto), Platz: 2422, Platz M45: 237

10. Nordkirchener Dorf- und Schlosslauf in Nordkirchen am 30.04.2008

Valentina Heflik (0,8KM), Zeit: 00:04:08 Std., Platz: 59, Platz JG2001: 7 (13)
Katharina Heflik (1,6KM), Zeit: 00:07:47 Std., Platz: 24, Platz W10: 24
Johanna Bücken (1,6KM), Zeit: 00:07:48 Std., Platz: 25, Platz W10: 25

19. Int. Silvesterlauf Münster (5KM, 10KM) am 31.12.2007

Monika Heflik, 5KM, Zeit: 00:29:18 Std., Platz: 117 (211), Platz W40: 18 (30)
Alexander Heflik, 10KM, Zeit: 00:54:20 Std., Platz: 495 (636), Platz M40: 113 (133)

22. München Marathon am 14.10.2007

Michael Klein, Zeit: 03:03:06 Std., Platz: 395, Platz M45: 52

6. Volksbank Münster Marathon am 09.09.2007

Alexander Heflik (42,195 KM), Zeit: 04:56:15 Std., Platz: 2488, Platz M40: 669

Staffel Team Ronouchi Khalid, Zeit: 03:46:57 Std., Platz: 196, Männer Platz: 144
Markus Heflik (10,5 KM), Christopher Kauffmann (11,0 KM), Jockel Dütz (10,0 KM),
Uwe Silkenbäumer (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi Rono, Zeit: 04:04:47 Std., Platz: 379, Mixed Platz: 115
Monika Heflik (10,5 KM), Michael Klein (11 KM), Stephan Heflik (10,0 KM),
Sigrid Klein (10,7 KM), Escort Runner Alexander Companie

2. Sparkasse Halbmarathon Dortmund am 11.08.2007

Sigrid Klein (10 KM), Zeit: 01:10:46 Std., Platz: 47, Platz W45: 14
Michael Klein (HM), Zeit: 01:25:58 Std., Platz: 12, Platz M45: 2

2. Holzkirchner Marktlauf (6,6KM; 100 Hm) am 21.07.2007

Sigrid Klein, Zeit: 00:46:49 Std., Platz: 5 (W 40)
Michael Klein, Zeit: 00:46:49 Std., Platz: 12 (M 40)

1. Brooks-City-Run Münster (10KM) am 01.07.2007

Alexander Heflik, Zeit: 00:55:15 Std., Platz 553, Platz M40: 97

24. Blomberglauf Bad Tölz (4,6KM; 490 Hm) am 23.06.2007

Michael Klein, Zeit: 00:30:50 Std., Platz: 29 (Herren 40 AK II)

23. Sparkassen Vituslauf Everswinkel (10KM) am 16.06.2007

Alexander Heflik, Zeit: 00:52:53 Std., Platz: 50

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

34. Internationaler Kamener Volkslauf / TVG Kaiserau (10KM) am 01.05.2007

Alexander Heflik, Zeit: 00:54:34 Std., Platz: 166, Platz AK40: 22

6. Active-Sportshop-Firmenlauf (5 KM) am 10.03.2007

Alexander Heflik, Zeit: 00:25:53 Std., Platz: 302

12. LSF-Straßenlauf Münster (5 KM) am 10.03.2007

Monika Heflik, Zeit: 00:30:02 Std., Platz: 38

Silke Dütz, Zeit: 00:30:29 Std., Platz: 40

Joachim Dütz, Zeit: 00:30:29 Std., Platz: 114

1. Strongmanrun Münster/Lützowkaserne am 04.02.2007

Alexander Heflik, Zeit: 01:43:00 Std., Platz: 1390

18. Int. Silvesterlauf Münster (10KM) am 31.12.2006

Michael Klein, Zeit: 00:57:17 Std., Platz: 532

Alexander Heflik, Zeit: 00:57:18 Std., Platz: 533

25. Messe-Frankfurt Marathon am 29.10.2006

Alexander Heflik, Zeit: 05:13:48 Std., Platz: 7355

5. Volksbank-Münster Marathon am 10.09.2006

Michael Klein, Zeit: 03:09:42 Std., Platz: 140

5. Rhein-Ruhr-Halbmarathon in Duisburg am 30.04.2006

Michael Klein, Zeit: 01:59:26 Std., Platz: 1381

Alexander Heflik, Zeit: 01:59:26 Std., Platz: 1382

1. Kalterer See Halbmarathon am 09.04.2006

Michael Klein, Zeit: 01:29:58 Std., Platz: 156

17. Int. Silvesterlauf Münster (10 KM) am 31.12.2005

Sabri Ibrahim, Zeit: 00:47:04 Std., Platz: 185

Alexander Heflik, Zeit: 00:53:47 Std., Platz: 363

2. Ahlener Winter-Citylauf (10 KM) am 09.12.2005

Michael Klein, Zeit: 00:40:26 Std., Platz: 59

Alexander Heflik, Zeit: 00:53:57 Std., Platz: 256

66. Bertlicher Straßenläufe am 25.09.2005 (Halbmarathon)

Alexander Heflik, Zeit: 02:01:54 Std., Platz: 189

4. Volksbank-Münster Marathon am 11.09.2005

Michael Klein, Zeit: 03:17:04 Std., Platz: 315

Sabri Ibrahim, Zeit: 03:50:04 Std., Platz: 1274

1. Kirchhellener Abendlauf (10 KM) am 17.06.2005

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 03.10.2019

Sabri Ibrahim, Zeit: 00:46:41 Std., Platz: 94

3. Karstadt Ruhrmarathon in Essen am 17.04.2005

Michael Klein, Zeit: 03:22:58 Std., Platz: 398

Alexander Heflik, Zeit: 04:53:28 Std., Platz: 3800

Wettkampfzeiten und KM Fundrunner

Rangliste Staffellaufzeiten

Teilnehmer Staffeln



Team	Runner	Distance (KM)	Time	Start	End	
MAMA NORA	Uwe 1	11,0 KM	0:05:53	9:10 Uhr	42,2 KM	
	Thorsten 2	11,0 KM	0:05:53			
MBWA	Martin 2	11,0 KM	0:05:45	9:10 Uhr	42,2 KM	
	Monika 3	10,0 KM	0:04:53			
MÜNSTER	Anne 1	10,5 KM	0:06:29	9:10 Uhr	42,2 KM	
	Thorsten 2	11,0 KM	0:04:29			
B) Laufzeiten pro Abschnitt (Werte in Stunden)						
Team	Wechsel	Runner	Distance (KM)	Time	Start	End
ARUSHA	0:15:08	Kathi 1	10,5 KM	1:02:00	10,7 KM	4:46:08
		Kathrin 2	11,0 KM	1:03:00	10,7 KM	4:46:08
MAMA NORA	0:01:56	Daniela 1	10,5 KM	1:26:00	10,7 KM	4:50:56
		Michael 2	11,0 KM	1:03:00	10,7 KM	4:50:56
MBWA	0:00:37	Uwe 1	10,5 KM	1:04:11	10,7 KM	4:50:56
		Thorsten 2	11,0 KM	1:04:44	10,7 KM	4:50:56
MÜNSTER	0:01:35	Anne 1	10,5 KM	1:08:00	10,7 KM	4:50:56
		Martin 2	11,0 KM	1:08:00	10,7 KM	4:50:56
ALEXANDER	Zeit pro KM - Abschnitt	10,0 KM	0:06:28	8,9 KM	12,2 KM	4:46:08
		10,0 KM	0:06:29	11,1 KM	12,2 KM	4:46:08
ALEXANDER	Zwischenzeiten	10,0 KM	0:06:28	21,1 KM	42,2 KM	4:46:08
		10,0 KM	0:06:29	21,1 KM	42,2 KM	4:46:08
ALEXANDER	Zwischenzeiten	10,0 KM	0:06:28	30,0 KM	42,2 KM	4:46:08
		10,0 KM	0:06:29	30,0 KM	42,2 KM	4:46:08
ALEXANDER	Zwischenzeiten	10,0 KM	0:06:28	3:13:25	4:37:42	4:46:08
		10,0 KM	0:06:29	3:13:25	4:37:42	4:46:08
C) Platzierungen						
ARUSHA	4:46:08	Platz Mixed:	523 von 535			
MAMA NORA	4:50:56	Platz Mixed:	527 von 535			
MBWA	4:06:25	Platz Männer:	608 von 747			
MÜNSTER	3:48:41	Platz Mixed:	112 von 535			

Team Ronouchi Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005

Stand: 30.09.2019

Zeiten ggf. auf volle Minuten aufgerundet; KM für Laufen, Radfahren, Schwimmen

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Tage-Std-Min-Sek gesamt
Heflik, Alexander	1.	1.	1.659,2	05Tage-15Std-26Min-46Sek
Klein, Michael	2.	2.	1.628,0	05Tage-02Std-44Min-30Sek
Heflik, Monika	3.	4.	366,5	01Tage-13Std-13Min-46Sek
Felten, Stefan	4.	3.	435,0	01Tage-04Std-02Min-34Sek
Eckrodt, Anne	5.	5.	228,5	01Tage-00Std-31Min-55Sek
Klein, Sigrid	6.	6.	213,0	01Tage-00Std-27Min-51Sek
Silkenbäumer, Uwe	7.	8.	180,2	00Tage-16Std-45Min-21Sek
Companie, Alexander	8.	9.	158,0	00Tage-15Std-13Min-19Sek
Heflik, Stephan	9.	12.	132,9	00Tage-14Std-12Min-54Sek
Schaper, Uli	10.	7.	198,0	00Tage-11Std-42Min-51Sek
Henke, Gudrun	11.	11.	148,0	00Tage-11Std-40Min-07Sek
Heflik, Katharina	12.	13.	99,6	00Tage-10Std-01Min-14Sek
Van Schelve, Thorsten	13.	14.	95,5	00Tage-09Std-25Min-45Sek
Deiters, Michael	14.	15.	75,7	00Tage-06Std-53Min-12Sek
Bücker, Michaela	15.	21.	62,0	00Tage-06Std-42Min-11Sek
Weisstrop, Linus	16.	10.	156,0	00Tage-06Std-28Min-02Sek
Hilff, Johanna	17.	18.	66,5	00Tage-06Std-21Min-48Sek
Linne, Arno	18.	19.	64,0	00Tage-06Std-20Min-07Sek
Companie, Michael	19.	20.	64,0	00Tage-06Std-09Min-29Sek
Maibaum-van Schelve, Martina	20.	24.	53,0	00Tage-05Std-39Min-48Sek
Hempel, Sabri	21.	22.	62,0	00Tage-05Std-23Min-49Sek
Silkenbäumer, Svenja	22.	27.	43,0	00Tage-04Std-44Min-25Sek
Collins, Bella	23.	25.	47,0	00Tage-04Std-27Min-40Sek
Henke, Lukas	24.	26.	46,0	00Tage-03Std-39Min-11Sek
Heflik, Roman	25.	29.	42,0	00Tage-03Std-29Min-00Sek
Dütz, Joachim	26.	30.	36,0	00Tage-03Std-28Min-29Sek
Frantzen, Martin	27.	28.	42,5	00Tage-03Std-24Min-08Sek
Silkenbäumer, Carina	28.	33.	30,7	00Tage-03Std-21Min-53Sek
Bunner, Rudi	29.	35.	27,0	00Tage-03Std-15Min-16Sek
Heflik, Markus	30.	31.	33,0	00Tage-03Std-02Min-00Sek
Ibrahim, Marion	31.	34.	29,0	00Tage-02Std-52Min-00Sek
Vatanparast, Farnoush	32.	38.	22,0	00Tage-02Std-48Min-00Sek
Jeyakanthan, Gowrisankar	33.	32.	33,0	00Tage-02Std-45Min-00Sek
Silkenbäumer, Heike	34.	46.	21,0	00Tage-02Std-32Min-00Sek
Sandfort, Markus	35.	16.	70,0	00Tage-02Std-30Min-37Sek
Menke, Tanja	36.	36.	27,0	00Tage-02Std-30Min-27Sek
Vogel, Kathrin	37.	39.	22,0	00Tage-02Std-11Min-00Sek
Rayen-Schilling, Doerthe	38.	50.	20,0	00Tage-02Std-10Min-06Sek
Heflik, Valentina	39.	47.	21,0	00Tage-02Std-06Min-46Sek
Lömke, Matthias	40.	17.	70,0	00Tage-02Std-06Min-34Sek
Blanke, Andre	41.	48.	21,0	00Tage-02Std-01Min-00Sek
Kauffmann, Christopher	42.	40.	22,0	00Tage-02Std-00Min-00Sek
Radau, Janis	43.	37.	26,0	00Tage-01Std-58Min-58Sek
Almering, Christiane	44.	45.	21,5	00Tage-01Std-55Min-40Sek
Bücker, Johanna	45.	41.	22,0	00Tage-01Std-54Min-26Sek
Deiters, Andrea	46.	53.	15,0	00Tage-01Std-52Min-35Sek
Schilling, Gregor	47.	43.	21,7	00Tage-01Std-47Min-13Sek
Kredtke, Markus	48.	42.	22,0	00Tage-01Std-46Min-00Sek
Dütz, Silke	49.	51.	16,0	00Tage-01Std-44Min-29Sek

Team Ronouchi Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005

Stand: 30.09.2019

Zeiten ggf. auf volle Minuten aufgerundet; KM für Laufen, Radfahren, Schwimmen

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Tage-Std-Min-Sek gesamt
Krug, Christoph	50.	44.	21,7	00Tage-01Std-42Min-10Sek
Backensfeld, Barbara	51.	49.	21,0	00Tage-01Std-42Min-00Sek
Drop, Barbara	52.	52.	15,7	00Tage-01Std-35Min-01Sek
Lömke, Andreas	53.	23.	60,0	00Tage-01Std-33Min-14Sek
Bücker, Karl-Heinz	54.	54.	15,0	00Tage-01Std-32Min-16Sek
Schröder, Anne	55.	55.	15,0	00Tage-01Std-27Min-03Sek
Jevric, Daniela	56.	80.	10,5	00Tage-01Std-26Min-00Sek
Klein, Michael j.	57.	56.	11,0	00Tage-01Std-12Min-00Sek
Rieger, Horst	58.	84.	10,0	00Tage-01Std-10Min-32Sek
Squillace, Leo	59.	85.	10,0	00Tage-01Std-10Min-32Sek
Mönter, Martin	60.	57.	11,0	00Tage-01Std-10Min-00Sek
Hering, Sabine	61.	86.	10,0	00Tage-01Std-10Min-00Sek
Lankowsky, Stefanie	62.	58.	11,0	00Tage-01Std-08Min-00Sek
Kamender-Okal, Veronica	63.	81.	10,5	00Tage-01Std-07Min-35Sek
Companie, Elisabeth	64.	87.	10,0	00Tage-01Std-07Min-00Sek
Konerding, Karolin	65.	79.	10,7	00Tage-01Std-06Min-19Sek
Kampert, Hildegard	66.	88.	10,0	00Tage-01Std-06Min-00Sek
Mönter, Elke	67.	89.	10,0	00Tage-01Std-05Min-00Sek
Heflik, Corinna	68.	59.	11,0	00Tage-01Std-03Min-00Sek
Schreinemacher, Michael	69.	78.	10,7	00Tage-01Std-02Min-20Sek
Boekhoff, Andreas	70.	60.	11,0	00Tage-01Std-00Min-00Sek
Pissarsky, Wolfgang	71.	61.	11,0	00Tage-01Std-00Min-00Sek
Zylka, Katrin	72.	62.	11,0	00Tage-00Std-59Min-00Sek
Lohren, Sabrina	73.	90.	10,0	00Tage-00Std-59Min-00Sek
Kalze, Bernd	74.	63.	11,0	00Tage-00Std-58Min-00Sek
Hoppe, Lisa	75.	64.	11,0	00Tage-00Std-57Min-00Sek
Bultmann, Laura	76.	91.	10,0	00Tage-00Std-57Min-00Sek
Steiner, Gregor	77.	65.	11,0	00Tage-00Std-56Min-00Sek
Hellwig, Christine	78.	66.	11,0	00Tage-00Std-55Min-00Sek
Becker, Laura	79.	67.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Lang, Albert	80.	68.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Muratagic, Amir	81.	69.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Pohlmeyer, Daniel	82.	70.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Schmidt, Arend	83.	92.	10,0	00Tage-00Std-53Min-36Sek
Assadpour, Julian	84.	71.	11,0	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Kleff, Alexander	85.	72.	11,0	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Zylka, Uwe	86.	93.	10,0	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Lohmann, Christiane	87.	77.	11,0	00Tage-00Std-52Min-25Sek
Höwer, Doris	88.	73.	11,0	00Tage-00Std-50Min-00Sek
Friedrich, Dominik	89.	74.	11,0	00Tage-00Std-49Min-00Sek
Owen, Anna	90.	83.	10,5	00Tage-00Std-48Min-00Sek
Egbers, Timo	91.	75.	11,0	00Tage-00Std-46Min-00Sek
Radstaak, Jens	92.	76.	11,0	00Tage-00Std-42Min-00Sek
Felten, Katrin	93.	96.	5,0	00Tage-00Std-42Min-00Sek
Hug, Marc	94.	82.	10,5	00Tage-00Std-39Min-12Sek
Möllers, Denis	95.	94.	10,0	00Tage-00Std-39Min-00Sek
Kahlenberg, Fabian	96.	95.	10,0	00Tage-00Std-39Min-00Sek
Jaspers, Lisa	97.	97.	5,0	00Tage-00Std-37Min-44Sek
Lunemann, Petra	98.	98.	5,0	00Tage-00Std-37Min-44Sek

Team Ronouchi Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005

Stand: 30.09.2019

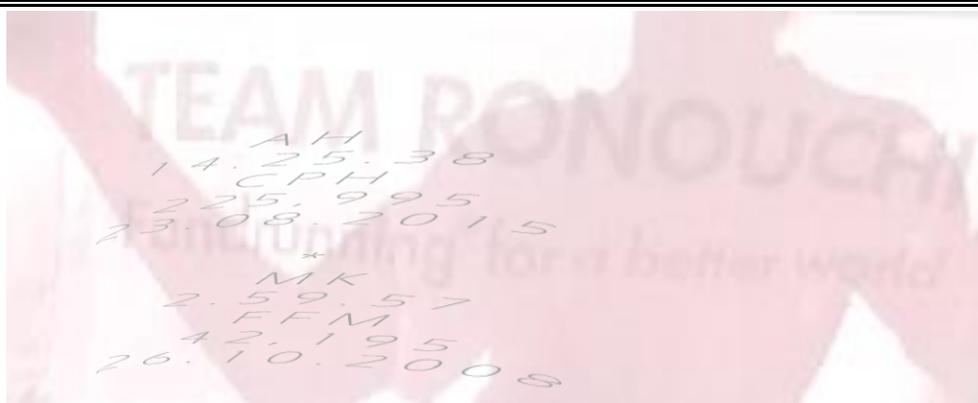
Zeiten ggf. auf volle Minuten aufgerundet; KM für Laufen, Radfahren, Schwimmen

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Tage-Std-Min-Sek gesamt
Chiaravalotti, Leo	99.	99.	5,0	00Tage-00Std-35Min-03Sek
Möhring, Jutta	100.	100.	5,0	00Tage-00Std-33Min-50Sek
Grander, Leonie	101.	101.	5,0	00Tage-00Std-32Min-42Sek
Coughlin, Michael	102.	102.	5,0	00Tage-00Std-30Min-58Sek
Gorißen, Wolfgang	103.	103.	5,0	00Tage-00Std-30Min-14Sek
Lux, Astrid	104.	104.	5,0	00Tage-00Std-29Min-27Sek
Pieper, Frederike	105.	105.	5,0	00Tage-00Std-28Min-54Sek
Schnepper, David	106.	106.	5,0	00Tage-00Std-27Min-44Sek
Haverkamp, Lea	107.	107.	5,0	00Tage-00Std-27Min-13Sek
Schröder, Andreas	108.	108.	5,0	00Tage-00Std-26Min-45Sek
Bücker, Martina	109.	109.	5,0	00Tage-00Std-26Min-28Sek
Giesen, Heinz	110.	110.	5,0	00Tage-00Std-23Min-43Sek
L. Cordula	111.	111.	3,0	00Tage-00Std-22Min-35Sek
			7.666,8	26Tage-18Std-15Min-31Sek

Anzahl Einzelstarts

542

Gesamt 2005			239,0	00Tage-21Std-27Min-23Sek
Gesamt 2006			167,0	00Tage-15Std-46Min-55Sek
Gesamt 2007			295,0	01Tage-04Std-20Min-46Sek
Gesamt 2008			361,0	01Tage-08Std-36Min-49Sek
Gesamt 2009			353,0	01Tage-08Std-20Min-13Sek
Gesamt 2010			872,0	02Tage-16Std-51Min-55Sek
Gesamt 2011			546,0	02Tage-05Std-55Min-42Sek
Gesamt 2012			280,0	01Tage-01Std-14Min-48Sek
Gesamt 2013			696,0	02Tage-06Std-17Min-55Sek
Gesamt 2014			523,0	01Tage-21Std-11Min-54Sek
Gesamt 2015			809,5	02Tage-09Std-06Min-58Sek
Gesamt 2016			897,0	02Tage-15Std-23Min-08Sek
Gesamt 2017			611,8	02Tage-11Std-22Min-02Sek
Gesamt 2018			696,3	02Tage-12Std-21Min-38Sek
Gesamt 2019			320,2	01Tage-03Std-57Min-25Sek
			7.666,8	26Tage-18Std-15Min-31Sek



Team Ronouchi - Rangliste Staffelteams Marathon seit 2007

Stand: 30.09.2019

Rang	Team	Datum	Ort	Zeit in Std.	1. Etappe	2. Etappe	3. Etappe	4. Etappe / 5. Etappe
1.	Team MAMA NORA	10.09.2017	Münster	4:50:56	Daniela Jevric	Michael Deiters	Heike Silkenbäumer	Barbara Drop
2.	Team ARUSHA	10.09.2017	Münster	4:46:08	Katharina Heflik	Kathrin Vogel	Stevie Heflik	Carina Silkenbäumer
3.	Team RUN	09.09.2012	Münster	4:40:23	Farnoush Vatanparast	Anne Eckrodt	Michaela Bücker	Roman Heflik
4.	Team RED	14.09.2008	Münster	4:28:59	Monika Heflik	Anne Eckrodt	Barbara Backensfeld	Sigrid Klein
5.	Team 4FLORES	11.09.2011	Münster	4:26:38	Anne Eckrodt	Monika Heflik	Michaela Bücker	Sigrid Klein
6.	Team ADRENALINE	13.09.2009	Münster	4:25:06	Anne Eckrodt	Monika Heflik	Marion Ibrahim	Sigrid Klein
7.	Team B	12.09.2010	Münster	4:23:00	Stefanie Lankowsky	Andreas Boekhoff	Elke Mönter	Martin Mönter
8.	Team TaskForce	09.09.2018	Münster	4:21:50	Christiane Almering	Uli Schaper	Stephan Heflik	Uwe Silkenbäumer
9.	Team JOYCE	12.09.2010	Münster	4:21:09	Anne Eckrodt	Marion Ibrahim	Sabine Hering	Monika Heflik
10.	Team GO	09.09.2012	Münster	4:19:47	Christine Hellwig	Tanja Menke	Monika Heflik	Svenja Silkenbäumer
11.	Team QualiFighting	09.09.2018	Münster	4:15:26	Thorsten van Schelve	Michael Klein	Michael Klein	Sigrid Klein
12.	Team 4MANILA	11.09.2011	Münster	4:15:05	Farnoush Vatanparast	Julian Assadpour	Sabrina Lohren	Wolfgang Pissarsky
13.	Team RACER	13.09.2009	Münster	4:12:28	Uwe Silkenbäumer	Silke Dütz	André Blanke	Joe Dütz
14.	Team VIN	11.09.2016	Münster	4:12:21	Martina Maibaum-v. Sch.	Christiane Almering	Laura Bultmann	Kathrin Vogel
15.	Team GITA	11.09.2016	Münster	4:11:52	Monika Heflik	Laura Becker	Stevie Heflik	Gowrisankar Jeyakanthan
16.	Team 4HAITI	11.09.2011	Münster	4:10:29	Roman Heflik	Alexander Companie	Alexander Heflik	Alexander Heflik
17.	Team ZUMBA	14.09.2014	Münster	4:09:30	Anne Eckrodt	Uli Schaper	Heike Silkenbäumer	Linus Weistropp
18.	Team C	12.09.2010	Münster	4:09:28	Anne Eckrodt	Stefan Felten	Hildegard Kampert	Michael Deiters
19.	Team TRANCE	13.09.2009	Münster	4:06:35	Stevie Heflik	Stefan Felten	Alexander Companie	Michael Companie
20.	Team MBWA	10.09.2017	Münster	4:06:25	Uwe Silkenbäumer	Thorsten van Schelve	Doerthe Rayen-Schilling	Michael Klein
21.	Team RONO	09.09.2007	Münster	4:04:47	Monika Heflik	Michael Klein	Stevie Heflik	Sigrid Klein
22.	Team MOJA	08.09.2019	Münster	4:04:25	Veronica Kamender-Okal	Martin Frantzen	Uwe Silkenbäumer	Michael Deiters
23.	Team 3	08.09.2013	Münster	4:04:06	Anne Eckrodt	Lisa Hoppe	Monika Heflik	Thorsten van Schelve
24.	Team STEP	09.09.2018	Münster	4:02:28	Johanna Hilff	Martin Frantzen	Alexander Heflik	Alexander Heflik
25.	Team ALICE	12.09.2010	Münster	4:01:07	Michael Companie	Michael Klein j.	Alexander Companie	Maik Blanke
26.	Team LEO	12.09.2010	Münster	3:58:55	Markus Heflik	Stevie Heflik	Roman Heflik	Markus Kredtke
27.	Team FIRMUS	11.09.2016	Münster	3:56:29	Anne Eckrodt	Michael Deiters	Uwe Silkenbäumer	Michael Klein
28.	Team BLUE	14.09.2008	Münster	3:56:09	Corinna Heflik	Markus Heflik	Roman Heflik	Stevie Heflik
29.	Team WHITE	14.09.2008	Münster	3:54:04	Alexander Companie	Gregor Steiner	Joe Dütz	Chrissi Kauffmann
30.	Team OMIA	11.09.2016	Münster	3:52:27	Christoph Krug	Katharina Heflik	Martin Frantzen	Thorsten van Schelve
31.	Team SALSA	14.09.2014	Münster	3:52:24	Arno Linne	Stefan Felten	Uwe Silkenbäumer	Michael Deiters
32.	Team 2	08.09.2013	Münster	3:50:10	Dominik Friedrich	Alexander Kleff	Alexander Heflik	Michaela Bücker
33.	Team SAMBA	14.09.2014	Münster	3:50:05	Monika Heflik	Janis Radau	Gowrisankar Jeyakanthan	Michaela Bücker
34.	Team A	12.09.2010	Münster	3:49:44	Martina Maibaum-v. Sch.	Uwe Silkenbäumer	Denis Möllers	Thorsten van Schelve
35.	Team PURE	08.09.2013	Münster	3:48:49	Sankar Jeyankathan	Daniel Pohlmeier	Elisabeth Companie	Amir Muratagic
36.	Team MÜNSTER	10.09.2017	Münster	3:48:41	Anne Eckrodt	Martin Frantzen	Monika Heflik	Gregor Schilling
37.	Team KHALID	09.09.2007	Münster	3:46:57	Markus Heflik	Chrissi Kauffmann	Joe Dütz	Uwe Silkenbäumer
38.	Team 1	08.09.2013	Münster	3:45:18	Svenja Silkenbäumer	Uli Schaper	Uwe Silkenbäumer	Tanja Menke
39.	Team MOVE	09.09.2012	Münster	3:44:46	Janis Radau	Bernd Kalze	Uwe Silkenbäumer	Alexander Companie
40.	Team GHOST	13.09.2009	Münster	3:40:41	Markus Kredtke	Albert Lang	Uwe Zylka	Katrin Zylka

Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

Rang	Name	Anzahl	Münster 08.09.19	Münster 09.09.18	Münster 10.09.17	Münster 11.09.16	Münster 06.09.15	Münster 14.09.14	Münster 08.09.13	Münster 09.09.12	Münster 11.09.11	Münster 12.09.10	Münster 13.09.09
1.	Silkenbäumer, Uwe	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
2.	Heflik, Monika	11		1	1	1		1	1	1	1	1	1
3.	Eckrodt, Anne	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Heflik, Stevie	8	1	1	1	1						1	1
5.	Klein, Michael	8	1	1	1	1					1	1	
6.	Klein, Sigrid	6		1							1		1
7.	Deiters, Michael	5	1		1	1	1	1					
8.	Companie, Alexander	5								1	1	1	1
9.	Schaper, Uli	5		1				1	1		1	1	
10.	van Schelvel, Torsten	5		1	1	1	1		1				
11.	Frantzen, Martin	4	1	1	1	1							
12.	Bücker, Michaela	4						1	1	1	1		
13.	Felten, Stefan	4					1	1				1	1
14.	Heflik, Alexander	4		1					1		1	1	
15.	Heflik, Roman	4								1	1	1	
16.	Dütz, Joe	3											1
17.	Gowrisankar Jeyakanthan	3				1		1	1				
18.	Heflik, Markus	3										1	
19.	Ibrahim, Marion	3										1	1
20.	Silkenbäumer, Svenja	3							1	1	1		
21.	Krug, Christoph	2	1			1							
22.	Almering, Christiane	2		1		1							
23.	Backensfeld, Barbara	2										1	
24.	Blanke, Maik	2										1	1
25.	Companie, Michael	2										1	1
26.	Heflik, Katharina	2			1	1							
27.	Kauffmann, Chrissi	2											
28.	Kredtke, Markus	2										1	1
29.	Maibaum-v. Sch., Martina	2				1	1						
30.	Menke, Tanja	2							1	1			
31.	Radau, Janis	2						1		1			
32.	Rayen-Schilling, Doerthe	2		1	1								
33.	Schilling, Gregor	2		1	1								
34.	Silkenbäumer, Heike	2			1			1					
35.	Vatanparast, Farnoush	2								1	1		
36.	Vogel, Kathrin	2			1	1							
37.	Hug, Marc	1	1										
38.	Kahlenberg, Fabian	1	1										
39.	Kamender-Okal, Veronica	1	1										
40.	Konerding, Karolin	1	1										
41.	Lohmann, Christiane	1	1										

Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

Rang	Name	Anzahl	Münster 08.09.19	Münster 09.09.18	Münster 10.09.17	Münster 11.09.16	Münster 06.09.15	Münster 14.09.14	Münster 08.09.13	Münster 09.09.12	Münster 11.09.11	Münster 12.09.10	Münster 13.09.09
42.	Owen, Anna	1	1										
43.	Assadpour, Julian	1									1		
44.	Becker, Laura	1				1							
45.	Boekhoff, Andreas	1					1						
46.	Bultmann, Laura	1				1							
47.	Collins, Bella	1											
48.	Comanie, Elisabeth	1							1				
49.	Drop, Barbara	1			1								
50.	Dütz, Silke	1											1
51.	Egbers, Timo	1										1	
52.	Friedrich, Dominik	1							1				
53.	Heflik, Corinna	1											
54.	Hellwig, Christine	1								1			
55.	Hering, Sabine	1										1	
56.	Hilff, Johanna	1		1									
57.	Hoppe, Lisa	1							1				
58.	Höwer, Doris	1										1	
59.	Jevric, Daniela	1			1								
60.	Kalze, Bernd	1								1			
61.	Kampert, Hildegard	1					1						
62.	Kleff, Alexander	1							1				
63.	Klein, Michael junior	1										1	
64.	Lang, Albert	1											1
65.	Lankowsky, Stefanie	1					1						
66.	Linne, Arno	1						1					
67.	Lohren, Sabrina	1									1		
68.	Möllers, Denis	1					1						
69.	Mönter, Elke	1					1						

Spendenziele Fund 2018

Frau Roli / Flores / Indonesien



Kleinstdarlehen zur Existenzgründung /
Aufbau und Betrieb eines Kiosk

TEAM RONOUCHI Spendenziele Fund 2018

Die Mitgliederversammlung hat im Januar 2019 für die Verwendung der Spenden und Beiträge aus dem Jahr 2018 folgende Spendenziele ausgewählt:

1. Freunde des Lebens e.V., Pater Leo, Manila/ Philippinen, Unterstützung des Baus eines Social Centers mit Unterbringung von Arzt, Ausbildungsräumen, Kindergarten und Bücherei.

2. Freunde von Ankobra e.V., Gräfelfing bei München, www.freunde-von-ankobra.de. Schulpatenschaft in Ghana.

3. Missionshaus von Ordensschwestern in Lettland, Sr. Veneranda, Unterstützung armer Familien, u.a. Finanzierung Schulbesuche, Medikamente, Kleidung.

4. Rescue Foundation, Mumbai / Indien. Die Foundation ist eine Partnerorganisation der BONO Direkthilfe e.V. (www.bono-direkthilfe.org), Befreiung von Mädchen aus der Zwangsprostitution und Ermöglichung einer Lebensperspektive.

5. Private Hilfe Afghanistan, Einrichtung einer Anlaufstelle für Obdachlose, Tagelöhner in Kabul; Unterstützung von Frauen und armen Familien im Dorf Shina.

6. Flores, Indonesien, hier unterstützen wir in verschiedenen Projekten Netty & Franz Lüttig, die auf der Insel Flores leben und dort direkt Hilfe leisten. Gefördert wird der Schulbesuch von Kindern und der Aufbau von Kleingeschäften (z.B. Kiosk) durch die Vergabe von Kleinstdarlehen.

7. Farid's QualiFighting, soziales Boxprojekt in Münster, www.farids-qualifighting.de, schulische und boxerische Unterstützung sozial benachteiligter Jugendlicher.

8. Eselinitiative e.V., Anschaffung von Nutztieren in Nepal für alleinstehend Mütter, www.esel-initiative.de.

9. TaskForce FGM, Schaffung eines Präventionsprogramms / Notruf- / Beratungshotline zur Bekämpfung von Genitalverstümmelung (FGM = Female Genital Mutilation), www.taskforcefgm.de.

10. STEP Africa Fund, soziale Einrichtung in Arusha / Tansania, in der im Rahmen von Freiwilligenprojekten u.a. Familien und Kinder unterstützt und gefördert werden, www.step-africa-fund.de.

11. iThemba / Baraa School in Arusha / Tansania, Sponsoring Schulbesuch Lucas Korneli Victor und ein weiteres Schulkind, www.baraaprivaryschool.com.

12. Bernhard Adolph-Stiftung KubaHilfe in Kuba / Unterstützung von Kinderheimen, medizinischen und sozialen Einrichtungen sowie Vermittlung von Kinderpatenschaften, www.kuba-hilfe.de.

Berichte von unseren Spendenprojekten

(Beispiele)

Esel-Initiative e.V. / Nepal



Nutztiere für alleinerziehende Mütter

Freunde des Lebens e.V. Pater Leo - Manila

A Child is Born



San Arnold Shrine Parish Weinachten

Meine lieben "Schmedfritzen", Freunde und Wohltäter:

Diese "Anrede" bringt Heimatluft in meine Philippinische Heimat und damit auch die Weihnachtsstimmung aus der schoenen Jugendzeit, und in diesem Geist wuensche ich uns allen eine gesegnete Weihnacht und Frieden in den Herzen aller Menschen.

Aber vor allem sollen diese Zeilen Dankeszeilen sein. Denn ich bin mir bewusst, dass viele Freunde auf Postgewartet haben. Und ich bin mir auch bewusst, dass diese Zeilen zu spaet kommen. Aber jeden Abend schicke ich Euch allen meinen Abendsegen und auch bei meinen Messen und meinem Rosenkranz seid Ihr alle dabei. Und ich bin ganz sicher, dass diese "Post" Euch allen Segen bringen wird.

Befor ich von Herausforderungen spreche, muss ich von Gottes Gnadensegen berichten, an dem Ihr alle beteiligt seid. Manchmal bin ich in die Luft gesprungen, wenn ich Eure grossen und kleinen Gaben erhielt. Ich habe keine superreichen Freunde, aber Freunde mit einem Herzen fuer Menschen in Not. Und in diesem Sinn fuege ich noch einmal die Dankeszeichen und Auszeichnungen bei, die uns alle beglueckwuenschen. Wir konnten unsere Kirche in "San Agustin" einweihen, mit einem Exerzitienheim beginnen, auch konnten wir die schoenen Plaene fuer fuer unseren "Pilgrims-Square" und den Bauplatz einweihen.

Und jetzt die Herausforderungen in diesem Jahr. Anfang dieses Jahres starb unser, man muss ihn "lieben" Mitbruder nennen. P. Martin ist sein Name. Heute vor 40 Tagen starb inser Pastor, P. Ed. Er war Nierenkrank und starb dann doch ploetzlich. Gott hat uns einen hochoerfahrenen Missionar geschickt und einen juengeren Priester, der auch zur gleichen Zeit ein Zahnarzt ist. Und Ihr fragt natuerlich wie geht es Dir junger Mann, mit Deinen 89 Jahren. Im vergangenen Jahr hatte ich einen Schlaganfall. Vor zwei Tagen lag ich 45 Minuten in fuer einen "CT-Scan" in einer elektronischen "Tonne" und war fuer 12 Stunden "Atom-geladen". Jeden Tag geht es um sechs um 5 Uhr aus dem Bett und um 6 Uhr habe ich ich meine Mess mit der Gemeinde. Manchmal sind des auch zwei Messen und Sonntags 3. Die Parole meines Lebens heisst: Gott ist die Liebe.

Mit meinem priesterlichen Segen, dankbar,

Euer P. Leo.

*Liebe Eltern und Freunde des Lebens e.V. ;
Wuensche bleibe die zufriedene Mutter,
Freunde und Gottesknechte. Bleibe
die und die ganze Familie gesund,
unsere Freude Weihnachten und eine
guten Messen Jahr.
Mitte meinem priesterlichen Segen, Pater Leo.*



Auch die Jugend von SanAgustin und die ganze Jugend aus unseren Pfarreien wuenschen frohe Weihnachten.

Spendenziel Baraa Primary School Arusha - Tansania

iThemba Foundation / Baraa Primary School

www.baraaprimaryschool.com

Die belgische iThemba Foundation hat sich zum Ziel gesetzt, die Ausbildung, Gesundheit und Zukunft der Kinder der Baraa Primary School in Arusha / Tansania zu verbessern.

Unser Kontakt zu den Organisatoren entstand durch Katharina Heflik, die 2017 im Rahmen eines sozialen Praktikums in Arusha tätig war.

Im Jahr 2018 unterstützt Team Ronouchi die iThemba Foundation durch zwei Schüler-Patenschaften.



Lucas Korneli Victor, 10 Jahre, ist Schüler an der Baraa School und wird nun von Team Ronouchi im Rahmen des Sponsoringprogrammes gefördert. Mit 250 EUR finanzieren wir für ein Jahr seinen Schulbesuch.

Durch das Sponsoring werden die Kosten für die Schuluniform (Schuhe, komplette Kleidung inkl. Unterwäsche), Examensgebühren, Schulmaterialien, ggf. medizinische Versorgung und eine warme Mahlzeit am Tag finanziert.

Spendenziel Baraa Primary School Arusha - Tansania

Welcome Lucas to Team Ronouchi, du bist unser Fundrunner an der Baraa School.

Sponsor a child

Lucas Korneli Victor



Biography

My name is **Lucas**

- I was born in 2007.
- I am a boy.
- I live in Sekei with my mother, grandfather, 2 older brothers, 1 younger brother and 1 younger sister.
- My father died when I was young.
- My mother sells barbequed maize, and my grandfather is a labourer on farms to earn money.
- One of my older brothers lives in Arusha but doesn't help us when we don't have enough money for food.
- I go to Baraa Primary School in Arusha where I am in Standard **34**

My story

In the morning I don't have breakfast or tea. I walk an hour by myself to school. After school I collect water from nearby home in 10 litre containers that I carry on my head. I also wash clothes, clean, collect firewood, clean dishes and wash my younger siblings. I also have time to study and play football with my friend. My mother gets home at 8pm. Twice a week we don't have an evening meal as we don't have enough money.

In the weekend I collect firewood, clean and wash clothes, and on Sunday I go to church.

My best subjects at school are Maths, Handwriting and Science, and in extra-curricular time marathon running and football.

How I see my future

My goal is to go to university and be a teacher. At home I teach my younger brother and sister.



iThemba

iThemba vzw
Minister Delbekelaan 54
BE - 2170 Merksem
Miguel Van Hoof
+32 (0)495 53 18 22
Karel Nijs
+32 (0)474 99 54 63
ithemba@skynet.be
RPR 883.386.423

Münster im Januar 2019

Hall of Fame



Silvesterlauf in Münster 2018

*Der eine wartet,
dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie kräftig an
und handelt.
Dante Alighieri*

Hall of Fame 2019

Spender und Sponsoren

01.01. - 30.09.2019



Austermann, Thomas
Deiters, Andrea & Michael
Dirkschnieder, Jan
Drzensla, Maik
Dütz, Silke & Joachim
Eckrodt, Anne & Felten, Stefan
Fischer, André
Frantzen, Martin
Heflik, Alexander & Monika
Heflik, Josef
Heflik, Karin & Stephan
Henke, Gudrun
Hölscher, Burkhard
Holscher, Simone
Hug, Marc
Hyballa, Peter
Kahlenberg, Fabian
Kamender-Okal, Veronica
Kellerer, Sigrid
Klein, Irmgard
Klein, Michael & Sigrid
Konerding, Karolin
Krug, Christoph
Lammers, Elke & Stefan
L., Cordula
Lohmann, Christiane
LSF Münster
Owen, Anna
Schmitz, Daniela & Michael
Schröder, Anne
Silkenbäumer, Familie
Simon, Björn / fanartisch.de
Sprenger, Wilfried
van Schelve, Thorsten
Vogel, Kathrin
Voß, Anja & Karsten
Walser, Brigitte
Wiening, Jonas
Wilmers, Astrid

Historical Highlights



Stellvertretend für unsere Hilfsprojekte:
Seit 2010 unterstützen wir Netty und Franz Lüttig auf der Insel Flores in Indonesien. Sie kümmern sich dort um hilfsbedürftige Menschen, z.B. durch die Vergabe von Kleinstdarlehen (Finanzierung Bildungsmaßnahmen / Existenzgründungen). U.a. können wir Sumar den Schulbesuch ermöglichen und erfreuen uns an seiner guten Entwicklung.



Seit 2007 rocken wir mit jeweils mehreren Staffelteams den Münster Marathon. Bis 2018 sind bisher 43 Fundrunner-Staffeln für Team Ronouchi über den Kurs gelaufen.



Kopenhagen, 23. August 2015,
22:25 Uhr: Alexander finisht in
14:25:38 Std. den Ironman und
wird zu IronAlex.



Seit 2006 ist Team Ronouchi beim Silvesterlauf in Münster vertreten. Mit etwa 10 - 20 Fundrunnern zählen wir zu den größten Gruppen.



Challenge Walchsee am 5. September 2010: Drei Ronouchianer finishen den ersten Half-Ironman im paradisischen Kaiserwinkel.



Schallgeschwindigkeit:
Am 26. Oktober 2008 knackt ein Fundrunner die 3 Stunden beim Frankfurt Marathon, 2:59:57 Std.

TEAM RONOUCI
dankt von Herzen

**allen Sportlern, Spendern und
Sponsoren sowie den engagierten
Förderern und Freunden in den Projekten
für die großartige Unterstützung!**



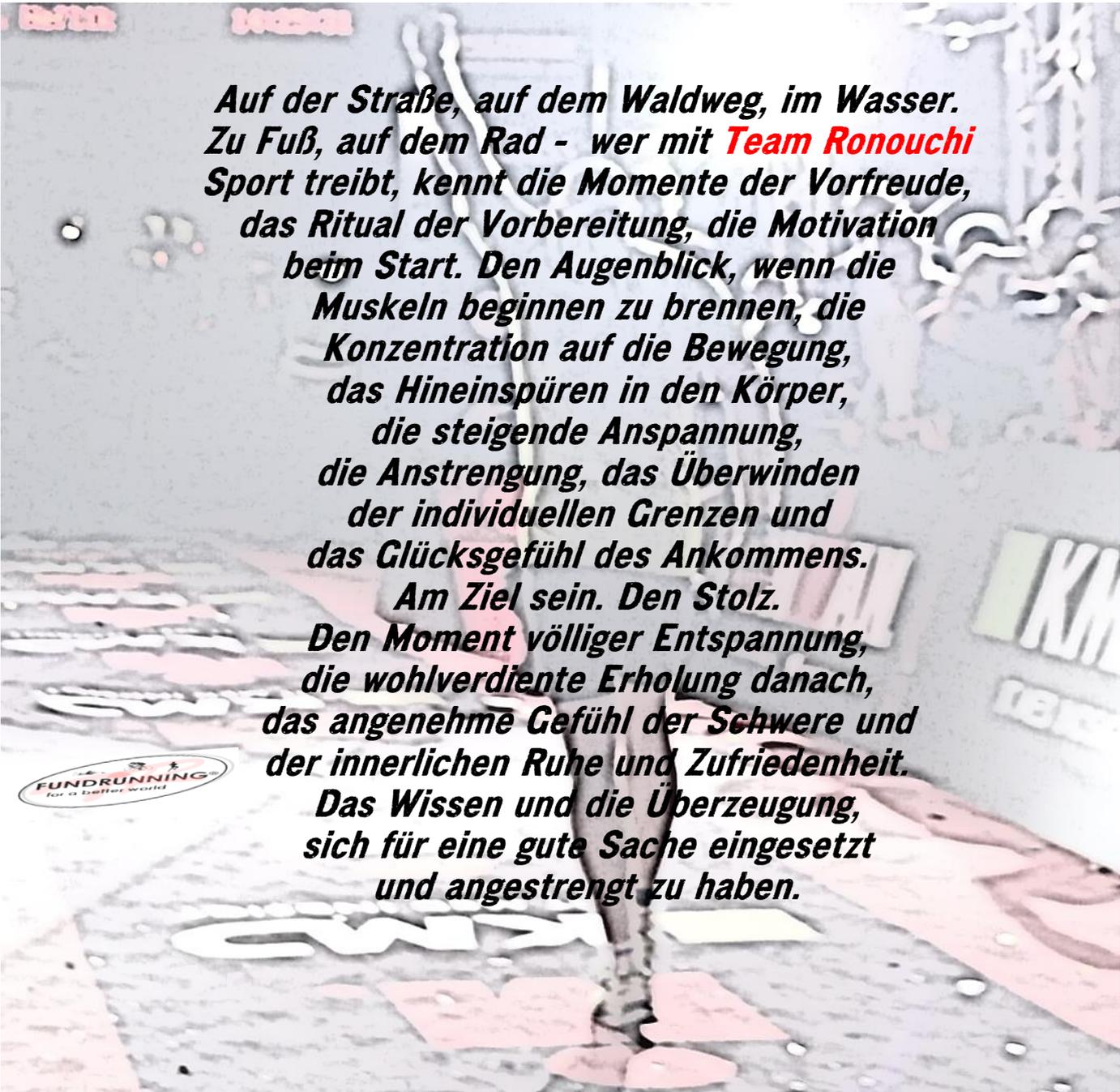
Weitere Informationen auf

www.fundrunning.de

TEAM RONOUCHI

Fundrunning for a better world

... veredelt Deinen Sport.



*Auf der Straße, auf dem Waldweg, im Wasser.
Zu Fuß, auf dem Rad - wer mit **Team Ronouchi**
Sport treibt, kennt die Momente der Vorfreude,
das Ritual der Vorbereitung, die Motivation
beim Start. Den Augenblick, wenn die
Muskeln beginnen zu brennen, die
Konzentration auf die Bewegung,
das Hineinspüren in den Körper,
die steigende Anspannung,
die Anstrengung, das Überwinden
der individuellen Grenzen und
das Glücksgefühl des Ankommens.
Am Ziel sein. Den Stolz.
Den Moment völliger Entspannung,
die wohlverdiente Erholung danach,
das angenehme Gefühl der Schwere und
der innerlichen Ruhe und Zufriedenheit.
Das Wissen und die Überzeugung,
sich für eine gute Sache eingesetzt
und angestrengt zu haben.*

www.fundrunning.de

Touch

better world