

TEAM RONOUCHI



Fakten - Daten - Zahlen

Ausgabe Januar 2025

Inhalt

	Seite
Team Ronouchi - Philosophie	3
Fakten 2005 bis Dezember 2024	7
Hall of Sports 2005 bis Dez 2024	9
Statistik KM-Zeit Fundrunner	34
Staffel-Rangliste	39
Teilnehmer Staffelläufe	41
Spendenziele 2024	45
Spendenprojekt Beispiel: Private Hilfe Afghanistan	48
Spendenprojekt Beispiel: Baraa Primary School	49
Hall of Fame 2024	50
Historical Highlights	52

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 2025

Von der Idee zur Philosophie

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



Team Ronouchi ... on top of the world

TEAM RONOUCHI - 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 RONOUCHI 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 56.000 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: *ronutsch*.

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*



Silvesterlauf Münster 31.12.2024

Fakten seit Gründung Apr 2005 bis Dez 2024

12.602 Wettkampf-Kilometer

1053 Wettkampf-Stunden

173 Wettkämpfe (Laufen, Triathlon, Rad)

710 Mal starteten Fundrunner für Team Ronouchi

56.321 Euro Einnahmen (Spenden, Beiträge bis 31.12.2023), davon

56.321 Euro in 28 Hilfsprojekte vergeben / investiert (per 31.01.2024)

**Förderung
Unterstützung
Hilfe zur Selbsthilfe**

- Schülerpatenschaften und -förderung in Indonesien und Tansania
- Geschäftsgründungen Kleinunternehmer in Indonesien; Vergabe von 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 und Kinderhospiz in Darup
- 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.



Staffelmarathon Münster 2019

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

34. Active Laufshop Silvesterlauf am 31.12.2024

Alexander Heflik - 5 KM - 00:27:31 Std. Platz Männer: 220 (320), Platz M60: 9 (16)
Michael Klein - 5 KM - 00:28:43 Std., Platz Männer: 245 (320), Platz M60: 12 (16)
Monika Heflik - 5 KM - 00:32:09 Std. Platz Frauen: 250 (357), Platz W55: 15 (21)
Michaela Bücken - 5 KM - 00:31:30 Std. Platz Frauen: 232 (357), Platz W55: 13 (21)
Anne Eckrodt - 5 KM - 00:34:45 Std. Platz Frauen: 313 (357), Platz W55: 20 (21)
Jan Günther - 5 KM - 00:24:47 Std. Platz Männer: 158 (320), Platz M20: 62 (102)
Stefan Lammers - 5 KM - 00:23:59 Std., Platz Männer: 140 (320), Platz M55: 5 (26)
Merle Lilienbecker - 5 KM - 00:29:48 Std. Platz Frauen: 173 (357), Platz W20: 78 (147)
Christian Hentschel - 5 KM - 00:19:50 Std., Platz Männer: 48 (320), Platz M50: 2 (16)
Max Schilling - 5 KM - 00:21:50 Std., Platz Männer: 96 (320), Platz M20: 42 (102)
Gregor Schilling - 5 KM - 00:24:47 Std., Platz Männer: 159 (320), Platz M55: 11 (26)
Uwe Silkenbäumer - 5 KM - 00:36:13 Std., Platz Männer: 311 (320), Platz M55: 25 (26)
Johan Sühling - 5 KM - 00:25:58 Std., Platz Männer: 182 (320), Platz M20: 69 (102)
Leo Haverkamp - 5 KM - 00:24:42 Std., Platz Männer: 155 (320), Platz M20: 60 (102)

Deutsches Sportabzeichen 2024

Sigrid Klein, 9 Punkte, Silber (3 KM Lauf, 25 M Schwimmen, Medizinball, Seilspringen)
Michael Klein, 12 Punkte, Gold (3 KM Lauf, 25 M Schwimmen, Kugelstoßen, Schleuderball)

34. AOK-Aasee-Adventslauf in Münster am 01.12.2024

Sigrid Klein - 3 KM - 00:23:58 Std. Platz Frauen: 119 (139), Platz W65: 2 (4)
Michael Klein - 3 KM - 00:13:46 Std., Platz Männer: 29 (138), Platz M60: 2 (5)

35. Westerwinkellauf in Herbern am 02.11.2024

Alexander Heflik - 5 KM - 00:27:47 Std. Platz Männer: 102 (121), Platz M60: 6 (10)
Michael Klein - 5 KM - 00:24:05 Std., Platz Männer: 55 (121), Platz M60: 1 (10)

22. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 08.09.2024

Staffel TR FUNDRUNNER, Zeit: 03:59:43 Std., Platz Gesamt: 640 (1.478), Platz Männer: 431 (758)
Lara Lechtermann, Alexander Heflik, Michael Klein, Martin Frantzen
Staffel TR BERGZIEGEN A'BERGE, Zeit: 03:28:14 Std., Platz Gesamt: 77 (1.478), Platz Männer: 58 (768)
Stefan Lammers, Carsten Hörmeyer, Christian Hentschel, Gregor Schilling

2. Zechenlauf - Neue Zeche Westerholt am 22.06.2024

Katharina Heflik - 5 KM - 00:25:53 Std. Platz Frauen Hauptklasse: 7 (24)
Alexander Heflik - 5 KM - 00:26:28 Std. Platz Männer: 83 (143), Platz M60: 9 (16)
Michael Klein - 5 KM - 00:23:30 Std., Platz Männer: 54 (143), Platz M60: 6 (16)

38. Volks- und Straßenlauf "Rund um den Allwetterzoo" am 14.04.2024

Alexander Heflik - 5 KM - 00:28:12 Std. Platz Männer: 98 (131), Platz M60: 10 (12)
Michael Klein - 5 KM - 00:28:03 Std., Platz Männer: 97 (131), Platz M60: 9 (12)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

26. Siena Garden Straßenlauf in Münster am 16.03.2024

Gudrun Henke - 10 KM - 00:45:44 Std. Platz Frauen: 15 (78), Platz W50: 2 (6)

119. Bertlicher Straßenläufe am 18.02.2024

Alexander Heflik - 7,5 KM - 00:44:20 Std. Platz Männer: 42 (58), Platz M60: 10 (13)

Michael Klein - 7,5 KM - 00:35:34 Std., Platz Männer: 16 (58), Platz M60: 2 (13)

33. Active Laufshop Silvesterlauf am 31.12.2023

Alexander Heflik - 5 KM - 00:28:34 Std. Platz Männer: 256 (356), Platz M55: 16 (29)

Michael Klein - 5 KM - 00:28:43 Std., Platz Männer: 262 (356), Platz M60: 9 (13)

Monika Heflik - 5 KM - 00:31:53 Std. Platz Frauen: 220 (331), Platz W55: 13 (19)

David Schnepfer - 5 KM - 00:21:58 Std., Platz Männer: 99 (356), Platz M30: 21 (53)

Jonas Austermann - 5 KM - 00:21:00 Std. Platz Männer: 75 (356), Platz M30: 16 (53)

Wolfgang Gorißen - 5 KM - 00:33:20 Std. Platz Männer: 329 (356), Platz M55: 25 (29)

Andreas Schröder - 5 KM - 00:26:27 Std. Platz Männer: 214 (356), Platz M60: 5 (13)

Stefan Lammers - 10 KM - 00:47:51 Std., Platz Männer: 193 (470), Platz M50: 10 (42)

Mats Lammers - 10 KM - 00:45:11 Std. Platz Männer: 146 (470), Platz M20: 52 (105)

Christian Hentschel - 10 KM - 00:41:58 Std., Platz Männer: 82 (470), Platz M45: 4 (38)

33. AOK-Advents-Aasee-Lauf am 03.12.2023

Anne-Rieke Thurm, 5 KM, 00:37:10 Std., Platz Frauen: 244 (272), W40: 39 (43)

Alexander Heflik, 3 KM, 00:20:49 Std., Platz Männer: 98 (128), M55: 3 (5)

Michael Klein, 3 KM, 00:20:49 Std., Platz Männer: 97 (128), M60: 4 (5)

21. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 03.09.2023

Staffel TR HARDCORE, Zeit: 04:12:54 Std., Platz Gesamt: 1.001 (1.393), Platz Männer: 586 (724)

Monika Heflik, Johan Sühling, Alexander Heflik, Martin Frantzen

Staffel TR BERGZIEGEN A'BERGE, Zeit: 03:21:10 Std., Platz Ges.: 35 (1.393), Platz Männer: 35 (724)

Christian Hentschel, Carsten Hörmeyer, Stefan Lammers, Gregor Schilling

Gudrun Henke, Marathon, Zeit: 03:40:18 Std., Platz Gesamt Frauen: 53 (362), Platz W50: 3 (45)

Michael Klein, Marathon, Zeit: 03:54:58 Std., Platz Ges. Männer: 565 (1.410), Platz M60: 17 (70)

11. TuS Hilstrup Halbmarathon am 20.08.2023

Gudrun Henke 01:40:41 Std., Platz Frauen: 5 (96), Platz W50: 1 (8)

Michael Klein 01:52:00 Std., Platz Männer: 86 (191), Platz M60: 1 (6)

24. Johannes-Lauf in Lette / Coesfeld am 03.06.2023 über 10 KM

Michael Klein 00:49:50 Std., Platz Männer: 78 (120), Platz M60: 3 (8)

25. Siena-Garden-Lauf Münster am 18.03.2023 über 10 KM

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Michael Klein 00:50:08 Std., Platz Männer: 61 (98), Platz M60: 1 (6)

32. Active Laufshop Silvesterlauf am 31.12.2022

Katharina Heflik - 5 KM - 00:27:42 Std., Platz Frauen: 62 (205), Platz W20: 27 (60)
Janis Radau - 5 KM - 00:27:42 Std., Platz Männer: 179 (272), Platz M30: 17 (28)
Alexander Heflik - 5 KM - 00:27:45 Std., Platz Männer: 180 (272), Platz M55: 10 (23)
Anne Eckrodt - 5 KM - 00:32:47 Std., Platz Frauen: 149 (205), Platz W50: 14 (24)
Michael Klein - 5 KM - 00:22:51 Std., Platz Männer: 75 (272), Platz M60: 3 (19)
Monika Heflik - 5 KM - 00:32:45 Std., Platz Frauen: 148 (205), Platz W55: 11 (18)
Ulrich Schaper - 5 KM - 00:24:40 Std., Platz Männer: 106 (272), Platz M40: 10 (22)
Wolfgang Gorißen - 5 KM - 00:34:45 Std., Platz Männer: 252 (272), Platz M55: 19 (23)
Sophie Reese - 5 KM - 00:28:46 Std., Platz Frauen: 77 (205), Platz W20: 32 (60)
Jan Günther - 5 KM - 00:27:12 Std., Platz Männer: 168 (272), Platz M20: 51 (71)
Johanna Bücken - 5 KM - 00:27:12 Std., Platz Frauen: 51 (205), Platz W20: 23 (60)
Uwe Silkenbäumer - 5 KM - 00:38:46 Std., Platz Männer: 267 (272), Platz M55: 21 (23)
Anne Schröder - 5 KM - 00:24:02 Std., Platz Frauen: 21 (205), Platz W20: 11 (60)
David Schnepfer - 5 KM - 00:22:53 Std., Platz Männer: 76 (272), Platz M30: 8 (28)
Johan Sühling - 5 KM - 00:27:49 Std., Platz Männer: 181 (272), Platz M20: 57 (71)
Lisa Stangier - 5 KM - 00:30:46 Std., Platz Männer: 115 (205), Platz W35: 10 (13)
Carsten Hörmeyer - 10 KM - 00:48:53 Std., Platz Männer: 162 (349), Platz M45: 16 (34)
Stefan Lammers - 10 KM - 00:45:51 Std., Platz Männer: 94 (349), Platz M50: 7 (40)
Mats Lammers - 10 KM - 00:47:46 Std., Platz Männer: 131 (349), Platz MU20: 5 (6)
Gregor Schilling - 10 KM - 00:50:25 Std., Platz Männer: 179 (349), Platz M50: 16 (40)

32. AOK Aasee-Adventslauf in Münster am 27.11.2022 über 10 KM

Alexander Heflik 01:30:27 Std., Platz Männer: 306 (306), Platz M55: 24 (24)

115. Bertlicher Straßenläufe am 27.11.2022 über 10 KM

Michael Klein 00:49:54 Std., Platz Männer: 38 (86), Platz M60: 3 (8)

33. Westerwinkellauf in Herbern am 05.11.2022 über 5 KM

Alexander Heflik 00:28:44 Std., Platz Gesamt: 83 (97), Platz M55: 10 (10)
Michael Klein 00:26:44 Std., Platz Männer: 68 (97), Platz M60: 4 (5)

20. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 11.09.2022

Staffel Team Ronouchi NEPAL, Zeit: 03:40:14 Std., Gesamt: 283 (1.311), Mixed: 71 (509)
Irina Ursachi, Gregor Schilling, Christoph Krug, Christiane Lohmann

Staffel Team Ronouchi TANSANIA, Zeit: 03:46:42 Std., Gesamt: 428 (1.311), Männer: 305 (688)
Neli Vasileva, Carsten Hörmeyer, Carsten Hörmeyer, Martin Frantzen

Staffel Team Ronouchi INDIEN, Zeit: 04:02:35 Std., Gesamt: 811 (1.311), Männer: 507 (688)
Katharina Heflik, Stefan Lammers, Stefan Lammers, Alexander Heflik

1. Nordwalder Laufspektakel am 23.10.2021 über 5 KM

Alexander Heflik 00:28:55 Std., Platz Gesamt: 71 (107), Platz M55: 4 (4)
Michael Klein 00:22:29 Std., Platz Männer: 22 (107), Platz M55: 2 (4)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Appelhüsener Landlauf am 25.09.2021 über 5 KM

Alexander Heflik 00:29:21 Std., Platz Männer: 22 (31), Platz M55: 3 (4)

Michael Klein 00:22:20 Std., Platz Männer: 8 (31), Platz M55: 1 (4)

19. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 12.09.2021

Staffel Team Ronouchi FLOW, Zeit: 03:26:09 Std., Gesamt: 91 (1.065), Männer: 75 (594)

Marc Hug, Alexander Heflik, Michael Klein, Martin Frantzen

Staffel Team Ronouchi feat. BERGZIEGEN, Zeit: 03:13:17 Std., Gesamt: 23 (1.065), Männer: 20 (594)

Stefan Lammers, Gregor Schilling, Christian Hentschel, Carsten Hörmeyer

1. Team Ronouchi Challenge April 2021 vom 01.-30.04.2021

Laufen - Walken (je 1 Fundpoint) - Rad (0,25 Fundpoint)

Agnes Brunner 29,35 KM / 05:50:36 Std. / 29,35 Fundpoints

Alexander Heflik 281,40 KM / 32:00:21 Std. / 281,40 Fundpoints

Andrea Deiters 76,52 KM / 06:25:49 Std. / 31,84 Fundpoints

Anne Eckrodt 53,78 KM / 05:27:20 Std. / 53,78 Fundpoints

Carina Silkenbäumer 195,32 KM / 11:20:00 Std. / 48,83 Fundpoints

Carsten Hörmeyer 123,39 KM / 11:23:25 Std. / 123,39 Fundpoints

Christoph Krug 243,97 KM / 17:18:59 Std. / 147,91 Fundpoints

Denis Pliskowski 454,41 KM / 19:23:49 Std. / 122,39 Fundpoints

Doerthe Rayen-Schilling 31,62 KM / 04:39:28 Std. / 31,62 Fundpoints

Gregor Schilling 208,58 KM / 16:17:42 Std. / 165,91 Fundpoints

Johanna Hilff 86,20 KM / 08:08:00 Std. / 86,20 Fundpoints

Marcin Suwald 175,06 KM / 13:14:06 Std. / 120,52 Fundpoints

Matthias Heidemeyer 169,72 KM / 08:15:41 Std. / 73,05 Fundpoints

Michael Deiters 128,47 KM / 10:42:14 Std. / 68,16 Fundpoints

Michael Klein 437,62 KM / 33:56:23 Std. / 271,29 Fundpoints

Monika Heflik 67,37 KM / 07:51:13 Std. / 67,37 Fundpoints

Peter Hyballa 100,00 KM / 08:20:00 Std. / 100,00 Fundpoints

Rudi Brunner 61,55 KM / 10:48:55 Std. / 61,55 Fundpoints

Sigrid Klein 141,65 KM / 20:18:55 Std. / 120,58 Fundpoints

Stefan Lammers 304,77 KM / 26:55:01 Std. / 304,77 Fundpoints

Stephan Heflik 38,37 KM / 04:38:49 Std. / 38,37 Fundpoints

Uwe Silkenbäumer 118,44 KM / 10:53:39 Std. / 76,32 Fundpoints

1. Virtueller Silvesterlauf Team Ronouchi Dezember 2020

Uwe Silkenbäumer, 5,95 KM, 00:42:52 Std.

Martina Maibaum-van Schelvel, 5,98 KM, 01:02:48 Std.

Thorsten van Schelvel, 5,98 KM, 01:02:48 Std.

Peter Hyballa, 6 KM, 00:26:47 Std.

Sigrid Klein, 6,24 KM, 00:56:17 Std.

Anne Eckrodt, 6,79 KM, 00:46:47 Std.

Monika Heflik, 6,79 KM, 00:46:47 Std.

Matthias Heidemeyer, 7,86 KM, 00:38:39 Std.

Jimmy Floyd Hesselmann, 8,8 KM, 00:46:00 Std.

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Thomas Rellmann, 8,8 KM, 00:46:00 Std.
Alexander Heflik, 9,57 KM, 01:08:24 Std.
Michael Klein, 9,57 KM, 01:08:24 Std.
Katharina Heflik, 4,8 KM, 00:30:00 Std.
Monika Heflik, 4,8 KM, 00:30:00 Std.
Ulrich Schaper, 7 KM, 00:37:00 Std.
Anne Schröder, 5,93 KM, 00:32:02 Std.
Andreas Schröder, 5,93 KM, 00:32:02 Std.
Johanna Hilff, 6,6 KM, 00:38:48 Std.

1. Virtueller Nikolauslauf Dülmen am 06.12.2020

Sigrid Klein, 2,5 KM, 00:17:58 Std.

1. Virtueller Adventslauf Münster am 29.11.2020

Sigrid Klein, 3,0 KM, 00:23:28 Std.

1. Virtueller Sparda Münster City Triathlon am 28.06.2020

Olympische Distanz Duathlon 7,5 KM Lauf / 40 KM Rad / 5 KM Lauf
Lauf 7,72 KM 00:46:48 Std | Wechsel 00:03:30 Std. | Rad 40,65 KM 01:21:58 Std.
Wechsel 00:02:29 Std. | Lauf 5,33 KM 00:31:49 Std.
Ulrich Schaper 2:46:34 Std.
Alexander Heflik 2:46:34 Std.
Michael Klein 2:46:34 Std.

31. Silvesterlauf Münster am 31.12.2019

Uwe Silkenbäumer, 5 KM, 00:29:47 Std., Platz Männer: 342 (441), Platz M50: 52 (66)
Monika Heflik, 5 KM, 00:29:13 Std., Platz Frauen: 159 (373), Platz W50: 12 (50)
Alexander Heflik, 5 KM, 00:25:18 Std., Platz Männer: 198 (441), Platz M55: 18 (41)
Anne Eckrodt, 5 KM, 00:29:59 Std., Platz Frauen: 197 (373), Platz W50: 17 (50)
Uli Schaper, 5 KM, 00:24:44 Std., Platz Männer: 180 (441), Platz M35: 20 (32)
Michael Deiters, 5 KM, 00:28:40 Std., Platz Männer: 298 (441), Platz M50: 44 (66)
Anne Schröder, 5 KM, 00:26:27 Std., Platz Frauen: 76 (373), Platz W20: 21 (75)
David Schnepfer, 5 KM, 00:23:00 Std., Platz Männer: 111 (441), Platz M20: 28 (74)
Andreas Schröder, 5 KM, 00:25:45 Std., Platz Männer: 211 (441), Platz M55: 19 (41)
Carina Silkenbäumer, 5 KM, 00:34:49 Std., Platz Frauen: 342 (347), Platz WU20: 18 (18)
Wolfgang Gorißen, 5 KM, 00:30:12 Std., Platz Männer: 357 (441), Platz M55: 29 (41)
Burkhard Hölscher, 5 KM, 00:31:44 Std., Platz Männer 393 (441), Platz M45: 37 (42)
Christoph Krug, 5 KM, 00:29:13 Std., Platz Männer: 319 (441), Platz M40: 32 (40)
Marc Hug, 10 KM, 00:37:10 Std., Platz Männer: 9 (498), Platz M35: 2 (55)

30. Aasee Adventslauf in Münster am 01.12.2019 - 3 KM

Sigrid Klein, 00:20:57 Std., Platz Gesamt F: 126 (171), Platz W60: 1 (6)
C. L., 00:22:21 Std., Platz Gesamt F: 149 (171), Platz W55: 6 (6)
Stephan Heflik, 00:20:40 Std., Platz Gesamt M: 100 (126), Platz M65: 3 (5)
Michael Klein, 00:22:22 Std., Platz Gesamt M: 116 (126), Platz M55: 4 (4)

23. RheinEnergie Köln Marathon am 13.10.2019

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Michael Klein, 04:08:56 Std., Platz Gesamt M: 1.677 (3.338), Platz M55: 104 (260)

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 MBILL, 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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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

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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Christiane Almering, Ulrich Schaper, Stephan Heflik, Uwe Silkenbäumer

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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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)
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 Bücken, 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 Bücken, 00:33:08 Std., Platz Frauen: 206 (251), Platz W45: 29 (34)
David Schnepper, 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 Schelve, 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 Schelve, 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

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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)

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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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)
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 Weistropp, 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 OMA, 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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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.

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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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
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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Michael Klein, HM, Zeit: 01:41:16 Std., Platz Männer: 363 (1.183), Platz M50: 36 (167)

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 Bücken, Zeit: 00:32:32 Std., Platz Frauen: 178 (231), Platz W45: 20 (31)

Karl-Heinz Bücken, 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 / Staffelmарathon 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 Bücken

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 - Olymp. 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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Swim 00:34:22 Std; Cycle 01:05:27 Std; Run 00:56:43 Std; Wechsel 00:03:47 Std

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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Martina Bücken 5 KM, Zeit: 00:26:28 (ohne offizielle Zeitmessung)

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 / Staffelmaraathon 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 Männer: 545 (1.780); Platz M20: 89 (244)

5. Halbmarathon Hiltrup am 18.08.2013

Alexander Companie, Zeit: 01:41:05 Std., Platz Männer: 67 (247); Platz M: 10 (32)
Michael Klein, Zeit: 01:42:26 Std., Platz 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 Männer: 782 (819); Platz M45: 117 (121)
Michael Klein, Zeit: 05:23:49 Std., Platz 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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Gudrun Henke, Zeit: 01:09:56 Std., Platz W40: 5 (34)

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 Bückler, 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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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)
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 / Staffelmарathon 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 Companie (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 Companie, Zeit: 02:48:50 Std., Platz Männer: 13.637 (13.872), Platz MHK: 1.865 (1.887)
Michael Companie, 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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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

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 / Staffelmарathon 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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

20. Regensburg Halbmarathon am 16.05.2010

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

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., (Swim 00:41:18, Cycle 01:10:45, Run 00:53:05 Std.),

Platz Männer: 271 (284), Platz M45: 64 (70)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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)
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 / Staffelmарathon 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 / Staffelmарathon am 14.09.2008

Staffel Team Ronouchi WHITE, Zeit: 03:54:04 Std., Platz Männer: 240 von 341
Alexander Compañie (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)

TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

Staffel Team Ronouchi BLUE, Zeit: 03:56:09 Std., Platz Männer: 252 von 341
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 RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

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. Ahleener 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

TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2024

1. Kirchhellener Abendlauf (10 KM) am 17.06.2005

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	1. Läufer	2. Läufer	3. Läufer	4. Läufer	Start	Ende
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Gregor 4	9:10 Uhr	42,2 KM
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Carina 4	4:46:08	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:50:56	
ARUSHA	Daniela 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:06:25	
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Michael 4	4:06:41	
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Gregor 4	3:48:41	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:37:42	
ALEXANDER	10,9 KM	11,1 KM	8,9 KM	12,2 KM	0:06:36	42,2 KM
	0:06:28	0:06:29	0:06:36	0:06:45		0:06:35
	10,0 KM	21,1 KM	30,0 KM	42,2 KM		
	1:04:38	2:16:40	3:15:25	4:37:42		

Team	1. Läufer	2. Läufer	3. Läufer	4. Läufer	Start	Ende
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Gregor 4	9:10 Uhr	42,2 KM
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Carina 4	4:46:08	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:50:56	
ARUSHA	Daniela 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:06:25	
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Michael 4	4:06:41	
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Gregor 4	3:48:41	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:37:42	

Team	1. Läufer	2. Läufer	3. Läufer	4. Läufer	Start	Ende
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Gregor 4	9:10 Uhr	42,2 KM
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Carina 4	4:46:08	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:50:56	
ARUSHA	Daniela 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:06:25	
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Michael 4	4:06:41	
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Gregor 4	3:48:41	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:37:42	

Team	1. Läufer	2. Läufer	3. Läufer	4. Läufer	Start	Ende
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Gregor 4	9:10 Uhr	42,2 KM
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Carina 4	4:46:08	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:50:56	
ARUSHA	Daniela 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:06:25	
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Michael 4	4:06:41	
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Gregor 4	3:48:41	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:37:42	

Team	1. Läufer	2. Läufer	3. Läufer	4. Läufer	Start	Ende
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Gregor 4	9:10 Uhr	42,2 KM
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Carina 4	4:46:08	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:50:56	
ARUSHA	Daniela 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:06:25	
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Michael 4	4:06:41	
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Gregor 4	3:48:41	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:37:42	

Team	1. Läufer	2. Läufer	3. Läufer	4. Läufer	Start	Ende
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Gregor 4	9:10 Uhr	42,2 KM
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Carina 4	4:46:08	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:50:56	
ARUSHA	Daniela 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:06:25	
MAMA NORA	Uwe 1	Thorsten 2	Doerthe 3	Michael 4	4:06:41	
MBWA	Anne 1	Martin 2	Monika 3	Gregor 4	3:48:41	
MÜNSTER	Kathi 1	Michael 2	Heike 3	Barbara 4	4:37:42	

Team Ronouchi - Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005 (Gründung)

Stand: 31.12.2024

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

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Monate-Tage-Std-Min-Sek gesamt
Heflik, Alexander	1.	2.	2.110,9	07Tage-14Std-35Min-43Sek
Klein, Michael	2.	1.	2.339,7	07Tage-11Std-37Min-09Sek
Heflik, Monika	3.	4.	476,0	02Tage-01Std-38Min-06Sek
Klein, Sigrid	4.	7.	372,4	01Tage-23Std-09Min-24Sek
Lammers, Stefan	5.	6.	382,3	01Tage-09Std-17Min-54Sek
Eckrodt, Anne	6.	9.	304,1	01Tage-08Std-23Min-33Sek
Felten, Stefan	7.	3.	535,0	01Tage-07Std-06Min-15Sek
Silkenbäumer, Uwe	8.	8.	319,6	01Tage-06Std-06Min-38Sek
Schilling, Gregor	9.	10.	288,7	00Tage-23Std-11Min-09Sek
Krug, Christoph	10.	11.	280,7	00Tage-20Std-16Min-50Sek
Pliskowsky, Denis	11.	5.	454,4	00Tage-19Std-23Min-49Sek
Heflik, Stephan	12.	19.	174,3	00Tage-19Std-12Min-23Sek
Deiters, Michael	13.	15.	209,2	00Tage-18Std-04Min-06Sek
Henke, Gudrun	14.	14.	221,3	00Tage-17Std-46Min-50Sek
Hörmeier, Carsten	15.	16.	187,1	00Tage-16Std-40Min-40Sek
Schaper, Uli	16.	12.	267,5	00Tage-15Std-55Min-49Sek
Silkenbäumer, Carina	17.	13.	231,0	00Tage-15Std-16Min-42Sek
Comanie, Alexander	18.	20.	158,0	00Tage-15Std-13Min-19Sek
Hilff, Johanna	19.	22.	152,7	00Tage-14Std-29Min-48Sek
Bunner, Rudi	20.	27.	88,6	00Tage-14Std-04Min-11Sek
Suwald, Marcin	21.	18.	175,1	00Tage-13Std-14Min-06Sek
Heflik, Katharina	22.	23.	124,9	00Tage-12Std-24Min-03Sek
Van Schelve, Thorsten	23.	25.	101,5	00Tage-10Std-28Min-33Sek
Heidemeyer, Matthias	24.	17.	177,6	00Tage-08Std-54Min-20Sek
Hyballa, Peter	25.	24.	106,0	00Tage-08Std-46Min-47Sek
Deiters, Andrea	26.	26.	91,5	00Tage-08Std-18Min-24Sek
Bücker, Michaela	27.	31.	67,0	00Tage-07Std-13Min-41Sek
Frantzen, Martin	28.	28.	85,3	00Tage-06Std-50Min-51Sek
Rayen-Schilling, Doerthe	29.	37.	51,6	00Tage-06Std-49Min-34Sek
Maibaum-van Schelve, Martina	30.	36.	59,0	00Tage-06Std-42Min-36Sek
Weisstrop, Linus	31.	21.	156,0	00Tage-06Std-28Min-02Sek
Linne,Arno	32.	32.	64,0	00Tage-06Std-20Min-07Sek
Comanie, Michael	33.	33.	64,0	00Tage-06Std-09Min-29Sek
Brunner, Agnes	34.	49.	29,4	00Tage-05Std-50Min-36Sek
Hempel, Sabri	35.	34.	62,0	00Tage-05Std-23Min-49Sek
Silkenbäumer, Svenja	36.	41.	43,0	00Tage-04Std-44Min-25Sek
Collins, Bella	37.	38.	47,0	00Tage-04Std-27Min-40Sek
Henke, Lukas	38.	39.	46,0	00Tage-03Std-39Min-11Sek
Heflik, Roman	39.	42.	42,0	00Tage-03Std-29Min-00Sek
Dütz, Joachim	40.	43.	36,0	00Tage-03Std-28Min-29Sek
Hentschel, Christian	41.	40.	45,5	00Tage-03Std-12Min-12Sek
Heflik, Markus	42.	44.	33,0	00Tage-03Std-02Min-00Sek
Ibrahim, Marion	43.	50.	29,0	00Tage-02Std-52Min-00Sek
Schröder, Anne	44.	48.	30,9	00Tage-02Std-49Min-34Sek

Team Ronouchi - Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005 (Gründung)

Stand: 31.12.2024

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

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Monate-Tage-Std-Min-Sek gesamt
Vatanparast, Farnoush	45.	53.	22,0	00Tage-02Std-48Min-00Sek
Jeyakanthan, Gowrisankar	46.	45.	33,0	00Tage-02Std-45Min-00Sek
Silkenbäumer, Heike	47.	59.	21,0	00Tage-02Std-32Min-00Sek
Sandfort, Markus	48.	29.	70,0	00Tage-02Std-30Min-37Sek
Menke, Tanja	49.	51.	27,0	00Tage-02Std-30Min-27Sek
Radau, Janis	50.	46.	31,0	00Tage-02Std-26Min-40Sek
Bücker, Johanna	51.	52.	27,0	00Tage-02Std-21Min-38Sek
Vogel, Kathrin	52.	54.	22,0	00Tage-02Std-11Min-00Sek
Gorißen, Wolfgang	53.	65.	20,0	00Tage-02Std-08Min-31Sek
Heflik, Valentina	54.	60.	21,0	00Tage-02Std-06Min-46Sek
Lömke, Matthias	55.	30.	70,0	00Tage-02Std-06Min-34Sek
Blanke, Andre	56.	61.	21,0	00Tage-02Std-01Min-00Sek
Kauffmann, Christopher	57.	55.	22,0	00Tage-02Std-00Min-00Sek
Sühling, Johan	58.	62.	21,0	00Tage-01Std-57Min-19Sek
Almering, Christiane	59.	58.	21,5	00Tage-01Std-55Min-40Sek
Hug, Marc	60.	47.	31,0	00Tage-01Std-55Min-27Sek
Schröder, Andreas	61.	64.	20,9	00Tage-01Std-50Min-59Sek
K., Markus	62.	56.	22,0	00Tage-01Std-46Min-00Sek
Lohmann, Christiane	63.	57.	21,7	00Tage-01Std-45Min-04Sek
Dütz, Silke	64.	68.	16,0	00Tage-01Std-44Min-29Sek
Backensfeld, Barbara	65.	63.	21,0	00Tage-01Std-42Min-00Sek
Schnepper, David	66.	66.	20,0	00Tage-01Std-35Min-35Sek
Drop, Barbara	67.	69.	15,7	00Tage-01Std-35Min-01Sek
Lömke, Andreas	68.	35.	60,0	00Tage-01Std-33Min-14Sek
Lammers, Mats	69.	67.	20,0	00Tage-01Std-32Min-57Sek
Bücker, Karl-Heinz	70.	70.	15,0	00Tage-01Std-32Min-16Sek
Jevric, Daniela	71.	94.	10,5	00Tage-01Std-26Min-00Sek
Klein, Michael j.	72.	71.	11,0	00Tage-01Std-12Min-00Sek
Rieger, Horst	73.	100.	10,0	00Tage-01Std-10Min-32Sek
Squillace, Leo	74.	101.	10,0	00Tage-01Std-10Min-32Sek
Mönter, Martin	75.	72.	11,0	00Tage-01Std-10Min-00Sek
Hering, Sabine	76.	102.	10,0	00Tage-01Std-10Min-00Sek
Lankowsky, Stefanie	77.	73.	11,0	00Tage-01Std-08Min-00Sek
Kamender-Okal, Veronica	78.	95.	10,5	00Tage-01Std-07Min-35Sek
Companie, Elisabeth	79.	103.	10,0	00Tage-01Std-07Min-00Sek
Konerding, Karolin	80.	92.	10,7	00Tage-01Std-06Min-19Sek
Kampert, Hildegard	81.	104.	10,0	00Tage-01Std-06Min-00Sek
Lechtermann, Lara	82.	96.	10,5	00Tage-01Std-05Min-57Sek
Mönter, Elke	83.	105.	10,0	00Tage-01Std-05Min-00Sek
Heflik, Corinna	84.	74.	11,0	00Tage-01Std-03Min-00Sek
Schreinemacher, Michael	85.	93.	10,7	00Tage-01Std-02Min-20Sek
Vasileva, Neli	86.	97.	10,5	00Tage-01Std-00Min-10Sek
Boekhoff, Andreas	87.	75.	11,0	00Tage-01Std-00Min-00Sek
Pissarsky, Wolfgang	88.	76.	11,0	00Tage-01Std-00Min-00Sek

Team Ronouchi - Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005 (Gründung)

Stand: 31.12.2024

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

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Monate-Tage-Std-Min-Sek gesamt
Zylka, Katrin	89.	77.	11,0	00Tage-00Std-59Min-00Sek
Lohren, Sabrina	90.	106.	10,0	00Tage-00Std-59Min-00Sek
Kalze, Bernd	91.	78.	11,0	00Tage-00Std-58Min-00Sek
Hoppe, Lisa	92.	79.	11,0	00Tage-00Std-57Min-00Sek
Bultmann, Laura	93.	107.	10,0	00Tage-00Std-57Min-00Sek
Steiner, Gregor	94.	80.	11,0	00Tage-00Std-56Min-00Sek
Hellwig, Christine	95.	81.	11,0	00Tage-00Std-55Min-00Sek
Becker, Laura	96.	82.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Lang, Albert	97.	83.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Muratagic, Amir	98.	84.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Pohlmeyer, Daniel	99.	85.	11,0	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Schmidt, Arend	100.	108.	10,0	00Tage-00Std-53Min-36Sek
Ursachi, Irina	101.	98.	10,5	00Tage-00Std-53Min-06Sek
Assadpour, Julian	102.	86.	11,0	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Kleff, Alexander	103.	87.	11,0	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Zylka, Uwe	104.	109.	10,0	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Günther, Jan	105.	110.	10,0	00Tage-00Std-51Min-59Sek
Höwer, Doris	106.	88.	11,0	00Tage-00Std-50Min-00Sek
Friedrich, Dominik	107.	89.	11,0	00Tage-00Std-49Min-00Sek
Owen, Anna	108.	99.	10,5	00Tage-00Std-48Min-00Sek
Egbers, Timo	109.	90.	11,0	00Tage-00Std-46Min-00Sek
Hesselmann, Jimmy Floyd	110.	113.	8,8	00Tage-00Std-46Min-00Sek
Rellmann, Thomas	111.	114.	8,8	00Tage-00Std-46Min-00Sek
L., Kordula	112.	115.	6,0	00Tage-00Std-44Min-56Sek
Radstaak, Jens	113.	91.	11,0	00Tage-00Std-42Min-00Sek
Felten, Katrin	114.	116.	5,0	00Tage-00Std-42Min-00Sek
Möllers, Denis	115.	111.	10,0	00Tage-00Std-39Min-00Sek
Kahlenberg, Fabian	116.	112.	10,0	00Tage-00Std-39Min-00Sek
Jaspers, Lisa	117.	117.	5,0	00Tage-00Std-37Min-44Sek
Lunemann, Petra	118.	118.	5,0	00Tage-00Std-37Min-44Sek
Thurm, Anne-Rieke	119.	119.	5,0	00Tage-00Std-37Min-10Sek
Chiaravalotti, Leo	120.	120.	5,0	00Tage-00Std-35Min-03Sek
Möhring, Jutta	121.	121.	5,0	00Tage-00Std-33Min-50Sek
Grander, Leonie	122.	122.	5,0	00Tage-00Std-32Min-42Sek
Hölscher, Burkhard	123.	123.	5,0	00Tage-00Std-31Min-44Sek
Coughlin, Michael	124.	124.	5,0	00Tage-00Std-30Min-58Sek
Stangier, Lisa	125.	125.	5,0	00Tage-00Std-30Min-46Sek
Lilienbecker, Merle	126.	134.	5,0	00Tage-00Std-29Min-48Sek
Lux, Astrid	127.	126.	5,0	00Tage-00Std-29Min-27Sek
Pieper, Frederike	128.	127.	5,0	00Tage-00Std-28Min-54Sek
Reese, Sophie	129.	128.	5,0	00Tage-00Std-28Min-46Sek
Haverkamp, Lea	130.	129.	5,0	00Tage-00Std-27Min-13Sek
Bücker, Martina	131.	130.	5,0	00Tage-00Std-26Min-28Sek
Haverkamp, Leo	132.	135.	5,0	00Tage-00Std-24Min-42Sek

Team Ronouchi - Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005 (Gründung)

Stand: 31.12.2024

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

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Monate-Tage-Std-Min-Sek gesamt
Giesen, Heinz	133.	131.	5,0	00Tage-00Std-23Min-43Sek
Schilling, Max	134.	133.	5,0	00Tage-00Std-21Min-50Sek
Austermann, Jonas	135.	132.	5,0	00Tage-00Std-21Min-00Sek
			12.602,4	02Monate12Tage-20Std-14Min-15Sek

Anzahl Einzelstarts

710

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Monate-Tage-Std-Min-Sek gesamt
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			549,4	01Tage-19Std-22Min-23Sek
Gesamt 2020			279,9	00Tage-21Std-54Min-45Sek
Gesamt 2021			3.632,0	12Tage-14Std-24Min-32Sek
Gesamt 2022			267,1	01Tage-00Std-41Min-11Sek
Gesamt 2023			307,0	01Tage-03Std-07Min-49Sek
Gesamt 2024			220,4	00Tage-19Std-41Min-49Sek
			12.602,4	02Monate12Tage-21Std-30Min-35Sek

14.25.38 AH - 225,995 - CPH - 23.08.2015
02.59.57 MK - 42,195 - FFM - 26.10.2008

Team Ronouchi - Rangliste Staffelteams Marathon seit 2007

Stand: 31.12.2024

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 Bücken	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 Bücken	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 HARDCORE	03.09.2023	Münster	4:12:54	Monika Heflik	Johan Sühling	Alexander Heflik	Martin Frantzen
14.	Team RACER	13.09.2009	Münster	4:12:28	Uwe Silkenbäumer	Silke Dütz	André Blanke	Joe Dütz
15.	Team VIN	11.09.2016	Münster	4:12:21	Martina Maibaum-v. Sch.	Christiane Almering	Laura Bultmann	Kathrin Vogel
16.	Team GITA	11.09.2016	Münster	4:11:52	Monika Heflik	Laura Becker	Stevie Heflik	Gowrisankar Jeyakanthan
17.	Team 4HAITI	11.09.2011	Münster	4:10:29	Roman Heflik	Alexander Companie	Alexander Heflik	Alexander Heflik
18.	Team ZUMBA	14.09.2014	Münster	4:09:30	Anne Eckrodt	Uli Schaper	Heike Silkenbäumer	Linus Weistropp
19.	Team C	12.09.2010	Münster	4:09:28	Anne Eckrodt	Stefan Felten	Hildegard Kampert	Michael Deiters
20.	Team TRANCE	13.09.2009	Münster	4:06:35	Stevie Heflik	Stefan Felten	Alexander Companie	Michael Companie
21.	Team MBWA	10.09.2017	Münster	4:06:25	Uwe Silkenbäumer	Thorsten van Schelve	Doerthe Rayen-Schilling	Michael Klein
22.	Team RONO	09.09.2007	Münster	4:04:47	Monika Heflik	Michael Klein	Stevie Heflik	Sigrid Klein
23.	Team MOJA	08.09.2019	Münster	4:04:25	Veronica Kamender-Okal	Martin Frantzen	Uwe Silkenbäumer	Michael Deiters
24.	Team 3	08.09.2013	Münster	4:04:06	Anne Eckrodt	Lisa Hoppe	Monika Heflik	Thorsten van Schelve
25.	Team INDIEN	11.09.2022	Münster	4:02:35	Katharina Heflik	Stefan Lammers	Stefan Lammers	Alexander Heflik
26.	Team STEP	09.09.2018	Münster	4:02:28	Johanna Hilff	Martin Frantzen	Alexander Heflik	Alexander Heflik
27.	Team ALICE	12.09.2010	Münster	4:01:07	Michael Companie	Michael Klein j.	Alexander Companie	Maik Blanke
28.	Team FUNDRUNNER	08.09.2024	Münster	3:59:43	Lara Lechtermann	Alexander Heflik	Michael Klein	Martin Frantzen
29.	Team LEO	12.09.2010	Münster	3:58:55	Markus Heflik	Stevie Heflik	Roman Heflik	Markus K.

Team Ronouchi - Rangliste Staffelteams Marathon seit 2007

Stand: 31.12.2024

30.	Team FIRMUS	11.09.2016	Münster	3:56:29	Anne Eckrodt	Michael Deiters	Uwe Silkenbäumer	Michael Klein
31.	Team BLUE	14.09.2008	Münster	3:56:09	Corinna Heflik	Markus Heflik	Roman Heflik	Stevie Heflik
32.	Team WHITE	14.09.2008	Münster	3:54:04	Alexander Companie	Gregor Steiner	Joe Dütz	Chrissi Kauffmann
33.	Team OMIA	11.09.2016	Münster	3:52:27	Christoph Krug	Katharina Heflik	Martin Frantzen	Thorsten van Schelve
34.	Team SALSA	14.09.2014	Münster	3:52:24	Arno Linne	Stefan Felten	Uwe Silkenbäumer	Michael Deiters
35.	Team 2	08.09.2013	Münster	3:50:10	Dominik Friedrich	Alexander Kleff	Alexander Heflik	Michaela Bücken
36.	Team SAMBA	14.09.2014	Münster	3:50:05	Monika Heflik	Janis Radau	Gowrisankar Jeyakanthan	Michaela Bücken
37.	Team A	12.09.2010	Münster	3:49:44	Martina Maibaum-v. Sch.	Uwe Silkenbäumer	Denis Möllers	Thorsten van Schelve
38.	Team PURE	08.09.2013	Münster	3:48:49	Sankar Jeyankathan	Daniel Pohlmeier	Elisabeth Companie	Amir Muratagic
39.	Team MÜNSTER	10.09.2017	Münster	3:48:41	Anne Eckrodt	Martin Frantzen	Monika Heflik	Gregor Schilling
40.	Team KHALID	09.09.2007	Münster	3:46:57	Markus Heflik	Chrissi Kauffmann	Joe Dütz	Uwe Silkenbäumer
41.	Team TANSANIA	11.09.2022	Münster	3:46:42	Neli Vasileva	Carsten Hörmeyer	Carsten Hörmeyer	Martin Frantzen
42.	Team 1	08.09.2013	Münster	3:45:18	Svenja Silkenbäumer	Uli Schaper	Uwe Silkenbäumer	Tanja Menke
43.	Team MOVE	09.09.2012	Münster	3:44:46	Janis Radau	Bernd Kalze	Uwe Silkenbäumer	Alexander Companie
44.	Team GHOST	13.09.2009	Münster	3:40:41	Markus K.	Albert Lang	Uwe Zylka	Katrin Zylka
45.	Team TATU	08.09.2019	Münster	3:40:20	Anna Owen	Stephan Heflik	Michael Klein	Christoph Krug
46.	Team NEPAL	11.09.2022	Münster	3:40:14	Irina Ursachi	Gregor Schilling	Christoph Krug	Christiane Lohmann
47.	Team Ronouchi	12.10.2008	München	3:39:56	Bella Collins	Michael Klein	Michael Klein	Sigrid Klein / Marion Ibrahim
48.	Team 4ANKOBRA	11.09.2011	Münster	3:39:24	Uli Schaper	Michael Klein	Uwe Silkenbäumer	Svenja Silkenbäumer
49.	Team BONO	09.09.2018	Münster	3:39:24	Monika Heflik	Gregor Schilling	Doerthe Rayen-Schilling	Michael Schreinemacher
50.	Team SUMAR	12.09.2010	Münster	3:30:27	Barbara Backensfeld	Doris Höwer	Alexander Heflik	Stefan Felten
51.	Team BERGZIEGEN A'BERGE	08.09.2024	Münster	3:28:14	Stefan Lammers	Carsten Hörmeyer	Christian Hentschel	Georg Schilling
52.	Team FLOW	12.09.2021	Münster	3:26:09	Marc Hug	Alexander Heflik	Michael Klein	Martin Frantzen
53.	Team BERGZIEGEN A'BERGE	03.09.2023	Münster	3:21:10	Christian Hentschel	Carsten Hörmeyer	Stefan Lammers	Gregor Schilling
54.	Team MBILI	08.09.2019	Münster	3:17:17	Marc Hug	Christiane Lohmann	Fabian Kahlenberg	Karolin Konerding
55.	Team BERGZIEGEN	12.09.2021	Münster	3:13:17	Stefan Lammers	Gregor Schilling	Christian Hentschel	Carsten Hörmeyer
56.	Team FAST&FURIOUS	12.09.2010	Münster	2:52:08	Jens Radstaak	Uli Schaper	Michael Klein	Timo Egbers

Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

Rang	Name	Anzahl	Münster 08.09.24	Münster 03.09.23	Münster 11.09.22	Münster 12.09.21	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	München 12.10.08	Münster 14.09.08	Münster 09.09.07
1.	Heflik, Monika	12		1				1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1
2.	Silkenbäumer, Uwe	11					1	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1
3.	Eckrodt, Anne	10							1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
4.	Klein, Michael	10	1			1	1	1	1	1					1	1		1		1
5.	Heflik, Stevie	8					1	1	1	1						1	1		1	1
6.	Frantzen, Martin	8	1	1	1	1	1	1	1	1										
7.	Heflik, Alexander	8	1	1	1	1		1					1		1	1				
8.	Klein, Sigrid	6						1							1		1	1	1	1
9.	Comanie, Alexander	5												1	1	1	1		1	
10.	Deiters, Michael	5					1		1	1	1	1								
11.	Schaper, Uli	5						1				1	1		1	1				
12.	van Schelve, Torsten	5						1	1	1	1		1							
13.	Schilling, Gregor	6	1	1	1	1		1	1											
14.	Bücker, Michaela	4										1	1	1	1					
15.	Felten, Stefan	4									1	1				1	1			
16.	Heflik, Roman	4												1	1	1			1	
17.	Heflik, Katharina	3			1				1	1										
18.	Krug, Christoph	3			1		1			1										
19.	Dütz, Joe	3															1		1	1
20.	Gowrisankar Jeyakanthan	3								1		1	1							
21.	Heflik, Markus	3														1			1	1
22.	Ibrahim, Marion	3														1	1	1		
23.	Silkenbäumer, Svenja	3											1	1	1					
24.	Hörmeyer, Carsten	4	1	1	1	1														
25.	Lammers, Stefan	4	1	1	1	1														
26.	Lohmann, Christiane	2			1		1													
27.	Almering, Christiane	2						1		1										

Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

Rang	Name	Anzahl	Münster 08.09.24	Münster 03.09.23	Münster 11.09.22	Münster 12.09.21	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	München 12.10.08	Münster 14.09.08	Münster 09.09.07
28.	Backensfeld, Barbara	2														1			1	
29.	Blanke, Maik	2														1	1			
30.	Comanie, Michael	2														1	1			
31.	Hug, Marc	2				1	1													
32.	K., Markus	2														1	1			
33.	Kauffmann, Chrissi	2																	1	1
34.	Maibaum-v. Sch., Martina	2								1	1									
35.	Menke, Tanja	2											1	1						
36.	Radau, Janis	2										1		1						
37.	Rayen-Schilling, Doerthe	2						1	1											
38.	Silkenbäumer, Heike	2							1			1								
39.	Vatanparast, Farnoush	2												1	1					
40.	Vogel, Kathrin	2							1	1										
41.	Ursachi, Irina	1			1															
42.	Vasileva, Neli	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																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																	1	
54.	Hellwig, Christine	1												1						

Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

Rang	Name	Anzahl	Münster 08.09.24	Münster 03.09.23	Münster 11.09.22	Münster 12.09.21	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	München 12.10.08	Münster 14.09.08	Münster 09.09.07
55.	Hentschel, Christian	3	1	1		1														
56.	Hering, Sabine	1														1				
57.	Hilff, Johanna	1						1												
58.	Hoppe, Lisa	1											1							
59.	Höwer, Doris	1														1				
60.	Jevric, Daniela	1							1											
61.	Kahlenberg, Fabian	1					1													
62.	Kalze, Bernd	1												1						
63.	Kamender-Okal, Veronica	1					1													
64.	Kampert, Hildegard	1									1									
65.	Kleff, Alexander	1											1							
66.	Klein, Michael junior	1														1				
67.	Konerding, Karolin	1					1													
68.	Lang, Albert	1															1			
69.	Lankowsky, Stefanie	1									1									
70.	Linne, Arno	1										1								
71.	Lohren, Sabrina	1													1					
72.	Möllers, Denis	1									1									
73.	Mönter, Elke	1									1									
74.	Mönter, Martin	1									1									
75.	Muratagic, Amir	1											1							
76.	Owen, Anna	1					1													
77.	Pissarsky, Wolfgang	1													1					
78.	Pohlmeier, Daniel	1											1							
79.	Radstaak, Jens	1														1				
80.	Schreinemacher, Michael	1						1												
81.	Silkenbäumer, Carina	1							1											

Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

Rang	Name	Anzahl	Münster 08.09.24	Münster 03.09.23	Münster 11.09.22	Münster 12.09.21	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	München 12.10.08	Münster 14.09.08	Münster 09.09.07
82.	Steiner, Gregor	1																	1	
83.	Weistropp, Linus	1										1								
84.	Zylka, Katrin	1															1			
85.	Zylka, Uwe	1															1			
85.	Sühling, Johan	1		1																
86.	Lechtermann, Lara	1	1																	
	Summe	219	8	8	10	8	12	14	16	16	12	12	16	12	15	20	16	4	12	8

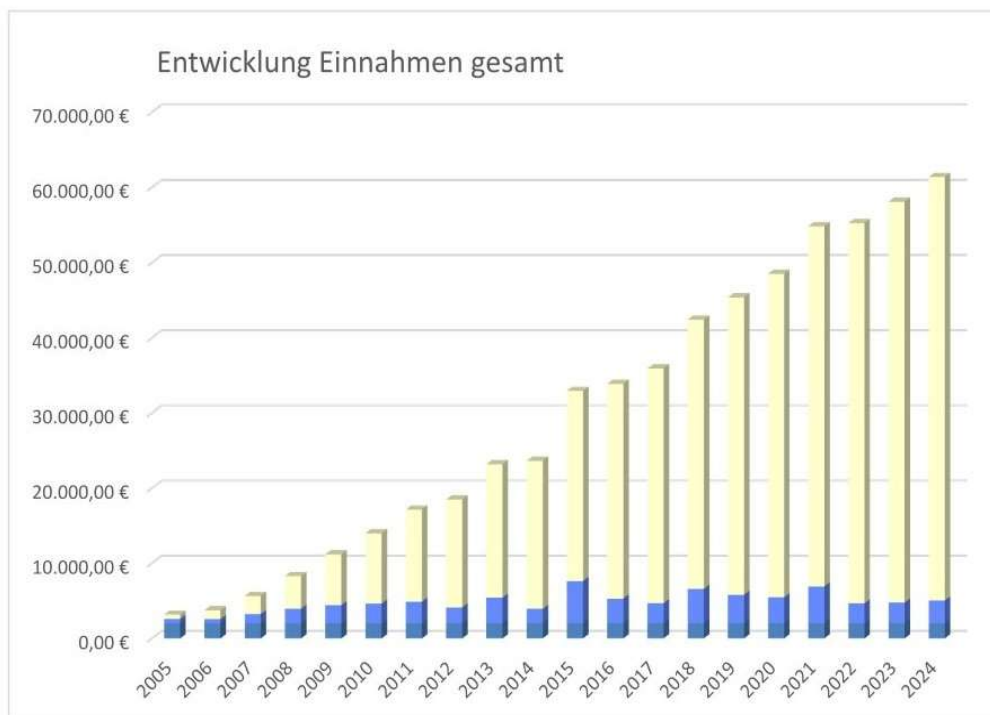
Spendenziele Fund 2024

TEAM RONOUCHI



Entwicklung Einnahmen / Spenden / Festvermögen

Jahr	Einnahmen pro Jahr	> davon Spenden	Einnahmen kumuliert	Stand Festvermögen
2005	586 €	550 €	586 €	0 €
2006	568 €	575 €	1.154 €	200 €
2007	1.238 €	1.200 €	2.392 €	600 €
2008	1.939 €	1.883 €	4.331 €	600 €
2009	2.419 €	2.370 €	6.750 €	1.000 €
2010	2.615 €	2.557 €	9.365 €	1.400 €
2011	2.877 €	2.817 €	12.242 €	2.000 €
2012	2.112 €	2.035 €	14.354 €	2.600 €
2013	3.400 €	3.308 €	17.754 €	3.000 €
2014	1.922 €	1.825 €	19.676 €	3.400 €
2015	5.612 €	5.508 €	25.288 €	3.400 €
2016	3.269 €	3.164 €	28.557 €	3.800 €
2017	2.667 €	2.556 €	31.224 €	3.800 €
2018	4.570 €	4.496 €	35.794 €	3.800 €
2019	3.776 €	3.702 €	39.570 €	3.800 €
2020	3.455 €	3.419 €	43.025 €	3.800 €
2021	4.882 €	4.846 €	47.907 €	3.800 €
2022	2.647 €	2.592 €	50.554 €	3.800 €
2023	2.749 €	2.694 €	53.303 €	3.800 €
2024	3.018 €	2.963 €	56.321 €	3.800 €



TEAM RONOUCHI Spendenziele Fund 2024

Die Mitgliederversammlung hat im Januar 2025 für die Verwendung der Spenden und Beiträge aus dem Jahr 2024 folgende Spendenziele ausgewählt:

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

- 2. 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.

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

- 4. Flores, Indonesien**, hier unterstützen wir in verschiedenen Projekten Netty & Franz Lüttig, die auf der Insel Flores leben und dort direkt Hilfe leisten, u.a. Förderung Schulbesuche Kinder, Aufbau von Kleingeschäften (z.B. Kiosk) durch die Vergabe von Kleinstdarlehen.

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

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

- 7. Siringit Foundation / Baraa School** in Arusha / Tansania, Sponsoring Schulbesuch Lucas & Lightness, www.siringitfoundation.org.

- 8. Freundeskreis Nepal e.V.**, Münsteraner Verein unterstützt vor Ort in Nepal Schulen (Stipendien, Infrastruktur), Ausbildungshilfe, Unterstützung medizinische Grundversorgung, www.freundekreis-nepal.de.

- 9. Andheri - Kinder- und Leprahilfe e.V., Dülmen**, Der Verein entstand im Jahre 1974 in Dülmen, der Heimatstadt von Schwester Priscilla F.C., die fast 50 Jahre in Andheri in einem Kinderheim tätig war. Der Verein ist ein Team von ehrenamtlichen Helfern und hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Arbeit der „Helpers of Mary“ (Indien) finanziell zu unterstützen. www.andheri.de.

- 10. Gut Feismann gGmbH**, Tiergestütztes Kinderhospiz, Auszeiten-Sterbegleitung- Trauerbegleitung, Coesfelder Straße 38, 48301 Nottuln-Darup, weitere Infos unter <https://gutfeismann.de>.

Berichte von unseren Spendenprojekten

(Beispiele)

Private Hilfe Afghanistan



Brunnen im Töpferdorf Shina in Afghanistan

Private Hilfe Afghanistan - Kabul / Shina



Unterstützung verwitweter Frauen / Familien im Dorf Shina /
Afghanistan; Anschaffung eines Kochers

Spendenziel Siringit Foundation: Baraa Primary School in Arusha / Tanzania

eMail von Siringit Foundation vom 29.01.2025

Dear Michael and Team,

I hope you are doing well, and that 2025 started well for you!

I see I haven't sent the results for Lukas yet, my apologies.

Civics	Chemistry	Biology	History	Kiswahili	Geography	English	Literature	Mathematics	Total
62% C	49% C	77,5% A	68% B	68% B	51% C	57% C	67,5% B	8% F	56% C Division 1

He took exams at the end of November, as the end of the school year. He scored very well again!

Only mathematics is difficult, but in his defense: almost all students score low on mathematics in Tanzania. He ended on the 6th place of his whole year!

Lukas started in Form 4, the last year of secondary school (ordinary level). If he finished the year well, he could have a chance for advanced level of secondary school, but we'll send more information about this later throughout the year.

Lightness started well in Form 1 at Baraa Secondary School, closeby Baraa Primary School.

You can find their both pictures attached. They received their new uniforms and books for Term 1.



Lightness



Lucas

Thank you and have a nice day!

Kind regards,

Marthe
Siringit Foundation
www.siringitfoundation.org

Siringit
FOUNDATION
TANZANIA

Hall of Fame

Lauf-Gruppe „Bergziegen Altenberge“ hat schon viele Marathons hinter sich und startet erstmals als Staffel

Der Krümmelkuchen ist schuld

WN 07.09.21

Mehr als acht Jahre laufen die vier „Bergziegen“ bereits zusammen. Angefangen hat alles beim Krümmelkuchen-Essen. Man müsste sich mehr bewegen, war der Tenor beim Kommunion-Kaffee. Stefan Lammers wurde damals hellhörig. Er hatte schon einige Marathons absolviert, gehörte zur Laufsportabteilung bei den Laufsportfreunden Münster, war aber ein bisschen antriebsarm geworden.

„Lasst uns doch treffen.“ Die Krümmelkuchen-Esser verabredeten sich. Der Dienstag passte allen. Gestartet wurde mit kleinen Runden durch die Bauerschaften von Altenberge. Das ist die Kurzfassung zur Entstehung des Laufgrüppchens, das sich schnell einen Namen suchte und mit „Bergziegen Altenberge“ fand. Das Hügeldorf liegt schließlich an einem Höhenrücken. Höchster Punkt ist der Paschhügel mit 119 Metern über N.N.

Inzwischen gibt es zwölf „Bergziegen“, alle irgendwie aus der Nachbarschaft. Regelmäßig verabreden sich die Männer zum Laufen. Die Runden veränderten sich mit der Zeit. Es kamen immer mehr Kilometer dazu, der Sonntagmittag wurde neben dem Date in der Woche fest in den Laufplan eingebaut. 2016 – also vor fünf Jahren – stand der erste Marathon in Münster für die Lauf-Gruppe an. Ihre Fami-



»Wenn es um einen guten Zweck geht, sind wir dabei!«

Stefan Lammers

Der Volksbank-Münster-Marathon zählt nicht zu den ältesten, dafür aber zu den beliebtesten Lauf-Events Deutschlands. Der Staffelmara-thon gehört dazu. Und die „Bergziegen“ mit Christian Hentschel, Stefan Lammers, Carsten Hörmeier und Gregor Schilling (von links) auch.

lien standen an der Strecke Spalier. Das Wettkampf-Fieber war erwacht. Es folgten weitere Läufe, auch Marathons. Die eine oder andere „Bergziege“ schloss sich auch mal einer Staffelgruppe an. Aber noch nie sind die „Bergziegen“ in einer Staffel an den Start gegangen. Das ist 2021 nun Premiere.

Motivation: Der gute Zweck. Den Läufern geht's allen prima – und wenn es

um einen guten Zweck geht, sind sie dabei. Die „Bergziegen“ laufen für das „Team Ronouchi“ und sammeln Spenden für die kleinen, aber feinen Projekte zur Selbsthilfe unter anderem auf dem afrikanischen Kontinent.

Das Staffel-Team: Christian ist der Sprinter im Team. Klein, athletisch und – schnell. 3:10 ist seine Marathon-Bestzeit. Sein Traum:

zehn Kilometer unter 40 Minuten. Gregor – leidenschaftlicher Griller – muss sich also bewegen. Er ist ehrgeizig – und lässt sich als Ältester der Truppe nicht die Butter vom Brot nehmen. Dabei hat er die Zeit fest im Blick. „Wade“ Carsten ist ein Kämpfer. Vom Fußball kommend, mit Fußballer-Statur (Senioren-Bereich), ist er willensstark und nicht kleinzukriegen. Stefan ist der

Ausdauernde. Zuletzt lief der 2,02-Meter-Mann in Berlin über 160 Kilometer den Mauerweglauf. Fast vier Marathon-Strecken in knapp 20 Stunden.

Wird es bei den „Bergziegen“ unterwegs langweilig? Nie. Es gibt immer was zu quatschen, zu berichten, zu lachen. Sicher auch am Sonntag. Allerdings können sich die „Bergziegen“ dann erst im Ziel austauschen.

Münster Staffelmara-thon 2021: Team Ronouchi feat. BERGZIEGEN

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

Dante Alighieri

Hall of Fame 2024

Spender und Sponsoren
01.01. - 31.12.2024



Austermann, Jonas
Bücker, Johanna
Bücker, Michaela
Eckrodt, Anne
Frantzen, Martin
Günther, Jan
Haverkamp, Leo
Heflik, Alexander & Monika
Hentschel, Christian
Hörmeyer, Carsten
Kellerer, Sigrid
Klein, Sigrid & Michael
Lammers, Stefan
Lechtermann, Lara
L., Kordula
Lilienbecker, Merle
Rieger, Horst & Barbara
Schilling, Georg & Rayen, Doerthe
Schilling, Max
Schmitz, Daniela & Carlotta & Emma & Marie & Michael
Schnepper, David
Silkenbäumer, Carina
Silkenbäumer, Uwe
Sühling, Johan

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

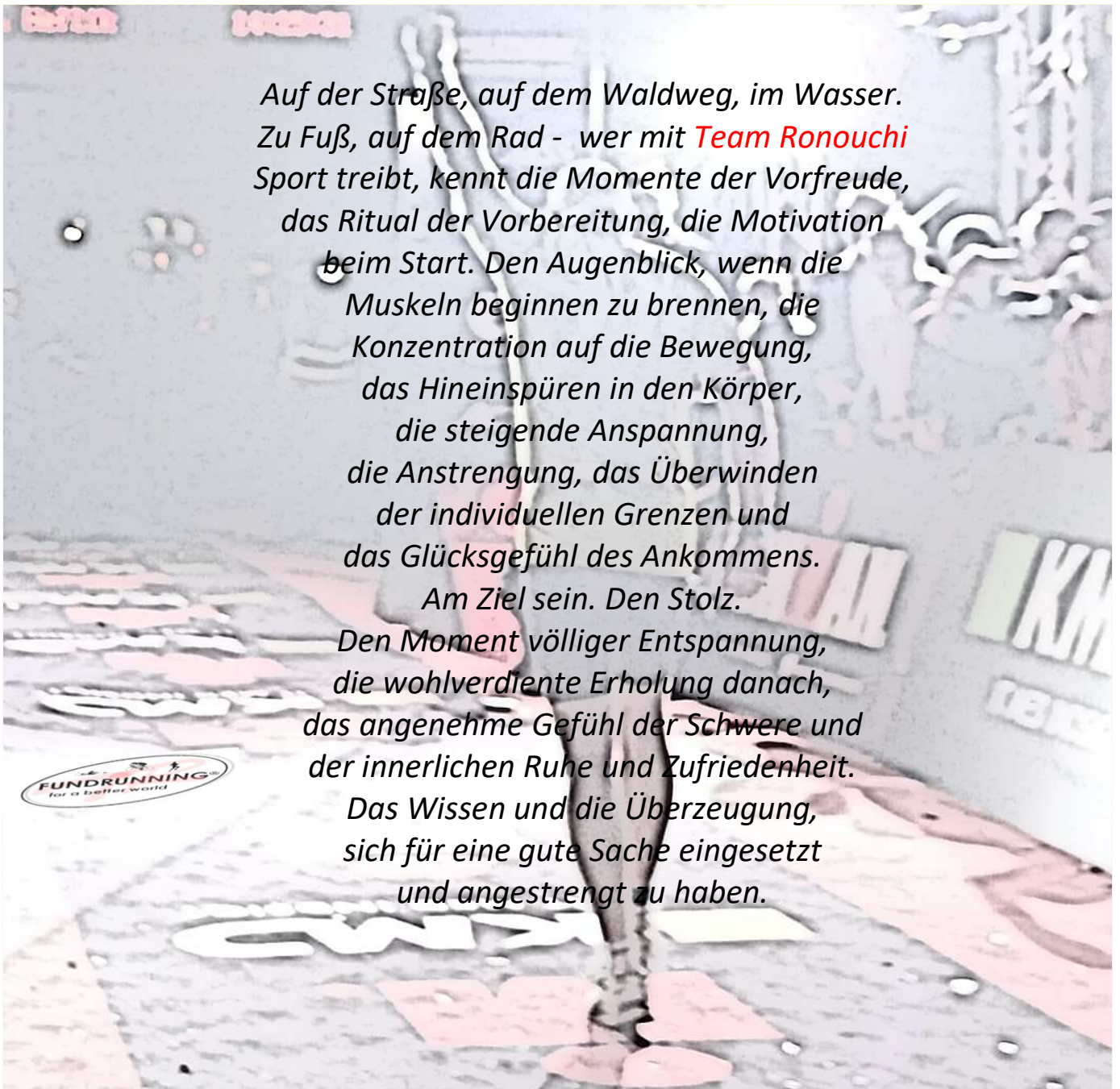
www.fundrunning.de

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.*



know

www.fundrunningie.com

better world

