

# TEAM RONOUCHI



Zahlen - Daten - Fakten

Dezember 2019

EDITION  
Dezember 2019



# Inhalt

	<b>Seite</b>
Team Ronouchi - Philosophie	3
Fakten 2005 bis Dezember 2019	7
Hall of Sports 2005 bis Juni 2019	9
Statistik KM-Zeit Fundrunner	30
Staffel-Rangliste	34
Teilnehmer Staffelläufe	36
Spendenziele 2019	38
Spendenprojekt Beispiel: Private Hilfe Afghanistan	41
Spendenprojekt Beispiel: Baraa Primary School	42
Hall of Fame 2019	44
Historical Highlights	46

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 2020

# Von der Idee zur Philosophie

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



# TEAM RONOUCI - Philosophie



## Von der Idee zur Philosophie

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

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

## Was wir tun

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

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

BENJAMIN FRANKLIN

# TEAM RONOUCI - Philosophie

## **Laufen, Radfahren, Schwimmen ... sich bewegen**

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

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

## **GESUNDHEIT FÖRDERN, UMWELT SCHONEN, HILFE ERMÖGLICHEN**

### **kurzum: BEWEGEN FÜR EINE BESSERE WELT!**

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

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

# TEAM RONOUCI - Philosophie

Seit seiner Gründung konnte TEAM RONOUCI durch gelebtes Fundrunning, durch beharrliches und achtsames Tun über 39.000 Euro erarbeiten und guten Zwecken zukommen lassen. Aus der Idee ist eine Fakten schaffende Philosophie geworden.

## Der Name des Vereins

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

**FUNDRUNNING FOR A BETTER WORLD - LAUFEN FÜR EINE BESSERE WELT**

**FUNDCYCLING FOR A BETTER WORLD - RADFAHREN FÜR EINE BESSERE WELT**

**FUNDSWIMMING FOR A BETTER WORLD - SCHWIMMEN FÜR EINE BESSERE WELT**

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

Gründer und Mitglieder von Team Ronouchi sind:



Michael Klein



Alexander Heflik



Sigrid Klein

## Hinweis:

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

# Von der Philosophie zu den Fakten

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



Silvesterlauf Münster 31.12.2019



## Fakten seit Gründung Apr 2005 bis Dez 2019

**7.896** Wettkampf-Kilometer

**657** Wettkampf-Stunden

**147** Wettkämpfe (Laufen, Triathlon, Rad)

**562** Mal starteten Fundrunner für Team Ronouchi

**39.570** Euro Einnahmen (Spenden, Beiträge bis 31.12.2019), davon

**39.570** Euro in 25 Hilfsprojekte vergeben / investiert (per 24.01.2020)

**Förderung  
Unterstützung  
Hilfe zur Selbsthilfe**

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

# Hall of Sports

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

Stockholm Marathon 01.06.2019



KM Paten für Iron Alex

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

### 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

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 Kondering

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)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

### 33. Roruper Abendlauf am 12.07.2019

Stephan Heflik (3 KM), 00:18:21 Std., Platz Gesamt M/F: 159 (224), Platz M65: 4 (5)  
Michael Klein (3 KM), 00:12:38 Std., Platz Gesamt M/F: 26 (224), Platz M55: 3 (14)

### 41. Asics Stockholm Marathon am 01.06.2019

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 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 Schelwe, 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

## TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

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 / Staffelmaraathon 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 Schelwe, Michael Klein, Michael Klein, Sigrid Klein

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

Johanna Hilff, Martin Frantzen, Alexander Heflik, Alexander Heflik

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

Christiane Almering, Ulrich Schaper, Stephan Heflik, Uwe Silkenbäumer

### **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)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **29. Silvesterlauf Münster am 31.12.2017 - 5 KM**

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

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

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

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

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

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

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 Schnepfer, 00:27:44 Std., Platz Männer: 217 (327), Platz M20: 38 (46)

Andreas Schröder, 00:26:45 Std., Platz Männer: 196 (327), Platz M50: 26 (48)

Wolfgang Gorißen, 00:30:14 Std., Platz Männer: 271 (327), Platz M50: 37 (48)

Michael Klein, 00:21:52 Std., Platz Männer: 67 (327), Platz M55: 4 (30)

Johanna Hilff, 00:29:40 Std., Platz Frauen: 127 (251), Platz W30: 6 (14)

Thorsten van Schelwe, 00:28:00 Std., Platz Männer: 223 (327), Platz M45: 23 (38)

Arnd Schmidt, 00:28:26 Std., Platz Männer: 233 (327), Platz M50: 34 (48)

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

Stephan Heflik, 00:15:20 Std., Platz Gesamt: 157 (263), Platz M65: 1 (1)

Michael Klein, 00:10:23 Std., Platz Gesamt: 4 (263), Platz M55: 1 (3)

### **18. Steverlauf in Senden am 11.11.2017 - 5 KM**

Alexander Heflik, 00:26:57 Std., Platz Männer: 28 (35), Platz M50: 4 (5)

Michael Klein, 00:21:25 Std., Platz Männer: 12 (35), Platz M55: 2 (4)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

### 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

### 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)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

### 6. Beueler10er in Bonn-Beuel am 23.03.2017

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

### 22. Siena-Garden Straßenlauf in Münster am 18.03.2017

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

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

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

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

Gesamtwertung:

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

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

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

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

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

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

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

### 28. Silvesterlauf Münster am 31.12.2016 - 5 KM

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

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

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

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)



## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

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)

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)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

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

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

Monika Heflik, Zeit: 01:32:04 Std., Platz Gesamt: 804 (859), Platz W50: 25 (34)  
Gudrun Henke, Zeit: 01:10:34 Std., Platz Gesamt: 319 (859), Platz W45: 7 (34)  
Johanna Hilff, Zeit: 01:27:15 Std., Platz Gesamt: 756 (859), Platz W30: 17 (22)  
Michael Klein, Zeit: 01:06:56 Std., Platz Gesamt: 208 (859), Platz M50: 31 (149)  
Wertung Mannschaft Damen: Zeit: 04:09:53 Std., Platz Gesamt: 16 (22)

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

Monika Heflik, Zeit: 00:59:50 Std., Platz Gesamt: 998 (1057), Platz W50: 30 (39)  
Gudrun Henke, Zeit: 00:45:27 Std., Platz Gesamt: 358 (1057), Platz W45: 7 (39)  
Johanna Hilff, Zeit: 00:54:57 Std., Platz Gesamt: 872(1057), Platz W30: 18 (25)  
Michael Klein, Zeit: 00:43:29 Std., Platz Gesamt: 267 (1057), Platz M50: 35 (171)  
Wertung Mannschaft Damen: Zeit: 02:40:14 Std., Platz Gesamt: 21 (30)

### 27. Silvesterlauf Münster am 31.12.2015 - 5 KM

Stephan Heflik, Zeit: 00:33:16 Std., Platz Männer: 339 (356), Platz M65: 10 (11)  
Uwe Silkenbäumer, Zeit: 00:29:19 Std., Platz Männer: 283 (356), Platz M50: 36 (49)  
Karl-Heinz Bücken, Zeit: 00:31:08 Std., Platz Männer: 313 (356), Platz M55: 24 (29)  
Martina Maibaum-van Schelve, Zeit: 00:33:21 Std., Platz Frauen: 224 (268), Platz W40: 22 (25)  
Michael Deiters, Zeit: 00:25:44 Std., Platz Männer: 184 (356), Platz M45: 25 (61)  
Thorsten van Schelve, Zeit: 00:29:04 Std., Platz Männer: 276 (356), Platz M45: 53 (61)  
Katharina Heflik, Zeit: 00:28:25 Std., Platz Frauen: 98 (268), Platz WU18: 8 (13)  
Anne Eckrodt, Zeit: 00:30:07 Std., Platz Frauen: 148 (268), Platz W45: 26 (48)  
Katrin Felten, Zeit: 00:42:00 Std., Walker, ohne Platzierungswertung  
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 / Staffelmaraathon am 06.09.2015

## **TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019**

Staffel Team Ronouchi A, Zeit: 03:49:44 Std., Platz Mixed: 122 (452)

Martina Maibaum-van Schelvel, Uwe Silkenbäumer, Denis Möllers, Thorsten van Schelvel

Staffel Team Ronouchi B, Zeit: 04:23:00 Std., Platz Mixed: 386 (452)

Andreas Boekhoff, Stephanie Lankowsky, Elke Mönter, Martin Mönter

Staffel Team Ronouchi C, Zeit: 04:09:28 Std., Platz Mixed: 288 (452)

Anne Eckrodt, Stefan Felten, Hildegard Kampert, Michael Deiters

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

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

Alexander Heflik, Zeit: 14:25:38 Std., Platz Männer: 1842 (1909), Platz M50-54: 199 (211)

Swim 01:42:25 Std. - T1 00:09:58 Std. - Cycle 06:15:12 Std. - T2 00:06:06 Std. - Run 06:11:57 Std.

### **Deutsche Post Ladies Run in Essen am 16.08.2015 - 5 KM**

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

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

Alexander Heflik, Zeit: 01:21:45 Std., Platz Männer: 342 (453), Platz M50: 43 (58)

Swim 00:13:53 Std. - T1 00:02:44 Std. - Cycle 00:35:34 Std. - T2 00:01:35 Std. - Run 00:28:01 Std.

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

Arno Linne, 10 KM, Zeit: 00:56:03 Std., Platz Männer: 586 (683), Platz M55: 29 (52)

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

### **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)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

Anne Eckrodt, Zeit: 00:30:23 Std., Platz Frauen: 138 (231), Platz W45: 18 (31)  
Stefan Felten, Zeit: 00:25:14 Std., Platz Männer: 159 (332), Platz M50: 14 (32)  
Monika Heflik, Zeit: 00:30:02 Std., Platz Frauen: 128 (231), Platz W45: 17 (31)  
Alexander Heflik, Zeit: 00:26:55 Std., Platz Männer: 203 (332), Platz M50: 19 (32)  
Michael Klein, Zeit: 00:21:36 Std., Platz Männer: 70 (332), Platz M50: 4 (32)

### **25. Mond Advents-Aaseelauf am 30.11.2014 - 5 KM**

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

### **Berliner Straßenläufe am 28.09.2014 - 10 KM**

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

### **13. Volksbank Münster Marathon / Staffelmaraathon am 14.09.2014**

Staffel Team Ronouchi SAMBA, Zeit: 03:50:05 Std., Platz Mixed: 121 von 450  
Monika Heflik, Sankar Jeyakathan, Janis Radau, Michaela 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 - Olympische Distanz - 1,5 KM Swim, 40 KM Cycle, 10 KM Run**

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

### **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)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

Michael Klein, Zeit: 01:38:35 Std., Platz Gesamt: 306 (939), Platz M50: 43 (143)

Gesamtwertung:

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

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

Monika Heflik, Zeit: 01:31:10 Std., Platz Gesamt: 938 (1000), Platz W45: 36 (40)

Gudrun Henke, Zeit: 01:09:07 Std., Platz Gesamt: 339 (1000), Platz W40: 6 (46)

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

Alexander Heflik, Zeit: 00:58:45 Std., Platz Gesamt: 1121 (1211), Platz M50: 149 (154)

Monika Heflik, Zeit: 00:59:37 Std., Platz Gesamt: 1142 (1211), Platz W45: 49 (54)

Gudrun Henke, Zeit: 00:45:21 Std., Platz Gesamt: 479 (1211), Platz W40: 9 (47)

### Silvesterlauf in Münster am 31.12.2013

Alexander Heflik 5 KM, Zeit: 00:27:49 Std., Platz Gesamt: 261 (375), Platz M45: 41 (56)

Monika Heflik 5 KM, Zeit: 00:28:58 Std., Platz Gesamt: 105 (227), Platz W45: 16 (35)

Michael Klein 5 KM, Zeit: 00:20:40 Std., Platz Gesamt: 58 (375), Platz M50: 3 (50)

Stefan Felten 5 KM, Zeit: 00:26:02 Std., Platz Gesamt: 216 (375), Platz M50: 25 (50)

Michael Deiters 5 KM, Zeit: 00:27:39 Std., Platz Gesamt: 256 (375), Platz M45: 40 (56)

Carina Silkenbäumer 5 KM, Zeit: 00:29:54 Std., Platz Gesamt: 125 (227), Platz WU14: 5 (6)

Svenja Silkenbäumer 5 KM, Zeit: 00:30:04 Std., Platz Gesamt: 126 (227), Platz WU18: 5 (6)

Uwe Silkenbäumer 5 KM, Zeit: 00:27:59 Std., Platz Gesamt: 266 (375), Platz M45: 42 (56)

Alexander Companie 10 KM, Zeit: 00:53:14 Std., Platz Gesamt: 410 (567), Platz MHK: 50 (64)

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

### Sparkassen Münsterland Giro 2013, 70 KM Rad, am 03.10.2013

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

### 12. Volksbank Münster Marathon / Staffelmарathon am 09.09.2013

Staffel WN/Team Ronouchi 1, Zeit: 03:45:18 Std., Platz Mixed: 88 von 445

Svenja Silkenbäumer, Uli Schaper, Uwe Silkenbäumer, Tanja Menke

Staffel WN/Team Ronouchi 2, Zeit: 03:50:10 Std., Platz Mixed: 131 von 445

Dominik Friedrich, Alexander Kleff, Alexander Heflik, Michaela Bücken

Staffel WN/Team Ronouchi 3, Zeit: 04:04:06 Std., Platz Mixed: 240 von 445

Anne Eckrodt, Lisa Hoppe, Monika Heflik, Thorsten van Schelve

Staffel WN/Team Ronouchi Pure, Zeit: 03:48:49 Std., Platz Mixed: 119 von 445

Sankar Jeyankathan, Daniel Pohlmeier, Elisabeth Companie, Amir Muratagic

Marathon

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

### 5. Halbmarathon Hilstrup am 18.08.2013

Alexander Companie, Zeit: 01:41:05 Std., Platz gesamt Männer: 67 (247); Platz M: 10 (32)

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

Michael Klein, Zeit: 01:42:26 Std., Platz gesamt Männer: 73 (247); Platz M50: 2 (32)

### 1. Half-Ironman 70.3 Berlin am 16.06.2013

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

Alexander Heflik, Zeit: 06:55:22 Std., Platz gesamt Männer: 782 (819); Platz M45: 117 (121)

Michael Klein, Zeit: 05:23:49 Std., Platz gesamt Männer: 334 (819); Platz M50: 25 (71)

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

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

### 18. TUJA Straßenlauf in Münster am 16.03.2013 - HM

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

### 39. Winterlaufserie OSC Hamm 2013 - Wertung Serie

Alexander Heflik, Zeit: 04:42:04 Std., Platz gesamt: 431 (464); Platz M45: 102 (102)

Gudrun Henke, Zeit: 03:44:34 Std., Platz gesamt: 237 (464); Platz W40: 4 (15)

### 39. Winterlaufserie OSC Hamm am 24.02.2013 - HM

Alexander Heflik, Zeit: 02:13:59 Std., Platz M45: 134 (134)

Gudrun Henke, Zeit: 01:46:46 Std., Platz W40: 6 (26)

### 39. Winterlaufserie OSC Hamm am 10.02.2013 - 15 KM

Alexander Heflik, Zeit: 01:29:33 Std., Platz M45: 171 (171)

Monika Heflik, Zeit: 01:28:44 Std., Platz W45: 26 (36)

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

### 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)

## TEAM RONOUCHI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

### **11. Volksbank Münster Marathon / Staffelmaraathon am 09.09.2012**

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

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

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

### **5. Sparda-Münster City Triathlon am 08.07.2012**

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

### **18. Prag Marathon am 13.05.2012**

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

### **32. Halbmarathon in Berlin am 01.04.2012**

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

### **23. Silvesterlauf in Münster am 31.12.2011**

Uwe Silkenbäumer 10 KM, Zeit: 00:56:28 Std., Platz Männer: 435 (522), Platz M45: 94 (106)  
Monika Heflik 5 KM, Zeit: 00:28:08 Std., Platz Frauen: 83 (175), Platz W45: 14 (28)  
Anne Eckrodt 5 KM, Zeit: 00:29:54 Std., Platz Frauen: 118 (175), Platz W40: 19 (29)  
Valentina Heflik 5 KM, Zeit: 00:32:16 Std., Platz Frauen: 138 (175), Platz WSC: 3 (3)  
Ulle Schaper 5 KM, Zeit: 00:19:51, Std., Platz Männer: 34 (269), Platz M30: 4 (19)  
Alexander Heflik 5 KM, Zeit: 00:32:25 Std., Platz Männer: 244 (269), Platz M45: 39 (45)  
Michael Klein 5 KM, Zeit: 00:20:17 Std., Platz Männer: 41 (269), Platz M45: 5 (45)

### **42. ING New York City Marathon am 06.11.2011**

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

### **5. Sparkasse-Marathon am Bodensee am 02.10.2011**

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

### **84. Bertlicher Straßenläufe am 25.09.2011 (15 KM)**

Monika Heflik, Zeit: 01:28:27 Std., Platz Gesamt: 62 (90), Platz W45: 3 (8)  
Alexander Heflik, Zeit: 01:29:53 Std., Platz Gesamt: 68 (90), Platz M45: 6 (7)

### **10. Volksbank Münster Marathon / Staffelmaraathon am 11.09.2011**

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

Staffel Team Ronouchi 4FLORES, Zeit: 04:26:38 Std., Platz Frauen: 102 von 144

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

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)

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 / Staffelmaraathon am 12.09.2010**

Staffel Team Ronouchi ALICE, Zeit: 04:01:07 Std., Platz Männer: 349 von 499

Michael Companie (10,5 KM), Michael Klein j. (11,0 KM), Alexander Companie (10,0 KM),  
Andre Blanke (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi FAST & FURIOUS, Zeit: 02:52:08 Std., Platz Männer: 6 von 499

Jens Radstaak (10,5 KM), Uli Schaper (11,0 KM), Michael Klein s. (10,0 KM),

Timo Egbers (10,7 KM)

Staffel Team Ronouchi JOYCE, Zeit: 04:21:09 Std., Platz Frauen: 91 von 131



## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

Anne Eckrodt (10,5 KM), Marion Ibrahim (11,0 KM), Sabine Hering (10,0 KM),  
Monika Heflik (10,7 KM)

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

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

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

1,9KM Schwimmen, 90KM Rad, 21KM Laufen

Alexander Heflik, Zeit: 06:51:03 Std., Platz Männer: 615 (629), Platz TM 45-49: 95 (101)

Uli Schaper, Zeit: 05:33:01 Std., Platz Männer: 366 (629), Platz TM 24-29: 51 (71)

Michael Klein, Zeit: 05:21:19 Std., Platz Männer: 287 (629), Platz TM 45-49: 34 (101)

### 2. Hiltruper Halbmarathon am 22. August 2010

Monika Heflik, Zeit: 02:12:48 Std., Platz Frauen: 58 (77), Platz W45: 17 (21)

Alexander Heflik, Zeit: 02:13:36 Std., Platz Männer: 227 (254), Platz M45: 54 (59)

### 3. Sparda-Münster-City-Triathlon am 18.07.2010

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

Stefan Felten, Zeit: 02:42:54 Std., Platz Männer: 225 (272), Platz M45: 47 (58)

Alexander Heflik, Zeit: 02:57:53 Std., Platz Männer: 265 (272), Platz M45: 57 (58)

### 20. Regensburg Halbmarathon am 16.05.2010

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

### 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)

# TEAM RONOUCHE - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

## 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 / Staffelmaraathon am 13.09.2009

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

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

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

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

## 2. Sparda-Münster City Triathlon am 21.06.2009

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

## 23. Forstenrieder Volkslauf in München am 29.03.2009

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

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

### 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 Bücken (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 Comanie (10,5 KM), Gregor Steiner (11,0 KM), Joe Dütz (10,0 KM),  
Chrissi Kauffmann (10,7 KM)

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

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

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

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

### **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

## TEAM RONOUCI - Hall of Sports 17.04.2005 bis 31.12.2019

### **5. Volksbank-Münster Marathon am 10.09.2006**

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

### **5. Rhein-Ruhr-Halbmarathon in Duisburg am 30.04.2006**

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

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

### **1. Kalterer See Halbmarathon am 09.04.2006**

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

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

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

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

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

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

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

### **66. Bertlicher Straßenläufe am 25.09.2005 (Halbmarathon)**

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

### **4. Volksbank-Münster Marathon am 11.09.2005**

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

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

### **1. Kirchhellener Abendlauf (10 KM) am 17.06.2005**

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

### **3. Karstadt Ruhrmarathon in Essen am 17.04.2005**

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

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

# Wettkampfzeiten und KM Fundrunner

## Rangliste Staffellaufzeiten

### Teilnehmer Staffeln



Team	Runner	Distance (KM)	Time	Start	End	
MAMA NORA	Uwe 1	11,0 KM	0:05:53	9:10 Uhr	42,2 KM	
	Thorsten 2	11,0 KM	0:05:53			
MBWA	Martin 2	11,0 KM	0:05:45	9:10 Uhr	42,2 KM	
	Monika 3	10,0 KM	0:04:53			
MÜNSTER	Anne 1	10,5 KM	0:06:29	9:10 Uhr	42,2 KM	
	Thorsten 2	11,0 KM	0:04:29			
B) Laufzeiten pro Abschnitt (Werte in Stunden)						
Team	Wechsel	Runner (Streckenkilometer)	Distance (KM)	Time	Start	End
ARUSHA	0:15:08	Kathi 1	10,5 KM	1:02:00	10,7 KM	4:46:08
		Daniela 1	11,0 KM	1:03:00	1:18:00	4:50:56
MAMA NORA	0:01:56	Uwe 1	11,0 KM	1:03:00	1:08:00	4:06:25
		Thorsten 2	11,0 KM	1:04:44	1:08:00	4:06:25
MBWA	0:00:37	Anne 1	10,0 KM	1:04:11	1:14:00	4:06:25
		Martin 2	10,0 KM	1:03:00	1:08:00	4:06:25
MÜNSTER	0:01:35	Uwe 1	10,0 KM	1:08:00	1:18:00	3:48:41
		Monika 3	10,0 KM	0:51:31	1:08:00	3:48:41
ALEXANDER	Zeit pro KM - Abschnitt	Uwe 1	11,1 KM	0:06:29	8,9 KM	12,2 KM
		Martin 2	10,0 KM	0:06:28	30,0 KM	42,2 KM
Zwischenzeiten				1:04:36	2:16:40	3:13:25
C) Platzierungen						
ARUSHA					4:46:08	Platz Mixed: 523 von 535
MAMA NORA					4:50:56	Platz Mixed: 527 von 535
MBWA					4:06:25	Platz Männer: 608 von 747
MÜNSTER					3:48:41	Platz Mixed: 112 von 535

## Team Ronouchi Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005

Stand: 31.12.2019

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

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Tage-Std-Min-Sek gesamt
Heflik, Alexander	1.	2.	1.664	05Tage-15Std-52Min-04Sek
Klein, Michael	2.	1.	1.673	05Tage-07Std-15Min-48Sek
Heflik, Monika	3.	4.	372	01Tage-13Std-42Min-59Sek
Felten, Stefan	4.	3.	535	01Tage-07Std-06Min-15Sek
Eckrodt, Anne	5.	5.	234	01Tage-01Std-01Min-54Sek
Klein, Sigrid	6.	6.	216	01Tage-00Std-48Min-48Sek
Silkenbäumer, Uwe	7.	8.	185	00Tage-17Std-15Min-08Sek
Companie, Alexander	8.	9.	158	00Tage-15Std-13Min-19Sek
Heflik, Stephan	9.	12.	136	00Tage-14Std-33Min-34Sek
Schaper, Uli	10.	7.	203	00Tage-12Std-07Min-35Sek
Henke, Gudrun	11.	11.	148	00Tage-11Std-40Min-07Sek
Heflik, Katharina	12.	13.	100	00Tage-10Std-01Min-14Sek
Van Schelwe, Thorsten	13.	14.	96	00Tage-09Std-25Min-45Sek
Deiters, Michael	14.	15.	81	00Tage-07Std-21Min-52Sek
Bücker, Michaela	15.	21.	62	00Tage-06Std-42Min-11Sek
Weisstrop, Linus	16.	10.	156	00Tage-06Std-28Min-02Sek
Hilff, Johanna	17.	18.	67	00Tage-06Std-21Min-48Sek
Linne, Arno	18.	19.	64	00Tage-06Std-20Min-07Sek
Companie, Michael	19.	20.	64	00Tage-06Std-09Min-29Sek
Maibaum-van Schelwe, Martina	20.	24.	53	00Tage-05Std-39Min-48Sek
Hempel, Sabri	21.	22.	62	00Tage-05Std-23Min-49Sek
Silkenbäumer, Svenja	22.	27.	43	00Tage-04Std-44Min-25Sek
Collins, Bella	23.	25.	47	00Tage-04Std-27Min-40Sek
Silkenbäumer, Carina	24.	31.	36	00Tage-03Std-56Min-42Sek
Henke, Lukas	25.	26.	46	00Tage-03Std-39Min-11Sek
Heflik, Roman	26.	29.	42	00Tage-03Std-29Min-00Sek
Dütz, Joachim	27.	30.	36	00Tage-03Std-28Min-29Sek
Frantzen, Martin	28.	28.	43	00Tage-03Std-24Min-08Sek
Bunner, Rudi	29.	35.	27	00Tage-03Std-15Min-16Sek
Heflik, Markus	30.	32.	33	00Tage-03Std-02Min-00Sek
Ibrahim, Marion	31.	34.	29	00Tage-02Std-52Min-00Sek
Vatanparast, Farnoush	32.	39.	22	00Tage-02Std-48Min-00Sek
Jeyakanthan, Gowrisankar	33.	33.	33	00Tage-02Std-45Min-00Sek
Silkenbäumer, Heike	34.	46.	21	00Tage-02Std-32Min-00Sek
Sandfort, Markus	35.	16.	70	00Tage-02Std-30Min-37Sek
Menke, Tanja	36.	36.	27	00Tage-02Std-30Min-27Sek
Krug, Christoph	37.	37.	27	00Tage-02Std-11Min-23Sek
Vogel, Kathrin	38.	40.	22	00Tage-02Std-11Min-00Sek
Rayen-Schilling, Doerthe	39.	51.	20	00Tage-02Std-10Min-06Sek
Heflik, Valentina	40.	47.	21	00Tage-02Std-06Min-46Sek
Lömke, Matthias	41.	17.	70	00Tage-02Std-06Min-34Sek
Blanke, Andre	42.	48.	21	00Tage-02Std-01Min-00Sek
Kauffmann, Christopher	43.	41.	22	00Tage-02Std-00Min-00Sek
Radau, Janis	44.	38.	26	00Tage-01Std-58Min-58Sek
Almering, Christiane	45.	45.	22	00Tage-01Std-55Min-40Sek
Bücker, Johanna	46.	42.	22	00Tage-01Std-54Min-26Sek
Schröder, Anne	47.	52.	20	00Tage-01Std-53Min-30Sek
Deiters, Andrea	48.	55.	15	00Tage-01Std-52Min-35Sek
Schilling, Gregor	49.	44.	22	00Tage-01Std-47Min-13Sek

## Team Ronouchi Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005

Stand: 31.12.2019

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

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Tage-Std-Min-Sek gesamt
Kredtke, Markus	50.	43.	22	00Tage-01Std-46Min-00Sek
Dütz, Silke	51.	53.	16	00Tage-01Std-44Min-29Sek
Backensfeld, Barbara	52.	49.	21	00Tage-01Std-42Min-00Sek
Drop, Barbara	53.	54.	16	00Tage-01Std-35Min-01Sek
Lömke, Andreas	54.	23.	60	00Tage-01Std-33Min-14Sek
Bücker, Karl-Heinz	55.	56.	15	00Tage-01Std-32Min-16Sek
Jevric, Daniela	56.	81.	11	00Tage-01Std-26Min-00Sek
Hug, Marc	57.	50.	21	00Tage-01Std-16Min-22Sek
Klein, Michael j.	58.	57.	11	00Tage-01Std-12Min-00Sek
Rieger, Horst	59.	84.	10	00Tage-01Std-10Min-32Sek
Squillace, Leo	60.	85.	10	00Tage-01Std-10Min-32Sek
Mönter, Martin	61.	58.	11	00Tage-01Std-10Min-00Sek
Hering, Sabine	62.	86.	10	00Tage-01Std-10Min-00Sek
Lankowsky, Stefanie	63.	59.	11	00Tage-01Std-08Min-00Sek
Kamender-Okal, Veronica	64.	82.	11	00Tage-01Std-07Min-35Sek
Companie, Elisabeth	65.	87.	10	00Tage-01Std-07Min-00Sek
Konerding, Karolin	66.	80.	11	00Tage-01Std-06Min-19Sek
Kampert, Hildegard	67.	88.	10	00Tage-01Std-06Min-00Sek
Mönter, Elke	68.	89.	10	00Tage-01Std-05Min-00Sek
Heflik, Corinna	69.	60.	11	00Tage-01Std-03Min-00Sek
Schreinemacher, Michael	70.	79.	11	00Tage-01Std-02Min-20Sek
Gorißen, Wolfgang	71.	95.	10	00Tage-01Std-00Min-26Sek
Boekhoff, Andreas	72.	61.	11	00Tage-01Std-00Min-00Sek
Pissarsky, Wolfgang	73.	62.	11	00Tage-01Std-00Min-00Sek
Zylka, Katrin	74.	63.	11	00Tage-00Std-59Min-00Sek
Lohren, Sabrina	75.	90.	10	00Tage-00Std-59Min-00Sek
Kalze, Bernd	76.	64.	11	00Tage-00Std-58Min-00Sek
Hoppe, Lisa	77.	65.	11	00Tage-00Std-57Min-00Sek
Bultmann, Laura	78.	91.	10	00Tage-00Std-57Min-00Sek
Steiner, Gregor	79.	66.	11	00Tage-00Std-56Min-00Sek
Hellwig, Christine	80.	67.	11	00Tage-00Std-55Min-00Sek
Becker, Laura	81.	68.	11	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Lang, Albert	82.	69.	11	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Muratagic, Amir	83.	70.	11	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Pohlmeyer, Daniel	84.	71.	11	00Tage-00Std-54Min-00Sek
Schmidt, Arend	85.	92.	10	00Tage-00Std-53Min-36Sek
Assadpour, Julian	86.	72.	11	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Kleff, Alexander	87.	73.	11	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Zylka, Uwe	88.	93.	10	00Tage-00Std-53Min-00Sek
Schröder, Andreas	89.	97.	10	00Tage-00Std-52Min-30Sek
Lohmann, Christiane	90.	78.	11	00Tage-00Std-52Min-25Sek
Schnepper, David	91.	96.	10	00Tage-00Std-50Min-44Sek
Höwer, Doris	92.	74.	11	00Tage-00Std-50Min-00Sek
Friedrich, Dominik	93.	75.	11	00Tage-00Std-49Min-00Sek
Owen, Anna	94.	83.	11	00Tage-00Std-48Min-00Sek
Egbers, Timo	95.	76.	11	00Tage-00Std-46Min-00Sek
Lenarz, Kordula	96.	99.	6	00Tage-00Std-44Min-56Sek
Radstaak, Jens	97.	77.	11	00Tage-00Std-42Min-00Sek
Felten, Katrin	98.	100.	5	00Tage-00Std-42Min-00Sek

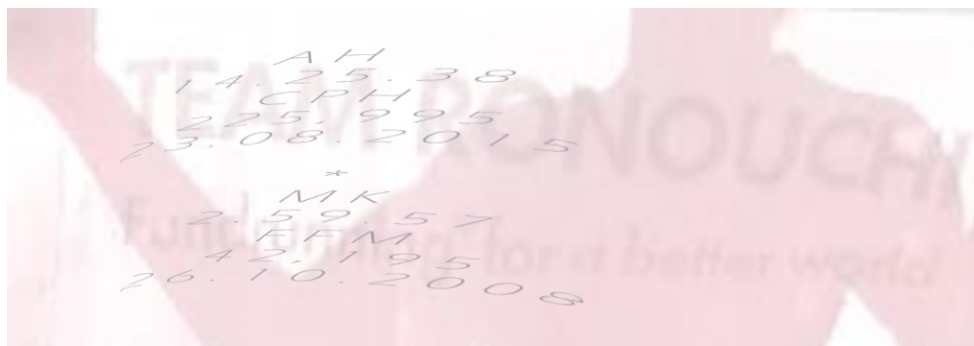


## Team Ronouchi Statistik Fundrunner: KM und Zeit seit 2005

Stand: 31.12.2019

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

Name Fundrunner	Rang Zeit	Rang KM	KM gesamt	Tage-Std-Min-Sek gesamt
Möllers, Denis	99.	94.	10	00Tage-00Std-39Min-00Sek
Kahlenberg, Fabian	100.	98.	10	00Tage-00Std-39Min-00Sek
Jaspers, Lisa	101.	101.	5	00Tage-00Std-37Min-44Sek
Lunemann, Petra	102.	102.	5	00Tage-00Std-37Min-44Sek
Chiaravalotti, Leo	103.	103.	5	00Tage-00Std-35Min-03Sek
Möhring, Jutta	104.	104.	5	00Tage-00Std-33Min-50Sek
Grander, Leonie	105.	105.	5	00Tage-00Std-32Min-42Sek
Hölscher, Burkhard	106.	112.	5	00Tage-00Std-31Min-44Sek
Coughlin, Michael	107.	106.	5	00Tage-00Std-30Min-58Sek
Lux, Astrid	108.	107.	5	00Tage-00Std-29Min-27Sek
Pieper, Frederike	109.	108.	5	00Tage-00Std-28Min-54Sek
Haverkamp, Lea	110.	109.	5	00Tage-00Std-27Min-13Sek
Bücker, Martina	111.	110.	5	00Tage-00Std-26Min-28Sek
Giesen, Heinz	112.	111.	5	00Tage-00Std-23Min-43Sek
			<b>7.896</b>	27Tage-09Std-40Min-29Sek
Gesamt 2005			239	00Tage-21Std-27Min-23Sek
Gesamt 2006			167	00Tage-15Std-46Min-55Sek
Gesamt 2007			295	01Tage-04Std-20Min-46Sek
Gesamt 2008			361	01Tage-08Std-36Min-49Sek
Gesamt 2009			353	01Tage-08Std-20Min-13Sek
Gesamt 2010			872	02Tage-16Std-51Min-55Sek
Gesamt 2011			546	02Tage-05Std-55Min-42Sek
Gesamt 2012			280	01Tage-01Std-14Min-48Sek
Gesamt 2013			696	02Tage-06Std-17Min-55Sek
Gesamt 2014			523	01Tage-21Std-11Min-54Sek
Gesamt 2015			810	02Tage-09Std-06Min-58Sek
Gesamt 2016			897	02Tage-15Std-23Min-08Sek
Gesamt 2017			612	02Tage-11Std-22Min-02Sek
Gesamt 2018			696	02Tage-12Std-21Min-38Sek
Gesamt 2019			549	01Tage-19Std-22Min-23Sek
			<b>7.896</b>	27Tage-09Std-40Min-29Sek



## Team Ronouchi - Rangliste Staffelteams Marathon seit 2007

Stand: 31.12.2019

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

## Team Ronouchi - Rangliste Staffelteams Marathon seit 2007

Stand: 31.12.2019

36.	Team MÜNSTER	10.09.2017	Münster	<b>3:48:41</b>	Anne Eckrodt	Martin Frantzen	Monika Heflik	Gregor Schilling
37.	Team KHALID	09.09.2007	Münster	<b>3:46:57</b>	Markus Heflik	Chrissi Kauffmann	Joe Dütz	Uwe Silkenbäumer
38.	Team 1	08.09.2013	Münster	<b>3:45:18</b>	Svenja Silkenbäumer	Uli Schaper	Uwe Silkenbäumer	Tanja Menke
39.	Team MOVE	09.09.2012	Münster	<b>3:44:46</b>	Janis Radau	Bernd Kalze	Uwe Silkenbäumer	Alexander Companie
40.	Team GHOST	13.09.2009	Münster	<b>3:40:41</b>	Markus Kredtke	Albert Lang	Uwe Zylka	Katrin Zylka
41.	Team TATU	08.09.2019	Münster	<b>3:40:20</b>	Anna Owen	Stephan Heflik	Michael Klein	Christoph Krug
42.	Team Ronouchi	12.10.2008	München	<b>3:39:56</b>	Bella Collins	Michael Klein	Michael Klein	Sigrud Klein / Marion Ibrahim (5)
43.	Team 4ANKOBRA	11.09.2011	Münster	<b>3:39:24</b>	Uli Schaper	Michael Klein	Uwe Silkenbäumer	Svenja Silkenbäumer
44.	Team BONO	09.09.2018	Münster	<b>3:39:24</b>	Monika Heflik	Gregor Schilling	Doerthe Rayen-Schilling	Michael Schreinemacher
45.	Team SUMAR	12.09.2010	Münster	<b>3:30:27</b>	Barbara Backensfeld	Doris Höwer	Alexander Heflik	Stefan Felten
46.	Team MBILI	08.09.2019	Münster	<b>3:17:17</b>	Marc Hug	Christiane Lohmann	Fabian Kahlenberg	Karolin Konerding
47.	Team FAST&FURIOUS	12.09.2010	Münster	<b>2:52:08</b>	Jens Radstaak	Uli Schaper	Michael Klein	Timo Egbers

## Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

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

## Team Ronouchi - Teilnehmer Staffeln seit 2007

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

# Spendenziele Fund 2019

Frau Roli / Flores / Indonesien



Kleinstdarlehen zur Existenzgründung /  
Aufbau und Betrieb eines Kiosk

# TEAM RONOUCHI Spendenziele Fund 2019

**Die Mitgliederversammlung hat im Januar 2020 für die Verwendung der Spenden und Beiträge aus dem Jahr 2019 folgende Spendenziele ausgewählt:**

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

---

**2. Freunde von Ankobra e.V.**, Gräfelfing bei München, [www.freunde-von-ankobra.de](http://www.freunde-von-ankobra.de). Schulpatenschaft in Ghana.

---

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

---

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

---

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

---

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

---

**7. Farid's QualiFighting**, soziales Boxprojekt in Münster, [www.farids-qualifighting.de](http://www.farids-qualifighting.de), schulische und boxerische Unterstützung sozial benachteiligter Jugendlicher.

---

**8. Eselinitiative e.V.**, Anschaffung von Nutztieren in Nepal für alleinstehend Mütter, [www.esel-initiative.de](http://www.esel-initiative.de).

---

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

---

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

---

**11. iThemba / Baraa School** in Arusha / Tansania, Sponsoring Schulbesuch Lucas Korneli Victor und ein weiteres Schulkind, [www.baraaprivaryschool.com](http://www.baraaprivaryschool.com).

---

**12. Bernhard Adolph-Stiftung KubaHilfe** in Kuba / Unterstützung von Kinderheimen, medizinischen und sozialen Einrichtungen sowie Vermittlung von Kinderpatenschaften, [www.kuba-hilfe.de](http://www.kuba-hilfe.de).

---

**13. Freundeskreis Nepal e.V.**, Münsteraner Verein unterstützt vor Ort in Nepal Schulen (Stipendien, Infrastruktur), Ausbildungshilfe, Unterstützung medizinische Grundversorgung, [www.freundekreis-nepal.de](http://www.freundekreis-nepal.de).

---

# Berichte von unseren Spendenprojekten

(Beispiele)

Esel-Initiative e.V. / Nepal



Nutztiere für alleinerziehende Mütter



## Private Hilfe Afghanistan - Kabul / Shina



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

## Spendenziel Baraa Primary School Arusha - Tansania

### iThemba Foundation / Baraa Primary School

[www.baraaprimaryschool.com](http://www.baraaprimaryschool.com)

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

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

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



Lucas Korneli Victor, 12 Jahre, ist der erste Schüler an der Baraa School, der von Team Ronouchi im Rahmen des Sponsoringprogrammes gefördert wird. Mit 250 EUR finanzieren wir für ein Jahr seinen Schulbesuch.

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

## Peter Msafiri



### How is your life at home:

I live with my mother, she sells milk. I help my mother with small activities like clean the dishes, wash clothes, cooking, collect firewood, fetch water. I get an evening meal and breakfast every day, I also get lunch at school from Monday to Friday. Thank you for your support.

### How are you enjoying school:

I passed my National examination which allowed me to join another level. This year I am in Form One Secondary School. I am working hard on my studies. I enjoy being at school. Biology, mathematics and English are my favorite subjects. I like playing netball during extra curriculum time. The best thing about school is reading the story books and sports.

### What are your dreams for the future:

I would like to become an Accountant.

### Is there anything you would like to say to your sponsor:

How are you and your family? How are things with you? Thank you for new school uniform, new exercise books, mathematical set, ruler, pens pencils, coloured pencils and other things. When I took my new things home my mother was happy and thankful. Thank you for your support. May God bless you and your family. I miss you so much.



**iThemba**

[www.baraaprimarieschool.com](http://www.baraaprimarieschool.com)  
[baraasponsorship@gmail.com](mailto:baraasponsorship@gmail.com)

Peter Msafiri Deo, 17 Jahre, ist der zweite Schüler an der Baraa School, der von Team Ronouchi gefördert wird.

Münster im Januar 2020

# Hall of Fame



Münster Staffelmaraathon 2019: Team  
Ronouchi MBILI

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

# Hall of Fame 2019

Spender und Sponsoren

01.01. - 31.12.2019



Austermann, Thomas  
Borkenfeld, Norbert & Geli  
Deiters, Andrea & Michael  
Dirkschnieder, Jan  
Drzensla, Maik  
Dütz, Silke & Joachim  
Eckrodt, Anne & Felten,  
Stefan  
Fischer, André  
Frantzen, Martin  
Gorißen, Wolfgang  
Heflik, Alexander & Monika  
Heflik, Josef  
Heflik, Karin & Stephan  
Henke, Gudrun  
Hölscher, Burkhard  
Holscher, Simone  
Hug, Marc  
Hyballa, Peter  
Jakobi, Gerd & Eva  
Kahlenberg, Fabian  
Kamender-Okal, Veronica  
Kellerer, Sigrid  
Klein, Irmgard  
Klein, Michael & Sigrid  
Konerding, Karolin

Lammers, Elke & Stefan  
L., Cordula  
Lohmann, Christiane  
LSF Münster  
Owen, Anna  
Rieger, Horst  
Schaper, Uli  
Schmitz, Daniela & Michael  
Schnepper, David  
Schröder, Andreas  
Schröder, Anne  
Silkenbäumer, Carina  
Silkenbäumer, Uwe  
Simon, Björn / fanartisch.de  
Sprenger, Wilfried  
van Schelve, Thorsten  
Vogel, Kathrin  
Voß, Anja & Karsten  
Walser, Brigitte  
Wiening, Jonas  
Wilmers, Astrid

# Historical Highlights



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



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



Kopenhagen, 23. August 2015,  
22:25 Uhr: Alexander finish 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 RONOUCHI**  
**dankt von Herzen**

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



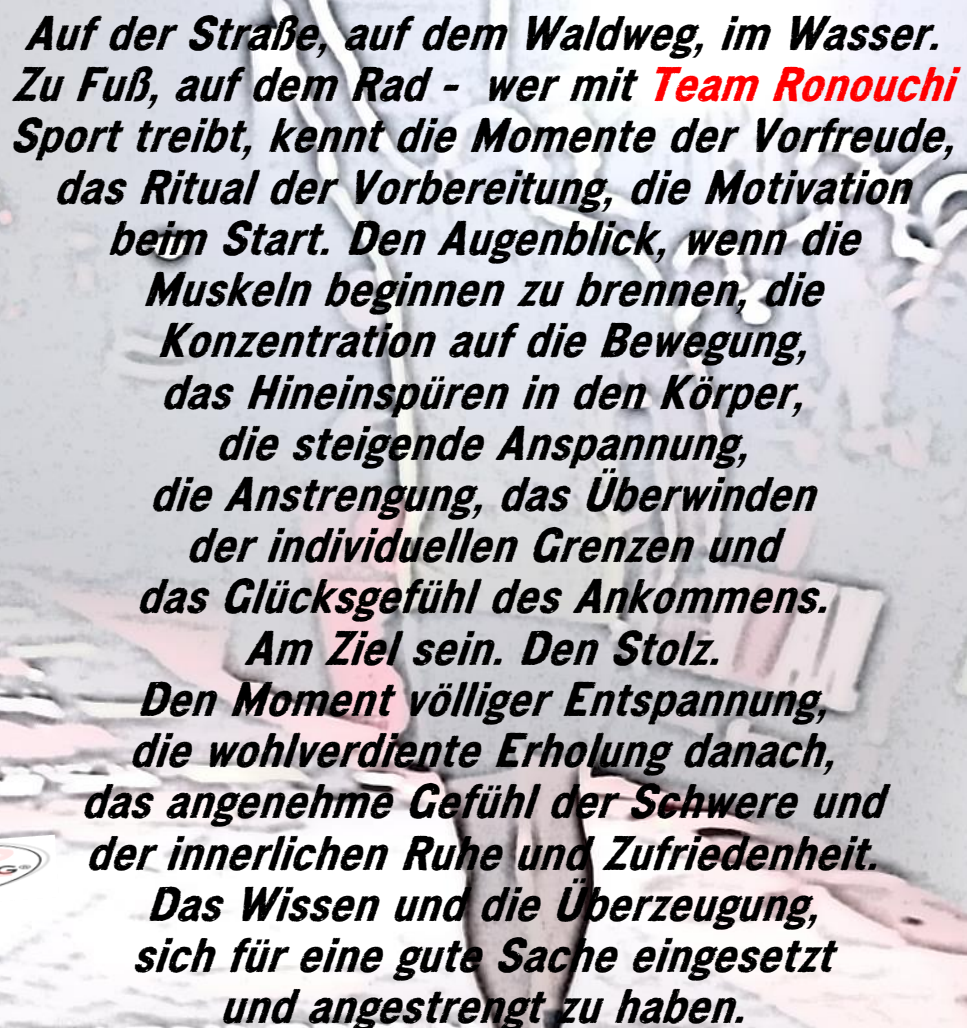
Weitere Informationen auf

[www.fundrauning.de](http://www.fundrauning.de)

# TEAM RONOUCHI

Fundrunning for a better world

... veredelt Deinen Sport.



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



[www.fundrunning.de](http://www.fundrunning.de)

KNOUCH

better world