

Jahresbestenlisten 2009

Straßenläufe - Stand 31.12.2009

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

5 km

PB	15:43	Simon Dahl	87	JUN	31.01.	Duisburg
PB	16:12	Sven Haag	89	JUN	29.03.	Brunssum / Bel
PB	17:19	Arthur Ralenovsky	93	MJB	01.03.	Leverkusen
PB	17:19	Marvin Hardt	92	MJB	01.03.	Leverkusen
PB	17:20	Max Dreger	92	MJB	01.03.	Leverkusen
	17:21	Thorsten Wienecke	71	M35	27.08.	Köln
PB	17:23	Sebastian Wagner	88	JUN	21.11.	Köln
	17:35	Martin Koller	66	M40	07.11.	Maryland / USA
PB	17:35	Irek Meyer	71	M35	21.11.	Köln
PB	17:54	Christl Viebahn	76	W30	21.11.	Köln
PB	18:24	Frank Pöhler	62	M45	27.08.	Köln
	18:42	Jeannine Hagedorn	80	W20	27.08.	Köln
PB	18:53	Björn Opitz	74	M35	13.04.	Kerpen
PB	19:00	Alexandra Geringer	90	WJA	01.03.	Leverkusen
PB	19:28	Silke Schäpers	70	W35	13.04.	Kerpen
PB	19:42	Karl-Heinz König	48	M60	01.02.	Köln
PB	19:41	Christian Alexander	70	M35	05.07.	Köln
VR	19:48	Jonathan Schubert	96	M13	20.09.	Erfstadt
PB	20:46	Eliza Zarl	70	W35	05.07.	Köln
PB	20:50	Lotz, Dirk-Henning	74	M35	21.11.	Köln
VR	21:06	Annika Knecht	94	W15	20.09.	Erfstadt
PB	21:12	Yvonne Basinski	72	W35	01.02.	Köln
PB	21:22	Marvin Richartz	96	M13	01.03.	Leverkusen
VR	21:39	Marla Feldwisch	96	W13	01.03.	Leverkusen
	22:37	Norbert Feldwisch	62	M45	20.09.	Erfstadt
	22:47	Dieter Gärtner	43	M65	21.11.	Köln
PB	23:32	Zyra Sporin	78	W30	05.07.	Köln
PB	23:50	Joana Meyer	72	W35	18.10.	Refrath
PB	24:16	Daniela Gronewold	82	W20	26.07.	Köln
VR	24:31	Paul Teicher	98	M11	08.02.	Köln
	24:54	Vanessa Bernhard	87	W20	12.09.	Engelskirchen

Straßenläufe - Stand 31.12.2009

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

10 km

VR	30:05	Lars Haferkamp	79	M30	08.02.	Schoorl / NL
PB	31:44	Simon Dahl	87	JUN	12.09.	Otterndorf
PB	32:02	Pascal Meißer	83	M20	08.02.	Schoorl / NL
	32:48	Carsten Eike Pupkes	84	M20	20.09.	Erfstadt
	33:03	Andreas Winterholler	83	M20	21.11.	Köln
	33:49	Thorsten Wienecke	71	M35	01.03.	Leverkusen
	33:54	Sven Haag	89	JUN	21.11.	Köln
	34:23	Thomas Gronewold	70	M35	01.03.	Leverkusen
	34:36	Manuel Skopnik	72	M35	01.03.	Leverkusen
PB	35:32	Oliver Kalmes	72	M35	20.09.	Erfstadt
	35:47	Martin Koller	66	M40	19.07.	Köln
	35:50	Markus Schinz	87	JUN	15.03.	Vorsfelde
	35:55	Ralf Teicher	69	M40	01.08.	Berlin
	35:56	Stephan McGuire	75	M30	18.10.	Refrath
PB	35:58	Arthur Ralenovsky	93	MJB	31.12.	Köln
	36:01	Vasilis Nonas	80	M20	18.10.	Refrath
PB	36:10	Dirk Heuschen	64	M45	21.11.	Köln
	36:25	Udo Lieth	63	M45	21.11.	Köln
	36:26	Gregor Selbach	72	M35	08.05.	Lindlar
PB	36:30	Sebastian Wagner	88	JUN	31.12.	Köln
PB	36:51	Irek Meyer	71	M35	06.12.	Köln
PB	36:58	Christl Viebahn	76	W30	18.10.	Refrath
PB	37:08	Jens Warkentin	66	M40	31.12.	Köln
PB	37:18	Andreas Franssen	63	M45	31.12.	Bonn
	37:34	Martin Block	73	M35	21.11.	Köln
	37:50	Martin Hardt	60	M45	01.03.	Leverkusen
	37:59	Max Dreger	92	MJB	17.05.	Refrath
PB	38:49	Silke Schäpers	70	W35	18.10.	Refrath
	39:07	Frank Pöhler	62	M45	19.04.	Köln
	39:50	Björn Opitz	74	M35	30.05.	Straberg
	39:50	Markus Heisig	60	M45	31.12.	Köln
	40:05	Karl-Heinz König	48	M60	01.03.	Leverkusen
PB	40:13	Eckhardt Krause	66	M40	07.03.	Köln
PB	41:39	Christian Alexander	70	M35	19.07.	Köln
	42:20	Jeannine Hagedorn	80	WHK	04.10.	Köln
	42:21	Dirk-Henning Lotz	74	M35	18.10.	Refrath
	42:27	Marion Eschweiler	72	W35	31.12.	Köln
	42:34	Martin Block	73	M35	04.10.	Köln
PB	42:42	Sandra Rabenschlag	75	W30	26.07.	Köln
PB	42:49	Eliza Zarl	70	W35	20.09.	Erfstadt
	43:09	Alexandra Geringer	90	WJA	18.10.	Refrath
	43:11	Fritz Papenbrock	53	M55	14.06.	Köln
	43:59	Yvonne Basinski	72	W35	29.11.	Mondorf
VR	44:20	Jonathan Schubert	96	M13	14.06.	Köln
	44:34	Gerhard Krüger	40	M65	01.03.	Leverkusen
	46:36	Klaus Kanter	42	M65	01.03.	Leverkusen
PB	47:10	Zyrafete Sporin	78	W30	20.09.	Erfstadt
VR	47:36	Marla Feldwisch	96	W13	08.02.	Köln
	47:21	Norbert Feldwisch	62	M45	17.05.	Refrath
	48:06	Stefan Wörsdörfer	61	M45	01.02.	Köln
	48:13	Dieter Gärtner	43	M65	01.03.	Leverkusen
	48:15	Florian Feldwisch	93	MJB	08.02.	Köln
PB	49:11	Jola Basinski	75	W30	20.09.	Erfstadt
PB	49:12	Joanna Meyer	72	W35	21.11.	Köln
	49:32	Dr. Gerhard Müller	54	M50	04.10.	Köln
	53:46	Thomas Sporin	79	M30	18.10.	Refrath
PB	53:47	Daniela Reuscher	62	W55	08.02.	Köln
	58:10	Klaus Heyde	68	M40	18.10.	Refrath

Straßenläufe - Stand 31.12.2009

KR = Kreisrekord **VR** = Vereinsrekord **PB** = Persönliche Bestzeit

10 km Mannschaft

1:38:31	TV Refrath	M20	01.03.	Leverkusen	Meißner (83) 32:17 - Dahl (87) 32:25 - Wienecke (71) 33:49
1:43:09	TV Refrath	M20	20.09.	Erfstadt	Pupkes (84) 32:48 - Skopnik (72) 34:49 - Kalmes (71) 35:32
1:45:08	TV Refrath	M20	19.07.	Köln	Meißner (83) 33:52 - Skopnik (72) 35:29 - Koller (66) 35:47
1:46:11	TV Refrath	M35	01.03.	Leverkusen	Gronewold (70) 34:23 - Skopnik (71) - Meyer (71) 37:16
1:49:32	TV Refrath	M20	18.10.	Refrath	Nonas (80) 36:01 Teicher (69) 36:06 - Meyer (71) 37:23
1:51:59	TV Refrath	M40	20.09.	Erfstadt	Koller (66) 35:49 - Lieth (63) 37:53 - Heuschen (64) 38:17
1:53:50	TV Refrath	M35	08.05.	Lindlar	Selbach (72) 36:26 - Koller (66) 36:40 - König (48) 40:44
1:54:01	TV Refrath	MHK	20.09.	Erfstadt	Wagner (88) 37:51 - Lieth (63) 37:53 - Heuschen (64) 38:17
1:58:34	TV Refrath	M35	19.07.	Köln	Meyer (71) 37:13 - Pöhler (62) 39:52 - Alexander (70) 41:39
1:58:56	TV Refrath	W20	18.10.	Refrath	Viebahn (76) 36:58 - Schäpers (70) 38:49 - Geringer (90) 43:09
2:05:40	TV Refrath	W30	20.09.	Erfstadt	Schäpers (70) 39:18 Zarl (70) - Rabenschlag (75) 43:33
2:10:15	TV Refrath	M35	18.10.	Refrath	Alexander (70) 42:15 - Lotz (74) 42:21 - Krüger (40) 45:39
2:19:23	TV Refrath	M65	01.03.	Leverkusen	Krüger (40) 44:34 - Kanter (42) 46:36 - Gärtner (43) 48:13
2:22:01	TV Refrath	W30	28.03.	Bensberg	Rabenschlag (75) 45:12 - Basinski (72) 45:55 - Spurin (78) 50:54

15 km

PB	0:50:47	Simon Dahl	87	JUN	31.12.	Soest
	0:53:40	Pascal Meißer	83	M20	06.12.	s'Heerenberg / NL
	0:56:07	Thorsten Wienecke	71	M35	13.09.	Köln
	0:56:22	Ralf Teicher	69	M40	08.02.	Köln
	1:00:53	Markus Heisig	60	M45	08.02.	Köln
	1:02:11	Martin Block	73	M35	15.02.	Köln
PB	1:08:07	Sandra Rabenschlag	75	W30	08.02.	Köln
	1:10:33	Gerhard Krüger	40	M65	15.02.	Köln
	1:10:50	Stefan Wörsdörfer	61	M45	15.02.	Köln
	1:11:30	Jeannine Hagedorn	80	WHK	15.02.	Köln

Straßenläufe - Stand 31.12.2009

KR = Kreisrekord **VR** = Vereinsrekord **PB** = Persönliche Bestzeit

Halbmarathon

	1:09:48	Lars Haferkamp	79	M30	04.10.	Köln
PB	1:10:52	Simon Dahl	87	JUN	04.10.	Köln
	1:11:57	Pascal Meißer	83	M20	04.10.	Köln
PB	1:12:11	Carsten Eike Pupkes	84	M20	04.10.	Köln
PB	1:13:47	Andreas Winterholler	83	M20	12.11.	Bonn
	1:14:50	Thorsten Wienecke	71	M35	07.03.	Köln
PB	1:15:16	Manuel Skopnik	72	M35	21.03.	Köln
PB	1:15:50	Oliver Kalmes	72	M35	04.10.	Köln
	1:16:59	Thomas Gronewold	70	M35	09.08.	Köln
	1:18:28	Martin Koller	66	M40	27.09.	Grevenmacher/Lux
	1:18:41	Ralf Teicher	69	M40	06.09.	Köln
PB	1:19:54	Dirk Heuschen	64	M45	04.10.	Köln
	1:20:11	Jens Warkentin	66	M40	21.11.	Köln
PB	1:20:31	Christl Viebahn	76	W30	04.10.	Köln
	1:20:42	Vasilios Nonas	80	M20	07.06.	Leverkusen
	1:22:44	Florian Fink	83	M20	09.08.	Köln
	1:23:43	Martin Hardt	60	M45	07.06.	Leverkusen
	1:24:40	Frank Pöhler	62	M45	04.10.	Köln
	1:25:04	Markus Heisig	60	M45	07.06.	Leverkusen
PB	1:25:06	Silke Schäpers	70	W35	09.08.	Köln
	1:25:18	Jeannine Hagedorn	80	WHK	06.09.	Köln
PB	1:27:34	Karl-Heinz König	48	M60	04.10.	Köln
	1:28:33	Björn Opitz	74	M35	26.04.	Bonn
	1:29:47	Martin Block	73	M35	04.10.	Köln
PB	1:33:06	Christian Alexander	70	M35	04.10.	Köln
PB	1:33:59	Stephan Kruse	71	M35	04.10.	Köln
PB	1:34:03	Dirk-Henning Lotz	74	M35	20.09.	Karlsruhe
	1:35:30	Eckhardt Krause	66	M40	28.03.	Bensberg
PB	1:37:16	Sandra Rabenschlag	75	W30	04.10.	Köln
	1:42:49	Gerhard Krüger	40	M65	07.03.	Köln
PB	1:43:48	Zyra Sporin	78	W30	09.08.	Köln
	1:48:32	Oskar Altendorf	51	M55	28.03.	Bensberg
	1:50:42	Stefan Wörsdörfer	61	M45	07.03.	Köln
	1:52:24	Yvonne Basinski	72	W35	09.08.	Köln

Halbmarathon-Mannschaft

VR	3:32:37	TV Refrath		M20	04.10.	Köln
		Haferkamp (79) 1:09:48 - Dahl (87) 1:10:52 Meißner (83) 1:11:57				
	3:47:55	TV Refrath		M30	04.10.	Köln
		Pupkes (79) 1:12:11 - Kalmes (71) 1:15:50 - Heuschen (64) 1:19:54				
	3:56:52	TV Refrath		M35	09.08.	Köln
		Gronewold (70) 1:16:59 - Koller (66) 1:18:39 - Teicher (69) 1:21:14				
	4:09:29	TV Refrath		M20	07.06.	Leverkusen
		Nonas (80) 1:20:42 - Hardt (60) 1:23:43 - Heisig (60) 1:25:04				
	4:17:39	TV Refrath		M40	04.10.	Köln
		Pöhler (62) 1:24:40 - Koller (66) 1:25:25 - König (48) 1:27:34				
	4:18:14	TV Refrath			09.08.	Köln
		Fink (83) 1:22:44 - Pöhler (62) 1:24:55 - Opitz (74) 1:30:35				
KR	4:23:10	TV Refrath		W30	04.10.	Köln
		Viebahn (76) 1:20:31 - Schäpers (70) 1:25:23 - Rabenschlag (74) 1:37:16				
	4:26:28	TV Refrath		W30	09.08.	Köln
		Viebahn (76) 1:23:29 - Schäpers (70) 1:25:06 - Rabenschlag (74) 1:37:53				
	4:42:55	TV Refrath		M35	04.10.	Köln
		Block (73) 1:29:47 - Lotz (74) 1:35:51 - Opitz (74) 1:37:17				

Straßenläufe - Stand 31.12.2009

KR = Kreisrekord **VR** = Vereinsrekord **PB** = Persönliche Bestzeit

Marathon

PB	2:43:33	Manuel Skopnik	72	M35	05.04.	St. Wendel
PB	2:45:31	Thomas Gronewold	70	M35	11.10.	Essen
	2:57:30	Martin Block	73	M35	05.04.	Paris / F
	2:58:33	Martin Koller	66	M40	01.11.	New York / USA
	3:02:52	Jeannine Hagedorn	80	WHK	04.10.	Köln
PB	3:05:32	Irek Meyer	71	M35	04.10.	Köln
	3:06:47	Ralf Teicher	69	M40	25.10.	Remscheid
	3:12:41	Markus Heisig	60	M45	04.10.	Köln
	3:14:57	Alexander Hörniß	70	M35	04.10.	Köln
	3:24:02	Georg Okraj	50	M55	04.10.	Köln
PB	3:28:17	Eliza Zarl	70	W35	04.10.	Köln
PB	3:29:25	Yvonne Basinski	72	W35	04.10.	Köln
PB	3:37:44	Dr. Gerhard Müller	54	M50	04.10.	Köln
PB	3:50:59	Zyrafete Sporin	75	W30	04.10.	Köln
	3:58:57	Stefan Wörsdörfer	61	M45	04.10.	Köln

Marathon-Mannschaft

	9:32:43	TV Refrath		M35	04.10.	Köln
		Meyer (71) 3:05:05 - Heisig (60) 3:12:41 - Hörniß (70) 3:14:57				
	9:41:58	TV Refrath		M35	11.10.	Essen
		Gronewold (70) 2:45:31 - Skopnik (72) 2:46:35 - Wörsdörfer (61) 4:09:52				
VR	10:00:34	TV Refrath		W20	04.10.	Köln
		Hagedorn (80) 3:02:52 - Zarl (70) 3:28:17 - Basinski (72) 3:29:25				
	11:00:41	TV Refrath		M45	04.10.	Köln
		Okraj (50) 3:24:02 - Müller (54) 3:37:44 - Wörsdörfer (61) 3:58:57				