

Jahresbestenlisten 2013

Straßenläufe - Stand : 31.12.2013

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

5 km Frauen

1.	20:25	Karin Meuser	66	W45	03.03.	Leverkusen
2.	20:46	Sigrid Zündorf	65	W45	03.03.	Leverkusen
3.	PB 21:26	Jola Basinski	75	W35	20.10.	Refrath
4.	22:05	Romina Guineo	88	W20	22.06.	Duisburg
5.	22:24	Finja Rößler	85	W45	03.03.	Leverkusen
6.	22:33	Simone Brassat	96	U18	28.07.	Köln
7.	23:32	Katrin Hegewald	88	W20	03.03.	Leverkusen

10 km Frauen

1.	PB 37:15	Silke Schäpers	70	W40	03.03.	Leverkusen
2.	38:09	Rike Westermann	82	W30	17.03.	Urmitz
3.	PB 38:53	Anja Kaufmann	69	W40	03.03.	Leverkusen
4.	42:14	Antje Wietscher	56	W55	03.03.	Leverkusen
5.	PB 43:42	Jola Basinski	75	W35	16.06.	Erkelenz
6.	44:13	Yvonne Basinski	72	W40	31.12.	Köln
7.	44:32	Beate Gebehart	61	W50	02.06.	Köln
8.	45:56	Joanna Meyer	72	W40	03.03.	Leverkusen
9.	46:04	Sabine Singer	67	W45	01.04.	Kerpen
10.	PB 46:49	Simone Brassat	96	U18	29.06.	Troisdorf
11.	55:20	Claudia Feige	72	W40	31.12.	Köln

10 km Mannschaft - Frauen

1.	1:58:22	TV Refrath	W40	03.03.	Leverkusen
		Schäpers (70) 37:15 - Kaufmann (69) 38:53 - Wietscher (56) 42:14			
2.	2:05:33	TV Refrath	W40	06.01.	Ratingen
		Schäpers (70) 38:40 - Kaufmann (69) 40:33 - Gebehart (61) 46:20			

21,1 km Frauen

1.	1:25:28	Silke Schäpers	70	W40	14.04.	Refrath
2.	1:28:56	Anja Kaufmann	69	W40	06.04.	Düsseldorf
3.	1:37:17	Antje Wietscher	56	W55	12.05.	Hürth
4.	PB 1:38:31	Jola Basinski	75	W35	05.10.	Straberg
5.	1:39:21	Sabine Singer	67	W45	05.10.	Straberg
6.	1:39:35	Karin Meuser	66	W45	14.04.	Refrath
7.	1:39:44	Beate Gebehart	61	W50	09.06.	Leverkusen

Halbmarathon-Mannschaft - Frauen

1.	4:33:38	TV Refrath	W40	14.04.	Refrath
		Schäpers (70) 1:25:28 - Kaufmann (69) 1:29:02 - Wietscher (56) 1:39:08			

Marathon Frauen

1.	3:02:24	Rike Westermann	82	W30	13.10.	München
2.	3:30:11	Sabine Singer	67	W45	27.10.	Frankfurt
3.	3:34:00	Antje Wietscher	56	W55	27.10.	Frankfurt
4.	4:08:38	Claudia Feige	72	W40	13.10.	Köln

Jahresbestenlisten 2013

Straßenläufe - Stand : 31.12.2013

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

		5 km	Männer					
1.	PB	16:22	Arthur Ralenovsky	93	U23	13.07.	Kerpen	
2.	PB	16:55	Dirk Heuschen	64	M45	02.11.	Leverkusen	
3.	PB	17:01	Moritz Kufferath	79	M30	01.04.	Kerpen	
4.		17:05	Ralf Teicher	69	M40	06.01.	Ratingen	
5.	PB	17:20	Heiko Wilmes	69	M40	03.03.	Leverkusen	
6.		17:22	Irek Meyer	71	M40	03.03.	Leverkusen	
7.	PB	17:52	Dana Abdolazizi	94	U20	07.07.	Köln	
8.		17:56	Michael Singer	65	M45	13.07.	Kerpen	
9.	PB	18:02	Andreas Franssen	63	M50	16.06.	Pulheim	
10.	PB	18:19	Mike Fresenborg	93	U23	03.03.	Leverkusen	
11.		18:31	Björn Opitz	74	M35	01.04.	Kerpen	
12.		18:39	Gerrit Bayer	94	U20	13.01.	Leverkusen	
13.	PB	18:54	Ramsi Mekkioui	72	M40	29.06.	Troisdorf	
14.	PB	19:31	Paul Teicher	98	U16	03.03.	Leverkusen	
15.		19:32	Tomas Reichel	81	M30	13.07.	Kerpen	
16.		19:43	Frederik Hartmann	68	M45	04.04.	Bonn	
17.		19:51	Hendrik Anger	95	U20	07.07.	Köln	
18.		19:58	Michael Jacob	65	M45	24.02.	Refrath	
19.		19:59	Jochen Baumhof	57	M55	03.03.	Leverkusen	
20.		20:27	Markus Heisig	60	M50	24.02.	Refrath	
21.	PB	20:36	Joachim Uebele	62	M50	08.12.	Leverkusen	
22.	PB	20:55	Damian Zehnpfennig	96	U18	08.12.	Leverkusen	
23.		20:57	Georg Okraj	50	M60	21.04.	Köln	
24.		21:13	Günter Lindemeier	62	M50	16.06.	Pulheim	
25.		21:22	Eckhard Krause	66	M45	24.02.	Refrath	
26.		21:35	Achim Fuchshuber	69	M40	03.05.	Rosellen	
27.		22:15	Dirk-Henning Lotz	74	M35	03.05.	Rosellen	
28.		23:20	Reinhard Feindt	50	M60	24.02.	Refrath	
29.		24:57	Oskar Altendorf	51	M60	20.10.	Refrath	

Jahresbestenlisten 2013

Straßenläufe - Stand : 31.12.2013

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

10 km Männer

1.	31:48	Simon Dahl	87	M20	28.04.	Köln
2.	31:52	Andreas Winterholler	83	M30	03.03.	Leverkusen
3.	32:11	Pascal Meißner	83	M30	05.05.	Frechen
4.	PB 33:16	Torben Kirchner	87	M20	03.03.	Leverkusen
5.	PB 33:42	Arthur Ralenovsky	93	U23	03.03.	Leverkusen
6.	33:58	Martin Koller	66	M45	17.03.	Urmitz
7.	PB 34:03	Dirk Heuschen	64	M45	03.03.	Leverkusen
8.	34:58	Moritz Kufferath	79	M30	19.05.	Alfter
9.	35:04	Norbert Schneider	68	M45	17.03.	Urmitz
10.	PB 35:25	Dana Abdolazizi	94	U20	03.03.	Leverkusen
11.	35:38	Jochen Kämpel	66	M45	16.06.	Erkelenz
12.	PB 35:46	Andreas Franssen	63	M50	03.03.	Leverkusen
13.	35:57	Manuel Skopnik	72	M40	01.04.	Kerpen
14.	36:00	Ralf Teicher	69	M40	24.03.	Köln
15.	36:02	Udo Lieth	63	M50	03.03.	Leverkusen
16.	PB 36:14	Markus Zentner	82	M30	03.03.	Leverkusen
17.	36:20	Irek Meyer	71	M40	17.04.	Urmitz
18.	36:41	Sasa Perisic	67	M45	20.04.	Gummersbach
19.	36:51	Heiko Wilmes	68	M40	25.05.	Attendorn
20.	36:58	Thomas Gronewold	68	M45	29.09.	Gummersbach
21.	37:14	Michael Singer	65	M45	21.04.	Köln
22.	37:42	Stephan McGuire	75	M35	31.12.	Köln
23.	38:05	Gerrit Bayer	94	U20	05.05.	Bergisch Gladbach
24.	38:08	Frank Pöhler	62	M50	03.03.	Leverkusen
25.	PB 39:06	Mike Fresenborg	93	U23	01.04.	Kerpen
26.	39:09	Christian Maiworm	83	M30	03.03.	Paderborn
27.	39:28	Ramsi Mekkioui	72	M40	22.09.	Köln
28.	39:43	Michael Jacob	65	M45	03.03.	Leverkusen
29.	PB 40:00	Frederik Hartmann	68	M45	03.03.	Leverkusen
30.	40:19	Markus Heisig	60	M50	03.03.	Leverkusen
31.	40:20	Stephan Kruse	70	M40	03.03.	Leverkusen
32.	41:18	Eckhard Krause	66	M45	10.03.	Refrath
33.	42:40	Martin Groos	53	M60	31.12.	Köln
34.	42:47	Björn Opitz	74	M35	17.08.	Duisburg
35.	PB 43:03	Joachim Uebele	62	M50	10.11.	Düsseldorf
36.	43:58	Damian Zehnpfennig	96	U18	29.09.	Gummersbach
37.	PB 44:13	Paul Teicher	98	U16	27.10.	Köln
38.	PB 44:21	Andreas Rossa	72	M40	31.12.	Köln
39.	44:27	Reinhard Feindt	50	M60	22.09.	Köln
40.	44:30	Georg Okraj	50	M60	28.04.	Köln
41.	PB 44:30	Günter Lindemeier	62	M50	27.10.	Köln
42.	45:00	Dirk-Henning Lotz	74	M35	20.10.	Refrath
43.	45:03	Michael Heinrichs	63	M50	10.03.	Refrath
44.	45:16	Achim Fuchshuber	69	M40	28.04.	Köln
45.	50:38	Gerhard Krüger	40	M70	28.04.	Köln
46.	51:41	Dieter Gärtner	43	M70	03.03.	Leverkusen
47.	52:07	Werner Christophel	35	M75	16.11.	Köln

Jahresbestenlisten 2013

Straßenläufe - Stand : 31.12.2013

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

10 km Mannschaft - Männer

1.	1:37:31	TV Refrath	M20	03.03.	Leverkusen
		Winterholler (83) 31:52 - Meißner (83) 32:23 - Kirchner (87) 33:16			
2.	1:41:40	TV Refrath	M20	17.03.	Urmitz
		Kirchner (87) 33:22 - Koller (66) 33:58 - Ralenovsky (93) 34:20			
3.	1:43:10	TV Refrath	M20	03.03.	Leverkusen
		Ralenovsky (93) 33:42 - Heuschen (64) 34:03 - Abdolazizi (94) 35:25			
4.	1:45:22	TV Refrath	M40	17.03.	Urmitz
		Koller (66) 33:58 - Schneider (68) 35:04 - Meyer (71) 36:20			
5.	1:46:12	TV Refrath	M45	08.01.	Ratingen
		Heuschen (64) 34:53 - Koller (66) 35:08 - Lieth (63) 36:11			
6.	1:46:29	TV Refrath	M45	21.09.	Bobingen
		Koller (66) 34:40 - Schneider (68) 35:10 - Heuschen (64) 36:39			
7.	1:48:02	TV Refrath	M30	03.03.	Leverkusen
		Franssen (63) 35:46 - Lieth (63) 36:02 - Zentner (82) 36:14			
8.	1:52:04	TV Refrath	M40	07.07.	Köln
		Skopnik (72) 36:16 - Wilmes (69) 37:47 - Singer (65) 38:01			
9.	1:52:23	TV Refrath	M45	03.03.	Leverkusen
		Perisic (67) 36:50 - Singer (65) 37:25 - Pöhler (62) 38:08			
10.	1:59:25	TV Refrath	M40	03.03.	Leverkusen
		Mekkioui (72) 39:42 - Jacob (65) 39:43 - Hartmann (68) 40:00			
11.	2:02:44	TV Refrath	M20	20.10.	Refrath
		Ralenovsky (93) 33:44 - Uebele (1962) 44:00 - Lotz (74) 45:00			
12.	2:05:54	TV Refrath	M40	03.03.	Leverkusen
		Heisig (60) 40:19 - Kruse (71) 40:20 - Feindt (50) 45:15			

21,1 km Männer

1.	PB	1:10:10	Andreas Winterholler	83	M30	14.04.	Refrath
2.		1:11:13	Pascal Meißner	83	M30	14.04.	Refrath
3.		1:11:32	Simon Dahl	87	M20	14.04.	Refrath
4.	PB	1:13:13	Torben Kirchner	87	M20	22.09.	Karlsruhe
5.	PB	1:13:34	Martin Koller	66	M45	14.04.	Refrath
6.		1:15:29	Dirk Heuschen	64	M45	14.04.	Refrath
7.	PB	1:15:51	Moritz Kufferath	79	M30	14.04.	Refrath
8.		1:16:16	Manuel Skopnik	72	M40	14.04.	Refrath
9.		1:19:08	Sasa Perisic	67	M45	14.04.	Refrath
10.	PB	1:19:14	Andreas Franssen	63	M50	05.10.	Straberg
11.		1:20:06	Ralf Teicher	69	M40	14.04.	Refrath
12.		1:20:23	Norbert Schneider	68	M45	16.11.	Köln
13.		1:21:37	Udo Lieth	63	M50	14.04.	Refrath
14.		1:21:47	Markus Zentner	82	M30	24.03.	Lissabon / POR
15.		1:22:07	Heiko Wilmes	69	M40	14.04.	Refrath
16.		1:22:29	Michael Singer	65	M45	16.03.	Köln
17.		1:24:16	Frank Pöhler	62	M50	14.04.	Refrath
18.		1:25:11	Liam Condon	68	M40	31.08.	Köln
19.	PB	1:27:27	Ramsi Mekkioui	72	M40	22.09.	Köln
20.		1:28:32	Markus Heisig	60	M50	09.06.	Leverkusen
21.		1:29:16	Irek Meyer	71	M40	14.04.	Refrath
22.		1:29:24	Michael Jacob	65	M45	22.09.	Köln
23.	PB	1:30:34	Frederik Hartmann	68	M45	22.09.	Köln
24.		1:37:21	Michael Heinrichs	63	M50	16.03.	Köln
25.	PB	1:38:45	Joachim Uebele	62	M50	13.10.	Köln
26.		1:41:04	Reinhardt Feindt	50	M60	21.04.	Köln
27.		1:41:28	Achim Fuchshuber	69	M40	12.05.	Gelsenkirchen
28.		1:53:48	Stefan Wörsdörfer	61	M50	10.03.	Refrath

Jahresbestenlisten 2013

Straßenläufe - Stand : 31.12.2013

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

Halbmarathon-Mannschaft - Männer

1.	3:32:56	TV Refrath	M20	14.04.	Refrath	Winterholler (83) 1:10:10 - Meißner (83) 1:11:13 - Dahl (87) 1:11:32
2.	3:42:56	TV Refrath	M20	14.04.	Refrath	Koller (66) - Kirchner (87) 1:13:53 - Heuschen (64) 1:15:29
3.	3:48:12	TV Refrath	M45	14.04.	Refrath	Koller (66) - Heuschen (64) 1:15:29 - Perisic (67) 1:19:08
4.	3:50:28	TV Refrath	M30	05.10.	Straberg	Kufferath (79) 1:16:04 - Heuschen (64) 1:16:28 - Skopnik (72) 1:17:56
5.	3:51:17	TV Refrath	M30	14.04.	Refrath	Kufferath (79) 1:15:51 - Skopnik (72) 1:16:16 - Perisic (67) 1:19:08
6.	3:58:30	TV Refrath	M40	14.04.	Refrath	Skopnik (72) 1:16:16 - Teicher (69) 1:20:06 - Wilmes (69) 1:22:07
7.	3:59:02	TV Refrath	M40	05.10.	Straberg	Heuschen (64) 1:16:28 - Skopnik (72) 1:17:56 - Singer (65) 1:24:38
8.	4:06:54	TV Refrath	M30	05.10.	Straberg	Kufferath (79) 1:16:04 - Zentner (82) 1:23:23 - Mekkoui (72) 1:27:27
9.	4:07:15	TV Refrath	M30	05.10.	Straberg	Franssen (64) 1:19:14 - Zentner (82) 1:23:23 - Singer (65) 1:24:38
10.	4:08:02	TV Refrath	M50	14.04.	Refrath	Lieth (63) 1:21:37 - Franssen (63) 1:22:09 - Pöhler (62) 1:24:16
11.	4:11:30	TV Refrath	M40	14.04.	Refrath	Teicher (69) 1:20:06 - Wilmes (69) 1:22:07 - Meyer (72) 1:29:16
12.	4:19:14	TV Refrath	M30	16.03.	Köln-Rodenkirchen	Kufferath (79) 1:19:24 - Singer (65) 1:22:29 - Heinrichs (63) 1:37:21
13.	4:26:37	TV Refrath	M45	09.06.	Leverkusen	Heuschen (64) 1:16:14 - Heisig (60) 1:28:33 - Feindt (51) 1:41:51

Marathon Männer

1.	PB	2:38:46	Torben Kirchner	87	M20	13.10.	München
2.	PB	2:41:50	Moritz Kufferath	79	M30	27.10.	Frankfurt
3.		2:43:39	Jochen Kümpel	66	M45	26.05.	Koblenz
4.		2:47:43	Manuel Skopnik	72	M40	12.05.	Gelsenkirchen
6.	PB	2:48:42	Andreas Franssen	63	M50	27.10.	Frankfurt
7.		2:56:20	Markus Zentner	82	M30	14.04.	Rotterdam / NL
8.		2:58:06	Liam Condon	68	M40	13.10.	Köln
9.		3:00:06	Ralf Teicher	69	M40	21.04.	Hamburg
10.		3:14:26	Markus Heisig	60	M50	13.10.	Köln
11.	PB	3:21:31	Frederik Hartmann	68	M45	13.10.	Köln
12.		3:28:35	Georg Okraj	50	M60	28.04.	Köln
13.		3:35:22	Michael Heinrichs	63	M50	21.04.	Hamburg
14.		3:38:07	Fritz Papenbrock	53	M60	13.10.	Köln
15.		3:47:38	Björn Opitz	74	M35	21.04.	Hamburg
16.	PB	3:56:56	Dirk-Henning Lotz	74	M35	22.09.	Karlsruhe
17.		4:10:06	Achim Fuchshuber	69	M40	29.09.	Berlin
18.		4:11:59	Stefan Wörsdörfer	61	M50	13.10.	Köln

Marathon Mannschaft Männer

1.	8:40:27	TV Refrath	M30	27.10.	Frankfurt	Kufferath (79) 2:41:50 - Franssen (63) 2:48:42 - Zentner (82) 3:09:55
2.	9:34:03	TV Refrath	M45	13.10.	Köln	Condon (68) 2:58:06 - Heisig (60) 3:14:26 - Hartmann (68) 3:21:31
3.	11:28:33	TV Refrath	M50	13.10.	Köln	Papenbrock (53) 3:38:07 - Heinrichs (63) - 3:38:27 - Wörsdörfer (61) 4:11:59