

TVREFRATH

Jahresbestenliste 2008

Stand 31.12.2008

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

5 km

VR	14:23	Lars Haferkamp	79	M20	07.06.	Neuss
	14:41	Maciek Miereczko	79	M20	07.06.	Neuss
	15:10	Till Hoffmann	81	M20	07.06.	Neuss
	15:34	Pascal Meißer	83	M20	07.06.	Neuss
	17:05	Vasilios Nonas	80	M20	24.02.	Köln
	17:16	Florian Fink	83	M20	24.02.	Köln
	17:25	Gregor Selbach	72	M35	19.01.	Köln
PB	17:25	Jonas Müller	91	MJB	02.03.	Leverkusen
	17:30	Markus Schinz	87	JUN	31.08.	Meine
PB	17:31	Ralf Teicher	69	M35	16.08.	Köln
PB	17:42	Arthur Ralenovsky	93	M15	15.11.	Köln
PB	17:43	Max Dreger	92	MJB	15.11.	Köln
	17:54	Marvin Hardt	92	MJB	15.11.	Köln
	18:07	Andreas Hendel	73	M35	13.09.	Engelskirchen
PB	18:12	David Waldbauer	91	MJB	24.02.	Köln
PB	19:17	Björn Opitz	74	M30	24.03.	Kerpen
	19:40	Fritz Papenbrock	53	M55	02.03.	Leverkusen
	19:53	Frank Pöhler	62	M45	04.05.	Bergisch Gladbach
PB	20:11	Florian Feldwisch	93	M15	19.01.	Köln
	21:07	Felix Kho	89	MJA	29.03.	Bensberg
	21:17	Nobert Feldwisch	62	M45	24.02.	Köln
PB	22:09	Vanessa Bernhardt	88	JUN	24.02.	Köln
VR	22:32	Annika Knecht	94	W14	13.09.	Engelskirchen
VR	22:55	Marvin Richartz	96	M12	16.05.	Refrath
	22:56	Irene Bendhiba	56	W50	05.07.	Köln
PB	23:33	Johannes Krause	94	M14	16.05.	Refrath
PB	24:40	Florian Stokho	97	M11	13.09.	Engelskirchen
PB	25:10	Paul Teicher	98	M10	19.10.	Refrath
	28:56	Iro Herrmann	50	M55	19.01.	Köln

10 km

	30:50	Lars Haferkamp	79	M20	02.03.	Leverkusen
PB	31:19	Till Hoffmann	81	M20	02.03.	Leverkusen
	32:01	Maciek Miereczko	79	M20	16.05.	Refrath
PB	32:15	Pascal Meißer	83	M20	02.03.	Leverkusen
PB	32:49	Simon Dahl	87	JUN	13.09.	Karlsruhe
PB	32:57	Volker Müller	87	JUN	07.12.	Köln
	34:25	Udo Lieth	63	M40	20.09.	Wegberg
PB	34:46	Sven Haag	89	MJA	07.12.	Köln
PB	34:51	Thomas Gronewold	70	M35	20.09.	Wegberg

	35:14	Gregor Selbach	72	M35	17.02.	Köln
	35:18	Florian Fink	83	M20	02.03.	Leverkusen
	35:26	Ralf Teicher	69	M35	19.01.	Köln
	35:28	Martin Koller	66	M40	02.03.	Leverkusen
	35:41	Markus Schinz	87	JUN	14.09.	Wilsche
	35:44	Thorsten Wienecke	71	M35	14.06.	Wesseling
PB	36:43	Arthur Ralenovsky	93	M15	07.12.	Köln
	36:52	Ulrich Buchmüller	60	M45	02.03.	Leverkusen
	37:31	Martin Hardt	60	M45	02.03.	Leverkusen
	37:37	Irek Meyer	71	M35	15.11.	Köln
	38:06	Markus Heisig	60	M45	02.03.	Leverkusen
PB	38:13	Frank Pöhler	62	M45	20.09.	Wegberg
	38:23	Andreas Hendel	73	M35	21.09.	Gummersbach
	39:05	Hans-Peter Landsberg	66	M40	21.09.	Gummersbach
PB	39:47	Björn Opitz	74	M30	02.03.	Leverkusen
	40:13	Bodo Schmidt	54	M50	02.03.	Leverkusen
	40:21	Eckhard Krause	66	M40	17.02.	Köln
	40:46	Karl-Heinz König	48	M60	27.04.	Köln
	42:33	Jochen Baumhof	57	M50	31.12.	Bonn
	42:36	Jeannine Hagedorn	80	W20	07.06.	Neuss
VR	42:55	Alexandra Geringer	90	WJA	07.12.	Köln
	43:51	Gerhard Krüger	40	M65	02.03.	Leverkusen
PB	44:25	Sandra Rabenschlag	75	W30	19.10.	Refrath
	44:49	Oskar Altendorf	51	M55	27.04.	Köln
	45:11	Florian Feldwisch	93	M15	16.05.	Refrath
	45:11	Norbert Feldwisch	62	M45	16.05.	Refrath
	45:11	Achim Bellmann	57	M50	02.03.	Leverkusen
	45:16	Klaus Kanter	42	M65	02.03.	Leverkusen
PB	46:27	Zyrafete Sporin	78	W30	19.10.	Refrath
	46:41	Irene Bendhiba	56	W50	27.07.	Köln
PB	47:22	Vanessa Bernhardt	88	JUN	07.12.	Köln
	47:44	Sandra Schönbach	70	W35	31.12.	Köln
	49:11	Johannes Krause	95	M13	17.02.	Köln

10 km Mannschaft

KR	1:34:24	TV Refrath	M20	02.03.	Leverkusen
		Haferkamp (79) 30:50 - Hoffmann (81) 31:19 - Meißner (83) 32:15			
	1:42:45	TV Refrath	M20	20.09.	Wegberg
		Dahl (87) 33:29 - Lieth (63) 34:25 - Gronewold (70) 34:51			
	1:47:46	TV Refrath	M35	02.03.	Leverkusen
		Teicher (69) 35:26 - Koller (66) 35:28 - Buchmüller (60) 36:52			
	1:56:04	TV Refrath	M30	02.03.	Leverkusen
		Hardt (60) 37:31 - Hendel (73) 38:46 - Opitz (74) 39:47			
	1:57:43	TV Refrath	M35	19.10.	Refrath
		Wienecke (71) 36:24 - Hendel (73) 39:35 - Krause (66) 41:39			
	2:04:55	TV Refrath	M50	02.03.	Leverkusen
		Schmidt (54) 40:13 - König (48) 40:51 - Krüger (40) 43:51			
	2:25:15	TV Refrath	M40	02.03.	Leverkusen
		Bellmann (57) 45:11 - Kanter (45:16) - Veit (64) - 54:48			

15 km

VR	46:38	Maciek Miereczko	79	M20	16.11.	Nijmegen / NL
	47:45	Lars Haferkamp	79	M20	31.12.	Soest
PB	49:48	Pascal Meißner	83	M20	27.01.	Königswinter
PB	50:34	Till Hoffmann	81	M20	27.01.	Königswinter
PB	50:38	Simon Dahl	87	JUN	31.12.	Soest
PB	51:04	Eike Pupkes	79	M20	16.11.	Nijmegen / NL
PB	54:13	Thorsten Wienecke	71	M35	07.12.	s'Heerenberg / NL
PB	55:53	Ralf Teicher	69	M35	10.02.	Köln
	1:07:26	Gerhard Krüger	40	M65	27.01.	Köln
	1:09:40	Klaus Kanter	42	M65	27.01.	Köln
	1:11:53	Dieter Gärtner	43	M65	27.01.	Köln

15 km Mannschaft

VR	2:27:11	TV Refrath	M20	31.12.	Soest
		L. Haferkamp (79) 47:45 - Pascal Meißner (83) 49:48 - Simon Dahl 50:38			

Halbmarathon

VR	1:06:39	Maciek Miereczko	79	M20	29.11.	Essen
PB	1:09:56	Pascal Meißner	83	M20	06.04.	Berlin
	1:15:37	Udo Lieth	63	M40	08.06.	Leverkusen
PB	1:16:47	Thomas Gronewold	70	M35	05.04.	Reil/Mosel
	1:16:51	Martin Koller	66	M40	05.04.	Reil/Mosel
PB	1:17:13	Ralf Teicher	68	M35	06.03.	Hannover
PB	1:18:32	Florian Fink	83	M20	20.04.	Bonn
	1:21:25	Ulrich Buchmüller	60	M45	08.06.	Leverkusen
	1:23:00	Alexander Hoerniss	70	M35	08.06.	Leverkusen
	1:23:03	Markus Heisig	60	M45	06.04.	Berlin
	1:23:45	Martin Hardt	60	M45	02.11.	Verl
PB	1:24:02	Frank Pöhler	62	M45	05.10.	Köln
	1:24:29	Hans-Peter Landberg	66	M40	20.04.	Bonn
PB	1:26:06	Björn Opitz	74	M30	10.08.	Köln
	1:26:18	Bodo Schmidt	54	M50	05.04.	Reil/Mosel
	1:27:43	Vasilios Nonas	80	M20	19.10.	Refrath
	1:28:13	Dirk Hogrefe	52	M55	05.04.	Reil/Mosel
	1:28:39	Irek Meyer	71	M35	08.11.	Erfstadt
PB	1:30:00	Karl-Heinz König	48	M60	05.10.	Köln
	1:31:05	Georg Okraj	50	M55	05.04.	Reil/Mosel
	1:32:05	Andreas Hendel	73	M30	27.02.	Köln
PB	1:33:55	Gerhard Müller	54	M50	05.10.	Köln
	1:36:42	Oskar Altendorf	51	M55	05.04.	Reil/Mosel
	1:39:36	Gerhard Krüger	40	M65	27.02.	Köln
	1:39:49	Klaus Kanter	42	M65	05.04.	Reil/Mosel
	1:41:08	Irene Bendhiba	56	W50	08.06.	Leverkusen
	1:45:43	Dieter Gärtner	43	M65	27.02.	Köln
	1:46:48	Sandra Schönbach	70	W35	19.10.	Refrath
	1:50:48	Stefan Wörsdörfer	61	M45	27.02.	Köln

Halbmarathon-Mannschaft

3:51:22	TV Refrath	HK	05.10.	Köln
	Meißner (83) 1:11:12 - Lieth (63) 1:16:08 - Pöhler (62) 1:24:02			

3:52:06	TV Refrath	M35	05.04.	Reil/Mosel
	Gronewold (70) 1:16:47 - Koller (66) 1:16:51 - Teicher (69) 1:18:27			
4:01:40	TV Refrath	M45	08.06.	Leverkusen
	Lieth (63) 1:15:37 - Buchmüller (60) 1:21:25 - Heisig (60) 1:24:38			
4:08:47	TV Refrath	HK	19.10.	Refrath
	Mierezcko (79) 1:14:41 - Fink (83) 1:26:23 - Nonas (80) 1:27:43			
4:11:53	TV Refrath	M30	10.08.	Köln
	Koller (66) 1:19:39 - Opitz (74) 1:26:06 - Lieth (63) 1:26:08			
4:16:30	TV Refrath	M30	08.06.	Leverkusen
	Hoerniss (70) 1:23:00 - Landsberg (66) 1:25:17 - Opitz (74) 1:28:13			
4:22:30	TV Refrath	M45	05.04.	Reil/Mosel
	Schmidt (54) 1:26:18 - Pöhler (62) 1:27:58 - Hogrefe (52) 1:28:13			
4:25:37	TV Refrath	M50	05.04.	Reil/Mosel
	Schmidt (54) 1:26:18 - Hogrefe (52) 1:28:13 - Okraj (50) 1:31:05			
4:30:44	TV Refrath	M50	05.10.	Köln
	Schmidt (54) 1:26:49 - König (48) 1:30:00 - Müller (54) 1:33:55			
4:35:18	TV Refrath	M30	29.03.	Bensberg
	Buchmüller (60) 1:21:45 - Opitz (74) 1:31:13 - Krüger (40) 1:42:20			
4:47:37	TV Refrath	M55	05.04.	Reil/Mosel
	Okraj (50) 1:31:05 - Altendorf (51) 1:36:42 - Kanter (42) 1:39:49			
5:07:55	TV Refrath	M65	05.04.	Reil/Mosel
	Kanter (42) 1:39:49 - Krüger (40) 1:41:27 - Gärtner (43) 1:46:37			

Marathon

VR	2:22:36	Maciek Miereczko	79	M20	04.05.	Hannover
	2:49:49	Ralf Teicher	69	M35	21.04.	Bosten / USA
	2:50:04	Alexander Hörniß	70	M35	17.02.	Austin Texas / USA
PB	2:51:46	Martin Koller	66	M40	05.10.	Köln
	3:02:54	Markus Heisig	60	M45	27.04.	Wien / A
	3:07:12	Thorsten Wienecke	70	M35	05.10.	Köln
	3:11:11	Ulrich Buchmüller	60	M45	27.04.	Wien / A
	3:16:38	Andreas Hendel	73	M35	05.10.	Köln
	3:18:26	Jeannine Hagedorn	80	W20	15.01.	Bombay / Indien
PB	3:26:08	Fritz Papenbrock	53	M55	05.10.	Köln
PB	3:31:24	Yvonne Basinski	70	W35	05.10.	Köln
PB	3:32:59	Björn Opitz	74	M30	05.10.	Köln
	3:38:54	Irene Bendhiba	56	W50	04.05.	Düsseldorf
	3:54:05	Stefan Wörsdörfer	61	M45	05.10.	Köln
	3:57:20	Klaus Kanter	42	M65	28.09.	Berlin
	4:17:19	Manfred Büscher	54	M50	29.03.	Bensberg

Marathon-Mannschaft

9:06:03	TV Refrath	M35	05.10.	Köln
	Koller (66) 2:51:46 - Hoerniss (70) 3:07:05 - Wienecke (71) 3:07:12			
9:53:16	TV Refrath	M35	05.10.	Köln
	Heisig (60) 3:10:30 - Hendel (73) 3:16:38 - Papenbrock (3:26:08)			
12:30:19	TV Refrath	M35	05.10.	Köln
	Opitz (74) 3:32:59 - Wörsdörfer (60) 3:54:05 - Bell (43) 5:04:15			

400 m

VR	54,45	Marvin Hardt	92	MJB	28.05.	Köln
PB	56,59	Jonas Müller	91	MJB	28.05.	Köln
PB	56,91	Max Dreger	92	MJB	28.05.	Köln

800 m

PB	1:55,16	Sven Haag	89	MJA	06.08.	Tessenderloo / B
	2:02,69	Tobias Froese	88	JUN	14.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:03,07	Marvin Hardt	92	MJB	02.09.	Düsseldorf
PB	2:04,24	Jonas Müller	91	MJB	12.05.	Siegburg
PB	2:05,29	Max Dreger	92	MJB	07.06.	Uerdingen
PB	2:15,79	Arthur Ralenowsky	93	MJB	09.08.	Köln
PB	2:30,24	Vanessa Bernhardt	88	JUN	14.08.	Bergisch Gladbach
VR	2:33,15	Annika Knecht	94	W14	07.09.	Aachen
VR	2:40,87	Marla Feldwisch	96	W12	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:46,78	Miriam Baumhof Yosmeily Villar	93	W15	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:55,85	Burgos	97	W11	21.08.	Bergisch Gladbach

1000 m

PB	2:30,06	Sven Haag	89	MJA	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:43,36	Jonas Müller	91	MJB	14.05.	Köln
PB	2:43,54	Marvin Hardt	92	MJB	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:46,19	Max Dreger	92	MJB	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:51,21	Athur Ralenowsky	93	M15	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	3:16,55	Vanessa Bernhardt	88	JUN	21.08.	Bergisch Gladbach
VR	3:21,47	Jonathan Schubert	96	M12	20.06.	Siegburg

1500 m

	3:56,05	Lars Haferkamp	79	M20	21.06.	Dormagen
VR	3:57,43	Sven Haag	89	MJA	31.05.	Duisburg
	4:01,13	Till Hoffmann	81	M20	07.06.	Kassel
	4:07,08	Volker Müller	87	M20	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	4:21,99	Marvin Hardt	92	MJB	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	4:24,44	Jonas Müller	91	MJB	21.05.	Koblenz
PB	4:25,85	Max Dreger	92	MJB	08.06.	Uerdingen
	4:32,21	Ulrich Buchmüller	60	M45	28.08.	Bergisch Gladbach
	4:57,80	Markus Heisig	60	M45	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	5:18,88	Vanessa Bernhardt	88	JUN	28.08.	Bergisch Gladbach

2000 m

VR	5:27,35	Till Hoffmann	81	M20	26.04.	Köln
VR	5:43,12	Sven Haag	89	MJA	26.04.	Köln
PB	6:23,04	Arthur Ralenovsky	93	M15	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	7:12,92	Nico Reiter	93	M15	21.08.	Bergisch Gladbach

VR	7:42,98	Marla Feldwisch	96	W12	21.08.	Bergisch Gladbach
VR	7:49,45	Annika Knecht	94	W14	21.08.	Bergisch Gladbach

3000 m

PB	8:28,71	Maciek Miereczko	79	M20	26.07.	Oordegem / BEL
	8:32,55	Lars Haferkamp	79	M20	14.05.	Köln Tessenderloo /
	8:44,96	Pascal Meißner	83	M20	06.08.	BEL
	8:54,19	Till Hoffmann	81	M20	14.05.	Köln Tessenderloo /
PB	9:08,13	Simon Dahl	87	JUN	06.08.	BEL
PB	9:18,76	Jonas Müller	91	MJB	08.06.	Uerdingen
	9:28,48	Udo Lieth	63	M45	14.08.	Bergisch Gladbach
PB	9:48,68	Max Dreger	92	MJB	19.04.	Coesfeld
	9:53,30	Ulrich Buchmüller	60	M45	21.06.	Leichlingen
PB	9:54,54	Arthur Ralenowsky	93	M15	14.08.	Bergisch Gladbach
PB	9:58,78	Ralf Teicher	69	M35	14.08.	Bergisch Gladbach
	10:22,32	Andreas Hendel	73	M35	14.08.	Bergisch Gladbach
	10:29,80	Markus Heisig	60	M45	14.08.	Bergisch Gladbach
PB	10:47,99	Björn Opitz	74	M30	14.08.	Bergisch Gladbach
PB	10:49,21	Karl-Heinz König	48	M60	14.08.	Bergisch Gladbach
PB	11:01,59	Frank Pöhler	62	M45	14.08.	Bergisch Gladbach
PB	11:39,73	Fritz Papenbrock	53	M55	14.08.	Bergisch Gladbach
	12:08,50	Gerhard Krüger	40	M65	21.06.	Leichlingen

5000 m

	14:16,84	Lars Haferkamp	79	M20	21.05.	Koblenz
PB	14:18,34	Maciek Miereczko	79	M20	04.07.	Szczecin / POL
PB	15:08,31	Pascal Meißner	83	M20	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	15:39,21	Simon Dahl	87	JUN	28.07.	Heusden / BEL
	16:24,43	Udo Lieth	63	M45	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	16:58,10	Jonas Müller	91	MJB	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	17:12,42	Ralf Teicher	69	M35	21.08.	Bergisch Gladbach
	18:05,56	Andreas Hendel	73	M35	21.08.	Bergisch Gladbach
	18:27,21	Markus Heisig	60	M45	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	18:51,05	Frank Pöhler	62	M45	21.08.	Bergisch Gladbach
PB	19:21,59	Björn Opitz	74	M30	21.08.	Bergisch Gladbach
	20:15,50	Fritz Papenbrock	53	M55	21.08.	Bergisch Gladbach
	21:26,95	Gerhard Krüger	40	M65	21.08.	Bergisch Gladbach

10000 m

VR	29:53,84	Lars Haferkamp	79	M20	31.05.	Neerpelt / B
PB	30:26,92	Maciek Miereczko	79	M20	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	31:01,09	Till Hoffmann	81	M20	10.04.	Essen
PB	31:37,44	Pascal Meißner	83	M20	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	32:52,57	Simon Dahl	87	JUN	28.08.	Bergisch Gladbach
	34:11,16	Udo Lieth	63	M45	28.08.	Bergisch Gladbach

PB	39:20,56	Björn Opitz	74	M30	28.08.	Bergisch Gladbach
PB	39:30,63	Frank Pöhler	62	M45	28.08.	Bergisch Gladbach
	39:45,00	Markus Heisig	60	M45	21.08.	Bergisch Gladbach
	41:30,76	Fritz Papenbrock	53	M55	28.08.	Bergisch Gladbach
	42:47,18	Gerhard Krüger	40	M65	28.08.	Bergisch Gladbach

3 x 800 m

VR	8:21,83	TV Refrath		W15	10.08.	Gummersbach
		Baumhof, Miriam (93) - Feldwisch, Marla (96) - Knecht, Annika (94)				

3 x 1000

	7:41,38	TV Refrath		M20	01.05.	Erkelenz
		Müller, Volker (87) - Hoffmann, Till (81) - Haag, Sven (89)				
	8:04,74	TV Refrath		M20	10.08.	Gummersbach
		Froese, Tobias. (88) - Schinz, Markus (87) - Müller, Volker (87)				
	8:24,31	TV Refrath		MJB	01.05.	Erkelenz
		Müller, Jonas (91) - Dreger Max (92) - Hardt, Marvin (92)				
	8:33,16	TV Refrath		MJB	10.08.	Gummersbach
		Dreger, Max (92) - Müller, Jonas (91) - Hardt, Marvin (92)				
	9:47,13	TV Refrath		M15	10.08.	Gummersbach
		Reiter, Nico (93) - Feldwisch, Florian (93) - Ralenevsky, Arthur (93)				