

TVREFRATH

Jahresbestenlisten 2010

Straßenläufe - Stand 31.12.2010

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

DR

5 km Frauen

1.		18:00	Christl Viebahn	76	W30	07.02.	Köln
2.	PB	18:44	Silke Schäpers	70	W40	07.02.	Köln
3.		19:51	Marion Eschweiler	72	W35	24.01.	Köln
4.		20:17	Sigrid Zündorf	65	W45	19.09.	Köln
5.	PB	20:36	Sandra Rabenschlag	75	W30	20.11.	Köln
6.		20:59	Eliza Zarl	70	W40	04.05.	Kerpen
7.		21:15	Yvonne Basinski	72	W35	04.07.	Köln
8.	PB	22:37	Zyra Sporin	77	W20	16.07.	Köln
9.		23:13	Katrin Hegewald	88	W20	20.11.	Köln
10.	PB	23:15	Joanna Meyer	72	W35	04.05.	Kerpen
11.	PB	23:33	Toyah Becker	91	WJA	20.11.	Köln
12.	PB	24:24	Nicole Ruhsam	74	W35	27.08.	Kerpen

5 km Männer

1.	PB	15:44	Sven Haag	89	JUN	07.03.	Leverkusen
2.	PB	16:37	Arthur Ralenovsky	93	MJB	07.03.	Leverkusen
3.	PB	16:49	Sebastian Wagner	88	JUN	27.03.	Bensberg
4.		16:50	Markus Schinz	87	M20	21.03.	Vorsfelde
5.	PB	17:17	Irek Meyer	71	M35	19.09.	Köln
6.		17:26	Ralf Teicher	69	M40	20.11.	Köln
7.		17:32	Florian Fink	83	M20	24.01.	Köln
8.		17:33	Vasilis Nonas	80	M30	07.02.	Köln
9.		18:22	Markus Heisig	60	M50	25.07.	Köln
10.	PB	18:51	Björn Opitz	74	M35	02.05.	Frechen
11.		18:53	Frank Pöhler	62	M45	05.04.	Kerpen
12.	PB	18:53	Karl-Heinz König	48	M60	05.04.	Kerpen
13.	PB	19:35	Michael Jacobs	65	M45	20.11.	Köln
14.		19:43	Christian Alexander	70	M35	07.03.	Leverkusen
15.	PB	19:48	Stephan Kruse	71	M35	25.07.	Köln
16.	PB	20:00	Dirk-Henning Lotz	74	M35	07.03.	Leverkusen
17.	PB	22:01	Rolf Spenrath	51	M55	21.02.	Köln
18.	PB	22:54	Guido Korn		M40	27.08.	Kerpen
19.	PB	23:25	Horst Schaub		M45	27.08.	Kerpen

10 km Frauen

1.	KR	36:07	Christl Viebahn	76	W30	07.03.	Leverkusen
2.	PB	37:45	Silke Schäpers	70	W40	07.03.	Leverkusen
3.		40:34	Sigrid Zündorf	65	W45	07.03.	Leverkusen
4.		40:36	Marion Eschweiler	72	W35	12.06.	Wesseling
5.		42:28	Jeannine Hagedorn	80	W30	16.07.	Köln
6.	PB	42:21	Sandra Rabenschlag	75	W35	26.09.	Erfstadt
7.		43:11	Eliza Zarl	70	W40	07.03.	Leverkusen
8.	PB	43:16	Yvonne Basinski	72	W35	07.03.	Leverkusen
9.	PB	43:26	Karin Meuser	66	W40	07.03.	Leverkusen
10.	PB	43:54	Beate Gebehart	61	W45	26.09.	Erfstadt
11.	PB	45:10	Zyra Sporin	78	W30	18.04.	Köln
12.	PB	47:59	Joanna Meyer	72	W35	07.03.	Leverkusen
13.		50:09	Finja Rößler	85	W20	24.10.	Refrath
14.		50:10	Marla Feldwisch	96	W14	07.02.	Köln
15.		50:40	Jolanta Basinski	75	W35	07.05.	Lindlar

Straßenläufe - Stand 31.12.2010

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

DR

10 km Männer

1.	PB	31:27	Simon Dahl	87	JUN	14.02.	Schoorl / NL
2.	PB	32:22	Andreas Winterholler	83	M20	14.02.	Schoorl / NL
3.		32:26	Eike Carsten Pupkes	84	M20	11.09.	Ohrdruf
4.		33:13	Pascal Meißer	83	M20	07.03.	Leverkusen
5.	PB	33:46	Thomas Gronewold	70	M40	07.03.	Leverkusen
6.		34:07	Thorsten Wienecke	71	M35	07.03.	Leverkusen
7.		34:17	Martin Koller	66	M40	20.03.	Waldniel
8.		34:34	Manuel Skopnik	72	M35	24.10.	Refrath
9.	PB	34:41	Sebastian Wagner	88	JUN	07.03.	Leverkusen
10.		35:12	Stephan McGuire	75	M35	07.03.	Leverkusen
11.	PB	35:13	Irek Meyer	71	M35	07.03.	Leverkusen
12.	PB	35:32	Dirk Heuschen	64	M45	25.07.	Köln
13.	PB	35:38	Detlef Jahner	64	M45	25.07.	Köln
14.	PB	35:40	Jens Warkentin	66	M40	25.07.	Köln
15.		35:42	Oliver Kalmes	71	M35	10.04.	Düsseldorf
16.	PB	35:53	Arthur Ralenovsky	93	MJB	20.03.	Waldniel
17.		35:54	Florin Fink	83	M20	07.03.	Leverkusen
18.	PB	35:55	Andreas Franssen	63	M45	07.03.	Leverkusen
19.		35:59	Ulrich Buchmüller	60	M50	07.03.	Leverkusen
20.		36:32	Ralf Teicher	69	M40	20.03.	Waldniel
21.		37:15	Udo Lieth	63	M45	28.05.	Monheim
22.		37:19	Gregor Selbach	72	M35	07.05.	Lindlar
23.		37:54	Martin Hardt	60	M50	07.03.	Leverkusen
24.		38:43	Frank Pöhler	62	M45	02.05.	Frechen
25.		39:05	Markus Heisig	60	M50	07.03.	Leverkusen
26.	PB	39:08	Karl-Heinz König	48	M60	07.03.	Leverkusen
27.	PB	40:38	Christian Alexander	70	M40	26.09.	Erfstadt
28.	PB	41:39	Stephan Kruse	71	M35	28.05.	Monheim
29.		42:10	Michael Jacob	65	M45	24.10.	Refrath
30.		43:03	Dirk-Henning Lotz	74	M35	28.02.	Köln
31.		43:32	Manfred Claaßen	40	M70	07.03.	Leverkusen
32.		44:07	Gerhard Krüger	40	M70	07.03.	Leverkusen
33.	PB	45:46	Michael Heinrichs	63	M45	26.09.	Erfstadt
34.	PB	46:48	Hubert Keinert	62	M45	05.06.	Köln
35.		46:52	Werner Christophel	35	M75	07.03.	Leverkusen
36.		47:25	Dieter Gärtner	43	M65	07.03.	Leverkusen
37.		49:24	Oskar Altendorf	51	M55	04.07.	Köln
38.		50:54	Klaus Kanter	42	M65	07.03.	Leverkusen

Straßenläufe - Stand 31.12.2010

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

DR

10 km Mannschaft - Frauen

1. 1:54:26 TV Refrath **W30** 07.03. Leverkusen
Viebahn (76) 36:07 - Schäpers (70) 37:45 - Zündorf (65) 40:34
2. 2:08:55 TV Refrath **W30** 16.07. Köln
Hagedorn (80) 42:28 - Eschweiler (72) 42:47 - Zarl (70) 43:40
3. 2:09:52 TV Refrath **W35** 07.03. Leverkusen
Zarl (70) 43:10 - Basinski (72) 43:16 - Meuser (66) 43:26
4. 2:26:20 TV Refrath **W20** 24.10. Refrath
Schäpers (70) 38:55 - Rößler (85) 50:09 - Keppler-Kühn (62) 57:16
5. 2:28:02 TV Refrath **W30** 18.04. Köln
Rabenschlag (75) 43:55 - Sporin (78) 48:02 - Basinski J. (75) 56:05

10 km Mannschaft - Männer

1. 1:37:00 TV Refrath **M20** 11.09. Ohrdruf
Dahl (87) 31:34 - Pupkes (84) 32:26 - Winterholler (83) 33:00
2. 1:37:50 TV Refrath **M20** 07.03. Leverkusen
Dahl (87) 31:28 - Winterholler (84) 33:09 - Meißner (83) 33:13
3. 1:42:34 TV Refrath **M20** 07.03. Leverkusen
Gronewold (70) 34:46 - Wienecke (71) 34:07 - Wagner 34:41
4. 1:44:58 TV Refrath **M20** 20.03. Waldniel
Koller (66) 34:17 - Gronewold (70) 34:48 - Ralenovsky (93) 35:53
5. 1:45:10 TV Refrath **M35** 07.03. Leverkusen
Skopnik (72) 34:45 - McGuire (75) 35:12 - Meyer (71) 35:13
6. 1:45:25 TV Refrath **M20** 24.10. Refrath
Skopnik (72) 34:34 - Gronewold (70) 34:41 - Fink (83) 36:10
7. 1:45:37 TV Refrath **M40** 20.03. Waldniel
Koller (66) 34:17 - Gronewold (70) 34:48 - Teicher (69) 36:32
8. 1:47:04 TV Refrath **M35** 24.04. Wintrich
Koller (66) 34:18 - Wienecke (71) 35:09 - Teicher (69) 37:37
9. 1:47:48 TV Refrath **M20** 07.03. Leverkusen
Fink (83) 35:53 - Franssen (63) 35:55 - Buchmüller (60) 35:59
10. 1:52:16 TV Refrath **M35** 20.03. Waldniel
Teicher (69) - 36:32 McGuire (37:27) - Hardt (60) 38:17
11. 1:53:02 TV Refrath **M40** 07.03. Leverkusen
Warkentin (64) 36:03 - Hardt (60) 37:54 - Heisig (60) 39:05
12. 2:00:00 TV Refrath **M40** 24.10. Refrath
Heuschen (64) 36:33 - Alexander (70) 41:17 - Jacob (65) 42:10
13. 2:00:33 TV Refrath **M35** 07.03. Leverkusen
König (48) 39:06 - Pöhler (62) 39:10 - Kruse (71) 42:17
14. 2:12:32 TV Refrath **M45** 20.11. Köln
Heuschen (64) 36:00 - Krüger (40) 48:06 - Christophel (35) 48:26
15. **DR** 2:14:26 TV Refrath **M70** 07.03. Leverkusen
Claaßen (40) 43:30 - Krüger (40) 44:05 - Christophel (35) 46:51

Straßenläufe - Stand 31.12.2010

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

DR

21,1 km Frauen

1.		1:21:49	Christl Viebahn	76	W30	14.03.	Frankfurt
2.	PB	1:24:12	Silke Schäpers	70	W40	18.04.	Bad Liebenzell
3.		1:27:49	Marion Eschweiler	72	W35	19.09.	Köln
4.	PB	1:30:46	Jeannette Duy	77	W30	28.03.	Berlin
5.	PB	1:32:08	Karin Meuser	66	W40	30.05.	Duisburg
6.		1:32:24	Sigrid Zündorf	65	W45	18.04.	Bad Liebenzell
7.		1:33:28	Jeannine Hagedorn	80	W30	05.09.	Buxtehude
8.		1:33:39	Elke Gärtner	63	W45	18.04.	Bad Liebenzell
9.	PB	1:35:28	Eliza Zarl	70	W40	30.05.	Duisburg
10.	PB	1:36:07	Sandra Rabenschlag	75	W35	03.10.	Köln
11.	PB	1:36:45	Yonnne Basinski	72	W35	07.08.	Köln
12.		1:43:45	Beate Gebehart	61	W45	20.11.	Köln
13.		1:50:46	Katrin Hegewald	88	JUN	03.10.	Köln
14.	PB	1:50:54	Meyer, Joanna	72	W35	03.10.	Köln

21,1 km Männer

1.	PB	1:08:39	Simon Dahl	87	M20	18.04.	Bad Liebenzell
2.	PB	1:09:28	Eike Pupkes	84	M20	14.03.	Den Haag / NL
3.		1:12:34	Pascal Meißer	83	M20	18.04.	Bad Liebenzell
4.	PB	1:13:13	Andreas Winterholler	83	M20	18.04.	Bad Liebenzell
5.	PB	1:14:30	Manuel Skopnik	72	M35	03.10.	Köln
6.	PB	1:15:11	Martin Koller	66	M40	18.04.	Bad Liebenzell
7.		1:16:21	Thorsten Wienecke	71	M35	03.10.	Köln
8.		1:17:27	Thomas Gronewold	70	M40	18.04.	Bad Liebenzell
9.		1:18:04	Detlef Jahner	64	M45	07.08.	Köln
10.	PB	1:18:09	Jens Warkentin	66	M40	05.09.	Köln
11.	PB	1:18:24	Sebastian Wagner	88	M20	29.05.	Dormagen-Straberg
12.	PB	1:19:10	Dirk Heuschen	64	M45	03.10.	Köln
13.		1:19:43	Florian Fink	83	M20	25.04.	Bonn
14.		1:20:43	Stephan McGuire	75	M35	21.02.	Köln
15.		1:21:05	Andreas Franssen	63	M45	20.03.	Köln
16.		1:21:08	Martin Block	73	M35	03.10.	Köln
17.		1:21:17	Ralf Teicher	69	M40	27.03.	Bensberg
18.		1:23:09	Martin Hardt	60	M50	03.04.	Paderborn
19.		1:24:24	Markus Heisig	60	M50	13.06.	Leverkusen
20.		1:25:49	Frank Pöhler	62	M45	25.04.	Bonn
21.		1:28:29	Opitz, Björn	74	M35	03.10.	Köln
22.		1:30:32	Dirk Hogrefe	52	M55	27.03.	Bensberg
23.	PB	1:30:46	Christian Alexander	71	M35	03.10.	Köln
24.		1:30:54	Michael Jacob	65	M45	03.10.	Köln
25.		1:31:32	Eckhardt Krause	66	M40	27.03.	Bensberg
26.		1:31:41	Alexander Hörniß	70	M40	25.04.	Bonn
27.	PB	1:33:20	Kruse, Stephan	71	M35	03.10.	Köln
28.		1:34:15	Dirk-Henning Lotz	74	M35	03.10.	Köln
29.		1:35:29	Georg Okraj	50	M60	13.06.	Leverkusen
30.		1:36:39	Manfred Claaßen	40	M70	21.03.	Mailand / I
31.		1:39:06	Björn Opitz	74	M35	29.06.	Hamburg
32.	PB	1:41:35	Michael Heinrichs	63	M45	03.10.	Köln
33.		1:45:53	Gerhard Krüger	40	M70	27.03.	Bensberg
34.		1:47:51	Stefan Wörsdörfer	61	M45	28.02.	Köln
35.		1:52:31	Dieter Gärtner	43	M65	28.02.	Köln

Straßenläufe - Stand 31.12.2010

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

DR

Halbmarathon-Mannschaft - Frauen

1. 4:30:13 TV Refrath **W35** 18.04. Bad Liebenzell
Schäpers (70) 1:24:11 - Zündorf (65) 1:32:40 - Gärtner (63) 1:33:40
2. 4:32:43 TV Refrath **W35** 20.03. Köln
Schäpers (70) 1:26:53 - Eschweiler (72) 1:30:49 - Zündorf (65) 1:35:01
3. 4:46:16 TV Refrath **W35** 03.10. Köln
Gärtner (63) 1:34:02 - Schäpers (70) 1:36:07 - Rabenschlag (75) 1:36:07
4. 4:50:26 TV Refrath **W30** 07.08. Köln
Hagedorn (80) 1:34:36 - Basinski (72) 1:36:45 - Rabenschlag (75) 1:39:05

Halbmarathon-Mannschaft - Männer

1. 3:34:26 TV Refrath **M20** 18.04. Bad Liebenzell
Dahl (87) 1:08:39 - Meißner (83) 1:12:30 - Winterholler (84) 1:13:13
2. 3:50:01 TV Refrath **M35** 03.10. Köln
Skopnik (72) 1:14:30 - Wienecke (71) 1:16:21 - Heuschen (64) 1:19:10
3. 3:52:19 TV Refrath **M35** 07.08. Köln
Skopnik (72) 1:17:05 - Koller (66) 1:17:10 - Jahner (64) 1:18:04
4. 3:55:59 TV Refrath **M35** 20.11. Köln
Koller (66) 1:17:16 - Skopnik (72) 1:18:48 - Warkentin(66) 1:19:55
5. 3:57:42 TV Refrath **M40** 18.04. Bad Liebenzell
Koller (66) 1:15:11 - Gronewold (70) 1:17:27 - Heuschen (64) 1:25:04
6. 3:58:06 TV Refrath **M35** 20.03. Köln
Skopnik (72) 1:17:02 - Warkentin (66) 1:19:59 - Franssen (63) 1:21:05
7. 4:01:26 TV Refrath **M40** 24.10. Refrath
Koller (66) 1:19:10 - Jahner (64) 1:20:26 - Block (73) 1:21:50
8. 4:05:00 TV Refrath **M40** 27.03. Bensberg
Koller (66) 1:15:46 - Teicher (69) 1:21:16 - Pöhler (62) 1:27:49
9. 4:18:50 TV Refrath **M35** 03.10. Köln
Block (73) 1:21:08 - Opitz (74) 1:28:29 - Pöhler (62) 1:29:13
10. 4:27:50 TV Refrath **M35** 07.08. Köln
Heuschen (64) 1:23:55 - Pöhler (62) 1:27:14 - Lotz (74) 1:36:41
11. 4:38:29 TV Refrath **M35** 03.10. Köln
Jacob (65) 1:30:54 - Kruse (71) 1:33:20 - Lotz (74) 1:34:15
12. 4:54:15 TV Refrath **M55** 27.03. Bensberg
Hogrefe (52) 1:30:46 - Okraj (50) 1:36:56 - Krüger (40) 1:46:32
13. 5:02:19 TV Refrath **M60** 07.08. Köln
Claaßen (40) 1:37:03 - Okraj (50) 1:39:14 - Krüger (40) 1:46:02

Straßenläufe - Stand 31.12.2010

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

DR

Marathon Frauen

1.	PB	3:00:56	Marion Eschweiler	72	W35	10.10.	Eindhoven / NED
2.		3:20:14	Karin Meuser	66	W35	18.07.	Waldniel
3.		3:21:12	Elke Gärtner	63	W45	12.09.	Talinn / EST
4.	PB	3:22:02	Jeannette Duy	77	W30	31.10.	Frankfurt
5.	PB	3:24:15	Yonnie Basinski	72	W35	03.10.	Köln
6.		3:36:08	Eliza Zarl	70	W40	03.10.	Köln
7.	PB	3:43:00	Zyra Sporin	78	W30	03.10.	Köln
8.		3:45:11	Beate Gebehart	61	W45	03.10.	Köln

Marathon Mannschaft Frauen

1.	10:43:23	TV Refrath	W30	03.10.	Köln
		Basinski 72 (3:24:15) - Zarl (70) 3:36:08 - Sporin (78) 3:43:00			

Marathon Männer

1.		2:40:54	Martin Block	73	M35	31.10.	Frankfurt
2.	PB	2:41:08	Manuel Skopnik	72	M35	17.10.	Palma de Mallorca / ESP
3.	PB	2:47:51	Jens Warkentin	66	M40	02.05.	Düsseldorf
4.		2:55:10	Stephan McGuire	75	M35	31.10.	Frankfurt
5.		3:02:49	Ralf Teicher	69	M40	07.08.	Köln
6.		3:09:12	Thorsten Wienecke	71	M35	28.11.	Lanzarote / ESP
7.		3:15:36	Alexander Hörniß	70	M40	03.10.	Köln
8.		3:21:41	Markus Heisig	60	M50	03.10.	Köln
9.		3:25:41	Irek Meyer	71	M35	03.10.	Köln
10.		3:30:01	Georg Okraj	50	M60	02.05.	Düsseldorf
11.		3:31:05	Manfred Claaßen	40	M70	30.05.	Duisburg
12.		4:02:23	Stefan Wörsdörfer	61	M45	02.05.	Düsseldorf
13.		4:03:57	Georg Okraj	50	M60	03.10.	Köln

Marathon Mannschaft Männer

1.	9:26:04	TV Refrath	M40	03.10.	Köln
		Warkentin (66) 2:48:47 - Hörniß (70) 3:15:36 - Heisig (60) 3:21:41			