

# TVREFRATH

## Jahresbestenlisten 2018

31.12.2018

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

### 5 km Frauen

1.	17:58	Lisa Jaschke	1990	W20	25.02.	Köln
2.	19:12	Alexandra Tiegel	1984	W30	21.10.	Refrath
3.	20:34	Karin Janz	1966	W50	21.10.	Refrath
4.	20:46	Liz Roche	1973	W45	08.07.	Köln
5.	<b>PB</b> 21:23	Tanja Causemann	1979	W35	04.03.	Leverkusen
6.	21:26	Carola Rentergent	1963	W55	22.09.	Lux
7.	25:01	Kinga Fuchshuber	1979	W35	04.02.	Köln

### 10 km Frauen

1.	38:18	Lisa Jaschke	1990	W20	07.01.	Ratingen
2.	40:05	Alexandra Tiegel	1984	W30	07.10.	Burscheid
3.	41:20	Liz Roche	1973	W45	10.02.	Mönchengladbach
4.	42:16	Natalie Hoffmann-Lenz	1971	W45	04.03.	Leverkusen
5.	43:10	Antje Wietscher	1956	W60	03.02.	Duisburg
6.	43:31	Karin Janz	1966	W50	02.09.	Bremen
7.	44:36	Carola Rentergent	1963	W55	02.09.	Bremen
8.	44:47	Doris Remshagen	1967	W50	08.04.	Hannover
9.	<b>PB</b> 45:08	Tanja Causemann	1979	W35	25.02.	Köln
10.	45:37	Carola Riethausen	1998	U23	31.12.	Köln
11.	45:59	Sabine Singer	1967	W50	21.10.	Refrath
12.	46:53	Anne-Sofie Steffen	2001	WU20	22.04.	Refrath
13.	52:28	Claudia Feige	1972	W45	04.03.	Leverkusen
14.	53:59	Kinga Fuchshuber	1979	W35	04.03.	Leverkusen

### 10 km Mannschaft - Frauen

2:09:06	TV Refrath	<b>W45</b>	10.02.	Mönchengladbach
	Roche (73) 41:20 - Hoffmann-Lenz (71) 42:31 - Remshagen (67) 45:14			
1:12:06	TV Refrath	<b>W50</b>	02.09.	Bremen
	Janz (66) 43:31 - Wietscher (56) 43:59 - Rentergent (63) 44:36			
2:28:43	TV Refrath	<b>W35</b>	04.03.	Leverkusen
	Hoffmann-Lenz (71) 42:16 - Feige (72) 52:28 - Fuchshuber (79) 53:59			

### 15 km Frauen

1.	<b>PB</b> 0:57:21	Lisa Jaschke	1990	W20	04.02.	Königswinter
----	-------------------	--------------	------	-----	--------	--------------

### 21,1 km Frauen

1.	1:24:39	Lisa Jaschke	1990	W20	15.04.	Bonn
2.	1:28:57	Liz Roche	1973	W45	26.08.	Köln
3.	1:32:16	Natalie Hoffmann-Lenz	1971	W45	25.03.	Venlo / NED
4.	1:35:58	Doris Remshagen	1967	W50	08.04.	Hannover
5.	1:37:53	Antje Wietscher	1956	W60	08.04.	Hannover
6.	1:50:43	Beate Gebehart	1961	W55	08.04.	Hannover
7.	2:09:19	Kinga Fuchshuber	1979	W35	10.06.	Leverkusen

### Halbmarathon-Mannschaft - Frauen

1.	5:04:34	TV Refrath	<b>W50</b>	08.04.	Hannover
		Remshagen (67) 1:35:58 - Wietscher (56) 1:37:53 - Gebehart (61) 1:50:43			

# Jahresbestenlisten 2018

31.12.2018

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

## Marathon Frauen

1.		3:10:45	Liz Roche	1973	W45	29.04.	Düsseldorf
2.	<b>PB</b>	3:21:39	Doris Remshagen	1967	W50	29.04.	Düsseldorf
3.		3:26:42	Natalie Hoffmann-Lenz	1971	W45	07.01.	Kevelaer
4.		3:29:03	Antje Wietscher	1956	W60	29.04.	Düsseldorf
5.		3:45:17	Eliza Zarl	1970	W45	07.10.	Köln
6.		3:58:12	Beate Gebehart	1961	W55	29.04.	Düsseldorf
7.		4:05:40	Claudia Feige	1972	W45	29.04.	Düsseldorf
8.		4:14:22	Yvonne Basinski	1972	W45	07.10.	Köln

## Marathon-Mannschaft - Frauen

10:48:54 TV Refrath **W50** 29.04. Düsseldorf  
Remshagen (67) 3:21:39 - Wietscher (56) 3:29:03 - Gebehart (61) 3:58:12

## 50 km Frauen

1.		4:26:50	Natalie Hoffmann-Lenz	71	W45	27.01.	Rodgau
----	--	---------	-----------------------	----	-----	--------	--------

## 100 km Frauen

# Jahresbestenlisten 2018

31.12.2018

LR = Landesrekord KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

	5 km	Männer					
1.	<b>PB</b>	15:43	Simon Dahl	1987	M30	25.02.	Köln
2.	<b>PB</b>	16:11	Idriss Oubaha	1988	M30	04.02.	Köln
3.	<b>PB</b>	16:21	Lukas Kley	1992	M20	21.10.	Refrath
4.		16:24	André Rinke	1991	M20	06.05.	Frechen
5.		16:40	David Ranftler	1990	M20	05.04.	Benrath
6.		17:43	Sören Braun	1998	U23	02.09.	Köln
7.	<b>PB</b>	18:22	Niklas von der Assen	1984	M30	03.10.	Lev-Hitdorf
8.		18:22	Heiko Wilmes	1969	M45	31.12.	Köln
9.		18:49	Klaus Lieth	1968	M50	21.10.	Refrath
10.		18:50	Oliver Kalmes	1971	M45	08.07.	Köln
11.	<b>PB</b>	18:54	Alexander Dworeck	1975	M40	03.06.	Benrath
12.	<b>PB</b>	19:03	Stephan Braun	1975	M40	04.02.	Köln
13.	<b>PB</b>	19:07	Amin Dianati	1992	M20	04.02.	Köln
14.		19:10	Michael Singer	1965	M50	21.10.	Refrath
15.		19:25	Thomas Krischer	1973	M45	04.02.	Köln
16.		19:38	Frederik Hartmann	1968	M50	20.01.	Leverkusen
17.		19:38	Björn Opitz	1974	M40	04.03.	Leverkusen
18.		19:39	Ramsi Mekkioui	1972	M45	25.02.	Köln
19.		20:15	Irek Meyer	1971	M45	21.10.	Refrath
20.		20:34	Andreas Franssen	1963	M55	04.03.	Leverkusen
21.		21:09	Jochen Baumhof	1957	M60	04.03.	Leverkusen
22.		21:27	Martin Groos	1953	M65	29.04.	Köln
23.		21:33	Günter Lindemeier	1962	M55	04.02.	Köln
24.	<b>PB</b>	21:37	Marc Bischof	2001	U18	25.02.	Köln
25.	<b>PB</b>	21:54	Christoph Fieberg	1963	M55	31.12.	Köln
26.		22:47	Damian Zehnpfennig	1996	U23	04.02.	Köln
27.		23:00	Dirk-Henning Lotz	1974	M40	04.03.	Leverkusen
28.		23:16	Reinhard Feindt	1950	M65	29.04.	Köln
29.		23:54	Michael Schedletzky	1982	M35	19.07.	Köln
30.		24:02	Fritz Papenbrock	1953	M65	19.07.	Köln
31.		27:46	Gerhard Krüger	1940	M75	21.10.	Refrath

# Jahresbestenlisten 2018

31.12.2018

LR = Landesrekord KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

## 10 km Männer

1.	32:03	André Rinke	1991	M20	04.03.	Leverkusen
2.	32:04	Simon Dahl	1987	M30	04.03.	Leverkusen
3.	<b>PB</b> 33:30	Lukas Kley	1992	M20	31.12.	Köln
4.	33:34	Idriss Oubaha	1988	M30	04.03.	Leverkusen
5.	34:47	David Ranfler	1990	M20	06.05.	Frechen
6.	34:57	Manuel Skopnik	1972	M45	04.03.	Leverkusen
7.	<b>PB</b> 36:40	Niklas von der Assen	1984	M30	21.10.	Refrath
8.	36:41	Oliver Kalmes	1971	M45	08.07.	Köln
9.	37:46	Michael Eid	1981	M35	21.01.	Köln
10.	37:53	Heiko Wilmes	1969	M45	18.05.	Alicante / ESP
11.	<b>PB</b> 38:00	Alexander Dworeck	1975	M40	04.03.	Leverkusen
12.	<b>PB</b> 38:17	Kevin Kaderka	1980	M35	04.03.	Leverkusen
13.	38:44	Sasa Perisic	1967	M50	04.03.	Leverkusen
14.	<b>PB</b> 39:08	Klaus Lieth	1968	M50	31.12.	Köln
15.	39:20	Jakob Eberhardt	1985	M30	21.10.	Refrath
16.	39:32	Ramsi Mekkioui	1972	M45	04.03.	Leverkusen
17.	39:44	Liam Condon	1968	M50	10.02.	Mönchengladbach
18.	39:55	Markus Zentner	1982	M35	18.03.	Köln
19.	<b>PB</b> 39:58	Stephan Braun	1975	M40	30.09.	Köln
20.	40:03	Frederik Hartmann	1968	M50	21.01.	Köln
21.	40:48	Amin Dianati	1992	M20	21.01.	Köln
22.	40:51	Björn Opitz	1974	M40	14.01.	Bönen
23.	41:19	Thomas Krischer	1975	M40	04.05.	Lindlar
24.	43:08	Markus Heisig	1960	M55	31.12.	Leverkusen
25.	43:13	Andreas Rossa	1972	M45	04.03.	Leverkusen
26.	43:54	Michael Singer	1965	M50	31.12.	Köln
27.	44:16	Günter Lindemeier	1962	M55	04.03.	Leverkusen
28.	48:07	Martin Groos	1953	M65	11.03.	Erfstadt
29.	49:01	Fritz Papenbrock	1953	M65	04.03.	Leverkusen
30.	49:47	Reinhard Feindt	1950	M65	02.12.	Köln
31.	51:39	Gregor Steffen	1969	M45	18.03.	Bensberg
32.	51:56	Damian Zehnpfennig	1996	M20	04.05.	Lindlar
33.	53:03	Stefan Wörsdörfer	1961	M55	31.12.	Köln
34.	56:51	Oskar Altendorf	1951	M65	04.05.	Lindlar
35.	64:24	Gerhard Krüger	1940	M75	31.12.	Köln

## 10 km Mannschaft - Männer

1.	1:37:41	TV Refrath	<b>M20</b>	04.03.	Leverkusen
		Rinke (91) 32:03 - Dahl (87) 32:04 - Oubaha (88) 33:34			
2.	1:44:27	TV Refrath	<b>M20</b>	31.12.	Köln
		Kley (92) 33:30 - Oubaha (88) 34:03 - Skopnik (72) 36:54			
3.	1:46:44	TV Refrath	<b>M20</b>	10.02.	Mönchengladbach
		Rinke (91) 33:18 - Oubaha (88) 33:40 - Condon (68) 39:44			
4.	1:51:14	TV Refrath	<b>M35</b>	04.03.	Leverkusen
		Skopnik (72) 34:57 - Dworeck (74) 38:00 - Kaderka (80) 38:17			
5.	1:58:28	TV Refrath	<b>M45</b>	04.03.	Leverkusen
		Perisic (67) 38:44 - Mekkioui (72) 39:32 - Hartmann (68) 40:12			
6.	2:03:02	TV Refrath	<b>M40</b>	04.05.	Lindlar
		Lieth (68) 40:44 - Hartmann (68) 40:56 - Krischer (75) 41:19			
7.	2:05:03	TV Refrath	<b>M50</b>	31.12.	Köln

# Jahresbestenlisten 2018

31.12.2018

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

- |    |         |  |
|----|---------|--|
| 8. | 2:07:20 | Lieth (68) 39:08 - Hartmann (68) 42:57 - Heisig (60) 43:08<br>TV Refrath <b>M45</b> 04.03. Leverkusen  |
| 9. | 2:37:36 | Condon (68) 40:37 - Rossa (72) 43:13 - Heisig (60) 43:30<br>TV Refrath <b>M55</b> 04.03. Leverkusen<br>Lindemeier (62) 44:16 - Papenbrock (53) 49:01 - Krüger (40) 1:04:19 |

# Jahresbestenlisten 2018

31.12.2018

LR = Landesrekord KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

## 15 km Männer

1.		0:50:33	Simon Dahl	1987	M30	04.02.	Königswinter
2.	<b>PB</b>	0:51:28	André Rinke	1991	M20	04.02.	Köln
3.	<b>PB</b>	1:02:24	Klaus Lieth	1968	M50	04.02.	Köln
4.	<b>PB</b>	1:03:37	Frederik Hartmann	1968	M50	04.02.	Köln

## 21,1 km Männer

1.		1:12:28	André Rinke	1991	M20	25.02.	Köln
2.		1:12:35	Simon Dahl	1987	M30	15.04.	Bonn
3.		1:17:02	Idriss Oubaha	1988	M30	16.09.	Köln
4.		1:18:29	Manuel Skopnik	1972	M35	08.04.	Hannover
5.		1:25:02	Kevin Kadeka	1980	M35	15.04.	Bonn
6.		1:25:34	Heiko Wilmes	1969	M45	08.04.	Hannover
7.		1:27:46	Frederik Hartmann	1968	M50	10.06.	Leverkusen
8.		1:29:24	Ramsi Mekkioui	1972	M45	25.03.	Venlo / NED
9.		1:29:47	Björn Opitz	1974	M40	07.10.	Köln
10.	<b>PB</b>	1:31:29	Alexander Dworeck	1975	M40	10.06.	Leverkusen
11.		1:32:00	Liam Condon	1968	M45	28.01.	Pulheim
12.		1:37:45	Markus Heisig	1960	M55	10.06.	Leverkusen
13.		1:38:22	Andreas Rossa	1972	M45	25.03.	Venlo / NED
14.	<b>PB</b>	1:41:52	Marc Bischof	2001	U18	07.10.	Köln
15.		1:45:06	Reinhard Feindt	1950	M65	15.04.	Bonn
16.		1:53:58	Michael Heinrichs	1962	M55	15.04.	Bonn
17.		1:56:33	Dirk-Henning Lotz	1974	M40	23.09.	Karlsruhe

## Halbmarathon-Mannschaft - Männer

1.	4:11:44	TV Refrath	<b>M35</b>	08.04.	Hannover
		Skopnik (72) 1:18:33 - Wilmes (69) 1:25:42 - Kaderka (81) 1:27:41			
2.	4:12:54	TV Refrath	<b>M35</b>	10.06.	Leverkusen
		Rinke (91) 1:14:48 - Kaderka (81) 1:26:37 - Dworeck (75) 1:31:29			
3.	4:53:45	TV Refrath	<b>M40</b>	07.10.	Köln
		Opitz (74) 1:29:47 - Bischof (2001) 1:41:52 - Kaderka (80) 1:42:05			

## Marathon Männer

1.	<b>PB</b>	2:39:23	André Rinke	1991	M20	29.04.	Düsseldorf
2.		2:44:57	Manuel Skopnik	1972	M45	29.04.	Düsseldorf
3.		3:05:27	Heiko Wilmes	1969	M45	21.10.	Toronto / CAN
4.		3:18:05	Liam Condon	1968	M50	18.03.	Bensberg
5.	<b>PB</b>	3:27:00	Alexander Dworeck	1975	M40	29.04.	Hamburg
6.		3:27:33	Markus Heisig	1960	M55	07.10.	Köln
7.		3:40:52	Sasa Perisic	1967	M50	07.10.	Köln
8.		4:13:20	Frederik Hartmann	1968	M50	29.04.	Düsseldorf
9.		4:46:51	Stefan Wörsdörfer	1961	M55	29.04.	Düsseldorf

## Marathon Mannschaft Männer

## 50 km Männer

# Jahresbestenlisten 2018

31.12.2018

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

**100 km** **Männer**