

# TV REFRAATH

## Jahresbestenlisten 2019

12.11.2019

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

### 5 km Frauen

1.	19:10	Alexandra Tiegel	1984	W35	10.03.	Leverkusen
2.	21:04	Karin Janz	1966	W50	20.04.	Köln
3.	21:25	Antje Wietscher	1956	W60	14.09.	Engelskirchen
4.	21:59	Tanja Causemann	1979	W40	28.04.	Köln
5.	22:20	Doris Remshagen	1967	W50	23.06.	Brauweiler
6.	22:50	Carola Rentergent	1963	W55	23.06.	Brauweiler
7.	<b>PB</b> 24:56	Evrin Sevgin	1999	U23	19.05.	Refrath
8.	25:30	Claudia Feige	1972	W45	10.03.	Leverkusen
9.	27:07	Kinga Fuchshuber	1979	W40	10.03.	Leverkusen

### 10 km Frauen

1.	40:21	Alexandra Tiegel	1984	W35	06.09.	Burscheid
2.	43:43	Liz Roche	1973	W45	15.09.	Köln
3.	44:12	Antje Wietscher	1956	W60	09.04.	Düsseldorf
4.	44:26	Carola Riethausen	1998	U23	13.03.	Köln
5.	45:40	Doris Remshagen	1967	W50	09.04.	Düsseldorf
6.	45:50	Carola Rentergent	1963	W55	10.05.	Neuss-Rosellen
7.	46:42	Sabine Singer	1967	W50	27.10.	Köln
8.	47:22	Anne-Sofie Steffen	2001	WU20	24.02.	Köln-Porz
9.	47:58	Eliza Zarl	1970	W45	10.03.	Leverkusen
10.	<b>PB</b> 50:54	Petra Schuchert	1974	W45	20.10.	Refrath

### 21,1 km Frauen

1.	1:23:48	Rike Westermann	1982	W35	28.04.	Münster
2.	1:30:25	Alexandra Tiegel	1984	W35	31.03.	Venlo / NED
3.	1:31:23	Liz Roche	1973	W45	20.10.	Refrath
4.	<b>PB</b> 1:42:08	Doris Remshagen	1967	W50	31.03.	Venlo / NED
5.	1:42:46	Sabine Singer	1967	W50	15.09.	Köln
6.	1:43:36	Carola Riethausen	1998	U23	31.03.	Venlo / NED
7.	1:47:13	Beate Gebehart	1961	W55	31.03.	Venlo / NED

### Halbmarathon-Mannschaft - Frauen

#### Marathon Frauen

1.	3:16:26	Liz Roche	1973	W45	10.11.	Athen / GRE
2.	3:34:54	Doris Remshagen	1967	W50	14.04.	Paris / FRA
3.	3:38:06	Sabine Singer	1967	W50	13.10.	Köln
4.	3:44:52	Eliza Zarl	1970	W45	13.10.	Köln
5.	4:23:37	Yvonne Basinski	1972	W45	13.10.	Köln

#### Marathon-Mannschaft - Frauen

1.	11:44:35	TV Refrath	<b>W45</b>	13.10.	Köln
		Singer (67) 3:38:06 - Zarl (70) 3:44:52 - Basinski (72) 4:23:37			

# Jahresbestenlisten 2019

12.11.2019

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

## 5 km Männer

1.		16:45	André Rinke	1991	M20	02.03.	Mönchengladbach
2.	<b>PB</b>	17:19	Niklas von der Assen	1984	M35	10.03.	Leverkusen
3.		18:10	Heiko Wilmes	1969	M50	10.03.	Leverkusen
4.		18:33	Irek Meyer	1971	M45	20.10.	Refrath
5.		19:25	Frederik Hartmann	1968	M50	10.03.	Leverkusen
6.		19:27	Michael Singer	1965	M50	15.09.	Köln
7.		19:36	Ramsi Mekkioui	1972	M45	29.09.	Köln
8.		20:09	Markus Heisig	1960	M55	24.02.	Köln
9.		20:14	Georg Husemann	1968	M50	24.02.	Köln
10.		20:26	Börn Opitz	1974	M45	14.07.	Köln
11.	<b>PB</b>	20:46	Christoph Fieberg	1963	M55	28.04.	Köln
12.		21:30	Marc Bischof	2001	U20	24.02.	Köln
13.		21:33	Damian Zehnpfennig	1996	M20	29.09.	Köln
14.		21:34	Martin Groos	1953	M65	24.02.	Köln
15.		21:46	Alexander Dworeck	1975	M40	14.06.	Kerpen-Horrem
16.		23:10	Dirk-Henning Lotz	1974	M45	31.03.	Köln
17.		24:55	Reinhard Feindt	1950	M65	29.09.	Köln

## 10 km Männer

1.	<b>PB</b>	33:27	Idriss Oubaha	1988	M30	03.08.	Dürwiß
2.		33:42	Lukas Kley	1992	M20	07.09.	Essen
3.		35:15	André Rinke	1991	M20	09.04.	Düsseldorf
4.		37:36	Heiko Wilmes	1969	M50	27.03.	Torun / POL
5.		38:46	Irek Meyer	1971	M45	01.09.	Köln
6.		38:51	Jakob Eberhardt	1985	M30	19.05.	Refrath
7.		38:58	Kevin Kaderka	1980	M35	31.03.	Köln
8.		39:35	Klaus Lieth	1968	M50	27.01.	Köln
9.		39:59	Gebeyehu Zemedkun	1985	M30	19.05.	Refrath
10.		40:02	Alexander Dworeck	1975	M40	26.10.	Köln
11.		40:14	Georg Husemann	1968	M50	15.09.	Siegburg
12.		40:49	Liam Condon	1968	M50	07.07.	Köln
13.		40:57	Michael Singer	1965	M50	26.10.	Köln
14.		41:06	Markus Zentner	1982	M35	05.05.	Frechen
15.		42:11	Frederik Hartmann	1968	M50	27.01.	Köln
16.		42:50	Markus Heisig	1960	M55	10.05.	Neuss-Rosellen
17.		44:14	Damian Zehnpfennig	1996	M20	06.10.	Burscheid
18.		46:15	Fritz Papenbrock	1953	M65	10.03.	Leverkusen
19.		49:20	Reinhard Feindt	1950	M35	31.03.	Köln

## 10 km Mannschaft - Männer

## 15 km Männer

1.	<b>PB</b>	1:02:17	Klaus Lieth	1968	M50	10.02.	Köln
2.		1:04:22	Frederik Hartmann	1968	M50	10.02.	Köln

# Jahresbestenlisten 2019

12.11.2019

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

## 21,1 km Männer

1.	<b>PB</b>	1:12:07	Lukas Kley	1992	M20	09.04.	Düsseldorf
2.		1:15:27	Idriss Oubaha	1988	M30	13.10.	Köln
3.		1:23:02	Heiko Wilmes	1969	M50	30.03.	Torun / POL
4.		1:24:49	Kevin Kaderka	1980	M35	10.04.	Bonn
5.		1:28:02	Georg Husemann	1968	M50	22.09.	Düsseldorf
6.	<b>PB</b>	1:29:24	Jakob Eberhart	1985	M30	20.10.	Refrath
7.		1:30:22	Klaus Lieth	1968	M50	31.03.	Venlo / NED
8.		1:30:36	Liam Condon	1968	M50	16.06.	Leverkusen
9.		1:32:11	Georg Husemann	1968	M50	16.06.	Leverkusen
10.		1:33:45	Markus Zentner	1982	M35	15.09.	Köln
11.		1:34:22	Frederik Hartmann	1968	M50	24.02.	Köln
12.		1:35:44	Markus Heisig	1960	M55	16.06.	Leverkusen
13.		1:37:06	Alexander Dworeck	1975	M40	26.08.	Köln
14.		1:38:22	Björn Opitz	1974	M45	13.10.	Köln
15.	<b>PB</b>	1:45:45	Damian Zehnpfennig	1996	M20	13.10.	Köln
16.		1:53:43	Reinhard Feindt	1950	M35	10.04.	Bonn
17.		1:55:11	Ramsi Mekkioui	1970	M45	24.02.	Köln
18.		2:11:07	Georg Okraj	1950	M65	13.10.	Köln

## Halbmarathon-Mannschaft - Männer

1.	4:14:13	TV Refrath	<b>M20</b>	13.10.	Köln
		Oubaha (88) 1:15:27 - Kley (92) 1:20:24 - Opitz (74) 1:38:22			

## Marathon Männer

1.	<b>PB</b>	2:41:14	Lukas Kley	1992	M20	28.04.	Düsseldorf
2.	<b>PB</b>	2:55:50	Niklas von der Assen	1984	M35	13.10.	Köln
3.		3:21:22	Liam Condon	1968	M50	17.03.	Washington DC / USA
4.		3:24:04	Markus Zentner	1982	M35	13.10.	Köln
5.		3:28:52	Alexander Dworeck	1975	M40	29.09.	Berlin
6.		3:29:57	Eckhard Krause	1969	M50	10.04.	Bonn
7.		3:38:19	Markus Heisig	1960	M60	13.10.	Köln
8.		3:39:58	Georg Husemann	1968	M50	13.10.	Köln
9.		3:59:23	Frederik Hartmann	1968	M50	28.04.	Düsseldorf

## Marathon Mannschaft Männer

1.	9:58:13	TV Refrath	<b>M35</b>	14.10.	Köln
		von der Assen (84) 2:55:50 - Zentner (84) 3:24:04 - Heisig (60) 3:38:19			

## 50 km Männer

## 100 km Männer