

# TV REFRATH

## Jahresbestenlisten 2019

31.12.2019

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> 23:41	Evrin Sevgin	1999	U23	31.12.	Köln
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.	44:03	Carola Riethausen	1998	U23	31.12.	Köln
4.	44:12	Antje Wietscher	1956	W60	09.04.	Düsseldorf
5.	45:08	Carola Rentergent	1963	W55	23.11.	Essen
6.	45:40	Doris Remshagen	1967	W50	09.04.	Düsseldorf
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
11.	56:10	Claudia Feige	1972	W45	31.12.	Köln

### 10 km Mannschaft - Frauen

1.	2:13:57	TV Refrath	<b>W20</b>	31.12.	Köln
		Roche (73) 43:54 - Riethausen (98) 44:03 - Rentergent (63) 46:00			

### 15 km Frauen

1.	1:09:07	Carola Rentergent	1963	W55	16.11.	Neuss
----	---------	-------------------	------	-----	--------	-------

### 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.	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

# Jahresbestenlisten 2019

31.12.2019

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

## 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

31.12.2019

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.		19:21	Klaus Lieth	1968	M50	10.03.	Leverkusen
6.		19:25	Frederik Hartmann	1968	M50	10.03.	Leverkusen
7.		19:27	Michael Singer	1965	M50	15.09.	Köln
16.		19:28	Alexander Dworeck	1975	M40	31.12.	Kön
8.		19:36	Ramsi Mekkioui	1972	M45	29.09.	Köln
9.		20:09	Markus Heisig	1960	M55	24.02.	Köln
10.		20:14	Georg Husemann	1968	M50	24.02.	Köln
11.		20:26	Börn Opitz	1974	M45	14.07.	Köln
12.	<b>PB</b>	20:46	Christoph Fieberg	1963	M55	28.04.	Köln
13.		21:30	Marc Bischof	2001	U20	24.02.	Köln
14.		21:33	Damian Zehnpfennig	1996	M20	29.09.	Köln
15.		21:34	Martin Groos	1953	M65	24.02.	Köln
17.		23:10	Dirk-Henning Lotz	1974	M45	31.03.	Köln
18.		24:55	Reinhard Feindt	1950	M65	29.09.	Köln

## 5 km Mannschaft - Männer

1.	0:59:09	TV Refrath	M40	31.12.	Köln
		Wilmes (69) 18:41 - Dworeck (75) 19:28 - Hartmann (68) 21:00			

## 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.	<b>PB</b>	34:51	Eric Cramer	1999	U23	31.12.	Köln
4.		35:15	André Rinke	1991	M20	09.04.	Düsseldorf
5.		37:36	Heiko Wilmes	1969	M50	27.03.	Torun / POL
6.		38:42	Irek Meyer	1971	M45	31.12.	Köln
7.		38:51	Jakob Eberhardt	1985	M30	19.05.	Refrath
8.		38:58	Kevin Kaderka	1980	M35	31.03.	Köln
9.		39:35	Klaus Lieth	1968	M50	27.01.	Köln
10.		39:58	Michael Singer	1965	M50	31.12.	Köln
11.		39:59	Gebeyehu Zemedkun	1985	M30	19.05.	Refrath
12.		40:02	Alexander Dworeck	1975	M40	26.10.	Köln
13.		40:14	Georg Husemann	1968	M50	15.09.	Siegburg
14.		40:49	Liam Condon	1968	M50	07.07.	Köln
15.		41:06	Markus Zentner	1982	M35	05.05.	Frechen
16.		42:11	Frederik Hartmann	1968	M50	27.01.	Köln
17.		42:50	Markus Heisig	1960	M55	10.05.	Neuss-Rosellen
18.		44:14	Damian Zehnpfennig	1996	M20	06.10.	Burscheid
19.		46:15	Fritz Papenbrock	1953	M65	10.03.	Leverkusen
20.		49:20	Reinhard Feindt	1950	M35	31.03.	Köln

# Jahresbestenlisten 2019

31.12.2019

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

## 10 km Mannschaft - Männer

1. 1:53:31 TV Refrath **M20** 31.12. Köln  
Cramer (99) 34:51 - Meyer (71) 38:42 - Singer (65) 39:58

## 15 km Männer

1. **PB** 1:02:17 Klaus Lieth 1968 M50 10.02. Köln  
2. 1:04:22 Frederik Hartmann 1968 M50 10.02. Köln

## 21,1 km Männer

1. **PB** 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. **PB** 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. **PB** 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 **M20** 13.10. Köln  
Oubaha (88) 1:15:27 - Kley (92) 1:20:24 - Opitz (74) 1:38:22

## Marathon Männer

1. **PB** 2:41:14 Lukas Kley 1992 M20 28.04. Düsseldorf  
2. **PB** 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 **M35** 14.10. Köln  
von der Assen (84) 2:55:50 - Zentner (84) 3:24:04 - Heisig (60) 3:38:19