

TVREFRATH

Jahresbestenlisten 2011

Straßenläufe - Stand 31.12.2011

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

5 km Frauen

1.	19:02	Silke Schäpers	70	W40	20.02.	Köln
2.	20:29	Sigrid Zündorf	65	W45	13.03.	Leverkusen
3.	20:40	Julia Boye	74	W35	08.05.	Geldern
4.	PB 20:48	Finja Rößler	85	W20	25.09.	Köln
5.	20:53	Sandra Rabenschlag	75	W35	23.01.	Köln
6.	21:18	Regina Brassat	66	W45	23.10.	Refrath
7.	21:20	Eliza Zarl	70	W40	23.01.	Köln
8.	PB 21:30	Jola Basinski	75	W35	25.04.	Kerpen
9.	PB 21:55	Beate Gebehart	61	W50	31.07.	Köln
10.	PB 22:16	Katrin Hegewald	88	W20	31.07.	Köln
11.	PB 22:28	Simone Brassat	96	W15	19.11.	Köln
12.	PB 22:29	Zyra Sporin	78	W30	20.02.	Köln
13.	PB 23:01	Toyah Becker	91	WJA	09.04.	Düsseldorf
14.	PB 23:06	Joanna Meyer	72	W35	22.05.	Köln
15.	23:14	Vanessa Bernhardt	88	JUN	26.03.	Bensberg
16.	PB 23:39	Julie-Naomi Burke	95	WJB	11.12.	Leverkusen
17.	PB 25:14	Miriam Baumhof	93	WJA	18.09.	Köln

5 km Männer

1.	15:45	Simon Dahl	87	M20	20.02.	Köln
2.	16:08	Pascal Meißner	83	M20	27.05.	Monheim
3.	PB 16:11	Sebastian Wagner	88	JUN	13.03.	Leverkusen
4.	16:55	Martin Koller	66	M45	13.02.	Köln
5.	17:00	Florian Fink	83	M20	20.02.	Köln
6.	17:07	Dirk Heuschen	64	M45	20.02.	Köln
7.	17:16	Norbert Schneider	68	M40	10.07.	Köln
8.	17:20	Ulrich Buchmüller	60	M50	20.02.	Köln
9.	PB 17:20	Jens Warkentin	66	M45	06.02.	Köln
10.	17:22	Irek Meyer	71	M40	23.01.	Köln
11.	17:23	Ralf Teicher	69	M40	20.02.	Köln
12.	17:27	Arthur Ralenovsky	93	MJA	26.03.	Bensberg
13.	17:28	Detlef Jahner	64	M45	18.09.	Köln
14.	PB 18:23	Heiko Wilmes	69	M40	25.04.	Kerpen
15.	18:56	Frank Pöhler	62	M45	25.04.	Kerpen
16.	19:02	Björn Opitz	74	M35	22.07.	Kerpen
17.	PB 19:15	Michael Jacob	65	M45	25.04.	Kerpen
18.	PB 19:14	Stefan Wietscher	81	M30	29.10.	Düsseldorf
19.	19:17	Markus Heisig	60	M50	15.07.	Köln
20.	19:44	Jochen Baumhof	57	M50	23.01.	Köln
21.	20:21	Christian Alexander	70	M40	13.03.	Leverkusen
22.	20:22	Frederik Hartmann	68	M40	11.12.	Leverkusen
23.	PB 20:31	Hendrik Anger	95	MJB	23.10.	Refrath
24.	20:45	Dirk-Henning Lotz	74	M35	15.07.	Köln
25.	PB 21:08	Achim Fuchshuber	69	M40	27.02.	Köln
26.	PB 21:15	Damian Zehnpfennig	96	M15	19.11.	Köln
27.	PB 21:54	Arne Laustroer	82	M20	13.11.	Leverkusen
28.	PB 21:59	Michael Heinrichs	63	M45	13.02.	Köln
29.	23:19	Gerhard Krüger	40	M70	13.02.	Köln

Straßenläufe - Stand 31.12.2011

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

10 km Frauen

1.		38:48	Silke Schäpers	70	W40	13.03.	Leverkusen
2.	PB	41:06	Antje Wietscher	56	W55	13.03.	Leverkusen
3.		42:52	Sandra Rabenschlag	75	W35	06.02.	Köln
4.	PB	43:02	Yvonne Basinski	72	W35	23.01.	Köln
5.		43:04	Karin Meuser	66	W45	19.11.	Köln
6.		43:05	Jeannette Duy	77	W30	13.03.	Leverkusen
7.	PB	43:49	Jola Basinski	75	W35	15.07.	Köln
8.		44:03	Eliza Zarl	70	W40	25.09.	Köln
9.		44:10	Beate Gebehart	61	W50	13.03.	Leverkusen
10.	PB	44:13	Finja Rößler	85	W20	13.03.	Leverkusen
11.	PB	44:15	Regina Brassat	66	W45	19.11.	Köln
12.		44:42	Alexandra Geringer	90	W20	31.12.	Köln
13.	PB	46:03	Joanna Meyer	72	W35	19.11.	Köln
14.		46:04	Zyrafete Sporin	78	W30	13.03.	Leverkusen
15.		46:12	Sabine Singer	67	W40	16.10.	Köln
16.		47:48	Katrin Hegewald	88	JUN	23.10.	Refrath
17.	PB	47:55	Simone Brassat	96	W15	31.12.	Köln
18.	PB	49:49	Claudia Feige	72	W35	31.12.	Köln

10 km Männer

1.		31:29	Simon Dahl	87	M20	10.04.	Korschenbroich
2.	PB	31:40	Andreas Winterholler	83	M20	10.09.	Oelde
3.		32:23	Eike Carsten Pupkes	84	M20	10.09.	Oelde
4.		33:17	Pascal Meißner	83	M20	10.09.	Oelde
5.		33:58	Norbert Schneider	68	M40	13.02.	Köln
6.	PB	34:15	Oliver Kalmes	71	M40	13.03.	Leverkusen
7.		34:30	Martin Koller	66	M45	20.02.	Köln
11.	PB	34:33	Detlef Jahner	64	M45	23.10.	Refrath
8.		34:49	Florian Fink	83	M20	13.03.	Leverkusen
9.	PB	34:49	Jens Warkentin	66	M45	25.09.	Erfstadt
10.		34:49	Udo Lieth	53	M45	25.09.	Erfstadt
12.	PB	34:57	Dirk Heuschen	64	M45	27.05.	Monheim
13.		34:57	Manuel Skopnik	72	M35	02.09.	Kiel
14.	PB	35:13	Arthur Ralenovsky	93	MJA	25.09.	Erfstadt
15.		35:22	Jochen Kümpel	66	M45	30.04.	Breitscheid
16.		35:23	Manuel Skopnik	72	M35	15.07.	Köln
17.		35:26	Thorsten Wienecke	71	M40	23.01.	Köln
18.		35:44	Irek Meyer	71	M40	13.03.	Leverkusen
19.		35:47	Ralf Teicher	69	M40	13.03.	Leverkusen
20.		36:17	Stephan McGuire	75	M35	13.03.	Leverkusen
21.		36:19	Andreas Franssen	63	M45	13.03.	Leverkusen
22.		36:51	Michael Singer	65	M45	31.12.	Köln
23.	PB	37:31	Heiko Wilmes	69	M40	09.10.	Weißenfels
24.		37:44	Gregor Selbach	72	M35	23.01.	Köln
25.	PB	37:53	Frank Pöhler	62	M45	01.05.	Frechen
26.		37:59	Thomas Gronewold	70	M40	25.09.	Gummersbach
27.	PB	39:02	Stefan Wietscher	81	M30	13.03.	Leverkusen
28.	PB	39:12	Michael Jacob	65	M45	25.09.	Erfstadt
29.		39:35	Markus Heisig	60	M50	31.12.	Köln

Straßenläufe - Stand 31.12.2011

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

10 km Männer

30.		40:04	Eckhardt Krause	66	M45	27.02.	Köln
31.	PB	41:18	Stephan Kruse	71	M35	28.07.	Köln
32.		41:41	Frederik Hartmann	68	M40	25.09.	Erfstadt
33.		44:24	Achim Fuchshuber	69	M40	28.07.	Köln
34.	PB	44:48	Michael Heinrichs	63	M45	13.03.	Leverkusen
35.		44:58	Jochen Baumhof	57	M50	16.10.	Köln
36.		45:02	Manfred Claaßen	40	M70	03.07.	Köln
37.	PB	45:06	Damian Zehnpfennig	96	M15	31.12.	Köln
38.	PB	45:55	Gerhard Raatz	60	M50	19.11.	Köln
39.	PB	46:49	Frank Bräuer	68	M40	13.03.	Leverkusen
40.		47:04	Gerhard Krüger	40	M70	13.03.	Leverkusen
41.		47:27	Dirk-Henning Lotz	74	M35	31.12.	Kön
42.		48:42	Werner Christophel	35	M75	13.03.	Leverkusen
43.		49:36	Dieter Gärtner	43	M65	13.03.	Leverkusen
44.		50:53	Guido Korn	67	M40	13.03.	Leverkusen

10 km Mannschaft - Frauen

1.	2:02:59	TV Refrath	W30	13.03.	Leverkusen
		Schäpers (70) 38:48 - Wietscher (56) 41:06 - Duy (77) 43:05			
2.	2:12:40	TV Refrath	W20	13.03.	Leverkusen
		Gebehart (61) 44:10 - Rößler (85) 44:13 - Basinski Y. (72) 44:17			
3.	2:19:19	TV Refrath	W20	13.03.	Leverkusen
		Basinski J. (75) 44:41 - Sporn (78) 46:04 - Hegewald (88) 48:34			

10 km Mannschaft - Männer

1.	1:35:52	TV Refrath	M20	10.09.	Oelde
		Winterholler (84) 31:40 - Dahl (87) 31:49 - Pupkes (84) 33:23			
2.	1:42:57	TV Refrath	M20	10.09.	Oelde
		Meißner (83) 33:17 - Jahner (64) 34:50 - Lieth (63) 34:50			
3.	1:43:23	TV Refrath	M20	13.03.	Leverkusen
		Kalmes (71) 34:15 - Schneider (68) 34:19 - Fink (83) 34:49			
4.	1:45:03	TV Refrath	M20	23.10.	Refrath
		Jahner (64) 34:33 - Meißner (83) 34:59 - Ralenovsky (93) 35:31			
5.	1:46:36	TV Refrath	M40	13.03.	Leverkusen
		Jahner (64) 35:18 - Warkentin (66) 35:34 - Meyer (71) 35:44			
6.	1:46:40	TV Refrath	M45	10.09.	Oelde
		Jahner (64) 34:50 - Lieth (63) 34:50 - Heuschen (64) 37:00			
7.	1:47:00	TV Refrath	M40	25.09.	Erfstadt
		Warkentin (66) 34:49 - Lieth (63) 34:49 - Meyer (71) 37:22			
8.	1:47:51	TV Refrath	M35	13.03.	Leverkusen
		Teicher (69) 35:47 - Lieth (63) 35:47 - McGuire (36:17)			
9.	1:48:04	TV Refrath	M45	25.09.	Erfstadt
		Warkentin (66) 34:49 - Lieth (63) 34:49 - Pöhler (62) 38:26			
10.	1:49:48	TV Refrath	M20	10.09.	Oelde
		Ralenovsky (93) - 36:11 - Teicher (69) 36:44 - Meyer (70) 36:53			
11..	1:50:11	TV Refrath	M45	20.02.	Köln
		Koller (66) 34:30 - Franssen (63) 37:20 - Pöhler (62) 38:21			
12.	1:52:04	TV Refrath	M40	13.03.	Leverkusen
		Franssen (64) 36:19 - Wilmes (69) 37:35 - Pöhler (62) 38:10			
13.	1:59:19	TV Refrath	M40	25.09.	Erfstadt
		Pöhler (62) 38:26 - Jacob (65) 39:12 - Hartmann (68) 41:41			
14.	2:00:05	TV Refrath	M30	13.03.	Leverkusen
		Wietscher (81) 39:02 - Jacob (65) 39:14 - Kruse (71) 41:39			
15.	2:08:14	TV Refrath	M40	23.10.	Refrath
		Wilmes (69) 37:50 - Heisig (60) 41:01 - Krüger (40) 49:23			
16.	2:18:48	TV Refrath	M40	13.03.	Leverkusen
		Heinrichs (63) 44:48 - Bräuer (68) 46:49 - Krüger (40) 47:04			
17.	2:29:11	TV Refrath	M40	13.03.	Leverkusen
		Christophel (35) 48:42 - Gärtner (43) 49:36 - Korn (67) 50:53			

Straßenläufe - Stand 31.12.2011

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

21,1 km Frauen

1.		1:24:25	Silke Schäpers	70	W40	17.04.	Griesheim
2.	PB	1:31:45	Antje Wietscher	56	W55	26.03.	Duisburg
3.		1:33:05	Karin Meuser	66	W45	02.10.	Köln
4.		1:35:07	Jeannette Duy	77	W30	10.04.	Bonn
5.	PB	1:35:57	Yvonne Basinski	72	W35	17.04.	Griesheim
6.		1:38:03	Sabine Singer	67	W40	09.10.	Eindhoven / NL
7.		1:38:06	Eliza Zarl	70	W40	17.04.	Griesheim
8.	PB	1:38:32	Jola Basinski	75	W35	27.02.	Köln
9.	PB	1:39:43	Beate Gebehardt	61	W50	18.09.	Köln
10.		1:44:44	Zyrafete Sporin	78	W30	26.06.	Köln
11.		1:49:44	Katrin Hegewald	88	W20	09.10.	Eindhoven / NL
12.		1:55:05	Claudia Feige	72	W35	26.03.	Bensberg

21,1 km Männer

1.		1:08:50	Simon Dahl	87	M20	09.10.	Eindhoven / NL
2.		1:14:24	Martin Koller	66	M45	17.04.	Griesheim
3.		1:15:28	Norbert Schneider	68	M40	19.11.	Köln
4.		1:15:38	Detlef Jahner	64	M45	19.11.	Köln
5.		1:15:42	Manuel Skopnik	72	M35	02.10.	Köln
6.		1:17:25	Dirk Heuschen	64	M45	06.11.	Düsseldorf
7.		1:17:31	Udo Lieth	63	M45	09.10.	Eindhoven / NL
8.		1:18:14	Thorsten Wienecke	71	M40	27.02.	Köln
9.		1:18:33	Jochen Kümpel	66	M45	27.03.	Mülheim
10.		1:18:50	Vasilis Nonas	80	M30	09.10.	Eindhoven / NL
11.		1:18:52	Pascal Meißner	83	M20	09.10.	Eindhoven / NL
12.		1:18:56	Jens Warkentin	66	M45	20.02.	Köln
13.		1:18:59	Stephan McGuire	75	M35	09.10.	Eindhoven / NL
14.		1:19:19	Thomas Gronewold	70	M40	09.10.	Eindhoven / NL
15.		1:20:45	Irek Meyer	71	M40	19.03.	Köln
16.		1:21:10	Michael Singer	65	M45	20.02.	Köln
17.	PB	1:23:28	Frank Pöhler	62	M45	09.10.	Eindhoven / NL
18.	PB	1:24:08	Heiko Wilmes	69	M40	26.03.	Bensberg
19.		1:25:01	Andreas Franssen	63	M45	22.05.	Hamburg
20.	PB	1:26:27	Michael Jacob	65	M45	10.04.	Bonn
21.	PB	1:28:49	Eckhardt Krause	66	M45	26.03.	Bensberg
22.		1:29:11	Stefan Wietscher	81	M30	01.05.	St. Wendel
23.		1:29:16	Markus Heisig	60	M50	19.06.	Leverkusen
24.		1:29:55	Dr. Dirk Hogrefe	52	M55	10.04.	Bonn
25.		1:33:50	Georg Okraj	50	M60	19.06.	Leverkusen
26.	PB	1:36:02	Frederik Hartmann	68	M40	19.11.	Köln
27.		1:36:34	Dirk-Henning Lotz	74	M35	02.10.	Köln
28.		1:37:29	Achim Fuchshuber	69	M40	02.07.	Düsseldorf
29.		1:39:52	Manfred Claaßen	40	M70	19.06.	Leverkusen
30.	PB	1:41:23	Michael Heinrichs	63	M45	10.04.	Bonn
31.	PB	1:43:56	Gerhard Raatz	60	M50	02.10.	Köln
32.		1:49:20	Gerhard Krüger	40	M70	26.03.	Bensberg
33.		1:54:28	Horst Schaub	62	M45	19.06.	Leverkusen
34.		2:13:32	Guido Korn	67	M40	19.06.	Leverkusen

Straßenläufe - Stand 31.12.2011

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

Halbmarathon-Mannschaft - Frauen

1. 4:32:20 TV Refrath **W40** 17.04. Griesheim
Schäpers (70) 1:24:25 - Wietscher (56) 1:31:58 - Basinski (72) 1:35:57
2. 4:38:28 TV Refrath **W40** 17.04. Griesheim
Schäpers (70) 1:24:25 - Basinski (72) 1:35:57 - Zarl (70) 1:38:06
3. 4:53:39 TV Refrath **W40** 27.03. Mülheim
Schäpers (70) 1:27:08 - Singer (67) 1:42:50 - Meuser (66) 1:43:41
4. 4:57:55 TV Refrath **W35** 19.06. Leverkusen
Basinski Y. (72) 1:37:01 - Basinski J. (75) 1:39:36 - Gebehart (1:41:18)

Halbmarathon-Mannschaft - Männer

1. 3:49:42 TV Refrath **M45** 17.04. Griesheim
Koller (66) 1:14:24 - Jahner (64) 1:16:34 Wienecke (70) 1:18:44
2. 3:50:02 TV Refrath **M45** 17.04. Griesheim
Koller (66) 1:14:24 - Jahner (64) 1:16:34 Lieth (63) 1:19:04
3. 3:51:04 TV Refrath **M40** 27.03. Mülheim
Schneider (68) 1:16:53 - Koller (66) 1:16:17 - Kümpel (66) 1:18:33
4. 3:56:19 TV Refrath **M40** 20.02. Köln
Schneider (68) 1:16:53 - Warkentin (66) 1:18:56 - Singer (65) 1:21:10
5. 4:00:26 TV Refrath **M45** 27.03. Mülheim
Jahner (64) 1:18:54 - Warkentin (66) - Singer (65) 1:22:22
6. 4:22:53 TV Refrath **M40** 26.03. Bensberg
Wilmes (69) 1:24:08 - Krause (66) 1:28:49 - Hogrefe (52) 1:29:55
7. 4:34:47 TV Refrath **M35** 02.10. Köln
Skopnik (72) 1:15:42 - Lotz (74) 1:36:34 - Müller (55) 1:42:31
8. 4:46:54 TV Refrath **M40** 19.06. Leverkusen
Heisig (60) 1:29:16 - Okraj (50) 1:33:56 - Fuchshuber (69) 1:43:48
9. 5:06:26 TV Refrath **M40** 23.10. Refrath
Schneider (68) 1:16:32 - Hartmann (68) 1:46:11 - Heinrichs (63) 2:02:43

Straßenläufe - Stand 31.12.2011

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

Marathon Frauen

1.	PB	3:03:49	Silke Schäpers	70	W40	22.05.	Hamburg
2.		3:20:06	Antje Wietscher	56	W55	01.05.	St. Wendel
3.		3:24:59	Yvonne Basinski	72	W35	22.05.	Hamburg
4.	PB	3:26:38	Eliza Zarl	70	W40	09.10.	Eindhoven / NL
5.		3:32:31	Sabine Singer	67	W40	22.05.	Hamburg
6.	PB	3:36:51	Beate Gebehart	61	W45	10.04.	Bonn
7.	PB	3:39:28	Zyrafete Sporn	78	W30	22.05.	Hamburg
8.	PB	3:58:21	Claudia Feige	72	W35	09.10.	München

Marathon Mannschaft Frauen

1.		10:01:19	TV Refrath	W35	22.05.	Hamburg
			Schäpers (70) 3:03:49 - Basinski (72) 3:25:29 - Singer (67) 3:32:31			

Marathon Männer

1.	PB	2:38:38	Manuel Skopnik	72	M35	25.09.	Berlin
2.	PB	2:42:45	Jens Warkentin	66	M45	09.10.	Essen
3.		2:45:07	Martin Koller	66	M45	22.05.	Hamburg
4.	PB	2:47:35	Stephan McGuire	75	M35	30.10.	Frankfurt
5.		2:52:53	Andreas Franssen	63	M45	22.05.	Hamburg
6.		2:53:23	Ralf Teicher	69	M40	22.05.	Hamburg
7.		2:54:01	Norbert Schneider	68	M40	08.05.	Mainz
8.	PB	2:56:50	Eike Carsten Pupkes	84	M20	02.10.	Köln
9.		2:58:51	Delfef Jahner	64	M45	22.05.	Hamburg
10.		3:05:08	Thomas Gronewold	70	M40	06.11.	New York
11.	PB	3:06:43	Heiko Wilmes	69	M40	22.05.	Menden
12.		3:11:47	Alexander Hörniß	70	M40	10.04.	Bonn
13.		3:27:40	Markus Heisig	60	M50	02.10.	Köln
14.	PB	3:27:58	Frederik Hartmann	68	M40	02.10.	Köln
15.		3:32:24	Georg Okraj	50	M60	25.09.	Berlin
16.		3:38:37	Manfred Claaßen	40	M70	22.05.	Hamburg
17.		4:25:03	Achim Fuchshuber	69	M40	25.09.	Berlin
18.		4:42:28	Stephan Wörsdörfer	61	M50	29.05.	Duisburg

Marathon Mannschaft Männer

1.		8:25:20	TV Refrath	M45	22.05.	Hamburg
			Koller (66) 2:45:07 - Warkentin (66) 2:47:20 - Franssen (63) 2:52:53			
2.		9:35:38	TV Refrath	M40	22.05.	Hamburg
			Teicher (69) 2:58:10 - Jahner (64) 2:58:51 - Claaßen (40) 3:38:47			
3.		9:36:48	TV Refrath	M20	02.10.	Köln
			Pupkes (84) 2:56:50 - Hoerniss (70) 3:12:18 - Heisig (60) 3:27:40			