

TV REFRATH

Jahresbestenlisten 2012

Straßenläufe - Stand : 31.12.

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

5 km Frauen

1.		18:57	Silke Schäpers	70	W40	12.02.	Köln
2.	PB	19:28	Anja Kaufmann	69	W40	04.03.	Leverkusen
3.	PB	20:25	Karin Meuser	66	W45	04.03.	Leverkusen
4.	PB	20:35	Regina Brassat	66	W45	04.03.	Leverkusen
5.	PB	20:41	Antje Wietscher	56	W55	04.03.	Leverkusen
6.		20:44	Sigrid Zündorf	65	W45	04.03.	Leverkusen
7.	PB	20:51	Yvonne Basinski	72	W40	04.03.	Leverkusen
8.	PB	20:52	Finja Rößler	85	W20	06.05.	Frechen
9.		21:11	Eliza Zarl	70	W40	04.03.	Leverkusen
10.	PB	21:15	Simone Brassat	96	U18	04.03.	Leverkusen
11.	PB	21:24	Beate Gebehart	61	W50	16.06.	Wesseling
12.		21:33	Sandra Rabenschlag	75	W35	29.01.	Leverkusen
13.		21:39	Jola Basinski	75	W35	21.10.	Refrath
14.	PB	22:01	Katrin Hegewald	88	W20	01.06.	Monheim
15.	PB	23:06	Julia Kriegeskotte	92	U23	22.01.	Köln
16.	PB	23:38	Julie-Naomi Burke	94	U20	22.01.	Köln
17.		23:54	Joanna Meyer	72	W40	24.03.	Bensberg
18.		24:17	Vanessa Bernhardt	88	W20	15.09.	Engelskirchen

10 km Frauen

1.		38:39	Silke Schäpers	70	W40	02.09.	Düsseldorf
2.	PB	39:09	Anja Kaufmann	69	W40	30.09.	Erfstadt
3.		39:19	Anne Kopatschek	75	W35	16.09.	Nagold
4.		41:18	Karin Meuser	66	W45	02.09.	Düsseldorf
5.		42:53	Antje Wietscher	56	W55	02.09.	Düsseldorf
6.	PB	43:08	Beate Gebehart	61	W50	02.09.	Düsseldorf
7.	PB	43:17	Finja Rößler	85	W20	04.03.	Leverkusen
8.		44:39	Jola Basinski	75	W35	04.08.	Dürwiss
9.		44:47	Yvonne Basinski	72	W40	24.03.	Wickede
10.		45:12	Sabine Singer	67	W45	22.01.	Köln
11.		45:27	Sandra Rabenschlag	75	W35	15.04.	Köln
12.		46:45	Joanna Meyer	72	W40	12.02.	Köln
13.	PB	47:45	Simone Brassat	96	U18	26.02.	Köln
14.		48:55	Katrin Hegewald	88	W20	17.06.	Brauweiler
15.		52:15	Nicole Ruhsam	74	W35	04.03.	Leverkusen

10 km Mannschaft - Frauen

1.	1:57:22	TV Refrath	W35	16.09.	Nagold
		Schäpers (70) 38:39 - Kopatschek (75) 39:19 - Kaufmann (69) 39:19			
2.	1:59:57	TV Refrath	W40	02.09.	Düsseldorf
		Schäpers (70) 38:39 - Kaufmann (69) 39:53 - Meuser (66) 41:25			
3.	2:09:58	TV Refrath	W45	16.09.	Nagold
		Meuser (66) 42:27 - Wietscher (56) 42:56 - Gebehart (61) 44:35			
4.	2:13:51	TV Refrath	W20	04.03.	Leverkusen
		Rößler (85) 43:17 - Gebehart (61) 43:54 - Singer (67) 46:40			

21,1 km Frauen

1.	PB	1:23:25	Silke Schäpers	70	W40	23.09.	Traben-Trarbach
2.	PB	1:28:12	Anja Kaufmann	69	W40	23.09.	Traben-Trarbach
3.	PB	1:34:10	Yvonne Basinski	72	W40	15.04.	Griesheim
4.		1:34:36	Karin Meuser	66	W45	15.04.	Griesheim
5.	PB	1:35:03	Eliza Zarl	70	W40	15.04.	Griesheim
6.		1:37:40	Sabine Singer	67	W45	21.10.	Refrath
7.	PB	1:37:51	Romina Guineo	88	W20	30.09.	Remich / Lux
8.	PB	1:38:12	Finja Rößler	85	W20	14.10.	Köln
9.		1:38:13	Antje Wietscher	56	W55	22.09.	Vettelschoss
10.	PB	1:38:16	Beate Gebehart	61	W50	30.09.	Remich / Lux
11.		1:40:51	Jola Basinski	75	W35	23.09.	Köln

Halbmarathon-Mannschaft - Frauen

1.		4:29:52	TV Refrath	W40	23.09.	Traben-Trarbach
			Schäpers (70) 1:23:25 - Kaufmann (69) 1:28:12 - Singer (67) 1:38:13			
2.		4:43:49	TV Refrath	W40	15.04.	Griesheim
			Basinski (72) 1:34:10 - Meuser (66) 1:34:36 - Zarl (70) 1:35:03			

Marathon Frauen

1.		3:21:15	Antje Wietscher	56	W55	14.10.	Essen
2.	PB	3:27:32	Beate Gebehart	61	W50	29.04.	Düsseldorf
3.		4:07:47	Claudia Feige	72	W40	07.10.	Konstanz

5 km Männer

1.	PB	16:25	Arthur Ralenovsky	93	U20	21.10.	Refrath
2.		16:52	Udo Lieth	63	M45	04.03.	Leverkusen
3.		17:01	Martin Koller	66	M45	12.02.	Köln
4.		17:07	Norbert Schneider	69	M40	29.07.	Köln
5.	PB	17:25	Heiko Wilmes	69	M40	16.06.	Wesseling
6.	PB	17:28	Michael Singer	65	M45	22.01.	Köln
7.		17:31	Ralf Teicher	69	M40	10.03.	Münster
8.		17:31	Detlef Jahner	64	M45	13.07.	Köln
9.		17:32	Irek Meyer	71	M40	23.09.	Köln
10.	PB	17:33	Jens Warkentin	66	M45	22.01.	Köln
11.		17:42	Thomas Gronewold	70	M40	04.03.	Leverkusen
12.	PB	18:15	Gerrit Bayer	94	U20	21.10.	Refrath
13.	PB	18:20	Dana Abdolazizi	94	U20	15.04.	Köln
14.		18:43	Liam Condon	68	M40	04.03.	Leverkusen
15.		19:05	Björn Opitz	74	M35	29.07.	Köln
16.		19:14	Markus Heisig	60	M50	12.02.	Köln
17.		19:28	Michael Jacob	65	M45	12.02.	Köln
18.	PB	19:52	Hendrik Anger	95	U18	21.10.	Refrath
19.	PB	19:54	Paul Teicher	98	U16	21.10.	Refrath
20.	PB	20:22	Frederik Hartmann	68	M40	24.03.	Bensberg
21.		20:22	Michael Sprenker	55	M55	11.05.	Neuss
22.		20:23	Karl-Heinz König	48	M60	04.03.	Leverkusen
23.		20:26	Ramsi Mekkioui	72	M40	09.12.	Leverkusen
24.	PB	20:59	Achim Fuchshuber	69	M40	11.05.	Neuss
25.		21:15	Dirk-Henning Lotz	74	M35	29.07.	Köln
26.	PB	21:19	Damian Zehnpfennig	96	U18	29.07.	Köln
27.	PB	21:40	Michael Heinrichs	63	M45	12.02.	Köln
28.	PB	21:53	Rolf Spennath	51	M60	04.03.	Leverkusen
29.	PB	22:00	Günter Lindemeier	62	M50	22.01.	Köln
30.	PB	22:55	Gerhard Raatz	60	M50	04.03.	Leverkusen
31.	PB	23:41	Andreas Hastrich	66	M45	11.11.	Leverkusen
32.		24:12	Gerhard Krüger	40	M70	12.02.	Köln

10 km Männer

1.		30:56	Matias Schiel	89	M20	08.06.	Oelde
2.	PB	31:02	Simon Dahl	87	M20	07.04.	Paderborn
3.		31:54	Andreas Winterholler	83	M20	04.03.	Leverkusen
4.		32:04	Pascal Meißner	83	M20	04.03.	Leverkusen
5.	PB	33:23	Sebastian Wagner	88	M20	04.03.	Leverkusen
6.	PB	34:03	Arthur Ralenovsky	93	U20	02.09.	Düsseldorf
7.		34:07	Martin Koller	66	M45	25.03.	Wickede
8.	PB	34:18	Dirk Heuschen	64	M45	02.09.	Düsseldorf
9.	PB	34:45	Jens Warkentin	66	M45	02.09.	Düsseldorf
10.		34:54	Udo Lieth	63	M45	06.05.	Frechen
11.		34:56	Norbert Schneider	68	M40	11.11.	Leverkusen
12.		35:07	Manuel Skopnik	72	M40	29.04.	Köln
13.		35:07	Florian Fink	83	M20	04.03.	Leverkusen
14.		35:29	Ralf Teicher	69	M40	04.03.	Leverkusen
15.		35:33	Sasa Perisic	67	M45	25.03.	Wickede
16.	PB	35:51	Andreas Franssen	63	M45	04.03.	Leverkusen
17.	PB	35:56	Michael Singer	65	M45	05.02.	Köln
18.		35:57	Vasilis Nonas	80	M30	29.02.	Köln
19.	PB	36:04	Dana Abdolazizi	94	U20	02.09.	Düsseldorf
20.		36:18	Detlef Jahner	64	M45	21.04.	Gummersbach
21.	PB	36:26	Heiko Wilmes	68	M40	21.10.	Refrath
22.		36:43	Thomas Gronewold	70	M40	30.09.	Gummersbach
23.		37:21	Irek Meyer	71	M40	08.07.	Köln
24.		37:26	Stephan McGuire	75	M35	25.02.	Niederfischbach
25.		37:32	Markus Zentner	82	M30	02.09.	Düsseldorf
26.	PB	37:44	Frank Pöhler	62	M50	04.03.	Leverkusen
27.	PB	37:52	Stefan Wietscher	81	M30	12.04.	Bonn
28.		37:55	Dietmar Wigger	84	M20	19.05.	Bad Waldsee
29.	PB	38:12	Gerrit Bayer	94	U20	02.09.	Düsseldorf
30.		38:37	Michael Jacob	65	M45	28.10.	Köln
31.		38:55	Markus Heisig	60	M50	04.03.	Leverkusen
32.		38:55	Liam Condon	68	M40	24.03.	Bensberg
33.	PB	39:35	Ramsi Mekkioui	72	M40	04.03.	Leverkusen
34.	PB	39:56	Stephan Kruse	71	M40	30.09.	Köln
35.	PB	42:27	Frederik Hartmann	68	M40	04.03.	Leverkusen
36.	PB	42:44	Damian Zehnpfennig	96	U18	21.04.	Gummersbach
37.	PB	42:46	Hendrik Anger	95	U18	02.09.	Düsseldorf
38.		42:48	Michael Sprenker	55	M55	20.05.	Refrath
39.		43:22	Achim Fuchshuber	69	M40	10.06.	Düsseldorf
40.	PB	44:16	Michael Heinrichs	63	M45	04.03.	Leverkusen
41.		44:48	Fritz Papenbrock	53	M55	29.04.	Köln
42.	PB	44:53	Günter Lindemeier	62	M50	04.03.	Leverkusen
43.		46:08	Jürgen Hoffmann	69	M40	04.03.	Leverkusen
44.		46:45	Dirk-Henning Lotz	74	M35	21.04.	Gummersbach
45.		48:34	Gerhard Krüger	40	M70	29.04.	Köln
46.		48:56	Andreas Hastrich	66	M45	22.07.	Erlenbach
47.		49:10	Werner Christophel	35	M75	04.03.	Leverkusen
48.		49:48	Guido Korn	67	M40	21.10.	Refrath
49.		50:38	Oskar Altendorf	51	M60	08.07.	Köln
50.		50:41	Dieter Gärtner	43	M65	04.03.	Leverkusen
51.		51:30	Horst Schaub	62	M50	04.03.	Leverkusen

10 km Mannschaft - Männer

1. 1:35:13 TV Refrath **M20** 04.03. Leverkusen
Dahl (87) 31:14 - Winterholler (84) 31:54 - Meißner (83) 32:04
2. 1:39:49 TV Refrath **M20** 16.09. Nagold
Winterholler (83) 31:57 - Meißner (83) 32:42 - Koller (66) 35:10
3. 1:40:42 TV Refrath **M20** 02.09. Düsseldorf
Winterholler (83) 32:05 - Heuschen (64) 34:18 - Wagner (88) 34:19
4. 1:42:04 TV Refrath **M20** 24.03. Wickede
Meißner (83) 32:36 - Koller (66) 34:07 - Ralenovsky (93) 35:21
5. 1:43:00 TV Refrath **M20** 04.03. Leverkusen
Wagner (88) 33:22 - Heuschen (64) 34:30 - Fink (83) 35:07
6. 1:44:21 TV Refrath **M45** 02.09. Düsseldorf
Heuschen (64) 34:18 - Warkentin (66) 34:45 - Lieth (63) 35:18
7. 1:44:21 TV Refrath **M45** 02.09. Düsseldorf
Warkentin (66) 34:45 - Lieth (63) 35:18 - Koller (66) 35:42
8. 1:44:43 TV Refrath **M45** 06.05. Frechen
Heuschen (64) 34:34 - Lieth (63) 34:54 - Warkentin (66) 35:15
9. 1:46:00 TV Refrath **M40** 24.03. Wickede
Koller (66) 34:07 - Perisic (67) 35:33 - Teicher (69) 36:20
10. 1:46:11 TV Refrath **M20** 04.03. Leverkusen
Warkentin (66) 35:12 - Teicher (69) 35:29 - Ralenovsky (93) 35:30
11. 1:46:13 TV Refrath **M45** 16.09. Nagold
Koller (66) 35:10 - Heuschen (64) 35:45 - Lieth (63) 35:48
12. 1:46:43 TV Refrath **M45** 16.09. Nagold
Koller (66) 35:10 - Heuschen (64) 35:45 - Lieth (63) 35:48
13. 1:47:55 TV Refrath **M45** 16.09. Nagold
Heuschen (64) 35:45 - Lieth (63) 35:48 - Perisic (67) 36:22
14. 1:47:56 TV Refrath **M20** 21.04. Gummersbach
Ralenovsky (93) 34:57 - Singer (65) 36:18 - Jahner (64) 36:41
15. 1:48:19 TV Refrath **U20** 02.09. Düsseldorf
Ralenovsky (93) 34:03 - Adolaziz (94) 36:04 - Bayer (94) 38:12
16. 1:49:34 TV Refrath **M20** 11.05. Lindlar
Dahl (87) 32:54 - Warkentin (66) 36:06 - Lieth (63) 40:34
17. 1:49:58 TV Refrath **M45** 04.03. Leverkusen
Franssen (63) - 35:51 - Perisic (67) 36:23 - Pöhler (62) 37:44
18. 1:50:11 TV Refrath **M40** 21.04. Gummersbach
Singer (65) 36:18 - Jahner (64) 36:41 - Teicher (69) 37:12
19. 1:50:50 TV Refrath **M35** 22.01. Köln
Heuschen (64) 35:17 - McGuire (75) 37:43 - Franssen (63) 37:50
20. 1:51:15 TV Refrath **U20** 21.04. Gummersbach
Ralenovsky (93) 34:57 - Abdolazizi (94) 37:27 - Bayer (94) 38:51
21. 1:51:37 TV Refrath **M40** 28.10. Köln
Heuschen (64) 34:45 - Meyer (71) 38:14 - Jacob (65) 39:56
22. 1:51:49 TV Refrath **M40** 24.03. Wickede
Perisic (67) 35:50 - Teicher (69) 36:20 - Jacob (65) 39:56
23. 1:52:13 TV Refrath **M30** 02.09. Düsseldorf
Perisic (67) 35:46 - Zentner (82) 37:32 - Pöhler (62) 38:55
24. 1:52:32 TV Refrath **M20** 21.04. Gummersbach
Teicher (69) 37:12 - Abdolazizi (94) 37:27 - Perisic (67) 37:53
25. 1:53:15 TV Refrath **M40** 17.03. Köln
Singer (65) 37:19 - Meyer (71) 37:32 - Pöhler (62) 38:24
26. 1:56:57 TV Refrath **M40** 04.03. Leverkusen
Singer (65) 38:53 - Heisig (60) 38:55 - Meyer (72) 39:09
27. 2:01:17 TV Refrath **M40** 04.03. Leverkusen
Mekkioui (72) 39:35 - Jacob (65) 39:55 - Kruse (71) 41:47
28. 2:04:02 TV Refrath **M20** 21.04. Gummersbach
McGuire (75) 38:46 - Bayer (94) 38:51 - Lotz (74) 46:25
29. 2:11:27 TV Refrath **M40** 04.03. Leverkusen
Hartmann (68) 42:27 - Heinrichs (63) 44:16 - Fuchshuber (69) 44:44
30. 2:20:11 TV Refrath **M40** 04.03. Leverkusen
Lindemeier (62) 44:53 - Hoffmann (69) 46:08 - Christophel (35) 49:10
31. 2:34:44 TV Refrath **M45** 04.03. Leverkusen
Gärtner (43) 50:41 - Schaub (62) 51:30 - Korn (67) 52:33

21,1 km Männer

1.	1:09:09	Simon Dahl	87	M20	25.03.	Venlo / NL
2.	1:09:45	Matias Schiel	89	M20	24.06.	Trier
3.	PB 1:10:16	Andreas Winterholler	83	M20	14.10.	Köln
4.	1:11:16	Pascal Meißner	83	M20	15.04.	Griesheim
5.	PB 1:14:38	Martin Koller	66	M45	15.04.	Griesheim
6.	PB 1:15:11	Dirk Heuschen	64	M45	24.11.	Essen
7.	1:15:30	Norbert Schneider	68	M40	23.09.	Traben-Trarbach
8.	1:16:02	Manuel Skopnik	72	M40	15.04.	Griesheim
9.	PB 1:17:46	Jens Warkentin	66	M45	15.04.	Griesheim
10.	1:17:48	Udo Lieth	63	M45	22.04.	Bonn
11.	1:18:07	Detlef Jahner	64	M45	15.04.	Griesheim
12.	1:18:44	Florian Fink	83	M20	22.04.	Bonn
13.	1:18:29	Sasa Perisic	67	M45	23.09.	Traben-Trarbach
14.	PB 1:19:27	Andreas Franssen	63	M45	22.04.	Bonn
15.	PB 1:20:19	Volker Müller	87	M20	14.10.	Köln
16.	PB 1:21:15	Heiko Wilmes	69	M40	14.10.	Köln
17.	1:21:25	Ralf Teicher	69	M40	18.03.	Köln
18.	PB 1:23:19	Frank Pöhler	62	M50	26.02.	Köln
19.	1:23:25	Liam Condon	68	M40	15.04.	Griesheim
20.	PB 1:23:26	Christian Maiworm	83	M20	14.10.	Köln
21.	1:24:12	Markus Heisig	60	M50	18.03.	Köln
22.	1:27:07	Michael Jacob	65	M45	14.10.	Köln
23.	1:30:49	Michael Singer	65	M45	15.04.	Griesheim
24.	PB 1:32:57	Frederik Hartmann	68	M40	19.02.	Köln
25.	1:35:01	Ramsi Mekkioui	72	M40	26.02.	Köln
26.	1:36:07	Georg Okraj	51	M60	22.04.	Bonn
27.	PB 1:38:33	Michael Heinrichs	63	M45	17.03.	Köln
28.	1:38:44	Michael Jacob	65	M45	26.02.	Köln
29.	1:39:17	Manfred Claaßen	40	M70	29.01.	Leverkusen
30.	1:39:56	Achim Fuchhuber	69	M40	03.06.	Leverkusen
31.	1:39:57	Dirk-Henning Lotz	74	M35	24.06.	Köln
32.	PB 1:47:45	Gerrit Bayer	94	U20	24.03.	Bensberg
33.	1:50:39	Jürgen Hoffemann	69	M40	22.04.	Bonn
34.	1:54:26	Stephan Wörsdörfer	61	M50	26.02.	Köln
35.	1:55:26	Andreas Hastrich	66	M45	09.09.	Miltenberg
36.	1:57:30	Gerhard Krüger	40	M70	24.03.	Bensberg
37.	2:01:35	Horst Schaub	62	M50	14.10.	Köln
38.	2:03:28	Guido Korn	67	M45	14.10.	

Halbmarathon-Mannschaft - Männer

1.	3:41:56	TV Refrath	M20	15.04.	Griesheim Meißner (83) 1:11:16 - Koller (66) 1:14:38 - Skopnik (72) 1:16:02
2.	3:46:05	TV Refrath	M20	19.02.	Köln Dahl (87) 1:12:04 - Meißner (83) 1:12:38 - Franssen (64) 1:21:23
3.	3:50:08	TV Refrath	M40	23.09.	Traben-Tarbach Schneider (68) 1:15:30 - Koller (66) 1:14:38 - Perisic (67) 1:18:50
4.	3:50:10	TV Refrath	M45	15.04.	Griesheim Koller (66) 1:14:38 - Warkentin (66) 1:17:46 - Heuschen (64)
5.	3:51:50	TV Refrath	M20	14.10.	Köln Winterholler (83) 1:10:16 - Müller (87) 1:20:19 - Wilmes (69) 1:21:15
6.	3:53:39	TV Refrath	M45	15.04.	Griesheim Warkentin (66) 1:17:46 - Heuschen (64) - 1:17:46 - Jahner (64) 1:18:07
7.	3:57:09	TV Refrath	M40	17.03.	Köln Skopnik (72) 1:17:49 - Warkentin (66) 1:17:55 - Teicher (69) 1:21:25
8.	3:57:34	TV Refrath	M40	15.04.	Griesheim Skopnik (72) 1:16:02 - Jahner (64) 1:18:07 - Condon (68) 1:23:25
9.	4:00:24	TV Refrath	M45	03.06.	Leverkusen Heuschen (64) - 1:16:29 - Warkentin (66) 1:19:15 - Jahner (64) 1:24:40
10.	4:11:44	TV Refrath	M45	15.04.	Griesheim Perisic (67) 1:19:11 - Condon (68) 1:23:25 - Jacob (65) 1:29:05
11.	4:19:11	TV Refrath	M45	15.04.	Griesheim Perisic (67) 1:19:11 - Jacob (65) 1:29:05 - Singer (65) 1:30:39
12.	4:31:18	TV Refrath	M40	03.06.	Leverkusen Heisig (60) 1:25:01 - Condon (68) 1:26:21 - Fuchshuber (69) 1:39:56
13.	4:52:08	TV Refrath	M20	14.10.	Köln Maiworm (83) 1:23:26 - Jacob (65) 1:27:07 - Schaub (62) 2:01:35

Marathon Männer

1.	2:43:15	Manuel Skopnik	72	M40	22.04.	Bonn
2.	2:43:15	Jens Warkentin	66	M45	09.09.	Münster
3.	2:45:29	Norbert Schneider	68	M40	09.09.	Münster
4.	PB 2:49:48	Andreas Franssen	63	M45	18.03.	Rom / I
5.	2:49:52	Ralf Teicher	69	M40	30.09.	Berlin
6.	2:53:50	Jochen Kümpel	66	M45	24.03.	Bensberg
7.	2:58:30	Liam Condon	68	M40	29.04.	Düsseldorf
8.	3:10:56	Sasa Perisic	67	M45	14.10.	Köln
9.	PB 3:15:00	Frederik Hartmann	68	M40	14.10.	Köln
10.	3:23:51	Markus Heisig	60	M50	14.10.	Köln
11.	PB 3:32:57	Michael Heinrichs	63	M45	28.10.	Frankfurt
12.	3:33:14	Fritz Papenbrock	53	M55	14.10.	Köln
13.	3:37:32	Manfred Claaßen	40	M70	04.03.	Antalya / TR
14.	4:13:18	Andreas Hastrich	66	M45	21.10.	Mallorca / E
15.	4:42:28	Stephan Wörsdörfer	61	M50	20.05.	Duisburg
16.	4:44:02	Achim Fuchshuber	68	M40	30.09.	Berlin

Marathon Mannschaft Männer

1.	8:22:00	TV Refrath	M40	09.09.	Münster Warkentin (66) 2:43:15 - Schneider (68) - 2:45:29 - Franssen (64) 2:53:16
2.	9:49:47	TV Refrath	M40	14.10.	Köln Perisic (67) 3:10:56 - Hartmann (69) 3:15:00 - Heisig (60) 3:23:51