

Jahresbestenlisten 2010

Straßenläufe - Stand 28.03.2010

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

DR

5 km Frauen

1.		18:00	Christl Viebahn	76	W30	07.02.	Köln
2.	PB	18:44	Silke Schäpers	70	W40	07.02.	Köln
3.		19:51	Marion Eschweiler	72	W35	24.01.	Köln
4.		20:31	Sigrid Zündorf	65	W45	07.02.	Köln
5.		21:01	Eliza Zarl	70	W40	20.03.	Köln
6.	PB	21:17	Sandra Rabenschlag	75	W30	24.01.	Köln
7.	PB	23:02	Zyra Sporin	77	W20	07.03.	Leverkusen

5 km Männer

1.	PB	15:44	Sven Haag	89	JUN	07.03.	Leverkusen
2.	PB	16:37	Arthur Ralenovsky	93	MJB	07.03.	Leverkusen
3.	PB	16:49	Sebastian Wagner	88	JUN	27.03.	Bensberg
4.		16:50	Markus Schinz	87	M20	21.03.	Vorsfelde
5.	PB	17:29	Irek Meyer	71	M35	07.02.	Köln
6.		17:32	Florian Fink	83	M20	24.01.	Köln
7.		17:33	Vasilis Nonas	80	M30	07.02.	Köln
8.		19:43	Frank Pöhler	62	M45	07.02.	Köln
9.		19:43	Christian Alexander	70	M35	07.03.	Leverkusen
10.	PB	20:00	Lotz, Dirk-Henning	74	M35	07.03.	Leverkusen
11.		20:09	Björn Opitz	74	M35	21.02.	Köln
12.		22:01	Rolf Spennath	51	M55	21.02.	Köln
13.		25:20	Thomas Sporin	78	M30	07.03.	Leverkusen

10 km Frauen

1.	KR	36:07	Christl Viebahn	76	W30	07.03.	Leverkusen
2.	PB	37:45	Silke Schäpers	70	W40	07.03.	Leverkusen
3.		40:34	Sigrid Zündorf	65	W45	07.03.	Leverkusen
4.		40:44	Marion Eschweiler	72	W35	07.02.	Köln
5.		43:10	Eliza Zarl	70	W40	07.03.	Leverkusen
6.	PB	43:16	Yvonne Basinski	72	W35	07.03.	Leverkusen
7.	PB	43:26	Karin Meuser	66	W40	07.03.	Leverkusen
8.		45:01	Sandra Rabenschlag	75	W35	28.02.	Köln
9.	PB	47:59	Joanna Meyer	72	W35	07.03.	Leverkusen
10.		50:10	Marla Feldwisch	96	W14	07.02.	Köln

Straßenläufe - Stand 28.03.2010

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

DR

10 km Männer

1.	PB	31:27	Simon Dahl	87	JUN	14.02.	Schoorl / NL
2.	PB	32:22	Andreas Winterholler	83	M20	14.02.	Schoorl / NL
3.		33:13	Pascal Meißer	83	M20	07.03.	Leverkusen
4.	PB	33:46	Thomas Gronewold	70	M40	07.03.	Leverkusen
5.		34:07	Thorsten Wienecke	71	M35	07.03.	Leverkusen
6.		34:17	Martin Koller	66	M40	20.03.	Waldniel
7.	PB	34:41	Sebastian Wagner	88	JUN	07.03.	Leverkusen
8.		34:45	Manuel Skopnik	72	M35	07.03.	Leverkusen
9.		35:12	Stephan McGuire	75	M35	07.03.	Leverkusen
10.	PB	35:13	Irek Meyer	71	M35	07.03.	Leverkusen
11.	PB	35:53	Arthur Ralenovsky	93	MJB	20.03.	Waldniel
12.		35:54	Florin Fink	83	M20	07.03.	Leverkusen
13.	PB	35:55	Andreas Franssen	63	M45	07.03.	Leverkusen
14.		35:59	Ulrich Buchmüller	60	M50	07.03.	Leverkusen
15.	PB	36:03	Jens Warkentin	66	M40	07.03.	Leverkusen
16.		36:32	Ralf Teicher	69	M40	20.03.	Waldniel
17.		37:54	Martin Hardt	60	M50	07.03.	Leverkusen
18.		39:05	Markus Heisig	60	M50	07.03.	Leverkusen
19.	PB	39:08	Karl-Heinz Köning	48	M60	07.03.	Leverkusen
20.		39:11	Frank Pöhler	62	M45	07.03.	Leverkusen
21.	PB	42:19	Stephan Kruse	71	M35	07.03.	Leverkusen
22.		43:03	Dirk-Henning Lotz	74	M35	28.02.	Köln
23.		43:32	Manfred Claaßen	40	M70	07.03.	Leverkusen
24.		44:07	Gerhard Krüger	40	M70	07.03.	Leverkusen
25.		46:52	Werner Christophel	35	M75	07.03.	Leverkusen
26.		47:25	Dieter Gärtner	43	M65	07.03.	Leverkusen
27.		50:54	Klaus Kanter	42	M65	07.03.	Leverkusen

10 km Mannschaft - Frauen

1.	1:54:26	TV Refrath	W30	07.03.	Leverkusen
		Viebahn (76) 36:07 - Schäpers (70) 37:45 - Zündorf (65) 40:34			
2.	2:09:52	TV Refrath	W35	07.03.	Leverkusen
		Zarl (70) 43:10 - Basinski (72) 43:16 - Meuser (66) 43:26			

10 km Mannschaft - Männer

1.	1:37:50	TV Refrath	M20	07.03.	Leverkusen
		Dahl (87) 31:28 - Winterholler (84) 33:09 - Meißner (83) 33:13			
2.	1:42:34	TV Refrath	M20	07.03.	Leverkusen
		Gronewold (70) 34:46 - Wienecke (71) 34:07 - Wagner 34:41			
3.	1:44:58	TV Refrath	M20	20.03.	Waldniel
		Koller (66) 34:17 - Gronewold (70) 34:48 - Ralenovsky (93) 35:53			
4.	1:45:10	TV Refrath	M35	07.03.	Leverkusen
		Skopnik (72) 34:45 - McGuire (75) 35:12 - Meyer (71) 35:13			
5.	1:45:37	TV Refrath	M40	20.03.	Waldniel
		Koller (66) 34:17 - Gronewold (70) 34:48 - Teicher (69) 36:32			
6.	1:47:48	TV Refrath	M20	07.03.	Leverkusen
		Fink (83) 35:53 - Franssen (63) 35:55 - Buchmüller (60) 35:59			
7.	1:52:16	TV Refrath	M35	20.03.	Waldniel
		Teicher (69) - 36:32 McGuire (37:27) - Hardt (60) 38:17			
8.	1:53:02	TV Refrath	M40	07.03.	Leverkusen
		Warkentin (64) 36:03 - Hardt (60) 37:54 - Heisig (60) 39:05			
9.	2:00:33	TV Refrath	M35	07.03.	Leverkusen
		König (48) 39:06 - Pöhler (62) 39:10 - Kruse (71) 42:17			
10.	DR	2:14:26	TV Refrath	M70	07.03. Leverkusen
		Claaßen (40) 43:30 - Krüger (40) 44:05 - Christophel (35) 46:51			

Straßenläufe - Stand 28.03.2010

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

DR

15 km

1.	PB	49:24	Simon Dahl	87	M20	14.03.	Den Haag / NL
	PB	49:26	Eike Carsten Pupkes	79	M20	14.03.	Den Haag / NL
2.	PB	54:58	Manuel Skopnik	72	M35	07.02.	Köln
3.		57:13	Andreas Franssen	63	M45	07.02.	Köln

21,1 km Frauen

1.		1:21:49	Christl Viebahn	76	W30	14.03.	Frankfurt
2.		1:26:53	Silke Schäpers	70	W40	20.03.	Köln
3.		1:29:13	Marion Eschweiler	72	W35	27.03.	Bensberg
4.		1:30:46	Jeannette Duy	77	W30	28.03.	Berlin
5.		1:35:01	Sigrid Zündorf	65	W45	20.03.	Köln

21,1 km Männer

1.	PB	1:09:07	Simon Dahl	87	M20	14.03.	Den Haag / NL
2.	PB	1:09:28	Eike Pupkes	79	M20	14.03.	Den Haag / NL
3.		1:12:55	Pascal Meißer	83	M20	14.03.	Den Haag / NL
4.	PB	1:13:43	Andreas Winterholler	83	M20	14.03.	Den Haag / NL
5.		1:15:46	Martin Koller	66	M40	27.03.	Bensberg
6.		1:16:38	Thorsten Wienecke	71	M35	14.03.	Den Haag / NL
7.		1:17:02	Manuel Skopnik	72	M35	20.03.	Köln
8.		1:17:52	Oliver Kalmes	71	M35	27.03.	Bensberg
9.		1:19:59	Jens Warkentin	66	M40	20.03.	Köln
10.		1:20:43	Stephan McGuire	75	M35	21.02.	Köln
11.		1:21:05	Andreas Franssen	63	M45	20.03.	Köln
12.		1:21:16	Ralf Teicher	69	M40	27.03.	Bensberg
13.		1:26:04	Florian Fink	83	M20	20.03.	Köln
14.		1:27:49	Frank Pöhler	62	M45	27.03.	Bensberg
15.		1:30:32	Dirk Hogrefe	52	M55	27.03.	Bensberg
16.		1:31:32	Eckhardt Krause	66	M40	27.03.	Bensberg
17.		1:36:39	Manfred Claaßen	40	M70	21.03.	Mailand / I
18.		1:36:42	Georg Okraj	50	M60	27.03.	Bensberg
19.		1:45:53	Gerhard Krüger	40	M70	27.03.	Bensberg
20.		1:47:51	Stefan Wörsdörfer	61	M45	28.02.	Köln
21.		1:52:31	Dieter Gärtner	43	M65	28.02.	Köln

Halbmarathon-Mannschaft - Frauen

4:32:43 TV Refrath W35 20.03. Köln
 Schäpers (70) 1:26:53 - Eschweiler (72) 1:30:49 - Zündorf (65) 1:35:01

Halbmarathon-Mannschaft - Männer

3:54:54 TV Refrath M35 27.03. Bensberg
 Koller (66) 1:15:46 - Kalmes (71) 1:17:52 - Teicher (69) 1:21:16
 3:58:06 TV Refrath M35 20.03. Köln
 Skopnik (72) 1:17:02 - Warkentin (66) 1:19:59 - Franssen (63) 1:21:05
 4:35:03 TV Refrath M45 27.03. Bensberg
 Pöhler (62) 1:27:49 - Hogrefe (52) - 1:30:32 - Okraj (50) 1:36:42

Marathon Frauen

1.		3:31:56	Karin Meuser	66	W35	27.03.	Bensberg
----	--	---------	--------------	----	------------	--------	----------

Marathon Männer

1.		2:51:56	Manuel Skopnik	72	M35	27.03.	Bensberg
----	--	---------	----------------	----	-----	--------	----------

Straßenläufe - Stand 28.03.2010

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

DR

Marathon-Mannschaft