



# **Jahresbestenliste 2009**

**10 km - Halbmarathon  
Marathon - 50 km - 100 km**

\* DLV-vermessene Strecke (bestenlistenfähig)

## 10 km Frauen

|           |                      |                        |
|-----------|----------------------|------------------------|
| 44:09 *   | Jessica Junker       | 08.03. Urmitz          |
| 45:06 *   | Diana Hellebrand     | 29.05. Neuwied         |
| 47:06 *   | Antje Ueberholz      | 20.06. Herzogenrath    |
| 45:00 *   | Gaby Reiländer       | 18.07. Niederbreitbach |
| 47:14 *   | Martina Schulz       | 20.06. Herzogenrath    |
| 48:41 *   | Sigrid Wirz-Ries     | 04.10. Polch           |
| 48:36     | Anke Jakschis        | 11.06. Rhens           |
| 50:08 *   | Sonja Heidger        | 20.06. Herzogenrath    |
| 51:31 *   | Manuela Frohs        | 20.06. Herzogenrath    |
| 52:49 *   | Annette Blum         | 20.06. Herzogenrath    |
| 53:02     | Elisabeth Totter     | 03.05. Bad Breisig     |
| 54:07 *   | Monika Knebel        | 08.03. Urmitz          |
| 54:55 *   | Bettina Mander       | 14.11. Langsur         |
| 54:56 *   | Corinna Herrmann     | 20.06. Herzogenrath    |
| 55:18     | Sibille Henn         | 03.05. Bad Breisig     |
| 55:40 *   | Petra Heilmann       | 29.05. Neuwied         |
| 55:45 *   | Rosi Kraemer         | 05.09. Koblenz         |
| 55:53 *   | Judith Prinz         | 08.03. Urmitz          |
| 55:54 *   | Melanie Rehmann      | 08.03. Urmitz          |
| 56:23 *   | Andrea Haugg         | 20.06. Herzogenrath    |
| 57:57     | Nicole Hilgert       | 11.06. Rhens           |
| 55:57 *   | Karin Goertz         | 20.06. Herzogenrath    |
| 59:46 *   | Petra Itschert-Rasch | 29.05. Neuwied         |
| 59:58 *   | Sonja Seyda          | 09.05. Laubach         |
| 59:21     | Silke Alberti        | 08.08. Holzfeld        |
| 1:03:03 * | Krystyna Macht       | 20.06. Herzogenrath    |
| 1:03:06 * | Irmgard Kurtenacker  | 28.02. Koblenz         |
| 1:03:35 * | Brigitte Keifenheim  | 20.06. Herzogenrath    |
| 1:05:15 * | Nicole Wiedemann     | 08.03. Urmitz          |
| 1:05:18 * | Sigrid Lenz          | 08.03. Urmitz          |
| 1:05:48 * | Conny Rörig          | 08.03. Urmitz          |
| 1:07:40 * | Inge Kölsch          | 20.06. Herzogenrath    |
| 1:13:22 * | Sigrid Fischer       | 28.02. Koblenz         |

## 10 km Männer

|           |                       |                        |
|-----------|-----------------------|------------------------|
| 39:43 *   | Alexander Irschfeld   | 29.05. Neuwied         |
| 40:44     | Uwe Rogalsky          | 11.06. Rhens           |
| 40:45     | Ingo Junker           | 01.03. Kärlich         |
| 40:13 *   | Jens Kraemer          | 08.11. Neuwied         |
| 40:53 *   | Thomas Fieß           | 04.10. Polch           |
| 41:19 *   | Ilja Schenderowitsch  | 18.07. Niederbreitbach |
| 42:13     | Mario Pommer          | 26.08. Ochtendung      |
| 42:03 *   | Thomas Kraemer        | 08.11. Neuwied         |
| 43:59 *   | Harald Müller         | 08.03. Urmitz          |
| 44:07 *   | Niko Thomé            | 18.07. Niederbreitbach |
| 44:32 *   | Michael Waldforst     | 18.07. Niederbreitbach |
| 45:02 *   | Andreas Decker        | 04.10. Polch           |
| 45:11     | Wolfgang Scholz       | 11.06. Rhens           |
| 45:53     | Hendrik Seyda         | 03.05. Bad Breisig     |
| 47:08 *   | Peter Fuhrmann        | 20.06. Herzogenrath    |
| 47:54     | Wolfgang Reith        | 11.06. Rhens           |
| 47:55 *   | Richard Wagner        | 28.02. Koblenz         |
| 47:56 *   | Michael Jarmusch      | 28.02. Koblenz         |
| 48:10 *   | Jörg Ueberholz        | 04.10. Köln            |
| 48:41 *   | Ralf Hoffbauer        | 04.10. Polch           |
| 48:47 *   | Ramon Rubio           | 05.09. Koblenz         |
| 49:24 *   | Hans-Dieter Blum      | 20.06. Herzogenrath    |
| 49:30 *   | Andreas Wiedemann     | 08.03. Urmitz          |
| 51:09 *   | Dirk Pörsch           | 28.02. Koblenz         |
| 51:16 *   | Bert Cielas           | 08.03. Urmitz          |
| 53:11 *   | Bernhard Widera       | 28.02. Koblenz         |
| 53:16     | Hans Totter           | 03.05. Bad Breisig     |
| 53:22 *   | Dirk Seyda            | 08.03. Urmitz          |
| 54:54     | Herrmann Kißling      | 03.05. Bad Breisig     |
| 54:56 *   | Franz Broschart       | 20.06. Herzogenrath    |
| 55:14     | Rüdiger Heilmann      | 03.05. Bad Breisig     |
| 56:08 *   | Elmar Doetsch         | 08.03. Urmitz          |
| 59:21     | Bernd Marx            | 08.08. Holzfeld        |
| 59:22     | Dieter Huckels        | 03.05. Bad Breisig     |
| 59:38 *   | Kristof Pech          | 29.05. Neuwied         |
| 1:02:47 * | Ulrich Fußberger      | 18.07. Niederbreitbach |
| 1:03:07 * | Christoph Kurtenacker | 28.02. Koblenz         |
| 1:03:22 * | Günter Jung           | 29.05. Neuwied         |
| 1:05:03   | Rudi Wilbert          | 03.05. Bad Breisig     |

## Halbmarathon Frauen

|           |                            |                  |
|-----------|----------------------------|------------------|
| 1:37:43 * | Diana Hellebrand           | 06.06. Koblenz   |
| 1:41:03 * | Antje Ueberholz            | 04.10. Köln      |
| 1:41:19 * | Gaby Reiländer             | 30.08. Simmern   |
| 1:41:34 * | Jessica Junker             | 06.09. Wallmerod |
| 1:42:49 * | Sigrid Wirz-Ries           | 06.06. Koblenz   |
| 1:43:57 * | Martina Schulz             | 04.10. Köln      |
| 1:46:48 * | Anke Jakschis              | 30.08. Simmern   |
| 1:47:00 * | Andrea Pörsch              | 30.08. Simmern   |
| 1:48:04 * | Monika Hummel              | 04.10. Köln      |
| 1:48:45 * | Sonja Heidger              | 09.05. Mannheim  |
| 1:56:01 * | Annette Blum               | 08.03. Kandel    |
| 1:54:06 * | Manuela Frohs              | 10.05. Mainz     |
| 1:54:46 * | Monika Knebel              | 30.08. Simmern   |
| 1:54:57 * | Alexandra Noll             | 06.06. Koblenz   |
| 1:56:23 * | Elisabeth Totter           | 06.06. Koblenz   |
| 1:57:03 * | Christel Politz            | 06.06. Koblenz   |
| 1:59:01 * | Judith Prinz               | 06.06. Koblenz   |
| 2:00:32 * | Michaela Stenzhorn         | 04.10. Köln      |
| 2:01:12 * | Sibille Henn               | 06.06. Koblenz   |
| 2:01:16 * | Rosi Kraemer               | 30.08. Simmern   |
| 2:02:53 * | Andrea Haugg               | 06.06. Koblenz   |
| 2:04:12 * | Silke Alberti              | 06.06. Koblenz   |
| 2:05:34 * | Petra Heilmann             | 26.04. Bonn      |
| 2:06:32 * | Melanie Rehmann            | 30.08. Simmern   |
| 2:07:16 * | Monika Thoma-Kißling       | 28.02. Koblenz   |
| 2:08:28 * | Irmgard Kurtenacker        | 30.08. Simmern   |
| 2:12:03 * | Petra Itschert-Rasch       | 04.10. Köln      |
| 2:12:31 * | Sylvia Lippert             | 04.10. Köln      |
| 2:12:31 * | Christiane Magiros         | 04.10. Köln      |
| 2:12:40 * | Sonja Seyda                | 06.06. Koblenz   |
| 2:12:46 * | Meddy Michel               | 06.06. Koblenz   |
| 2:20:20 * | Brigitte Keifenheim        | 04.10. Köln      |
| 2:22:04 * | Inge Kölsch                | 04.10. Köln      |
| 2:22:58 * | Krystyna Macht             | 04.10. Köln      |
| 2:26:41 * | Susanne Rabbel             | 06.06. Koblenz   |
| 2:28:07 * | Julia Köllner              | 30.08. Simmern   |
| 2:28:58 * | Conny Rörig                | 26.04. Bonn      |
| 2:29:51 * | Ursula Müller              | 04.10. Köln      |
| 2:33:08 * | Nicole Wiedemann           | 06.06. Koblenz   |
| 2:33:30 * | Sigrid Lenz                | 06.06. Koblenz   |
| 2:48:05 * | Christiane Förster         | 04.10. Köln      |
| 2:49:38 * | Christiane Waldmannstetter | 04.10. Köln      |
| 2:51:09 * | Sigrid Fischer             | 04.10. Köln      |

# Halbmarathon Männer

|           |                       |                     |
|-----------|-----------------------|---------------------|
| 1:27:31 * | Mario Pommer          | 28.02. Koblenz      |
| 1:28:39 * | Jens Kraemer          | 30.08. Simmern      |
| 1:29:12 * | Alexander Irschfeld   | 10.05. Mainz        |
| 1:29:17 * | Ilja Schenderowitsch  | 03.05. Salzburg/AUT |
| 1:29:25 * | Thomas Wiegand        | 06.06. Koblenz      |
| 1:30:05 * | Harald Müller         | 04.10. Köln         |
| 1:32:12 * | Ewald Hammes          | 04.10. Köln         |
| 1:33:20   | Thomas Fieß           | 01.05. Mendig       |
| 1:34:36 * | Thomas Kraemer        | 30.08. Simmern      |
| 1:38:35   | Andreas Decker        | 12.09. Weikersburg  |
| 1:38:43 * | Niko Thomé            | 20.06. Herzogenrath |
| 1:39:58 * | Michael Waldforst     | 30.08. Simmern      |
| 1:40:45 * | Wolfgang Scholz       | 28.02. Koblenz      |
| 1:41:59 * | Thomas Brent          | 04.10. Köln         |
| 1:46:07 * | Ramon Rubio           | 28.02. Koblenz      |
| 1:46:12 * | Wolfgang Reith        | 20.06. Herzogenrath |
| 1:47:06 * | Michael Jarmusch      | 20.09. Ulm          |
| 1:48:05 * | Hans-Dieter Blum      | 08.03. Kandel       |
| 1:49:08   | Bernhard Widera       | 03.05. Bad Breisig  |
| 1:49:24 * | Dirk Pörsch           | 30.08. Simmern      |
| 1:50:00 * | Ralf Hoffbauer        | 28.11. Essen        |
| 1:50:54 * | Bernd Marx            | 20.06. Herzogenrath |
| 1:52:27 * | Michael Partenheimer  | 10.05. Mainz        |
| 1:52:42 * | Jörg Ueberholz        | 06.06. Koblenz      |
| 1:54:15 * | Hans-Jürgen Kahle     | 30.08. Simmern      |
| 1:54:53 * | Bert Cielas           | 19.04. Wien         |
| 1:54:55 * | Peter Loth            | 06.06. Koblenz      |
| 1:58:32 * | Norbert Neyses        | 06.06. Koblenz      |
| 1:58:33 * | Frank Schopp          | 26.04. Bonn         |
| 1:56:22 * | Hans Totter           | 30.08. Simmern      |
| 2:00:36 * | Franz Broschart       | 30.08. Simmern      |
| 2:00:54 * | Marcus Stein          | 26.04. Bonn         |
| 2:04:48 * | Herrmann Kißling      | 06.06. Koblenz      |
| 2:05:33 * | Rüdiger Heilmann      | 26.04. Bonn         |
| 2:06:49 * | Herrmann Schroers     | 06.06. Koblenz      |
| 2:08:28 * | Christoph Kurtenacker | 30.08. Simmern      |
| 2:10:49 * | Elmar Doetsch         | 30.08. Simmern      |
| 2:11:41 * | Günter Jung           | 30.08. Simmern      |
| 2:12:48 * | Dirk Seyda            | 06.06. Koblenz      |
| 2:13:16 * | Andreas Wiedemann     | 06.06. Koblenz      |
| 2:23:50 + | Günther Knebel        | 04.10. Köln         |
| 2:26:17 * | Rudi Wilbert          | 30.08. Simmern      |
| 2:45:04 * | Axel Hümann           | 04.10. Köln         |

## Marathon Frauen

|           |                  |                    |
|-----------|------------------|--------------------|
| 3:35:28 * | Diana Hellebrand | 26.04. Hamburg     |
| 3:40:16 * | Antje Ueberholz  | 25.10. Frankfurt   |
| 3:47:58 * | Martina Schulz   | 26.04. Hamburg     |
| 3:51:44 * | Sonja Heidger    | 25.10. Frankfurt   |
| 3:53:36 * | Andrea Pörsch    | 04.10. Köln        |
| 4:04:44 * | Anke Jakschis    | 04.10. Brüssel/BEL |
| 4:10:48 * | Manuela Frohs    | 06.06. Koblenz     |
| 4:10:55 * | Christel Politz  | 25.10. Frankfurt   |
| 4:15:30 * | Elisabeth Totter | 04.10. Köln        |
| 4:19:44 * | Annette Blum     | 26.04. Zürich/SUI  |
| 4:24:34 * | Alexandra Noll   | 04.10. Köln        |
| 4:37:24 * | Rosi Kraemer     | 04.10. Köln        |
| 4:43:04 * | Monika Knebel    | 08.11. Nizza/FRA   |
| 4:49:51 * | Silke Alberti    | 04.10. Köln        |
| 5:22:59 * | Julia Köllner    | 25.10. Frankfurt   |
| 5:34:36 * | Melanie Rehmann  | 08.11. Nizza/FRA   |

## Marathon Männer

|           |                      |                   |
|-----------|----------------------|-------------------|
| 3:08:45 * | Alexander Irschfeld  | 06.06. Koblenz    |
| 3:11:48 * | Thomas Wiegand       | 26.04. Bonn       |
| 3:17:07 * | Mario Pommer         | 30.08. Simmern    |
| 3:27:18 * | Thomas Fieß          | 06.06. Koblenz    |
| 3:28:37 * | Harald Müller        | 25.10. Frankfurt  |
| 3:38:43   | Andreas Decker       | 17.10. Hachenburg |
| 3:38:46 * | Niko Thomé           | 30.08. Simmern    |
| 3:38:42 * | Bernd Politz         | 25.10. Frankfurt  |
| 3:58:12 * | Hans-Dieter Blum     | 26.04. Zürich/SUI |
| 4:02:27 * | Hans-Jürgen Kahle    | 06.06. Koblenz    |
| 4:07:13 * | Jörg Ueberholz       | 11.10. München    |
| 4:12:30 * | Wolfgang Reith       | 04.10. Köln       |
| 4:16:26 * | Ilja Schenderowitsch | 10.05. Mainz      |
| 4:27:46 * | Dirk Pörsch          | 04.10. Köln       |
| 4:42:40 * | Bert Cielas          | 06.06. Koblenz    |
| 4:45:53 * | Hans Totter          | 04.10. Köln       |
| 4:54:01 * | Ramon Rubio          | 25.10. Frankfurt  |
| 4:54:26 * | Elmar Doetsch        | 29.03. Freiburg   |
| 5:02:59 * | Günter Jung          | 04.10. Köln       |

## 50 km Männer

|           |                |                  |
|-----------|----------------|------------------|
| 4:55:07 * | Niko Thomé     | 31.01. Rodgau    |
| 5:05:00   | Mario Pommer   | 21.05. Rengsdorf |
| 5:23:00   | Andreas Decker | 21.05. Rengsdorf |

## 100 km Männer

|            |                |                 |
|------------|----------------|-----------------|
| 11:19:00 * | Andreas Decker | 12.06. Biel/SUI |
| 11:45:08 * | Mario Pommer   | 12.06. Biel/SUI |