

Bestenliste 2019 SSC Hanau-Rodenbach

FRAUEN

("i" in der letzten Spalte steht für "indoor" (Halle))

30m					
7,1sec	Elenore Paoli	W6	13	17.07. Aschaffenburg	
60m					
9,83sec	Barbara Pillmann	W55	63	12.01 Hanau	i
200m					
33,67sec	Barbara Pillmann	W55	63	12.01 Hanau	i
34,90sec	Anja Zorn	W50	68	12.01 Hanau	i
300m					
45,47sec	Johanna Uherek	W15	04	12.05. Pliezhausen	
800m					
2:18,52min	Vanessa Mikitenko	W14	05	01.06. Gelnhausen	
2:18,93min	Elena Taubel	WJU18	03	01.06. Gelnhausen	
2:19,07min	Constanze Paoli	WJU18	03	08.06. Pfungstadt	
2:22,35min	Mirjam Beschorner	WJU18	03	14.09. Rodgau-Jügesheim	
2:31,28min	Sydney Victoria Decher	W15	04	26.01. Stadtallendorf	i
2:36,42min	Angela Schick	WJU20	00	17.07. Aschaffenburg	
2:37,32min	Carla Taubel	W13	06	08.06. Pfungstadt	
2:41,20min	Linda Habtemichael	W15	04	01.06. Gelnhausen	
2:43,60min	Lisa Biaesch	W14	05	01.06. Gelnhausen	
2:53,84min	Rebecca Roth	W14	05	17.07. Aschaffenburg	
2:54,77min	Anne Grabosch	W11	08	17.07. Aschaffenburg	
2:54,81min	Ellen Bussian	W11	08	17.07. Aschaffenburg	
2:59,36min	Hilke Bertschy-Abele	W55	64	12.01 Hanau	i
3:08,15min	Hanan Gassem	W12	07	17.07. Aschaffenburg	
3:19,72min	Rana Altunsoy	W8	11	17.07. Aschaffenburg	
4:39,77min	Ursula Hersel	W75	40	12.01 Hanau	i
3x800m					
7:17,99min	Constanze Paoli, Mirjam Beschorner, Elena Taubel			30.05. Groß-Gerau	
8:01,03min	Lisa Biaesch, Linda Habtemichael, Sydney Viktoria Decher			30.05. Groß-Gerau	
8:14,10min	Carla Taubel, Anne Grabosch, Charlotte Uherek			30.05. Groß-Gerau	
8:28,13min	Annalena Hamburger, Carla Taubel, Charlotte Uherek			26.06. Rodgau-Jügesheim	
8:43,28min	Ellen Bussian, Hanan Gassem, Annalena Hamburger			30.05. Groß-Gerau	
1500m					
4:49,20min	Elena Taubel	WJU18	03	26.07. Ulm	
4:49,34min	Constanze Paoli	WJU18	03	03.07. Pfungstadt	
5:18,58min	Angela Schick	WJU20	00	21.08. Wiesbaden	
5:58,14min	Sydney Victoria Decher	W15	04	08.05. Pfungstadt	
2000m					
6:43,73min	Vanessa Mikitenko	W14	05	22.06. Koblenz	
6:44,67min	Johanna Uherek	W15	04	22.06. Koblenz	
7:36,38min	Anne Grabosch	W11	08	11.04. Darmstadt	
7:42,40min	Carla Taubel	W13	06	07.04. Hünfeld	
7:48,34min	Ellen Bussian	W11	08	07.04. Hünfeld	
7:53,99min	Linda Habtemichael	W15	04	26.01. Stadtallendorf	i
8:07,04min	Lisa Biaesch	W14	05	07.04. Hünfeld	
8:20,20min	Hanan Gassem	W12	07	11.04. Darmstadt	
3000m					
10:17,59min	Johanna Uherek	W15	04	06.07. Bremen	
10:28,66min	Elena Taubel	WJU18	03	07.08. Pfungstadt	
10:42,19min	Kerstin Bertsch	W30	88	12.01 Hanau	i
10:51,03min	Constanze Paoli	WJU18	03	10.07. Trebur	
11:52,19min	Linda Habtemichael	W15	04	07.04. Hünfeld	

1000m Bahngehen					
5:33,12min	Johanna Uherek	W15	04	16.02. Hanau	i
3000m Bahngehen					
17:00,87min	Johanna Uherek	W15	04	08.05. Pfungstadt	
19:03,67min	Charlotte Uherek	W13	06	08.05. Pfungstadt	
5000m					
16:19,77min	Lisa Oed	Frauen	99	27.04. Berlin	
19:21,77min	Tatjana Rauhut	Frauen	97	08.05. Pfungstadt	
20:25,81min	Angela Schick	WJU20	00	07.04. Hünfeld	
21:01,91min	Nessrin Ammerschläger	WJU18	02	17.07. Aschaffenburg	
10000m					
34:09,07min	Lisa Oed	Frauen	99	08.06 Essen	
5km Straße					
18:50min	Vanessa Mikitenko	W14	05	22.09. Rodenbach	
19:11min	Johanna Uherek	W15	04	31.03. Münster	
22:01min	Sydney Viktoria Decher	W15	04	22.09. Rodenbach	
22:13min	Linda Habtemichael	W15	04	22.09. Rodenbach	
22:16min	Lisa Biaesch	W14	05	22.09. Rodenbach	
22:32min	Carla Taubel	W13	06	22.09. Rodenbach	
23:02min	Annalena Hamburger	W12	07	22.09. Rodenbach	
23:53min	Anne Grabosch	U12	08	02.11.Jügesheim	
23:59min	Lisa Biaesch	U16	05	02.11.Jügesheim	
24:11min	Mona Winter	Frauen	91	02.11.Jügesheim	
24:41min	Nimora Habtemichael	U12	09	02.11.Jügesheim	
24:56min	Hanan Gassem	W12	07	22.09. Rodenbach	
25:51min	Rebecca Roth	W14	05	22.09. Rodenbach	
27:51min	Hanan Gassem	U14	07	02.11.Jügesheim	
5km Mannschaft					
1:03:04h	Vanessa Mikitenko, Sydney Viktoria Decher, Linda Habtemichael	WJU16		22.09. Rodenbach	
1:10:30h	Carla Taubel, Annalena Hamburger, Hanan Gassem	WJU14		22.09. Rodenbach	
10km Straße					
34:48min	Lisa Oed	Frauen	99	02.02. Jügesheim	
37:01min	Kerstin Bertsch	Frauen	88	02.02. Jügesheim	
39:35min	Tatjana Rauhut	Frauen	97	06.01. Jügesheim	
40:26min	Elena Taubel	WJU18	03	22.09. Rodenbach	
43:33min	Sevim Haaß	W40	75	22.04. Jügesheim	
43:47min	Nessrin Amerschläger	WJU18	02	22.09. Rodenbach	
44:22min	Angela Schick	WJU20	00	22.09. Rodenbach	
45:22min	Claudia Pusch	W35	80	05.06. Frankfurt	
48:59min	Nicole Jamin	W35	80	22.09. Rodenbach	
Halbmarathon					
1:19:55h	Kerstin Bertsch	Frauen	88	06.10. Aschaffenburg	
1:35:38h	Nessrin Amerschläger	WU18	02	07.04. Bonn	
1:35:53h	Claudia Pusch	W35	80	10.03. Frankfurt	
1:37:33h	Constanze Paoli	WU18	03	07.04. Bonn	
Marathon					
3:13:06h	Kerstin Bertsch	Frauen	88	12.10. Bräunlingen	
4:02:40h	Nicole Jamin	W35	80	27.10. Frankfurt	
1500m Hindernis					
5:11,94min	Constanze Paoli	WJU18	03	26.07. Ulm	
5:30,98min	Elena Taubel	WJU18	03	08.05. Pfungstadt	
3000m Hindernis					
10:04,07 min	Lisa Oed	Frauen	99	03.08. Berlin	
Weitsprung					

4,38m	Sara Lisa Zorn	Frauen	96	20.06. Mörfelden	
Kugelstoß					
11,25m	Sara Lisa Zorn	Frauen	96	19.01. Frankfurt-Kalbach	i
Hammerwurf					
33,72m	Sara Lisa Zorn	Frauen	96	27.01. Frankfurt	
Diskus					
30,80m	Sara Lisa Zorn	Frauen	96	27.01. Frankfurt	
Speerwurf					
37,97m	Sara Lisa Zorn	Frauen	96	20.06. Mörfelden	

MÄNNER

100m					
14,86sec	Dieter Kaufhold	M55	62	19.05. Weiskirchen	
15,47sec	Ralf Hetzel	M55	60	19.05. Weiskirchen	
200m					
24,86sec	Sasha Müller	MJU20	01	23.02. Kalbach	i
31,45sec	Ralf Hetzel	M55	60	12.01. Hanau	i
400m					
55,13sec	Philip Ahne	MJU23	98	08.06. Pfungstadt	
1:10,55min	Ralf Hetzel	M55	60	12.01. Hanau	i
800m					
1:50,14min	Lukas Abele	MJU23	97	21.08. Pfungstadt	
1:54,28min	Marius Abele	MJU20	00	08.05. Pfungstadt	
1:54,41min	Aaron Bienenfeld	MJU23	97	03.07. Pfungstadt	
1:58,64min	Julius Hild	MJU23	99	17.07. Aschaffenburg	
2:00,39min	Karl Wandukwa	MJU20	01	17.07. Aschaffenburg	
2:02,34min	Johannes Fleiner	MJU23	99	08.05. Pfungstadt	
2:02,82min	Max Grabosch	MJU18	02	13.01. Kalbach	i
2:02,89min	Philip Ahne	MJU23	98	25.05. Kassel	
2:03,47min	Evan Habtemichael	MJU20	01	17.07. Aschaffenburg	
2:03,86min	Sasha Müller	MJU20	01	17.05. Niederselters	
2:04,17min	Attila Has	M15	04	08.06. Pfungstadt	
2:13,90min	Robin Petzold	MJU16	04	02.06. Gelnhausen	
2:13,93min	Cedric Eyerkauf	MJU16	04	02.06. Gelnhausen	
2:16,46min	Tom Zukrowski	M14	05	08.06. Pfungstadt	
2:19,65min	Ingbert Reinke	M40	77	07.08. Pfungstadt	
2:21,32min	Jörg Flohr	M50	67	14.09. Jügesheim	
2:22,34min	Tristan Kaufhold	M13	06	01.06. Gelnhausen	
2:22,72min	Stefan Unger	M40	76	12.01. Hanau	i
2:27,17min	Bedirhan Altunsoy	M14	05	17.07. Aschaffenburg	
2:28,82min	Frank Seidel	M55	63	12.01. Hanau	i
2:40,27min	Nico Debus	M11	08	17.07. Aschaffenburg	
2:41,62min	Yann-Hendrik Hopp	M12	07	01.06. Gelnhausen	
2:42,07min	David Beschormer	M12	07	05.05. Schlüchtern	
2:43,86min	Ralf Endlich	M45	70	16.02. Hanau	i
3:22,17min	Thomas Diester	M55	62	16.02. Hanau	i
3:37,87min	Omar Gassem	M8	11	17.07. Aschaffenburg	
1500m					
3:41,24min	Lukas Abele	MJU23	97	22.06. Koblenz	
3:48,80min	Aaron Bienenfeld	MJU23	97	06.04 Cincinnati (USA)	
3:50,63min	Marius Abele	MJU20	00	18.05. Karlsruhe	
4:05,23min	Dominik Müller	MJU20	00	25.01. Erfurt	i
4:06,43min	Max Grabosch	MJU18	02	19.01. Kalbach	i
4:14,65min	Fabian Sposato	Männer	96	21.08. Wiesbaden	
4:18,94min	Evan Habtemichael	MJU20	01	07.08. Pfungstadt	
4:44,42min	Ingbert Reinke	M40	77	21.08. Wiesbaden	
4:55,41min	Jörg Flohr	M50	67	13.07. Göttingen	
4:59,54min	Frank Seidel	M55	63	12.07. Leinefelde	
7:49,93min	Omar Gassem	M8	11	11.04. Darmstadt	
1 Meile					
5:30,56min	Jörg Flohr	M50	67	12.10. Aschaffenburg	
2000m					
6:26,42min	Tristan Kaufhold	M13	06	11.04. Darmstadt	
7:11,67min	Yann-Hendrik Hopp	M12	07	07.04. Hünfeld	
7:20,26min	Joakim Endlich	M10	09	11.04. Darmstadt	
7:28,10min	David Beschormer	M12	07	07.04. Hünfeld	
7:32,30min	Nico Debus	M11	08	07.04. Hünfeld	
7:39,36min	Patrice Schwalm	M11	08	07.04. Hünfeld	
10:33,53min	Tom Zukrowski	M14	05	11.04. Darmstadt	
3000m					
8:16,59min	Lukas Abele	MJU23	97	19.01. Kalbach	i
8:29,09min	Max Grabosch	MJU18	02	08.06. Pfungstadt	
8:33,05min	Marius Abele	MJU20	00	19.01. Kalbach	i
8:44,25min	Julius Hild	MJU23	99	19.01. Kalbach	i
8:45,02min	Dominik Müller	MJU20	00	19.01. Kalbach	i
9:03,20min	Fabian Sposato	Männer	96	07.08. Pfungstadt	
9:07,72min	Evan Habtemichael	MJU20	01	08.06. Pfungstadt	
9:16,99min	Thomas Seibert	M40	79	12.01. Hanau	i
9:43,83min	Markus Riefer	M50	66	01.03. Halle (Saale)	i
9:50,09min	Tristan Kaufhold	M13	06	07.08. Pfungstadt	
9:50,19min	Attila Has	M15	04	07.04. Hünfeld	
10:01,33min	Stefan Unger	M40	76	12.01. Hanau	i
10:09,65min	Ingbert Reinke	M40	77	12.01. Hanau	i

10:10,52min	Robin Petzold	MJU16	04	23.06. Koblenz	
10:29,45min	Jan Nimbler	MJU16	04	07.04. Hünfeld	
10:33,53min	Tom Zukrowski	MJU16	05	11.04. Darmstadt	
10:59,73min	Frank Seidel	M55	63	12.01. Hanau	i
11:30,78min	Yusuf Has	M14	05	26.01. Stadtallendorf	i
5000m					
13:57,81min	Aaron Bienenfeld	MJU23	97	29.03. Paolo Alto (USA)	
14:47,98min	Max Grabosch	MJU18	02	18.05. Karlsruhe	
15:00,98min	Marius Abele	MJU20	00	03.05. Königswinter	
15:23,15min	Dominik Müller	MJU20	00	22.06. Koblenz	
15:31,26min	Julius Hild	MJU23	99	08.06. Essen	
15:42,36min	Jannik Trunk	Männer	96	17.07. Aschaffenburg	
15:46,53min	Dirk Busch	M40	79	08.05. Pfungstadt	
15:55,53min	Evan Habtemichael	MJU20	01	21.08. Wiesbaden	
16:06,90min	Fabian Sposato	Männer	96	25.05. Kassel	
17:08,22min	Stefan Unger	M40	76	04.09. Pfungstadt	
17:22,10min	Markus Riefer	M50	66	11.05. Hofgeismar	
17:55,04min	Ingbert Reinke	M40	77	17.07. Aschaffenburg	
19:00,27min	Jörg Flohr	M50	67	17.08. Borken	
10000m					
29:12,30min	Aaron Bienenfeld	MJU23	97	08.06. Essen	
31:25,28min	Marius Abele	MJU20	00	08.06. Essen	
31:33,00min	Dominik Müller	MJU20	00	08.06. Essen	
32:15,87min	Dirk Busch	M40	79	08.06. Essen	
32:21,56min	Julius Hild	MJU23	99	08.06. Essen	
35:36,30min	Philip Ahne	MJU23	98	07.04. Hünfeld	
35:59,19min	Markus Riefer	M50	66	08.06. Essen	
40:44,20min	Habtemichael Abiysolom	M45	69	07.04. Hünfeld	
5km Straße					
16:55min	Tristan Kaufhold	M13	06	22.09. Rodenbach	
17:59min	Robin Petzold	M15	04	22.09. Rodenbach	
18:06min	Ingbert Reinke	Männer	77	02.11. Jügesheim	
18:44min	Jan Nimbler	MJU16	04	22.04. Jügesheim	
19:08min	Tom Zukrowski	M14	05	22.09. Rodenbach	
19:27min	Cedric Eyerkauf	M15	04	22.09. Rodenbach	
19:38min	Yann-Hendrik Hopp	M12	07	05.05. Frankfurt	
19:43min	Nico Debus	U12	08	02.11. Jügesheim	
19:56min	David Beschorner	M12	07	22.09. Rodenbach	
21:20min	Joakim Endlich	U12	09	02.11. Jügesheim	
22:47min	Tom Seidel	U16	05	02.11. Jügesheim	
23:48min	Patrice Schwalm	U12	08	02.11. Jügesheim	
25:52min	Jan Philipe Paz	U14	07	02.11. Jügesheim	
5km Straße Mannschaft					
56:34min	Robin Petzold, Tom Zukrowski, Cedric Eyerkauf	MJU16		22.09. Rodenbach	
56:47min	Tristan Kaufhold, Yann-Hendrik Hopp, David Beschorner	MJU14		22.09. Rodenbach	
10km Straße					
31:23min	Lukas Abele	Männer	97	13.10. Berlin	
31:37min	Marius Abele	MJU20	00	13.10. Berlin	
31:40min	Dirk Busch	M40	79	22.09. Rodenbach	
31:58min	Dominik Müller	MJU20	00	02.11. Jügesheim	
32:22min	Solomon Eshete	Männer	82	22.04. Jügesheim	
32:31min	Julius Hild	MJU23	99	02.02. Jügesheim	
34:20min	Fabian Sposato	Männer	96	22.09. Rodenbach	
34:28min	Evan Habtemichael	MJU20	01	22.09. Rodenbach	
35:27min	Julius Martiny	Männer	97	01.09. Wächtersbach	
35:51min	Okubazgiher Teferi Abai	M35	82	22.09. Rodenbach	
36:26min	Stefan Unger	M40	76	22.09. Rodenbach	
38:03min	Ingbert Reinke	M40	77	22.09. Rodenbach	
38:57min	Habtemichael Abiysolom	M50	69	22.09. Rodenbach	
39:10min	Frank Seidel	M55	63	22.09. Rodenbach	
39:45min	Markus Respondek	Männer	91	02.11. Jügesheim	
40:10min	Sasha Müller	MJU20	01	02.11. Jügesheim	
40:11min	Robin Petzold	MJU16	04	02.11. Jügesheim	
40:19min	Peter Trunk	M50	67	24.03. Rodenbach	
41:02min	Jörg Flohr	M50	67	22.09. Rodenbach	
41:24min	Peter Jamin	M50	65	13.10. Offenbach	
42:36min	Tom Zukrowski	MJU16	05	02.11. Jügesheim	
43:05min	Patrick Köppel	Männer	98	01.09. Wächtersbach	
45:36min	Stephan Merkel	M55	64	24.03. Rodenbach	
45:39min	Ralf Hetzel	M55	60	24.03. Rodenbach	
46:21min	Sascha Arndt	M50	67	01.09. Wächtersbach	
47:22min	Fynn Becker	MU18	03	01.09. Wächtersbach	
50:29min	Max Hamburger	MU18	02	01.09. Wächtersbach	
10km Straße Mannschaft					
1:38:14h	Dirk Busch, Lukas Abele, Fabian Sposato	Männer		22.09. Rodenbach	
1:46:09h	Dirk Busch, Stefan Unger, Ingbert Reinke	M40/45		22.09. Rodenbach	

1:50:20h	Okubazgiher Teferi Abai, Stefan Unger, Ingbert Reinke	Männer		22.09. Rodenbach	
1:59:09h	Habtemichael Abiyosolom, Frank Seidel, Jörg Flohr	M50/55		22.09. Rodenbach	
Halbmarathon					
1:08:42h	Julius Hild	MJU23	99	07.04. Freiburg	
1:10:34h	Dominik Müller	MU20	00	07.04. Bonn	
1:10:59h	Thomas Seibert	M40	79	07.04. Freiburg	
1:11:26h	Marius Abele	MU20	00	07.04. Bonn	
1:18:31h	Ingbert Reinke	M40	77	07.04. Freiburg	
1:19:24h	Markus Riefer	M50	66	07.04. Freiburg	
1:20:59h	Stefan Unger	M40	76	07.04. Freiburg	
Halbmarathon Mannschaft					
3:38:12h	Julius Hild, Thomas Seibert, Ingbert Reinke	Männer		07.04. Freiburg	
3:50:29h	Thomas Seibert, Ingbert Reinke, Stefan Unger	M40		07.04. Freiburg	
Marathon					
2:51:38h	Stefan Unger	M40	76	27.10. Frankfurt	
2:52:38h	Fabian Sposato	Männer	96	27.10. Frankfurt	
3:32:04h	Frank Reifenberger	M55	61	27.10. Frankfurt	
4:19:55h	Thomas Grziwa			27.10. Frankfurt	
4:35:05h	Ralf Endlich	M45	70	27.10. Frankfurt	
4:53:03h	Christian Blobel	M35	83	27.10. Frankfurt	
Marathon Mannschaft					
9:16:20h	Unger, Sposato, Reifenberger			27.10. Frankfurt	
13:48:03h	Grziwa, Endlich, Blobel			27.10. Frankfurt	
4x200m					
2:00,08min	Ralf Hetzel, Jörg Flohr, Stefan Unger, Ingbert Reinke			12.01. Hanau	i
4x400m					
4:29,85min	Dieter Kaufhold, Frank Seidel, Habtemichael Abiyosolom, Jörg Flohr			30.05. Groß-Gerau	
3x800m					
7:45,87min	David Beschormer, Yann-Hendrik Hopp, Tristan Kaufhold			30.05. Groß-Gerau	
3x1000m					
7:20,84min	Marius Abele, Aaron Bienenfeld, Lukas Abele			26.07. Ulm	
7:43,83min	Julius Martiny, Jannik Trunk, Johannes Fleiner			30.05. Groß-Gerau	
8:02,15min	Fabian Sposato, Ingbert Reinke, Johannes Fleiner			30.05. Groß-Gerau	
8:10,30min	Johannes Fleiner, Evan Habtemichael, Julius Hild			26.06. Jügesheim	
8:22,38min	Karl Wandukwa, Evan Habtemichael, Sasha Müller			30.05. Groß-Gerau	
8:48,47min	Mahmoud Gassem, Fabian Sposato, Fabian Fiege			26.06. Jügesheim	
8:51,91min	Robin Petzold, Cedric Eyerkauf, Attila Has			30.05. Groß-Gerau	
9:25,95min	Bedirhan Altunsoy, Tom Zukrowski, Jan Nimbler			30.05. Groß-Gerau	
9:36,64min	Jan Nimbler, Robin Petzold, Cedric Eyerkauf			26.06. Jügesheim	
9:44,30min	Frank Seidel, Habtemichael Abiyosolom, Jörg Flohr			30.05. Groß-Gerau	
10:08,79min	Tom Seidel, Bedirhan Altunsoy, Tom Zukrowski			26.06. Jügesheim	
10:20,97min	Fynn Becker, Maximilian Hamburger, Jeremy Monroe			26.06. Jügesheim	
12:29,03min	Michael Abele, Frank Seidel, Thomas Diester			26.06. Jügesheim	
1500m Hindernis					
5:26,12min	Tom Zukrowski	M14	05	08.05. Pfungstadt	
2000m Hindernis					
6:03,75min	Max Grabosch	MJU18	02	26.07. Ulm	
6:09,38min	Dominik Müller	MJU20	00	29.05. Osterode	
6:39,46min	Evan Habtemichael	MJU20	01	08.05. Pfungstadt	
3000m Hindernis					
9:20,71min	Julius Hild	MJU23	99	29.05. Osterode	
Weitsprung					
4,02m	Dieter Kaufhold	M55	62	19.05. Weiskirchen	
3,12m	Ralf Hetzel	M55	60	19.05. Weiskirchen	
Dreikampf					
1435 Punkte	Dieter Kaufhold	M55	62	19.05. Weiskirchen	
1058 Punkte	Ralf Hetzel	M55	60	19.05. Weiskirchen	
Kugelstoß					
8,35m	Dieter Kaufhold	M55	62	19.05. Weiskirchen	
7,37m	Ralf Hetzel	M55	60	19.05. Weiskirchen	