

## Bestenliste 2019

10 KM	Larissa Kirbisch	00:51:35	15.09.19	Neu-Isenburg	
15 KM	Jana Hartmann	01:23:29	23.11.19	Rüsselsheim	
Halbmarathon	Jana Hartmann	01:54:10	17.02.19	Mörfelden	
	Elke Seyffer	02:17:52	05.05.19	Mainz	
Marathon	Manuela Hohmeister	03:35:06	05.05.19	Mainz	
5 KM	Elmar Sistermanns	00:19:03	23.11.19	Rüsselsheim	
	Thomas Klusmann	00:19:47	06.09.19	Ingelheim	
	Stefan Daubner	00:23:48	23.11.19	Rüsselsheim	
10 KM	Robert Faust	00:39:21	15.09.19	Neu-Isenburg	
	Elmar Sistermanns	00:40:21	02.03.19	Groß-Gerau	
	Thomas Klusmann	00:40:37	06.10.19	Frankfurt	
	Torsten Becker	00:43:08	13.04.19	Berlin	
	Gerhard Becker	00:54:04	26.05.19	Dietzenbach	
	Rüdiger Mees	01:01:38	15.12.19	Mörfelden	
	15 KM	Thomas Klusmann	01:06:07	23.11.19	Rüsselsheim
	Halbmarathon	Elmar Sistermanns	01:26:43	29.09.19	Mannheim
		Thomas Klusmann	01:34:10	05.05.19	Mainz
		Torsten Becker	01:38:19	20.01.19	Mörfelden
Jens Fritsche		01:41:29	05.05.19	Mainz	
Marcel Hohmeister		01:48:14	05.05.19	Mainz	
Gerhard Becker		01:58:14	11.05.19	Mannheim	
Rüdiger Mees		02:14:04	05.05.19	Mainz	
Marathon		Elmar Sistermanns	02:58:25	27.10.19	Frankfurt
	Thomas Klusmann	03:34:19	27.10.19	Frankfurt	
	Torsten Becker	03:43:14	27.10.19	Frankfurt	
	Gerhard Becker	04:55:44	27.10.19	Frankfurt	
50 Meilen	Elmar Sistermanns	09:49:00	06.06.19	Bad Münden	
100 Meilen	Elmar Sistermanns	20:49:15	09.06.19	South Downs Way	