

TVREFRATH

Jahresbestenlisten 2009

Bahnläufe - Stand 12.10.2009

KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

100 m

PB	13,39	Max Wieser	94	M15	28.08.	Wipperfürth
PB	13,97	Miriam Baumhof	93	WJB	03.06.	Wipperfürth
	14,60	Annika Knecht	94	W15	21.06.	Menden

200 m

PB	28,28	Max Wieser	94	M15	28.08.	Wipperfürth
PB	29,11	Karl-Heinz König	48	M60	20.06.	Köln
VR	29,34	Miriam Baumhof	93	WJB	08.08.	Köln
PB	29,36	Fabienne Köster	92	WJB	01.06.	Siegburg
PB	29,70	Annika Knecht	94	W15	08.08.	Köln

300 m

VR	46,28	Miriam Baumhof	93	WJB	29.04.	Wipperfürth
VR	47,38	Annika Knecht	94	W15	29.04.	Wipperfürth

400 m

PB	53,88	Marvin Hardt	92	MJB	30.08.	Düsseldorf
PB	60,98	Arthur Raldevonsky	93	MJB	22.07.	Erkelenz
PB	63,78	Karl-Heinz König	48	M60	21.05.	Troisdorf
PB	68,49	Miriam Baumhof	93	WJB	30.08.	Düsseldorf

800 m

	1:53,79	Volker Müller	87	JUN	29.05.	Nijmegen / NL
	1:55,92	Markus Schinz	87	JUN	31.05.	Zeven
	1:56,28	Sven Haag	89	JUN	06.06.	Dortmund
	2:03,43	Marvin Hardt	92	MJB	04.07.	Oordegem / B
PB	2:16,70	Irek Meyer	71	M35	20.06.	Köln
PB	2:22,31	Karl-Heinz König	48	M60	10.07.	Vaterstetten
VR	2:28,98	Annika Knecht	94	W15	13.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:36,70	Miriam Baumhof	93	WJB	27.05.	Wipperfürth
	2:37,83	Fabienne Köster	92	WJB	27.05.	Wipperfürth
PB	2:39,05	Marla Feldwisch	96	W13	27.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:49,29	Yosmeily Villar Burgos	97	W12	01.06.	Siegburg
PB	2:52,08	Katharina Giebisch	95	W14	26.06.	Siegburg
PB	2:57,68	Pia Feldwisch	99	W10	27.08.	Bergisch Gladbach
PB	3:17,33	Hannah Sophie Clermont	99	W11	10.05.	Wipperfürth

1000 m

	2:33,10	Sven Haag	89	JUN	13.05.	Köln
	2:45,32	Marvin Hardt	92	MJB	20.08.	Bergisch Gladbach
PB	2:48,20	Arthur Raldevonsky	93	MJB	20.08.	Bergisch Gladbach
VR	2:59,62	Jonathan Schubert	96	M13	13.09.	Köln
PB	3:15,60	Max Wieser	94	M15	10.05.	Wipperfürth
PB	4:03,86	Paul Teicher	98	M11	20.08.	Bergisch Gladbach

1500 m

PB	3:52,96	Sven Haag	89	JUN	04.07.	Oordegem / B
	3:56,29	Markus Schinz	87	JUN	04.07.	Oordegem / B
	3:59,28	Volker Müller	87	M20	01.06.	Siegburg
	4:13,46	Simon Dahl	87	JUN	26.06.	Siegburg
PB	4:26,76	Arthur Raldevonsky	93	MJB	27.08.	Bergisch Gladbach
	4:29,05	Marvin Hardt	92	MJB	07.06.	Kevelaer
PB	4:37,14	Irek Meyer	71	M35	26.06.	Siegburg
PB	4:52,84	Karl-Heinz König	48	M60	12.07.	Vaterstetten

2000 m

VR	6:58,65	Jonathan Schubert	96	M13	20.08.	Bergisch Gladbach
VR	7:18,18	Annika Knecht	94	W15	20.08.	Bergisch Gladbach
	7:45,96	Marla Feldwisch	96	W13	25.04.	Bergisch Gladbach

3000 m

PB	8:58,76	Simon Dahl	87	JUN	04.07.	Oordegem / B
	9:04,52	Pascal Meißner	83	M20	14.05.	Dortmund
PB	9:42,44	Oliver Kalmes	71	M35	13.08.	Bergisch Gladbach
PB	9:46,50	Manuel Skopnik	72	M35	13.08.	Bergisch Gladbach
PB	9:51,32	Ralf Teicher	69	M40	13.05.	Köln
PB	9:51,71	Arthur Ralenowsky	93	MJB	13.08.	Bergisch Gladbach
PB	9:57,36	Irek Meyer	71	M35	13.05.	Köln
PB	10:27,26	Christl Viebahn	76	W30	13.08.	Bergisch Gladbach
PB	10:54,45	Silke Schäpers	70	W35	26.06.	Siegburg
PB	10:58,28	Frank Pöhler	62	M45	26.06.	Siegburg
VR	12:01,93	Annika Knecht	94	W15	13.09.	Köln
PB	12:12,24	Yvonne Basinski	72	W35	13.05.	Köln
	12:15,13	Gerhard Krüger	40	M65	26.06.	Siegburg
PB	12:47,67	Eliza Zarl	70	W35	21.05.	Troisdorf

5000 m

	15:26,92	Eike Pupkes	84	M20	05.08.	Zülpich
	15:31,43	Simon Dahl	87	JUN	20.05.	Koblenz
	15:52,04	Pascal Meißner	83	M20	20.08.	Dortmund
PB	16:45,79	Manuel Skopnik	72	M35	21.05.	Troisdorf
	17:01,10	Jonas Müller	91	MJA	25.04.	Bergisch Gladbach
	17:22,77	Oliver Kalmes	71	M35	20.08.	Bergisch Gladbach
PB	17:26,09	Irek Meyer	71	M35	06.05.	Köln
	17:43,14	Ralf Teicher	69	M40	20.08	Bergisch Gladbach
PB	18:23,56	Frank Pöhler	62	M45	01.07.	Essen
PB	18:24,80	Christl Viebahn	76	W30	20.08.	Bergisch Gladbach
PB	19:00,14	Silke Schäpers	70	W35	20.08.	Bergisch Gladbach
PB	20:11,00	Julian Donsbach	90	MJA	20.08.	Bergisch Gladbach
PB	20:55,32	Yvonne Basinski	72	W35	06.05.	Köln
	21:19,35	Gerhard Krüger	40	M65	21.05.	Troisdorf

10000 m

PB	32:43,57	Simon Dahl	87	JUN	25.04.	Bergisch Gladbach
	33:37,50	Eike Pupkes	84	M20	25.04.	Bergisch Gladbach
	34:18,29	Thorsten Wienecke	71	M35	25.04.	Bergisch Gladbach
PB	34:30,25	Oliver Kalmes	71	M35	27.08.	Bergisch Gladbach
	35:01,39	Thomas Gronewold	70	M35	25.04.	Bergisch Gladbach
PB	37:49,21	Christl Viebahn	76	W30	27.08.	Bergisch Gladbach
	46:18,48	Gerhard Krüger	40	M65	27.08.	Bergisch Gladbach

3 x 1000 m

VR	7:27,47	TV Refrath			28.06.	Göttingen
		Schinz, Markus (1987) - Haag, Sven (1989) - Müller Volker (1987)				