

## Jahresbestenlisten 2014

### Bahnläufe - Stand 29.08.2014

LR = Landesrekord KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

#### 200 m Frauen

#### 400 m Frauen

69,15 Karin Meuser 66 W45 12.07. Erfurt

#### 800 m Frauen

2:39,56 Karin Meuser 66 W45 11.07. Erfurt

#### 1000 m Frauen

#### 1500 m Frauen

5:35,00 Antje Wietscher 56 W55 12.07. Erfurt

#### 3000 m Frauen

11:50,48 Antje Wietscher 56 W55 14.08. Bergisch Gladbach

#### 5000 m Frauen

20:18,25 Antje Wietscher 56 W55 21.08. Bergisch Gladbach

#### 10000 m Frauen

#### 3 x 800 m Frauen

# TVREFRATH

## Jahresbestenlisten 2014

### Bahnläufe - Stand 29.08.2014

LR = Landesrekord KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

#### 100 m Männer

1. **PB** 13,35 Joachim Uebele 62 M50 31.05. Aachen

#### 200 m Männer

1. **PB** 27,57 Joachim Uebele 62 M50 31.05. Aachen  
 2. 29,14 Karl-Heinz König 48 M65 31.05. Aachen

#### 400 m Männer

1. 63,91 Karl-Heinz König 48 M65 21.06. Köln  
 2. **PB** 64,03 Björn Opitz 74 M40 21.06. Köln  
 3. **PB** 65,88 Heiko Wilmes 69 M45 28.05. Ratingen  
 4. 67,84 Stephan McGuire 75 M35 31.05. Aachen

#### 800 m Männer

1. **PB** 2:05,90 David Ranftler 90 M20 17.05. Aachen  
 2. 2:29,32 Karl-Heinz König 48 M65 15.06. Gladbeck  
 3. 2:29,54 Stephan McGuire 75 M35 17.05. Leverkusen  
 4. **PB** 2:33,31 Joachim Uebele 62 M50 14.08. Berg. Gladbach

#### 1000 m Männer

1. **PB** 2:36,98 David Ranftler 90 M20 25.06. Oedt  
 2. **PB** 2:53,85 André Rinke 91 M20 11.05. Siegburg  
 3. **PB** 3:05,13 Björn Opitz 74 M40 21.08. Bergisch Gladbach  
 4. **PB** 3:06,35 Heiko Wilmes 69 M45 07.05. Ratingen  
 5. 3:15,61 Karl-Heinz König 48 M65 25.06. Oedt

#### 1500 m Männer

1. **PB** 4:06,63 David Ranftler 90 M20 28.08. Bergisch Gladbach  
 2. 4:15,69 Simon Dahl 87 M20 28.08. Bergisch Gladbach  
 3. 4:16,49 Arthur Ralenovsky 93 U23 28.08. Bergisch Gladbach  
 4. **PB** 4:27,23 André Rinke 91 M20 28.08. Bergisch Gladbach  
 5. 4:44,04 Heiko Wilmes 69 M45 29.05. Köln  
 6. **PB** 4:49,11 Björn Opitz 74 M40 28.08. Bergisch Gladbach  
 7. **PB** 4:52,50 Ingo Seehafer 84 M30 28.08. Bergisch Gladbach  
 8. 4:53,18 Stephan McGuire 75 M35 06.05. Betzdorf  
 9. **PB** 5:07,55 Sören Braun 98 U18 28.08. Bergisch Gladbach  
 10. **PB** 5:11,92 Markus Heisig 60 M50 28.08. Bergisch Gladbach  
 11. **PB** 5:24,03 Joachim Uebele 62 M50 28.08. Bergisch Gladbach

## Jahresbestenlisten 2014

### Bahnläufe - Stand 29.08.2014

LR = Landesrekord KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit

#### 3000 m Männer

1.	<b>PB</b>	8:45,21	Andreas Winterholler	83	M30	01.05.	Garbsen
2.	<b>PB</b>	8:48,41	David Ranftler	90	M20	14.08.	Bergisch Gladbach
3.		9:18,06	Arthur Ralenovsky	93	U23	25.06.	Oedt
4.	<b>PB</b>	9:50,24	André Rinke	91	M20	14.08.	Bergisch Gladbach
5.	<b>PB</b>	10:13,14	Michael Jakob	65	M45	21.06.	Köln
6.		10:19,49	Heiko Wilmes	69	M45	21.06.	Köln
7.		10:26,77	Ralf Teicher	68	M40	09.06.	Siegburg
8.		10:29,49	Stephan McGuire	75	M35	14.08.	Bergisch Gladbach
9.		10:56,85	Markus Heisig	60	M50	14.08.	Bergisch Gladbach
10.	<b>PB</b>	11:04,62	Sören Braun	98	U18	14.08.	Bergisch Gladbach
11.		11:17,36	Björn Opitz	74	M40	14.08.	Bergisch Gladbach
12.		11:51,52	Martin Groos	53	M60	14.08.	Bergisch Gladbach
13.		12:50,60	Dirk-Henning Lotz	74	M40	14.08.	Bergisch Gladbach

#### 5000 m Männer

1.	<b>PB</b>	15:16,00	David Ranftler	90	M20	21.08.	Bergisch Gladbach
2.		15:18,96	Pascal Meißner	83	M30	21.08.	Bergisch Gladbach
3.		15:34,87	Simon Dahl	87	M20	21.08.	Bergisch Gladbach
4.		15:41,77	Torben Kirchner	87	M20	21.08.	Bergisch Gladbach
5.	<b>PB</b>	15:48,49	Arthur Ralenovsky	93	U20	21.08.	Bergisch Gladbach
6.		16:57,65	André Rinke	91	M20	21.08.	Bergisch Gladbach
7.	<b>PB</b>	17:35,04	Michael Jakob	65	M45	13.06.	Troisdorf
8.	<b>PB</b>	17:41,82	Heiko Wilmes	69	M45	17.05.	Leverkusen
9.		17:47,68	Stephan McGuire	75	M35	21.08.	Bergisch Gladbach
10.	<b>PB</b>	17:57,41	Andreas Franssen	63	M50	13.06.	Troisdorf
11.		18:06,41	Ralf Teicher	69	M45	21.08.	Bergisch Gladbach
12.		19:05,14	Markus Heisig	60	M50	21.08.	Bergisch Gladbach
13.	<b>PB</b>	19:05,64	Sören Braun	98	U18	21.08.	Bergisch Gladbach
14.	<b>PB</b>	19:57,82	Ingo Seehafer	84	M30	21.08.	Bergisch Gladbach
15.		20:24,71	Martin Groos	53	M60	29.04.	Aachen
16.		22:15,96	Dirk-Henning Lotz	74	M40	21.08.	Bergisch Gladbach

#### 10000 m Männer

		31:53,88	Daniel Schmidt	86	M20	10.05.	Menden
		37:25,71	Ralf Teicher	69	M45	28.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>		37:55,63	Michael Jakob	65	M45	28.08.	Bergisch Gladbach
		38:03,09	Heiko Wilmes	69	M45	28.08.	Bergisch Gladbach
		47:08,84	Dirk-Henning Lotz	74	M40	28.08.	Bergisch Gladbach

#### 3 x 1000 m Männer