

TV **REFRATH**

Jahresbestenlisten 2015

Bahnläufe - Stand 31.12.2015

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

200 m Frauen

400 m Frauen

800 m Frauen

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|-----------------|------|-----|--------|-------------------|
| 1. | PB | 2:31,98 | Taya Reiche | 2000 | U16 | 16.05. | Leverkusen |
| 2. | | 2:51,28 | Karin Meuser | 66 | W45 | 08.08. | Lyon / F |
| 3. | | 2:51,50 | Antje Wietscher | 56 | W55 | 20.08. | Bergisch Gladbach |

1500 m Frauen

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|-----------------|----|-----|--------|-------------------|
| 1. | | 5:45,16 | Antje Wietscher | 56 | W55 | 03.09. | Bergisch Gladbach |
| 2. | PB | 6:00,87 | Tanja Causemann | 79 | W35 | 03.09. | Bergisch Gladbach |

2000 m Frauen

| | | | | | | |
|-----------|---------|-------------|------|-----|--------|-----------|
| PB | 7:31,34 | Taya Reiche | 2000 | U16 | 20.09. | Remscheid |
|-----------|---------|-------------|------|-----|--------|-----------|

3000 m Frauen

| | | | | | | | |
|----|-----------|----------|-------------------|----|-----|--------|-------------------|
| 1. | PB | 11:07,53 | Carola Riethausen | 98 | U18 | 25.05. | Siegburg |
| 2. | | 12:00,05 | Antje Wietscher | 56 | W55 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 3. | PB | 12:20,84 | Doris Remshagen | 67 | W45 | 25.05. | Siegburg |
| 4. | PB | 12:21,16 | Jola Basinski | 75 | W40 | 30.05. | Köln |
| 5. | | 13:18,11 | Tanja Causemann | 79 | W35 | 20.08. | Bergisch Gladbach |

5000 m Frauen

| | | | | | | | |
|----|-----------|----------|-----------------|----|-----|--------|-------------------|
| 1. | | 20:31,37 | Antje Wietscher | 56 | W55 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 2. | PB | 21:51,99 | Doris Remshagen | 67 | W45 | 27.08. | Bergisch Gladbach |

10000 m Frauen

| | | | | | | |
|-----------|----------|-----------------|----|-----|--------|-------------------|
| PB | 44:37,09 | Doris Remshagen | 67 | W45 | 03.09. | Bergisch Gladbach |
|-----------|----------|-----------------|----|-----|--------|-------------------|

3 x 800 m Frauen

Jahresbestenlisten 2015

Bahnläufe - Stand 31.12.2015

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

100 m Männer

13,69 Joachim Uebele 62 M50 25.05. Siegburg

200 m Männer

1. 28,06 Joachim Uebele 62 M50 30.05. Köln
2. 29,92 Karl-Heinz König 48 M65 30.05. Köln
3. 32,38 Stephan McGuire 75 M40 30.05. Köln

400 m Männer

1. **PB** 63,88 Joachim Uebele 62 M50 20.06. Oberhausen
2. 63,96 Karl-Heinz König 48 M65 20.06. Oberhausen
3. 64,33 Björn Opitz 74 M40 30.05. Köln

800 m Männer

1. **PB** 2:04,38 David Ranftler 90 M20 25.06. Bedburg
2. **PB** 2:13,36 Moritz Kufferath 79 M35 30.06. Weert / NL
3. 2:20,13 Ulrich Buchmüller 60 M55 20.06. Oberhausen
4. 2:31,14 Karl-Heinz König 48 M65 20.06. Oberhausen
5. 2:34,92 Joachim Uebele 62 M50 25.06. Bedburg
6. 2:38,95 Rolf Spennath 51 M60 20.08. Bergisch Gladbach
7. 2:39,04 Damian Zehnpfennig 96 U20 20.08. Bergisch Gladbach
8. 2:42,53 Martin Groos 53 M60 20.08. Bergisch Gladbach

1000 m Männer

1. **PB** 2:44,45 André Rinke 91 M20 10.06. Oedt
2. 3:14,68 Karl-Heinz König 48 M65 10.06. Oedt
3. **PB** 3:17,14 Damian Zehnpfennig 96 U20 27.08. Bergisch Gladbach
4. **PB** 3:29,25 Martin Groos 53 M60 27.08. Bergisch Gladbach
5. 3:30,10 Rolf Spennath 51 M60 27.08. Bergisch Gladbach

1500 m Männer

1. **PB** 4:19,54 André Rinke 91 M20 12.08. Kassel
2. **PB** 4:29,39 Moritz Kufferath 79 M35 17.07. Roermund / NL
3. **PB** 4:35,29 Sören Braun 98 U18 03.09. Bergisch Gladbach
4. 4:40,95 Ulrich Buchmüller 60 M55 03.09. Bergisch Gladbach
5. 4:49,09 Heiko Wilmes 69 M45 14.05. Köln
6. **PB** 4:54,22 Jan Roggemann 88 M20 03.09. Bergisch Gladbach
7. **PB** 5:23,30 Martin Groos 53 M60 03.09. Bergisch Gladbach
8. 5:25,09 Damian Zehnpfennig 96 U20 03.09. Bergisch Gladbach

Jahresbestenlisten 2015

Bahnläufe - Stand 31.12.2015

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

3000 m Männer

| | | | | | | | |
|-----|-----------|----------|-------------------|----|-----|--------|-------------------|
| 1. | | 8:52,48 | David Ranftler | 90 | M20 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 2. | PB | 8:58,27 | Torben Kirchner | 87 | M20 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 3. | PB | 9:01,59 | André Rinke | 91 | M20 | 06.06. | Huizingen / B |
| 4. | | 9:14,14 | Sebastian Müller | 86 | M20 | 01.05. | Tongerlo / B |
| 5. | PB | 9:36,13 | Moritz Kufferath | 79 | M35 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 6. | PB | 9:51,61 | Sören Braun | 98 | U18 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 7. | PB | 9:55,41 | Ulrich Buchmüller | 60 | M55 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 8. | PB | 10:00,72 | Jan Roggemann | 88 | M20 | 25.05. | Siegburg |
| 9. | | 10:14,01 | Heiko Wilmes | 69 | M45 | 25.05. | Siegburg |
| 10. | | 10:57,08 | Markus Heisig | 60 | M55 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 11. | PB | 10:57,18 | Tobias Wilczek | 95 | M20 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 12. | PB | 10:59,42 | Klaus Lieth | 68 | M45 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 13. | | 11:13,25 | Stephan McGuire | 75 | M40 | 30.05. | Köln |
| 14. | | 11:50,19 | Jochen Baumhof | 57 | M55 | 20.08. | Bergisch Gladbach |
| 15. | PB | 11:55,86 | Günter Lindemeier | 62 | M50 | 30.05. | Köln |

5000 m Männer

| | | | | | | | |
|-----|-----------|----------|----------------------|----|-----|--------|-------------------|
| 1. | | 15:18,77 | Andreas Keil-Forneck | 87 | M20 | 01.08. | Ninove / B |
| 2. | | 15:19,42 | David Ranftler | 90 | M20 | 17.05. | Koblenz |
| 3. | | 15:26,68 | Daniel Schmidt | 86 | M20 | 13.05. | Münster |
| 4. | PB | 15:29,27 | André Rinke | 91 | M20 | 17.05. | Koblenz |
| 5. | PB | 15:33,42 | Sebastian Müller | 87 | M20 | 17.05. | Koblenz |
| 6. | PB | 15:35,34 | Torben Kirchner | 87 | M20 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 7. | PB | 16:43,59 | Moritz Kufferath | 79 | M35 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 8. | PB | 17:12,89 | Sören Braun | 98 | U18 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 9. | PB | 17:37,40 | Jan Roggemann | 87 | M20 | 19.05. | Kamen |
| 10. | PB | 17:40,01 | Ulrich Buchmüller | 60 | M55 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 11. | | 18:05,11 | Heiko Wilmes | 69 | M45 | 20.06. | Oberhausen |
| 12. | | 18:54,58 | Markus Heisig | 60 | M55 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 13. | PB | 19:09,77 | Klaus Lieth | 68 | M45 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 14. | | 20:09,75 | Jochen Baumhof | 57 | M55 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 15. | PB | 20:22,68 | Andreas Rossa | 72 | M40 | 27.08. | Bergisch Gladbach |
| 16. | PB | 20:48,96 | Günter Lindemeier | 62 | M50 | 27.08. | Bergisch Gladbach |

10000 m Männer

| | | | | | | | |
|----|-----------|----------|-----------------|----|-----|--------|-------------------|
| 1. | | 32:48,50 | Torben Kirchner | 87 | M20 | 01.09. | Lübeck |
| 2. | | 37:45,37 | Heiko Wilmes | 69 | M45 | 12.08. | Lyon / F |
| 3. | PB | 39:34,00 | Klaus Lieth | 69 | M45 | 03.09. | Bergisch Gladbach |

3 x 1000 m

| | | | | | | | |
|----|--|---------|--|--|-----|--------|-------------------|
| 1. | | 9:53,46 | TV Refrath Baumhof (57) - Heisig (60) - Buchmüller (60) | | M55 | 15.08. | Bergisch Gladbach |
|----|--|---------|--|--|-----|--------|-------------------|