

TV REFRATH

Jahresbestenlisten 2016

Bahnläufe - Stand 31.12.2016

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

200 m Frauen

1.		72,20	Karin Meuser	66	W50	18.06.	Köln
----	--	-------	--------------	----	-----	--------	------

400 m Frauen

1.		72,20	Karin Meuser	66	W50	18.06.	Köln
----	--	-------	--------------	----	-----	--------	------

800 m Frauen

1.		2:42,46	Karin Meuser	66	W50	08.07.	Leinefelde
2.	PB	2:52,52	Tanja Causemann	79	W35	18.08.	Bergisch Gladbach
3.		2:52,95	Antje Wietscher	56	W60	08.07.	Leinefelde

1000 m Frauen

	PB	3:45,57	Tanja Causemann	79	W35	25.08.	Bergisch Gladbach
--	----	---------	-----------------	----	-----	--------	-------------------

1500 m Frauen

1.	PB	5:36,09	Karin Meuser	66	W50	09.07.	Leinefelde
2.		5:38,73	Antje Wietscher	56	W60	04.06.	Essen
3.		6:05,42	Tanja Causemann	79	W35	01.09.	Bergisch Gladbach

3000 m Frauen

1.	PB	11:10,63	Alexandra Tiegel	84	W30	18.08.	Bergisch Gladbach
		12:27,40	Doris Remshagen	67	W45	18.08.	Bergisch Gladbach

5000 m Frauen

1.	PB	19:26,93	Alexandra Tiegel	84	W30	25.08.	Bergisch Gladbach
2.		20:59,43	Antje Wietscher	56	W60	08.07.	Leinefelde
3.	PB	21:32,64	Doris Remshagen	67	W45	25.08.	Bergisch Gladbach

Jahresbestenlisten 2016

Bahnläufe - Stand 31.12.2016

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

100 m Männer

1. 13,88 Joachim Uebele 62 M50 23.06. Oedt

200 m Männer

1. 28,39 Joachim Uebele 62 M50 23.06. Köln
2. 29,33 Karl-Heinz König 48 M65 18.06. Köln

400 m Männer

1. 65,20 Karl-Heinz König 48 M65 09.07. Leinefelde
2. 71,36 Joachim Uebele 62 M50 18.06. Köln

800 m Männer

1. **PB** 2:02,58 André Rinke 91 M20 30.06. Bedburg
2. **PB** 2:18,62 Tobias Wilczek 95 U23 18.08. Bergisch Gladbach
3. 2:30,00 Karl-Heinz König 48 M65 04.06. Essen
4. 2:31,80 Damian Zehnpfennig 96 U23 18.08. Bergisch Gladbach
5. **PB** 2:40,00 Martin Groos 53 M60 18.06. Köln

1000 m Männer

1. **PB** 2:38,20 André Rinke 91 M20 22.06. Oedt
2. **PB** 2:44,53 Torben Kirchner 87 M20 06.07. Köln
3. **PB** 2:55,77 Sören Braun 98 U20 25.08. Bergisch Gladbach
4. **PB** 2:56,12 Oliver Kalmes 71 M45 25.08. Bergisch Gladbach
5. **PB** 2:56,80 Tobias Wilczek 95 U23 25.08. Bergisch Gladbach
6. **PB** 3:16,13 Damian Zehnpfennig 96 U23 25.08. Bergisch Gladbach
7. **PB** 3:16,42 Karl-Heinz König 48 M65 22.06. Oedt
8. **PB** 3:16,61 Stephan Braun 75 M40 25.08. Bergisch Gladbach
9. **PB** 3:16,94 Ramsi Mekkioui 72 M40 25.08. Bergisch Gladbach
10. **PB** 3:24,69 Martin Groos 53 M60 22.06. Oedt

1500 m Männer

1. **PB** 4:11,28 André Rinke 91 M20 09.07. Korkrijk/B
2. 4:15,41 Simon Dahl 87 M20 01.09. Bergisch Gladbach
3. 4:17,58 Sebastian Müller 86 M30 02.07. Euskirchen
4. **PB** 4:28,48 Sören Braun 98 U20 16.05. Siegburg
5. **PB** 4:29,37 Moritz Kufferath 79 M35 12.07. Zülpich
6. **PB** 4:31,54 Oliver Kalmes 71 M45 01.09. Bergisch Gladbach
7. **PB** 4:33,79 Tobias Wilczek 95 U23 01.09. Bergisch Gladbach
8. 4:44,59 Heiko Wilmes 69 M45 02.07. Euskirchen
9. 5:06,75 Michael Jacob 65 M50 21.09. Düsseldorf
10. **PB** 5:09,21 Ramsi Mekkioui 72 M40 01.09. Bergisch Gladbach
11. **PB** 5:11,03 Markus Zentner 82 M30 16.05. Siegburg
12. **PB** 5:15,72 Stephan Braun 75 M40 05.05. Köln
13. 5:17,94 Damian Zehnpfennig 96 U23 01.09. Bergisch Gladbach
14. **PB** 5:19,37 Michael Leiter 69 M45 01.09. Bergisch Gladbach
15. 5:29,17 Jochen Baumhof 57 M55 01.09. Bergisch Gladbach
16. **PB** 5:35,02 Alexander Dworeck 75 M40 01.09. Bergisch Gladbach

Jahresbestenlisten 2016

Bahnläufe - Stand 31.12.2016

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

3000 m Männer

1.	PB	8:47,33	André Rinke	91	M20	04.06.	Oordegem/B
2.	PB	8:51,22	Torben Kirchner	87	M20	18.08.	Bergisch Gladbach
3.	PB	8:59,87	Sebastian Müller	86	M20	18.06.	Köln
4.	PB	9:35,60	Sören Braun	98	U20	18.05.	Dortmund
5.		9:45,10	Moritz Kufferath	79	M35	18.08.	Bergisch Gladbach
6.	PB	10:07,44	Heiko Wilmes	69	M45	18.06.	Köln
7.	PB	10:36,31	Frederik Hartmann	68	M45	18.08.	Bergisch Gladbach
8.	PB	10:39,48	Liam Condon	68	M45	18.08.	Bergisch Gladbach
9.		10:55,27	Michael Jacob	65	M50	07.09.	Düsseldorf
10.		11:10,57	Ramsi Mekkioui	72	M40	18.08.	Bergisch Gladbach
11.	PB	11:16,65	Stephan Braun	75	M40	16.05.	Siegburg
12.		11:18,47	Markus Heisig	60	M55	30.06.	Bedburg
13.	PB	11:57,81	Andreas Rossa	72	M40	18.08.	Bergisch Gladbach
14.	PB	11:59,08	Alexander Dworeck	75	M40	18.08.	Bergisch Gladbach
15.		14:54,06	Stefan Wörsdörfer	61	M55	18.08.	Bergisch Gladbach

5000 m Männer

1.	PB	15:18,11	André Rinke	91	M20	25.05.	Koblenz
2.		15:39,43	Torben Kirchner	87	M20	25.08.	Bergisch Gladbach
3.		15:46,54	David Ranftler	90	M20	25.08.	Bergisch Gladbach
4.		15:50,86	Simon Dahl	87	M20	25.08.	Bergisch Gladbach
5.		15:51,06	Sebastian Müller	87	M30	25.05.	Koblenz
6.		16:57,80	Moritz Kufferath	79	M35	25.08.	Bergisch Gladbach
7.	PB	17:40,93	Heiko Wilmes	69	M45	10.08.	Burgau
8.	PB	18:09,17	Frederik Hartmann	68	M45	25.08.	Bergisch Gladbach
9.		19:09,21	Liam Condon	68	M45	25.08.	Bergisch Gladbach
10.	PB	20:54,07	Alexander Dworeck	75	M40	25.08.	Bergisch Gladbach

10000 m Männer

1.	PB	35:50,93	Moritz Kufferath	79	M35	01.09.	Bergisch Gladbach
2.		37:19,42	Heiko Wilmes	69	M45	01.09.	Bergisch Gladbach
3.	PB	38:45,42	Frederik Hartmann	68	M45	01.09.	Bergisch Gladbach
4.		39:57,71	Michael Jacob	65	M50	01.09.	Bergisch Gladbach

3 x 1000 m