

TV REFRA TH

Jahresbestenlisten 2013

Bahnläufe - Stand 31.12.2013

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

200 m Frauen

1. 32,06 Karin Meuser 66 W45 07.06. Troisdorf

400 m Frauen

1. PB 69,65 Karin Meuser 66 W45 13.07. Mönchengladbach

800 m Frauen

1. 2:43,15 Karin Meuser 66 W45 14.07. Mönchengladbach

1000 m Frauen

1500 m Frauen

1. PB 5:31,49 Antje Wietscher 56 W55 22.08. Leverkusen
2. 5:38,59 Karin Meuser 66 W45 22.08. Leverkusen

3000 m Frauen

1. PB 11:44,99 Antje Wietscher 56 W55 08.08. Leverkusen

5000 m Frauen

1. 18:52,97 Rike Westermann 82 W30 04.09. Lübeck
2. 20:19,44 Antje Wietscher 56 W55 15.08. Leverkusen

10000 m Frauen

1. PB 43:04,47 Antje Wietscher 56 W55 22.08. Leverkusen

3 x 800 m Frauen

Jahresbestenlisten 2013

Bahnläufe - Stand 31.12.2013

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

100 m Männer

1. 13,28 Arne Laustroer 82 M30 09.05. Köln

200 m Männer

1. 29,54 Karl-Heinz König 48 M65 09.05. Köln

400 m Männer

1. 63,98 Karl-Heinz König 48 M65 30.05. Kevelaer

800 m Männer

2. **PB** 2:05,99 Arthur Ralenovsky 93 U23 27.07. Düsseldorf
3. **PB** 2:15,45 Dana Abdolazizi 94 U20 27.07. Düsseldorf
4. **PB** 2:19,13 Mike Fresenborg 93 U23 20.05. Siegburg
5. **PB** 2:21,17 Heiko Wilmes 69 M40 22.06. Köln
6. **LR** 2:26,71 Karl-Heinz König 48 M65 12.07. Mönchengladbach

1000 m Männer

1. **PB** 2:43,39 Arthur Ralenovsky 93 U23 07.06. Troisdorf
2. **PB** 2:57,06 Dana Abdolazizi 94 U20 07.06. Troisdorf
3. **LR** 3:11,14 Karl-Heinz König 48 M65 15.08. Leverkusen

1500 m Männer

1. 4:17,82 Arthur Ralenovsky 93 U20 14.06. Troisdorf
2. 4:36,34 Dana Abdolazizi 94 U20 20.05. Siegburg
3. 4:46,13 Heiko Wilmes 69 M40 14.06. Troisdorf
4. 4:53,56 Stephan McGuire 75 M35 22.08. Leverkusen
5. **PB** 4:53,65 Björn Opitz 74 M35 30.05. Kevelaer
6. **PB** 4:59,80 Tomas Reichel 81 M30 18.09. Düsseldorf
7. 5:19,30 Karl-Heinz König 48 M65 13.07. Mönchengladbach

3000 m Männer

1. 8:55,23 Pascal Meißner 83 M30 08.08. Leverkusen
2. **PB** 9:04,79 Arthur Ralenovsky 93 U20 08.08. Leverkusen
3. **PB** 9:06,26 Torben Kirchner 87 M20 21.08. Erkelenz
4. 9:42,34 Dirk Heuschen 64 M45 08.08. Leverkusen
5. 9:45,60 Dana Abdolazizi 94 U20 08.08. Leverkusen
6. **PB** 10:13,03 Heiko Wilmes 69 M40 08.08. Leverkusen
7. 10:13,15 Thomas Gronewold 70 M40 08.08. Leverkusen
8. 10:37,66 Stephan McGuire 75 M35 08.08. Leverkusen
9. 10:38,60 Björn Opitz 74 M35 08.08. Leverkusen
10. 10:53,03 Tomas Reichel 81 M30 08.08. Leverkusen
11. **PB** 11:31,38 Paul Teicher 98 U16 20.05. Siegburg

Jahresbestenlisten 2013

Bahnläufe - Stand 31.12.2013

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

5000 m Männer

1.	15:17,00	Pascal Meißner	83	M30	18.08.	Leverkusen
2.	PB 15:41,46	Torben Kirchner	87	M20	18.08.	Leverkusen
3.	PB 15:48,61	Arthur Ralenovsky	93	U23	18.08.	Leverkusen
4.	16:34,39	Martin Koller	66	M45	18.08.	Leverkusen
5.	PB 16:37,48	Dirk Heuschen	64	M45	18.08.	Leverkusen
6.	16:59,40	Dana Abdolazizi	94	U20	18.08.	Leverkusen
7.	17:26,12	Thomas Gronewold	70	M40	18.08.	Leverkusen
8.	17:39,70	Heiko Wilmes	69	M40	22.05.	Herzogenrath
9.	18:04,11	Ralf Teicher	69	M40	18.08.	Leverkusen
10.	18:20,11	Stephan McGuire	75	M35	18.08.	Leverkusen
11.	18:38,55	Tomas Reichel	81	M30	13.09.	Oedt
12.	18:54,57	Björn Opitz	74	M35	18.08.	Leverkusen

10000 m Männer

	31:49,62	Pascal Meißner	83	M20	22.08.	Leverkusen
PB	32:43,83	Torben Kirchner	87	M20	04.09.	Lübeck
PB	35:17,13	Dirk Heuschen	64	M45	22.08.	Leverkusen
	36:22,28	Thomas Gronewold	70	M40	22.08.	Leverkusen
	37:28,39	Heiko Wilmes	69	M40	22.08.	Leverkusen
	41:04,79	Michael Jacob	65	M45	22.08.	Leverkusen

3 x 1000 m Männer