

Jahresbestenlisten 2011

Bahnläufe - Stand 31.12.2011

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

200 m Frauen

1.	PB	29,86	Julia Boye	74	W35	13.06.	Siegburg
2.		32,34	Sigrid Zündorf	65	W45	27.05.	Lüdenscheid

200 m Männer

1.	PB	29,85	Rolf Spenrath	51	M60	20.07.	Oedt
----	-----------	-------	---------------	----	-----	--------	------

400 m Frauen

1.		63,26	Julia Boye	74	W35	25.06.	Ahlen
2.	PB	68,68	Sigrid Zündorf	65	W45	02.06.	Aachen
3.		68,85	Miriam Baumhof	93	WJA	16.07.	Siegburg
4.	PB	69,85	Toyah Becker	91	JUN	16.07.	Siegburg

400 m Männer

1.	PB	64,98	Rolf Spenrath	51	M60	13.06.	Siegburg
----	-----------	-------	---------------	----	-----	--------	----------

800 m Frauen

1.		2:23,72	Julia Boye	74	W35	25.06.	Ahlen
2.	PB	2:28,28	Silke Schäpers	70	W40	20.07.	Oedt
3.	PB	2:31,65	Sigrid Zündorf	65	W45	02.06.	Aachen
4.		2:44,50	Miriam Baumhof	93	WJA	20.07.	Oedt
5.	PB	2:44,81	Toyah Becker	91	JUN	18.08.	Bergisch Gladbach

800 m Männer

1.	PB	2:03,41	Sebastian Wagner	88	M20	16.05.	Leverkusen
2.		2:14,23	Ulrich Buchmüller	60	M50	16.07.	Siegburg
3.		2:24,11	Stephan McGuire	75	M35	11.05.	Köln
4.		2:26,17	Karl-Heinz König	48	M60	16.06.	Siegburg
5.	PB	2:28,19	Rolf Spenrath	51	M60	29.07.	Minden
6.		2:30,61	Jochen Baumhof	57	M50	18.06.	Köln

1000 m Frauen

1.	PB	3:19,23	Sigrid Zündorf	65	W45	18.05.	Köln
2.	PB	3:26,74	Karin Meuser	66	W45	25.08.	Bergisch Gladbach
3.	PB	3:32,93	Miriam Baumhof	93	WJA	18.05.	Köln

1000 m Männer

1.	PB	2:38,32	Sebastian Wagner	88	M20	18:05	Köln
2.		2:49,28	Arthur Ralenovsky	93	MJA	20.07.	Oedt
3.		2:58,22	Irek Meyer	71	M40	20.07.	Oedt
4.		3:00,39	Stephan McGuire	75	M35	04.05.	Köln

TVREFRATH

Jahresbestenlisten 2011

Bahnläufe - Stand 31.12.2011

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

1500 m Frauen

1.	PB	5:00,07	Silke Schäpers	70	W40	01.09.	Bergisch Gladbach
2.		5:29,09	Sigrid Zündorf	65	W45	11.05.	Köln
3.	PB	5:31,49	Antje Wietscher	56	W55	31.07.	Minden
4.	PB	5:48,74	Miriam Baumhof	93	WJA	01.09.	Bergisch Gladbach
5.	PB	5:49,40	Toyah Becker	91	JUN	01.09.	Bergisch Gladbach

1500 m Männer

1.		4:16,63	Simon Dahl	87	M20	24.06.	Menden
2.		4:21,69	Sebastian Wagner	88	M20	25.05.	Koblenz
3.		4:22,75	Arthur Ralenovsky	93	MJA	16.06.	Siegburg
4.		4:33,10	Ulrich Buchmüller	60	M50	31.07.	Minden
5.		4:38,52	Irek Meyer	71	M40	01.09.	Bergisch Gladbach
6.	PB	4:40,79	Detlef Jahner	64	M45	23.07.	Kindelsberg
7.	PB	4:42,88	Dana Abdolazizi	94	MJB	01.09.	Bergisch Gladbach
8.		4:55,29	Karl-Heinz König	48	M60	02.06.	Aachen
9.	PB	5:04,20	Hendrik Anger	95	MJB	23.07.	Kindelsberg

3000 m Frauen

1.	PB	10:35,85	Silke Schäpers	70	W40	18.08.	Bergisch Gladbach
2.	PB	11:42,96	Sandra Rabenschlag	75	W35	18.05.	Köln
3.	PB	12:41,38	Katrin Hegewald	88	W20	18.05.	Köln

3000 m Männer

1.		8:51,80	Simon Dahl	87	M20	02.07.	Ooedegem / B
2.	PB	9:01,43	Sebastian Wagner	88	JUN	04.05.	Köln
3.		9:38,65	Arthur Ralenovsky	93	MJA	18.08.	Bergisch Gladbach
4.	PB	9:39,47	Irek Meyer	71	M40	18.05.	Köln
5.		9:44,95	Udo Lieth	63	M45	18.08.	Bergisch Gladbach
6.	PB	9:57,67	Dana Abdolazizi	94	MJB	18.08.	Bergisch Gladbach
7.		9:59,31	Stephan McGuire	75	M35	18.08.	Bergisch Gladbach
8.		10:01,86	Ralf Teicher	69	M40	18.08.	Bergisch Gladbach
9.		10:22,76	Detlef Jahner	64	M45	22.06.	Bonn
10.	PB	10:40,59	Frank Pöhler	62	M45	18.05.	Köln
11.		10:48,26	Björn Opitz	74	M35	18.08.	Bergisch Gladbach
12.	PB	10:51,05	Michael Jacob	65	M45	18.05.	Köln
13.		12:24,52	Dirk-Henning Lotz	74	M35	18.08.	Bergisch Gladbach

TVREFRATH

Jahresbestenlisten 2011

Bahnläufe - Stand 31.12.2011

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

5000 m Frauen

1.	PB	18:27,44	Silke Schäpers	70	W40	26.06.	Ahlen
2.	PB	19:52,69	Antje Wietscher	56	W55	30.07.	Minden
3.		20:50,93	Sigrid Zündorf	65	W45	09.04.	Essen
4.	PB	21:07,00	Eliza Zarl	70	W40	09.07.	Gummersbach
5.	PB	21:31,52	Beate Gebehart	61	W50	25.08.	Bergisch Gladbach
6.	PB	21:33,12	Jola Basinski	75	W35	09.07.	Gummersbach
7.	PB	22:52,75	Katrin Hegewald	88	W20	25.08.	Bergisch Gladbach

5000 m Männer

1.		14:56,63	Eike Carsten Pupkes	84	M20	25.05.	Koblenz
2.	PB	15:04,87	Simon Dahll	87	M20	25.05.	Koblenz
3.	PB	16:36,90	Sebastian Wagner	88	M20	25.08.	Bergisch Gladbach
4.		16:38,00	Athur Ralenovsky	93	MJA	25.08.	Bergisch Gladbach
5.		16:43,96	Udo Lieth	63	M45	25.08.	Bergisch Gladbach
6.	PB	16:54,41	Dirk Heuschen	64	M45	25.08.	Bergisch Gladbach
7.	PB	16:55,07	Irek Meyer	71	M40	11.05.	Köln
8.		17:11,83	Detlef Jahner	64	M45	25.08.	Bergisch Gladbach
9.	PB	17:21,22	Dana Abdolazizi	94	MJB	25.08.	Bergisch Gladbach
10.		17:23,43	Ralf Teicher	69	M40	25.08.	Bergisch Gladbach
11.		17:26,77	Stephan McGuire	75	M35	25.08.	Bergisch Gladbach
12.	PB	17:49,00	Michael Singer	65	M45	09.07.	Gummersbach
13.	PB	18:36,52	Michael Jacob	65	M45	11.05.	Köln
14.		18:46,10	Frank Pöhler	62	M45	11.05.	Köln
15.		21:13,77					
16.	PB	21:32,25	Achim Fuchshuber	69	M40	25.08.	Bergisch Gladbach
17.		24:11,21	Werner Christophel	35	M75	09.07.	Gummersbach

10000 m Frauen

10000 m Männer

1.		33:26,89	Pascal Meißner	83	M20	01.09.	Bergisch Gladbach
2.		34:38,41	Martin Koller	66	M45	07.05.	Essen
3.		34:39,03	Norbert Schneider	68	M40	01.09.	Bergisch Gladbach
4.		35:33,48	Detlef Jahner	64	M45	01.09.	Bergisch Gladbach
5.		35:34,14	Stephan McGuire	75	M35	01.09.	Bergisch Gladbach
6.		35:49,20	Udo Lieth	63	M45	01.09.	Bergisch Gladbach
7.		36:56,10	Ralf Teicher	69	M40	09.04.	Essen
8.	PB	39:09,08	Michael Jacob	65	M45	04.05.	Köln
9.	PB	43:46,97	Dirk-Henning Lotz	74	M35	01.09.	Bergisch Gladbach

Jahresbestenlisten 2011

Bahnläufe - Stand 31.12.2011

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

3 x 800 m Frauen

- | | | | | | | |
|----|-----------|---------|--------------------------------------------------------|-----|--------|-------------|
| 1. | VR | 7:23,40 | TV Refrath
Zündorf (65) - Schäpers (70) - Boye (74) | W35 | 31.07. | Minden |
| 2. | | 7:42,18 | TV Refrath
Schäpers (70) - Zündorf (65) - Boye (74) | W35 | 09.07. | Gummersbach |

3 x 1000 m Männer

- | | | | | | | |
|----|--|---------|--------------------------------------------------------------|-----|--------|-------------|
| 1. | | 8:48,15 | TV Refrath
Heuschen (64) - Jahner (64) - Meyer (70) | M40 | 30.07. | Minden |
| 2. | | 8:57,83 | TV Refrath
Heuschen (64) - Jahner (64) - Meyer (70) | M40 | 09.07. | Gummersbach |
| 3. | | 9:07,37 | TV Refrath
Anger (95) - Abdolazizi (94) - Ralenovsky (93) | MJA | 09.07. | Gummersbach |
| 4. | | 9:33,20 | TV Refrath
Jacob (65) - Pöhler (62) - Singer (65) | M45 | 09.07. | Gummersbach |