

# TVREFRATH

## Jahresbestenlisten 2013

### Hallenläufe - Stand 31.12.2013

**DR** = Deutscher Rekord **LR** = Landesrekord **KR** = Kreisrekord  
**DM** = Deutscher Meister **LM** = Landesmeister **PB** = Persönliche Bestzeit

#### 60 m Männer

<b>PB</b>	8,47	Arne Laustroer	82	M30	12.01.	Düsseldorf
	9,28	Stefan Wörsdörfer	61	M50	12.01.	Düsseldorf

#### 200 m Männer

1.	<b>PB</b>	27,03	Arne Laustroer	82	M30	17.02.	Düsseldorf
2.		29,10	Karl-Heinz König	48	M65	12.01.	Düsseldorf
3.		29,77	Rolf Spenrath	51	M60	12.01.	Düsseldorf
4.		31,80	Stefan Wörsdörfer	61	M50	12.01.	Düsseldorf

#### 400 m Frauen

#### 400 m Männer

1.	<b>DM</b>	63,20	Karl-Heinz König	48	M65	24.02.	Hanau
----	-----------	-------	------------------	----	-----	--------	-------

#### 800 m Frauen

1.	<b>PB</b>	2:57,81	Katrin Hegewald	88	W20	05.01.	Düsseldorf
----	-----------	---------	-----------------	----	-----	--------	------------

#### 800 m Männer

1.	<b>PB</b>	2:07,83	Arthur Ralenovsky	93	U23	05.01.	Düsseldorf
2.	<b>PB</b>	2:16,76	Dana Abdolazizi	94	U20	05.01.	Düsseldorf
3.	<b>PB</b>	2:18,83	Heiko Wilmes	69	M40	05.01.	Düsseldorf
4.	<b>LR</b>	2:24,98	Karl-Heinz König	48	M65	09.02.	Hanau
6.		2:28,52	Rolf Spenrath	51	M60	17.02.	Düsseldorf
5.	<b>PB</b>	2:29,92	Heiko Anger	95	U20	05.01.	Düsseldorf

#### 1000 m Männer

<b>PB</b>	3:05,45	Heiko Wilmes	69	M40	05.01.	Düsseldorf
<b>DR</b>	3:05,94	Karl-Heinz König	48	M65	05.01.	Düsseldorf
<b>LR</b>	3:15,78	Rolf Spenrath	51	M60	05.01.	Düsseldorf

#### 1500 m Frauen

#### 1500 m Männer

<b>PB</b>	4:48,48	Heiko Wilmes	69	M40	02.02.	Ludwigshafen
-----------	---------	--------------	----	-----	--------	--------------

#### 3000 m Frauen

1.	<b>PB</b>	11:44,99	Antje Wietscher	56	W55	12.01.	Düsseldorf
2.		12:01,01	Karin Meuser	69	W45	12.01.	Düsseldorf

#### 3000 m Männer