

erstellt von Jochen Baumhof

# TVR-Jahresbestenliste 2007

**KR** = Kreisrekord    **VR** = Vereinsrekord    **PB** = Persönliche Bestzeit

<b>300 m</b>		<b>nur Schüler</b>				
<b>VR</b>	40,13	Marvin Hardt	92	M15	26.08.	Duisburg
<b>PB</b>	43,96	Max Dreger	92	M15	07.06.	Remscheid
<b>400 m</b>						
<b>PB</b>	52,70	Sven Haag	89	MJA	06.06.	Köln
<b>PB</b>	57,15	Felix Kho	89	MJA	06.06.	Köln
<b>800 m</b>						
<b>VR</b>	1:53,58	Volker Müller	87	JUN	23.05.	Nijmegen / NL
<b>PB</b>	1:54,01	Markus Schinz	87	JUN	09.06.	Leuven / B
<b>PB</b>	1:55,68	Haag, Sven	89	MJA	16.08.	Bergisch Gladbach
	1:56,62	Till Hoffmann	81	M20	16.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	1:57,61	Tobias Froese	88	MJA	04.08.	Uden / NL
<b>PB</b>	2:05,82	Patrick Jäger	90	MJB	15.06.	Essen
<b>PB</b>	2:08,86	David Waldbauer	91	MJB	26.08.	Duisburg
<b>PB</b>	2:12,47	Jonas Müller	91	MJB	16.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	2:14,74	Simon Dahl	87	JUN	16.06.	Köln
<b>PB</b>	2:17,87	Felix Kho	89	MJA	16.08.	Bergisch Gladbach
	2:44,15	Vanessa Bernhardt	88	WJA	16.08.	Bergisch Gladbach
	2:50,19	Annika Knecht	94	W13	16.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	2:51,65	Marla Feldwisch	96	W11	30.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	2:53,34	Miriam Baumhof	93	W14	18.09.	Berlin
<b>PB</b>	3:13,77	Franca Löhlein	95	W12	01.05.	Köln
<b>PB</b>	3:19,84	Pia Feldwisch	99	W8	30.08.	Bergisch Gladbach
<b>1000 m</b>						
<b>VR</b>	2:28,65	Markus Schinz	87	JUN	06.06.	Köln
<b>PB</b>	2:29,37	Volker Müller	87	JUN	01.05.	Köln
	2:29,58	Till Hoffmann	81	M20	01.05.	Köln
<b>PB</b>	2:35,03	Tobias Froese	88	MJA	10.08.	Leverkusen
	2:35,55	Lucas Vehling	84	M20	01.07.	Erkelenz
<b>PB</b>	2:37,03	Sven Haag	89	MJA	01.05.	Köln
	2:37,26	Torben Everszumode	81	M20	06.06.	Köln
<b>PB</b>	2:38,22	Patrick Jäger	90	MJB	10.08.	Leverkusen
<b>PB</b>	2:48,34	Jonas Müller	91	MJB	23.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	2:49,82	David Waldbauer	91	MJB	23.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	2:50,67	Marvin Hardt	92	M15	09.09.	Leverkusen
<b>PB</b>	2:57,87	Max Dreger	92	M15	30.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	3:02,98	Felix Kho	89	MJA	23.08.	Bergisch Gladbach

	3:03,93	Lisa Kratz	81	W20	06.06.	Köln
<b>PB</b>	3:10,42	Athur Ralenowsky	93	M14	16.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	3:10,58	Konstantin Buergel	92	M15	01.05.	Köln
<b>PB</b>	3:15,95	Florian Feldwisch	93	M14	30.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	3:26,96	Vanessa Bernhardt	88	WJA	23.08.	Bergisch Gladbach

### 1500 m

<b>PB</b>	3:47,86	Till Hoffmann	81	M20	30.06.	Nivelles / B
<b>PB</b>	3:54,18	Markus Schinz	87	JUN	23.05.	Nijmegen / NL
<b>PB</b>	4:00,78	Sven Haag	89	MJA	04.08.	Ulm
<b>PB</b>	4:07,30	Tobias Froese	88	MJA	07.07.	Oordegem / B
<b>PB</b>	4:11,58	Patrick Jäger	91	MJB	22.06.	Siegburg
<b>PB</b>	4:19,64	Dominik Fabianowski	89	MJA	23.05.	Koblenz
<b>PB</b>	4:22,29	Simon Dahl	87	JUN	30.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	4:32,04	David Waldbauer	91	MJB	03.06.	Bottrop
<b>PB</b>	4:32,28	Jonas Müller	91	MJB	10.08.	Troisdorf
<b>PB</b>	4:46,67	Felix Kho	89	MJA	30.08.	Bergisch Gladbach
	4:46,77	Alexandra Geringer	90	WJB	07.07.	Oordegem / B
	4:50,27	Lisa Kratz	81	W20	15.06.	Essen
<b>PB</b>	5:44,48	Vanessa Bernhardt	88	WJA	30.08.	Bergisch Gladbach

### 2000 m

<b>PB</b>	6:40,82	Marvin Hardt	92	M15	23.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	7:00,62	Athur Ralenowski	93	M14	23.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	7:12,74	Max Dreger	92	M15	28.04.	Köln
<b>PB</b>	7.21,50	Konstantin Buergel	92	M15	23.08.	Bergisch Gladbach
	8:25,84	Annika Knecht	94	W12	23.08.	Bergisch Gladbach

### 3000 m

<b>PB</b>	8:11,99	Till Hoffmann	81	M20	07.07.	Oordegem / B
	8:17,82	Lars Haferkamp	79	M20	18.08.	Tessenerloo / B
	8:51,22	Bastian Mucha	83	M20	16.08.	Bergisch Gladbach
	8:52,50	Pascal Meißner	83	M20	16.08.	Bergisch Gladbach
<b>VR</b>	9:02,40	Patrick Jäger	91	MJB	16.08.	Bergisch Gladbach
	9:09,12	Torben Everszumrode	81	M20	16.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	9:24,47	Simon Dahl	87	Jun	16.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	9:31,80	Florian Fink	83	M20	16.08.	Bergisch Gladbach
	9:38,12	Fabianowski, Dominik	89	MJA	28.05.	Siegburg
<b>PB</b>	9:48,10	Jonas Müller	91	MJB	26.08.	Duisburg
	9:56,90	Alexander Hörniß	70	M35	16.08.	Bergisch Gladbach
	11:03,55	Viktoria Steinbrecher	83	W20	06.06.	Köln
<b>PB</b>	11:44,54	Fritz Papenbrock	53	M50	16.08.	Bergisch Gladbach
	12:10,27	Gerhard Krüger	40	M65	16.08.	Bergisch Gladbach
	12:59,34	Irene Bendhiba	56	W50	06.06.	Köln

### 5000 m

<b>PB</b>	14:24,54	Till Hoffmann	81	M20	23.05.	Koblenz
-----------	----------	---------------	----	-----	--------	---------

	14:26,36	Lars Haferkamp	79	M20	23.05.	Koblenz
	15:21,60	Pascal Meißner	83	M20	23.08.	Bergisch Gladbach
	15:43,36	Torben Everszumrode	81	M20	23.08.	Bergisch Gladbach
	15:56,01	Bastian Mucha	83	M20	30.05.	Köln
<b>PB</b>	16:21,59	Simon Dahl	87	JUN	23.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	16:28,27	Florian Fink	83	M20	30.05.	Köln
	17:25,25	Alexander Hörniß	70	M35	23.08.	Bergisch Gladbach
	17:45,72	Martin Koller	66	M40	23.08.	Bergisch Gladbach
	19:20,45	Viktoria Steinbreicher	83	W20	16.06.	Essen
	19:23,99	Markus Heisig	60	M45	23.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	19:52,86	Fritz Papenbrock	53	M50	23.08.	Bergisch Gladbach
	21:38,00	Gerhard Krüger	40	M65	23.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	22:05,00	Irene Bendhiba	56	W50	30.05.	Köln

### 10000 m

<b>VR</b>	30:20,81	Lars Haferkamp	79	M20	30.08.	Bergisch Gladbach
<b>PB</b>	31:48,41	Pascal Meißner	83	M20	30.08.	Bergisch Gladbach
	34:50,75	Bastian Mucha	83	M20	23.05.	Köln
	35:26,63	Alexander Hörniß	70	M35	30.08.	Bergisch Gladbach
	35:32,42	Martin Koller	66	M40	30.08.	Bergisch Gladbach
	37:41,28	Martin Hardt	60	M45	28.04.	Oberhausen
	44:22,18	Gerhard Krüger	40	M65	30.08.	Bergisch Gladbach
	44:55,91	Markus Heisig	60	M45	23.05.	Köln
<b>PB</b>	45:32,16	Irene Bendhiba	56	W50	23.05.	Köln

### 3 x 800 m

<b>VR</b>	8:55,57	TV Refrath	WSB	05.08.	Gummersbach
		Wasserburger (94) - Knecht (94) - Feldwisch (96)			

### 3 x 1000 m

<b>VR</b>	7:36,26	TV Refrath	M20	12.05.	Olfen
		Müller, V. (87) - Everszumrode (81) - Schinz (87)			
	7:57,65	TV Refrath	MJA	12.05.	Olfen
		Froese (88) - Jäger (91) - Haag (89)			

### 3000 m Hi

<b>PB</b>	10:18,47	Bastian Mucha	83	M20	16.06.	Köln
-----------	----------	---------------	----	-----	--------	------

### 5 km

<b>PB</b>	16:07	Volker Müller	87	JUN	04.03.	Leverkusen
	16:10	Bastian Mucha	83	M20	01.09.	Kürten-Biesfeld
<b>PB</b>	17:01	Dominik Fabianowski	89	MJA	04.03.	Leverkusen
<b>PB</b>	17:09	Sven Haag	89	MJA	21.10.	Refrath
	17:13	Vasilios Nonas	80	M20	21.10.	Refrath
<b>PB</b>	17:37	Jonas Müller	91	MJB	21.10.	Refrath
<b>PB</b>	17:40	Marvin Hardt	92	M15	31.12.	Pfalzdorf
<b>PB</b>	17:49	Tobias Froese	88	MJA	04.03.	Leverkusen

<b>KR</b>	17:52	Arthur Ralenovsky	93	M14	31.12.	Pfalzdorf
<b>PB</b>	18:35	Max Dreger	92	M15	21.10.	Refrath
	18:40	Andreas Hendel	73	M30	04.03.	Leverkusen
<b>PB</b>	18:47	Lisa Kratz	81	W20	22.04.	Korschenbroich
	19:47	Alexandra Geringer	90	WJB	21.10.	Refrath
<b>PB</b>	19:47	Felix Kho	89	MJA	21.10.	Refrath
<b>PB</b>	20:04	Björn Opitz	74	M30	29.07.	Köln
	20:40	Dietmar Wigger	84	M20	21.10.	Refrath
	22:29	Klaus Kanter	42	M65	17.11.	Köln
<b>PB</b>	22:46	Vanessa Bernhardt	88	WJA	21.10.	Refrath
<b>PB</b>	22:50	Irene Bendhiba	56	W50	14.01.	Pulheim
<b>PB</b>	24:18	Franca Löhlein	95	W12	04.03.	Leverkusen
	24:42	Annika Knecht	94	W13	21.10.	Refrath
<b>PB</b>	24:53	Johannes Krause	95	M12	21.10.	Refrath

### 10 km

	30:45	Lars Haferkamp	79	M20	15.09.	Mannheim
<b>PB</b>	31:21	Till Hoffmann	81	M20	02.06.	Neuss
	32:09	Torben Everszumrode	81	M20	04.03.	Leverkusen
	32:38	Pascal Meißer	83	M20	04.03.	Leverkusen
	32:45	Bastian Mucha	83	M20	04.03.	Leverkusen
<b>KR</b>	33:10	Patrick Jäger	91	MJB	28.10.	Herne
<b>PB</b>	33:26	Volker Müller	87	JUN	07.01.	Ratingen
	34:24	Dominik Fabianowski	89	MJA	07.01.	Ratingen
	34:28	Markus Schinz	87	JUN	14.10.	Braunschweig
	34:31	Udo Lieth	63	M40	04.03.	Leverkusen
<b>PB</b>	34:48	Simon Dahl	87	JUN	29.07.	Köln
	35:13	Gregor Selbach	72	M35	25.02.	Köln
	35:23	Martin Koller	66	M40	21.04.	Köln
	35:52	Florian Fink	83	M20	04.03.	Leverkusen
	36:15	Jeannine Hagedorn	81	W20	07.01.	Düren
<b>PB</b>	36:24	Sven Haag	89	MJA	17.11.	Köln
<b>PB</b>	36:51	Jonas Müller	91	MJB	17.11.	Köln
	37:11	Marco Tausch	85	M20	17.11.	Köln
	37:17	Martin Hardt	60	M45	04.03.	Leverkusen
	37:22	Hans-Peter Landsberg	66	M40	04.03.	Leverkusen
<b>PB</b>	37:34	Tobias Froese	88	MJA	17.11.	Köln
	38:11	Roland Schönbach	64	M40	18.03.	Birkenfeld
<b>PB</b>	38:33	Marvin Hardt	92	M15	09.12.	Köln
<b>KR</b>	38:54	Arthur Ralenowsky	93	M14	09.12.	Köln
	38:55	Wilfried Basseng	54	M50	04.03.	Leverkusen
	39:09	Markus Heisig	60	M45	31.12.	Köln
	39:25	Viktoria Steinbrecher	83	W20	04.03.	Leverkusen
	39:32	Lisa Kratz	81	W20	03.02.	Duisburg
	40:25	Fritz Papenbrock	53	M50	29.04.	Köln
	40:33	Martin Block	73	M30	23.09.	Köln
	41:06	Georg Okraj	50	M55	29.04.	Köln

	41:16	Eckhard Krause	66	M40	21.10.	Refrath
	41:29	Bodo Schmidt	54	M50	13.06.	Köln
	43:19	Klaus Kanter	42	M65	04.03.	Leverkusen
	43:52	Sandra Schönbach	70	W35	31.12.	Köln
	43:58	Gerhard Krüger	40	M65	14.01.	Köln
<b>PB</b>	44:45	Mette Stahlberg	91	WJB	11.05.	Refrath
<b>PB</b>	45:00	Irene Bendhiba	56	W50	04.03.	Leverkusen
	45:31	Dieter Gärtner	43	M60	04.03.	Leverkusen
<b>PB</b>	46:09	Felix Kho	89	MJA	09.12.	Köln
<b>PB</b>	52:16	Vanessa Bernhardt	88	WJA	09.12.	Köln

### 10 km Mannschaft

	1:36:45	TV Refrath		M20	04.03.	Leverkusen
		Hoffmann (81) 31:58 - Everszumrode (81) 32:09 - Meißner (83) 32:38				
	1:43:02	TV Refrath		M20	04.03.	Leverkusen
		Mucha (83) 32:45 - Lieth (63) 34:31 - Schinz (87) 35:46				
	1:46:04	TV Refrath		M20	18.03.	Birkenfeld
		Jäger (91) 33:50 - Lieth (63) 34:31 - Landsberg (66) 37:42				
	1:48:09	TV Refrath		M20	03.02.	Duisburg
		Meißner (83) 33:26 - Dahl (87) 36:01 - Haag (89) 38:42				
	1:49:38	TV Refrath		M40	04.08.	Dürwiss
		Lieth (63) 34:56 - Koller (66) 36:21 - Hardt (60) 38:10				
	1:50:10	TV Refrath		M40	18.03.	Birkenfeld
		Lieth (63) 34:31 - Landsberg (66) 37:42 - Hardt (60) 37:55				
	1:53:34	TV Refrath		M40	04.03.	Leverkusen
		Hardt (60) 37:17 - Landsberg (66) 37:22 - Basseng (54) 38:55				
	2:01:48	TV Refrath		W20	04.03.	Leverkusen
		Hagedorn (81) 37:23 - Steinbrecher (83) 39:25 - Bendhiba (56) 45:00				
	2:12:49	TV Refrath		M60	04.03.	Leverkusen
		Kanter (42) 43:19 - Krüger (40) 43:59 - Gärtner (43) 45:31				

### 15 km

	47:40	Lars Haferkamp	79	M20	09.12.	s'Heerenberg
	50:34	Pascal Meißner	83	M20	31.12.	Werl-Soest
	50:34	Bastiana Mucha	83	M20	31.12.	Werl-Soest
	50:50	Till Hoffmann	81	M20	09.12.	s'Heerenberg
	52:23	Simon Dahl	87	M20	31.12.	Werl-Soest

### Halbmarathon

<b>VR</b>	1:07:33	Lars Haferkamp	79	M20	07.10.	Köln
	1:10:02	Pascal Meißner	83	M20	07.10.	Köln
<b>PB</b>	1:13:36	Till Hoffmann	81	M20	17.11.	Köln
	1:15:59	Udo Lieth	63	M40	10.06.	Leverkusen
<b>PB</b>	1:17:22	Gregor Selbach	72	M35	06.05.	Mainz
	1:17:52	Martin Koller	66	M40	17.11.	Köln
<b>PB</b>	1:19:48	Martin Hardt	60	M45	07.04.	Paderborn
	1:23:23	Hans-Peter Landberg	66	M40	22.04.	Bonn

	1:24:25	Martin Block	73	M30	07.10.	Köln
	1:26:04	Markus Heisig	60	M45	10.06.	Leverkusen
	1:33:00	Bodo Schmidt	54	M50	01.09.	Köln
<b>PB</b>	1:33:17	Dr. Gerhard Müller	54	M50	07.10.	Köln
<b>PB</b>	1:34:41	Björn Opitz	74	M30	07.10.	Köln
	1:40:51	Gerhard Krüger	40	M65	10.06.	Leverkusen
	1:41:10	Irene Bendhiba	56	W50	10.06.	Leverkusen

### **Halbmarathon-Mannschaft**

<b>VR</b>	3:42:00	TV Refrath			07.10.	Köln
		Haferkamp (79) 1:07:33 - Meißner (83) 1:10:02 - Block (73) 1:24:25				
	4:03:05	TV Refrath			10.06.	Leverkusen
		Lieth (63) 1:15:59 - Hardt (60) 1:23:09 - Landsberg (66) 1:23:57				

### **Marathon**

	2:55:06	Roland Schönbach	64	M40	22.04.	London / GB
	2:57:23	Peter Landsberg	66	M40	29.04.	Hamburg
	2:57:59	Hörniß, Alexander	70	M35	04.02.	Huntigton / USA
	3:07:28	Markus Heisig	60	M45	07.10.	Köln
	3:32:46	Sandra Schönbach	70	W35	07.10.	Köln
	3:34:16	Irene Bendhiba	56	W50	14.10.	Essen
	3:40:40	Gerhard Krüger	40	M65	07.10.	Köln
	3:40:48	Stefan Wörsdörfer	61	M45	07.10.	Köln

### **50 km**

<b>VR</b>	4:29:03	Irene Bendhiba	56	W50	27.01.	Rodgau
-----------	---------	----------------	----	-----	--------	--------