

## Jahresbestenlisten 2010

### Bahnläufe - Stand 31.10.2010

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

#### 200 m

1.	<b>PB</b>	27,72	Max Wieser	94	MJB	13.05.	Köln
2.	<b>PB</b>	27,85	Karl-Heinz König	48	M60	19.06.	Köln
3.		29,51	Miriam Baumhof	93	WJB	13.05.	Köln

#### 400 m Frauen

1.		68,88	Miriam Baumhof	93	<b>WJB</b>	15.05.	Leverkusen
----	--	-------	----------------	----	------------	--------	------------

#### 400 m Männer

1.	<b>PB</b>	52,70	Marvin Hardt	92	MJA	23.06.	Köln
2.	<b>PB</b>	56,50	Sebastian Wagner	88	JUN	23.06.	Köln
3.	<b>PB</b>	59,20	Karl-Heinz König	48	M60	23.06.	Köln

#### 800 m Frauen

1.	<b>PB</b>	2:36,82	Sigird Zündorf	65	<b>W45</b>	10.07.	Köln
2.	<b>PB</b>	2:37,74	Karin Meuser	66	<b>W40</b>	10.07.	Köln
3.		2:48,87	Vanessa Bernhardt	88	<b>JUN</b>	12.08.	Berg. Gladbach

#### 800 m Männer

1.		1:55,45	Markus Schinz	87	M20	05.06.	Hannover
2.	<b>PB</b>	2:02,54	Marvin Hardt	92	MJA	03.07.	Oordegem / B
3.	<b>PB</b>	2:04,87	Sebastian Wagner	88	JUN	16.06.	Köln
4.	<b>PB</b>	2:11,11	Athur Ralenovsky	93	MJB	13.05.	Köln
5.	<b>PB</b>	2:12,67	Ulrich Buchmüller	60	M50	02.07.	Kevelaer
	<b>LR PB</b>	2:15,24	Karl-Heinz König	48	M60	02.07.	Kevelaer
7.		2:18,59	Irek Meyer	71	M35	10.07.	Köln
8.	<b>PB</b>	2:59,82	Gerhard Krüger	40	M70	19.06.	Köln

#### 1000 m Frauen

1.	<b>PB</b>	3:20,42	Sigrid Zündorf	65	<b>W45</b>	09.06.	Köln
2.		3:36,59	Vanessa Bernhardt	88	<b>JUN</b>	19.08.	Berg. Gladbach

#### 1000 m Männer

1.	<b>PB</b>	2:42,20	Simon Dahl	87	JUN	23.06.	Köln
2.	<b>PB</b>	2:43,09	Sebastian Wagner	88	JUN	09.06.	Köln
3.	<b>PB</b>	2:44,90	Athur Ralenovsky	93	MJB	23.06.	Köln
4.	<b>PB</b>	2:49,40	Ulrich Buchmüller	60	M50	23.06.	Köln
5.		2:49,70	Marvin Hardt	92	MJA	19.08.	Berg. Gladbach
6.		2:55,20	Irek Meyer	71	M35	23.06.	Köln
7.	<b>LR</b>	2:59,56	Karl-Heinz König	48	M60	09.06.	Köln
8.	<b>PB</b>	3:30,76	Dirk-Henning Lotz	74	M35	19.08.	Berg. Gladbach

**1500 m Frauen**

1.	<b>PB</b>	5:22,07	Sigird Zündorf	65	<b>W45</b>	16.06.	Köln
2.	<b>PB</b>	5:28,18	Karin Meuser	66	<b>W40</b>	26.08.	Berg. Gladbach

**1500 m Männer**

1.		3:58,86	Markus Schinz	87	M20	24.05.	Zeven
2.	<b>PB</b>	4:17,08	Athur Ralenovsky	93	MJB	26.08.	Berg. Gladbach
3.	<b>PB</b>	4:19,16	Sebastian Wagner	88	JUN	10.07.	Köln
4.	<b>PB</b>	4:19,75	Marvin Hardt	92	MJA	19.05.	Koblenz
5.	<b>PB</b>	4:27,97	Ulrich Buchmüller	60	M50	16.06.	Köln
6.	<b>PB</b>	4:37,61	Irek Meyer	71	M35	16.06.	Köln
7.	<b>PB</b>	4:51,03	Karl-Heinz König	48	M60	16.06.	Köln
8.	<b>PB</b>	5:33,35	Dirk-Henning Lotz	74	M35	26.08.	Berg. Gladbach

**3000 m Frauen**

1.		10:55,5	Silke Schäpers	70	<b>W40</b>	18.09.	Ruppichteroth
2.	<b>PB</b>	11:36,10	Marion Eschweiler	72	<b>W35</b>	23.06.	Köln
3.	<b>PB</b>	11:48,03	Sigrid Zündorf	65	<b>W45</b>	13.06.	Leverkusen
4.	<b>PB</b>	11:49,00	Karin Meuser	66	<b>W40</b>	23.06.	Köln
5.	<b>PB</b>	12:04,70	Yvonne Basiniski	72	<b>W35</b>	23.06.	Köln
6.	<b>PB</b>	12:26,61	Eliza Zarl	70	<b>W40</b>	14.04.	Essen

**3000 m Männer**

1.	<b>PB</b>	8:34,18	Eike Carsten Pupkes	84	M20	03.07.	Oordegem / B
2.	<b>PB</b>	8:45,77	Simon Dahl	87	JUN	03.07.	Oordegem / B
3.	<b>PB</b>	8:52,82	Markus Schinz	87	M20	08.05.	Stuhr
4.		8:59,77	Pascal Meißer	83	M20	24.05.	Siegburg
5.	<b>PB</b>	9:03,85	Andreas Winterholler	84	M20	28.05.	Kaarst
6.	<b>PB</b>	9:24,66	Oliver Kalmes	71	M35	09.06.	Köln
7.	<b>PB</b>	9:29,76	Athur Ralenovsky	93	MJB	26.09.	Goch
8.		9:31,50	Martin Koller	66	M40	23.06.	Köln
9.	<b>PB</b>	9:37,85	Manuel Skopnik	72	M35	12.08.	Berg. Gladbach
10.	<b>PB</b>	9:55,46	Irek Meyer	71	M35	09.06.	Köln
11.		10:00,54	Udo Lieth	63	M45	12.08.	Berg. Gladbach
12.		10:30,20	Markus Heisig	60	M50	23.06.	Köln
13.	<b>PB</b>	10:40,79	Björn Opitz	74	M35	12.08.	Berg. Gladbach
14.	<b>PB</b>	10:44,20	Karl-Heinz König	48	M60	12.08.	Berg. Gladbach
15.	<b>PB</b>	10:51,63	Frank Pöhler	62	M45	12.08.	Berg. Gladbach
16.	<b>PB</b>	11:35,08	Christian Alexander	70	M40	12.08.	Berg. Gladbach
17.	<b>PB</b>	11:38,51	Dirk-Henning Lotz	74	M35	12.08.	Berg. Gladbach
18.	<b>PB</b>	11:58,28	Hubert Kleinert	62	M45	09.06.	Köln
19.	<b>PB</b>	12:17,46	Rolf Spenrath	51	M55	14.04.	Essen
20.		12:17,79	Georg Okraj	50	M40	12.08.	Berg. Gladbach
21.		12:56,39	Gerhard Krüger	40	M70	12.08.	Berg. Gladbach
22.		13:16,94	Oskar Altendorf	51	M55	12.08.	Berg. Gladbach

**5000 m Frauen**

1.		18:32,69	Christl Viebahn	76	<b>W30</b>	24.05.	Siegburg
2.	<b>PB</b>	18:35,43	Silke Schäpers	70	<b>W40</b>	19.08.	Berg. Gladbach
3.	<b>PB</b>	20:01,54	Marion Eschweiler	72	<b>W35</b>	16.06.	Köln
4.	<b>PB</b>	20:12,07	Karin Meuser	66	<b>W40</b>	19.08.	Berg. Gladbach
5.		20:56,66	Yvonne Basiniski	72	<b>W35</b>	16.06.	Köln
6.	<b>PB</b>	21:08,94	Eliza Zarl	70	<b>W40</b>	16.06.	Köln

**5000 m Männer**

1.	<b>PB</b>	14:50,80	Eike Carsten Pupkes	84	M20	19.05.	Koblenz
2.	<b>PB</b>	15:23,41	Simon Dahl	87	JUN	19.08.	Berg. Gladbach
3.	<b>PB</b>	15:45,71	Andreas Winterholler	84	M20	19.08.	Berg. Gladbach
4.	<b>PB</b>	16:27,20	Athur Ralenovsky	93	MJB	15.09.	Düsseldorf
5.	<b>PB</b>	16:36,51	Oliver Kalmes	71	M35	16.06.	Köln
6.		16:37,67	Martin Koller	66	M40	16.06.	Köln
7.	<b>PB</b>	16:44,19	Manuel Skopnik	72	M35	19.08.	Berg. Gladbach
8.	<b>PB</b>	17:15,00	Dirk Heuschen	64	M45	19.08.	Berg. Gladbach
9.		17:16,84	Udo Lieth	63	M45	19.08.	Berg. Gladbach
10.		17:31,51	Ralf Teicher	69	M40	16.06.	Köln
11.		17:36,95	Detlef Jahner	64	M45	16.06.	Köln
12.	<b>PB</b>	18:23,31	Björn Opitz	74	M35	19.08.	Berg. Gladbach
13.		19:01,89	Frank Pöhler	62	M45	19.08.	Berg. Gladbach
14.	<b>PB</b>	20:47,41	Dirk-Henning Lotz	74	M35	19.08.	Berg. Gladbach
15.	<b>PB</b>	20:51,32	Hubert Kleinert	62	M45	16.06.	Köln
16.		21:22,82	Gerhard Krüger	40	M70	03.06.	Leverkusen
17.		23:17,89	Oskar Altendorf	51	M55	19.08.	Berg. Gladbach
18.		24:00,48	Werner Christophel	35	M75	03.06.	Leverkusen

**10000 m Frauen**

1.	<b>PB</b>	39:31,46	Silke Schäpers	70	<b>W40</b>	26.08.	Berg. Gladbach
----	-----------	----------	----------------	----	------------	--------	----------------

**10000 m Männer**

1.	<b>PB</b>	31:59,88	Simon Dahl	87	M20	26.08.	Berg. Gladbach
2.	<b>PB</b>	32:28,50	Eike Pupkes	84	M20	06.09.	Köln
3.	<b>PB</b>	34:32,59	Martin Koller	66	M40	26.08.	Berg. Gladbach
4.	<b>PB</b>	35:48,52	Dirk Heuschen	64	M45	26.08.	Berg. Gladbach
5.		35:54,54	Ralf Teicher	69	M40	17.04.	Menden
6.		36:49,96	Stephan McGuire	75	M35	26.08.	Berg. Gladbach
7.		38:18,14	Martin Hardt	60	M50	17.04.	Menden
8.		44:30,17	Manfred Claaßen	40	M70	02.04.	Kevelaer
9.		46:52,09	Gerhard Krüger	40	M70	26.08.	Berg. Gladbach

**3 x 800 m Frauen**

1.	<b>VR</b>	8:24,90	TV Refrath Basinski (72) - Rabenschlag (75) - Meuser (66)			28.08.	Berg. Gladbach
2.		8:48,60	TV Refrath Sporin (78) - Baumhof (93) - Bernhardt (88)			28.08.	Berg. Gladbach