

TVREFRATH

Jahresbestenlisten 2012

Bahnläufe - Stand 31.12.

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

200 m Frauen

1.		30,08	Toyah Becker	91	U23	28.05.	Siegburg
2.		30,15	Miriam Baumhof	93	U20	05.07.	Dortmund

200 m Männer

1.	PB	24,74	Kevin Migge	92	M20	04.08.	Kreuztal
2.	PB	27,22	Arne Laustroer	82	M30	13.05.	Leverkusen
3.		28,40	Karl-Heinz König	48	M60	04.08.	Kreuztal
4.		28,6	Rolf Spenrath	51	M60	23.06.	Köln

400 m Frauen

1.	PB	67,86	Toyah Becker	91	U23	28.05.	Siegburg
2.		72,37	Karin Meuser	66	W45	28.05.	Siegburg

400 m Männer

1.	PB	56,10	Kevin Migge	92	M20	04.08.	Kreuztal
2.		62,75	Karl-Heinz König	48	M60	04.08.	Kreuztal
3.		64,55	Rolf Spenrath	51	M60	14.07.	Erfurt

800 m Frauen

1.		2:43,60	Karin Meuser	66	W45	13.05.	Leverkusen
2.	PB	2:45,64	Simone Brassat	96	U18	16.08.	Bergisch Gladbach

800 m Männer

1.	PB	2:06,95	Arthur Ralenovsky	93	U20	09.06.	Bergisch Gladbach
2.	PB	2:15,35	Dana Abdolazizi	94	U20	09.06.	Bergisch Gladbach
3.	PB	2:15,65	Gerrit Bayer	94	U20	09.06.	Bergisch Gladbach
4.	PB	2:20,74	Hendrik Anger	95	U18	09.06.	Bergisch Gladbach
5.		2:20,82	Karl-Heinz König	48	M60	05.07.	Dortmund
6.	PB	2:23,32	Heiko Wilmes	69	M40	13.05.	Leverkusen
7.	PB	2:24,59	Rolf Spenrath	51	M60	05.07.	Dortmund
8.	PB	2:31,75	Damian Zehnpfenning	96	U18	16.08.	Bergisch Gladbach

1000 m Frauen

1.	PB	3:40,48	Simone Brassat	96	U18	23.08.	Bergisch Gladbach
----	-----------	---------	----------------	----	-----	--------	-------------------

1000 m Männer

1.	PB	2:44,09	Arthur Ralenovsky	93	U20	20.06.	Oedt
2.		3:02,53	Irek Meyer	96	M40	23.08.	Bergisch Gladbach
3.		3:06,42	Karl-Heinz König	48	M60	20.06.	Oedt
4.	PB	3:09,22	Hendrik Anger	95	U18	20.06.	Oedt
5.	PB	3:09,93	Heiko Wilmes	69	M40	05.05.	Wetzlar
6.	PB	3:17,06	Rolf Spenrath	51	M60	20.06.	Oedt
7.	PB	3:22,70	Damian Zehnpfenning	96	U18	23.08.	Bergisch Gladbach

TVREFRATH

Jahresbestenlisten 2012

Bahnläufe - Stand 31.12.

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

1500 m Frauen

1.	PB	5:51,03	Simone Brassat	96	U18	30.08.	Bergisch Gladbach
----	-----------	---------	----------------	----	-----	--------	-------------------

1500 m Männer

1.	PB	4:15,22	Arthur Ralenovsky	93	U20	29.06.	Siegburg
2.	PB	4:29,60	Dana Abdolazizi	94	U20	29.06.	Siegburg
3.		4:33,40	Gerrit Bayer	94	U20	29.06.	Siegburg
4.	PB	4:41,32	Heiko Wilmes	69	M40	19.08.	Zittau
5.	PB	4:55,33	Björn Opitz	74	M35	07.06.	Mönchengladbach
6.		4:59,17	Karl-Heinz König	48	M60	14.07.	Erfurt
7.	PB	5:11,19	Damian Zehnpfenning	96	U18	30.08.	Bergisch Gladbach

3000 m Frauen

1.		11:08,46	Silke Schäpers	70	W40	16.08.	Bergisch Galdbach
2.	PB	11:14,97	Anja Kaufmann	69	W40	16.08.	Bergisch Galdbach
3.		11:52,22	Karin Meuser	66	W45	16.08.	Bergisch Galdbach
4.	PB	12:22,7	Beate Gebehart	61	W50	23.06.	Köln
5.		13:14,5	Katrin Hegewald	88	W20	23.06.	Köln

3000 m Männer

1.		8:49,32	Matias Schiel	89	M20	28.05.	Siegburg
2.		8:54,81	Pascal Meißner	83	M20	16.05.	Dortmund
3.	PB	9:10,00	Arthur Ralenovsky	93	U20	16.08.	Bergisch Gladbach
4.	PB	9:35,58	Dirk Heuschen	64	M45	16.08.	Bergisch Gladbach
5.		9:36,32	Sebastian Wagner	88	M20	16.08.	Bergisch Gladbach
6.	PB	9:41,51	Dana Abdolazizi	94	U20	04.08.	Kreuztal
7.		10:04,21	Ralf Teicher	68	M40	16.08.	Bergisch Gladbach
8.	PB	10:20,9	Heiko Wilmes	69	M40	23.06.	Köln
9.	PB	10:26,13	Christian Maiworm	83	M30	16.08.	Bergisch Gladbach
10.	PB	10:33,13	Markus Zentner	82	M30	28.05.	Siegburg
11.	PB	10:37,72	Björn Opitz	74	M35	16.08.	Bergisch Gladbach
12.	PB	10:45,25	Andreas Franssen	63	M45	16.08.	Bergisch Gladbach
13.		10:55,16	Michael Jacob	65	M45	16.08.	Bergisch Gladbach
14.	PB	11:13,18	Stephan Kruse	71	M40	16.08.	Bergisch Gladbach
15.	PB	11:49,95	Damian Zehnpfennig	96	U18	28.05.	Siegburg
16.	PB	11:50,31	Paul Teicher	98	U16	16.08.	Bergisch Gladbach
17.		12:24,89	Dirk-Henning Lotz	69	M40	16.08.	Bergisch Gladbach
18.		14:09,85	Werner Christophel	35	M75	02.06.	Waldbröl

TV REFRATH

Jahresbestenlisten 2012

Bahnläufe - Stand 31.12.

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

5000 m Frauen

1.	18:52,76	Silke Schäpers	70	W40	23.08.	Bergisch Gladbach
2.	PB 19:44,48	Anja Kaufmann	69	W40	23.08.	Bergisch Gladbach
3.	PB 20:53,66	Beate Gebehart	61	W50	13.07.	Erfurt

5000 m Männer

1.	15:04,24	Matias Schiel	89	M20	23.05.	Koblenz
2.	15:34,24	Pascal Meißner	83	M20	30.05.	Wageningen / NL
3.	15:38,20	Simon Dahl	87	M20	30.05.	Wageningen / NL
4.	PB 15:52,16	Arthur Ralenovsky	93	U20	23.08.	Bergisch Gladbach
5.	PB 16:37,77	Dana Abdolazizi	94	U20	23.08.	Bergisch Gladbach
6.	PB 16:38,42	Dirk Heuschen	64	M45	23.08.	Bergisch Gladbach
7.	16:46,01	Udo Lieth	63	M45	23.08.	Bergisch Gladbach
8.	17:41,44	Sasa Perisic	67	M45	23.08.	Bergisch Gladbach
9.	PB 17:43,63	Heiko Wilmes	69	M40	23.08.	Zgorzelec / Pol
10.	PB 18:08,67	Markus Zentner	82	M30	23.08.	Bergisch Gladbach
11.	PB 18:11,41	Andreas Franssen	63	M45	23.08.	Bergisch Gladbach
12.	18:46,33	Björn Opitz	74	M35	23.08.	Bergisch Gladbach
13.	19:10,44	Frank Pöhler	62	M50	23.08.	Bergisch Gladbach
14.	PB 19:23,49	Stephan Kruse	71	M40	23.08.	Bergisch Gladbach
15.	19:25,82	Michael Jacob	65	M45	23.08.	Bergisch Gladbach
16.	PB 19:55,17	Paul Teicher	98	U16	23.08.	Bergisch Gladbach
17.	21:24,77	Dirk-Henning Lotz	69	M35	23.08.	Bergisch Gladbach

10000 m Frauen

10000 m Männer

1.	31:56,17	Pascal Meißner	83	M20	30.08.	Bergisch Gladbach
2.	PB 36:53,16	Heiko Wilmes	69	M40	30.08.	Bergisch Gladbach
3.	PB 39:39,65	Christian Maiworm	83	M20	30.08.	Bergisch Gladbach
4.	40:45,98	Michael Jacob	65	M45	30.08.	Bergisch Gladbach

3 x 800 m Frauen

3 x 1000 m Männer

1.	8:58,11	TV Refrath		U20	02.06.	Bergisch Gladbach
		Anger (95) - Abdolazizi (94) - Ralenovsky (93)				