

## Jahresbestenlisten 2018

### Bahnläufe - Stand 31.12.2018

LR = Landesrekord KR = Kreisrekord VR = Vereinsrekord PB = Persönliche Bestzeit  
Q = DM Quali unterboten

#### 200 m Frauen

#### 400 m Frauen

#### 800 m Frauen

PB 2:38,65 Tanja Causemann 79 W35 31.05. Mönchengladbach

#### 1000 m Frauen

1. PB 3:32,03 Tanja Causemann 79 W35 23.08. Bergisch Gladbach

#### 1500 m Frauen

1. 5:31,49 Karin Janz 66 W50 15.09. Málaga / ESP  
2. PB 5:39,98 Tanja Causemann 79 W35 30.08. Bergisch Gladbach  
3. 5:41,76 Antje Wietscher 56 W60 30.06. Mönchengladbach

#### 2000 m Frauen

#### 3000 m Frauen

1. 10:28,34 Lisa Jaschke 90 W20 16.08. Bergisch Galdbach  
2. 12:16,52 Karin Meuser 66 W50 16.08. Bergisch Galdbach  
3. 12:49,40 Carola Rentergent 63 W55 16.08. Bergisch Galdbach

#### 5000 m Frauen

1. 21:05,93 Antje Wietscher 56 W60 29.06. Mönchengladbach  
2. 21:15,32 Karin Janz 66 W50 23.08. Bergisch Gladbach  
3. 21:39,16 Carola Rentergent 63 W55 23.08. Bergisch Gladbach  
4. 21:58,19 Doris Remshagen 67 W50 23.08. Bergisch Gladbach

#### 10000 m Frauen

#### 3 x 800 m Frauen

## Jahresbestenlisten 2018

### Bahnläufe - Stand 31.12.2018

**LR** = Landesrekord **KR** = Kreisrekord **VR** = Vereinsrekord **PB** = Persönliche Bestzeit  
**Q** = DM Quali unterboten

#### 100 m Männer

1. 13,81 Joachim Uebele 62 M55 29.08. Meckenheim

#### 200 m Männer

1. 28,57 Joachim Uebele 62 M55 18.08. Diez

#### 400 m Männer

1. **PB** 56,73 Frank Weber 66 M50 29.08. Meckenheim  
2. 67,69 Joachim Uebele 62 M55 29.09. Düsseldorf  
3. 68,93 Karl-Heinz König 48 M65 30.06. Mönchengladbach

#### 800 m Männer

1. **PB** 2:06,06 Frank Weber 66 M50 10.09. Málaga / ESP  
2. **PB** 2:18,19 Oliver Kalmes 71 M45 16.08. Bergisch Gladbach  
3. 2:19,05 André Rinke 91 M20 16.08. Bergisch Gladbach  
4. **PB** 2:28,28 Marc Bischof 01 U18 16.08. Bergisch Gladbach  
5. **PB** 2:30,77 Frederik Hartmann 68 M50 16.08. Bergisch Gladbach  
6. 2:36,56 Karl-Heinz König 48 M70 16.08. Bergisch Gladbach  
7. **PB** 2:38,36 Martin Groos 53 M65 29.06. Mönchengladbach

#### 1000 m Männer

1. 2:50,47 Frank Weber 66 M50 23.08. Bergisch Gladbach  
2. 2:56,22 Oliver Kalmes 71 M45 23.08. Bergisch Gladbach  
3. **PB** 3:13,07 Frederik Hartmann 68 M50 23.08. Bergisch Gladbach  
4. **PB** 3:14,89 Ramsi Mekkioui 72 M45 23.08. Bergisch Gladbach  
5. **PB** 3:15,31 Andreas Franssen 63 M55 23.08. Bergisch Gladbach  
6. **LR** 3:25,29 Karl-Heinz König 48 M70 23.08. Bergisch Gladbach

#### 1500 m Männer

1. 4:32,32 Oliver Kalmes 71 M45 30.08. Bergisch Gladbach  
2. 4:33,56 Frank Weber 66 M50 29.09. Rehlingen  
3. 4:54,80 Heiko Wilmes 69 M45 12.06. Calw  
4. 5:05,30 Björn Opitz 74 M40 31.05. Mönchengladbach  
5. 5:09,83 Ramsi Mekkioui 72 M45 30.08. Bergisch Gladbach  
6. **PB** 5:11,97 Frederik Hartmann 68 M50 30.08. Bergisch Gladbach  
7. **PB** 5:14,17 Stephan Braun 75 M40 21.05. Siegburg

## Jahresbestenlisten 2018

### Bahnläufe - Stand 31.12.2018

**LR** = Landesrekord **KR** = Kreisrekord **VR** = Vereinsrekord **PB** = Persönliche Bestzeit  
**Q** = DM Quali unterboten

#### 3000 m Männer

1.	9:04,11	Simon Dahl	87	M30	16.06.	Bergisch Gladbach
2.	9:36,83	André Rinke	91	M20	16.06.	Bergisch Gladbach
3.	10:23,20	Heiko Wilmes	69	M45	19.06.	Calw
4.	11:02,69	Björn Opitz	74	M40	16.06.	Bergisch Gladbach
5.	11:09,99	Ramsi Mekkioui	72	M45	16.06.	Bergisch Gladbach
6.	11:47,91	Markus Heisig	60	M55	16.06.	Bergisch Gladbach
7. <b>PB</b>	12:51,27	Günter Lindemeier	62	M55	16.06.	Bergisch Gladbach
8.	13:12,75	Dirk-Henning Lotz	74	M40	16.06.	Bergisch Gladbach
9.	15:38,53	Oskar Altendorf	51	M65	16.06.	Bergisch Gladbach

#### 5000 m Männer

1.	15:53,42	Simon Dahl	87	M30	23.08.	Bergisch Gladbach
2.	17:56,89	Heiko Wilmes	69	M45	10.06.	Gladbeck
3.	20:33,74	Markus Heisig	60	M55	23.08.	Bergisch Gladbach
4.	21:48,57	Günter Lindemeier	62	M55	23.08.	Bergisch Gladbach
5.	22:37,54	Dirk-Henning Lotz	74	M40	23.08.	Bergisch Gladbach
6.	27:29,31	Oskar Altendorf	51	M65	23.08.	Bergisch Gladbach

#### 10000 m Männer

1.	42:47,35	Markus Heisig	60	M55	30.08.	Bergisch Gladbach
2.	47:23,91	Dirk-Henning Lotz	74	M40	30.08.	Bergisch Gladbach
3.	55:57,23	Oskar Altendorf	51	M65	30.08.	Bergisch Gladbach

#### 3 x 1000 m