

# TV REFRATH

## Jahresbestenlisten 2019

### Bahnläufe - Stand 10.09.2019

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

#### 200 m Frauen

#### 400 m Frauen

#### 800 m Frauen

1.	2:41,30	Tanja Causemann	79	W40	23.06.	Köln
2.	2:46,40	Karin Janz	66	W50	30.05.	Köln

#### 1000 m Frauen

1.	<b>PB</b>	3:41,17	Karin Janz	66	W50	12.06.	Hilden
2.		3:42,52	Tanja Causemann	79	W40	22.08.	Bergisch Gladbach

#### 1500 m Frauen

1.		5:40,00	Tanja Causemann	79	W40	30.06.	Kevelaer
2.		5:41,59	Karin Janz	66	W50	04.05.	Leverkusen
3.		5:56,22	Antje Wietscher	56	W60	13.07.	Leinefelde

#### 2000 m Frauen

#### 3000 m Frauen

1.		11:59,85	Karin Janz	66	W50	28.04.	Troisdorf
2.		12:34,96	Antje Wietscher	56	W60	15.08.	Bergisch Gladbach
3.		12:44,95	Carola Rentergent	63	W55	15.08.	Bergisch Gladbach

#### 5000 m Frauen

1.		21:17,70	Antje Wietscher	56	W60	12.07.	Leinefelde
2.		21:48,05	Carola Rentergent	63	W55	22.08.	Bergisch Gladbach

#### 10000 m Frauen

1.		46:23,89	Carola Rentergent	63	W50	08.06.	Essen
----	--	----------	-------------------	----	-----	--------	-------

#### 3 x 800 m Frauen

## Jahresbestenlisten 2019

### Bahnläufe - Stand 10.09.2019

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

#### 100 m Männer

#### 200 m Männer

#### 400 m Männer

1.	57,24	Frank Weber	66	M50	07.09.	Hagen
2.	69,70	Karl-Heinz König	48	M70	13.07.	Leinefelde

#### 800 m Männer

1.	2:10,24	Frank Weber	66	M50	15.08.	Bergisch Gladbach
2.	<b>PB</b> 2:20,14	Marc Bischof	01	U20	15.08.	Bergisch Gladbach
3.	2:32,98	Damian Zehnpfennig	96	M20	15.08.	Bergisch Gladbach
4.	2:39,18	Karl-Heinz König	48	M70	15.08.	Bergisch Gladbach
5.	2:46,99	Martin Groos	53	M65	15.08.	Bergisch Gladbach

#### 1000 m Männer

1.	2:52,22	Frank Weber	66	M50	22.08.	Bergisch Gladbach
2.	3:21,00	Damian Zehnpfennig	96	M20	22.08.	Bergisch Gladbach
3.	3:29,45	Karl-Heinz König	48	M70	22.08.	Bergisch Gladbach
4.	3:33,91	Martin Groos	53	M65	22.08.	Bergisch Gladbach

#### 1500 m Männer

1.	4:24,52	André Rinke	91	M20	12.05.	Troisdorf
2.	4:41,13	Frank Weber	66	M50	29.08.	Bergisch Gladbach
3.	5:00,20	Heiko Wilmes	69	M50	30.06.	Kevelaer
4.	5:15,04	Ramsi Mekkioui	70	M45	29.08.	Bergisch Gladbach
5.	5:23,98	Damian Zehnpfennig	96	M20	29.08.	Bergisch Gladbach
6.	<b>PB</b> 5:35,17	Christiph Fieberg	62	M55	29.08.	Bergisch Gladbach
7.	5:44,58	Martin Groos	54	M66	30.06.	Kevelaer

#### 3000 m Männer

1.	<b>PB</b> 8:56,86	Lukas Kley	92	M20	15.08.	Bergisch Gladbach
2.	9:39,75	André Rinke	91	M20	04.05.	Leverkusen
3.	<b>PB</b> 10:07,29	Niklas von der Assen	84	M35	15.08.	Bergisch Gladbach
4.	10:29,88	Heiko Wilmes	69	M50	23.06.	Köln
5.	11:12,87	Ramsi Mekkioui	70	M45	15.08.	Bergisch Gladbach
6.	11:18,19	Björn Opitz	74	M45	15.08.	Bergisch Gladbach
7.	13:37,61	Dirk-Henning Lotz	74	M45	15.08.	Bergisch Gladbach

#### 5000 m Männer

1.	<b>PB</b> 15:29,49	Lukas Kley	92	M20	22.08.	Bergisch Gladbach
2.	16:31,15	André Rinke	91	M20	11.05.	Troisdorf
3.	17:35,01	Niklas von der Assen	84	M35	22.08.	Bergisch Gladbach
4.	18:06,70	Heiko Wilmes	68	M50		Tunis / Tunesien
5.	19:06,56	Gebeyehu Zemedkun	85	M30	22.08.	Bergisch Gladbach
6.	20:37,96	Markus Heisig	60	M55	22.08.	Bergisch Gladbach

## Jahresbestenlisten 2019

### Bahnläufe - Stand 10.09.2019

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

**Q** = DM Quali unterboten

7.	20:57,71	Stephan Kruse	71	M45	22.08.	Bergisch Gladbach
8.	22:54,77	Dirk-Henning Lotz	74	M45	22.08.	Bergisch Gladbach

#### 10000 m Männer

1.	<b>PB</b>	36:38,31	Niklas von der Assen	84	M35	29.09.	Bergisch Gladbach
2.		37:56,30	Heiko Wilmes	69	M45	21.03.	Bietigheim
3.		43:15,35	Markus Heisig	60	M55	29.08.	Bergisch Gladbach
4.		49:28,87	Dirk-Hennig Lotz	74	M45	29.09.	Bergisch Gladbach

#### 3 x 1000 m