

## Jahresbestenlisten 2022

### Bahnläufe - Stand 22.07.2022

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

Q = DM Quali unterboten

Statistik: Jochen Baumhof, 02207-5987

1. **100 m Frauen**  
16,45 Stefanie Richter 1967 W55 03.07. Euskirchen

**200 m Frauen**

**400 m Frauen**

**800 m Frauen**

**1000 m Frauen**

1. **1500 m Frauen**  
6:03,48 Karin Janz 1966 W55 14.05. Siegburg

**3000 m Frauen**

**5000 m Frauen**

1. **PB** **10000 m Frauen**  
42:53,99 Cornelia Türk 1966 W55 07.05. Pliezhausen  
2. 45:43:99 Antje Wietscher 1956 W65 07.05. Pliezhausen

**3 x 800 m Frauen**

|                       |           |          |  |      |     |                      |
|-----------------------|-----------|----------|--|------|-----|----------------------|
| <b>100 m Männer</b>   |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    | <b>PB</b> | 13,70    | Arthur Ralenovsky                                      | 1993 | M20 | 18.05. Hilden        |
| <b>200 m Männer</b>   |           |          |  |      |     |                      |
| <b>400 m Männer</b>   |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    | <b>PB</b> | 57,56    | Arthur Ralenovsky                                      | 1993 | M20 | 18.05. Hilden        |
| <b>800 m Männer</b>   |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    |           | 2:06,12  | Arthur Ralenovsky                                      | 1993 | M20 | 15.06. Grefrath-Oedt |
| <b>1000 m Männer</b>  |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    |           | 2:44,93  | Arthur Ralenovsky                                      | 1993 | M20 | 11.05. Hilden        |
| <b>1500 m Männer</b>  |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    |           | 4:18,48  | Arthur Ralenovsky                                      | 1993 | M20 | 14.05. Siegburg      |
| 2.                    |           | 5:00,22  | Heiko Wilmes   | 1969 | M50 | 03.07. Euskirchen    |
| 3.                    |           | 6:08,71  | Christoph Fieberg                                      | 1963 | M55 | 14.05. Siegburg      |
| <b>3000 m Männer</b>  |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    |           | 9:24,06  | Arthur Ralenovsky                                      | 1993 | M20 | 04.05. Hilden        |
| 2.                    |           | 11:04,11 | Heiko Wilmes   | 1969 | M50 | 04.05. Hilden        |
| <b>5000 m Männer</b>  |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    |           | 18:41,90 | Heiko Wilmes   | 1969 | M50 | 07.05. Sonsbeck      |
| 2.                    | <b>PB</b> | 19:30,83 | Dieter Pütz  | 1961 | M60 | 03.07. Euskirchen    |
| <b>10000 m Männer</b> |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    | <b>PB</b> | 35:43,25 | Manuel Skopnik   | 1972 | M50 | 07.05. Pliezhausen   |
| 2.                    | <b>PB</b> | 36:09,67 | Johannes Ritter  | 1965 | M55 | 07.05. Pliezhausen   |
| 3.                    |           | 39:33,65 | Heiko Wilmes   | 1969 | M50 | 30.04. Rheine        |
| <b>3 x 1000 m</b>     |           |          |  |      |     |                      |
| 1.                    |           | 9:19,89  | TV Refrath<br>Weber (66) - Zeidler (66) - Brüning (65) |      | M55 | 07.05. Aachen        |