

## Jahresbestenlisten 2022

### Bahnläufe - Stand 31.12.2022

DR = Deutscher R LR = Landes R RR = Regio R VR = Vereins Rekord PB = Pers Best

Q = DM Quali unterboten

Statistik: Jochen Baumhof, 02207-5987

#### 100 m Frauen

1. 16,45 Stefanie Richter 1967 W55 03.07. Euskirchen

#### 800 m Frauen

1. **PB** 2:50,62 Cornelia Türk 1966 W55 18.08. Bergisch Gladbach  
2. **PB** 2:54,93 Isabella Pithan 1985 W35 18.08. Bergisch Gladbach

#### 1000 m Frauen

1. **PB** 3:51,23 Isabella Pithan 1985 W35 25.08. Bergisch Gladbach

#### 1500 m Frauen

1. 5:42,21 Cornelia Türk 1966 W55 01.09. Bergisch Gladbach  
2. 6:03,48 Karin Janz 1966 W55 14.05. Siegburg  
3. **PB** 6:25,42 Isabella Pithan 1985 W35 01.09. Bergisch Gladbach

#### 3000 m Frauen

1. **PB** 12:41,78 Elena Görlich 1996 W20 18.08. Bergisch Gladbach  
2. 12:57,03 Antje Wietscher 1956 W65 18.08. Bergisch Gladbach  
3. 13:10,65 Carola Rentergent 1963 W55 18.08. Bergisch Gladbach

#### 5000 m Frauen

1. **PB** 21:56,33 Elena Görlich 1996 W20 25.08. Bergisch Gladbach  
2. 22:43,52 Carola Rentergent 1963 W55 25.08. Bergisch Gladbach

#### 10000 m Frauen

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

**100 m Männer**

1. **PB** 13,70 Arthur Ralenovsky 1993 M20 18.05. Hilden

**400 m Männer**

1. **PB** 57,56 Arthur Ralenovsky 1993 M20 18.05. Hilden

**800 m Männer**

1. 2:06,12 Arthur Ralenovsky 1993 M20 15.06. Grefrath-Oedt  
2. 2:19,21 Frank Weber 1966 M55 18.08. Bergisch Gladbach  
3. 2:19,40 Reinart Brüning 1965 M55 18.08. Bergisch Gladbach  
4. 2:21,68 Joachim Zeidler 1966 M55 17.09. Erding  
5. 2:22,46 Oliver Kalmes 1971 M50 18.08. Bergisch Gladbach

**1000 m Männer**

1. 2:36,63 Julius Zachow 1992 M30 25.08. Bergisch Gladbach  
2. 2:44,93 Arthur Ralenovsky 1993 M20 11.05. Hilden  
3. **PB** 2:52,74 Kai Willems 2000 U23 25.08. Bergisch Gladbach  
4. **PB** 2:59,27 Christian Horstmann 1982 M40 25.08. Bergisch Gladbach  
5. 3:04,13 Reinart Brüning 1965 M55 25.08. Bergisch Gladbach

**1500 m Männer**

1. 4:18,48 Arthur Ralenovsky 1993 M20 14.05. Siegburg  
2. **PB** 4:38,42 Johannes Ritter 1965 M55 01.09. Bergisch Gladbach  
3. **PB** 4:42,38 Marvin Jesinghaus 1998 M20 01.09. Bergisch Gladbach  
4. 4:43,28 Christian Horstmann 1982 M40 01.09. Bergisch Gladbach  
5. 4:47,31 Joachim Zeidler 1966 M55 24.08. Grefrath-Oedt  
6. 4:59,82 Heiko Wilmes 1969 M50 06.08. Minden  
7. 5:08,09 Ulrich Buchmüller 1960 M60 01.09. Bergisch Gladbach  
8. **PB** 5:33,74 Erik Bosgraaf 1980 M40 01.09. Bergisch Gladbach  
9. **PB** 5:50,14 Markus Heisig 1960 M60 01.09. Bergisch Gladbach  
10. 6:08,71 Christoph Fieberg 1963 M55 14.05. Siegburg

**3000 m Männer**

1. 9:24,06 Arthur Ralenovsky 1993 M20 04.05. Hilden  
2. **PB** 9:47,82 Tobias Hohagen 1984 M35 18.08. Bergisch Gladbach  
3. **PB** 9:50,39 Johannes Ritter 1965 M55 18.08. Bergisch Gladbach  
4. 10:05,54 Eric Cramer 1999 M20 18.08. Bergisch Gladbach  
5. 10:10,06 Manuel Skopnik 1972 M50 18.08. Bergisch Gladbach  
6. 10:13,70 Marvin Jesinghaus 1998 M20 18.08. Bergisch Gladbach  
7. **PB** 10:16,45 Yannik Kopezki 1994 M20 18.08. Bergisch Gladbach  
8. **PB** 10:17,66 René Grass 1967 M55 07.09. Duisburg  
9. 10:21,11 Heiko Wilmes 1969 M50 07.09. Duisburg  
10. 10:35,77 Christian Horstmann 1982 M35 18.08. Bergisch Gladbach  
11. 11:00,96 Ulrich Buchmüller 1960 M60 18.08. Bergisch Gladbach  
12. **PB** 11:14,69 Hans-Dieter Pütz 1961 M60 18.08. Bergisch Gladbach  
13. **PB** 12:12,56 Sebastian Görk 1982 M40 18.08. Bergisch Gladbach  
14. 12:16,02 Markus Heisig 1960 M60 18.08. Bergisch Gladbach

**5000 m Männer**

1.	<b>PB</b>	17:08,22	Johannes Ritter	1965	M55	25.08.	Bergisch Gladbach
2.		17:15,66	Tobias Hohagen	1984	M35	25.08.	Bergisch Gladbach
3.		17:34,92	Manuel Skopnik	1972	M50	25.08.	Bergisch Gladbach
4.		17:59,53	Oliver Kalmes	1971	M50	25.08.	Bergisch Gladbach
5.	<b>PB</b>	18:08,80	Yannik Kopezki	1994	M20	25.08.	Bergisch Gladbach
6.	<b>PB</b>	18:16,78	René Grass	1967	M55	25.08.	Bergisch Gladbach
7.		18:17,12	Heiko Wilmes	1969	M50	25.08.	Bergisch Gladbach
8.		18:32,53	Ulrich Schulze-Bergkamen	2000	U23	25.08.	Bergisch Gladbach
9.		19:14,61	Ulrich Buchmüller	1960	M60	25.08.	Bergisch Gladbach
10.	<b>PB</b>	19:22,00	Dieter Pütz	1961	M60	25.08.	Bergisch Gladbach
11.		21:16,98	Detlev Jahner	1964	M55	25.08.	Bergisch Gladbach
12.		21:49,10	Markus Heisig	1960	M60	25.08.	Bergisch Gladbach

**10000 m Männer**

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.		37:20,73	Heiko Wilmes	1969	M50	21.09.	Duisburg
4.	<b>PB</b>	37:40,01	Yannik Kopezki	1994	M20	01.09.	Bergisch Gladbach
5.	<b>PB</b>	39:41,86	Dieter Pütz	1961	M60	01.09.	Bergisch Gladbach

**3 x 1000 m**

1.	<b>DR</b>	9:07,54	TV Refrath Zeidler (66) - Brüning (65) - Ritter (65)		M55	09.09.	Sonsbeck
2.		9:19,89	TV Refrath Weber (66) - Zeidler (66) - Brüning (65)		M55	07.05.	Aachen