

Jahresbestenlisten 2023

Bahnläufe - Stand 31.12.2023

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

200 m Frauen

400 m Frauen

800 m Frauen

1000 m Frauen

1500 m Frauen

1. Q 6:01,45 Antje Wietscher 1956 W60 03.06. Mönchengladbach

3000 m Frauen

5000 m Frauen

10000 m Frauen

Jahresbestenlisten 2023

Bahnläufe - Stand 31.12.2023

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 Männer

1. 13,87 Arthur Ralenovsky 1993 M30 31.05. Hilden

200 m Männer

400 m Männer

1. 60,94 Arthur Ralenovsky 1993 M30 31.05. Hilden

800 m Männer

1. 2:01,13 Julius Zachow 1992 M30 24.08. Bergisch Gladbach
2. **Q** 2:18,69 Frank Weber 1966 M55 25.06. Düsseldorf
3. **Q** 2:19,04 Reinart Brüning 1965 M55 13.08. Mönchengladbach
4. **PB** 2:25,72 Philipp Höfner 1994 M20 24.08. Bergisch Gladbach

1000 m Männer

1. 2:39,65 Julius Zachow 1992 M30 31.08. Bergisch Gladbach
2. 2:52,75 Arthur Ralenovsky 1993 M30 31.08. Bergisch Gladbach

1500 m Männer

1. 4:13,62 Julius Zachow 1992 M30 07.09. Bergisch Gladbach
2. 4:39,80 Arthur Ralenovsky 1993 M30 17.05. Hilden
3. **Q** 4:49,35 Joachim Zeidler 1965 M55 12.08. Mönchengladbach
4. **PB** 5:10,41 Philipp Höfner 1994 M30 07.09. Bergisch Gladbach

3000 m Männer

1. 9:52,31 Arthur Ralenovsky 1993 M30 24.08. Bergisch Gladbach
2. 10:04,42 Johannes Ritter 1965 M55 24.08. Bergisch Gladbach
3. 10:21,49 Manuel Skopnik 1972 M50 24.08. Bergisch Gladbach
4. 14:17,73 Dirk-Henning Lotz 1974 M45 24.08. Bergisch Gladbach

5000 m Männer

1. **PB** 15:26,65 Lukas Kley 1992 M30 31.08. Bergisch Gladbach
2. **PB** 16:44,90 Johannes Ritter 1965 M55 31.08. Bergisch Gladbach
3. **PB** 16:49,00 Marvin Jesinghaus 1998 M20 31.08. Bergisch Gladbach
4. **PB** 17:06,18 Tobias Kratz 1995 M20 31.08. Bergisch Gladbach
5. 17:14,82 Tobias Hohagen 1984 M35 31.08. Bergisch Gladbach
6. 17:30,67 Manuel Skopnik 1972 M50 31.08. Bergisch Gladbach
7. **PB** 17:28,84 Ulrich Schulze-Bergkamen 2000 M20 03.05. Duisburg
8. **PB** 17:36,05 Peter Franken 1987 M35 31.08. Bergisch Gladbach
9. 19:23,21 Dieter Pütz 1961 M60 31.08. Bergisch Gladbach
10. 23:42,09 Dirk-Henning Lotz 1974 M45 31.08. Bergisch Gladbach

10000 m Männer

Jahresbestenlisten 2023

Bahnläufe - Stand 31.12.2023

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

Q = DM Quali unterboten

Statistik: Jochen Baumhof, 02207-5987

1.	36:24,93	Ulrich Schulze-Bergkamen	2000	M20	26.04.	Duisburg
2.	40:27,10	Dieter Pütz	1961	M60	07.09.	Bergisch Gladbach
3.	41:54,83	Heiko Wilmes	1969	M50	26.04.	Duisburg

3 x 1000 m