

## Jahresbestenlisten 2024

### Bahnläufe - Stand 31.12.2024

**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**

3000 m **Frauen**

5000 m **Frauen**

1. 22:44,19 Carola Rentergent 1963 W55 04.05. Wassenberg

10000 m **Frauen**

## Jahresbestenlisten 2024

### Bahnläufe - Stand 31.12.2024

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

#### 200 m Männer

#### 400 m Männer

#### 800 m Männer

1.	<b>PB</b>	2:13,92	Christian Horstmann	1982	M40	05.09.	Bergisch Gladbach
2.		2:14,78	Arthur Ralenovsky	1993	M30	09.05.	Köln
3.	<b>PB</b>	2:15,84	Philipp Höfner	1994	M30	05.09.	Bergisch Gladbach
4.		2:22,00	Reinhart Brüning	1965	M55	26.05.	Siegburg
5.		2:23,89	Joachim Zeidler	1966	M55	16.06.	Erding
6.		2:35,31	Heiko Wilmes	1969	M55	02.06.	Sonsbeck
7.		2:57,80	Christoph Fieberg	1963	M60	05.09.	Bergisch Gladbach

#### 1000 m Männer

#### 1500 m Männer

1.		5:00,25	Joachim Zeidler	1966	M55	14.06.	Erding
2.		5:08,20	Heiko Wilmes	1969	M55	19.06.	Grefrath-Oedt

#### 3000 m Männer

1.	<b>PB</b>	11:07,23	Matthias Hauck	1980	M40	05.09.	Bergisch Gladbach
2.		11:10,08	Heiko Wilmes	1969	M55	05.09.	Bergisch Gladbach

#### 5000 m Männer

1.		16:37,62	Arthur Ralenovsky	1993	M30	12.09.	Bergisch Gladbach
2.	<b>PB</b>	16:50,,29	Till von Bracht	1985	M35	12.09.	Bergisch Gladbach
3.		17:01,20	Johannes Ritter	1965	M55	04.05.	Wassenberg
4.	<b>PB</b>	17:07,82	Ulrich Schulz-Bergkamen	2000	M20	12.09.	Bergisch Gladbach
5.		17:14,96	Marvin Jesinghaus	1998	M20	16.08.	Düsseldorf
6.		17:53,15	Manuel Skopnik	1972	M50	04.05.	Wassenberg
7.	<b>PB</b>	19:21,73	Matthias Hauck	1980	M40	12.09.	Bergisch Gladbach
8.		19:34,78	Heiko Wilmes	1969	M55	16.08.	Düsseldorf

#### 10000 m Männer

#### 3 x 1000 m