

Jahresbestenliste 2019

Männer

400 m

59,82 sek Ruben Niemann (81) 01.06.2019 Fretter

800 m

1:57,92 min Tim-Christopher Thiesbrummel (96) 10.06.2019 Siegburg
2:06,45 min Saimuson Manivannan (99) 15.05.2019 Gerlingen
2:12,05 min Ruben Niemann (81) 10.06.2019 Siegburg

1.000 m

2:52,79 min Ruben Niemann (81) 22.08.2019 Bergisch Gladbach

1.500 m

4:38,58 min Ruben Niemann (81) 29.08.2019 Bergisch Gladbach

3.000 m

10:11,79 min Thomas Giese (95) 15.08.2019 Bergisch Gladbach
11:01,82 min Stefan Lang (62) 15.08.2019 Bergisch Gladbach

5.000 m

15:09,70 min Marco Giese (92) 15.05.2019 Gerlingen
15:20,24 min Fabian Jenne (90) 15.05.2019 Gerlingen
15:23 min Christian Biele (83) 22.05.2019 Neuss
15:34,8 min Jonas Hoffman (96) 09.08.2019 Betzdorf
16:18,71 min Alexander Henne (85) 15.05.2019 Gerlingen
16:25,86 min Nils Schäfer (90) 15.05.2019 Gerlingen
16:31,8 min Tobias Lautwein (86) 09.08.2019 Betzdorf
17:22,61 min Thomas Giese (95) 15.05.2019 Gerlingen
17:28,7 min Felix Lange (99) 09.08.2019 Betzdorf
17:44,15 min Thomas Schönauer (76) 15.05.2019 Gerlingen
17:52,72 min Immanuel Barkholz (89) 22.08.2019 Bergisch Gladbach
18:20,5 min Ruben Niemann (81) 09.08.2019 Betzdorf
19:09,23 min Stefan Lang (62) 22.08.2019 Bergisch Gladbach
19:31,34 min Henning Grüne (71) 15.05.2019 Gerlingen
19:34,68 min Matthias Rink (82) 15.05.2019 Gerlingen
24:59,8 min Thomas Wehner (64) 09.08.2019 Betzdorf
25:34,3 min Thorsten Gokus (79) 09.08.2019 Betzdorf

10.000 m

31:26,37 min Fabian Jenne (90) 04.05.2019 Neuss
31:44,36 min Christian Biele (83) 04.05.2019 Neuss
36:46,29 min Thomas Giese (95) 29.08.2019 Bergisch Gladbach
41:29,79 min Stefan Lang (62) 29.08.2019 Bergisch Gladbach

10 km

30:11 min Jonas Hoffmann (96) 15.09.2019 Siegburg

31:30 min	Marco Giese (92)	23.03.2019	Niederfischbach
31:41 min	Fabian Jenne (90)	23.03.2019	Niederfischbach
32:10 min	Jörg Heiner (73)	23.03.2019	Niederfischbach
32:19 min	Simon Huckestein (85)	15.09.2019	Siegburg
32:22 min	Christian Biele (83)	07.09.2019	Essen
33:21 min	Nils Schäfer (90)	23.03.2019	Niederfischbach
33:43 min	Tobias Lautwein (86)	07.09.2019	Essen
34:00 min	Alexander Henne (85)	27.01.2019	Hamm
34:35 min	Markus Mockenhaupt (80)	07.09.2019	Essen
36:24 min	Felix Lange (99)	04.05.2019	Herdorf
36:29 min	Thomas Schönauer (76)	26.01.2019	Wehbach
36:55 min	Thomas Giese (95)	23.03.2019	Niederfischbach
38:38 min	Dominik Sasse (86)	26.01.2019	Wehbach
38:40 min	Mark Fekadu (74)	26.01.2019	Wehbach
38:44 min	Ruben Niemann (81)	09.03.2019	Niederfischbach
40:44 min	Holger Stöckmann	26.01.2019	Wehbach
44:55 min	Roberto Gugliotta (72)	09.03.2019	Niederfischbach
49:30 min	Thomas Wehner (64)	09.03.2019	Niederfischbach
54:16 min	Thorsten Gokus (79)	26.01.2019	Wehbach

10 km Mannschaft

1:35:21 std	M. Giese, Jenne, Heiner	23.03.2019	Niederfischbach
-------------	-------------------------	------------	-----------------

1:39:56 std	M. Giese, Heiner, Lautwein	26.01.2019	Wehbach
1:47:16 std	Heiner, Schönauer, Lange	09.03.2019	Niederfischbach
1:49:14 std	Lautwein, Lange, Schönauer	04.05.2019	Herdorf
1:51:27 std	Heiner, Schönauer, Fekadu	20.04.2019	Paderborn
1:52:53 std	Schönauer, T. Giese, Fekadu	26.01.2019	Wehbach
2:00:07 std	Fekadu, Niemann, Stöckmann	26.01.2019	Wehbach

Halbmarathon

1:11:27 std	Jörg Heiner (73)	24.02.2019	Köln-Porz
1:21:25 std	Thomas Schönauer (76)	24.02.2019	Köln-Porz

U 20

400 m

53,60 sek	Frederik Wehner (00)	01.06.2019	Fretter
-----------	----------------------	------------	---------

800 m

1:57,44 min	Frederik Wehner (00)	10.06.2019	Siegburg
-------------	----------------------	------------	----------

1.000 m

2:35,19 min	Frederik Wehner (00)	22.08.2019	Bergisch-Gladbach
-------------	----------------------	------------	-------------------

1.500 m

4:06,26 min	Frederik Wehner (00)	29.08.2019	Bergisch Gladbach
-------------	----------------------	------------	-------------------

5.000 m

16:28,9 min	Frederik Wehner (00)	09.08.2019	Betzdorf
-------------	----------------------	------------	----------

5 km

16:54 min	Frederik Wehner (00)	09.03.2019	Niederfischbach
-----------	----------------------	------------	-----------------

3 x 1.000 m

8:04,56 min	Hartmann, Wehner, Lind	11.05.2019	Iserlohn
-------------	------------------------	------------	----------

U 18

400 m

49,51 sek	Alexander Lind (02)	27.07.2019	Ulm
56,49 sek	Marvin Meisch (03)	10.06.2019	Siegburg
57,44 sek	Lukas Steinseifer (03)	01.06.2019	Fretter

800 m

1:59,75 min	Alexander Lind (02)	15.05.2019	Gerlingen
2:11,07 min	Lukas Steinseifer (03)	10.06.2019	Siegburg

5.000 m

18:34,7 min	Lukas Steinseifer (03)	09.08.2019	Betzdorf
-------------	------------------------	------------	----------

5 km

18:35 min

Lukas Steinseifer (03)

26.01.2019 Wehbach

M 15**800 m**

2:30,04 min

Matteo Langenbach (04)

15.05.2019 Gerlingen

M 12**800 m**

3:24,63 min

Nicolas Kleine (07)

15.05.2019 Gerlingen

M 11**800 m**

3:05,93 min

Jarne Beckmann (08)

15.05.2019 Gerlingen

Frauen**3.000 m**

10:36,05 min

Christl Dörschel (76)

15.08.2019 Bergisch Gladbach

5.000 m

17:51,28 min

Christl Dörschel (76)

15.08.2019 Bergisch Gladbach

18:04,24 min

Judith Hacker (94)

15.05.2019 Gerlingen

18:04,84 min

Melanie Linder (75)

15.08.2019 Bergisch Gladbach

18:32,50 min

Sandra Clemens (89)

15.05.2019 Gerlingen

22:16,0 min

Liv Behle (97)

09.08.2019 Betzdorf

22:19,79 min

Tanja Charitos (79)

15.05.2019 Gerlingen

10.000 m

36:56,98 min

Christl Dörschel (76)

29.08.2019 Bergisch Gladbach

37:35,56 min

Judith Hacker (94)

04.05.2019 Neuss

37:51,01 min

Melanie Linder (75)

29.08.2019 Bergisch Gladbach

10 km

37:00 min

Judith Hacker (94)

23.03.2019 Niederfischbach

37:04 min

Christl Dörschel (76)

07.09.2019 Essen

38:08 min

Melanie Linder (75)

06.01.2019 Ratingen

38:43 min

Sandra Clemens (89)

23.03.2019 Niederfischbach

42:45 min

Ina Grebe (88)

24.03.2019 Gießen

49:20 min

Ina Andrieu-Syrek (63)

07.09.2019 Essen

Halbmarathon

1:23:44 std	Melanie Linder (75)	28.04.2019	Düsseldorf
1:28:09 std	Judith Hacker (94)	02.06.2019	Duisburg
1:30:26 std	Sandra Clemens (89)	02.06.2019	Duisburg
1:53:52 std	Liv Behle (97)	25.08.2019	Köln

U 18**400 m**

64,49 sek	Stina Hutters (02)	01.06.2019	Fretter
-----------	--------------------	------------	---------

800 m

2:21,54 min	Johanna Pulte (03)	15.08.2019	Bergisch Gladbach
2:43,75 min	Stina Hutters (02)	15.05.2019	Gerlingen

1.500 m

4:56,74 min	Johanna Pulte (03)	23.06.2019	Duisburg
-------------	--------------------	------------	----------

3.000 m

11:36,13 min	Johanna Pulte (03)	04.05.2019	Neuss
--------------	--------------------	------------	-------

W 14**800 m**

2:49,59 min	Pia Wittstamm (05)	15.05.2019	Gerlingen
-------------	--------------------	------------	-----------

W 13**800 m**

3:00,13 min	Teresa Langenbach (06)	15.05.2019	Gerlingen
3:11,64 min	Juliana Holzmann (06)	15.05.2019	Gerlingen

W 12**800 m**

3:19,45 min	Annemarie Joaning (07)	15.05.2019	Gerlingen
-------------	------------------------	------------	-----------

W 10**800 m**

3:16,59 min	Louisa Kleine (09)	15.05.2019	Gerlingen
-------------	--------------------	------------	-----------