

Jahresbestenliste 2023

Männer

800 m

2:25,44 min Ruben Niemann (81) 10.05.2023

3.000 m

9:26,89 min Julian Pulte (98) 24.08.2023

9:36,46 min Thomas Giese (95) 24.08.2023

9:40,14 min Christian Rüsche 24.08.2023

11:09,04 min Mario Bungart (78) 24.08.2023

5.000 m

15:06,98 min Fabian Jenne (90) 10.05.2023

15:35,16 min Frederik Wehner (00) 10.05.2023

15:52,84 min Nils Schäfer (90) 10.05.2023

16:07,15 min Markus Mockenhaupt (80) 31.08.2023

16:12,75 min Julian Pulte (98) 10.05.2023

16:25,56 min Markus Mockenhaupt (80) 10.05.2023

16:37,98 min Thomas Giese (95) 31.08.2023

16:45,43 min Christian Rüsche 31.08.2023

19:30,13 min Mario Bungart (78) 31.08.2023

20:38,35 min Holger Stöckmann (63) 10.05.2023

5 km

15:02 min Frederik Wehner (00) 10.06.2023

15:17 min Fabian Jenne (90) 10.06.2023

16:17 min Markus Mockenhaupt (80) 10.06.2023

16:51 min Julian Pulte (98) 10.06.2023

17:36 min Tobias Dreier (83) 10.06.2023

18:42 min Ruben Niemann (81) 08.10.2023

10.000 m

32:14,90 min Fabian Jenne (90) 22.04.2023

34:35,28 min Thomas Giese (95) 07.09.2023

35:08,09 min Julian Pulte (98) 07.09.2023

35:28,65 min Christian Rüsche (97) 07.09.2023

42:17,24 min Mario Bungart (78) 07.09.2023

10 km

30:41 min Fabian Jenne (90) 05.03.2023

30:56 min	Simon Huckestein (85)	31.12.2023
31:59 min	Marco Giese (92)	20.08.2023
32:24 min	Frederik Wehner (00)	30.12.2023
34:05 min	Thomas Giese (95)	28.01.2023
34:09 min	Markus Mockenhaupt (80)	28.01.2023
34:43 min	Julian Pulte (98)	05.03.2023
35:24 min	Daniel Lang (81)	08.10.2023
35:34 min	Nils Schäfer (90)	28.01.2023
36:06 min	Christian Rüsche (97)	30.12.2023
36:17 min	Raúl Valero Gallegos (96)	28.01.2023
38:29 min	Ruben Niemann (81)	20.08.2023
39:01 min	Andreas Thüs (70)	24.09.2023
39:11 min	Stefan Schmalenbach (71)	05.03.2023
40:35 min	Mario Bungart (78)	20.08.2023
42:05 min	Holger Stöckmann (63)	08.10.2023
53:47 min	Hans-Dieter Schlichting (57)	24.09.2023

10 km Mannschaft

1:39:28 std	Jenne, T. Giese, Mockenhaupt	28.01.2023
1:45:32 std	M. Giese, Pulte, Niemann	20.08.2023

Halbmarathon

1:07:16 std	Simon Huckestein (85)	26.03.2023
1:07:48 std	Fabian Jenne (90)	26.03.2023
1:12:32 std	Michael Viktor (92)	18.11.2023
1:14:25 std	Markus Mockenhaupt (80)	01.10.2023
1:17:30 std	Christian Rüsche (97)	01.10.2023
1:26:49 std	Stefan Schmalenbach (71)	01.10.2023
1:36:48 std	Holger Stöckmann (63)	30.12.2023
1:36:51 std	Stefan Lang (62)	01.10.2023
1:43:02 std	Jochen Stücher (71)	01.10.2023

Halbmarathon Mannschaft

3:29:20 std	Huckestein, Jenne, Viktor	26.03.2023
-------------	---------------------------	------------

Marathon

2:45:48 std	Markus Mockenhaupt (80)	29.10.2023
4:26:39 std	Hans-Dieter Schlichting (57)	01.10.2023

800 m
2:10,51 min Jarne Beckmann (08) 24.08.2023

2.000 m
6:39,89 min Jarne Beckmann (08) 22.01.2023

1.500 m Hi.
4:58,14 min Jarne Beckmann (08) 29.07.2023

3 x 1000 m
9:02,14 min Niklas, Sommer, Beckmann 18.05.2023

M 14

800 m
2:20,12 min Niklas Gabriel (09) 10.05.2023

2.000 m
6:37,82 min Niklas Gabriel (09) 22.04.2023

M 13

800 m
2:48,64 min Bastian Schweinsberg (10) 10.05.2023
2:52,55 min Jorik Beckmann (10) 10.05.2023
3:02,42 min Felix Schönauer (10) 10.05.2023

M 12

800 m
2:46,09 min Johannes Niklas (11) 10.05.2023
3:08,94 min Rodions Murins (11) 10.05.2023

M 11

800 m

3:12,23 min	Maximilian Stahl (12)	10.05.2023
3:22,85 min	Jesper Beckmann (12)	10.05.2023
3:25,69 min	Frederik Bongers (12)	10.05.2023

M 10**800 m**

3:16,22 min	Hermann Murins (13)	10.05.2023
3:52,41 min	Osman Yeniyl (13)	10.05.2023
3:52,44 min	Nick Hense (13)	10.05.2023

Frauen**800 m**

2:20,36 min	Johanna Pulte (03)	24.08.2023
-------------	--------------------	------------

1.000 m

3:02,48 min	Johanna Pulte (03)	31.08.2023
-------------	--------------------	------------

3.000 m

11:16,69 min	Christl Dörschel (76)	24.08.2023
--------------	-----------------------	------------

5.000 m

18:43,14 min	Stefanie Osthoff (86)	10.05.2023
18:50,31 min	Christl Dörschel (76)	31.08.2023
20:42,78 min	Liv Behle (97)	10.05.2023
21:20,36 min	Boukje Beckmann (77)	31.08.2023
22:38,23 min	Tanja Charitos (79)	10.05.2023

5 km

17:33 min	Johanna Pulte (03)	28.01.2023
18:56 min	Christl Dörschel (76)	10.06.2023
19:01 min	Ira Achenbach (89)	10.06.2023

19:23 min	Verena Schneider (85)	10.06.2023
20:28 min	Sandra Clemens (89)	08.10.2023
20:37 min	Liv Behle (97)	08.10.2023
21:52 min	Tanja Charitos (79)	28.01.2023
24:12 min	Sylvie Nasemann (79)	08.10.2023

10 km

38:06 min	Stefanie Osthoff (86)	28.01.2023
38:31 min	Christl Dörschel (76)	05.03.2023
38:42 min	Ira Achenbach (89)	21.10.2023
38:47 min	Judith Hacker (94)	24.09.2023
39:37 min	Katja Hinze-Thüs (72)	24.09.2023
41:57 min	Maja Krause (02)	28.01.2023
42:15 min	Verena Schneider (85)	10.09.2023
42:23 min	Liv Behle (97)	30.12.2023
44:25 min	Boukje Beckmann (77)	24.09.2023
52:03 min	Sylvie Nasemann (79)	28.01.2023

10 km Mannschaft

1:58:35 std	Dörschel, Achenbach, Osthoff	20.08.2023
1:58:53 std	Osthoff, Dörschel, Krause	28.01.2023
2:02:25 std	Dörschel, Osthoff, Schneider	10.09.2023

Halbmarathon

1:22:34 std	Ira Achenbach (89)	18.11.2023
1:23:30 std	Judith Hacker (94)	18.11.2023
1:25:13 std	Christl Dörschel (76)	26.03.2023
1:35:04 std	Rebecca Huckestein (93)	26.03.2023
1:36:55 std	Mara Lückert (70)	18.11.2023

Halbmarathon Mannschaft

4:11:43 std	Achenbach, Hacker, Dörschel	18.11.2023
-------------	-----------------------------	------------

Marathon

3:12:29 std	Ira Achenbach (89)	01.10.2023
4:07:58 std	Maja Krause (02)	05.11.2023

100 km

8:10:49 std	Katja Hinze-Thüs (72)	14.10.2023
-------------	-----------------------	------------

W 15

800 m

2:45,04 min Laura Bungart (08) 24.08.2023

5 km

24:18 min Laura Bungart (08) 08.10.2023

W 14

800 m

2:41,00 min Louisa Kleine (09) 24.08.2023

W 13

800 m

3:06,37 min Eva Schneider (10) 10.05.2023

3:12,69 min Maja Simon (10) 10.05.2023

W 12

800 m

3:10,39 min Sophie Sergeev (11) 10.05.2023

3:11,33 min Loenie Schmidt (11) 10.05.2023

3:13,58 min Anna-Lena Hengstebeck (11) 10.05.2023

3:33,88 min Finja Engelke (11) 10.05.2023

W 11

800 m

3:02,54 min Luisa Rothe (12) 10.05.2023

3:04,59 min Leonie Willeke (12) 10.05.2023

W 10

800 m

3:17,52 min	Frieda Schrage (13)	10.05.2023
3:37,51 min	Emilia Sergeev (13)	10.05.2023
3:45,50 min	Paula Schwarz (13)	10.05.2023
3:45,58 min	Mia Zeppenfeld (13)	10.05.2023
3:46,93 min	Leah Schneider (13)	10.05.2023
3:53,46 min	Marie-Louise Gummersbach (13)	10.05.2023
3:56,25 min	Julia Kehl (13)	10.05.2023



Gerlingen

Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach

Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen
Bergisch Gladbach
Gerlingen
Gerlingen
Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach
Gerlingen

Oelde
Oelde
Oelde
Oelde
Oelde
Herdorf

Dortmund
Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach
Bergisch Gladbach

Leverkusen

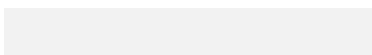
Frankfurt
Dortmund
Netphen
Wehbach
Wehbach
Leverkusen
Herdorf
Wehbach
Netphen
Wehbach
Dortmund
Gummerbach
Leverkusen
Dortmund
Herdorf
Gummersbach

Wehbach
Dortmund

Freiburg
Freiburg
Essen
Köln
Köln
Köln
Netphen
Köln
Köln

Freiburg

Frankfurt
Köln

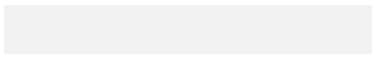


Bergisch Gladbach

Dortmund (Halle)

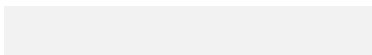
Stuttgart

Witten



Gerlingen

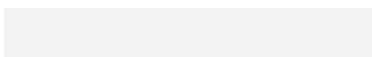
Dortmund



Gerlingen

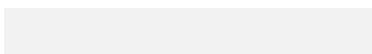
Gerlingen

Gerlingen



Gerlingen

Gerlingen



Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen



Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen



Bergisch Gladbach

Bergisch Gladbach

Bergisch Gladbach

Gerlingen
Bergisch Gladbach
Gerlingen
Bergisch Gladbach
Gerlingen

Wehbach
Oelde
Oelde

Oelde
Herdorf
Herdorf
Wehbach
Herdorf

Wehbach
Leverkusen
Köln Porz
Gummersbach
Gummersbach
Wehbach
Bad Liebenzell
Netphen
Gummersbach
Wehbach

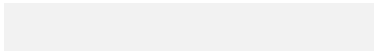
Dortmund
Wehbach
Bad Liebenzell

Essen
Essen
Freiburg
Freiburg
Essen

Essen

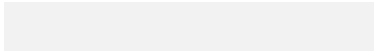
Köln
New York

Amiens/FRA

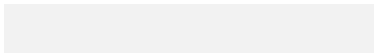


Bergisch Gladbach

Herdorf



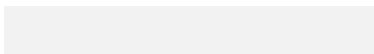
Bergisch Gladbach



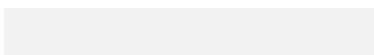
Gerlingen
Gerlingen



Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen



Gerlingen
Gerlingen



Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen
Gerlingen