

Bestenlisten aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf des Landes Rheinland-Pfalz

| | Seite |
|----------------------|-------|
| Männer | 01 |
| Frauen | 02 |
| Männliche Jugend U20 | 04 |
| Weibliche Jugend U20 | 06 |
| Top Liste Männer | 06 |
| Top Liste Frauen | 09 |

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

| | | | | | | |
|----------|--------------------------|------|--------------------------|----------------|--------------|----|
| 28:02,92 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Mi. 29.05.1985 | Aachen | RI |
| 28:20,8 | Hildenbrand, Klaus-Peter | 1952 | USC Mainz | Sa.24.05.1980 | Göttingen | Rh |
| 28:36,53 | Stephan, Herbert | 1959 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 30.05.1986 | Aachen | RI |
| 28:40,50 | Greger, Thomas | 1972 | ABC Ludwigshafen | So. 25.08.1996 | Troisdorf | Pf |
| 28:44,88 | Naumann, Thorsten | 1971 | USC Mainz | Sa.27.05.2000 | Troisdorf | Rh |
| 29:01,43 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 30.04.1983 | Bonn | RI |
| 29:07,12 | Hardy, Axel | 1966 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 11.07.1986 | Berlin | RI |
| 29:10,8 | Fleschen, Karl | 1955 | LG Vulkaneifel | Di. 28.09.1976 | Koblenz | RI |
| 29:17,44 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | Mi. 05.06.1991 | Potsdam | RI |
| 29:23,91 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Fr. 11.07.1986 | Berlin | RI |
| | | | 11. | | | |
| 29:31,6 | Wagner, Willi | 1941 | TV Bad Dürkheim | Mi. 26.06.1968 | Helsinki/FIN | Pf |
| 29:33,2 | Orthen, Klaus | 1949 | LG Sieg | Mi. 16.07.1980 | Hamm | RI |
| 29:37,0 | Kaffei, Wolfgang | 1946 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 09.06.1971 | Koblenz | RI |
| 29:41,4 | Thoma, Leo | 1957 | USC Mainz | Sa.23.04.1977 | Ludwigshafen | Rh |
| 29:44,42 | Pyka, Dennis | 1972 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 27.05.2000 | Troisdorf | RI |
| 29:45,86 | Stäudt, Michael | 1962 | LC Bingen | Sa.28.04.1984 | Bonn | Rh |
| 29:49,05 | Mosigisi, Jason | 1963 | LG Kreis Ahrweiler | Fr. 29.04.1994 | Trier | RI |
| 29:49,18 | Schuff, Carlo | 1980 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 02.05.2009 | Bremen | RI |
| 29:49,8 | Wiethage, Dieter | 1944 | LG Sieg | Sa. 27.07.1974 | Hannover | RI |
| 29:51,72 | Frigger, Andreas | 1969 | LG Rhein-Wied/Andernach | Sa. 23.04.1994 | Köln | RI |
| | | | 21. | | | |
| 29:53,4 | Miko, Wolfgang | 1958 | USC Mainz | Sa.26.04.1980 | Troisdorf | Rh |
| 29:53,7 | Alt, Peter | 1954 | LG Andernach-Neuwied | Do. 05.06.1986 | Frankfurt | RI |
| 29:57,75 | Schmitz, Christian | 1983 | LG Maifeld-Pellenz | Sa. 05.05.2012 | Marburg | RI |
| 29:58,6 | Hinkelmann, Günter | 1956 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 18.05.1977 | Plaidt | RI |
| 30:00,91 | Rockenfeller, Dietrich | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 21.09.1985 | Essen | RI |
| 30:03,9 | Lauff, Frederik | 1970 | LG Kreis Ahrweiler | So. 06.10.1991 | Bönen | RI |
| 30:05,1 | Eisinger, Johannes | 1959 | TV Offenbach | Sa. 28.04.1979 | Troisdorf | Pf |
| 30:05,10 | Gürntke, Axel | 1968 | TuS Wallmerod | Sa. 04.09.1999 | Troisdorf | RI |
| 30:07,4 | Grün, Wolfgang | 1948 | Post-SV Trier | Do. 17.05.1979 | Koblenz | RI |
| 30:07,69 | Link, Arne | 1968 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 27.08.1993 | Troisdorf | RI |
| | | | 31. | | | |
| 30:08,6 | Schwamm-Degen, Thomas | 1961 | 1. FC Kaiserslautern | Sa. 27.04.1991 | Rheinzabern | Pf |
| 30:09,40 | Zirbs, Michael | 1964 | USC Mainz | Sa.26.04.1986 | Bonn | Rh |
| 30:11,35 | Neuschwander, Florian | 1981 | Post-Sport Telekom Trier | Fr. 07.09.2012 | Trier | RI |
| 30:11,6 | Mann, Karl | 1948 | LG Ludwigshafen | Sa. 04.08.1973 | Augsburg | Pf |
| 30:12,7 | Kotter, Herbert | 1946 | TSV Speyer | Sa. 02.05.1981 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:12,8 | Kessler, Johannes | 1937 | Neuwieder LC | Mi. 04.10.1972 | Neuwied | RI |
| 30:14,5 | Nagel, Michael | 1949 | LG Andernach-Neuwied | Do. 17.05.1979 | Koblenz | RI |
| 30:16,12 | Kah, Sören | 1982 | LG Lahn-Aar-Esterau | Sa. 07.05.2011 | Essen | RI |
| 30:16,3 | Jung, Mathias | 1964 | VfL Bellheim | Mi. 01.05.1985 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:17,54 | Schwamm, Markus | 1963 | TV Bad Bergzabern | So. 21.06.1987 | Speyer | Pf |
| | | | 41. | | | |
| 30:17,71 | Verez Sola, J. Carlos | 1977 | TV Herxheim | Sa. 24.04.1999 | Hauenstein | Pf |
| 30:18,9 | Eichberger, Hans-Jürgen | 1947 | TV Herxheim | Mi. 08.10.1980 | Herxheim | Pf |
| 30:19,1 | Mindnich, Anton | 1957 | USC Mainz | Di.01.05.1984 | Frankfurt | Rh |
| 30:20,42 | Bourmer, Achim | 1965 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 06.09.1986 | Wetzlar | RI |

| | | | | | | |
|----------|------------------------|------|--------------------------|----------------|--------------|----|
| 30:20,57 | Baumeister, Thorsten | 1988 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 05.05.2007 | Zeulenroda | RI |
| 30:21,6 | Weihrauch, Franz-Josef | 1954 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 24.09.1981 | Koblenz | RI |
| 30:22,0 | Diederichs, Winfried | 1951 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 21.07.1973 | Berlin | RI |
| 30:22,1 | Tussing, Werner | 1955 | LG Sieg | Sa. 30.03.1985 | Menden | RI |
| 30:22,34 | May, Michael | 1979 | Gerolsteiner LGV | Sa. 25.04.1998 | Köln | RI |
| 30:23,3 | Monz, Leo | 1952 | SG Bad Kreuznach 51. | Sa. 30.04.1977 | Bonn | RI |
| 30:23,44 | Conrad, Henry | 1973 | ABC Ludwigshafen | Sa. 25.04.1998 | Köln | Pf |
| 30:24,96 | Zipse, Gerold | 1963 | ABC Ludwigshafen | Sa. 25.04.1998 | Köln | Pf |
| 30:26,06 | Kascheev, Igor | 1966 | LG Kreis Ahrweiler | Sa. 26.09.1998 | Trier | RI |
| 30:29,02 | Kreutz, Thomas | 1967 | LG SV Rülzheim | Sa. 29.04.1989 | Speyer | Pf |
| 30:30,2 | Jochem, Roland | 1947 | LG ABC-VTV Ludwigshafen | So. 02.07.1972 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:30,3 | Blönningen, Felix | 1955 | TV Germania Trier | Sa. 01.10.1977 | Ingelheim | RI |
| 30:31,6 | Jaedicke, Hagen | 1945 | LAV Rala Ludwigshafen | Sa. 01.07.1978 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:32,0 | Donges, Herbert | 1938 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 05.07.1967 | Koblenz | RI |
| 30:32,13 | Kowalinski, Marc-André | 1978 | Post-Sport Telekom Trier | Fr. 26.09.2008 | Trier | RI |
| 30:32,7 | Kardos, Istvan | 1964 | TV Germania Trier 61. | Sa. 04.04.1992 | Birkenfeld | RI |
| 30:32,9 | Sattler, Winfried | 1963 | LG Andernach-Neuwied | Do. 18.09.1986 | Koblenz | RI |

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|--------------------------|----------------|-----------------|----|
| 31:21,28 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Sa. 02.04.2005 | Barakaldo | RI |
| 32:50,85 | Jerschabeck, Birgit | 1969 | LG Sieg | Mi. 05.06.1991 | Potsdam | RI |
| 32:52,93 | Wessinghage, Ellen | 1948 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 05.07.1986 | Oslo/NOR | RI |
| 33:56,02 | Schedler, Michaela | 1982 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 18.06.2005 | Utrecht/NED | RI |
| 34:00,50 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 15.05.1993 | Trier | RI |
| 34:12,0 | Rochholz, Hans | 1940 | USC Mainz | Sa.01.10.1977 | Ingelheim | Rh |
| 34:26,74 | Veith, Manuela | 1974 | ABC Ludwigshafen | Sa. 12.06.1999 | Trier | Pf |
| 34:34,95 | Zipse, Manuela | 1974 | ABC Ludwigshafen | Sa. 27.05.2000 | Troisdorf | Pf |
| 34:49,8 | Jaberg, Miriam | 1959 | LC Haßloch | Sa. 15.10.1988 | Neckargmünd | Pf |
| 34:50,72 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg 11. | Mi. 05.09.1990 | Breidenbach | RI |
| 34:56,16 | Hoffmann, Elke | 1964 | TV Hatzenbühl | Do. 24.05.1990 | Köln | Pf |
| 35:01,71 | Boskovic, Diana | 1975 | ABC Ludwigshafen | Sa. 27.05.2000 | Troisdorf | Pf |
| 35:01,84 | Leukel, Christiane | 1968 | USC Mainz | Mi.14.06.1989 | Koblenz | Rh |
| 35:17,7 | Jeck, Saskia | 1976 | ABC Ludwigshafen | Mi. 02.10.1996 | Frankfurt | Pf |
| 35:24,50 | Lenske, Gerlinde | 1976 | LG SV Rülzheim | Sa. 28.04.2001 | Pirmasens | Pf |
| 35:25,6 | Oberli-Schuh, Elisabeth | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 35:28,56 | Röhrnbacher, Inge | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Fr. 11.07.1986 | Berlin | RI |
| 35:32,09 | Byrd, Andreina | 1978 | ABC Ludwigshafen | Sa. 24.04.1999 | Hauenstein | Pf |
| 35:41,09 | Dobmeier, Christiane | 1968 | TV Hermeskeil 1911 | Fr. 21.09.2007 | Trier | RI |
| 36:12,23 | Ehmann, Rita | 1967 | SSV Heimbach-Weis 21. | Sa. 27.09.1997 | Polch | RI |
| 36:19,7 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Di. 08.09.1987 | Sankt Augustin | RI |
| 36:25,73 | Grießbaum, Tanja | 1992 | LG Rülzheim | Sa. 05.05.2012 | Marburg | Pf |
| 36:33,20 | Hohl, Anne | 1987 | LG Rülzheim | Fr. 19.07.2013 | Karlsfeld | Pf |
| 36:41,0 | Staudinger, Annette | 1953 | LC Haßloch | Sa. 23.03.1985 | Pforzheim | Pf |
| 36:46,6 | Keller, Ines | 1973 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 09.09.2009 | Westerburg | RI |
| 36:48,77 | Ruppert, Margret | 1960 | 1. FC Kaiserslautern | Do. 01.05.2003 | Germersheim | Pf |
| 36:48,91 | Weindel, Vera | 1971 | TV Hatzenbühl | So. 05.06.1994 | Worms | Pf |
| 36:51,56 | Arent, Nicole | 1980 | BBC Koblenz-Horchheim | Fr. 13.09.2013 | Trier | RI |
| 36:52,84 | Dollmann, Erika | 1954 | USC Mainz | Sa.22.04.1989 | Bad Schwalbach | Rh |
| 36:53,94 | Schulte, Alina | 1983 | LAZ Lahn-Aar-Diez 31. | Sa. 17.05.2003 | München | RI |
| 36:55,66 | Dietz, Regina | 1958 | DJK-BSC Mainz | Sa.27.04.1985 | Bonn | Rh |
| 37:04,41 | Toffel, Anne | 1972 | ABC Ludwigshafen | Sa. 13.06.1998 | Ludwigshafen | Pf |
| 37:06,46 | Noll, Melanie | 1984 | TSV Annweiler | Mi. 24.04.2013 | Annweiler | Pf |
| 37:15,27 | Munkler, Bianca | 1973 | Spiridon Hochwald | Sa. 15.06.2002 | Polch | RI |
| 37:18,97 | Böhm, Nicole | 1980 | BBC Koblenz-Horchheim | Sa. 28.08.2010 | Bad Neuenahr-A. | RI |
| 37:19,03 | Schumacher, Kristina | 1987 | TV Hatzenbühl | Sa. 24.04.2010 | Bad Dürkheim | Pf |

| | | | | | | |
|----------|------------------------|------|----------------------------|----------------|----------------|----|
| 37:22,2 | Zirbs, Claudia | 1965 | USC Mainz | Sa.16.05.1987 | Mainz | Rh |
| 37:26,58 | von Wirth, Dorothee | 1979 | TG Konz | Di. 19.09.2006 | Trier | RI |
| 37:30,51 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg | Sa. 28.04.2001 | Pirmasens | Pf |
| 37:35,54 | Schneider, Heidi | 1956 | FSV 1925 Ralingen 41. | Sa. 26.09.1998 | Trier | RI |
| 37:35,94 | Defland, Christine | 1971 | TV Brücken | Fr. 12.06.1987 | Essen | Pf |
| 37:53,46 | Rösner, Nora | 1987 | Post-Sport Telekom Trier | Di. 19.09.2006 | Trier | RI |
| 37:54,92 | Psiuk, Sylke | 1960 | VfL Wehbach | Fr. 24.06.1983 | Bremen | RI |
| 37:55,04 | Elsen, Cornelia | 1959 | LG Sieg | Fr. 27.08.1993 | Troisdorf | RI |
| 37:55,28 | Walloch, Christina | 1980 | TuS Duchroth | Sa. 01.04.2006 | Deidesheim | RI |
| 37:56,24 | Mattheis, Christa | 1956 | LG Sieg | So. 07.07.1985 | Ingelheim | RI |
| 37:56,44 | Wagner, Ursula | 1966 | TSV Kandel | Di. 22.07.1997 | Kandel | Pf |
| 38:00,5 | Haas, Ulrike | 1967 | LC Bingen | Sa.01.10.1988 | Ingelheim | Rh |
| 38:02,11 | Eichert, Adele | 1957 | TV Frankenstein | Do. 10.09.1992 | Kaiserslautern | Pf |
| 38:05,9 | Ermert, Ursula | 1946 | LG Sieg 51. | Fr. 27.05.1983 | Bochum | RI |
| 38:06,1 | Hahn, Andrea | 1978 | TV Herxheim | Mi. 17.06.1998 | Saarlouis | Pf |
| 38:07,05 | Schrauf, Judith | 1980 | LC Bad Dürkheim | Sa. 27.04.2002 | Pirmasens | Pf |
| 38:08,85 | Olinger, Judith | 1984 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 26.04.2008 | Bad Dürkheim | RI |
| 38:13,15 | Leonhard, Isolde | 1944 | VfR Baumholder | Mi. 07.09.1988 | Saarbrücken | RI |
| 38:17,2 | Matheis, Christa | 1956 | LG Sieg | Di. 02.06.1987 | Sankt Augustin | RI |
| 38:22,13 | Schmitz, Nora | 1992 | Post-SV Trier | Fr. 26.09.2014 | Diez | RI |
| 38:28,0 | Claßen, Hildegard | 1964 | LG Sieg | Mi. 31.08.1988 | Sankt Augustin | RI |
| 38:30,3 | Rheintal, Monika | 1952 | TSV Kandel | Sa. 27.04.1991 | Rheinzabern | Pf |
| 38:32,47 | Presser, Monika | 1964 | LC Bingen | Sa.12.06.1999 | Trier | Rh |
| 38:32,57 | Maurer, Marion | 1974 | VT Contwig 61. | Sa. 13.06.1998 | Ludwigshafen | Pf |
| 38:32,8 | Thelen, Agathe | 1953 | LG Langsur | Di. 15.03.1994 | Trier | RI |
| 38:34,15 | Jungblut, Yvonne | 1977 | Spiridon Hochwald | Sa. 29.08.2009 | Morbach | RI |
| 38:35,90 | Lennartz, Birgit | 1965 | LG Sieg | Fr. 27.08.1993 | Troisdorf | RI |
| 38:37,85 | de Corbier, Caroline | 1971 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 21.03.1998 | Rehlingen | RI |
| 38:39,58 | Ertmer, Julia | 1983 | LG Weinstraße | Sa. 17.05.2003 | München | Pf |
| 38:41,81 | Stuard, Angelika | 1959 | 1. FC Kaiserslautern | Sa. 10.06.1995 | Landau | Pf |
| 38:42,38 | Rausch, Claudia | 1974 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 31.05.2003 | Kaiserslautern | RI |
| 38:47,7 | Wendel, Marion | 1961 | LG Sieg | Sa. 03.08.1985 | Hamm | RI |
| 38:49,4 | Paulmann, Dorothee | 1962 | Auflauf Trier | Mi. 10.10.1990 | Bernkastel | RI |
| 38:50,03 | Fischer, Julia | 1987 | LG Lahn-Aar-Esterau 71. | Mi. 04.09.2013 | Westerburg | RI |
| 38:50,07 | Kneller, Nicole Marion | 1977 | LAC Frankenthal | Sa. 26.04.1997 | Speyer | Pf |
| 38:56,79 | Moyer, Jennifer | 1971 | USC Mainz | So.05.06.1994 | Worms | Rh |
| 39:00,06 | Ziegler, Helga | 1960 | LC Haßloch | Do. 02.09.1993 | Limburgerhof | Pf |
| 39:00,55 | Sieberz, Esther | 1985 | LG Rhein-Wied | Sa. 25.08.2001 | Kerkrade/NED | RI |
| 39:01,80 | Herber, Julia | 1975 | Post-SV Trier | Sa. 25.09.1993 | Alzenau | RI |
| 39:03,4 | Ehrhardt, Margit | 1963 | TSV Kandel | Mi. 14.08.1996 | Kandel | Pf |
| 39:04,92 | Oetz, Ulrike | 1969 | TV 05 Mülheim | Di. 11.10.2005 | Trier | RI |
| 39:09,25 | Seither, Christine | 1980 | LG SV Rülzheim | Sa. 28.04.2001 | Pirmasens | Pf |
| 39:13,0 | Schäfer, Elsbeth | 1942 | LG Obere Nahe | Sa. 20.04.1985 | Idar-Oberstein | RI |
| 39:15,83 | Heinen, Birgit | 1963 | Spiridon Hochwald 81. | Di. 15.10.2002 | Trier | RI |
| 39:18,47 | Bungard, Carina | 1988 | Gerolsteiner LGV | Di. 19.09.2006 | Trier | RI |
| 39:21,6 | Rückes, Mechthild | 1955 | TuS Bad Marienberg | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 39:24,1 | Toro-Bell, Wanda | 1962 | LLG Drei Buchen Rhodt | Do. 09.09.1993 | Annweiler | Pf |
| 39:24,79 | Vieh, Monika | 1973 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 31.05.2003 | Kaiserslautern | RI |
| 39:27,0 | Schumacher, Sigrun | 1944 | LG Andernach-Neuwied | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 39:30,45 | Michels, Irene | 1962 | TG Konz | Di. 07.10.2003 | Trier | RI |
| 39:31,4 | Schwenk, Heike | 1953 | TuS Niederneisen | Sa. 16.03.1991 | Wetter | RI |
| 39:31,7 | Willwacher, Hildegard | 1953 | LG Sieg | Di. 02.06.1987 | Sankt Augustin | RI |
| 39:33,52 | Wagler, Ulrike | 1962 | SSV Heimbach-Weis | Fr. 25.08.1995 | Troisdorf | RI |
| 39:36,4 | Schillinger, Birgit | 1963 | ABC Ludwigshafen 91. | Sa. 29.05.1993 | Mainz | Pf |
| 39:36,5 | Füßer, Doris | 1947 | LC Haßloch | Do. 17.04.1986 | Ludwigshafen | Pf |
| 39:38,28 | Dohren, Juliane | 1949 | TV Gimmeldingen | So. 21.06.1987 | Speyer | Pf |

| | | | | | | |
|----------|----------------------|------|----------------------------|----------------|--------------|----|
| 39:39,01 | Friedrich, Katrin | 1985 | TG Konz | Di. 11.10.2005 | Trier | RI |
| 39:39,14 | Reuter, Mona | 1989 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 20.08.2011 | Selters | RI |
| 39:40,34 | Meyer, Karin | 1953 | TuS Mayen | Sa. 18.09.1993 | Kamen | RI |
| 39:45,14 | Rönz, Bettina | 1962 | TV Kärlich | So. 03.07.1988 | Ludwigshafen | RI |
| 39:45,2 | Schulte, Birte | 1983 | LAZ Lahn-Aar-Diez | Sa. 01.02.2003 | Wetter | RI |
| 39:46,70 | Schilkowski, Irene | 1962 | TG Konz | Fr. 16.09.2011 | Trier | RI |
| 39:47,7 | Ritter, Lydia | 1938 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 24.09.1981 | Koblenz | RI |
| 39:49,8 | Meloni, Andrea | 1967 | Diezer TSK Oranien 101. | Fr. 27.09.1996 | Diez | RI |
| 39:52,7 | Brückmann, Mechthild | 1955 | TuS Bad Marienberg | Do. 17.09.1981 | Koblenz | RI |
| 39:53,00 | Jungbluth, Dr. Hedi | 1951 | LG Andernach-Neuwied | So. 07.07.1985 | Ingelheim | RI |

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|------------------------------|----------------|----------------|----|
| 30:16,5 | Hardy, Axel | 1966 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 19.09.1985 | Koblenz | RI |
| 30:20,57 | Baumeister, Thorsten | 1988 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 05.05.2007 | Zeulenroda | RI |
| 30:22,34 | May, Michael | 1979 | Gerolsteiner LGV | Sa. 25.04.1998 | Köln | RI |
| 30:34,06 | Haferkamp, Lars | 1979 | Gerolsteiner LGV | Sa. 25.04.1998 | Köln | RI |
| 30:39,0 | Eisinger, Johannes | 1959 | TV Offenbach | Sa. 16.09.1978 | Kandel | Pf |
| 30:41,16 | Streit, Guido | 1974 | TV Germania Trier | Sa. 15.05.1993 | Trier | RI |
| 30:55,2 | Hellwig, Winfried | 1953 | Neuwieder LC | Sa. 29.04.1972 | Bonn | RI |
| 31:16,6 | Braun, Karl-Josef | 1954 | VfB Linz | Mi. 03.10.1973 | Neuwied | RI |
| 31:21,2 | Thoma, Leo | 1957 | USC Mainz | So.24.10.1976 | Nieder-Olm | Rh |
| 31:29,84 | Bourmer, Achim | 1965 | LG Andernach-Neuwied 11. | Sa. 28.04.1984 | Bonn | RI |
| 31:32,51 | Lauff, Frederik | 1970 | LG Kreis Ahrweiler | Sa. 02.09.1989 | Fulda | RI |
| 31:34,6 | Raabe, Jürgen | 1958 | TG Worms | Sa.01.10.1977 | Ingelheim | Rh |
| 31:50,1 | Gürntke, Axel | 1968 | TSV Elgendorf | Do. 18.09.1986 | Koblenz | RI |
| 32:13,15 | Eichler, Christoph | 1982 | TuS Wallmerod | Sa. 25.08.2001 | Troisdorf | RI |
| 32:18,92 | Stinner, Martin | 1963 | LG Sieg | Do. 25.09.1980 | Troisdorf | RI |
| 32:21,3 | Heilmann, Hans-Walter | 1964 | TG Worms | Sa.01.10.1983 | Ingelheim | Rh |
| 32:24,1 | Zimmermann, Werner | 1966 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 03.10.1984 | Wetzlar | RI |
| 32:29,09 | Tesfaye, Kibrom | 1995 | LG Lahn-Aar-Esterau | Mi. 04.09.2013 | Westerburg | RI |
| 32:38,05 | Dörrzapf, Ingo | 1986 | LG Rülzheim | Sa. 01.05.2004 | Rülzheim | Pf |
| 32:41,7 | Weirich, Klaus | 1964 | VfR Simmern 21. | Do. 23.09.1982 | Koblenz | RI |
| 32:50,1 | Gering, Bernd | 1963 | TS Bendorf | Do. 17.09.1981 | Koblenz | RI |
| 32:52,6 | Knoth, Heiko | 1965 | TV Eitelborn | Mi. 14.09.1983 | Koblenz | RI |
| 32:57,8 | Eckert, Ralf | 1959 | TG Worms | Sa.07.10.1978 | Ingelheim | Rh |
| 33:04,3 | Biller, Guido | 1970 | TuS Kirn | Sa. 03.10.1987 | Ingelheim | RI |
| 33:05,8 | Hildenbrand, Klaus-Pet. | 1952 | DJK Andernach | So. 24.10.1971 | Bad Kreuznach | RI |
| 33:08,1 | Zell, Christoph | 1960 | LC Bingen | Do.17.05.1979 | Koblenz | Rh |
| 33:09,0 | Dany, Tobias | 1972 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 11.10.1991 | Bernkastel | RI |
| 33:13,01 | Ciftci, Hikmet | 1976 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 28.09.1994 | Koblenz | RI |
| 33:15,28 | Bock, Alexander | 1992 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 20.08.2011 | Selters | RI |
| 33:16,5 | Thielen, Karl | 1967 | TuS Rot-Weiss Koblenz 31. | Do. 20.09.1984 | Koblenz | RI |
| 33:17,23 | Schäfer, Andreas | 1984 | Gerolsteiner LGV | Di. 07.10.2003 | Trier | RI |
| 33:17,44 | Reinecke, Thomas | 1980 | LG Kreis Ahrweiler | Di. 26.08.1997 | Euskirchen | RI |
| 33:17,3 | Adamietz, Michael | 1972 | PSV Wengerohr | Mi. 11.09.1991 | Sankt Augustin | RI |
| 33:17,96 | Hettinger, Martin | 1977 | LTC Mutterstadt | Do. 07.09.1995 | Limburgerhof | Pf |
| 33:18,51 | Ercan, Abdullah | 1981 | Post-Sport Telekom Trier | Fr. 25.08.2000 | Bitburg | RI |
| 33:18,9 | Werther, Marco | 1976 | TV Offenbach | Mi. 16.08.1995 | Kandel | Pf |
| 33:19,4 | Leis, Mario | 1963 | TV Engers | Do. 17.09.1981 | Koblenz | RI |
| 33:20,6 | Fachbach, Rudolf | 1951 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 07.10.1970 | Neuwied | RI |
| 33:21,0 | Klein, Rüdiger | 1973 | SV Eintracht Trier | Fr. 11.10.1991 | Bernkastel | RI |
| 33:24,6 | Kayser, Christian | 1970 | TSV Lay 41. | Do. 22.09.1988 | Koblenz | RI |
| 33:24,86 | Lautner, Andreas | 1963 | LG Sieg | Do. 25.09.1980 | Troisdorf | RI |
| 33:27,5 | Klein, Michael | 1964 | VfL Wehbach | Do. 23.09.1982 | Koblenz | RI |
| 33:33,49 | Pfeil, Michael | 1984 | Gerolsteiner LGV | Di. 07.10.2003 | Trier | RI |

| | | | | | | |
|----------|-----------------------|------|---------------------------------|----------------|-------------------|----|
| 33:34,4 | Sessar, Christoph | 1975 | TuS Wallmerod | Do. 26.08.1993 | Westerburg | RI |
| 33:36,46 | Klaeren, Philipp | 1988 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 28.04.2007 | Pirmasens | RI |
| 33:38,6 | Klingenmeyer, Jürgen | 1963 | LLG Wonnegau | Mi.10.10.1979 | Neckargemünd | Rh |
| 33:38,8 | Hemicker, Gerd | 1949 | Hassia Bingen | Sa.05.10.1968 | Trier | Rh |
| 33:41,0 | Richter, Stefan | 1966 | TuS Wirges | Fr. 08.03.1985 | Koblenz | RI |
| 33:42,7 | Vilz, Michael | 1967 | TV Eitelborn | So. 17.06.1984 | Bad Neuenahr-Ahr. | RI |
| 33:43,4 | Lutz, Jürgen | 1968 | DJK-BSC Mainz 51. | Sa.03.10.1987 | Ingelheim | Rh |
| 33:46,4 | Simonis, Eric | 1966 | SG Vulkaneifel | Do. 27.09.1984 | Koblenz | RI |
| 33:52,2 | Giese, Rainer | 1954 | TG Worms | Sa.06.10.1973 | Ingelheim | Rh |
| 33:54,09 | Thomas, Jens | 1973 | TuS Tiefenstein | Sa. 28.09.1991 | Rehlingen | RI |
| 33:54,4 | Broich, Bernd | 1975 | TV Germania Trier | Mi. 01.09.1993 | Bitburg | RI |
| 33:57,9 | Zell, Ulrich | 1961 | LG Bingen | So.28.09.1980 | Ingelheim | Rh |
| 33:58,46 | Spiestersbach, Marek | 1995 | LG Lahn-Aar-Esterau | Fr. 26.09.2014 | Diez | RI |
| 34:01,54 | Weinandy, Andre | 1975 | TV Germania Trier | Sa. 24.09.1994 | Neuwied | RI |
| 34:03,0 | Schuth, Mike | 1973 | TuS Wallmerod | Fr. 11.10.1991 | Bernkastel | RI |
| 34:18,5 | Augello, Antonio | 1973 | LC Bingen | Sa.05.10.1991 | Sprendlingen | Rh |
| 34:21,34 | Krause, Martin | 1972 | TuS Montabaur 61. | Di. 20.08.1991 | Montabaur | RI |
| 34:23,6 | Krause, Carsten | 1980 | LG Sieg | Mi. 01.09.1999 | Westerburg | RI |
| 34:25,2 | Almeroth, Gerd | 1953 | LG Rheinhessen-Mitte | Mi.21.06.1972 | Wörrstadt | Rh |
| 34:27,22 | Marchi, Daniel | 1992 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 28.08.2010 | Bad Neuenahr-A. | RI |
| 34:29,1 | Schmahl, Holger | 1970 | LG Sieg | Mi. 06.07.1988 | Koblenz | RI |
| 34:32,05 | Blankenfuland, Daniel | 1977 | LLG Wonnegau | Sa.20.05.1995 | Worms | Rh |
| 34:32,2 | Renner, Rolf | 1939 | TV 1913 Nußdorf | So. 29.06.1958 | Landau | Pf |
| 34:34,90 | Bravo, Michael | 1980 | LG Kreis Ahrweiler | Do. 03.09.1998 | Euskirchen | RI |
| 34:34,8 | Bambach, Rudolf | 1950 | TV Germania Trier | Sa. 21.06.1969 | Trier | RI |
| 34:35,75 | Sülzen, Marc | 1971 | LG Andernach-Neuwied | Fr. 20.07.1990 | Troisdorf | RI |
| 34:36,42 | Werland, Philipp | 1990 | Post-Sport Telekom Trier 71. | Fr. 29.08.2008 | Ochtendung | RI |
| 34:50,6 | Müller, Jürgen | 1966 | TSV Elgendorf | Do. 20.09.1984 | Koblenz | RI |
| 34:51,2 | Steffny, Horst | 1945 | TV Germania Trier | So. 28.06.1964 | Koblenz | RI |
| 34:56,0 | Schulz, Harald | 1967 | SSC Koblenz-Karthause | Fr. 08.03.1985 | Koblenz | RI |
| 34:57,5 | Koch, Thomas | 1976 | SV Wintrich | Fr. 13.10.1995 | Bernkastel | RI |
| 35:02,9 | Förster, Thomas | 1968 | Ingelheimer LG | Sa.03.10.1987 | Ingelheim | Rh |
| 35:11,0 | Müller, Berthold | 1940 | SV Staudt | Sa. 17.10.1959 | Diez | RI |
| 35:11,2 | Pfeiffer, Christoph | 1964 | LG Sieg | Fr. 06.08.1982 | Troisdorf | RI |
| 35:15,3 | Stäudt, Michael | 1962 | SG Bad Kreuznach | So. 28.09.1980 | Ingelheim | RI |
| 35:15,94 | Otterbach, Lothar | 1968 | LG Sieg | Di. 23.09.1986 | Kreuztal | RI |
| 35:19,06 | Wißkirchen, Klaus | 1970 | LG Kreis Ahrweiler 81. | Sa. 29.04.1989 | Bonn | RI |
| 35:25,8 | Euteneuer, Bernd | 1962 | LG Sieg | Mi. 21.05.1980 | Wetzlar | RI |
| 35:29,5 | Krause, Thorsten | 1980 | LG Sieg | Mi. 01.09.1999 | Westerburg | RI |
| 35:30,40 | Ehlen, Marc-Pascal | 1993 | LG Weinstraße | Sa. 28.04.2012 | Bad Dürkheim | Pf |
| 35:30,71 | Kürten, Andreas | 1977 | TSG Heidesheim | So.30.06.1996 | Worms | Rh |
| 35:30,8 | Leidner, Hermann | 1936 | TSV Lamprecht | So. 10.07.1955 | Neustadt | Pf |
| 35:39,3 | Frankenberger, Harald | 1966 | ESV Alzey | So.23.09.1984 | Wöllstein | Rh |
| 35:42,0 | Hannappel, Christian | 1968 | TuS Montabaur | So. 16.06.1985 | Wallmerod | RI |
| 35:42,4 | Sieber, Uwe | 1955 | TSG Grünstadt | So. 04.08.1974 | Frankenthal | Pf |
| 35:45,12 | Meyer, Thorsten | 1977 | LG Kreis Ahrweiler | Mi. 19.06.1996 | Euskirchen | RI |
| 35:47,27 | Schessler, Andreas | 1985 | LC Bingen 91. | So.27.04.2003 | Bingen | Rh |
| 35:48,4 | Helmert, Paul | 1939 | DJK Herdorf | So. 21.09.1958 | Herdorf | RI |
| 35:54,7 | Schneider, Thomas | 1971 | LG Sieg | Mi. 31.08.1988 | Sankt Augustin | RI |
| 35:57,44 | Pfeiffer, Julian | 1992 | LG Lahn-Aar-Esterau | Sa. 13.09.2008 | Diez | RI |
| 36:02,0 | Voye, Oliver | 1975 | LG SV/TV Gau-Algesheim | So.26.01.1992 | Köln | Rh |
| 36:27,04 | Martin, Marcel | 1987 | Running Team Bad Ems | Mi. 11.05.2005 | Diez | RI |
| 36:27,4 | Böhmer, Anselm | 1968 | LG Sieg | Do. 19.09.1985 | Koblenz | RI |
| 36:32,3 | Elmert, Eckard | 1967 | LG Sieg | Mi. 02.10.1985 | Wetzlar | RI |
| 36:33,40 | Kirchhoff, Knut | 1969 | TuS Tiefenstein | Di. 22.07.1986 | Rehlingen | RI |
| 36:34,1 | Szidat, Hans-Peter | 1966 | LG Altrhein | So.18.09.1983 | Worms | Rh |
| 36:40,7 | Becker, Thomas | 1970 | LG Sieg | Mi. 06.07.1988 | Koblenz | RI |

101.

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|--------------------------|----------------|-------------------|----|
| 36:43,6 | Schmidt, Rüdiger | 1966 | TuS Joh. Gymn. Lahnstein | Sa. 06.10.1984 | Bad Ems | RI |
| 36:50,45 | Schessler, Alexander | 1984 | LC Bingen | So.27.04.2003 | Bingen | Rh |
| 36:51,1 | Dinges, Stefan | 1961 | LLG Wonnegau | So.02.09.1979 | Wörrstadt | Rh |
| 36:52,88 | Laub, Wolfram | 1970 | TuS Tiefenstein | Mo. 05.10.1987 | Homburg | RI |
| 36:58,0 | Nink, Gunther | 1952 | Hassia Bingen | Fr.31.12.1971 | ??? | Rh |
| 36:59,6 | Kath, Sören | 1982 | Diezer TSK Oranien | Mi. 01.09.1999 | Westerburg | RI |
| 37:06,88 | Pauli, Benedikt | 1993 | LG Bernkastel/Wittlich | Fr. 16.09.2011 | Trier | RI |
| 37:11,21 | Dusemund, Dennis | 1991 | LG Bernkastel/Wittlich | Sa. 29.08.2009 | Morbach | RI |
| 37:12,3 | Jahn, Andre | 1971 | TuS Horn | Mi. 10.10.1990 | Bernkastel | RI |
| 37:20,9 | Weiler, Torsten | 1968 | LLG Wonnegau | So.29.09.1985 | Eich | Rh |
| 111. | | | | | | |
| 37:22,94 | Hartenberger, Marc | 1979 | LG Obere Nahe/Birkenfeld | Mi. 14.05.1997 | St. Wendel | RI |
| 37:24,79 | Bauer, Kai-Patrick | 1980 | LG Rhein-Wied | Di. 28.07.1998 | Rehlingen | RI |
| 37:36,0 | Eichberger, Hans-Jürgen | 1947 | TV Dudenhofen | So. 19.06.1966 | Kaiserslautern | Pf |
| 37:45,8 | Langenstein, Rainer | 1953 | TV Bad Dürkheim | So. 02.07.1972 | Ludwigshafen | Pf |
| 37:47,1 | Förster, Michael | 1966 | ESV Alzey | So.23.09.1984 | Wöllstein | Rh |
| 37:48,04 | Weißfeld, Jürgen | 1980 | LG Kreis Ahrweiler | Di. 26.08.1997 | Euskirchen | RI |
| 37:49,9 | Brenner, Thomas | 1968 | LG Sieg | Do. 22.09.1983 | Koblenz | RI |
| 37:53,9 | Becker, Torsten | 1967 | TV Niederbieber | So. 17.06.1984 | Bad Neuenahr-Ahr. | RI |
| 37:56,54 | Roth, Tobias | 1991 | LG Bernkastel/Wittlich | Sa. 29.08.2009 | Morbach | RI |
| 38:16,65 | Ellenberger, Jochen | 1979 | LG Weinstraße | Do. 04.09.1997 | Ludwigshafen | Pf |
| 121. | | | | | | |
| 38:23,4 | Zerkowski, Frank | 1966 | TV Oberstein | Do. 26.04.1984 | Baumholder | RI |
| 38:23,4 | Kloss, Volker | 1972 | LG Kreis Ahrweiler | Fr. 04.09.1987 | Bad Neuenahr-Ahr. | RI |

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz

| | | | | | | |
|----------|------------------------|------|--------------------------|----------------|----------------|----|
| 35:01,12 | Veith, Manuela | 1974 | LG Sieg | Sa. 15.05.1993 | Trier | RI |
| 36:02,64 | Jeck, Saskia | 1976 | ABC Ludwigshafen | Do. 25.05.1995 | Blankenburg | Pf |
| 37:26,13 | Schulte, Alina | 1983 | LAZ Lahn-Aar-Diez | Sa. 15.06.2002 | Polch | RI |
| 37:35,94 | Defland, Christine | 1971 | TV Brücken | Fr. 12.06.1987 | Essen | Pf |
| 37:53,46 | Rösner, Nora | 1987 | Post-Sport Telekom Trier | Di. 19.09.2006 | Trier | RI |
| 39:00,55 | Sieberz, Esther | 1985 | LG Rhein-Wied | Sa. 25.08.2001 | Kerkrade/NED | RI |
| 39:01,80 | Herber, Julia | 1975 | Post-SV Trier | Sa. 25.09.1993 | Alzenau | RI |
| 39:10,96 | Hahn, Andrea | 1978 | TV Herxheim | Do. 11.09.1997 | Kaiserslautern | Pf |
| 39:18,47 | Bungard, Carina | 1988 | Gerolsteiner LGV | Di. 19.09.2006 | Trier | RI |
| 40:19,8 | Maurer, Marion | 1974 | VT Zweibrücken | Do. 09.09.1993 | Annweiler | Pf |
| 11. | | | | | | |
| 40:23,38 | Kneller, Nicole Marion | 1977 | 1. FC Kaiserslautern | Do. 19.09.1996 | Kaiserslautern | Pf |
| 40:26,21 | Paust, Sigrun | 1970 | VfL Neuhofen | So. 21.06.1987 | Speyer | Pf |
| 40:38,1 | Haas, Ulrike | 1967 | LC Bingen | So.28.09.1986 | Ingelheim | Rh |
| 41:43,3 | Trauth, Julia | 1984 | TV Herxheim | Fr. 27.06.2003 | Offenbach | Pf |
| 41:45,8 | Bensow, Kerstin | 1970 | DJK-BSC Mainz | Sa.03.10.1987 | Ingelheim | Rh |
| 41:58,7 | Kraus, Ellen | 1979 | TuS Wallmerod | Mi. 26.08.1998 | Westerburg | RI |
| 42:15,0 | Meyer, Michaela | 1973 | LG Kreis Ahrweiler | Sa. 10.02.1990 | Bad Godesberg | RI |
| 42:36,44 | Stock, Lena | 1993 | TV Wahlheim | So.22.04.2012 | Bingen | Rh |
| 42:41,59 | Munzinger, Friedericke | 1970 | TV Herxheim | Sa. 20.06.1987 | Speyer | Pf |
| 42:54,89 | Rach, Katharina | 1990 | LG Bernkastel/Wittlich | Sa. 29.08.2009 | Morbach | RI |
| 21. | | | | | | |
| 43:50,99 | Nagy, Eva | 1979 | USC Mainz | So.24.05.1998 | Worms | Rh |
| 48:41,44 | Mainka, Phyllis | 1995 | TV Wahlheim | So.22.04.2012 | Bingen | Rh |
| 49:57,4 | Krämer, Nadine | 1992 | LG Wahlheim-Esselborn | So.25.04.2010 | Bingen | Rh |
| 51:48,0 | Hirth, Nadine | 1980 | LG Obere Nahe/Birkenfeld | Di. 02.07.1996 | Birkenfeld | RI |
| 52:20,0 | Rösch, Laura | 1989 | LC Bingen | So.09.04.2000 | Leimersheim | Rh |

Top Liste im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

| | | | | | | |
|----------|-----------------------|------|-------------|----------------|---------|----|
| 28:02,92 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Mi. 29.05.1985 | Aachen | RI |
| 28:14,67 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Mi. 27.08.1980 | Koblenz | RI |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|--------------------------|----------------|--------------|----|
| 28:15,6 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Mi. 13.09.1978 | Lüdenscheid | RI |
| 28:18,54 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Fr. 11.06.1982 | Frankfurt | RI |
| 28:20,8 | Hildenbrand, Klaus | 1952 | USC Mainz | Sa.24.05.1980 | Göttingen | Rh |
| 28:26,30 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Sa. 30.05.1981 | Fürth | RI |
| 28:28,6 | Hildenbrand, Klaus-Pet. | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Do. 23.05.1974 | Hannover | RI |
| 28:33,3 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | So. 29.05.1977 | Dortmund | RI |
| 28:36,53 | Stephan, Herbert | 1959 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 30.05.1986 | Aachen | RI |
| 28:39,45 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Sa. 09.07.1983 | Oslo/NOR | RI |
| | | | 11. | | | |
| 28:40,50 | Greger, Thomas | 1972 | ABC Ludwigshafen | So. 25.08.1996 | Troisdorf | Pf |
| 28:41,16 | Greger, Thomas | 1972 | TV Hatzenbühl | Sa. 19.05.2001 | Kandel | Pf |
| 28:41,37 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Fr. 11.07.1986 | Berlin | RI |
| 28:41,4 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | LG Sieg | Mo. 19.05.1975 | Bonn | RI |
| 28:43,4 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | LG Sieg | Sa. 11.09.1976 | Lübeck | RI |
| 28:43,4 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | LG Sieg | Sa. 11.09.1976 | Lübeck | RI |
| 28:44,88 | Naumann, Thorsten | 1971 | USC Mainz | Sa.27.05.2000 | Troisdorf | Rh |
| 28:45,72 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Fr. 05.06.1987 | Aachen | RI |
| 28:45,79 | Stephan, Herbert | 1959 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 05.06.1987 | Aachen | RI |
| 28:46,6 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | LG Sieg | Do. 23.05.1974 | Hannover | RI |
| | | | 21. | | | |
| 28:49,02 | Greger, Thomas | 1972 | ABC Ludwigshafen | Sa. 24.05.1997 | Osnabrück | Pf |
| 28:49,50 | Naumann, Thorsten | 1971 | USC Mainz | Sa.29.08.1998 | Troisdorf | Rh |
| 28:52,23 | Stephan, Herbert | 1959 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 11.05.1985 | Monaco | RI |
| 28:58,38 | Greger, Thomas | 1972 | TV Hatzenbühl | Sa. 01.04.2000 | Lissabon/POR | Pf |
| 28:59,9 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Sa. 02.06.1979 | Ludwigshafen | RI |
| 29:01,43 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 30.04.1983 | Bonn | RI |
| 29:07,12 | Hardy, Axel | 1966 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 11.07.1986 | Berlin | RI |
| 29:08,15 | Naumann, Thorsten | 1971 | USC Mainz | Sa.22.05.1999 | Leinfelden | Rh |
| 29:10,8 | Fleschen, Karl | 1955 | LG Vulkaneifel | Di. 28.09.1976 | Koblenz | RI |
| 29:10,8 | Fleschen, Karl | 1955 | LG Vulkaneifel | Di. 28.09.1976 | Koblenz | RI |
| | | | 31. | | | |
| 29:13,1 | Hildenbrand, Klaus | 1952 | USC Mainz | Sa.07.04.1979 | Waiblingen | Rh |
| 29:13,91 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Di. 11.09.1984 | Essen | RI |
| 29:17,44 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | Mi. 05.06.1991 | Potsdam | RI |
| 29:17,88 | Greger, Thomas | 1972 | ABC Ludwigshafen | Fr. 25.08.1995 | Troisdorf | Pf |
| 29:18,22 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 22.06.1984 | Düsseldorf | RI |
| 29:23,91 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Fr. 11.07.1986 | Berlin | RI |
| 29:24,87 | Naumann, Thorsten | 1971 | TuS Mayen | Sa. 24.04.1993 | Köln | RI |
| 29:26,95 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | Mi. 01.06.1988 | Koblenz | RI |
| 29:29,6 | Hildenbrand, Klaus-Pet. | 1952 | Neuwieder LC | Mi. 03.10.1973 | Neuwied | RI |
| 29:29,9 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 28.04.1979 | Troisdorf | RI |
| | | | 41. | | | |
| 29:31,6 | Wagner, Willi | 1941 | TV Bad Dürkheim | Mi. 26.06.1968 | Helsinki/FIN | Pf |
| 29:31,83 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | Zugzwang Wehbach | Sa. 02.05.1992 | Köln | RI |
| 29:33,2 | Orthen, Klaus | 1949 | LG Sieg | Mi. 16.07.1980 | Hamm | RI |
| 29:33,69 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 23.07.1982 | München | RI |
| 29:34,45 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 26.04.1986 | Bonn | RI |
| 29:34,78 | Greger, Thomas | 1972 | ABC Ludwigshafen | Sa. 15.05.1993 | Trier | Pf |
| 29:35,26 | Naumann, Thorsten | 1971 | USC Mainz | Sa.19.05.2001 | Kandel | Rh |
| 29:36,9 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | Sa. 22.04.1989 | Bernkastel | RI |
| 29:37,0 | Kaffei, Wolfgang | 1946 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 09.06.1971 | Koblenz | RI |
| 29:41,3 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Do. 17.05.1979 | Koblenz | RI |
| | | | 51. | | | |
| 29:41,4 | Thoma, Leo | 1957 | USC Mainz | Sa.23.04.1977 | Ludwigshafen | Rh |
| 29:43,8 | Naumann, Thorsten | 1971 | TuS Mayen | Mo. 20.06.1994 | Mainz | RI |
| 29:44,02 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied | So. 02.07.1989 | Essen | RI |
| 29:44,42 | Pyka, Dennis | 1972 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 27.05.2000 | Troisdorf | RI |
| 29:45,60 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 27.08.1993 | Troisdorf | RI |
| 29:45,86 | Stäudt, Michael | 1962 | LC Bingen | Sa.28.04.1984 | Bonn | Rh |
| 29:49,05 | Mosigisi, Jason | 1963 | LG Kreis Ahrweiler | Fr. 29.04.1994 | Trier | RI |
| 29:49,18 | Schuff, Carlo | 1980 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 02.05.2009 | Bremen | RI |
| 29:49,4 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 26.05.1976 | Koblenz | RI |

| | | | | | | |
|----------|------------------------|------|------------------------------|----------------|---------------|----|
| 29:49,4 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied 61. | Mi. 26.05.1976 | Koblenz | RI |
| 29:49,8 | Wiethege, Dieter | 1944 | LG Sieg | Sa. 27.07.1974 | Hannover | RI |
| 29:51,01 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Fr. 10.07.1987 | Gelsenkirchen | RI |
| 29:51,72 | Frigger, Andreas | 1969 | LG Rhein-Wied/Andernach | Sa. 23.04.1994 | Köln | RI |
| 29:51,90 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 10.07.1987 | Gelsenkirchen | RI |
| 29:53,4 | Miko, Wolfgang | 1958 | USC Mainz | Sa.26.04.1980 | Troisdorf | Rh |
| 29:53,7 | Alt, Peter | 1954 | LG Andernach-Neuwied | Do. 05.06.1986 | Frankfurt | RI |
| 29:54,03 | Greger, Thomas | 1972 | ABC Ludwigshafen | Sa. 24.04.1999 | Hauenstein | Pf |
| 29:54,5 | Orthen, Klaus | 1949 | LG Sieg | Mi. 08.08.1979 | Iserlohn | RI |
| 29:55,30 | Pyka, Dennis | 1972 | LG Bernkastel/Wittlich | Sa. 04.09.1999 | Troisdorf | RI |
| 29:56,5 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz 71. | Sa. 30.04.1977 | Bonn | RI |
| 29:56,6 | Orthen, Klaus | 1950 | LG Sieg | Fr. 25.08.1978 | Iserlohn | RI |
| 29:57,75 | Schmitz, Christian | 1983 | LG Maifeld-Pellenz | Sa. 05.05.2012 | Marburg | RI |
| 29:58,46 | Kaul, Edi | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Do. 24.05.1990 | Köln | RI |
| 29:58,6 | Hinkelmann, Günter | 1956 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 18.05.1977 | Plaidt | RI |
| 30:00,6 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 28.04.1973 | Bonn | RI |
| 30:00,91 | Rockenfeller, Dietrich | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 21.09.1985 | Essen | RI |
| 30:01,5 | Rockenfeller, Dietrich | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 30:03,2 | Wagner, Willi | 1941 | TV 1860 Bad Dürkheim | Mi. 24.06.1970 | Koblenz | Pf |
| 30:03,3 | Hardy, Axel | 1966 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 22.04.1989 | Bernkastel | RI |
| 30:03,9 | Lauff, Frederik | 1970 | LG Kreis Ahrweiler 81. | So. 06.10.1991 | Bönen | RI |
| 30:04,0 | Wiethege, Dieter | 1944 | USC Mainz | Fr.31.12.1971 | ??? | Rh |
| 30:04,27 | Stephan, Herbert | 1959 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 28.04.1990 | Koblenz | RI |
| 30:04,30 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | Fr. 28.08.1992 | Troisdorf | RI |
| 30:04,7 | Hinkelmann, Günter | 1956 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 29.04.1978 | Bonn | RI |
| 30:05,10 | Gürntke, Axel | 1968 | TuS Wallmerod | Sa. 04.09.1999 | Troisdorf | RI |
| 30:05,1 | Eisinger, Johannes | 1959 | TV Offenbach | Sa. 28.04.1979 | Troisdorf | Pf |
| 30:05,3 | Stephan, Herbert | 1959 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 30.09.1988 | Köln | RI |
| 30:06,32 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | Fr. 10.08.1990 | Düsseldorf | RI |
| 30:06,6 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 30.09.1978 | Koblenz | RI |
| 30:07,4 | Grün, Wolfgang | 1948 | Post-SV Trier 91. | Do. 17.05.1979 | Koblenz | RI |
| 30:07,69 | Link, Arne | 1968 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 27.08.1993 | Troisdorf | RI |
| 30:08,6 | Schwamm-Degen, Thomas | 1961 | 1. FC Kaiserslautern | Sa. 27.04.1991 | Rheinzabern | Pf |
| 30:09,40 | Zirbs, Michael | 1964 | USC Mainz | Sa.26.04.1986 | Bonn | Rh |
| 30:09,81 | Schuff, Carlo | 1980 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 01.05.2010 | Ohrdruf | RI |
| 30:10,1 | Greger, Thomas | 1972 | ABC Fahrbach Ludwigshafen | Mi. 12.09.1990 | Pfungstadt | Pf |
| 30:10,48 | Rockenfeller, Dietrich | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 30.04.1983 | Bonn | RI |
| 30:10,84 | Schwamm-Degen, Thomas | 1961 | TV Bad Bergzabern | Do. 24.05.1990 | Köln | Pf |
| 30:11,35 | Neuschwander, Florian | 1981 | Post-Sport Telekom Trier | Fr. 07.09.2012 | Trier | RI |
| 30:11,58 | Neuschwander, Florian | 1981 | Trierer Stadtlauf | Fr. 13.09.2013 | Trier | RI |
| 30:11,6 | Mann, Karl | 1948 | LG Ludwigshafen 101. | Sa. 04.08.1973 | Augsburg | Pf |
| 30:12,27 | Rockenfeller, Dietrich | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 01.10.1986 | Wetzlar | RI |
| 30:12,7 | Kotter, Herbert | 1946 | TSV Speyer | Sa. 02.05.1981 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:12,8 | Kessler, Johannes | 1937 | Neuwieder LC | Mi. 04.10.1972 | Neuwied | RI |
| 30:13,8 | Wiethege, Dieter | 1944 | LG Sieg | Fr. 02.06.1972 | Eschweiler | RI |
| 30:14,1 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 08.06.1985 | Bochum | RI |
| 30:14,5 | Nagel, Michael | 1949 | LG Andernach-Neuwied | Do. 17.05.1979 | Koblenz | RI |
| 30:15,5 | Naumann, Thorsten | 1971 | TuS Mayen | So. 20.09.1992 | Neuwied | RI |
| 30:16,12 | Kah, Sören | 1982 | LG Lahn-Aar-Esterau | Sa. 07.05.2011 | Essen | RI |
| 30:16,2 | Kaffei, Wolfgang | 1946 | Neuwieder LC | Sa. 28.04.1973 | Bonn | RI |
| 30:16,3 | Jung, Mathias | 1964 | VfL Bellheim 111. | Mi. 01.05.1985 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:16,5 | Hardy, Axel | 1966 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 19.09.1985 | Koblenz | RI |
| 30:16,7 | Miko, Wolfgang | 1958 | LFC Stromberg | Sa. 28.04.1979 | Troisdorf | RI |
| 30:17,54 | Schwamm, Markus | 1963 | TV Bad Bergzabern | So. 21.06.1987 | Speyer | Pf |
| 30:17,54 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | So. 21.06.1987 | Speyer | RI |
| 30:17,71 | Verez Sola, J. Carlos | 1977 | TV Herxheim | Sa. 24.04.1999 | Hauenstein | Pf |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|---------------------------------|----------------|--------------|----|
| 30:17,9 | Rockenfeller, Dietrich | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 22.04.1989 | Bernkastel | RI |
| 30:18,16 | Schuff, Carlo | 1980 | Post-Sport Telekom Trier | Fr. 21.09.2007 | Trier | RI |
| 30:18,9 | Eichberger, Hans-Jürgen | 1947 | TV Herxheim | Mi. 08.10.1980 | Herxheim | Pf |
| 30:19,1 | Mindnich, Anton | 1957 | USC Mainz | Di.01.05.1984 | Frankfurt | Rh |
| 30:19,8 | Nagel, Michael | 1949 | LG Andernach-Neuwied 121. | Mi. 26.05.1976 | Koblenz | RI |
| 30:19,86 | Neuschwander, Florian | 1981 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 20.08.2011 | Selters | RI |
| 30:19,8 | Nagel, Michael | 1949 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 26.05.1976 | Koblenz | RI |
| 30:20,42 | Bourmer, Achim | 1965 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 06.09.1986 | Wetzlar | RI |
| 30:20,57 | Baumeister, Thorsten | 1988 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 05.05.2007 | Zeulenroda | RI |
| 30:21,6 | Weihrauch, Franz-Josef | 1954 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 24.09.1981 | Koblenz | RI |
| 30:22,0 | Diederichs, Winfried | 1951 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 21.07.1973 | Berlin | RI |
| 30:22,1 | Tussing, Werner | 1955 | LG Sieg | Sa. 30.03.1985 | Menden | RI |
| 30:22,34 | May, Michael | 1979 | Gerolsteiner LGV | Sa. 25.04.1998 | Köln | RI |
| 30:22,6 | Orthen, Klaus | 1950 | LG Sieg | Mi. 26.05.1976 | Koblenz | RI |
| 30:22,6 | Orthen, Klaus | 1950 | LG Sieg 131. | Mi. 26.05.1976 | Koblenz | RI |
| 30:23,44 | Conrad, Henry | 1973 | ABC Ludwigshafen | Sa. 25.04.1998 | Köln | Pf |
| 30:23,3 | Monz, Leo | 1952 | SG Bad Kreuznach | Sa. 30.04.1977 | Bonn | RI |
| 30:23,8 | Monz, Leo | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 01.07.1978 | Ludwigshafen | RI |
| 30:24,04 | Orthmann, Hans-Jürgen | 1954 | VfL Wehbach | Sa. 20.08.1988 | Oldenburg | RI |
| 30:24,2 | Grün, Wolfgang | 1948 | Post SV Trier | Sa. 01.10.1977 | Ingelheim | RI |
| 30:24,4 | Wagner, Willi | 1941 | TV Bad Dürkheim | Sa. 12.07.1975 | Frankfurt | Pf |
| 30:24,6 | Tussing, Werner | 1955 | LG Sieg | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 30:24,96 | Zipse, Gerold | 1963 | ABC Ludwigshafen | Sa. 25.04.1998 | Köln | Pf |
| 30:25,1 | Nagel, Michael | 1949 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 01.10.1977 | Ingelheim | RI |
| 30:26,06 | Kascheev, Igor | 1966 | LG Kreis Ahrweiler 141. | Sa. 26.09.1998 | Trier | RI |
| 30:26,0 | Wiethage, Dieter | 1944 | LG Sieg | Mi. 26.05.1976 | Koblenz | RI |
| 30:27,2 | Alt, Peter | 1954 | LG Andernach-Neuwied | Do. 13.09.1984 | Frankfurt | RI |
| 30:27,4 | Wiethage, Dieter | 1944 | LG Sieg | Mi. 03.10.1973 | Neuwied | RI |
| 30:28,29 | Baumeister, Thorsten | 1988 | Post-Sport Telekom Trier | Di. 19.09.2006 | Trier | RI |
| 30:28,45 | Tussing, Werner | 1955 | LG Sieg | Sa. 30.04.1983 | Bonn | RI |
| 30:28,5 | Collisy, Christian | 1952 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 02.05.1981 | Andernach | RI |
| 30:28,6 | Kaffei, Wolfgang | 1946 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 24.06.1970 | Koblenz | RI |
| 30:29,02 | Kreutz, Thomas | 1967 | LG SV Rülzheim | Sa. 29.04.1989 | Speyer | Pf |
| 30:29,32 | Baumeister, Thorsten | 1988 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 03.05.2008 | Menden | RI |
| 30:30,2 | Jochem, Roland | 1947 | LG ABC-VTV Ludwigshafen 151. | So. 02.07.1972 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:30,3 | Blönningen, Felix | 1955 | TV Germania Trier | Sa. 01.10.1977 | Ingelheim | RI |
| 30:30,5 | Honsdorf, Uwe | 1963 | TSV Lay | Do. 18.09.1986 | Koblenz | RI |
| 30:31,39 | Schmitz, Christian | 1983 | LG Maifeld-Pellenz | Sa. 05.05.2007 | Zeulenroda | RI |
| 30:31,4 | Schwamm, Thomas | 1961 | TV Bad Bergzabern | Sa. 30.04.1988 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:31,6 | Jaedicke, Hagen | 1945 | LAV Rala Ludwigshafen | Sa. 01.07.1978 | Ludwigshafen | Pf |
| 30:32,13 | Kowalinski, Marc-André | 1978 | Post-Sport Telekom Trier | Fr. 26.09.2008 | Trier | RI |
| 30:32,0 | Donges, Herbert | 1938 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 05.07.1967 | Koblenz | RI |
| 30:32,53 | Gürntke, Axel | 1968 | LG Rhein-Wied/Andernach | Fr. 26.08.1994 | Troisdorf | RI |
| 30:32,5 | Hardy, Axel | 1966 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 27.09.1984 | Koblenz | RI |
| 30:32,7 | Kardos, Istvan | 1964 | TV Germania Trier 161. | Sa. 04.04.1992 | Birkenfeld | RI |
| 30:32,9 | Sattler, Winfried | 1963 | LG Andernach-Neuwied | Do. 18.09.1986 | Koblenz | RI |

Top Liste im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

| | | | | | | |
|----------|----------------------|------|---------|----------------|-------------------|----|
| 31:21,28 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Sa. 02.04.2005 | Barakaldo | RI |
| 31:23,35 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Fr. 16.04.2004 | Walnut/USA | RI |
| 31:36,76 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | So. 03.06.2012 | Bilbao/ESP | RI |
| 31:44,52 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Do. 01.09.2011 | Bergisch-Gladbach | RI |
| 32:08,52 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Di. 06.08.2002 | München | RI |
| 32:11,95 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Sa. 17.05.2003 | München | RI |
| 32:13,64 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Sa. 08.06.2013 | Pravets/BUL | RI |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|--------------------------|----------------|----------------|----|
| 32:29,26 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Sa. 03.05.2014 | Aichach | RI |
| 32:38,19 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Sa. 19.05.2001 | Kandel | RI |
| 32:50,85 | Jerschabeck, Birgit | 1969 | LG Sieg | Mi. 05.06.1991 | Potsdam | RI |
| | | | 11. | | | |
| 32:52,93 | Wessinghage, Ellen | 1948 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 05.07.1986 | Oslo/NOR | RI |
| 33:08,99 | Wessinghage, Ellen | 1948 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 02.08.1985 | Stuttgart | RI |
| 33:12,97 | Mockenhaupt, Sabrina | 1980 | LG Sieg | Sa. 02.09.2000 | Troisdorf | RI |
| 33:27,12 | Jerschabeck, Birgit | 1969 | ABC Ludwigshafen | Do. 16.05.1996 | Koblenz | Pf |
| 33:56,02 | Schedler, Michaela | 1982 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 18.06.2005 | Utrecht/NED | RI |
| 34:00,50 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 15.05.1993 | Trier | RI |
| 34:03,9 | Wessinghage, Ellen | 1948 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 21.05.1983 | Westwood/USA | RI |
| 34:12,0 | Rochholz, Hans | 1940 | USC Mainz | Sa.01.10.1977 | Ingelheim | Rh |
| 34:14,18 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 28.08.1992 | Troisdorf | RI |
| 34:18,7 | Wessinghage, Ellen | 1948 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Di. 29.05.1984 | Ingelheim | RI |
| | | | 21. | | | |
| 34:26,74 | Veith, Manuela | 1974 | ABC Ludwigshafen | Sa. 12.06.1999 | Trier | Pf |
| 34:34,95 | Zipse, Manuela | 1974 | ABC Ludwigshafen | Sa. 27.05.2000 | Troisdorf | Pf |
| 34:40,76 | Jerschabeck, Birgit | 1969 | ABC Ludwigshafen | Do. 25.05.1995 | Blankenburg | Pf |
| 34:49,8 | Jaberg, Miriam | 1959 | LC Haßloch | Sa. 15.10.1988 | Neckargmünd | Pf |
| 34:50,72 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Mi. 05.09.1990 | Breidenbach | RI |
| 34:56,16 | Hoffmann, Elke | 1964 | TV Hatzenbühl | Do. 24.05.1990 | Köln | Pf |
| 35:00,49 | Hoffmann, Elke | 1964 | LG Speyer-Schifferstadt | Mi. 14.06.1989 | Koblenz | Pf |
| 35:00,79 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Do. 04.07.1991 | Dortmund | RI |
| 35:01,12 | Veith, Manuela | 1974 | LG Sieg | Sa. 15.05.1993 | Trier | RI |
| 35:01,71 | Boskovic, Diana | 1975 | ABC Ludwigshafen | Sa. 27.05.2000 | Troisdorf | Pf |
| | | | 31. | | | |
| 35:01,84 | Leukel, Christiane | 1968 | USC Mainz | Mi.14.06.1989 | Koblenz | Rh |
| 35:11,46 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 16.05.1996 | Koblenz | RI |
| 35:14,9 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 28.09.1991 | Kamen | RI |
| 35:17,7 | Jeck, Saskia | 1976 | ABC Ludwigshafen | Mi. 02.10.1996 | Frankfurt | Pf |
| 35:24,50 | Lenske, Gerlinde | 1976 | LG SV Rülzheim | Sa. 28.04.2001 | Pirmasens | Pf |
| 35:25,6 | Oberli-Schuh, Elisabeth | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 35:28,56 | Röhrnbacher, Inge | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Fr. 11.07.1986 | Berlin | RI |
| 35:32,09 | Byrd, Andreina | 1978 | ABC Ludwigshafen | Sa. 24.04.1999 | Hauenstein | Pf |
| 35:34,2 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 11.04.1986 | Koblenz | RI |
| 35:34,72 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 24.05.1990 | Köln | RI |
| | | | 41. | | | |
| 35:35,03 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Fr. 13.08.1993 | Gießen | RI |
| 35:40,57 | Veith, Manuela | 1974 | ABC Ludwigshafen | Sa. 01.06.1996 | Trier | Pf |
| 35:41,09 | Dobmeier, Christiane | 1968 | TV Hermeskeil 1911 | Fr. 21.09.2007 | Trier | RI |
| 35:43,1 | Boskovic, Diana | 1975 | LC Haßloch | Mi. 02.10.1996 | Frankfurt | Pf |
| 35:55,75 | Hoffmann, Elke | 1964 | LG Speyer-Schifferstadt | Fr. 10.07.1987 | Gelsenkirchen | Pf |
| 36:02,64 | Jeck, Saskia | 1976 | ABC Ludwigshafen | Do. 25.05.1995 | Blankenburg | Pf |
| 36:05,9 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 08.06.1985 | Bochum | RI |
| 36:07,4 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 03.08.1984 | Menden | RI |
| 36:09,62 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | So. 03.07.1988 | Ludwigshafen | RI |
| 36:12,23 | Ehmann, Rita | 1967 | SSV Heimbach-Weis | Sa. 27.09.1997 | Polch | RI |
| | | | 51. | | | |
| 36:15,62 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Do. 18.04.1996 | Koblenz | RI |
| 36:17,1 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Fr. 25.05.1984 | Bochum | RI |
| 36:18,33 | Dobmeier, Christiane | 1968 | TV Hermeskeil 1911 | Sa. 06.05.2006 | Tübingen | RI |
| 36:19,7 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Di. 08.09.1987 | Sankt Augustin | RI |
| 36:20,3 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 01.10.1988 | Ingelheim | RI |
| 36:25,73 | Grießbaum, Tanja | 1992 | LG Rülzheim | Sa. 05.05.2012 | Marburg | Pf |
| 36:26,34 | Veith, Manuela | 1974 | ABC Ludwigshafen | Sa. 31.05.1997 | Worms | Pf |
| 36:29,20 | Oberli-Schuh, Elisabeth | 1952 | LG Andernach-Neuwied | So. 12.06.1983 | Koblenz | RI |
| 36:33,20 | Hohl, Anne | 1987 | LG Rülzheim | Fr. 19.07.2013 | Karlsfeld | Pf |
| 36:40,2 | Boskovic, Diana | 1975 | LC Haßloch | Di. 03.10.1995 | Frankfurt | Pf |
| | | | 61. | | | |
| 36:41,0 | Staudinger, Annette | 1953 | LC Haßloch | Sa. 23.03.1985 | Pforzheim | Pf |
| 36:43,16 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Fr. 02.08.1985 | Stuttgart | RI |
| 36:45,6 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Do. 18.09.1986 | Sankt Augustin | RI |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|------------------------------|----------------|-----------------|----|
| 36:46,4 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 11.09.1991 | Sankt Augustin | Rl |
| 36:46,6 | Keller, Ines | 1973 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 09.09.2009 | Westerburg | Rl |
| 36:48,77 | Ruppert, Margret | 1960 | 1. FC Kaiserslautern | Do. 01.05.2003 | Germersheim | Pf |
| 36:48,91 | Weindel, Vera | 1971 | TV Hatzenbühl | So. 05.06.1994 | Worms | Pf |
| 36:51,56 | Arent, Nicole | 1980 | BBC Koblenz-Horchheim | Fr. 13.09.2013 | Trier | Rl |
| 36:52,84 | Dollmann, Erika | 1954 | USC Mainz | Sa.22.04.1989 | Bad Schwalbach | Rh |
| 36:53,94 | Schulte, Alina | 1983 | LAZ Lahn-Aar-Diez 71. | Sa. 17.05.2003 | München | Rl |
| 36:55,5 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Di. 02.06.1987 | Sankt Augustin | Rl |
| 36:55,66 | Dietz, Regina | 1958 | DJK-BSC Mainz | Sa.27.04.1985 | Bonn | Rh |
| 36:58,92 | Dobmeier, Christiane | 1968 | TV Hermeskeil 1911 | Di. 11.10.2005 | Trier | Rl |
| 37:04,17 | Lenske, Gerlinde | 1979 | LG SV Rülzheim | Sa. 16.09.2000 | Schifferstadt | Pf |
| 37:04,41 | Toffel, Anne | 1972 | ABC Ludwigshafen | Sa. 13.06.1998 | Ludwigshafen | Pf |
| 37:06,46 | Noll, Melanie | 1984 | TSV Annweiler | Mi. 24.04.2013 | Annweiler | Pf |
| 37:13,70 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Mi. 01.05.2002 | Köln | Rl |
| 37:15,05 | Keller, Ines | 1973 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 17.04.2010 | Menden | Rl |
| 37:15,27 | Munkler, Bianca | 1973 | Spiridon Hochwald | Sa. 15.06.2002 | Polch | Rl |
| 37:18,97 | Böhm, Nicole | 1980 | BBC Koblenz-Horchheim 81. | Sa. 28.08.2010 | Bad Neuenahr-A. | Rl |
| 37:19,03 | Schumacher, Kristina | 1987 | TV Hatzenbühl | Sa. 24.04.2010 | Bad Dürkheim | Pf |
| 37:20,10 | Dollmann, Erika | 1954 | USC Mainz | Sa.28.04.1990 | Bad Schwalbach | Rh |
| 37:20,34 | Oberli-Schuh, Elisabeth | 1952 | LG Andernach-Neuwied | So. 29.06.1986 | Koblenz | Rl |
| 37:22,2 | Zirbs, Claudia | 1965 | USC Mainz | Sa.16.05.1987 | Mainz | Rh |
| 37:22,4 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Do. 20.09.1984 | Koblenz | Rl |
| 37:25,82 | Dobmeier, Christiane | 1968 | TV Hermeskeil 1911 | Di. 12.10.2004 | Trier | Rl |
| 37:26,13 | Schulte, Alina | 1983 | LAZ Lahn-Aar-Diez | Sa. 15.06.2002 | Polch | Rl |
| 37:26,58 | von Wirth, Dorothee | 1979 | TG Konz | Di. 19.09.2006 | Trier | Rl |
| 37:30,51 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg | Sa. 28.04.2001 | Pirmasens | Pf |
| 37:34,40 | Dollmann, Erika | 1954 | USC Mainz 91. | Sa.27.04.1991 | Bad Schwalbach | Rh |
| 37:35,54 | Schneider, Heidi | 1956 | FSV 1925 Ralingen | Sa. 26.09.1998 | Trier | Rl |
| 37:35,94 | Defland, Christine | 1971 | TV Brücken | Fr. 12.06.1987 | Essen | Pf |
| 37:35,94 | Defland, Christine | 1971 | TV Brücken | Fr. 12.06.1987 | Essen | Pf |
| 37:36,16 | Boskovic, Diana | 1975 | ABC Ludwigshafen | Sa. 28.04.2001 | Pirmasens | Pf |
| 37:36,29 | Keller, Ines | 1973 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Fr. 26.09.2008 | Trier | Rl |
| 37:36,43 | Schneider, Heidi | 1956 | FSV 1925 Ralingen | Sa. 23.09.2000 | Daun | Rl |
| 37:38,54 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg | Do. 05.09.1996 | Ludwigshafen | Pf |
| 37:45,43 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Fr. 13.09.1985 | Troisdorf | Rl |
| 37:46,76 | Weindel, Vera | 1971 | TV Hatzenbühl | Do. 02.09.1993 | Limburgerhof | Pf |
| 37:48,08 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg 101. | Sa. 13.06.1998 | Ludwigshafen | Pf |
| 37:48,31 | Lenske, Gerlinde | 1979 | LG Rülzheim | Sa. 28.04.2007 | Pirmasens | Pf |
| 37:48,42 | Schneider, Heidi | 1956 | FSV 1925 Ralingen | Sa. 25.09.1999 | Wittlich | Rl |
| 37:49,2 | Hoffmann, Elke | 1964 | TV Hatzenbühl | Sa. 27.04.1991 | Rheinzabern | Pf |
| 37:49,4 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 06.02.1988 | Bad Godesberg | Rl |
| 37:53,46 | Rösner, Nora | 1987 | Post-Sport Telekom Trier | Di. 19.09.2006 | Trier | Rl |
| 37:54,92 | Psiuk, Sylke | 1960 | VfL Wehbach | Fr. 24.06.1983 | Bremen | Rl |
| 37:55,04 | Elsen, Cornelia | 1959 | LG Sieg | Fr. 27.08.1993 | Troisdorf | Rl |
| 37:55,28 | Walloch, Christina | 1980 | TuS Duchroth | Sa. 01.04.2006 | Deidesheim | Rl |
| 37:56,24 | Mattheis, Christa | 1956 | LG Sieg | So. 07.07.1985 | Ingelheim | Rl |
| 37:56,44 | Wagner, Ursula | 1966 | TSV Kandel 111. | Di. 22.07.1997 | Kandel | Pf |
| 37:59,46 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg | Sa. 26.04.2008 | Bad Dürkheim | Pf |
| 38:00,5 | Haas, Ulrike | 1967 | LC Bingen | Sa.01.10.1988 | Ingelheim | Rh |
| 38:02,11 | Eichert, Adele | 1957 | TV Frankenstein | Do. 10.09.1992 | Kaiserslautern | Pf |
| 38:02,68 | Grießbaum, Tanja | 1992 | LG Rülzheim | Mi. 24.04.2013 | Annweiler | Pf |
| 38:02,90 | Weindel, Vera | 1971 | TV Hatzenbühl | Sa. 10.06.1995 | Landau | Pf |
| 38:05,9 | Ermert, Ursula | 1946 | LG Sieg | Fr. 27.05.1983 | Bochum | Rl |
| 38:06,1 | Hahn, Andrea | 1978 | TV Herxheim | Mi. 17.06.1998 | Saarlouis | Pf |
| 38:06,68 | Ruppert, Margret | 1960 | 1. FC Kaiserslautern | Sa. 23.04.2005 | Herxheim | Pf |
| 38:07,05 | Schrauf, Judith | 1980 | LC Bad Dürkheim | Sa. 27.04.2002 | Pirmasens | Pf |
| 38:08,51 | Wagner, Ursula | 1966 | TSV Kandel | Sa. 01.05.2004 | Rülzheim | Pf |

| | | | | | | |
|----------|------------------------|------|--------------------------|----------------|-----------------|----|
| 121. | | | | | | |
| 38:08,85 | Olinger, Judith | 1984 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 26.04.2008 | Bad Dürkheim | RI |
| 38:08,9 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | So. 10.10.1982 | Dortmund | RI |
| 38:09,57 | Olinger, Judith | 1984 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 28.08.2010 | Bad Neuenahr-A. | RI |
| 38:13,15 | Leonhard, Isolde | 1944 | VfR Baumholder | Mi. 07.09.1988 | Saarbrücken | RI |
| 38:15,52 | Arent, Nicole | 1980 | BBC Koblenz-Horchheim | Fr. 16.09.2011 | Trier | RI |
| 38:16,2 | Elsen, Cornelia | 1959 | LG Sieg | Fr. 26.04.1991 | Sankt Augustin | RI |
| 38:16,37 | Berk, Barbara | 1947 | LG Rhein-Wied/Andernach | Fr. 28.08.1992 | Troisdorf | RI |
| 38:17,19 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg | Sa. 25.04.2009 | Deidesheim | Pf |
| 38:17,2 | Matheis, Christa | 1956 | LG Sieg | Di. 02.06.1987 | Sankt Augustin | RI |
| 38:18,4 | Hoffmann, Elke | 1964 | TV Hatzenbühl | Do. 09.09.1993 | Annweiler | Pf |
| 131. | | | | | | |
| 38:19,9 | Ermert, Ursula | 1946 | LG Sieg | Sa. 08.06.1985 | Bochum | RI |
| 38:21,13 | Ruppert, Margret | 1960 | 1. FC Kaiserslautern | Sa. 01.05.2004 | Rülzheim | Pf |
| 38:22,11 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg | Sa. 26.04.1997 | Speyer | Pf |
| 38:22,13 | Schmitz, Nora | 1992 | Post-SV Trier | Fr. 26.09.2014 | Diez | RI |
| 38:23,3 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Mi. 27.08.1997 | Westerburg | RI |
| 38:28,0 | Claßen, Hildegard | 1964 | LG Sieg | Mi. 31.08.1988 | Sankt Augustin | RI |
| 38:29,60 | Matheis, Christa | 1956 | LG Sieg | So. 29.06.1986 | Koblenz | RI |
| 38:30,3 | Rheintal, Monika | 1952 | TSV Kandel | Sa. 27.04.1991 | Rheinzabern | Pf |
| 38:31,4 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 14.09.1983 | Koblenz | RI |
| 38:32,47 | Presser, Monika | 1964 | LC Bingen | Sa.12.06.1999 | Trier | Rh |
| 141. | | | | | | |
| 38:32,57 | Maurer, Marion | 1974 | VT Contwig | Sa. 13.06.1998 | Ludwigshafen | Pf |
| 38:32,8 | Thelen, Agathe | 1953 | LG Langsur | Di. 15.03.1994 | Trier | RI |
| 38:34,02 | Maurer, Marion | 1974 | VT Zweibrücken | Sa. 27.04.1996 | Kaiserslautern | Pf |
| 38:34,15 | Jungblut, Yvonne | 1977 | Spiridon Hochwald | Sa. 29.08.2009 | Morbach | RI |
| 38:35,90 | Lennartz, Birgit | 1965 | LG Sieg | Fr. 27.08.1993 | Troisdorf | RI |
| 38:37,80 | Maurer, Marion | 1974 | VT Zweibrücken | Sa. 31.05.1997 | Worms | Pf |
| 38:37,85 | de Corbier, Caroline | 1971 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 21.03.1998 | Rehlingen | RI |
| 38:39,58 | Ertmer, Julia | 1983 | LG Weinstraße | Sa. 17.05.2003 | München | Pf |
| 38:39,6 | Elsen, Cornelia | 1959 | LG Sieg | Fr. 03.04.1992 | Sankt Augustin | RI |
| 38:40,4 | Mockenhaupt, Hildegard | 1954 | LG Sieg | Fr. 27.05.1983 | Bochum | RI |
| 151. | | | | | | |
| 38:41,0 | Berk, Barbara | 1947 | LG Andernach-Neuwied | Sa. 10.02.1990 | Bad Godesberg | RI |
| 38:41,81 | Stuard, Angelika | 1959 | 1. FC Kaiserslautern | Sa. 10.06.1995 | Landau | Pf |
| 38:42,38 | Rausch, Claudia | 1974 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 31.05.2003 | Kaiserslautern | RI |
| 38:44,1 | Schulte, Alina | 1983 | LAZ Lahn-Aar-Diez | Mi. 17.10.2001 | Friedberg | RI |
| 38:44,2 | Stuard, Angelika | 1959 | 1. FC Kaiserslautern | Do. 27.09.1990 | Kaiserslautern | Pf |
| 38:44,67 | Maurer, Marion | 1974 | VT Zweibrücken | Sa. 10.06.1995 | Landau | Pf |
| 38:44,9 | Fischer, Ingrid | 1961 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Sa. 01.10.1983 | Ingelheim | RI |
| 38:47,26 | Presser, Monika | 1964 | LC Bingen | Sa.13.06.1998 | Ludwigshafen | Rh |
| 38:47,2 | Leonhard, Isolde | 1944 | VfR Baumholder | Mi. 09.09.1987 | Saarbrücken | RI |
| 38:47,36 | Presser, Monika | 1964 | LC Bingen | Sa.31.05.1997 | Worms | Rh |
| 161. | | | | | | |
| 38:47,7 | Wendel, Marion | 1961 | LG Sieg | Sa. 03.08.1985 | Hamm | RI |
| 38:49,3 | Eichert, Adele | 1957 | TV Frankenstein | Do. 27.09.1990 | Kaiserslautern | Pf |
| 38:49,4 | Paulmann, Dorothee | 1962 | Auflauf Trier | Mi. 10.10.1990 | Bernkastel | RI |
| 38:50,03 | Fischer, Julia | 1987 | LG Lahn-Aar-Esterau | Mi. 04.09.2013 | Westerburg | RI |
| 38:50,07 | Kneller, Nicole Marion | 1977 | LAC Frankenthal | Sa. 26.04.1997 | Speyer | Pf |
| 38:50,26 | Hohl, Anne | 1987 | LG Rülzheim | Sa. 25.04.2009 | Deidesheim | Pf |
| 38:51,0 | Dollmann, Erika | 1954 | USC Mainz | So.28.06.1992 | Kristiansand | Rh |
| 38:52,94 | Rheintal, Monika | 1952 | TSV Kandel | So. 21.06.1987 | Speyer | Pf |
| 38:52,8 | Ermert, Ursula | 1946 | LG Sieg | Fr. 25.05.1984 | Bochum | RI |
| 38:54,44 | Rösner, Nora | 1987 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 05.05.2007 | Zeulenroda | RI |
| 171. | | | | | | |
| 38:56,7 | Dobmeier, Christiane | 1968 | TV Herxheim | Sa. 29.04.1995 | Oggersheim | Pf |
| 38:56,79 | Moyer, Jennifer | 1971 | USC Mainz | So.05.06.1994 | Worms | Rh |
| 38:59,78 | Jungblut, Yvonne | 1977 | Spiridon Hochwald | Fr. 26.09.2008 | Trier | RI |
| 39:00,06 | Ziegler, Helga | 1960 | LC Haßloch | Do. 02.09.1993 | Limburgerhof | Pf |
| 39:00,55 | Sieberz, Esther | 1985 | LG Rhein-Wied | Sa. 25.08.2001 | Kerkrade/NED | RI |
| 39:01,80 | Herber, Julia | 1975 | Post-SV Trier | Sa. 25.09.1993 | Alzenau | RI |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|------|----------------------------------|----------------|----------------|----|
| 39:02,3 | de Corbier, Caroline | 1971 | Post-SV Trier | Fr. 12.03.1993 | Wengerohr | RI |
| 39:02,6 | de Corbier, Caroline | 1971 | Post-SV Trier | Sa. 04.04.1992 | Birkenfeld | RI |
| 39:03,3 | Stuard, Angelika | 1959 | 1. FC Kaiserslautern | So. 20.06.1993 | Betzdorf | Pf |
| 39:03,4 | Ehrhardt, Margit | 1963 | TSV Kandel 181. | Mi. 14.08.1996 | Kandel | Pf |
| 39:04,92 | Oetz, Ulrike | 1969 | TV 05 Mülheim | Di. 11.10.2005 | Trier | RI |
| 39:09,25 | Seither, Christine | 1980 | LG SV Rülzheim | Sa. 28.04.2001 | Pirmasens | Pf |
| 39:10,81 | Röhrnbacher, Inge | 1947 | LG Sieg | So. 28.06.1992 | Kristiansand/N | RI |
| 39:10,96 | Hahn, Andrea | 1978 | TV Herxheim | Do. 11.09.1997 | Kaiserslautern | Pf |
| 39:13,0 | Schäfer, Elsbeth | 1942 | LG Obere Nahe | Sa. 20.04.1985 | Idar-Oberstein | RI |
| 39:13,16 | Ermert, Ursula | 1945 | LG Sieg | Mi. 21.05.1980 | Wetzlar | RI |
| 39:14,0 | Defland, Christine | 1971 | TV Herxheim | Sa. 27.04.1991 | Rheinzaubern | Pf |
| 39:14,55 | Presser, Monika | 1964 | LC Bingen | So.10.06.2001 | Saulheim | Rh |
| 39:15,83 | Heinen, Birgit | 1963 | Spiridon Hochwald | Di. 15.10.2002 | Trier | RI |
| 39:16,0 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg 191. | Sa. 01.07.2000 | Saulheim | Pf |
| 39:18,47 | Bungard, Carina | 1988 | Gerolsteiner LGV | Di. 19.09.2006 | Trier | RI |
| 39:21,6 | Rückes, Mechthild | 1955 | TuS Bad Marienberg | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 39:24,1 | Toro-Bell, Wanda | 1962 | LLG Drei Buchen Rhodt | Do. 09.09.1993 | Annweiler | Pf |
| 39:24,56 | Maurer, Marion | 1974 | VT Zweibrücken | Do. 01.09.1994 | Annweiler | Pf |
| 39:24,79 | Vieh, Monika | 1973 | Post-Sport Telekom Trier | Sa. 31.05.2003 | Kaiserslautern | RI |
| 39:26,22 | Oetz, Ulrike | 1969 | TV 05 Mülheim | Di. 12.10.2004 | Trier | RI |
| 39:27,0 | Schumacher, Sigrun | 1944 | LG Andernach-Neuwied | Do. 29.03.1984 | Koblenz | RI |
| 39:27,4 | Wagner, Ursula | 1966 | TSV Kandel | Mi. 14.08.1996 | Kandel | Pf |
| 39:30,45 | Michels, Irene | 1962 | TG Konz | Di. 07.10.2003 | Trier | RI |
| 39:30,84 | Vieh, Monika | 1973 | Post-Sport Telekom Trier 201. | Sa. 04.06.2005 | Wittlich | RI |
| 39:31,4 | Schwenk, Heike | 1953 | TuS Niederneisen | Sa. 16.03.1991 | Wetter | RI |
| 39:31,7 | Willwacher, Hildegard | 1953 | LG Sieg | Di. 02.06.1987 | Sankt Augustin | RI |
| 39:32,29 | Matheis, Josefa | 1966 | TSG Eisenberg | So. 14.08.1994 | Kaiserslautern | Pf |
| 39:33,52 | Wagler, Ulrike | 1962 | SSV Heimbach-Weis | Fr. 25.08.1995 | Troisdorf | RI |
| 39:36,3 | Willwacher, Hildegard | 1953 | LG Sieg | Sa. 06.09.1986 | Hamm | RI |
| 39:36,4 | Schillinger, Birgit | 1963 | ABC Ludwigshafen | Sa. 29.05.1993 | Mainz | Pf |
| 39:36,5 | Füßer, Doris | 1947 | LC Haßloch | Do. 17.04.1986 | Ludwigshafen | Pf |
| 39:38,28 | Dohren, Juliane | 1949 | TV Gimmeldingen | So. 21.06.1987 | Speyer | Pf |
| 39:39,01 | Friedrich, Katrin | 1985 | TG Konz | Di. 11.10.2005 | Trier | RI |
| 39:39,14 | Reuter, Mona | 1989 | Post-Sport Telekom Trier 211. | Sa. 20.08.2011 | Selters | RI |
| 39:39,45 | Olinger, Judith | 1984 | Post-Sport Telekom Trier | Fr. 07.09.2012 | Trier | RI |
| 39:40,34 | Meyer, Karin | 1953 | TuS Mayen | Sa. 18.09.1993 | Kamen | RI |
| 39:40,35 | Vieh, Monika | 1974 | Post-Sport Telekom Trier | Di. 15.10.2002 | Trier | RI |
| 39:43,05 | Staudinger, Anette | 1953 | USC Mainz | So.12.06.1983 | Koblenz | Rh |
| 39:44,99 | Stuart, Angelika | 1959 | TSG Kaiserslautern | So. 21.06.1987 | Speyer | Pf |
| 39:45,14 | Rönz, Bettina | 1962 | TV Kärlich | So. 03.07.1988 | Ludwigshafen | RI |
| 39:45,2 | Schulte, Birte | 1983 | LAZ Lahn-Aar-Diez | Sa. 01.02.2003 | Wetter | RI |
| 39:46,70 | Schilkowski, Irene | 1962 | TG Konz | Fr. 16.09.2011 | Trier | RI |
| 39:47,7 | Ritter, Lydia | 1938 | TuS Rot-Weiss Koblenz | Do. 24.09.1981 | Koblenz | RI |
| 39:49,7 | Wendel, Marion | 1962 | LG Sieg 221. | Mi. 03.10.1984 | Wetzlar | RI |
| 39:49,8 | Meloni, Andrea | 1967 | Diezer TSK Oranien | Fr. 27.09.1996 | Diez | RI |
| 39:51,4 | Leonhard, Isolde | 1944 | VfR Baumholder | Sa. 04.04.1992 | Birkenfeld | RI |
| 39:51,9 | Haas, Ulrike | 1967 | LC Bingen | So.03.09.1989 | Ingelheim | Rh |
| 39:52,0 | Oberli-Schuh, Elisabeth | 1952 | LG Andernach-Neuwied | Mi. 28.08.1985 | Sankt Augustin | RI |
| 39:52,7 | Brückmann, Mechthild | 1955 | TuS Bad Marienberg | Do. 17.09.1981 | Koblenz | RI |
| 39:53,00 | Jungbluth, Dr. Hedi | 1951 | LG Andernach-Neuwied | So. 07.07.1985 | Ingelheim | RI |
| 39:53,0 | Presser, Monika | 1964 | LC Bingen | Sa.01.07.2000 | Saulheim | Rh |