

Bestenlisten aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland.

Männer	1
Frauen	2
Männliche Jugend U20	3
Männliche Jugend U18	4
Weibliche Jugend U20	5
Top Liste Männer	5
Top Liste Frauen	8

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland der Männer bis 31.12.2014

28:02,92	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 29.05.1985	Aachen
28:28,6	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.05.1974	Hannover
28:36,53	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.05.1986	Aachen
29:01,43	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1983	Bonn
29:07,12	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 11.07.1986	Berlin
29:10,8	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Di. 28.09.1976	Koblenz
29:17,44	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Mi. 05.06.1991	Potsdam
29:23,91	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 11.07.1986	Berlin
29:24,87	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 24.04.1993	Köln
29:33,2	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 16.07.1980	Hamm
			11.		
29:37,0	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.06.1971	Koblenz
29:44,42	Pyka, Dennis	1972	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 27.05.2000	Troisdorf
29:48,23	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Sa. 29.08.1998	Wallmerod
29:49,05	Mosigisi, Jason	1963	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 29.04.1994	Trier
29:49,18	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 02.05.2009	Bremen
29:49,8	Wiethage, Dieter	1944	LG Sieg	Sa. 27.07.1974	Hannover
29:51,72	Frigger, Andreas	1969	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 23.04.1994	Köln
29:53,7	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Frankfurt
29:57,75	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2012	Marburg
29:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1977	Plaidt
			21.		
30:00,91	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 21.09.1985	Essen
30:03,9	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	So. 06.10.1991	Bönen
30:07,4	Grün, Wolfgang	1948	Post-SV Trier	Do. 17.05.1979	Koblenz
30:07,69	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
30:11,35	Neuschwander, Florian	1981	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier
30:12,8	Kessler, Johannes	1937	Neuwieder LC	Mi. 04.10.1972	Neuwied
30:14,5	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.05.1979	Koblenz
30:16,12	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 07.05.2011	Essen
30:16,7	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
30:20,42	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.09.1986	Wetzlar
			31.		
30:20,57	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda
30:21,6	Weihrauch, Franz-Josef	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.09.1981	Koblenz
30:22,0	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.07.1973	Berlin
30:22,1	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 30.03.1985	Menden
30:22,34	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln
30:23,3	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Sa. 30.04.1977	Bonn
30:26,06	Kascheev, Igor	1966	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 26.09.1998	Trier
30:30,3	Blönningen, Felix	1955	TV Germania Trier	Sa. 01.10.1977	Ingelheim
30:32,13	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 26.09.2008	Trier
30:32,0	Donges, Herbert	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 05.07.1967	Koblenz
			41.		
30:32,7	Kardos, Istvan	1964	TV Germania Trier	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
30:32,9	Sattler, Winfried	1963	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Koblenz

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland der Frauen bis 31.12.2014

31:21,28	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 02.04.2005	Barakaldo
32:50,85	Jerschabeck, Birgit	1969	LG Sieg	Mi. 05.06.1991	Potsdam
32:52,93	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 05.07.1986	Oslo/NOR
33:56,02	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 18.06.2005	Utrecht/NED
34:00,50	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1993	Trier
34:50,72	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 05.09.1990	Breidenbach
35:01,12	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 15.05.1993	Trier
35:25,6	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz
35:28,56	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 11.07.1986	Berlin
35:41,09	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Fr. 21.09.2007	Trier
			11.		
36:12,23	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Sa. 27.09.1997	Polch
36:19,7	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Di. 08.09.1987	Sankt Augustin
36:46,6	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.09.2009	Westerburg
36:51,56	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Fr. 13.09.2013	Trier
36:53,94	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 17.05.2003	München
37:15,27	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald	Sa. 15.06.2002	Polch
37:18,97	Böhm, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.
37:26,58	von Wirth, Dorothee	1979	TG Konz	Di. 19.09.2006	Trier
37:35,54	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 26.09.1998	Trier
37:53,46	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier
			21.		
37:54,92	Psiuk, Sylke	1960	VfL Wehbach	Fr. 24.06.1983	Bremen
37:55,04	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
37:55,28	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
37:56,24	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	So. 07.07.1985	Ingelheim
38:05,9	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 27.05.1983	Bochum
38:08,85	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
38:13,15	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Mi. 07.09.1988	Saarbrücken
38:22,13	Schmitz, Nora	1992	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez
38:28,0	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	Mi. 31.08.1988	Sankt Augustin
38:32,8	Thelen, Agathe	1953	LG Langsur	Di. 15.03.1994	Trier
			31.		
38:34,15	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald	Sa. 29.08.2009	Morbach
38:35,90	Lennartz, Birgit	1965	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
38:37,85	de Corbier, Caroline	1971	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 21.03.1998	Rehlingen
38:42,38	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
38:47,7	Wendel, Marion	1961	LG Sieg	Sa. 03.08.1985	Hamm
38:49,4	Paulmann, Dorothee	1962	Auflauf Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
38:50,03	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	Mi. 04.09.2013	Westerburg
39:00,55	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 25.08.2001	Kerkrade/NED
39:01,80	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 25.09.1993	Alzenau
39:04,92	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Di. 11.10.2005	Trier
			41.		
39:13,0	Schäfer, Elsbeth	1942	LG Obere Nahe	Sa. 20.04.1985	Idar-Oberstein
39:15,83	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald	Di. 15.10.2002	Trier
39:18,47	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 19.09.2006	Trier
39:21,6	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 29.03.1984	Koblenz
39:23,4	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Mi. 20.08.1975	Wolfsburg
39:24,79	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
39:30,45	Michels, Irene	1962	TG Konz	Di. 07.10.2003	Trier
39:31,4	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	Sa. 16.03.1991	Wetter
39:31,7	Willwacher, Hildegard	1953	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin
39:33,52	Wagler, Ulrike	1962	SSV Heimbach-Weis	Fr. 25.08.1995	Troisdorf
			51.		
39:39,01	Friedrich, Katrin	1985	TG Konz	Di. 11.10.2005	Trier

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

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland der Männlichen Jugend U20 bis 31.12.2014

30:16,5	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 19.09.1985	Koblenz
30:20,57	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda
30:22,34	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln
30:34,06	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln
30:41,16	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Sa. 15.05.1993	Trier
30:55,2	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Sa. 29.04.1972	Bonn
31:16,6	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 03.10.1973	Neuwied
31:29,84	Bourmer, Achim	1965	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.04.1984	Bonn
31:32,51	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 02.09.1989	Fulda
31:50,1	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 18.09.1986	Koblenz
			11.		
32:13,15	Eichler, Christoph	1982	TuS Wallmerod	Sa. 25.08.2001	Troisdorf
32:18,92	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Do. 25.09.1980	Troisdorf
32:24,1	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.10.1984	Wetzlar
32:29,09	Tesfaye, Kibrom	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Mi. 04.09.2013	Westerburg
32:41,7	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 23.09.1982	Koblenz
32:50,1	Gering, Bernd	1963	TS Bendorf	Do. 17.09.1981	Koblenz
32:52,6	Knoth, Heiko	1965	TV Eitelborn	Mi. 14.09.1983	Koblenz
33:04,3	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	Sa. 03.10.1987	Ingelheim
33:05,8	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	DJK Andernach	So. 24.10.1971	Bad Kreuznach
33:09,0	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 11.10.1991	Bernkastel
			21.		
33:13,01	Ciftci, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 28.09.1994	Koblenz
33:15,28	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 20.08.2011	Selters
33:16,5	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.09.1984	Koblenz
33:17,23	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Di. 07.10.2003	Trier
33:17,44	Reinecke, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen
33:17,3	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr	Mi. 11.09.1991	Sankt Augustin
33:18,51	Ercan, Abdullah	1981	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2000	Bitburg
33:19,4	Leis, Mario	1963	TV Engers	Do. 17.09.1981	Koblenz
33:20,6	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 07.10.1970	Neuwied
33:21,0	Klein, Rüdiger	1973	SV Eintracht Trier	Fr. 11.10.1991	Bernkastel
			31.		
33:24,6	Kayser, Christian	1970	TSV Lay	Do. 22.09.1988	Koblenz
33:24,86	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 25.09.1980	Troisdorf
33:27,5	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach	Do. 23.09.1982	Koblenz
33:33,49	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Di. 07.10.2003	Trier
33:34,4	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Do. 26.08.1993	Westerburg
33:36,46	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
33:41,0	Richter, Stefan	1967	TuS Wirges	Fr. 08.03.1985	Koblenz
33:42,7	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-Ahr.
33:46,4	Simonis, Eric	1966	SG Vulkaneifel	Do. 27.09.1984	Koblenz
33:54,09	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 28.09.1991	Rehlingen
			41.		
33:54,4	Broich, Bernd	1975	TV Germania Trier	Mi. 01.09.1993	Bitburg
33:58,46	Spiestersbach, Marek	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Fr. 26.09.2014	Diez

34:01,54	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Sa. 24.09.1994	Neuwied
34:03,0	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Fr. 11.10.1991	Bernkastel
34:21,34	Krause, Martin	1972	TuS Montabaur	Di. 20.08.1991	Montabaur
34:23,6	Krause, Carsten	1980	LG Sieg	Mi. 01.09.1999	Westerburg
34:27,22	Marchi, Daniel	1992	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.
34:29,1	Schmahl, Holger	1970	LG Sieg	Mi. 06.07.1988	Koblenz
34:34,90	Bravo, Michael	1980	LG Kreis Ahrweiler	Do. 03.09.1998	Euskirchen
34:34,8	Bambach, Rudolf	1950	TV Germania Trier 51.	Sa. 21.06.1969	Trier
34:35,75	Sülzen, Marc	1971	LG Andernach-Neuwied	Fr. 20.07.1990	Troisdorf
34:36,42	Werland, Philipp	1990	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.08.2008	Ochtendung
34:50,6	Müller, Jürgen	1966	TSV Elgendorf	Do. 20.09.1984	Koblenz
34:51,2	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	So. 28.06.1964	Koblenz
34:56,0	Schulz, Harald	1967	SSC Koblenz-Karthause	Fr. 08.03.1985	Koblenz
34:57,5	Koch, Thomas	1976	SV Wintrich	Fr. 13.10.1995	Bernkastel
35:11,0	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	Sa. 17.10.1959	Diez
35:11,2	Pfeiffer, Christoph	1964	LG Sieg	Fr. 06.08.1982	Troisdorf
35:15,3	Stäudt, Michael	1962	SG Bad Kreuznach	So. 28.09.1980	Ingelheim
35:15,94	Otterbach, Lothar	1968	LG Sieg 61.	Di. 23.09.1986	Kreuztal
35:19,06	Wißkirchen, Klaus	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 29.04.1989	Bonn
35:25,8	Euteneuer, Bernd	1962	LG Sieg	Mi. 21.05.1980	Wetzlar
35:29,5	Krause, Thorsten	1980	LG Sieg	Mi. 01.09.1999	Westerburg
35:42,0	Hannappel, Christian	1968	TuS Montabaur	So. 16.06.1985	Wallmerod
35:45,12	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 19.06.1996	Euskirchen
35:48,4	Helmert, Paul	1939	DJK Herdorf	So. 21.09.1958	Herdorf
35:54,7	Schneider, Thomas	1971	LG Sieg	Mi. 31.08.1988	Sankt Augustin
35:57,44	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 13.09.2008	Diez
36:27,04	Martin, Marcel	1987	Running Team Bad Ems	Mi. 11.05.2005	Diez
36:27,4	Böhmer, Anselm	1968	LG Sieg 71.	Do. 19.09.1985	Koblenz
36:32,3	Elmert, Eckard	1967	LG Sieg	Mi. 02.10.1985	Wetzlar
36:33,40	Kirchhoff, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Di. 22.07.1986	Rehlingen
36:40,7	Becker, Thomas	1970	LG Sieg	Mi. 06.07.1988	Koblenz
36:43,6	Schmidt, Rüdiger	1966	TuS Joh. Gymn. Lahnstein	Sa. 06.10.1984	Bad Ems
36:52,88	Laub, Wolfram	1970	TuS Tiefenstein	Mo. 05.10.1987	Homburg
36:59,6	Kath, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	Mi. 01.09.1999	Westerburg
37:06,88	Pauli, Benedikt	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 16.09.2011	Trier
37:11,21	Dusemund, Dennis	1991	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.08.2009	Morbach
37:12,3	Jahn, Andre	1971	TuS Horn	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
37:16,4	Seul, Otmar	1943	TV Birkenfeld 81,	Di. 28.06.1960	Birkenfeld
37:22,94	Hartenberger, Marc	1979	LG Obere Nahe/Birkenfeld	Mi. 14.05.1997	St. Wendel
37:24,79	Bauer, Kai-Patrick	1980	LG Rhein-Wied	Di. 28.07.1998	Rehlingen
37:48,04	Weißfeld, Jürgen	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen
37:49,9	Brenner, Thomas	1968	LG Sieg	Do. 22.09.1983	Koblenz
37:53,9	Becker, Torsten	1967	TV Niederbieber	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-Ahr.
37:56,54	Roth, Tobias	1991	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.08.2009	Morbach
38:23,4	Zerkowski, Frank	1966	TV Oberstein	Do. 26.04.1984	Baumholder
38:23,4	Kloss, Volker	1972	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.09.1987	Bad Neuenahr-Ahr.

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland der Männlichen Jugend U18 bis 31.12.2014

31:47,3	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 18.08.1982	Neuwied
32:18,92	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Do. 25.09.1980	Troisdorf
32:51,5	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1983	Koblenz
33:04,3	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	Sa. 03.10.1987	Ingelheim
33:16,5	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.09.1984	Koblenz

33:17,44	Reinecke, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen
33:24,86	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 25.09.1980	Troisdorf
33:42,7	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-Ahr.
34:25,1	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Sa. 28.09.1991	Kamen
34:40,6	Kayser, Christian	1970	TSV Lay 11.	Fr. 27.03.1987	Koblenz
35:30,7	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 17.09.1981	Koblenz
35:42,0	Hannappel, Christian	1968	TuS Montabaur	So. 16.06.1985	Wallmerod
35:54,7	Schneider, Thomas	1971	LG Sieg	Mi. 31.08.1988	Sankt Augustin
35:57,44	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 13.09.2008	Diez
36:07,4	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.06.1987	Trier
36:27,4	Böhmer, Anselm	1968	LG Sieg	Do. 19.09.1985	Koblenz
36:33,40	Kirchhoff, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Di. 22.07.1986	Rehlingen
36:52,88	Laub, Wolfram	1970	TuS Tiefenstein	Mo. 05.10.1987	Homburg
36:59,6	Kath, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	Mi. 01.09.1999	Westerburg
37:16,4	Seul, Otmar	1943	TV Birkenfeld 21.	Di. 28.06.1960	Birkenfeld
37:21,0	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig
37:48,04	Weißefeld, Jürgen	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen
37:49,9	Brenner, Thomas	1968	LG Sieg	Do. 22.09.1983	Koblenz
37:53,9	Becker, Torsten	1967	TV Niederbieber	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-Ahr.
38:23,4	Kloss, Volker	1972	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.09.1987	Bad Neuenahr-Ahr.
38:33,5	Todt, Volker	1969	VfR Baumholder	So. 20.04.1986	Baumholder
38:41,62	Pauli, Benedikt	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 17.09.2010	Trier
38:58,5	Terhorst, Werner	1970	SRL Triathlon	Fr. 27.03.1987	Koblenz
39:48,76	Schroeter, Sebastian	1982	LG Kreis Ahrweiler	Do. 02.09.1999	Euskirchen
39:59,2	Mais, Benjamin	1983	Diezer TSK Oranien 31.	Sa. 04.09.1999	Diez
41:18,2	Aktas, Ilham	1984	TV Birkenfeld	Sa. 16.06.2001	Birkenfeld
41:47,90	Wagner, Mario	1991	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 13.09.2008	Diez
42:01,1	Ober, Christop	1978	TV Westerburg	Mi. 23.08.1995	Westerburg
43:54,48	Ahrens, Sven	1983	TuS Niederneisen	Sa. 29.04.2000	Bad Schwalbach

Bestenliste aller Zeiten im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland der Weiblichen Jugend U20 bis 31.12.2014

35:01,12	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 15.05.1993	Trier
37:26,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 15.06.2002	Polch
37:53,46	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier
39:00,55	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 25.08.2001	Kerkrade/NED
39:01,80	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 25.09.1993	Alzenau
39:18,47	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 19.09.2006	Trier
41:58,7	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 26.08.1998	Westerburg
42:15,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 10.02.1990	Bad Godesberg
42:54,89	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.08.2009	Morbach
51:48,0	Hirth, Nadine	1980	LG Obere Nahe/Birkenfeld	Di. 02.07.1996	Birkenfeld

Top Leistungen im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland der Männer bis 31.12.2014

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
28:26,30	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
28:41,37	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
			11.			
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
28:45,72	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
28:52,23	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.05.1985	Monaco	RI
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
29:10,8	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Di. 28.09.1976	Koblenz	RI
			21.			
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
29:18,22	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
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
			31.			
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
29:36,9	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
29:37,0	Kaffe, 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
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
29:48,23	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Sa. 29.08.1998	Wallmerod	RI
			41.			
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
29:49,8	Wiethage, 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
29:53,7	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Frankfurt	RI
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
			51.			
29:56,5	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	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
30:03,3	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
30:03,9	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	So. 06.10.1991	Bönen	RI
			61.			
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	
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	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
30:07,69	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
30:09,81	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier 71.	Sa. 01.05.2010	Ohrdruf	RI
30:10,48	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
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
30:12,27	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 01.10.1986	Wetzlar	RI
30:12,8	Kessler, Johannes	1937	Neuwieder LC	Mi. 04.10.1972	Neuwied	RI
30:13,8	Wiethage, 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 81.	Sa. 07.05.2011	Essen	RI
30:16,2	Kaffei, Wolfgang	1946	Neuwieder LC	Sa. 28.04.1973	Bonn	RI
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	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	So. 21.06.1987	Speyer	RI
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
30:19,86	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 91.	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
30:23,3	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
30:24,6	Tussing, Werner	1955	LG Sieg 101.	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
30:25,1	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
30:26,06	Kascheev, Igor	1966	LG Kreis Ahrweiler	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
30:29,32	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier 111.	Sa. 03.05.2008	Menden	RI
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
30:32,13	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	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
30:32,9	Sattler, Winfried	1963	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI

Top Leistungen im 10.000 Meter Lauf des LV-Rheinland der Frauen bis 31.12.2014

31:21,28	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 02.04.2005	Barakaldo
31:23,35	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 16.04.2004	Walnut/USA
31:36,76	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	So. 03.06.2012	Bilbao/ESP
31:44,52	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 01.09.2011	Bergisch-Gladbach
32:08,52	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Di. 06.08.2002	München
32:11,95	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 17.05.2003	München
32:13,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 08.06.2013	Pravets/BUL
32:29,26	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 03.05.2014	Aichach
32:38,19	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 19.05.2001	Kandel
32:50,85	Jerschabeck, Birgit	1969	LG Sieg	Mi. 05.06.1991	Potsdam
			11.		
32:52,93	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 05.07.1986	Oslo/NOR
33:08,99	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 02.08.1985	Stuttgart
33:12,97	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 02.09.2000	Troisdorf
33:56,02	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 18.06.2005	Utrecht/NED
34:00,50	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1993	Trier
34:03,9	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.05.1983	Westwood/USA
34:14,18	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 28.08.1992	Troisdorf
34:18,7	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 29.05.1984	Ingelheim
34:50,72	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 05.09.1990	Breidenbach
35:00,79	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 04.07.1991	Dortmund
			21.		
35:01,12	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 15.05.1993	Trier
35:11,46	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.1996	Koblenz
35:14,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.09.1991	Kamen
35:25,6	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz
35:28,56	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 11.07.1986	Berlin
35:34,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 11.04.1986	Koblenz
35:34,72	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.05.1990	Köln
35:35,03	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 13.08.1993	Gießen
35:41,09	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Fr. 21.09.2007	Trier
36:05,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 08.06.1985	Bochum
			31.		
36:07,4	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.08.1984	Menden
36:09,62	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	So. 03.07.1988	Ludwigshafen
36:12,23	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Sa. 27.09.1997	Polch
36:15,62	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 18.04.1996	Koblenz
36:17,1	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 25.05.1984	Bochum
36:18,33	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Sa. 06.05.2006	Tübingen
36:19,7	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Di. 08.09.1987	Sankt Augustin
36:20,3	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.10.1988	Ingelheim
36:29,20	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz
36:43,16	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 02.08.1985	Stuttgart
			41.		
36:45,6	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Sankt Augustin
36:46,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 11.09.1991	Sankt Augustin
36:46,6	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.09.2009	Westerburg
36:51,56	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Fr. 13.09.2013	Trier
36:53,94	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 17.05.2003	München
36:55,5	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin
36:58,92	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Di. 11.10.2005	Trier
37:13,70	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.05.2002	Köln
37:15,05	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 17.04.2010	Menden
37:15,27	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald	Sa. 15.06.2002	Polch
			51.		

37:18,97	Böhm, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.
37:20,34	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 29.06.1986	Koblenz
37:22,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 20.09.1984	Koblenz
37:25,82	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Di. 12.10.2004	Trier
37:26,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 15.06.2002	Polch
37:26,58	von Wirth, Dorothee	1979	TG Konz	Di. 19.09.2006	Trier
37:35,54	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 26.09.1998	Trier
37:36,29	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 26.09.2008	Trier
37:36,43	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 23.09.2000	Daun
37:45,43	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied 61.	Fr. 13.09.1985	Troisdorf
37:48,42	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 25.09.1999	Wittlich
37:49,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.02.1988	Bad Godesberg
37:53,46	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier
37:54,92	Psiuk, Sylke	1960	VfL Wehbach	Fr. 24.06.1983	Bremen
37:55,04	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
37:55,28	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
37:56,24	Mattheis, Christa	1956	LG Sieg	So. 07.07.1985	Ingelheim
38:05,9	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 27.05.1983	Bochum
38:08,85	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
38:08,9	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg 71.	So. 10.10.1982	Dortmund
38:09,57	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.
38:13,15	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Mi. 07.09.1988	Saarbrücken
38:15,52	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Fr. 16.09.2011	Trier
38:16,2	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 26.04.1991	Sankt Augustin
38:16,37	Berk, Barbara	1947	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf
38:17,2	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin
38:19,9	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 08.06.1985	Bochum
38:22,13	Schmitz, Nora	1992	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez
38:23,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 27.08.1997	Westerburg
38:28,0	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg 81.	Mi. 31.08.1988	Sankt Augustin
38:29,60	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	So. 29.06.1986	Koblenz
38:31,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1983	Koblenz
38:32,8	Thelen, Agathe	1953	LG Langsur	Di. 15.03.1994	Trier
38:34,15	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald	Sa. 29.08.2009	Morbach
38:35,90	Lennartz, Birgit	1965	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
38:37,85	de Corbier, Caroline	1971	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 21.03.1998	Rehlingen
38:39,6	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 03.04.1992	Sankt Augustin
38:40,4	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 27.05.1983	Bochum
38:41,0	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.02.1990	Bad Godesberg
38:42,38	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier 91.	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
38:44,1	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 17.10.2001	Friedberg
38:44,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
38:47,2	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Mi. 09.09.1987	Saarbrücken
38:47,7	Wendel, Marion	1961	LG Sieg	Sa. 03.08.1985	Hamm
38:49,4	Paulmann, Dorothee	1962	Auflauf Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
38:50,03	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	Mi. 04.09.2013	Westerburg
38:52,8	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 25.05.1984	Bochum
38:54,44	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda
38:59,78	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald	Fr. 26.09.2008	Trier
39:00,55	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied 101.	Sa. 25.08.2001	Kerkrade/NED
39:01,80	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 25.09.1993	Alzenau
39:02,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 12.03.1993	Wengerohr
39:02,6	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
39:04,92	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Di. 11.10.2005	Trier
39:10,81	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Sieg	So. 28.06.1992	Kristiansand/N
39:13,0	Schäfer, Elsbeth	1942	LG Obere Nahe	Sa. 20.04.1985	Idar-Oberstein
39:13,16	Ermert, Ursula	1945	LG Sieg	Mi. 21.05.1980	Wetzlar

39:15,83	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald	Di. 15.10.2002	Trier
39:18,47	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 19.09.2006	Trier
39:21,6	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg 111.	Do. 29.03.1984	Koblenz
39:24,79	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
39:26,22	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Di. 12.10.2004	Trier
39:27,0	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz
39:30,45	Michels, Irene	1962	TG Konz	Di. 07.10.2003	Trier
39:30,84	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich
39:31,4	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	Sa. 16.03.1991	Wetter
39:31,7	Willwacher, Hildegard	1953	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin
39:33,52	Wagler, Ulrike	1962	SSV Heimbach-Weis	Fr. 25.08.1995	Troisdorf
39:36,3	Willwacher, Hildegard	1953	LG Sieg	Sa. 06.09.1986	Hamm
39:39,01	Friedrich, Katrin	1985	TG Konz 121.	Di. 11.10.2005	Trier
39:39,14	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 20.08.2011	Selters
39:39,45	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier
39:40,34	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Sa. 18.09.1993	Kamen
39:40,35	Vieh, Monika	1974	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.10.2002	Trier
39:45,14	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	So. 03.07.1988	Ludwigshafen
39:45,2	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.02.2003	Wetter
39:46,70	Schilkowski, Irene	1962	TG Konz	Fr. 16.09.2011	Trier
39:47,7	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.09.1981	Koblenz
39:49,7	Wendel, Marion	1962	LG Sieg	Mi. 03.10.1984	Wetzlar
39:49,8	Meloni, Andrea	1967	Diezer TSK Oranien 131.	Fr. 27.09.1996	Diez
39:51,4	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
39:52,0	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 28.08.1985	Sankt Augustin
39:52,7	Brückmann, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 17.09.1981	Koblenz
39:53,00	Jungbluth, Dr. Hedi	1951	LG Andernach-Neuwied	So. 07.07.1985	Ingelheim