

## Bestenlisten aller Zeiten des LV-Pfalz im 3.000 Meter lauf

	Seite
<b>Männer</b>	<b>01</b>
<b>Frauen</b>	<b>02</b>
<b>Männliche Jugend U20</b>	<b>04</b>
<b>Männliche Jugend M19</b>	<b>06</b>
<b>Männliche Jugend M18</b>	<b>06</b>
<b>Weibliche Jugend U20</b>	<b>08</b>
<b>Weibliche Jugend W19</b>	<b>10</b>
<b>Weibliche Jugend W18</b>	<b>11</b>
<b>Männliche Jugend U18</b>	<b>12</b>
<b>Männliche Jugend M17</b>	<b>15</b>
<b>Männliche Jugend M16</b>	<b>17</b>
<b>Weibliche Jugend U18</b>	<b>18</b>
<b>Weibliche Jugend W17</b>	<b>20</b>
<b>Weibliche Jugend W16</b>	<b>22</b>
<b>Männliche Jugend U16 M15</b>	<b>23</b>
<b>Männliche Jugend U16 M14</b>	<b>26</b>
<b>Männliche Jugend U16 M13</b>	<b>27</b>
<b>Männliche Jugend U16 M12</b>	<b>28</b>
<b>Weibliche Jugend U16 W15</b>	<b>28</b>
<b>Weibliche Jugend U16 W14</b>	<b>29</b>
<b>Weibliche Jugend U16 W13</b>	<b>30</b>
<b>Weibliche Jugend U16 W12</b>	<b>30</b>

## Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männer

7:58,20	Eckert, Ralf	1959	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 31.08.1982	Ingelheim
7:59,5	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
8:00,59	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Do. 18.07.1996	Ludwigshafen
8:02,4	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	Fr. 20.06.1975	Frankfurt
8:03,9	Baranski, Andreas	1960	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Aalen
8:04,0	Jochem, Roland	1947	LG Ludwigshafen	Mi. 05.09.1973	Frankfurt
8:06,0	Mann, Karl	1948	LG Ludwigshafen	Mo. 11.06.1973	Rehlingen
8:10,36	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Fr. 01.05.1987	Bonn
8:10,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	Sa. 22.06.1968	Rheinhausen
8:14,81	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 17.07.1985	Schriesheim
			11.		
8:15,1	Spindler, Michael	1965	TV Bad Bergzabern	Do. 12.05.1988	Schwäbisch-Gmünd
8:16,8	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 13.06.1990	Frankfurt
8:17,8	Krüger, Georg	1948	LG Ludwigshafen	Sa. 24.04.1976	Waiblingen
8:18,3	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Mi. 13.06.1990	Frankfurt
8:18,8	Lenske, Günther	1947	LG Ludwigshafen	Fr. 18.06.1976	Frankfurt
8:19,02	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Mi. 17.07.1985	Schriesheim
8:19,1	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Di. 20.08.1985	Rheinzabern
8:20,2	Renner, Erich	1951	TV Offenbach	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
8:20,76	Hammel, Gerd	1950	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 09.08.1980	Jablonek
8:23,8	Rüdiger, Jürgen	1936	1. FC Kaiserslautern	Sa. 30.05.1959	Leverkusen
			21.		
8:24,0	Frombold, Wolfgang	1959	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
8:24,85	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 02.06.1991	Erfurt
8:25,2	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Di. 25.04.1989	Darmstadt
8:25,68	Ulrich, Hermann	1967	1. FC Kaiserslautern	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
8:27,0	Kurz, Ralf	1950	LC Schifferstadt	Do. 03.07.1980	Ludwigshafen

8:27,18	Rudolphi, Markus	1971	ABC Ludwigshafen	Di. 22.04.1997	Darmstadt
8:27,4	Profé, Hans-Jürgen	1935	Phönix Ludwigshafen	Sa. 03.09.1960	Mannheim
8:28,00	Bischof, Jürgen	1964	VT Zweibrücken	Sa. 06.06.1992	Ludwigshafen
8:29,54	Verez Sola, J. Carlos	1977	ABC Ludwigshafen	Di. 22.04.1997	Darmstadt
8:29,9	Jaedicke, Hagen	1945	LAV Rala Ludwigshafen 31.	Sa. 30.09.1978	Ludwigshafen
8:30,0	Eichberger, Jürgen	1947	TV Herxheim	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen
8:30,1	Hübenthal, Axel	1955	LG Ludwigshafen	Do. 23.06.1977	Frankfurt
8:31,2	Keller, Heiner	1936	TSG 1846 Neustadt	Do. 12.07.1956	Frankenthal
8:31,2	Waßmuth, Gerhard	1949	LGO Landau-Speyer	Di. 22.05.1973	Darmstadt
8:31,2	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Do. 09.07.1987	Ludwigshafen
8:31,38	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 03.06.1995	Ludwigshafen
8:31,55	Ruiz, Ruben	1957	1. FC Kaiserslautern	Sa. 09.06.1984	Ludwigshafen
8:31,7	Kotter, Herbert	1946	TSV Speyer	Do. 15.07.1982	Ludwigshafen
8:32,6	Stucky, Günter	1947	SG Waldfischbach	So. 08.05.1966	Ludwigshafen
8:34,1	Waldmann, Stefan	1957	LG Speyer-Schifferstadt 41.	Do. 23.06.1983	Ludwigshafen
8:34,49	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	Sa. 02.06.1990	Ludwigshafen
8:35,4	Eastman, Jim	1956	LG Kaiserslautern	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
8:36,6	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	So. 08.05.1955	Heilbronn
8:36,7	Giesa, Hans	1949	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 22.04.1978	Ludwigshafen
8:36,85	Schläfer, Klaus	1964	TV Hatzenbühl	Do. 29.08.1991	Limburgerhof
8:37,1	Henz, Thomas	1966	LC Haßloch	Do. 24.08.1989	Ludwigshafen
8:37,3	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	So. 18.05.1986	Trier
8:38,03	Conrad, Henry	1973	ABC Ludwigshafen	Do. 15.09.1994	Ludwigshafen
8:38,3	Sochanski, Miroslav	1949	LG Kaiserslautern	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
8:38,4	Kocher, Horst	1934	Phönix Ludwigshafen 51.	So. 06.10.1957	Halle
8:39,0	Höger, Xaver	1930	1. FC Kaiserslautern	Sa. 04.06.1955	Kaiserslautern
8:39,4	Degen, Jürgen	1960	LC Haßloch	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
8:39,6	Ey, Werner	1932	Phönix Ludwigshafen	Sa. 09.08.1958	Heidelberg
8:39,8	Hasse, Gerhard	1935	Phönix Ludwigshafen	Sa. 09.08.1958	Heidelberg
8:40,53	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Sa. 09.05.1987	Bensheim
8:40,4	Reiser, Reinhard	1958	LC Schifferstadt	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Frauen

9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt
9:31,49	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 21.07.1999	Pfungstadt
9:31,83	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 30.05.1998	Ludwigshafen
9:35,32	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Do. 18.07.1996	Ludwigshafen
9:36,37	Zipse, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.06.2000	Pfungstadt
9:39,85	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken
9:44,31	Birmelin, Kirsten	1971	TV Herxheim	Do. 25.04.1996	Philadelphia/USA
9:44,96	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 27.05.1987	Koblenz
9:45,89	Schumacher, Kristina	1987	TV Hatzenbühl	Do. 08.07.2010	Herxheim
9:49,00	Hoffmann, Kerstin	1971	TV Herxheim 11.	Fr. 28.04.1995	Philadelphia/USA
9:49,70	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Fr. 02.08.2013	Neustadt
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:55,45	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Do. 04.07.1996	Ludwigshafen
9:56,1	Hoffmann, Marliese	1942	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 07.07.1979	Koblenz
9:56,4	Müller, Hannelore	1952	LC Haßloch	Sa. 21.07.1979	Schweinfurt
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen
10:02,61	Jaberg, Mirijam	1959	LC Haßloch	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:05,34	Bernhard, Marika	1972	TV Herxheim	Do. 25.05.2006	Koblenz
10:06,42	Braun, Renate	1972	LC Haßloch	Do. 17.09.1992	Ludwigshafen
10:07,05	Toffel, Anne	1972	ABC Ludwigshafen 21.	Mi. 27.05.1998	Pfungstadt

10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim
10:09,1	Seilnacht, Christa	1941	LG Ludwigshafen	Sa. 02.07.1977	Ingelheim
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:15,01	Wendland, Stefania	1959	TV Hatzenbühl	Sa. 30.05.1992	Kandel
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen
10:15,85	Bredel, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 17.08.1985	Ingelheim
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim 31.	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:20,47	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 29.07.1989	Landau
10:21,1	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Mi. 15.07.1998	Kandel
10:21,56	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	Do. 18.08.1994	Ludwigshafen
10:22,7	Eichert, Adele	1957	TV Frankenstein	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern
10:24,27	Dobmeier, Christiane	1968	TV Herxheim	So. 21.05.1995	Wörth
10:24,83	Rauschenberg, Eve	1975	LC Haßloch	Mi. 05.09.2012	Pfungstadt
10:26,5	Beisel-Klein, Ulla	1957	LG Speyer-Schifferstadt	So. 24.06.1990	Frankenthal
10:27,26	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim 41.	So. 04.06.1995	Hauenstein
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz
10:32,7	Rheintal, Monika	1952	TSV Kandel	So. 19.06.1988	Edenkoben
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:34,14	Wagner, Erika	1966	TSV Kandel	Mi. 11.09.1996	Ludwigshafen
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:34,92	Ehrhardt, Margit	1963	TSV Kandel 51.	Do. 08.08.1996	Ludwigshafen
10:36,02	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	Do. 18.07.1996	Saarbrücken
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:36,69	Noll, Melanie	1984	TSV Annweiler	So. 30.06.2013	Kandel
10:36,7	Grißmer, Petra	1962	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Fr. 21.07.2006	Offenbach
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz
10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße 61.	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:44,45	Ziegler, Helga	1960	LC Haßloch	Mi. 28.07.1993	Pfungstadt
10:45,6	Brechner, Petra	1962	ASV Landau	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:46,9	Raschka, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Mi. 15.07.1998	Kandel
10:47,46	Kramer, Elvira	1989	TV Herxheim	So. 04.05.2014	Edenkoben
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:47,7	Steckelberg, Ruth	1945	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.06.1980	Ludwigshafen
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich
10:48,3	Schillinger, Birgit	1963	ABC Fahrbach Ludwigshafen 71.	Do. 24.08.1989	Ludwigshafen
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim
10:50,3	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.09.1983	Ludwigshafen
10:52,08	Roth, Alexandra	1986	TPSV Enkenbach	Mi. 02.07.2014	Pfungstadt
10:52,53	Toro-Bell, Wanda	1962	LLG Drei Buchen	Do. 06.08.1992	Ludwigshafen
10:52,4	Mansmann, Marianne	1953	TSV Lambrecht	Mi. 25.08.1976	Rüsselsheim
10:52,56	Schmidt, Angelika	1968	TV Weidenthal	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim

10:52,89 Born, Petra

1965 TV Hatzenbühl

Sa. 28.04.1990 Bad Dürkheim

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend U20

8:12,8	Fontana, Gerhard	1947	Dürkheimer HC	Mi. 08.06.1966	Menden
8:15,3	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen
8:19,03	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 01.09.1984	Homburg
8:22,6	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Do. 23.08.1990	Ludwigshafen
8:24,85	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 02.06.1991	Erfurt
8:25,7	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen
8:30,03	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 22.08.1987	Lage
8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen
8:32,6	Stucky, Günter	1947	SG Waldfischbach	So. 08.05.1966	Ludwigshafen
8:34,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen
			11.		
8:36,6	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	So. 08.05.1955	Heilbronn
8:37,3	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	So. 18.05.1986	Trier
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen
8:42,2	Gohlke, Norbert	1955	1. FC-TSG Kaiserslautern	So. 15.07.1973	Freistett
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	So. 15.06.2003	Pfungstadt
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen
8:47,6	Hübenthal, Axel	1955	LG Ludwigshafen	Sa. 11.05.1974	Frankfurt
8:48,7	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
8:48,8	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	Fr. 26.07.1968	Herford
8:48,8	Kranitz, Bernd	1955	LG Westland	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
			21.		
8:49,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben	Mi. 07.08.1957	Ludwigshafen
8:49,6	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:50,1	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen
8:51,2	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen	So. 03.08.1958	Göttingen
8:52,53	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 17.09.2011	Hagenau/Fran
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarreguemines
8:53,4	Feiler, Peter	1951	TSV Lambrecht	Sa. 15.08.1970	Aschaffenburg
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen	So. 05.10.1975	Schwetzingen
8:53,4	Kurz, Ralf	1959	LC Schifferstadt	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:53,96	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 23.05.1999	Homburg
			31.		
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt
8:54,2	Wittmer, Otto	1939	Phönix Ludwigshafen	So. 04.08.1957	Schweinfurt
8:54,5	Schatzmann, Bernd	1966	VT Zweibrücken	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen
8:55,3	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen
8:55,50	Werther, Marco	1976	TV Offenbach	So. 04.06.1995	Hauenstein
8:56,01	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom
8:56,5	Fuhrbach, Christoph	1970	TuS Flomersheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt
8:57,4	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Sa. 27.05.1967	Worms
8:57,4	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 04.07.1970	Andernach
			41.		
8:57,4	Kasper, Andreas	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:58,33	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt
8:58,6	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	So. 29.08.1976	Ötigheim
8:59,2	Sartor, Werner	1944	TV Ixheim	So. 20.05.1962	Schlettstadt
9:00,04	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	So. 19.05.1991	Lingolsheim
9:00,4	Endres, Dieter	1947	VfR Frankenthal	Sa. 10.09.1966	Essen
9:01,5	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt
9:02,0	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 31.05.1986	Hamm
9:02,47	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 01.07.1984	Koblenz
			51.		

9:02,4	Schlohmann, P.	1945	ABC Ludwigshafen	So. 23.08.1964	Germersheim
9:02,5	Rissel, Knut	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 23.05.1993	Speyer
9:03,2	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 12.09.1979	Helmsheim
9:04,52	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:04,6	Altherr, Roland	1952	TV Bad Dürkheim	Mo. 18.05.1970	Saarbrücken
9:04,7	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Mi. 14.08.1985	Ludwigshafen
9:05,2	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	So. 07.06.1981	Lebbecke
9:05,61	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 19.06.2010	Ingelheim
9:05,89	Schlohmann, Thomas	1981	TSG Maxdorf 61.	So. 23.05.1999	Homburg
9:06,0	Löckel, Kurt	1939	TSG 1846 Neustadt	So. 06.07.1958	Mannheim
9:06,0	Graf, Arno	1958	SG Blaubach-Diedelkopf	So. 04.07.1976	Andernach
9:07,55	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:07,6	Meyer, Walter	1943	TSV Kandel	So. 22.07.1962	Mutterstadt
9:07,82	Filsinger, Konstantin	1995	ABC Ludwigshafen	Mi. 30.04.2014	Herxheim
9:07,7	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach	Do. 15.07.1982	Ludwigshafen
9:07,8	Edling, Karlheinz	1939	Phönix Ludwigshafen	So. 06.07.1958	Mannheim
9:07,8	Degen, Jürgen	1960	LAV Rala Ludwigshafen	So. 14.05.1978	Beek
9:07,9	Salm, Thorsten	1968	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen
9:08,2	Lohr, Klaus	1947	1. FC Kaiserslautern 71.	So. 08.05.1966	Ludwigshafen
9:08,2	Hartmann, Wolfgang	1947	1. FC Kaiserslautern	So. 26.06.1966	Kirchheimbolanden
9:08,68	Neff, Aurelien	1985	LG Rülzheim	Mi. 27.08.2003	Wiesbaden
9:08,8	Wolf, Jörg	1944	ABC Ludwigshafen	So. 14.07.1963	Ludwigshafen
9:08,8	Jochem, Roland	1947	Dürkheimer HC	So. 26.06.1966	Kirchheimbolanden
9:08,8	Braun, Michael	1951	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau
9:09,0	Seilnacht, Wolfgang	1962	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:09,2	Schmidt, Roland	1942	TSV 1886 Kandel	Do. 21.07.1960	Neuwied
9:09,86	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 06.08.1992	Ludwigshafen
9:09,9	Priester, Jürgen	1963	LG Neustadt	Mi. 27.05.1981	Mainz
9:10,09	Heid, Matthias	1963	TV Rheinzabern 81.	So. 05.07.1981	Koblenz
9:10,6	Koch, Gerhard	1953	TSV Lambrecht	So. 13.06.1971	Neustadt
9:10,6	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim	Di. 04.05.1982	Mainz
9:11,2	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	So. 07.06.1981	Lebbecke
9:11,67	Spies, Alexander	1988	Tschft. Germersheim	Do. 25.05.2006	Koblenz
9:11,8	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach	Sa. 22.07.1978	Crailsheim
9:12,0	Koch, Konrad	1954	TSV Lambrecht	So. 13.06.1971	Neustadt
9:12,4	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 04.05.1986	Bad Dürkheim
9:12,5	Henz, Thomas	1966	LC Haßloch	Do. 30.08.1984	Ludwigshafen
9:12,8	Ruf, Volker	1955	TSV Lambrecht	So. 11.06.1972	Wagwiesenthal
9:13,33	Hildebrandt, Christian	1981	ABC Ludwigshafen 91.	So. 31.05.1998	Lingolsheim
9:13,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
9:13,6	Kotter, Herbert	1946	TSV Speyer	So. 05.09.1965	Neustadt
9:14,15	Reiss, Frank	1979	ABC Ludwigshafen	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
9:14,32	Grun, Christian	1984	LG Weinstraße	Mi. 16.07.2003	Bingen
9:14,6	Oden, Günter	1953	TV Pirmasens	So. 13.06.1971	Neustadt
9:15,33	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Mi. 07.09.1988	Landau
9:15,4	Schalck, Rainer	1941	ASV Landau	So. 02.08.1959	Offenburg
9:15,7	Steiner, Robert	1945	TV 1882 Bergzabern	Mi. 01.05.1963	Bühl
9:15,94	Gutzler, Karl-Heinz	1968	TV Nußdorf	So. 22.06.1986	Ingelheim
9:16,0	Wenz, Herbert	1940	TSG 1846 Neustadt 101.	So. 03.08.1958	Göttingen
9:16,0	Schreiber, Roland	1969	LC Donnersberg	Do. 21.07.1988	Ludwigshafen
9:16,6	Fischer, Michael	1961	LC Haßloch	Do. 26.07.1979	Ludwigshafen
9:16,8	Koch, Michael	1951	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau
9:16,8	Höh, Horst	1955	LG Waldfischbach-Zweibrücken	So. 28.05.1972	Weinheim

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend M19

8:12,8	Fontana, Gerhard	1947	Dürkheimer HC	Mi. 08.06.1966	Menden
8:15,3	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen
8:19,03	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 01.09.1984	Homburg
8:24,85	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 02.06.1991	Erfurt
8:25,7	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen
8:30,29	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 19.05.1991	Lingolsheim
8:32,6	Stucky, Günter	1947	SG Waldfishbach	So. 08.05.1966	Ludwigshafen
8:34,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen
8:42,4	Becker, Stefan	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:46,94	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 17.06.1988	Trier
			11.		
8:47,6	Hübenthal, Axel	1955	LG Ludwigshafen	Sa. 11.05.1974	Frankfurt
8:48,8	Kranitz, Bernd	1955	LG Westland	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
8:49,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben	Mi. 07.08.1957	Ludwigshafen
8:49,6	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:50,1	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen
8:52,53	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 17.09.2011	Hagenau/Fran
8:53,4	Feiler, Peter	1951	TSV Lambrecht	Sa. 15.08.1970	Aschaffenburg
8:53,96	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 23.05.1999	Homburg
8:55,50	Werther, Marco	1976	TV Offenbach	So. 04.06.1995	Hauenstein
8:56,01	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom
			21.		
8:56,5	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen	Mo. 18.05.1959	Salzburg
8:56,5	Fuhrbach, Christoph	1970	TuS Flomersheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen
8:57,4	Kasper, Andreas	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:58,6	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	So. 29.08.1976	Ötigheim
9:00,04	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	So. 19.05.1991	Lingolsheim
9:00,4	Endres, Dieter	1947	VfR Frankenthal	Sa. 10.09.1966	Essen
9:02,2	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV Landau	So. 25.08.1968	Germersheim
9:02,4	Schlohmann, P.	1945	ABC Ludwigshafen	So. 23.08.1964	Germersheim
9:03,6	Sartor, Werner	1944	TV Ixheim	So. 28.04.1963	Zweibrücken
9:06,0	Löckel, Kurt	1939	TSG 1846 Neustadt	So. 06.07.1958	Mannheim
			31.		
9:06,0	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	So. 20.07.1969	Landau
9:07,6	Meyer, Walter	1943	TSV Kandel	So. 22.07.1962	Mutterstadt
9:07,82	Filsinger, Konstantin	1995	ABC Ludwigshafen	Mi. 30.04.2014	Herxheim
9:07,8	Edling, Karlheinz	1939	Phönix Ludwigshafen	So. 06.07.1958	Mannheim
9:08,2	Lohr, Klaus	1947	1. FC Kaiserslautern	So. 08.05.1966	Ludwigshafen
9:08,2	Hartmann, Wolfgang	1947	1. FC Kaiserslautern	So. 26.06.1966	Kirchheimbolanden
9:08,8	Wolf, Jörg	1944	ABC Ludwigshafen	So. 14.07.1963	Ludwigshafen
9:08,8	Jochem, Roland	1947	Dürkheimer HC	So. 26.06.1966	Kirchheimbolanden
9:10,16	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 01.09.1994	Limburgerhof
9:13,6	Kotter, Herbert	1946	TSV Speyer	So. 05.09.1965	Neustadt
			41.		
9:14,32	Grun, Christian	1984	LG Weinstraße	Mi. 16.07.2003	Bingen
9:15,8	Wittmer, Otto	1939	Phönix Ludwigshafen	Sa. 24.05.1958	Frankenthal
9:16,0	Schreiber, Roland	1969	LC Donnersberg	Do. 21.07.1988	Ludwigshafen

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend M19

8:22,6	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Do. 23.08.1990	Ludwigshafen
8:30,03	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 22.08.1987	Lage
8:32,61	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	So. 03.07.1983	Ingelheim

8:36,6	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	So. 08.05.1955	Heilbronn
8:37,3	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	So. 18.05.1986	Trier
8:40,8	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 11.07.1965	Neustadt
8:42,2	Gohlke, Norbert	1955	1. FC-TSG Kaiserslautern	So. 15.07.1973	Freistett
8:46,5	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 27.04.1985	Darmstadt
8:48,7	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
8:48,8	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken 11.	Fr. 26.07.1968	Herford
8:49,6	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Di. 10.08.1982	Ludwigshafen
8:51,02	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 14.05.1989	Homburg
8:51,2	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen	So. 03.08.1958	Göttingen
8:53,4	Kurz, Ralf	1959	LC Schifferstadt	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:54,2	Wittmer, Otto	1939	Phönix Ludwigshafen	So. 04.08.1957	Schweinfurt
8:54,5	Schatzmann, Bernd	1966	VT Zweibrücken	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen
8:54,8	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 06.08.1981	Ludwigshafen
8:55,3	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen
8:57,4	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Sa. 27.05.1967	Worms
8:57,4	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern 21.	Sa. 04.07.1970	Andernach
8:58,33	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt
8:58,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben	So. 12.08.1956	Paderborn
8:59,2	Sartor, Werner	1944	TV Ixheim	So. 20.05.1962	Schlettstadt
9:00,0	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt
9:01,5	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal
9:01,68	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern
9:02,0	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Do. 23.05.1974	Thionville
9:02,0	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 31.05.1986	Hamm
9:02,47	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 01.07.1984	Koblenz
9:02,5	Rissel, Knut	1963	LAV Rala Ludwigshafen 31.	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen
9:02,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	Fr. 28.07.1972	Bielefeld
9:03,2	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 12.09.1979	Helmsheim
9:04,02	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	Do. 14.09.1995	Ludwigshafen
9:04,6	Altherr, Roland	1952	TV Bad Dürkheim	Mo. 18.05.1970	Saarbrücken
9:04,7	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Mi. 14.08.1985	Ludwigshafen
9:05,2	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	So. 07.06.1981	Lebbecke
9:05,89	Schlohmann, Thomas	1981	TSG Maxdorf	So. 23.05.1999	Homburg
9:06,0	Graf, Arno	1958	SG Blaubach-Diedelkopf	So. 04.07.1976	Andernach
9:06,33	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Sa. 02.06.1990	Ludwigshafen
9:07,7	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach 41.	Do. 15.07.1982	Ludwigshafen
9:07,8	Degen, Jürgen	1960	LAV Rala Ludwigshafen	So. 14.05.1978	Beek
9:07,9	Salm, Thorsten	1968	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen
9:08,61	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 07.06.1998	Mainz
9:08,68	Neff, Aurelien	1985	LG Rülzheim	Mi. 27.08.2003	Wiesbaden
9:08,8	Braun, Michael	1951	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau
9:09,2	Schmidt, Roland	1942	TSV 1886 Kandel	Do. 21.07.1960	Neuwied
9:09,9	Priester, Jürgen	1963	LG Neustadt	Mi. 27.05.1981	Mainz
9:10,09	Heid, Matthias	1963	TV Rheinzabern	So. 05.07.1981	Koblenz
9:10,6	Koch, Gerhard	1953	TSV Lambrecht	So. 13.06.1971	Neustadt
9:11,2	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen 51.	So. 07.06.1981	Lebbecke
9:11,67	Spies, Alexander	1988	Tschft. Gernersheim	Do. 25.05.2006	Koblenz
9:12,5	Henz, Thomas	1966	LC Haßloch	Do. 30.08.1984	Ludwigshafen
9:13,06	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 22.05.1994	Homburg
9:13,81	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 28.06.1987	Koblenz
9:14,15	Reiss, Frank	1979	ABC Ludwigshafen	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
9:14,6	Oden, Günter	1953	TV Pirmasens	So. 13.06.1971	Neustadt
9:15,2	Löckel, Kurt	1939	TSG 1846 Neustadt	So. 04.08.1957	Schweinfurt
9:15,4	Schalck, Rainer	1941	ASV Landau	So. 02.08.1959	Offenburg
9:15,77	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	So. 05.07.1981	Koblenz
9:15,7	Steiner, Robert	1945	TV 1882 Bergzabern	Mi. 01.05.1963	Bühl

61.

9:15,94	Gutzler, Karl-Heinz	1968	TV Nußdorf	So. 22.06.1986	Ingelheim
9:16,0	Wenz, Herbert	1940	TSG 1846 Neustadt	So. 03.08.1958	Göttingen
9:16,36	Werther, Marco	1976	TV Offenbach	Do. 15.09.1994	Ludwigshafen
9:16,65	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1983	Germersheim
9:16,6	Fischer, Michael	1961	LC Haßloch	Do. 26.07.1979	Ludwigshafen
9:16,8	Koch, Michael	1951	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau
9:17,0	Koch, Konrad	1954	TSV Lambrecht	So. 11.06.1972	Wagwiesenthal

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend U20

9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt
9:35,98	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 04.06.1994	Mannheim
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:57,94	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:58,72	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
11.					
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	So. 04.06.1995	Hauenstein
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz
21.					
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Fr. 21.07.2006	Offenbach
10:39,3	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena
31.					
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz
10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim
10:50,3	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.09.1983	Ludwigshafen
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern
41.					
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier



10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen
10:58,99	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 22.06.1986	Ingelheim
11:00,89	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
11:02,34	Engelhard, Lisa-Marie	1992	TV Nußdorf	Do. 16.09.2010	Limburgerhof
11:03,4	Laub, Marietta	1957	TSV Lambrecht 51.	Mo. 19.07.1976	Otterberg
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:07,80	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	Do. 29.05.2003	Diekirch
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
11:09,10	Hock, Annika	1994	ABC Ludwigshafen	Sa. 22.06.2013	Landau
11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf	Do. 09.06.1977	Viernheim
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf	Di. 10.05.1977	Kandel
11:10,4	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
11:11,91	Mayer, Britta	1972	LG Sickingen 61.	Sa. 29.04.1989	Speyer
11:13,19	Oehler, Susann	1978	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
11:14,41	Tomschin, Sandra	1984	LG Leiningerland	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
11:15,31	Häfner, Larissa	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
11:16,18	Wingerter, Andrea	1989	LCO Edenkoben	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
11:17,6	Job, Birgit	1965	TV Offenbach	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
11:17,90	Seel, Katharina	1997	ABC Ludwigshafen	Mi. 30.04.2014	Herxheim
11:19,2	Klar, Marion	1963	LG Westland	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
11:19,3	Rheintal, Silke	1970	TSV Kandel	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
11:19,5	Freiermuth, Susanne	1966	Tschft. Germersheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
11:21,58	Seither, Martina	1985	LG SV Rülzheim 71.	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
11:22,98	Gehrlein, Britta	1989	VfL Bellheim	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
11:23,1	Schäffer, Julia	1979	LAC Frankenthal	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
11:23,70	Schillinger, Birgit	1963	LAV Rala Ludwigshafen	So. 05.07.1981	Koblenz
11:25,28	Wolff, Katharina	1994	LG Rülzheim	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
11:25,46	Grißbaum, Luisa	1996	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2012	Bad Dürkheim
11:25,57	Hirsch, Nicole	1982	TV Herxheim	So. 21.09.1997	Schriesheim
11:25,6	Brechtel, Elisabeth	1973	TV Weidenthal	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:27,8	Fuchs, Stefanie	1961	TSV Lambrecht	Mi. 09.06.1976	Viernheim
11:28,32	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	So. 06.06.1993	Kandel
11:28,34	Müssig, Franziska	1997	LCO Edenkoben 81.	Mi. 24.04.2013	Annweiler
11:29,84	Mielke, Christine	1975	TV Rheinzabern	Do. 01.08.1991	Limburgerhof
11:30,9	Winter, Simone	1969	TuS Hochspeyer	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:33,51	Bechtel, Elisabeth	1973	TV Weidenthal	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
11:33,4	Kuhn, Michaela	1984	LG SV Rülzheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern
11:34,36	Hettesheimer, Katja	1986	LCO Edenkoben	Sa. 23.04.2005	Herxheim
11:34,4	Ohmer, Sabine	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:35,37	Ullmer, Wiebke	1986	LG Rülzheim	Sa. 04.05.2002	Landau
11:36,19	Müller, Theresa	1990	LG Weinstraße	So. 08.06.2008	Saulheim
11:37,09	Witzel, Anne	1983	TV Herxheim	Sa. 15.06.2002	Polch
11:40,6	Trautwein, Sabine	1970	TV Herxheim 91.	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:41,09	Roth, Alexandra	1986	TPSV Enkenbach	Do. 20.05.2004	Lingolsheim
11:42,56	Anders, Annekatrin	1989	LG Beindersheim-Kleinn	Sa. 23.04.2005	Herxheim
11:45,00	Trauth, Jennifer	1992	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
11:45,4	Kunz, Brigitte	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim
11:48,3	Struckmann, Dorthé	1969	SV Otterberg	Do. 07.06.1984	Homburg
11:50,8	Müller, Claudia	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:51,53	Beiner, Lena	1991	TV Herxheim	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
11:51,8	Markert, Roswitha	1957	LG Ludwigshafen	Sa. 19.04.1975	Rüsselsheim
11:52,7	Hildenbrandt, Petra	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern

11:54,36	Kern, Christina	1987	TV Herxheim 101.	Do. 01.05.2003	Germersheim
11:54,83	Römmelt, Corinna	1974	VfL Neuhofen	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
11:55,50	Rittershofer, Anne	1986	VT Zweibrücken	Sa. 23.04.2005	Herxheim
11:56,32	Schmitt, Christine	1979	VTV Mundenheim	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen
11:57,0	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
11:57,64	Kullmann, Maxi	1993	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
11:58,75	Klug, Ina	1982	VT Zweibrücken	So. 06.06.1999	Landau
11:59,3	Dietrich, Sonja	1965	TV Offenbach	Mi. 21.05.1980	Herxheim
11:59,6	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:59,8	Flick, Andrea	1966	LG SV Rülzheim	So. 17.05.1981	Germersheim
12:01,0	Weisbecker, Monika	1955	TSV Lambrecht 111.	Sa. 27.04.1974	Neunkirchen
12:02,01	Kneller, Nicole Marion	1977	1. FC Kaiserslautern	Sa. 30.04.1994	Annweiler
12:04,60	Oberhettinger, Miriam	1993	LG Weinstraße	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
12:10,74	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Do. 15.09.1994	Ludwigshafen
12:11,21	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 30.04.1994	Annweiler
12:12,42	Buchmann, Tina	1978	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern
12:16,53	Schultze, Ricarda	1991	TSG Grünstadt	Sa. 13.09.2008	Brühl
12:16,6	Walther, Uta	1964	FK Pirmasens	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen
12:16,97	Velten, Sonja	1984	1. FC Kaiserslautern	Do. 01.05.2003	Germersheim
12:20,21	Wach, Gina	1998	LCO Edenkoben	So. 04.05.2014	Edenkoben
12:20,6	Steinbacher, Pia	1968	Tschft. Germersheim 121.	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
12:20,9	Schubert, Marion	1974	VTV Mundenheim	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen
12:23,80	Renner, Laura	1997	LCO Edenkoben	Sa. 08.06.2013	Ingelheim
12:24,0	Schuler, Claudia	1973	TV Weidenthal	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
12:26,0	Neumann, Katrin	1982	LLG Landstuhl	Sa. 01.04.2000	Ramstein
12:28,4	Klug, Frauke	1981	LG Sickingen	Sa. 19.04.1997	Zweibrücken
12:29,6	Kennel, Uschi	1969	LV Kö Pirmasens	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
12:30,95	Kögel, Simone	1985	ASV Harthausen	Do. 01.05.2003	Germersheim
12:32,0	Odening, Katja	1978	TSG Maxdorf	Do. 05.09.1991	Limburgerhof
12:36,40	Braun, Johanna	1988	TV Nußdorf	Sa. 23.04.2005	Herxheim
12:37,6	Lauer, Heidi	1956	TSV Lambrecht 131.	So. 25.05.1975	Germersheim
12:39,92	Rohe, Ann-Kathrin	1990	TV Gimmeldingen	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
12:42,22	Brückner, Vanessa	1991	TuS Heltersberg	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
12:42,81	Neumeister, Katrin	1999	TSG Eisenberg	Mi. 03.07.2013	Pfungstadt
12:43,11	Kramer, Elvira	1989	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
12:46,56	Beiner, Laura	1990	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
12:48,2	Burkhard, Isabella	1966	Tschft. Rodalben	Do. 02.09.1982	Homburg
12:48,9	Bialas, Claudia	1970	Ski-Club Neustadt	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend W19

9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt
10:11,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
10:12,6	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern
10:25,14	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	So. 04.06.1995	Hauenstein
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel
10:31,7	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 15.07.1998	Kandel
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim 11.	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Fr. 21.07.2006	Offenbach

10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:43,2	Bredel, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.08.1983	Ludwigshafen
10:55,20	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	So. 23.05.1999	Homburg
11:00,98	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Do. 17.07.2003	Saarbrücken
11:02,9	Borne, Kerstin	1965	ABC Ludwigshafen	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen
11:03,4	Laub, Marietta	1957	TSV Lambrecht	Mo. 19.07.1976	Otterberg
11:09,10	Hock, Annika	1994	ABC Ludwigshafen	Sa. 22.06.2013	Landau
11:09,61	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Di. 24.07.2007	Rehlingen
11:16,18	Wingerter, Andrea	1989	LCO Edenkoben 21.	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
11:28,32	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	So. 06.06.1993	Kandel
11:34,36	Hettesheimer, Katja	1986	LCO Edenkoben	Sa. 23.04.2005	Herxheim
11:35,31	Hirsch, Nicole	1982	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
11:37,09	Witzel, Anne	1983	TV Herxheim	Sa. 15.06.2002	Polch
11:55,50	Rittershofer, Anne	1986	VT Zweibrücken	Sa. 23.04.2005	Herxheim
12:01,0	Weisbecker, Monika	1955	TSV Lambrecht	Sa. 27.04.1974	Neunkirchen
12:16,97	Velten, Sonja	1984	1. FC Kaiserslautern	Do. 01.05.2003	Germersheim
12:33,19	Kögel, Simone	1985	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
12:37,6	Lauer, Heidi	1956	TSV Lambrecht	So. 25.05.1975	Germersheim
12:43,11	Kramer, Elvira	1989	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend W18

9:28,32	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.08.1996	Pfungstadt
9:35,98	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 04.06.1994	Mannheim
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:57,94	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:58,72	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:17,14	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
10:27,6	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
10:36,40	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:38,99	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim 11.	Do. 05.05.2005	Rehlingen
10:39,3	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
10:50,3	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.09.1983	Ludwigshafen
10:52,86	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Sa. 23.04.2005	Herxheim
10:53,2	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 13.04.1991	Thaleischweiler
10:57,71	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer
10:57,79	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:58,99	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 22.06.1986	Ingelheim
11:00,89	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
11:02,34	Engelhard, Lisa-Marie	1992	TV Nußdorf	Do. 16.09.2010	Limburgerhof
11:04,14	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim 21.	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
11:04,26	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen
11:07,80	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	Do. 29.05.2003	Diekirch
11:10,1	Geiger, Sigrid	1961	LG Dyn. Otterberg	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen
11:10,36	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
11:10,4	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:17,6	Job, Birgit	1965	TV Offenbach	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
11:23,70	Schillinger, Birgit	1963	LAV Rala Ludwigshafen	So. 05.07.1981	Koblenz
11:28,99	Tomschin, Sandra	1984	LG Leiningerland	Mi. 28.08.2002	Pfungstadt
11:32,1	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
11:32,73	Freiermuth, Susanne	1966	Tschft. Germersheim 31.	So. 01.07.1984	Koblenz
11:36,19	Müller, Theresa	1990	LG Weinstraße	So. 08.06.2008	Saulheim

11:39,14	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	So. 14.06.1992	Worms
11:41,09	Roth, Alexandra	1986	TPSV Enkenbach	Do. 20.05.2004	Lingolsheim
11:45,39	Gehrlein, Britta	1989	VfL Bellheim	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
11:48,56	Hock, Annika	1994	ABC Ludwigshafen	Sa. 28.04.2012	Bad Dürkheim
11:51,8	Markert, Roswitha	1957	LG Ludwigshafen	Sa. 19.04.1975	Rüsselsheim
12:04,48	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	So. 03.06.2001	Bischwiller
12:12,42	Buchmann, Tina	1978	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern
12:17,95	Beiner, Lena	1991	TV Herxheim	Mo. 17.08.2009	Rastatt
12:20,61	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf 41.	So. 07.06.1998	Mainz
12:20,9	Schubert, Marion	1974	VTV Mundenheim	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen
12:21,37	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
12:21,63	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 26.04.1997	Speyer
12:26,0	Neumann, Katrin	1982	LLG Landstuhl	Sa. 01.04.2000	Ramstein
12:26,47	Wingarter, Andrea	1989	LCO Edenkoben	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
12:28,75	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Do. 13.05.2010	Dillingen
12:30,95	Kögel, Simone	1985	ASV Harthausen	Do. 01.05.2003	Germersheim

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend U18

8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen
8:33,2	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen
8:37,58	Greger, Thomas	1972	LC Haßloch	So. 14.05.1989	Homburg
8:39,2	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 06.06.1976	Saarbrücken
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen
8:42,78	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	So. 30.05.1982	Homburg
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	So. 15.06.2003	Pfungstadt
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarreguemines
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen 11.	So. 05.10.1975	Schwetzingen
8:53,8	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	Sa. 12.09.1953	Schwetzingen
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt
8:56,05	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt
8:57,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 02.08.1964	Fulda
8:59,9	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 23.05.1993	Speyer
9:04,52	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:04,76	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim 21.	Sa. 29.04.1989	Speyer
9:05,61	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 19.06.2010	Ingelheim
9:06,3	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen	So. 02.10.1988	Ludwigshafen
9:06,6	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt
9:07,2	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau
9:07,55	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:08,49	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	Mi. 06.07.1994	Pfungstadt
9:09,0	Seilnacht, Wolfgang	1962	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:09,86	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 06.08.1992	Ludwigshafen
9:10,6	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim	Di. 04.05.1982	Mainz
9:11,8	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach 31.	Sa. 22.07.1978	Crailsheim
9:12,0	Koch, Konrad	1954	TSV Lambrecht	So. 13.06.1971	Neustadt
9:12,4	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 04.05.1986	Bad Dürkheim
9:12,8	Ruf, Volker	1955	TSV Lambrecht	So. 11.06.1972	Wagwiesenthal
9:13,33	Hildebrandt, Christian	1981	ABC Ludwigshafen	So. 31.05.1998	Lingolsheim

9:13,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
9:13,5	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal
9:15,33	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Mi. 07.09.1988	Landau
9:15,2	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen
9:15,7	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen
9:16,1	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern 41.	Mi. 04.10.1978	Bischwiller
9:16,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
9:16,8	Höh, Horst	1955	LG Waldfischbach-Zweibrücken	So. 28.05.1972	Weinheim
9:17,1	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
9:17,29	Koch, Quirin	1992	LC Bad Dürkheim	Sa. 20.06.2009	Kandel
9:17,8	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
9:18,26	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:18,74	Neff, Aurelien	1985	LG Rülzheim	Mi. 05.06.2002	Pfungstadt
9:19,29	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 20.06.2009	Kandel
9:19,9	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Do. 16.08.1984	Ludwigshafen
9:20,19	Kuhn, Philipp	1986	LG Rülzheim 51.	Sa. 04.05.2002	Landau
9:20,2	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	So. 11.06.1967	Bad Kreuznach
9:20,4	Schmidt, Roland	1942	TSV 1886 Kandel	So. 28.06.1959	Ludwigshafen
9:20,6	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	So. 29.09.1985	Ludwigshafen
9:20,77	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1983	Germersheim
9:20,7	Rebholz, Bernd	1964	TV Nußdorf	So. 14.09.1980	Landau
9:20,8	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Mi. 29.06.1966	Landau
9:21,01	Gutzler, Karl-Heinz	1968	TV Nußdorf	So. 23.06.1985	Speyer
9:21,13	Flory, Andreas	1973	TV Bad Bergzabern	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
9:21,5	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Do. 10.08.1978	Ludwigshafen
9:21,8	Koch, Gerhard	1953	VTV Ludwigshafen-Mundenheim 61.	Sa. 12.09.1970	Schwetzingen
9:22,74	Seel, Sven	1980	LAZ Zweibrücken	Mi. 08.05.1996	Koblenz
9:23,2	Koch, Johannes	1962	LC Schifferstadt	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen
9:23,6	Winter, Rainer	1964	LG Neustadt	Sa. 13.09.1980	Ludwigsburg
9:24,00	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	So. 17.09.2000	Offenbach
9:24,1	Nerding, Rainer	1968	TV Nußdorf	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen
9:24,4	Meyer, Walter	1943	ASV 46 Landau	So. 03.07.1960	Ludwigshafen
9:24,6	Terry, Gernh.	1951	VTV 1883 Mundenheim	So. 13.10.1968	Ludwigshafen
9:24,8	Hoffmann, Lothar	1965	TV Gimmeldingen	So. 13.09.1981	Bad Kreuznach
9:25,20	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein
9:25,96	Schlohmann, Thomas	1981	TSG Maxdorf 71.	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:26,3	Degen, Jürgen	1960	Tschft. Germersheim	So. 20.07.1975	Bellheim
9:26,3	Kröning, Karsten	1966	LG Kaiserslautern	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
9:26,6	Neubert, Karl-H.	1949	LG Friedelsheim	So. 29.05.1966	Germersheim
9:27,0	Scherer, Eberhard	1943	TuS 1883 Landstuhl	So. 03.07.1960	Ludwigshafen
9:27,0	Hartmann, Wolfgang	1947	1. FC Kaiserslautern	So. 12.07.1964	Landau
9:27,1	Schwamm, Joachim	1966	TV Bad Bergzabern	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:27,2	Salm, Thorsten	1968	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 29.09.1985	Ludwigshafen
9:27,43	Binder, Philipp	1997	LC Bad Dürkheim	Sa. 28.06.2014	Bad Neuenahr
9:27,61	Rieder, Matthias	1966	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:27,6	Kunz, Reinhard	1959	PSV Pirmasens 81.	Mi. 06.08.1975	Pirmasens
9:27,6	Galle, Winfried	1965	SG Weierhof	Do. 29.07.1982	Ludwigshafen
9:28,1	Heß, Frank	1961	TV Nußdorf	So. 19.06.1977	Ludwigshafen
9:28,65	Portz, Andreas	1968	LG Speyer-Schifferstadt	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
9:28,6	Schatzmann, Bernd	1966	LAZ Thaleischweiler	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:28,78	Spies, Alexander	1988	Tschft. Germersheim	Sa. 17.09.2005	Walldorf
9:29,0	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Sa. 12.05.1973	Landau
9:29,2	Schwager, Pirmin	1959	LC Schifferstadt	Sa. 04.09.1976	Schwetzingen
9:29,3	Pelgen, Stefan	1972	TuS Diedesfeld	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
9:29,45	Klein, Thilo	1981	ABC Ludwigshafen	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:29,6	Seither, Klemens	1954	TV Herxheim 91.	Sa. 15.05.1971	Landau

9:29,6	Burdan, Paul	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	So. 24.06.1973	Rülzheim
9:30,05	Reinhard, Manuel	1984	TV Herxheim	Sa. 07.08.1999	Regensburg
9:30,4	Schubert, W.	1951	TSG 1846 Neustadt	So. 26.05.1968	Worms
9:30,82	Klein, Joshua	1997	LG Neustadt	Sa. 28.06.2014	Bad Neuenahr
9:30,8	Eichmann, Gerhard	1953	LG DJK Ludwigshafen	Mo. 18.05.1970	Saarbrücken
9:30,8	Drewelies, Joachim	1958	LC Haßloch	Sa. 06.09.1975	Schwetzingen
9:30,8	Otto, Thorsten	1969	TV Offenbach	Do. 18.07.1985	Ludwigshafen
9:31,0	Schalck, Rainer	1941	ASV 46 Landau	So. 01.06.1958	Edenkoben
9:31,0	Stadel, Hans-Joachim	1958	TV Lustadt	Sa. 23.08.1975	Kandel
9:31,2	Sartor, Werner	1944	TuS 1881 Ixheim 101.	So. 10.09.1961	Kaiserslautern
9:31,32	Rudolphi, Markus	1971	1. FC Kaiserslautern	So. 11.09.1988	Ladenburg
9:30,8	Eichmann, Gerhard	1953	LG DJK Ludwigshafen	Mo. 18.05.1970	Saarbrücken
9:30,8	Drewelies, Joachim	1958	LC Haßloch	Sa. 06.09.1975	Schwetzingen
9:30,8	Otto, Thorsten	1969	TV Offenbach	Do. 18.07.1985	Ludwigshafen
9:31,6	Urgast, Klaus	1953	LG Waldfishbach-Zweibrücken	Sa. 12.09.1970	Schwetzingen
9:31,6	Hess, Thomas	1964	ASV Landau	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen
9:31,83	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
9:32,45	Schreyer, Dominik	1984	Tscht. Germersheim	Mi. 23.08.2000	Pfungstadt
9:33,0	Leibeck, Paul	1955	LG Bienwald	Sa. 06.05.1972	Landau
9:33,5	König, Eric	1964	LG Kaiserslautern 111.	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen
9:34,0	Schön, Fritz	1952	VTV 1883 Mundenheim	Di. 17.06.1969	Neustadt
9:34,3	Scheithe, Gerhard	1961	TV Winnweiler	Do. 04.08.1977	Ludwigshafen
9:34,58	Cuntz, Timo	1982	LG Speyer-Bergzabern	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:34,60	Walter, Harald	1971	TV Frankenstein	Mi. 07.09.1988	Landau
9:34,5	Braun, Markus	1965	TSV Kandel	Mi. 05.05.1982	Herxheim
9:34,87	Steuer, Philip	1988	LSC Athlon Kusel	Sa. 30.08.2003	Falkenstein
9:34,8	Hess, Achim	1970	TV Offenbach	Do. 09.07.1987	Ludwigshafen
9:34,9	Kölsch, Dietmar	1964	PSV Pirmasens	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen
9:35,6	Endres, Dieter	1947	VfR Frankenthal	So. 14.06.1964	Frankenthal
9:35,6	Stepper, Wolfgang	1953	TV Rodenbach 121.	So. 31.05.1970	Diedelkopf
9:35,79	Schilling, Felix	1992	TSG Grünstadt	Sa. 14.06.2008	Trier
9:36,2	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 28.05.1989	Speyer
9:36,4	Wiedemann, Frank	1973	TV Gimmeldingen	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
9:36,64	Rüter, Robin	1980	LAZ Zweibrücken	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:36,5	Baumann, Thomas	1961	LG Ludwigshafen	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
9:37,06	Grab, Alexander	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
9:37,30	Bierl, Björn	1981	TSG Maxdorf	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:37,2	Riemer, Jürgen	1953	ASV 46 Landau	Sa. 04.07.1970	Andernach
9:37,4	Grenz, Helmut	1943	Phönix Ludwigshafen	So. 03.07.1960	Ludwigshafen
9:37,5	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim 131.	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
9:37,5	Bender, Rafael	1978	LC Bad Dürkheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
9:37,6	Müller, Walter	1952	FK 03 Pirmasens	Do. 01.05.1969	Kaiserslautern
9:37,6	Schäfer, Kai-Michael	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 16.10.1982	Heidelberg
9:37,87	Brandenburger, Christoph	1976	LC Haßloch	So. 30.05.1993	Gent/BEL
9:38,2	Gramlich, Hans	1953	TSV Lambrecht	So. 26.04.1970	Frankenthal
9:39,4	Löckel, Kurt	1939	TSG 1846 Neustadt	Mi. 22.08.1956	Ludwigshafen
9:39,4	Doll, Andreas	1969	LG SV Rülzheim	Do. 14.07.1983	Ludwigshafen
9:39,8	Thomas, Hans	1950	TV Schwegenheim	So. 04.06.1967	Kandel
9:39,9	Handel, Oliver	1965	LG Neustadt	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen
9:40,6	Pirrung, Rudi	1957	LG RheKa 141.	So. 18.08.1974	Kandel
9:40,8	Weschler, Robert	1947	ASV 46 Landau	So. 12.07.1964	Landau
9:41,22	Fritze, Steffen	1979	LC Haßloch	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen
9:41,24	Kögel, Pirmin	1982	ASV Harthausen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:41,2	Quasthoff, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen
9:41,61	Grün, Simon	1985	TV Dudenhofen	Sa. 15.06.2002	Polch
9:41,7	Doll, Hans-Albert	1962	VfR Frankenthal	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen
9:42,0	Acker, Willi	1952	TG Frankenthal	So. 20.04.1969	Frankenthal

9:42,6	Seilnacht, Stefan	1966	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:43,52	Hög, Stefan	1977	LV Kö Pirmasens	So. 20.09.1992	Karlsdorf
9:43,6	Schnetzer, Günter	1941	TV 1892 Herxheim 151.	So. 29.06.1958	Landau
9:43,9	Diemer, Udo	1947	ATSV Wattenheim	Sa. 09.05.1964	Landau
9:44,05	Lang, Alexander	1991	LC Schifferstadt	Sa. 10.05.2008	Sarreguemines
9:44,1	Sauerhöfer, Harald	1962	VfR Frankenthal	So. 19.06.1977	Ludwigshafen
9:44,11	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf	So. 11.09.1994	Nieder-Olm

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend M17

8:33,2	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen
8:37,58	Greger, Thomas	1972	LC Haßloch	So. 14.05.1989	Homburg
8:39,2	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 06.06.1976	Saarbrücken
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen
8:42,78	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	So. 30.05.1982	Homburg
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	So. 15.06.2003	Pfungstadt
8:45,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Fr. 03.06.1977	Ludwigshafen
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarreguemines
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim 11.	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt
8:56,05	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt
8:57,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 02.08.1964	Fulda
8:59,9	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 23.05.1993	Speyer
9:04,76	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
9:05,61	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 19.06.2010	Ingelheim
9:06,3	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen	So. 02.10.1988	Ludwigshafen
9:07,2	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern 21.	Sa. 10.05.1969	Landau
9:07,55	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:08,49	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	Mi. 06.07.1994	Pfungstadt
9:09,0	Seilnacht, Wolfgang	1962	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:09,86	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 06.08.1992	Ludwigshafen
9:10,6	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim	Di. 04.05.1982	Mainz
9:12,0	Koch, Konrad	1954	TSV Lambrecht	So. 13.06.1971	Neustadt
9:12,3	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Do. 05.07.1984	Ludwigshafen
9:12,4	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 04.05.1986	Bad Dürkheim
9:12,8	Ruf, Volker	1955	TSV Lambrecht	So. 11.06.1972	Wagwiesenthal
9:13,33	Hildebrandt, Christian	1981	ABC Ludwigshafen 31.	So. 31.05.1998	Lingolsheim
9:15,2	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen
9:15,7	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen
9:16,1	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 04.10.1978	Bischwiller
9:16,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
9:16,8	Höh, Horst	1955	LG Wald Fischbach-Zweibrücken	So. 28.05.1972	Weinheim
9:17,1	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
9:17,29	Koch, Quirin	1992	LC Bad Dürkheim	Sa. 20.06.2009	Kandel
9:18,26	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:18,74	Neff, Aurelien	1985	LG Rülzheim	Mi. 05.06.2002	Pfungstadt
9:19,29	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel 41.	Sa. 20.06.2009	Kandel
9:19,9	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Do. 16.08.1984	Ludwigshafen
9:20,2	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	So. 11.06.1967	Bad Kreuznach

9:20,4	Schmidt, Roland	1942	TSV 1886 Kandel	So. 28.06.1959	Ludwigshafen
9:20,6	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	So. 29.09.1985	Ludwigshafen
9:20,77	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1983	Germersheim
9:20,8	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Mi. 29.06.1966	Landau
9:20,8	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 01.05.1976	Bonn
9:21,01	Gutzler, Karl-Heinz	1968	TV Nußdorf	So. 23.06.1985	Speyer
9:21,13	Flory, Andreas	1973	TV Bad Bergzabern	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
9:21,5	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim 51.	Do. 10.08.1978	Ludwigshafen
9:21,8	Koch, Gerhard	1953	VTV Ludwigshafen-Mundenheim	Sa. 12.09.1970	Schwetzingen
9:22,0	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Di. 22.08.1989	Karlsruhe
9:23,0	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 14.05.1978	Beek
9:24,00	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	So. 17.09.2000	Offenbach
9:24,1	Nerding, Rainer	1968	TV Nußdorf	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen
9:24,4	Meyer, Walter	1943	ASV 46 Landau	So. 03.07.1960	Ludwigshafen
9:24,6	Terry, Gernh.	1951	VTV 1883 Mundenheim	So. 13.10.1968	Ludwigshafen
9:25,96	Schlohmann, Thomas	1981	TSG Maxdorf	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:26,6	Neubert, Karl-H.	1949	LG Friedelsheim	So. 29.05.1966	Germersheim
9:27,0	Scherer, Eberhard	1943	TuS 1883 Landstuhl 61.	So. 03.07.1960	Ludwigshafen
9:27,0	Hartmann, Wolfgang	1947	1. FC Kaiserslautern	So. 12.07.1964	Landau
9:27,2	Salm, Thorsten	1968	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 29.09.1985	Ludwigshafen
9:27,43	Binder, Philipp	1997	LC Bad Dürkheim	Sa. 28.06.2014	Bad Neuenahr
9:27,4	Degen, Jürgen	1960	Tschft. Germersheim	So. 17.07.1977	Bellheim
9:27,61	Rieder, Matthias	1966	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:27,6	Galle, Winfried	1965	SG Weierhof	Do. 29.07.1982	Ludwigshafen
9:28,78	Spies, Alexander	1988	Tschft. Germersheim	Sa. 17.09.2005	Walldorf
9:29,0	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Sa. 12.05.1973	Landau
9:29,2	Schwager, Pirmin	1959	LC Schifferstadt	Sa. 04.09.1976	Schwetzingen
9:29,6	Seither, Klemens	1954	TV Herxheim 71.	Sa. 15.05.1971	Landau
9:29,6	Burdan, Paul	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	So. 24.06.1973	Rülzheim
9:30,4	Schubert, W.	1951	TSG 1846 Neustadt	So. 26.05.1968	Worms
9:30,82	Klein, Joshua	1997	LG Neustadt	Sa. 28.06.2014	Bad Neuenahr
9:30,8	Eichmann, Gerhard	1953	LG DJK Ludwigshafen	Mo. 18.05.1970	Saarbrücken
9:30,8	Drewelies, Joachim	1958	LC Haßloch	Sa. 06.09.1975	Schwetzingen
9:31,0	Schalck, Rainer	1941	ASV 46 Landau	So. 01.06.1958	Edenkoben
9:31,0	Stadel, Hans-Joachim	1958	TV Lustadt	Sa. 23.08.1975	Kandel
9:31,32	Rudolphi, Markus	1971	1. FC Kaiserslautern	So. 11.09.1988	Ladenburg
9:31,2	Sartor, Werner	1944	TuS 1881 Ixheim	So. 10.09.1961	Kaiserslautern
9:31,6	Urgast, Klaus	1953	LG Waldfischbach-Zweibrücken 81.	Sa. 12.09.1970	Schwetzingen
9:31,83	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
9:32,27	Reinhard, Manuel	1984	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
9:33,0	Leibeck, Paul	1955	LG Bienwald	Sa. 06.05.1972	Landau
9:33,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen
9:34,0	Schön, Fritz	1952	VTV 1883 Mundenheim	Di. 17.06.1969	Neustadt
9:34,60	Walter, Harald	1971	TV Frankenstein	Mi. 07.09.1988	Landau
9:34,5	Braun, Markus	1965	TSV Kandel	Mi. 05.05.1982	Herxheim
9:34,8	Hess, Achim	1970	TV Offenbach	Do. 09.07.1987	Ludwigshafen
9:35,6	Endres, Dieter	1947	VfR Frankenthal	So. 14.06.1964	Frankenthal
9:35,6	Stepper, Wolfgang	1953	TV Rodenbach 91.	So. 31.05.1970	Diedelkopf
9:36,2	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 28.05.1989	Speyer
9:36,4	Wiedemann, Frank	1973	TV Gimmeldingen	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
9:36,64	Rüter, Robin	1980	LAZ Zweibrücken	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:37,30	Bierl, Björn	1981	TSG Maxdorf	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:37,2	Riemer, Jürgen	1953	ASV 46 Landau	Sa. 04.07.1970	Andernach
9:37,4	Grenz, Helmut	1943	Phönix Ludwigshafen	So. 03.07.1960	Ludwigshafen
9:37,5	Bender, Rafael	1978	LC Bad Dürkheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
9:37,6	Müller, Walter	1952	FK 03 Pirmasens	Do. 01.05.1969	Kaiserslautern
9:37,6	Schäfer, Kai-Michael	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 16.10.1982	Heidelberg



9:37,87	Brandenburger, Christoph	1976	LC Haßloch 101.		So. 30.05.1993	Gent/BEL
9:38,2	Gramlich, Hans	1953	TSV Lambrecht		So. 26.04.1970	Frankenthal
9:39,4	Löckel, Kurt	1939	TSG 1846 Neustadt		Mi. 22.08.1956	Ludwigshafen
9:39,82	Schreyer, Dominik	1984	Tschft. Germersheim		So. 16.09.2001	Gengenbach
9:39,8	Thomas, Hans	1950	TV Schwegenheim		So. 04.06.1967	Kandel
9:40,6	Pirrung, Rudi	1957	LG RheKa		So. 18.08.1974	Kandel
9:40,8	Weschler, Robert	1947	ASV 46 Landau		So. 12.07.1964	Landau
9:41,22	Fritze, Steffen	1979	LC Haßloch		Do. 05.09.1996	Ludwigshafen
9:41,61	Grün, Simon	1985	TV Dudenhofen		Sa. 15.06.2002	Polch
9:42,0	Acker, Willi	1952	TG Frankenthal		So. 20.04.1969	Frankenthal
9:43,53	Kögel, Pirmin	1982	ASV Harthausen 111.		Sa. 24.04.1999	Hauenstein
9:43,6	Schnetzer, Günter	1941	TV 1892 Herxheim		So. 29.06.1958	Landau
9:43,9	Diemer, Udo	1947	ATSV Wattenheim		Sa. 09.05.1964	Landau
9:44,05	Lang, Alexander	1991	LC Schifferstadt		Sa. 10.05.2008	Sarreguemines

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend M16

8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen
8:49,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	Fr. 28.06.2002	Mönchengladbach
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen	So. 05.10.1975	Schwetzingen
8:53,6	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 15.08.1981	Rehlingen
8:53,8	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	Sa. 12.09.1953	Schwetzingen
9:03,11	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 15.09.1996	Weinheim
9:04,52	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:06,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:06,6	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt
9:10,1	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt 11.	So. 29.09.1985	Ludwigshafen
9:10,77	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Mi. 07.09.1988	Landau
9:11,8	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach	Sa. 22.07.1978	Craillsheim
9:13,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
9:13,5	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal
9:15,33	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Mi. 07.09.1988	Landau
9:17,8	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
9:17,9	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
9:19,37	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:20,19	Kuhn, Philipp	1986	LG Rülzheim	Sa. 04.05.2002	Landau
9:20,2	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer 21.	So. 15.09.1985	Bad Kreuznach
9:20,4	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 04.05.1975	Landau
9:20,7	Rebholz, Bernd	1964	TV Nußdorf	So. 14.09.1980	Landau
9:22,0	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:22,2	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
9:22,74	Seel, Sven	1980	LAZ Zweibrücken	Mi. 08.05.1996	Koblenz
9:23,2	Koch, Johannes	1962	LC Schifferstadt	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen
9:23,6	Winter, Rainer	1964	LG Neustadt	Sa. 13.09.1980	Ludwigsburg
9:24,39	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	Do. 08.08.1996	Ludwigshafen
9:24,8	Hoffmann, Lothar	1965	TV Gimmeldingen	So. 13.09.1981	Bad Kreuznach
9:25,20	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim 31.	Sa. 24.04.1999	Hauenstein
9:26,02	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Do. 21.05.2009	Diekirch/LUX
9:26,06	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 03.07.1992	Ludwigshafen
9:26,9	Seilnacht, Wolfgang	1962	LAV Rala Ludwigshafen	So. 18.06.1978	Ludwigshafen
9:27,1	Schwamm, Joachim	1966	TV Bad Bergzabern	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:27,6	Kunz, Reinhard	1959	PSV Pirmasens	Mi. 06.08.1975	Pirmasens

9:28,1	Heß, Frank	1961	TV Nußdorf	So. 19.06.1977	Ludwigshafen
9:28,1	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	So. 17.06.1979	Ludwigshafen
9:28,65	Portz, Andreas	1968	LG Speyer-Schifferstadt	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
9:28,6	Schatzmann, Bernd	1966	LAZ Thaleischweiler	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:29,0	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim 41.	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:29,3	Pelgen, Stefan	1972	TuS Diedesfeld	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
9:29,45	Klein, Thilo	1981	ABC Ludwigshafen	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:30,53	Neff, Aurelien	1985	LG SV Rülzheim	So. 06.05.2001	Landau
9:30,8	Otto, Thorsten	1969	TV Offenbach	Do. 18.07.1985	Ludwigshafen
9:30,9	Schwamm, Thomas	1961	LG Bienwald	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
9:31,6	Hess, Thomas	1964	ASV Landau	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen
9:32,45	Schreyer, Dominik	1984	Tschft. Germersheim	Mi. 23.08.2000	Pfungstadt
9:34,3	Scheithe, Gerhard	1961	TV Winnweiler	Do. 04.08.1977	Ludwigshafen
9:35,4	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Do. 14.07.1983	Ludwigshafen
9:35,79	Schilling, Felix	1992	TSG Grünstadt 51.	Sa. 14.06.2008	Trier
9:36,34	Spies, Alexander	1988	Tschft. Germersheim	Mo. 16.08.2004	Rastatt
9:36,5	Baumann, Thomas	1961	LG Ludwigshafen	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
9:36,5	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 03.07.1988	Karlsruhe
9:36,8	König, Eric	1964	LG Kaiserslautern	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen
9:36,8	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
9:37,06	Grab, Alexander	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
9:37,58	Hettinger, Martin	1977	TSG Mutterstadt	Do. 02.09.1993	Limburgerhof
9:39,6	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen
9:39,84	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 25.04.2009	Deidesheim
9:40,04	Steuer, Philip	1988	LSC Athlon Kusel 61.	Do. 15.07.2004	Saarbrücken
9:40,7	Nerding, Rainer	1968	TV Nußdorf	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
9:41,24	Kögel, Pirmin	1982	ASV Harthausen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:41,30	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 01.08.1991	Limburgerhof
9:41,5	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen
9:41,7	Doll, Hans-Albert	1962	VfR Frankenthal	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen
9:42,08	Cuntz, Timo	1982	LG Speyer-Bergzabern	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
9:42,1	Schäfer, Kai-Michael	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
9:42,6	Seilnacht, Stefan	1966	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:43,8	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
9:44,11	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf 71.	So. 11.09.1994	Nieder-Olm
9:44,1	Rieder, Matthias	1966	TV Herxheim	Do. 15.07.1982	Ludwigshafen

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend U18

9:57,20	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen
10:02,3	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
10:10,89	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 01.06.1988	Koblenz
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim 11.	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
10:16,12	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	So. 10.09.1995	Homburg
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:21,1	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim

10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg 21.	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim
10:40,1	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 11.05.1991	Landau
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens 31.	Sa. 12.07.1980	Heidenheim
10:50,01	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Sa. 20.06.2009	Kandel
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier
10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl
10:56,9	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen
11:03,22	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt 41.	So. 23.06.1985	Speyer
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:07,92	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	So. 22.09.2002	Koblenz
11:08,2	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf	Do. 09.06.1977	Viernheim
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf	Di. 10.05.1977	Kandel
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
11:11,91	Mayer, Britta	1972	LG Sickingen	Sa. 29.04.1989	Speyer
11:13,19	Oehler, Susann	1978	ABC Ludwigshafen 51.	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
11:14,41	Tomschin, Sandra	1984	LG Leiningerland	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
11:15,31	Häfner, Larissa	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
11:17,90	Seel, Katharina	1997	ABC Ludwigshafen	Mi. 30.04.2014	Herxheim
11:19,2	Klar, Marion	1963	LG Westland	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
11:19,3	Rheintal, Silke	1970	TSV Kandel	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
11:19,5	Freiermuth, Susanne	1966	Tschft. Germersheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
11:21,58	Seither, Martina	1985	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
11:22,98	Gehrlein, Britta	1989	VfL Bellheim	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
11:23,08	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	Sa. 06.06.1987	Ludwigshafen
11:23,1	Schäffer, Julia	1979	LAC Frankenthal 61.	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
11:25,28	Wolff, Katharina	1994	LG Rülzheim	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
11:25,46	Grießbaum, Luisa	1996	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2012	Bad Dürkheim
11:25,57	Hirsch, Nicole	1982	TV Herxheim	So. 21.09.1997	Schriesheim
11:25,6	Brechtel, Elisabeth	1973	TV Weidenthal	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:27,8	Fuchs, Stefanie	1961	TSV Lambrecht	Mi. 09.06.1976	Viernheim
11:28,34	Müssig, Franziska	1997	LCO Edenkoben	Mi. 24.04.2013	Anweiler
11:29,84	Mielke, Christine	1975	TV Rheinzabern	Do. 01.08.1991	Limburgerhof
11:30,9	Winter, Simone	1969	TuS Hochspeyer	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:33,51	Bechtel, Elisabeth	1973	TV Weidenthal	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
11:33,4	Kuhn, Michaela	1984	LG SV Rülzheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern

		71.		
11:34,4	Ohmer, Sabine	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976 Bremerhaven
11:35,37	Ullmer, Wiebke	1986	LG Rülzheim	Sa. 04.05.2002 Landau
11:39,8	Boskovic, Vanja	1977	TSG Haßloch	Sa. 27.04.1991 Rheinzabern
11:40,6	Trautwein, Sabine	1970	TV Herxheim	Sa. 07.04.1984 Bad Bergzabern
11:41,5	Job, Birgit	1965	TV Offenbach	Sa. 24.04.1982 Ludwigshafen
11:42,56	Anders, Annekatrin	1989	LG Beindersheim-Kleinn	Sa. 23.04.2005 Herxheim
11:45,00	Trauth, Jennifer	1992	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008 Bad Dürkheim
11:45,4	Kunz, Brigitte	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978 Ingelheim
11:48,3	Struckmann, Dorthie	1969	SV Otterberg	Do. 07.06.1984 Homburg
11:48,68	Loge, Bianca	1987	LAC Insheim	Do. 01.05.2003 Germersheim
		81.		
11:50,8	Müller, Claudia	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 30.04.1988 Ludwigshafen
11:52,7	Hildenbrandt, Petra	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 07.04.1984 Bad Bergzabern
11:54,36	Kern, Christina	1987	TV Herxheim	Do. 01.05.2003 Germersheim
11:54,83	Römmelt, Corinna	1974	VfL Neuhofen	Sa. 28.04.1990 Bad Dürkheim
11:56,32	Schmitt, Christine	1979	VTV Mundenheim	Do. 05.09.1996 Ludwigshafen
11:57,0	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Sa. 29.04.1995 Oggersheim
11:57,64	Kullmann, Maxi	1993	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.2010 Bad Dürkheim
11:58,75	Klug, Ina	1982	VT Zweibrücken	So. 06.06.1999 Landau
11:59,3	Dietrich, Sonja	1965	TV Offenbach	Mi. 21.05.1980 Herxheim
11:59,6	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Sa. 07.04.1984 Bad Bergzabern
		91.		
11:59,8	Flick, Andrea	1966	LG SV Rülzheim	So. 17.05.1981 Germersheim
12:00,2	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1992 Rheinzabern
12:02,01	Kneller, Nicole Marion	1977	1. FC Kaiserslautern	Sa. 30.04.1994 Annweiler
12:04,60	Oberhettinger, Miriam	1993	LG Weinstraße	Sa. 24.04.2010 Bad Dürkheim
12:10,74	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Do. 15.09.1994 Ludwigshafen
12:11,21	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 30.04.1994 Annweiler
12:16,53	Schultze, Ricarda	1991	TSG Grünstadt	Sa. 13.09.2008 Brühl
12:16,6	Walther, Uta	1964	FK Pirmasens	Do. 01.05.1980 Ludwigshafen
12:20,21	Wach, Gina	1998	LCO Edenkoben	So. 04.05.2014 Edenkoben
12:20,6	Steinbacher, Pia	1968	Tschft. Germersheim	Sa. 24.04.1982 Ludwigshafen
		101.		
12:21,37	Wingerter, Andrea	1989	LCO Edenkoben	Sa. 01.04.2006 Deidesheim
12:23,80	Renner, Laura	1997	LCO Edenkoben	Sa. 08.06.2013 Ingelheim
12:24,0	Schuler, Claudia	1973	TV Weidenthal	Sa. 30.04.1988 Ludwigshafen
12:28,4	Klug, Frauke	1981	LG Sickingen	Sa. 19.04.1997 Zweibrücken
12:29,6	Kennel, Uschi	1969	LV Kö Pirmasens	Mi. 01.05.1985 Ludwigshafen
12:31,22	Kögel, Simone	1985	ASV Harthausen	Sa. 27.04.2002 Pirmasens
12:32,0	Odening, Katja	1978	TSG Maxdorf	Do. 05.09.1991 Limburgerhof
12:36,40	Braun, Johanna	1988	TV Nußdorf	Sa. 23.04.2005 Herxheim
12:39,92	Rohe, Ann-Kathrin	1990	TV Gimmeldingen	Sa. 01.04.2006 Deidesheim
12:42,22	Brückner, Vanessa	1991	TuS Heltersberg	Sa. 28.04.2007 Pirmasens
		111.		
12:42,81	Neumeister, Katrin	1999	TSG Eisenberg	Mi. 03.07.2013 Pfungstadt
12:46,56	Beiner, Laura	1990	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006 Deidesheim
12:48,2	Burkhard, Isabella	1966	Tschft. Rodalben	Do. 02.09.1982 Homburg
12:48,9	Bialas, Claudia	1970	Ski-Club Neustadt	Mi. 01.05.1985 Ludwigshafen

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend W17

9:57,20	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993 Oggersheim
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004 Rülzheim
10:10,89	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 01.06.1988 Koblenz
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989 Speyer
10:13,48	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.1990 Bad Dürkheim

10:13,53	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
10:16,12	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	So. 10.09.1995	Homburg
10:21,85	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl 11.	Do. 05.09.1991	Limburgerhof
10:33,8	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 14.05.1988	Speyer
10:34,8	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	So. 09.07.1978	Ingelheim
10:39,1	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim
10:40,1	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 11.05.1991	Landau
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena
10:41,0	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz
10:44,6	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
10:50,01	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim 21.	Sa. 20.06.2009	Kandel
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:58,6	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
11:03,22	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 23.06.1985	Speyer
11:05,2	Grutsch, Andrea	1970	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
11:05,6	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
11:07,92	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	So. 22.09.2002	Koblenz
11:08,2	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
11:08,66	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg 31.	Fr. 20.04.1990	Bad Dürkheim
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:11,91	Mayer, Britta	1972	LG Sickingen	Sa. 29.04.1989	Speyer
11:17,90	Seel, Katharina	1997	ABC Ludwigshafen	Mi. 30.04.2014	Herxheim
11:22,98	Gehrlein, Britta	1989	VfL Bellheim	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
11:23,08	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	Sa. 06.06.1987	Ludwigshafen
11:33,51	Bechtel, Elisabeth	1973	TV Weidenthal	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
11:35,8	Klar, Marion	1963	LG Westland	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen
11:41,5	Job, Birgit	1965	TV Offenbach	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
11:45,21	Grießbaum, Luisa	1996	LG Rülzheim	Mi. 24.04.2013	Annweiler
11:48,11	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim 41.	Sa. 17.09.2005	Walldorf
11:51,40	Logé, Bianca	1987	LAC Insheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
11:53,55	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 20.06.2009	Kandel
11:56,32	Schmitt, Christine	1979	VTV Mundenheim	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen
11:57,64	Kullmann, Maxi	1993	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
11:58,75	Klug, Ina	1982	VT Zweibrücken	So. 06.06.1999	Landau
12:01,57	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Sa. 26.04.1997	Speyer
12:02,01	Kneller, Nicole Marion	1977	1. FC Kaiserslautern	Sa. 30.04.1994	Annweiler
12:02,0	Freiermuth, Susanne	1966	Tschft. Germersheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
12:04,60	Oberhettinger, Miriam	1993	LG Weinstraße	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
12:16,53	Schultze, Ricarda	1991	TSG Grünstadt 51.	Sa. 13.09.2008	Brühl
12:20,81	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern
12:21,37	Wingerter, Andrea	1989	LCO Edenkoben	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
12:30,66	Trauth, Jennifer	1992	TV Herxheim	Di. 01.09.2009	Herxheim
12:30,83	Klug, Frauke	1981	LG Sickingen	So. 07.06.1998	Mainz
12:31,22	Kögel, Simone	1985	ASV Harthausen	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
12:36,40	Braun, Johanna	1988	TV Nußdorf	Sa. 23.04.2005	Herxheim

## Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend W16

9:58,65	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Fr. 10.07.1992	Mönchengladbach
10:02,3	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:16,30	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 14.07.1990	Bruchköbel
10:19,4	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 13.09.1984	Ludwigshafen
10:24,9	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 28.06.1987	Koblenz
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:30,8	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
10:32,46	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 14.07.2000	Dresden
10:32,95	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern
			11.		
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz
10:34,9	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 17.08.1985	Mülheim
10:42,3	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen
10:45,0	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
10:45,97	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Mi. 04.06.2003	Pfungstadt
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:52,79	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	So. 08.06.2008	Saulheim
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier
10:56,9	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen
			21.		
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen
11:04,21	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein
11:09,5	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 06.08.1981	Ludwigshafen
11:14,41	Tomschin, Sandra	1984	LG Leiningerland	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
11:14,3	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	Do. 20.09.1984	Ludwigshafen
11:19,2	Klar, Marion	1963	LG Westland	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
11:19,3	Rheintal, Silke	1970	TSV Kandel	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
11:19,5	Freiermuth, Susanne	1966	Tschft. Germersheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
11:20,5	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Do. 04.09.1986	Ludwigshafen
11:21,05	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	So. 06.05.2001	Landau
			31.		
11:21,58	Seither, Martina	1985	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
11:23,1	Schaeffer, Julia	1979	LAC Frankenthal	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
11:25,28	Wolff, Katharina	1994	LG Rülzheim	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
11:25,46	Grießbaum, Luisa	1996	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2012	Bad Dürkheim
11:28,34	Müssig, Franziska	1997	LCO Edenkoben	Mi. 24.04.2013	Annweiler
11:29,84	Mielke, Christine	1975	TV Rheinzabern	Do. 01.08.1991	Limburgerhof
11:33,4	Kuhn, Michaela	1984	LG SV Rülzheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern
11:34,17	Seel, Katharina	1997	ABC Ludwigshafen	Mi. 24.04.2013	Annweiler
11:34,5	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
11:35,37	Ullmer, Wiebke	1986	LG Rülzheim	Sa. 04.05.2002	Landau
			41.		
11:36,03	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
11:38,31	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
11:40,7	Hirsch, Nicole	1982	TV Herxheim	Mi. 15.07.1998	Kandel
11:42,56	Anders, Annkatrin	1989	LG Beindersheim-Kleinn	Sa. 23.04.2005	Herxheim
11:45,00	Trauth, Jennifer	1992	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
11:46,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:48,68	Loge, Bianca	1987	LAC Insheim	Do. 01.05.2003	Germersheim
11:51,53	Beiner, Lena	1991	TV Herxheim	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
11:52,7	Hildenbrandt, Petra	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:53,8	Winter, Simone	1969	TuS Hochspeyer	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
			51.		
11:54,36	Kern, Christina	1987	TV Herxheim	Do. 01.05.2003	Germersheim
11:54,83	Römmelt, Corinna	1974	VfL Neuhofen	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim
12:00,2	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1992	Rheinzabern
12:02,93	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Sa. 07.05.2011	Bad Dürkheim
12:04,59	Klug, Ina	1982	LG Sickingen	So. 07.06.1998	Mainz

12:15,12	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Do. 20.06.1996	Ludwigshafen
12:16,6	Walther, Uta	1964	FK Pirmasens	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen
12:20,21	Wach, Gina	1998	LCO Edenkoben	So. 04.05.2014	Edenkoben
12:23,4	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
12:23,80	Renner, Laura	1997	LCO Edenkoben 61.	Sa. 08.06.2013	Ingelheim
12:28,4	Klug, Frauke	1981	LG Sickingen	Sa. 19.04.1997	Zweibrücken
12:28,86	Müller, Claudia	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 29.04.1989	Speyer
12:29,6	Kennel, Uschi	1969	LV Kö Pirmasens	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
12:35,27	Kögel, Simone	1985	ASV Harthausen	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
12:39,92	Rohe, Ann-Kathrin	1990	TV Gimmeldingen	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
12:42,22	Brückner, Vanessa	1991	TuS Heltersberg	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
12:45,37	Wingerter, Andrea	1989	LCO Edenkoben	Sa. 23.04.2005	Herxheim
12:45,60	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Sa. 26.04.1997	Speyer
12:46,56	Beiner, Laura	1990	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
12:48,2	Burkhard, Isabella	1966	Tschft. Rodalben	Do. 02.09.1982	Homburg

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend U16 M15

8:56,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt
8:58,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt
9:15,66	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Mi. 13.08.2008	Flein
9:17,3	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	So. 09.07.1978	Ingelheim
9:25,1	Seilnacht, Wolfgang	1962	LG Ludwigshafen	So. 19.06.1977	Ludwigshafen
9:25,99	Seel, Sven	1980	LG Sickingen	So. 01.10.1995	Koblenz
9:26,3	Degen, Jürgen	1960	Tschft. Germersheim	So. 20.07.1975	Bellheim
9:26,3	Kröning, Karsten	1966	LG Kaiserslautern	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
9:26,6	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
9:26,7	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken 11.	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen
9:27,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Sa. 04.09.1976	Schwetzingen
9:29,0	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach	Fr. 24.06.1977	Ludwigshafen
9:29,2	Kasper, Andreas	1971	LG Westland	Fr. 27.06.1986	Hermersberg
9:30,05	Reinhard, Manuel	1984	TV Herxheim	Sa. 07.08.1999	Regensburg
9:30,9	Rebolz, Bernd	1964	TV Nußdorf	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen
9:33,5	König, Eric	1964	LG Kaiserslautern	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen
9:33,6	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 18.08.1974	Kandel
9:34,58	Cuntz, Timo	1982	LG Speyer-Bergzabern	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:34,87	Steuer, Philip	1988	LSC Athlon Kusel	Sa. 30.08.2003	Falkenstein
9:34,9	Kölsch, Dietmar	1964	PSV Pirmasens 21.	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen
9:35,40	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	So. 20.09.1998	Koblenz
9:38,10	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 02.08.2008	Ludwigshafen
9:39,9	Handel, Oliver	1965	LG Neustadt	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen
9:41,02	Doll, Andreas	1969	LG SV Rülzheim	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
9:41,2	Quasthoff, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen
9:43,0	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Mi. 19.08.1987	Ettlingen
9:43,1	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	So. 09.07.1978	Ingelheim
9:43,52	Hög, Stefan	1977	LV Kö Pirmasens	So. 20.09.1992	Karlsdorf
9:43,5	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:44,1	Sauerhöfer, Harald	1962	VfR Frankenthal 31.	So. 19.06.1977	Ludwigshafen
9:44,3	Schatzmann, Bernd	1966	LAZ Thaleischweiler	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
9:44,48	Neff, Aurelien	1985	LG SV Rülzheim	So. 25.06.2000	Hauenstein
9:44,7	Rieder, Matthias	1966	TV Herxheim	Sa. 05.09.1981	Bietigheim
9:45,8	Kopotz, Siegfried	1975	TV Rhodt	So. 16.09.1990	Koblenz
9:46,07	Grün, Simon	1985	TV Dudenhofen	So. 25.06.2000	Hauenstein

9:46,2	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen
9:46,4	Pelgen, Stefan	1972	TuS Diedesfeld	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
9:46,82	Klein, Marius	1991	TV Bad Bergzabern	So. 02.07.2006	Birkenfeld
9:46,82	Zwicker, Patrick	1994	TV Offenbach	So. 07.06.2009	Bad Kreuznach
9:47,59	Kuhn, Philipp	1986	LG SV Rülzheim 41.	Sa. 04.08.2001	Kandel
9:48,1	Seilnacht, Stefan	1966	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen
9:48,51	Sawatzky, Marc	1980	Spvvg. Mehlingen	Sa. 26.08.1995	Saarbrücken
9:48,5	Schwamm, Joachim	1966	TV Bad Bergzabern	So. 17.05.1981	Germersheim
9:48,8	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen
9:49,2	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Mi. 11.09.1974	Mannheim
9:49,7	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:50,2	Wettstein, Stefan	1965	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen
9:51,53	Brandenburger, Christoph	1976	LC Haßloch	So. 16.06.1991	Kaiserslautern
9:51,7	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
9:52,43	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf 51.	So. 12.09.1993	Homburg
9:52,4	Diersmann, Detlev	1960	LGO-TVN-Landau	Sa. 23.08.1975	Kandel
9:53,0	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:55,8	Römer, Uwe	1964	LG Dyn. Otterberg	Mi. 09.05.1979	Birkenfeld
9:56,11	Pfadt, David	1990	LG Rülzheim	So. 12.06.2005	Saulheim
9:56,63	Kögel, Pirmin	1982	ASV Harthausen	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:56,5	Doll, Hans-Albert	1959	LG Alsenzthal	So. 16.06.1974	Zweibrücken
9:57,3	Gruber, Andreas	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
9:57,63	Schönherr, Martin	1984	TSG Mutterstadt	Sa. 07.08.1999	Regensburg
9:58,75	Grab, Alexander	1973	LV Kö Pirmasens	So. 26.06.1988	Ludwigshafen
9:59,0	Portz, Andreas	1968	LG Speyer-Schifferstadt 61.	Sa. 17.09.1983	Bad Bergzabern
9:46,2	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen
9:46,4	Pelgen, Stefan	1972	TuS Diedesfeld	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
9:46,82	Klein, Marius	1991	TV Bad Bergzabern	So. 02.07.2006	Birkenfeld
9:46,82	Zwicker, Patrick	1994	TV Offenbach	So. 07.06.2009	Bad Kreuznach
9:47,59	Kuhn, Philipp	1986	LG SV Rülzheim	Sa. 04.08.2001	Kandel
9:48,1	Seilnacht, Stefan	1966	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen
9:48,51	Sawatzky, Marc	1980	Spvvg. Mehlingen	Sa. 26.08.1995	Saarbrücken
9:48,5	Schwamm, Joachim	1966	TV Bad Bergzabern	So. 17.05.1981	Germersheim
9:48,8	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen
9:49,2	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen 71.	Mi. 11.09.1974	Mannheim
9:49,7	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:50,2	Wettstein, Stefan	1965	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen
9:51,53	Brandenburger, Christoph	1976	LC Haßloch	So. 16.06.1991	Kaiserslautern
9:51,7	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
9:52,43	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf	So. 12.09.1993	Homburg
9:52,4	Diersmann, Detlev	1960	LGO-TVN-Landau	Sa. 23.08.1975	Kandel
9:53,0	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
9:55,8	Römer, Uwe	1964	LG Dyn. Otterberg	Mi. 09.05.1979	Birkenfeld
9:56,11	Pfadt, David	1990	LG Rülzheim	So. 12.06.2005	Saulheim
9:56,63	Kögel, Pirmin	1982	ASV Harthausen 81.	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:56,5	Doll, Hans-Albert	1959	LG Alsenzthal	So. 16.06.1974	Zweibrücken
9:57,3	Gruber, Andreas	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
9:57,63	Schönherr, Martin	1984	TSG Mutterstadt	Sa. 07.08.1999	Regensburg
9:58,75	Grab, Alexander	1973	LV Kö Pirmasens	So. 26.06.1988	Ludwigshafen
9:59,0	Portz, Andreas	1968	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 17.09.1983	Bad Bergzabern
10:01,80	Filsinger, Konstantin	1995	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.07.2010	St. Wendel
10:02,04	Pelgen, Tobias	1991	LCO Edenkoben	Sa. 09.09.2006	Brühl
10:03,34	Weidenbach, Holger	1974	TV Bad Dürkheim	So. 11.06.1989	Speyer
10:03,8	Wilhelm, Stephan	1975	VT Zweibrücken	Sa. 12.05.1990	Thaleischweiler
10:04,83	Schreyer, Dominik	1984	Tschft. Germersheim 91.	So. 13.06.1999	Mainz
10:05,18	Hinkel, Michael	1970	TPSV Enkenbach	So. 23.06.1985	Speyer



10:05,44	Bohlender, André	1992	TV Herxheim	Sa. 28.07.2007	Regensburg
10:05,8	Roh, Michael	1960	TSG Grünstadt	Do. 01.05.1975	Frankenthal
10:06,62	Imschweiler, Christian	1988	TSG Eisenberg	Sa. 14.06.2003	Wittlich
10:07,6	Heß, Frank	1961	LG Landau-Oberhaardt-TVN	Mi. 16.06.1976	Bischwiller
10:08,26	Heilmann, Stefan	1988	LG Weinstraße	Do. 01.05.2003	Germersheim
10:08,58	Schmitt, Sebastian	1982	LV Kö Pirmasens	So. 01.06.1997	Zweibrücken
10:09,17	Reinhard, Sören	1987	TV Herxheim	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:10,0	Lenhart, Thomas	1972	LG Sickingen	Do. 20.08.1987	Weinheim
10:11,10	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel 101.	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
10:12,52	Schatz, Sebastian	1988	TV Herxheim	Sa. 30.08.2003	Falkenstein
10:12,4	Schröder, Volker	1960	TSG Grünstadt	Sa. 26.04.1975	Lachen-Speyerdorf
10:12,78	Schneehage, Carsten	1975	LC Bad Dürkheim	So. 20.05.1990	Frankenthal
10:12,85	Peter, Thomas	1985	TV Herxheim	So. 18.06.2000	Wittlich
10:13,7	Ludes, Eric	1970	LAZ Thaleischweiler	Sa. 11.05.1985	Homburg
10:14,77	Fritze, Steffen	1979	LG Wasgau	So. 18.09.1994	Kaiserslautern
10:15,00	Engel, Torsten	1975	TV Rhodt	So. 24.06.1990	Mainz
10:15,01	Wach, Oliver	1984	LCO Edenkoben	Sa. 24.04.1999	Hauenstein
10:15,32	Graßhoff, Gunther	1976	VT Zweibrücken	So. 08.09.1991	Worms
10:15,52	Liebel, Marius	1996	LG Rülzheim 111.	Sa. 07.05.2011	Bad Dürkheim
10:17,29	Ramminger, Tobias	1982	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer
10:17,37	Hartloff, Jan	1973	TV Gimmeldingen	So. 26.06.1988	Ludwigshafen
10:18,0	März, Franz	1961	LC Schifferstadt	So. 13.06.1976	Landau
10:18,78	Schlohmman, Thomas	1981	TSG Maxdorf	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen
10:19,21	Brauch, Markus	1988	LC Haßloch	So. 21.09.2003	Homburg
10:19,32	Klein, Sascha	1978	TSG Haßloch	So. 12.09.1993	Homburg
10:20,24	Wahl, Thorsten	1985	TV Dudenhofen	So. 25.06.2000	Hauenstein
10:20,6	Spangenberg, Marc	1971	TPSV Enkenbach	Di. 13.05.1986	Kaiserslautern
10:21,97	Schneider, Felix	1993	TSG Grünstadt	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
10:22,80	Seeber, Gerald	1993	LCO Edenkoben 121.	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
10:23,66	Poersch, Marco	1974	VT Zweibrücken	So. 11.06.1989	Speyer
10:25,04	Bischof, Mark	1992	TV Hatzenbühl	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
10:25,0	Said, Ben-Maskine	1971	LG SV Rülzheim	Do. 01.05.1986	Rheinzabern
10:25,38	Beiner, Johannes	1993	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
10:25,4	Deutsch, Wolfgang	1961	PSV Pirmasens	So. 13.06.1976	Landau
10:26,07	Maier, Sebastian	1990	PSV Pirmasens	Sa. 17.09.2005	Walldorf
10:26,30	Guth, Daniel	1988	LAZ Zweibrücken	Do. 17.07.2003	Saarbrücken
10:27,19	Wulfes, Steffen	1973	LV Kö Pirmasens	So. 26.06.1988	Ludwigshafen
10:27,47	Schilling, Felix	1992	TSG Grünstadt	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
10:27,6	Pross, Reinhard	1959	LAZ Rala Ludwigshafen 131.	So. 19.05.1974	Ludwigshafen
10:28,19	Djendji, Lukas	1993	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
10:30,40	Nagel, Volker	1986	LV Kö Pirmasens	Sa. 04.08.2001	Kandel
10:30,9	Busch, Jochen	1974	TV Clausen	Sa. 20.05.1989	Thaleischweiler
10:32,13	Kästner, Andreas	1980	LG Wasgau	So. 14.05.1995	Zweibrücken
10:32,61	Hohl, Max	1992	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
10:32,6	Collignon, Uwe	1961	LG Ludwigshafen	So. 09.05.1976	Lachen-Speyerdorf
10:32,95	Noppenberger, Eric	1978	TSG Zellertal	Do. 16.09.1993	Ludwigshafen
10:33,27	Scholtissek, Leon	1998	LG Weinstraße	Sa. 22.06.2013	Landau
10:33,2	Wiesen, Robert	1988	LCO Edenkoben	Fr. 27.06.2003	Offenbach
10:33,96	Jaworek, Martin	1986	LC Haßloch 141.	So. 24.06.2001	Diez
10:34,16	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Sa. 28.04.2012	Bad Dürkheim
10:34,85	Kunitz, Reuben	1996	LC Haßloch	So. 05.06.2011	Ingelheim

## Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend U16 M14

9:17,3	Werling, Stephan	1964	TV Offenbach	So. 09.07.1978	Ingelheim
9:27,9	Kasper, Andreas	1971	LG Westland	So. 30.06.1985	Wittlich
9:32,79	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	So. 17.09.2000	Offenbach
9:34,2	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 26.06.1994	Bellheim
9:37,5	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
9:39,4	Doll, Andreas	1969	LG SV Rülzheim	Do. 14.07.1983	Ludwigshafen
9:46,17	Eichhorn, Thomas	1972	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 21.06.1986	Rheinzabern
9:46,48	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
9:46,80	Kuhn, Philipp	1986	LG SV Rülzheim	So. 25.06.2000	Hauenstein
9:46,7	Kröning, Karsten	1966	LG Kaiserslautern	So. 28.09.1980	Ingelheim
			11.		
9:47,75	Wünschel, Markus	1972	TV Herxheim	So. 21.09.1986	Worms
9:51,7	Seilnacht, Stefan	1966	LAV Rala Ludwigshafen	So. 15.06.1980	Ludwigshafen
9:52,3	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen
9:52,79	Cuntz, Timo	1982	LG Kapellen-Drusweiler	So. 22.09.1996	Worms
9:53,11	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf	So. 19.07.1992	Neuwied
9:53,4	Burghardt, Christopher	1967	LV Kö Pirmasens	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
9:54,43	Portz, Andreas	1968	LC Schifferstadt	So. 18.07.1982	Koblenz
9:55,77	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. NMB Mehlingen	So. 18.09.1994	Kaiserslautern
9:57,11	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Sa. 26.04.1997	Speyer
9:57,1	Kunz, Michael	1970	TV Herxheim	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
			21.		
10:02,7	Gruber, Andreas	1970	ABC Ludwigshafen	So. 30.09.1984	Ludwigshafen
10:03,85	Ludes, Eric	1970	LAZ Thaleischweiler	So. 01.07.1984	Ingelheim
10:04,4	Weber, Klaus	1966	TSG Deidesheim	Do. 03.07.1980	Ludwigshafen
10:06,25	Guth, Daniel	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens
10:06,59	Wilhelm, Stephan	1975	VT Zweibrücken	So. 11.06.1989	Speyer
10:06,97	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Sa. 20.06.1981	Germersheim
10:09,0	Pfadt, David	1990	LG Rülzheim	So. 13.06.2004	Eisenberg
10:09,9	Clauß, Ralf	1966	TV Offenbach	Mi. 08.10.1980	Herxheim
10:10,8	Schwamm, Joachim	1966	TV Bad Bergzabern	Mi. 08.10.1980	Herxheim
10:11,86	Hög, Stefan	1977	LV Kö Pirmasens	So. 08.09.1991	Worms
			31.		
10:16,8	Haas, Peter	1969	TuS Hochspeyer	So. 18.09.1983	Homburg
10:17,0	Rieder, Matthias	1966	TV Herxheim	Mi. 08.10.1980	Herxheim
10:17,6	Wach, Oliver	1984	LCO Edenkoben	Mi. 15.07.1998	Kandel
10:18,95	Grün, Simon	1985	TV Dudenhofen	So. 13.06.1999	Mainz
10:19,39	Behr, Stephan	1987	TSG Eisenberg	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
10:20,08	Hammer, Patrick	1989	TV Rheinzabern	Mi. 27.08.2003	Wiesbaden
10:20,30	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	So. 13.06.1982	Zweibrücken
10:20,35	Zwally, Steven	1988	1. FC Kaiserslautern	So. 22.09.2002	Koblenz
10:21,4	Schatzmann, Bernd	1966	LAZ Thaleischweiler	So. 15.06.1980	Ludwigshafen
10:22,89	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
			41.		
10:24,08	Hermann, Lorenz	2000	TV Nußdorf	So. 08.06.2014	Schwechat/AUT
10:26,06	Brenner, Mathias	1970	SV Otterberg	So. 01.07.1984	Ingelheim
10:26,10	Schäfer, Uwe	1970	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Ingelheim
10:26,0	Schreyer, Dominik	1984	Tschft. Germersheim	Mi. 15.07.1998	Kandel
10:28,05	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 28.04.2007	Pirmasens
10:28,19	Neff, Aurelien	1985	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein
10:30,2	Niederhöfer, Hermann	1968	TV Gimmeldingen	So. 19.09.1982	Lauda
10:31,3	Singspiel, Holger	1969	VfL Neuhofen	Sa. 15.10.1983	Heidelberg
10:31,91	Reinhard, Sören	1987	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
10:32,2	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 14.07.1983	Ludwigshafen
			51.		
10:32,55	Imschweiler, Christian	1988	TSG Eisenberg	So. 22.09.2002	Koblenz
10:34,12	Schmitt, Sebastian	1982	LV Kö Pirmasens	So. 22.09.1996	Worms
10:35,46	Bell, Johannes	1970	Ski-Club Neustadt	So. 13.05.1984	Bad Bergzabern
10:35,52	Ruhstorfer, Tim	1994	LAZ Zweibrücken	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
10:35,70	Brandenburger, Christoph	1976	LC Haßloch	So. 20.05.1990	Frankenthal

10:35,74	Kuchenbecker, Max	1994	LG Weinstraße	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim
10:35,79	Röller, Frank	1971	VT Zweibrücken	So. 09.06.1985	Speyer

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend U16 M13

9:57,16	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein
10:02,62	Kasper, Andreas	1971	LG Westland	So. 01.07.1984	Ingelheim
10:02,74	Bräcklein, Jörg	1976	LV Kö Pirmasens	Sa. 30.09.1989	Rehlingen
10:20,8	Burghardt, Christopher	1967	LV Kö Pirmasens	Sa. 04.10.1980	Hermersberg
10:21,66	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	So. 02.06.1996	Worms
10:22,95	Eichhorn, Thomas	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 22.09.1985	Bad Bergzabern
10:27,9	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 12.04.1980	Ötigheim
10:29,1	Röller, Frank	1971	VT Zweibrücken	So. 16.09.1984	Wittlich
10:31,72	Doll, Andreas	1969	LG SV Rülzheim	So. 18.07.1982	Koblentz
10:34,29	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. NMB Mehlingen	So. 11.07.1993	Worms
10:34,70	Nunnenmann, Philipp	1993	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
10:35,8	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	So. 18.05.1980	Germersheim
10:37,07	Guth, Daniel	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
10:38,4	Safferling, Jörg	1972	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 08.06.1985	Speyer
10:40,5	Kunz, Michael	1970	TV Herxheim	So. 08.05.1983	Kandel
10:40,79	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 23.04.2005	Herxheim
10:42,23	Graßhoff, Martin	1971	VT Zweibrücken	So. 13.05.1984	Bad Bergzabern
10:42,86	Kuhn, Philipp	1986	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein
10:47,1	Stein, Patrick	1985	TSG Mutterstadt	Mi. 15.07.1998	Kandel
10:49,27	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf	So. 16.06.1991	Kaiserslautern
10:50,56	Sommer, Klaus	1968	LAZ Thaleischweiler	Sa. 20.06.1981	Germersheim
10:54,53	Sprau, Axel	1971	LV Kö Pirmasens	So. 13.05.1984	Bad Bergzabern
10:55,83	Wulfes, Steffen	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 07.06.1986	Speyer
10:57,3	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 28.03.1981	Enkenbach
11:01,61	Reinhard, Sören	1987	TV Herxheim	Sa. 16.09.2000	Schifferstadt
11:04,92	Beiner, Johannes	1993	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
11:05,99	Naumer, Markus	1973	SG Mußbach	So. 08.06.1986	Speyer
11:08,48	Hammer, Patrick	1989	TV Rhein Zabern	Mo. 27.05.2002	Pirmasens
11:10,46	Bohlender, André	1992	TV Herxheim	So. 12.06.2005	Saulheim
11:12,6	Brenner, Mathias	1970	SV Otterberg	So. 15.05.1983	Ludwigshafen
11:13,6	Cuntz, Timo	1982	LG Kapellen-Drusweiler	Mi. 16.08.1995	Kandel
11:14,48	Stich, Manuel	1993	LG Rülzheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
11:14,5	Wiescher, Henning	1968	VT Rockenhausen	Fr. 22.05.1981	Rockenhausen
11:14,5	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern
11:15,1	Wünschel, Markus	1972	TV Herxheim	Di. 14.05.1985	Herxheim
11:15,5	Hög, Christian	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 28.03.1981	Enkenbach
11:15,90	Reinhard, Manuel	1984	TSV Annweiler	Sa. 26.04.1997	Speyer
11:18,60	Bast, Felix	1969	LC Schifferstadt	So. 13.06.1982	Zweibrücken
11:22,55	Kuhn, Kevin	1993	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
11:22,68	Reiter, Frederic	1980	TuS Göllheim	So. 11.07.1993	Worms
11:22,93	Bischof, Lukas	1985	LG Sickingen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
11:25,02	Hölderich, Philipp	1988	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
11:28,66	Schönherr, Martin	1984	TSG Mutterstadt	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen
11:29,6	Baumgärtner, Lukas	1990	TV Rhein Zabern	Fr. 27.06.2003	Offenbach
11:33,5	Rheinthal, Felix	1974	TSV Kandel	So. 24.05.1987	Bad Bergzabern
11:35,53	Hoffmann, Christoph	1984	TV Herxheim	Sa. 26.04.1997	Speyer
11:38,09	Wenisch, Thorsten	1973	LG Speyer-Schifferstadt	So. 08.06.1986	Speyer
11:39,45	Textor, Tobias	1993	LCO Edenkoben	Sa. 01.04.2006	Deidesheim

11:40,1	Trauth, Alex	1979	TV Herxheim	Sa. 25.04.1992	Rheinzabern
11:42,60	Djendji, Lukas	1993	TV Herxheim 51.	Sa. 01.04.2006	Deidesheim
11:53,23	Schatz, Sebastian	1988	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
11:53,85	Kaiser, Tobias	1985	LC Haßloch	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
11:57,06	Trauth, Christoph	1988	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens
12:00,53	Doberstein, Kai	1982	TSG Grünstadt	Do. 07.09.1995	Limburgerhof
12:06,7	Weigelt, Moritz	1985	TV Dudenhofen	Mi. 15.07.1998	Kandel
12:08,02	Binder, Philipp	1997	LC Bad Dürkheim	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim
12:12,5	Hub, Andreas	1979	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen
12:16,0	Mayer, Jörg	1974	LCO Edenkoben	So. 24.05.1987	Bad Bergzabern
12:18,92	Koch, Thomas	1985	LCO Edenkoben	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen
12:19,0	Schwab, Simon	1982	VfL Bellheim 61.	Mi. 16.08.1995	Kandel
12:23,30	Maier, Sebastian	1990	LV Kö Pirmasens	Do. 01.05.2003	Germersheim
12:30,94	Grünthal, Gunter	1981	TSG Zellertal	Do. 18.08.1994	Ludwigshafen
13:08,01	Kuhn, Georg	1989	TV Herxheim	Sa. 27.04.2002	Pirmasens

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Männlichen Jugend U16 M12

10:39,37	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	Sa. 06.06.1992	Ludwigshafen
10:57,2	Hög, Stefan	1977	LV Kö Pirmasens	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:58,88	Schuck, Helmut	1984	SG Conc. Ludwigshafen	Do. 14.09.1995	Ludwigshafen
11:08,5	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Mi. 16.08.1995	Kandel
11:48,5	Roth, Roger	1971	TV Rheinzabern	So. 08.05.1983	Kandel
12:22,87	Peter, Thomas	1985	TV Herxheim	Di. 22.07.1997	Kandel
12:25,19	Trauth, Max	1985	TV Herxheim	Di. 22.07.1997	Kandel
13:26,4	Böhmer, Frank	1980	LAC Frankenthal	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen
15:44,01	Alke, Ragner	1982	TSG Zellertal	Do. 18.08.1994	Ludwigshafen

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend U16 W15

10:01,13	Jeck, Saskia	1976	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Fr. 19.07.1991	Berlin
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim
10:14,99	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1994	Homburg
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:21,1	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg 11.	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:43,12	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:43,18	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 23.06.1985	Speyer
10:46,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 22.06.1986	Ingelheim
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich
10:48,53	Boskovic, Diana	1975	VT Böhl	So. 09.09.1990	Saarbrücken
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim
10:54,5	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl

21.					
11:03,87	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen
11:05,11	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Do. 29.07.1999	Ludwigshafen
11:05,68	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Fr. 17.06.1988	Trier
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
11:10,2	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
11:12,0	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Di. 10.05.1977	Kandel
11:13,19	Oehler, Susann	1978	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
11:20,49	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	So. 09.09.2007	Brühl
31.					
11:25,57	Hirsch, Nicole	1982	TV Herxheim	So. 21.09.1997	Schriesheim
11:25,6	Brechtel, Elisabeth	1973	TV Weidenthal	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:27,8	Fuchs, Stefanie	1961	TSV Lambrecht	Mi. 09.06.1976	Viernheim
11:30,9	Winter, Simone	1969	TuS Hochspeyer	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:34,4	Ohmer, Sabine	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
11:34,62	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Sa. 25.04.2009	Deidesheim
11:35,3	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
11:44,58	Schäffer, Julia	1979	LAC Frankenthal	Do. 01.09.1994	Limburgerhof
11:45,4	Kunz, Brigitte	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim
11:48,3	Struckmann, Dorthé	1969	SV Otterberg	Do. 07.06.1984	Homburg
41.					
11:50,8	Müller, Claudia	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
11:52,6	Job, Birgit	1965	TV Offenbach	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen
11:57,0	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 11.10.1980	Heidelberg
11:57,0	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Sa. 29.04.1995	Oggersheim
11:59,3	Dietrich, Sonja	1965	TV Offenbach	Mi. 21.05.1980	Herxheim
11:59,8	Flick, Andrea	1966	LG SV Rülzheim	So. 17.05.1981	Germersheim
12:11,21	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 30.04.1994	Annweiler
12:23,8	Flick, Andrea	1970	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
12:24,0	Schuler, Claudia	1973	TV Weidenthal	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
12:30,3	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
51.					
12:36,0	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
12:48,9	Bialas, Claudia	1970	Ski-Club Neustadt	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
12:57,16	Weigel, Kira	1999	LCO Edenkoben	So. 04.05.2014	Edenkoben
13:12,42	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Do. 04.07.1996	Ludwigshafen
13:26,50	Burkard, Sara	1991	TV Offenbach	Fr. 21.07.2006	Offenbach
13:42,5	Flick, Susanne	1968	TV Herxheim	Di. 03.05.1983	Herxheim
14:28,8	Ahner, Cathrin	1975	VT Zweibrücken	Sa. 12.05.1990	Thaleischweiler

### Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend U16 W14

10:12,5	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen
10:32,0	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim
10:33,65	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen
10:36,06	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 19.09.1993	Ettlingen
10:36,6	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen
10:37,02	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Do. 17.07.2003	Saarbrücken
10:41,0	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim
11:02,63	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Sa. 14.07.1984	Ludwigshafen
11.					
11:06,12	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 26.06.2008	Saarbrücken
11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf	Do. 09.06.1977	Viernheim

11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf	Di. 10.05.1977	Kandel
11:16,05	Oehler, Susann	1978	ABC Ludwigshafen	So. 13.09.1992	Koblenz
11:18,3	Boskovic, Diana	1975	VT Böhl	So. 20.08.1989	Germersheim
11:32,06	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 19.09.1993	Ettlingen
11:36,31	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	So. 10.09.2006	Brühl
11:39,8	Boskovic, Vanja	1977	TSG Haßloch	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
11:40,6	Trautwein, Sabine	1970	TV Herxheim	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:42,7	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen 21.	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen
11:56,1	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Do. 13.09.1984	Ludwigshafen
11:59,6	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern
11:59,82	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Do. 15.09.1994	Ludwigshafen
12:20,6	Steinbacher, Pia	1968	Tschft. Germersheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen
12:29,19	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 24.04.1993	Oggersheim
12:42,81	Neumeister, Katrin	1999	TSG Eisenberg	Mi. 03.07.2013	Pfungstadt
12:51,4	Odening, Katja	1978	TSG Maxdorf	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen
12:54,6	Walterscheid, Nadine	1977	TV Rheinzabern	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern
13:39,1	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Sa. 29.04.1995	Oggersheim

### **Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend U16 W13**

10:23,0	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
10:46,70	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 10.07.1982	Mainz
10:51,10	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
10:51,10	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
10:56,90	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	So. 08.09.2002	Limburgerhof
11:26,6	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen
11:49,1	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
12:08,1	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen
12:10,74	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Do. 15.09.1994	Ludwigshafen
12:32,0	Odening, Katja	1978	TSG Maxdorf	Do. 05.09.1991	Limburgerhof

### **Bestenliste aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Pfalz der Weiblichen Jugend U16 W12**

11:15,31	Häfner, Larissa	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
----------	-----------------	------	-----------------	----------------	-------------