

Bestenlisten aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf

	Seite
Männer	01
Frauen	02
Männliche Jugend U20	06
Männliche Jugend M19	10
Männliche Jugend M18	12
Weibliche Jugend U20	15
Weibliche Jugend W19	19
Weibliche Jugend W18	20
Männliche Jugend U18	22
Männliche Jugend M17	27
Männliche Jugend M16	31
Weibliche Jugend U18	34
Weibliche Jugend W17	37
Weibliche Jugend W16	39
Männliche Jugend U16 M15	41
Männliche Jugend U16 M14	46
Weibliche Jugend U16 W15	49
Weibliche Jugend U16 W14	53
Männliche Jugend U14 M13	54
Männliche Jugend U14 M12	57
Weibliche Jugend U14 W13	58
Weibliche Jugend U14 W12	59
Top Liste Männer	59
Top Liste Frauen	62
Top Liste Männliche Jugend U20	72
Top Liste Weibliche Jugend U20	79
Top Liste Männliche Jugend U18	87
Top Liste Weibliche Jugend U18	95
	100

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männer

7:38,89	Wessinghage, Dr. Thomas	1952	USC Mainz	Di.01.07.1980	Oslo/NOR	Rh
7:48,09	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 01.09.1976	Köln	RI
7:48,80	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 21.08.1987	Berlin	RI
7:50,4	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 08.09.1976	Koblenz	RI
7:52,5	Karst, Michael	1952	USC Mainz	Di.20.06.1978	Köln	Rh
7:56,6	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	USC Mainz	Di.20.05.1980	Troisdorf	Rh
7:57,71	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 03.06.1990	Rhede	RI
7:58,20	Eckert, Ralf	1959	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 31.08.1982	Ingelheim	Pf
7:59,5	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	Pf
8:00,45	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:00,59	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Do. 18.07.1996	Ludwigshafen	Pf
8:00,9	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
8:01,99	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Fr.18.09.1998	Sonderhausen	Rh
8:02,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.06.1977	Köln	RI
8:02,4	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	Fr. 20.06.1975	Frankfurt	Pf
8:02,50	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Mo. 28.05.2007	Rehlingen	RI
8:02,5	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	RI
8:03,9	Baranski, Andreas	1960	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Aalen	Pf
8:04,0	Jochem, Roland	1947	LG Ludwigshafen	Mi. 05.09.1973	Frankfurt	Pf

8:06,0	Mann, Karl	1948	LG Ludwigshafen 21.	Mo. 11.06.1973	Rehlingen	Pf
8:07,38	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.06.1986	Lage	RI
8:07,66	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 25.05.2003	Duffel/BEL	RI
8:07,6	Miko, Wolfgang	1958	USC Mainz	Di.20.05.1980	Troisdorf	Rh
8:07,80	Stäudt, Michael	1962	LC Bingen	Fr.08.06.1984	Mannheim	Rh
8:07,7	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 27.07.1984	Troisdorf	RI
8:10,2	Stucky, Günter	1947	USC Mainz	So.12.07.1970	München	Rh
8:10,2	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.07.1976	Bonn	RI
8:10,36	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Fr. 01.05.1987	Bonn	Pf
8:10,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	Sa. 22.06.1968	Rheinhausen	Pf
8:11,31	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied 31.	Mi. 02.08.1989	Dormagen	RI
8:11,4	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.08.1991	Neuwied	RI
8:11,66	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 21.05.1999	Bitburg	Pf
8:11,72	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1983	Troisdorf	RI
8:13,82	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Fr. 03.07.1992	Betzdorf	RI
8:13,9	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Fr.24.06.1977	Ludwigshafen	Rh
8:14,27	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar Esterau	Do. 19.07.2012	Saarbrücken	RI
8:14,81	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	Pf
8:14,9	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt	RI
8:15,1	Spindler, Michael	1965	TV Bad Bergzabern	Do. 12.05.1988	Schwäbisch-Gmünd	Pf
8:15,4	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach 41.	Mi. 14.05.1975	Budapest/HUN	RI
8:15,57	Ziegler, Thomas	1966	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 13.07.1988	Saarbrücken	RI
8:16,52	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:16,56	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	So. 28.08.1988	Koblenz	RI
8:16,6	Roth, Herbert		Post-SV Trier	So. 17.06.1956	Kassel	RI
8:16,6	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.07.1976	Bonn	RI
8:16,8	Hinkelmann, Günter	1956	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	RI
8:16,8	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 13.06.1990	Frankfurt	Pf
8:17,5	Schäfer, Norbert	1955	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt	RI
8:17,8	Krüger, Georg	1948	LG Ludwigshafen	Sa. 24.04.1976	Waiblingen	Pf
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg 51.	So. 28.09.1975	Kassel	RI
8:18,0	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 27.06.1979	Menden	RI
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen	RI
8:18,38	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Fr. 31.07.1998	Bitburg	RI
8:18,3	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Mi. 13.06.1990	Frankfurt	Pf
8:18,58	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.05.1993	Köln	RI
8:18,8	Lenske, Günther	1947	LG Ludwigshafen	Fr. 18.06.1976	Frankfurt	Pf
8:19,02	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	Pf
8:19,0	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:19,1	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Di. 20.08.1985	Rheinzabern	Pf
8:19,9	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz 61.	Do. 01.05.1980	Koblenz	RI
8:20,0	Schmitt, Günther	1937	USC Mainz	Mo.12.06.1978	Raunheim	Rh
8:20,2	Renner, Erich	1951	TV Offenbach	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	Pf
8:20,4	Birkenheier, Achim	1953	LG Andernach-Neuwied	Di. 20.05.1980	Troisdorf	RI
8:20,76	Hammel, Gerd	1950	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 09.08.1980	Jablonek	Pf
8:20,95	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 22.08.1997	Bitburg	RI
8:21,0	Ludwig, Ernst	1961	LG Andernach-Neuwied	So. 02.05.1982	Troisdorf	RI
8:21,44	Renneisen, David	1955	SE Orenhofen	Sa. 02.05.1987	Trier	RI
8:21,91	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede	RI
8:22,0	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Sa.01.05.1976	Frankfurt	Rh
8:22,0	Seck, Carlo	1954	USC Mainz 71.	Sa.23.04.1977	Ludwigshafen	Rh
8:22,2	Braun, Karl-Josef	1954	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.07.1974	Bonn	RI
8:22,44	Marczewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 08.06.1984	Mannheim	RI
8:22,8	Mindnich, Toni	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 22.06.1978	Köln	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Frauen

8:44,65	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 14.08.2003	Bergisch-Gladbach	RI
8:56,77	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 26.08.1981	Koblenz	RI
9:18,40	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	Mi. 20.05.1992	Koblenz	RI
9:21,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.05.1992	Koblenz	RI
9:23,18	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 31.07.2009	Leverkusen	RI
9:24,63	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 24.07.1988	Frankfurt	RI
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt	Pf
9:31,49	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 21.07.1999	Pfungstadt	RI
9:31,83	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 30.05.1998	Ludwigshafen	Pf
9:32,19	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Do. 11.08.2005	Bergisch-Gladbach	RI
9:35,32	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Do. 18.07.1996	Ludwigshafen	Pf
9:36,37	Zipse, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.06.2000	Pfungstadt	Pf
9:36,41	Baumeister, Anna	1987	Post SV Trier	Di. 19.06.2012	Korsor	RI
9:38,67	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken	RI
9:39,85	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken	Pf
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund	RI
9:44,31	Birmelin, Kirsten	1971	TV Herxheim	Do. 25.04.1996	Philadelphia/USA	Pf
9:44,96	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 27.05.1987	Koblenz	Pf
9:45,89	Schumacher, Kristina	1987	TV Hatzenbühl	Do. 08.07.2010	Herxheim	Pf
9:48,45	Rehmet, Barbara	1962	DJK-BSC Mainz	Sa.17.08.1985	Ingelheim	Rh
9:49,00	Hoffmann, Kerstin	1971	TV Herxheim	Fr. 28.04.1995	Philadelphia/USA	Pf
9:49,20	Coboth, Klara	1967	LG Sieg	Mi. 12.08.1992	Menden	RI
9:49,36	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Do. 29.05.2014	Saargemünd	RI
9:49,70	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Fr. 02.08.2013	Neustadt	Pf
9:50,5	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Sa.21.07.1979	Schweinfurt	Rh
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:53,1	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 29.05.1977	Dortmund	RI
9:53,33	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 23.06.2006	Siegburg	RI
9:54,3	Dietz, Regina	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.05.1978	Berlin	RI
9:55,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 16.08.1990	Betzdorf	RI
9:55,45	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Do. 04.07.1996	Ludwigshafen	Pf
9:56,1	Hoffmann, Marliese	1942	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 07.07.1979	Koblenz	Pf
9:56,4	Müller, Hannelore	1952	LC Haßloch	Sa. 21.07.1979	Schweinfurt	Pf
9:57,90	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.30.05.1987	Weinheim	Rh
9:57,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.07.1974	Hannover	RI
9:58,05	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.30.05.1987	Weinheim	Rh
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Fr. 01.07.2011	Siegburg	RI
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
9:58,4	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 23.08.1986	Offenburg	RI
9:58,93	Bühler, Sigrid	1979	USC Mainz	Sa.19.05.2007	Hannover	Rh
9:59,82	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Mi. 12.07.2006	Bernkastel	RI
9:59,84	Franzmann, Joelle	1978	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
10:02,61	Jaberg, Mirijam	1959	LC Haßloch	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:02,62	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach	RI
10:05,34	Bernhard, Marika	1972	TV Herxheim	Do. 25.05.2006	Koblenz	Pf
10:06,42	Braun, Renate	1972	LC Haßloch	Do. 17.09.1992	Ludwigshafen	Pf
10:06,8	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Fr. 26.07.1974	Hannover	RI
10:07,05	Toffel, Anne	1972	ABC Ludwigshafen	Mi. 27.05.1998	Pfungstadt	Pf
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI

10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:07,63	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 17.08.1999	Wiesbaden	Pf
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:08,56	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Mi. 10.06.1998	Polch	RI
10:09,1	Seilnacht, Christa	1941	LG Ludwigshafen	Sa. 02.07.1977	Ingelheim	Pf
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen	RI
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen	RI
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil 61.	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
10:10,7	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:11,17	Wicker, Angelika	1959	DJK-BSC Mainz	Mi.02.07.1997	Pfungstadt	Rh
10:12,15	Klaßmann, Julietta	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Koblenz	RI
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier	Rh
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:13,0	Kaffei, Herta	1947	Neuwieder LC	Fr. 20.07.1973	Berlin	RI
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:14,55	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier	Pf
10:14,84	Reuter, Mona	1989	Post SV Trier	Sa. 30.04.2011	Shippensburg	RI
10:15,01	Wendland, Stefania	1959	TV Hatzenbühl 71.	Sa. 30.05.1992	Kandel	Pf
10:15,3	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.08.1987	Koblenz	RI
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Pf
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen	Pf
10:15,85	Bredel, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 17.08.1985	Ingelheim	Pf
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
10:16,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Do. 29.05.2003	Diekirch	RI
10:16,40	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Troisdorf	RI
10:16,57	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Mi.06.07.1994	Pfungstadt	Rh
10:17,0	Aschenbroich, Natalie	1965	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1987	Diekirch	RI
10:17,24	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier 81.	Mi. 26.05.2004	Koblenz	RI
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz	RI
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Pf
10:17,86	Wirsing, Regina	1987	USC Mainz	Mi.04.07.2012	Pfungstadt	Rh
10:17,94	Bender, Annette	1962	TuS Ahrweiler	Mi. 21.05.1986	Troisdorf	RI
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:18,1	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Do.01.09.1988	Ludwigshafen	Rh
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:18,89	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz	So.29.06.1986	Koblenz	Rh
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda	RI
10:19,10	Olinger, Judith	1984	Post SV Trier 91.	Do. 02.06.2011	Koblenz	RI
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:20,47	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 29.07.1989	Landau	Pf
10:21,1	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
10:21,4	Schüler, Elisabeth	1954	LG Sieg	Sa. 12.09.1981	Königswinter	RI
10:21,56	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	Do. 18.08.1994	Ludwigshafen	Pf
10:21,95	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.07.2009	Polch	RI
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
10:22,7	Eichert, Adele	1957	TV Frankenstein	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen	Pf
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 101.	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin	RI
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern	Pf
10:24,02	Pohl, Anna-Lena	1990	Stimmelsports e.V.	Mi.04.09.2013	Pfungstadt	Rh
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch	RI
10:24,83	Rauschenberg, Eve	1975	LC Haßloch	Mi. 05.09.2012	Pfungstadt	Pf
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz	RI
10:24,94	Struss, Kathrin	1960	USC Mainz	Sa.26.05.1984	Lüdenscheid	Rh
10:24,8	Wendel, Marion	1962	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI

10:25,0	Emmerich, Annette	1954	Post-SV Trier	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:25,28	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz 111.	So.14.06.1992	Worms	Rh
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur	RI
10:25,80	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	Sa. 27.08.1988	Wetzlar	RI
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg	RI
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld	RI
10:26,42	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald	Do. 09.05.2002	Kaiserslautern	RI
10:26,5	Beisel-Klein, Ulla	1957	LG Speyer-Schifferstadt	So. 24.06.1990	Frankenthal	Pf
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin	RI
10:27,26	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg 121.	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen	Pf
10:27,4	Gabel, Claudia	1957	USC Mainz	Sa.21.06.1980	Göttingen	Rh
10:27,68	Prokopowicz, Bianca	1993	TSV Schott Mainz	So.12.05.2013	Pliezhausen	Rh
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
10:28,48	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach	RI
10:28,84	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 19.07.2012	Saarbrücken	RI
10:28,7	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 31.05.1984	Esch	RI
10:28,7	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	Mi.07.06.1989	Ingelheim	Rh
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
10:29,44	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg 131.	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:29,3	Dürsch, Hildegard	1960	Ingelheimer LG	Mi.04.08.1982	Ludwigshafen	Rh
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel	Pf
10:29,55	Hoffmann, Renate-Ella	1961	LG Sieg	Sa. 06.05.2000	Betzdorf	RI
10:30,17	Brückmann, Mechthild	1955	USC Mainz	So.16.05.1982	Ludwigshafen	Rh
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
10:31,13	Scholtes, Nicole	1972	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 13.07.2001	Troisdorf	RI
10:31,27	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	So.19.09.1999	Taiflingen	RI
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg 141.	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet	RI
10:31,4	Wagner, Erika	1954	USC Mainz	Mi.25.05.1977	Ingelheim	Rh
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	RI
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:31,5	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	Mi. 26.08.1987	Koblenz	RI
10:31,71	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Fr.19.07.1991	Berlin	Rh
10:31,6	Thelen, Karin	1964	TG Worms	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
10:31,6	Thelen, Karin	1964	TG Worms	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
10:32,51	Jacobi, Birgit	1964	BBC Koblenz-Horchheim	Mi. 26.05.2004	Koblenz	RI
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:32,6	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez 151.	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:32,7	Rheinthal, Monika	1952	TSV Kandel	So. 19.06.1988	Edenkoben	Pf
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich	RI
10:33,2	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.17.05.1981	Mainz	Rh
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim	Pf
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:34,17	Friedrich, Katrin	1985	Post SV Trier 161.	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
10:34,2	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Mi. 03.08.2005	Pfungstadt	RI
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich	RI

10:34,92	Ehrhardt, Margit	1963	TSV Kandel	Do. 08.08.1996	Ludwigshafen	Pf
10:34,8	Kiermeier, Gerhild	1944	USC Mainz	Do.27.06.1974	Mainz	Rh
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf	RI
10:36,02	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken 171.	Do. 18.07.1996	Saarbrücken	Pf
10:36,1	Rotthäuser, Petra	1960	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
10:36,48	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald	So. 23.08.2009	Ulmen	RI
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:36,69	Noll, Melanie	1984	TSV Annweiler	So. 30.06.2013	Kandel	Pf
10:36,7	Grißmer, Petra	1962	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
10:37,40	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Sa. 19.06.1993	Betzdorf	RI
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
10:37,94	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Do. 25.05.1995	Ottweiler	RI
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim 181.	Fr. 21.07.2006	Offenbach	Pf
10:38,83	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.05.07.1981	Koblenz	Rh
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden	RI
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
10:39,33	Schmitz, Nora	1992	Post SV Trier	Do. 17.07.2014	Saarbrücken	RI
10:39,60	Staudinger, Anette	1953	USC Mainz	Sa.28.05.1983	Sindelfingen	Rh
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
10:39,73	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 03.07.2009	Polch	RI
10:39,7	Joachim, Ursula	1953	LG Esterau-Holzappel	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	RI
10:40,71	Kuhlmann, Gaby	1957	USC Mainz	Sa.13.06.1998	Ludwigshafen	Rh
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken 191.	Fr. 05.08.2011	Jena	Pf
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:42,3	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U20

8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris	RI
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin	RI
8:12,8	Fontana, Gerhard	1947	Dürkheimer HC	Mi. 08.06.1966	Menden	Pf
8:15,3	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	Pf
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	RI
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel	RI
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen	RI
8:19,03	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 01.09.1984	Homburg	Pf
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV 11.	Mi. 04.08.1999	Kreuztal	Pf
8:20,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.25.09.1976	Frankfurt	Rh
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage	RI
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz	RI
8:21,6	Wessinghage, Thomas	1952	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.1997	Bitburg	RI
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden	RI
8:22,6	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Do. 23.08.1990	Ludwigshafen	Pf
8:23,1	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 07.08.1984	Mannheim	RI
8:24,12	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede	RI
8:24,85	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt 21.	So. 02.06.1991	Erfurt	Pf
8:25,40	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 28.08.1985	Koblenz	RI

8:25,40	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	So. 18.05.2014	Pliezhausen	RI
8:25,7	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen	Pf
8:26,62	Ludwig, Ernst	1962	LG Andernach-Neuwied	Fr. 03.07.1981	Troisdorf	RI
8:28,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Mi. 29.09.1971	Bonn	RI
8:28,30	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden	RI
8:28,35	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 09.08.2009	Rhede	RI
8:29,0	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	So.03.10.1982	Ludwigshafen	Rh
8:29,85	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Mi. 06.08.1986	Koblenz	RI
8:30,03	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt 31.	Sa. 22.08.1987	Lage	Pf
8:31,36	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Sa. 07.09.1985	Bonn	RI
8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen	Pf
8:31,4	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.04.08.1983	Ludwigshafen	Rh
8:32,6	Stucky, Günter	1947	SG Waldfishbach	So. 08.05.1966	Ludwigshafen	Pf
8:33,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 21.06.1973	Sindelfingen	RI
8:33,6	Faber, Werner	1955	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:33,7	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	So. 23.09.1984	Menden	RI
8:34,1	Eckert, Ralf	1959	TG Worms	Do.10.08.1978	Ludwigshafen	Rh
8:34,39	Baumgarten, Markus	1966	LC Bingen	Fr.16.08.1985	Fulda	Rh
8:34,47	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier 41.	So. 07.08.2011	Jena	RI
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden	RI
8:34,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen	Pf
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden	RI
8:34,96	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Mi. 31.08.1983	Koblenz	RI
8:35,0	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1973	Neuwied	RI
8:36,6	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	So. 08.05.1955	Heilbronn	Pf
8:37,3	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	So. 18.05.1986	Trier	Pf
8:37,78	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf	RI
8:37,7	Weingärtner, Thomas	1967	USC Mainz	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
8:37,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen 51.	So. 03.06.1990	Vught/NED	RI
8:38,4	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 03.08.1958	Göttingen	RI
8:38,6	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:38,87	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 29.05.2009	Wiesbaden	RI
8:38,91	Verez Sola, Carlos	1977	DJK-BSC Mainz	Sa.07.09.1996	Daun	Rh
8:38,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 19.09.1973	München	RI
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
8:40,60	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 22.07.2012	Mönchengladbach	RI
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen	Pf
8:40,86	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 19.07.1985	Berlin	RI
8:41,4	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen 61.	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:41,82	Zenzen, Enrico	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm	RI
8:41,8	Raabe, Jürgen	1958	TG Worms	Fr.22.07.1977	Ludwigshafen	Rh
8:42,02	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Sa.10.05.1986	Bensheim	Rh
8:42,0	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.07.1989	Kassel	RI
8:42,2	Gohlke, Norbert	1955	1. FC-TSG Kaiserslautern	So. 15.07.1973	Freistett	Pf
8:42,2	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Sa.08.09.1973	Aschaffenburg	Rh
8:42,74	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Di. 28.04.2009	Darmstadt	RI
8:43,4	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 22.09.1970	Cochem	RI
8:43,5	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid	So. 03.06.1990	Vught/NED	RI
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg 71.	Mi. 16.08.1978	Menden	RI
8:44,1	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 19.09.1981	Frankfurt	RI
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	So. 15.06.2003	Pfungstadt	Pf
8:44,7	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	So. 05.10.1980	Rehlingen	RI
8:44,8	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund	RI
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
8:45,1	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI

8:45,7	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
8:46,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:46,19	Ruckes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1995	Montabaur	RI
8:46,2	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel	So. 16.09.1984	Aachen	RI
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen	Pf
8:46,85	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf	RI
8:46,8	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 05.06.1960	Trier	RI
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:47,0	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf	RI
8:47,6	Hübenthal, Axel	1955	LG Ludwigshafen	Sa. 11.05.1974	Frankfurt	Pf
8:48,24	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1988	Bonn	RI
8:48,36	Bock, Alexander	1992	Post SV Trier	Fr. 12.08.2011	Jünkerath	RI
8:48,4	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.07.1965	Koblenz	RI
8:48,65	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
8:48,7	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
8:48,8	Weingärtner, Otto	1947	USC Mainz	Mi.21.09.1966	Hanau	Rh
8:48,8	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	Fr. 26.07.1968	Herford	Pf
8:48,8	Kranitz, Bernd	1955	LG Westland	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	Pf
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz	RI
8:49,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben	Mi. 07.08.1957	Ludwigshafen	Pf
8:49,3	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Fr. 25.04.1986	Koblenz	RI
8:49,6	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Sa. 19.04.1975	Bonn	Pf
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz	RI
8:50,1	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen	Pf
8:50,1	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Sa. 14.05.1988	Koblenz	RI
8:50,37	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Troisdorf	RI
8:50,41	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI
8:50,8	Bock, Peter	1959	TG Worms	Sa.24.09.1977	Frankfurt	Rh
8:51,2	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen	So. 03.08.1958	Göttingen	Pf
8:51,2	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	Sa. 29.08.1964	Witten	RI
8:51,59	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Mi. 24.06.1992	Neuwied	RI
8:51,8	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter	RI
8:51,9	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Sa. 23.09.1978	Frankfurt	RI
8:52,06	Biller, Guido	1970	LC Bad Kreuznach	Mi. 09.08.1989	Ludwigshafen	RI
8:52,08	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.05.1991	Lingolsheim	RI
8:52,0	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 12.09.1973	Frankfurt	RI
8:52,2	Darscheid, Raimund	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Mi. 14.07.1971	Neuwied	RI
8:52,3	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 09.09.1981	Wetzlar	RI
8:52,53	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 17.09.2011	Hagenau/FRAN	Pf
8:52,74	Marchi, Daniel	1992	Post SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken	RI
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz	RI
8:53,11	Hinz, Livius	1969	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
8:53,11	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	Do. 17.04.1997	Koblenz	RI
8:53,0	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 04.08.1963	Krefeld	RI
8:53,23	Damm, Tobias	1969	SSV Meisenheim	Fr. 17.06.1988	Trier	RI
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarreguemines	Pf
8:53,4	Feiler, Peter	1951	TSV Lambrecht	Sa. 15.08.1970	Aschaffenburg	Pf
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen	So. 05.10.1975	Schwetzingen	Pf
8:53,4	Kurz, Ralf	1959	LC Schifferstadt	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	Pf
8:53,88	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.09.1986	Bonn	RI
8:53,96	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 23.05.1999	Homburg	Pf
8:54,04	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2006	Bitburg	RI
8:53,9	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.08.1984	Koblenz	RI
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt	Pf
8:54,2	Wittmer, Otto	1939	Phönix Ludwigshafen	So. 04.08.1957	Schweinfurt	Pf
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim	RI

8:54,5	Schatzmann, Bernd	1966	VT Zweibrücken	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen	Pf
8:54,69	Fritzen, Peter	1977	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:54,78	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr	Di. 28.05.1991	Trier	RI
8:54,91	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
8:54,8	Gottschy, Roger	1976	USC Mainz	Di.25.04.1995	Darmstadt	Rh
8:55,11	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz 141.	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
8:55,2	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.05.1964	Bonn	RI
8:55,3	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen	Pf
8:55,50	Werther, Marco	1976	TV Offenbach	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
8:55,5	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	RI
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz	RI
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim	RI
8:55,6	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz	RI
8:55,75	Theis, Lucas	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA	RI
8:55,8	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Fr. 25.08.1978	Königswinter	RI
8:56,01	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt 151.	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom	Pf
8:56,02	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	RI
8:56,33	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA	RI
8:56,42	Schütz, Andreas	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
8:56,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl	RI
8:56,5	Fuhrbach, Christoph	1970	TuS Flomersheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt	Pf
8:56,8	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 02.09.1970	Neuwied	RI
8:56,8	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	Fr.31.12.1971	???	Rh
8:56,8	Schultz, Peter	1966	USC Mainz	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod 161.	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
8:57,1	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 10.06.1981	Betzdorf	RI
8:57,28	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 04.06.1985	Koblenz	RI
8:57,2	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Fr. 28.07.1967	Oldenburg	RI
8:57,46	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz	So.22.06.1986	Ingelheim	Rh
8:57,4	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Sa. 27.05.1967	Worms	Pf
8:57,4	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 04.07.1970	Andernach	Pf
8:57,4	Kasper, Andreas	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED	Pf
8:57,83	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Mi. 29.07.1987	Saarbrücken	RI
8:58,0	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl	RI
8:58,33	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim 171.	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt	Pf
8:58,33	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Do. 05.05.2005	Rehlingen	RI
8:58,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 03.08.1958	Göttingen	RI
8:58,36	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 15.06.2003	Wittlich	RI
8:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	Spvgg. Nahbollenbach	Mi. 28.08.1974	Neuwied	RI
8:58,6	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	So. 29.08.1976	Ötigheim	Pf
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
8:58,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 19.08.1982	Ludwigshafen	RI
8:59,0	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt	RI
8:59,0	Steinhardt, Manfred	1955	Neuwieder LC	Mi. 16.05.1973	Bendorf	RI
8:59,0	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz 181.	Fr. 27.08.1976	Königswinter	RI
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 09.09.1979	Bielefeld	RI
8:59,2	Sartor, Werner	1944	TV Ixheim	So. 20.05.1962	Schlettstadt	Pf
8:59,60	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 16.08.2012	Bergisch-Gladbach	RI
8:59,6	Hillenbrand, Klaus-Peter	1952	DJK Bad Kreuznach	So. 05.07.1970	Andernach	RI
8:59,6	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach	Fr. 20.08.1982	Troisdorf	RI
8:59,6	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	So. 06.05.1984	Aachen	RI
8:59,7	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.07.1994	Ludwigshafen	RI
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	RI
9:00,04	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	So. 19.05.1991	Lingolsheim	Pf
9:00,0	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier 191.	Sa. 09.10.1965	Trier	RI

9:00,1	Stohr, Hubert	1963	USC Mainz	So.03.10.1982	Ludwigshafen	Rh
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf	RI
9:00,3	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 18.05.1980	Koblenz	RI
9:00,4	Endres, Dieter	1947	VfR Frankenthal	Sa. 10.09.1966	Essen	Pf
9:00,82	Steffes, David	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz	RI
9:01,39	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1985	Speyer	RI
9:01,3	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 19.06.1984	Troisdorf	RI
9:01,45	Wallebohr, Martin	1983	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf	RI
9:01,5	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal	Pf
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren 201.	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
9:01,82	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Do. 20.05.1993	Köln	RI
9:01,83	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 15.06.2003	Wittlich	RI
9:01,89	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz	RI
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt	Pf
9:01,8	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	RI
9:02,0	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 31.05.1986	Hamm	Pf
9:02,40	Frankenberger, Harald	1966	ESV Alzey	So.01.07.1984	Koblenz	Rh
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil 211.	So. 18.06.1995	Nieder-Olm	RI
9:02,47	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
9:02,4	Schlohmann, P.	1945	ABC Ludwigshafen	So. 23.08.1964	Germersheim	Pf
9:02,4	Teschke, Markus	1967	Post-SV Trier	Mi. 22.05.1985	Koblenz	RI
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier	RI
9:02,5	Rissel, Knut	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen	Pf
9:02,66	Augello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	RI
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 23.05.1993	Speyer	Pf
9:03,0	Bous, Wolfgang	1943	Post-SV Trier	Mi. 13.06.1962	Esch/LUX	RI
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M19

8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris	RI
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin	RI
8:12,8	Fontana, Gerhard	1947	Dürkheimer HC	Mi. 08.06.1966	Menden	Pf
8:15,3	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	Pf
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	RI
8:19,03	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 01.09.1984	Homburg	Pf
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 04.08.1999	Kreuztal	Pf
8:20,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.25.09.1976	Frankfurt	Rh
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 11.	Sa. 13.05.1978	Lage	RI
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz	RI
8:21,6	Wessinghage, Thomas	1952	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.1997	Bitburg	RI
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden	RI
8:23,1	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 07.08.1984	Mannheim	RI
8:24,12	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede	RI
8:24,85	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 02.06.1991	Erfurt	Pf
8:25,40	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 28.08.1985	Koblenz	RI
8:25,7	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen	Pf
8:26,62	Ludwig, Ernst	1962	LG Andernach-Neuwied 21.	Fr. 03.07.1981	Troisdorf	RI
8:28,30	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden	RI

8:28,35	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 09.08.2009	Rhede	RI
8:30,29	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 19.05.1991	Lingolsheim	Pf
8:31,36	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Sa. 07.09.1985	Bonn	RI
8:31,4	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.04.08.1983	Ludwigshafen	Rh
8:32,6	Stucky, Günter	1947	SG Waldfishbach	So. 08.05.1966	Ludwigshafen	Pf
8:33,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Sa. 16.09.1972	Cochern	RI
8:33,15	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm	RI
8:33,6	Faber, Werner	1955	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:34,1	Eckert, Ralf	1959	TG Worms	Do.10.08.1978	Ludwigshafen	Rh
			31.			
8:34,39	Baumgarten, Markus	1966	LC Bingen	Fr.16.08.1985	Fulda	Rh
8:34,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen	Pf
8:34,91	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Sa. 02.05.1987	Trier	RI
8:35,0	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1973	Neuwied	RI
8:35,1	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI
8:37,2	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	Do.14.07.1983	Ludwigshafen	Rh
8:37,78	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf	RI
8:37,7	Weingärtner, Thomas	1967	USC Mainz	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
8:37,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	So. 03.06.1990	Vught/NED	RI
8:38,87	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 29.05.2009	Wiesbaden	RI
			41.			
8:38,91	Verez Sola, Carlos	1977	DJK-BSC Mainz	Sa.07.09.1996	Daun	Rh
8:38,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 19.09.1973	München	RI
8:41,32	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 06.05.2012	Pliezhausen	RI
8:41,4	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:41,82	Zenzen, Enrico	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm	RI
8:41,8	Raabe, Jürgen	1958	TG Worms	Fr.22.07.1977	Ludwigshafen	Rh
8:42,02	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Sa.10.05.1986	Bensheim	Rh
8:42,0	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.07.1989	Kassel	RI
8:42,2	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Sa.08.09.1973	Aschaffenburg	Rh
8:42,4	Becker, Stefan	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED	Pf
			51.			
8:42,74	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Di. 28.04.2009	Darmstadt	RI
8:43,4	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 22.09.1970	Cochern	RI
8:43,5	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid	So. 03.06.1990	Vught/NED	RI
8:44,2	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:46,19	Ruckes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1995	Montabaur	RI
8:46,85	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf	RI
8:46,94	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 17.06.1988	Trier	Pf
8:46,8	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 05.06.1960	Trier	RI
8:47,6	Hübenthal, Axel	1955	LG Ludwigshafen	Sa. 11.05.1974	Frankfurt	Pf
8:48,24	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1988	Bonn	RI
			61.			
8:48,36	Bock, Alexander	1992	Post SV Trier	Fr. 12.08.2011	Jünkerath	RI
8:48,4	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.07.1965	Koblenz	RI
8:48,8	Weingärtner, Otto	1947	USC Mainz	Mi.21.09.1966	Hanau	Rh
8:48,8	Kranitz, Bernd	1955	LG Westland	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	Pf
8:49,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben	Mi. 07.08.1957	Ludwigshafen	Pf
8:49,6	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Sa. 19.04.1975	Bonn	Pf
8:50,16	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 28.07.2013	Rostock	RI
8:50,1	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen	Pf
8:50,37	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Troisdorf	RI
8:50,41	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI
			71.			
8:52,06	Biller, Guido	1970	LC Bad Kreuznach	Mi. 09.08.1989	Ludwigshafen	RI
8:52,08	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.05.1991	Lingolsheim	RI
8:52,53	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 17.09.2011	Hagenau/Fran	Pf
8:52,74	Marchi, Daniel	1992	Post SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken	RI
8:53,11	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	Do. 17.04.1997	Koblenz	RI
8:53,23	Damm, Tobias	1969	SSV Meisenheim	Fr. 17.06.1988	Trier	RI
8:53,4	Feiler, Peter	1951	TSV Lambrecht	Sa. 15.08.1970	Aschaffenburg	Pf
8:53,96	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 23.05.1999	Homburg	Pf

8:54,69	Fritzen, Peter	1977	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:54,78	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr 81.	Di. 28.05.1991	Trier	RI
8:54,8	Gottschy, Roger	1976	USC Mainz	Di.25.04.1995	Darmstadt	Rh
8:55,2	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.05.1964	Bonn	RI
8:55,50	Werther, Marco	1976	TV Offenbach	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
8:55,75	Theis, Lucas	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA	RI
8:55,99	Kern, Daniel	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
8:56,01	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom	Pf
8:56,33	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA	RI
8:56,42	Schütz, Andreas	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
8:56,60	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 17.08.2007	Bitburg	RI
8:56,5	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen 91.	Mo. 18.05.1959	Salzburg	Pf
8:56,5	Fuhrbach, Christoph	1970	TuS Flomersheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
8:56,8	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 02.09.1970	Neuwied	RI
8:57,0	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	Do.01.06.1972	Stuttgart	Rh
8:57,4	Kasper, Andreas	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED	Pf
8:57,93	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 04.06.2011	Ingelheim	RI
8:58,33	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Do. 05.05.2005	Rehlingen	RI
8:58,36	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 15.06.2003	Wittlich	RI
8:58,6	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	So. 29.08.1976	Ötigheim	Pf
8:59,1	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Di.24.04.1990	Darmstadt	Rh
9:00,02	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz 101.	So. 09.06.2002	Saulheim	RI
9:00,04	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	So. 19.05.1991	Lingolsheim	Pf
9:00,1	Stohr, Hubert	1963	USC Mainz	So.03.10.1982	Ludwigshafen	Rh
9:00,4	Endres, Dieter	1947	VfR Frankenthal	Sa. 10.09.1966	Essen	Pf
9:00,82	Steffes, David	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz	RI
9:01,45	Wallebohr, Martin	1983	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf	RI
9:01,8	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	Mi. 13.05.1959	Trier	RI
9:01,83	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 15.06.2003	Wittlich	RI
9:01,89	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz	RI
9:02,0	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	So. 02.05.1965	Unkel	RI
9:02,2	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV Landau 111.	So. 25.08.1968	Germersheim	Pf
9:02,4	Schlohmann, P.	1945	ABC Ludwigshafen	So. 23.08.1964	Germersheim	Pf
9:03,0	Bous, Wolfgang	1943	Post-SV Trier	Mi. 13.06.1962	Esch/LUX	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M18

8:06,8	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL	RI
8:15,0	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Do. 21.06.1973	Sindelfingen	RI
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel	RI
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen	RI
8:22,6	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Do. 23.08.1990	Ludwigshafen	Pf
8:23,29	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.07.1984	Hagenau	RI
8:25,40	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	So. 18.05.2014	Pliezhausen	RI
8:27,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 09.08.1997	Frankfurt/Oder	RI
8:28,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Mi. 29.09.1971	Bonn	RI
8:29,0	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz 11.	So.03.10.1982	Ludwigshafen	Rh
8:29,85	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Mi. 06.08.1986	Koblenz	RI
8:30,03	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 22.08.1987	Lage	Pf
8:31,90	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Mo. 08.06.1992	Hildesheim	RI
8:32,61	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	So. 03.07.1983	Ingelheim	Pf
8:32,6	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.20.09.1975	Frankfurt	Rh
8:33,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 21.06.1973	Sindelfingen	RI

8:33,7	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	So. 23.09.1984	Menden	RI
8:34,47	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 07.08.2011	Jena	RI
8:34,96	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Mi. 31.08.1983	Koblenz	RI
8:35,10	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.07.1983	Ingelheim	RI
8:35,69	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 14.08.2008	Bergisch-Gladbach	RI
8:36,24	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 08.05.1997	Köln	RI
8:36,3	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Fr. 27.07.1984	Troisdorf	RI
8:36,6	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	So. 08.05.1955	Heilbronn	Pf
8:36,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.09.1977	Köln	RI
8:37,3	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	So. 18.05.1986	Trier	Pf
8:37,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 03.09.1970	Aachen	RI
8:38,22	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 05.06.1984	Koblenz	RI
8:38,4	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 03.08.1958	Göttingen	RI
8:38,6	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:40,60	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 22.07.2012	Mönchengladbach	RI
8:40,6	Verez Sola, Carlos	1977	DJK-BSC Mainz	Di.25.04.1995	Darmstadt	Rh
8:40,86	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 19.07.1985	Berlin	RI
8:40,8	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 11.07.1965	Neustadt	Pf
8:42,2	Gohlke, Norbert	1955	1. FC-TSG Kaiserslautern	So. 15.07.1973	Freistett	Pf
8:42,7	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Sa.24.04.1982	Ludwigshafen	Rh
8:43,5	Eckert, Ralf	1959	TG Worms	Sa.24.09.1977	Frankfurt	Rh
8:44,12	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 23.07.2006	Bochum	RI
8:44,1	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 19.09.1981	Frankfurt	RI
8:44,7	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	So. 05.10.1980	Rehlingen	RI
8:44,8	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
8:45,32	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	So. 07.08.2011	Jena	RI
8:45,43	Weingärtner, Thomas	1967	USC Mainz	Mi.28.08.1985	Koblenz	Rh
8:45,7	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
8:46,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:46,2	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel	So. 16.09.1984	Aachen	RI
8:46,5	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 27.04.1985	Darmstadt	Pf
8:47,04	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 13.06.2008	Menden	RI
8:47,0	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf	RI
8:47,6	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	Sa. 11.09.1971	Trier	RI
8:48,2	Raabe, Jürgen	1958	TG 46 Worms	Sa.24.04.1976	Frankfurt	Rh
8:48,65	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
8:48,6	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Do.06.08.1987	Schwalbach	Rh
8:48,7	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
8:48,8	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	Fr. 26.07.1968	Herford	Pf
8:49,07	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:49,3	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Fr. 25.04.1986	Koblenz	RI
8:49,6	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Di. 10.08.1982	Ludwigshafen	Pf
8:50,13	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.1994	Polch	RI
8:50,1	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Sa. 14.05.1988	Koblenz	RI
8:50,4	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen	RI
8:50,8	Bock, Peter	1959	TG Worms	Sa.24.09.1977	Frankfurt	Rh
8:51,02	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 14.05.1989	Homburg	Pf
8:51,2	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen	So. 03.08.1958	Göttingen	Pf
8:51,2	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 02.08.1959	Offenburg	RI
8:51,2	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	Sa. 29.08.1964	Witten	RI
8:51,59	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Mi. 24.06.1992	Neuwied	RI
8:51,8	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter	RI
8:51,9	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Sa. 23.09.1978	Frankfurt	RI
8:52,0	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 12.09.1973	Frankfurt	RI
8:52,2	Darscheid, Raimund	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Mi. 14.07.1971	Neuwied	RI
8:52,40	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 17.06.1988	Trier	RI

8:52,3	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 09.09.1981	Wetzlar	RI
8:52,6	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 12.07.1972	Neuwied	RI
8:53,11	Hinz, Livius	1969	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
8:53,0	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 04.08.1963	Krefeld	RI
8:53,33	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
8:53,45	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI
8:53,4	Kurz, Ralf	1959	LC Schifferstadt	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	Pf
8:53,5	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz 81.	Fr. 25.04.1986	Koblenz	RI
8:53,88	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.09.1986	Bonn	RI
8:54,04	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2006	Bitburg	RI
8:53,9	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.08.1984	Koblenz	RI
8:54,2	Wittmer, Otto	1939	Phönix Ludwigshafen	So. 04.08.1957	Schweinfurt	Pf
8:54,5	Schatzmann, Bernd	1966	VT Zweibrücken	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen	Pf
8:54,91	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
8:54,8	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
8:54,8	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 06.08.1981	Ludwigshafen	Pf
8:55,11	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
8:55,3	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim 91.	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen	Pf
8:55,5	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	RI
8:55,6	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz	RI
8:55,7	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Mi.05.06.1985	Mainz	Rh
8:55,8	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Fr. 25.08.1978	Königswinter	RI
8:56,02	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	RI
8:56,0	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1990	Wiesbaden	RI
8:56,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl	RI
8:56,8	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	Fr.31.12.1971	???	Rh
8:57,28	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 04.06.1985	Koblenz	RI
8:57,1	Steup, Andreas	1963	LG Sieg 101.	Mi. 10.06.1981	Betzdorf	RI
8:57,2	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Fr. 28.07.1967	Oldenburg	RI
8:57,46	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz	So.22.06.1986	Ingelheim	Rh
8:57,4	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Sa. 27.05.1967	Worms	Pf
8:57,4	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 04.07.1970	Andernach	Pf
8:57,83	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Mi. 29.07.1987	Saarbrücken	RI
8:57,88	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Fr. 17.06.1988	Trier	RI
8:57,99	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	Fr. 17.06.1988	Trier	RI
8:58,0	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl	RI
8:58,33	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt	Pf
8:58,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben 111.	So. 12.08.1956	Paderborn	Pf
8:58,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 03.08.1958	Göttingen	RI
8:58,48	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 05.09.1998	Daun	RI
8:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	Spvgg. Nahbollenbach	Mi. 28.08.1974	Neuwied	RI
8:58,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 19.08.1982	Ludwigshafen	RI
8:59,0	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt	RI
8:59,0	Steinhardt, Manfred	1955	Neuwieder LC	Mi. 16.05.1973	Bendorf	RI
8:59,0	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1976	Königswinter	RI
8:59,15	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Fr. 23.08.1991	Troisdorf	RI
8:59,20	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	So. 09.06.1996	Zweibrücken	RI
8:59,2	Sartor, Werner	1944	TV Ixheim 121.	So. 20.05.1962	Schlettstadt	Pf
8:59,60	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 16.08.2012	Bergisch-Gladbach	RI
8:59,6	Hillenbrand, Klaus-Peter	1952	DJK Bad Kreuznach	So. 05.07.1970	Andernach	RI
8:59,6	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach	Fr. 20.08.1982	Troisdorf	RI
8:59,6	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	So. 06.05.1984	Aachen	RI
8:59,7	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.07.1994	Ludwigshafen	RI
9:00,0	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	Sa. 09.10.1965	Trier	RI
9:00,0	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
9:00,31	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
9:00,3	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 18.05.1980	Koblenz	RI

9:00,91	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier 131.	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
9:01,39	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1985	Speyer	RI
9:01,3	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 19.06.1984	Troisdorf	RI
9:01,5	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal	Pf
9:01,68	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	Pf
9:01,82	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Do. 20.05.1993	Köln	RI
9:01,8	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
9:02,0	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Do. 23.05.1974	Thionville	Pf
9:02,0	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 31.05.1986	Hamm	Pf
9:02,40	Frankenberger, Harald	1966	ESV Alzey	So.01.07.1984	Koblenz	Rh
9:02,47	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim 141.	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
9:02,4	Teschke, Markus	1967	Post-SV Trier	Mi. 22.05.1985	Koblenz	RI
9:02,5	Rissel, Knut	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen	Pf
9:02,66	Augello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
9:02,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	Fr. 28.07.1972	Bielefeld	Pf
9:03,07	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U20

9:23,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 13.05.1999	Köln	RI
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt	Pf
9:30,09	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 15.08.1987	Hamburg	RI
9:31,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 11.06.2004	Kassel	RI
9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel	RI
9:35,98	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 04.06.1994	Mannheim	Pf
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund	RI
9:50,5	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Sa.21.07.1979	Schweinfurt	Rh
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim 11.	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
9:57,94	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Fr. 01.07.2011	Siegburg	RI
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
9:58,72	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
10:02,7	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld	RI
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause 21.	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 16.09.1976	Frankfurt	RI
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen	RI
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen	RI
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier	Rh
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz 31.	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	RI
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Pf
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen	Pf

10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	RI
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 30.06.2002	Mönchengladbach	RI
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz	RI
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Pf
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied 41.	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:18,1	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Do.01.09.1988	Ludwigshafen	Rh
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:18,89	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz	So.29.06.1986	Koblenz	Rh
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda	RI
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin	RI
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben 51.	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern	Pf
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch	RI
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz	RI
10:25,28	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	So.14.06.1992	Worms	Rh
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur	RI
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg	RI
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld	RI
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin	RI
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz 61.	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel	Pf
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
10:31,27	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	So.19.09.1999	Taiflingen	RI
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg 71.	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet	RI
10:31,4	Holtzen, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	RI
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:31,71	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Fr.19.07.1991	Berlin	Rh
10:31,6	Thelen, Karin	1964	TG Worms	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath	RI
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich	RI
10:33,2	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.17.05.1981	Mainz	Rh
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim	Pf
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler 81.	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln	RI
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg	RI
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich	RI
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg 91.	Sa. 17.04.2010	Menden	RI

10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf	RI
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Fr. 21.07.2006	Offenbach	Pf
10:38,6	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
10:38,83	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.05.07.1981	Koblenz	Rh
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden	RI
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler 101.	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
10:39,0	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Mi.07.06.1989	Ingelheim	Rh
10:39,3	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena	Pf
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1982	Wetzlar	RI
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:42,45	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	Sa.14.07.1984	Ludwigshafen	Rh
10:42,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Di. 01.05.1979	Ingelheim	RI
10:42,9	Landvogt, Manuela	1969	TSG 1848 Heidesheim 111.	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:43,8	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Do. 20.05.1976	Aarbergen	RI
10:43,9	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	So.07.09.1986	Siegen	Rh
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:44,30	Mayer, Paula	1997	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
10:45,0	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied 121.	Do. 05.06.1986	Koblenz	RI
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken	Pf
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich	Pf
10:48,48	Klumb, Karolin	1996	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim	Pf
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr 131.	So. 19.09.1993	Ettlingen	RI
10:50,19	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	So. 05.06.2011	Ingelheim	RI
10:50,3	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.09.1983	Ludwigshafen	Pf
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:51,70	Brand, Silke	1977	SC Lerchenberg	Mi.01.05.1996	Ingelheim	Rh
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg	RI
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:53,32	Veith, Nicole	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.15.05.1993	Worms	Rh
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:53,89	Walter, Cora	1995	LG Wahlheim-Esselborn 141.	Mi.06.07.2011	Pfungstadt	Rh
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin	RI
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf	RI
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach	RI
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
10:55,99	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Fr.17.06.1988	Trier	Rh

10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:56,3	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg	RI
			151.			
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer	RI
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier	Pf
10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl	Pf
10:56,7	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
10:56,96	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 25.06.1997	Neuwied	RI
10:57,17	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Sa. 11.05.1996	Polch	RI
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Szig	Do. 04.06.1981	Koblenz	RI
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz	RI
			161.			
10:57,8	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 07.05.1987	Bad Ems	RI
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln	RI
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:58,8	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
10:58,99	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
11:00,2	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
11:00,89	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
11:01,16	Kallenbach, Alrun	1977	USC Mainz	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
			171.			
11:01,7	Schupp, Elsa	1976	LG SV/TV Gau-Algesheim	Di.13.07.1993	Mainz	Rh
11:02,0	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	So. 27.04.1975	Geisweid	RI
11:02,34	Engelhard, Lisa-Marie	1992	TV Nußdorf	Do. 16.09.2010	Limburgerhof	Pf
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
11:02,87	Müller, Susanne	1982	USC Mainz	Mi.23.08.2000	Pfungstadt	Rh
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm	RI
11:03,4	Laub, Marietta	1957	TSV Lambrecht	Mo. 19.07.1976	Otterberg	Pf
11:03,85	Schmitz, Maren	1992	LC Bingen	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
11:04,67	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 10.07.2002	Pfungstadt	RI
			181.			
11:04,6	Krupp, Beate	1959	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
11:04,83	Wirth, Dorothee von	1979	LG Saar-Mosel	Do. 09.07.1998	Wittlich	RI
11:05,82	Pieper, Julia	1992	LC Bingen	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
11:06,2	Dämgen, Anja	1972	USC Mainz	Do.24.05.1990	Mainz	Rh
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz	RI
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden	RI
11:07,80	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	Do. 29.05.2003	Diekirch	Pf
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
			191.			
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:09,10	Hock, Annika	1994	ABC Ludwigshafen	Sa. 22.06.2013	Landau	Pf
11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf	Do. 09.06.1977	Viernheim	Pf
11:09,4	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 22.06.1983	Bad Marienberg	RI
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf	Di. 10.05.1977	Kandel	Pf
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
			201.			
11:10,4	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg	RI
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI

11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz	Ri
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz	Ri

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W19

9:23,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 13.05.1999	Köln	Ri
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	Ri
9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt	Pf
9:30,09	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 15.08.1987	Hamburg	Ri
9:31,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 11.06.2004	Kassel	Ri
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund	Ri
9:46,42	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 11.06.2004	Kassel	Ri
9:50,5	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Sa.21.07.1979	Schweinfurt	Rh
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	Ri
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Fr. 01.07.2011	Siegburg	Ri
10:02,7	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld	Ri
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 16.09.1976	Frankfurt	Ri
10:11,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier	Rh
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	Ri
10:12,6	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen	Pf
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	Ri
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	Ri
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 30.06.2002	Mönchengladbach	Ri
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz	Ri
10:18,89	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz	So.29.06.1986	Koblenz	Rh
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda	Ri
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern	Pf
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch	Ri
10:25,14	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Pf
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz	Ri
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg	Ri
10:26,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	Ri
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.05.1978	Daun	Ri
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel	Pf
10:31,7	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath	Ri
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich	Ri
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln	Ri
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg	Ri
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Fr. 21.07.2006	Offenbach	Pf
10:39,0	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Mi.07.06.1989	Ingelheim	Rh
10:39,59	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.26.05.1984	Lüdenscheid	Rh
10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:42,61	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	So. 08.06.2008	Saulheim	Ri
10:42,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Di. 01.05.1979	Ingelheim	Ri
10:43,2	Bredel, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.08.1983	Ludwigshafen	Pf
10:43,9	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	So.07.09.1986	Siegen	Rh
10:47,47	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 06.06.2009	Bad Kreuznach	Ri

10:50,19	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	So. 05.06.2011	Ingelheim	RI
10:51,70	Brand, Silke	1977	SC Lerchenberg 51.	Mi.01.05.1996	Ingelheim	Rh
10:53,22	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 26.06.2007	Neuwied	RI
10:53,32	Veith, Nicole	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.15.05.1993	Worms	Rh
10:54,23	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 10.05.2003	Konz	RI
10:55,20	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	So. 23.05.1999	Homburg	Rh
10:55,51	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	So. 02.05.2010	Daun	RI
10:55,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981	Koblenz	RI
10:56,49	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	Sa.20.05.2000	Renningen	Rh
10:57,17	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Sa. 11.05.1996	Polch	RI
11:00,98	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Do. 17.07.2003	Saarbrücken	Pf
11:02,0	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg 61.	So. 27.04.1975	Geisweid	RI
11:02,9	Borne, Kerstin	1965	ABC Ludwigshafen	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen	Pf
11:03,4	Laub, Marietta	1957	TSV Lambrecht	Mo. 19.07.1976	Otterberg	Pf
11:03,85	Schmitz, Maren	1992	LC Bingen	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
11:03,8	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 26.05.1983	Koblenz	RI
11:04,67	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 10.07.2002	Pfungstadt	RI
11:04,83	Wirth, Dorothee von	1979	LG Saar-Mosel	Do. 09.07.1998	Wittlich	RI
11:05,82	Pieper, Julia	1992	LC Bingen	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
11:06,81	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 29.08.1998	Aachen	RI
11:09,10	Hock, Annika	1994	ABC Ludwigshafen	Sa. 22.06.2013	Landau	Pf
11:09,4	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg 71.	Mi. 22.06.1983	Bad Marienberg	RI
11:09,61	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Di. 24.07.2007	Rehlingen	Pf
11:10,19	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.05.1996	Polch	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W18

9:28,32	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.08.1996	Pfungstadt	Pf
9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel	RI
9:35,98	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 04.06.1994	Mannheim	Pf
9:36,02	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.06.1998	Mannheim	RI
9:39,99	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 13.06.2003	Kassel	RI
9:41,65	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 20.07.1984	Fulda	RI
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:51,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 13.08.1988	Dortmund	RI
9:57,94	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
9:58,72	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt 11.	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:08,4	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Do.17.08.1978	Ludwigshafen	Rh
10:09,2	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 05.05.1996	Oberwesel	RI
10:12,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 22.05.1985	Koblenz	RI
10:12,41	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Do.06.08.1992	Ludwigshafen	Rh
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:14,7	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:15,4	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 27.09.1979	Koblenz	RI
10:17,14	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:17,60	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Mi. 21.05.1986	Koblenz	RI
10:17,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz 21.	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:18,1	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Do.01.09.1988	Ludwigshafen	Rh
10:18,42	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt	RI
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
10:22,81	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz	Sa.06.07.1985	Ingelheim	Rh
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur	RI

10:26,19	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld	RI
10:27,24	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1993	Betzdorf	RI
10:27,6	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim 31.	Do. 01.05.1986	Rheinzabern	Pf
10:28,94	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 04.05.2002	Betzdorf	RI
10:30,40	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
10:31,27	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	So.19.09.1999	Taiflingen	RI
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet	RI
10:31,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Do. 21.05.2009	Diekirch	RI
10:31,6	Thelen, Karin	1964	TG Worms	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
10:33,2	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.17.05.1981	Mainz	Rh
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
10:33,99	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
10:34,49	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier 41.	Do. 13.05.2010	Dillingen	RI
10:36,08	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	RI
10:36,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 14.08.1991	Neuwied	RI
10:36,40	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt	Pf
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:38,6	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
10:38,99	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Do. 05.05.2005	Rehlingen	Pf
10:39,3	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
10:40,0	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 01.05.1975	Mainz	RI
10:40,50	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken	RI
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz 51.	Mi. 04.08.1982	Wetzlar	RI
10:43,83	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	RI
10:43,8	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Do. 20.05.1976	Aarbergen	RI
10:45,0	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:46,13	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.06.2004	Polch	RI
10:46,78	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Mi. 21.07.1999	Troisdorf	RI
10:48,48	Klumb, Karolin	1996	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:50,3	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.09.1983	Ludwigshafen	Pf
10:52,86	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
10:53,2	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 13.04.1991	Thaleischweiler	Pf
10:53,3	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach 61.	Sa. 29.04.1978	Bonn	RI
10:53,3	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:53,9	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	So.29.05.1988	Mainz	Rh
10:55,97	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
10:56,3	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg	RI
10:56,57	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	So. 31.05.1998	Lingolsheim	RI
10:56,7	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
10:56,96	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 25.06.1997	Neuwied	RI
10:57,71	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
10:57,79	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:57,8	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez 71.	Do. 07.05.1987	Bad Ems	RI
10:58,22	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:58,46	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	So. 18.06.1995	Nieder-Olm	RI
10:58,8	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
10:58,99	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:59,7	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 28.05.1978	Trier	RI
11:00,89	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
11:02,33	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 22.06.1986	Ingelheim	RI
11:02,33	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 12.06.2005	Saulheim	RI
11:02,34	Engelhard, Lisa-Marie	1992	TV Nußdorf	Do. 16.09.2010	Limburgerhof	Pf
11:02,87	Müller, Susanne	1982	USC Mainz 81.	Mi.23.08.2000	Pfungstadt	Rh
11:03,2	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
11:03,61	Schleipen, Britta	1978	LG Kreis Ahrweiler	So. 05.05.1996	Neuwied	RI

11:03,64	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
11:04,14	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
11:04,26	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
11:04,6	Krupp, Beate	1959	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
11:06,07	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 30.05.2001	Wiesbaden	RI
11:06,1	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	Do.08.05.1986	Trier	Rh
11:06,2	Dämgen, Anja	1972	USC Mainz	Do.24.05.1990	Mainz	Rh
11:07,80	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer 91.	Do. 29.05.2003	Diekirch	Pf
11:07,9	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg	RI
11:10,1	Geiger, Sigrid	1961	LG Dyn. Otterberg	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen	Pf
11:10,36	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
11:10,4	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U18

8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt	RI
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck	RI
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund	RI
8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen	Pf
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig	RI
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier	RI
8:33,2	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen	Pf
8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz	RI
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden	RI
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier 11.	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden	RI
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 21.07.1985	Berlin	RI
8:37,58	Greger, Thomas	1972	LC Haßloch	So. 14.05.1989	Homburg	Pf
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:39,2	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 06.06.1976	Saarbrücken	Pf
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen	RI
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen	Pf
8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt	RI
8:42,78	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken 21.	So. 30.05.1982	Homburg	Pf
8:43,2	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	So.26.04.1981	Rimbach	Rh
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.10.1982	Ludwigshafen	RI
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden	RI
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	So. 15.06.2003	Pfungstadt	Pf
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 03.08.2007	Ulm	RI
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund	RI
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
8:45,1	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier 31.	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen	Pf
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart	RI
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:47,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena	RI
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz	RI
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz	RI
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 01.05.1991	Hamm	RI
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz	RI
8:50,3	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	Mi.27.05.1981	Mainz	Rh

8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV 41.	Fr. 05.07.1996	Erfurt	RI
8:51,62	Kowalinski, Marc Andre	1978	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	RI
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 06.08.2010	Ulm	RI
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz	
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach	RI
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarreguemines	Pf
8:53,51	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.11.06.1986	Koblenz	Rh
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen	So. 05.10.1975	Schwetzingen	Pf
8:53,8	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	Sa. 12.09.1953	Schwetzingen	Pf
8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	RI
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim 51.	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt	Pf
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim	RI
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
8:55,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Fr.19.07.1974	Gelsenkirchen	Rh
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz	RI
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim	RI
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid	RI
8:56,05	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	Pf
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.06.1987	Koblenz	RI
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier 61.	Sa. 04.06.2005	Wittlich	RI
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 15.10.1969	Koblenz	RI
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt	Pf
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:56,8	Schultz, Peter	1966	USC Mainz	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
8:57,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 02.08.1964	Fulda	Pf
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1977	Bendorf	RI
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel 71.	So. 22.06.1975	Mainz	RI
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 09.09.1979	Bielefeld	RI
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	RI
8:59,9	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen	RI
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf	RI
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	So. 04.06.1995	Hauenstein	RI
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG Iahn-Aar Esterau	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt	RI
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 09.09.1979	Bielefeld	RI
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren 81.	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt	Pf
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
9:01,8	Weingärtner, Thomas	1967	TSG 1848 Heidesheim	So.07.10.1984	Wiesbaden	Rh
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 11.06.2000	Kaiserslautern	RI
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz	RI
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	RI
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter	RI
9:02,29	Verez Sola, Carlos	1977	DJK Nieder-Olm	Sa.24.09.1994	Pfungstadt	Rh
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier 91.	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
9:02,2	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm	RI
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier	RI
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	RI
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 23.05.1993	Speyer	Pf

9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz	RI
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz	RI
9:03,6	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Do. 06.10.1977	Luxemburg	RI
9:03,9	Klingenmeier, Jürgen	1963	LLG Wonnegau 101.	Do.26.07.1979	Ludwigshafen	Rh
9:04,12	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
9:04,28	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
9:04,52	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim	Pf
9:04,4	Kaesberg, Bernd	1956	LG Sieg	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	RI
9:04,76	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
9:04,9	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:05,0	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Mi. 03.06.1992	Aachen	RI
9:05,20	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
9:05,25	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	RI
9:05,2	Eckert, Ralf	1959	TG 46 Worms 111.	Sa.19.04.1975	Bonn	Rh
9:05,61	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 19.06.2010	Ingelheim	Pf
9:05,5	Weitershagen, Dirk	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
9:05,5	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 05.09.1985	Koblenz	RI
9:05,67	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 19.05.2007	Trier	RI
9:05,6	Raabe, Jürgen	1958	TG 46 Worms	Do.29.05.1975	Frankfurt	Rh
9:06,0	Weidner, Hartmut	1948	TuS Erpel	So. 13.06.1965	Hamburg	RI
9:06,0	Wunsch, Walter	1953	DJK Andernach	So. 27.09.1970	Mayen	RI
9:06,30	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.05.2004	Mayen	RI
9:06,38	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 13.05.1995	Trier	RI
9:06,3	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen 121.	So. 02.10.1988	Ludwigshafen	Pf
9:06,3	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:06,56	Augello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.16.06.1990	Limburgerhof	Rh
9:06,5	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 14.09.1977	Bendorf	RI
9:06,6	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:06,6	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
9:06,8	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 28.09.1969	Mayen	RI
9:07,2	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 05.08.1962	Weinheim	RI
9:07,2	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau	Pf
9:07,40	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
9:07,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg 131.	So. 09.07.1972	Nieder-Olm	RI
9:07,55	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:08,04	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 09.04.2011	Essen	RI
9:08,2	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.07.1975	Augsburg	RI
9:08,2	Krupp, Herbert	1962	Tschft. Bendorf	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
9:08,41	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	RI
9:08,49	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	Mi. 06.07.1994	Pfungstadt	Pf
9:08,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 08.05.1985	Wetzlar	RI
9:08,8	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 30.06.1968	Mayen	RI
9:09,0	Steinhardt, Manfred	1955	Tschft. Bendorf	Fr. 25.08.1972	Königswinter	RI
9:09,0	Seilnacht, Wolfgang	1962	LAV Rala Ludwigshafen 141.	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
9:09,0	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:09,40	Jeckel, Daniel	1997	Stimmel Sports e.V.	Mi.04.06.2014	Pfungstadt	Rh
9:09,4	Hessel, Stefan	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
9:09,57	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 20.07.1986	Bochum	RI
9:09,6	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz	Sa.31.08.1985	Bischofsheim	Rh
9:09,86	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 06.08.1992	Ludwigshafen	Pf
9:09,96	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1991	Koblenz	RI
9:10,40	Gottschy, Roger	1976	USC Mainz	Sa.24.04.1993	Schweinfurt	Rh
9:10,5	Kirchey, Thomas	1961	LAZ Nieder-Olm	Do.10.08.1978	Ludwigshafen	Rh
9:10,6	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim 151.	Di. 04.05.1982	Mainz	Pf
9:10,89	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Do. 20.08.1992	Koblenz	RI

9:10,8	Piehl, Jochen	1973	LG Altrhein	Mi.09.08.1989	Ludwigshafen	Rh
9:11,00	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	Fr. 14.06.1996	Trier	RI
9:11,0	Junglen, Tobias	1975	PSV Wengerohr	Sa. 12.09.1992	Bernkastel	RI
9:11,8	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach	Sa. 22.07.1978	Crailsheim	Pf
9:12,0	Koch, Konrad	1954	TSV Lambrecht	So. 13.06.1971	Neustadt	Pf
9:12,1	Wallersbrunn, Thomas v.	1973	LG Altrhein	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
9:12,4	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 04.05.1986	Bad Dürkheim	Pf
9:12,8	Ruf, Volker	1955	TSV Lambrecht	So. 11.06.1972	Wagwiesenthal	Pf
9:12,8	Tussing, Werner	1955	LG Sieg 161.	So. 18.06.1972	Neuwied	RI
9:12,8	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:13,0	Adamietz, Michael	1972	TV Kröv	Do. 21.09.1989	Trier	RI
9:13,33	Hildebrandt, Christian	1981	ABC Ludwigshafen	So. 31.05.1998	Lingolsheim	Pf
9:13,36	Kimser, Paul	1973	LC Bingen	Sa.23.09.1989	Bad Schwalbach	Rh
9:13,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	Pf
9:13,5	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal	Pf
9:13,5	Judas, Uwe	1963	USC Mainz	Sa.20.09.1980	Dortmund	Rh
9:13,70	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009	Bad Breisig	RI
9:13,7	Fries, Jörg	1961	LG Sieg	So. 05.06.1977	Andernach	RI
9:13,8	Lansrath, Markus	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz 171.	Sa. 12.09.1981	Bad Schwalbach	RI
9:14,2	Meyer, Bernd	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter	RI
9:14,48	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	RI
9:14,6	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.05.1979	Koblenz	RI
9:14,6	Butz, Sascha	1971	TV Plaidt	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
9:14,75	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:15,33	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Mi. 07.09.1988	Landau	Pf
9:15,2	Mann, Dieter	1954	Spvgg. Nahbollenbach	So. 24.10.1971	Bad Kreuznach	RI
9:15,2	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:15,2	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:15,41	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn 181.	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:15,54	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Mi. 02.09.1987	Trier	RI
9:15,63	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 26.09.1985	Koblenz	RI
9:15,7	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:15,88	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:15,8	Offing, Bernd	1969	Post-SV Trier	Di. 01.10.1985	Trier	RI
9:16,10	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
9:16,21	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	So. 30.05.1993	Gent/BEL	RI
9:16,1	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 04.10.1978	Bischwiller	Pf
9:16,37	Reuter, Lucca	1995	Spvgg. 04/13 Burgbrohl	Sa. 30.06.2012	Mayen	RI
9:16,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim 191.	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:16,6	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 09.07.1972	Nieder-Olm	RI
9:16,8	Höh, Horst	1955	LG Waldfischbach-Zweibrücken	So. 28.05.1972	Weinheim	Pf
9:16,8	Lunzius, Wolfram	1957	LG Unterwesterwald	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:17,1	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:17,29	Koch, Quirin	1992	LC Bad Dürkheim	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
9:17,2	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	RI
9:17,53	Beck, Olaf	1966	TuS Mayen	Fr. 19.08.1983	Troisdorf	RI
9:17,4	Comagic, Slobodan	1972	USC Mainz	Mo.12.06.1989	Mainz	Rh
9:17,58	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 24.08.1985	Koblenz	RI
9:17,87	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied 201.	Sa. 24.05.2014	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
9:17,94	Alt, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 08.06.2000	Polch	RI
9:17,8	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
9:17,8	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
9:18,0	Korb, Rüdiger	1962	FC Brücken	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach	RI
9:18,26	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	So. 21.09.1997	Schriesheim	Pf
9:18,2	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1971	Möndal	RI
9:18,74	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
9:18,74	Neff, Aurelien	1985	LG Rülzheim	Mi. 05.06.2002	Pfungstadt	Pf

9:18,6	Hennes, Hugo	1961	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg	RI
9:18,7	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel 211.	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
9:19,29	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
9:19,33	Bopp, Frank	1966	SG Bad Kreuznach	So. 23.05.1982	Koblenz	RI
9:19,2	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Sa. 13.09.1969	Trier	RI
9:19,4	Bergermann, Michael	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 29.04.1979	Valenciennes	RI
9:19,5	Jochem, Jürgen	1961	Post-SV Trier	Sa. 17.06.1978	Luxemburg	RI
9:19,67	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	RI
9:19,6	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 06.05.1982	Koblenz	RI
9:19,9	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Do. 16.08.1984	Ludwigshafen	Pf
9:20,19	Kuhn, Philipp	1986	LG Rülzheim	Sa. 04.05.2002	Landau	Pf
9:20,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt 221.	So. 26.05.1957	Ahrweiler	RI
9:20,2	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	So. 11.06.1967	Bad Kreuznach	Pf
9:20,38	Kirchhof, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen	RI
9:20,3	Schölles, Uwe	1965	ESV Alzey	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
9:20,4	Schmidt, Roland	1942	TSV 1886 Kandel	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
9:20,4	Kaul, Edi	1952	Neuwieder LC	So. 31.08.1969	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
9:20,4	Grünberg, Kai-Uwe	1956	Ingelheimer LG	Sa.06.10.1973	Ingelheim	Rh
9:20,4	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 28.09.1991	Trier	RI
9:20,61	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich	RI
9:20,6	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	So. 29.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:20,77	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim 231.	So. 22.05.1983	Germersheim	Pf
9:20,7	Rebholz, Bernd	1964	TV Nußdorf	So. 14.09.1980	Landau	Pf
9:20,8	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Mi. 29.06.1966	Landau	Pf
9:20,8	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	So.05.07.1970	Andernach	Rh
9:21,01	Gutzler, Karl-Heinz	1968	TV Nußdorf	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
9:21,13	Flory, Andreas	1973	TV Bad Bergzabern	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Pf
9:21,1	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
9:21,26	Adomat, Tim	1989	USC Mainz	Do.17.08.2006	Bergisch-Gladbach	Rh
9:21,30	Spietersbach, Marek	1995	LG Iahn-Aar Esterau	Do. 18.08.2011	Troisdorf	RI
9:21,5	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Do. 10.08.1978	Ludwigshafen	Pf
9:21,5	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied 241.	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:21,8	Koch, Gerhard	1953	VTV Ludwigshafen-Mundenheim	Sa. 12.09.1970	Schwetzingen	Pf
9:21,8	Forster, Thomas	1968	Ingelheimer LG	Do.27.06.1985	Mainz	Rh
9:22,00	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Mi. 09.09.2009	Westerburg	RI
9:22,12	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
9:22,0	Kaspers, Michael	1949	TuS Daun	Sa. 08.10.1966	Trier	RI
9:22,2	Moritz,	1954	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
9:22,2	Schwarz, Thorsten	1972	TuS Tiefenstein	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:22,35	Thielen, Patrick	1975	TV Germania Trier	So. 13.09.1992	Koblenz	RI
9:22,3	Eiermann, Michael	1961	LG Heidesheim/Gau Algesh.	Do.04.05.1978	Ingelheim	Rh
9:22,4	Bilo, Klaus	1952	VfL Bad Ems 251.	Mi. 27.08.1969	Bad Ems	RI
9:22,74	Seel, Sven	1980	LAZ Zweibrücken	Mi. 08.05.1996	Koblenz	Pf
9:22,6	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 03.09.1983	Bonn	RI
9:22,7	Sauer, Bernhard	1966	TuS Spay	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:22,88	Wenzel, Bernd	1982	TuS 1862 Kirn	So. 21.09.1997	Schriesheim	RI
9:23,0	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 25.09.1983	Koblenz	RI
9:23,1	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Do. 26.07.1990	Ludwigshafen	RI
9:23,2	Koch, Johannes	1962	LC Schifferstadt	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	Pf
9:23,4	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
9:23,63	Blümke, Björn	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier	RI
9:23,6	Winter, Rainer	1964	LG Neustadt 261.	Sa. 13.09.1980	Ludwigsburg	Pf
9:23,8	Bambach, Norbert	1950	TV Germania Trier	So. 04.06.1967	Trier	RI
9:23,8	Ehmann, Hans-Peter	1950	Post-SV Trier	So. 04.06.1967	Trier	RI
9:23,8	Hochheiden, Gunar	1953	USC Mainz	So.05.07.1970	Andernach	Rh
9:23,95	Riker, Tobias	1991	USC Mainz	Mi.09.05.2007	Wiesbaden	Rh

9:24,00	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	So. 17.09.2000	Offenbach	Pf
9:24,1	Nerding, Rainer	1968	TV Nußdorf	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:24,4	Meyer, Walter	1943	ASV 46 Landau	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
9:24,4	Knobloch, Steffen	1970	Ingelheimer LG	Mi.09.09.1987	Ingelheim	Rh
9:24,6	Ziegeler, Karl Josef	1937	Spvgg. Neuwied	So. 15.08.1954	Neuwied	RI
9:24,6	Terry, Gernh.	1951	VTV 1883 Mundenheim 271.	So. 13.10.1968	Ludwigshafen	Pf
9:24,6	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
9:24,79	Steffes, David	1984	RT Südeifel	Di. 03.07.2001	Aachen	RI
9:24,8	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	So. 05.07.1964	Trier	RI
9:24,8	Hoffmann, Lothar	1965	TV Gimmeldingen	So. 13.09.1981	Bad Kreuznach	Pf
9:24,8	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
9:25,20	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
9:25,2	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	So. 08.09.1957	Eislingen	RI
9:25,4	Schuster, Rainer	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
9:25,4	Koch, Michael	1959	LG Sieg	So. 25.04.1976	Dortmund	RI
9:25,4	Schätzel, Dirk	1982	USC Mainz 281.	Mi.22.09.1999	Frankfurt	RI
9:25,96	Schlohmann, Thomas	1981	TSG Maxdorf	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:25,9	Weber, Wilfried	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.06.1983	Koblenz	RI
9:26,0	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:26,2	Patschke, Thomas	1964	SC Lerchenberg	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:26,51	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	Sa. 10.05.2014	Menden	RI
9:26,53	Görke, Christoph	1991	USC Mainz	Mi.06.09.2006	Pfungstadt	Rh
9:26,3	Degen, Jürgen	1960	Tschft. Germersheim	So. 20.07.1975	Bellheim	Pf
9:26,3	Kröning, Karsten	1966	LG Kaiserslautern	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:26,4	Dahl, Stefan	1960	LG Sieg	So. 11.07.1976	Dortmund	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M17

8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt	RI
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck	RI
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund	RI
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier	RI
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig	RI
8:33,2	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen	Pf
8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz	RI
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden	RI
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied 11.	Mi. 17.08.1977	Menden	RI
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 21.07.1985	Berlin	RI
8:37,58	Greger, Thomas	1972	LC Haßloch	So. 14.05.1989	Homburg	Pf
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:39,2	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 06.06.1976	Saarbrücken	Pf
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen	RI
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen	Pf
8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt	RI
8:42,78	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	So. 30.05.1982	Homburg	Pf
8:43,2	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms 21.	So.26.04.1981	Rimbach	Rh
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.10.1982	Ludwigshafen	RI
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden	RI
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	So. 15.06.2003	Pfungstadt	Pf
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 03.08.2007	Ulm	RI
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI

8:45,1	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt	Rl
8:45,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Fr. 03.06.1977	Ludwigshafen	Pf
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach 31.	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen	Pf
8:47,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena	Rl
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart	Rl
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	Rl
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz	Rl
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz	Rl
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 01.05.1991	Hamm	Rl
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz	Rl
8:50,3	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	Mi.27.05.1981	Mainz	Rh
8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 05.07.1996	Erfurt	Rl
8:51,62	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel 41.	Fr. 25.08.1995	Bitburg	Rl
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 06.08.2010	Ulm	Rl
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz	
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach	Rl
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarreguemines	Pf
8:53,51	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.11.06.1986	Koblenz	Rh
8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	Rl
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt	Pf
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim	Rl
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn	Rl
8:55,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz 51.	Fr.19.07.1974	Gelsenkirchen	Rh
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz	Rl
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid	Rl
8:56,05	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	Pf
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.06.1987	Koblenz	Rl
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich	Rl
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	Rl
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 15.10.1969	Koblenz	Rl
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt	Pf
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	Rl
8:56,8	Schultz, Peter	1966	USC Mainz 61.	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
8:57,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 02.08.1964	Fulda	Pf
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Rl
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1977	Bendorf	Rl
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	So. 22.06.1975	Mainz	Rl
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rl
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	Rl
8:59,9	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen	Rl
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	So. 04.06.1995	Hauenstein	Rl
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG Iahn-Aar Esterau 71.	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt	Rl
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 03.09.1989	St. Wendel	Rl
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	Rl
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt	Pf
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.05.1976	Bonn	Rl
9:01,8	Weingärtner, Thomas	1967	TSG 1848 Heidesheim	So.07.10.1984	Wiesbaden	Rh
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 11.06.2000	Kaiserslautern	Rl
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz	Rl
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	Rl
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter	Rl
9:02,29	Verez Sola, Carlos	1977	DJK Nieder-Olm 81.	Sa.24.09.1994	Pfungstadt	Rh
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	Rl
9:02,2	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh

9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm	RI
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	RI
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 23.05.1993	Speyer	Pf
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz	RI
9:03,6	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Do. 06.10.1977	Luxemburg	RI
9:04,12	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
9:04,0	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz 91.	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
9:04,3	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
9:04,4	Kaesberg, Bernd	1956	LG Sieg	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	RI
9:04,76	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
9:04,9	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:05,14	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
9:05,0	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Mi. 03.06.1992	Aachen	RI
9:05,20	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
9:05,25	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	RI
9:05,61	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 19.06.2010	Ingelheim	Pf
9:05,5	Weitershagen, Dirk	1960	LG Sieg 101.	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
9:05,5	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 05.09.1985	Koblenz	RI
9:05,67	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 19.05.2007	Trier	RI
9:05,6	Raabe, Jürgen	1958	TG 46 Worms	Do.29.05.1975	Frankfurt	Rh
9:06,0	Weidner, Hartmut	1948	TuS Erpel	So. 13.06.1965	Hamburg	RI
9:06,0	Wunsch, Walter	1953	DJK Andernach	So. 27.09.1970	Mayen	RI
9:06,30	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.05.2004	Mayen	RI
9:06,38	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 13.05.1995	Trier	RI
9:06,3	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen	So. 02.10.1988	Ludwigshafen	Pf
9:06,3	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:06,56	Augello, Antonio	1973	LC Bingen 111.	Sa.16.06.1990	Limburgerhof	Rh
9:06,5	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 14.09.1977	Bendorf	RI
9:06,6	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:06,8	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 28.09.1969	Mayen	RI
9:07,2	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 05.08.1962	Weinheim	RI
9:07,2	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau	Pf
9:07,40	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
9:07,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	So. 09.07.1972	Nieder-Olm	RI
9:07,55	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:07,7	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 28.05.1980	Lüdenscheid	RI
9:08,04	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler 121.	Sa. 09.04.2011	Essen	RI
9:08,2	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.07.1975	Augsburg	RI
9:08,2	Krupp, Herbert	1962	Tschft. Bendorf	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
9:08,41	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	RI
9:08,49	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	Mi. 06.07.1994	Pfungstadt	Pf
9:08,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 08.05.1985	Wetzlar	RI
9:08,8	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 30.06.1968	Mayen	RI
9:09,40	Jeckel, Daniel	1997	Stimmel Sports e.V.	Mi.04.06.2014	Pfungstadt	Rh
9:09,0	Steinhardt, Manfred	1955	Tschft. Bendorf	Fr. 25.08.1972	Königswinter	RI
9:09,0	Seilnacht, Wolfgang	1962	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
9:09,6	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz 131.	Sa.31.08.1985	Bischofsheim	Rh
9:09,86	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 06.08.1992	Ludwigshafen	Pf
9:09,96	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1991	Koblenz	RI
9:10,2	Eckert, Ralf	1959	TG 46 Worms	Sa.01.05.1976	Bonn	Rh
9:10,40	Gottschy, Roger	1976	USC Mainz	Sa.24.04.1993	Schweinfurt	Rh
9:10,5	Kirchey, Thomas	1961	LAZ Nieder-Olm	Do.10.08.1978	Ludwigshafen	Rh
9:10,6	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim	Di. 04.05.1982	Mainz	Pf
9:10,89	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Do. 20.08.1992	Koblenz	RI
9:11,00	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	Fr. 14.06.1996	Trier	RI
9:11,0	Junglen, Tobias	1975	PSV Wengerohr	Sa. 12.09.1992	Bernkastel	RI

9:12,0	Koch, Konrad	1954	TSV Lambrecht 141.	So. 13.06.1971	Neustadt	Pf
9:12,1	Klingenmeier, Jürgen	1963	LLG Wonnegau	Do.26.06.1980	Mainz	Rh
9:12,3	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Do. 05.07.1984	Ludwigshafen	Pf
9:12,4	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 04.05.1986	Bad Dürkheim	Pf
9:12,8	Ruf, Volker	1955	TSV Lambrecht	So. 11.06.1972	Wagwiesenthal	Pf
9:12,8	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	So. 18.06.1972	Neuwied	RI
9:13,0	Adamietz, Michael	1972	TV Kröv	Do. 21.09.1989	Trier	RI
9:13,33	Hildebrandt, Christian	1981	ABC Ludwigshafen	So. 31.05.1998	Lingolsheim	Pf
9:13,5	Judas, Uwe	1963	USC Mainz	Sa.20.09.1980	Dortmund	Rh
9:13,70	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009	Bad Breisig	RI
9:13,8	Lansrath, Markus	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz 151.	Sa. 12.09.1981	Bad Schwalbach	RI
9:14,2	Meyer, Bernd	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter	RI
9:14,48	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	RI
9:14,6	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.05.1979	Koblenz	RI
9:14,6	Butz, Sascha	1971	TV Plaidt	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
9:14,75	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:15,2	Mann, Dieter	1954	Spvgg. Nahbollenbach	So. 24.10.1971	Bad Kreuznach	RI
9:15,2	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:15,41	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:15,54	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Mi. 02.09.1987	Trier	RI
9:15,63	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel 161.	Do. 26.09.1985	Koblenz	RI
9:15,7	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:15,88	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:16,10	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
9:16,21	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	So. 30.05.1993	Gent/BEL	RI
9:16,1	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 04.10.1978	Bischwiller	Pf
9:16,37	Reuter, Lucca	1995	Spvgg. 04/13 Burgbrohl	Sa. 30.06.2012	Mayen	RI
9:16,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:16,6	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 09.07.1972	Nieder-Olm	RI
9:16,8	Höh, Horst	1955	LG Waldfischbach-Zweibrücken	So. 28.05.1972	Weinheim	Pf
9:16,8	Lunzius, Wolfram	1957	LG Unterwesterwald 171.	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:17,1	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:17,29	Koch, Quirin	1992	LC Bad Dürkheim	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
9:17,53	Beck, Olaf	1966	TuS Mayen	Fr. 19.08.1983	Troisdorf	RI
9:17,4	Comagic, Slobodan	1972	USC Mainz	Mo.12.06.1989	Mainz	Rh
9:17,87	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	Sa. 24.05.2014	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
9:17,94	Alt, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 08.06.2000	Polch	RI
9:17,8	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
9:17,8	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
9:18,0	Korb, Rüdiger	1962	FC Brücken	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach	RI
9:18,26	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen 181.	So. 21.09.1997	Schriesheim	Pf
9:18,2	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1971	Möndal	RI
9:18,74	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
9:18,74	Neff, Aurelien	1985	LG Rülzheim	Mi. 05.06.2002	Pfungstadt	Pf
9:18,6	Hennes, Hugo	1961	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg	RI
9:18,7	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
9:19,29	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
9:19,2	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Sa. 13.09.1969	Trier	RI
9:19,4	Bergermann, Michael	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 29.04.1979	Valenciennes	RI
9:19,5	Jochem, Jürgen	1961	Post-SV Trier	Sa. 17.06.1978	Luxemburg	RI
9:19,67	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV 191.	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	RI
9:19,6	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 06.05.1982	Koblenz	RI
9:19,9	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Do. 16.08.1984	Ludwigshafen	Pf
9:20,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 26.05.1957	Ahrweiler	RI
9:20,2	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	So. 11.06.1967	Bad Kreuznach	Pf
9:20,38	Kirchhof, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen	RI

9:20,4	Schmidt, Roland	1942	TSV 1886 Kandel	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
9:20,4	Kaul, Edi	1952	Neuwieder LC	So. 31.08.1969	Bad Neuenahr-Ahr.	Rh
9:20,4	Grünberg, Kai-Uwe	1956	Ingelheimer LG	Sa.06.10.1973	Ingelheim	Rh
9:20,4	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 28.09.1991	Trier	Rh
9:20,61	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier 201.	Do. 03.09.2009	Schweich	Rh
9:20,6	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	So. 29.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:20,77	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1983	Germersheim	Pf
9:20,8	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Mi. 29.06.1966	Landau	Pf
9:20,8	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	So.05.07.1970	Andernach	Rh
9:20,8	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 01.05.1976	Bonn	Pf
9:21,01	Gutzler, Karl-Heinz	1968	TV Nußdorf	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
9:21,13	Flory, Andreas	1973	TV Bad Bergzabern	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Pf
9:21,26	Adomat, Tim	1989	USC Mainz	Do.17.08.2006	Bergisch-Gladbach	Rh
9:21,26	Adomat, Tim	1989	USC Mainz	Do.17.08.2006	Bergisch-Gladbach	Rh
9:21,5	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim 211.	Do. 10.08.1978	Ludwigshafen	Pf
9:21,5	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rh
9:21,8	Koch, Gerhard	1953	VTV Ludwigshafen-Mundenheim	Sa. 12.09.1970	Schwetzingen	Pf
9:21,8	Forster, Thomas	1968	Ingelheimer LG	Do.27.06.1985	Mainz	Rh
9:22,12	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	Rh
9:22,0	Kaspers, Michael	1949	TuS Daun	Sa. 08.10.1966	Trier	Rh
9:22,0	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Di. 22.08.1989	Karlsruhe	Pf
9:22,2	Moritz,	1954	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
9:22,2	Schwarz, Thorsten	1972	TuS Tiefenstein	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rh
9:22,35	Thielen, Patrick	1975	TV Germania Trier	So. 13.09.1992	Koblenz	Rh
9:22,3	Eiermann, Michael	1961	LG Heidesheim/Gau Algesh. 221.	Do.04.05.1978	Ingelheim	Rh
9:22,4	Bilo, Klaus	1952	VfL Bad Ems	Mi. 27.08.1969	Bad Ems	Rh
9:22,5	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rh
9:23,0	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 14.05.1978	Beek	Pf
9:23,4	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
9:23,63	Blümke, Björn	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier	Rh
9:23,8	Bambach, Norbert	1950	TV Germania Trier	So. 04.06.1967	Trier	Rh
9:23,8	Ehmann, Hans-Peter	1950	Post-SV Trier	So. 04.06.1967	Trier	Rh
9:23,8	Hochheiden, Gunar	1953	USC Mainz	So.05.07.1970	Andernach	Rh
9:24,00	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	So. 17.09.2000	Offenbach	Pf
9:24,0	Schölles, Uwe	1965	USC Mainz 231.	So.30.05.1982	Mainz	Rh
9:24,1	Nerding, Rainer	1968	TV Nußdorf	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:24,26	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 23.05.1998	Neuwied	Rh
9:24,31	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 06.06.1993	Kandel	Rh
9:24,4	Meyer, Walter	1943	ASV 46 Landau	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
9:24,4	Knobloch, Steffen	1970	Ingelheimer LG	Mi.09.09.1987	Ingelheim	Rh
9:24,6	Ziegeler, Karl Josef	1937	Spvgg. Neuwied	So. 15.08.1954	Neuwied	Rh
9:24,6	Terry, Gernh.	1951	VTV 1883 Mundenheim	So. 13.10.1968	Ludwigshafen	Pf
9:24,6	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Sa. 20.04.1991	Neuwied	Rh
9:24,79	Steffes, David	1984	RT Südeifel	Di. 03.07.2001	Aachen	Rh
9:24,8	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier 241.	So. 05.07.1964	Trier	Rh
9:24,8	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.04.1988	Neuwied	Rh
9:25,2	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	So. 08.09.1957	Eislingen	Rh
9:25,4	Schuster, Rainer	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	Rh
9:25,4	Koch, Michael	1959	LG Sieg	So. 25.04.1976	Dortmund	Rh
9:25,4	Schätzler, Dirk	1982	USC Mainz	Mi.22.09.1999	Frankfurt	Rh
9:25,96	Schlohmann, Thomas	1981	TSG Maxdorf	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:26,0	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rh

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M16

8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen	Pf
8:42,90	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	Rh
8:44,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.08.1976	Raunheim	Rh
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund	Rh
8:48,24	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.09.1982	Saarbrücken	Rh
8:48,6	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.07.1975	Augsburg	Rh
8:49,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	Fr. 28.06.2002	Mönchengladbach	Pf
8:49,30	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 30.07.1982	Heidenheim	Rh
8:51,1	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	So.21.09.1980	Dortmund	Rh
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen 11.	So. 05.10.1975	Schwetzingen	Pf
8:53,6	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 15.08.1981	Rehlingen	Pf
8:53,8	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	Sa. 12.09.1953	Schwetzingen	Pf
8:54,46	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 23.07.2009	Saarbrücken	Rh
8:54,72	May, Michael	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	Rh
8:54,6	Sieberz, Erich	1960	LG Sieg	Fr. 27.08.1976	Dortmund	Rh
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1987	Koblenz	Rh
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim	Rh
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	Rh
8:57,11	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	Rh
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten 21.	So. 09.09.1979	Bielefeld	Rh
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf	Rh
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 09.09.1979	Bielefeld	Rh
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier	Rh
9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz	Rh
9:03,11	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
9:03,64	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	So.13.09.1987	Worms	Rh
9:03,9	Klingenmeier, Jürgen	1963	LLG Wonnegau	Do.26.07.1979	Ludwigshafen	Rh
9:04,28	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	Rh
9:04,2	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 30.04.1975	Koblenz	Rh
9:04,44	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler 31.	Do. 02.09.2010	Schweich	Rh
9:04,52	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim	Pf
9:04,4	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.22.05.1985	Koblenz	Rh
9:05,2	Eckert, Ralf	1959	TG 46 Worms	Sa.19.04.1975	Bonn	Rh
9:05,86	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Mi. 05.06.1996	Polch	Rh
9:06,44	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 07.08.2009	Rhede	Rh
9:06,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
9:06,6	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
9:07,56	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.06.2004	Trier	Rh
9:08,44	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Sa. 14.05.1994	Koblenz	Rh
9:08,44	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen 41.	Sa. 14.05.1994	Koblenz	Rh
9:09,0	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rh
9:09,4	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter	Rh
9:09,57	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 20.07.1986	Bochum	Rh
9:09,5	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rh
9:09,98	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Rh
9:10,1	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	So. 29.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:10,77	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Mi. 07.09.1988	Landau	Pf
9:10,8	Piehl, Jochen	1973	LG Altrhein	Mi.09.08.1989	Ludwigshafen	Rh
9:11,4	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.26.06.1980	Mainz	Rh
9:11,71	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV 51.	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden	Rh
9:11,8	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach	Sa. 22.07.1978	Crailsheim	Pf
9:12,1	Wallerbrunn, Thomas v.	1973	LG Altrhein	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
9:12,42	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.05.2006	Daun	Rh
9:12,47	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Di. 06.08.1991	Montabaur	Rh

9:13,36	Kimser, Paul	1973	LC Bingen	Sa.23.09.1989	Bad Schwalbach	Rh
9:13,49	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	Sa. 11.06.1994	Koblenz	Rl
9:13,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	Pf
9:13,5	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal	Pf
9:13,7	Fries, Jörg	1961	LG Sieg	So. 05.06.1977	Andernach	Rl
9:13,8	Vilz, Klaus	1965	SSC Koblenz-Karthause 61.	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rl
9:14,8	Kirchey, Thomas	1961	LAZ Nieder-Olm	Mi.01.06.1977	Nieder-Olm	Rh
9:14,8	Schultz, Peter	1966	USC Mainz	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
9:15,33	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Mi. 07.09.1988	Landau	Pf
9:15,2	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.08.1974	Königswinter	Rl
9:15,77	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 23.06.2012	Trier	Rl
9:15,8	Offing, Bernd	1969	Post-SV Trier	Di. 01.10.1985	Trier	Rl
9:16,02	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern	Rl
9:16,0	Verez Sola, Carlos	1977	TG 1890 Wallertheim	Do.23.09.1993	Frankfurt	Rh
9:16,15	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 11.09.1988	Ladenburg	Rl
9:16,47	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich 71.	Fr. 25.08.2006	Bitburg	Rl
9:17,2	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	Rl
9:17,58	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 24.08.1985	Koblenz	Rl
9:17,5	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
9:17,8	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
9:17,96	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	So. 17.09.2000	Offenbach	Rl
9:17,9	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
9:18,7	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz	Rl
9:18,7	Weingärtner, Thomas	1967	TSG Heidesheim	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
9:19,06	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.08.1996	Troisdorf	Rl
9:19,33	Bopp, Frank	1966	SG Bad Kreuznach 81.	So. 23.05.1982	Koblenz	Rl
9:19,37	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
9:19,88	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 01.07.1984	Koblenz	Rl
9:19,98	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	So. 03.07.1983	Ingelheim	Rl
9:20,00	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	So. 20.07.1986	Bochum	Rl
9:20,19	Kuhn, Philipp	1986	LG Rülzheim	Sa. 04.05.2002	Landau	Pf
9:20,2	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 15.09.1985	Bad Kreuznach	Pf
9:20,3	Schölles, Uwe	1965	ESV Alzey	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
9:20,4	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 04.05.1975	Landau	Pf
9:20,7	Rebholz, Bernd	1964	TV Nußdorf	So. 14.09.1980	Landau	Pf
9:20,8	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf 91.	So. 09.09.1979	Bielefeld	Rl
9:21,01	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich	Rl
9:21,1	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	Rl
9:21,30	Spietersbach, Marek	1995	LG Iahn-Aar Esterau	Do. 18.08.2011	Troisdorf	Rl
9:21,4	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	So. 18.09.1977	Wittlich	Rl
9:21,4	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 26.05.1982	Koblenz	Rl
9:21,4	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rl
9:21,59	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 20.07.1986	Bochum	Rl
9:21,60	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	Rl
9:21,8	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz	So.23.09.1984	Mainz	Rh
9:21,8	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz 101.	So.23.09.1984	Mainz	Rh
9:22,00	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Mi. 09.09.2009	Westerburg	Rl
9:22,0	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
9:22,2	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
9:22,55	Jeckel, Daniel	1997	Stimmel Sports e.V.	Sa.29.06.2013	Regensburg	Rh
9:22,61	Augello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.23.09.1989	Bad Schwalbach	Rh
9:22,63	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 16.08.1996	Bitburg	Rl
9:22,74	Seel, Sven	1980	LAZ Zweibrücken	Mi. 08.05.1996	Koblenz	Pf
9:22,6	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 03.09.1983	Bonn	Rl
9:22,8	Thielen, Patrick	1975	SV Eintracht Trier	Sa. 28.09.1991	Trier	Rl
9:23,0	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 25.09.1983	Koblenz	Rl
9:23,2	Koch, Johannes	1962	LC Schifferstadt	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	Pf

		111.				
9:23,2	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 23.08.1984	Mainz	RI
9:23,6	Winter, Rainer	1964	LG Neustadt	Sa. 13.09.1980	Ludwigsburg	Pf
9:23,8	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim	RI
9:23,95	Riker, Tobias	1991	USC Mainz	Mi.09.05.2007	Wiesbaden	Rh
9:23,9	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim	RI
9:24,39	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	Do. 08.08.1996	Ludwigshafen	Pf
9:24,6	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:24,8	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1978	Gerolstein	RI
9:24,8	Hoffmann, Lothar	1965	TV Gimmeldingen	So. 13.09.1981	Bad Kreuznach	Pf
9:25,20	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
		121.				
9:25,31	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau	Fr. 19.09.2008	Erkelenz	RI
9:25,2	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 23.08.1984	Koblenz	RI
9:25,60	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	So. 22.06.2003	Neuwied	
9:25,6	Raabe, Jürgen	1958	TG 46 Worms	So.21.07.1974	Bellheim	Rh
9:26,02	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Do. 21.05.2009	Diekirch/LUX	Pf
9:25,9	Weber, Wilfried	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.06.1983	Koblenz	RI
9:25,9	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 18.09.1983	Ettlingen	RI
9:26,06	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 03.07.1992	Ludwigshafen	Pf
9:26,32	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 25.07.1981	Essen	RI
9:26,2	Patschke, Thomas	1964	SC Lerchenberg	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
		131.				
9:26,51	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	Sa. 10.05.2014	Menden	RI
9:26,4	Dahl, Stefan	1960	LG Sieg	So. 11.07.1976	Dortmund	RI
9:26,62	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U18

9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln	RI
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim	RI
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen	RI
9:57,20	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
10:02,3	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
		11.				
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen	RI
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen	RI
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
10:10,89	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 01.06.1988	Koblenz	Pf
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Pf
		21.				
10:16,12	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	So. 10.09.1995	Homburg	Pf
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Pf
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:19,15	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.24.06.1989	Ingelheim	Rh
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI

10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede	RI
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:21,1	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin	RI
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz	RI
10:25,28	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	So.14.06.1992	Worms	Rh
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	RI
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin	RI
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:30,9	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.01.07.1979	Ludwigshafen	Rh
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	RI
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:31,71	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Fr.19.07.1991	Berlin	Rh
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim	RI
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim	Pf
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf	RI
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:34,7	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Fr.01.07.1977	Ingelheim	Rh
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich	RI
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf	RI
10:36,2	Thelen, Karin	1964	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg	RI
10:38,83	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.05.07.1981	Koblenz	Rh
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden	RI
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach	RI
10:40,1	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 11.05.1991	Landau	Pf
10:40,3	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena	Pf
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:42,45	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	Sa.14.07.1984	Ludwigshafen	Rh
10:42,9	Landvogt, Manuela	1969	TSG 1848 Heidesheim	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI

10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:44,30	Mayer, Paula	1997	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz	RI
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel 91.	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken	Pf
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern	RI
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich	Pf
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim	Pf
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr 101.	So. 19.09.1993	Ettlingen	RI
10:50,01	Grißbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
10:50,50	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	Sa.18.07.1998	Nieder-Olm	Rh
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg	RI
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:53,89	Walter, Cora	1995	LG Wahlheim-Esselborn 111.	Mi.06.07.2011	Pfungstadt	Rh
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin	RI
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf	RI
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach	RI
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
10:55,99	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Fr.17.06.1988	Trier	Rh
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:56,19	Klumb, Karolin	1996	USC Mainz	Sa.08.06.2013	Ingelheim	Rh
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg 121.	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer	RI
10:56,59	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	So.23.08.1987	Ebensee	Rh
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier	Pf
10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl	Pf
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 03.07.2009	Polch	RI
10:56,9	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz	RI
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg 131.	Mi. 09.06.1999	Koblenz	RI
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln	RI
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:58,4	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Do.23.09.1982	Bensheim	Rh
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
11:20,5	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Do. 04.09.1986	Ludwigshafen	Pf
11:00,2	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
11:00,5	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
11:01,16	Kallenbach, Alrun	1977	USC Mainz	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI

			141.			
11:01,7	Schupp, Elsa	1976	LG SV/TV Gau-Algesheim	Di.13.07.1993	Mainz	Rh
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm	RI
11:03,22	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz	RI
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden	RI
11:07,92	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	So. 22.09.2002	Koblenz	Pf
			151.			
11:08,2	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
11:08,2	Dämgen, Anja	1972	USC Mainz	Sa.13.05.1989	Mainz	Rh
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf	Do. 09.06.1977	Viernheim	Pf
11:09,62	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf	Di. 10.05.1977	Kandel	Pf
			161.			
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg	RI
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz	RI
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W17

9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln	RI
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim	RI
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen	RI
9:57,20	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen	RI
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
			11.			
10:10,89	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 01.06.1988	Koblenz	Pf
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:13,48	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:13,53	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom	Pf
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Pf
10:16,12	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	So. 10.09.1995	Homburg	Pf
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede	RI
			21.			
10:21,85	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz	RI

10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter	RI
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin	RI
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen	RI
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
10:29,37	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim 31.	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:30,9	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.01.07.1979	Ludwigshafen	Rh
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Mi. 20.09.1978	Koblenz	RI
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim	RI
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
10:33,8	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 14.05.1988	Speyer	Pf
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf	RI
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied	RI
10:34,7	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Fr.01.07.1977	Ingelheim	Rh
10:34,8	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg 41.	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
10:35,46	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.26.05.1993	Karlstadt	Rh
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf	RI
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz	RI
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg	RI
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch	RI
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden	RI
10:39,1	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg 51.	So. 16.09.2001	Gengenbach	RI
10:40,1	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 11.05.1991	Landau	Pf
10:40,3	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena	Pf
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
10:41,0	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:42,78	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 20.05.2001	Trier	RI
10:42,9	Landvogt, Manuela	1969	TSG 1848 Heidesheim	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
10:43,18	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
10:43,32	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV 61.	Sa. 18.06.2005	Köln	RI
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:44,30	Mayer, Paula	1997	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:44,6	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern	RI
10:49,5	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	RI
10:50,01	Grißbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim 71.	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
10:50,50	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	Sa.18.07.1998	Nieder-Olm	Rh
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin	RI
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:56,19	Klumb, Karolin	1996	USC Mainz	Sa.08.06.2013	Ingelheim	Rh
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz	RI

81.

10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer	RI
10:56,59	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	So.23.08.1987	Ebensee	Rh
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 03.07.2009	Polch	RI
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln	RI
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:58,4	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Do.23.09.1982	Bensheim	Rh
10:58,6	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:00,37	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
11:00,5	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
91.						
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
11:01,7	Schupp, Elsa	1976	LG SV/TV Gau-Algesheim	Di.13.07.1993	Mainz	Rh
11:02,1	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Sa.13.05.1989	Mainz	Rh
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm	RI
11:03,22	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
11:04,1	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig	RI
11:05,2	Grutsch, Andrea	1970	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:05,6	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Do. 01.05.1986	Rheinzabern	Pf
11:05,8	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 04.06.1981	Koblenz	RI
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden	RI
101.						
11:07,92	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	So. 22.09.2002	Koblenz	Pf
11:08,2	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
11:08,2	Dämgen, Anja	1972	USC Mainz	Sa.13.05.1989	Mainz	Rh
11:08,40	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
11:08,66	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Fr. 20.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
11:10,01	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W16

9:58,65	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Fr. 10.07.1992	Mönchengladbach	Pf
9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen	RI
10:02,3	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden	RI
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:16,30	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 14.07.1990	Bruchköbel	Pf
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:19,4	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 13.09.1984	Ludwigshafen	Pf
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI
11.						
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:24,9	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:25,28	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	So.14.06.1992	Worms	Rh
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:28,57	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	So.09.09.1990	Saarbrücken	Rh
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg	RI
10:30,8	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
21.						
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI

10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	RI
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier	RI
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	RI
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	RI
10:32,46	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 14.07.2000	Dresden	Pf
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:32,95	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim 31.	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:34,9	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 17.08.1985	Mülheim	Pf
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
10:36,2	Thelen, Karin	1964	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
10:38,83	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms 41.	So.05.07.1981	Koblenz	Rh
10:39,6	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.27.05.1992	Mainz	Rh
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems	RI
10:42,3	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:42,45	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	Sa.14.07.1984	Ludwigshafen	Rh
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:44,76	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	RI
10:45,0	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:45,97	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Mi. 04.06.2003	Pfungstadt	Pf
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg 51.	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:46,4	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:47,79	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	So. 20.09.2009	Attendorn	RI
10:48,2	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
10:51,33	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	So. 06.06.1999	Landau	RI
10:51,60	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
10:52,79	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	So. 08.06.2008	Saulheim	Pf
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg	RI
10:53,89	Walter, Cora	1995	LG Wahlheim-Esselborn	Mi.06.07.2011	Pfungstadt	Rh
10:53,91	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel 61.	Sa. 13.05.1995	Trier	RI
10:55,27	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach	RI
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach	RI
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
10:55,99	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Fr.17.06.1988	Trier	Rh
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier	Pf
10:56,9	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz	RI
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:59,20	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz 71.	Sa.26.04.1986	Darmstadt	Rh
10:59,24	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
11:20,5	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Do. 04.09.1986	Ludwigshafen	Pf
11:00,2	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
11:00,79	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	So. 15.06.2003	Wittlich	RI
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
11:03,7	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	RI
11:04,21	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Rh
11:04,81	Heck, Diana	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 11.05.1996	Polch	RI
11:04,98	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mo. 01.05.2000	Troisdorf	RI

11:04,9	Ramb, Marion	1963	USC Mainz 81.	So.30.09.1979	Ingelheim	Rh
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz	RI
11:07,60	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 11.06.2008	Polch	RI
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:09,62	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
11:09,5	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 06.08.1981	Ludwigshafen	Pf
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U16 M15

8:54,8	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 16.09.1979	Lahr	RI
8:56,33	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 31.07.1981	Flensburg	RI
8:56,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
8:56,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 29.08.1975	Königswinter	RI
8:58,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt	Pf
9:00,0	Fuhrmann, Peter	1961	Spvgg. Nahbollenbach	Fr. 24.09.1976	Nahbollenbach	RI
9:00,6	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.26.07.1979	Ludwigshafen	Rh
9:03,61	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 01.10.2011	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
9:09,4	Hessel, Stefan	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
9:10,56	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz 11.	So. 20.07.1986	Bochum	RI
9:11,69	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 26.08.1994	Troisdorf	RI
9:12,8	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:13,4	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	So. 22.06.1975	Hamm	RI
9:13,70	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
9:15,66	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Mi. 13.08.2008	Flein	Pf
9:15,7	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 19.08.1980	Luxemburg	RI
9:16,17	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Sa.10.05.1986	Bensheim	Rh
9:17,3	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
9:17,7	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.09.1981	Ingelheim	RI
9:18,84	Petry, Rene	1980	LG Sieg 21.	So. 16.07.1995	Hagen	RI
9:18,8	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 22.06.1975	Hamm	RI
9:20,35	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.06.2009	Betzdorf	RI
9:21,38	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Sa. 24.08.1985	Koblenz	RI
9:22,28	May, Michael	1979	Spfrd. Monreal-Reudelsterz	So. 19.06.1994	Troisdorf	RI
9:22,7	Sauer, Bernhard	1966	TuS Spay	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:22,88	Wenzel, Bernd	1982	TuS 1862 Kirn	So. 21.09.1997	Schriesheim	RI
9:23,19	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Di. 20.08.1991	Montabaur	RI
9:23,1	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Do. 26.07.1990	Ludwigshafen	RI
9:23,67	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Mi. 31.08.2005	Wiesbaden	RI
9:24,88	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel 31.	Fr. 11.07.2008	Menden	RI
9:25,1	Seilnacht, Wolfgang	1962	LG Ludwigshafen	So. 19.06.1977	Ludwigshafen	Pf
9:25,5	Piehl, Jochen	1973	LG Altrhein	Do.18.08.1988	Ludwigshafen	Rh
9:25,92	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	So. 27.06.2004	Kreuztal	RI
9:25,94	Zimmermann, Werner	1966	TuS Erpel	Sa. 25.07.1981	Essen	RI
9:25,8	Schölles, Uwe	1965	TSG Flonheim	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:25,99	Seel, Sven	1980	LG Sickingen	So. 01.10.1995	Koblenz	Pf
9:26,3	Degen, Jürgen	1960	Tschft. Germersheim	So. 20.07.1975	Bellheim	Pf
9:26,3	Kröning, Karsten	1966	LG Kaiserslautern	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:26,53	Görke, Christoph	1991	USC Mainz	Mi.06.09.2006	Pfungstadt	Rh
9:26,6	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim 41.	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf

9:26,7	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:27,1	Frankenberger, Harald	1966	ESV Alzey	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
9:27,45	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 17.09.2005	Walldorf	RI
9:27,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Sa. 04.09.1976	Schwetzingen	Pf
9:27,79	Engel, Mario	1977	LG Laacher See	So. 20.09.1992	Karlsdorf	RI
9:28,42	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach	RI
9:28,3	Klingenmeier, Jürgen	1963	LLG Wonnegau	Do.04.05.1978	Ingelheim	Rh
9:28,8	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz	RI
9:28,9	Hohl, Bernhard	1966	TuS Johannes Lahnstein	So. 27.09.1981	Ingelheim	RI
9:29,0	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach 51.	Fr. 24.06.1977	Ludwigshafen	Pf
9:29,26	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.09.2003	Homburg	
9:29,2	Kasper, Andreas	1971	LG Westland	Fr. 27.06.1986	Hermersberg	Pf
9:29,37	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 03.07.1983	Ingelheim	RI
9:29,4	Kieselhach, Stefan	1970	Post-SV Trier	Di. 01.10.1985	Trier	RI
9:29,7	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Sa. 29.04.1978	Bonn	RI
9:29,98	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.2011	Trier	RI
9:30,05	Reinhard, Manuel	1984	TV Herxheim	Sa. 07.08.1999	Regensburg	RI
9:30,2	Stohr, Hubert	1963	LAZ Nieder-Olm	Do.10.08.1978	Ludwigshafen	Rh
9:30,67	Dollmann, Björn	1980	USC Mainz	So.01.10.1995	Koblenz	Rh
9:30,9	Rebholz, Bernd	1964	TV Nußdorf 61.	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen	Pf
9:31,40	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009	Bad Breisig	RI
9:32,0	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	So. 10.07.1977	Ludwigshafen	RI
9:32,18	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	So. 14.07.2013	Hagen	RI
9:32,2	Urrigshardt, Ger.	1961	TV Eitelborn	Sa. 15.05.1976	Hamm	RI
9:32,49	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Do. 14.08.2008	Bergisch-Gladbach	RI
9:32,5	Baumgarten, Günter	1969	LC Bingen	So.30.09.1984	Ludwigshafen	Rh
9:32,6	Werle, Stefan	1964	LAZ Nieder-Olm	Di.01.05.1979	Ingelheim	Rh
9:32,7	Eberweiser, Lothar	1963	TuS Erpel	So. 09.07.1978	Ingelheim	RI
9:33,5	König, Eric	1964	LG Kaiserslautern	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen	Pf
9:33,69	Mais, Benjamin	1983	Diezer TSK Oranien 71.	So. 14.06.1998	Neuwied	RI
9:33,6	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 18.08.1974	Kandel	Pf
9:33,88	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	So. 13.06.1999	Mainz	RI
9:34,58	Cuntz, Timo	1982	LG Speyer-Bergzabern	So. 21.09.1997	Schriesheim	Pf
9:34,6	Öffling, Bernd	1969	Post-SV Trier	Fr. 20.07.1984	Luxemburg	RI
9:34,7	Schuck, Markus	1964	SG Bad Kreuznach	Do. 20.09.1979	Koblenz	RI
9:34,87	Steuer, Philip	1988	LSC Athlon Kusel	Sa. 30.08.2003	Falkenstein	Pf
9:34,9	Kölsch, Dietmar	1964	PSV Pirmasens	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen	Pf
9:35,2	Weingärtner, Thomas	1967	TSG Heidesheim	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
9:35,40	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	So. 20.09.1998	Koblenz	Pf
9:35,6	Werner, Axel	1966	LC Bingen 81.	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
9:36,2	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	So. 09.07.1978	Ingelheim	RI
9:36,7	Brenner, Michael	1970	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI
9:36,96	Pschebizin, Marc	1973	LG Moseltal	Sa. 01.10.1988	Rehlingen	RI
9:37,3	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 04.06.1978	Hamm	RI
9:37,9	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Do. 20.05.1993	Köln	RI
9:38,10	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 02.08.2008	Ludwigshafen	Pf
9:38,37	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	So. 11.07.1993	Worms	RI
9:38,79	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
9:38,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz	RI
9:39,0	Baum, Oliver	1976	LG Moseltal 91.	Di. 04.06.1991	Wengerohr	RI
9:39,39	Baumeister, Thorsten	1988	TG Konz	Sa. 10.05.2003	Konz	
9:39,9	Handel, Oliver	1965	LG Neustadt	Sa. 07.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:40,2	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	So.23.09.1984	Mainz	
9:40,4	Wallersbrunn, Thomas v.	1973	LG Altrhein	Do.18.08.1988	Ludwigshafen	Rh
9:40,59	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Di. 26.05.1992	Luxemburg	RI
9:40,91	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI
9:41,02	Doll, Andreas	1969	LG SV Rülzheim	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern	Pf

9:41,0	Jäger, Norbert	1962	TG Worms	Mi.01.06.1977	Nieder-Olm	Rh
9:41,28	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Sa. 12.05.1990	Troisdorf	RI
9:41,2	Zelter, Dirk	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz 101.	Fr. 26.08.1977	Königswinter	RI
9:41,2	Quasthoff, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen	Pf
9:41,50	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	So. 03.10.1999	Emmelshausen	RI
9:41,56	Wenzel, Bernd	1981	TV Birkenfeld	So. 22.09.1996	Worms	RI
9:41,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.09.1983	Holzappel	RI
9:41,78	Nees, Florian	1982	TuS 1862 Kirn	So. 21.09.1997	Schriesheim	RI
9:42,28	Micus, Arndt	1974	TuS Bad Marienberg	So. 17.09.1989	Speyer	RI
9:42,2	Kirchey, Thomas	1961	LAZ Nieder Olm	Mi.09.06.1976	Nieder-Olm	Rh
9:42,6	Fuß, Michael	1962	TV Niederbieber	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
9:42,7	Förster, Michael	1966	ESV Alzey	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
9:43,0	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim 111.	Mi. 19.08.1987	Ettlingen	Pf
9:43,1	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
9:43,2	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.07.1985	Mainz	RI
9:43,36	Knüttel, Marcel	1993	TV Hermeskeil	Sa. 17.05.2008	Mayen	RI
9:43,39	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Fr. 10.07.1987	Troisdorf	RI
9:43,50	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 21.09.2007	Erkelenz	RI
9:43,52	Hög, Stefan	1977	LV Kö Pirmasens	So. 20.09.1992	Karlsdorf	Pf
9:43,5	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
9:43,5	Schröder, Thomas	1970	TuS Mayen	Mi. 22.05.1985	Koblenz	RI
9:43,9	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
9:44,1	Sauerhöfer, Harald	1962	VfR Frankenthal 121.	So. 19.06.1977	Ludwigshafen	Pf
9:44,41	Korb, Peter	1975	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:44,3	Schatzmann, Bernd	1966	LAZ Thaleischweiler	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
9:44,48	Neff, Aurelien	1985	LG SV Rülzheim	So. 25.06.2000	Hauenstein	Pf
9:44,7	Rieder, Matthias	1966	TV Herxheim	Sa. 05.09.1981	Bietigheim	Pf
9:44,85	Schmalebach, Nick	1993	LSC Maischeid	So. 12.10.2008	Kreuztal	RI
9:44,88	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Fr. 10.07.1987	Troisdorf	RI
9:44,96	Theis, Lucas	1993	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
9:45,10	Schwarzhoff, Lutz	1972	TuS Wallmerod	Do. 11.06.1987	Koblenz	RI
9:45,3	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:45,5	Riker, Tobias	1991	USC Mainz 131.	Mi.26.04.2006	Darmstadt	Rh
9:45,8	Kopotz, Siegfried	1975	TV Rhodt	So. 16.09.1990	Koblenz	Pf
9:45,95	Jeckel, Daniel	1997	Stimmel Sports e.V.	Mi.06.06.2012	Pfungstadt	Rh
9:46,07	Grün, Simon	1985	TV Dudenhofen	So. 25.06.2000	Hauenstein	Pf
9:46,18	Überall, Alexander	1974	TuS Erpel	Fr. 30.06.1989	Troisdorf	RI
9:46,2	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen	Pf
9:46,3	Gerlach, Daniel	1965	SC Lerchenberg	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:46,4	Pelgen, Stefan	1972	TuS Diedesfeld	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
9:46,6	Kusserow, Peter	1963	LC Bingen	Sa.07.10.1978	Ingelheim	Rh
9:46,82	Klein, Marius	1991	TV Bad Bergzabern	So. 02.07.2006	Birkenfeld	Pf
9:46,82	Zwicker, Patrick	1994	TV Offenbach 141.	So. 07.06.2009	Bad Kreuznach	Pf
9:47,10	Illing, Manfred	1990	VfR 1921 Simmern	So. 26.06.2005	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
9:47,28	Kah, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	So. 21.09.1997	Schriesheim	RI
9:47,29	Spiestersbach, Marek	1995	LG Lahn-Aar Esterau	So. 12.09.2010	Essen	RI
9:47,3	Kiel, Nikolaus	1978	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
9:47,48	Olbermann, Niclas	1998	LG HSC Gameln-RSC Unt.	Sa. 22.06.2013	Landau	RI
9:47,58	Zelter, Andreas	1984	TV 05 Mülheim	Di. 17.08.1999	Wiesbaden	RI
9:47,59	Kuhn, Philipp	1986	LG SV Rülzheim	Sa. 04.08.2001	Kandel	Pf
9:47,79	Schätzel, Dirk	1982	USC Mainz	Sa.10.05.1997	Worms	Rh
9:47,98	Klein, Rüdiger	1973	Post-SV Trier	Sa. 01.10.1988	Rehlingen	RI
9:48,10	Schweyen, Andreas	1977	LG Bitburg-Prüm 151.	Sa. 15.08.1992	Rehlingen	RI
9:48,1	Seilnacht, Stefan	1966	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen	Pf
9:48,51	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	Sa. 26.08.1995	Saarbrücken	Pf
9:48,5	Schwamm, Joachim	1966	TV Bad Bergzabern	So. 17.05.1981	Germersheim	Pf

9:48,8	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen	Pf
9:49,2	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Mi. 11.09.1974	Mannheim	Pf
9:49,7	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
9:49,8	Zell, Ulrich	1961	LC Bingen	So.22.08.1976	Brühl	Rh
9:50,2	Wettstein, Stefan	1965	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen	Pf
9:50,2	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
9:50,64	Jahr, Simon	1984	LG Kreis Ahrweiler 161.	So. 13.06.1999	Mainz	RI
9:51,13	Thielen, Patrick	1975	SV Eintracht Trier	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:51,41	Schweikert, Markus	1994	TuS Spay	So. 21.06.2009	Betzdorf	RI
9:51,53	Brandenburger, Christoph	1976	LC Haßloch	So. 16.06.1991	Kaiserslautern	Pf
9:51,67	Gnann, Sebastian	1977	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 14.06.1992	Worms	RI
9:51,7	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 01.05.1986	Rhein Zabern	Pf
9:51,86	Krieger, José	1983	LG Rhein-Wied	Sa. 16.05.1998	Wittlich	RI
9:52,2	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Mi.09.06.1982	Mainz	Rh
9:52,2	Heinz, Oliver	1973	TV 1846 Alzey	Do.18.08.1988	Ludwigshafen	Rh
9:52,43	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf	So. 12.09.1993	Homburg	Pf
9:52,4	Diersmann, Detlev	1960	LGO-TVN-Landau 171.	Sa. 23.08.1975	Kandel	Pf
9:52,5	Bungard, Volker	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
9:52,6	Halberstadt, Martin	1959	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 05.10.1974	Ingelheim	RI
9:52,91	Hoyden, Simon	1987	Lauffreunde Naheland	Do. 03.10.2002	Emmelshausen	RI
9:52,9	Lotz, Marco	1972	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 30.08.1987	Altendiez	RI
9:53,0	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
9:53,21	Stass, Frank	1977	PSV Wengerohr	Di. 26.05.1992	Luxemburg	RI
9:53,27	Drescher, Mathäus	1987	LG Rhein-Wied	Do. 03.10.2002	Emmelshausen	RI
9:54,11	Reiss, Frank	1979	LAZ Nieder-Olm	Sa.24.09.1994	Pfungstadt	Rh
9:54,32	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 16.05.1998	Wittlich	RI
9:54,2	Jung, Stefan	1970	TSG Heidesheim 181.	So.13.10.1985	Ingelheim	Rh
9:54,3	Patschke, Thomas	1964	SC Lerchenberg	So.30.09.1979	Ingelheim	Rh
9:54,48	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	So. 03.10.1999	Emmelshausen	Rh
9:54,6	Gregor, Mirko	1973	LG Engers-Niederbieber	Mi. 18.05.1988	Neuwied	RI
9:55,29	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 01.10.1988	Rehlingen	RI
9:55,5	Espenschied, Sascha	1971	TuS Wöllstein	So.28.09.1986	Ingelheim	Rh
9:55,92	Altenhofen, Daniel	1986	LG Kreis Ahrweiler	So. 24.06.2001	Diez	RI
9:55,8	Buchen, Hubert	1960	LG Sieg	So. 22.06.1975	Hamm	RI
9:55,8	Römer, Uwe	1964	LG Dyn. Otterberg	Mi. 09.05.1979	Birkenfeld	Pf
9:56,11	Pfadt, David	1990	LG Rülzheim	So. 12.06.2005	Saulheim	Pf
9:56,2	Nöhrbaß, Karl-Heinz	1961	LAZ Nieder Olm 191.	Mi.09.06.1976	Nieder-Olm	Rh
9:56,3	Forster, Thomas	1968	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
9:56,55	Böckers, Tim	1977	USC Mainz	So.20.09.1992	Karlsdorf	Rh
9:56,63	Kögel, Pirmin	1982	ASV Harthausen	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
9:56,5	Doll, Hans-Albert	1959	LG AIsenztal	So. 16.06.1974	Zweibrücken	Pf
9:57,07	Reinecke, Henrik	1982	TV Hermeskeil	Sa. 23.08.1997	Dormagen	RI
9:57,3	Gruber, Andreas	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
9:57,52	Alt, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 14.06.1998	Neuwied	RI
9:57,4	Tausend, Jan	1974	LG Altrhein	Do.03.08.1989	Ludwigshafen	Rh
9:57,63	Schönherr, Martin	1984	TSG Mutterstadt	Sa. 07.08.1999	Regensburg	Rh
9:57,77	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied 201.	Sa. 02.07.1988	Ludwigshafen	RI
9:57,7	Glatz, Thomas	1966	Ingelheimer LG	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
9:57,7	Unckell, Ruprecht	1974	Tschft. Bendorf	Fr. 29.09.1989	Montabaur	RI
9:58,35	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI
9:58,55	Hild, Tobias	1975	TuS Bad Marienberg	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
9:58,60	Bolinski, Sascha	1973	LG Altrhein	Sa.02.07.1988	Ludwigshafen	Rh
9:58,75	Grab, Alexander	1973	LV Kö Pirmasens	So. 26.06.1988	Ludwigshafen	Pf
9:59,0	Portz, Andreas	1968	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 17.09.1983	Bad Bergzabern	Pf
9:59,0	Foltys, Daniel	1977	TuS Niederneisen	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
9:59,52	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	So. 19.06.1994	Troisdorf	RI
9:59,4	Eckert, Ralf	1959	TG 46 Worms	So.28.04.1974	Bingen	Rh

211.

9:59,8	Hensel, Andreas	1959	Ingelheimer LG	Sa.05.10.1974	Ingelheim	Rh
10:00,29	Angello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.24.09.1988	Bad Schwalbach	Rh
10:00,9	Gerlach, Raphael	1968	SC Lerchenberg	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
10:00,9	Härle, Peter	1969	USC Mainz	So.10.06.1984	Mainz	Rh
10:01,22	Stimmel, Linus	1996	Stimmel Sports e.V.	So.05.06.2011	Ingelheim	Rh
10:01,5	Betsche, Alexander	1965	USC Mainz	So.01.06.1980	Mainz	Rh
10:01,80	Filsinger, Konstantin	1995	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.07.2010	St. Wendel	Pf
10:02,04	Pelgen, Tobias	1991	LCO Edenkoben	Sa. 09.09.2006	Brühl	Pf
10:02,28	Rund, Michael	1981	LG Bitburg-Prüm	Fr. 16.08.1996	Bitburg	RI
10:02,50	Klein, Heiko	1977	TG 1846 Worms	So.27.09.1992	Darmstadt	Rh
			221.			
10:03,10	Große, Florian	1998	RSG Montabaur	Sa. 19.10.2013	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:03,30	Repovs, Gabriel	1999	TSG Heidesheim	Sa.02.08.2014	Augsburg	Rh
10:03,34	Weidenbach, Holger	1974	TV Bad Dürkheim	So. 11.06.1989	Speyer	Pf
10:03,53	Pütz, Yannick	1997	TuS Kaisersesch	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:03,63	Christen, Ralf	1973	LG Moseltal	Sa. 01.10.1988	Rehlingen	RI
10:03,91	Kribs, Andreas	1985	Gerolsteiner LGV	So. 06.08.2000	Paderborn	RI
10:03,8	Wilhelm, Stephan	1975	VT Zweibrücken	Sa. 12.05.1990	Thaleischweiler	Pf
10:04,3	Denschlag, Robert	1972	TG 1846 Worms	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
10:04,4	Koch, Thomas	1976	LG Moseltal	Di. 04.06.1991	Wengerohr	RI
10:04,6	Stern, Silvio	1966	LC Bingen	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
			231.			
10:04,83	Schreyer, Dominik	1984	Tschft. Germersheim	So. 13.06.1999	Mainz	RI
10:05,18	Hinkel, Michael	1970	TPSV Enkenbach	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
10:05,44	Bohlender, André	1992	TV Herxheim	Sa. 28.07.2007	Regensburg	Pf
10:05,8	Roh, Michael	1960	TSG Grünstadt	Do. 01.05.1975	Frankenthal	Pf
10:06,0	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
10:06,62	Imschweiler, Christian	1988	TSG Eisenberg	Sa. 14.06.2003	Wittlich	Pf
10:07,07	Sturm, Konrad	1996	LG Lahn-Aar Esterau	So. 05.06.2011	Ingelheim	RI
10:07,24	Neuhaus, Johannes	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	RI
10:07,32	Scholz, Christian	1997	Meddy's LWT Koblenz	Sa. 23.06.2012	Trier	RI
10:07,6	Heß, Frank	1961	LG Landau-Oberhaardt-TVN	Mi. 16.06.1976	Bischwiller	Pf
			241.			
10:08,0	Gehlsdorf, Jörg	1983	Diezer TSK Oranien	Mi. 30.09.1998	Frankfurt	RI
10:08,18	Werthebach, Michael	1981	LG Sieg	Sa. 11.05.1996	Polch	RI
10:08,26	Heilmann, Stefan	1988	LG Weinstraße	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
10:08,58	Schmitt, Sebastian	1982	LV Kö Pirmasens	So. 01.06.1997	Zweibrücken	Pf
10:08,7	Barzen, Rainer	1968	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
10:09,17	Reinhard, Sören	1987	TV Herxheim	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:09,24	Krause, Thorsten	1980	LG Sieg	Do. 31.08.1995	Bergisch-Gladbach	RI
10:09,4	Oelert, Dennis	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 18.08.1995	Bitburg	RI
10:10,0	Lenhart, Thomas	1972	LG Sickingen	Do. 20.08.1987	Weinheim	Pf
10:10,3	Schmidt, Harald	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
			251.			
10:10,53	Witzel, Gregor	1987	Gerolsteiner LGV	So. 09.06.2002	Saulheim	RI
10:10,53	Drockur, Benedikt	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	
10:10,68	Kleinert, Daniel	1988	TG Konz	So. 21.09.2003	Homburg	
10:11,03	Große, Maximilian	1997	RSG Montabaur	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:11,10	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	So. 17.06.2007	Kaiserslautern	Pf
10:11,22	Straschewski, Daniel	1984	USC Mainz	So.13.06.1999	Mainz	RI
10:11,23	Stieler, Miro	1987	LG Sieg	So. 09.06.2002	Saulheim	RI
10:11,4	Hallebach, Peter	1964	LC Bingen	So.01.07.1979	Ludwigshafen	Rh
10:12,52	Schatz, Sebastian	1988	TV Herxheim	Sa. 30.08.2003	Falkenstein	Pf
10:12,4	Schröder, Volker	1960	TSG Grünstadt	Sa. 26.04.1975	Lachen-Speyerdorf	Pf
			261.			
10:12,6	Schweser, Thomas	1963	LC Bingen	Fr.07.04.1978	Bingen	Rh
10:12,78	Schneehage, Carsten	1975	LC Bad Dürkheim	So. 20.05.1990	Frankenthal	Pf
10:12,85	Peter, Thomas	1985	TV Herxheim	So. 18.06.2000	Wittlich	Pf
10:13,37	Mohr, Michael	1977	SG Gymn. A.d. Frankenstr.	So.19.07.1992	Neuwied	Rh
10:13,5	Mölich, Jürgen	1970	TSG Heidesheim	So.29.09.1985	Mainz	Rh
10:13,75	Leyser, Noah Manuel	1999	LAZ Birkenfeld	So. 29.06.2014	Essen	RI

10:13,7	Ludes, Eric	1970	LAZ Thaleischweiler	Sa. 11.05.1985	Homburg	Pf
10:13,7	Schäfer, Marco	1980	PSV Wengerohr	Fr. 30.06.1995	Wittlich	RI
10:13,9	Zerwas, Sven	1979	LG Kreis Ahrweiler	So. 29.05.1994	Montabaur	RI
10:14,13	Rieth, Michael	1969	LC Bingen 271.	Sa.09.06.1984	Ludwigshafen	Rh
10:14,4	Scherf, Thomas	1973	TuS Wallmerod	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U16 M14

9:00,63	Baumgarten, Markus	1966	LFC Stromberg	So. 31.08.1980	Dortmund	RI
9:19,2	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Do.22.08.1985	Ludwigshafen	Rh
9:20,7	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.04.05.1978	Ingelheim	Rh
9:23,20	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	Sa. 18.07.1987	Worms	RI
9:27,9	Kasper, Andreas	1971	LG Westland	So. 30.06.1985	Wittlich	Pf
9:28,6	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 08.10.1978	Dortmund	RI
9:29,1	Schuhen, Ansgar	1966	LG Sieg	Mi. 28.05.1980	Lüdenscheid	RI
9:29,53	Heinz, Oliver	1973	TV 1846 Alzey	Sa.18.07.1987	Worms	Rh
9:29,81	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
9:30,5	Ganser, Lothar	1963	LG Vulkaneifel 11.	So. 05.06.1977	Andernach	RI
9:30,9	Emmerich, Roland	1971	Union Sessenbach	So. 30.06.1985	Wittlich	RI
9:32,79	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	So. 17.09.2000	Offenbach	Pf
9:33,1	Frankenberger, Harald	1966	ESV Alzey	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:33,93	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Sa. 28.05.1994	Daun	RI
9:34,2	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 26.06.1994	Bellheim	Pf
9:34,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Do. 19.07.1979	Koblenz	RI
9:35,61	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	So. 01.10.1995	Koblenz	RI
9:36,4	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Di. 19.09.1989	Birkenfeld	RI
9:37,35	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	So. 11.07.1993	Worms	RI
9:37,3	Werner, Axel	1966	LC Bingen 21.	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:37,5	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
9:38,0	Zimmermann, Werner	1966	TuS Erpel	Do. 11.09.1980	Koblenz	RI
9:38,3	Bopp, Frank	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 01.05.1980	Ingelheim	RI
9:38,5	Lotz, Marco	1972	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.05.1986	Koblenz	RI
9:39,4	Doll, Andreas	1969	LG SV Rülzheim	Do. 14.07.1983	Ludwigshafen	Pf
9:40,99	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	So. 19.09.2004	Landau	RI
9:41,2	Eberweiser, Lothar	1963	LG Linz-Erpel	Fr. 26.08.1977	Königswinter	RI
9:41,8	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	So. 16.09.1990	Koblenz	RI
9:45,1	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 19.09.1982	Lauda	RI
9:46,13	Pschebizin, Marc	1973	LG Bernkastel-T.-W. 31.	Sa. 26.09.1987	Rehlingen	RI
9:46,17	Eichhorn, Thomas	1972	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 21.06.1986	Rheinzabern	Pf
9:46,48	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	So. 17.06.2007	Kaiserslautern	Pf
9:46,80	Kuhn, Philipp	1986	LG SV Rülzheim	So. 25.06.2000	Hauenstein	Pf
9:46,81	Schmalebach, Nick	1993	LSC Maischeid	Fr. 22.06.2007	Siegburg	RI
9:46,7	Kröning, Karsten	1966	LG Kaiserslautern	So. 28.09.1980	Ingelheim	Pf
9:46,7	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 20.08.2004	Bitburg	RI
9:47,3	Gehrer, Mario	1970	LG Sieg	So. 16.09.1984	Wittlich	RI
9:47,75	Wünschel, Markus	1972	TV Herxheim	So. 21.09.1986	Worms	Pf
9:48,0	Stumpf, Matthias	1966	TV Dernbach	Do. 11.09.1980	Koblenz	RI
9:48,0	Hohl, Bernhard	1966	TuS Johannes Lahnstein 41.	Fr. 12.09.1980	Koblenz	RI
9:48,1	Stern, Silvio	1966	LC Bingen	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:48,4	Foltys, Daniel	1977	TuS Niederneisen	Mi. 17.04.1991	Wetzlar	RI
9:48,6	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Sa. 26.05.1984	Troisdorf	RI
9:49,01	Zenzen, Mirco	1993	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2007	Kaiserslautern	RI
9:49,52	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 21.09.1986	Worms	RI

9:50,7	Micus, Arndt	1974	TuS Bad Marienberg	Sa. 01.10.1988	Ingelheim	RI
9:51,1	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Do. 13.09.1990	Montabaur	RI
9:51,52	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	So. 08.09.1991	Worms	RI
9:51,7	Seilnacht, Stefan	1966	LAV Rala Ludwigshafen	So. 15.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:52,24	Piehl, Jochen	1973	LG Altrhein	Sa.18.07.1987	Worms	Rh
			51.			
9:52,3	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:52,79	Cuntz, Timo	1982	LG Kapellen-Drusweiler	So. 22.09.1996	Worms	Pf
9:52,83	Altenhofen, Daniel	1986	LG Kreis Ahrweiler	So. 17.09.2000	Offenbach	RI
9:53,11	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf	So. 19.07.1992	Neuwied	Pf
9:53,4	Burghardt, Christopher	1967	LV Kö Pirmasens	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
9:53,7	Holzhäuser, Andreas	1963	LG Vulkaneifel	Mi. 06.07.1977	Daun	RI
9:53,8	Danzer, Harald	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 08.10.1978	Dortmund	RI
9:54,43	Portz, Andreas	1968	LC Schifferstadt	So. 18.07.1982	Koblenz	Pf
9:54,6	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Fr. 29.09.1989	Montabaur	RI
9:55,58	Illing, Manfred	1990	VfR 1921 Simmern	So. 13.06.2004	Eisenberg	RI
			61.			
9:55,77	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. NMB Mehlingen	So. 18.09.1994	Kaiserslautern	Pf
9:55,7	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Sa. 25.10.1980	Koblenz	RI
9:55,95	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	So. 19.07.1992	Neuwied	RI
9:57,11	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
9:57,1	Kunz, Michael	1970	TV Herxheim	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf
9:57,2	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	Mi. 06.07.1977	Birkenfeld	RI
9:57,5	Rulhoff, Michael	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 31.08.1985	Dierdorf	RI
9:58,0	Lindner, Jan	1976	TuS Joh.-Gymn. Lahnstein	Sa. 25.08.1990	Bad Camberg	RI
9:58,17	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	So. 18.07.1982	Koblenz	RI
9:58,2	Kleinert, Daniel	1988	TG Konz	Fr. 27.09.2002	Bernkastel	RI
			71.			
9:58,8	Brown, Duncan	1979	VfL Algenrodt	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
10:00,9	Schäfer, Guido	1964	TuS Hoppstädten	So. 08.10.1978	Dortmund	RI
10:01,8	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Do. 22.09.1988	Koblenz	RI
10:01,97	Härle, Martin	1967	USC Mainz	So.20.09.1981	Germersheim	Rh
10:01,99	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 16.05.1998	Wittlich	RI
10:02,24	Baumeister, Thorsten	1988	TG Konz	So. 22.09.2002	Koblenz	RI
10:02,30	Kah, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	Mi. 08.05.1996	Koblenz	RI
10:02,3	Heissbach, Christian	1972	TSV Elgendorf	So. 01.06.1986	Hamm	RI
10:02,71	Mais, Benjamin	1983	Diezer TSK Oranien	Sa. 10.05.1997	Trier	RI
10:02,7	Gruber, Andreas	1970	ABC Ludwigshafen	So. 30.09.1984	Ludwigshafen	Pf
			81.			
10:03,01	May, Michael	1979	Spfrd. Monreal-Reudelsterz	So. 11.07.1993	Worms	RI
10:03,2	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Sa. 12.09.1992	Bernkastel	RI
10:03,85	Ludes, Eric	1970	LAZ Thaleischweiler	So. 01.07.1984	Ingelheim	Pf
10:04,4	Weber, Klaus	1966	TSG Deidesheim	Do. 03.07.1980	Ludwigshafen	Pf
10:04,6	Glatz, Thomas	1966	Ingelheimer LG	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:05,2	Wierschem, Udo	1966	DJK Ochtendung	Sa. 14.06.1980	Ochtendung	RI
10:05,3	Frigger, Andreas	1969	TV Niederbieber	Sa. 21.05.1983	Troisdorf	RI
10:05,63	Schröder, Thomas	1970	TuS Mayen	So. 01.07.1984	Ingelheim	RI
10:05,5	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.09.2008	Bad Breisig	RI
10:06,25	Guth, Daniel	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
			91.			
10:06,59	Wilhelm, Stephan	1975	VT Zweibrücken	So. 11.06.1989	Speyer	Pf
10:06,78	Zelter, Andreas	1984	TV 05 Mülheim	So. 14.06.1998	Neuwied	RI
10:06,84	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 02.07.1988	Ludwigshafen	RI
10:06,89	Gnann, Sebastian	1977	LG Engers-Niederbieber	So. 16.06.1991	Kaiserslautern	RI
10:06,95	Olbermann, Niclas	1998	LG HSC Gameln-RSC Unt.	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:06,97	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Sa. 20.06.1981	Germersheim	Pf
10:07,0	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	Do. 06.10.1977	Luxemburg	RI
10:07,3	Bauer, Markus	1971	PSV Remagen	So. 16.06.1985	Bad Kreuznach	RI
10:08,31	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	So. 16.06.1991	Kaiserslautern	RI
10:08,2	Hausen, Andreas	1963	LG Linz-Erpel	So. 03.07.1977	Neuwied	RI
			101.			
10:08,46	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 26.06.1998	Menden	RI

10:08,50	Brenner, Michael	1970	LG Sieg	So. 01.07.1984	Ingelheim	RI
10:08,4	Krafft, Andreas	1969	SG Bad Kreuznach	Do. 23.06.1983	Ludwigshafen	RI
10:08,61	Kober, David	1988	LG Sieg	Mi. 31.07.2002	Troisdorf	RI
10:08,5	Engel, Mario	1977	LG Laacher See	Di. 30.04.1991	Montabaur	RI
10:09,0	Pfadt, David	1990	LG Rülzheim	So. 13.06.2004	Eisenberg	Pf
10:09,44	Jahr, Simon	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.06.1998	Neuwied	RI
10:09,6	Thielen, Patrick	1975	Post-SV Trier	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
10:09,9	Clauß, Ralf	1966	TV Offenbach	Mi. 08.10.1980	Herxheim	Pf
10:10,2	Scheid, Torsten	1963	LAZ Lahn-Aar-Diez 111.	So. 25.09.1977	Diez	RI
10:10,8	Schwamm, Joachim	1966	TV Bad Bergzabern	Mi. 08.10.1980	Herxheim	Pf
10:11,64	Zimmer, David	1998	LG Vulkaneifel	Sa. 23.06.2012	Trier	RI
10:11,86	Hög, Stefan	1977	LV Kö Pirmasens	So. 08.09.1991	Worms	Pf
10:12,7	Baumgarten, Günter	1969	SG Bad Kreuznach	Do. 23.06.1983	Ludwigshafen	RI
10:13,00	Wenzel, Bernd	1981	TV Birkenfeld	So. 11.06.1995	Betzdorf	RI
10:13,35	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 09.06.2002	Saulheim	RI
10:13,4	Blomeier, Udo	1967	TV Vallendar	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
10:13,84	Reuter, Lucca	1995	Spvgg. 04/13 Burgbrohl	Mo. 01.06.2009	Siegburg	RI
10:14,36	Mölich, Jürgen	1970	TSG 1848 Heidesheim	So.01.07.1984	Ingelheim	Rh
10:15,28	Weingärtner, Thomas	1967	TSG Heidesheim 121.	So.23.08.1981	Ingelheim	Rh
10:15,2	Müller, Christoph	1967	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
10:15,52	Mohr, Michael	1977	SG Gymn. A.d. Frankenstr.	So.08.09.1991	Worms	Rh
10:15,76	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	Sa. 23.06.2012	Trier	RI
10:16,31	Kribs, Andreas	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 15.05.1999	Betzdorf	RI
10:16,70	Bungard, Volker	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
10:16,70	Schätzel, Dirk	1982	USC Mainz	So.22.09.1996	Worms	Rh
10:16,8	Haas, Peter	1969	TuS Hochspeyer	So. 18.09.1983	Homburg	Pf
10:17,0	Rieder, Matthias	1966	TV Herxheim	Mi. 08.10.1980	Herxheim	Pf
10:17,0	Krämer, Frank	1969	LG Vulkaneifel	So. 12.06.1983	Neuwied	RI
10:17,2	Rieth, Michael	1969	LC Bingen 131.	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
10:17,6	Wach, Oliver	1984	LCO Edenkoben	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
10:18,17	Lorré, Jaan	1995	LG Vulkaneifel	Sa. 23.05.2009	Diez	RI
10:18,3	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Sa. 12.05.1984	Koblenz	RI
10:18,77	Oster, Pascal	1992	Post-Sport Telekom Trier	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
10:18,95	Grün, Simon	1985	TV Dudenhofen	So. 13.06.1999	Mainz	Rh
10:19,2	Wick, Holger	1967	LG Esterau-Holzappel	Mi. 09.09.1981	Bad Ems	RI
10:19,39	Behr, Stephan	1987	TSG Eisenberg	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
10:19,39	Sturm, Konrad	1996	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 29.05.2010	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:19,79	Paulus, Oliver	1969	LG Vulkaneifel	So. 10.07.1983	Ludwigshafen	RI
10:19,89	Schweikert, Markus	1994	TuS Spay 141.	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld	RI
10:20,08	Hammer, Patrick	1989	TV Rheinzabern	Mi. 27.08.2003	Wiesbaden	Pf
10:20,30	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	So. 13.06.1982	Zweibrücken	Pf
10:20,35	Zwally, Steven	1988	1. FC Kaiserslautern	So. 22.09.2002	Koblenz	Pf
10:20,88	Rund, Michael	1981	PSV Wengerohr	Sa. 20.05.1995	Montabaur	RI
10:20,8	Hallebach, Peter	1964	LC Bingen	Do.04.05.1978	Ingelheim	Rh
10:21,1	Gerlach, Daniel	1965	SC Lerchenberg	Sa.23.06.1979	Ingelheim	Rh
10:21,44	Ruckles, Thorsten	1976	LG Laacher See	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
10:21,45	Benkendorff, Christoph	1986	TV 1848 Oberstein	Sa. 27.05.2000	Birkenfeld	RI
10:21,4	Schatzmann, Bernd	1966	LAZ Thaleischweiler	So. 15.06.1980	Ludwigshafen	Pf
10:21,6	Wermuth, Jochen	1969	USC Mainz 151.	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
10:21,9	Buchstaller, Stefan	1967	TuS Monzernheim	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
10:22,0	Bredenfeld, Henning	1967	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
10:22,2	Bolinski, Sascha	1973	LG Altrhein	Sa.26.09.1987	Rimbach	Rh
10:22,75	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 10.05.1997	Trier	RI
10:22,87	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.06.1998	Neuwied	RI
10:22,88	Neuhaus, Johannes	1982	Gerolsteiner LGV	So. 02.06.1996	Worms	RI
10:22,89	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
10:23,11	Weiß, Jannik	1999	TG 1878 Oberlahnstein	So. 29.09.2013	Gießen	RI

10:23,34	Müller, Marcel	1992	LAC Wittlich	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
10:23,37	Jung, Luis	2000	LG lahn-Aar Esterau 161.	Sa. 19.07.2014	Saulheim	RI
10:24,08	Hermann, Lorenz	2000	TV Nußdorf	So. 08.06.2014	Schwechat/AUT	Pf
10:24,22	Straschewski, Daniel	1984	USC Mainz	So.20.09.1998	Koblenz	Rh
10:24,8	Müller, Erwin	1965	TV Kärlich	Do. 19.07.1979	Koblenz	RI
10:25,0	Otterbach, Bernd	1964	LG Sieg	Fr. 09.06.1978	Hüttental	RI
10:25,90	Spiestersbach, Marek	1995	LG lahn-Aar Esterau	Sa. 23.05.2009	Diez	RI
10:25,8	Iskenius, Martin	1966	LG Sieg	Mi. 28.05.1980	Lüdenscheid	RI
10:26,06	Brenner, Mathias	1970	SV Otterberg	So. 01.07.1984	Ingelheim	Pf
10:26,10	Schäfer, Uwe	1970	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Ingelheim	Pf
10:26,0	Schreyer, Dominik	1984	Tschft. Germersheim	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
10:26,2	Zimmermann, Holger	1970	LG Vulkaneifel 171.	Do. 20.09.1984	Gerolstein	RI
10:26,4	Weber, Wilfried	1967	TV Eitelborn	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
10:26,8	Krähling, Christoph	1981	Post-SV Trier	Fr. 30.06.1995	Wittlich	RI
10:27,6	Müller, Jürgen	1966	TSV Elgendorf	So. 08.06.1980	Wallmerod	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U16 W15

9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz	RI
10:01,13	Jeck, Saskia	1976	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Fr. 19.07.1991	Berlin	Pf
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen	RI
10:14,99	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1994	Homburg	Pf
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Pf
10:19,15	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.24.06.1989	Ingelheim	Rh
10:21,1	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim 11.	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin	RI
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 14.07.2000	Dresden	RI
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich	RI
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
10:31,71	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Fr.19.07.1991	Berlin	Rh
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln	RI
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg 21.	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:34,1	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	Mi.12.06.1991	Mainz	Rh
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich	RI
10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf	RI
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.1988	Trier	RI
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
10:35,7	Holtzen, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch	RI
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein 31.	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn	RI
10:42,6	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:43,12	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:43,18	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 23.06.1985	Speyer	Pf

10:44,85	Morandini, Viola	1980	LG Vulkaneifel	Di. 11.07.1995	Aachen	RI
10:46,31	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	So. 23.05.1982	Koblenz	RI
10:46,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz	RI
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel 41.	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken	Pf
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich	Pf
10:48,46	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 11.09.1988	Ladenburg	RI
10:48,53	Boskovic, Diana	1975	VT Böhl	So. 09.09.1990	Saarbrücken	Pf
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen	RI
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler 51.	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:54,5	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf	RI
10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl	Pf
10:57,0	Dreher, Cornelia	1967	TuS Tiefenstein	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	RI
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz	RI
10:59,10	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	Sa. 13.04.2002	Wittlich	RI
10:59,72	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 16.09.2006	Bonn	RI
11:00,3	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	So.12.06.1983	Mainz	Rh
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm 61.	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
11:02,8	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
11:03,48	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
11:03,87	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
11:04,1	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	So.12.06.1983	Mainz	Rh
11:05,11	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Do. 29.07.1999	Ludwigshafen	Rh
11:05,68	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Fr. 17.06.1988	Trier	Pf
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:09,4	Siegfarth, Antje	1978	LG Obere Nahe 71.	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
11:10,05	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
11:10,2	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:10,68	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 27.06.2002	Saarbrücken	RI
11:10,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 11.07.1976	Dortmund	RI
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz	RI
11:11,56	Risch, Katja	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
11:11,5	Reismann, Melanie	1972	TSG 1848 Heidesheim	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
11:12,0	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Di. 10.05.1977	Kandel	Pf
11:13,19	Oehler, Susann	1978	ABC Ludwigshafen 81.	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
11:13,1	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 25.05.1986	Koblenz	RI
11:13,2	Meyne, Andrea	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
11:16,44	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Di. 26.06.2007	Neuwied	RI
11:17,3	Veith, Nicole	1974	TV 1848 Bodenheim	Mi.19.04.1989	Pfungstadt	Rh
11:18,67	Sieberz, Julia	1986	LG Rhein-Wied	So. 17.06.2001	Betzdorf	RI
11:19,0	Reuter, Mona	1989	TG Konz	Fr. 20.08.2004	Bitburg	RI
11:19,23	Reck, Cornelia	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 11.06.1994	Koblenz	RI
11:19,4	Thielen, Alexandra	1973	TV Cochem	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
11:19,6	Schumacher, Claudia	1968	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
11:20,0	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber 91.	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
11:20,1	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Mi.27.05.1987	Mainz	Rh

11:20,49	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	So. 09.09.2007	Brühl	Pf
11:20,69	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 15.08.2008	Bitburg	Ri
11:21,6	Farwig, Anne	1966	TG Worms	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
11:22,6	Boos, Ursula	1962	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach	Ri
11:22,6	Heinz, Susanne	1975	DJK-BSC Mainz	So.26.08.1990	Ingelheim	Rh
11:23,4	Schieber, Anke	1962	LAZ Diez	So. 24.04.1977	Geisweid	Ri
11:25,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 22.04.1979	Geisweid	Ri
11:25,57	Hirsch, Nicole	1982	TV Herxheim	So. 21.09.1997	Schriesheim	Pf
11:25,6	Brechtel, Elisabeth	1973	TV Weidenthal 101.	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
11:26,29	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.	Ri
11:27,8	Fuchs, Stefanie	1961	TSV Lambrecht	Mi. 09.06.1976	Viernheim	Pf
11:28,02	Zeni, Christine	1991	LG Rhein-Wied	Sa. 13.05.2006	Daun	Ri
11:28,05	Kieren, Sinicca	1980	USC Mainz	Mi.03.05.1995	Pfungstadt	Rh
11:28,1	Schmitz, Juliane	1970	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln	Ri
11:28,1	Acher, Gabi	1978	LG Sieg	Sa. 24.04.1993	Neuwied	Ri
11:28,2	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 09.06.1979	Altenkirchen	Ri
11:28,86	Müller, Stefanie	1975	TuS Rhaunen	Sa. 28.04.1990	Koblenz	Ri
11:29,6	Martin, Anja	1970	TSV Elgendorf	So. 13.10.1985	Ingelheim	Ri
11:30,9	Winter, Simone	1969	TuS Hochspeyer 111.	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf
11:33,0	Molitor, Marion	1971	TV Kröv	Sa. 20.09.1986	Wintrich	Ri
11:34,1	Beck, Sandra	1974	DJK-BSC Mainz	Mi.07.06.1989	Ingelheim	Rh
11:34,4	Ohmer, Sabine	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:34,62	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Sa. 25.04.2009	Deidesheim	Pf
11:34,82	Zinn, Tamina	1996	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 08.04.2011	Bad Neuenahr-Ahr.	Ri
11:35,3	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
11:35,3	Heil, Annette	1970	LC Bingen	So.13.10.1985	Ingelheim	Rh
11:35,87	Gran, Carmen	1972	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln	Ri
11:36,0	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Mi. 11.05.1983	Nassau	Ri
11:36,42	Schupp, Elsa	1976	LG SV/TV Gau-Algesheim 121.	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
11:36,3	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Ri
11:37,1	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 29.05.1983	Hamm	Ri
11:37,25	Rosenroth, Knorr von	1972	TSV Elgendorf	So. 28.06.1987	Koblenz	Ri
11:37,38	Schensow, Viktoria	1984	LG Bitburg-Prüm	Sa. 29.05.1999	Daun	Pf
11:37,3	Winkiewicz, Jola	1972	USC Mainz	Mi.27.05.1987	Mainz	Rh
11:39,2	Heck, Diana	1979	PSV Wengerohr	Sa. 16.04.1994	Wengerohr	Ri
11:40,52	Rausch, Astrid	1969	LC Bingen	Di.05.06.1984	Koblenz	Rh
11:40,8	Siegfarth, Katia	1980	Post-SV Trier	Fr. 18.08.1995	Bitburg	Ri
11:41,3	Kordy, Steffi	1969	USC Mainz	Sa.12.05.1984	Mainz	Rh
11:42,05	Brandt, Rebecca	1987	LG Maifeld-Pellenz 131.	Sa. 15.06.2002	Polch	Ri
11:42,73	Bensow, Kerstin	1970	TuS Wörrstadt	Sa.21.09.1985	Mainz	Rh
11:42,86	Schmitt, Hannah	1997	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 30.06.2012	Mayen	Ri
11:42,8	Schlösser, Margit	1963	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg	Ri
11:43,5	Wilhelm, Heike	1965	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
11:43,90	Lutz, Ramona	1980	Post-SV Trier	Sa. 13.05.1995	Trier	Ri
11:44,2	Klaßmann, Julietta	1964	TV Engers	Do. 19.07.1979	Koblenz	Ri
11:44,2	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg	Sa. 24.04.1993	Neuwied	Ri
11:44,2	Werthebach, Sandra	1978	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 24.04.1993	Neuwied	Ri
11:44,58	Schäffer, Julia	1979	LAC Frankenthal	Do. 01.09.1994	Limburgerhof	Pf
11:44,7	Hammes, Michaela	1973	SV Alfien 141.	Sa. 30.04.1988	Neuwied	Ri
11:44,89	Jacobi, Beate	1979	LG Altrhein	So.08.05.1994	Worms	Rh
11:44,8	Steinfeld, Pia	1989	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.10.2004	Bad Breisig	Ri
11:45,03	Hermann, Mara	1999	LG Vulkaneifel	Fr. 25.07.2014	Jünkerath	Ri
11:45,4	Kunz, Brigitte	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
11:46,5	Dämgén, Anja	1972	USC Mainz	Mi.17.06.1987	Mainz	Rh
11:48,3	Struckmann, Dorthé	1969	SV Otterberg	Do. 07.06.1984	Homburg	Pf
11:48,5	Both, Gabi	1963	LG Bitburg-Prüm	So. 28.05.1978	Trier	Ri
11:48,7	Crump, Andrea	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 20.04.1991	Neuwied	Ri

11:49,2	Berg, Susanne	1964	LG Bitburg-Prüm	Sa. 09.06.1979	Altenkichen	RI
11:49,59	Lames, Maike	1985	TuS Montabaur 151.	Mi. 17.05.2000	Montabaur	RI
11:50,09	Wollscheid, Sabine	1974	Post-SV Trier	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI
11:50,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Fr. 04.05.1979	Bitburg	RI
11:50,8	Müller, Claudia	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
11:52,16	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 12.07.2006	Neuwied	RI
11:52,6	Job, Birgit	1965	TV Offenbach	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
11:53,10	Walter, Cora	1995	LG Wahlheim-Esselborn	Mi.12.05.2010	Oppenheim	Rh
11:53,76	Sturm, Marion	1988	TuS Dierdorf	So. 22.06.2003	Neuwied	RI
11:53,8	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	So. 05.09.1976	Höhr-Grenzhausen	RI
11:55,07	Schnieders, Elena	1996	Hunsrück-Marathon	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
11:55,2	Klümper, Susi	1965	SC Lerchenberg 161.	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
11:55,97	Arndt, Esther	1993	LG Sieg	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
11:56,8	Walldorf, Simone	1974	LG Engers-Niederbieber	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
11:57,0	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 11.10.1980	Heidelberg	Pf
11:57,0	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
11:58,6	Landvogt, Beatrix	1967	TSG Heidesheim	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
11:59,3	Dietrich, Sonja	1965	TV Offenbach	Mi. 21.05.1980	Herxheim	Pf
11:59,8	Flick, Andrea	1966	LG SV Rülzheim	So. 17.05.1981	Germersheim	Pf
12:00,61	Fuhrt, Andrea	1989	FC Ormont	Di. 15.06.2004	Trier	RI
12:00,93	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 19.09.2008	Schweich	RI
12:01,96	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler 171.	So. 14.06.1992	Worms	RI
12:03,7	Marxen, Tina	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
12:06,7	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	So. 22.04.1979	Geisweid	RI
12:07,1	Botte, Tanja	1973	TuS Hachenburg	So. 26.06.1988	Montabaur	RI
12:07,5	Henning, Susanne	1971	LG Rheinfront	Do.18.09.1986	Mainz	Rh
12:09,16	Kribs, Britta	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.05.2001	Kaiserslautern	RI
12:09,2	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 17.09.2005	Bernkastel	RI
12:09,6	Maxein, Karin	1971	TV Gladbach	Sa. 27.09.1986	Oberlahr	RI
12:10,51	Gosing, Bettina	1973	TuS Erpel	Sa. 27.08.1988	Wetzlar	RI
12:11,21	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 30.04.1994	Annweiler	Pf
12:11,8	Krupp, Alexandra	1972	TuS Erpel 181.	Fr. 10.04.1987	Koblenz	RI
12:12,6	Landvogt, Manuela	1969	TSG 1848 Heidesheim	Sa.08.09.1984	Ingelheim	Rh
12:13,0	Schlax, Christina	1961	Wittlicher TV	Sa. 24.07.1976	Wittlich	RI
12:13,1	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Do.15.05.1980	Mainz	Rh
12:13,62	Sasse, Sandra	1977	Post-SV Trier	Mi. 08.07.1992	Saarbrücken	RI
12:15,13	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 19.09.1999	Homburg	Pf
12:20,44	Schnieders, Lara	1996	Hunsrück-Marathon	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
12:22,45	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Sa. 21.05.2011	Bad Ems	RI
12:23,8	Flick, Andrea	1970	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
12:24,0	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 04.07.1976	Andernach	RI
12:24,0	Schuler, Claudia	1973	TV Weidenthal 191.	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
12:24,3	Freese, Sabine	1963	VfL Trarbach	Sa. 22.04.1978	Wittlich	RI
12:24,6	Attaoua, Samira	1970	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	RI
12:27,3	Reitz, Stefanie	1965	LG Rheinfront	Do.15.05.1980	Mainz	Rh
12:30,09	Holz, Katja	1978	TG 1846 Worms	Sa.15.05.1993	Worms	Rh
12:30,3	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
12:34,0	Offer, Marietta	1963	Wittlicher TV	Sa. 22.04.1978	Wittlich	RI
12:35,7	Rohm, Kerstin	1972	TV Kärlich	Mi. 26.08.1987	Koblenz	RI
12:35,9	Gross, Silke	1971	VfR Baumholder	Di. 19.08.1986	Baumholder	RI
12:36,0	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
12:36,64	Marxen, Anne	1982	Gerolsteiner LGV 201.	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	RI
12:36,7	Dolby, Sandra	1971	VfR Baumholder	Di. 19.08.1986	Baumholder	RI
12:37,3	Ruggenthaler, Isabelle	1972	TSG 1848 Heidesheim	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
12:42,10	Frölich, Karen	1976	Post-SV Trier	So. 15.09.1991	Speyer	RI
12:42,0	Horst, Erika	1965	LG Rheinfront	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh

12:44,41	Schneider, Christina	1983	LG Rhein-Wied	So. 07.06.1998	Mainz	RI
12:45,59	Nickel, Anna	1989	TuS Niederneisen	Sa. 15.05.2004	Mayen	RI
12:46,64	Berger, Ariane	1983	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.1998	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
12:48,9	Bialas, Claudia	1970	Ski-Club Neustadt	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
12:50,06	Werner, Carmen	1982	LG Bernkastel/Wittlich	Di. 26.08.1997	Rehlingen	RI
12:54,2	Beutel, Bianca	1969	LG Rheinfront 211.	Sa.12.05.1984	Mainz	Rh
12:54,62	Staus, Mikerlange	1998	LC Bingen	Do.09.05.2013	Bingen	Rh
12:57,16	Weigel, Kira	1999	LCO Edenkoben	So. 04.05.2014	Edenkoben	Pf
12:58,8	Schneider, Michelle	1993	LG Sieg	Mi. 10.09.2008	Westerburg	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U16 W14

10:12,5	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen	Pf
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	RI
10:32,0	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim	Pf
10:33,65	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
10:36,06	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 19.09.1993	Ettlingen	Pf
10:36,6	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
10:37,02	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Do. 17.07.2003	Saarbrücken	Pf
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:41,0	Burg, Simone	1974	TV Herxheim 11.	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
10:48,07	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln	RI
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim	Pf
11:01,16	Kallenbach, Alrun	1977	USC Mainz	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
11:02,63	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Sa. 14.07.1984	Ludwigshafen	Pf
11:06,12	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 26.06.2008	Saarbrücken	Pf
11:06,82	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	So. 25.08.1985	Koblenz	RI
11:07,6	Tesch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Do. 03.06.1982	Idar-Oberstein	RI
11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf	Do. 09.06.1977	Viernheim	Pf
11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf	Di. 10.05.1977	Kandel	Pf
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen 21.	Do. 01.07.1982	Koblenz	RI
11:11,10	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
11:16,05	Oehler, Susann	1978	ABC Ludwigshafen	So. 13.09.1992	Koblenz	Pf
11:18,3	Boskovic, Diana	1975	VT Böhl	So. 20.08.1989	Germersheim	Pf
11:21,2	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg	RI
11:27,41	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 22.06.2005	Kaldauen	RI
11:28,6	Siegfarth, Katia	1980	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
11:29,2	Reck, Claudia	1976	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
11:31,4	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 28.06.1997	Bitburg	RI
11:31,55	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 15.09.2006	Mülheim-Kärlich	RI
11:32,06	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim 31.	So. 19.09.1993	Ettlingen	Pf
11:34,17	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 28.07.1990	Troisdorf	RI
11:36,31	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	So. 10.09.2006	Brühl	Pf
11:37,2	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg	RI
11:39,60	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 17.08.2007	Bitburg	RI
11:39,77	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Mi. 12.06.2002	Polch	RI
11:39,8	Boskovic, Vanja	1977	TSG Haßloch	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
11:40,6	Trautwein, Sabine	1970	TV Herxheim	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf
11:41,03	Schnieders, Elena	1996	Hunsrück-Marathon	Fr. 17.09.2010	Birkenfeld	RI
11:41,25	Brand, Silke	1977	USC Mainz	Sa.01.06.1991	Worms	Rh
11:42,7	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen 41.	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
11:45,63	Schmitt, Hannah	1997	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 17.09.2011	Bernkastel	RI

11:49,22	Jacobi, Beate	1979	LG Altrhein	So.19.09.1993	Ettlingen	Rh
11:50,64	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Sa. 01.10.2011	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
11:51,31	Franke, Dominique	1988	Post-Sport Telekom Trier	Do. 27.06.2002	Saarbrücken	RI
11:52,04	Marinus, Julia	2000	TuS Kaisersesch	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
11:54,10	Held, Daniela	1979	LG Altrhein	So.19.09.1993	Ettlingen	Rh
11:56,1	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Do. 13.09.1984	Ludwigshafen	Pf
11:58,39	Klaeren, Catherine	1992	Post-Sport Telekom Trier	So. 20.08.2006	Ulmen	RI
11:59,6	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf
11:59,82	Jochem, Iris	1980	TSG Maxdorf	Do. 15.09.1994	Ludwigshafen	Pf
			51.			
12:01,30	Reuter, Mona	1989	TG Konz	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
12:01,75	Schiefelbein, Daria	2000	TV Eintracht Cochem	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
12:05,97	Fuhr, Andrea	1989	FC Ormont	Mi. 24.09.2003	Euskirchen	RI
12:06,90	Leiwer, Anke	1989	LG Bitburg-Prüm	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
12:11,37	Schnieders, Lara	1996	Hunsrück-Marathon	Fr. 17.09.2010	Birkenfeld	RI
12:12,60	Christen, Julia	1989	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
12:14,38	Fischer, Julia	1987	LG Esterau-Holzappel	Fr. 11.05.2001	Diez	RI
12:14,72	Sturm, Marion	1988	TuS Duchroth	Di. 28.05.2002	Selters	RI
12:19,95	Bach, Lydia	1990	FC Ormont	Di. 15.06.2004	Trier	RI
12:20,6	Steinbacher, Pia	1968	Tschft. Gernersheim	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
			61.			
12:22,3	Fischer, Katja	1977	LAZ Lahn-Aar-Diez	Di. 30.04.1991	Montabaur	RI
12:27,20	Klöckner, Anna Klara	2000	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
12:27,49	Ferrier, Andrea	1970	LC Bingen	Di.05.06.1984	Koblenz	Rh
12:29,19	Gaab, Katja	1979	LG Wasgau	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
12:37,69	Hänsel, Linda	1990	FC Ormont	Di. 15.06.2004	Trier	RI
12:38,71	Merz, Katharina	1998	RSG Montabaur	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
12:42,81	Neumeister, Katrin	1999	TSG Eisenberg	Mi. 03.07.2013	Pfungstadt	Pf
12:46,09	Buchner, Theresa	1996	WSG Bad Marienberg	Mi. 08.09.2010	Westerburg	RI
12:51,4	Odening, Katja	1978	TSG Maxdorf	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen	Pf
12:51,7	Gosing, Bettina	1973	TuS Erpel	Di. 22.09.1987	Sankt Augustin	RI
			71.			
12:52,4	Vogt, Marianne	1980	LG Bitburg-Prüm	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
12:54,6	Walterscheid, Nadine	1977	TV Rheinzabern	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
13:03,4	Brenner, Alicia	1998	LG Westerwald	Mi. 05.09.2012	Westerburg	RI
13:03,67	Krämer, Jana	1998	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
13:14,4	Windhagen, Jasmin	1984	LG Sieg	Mi. 17.06.1998	Westerburg	RI
13:19,61	Gimpel, Daniela	1982	LG Pronsfeld-L.	Fr. 16.08.1996	Bitburg	RI
13:24,5	Schuster, Nicole	1983	LSC Maischeid	Di. 19.09.1995	Diez	RI
13:29,5	Ober, Ariane	1983	TV Westerburg	Di. 19.09.1995	Diez	RI
13:39,1	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U16 M13

9:39,25	Petry, Rene	1980	LG Sieg	So. 11.07.1993	Worms	RI
9:42,0	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	So.30.09.1984	Ludwigshafen	Rh
9:45,35	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz	
9:48,37	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	So. 21.09.1986	Worms	RI
9:57,16	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	RI
9:58,78	Schmalebach, Nick	1993	LSC Maischeid	Fr. 23.06.2006	Siegburg	RI
9:59,1	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Fr. 29.09.1989	Montabaur	RI
9:59,7	Schellenbeck, Uwe	1970	SC Lerchenberg	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
10:00,8	Zenzen, Micro	1993	Gerolsteiner LGV	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
10:02,62	Kasper, Andreas	1971	LG Westland	So. 01.07.1984	Ingelheim	Pf
			11.			
10:02,74	Bräcklein, Jörg	1976	LV Kö Pirmasens	Sa. 30.09.1989	Rehlingen	Pf
10:04,30	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 22.08.2003	Bitburg	
10:04,9	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 12.09.1992	Bernkastel	RI

10:06,48	Weiß, Jannik	1999	LG Rhein-Lahn	So. 30.09.2012	Gießen	Rl
10:07,10	Brenner, Michael	1970	LG Sieg	So. 10.07.1983	Ludwigshafen	Rl
10:09,3	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Fr. 29.09.1989	Montabaur	Rl
10:09,6	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 17.09.1981	Koblenz	Rl
10:11,89	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Di. 23.08.1988	Rehlingen	Rl
10:12,5	Weingärtner, Thomas	1967	TSG Heidesheim	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:13,34	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel 21.	Mi. 12.09.1990	Trier	Rl
10:14,83	Buchwaldt, Nils	1993	LG Kreis Ahrweiler	So. 02.07.2006	Birkenfeld	Rl
10:15,9	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 09.09.1981	Bad Ems	Rl
10:17,8	Krafft, Andreas	1969	SG Bad Kreuznach	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	Rl
10:18,3	Danzer, Harald	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.09.1977	Diez	Rl
10:19,98	Mais, Benjamin	1983	Diezer TSK Oranien	Sa. 11.05.1996	Polch	Rl
10:20,0	Kossmann, Reinhold	1973	LG Vulkaneifel	So. 01.06.1986	Hamm	Rl
10:20,7	Werner, Axel	1966	LC Bingen	Sa.23.06.1979	Ingelheim	Rh
10:20,8	Burghardt, Christopher	1967	LV Kö Pirmasens	Sa. 04.10.1980	Hermersberg	Pf
10:21,66	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	So. 02.06.1996	Worms	Pf
10:21,88	Sturm, Konrad	1996	LG lahn-Aar Esterau 31.	Sa. 23.05.2009	Diez	Rl
10:22,1	Brown, Duncan	1979	VfL Algenrodt	Sa. 19.09.1992	Birkenfeld	Rl
10:22,2	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 12.06.1983	Neuwied	Rl
10:22,95	Eichhorn, Thomas	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 22.09.1985	Bad Bergzabern	Pf
10:23,8	Klein, Heiko	1977	TSG 1886 Pfeddersheim	So.16.09.1990	Koblenz	Rh
10:24,1	Pschebizin, Marc	1973	SV Wintrich	So. 01.06.1986	Hamm	Rl
10:25,2	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 30.06.1985	Wittlich	Rl
10:25,91	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier	Rl
10:26,55	Bous, Marcus	1974	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Worms	Rl
10:27,44	Betzler, Hagen	1996	Post-Sport Telekom Trier	So. 07.06.2009	Bad Kreuznach	Rl
10:27,9	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim 41.	Sa. 12.04.1980	Ötigheim	Pf
10:28,1	Stern, Silvio	1966	LC Bingen	Sa.23.06.1979	Ingelheim	Rh
10:28,2	Arndt, Micus	1974	TuS Bad Marienberg	Sa. 30.05.1987	Hamm	Rl
10:29,1	Röller, Frank	1971	VT Zweibrücken	So. 16.09.1984	Wittlich	Pf
10:29,4	Becher, Jochen	1968	LC Bingen	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
10:30,90	Klaeren, Alexander	1996	Post-Sport Telekom Trier	So. 07.06.2009	Bad Kreuznach	Rl
10:31,0	Heissbach, Christian	1972	TSV Elgendorf	So. 30.06.1985	Wittlich	Rl
10:31,72	Doll, Andreas	1969	LG SV Rülzheim	So. 18.07.1982	Koblenz	Pf
10:31,6	Reiss, Frank	1979	LAZ Nieder-Olm	So.20.09.1992	Ingelheim	Rh
10:32,1	Hohl, Bernhard	1966	Johannes-Gymn. Lahnstein	Do. 16.08.1979	Koblenz	Rl
10:32,3	Frankenberger, Harald	1966	ESV Alzey 51.	Sa.06.10.1979	Bad Rothenfeld	Rh
10:32,99	Kribs, Andreas	1985	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Menden	Rl
10:33,2	Wirschem, Udo	1966	DJK Ochtendung	Sa. 18.08.1979	Ochtendung	Rl
10:33,3	Gehring, Thorsten	1979	LG SV/TV Gau-Algesheim	So.20.09.1992	Ingelheim	Rh
10:34,29	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. NMB Mehlingen	So. 11.07.1993	Worms	Pf
10:34,70	Nunnenmann, Philipp	1993	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
10:34,95	Leyser, Noah Manuel	1999	LAZ Birkenfeld	Sa. 23.06.2012	Trier	Rl
10:35,87	Lorré, Jaan	1995	LG Vulkaneifel	Fr. 15.08.2008	Bitburg	Rl
10:35,8	Trauth, Jürgen	1967	LG SV Rülzheim	So. 18.05.1980	Germersheim	Pf
10:36,20	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 19.05.2007	Trier	Rl
10:36,67	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz 61.	Sa. 18.07.1987	Worms	Rl
10:37,07	Guth, Daniel	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
10:37,7	Schnitzer, Frank	1966	TV Niederbieber	So. 09.09.1979	Bendorf	Rl
10:37,7	Gehlsdorf, Jörg	1983	Diezer TSK Oranien	Mi. 26.06.1996	Westerburg	Rl
10:38,4	Safferling, Jörg	1972	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 08.06.1985	Speyer	Pf
10:38,6	Witte, Martin	1966	Johannes-Gymn. Lahnstein	So. 09.09.1979	Bendorf	Rl
10:39,40	Schaefer, Arne	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 18.07.1982	Koblenz	Rl
10:39,3	Rehn, Peter	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.08.1979	Ochtendung	Rl
10:40,07	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Mi. 05.10.1988	Montabaur	Rl
10:40,5	Kunz, Michael	1970	TV Herxheim	So. 08.05.1983	Kandel	Pf
10:40,5	Kloth, Thomas	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 12.09.1992	Bernkastel	Rl

71.						
10:40,79	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
10:40,8	Frigger, Andreas	1969	TV Niederbieber	Do. 06.05.1982	Koblenz	Rl
10:40,9	Ruckes, Thorsten	1976	LG Andernach-Neuwied	Fr. 29.09.1989	Montabaur	Rl
10:41,3	Mölich, Jürgen	1970	TSG Heidesheim	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
10:41,8	Baumgarten, Günter	1969	SG Bad Kreuznach	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	Rl
10:42,23	Graßhoff, Martin	1971	VT Zweibrücken	So. 13.05.1984	Bad Bergzabern	Pf
10:42,1	Gross, Stephan	1975	TuS Miehlen	Do. 22.09.1988	Koblenz	Rl
10:42,6	Pitzen, Ralf	1966	DJK Ochtendung	Sa. 18.08.1979	Ochtendung	Rl
10:42,86	Kuhn, Philipp	1986	LG SV Rülzheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Rh
10:42,8	Heinz, Oliver	1973	TV 1846 Alzey	So.28.09.1986	Worms	Rh
81.						
10:43,3	Schenkelberg, Michael	1970	TuS Hachenburg	Do. 08.09.1983	Koblenz	Rl
10:43,72	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz	Rl
10:43,8	Schuck, Karsten	1974	DJK Oberwesel	Sa. 30.05.1987	Hamm	Rl
10:43,8	Esch, Thomas	1975	LG Vulkaneifel	Do. 22.09.1988	Koblenz	Rl
10:44,8	Schweser, Christian	1972	LC Bingen	So.13.10.1985	Ingelheim	Rh
10:45,1	Moser, Christoph	1972	Post-SV Trier	So. 30.06.1985	Wittlich	Rl
10:45,37	Spitzhorn, Timo	2000	RSG Montabaur	Mi. 04.09.2013	Westerburg	Rl
10:47,00	Krieger, José	1983	LG Obere Nahe/Birkenfeld	So. 02.06.1996	Worms	Rl
10:47,0	Oster, Manuel	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 26.08.2005	Bitburg	Rl
10:47,1	Stein, Patrick	1985	TSG Mutterstadt	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
91.						
10:48,2	Koch, Thomas	1976	LG Moseltal	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rl
10:48,8	Schmitt, Frank	1976	LG Altrhein	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
10:49,27	Spinner, Daniel	1978	TV Nußdorf	So. 16.06.1991	Kaiserslautern	Pf
10:50,52	Dietrich, Peter	1975	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 05.10.1988	Montabaur	Rl
10:50,56	Sommer, Klaus	1968	LAZ Thaleischweiler	Sa. 20.06.1981	Germersheim	Pf
10:51,74	Jung, Luis	2000	LG lahn-Aar Esterau	Sa. 22.06.2013	Landau	Rl
10:51,9	Koch, Daniel	1976	LG Engers-Niederbieber	Fr. 29.09.1989	Montabaur	Rl
10:52,97	Mohr, Michael	1977	SG Gymn. A.d. Frankenstr.	So.30.09.1990	Worms	Rh
10:53,0	Pfeifer, Rainer	1965	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg	Rl
10:54,3	Gerlach, Raphael	1968	SC Lerchenberg	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
101.						
10:54,53	Sprau, Axel	1971	LV Kö Pirmasens	So. 13.05.1984	Bad Bergzabern	Pf
10:54,55	Reuter, Lucca	1995	Spvgg. 04/13 Burgbrohl	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld	Rl
10:54,5	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 14.09.1991	Olpe	Rl
10:55,35	Stock, Michel	1998	LG Sieg	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld	Rl
10:55,66	Mohr, Fabian	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.2003	Wittlich	Rl
10:55,83	Wulfes, Steffen	1973	LV Kö Pirmasens	Sa. 07.06.1986	Speyer	Pf
10:57,3	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 28.03.1981	Enkenbach	Pf
10:59,4	Frank, Johannes	1976	Post-SV Trier	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rl
10:59,6	Forster, Thomas	1968	Ingelheimer LG	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
11:00,17	Krämer, Dominik	1981	LG Sieg	Mi. 06.07.1994	Menden	Rl
111.						
11:01,61	Reinhard, Sören	1987	TV Herxheim	Sa. 16.09.2000	Schifferstadt	Pf
11:02,43	Fischer, Mirko	1978	TG 1846 Worms	So.29.09.1991	Kitzingen	Rh
11:02,9	Jahn, Kai	1975	TuS Horn	Fr. 17.06.1988	Rhaunen	Rl
11:04,92	Beiner, Johannes	1993	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
11:05,2	Henneberg, Michael	1971	USC Mainz	Sa.08.09.1984	Ingelheim	Rh
11:05,99	Naumer, Markus	1973	SG Mußbach	So. 08.06.1986	Speyer	Pf
11:06,2	Eichhorn, Holger	1967	TG Worms	So.24.08.1980	Worms	Rh
11:08,48	Hammer, Patrick	1989	TV Rheinzabern	Mo. 27.05.2002	Pirmasens	Pf
11:09,8	Neef, Carsten	1972	TSG Heidesheim	So.13.10.1985	Ingelheim	Rh
11:10,46	Bohlender, André	1992	TV Herxheim	So. 12.06.2005	Saulheim	Pf
121.						
11:11,2	Denschlag, Robert	1972	TG Worms	So.13.10.1985	Ingelheim	Rh
11:12,13	Becher, Marco	1975	LG Esterau-Holzappel	Mi. 05.10.1988	Montabaur	Rl
11:12,6	Brenner, Mathias	1970	SV Otterberg	So. 15.05.1983	Ludwigshafen	Pf
11:12,8	Schläfer, Jörg	1973	TSG 1886 Pfeddersheim	So.28.09.1986	Worms	Rh
11:13,5	Orthen, Martin	1976	LG Sieg	Fr. 29.09.1989	Montabaur	Rl
11:13,6	Cuntz, Timo	1982	LG Kapellen-Drusweiler	Mi. 16.08.1995	Kandel	Pf

11:14,3	Schmidt, Erik	1976	LG Obere Nahe Birkenfeld	Sa. 01.04.1989	Enzweiler	RI
11:14,48	Stich, Manuel	1993	LG Rülzheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
11:14,5	Wiescher, Henning	1968	VT Rockenhausen	Fr. 22.05.1981	Rockenhausen	Pf
11:14,5	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim 131.	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf
11:15,1	Wünschel, Markus	1972	TV Herxheim	Di. 14.05.1985	Herxheim	Pf
11:15,5	Hög, Christian	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 28.03.1981	Enkenbach	Pf
11:15,90	Reinhard, Manuel	1984	TSV Annweiler	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
11:17,77	Fuchs, Maximilian	2000	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 01.06.2013	Bad Ems	RI
11:18,2	Hillesheim, Frank	1970	TSG Heidesheim	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
11:18,60	Bast, Felix	1969	LC Schifferstadt	So. 13.06.1982	Zweibrücken	Pf
11:19,4	Meseberg, Fabian	1976	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 19.08.1989	Lüdenscheid	RI
11:19,5	Batta, Björn	1985	TuS Wallmerod	Mi. 17.06.1998	Westerburg	RI
11:20,2	Kloth, Michael	1981	LG Vulkaneifel	Mi. 11.05.1994	Gerolstein	RI
11:22,55	Kuhn, Kevin	1993	TV Herxheim 141.	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
11:22,68	Reiter, Frederic	1980	TuS Göllheim	So. 11.07.1993	Worms	Pf
11:22,93	Bischof, Lukas	1985	LG Sickingen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
11:24,0	Barzen, Rainer	1968	Ingelheimer LG	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
11:24,3	Botte, Maik	1976	TuS Hachenburg	Fr. 29.09.1989	Montabaur	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U16 M12

10:06,3	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.09.2002	Bernkastel	RI
10:14,5	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	Do. 19.09.1985	Koblenz	RI
10:19,8	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Do. 22.09.1988	Koblenz	RI
10:26,01	Heissbach, Christian	1972	TSV Elgendorf	So. 01.07.1984	Ingelheim	RI
10:27,8	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Do. 16.09.1982	Koblenz	RI
10:28,5	Dott, Thomas	1977	TV Urmitz	Fr. 29.09.1989	Montabaur	RI
10:31,0	Lindner, Jan	1976	TuS Joh.-Gymn. Lahnstein	Do. 22.09.1988	Koblenz	RI
10:33,0	Brown, Duncan	1979	VfL Algenrodt	Di. 10.09.1991	Birkenfeld	RI
10:35,8	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Mi. 23.09.1987	Koblenz	RI
10:39,37	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen 11.	Sa. 06.06.1992	Ludwigshafen	Pf
10:42,7	Krafft, Andreas	1969	SG Bad Kreuznach	Do. 18.06.1981	Gießen	RI
10:44,0	Schenkelberg, Michael	1970	TuS Hachenburg	Do. 16.09.1982	Koblenz	RI
10:44,4	Klein, Heiko	1977	TSG 1886 Pfeddersheim	Sa.23.09.1989	Egelsbach	Rh
10:44,92	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI
10:47,18	Müller, Christian	1976	TuS Wallmerod	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI
10:52,07	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 26.09.1987	Rehlingen	RI
10:53,80	Koch, Daniel	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI
10:55,9	Micus, Arndt	1974	TuS Bad Marienberg	So. 28.09.1986	Ingelheim	RI
10:56,1	Kern, Markus	1975	TSV Elgendorf	Mi. 23.09.1987	Koblenz	RI
10:57,2	Hög, Stefan	1977	LV Kö Pirmasens 21.	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:57,4	Oster, Manuel	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 20.08.2004	Bitburg	RI
10:58,88	Schuck, Helmut	1984	SG Conc. Ludwigshafen	Do. 14.09.1995	Ludwigshafen	Pf
11:01,0	Ko Mann, Reinhold	1973	LG Vulkaneifel	So. 15.09.1985	Jünkerath	RI
11:01,0	Vöhringer, Hendrik	1974	TuS Rhens	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI
11:01,9	Forster, Thomas	1968	Ingelheimer LG	So.18.05.1980	Mainz	Rh
11:03,1	Mölich, Jürgen	1970	TSG Heidesheim	So.26.09.1982	Mainz	Rh
11:05,4	Frigger, Andreas	1969	TV Niederbieber	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
11:06,0	Brenner, Stefan	1978	VfL Algenrodt	Mi. 12.09.1990	Baumholder	RI
11:06,30	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen	RI
11:06,7	Lotz, Marco	1972	LAZ Lahn-Aar-Diez 31.	Fr. 25.05.1984	Nassau	RI
11:07,0	Waldecker, Stefan	1974	DJK Ochtendung	Fr. 11.04.1986	Koblenz	RI
11:07,8	Brenner, Michael	1970	LG Sieg	Do. 16.09.1982	Koblenz	RI

11:08,17	Ruckes, Thomas	1976	LG Andernach-Neuwied	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI
11:08,5	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Mi. 16.08.1995	Kandel	Pf
11:09,6	Brandenburger, Benedikt	1981	TV Westerburg	Do. 26.08.1993	Westerburg	RI
11:09,9	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI
11:10,9	Kern, Markus	1975	TSV Elgendorf	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI
11:14,2	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 23.09.1987	Koblenz	RI
11:15,1	Witzel, Clemens	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 24.08.2001	Bitburg	RI
11:15,4	Fischer, Guido	1973	TV Sinzig 41.	Do. 19.09.1985	Koblenz	RI
11:15,4	Singhof, Tobias	1993	FC Ormont	Fr. 20.08.2004	Bitburg	RI
11:17,3	Baumgarten, Günter	1969	SG Bad Kreuznach	Do. 18.06.1981	Gießen	RI
11:18,1	Priester, Michael	1971	LG Esterau-Holzappel	Mi. 11.05.1983	Nassau	RI
11:18,7	Mahn, Christoph	1971	TSV Elgendorf	Do. 06.05.1982	Koblenz	RI
11:19,55	Meseberg, Fabian	1976	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI
11:20,2	Kannenber, Wilko	1972	LG Vulkaneifel	Sa. 12.05.1984	Grevenmacher	RI
11:23,7	Müller, Sebastian	1984	LT Bad Breisig	So. 01.10.1995	Bad Breisig	RI
11:24,0	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 20.08.1980	Katzenelenbogen	RI
11:27,3	Backhaus, Nico	1982	Diezer TSK Oranien	Mi. 05.10.1994	Frankfurt	RI
11:28,5	Singhof, Tobias	1993	FC Ormont 51.	Fr. 26.08.2005	Bitburg	RI
11:30,9	Wilbert, Stefan	1970	DJK Ochtendung	Mi. 09.09.1981	Bad Ems	RI
11:32,5	Fischer, Guido	1973	TV Sinzig	Sa. 26.05.1984	Troisdorf	RI
11:33,2	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Sa. 26.04.1980	Diez	RI
11:33,2	Schmidt, Erik	1976	LG Obere Nahe Birkenfeld	So. 04.09.1988	Baumholder	RI
11:34,4	Schäfer, Arne	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 09.09.1981	Bad Ems	RI
11:34,4	Schonscheck, Carsten	1971	TV Sinzig	Do. 16.09.1982	Koblenz	RI
11:34,9	Meyer, Torsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 14.07.1989	Bad Neuenahr	RI
11:36,0	Brenner, Andreas	1969	LG Sieg	Mi. 02.09.1981	Bad Ems	RI
11:39,0	Thul, Norbert	1972	SSVG Idar-Oberstein	Do. 04.10.1984	Idar-Oberstein	RI
11:39,0	Schindler, Markus	1973	TV Oberstein 61.	Mo. 30.09.1985	Idar-Oberstein	RI
11:39,1	Hamann, Sven	1973	TV Oberstein	Mo. 30.09.1985	Idar-Oberstein	RI
11:39,8	Feret, Thorsten	1975	TS Sinzig	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI
11:40,04	Swarovsky, Kai	1980	LG Esterau-Holzappel	Di. 28.04.1992	Montabaur	RI
11:41,14	Stötzer, Timo	1976	TuS Miehlen	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI
11:41,0	Isselbächer, Klaus	1973	LG Esterau-Holzappel	Do. 23.05.1985	Bad Ems	RI
11:42,2	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	So.04.07.1982	Mainz	Rh
11:42,91	Leyers, Noah Manuel	1999	LAZ Birkenfeld	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
11:43,0	Isselbächer, Klaus	1973	LG Esterau-Holzappel	Fr. 25.05.1984	Nassau	RI
11:43,16	Schmitt, Frank	1976	LG Altrhein	Sa.04.06.1988	Mainz	Rh
11:43,1	Becker, Tim	1972	VfL Höhr-Grenzhausen 71.	So. 07.10.1984	Mengerskirchen	RI
11:43,2	Reinemann, Carsten	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.05.1983	Troisdorf	RI
11:43,3	Becher, Marco	1975	LG Esterau-Holzappel	So. 26.07.1987	Siegen	RI
11:43,4	Ferer, Thorsten	1975	LG Kreis Ahrweiler	Di. 22.09.1987	Sankt Augustin	RI
11:43,7	Mayer, Jörg	1969	GLV Bad Ems	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
11:43,98	Botte, Maik	1976	TuS Hachenburg	Mi. 05.10.1988	Montabaur	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U16 W13

10:23,0	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:46,70	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:51,10	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	Pf
10:51,10	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	Pf
10:56,6	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
10:56,90	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	So. 08.09.2002	Limburgerhof	Pf
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg	RI
11:11,57	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 12.06.2002	Polch	RI

11:26,6	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:42,1	Schensow, Viktoria	1984	LG Bitburg-Prüm 11.	Sa. 28.06.1997	Bitburg	RI
11:49,1	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
11:50,7	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg	RI
11:55,5	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg	RI
11:56,70	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 14.07.2004	Bingen	RI
12:08,1	Hecker, Barbara	1970	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
12:08,5	Leiwer, Anke	1989	LG Bitburg-Prüm	Fr. 23.08.2002	Bitburg	RI
12:10,74	Jochem, Silke	1981	TSG Maxdorf	Do. 15.09.1994	Ludwigshafen	Pf
12:32,0	Odening, Katja	1978	TSG Maxdorf	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
12:36,0	Windhagen, Jasmin	1984	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg	RI
12:52,35	Krebs, Vanessa	1993	SG Neuhäusel	Fr. 15.09.2006	Mülheim-Kärlich	RI

Bestenliste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U16 W12

11:15,31	Häfner, Larissa	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	Pf
12:23,7	Leiwer, Anke	1989	LG Bitburg-Prüm	Fr. 24.08.2001	Bitburg	RI
12:41,02	Schneider, Franziska	1991	VfL Waldbreitbach	Fr. 03.10.2003	Emmelshausen	RI
13:22,4	Steffes, Sarah	1986	RT Südeifel	Fr. 29.08.1997	Bitburg	RI
13:54,80	Brenner, Alicia	1998	TuS Bad Marienberg	So. 12.09.2010	Westerburg	RI
13:56,20	Rösch, Laura	1989	LC Bingen	Mi.22.08.2001	Bingen	Rh
14:26,9	Dessen, Julia	1986	SC 1949 Bleialf	Fr. 29.08.1997	Bitburg	RI

Top Liste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männer

7:38,89	Wessinghage, Dr. Thomas	1952	USC Mainz	Di.01.07.1980	Oslo/NOR	Rh
7:48,09	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 01.09.1976	Köln	RI
7:48,80	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 21.08.1987	Berlin	RI
7:50,4	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 08.09.1976	Koblenz	RI
7:52,5	Karst, Michael	1952	USC Mainz	Di.20.06.1978	Köln	Rh
7:53,26	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mo. 27.06.1988	Villeneuve/FRAN	RI
7:53,70	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 15.08.1986	Berlin	RI
7:55,08	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 29.05.1982	Fürth	RI
7:55,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 29.07.1980	Fürth	RI
7:55,93	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 11.	Fr. 09.08.1985	Lage	RI
7:56,6	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	USC Mainz	Di.20.05.1980	Troisdorf	Rh
7:56,88	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 21.05.1983	Fürth	RI
7:57,0	Wessinghage, Dr. Thomas	1952	USC Mainz	Di.04.09.1979	Klagenfurt	Rh
7:57,5	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
7:57,71	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 03.06.1990	Rhede	RI
7:57,95	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 29.05.1982	Fürth	RI
7:58,06	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 01.09.1981	Ingelheim	RI
7:58,20	Eckert, Ralf	1959	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 31.08.1982	Ingelheim	Pf
7:59,1	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 29.04.1978	Bonn	RI
7:59,4	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	LG Andernach-Neuwied 21.	Mi. 21.08.1974	Berlin	RI
7:59,5	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	Pf
7:59,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 12.06.1974	Bonn	RI
7:59,83	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 19.07.1983	Athen	RI
8:00,45	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:00,4	Karst, Michael	1952	USC Mainz	Fr.23.09.1977	Wattenscheid	Rh
8:00,59	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Do. 18.07.1996	Ludwigshafen	Pf
8:00,93	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 07.08.1981	Rhede	RI

8:00,9	Wehrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
8:01,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 04.06.1975	Eschweiler	RI
8:01,79	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 04.09.1984	Ingelheim	RI
8:01,99	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Fr. 18.09.1998	Sonderhausen	Rh
8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris	RI
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin	RI
8:02,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.06.1977	Köln	RI
8:02,50	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Mo. 28.05.2007	Rehlingen	RI
8:02,4	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	Fr. 20.06.1975	Frankfurt	Pf
8:03,63	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa. 20.05.2000	Wiesbaden	Rh
8:02,5	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	RI
8:03,8	Karst, Michael	1952	USC Mainz	Fr. 27.07.1979	Ulm	Rh
8:03,9	Baranski, Andreas	1960	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Aalen	Pf
8:04,0	Jochem, Roland	1947	LG Ludwigshafen	Mi. 05.09.1973	Frankfurt	Pf
8:05,07	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 09.06.1984	Fürth	RI
8:05,1	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	USC Mainz	Di. 22.08.1978	Stuttgart	Rh
8:05,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	So. 06.05.1979	Neheim-H.	RI
8:06,0	Mann, Karl	1948	LG Ludwigshafen	Mo. 11.06.1973	Rehlingen	Pf
8:06,48	Baranski, Andreas	1960	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 31.08.1982	Ingelheim	Pf
8:06,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
8:06,8	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL	RI
8:07,0	Jochem, Roland	1947	ABC Ludwigshafen	Sa. 15.05.1971	Bonn	Pf
8:07,38	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.06.1986	Lage	RI
8:07,62	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 16.07.2005	Kortrijk/NED	RI
8:07,66	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 25.05.2003	Duffel/BEL	RI
8:07,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL	RI
8:07,6	Miko, Wolfgang	1958	USC Mainz	Di. 20.05.1980	Troisdorf	Rh
8:07,80	Stäudt, Michael	1962	LC Bingen	Fr. 08.06.1984	Mannheim	Rh
8:07,7	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 27.07.1984	Troisdorf	RI
8:08,27	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Fr. 01.07.1988	Rhede	RI
8:08,4	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	Neuwieder LC	Di. 25.09.1973	Paris	RI
8:09,20	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Do. 06.07.1995	Ludwigshafen	Pf
8:09,41	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	So. 09.05.1999	Pliezhausen	Pf
8:09,78	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Di. 05.08.1986	Ingelheim	RI
8:10,2	Stucky, Günter	1947	USC Mainz	So. 12.07.1970	München	Rh
8:10,2	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.07.1976	Bonn	RI
8:10,36	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Fr. 01.05.1987	Bonn	Pf
8:10,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	Sa. 22.06.1968	Rheinhausen	Pf
8:10,4	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf	RI
8:10,70	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Fr. 01.05.1987	Bonn	RI
8:10,6	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	So. 08.09.1968	Lachen-Speyerdorf	Pf
8:10,9	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Di. 20.05.1980	Troisdorf	RI
8:11,31	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied	Mi. 02.08.1989	Dormagen	RI
8:11,4	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.08.1991	Neuwied	RI
8:11,66	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 21.05.1999	Bitburg	Pf
8:11,72	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1983	Troisdorf	RI
8:12,00	Klein, Klaus	1965	TV Hatzenbühl	Do. 18.07.1996	Ludwigshafen	Pf
8:12,13	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mi. 26.05.1993	Kassel	RI
8:12,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 20.05.2004	Lingolsheim	RI
8:12,8	Fontana, Gerhard	1947	Dürkheimer HC	Mi. 08.06.1966	Menden	Pf
8:12,9	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 20.08.1982	Troisdorf	RI
8:13,1	Wehrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.05.1980	Koblenz	RI
8:13,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden	RI
8:13,60	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 01.08.2008	Bochum	RI
8:13,6	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 27.08.1967	Lübeck	Pf
8:13,75	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 05.07.1989	Leverkusen	RI

8:13,82	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Fr. 03.07.1992	Betzdorf	RI
8:13,9	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Fr.24.06.1977	Ludwigshafen	Rh
8:14,1	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 14.07.1978	Troisdorf	RI
8:14,27	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar Esterau	Do. 19.07.2012	Saarbrücken	RI
8:14,53	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 12.08.2000	Troisdorf	RI
8:14,6	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim 91.	Sa. 21.06.1969	Sarrijärvi	Pf
8:14,81	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	Pf
8:14,9	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt	RI
8:15,0	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Do. 21.06.1973	Sindelfingen	RI
8:15,1	Spindler, Michael	1965	TV Bad Bergzabern	Do. 12.05.1988	Schwäbisch-Gmünd	Pf
8:15,2	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.09.1979	Koblenz	RI
8:15,3	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	Pf
8:15,4	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Mi. 14.05.1975	Budapest/HUN	RI
8:15,56	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.07.2001	Rhede	RI
8:15,57	Ziegler, Thomas	1966	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 13.07.1988	Saarbrücken	RI
8:15,67	Manns, Uwe	1964	Post-Sport Telekom Trier 101.	Fr. 31.07.1998	Bitburg	RI
8:15,6	Monz, Leo	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.05.1978	Berlin	RI
8:16,0	Wagner, Willi	1941	TV 1860 Bad Dürkheim	Fr. 23.06.1967	Kuruu	Pf
8:16,0	Jochem, Roland	1947	LG Ludwigshafen	Sa. 26.04.1975	Waiblingen	Pf
8:16,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage	RI
8:16,52	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:16,56	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	So. 28.08.1988	Koblenz	RI
8:16,6	Roth, Herbert		Post-SV Trier	So. 17.06.1956	Kassel	RI
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:16,6	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.07.1976	Bonn	RI
8:16,6	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz 111.	Do. 23.06.1977	Frankfurt	RI
8:16,77	Manns, Uwe	1964	LG Rhein-Wied/Andernach	Mi. 29.06.1994	Neuwied	RI
8:16,92	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.09.1999	Troisdorf	RI
8:16,8	Hinkelmann, Günter	1956	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	RI
8:16,8	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg	Di. 11.09.1979	Ingelheim	RI
8:16,8	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 13.06.1990	Frankfurt	Pf
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	RI
8:17,4	Mann, Karl	1948	LG ABC-VTV Ludwigshafen	Sa. 29.04.1972	Bonn	Pf
8:17,5	Schäfer, Norbert	1955	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt	RI
8:17,8	Krüger, Georg	1948	LG Ludwigshafen	Sa. 24.04.1976	Waiblingen	Pf
8:18,0	Krüger, Georg	1948	LG Ludwigshafen 121.	Sa. 26.04.1975	Waiblingen	Pf
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel	RI
8:18,0	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 27.06.1979	Menden	RI
8:18,0	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 20.09.1979	Koblenz	RI
8:18,0	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.07.1984	Troisdorf	RI
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen	RI
8:18,38	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Fr. 31.07.1998	Bitburg	RI
8:18,3	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Mi. 13.06.1990	Frankfurt	Pf
8:18,4	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.08.1982	Menden	RI
8:18,58	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.05.1993	Köln	RI
8:18,65	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied 131.	Di. 18.09.1990	Koblenz	RI
8:18,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
8:18,77	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 29.06.1994	Neuwied	RI
8:18,7	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	RI
8:18,8	Lenske, Günther	1947	LG Ludwigshafen	Fr. 18.06.1976	Frankfurt	Pf
8:19,02	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	Pf
8:19,03	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 01.09.1984	Homburg	Pf
8:19,0	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:19,1	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Di. 20.08.1985	Rheinabern	Pf
8:19,2	Wessinghage, Thomas	1952	USC Mainz	So.01.05.1977	Ingelheim	Rh
8:19,35	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier 141.	Fr. 02.08.1991	Menden	RI

8:19,4	Eckert, Ralf	1959	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Aalen	Pf
8:19,66	Werling, Stephan	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 09.09.1988	Hamm	Pf
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 04.08.1999	Kreuztal	Pf
8:19,7	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg	Do. 22.06.1978	Köln	RI
8:19,8	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Do. 23.06.1977	Frankfurt	RI
8:20,00	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier	RI
8:19,9	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.05.1980	Koblenz	RI
8:20,0	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
8:20,0	Schmitt, Günther	1937	USC Mainz	Mo.12.06.1978	Raunheim	Rh
8:20,29	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier 151.	Mi. 23.08.1989	Koblenz	RI
8:20,2	Renner, Erich	1951	TV Offenbach	Mi. 11.07.1979	Troisdorf	Pf
8:20,44	Klein, Klaus	1965	LAZ Zweibrücken	Mi. 10.05.1995	Leverkusen	Pf
8:20,48	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Fr. 09.09.1988	Hamm	Pf
8:20,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.25.09.1976	Frankfurt	Rh
8:20,4	Birkenheier, Achim	1953	LG Andernach-Neuwied	Di. 20.05.1980	Troisdorf	RI
8:20,5	Lenske, Günther	1947	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 22.04.1978	Ludwigshafen	Pf
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage	RI
8:20,5	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.09.1985	Koblenz	RI
8:20,6	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:20,76	Hammel, Gerd	1950	LAV Rala Ludwigshafen 161.	Sa. 09.08.1980	Jablonek	Pf
8:20,85	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz	RI
8:20,8	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	RI
8:20,95	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 22.08.1997	Bitburg	RI
8:21,03	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Sa. 09.05.1987	Bensheim	Pf
8:20,9	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Do. 18.09.1986	Trier	RI
8:21,06	Manns, Uwe	1964	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 30.07.1999	Menden	RI
8:21,0	Ludwig, Ernst	1961	LG Andernach-Neuwied	So. 02.05.1982	Troisdorf	RI
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz	RI
8:21,44	Renneisen, David	1955	SE Orenhofen	Sa. 02.05.1987	Trier	RI
8:21,6	Wessinghage, Thomas	1952	USC Mainz 171.	Fr.31.12.1971	???	Rh
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.1997	Bitburg	RI
8:21,91	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede	RI
8:21,8	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.08.1976	Bonn	RI
8:22,04	Kowalinski, Marc-André	1978	Post SV Trier	Do. 02.06.2011	Koblenz	RI
8:22,0	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Sa.01.05.1976	Frankfurt	Rh
8:22,0	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Sa. 05.06.1976	Frankfurt	RI
8:22,0	Seck, Carlo	1954	USC Mainz	Sa.23.04.1977	Ludwigshafen	Rh
8:22,18	Spindler, Michael	1965	TV Bad Bergzabern	So. 09.07.1989	Saarbrücken	Pf
8:22,21	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Fr. 12.06.1992	Kassel	RI
8:22,1	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz 181.	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
8:22,1	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.07.1987	Menden	RI
8:22,2	Braun, Karl-Josef	1954	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.07.1974	Bonn	RI
8:22,42	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	So. 09.07.1989	Saarbrücken	Pf
8:22,44	Marczewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 08.06.1984	Mannheim	RI
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden	RI
8:22,4	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	RI
8:22,4	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz	RI
8:22,6	Wessinghage, Thomas	1952	USC Mainz	Mi.10.05.1972	Salchendorf	Rh
8:22,6	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Do. 23.08.1990	Ludwigshafen	Pf
8:22,8	Mindnich, Toni	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 22.06.1978	Köln	RI

Top Liste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Frauen

8:44,65	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 14.08.2003	Bergisch-Gladbach	RI
8:46,38	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 28.07.2005	Oslo/NOR	RI
8:55,34	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 06.08.2004	Zürich/SUI	RI
8:55,55	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 31.07.2002	Troisdorf	RI
8:56,77	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 26.08.1981	Koblenz	RI
8:57,30	Wessinghage, Ellen	1948	USC Mainz	Mi.27.08.1980	Koblenz	Rh
8:57,35	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mo. 13.06.2011	Siegburg	RI
8:59,70	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Wiesbaden	RI
9:02,61	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 21.05.2014	Wenden	RI
9:04,6	Wessinghage, Ellen	1948	USC Mainz	Di.17.07.1979	Oslo/NOR	Rh
			11.			
9:10,28	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 07.06.2000	Kassel	RI
9:18,40	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	Mi. 20.05.1992	Koblenz	RI
9:21,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.05.1992	Koblenz	RI
9:23,18	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 31.07.2009	Leverkusen	RI
9:23,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 13.05.1999	Köln	RI
9:24,53	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 24.07.1988	Frankfurt	RI
9:24,55	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	Do. 23.05.1991	Koblenz	RI
9:24,63	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 24.07.1988	Frankfurt	RI
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt	Pf
			21.			
9:26,91	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Sa. 26.04.2008	Herdorf	RI
9:28,32	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.08.1996	Pfungstadt	Pf
9:30,09	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 15.08.1987	Hamburg	RI
9:31,0	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 30.06.2006	Betzdorf	RI
9:31,49	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 21.07.1999	Pfungstadt	RI
9:31,83	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 30.05.1998	Ludwigshafen	Pf
9:31,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 11.06.2004	Kassel	RI
9:32,19	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Do. 11.08.2005	Bergisch-Gladbach	RI
9:32,30	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 03.06.1993	Koblenz	RI
9:33,2	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 22.08.2001	Pfungstadt	Pf
			31.			
9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel	RI
9:35,32	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Do. 18.07.1996	Ludwigshafen	Pf
9:35,74	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
9:35,98	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 04.06.1994	Mannheim	Pf
9:36,02	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.06.1998	Mannheim	RI
9:36,37	Zipse, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.06.2000	Pfungstadt	Pf
9:36,41	Baumeister, Anna	1987	Post SV Trier	Di. 19.06.2012	Korsor	RI
9:36,71	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 22.06.1990	Koblenz	RI
9:38,20	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.05.1996	Ludwigshafen	Pf
9:38,21	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 23.05.1991	Koblenz	RI
			41.			
9:38,67	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken	RI
9:39,85	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken	Pf
9:39,99	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 13.06.2003	Kassel	RI
9:40,08	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 27.05.1987	Koblenz	RI
9:40,17	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Do. 17.05.2007	Kandel	RI
9:40,1	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 26.06.1996	Westerburg	RI
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund	RI
9:41,65	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 20.07.1984	Fulda	RI
9:41,89	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Mi. 11.05.2005	Westerburg	RI
9:42,98	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Do. 14.07.2011	Saarbrücken	Pf
			51.			
9:44,31	Birmelin, Kirsten	1971	TV Herxheim	Do. 25.04.1996	Philadelphia/USA	Pf
9:44,90	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.07.1984	Bonn	RI
9:44,96	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 27.05.1987	Koblenz	Pf
9:45,89	Schumacher, Kristina	1987	TV Hatzenbühl	Do. 08.07.2010	Herxheim	Pf
9:46,0	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 24.08.1989	Ludwigshafen	Pf

9:46,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 30.09.1986	Sankt Augustin	RI
9:46,42	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 11.06.2004	Kassel	RI
9:47,92	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Do. 13.05.2010	Dillingen	RI
9:48,45	Rehmet, Barbara	1962	DJK-BSC Mainz	Sa.17.08.1985	Ingelheim	Rh
9:49,00	Hoffmann, Kerstin	1971	TV Herxheim 61.	Fr. 28.04.1995	Philadelphia/USA	Pf
9:49,20	Coboth, Klara	1967	LG Sieg	Mi. 12.08.1992	Menden	RI
9:49,36	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Do. 29.05.2014	Saargemünd	RI
9:49,42	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 28.07.1989	Troisdorf	RI
9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln	RI
9:49,70	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Fr. 02.08.2013	Neustadt	Pf
9:50,5	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Sa.21.07.1979	Schweinfurt	Rh
9:50,95	Hoffmann, Kerstin	1971	USC Mainz	Sa.27.05.2006	Istanbul/TÜR	Rh
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:51,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 13.08.1988	Dortmund	RI
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV 71.	So. 16.06.2002	Mannheim	RI
9:51,65	Hoffmann, Elke	1964	TV Hatzenbühl	Do. 01.08.1991	Limburgerhof	Pf
9:52,39	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1995	Trier	RI
9:53,1	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 29.05.1977	Dortmund	RI
9:53,33	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 23.06.2006	Siegburg	RI
9:54,3	Dietz, Regina	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.05.1978	Berlin	RI
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
9:55,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 16.08.1990	Betzdorf	RI
9:55,45	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Do. 04.07.1996	Ludwigshafen	Pf
9:55,55	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Sa. 15.06.1991	Menden	RI
9:55,8	Leukel, Christiane	1968	USC Mainz 81.	Sa.10.06.1989	Sindelfingen	Rh
9:55,8	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 08.09.1989	Montabaur	RI
9:56,16	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Do. 20.07.2000	Ludwigshafen	Pf
9:56,19	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.08.1985	Stuttgart	RI
9:56,1	Hoffmann, Marliese	1942	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 07.07.1979	Koblenz	Pf
9:56,4	Müller, Hannelore	1952	LC Haßloch	Sa. 21.07.1979	Schweinfurt	Pf
9:56,89	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 03.06.1995	Ludwigshafen	Pf
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen	RI
9:57,20	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
9:57,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI
9:57,7	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg 91.	Fr. 06.08.1993	Gießen	RI
9:57,90	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.30.05.1987	Weinheim	Rh
9:57,94	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
9:57,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.07.1974	Hannover	RI
9:58,05	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.30.05.1987	Weinheim	Rh
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Fr. 01.07.2011	Siegburg	RI
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
9:58,41	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Do. 26.06.1997	Ludwigshafen	Pf
9:58,4	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 23.08.1986	Offenburg	RI
9:58,57	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 09.08.1986	Schweinfurt	Pf
9:58,65	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen 101.	Fr. 10.07.1992	Mönchengladbach	Pf
9:58,66	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	So. 10.06.2001	Saulheim	Pf
9:58,72	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
9:58,93	Bühler, Sigrid	1979	USC Mainz	Sa.19.05.2007	Hannover	Rh
9:59,01	Hoffmann, Kerstin	1971	USC Mainz	Sa.19.05.2007	Hannover	Rh
9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz	RI
9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen	RI
9:59,82	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Mi. 12.07.2006	Bernkastel	RI
9:59,84	Franzmann, Joelle	1978	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
10:01,13	Jeck, Saskia	1976	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Fr. 19.07.1991	Berlin	Pf
10:01,1	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach 111.	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
10:01,3	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	Sa. 02.07.1977	Ingelheim	RI

10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
10:01,45	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen	RI
10:01,54	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.05.1997	Colmar	RI
10:02,0	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Di. 21.04.1998	Pfungstadt	Pf
10:02,3	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI
10:02,3	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:02,61	Jaberg, Mirijam	1959	LC Haßloch	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:02,62	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach	RI
10:02,70	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied 121.	Sa. 28.07.1984	Bonn	RI
10:02,7	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
10:03,05	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.06.09.1986	Wetzlar	Rh
10:03,31	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 12.05.1988	Diekirch	RI
10:03,38	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.11.06.1988	Ludwigshafen	Rh
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:04,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg	RI
10:04,61	Hoffmann, Kerstin	1971	USC Mainz	Mi.01.06.2005	Pfungstadt	Rh
10:04,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden	RI
10:05,34	Bernhard, Marika	1972	TV Herxheim 131.	Do. 25.05.2006	Koblenz	Pf
10:06,42	Braun, Renate	1972	LC Haßloch	Do. 17.09.1992	Ludwigshafen	Pf
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld	RI
10:06,8	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Fr. 26.07.1974	Hannover	RI
10:07,05	Toffel, Anne	1972	ABC Ludwigshafen	Mi. 27.05.1998	Pfungstadt	Pf
10:07,08	Hoffmann, Elke	1964	TV Hatzenbühl	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:07,63	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 17.08.1999	Wiesbaden	Pf
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:07,8	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch 141.	Sa. 29.04.1995	Ludwigshafen	Pf
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:08,4	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Do.17.08.1978	Ludwigshafen	Rh
10:08,56	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Mi. 10.06.1998	Polch	RI
10:08,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 23.09.1973	Bonn	RI
10:08,9	Birmelin, Kirsten	1971	TV Herxheim	So. 04.10.1992	Annweiler	Pf
10:09,05	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 31.05.1997	Worms	Pf
10:09,1	Seilnacht, Christa	1941	LG Ludwigshafen	Sa. 02.07.1977	Ingelheim	Pf
10:09,27	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.2002	Wiesbaden	RI
10:09,2	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein 151.	So. 05.05.1996	Oberwesel	RI
10:09,54	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Fr. 31.08.2012	Schweich	RI
10:09,71	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Do. 09.05.2013	Kaiserslautern	RI
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 16.09.1976	Frankfurt	RI
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen	RI
10:10,2	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	Mi. 25.08.1976	Rüsselsheim	RI
10:10,2	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.10.06.1989	Sindelfingen	Rh
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen	RI
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
10:10,6	Seilnacht, Christa	1941	LG Ludwigshafen	Sa. 10.07.1976	Gaggenau	Pf
10:10,7	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach 161.	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:10,89	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 01.06.1988	Koblenz	Pf
10:11,02	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 25.07.2000	Wiesbaden	RI
10:11,17	Hoffmann, Kerstin	1971	TV Herxheim	Sa. 21.05.1994	Ludwigshafen	Pf
10:11,17	Wicker, Angelika	1959	DJK-BSC Mainz	Mi.02.07.1997	Pfungstadt	Rh
10:11,35	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.06.1994	Worms	RI
10:11,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:11,78	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.28.05.1983	Sindelfingen	Rh
10:12,15	Klaßmann, Julietta	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Koblenz	RI

10:12,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 22.05.1985	Koblenz	RI
10:12,30	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz 171.	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier	Rh
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	RI
10:12,41	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Do.06.08.1992	Ludwigshafen	Rh
10:12,44	Bernhard, Marika	1972	TV Herxheim	Do. 17.05.2007	Kandel	Pf
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:12,5	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen	Pf
10:12,6	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:12,78	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:13,0	Kaffe, Herta	1947	Neuwieder LC	Fr. 20.07.1973	Berlin	RI
10:13,3	Seilnacht, Christa	1941	LAV Rala Ludwigshafen 181.	Sa. 26.08.1978	Hösbach	Pf
10:13,48	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:13,53	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom	Pf
10:13,5	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Do. 01.07.1982	Koblenz	RI
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:14,55	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier	Pf
10:14,76	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.07.06.1986	Hannover	Rh
10:14,84	Reuter, Mona	1989	Post SV Trier	Sa. 30.04.2011	Shippensburg	RI
10:14,7	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:14,99	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1994	Homburg	Pf
10:15,01	Wendland, Stefania	1959	TV Hatzenbühl 191.	Sa. 30.05.1992	Kandel	Pf
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
10:15,3	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.08.1987	Koblenz	RI
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Pf
10:15,4	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 27.09.1979	Koblenz	RI
10:15,7	Seilnacht, Christa	1941	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	Pf
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen	Pf
10:15,85	Bredel, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 17.08.1985	Ingelheim	Pf
10:15,93	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 11.06.1987	Koblenz	RI
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
10:16,12	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen 201.	So. 10.09.1995	Homburg	Pf
10:16,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Do. 29.05.2003	Diekirch	RI
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	RI
10:16,30	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 14.07.1990	Bruchköbel	Pf
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 30.06.2002	Mönchengladbach	RI
10:16,40	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Troisdorf	RI
10:16,57	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Mi.06.07.1994	Pfungstadt	Rh
10:16,6	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.08.1976	Leinfelden	RI
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:16,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:16,95	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen 211.	Mi. 11.05.1994	Koblenz	Pf
10:17,14	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:17,0	Aschenbroich, Natalie	1965	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1987	Diekirch	RI
10:17,24	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Mi. 26.05.2004	Koblenz	RI
10:17,2	Schumacher, Sigrun	1944	Neuwieder LC	Fr. 20.07.1973	Berlin	RI
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz	RI
10:17,60	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Mi. 21.05.1986	Koblenz	RI
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Pf
10:17,86	Wirsing, Regina	1987	USC Mainz	Mi.04.07.2012	Pfungstadt	Rh
10:17,94	Bender, Annette	1962	TuS Ahrweiler	Mi. 21.05.1986	Troisdorf	RI
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied 221.	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:17,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:18,1	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Do.01.09.1988	Ludwigshafen	Rh
10:18,42	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt	RI
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun	RI

10:18,89	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz	So.29.06.1986	Koblenz	Rh
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda	RI
10:19,10	Olinger, Judith	1984	Post SV Trier	Do. 02.06.2011	Koblenz	RI
10:19,12	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Do. 01.06.2000	Homburg	RI
10:19,0	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 28.05.1981	Luxemburg	RI
10:19,15	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim 231.	Sa.24.06.1989	Ingelheim	Rh
10:19,1	Hoffmann, Marliese	1942	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:19,48	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.01.06.1985	Stuttgart	Rh
10:19,4	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 13.09.1984	Ludwigshafen	Pf
10:19,59	Wicker, Angelika	1959	DJK-BSC Mainz	Sa.01.06.1996	Trier	Rh
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede	RI
10:19,77	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Sa. 29.08.1981	Koblenz	RI
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm 241.	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:20,2	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg	RI
10:20,43	Lenske, Gerlinde	1979	LG Rülzheim	Do. 17.05.2007	Kandel	Pf
10:20,47	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 29.07.1989	Landau	Pf
10:20,8	Pirang, Irene	1952	LG Post-Germania Trier	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
10:21,1	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:21,1	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
10:21,53	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	So. 20.05.2007	Wittlich	RI
10:21,4	Schüler, Elisabeth	1954	LG Sieg	Sa. 12.09.1981	Königswinter	RI
10:21,56	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	Do. 18.08.1994	Ludwigshafen	Pf
10:21,5	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied 251.	Mi. 11.09.1985	Sankt Augustin	RI
10:21,73	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
10:21,82	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.08.06.1991	Wetzlar	Rh
10:21,85	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
10:21,95	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.07.2009	Polch	RI
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
10:22,81	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz	Sa.06.07.1985	Ingelheim	Rh
10:22,7	Eichert, Adele	1957	TV Frankenstein	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen	Pf
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:23,0	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:23,30	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier 261.	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin	RI
10:23,7	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 14.05.1987	Sankt Augustin	RI
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern	Pf
10:24,02	Pohl, Anna-Lena	1990	Stimmel Sports e.V.	Mi.04.09.2013	Pfungstadt	Rh
10:24,27	Dobmeier, Christiane	1968	TV Herxheim	So. 21.05.1995	Wörth	Pf
10:24,3	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch	RI
10:24,83	Rauschenberg, Eve	1975	LC Haßloch	Mi. 05.09.2012	Pfungstadt	Pf
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz	RI
10:24,89	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz 271.	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:24,94	Struss, Kathrin	1960	USC Mainz	Sa.26.05.1984	Lüdenscheid	Rh
10:24,8	Wendel, Marion	1962	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI
10:24,9	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:25,14	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Pf
10:25,0	Emmerich, Annette	1954	Post-SV Trier	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:25,28	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	So.14.06.1992	Worms	Rh
10:25,30	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.09.06.1990	Recklinghausen	Rh
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
10:25,3	Emmerich, Annette	1954	Post-SV Trier	Do. 01.05.1980	Ingelheim	RI
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg 281.	Mi. 22.05.2002	Trebur	RI

10:25,80	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	Sa. 27.08.1988	Wetzlar	RI
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg	RI
10:26,19	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld	RI
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	RI
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
10:26,2	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Do. 31.05.1984	Esch	RI
10:26,42	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald 291.	Do. 09.05.2002	Kaiserslautern	RI
10:26,42	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Do. 15.07.2004	Saarbrücken	RI
10:26,43	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 14.05.1994	Koblenz	RI
10:26,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	RI
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter	RI
10:26,5	Beisel-Klein, Ulla	1957	LG Speyer-Schifferstadt	So. 24.06.1990	Frankenthal	Pf
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin	RI
10:26,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 11.06.1981	Koblenz	RI
10:27,24	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1993	Betzdorf	RI
10:27,26	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg 301.	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen	Pf
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 14.07.2000	Dresden	RI
10:27,4	Gabel, Claudia	1957	USC Mainz	Sa.21.06.1980	Göttingen	Rh
10:27,68	Prokopowicz, Bianca	1993	TSV Schott Mainz	So.12.05.2013	Pliezhausen	Rh
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich	RI
10:27,6	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 01.05.1986	Rheinzabern	Pf
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen	RI
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
10:28,17	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.06.2011	Bonn	RI
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied 311.	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:28,38	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Mi. 02.07.1997	Ettlingen	Pf
10:28,48	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach	RI
10:28,57	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Do. 02.06.1983	Rehlingen	RI
10:28,57	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	So.09.09.1990	Saarbrücken	Rh
10:28,5	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Di. 23.05.1978	Saarbrücken	
10:28,73	Wessinghage, Ellen	1948	Ingelheimer LG	Mo.01.05.1995	Ingelheim	Rh
10:28,76	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 14.05.2003	Wiesbaden	RI
10:28,84	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 19.07.2012	Saarbrücken	RI
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:28,7	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg 321.	Do. 31.05.1984	Esch	RI
10:28,7	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	Mi.07.06.1989	Ingelheim	Rh
10:28,94	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 04.05.2002	Betzdorf	RI
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
10:29,2	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	RI
10:29,37	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
10:29,3	Dürsch, Hildegard	1960	Ingelheimer LG	Mi.04.08.1982	Ludwigshafen	Rh
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:29,44	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel	Pf
10:29,4	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz 331.	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:29,55	Hoffmann, Renate-Ella	1961	LG Sieg	Sa. 06.05.2000	Betzdorf	RI
10:29,5	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin	RI
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
10:30,09	Bernhard, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	Pf
10:30,17	Brückmann, Mechthild	1955	USC Mainz	So.16.05.1982	Ludwigshafen	Rh
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
10:30,40	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI

10:30,48	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Do. 13.05.2010	Dillingen	RI
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg	RI
10:30,62	Seilnacht, Christa	1941	LAV Rala Ludwigshafen 341.	Sa. 11.06.1983	Koblenz	Pf
10:30,62	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	So. 09.09.2001	Zweibrücken	Pf
10:30,63	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:30,7	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 24.05.1981	Brühl	RI
10:30,8	Müller, Hannelore	1952	TSV Lambrecht	Sa. 19.04.1975	Frankfurt	Pf
10:30,8	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:30,82	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 28.07.1989	Troisdorf	RI
10:30,7	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 24.05.1981	Brühl	RI
10:30,8	Müller, Hannelore	1952	TSV Lambrecht	Sa. 19.04.1975	Frankfurt	Pf
10:30,8	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier 351.	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:30,9	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.01.07.1979	Ludwigshafen	Rh
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
10:31,13	Scholtes, Nicole	1972	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 13.07.2001	Troisdorf	RI
10:31,27	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	So.19.09.1999	Taiflingen	RI
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet	RI
10:31,49	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:31,4	Wagner, Erika	1954	USC Mainz	Mi.25.05.1977	Ingelheim	Rh
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	RI
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV 361.	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:31,5	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	Mi. 26.08.1987	Koblenz	RI
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier	RI
10:31,71	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Fr.19.07.1991	Berlin	Rh
10:31,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Do. 21.05.2009	Diekirch	RI
10:31,6	Thelen, Karin	1964	TG Worms	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
10:31,7	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath	RI
10:32,09	Bernhard, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
10:32,12	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.09.2009	Wetzlar	RI
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein 371.	Mi. 20.09.1978	Koblenz	RI
10:32,0	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	RI
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	RI
10:32,46	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 14.07.2000	Dresden	Pf
10:32,51	Jacobi, Birgit	1964	BBC Koblenz-Horchheim	Mi. 26.05.2004	Koblenz	RI
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:32,5	Müller, Hannelore	1952	LC Haßloch	So. 16.07.1978	Ingelheim	Pf
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln	RI
10:32,6	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel 381.	Sa. 08.09.1984	Ingelheim	RI
10:32,7	Rheinthal, Monika	1952	TSV Kandel	So. 19.06.1988	Edenkoben	Pf
10:32,95	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf
10:33,00	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 17.05.2007	Kandel	RI
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich	RI
10:33,32	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 30.05.1992	Kandel	Pf
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:33,2	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.17.05.1981	Mainz	Rh
10:33,2	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Di. 13.09.1988	Sankt Augustin	RI
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim	Pf
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler 391.	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:33,4	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Do. 01.05.1975	Mainz	RI
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI

10:33,65	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln	RI
10:33,8	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 14.05.1988	Speyer	Pf
10:33,95	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 12.06.1992	Kassel	RI
10:33,99	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier 401.	Sa. 18.07.1992	Betzdorf	RI
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied	RI
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:34,14	Wagner, Erika	1966	TSV Kandel	Mi. 11.09.1996	Ludwigshafen	Pf
10:34,0	Seilnacht, Christa	1941	LG Ludwigshafen	So. 31.08.1975	Obersuhl	Pf
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:34,17	Friedrich, Katrin	1985	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
10:34,19	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 23.08.2013	Jünkerath	RI
10:34,22	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Do. 29.07.1999	Ludwigshafen	Pf
10:34,1	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	Mi.12.06.1991	Mainz	Rh
10:34,34	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz 411.	Sa.16.05.1992	Baunatal	Rh
10:34,2	Müller, Hannelore	1952	LC Haßloch	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
10:34,2	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Mi. 03.08.2005	Pfungstadt	RI
10:34,3	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:34,49	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 13.05.2010	Dillingen	RI
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:34,6	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Di. 17.06.1986	Gebhardshain	RI
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg	RI
10:34,7	Weber, Sabine	1960	TG Worms 421.	Fr.01.07.1977	Ingelheim	Rh
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich	RI
10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf	RI
10:34,92	Ehrhardt, Margit	1963	TSV Kandel	Do. 08.08.1996	Ludwigshafen	Pf
10:34,8	Kiermeier, Gerhild	1944	USC Mainz	Do.27.06.1974	Mainz	Rh
10:34,8	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:34,9	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 17.08.1985	Mülheim	Pf
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
10:35,10	Seilnacht, Christa	1941	LAV Rala Ludwigshafen	So. 20.06.1982	Ingelheim	Pf
10:35,0	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 13.07.1979	Lübeck	RI
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler 431.	Sa. 18.06.1988	Trier	RI
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
10:35,46	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.26.05.1993	Karlstadt	Rh
10:35,48	Bredel, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 14.07.1984	Saarbrücken	Pf
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf	RI
10:35,6	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	So. 25.09.1977	Ludwigshafen	RI
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz	RI
10:35,7	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch	RI
10:36,02	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken 441.	Do. 18.07.1996	Saarbrücken	Pf
10:36,06	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 19.09.1993	Ettlingen	Pf
10:36,08	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	RI
10:36,0	Müller, Hannelore	1952	TSV Lambrecht	Sa. 30.04.1977	Ludwigshafen	Pf
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
10:36,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 14.08.1991	Neuwied	RI
10:36,1	Rotthäuser, Petra	1960	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
10:36,2	Thelen, Karin	1964	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:36,40	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt	Pf
10:36,46	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen	RI
10:36,48	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald	So. 23.08.2009	Ulmen	RI

		451.			
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim RI
10:36,5	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Di.13.07.1993	Mainz Rh
10:36,66	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	Do. 12.05.1988	Luxemburg RI
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens Pf
10:36,69	Noll, Melanie	1984	TSV Annweiler	So. 30.06.2013	Kandel Pf
10:36,6	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen Pf
10:36,6	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	So.29.05.1988	Ingelheim Rh
10:36,7	Grißmer, Petra	1962	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen Pf
10:37,02	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Do. 17.07.2003	Saarbrücken Pf
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 05.07.1981	Koblenz RI
		461.			
10:37,05	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Do. 29.05.2014	Saargemünd RI
10:37,23	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 09.05.2008	Wiesbaden RI
10:37,2	Rotthäuser, Petra	1960	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz RI
10:37,40	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Sa. 19.06.1993	Betzdorf RI
10:37,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 05.09.1984	Sankt Augustin RI
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg RI
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 24.04.1993	Oggersheim Pf
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg RI
10:37,94	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Do. 25.05.1995	Ottweiler RI
10:37,9	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	So. 18.06.1989	Bad Neuenahr RI
		471.			
10:38,26	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald	So. 10.08.2008	Schiffingen RI
10:38,39	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	So. 21.05.1995	Wörth Pf
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Fr. 21.07.2006	Offenbach Pf
10:38,70	Thelen, Karin	1964	TG 1846 Worms	Fr.01.05.1987	Ingelheim
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch RI
10:38,6	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.14.05.1983	Uerdingen Rh
10:38,75	Bernhard, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 10.05.2008	Sarreguemines Pf
10:38,83	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.05.07.1981	Koblenz Rh
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden RI
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A. RI
		481.			
10:38,99	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Do. 05.05.2005	Rehlingen Pf
10:39,0	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Mi.07.06.1989	Ingelheim Rh
10:39,1	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern Pf
10:39,33	Schmitz, Nora	1992	Post SV Trier	Do. 17.07.2014	Saarbrücken RI
10:39,41	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Fr. 26.08.1994	Troisdorf RI
10:39,3	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen Pf
10:39,59	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.26.05.1984	Lüdenscheid Rh
10:39,60	Staudinger, Anette	1953	USC Mainz	Sa.28.05.1983	Sindelfingen Rh
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim Pf
10:39,61	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 01.06.1996	Trier RI
		491.			
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach RI
10:39,73	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 03.07.2009	Polch RI
10:39,6	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.27.05.1992	Mainz Rh
10:39,7	Joachim, Ursula	1953	LG Esterau-Holzappel	Sa. 02.10.1982	Ingelheim RI
10:39,93	Grißbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Do. 09.05.2013	Kaiserslautern Pf
10:40,0	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 01.05.1975	Mainz RI
10:40,1	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 11.05.1991	Landau Pf
10:40,3	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim Rh
10:40,50	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken RI
10:40,4	Rheintal, Monika	1952	TSV Kandel	Do. 01.05.1986	Rheinzabern Pf
		501.			
10:40,71	Kuhlmann, Gaby	1957	USC Mainz	Sa.13.06.1998	Ludwigshafen Rh
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr. RI
10:40,73	Hoffmann, Renate-Ella	1961	LG Sieg	Mi. 28.08.2002	Pfungstadt RI
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems RI
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena Pf
10:41,01	Burg, Simone	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 29.04.1995	Ludwigshafen Pf

10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
10:41,0	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.07.1979	Lübeck	RI
10:41,0	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 26.04.1980	Diez	
10:41,0	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim 511.	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
10:41,0	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
10:41,16	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	So. 21.07.1991	Diekirch	RI
10:41,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.06.1999	Trier	Pf
10:41,6	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Do. 16.08.1990	Betzdorf	RI
10:41,82	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Mi.01.05.1985	Ingelheim	Rh
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1982	Wetzlar	RI
10:41,8	Rheinthal, Monika	1952	TSV Kandell	So. 28.05.1989	Ludwigshafen	Pf
10:42,02	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Do. 09.05.2002	Kaiserslautern	RI
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn	RI
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen 521.	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:42,2	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI
10:42,3	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI
10:42,3	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf

Top Liste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U20

8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris	RI
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin	RI
8:06,8	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL	RI
8:12,8	Fontana, Gerhard	1947	Dürkheimer HC	Mi. 08.06.1966	Menden	Pf
8:15,0	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Do. 21.06.1973	Sindelfingen	RI
8:15,3	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	Pf
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim	RI
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel	RI
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier 11.	So. 13.08.2006	Schiffingen	RI
8:19,03	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 01.09.1984	Homburg	Pf
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 04.08.1999	Kreuztal	Pf
8:20,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.25.09.1976	Frankfurt	Rh
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage	RI
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz	RI
8:21,6	Wessinghage, Thomas	1952	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.1997	Bitburg	RI
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden	RI
8:22,6	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Do. 23.08.1990	Ludwigshafen	Pf
8:23,1	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier 21.	Di. 07.08.1984	Mannheim	RI
8:23,29	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.07.1984	Hagenau	RI
8:24,12	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede	RI
8:24,85	Sold, Ulrich	1972	LG Speyer-Schifferstadt	So. 02.06.1991	Erfurt	Pf
8:25,40	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 28.08.1985	Koblenz	RI
8:25,40	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	So. 18.05.2014	Pliezhausen	RI
8:25,7	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen	Pf
8:26,62	Ludwig, Ernst	1962	LG Andernach-Neuwied	Fr. 03.07.1981	Troisdorf	RI
8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt	RI
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck	RI
8:27,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV 31.	Sa. 09.08.1997	Frankfurt/Oder	RI
8:28,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Mi. 29.09.1971	Bonn	RI
8:28,30	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden	RI

8:28,35	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 09.08.2009	Rhede	RI
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund	RI
8:29,0	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	So.03.10.1982	Ludwigshafen	Rh
8:29,85	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Mi. 06.08.1986	Koblenz	RI
8:30,03	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 22.08.1987	Lage	Pf
8:30,29	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 19.05.1991	Lingolsheim	Pf
8:31,36	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Sa. 07.09.1985	Bonn	RI
8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen 41.	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen	Pf
8:31,4	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.04.08.1983	Ludwigshafen	Rh
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier	RI
8:31,90	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Mo. 08.06.1992	Hildesheim	RI
8:32,61	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	So. 03.07.1983	Ingelheim	Pf
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig	RI
8:32,6	Stucky, Günter	1947	SG Waldfishbach	So. 08.05.1966	Ludwigshafen	Pf
8:32,6	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.20.09.1975	Frankfurt	Rh
8:33,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Sa. 16.09.1972	Cochem	RI
8:33,15	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm	RI
8:33,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz 51.	Do. 21.06.1973	Sindelfingen	RI
8:33,2	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen	Pf
8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz	RI
8:33,6	Faber, Werner	1955	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:33,7	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	So. 23.09.1984	Menden	RI
8:34,1	Eckert, Ralf	1959	TG Worms	Do.10.08.1978	Ludwigshafen	Rh
8:34,39	Baumgarten, Markus	1966	LC Bingen	Fr.16.08.1985	Fulda	Rh
8:34,47	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 07.08.2011	Jena	RI
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden	RI
8:34,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen	Pf
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier 61.	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:34,91	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Sa. 02.05.1987	Trier	RI
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden	RI
8:34,96	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Mi. 31.08.1983	Koblenz	RI
8:35,0	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1973	Neuwied	RI
8:35,10	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.07.1983	Ingelheim	RI
8:35,1	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden	RI
8:35,69	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 14.08.2008	Bergisch-Gladbach	RI
8:36,24	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 08.05.1997	Köln	RI
8:36,3	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Fr. 27.07.1984	Troisdorf	RI
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus 71.	So. 21.07.1985	Berlin	RI
8:36,6	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	So. 08.05.1955	Heilbronn	Pf
8:36,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.09.1977	Köln	RI
8:37,2	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	Do.14.07.1983	Ludwigshafen	Rh
8:37,3	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	So. 18.05.1986	Trier	Pf
8:37,58	Greger, Thomas	1972	LC Haßloch	So. 14.05.1989	Homburg	Pf
8:37,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 03.09.1970	Aachen	RI
8:37,78	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf	RI
8:37,7	Weingärtner, Thomas	1967	USC Mainz	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
8:37,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	So. 03.06.1990	Vught/NED	RI
8:38,22	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf 81.	Di. 05.06.1984	Koblenz	RI
8:38,4	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 03.08.1958	Göttingen	RI
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:38,6	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:38,87	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 29.05.2009	Wiesbaden	RI
8:38,91	Verez Sola, Carlos	1977	DJK-BSC Mainz	Sa.07.09.1996	Daun	Rh
8:38,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 19.09.1973	München	RI
8:39,2	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 06.06.1976	Saarbrücken	Pf
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen	RI
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI

8:40,60	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler 91.	So. 22.07.2012	Mönchengladbach	RI
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen	Pf
8:40,6	Verez Sola, Carlos	1977	DJK-BSC Mainz	Di.25.04.1995	Darmstadt	Rh
8:40,86	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 19.07.1985	Berlin	RI
8:40,8	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 11.07.1965	Neustadt	Pf
8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt	RI
8:41,32	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 06.05.2012	Pliezhausen	RI
8:41,4	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:41,82	Zenzen, Enrico	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm	RI
8:41,8	Raabe, Jürgen	1958	TG Worms	Fr.22.07.1977	Ludwigshafen	Rh
8:42,02	Härle, Martin	1967	USC Mainz 101.	Sa.10.05.1986	Bensheim	Rh
8:42,0	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.07.1989	Kassel	RI
8:42,2	Gohlke, Norbert	1955	1. FC-TSG Kaiserslautern	So. 15.07.1973	Freistett	Pf
8:42,2	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Sa.08.09.1973	Aschaffenburg	Rh
8:42,4	Becker, Stefan	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED	Pf
8:42,74	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Di. 28.04.2009	Darmstadt	RI
8:42,78	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	So. 30.05.1982	Homburg	Pf
8:42,7	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Sa.24.04.1982	Ludwigshafen	Rh
8:42,90	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
8:43,2	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	So.26.04.1981	Rimbach	Rh
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier 111.	So. 03.10.1982	Ludwigshafen	RI
8:43,4	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 22.09.1970	Cochem	RI
8:43,5	Eckert, Ralf	1959	TG Worms	Sa.24.09.1977	Frankfurt	Rh
8:43,5	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid	So. 03.06.1990	Vught/NED	RI
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden	RI
8:44,12	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 23.07.2006	Bochum	RI
8:44,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.08.1976	Raunheim	RI
8:44,1	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 19.09.1981	Frankfurt	RI
8:44,2	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Sa. 15.05.1971	Bonn	RI
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim 121.	So. 15.06.2003	Pfungstadt	Pf
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 03.08.2007	Ulm	RI
8:44,7	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	So. 05.10.1980	Rehlingen	RI
8:44,8	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund	RI
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
8:45,1	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:45,32	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	So. 07.08.2011	Jena	RI
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:45,43	Weingärtner, Thomas	1967	USC Mainz	Mi.28.08.1985	Koblenz	Rh
8:45,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen 131.	Fr. 03.06.1977	Ludwigshafen	Pf
8:45,7	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
8:46,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:46,19	Ruckes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1995	Montabaur	RI
8:46,2	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel	So. 16.09.1984	Aachen	RI
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen	Pf
8:46,5	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 27.04.1985	Darmstadt	Pf
8:46,85	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf	RI
8:46,94	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 17.06.1988	Trier	Pf
8:46,8	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 05.06.1960	Trier	RI
8:47,04	Meyer, Tim	1990	LG Sieg 141.	Fr. 13.06.2008	Menden	RI
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart	RI
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:47,0	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf	RI
8:47,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena	RI
8:47,6	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	Sa. 11.09.1971	Trier	RI

8:47,6	Hübenthal, Axel	1955	LG Ludwigshafen	Sa. 11.05.1974	Frankfurt	Pf
8:48,24	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.09.1982	Saarbrücken	Ri
8:48,24	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1988	Bonn	Ri
8:48,2	Raabe, Jürgen	1958	TG 46 Worms	Sa.24.04.1976	Frankfurt	Rh
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz 151.	Mi. 20.09.1978	Koblenz	Ri
8:48,36	Bock, Alexander	1992	Post SV Trier	Fr. 12.08.2011	Jünkerath	Ri
8:48,4	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.07.1965	Koblenz	Ri
8:48,65	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz	Ri
8:48,6	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.07.1975	Augsburg	Ri
8:48,6	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Do.06.08.1987	Schwalbach	Rh
8:48,7	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
8:48,8	Weingärtner, Otto	1947	USC Mainz	Mi.21.09.1966	Hanau	Rh
8:48,8	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	Fr. 26.07.1968	Herford	Pf
8:48,8	Kranitz, Bernd	1955	LG Westland	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	Pf
8:49,07	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV 161.	Sa. 04.05.1996	Trier	Ri
8:49,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	Fr. 28.06.2002	Mönchengladbach	Pf
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz	Ri
8:49,30	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 30.07.1982	Heidenheim	Ri
8:49,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben	Mi. 07.08.1957	Ludwigshafen	Pf
8:49,3	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Fr. 25.04.1986	Koblenz	Ri
8:49,6	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Sa. 19.04.1975	Bonn	Pf
8:49,6	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Di. 10.08.1982	Ludwigshafen	Pf
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 01.05.1991	Hamm	Ri
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz	Ri
8:50,13	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz 171.	Mi. 08.06.1994	Polch	Ri
8:50,16	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 28.07.2013	Rostock	Ri
8:50,1	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Sa. 24.05.1980	Ludwigshafen	Pf
8:50,1	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Sa. 14.05.1988	Koblenz	Ri
8:50,37	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Troisdorf	Ri
8:50,41	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	Ri
8:50,3	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	Mi.27.05.1981	Mainz	Rh
8:50,4	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen	Ri
8:50,8	Bock, Peter	1959	TG Worms	Sa.24.09.1977	Frankfurt	Rh
8:51,02	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 14.05.1989	Homburg	Pf
8:51,1	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz 181.	So.21.09.1980	Dortmund	Rh
8:51,2	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen	So. 03.08.1958	Göttingen	Pf
8:51,2	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 02.08.1959	Offenburg	Ri
8:51,2	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	Sa. 29.08.1964	Witten	Ri
8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 05.07.1996	Erfurt	Ri
8:51,59	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Mi. 24.06.1992	Neuwied	Ri
8:51,62	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	Ri
8:51,8	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter	Ri
8:51,9	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Sa. 23.09.1978	Frankfurt	Ri
8:52,06	Biller, Guido	1970	LC Bad Kreuznach	Mi. 09.08.1989	Ludwigshafen	Ri
8:52,08	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz 191.	So. 19.05.1991	Lingolsheim	Ri
8:52,0	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 12.09.1973	Frankfurt	Ri
8:52,2	Darscheid, Raimund	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Mi. 14.07.1971	Neuwied	Ri
8:52,40	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 17.06.1988	Trier	Ri
8:52,3	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 09.09.1981	Wetzlar	Ri
8:52,53	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 17.09.2011	Hagenau/Fran	Pf
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 06.08.2010	Ulm	Ri
8:52,74	Marchi, Daniel	1992	Post SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken	Ri
8:52,6	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 12.07.1972	Neuwied	Ri
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz	Ri
8:53,11	Hinz, Livius	1969	Post-SV Trier 201.	So. 28.06.1987	Koblenz	Ri
8:53,11	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	Do. 17.04.1997	Koblenz	Ri

8:53,0	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 04.08.1963	Krefeld	RI
8:53,23	Damm, Tobias	1969	SSV Meisenheim	Fr. 17.06.1988	Trier	RI
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach	RI
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarrequemines	Pf
8:53,33	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
8:53,45	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI
8:53,51	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.11.06.1986	Koblenz	Rh
8:53,4	Feiler, Peter	1951	TSV Lambrecht	Sa. 15.08.1970	Aschaffenburg	Pf
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen 211.	So. 05.10.1975	Schwetzingen	Pf
8:53,4	Kurz, Ralf	1959	LC Schifferstadt	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	Pf
8:53,5	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.04.1986	Koblenz	RI
8:53,6	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 15.08.1981	Rehlingen	Pf
8:53,88	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.09.1986	Bonn	RI
8:53,8	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	Sa. 12.09.1953	Schwetzingen	Pf
8:53,96	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 23.05.1999	Homburg	Pf
8:54,04	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2006	Bitburg	RI
8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	RI
8:53,9	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.08.1984	Koblenz	RI
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim 221.	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt	Pf
8:54,2	Wittmer, Otto	1939	Phönix Ludwigshafen	So. 04.08.1957	Schweinfurt	Pf
8:54,46	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 23.07.2009	Saarbrücken	RI
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim	RI
8:54,5	Schatzmann, Bernd	1966	VT Zweibrücken	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen	Pf
8:54,69	Fritzen, Peter	1977	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:54,72	May, Michael	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	RI
8:54,6	Sieberz, Erich	1960	LG Sieg	Fr. 27.08.1976	Dortmund	RI
8:54,78	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr	Di. 28.05.1991	Trier	RI
8:54,91	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
8:54,8	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied 231.	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
8:54,8	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 16.09.1979	Lahr	RI
8:54,8	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 06.08.1981	Ludwigshafen	Pf
8:54,8	Gottschy, Roger	1976	USC Mainz	Di.25.04.1995	Darmstadt	Rh
8:55,11	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
8:55,2	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.05.1964	Bonn	RI
8:55,3	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	Do. 21.08.1986	Ludwigshafen	Pf
8:55,50	Werther, Marco	1976	TV Offenbach	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
8:55,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz 241.	Fr.19.07.1974	Gelsenkirchen	Rh
8:55,5	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	RI
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz	RI
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim	RI
8:55,6	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz	RI
8:55,75	Theis, Lucas	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA	RI
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid	RI
8:55,7	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Mi.05.06.1985	Mainz	Rh
8:55,8	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Fr. 25.08.1978	Königswinter	RI
8:55,99	Kern, Daniel	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
8:56,01	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt 251.	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom	Pf
8:56,02	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	RI
8:56,05	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	Pf
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.06.1987	Koblenz	RI
8:56,0	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1990	Wiesbaden	RI
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich	RI
8:56,33	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 31.07.1981	Flensburg	RI
8:56,33	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA	RI
8:56,42	Schütz, Andreas	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI

8:56,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl	RI
8:56,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen 261.	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
8:56,60	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 17.08.2007	Bitburg	RI
8:56,5	Spickert, Emil	1940	Phönix Ludwigshafen	Mo. 18.05.1959	Salzburg	Pf
8:56,5	Fuhrbach, Christoph	1970	TuS Flomersheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 15.10.1969	Koblenz	RI
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt	Pf
8:56,8	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 02.09.1970	Neuwied	RI
8:56,8	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	Fr.31.12.1971	???	Rh
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:56,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied 271.	Fr. 29.08.1975	Königswinter	RI
8:56,8	Schultz, Peter	1966	USC Mainz	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
8:57,11	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	RI
8:57,0	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	Do.01.06.1972	Stuttgart	Rh
8:57,1	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 10.06.1981	Betzdorf	RI
8:57,28	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 04.06.1985	Koblenz	RI
8:57,2	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Fr. 28.07.1967	Oldenburg	RI
8:57,46	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz	So.22.06.1986	Ingelheim	Rh
8:57,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 02.08.1964	Fulda	Pf
8:57,4	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau 281.	Sa. 27.05.1967	Worms	Pf
8:57,4	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 04.07.1970	Andernach	Pf
8:57,4	Kasper, Andreas	1971	ABC Fahrbach Ludwigshafen	So. 03.06.1990	Vught/NED	Pf
8:57,83	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Mi. 29.07.1987	Saarbrücken	RI
8:57,88	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Fr. 17.06.1988	Trier	RI
8:57,93	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 04.06.2011	Ingelheim	RI
8:57,99	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	Fr. 17.06.1988	Trier	RI
8:58,0	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl	RI
8:58,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt	Pf
8:58,33	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt	Pf
8:58,33	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied 291.	Do. 05.05.2005	Rehlingen	RI
8:58,2	Polster, Gunter	1938	LCO Edenkoben	So. 12.08.1956	Paderborn	Pf
8:58,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 03.08.1958	Göttingen	RI
8:58,36	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 15.06.2003	Wittlich	RI
8:58,48	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 05.09.1998	Daun	RI
8:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	Spvgg. Nahbollenbach	Mi. 28.08.1974	Neuwied	RI
8:58,6	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	So. 29.08.1976	Ötigheim	Pf
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
8:58,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 19.08.1982	Ludwigshafen	RI
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1977	Bendorf	RI
8:59,0	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier 301.	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt	RI
8:59,0	Steinhardt, Manfred	1955	Neuwieder LC	Mi. 16.05.1973	Bendorf	RI
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	So. 22.06.1975	Mainz	RI
8:59,0	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1976	Königswinter	RI
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 09.09.1979	Bielefeld	RI
8:59,15	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Fr. 23.08.1991	Troisdorf	RI
8:59,20	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	So. 09.06.1996	Zweibrücken	RI
8:59,1	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Di.24.04.1990	Darmstadt	Rh
8:59,2	Sartor, Werner	1944	TV Ixheim	So. 20.05.1962	Schlettstadt	Pf
8:59,60	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 16.08.2012	Bergisch-Gladbach	RI
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern 311.	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
8:59,6	Hillenbrand, Klaus-Peter	1952	DJK Bad Kreuznach	So. 05.07.1970	Andernach	RI
8:59,6	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach	Fr. 20.08.1982	Troisdorf	RI
8:59,6	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	So. 06.05.1984	Aachen	RI
8:59,7	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.07.1994	Ludwigshafen	RI

8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	Rl
8:59,9	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:00,0	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	Sa. 09.10.1965	Trier	Rl
9:00,0	Stork, Peter	1957	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
9:00,0	Fuhrmann, Peter	1961	Spvgg. Nahbollenbach	Fr. 24.09.1976	Nahbollenbach	Rl
9:00,02	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz 321.	So. 09.06.2002	Saulheim	Rl
9:00,04	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	So. 19.05.1991	Lingolsheim	Pf
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen	Rl
9:00,1	Stohr, Hubert	1963	USC Mainz	So.03.10.1982	Ludwigshafen	Rh
9:00,31	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	Rl
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf	Rl
9:00,3	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 18.05.1980	Koblenz	Rl
9:00,4	Endres, Dieter	1947	VfR Frankenthal	Sa. 10.09.1966	Essen	Pf
9:00,63	Baumgarten, Markus	1966	LFC Stromberg	So. 31.08.1980	Dortmund	Rl
9:00,6	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.26.07.1979	Ludwigshafen	Rh
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen 331.	So. 04.06.1995	Hauenstein	Rl
9:00,82	Steffes, David	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz	Rl
9:00,91	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich	Rl
9:01,39	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1985	Speyer	Rl
9:01,3	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 19.06.1984	Troisdorf	Rl
9:01,45	Wallebohr, Martin	1983	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf	Rl
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG Iahn-Aar Esterau	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt	Rl
9:01,5	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal	Pf
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 09.09.1979	Bielefeld	Rl
9:01,68	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	Pf
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren 341.	So. 03.09.1989	St. Wendel	Rl
9:01,82	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Do. 20.05.1993	Köln	Rl
9:01,83	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 15.06.2003	Wittlich	Rl
9:01,89	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz	Rl
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	Rl
9:01,8	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	Mi. 13.05.1959	Trier	Rl
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt	Pf
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.05.1976	Bonn	Rl
9:01,8	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Rl
9:01,8	Weingärtner, Thomas	1967	TSG 1848 Heidesheim	So.07.10.1984	Wiesbaden	Rh
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz 351.	So. 11.06.2000	Kaiserslautern	Rl
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz	Rl
9:02,0	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	So. 02.05.1965	Unkel	Rl
9:02,0	Martin, Thomas	1956	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Do. 23.05.1974	Thionville	Pf
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	Rl
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter	Rl
9:02,0	Schwitzgebel, Bernd	1968	LV Kö Pirmasens	Sa. 31.05.1986	Hamm	Pf
9:02,29	Verez Sola, Carlos	1977	DJK Nieder-Olm	Sa.24.09.1994	Pfungstadt	Rh
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	Rl
9:02,2	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV Landau	So. 25.08.1968	Germersheim	Pf
9:02,2	Härle, Martin	1967	USC Mainz 361.	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
9:02,40	Frankenberger, Harald	1966	ESV Alzey	So.01.07.1984	Koblenz	Rh
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm	Rl
9:02,47	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
9:02,4	Schlohmann, P.	1945	ABC Ludwigshafen	So. 23.08.1964	Germersheim	Pf
9:02,4	Teschke, Markus	1967	Post-SV Trier	Mi. 22.05.1985	Koblenz	Rl
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier	Rl
9:02,5	Rissel, Knut	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 06.06.1981	Ludwigshafen	Pf
9:02,66	Augello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Rl
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt 371.	So. 23.05.1993	Speyer	Pf

9:02,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	Fr. 28.07.1972	Bielefeld	Pf
9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz	RI
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
9:03,07	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf	RI
9:03,11	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
9:03,0	Bous, Wolfgang	1943	Post-SV Trier	Mi. 13.06.1962	Esch/LUX	RI
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz	RI

Top Liste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U20

9:23,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 13.05.1999	Köln	RI
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
9:26,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.05.1997	Pfungstadt	Pf
9:28,32	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Mi. 07.08.1996	Pfungstadt	Pf
9:30,09	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 15.08.1987	Hamburg	RI
9:31,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 11.06.2004	Kassel	RI
9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel	RI
9:35,98	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 04.06.1994	Mannheim	Pf
9:36,02	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.06.1998	Mannheim	RI
9:39,99	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 13.06.2003	Kassel	RI
			11.			
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund	RI
9:41,65	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 20.07.1984	Fulda	RI
9:46,42	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 11.06.2004	Kassel	RI
9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln	RI
9:50,5	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Sa.21.07.1979	Schweinfurt	Rh
9:51,34	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:51,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 13.08.1988	Dortmund	RI
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim	RI
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen	RI
			21.			
9:57,20	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
9:57,94	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Fr. 01.07.2011	Siegburg	RI
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
9:58,65	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Fr. 10.07.1992	Mönchengladbach	Pf
9:58,72	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz	RI
9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen	RI
10:01,13	Jeck, Saskia	1976	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Fr. 19.07.1991	Berlin	Pf
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
			31.			
10:02,3	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:02,7	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden	RI
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld	RI
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
			41.			
10:08,4	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Do.17.08.1978	Ludwigshafen	Rh
10:09,2	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 05.05.1996	Oberwesel	RI
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 16.09.1976	Frankfurt	RI
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen	RI

10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen	RI
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
10:10,89	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 01.06.1988	Koblenz	Pf
10:11,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:12,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 22.05.1985	Koblenz	RI
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV 51.	Di. 27.04.1999	Trier	Rh
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	RI
10:12,41	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Do.06.08.1992	Ludwigshafen	Rh
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:12,5	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen	Pf
10:12,6	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:13,48	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:13,53	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom	Pf
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:14,7	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:14,99	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim 61.	So. 22.05.1994	Homburg	Pf
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Pf
10:15,4	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 27.09.1979	Koblenz	RI
10:15,82	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 22.06.2011	Bingen	Pf
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
10:16,12	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	So. 10.09.1995	Homburg	Pf
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim	RI
10:16,30	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 14.07.1990	Bruchköbel	Pf
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 30.06.2002	Mönchengladbach	RI
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel 71.	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:17,14	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz	RI
10:17,60	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Mi. 21.05.1986	Koblenz	RI
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Pf
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:17,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
10:18,1	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Do.01.09.1988	Ludwigshafen	Rh
10:18,42	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt	RI
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:18,89	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz 81.	So.29.06.1986	Koblenz	Rh
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda	RI
10:19,15	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.24.06.1989	Ingelheim	Rh
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:19,4	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 13.09.1984	Ludwigshafen	Pf
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede	RI
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:21,1	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:21,85	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim 91.	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
10:22,81	Schmidt, Heike	1967	DJK-BSC Mainz	Sa.06.07.1985	Ingelheim	Rh
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:23,0	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin	RI
10:23,90	Klein, Hanna	1993	LCO Edenkoben	Sa. 22.09.2012	Kaiserslautern	Pf
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch	RI
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz	RI
10:24,9	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:25,14	Defland, Christine	1971	TV Herxheim 101.	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Pf

10:25,28	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	So.14.06.1992	Worms	Rh
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur	RI
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg	RI
10:26,19	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1982	Ingelheim	RI
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld	RI
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	RI
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg 111.	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
10:26,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	RI
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter	RI
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin	RI
10:27,24	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1993	Betzdorf	RI
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 14.07.2000	Dresden	RI
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich	RI
10:27,6	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 01.05.1986	Rheinzabern	Pf
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV 121.	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen	RI
10:28,13	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	So. 04.06.1995	Hauenstein	Pf
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:28,57	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	So.09.09.1990	Saarbrücken	Rh
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:28,94	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 04.05.2002	Betzdorf	RI
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
10:29,37	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:29,51	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Sa. 31.05.1997	St. Wendel	Pf
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm 131.	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
10:30,40	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg	RI
10:30,8	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:30,9	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.01.07.1979	Ludwigshafen	Rh
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
10:31,27	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	So.19.09.1999	Taiflingen	RI
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet	RI
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein 141.	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	RI
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier	RI
10:31,71	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Fr.19.07.1991	Berlin	Rh
10:31,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Do. 21.05.2009	Diekirch	RI
10:31,6	Thelen, Karin	1964	TG Worms	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
10:31,7	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Mi. 15.07.1998	Kandel	Pf
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath	RI
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Mi. 20.09.1978	Koblenz	RI
10:32,0	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen 151.	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	RI
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	RI
10:32,46	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 14.07.2000	Dresden	Pf
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena	RI
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln	RI
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim	RI
10:32,95	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf

10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich	RI
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:33,2	Ramb, Marion	1963	USC Mainz 161.	So.17.05.1981	Mainz	Rh
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim	Pf
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
10:33,65	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
10:33,8	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 14.05.1988	Speyer	Pf
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln	RI
10:33,99	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich	RI
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier 171.	Sa. 18.07.1992	Betzdorf	RI
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied	RI
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:34,1	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	Mi.12.06.1991	Mainz	Rh
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
10:34,49	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 13.05.2010	Dillingen	RI
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied	RI
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg	RI
10:34,7	Weber, Sabine	1960	TG Worms 181.	Fr.01.07.1977	Ingelheim	Rh
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich	RI
10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf	RI
10:34,8	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
10:34,9	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 17.08.1985	Mülheim	Pf
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.1988	Trier	RI
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
10:35,46	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.26.05.1993	Karlstadt	Rh
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied 191.	Fr. 18.08.2006	Troisdorf	RI
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz	RI
10:35,7	Holtens, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch	RI
10:36,06	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 19.09.1993	Ettlingen	Pf
10:36,08	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	RI
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
10:36,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 14.08.1991	Neuwied	RI
10:36,2	Thelen, Karin	1964	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:36,40	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt	Pf
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein 201.	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:36,68	Zehfuß, Isabel	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:36,6	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
10:37,02	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Do. 17.07.2003	Saarbrücken	Pf
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:37,67	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg	RI
10:38,50	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Fr. 21.07.2006	Offenbach	Pf
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch	RI
10:38,6	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz 211.	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
10:38,83	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.05.07.1981	Koblenz	Rh
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden	RI
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI

10:38,99	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Do. 05.05.2005	Rehlingen	Pf
10:39,0	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Mi.07.06.1989	Ingelheim	Rh
10:39,1	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:39,3	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
10:39,59	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.26.05.1984	Lüdenscheid	Rh
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach	Rl
			221.			
10:39,6	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.27.05.1992	Mainz	Rh
10:40,0	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 01.05.1975	Mainz	Rl
10:40,1	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 11.05.1991	Landau	Pf
10:40,3	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:40,50	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken	Rl
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	Rl
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems	Rl
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena	Pf
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	Rl
10:41,0	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
			231.			
10:41,0	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1982	Wetzlar	Rl
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn	Rl
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:42,22	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
10:42,3	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:42,45	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	Sa.14.07.1984	Ludwigshafen	Rh
10:42,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Di. 01.05.1979	Ingelheim	Rl
10:42,61	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	So. 08.06.2008	Saulheim	Rl
10:42,6	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
			241.			
10:42,78	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 20.05.2001	Trier	Rl
10:42,9	Landvogt, Manuela	1969	TSG 1848 Heidesheim	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
10:43,12	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	Rl
10:43,18	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
10:43,18	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	Rl
10:43,32	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln	Rl
10:43,2	Bredel, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.08.1983	Ludwigshafen	Pf
10:43,83	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	Rl
10:43,8	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Do. 20.05.1976	Aarbergen	Rl
			251.			
10:43,9	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	So.07.09.1986	Siegen	Rh
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter	Rl
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	Rl
10:44,30	Mayer, Paula	1997	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:44,6	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
10:44,76	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	Rl
10:44,85	Morandini, Viola	1980	LG Vulkaneifel	Di. 11.07.1995	Aachen	Rl
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn	Rl
10:45,0	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	Rl
10:45,0	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
			261.			
10:45,97	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Mi. 04.06.2003	Pfungstadt	Pf
10:46,13	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.06.2004	Polch	Rl
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:46,31	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	So. 23.05.1982	Koblenz	Rl
10:46,4	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Do. 08.09.1983	Koblenz	Rl
10:46,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:46,70	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:46,78	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Mi. 21.07.1999	Troisdorf	Rl
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz	Rl
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter	Rl

271.

10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:47,47	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 06.06.2009	Bad Kreuznach	RI
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken	Pf
10:47,79	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	So. 20.09.2009	Attendorn	RI
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern	RI
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich	Pf
10:48,07	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln	RI
10:48,2	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
281.						
10:48,46	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 11.09.1988	Ladenburg	RI
10:48,48	Klumb, Karolin	1996	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:48,53	Boskovic, Diana	1975	VT Böhl	So. 09.09.1990	Saarbrücken	Pf
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim	Pf
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen	RI
10:49,5	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	RI
10:50,01	Grißbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
10:50,19	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	So. 05.06.2011	Ingelheim	RI
291.						
10:50,3	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.09.1983	Ludwigshafen	Pf
10:50,50	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	Sa.18.07.1998	Nieder-Olm	Rh
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:51,10	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	Pf
10:51,33	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	So. 06.06.1999	Landau	RI
10:51,60	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
10:51,70	Brand, Silke	1977	SC Lerchenberg	Mi.01.05.1996	Ingelheim	Rh
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
301.						
10:52,79	Grißbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	So. 08.06.2008	Saulheim	Pf
10:52,86	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg	RI
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:53,22	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 26.06.2007	Neuwied	RI
10:53,2	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 13.04.1991	Thaleischweiler	Pf
10:53,32	Veith, Nicole	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.15.05.1993	Worms	Rh
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:53,3	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Sa. 29.04.1978	Bonn	RI
10:53,3	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
311.						
10:53,89	Walter, Cora	1995	LG Wahlheim-Esselborn	Mi.06.07.2011	Pfungstadt	Rh
10:53,91	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 13.05.1995	Trier	RI
10:53,9	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	So.29.05.1988	Mainz	Rh
10:54,23	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 10.05.2003	Konz	RI
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
10:54,5	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:55,20	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	So. 23.05.1999	Homburg	Rh
10:55,27	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach	RI
10:55,51	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	So. 02.05.2010	Daun	RI
321.						
10:55,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981	Koblenz	RI
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin	RI
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf	RI
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach	RI
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
10:55,97	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	Do. 02.09.2010	Schweich	RI

10:55,99	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Fr.17.06.1988	Trier	Rh
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:56,19	Klumb, Karolin	1996	USC Mainz	Sa.08.06.2013	Ingelheim	Rh
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg 331.	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:56,3	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg	RI
10:56,49	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	Sa.20.05.2000	Renningen	Rh
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer	RI
10:56,57	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	So. 31.05.1998	Lingolsheim	RI
10:56,59	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	So.23.08.1987	Ebensee	Rh
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier	Pf
10:56,6	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl	Pf
10:56,7	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel 341.	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
10:56,90	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	So. 08.09.2002	Limburgerhof	Pf
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 03.07.2009	Polch	RI
10:56,96	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 25.06.1997	Neuwied	RI
10:56,9	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
10:57,0	Dreher, Cornelia	1967	TuS Tiefenstein	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	RI
10:57,17	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Sa. 11.05.1996	Polch	RI
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz	RI
10:57,71	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
10:57,79	Defland, Christine	1971	TV Herxheim 351.	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz	RI
10:57,8	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 07.05.1987	Bad Ems	RI
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
10:58,22	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln	RI
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:58,46	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	So. 18.06.1995	Nieder-Olm	RI
10:58,4	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Do.23.09.1982	Bensheim	Rh
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:58,6	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer 361.	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
10:58,8	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
10:58,99	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:59,10	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	Sa. 13.04.2002	Wittlich	RI
10:59,20	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Sa.26.04.1986	Darmstadt	Rh
10:59,24	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
10:59,72	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 16.09.2006	Bonn	RI
10:59,7	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 28.05.1978	Trier	RI
11:00,2	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
11:00,37	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
11:00,3	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz 371.	So.12.06.1983	Mainz	Rh
11:00,5	Heil, Annette	1970	LC Bingen	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
11:00,79	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	So. 15.06.2003	Wittlich	RI
11:00,89	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
11:00,98	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Do. 17.07.2003	Saarbrücken	Pf
11:01,16	Kallenbach, Alrun	1977	USC Mainz	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
11:01,7	Schupp, Elsa	1976	LG SV/TV Gau-Algesheim	Di.13.07.1993	Mainz	Rh
11:02,0	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	So. 27.04.1975	Geisweid	RI
11:02,1	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Sa.13.05.1989	Mainz	Rh
11:02,33	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich 381.	So. 22.06.1986	Ingelheim	RI
11:02,33	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 12.06.2005	Saulheim	RI
11:02,34	Engelhard, Lisa-Marie	1992	TV Nußdorf	Do. 16.09.2010	Limburgerhof	Pf

11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg	Rl
11:02,63	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Sa. 14.07.1984	Ludwigshafen	Pf
11:02,87	Müller, Susanne	1982	USC Mainz	Mi.23.08.2000	Pfungstadt	Rh
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rl
11:02,8	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Sa. 24.04.1993	Neuwied	Rl
11:02,9	Borne, Kerstin	1965	ABC Ludwigshafen	Do. 26.07.1984	Ludwigshafen	Pf
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm	Rl
11:03,22	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt 391.	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
11:03,2	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	Rl
11:03,48	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	Rl
11:03,4	Laub, Marietta	1957	TSV Lambrecht	Mo. 19.07.1976	Otterberg	Pf
11:03,61	Schleipen, Britta	1978	LG Kreis Ahrweiler	So. 05.05.1996	Neuwied	Rl
11:03,64	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	So. 02.07.2006	Birkenfeld	Rl
11:03,7	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	Rl
11:03,85	Schmitz, Maren	1992	LC Bingen	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
11:03,87	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
11:03,8	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 26.05.1983	Koblenz	Rl
11:04,14	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim 401.	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
11:04,21	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Rh
11:04,1	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	So.12.06.1983	Mainz	Rh
11:04,1	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig	Rl
11:04,26	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
11:04,67	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 10.07.2002	Pfungstadt	Rl
11:04,6	Krupp, Beate	1959	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977	Königswinter	Rl
11:04,81	Heck, Diana	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 11.05.1996	Polch	Rl
11:04,83	Wirth, Dorothee von	1979	LG Saar-Mosel	Do. 09.07.1998	Wittlich	Rl
11:04,98	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mo. 01.05.2000	Troisdorf	Rl
11:04,9	Ramb, Marion	1963	USC Mainz 411.	So.30.09.1979	Ingelheim	Rh
11:05,11	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Do. 29.07.1999	Ludwigshafen	Rh
11:05,2	Grutsch, Andrea	1970	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:05,68	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Fr. 17.06.1988	Trier	Pf
11:05,6	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Do. 01.05.1986	Rheinzabern	Pf
11:05,82	Pieper, Julia	1992	LC Bingen	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
11:05,8	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 04.06.1981	Koblenz	Rl
11:06,07	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 30.05.2001	Wiesbaden	Rl
11:06,12	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 26.06.2008	Saarbrücken	Pf
11:06,1	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	Do.08.05.1986	Trier	Rh
11:06,2	Dämgen, Anja	1972	USC Mainz 421.	Do.24.05.1990	Mainz	Rh
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:06,81	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 29.08.1998	Aachen	Rl
11:06,82	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	So. 25.08.1985	Koblenz	Rl
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz	Rl
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	Rl
11:07,60	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 11.06.2008	Polch	Rl
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden	Rl
11:07,6	Tesch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Do. 03.06.1982	Idar-Oberstein	Rl
11:07,80	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	Do. 29.05.2003	Diekirch	Pf
11:07,92	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer 431.	So. 22.09.2002	Koblenz	Pf
11:07,9	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg	Rl
11:08,2	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
11:08,2	Dämgen, Anja	1972	USC Mainz	Sa.13.05.1989	Mainz	Rh
11:08,40	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg	Rl
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier	Rl
11:08,66	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Fr. 20.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier	Rl
11:09,10	Hock, Annika	1994	ABC Ludwigshafen	Sa. 22.06.2013	Landau	Pf

11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf 441.	Do. 09.06.1977	Viernheim	Pf
11:09,4	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 22.06.1983	Bad Marienberg	RI
11:09,4	Siegfarth, Antje	1978	LG Obere Nahe	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
11:09,61	Krebs, Aline	1988	LAZ Zweibrücken	Di. 24.07.2007	Rehlingen	Pf
11:09,62	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
11:09,5	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 06.08.1981	Ludwigshafen	Pf
11:10,01	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
11:10,05	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
11:10,19	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.05.1996	Polch	RI
11:10,1	Geiger, Sigrid	1961	LG Dyn. Otterberg 451.	Sa. 16.06.1979	Ludwigshafen	Pf
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf	Di. 10.05.1977	Kandel	Pf
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
11:10,2	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
11:10,36	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
11:10,4	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg	RI
11:10,68	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 27.06.2002	Saarbrücken	RI
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen 461.	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
11:10,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 11.07.1976	Dortmund	RI
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz	RI
11:11,10	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz	RI

Top Liste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U18

8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt	RI
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck	RI
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund	RI
8:31,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Di. 21.09.1976	Ludwigshafen	Pf
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig	RI
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier	RI
8:33,2	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Do. 18.09.1986	Ludwigshafen	Pf
8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz	RI
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden	RI
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier 11.	Do. 24.06.2010	Troisdorf	RI
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden	RI
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 21.07.1985	Berlin	RI
8:37,58	Greger, Thomas	1972	LC Haßloch	So. 14.05.1989	Homburg	Pf
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:39,2	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	So. 06.06.1976	Saarbrücken	Pf
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen	RI
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
8:40,61	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	So. 31.07.1988	Ludwigshafen	Pf
8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt	RI
8:42,78	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken 21.	So. 30.05.1982	Homburg	Pf
8:42,90	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	RI
8:43,2	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	So. 26.04.1981	Rimbach	Rh
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.10.1982	Ludwigshafen	RI
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden	RI

8:44,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.08.1976	Raunheim	RI
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier	RI
8:44,51	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	So. 15.06.2003	Pfungstadt	Pf
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 03.08.2007	Ulm	RI
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund	RI
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 31.	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	RI
8:45,1	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Mi.07.09.1988	Ingelheim	Rh
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt	RI
8:45,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Fr. 03.06.1977	Ludwigshafen	Pf
8:46,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	Do. 14.08.1980	Ludwigshafen	Pf
8:47,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena	RI
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart	RI
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:48,24	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.09.1982	Saarbrücken	RI
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz	RI
8:48,6	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 41.	So. 27.07.1975	Augsburg	RI
8:49,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	Fr. 28.06.2002	Mönchengladbach	Pf
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz	RI
8:49,30	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 30.07.1982	Heidenheim	RI
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 01.05.1991	Hamm	RI
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz	RI
8:50,3	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	Mi.27.05.1981	Mainz	Rh
8:51,1	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	So.21.09.1980	Dortmund	Rh
8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 05.07.1996	Erfurt	RI
8:51,62	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	RI
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel 51.	Fr. 06.08.2010	Ulm	RI
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz	
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach	RI
8:53,32	Berlejung, Patrick	1997	ABC Ludwigshafen	Do. 29.05.2014	Sarreguemines	Pf
8:53,51	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.11.06.1986	Koblenz	Rh
8:53,4	Frombold, Wolfgang	1959	VfL Neuhofen	So. 05.10.1975	Schwetzingen	Pf
8:53,6	Klein, Klaus	1965	VT Zweibrücken	Sa. 15.08.1981	Rehlingen	Pf
8:53,8	Eckel, Ludwig	1937	Phönix Ludwigshafen	Sa. 12.09.1953	Schwetzingen	Pf
8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	RI
8:54,10	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt	Pf
8:54,46	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier 61.	Do. 23.07.2009	Saarbrücken	RI
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim	RI
8:54,72	May, Michael	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	RI
8:54,6	Sieberz, Erich	1960	LG Sieg	Fr. 27.08.1976	Dortmund	RI
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
8:54,8	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 16.09.1979	Lahr	RI
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
8:55,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Fr.19.07.1974	Gelsenkirchen	Rh
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz	RI
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim	RI
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied 71.	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid	RI
8:56,05	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 14.06.1997	Betzdorf	Pf
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.06.1987	Koblenz	RI
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich	RI
8:56,33	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 31.07.1981	Flensburg	RI
8:56,4	Baranski, Andreas	1960	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 15.10.1969	Koblenz	RI
8:56,7	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Fr. 08.08.1980	Frankfurt	Pf
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
8:56,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied 81.	Fr. 29.08.1975	Königswinter	RI

8:56,8	Schultz, Peter	1966	USC Mainz	Sa.14.05.1983	Uerdingen	Rh
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
8:57,11	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg	RI
8:57,4	Fontana, Gerhard	1947	HC Bad Dürkheim	So. 02.08.1964	Fulda	Pf
8:58,17	Dörrzapf, Ingo	1986	LG SV Rülzheim	Mi. 13.06.2001	Pfungstadt	Pf
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1977	Bendorf	RI
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	So. 22.06.1975	Mainz	RI
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 09.09.1979	Bielefeld	RI
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern 91.	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	RI
8:59,9	Heinrich, Patrick	1968	TPSV Enkenbach	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:00,0	Fuhrmann, Peter	1961	Spvgg. Nahbollenbach	Fr. 24.09.1976	Nahbollenbach	RI
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen	RI
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf	RI
9:00,63	Baumgarten, Markus	1966	LFC Stromberg	So. 31.08.1980	Dortmund	RI
9:00,6	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.26.07.1979	Ludwigshafen	Rh
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	So. 04.06.1995	Hauenstein	RI
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt	RI
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg 101.	So. 09.09.1979	Bielefeld	RI
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 03.09.1989	St. Wendel	RI
9:01,8	Abel, Bernhard	1954	TSV Lambrecht	So. 06.06.1971	Neustadt	Pf
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
9:01,8	Weingärtner, Thomas	1967	TSG 1848 Heidesheim	So.07.10.1984	Wiesbaden	Rh
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 11.06.2000	Kaiserslautern	RI
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz	RI
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt	RI
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter	RI
9:02,29	Verez Sola, Carlos	1977	DJK Nieder-Olm 111.	Sa.24.09.1994	Pfungstadt	Rh
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
9:02,2	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm	RI
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier	RI
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	RI
9:02,90	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	So. 23.05.1993	Speyer	Pf
9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz	RI
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
9:03,11	Bender, Thomas	1980	LC Bad Dürkheim	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn 121.	Do. 12.04.1984	Koblenz	RI
9:03,61	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 01.10.2011	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
9:03,64	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	So.13.09.1987	Worms	Rh
9:03,6	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Do. 06.10.1977	Luxemburg	RI
9:03,9	Klingenmeier, Jürgen	1963	LLG Wonnegau	Do.26.07.1979	Ludwigshafen	Rh
9:04,12	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
9:04,0	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
9:04,28	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
9:04,2	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 30.04.1975	Koblenz	RI
9:04,44	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
9:04,3	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel 131.	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
9:04,52	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	So. 03.07.1983	Ingelheim	Pf
9:04,4	Kaesberg, Bernd	1956	LG Sieg	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen	RI
9:04,4	Krafft, Andreas	1969	LC Bingen	Mi.22.05.1985	Koblenz	Rh
9:04,76	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
9:04,9	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:05,14	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
9:05,0	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Mi. 03.06.1992	Aachen	RI

9:05,20	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
9:05,25	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern	RI
9:05,2	Eckert, Ralf	1959	TG 46 Worms 141.	Sa.19.04.1975	Bonn	Rh
9:05,61	Ehlen, Marc-Pascal	1993	LG Weinstraße	Sa. 19.06.2010	Ingelheim	Pf
9:05,5	Weitershagen, Dirk	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
9:05,5	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 05.09.1985	Koblenz	RI
9:05,67	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 19.05.2007	Trier	RI
9:05,6	Raabe, Jürgen	1958	TG 46 Worms	Do.29.05.1975	Frankfurt	Rh
9:05,86	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Mi. 05.06.1996	Polch	RI
9:06,0	Weidner, Hartmut	1948	TuS Erpel	So. 13.06.1965	Hamburg	RI
9:06,0	Wunsch, Walter	1953	DJK Andernach	So. 27.09.1970	Mayen	RI
9:06,30	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.05.2004	Mayen	RI
9:06,38	Adam, Bernd	1978	LG Sieg 151.	Sa. 13.05.1995	Trier	RI
9:06,44	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 07.08.2009	Rhede	RI
9:06,3	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen	So. 02.10.1988	Ludwigshafen	Pf
9:06,3	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:06,4	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
9:06,56	Augello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.16.06.1990	Limburgerhof	Rh
9:06,5	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 14.09.1977	Bendorf	RI
9:06,6	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:06,6	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 20.09.1975	Frankfurt	Pf
9:06,8	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 28.09.1969	Mayen	RI
9:07,2	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun 161.	So. 05.08.1962	Weinheim	RI
9:07,2	Heuser, Heiner	1952	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.05.1969	Landau	Pf
9:07,40	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
9:07,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	So. 09.07.1972	Nieder-Olm	RI
9:07,55	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:07,56	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.06.2004	Trier	RI
9:07,7	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 28.05.1980	Lüdenscheid	RI
9:08,04	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 09.04.2011	Essen	RI
9:08,2	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.07.1975	Augsburg	RI
9:08,2	Krupp, Herbert	1962	Tschft. Bendorf	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
9:08,41	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV 171.	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	RI
9:08,44	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Sa. 14.05.1994	Koblenz	RI
9:08,44	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	Sa. 14.05.1994	Koblenz	RI
9:08,49	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	Mi. 06.07.1994	Pfungstadt	Pf
9:08,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 08.05.1985	Wetzlar	RI
9:08,8	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 30.06.1968	Mayen	RI
9:09,0	Steinhardt, Manfred	1955	Tschft. Bendorf	Fr. 25.08.1972	Königswinter	RI
9:09,0	Seilnacht, Wolfgang	1962	LAV Rala Ludwigshafen	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
9:09,0	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:09,40	Jeckel, Daniel	1997	Stimmel Sports e.V.	Mi.04.06.2014	Pfungstadt	Rh
9:09,4	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel 181.	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:09,4	Hessel, Stefan	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	RI
9:09,57	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 20.07.1986	Bochum	RI
9:09,5	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz	RI
9:09,6	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz	Sa.31.08.1985	Bischofsheim	Rh
9:09,86	Kuhn, Sebastian	1975	TV Rheinzabern	Do. 06.08.1992	Ludwigshafen	Pf
9:09,96	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1991	Koblenz	RI
9:09,98	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	RI
9:10,1	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	So. 29.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:10,2	Eckert, Ralf	1959	TG 46 Worms	Sa.01.05.1976	Bonn	Rh
9:10,40	Gottschy, Roger	1976	USC Mainz 191.	Sa.24.04.1993	Schweinfurt	Rh
9:10,56	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.07.1986	Bochum	RI
9:10,5	Kirchey, Thomas	1961	LAZ Nieder-Olm	Do.10.08.1978	Ludwigshafen	Rh
9:10,6	Mang, Klaus	1965	LG SV Rülzheim	Di. 04.05.1982	Mainz	Pf

9:10,77	Pfadt, Christian	1972	LG SV Rülzheim	Mi. 07.09.1988	Landau	Pf
9:10,89	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Do. 20.08.1992	Koblenz	Rl
9:10,8	Piehl, Jochen	1973	LG Altrhein	Mi.09.08.1989	Ludwigshafen	Rh
9:11,00	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	Fr. 14.06.1996	Trier	Rl
9:11,0	Junglen, Tobias	1975	PSV Wengerohr	Sa. 12.09.1992	Bernkastel	Rl
9:11,4	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.26.06.1980	Mainz	Rh
9:11,69	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel 201.	Fr. 26.08.1994	Troisdorf	Rl
9:11,71	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden	Rl
9:11,8	Jennewein, Hans	1962	TV Offenbach	Sa. 22.07.1978	Crailsheim	Pf
9:12,0	Koch, Konrad	1954	TSV Lambrecht	So. 13.06.1971	Neustadt	Pf
9:12,1	Klingenmeier, Jürgen	1963	LLG Wonnegau	Do.26.06.1980	Mainz	Rh
9:12,1	Wallerbrunn, Thomas v.	1973	LG Altrhein	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
9:12,42	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.05.2006	Daun	Rl
9:12,3	Munzinger, Eckhard	1967	TV Herxheim	Do. 05.07.1984	Ludwigshafen	Pf
9:12,47	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Di. 06.08.1991	Montabaur	Rl
9:12,4	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 04.05.1986	Bad Dürkheim	Pf
9:12,8	Ruf, Volker	1955	TSV Lambrecht 211.	So. 11.06.1972	Wagwiesenthal	Pf
9:12,8	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	So. 18.06.1972	Neuwied	Rl
9:12,8	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rl
9:13,0	Adamietz, Michael	1972	TV Kröv	Do. 21.09.1989	Trier	Rl
9:13,33	Hildebrandt, Christian	1981	ABC Ludwigshafen	So. 31.05.1998	Lingolsheim	Pf
9:13,36	Kimser, Paul	1973	LC Bingen	Sa.23.09.1989	Bad Schwalbach	Rh
9:13,49	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	Sa. 11.06.1994	Koblenz	Rl
9:13,4	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	So. 22.06.1975	Hamm	Rl
9:13,4	Denig, Franz-Otto	1961	TSV Lambrecht	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen	Pf
9:13,5	Bindewald, Jürgen	1961	LG Ludwigshafen	So. 29.05.1977	Frankenthal	Pf
9:13,5	Judas, Uwe	1963	USC Mainz 221.	Sa.20.09.1980	Dortmund	Rh
9:13,70	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 13.07.1996	Koblenz	Rl
9:13,70	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009	Bad Breisig	Rl
9:13,7	Fries, Jörg	1961	LG Sieg	So. 05.06.1977	Andernach	Rl
9:13,8	Vilz, Klaus	1965	SSC Koblenz-Karthause	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rl
9:13,8	Lansrath, Markus	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.09.1981	Bad Schwalbach	Rl
9:14,2	Meyer, Bernd	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter	Rl
9:14,48	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 27.05.2001	Kaiserslautern	Rl
9:14,6	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.05.1979	Koblenz	Rl
9:14,6	Butz, Sascha	1971	TV Plaidt	Sa. 30.04.1988	Neuwied	Rl
9:14,75	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod 231.	Sa. 28.04.1990	Koblenz	Rl
9:14,8	Kirchey, Thomas	1961	LAZ Nieder-Olm	Mi.01.06.1977	Nieder-Olm	Rh
9:14,8	Schultz, Peter	1966	USC Mainz	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
9:15,33	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Mi. 07.09.1988	Landau	Pf
9:15,2	Mann, Dieter	1954	Spvgg. Nahbollenbach	So. 24.10.1971	Bad Kreuznach	Rl
9:15,2	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.08.1974	Königswinter	Rl
9:15,2	Aures, Peter	1963	LAV Rala Ludwigshafen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:15,41	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Sa. 28.04.1990	Koblenz	Rl
9:15,54	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Mi. 02.09.1987	Trier	Rl
9:15,63	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 26.09.1985	Koblenz	Rl
9:15,66	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim 241.	Mi. 13.08.2008	Flein	Pf
9:15,77	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 23.06.2012	Trier	Rl
9:15,7	Gutfrucht, Norbert	1963	TV Gimmeldingen	Di. 17.06.1980	Ludwigshafen	Pf
9:15,7	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 19.08.1980	Luxemburg	Rl
9:15,88	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 28.04.1990	Koblenz	Rl
9:15,8	Offing, Bernd	1969	Post-SV Trier	Di. 01.10.1985	Trier	Rl
9:16,02	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern	Rl
9:16,10	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	Sa. 30.04.1983	Bonn	Rl
9:16,0	Verez Sola, Carlos	1977	TG 1890 Wallertheim	Do.23.09.1993	Frankfurt	Rh
9:16,15	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 11.09.1988	Ladenburg	Rl
9:16,17	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Sa.10.05.1986	Bensheim	Rh

		251.			
9:16,21	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	So. 30.05.1993	Gent/BEL RI
9:16,1	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 04.10.1978	Bischwiller Pf
9:16,37	Reuter, Lucca	1995	Spvvg. 04/13 Burgbrohl	Sa. 30.06.2012	Mayen RI
9:16,47	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 25.08.2006	Bitburg RI
9:16,5	Jung, Matthias	1964	VfL Bellheim	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen Pf
9:16,6	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 09.07.1972	Nieder-Olm RI
9:16,8	Höh, Horst	1955	LG Waldfischbach-Zweibrücken	So. 28.05.1972	Weinheim Pf
9:16,8	Lunzius, Wolfram	1957	LG Unterwesterwald	Fr. 30.08.1974	Königswinter RI
9:17,1	Cambeis, Berthold	1964	TV Offenbach	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen Pf
9:17,29	Koch, Quirin	1992	LC Bad Dürkheim	Sa. 20.06.2009	Kandel Pf
		261.			
9:17,2	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	Mi. 11.07.1979	Troisdorf RI
9:17,3	Werling, Stephan	1963	TV Offenbach	So. 09.07.1978	Ingelheim Pf
9:17,53	Beck, Olaf	1966	TuS Mayen	Fr. 19.08.1983	Troisdorf RI
9:17,4	Comagic, Slobodan	1972	USC Mainz	Mo.12.06.1989	Mainz Rh
9:17,58	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 24.08.1985	Koblenz RI
9:17,5	Härle, Martin	1967	USC Mainz	Sa.01.10.1983	Ingelheim Rh
9:17,7	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.09.1981	Ingelheim RI
9:17,87	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	Sa. 24.05.2014	Bad Neuenahr-Ahr. RI
9:17,94	Alt, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 08.06.2000	Polch RI
9:17,8	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn RI
		271.			
9:17,8	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 01.07.1979	Ludwigshafen RI
9:17,8	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen Pf
9:17,96	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	So. 17.09.2000	Offenbach RI
9:17,9	Kasper, Andreas	1971	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen Pf
9:18,0	Korb, Rüdiger	1962	FC Brücken	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach RI
9:18,26	Sawatzky, Marc	1980	Spvvg. Mehlingen	So. 21.09.1997	Schriesheim Pf
9:18,2	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1971	Möndal RI
9:18,74	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 28.06.1987	Koblenz RI
9:18,74	Neff, Aurelien	1985	LG Rülzheim	Mi. 05.06.2002	Pfungstadt Pf
9:18,6	Hennes, Hugo	1961	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg RI
		281.			
9:18,84	Petry, Rene	1980	LG Sieg	So. 16.07.1995	Hagen RI
9:18,7	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf RI
9:18,7	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz RI
9:18,7	Weingärtner, Thomas	1967	TSG Heidesheim	Sa.01.10.1983	Ingelheim Rh
9:18,8	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 22.06.1975	Hamm RI
9:19,06	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.08.1996	Troisdorf RI
9:19,29	Wagner, Philipp	1992	TSV Kandel	Sa. 20.06.2009	Kandel Pf
9:19,33	Bopp, Frank	1966	SG Bad Kreuznach	So. 23.05.1982	Koblenz RI
9:19,2	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Sa. 13.09.1969	Trier RI
9:19,2	Pertgen, Carsten	1971	LC Bingen	Do.22.08.1985	Ludwigshafen Rh
		291.			
9:19,37	Theis, Patrick	1981	ABC Ludwigshafen	Sa. 26.04.1997	Speyer Pf
9:19,4	Bergermann, Michael	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 29.04.1979	Valenciennes RI
9:19,5	Jochem, Jürgen	1961	Post-SV Trier	Sa. 17.06.1978	Luxemburg RI
9:19,67	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf RI
9:19,6	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 06.05.1982	Koblenz RI
9:19,88	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 01.07.1984	Koblenz RI
9:19,98	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	So. 03.07.1983	Ingelheim RI
9:20,00	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	So. 20.07.1986	Bochum RI
9:19,9	Kuhn, Armin	1967	TV Winnweiler	Do. 16.08.1984	Ludwigshafen Pf
9:20,19	Kuhn, Philipp	1986	LG Rülzheim	Sa. 04.05.2002	Landau Pf
		301.			
9:20,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 26.05.1957	Ahrweiler RI
9:20,2	Sefrin, Hugo	1950	VT Zweibrücken	So. 11.06.1967	Bad Kreuznach Pf
9:20,2	Mock, Alexander	1969	TuS Hochspeyer	So. 15.09.1985	Bad Kreuznach Pf
9:20,35	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.06.2009	Betzdorf RI
9:20,38	Kirchhof, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen RI
9:20,3	Schölles, Uwe	1965	ESV Alzey	So.27.09.1981	Ingelheim Rh

9:20,4	Schmidt, Roland	1942	TSV 1886 Kandel	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
9:20,4	Kaul, Edi	1952	Neuwieder LC	So. 31.08.1969	Bad Neuenahr-Ahr.	Rh
9:20,4	Grünberg, Kai-Uwe	1956	Ingelheimer LG	Sa.06.10.1973	Ingelheim	Rh
9:20,4	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach 311.	So. 04.05.1975	Landau	Pf
9:20,4	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 28.09.1991	Trier	Rh
9:20,61	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich	Rh
9:20,6	Wolf, Joachim	1968	LC Bad Dürkheim	So. 29.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:20,77	Hörner, Walter	1966	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1983	Germersheim	Pf
9:20,7	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Do.04.05.1978	Ingelheim	Rh
9:20,7	Rebholz, Bernd	1964	TV Nußdorf	So. 14.09.1980	Landau	Pf
9:20,8	Waßmuth, Gerhard	1949	ASV 46 Landau	Mi. 29.06.1966	Landau	Pf
9:20,8	Almeroth, Gerd	1953	LG Rheinhessen-Mitte	So.05.07.1970	Andernach	Rh
9:20,8	Martin, Jürgen	1959	LG Ludwigshafen	Sa. 01.05.1976	Bonn	Pf
9:20,8	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf 321.	So. 09.09.1979	Bielefeld	Rh
9:21,01	Gutzler, Karl-Heinz	1968	TV Nußdorf	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
9:21,01	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich	Rh
9:21,13	Flory, Andreas	1973	TV Bad Bergzabern	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof	Pf
9:21,1	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	Rh
9:21,26	Adomat, Tim	1989	USC Mainz	Do.17.08.2006	Bergisch-Gladbach	Rh
9:21,30	Spietersbach, Marek	1995	LG Iahn-Aar Esterau	Do. 18.08.2011	Troisdorf	Rh
9:21,38	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Sa. 24.08.1985	Koblenz	Rh
9:21,4	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	So. 18.09.1977	Wittlich	Rh
9:21,4	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 26.05.1982	Koblenz	Rh
9:21,4	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod 331.	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rh
9:21,59	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 20.07.1986	Bochum	Rh
9:21,60	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	Rh
9:21,5	Dörrzapf, Volker	1961	LG SV Rülzheim	Do. 10.08.1978	Ludwigshafen	Pf
9:21,5	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rh
9:21,8	Koch, Gerhard	1953	VTV Ludwigshafen-Mundenheim	Sa. 12.09.1970	Schwetzingen	Pf
9:21,8	Kukies, Jörg	1968	USC Mainz	So.23.09.1984	Mainz	Rh
9:21,8	Forster, Thomas	1968	Ingelheimer LG	Do.27.06.1985	Mainz	Rh
9:22,00	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Mi. 09.09.2009	Westerburg	Rh
9:22,12	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	Rh
9:22,0	Kaspers, Michael	1949	TuS Daun 341.	Sa. 08.10.1966	Trier	Rh
9:22,0	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	So. 01.07.1979	Ludwigshafen	Pf
9:22,0	Sahlinger, Stefan	1972	VLG Maximiliansau	Di. 22.08.1989	Karlsruhe	Pf
9:22,28	May, Michael	1979	Spfrd. Monreal-Reudelsterz	So. 19.06.1994	Troisdorf	Rh
9:22,2	Moritz,	1954	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
9:22,2	Becker, Stefan	1971	TuS Lachen-Speyerdorf	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
9:22,2	Schwarz, Thorsten	1972	TuS Tiefenstein	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rh
9:22,35	Thielen, Patrick	1975	TV Germania Trier	So. 13.09.1992	Koblenz	Rh
9:22,3	Eiermann, Michael	1961	LG Heidesheim/Gau Algesh.	Do.04.05.1978	Ingelheim	Rh
9:22,4	Bilo, Klaus	1952	VfL Bad Ems	Mi. 27.08.1969	Bad Ems	Rh
9:22,55	Jeckel, Daniel	1997	Stimmel Sports e.V. 351.	Sa.29.06.2013	Regensburg	Rh
9:22,61	Augello, Antonio	1973	LC Bingen	Sa.23.09.1989	Bad Schwalbach	Rh
9:22,63	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 16.08.1996	Bitburg	Rh
9:22,5	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rh
9:22,74	Seel, Sven	1980	LAZ Zweibrücken	Mi. 08.05.1996	Koblenz	Pf
9:22,6	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 03.09.1983	Bonn	Rh
9:22,7	Sauer, Bernhard	1966	TuS Spay	Do. 10.09.1981	Koblenz	Rh
9:22,88	Wenzel, Bernd	1982	TuS 1862 Kirn	So. 21.09.1997	Schriesheim	Rh
9:22,8	Thielen, Patrick	1975	SV Eintracht Trier	Sa. 28.09.1991	Trier	Rh
9:23,0	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	So. 14.05.1978	Beek	Pf
9:23,0	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz 361.	So. 25.09.1983	Koblenz	Rh
9:23,19	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Di. 20.08.1991	Montabaur	Rh
9:23,20	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	Sa. 18.07.1987	Worms	Rh

9:23,1	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Do. 26.07.1990	Ludwigshafen	RI
9:23,2	Koch, Johannes	1962	LC Schifferstadt	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen	Pf
9:23,2	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 23.08.1984	Mainz	RI
9:23,4	Gemünden, Claude von	1954	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
9:23,63	Blümke, Björn	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier	RI
9:23,67	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Mi. 31.08.2005	Wiesbaden	RI
9:23,6	Winter, Rainer	1964	LG Neustadt	Sa. 13.09.1980	Ludwigsburg	Pf
9:23,8	Bambach, Norbert	1950	TV Germania Trier 371.	So. 04.06.1967	Trier	RI
9:23,8	Ehmann, Hans-Peter	1950	Post-SV Trier	So. 04.06.1967	Trier	RI
9:23,8	Hochheiden, Gunar	1953	USC Mainz	So.05.07.1970	Andernach	Rh
9:23,8	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim	RI
9:23,95	Riker, Tobias	1991	USC Mainz	Mi.09.05.2007	Wiesbaden	Rh
9:24,00	Nuber, Stephan	1983	LG SV Rülzheim	So. 17.09.2000	Offenbach	Pf
9:23,9	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim	RI
9:24,0	Schölles, Uwe	1965	USC Mainz	So.30.05.1982	Mainz	Rh
9:24,1	Nerding, Rainer	1968	TV Nußdorf	Do. 05.09.1985	Ludwigshafen	Pf
9:24,26	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 23.05.1998	Neuwied	RI
9:24,31	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach 381.	So. 06.06.1993	Kandel	RI
9:24,39	Sawatzky, Marc	1980	Spvgg. Mehlingen	Do. 08.08.1996	Ludwigshafen	Pf
9:24,4	Meyer, Walter	1943	ASV 46 Landau	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
9:24,4	Knobloch, Steffen	1970	Ingelheimer LG	Mi.09.09.1987	Ingelheim	Rh
9:24,6	Ziegeler, Karl Josef	1937	Spvgg. Neuwied	So. 15.08.1954	Neuwied	RI
9:24,6	Terry, Gernh.	1951	VTV 1883 Mundenheim	So. 13.10.1968	Ludwigshafen	Pf
9:24,6	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.08.1974	Königswinter	RI
9:24,6	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
9:24,79	Steffes, David	1984	RT Südeifel	Di. 03.07.2001	Aachen	RI
9:24,88	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 11.07.2008	Menden	RI
9:24,8	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier 391.	So. 05.07.1964	Trier	RI
9:24,8	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1978	Gerolstein	RI
9:24,8	Hoffmann, Lothar	1965	TV Gimmeldingen	So. 13.09.1981	Bad Kreuznach	Pf
9:24,8	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
9:25,20	Eßwein, Hagen	1983	VfL Bellheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
9:25,1	Seilnacht, Wolfgang	1962	LG Ludwigshafen	So. 19.06.1977	Ludwigshafen	Pf
9:25,31	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau	Fr. 19.09.2008	Erkelenz	RI
9:25,2	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	So. 08.09.1957	Eislingen	RI
9:25,2	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 23.08.1984	Koblenz	RI
9:25,4	Schuster, Rainer	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
9:25,4	Koch, Michael	1959	LG Sieg 401.	So. 25.04.1976	Dortmund	RI
9:25,4	Schätzkel, Dirk	1982	USC Mainz	Mi.22.09.1999	Frankfurt	RI
9:25,60	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	So. 22.06.2003	Neuwied	
9:25,5	Piehl, Jochen	1973	LG Altrhein	Do.18.08.1988	Ludwigshafen	Rh
9:25,6	Raabe, Jürgen	1958	TG 46 Worms	So.21.07.1974	Bellheim	Rh
9:25,92	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	So. 27.06.2004	Kreuztal	RI
9:25,94	Zimmermann, Werner	1966	TuS Erpel	Sa. 25.07.1981	Essen	RI
9:25,8	Schölles, Uwe	1965	TSG Flonheim	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:25,96	Schlohmann, Thomas	1981	TSG Maxdorf	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
9:25,99	Seel, Sven	1980	LG Sickingen	So. 01.10.1995	Koblenz	Pf
9:26,02	Baumgärtner, Jonas	1993	LG Rülzheim 411.	Do. 21.05.2009	Diekirch/LUX	Pf
9:25,9	Weber, Wilfried	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.06.1983	Koblenz	RI
9:25,9	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 18.09.1983	Ettlingen	RI
9:26,06	Spatz, Christian	1976	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 03.07.1992	Ludwigshafen	Pf
9:26,0	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
9:26,32	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 25.07.1981	Essen	RI
9:26,2	Patschke, Thomas	1964	SC Lerchenberg	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
9:26,3	Degen, Jürgen	1960	Tschft. Germersheim	So. 20.07.1975	Bellheim	Pf
9:26,3	Kröning, Karsten	1966	LG Kaiserslautern	Do. 27.08.1981	Ludwigshafen	Pf
9:26,51	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	Sa. 10.05.2014	Menden	RI

9:26,53	Görke, Christoph	1991	USC Mainz 421.	Mi.06.09.2006	Pfungstadt	Rh
9:26,4	Dahl, Stefan	1960	LG Sieg	So. 11.07.1976	Dortmund	RI
9:26,62	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 24.06.1989	Ingelheim	RI

Top Liste aller Zeiten des Landes Rheinland-Pfalz im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U18

9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln	RI
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim	RI
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen	RI
9:57,20	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Oggersheim	Pf
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz	RI
9:58,65	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Fr. 10.07.1992	Mönchengladbach	Pf
9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz	RI
9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen	RI
10:01,13	Jeck, Saskia	1976	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Fr. 19.07.1991	Berlin	Pf
10:01,3	Paust, Silke	1974	TV Herxheim 11.	Do. 03.08.1989	Ludwigshafen	Pf
10:02,3	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden	RI
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf	RI
10:07,60	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:07,68	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:08,06	Defland, Christine	1971	TV Brücken	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:08,46	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen	RI
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg 21.	So. 16.09.1984	Siegen	RI
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier	RI
10:10,89	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 01.06.1988	Koblenz	Pf
10:12,47	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:12,5	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 04.08.1988	Ludwigshafen	Pf
10:13,48	Kreutz, Britta	1973	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
10:13,53	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 26.05.1996	Bergen op Zoom	Pf
10:14,99	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 22.05.1994	Homburg	Pf
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	RI
10:15,54	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 06.07.2001	Braunschweig	Pf
10:16,12	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen 31.	So. 10.09.1995	Homburg	Pf
10:16,30	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 14.07.1990	Bruchköbel	Pf
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:17,7	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Pf
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz	RI
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun	RI
10:19,15	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.24.06.1989	Ingelheim	Rh
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:19,4	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Do. 13.09.1984	Ludwigshafen	Pf
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede	RI
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm 41.	Sa. 10.09.1977	Remscheid	RI
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
10:21,1	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
10:21,85	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz	RI
10:23,0	Paust, Silke	1974	VfL Neuhofen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin	RI
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz	RI

10:24,9	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:25,28	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	So.14.06.1992	Worms	Rh
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler 51.	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach	Rl
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	Rl
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	Rl
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	Rl
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	Rl
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter	Rl
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin	Rl
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 14.07.2000	Dresden	Rl
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich	Rl
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.	Rl
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV 61.	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen	Rl
10:28,57	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	So.09.09.1990	Saarbrücken	Rh
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz	Rl
10:29,0	Schäffler, Sandra	1974	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1991	Limburgerhof	Pf
10:29,37	Veith, Manuela	1974	TV 1848 Bodenheim	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
10:29,3	Boskovic, Diana	1975	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Rl
10:30,25	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	So. 01.07.1984	Koblenz	Pf
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg	Rl
10:30,8	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier 71.	Fr. 02.07.2004	Jena	Rl
10:30,9	Rehmet, Barbara	1962	USC Mainz	So.01.07.1979	Ludwigshafen	Rh
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel	Rl
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid	Rl
10:31,4	Holtens, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz	Rl
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	Rl
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier	Rl
10:31,71	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Fr.19.07.1991	Berlin	Rh
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Mi. 20.09.1978	Koblenz	Rl
10:32,0	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 81.	So. 04.07.1982	Ludwigshafen	Rl
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	Rl
10:32,46	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 14.07.2000	Dresden	Pf
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena	Rl
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln	Rl
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim	Rl
10:32,95	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	Rl
10:33,3	Link, Martina	1962	TV Nußdorf	Fr. 29.07.1977	Ingelheim	Pf
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Rl
10:33,54	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt 91.	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:33,65	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Rl
10:33,8	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 14.05.1988	Speyer	Pf
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf	Rl
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied	Rl
10:33,9	Sander, Stefanie	1976	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:34,0	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:34,1	Fischer, Sarah	1976	USC Mainz	Mi.12.06.1991	Mainz	Rh
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz	Rl
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV 101.	Mi. 20.07.2005	Neuwied	Rl
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz	Rl
10:34,7	Weber, Sabine	1960	TG Worms	Fr.01.07.1977	Ingelheim	Rh
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich	Rl

10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf	RI
10:34,8	Geiger, Sigrid	1961	SV Otterberg	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
10:34,9	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 17.08.1985	Mülheim	Pf
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.1988	Trier	RI
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede	RI
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 111.	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
10:35,46	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.26.05.1993	Karlstadt	Rh
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf	RI
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz	RI
10:35,7	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch	RI
10:36,06	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	So. 19.09.1993	Ettlingen	Pf
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
10:36,2	Thelen, Karin	1964	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
10:36,6	Defland, Christine	1971	TV Brücken 121.	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
10:37,02	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	Do. 17.07.2003	Saarbrücken	Pf
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 05.07.1981	Koblenz	RI
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg	RI
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch	RI
10:38,83	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.05.07.1981	Koblenz	Rh
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden	RI
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.	RI
10:39,1	Paust, Silke	1974	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
10:39,60	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim 131.	So. 15.09.1996	Weinheim	Pf
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach	RI
10:39,6	Fischer, Daniela	1976	USC Mainz	Mi.27.05.1992	Mainz	Rh
10:40,1	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 11.05.1991	Landau	Pf
10:40,3	Ramb, Marion	1963	USC Mainz	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems	RI
10:40,88	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Fr. 05.08.2011	Jena	Pf
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich	RI
10:41,0	Beiner, Simone	1968	TV Herxheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
10:41,0	Burg, Simone	1974	TV Herxheim 141.	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn	RI
10:42,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 28.06.1987	Koblenz	Pf
10:42,3	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:42,45	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	Sa.14.07.1984	Ludwigshafen	Rh
10:42,6	Kuntz, Kirsten	1965	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
10:42,78	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 20.05.2001	Trier	RI
10:42,9	Landvogt, Manuela	1969	TSG 1848 Heidesheim	Fr.19.09.1986	Ingelheim	Rh
10:43,12	Burg, Simone	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel	RI
10:43,18	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen 151.	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
10:43,18	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid	RI
10:43,32	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln	RI
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen	RI
10:44,30	Mayer, Paula	1997	USC Mainz	So.14.09.2014	Lage	Rh
10:44,6	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
10:44,76	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 01.09.1984	Kevelaer	RI
10:44,85	Morandini, Viola	1980	LG Vulkaneifel	Di. 11.07.1995	Aachen	RI
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn	RI
10:45,0	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf

			161.			
10:45,97	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Mi. 04.06.2003	Pfungstadt	Pf
10:46,16	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:46,31	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	So. 23.05.1982	Koblenz	RI
10:46,4	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:46,65	Hoffmann, Kerstin	1971	LG Speyer-Schifferstadt	So. 22.06.1986	Ingelheim	Pf
10:46,70	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Sa. 10.07.1982	Mainz	Pf
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz	RI
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter	RI
10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
			171.			
10:47,77	Müller, Laura	1995	LAZ Zweibrücken	Do. 29.07.2010	Saarbrücken	Pf
10:47,79	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	So. 20.09.2009	Attendorn	RI
10:47,80	Kerner, Susanne	1974	TV Herxheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern	RI
10:48,02	Bauer, Lisa	1990	LAZ Zweibrücken	Sa. 04.06.2005	Wittlich	Pf
10:48,07	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln	RI
10:48,2	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:48,46	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 11.09.1988	Ladenburg	RI
10:48,53	Boskovic, Diana	1975	VT Böhl	So. 09.09.1990	Saarbrücken	Pf
10:48,6	Barz, Christine	1963	PSV Pirmasens	So. 09.07.1978	Ingelheim	Pf
			181.			
10:49,1	Ranscht, Andrea	1966	FK Pirmasens	Sa. 12.07.1980	Heidenheim	Pf
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen	RI
10:49,5	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	RI
10:50,01	Grißbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Sa. 20.06.2009	Kandel	Pf
10:50,50	Peters, Wiebke	1981	USC Mainz	Sa.18.07.1998	Nieder-Olm	Rh
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
10:51,10	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	Pf
10:51,10	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 12.07.2007	Saarbrücken	Pf
			191.			
10:51,33	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	So. 06.06.1999	Landau	RI
10:51,60	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier	RI
10:52,79	Grißbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	So. 08.06.2008	Saulheim	Pf
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg	RI
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter	RI
10:53,89	Walter, Cora	1995	LG Wahlheim-Esselborn	Mi.06.07.2011	Pfungstadt	Rh
10:53,91	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 13.05.1995	Trier	RI
			201.			
10:54,2	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
10:54,5	Böspflug, Marika	1972	TV Herxheim	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
10:55,27	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach	RI
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin	RI
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf	RI
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach	RI
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
10:55,99	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Fr.17.06.1988	Trier	Rh
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	RI
			211.			
10:56,19	Klumb, Karolin	1996	USC Mainz	Sa.08.06.2013	Ingelheim	Rh
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz	RI
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer	RI
10:56,59	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	So.23.08.1987	Ebensee	Rh
10:56,5	Graf, Karina	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:56,67	Lackner, Yvonne	1992	LCO Edenkoben	Sa. 14.06.2008	Trier	Pf

10:56,6	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 04.05.1983	Wetzlar	Ri
10:56,76	Ehmer, Susanne	1988	TV Herxheim	Sa. 06.09.2003	Brühl	Pf
10:56,90	Laborenz, Sina	1989	LAZ Zweibrücken	So. 08.09.2002	Limburgerhof	Pf
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz 221.	Fr. 03.07.2009	Polch	Ri
10:56,9	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
10:57,0	Dreher, Cornelia	1967	TuS Tiefenstein	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	Ri
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz	Ri
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz	Ri
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz	Ri
10:58,02	Brach, Dorothea	1984	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln	Ri
10:58,2	Burkhart, Ria	1959	LG Westland	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
10:58,4	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Do.23.09.1982	Bensheim	Rh
10:58,5	Grutsch, Andrea	1970	ABC Rala Ludwigshafen 231.	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
10:58,6	Bredel, Elke	1964	TSV Speyer	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
10:59,10	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	Sa. 13.04.2002	Wittlich	Ri
10:59,20	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Sa.26.04.1986	Darmstadt	Rh
10:59,24	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 02.07.2006	Birkenfeld	Ri
10:59,72	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 16.09.2006	Bonn	Ri
11:20,5	Munzinger, Friederike	1970	TV Herxheim	Do. 04.09.1986	Ludwigshafen	Pf
11:00,2	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	Sa.09.06.1984	Mainz	Rh
11:00,37	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 20.05.2000	Polch	Ri
11:00,3	Mühlen, Isabel	1968	USC Mainz	So.12.06.1983	Mainz	Rh
11:00,5	Heil, Annette	1970	LC Bingen 241.	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
11:00,79	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	So. 15.06.2003	Wittlich	Ri
11:01,16	Kallenbach, Alrun	1977	USC Mainz	Sa.22.06.1991	Koblenz	Rh
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch	Ri
11:01,7	Schupp, Elsa	1976	LG SV/TV Gau-Algesheim	Di.13.07.1993	Mainz	Rh
11:02,1	Brucker, Kerstin	1972	USC Mainz	Sa.13.05.1989	Mainz	Rh
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg	Ri
11:02,63	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	Sa. 14.07.1984	Ludwigshafen	Pf
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	Ri
11:02,8	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Sa. 24.04.1993	Neuwied	Ri
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied 261.	So. 27.05.1979	Hamm	Ri
11:03,22	Bell, Irene	1968	Ski-Club Neustadt	So. 23.06.1985	Speyer	Pf
11:03,48	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	Ri
11:03,7	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 02.10.1982	Ingelheim	Ri
11:03,87	Hoffmann, Eva	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 24.09.1994	Ettlingen	Pf
11:04,21	Herrmann, Stefanie	1983	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Rh
11:04,1	Göppinger, Kaja	1968	USC Mainz	So.12.06.1983	Mainz	Rh
11:04,1	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig	Ri
11:04,81	Heck, Diana	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 11.05.1996	Polch	Ri
11:04,98	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mo. 01.05.2000	Troisdorf	Ri
11:04,9	Ramb, Marion	1963	USC Mainz 271.	So.30.09.1979	Ingelheim	Rh
11:05,11	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Do. 29.07.1999	Ludwigshafen	Rh
11:05,2	Grutsch, Andrea	1970	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:05,68	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg	Fr. 17.06.1988	Trier	Pf
11:05,6	Paust, Birgit	1969	VfL Neuhofen	Do. 01.05.1986	Rheinzabern	Pf
11:05,8	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 04.06.1981	Koblenz	Ri
11:06,12	Sewohl, Lisa	1994	LAZ Zweibrücken	Do. 26.06.2008	Saarbrücken	Pf
11:06,6	Müller, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:06,82	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	So. 25.08.1985	Koblenz	Ri
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz	Ri
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg 281.	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	Ri
11:07,60	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 11.06.2008	Polch	Ri
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden	Ri

11:07,6	Tesch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Do. 03.06.1982	Idar-Oberstein	RI
11:07,92	Platz, Claudia	1985	TSV Speyer	So. 22.09.2002	Koblenz	Pf
11:08,2	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
11:08,2	Dämgen, Anja	1972	USC Mainz	Sa. 13.05.1989	Mainz	Rh
11:08,40	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
11:08,4	Paul, Beate	1966	TV Gimmeldingen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:08,66	Struckmann, Kirsten	1973	SV Otterberg 291.	Fr. 20.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier	RI
11:09,2	Hastrich, Susanne	1962	TV Nußdorf	Do. 09.06.1977	Viernheim	Pf
11:09,4	Siegfarth, Antje	1978	LG Obere Nahe	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
11:09,62	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
11:09,5	Borne, Kerstin	1965	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 06.08.1981	Ludwigshafen	Pf
11:10,01	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	So. 28.06.1987	Koblenz	RI
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz	RI
11:10,05	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 13.07.1996	Koblenz	RI
11:10,2	Bauer, Angelika	1959	LG 1. FC-TSG Kaiserslautern	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven	Pf
11:10,2	Hauck, Christine	1962	TV Nußdorf 301.	Di. 10.05.1977	Kandel	Pf
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
11:10,2	Knoll, Elke	1966	LG Neustadt	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg	RI
11:10,68	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 27.06.2002	Saarbrücken	RI
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006	Birkenfeld	RI
11:10,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 11.07.1976	Dortmund	RI
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz	RI
11:11,10	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg	RI
11:11,0	Frohn, Diana	1972	LV Kö Pirmasens 311.	Do. 30.04.1987	Ludwigshafen	Pf
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz	RI