

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

101.

36:43,6	Schmidt, Rüdiger	1966	TuS Joh. Gymn. Lahnstein	Sa. 06.10.1984	Bad Ems	RI
36:50,45	Schessler, Alexander	1984	LC Bingen	So.27.04.2003	Bingen	Rh
36:51,1	Dinges, Stefan	1961	LLG Wonnegau	So.02.09.1979	Wörrstadt	Rh
36:52,88	Laub, Wolfram	1970	TuS Tiefenstein	Mo. 05.10.1987	Homburg	RI
36:58,0	Nink, Gunther	1952	Hassia Bingen	Fr.31.12.1971	???	Rh
36:59,6	Kath, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	Mi. 01.09.1999	Westerburg	RI
37:06,88	Pauli, Benedikt	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 16.09.2011	Trier	RI
37:11,21	Dusemund, Dennis	1991	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
37:12,3	Jahn, Andre	1971	TuS Horn	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	RI
37:16,4	Seul, Otmar	1943	TV Birkenfeld	Di. 28.06.1960	Birkenfeld	RI
111.						
37:20,9	Weiler, Torsten	1968	LLG Wonnegau	So.29.09.1985	Eich	Rh
37:22,94	Hartenberger, Marc	1979	LG Obere Nahe/Birkenfeld	Mi. 14.05.1997	St. Wendel	RI
37:24,79	Bauer, Kai-Patrick	1980	LG Rhein-Wied	Di. 28.07.1998	Rehlingen	RI
37:36,0	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Dudenhofen	So. 19.06.1966	Kaiserslautern	Pf
37:45,8	Langenstein, Rainer	1953	TV Bad Dürkheim	So. 02.07.1972	Ludwigshafen	Pf
37:47,1	Förster, Michael	1966	ESV Alzey	So.23.09.1984	Wöllstein	Rh
37:48,04	Weißfeld, Jürgen	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen	RI
37:49,9	Brenner, Thomas	1968	LG Sieg	Do. 22.09.1983	Koblenz	RI
37:53,9	Becker, Torsten	1967	TV Niederbieber	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
37:56,54	Roth, Tobias	1991	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
121.						
38:16,65	Ellenberger, Jochen	1979	LG Weinstraße	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen	Pf
38:23,4	Zerkowski, Frank	1966	TV Oberstein	Do. 26.04.1984	Baumholder	RI
38:23,4	Kloss, Volker	1972	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.09.1987	Bad Neuenahr-Ahr.	RI

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

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

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

28:02,92	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 29.05.1985	Aachen	RI
----------	-----------------------	------	-------------	----------------	--------	----

28:14,67	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 27.08.1980	Koblenz	RI
28:15,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 13.09.1978	Lüdenscheid	RI
28:18,54	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Fr. 11.06.1982	Frankfurt	RI
28:20,8	Hildenbrand, Klaus	1952	USC Mainz	Sa.24.05.1980	Göttingen	Rh
28:26,30	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 30.05.1981	Fürth	RI
28:28,6	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.05.1974	Hannover	RI
28:33,3	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	So. 29.05.1977	Dortmund	RI
28:36,53	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.05.1986	Aachen	RI
28:39,45	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 09.07.1983	Oslo/NOR	RI
			11.			
28:40,50	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	So. 25.08.1996	Troisdorf	Pf
28:41,16	Greger, Thomas	1972	TV Hatzenbühl	Sa. 19.05.2001	Kandel	Pf
28:41,37	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
28:41,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mo. 19.05.1975	Bonn	RI
28:43,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 11.09.1976	Lübeck	RI
28:43,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 11.09.1976	Lübeck	RI
28:44,88	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.27.05.2000	Troisdorf	Rh
28:45,72	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Fr. 05.06.1987	Aachen	RI
28:45,79	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 05.06.1987	Aachen	RI
28:46,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Do. 23.05.1974	Hannover	RI
			21.			
28:49,02	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.05.1997	Osnabrück	Pf
28:49,50	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.29.08.1998	Troisdorf	Rh
28:52,23	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.05.1985	Monaco	RI
28:58,38	Greger, Thomas	1972	TV Hatzenbühl	Sa. 01.04.2000	Lissabon/POR	Pf
28:59,9	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 02.06.1979	Ludwigshafen	RI
29:01,43	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
29:07,12	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
29:08,15	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.22.05.1999	Leinfelden	Rh
29:10,8	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Di. 28.09.1976	Koblenz	RI
29:10,8	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Di. 28.09.1976	Koblenz	RI
			31.			
29:13,1	Hildenbrand, Klaus	1952	USC Mainz	Sa.07.04.1979	Waiblingen	Rh
29:13,91	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 11.09.1984	Essen	RI
29:17,44	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Mi. 05.06.1991	Potsdam	RI
29:17,88	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Fr. 25.08.1995	Troisdorf	Pf
29:18,22	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 22.06.1984	Düsseldorf	RI
29:23,91	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
29:24,87	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 24.04.1993	Köln	RI
29:26,95	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Mi. 01.06.1988	Koblenz	RI
29:29,6	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	Neuwieder LC	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
29:29,9	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
			41.			
29:31,6	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	Mi. 26.06.1968	Helsinki/FIN	Pf
29:31,83	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	Zugzwang Wehbach	Sa. 02.05.1992	Köln	RI
29:33,2	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 16.07.1980	Hamm	RI
29:33,69	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 23.07.1982	München	RI
29:34,45	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 26.04.1986	Bonn	RI
29:34,78	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Sa. 15.05.1993	Trier	Pf
29:35,26	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.19.05.2001	Kandel	Rh
29:36,9	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
29:37,0	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.06.1971	Koblenz	RI
29:41,3	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
			51.			
29:41,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.23.04.1977	Ludwigshafen	Rh
29:43,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mo. 20.06.1994	Mainz	RI
29:44,02	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 02.07.1989	Essen	RI
29:44,42	Pyka, Dennis	1972	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 27.05.2000	Troisdorf	RI
29:45,60	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
29:45,86	Stäudt, Michael	1962	LC Bingen	Sa.28.04.1984	Bonn	Rh
29:49,05	Mosigisi, Jason	1963	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 29.04.1994	Trier	RI
29:49,18	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 02.05.2009	Bremen	RI

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



30:17,71	Verez Sola, J. Carlos	1977	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
30:17,9	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
30:18,16	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 21.09.2007	Trier	RI
30:18,9	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Herxheim	Mi. 08.10.1980	Herxheim	Pf
30:19,1	Mindnich, Anton	1957	USC Mainz	Di.01.05.1984	Frankfurt	Rh
30:19,8	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied 121.	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:19,86	Neuschwander, Florian	1981	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
30:19,8	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:20,42	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.09.1986	Wetzlar	RI
30:20,57	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda	RI
30:21,6	Weihrauch, Franz-Josef	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
30:22,0	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.07.1973	Berlin	RI
30:22,1	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 30.03.1985	Menden	RI
30:22,34	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln	RI
30:22,6	Orthen, Klaus	1950	LG Sieg	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:22,6	Orthen, Klaus	1950	LG Sieg 131.	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:23,44	Conrad, Henry	1973	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Köln	Pf
30:23,3	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
30:23,8	Monz, Leo	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen	RI
30:24,04	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 20.08.1988	Oldenburg	RI
30:24,2	Grün, Wolfgang	1948	Post SV Trier	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
30:24,4	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	Sa. 12.07.1975	Frankfurt	Pf
30:24,6	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
30:24,96	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Köln	Pf
30:25,1	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
30:26,06	Kascheev, Igor	1966	LG Kreis Ahrweiler 141.	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
30:26,0	Wiethage, Dieter	1944	LG Sieg	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:27,2	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Do. 13.09.1984	Frankfurt	RI
30:27,4	Wiethage, Dieter	1944	LG Sieg	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
30:28,29	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier	RI
30:28,45	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
30:28,5	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
30:28,6	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 24.06.1970	Koblenz	RI
30:29,02	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
30:29,32	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 03.05.2008	Menden	RI
30:30,2	Jochem, Roland	1947	LG ABC-VTV Ludwigshafen 151.	So. 02.07.1972	Ludwigshafen	Pf
30:30,3	Blönningen, Felix	1955	TV Germania Trier	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
30:30,5	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI
30:31,39	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda	RI
30:31,4	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
30:31,6	Jaedicke, Hagen	1945	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen	Pf
30:32,13	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 26.09.2008	Trier	RI
30:32,0	Donges, Herbert	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 05.07.1967	Koblenz	RI
30:32,53	Gürntke, Axel	1968	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 26.08.1994	Troisdorf	RI
30:32,5	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
30:32,7	Kardos, Istvan	1964	TV Germania Trier 161.	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
30:32,9	Sattler, Winfried	1963	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI

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

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

32:13,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 08.06.2013	Pravets/BUL	RI
32:29,26	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 03.05.2014	Aichach	RI
32:38,19	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 19.05.2001	Kandel	RI
32:50,85	Jerschabeck, Birgit	1969	LG Sieg	Mi. 05.06.1991	Potsdam	RI
			11.			
32:52,93	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 05.07.1986	Oslo/NOR	RI
33:08,99	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 02.08.1985	Stuttgart	RI
33:12,97	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 02.09.2000	Troisdorf	RI
33:27,12	Jerschabeck, Birgit	1969	ABC Ludwigshafen	Do. 16.05.1996	Koblenz	Pf
33:56,02	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 18.06.2005	Utrecht/NED	RI
34:00,50	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1993	Trier	RI
34:03,9	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.05.1983	Westwood/USA	RI
34:12,0	Rochholz, Hans	1940	USC Mainz	Sa.01.10.1977	Ingelheim	Rh
34:14,18	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
34:18,7	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 29.05.1984	Ingelheim	RI
			21.			
34:26,74	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 12.06.1999	Trier	Pf
34:34,95	Zipse, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 27.05.2000	Troisdorf	Pf
34:40,76	Jerschabeck, Birgit	1969	ABC Ludwigshafen	Do. 25.05.1995	Blankenburg	Pf
34:49,8	Jaberg, Miriam	1959	LC Haßloch	Sa. 15.10.1988	Neckargmünd	Pf
34:50,72	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 05.09.1990	Breidenbach	RI
34:56,16	Hoffmann, Elke	1964	TV Hatzenbühl	Do. 24.05.1990	Köln	Pf
35:00,49	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 14.06.1989	Koblenz	Pf
35:00,79	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 04.07.1991	Dortmund	RI
35:01,12	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 15.05.1993	Trier	RI
35:01,71	Boskovic, Diana	1975	ABC Ludwigshafen	Sa. 27.05.2000	Troisdorf	Pf
			31.			
35:01,84	Leukel, Christiane	1968	USC Mainz	Mi.14.06.1989	Koblenz	Rh
35:11,46	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.1996	Koblenz	RI
35:14,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.09.1991	Kamen	RI
35:17,7	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Mi. 02.10.1996	Frankfurt	Pf
35:24,50	Lenske, Gerlinde	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
35:25,6	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
35:28,56	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
35:32,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
35:34,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 11.04.1986	Koblenz	RI
35:34,72	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.05.1990	Köln	RI
			41.			
35:35,03	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 13.08.1993	Gießen	RI
35:40,57	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 01.06.1996	Trier	Pf
35:41,09	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Fr. 21.09.2007	Trier	RI
35:43,1	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Mi. 02.10.1996	Frankfurt	Pf
35:55,75	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 10.07.1987	Gelsenkirchen	Pf
36:02,64	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Do. 25.05.1995	Blankenburg	Pf
36:05,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 08.06.1985	Bochum	RI
36:07,4	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.08.1984	Menden	RI
36:09,62	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	So. 03.07.1988	Ludwigshafen	RI
36:12,23	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Sa. 27.09.1997	Polch	RI
			51.			
36:15,62	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 18.04.1996	Koblenz	RI
36:17,1	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 25.05.1984	Bochum	RI
36:18,33	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Sa. 06.05.2006	Tübingen	RI
36:19,7	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Di. 08.09.1987	Sankt Augustin	RI
36:20,3	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.10.1988	Ingelheim	RI
36:25,73	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Sa. 05.05.2012	Marburg	Pf
36:26,34	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 31.05.1997	Worms	Pf
36:29,20	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
36:33,20	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Fr. 19.07.2013	Karlsfeld	Pf
36:40,2	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Di. 03.10.1995	Frankfurt	Pf
			61.			
36:41,0	Staudinger, Annette	1953	LC Haßloch	Sa. 23.03.1985	Pforzheim	Pf
36:43,16	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 02.08.1985	Stuttgart	RI

36:45,6	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Sankt Augustin	Rl
36:46,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 11.09.1991	Sankt Augustin	Rl
36:46,6	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.09.2009	Westerburg	Rl
36:48,77	Ruppert, Margret	1960	1. FC Kaiserslautern	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
36:48,91	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	So. 05.06.1994	Worms	Pf
36:51,56	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Fr. 13.09.2013	Trier	Rl
36:52,84	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.22.04.1989	Bad Schwalbach	Rh
36:53,94	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez 71.	Sa. 17.05.2003	München	Rl
36:55,5	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin	Rl
36:55,66	Dietz, Regina	1958	DJK-BSC Mainz	Sa.27.04.1985	Bonn	Rh
36:58,92	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Di. 11.10.2005	Trier	Rl
37:04,17	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 16.09.2000	Schifferstadt	Pf
37:04,41	Toffel, Anne	1972	ABC Ludwigshafen	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen	Pf
37:06,46	Noll, Melanie	1984	TSV Annweiler	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
37:13,70	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.05.2002	Köln	Rl
37:15,05	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 17.04.2010	Menden	Rl
37:15,27	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald	Sa. 15.06.2002	Polch	Rl
37:18,97	Böhm, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim 81.	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	Rl
37:19,03	Schumacher, Kristina	1987	TV Hatzenbühl	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim	Pf
37:20,10	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.28.04.1990	Bad Schwalbach	Rh
37:20,34	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 29.06.1986	Koblenz	Rl
37:22,2	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
37:22,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 20.09.1984	Koblenz	Rl
37:25,82	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Di. 12.10.2004	Trier	Rl
37:26,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 15.06.2002	Polch	Rl
37:26,58	von Wirth, Dorothee	1979	TG Konz	Di. 19.09.2006	Trier	Rl
37:30,51	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
37:34,40	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz 91.	Sa.27.04.1991	Bad Schwalbach	Rh
37:35,54	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 26.09.1998	Trier	Rl
37:35,94	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Fr. 12.06.1987	Essen	Pf
37:35,94	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Fr. 12.06.1987	Essen	Pf
37:36,16	Boskovic, Diana	1975	ABC Ludwigshafen	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
37:36,29	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 26.09.2008	Trier	Rl
37:36,43	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 23.09.2000	Daun	Rl
37:38,54	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen	Pf
37:45,43	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.09.1985	Troisdorf	Rl
37:46,76	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	Do. 02.09.1993	Limburgerhof	Pf
37:48,08	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg 101.	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen	Pf
37:48,31	Lenske, Gerlinde	1979	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	Pf
37:48,42	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 25.09.1999	Wittlich	Rl
37:49,2	Hoffmann, Elke	1964	TV Hatzenbühl	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
37:49,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.02.1988	Bad Godesberg	Rl
37:53,46	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier	Rl
37:54,92	Psiuk, Sylke	1960	VfL Wehbach	Fr. 24.06.1983	Bremen	Rl
37:55,04	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	Rl
37:55,28	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Rl
37:56,24	Mattheis, Christa	1956	LG Sieg	So. 07.07.1985	Ingelheim	Rl
37:56,44	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel 111.	Di. 22.07.1997	Kandel	Pf
37:59,46	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	Pf
38:00,5	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	Sa.01.10.1988	Ingelheim	Rh
38:02,11	Eichert, Adele	1957	TV Frankenstein	Do. 10.09.1992	Kaiserslautern	Pf
38:02,68	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
38:02,90	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	Sa. 10.06.1995	Landau	Pf
38:05,9	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 27.05.1983	Bochum	Rl
38:06,1	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Mi. 17.06.1998	Saarlouis	Pf
38:06,68	Ruppert, Margret	1960	1. FC Kaiserslautern	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
38:07,05	Schrauf, Judith	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf

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

39:01,80	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 25.09.1993	Alzenau	RI
39:02,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 12.03.1993	Wengerohr	RI
39:02,6	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
39:03,3	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	So. 20.06.1993	Betzdorf	Pf
39:03,4	Ehrhardt, Margit	1963	TSV Kandel 181.	Mi. 14.08.1996	Kandel	Pf
39:04,92	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Di. 11.10.2005	Trier	RI
39:09,25	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
39:10,81	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Sieg	So. 28.06.1992	Kristiansand/N	RI
39:10,96	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Do. 11.09.1997	Kaiserslautern	Pf
39:13,0	Schäfer, Elsbeth	1942	LG Obere Nahe	Sa. 20.04.1985	Idar-Oberstein	RI
39:13,16	Ermert, Ursula	1945	LG Sieg	Mi. 21.05.1980	Wetzlar	RI
39:14,0	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzaubern	Pf
39:14,55	Presser, Monika	1964	LC Bingen	So.10.06.2001	Saulheim	Rh
39:15,83	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald	Di. 15.10.2002	Trier	RI
39:16,0	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg 191.	Sa. 01.07.2000	Saulheim	Pf
39:18,47	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 19.09.2006	Trier	RI
39:21,6	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
39:24,1	Toro-Bell, Wanda	1962	LLG Drei Buchen Rhodt	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
39:24,56	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	Do. 01.09.1994	Annweiler	Pf
39:24,79	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
39:26,22	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Di. 12.10.2004	Trier	RI
39:27,0	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
39:27,4	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Mi. 14.08.1996	Kandel	Pf
39:30,45	Michels, Irene	1962	TG Konz	Di. 07.10.2003	Trier	RI
39:30,84	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier 201.	Sa. 04.06.2005	Wittlich	RI
39:31,4	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	Sa. 16.03.1991	Wetter	RI
39:31,7	Willwacher, Hildegard	1953	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin	RI
39:32,29	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	So. 14.08.1994	Kaiserslautern	Pf
39:33,52	Wagler, Ulrike	1962	SSV Heimbach-Weis	Fr. 25.08.1995	Troisdorf	RI
39:36,3	Willwacher, Hildegard	1953	LG Sieg	Sa. 06.09.1986	Hamm	RI
39:36,4	Schillinger, Birgit	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 29.05.1993	Mainz	Pf
39:36,5	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
39:38,28	Dohren, Juliane	1949	TV Gimmeldingen	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
39:39,01	Friedrich, Katrin	1985	TG Konz	Di. 11.10.2005	Trier	RI
39:39,14	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier 211.	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
39:39,45	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
39:40,34	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Sa. 18.09.1993	Kamen	RI
39:40,35	Vieh, Monika	1974	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.10.2002	Trier	RI
39:43,05	Staudinger, Anette	1953	USC Mainz	So.12.06.1983	Koblenz	Rh
39:44,99	Stuart, Angelika	1959	TSG Kaiserslautern	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
39:45,14	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	So. 03.07.1988	Ludwigshafen	RI
39:45,2	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.02.2003	Wetter	RI
39:46,70	Schilkowski, Irene	1962	TG Konz	Fr. 16.09.2011	Trier	RI
39:47,7	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
39:49,7	Wendel, Marion	1962	LG Sieg 221.	Mi. 03.10.1984	Wetzlar	RI
39:49,8	Meloni, Andrea	1967	Diezer TSK Oranien	Fr. 27.09.1996	Diez	RI
39:51,4	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
39:51,9	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
39:52,0	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 28.08.1985	Sankt Augustin	RI
39:52,7	Brückmann, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
39:53,00	Jungbluth, Dr. Hedi	1951	LG Andernach-Neuwied	So. 07.07.1985	Ingelheim	RI
39:53,0	Presser, Monika	1964	LC Bingen	Sa.01.07.2000	Saulheim	Rh