

Bestenlisten aller Zeiten im 1.500 Meter Lauf des LV-Rheinland

Altersklasse	Seite
Männer	01
Frauen	02
Männliche Jugend U20	04
Weibliche Jugend U20	07
Männliche Jugend U18	10
Weibliche Jugend U18	13
Männliche Jugend U16 M15	15
Männliche Jugend U14 M12	16
Weibliche Jugend U16 W15	17
Weibliche Jugend U16 W14	20
Weibliche Jugend U14 W13	20
Top Liste Männer	21
Top Liste Frauen	24
Top Liste Männliche Jugend U20	29
Top Liste Weibliche Jugend U20	33
	39

Männer

3:38,6	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Di. 08.06.1976	Düsseldorf
3:41,34	Uya Hundesa, Abdi	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Mo. 25.05.2015	Rehlingen
3:41,41	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Sa. 30.07.2005	Oordegen/BEL
3:41,76	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 06.08.1986	Koblenz
3:42,3	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 18.09.1976	Trier
3:43,10	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 29.08.1984	Koblenz
3:44,68	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 23.08.1989	Koblenz
3:45,01	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	So. 16.05.2010	Greensboro
3:45,11	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 27.08.1980	Koblenz
3:45,0	Henning, Günter	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 20.05.1980	Troisdorf
			11.		
3:45,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 03.06.1972	Lüdenscheid
3:45,9	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Mo. 06.06.1977	Budapest
3:46,59	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 07.06.2000	Kassel
3:46,82	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Mi. 14.06.1989	Koblenz
3:46,7	Reintrog, Lothar	1949	LG Andernach-Neuwied	So. 19.05.1974	Bonn
3:46,8	Lang, Albert	1951	Post-SV Trier	Sa. 15.05.1976	Bad Godesberg
3:47,3	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 21.09.1974	Bonn
3:47,5	Hirsch, Lothar	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1972	Trier
3:47,81	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	So. 14.08.1988	Dortmund
3:47,98	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 24.07.2004	Ninove/BEL
			21.		
3:48,18	Ziegler, Thomas	1966	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.06.1988	Rehlingen
3:48,62	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mi. 25.05.1994	Kassel
3:48,8	Schmalz, Karl-Heinz	1930	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 29.09.1956	Bad Reichenhall
3:49,17	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Fr. 14.09.1990	Leverkusen
3:49,1	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 26.07.1980	Arnsberg
3:49,5	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 15.06.1978	Troisdorf
3:49,6	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Di. 14.09.1976	Frankfurt
3:49,8	Schulz, Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 13.06.1976	Fürth
3:49,97	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 17.05.1986	Trier
3:49,99	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 27.06.2015	Mannheim
			31.		
3:49,9	Stäudt, Michael	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 02.07.1983	Koblenz

3:50,29	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied	So. 28.08.1988	Koblenz
3:50,33	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.06.1991	Worms
3:50,5	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1982	Troisdorf
3:50,84	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 07.08.1998	Troisdorf
3:50,92	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 29.06.1986	Koblenz
3:51,1	Mühl, Jürgen	1940	Post-SV Trier	Sa. 08.08.1964	Berlin
3:51,3	Reiländer, Rüdiger	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.05.1986	Koblenz
3:51,5	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.05.1981	Dormagen
3:51,5	Schwarz, Oliver	1965	GLV Bad Ems 41.	So. 01.07.1990	Wiesbaden
3:51,7	Meyer, Horst	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.07.1959	Köln
3:51,7	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Di. 09.09.1980	Mainz
3:51,89	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied	So. 08.08.1982	Oldenburg
3:51,8	Tietze, Hartmut	1950	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 28.05.1975	Stuttgart
3:52,0	Gürntke, Axel	1968	Post Sport Telekom Trier	Sa. 06.05.2000	Trier
3:52,1	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Fr. 05.09.1975	Frankfurt
3:52,34	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 09.06.1990	Neuwied
3:52,2	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 19.05.1974	Bonn
3:52,4	Bleses, Norbert	1955	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Bonn
3:52,4	Monz, Leo	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz 51.	Do. 15.06.1978	Troisdorf
3:52,6	Timm, Günther	1934	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.08.1957	Düsseldorf
3:52,79	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Mi. 20.05.2009	Koblenz
3:53,0	Braun, Karl-Josef	1954	LG Andernach-Neuwied	Fr. 05.07.1974	Bonn
3:53,0	Braband, Rolf	1959	Wittlicher TV	Do. 04.09.1980	Koblenz

Frauen

4:13,38	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 13.06.2001	Kassel
4:21,15	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
4:22,29	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 30.08.1981	Luxemburg
4:26,55	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 11.07.1987	Gelsenkirchen
4:26,55	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Do. 08.06.2006	Kassel
4:28,44	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 19.06.1985	Arnsberg
4:28,99	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 21.08.1988	Köln
4:29,51	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	So. 16.06.1991	Worms
4:29,82	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 02.08.1981	Flensburg
4:30,17	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV 11.	Sa. 21.06.2003	Mannheim
4:32,0	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	Sa. 06.08.1977	Hamburg
4:33,0	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 30.09.1978	Koblenz
4:33,98	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 17.09.1989	Koblenz
4:34,5	Rotthäuser, Petra	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 05.06.1984	Dülmen
4:35,0	Mathes, Martina	1954	LG Sieg	Di. 02.08.1983	Menden
4:35,1	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 03.06.1979	Hautepierre
4:35,42	Aschenbroich, Natalie	1965	Post-SV Trier	Sa. 20.06.1987	Speyer
4:35,3	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Sa. 23.04.1977	Bonn
4:35,6	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.07.1971	Stuttgart
4:35,75	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil 21.	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:36,4	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	So. 01.08.1971	Lübeck
4:36,6	Schüler, Elisabeth	1954	LG Sieg	Do. 10.09.1981	Koblenz
4:36,92	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:36,93	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	Sa. 27.06.2009	Göttingen
4:36,9	Rückes, Mechthild	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 14.07.1974	Koblenz
4:37,2	Brückmann, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 10.09.1981	Koblenz
4:37,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	So. 08.06.1980	Andernach

4:37,93	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 19.05.2006	Koblenz
4:37,94	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	So. 23.07.2006	Bochum
4:38,2	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Sa. 01.06.1991	Betzdorf
			31.		
4:38,88	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 29.08.1981	Koblenz
4:39,1	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 29.06.1980	Ingelheim
4:39,2	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	Mi. 19.09.1979	Menden
4:39,35	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	So. 22.07.2012	Mönchengladbach
4:39,47	Baumeister, Anna	1987	Post-SV Trier	So. 10.06.2012	Hvidovre
4:39,98	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:39,8	Dietz, Regina	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.07.1978	Dortmund
4:40,36	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 14.09.1990	Leverkusen
4:41,02	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 31.07.1986	Malmö
4:41,0	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Do. 08.07.1982	Koblenz
			41.		
4:41,70	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 23.06.2012	Trier
4:41,76	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Do. 06.07.2006	Saarbrücken
4:42,13	Olinger, Judith	1984	Post Sport Telekom Trier	Do. 22.07.2004	Saarbrücken
4:42,0	Kaffei, Herta	1947	Neuwieder LC	Fr. 09.07.1971	Stuttgart
4:42,31	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 11.06.1999	Bonn
4:42,42	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 11.08.2006	Neuwied
4:42,4	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:42,73	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 05.09.1984	Menden
4:42,75	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 05.07.2012	Saarbrücken
4:42,8	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
			51.		
4:43,20	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 14.06.2008	Trier
4:43,1	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.06.1984	Sittard/NED
4:43,38	Maas, Sarah	1983	Post Sport Telekom Trier	Do. 22.07.2004	Saarbrücken
4:43,7	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:44,21	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 22.05.1993	Betzdorf
4:44,1	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	So. 22.06.1980	Stuttgart
4:44,35	Kolz, Petra	1968	Post Sport Telekom Trier	So. 18.07.1999	Schweinfurt
4:44,58	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	So. 27.08.1995	Wetzlar
4:44,72	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 16.07.2011	Siegburg
4:45,00	Heinz, Doris	1970	Post-SV Trier	So. 04.06.1989	Trier
			61.		
4:45,02	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 03.07.1993	Dortmund
4:45,08	Schmitt, Laura	1993	Post-SV Trier	Mi. 27.05.2015	Koblenz
4:45,0	Emmerich, Annette	1953	Post-SV Trier	Do. 08.05.1980	Koblenz
4:45,73	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 04.05.1999	Wiesbaden
4:45,88	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 28.06.2003	Diez
4:45,93	Schedler, Michaela	1982	Post Sport Telekom Trier	Do. 07.07.2005	Saarbrücken
4:46,1	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:46,47	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 31.05.1981	Troisdorf
4:46,70	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Sa. 24.07.1999	Kevelaer
4:46,93	Moll, Corinna	1973	LG Sieg	So. 07.06.1992	Polch
			71.		
4:46,8	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Di. 23.08.1983	Rehlingen
4:47,4	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Mi. 30.07.1975	Bonn
4:47,57	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 02.07.2004	Jena
4:47,5	Veith, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 28.08.1977	Schwetzingen
4:47,70	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Fr. 09.07.1999	Duisburg
4:47,8	Rehnelt, Margit	1958	Tschft. Bendorf	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:48,0	Klein, Gabi	1953	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:48,2	Stamm, Claudia	1956	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:48,2	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:48,63	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 30.05.1982	Homburg
			81.		
4:48,6	Joachim, Ursula	1953	LG Esterau-Holzappel	Do. 09.09.1982	Koblenz
4:49,15	Moll, Bettina	1973	Post Sport Telekom Trier	So. 04.05.1997	Trier
4:49,1	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1984	Koblenz

4:49,4	Hillen, Karin	1956	LG Vulkaneifel	Sa. 03.09.1977	Andernach
4:49,58	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 08.06.2002	Saulheim
4:49,77	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.05.1989	Homburg
4:49,8	Wald, Jutta	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:49,8	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Di. 21.08.1984	Darmstadt
4:49,9	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Do. 07.07.1994	Ludwigshafen
4:50,0	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg 91.	Mo. 26.05.1980	Siegen
4:50,47	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
4:50,5	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:50,52	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	So. 03.07.1988	Ludwigshafen
4:50,8	Fuchs, Monika	1960	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:51,2	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Fr. 03.07.1992	Wengerohr
4:51,31	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 08.05.2010	Neuwied
4:51,4	Schumacher, Sigrun	1944	Neuwieder LC	So. 01.07.1973	Nieder-Olm
4:51,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:51,54	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
4:51,59	Laub, Ursula	1953	TuS Rot-Weiss Koblenz 101.	So. 15.04.1984	Bonn
4:51,8	Krämer, Ulrike	1952	Neuwieder LC	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt
4:51,8	Schranz, Christine	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 09.06.1984	Raunheim
4:51,93	Hole, Antje	1971	Post-SV Trier	Sa. 15.07.1995	Esch-sur-Alzet
4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 05.06.1977	Andernach
4:52,3	Sorger, Mechthild	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:52,30	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 07.05.2011	Neuwied
4:52,4	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	So. 15.05.1988	Siegburg
4:52,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:52,50	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Do. 22.06.2000	Köln
4:52,8	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel 111.	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:53,20	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
4:53,20	Schmitz, Nora	1992	Post-SV Trier	Sa. 09.05.2015	Trier
4:53,27	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	So. 10.07.2005	Schweinfurt
4:53,30	Bender, Annette	1962	TuS Ahrweiler	Sa. 17.05.1986	Bonn
4:53,32	Rausch, Claudia	1974	Post Sport Telekom Trier	Do. 01.06.2000	Homburg
4:53,34	Marxen, Martina	1979	LG Vulkaneifel	Mi. 19.05.2010	Koblenz
4:53,53	Scholtes, Nicole	1972	Post Sport Telekom Trier	So. 06.05.2001	Trier
4:53,5	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Zimmermann, Petra	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf 121.	Do. 08.07.1982	Koblenz
4:53,70	Monzel, Barbara	1987	Post Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2004	Eisenberg
4:53,75	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Mi. 02.07.2014	Pfungstadt
4:53,8	Runkel, Silvia	1966	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:53,8	Meloni, Andrea	1967	Diezer TSK Oranien	Di. 24.09.1996	Wiesbaden
4:53,9	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:54,25	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 02.07.2003	Pfungstadt
4:54,40	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:54,48	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 20.06.2009	Kandel
4:54,51	Kuhnen, Maia	1991	Post Sport Telekom Trier	Sa. 19.06.2010	Ingelheim
4:54,55	Jostock, Margot	1956	LG Vulkaneifel	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen

Männliche Jugend U20

3:43,47	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Fr. 26.07.1974	Hannover
3:46,38	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 11.08.1973	Sindelfingen
3:48,14	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 18.08.1985	Bonn
3:49,08	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz
3:49,99	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 27.06.2015	Mannheim

3:50,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 29.08.1971	Augsburg
3:50,84	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 07.08.1998	Troisdorf
3:51,2	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Mi. 01.08.1984	Saarbrücken
3:51,55	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.1999	Troisdorf
3:51,89	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied 11.	So. 08.08.1982	Oldenburg
3:51,9	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 27.06.1978	Troisdorf
3:52,1	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Fr. 05.09.1975	Frankfurt
3:52,1	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 13.06.1985	Koblenz
3:52,4	Bleses, Norbert	1955	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Bonn
3:52,79	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Mi. 20.05.2009	Koblenz
3:52,81	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Do. 27.06.1985	Dormagen
3:53,26	Rückes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.06.1995	Mannheim
3:53,58	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Sa. 18.08.1984	Mönchengladbach
3:53,63	Baumeister, Thorsten	1988	Post Sport Telekom Trier	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
3:53,5	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier 21.	Fr. 27.07.1979	Ulm
3:53,6	Henning, Günter	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 15.06.1978	Troisdorf
3:53,7	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 30.09.1984	Wetzlar
3:53,94	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Sa. 16.07.1983	Koblenz
3:54,29	Heßler, Hans-Peter	1953	Neuwieder LC	So. 13.08.1972	Berlin
3:54,46	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Sa. 30.06.2012	Mayen
3:54,62	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	So. 29.06.1986	Koblenz
3:55,70	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 04.05.2008	Trier
3:55,6	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.09.1981	Koblenz
3:55,78	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 07.08.1998	Troisdorf
3:55,8	Köhler, Michael	1955	LG Sieg 31.	Sa. 25.08.1973	Obersuhl
3:56,17	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz
3:56,18	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 23.05.2012	Koblenz
3:56,22	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.05.2006	Daun
3:56,3	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 03.08.1969	Saarbrücken
3:56,5	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 03.09.1981	Koblenz
3:56,65	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 29.08.1997	Köln
3:57,09	Zimmermann, Andre	1964	LG Nastätten-Bornich	Sa. 16.07.1983	Koblenz
3:57,23	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Fr. 18.09.1987	Troisdorf
3:57,48	Drescher, Mathäus	1987	LG Rhein-Wied	Sa. 01.07.2006	Birkenfeld
3:57,4	Meinert, Peter	1960	Tschft. Bendorf 41.	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
3:57,74	Kern, Daniel	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Mi. 20.05.1992	Koblenz
3:57,7	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 23.08.1973	Bonn
3:57,87	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	So. 09.07.1995	Rhede
3:57,8	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	Do. 04.09.1980	Koblenz
3:58,04	Brückner, Thorsten	1987	LG Rhein-Wied	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
3:58,33	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 13.08.1993	Kernen
3:58,38	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 09.07.1988	Lübeck
3:58,42	Werhan, Dominik	1993	Post-SV Trier	Fr. 10.06.2011	Ochtendung
3:58,4	Schäfer, Michael	1958	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	Mo. 06.06.1977	Budapest
3:58,7	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier 51.	Do. 07.07.1983	Koblenz
3:58,87	Hickmann, Frank	1974	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 24.07.1992	Troisdorf
3:59,0	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Sa. 29.08.1970	Bonn
3:59,15	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 10.08.1973	Sindelfingen
3:59,2	Schmitz, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 03.09.1981	Koblenz
3:59,58	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.2003	Wittlich
3:59,78	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel	So. 23.09.1984	Köln
3:59,8	Reiländer, Rüdiger	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 18.08.1984	Bonn
4:00,1	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	Do. 16.08.1979	Koblenz
4:00,6	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	So. 28.08.1977	Dortmund
4:00,87	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel 61.	Sa. 05.06.1993	Kandel
4:00,8	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 17.05.1964	Trier

4:00,8	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.06.1970	Andernach
4:00,8	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 11.08.1984	Luxemburg
4:01,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Do. 25.08.1977	Dormagen
4:01,2	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 27.09.1970	Mayen
4:01,36	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.1991	Koblenz
4:01,4	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 25.08.1973	Obersuhl
4:01,6	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	Fr. 12.09.1980	Ludwigshafen
4:01,94	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 21.05.2011	Bad Ems
4:01,8	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 71.	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:02,18	Bock, Alexander	1992	Post-SV Trier	Sa. 06.08.2011	Jena
4:02,41	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	So. 28.08.1983	Koblenz
4:02,51	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Sa. 21.05.2005	Neuwied
4:02,6	Schradin, Helmut	1949	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.06.1967	Koblenz
4:02,87	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Do. 24.05.1990	Köln
4:02,94	Jakat, Sascha	1981	TV 05 Mülheim	So. 20.08.2000	Leverkusen
4:02,8	Kern, Konrad	1948	TV Oberstein	So. 09.07.1967	Idar-Oberstein
4:02,8	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 04.06.1981	Koblenz
4:02,9	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:03,1	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel 81.	So. 27.04.1975	Dortmund
4:03,44	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Fr. 19.05.2006	Koblenz
4:03,4	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karlsruhe	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:03,58	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
4:03,62	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.07.1988	Ludwigshafen
4:03,6	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:03,70	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 23.05.2002	Koblenz
4:03,74	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 21.07.2001	Köln
4:03,7	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen
4:03,8	Kuckhoff, Gerd	1937	SV Saarburg	So. 09.09.1956	Ahrweiler
4:03,99	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz 91.	Sa. 23.08.1986	Bonn
4:03,9	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.06.1965	Höhr-Grenzhausen
4:04,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	So. 16.06.1974	Utrecht
4:04,20	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 22.06.1990	Koblenz
4:04,3	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	Mi. 06.10.1971	Trier
4:04,3	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.08.1977	Ludwigshafen
4:04,3	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 18.07.1981	Dortmund
4:04,55	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied	So. 25.09.1988	Wetzlar
4:04,5	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Sa. 19.08.1967	Siegen
4:04,70	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.06.2013	Ingelheim
4:04,6	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier 101.	Sa. 16.07.1960	Oberhausen
4:04,96	Eiffler, Johannes	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 12.06.2004	Eisenberg
4:05,08	Plein, Steffen	1989	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 30.06.2007	Saulheim
4:05,1	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	So. 02.08.1964	Fulda
4:05,1	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Mi. 26.05.1982	Koblenz
4:05,4	Becker, Reinhold	1934	TuS Tiefenstein	So. 23.08.1953	Balingen
4:05,5	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr	Di. 09.04.1991	Trier
4:05,66	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 29.06.1985	Bonn
4:05,6	Meyer, Horst	1938	TV Daaden	Mi. 01.05.1957	Betzdorf
4:05,88	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 26.06.1994	Saarbrücken
4:05,8	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier 111.	So. 29.06.1958	Neuwied
4:05,9	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK-MIC Trier	So. 29.05.1966	Trier
4:05,9	Schäfer, Norbert	1955	Neuwieder LC	Mi. 15.08.1973	Neuwied
4:06,06	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 05.05.1984	Bonn
4:06,13	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Fr. 19.07.1991	Berlin
4:06,22	Jeandré, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 15.05.2013	Koblenz
4:06,34	Korb, Peter	1975	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 08.05.1993	Koblenz
4:06,3	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:06,51	Bohrer, Bastian	1995	LAZ Birkenfeld	Sa. 17.05.2014	Wittlich

4:06,5	Klein, Sintram	1972	Post-SV Trier	Di. 09.04.1991	Trier
4:06,73	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid 121.	Do. 24.05.1990	Köln
4:06,79	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 05.08.1989	Troisdorf
4:06,84	Müller, Markus	1968	LG Andernach-Neuwied	Fr. 04.07.1986	Leverkusen
4:06,7	Fuhrmeister, Wolfram	1950	Neuwieder LC	Sa. 29.07.1967	Oldenburg
4:06,87	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	So. 31.05.1981	Troisdorf
4:06,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Di. 22.08.1972	Hamm
4:06,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 26.08.1982	Ludwigshafen
4:06,9	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	Mi. 07.08.1991	Bernkastel
4:07,17	Engel, Mario	1977	LG Laacher See	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:07,20	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 09.09.2009	Wiesbaden
4:07,1	Stäudt, Michael	1962	SG Bad Kreuznach 131.	Do. 04.09.1980	Koblenz
4:07,2	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:07,2	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:07,3	Weitershagen, D.	1961	LG Sieg	So. 28.05.1978	Trier
4:07,4	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach
4:07,6	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	Sa. 02.08.1958	Göttingen
4:07,6	Pletsch, Wolfgang	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 31.07.1960	Neuwied
4:07,7	Grün, Gerhard	1965	Tschft. Bendorf	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:07,8	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 04.05.1974	Bonn
4:07,8	Schmitz, Wolfgang	1959	Wittlicher TV	Do. 01.09.1977	Daun
4:07,8	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 10.05.1979	Koblenz

Weibliche Jugend U20

4:26,55	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 11.07.1987	Gelsenkirchen
4:28,44	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 19.06.1985	Arnsberg
4:29,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	So. 11.07.1999	Duisburg
4:29,82	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 02.08.1981	Flensburg
4:30,17	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 21.06.2003	Mannheim
4:32,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Sa. 21.06.2003	Mannheim
4:33,0	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 30.09.1978	Koblenz
4:33,98	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 17.09.1989	Koblenz
4:35,1	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 03.06.1979	Hautepierre
4:35,3	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez 11.	Sa. 23.04.1977	Bonn
4:35,75	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:36,4	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	So. 01.08.1971	Lübeck
4:36,92	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:36,9	Rückes, Mechthild	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 14.07.1974	Koblenz
4:37,94	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	So. 23.07.2006	Bochum
4:38,88	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 29.08.1981	Koblenz
4:39,1	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 29.06.1980	Ingelheim
4:39,35	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	So. 22.07.2012	Mönchengladbach
4:39,98	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:40,36	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier 21.	Fr. 14.09.1990	Leverkusen
4:40,75	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	So. 20.07.2008	Berlin
4:41,3	Schön, Sabine	1959	LG Bouillo Andernach-Neuwied	Sa. 09.08.1975	Sindelfingen
4:41,70	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 23.06.2012	Trier
4:41,6	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Sa. 28.08.1976	Ludwigshafen
4:42,42	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 11.08.2006	Neuwied
4:42,4	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:42,73	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 05.09.1984	Menden
4:42,8	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz

4:43,20	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 14.06.2008	Trier
4:43,1	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 31.	So. 10.06.1984	Sittard/NED
4:43,7	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:44,21	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 22.05.1993	Betzdorf
4:44,1	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	So. 22.06.1980	Stuttgart
4:44,72	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 16.07.2011	Siegburg
4:45,00	Heinz, Doris	1970	Post-SV Trier	So. 04.06.1989	Trier
4:45,02	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 03.07.1993	Dortmund
4:45,82	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:45,88	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 28.06.2003	Diez
4:45,94	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 09.05.1998	Trier
4:46,1	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier 41.	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:46,47	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 31.05.1981	Troisdorf
4:46,93	Moll, Corinna	1973	LG Sieg	So. 07.06.1992	Polch
4:46,8	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Di. 23.08.1983	Rehlingen
4:47,4	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Mi. 30.07.1975	Bonn
4:47,5	Veith, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 28.08.1977	Schwetzingen
4:47,70	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Fr. 09.07.1999	Duisburg
4:47,8	Rehnelt, Margit	1958	Tschft. Bendorf	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:47,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.06.1980	Andernach
4:48,23	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
4:48,2	Stamm, Claudia	1956	Neuwieder LC 51.	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:48,63	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 30.05.1982	Homburg
4:48,2	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:49,1	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:49,54	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Sa. 09.06.1990	Neuwied
4:49,58	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 08.06.2002	Saulheim
4:49,77	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.05.1989	Homburg
4:49,8	Wald, Jutta	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:49,8	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Di. 21.08.1984	Darmstadt
4:49,9	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Do. 07.07.1994	Ludwigshafen
4:50,47	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein 61.	So. 01.07.1984	Koblenz
4:50,5	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:50,8	Fuchs, Monika	1960	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:51,2	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Fr. 03.07.1992	Wengerohr
4:51,54	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
4:51,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:51,8	Krämer, Ulrike	1952	Neuwieder LC	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt
4:51,8	Schranz, Christine	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 09.06.1984	Raunheim
4:52,27	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:52,2	Klein, Gabi	1953	Neuwieder LC	So. 13.06.1971	Wissen
4:52,30	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler 71.	Sa. 07.05.2011	Neuwied
4:52,35	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	So. 12.06.1983	Koblenz
4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 05.06.1977	Andernach
4:52,50	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Do. 22.06.2000	Köln
4:52,4	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	So. 15.05.1988	Siegburg
4:52,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:52,8	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:53,20	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
4:53,5	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Zimmermann, Petra	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf 81.	Do. 08.07.1982	Koblenz
4:53,70	Monzel, Barbara	1987	Post Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2004	Eisenberg
4:53,75	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Mi. 02.07.2014	Pfungstadt
4:53,8	Runkel, Silvia	1966	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:53,9	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf

4:54,40	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:54,51	Kuhnen, Maia	1991	Post Sport Telekom Trier	Sa. 19.06.2010	Ingelheim
4:54,55	Jostock, Margot	1956	LG Vulkaneifel	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:54,8	Weickert, Christiane	1957	Tschft. Bendorf	Mi. 16.08.1972	Neuwied
4:55,03	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	Fr. 26.07.1991	Troisdorf
4:55,11	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler 91.	So. 21.05.1989	Koblenz
4:55,20	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	Sa. 16.08.2008	Diez
4:55,41	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 10.07.2002	Pfungstadt
4:55,42	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln
4:55,3	Rehn, Judith	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:55,47	Lux, Doris	1967	LG Bitburg-Prüm	So. 29.06.1986	Koblenz
4:55,4	Biwer, Ruth	1963	SG Streif Prüm	So. 30.09.1979	Prüm
4:55,59	Theisen, Anna-Lena	1997	LG Rhein-Wied	Sa. 14.09.2013	Bernkastel
4:55,6	Thielen, Anja	1971	TV Cochem	So. 25.09.1988	Koblenz
4:55,81	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	Di. 21.07.1987	Rehlingen
4:56,02	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier 101.	Do. 01.08.1996	Ludwigshafen
4:56,12	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.05.2001	Kaiserslautern
4:56,24	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:56,40	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 09.05.2010	Trier
4:56,69	Ebner, Anne	1968	LG Engers-Niederbieber	So. 15.06.1986	Koblenz
4:56,6	Gerdes, Beatrix	1961	Wittlicher TV	Do. 02.08.1979	Koblenz
4:56,79	Hoffmann, Lisa	1968	Post-SV Trier	So. 14.06.1987	Trier
4:56,8	Weber, Elgin	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Sa. 24.06.1972	Gerolstein
4:57,31	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 09.05.1998	Trier
4:57,2	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 27.06.1971	Koblenz
4:57,3	Zech, Ursel	1961	LG Andernach-Neuwied 111.	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:57,4	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:57,7	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:57,7	Schmitz, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:57,8	Tretter, Ulrike	1958	Neuwieder LC	Sa. 28.04.1973	Bonn
4:57,97	Acher, Gabi	1978	LG Sieg	Mi. 06.07.1994	Menden
4:58,01	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.09.2004	Dudelange
4:57,9	Anhäuser, Ute	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1977	Bonn
4:57,9	Schmitz, Gudrun	1967	TuS Ahrweiler	Sa. 10.07.1982	Wittlich
4:58,10	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:58,1	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel 121.	Fr. 08.07.1994	Trier
4:58,26	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:58,2	Opwis, Doris	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 25.04.1985	Koblenz
4:58,40	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	So. 09.05.2004	Trier
4:58,58	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	So. 21.05.1989	Koblenz
4:58,5	Teschner, Stefanie	1956	TuS Kirn	Sa. 07.07.1973	Bad Kreuznach
4:58,7	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:58,96	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 01.07.1984	Koblenz
4:58,9	Rothfuchs, Judith	1964	TuS Hoppstädten	Di. 22.07.1980	Rehlingen
4:59,1	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 08.07.1979	Koblenz
4:59,32	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV 131.	Do. 07.08.1997	Limburgerhof
4:59,3	Odenkirchen, Alice	1966	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:59,5	Reck, Christine	1976	LG Vulkaneifel	Di. 15.06.1993	Trier
4:59,7	Fey, Pia	1968	TuS Kirn	Sa. 30.04.1983	Ludwigshafen
4:59,8	Schieber, Anke	1961	LAZ Diez	So. 11.09.1977	Remscheid
5:00,0	Görres, Inge	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 03.09.1977	Andernach
5:00,21	Fasen, Lea	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 30.06.2007	Saulheim
5:00,24	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	So. 04.05.1997	Trier
5:00,36	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 14.06.2008	Trier
5:00,61	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Do. 28.06.1990	Trier
5:00,80	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV 141.	So. 22.06.1986	Ingelheim

5:01,10	Göbel, Silke	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 07.08.1993	Troisdorf
5:01,5	Birth, Manuela	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.05.1980	Koblenz
5:01,71	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 28.05.1987	Rehlingen
5:01,81	Steinbach, Anke	1971	Post-SV Trier	Sa. 09.05.1987	Trier
5:01,7	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	So. 12.05.1974	Gelsenkirchen
5:01,86	Schmidt, Ulja	1971	LG Sieg	So. 19.08.1990	Lage
5:01,99	Baar, Regina	1982	LG Rhein-Wied	Sa. 16.09.2000	Neuwied
5:02,00	Kühn, Lena	1996	TuS Dierdorf	Sa. 18.08.2012	Dierdorf
5:02,13	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg	Sa. 05.06.1993	Kandel
5:02,19	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld 151.	Sa. 05.06.1999	Landau
5:02,1	Natus, Ulla	1958	LG Post-Germania Trier	Sa. 19.04.1975	Bonn
5:02,43	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 26.06.1991	Menden
5:02,50	Sichling, Dorothea	1965	Post-SV Trier	So. 06.07.1980	Koblenz

Männliche Jugend U18

3:49,2	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL
3:52,3	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Do. 07.07.1983	Koblenz
3:54,9	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 29.08.1971	Augsburg
3:55,8	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Fr. 05.08.1983	Troisdorf
3:57,08	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 08.06.2013	Ingelheim
3:57,8	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.07.1983	Koblenz
3:58,64	Werhan, Dominik	1993	Post Sport Telekom Trier	Mi. 19.05.2010	Koblenz
3:58,6	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 10.08.1983	Wetzlar
3:58,8	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	So. 27.06.1982	Esch-sur-Alz/LUX
3:59,18	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel 11.	Fr. 29.07.1994	Ulm
3:59,2	Schmitz, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 03.09.1981	Koblenz
3:59,42	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 25.05.2011	Koblenz
3:59,9	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Mi. 05.07.1972	Koblenz
4:00,12	Baumeister, Thorsten	1988	Post Sport Telekom Trier	Fr. 12.08.2005	Neuwied
4:00,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 23.08.1972	Bendorf
4:00,1	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied	Do. 16.08.1979	Koblenz
4:00,39	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	Sa. 17.08.1985	Lage
4:00,6	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	So. 28.08.1977	Dortmund
4:00,8	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 11.08.1984	Luxemburg
4:01,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied 21.	Do. 25.08.1977	Dormagen
4:01,0	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Fr. 20.06.1980	Troisdorf
4:01,2	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 27.09.1970	Mayen
4:01,4	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 12.10.1969	Wissen
4:01,6	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	Fr. 12.09.1980	Ludwigshafen
4:02,2	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 26.09.1976	Nevers
4:02,41	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 20.07.1974	Gelsenkirchen
4:02,41	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	So. 28.08.1983	Koblenz
4:02,7	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 25.08.1968	Nieder-Olm
4:03,44	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Fr. 19.05.2006	Koblenz
4:03,4	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier 31.	Sa. 18.06.1977	Luxemburg
4:03,4	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:03,62	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.07.1988	Ludwigshafen
4:03,6	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:03,7	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen
4:03,87	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.07.2007	Menden
4:04,11	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.06.1990	Koblenz

4:04,4	Meinert, Peter	1960	Tschft. Bendorf	Sa. 23.07.1977	Dortmund
4:04,70	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.06.2013	Ingelheim
4:04,74	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 16.05.1996	Koblenz
4:05,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 41.	Fr. 04.07.1975	Koblenz
4:05,0	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 15.08.1985	Koblenz
4:05,1	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Mi. 26.05.1982	Koblenz
4:05,44	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:05,73	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	So. 09.05.2010	Trier
4:05,95	Eiffler, Johannes	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 08.06.2002	Saulheim
4:06,13	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Fr. 19.07.1991	Berlin
4:06,0	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Do. 07.08.1969	Luxemburg
4:06,21	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.07.1997	Saarbrücken
4:06,3	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:06,62	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier 51.	Mi. 21.05.1986	Trier
4:06,6	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 06.06.1982	Hamm
4:06,79	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 05.08.1989	Troisdorf
4:06,7	Fuhrmeister, Wolfram	1950	Neuwieder LC	Sa. 29.07.1967	Oldenburg
4:07,17	Engel, Mario	1977	LG Laacher See	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:07,20	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 09.09.2009	Wiesbaden
4:07,2	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:07,3	Weitershagen, D.	1961	LG Sieg	So. 28.05.1978	Trier
4:07,52	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:07,4	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach
4:07,60	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz 61.	Sa. 15.05.1993	Trier
4:07,6	Pletsch, Wolfgang	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 31.07.1960	Neuwied
4:07,7	Korb, Peter	1975	LG Rhein-Wied/Andernach	Mo. 28.09.1992	Polch
4:07,99	Weiß, Jannik	1999	LG Rhein-Wied	Fr. 31.07.2015	Jena
4:08,15	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Fr. 02.07.2004	Jena
4:08,16	Ströbele, Martin	1966	LG Obere Nahe	So. 03.07.1983	Ingelheim
4:08,35	Vilz, Klaus	1965	SSC Koblenz-Karthause	So. 05.07.1981	Koblenz
4:08,45	Kiesselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 04.10.1987	Trier
4:08,5	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	So. 21.07.1963	Köln
4:08,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 07.08.1991	Bernkastel
4:08,98	Zwick, Detlef	1968	VfL Traben-Trarbach 71.	Di. 16.07.1985	Rehlingen
4:09,03	Dennis, Sebastian	1990	ASV Koblenz 03	Sa. 08.09.2007	Diez
4:09,20	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 08.06.1996	Zweibrücken
4:09,29	Orthen, Martin	1976	LG Sieg	Sa. 05.06.1993	Kandel
4:09,35	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 06.05.1995	Betzdorf
4:09,8	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.09.1984	Koblenz
4:09,85	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.09.1989	Koblenz
4:09,90	Jäger, Torsten	1965	VfL Wehbach	So. 31.08.1980	Dortmund
4:09,9	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	Do. 15.06.1978	Troisdorf
4:10,17	Pfeifer, Christian	1978	LG Sieg	Sa. 06.05.1995	Betzdorf
4:10,1	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz 81.	Fr. 23.07.1971	Bad Kreuznach
4:10,1	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 29.06.1980	Ingelheim
4:10,3	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Mi. 15.08.1973	Neuwied
4:10,60	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.05.2001	Kaiserslautern
4:10,5	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 24.04.1976	Bonn
4:10,6	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.06.1974	Andernach
4:10,6	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 21.04.1988	Koblenz
4:10,7	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 15.06.1978	Troisdorf
4:10,85	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	So. 05.07.1981	Koblenz
4:10,98	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 21.07.2006	Bochum
4:11,01	Knüttel, Marcel	1993	Post Sport Telekom Trier 91.	Sa. 19.06.2010	Ingelheim
4:11,10	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 19.05.1990	Betzdorf
4:11,2	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Mi. 11.07.1979	Troisdorf

4:11,3	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	Sa. 10.10.1970	Trier
4:11,3	Jerres, Ted	1954	VfL Langenlonsheim	Mi. 18.08.1971	Sollentana
4:11,4	Thielen, Patrick	1975	TV Germania Trier	Fr. 03.07.1992	Wengerohr
4:11,83	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz
4:11,97	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	Sa. 08.06.1996	Zweibrücken
4:11,98	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	Fr. 13.06.2014	Troisdorf
4:11,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Fr. 20.06.1980	Troisdorf
4:12,17	Bock, Alexander	1992	Post Sport Telekom Trier 101.	Mi. 08.07.2009	Saarbrücken
4:12,18	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 19.05.1990	Betzdorf
4:12,1	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 26.05.1982	Koblenz
4:12,1	Hohl, Bernhard	1966	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	Fr. 24.09.1982	Koblenz
4:12,26	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 14.06.2008	Trier
4:12,29	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Do. 01.05.1997	Breidenbach
4:12,41	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	So. 02.09.2001	Aachen
4:12,49	Öffling, Bernd	1968	Post-SV Trier	Sa. 28.09.1985	Rehlingen
4:12,53	Pulhoff, Michael	1971	LG Andernach-Neuwied	Fr. 08.07.1988	Troisdorf
4:12,4	Hennes, Hugo	1961	LG Vulkaneifel	So. 30.04.1978	Köln
4:12,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler 111.	Sa. 08.05.2010	Neuwied
4:12,73	Heißbach, Christian	1972	TuS Montabaur	So. 12.06.1988	Neuwied
4:12,8	Weidner, Hartmut	1948	TuS Erpel	So. 20.06.1965	Daun
4:12,95	Iking, Niklas	1999	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 27.06.2015	Saulheim
4:13,00	Kahl, Andreas	1972	TuS Montabaur	Fr. 08.07.1988	Troisdorf
4:13,05	Kowalinski, Marc-André	1978	LG Vulkaneifel	Sa. 17.06.1995	Nieder-Olm
4:13,08	Endres, Ralf	1979	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.1996	Troisdorf
4:13,0	Schäfer, Heino	1961	Post-SV Trier	So. 28.05.1978	Trier
4:13,0	Witte, Martin	1966	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	So. 06.09.1981	Höhr-Grenzhausen
4:13,0	Kirchhof, Knut	1969	TuS Tiefenstein	So. 31.08.1986	Kirn
4:13,26	Klaeren, Philipp	1988	Post Sport Telekom Trier 121.	Do. 07.07.2005	Saarbrücken
4:13,2	Kaul, Edi	1952	Neuwieder LC	So. 29.06.1969	Bad Kreuznach
4:13,2	Hessel, Stefan	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.05.1979	Koblenz
4:13,3	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Sa. 13.09.1980	Königswinter
4:13,50	Spiestersbach, Marek	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Mi. 23.05.2012	Koblenz
4:13,4	Bruch, Alfred	1949	TV Germania Trier	So. 25.09.1966	Trier
4:13,4	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Sa. 24.08.1974	Daun
4:13,7	Nickenich, Dieter	1972	TuS Sohren	Mi. 29.06.1988	Neuwied
4:13,8	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz
4:13,9	Röhrig, Helmut	1951	TV Idar	Mi. 10.07.1968	Bingen
4:13,9	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel 131.	Mi. 02.10.1991	Trier
4:14,2	Krupp, Herbert	1962	Tschft. Bendorf	Do. 10.05.1979	Koblenz
4:14,2	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Fr. 03.07.1992	Wengerohr
4:14,4	Mann, Dieter	1954	Spvgg. Nahbollenbach	Fr. 23.07.1971	Bad Kreuznach
4:14,4	Kaspers, Johannes	1959	LG Sieg	So. 26.09.1976	Dortmund
4:14,58	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Sa. 19.05.1990	Betzdorf
4:14,58	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Mi. 17.09.2003	Wiesbaden
4:14,83	Kah, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	Sa. 05.06.1999	Landau
4:14,93	Butz, Sascha	1971	TV Plaidt	Sa. 18.06.1988	Trier
4:14,99	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 27.05.2000	Troisdorf
4:15,00	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez 141.	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
4:14,9	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 07.05.1972	Bonn
4:15,0	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Sa. 01.06.1991	Betzdorf
4:15,16	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	So. 12.06.1988	Neuwied
4:15,1	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Mi. 07.08.1974	Neuwied
4:15,2	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:15,2	Schuck, Markus	1964	SG Bad Kreuznach	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:15,2	Krause, Frank	1968	LG Neuhäusel	Do. 20.09.1984	Koblenz
4:15,3	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 02.10.1988	Edenkoben
4:15,6	Etteldorf, Detlev	1953	TV Germania Trier	So. 12.07.1970	Daun

4:15,6	Gey, Joachim	1961	Tschft. Bendorf 151.	So. 17.04.1977	Dortmund
4:15,8	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	So. 26.08.1979	Düsseldorf
4:15,8	Junglen, Tobias	1975	PSV Wengerohr	Fr. 03.07.1992	Wengerohr
4:15,9	Perrerr, Lutz	1952	TV Sobernheim	Mi. 16.07.1969	Bingen
4:15,9	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Mi. 18.05.1983	Koblenz
4:16,06	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.1991	Koblenz
4:16,0	Bergermann, Michael	1962	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.05.1979	Koblenz

Weibliche Jugend U18

4:29,82	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 02.08.1981	Flensburg
4:35,1	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 03.06.1979	Hautepierre
4:35,75	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:36,00	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 26.07.1987	Sindelfingen
4:36,15	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:36,4	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	So. 01.08.1971	Lübeck
4:36,92	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:37,4	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Fr. 26.08.1977	Königswinter
4:38,88	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 29.08.1981	Koblenz
4:39,32	Dreier, Verena	1985	LG Sieg 11.	Sa. 13.07.2002	Schweinfurt
4:39,7	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 30.07.1983	Dortmund
4:39,98	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:40,7	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:41,29	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 08.08.1997	Menden
4:41,3	Schön, Sabine	1959	LG Bouillo Andernach-Neuwied	Sa. 09.08.1975	Sindelfingen
4:42,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Do. 12.05.1988	Diekirch
4:42,42	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 11.08.2006	Neuwied
4:42,73	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 05.09.1984	Menden
4:42,8	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:43,7	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied 21.	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:43,91	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	So. 23.06.1985	Speyer
4:46,47	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 31.05.1981	Troisdorf
4:46,8	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Di. 23.08.1983	Rehlingen
4:47,05	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	Fr. 19.05.2006	Koblenz
4:47,4	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Mi. 30.07.1975	Bonn
4:47,5	Veith, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 28.08.1977	Schwetzingen
4:47,70	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Fr. 09.07.1999	Duisburg
4:47,8	Rehnelt, Margit	1958	Tschft. Bendorf	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:48,2	Stamm, Claudia	1956	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:48,63	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied 31.	So. 30.05.1982	Homburg
4:48,72	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:49,54	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Sa. 09.06.1990	Neuwied
4:49,77	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.05.1989	Homburg
4:49,87	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 07.06.1992	Polch
4:49,8	Wald, Jutta	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:49,8	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 11.09.1977	Remscheid
4:49,8	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Di. 21.08.1984	Darmstadt
4:50,34	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	Sa. 05.06.2004	Mainz
4:50,47	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
4:50,5	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel 41.	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:50,8	Fuchs, Monika	1960	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:51,2	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Fr. 03.07.1992	Wengerohr

4:51,54	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
4:51,93	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Fr. 12.05.2000	Wiesbaden
4:51,8	Schranz, Christine	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 09.06.1984	Raunheim
4:52,02	Bermes, Chiara	1993	Post Sport Telekom Trier	Mi. 19.05.2010	Koblenz
4:52,1	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Fr. 29.07.1977	Sindelfingen
4:52,27	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:52,30	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 07.05.2011	Neuwied
4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez 51.	So. 05.06.1977	Andernach
4:52,50	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Do. 22.06.2000	Köln
4:52,4	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	So. 15.05.1988	Siegburg
4:52,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:52,8	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:53,01	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 15.07.2001	Betzdorf
4:53,20	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
4:53,5	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Zimmermann, Petra	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.09.1983	Koblenz
4:53,70	Monzel, Barbara	1987	Post Sport Telekom Trier 61.	Sa. 12.06.2004	Eisenberg
4:53,75	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Mi. 02.07.2014	Pfungstadt
4:53,88	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Mi. 20.05.2009	Koblenz
4:53,8	Runkel, Silvia	1966	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:53,9	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:53,9	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:54,40	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:54,42	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 20.05.2009	Koblenz
4:54,54	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 05.06.1993	Kandel
4:54,55	Jostock, Margot	1956	LG Vulkaneifel	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:54,8	Weickert, Christiane	1957	Tschft. Bendorf 71.	Mi. 16.08.1972	Neuwied
4:55,11	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.05.1989	Koblenz
4:55,20	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	Sa. 16.08.2008	Diez
4:55,42	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln
4:55,3	Rehn, Judith	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:55,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Fr. 30.09.1983	Koblenz
4:55,4	Biwer, Ruth	1963	SG Streif Prüm	So. 30.09.1979	Prüm
4:55,59	Theisen, Anna-Lena	1997	LG Rhein-Wied	Sa. 14.09.2013	Bernkastel
4:55,6	Thielen, Anja	1971	TV Cochem	So. 25.09.1988	Koblenz
4:55,81	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	Di. 21.07.1987	Rehlingen
4:56,02	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier 81.	Do. 01.08.1996	Ludwigshafen
4:56,12	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.05.2001	Kaiserslautern
4:56,24	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:56,2	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 15.08.1981	Rehlingen
4:56,40	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 09.05.2010	Trier
4:57,18	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.05.1981	Koblenz
4:57,31	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 09.05.1998	Trier
4:57,3	Zech, Ursel	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:57,7	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:57,7	Schmitz, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:57,8	Tretter, Ulrike	1958	Neuwieder LC 91.	Sa. 28.04.1973	Bonn
4:57,97	Acher, Gabi	1978	LG Sieg	Mi. 06.07.1994	Menden
4:58,01	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.09.2004	Dudelage
4:57,9	Anhäuser, Ute	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1977	Bonn
4:57,9	Schmitz, Gudrun	1967	TuS Ahrweiler	Sa. 10.07.1982	Wittlich
4:58,10	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:58,1	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 08.07.1994	Trier
4:58,40	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	So. 09.05.2004	Trier
4:58,58	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	So. 21.05.1989	Koblenz
4:58,5	Teschner, Stefanie	1956	TuS Kirn	Sa. 07.07.1973	Bad Kreuznach

4:58,5	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf 101.	So. 01.06.1980	Hamm
4:58,96	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 01.07.1984	Koblenz
4:58,9	Rothfuchs, Judith	1964	TuS Hoppstädten	Di. 22.07.1980	Rehlingen
4:59,32	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Do. 07.08.1997	Limburgerhof
4:59,3	Odenkirchen, Alice	1966	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:59,5	Reck, Christine	1976	LG Vulkaneifel	Di. 15.06.1993	Trier
4:59,70	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 30.06.2007	Saulheim
4:59,7	Fey, Pia	1968	TuS Kirn	Sa. 30.04.1983	Ludwigshafen
4:59,8	Schieber, Anke	1961	LAZ Diez	So. 11.09.1977	Remscheid
4:59,8	Hoffmann, Lisa	1968	TG Konz-Karthaus	Sa. 27.07.1985	Grevenmacher
5:00,21	Fasen, Lea	1991	Gerolsteiner LGV 111.	Sa. 30.06.2007	Saulheim
5:00,24	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	So. 04.05.1997	Trier
5:00,61	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Do. 28.06.1990	Trier
5:00,80	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 22.06.1986	Ingelheim
5:00,8	Klein, Gabi	1953	Neuwieder LC	So. 14.06.1970	Koblenz
5:00,8	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 18.06.1978	Konz
5:01,10	Göbel, Silke	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 07.08.1993	Troisdorf
5:01,5	Birch, Manuela	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.05.1980	Koblenz
5:01,81	Steinbach, Anke	1971	Post-SV Trier	Sa. 09.05.1987	Trier
5:02,00	Kühn, Lena	1996	TuS Dierdorf	Sa. 18.08.2012	Dierdorf
5:02,13	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg 121.	Sa. 05.06.1993	Kandel
5:02,19	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld	Sa. 05.06.1999	Landau
5:02,1	Natus, Ulla	1958	LG Post-Germania Trier	Sa. 19.04.1975	Bonn
5:02,43	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 26.06.1991	Menden
5:02,50	Sichling, Dorothea	1965	Post-SV Trier	So. 06.07.1980	Koblenz
5:02,4	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	So. 18.06.1972	Neuwied
5:02,5	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 05.08.1981	Wetzlar
5:02,67	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 22.05.1993	Betzdorf
5:02,68	Thelen, Karin	1964	TG Konz-Karthaus	So. 05.07.1981	Koblenz
5:02,71	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 28.04.2007	Trier
5:02,77	Bauer, Kerstin	1977	Post-SV Trier 131.	Sa. 05.06.1993	Kandel
5:03,08	Kuhnen, Maia	1991	Post Sport Telekom Trier	Do. 26.06.2008	Saarbrücken
5:03,2	Boos, Ursula	1962	LG Bitburg-Prüm	Di. 02.08.1977	Troisdorf
5:03,2	Best, Iris	1964	TV Eitelborn	Do. 03.05.1979	Koblenz
5:03,44	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	So. 03.07.1983	Ingelheim
5:03,4	Conrad, Marianne	1959	LG Vulkaneifel	Do. 15.07.1976	Daun
5:03,83	Schumacher, Claudia	1968	LG Sieg	So. 23.05.1982	Koblenz
5:03,9	Ebner, Anne	1968	TV Niederbieber	Sa. 31.08.1985	Dierdorf
5:04,0	Soucek, Ingrid	1958	TuS Kirn	Sa. 12.05.1973	Kirn
5:04,1	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 23.04.1977	Bonn
5:04,53	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied 141.	So. 22.06.1986	Ingelheim
5:04,5	Schumacher, Carolin	1962	Wittlicher TV	So. 27.05.1979	Hamm
5:04,8	Weber, Ingrid	1956	DJK Herdorf	So. 02.07.1972	Bad Kreuznach

Männliche Jugend U16 M15

4:03,90	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz
4:08,38	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 27.09.1981	Köln
4:09,90	Jäger, Torsten	1965	VfL Wehbach	So. 31.08.1980	Dortmund
4:10,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Sa. 10.07.1976	Dortmund
4:11,4	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 16.07.1981	Ludwigshafen
4:13,0	Witte, Martin	1966	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	So. 06.09.1981	Höhr-Grenzhausen

4:13,2	Hessel, Stefan	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.05.1979	Koblenz
4:14,8	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 28.05.1978	Trier
4:15,0	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	Sa. 22.09.1979	Baumholder
4:15,0	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 11.	Do. 03.09.1981	Koblenz
4:15,1	Hohl, Bernhard	1966	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	Sa. 03.10.1981	Koblenz
4:15,2	Schuck, Markus	1964	SG Bad Kreuznach	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:15,6	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:15,8	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1983	Andernach
4:17,9	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Fr. 04.08.1978	Troisdorf
4:18,9	Vilz, Klaus	1965	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 30.08.1980	Dortmund
4:19,3	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:19,5	Ganser, Lothar	1963	LG Vulkaneifel	Sa. 20.08.1977	Recklingshausen
4:19,9	Liebenehm, Uwe	1963	Wittlicher TV	Sa. 09.09.1978	Wittlich
4:20,14	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus 21.	Sa. 13.08.1983	Rehlingen
4:20,0	Stamm, Dirk	1960	DJK Bendorf	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:20,0	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 21.05.1983	Raunheim
4:20,1	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 03.07.1980	Koblenz
4:20,33	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 15.06.1986	Koblenz
4:21,09	Bauer, Markus	1971	PSV Remagen	So. 15.06.1986	Koblenz
4:21,0	Urrigshardt, Gerhard	1961	LG Sieg	So. 26.09.1976	Dortmund
4:21,30	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 18.08.1985	Bonn
4:21,4	Weitershagen, D.	1961	LG Sieg	So. 26.09.1976	Dortmund
4:21,6	Holzhäuser, Andreas	1963	LG Vulkaneifel	Fr. 04.08.1978	Troisdorf
4:21,7	Suhrcke, Marc	1968	LG Andernach-Neuwied 31.	Sa. 01.10.1983	Andernach
4:21,9	Hennes, Hugo	1961	LG Vulkaneifel	So. 26.09.1976	Dortmund
4:22,21	Rulhoff, Michael	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 14.08.1986	Koblenz
4:22,66	Staude, Axel	1969	TuS Hachenburg	So. 01.07.1984	Koblenz
4:23,73	Schmalebach, Nick	1993	LSC Maischeid	Mi. 30.07.2008	Wetzlar
4:23,8	Fuß, Michael	1962	TV Niederbieber	Mi. 14.09.1977	Andernach
4:24,0	Gey, Joachim	1961	Tschft. Bendorf	So. 22.08.1976	Dortmund
4:24,34	Knüttel, Marcel	1993	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
4:24,2	Kullmann, Jürgen	1960	Tschft. Bendorf	Do. 01.05.1975	Andernach
4:25,3	Lotz, Marco	1972	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 26.08.1987	Mainz
4:25,5	Plein, Rainer	1962	Wittlicher TV 41.	Sa. 23.07.1977	Dortmund
4:26,7	Brenner, Michael	1970	LG Sieg	Mi. 24.07.1985	Wetzlar
4:26,8	Meyer, Manfred	1962	LG Vulkaneifel	So. 05.06.1977	Andernach
4:27,18	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Mi. 16.09.1987	Montabaur
4:27,2	Balter, Harald	1960	LG Vulkaneifel	Mi. 16.07.1975	Neuwied
4:27,4	Henke, Gerhard	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 24.04.1976	Bonn
4:28,28	Schwarzhoff, Lutz	1972	TuS Wallmerod	Mi. 16.09.1987	Montabaur
4:29,07	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Mi. 16.09.1987	Montabaur
4:30,86	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	Mi. 07.08.2013	Pfungstadt
4:32,4	Halberstadt, Martin	1959	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 21.09.1974	Idar-Oberstein
4:33,6	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren 51.	So. 23.08.1987	Oberwesel
4:33,98	Kramer, Simon	1990	TuS Mayen	Fr. 12.08.2005	Neuwied
4:34,58	Spietersbach, Marek	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Mi. 02.06.2010	Pfungstadt
4:37,9	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1974	Landau
4:40,2	Müller, Rüdiger	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 07.08.1974	Neuwied
4:41,84	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	Sa. 18.06.2011	Trier
4:43,93	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar-Esterau	So. 06.05.2007	Diez
4:44,40	Wirtz, Abraham	2000	Post-SV Trier	Do. 09.07.2015	Saarbrücken

Männliche Jugend U14 M12

4:50,6	Hohl, Bernhard	1966	TuS Lahnstein	Fr. 29.09.1978	Koblenz
4:57,1	Wierschem, Udo	1966	DJK Ochtendung	Sa. 07.10.1978	Koblenz
4:57,2	Pitzen, Ralf	1966	DJK Ochtendung	Sa. 07.10.1978	Koblenz
4:57,7	Witte, Martin	1966	TuS Lahnstein	Fr. 29.09.1978	Koblenz
5:00,4	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 11.09.1977	Bendorf
5:01,2	Deller, Uwe	1965	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	So. 11.09.1977	Bendorf
5:01,2	Leier, Guido	1967	TV Oberstein	So. 24.06.1979	Plaidt
5:01,6	Hammes, Markus	1966	DJK Ochtendung	Mi. 26.04.1978	Ochtendung
5:01,7	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 10.09.1978	Bendorf
5:02,6	Schnitzer, Frank	1966	TV Niederbieber 11.	So. 10.09.1978	Bendorf
5:03,3	Meier, Guido	1967	SG Streif Prüm	So. 24.06.1979	Plaidt
5:03,7	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Mi. 26.04.1978	Ochtendung
5:05,5	Baumgarten, Markus	1966	LFC Stromberg	So. 10.09.1978	Bendorf
5:09,7	Krumm, Alexander	1967	Gelbachtaler Spfrd.	Sa. 06.10.1979	Geisweid
5:10,8	Thies, Lothar	1966	LG Bitburg-Prüm	Di. 19.09.1978	Troisdorf
5:13,0	Hürter, Heinz	1967	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 30.09.1979	Ingelheim
5:14,2	Scheloske, Helmut	1966	Gelbachtaler Spfrd.	So. 25.09.1977	Diez
5:14,4	Bapst, Bernd	1966	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.09.1977	Diez
5:14,8	Schöllhorn, Michael	1965	DJK Bendorf	So. 25.09.1977	Diez
5:16,1	Leonhard, Frank	1967	TuS Hoppstädten 21.	Sa. 29.09.1979	Baumholder
5:17,0	Bauer, Thomas	1965	LG Vulkaneifel	Fr. 30.09.1977	Daun
5:18,8	Wick, Holger	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 26.05.1979	Diez
5:19,3	Huth, Rainer	1967	TV Bornich	Sa. 26.05.1979	Diez
5:19,5	Hayer, Wolfgang	1967	Wittlicher TV	So. 24.06.1979	Plaidt
5:19,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 26.05.1979	Diez

Weibliche Jugend U16 W15

4:29,82	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 02.08.1981	Flensburg
4:42,62	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:43,5	Schmillen, Ulrike	1964	LG Streif Prüm	So. 08.07.1979	Koblenz
4:45,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 15.09.1985	Bad Kreuznach
4:46,5	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:47,16	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Fr. 11.08.2006	Neuwied
4:47,8	Rehnelt, Margit	1958	Tschft. Bendorf	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:47,8	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 06.05.2000	Trier
4:48,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:48,26	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV 11.	Do. 22.06.2000	Köln
4:48,63	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 30.05.1982	Homburg
4:49,9	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:50,8	Fuchs, Monika	1960	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:51,2	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	So. 23.06.1974	Landau
4:51,73	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	So. 10.07.1983	Kreuztal
4:51,8	Schranz, Christine	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 09.06.1984	Raunheim
4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 05.06.1977	Andernach
4:52,49	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 04.07.2003	Fulda
4:52,50	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Do. 22.06.2000	Köln
4:52,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz 21.	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:52,69	Leukel, Christiane	1968	SSV Hattert	So. 10.07.1983	Kreuztal
4:53,20	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
4:53,41	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 19.07.1974	Gelsenkirchen
4:53,8	Runkel, Silvia	1966	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:53,95	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 12.06.1988	Neuwied

4:53,9	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:54,8	Weickert, Christiane	1957	Tschft. Bendorf	Mi. 16.08.1972	Neuwied
4:55,0	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Sa. 01.09.1990	Kerkrade/NED
4:55,20	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	Sa. 16.08.2008	Diez
4:55,5	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 31.	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:56,12	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.05.2001	Kaiserslautern
4:56,7	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	Do. 08.05.1980	Koblenz
4:57,31	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 09.05.1998	Trier
4:57,8	Tretter, Ulrike	1958	Neuwieder LC	Sa. 28.04.1973	Bonn
4:57,9	Schmitz, Gudrun	1967	TuS Ahrweiler	Sa. 10.07.1982	Wittlich
4:58,1	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 08.07.1994	Trier
4:58,2	Schmidt, Heike	1967	LG Holzappel	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:58,40	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	So. 09.05.2004	Trier
4:58,58	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	So. 21.05.1989	Koblenz
4:58,69	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler 41.	Sa. 30.07.1988	Ludwigshafen
4:59,0	Anhäuser, Ute	1961	LG Andernach-Neuwied	Mi. 12.05.1976	Neuwied
4:59,3	Odenkirchen, Alice	1966	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:59,7	Fey, Pia	1968	TuS Kirn	Sa. 30.04.1983	Ludwigshafen
5:00,4	Biwer, Ruth	1963	LG Bitburg-Prüm	Sa. 29.04.1978	Bonn
5:00,61	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Do. 28.06.1990	Trier
5:00,80	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 22.06.1986	Ingelheim
5:01,3	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 25.04.1976	Kassel
5:01,5	Birth, Manuela	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.05.1980	Koblenz
5:01,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
5:02,13	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg 51.	Sa. 05.06.1993	Kandel
5:02,43	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 26.06.1991	Menden
5:02,50	Sichling, Dorothea	1965	Post-SV Trier	So. 06.07.1980	Koblenz
5:02,5	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	Sa. 14.05.1983	Grevenmacher
5:03,2	Wald, Jutta	1959	LG Vulkaneifel	So. 23.06.1974	Landau
5:03,2	Boos, Ursula	1962	LG Bitburg-Prüm	Di. 02.08.1977	Troisdorf
5:03,2	Best, Iris	1964	TV Eitelborn	Do. 03.05.1979	Koblenz
5:03,69	Siegfarth, Antje	1978	LG Obere Nahe	Sa. 15.05.1993	Trier
5:03,83	Schumacher, Claudia	1968	LG Sieg	So. 23.05.1982	Koblenz
5:04,0	Soucek, Ingrid	1958	TuS Kirn	Sa. 12.05.1973	Kirn
5:04,33	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause 61.	Sa. 08.06.1996	Zweibrücken
5:04,53	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	So. 22.06.1986	Ingelheim
5:04,8	Zimmermann, Petra	1962	LG Andernach-Neuwied	Sa. 23.04.1977	Bonn
5:04,9	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 07.10.1978	Koblenz
5:05,2	Hammes, Michaela	1972	SV Alfien	Sa. 30.08.1986	Haringey
5:06,09	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	Sa. 04.05.2002	Trier
5:06,0	Leiwer, Regina	1964	LG Bitburg-Prüm	Di. 19.09.1978	Troisdorf
5:06,0	Schmitz, Liobe	1964	Wittlicher TV	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
5:06,3	Grieger, Maria	1960	LG Bouullo Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn
5:06,77	Acher, Gabi	1978	LG Sieg	Sa. 05.06.1993	Kandel
5:06,90	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid 71.	Do. 18.08.2011	Troisdorf
5:07,27	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
5:07,7	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
5:07,9	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 30.05.1976	Wittlich
5:08,3	Weber, Ruth	1965	SG Streif Prüm	So. 07.10.1979	Salzgitter
5:08,5	Anhäuser, Ursula	1961	TV Niederbieber	So. 30.05.1976	Wittlich
5:09,5	Schlösser, Margit	1963	LG Vulkaneifel	Di. 02.08.1977	Troisdorf
5:10,7	Nickenig, Birgit	1966	Wittlicher TV	So. 24.06.1979	Plaidt
5:12,1	Mauel, Gisela	1966	TuS Ahrweiler	So. 24.05.1981	Wallmerod
5:12,2	Molitor, Marion	1971	TV Kröv	Sa. 10.05.1986	Trier
5:12,58	Kühn, Lena	1996	LSC Maischeid 81.	Sa. 13.08.2011	Dierdorf
5:13,1	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	So. 04.07.1976	Andernach

5:13,73	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	So. 25.06.1989	Ingelheim
5:14,3	Rehn, Judith	1961	LG Andernach-Neuwied	So. 16.05.1976	Ochtendung
5:14,51	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.05.1992	Neuwied
5:14,5	Witthaus, Andrea	1965	LG Sieg	Do. 02.08.1979	Koblenz
5:15,28	Lamberty, Anja	1987	Gerolsteiner LGV	Mi. 11.09.2002	Meckenheim
5:15,51	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer
5:15,67	Werner, Carmen	1982	LG Bernkastel/Wittlich	Do. 07.08.1997	Limburgerhof
5:15,7	Holzenleiter, Lydia	1965	TuS Dierdorf	Do. 03.05.1979	Koblenz
5:16,8	Gran, Carmen	1972	LG Kreis Ahrweiler 91.	Mi. 16.09.1987	Sankt Augustin
5:18,40	Schmitz, Juliane	1970	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1985	Speyer
5:18,51	Ackermann, Lena	1999	RSG Montabaur	Mi. 28.05.2014	Koblenz
5:18,73	Schuh, Sandra	1970	TG Konz-Karthaus	Sa. 28.09.1985	Rehlingen
5:18,73	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	So. 06.05.2007	Diez
5:18,7	Klaßmann, Julietta	1964	TV Engers	Mi. 26.04.1978	Ochtendung
5:18,92	Pung, Stefanie	1974	TV Kärlich	Fr. 22.09.1989	Montabaur
5:18,9	Dühsdorf, Edith	1963	LG Linz-Erpel	Fr. 14.10.1977	Königswinter
5:20,2	Zender, Elisabeth	1960	Wittlicher TV	So. 25.05.1975	Altenkirchen
5:20,2	Weber, Nadine	1976	SV Tawern	Di. 09.04.1991	Trier
5:20,3	Ginkel, Heike	1965	TV Jahn Plaidt 101.	Sa. 18.08.1979	Ochtendung
5:20,4	Schneider, Gisela	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.10.1971	Koblenz
5:21,4	Teschner, Stefanie	1956	TuS Kirn	Mi. 08.09.1971	Kirn
5:21,8	Kämtner, Kerstin	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 09.06.1984	Raunheim
5:21,9	Mies, Andrea	1965	TuS Wallmerod	Fr. 09.06.1978	Hüttental
5:23,3	Rothfuchs, Judith	1964	TV Birkenfeld	Sa. 29.09.1979	Baumholder
5:23,4	Ellerich, Maria	1963	TuS Mayen	Di. 19.07.1977	Mayen
5:23,8	Schwenk, Alexandra	1970	GLV Bad Ems	Mi. 22.05.1985	Koblenz
5:24,8	Raskop, Regina	1963	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
5:25,6	Both, Gabi	1963	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
5:25,94	Zinn, Tamina	1996	LG Kreis Ahrweiler 111.	Sa. 13.08.2011	Dierdorf
5:26,14	Walldorf, Simone	1974	LG Engers-Niederbieber	So. 21.05.1989	Koblenz
5:27,4	Trimborn, Sylvia	1970	LG Andernach-Neuwied	Mi. 22.05.1985	Koblenz
5:27,70	Risch, Katja	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 19.05.1990	Betzdorf
5:28,29	Meyne, Andrea	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 25.05.1991	Neuwied
5:28,2	Blum, Mathilde	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.09.1974	Neuwied
5:29,71	Knorr von Rosenroth, A.	1972	TSV Elgendorf	Mi. 16.09.1987	Montabaur
5:30,80	Schnieders, Elena	1996	Hunsrück-Marathon	So. 18.09.2011	Herzogenaurich
5:31,2	Neuroth, Heike	1964	Gelbachtaler Spfrd.	So. 25.09.1977	Diez
5:32,85	Müller, Stefanie	1975	TuS Rhaunen	So. 17.06.1990	Limburgerhof
5:33,0	Barth, Sonja	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez 121.	Mi. 20.07.1977	Holzappel
5:33,29	Bermes, Chlara	1993	Post Sport Telekom Trier	So. 04.05.2008	Trier
5:33,66	Keser, Juliane	1996	LG Westerwald	Sa. 20.08.2011	Mengerskirchen
5:34,9	Botte, Tanja	1973	TuS Hachenburg	So. 29.05.1988	Bad Neuenahr-A.
5:36,7	Hohl, Ursula	1963	VfL Lahnstein	So. 25.09.1977	Diez
5:38,2	Bayerschen, Petra	1958	TV Bitburg	Sa. 12.05.1973	Konz
5:39,5	Fischer, Katja	1977	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.06.1991	Betzdorf
5:39,75	Brohl, Astrid	1982	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 04.06.1997	Polch
5:40,5	Ludwig, Jutta	1964	TSV Elgendorf	So. 25.09.1977	Diez
5:46,24	Thielen, Manuela	1975	TV Cochem	Sa. 19.05.1990	Betzdorf
5:47,6	Reiß, Gudrun	1958	TuS Kirn 131.	Mi. 30.05.1973	Kirn
5:50,19	Nickel, Anna	1989	TuS Niederneisen	Fr. 25.06.2004	Diez
5:51,32	Fischer, Julia	1987	LG Esterau-Holzappel	Mi. 22.05.2002	Diez
5:52,6	Dietz, Barbara	1957	DJK Bad Kreuznach	So. 02.07.1972	Bad Kreuznach
5:52,86	Schnieders, Lara	1996	Hunsrück-Marathon	So. 18.09.2011	Herzogenaurich
5:54,1	Klein, Jeanette	1978	LG Bitburg-Prüm	Mi. 19.05.1993	Gerolstein
5:55,0	Elfert, Vera	1958	VfB Linz	Fr. 04.05.1973	Bonn
5:55,6	Walter, Inge	1957	TuS Katzenelenbogen	So. 02.07.1972	Bad Kreuznach
6:06,3	Müller, Maria	1956	TuS Holzerath	So. 13.06.1971	Mayen

Weibliche Jugend U16 W14

4:44,4	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 08.07.1994	Trier
4:48,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:51,8	Schranz, Christine	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 09.06.1984	Raunheim
4:52,1	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 21.09.1979	Dormagen
4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 05.06.1977	Andernach
4:53,8	Runkel, Silvia	1966	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:55,1	Magor, Jutta	1964	PSV Remagen	Di. 19.09.1978	Troisdorf
4:58,2	Schmidt, Heike	1967	LG Holzappel	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:59,3	Odenkirchen, Alice	1966	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:59,6	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler 11.	So. 24.05.1987	Wallmerod
5:01,9	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 18.05.1983	Wetzlar
5:02,3	Schmillen, Ulrike	1964	LG Bitburg-Prüm	Fr. 25.08.1978	Königswinter
5:03,83	Schumacher, Claudia	1968	LG Sieg	So. 23.05.1982	Koblenz
5:04,9	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 07.10.1978	Koblenz
5:05,2	Hammes, Michaela	1972	SV Alflen	Sa. 30.08.1986	Haringey
5:06,0	Leiwer, Regina	1964	LG Bitburg-Prüm	Di. 19.09.1978	Troisdorf
5:08,3	Weber, Ruth	1965	SG Streif Prüm	So. 07.10.1979	Salzgitter
5:09,5	Schlösser, Margit	1963	LG Vulkaneifel	Di. 02.08.1977	Troisdorf
5:09,80	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 05.06.1993	Kandel
5:10,7	Nickenig, Birgit	1966	Wittlicher TV 21.	So. 24.06.1979	Plaidt
5:11,0	Birth, Manuela	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.06.1979	Koblenz
5:11,2	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	Do. 03.05.1979	Koblenz
5:11,7	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	Do. 14.06.1979	Koblenz
5:12,1	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Di. 19.09.1978	Troisdorf
5:12,2	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin
5:14,5	Witthaus, Andrea	1965	LG Sieg	Do. 02.08.1979	Koblenz
5:15,7	Holzenleiter, Lydia	1965	TuS Dierdorf	Do. 03.05.1979	Koblenz
5:17,1	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 24.06.1984	Wintrich
5:18,14	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Fr. 10.08.1990	Troisdorf
5:18,7	Klaßmann, Julietta	1964	TV Engers 31.	Mi. 26.04.1978	Ochtendung
5:18,9	Dühsdorf, Edith	1963	LG Linz-Erpel	Fr. 14.10.1977	Königswinter
5:19,6	Molitor, Marion	1971	TV Kröv	Sa. 14.09.1985	Wintrich
5:20,3	Ginkel, Heike	1965	TV Jahn Plaidt	Sa. 18.08.1979	Ochtendung
5:21,9	Mies, Andrea	1965	TuS Wallmerod	Fr. 09.06.1978	Hüttental
5:23,4	Ellerich, Maria	1963	TuS Mayen	Di. 19.07.1977	Mayen
5:23,5	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 27.06.1987	Bad Godesberg
5:24,8	Raskop, Regina	1963	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
5:25,6	Both, Gabi	1963	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
5:31,2	Neuroth, Heike	1964	Gelbachtaler Spfrd.	So. 25.09.1977	Diez
5:33,0	Barth, Sonja	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez 41.	Mi. 20.07.1977	Holzappel
5:36,7	Hohl, Ursula	1963	VfL Lahnstein	So. 25.09.1977	Diez
5:39,5	Fischer, Katja	1977	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.06.1991	Betzdorf

Weibliche Jugend U14 W13

4:52,1	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 21.09.1979	Dormagen
--------	-----------------	------	---------	----------------	----------

4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 05.06.1977	Andernach
4:59,3	Odenkirchen, Alice	1966	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
5:01,9	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 18.05.1983	Wetzlar
5:10,7	Nickenig, Birgit	1966	Wittlicher TV	So. 24.06.1979	Plaidt
5:11,2	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	Do. 03.05.1979	Koblenz
5:11,2	Meyer, Michaela	1973	TV Sinzig	Fr. 26.09.1986	Sinzig
5:17,1	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 24.06.1984	Wintrich
5:20,8	Witthaus, Andrea	1965	LG Sieg	Di. 19.09.1978	Troisdorf
5:21,4	Kohzer, Diana	1973	TV Sinzig	Fr. 26.09.1986	Sinzig
			11.		
5:21,9	Mies, Andrea	1965	TuS Wallmerod	Fr. 09.06.1978	Hüttental
5:22,1	Holzenleiter, Lydia	1965	TuS Dierdorf	Sa. 07.10.1978	Koblenz
5:23,5	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 27.06.1987	Bad Godesberg
5:31,2	Neuroth, Heike	1964	Gelbachtaler Spfrd.	So. 25.09.1977	Diez
5:33,0	Barth, Sonja	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 20.07.1977	Holzappel
5:40,5	Ludwig, Jutta	1964	TSV Elgendorf	So. 25.09.1977	Diez

Top Liste Männer

3:38,6	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Di. 08.06.1976	Düsseldorf
3:41,34	Uya Hundesa, Abdi	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Mo. 25.05.2015	Rehlingen
3:41,41	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Sa. 30.07.2005	Oordeggen/BEL
3:41,76	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 06.08.1986	Koblenz
3:42,3	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 18.09.1976	Trier
3:42,66	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mo. 31.05.1982	Rehlingen
3:42,7	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 05.07.1977	Troisdorf
3:43,05	Kowalinski, Marc-André	1978	Post Sport Telekom Trier	Mi. 06.06.2007	Kassel
3:43,10	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 29.08.1984	Koblenz
3:43,17	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mo. 31.05.1982	Rehlingen
			11.		
3:43,20	Kowalinski, Marc-André	1978	Post Sport Telekom Trier	Mo. 05.06.2006	Rehlingen
3:43,3	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.06.1983	Darmstadt
3:43,47	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Fr. 26.07.1974	Hannover
3:43,48	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 29.05.1985	Aachen
3:44,07	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Fr. 12.06.1987	Essen
3:44,2	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 10.07.1974	Koblenz
3:44,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	So. 18.06.1978	Hamm
3:44,68	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 23.08.1989	Koblenz
3:44,74	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 07.07.1985	Ingelheim
3:44,77	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1988	Frankfurt
			21.		
3:45,01	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	So. 16.05.2010	Greensboro
3:45,11	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 27.08.1980	Koblenz
3:45,0	Henning, Günter	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 20.05.1980	Troisdorf
3:45,21	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mo. 08.06.1981	Rehlingen
3:45,25	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Fr. 26.07.1991	Hannover
3:45,34	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Sa. 11.08.1973	Sindelfingen
3:45,4	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
3:45,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 03.06.1972	Lüdenscheid
3:45,87	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	So. 03.08.2003	Leverkusen
3:45,9	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Mo. 06.06.1977	Budapest
			31.		
3:45,9	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.09.1978	Koblenz
3:46,0	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Sa. 07.06.1975	Königswinter
3:46,29	Manns, Uwe	1964	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 21.08.1994	Köln
3:46,38	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 11.08.1973	Sindelfingen
3:46,59	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 07.06.2000	Kassel

3:46,62	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 17.05.1986	Trier
3:46,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 23.06.1979	Sittard
3:46,81	Manns, Uwe	1964	Post Sport Telekom Trier	Mi. 09.06.1999	Koblenz
3:46,82	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Mi. 14.06.1989	Koblenz
3:46,7	Reintrog, Lothar	1949	LG Andernach-Neuwied 41.	So. 19.05.1974	Bonn
3:46,8	Lang, Albert	1951	Post-SV Trier	Sa. 15.05.1976	Bad Godesberg
3:46,9	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 25.07.1984	Koblenz
3:47,18	Manns, Uwe	1964	Post Sport Telekom Trier	Fr. 14.06.2002	Kassel
3:47,2	Lang, Albert	1951	LG Post-Germania Trier	Do. 08.05.1975	Bonn
3:47,37	Kowalinski, Marc-André	1978	Post Sport Telekom Trier	So. 13.07.2008	Berlin
3:47,40	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.06.1990	Koblenz
3:47,3	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 21.09.1974	Bonn
3:47,5	Hirsch, Lothar	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1972	Trier
3:47,77	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 21.06.1987	Speyer
3:47,81	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier 51.	So. 14.08.1988	Dortmund
3:47,93	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	So. 09.05.2004	Trier
3:47,96	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Sa. 08.05.1999	Trier
3:47,98	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 24.07.2004	Ninove/BEL
3:48,14	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 18.08.1985	Bonn
3:48,14	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Mi. 20.05.1992	Koblenz
3:48,0	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1976	Bad Godesberg
3:48,15	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 26.06.1988	Rehlingen
3:48,18	Ziegler, Thomas	1966	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.06.1988	Rehlingen
3:48,27	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/Fran
3:48,30	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler 61.	Fr. 15.08.1986	Troisdorf
3:48,43	Kowalinski, Marc-André	1978	Post Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2010	Dillingen
3:48,4	Reintrog, Lothar	1949	Post-SV Trier	Sa. 06.05.1972	Bonn
3:48,4	Lang, Albert	1951	Post-SV Trier	Sa. 08.06.1974	Weinheim
3:48,62	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mi. 25.05.1994	Kassel
3:48,63	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 08.05.1999	Trier
3:48,68	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 27.05.1987	Koblenz
3:48,73	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 13.08.1972	Berlin
3:48,75	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 16.07.1989	Ludwigshafen
3:48,79	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 03.08.2003	Leverkusen
3:48,8	Schmalz, Karl-Heinz	1930	TuS Rot-Weiss Koblenz 71.	Sa. 29.09.1956	Bad Reichenhall
3:48,8	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 19.09.1987	Köln
3:48,98	Manns, Uwe	1964	Post Sport Telekom Trier	Mo. 12.06.2000	Rehlingen
3:48,99	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mo. 23.05.1983	Rehlingen
3:49,08	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz
3:49,0	Hirsch, Lothar	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 20.07.1971	Cardiff
3:49,0	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.06.1978	Troisdorf
3:49,17	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Fr. 14.09.1990	Leverkusen
3:49,1	Reintrog, Lothar	1949	DJK Boullou Andernach	So. 27.05.1973	Bonn
3:49,1	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 26.07.1980	Arnsberg
3:49,33	Manns, Uwe	1964	LG Rhein-Wied/Andernach 81.	Do. 30.05.1996	Kassel
3:49,2	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL
3:49,2	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Mi. 10.09.1975	Koblenz
3:49,4	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.07.1977	Ingelheim
3:49,56	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Fr. 20.06.1986	Leverkusen
3:49,5	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Di. 15.06.1976	Geisweid
3:49,5	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 15.06.1978	Troisdorf
3:49,65	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Mo. 23.05.1988	Rehlingen
3:49,71	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Fr. 12.07.1991	Leverkusen
3:49,6	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Di. 14.09.1976	Frankfurt
3:49,82	Ziegler, Thomas	1966	LG Kreis Ahrweiler 91.	Di. 15.09.1987	Budapest/HUN
3:49,8	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 09.08.1975	Sindelfingen

3:49,8	Schulz, Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 13.06.1976	Fürth
3:49,97	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 17.05.1986	Trier
3:49,99	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 27.06.2015	Mannheim
3:49,9	Stäudt, Michael	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 02.07.1983	Koblenz
3:50,06	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Mo. 20.05.1991	Rehlingen
3:50,09	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Mo. 01.06.2009	Rehlingen
3:50,24	Manns, Uwe	1964	Post Sport Telekom Trier	So. 09.05.2004	Trier
3:50,29	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied	So. 28.08.1988	Koblenz
3:50,33	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz 101.	So. 16.06.1991	Worms
3:50,2	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1982	Troisdorf
3:50,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 29.08.1971	Augsburg
3:50,5	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	Neuwieder LC	So. 15.07.1973	Bonn
3:50,5	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1982	Troisdorf
3:50,77	Manns, Uwe	1964	Post Sport Telekom Trier	Sa. 03.05.2003	Trier
3:50,84	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 07.08.1998	Troisdorf
3:50,7	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Fr. 05.07.1974	Bonn
3:50,92	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 29.06.1986	Koblenz
3:50,93	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	So. 14.06.1981	Koblenz
3:50,8	Schmalz, Karl-Heinz	1930	TuS Rot-Weiss Koblenz 111.	Mi. 31.07.1957	Köln
3:50,8	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.08.1976	Ludwigshafen
3:50,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 11.05.1980	Köln
3:50,96	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 23.06.2000	Rhede
3:51,03	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Sa. 19.05.1990	Olpe
3:51,04	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.05.1986	Aachen
3:50,9	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
3:51,0	Schulz, Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 14.06.1974	Frankfurt
3:51,1	Mühl, Jürgen	1940	Post-SV Trier	Sa. 08.08.1964	Berlin
3:51,2	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Mi. 01.08.1984	Saarbrücken
3:51,3	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied 121.	Do. 07.07.1983	Koblenz
3:51,3	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 19.06.1985	Gent
3:51,3	Reiländer, Rüdiger	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.05.1986	Koblenz
3:51,53	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Di. 16.06.1998	Köln
3:51,55	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.1999	Troisdorf
3:51,57	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Fr. 26.07.1985	Leverkusen
3:51,60	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied	So. 04.06.1989	Trier
3:51,64	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 03.06.1984	Bonn
3:51,5	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 09.06.1973	Trier
3:51,5	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 26.05.1979	Koblenz
3:51,5	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz 131.	So. 10.05.1981	Dormagen
3:51,5	Schwarz, Oliver	1965	GLV Bad Ems	So. 01.07.1990	Wiesbaden
3:51,65	Manns, Uwe	1964	Post Sport Telekom Trier	Di. 16.06.1998	Köln
3:51,72	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.07.1989	Ludwigshafen
3:51,6	Reintrog, Lothar	1949	Post-SV Trier	So. 19.09.1971	Trier
3:51,6	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 03.07.1980	Koblenz
3:51,76	Schäfer, Michael	1958	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 30.05.1981	Luxemburg
3:51,77	Manns, Uwe	1964	Post Sport Telekom Trier	Mi. 01.08.2001	Troisdorf
3:51,78	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.09.1985	Troisdorf
3:51,7	Meyer, Horst	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.07.1959	Köln
3:51,7	Meyer, Horst	1938	TV Daaden 141.	Sa. 23.07.1960	Berlin
3:51,7	Heßler, Hans-Peter	1953	Neuwieder LC	Sa. 09.06.1973	Obersuhl
3:51,7	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Koblenz
3:51,7	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Di. 09.09.1980	Mainz
3:51,89	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied	So. 08.08.1982	Oldenburg
3:51,90	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-SV Trier	Sa. 21.05.2011	Bad Ems
3:51,8	Tietze, Hartmut	1950	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 28.05.1975	Stuttgart
3:52,00	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Fr. 06.07.1990	Troisdorf
3:51,9	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 27.06.1978	Troisdorf

3:51,9	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Do. 30.08.1979	Koblenz
3:51,9	Henning, Günter	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 151.	Do. 01.07.1982	Koblenz
3:51,9	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Do. 13.06.1985	Koblenz
3:52,0	Gürntke, Axel	1968	Post Sport Telekom Trier	Sa. 06.05.2000	Trier

Top Liste Frauen

4:13,38	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 13.06.2001	Kassel
4:14,93	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 09.07.2005	Cuxhaven
4:16,21	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 18.06.2003	Polch
4:19,26	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 11.09.2002	Wiesbaden
4:21,15	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
4:22,29	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 30.08.1981	Luxemburg
4:23,43	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.05.2000	Wiesbaden
4:26,45	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 29.06.1986	Koblenz
4:26,55	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 11.07.1987	Gelsenkirchen
4:26,55	Dreier, Verena	1985	LG Sieg 11.	Do. 08.06.2006	Kassel
4:28,03	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	So. 01.07.2007	Gladbeck
4:28,44	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 19.06.1985	Arnsberg
4:28,99	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 21.08.1988	Köln
4:29,41	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	So. 05.06.2005	Bochum
4:29,51	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	So. 16.06.1991	Worms
4:29,70	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.07.1987	Leverkusen
4:29,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	So. 11.07.1999	Duisburg
4:29,82	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 02.08.1981	Flensburg
4:29,93	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1988	Frankfurt
4:30,17	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV 21.	Sa. 21.06.2003	Mannheim
4:30,25	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 05.09.1984	Menden
4:31,07	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.08.1990	Leverkusen
4:31,57	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 15.08.1986	Troisdorf
4:32,0	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	Sa. 06.08.1977	Hamburg
4:32,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
4:32,79	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.06.1993	Betzdorf
4:32,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Sa. 21.06.2003	Mannheim
4:33,0	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 30.09.1978	Koblenz
4:33,50	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	Sa. 16.05.1992	Neuwied
4:33,98	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez 31.	So. 17.09.1989	Koblenz
4:34,19	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	Sa. 19.06.1993	Betzdorf
4:34,46	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	Fr. 09.08.1991	Betzdorf
4:34,5	Rotthäuser, Petra	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 05.06.1984	Dülmen
4:34,99	Rotthäuser, Petra	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 07.07.1985	Ingelheim
4:35,09	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.06.2004	Mannheim
4:35,0	Mathes, Martina	1954	LG Sieg	Di. 02.08.1983	Menden
4:35,24	Szoboth, Clara	1967	LG Sieg	So. 12.06.1994	Betzdorf
4:35,1	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 03.06.1979	Hautepierre
4:35,42	Aschenbroich, Natalie	1965	Post-SV Trier	Sa. 20.06.1987	Speyer
4:35,3	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez 41.	Sa. 23.04.1977	Bonn
4:35,59	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.06.1984	Ingelheim
4:35,6	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.07.1971	Stuttgart
4:35,75	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:35,8	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 26.08.1998	Westerburg
4:36,00	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 26.07.1987	Sindelfingen

4:36,15	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:36,42	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.07.2002	Schweinfurt
4:36,45	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 29.06.1985	Dortmund
4:36,4	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	So. 01.08.1971	Lübeck
4:36,6	Schüler, Elisabeth	1954	LG Sieg	Do. 10.09.1981	Koblenz
			51.		
4:36,92	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:36,93	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	Sa. 27.06.2009	Göttingen
4:36,9	Rückes, Mechthild	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 14.07.1974	Koblenz
4:36,9	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:37,2	Brückmann, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 10.09.1981	Koblenz
4:37,4	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Fr. 26.08.1977	Königswinter
4:37,6	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	Sa. 21.08.1976	Saarbrücken
4:37,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	So. 08.06.1980	Andernach
4:37,80	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 26.07.1986	Krefeld
4:37,93	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 19.05.2006	Koblenz
			61.		
4:37,94	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	So. 23.07.2006	Bochum
4:38,2	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Sa. 01.06.1991	Betzdorf
4:38,35	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 02.08.1986	Trier
4:38,38	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 13.08.1972	Berlin
4:38,88	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 29.08.1981	Koblenz
4:38,98	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 15.06.1988	Menden
4:39,24	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.06.1989	Trier
4:39,1	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 29.06.1980	Ingelheim
4:39,32	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Sa. 13.07.2002	Schweinfurt
4:39,2	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	Mi. 19.09.1979	Menden
			71.		
4:39,35	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	So. 22.07.2012	Mönchengladbach
4:39,47	Baumeister, Anna	1987	Post-SV Trier	So. 10.06.2012	Hvidovre
4:39,4	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.06.1980	Andernach
4:39,68	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
4:39,7	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 30.07.1983	Dortmund
4:39,8	Dietz, Regina	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.07.1978	Dortmund
4:39,98	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:40,19	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	So. 04.06.1989	Trier
4:40,36	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 14.09.1990	Leverkusen
4:40,4	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
			81.		
4:40,75	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	So. 20.07.2008	Berlin
4:40,7	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:41,02	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 31.07.1986	Malmö
4:41,12	Mombour, Inge	1950	LG Sieg	Di. 01.09.1981	Ingelheim
4:41,0	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Do. 08.07.1982	Koblenz
4:41,29	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 08.08.1997	Menden
4:41,3	Schön, Sabine	1959	LG Bouullo Andernach-Neuwied	Sa. 09.08.1975	Sindelfingen
4:41,3	Brückmann, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Mo. 26.05.1980	Siegen
4:41,47	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 22.07.1973	Berlin
4:41,4	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Do. 07.07.1983	Koblenz
			91.		
4:41,70	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 23.06.2012	Trier
4:41,6	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Sa. 28.08.1976	Ludwigshafen
4:41,76	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Do. 06.07.2006	Saarbrücken
4:41,8	Mathes, Martina	1954	LG Sieg	Mi. 01.09.1982	Kreuztal
4:41,8	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 16.08.1991	Birmingham/GBR
4:42,13	Olinger, Judith	1984	Post Sport Telekom Trier	Do. 22.07.2004	Saarbrücken
4:42,0	Kaffei, Herta	1947	Neuwieder LC	Fr. 09.07.1971	Stuttgart
4:42,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Do. 12.05.1988	Diekirch
4:42,31	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 11.06.1999	Bonn
4:42,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	So. 25.05.1980	Koblenz
			101.		
4:42,42	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 11.08.2006	Neuwied

4:42,4	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:42,58	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 17.07.1988	Bergisch-Gladbach
4:42,62	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:42,73	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 05.09.1984	Menden
4:42,75	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 05.07.2012	Saarbrücken
4:42,78	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.07.1997	Saarbrücken
4:42,94	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	Sa. 15.06.2013	Göttingen
4:42,8	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:43,04	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier 111.	Mi. 27.05.2015	Koblenz
4:42,9	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 12.06.1977	Bad Kreuznach
4:42,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:43,0	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	So. 03.07.1977	Ingelheim
4:43,19	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Do. 19.07.2007	Saarbrücken
4:43,20	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 14.06.2008	Trier
4:43,1	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.06.1984	Sittard/NED
4:43,2	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 08.07.1979	Koblenz
4:43,38	Maas, Sarah	1983	Post Sport Telekom Trier	Do. 22.07.2004	Saarbrücken
4:43,3	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 08.07.1982	Koblenz
4:43,4	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied 121.	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:43,57	de Corbier, Caroline	1971	Post Sport Telekom Trier	So. 04.05.1997	Trier
4:43,5	Schmillen, Ulrike	1964	LG Streif Prüm	So. 08.07.1979	Koblenz
4:43,68	Reuter, Mona	1989	Post-SV Trier	Fr. 25.03.2011	NC State/USA
4:43,7	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:43,91	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	So. 23.06.1985	Speyer
4:44,20	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	Fr. 28.07.1972	Bielefeld
4:44,21	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 22.05.1993	Betzdorf
4:44,1	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	So. 22.06.1980	Stuttgart
4:44,35	Kolz, Petra	1968	Post Sport Telekom Trier	So. 18.07.1999	Schweinfurt
4:44,38	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier 131.	So. 20.06.1982	Ingelheim
4:44,39	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	Sa. 14.06.2014	Wesel
4:44,3	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:44,4	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 08.07.1994	Trier
4:44,58	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	So. 27.08.1995	Wetzlar
4:44,68	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Mi. 25.05.1994	Kassel
4:44,72	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 16.07.2011	Siegburg
4:44,7	Kaffei, Herta	1947	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:44,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 08.08.1970	Berlin
4:44,96	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.06.1995	Göteborg
4:45,00	Heinz, Doris	1970	Post-SV Trier 141.	So. 04.06.1989	Trier
4:45,02	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 03.07.1993	Dortmund
4:45,02	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 26.08.1993	Limburgerhof
4:45,08	Schmitt, Laura	1993	Post-SV Trier	Mi. 27.05.2015	Koblenz
4:45,0	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	So. 28.05.1978	Hüttental
4:45,0	Emmerich, Annette	1953	Post-SV Trier	Do. 08.05.1980	Koblenz
4:45,1	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Di. 11.08.1987	Dortmund
4:45,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 15.09.1985	Bad Kreuznach
4:45,4	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 25.05.1975	Andernach
4:45,5	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:45,73	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier 151.	Fr. 26.06.1992	Sarrebourog
4:45,73	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 04.05.1999	Wiesbaden
4:45,82	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:45,86	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 30.09.1989	Rhelingen
4:45,88	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 28.06.2003	Diez
4:45,93	Schedler, Michaela	1982	Post Sport Telekom Trier	Do. 07.07.2005	Saarbrücken
4:45,94	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 09.05.1998	Trier
4:45,96	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.06.1984	Ingelheim
4:46,00	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 09.07.2015	Saarbrücken

4:45,9	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.05.1974	Koblenz
4:46,21	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier 161.	Di. 14.05.1991	Frankfurt
4:46,1	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:46,37	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 09.05.1998	Trier
4:46,3	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez-Altendiez	Sa. 31.08.1974	Schwetzingen
4:46,3	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.07.1994	Ludwigshafen
4:46,47	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 31.05.1981	Troisdorf
4:46,54	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 25.08.2010	Wiesbaden
4:46,5	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:46,70	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Sa. 24.07.1999	Kevelaer
4:46,93	Moll, Corinna	1973	LG Sieg	So. 07.06.1992	Polch
4:46,8	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein 171.	Di. 23.08.1983	Rehlingen
4:47,03	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 03.06.1984	Ingelheim
4:47,05	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 04.05.1996	Trier
4:47,05	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	Fr. 19.05.2006	Koblenz
4:47,14	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 30.05.1982	Homburg
4:47,16	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Fr. 11.08.2006	Neuwied
4:47,27	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.08.1986	Koblenz
4:47,31	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.06.1982	Ingelheim
4:47,34	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Sa. 14.07.1984	Dülmen
4:47,2	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 21.07.1972	München
4:47,38	Aschenbroich, Natalie	1965	Post-SV Trier 181.	Sa. 03.09.1988	Köln
4:47,4	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Mi. 30.07.1975	Bonn
4:47,5	Veith, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 28.08.1977	Schwetzingen
4:47,67	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Fr. 13.09.1985	Troisdorf
4:47,70	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Fr. 09.07.1999	Duisburg
4:47,94	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Sa. 16.06.2007	Kaiserslautern
4:47,8	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 01.07.1973	Nieder-Olm
4:47,8	Rehnelt, Margit	1958	Tschft. Bendorf	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:47,8	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 06.05.2000	Trier
4:47,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.06.1980	Andernach
4:47,6	Pirang, Irene	1952	LG Post-Germania Trier 191.	So. 25.05.1975	Andernach
4:48,0	Klein, Gabi	1953	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:48,23	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
4:48,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:48,26	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 05.05.1998	Wiesbaden
4:48,26	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Do. 22.06.2000	Köln
4:48,32	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.06.1994	Troisdorf
4:48,32	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	So. 04.07.2004	Jena
4:48,34	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	So. 22.07.1973	Berlin
4:48,2	Stamm, Claudia	1956	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:48,2	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz 201.	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:48,50	Kolz, Petra	1968	Post Sport Telekom Trier	So. 12.07.1998	Konstanz
4:48,4	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 17.09.1978	Saarbrücken
4:48,60	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	So. 06.08.2000	Paderborn
4:48,63	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 30.05.1982	Homburg
4:48,66	Klaßmann, Julietta	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 29.06.1986	Koblenz
4:48,67	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
4:48,72	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:48,74	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Mi. 25.05.2011	Koblenz
4:48,6	Kaffei, Herta	1947	Neuwieder LC	Fr. 21.07.1972	München
4:48,6	Joachim, Ursula	1953	LG Esterau-Holzappel 211.	Do. 09.09.1982	Koblenz
4:48,80	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 30.06.1983	Koblenz
4:48,7	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:48,8	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 06.06.1982	Hamm
4:48,8	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-A.

4:48:2	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:49,0	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
4:49,0	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1988	Koblenz
4:49,15	Moll, Bettina	1973	Post Sport Telekom Trier	So. 04.05.1997	Trier
4:49,16	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	So. 26.08.1990	Bad Oeynhausen
4:49,16	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV 221.	Do. 08.05.1997	Colmar
4:49,1	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:49,32	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 04.09.1987	Troisdorf
4:49,3	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 26.06.1976	Schwetzingen
4:49,3	Emmerich, Annette	1953	Post	Sa. 21.07.1979	Troisdorf
4:49,54	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Sa. 09.06.1990	Neuwied
4:49,4	Hillen, Karin	1956	LG Vulkaneifel	Sa. 03.09.1977	Andernach
4:49,58	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 14.06.1981	Koblenz
4:49,58	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 08.06.2002	Saulheim
4:49,77	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.05.1989	Homburg
4:49,87	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier 231.	So. 07.06.1992	Polch
4:49,8	Wald, Jutta	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:49,8	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 11.09.1977	Remscheid
4:49,8	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	So. 18.09.1983	Kreuztal
4:49,8	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Di. 21.08.1984	Darmstadt
4:49,9	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:49,9	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Do. 07.07.1994	Ludwigshafen
4:50,0	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Mo. 26.05.1980	Siegen
4:50,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Fr. 15.07.1983	Wittlich
4:50,0	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.07.1994	Ludwigshafen
4:50,34	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier 241.	Sa. 05.06.2004	Mainz
4:50,2	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Do. 10.09.1981	Koblenz
4:50,47	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
4:50,52	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	So. 03.07.1988	Ludwigshafen
4:50,54	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 08.05.1999	Trier
4:50,4	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 21.06.1979	Koblenz
4:50,64	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 26.05.1985	Ingolstadt
4:50,5	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:50,68	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	Do. 07.07.2005	Saarbrücken
4:50,8	Fuchs, Monika	1960	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:50,8	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause 251.	Sa. 30.09.1978	Koblenz
4:51,0	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 24.07.1976	Neuwied
4:51,24	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 07.08.1981	Troisdorf
4:51,31	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 08.05.2010	Neuwied
4:51,2	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	So. 23.06.1974	Landau
4:51,2	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Fr. 03.07.1992	Wengerohr
4:51,35	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 29.06.1985	Dortmund
4:51,42	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 20.07.1991	Berlin
4:51,44	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
4:51,3	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Do. 21.06.1979	Koblenz
4:51,49	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier 261.	Sa. 04.05.1996	Trier
4:51,51	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mi. 11.09.2002	Wiesbaden
4:51,54	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
4:51,4	Schumacher, Sigrun	1944	Neuwieder LC	So. 01.07.1973	Nieder-Olm
4:51,59	Laub, Ursula	1953	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 15.04.1984	Bonn
4:51,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:51,73	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	So. 10.07.1983	Kreuztal
4:51,6	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Do. 03.06.1982	Koblenz
4:51,6	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.06.1990	Vught/NED
4:51,81	Moll, Bettina	1973	Post Sport Telekom Trier	Di. 27.04.1999	Trier
4:51,93	Hole, Antje	1971	Post-SV Trier 271.	Sa. 15.07.1995	Esch-sur-Alzert

4:51,93	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Fr. 12.05.2000	Wiesbaden
4:51,8	Krämer, Ulrike	1952	Neuwieder LC	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt
4:51,8	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier	Fr. 07.08.1981	Luxemburg
4:51,8	Schranz, Christine	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 09.06.1984	Raunheim
4:51,96	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Do. 08.07.2004	Saarbrücken
4:51,97	de Corbier, Caroline	1971	Post Sport Telekom Trier	Sa. 09.05.1998	Trier
4:52,02	Bermes, Chiara	1993	Post Sport Telekom Trier	Mi. 19.05.2010	Koblenz
4:52,0	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 31.08.1989	Koblenz
4:52,1	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Fr. 29.07.1977	Sindelfingen
4:52,1	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 21.09.1979	Dormagen
			281.		
4:52,26	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Do. 25.05.1995	Ottweiler
4:52,27	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:52,30	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 07.05.2011	Neuwied
4:52,2	Klein, Gabi	1953	Neuwieder LC	So. 13.06.1971	Wissen
4:52,35	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	So. 12.06.1983	Koblenz
4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 05.06.1977	Andernach
4:52,3	Sorger, Mechthild	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:52,46	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 28.06.2014	Bad Neuenahr-Ahr.
4:52,49	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 04.07.2003	Fulda
4:52,50	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Do. 22.06.2000	Köln
			291.		
4:52,52	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
4:52,4	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Di. 27.04.1982	Koblenz
4:52,4	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	So. 15.05.1988	Siegburg
4:52,4	de Corbier, Caroline	1971	Post Sport Telekom Trier	Sa. 06.05.2000	Trier
4:52,58	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
4:52,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen

Top Liste Männliche Jugend U20

3:43,47	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Fr. 26.07.1974	Hannover
3:45,34	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Sa. 11.08.1973	Sindelfingen
3:46,38	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 11.08.1973	Sindelfingen
3:48,14	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 18.08.1985	Bonn
3:48,73	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 13.08.1972	Berlin
3:49,08	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz
3:49,2	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL
3:49,99	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 27.06.2015	Mannheim
3:50,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 29.08.1971	Augsburg
3:50,84	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 07.08.1998	Troisdorf
			11.		
3:51,2	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Mi. 01.08.1984	Saarbrücken
3:51,55	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.1999	Troisdorf
3:51,64	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 03.06.1984	Bonn
3:51,89	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied	So. 08.08.1982	Oldenburg
3:51,9	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 27.06.1978	Troisdorf
3:52,1	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Fr. 05.09.1975	Frankfurt
3:52,1	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 13.06.1985	Koblenz
3:52,3	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Do. 07.07.1983	Koblenz
3:52,4	Bleses, Norbert	1955	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Bonn
3:52,79	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Mi. 20.05.2009	Koblenz
			21.		
3:52,81	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Do. 27.06.1985	Dormagen
3:52,7	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 10.07.1970	Minden
3:53,14	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 12.09.1982	Koblenz
3:53,26	Ruckes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.06.1995	Mannheim

3:53,58	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Sa. 18.08.1984	Mönchengladbach
3:53,63	Baumeister, Thorsten	1988	Post Sport Telekom Trier	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
3:53,5	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Fr. 27.07.1979	Ulm
3:53,6	Henning, Günter	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 15.06.1978	Troisdorf
3:53,7	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 30.09.1984	Wetzlar
3:53,88	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied 31.	Do. 14.05.1981	Koblenz
3:53,94	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Sa. 16.07.1983	Koblenz
3:53,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.09.1977	Budapest
3:54,29	Heßler, Hans-Peter	1953	Neuwieder LC	So. 13.08.1972	Berlin
3:54,39	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 12.07.1997	Bad Neuenahr-Ah.
3:54,46	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Sa. 30.06.2012	Mayen
3:54,62	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	So. 29.06.1986	Koblenz
3:54,9	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 29.08.1971	Augsburg
3:55,70	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 04.05.2008	Trier
3:55,6	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.09.1981	Koblenz
3:55,78	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV 41.	Fr. 07.08.1998	Troisdorf
3:55,8	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 25.08.1973	Obersuhl
3:55,8	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Fr. 05.08.1983	Troisdorf
3:56,17	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz
3:56,18	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 23.05.2012	Koblenz
3:56,22	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.05.2006	Daun
3:56,1	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Di. 27.06.1978	Troisdorf
3:56,34	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Mi. 04.07.1984	Köln
3:56,3	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 03.08.1969	Saarbrücken
3:56,4	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 09.08.1980	Frankfurt
3:56,62	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz 51.	Fr. 22.07.1994	Troisdorf
3:56,5	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 03.09.1981	Koblenz
3:56,65	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 29.08.1997	Köln
3:56,8	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	So. 25.09.1983	Wetzlar
3:56,8	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.05.1984	Koblenz
3:57,08	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 08.06.2013	Ingelheim
3:57,09	Zimmermann, Andre	1964	LG Nastätten-Bornich	Sa. 16.07.1983	Koblenz
3:57,13	Zenzen, Enrico	1988	Post Sport Telekom Trier	Mi. 23.05.2007	Koblenz
3:57,23	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Fr. 18.09.1987	Troisdorf
3:57,48	Drescher, Mathäus	1987	LG Rhein-Wied	Sa. 01.07.2006	Birkenfeld
3:57,4	Meinert, Peter	1960	Tschft. Bendorf 61.	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
3:57,74	Kern, Daniel	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Mi. 20.05.1992	Koblenz
3:57,7	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 23.08.1973	Bonn
3:57,87	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	So. 09.07.1995	Rhede
3:57,8	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	Do. 04.09.1980	Koblenz
3:57,8	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.07.1983	Koblenz
3:58,04	Brückner, Thorsten	1987	LG Rhein-Wied	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
3:58,33	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 13.08.1993	Kernen
3:58,38	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 09.07.1988	Lübeck
3:58,42	Werhan, Dominik	1993	Post-SV Trier	Fr. 10.06.2011	Ochtendung
3:58,4	Schäfer, Michael	1958	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein 71.	Mo. 06.06.1977	Budapest
3:58,55	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 11.06.2009	Duisburg
3:58,64	Werhan, Dominik	1993	Post Sport Telekom Trier	Mi. 19.05.2010	Koblenz
3:58,6	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 10.08.1983	Wetzlar
3:58,7	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Do. 07.07.1983	Koblenz
3:58,87	Hickmann, Frank	1974	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 24.07.1992	Troisdorf
3:58,8	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	So. 27.06.1982	Esch-sur-Alz/LUX
3:58,99	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
3:59,0	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Sa. 29.08.1970	Bonn
3:59,15	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 10.08.1973	Sindelfingen
3:59,18	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel 81.	Fr. 29.07.1994	Ulm

3:59,2	Schmitz, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 03.09.1981	Koblenz
3:59,38	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 19.07.2014	Saulheim
3:59,40	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Sa. 19.07.2008	Berlin
3:59,42	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 25.05.2011	Koblenz
3:59,58	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.2003	Wittlich
3:59,78	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel	So. 23.09.1984	Köln
3:59,90	Baumeister, Thorsten	1988	Post Sport Telekom Trier	Sa. 02.06.2007	Dillingen
3:59,8	Reiländer, Rüdiger	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 18.08.1984	Bonn
3:59,9	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Mi. 05.07.1972	Koblenz
4:00,12	Baumeister, Thorsten	1988	Post Sport Telekom Trier 91.	Fr. 12.08.2005	Neuwied
4:00,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 23.08.1972	Bendorf
4:00,1	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	Do. 16.08.1979	Koblenz
4:00,1	Specht, Jürgen	1963	LG Andernach-Neuwied	Do. 16.08.1979	Koblenz
4:00,39	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	Sa. 17.08.1985	Lage
4:00,5	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 05.07.1972	Koblenz
4:00,6	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	So. 28.08.1977	Dortmund
4:00,87	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 05.06.1993	Kandel
4:00,93	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Koblenz
4:00,94	Brückner, Thorsten	1987	LG Rhein-Wied	So. 29.05.2005	Münster
4:00,8	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz 101.	So. 17.05.1964	Trier
4:00,8	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.06.1970	Andernach
4:00,8	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 11.08.1984	Luxemburg
4:01,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Do. 25.08.1977	Dormagen
4:01,0	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Fr. 20.06.1980	Troisdorf
4:01,2	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 27.09.1970	Mayen
4:01,36	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.1991	Koblenz
4:01,50	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Mi. 20.05.1992	Koblenz
4:01,4	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 12.10.1969	Wissen
4:01,4	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 25.08.1973	Obersuhl
4:01,74	Schmitz, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied 111.	So. 20.06.1982	Ingelheim
4:01,6	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	Fr. 12.09.1980	Ludwigshafen
4:01,84	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	So. 05.07.1992	Rhede
4:01,94	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 21.05.2011	Bad Ems
4:01,8	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:01,8	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Do. 15.08.1985	Koblenz
4:02,18	Bock, Alexander	1992	Post-SV Trier	Sa. 06.08.2011	Jena
4:02,2	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 26.09.1976	Nevers
4:02,41	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 20.07.1974	Gelsenkirchen
4:02,41	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	So. 28.08.1983	Koblenz
4:02,51	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied 121.	Sa. 21.05.2005	Neuwied
4:02,52	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 20.06.1987	Speyer
4:02,6	Schradin, Helmut	1949	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.06.1967	Koblenz
4:02,7	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 25.08.1968	Nieder-Olm
4:02,87	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Do. 24.05.1990	Köln
4:02,94	Jakat, Sascha	1981	TV 05 Mülheim	So. 20.08.2000	Leverkusen
4:02,8	Kern, Konrad	1948	TV Oberstein	So. 09.07.1967	Idar-Oberstein
4:02,8	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Mi. 06.10.1971	Bonn
4:02,8	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 04.06.1981	Koblenz
4:02,9	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:03,1	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel 131.	So. 27.04.1975	Dortmund
4:03,28	Fritzen, Peter	1977	Gerolsteiner LGV	Do. 16.05.1996	Koblenz
4:03,33	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	So. 21.07.1991	Berlin
4:03,44	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Fr. 19.05.2006	Koblenz
4:03,52	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Do. 16.05.1996	Koblenz
4:03,4	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Sa. 18.06.1977	Luxemburg
4:03,4	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Kartheuse	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:03,4	Zimmermann, Andre	1964	LG Nastätten-Bornich	Mo. 16.08.1982	Budapest/HUN

4:03,58	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
4:03,62	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.07.1988	Ludwigshafen
4:03,70	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz 141.	Do. 23.05.2002	Koblenz
4:03,71	Drescher, Mathäus	1987	LG Rhein-Wied	Mi. 18.05.2005	Koblenz
4:03,74	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 21.07.2001	Köln
4:03,6	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:03,7	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen
4:03,87	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.07.2007	Menden
4:03,90	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz
4:03,8	Kuckhoff, Gerd	1937	SV Saarburg	So. 09.09.1956	Ahrweiler
4:03,8	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 04.08.1978	Troisdorf
4:03,99	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 23.08.1986	Bonn
4:03,9	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz 151.	So. 27.06.1965	Höhr-Grenzhausen
4:04,11	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.06.1990	Koblenz
4:04,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	So. 16.06.1974	Utrecht
4:04,20	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 22.06.1990	Koblenz
4:04,35	Bleses, Norbert	1955	LG Vulkaneifel	Sa. 28.07.1973	Schwetzingen
4:04,3	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	Mi. 06.10.1971	Trier
4:04,3	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.08.1977	Ludwigshafen
4:04,3	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 18.07.1981	Dortmund
4:04,4	Schäfer, Michael	1958	TuS Joh.Gymnas.Lahnstein	Mi. 14.07.1976	Dortmund
4:04,4	Meinert, Peter	1960	Tschft. Bendorf	Sa. 23.07.1977	Dortmund
4:04,55	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied 161.	So. 25.09.1988	Wetzlar
4:04,56	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Sa. 15.05.2004	Mayen
4:04,5	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Sa. 19.08.1967	Siegen
4:04,70	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.06.2013	Ingelheim
4:04,74	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Mi. 01.09.1993	Betzdorf
4:04,74	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 16.05.1996	Koblenz
4:04,6	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	Sa. 16.07.1960	Oberhausen
4:04,7	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.05.1982	Koblenz
4:04,96	Eiffler, Johannes	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 12.06.2004	Eisenberg
4:04,9	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Fr. 13.08.1982	Menden
4:04,9	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach 171.	Mo. 16.08.1982	Budapest/HUN
4:05,08	Plein, Steffen	1989	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 30.06.2007	Saulheim
4:05,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 04.07.1975	Koblenz
4:05,0	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 15.08.1985	Koblenz
4:05,1	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	So. 02.08.1964	Fulda
4:05,1	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Mi. 26.05.1982	Koblenz
4:05,2	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 14.07.1976	Koblenz
4:05,44	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:05,48	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 19.06.2010	Koblenz
4:05,4	Becker, Reinhold	1934	TuS Tiefenstein	So. 23.08.1953	Balingen
4:05,4	Erfert, Heinz-Erich	1945	LC Neuwied 181.	So. 04.08.1963	Krefeld
4:05,5	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr	Di. 09.04.1991	Trier
4:05,66	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 29.06.1985	Bonn
4:05,73	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	So. 09.05.2010	Trier
4:05,6	Meyer, Horst	1938	TV Daaden	Mi. 01.05.1957	Betzdorf
4:05,88	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 26.06.1994	Saarbrücken
4:05,8	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 29.06.1958	Neuwied
4:05,95	Eiffler, Johannes	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 08.06.2002	Saulheim
4:05,9	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK-MIC Trier	So. 29.05.1966	Trier
4:05,9	Schäfer, Norbert	1955	Neuwieder LC	Mi. 15.08.1973	Neuwied
4:06,06	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied 191.	Sa. 05.05.1984	Bonn
4:06,13	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Fr. 19.07.1991	Berlin
4:06,0	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Do. 07.08.1969	Luxemburg
4:06,0	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Sa. 15.08.1981	Rehlingen

4:06,21	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.07.1997	Saarbrücken
4:06,22	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 15.05.2013	Koblenz
4:06,34	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mi. 14.06.1989	Koblenz
4:06,34	Korb, Peter	1975	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 08.05.1993	Koblenz
4:06,2	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.08.1976	Bonn
4:06,3	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:06,51	Bohrer, Bastian	1995	LAZ Birkenfeld 201.	Sa. 17.05.2014	Wittlich
4:06,4	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	Sa. 28.08.1965	Witten
4:06,62	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Mi. 21.05.1986	Trier
4:06,5	Klein, Sintram	1972	Post-SV Trier	Di. 09.04.1991	Trier
4:06,73	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid	Do. 24.05.1990	Köln
4:06,6	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 06.06.1982	Hamm
4:06,79	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 05.08.1989	Troisdorf
4:06,84	Müller, Markus	1968	LG Andernach-Neuwied	Fr. 04.07.1986	Leverkusen
4:06,7	Fuhrmeister, Wolfram	1950	Neuwieder LC	Sa. 29.07.1967	Oldenburg
4:06,87	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	So. 31.05.1981	Troisdorf
4:06,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz 211.	Di. 22.08.1972	Hamm
4:06,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 26.08.1982	Ludwigshafen
4:06,9	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	Mi. 07.08.1991	Bernkastel
4:07,07	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Do. 01.09.2011	Bergisch Gladbach
4:07,17	Engel, Mario	1977	LG Laacher See	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:07,20	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 09.09.2009	Wiesbaden
4:07,21	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	So. 08.09.2002	Essen
4:07,1	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 09.07.1978	Ingelheim
4:07,1	Stäudt, Michael	1962	SG Bad Kreuznach	Do. 04.09.1980	Koblenz
4:07,2	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 06.08.1975	Koblenz
4:07,2	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied 221.	Sa. 10.09.1977	Königswinter
4:07,2	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 26.07.1979	Dormagen
4:07,3	Weitershagen, D.	1961	LG Sieg	So. 28.05.1978	Trier
4:07,46	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 30.08.2012	Bergisch Gladbach
4:07,52	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:07,4	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach
4:07,60	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 15.05.1993	Trier
4:07,6	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	Sa. 02.08.1958	Göttingen
4:07,6	Pletsch, Wolfgang	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 31.07.1960	Neuwied
4:07,7	Grün, Gerhard	1965	Tschft. Bendorf	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:07,7	Korb, Peter	1975	LG Rhein-Wied/Andernach 231.	Mo. 28.09.1992	Polch
4:07,8	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 04.05.1974	Bonn
4:07,8	Schmitz, Wolfgang	1959	Wittlicher TV	Do. 01.09.1977	Daun
4:07,8	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 10.05.1979	Koblenz

Top Liste Weibliche Jugend U20

4:26,55	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 11.07.1987	Gelsenkirchen
4:28,44	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 19.06.1985	Arnsberg
4:29,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	So. 11.07.1999	Duisburg
4:29,82	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 02.08.1981	Flensburg
4:30,17	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 21.06.2003	Mannheim
4:30,25	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 05.09.1984	Menden
4:32,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Sa. 21.06.2003	Mannheim
4:33,0	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 30.09.1978	Koblenz
4:33,98	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 17.09.1989	Koblenz

4:35,09	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV 11.	Sa. 19.06.2004	Mannheim
4:35,1	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 03.06.1979	Hautepierre
4:35,3	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Sa. 23.04.1977	Bonn
4:35,75	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:35,8	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 26.08.1998	Westerburg
4:36,00	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 26.07.1987	Sindelfingen
4:36,15	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:36,42	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.07.2002	Schweinfurt
4:36,4	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	So. 01.08.1971	Lübeck
4:36,92	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:36,9	Rückes, Mechthild	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz 21.	So. 14.07.1974	Koblenz
4:37,4	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Fr. 26.08.1977	Königswinter
4:37,80	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 26.07.1986	Krefeld
4:37,94	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	So. 23.07.2006	Bochum
4:38,35	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 02.08.1986	Trier
4:38,88	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 29.08.1981	Koblenz
4:39,1	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 29.06.1980	Ingelheim
4:39,32	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Sa. 13.07.2002	Schweinfurt
4:39,35	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	So. 22.07.2012	Mönchengladbach
4:39,4	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.06.1980	Andernach
4:39,7	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg 31.	Sa. 30.07.1983	Dortmund
4:39,98	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:40,36	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 14.09.1990	Leverkusen
4:40,4	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
4:40,75	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	So. 20.07.2008	Berlin
4:40,7	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:41,29	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 08.08.1997	Menden
4:41,3	Schön, Sabine	1959	LG Bouillo Andernach-Neuwied	Sa. 09.08.1975	Sindelfingen
4:41,70	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 23.06.2012	Trier
4:41,6	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Sa. 28.08.1976	Ludwigshafen
4:42,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier 41.	Do. 12.05.1988	Diekirch
4:42,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	So. 25.05.1980	Koblenz
4:42,42	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 11.08.2006	Neuwied
4:42,4	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:42,58	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 17.07.1988	Bergisch-Gladbach
4:42,62	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:42,73	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 05.09.1984	Menden
4:42,78	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.07.1997	Saarbrücken
4:42,8	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:43,19	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Do. 19.07.2007	Saarbrücken
4:43,20	Schneider, Tina	1990	LG Sieg 51.	Sa. 14.06.2008	Trier
4:43,1	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.06.1984	Sittard/NED
4:43,2	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 08.07.1979	Koblenz
4:43,3	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 08.07.1982	Koblenz
4:43,4	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:43,5	Schmillen, Ulrike	1964	LG Streif Prüm	So. 08.07.1979	Koblenz
4:43,7	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:43,91	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	So. 23.06.1985	Speyer
4:44,20	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	Fr. 28.07.1972	Bielefeld
4:44,21	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 22.05.1993	Betzdorf
4:44,1	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV 61.	So. 22.06.1980	Stuttgart
4:44,3	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:44,4	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 08.07.1994	Trier
4:44,72	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 16.07.2011	Siegburg
4:45,00	Heinz, Doris	1970	Post-SV Trier	So. 04.06.1989	Trier
4:45,02	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 03.07.1993	Dortmund

4:45,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 15.09.1985	Bad Kreuznach
4:45,82	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:45,86	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 30.09.1989	Rehlingen
4:45,88	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 28.06.2003	Diez
4:45,94	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV 71.	Sa. 09.05.1998	Trier
4:45,96	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.06.1984	Ingelheim
4:46,1	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Do. 07.07.1983	Koblenz
4:46,37	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 09.05.1998	Trier
4:46,3	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez-Altendiez	Sa. 31.08.1974	Schwetzingen
4:46,47	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 31.05.1981	Troisdorf
4:46,54	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 25.08.2010	Wiesbaden
4:46,5	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:46,93	Moll, Corinna	1973	LG Sieg	So. 07.06.1992	Polch
4:46,8	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Di. 23.08.1983	Rehlingen
4:47,03	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein 81.	So. 03.06.1984	Ingelheim
4:47,05	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	Fr. 19.05.2006	Koblenz
4:47,14	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 30.05.1982	Homburg
4:47,16	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Fr. 11.08.2006	Neuwied
4:47,4	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Mi. 30.07.1975	Bonn
4:47,5	Veith, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 28.08.1977	Schwetzingen
4:47,67	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Fr. 13.09.1985	Troisdorf
4:47,70	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Fr. 09.07.1999	Duisburg
4:47,94	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Sa. 16.06.2007	Kaiserslautern
4:47,8	Rehnelt, Margit	1958	Tschft. Bendorf	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:47,8	Marxen, Kerstin	1985	Gerolsteiner LGV 91.	Sa. 06.05.2000	Trier
4:47,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.06.1980	Andernach
4:48,23	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
4:48,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:48,26	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Do. 22.06.2000	Köln
4:48,32	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.06.1994	Troisdorf
4:48,32	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	So. 04.07.2004	Jena
4:48,34	Anhäuser, Dagmar	1954	Neuwieder LC	So. 22.07.1973	Berlin
4:48,2	Stamm, Claudia	1956	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:48,4	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 17.09.1978	Saarbrücken
4:48,63	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied 101.	So. 30.05.1982	Homburg
4:48,72	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 03.09.1996	Wiesbaden
4:48,74	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Mi. 25.05.2011	Koblenz
4:48,80	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 30.06.1983	Koblenz
4:48,7	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:48:2	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.06.1982	Koblenz
4:49,0	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
4:49,16	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 08.05.1997	Colmar
4:49,1	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1984	Koblenz
4:49,54	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Sa. 09.06.1990	Neuwied
4:49,58	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg 111.	Sa. 08.06.2002	Saulheim
4:49,77	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.05.1989	Homburg
4:49,87	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 07.06.1992	Polch
4:49,8	Wald, Jutta	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:49,8	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	So. 11.09.1977	Remscheid
4:49,8	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Di. 21.08.1984	Darmstadt
4:49,9	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:49,9	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Do. 07.07.1994	Ludwigshafen
4:50,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Fr. 15.07.1983	Wittlich
4:50,34	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	Sa. 05.06.2004	Mainz
4:50,47	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein 121.	So. 01.07.1984	Koblenz
4:50,54	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 08.05.1999	Trier

4:50,64	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 26.05.1985	Ingolstadt
4:50,5	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:50,68	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	Do. 07.07.2005	Saarbrücken
4:50,8	Fuchs, Monika	1960	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:50,8	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 30.09.1978	Koblenz
4:51,0	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 24.07.1976	Neuwied
4:51,2	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	So. 23.06.1974	Landau
4:51,2	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Fr. 03.07.1992	Wengerohr
4:51,35	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 131.	Sa. 29.06.1985	Dortmund
4:51,42	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 20.07.1991	Berlin
4:51,44	Rösner, Nora	1987	Post Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
4:51,51	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mi. 11.09.2002	Wiesbaden
4:51,54	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
4:51,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	So. 02.07.1978	Ludwigshafen
4:51,73	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	So. 10.07.1983	Kreuztal
4:51,6	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.06.1990	Vught/NED
4:51,93	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Fr. 12.05.2000	Wiesbaden
4:51,8	Krämer, Ulrike	1952	Neuwieder LC	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt
4:51,8	Schranz, Christine	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez 141.	Sa. 09.06.1984	Raunheim
4:52,02	Bermes, Chiara	1993	Post Sport Telekom Trier	Mi. 19.05.2010	Koblenz
4:52,1	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Fr. 29.07.1977	Sindelfingen
4:52,1	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 21.09.1979	Dormagen
4:52,27	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 08.07.2005	Troisdorf
4:52,30	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 07.05.2011	Neuwied
4:52,2	Klein, Gabi	1953	Neuwieder LC	So. 13.06.1971	Wissen
4:52,35	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	So. 12.06.1983	Koblenz
4:52,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 05.06.1977	Andernach
4:52,49	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 04.07.2003	Fulda
4:52,50	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied 151.	Do. 22.06.2000	Köln
4:52,52	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
4:52,4	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	So. 15.05.1988	Siegburg
4:52,58	Bermes, Chiara	1993	Post-SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
4:52,64	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Sa. 24.08.1991	Esch/Alzette
4:52,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:52,69	Leukel, Christiane	1968	SSV Hattert	So. 10.07.1983	Kreuztal
4:52,70	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 15.07.2001	Betzdorf
4:52,7	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	So. 08.07.1979	Koblenz
4:52,85	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	So. 19.05.1991	Limburgerhof
4:52,8	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel 161.	Sa. 19.04.1975	Bonn
4:53,01	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 15.07.2001	Betzdorf
4:53,20	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
4:53,2	Stamm, Claudia	1956	Neuwieder LC	Sa. 08.07.1972	Nieder-Olm
4:53,41	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 19.07.1974	Gelsenkirchen
4:53,64	Reuter, Mona	1989	Post Sport Telekom Trier	Mi. 18.05.2005	Koblenz
4:53,5	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Zimmermann, Petra	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
4:53,5	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 08.07.1982	Koblenz
4:53,5	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.09.1983	Koblenz
4:53,66	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier 171.	Sa. 22.08.1992	Trier
4:53,70	Monzel, Barbara	1987	Post Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2004	Eisenberg
4:53,75	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Mi. 02.07.2014	Pfungstadt
4:53,85	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Mi. 03.06.2015	Pfungstadt
4:53,88	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Mi. 20.05.2009	Koblenz
4:53,91	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	Sa. 30.09.1989	Rehlingen
4:53,91	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 23.05.2012	Koblenz
4:53,8	Runkel, Silvia	1966	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar
4:53,95	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 12.06.1988	Neuwied

4:53,9	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:53,9	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler 181.	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:54,22	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Do. 26.06.2008	Saarbrücken
4:54,23	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 12.06.1983	Koblenz
4:54,40	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 02.07.1993	Dortmund
4:54,42	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 20.05.2009	Koblenz
4:54,51	Kuhnen, Maia	1991	Post Sport Telekom Trier	Sa. 19.06.2010	Ingelheim
4:54,54	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 05.06.1993	Kandel
4:54,55	Jostock, Margot	1956	LG Vulkaneifel	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
4:54,5	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Mi. 03.05.1989	Ascoli/ITA
4:54,8	Weickert, Christiane	1957	Tschft. Bendorf	Mi. 16.08.1972	Neuwied
4:55,03	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel 191.	Fr. 26.07.1991	Troisdorf
4:55,11	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.05.1989	Koblenz
4:55,0	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Sa. 01.09.1990	Kerkrade/NED
4:55,20	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	Sa. 16.08.2008	Diez
4:55,1	Magor, Jutta	1964	PSV Remagen	Di. 19.09.1978	Troisdorf
4:55,1	Runkel, Silvia	1966	LG Sieg	Fr. 28.08.1981	Wetzlar
4:55,41	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 10.07.2002	Pfungstadt
4:55,42	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln
4:55,3	Rehn, Judith	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:55,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Fr. 30.09.1983	Koblenz
4:55,47	Lux, Doris	1967	LG Bitburg-Prüm 201.	So. 29.06.1986	Koblenz
4:55,4	Biwer, Ruth	1963	SG Streif Prüm	So. 30.09.1979	Prüm
4:55,59	Theisen, Anna-Lena	1997	LG Rhein-Wied	Sa. 14.09.2013	Bernkastel
4:55,5	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:55,6	Thielen, Anja	1971	TV Cochem	So. 25.09.1988	Koblenz
4:55,80	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 25.08.2001	Leverkusen
4:55,81	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	Di. 21.07.1987	Rehlingen
4:55,95	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 14.06.2008	Trier
4:56,02	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Do. 01.08.1996	Ludwigshafen
4:56,12	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.05.2001	Kaiserslautern
4:56,24	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel 211.	Mi. 21.05.2008	Koblenz
4:56,33	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Sa. 04.06.2005	Wittlich
4:56,2	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 15.08.1981	Rehlingen
4:56,40	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 09.05.2010	Trier
4:56,3	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.05.1979	Koblenz
4:56,3	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.05.1979	Koblenz
4:56,69	Ebner, Anne	1968	LG Engers-Niederbieber	So. 15.06.1986	Koblenz
4:56,6	Gerdes, Beatrix	1961	Wittlicher TV	Do. 02.08.1979	Koblenz
4:56,6	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Do. 03.06.1982	Koblenz
4:56,79	Hoffmann, Lisa	1968	Post-SV Trier	So. 14.06.1987	Trier
4:56,7	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm 221.	Do. 08.05.1980	Koblenz
4:56,8	Weber, Elgin	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Sa. 24.06.1972	Gerolstein
4:56,96	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.06.1994	Koblenz
4:57,18	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.05.1981	Koblenz
4:57,31	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 09.05.1998	Trier
4:57,2	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 27.06.1971	Koblenz
4:57,2	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	So. 22.06.1975	Mainz
4:57,37	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 24.06.2010	Troisdorf
4:57,3	Zech, Ursel	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:57,4	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC	Mi. 25.07.1973	Neuwied
4:57,57	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz 231.	Fr. 02.07.2004	Jena
4:57,60	Marxen, Tina	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:57,5	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1978	Königswinter
4:57,7	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
4:57,7	Schmitz, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 13.08.1980	Wetzlar

4:57,8	Tretter, Ulrike	1958	Neuwieder LC	Sa. 28.04.1973	Bonn
4:57,97	Acher, Gabi	1978	LG Sieg	Mi. 06.07.1994	Menden
4:58,01	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.09.2004	Dudelage
4:57,9	Anhäuser, Ute	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1977	Bonn
4:57,9	Schmitz, Gudrun	1967	TuS Ahrweiler	Sa. 10.07.1982	Wittlich
4:58,10	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier 241.	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:58,16	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 20.05.1995	Köln
4:58,16	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 06.09.2009	Herdorf
4:58,1	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 09.08.1980	Bad Godesberg
4:58,1	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 08.07.1994	Trier
4:58,26	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Fr. 21.07.1995	Siegburg
4:58,2	Schmidt, Heike	1967	LG Holzappel	Do. 09.07.1981	Koblenz
4:58,2	Opwis, Doris	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 25.04.1985	Koblenz
4:58,40	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	So. 09.05.2004	Trier
4:58,4	Lux, Doris	1967	LG Bitburg-Prüm	So. 09.06.1985	Konz
4:58,58	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm 251.	So. 21.05.1989	Koblenz
4:58,62	Hoffmann, Lisa	1968	Post-SV Trier	So. 15.06.1986	Koblenz
4:58,5	Teschner, Stefanie	1956	TuS Kirn	Sa. 07.07.1973	Bad Kreuznach
4:58,5	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	So. 01.06.1980	Hamm
4:58,69	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.07.1988	Ludwigshafen
4:58,7	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:58,7	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1978	Bonn
4:58,8	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 22.04.1978	Obersuhl
4:58,96	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 01.07.1984	Koblenz
4:58,9	Teschner, Stefanie	1956	TuS Kirn	So. 18.06.1972	Neuwied
4:58,9	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz 261.	Fr. 29.09.1978	Koblenz
4:58,9	Rothfuchs, Judith	1964	TuS Hoppstädten	Di. 22.07.1980	Rehlingen
4:59,0	Anhäuser, Ute	1961	LG Andernach-Neuwied	Mi. 12.05.1976	Neuwied
4:59,0	Freiß, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 30.08.2000	Westerburg
4:59,20	Siegfarth, Antje	1978	Post Sport Telekom Trier	Sa. 27.09.1997	Rehlingen
4:59,1	Jostock, Margot	1956	LG Vulkaneifel	So. 13.07.1975	Bonn
4:59,1	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 08.07.1979	Koblenz
4:59,1	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	Sa. 26.05.1990	Trier
4:59,32	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Do. 07.08.1997	Limburgerhof
4:59,2	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 10.09.1981	Koblenz
4:59,3	Odenkirchen, Alice	1966	TuS Ahrweiler 271.	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
4:59,5	Reck, Christine	1976	LG Vulkaneifel	Di. 15.06.1993	Trier
4:59,66	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 30.06.2007	Saulheim
4:59,70	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 30.06.2007	Saulheim
4:59,6	Wald, Jutta	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
4:59,6	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 24.05.1987	Wallmerod
4:59,78	Kuhnen, Maia	1991	Post Sport Telekom Trier	Mi. 08.07.2009	Saarbrücken
4:59,7	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 12.05.1982	Menden
4:59,7	Fey, Pia	1968	TuS Kirn	Sa. 30.04.1983	Ludwigshafen
4:59,89	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Sa. 22.06.2013	Landau
4:59,8	Schieber, Anke	1961	LAZ Diez 281.	So. 11.09.1977	Remscheid
4:59,8	Hoffmann, Lisa	1968	TG Konz-Karthaus	Sa. 27.07.1985	Grevenmacher
5:00,0	Görres, Inge	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 03.09.1977	Andernach
5:00,0	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 21.05.1983	Raunheim
5:00,21	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 07.09.2005	Oedt
5:00,21	Fasen, Lea	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 30.06.2007	Saulheim
5:00,24	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthaus	So. 04.05.1997	Trier
5:00,1	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Sa. 25.09.1976	Frankfurt
5:00,36	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 14.06.2008	Trier
5:00,3	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	So. 12.06.1977	Altenkirchen
5:00,4	Biwer, Ruth	1963	LG Bitburg-Prüm 291.	Sa. 29.04.1978	Bonn

5:00,61	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Do. 28.06.1990	Trier
5:00,62	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
5:00,80	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 22.06.1986	Ingelheim
5:00,8	Klein, Gabi	1953	Neuwieder LC	So. 14.06.1970	Koblenz
5:00,8	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 18.06.1978	Konz
5:01,10	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	So. 06.07.1980	Koblenz
5:01,10	Göbel, Silke	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 07.08.1993	Troisdorf
5:01,3	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 25.04.1976	Kassel
5:01,3	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 29.06.1980	Ingelheim
5:01,5	Birch, Manuela	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz 301.	Do. 08.05.1980	Koblenz
5:01,71	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 28.05.1987	Rehlingen
5:01,71	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	Do. 24.07.2003	Saarbrücken
5:01,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
5:01,81	Steinbach, Anke	1971	Post-SV Trier	Sa. 09.05.1987	Trier
5:01,7	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	So. 12.05.1974	Gelsenkirchen
5:01,86	Schmidt, Ulja	1971	LG Sieg	So. 19.08.1990	Lage
5:01,87	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 09.05.1998	Trier
5:01,88	Schmitz, Gudrun	1967	TuS Ahrweiler	Sa. 05.05.1984	Bonn
5:01,8	Mink, Sylvia	1955	LG Andernach-Neuwied	So. 02.06.1974	St. Amand
5:01,99	Baar, Regina	1982	LG Rhein-Wied 311.	Sa. 16.09.2000	Neuwied
5:02,00	Kühn, Lena	1996	TuS Dierdorf	Sa. 18.08.2012	Dierdorf
5:01,9	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 18.05.1983	Wetzlar
5:02,13	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg	Sa. 05.06.1993	Kandel
5:02,19	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld	Sa. 05.06.1999	Landau
5:02,1	Natus, Ulla	1958	LG Post-Germania Trier	Sa. 19.04.1975	Bonn
5:02,2	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Do. 09.09.1982	Koblenz
5:02,43	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 26.06.1991	Menden
5:02,3	Schmillen, Ulrike	1964	LG Bitburg-Prüm	Fr. 25.08.1978	Königswinter
5:02,50	Sichling, Dorothea	1965	Post-SV Trier	So. 06.07.1980	Koblenz
5:02,4	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg 321.	So. 18.06.1972	Neuwied
5:02,5	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 05.08.1981	Wetzlar
5:02,5	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	Sa. 14.05.1983	Grevenmacher
5:02,5	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mi. 30.08.2000	Westerburg