

## Jahresbestenlisten im 10.000 Meter Lauf des Landes Rheinland-Pfalz

	<b>Seite</b>
<b>Männer</b>	<b>01</b>
<b>Frauen</b>	<b>21</b>
<b>Männliche Jugend U20</b>	<b>32</b>
<b>Weibliche Jugend U20</b>	<b>37</b>

### Jahresbestenliste 1926 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

35:37,6 Schneider, Hermann TV Bretzenheim Fr.31.12.1926 ??? Rh

### Jahresbestenliste 1931 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

34:23,0 Laut, Ludwig TG 46 Worms Do.31.12.1931 ??? Rh

### Jahresbestenliste 1932 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

33:38,2 Garst, Friedel TG 46 Worms Sa.31.12.1932 ??? Rh

### Jahresbestenliste 1939 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

32:19,4 Fehr, Emil 1913 TSG Ludwigshafen Sa. 08.07.1939 Berlin Pf

### Jahresbestenliste 1949 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

32:44,2 Metz, 1925 TV Hayna So. 26.06.1949 Pirmasens Pf

33:08,4 Zimmermann, Josef VfL Neustadt Sa. 31.12.1949 ??? Pf

### Jahresbestenliste 1950 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

32:20,0 Holtkamp, Willi 1914 TuS Rot-Weiss Koblenz Sa. 15.07.1950 Nürnberg RI

36:24,5 Weber, 1920 HC Bad Kreuznach So. 02.07.1950 Trier RI

36:34,2 Hennerici, Günther 1924 TuS Rot-Weiss Koblenz So. 02.07.1950 Trier RI

38:29,0 Pjeroth, Hans 1922 TuS Rot-Weiss Koblenz So. 02.07.1950 Trier RI

### Jahresbestenliste 1951 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

31:18,8 Holtkamp, Willi 1914 TuS Rot-Weiss Koblenz So. 15.07.1951 Krefeld RI

35:10,4 Hennerici, Günther 1924 TuS Rot-Weiss Koblenz So. 24.06.1951 Koblenz RI

36:49,2 Pjeroth, Hans 1922 TuS Rot-Weiss Koblenz So. 24.06.1951 Koblenz RI

37:01,4 Bengs, Helmut 1917 SC 09 Oberlahnstein So. 24.06.1951 Koblenz RI

40:06,2 Wagener, Helmut 1915 TuS Rot-Weiss Koblenz So. 24.06.1951 Koblenz RI

### Jahresbestenliste 1952 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

35:53,6 Hennerici, Günther TuS Rot-Weiss Koblenz So. 15.06.1952 Koblenz RI

44:27,6 Wagner, Helmut TuS Rot-Weiss Koblenz So. 15.06.1952 Koblenz RI

### Jahresbestenliste 1953 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

32:11,2 Holtkamp, Willi 1914 TuS Rot-Weiss Koblenz So. 05.07.1953 Neuwied RI

32:32,8 Eckel, Ludwig 1927 Phönix Ludwigshafen Sa. 11.07.1953 Ludwigshafen Pf

33:30,4 Allspach, Erich TuS Fröschen Sa. 27.06.1953 Germersheim Pf

35:09,8 Lambracht, Horst VfL Kirchen So. 05.07.1953 Neuwied RI

35:55,4 Stricker, Theo TSV Speyer Sa. 27.06.1953 Germersheim Pf

36:02,2 Gänssler, Wilhelm 1929 1. FC Kaiserslautern Sa. 27.06.1953 Germersheim Pf

36:50,4 Schwalie, Theo TSV Ramberg Sa. 27.06.1953 Germersheim Pf

37:10,0 Dott, Walter Spvgg. Neuwied So. 05.07.1953 Neuwied RI

38:08,0 Rick, Josef Päd.Akad. Trier So. 05.07.1953 Neuwied RI

38:50,4 Bläsius, Rudolf SV 1921 Köverich So. 11.10.1953 Trier RI

39:57,4 Schneider, Edmund SV 1921 Köverich So. 11.10.1953 Trier RI

### **Jahresbestenliste 1954 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

32:41,2	Holtkamp, Willi	1914	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 17.07.1954	Frankfurt	RI
35:24,2	Hennerici, Günther	1924	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 11.07.1954	Koblenz	RI
35:47,2	Hehl, Bernhard		SV Staudt	So. 11.07.1954	Koblenz	RI
37:20,6	Lambracht, Horst		VfL Kirchen	So. 11.07.1954	Koblenz	RI
37:51,4	Kronek, H.		TuS Diez	So. 11.07.1954	Koblenz	RI
38:08,4	Schneider, Edmund		SV Köwerich	So. 11.07.1954	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1955 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

31:19,4	Holtkamp, Willi	1914	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.07.1955	Andernach	RI
31:42,8	Eckel, Ludwig	1927	Phönix Ludwigshafen	Do. 04.08.1955	Frankfurt	Pf
33:29,4	Hagedorn, Helmut		TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 17.09.1955	Bendorf	RI
33:30,8	Otto, Werner		TuS Diez	Sa. 23.07.1955	Koblenz	RI
33:49,2	Kunz, Walter		KHC Bad Kreuznach	So. 03.07.1955	Andernach	RI
33:52,4	Hennerici, Günther	1924	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.07.1955	Andernach	RI
34:09,4	Gänssler, Wilhelm	1929	TV 1882 Bergzabern	So. 10.07.1955	Neustadt	Pf
34:48,2	Kroneck, Karl-Heinz		TuS Diez	So. 03.07.1955	Andernach	RI
35:30,8	Leidner, Hermann	1936	TSV Lamprecht	So. 10.07.1955	Neustadt	Pf
35:36,4	Knoll, Alois	1934	TSV Lamprecht	So. 10.07.1955	Neustadt	Pf
39:58,8	Lang, Gerhard	1928	TV 43 Gimsheim	So. 17.07.1955	Bad Kreuznach	Rh
40:30,2	Pregel, Albert		TuS Erpel	So. 05.06.1955	Neuwied	RI
40:32,4	Merz, Winfried		TV Engers	So. 05.06.1955	Neuwied	RI
41:20,6	Dott, Walter		Spvgg. Neuwied	So. 05.06.1955	Neuwied	RI
41:38,2	Schütz, Eugen		Spvgg. Neuwied	So. 05.06.1955	Neuwied	RI

### **Jahresbestenliste 1956 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

32:30,2	Otto, Werner		TuS Diez	So. 14.10.1956	Diez	RI
33:17,6	Holtkamp, Willi	1914	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.09.1956	Diez	RI
33:37,4	Hagedorn, Helmut		TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.07.1956	Koblenz	RI
34:08,4	Gänssler, Wilhelm	1929	ASV 46 Landau	So. 22.07.1956	Karlsruhe	Pf
34:22,8	Defland, Guido	1934	1. FC Kaiserslautern	Sa. 07.07.1956	Ludwigshafen	Pf
34:24,8	Barzen, Theo		Polizei SV Koblenz	So. 08.07.1956	Koblenz	RI
35:15,4	Lehrbach, Horst		TuS Wörrstadt	Sa. 21.07.1956	Karlsruhe	Rh
35:27,4	Winkler, Dr. Karlheinz	1923	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mo. 02.04.1956	Florenz	RI
36:05,0	Schäfer, Wolfgang		TuS Diez	So. 14.10.1956	Diez	RI
36:58,8	Kunz, Walter		KHC Bad Kreuznach	So. 08.07.1956	Koblenz	RI
37:17,0	Broschey, Hans	1933	TV 1888 Höheinöd	Sa. 07.07.1956	Ludwigshafen	Pf
37:34,2	Lennartz, Richard		TuWi Adenau	So. 08.07.1956	Koblenz	RI
37:56,0	Werksnies, Hans	1934	TV 1913 Nußdorf	Sa. 07.07.1956	Ludwigshafen	Pf
38:16,0	Lang, Gerhard	1928	TV 43 Gimsheim	So. 15.07.1956	Mainz	Rh
38:42,8	Gosing, Clemens		TuS Erpel	So. 17.06.1956	Neuwied	RI
38:46,8	Haas, Bernhard	1934	TSG Grünstadt	Sa. 07.07.1956	Ludwigshafen	Pf
39:26,4	Schneider, Edmund		LC Moselland	So. 08.07.1956	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1957 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

32:52,8	Otto, Werner		TuS Diez	Fr. 16.08.1957	Düsseldorf	RI
34:39,4	Gänssler, Wilhelm	1929	ASV 46 Landau	Sa. 06.07.1957	Ludwigshafen	Pf
34:48,2	Rösch, Egon		MTV 1817 Mainz	So. 21.07.1957	Saarbrücken	Rh
35:38,4	Schäfer, Wolfgang		TuS Diez	So. 15.09.1957	Diez	RI
36:25,8	Hennerici, Günther	1924	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 30.06.1957	Koblenz	RI
36:30,0	Knopp, Hans		TuS Rot-Weiss Koblenz	Mo. 17.06.1957	Koblenz	RI
36:36,4	Heinermann, Horst		TuS Diez	So. 15.09.1957	Diez	RI
36:53,7	Lehrbach, Horst		TSV Ober-Saulheim	So. 26.05.1957	Wörrstadt	Rh
37:16,8	Schmidt, Wolfgang		TV Niederlahnstein	So. 30.06.1957	Koblenz	RI
37:16,8	Trautwein, Hans-Jürgen		TV Weisel	So. 30.06.1957	Koblenz	RI
37:35,0	Kroneck, Karlheinz		TuS Diez	So. 15.09.1957	Diez	RI

38:14,0	Denzer, Raimund		TuS Ediger	So. 30.06.1957	Koblenz	RI
38:40,8	Werksnies, Hans	1934	TV 1913 Nußdorf	Sa. 06.07.1957	Ludwigshafen	Pf
38:44,0	Weiland, Hans-Joachim		TuS Biebelnheim	So.30.06.1957	Wörrstadt	Rh
39:12,6	Krämer, Otto		TuS Wörrstadt	So.26.05.1957	Wörrstadt	Rh
40:08,6	Horschel, Hans		TV Remagen	So. 30.06.1957	Koblenz	RI

### Jahresbestenliste 1958 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

31:28,0	Ey, Werner	1932	Phönix Ludwigshafen	So. 29.06.1958	Landau	Pf
31:29,2	Gänssler, Wilhelm	1929	ASV 46 Landau	Fr. 18.07.1958	Hannover	Pf
32:47,8	Knopp, Hans		TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 15.06.1958	Koblenz	RI
33:29,6	Gebauer, Helmut	1934	1. FC Kaiserslautern	So. 29.06.1958	Landau	Pf
33:37,8	Barzen, Theo	1934	SV Mainz	Sa.05.07.1958	St. Georgen	Rh
34:08,4	Seiler, Hans	1932	TSV Weyher	So. 29.06.1958	Landau	Pf
34:32,2	Renner, Rolf	1939	TV 1913 Nußdorf	So. 29.06.1958	Landau	Pf
34:43,4	Otto, Werner		TuS Diez	So. 28.09.1958	Limburg	RI
34:53,6	Fuhrmann, Heinz	1937	TuS Göllheim	So. 29.06.1958	Landau	Pf
35:26,4	Koppenhöfer, Werner		SG 96 Mainz	So.29.06.1958	Worms	Rh
35:48,4	Helmert, Paul	1939	DJK Herdorf	So. 21.09.1958	Herdorf	RI
35:58,8	Eifinger, Friedel		ESV Mainz	So.29.06.1958	Worms	Rh
36:08,4	Weber, Heinz		DJK Herdorf	So. 21.09.1958	Herdorf	RI
36:26,8	Noll, Franz		TG Osthofen	So.29.06.1958	Worms	Rh
36:50,8	Hennerici, Günther	1924	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 15.06.1958	Koblenz	RI
36:51,6	Kroneck, Karlheinz		TuS Diez	So. 15.06.1958	Koblenz	RI
37:03,4	Weiland, Hans-Joachim		TuS Biebelnheim	So.29.06.1958	Worms	Rh
37:06,2	Lang, Gerhard	1928	TV 48 Gimbsheim	So.29.06.1958	Worms	Rh
38:28,2	Schäfer, Wolfgang		TuS Diez	So. 28.09.1958	Limburg	RI
38:55,4	Lennarz, Richard		TuS Adenau	So. 15.06.1958	Koblenz	RI
39:03,0	Treis, Johann		TuS Bremm	So. 15.06.1958	Koblenz	RI
39:11,0	Noll, Rolf		TG Osthofen	So.01.06.1958	Worms	Rh
39:14,8	Gosing, Clemens		TuS Erpel	So. 15.06.1958	Koblenz	RI

### Jahresbestenliste 1959 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

33:25,2	Kreuter, Fritz	1933	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1959	Trier	RI
33:46,2	Thiel, Josef		SV Speicher	So. 28.06.1959	Trier	RI
33:59,2	Fuhrmann, Günter	1930	TSG Haßloch	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
34:00,8	Stricker, Karl	1935	TSG Kerzenheim	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
34:02,4	Otto, Werner		TuS Diez	So. 28.06.1959	Trier	RI
34:05,4	Gebauer, Helmut	1934	1. FC Kaiserslautern	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
34:10,6	Fried, Adolf	1937	ASV Landau	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
34:18,2	Hoffmann, Helmut		TuS Hachenburg	Sa. 11.07.1959	Koblenz	RI
35:02,6	Freyer, Heinz	1937	FK 03 Pirmasens	So. 28.06.1959	Ludwigshafen	Pf
35:06,2	Brendebach, Karl		VfB Wissen	So. 28.06.1959	Trier	RI
35:11,0	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	Sa. 17.10.1959	Diez	RI
35:14,6	Höfer, Clemens		DJK Herdorf	So. 28.06.1959	Trier	RI
35:17,2	Müllers, Paul		TuS Diez	Sa. 17.10.1959	Diez	RI
35:18,4	Honnef, Hans		TuS Erpel	So. 28.06.1959	Trier	RI
35:33,6	Wagner, Werner		TV Niederlahnstein	Sa. 17.10.1959	Diez	RI

### Jahresbestenliste 1960 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

32:23,2	Thiel, Josef		SV Speicher	Sa. 09.07.1960	Duisburg	RI
32:49,6	Liebfried, Friedhelm		TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 12.06.1960	Koblenz	RI
32:54,4	Stricker, Karl	1935	TSG Kerzenheim	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
33:31,2	Otto, Werner		TuS Diez	Sa. 09.07.1960	Duisburg	RI
33:43,0	Kreuter, Fritz	1933	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 25.09.1960	Hamm	RI
33:55,4	Karst, Günther		VfL Bad Kreuznach	So. 12.06.1960	Koblenz	RI
33:57,2	Fuhrmann, Günter	1930	TSG Haßloch	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
34:21,8	Seiler, Hans	1932	ASV 46 Landau	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf

34:41,0	Schupp, Heinz	1935	TuS Ober-Ingelheim	Sa.09.07.1960	Worms	Rh
34:51,4	Falk, Gerhard	1935	Phönix Ludwigshafen	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
34:55,0	Brendebach, Karl		VfB Wissen	So. 12.06.1960	Koblenz	RI
34:55,8	Gebauer, Helmut	1934	1. FC Kaiserslautern	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
35:01,0	Lieb, Erich	1940	ASV 46 Landau	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
35:08,6	Frechen, Werner		TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 12.06.1960	Koblenz	RI
35:34,0	Kramer, Günter	1929	TSV Speyer	So. 03.07.1960	Ludwigshafen	Pf
35:51,4	Höfer, Clemens		DJK Herdorf	So. 12.06.1960	Koblenz	RI
36:10,4	Horschel, Hans		TV Remagen	So. 12.06.1960	Koblenz	RI
36:45,6	Simonis, Rudi		TuS Diez	Sa. 24.09.1960	Diez	RI

### Jahresbestenliste 1961 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

31:58,0	Barzen, Theo	1934	USC Mainz	Fr.11.08.1961	Bremen	Rh
32:16,4	Thiel, Josef		SV Speicher	Sa. 15.07.1961	Wuppertal	RI
32:16,8	Stricker, Karl	1935	TSG Kerzenheim	Mo. 14.08.1961	Ludwigshafen	Pf
33:06,4	Fried, Adolf	1937	ASV Landau	Mo. 14.08.1961	Ludwigshafen	Pf
33:23,6	Rüppel, Hans		Post SV Trier	Mo. 14.08.1961	Ludwigshafen	RI
33:25,0	Kunst, Ernst	1937	TSG Heidesheim	Sa.14.10.1961	Ingelheim	Rh
33:48,4	Kramer, Günter	1929	TSV Speyer	Mo. 14.08.1961	Ludwigshafen	Pf
33:48,4	Schulkowsky, K	1935	SV Phönix Ludwigshafen	Mo. 14.08.1961	Ludwigshafen	Pf
33:52,8	Weitzel, Wilfried	1940	TuS Ober-Ingelheim	Sa.14.10.1961	Ingelheim	Rh
34:55,8	Schupp, Heinz	1935	TSG Heidesheim	Sa.14.10.1961	Ingelheim	Rh
35:29,0	Schuchmann, Günther	1936	SV Grün-Weiss Ludwigs.	Mo. 14.08.1961	Ludwigshafen	Pf
35:53,4	Höfer, Clemens		DJK Herdorf	So. 02.07.1961	Neuwied	RI
36:18,2	Honnef, Hans		TuS Erpel	So. 04.06.1961	Neuwied	RI
36:34,8	Gosing, Clemens		DJK Hönningen	So. 04.06.1961	Neuwied	RI
37:12,8	Simonis, Rudi		TuS Treis	So. 02.07.1961	Neuwied	RI
38:00,2	Bauer, Hans		TG Schwabenheim	Sa.14.10.1961	Ingelheim	Rh
38:01,2	Bormuth, Dietrich	1936	USC Mainz	Sa.14.10.1961	Ingelheim	Rh
38:22,8	Rudisch, Josef		TV Engers	So. 04.06.1961	Neuwied	RI
38:23,4	Dannhorn, Fritz		USC Mainz	Sa.01.07.1961	Mainz	Rh
38:31,4	Brendebach, Karl		VfB Wissen	So. 02.07.1961	Neuwied	RI
38:34,2	Kessler, Johannes	1937	Spvgg. Neuwied	So. 02.07.1961	Neuwied	RI
38:45,4	Viehl, Klaus	1941	TG Nieder-Ingelheim	Sa.14.10.1961	Ingelheim	Rh
38:50,6	Hamm, Hermann		TG Schwabenheim	Sa.14.10.1961	Ingelheim	Rh
39:24,4	Weber, Heinz		DJK Herdorf	So. 02.07.1961	Neuwied	RI

### Jahresbestenliste 1962 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

30:34,0	Steffny, Manfred	1941	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.07.1962	Hamburg	RI
33:00,4	Huck, Erwin	1936	TuS Schaidt	So. 26.08.1962	Frankenthal	Pf
33:05,8	Thiel, Josef	1938	SV Speicher	So. 01.07.1962	Betzdorf	RI
33:10,8	Meißner, Jochen	1939	USC Mainz	Sa.30.06.1962	Mainz	Rh
33:17,8	Schupp, Heinz	1935	TSG Heidesheim	Sa.20.10.1962	Mainz	Rh
33:23,8	Diefenbach, Werner	1935	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.08.1962	Wissen	RI
33:33,4	Lieb, Erich	1940	ASV Landau	So. 26.08.1962	Frankenthal	Pf
33:36,4	Kunst, Ernst	1937	Ingelheimer LG	Sa.30.06.1962	Mainz	Rh
33:48,2	Donges, Herbert	1937	DJK Bendorf	So. 01.07.1962	Betzdorf	RI
33:49,4	Stricker, Karl	1935	TSG Kerzenheim	So. 26.08.1962	Frankenthal	Pf
34:19,2	Dannhorn, R.	1938	USC Mainz	Sa.30.06.1962	Mainz	Rh
34:28,0	Marci, Günther	1940	DJK Andernach	So. 01.07.1962	Betzdorf	RI
34:33,4	Weber, Erich	1939	SV Miesau	So. 26.08.1962	Frankenthal	Pf
34:35,6	Seggert, Heinz		VfL Enzweiler	So. 01.07.1962	Betzdorf	RI
35:14,6	Degünther, Hermann	1934	TG 46 Worms	So.03.06.1962	Worms	Rh
35:17,2	Höfer, Clemens	1932	DJK Herdorf	So. 01.07.1962	Betzdorf	RI
35:39,9	Weitzel, Wilfried	1940	Ingelheimer LG	Sa.20.10.1962	Mainz	Rh
35:50,0	Schmidt, Horst		VfL Enzweiler	So. 01.07.1962	Betzdorf	RI
36:03,8	Kramer, Günter	1929	TSV Speyer	So. 26.08.1962	Frankenthal	Pf

36:44,0	Bormuth, Dr. Dietrich	1936	USC Mainz	Mi.26.09.1962	Hanau	Rh
36:56,0	Rudisch, Josef		TV Engers	So. 03.06.1962	Neuwied	RI
37:20,4	Krupp, Willi	1928	TG Oggersheim	So. 26.08.1962	Frankenthal	Pf
37:22,0	Viehl, Klaus	1941	Ingelheimer LG	Sa.30.06.1962	Mainz	Rh
37:32,8	Schwickerath, W.	1938	Eintracht Höhr	So. 01.07.1962	Betzdorf	RI

### **Jahresbestenliste 1963 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

31:38,0	Steffny, Manfred	1941	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 09.08.1963	Augsburg	RI
32:03,2	Schupp, Heinz	1935	Ingelheimer LG	Sa.27.07.1963	Stuttgart	Rh
32:05,0	Diefenbach, Werner	1935	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 27.07.1963	Hamm	RI
32:19,2	Barzen, Theo	1934	USC Mainz	Sa.28.09.1963	Marburg	Rh
33:38,6	Huck, Erwin	1936	TSV 1908 Schaidt	So. 14.07.1963	Mutterstadt	Pf
33:50,0	Donges, Herbert	1938	DJK Bendorf	Sa. 21.09.1963	Diez	RI
33:53,8	Stricker, Karl	1935	TSG Kerzenheim	So. 14.07.1963	Mutterstadt	Pf
33:58,0	Weber, Erich	1939	SV Miesau	So. 14.07.1963	Mutterstadt	Pf
34:11,0	Thiel, Josef	1938	SV Speicher	So. 23.06.1963	Bad Kreuznach	RI
34:27,6	Fuhrmann, Günter	1930	TSG Haßloch	So. 14.07.1963	Mutterstadt	Pf
34:57,0	Honnef, Hans	1938	TuS Erpel	Di. 03.09.1963	Reutlingen	RI
35:01,0	Höfer, Clemens	1932	DJK Herdorf	So. 23.06.1963	Bad Kreuznach	RI
35:29,0	Schroth, Arnold	1938	TB Jahn Lamsheim	So. 14.07.1963	Mutterstadt	Pf
35:30,4	Hommen, Werner	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.10.1963	Koblenz	RI
35:48,0	Reifferscheid, Heinz	1941	VfL Jünkerath	So. 23.06.1963	Bad Kreuznach	RI
36:06,2	Krupp, Willi	1928	TG 1880 Oggersheim	So. 14.07.1963	Mutterstadt	Pf
36:20,6	Degünther, Hermann	1934	TG 46 Worms	So.09.06.1963	Worms	Rh
36:26,6	Weber, Heinz	1937	DJK Herdorf	Sa. 28.09.1963	Marburg	RI
36:29,6	Seiler, Hans	1932	TV Nußdorf	So. 14.07.1963	Mutterstadt	Pf
36:35,2	Kreuter, Fritz	1933	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.10.1963	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1964 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

32:18,0	Diefenbach, Werner	1935	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.10.1964	Koblenz	RI
32:25,6	Mühl, Jürgen	1940	Post SV Trier	Sa. 04.07.1964	Eschweiler	RI
32:51,5	Wagner, Willi	1941	ABC Ludwigshafen	Sa. 10.10.1964	Frankfurt	Pf
33:29,4	Batta, Klaus	1944	DJK Andernach	So. 28.06.1964	Koblenz	RI
33:38,6	Panzner, Horst	1939	ABC Ludwigshafen	So. 05.07.1964	Mutterstadt	Pf
34:06,8	Bruder, Toni	1935	TSV Kandel	So. 05.07.1964	Mutterstadt	Pf
34:27,2	Reifferscheid, Heinz	1941	VfL Jünkerath	So. 30.08.1964	Daun	RI
34:32,0	Schwank, Winfried		MTV Bad Kreuznach	Sa. 10.10.1964	Frankfurt	RI
34:44,4	Barzen, Walter		TuS Bremm	So. 28.06.1964	Koblenz	RI
34:47,0	Fuhrmann, Günter	1930	TSG Haßloch	So. 05.07.1964	Mutterstadt	Pf
34:51,2	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	So. 28.06.1964	Koblenz	RI
35:00,0	Hommen, Werner	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.10.1964	Koblenz	RI
35:06,2	Kappes, Peter		VfL Jünkerath	So. 28.06.1964	Koblenz	RI
35:08,0	Frechen, Werner	1936	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 10.10.1964	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1965 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

31:56,4	Beißel, Ludwig	1938	ESV Gerolstein	Sa. 24.07.1965	Koblenz	RI
32:56,0	Wagner, Willi	1941	ABC Ludwigshafen	So. 20.06.1965	Mutterstadt	Pf
33:18,4	Reifferscheid, Heinz	1941	VfL Jünkerath	Sa. 14.08.1965	Daun	RI
33:25,4	Broschey, Hans	1933	TV Höhenöd	So. 20.06.1965	Mutterstadt	Pf
33:26,4	Diefenbach, Werner	1935	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.06.1965	Höhr-Grenzhausen	RI
33:34,0	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	Sa. 02.10.1965	Trier	RI
33:38,2	Meyer, Horst	1938	Spfrd. Daaden	Mo. 14.06.1965	Wissen	RI
33:38,6	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	Sa. 25.09.1965	Diez	RI
34:06,4	Schmidt, Helmut	1944	Ingelheimer LG	Sa.10.07.1965	Mainz	Rh
34:06,6	Theisen, Richard	1940	TV Jahn Plaidt	Sa. 24.07.1965	Koblenz	RI
34:08,4	Meißner, Jochen	1939	USC Mainz	Sa.10.07.1965	Mainz	Rh

34:43,8	Greiselis, Waldis	1939	LV Idar-Tiefenstein	So. 27.06.1965	Höhr-Grenzhausen	RI
34:44,0	Kappes, Peter	1937	VfL Jünkerath	So. 27.06.1965	Höhr-Grenzhausen	RI
34:52,2	Schupp, Heinz	1935	Ingelheimer LG	Sa.10.07.1965	Mainz	Rh
35:11,0	Barzen, Walter	1938	TuS Bremm	So. 27.06.1965	Höhr-Grenzhausen	RI

### **Jahresbestenliste 1966 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:57,8	Wagner, Willi	1941	TV Dürkheim 1860	So. 19.06.1966	Kaiserslautern	Pf
31:48,8	Beißel, Ludwig	1935	ESV Gerolstein	Sa. 01.10.1966	Trier	RI
32:28,2	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	Sa. 01.10.1966	Trier	RI
32:30,6	Rendgen, Gerhard	1941	VT Zweibrücken	So. 19.06.1966	Kaiserslautern	Pf
32:44,2	Donges, Herbert	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.07.1966	Koblenz	RI
33:10,9	Trautwein, Klaus	1944	Hassia Bingen	Mi.14.09.1966	Hanau	Rh
33:20,0	Fuhrmann, Günter	1930	TV Dudenhofen	So. 19.06.1966	Kaiserslautern	Pf
33:21,0	Büttner, Paul	1936	TV Dudenhofen	So. 19.06.1966	Kaiserslautern	Pf
33:44,8	Reifferscheid, Heinz	1941	VfL Jünkerath	Sa. 06.08.1966	Hillesheim	RI
33:45,6	Müller, Berthold	1940	LG Montabaur	Sa. 30.04.1966	Erbach	RI
34:11,4	Wiederhold, Fritz	1940	NKC Nassau	Sa. 22.10.1966	Diez	RI
35:13,6	Brendebach, Hubert	1941	LG Wissen-Hamm	So. 03.07.1966	Koblenz	RI
35:15,8	Hagenbuch, Alois	1938	TV Nußdorf	So. 19.06.1966	Kaiserslautern	Pf
35:17,6	Nilges, Antonius		Sprfd. Nistertal	Sa. 30.04.1966	Erbach	RI
35:19,4	Joras, Horst	1939	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 03.07.1966	Koblenz	RI
35:33,6	Schmitt, Helmut	1944	Ingelheimer LG	Sa.02.07.1966	Worms	Rh
35:38,0	Gertz, Manfred	1942	USC Mainz	Sa.02.07.1966	Worms	Rh
35:57,8	Ochmann, Siegfried	1940	TV Plaidt	So. 03.07.1966	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1967 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:32,0	Donges, Herbert	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 05.07.1967	Koblenz	RI
31:51,10	Wagner, Willi	1941	TV 1860 Bad Dürkheim	So. 20.08.1967	Frankenthal	Pf
32:16,8	Beißel, Ludwig	1935	Post SV Trier	Sa. 15.07.1967	Betzdorf	RI
32:52,4	Müller, Berthold	1940	LG Montabaur	Sa. 29.04.1967	Erbach	RI
33:07,6	Trautwein, Klaus	1944	Hassia Bingen	Sa.15.07.1967	Wetzlar	Rh
33:18,8	Schmidt, Helmut	1944	USC Mainz	Sa.17.06.1967	Alzey	Rh
33:21,8	Reifferscheid, Heinz	1941	VfL Jünkerath	Sa. 12.08.1967	Hillesheim	RI
33:27,4	Thalwitzer, H.-Peter	1938	DJK Andernach	Mi. 11.10.1967	Neuwied	RI
33:28,9	Endres, Dieter	1947	VfR 1900 Frankenthal	So. 20.08.1967	Frankenthal	Pf
33:28,9	Rendgen, Gerhard	1941	VT Zweibrücken	So. 20.08.1967	Frankenthal	Pf
33:32,4	Wiederhold, Fritz	1940	Nassauer KC	Mi. 11.10.1967	Neuwied	RI
33:40,8	Hagenbuch, Alois	1938	TV Nußdorf	So. 20.08.1967	Frankenthal	Pf
33:42,9	Arnold, Rolf	1935	TV 1892 Herxheim	So. 20.08.1967	Frankenthal	Pf
33:44,2	Wiethage, Dieter	1944	USC Mainz	Sa.29.07.1967	Heidelberg	Rh
34:04,5	Hagenburger, E.	1942	TV 1890 Rheinzabern	So. 20.08.1967	Frankenthal	Pf
34:09,0	Jochem, Roland	1947	HC Bad Dürkheim	Sa. 14.10.1967	Heidelberg	Pf
34:13,0	Kappes, Peter	1937	VfL Jünkerath	Sa. 07.10.1967	Trier	RI
34:32,8	Mathis, Erich	1937	TuS Diez	Mi. 11.10.1967	Neuwied	RI
34:46,8	Bormuth, Dr. Dietrich	1936	USC Mainz	Sa.17.06.1967	Alzey	Rh
35:03,0	Barzen, Walter	1938	Ingelheimer LG	Sa.17.06.1967	Alzey	Rh
35:22,4	Brendebach, Hubert	1941	LG Wissen-Hamm	Sa. 29.04.1967	Erbach	RI
35:27,2	Weber, Heinz	1937	DJK Herdorf	Sa. 15.07.1967	Betzdorf	RI

### **Jahresbestenliste 1968 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:31,6	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	Mi. 26.06.1968	Helsinki/FIN	Pf
31:11,8	Steffny, Horst	1946	TV Germania Trier	Sa. 05.10.1968	Trier	RI
31:40,6	Schmitz, Gustav	1937	USC Mainz	Di.30.04.1968	Darmstadt	Rh
32:04,4	Müller, Berthold	1940	LG Montabaur	So. 05.05.1968	Erbach	RI
32:18,0	Wiethage, Dieter	1944	USC Mainz	Sa.22.06.1968	Mainz	Rh
32:18,4	Reifferscheid, Heinz	1941	VfL Jünkerath	Do. 23.05.1968	Köln	RI
32:23,0	Donges, Herbert	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1968	Koblenz	RI

32:23,0	Beißel, Ludwig	1935	LG Gerolstein	Sa. 22.06.1968	Koblenz	RI
32:34,2	Fischer, Kurt	1945	TuWi Adenau	Sa. 22.06.1968	Koblenz	RI
32:46,8	Kaffei, Wolfgang	1946	LG Montabaur	Mi. 07.08.1968	Limburg	RI
32:55,0	Wiederhold, Fritz	1940	Nassauer KC	Mi. 07.08.1968	Limburg	RI
33:18,8	Hommen, Werner	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.10.1968	Neuwied	RI
33:30,0	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	HC Bad Dürkheim	Sa. 10.08.1968	Frankenthal	Pf
33:35,6	Rendgen, Gerhard	1941	VT Zweibrücken	Sa. 10.08.1968	Frankenthal	Pf
33:38,8	Hemicker, Gerd	1949	Hassia Bingen	Sa.05.10.1968	Trier	Rh
33:45,6	Panzner, Horst	1939	ABC Ludwigshafen	Sa. 10.08.1968	Frankenthal	Pf
33:53,6	Hamburger, Edmund	1939	TV Rheinzabern	Sa. 10.08.1968	Frankenthal	Pf
34:15,0	Weitzel, Wilfried	1940	Ingelheimer LG	Sa.22.06.1968	Mainz	Rh
34:20,2	Mathis, Erich	1937	TuS Diez	Sa. 22.06.1968	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1969 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:59,4	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	Mi. 01.10.1969	Neuwied	RI
31:35,0	Wiethage, Dieter	1944	USC Mainz	Sa.21.06.1969	Mainz	Rh
31:47,4	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.10.1969	Neuwied	RI
32:22,4	Müller, Berthold	1940	LG Hörh-Grenzh.-Montab.	Mi. 01.10.1969	Neuwied	RI
32:23,8	Fischer, Kurt	1945	TuWi Adenau	Mi. 01.10.1969	Neuwied	RI
32:48,4	Kessler, Johannes	1937	Neuwieder LC	Mi. 01.10.1969	Neuwied	RI
32:52,6	Dillmann, Reinhold	1944	VT Zweibrücken	So. 24.08.1969	Frankenthal	Pf
32:54,9	Panzner, Horst	1939	ABC Ludwigshafen	So. 24.08.1969	Frankenthal	Pf
32:57,2	Thalwitzer, H.-Peter	1938	DJK Andernach	Mi. 01.10.1969	Neuwied	RI
33:14,6	Reifferscheid, Heinz	1941	LG Jünk.-Hillesheim	Di. 09.09.1969	Bensberg	RI
33:16,0	Beißel, Ludwig	1935	LG Gerolstein	Fr. 15.08.1969	Hamburg	RI
33:40,6	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Bad Dürkheim	So. 24.08.1969	Frankenthal	Pf
33:43,6	Wiederhold, Fritz	1940	Nassauer KC	Fr. 16.05.1969	Diez	RI
33:46,0	Trautwein, Klaus	1944	Hassia Bingen	Sa.21.06.1969	Mainz	Rh
33:50,8	Kuhn, Michael	1947	ABC Ludwigshafen	So. 24.08.1969	Frankenthal	Pf
34:34,8	Bambach, Rudolf	1950	TV Germania Trier	Sa. 21.06.1969	Trier	RI

### **Jahresbestenliste 1970 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:03,2	Wagner, Willi	1941	TV 1860 Bad Dürkheim	Mi. 24.06.1970	Koblenz	Pf
30:28,6	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 24.06.1970	Koblenz	RI
30:53,0	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	Sa. 08.08.1970	Berlin	RI
31:21,4	Wiethage, Dieter	1944	USC Mainz	So.18.10.1970	Hagen	Rh
31:24,6	Robel, Bernhard	1945	USC Mainz	Di.05.05.1970	Darmstadt	Rh
31:49,0	Kessler, Johannes	1937	Neuwieder LC	Sa. 27.06.1970	Mainz	RI
32:27,6	Trautwein, Klaus	1944	Hassia Bingen	Do.08.10.1970	Boppard	Rh
32:31,2	Krieger, Heinz-G.	1944	TV 1860 Bad Dürkheim	So. 06.09.1970	Neustadt	Pf
33:00,2	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV 1860 Bad Dürkheim	So. 06.09.1970	Neustadt	Pf
33:01,4	Hemicker, Gerd	1949	Hassia Bingen	Sa.17.10.1970	Ingelheim	Rh
33:02,2	Rutsch, Martin	1934	LG Gerolstein	Sa. 27.06.1970	Mainz	RI
33:02,4	Schlonski, Walter	1945	1. FC Kaiserslautern	Sa. 27.06.1970	Mainz	Pf
33:04,4	Kuhn, Michael	1947	ABC Ludwigshafen	So. 06.09.1970	Neustadt	Pf
33:12,6	Thielen, Valentin	1936	TV Germania Trier	Fr. 31.07.1970	Refrath	RI
33:19,0	Dillmann, Reinhold	1944	LG Waldfischbach-Zweib.	Sa. 27.06.1970	Mainz	Pf
33:20,6	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 07.10.1970	Neuwied	RI
33:22,6	Nickenig, Olaf	1950	LG Boppard-Bad Salzig	Mi. 07.10.1970	Neuwied	RI
33:26,2	Hub, Heinz	1943	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.07.1970	Weinheim	Pf
33:45,4	Panzner, Horst	1939	ABC Ludwigshafen	So. 06.09.1970	Neustadt	Pf
33:55,0	Wiederhold, Fritz	1940	TV Nassau	Mi. 07.10.1970	Neuwied	RI
33:55,2	Finger, Erwin	1950	TG Worms	Sa.30.05.1970	Osthofen	Rh
34:33,8	Hommen, Werner	1943	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.06.1970	Koblenz	RI
34:36,0	Mathis, Erich	1937	TuS Diez	Mo. 18.05.1970	Altendiez	RI

### Jahresbestenliste 1971 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

29:37,0	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.06.1971	Koblenz	RI
30:04,0	Wiethege, Dieter	1944	USC Mainz	Fr.31.12.1971	???	Rh
30:44,4	Jochem, Roland	1947	ABC Ludwigshafen	So. 05.09.1971	Neustadt	Pf
30:55,0	Kessler, Johannes	1937	Neuwieder LC	Mi. 28.04.1971	Neuwied	RI
31:10,8	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	Sa. 26.06.1971	Koblenz	RI
31:47,2	Müller, Berthold	1940	LG Höhr-Grenzh.-Montab.	Mi. 06.10.1971	Neuwied	RI
31:53,8	Hommen, Werner	1941	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 06.10.1971	Neuwied	RI
31:54,2	Trautwein, Klaus	1944	Hassia Bingen	Fr.31.12.1971	???	Rh
32:37,6	Nagel, Michael	1945	SG Blaubäuren-Diedelkopf	So. 05.09.1971	Neustadt	Pf
32:53,2	Dung, Helmut	1946	TV Nassau	Mi. 28.04.1971	Neuwied	RI
32:56,6	Wiederhold, Fritz	1944	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 06.10.1971	Neuwied	RI
33:01,6	Krieger, Georg	1948	TV Rheinabern	So. 05.09.1971	Neustadt	Pf
33:05,8	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	DJK Andernach	So. 24.10.1971	Bad Kreuznach	RI
33:08,8	Hemicker, Gerd	1949	Hassia Bingen	Fr.31.12.1971	???	Rh
33:10,4	Panzner, Horst	1939	ABC Ludwigshafen	So. 05.09.1971	Neustadt	Pf
33:27,2	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 06.10.1971	Neuwied	RI
33:27,6	Bremm, Adolf	1936	TuS Büchenbeuren	Sa. 16.10.1971	Ingelheim	RI

### Jahresbestenliste 1972 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

30:12,8	Kessler, Johannes	1937	Neuwieder LC	Mi. 04.10.1972	Neuwied	RI
30:13,8	Wiethege, Dieter	1944	LG Sieg	Fr. 02.06.1972	Eschweiler	RI
30:30,2	Jochem, Roland	1947	LG ABC-VTV Ludwigshafen	So. 02.07.1972	Ludwigshafen	Pf
30:36,2	Mann, Karl	1948	LG ABC-VTV Ludwigshafen	Sa. 22.07.1972	München	Pf
30:38,6	Trautwein, Klaus	1944	Hassia Bingen	Sa.01.07.1972	Ludwigshafen	Rh
30:43,4	Kaffei, Wolfgang	1946	Neuwieder LC	Sa. 01.07.1972	Ludwigshafen	RI
30:55,2	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Sa. 29.04.1972	Bonn	RI
31:17,6	Müller, Berthold	1940	LG Unterwesterwald	Sa. 22.07.1972	München	RI
31:19,0	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	DJK Bad Kreuznach	Sa. 21.10.1972	Ingelheim	RI
31:49,0	Steffny, Horst	1945	TV Germania Trier	Mi. 04.10.1972	Neuwied	RI
32:05,4	Dung, Helmut	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.10.1972	Neuwied	RI
32:10,6	Klein, Manfred	1948	TV Nassau	Mi. 04.10.1972	Neuwied	RI
32:12,0	Finger, Erwin	1950	TG Worms	Mi.21.06.1972	Wörrstadt	Rh
32:12,4	Bremm, Adolf	1936	TuS Büchenbeuren	Mi. 04.10.1972	Neuwied	RI

### Jahresbestenliste 1973 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

29:29,6	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	Neuwieder LC	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
30:00,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1973	Bonn	RI
30:11,6	Mann, Karl	1948	LG Ludwigshafen	Sa. 04.08.1973	Augsburg	Pf
30:16,2	Kaffei, Wolfgang	1946	Neuwieder LC	Sa. 28.04.1973	Bonn	RI
30:22,0	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.07.1973	Berlin	RI
30:27,4	Wiethege, Dieter	1944	LG Sieg	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
30:37,2	Jochem, Roland	1947	LG Ludwigshafen	Do. 11.10.1973	Frankfurt	Pf
31:06,0	Kessler, Johannes	1937	Neuwieder LC	Sa. 28.04.1973	Bonn	RI
31:10,0	Müller, Berthold	1940	LG Unterwesterwald	Mi. 06.06.1973	Neuwied	RI
31:16,6	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 03.10.1973	Neuwied	RI
31:31,8	Bossert, Ralf	1952	LG Unterwesterwald	Sa. 28.04.1973	Bonn	RI
31:42,0	Daum, Herbert	1950	Tschft. Bendorf	Sa. 28.04.1973	Bonn	RI

### Jahresbestenliste 1974 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

28:28,6	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.05.1974	Hannover	RI
28:46,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Do. 23.05.1974	Hannover	RI
29:49,8	Wiethege, Dieter	1944	LG Sieg	Sa. 27.07.1974	Hannover	RI
30:34,0	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 12.06.1974	Koblenz	RI
30:40,2	Lenske, Günther	1947	LG Ludwigshafen	Sa. 06.04.1974	Haßloch	Pf
30:51,5	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	LG Ludwigshafen	Sa. 06.04.1974	Haßloch	Pf



30:56,8	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1974	Waiblingen	RI
31:11,2	Kessler, Johannes	1937	LG Andernach-Neuwied	Mi. 12.06.1974	Koblenz	RI
31:13,0	Klein, Manfred	1949	LG Lahn-Einrich	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI
31:16,0	Müller, Berthold	1940	LG Unterwesterwald	Mi. 12.06.1974	Koblenz	RI
31:18,8	Panzner, Horst	1939	LG Ludwigshafen	Sa. 27.04.1974	Bonn	Pf
31:19,6	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Mi. 02.10.1974	Neuwied	RI
31:22,8	Bremm, Adolf	1936	TuS Büchenbeuren	Sa. 27.04.1974	Bonn	RI

### **Jahresbestenliste 1975 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:41,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mo. 19.05.1975	Bonn	RI
30:24,4	Wagner, Willi	1941	TV Bad Dürkheim	Sa. 12.07.1975	Frankfurt	Pf
30:40,8	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 10.09.1975	Koblenz	RI
30:41,4	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	LG Ludwigshafen	Sa. 12.07.1975	Frankfurt	Pf
30:42,6	Kotter, Herbert	1946	TSV Speyer	Sa. 19.04.1975	Bonn	Pf
30:42,8	Bossert, Ralf	1951	LG Unterwesterwald	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
30:47,8	Schmitt, Günter	1937	USC Mainz	Sa.12.07.1975	Frankfurt	Rh
30:51,6	Send, Bernd	1950	LG Sieg	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
30:53,6	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
31:06,0	Kaffe, Wolfgang	1946	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1975	Frankfurt	RI
31:06,8	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 28.05.1975	Neuwied	RI
31:07,4	Wiethäge, Dieter	1944	LG Sieg	Mi. 28.05.1975	Neuwied	RI
31:11,6	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Sa. 19.04.1975	Bonn	RI
31:21,8	Orthen, Klaus	1948	LG Sieg	Mi. 28.05.1975	Neuwied	RI

### **Jahresbestenliste 1976 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:43,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Sa. 11.09.1976	Lübeck	RI
29:10,8	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Di. 28.09.1976	Koblenz	RI
29:49,4	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:19,8	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:22,6	Orthen, Klaus	1950	LG Sieg	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:26,0	Wiethäge, Dieter	1944	LG Sieg	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
30:33,2	Schmitt, Günter	1937	USC Mainz	Sa.01.05.1976	Bonn	Rh
30:35,6	Bossert, Ralf	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.05.1976	Koblenz	RI
31:12,0	Müller, Berthold	1940	LG Andernach-Neuwied	Do. 16.09.1976	Frankfurt	RI
31:13,8	Hinkelmann, Günter	1955	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 28.08.1976	Ludwigshafen	RI
31:15,3	Kessler, Johannes	1937	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.08.1976	Leinfeldern	RI

### **Jahresbestenliste 1977 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:33,3	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	So. 29.05.1977	Dortmund	RI
29:41,4	Thoma, Leo	1957	USC Mainz	Sa.23.04.1977	Ludwigshafen	Rh
29:56,5	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
29:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1977	Plaidt	RI
30:23,3	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
30:24,2	Grün, Wolfgang	1948	Post SV Trier	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
30:25,1	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
30:30,3	Blönningen, Felix	1955	TV Germania Trier	Sa. 01.10.1977	Ingelheim	RI
30:37,4	Kaffe, Wolfgang	1946	ASC Neuwied	Sa. 30.04.1977	Bonn	RI
30:42,8	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1977	Plaidt	RI
30:43,6	Martin, Thomas	1956	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Bremen	RI

### **Jahresbestenliste 1978 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:15,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 13.09.1978	Lüdenscheid	RI
29:56,6	Orthen, Klaus	1950	LG Sieg	Fr. 25.08.1978	Iserlohn	RI
30:04,7	Hinkelmann, Günter	1956	LG Andernach-Neuwied	Sa. 29.04.1978	Bonn	RI
30:06,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.09.1978	Koblenz	RI
30:23,8	Monz, Leo	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen	RI

30:31,6	Jaedicke, Hagen	1945	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen	Pf
30:38,6	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Offenbach	Sa. 22.07.1978	Crailsheim	Pf
30:39,0	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Sa. 16.09.1978	Kandel	Pf
30:44,1	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Di. 12.09.1978	Ingelheim	RI
30:45,4	Grün, Wolfgang	1948	Post-SV Trier	Sa. 01.07.1978	Ludwigshafen	RI
30:46,1	Hübenthal, Axel	1955	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.09.1978	Ludwigshafen	Pf
30:52,3	Kessler, Johannes	1937	LG Andernach-Neuwied	Di. 25.07.1978	Troisdorf	RI
30:54,8	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg	Sa. 09.09.1978	Ulm	RI
30:55,4	Kaffe, Wolfgang	1946	ASC Neuwied	Do. 21.09.1978	Frankfurt	RI

### **Jahresbestenliste 1979 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:59,9	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 02.06.1979	Ludwigshafen	RI
29:13,1	Hildenbrand, Klaus	1952	USC Mainz	Sa.07.04.1979	Waiblingen	Rh
29:29,9	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
29:41,3	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
29:54,5	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 08.08.1979	Iserlohn	RI
30:05,1	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	Pf
30:07,4	Grün, Wolfgang	1948	Post-SV Trier	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
30:14,5	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
30:16,7	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg	Sa. 28.04.1979	Troisdorf	RI
30:36,6	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Offenbach	Sa. 21.07.1979	Schweinfurt	Pf
30:47,4	Schäfer, Norbert	1955	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
30:47,9	Kessler, Johannes	1937	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI
30:51,9	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Do. 17.05.1979	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1980 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:14,67	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 27.08.1980	Koblenz	RI
28:20,8	Hildenbrand, Klaus	1952	USC Mainz	Sa.24.05.1980	Göttingen	Rh
29:33,2	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 16.07.1980	Hamm	RI
29:53,4	Miko, Wolfgang	1958	USC Mainz	Sa.26.04.1980	Troisdorf	Rh
30:18,9	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Herxheim	Mi. 08.10.1980	Herxheim	Pf
30:33,0	Birkenheier, Achim	1953	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.04.1980	Koblenz	RI
30:38,10	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 27.08.1980	Koblenz	RI
30:43,1	Grün, Wolfgang	1948	Post-SV Trier	Do. 01.05.1980	Frankfurt	RI
30:48,1	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Sa. 21.06.1980	München	RI
30:52,1	Mindrich, Anton	1947	SG Bad Kreuznach	Sa. 26.04.1980	Bonn	RI
30:58,30	Jaedicke, Hagen	1945	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 21.06.1980	München	Pf
30:59,8	Schmidt, Franz-Josef	1951	LG Sieg	Sa. 26.04.1980	Troisdorf	RI
31:09,0	Eisinger, Johannes	1959	TV Herxheim	Mi. 08.10.1980	Herxheim	Pf
31:11,5	Hammel, Gerd	1950	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
31:15,3	Renner, Erich	1951	TV Herxheim	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
31:16,5	Kessler, Johannes	1937	LG Andernach-Neuwied	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
31:34,7	Prohl, Winfried	1954	LG dynamo Otterberg	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
31:43,7	Lenske, Günther	1947	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
31:51,0	Rössel, Arnd	1954	USC Mainz	So.24.08.1980	Worms	Rh
31:51,4	Hübenthal, Axel	1955	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
31:51,6	Giese, Rainer	1954	TG Worms	Sa.26.04.1980	Troisdorf	Rh
31:58,0	Schmidt, Roland	1942	TSV Kandel	Do. 01.05.1980	Ludwigshafen	Pf
32:08,0	Spies, Hans-Herrmann	1955	LLG Wonnegau	Do.11.09.1980	Frankfurt	Rh
32:18,92	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Do. 25.09.1980	Troisdorf	RI

### **Jahresbestenliste 1981 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:26,30	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 30.05.1981	Fürth	RI
30:12,7	Kotter, Herbert	1946	TSV Speyer	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
30:21,6	Weihrauch, Franz-Josef	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
30:28,5	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI

30:38,1	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
30:41,8	Renner, Erich	1951	TV Herxheim	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
30:50,30	Grün, Wolfgang	1948	Post-SV Trier	Sa. 25.07.1981	Passau	RI
30:58,8	Schmidt, Roland	1942	TSV Kandel	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
30:59,2	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Herxheim	Sa. 03.10.1981	Kandel	Pf
31:04,4	Schmitt, Günther	1937	Ingelheimer LG	Sa.30.05.1981	Mamaia	Rh
31:04,75	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Sa. 25.07.1981	Passau	RI
31:07,4	Hübenthal, Axel	1955	LAV Rala Ludwigshafen	Do. 17.09.1981	Frankfurt	Pf
31:14,5	Hartenberger, Bernd	1956	ASV Idar-Oberstein	Sa. 02.05.1981	Andernach	RI
31:16,6	Hammel, Gerd	1950	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
31:21,02	Kaffe, Wolfgang	1946	LG Andernach-Neuwied	Fr. 18.09.1981	Troisdorf	RI
31:23,1	Hellwig, Winfried	1953	LG Andernach-Neuwied	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
31:32,7	Jaedicke, Hagen	1945	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
31:39,2	Bößdörfer, Heinz	1949	Ingelheimer LG	So.27.09.1981	Ingelheim	Rh
31:41,3	Bindewald, Jürgen	1961	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 02.05.1981	Ludwigshafen	Pf
31:44,7	Kessler, Johannes	1937	LG Andernach-Neuwied	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI

### Jahresbestenliste 1982 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

28:18,54	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Fr. 11.06.1982	Frankfurt	RI
29:33,69	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 23.07.1982	München	RI
30:36,8	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.09.1982	Neuwied	RI
30:45,7	Mindnich, Anton	1957	USC Mainz	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
30:46,2	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.09.1982	Neuwied	RI
30:46,51	Grün, Wolfgang	1948	USC Mainz	Sa.03.07.1982	Mönchen-Gladbach	Rh
30:46,5	Bößdörfer, Heinz	1949	Ingelheimer LG	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
30:53,9	Kotter, Herbert	1946	TSV Speyer	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
30:59,0	Hammel, Gerd	1950	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
31:01,7	Renner, Erich	1951	TV Offenbach	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
31:03,4	Kaffe, Wolfgang	1946	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1982	Troisdorf	RI
31:09,3	Ludwig, Ernst	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 17.04.1982	Gevelsberg	RI
31:23,4	Schäfer, Norbert	1955	LG Andernach-Neuwied	So. 06.06.1982	Hamm	RI
31:27,4	Eisinger, Johannes	1959	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
31:29,1	Jaedicke, Hagen	1945	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
31:32,5	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Fr. 06.08.1982	Troisdorf	RI
31:36,9	Kossmann, André	1959	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
31:38,6	Eastman, Jim	1956	LG Kaiserslautern	Sa. 01.05.1982	Frankfurt	Pf
31:38,8	Hübenthal, Axel	1955	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 24.04.1982	Ludwigshafen	Pf
31:39,5	Kossorotow, Michael	1959	LC Bingen	Sa.19.06.1982	Ingelheim	Rh
31:42,1	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.09.1982	Koblenz	RI

### Jahresbestenliste 1983 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

28:39,45	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 09.07.1983	Oslo/NOR	RI
29:01,43	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
30:10,48	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
30:28,45	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
31:00,18	Hildenbrand, Klaus-Pet.	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
31:02,61	Grün, Wolfgang	1948	USC Mainz	Sa.02.07.1983	Schriesheim	Rh
31:04,0	Mindnich, Anton	1957	USC Mainz	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
31:05,2	Rössel, Arnd	1954	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
31:07,7	Renner, Erich	1951	TV Offenbach	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
31:08,3	Hübenthal, Axel	1955	LC Bad Dürkheim	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
31:09,50	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1983	Bonn	RI
31:19,13	Hammel, Gerd	1950	LC Bad Dürkheim	So. 12.06.1983	Koblenz	Pf
31:21,2	Jaedicke, Hagen	1945	LAV Rala Ludwigshafen	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
31:21,9	Kossorotow, Michael	1959	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
31:27,97	Wagner, Willi	1941	LC Bad Dürkheim	Sa. 02.07.1983	Schriesheim	Pf
31:28,20	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz	RI

31:29,8	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
31:29,8	Wottke, Klaus	1956	LG Kaiserslautern	Mi. 08.06.1983	Frankfurt	Pf
31:35,9	Fröhling, Bernd	1948	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
31:37,4	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Mi. 08.06.1983	Frankfurt	RI
31:38,5	Schmitt, Günter	1937	Ingelheimer LG	Mi.08.06.1983	Frankfurt	Rh
31:44,3	Schmidt, Roland	1942	TSV Kandel	Sa. 23.04.1983	Ludwigshafen	Pf
31:45,7	Hahn, Egon	1945	ESV Alzey	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
31:47,48	Ruf, Ernst	1952	LG Kaiserslautern	Sa. 02.07.1983	Schriesheim	Pf
31:47,7	Jäger, Gerhard	1957	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1983	Koblenz	RI
31:49,7	Stäudt, Michael	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 22.09.1983	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1984 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:13,91	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 11.09.1984	Essen	RI
29:18,22	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 22.06.1984	Düsseldorf	RI
29:45,86	Stäudt, Michael	1962	LC Bingen	Sa.28.04.1984	Bonn	Rh
30:01,5	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
30:19,1	Mindnich, Anton	1957	USC Mainz	Di.01.05.1984	Frankfurt	Rh
30:24,6	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
30:27,2	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Do. 13.09.1984	Frankfurt	RI
30:32,5	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
30:44,5	Grün, Wolfgang	1948	USC Mainz	Do.13.09.1984	Frankfurt	Rh
31:16,7	Eisinger, Johannes	1959	ABC Ludwigshafen	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf

31:17,5	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf
31:18,1	Jäger, Gerhard	1957	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
31:19,10	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Rheinzabern	Sa. 29.09.1984	Rehlingen	Pf
31:20,9	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
31:22,5	Jung, Mathias	1964	VfL Bellheim	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf
31:27,0	Ruiz, Ruben	1957	1. FC Kaiserslautern	Mo. 28.05.1984	Ingelheim	Pf
31:29,84	Bourmer, Achim	1965	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
31:34,53	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Sa. 18.08.1984	Mönchengladbach	RI
31:35,0	Werling, Stephan	1963	TV Bad Bergzabern	Sa. 07.04.1984	Bad Bergzabern	Pf
31:38,2	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1985 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:02,92	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Mi. 29.05.1985	Aachen	RI
28:52,23	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.05.1985	Monaco	RI
30:00,91	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 21.09.1985	Essen	RI
30:14,1	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 08.06.1985	Bochum	RI
30:16,3	Jung, Mathias	1964	VfL Bellheim	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
30:16,5	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 19.09.1985	Koblenz	RI
30:22,1	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 30.03.1985	Menden	RI
30:33,10	Kossorotow, Michael	1959	Ingelheimer LG	Sa.17.08.1985	Ingelheim	Rh
30:39,34	Eichberger, Hans-Jürgen	1947	TV Offenbach	Sa. 17.08.1985	Ingelheim	Pf
30:41,73	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.09.1985	Troisdorf	RI

30:45,7	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Mi. 01.05.1985	Ludwigshafen	Pf
30:49,4	Schmidt, Franz-Josef	1951	VfL Wehbach	Sa. 30.03.1985	Menden	RI
31:05,27	Müller, Roland	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI
31:24,0	Tiedje, Hans-Peter	1958	Ingelheimer LG	So.13.10.1985	Ingelheim	Rh
31:24,65	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.07.1985	Ingelheim	RI

### **Jahresbestenliste 1986 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:36,53	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.05.1986	Aachen	RI
28:41,37	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
29:07,12	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
29:23,91	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
29:34,45	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 26.04.1986	Bonn	RI
29:53,7	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Frankfurt	RI

30:09,40	Zirbs, Michael	1964	USC Mainz	Sa.26.04.1986	Bonn	Rh
30:12,27	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 01.10.1986	Wetzlar	RI
30:20,42	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.09.1986	Wetzlar	RI
30:30,5	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI
30:32,9	Sattler, Winfried	1963	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1987 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:45,72	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Fr. 05.06.1987	Aachen	RI
28:45,79	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 05.06.1987	Aachen	RI
29:51,01	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 10.07.1987	Gelsenkirchen	RI
29:51,90	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 10.07.1987	Gelsenkirchen	RI
30:17,54	Schwamm, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
30:17,54	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	So. 21.06.1987	Speyer	RI
30:40,4	Eisinger, Johannes	1959	TV Offenbach	Di. 28.04.1987	Darmstadt	Pf
31:06,66	Jäger, Gerhard	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	München	RI
31:06,90	Donner, Robert	1959	Post-SV Trier	Fr. 01.05.1987	Bonn	RI
31:10,78	Jung, Mathias	1964	TV Rheinzabern	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
31:21,98	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	So. 21.06.1987	Speyer	RI
31:22,93	Hellwig, Winfried	1953	LG Engers-Niederbieber	Fr. 24.07.1987	Troisdorf	RI
31:25,28	Joxen, Willi	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 24.07.1987	Troisdorf	RI
31:25,58	Hinter, Lothar	1949	LG Rheinfront	So.21.06.1987	Speyer	Rh

### **Jahresbestenliste 1988 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:26,95	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Mi. 01.06.1988	Koblenz	RI
30:05,3	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.09.1988	Köln	RI
30:24,04	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 20.08.1988	Oldenburg	RI
30:31,4	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
30:39,1	Jäger, Gerhard	1957	LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.09.1988	Köln	RI
30:40,5	Jung, Mathias	1964	TV Rheinzabern	Sa. 15.10.1988	Neckargmünd	Pf
30:43,1	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 31.08.1988	Neuwied	RI
30:46,2	Sattler, Winfried	1963	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
30:52,0	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Sa. 30.04.1988	Neuwied	RI
31:03,6	Werling, Stephan	1963	TV Bad Bergzabern	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
31:04,6	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Mi. 31.08.1988	Neuwied	RI
31:11,1	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Fr. 30.09.1988	Köln	RI
31:14,94	Raabe, Jürgen	1957	1. FC Kaiserslautern	Sa. 20.08.1988	Oldenburg	Pf
31:23,7	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Sa. 30.04.1988	Ludwigshafen	Pf
31:28,4	Gürntke, Axel	1968	LG Andernach-Neuwied	Mi. 31.08.1988	Neuwied	RI

### **Jahresbestenliste 1989 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:36,9	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
29:44,02	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 02.07.1989	Essen	RI
30:03,3	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
30:17,9	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
30:29,02	Kreutz, Thomas	1967	LG SV Rülzheim	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
30:33,38	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
30:35,9	Jäger, Gerhard	1957	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.09.1989	Neuwied	RI
30:38,6	Simonis, Eric	1966	LG Vulkaneifel	Mi. 13.09.1989	Neuwied	RI
30:43,3	Detro, John	1963	VfR Baumholder	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
30:47,52	Schwamm, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Sa. 29.04.1989	Speyer	Pf
30:49,8	Siebenborn, Jürgen	1957	TSV Lay	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI
31:12,16	Alt, Peter	1954	LG Andernach-Neuwied	Fr. 12.05.1989	Dortmund	RI
31:13,1	Zimmermann, Werner	1966	SV Maischeid	Sa. 22.04.1989	Bernkastel	RI

### **Jahresbestenliste 1990 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:58,46	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 24.05.1990	Köln	RI
----------	-----------	------	----------------------	----------------	------	----

30:04,27	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
30:06,32	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Fr. 10.08.1990	Düsseldorf	RI
30:10,1	Greger, Thomas	1972	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Mi. 12.09.1990	Pfungstadt	Pf
30:10,84	Schwamm-Degen, Thomas	1961	TV Bad Bergzabern	Do. 24.05.1990	Köln	Pf
30:34,05	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
30:38,2	Simonis, Eric	1966	LG Andernach-Neuwied	Mi. 26.09.1990	Neuwied	RI
30:52,32	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Do. 24.05.1990	Köln	Pf
30:54,10	Ullmann, Jörg	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
30:54,16	Mertes, Berthold	1963	Eintracht Trier 05	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
30:54,98	Klein, Klaus	1965	LAZ Zweibrücken	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
31:08,31	Jäger, Gerhard	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.04.1990	Koblenz	RI
31:10,60	Bast, Felix	1969	LG Speyer-Schifferstadt	Sa. 28.04.1990	Bad Dürkheim	Pf
31:22,11	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.09.1990	Göttingen	RI

### Jahresbestenliste 1991 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

29:17,44	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Mi. 05.06.1991	Potsdam	RI
30:03,9	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	So. 06.10.1991	Bönen	RI
30:08,6	Schwamm-Degen, Thomas	1961	1. FC Kaiserslautern	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
30:44,4	Klein, Klaus	1965	LAZ Zweibrücken	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
30:44,5	Gürntke, Axel	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
30:45,04	Alff, Jörg	1964	LG Vulkaneifel	Do. 09.05.1991	Köln	RI
30:45,5	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
30:47,95	Ullmann, Jörg	1962	SV Eintracht Trier	Fr. 23.08.1991	Troisdorf	RI
30:48,9	Jäger, Gerhard	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI
30:52,3	Hoppe, Markus	1963	TV Bad Bergzabern	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
30:52,82	Dern, Gernot	1962	SV Eintracht Trier	Do. 09.05.1991	Köln	RI
30:57,98	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.04.1991	Dortmund	RI
31:15,0	Schläfer, Klaus	1964	TV Hatzenbühl	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
31:27,1	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 20.04.1991	Neuwied	RI

### Jahresbestenliste 1992 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

29:31,83	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	Zugzwang Wehbach	Sa. 02.05.1992	Köln	RI
30:04,30	Honsdorf, Uwe	1963	TSV Lay	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
30:15,5	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	So. 20.09.1992	Neuwied	RI
30:32,7	Kardos, Istvan	1964	TV Germania Trier	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
30:35,31	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 02.05.1992	Köln	RI
30:36,5	Frigger, Andreas	1969	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 20.09.1992	Neuwied	RI
30:47,70	Ulrich, Hermann	1967	1. FC Kaiserslautern	Sa. 02.05.1992	Köln	Pf
30:48,89	Dern, Gernot	1962	TV Germania Trier	Sa. 02.05.1992	Köln	RI
30:53,56	Simonis, Eric	1966	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 30.05.1992	Kandel	RI
30:55,66	Gürntke, Axel	1968	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
30:56,7	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI

### Jahresbestenliste 1993 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

29:24,87	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 24.04.1993	Köln	RI
29:34,78	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Sa. 15.05.1993	Trier	Pf
29:45,60	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
30:07,69	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
30:41,16	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Sa. 15.05.1993	Trier	RI
30:56,5	Frigger, Andreas	1969	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 24.04.1993	Neuwied	RI
31:04,32	Werner, Volker	1966	TV Germania Trier	Sa. 24.04.1993	Köln	RI
31:11,2	Rudolphi, Markus	1971	1. FC Kaiserslautern	Do. 09.09.1993	Kaiserslautern	Pf
31:20,94	Kaul, Edi	1952	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 19.06.1993	Betzdorf	RI
31:23,4	Gürntke, Axel	1968	LG Rhein-Wied/Andernach	Mi. 22.09.1993	Neuwied	RI
31:26,1	Schwamm-Degen, Thomas	1961	1. FC Kaiserslautern	Do. 09.09.1993	Kaiserslautern	Pf
31:39,5	Hoppe, Markus	1963	TV Hatzenbühl	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf

31:46,25	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1993	Ludwigshafen	Pf
31:55,4	Beck, Günter	1964	TV Hatzenbühl	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
32:46,8	Jung, Mathias	1964	TV Rheinzaubern	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
32:48,8	Cambeis, Berthold	1964	TuS Schaidt	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
32:49,87	Schindler, Reinhold	1954	TV Hatzenbühl	Sa. 24.04.1993	Ludwigshafen	Pf
32:54,05	Jochem, Roland	1947	ABC Ludwigshafen	Do. 02.09.1993	Limburgerhof	Pf

### Jahresbestenliste 1994 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

29:43,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mo. 20.06.1994	Mainz	RI
29:49,05	Mosigisi, Jason	1963	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 29.04.1994	Trier	RI
29:51,72	Frigger, Andreas	1969	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 23.04.1994	Köln	RI
30:32,53	Gürntke, Axel	1968	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 26.08.1994	Troisdorf	RI
30:42,02	Müller, Dieter	1962	LG Sieg	Fr. 29.04.1994	Trier	RI
30:51,84	Kührmann, Sven	1970	1. FC Kaiserslautern	So. 05.06.1994	Worms	Pf
30:55,38	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.06.1994	Worms	RI
31:05,98	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Di. 31.05.1994	Köln	Pf
31:07,64	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Sa. 14.05.1994	Kappelrodeck	RI
31:14,63	Kardos, Istvan	1964	TV Germania Trier	Sa. 24.09.1994	Neuwied	RI
31:16,63	Alff, Jörg	1964	LG Vulkaneifel	Fr. 29.04.1994	Trier	RI
31:34,78	Kaul, Edi	1952	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 29.04.1994	Trier	RI

### Jahresbestenliste 1995 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

29:17,88	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Fr. 25.08.1995	Troisdorf	Pf
30:33,84	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.08.1995	Troisdorf	RI
30:45,82	Gürntke, Axel	1968	TuS Montabaur	Sa. 10.06.1995	Landau	RI
30:47,30	Liß, Jago	1975	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.08.1995	Troisdorf	RI
31:06,63	Manns, Uwe	1964	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 23.09.1995	Neuwied	RI
31:18,18	Mertes, Berthold	1963	TV Germania Trier	Sa. 10.06.1995	Landau	RI
31:28,07	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	Laufzwang Wippetal	Fr. 25.08.1995	Wetzlar	RI
31:44,1	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
31:51,84	Werner, Volker	1966	Post-SV Trier	Sa. 29.04.1995	Köln	RI
31:57,45	Conrad, Henry	1973	ABC Ludwigshafen	Do. 25.05.1995	Blankenburg	Pf
32:23,5	Becker, Tim	1970	USC Mainz	Di.25.04.1995	Darmstadt	Rh
32:30,92	Schindler, Reinhold	1954	TV Hatzenbühl	Sa. 10.06.1995	Landau	Pf
32:32,0	Cambeis, Berthold	1964	TuS Schaidt	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
32:32,38	Schreiber, Roland	1969	LC Donnersberg	Do. 07.09.1995	Limburgerhof	Pf
32:32,66	Frey, Reiner	1961	TuS Schaidt	Sa. 10.06.1995	Landau	Pf
32:32,8	Straub, Joachim	1972	USC Mainz	Di.25.04.1995	Darmstadt	Rh
32:42,26	Ntlwane, Boycie	1963	DJK-BSC Mainz	Sa.20.05.1995	Worms	Rh
32:45,0	Conrad, Dirk	1973	ABC Ludwigshafen	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
33:03,2	Reiß, Thomas	1968	TV Hatzenbühl	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
33:11,8	Eisenmann, Gerd	1959	TuS Schaidt	Mi. 16.08.1995	Kandel	Pf

### Jahresbestenliste 1996 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

28:40,50	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	So. 25.08.1996	Troisdorf	Pf
30:51,97	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Sa. 01.06.1996	Trier	RI
31:34,82	Kührmann, Sven	1970	1. FC Kaiserslautern	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf
31:48,22	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 06.07.1996	Hagen	Pf
31:50,81	Beck, Günter	1964	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen	Pf
31:51,01	Reiß, Thomas	1968	TV Hatzenbühl	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen	Pf
31:56,98	Kardos, Istvan	1964	Post-SV Trier	Sa. 01.06.1996	Trier	RI
31:57,79	Ehlen, Herbert	1951	Gerolsteiner LGV	Fr. 05.07.1996	Hagen	RI
31:58,86	Schwamm-Degen, Thomas	1961	TV Hatzenbühl	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf
32:23,96	Kaul, Edi	1952	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 01.06.1996	Trier	RI
32:24,67	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.09.1996	Neuwied	RI
32:27,69	Adamietz, Michael	1972	LG Kreis Bernkastel-Wittl.	Di. 16.07.1996	Rehlingen	RI
32:27,7	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Mi. 21.08.1996	Westerburg	RI

32:31,56	Weiler, Torsten	1968	LLG Wonnegau	So.30.06.1996	Worms	Rh
32:32,98	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 05.07.1996	Hagen	RI
32:33,78	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 18.04.1996	Koblenz	RI
32:34,06	Mertes, Berthold	1963	TV Germania Trier	Sa. 21.09.1996	Neuwied	RI

### **Jahresbestenliste 1997 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:49,02	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.05.1997	Osnabrück	Pf
30:36,72	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	So. 17.08.1997	Troisdorf	RI
31:21,70	Manns, Uwe	1964	LG Rhein-Wied	Sa. 31.05.1997	Worms	RI
31:27,94	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.04.1997	Köln	RI
31:42,79	Bischof, Jürgen	1964	VT Zweibrücken	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
31:54,11	Frigger, Andreas	1969	LG Rhein-Wied	Sa. 27.09.1997	Polch	RI
32:17,37	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 31.05.1997	Worms	Pf
32:26,60	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 27.09.1997	Polch	RI
32:45,77	Beck, Günter	1964	TV Hatzenbühl	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
32:49,24	Neuhaus, Heribert	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 27.09.1997	Polch	RI

32:49,42	Nickenig, Andreas	1967	TV 05 Mülheim	Sa. 27.09.1997	Polch	RI
32:52,08	Schreiber, Roland	1969	LC Donnersberg	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
32:56,24	Adamietz, Michael	1972	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 31.05.1997	Worms	RI
32:57,4	Teusch, Holger	1971	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 29.08.1997	Bitburg	RI
33:17,44	Reinecke, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen	RI
33:23,09	Scherer, Michael	1968	1. FC Kaiserslautern	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen	Pf
33:26,05	Cambeis, Berthold	1964	TuS Schaidt	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
33:34,36	Raab, Michael	1971	VT Zweibrücken	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
33:53,01	Oehl, Heinrich	1967	LG Weinstraße	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen	Pf
33:55,57	Grau, Albert	1958	TV Hatzenbühl	Di. 22.07.1997	Kandel	Pf

### **Jahresbestenliste 1998 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

28:49,50	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.29.08.1998	Troisdorf	Rh
30:22,34	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln	RI
30:23,44	Conrad, Henry	1973	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Köln	Pf
30:24,96	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Köln	Pf
30:26,06	Kascheev, Igor	1966	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
30:34,06	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln	RI
31:07,33	Rudolphi, Markus	1971	ABC Ludwigshafen	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
31:17,98	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	Laufzwang Wippetal	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
32:05,65	Schreiber, Roland	1969	LC Donnersberg	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
32:08,31	Adamietz, Michael	1972	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 28.08.1998	Bitburg	RI

32:20,76	Hettinger, Martin	1977	LTC Mutterstadt	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
32:29,22	Keim, Andreas	1969	1. FC Kaiserslautern	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
32:40,90	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
32:41,24	Hermesdorf, Wilfried	1957	LG Saar-Mosel	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
32:41,91	Neuhaus, Heribert	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
32:45,85	Conrad, Dirk	1973	ABC Ludwigshafen	So. 06.09.1998	Pinneberg	Pf
32:49,69	Scherer, Michael	1968	1. FC Kaiserslautern	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
32:53,64	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen	RI
33:07,54	Teusch, Holger	1971	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 28.08.1998	Bitburg	RI
33:14,5	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Mi. 26.08.1998	Westerburg	RI

33:19,90	Eisenmann, Gerd	1959	TuS Schaidt	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
33:28,71	Güntzer, Christoph	1964	TV Germania Trier	Sa. 12.09.1998	Fola	RI

### **Jahresbestenliste 1999 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:08,15	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.22.05.1999	Leinfeldern	Rh
29:54,03	Greger, Thomas	1972	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
29:55,30	Pyka, Dennis	1972	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 04.09.1999	Troisdorf	RI
30:05,10	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Sa. 04.09.1999	Troisdorf	RI
30:17,71	Verez Sola, J. Carlos	1977	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf



30:39,70	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	Laufzwang Wippetal	Sa. 24.04.1999	Köln	RI
30:49,14	Kreutz, Thomas	1967	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
30:53,28	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 22.05.1999	Leinfeldern	RI
31:10,21	Bischof, Jürgen	1964	VT Contwig	Sa. 21.08.1999	Saarbrücken	Pf
31:46,96	Schreiber, Roland	1969	LC Donnersberg	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
31:52,09	Englert, Christian	1964	TSG Mutterstadt	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
32:04,76	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Sa. 25.09.1999	Wittlich	RI
32:25,20	Keim, Andreas	1969	1. FC Kaiserslautern	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
32:30,55	Beck, Günter	1964	TV Herxheim	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
32:33,89	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.06.1999	Trier	RI
32:36,17	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 17.07.1999	Schweinfurt	Pf
33:00,17	Scherer, Michael	1968	1. FC Kaiserslautern	Sa. 12.06.1999	Trier	Pf

### Jahresbestenliste 2000 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

28:44,88	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.27.05.2000	Troisdorf	Rh
28:58,38	Greger, Thomas	1972	TV Hatzenbühl	Sa. 01.04.2000	Lissabon/POR	Pf
29:44,42	Pyka, Dennis	1972	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 27.05.2000	Troisdorf	RI
31:15,97	Klein, Klaus	1965	LAZ Zweibrücken	Sa. 08.04.2000	Saarlouis	Pf
31:47,62	Bischof, Jürgen	1964	VT Contwig	Sa. 05.08.2000	Ludwigshafen	Pf
32:52,63	Krempchen, Markus	1972	Post-Sport Telekom Trier	Do. 07.09.2000	Kaiserslautern	RI
32:58,0	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.07.2000	Saulheim	RI
33:11,55	Neuhaus, Heribert	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 23.09.2000	Daun	RI
33:18,51	Ercan, Abdullah	1981	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2000	Bitburg	RI
33:27,0	Zipse, Gerold	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
33:56,88	Koch, Thomas	1976	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 23.09.2000	Daun	RI
33:59,13	Teusch, Holger	1971	LG Saar-Mosel	Fr. 25.08.2000	Bitburg	RI
34:00,55	Klesius, Ralf	1966	LG Bitburg-Prüm	Fr. 25.08.2000	Bitburg	RI
34:12,17	Hermesdorf, Wilfried	1957	LG Saar-Mosel	Sa. 23.09.2000	Daun	RI
34:35,00	Kranz, Christoph	1955	LG Bitburg-Prüm	Sa. 23.09.2000	Daun	RI
34:42,58	Leinen, Hans-Josef	1950	LG Bitburg-Prüm	Fr. 25.08.2000	Bitburg	RI

### Jahresbestenliste 2001 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

28:41,16	Greger, Thomas	1972	TV Hatzenbühl	Sa. 19.05.2001	Kandel	Pf
29:35,26	Naumann, Thorsten	1971	USC Mainz	Sa.19.05.2001	Kandel	Rh
30:40,23	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Troisdorf	RI
31:38,93	Krempchen, Markus	1972	Post-Sport Telekom Trier	Mi. 01.08.2001	Troisdorf	RI
31:48,82	Hoffmann, Tobias	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2001	Kandel	RI
32:03,93	Bischof, Jürgen	1964	TV Hatzenbühl	So. 10.06.2001	Saulheim	Pf
32:13,15	Eichler, Christoph	1982	TuS Wallmerod	Sa. 25.08.2001	Troisdorf	RI
32:17,65	Pschebizin, Marc	1973	Post-Sport Telekom Trier	Do. 30.08.2001	Bergisch-Gladbach	RI
32:39,9	Schwarz, Thorsten	1972	LG Idar-Oberstein	Sa. 16.06.2001	Birkenfeld	RI
32:59,04	Rudolphi, Markus	1971	LC Bad Dürkheim	So. 10.06.2001	Saulheim	Pf
33:28,87	Schreiber, Roland	1969	LC Donnersberg	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
33:30,14	Petersen, Mel	1964	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 22.09.2001	Wittlich	RI
33:34,42	Koch, Thomas	1976	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 22.09.2001	Wittlich	RI
33:40,62	Boch, Volker	1976	TuS Horn	Sa. 22.09.2001	Wittlich	RI
33:42,62	Röger, Tobias	1971	1. FC Kaiserslautern	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
33:43,7	Teusch, Holger	1971	TG Konz	Fr. 24.08.2001	Bitburg	RI
33:51,2	Preußner, Lutz	1960	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 20.01.2001	Wetter	RI

### Jahresbestenliste 2002 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

31:59,41	Fuhrbach, Christoph	1970	TV Hatzenbühl	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
32:12,46	Hermesdorf, Wilfried	1957	TG Konz	Fr. 12.07.2002	Kevelaer	RI
32:14,91	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
32:21,06	Nerding, Rainer	1968	TV Hatzenbühl	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
32:35,24	Krempchen, Markus	1972	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
32:46,51	Swords, Shannon	1970	1. FC Kaiserslautern	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf

32:57,11	Keim, Andreas	1969	1. FC Kaiserslautern	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
33:05,11	Bier, Dietmar	1970	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
33:08,10	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 15.10.2002	Trier	RI
33:29,07	Bernard, Michael	1973	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
33:39,20	Preußner, Lutz	1960	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 12.07.2002	Kevelaer	RI
33:55,1	Kraft, Matthias	1967	LG Sieg	Mi. 11.09.2002	Westerburg	RI
34:04,79	Röger, Tobias	1971	1. FC Kaiserslautern	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
34:09,07	Reiss, Dirk	1981	LG Rülzheim	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
34:23,23	Kranz, Christoph	1955	LG Bitburg-Prüm	Fr. 12.07.2002	Kevelaer	RI
34:24,24	Sülzen, Marc	1971	LG Rhein-Wied	Sa. 15.06.2002	Polch	RI

### Jahresbestenliste 2003 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

30:41,11	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Sa. 16.08.2003	Celle	RI
31:49,44	Verenz, Carlos	1977	USC Mainz	Do. 19.06.2003	Regensburg	Rh
32:05,79	Manns, Uwe	1964	Post-Sport Telekom Trier	Di. 07.10.2003	Trier	RI
32:11,96	Swords, Shannon	1970	1. FC Kaiserslautern	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
32:19,31	Nerding, Rainer	1968	TV Hatzenbühl	Do. 01.05.2003	Kaiserslautern	Pf
32:34,79	Bier, Dietmar	1970	Post-Sport Telekom Trier	Di. 07.10.2003	Trier	RI
32:40,33	Bour, André	1975	1. FC Kaiserslautern	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
32:44,00	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
32:45,01	Krause, Carsten	1980	Post-Sport Telekom Trier	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:07,15	Bernard, Michael	1973	LG Bernkastel/Wittlich	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:17,23	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:33,49	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:34,08	Krause, Thorsten	1980	Post-Sport Telekom Trier	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:35,00	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:35,84	Heinen, Lukas	1981	Post-Sport Telekom Trier	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:40,91	Knickenberg, Alfred	1958	1. FC Kaiserslautern	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
33:42,41	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
33:42,51	Kögel, Pirmin	1982	LG Rülzheim	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
33:43,59	Pfeifer, Christoph	1964	LG Sieg	Do. 28.08.2003	Bergisch-Gladbach	RI

### Jahresbestenliste 2004 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

31:48,28	Manns, Uwe	1964	Post-Sport Telekom Trier	Di. 12.10.2004	Trier	RI
32:11,08	Nerding, Rainer	1968	TV Hatzenbühl	Sa. 05.06.2004	Mainz	Pf
32:18,21	Bischof, Jürgen	1964	TV Hatzenbühl	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
32:29,22	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 12.10.2004	Trier	RI
32:38,05	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
32:43,68	Krempchen, Markus	1972	1. FC Kaiserslautern	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
32:47,61	Krause, Carsten	1980	Post-Sport Telekom Trier	Di. 12.10.2004	Trier	RI
32:51,98	Schütz, Andreas	1973	LG Rhein-Wied	Sa. 05.06.2004	Mainz	RI
32:54,05	Bernard, Michael	1973	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 05.06.2004	Mainz	RI
32:58,32	Pschebizin, Marc	1973	Post-Sport Telekom Trier	Di. 12.10.2004	Trier	RI
33:18,44	Krause, Thorsten	1980	Post-Sport Telekom Trier	Di. 12.10.2004	Trier	RI
33:23,09	Lutz, Christoph	1975	BBC Koblenz-Horchheim	Di. 12.10.2004	Trier	RI
33:34,31	Kraft, Matthias	1967	LG Sieg	Do. 19.08.2004	Bergisch-Gladbach	RI
33:44,75	Neuhaus, Heribert	1966	LG Rhein-Wied	Sa. 05.06.2004	Mainz	RI

### Jahresbestenliste 2005 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz

31:48,02	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Di. 11.10.2005	Trier	RI
32:28,85	Bier, Dietmar	1970	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich	RI
32:35,60	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 08.07.2005	Schweinfurt	RI
33:03,66	Nerding, Rainer	1968	TV Hatzenbühl	Fr. 08.07.2005	Schweinfurt	Pf
33:10,55	Lutz, Christoph	1975	BBC Koblenz-Horchheim	Di. 11.10.2005	Trier	RI
33:23,18	Bernard, Michael	1973	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 04.06.2005	Wittlich	RI
33:29,87	Krause, Carsten	1980	Post-Sport Telekom Trier	Di. 11.10.2005	Trier	RI
33:45,74	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf

33:46,43	Leibold, Martin	1975	USC Mainz	Sa.04.06.2005	Wittlich	Rh
34:04,33	Zschaubitz, André	1985	TV Bad Bergzabern	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
34:08,08	Reiss, Dirk	1981	LG Rülzheim	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
34:10,26	Knickenberg, Alfred	1958	1. FC Kaiserslautern	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
34:11,65	Heinen, Lukas	1981	Post-Sport Telekom Trier	Di. 11.10.2005	Trier	RI
34:14,96	Koch, Thomas	1976	LG Bernkastel/Wittlich	Di. 11.10.2005	Trier	RI
34:19,49	Hermesdorf, Wilfried	1957	TG Konz	Di. 11.10.2005	Trier	RI
34:35,05	Krause, Thorsten	1980	Post-Sport Telekom Trier	Di. 11.10.2005	Trier	RI

### **Jahresbestenliste 2006 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:28,29	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier	RI
30:43,56	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Di. 19.09.2006	Trier	RI
30:53,26	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier	RI
31:25,72	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	RI
32:01,87	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 19.09.2006	Trier	RI
32:47,81	Bier, Dietmar	1970	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier	RI
32:59,78	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
33:03,84	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV	Do. 31.08.2006	Bergisch-Gladbach	RI
33:05,12	Zschaubitz, André	1985	LG Rülzheim	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
33:13,31	Nerding, Rainer	1968	TV Hatzenbühl	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf
33:20,22	Baumgart, Holger	1962	Gerolsteiner LGV	Di. 19.09.2006	Trier	RI
33:22,61	Krause, Carsten	1980	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Iserlohn	RI
33:30,37	Schubert, Martin	1980	TuS Duchroth	Di. 19.09.2006	Trier	RI
33:49,40	Bolten, Dominik	1975	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	RI

### **Jahresbestenliste 2007 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:18,16	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 21.09.2007	Trier	RI
30:20,57	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda	RI
30:31,39	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda	RI
30:51,66	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 21.09.2007	Trier	RI
32:46,28	Bier, Dietmar	1970	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 21.09.2007	Trier	RI
33:30,80	Ehlen, Herbert	1951	Gerolsteiner LGV	Fr. 21.09.2007	Trier	RI
33:36,46	Sarter, Andreas	1967	TSV Annweiler	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	Pf
33:36,46	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	RI
33:49,05	Nickenig, Andreas	1967	LG Mülheim-Kärlich	Do. 30.08.2007	Bergisch-Gladbach	RI
33:52,85	Hoffmann, Tobias	1979	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	RI
33:56,05	Neuhaus, Heribert	1966	TuS Wallmerod	Fr. 21.09.2007	Trier	RI
33:56,11	Pulger, Stefan	1966	SV Kell	Mi. 03.10.2007	Birkenfeld	RI
34:30,99	Schubert, Martin	1980	TuS Duchroth	Mi. 03.10.2007	Birkenfeld	RI

### **Jahresbestenliste 2008 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:29,32	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 03.05.2008	Menden	RI
30:32,13	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 26.09.2008	Trier	RI
31:35,10	Dreier, Tobias	1983	LG Sieg	Sa. 19.04.2008	Coesfeld	RI
32:23,08	Pfeil, Michael	1984	LG Vulkaneifel	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI
32:42,61	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI
32:51,50	Oelert, Dennis	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	RI
32:57,59	Bender, Rafael	1978	LC Bad Dürkheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	Pf
33:20,46	Zenzen, Enrico	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI
33:45,78	Zschaubitz, André	1985	LG Rülzheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	Pf
34:26,57	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	Pf
34:28,18	Heim, Patrick	1972	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 26.09.2008	Trier	RI
34:32,48	Seelbach, Knut	1974	LG Sieg	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	RI
34:36,42	Werland, Philipp	1990	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI
34:39,12	Doll, Frank	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI

### **Jahresbestenliste 2009 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:49,18	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 02.05.2009	Bremen	RI
30:54,66	Streit, Guido	1974	Silvesterlauf Trier e.V.	Fr. 18.09.2009	Trier	RI
31:09,39	Dreier, Tobias	1983	LG Sieg	So. 07.06.2009	Regensburg	RI
31:52,50	Pfeil, Michael	1984	LG Vulkaneifel	Fr. 18.09.2009	Trier	RI
32:18,40	Oelert, Dennis	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 19.06.2009	Buxtehude	RI
33:33,97	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
33:34,47	Schubert, Martin	1980	TuS Duchroth	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
33:35,91	Heim, Patrick	1972	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 18.09.2009	Trier	RI
33:46,36	Seelbach, Knut	1974	LG Sieg	Sa. 25.04.2009	Bergisch-Gladbach	RI
33:52,43	Alff, Jörg	1964	LG Vulkaneifel	Sa. 25.04.2009	Bergisch-Gladbach	RI

### **Jahresbestenliste 2010 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:09,81	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 01.05.2010	Ohrdruf	RI
30:52,15	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 17.04.2010	Rehlingen	RI
31:31,18	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
31:39,30	Pfeil, Michael	1984	LG Vulkaneifel	Do. 26.08.2010	Bergisch-Gladbach	RI
32:24,95	Dreier, Tobias	1983	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
32:56,9	Jessinau, José Luis	1975	LC Bingen	So.25.04.2010	Bingen	Rh
33:04,45	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
33:07,04	Heim, Patrick	1972	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 17.09.2010	Trier	RI
33:30,46	Alff, Jörg	1964	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.2010	Ohrdruf	RI
33:54,32	Recktenwald, Frank	1971	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 17.09.2010	Trier	RI
34:03,38	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
34:06,63	Kohlhaas, Lutz	1972	Spvgg. Wildenburg e.V.	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI

### **Jahresbestenliste 2011 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:16,12	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 07.05.2011	Essen	RI
30:19,86	Neuschwander, Florian	1981	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
32:43,43	Mockenhaupt, Markus	1980	LG Sieg	Do. 01.09.2011	Bergisch-Gladbach	RI
33:02,91	Pfeil, Michael	1984	LG Vulkaneifel	Do. 18.08.2011	Hannover	RI
33:15,28	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
33:33,97	Honsdorf, Uwe	1963	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 16.09.2011	Trier	RI
34:04,88	Alff, Jörg	1964	LG Vulkaneifel	Sa. 07.05.2011	Essen	RI
34:15,8	Oelert, Dennis	1980	LG Vulkaneifel	Do. 14.07.2011	Sottrum	RI
34:18,03	Schubert, Martin	1980	TuS Duchroth	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
34:40,58	Kirschey, Thomas	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 16.09.2011	Trier	RI
34:50,25	Pulger, Stefan	1966	LG Rhein-Wied	Sa. 20.08.2011	Selters	RI

### **Jahresbestenliste 2012 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

29:57,75	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2012	Marburg	RI
30:11,35	Neuschwander, Florian	1981	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
31:32,91	Pfeil, Michael	1984	LG Vulkaneifel	Do. 30.08.2012	Bergisch-Gladbach	RI
32:37,04	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
32:54,39	Andoc, Stefan	1984	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
33:06,75	Bier, Dietmar	1970	Trierer Stadtlauf	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
33:12,23	Alua Shaban, Issa	1981	LC Bingen	So.22.04.2012	Bingen	Rh
33:19,39	Mockenhaupt, Markus	1980	LG Sieg	Sa. 28.04.2012	Lüdenscheid	RI
33:27,65	Borens, Jörg	1975	TG Konz	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
33:29,29	Schäfer, Nils	1990	LG Sieg	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
33:34,1	Oelert, Dennis	1980	LG Vulkaneifel	Do. 09.08.2012	Buxtehude	RI

### **Jahresbestenliste 2013 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

30:11,58	Neuschwander, Florian	1981	Trierer Stadtlauf	Fr. 13.09.2013	Trier	RI
32:29,09	Tesfaye, Kibrom	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Mi. 04.09.2013	Westerburg	RI
32:41,86	Sarter, Andreas	1967	TSV Annweiler	Mi. 04.09.2013	Lübeck	Pf
32:54,93	Bock, Alexander	1992	Post-SV Trier	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI

33:14,00	Mockenhaupt, Markus	1980	LG Sieg	Do. 22.08.2013	Bergisch-Gladbach	RI
33:16,53	Müller, Martin	1990	Post-SV Trier	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
33:43,26	Theobald, Andreas	1993	Post-SV Trier	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
33:54,97	Seelbach, Knut	1974	LG Sieg	Sa. 04.05.2013	Bremen	RI
34:49,06	Heim, Patrick	1972	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
34:53,97	Trauth, Oliver	1983	TV Herxheim	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
35:14,52	Rhodes, Daniel	1993	TSG Eisenberg	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
35:22,92	Barnsteiner, Alexander	1974	LLG Landstuhl	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
35:58,40	Bock, Andreas	1963	Post-SV Trier	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
36:10,48	Cullmann, Christian	1986	VfL Algenrodt	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
36:10,58	Schmissek, Jürgen	1958	LG Sieg	Sa. 04.05.2013	Bremen	RI

### **Jahresbestenliste 2014 im 10.000 Meter Lauf der Männer des Landes Rheinland-Pfalz**

32:04,91	Bock, Alexander	1992	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
32:24,86	Müller, Martin	1990	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
33:05,0	Fiedler, Fabian	1990	LDR Bad Kreuznach	Sa. 15.02.2014	Wetter	RI
33:18,15	Andoc, Stefan	1984	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
33:58,46	Spiestersbach, Marek	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
34:04,90	Knüttel, Marcel	1993	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
34:10,30	Borens, Jörg	1975	TG Konz	Fr. 19.09.2014	Trier	RI
34:25,71	Tesfaye, Kibrom	1995	LG Lahn-Aar-Esterau	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
35:08,09	Werhan, Dominik	1993	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
35:12,08	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
35:22,25	Wika v. Czarnowski, D.	1991	LG Lahn-Aar-Esterau	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
35:28,45	Penner, Vadim	1973	LG HSC Gam.-RSC Unterm.	Fr. 26.09.2014	Diez	RI

### **Jahresbestenliste 1977 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

34:12,0	Rochholz, Hans	1940	USC Mainz	Sa.01.10.1977	Ingelheim	Rh
41:22,0	Habermann, Ursula	1944	USC Mainz	Sa.14.05.1977	Stuttgart	Rh
42:05,0	Schmidt, Inge	1938	USC Mainz	Sa.14.05.1977	Stuttgart	Rh
42:39,0	Fisch, Erika	1937	USC Mainz	Sa.14.05.1977	Stuttgart	Rh
44:19,0	Schmitt, Ingrid	1937	USC Mainz	Sa.14.05.1977	Stuttgart	Rh

### **Jahresbestenliste 1978 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

40:47,6	Habermann, Ursula	1944	USC Mainz	Sa.29.04.1978	Waldkraiburg	Rh
43:52,0	Schmitt, Ingrid	1937	USC Mainz	Fr.16.06.1978	Berlin	Rh
48:49,0	Rocholz, Renate	1943	USC Mainz	Fr.16.06.1978	Berlin	Rh

### **Jahresbestenliste 1979 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

41:41,0	Habermann, Ursula	1944	USC Mainz	Sa.05.05.1979	Griesheim	Rh
42:08,0	Röper, Koosje	1942	LG Rheinfront	Sa.05.05.1979	Griesheim	Rh
42:24,0	Steidl, Hannelore	1939	USC Mainz	Sa.05.05.1979	Griesheim	Rh
45:08,0	Schmitt, Ingrid	1937	USC Mainz	Sa.05.05.1979	Griesheim	Rh
45:15,4	Wahl, Katharina	1952	LLG Wonnegau	So.30.09.1979	Ingelheim	Rh
48:55,8	Müller, Frieda	1951	LLG Wonnegau	So.30.09.1979	Ingelheim	Rh
51:04,6	Finger, Hedi	1948	LLG Wonnegau	So.30.09.1979	Ingelheim	Rh

### **Jahresbestenliste 1980 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

32:20,9	Schäfer, Klaus	1960	LG dynamo Otterberg	Sa. 15.03.1980	Landstuhl	Pf
39:13,16	Ermert, Ursula	1945	LG Sieg	Mi. 21.05.1980	Wetzlar	RI
40:20,3	Brenner, Christel	1945	LG Sieg	Fr. 08.08.1980	Dortmund	RI
40:53,1	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Fr. 08.08.1980	Dortmund	RI
43:02,7	Müller, Frieda	1951	LLG Wonnegau	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh

43:46,2	Emons, Sofie	1935	TV Engers	Fr. 08.08.1980	Dortmund	RI
44:03,0	Scheurer, Christel	1941	TG Worms	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
44:31,4	Schäfer, Doris	1950	TV Engers	Do. 25.09.1980	Koblenz	RI
45:10,1	Stüber, Elisabeth	1956	LG Sieg	Fr. 08.08.1980	Dortmund	RI
45:20,9	Villiger, Trudel	1934	LLG Wonnegau	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
45:42,5	Wahl, Katharina	1952	LLG Wonnegau	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
48:11,6	Scheja, Christel	1934	LLG Wonnegau	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh
49:47,0	Kiefer, Helga	1940	LLG Wonnegau	So.28.09.1980	Ingelheim	Rh

### **Jahresbestenliste 1981 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

39:47,7	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
39:52,7	Brückmann, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
40:25,6	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Do. 08.01.1981	Christchurch	RI
41:11,0	Steidl, Hannelore	1939	Ingelheimer LG	So.04.10.1981	Haßloch	Rh
41:13,90	Röper, Koosje	1942	LG Rheinfront	Do.08.01.1981	Christchurch	Rh
41:47,2	Emons, Sofie	1935	TV Engers	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
42:13,5	Müller, Frieda	1951	LLG Wonnegau	Do.28.05.1981	Ingelheim	Rh
43:08,0	Schmitt, Ingrid	1937	Ingelheimer LG	Sa.02.05.1981	Kassel	Rh
43:35,0	Schweikhard, Hannelore	1942	Ingelheimer LG	Sa.02.05.1981	Kassel	Rh
43:49,0	Schäfer, Doris	1950	TV Engers	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
44:06,4	Schäfer, Elsbeth	1942	ASV Idar-Oberstein	Mi. 22.04.1981	Idar-Oberstein	RI
44:07,1	Leonhard, Isolde	1944	ASV Idar-Oberstein	Mi. 22.04.1981	Idar-Oberstein	RI
44:39,0	Taschinski, Rosi	1941	Ingelheimer LG	Sa.02.05.1981	Kassel	Rh
45:23,0	Gottschalk, Helga	1942	LG Andernach-Neuwied	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
45:35,8	Hofmann, Anita	1950	LLG Wonnegau	Do.28.05.1981	Ingelheim	Rh

### **Jahresbestenliste 1982 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

38:08,9	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	So. 10.10.1982	Dortmund	RI
40:18,2	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	So. 10.10.1982	Dortmund	RI
40:38,6	Steidl, Hannelore	1939	Ingelheimer LG	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
41:56,2	Schweikhard, Hannelore	1942	Ingelheimer LG	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
42:21,0	Böker, Birgit	1943	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.09.1982	Neuwied	RI
42:36,0	Emons, Sofie	1935	TV Engers	Sa. 18.09.1982	Neuwied	RI
42:46,9	Wahl, Katharina	1952	LLG Wonnegau	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
42:47,6	Müller, Frieda	1951	LLG Wonnegau	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
42:58,8	Scheja, Christel	1934	LLG Wonnegau	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
43:02,0	Schmitt, Ingrid	1937	Ingelheimer LG	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
43:12,6	Schäfer, Doris	1950	TV Engers	Do. 15.04.1982	Koblenz	RI
43:37,0	Berg, Ingrid	1943	LLG Wonnegau	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
44:18,2	Schäfer, Elsbeth	1942	ASV Idar-Oberstein	Mo. 26.04.1982	Idar-Oberstein	RI
45:08,5	Drusch, Gisela	1929	Ingelheimer LG	Sa.02.10.1982	Ingelheim	Rh
45:16,0	Alt, Christiane	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.09.1982	Neuwied	RI
46:08,0	Schäfer, Cilli	1939	TuS Mayen	Sa. 18.09.1982	Neuwied	RI
46:25,0	Gabel-Reith, Marianne	1944	Ingelheimer LG	Sa.08.05.1982	Scheeßel	Rh

### **Jahresbestenliste 1983 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

34:03,9	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.05.1983	Westwood/USA	RI
36:29,20	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
37:54,92	Psiuk, Sylke	1960	VfL Wehbach	Fr. 24.06.1983	Bremen	RI
38:05,9	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 27.05.1983	Bochum	RI
38:31,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1983	Koblenz	RI
38:40,4	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 27.05.1983	Bochum	RI
38:44,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.10.1983	Ingelheim	RI
39:43,05	Staudinger, Anette	1953	USC Mainz	So.12.06.1983	Koblenz	Rh
40:11,70	Böker, Birgit	1943	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
41:01,1	Steidl, Hannelore	1939	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh

41:21,60	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz	RI
41:22,6	Röper, Koosje	1942	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
41:58,20	Scheyer, Ellen	1938	LG Andernach-Neuwied	So. 12.06.1983	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1984 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

34:18,7	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 29.05.1984	Ingelheim	RI
35:25,6	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
36:07,4	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.08.1984	Menden	RI
36:17,1	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 25.05.1984	Bochum	RI
37:22,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 20.09.1984	Koblenz	RI
38:52,8	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 25.05.1984	Bochum	RI
39:21,6	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
39:27,0	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI
39:49,7	Wendel, Marion	1962	LG Sieg	Mi. 03.10.1984	Wetzlar	RI
40:30,4	Böker, Birgit	1943	LG Andernach-Neuwied	Do. 29.03.1984	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1985 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

33:08,99	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 02.08.1985	Stuttgart	RI
36:05,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 08.06.1985	Bochum	RI
36:41,0	Staudinger, Annette	1953	LC Haßloch	Sa. 23.03.1985	Pforzheim	Pf
36:43,16	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 02.08.1985	Stuttgart	RI
36:55,66	Dietz, Regina	1958	DJK-BSC Mainz	Sa.27.04.1985	Bonn	Rh
37:45,43	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.09.1985	Troisdorf	RI
37:56,24	Mattheis, Christa	1956	LG Sieg	So. 07.07.1985	Ingelheim	RI
38:19,9	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 08.06.1985	Bochum	RI
38:47,7	Wendel, Marion	1961	LG Sieg	Sa. 03.08.1985	Hamm	RI
39:13,0	Schäfer, Elsbeth	1942	LG Obere Nahe	Sa. 20.04.1985	Idar-Oberstein	RI
39:52,0	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 28.08.1985	Sankt Augustin	RI
39:53,00	Jungbluth, Dr. Hedi	1951	LG Andernach-Neuwied	So. 07.07.1985	Ingelheim	RI

### **Jahresbestenliste 1986 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

32:52,93	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 05.07.1986	Oslo/NOR	RI
35:28,56	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 11.07.1986	Berlin	RI
35:34,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 11.04.1986	Koblenz	RI
36:45,6	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Sankt Augustin	RI
37:20,34	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 29.06.1986	Koblenz	RI
38:29,60	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	So. 29.06.1986	Koblenz	RI
39:36,3	Willwacher, Hildegard	1953	LG Sieg	Sa. 06.09.1986	Hamm	RI
39:36,5	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Do. 17.04.1986	Ludwigshafen	Pf
40:23,86	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.16.08.1986	Ingelheim	Rh
40:38,1	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	So.28.09.1986	Ingelheim	Rh
40:48,25	Kühn, Helga	1960	LC Haßloch	Sa. 28.06.1986	Koblenz	Pf
40:54,8	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	So. 20.04.1986	Baumholder	RI
41:03,3	Schäfer, Elsbeth	1942	TV Birkenfeld	Sa. 30.08.1986	Hermersberg	RI
41:27,5	Alt, Christiane	1957	LG Andernach-Neuwied	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1987 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

35:55,75	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Fr. 10.07.1987	Gelsenkirchen	Pf
36:19,7	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Di. 08.09.1987	Sankt Augustin	RI
36:55,5	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin	RI
37:22,2	Zirbs, Claudia	1965	USC Mainz	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
37:35,94	Defland, Christine	1971	TV Brücken	Fr. 12.06.1987	Essen	Pf
38:17,2	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin	RI
38:47,2	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Mi. 09.09.1987	Saarbrücken	RI
38:52,94	Rheintal, Monika	1952	TSV Kandel	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
39:31,7	Willwacher, Hildegard	1953	LG Sieg	Di. 02.06.1987	Sankt Augustin	RI
39:38,28	Dohren, Juliane	1949	TV Gimmeldingen	So. 21.06.1987	Speyer	Pf

39:44,99	Stuart, Angelika	1959	TSG Kaiserslautern	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
40:26,21	Paust, Sigrun	1970	VfL Neuhofen	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
40:46,3	Kuntz, Kirsten	1965	TG 1846 Worms	Sa.16.05.1987	Mainz	Rh
41:15,6	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	Fr. 27.03.1987	Koblenz	RI
41:42,49	Michel, Edeltraud	1950	1. FC Kaiserslautern	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
41:45,8	Bensow, Kerstin	1970	DJK-BSC Mainz	Sa.03.10.1987	Ingelheim	Rh
41:56,3	Kuhlmann, Gaby	1957	DJK-BSC Mainz	Sa.03.10.1987	Ingelheim	Rh
42:41,59	Munzinger, Friedericke	1970	TV Herxheim	So. 21.06.1987	Speyer	Pf
43:02,6	Bley, Gisela	1942	Ingelheimer LG	Sa.03.10.1987	Ingelheim	Rh

### **Jahresbestenliste 1988 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

34:49,8	Jaberg, Miriam	1959	LC Haßloch	Sa. 15.10.1988	Neckargmünd	Pf
36:09,62	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	So. 03.07.1988	Ludwigshafen	RI
36:20,3	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.10.1988	Ingelheim	RI
37:49,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.02.1988	Bad Godesberg	RI
38:00,5	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	Sa.01.10.1988	Ingelheim	Rh
38:13,15	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Mi. 07.09.1988	Saarbrücken	RI
38:28,0	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	Mi. 31.08.1988	Sankt Augustin	RI
39:45,14	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	So. 03.07.1988	Ludwigshafen	RI
40:30,22	Ziegler, Helga	1960	LC Haßloch	So. 03.07.1988	Ludwigshafen	Pf
41:20,1	Scheyer, Ellen	1938	VfL Alsbach	Mi. 31.08.1988	Neuwied	RI
43:30,4	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Do. 22.09.1988	Koblenz	RI
43:40,1	Bley, Gisela	1942	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1988	Ingelheim	Rh
43:40,1	Kuhlmann, Gaby	1957	DJK-BSC Mainz	Sa.01.10.1988	Ingelheim	Rh
43:50,74	Gollos, Heike	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 03.07.1988	Ludwigshafen	RI
43:59,3	Schweikhard, Hannelore	1942	Ingelheimer LG	Sa.01.10.1988	Ingelheim	Rh
44:00,0	Schumacher, Mathy	1958	LC Bad Neuenahr	Fr. 19.08.1988	Bad Neuenahr-Ahr.	RI

### **Jahresbestenliste 1989 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

35:00,49	Hoffmann, Elke	1964	LG Speyer-Schifferstadt	Mi. 14.06.1989	Koblenz	Pf
35:01,84	Leukel, Christiane	1968	USC Mainz	Mi.14.06.1989	Koblenz	Rh
36:52,84	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.22.04.1989	Bad Schwalbach	Rh
39:51,9	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
40:01,59	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 15.07.1989	Ludwigshafen	Pf
40:02,0	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 17.08.1989	Sankt Augustin	RI
41:11,05	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	So. 16.07.1989	Ludwigshafen	RI
41:22,7	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	Do. 05.10.1989	Bad Schwalbach	RI
41:30,7	Tentrup-Tiedje, Corinna	1959	Ingelheimer LG	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
41:36,6	Beck, Ursula	1947	LG Rheinfront	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
41:49,0	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Fr. 22.09.1989	Koblenz	RI
42:21,9	Bley, Gisela	1942	Ingelheimer LG	So.03.09.1989	Ingelheim	Rh
43:44,5	Eufinger, Anna	1964	TuS Niederneisen	Do. 05.10.1989	Bad Schwalbach	RI

### **Jahresbestenliste 1990 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

34:50,72	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 05.09.1990	Breidenbach	RI
34:56,16	Hoffmann, Elke	1964	TV Hatzenbühl	Do. 24.05.1990	Köln	Pf
35:34,72	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.05.1990	Köln	RI
37:20,10	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.28.04.1990	Bad Schwalbach	Rh
38:41,0	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.02.1990	Bad Godesberg	RI
38:44,2	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Do. 27.09.1990	Kaiserslautern	Pf
38:49,3	Eichert, Adele	1957	TV Frankenstein	Do. 27.09.1990	Kaiserslautern	Pf
38:49,4	Paulmann, Dorothee	1962	Auflauf Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel	RI
40:15,4	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Do. 13.09.1990	Montabaur	RI
40:18,0	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	Mi. 03.10.1990	Wetzlar	RI
40:27,0	Dewald, Elfi	1948	TG Konz-Karthaus	Mi. 16.05.1990	Konz	RI
40:32,88	Krause, Astrid	1969	USC Mainz	Sa.28.04.1990	Bad Schwalbach	Rh



41:05,0	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Mi. 12.09.1990	Baumholder	RI
41:39,1	Haas, Ulrike	1967	LC Bingen	Sa.14.07.1990	Betzdorf	Rh
42:15,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 10.02.1990	Bad Godesberg	RI
43:10,2	Scheja, Christel	1934	LLG Wonnegau	Do.24.05.1990	Worms	Rh
45:25,0	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 10.02.1990	Bad Godesberg	RI

### Jahresbestenliste 1991 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

32:50,85	Jerschabeck, Birgit	1969	LG Sieg	Mi. 05.06.1991	Potsdam	RI
35:00,79	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 04.07.1991	Dortmund	RI
35:14,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.09.1991	Kamen	RI
36:46,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 11.09.1991	Sankt Augustin	RI
37:34,40	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	Sa.27.04.1991	Bad Schwalbach	Rh
37:49,2	Hoffmann, Elke	1964	TV Hatzenbühl	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
38:16,2	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 26.04.1991	Sankt Augustin	RI
38:30,3	Rheintal, Monika	1952	TSV Kandel	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
39:14,0	Defland, Christine	1971	TV Herxheim	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
39:31,4	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	Sa. 16.03.1991	Wetter	RI
40:08,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 11.10.1991	Bernkastel	RI
40:25,6	Schillinger, Birgit	1963	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
40:32,0	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Mi. 11.09.1991	Sankt Augustin	RI
40:45,6	Schillinger, Birgit	1963	ABC Fahrbach Ludwigshafen	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
41:11,4	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
41:40,10	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 15.06.1991	Worms	Pf
41:51,2	Metzger, Beate	1955	LC Haßloch	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
42:13,3	Klaeren, Antoinette	1962	LG Vulkaneifel	Do. 23.05.1991	Konz	RI
43:14,7	Bley, Gisela	1942	Ingelheimer LG	Sa.05.10.1991	Sprendlingen	Rh
43:18,1	Hüttenmeister, Ursula	1955	PSV Mainz	Sa.05.10.1991	Sprendlingen	Rh
43:21,1	Kuntz, Kirsten	1965	TG 1846 Worms	So.26.05.1991	Worms	Rh
43:26,3	Kuhlmann, Gaby	1957	DJK-BSC Mainz	Sa.05.10.1991	Sprendlingen	Rh
43:31,9	Beck, Ursula	1947	LG Rheinfront	Sa.05.10.1991	Sprendlingen	Rh
44:13,5	Dohren, Juliane	1949	TV Gimmeldingen	Sa. 27.04.1991	Rheinzabern	Pf
44:55,39	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.06.1991	Worms	RI

### Jahresbestenliste 1992 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

34:14,18	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
38:02,11	Eichert, Adele	1957	TV Frankenstein	Do. 10.09.1992	Kaiserslautern	Pf
38:16,37	Berk, Barbara	1947	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
38:39,6	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 03.04.1992	Sankt Augustin	RI
38:51,0	Dollmann, Erika	1954	USC Mainz	So.28.06.1992	Kristiansand	Rh
39:02,6	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
39:10,81	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Sieg	So. 28.06.1992	Kristiansand/N	RI
39:51,4	Leonhard, Isolde	1944	VfR Baumholder	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
40:14,44	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Fr. 28.08.1992	Troisdorf	RI
40:24,1	Schillinger, Birgit	1963	ABC Ludwigshafen	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen	Pf
40:30,6	Rönz, Bettina	1962	SG Neuhäusel	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld	RI
41:21,76	Ziegler, Helga	1960	LC Haßloch	Sa. 30.05.1992	Kandel	Pf
42:17,26	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Sa. 30.05.1992	Kandel	Pf
43:01,1	Hahn, Erika	1950	TG Frankenthal	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen	Pf
43:42,4	Lohnert, Sabine	1954	BSG Klinikum Ludwigshafen	Do. 30.04.1992	Ludwigshafen	Pf
43:55,0	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 03.04.1992	Sankt Augustin	RI
44:02,53	Scheyer, Ellen	1938	VfL Alsbach	Di. 01.09.1992	Montabaur	RI

### Jahresbestenliste 1993 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

34:00,50	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1993	Trier	RI
35:01,12	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Sa. 15.05.1993	Trier	RI
35:35,03	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 13.08.1993	Gießen	RI
37:46,76	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	Do. 02.09.1993	Limburgerhof	Pf

37:55,04	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
38:18,4	Hoffmann, Elke	1964	TV Hatzenbühl	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
38:35,90	Lennartz, Birgit	1965	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
39:00,06	Ziegler, Helga	1960	LC Haßloch	Do. 02.09.1993	Limburgerhof	Pf
39:01,80	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 25.09.1993	Alzenau	RI
39:02,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 12.03.1993	Wengerohr	RI
39:03,3	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	So. 20.06.1993	Betzdorf	Pf
39:24,1	Toro-Bell, Wanda	1962	LLG Drei Buchen Rhodt	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
39:36,4	Schillinger, Birgit	1963	ABC Ludwigshafen	Sa. 29.05.1993	Mainz	Pf
39:40,34	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Sa. 18.09.1993	Kamen	RI
39:58,14	Berk, Barbara	1947	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 27.08.1993	Troisdorf	RI
39:58,5	Erhardt, Margit	1963	TSV Kandel	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
40:19,8	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	Do. 09.09.1993	Annweiler	Pf
40:22,2	Dewald, Elfi	1948	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1993	Betzdorf	RI

### Jahresbestenliste 1994 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

36:48,91	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	So. 05.06.1994	Worms	Pf
38:32,8	Thelen, Agathe	1953	LG Langsur	Di. 15.03.1994	Trier	RI
38:56,79	Moyer, Jennifer	1971	USC Mainz	So.05.06.1994	Worms	Rh
39:24,56	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	Do. 01.09.1994	Annweiler	Pf
39:32,29	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	So. 14.08.1994	Kaiserslautern	Pf
40:45,88	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Fr. 30.09.1994	Polch	RI
40:55,01	Schillinger, Birgit	1963	ABC Ludwigshafen	So. 05.06.1994	Worms	Pf
41:12,83	Dewald, Elfi	1948	Post-SV Trier	So. 05.06.1994	Worms	RI
41:16,84	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 24.09.1994	Minden	RI
41:32,13	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Do. 01.09.1994	Limburgerhof	Pf
41:51,8	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg	RI
42:09,6	Rönz, Bettina	1962	SG Neuhäusel	Do. 01.09.1994	Westerburg	RI
42:16,58	Gorski, Gabriele	1963	LG Weinstraße	Sa. 30.04.1994	Annweiler	Pf
43:20,30	Friess, Elisabeth	1963	LLG Drei Buchen Rhodt	Sa. 30.04.1994	Annweiler	Pf
43:32,13	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 28.09.1994	Koblenz	RI
43:56,74	Schiller, Angelika	1962	TSG Grünstadt	Do. 01.09.1994	Limburgerhof	Pf
44:20,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig	RI
44:36,7	Scheyer, Ellen	1938	LG Alsbach	Do. 01.09.1994	Westerburg	RI
45:16,0	Doberstein, Ursula	1954	TSG Grünstadt	Sa. 21.05.1994	Germersheim	Pf
45:33,0	Bürger, Hilde	1950	Ingelheimer LG	Di.20.09.1994	Mainz	Rh
46:05,0	Börner, Ursula	1950	ABC Ludwigshafen	Sa. 21.05.1994	Germersheim	Pf

### Jahresbestenliste 1995 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

34:40,76	Jerschabeck, Birgit	1969	ABC Ludwigshafen	Do. 25.05.1995	Blankenburg	Pf
36:02,64	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Do. 25.05.1995	Blankenburg	Pf
36:40,2	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Di. 03.10.1995	Frankfurt	Pf
38:02,90	Weindel, Vera	1971	TV Hatzenbühl	Sa. 10.06.1995	Landau	Pf
38:41,81	Stuard, Angelika	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 10.06.1995	Landau	Pf
38:44,67	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	Sa. 10.06.1995	Landau	Pf
38:56,7	Dobmeier, Christiane	1968	TV Herxheim	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf
39:33,52	Wagler, Ulrike	1962	SSV Heimbach-Weis	Fr. 25.08.1995	Troisdorf	RI
40:21,67	Knopp, Brigitte	1958	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 10.06.1995	Landau	RI
41:04,5	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	So. 12.03.1995	Dillingen	RI
41:13,14	Presser, Monika	1964	LC Bingen	Sa.20.05.1995	Worms	Rh
42:39,16	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Do. 07.09.1995	Limburgerhof	Pf
43:01,05	Trostmann, Ulrike	1950	DJK-BSC Mainz	Sa.20.05.1995	Worms	Rh
44:58,4	Schmitt, Katja	1970	LC Haßloch	Sa. 29.04.1995	Oggersheim	Pf

### Jahresbestenliste 1996 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

33:27,12	Jerschabeck, Birgit	1969	ABC Ludwigshafen	Do. 16.05.1996	Koblenz	Pf
----------	---------------------	------	------------------	----------------	---------	----

35:11,46	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.1996	Koblenz	RI
35:17,7	Jeck, Saskia	1976	ABC Ludwigshafen	Mi. 02.10.1996	Frankfurt	Pf
35:40,57	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 01.06.1996	Trier	Pf
35:43,1	Boskovic, Diana	1975	LC Haßloch	Mi. 02.10.1996	Frankfurt	Pf
36:15,62	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 18.04.1996	Koblenz	RI
37:38,54	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Do. 05.09.1996	Ludwigshafen	Pf
38:34,02	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	Sa. 27.04.1996	Kaiserslautern	Pf
39:03,4	Ehrhardt, Margit	1963	TSV Kandel	Mi. 14.08.1996	Kandel	Pf
39:27,4	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Mi. 14.08.1996	Kandel	Pf
39:49,8	Meloni, Andrea	1967	Diezer TSK Oranien	Fr. 27.09.1996	Diez	RI
39:59,91	Paulmann, Dorothee	1962	TV Germania Trier	Sa. 01.06.1996	Trier	RI
40:09,42	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 19.06.1996	Euskirchen	RI
40:23,38	Kneller, Nicole Marion	1977	1. FC Kaiserslautern	Do. 19.09.1996	Kaiserslautern	Pf
40:43,0	Völkel, Judith	1966	TuS Schaidt	Mi. 14.08.1996	Kandel	Pf

### **Jahresbestenliste 1997 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

36:12,23	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Sa. 27.09.1997	Polch	RI
36:26,34	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 31.05.1997	Worms	Pf
37:56,44	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Di. 22.07.1997	Kandel	Pf
38:22,11	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
38:23,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 27.08.1997	Westerburg	RI
38:37,80	Maurer, Marion	1974	VT Zweibrücken	Sa. 31.05.1997	Worms	Pf
38:47,36	Presser, Monika	1964	LC Bingen	Sa.31.05.1997	Worms	Rh
38:50,07	Kneller, Nicole Marion	1977	LAC Frankenthal	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
39:10,96	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Do. 11.09.1997	Kaiserslautern	Pf
40:44,6	Schurbusch, Heike	1962	LG Sieg	Mi. 27.08.1997	Westerburg	RI
41:13,99	Hartenberger, Lilo	1950	LG Obere Nahe/Birkenfeld	Mi. 14.05.1997	St. Wendel	RI
41:42,45	Gries, Karin	1959	1. FC Kaiserslautern	Sa. 26.04.1997	Speyer	Pf
41:43,04	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen	RI
42:02,02	Meyer, Karin	1953	TuS Mayen	Sa. 27.09.1997	Polch	RI
42:08,04	Henn, Kristina	1977	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 27.09.1997	Polch	RI
44:24,1	Rössling, Ilse	1940	LG Sieg	Mi. 27.08.1997	Westerburg	RI
44:36,52	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen	Pf
44:42,81	Eschmann, Marie-Luise	1957	TV Maikammer	Di. 22.07.1997	Kandel	Pf
44:46,36	Kalt, Marieta	1955	TuS Mayen	Sa. 27.09.1997	Polch	RI

### **Jahresbestenliste 1998 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

37:04,41	Toffel, Anne	1972	ABC Ludwigshafen	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen	Pf
37:35,54	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
37:48,08	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen	Pf
38:06,1	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Mi. 17.06.1998	Saarlouis	Pf
38:32,57	Maurer, Marion	1974	VT Contwig	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen	Pf
38:37,85	de Corbier, Caroline	1971	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 21.03.1998	Rehlingen	RI
38:47,26	Presser, Monika	1964	LC Bingen	Sa.13.06.1998	Ludwigshafen	Rh
40:08,22	Raschka, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
41:12,03	Vieh, Monika	1974	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
41:50,84	Knopp, Brigitte	1958	LG Rhein-Wied	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
41:58,7	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 26.08.1998	Westerburg	RI
43:06,13	Schneider, Claudia	1970	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 26.09.1998	Trier	RI
43:50,99	Nagy, Eva	1979	USC Mainz	So.24.05.1998	Worms	Rh
44:25,78	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Sa. 25.04.1998	Ludwigshafen	Pf
45:04,50	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	Do. 23.04.1998	Koblenz	RI
48:53,0	Reusch, Gabi	1956	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 19.09.1998	Diez	RI

### **Jahresbestenliste 1999 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

34:26,74	Veith, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 12.06.1999	Trier	Pf
35:32,09	Byrd, Andreina	1978	ABC Ludwigshafen	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf

37:48,42	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 25.09.1999	Wittlich	RI
38:32,47	Presser, Monika	1964	LC Bingen	Sa.12.06.1999	Trier	Rh
40:38,6	Hahn, Andrea	1978	TV Herxheim	Do. 09.09.1999	Kaiserslautern	Pf
40:57,00	Martin, Marika	1956	Running Team Bad Ems	Sa. 25.09.1999	Wittlich	RI
41:08,0	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 01.09.1999	Westerburg	RI
41:14,00	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Do. 02.09.1999	Euskirchen	RI
41:48,0	Schwenk, Heike	1953	TuS Niederneisen	Sa. 16.10.1999	Marburg	RI
42:15,23	Prieß, Elfi	1971	TuS Mayen	Do. 15.04.1999	Koblenz	RI
43:26,72	Heidenreich, Petra	1966	VT Zweibrücken	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
43:35,31	Günther, Michaela	1965	LAZ Zweibrücken	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
43:40,21	Nagy, Eva	1979	USC Mainz	Mi.01.09.1999	Westerburg	Rh
44:10,37	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Sa. 24.04.1999	Hauenstein	Pf
44:35,25	Kalt, Marieta	1955	TuS Mayen	Do. 15.04.1999	Koblenz	RI
48:34,4	Mann, Irmgard	1950	LG Bitburg-Prüm	Fr. 13.08.1999	Bitburg	RI

### Jahresbestenliste 2000 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

33:12,97	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 02.09.2000	Troisdorf	RI
34:34,95	Zipse, Manuela	1974	ABC Ludwigshafen	Sa. 27.05.2000	Troisdorf	Pf
35:01,71	Boskovic, Diana	1975	ABC Ludwigshafen	Sa. 27.05.2000	Troisdorf	Pf
37:04,17	Lenske, Gerlinde	1979	LG SV Rülzheim	Sa. 16.09.2000	Schifferstadt	Pf
37:36,43	Schneider, Heidi	1956	FSV 1925 Ralingen	Sa. 23.09.2000	Daun	RI
39:16,0	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 01.07.2000	Saulheim	Pf
39:53,0	Presser, Monika	1964	LC Bingen	Sa.01.07.2000	Saulheim	Rh
39:53,4	Raschka, Ursula	1961	TV Rheinzabern	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
41:05,19	Franzmann, Gudrun	1952	LG Obere Nahe/Birkenfeld	Sa. 19.08.2000	Birkenfeld	RI
42:31,0	Kneller, Nicole Marion	1977	1. FC Kaiserslautern	Sa. 03.06.2000	Rheinzabern	Pf
43:02,0	Nagy, Eva	1979	USC Mainz	Sa.01.07.2000	Saulheim	Rh
45:19,49	Mann, Irmgard	1950	LG Bitburg-Prüm	Fr. 25.08.2000	Bitburg	RI
46:45,68	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 23.09.2000	Daun	RI
48:14,93	Bohlen, Birgit	1957	LG Bitburg-Prüm	Fr. 25.08.2000	Bitburg	RI
49:37,2	Ritschel, Anja	1946	USC Mainz	Sa.30.09.2000	Westerburg	Rh

### Jahresbestenliste 2001 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

32:38,19	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 19.05.2001	Kandel	RI
35:24,50	Lenske, Gerlinde	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
37:30,51	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
37:36,16	Boskovic, Diana	1975	ABC Ludwigshafen	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
38:44,1	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 17.10.2001	Friedberg	RI
39:00,55	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 25.08.2001	Kerkrade/NED	RI
39:09,25	Seither, Christine	1980	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
39:14,55	Presser, Monika	1964	LC Bingen	So.10.06.2001	Saulheim	Rh
40:58,96	Trauth, Jasmin	1976	LG SV Rülzheim	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
41:31,47	Maier, Christine	1967	LV Kö Pirmasens	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
41:53,37	Fuhrmann, Anja	1971	TuS Kaisersesch	Sa. 22.09.2001	Wittlich	RI
43:52,6	Hartenberger, Lilo	1950	LG Obere Nahe/Birkenfeld	Sa. 16.06.2001	Birkenfeld	RI
44:25,96	Füßer, Doris	1947	LC Haßloch	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
44:36,40	Müller, Karen	1955	1. FC Kaiserslautern	Sa. 28.04.2001	Pirmasens	Pf
45:56,76	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.09.2001	Wittlich	RI
47:00,59	Landvogt, Manuela	1969	TSG Heidesheim	So.29.04.2001	Bingen	Rh

### Jahresbestenliste 2002 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz

32:08,52	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Di. 06.08.2002	München	RI
37:13,70	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 01.05.2002	Köln	RI
37:15,27	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
37:26,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
38:07,05	Schrauf, Judith	1980	LC Bad Dürkheim	Sa. 27.04.2002	Pirmasens	Pf
39:15,83	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald	Di. 15.10.2002	Trier	RI

39:40,35	Vieh, Monika	1974	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.10.2002	Trier	RI
40:08,31	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.10.2002	Trier	RI
41:59,41	Schaaf, Karin	1951	TuS Mayen	Sa. 15.06.2002	Polch	RI
42:54,77	Martin, Marika	1956	Running Team Bad Ems	Mi. 22.05.2002	Diez	RI
43:46,36	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	Sa. 24.08.2002	Bad Kreuznach	RI

### **Jahresbestenliste 2003 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

32:11,95	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 17.05.2003	München	RI
36:48,77	Ruppert, Margret	1960	1. FC Kaiserslautern	Do. 01.05.2003	Germersheim	Pf
36:53,94	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 17.05.2003	München	RI
38:39,58	Ertmer, Julia	1983	LG Weinstraße	Sa. 17.05.2003	München	Pf
38:42,38	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
39:24,79	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
39:30,45	Michels, Irene	1962	TG Konz	Di. 07.10.2003	Trier	RI
39:45,2	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.02.2003	Wetter	RI
39:57,54	Stegmann, Monika	1964	LC Bingen	So.27.04.2003	Bingen	Rh
41:08,35	Pankok, Jeannine	1969	TV 05 Mülheim	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI
41:25,64	Büdingen, Silvia	1960	TG Konz	Di. 07.10.2003	Trier	RI
41:43,3	Trauth, Julia	1984	TV Herxheim	Fr. 27.06.2003	Offenbach	Pf
42:22,71	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern	RI

### **Jahresbestenliste 2004 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

31:23,35	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 16.04.2004	Walnut/USA	RI
37:25,82	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Di. 12.10.2004	Trier	RI
38:08,51	Wagner, Ursula	1966	TSV Kandel	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
38:21,13	Ruppert, Margret	1960	1. FC Kaiserslautern	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
39:26,22	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Di. 12.10.2004	Trier	RI
40:22,55	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.06.2004	Mainz	RI
41:07,69	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.06.2004	Mainz	RI
44:01,82	Hartwig, Beate	1960	TV Hechtsheim	So.25.04.2004	Bingen	Rh
44:07,06	Diefenbach, Christel	1959	TV Hechtsheim	So.25.04.2004	Bingen	Rh
44:25,07	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	So. 19.09.2004	Kaarst	RI
45:09,58	Landvogt, Manuela	1969	TSG Heidesheim	So.25.04.2004	Bingen	Rh

### **Jahresbestenliste 2005 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

31:21,28	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 02.04.2005	Barakaldo	RI
33:56,02	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 18.06.2005	Utrecht/NED	RI
36:58,92	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Di. 11.10.2005	Trier	RI
38:06,68	Ruppert, Margret	1960	1. FC Kaiserslautern	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
39:04,92	Oetz, Ulrike	1969	TV 05 Mülheim	Di. 11.10.2005	Trier	RI
39:30,84	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich	RI
39:39,01	Friedrich, Katrin	1985	TG Konz	Di. 11.10.2005	Trier	RI
40:01,6	Hartwig, Beate	1960	TV Hechtsheim	So.24.04.2005	Bingen	Rh
40:38,3	Stegmann, Monika	1964	LC Bingen	So.24.04.2005	Bingen	Rh
41:03,48	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 11.10.2005	Trier	RI
41:42,98	Olesch-Sottile, Susanne	1960	Post-Sport Telekom Trier	Di. 11.10.2005	Trier	RI
42:03,59	Maier, Christine	1967	PSV Pirmasens	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
43:04,69	Weißler, Rita	1965	TV Maikammer	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
43:52,2	Diefenbach, Christel	1959	TV Hechtsheim	So.24.04.2005	Bingen	Rh
44:23,30	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 11.10.2005	Trier	RI
44:52,66	Eschmann, Marie-Luise	1957	TV Maikammer	Sa. 23.04.2005	Herxheim	Pf
45:23,2	Haffner, Ute	1964	TV Hechtsheim	So.24.04.2005	Bingen	Rh
46:02,3	Aust, Sabine	1977	USC Mainz	So.24.04.2005	Bingen	Rh
46:42,34	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	So. 11.09.2005	Kaarst	RI

**Jahresbestenliste 2006 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

36:18,33	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Sa. 06.05.2006	Tübingen	RI
37:26,58	von Wirth, Dorothee	1979	TG Konz	Di. 19.09.2006	Trier	RI
37:53,46	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier	RI
37:55,28	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	RI
39:18,47	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 19.09.2006	Trier	RI
41:30,35	Schubert, Maria	1982	TuS Duchroth	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	RI
41:38,75	Olesch-Sottile, Susanne	1960	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	RI
43:21,11	Bellaire, Nathalie	1986	Post-Sport Telekom Trier	Di. 19.09.2006	Trier	RI
43:47,75	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 19.09.2006	Trier	RI
45:39,44	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	Di. 19.09.2006	Trier	RI
48:25,56	Füßer, Doris	1947	LC Hassloch	Sa. 01.04.2006	Deidesheim	Pf

**Jahresbestenliste 2007 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

35:41,09	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil 1911	Fr. 21.09.2007	Trier	
37:48,31	Lenske, Gerlinde	1979	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	
38:54,44	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Zeulenroda	
40:22,03	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	
40:43,44	Schubert, Maria	1982	TuS Duchroth	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	
42:27,75	Landvogt, Manuela	1969	TSG Heidesheim	So.22.04.2007	Bingen	
42:48,53	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	
43:33,27	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	
44:27,45	Meyer, Elisabeth	1949	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 21.09.2007	Trier	
44:43,41	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	Mi. 03.10.2007	Birkenfeld	
45:58,69	Logé, Bianca	1987	LG Rülzheim	Sa. 28.04.2007	Pirmasens	
46:42,08	Bohlen, Birgit	1957	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.10.2007	Birkenfeld	
47:42,89	Wöllstein, Annette	1968	TuS Heimweiler	Mi. 03.10.2007	Birkenfeld	
48:08,18	Massing, Beatrix	1967	TSG Heidesheim	So.22.04.2007	Bingen	

**Jahresbestenliste 2008 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

37:36,29	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 26.09.2008	Trier	RI
37:59,46	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	Pf
38:08,85	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	RI
38:59,78	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald	Fr. 26.09.2008	Trier	RI
41:49,18	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	Sa. 13.09.2008	Diez	RI
42:29,52	Schubert, Maria	1982	TuS Duchroth	Sa. 26.04.2008	Bad Dürkheim	RI
42:32,00	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI
42:52,93	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	Fr. 26.09.2008	Trier	RI
43:17,75	John, Veronika	1984	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 26.09.2008	Trier	RI
44:16,80	Landvogt, Manuela	1969	TSG Heidesheim	So.20.04.2008	Bingen	Rh
45:20,00	Bollinger, Christine	1956	LG Koblenz-Rhens	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI
45:51,00	Bohlen, Birgit	1957	LG Bitburg-Prüm	Fr. 29.08.2008	Ochtendung	RI

**Jahresbestenliste 2009 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

36:46,6	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 09.09.2009	Westerburg	RI
38:17,19	Matheis, Josefa	1966	TSG Eisenberg	Sa. 25.04.2009	Deidesheim	Pf
38:34,15	Jungblut, Yvonne	1977	Spiridon Hochwald	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
38:50,26	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Sa. 25.04.2009	Deidesheim	Pf
40:26,71	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
40:39,41	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
41:01,59	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
41:41,49	John, Veronika	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
42:54,89	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
43:15,74	Streiß, Magdalena	1985	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
43:26,52	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI
43:56,21	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	Sa. 29.08.2009	Morbach	RI

### **Jahresbestenliste 2010 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

37:15,05	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 17.04.2010	Menden	RI
37:18,97	Böhm, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
37:19,03	Schumacher, Kristina	1987	TV Hatzenbühl	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim	Pf
38:09,57	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
41:42,47	Reinhard, Kristina	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
42:15,44	Engel, Miriam	1981	LG Langsur	Fr. 17.09.2010	Trier	RI
42:21,93	John, Veronika	1984	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
44:17,03	Staudt, Alwine	1959	TV Hermeskeil 1911	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
44:21,58	Holper, Waltraut	1967	LG Bitburg-Prüm	Fr. 17.09.2010	Trier	RI
44:30,18	Meyer, Karin	1953	LA TuS Mayen	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI
45:45,38	Deiß, Sonja	1978	LC Bad Dürkheim	Sa. 24.04.2010	Bad Dürkheim	Pf
46:35,02	Bohlen, Birgit	1957	LG Bitburg-Prüm	Sa. 28.08.2010	Bad Neuenahr-A.	RI

### **Jahresbestenliste 2011 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

31:44,52	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 01.09.2011	Bergisch-Gladbach	RI
38:15,52	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Fr. 16.09.2011	Trier	RI
39:39,14	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
39:46,70	Schilkowski, Irene	1962	TG Konz	Fr. 16.09.2011	Trier	RI
41:43,93	Kunz, Sabrina	1987	USC Mainz	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
44:52,46	Büdinge, Silvia	1960	TG Konz	Fr. 16.09.2011	Trier	RI
44:54,68	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	So. 17.04.2011	Bingen	RI
45:02,69	Kramer, Elvira	1989	TV Herxheim	Sa. 07.05.2011	Bad Dürkheim	Pf
45:07,99	Hoffmann, Sigrid	1965	LG Westerwald	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
45:20,13	Brenner, Anja	1972	WSG Bad Marienberg	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
46:12,77	Zirbs, Julia	1989	USC Mainz	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
46:34,42	Meyer, Karin	1953	LA TuS Mayen	Sa. 20.08.2011	Selters	RI
47:12,08	Bohn, Frederike	1984	USC Mainz	Di.03.05.2011	Darmstadt	Rh
49:08,12	Hartenberger, Lilo	1950	LAZ Birkenfeld	Sa. 20.08.2011	Selters	RI

### **Jahresbestenliste 2012 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

31:36,76	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	So. 03.06.2012	Bilbao/ESP	RI
36:25,73	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Sa. 05.05.2012	Marburg	Pf
39:39,45	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
40:09,56	Schikowski, Irene	1962	TG Konz	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
41:33,59	Vieh, Monika	1973	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
42:05,12	Heinen, Birgit	1963	Spiridon Hochwald	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
42:36,44	Stock, Lena	1993	TV Wahlheim	So.22.04.2012	Bingen	Rh
43:16,99	Zimmer, Annelie	1964	LG Vulkaneifel	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
43:43,71	Zick, Evelyn	1988	LG Laacher See	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
44:12,78	Büdinge, Silvia	1960	TG Konz	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
44:23,67	Winkelblech, Pia	1975	TSV Kandel	Sa. 28.04.2012	Bad Dürkheim	Pf
44:25,12	Pfeiffer, Annika	1982	TV Hermeskeil 1911	Fr. 07.09.2012	Trier	RI
45:17,20	Hennemann, Anna	1963	LC 1980 Bad Kreuznach	So. 22.04.2012	Bingen	RI

### **Jahresbestenliste 2013 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

32:13,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 08.06.2013	Pravets/BUL	RI
36:33,20	Hohl, Anne	1987	LG Rülzheim	Fr. 19.07.2013	Karlsfeld	Pf
36:51,56	Arent, Nicole	1980	BBC Koblenz-Horchheim	Fr. 13.09.2013	Trier	RI
37:06,46	Noll, Melanie	1984	TSV Annweiler	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
38:02,68	Grießbaum, Tanja	1992	LG Rülzheim	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
38:50,03	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	Mi. 04.09.2013	Westerburg	RI
40:36,67	Schikowski, Irene	1962	TG Konz	Fr. 13.09.2013	Trier	RI
42:03,64	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
42:22,62	Vieh, Monika	1973	Post-SV Trier	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
43:24,08	Minarski, Astrid	1979	Post-SV Trier	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI

43:52,36	Schäfer, Sarah	1987	Post-SV Trier	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
44:11,50	Winkelblech, Pia	1975	TSV Kandel	Mi. 24.04.2013	Annweiler	Pf
44:15,97	Alt, Kerstin	1965	VfL Algenrodt	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI
45:31,58	Dolby, Sandra	1971	VfR Baumholder	Sa. 31.08.2013	Birkenfeld	RI

#### **Jahresbestenliste 2014 im 10.000 Meter Lauf der Frauen des Landes Rheinland-Pfalz**

32:29,26	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Sa. 03.05.2014	Aichach	RI
38:22,13	Schmitz, Nora	1992	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
40:44,61	Hellebrand, Diana	1977	Meddy's LWT Koblenz	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
41:41,17	Vieh, Monika	1973	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
43:46,41	Brenner, Anja	1972	WSG Bad Marienberg	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
45:18,71	Dolby, Sandra	1971	VfR Baumholder	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
47:40,27	Rausch, Claudia	1974	Post-SV Trier	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
48:45,76	Hartenberger, Lilo	1950	LAZ Birkenfeld	Fr. 26.09.2014	Diez	RI
51:59,00	Mann, Irmgard	1950	LG Bitburg-Prüm	So. 24.08.2014	Izmir/TUR	RI

#### **Jahresbestenliste 1955 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

35:30,8 Leidner, Hermann 1936 TSV Lamprecht So. 10.07.1955 Neustadt Pf

#### **Jahresbestenliste 1956 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz Keine Leistung zu ermitteln.**

#### **Jahresbestenliste 1957 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz Keine Leistung zu ermitteln.**

#### **Jahresbestenliste 1958 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

34:32,2 Renner, Rolf 1939 TV 1913 Nußdorf So. 29.06.1958 Landau Pf  
35:48,4 Helmert, Paul 1939 DJK Herdorf So. 21.09.1958 Herdorf RI

#### **Jahresbestenliste 1959 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

35:11,0 Müller, Berthold 1940 SV Staudt Sa. 17.10.1959 Diez RI

#### **Jahresbestenliste 1960 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

37:16,4 Seul, Otmar 1943 TV Birkenfeld Di. 28.06.1960 Birkenfeld RI

#### **Jahresbestenliste 1963 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz Von 1961 bis 1963 keine Leistung zu ermitteln.**

#### **Jahresbestenliste 1964 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

34:51,2 Steffny, Horst 1945 TV Germania Trier So. 28.06.1964 Koblenz RI

#### **Jahresbestenliste 1965 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz Keine Leistung zu ermitteln.**

#### **Jahresbestenliste 1966 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

37:36,0 Eichberger, Hans-Jürgen 1947 TV Dudenhofen So. 19.06.1966 Kaiserslautern Pf

#### **Jahresbestenliste 1967 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz Keine Leistung zu ermitteln.**



**Jahresbestenliste 1968 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:38,8 Hemicker, Gerd 1949 Hassia Bingen Sa.05.10.1968 Trier Rh

**Jahresbestenliste 1969 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

34:34,8 Bambach, Rudolf 1950 TV Germania Trier Sa. 21.06.1969 Trier RI

**Jahresbestenliste 1970 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:20,6 Fachbach, Rudolf 1951 TuS Rot-Weiss Koblenz Mi. 07.10.1970 Neuwied RI

**Jahresbestenliste 1971 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:05,8 Hildenbrand, Klaus-Pet. 1952 DJK Andernach So. 24.10.1971 Bad Kreuznach RI  
36:58,0 Nink, Gunther 1952 Hassia Bingen Fr.31.12.1971 ??? Rh

**Jahresbestenliste 1972 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:55,2 Hellwig, Winfried 1953 Neuwieder LC Sa. 29.04.1972 Bonn RI  
34:25,2 Almeroth, Gerd 1953 LG Rheinhessen-Mitte Mi.21.06.1972 Wörrstadt Rh  
37:45,8 Langenstein, Rainer 1953 TV Bad Dürkheim So. 02.07.1972 Ludwigshafen Pf

**Jahresbestenliste 1973 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:16,6 Braun, Karl-Josef 1954 VfB Linz Mi. 03.10.1973 Neuwied RI  
33:52,2 Giese, Rainer 1954 TG Worms Sa.06.10.1973 Ingelheim Rh

**Jahresbestenliste 1974 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

35:42,4 Sieber, Uwe 1955 TSG Grünstadt So. 04.08.1974 Frankenthal Pf

**Jahresbestenliste 1975 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

Keine Leistung zu ermitteln.

**Jahresbestenliste 1976 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:21,2 Thoma, Leo 1957 USC Mainz So.24.10.1976 Nieder-Olm Rh  
32:48,8 Raabe, Jürgen 1958 TG Worms Do.16.09.1976 Frankfurt Rh  
36:41,4 Eckert, Ralf 1959 TG Worms So.26.09.1976 Eich Rh

**Jahresbestenliste 1977 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:34,6 Raabe, Jürgen 1958 TG Worms Sa.01.10.1977 Ingelheim Rh

**Jahresbestenliste 1978 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:39,0 Eisinger, Johannes 1959 TV Offenbach Sa. 16.09.1978 Kandel Pf  
32:57,8 Eckert, Ralf 1959 TG Worms Sa.07.10.1978 Ingelheim Rh

**Jahresbestenliste 1979 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:08,1 Zell, Christoph 1960 LC Bingen Do.17.05.1979 Koblenz Rh  
33:38,6 Klingenmeyer, Jürgen 1963 LLG Wonnegau Mi.10.10.1979 Neckargemünd Rh  
36:51,1 Dinges, Stefan 1961 LLG Wonnegau So.02.09.1979 Wörrstadt Rh

**Jahresbestenliste 1980 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

32:18,92 Stinner, Martin 1963 LG Sieg Do. 25.09.1980 Troisdorf RI  
33:24,86 Lautner, Andreas 1963 LG Sieg Do. 25.09.1980 Troisdorf RI  
33:57,9 Zell, Ulrich 1961 LC Bingen So.28.09.1980 Ingelheim Rh  
34:10,0 Klingenmeyer, Jürgen 1963 LLG Wonnegau Do.11.09.1980 Frankfurt Rh  
35:15,3 Städt, Michael 1962 SG Bad Kreuznach So. 28.09.1980 Ingelheim RI  
35:25,8 Euteneuer, Bernd 1962 LG Sieg Mi. 21.05.1980 Wetzlar RI

**Jahresbestenliste 1981 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

32:36,11 Stinner, Martin 1963 LG Sieg Fr. 18.09.1981 Troisdorf RI  
32:50,1 Gering, Bernd 1963 TS Bendorf Do. 17.09.1981 Koblenz RI

32:52,3	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI
33:19,4	Leis, Mario	1963	TV Engers	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
35:30,7	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 17.09.1981	Koblenz	RI
39:01,3	Knust, Rainer	1963	LG Andernach-Neuwied	Do. 24.09.1981	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1982 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:47,3	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 18.08.1982	Neuwied	RI
32:41,7	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 23.09.1982	Koblenz	RI
33:27,5	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach	Do. 23.09.1982	Koblenz	RI
35:11,2	Pfeiffer, Christoph	1964	LG Sieg	Fr. 06.08.1982	Troisdorf	RI
36:09,2	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 23.09.1982	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1983 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

32:21,3	Heilmann, Hans-Walter	1964	TG Worms	Sa.01.10.1983	Ingelheim	Rh
32:51,5	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1983	Koblenz	RI
32:52,6	Knoth, Heiko	1965	TV Eitelborn	Mi. 14.09.1983	Koblenz	RI
36:34,1	Szidat, Hans-Peter	1966	LG Altrhein	So.18.09.1983	Worms	Rh
37:49,9	Brenner, Thomas	1968	LG Sieg	Do. 22.09.1983	Koblenz	RI

### **Jahresbestenliste 1984 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:32,5	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
31:29,84	Bourmer, Achim	1965	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.04.1984	Bonn	RI
32:24,1	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.10.1984	Wetzlar	RI
33:16,5	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.09.1984	Koblenz	RI
33:42,7	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
33:46,4	Simonis, Eric	1966	SG Vulkaneifel	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
34:50,6	Müller, Jürgen	1966	TSV Elgendorf	Do. 20.09.1984	Koblenz	RI
35:39,3	Frankenberger, Harald	1966	ESV Alzey	So.23.09.1984	Wöllstein	Rh
36:41,1	Richter, Stefan	1966	TuS Wallmerod	Do. 27.09.1984	Koblenz	RI
36:43,6	Schmidt, Rüdiger	1966	TuS Joh. Gymn. Lahnstein	Sa. 06.10.1984	Bad Ems	RI
37:47,1	Förster, Michael	1966	ESV Alzey	So.23.09.1984	Wöllstein	Rh
37:53,9	Becker, Torsten	1967	TV Niederbieber	So. 17.06.1984	Bad Neuenahr-Ahr.	RI
38:23,4	Zerkowski, Frank	1966	TV Oberstein	Do. 26.04.1984	Baumholder	RI

### **Jahresbestenliste 1985 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:16,5	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 19.09.1985	Koblenz	RI
33:41,0	Richter, Stefan	1967	TuS Wirges	Fr. 08.03.1985	Koblenz	RI
34:37,5	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Sa. 30.03.1985	Bad Ems	RI
34:56,0	Schulz, Harald	1967	SSC Koblenz-Karthause	Fr. 08.03.1985	Koblenz	RI
35:42,0	Hannappel, Christian	1968	TuS Montabaur	So. 16.06.1985	Wallmerod	RI
36:27,4	Böhmer, Anselm	1968	LG Sieg	Do. 19.09.1985	Koblenz	RI
36:32,3	Elmert, Eckard	1967	LG Sieg	Mi. 02.10.1985	Wetzlar	RI
37:20,9	Weiler, Torsten	1968	LLG Wonnegau	So.29.09.1985	Eich	Rh

### **Jahresbestenliste 1986 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:50,1	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 18.09.1986	Koblenz	RI
35:15,94	Otterbach, Lothar	1968	LG Sieg	Di. 23.09.1986	Kreuztal	RI
36:33,40	Kirchhoff, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Di. 22.07.1986	Rehlingen	RI
38:33,5	Todt, Volker	1969	VfR Baumholder	So. 20.04.1986	Baumholder	RI

### **Jahresbestenliste 1987 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:04,3	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	Sa. 03.10.1987	Ingelheim	RI
33:43,4	Lutz, Jürgen	1968	DJK-BSC Mainz	Sa.03.10.1987	Ingelheim	Rh
34:40,6	Kayser, Christian	1970	TSV Lay	Fr. 27.03.1987	Koblenz	RI
35:02,9	Forster, Thomas	1968	Ingelheimer LG	Sa.03.10.1987	Ingelheim	Rh
36:07,4	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.06.1987	Trier	RI
36:52,88	Laub, Wolfram	1970	TuS Tiefenstein	Mo. 05.10.1987	Homburg	RI
38:23,4	Kloss, Volker	1972	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.09.1987	Bad Neuenahr-Ahr.	RI

38:58,5 Terhorst, Werner 1970 SRL Triathlon Fr. 27.03.1987 Koblenz RI

### **Jahresbestenliste 1988 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

32:56,9 Lauff, Frederik 1970 LG Kreis Ahrweiler Sa. 03.09.1988 Kerkrade/NED RI  
33:24,6 Kayser, Christian 1970 TSV Lay Do. 22.09.1988 Koblenz RI  
34:29,1 Schmahl, Holger 1970 LG Sieg Mi. 06.07.1988 Koblenz RI  
35:54,7 Schneider, Thomas 1971 LG Sieg Mi. 31.08.1988 Sankt Augustin RI  
36:40,7 Becker, Thomas 1970 LG Sieg Mi. 06.07.1988 Koblenz RI  
38:13,3 Laub, Wolfram 1970 TuS Tiefenstein So. 04.09.1988 Baumholder RI

### **Jahresbestenliste 1989 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:32,51 Lauff, Frederik 1970 LG Kreis Ahrweiler Sa. 02.09.1989 Fulda RI  
35:19,06 Wißkirchen, Klaus 1970 LG Kreis Ahrweiler Sa. 29.04.1989 Bonn RI

### **Jahresbestenliste 1990 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

34:35,75 Sülzen, Marc 1971 LG Andernach-Neuwied Fr. 20.07.1990 Troisdorf RI  
34:55,5 Adamietz, Michael 1972 TV Kröv Mi. 10.10.1990 Bernkastel RI  
37:12,3 Jahn, Andre 1971 TuS Horn Mi. 10.10.1990 Bernkastel RI

### **Jahresbestenliste 1991 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:09,0 Dany, Tobias 1972 TuS Rot-Weiss Koblenz Fr. 11.10.1991 Bernkastel RI  
33:17,3 Adamietz, Michael 1972 PSV Wengerohr Mi. 11.09.1991 Sankt Augustin RI  
33:21,0 Klein, Rüdiger 1973 SV Eintracht Trier Fr. 11.10.1991 Bernkastel RI  
33:54,09 Thomas, Jens 1973 TuS Tiefenstein Sa. 28.09.1991 Rehlingen RI  
34:03,0 Schuth, Mike 1973 TuS Wallmerod Fr. 11.10.1991 Bernkastel RI  
34:18,5 Augello, Antonio 1973 LC Bingen Sa.05.10.1991 Sprendlingen Rh  
34:21,34 Krause, Martin 1972 TuS Montabaur Di. 20.08.1991 Montabaur RI  
34:25,1 Sessar, Christoph 1975 TuS Wallmerod Sa. 28.09.1991 Kamen RI  
38:53,3 Schwarz, Thorsten 1972 TuS Tiefenstein Di. 10.09.1991 Birkenfeld RI

### **Jahresbestenliste 1992 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:31,5 Streit, Guido 1974 TV Germania Trier Do. 24.09.1992 Trier RI  
34:25,38 Sessar, Christoph 1975 TuS Wallmerod Di. 01.09.1992 Montabaur RI  
34:56,35 Thomas, Jens 1973 LG Idar-Oberstein Do. 03.09.1992 Limburgerhof RI  
36:02,0 Voye, Oliver 1975 LG SV/TV Gau-Algesheim So.26.01.1992 Köln Rh

### **Jahresbestenliste 1993 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:41,16 Streit, Guido 1974 TV Germania Trier Sa. 15.05.1993 Trier RI  
33:34,4 Sessar, Christoph 1975 TuS Wallmerod Do. 26.08.1993 Westerburg RI  
33:54,4 Broich, Bernd 1975 TV Germania Trier Mi. 01.09.1993 Bitburg RI  
34:21,1 Weinandy, Andre 1975 TV Germania Trier Mi. 01.09.1993 Bitburg RI  
46:45,20 Lebküchel, Mike 1975 TSG Zellertal Do. 02.09.1993 Limburgerhof Pf  
48:59,68 Bürcky, Daniel 1975 TSG Zellertal Do. 02.09.1993 Limburgerhof Pf  
58:28,35 Ilgen, Maik 1974 TSG Zellertal Do. 02.09.1993 Limburgerhof Pf

### **Jahresbestenliste 1994 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:13,01 Ciftci, Hikmet 1976 TuS Rot-Weiss Koblenz Mi. 28.09.1994 Koblenz RI  
34:01,54 Weinandy, Andre 1975 TV Germania Trier Sa. 24.09.1994 Neuwied RI  
34:38,1 Sessar, Christoph 1975 TV Westerburg Do. 01.09.1994 Westerburg RI  
35:03,7 Koch, Thomas 1976 LG Moseltal Mi. 07.09.1994 Bernkastel RI  
37:21,0 Meyer, Thorsten 1977 LG Kreis Ahrweiler Sa. 16.04.1994 Sinzig RI  
43:59,9 Ober, Christoph 1978 TV Westerburg Do. 01.09.1994 Westerburg RI  
48:17,0 von Salm, Stephan 1976 LG Idar-Oberstein So. 17.04.1994 Birkenfeld RI

### **Jahresbestenliste 1995 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:17,96 Hettinger, Martin 1977 LTC Mutterstadt Do. 07.09.1995 Limburgerhof Pf  
33:18,9 Werther, Marco 1976 TV Offenbach Mi. 16.08.1995 Kandel Pf  
34:32,05 Blankenfuland, Daniel 1977 LLG Wonnegau Sa.20.05.1995 Worms Rh

34:57,5	Koch, Thomas	1976	SV Wintrich	Fr. 13.10.1995	Bernkastel	RI
42:01,1	Ober, Christop	1978	TV Westerburg	Mi. 23.08.1995	Westerburg	RI

#### **Jahresbestenliste 1996 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

35:30,71	Kürten, Andreas	1977	TSG Heidesheim	So.30.06.1996	Worms	Rh
35:45,12	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 19.06.1996	Euskirchen	RI
38:27,28	Weißefeld, Jürgen	1980	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 19.06.1996	Euskirchen	RI
38:52,10	Fresch, Torsten	1977	TuS Niederneisen	Sa. 27.04.1996	Bad Schwalbach	RI
39:23,8	Neugart, Felix	1978	LT Laubenheim	Mi.02.10.1996	Frankfurt	Rh
40:15,28	Grumbt, Mario	1977	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 19.06.1996	Euskirchen	RI

#### **Jahresbestenliste 1997 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

31:27,94	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 26.04.1997	Köln	RI
33:17,44	Reinecke, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen	RI
37:22,94	Hartenberger, Marc	1979	LG Obere Nahe/Birkenfeld	Mi. 14.05.1997	St. Wendel	RI
37:48,04	Weißefeld, Jürgen	1980	LG Kreis Ahrweiler	Di. 26.08.1997	Euskirchen	RI
38:16,65	Ellenberger, Jochen	1979	LG Weinstraße	Do. 04.09.1997	Ludwigshafen	Pf
38:47,0	Neugart, Felix	1978	LT Laubenheim	Mi.31.12.1997	Frankfurt	Rh

#### **Jahresbestenliste 1998 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:22,34	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln	RI
30:34,06	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.04.1998	Köln	RI
34:34,90	Bravo, Michael	1980	LG Kreis Ahrweiler	Do. 03.09.1998	Euskirchen	RI
37:24,79	Bauer, Kai-Patrick	1980	LG Rhein-Wied	Di. 28.07.1998	Rehlingen	RI

#### **Jahresbestenliste 1999 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

34:23,6	Krause, Carsten	1980	LG Sieg	Mi. 01.09.1999	Westerburg	RI
35:29,5	Krause, Thorsten	1980	LG Sieg	Mi. 01.09.1999	Westerburg	RI
36:59,6	Kath, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	Mi. 01.09.1999	Westerburg	RI
39:48,76	Schroeter, Sebastian	1982	LG Kreis Ahrweiler	Do. 02.09.1999	Euskirchen	RI
39:59,2	Mais, Benjamin	1983	Diezer TSK Oranien	Sa. 04.09.1999	Diez	RI

#### **Jahresbestenliste 2000 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:18,51	Ercan, Abdullah	1981	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2000	Bitburg	RI
43:54,48	Ahrens, Sven	1983	TuS Niederneisen	Sa. 29.04.2000	Bad Schwalbach	RI

#### **Jahresbestenliste 2001 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

32:13,15	Eichler, Christoph	1982	TuS Wallmerod	Sa. 25.08.2001	Troisdorf	RI
38:48,9	Darantik, Alexander	1982	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 17.10.2001	Friedberg	RI
41:18,2	Aktas, Ilham	1984	TV Birkenfeld	Sa. 16.06.2001	Birkenfeld	RI
43:48,43	Ahrens, Sven	1983	TuS Niederneisen	Sa. 28.04.2001	Bad Schwalbach	RI

#### **Jahresbestenliste 2002 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz Keine Leistung zu ermitteln.**

#### **Jahresbestenliste 2003 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:17,23	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Di. 07.10.2003	Trier	RI
33:33,49	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Di. 07.10.2003	Trier	RI
35:47,27	Schessler, Andreas	1985	LC Bingen	So.27.04.2003	Bingen	Rh
36:50,45	Schessler, Alexander	1984	LC Bingen	So.27.04.2003	Bingen	Rh

#### **Jahresbestenliste 2004 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

32:38,05	Dörrzapf, Ingo	1986	LG Rülzheim	Sa. 01.05.2004	Rülzheim	Pf
----------	----------------	------	-------------	----------------	----------	----

#### **Jahresbestenliste 2005 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

36:27,04	Martin, Marcel	1987	Running Team Bad Ems	Mi. 11.05.2005	Diez	RI
----------	----------------	------	----------------------	----------------	------	----

**Jahresbestenliste 2006 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:28,29 Baumeister, Thorsten 1988 Post-Sport Telekom Trier Di. 19.09.2006 Trier RI

**Jahresbestenliste 2007 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

30:20,57 Baumeister, Thorsten 1988 Post-Sport Telekom Trier Sa. 05.05.2007 Zeulenroda

33:36,46 Klaeren, Philipp 1988 Post-Sport Telekom Trier Sa. 28.04.2007 Pirmasens

**Jahresbestenliste 2008 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

34:36,42 Werland, Philipp 1990 Post-Sport Telekom Trier Fr. 29.08.2008 Ochtendung RI

35:57,44 Pfeiffer, Julian 1992 LG Lahn-Aar-Esterau Sa. 13.09.2008 Diez RI

41:47,90 Wagner, Mario 1991 LG Lahn-Aar-Esterau Sa. 13.09.2008 Diez RI

**Jahresbestenliste 2009 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

37:11,21 Dusemund, Dennis 1991 LG Bernkastel/Wittlich Sa. 29.08.2009 Morbach RI

37:56,54 Roth, Tobias 1991 LG Bernkastel/Wittlich Sa. 29.08.2009 Morbach RI

38:50,30 Pauli, Benedikt 1993 LG Bernkastel/Wittlich Fr. 18.09.2009 Trier RI

**Jahresbestenliste 2010 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

34:03,38 Bock, Alexander 1992 Post-Sport Telekom Trier Sa. 28.08.2010 Bad Neuenahr-A.

34:27,22 Marchi, Daniel 1992 Post-Sport Telekom Trier Sa. 28.08.2010 Bad Neuenahr-A.

38:41,62 Pauli, Benedikt 1993 LG Bernkastel/Wittlich Fr. 17.09.2010 Trier

**Jahresbestenliste 2011 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:15,28 Bock, Alexander 1992 Post-Sport Telekom Trier Sa. 20.08.2011 Selters RI

37:06,88 Pauli, Benedikt 1993 LG Bernkastel/Wittlich Fr. 16.09.2011 Trier RI

39:54,6 Strauch, Christian 1992 DJK Marienstatt Mi. 07.09.2011 Westerburg RI

**Jahresbestenliste 2012 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

35:30,40 Ehlen, Marc-Pascal 1993 LG Weinstraße Sa. 28.04.2012 Bad Dürkheim Pf

37:13,04 Pauli, Benedikt 1993 LG Bernkastel/Wittlich Fr. 07.09.2012 Trier RI

46:12,22 Kreuzberger, Dominic 1993 LC Bingen So.22.04.2012 Bingen Rh

**Jahresbestenliste 2013 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

32:29,09 Tesfaye, Kibrom 1995 LG Lahn-Aar-Esterau Mi. 04.09.2013 Westerburg RI

**Jahresbestenliste 2014 im 10.000 Meter Lauf der Männliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

33:58,46 Priestersbach, Marek 1995 LG Lahn-Aar-Esterau Fr. 26.09.2014 Diez RI

34:25,71 Tesfaye, Kibrom 1995 LG Lahn-Aar-Esterau Fr. 26.09.2014 Diez RI

**Jahresbestenliste 1986 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

40:38,1 Haas, Ulrike 1967 LC Bingen So.28.09.1986 Ingelheim Rh

**Jahresbestenliste 1987 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**

37:35,94 Defland, Christine 1971 TV Brücken Fr. 12.06.1987 Essen Pf

40:26,21 Paust, Sigrun 1970 VfL Neuhofen So. 21.06.1987 Speyer Pf

41:45,8 Bensow, Kerstin 1970 DJK-BSC Mainz Sa.03.10.1987 Ingelheim Rh

42:41,59 Munzinger, Friedericke 1970 TV Herxheim Sa. 20.06.1987 Speyer Pf

42:41,59 Munzinger, Friedericke 1970 TV Herxheim So. 21.06.1987 Speyer Pf

**Jahresbestenliste 1988 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
**Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 1989 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
**Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 1990 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
42:15,0 Meyer, Michaela 1973 LG Kreis Ahrweiler Sa. 10.02.1990 Bad Godesberg RI

**Jahresbestenliste 1991 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
**Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 1992 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
**Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 1993 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
35:01,12 Veith, Manuela 1974 LG Sieg Sa. 15.05.1993 Trier RI  
39:01,80 Herber, Julia 1975 Post-SV Trier Sa. 25.09.1993 Alzenau RI  
40:19,8 Maurer, Marion 1974 VT Zweibrücken Do. 09.09.1993 Annweiler Pf

**Jahresbestenliste 1994 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
41:16,84 Herber, Julia 1975 Post-SV Trier Sa. 24.09.1994 Minden RI

**Jahresbestenliste 1995 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
36:02,64 Jeck, Saskia 1976 ABC Ludwigshafen Do. 25.05.1995 Blankenburg Pf

**Jahresbestenliste 1996 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
40:23,38 Kneller, Nicole Marion 1977 1. FC Kaiserslautern Do. 19.09.1996 Kaiserslautern Pf  
51:48,0 Hirth, Nadine 1980 LG Obere Nahe/Birkenfeld Di. 02.07.1996 Birkenfeld RI

**Jahresbestenliste 1997 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
39:10,96 Hahn, Andrea 1978 TV Herxheim Do. 11.09.1997 Kaiserslautern Pf

**Jahresbestenliste 1998 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
41:58,7 Kraus, Ellen 1979 TuS Wallmerod Mi. 26.08.1998 Westerburg RI  
43:50,99 Nagy, Eva 1979 USC Mainz So.24.05.1998 Worms Rh

**Jahresbestenliste 1999 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
**Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 2000 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
52:20,0 Rösch, Laura 1989 LC Bingen So.09.04.2000 Leimersheim Rh

**Jahresbestenliste 2001 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
38:44,1 Schulte, Alina 1983 LAZ Lahn-Aar-Diez Mi. 17.10.2001 Friedberg RI  
39:00,55 Sieberz, Esther 1985 LG Rhein-Wied Sa. 25.08.2001 Kerkrade/NED RI

**Jahresbestenliste 2002 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
37:26,13 Schulte, Alina 1983 LAZ Lahn-Aar-Diez Sa. 15.06.2002 Polch RI

**Jahresbestenliste 2003 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
41:43,3 Trauth, Julia 1984 TV Herxheim Fr. 27.06.2003 Offenbach Pf

**Jahresbestenliste 2004 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz  
Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 2005 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz  
Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 2006 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
37:53,46 Rösner, Nora 1987 Post-Sport Telekom Trier Di. 19.09.2006 Trier RI  
39:18,47 Bungard, Carina 1988 Gerolsteiner LGV Di. 19.09.2006 Trier RI

**Jahresbestenliste 2007 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz  
Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 2008 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz  
Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 2009 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
42:54,89 Rach, Katharina 1990 LG Bernkastel/Wittlich Sa. 29.08.2009 Morbach RI

**Jahresbestenliste 2010 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
49:57,4 Krämer, Nadine 1992 LG Wahlheim-Esselborn So.25.04.2010 Bingen Rh

**Jahresbestenliste 2011 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz  
Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 2012 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz**  
42:36,44 Stock, Lena 1993 TV Wahlheim So.22.04.2012 Bingen Rh  
48:41,44 Mainka, Phyllis 1995 TV Wahlheim So.22.04.2012 Bingen Rh

**Jahresbestenliste 2013 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz  
Keine Leistung zu ermitteln.**

**Jahresbestenliste 2014 im 10.000 Meter Lauf der Weibliche Jugend U20 des Landes Rheinland-Pfalz  
Keine Leistung zu ermitteln.**