

Bestenlisten aller Zeiten im 3.000 Meter Lauf des LV-Rheinland

Altersklasse	Seite
Männer	01
Frauen	02
Männliche Jugend U20	04
Männliche Jugend M19	07
Männliche Jugend M18	08
Weibliche Jugend U20	10
Weibliche Jugend W19	14
Weibliche Jugend W18	15
Männliche Jugend U18	16
Männliche Jugend M17	19
Männliche Jugend M16	22
Weibliche Jugend U18	24
Weibliche Jugend W17	26
Weibliche Jugend W16	27
Männliche Jugend M15	28
Männliche Jugend M14	30
Männliche Jugend M13	32
Männliche Jugend M12	34
Weibliche Jugend W15	35
Weibliche Jugend W14	37
Weibliche Jugend W13	38
Weibliche Jugend W12	38
Top Liste Männer	38
Top Liste Frauen	40
Top Liste Männliche Jugend U20	46
Top Liste Weibliche Jugend U20	51
Top Liste Männliche Jugend U18	58
Top Liste Weibliche Jugend U18	63
	66

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

7:48,09	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 01.09.1976	Köln
7:48,80	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 21.08.1987	Berlin
7:50,4	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 08.09.1976	Koblenz
7:57,71	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 03.06.1990	Rhede
7:59,4	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.08.1974	Berlin
8:00,45	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:00,9	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
8:02,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.06.1977	Köln
8:02,50	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Mo. 28.05.2007	Rehlingen
8:02,5	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
			11.		
8:07,38	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.06.1986	Lage
8:07,66	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 25.05.2003	Duffel/BEL
8:07,7	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 27.07.1984	Troisdorf
8:10,2	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.07.1976	Bonn
8:11,31	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied	Mi. 02.08.1989	Dormagen
8:11,4	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.08.1991	Neuwied
8:11,66	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 21.05.1999	Bitburg
8:11,72	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1983	Troisdorf
8:12,13	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mi. 26.05.1993	Kassel

8:13,82	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier 21.	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
8:14,27	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar Esterau	Do. 19.07.2012	Saarbrücken
8:14,9	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt
8:15,4	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Mi. 14.05.1975	Budapest/HUN
8:15,57	Ziegler, Thomas	1966	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 13.07.1988	Saarbrücken
8:16,52	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:16,56	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	So. 28.08.1988	Koblenz
8:16,6	Roth, Herbert		Post-SV Trier	So. 17.06.1956	Kassel
8:16,6	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.07.1976	Bonn
8:16,8	Hinkelmann, Günter	1956	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:16,8	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg 31.	Di. 11.09.1979	Ingelheim
8:17,5	Schäfer, Norbert	1955	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel
8:18,0	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 27.06.1979	Menden
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schifflingen
8:18,38	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Fr. 31.07.1998	Bitburg
8:18,58	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.05.1993	Köln
8:19,0	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:19,9	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.05.1980	Koblenz
8:20,4	Birkenheier, Achim	1953	LG Andernach-Neuwied	Di. 20.05.1980	Troisdorf
8:20,95	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier 41.	Fr. 22.08.1997	Bitburg
8:21,0	Ludwig, Ernst	1961	LG Andernach-Neuwied	So. 02.05.1982	Troisdorf
8:21,44	Renneisen, David	1955	SE Orenhofen	Sa. 02.05.1987	Trier
8:21,91	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede
8:22,2	Braun, Karl-Josef	1954	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.07.1974	Bonn
8:22,44	Marczewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 08.06.1984	Mannheim
8:22,8	Mindnich, Toni	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 22.06.1978	Köln

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

8:44,65	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 14.08.2003	Bergisch-Gladbach
8:56,77	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 26.08.1981	Koblenz
9:18,40	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	Mi. 20.05.1992	Koblenz
9:21,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.05.1992	Koblenz
9:23,18	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 31.07.2009	Leverkusen
9:24,63	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 24.07.1988	Frankfurt
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
9:32,19	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Do. 11.08.2005	Bergisch-Gladbach
9:36,41	Baumeister, Anna	1987	Post SV Trier	Di. 19.06.2012	Korsor
9:38,67	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier 11.	Do. 14.07.2005	Saarbrücken
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund
9:49,20	Coboth, Klara	1967	LG Sieg	Mi. 12.08.1992	Menden
9:49,36	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Do. 29.05.2014	Saargemünd
9:53,1	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 29.05.1977	Dortmund
9:53,33	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 23.06.2006	Siegburg
9:54,3	Dietz, Regina	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.05.1978	Berlin
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
9:55,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 16.08.1990	Betzdorf
9:57,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.07.1974	Hannover
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems 21.	Fr. 01.07.2011	Siegburg
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz
9:58,4	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 23.08.1986	Offenburg

9:59,82	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Mi. 12.07.2006	Bernkastel
9:59,84	Franzmann, Joelle	1978	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
10:02,62	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach
10:06,8	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Fr. 26.07.1974	Hannover
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:07,63	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 17.08.1999	Wiesbaden
10:08,56	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Mi. 10.06.1998	Polch
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier 31.	So. 26.07.1981	Essen
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
10:10,7	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:12,15	Klaßmann, Julietta	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Koblenz
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
10:13,0	Kaffei, Herta	1947	Neuwieder LC	Fr. 20.07.1973	Berlin
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:14,55	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
10:14,84	Reuter, Mona	1989	Post SV Trier	Sa. 30.04.2011	Shippensburg
10:15,3	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied 41.	Mi. 26.08.1987	Koblenz
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
10:16,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Do. 29.05.2003	Diekirch
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:16,40	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Troisdorf
10:17,0	Aschenbroich, Natalie	1965	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1987	Diekirch
10:17,24	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Mi. 26.05.2004	Koblenz
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz
10:17,94	Bender, Annette	1962	TuS Ahrweiler	Mi. 21.05.1986	Troisdorf
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm 51.	Mi. 03.05.1978	Daun
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda
10:19,10	Olinger, Judith	1984	Post-SV Trier	Do. 02.06.2011	Koblenz
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz
10:21,4	Schüler, Elisabeth	1954	LG Sieg	Sa. 12.09.1981	Königswinter
10:21,95	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.07.2009	Polch
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel 61.	So. 21.07.1991	Diekirch
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
10:24,8	Wendel, Marion	1962	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden
10:25,0	Emmerich, Annette	1954	Post-SV Trier	So. 08.07.1979	Koblenz
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur
10:25,80	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	Sa. 27.08.1988	Wetzlar
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld
10:26,42	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald 71.	Do. 09.05.2002	Kaiserslautern
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
10:28,48	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach
10:28,84	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Do. 19.07.2012	Saarbrücken
10:28,7	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 31.05.1984	Esch
10:29,44	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:29,55	Hoffmann, Renate-Ella	1961	LG Sieg	Sa. 06.05.2000	Betzdorf
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel

10:31,13	Scholtes, Nicole	1972	Post-Sport Telekom Trier 81.	Fr. 13.07.2001	Troisdorf
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:31,5	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	Mi. 26.08.1987	Koblenz
10:32,51	Jacobi, Birgit	1964	BBC Koblenz-Horchheim	Mi. 26.05.2004	Koblenz
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena
10:32,6	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 03.05.1978	Daun
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler 91.	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz
10:34,17	Friedrich, Katrin	1985	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich
10:34,2	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Mi. 03.08.2005	Pfungstadt
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf
10:36,1	Rotthäuser, Petra	1960	TuS Rot-Weiss Koblenz 101.	Do. 29.03.1984	Koblenz
10:36,48	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald	So. 23.08.2009	Ulmen
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:37,40	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Sa. 19.06.1993	Betzdorf
10:37,94	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Do. 25.05.1995	Ottweiler
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
10:39,33	Schmitz, Nora	1992	Post SV Trier	Do. 17.07.2014	Saarbrücken
10:39,73	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 03.07.2009	Polch
10:39,7	Joachim, Ursula	1953	LG Esterau-Holzappel	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:42,3	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden

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

8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 04.08.1999	Kreuztal
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV 11.	Fr. 22.08.1997	Bitburg
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden
8:23,1	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 07.08.1984	Mannheim
8:24,12	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede
8:25,40	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 28.08.1985	Koblenz
8:25,40	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	So. 18.05.2014	Pliezhausen
8:26,62	Ludwig, Ernst	1962	LG Andernach-Neuwied	Fr. 03.07.1981	Troisdorf
8:28,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Mi. 29.09.1971	Bonn
8:28,30	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden
8:28,35	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 09.08.2009	Rhede

8:29,85	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier 21.	Mi. 06.08.1986	Koblenz
8:31,36	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Sa. 07.09.1985	Bonn
8:33,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 21.06.1973	Sindelfingen
8:33,6	Faber, Werner	1955	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:33,7	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	So. 23.09.1984	Menden
8:34,47	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 07.08.2011	Jena
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden
8:34,96	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Mi. 31.08.1983	Koblenz
8:35,0	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1973	Neuwied
8:37,78	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV 31.	Mi. 30.07.2003	Troisdorf
8:37,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:38,4	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 03.08.1958	Göttingen
8:38,6	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:38,87	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 29.05.2009	Wiesbaden
8:38,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 19.09.1973	München
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn
8:40,60	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 22.07.2012	Mönchengladbach
8:40,86	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 19.07.1985	Berlin
8:41,82	Zenzen, Enrico	1988	Post-Sport Telekom Trier 41.	So. 05.08.2007	Ulm
8:42,0	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.07.1989	Kassel
8:42,74	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Di. 28.04.2009	Darmstadt
8:43,4	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 22.09.1970	Cochem
8:43,5	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden
8:44,1	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 19.09.1981	Frankfurt
8:44,7	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	So. 05.10.1980	Rehlingen
8:44,8	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 51.	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:45,7	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
8:46,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:46,19	Ruckes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1995	Montabaur
8:46,2	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel	So. 16.09.1984	Aachen
8:46,85	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf
8:46,8	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 05.06.1960	Trier
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:47,0	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
8:48,24	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied 61.	Fr. 19.08.1988	Bonn
8:48,36	Bock, Alexander	1992	Post SV Trier	Fr. 12.08.2011	Jünkerath
8:48,4	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.07.1965	Koblenz
8:48,65	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz
8:49,3	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Fr. 25.04.1986	Koblenz
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz
8:50,1	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Sa. 14.05.1988	Koblenz
8:50,37	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Troisdorf
8:50,41	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
8:51,2	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel 71.	Sa. 29.08.1964	Witten
8:51,59	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Mi. 24.06.1992	Neuwied
8:51,8	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter
8:51,9	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Sa. 23.09.1978	Frankfurt
8:52,06	Biller, Guido	1970	LC Bad Kreuznach	Mi. 09.08.1989	Ludwigshafen
8:52,08	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.05.1991	Lingolsheim

8:52,0	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 12.09.1973	Frankfurt
8:52,2	Darscheid, Raimund	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Mi. 14.07.1971	Neuwied
8:52,3	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 09.09.1981	Wetzlar
8:52,74	Marchi, Daniel	1992	Post SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz 81.	Mi. 22.05.1985	Koblenz
8:53,11	Hinz, Livius	1969	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz
8:53,11	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	Do. 17.04.1997	Koblenz
8:53,0	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 04.08.1963	Krefeld
8:53,23	Damm, Tobias	1969	SSV Meisenheim	Fr. 17.06.1988	Trier
8:53,88	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.09.1986	Bonn
8:54,04	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2006	Bitburg
8:53,9	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.08.1984	Koblenz
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim
8:54,69	Fritzen, Peter	1977	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:54,78	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr 91.	Di. 28.05.1991	Trier
8:54,91	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 05.07.1981	Koblenz
8:55,11	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
8:55,2	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.05.1964	Bonn
8:55,5	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim
8:55,6	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz
8:55,75	Theis, Lucas	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA
8:55,8	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Fr. 25.08.1978	Königswinter
8:56,02	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau 101.	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern
8:56,33	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA
8:56,42	Schütz, Andreas	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf
8:56,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl
8:56,8	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 02.09.1970	Neuwied
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:57,1	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 10.06.1981	Betzdorf
8:57,28	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 04.06.1985	Koblenz
8:57,2	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Fr. 28.07.1967	Oldenburg
8:57,83	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Mi. 29.07.1987	Saarbrücken
8:58,0	Tussing, Werner	1955	LG Sieg 111.	Sa. 13.10.1973	Obersuhl
8:58,33	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Do. 05.05.2005	Rehlingen
8:58,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 03.08.1958	Göttingen
8:58,36	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 15.06.2003	Wittlich
8:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	Spvgg. Nahbollenbach	Mi. 28.08.1974	Neuwied
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
8:58,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 19.08.1982	Ludwigshafen
8:59,0	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt
8:59,0	Steinhardt, Manfred	1955	Neuwieder LC	Mi. 16.05.1973	Bendorf
8:59,0	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1976	Königswinter
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hopstädten 121.	So. 09.09.1979	Bielefeld
8:59,60	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 16.08.2012	Bergisch-Gladbach
8:59,6	Hillenbrand, Klaus-Peter	1952	DJK Bad Kreuznach	So. 05.07.1970	Andernach
8:59,6	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach	Fr. 20.08.1982	Troisdorf
8:59,6	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	So. 06.05.1984	Aachen
8:59,7	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.07.1994	Ludwigshafen
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
9:00,0	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	Sa. 09.10.1965	Trier
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf
9:00,3	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause 131.	So. 18.05.1980	Koblenz
9:00,82	Steffes, David	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz

9:01,39	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1985	Speyer
9:01,3	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 19.06.1984	Troisdorf
9:01,45	Wallebohr, Martin	1983	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 03.09.1989	St. Wendel
9:01,82	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Do. 20.05.1993	Köln
9:01,83	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 15.06.2003	Wittlich
9:01,89	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:01,8	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf 141.	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm
9:02,4	Teschke, Markus	1967	Post-SV Trier	Mi. 22.05.1985	Koblenz
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
9:03,0	Bous, Wolfgang	1943	Post-SV Trier	Mi. 13.06.1962	Esch/LUX
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz

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

8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 04.08.1999	Kreuztal
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.1997	Bitburg
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden
8:23,1	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier 11.	Di. 07.08.1984	Mannheim
8:24,12	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede
8:25,40	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 28.08.1985	Koblenz
8:26,62	Ludwig, Ernst	1962	LG Andernach-Neuwied	Fr. 03.07.1981	Troisdorf
8:28,30	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden
8:28,35	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 09.08.2009	Rhede
8:31,36	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Sa. 07.09.1985	Bonn
8:33,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Sa. 16.09.1972	Cochem
8:33,15	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm
8:33,6	Faber, Werner	1955	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:34,91	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier 21.	Sa. 02.05.1987	Trier
8:35,0	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1973	Neuwied
8:35,1	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden
8:37,78	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf
8:37,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:38,87	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 29.05.2009	Wiesbaden
8:38,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 19.09.1973	München
8:41,32	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 06.05.2012	Pliezhausen
8:41,82	Zenzen, Enrico	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm
8:42,0	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.07.1989	Kassel
8:42,74	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn 31.	Di. 28.04.2009	Darmstadt
8:43,4	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 22.09.1970	Cochem
8:43,5	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:44,2	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:46,19	Ruckes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1995	Montabaur

8:46,85	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf
8:46,8	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 05.06.1960	Trier
8:48,24	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1988	Bonn
8:48,36	Bock, Alexander	1992	Post SV Trier	Fr. 12.08.2011	Jünkerath
8:48,4	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.07.1965	Koblenz
8:50,16	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler 41.	So. 28.07.2013	Rostock
8:50,37	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Troisdorf
8:50,41	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
8:52,06	Biller, Guido	1970	LC Bad Kreuznach	Mi. 09.08.1989	Ludwigshafen
8:52,08	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.05.1991	Lingolsheim
8:52,74	Marchi, Daniel	1992	Post SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
8:53,11	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	Do. 17.04.1997	Koblenz
8:53,23	Damm, Tobias	1969	SSV Meisenheim	Fr. 17.06.1988	Trier
8:54,69	Fritzen, Peter	1977	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:54,78	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr	Di. 28.05.1991	Trier
8:55,2	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz 51.	So. 10.05.1964	Bonn
8:55,75	Theis, Lucas	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA
8:55,99	Kern, Daniel	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf
8:56,33	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA
8:56,42	Schütz, Andreas	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf
8:56,60	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 17.08.2007	Bitburg
8:56,8	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 02.09.1970	Neuwied
8:57,93	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 04.06.2011	Ingelheim
8:58,33	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Do. 05.05.2005	Rehlingen
8:58,36	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 15.06.2003	Wittlich
9:00,02	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz 61.	So. 09.06.2002	Saulheim
9:00,82	Steffes, David	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz
9:01,45	Wallebohr, Martin	1983	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf
9:01,83	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 15.06.2003	Wittlich
9:01,89	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz
9:01,8	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	Mi. 13.05.1959	Trier
9:02,0	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	So. 02.05.1965	Unkel
9:03,0	Bous, Wolfgang	1943	Post-SV Trier	Mi. 13.06.1962	Esch/LUX

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

8:06,8	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL
8:15,0	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Do. 21.06.1973	Sindelfingen
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen
8:23,29	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.07.1984	Hagenau
8:25,40	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	So. 18.05.2014	Pliezhausen
8:27,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 09.08.1997	Frankfurt/Oder
8:28,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Mi. 29.09.1971	Bonn
8:29,85	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Mi. 06.08.1986	Koblenz
8:31,90	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier 11.	Mo. 08.06.1992	Hildesheim
8:33,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 21.06.1973	Sindelfingen
8:33,7	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	So. 23.09.1984	Menden
8:34,47	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 07.08.2011	Jena
8:34,96	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Mi. 31.08.1983	Koblenz
8:35,10	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.07.1983	Ingelheim
8:35,69	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 14.08.2008	Bergisch-Gladbach
8:36,24	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 08.05.1997	Köln

8:36,3	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Fr. 27.07.1984	Troisdorf
8:36,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.09.1977	Köln
8:37,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 03.09.1970	Aachen
8:38,22	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 05.06.1984	Koblenz
8:38,4	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 03.08.1958	Göttingen
8:38,6	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:40,60	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 22.07.2012	Mönchengladbach
8:40,86	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 19.07.1985	Berlin
8:44,12	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 23.07.2006	Bochum
8:44,1	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 19.09.1981	Frankfurt
8:44,7	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	So. 05.10.1980	Rehlingen
8:44,8	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:45,32	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	So. 07.08.2011	Jena
8:45,7	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
8:46,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:46,2	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel	So. 16.09.1984	Aachen
8:47,04	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 13.06.2008	Menden
8:47,0	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
8:47,6	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	Sa. 11.09.1971	Trier
8:48,65	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz
8:49,07	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:49,3	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Fr. 25.04.1986	Koblenz
8:50,13	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.1994	Polch
8:50,1	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Sa. 14.05.1988	Koblenz
8:50,4	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
8:51,2	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 02.08.1959	Offenburg
8:51,2	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	Sa. 29.08.1964	Witten
8:51,59	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Mi. 24.06.1992	Neuwied
8:51,8	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter
8:51,9	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Sa. 23.09.1978	Frankfurt
8:52,0	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 12.09.1973	Frankfurt
8:52,2	Darscheid, Raimund	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Mi. 14.07.1971	Neuwied
8:52,40	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 17.06.1988	Trier
8:52,3	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 09.09.1981	Wetzlar
8:52,6	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 12.07.1972	Neuwied
8:53,11	Hinz, Livius	1969	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz
8:53,0	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 04.08.1963	Krefeld
8:53,33	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Sa. 13.09.2008	Diez
8:53,45	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
8:53,5	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.04.1986	Koblenz
8:53,88	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.09.1986	Bonn
8:54,04	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2006	Bitburg
8:53,9	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.08.1984	Koblenz
8:54,91	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 05.07.1981	Koblenz
8:54,8	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:55,11	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
8:55,5	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:55,6	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz
8:55,8	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Fr. 25.08.1978	Königswinter
8:56,02	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern
8:56,0	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1990	Wiesbaden
8:56,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl
8:57,1	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 10.06.1981	Betzdorf
8:57,28	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 04.06.1985	Koblenz
8:57,2	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Fr. 28.07.1967	Oldenburg
8:57,83	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Mi. 29.07.1987	Saarbrücken

8:57,88	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Fr. 17.06.1988	Trier
8:57,99	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	Fr. 17.06.1988	Trier
8:58,0	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl
8:58,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 03.08.1958	Göttingen
8:58,48	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 05.09.1998	Daun
8:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	Spvgg. Nahbollenbach	Mi. 28.08.1974	Neuwied
8:58,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern 81.	Do. 19.08.1982	Ludwigshafen
8:59,0	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt
8:59,0	Steinhardt, Manfred	1955	Neuwieder LC	Mi. 16.05.1973	Bendorf
8:59,0	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1976	Königswinter
8:59,15	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Fr. 23.08.1991	Troisdorf
8:59,20	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	So. 09.06.1996	Zweibrücken
8:59,60	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 16.08.2012	Bergisch-Gladbach
8:59,6	Hillenbrand, Klaus-Peter	1952	DJK Bad Kreuznach	So. 05.07.1970	Andernach
8:59,6	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach	Fr. 20.08.1982	Troisdorf
8:59,6	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	So. 06.05.1984	Aachen
8:59,7	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz 91.	Do. 14.07.1994	Ludwigshafen
9:00,0	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	Sa. 09.10.1965	Trier
9:00,31	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
9:00,3	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 18.05.1980	Koblenz
9:00,91	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich
9:01,39	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1985	Speyer
9:01,3	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 19.06.1984	Troisdorf
9:01,82	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Do. 20.05.1993	Köln
9:01,8	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:02,4	Teschke, Markus	1967	Post-SV Trier	Mi. 22.05.1985	Koblenz
9:03,07	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf

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

9:23,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 13.05.1999	Köln
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
9:31,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 11.06.2004	Kassel
9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause 11.	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 16.09.1976	Frankfurt
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez 21.	So. 30.06.2002	Mönchengladbach
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz
10:17,60	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Mi. 21.05.1986	Koblenz
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz

10:18,42	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 31.	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel 41.	Fr. 18.07.2008	Berlin
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.05.1978	Daun
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel 51.	Sa. 08.09.1984	Ingelheim
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel 61.	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1982	Wetzlar
10:42,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Di. 01.05.1979	Ingelheim
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:43,8	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Do. 20.05.1976	Aarbergen
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV 71.	Di. 07.05.1996	Aachen
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
10:45,0	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen
10:50,19	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	So. 05.06.2011	Ingelheim
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier

		81.		
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979 Koblenz
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977 Königswinter
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000 Polch
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990 Sankt Augustin
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001 Betzdorf
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977 Andernach
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993 Neuwied
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000 Polch
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980 Koblenz
10:56,3	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001 Westerburg
		91.		
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985 Speyer
10:56,7	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979 Ludwigshafen
10:56,96	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 25.06.1997 Neuwied
10:57,17	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Sa. 11.05.1996 Polch
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996 Koblenz
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981 Koblenz
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999 Koblenz
10:57,8	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 07.05.1987 Bad Ems
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985 Köln
10:58,8	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC	Mi. 03.10.1973 Neuwied
		101.		
11:02,0	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	So. 27.04.1975 Geisweid
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994 Bitburg
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989 Bernkastel
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979 Hamm
11:04,67	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 10.07.2002 Pfungstadt
11:04,6	Krupp, Beate	1959	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977 Königswinter
11:04,83	Wirth, Dorothee von	1979	LG Saar-Mosel	Do. 09.07.1998 Wittlich
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986 Koblenz
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992 Birkenfeld
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004 Wiesbaden
		111.		
11:07,6	Tesch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Do. 03.06.1982 Idar-Oberstein
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009 Trier
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009 Trier
11:09,4	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 22.06.1983 Bad Marienberg
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983 Koblenz
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier	Do. 25.09.1980 Koblenz
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990 Koblenz
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009 Siegburg
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006 Birkenfeld
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982 Koblenz
		121.		
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982 Koblenz
11:11,56	Risch, Katja	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 28.04.1990 Koblenz
11:11,68	Wald, Marieke	1990	Hunsrück-Marathon	Fr. 14.09.2007 Mülheim-Kärlich
11:11,7	Brunzel, Michaela	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981 Koblenz
11:12,18	Keser, Juliane	1996	LG Westerwald	Sa. 23.06.2012 Trier
11:12,1	Dähling, Anne	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981 Koblenz
11:12,6	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976 Bonn
11:12,99	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld	Mi. 09.06.1999 St. Wendel
11:13,1	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 25.05.1986 Koblenz
11:13,32	Steinfeld, Pia	1989	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 19.05.2007 Trier
		131.		
11:13,2	Meyne, Andrea	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 20.04.1991 Neuwied
11:13,4	Schneider, Gisela	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 22.08.1974 Koblenz
11:13,5	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 17.04.1980 Koblenz
11:13,93	Überschär, Diana	1982	TV Birkenfeld	Mi. 09.06.1999 St. Wendel
11:13,8	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 04.06.1978 Hamm
11:15,17	Kuhnen, Maia	1991	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 14.06.2008 Trier

11:16,1	Gosing, Britta	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
11:16,6	Leonardy, Simone	1980	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 13.08.1999	Bitburg
11:18,27	Schmitt, Hannah	1997	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 27.04.2013	Trier
11:18,57	Tautges, Michaela	1985	Gerolsteiner LGV 141.	Sa. 12.05.2001	Hachenburg
11:18,67	Sieberz, Julia	1986	LG Rhein-Wied	So. 17.06.2001	Betzdorf
11:18,71	Dahlem, Jana	1991	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Daun
11:19,23	Reck, Cornelia	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 11.06.1994	Koblenz
11:19,3	Rothfuchs, Judith	1964	TuS Hoppstädten	Sa. 12.04.1980	Merchweiler
11:19,4	Thielen, Alexandra	1973	TV Cochem	Sa. 30.04.1988	Neuwied
11:19,6	Schumacher, Claudia	1968	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
11:20,8	Conrad, Marianne	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 24.07.1976	Wittlich
11:22,6	Boos, Ursula	1962	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
11:22,97	Muhl, Katharina	1986	LG Sieg	Sa. 07.05.2005	Trier
11:23,4	Schieber, Anke	1962	LAZ Diez 151.	So. 24.04.1977	Geisweid
11:24,09	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg	So. 28.08.1994	Daun
11:24,30	Richter, Christiane	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 07.08.1997	Limburgerhof
11:24,9	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
11:25,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 22.04.1979	Geisweid
11:25,4	Teschner, Stefanie	1956	TuS Kirn	Sa. 21.04.1973	Kirn
11:25,99	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Do. 23.07.2009	Saarbrücken
11:26,29	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
11:26,2	Weber, Nicole	1979	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
11:26,57	Neumann, Margarete	1987	TV Niederbieber	So. 22.06.2003	Neuwied
11:26,93	Lames, Maike	1985	TuS Montabaur 161.	Sa. 25.05.2002	Birkenfeld
11:27,1	Acher, Gabi	1977	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
11:27,41	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 22.06.2005	Kaldauen
11:27,8	Weis, Inge	1957	LG Andernach-Neuwied	So. 05.09.1976	Höhr-Grenzhausen
11:28,02	Zeni, Christine	1991	LG Rhein-Wied	Sa. 13.05.2006	Daun
11:28,0	Schmitz, Juliane	1970	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz
11:28,2	Pitsch, Kerstin	1968	LG Bitburg-Prüm	Sa. 29.09.1984	Wittlich
11:28,61	Wollscheid, Sabine	1974	Post-SV Trier	Sa. 22.06.1991	Koblenz
11:28,6	Siegfarth, Katia	1980	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg
11:28,86	Müller, Stefanie	1975	TuS Rhaunen	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:29,6	Martin, Anja	1970	TSV Elgendorf 171.	So. 13.10.1985	Ingelheim
11:29,80	Klaeren, Julia	1990	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 23.05.2009	Diez
11:32,3	Ding, Rosi	1965	LG Obere Nahe	Do. 26.05.1983	Koblenz
11:32,86	Dinter, Carolin	1986	TV Niederbieber	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
11:32,88	Sturm, Marion	1988	TuS Dierdorf	Mi. 31.08.2005	Wiesbaden
11:33,0	Molitor, Marion	1971	TV Kröv	Sa. 20.09.1986	Wintrich
11:33,79	Hoffmann, Lisa	1968	Post-SV Trier	Sa. 20.09.1986	Düsseldorf
11:34,0	Bauer, Kerstin	1977	Post-SV Trier	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:34,70	Neckel, Sabine	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
11:34,82	Zinn, Tamina	1996	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 08.04.2011	Bad Neuenahr-Ahr.
11:35,2	Zender, Elisabeth	1960	Wittlicher TV 181.	So. 11.07.1976	Dortmund
11:35,87	Gran, Carmen	1972	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln
11:36,2	Knorr von Rosenroth, A.	1972	TuS Montabaur	So. 26.06.1988	Montabaur
11:36,3	Schneider, Diana	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 14.05.1983	Dormagen
11:37,25	Rosenroth, Knorr von	1972	TSV Elgendorf	So. 28.06.1987	Koblenz
11:37,38	Schensow, Viktoria	1984	LG Bitburg-Prüm	Sa. 29.05.1999	Daun
11:37,8	Gerdes, Beatrix	1961	Wittlicher TV	Sa. 22.04.1978	Wittlich
11:40,63	Gosing, Bettina	1973	LG Engers-Niederbieber	Sa. 05.08.1989	Troisdorf
11:40,81	Brixius, Cläre	1966	TV Cochem	So. 01.07.1984	Koblenz

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

9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:36,02	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.06.1998	Mannheim
9:39,99	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:41,65	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 20.07.1984	Fulda
9:51,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 13.08.1988	Dortmund
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 16.09.1976	Frankfurt
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
			11.		
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 30.06.2002	Mönchengladbach
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg
10:26,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.05.1978	Daun
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath
			21.		
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg
10:42,61	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	So. 08.06.2008	Saulheim
10:42,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Di. 01.05.1979	Ingelheim
10:47,47	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 06.06.2009	Bad Kreuznach
10:50,19	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	So. 05.06.2011	Ingelheim
10:53,22	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 26.06.2007	Neuwied
10:54,23	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 10.05.2003	Konz
10:55,51	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	So. 02.05.2010	Daun
			31.		
10:55,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981	Koblenz
10:57,17	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Sa. 11.05.1996	Polch
11:02,0	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	So. 27.04.1975	Geisweid
11:03,8	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 26.05.1983	Koblenz
11:04,67	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 10.07.2002	Pfungstadt
11:04,83	Wirth, Dorothee von	1979	LG Saar-Mosel	Do. 09.07.1998	Wittlich
11:06,81	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 29.08.1998	Aachen
11:09,4	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 22.06.1983	Bad Marienberg
11:10,19	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.05.1996	Polch
11:16,6	Leonardy, Simone	1980	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 13.08.1999	Bitburg
			41.		
11:20,4	Krupp, Beate	1959	TuS Erpel	Sa. 29.04.1978	Bonn
11:22,97	Muhl, Katharina	1986	LG Sieg	Sa. 07.05.2005	Trier
11:23,79	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:25,99	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Do. 23.07.2009	Saarbrücken
11:27,1	Acher, Gabi	1977	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
11:27,8	Weis, Inge	1957	LG Andernach-Neuwied	So. 05.09.1976	Höhr-Grenzhausen
11:29,80	Klaeren, Julia	1990	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 23.05.2009	Diez
11:32,55	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 11.05.2002	Bad Neuenahr-Ahr.
11:36,39	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 31.08.2012	Schweich
11:40,79	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 11.05.2002	Bad Neuenahr-Ahr.

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

9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:36,02	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.06.1998	Mannheim
9:39,99	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:41,65	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 20.07.1984	Fulda
9:51,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 13.08.1988	Dortmund
10:09,2	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 05.05.1996	Oberwesel
10:12,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 22.05.1985	Koblenz
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:15,4	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 27.09.1979	Koblenz
10:17,60	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Mi. 21.05.1986	Koblenz
10:17,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.07.1979	Koblenz
10:18,42	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur
10:26,19	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld
10:27,24	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1993	Betzdorf
10:28,94	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 04.05.2002	Betzdorf
10:30,40	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet
10:31,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Do. 21.05.2009	Diekirch
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz
10:33,99	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich
10:34,49	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 13.05.2010	Dillingen
10:36,08	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
10:36,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 14.08.1991	Neuwied
10:40,0	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 01.05.1975	Mainz
10:40,50	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1982	Wetzlar
10:43,83	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 27.05.2001	Kaiserslautern
10:43,8	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Do. 20.05.1976	Aarbergen
10:45,0	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:46,13	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.06.2004	Polch
10:46,78	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Mi. 21.07.1999	Troisdorf
10:53,3	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Sa. 29.04.1978	Bonn
10:53,3	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:55,97	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	Do. 02.09.2010	Schweich
10:56,3	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg
10:56,57	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	So. 31.05.1998	Lingolsheim
10:56,7	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
10:56,96	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod	Mi. 25.06.1997	Neuwied
10:57,8	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 07.05.1987	Bad Ems
10:58,22	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
10:58,46	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	So. 18.06.1995	Nieder-Olm
10:58,8	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC	Mi. 03.10.1973	Neuwied
10:59,7	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 28.05.1978	Trier
11:02,33	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 22.06.1986	Ingelheim
11:02,33	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 12.06.2005	Saulheim
11:03,2	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
11:03,61	Schleipen, Britta	1978	LG Kreis Ahrweiler	So. 05.05.1996	Neuwied
11:03,64	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:04,6	Krupp, Beate	1959	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
11:06,07	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 30.05.2001	Wiesbaden

11:07,9	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg
11:11,83	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Do. 09.05.2013	Kaiserslautern
11:13,32	Steinfeld, Pia	1989	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 19.05.2007	Trier
11:13,4	Schneider, Gisela	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 22.08.1974	Koblenz
11:19,50	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 28.09.2007	Schweich
11:21,09	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld	Sa. 27.05.2000	Birkenfeld
			61.		
11:21,70	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 16.07.1994	Wetzlar
11:22,26	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1984	Koblenz
11:24,29	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 04.06.2010	Polch
11:24,30	Richter, Christiane	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 07.08.1997	Limburgerhof
11:28,1	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn
11:32,3	Ding, Rosi	1965	LG Obere Nahe	Do. 26.05.1983	Koblenz
11:32,86	Dinter, Carolin	1986	TV Niederbieber	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
11:33,79	Hoffmann, Lisa	1968	Post-SV Trier	Sa. 20.09.1986	Düsseldorf
11:34,40	Muhl, Katharina	1986	LG Sieg	So. 13.06.2004	Eisenberg
11:34,88	Sturm, Marion	1988	TuS Dierdorf	Sa. 20.05.2006	Bad Neuenahr-Ahr.
			71.		
11:40,12	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Mi. 01.05.1985	Ingelheim
11:40,81	Brixius, Cläre	1966	TV Cochem	So. 01.07.1984	Koblenz

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

8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig
8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 21.07.1985	Berlin
			11.		
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn
8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.10.1982	Ludwigshafen
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 03.08.2007	Ulm
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
			21.		
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:47,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 01.05.1991	Hamm
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz
8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 05.07.1996	Erfurt
8:51,62	Kowalinski, Marc-André	1978	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
			31.		
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 06.08.2010	Ulm
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach

8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1987	Koblenz
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied 41.	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.06.1987	Koblenz
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 15.10.1969	Koblenz
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1977	Bendorf
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	So. 22.06.1975	Mainz
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten 51.	So. 09.09.1979	Bielefeld
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 10.09.1981	Koblenz
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	So. 04.06.1995	Hauenstein
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 09.09.1979	Bielefeld
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 03.09.1989	St. Wendel
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied 61.	Sa. 01.05.1976	Bonn
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg 71.	So. 06.07.1980	Koblenz
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz
9:03,6	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Do. 06.10.1977	Luxemburg
9:04,12	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:04,28	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
9:04,4	Kaesberg, Bernd	1956	LG Sieg	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
9:04,9	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:05,0	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Mi. 03.06.1992	Aachen
9:05,20	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
9:05,25	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern
9:05,5	Weitershagen, Dirk	1960	LG Sieg 81.	Sa. 30.04.1977	Bonn
9:05,5	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 05.09.1985	Koblenz
9:05,67	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 19.05.2007	Trier
9:06,0	Weidner, Hartmut	1948	TuS Erpel	So. 13.06.1965	Hamburg
9:06,0	Wunsch, Walter	1953	DJK Andernach	So. 27.09.1970	Mayen
9:06,30	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.05.2004	Mayen
9:06,38	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 13.05.1995	Trier
9:06,3	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:06,5	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 14.09.1977	Bendorf
9:06,6	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:06,8	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 28.09.1969	Mayen

9:07,2	Steinebach, Alois	1945 TuS Daun	So. 05.08.1962	Weinheim
9:07,40	Zöller, Walter	1966 LG Sieg	Sa. 30.04.1983	Bonn
9:07,4	Köhler, Michael	1955 LG Sieg	So. 09.07.1972	Nieder-Olm
9:08,04	Schütz, Robert	1994 LG Kreis Ahrweiler	Sa. 09.04.2011	Essen
9:08,2	Müller, Roland	1958 TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.07.1975	Augsburg
9:08,2	Krupp, Herbert	1962 Tschft. Bendorf	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
9:08,41	Schäfer, Andreas	1984 Gerolsteiner LGV	So. 27.05.2001	Kaiserslautern
9:08,6	Wagner, Dietmar	1968 LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 08.05.1985	Wetzlar
9:08,8	Adam, Manfred	1951 SG Bad Kreuznach	So. 30.06.1968	Mayen
9:09,0	Steinhardt, Manfred	1955 Tschft. Bendorf	Fr. 25.08.1972	Königswinter
101.				
9:09,0	Ruschel, Norbert	1965 Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:09,4	Hessel, Stefan	1964 LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:09,57	Machowsky, Andre	1970 TV Sinzig	So. 20.07.1986	Bochum
9:09,96	Wolf, Stefan	1974 TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1991	Koblenz
9:10,89	Sessar, Christoph	1975 TuS Wallmerod	Do. 20.08.1992	Koblenz
9:11,00	Schömann-Finck, Matthias	1979 LAC Wittlich	Fr. 14.06.1996	Trier
9:11,0	Junglen, Tobias	1975 PSV Wengerohr	Sa. 12.09.1992	Bernkastel
9:12,8	Tussing, Werner	1955 LG Sieg	So. 18.06.1972	Neuwied
9:12,8	Witte, Martin	1966 TuS Johannes Lahnstein	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:13,0	Adamietz, Michael	1972 TV Kröv	Do. 21.09.1989	Trier
111.				
9:13,70	Cocker, Kenton	1992 LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009	Bad Breisig
9:13,7	Fries, Jörg	1961 LG Sieg	So. 05.06.1977	Andernach
9:13,8	Lansrath, Markus	1964 TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.09.1981	Bad Schwalbach
9:14,2	Meyer, Bernd	1959 LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter
9:14,48	Engelfried, Simon	1984 VfR 1921 Simmern	So. 27.05.2001	Kaiserslautern
9:14,6	Legrand, Oliver	1962 SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.05.1979	Koblenz
9:14,6	Butz, Sascha	1971 TV Plaidt	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:14,75	Schuth, Mike	1973 TuS Wallmerod	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:15,2	Mann, Dieter	1954 Spvgg. Nahbollenbach	So. 24.10.1971	Bad Kreuznach
9:15,2	Ditscheid, Lothar	1958 LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.08.1974	Königswinter
121.				
9:15,41	Schütz, Andreas	1973 TV Eitelborn	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:15,54	Wirtz, Rolf-Werner	1970 LG Vulkaneifel	Mi. 02.09.1987	Trier
9:15,63	Krause, Frank	1968 SG Neuhäusel	Do. 26.09.1985	Koblenz
9:15,88	Pferdmenges, Götz	1973 LG Sieg	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:15,8	Offing, Bernd	1969 Post-SV Trier	Di. 01.10.1985	Trier
9:16,10	Simonis, Erik	1966 LG Vulkaneifel	Sa. 30.04.1983	Bonn
9:16,21	Ruckes, Thorsten	1976 LG Maifeld-Pellenz	So. 30.05.1993	Gent/BEL
9:16,37	Reuter, Lucca	1995 Spvgg. 04/13 Burgbrohl	Sa. 30.06.2012	Mayen
9:16,6	Reif, Rudi	1955 TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 09.07.1972	Nieder-Olm
9:16,8	Lunzius, Wolfram	1957 LG Unterwesterwald	Fr. 30.08.1974	Königswinter
131.				
9:17,2	Frick, Stefan	1963 Post-SV Trier	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
9:17,53	Beck, Olaf	1966 TuS Mayen	Fr. 19.08.1983	Troisdorf
9:17,58	Rausch, Stefan	1969 Post-SV Trier	Sa. 24.08.1985	Koblenz
9:17,87	Pütz, Yannick	1997 LG Rhein-Wied	Sa. 24.05.2014	Bad Neuenahr-Ahr.
9:17,94	Alt, Christian	1983 LG Maifeld-Pellenz	Do. 08.06.2000	Polch
9:17,8	Deuser, Klaus-Jürgen	1962 SSC Koblenz-Karthause	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:18,0	Korb, Rüdiger	1962 FC Brücken	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach
9:18,2	Münzel, Reinhard	1954 TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1971	Möndal
9:18,6	Hennes, Hugo	1961 LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg
9:18,74	Biller, Guido	1970 TuS Kirn	So. 28.06.1987	Koblenz
141.				
9:18,7	Michels, Harald	1962 LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
9:19,33	Bopp, Frank	1966 SG Bad Kreuznach	So. 23.05.1982	Koblenz
9:19,2	Steffny, Gerhard	1952 TV Germania Trier	Sa. 13.09.1969	Trier
9:19,4	Bergermann, Michael	1962 LG Andernach-Neuwied	So. 29.04.1979	Valenciennes
9:19,5	Jochem, Jürgen	1961 Post-SV Trier	Sa. 17.06.1978	Luxemburg
9:19,67	Oelert, Dennis	1980 Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf

9:19,6	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 06.05.1982	Koblenz
9:20,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 26.05.1957	Ahrweiler
9:20,38	Kirchhof, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen
9:20,4	Kaul, Edi	1952	Neuwieder LC 151.	So. 31.08.1969	Bad Neuenahr-Ahr.
9:20,4	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 28.09.1991	Trier
9:20,61	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich
9:21,1	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
9:21,30	Spiestersbach, Marek	1995	LG Iahn-Aar Esterau	Do. 18.08.2011	Troisdorf
9:21,5	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:22,00	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Mi. 09.09.2009	Westerburg
9:22,12	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
9:22,0	Kaspers, Michael	1949	TuS Daun	Sa. 08.10.1966	Trier
9:22,2	Schwarz, Thorsten	1972	TuS Tiefenstein	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:22,35	Thielen, Patrick	1975	TV Germania Trier 161.	So. 13.09.1992	Koblenz
9:22,4	Bilo, Klaus	1952	VfL Bad Ems	Mi. 27.08.1969	Bad Ems
9:22,6	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 03.09.1983	Bonn
9:22,7	Sauer, Bernhard	1966	TuS Spay	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:22,88	Wenzel, Bernd	1982	TuS 1862 Kirn	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:23,0	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 25.09.1983	Koblenz
9:23,1	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Do. 26.07.1990	Ludwigshafen
9:23,63	Blümke, Björn	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier
9:23,8	Bambach, Norbert	1950	TV Germania Trier	So. 04.06.1967	Trier
9:23,8	Ehmann, Hans-Peter	1950	Post-SV Trier	So. 04.06.1967	Trier
9:24,6	Ziegeler, Karl Josef	1937	Spvgg. Neuwied 171.	So. 15.08.1954	Neuwied
9:24,6	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Sa. 20.04.1991	Neuwied
9:24,79	Steffes, David	1984	RT Südeifel	Di. 03.07.2001	Aachen
9:24,8	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	So. 05.07.1964	Trier
9:24,8	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:25,2	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	So. 08.09.1957	Eislingen
9:25,4	Schuster, Rainer	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
9:25,4	Koch, Michael	1959	LG Sieg	So. 25.04.1976	Dortmund
9:25,9	Weber, Wilfried	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.06.1983	Koblenz
9:26,0	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:26,51	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald 181.	Sa. 10.05.2014	Menden
9:26,4	Dahl, Stefan	1960	LG Sieg	So. 11.07.1976	Dortmund
9:26,6	Ludwig, Ernst	1961	LG Andernach-Neuwied	Sa. 30.04.1977	Bonn

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

8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig
8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthus 11.	So. 21.07.1985	Berlin
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn

8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.10.1982	Ludwigshafen
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Fr. 03.08.2007	Ulm
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier 21.	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:47,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 01.05.1991	Hamm
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz
8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 05.07.1996	Erfurt
8:51,62	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel 31.	Fr. 06.08.2010	Ulm
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach
8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.06.1987	Koblenz
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz 41.	Mi. 15.10.1969	Koblenz
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1977	Bendorf
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	So. 22.06.1975	Mainz
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 10.09.1981	Koblenz
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	So. 04.06.1995	Hauenstein
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau 51.	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 03.09.1989	St. Wendel
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.05.1976	Bonn
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV 61.	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz
9:03,6	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Do. 06.10.1977	Luxemburg
9:04,12	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:04,0	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:04,3	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
9:04,4	Kaesberg, Bernd	1956	LG Sieg	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
9:04,9	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:05,14	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz
9:05,0	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Mi. 03.06.1992	Aachen

		71.		
9:05,20	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 16.06.1990 Limburgerhof
9:05,25	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2010 Bad Bergzabern
9:05,5	Weitershagen, Dirk	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977 Bonn
9:05,5	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 05.09.1985 Koblenz
9:05,67	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 19.05.2007 Trier
9:06,0	Weidner, Hartmut	1948	TuS Erpel	So. 13.06.1965 Hamburg
9:06,0	Wunsch, Walter	1953	DJK Andernach	So. 27.09.1970 Mayen
9:06,30	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.05.2004 Mayen
9:06,38	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 13.05.1995 Trier
9:06,3	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989 Bernkastel
		81.		
9:06,5	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 14.09.1977 Bendorf
9:06,6	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974 Königswinter
9:06,8	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 28.09.1969 Mayen
9:07,2	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 05.08.1962 Weinheim
9:07,40	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Sa. 30.04.1983 Bonn
9:07,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	So. 09.07.1972 Nieder-Olm
9:07,7	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 28.05.1980 Lüdenscheid
9:08,04	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 09.04.2011 Essen
9:08,2	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.07.1975 Augsburg
9:08,2	Krupp, Herbert	1962	Tschft. Bendorf	Sa. 28.04.1979 Troisdorf
		91.		
9:08,41	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	So. 27.05.2001 Kaiserslautern
9:08,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 08.05.1985 Wetzlar
9:08,8	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 30.06.1968 Mayen
9:09,0	Steinhardt, Manfred	1955	Tschft. Bendorf	Fr. 25.08.1972 Königswinter
9:09,96	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1991 Koblenz
9:10,89	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Do. 20.08.1992 Koblenz
9:11,00	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	Fr. 14.06.1996 Trier
9:11,0	Junglen, Tobias	1975	PSV Wengerohr	Sa. 12.09.1992 Bernkastel
9:12,8	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	So. 18.06.1972 Neuwied
9:13,0	Adamietz, Michael	1972	TV Kröv	Do. 21.09.1989 Trier
		101.		
9:13,70	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009 Bad Breisig
9:13,8	Lansrath, Markus	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.09.1981 Bad Schwalbach
9:14,2	Meyer, Bernd	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976 Königswinter
9:14,48	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 27.05.2001 Kaiserslautern
9:14,6	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.05.1979 Koblenz
9:14,6	Butz, Sascha	1971	TV Plaidt	Sa. 30.04.1988 Neuwied
9:14,75	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 28.04.1990 Koblenz
9:15,2	Mann, Dieter	1954	Spvgg. Nahbollenbach	So. 24.10.1971 Bad Kreuznach
9:15,41	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Sa. 28.04.1990 Koblenz
9:15,54	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Mi. 02.09.1987 Trier
		111.		
9:15,63	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 26.09.1985 Koblenz
9:15,88	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 28.04.1990 Koblenz
9:16,10	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	Sa. 30.04.1983 Bonn
9:16,21	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	So. 30.05.1993 Gent/BEL
9:16,37	Reuter, Lucca	1995	Spvgg. 04/13 Burgbrohl	Sa. 30.06.2012 Mayen
9:16,6	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 09.07.1972 Nieder-Olm
9:16,8	Lunzius, Wolfram	1957	LG Unterwesterwald	Fr. 30.08.1974 Königswinter
9:17,53	Beck, Olaf	1966	TuS Mayen	Fr. 19.08.1983 Troisdorf
9:17,87	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	Sa. 24.05.2014 Bad Neuenahr-Ahr.
9:17,94	Alt, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 08.06.2000 Polch
		121.		
9:17,8	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975 Bonn
9:17,8	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 01.07.1979 Ludwigshafen
9:18,0	Korb, Rüdiger	1962	FC Brücken	Sa. 25.08.1979 Bad Kreuznach
9:18,2	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1971 Möndal
9:18,6	Hennes, Hugo	1961	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978 Bitburg
9:18,74	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 28.06.1987 Koblenz

9:18,7	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
9:19,2	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Sa. 13.09.1969	Trier
9:19,4	Bergermann, Michael	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 29.04.1979	Valenciennes
9:19,5	Jochem, Jürgen	1961	Post-SV Trier 131.	Sa. 17.06.1978	Luxemburg
9:19,67	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
9:19,6	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 06.05.1982	Koblenz
9:20,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 26.05.1957	Ahrweiler
9:20,38	Kirchhof, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen
9:20,4	Kaul, Edi	1952	Neuwieder LC	So. 31.08.1969	Bad Neuenahr-Ahr.
9:20,4	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 28.09.1991	Trier
9:20,61	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich
9:21,5	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:22,12	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
9:22,0	Kaspers, Michael	1949	TuS Daun 141.	Sa. 08.10.1966	Trier
9:22,2	Schwarz, Thorsten	1972	TuS Tiefenstein	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:22,35	Thielen, Patrick	1975	TV Germania Trier	So. 13.09.1992	Koblenz
9:22,4	Bilo, Klaus	1952	VfL Bad Ems	Mi. 27.08.1969	Bad Ems
9:22,5	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:23,63	Blümke, Björn	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier
9:23,8	Bambach, Norbert	1950	TV Germania Trier	So. 04.06.1967	Trier
9:23,8	Ehmann, Hans-Peter	1950	Post-SV Trier	So. 04.06.1967	Trier
9:24,26	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 23.05.1998	Neuwied
9:24,31	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 06.06.1993	Kandel
9:24,6	Ziegeler, Karl Josef	1937	Spvgg. Neuwied 151.	So. 15.08.1954	Neuwied
9:24,6	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Sa. 20.04.1991	Neuwied
9:24,79	Steffes, David	1984	RT Südeifel	Di. 03.07.2001	Aachen
9:24,8	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	So. 05.07.1964	Trier
9:24,8	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:25,2	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	So. 08.09.1957	Eislingen
9:25,4	Schuster, Rainer	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
9:25,4	Koch, Michael	1959	LG Sieg	So. 25.04.1976	Dortmund
9:26,0	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel

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

8:42,90	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
8:44,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.08.1976	Raunheim
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund
8:48,24	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.09.1982	Saarbrücken
8:48,6	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.07.1975	Augsburg
8:49,30	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 30.07.1982	Heidenheim
8:54,46	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 23.07.2009	Saarbrücken
8:54,72	May, Michael	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:54,6	Sieberz, Erich	1960	LG Sieg	Fr. 27.08.1976	Dortmund
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz 11.	So. 28.06.1987	Koblenz
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:57,11	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 09.09.1979	Bielefeld
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 09.09.1979	Bielefeld
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier
9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz

9:04,28	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
9:04,2	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz 21.	Mi. 30.04.1975	Koblenz
9:04,44	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 02.09.2010	Schweich
9:05,86	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Mi. 05.06.1996	Polch
9:06,44	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 07.08.2009	Rhede
9:07,56	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.06.2004	Trier
9:08,44	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Sa. 14.05.1994	Koblenz
9:08,44	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	Sa. 14.05.1994	Koblenz
9:09,0	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:09,4	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:09,57	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 20.07.1986	Bochum
9:09,5	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier 31.	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:09,98	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
9:11,71	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden
9:12,42	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.05.2006	Daun
9:12,47	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Di. 06.08.1991	Montabaur
9:13,49	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	Sa. 11.06.1994	Koblenz
9:13,7	Fries, Jörg	1961	LG Sieg	So. 05.06.1977	Andernach
9:13,8	Vilz, Klaus	1965	SSC Koblenz-Karthause	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:15,2	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:15,77	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 23.06.2012	Trier
9:15,8	Offing, Bernd	1969	Post-SV Trier 41.	Di. 01.10.1985	Trier
9:16,02	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
9:16,15	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 11.09.1988	Ladenburg
9:16,47	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 25.08.2006	Bitburg
9:17,2	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
9:17,58	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 24.08.1985	Koblenz
9:17,96	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	So. 17.09.2000	Offenbach
9:18,7	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz
9:19,06	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.08.1996	Troisdorf
9:19,33	Bopp, Frank	1966	SG Bad Kreuznach	So. 23.05.1982	Koblenz
9:19,88	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus 51.	So. 01.07.1984	Koblenz
9:19,98	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:20,00	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	So. 20.07.1986	Bochum
9:20,8	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 09.09.1979	Bielefeld
9:21,01	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich
9:21,1	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
9:21,30	Spietersbach, Marek	1995	LG Iahn-Aar Esterau	Do. 18.08.2011	Troisdorf
9:21,4	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	So. 18.09.1977	Wittlich
9:21,4	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 26.05.1982	Koblenz
9:21,4	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:21,59	Biller, Guido	1970	TuS Kirn 61.	So. 20.07.1986	Bochum
9:21,60	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
9:22,00	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Mi. 09.09.2009	Westerburg
9:22,63	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 16.08.1996	Bitburg
9:22,6	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 03.09.1983	Bonn
9:22,8	Thielen, Patrick	1975	SV Eintracht Trier	Sa. 28.09.1991	Trier
9:23,0	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 25.09.1983	Koblenz
9:23,2	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 23.08.1984	Mainz
9:23,8	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim
9:23,9	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim
9:24,6	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz 71.	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:24,8	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1978	Gerolstein
9:25,31	Pfeiffer, Julian	1992	LG Iahn-Aar Esterau	Fr. 19.09.2008	Erkelenz
9:25,2	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 23.08.1984	Koblenz
9:25,60	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	So. 22.06.2003	Neuwied

9:25,9	Weber, Wilfried	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.06.1983	Koblenz
9:25,9	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 18.09.1983	Ettlingen
9:26,32	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 25.07.1981	Essen
9:26,51	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	Sa. 10.05.2014	Menden
9:26,4	Dahl, Stefan	1960	LG Sieg	So. 11.07.1976	Dortmund
9:26,62	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 24.06.1989	Ingelheim

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

9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden

10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV 51.	Di. 07.05.1996	Aachen
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel 61.	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV 71.	So. 17.06.2001	Betzdorf
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 03.07.2009	Polch
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier 81.	Fr. 12.08.1994	Bitburg
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier
11:09,62	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 13.09.2008	Diez
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier 91.	Do. 25.09.1980	Koblenz
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz

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

9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
			11.		
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena
			21.		
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Mi. 20.09.1978	Koblenz
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch
			31.		
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
10:42,78	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 20.05.2001	Trier
10:43,18	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
10:43,32	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter
			41.		
10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
10:49,5	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz
			51.		
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 03.07.2009	Polch
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln
11:00,37	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 20.05.2000	Polch
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch

11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm
11:04,1	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig
11:05,8	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 04.06.1981	Koblenz
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden
11:08,40	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg
			61.		
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz
11:10,01	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	So. 28.06.1987	Koblenz

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

9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg
			11.		
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:31,4	Holtzen, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
			21.		
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 01.10.1977	Ingelheim
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 05.07.1981	Koblenz
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:44,76	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:46,4	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:47,79	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	So. 20.09.2009	Attendorn
			31.		
10:48,2	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 06.07.1980	Koblenz
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz
10:51,33	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	So. 06.06.1999	Landau
10:51,60	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 22.08.2003	Bitburg
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg
10:53,91	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 13.05.1995	Trier
10:55,27	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz
			41.		
10:59,24	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:00,79	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	So. 15.06.2003	Wittlich

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M15

8:54,8	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 16.09.1979	Lahr
8:56,33	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 31.07.1981	Flensburg
8:56,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 29.08.1975	Königswinter
9:00,0	Fuhrmann, Peter	1961	Spvgg. Nahbollenbach	Fr. 24.09.1976	Nahbollenbach
9:03,61	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 01.10.2011	Bad Neuenahr-Ahr.
9:09,4	Hessel, Stefan	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:10,56	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.07.1986	Bochum
9:11,69	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 26.08.1994	Troisdorf
9:12,8	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:13,4	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	So. 22.06.1975	Hamm
			11.		
9:13,70	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 13.07.1996	Koblenz
9:15,7	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 19.08.1980	Luxemburg
9:17,7	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.09.1981	Ingelheim
9:18,84	Petry, Rene	1980	LG Sieg	So. 16.07.1995	Hagen
9:18,8	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 22.06.1975	Hamm
9:20,35	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.06.2009	Betzdorf
9:21,38	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Sa. 24.08.1985	Koblenz
9:22,28	May, Michael	1979	Spfrd. Monreal-Reudelsterz	So. 19.06.1994	Troisdorf
9:22,7	Sauer, Bernhard	1966	TuS Spay	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:22,88	Wenzel, Bernd	1982	TuS 1862 Kirn	So. 21.09.1997	Schriesheim
			21.		
9:23,19	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Di. 20.08.1991	Montabaur
9:23,1	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Do. 26.07.1990	Ludwigshafen
9:23,67	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Mi. 31.08.2005	Wiesbaden
9:24,88	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 11.07.2008	Menden
9:25,92	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	So. 27.06.2004	Kreuztal
9:25,94	Zimmermann, Werner	1966	TuS Erpel	Sa. 25.07.1981	Essen
9:27,45	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 17.09.2005	Walldorf
9:27,79	Engel, Mario	1977	LG Laacher See	So. 20.09.1992	Karlsdorf
9:28,42	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach
9:28,8	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz
			31.		
9:28,9	Hohl, Bernhard	1966	TuS Johannes Lahnstein	So. 27.09.1981	Ingelheim
9:29,26	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.09.2003	Homburg
9:29,37	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:29,4	Kieselhach, Stefan	1970	Post-SV Trier	Di. 01.10.1985	Trier
9:29,7	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	Sa. 29.04.1978	Bonn
9:29,98	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.2011	Trier
9:31,40	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009	Bad Breisig
9:32,0	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
9:32,18	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	So. 14.07.2013	Hagen
9:32,2	Urrigshardt, Ger.	1961	TV Eitelborn	Sa. 15.05.1976	Hamm
			41.		
9:32,49	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Do. 14.08.2008	Bergisch-Gladbach
9:32,7	Eberweiser, Lothar	1963	TuS Erpel	So. 09.07.1978	Ingelheim
9:33,69	Mais, Benjamin	1983	Diezer TSK Oranien	So. 14.06.1998	Neuwied
9:33,88	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	So. 13.06.1999	Mainz
9:34,6	Öffling, Bernd	1969	Post-SV Trier	Fr. 20.07.1984	Luxemburg
9:34,7	Schuck, Markus	1964	SG Bad Kreuznach	Do. 20.09.1979	Koblenz
9:36,2	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	So. 09.07.1978	Ingelheim
9:36,7	Brenner, Michael	1970	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden
9:36,96	Pschebizin, Marc	1973	LG Moseltal	Sa. 01.10.1988	Rehlingen
9:37,3	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 04.06.1978	Hamm
			51.		

9:37,9	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Do. 20.05.1993	Köln
9:38,37	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	So. 11.07.1993	Worms
9:38,79	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.06.2002	Polch
9:38,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz
9:39,0	Baum, Oliver	1976	LG Moseltal	Di. 04.06.1991	Wengerohr
9:39,39	Baumeister, Thorsten	1988	TG Konz	Sa. 10.05.2003	Konz
9:40,59	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Di. 26.05.1992	Luxemburg
9:40,91	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
9:41,28	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Sa. 12.05.1990	Troisdorf
9:41,2	Zelter, Dirk	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz 61.	Fr. 26.08.1977	Königswinter
9:41,50	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	So. 03.10.1999	Emmelshausen
9:41,56	Wenzel, Bernd	1981	TV Birkenfeld	So. 22.09.1996	Worms
9:41,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.09.1983	Holzappel
9:41,78	Nees, Florian	1982	TuS 1862 Kirn	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:42,28	Micus, Arndt	1974	TuS Bad Marienberg	So. 17.09.1989	Speyer
9:42,6	Fuß, Michael	1962	TV Niederbieber	Sa. 30.04.1977	Bonn
9:43,2	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.07.1985	Mainz
9:43,36	Knüttel, Marcel	1993	TV Hermeskeil	Sa. 17.05.2008	Mayen
9:43,39	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Fr. 10.07.1987	Troisdorf
9:43,50	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau 71.	Fr. 21.09.2007	Erkelenz
9:43,5	Schröder, Thomas	1970	TuS Mayen	Mi. 22.05.1985	Koblenz
9:43,9	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:44,41	Korb, Peter	1975	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:44,85	Schmalebach, Nick	1993	LSC Maischeid	So. 12.10.2008	Kreuztal
9:44,88	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Fr. 10.07.1987	Troisdorf
9:44,96	Theis, Lucas	1993	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
9:45,10	Schwarzhoff, Lutz	1972	TuS Wallmerod	Do. 11.06.1987	Koblenz
9:45,3	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:46,18	Überall, Alexander	1974	TuS Erpel	Fr. 30.06.1989	Troisdorf
9:47,10	Illing, Manfred	1990	VfR 1921 Simmern 81.	So. 26.06.2005	Bad Neuenahr-Ahr.
9:47,28	Kah, Sören	1982	Diezer TSK Oranien	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:47,29	Spietersbach, Marek	1995	LG Lahn-Aar Esterau	So. 12.09.2010	Essen
9:47,3	Kiel, Nikolaus	1978	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 24.04.1993	Neuwied
9:47,48	Olbermann, Niclas	1998	LG HSC Gameln-RSC Unt.	Sa. 22.06.2013	Landau
9:47,58	Zelter, Andreas	1984	TV 05 Mülheim	Di. 17.08.1999	Wiesbaden
9:47,98	Klein, Rüdiger	1973	Post-SV Trier	Sa. 01.10.1988	Rehlingen
9:48,10	Schweyen, Andreas	1977	LG Bitburg-Prüm	Sa. 15.08.1992	Rehlingen
9:50,2	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.04.1991	Neuwied
9:50,64	Jahr, Simon	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 13.06.1999	Mainz
9:51,13	Thielen, Patrick	1975	SV Eintracht Trier 91.	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:51,41	Schweikert, Markus	1994	TuS Spay	So. 21.06.2009	Betzdorf
9:51,67	Gnann, Sebastian	1977	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 14.06.1992	Worms
9:51,86	Krieger, José	1983	LG Rhein-Wied	Sa. 16.05.1998	Wittlich
9:52,5	Bungard, Volker	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 20.04.1991	Neuwied
9:52,6	Halberstadt, Martin	1959	Spvgg. Nahbollenbach	Sa. 05.10.1974	Ingelheim
9:52,91	Hoyden, Simon	1987	Lauffreunde Naheland	Do. 03.10.2002	Emmelshausen
9:52,9	Lotz, Marco	1972	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 30.08.1987	Altendiez
9:53,21	Stass, Frank	1977	PSV Wengerohr	Di. 26.05.1992	Luxemburg
9:53,27	Drescher, Mathäus	1987	LG Rhein-Wied	Do. 03.10.2002	Emmelshausen
9:54,32	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz 101.	Sa. 16.05.1998	Wittlich
9:54,48	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	So. 03.10.1999	Emmelshausen
9:54,6	Gregor, Mirko	1973	LG Engers-Niederbieber	Mi. 18.05.1988	Neuwied
9:55,29	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 01.10.1988	Rehlingen
9:55,92	Altenhofen, Daniel	1986	LG Kreis Ahrweiler	So. 24.06.2001	Diez
9:55,8	Buchen, Hubert	1960	LG Sieg	So. 22.06.1975	Hamm
9:57,07	Reinecke, Henrik	1982	TV Hermeskeil	Sa. 23.08.1997	Dormagen
9:57,52	Alt, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 14.06.1998	Neuwied

9:57,77	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Sa. 02.07.1988	Ludwigshafen
9:57,7	Unckell, Ruprecht	1974	Tschft. Bendorf	Fr. 29.09.1989	Montabaur
9:58,35	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Mi. 05.10.1988	Montabaur
			111.		
9:58,55	Hild, Tobias	1975	TuS Bad Marienberg	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:59,0	Foltys, Daniel	1977	TuS Niederneisen	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
9:59,52	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	So. 19.06.1994	Troisdorf
10:02,28	Rund, Michael	1981	LG Bitburg-Prüm	Fr. 16.08.1996	Bitburg
10:03,10	Große, Florian	1998	RSG Montabaur	Sa. 19.10.2013	Bad Neuenahr-Ahr.
10:03,53	Pütz, Yannick	1997	TuS Kaisersesch	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
10:03,63	Christen, Ralf	1973	LG Moseltal	Sa. 01.10.1988	Rehlingen
10:03,91	Kribs, Andreas	1985	Gerolsteiner LGV	So. 06.08.2000	Paderborn
10:04,4	Koch, Thomas	1976	LG Moseltal	Di. 04.06.1991	Wengerohr
10:06,0	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 30.04.1988	Neuwied
			121.		
10:07,07	Sturm, Konrad	1996	LG Lahn-Aar Esterau	So. 05.06.2011	Ingelheim
10:07,24	Neuhaus, Johannes	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
10:07,32	Scholz, Christian	1997	Meddy's LWT Koblenz	Sa. 23.06.2012	Trier
10:08,0	Gehlsdorf, Jörg	1983	Diezer TSK Oranien	Mi. 30.09.1998	Frankfurt
10:08,18	Werthebach, Michael	1981	LG Sieg	Sa. 11.05.1996	Polch
10:09,24	Krause, Thorsten	1980	LG Sieg	Do. 31.08.1995	Bergisch-Gladbach
10:09,4	Oelert, Dennis	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 18.08.1995	Bitburg
10:10,3	Schmidt, Harald	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.04.1991	Neuwied
10:10,53	Witzel, Gregor	1987	Gerolsteiner LGV	So. 09.06.2002	Saulheim
10:10,53	Drockur, Benedikt	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
			131.		
10:10,68	Kleinert, Daniel	1988	TG Konz	So. 21.09.2003	Homburg
10:11,03	Große, Maximilian	1997	RSG Montabaur	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
10:11,23	Stieler, Miro	1987	LG Sieg	So. 09.06.2002	Saulheim
10:13,75	Leyser, Noah Manuel	1999	LAZ Birkenfeld	So. 29.06.2014	Essen
10:13,7	Schäfer, Marco	1980	PSV Wengerohr	Fr. 30.06.1995	Wittlich
10:13,9	Zerwas, Sven	1979	LG Kreis Ahrweiler	So. 29.05.1994	Montabaur
10:14,4	Scherf, Thomas	1973	TuS Wallmerod	Sa. 30.04.1988	Neuwied

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M14

9:00,63	Baumgarten, Markus	1966	LFC Stromberg	So. 31.08.1980	Dortmund
9:23,20	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	Sa. 18.07.1987	Worms
9:28,6	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 08.10.1978	Dortmund
9:29,1	Schuhlen, Ansgar	1966	LG Sieg	Mi. 28.05.1980	Lüdenscheid
9:29,81	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Do. 02.09.2010	Schweich
9:30,5	Ganser, Lothar	1963	LG Vulkaneifel	So. 05.06.1977	Andernach
9:30,9	Emmerich, Roland	1971	Union Sessenbach	So. 30.06.1985	Wittlich
9:33,93	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Sa. 28.05.1994	Daun
9:34,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Do. 19.07.1979	Koblenz
9:35,61	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	So. 01.10.1995	Koblenz
			11.		
9:36,4	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Di. 19.09.1989	Birkenfeld
9:37,35	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	So. 11.07.1993	Worms
9:38,0	Zimmermann, Werner	1966	TuS Erpel	Do. 11.09.1980	Koblenz
9:38,3	Bopp, Frank	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 01.05.1980	Ingelheim
9:38,5	Lotz, Marco	1972	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.05.1986	Koblenz
9:40,99	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	So. 19.09.2004	Landau
9:41,2	Eberweiser, Lothar	1963	LG Linz-Erpel	Fr. 26.08.1977	Königswinter
9:41,8	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	So. 16.09.1990	Koblenz
9:45,1	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 19.09.1982	Lauda
9:46,13	Pschebizin, Marc	1973	LG Bernkastel-T.-W.	Sa. 26.09.1987	Rehlingen
			21.		

9:46,81	Schmalebach, Nick	1993	LSC Maischeid	Fr. 22.06.2007	Siegburg
9:46,7	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 20.08.2004	Bitburg
9:47,3	Gehrer, Mario	1970	LG Sieg	So. 16.09.1984	Wittlich
9:48,0	Stumpf, Matthias	1966	TV Dernbach	Do. 11.09.1980	Koblenz
9:48,0	Hohl, Bernhard	1966	TuS Johannes Lahnstein	Fr. 12.09.1980	Koblenz
9:48,4	Foltys, Daniel	1977	TuS Niederneisen	Mi. 17.04.1991	Wetzlar
9:48,6	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Sa. 26.05.1984	Troisdorf
9:49,01	Zenzen, Mirco	1993	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
9:49,52	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 21.09.1986	Worms
9:50,7	Micus, Arndt	1974	TuS Bad Marienberg 31.	Sa. 01.10.1988	Ingelheim
9:51,1	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Do. 13.09.1990	Montabaur
9:51,52	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	So. 08.09.1991	Worms
9:52,83	Altenhofen, Daniel	1986	LG Kreis Ahrweiler	So. 17.09.2000	Offenbach
9:53,7	Holzhäuser, Andreas	1963	LG Vulkaneifel	Mi. 06.07.1977	Daun
9:53,8	Danzer, Harald	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 08.10.1978	Dortmund
9:54,6	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Fr. 29.09.1989	Montabaur
9:55,58	Illing, Manfred	1990	VfR 1921 Simmern	So. 13.06.2004	Eisenberg
9:55,7	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Sa. 25.10.1980	Koblenz
9:55,95	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	So. 19.07.1992	Neuwied
9:57,2	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten 41.	Mi. 06.07.1977	Birkenfeld
9:57,5	Rulhoff, Michael	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 31.08.1985	Dierdorf
9:58,0	Lindner, Jan	1976	TuS Joh.-Gymn. Lahnstein	Sa. 25.08.1990	Bad Camberg
9:58,17	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	So. 18.07.1982	Koblenz
9:58,2	Kleinert, Daniel	1988	TG Konz	Fr. 27.09.2002	Bernkastel
9:58,8	Brown, Duncan	1979	VfL Algenrodt	Sa. 24.04.1993	Neuwied
10:02,28	Rund, Michael	1981	LG Bitburg-Prüm	Fr. 16.08.1996	Bitburg
10:03,10	Große, Florian	1998	RSG Montabaur	Sa. 19.10.2013	Bad Neuenahr-Ahr.
10:03,53	Pütz, Yannick	1997	TuS Kaisersesch	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
10:03,63	Christen, Ralf	1973	LG Moseltal	Sa. 01.10.1988	Rehlingen
10:03,91	Kribs, Andreas	1985	Gerolsteiner LGV 51.	So. 06.08.2000	Paderborn
10:04,4	Koch, Thomas	1976	LG Moseltal	Di. 04.06.1991	Wengerohr
10:06,0	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 30.04.1988	Neuwied
10:07,07	Sturm, Konrad	1996	LG Lahn-Aar Esterau	So. 05.06.2011	Ingelheim
10:07,24	Neuhaus, Johannes	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
10:07,32	Scholz, Christian	1997	Meddy's LWT Koblenz	Sa. 23.06.2012	Trier
10:08,0	Gehlsdorf, Jörg	1983	Diezer TSK Oranien	Mi. 30.09.1998	Frankfurt
10:08,18	Werthebach, Michael	1981	LG Sieg	Sa. 11.05.1996	Polch
10:09,24	Krause, Thorsten	1980	LG Sieg	Do. 31.08.1995	Bergisch-Gladbach
10:09,4	Oelert, Dennis	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 18.08.1995	Bitburg
10:10,3	Schmidt, Harald	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz 61.	Sa. 20.04.1991	Neuwied
10:10,53	Witzel, Gregor	1987	Gerolsteiner LGV	So. 09.06.2002	Saulheim
10:10,53	Drockur, Benedikt	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
10:10,68	Kleinert, Daniel	1988	TG Konz	So. 21.09.2003	Homburg
10:11,03	Große, Maximilian	1997	RSG Montabaur	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
10:11,23	Stieler, Miro	1987	LG Sieg	So. 09.06.2002	Saulheim
10:13,75	Leyser, Noah Manuel	1999	LAZ Birkenfeld	So. 29.06.2014	Essen
10:13,7	Schäfer, Marco	1980	PSV Wengerohr	Fr. 30.06.1995	Wittlich
10:13,9	Zerwas, Sven	1979	LG Kreis Ahrweiler	So. 29.05.1994	Montabaur
10:14,4	Scherf, Thomas	1973	TuS Wallmerod	Sa. 30.04.1988	Neuwied
10:14,58	Schmitt, Andreas	1997	LG Lahn-Aar Esterau 71.	Sa. 23.06.2012	Trier
10:14,5	Ruckes, Thorsten	1976	LG Laacher See	Sa. 20.04.1991	Neuwied
10:14,83	Dusemund, Dennis	1991	LG Bernkastel/Wittlich	So. 02.07.2006	Birkenfeld
10:14,8	Abera, Asmorom	1978	Tschft. Bendorf	Sa. 24.04.1993	Neuwied
10:15,09	Bales, Christian	1993	SV Oberweis	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld
10:15,82	Rausch, Markus	1982	TV Hermeskeil	So. 24.08.1997	Dormagen
10:16,04	Blümke, Björn	1980	LG Vulkaneifel	So. 11.06.1995	Betzdorf
10:16,6	Mannebach, Niklas	1994	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 09.09.2009	Westerburg

10:17,7	Orthen, Martin	1976	LG Sieg	Fr. 16.08.1991	Menden
10:18,3	Piroth, Andre	1979	TuS Horn	So. 26.06.1994	Bellheim
10:18,62	Biewers, Michael	1978	LG Saar-Mosel 81.	Sa. 08.05.1993	Daun
10:19,24	Krause, Carsten	1980	LG Sieg	Do. 31.08.1995	Bergisch-Gladbach
10:20,47	Gross, Stephan	1975	TuS Miehlen	Sa. 28.04.1990	Koblenz
10:20,76	Schütz, Laurenz	1997	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 23.06.2012	Trier
10:21,32	Gartner, Alexandre	1990	TG Konz	Mi. 20.07.2005	Bernkastel
10:21,36	Walscheid, Tobias	1988	LG Kreis Ahrweiler	So. 15.06.2003	Wittlich
10:21,68	Müller, Marcel	1992	LAC Wittlich	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
10:21,6	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Sa. 30.04.1988	Neuwied
10:21,78	Wagner, Mario	1991	LG lahn-Aar Esterau	Sa. 20.05.2006	Bad Neuenahr-Ahr.
10:22,62	Esch, Thomas	1975	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1990	Koblenz
10:23,3	Kloth, Thomas	1979	LG Vulkaneifel 91.	So. 26.06.1994	Bellheim
10:23,72	Zimmermann, Jan	1997	RSG Montabaur	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
10:24,3	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Fr. 27.09.1991	Sankt Augustin
10:24,54	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	So. 19.07.1992	Neuwied
10:25,4	Darr, Michael	1975	TuS Joh.-Gymn. Lahnstein	Fr. 11.05.1990	Bad Ems
10:25,65	Braun, Christopher	1983	LG Rhein-Wied	So. 14.06.1998	Neuwied
10:25,8	Labisch, Andreas	1975	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
10:26,24	Spreyer, Jurian	1988	TuS Duchroth	So. 15.06.2003	Wittlich
10:26,91	Meyer, Lucas	1998	TG Konz	Sa. 22.06.2013	Landau
10:27,14	Otterbach, Raffael	1988	LG Sieg	Sa. 10.05.2003	Konz
10:27,40	Mockenhaupt, Jonas	1994	LG Sieg	Sa. 23.05.2009	Diez

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M13

9:39,25	Petry, Rene	1980	LG Sieg	So. 11.07.1993	Worms
9:45,35	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz
9:48,37	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	So. 21.09.1986	Worms
9:58,78	Schmalebach, Nick	1993	LSC Maischeid	Fr. 23.06.2006	Siegburg
9:59,1	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Fr. 29.09.1989	Montabaur
10:00,8	Zenzen, Micro	1993	Gerolsteiner LGV	So. 02.07.2006	Birkenfeld
10:04,30	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 22.08.2003	Bitburg
10:04,9	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 12.09.1992	Bernkastel
10:06,48	Weiß, Jannik	1999	LG Rhein-Lahn	So. 30.09.2012	Gießen
10:07,10	Brenner, Michael	1970	LG Sieg 11.	So. 10.07.1983	Ludwigshafen
10:09,3	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Fr. 29.09.1989	Montabaur
10:09,6	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 17.09.1981	Koblenz
10:11,89	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Di. 23.08.1988	Rehlingen
10:13,34	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Mi. 12.09.1990	Trier
10:14,83	Buchwaldt, Nils	1993	LG Kreis Ahrweiler	So. 02.07.2006	Birkenfeld
10:15,9	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 09.09.1981	Bad Ems
10:17,8	Krafft, Andreas	1969	SG Bad Kreuznach	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:18,3	Danzer, Harald	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.09.1977	Diez
10:19,98	Mais, Benjamin	1983	Diezer TSK Oranien	Sa. 11.05.1996	Polch
10:20,0	Kossmann, Reinhold	1973	LG Vulkaneifel 21.	So. 01.06.1986	Hamm
10:21,88	Sturm, Konrad	1996	LG lahn-Aar Esterau	Sa. 23.05.2009	Diez
10:22,1	Brown, Duncan	1979	VfL Algenrodt	Sa. 19.09.1992	Birkenfeld
10:22,2	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 12.06.1983	Neuwied
10:24,1	Pschebizin, Marc	1973	SV Wintrich	So. 01.06.1986	Hamm
10:25,2	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 30.06.1985	Wittlich
10:25,91	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier
10:26,55	Bous, Marcus	1974	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Worms
10:27,44	Betzler, Hagen	1996	Post-Sport Telekom Trier	So. 07.06.2009	Bad Kreuznach

10:28,2	Arndt, Micus	1974	TuS Bad Marienberg	Sa. 30.05.1987	Hamm
10:30,90	Klaeren, Alexander	1996	Post-Sport Telekom Trier 31.	So. 07.06.2009	Bad Kreuznach
10:31,0	Heissbach, Christian	1972	TSV Elgendorf	So. 30.06.1985	Wittlich
10:32,1	Hohl, Bernhard	1966	Johannes-Gymn. Lahnstein	Do. 16.08.1979	Koblenz
10:32,99	Kribs, Andreas	1985	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Menden
10:33,2	Wirschem, Udo	1966	DJK Ochtendung	Sa. 18.08.1979	Ochtendung
10:34,95	Leyser, Noah Manuel	1999	LAZ Birkenfeld	Sa. 23.06.2012	Trier
10:35,87	Lorré, Jaan	1995	LG Vulkaneifel	Fr. 15.08.2008	Bitburg
10:36,20	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 19.05.2007	Trier
10:36,67	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 18.07.1987	Worms
10:37,7	Schnitzer, Frank	1966	TV Niederbieber	So. 09.09.1979	Bendorf
10:37,7	Gehlsdorf, Jörg	1983	Diezer TSK Oranien 41.	Mi. 26.06.1996	Westerburg
10:38,6	Witte, Martin	1966	Johannes-Gymn. Lahnstein	So. 09.09.1979	Bendorf
10:39,40	Schaefer, Arne	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 18.07.1982	Koblenz
10:39,3	Rehn, Peter	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.08.1979	Ochtendung
10:40,07	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Mi. 05.10.1988	Montabaur
10:40,5	Kloth, Thomas	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 12.09.1992	Bernkastel
10:40,8	Frigger, Andreas	1969	TV Niederbieber	Do. 06.05.1982	Koblenz
10:40,9	Ruckes, Thorsten	1976	LG Andernach-Neuwied	Fr. 29.09.1989	Montabaur
10:41,8	Baumgarten, Günter	1969	SG Bad Kreuznach	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:42,1	Gross, Stephan	1975	TuS Miehlen	Do. 22.09.1988	Koblenz
10:42,6	Pitzen, Ralf	1966	DJK Ochtendung 51.	Sa. 18.08.1979	Ochtendung
10:43,3	Schenkelberg, Michael	1970	TuS Hachenburg	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:43,72	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz
10:43,8	Schuck, Karsten	1974	DJK Oberwesel	Sa. 30.05.1987	Hamm
10:43,8	Esch, Thomas	1975	LG Vulkaneifel	Do. 22.09.1988	Koblenz
10:45,1	Moser, Christoph	1972	Post-SV Trier	So. 30.06.1985	Wittlich
10:45,37	Spitzhorn, Timo	2000	RSG Montabaur	Mi. 04.09.2013	Westerburg
10:47,00	Krieger, José	1983	LG Obere Nahe/Birkenfeld	So. 02.06.1996	Worms
10:47,0	Oster, Manuel	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 26.08.2005	Bitburg
10:48,2	Koch, Thomas	1976	LG Moseltal	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:50,52	Dietrich, Peter	1975	LAZ Lahn-Aar-Diez 61.	Mi. 05.10.1988	Montabaur
10:51,74	Jung, Luis	2000	LG lahn-Aar Esterau	Sa. 22.06.2013	Landau
10:51,9	Koch, Daniel	1976	LG Engers-Niederbieber	Fr. 29.09.1989	Montabaur
10:53,0	Pfeifer, Rainer	1965	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg
10:54,55	Reuter, Lucca	1995	Spvgg. 04/13 Burgbrohl	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld
10:54,5	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 14.09.1991	Olpe
10:55,35	Stock, Michel	1998	LG Sieg	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld
10:55,66	Mohr, Fabian	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.2003	Wittlich
10:59,4	Frank, Johannes	1976	Post-SV Trier	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
11:00,17	Krämer, Dominik	1981	LG Sieg	Mi. 06.07.1994	Menden
11:02,9	Jahn, Kai	1975	TuS Horn 71.	Fr. 17.06.1988	Rhaunen
11:12,13	Becher, Marco	1975	LG Esterau-Holzappel	Mi. 05.10.1988	Montabaur
11:13,5	Orthen, Martin	1976	LG Sieg	Fr. 29.09.1989	Montabaur
11:14,3	Schmidt, Erik	1976	LG Obere Nahe Birkenfeld	Sa. 01.04.1989	Enzweiler
11:17,77	Fuchs, Maximilian	2000	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 01.06.2013	Bad Ems
11:19,4	Meseberg, Fabian	1976	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 19.08.1989	Lüdenscheid
11:19,5	Batta, Björn	1985	TuS Wallmerod	Mi. 17.06.1998	Westerburg
11:20,2	Kloth, Michael	1981	LG Vulkaneifel	Mi. 11.05.1994	Gerolstein
11:24,3	Botte, Maik	1976	TuS Hachenburg	Fr. 29.09.1989	Montabaur

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend M12

10:06,3	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.09.2002	Bernkastel
10:14,5	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	Do. 19.09.1985	Koblenz
10:19,8	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Do. 22.09.1988	Koblenz
10:26,01	Heissbach, Christian	1972	TSV Elgendorf	So. 01.07.1984	Ingelheim
10:27,8	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Do. 16.09.1982	Koblenz
10:28,5	Dott, Thomas	1977	TV Urmitz	Fr. 29.09.1989	Montabaur
10:31,0	Lindner, Jan	1976	TuS Joh.-Gymn. Lahnstein	Do. 22.09.1988	Koblenz
10:33,0	Brown, Duncan	1979	VfL Algenrodt	Di. 10.09.1991	Birkenfeld
10:35,8	Schleipen, Burkhardt	1976	TV Bad Neuenahr	Mi. 23.09.1987	Koblenz
10:42,7	Krafft, Andreas	1969	SG Bad Kreuznach 11.	Do. 18.06.1981	Gießen
10:44,0	Schenkelberg, Michael	1970	TuS Hachenburg	Do. 16.09.1982	Koblenz
10:44,92	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 05.10.1988	Montabaur
10:47,18	Müller, Christian	1976	TuS Wallmerod	Mi. 05.10.1988	Montabaur
10:52,07	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 26.09.1987	Rehlingen
10:53,80	Koch, Daniel	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 05.10.1988	Montabaur
10:55,9	Micus, Arndt	1974	TuS Bad Marienberg	So. 28.09.1986	Ingelheim
10:56,1	Kern, Markus	1975	TSV Elgendorf	Mi. 23.09.1987	Koblenz
10:57,4	Oster, Manuel	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 20.08.2004	Bitburg
11:01,0	Ko Mann, Reinhold	1973	LG Vulkaneifel	So. 15.09.1985	Jünkerath
11:01,0	Vöhringer, Hendrik	1974	TuS Rhens 21.	Do. 18.09.1986	Koblenz
11:05,4	Frigger, Andreas	1969	TV Niederbieber	Sa. 02.05.1981	Andernach
11:06,0	Brenner, Stefan	1978	VfL Algenrodt	Mi. 12.09.1990	Baumholder
11:06,30	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen
11:06,7	Lotz, Marco	1972	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 25.05.1984	Nassau
11:07,0	Waldecker, Stefan	1974	DJK Ochtendung	Fr. 11.04.1986	Koblenz
11:07,8	Brenner, Michael	1970	LG Sieg	Do. 16.09.1982	Koblenz
11:08,17	Ruckes, Thomas	1976	LG Andernach-Neuwied	Mi. 05.10.1988	Montabaur
11:09,6	Brandenburger, Benedikt	1981	TV Westerburg	Do. 26.08.1993	Westerburg
11:09,9	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 18.09.1986	Koblenz
11:10,9	Kern, Markus	1975	TSV Elgendorf 31.	Do. 18.09.1986	Koblenz
11:14,2	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Mi. 23.09.1987	Koblenz
11:15,1	Witzel, Clemens	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 24.08.2001	Bitburg
11:15,4	Fischer, Guido	1973	TV Sinzig	Do. 19.09.1985	Koblenz
11:15,4	Singhof, Tobias	1993	FC Ormont	Fr. 20.08.2004	Bitburg
11:17,3	Baumgarten, Günter	1969	SG Bad Kreuznach	Do. 18.06.1981	Gießen
11:18,1	Priester, Michael	1971	LG Esterau-Holzappel	Mi. 11.05.1983	Nassau
11:18,7	Mahn, Christoph	1971	TSV Elgendorf	Do. 06.05.1982	Koblenz
11:19,55	Meseberg, Fabian	1976	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 05.10.1988	Montabaur
11:20,2	Kannenber, Wilko	1972	LG Vulkaneifel	Sa. 12.05.1984	Grevenmacher
11:23,7	Müller, Sebastian	1984	LT Bad Breisig 41.	So. 01.10.1995	Bad Breisig
11:24,0	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 20.08.1980	Katzenelenbogen
11:27,3	Backhaus, Nico	1982	Diezer TSK Oranien	Mi. 05.10.1994	Frankfurt
11:28,5	Singhof, Tobias	1993	FC Ormont	Fr. 26.08.2005	Bitburg
11:30,9	Wilbert, Stefan	1970	DJK Ochtendung	Mi. 09.09.1981	Bad Ems
11:32,5	Fischer, Guido	1973	TV Sinzig	Sa. 26.05.1984	Troisdorf
11:33,2	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Sa. 26.04.1980	Diez
11:33,2	Schmidt, Erik	1976	LG Obere Nahe Birkenfeld	So. 04.09.1988	Baumholder
11:34,4	Schäfer, Arne	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 09.09.1981	Bad Ems
11:34,4	Schonscheck, Carsten	1971	TV Sinzig	Do. 16.09.1982	Koblenz
11:34,9	Meyer, Torsten	1977	LG Kreis Ahrweiler 51.	Fr. 14.07.1989	Bad Neuenahr
11:36,0	Brenner, Andreas	1969	LG Sieg	Mi. 02.09.1981	Bad Ems
11:39,0	Thul, Norbert	1972	SSVG Idar-Oberstein	Do. 04.10.1984	Idar-Oberstein
11:39,0	Schindler, Markus	1973	TV Oberstein	Mo. 30.09.1985	Idar-Oberstein
11:39,1	Hamann, Sven	1973	TV Oberstein	Mo. 30.09.1985	Idar-Oberstein
11:39,8	Feret, Thorsten	1975	TS Sinzig	Do. 18.09.1986	Koblenz

11:40,04	Swarovsky, Kai	1980	LG Esterau-Holzappel	Di. 28.04.1992	Montabaur
11:41,14	Stötzer, Timo	1976	TuS Miehlen	Mi. 05.10.1988	Montabaur
11:41,0	Isselbächer, Klaus	1973	LG Esterau-Holzappel	Do. 23.05.1985	Bad Ems
11:42,91	Leyers, Noah Manuel	1999	LAZ Birkenfeld	Fr. 02.09.2011	Schweich
11:43,0	Isselbächer, Klaus	1973	LG Esterau-Holzappel 61.	Fr. 25.05.1984	Nassau
11:43,1	Becker, Tim	1972	VfL Höhr-Grenzhausen	So. 07.10.1984	Mengerskirchen
11:43,2	Reinemann, Carsten	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 21.05.1983	Troisdorf
11:43,3	Becher, Marco	1975	LG Esterau-Holzappel	So. 26.07.1987	Siegen
11:43,4	Ferer, Thorsten	1975	LG Kreis Ahrweiler	Di. 22.09.1987	Sankt Augustin
11:43,7	Mayer, Jörg	1969	GLV Bad Ems	Sa. 02.05.1981	Andernach
11:43,98	Botte, Maik	1976	TuS Hachenburg	Mi. 05.10.1988	Montabaur

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W15

9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 14.07.2000	Dresden
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm 11.	So. 06.07.1980	Koblenz
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich
10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.1988	Trier
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.07.1981	Koblenz
10:35,7	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn
10:44,85	Morandini, Viola	1980	LG Vulkaneifel 21.	Di. 11.07.1995	Aachen
10:46,31	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	So. 23.05.1982	Koblenz
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:48,46	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 11.09.1988	Ladenburg
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf
10:57,0	Dreher, Cornelia	1967	TuS Tiefenstein 31.	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz
10:59,10	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	Sa. 13.04.2002	Wittlich
10:59,72	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 16.09.2006	Bonn
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
11:02,8	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:03,48	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
11:09,4	Siegfarth, Antje	1978	LG Obere Nahe	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:10,05	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 13.07.1996	Koblenz

41.

11:10,68	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 27.06.2002	Saarbrücken
11:10,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 11.07.1976	Dortmund
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz
11:11,56	Risch, Katja	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:13,1	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 25.05.1986	Koblenz
11:13,2	Meyne, Andrea	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 20.04.1991	Neuwied
11:16,44	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Di. 26.06.2007	Neuwied
11:18,67	Sieberz, Julia	1986	LG Rhein-Wied	So. 17.06.2001	Betzdorf
11:19,0	Reuter, Mona	1989	TG Konz	Fr. 20.08.2004	Bitburg
11:19,23	Reck, Cornelia	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 11.06.1994	Koblenz
51.					
11:19,4	Thielen, Alexandra	1973	TV Cochem	Sa. 30.04.1988	Neuwied
11:19,6	Schumacher, Claudia	1968	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
11:20,0	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 20.04.1991	Neuwied
11:20,69	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 15.08.2008	Bitburg
11:22,6	Boos, Ursula	1962	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
11:23,4	Schieber, Anke	1962	LAZ Diez	So. 24.04.1977	Geisweid
11:25,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 22.04.1979	Geisweid
11:26,29	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
11:28,02	Zeni, Christine	1991	LG Rhein-Wied	Sa. 13.05.2006	Daun
11:28,1	Schmitz, Juliane	1970	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln
61.					
11:28,1	Acher, Gabi	1978	LG Sieg	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:28,2	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 09.06.1979	Altenkichen
11:28,86	Müller, Stefanie	1975	TuS Rhaunen	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:29,6	Martin, Anja	1970	TSV Elgendorf	So. 13.10.1985	Ingelheim
11:33,0	Molitor, Marion	1971	TV Kröv	Sa. 20.09.1986	Wintrich
11:34,82	Zinn, Tamina	1996	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 08.04.2011	Bad Neuenahr-Ahr.
11:35,87	Gran, Carmen	1972	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln
11:36,0	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Mi. 11.05.1983	Nassau
11:36,3	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
11:37,1	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 29.05.1983	Hamm
71.					
11:37,25	Rosenroth, Knorr von	1972	TSV Elgendorf	So. 28.06.1987	Koblenz
11:37,38	Schensow, Viktoria	1984	LG Bitburg-Prüm	Sa. 29.05.1999	Daun
11:39,2	Heck, Diana	1979	PSV Wengerohr	Sa. 16.04.1994	Wengerohr
11:40,8	Siegfarth, Katia	1980	Post-SV Trier	Fr. 18.08.1995	Bitburg
11:42,05	Brandt, Rebecca	1987	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 15.06.2002	Polch
11:42,86	Schmitt, Hannah	1997	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 30.06.2012	Mayen
11:42,8	Schlösser, Margit	1963	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg
11:43,90	Lutz, Ramona	1980	Post-SV Trier	Sa. 13.05.1995	Trier
11:44,2	Klaßmann, Julietta	1964	TV Engers	Do. 19.07.1979	Koblenz
11:44,2	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg	Sa. 24.04.1993	Neuwied
81.					
11:44,2	Werthebach, Sandra	1978	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:44,7	Hammes, Michaela	1973	SV Alfien	Sa. 30.04.1988	Neuwied
11:44,8	Steinfeld, Pia	1989	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.10.2004	Bad Breisig
11:45,03	Hermann, Mara	1999	LG Vulkaneifel	Fr. 25.07.2014	Jünkerath
11:48,5	Both, Gabi	1963	LG Bitburg-Prüm	So. 28.05.1978	Trier
11:48,7	Crump, Andrea	1976	LG Vulkaneifel	Sa. 20.04.1991	Neuwied
11:49,2	Berg, Susanne	1964	LG Bitburg-Prüm	Sa. 09.06.1979	Altenkichen
11:49,59	Lames, Maike	1985	TuS Montabaur	Mi. 17.05.2000	Montabaur
11:50,09	Wollscheid, Sabine	1974	Post-SV Trier	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
11:50,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Fr. 04.05.1979	Bitburg
91.					
11:52,16	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 12.07.2006	Neuwied
11:53,76	Sturm, Marion	1988	TuS Dierdorf	So. 22.06.2003	Neuwied
11:53,8	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	So. 05.09.1976	Höhr-Grenzhausen
11:55,07	Schnieders, Elena	1996	Hunsrück-Marathon	Fr. 02.09.2011	Schweich
11:55,97	Arndt, Esther	1993	LG Sieg	Sa. 13.09.2008	Diez
11:56,8	Walldorf, Simone	1974	LG Engers-Niederbieber	Sa. 22.04.1989	Bernkastel

12:00,61	Fuhrt, Andrea	1989	FC Ormont	Di. 15.06.2004	Trier
12:00,93	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 19.09.2008	Schweich
12:01,96	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	So. 14.06.1992	Worms
12:03,7	Marxen, Tina	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W14

10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:48,07	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln
11:06,82	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	So. 25.08.1985	Koblenz
11:07,6	Tesch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Do. 03.06.1982	Idar-Oberstein
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz
11:11,10	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg
11:21,2	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg
11:27,41	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 22.06.2005	Kaldauen
11:28,6	Siegfarth, Katia	1980	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg
			11.		
11:29,2	Reck, Claudia	1976	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
11:31,4	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 28.06.1997	Bitburg
11:31,55	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 15.09.2006	Mülheim-Kärlich
11:34,17	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 28.07.1990	Troisdorf
11:37,2	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg
11:39,60	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 17.08.2007	Bitburg
11:39,77	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Mi. 12.06.2002	Polch
11:41,03	Schnieders, Elena	1996	Hunsrück-Marathon	Fr. 17.09.2010	Birkenfeld
11:45,63	Schmitt, Hannah	1997	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 17.09.2011	Bernkastel
11:50,64	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Sa. 01.10.2011	Bad Neuenahr-Ahr.
			21.		
11:51,31	Franke, Dominique	1988	Post-Sport Telekom Trier	Do. 27.06.2002	Saarbrücken
11:52,04	Marinus, Julia	2000	TuS Kaisersesch	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
11:58,39	Klaeren, Catherine	1992	Post-Sport Telekom Trier	So. 20.08.2006	Ulmen
12:01,30	Reuter, Mona	1989	TG Konz	Fr. 22.08.2003	Bitburg
12:01,75	Schiefelbein, Daria	2000	TV Eintracht Cochem	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
12:05,97	Fuhrt, Andrea	1989	FC Ormont	Mi. 24.09.2003	Euskirchen
12:06,90	Leiwer, Anke	1989	LG Bitburg-Prüm	Fr. 22.08.2003	Bitburg
12:11,37	Schnieders, Lara	1996	Hunsrück-Marathon	Fr. 17.09.2010	Birkenfeld
12:12,60	Christen, Julia	1989	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 22.08.2003	Bitburg
12:14,38	Fischer, Julia	1987	LG Esterau-Holzappel	Fr. 11.05.2001	Diez
			31.		
12:14,72	Sturm, Marion	1988	TuS Duchroth	Di. 28.05.2002	Selters
12:19,95	Bach, Lydia	1990	FC Ormont	Di. 15.06.2004	Trier
12:22,3	Fischer, Katja	1977	LAZ Lahn-Aar-Diez	Di. 30.04.1991	Montabaur
12:27,20	Klößner, Anna Klara	2000	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
12:37,69	Hänsel, Linda	1990	FC Ormont	Di. 15.06.2004	Trier
12:38,71	Merz, Katharina	1998	RSG Montabaur	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
12:46,09	Buchner, Theresa	1996	WSG Bad Marienberg	Mi. 08.09.2010	Westerburg
12:51,7	Gosing, Bettina	1973	TuS Erpel	Di. 22.09.1987	Sankt Augustin
12:52,4	Vogt, Marianne	1980	LG Bitburg-Prüm	Fr. 12.08.1994	Bitburg
13:03,4	Brenner, Alicia	1998	LG Westerwald	Mi. 05.09.2012	Westerburg
			41.		
13:03,67	Krämer, Jana	1998	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
13:14,4	Windhagen, Jasmin	1984	LG Sieg	Mi. 17.06.1998	Westerburg
13:19,61	Gimpel, Daniela	1982	LG Pronsfeld-L.	Fr. 16.08.1996	Bitburg

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W13

10:56,6	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg
11:11,57	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 12.06.2002	Polch
11:42,1	Schensow, Viktoria	1984	LG Bitburg-Prüm	Sa. 28.06.1997	Bitburg
11:50,7	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
11:55,5	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
11:56,70	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 14.07.2004	Bingen
12:08,5	Leiwer, Anke	1989	LG Bitburg-Prüm	Fr. 23.08.2002	Bitburg
12:36,0	Windhagen, Jasmin	1984	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg
12:52,35	Krebs, Vanessa	1993	SG Neuhäusel	Fr. 15.09.2006	Mülheim-Kärlich
14:16,9	Brenner, Alicia	1998	LG Westerwald	Mi. 07.09.2011	Westerburg

Bestenliste aller Zeiten des LV-Rheinland im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend W12

12:23,7	Leiwer, Anke	1989	LG Bitburg-Prüm	Fr. 24.08.2001	Bitburg
12:41,02	Schneider, Franziska	1991	VfL Waldbreitbach	Fr. 03.10.2003	Emmelshausen
13:22,4	Steffes, Sarah	1986	RT Südeifel	Fr. 29.08.1997	Bitburg
13:24,5	Schuster, Nicole	1983	LSC Maischeid	Di. 19.09.1995	Diez
13:29,5	Ober, Ariane	1983	TV Westerburg	Di. 19.09.1995	Diez
13:54,80	Brenner, Alicia	1998	TuS Bad Marienberg	So. 12.09.2010	Westerburg
14:26,9	Dessen, Julia	1986	SC 1949 Bleialf	Fr. 29.08.1997	Bitburg

Top Liste im 3.000 Meter Lauf der Männer des LV-Rheinland

7:48,09	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 01.09.1976	Köln
7:48,80	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 21.08.1987	Berlin
7:50,4	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 08.09.1976	Koblenz
7:53,26	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mo. 27.06.1988	Villeneuve/Fran
7:53,70	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 15.08.1986	Berlin
7:55,08	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 29.05.1982	Fürth
7:55,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 29.07.1980	Fürth
7:55,93	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 09.08.1985	Lage
7:56,88	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 21.05.1983	Fürth
7:57,5	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 30.04.1977	Bonn
7:57,71	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	So. 03.08.1990	Rhede
7:57,95	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 29.05.1982	Fürth
7:58,06	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 01.09.1981	Ingelheim
7:59,1	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Sa. 29.04.1978	Bonn
7:59,4	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.08.1974	Berlin
7:59,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 12.06.1974	Bonn
7:59,83	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 19.07.1983	Athen
8:00,45	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:00,93	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 07.08.1981	Rhede
8:00,9	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
8:01,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Mi. 04.06.1975	Eschweiler
8:01,79	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	Di. 04.09.1984	Ingelheim
8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin
8:02,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.06.1977	Köln

8:02,50	Schuff, Carlo	1980	Post-Sport Telekom Trier	Mo. 28.05.2007	Rehlingen
8:02,5	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
8:05,07	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 09.06.1984	Fürth
8:05,4	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	VfL Wehbach	So. 06.05.1979	Neheim-H.
8:06,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz 31.	Sa. 01.05.1976	Bonn
8:06,8	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL
8:07,38	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.06.1986	Lage
8:07,62	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 16.07.2005	Kortrijk/NED
8:07,66	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 25.05.2003	Duffel/BEL
8:07,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL
8:07,7	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 27.07.1984	Troisdorf
8:08,27	Rickenhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Fr. 01.07.1988	Rhede
8:08,4	Hildenbrand, Klaus-Peter	1952	Neuwieder LC	Di. 25.09.1973	Paris
8:09,78	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Di. 05.08.1986	Ingelheim
8:10,2	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied 41.	Do. 15.07.1976	Bonn
8:10,4	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
8:10,70	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Fr. 01.05.1987	Bonn
8:10,9	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Di. 20.05.1980	Troisdorf
8:11,31	Schäfer, Michael	1958	LG Andernach-Neuwied	Mi. 02.08.1989	Dormagen
8:11,4	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.08.1991	Neuwied
8:11,66	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 21.05.1999	Bitburg
8:11,72	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 19.08.1983	Troisdorf
8:12,13	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Mi. 26.05.1993	Kassel
8:12,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 20.05.2004	Lingolsheim
8:12,9	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied 51.	Fr. 20.08.1982	Troisdorf
8:13,1	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.05.1980	Koblenz
8:13,3	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden
8:13,60	Kowalinski, Marc-André	1978	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 01.08.2008	Bochum
8:13,75	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 05.07.1989	Leverkusen
8:13,82	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Fr. 03.07.1992	Betzdorf
8:14,1	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
8:14,27	Kah, Sören	1982	LG Lahn-Aar Esterau	Do. 19.07.2012	Saarbrücken
8:14,53	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 12.08.2000	Troisdorf
8:14,9	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt
8:15,0	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel 61.	Do. 21.06.1973	Sindelfingen
8:15,2	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.09.1979	Koblenz
8:15,4	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Mi. 14.05.1975	Budapest/HUN
8:15,56	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.07.2001	Rhede
8:15,57	Ziegler, Thomas	1966	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 13.07.1988	Saarbrücken
8:15,67	Manns, Uwe	1964	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 31.07.1998	Bitburg
8:15,6	Monz, Leo	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.05.1978	Berlin
8:16,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage
8:16,52	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:16,56	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	So. 28.08.1988	Koblenz
8:16,6	Roth, Herbert		Post-SV Trier 71.	So. 17.06.1956	Kassel
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:16,6	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Do. 15.07.1976	Bonn
8:16,6	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 23.06.1977	Frankfurt
8:16,77	Manns, Uwe	1964	LG Rhein-Wied/Andernach	Mi. 29.06.1994	Neuwied
8:16,92	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.09.1999	Troisdorf
8:16,8	Hinkelmann, Günter	1956	LG Andernach-Neuwied	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:16,8	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg	Di. 11.09.1979	Ingelheim
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim
8:17,5	Schäfer, Norbert	1955	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.06.1977	Frankfurt
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg 81.	So. 28.09.1975	Kassel
8:18,0	Orthen, Klaus	1949	LG Sieg	Mi. 27.06.1979	Menden

8:18,0	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 20.09.1979	Koblenz
8:18,0	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.07.1984	Troisdorf
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen
8:18,38	Gürntke, Axel	1968	TuS Wallmerod	Fr. 31.07.1998	Bitburg
8:18,4	Karzewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.08.1982	Menden
8:18,58	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 20.05.1993	Köln
8:18,65	Manns, Uwe	1964	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz
8:18,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:18,7	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied 91.	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:18,77	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 29.06.1994	Neuwied
8:19,0	Kaffei, Wolfgang	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:19,35	Klein, Stephan	1965	Post-SV Trier	Fr. 02.08.1991	Menden
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 04.08.1999	Kreuztal
8:19,7	Miko, Wolfgang	1958	LFC Stromberg	Do. 22.06.1978	Köln
8:19,8	Monz, Leo	1952	SG Bad Kreuznach	Do. 23.06.1977	Frankfurt
8:19,9	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.05.1980	Koblenz
8:20,00	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
8:20,0	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:20,29	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier 101.	Mi. 23.08.1989	Koblenz
8:20,4	Birkenheier, Achim	1953	LG Andernach-Neuwied	Di. 20.05.1980	Troisdorf
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage
8:20,5	Rockenfeller, Dietrich	1952	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.09.1985	Koblenz
8:20,6	Kaul, Edi	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:20,85	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz
8:20,8	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
8:20,95	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 22.08.1997	Bitburg
8:20,9	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Do. 18.09.1986	Trier
8:21,0	Ludwig, Ernst	1961	LG Andernach-Neuwied	So. 02.05.1982	Troisdorf
8:21,06	Manns, Uwe	1964	Post-Sport Telekom Trier 111.	Fr. 30.07.1999	Menden
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz
8:21,44	Renneisen, David	1955	SE Orenhofen	Sa. 02.05.1987	Trier
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.1997	Bitburg
8:21,91	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede
8:21,8	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.08.1976	Bonn
8:22,04	Kowalinski, Marc-André	1978	Post SV Trier	Do. 02.06.2011	Koblenz
8:22,0	Heßler, Hans-Peter	1953	LG Andernach-Neuwied	Sa. 05.06.1976	Frankfurt
8:22,21	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Fr. 12.06.1992	Kassel
8:22,1	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 10.09.1981	Koblenz
8:22,1	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz 121.	Fr. 24.07.1987	Menden
8:22,44	Marczewski, Stephan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 08.06.1984	Mannheim
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden
8:22,4	Nagel, Michael	1949	LG Andernach-Neuwied	Mi. 23.08.1978	Ludwigshafen
8:22,4	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz
8:22,8	Mindnich, Toni	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 22.06.1978	Köln

Top Liste im 3.000 Meter Lauf der Frauen des LV-Rheinland

8:44,65	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 14.08.2003	Bergisch-Gladbach
8:46,38	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 28.07.2005	Oslo/NOR
8:55,34	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 06.08.2004	Zürich/SUI
8:55,55	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 31.07.2002	Troisdorf
8:56,77	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 26.08.1981	Koblenz
8:57,35	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mo. 13.06.2011	Siegburg
8:59,70	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Wiesbaden
9:02,61	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 21.05.2014	Wenden

9:10,28	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Mi. 07.06.2000	Kassel
9:18,40	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg 11.	Mi. 20.05.1992	Koblenz
9:21,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.05.1992	Koblenz
9:23,18	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 31.07.2009	Leverkusen
9:23,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 13.05.1999	Köln
9:24,53	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 24.07.1988	Frankfurt
9:24,55	Jerschabek, Birgit	1969	LG Sieg	Do. 23.05.1991	Koblenz
9:24,63	Leukel, Christiane	1968	LG Andernach-Neuwied	So. 24.07.1988	Frankfurt
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
9:26,91	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Sa. 26.04.2008	Herdorf
9:30,09	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 15.08.1987	Hamburg
9:31,0	Dreier, Verena	1985	LG Sieg 21.	Fr. 30.06.2006	Betzdorf
9:31,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 11.06.2004	Kassel
9:32,19	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Do. 11.08.2005	Bergisch-Gladbach
9:32,30	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 03.06.1993	Koblenz
9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:35,74	Wessinghage, Ellen	1948	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
9:36,02	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.06.1998	Mannheim
9:36,41	Baumeister, Anna	1987	Post SV Trier	Di. 19.06.2012	Korsor
9:36,71	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 22.06.1990	Koblenz
9:38,21	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 23.05.1991	Koblenz
9:38,67	Schedler, Michaela	1982	Post-Sport Telekom Trier 31.	Do. 14.07.2005	Saarbrücken
9:39,99	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:40,08	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 27.05.1987	Koblenz
9:40,17	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Do. 17.05.2007	Kandel
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund
9:40,1	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 26.06.1996	Westerburg
9:41,65	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 20.07.1984	Fulda
9:41,89	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Mi. 11.05.2005	Westerburg
9:44,90	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.07.1984	Bonn
9:46,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 30.09.1986	Sankt Augustin
9:46,42	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV 41.	Fr. 11.06.2004	Kassel
9:47,92	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Do. 13.05.2010	Dillingen
9:49,20	Coboth, Klara	1967	LG Sieg	Mi. 12.08.1992	Menden
9:49,36	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Do. 29.05.2014	Saargemünd
9:49,42	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 28.07.1989	Troisdorf
9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln
9:51,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 13.08.1988	Dortmund
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim
9:52,39	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1995	Trier
9:53,1	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	So. 29.05.1977	Dortmund
9:53,33	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV 51.	Fr. 23.06.2006	Siegburg
9:54,3	Dietz, Regina	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.05.1978	Berlin
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
9:55,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 16.08.1990	Betzdorf
9:55,55	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Sa. 15.06.1991	Menden
9:55,8	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 08.09.1989	Montabaur
9:56,19	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.08.1985	Stuttgart
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen
9:57,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden
9:57,7	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Fr. 06.08.1993	Gießen
9:57,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz 61.	So. 28.07.1974	Hannover
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Fr. 01.07.2011	Siegburg
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz
9:58,4	Röhrnbacher, Inge	1947	LG Andernach-Neuwied	Sa. 23.08.1986	Offenburg
9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz

9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen
9:59,82	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Mi. 12.07.2006	Bernkastel
9:59,84	Franzmann, Joelle	1978	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
10:01,1	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Sa. 30.04.1977	Bonn
10:01,3	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	Sa. 02.07.1977	Ingelheim
10:01,45	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz 71.	Sa. 13.06.1998	Ludwigshafen
10:01,54	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.05.1997	Colmar
10:02,3	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:02,62	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach
10:02,70	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Sa. 28.07.1984	Bonn
10:03,31	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 12.05.1988	Diekirch
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:04,3	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
10:04,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.04.1975	Bonn
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied 81.	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld
10:06,8	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Fr. 26.07.1974	Hannover
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:07,63	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Di. 17.08.1999	Wiesbaden
10:08,56	Ehmann, Rita	1967	SSV Heimbach-Weis	Mi. 10.06.1998	Polch
10:08,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 23.09.1973	Bonn
10:09,27	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.05.2002	Wiesbaden
10:09,2	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 05.05.1996	Oberwesel
10:09,54	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Fr. 31.08.2012	Schweich
10:09,71	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Do. 09.05.2013	Kaiserslautern
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach 91.	Do. 16.09.1976	Frankfurt
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen
10:10,2	Pirang, Irene	1952	TV Germania Trier	Mi. 25.08.1976	Rüsselsheim
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
10:10,7	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:11,02	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 25.07.2000	Wiesbaden
10:11,35	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.06.1994	Worms
10:12,15	Klaßmann, Julietta	1964	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Koblenz
10:12,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 22.05.1985	Koblenz
10:12,30	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz 101.	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:12,78	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:13,0	Kaffei, Herta	1947	Neuwieder LC	Fr. 20.07.1973	Berlin
10:13,5	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Do. 01.07.1982	Koblenz
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:14,55	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
10:14,84	Reuter, Mona	1989	Post SV Trier	Sa. 30.04.2011	Shippensburg
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
10:15,3	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied 111.	Mi. 26.08.1987	Koblenz
10:15,4	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 27.09.1979	Koblenz
10:15,93	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Do. 11.06.1987	Koblenz
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
10:16,13	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Do. 29.05.2003	Diekirch
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 30.06.2002	Mönchengladbach
10:16,40	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 21.05.1986	Troisdorf
10:16,6	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.08.1976	Leinfeldern
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:16,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz 121.	So. 08.07.1979	Koblenz

10:17,0	Aschenbroich, Natalie	1965	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1987	Diekirch
10:17,24	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Mi. 26.05.2004	Koblenz
10:17,2	Schumacher, Sigrun	1944	Neuwieder LC	Fr. 20.07.1973	Berlin
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz
10:17,60	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Mi. 21.05.1986	Koblenz
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:17,94	Bender, Annette	1962	TuS Ahrweiler	Mi. 21.05.1986	Troisdorf
10:17,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.07.1979	Koblenz
10:18,42	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm 131.	Mi. 03.05.1978	Daun
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda
10:19,10	Olinger, Judith	1984	Post SV Trier	Do. 02.06.2011	Koblenz
10:19,12	Ratermann, Megan	1969	LC 1980 Bad Kreuznach	Do. 01.06.2000	Homburg
10:19,0	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 28.05.1981	Luxemburg
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede
10:19,77	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach	Sa. 29.08.1981	Koblenz
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm 141.	Do. 17.04.1980	Koblenz
10:20,2	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg
10:20,8	Pirang, Irene	1952	LG Post-Germania Trier	Sa. 19.04.1975	Bonn
10:21,53	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	So. 20.05.2007	Wittlich
10:21,4	Schüler, Elisabeth	1954	LG Sieg	Sa. 12.09.1981	Königswinter
10:21,5	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 11.09.1985	Sankt Augustin
10:21,73	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
10:21,95	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 03.07.2009	Polch
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:23,30	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier 151.	Fr. 22.08.2003	Bitburg
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin
10:23,7	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Do. 14.05.1987	Sankt Augustin
10:24,3	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1977	Bonn
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
10:24,89	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:24,8	Wendel, Marion	1962	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden
10:25,0	Emmerich, Annette	1954	Post-SV Trier	So. 08.07.1979	Koblenz
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
10:25,3	Emmerich, Annette	1954	Post-SV Trier 161.	Do. 01.05.1980	Ingelheim
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur
10:25,80	Claßen, Hildegard	1964	LG Sieg	Sa. 27.08.1988	Wetzlar
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg
10:26,19	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
10:26,2	Psiuk, Silke	1960	VfL Wehbach 171.	Do. 31.05.1984	Esch
10:26,42	Munkler, Bianca	1973	Spiridon Hochwald	Do. 09.05.2002	Kaiserslautern
10:26,42	Dobmeier, Christiane	1968	TV Hermeskeil	Do. 15.07.2004	Saarbrücken
10:26,43	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 14.05.1994	Koblenz
10:26,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin

10:26,8	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 11.06.1981	Koblenz
10:27,24	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1993	Betzdorf
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV 181.	Fr. 14.07.2000	Dresden
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen
10:28,17	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.06.2011	Bonn
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.05.1978	Daun
10:28,48	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 03.07.1982	Mönchengladbach
10:28,57	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Do. 02.06.1983	Rehlingen
10:28,5	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Di. 23.05.1978	Saarbrücken
10:28,76	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 14.05.2003	Wiesbaden
10:28,84	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz 191.	Do. 19.07.2012	Saarbrücken
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:28,7	Rückes, Mechthild	1955	TuS Bad Marienberg	Do. 31.05.1984	Esch
10:28,94	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 04.05.2002	Betzdorf
10:29,2	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:29,44	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:29,4	Ritter, Lydia	1938	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 17.04.1980	Koblenz
10:29,55	Hoffmann, Renate-Ella	1961	LG Sieg	Sa. 06.05.2000	Betzdorf
10:29,5	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:30,40	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 201.	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:30,48	Olinger, Judith	1984	Post-Sport Telekom Trier	Do. 13.05.2010	Dillingen
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg
10:30,63	Mockenhaupt, Hildegard	1954	LG Sieg	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:30,82	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Fr. 28.07.1989	Troisdorf
10:30,7	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	So. 24.05.1981	Brühl
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel
10:31,13	Scholtes, Nicole	1972	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 13.07.2001	Troisdorf
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzert
10:31,49	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier 211.	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:31,4	Holtens, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:31,5	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	Mi. 26.08.1987	Koblenz
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier
10:31,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Do. 21.05.2009	Diekirch
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath
10:32,12	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.09.2009	Wetzlar
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Mi. 20.09.1978	Koblenz
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz 221.	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:32,51	Jacobi, Birgit	1964	BBC Koblenz-Horchheim	Mi. 26.05.2004	Koblenz
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln
10:32,6	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 03.05.1978	Daun
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim
10:33,00	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 17.05.2007	Kandel
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich
10:33,2	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Di. 13.09.1988	Sankt Augustin
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg 231.	Sa. 20.05.2000	Polch
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:33,4	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Do. 01.05.1975	Mainz
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz

10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
10:33,95	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 12.06.1992	Kassel
10:33,99	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied
10:34,17	Friedrich, Katrin	1985	Post SV Trier 241.	Fr. 02.09.2011	Schweich
10:34,19	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 23.08.2013	Jünkerath
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz
10:34,2	Walloch, Christina	1980	TuS Duchroth	Mi. 03.08.2005	Pfungstadt
10:34,3	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:34,49	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 13.05.2010	Dillingen
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz
10:34,6	Oberli-Schuh, Elisabeth	1952	LG Andernach-Neuwied	Di. 17.06.1986	Gebhardshain
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied 251.	So. 18.06.2000	Wittlich
10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden
10:35,0	Ermert, Ursula	1946	LG Sieg	Fr. 13.07.1979	Lübeck
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.1988	Trier
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.07.1981	Koblenz
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf
10:35,6	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	So. 25.09.1977	Ludwigshafen
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz
10:35,7	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz 261.	Do. 27.09.1984	Koblenz
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch
10:36,08	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 01.10.1977	Ingelheim
10:36,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 14.08.1991	Neuwied
10:36,1	Rotthäuser, Petra	1960	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz
10:36,46	Hoffmann, Elke	1961	Post-SV Trier	Sa. 27.06.1981	Ludwigshafen
10:36,48	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald	So. 23.08.2009	Ulmen
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:36,66	Rönz, Bettina	1962	TV Kärlich	Do. 12.05.1988	Luxemburg
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm 271.	So. 05.07.1981	Koblenz
10:37,05	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Do. 29.05.2014	Saargemünd
10:37,23	Keller, Ines	1973	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 09.05.2008	Wiesbaden
10:37,2	Rotthäuser, Petra	1960	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz
10:37,40	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Sa. 19.06.1993	Betzdorf
10:37,4	Berk, Barbara	1947	LG Andernach-Neuwied	Mi. 05.09.1984	Sankt Augustin
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg
10:37,94	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Do. 25.05.1995	Ottweiler
10:37,9	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	So. 18.06.1989	Bad Neuenahr
10:38,26	Wessely, Tina	1976	Spiridon Hochwald 281.	So. 10.08.2008	Schiffingen
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
10:39,33	Schmitz, Nora	1992	Post SV Trier	Do. 17.07.2014	Saarbrücken
10:39,41	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Fr. 26.08.1994	Troisdorf
10:39,61	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Sa. 01.06.1996	Trier
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach
10:39,73	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 03.07.2009	Polch
10:39,7	Joachim, Ursula	1953	LG Esterau-Holzappel	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:40,0	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 01.05.1975	Mainz

			291.		
10:40,50	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
10:40,73	Hoffmann, Renate-Ella	1961	LG Sieg	Mi. 28.08.2002	Pfungstadt
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
10:41,0	Schumacher, Sigrun	1944	LG Andernach-Neuwied	Fr. 13.07.1979	Lübeck
10:41,0	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 26.04.1980	Diez
10:41,16	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	So. 21.07.1991	Diekirch
10:41,52	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.06.1999	Trier
10:41,6	Elsen, Cornelia	1959	LG Sieg	Do. 16.08.1990	Betzdorf
			301.		
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1982	Wetzlar
10:42,02	Rausch, Claudia	1974	Post-Sport Telekom Trier	Do. 09.05.2002	Kaiserslautern
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn
10:42,2	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden
10:42,3	Matheis, Christa	1956	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden

Top Liste im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U20 des LV-Rheinland

8:02,0	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	Di. 25.09.1973	Paris
8:02,2	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Mi. 21.08.1974	Berlin
8:06,8	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 27.08.1972	Brüssel/BEL
8:15,0	Fleschen, Karl	1955	LG Vulkaneifel	Do. 21.06.1973	Sindelfingen
8:16,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:17,06	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 17.07.1985	Schriesheim
8:18,0	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	So. 28.09.1975	Kassel
8:18,0	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.08.2006	Schiffingen
8:19,66	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Mi. 04.08.1999	Kreuztal
8:20,5	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 13.05.1978	Lage
			11.		
8:21,25	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Fr. 25.06.1993	Koblenz
8:21,88	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.1997	Bitburg
8:22,49	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden
8:23,1	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 07.08.1984	Mannheim
8:23,29	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.07.1984	Hagenau
8:24,12	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Do. 07.06.2012	Rhede
8:25,40	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Mi. 28.08.1985	Koblenz
8:25,40	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	So. 18.05.2014	Pliezhausen
8:26,62	Ludwig, Ernst	1962	LG Andernach-Neuwied	Fr. 03.07.1981	Troisdorf
8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt
			21.		
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck
8:27,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 09.08.1997	Frankfurt/Oder
8:28,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Mi. 29.09.1971	Bonn
8:28,30	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	So. 12.07.1998	Baden-Baden
8:28,35	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	So. 09.08.2009	Rhede
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund
8:29,85	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Mi. 06.08.1986	Koblenz
8:31,36	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Sa. 07.09.1985	Bonn
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier
8:31,90	Streit, Guido	1974	TV Germania Trier	Mo. 08.06.1992	Hildesheim
			31.		
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig
8:33,0	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	Sa. 16.09.1972	Cochem
8:33,15	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm
8:33,2	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 21.06.1973	Sindelfingen

8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz
8:33,6	Faber, Werner	1955	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:33,7	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	So. 23.09.1984	Menden
8:34,47	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 07.08.2011	Jena
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier 41.	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:34,91	Benzmüller, Christoph	1968	Post-SV Trier	Sa. 02.05.1987	Trier
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden
8:34,96	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	Mi. 31.08.1983	Koblenz
8:35,0	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 25.07.1973	Neuwied
8:35,10	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.07.1983	Ingelheim
8:35,1	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Mi. 21.08.1985	Menden
8:35,69	Duppich, Yannik	1990	LG Vulkaneifel	Do. 14.08.2008	Bergisch-Gladbach
8:36,24	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 08.05.1997	Köln
8:36,3	Ziegler, Thomas	1966	TuS Ahrweiler	Fr. 27.07.1984	Troisdorf
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus 51.	So. 21.07.1985	Berlin
8:36,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.09.1977	Köln
8:37,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 03.09.1970	Aachen
8:37,78	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf
8:37,8	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:38,22	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 05.06.1984	Koblenz
8:38,4	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 03.08.1958	Göttingen
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:38,6	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:38,87	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 29.05.2009	Wiesbaden
8:38,8	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz 61.	Mi. 19.09.1973	München
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn
8:40,60	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 22.07.2012	Mönchengladbach
8:40,86	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 19.07.1985	Berlin
8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt
8:41,32	Werhan, Dominik	1993	Post SV Trier	So. 06.05.2012	Pliezhausen
8:41,82	Zenzen, Enrico	1988	Post-Sport Telekom Trier	So. 05.08.2007	Ulm
8:42,0	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 08.07.1989	Kassel
8:42,74	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn	Di. 28.04.2009	Darmstadt
8:42,90	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied 71.	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.10.1982	Ludwigshafen
8:43,4	Diederichs, Winfried	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 22.09.1970	Cochem
8:43,5	Emmerich, Roland	1971	LSC Maischeid	So. 03.06.1990	Vught/NED
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden
8:44,12	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 23.07.2006	Bochum
8:44,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.08.1976	Raunheim
8:44,2	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	Sa. 15.05.1971	Bonn
8:44,1	Orthmann, Frank	1963	VfL Wehbach	Sa. 19.09.1981	Frankfurt
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV 81.	Fr. 03.08.2007	Ulm
8:44,7	Korb, Rüdiger	1962	TuS Hoppstädten	So. 05.10.1980	Rehlingen
8:44,8	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
8:45,32	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	So. 07.08.2011	Jena
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:45,7	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
8:46,0	Möhler, Rüdiger	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:46,19	Ruckes, Thorsten	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 20.05.1995	Montabaur
8:46,2	Udelhoven, Jussi	1966	LG Vulkaneifel 91.	So. 16.09.1984	Aachen

8:46,85	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	Mi. 30.07.2003	Troisdorf
8:46,8	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 05.06.1960	Trier
8:47,04	Meyer, Tim	1990	LG Sieg	Fr. 13.06.2008	Menden
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:47,0	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 14.07.1978	Troisdorf
8:47,70	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena
8:47,6	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	Sa. 11.09.1971	Trier
8:48,24	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.09.1982	Saarbrücken
8:48,24	Frigger, Andreas	1969	LG Andernach-Neuwied 101.	Fr. 19.08.1988	Bonn
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz
8:48,36	Bock, Alexander	1992	Post SV Trier	Fr. 12.08.2011	Jünkerath
8:48,4	Michalski, Johannes	1946	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 18.07.1965	Koblenz
8:48,65	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 05.07.1981	Koblenz
8:48,6	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.07.1975	Augsburg
8:49,07	Kowalinski, Marc-André	1978	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Di. 18.09.1990	Koblenz
8:49,30	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 30.07.1982	Heidenheim
8:49,3	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Fr. 25.04.1986	Koblenz
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier 111.	Mi. 01.05.1991	Hamm
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz
8:50,13	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.1994	Polch
8:50,16	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 28.07.2013	Rostock
8:50,1	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Sa. 14.05.1988	Koblenz
8:50,37	Mohr, Matthias	1982	Gerolsteiner LGV	Sa. 25.08.2001	Troisdorf
8:50,41	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
8:50,4	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.07.1977	Ludwigshafen
8:51,2	Steffny, Manfred	1941	Post-SV Trier	So. 02.08.1959	Offenburg
8:51,2	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel	Sa. 29.08.1964	Witten
8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV 121.	Fr. 05.07.1996	Erfurt
8:51,59	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Mi. 24.06.1992	Neuwied
8:51,62	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:51,8	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter
8:51,9	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Sa. 23.09.1978	Frankfurt
8:52,06	Biller, Guido	1970	LC Bad Kreuznach	Mi. 09.08.1989	Ludwigshafen
8:52,08	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.05.1991	Lingolsheim
8:52,0	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 12.09.1973	Frankfurt
8:52,2	Darscheid, Raimund	1953	LG Jünkerath-Hillesheim	Mi. 14.07.1971	Neuwied
8:52,40	Lauff, Frederik	1970	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 17.06.1988	Trier
8:52,3	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg 131.	Mi. 09.09.1981	Wetzlar
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 06.08.2010	Ulm
8:52,74	Marchi, Daniel	1992	Post SV Trier	Do. 14.07.2011	Saarbrücken
8:52,6	Braun, Karl-Josef	1954	VfB Linz	Mi. 12.07.1972	Neuwied
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz
8:53,11	Hinz, Livius	1969	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz
8:53,11	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	Do. 17.04.1997	Koblenz
8:53,0	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 04.08.1963	Krefeld
8:53,23	Damm, Tobias	1969	SSV Meisenheim	Fr. 17.06.1988	Trier
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach
8:53,33	Dennis, Sebastian	1990	LG Rhein-Lahn 141.	Sa. 13.09.2008	Diez
8:53,45	Naumann, Thorsten	1971	TuS Mayen	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
8:53,5	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.04.1986	Koblenz
8:53,88	Münz, Michael	1968	LG Andernach-Neuwied	Sa. 06.09.1986	Bonn
8:54,04	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2006	Bitburg
8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
8:53,9	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Do. 23.08.1984	Koblenz
8:54,46	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 23.07.2009	Saarbrücken

8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim
8:54,69	Fritzen, Peter	1977	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:54,72	May, Michael	1979	LG Vulkaneifel 151.	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:54,6	Sieberz, Erich	1960	LG Sieg	Fr. 27.08.1976	Dortmund
8:54,78	Adamietz, Michael	1972	PSV Wengerohr	Di. 28.05.1991	Trier
8:54,91	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 05.07.1981	Koblenz
8:54,8	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 19.04.1975	Bonn
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn
8:54,8	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 16.09.1979	Lahr
8:55,11	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1987	Koblenz
8:55,2	Erfert, Heinz-Erich	1945	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 10.05.1964	Bonn
8:55,5	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied 161.	Fr. 22.07.1977	Ludwigshafen
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz
8:55,6	Heßler, Claus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 24.05.1974	Koblenz
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim
8:55,75	Theis, Lucas	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid
8:55,8	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Fr. 25.08.1978	Königswinter
8:55,99	Kern, Daniel	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf
8:56,02	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf	Do. 11.06.1987	Koblenz
8:56,0	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz 171.	So. 01.07.1990	Wiesbaden
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich
8:56,33	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 31.07.1981	Flensburg
8:56,33	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Do. 07.06.2012	Metz/FRA
8:56,42	Schütz, Andreas	1973	LG Rhein-Wied/Andernach	Fr. 28.08.1992	Troisdorf
8:56,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl
8:56,60	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 17.08.2007	Bitburg
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 15.10.1969	Koblenz
8:56,8	Fachbach, Rudolf	1951	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 02.09.1970	Neuwied
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg 181.	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:56,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 29.08.1975	Königswinter
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:57,11	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:57,1	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 10.06.1981	Betzdorf
8:57,28	Pott, Lothar	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 04.06.1985	Koblenz
8:57,2	Endres, Hans-Dieter	1949	ESG Betzdorf	Fr. 28.07.1967	Oldenburg
8:57,83	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Mi. 29.07.1987	Saarbrücken
8:57,88	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel	Fr. 17.06.1988	Trier
8:57,93	Pfeiffer, Julian	1992	LG Lahn-Aar Esterau	Sa. 04.06.2011	Ingelheim
8:57,99	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier 191.	Fr. 17.06.1988	Trier
8:58,0	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	Sa. 13.10.1973	Obersuhl
8:58,33	Stützel, Simon	1986	LG Rhein-Wied	Do. 05.05.2005	Rehlingen
8:58,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 03.08.1958	Göttingen
8:58,36	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler	So. 15.06.2003	Wittlich
8:58,48	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 05.09.1998	Daun
8:58,6	Hinkelmann, Günter	1956	Spvgg. Nahbollenbach	Mi. 28.08.1974	Neuwied
8:58,8	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 19.08.1982	Ludwigshafen
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 14.09.1977	Bendorf
8:59,0	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier 201.	Fr. 24.07.1970	Schweinfurt
8:59,0	Steinhardt, Manfred	1955	Neuwieder LC	Mi. 16.05.1973	Bendorf
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	So. 22.06.1975	Mainz
8:59,0	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 27.08.1976	Königswinter

8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 09.09.1979	Bielefeld
8:59,15	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied	Fr. 23.08.1991	Troisdorf
8:59,20	Rötsch, Christian	1978	LG VG Emmelshausen	So. 09.06.1996	Zweibrücken
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 10.09.1981	Koblenz
8:59,60	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 16.08.2012	Bergisch-Gladbach
8:59,6	Hillenbrand, Klaus-Peter	1952	DJK Bad Kreuznach	So. 05.07.1970	Andernach
8:59,6	Klein, Michael	1964	VfL Wehbach 211.	Fr. 20.08.1982	Troisdorf
8:59,6	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	So. 06.05.1984	Aachen
8:59,7	Ciftic, Hikmet	1976	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 14.07.1994	Ludwigshafen
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schweizingen
9:00,02	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 09.06.2002	Saulheim
9:00,0	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier	Sa. 09.10.1965	Trier
9:00,0	Fuhrmann, Peter	1961	Spvgg. Nahbollenbach	Fr. 24.09.1976	Nahbollenbach
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen
9:00,31	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf
9:00,3	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause 221.	So. 18.05.1980	Koblenz
9:00,63	Baumgarten, Markus	1966	LFC Stromberg	So. 31.08.1980	Dortmund
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	So. 04.06.1995	Hauenstein
9:00,82	Steffes, David	1984	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.2003	Konz
9:00,91	Knüttel, Marcel	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich
9:01,39	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 23.06.1985	Speyer
9:01,3	Schwenkmezger, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Di. 19.06.1984	Troisdorf
9:01,45	Wallebohr, Martin	1983	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.08.2002	Troisdorf
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 09.09.1979	Bielefeld
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren 231.	So. 03.09.1989	St. Wendel
9:01,82	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Do. 20.05.1993	Köln
9:01,83	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 15.06.2003	Wittlich
9:01,89	Neiser, Jan	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Di. 18.09.1990	Koblenz
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:01,8	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	Mi. 13.05.1959	Trier
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.05.1976	Bonn
9:01,8	Krupp, Jürgen	1961	Tschft. Bendorf	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz
9:02,0	Krupp, Hans-Dieter	1946	TuS Erpel 241.	So. 02.05.1965	Unkel
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	So. 18.06.1995	Nieder-Olm
9:02,4	Teschke, Markus	1967	Post-SV Trier	Mi. 22.05.1985	Koblenz
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz
9:03,07	Pfeil, Michael	1984	Gerolsteiner LGV 251.	Sa. 31.08.2002	Troisdorf
9:03,0	Bous, Wolfgang	1943	Post-SV Trier	Mi. 13.06.1962	Esch/LUX
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz

Top Liste im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U20 des LV-Rheinland

9:23,79	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Do. 13.05.1999	Köln
9:26,08	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
9:30,09	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 15.08.1987	Hamburg
9:31,87	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 11.06.2004	Kassel
9:33,81	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:36,02	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 12.06.1998	Mannheim
9:39,99	Dreier, Verena	1985	LG Sieg	Fr. 13.06.2003	Kassel
9:41,16	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 21.07.1989	Dortmund
9:41,65	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Fr. 20.07.1984	Fulda
9:46,42	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 11.06.2004	Kassel
			11.		
9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln
9:51,3	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 13.08.1988	Dortmund
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim
9:54,94	Veith, Manuela	1974	LG Sieg	Fr. 27.08.1993	Troisdorf
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen
9:58,09	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Fr. 01.07.2011	Siegburg
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz
9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz
9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede
			21.		
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden
10:06,56	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	Sa. 27.08.2011	Birkenfeld
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:09,2	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 05.05.1996	Oberwesel
10:09,8	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach	Do. 16.09.1976	Frankfurt
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier	So. 26.07.1981	Essen
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
10:12,1	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 22.05.1985	Koblenz
10:12,32	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 27.04.1999	Trier
			31.		
10:12,2	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:14,23	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
10:15,4	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Do. 27.09.1979	Koblenz
10:15,8	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
10:16,0	Hoffmann, Elke	1961	Wittlicher TV	Sa. 28.06.1980	Ingelheim
10:16,38	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 30.06.2002	Mönchengladbach
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:17,55	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 25.05.2006	Koblenz
10:17,60	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Mi. 21.05.1986	Koblenz
			41.		
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:17,9	Fischer, Ingrid	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 08.07.1979	Koblenz
10:18,42	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Mi. 01.09.2010	Pfungstadt
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun
10:19,06	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 06.07.2003	Fulda
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede
10:20,0	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Do. 17.04.1980	Koblenz
			51.		
10:22,78	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:22,86	Ahnbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin
10:24,82	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel	So. 21.07.1991	Diekirch

10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
10:25,53	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Mi. 22.05.2002	Trebur
10:25,90	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	So. 12.06.1983	Koblenz
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:26,18	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	So. 22.05.1994	Homburg
10:26,19	Schmitz, Lioba	1964	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1982	Ingelheim
10:26,19	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 24.05.2008	Birkenfeld
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
10:26,3	de Corbier, Caroline	1971	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Königswinter
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Fr. 18.07.2008	Berlin
10:27,24	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 19.06.1993	Betzdorf
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 14.07.2000	Dresden
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen
10:28,1	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Mi. 03.05.1978	Daun
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:28,94	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Sa. 04.05.2002	Betzdorf
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:30,40	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel
10:31,37	Moll, Corinna	1974	LG Sieg	Do. 28.05.1992	Esch-sur-Alzet
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz
10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier
10:31,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	Do. 21.05.2009	Diekirch
10:31,89	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 12.08.2011	Jünkerath
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Mi. 20.09.1978	Koblenz
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim
10:33,07	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 31.08.2012	Schweich
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:33,5	Riedel, Susi	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 29.03.1984	Koblenz
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:33,94	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
10:33,99	Bermes, Chiara	1993	Post SV Trier	Fr. 02.09.2011	Schweich
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz
10:34,49	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 13.05.2010	Dillingen
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz
10:34,78	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 15.08.2008	Bitburg
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich
10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf

10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.1988	Trier
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.07.1981	Koblenz
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz
10:35,7	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch
10:36,08	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Do. 12.07.2007	Saarbrücken
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause 121.	Sa. 01.10.1977	Ingelheim
10:36,0	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 14.08.1991	Neuwied
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 05.07.1981	Koblenz
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach
10:40,0	Dietz, Regina	1957	SG Bad Kreuznach 131.	Do. 01.05.1975	Mainz
10:40,50	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 14.07.2005	Saarbrücken
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
10:41,7	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1982	Wetzlar
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn
10:42,61	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	So. 08.06.2008	Saulheim
10:42,5	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Di. 01.05.1979	Ingelheim
10:42,78	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 20.05.2001	Trier
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier 141.	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:43,18	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
10:43,32	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
10:43,83	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 27.05.2001	Kaiserslautern
10:43,8	Eckhardt, Marion	1958	LAZ Diez	Do. 20.05.1976	Aarbergen
10:44,0	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:44,76	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:44,85	Morandini, Viola	1980	LG Vulkaneifel	Di. 11.07.1995	Aachen
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
10:45,0	Belker, Sabine	1971	Post-SV Trier 151.	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:46,13	Adams, Rebecca	1986	Gerolsteiner LGV	Mi. 23.06.2004	Polch
10:46,31	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	So. 23.05.1982	Koblenz
10:46,4	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:46,78	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Mi. 21.07.1999	Troisdorf
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:47,47	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	Sa. 06.06.2009	Bad Kreuznach
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:47,79	Rohner, Meike	1993	LG Sieg 161.	So. 20.09.2009	Attendorn
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
10:48,07	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln
10:48,2	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 06.07.1980	Koblenz
10:48,46	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 11.09.1988	Ladenburg
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen
10:49,5	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel

10:50,19	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	So. 05.06.2011	Ingelheim
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel 171.	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:51,33	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	So. 06.06.1999	Landau
10:51,60	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 22.08.2003	Bitburg
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier	Fr. 16.08.1996	Bitburg
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:53,22	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Di. 26.06.2007	Neuwied
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:53,3	Enders, Annette	1960	SG Bad Kreuznach	Sa. 29.04.1978	Bonn
10:53,3	Esch, Michaela	1972	LG Vulkaneifel 181.	Mi. 30.05.1990	Trier
10:53,91	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 13.05.1995	Trier
10:54,23	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 10.05.2003	Konz
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch
10:55,27	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach
10:55,51	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel	So. 02.05.2010	Daun
10:55,5	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981	Koblenz
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler 191.	Sa. 24.04.1993	Neuwied
10:55,97	Kreutz, Pia von	1992	TG Konz	Do. 02.09.2010	Schweich
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz
10:56,3	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer
10:56,57	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	So. 31.05.1998	Lingolsheim
10:56,6	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
10:56,7	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 03.07.2009	Polch
10:56,96	Kraus, Ellen	1979	TuS Wallmerod 201.	Mi. 25.06.1997	Neuwied
10:57,0	Dreher, Cornelia	1967	TuS Tiefenstein	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:57,17	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	Sa. 11.05.1996	Polch
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz
10:57,8	Petri, Silke	1969	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 07.05.1987	Bad Ems
10:58,22	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln
10:58,46	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	So. 18.06.1995	Nieder-Olm
10:58,8	Mink, Sylvia	1955	Neuwieder LC 211.	Mi. 03.10.1973	Neuwied
10:59,10	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	Sa. 13.04.2002	Wittlich
10:59,24	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 02.07.2006	Birkenfeld
10:59,72	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 16.09.2006	Bonn
10:59,7	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 28.05.1978	Trier
11:00,37	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 20.05.2000	Polch
11:00,79	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	So. 15.06.2003	Wittlich
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
11:02,0	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	So. 27.04.1975	Geisweid
11:02,33	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 22.06.1986	Ingelheim
11:02,33	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier 221.	So. 12.06.2005	Saulheim
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
11:02,8	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Sa. 24.04.1993	Neuwied

11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm
11:03,2	Weber, Ingrid	1956	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
11:03,48	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
11:03,61	Schleipen, Britta	1978	LG Kreis Ahrweiler	So. 05.05.1996	Neuwied
11:03,64	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:03,7	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
11:03,8	Klaßmann, Julietta	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz 231.	Do. 26.05.1983	Koblenz
11:04,1	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig
11:04,67	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 10.07.2002	Pfungstadt
11:04,6	Krupp, Beate	1959	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
11:04,81	Heck, Diana	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 11.05.1996	Polch
11:04,83	Wirth, Dorothee von	1979	LG Saar-Mosel	Do. 09.07.1998	Wittlich
11:04,98	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mo. 01.05.2000	Troisdorf
11:05,8	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 04.06.1981	Koblenz
11:06,07	Schulte, Birte	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	Mi. 30.05.2001	Wiesbaden
11:06,81	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 29.08.1998	Aachen
11:06,82	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied 241.	So. 25.08.1985	Koblenz
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
11:07,60	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 11.06.2008	Polch
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden
11:07,6	Tesch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Do. 03.06.1982	Idar-Oberstein
11:07,9	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 30.05.2001	Westerburg
11:08,40	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier
11:09,4	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg 251.	Mi. 22.06.1983	Bad Marienberg
11:09,4	Siegfarth, Antje	1978	LG Obere Nahe	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:09,62	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 13.09.2008	Diez
11:10,01	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	So. 28.06.1987	Koblenz
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz
11:10,05	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 13.07.1996	Koblenz
11:10,19	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.05.1996	Polch
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier	Do. 25.09.1980	Koblenz
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg
11:10,68	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier 261.	Do. 27.06.2002	Saarbrücken
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:10,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 11.07.1976	Dortmund
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz
11:11,10	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz
11:11,56	Risch, Katja	1975	TuS Tiefenstein	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:11,57	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 12.06.2002	Polch
11:11,59	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	So. 30.05.1993	Gent/BEL
11:11,68	Wald, Marieke	1990	Hunsrück-Marathon	Fr. 14.09.2007	Mülheim-Kärlich
11:11,6	Klaßmann, Julietta	1964	TV Engers 271.	Do. 24.09.1981	Koblenz
11:11,83	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Do. 09.05.2013	Kaiserslautern
11:11,7	Brunzel, Michaela	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981	Koblenz
11:12,18	Keser, Juliane	1996	LG Westerwald	Sa. 23.06.2012	Trier
11:12,1	Dähling, Anne	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 04.06.1981	Koblenz
11:12,4	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 09.07.1978	Ingelheim
11:12,6	Schmitz, Helga	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
11:12,99	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld	Mi. 09.06.1999	St. Wendel
11:13,1	Haas, Michaela	1971	Wittlicher TV	So. 25.05.1986	Koblenz
11:13,32	Steinfeld, Pia	1989	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 19.05.2007	Trier
11:13,2	Meyne, Andrea	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 20.04.1991	Neuwied

		281.			
11:13,4	Schneider, Gisela	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 22.08.1974	Koblenz
11:13,5	Kripzak, Sabine	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 17.04.1980	Koblenz
11:13,93	Überschär, Diana	1982	TV Birkenfeld	Mi. 09.06.1999	St. Wendel
11:13,8	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 04.06.1978	Hamm
11:14,2	Dietz, Regina	1957	DJK Bad Kreuznach	Mi. 28.08.1974	Rüsselsheim
11:14,3	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Mi. 25.05.1988	Neuwied
11:14,62	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 25.08.2006	Bitburg
11:15,02	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 29.05.2010	Bad Neuenahr-Ahr.
11:15,17	Kuhnen, Maia	1991	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 14.06.2008	Trier
11:15,2	Rönz, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 07.10.1978	Koblenz
		291.			
11:15,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Do. 11.09.1980	Koblenz
11:16,00	Fischer, Julia	1987	LG Esterau-Holzappel	Fr. 19.09.2003	Diez
11:16,1	Gosing, Britta	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
11:16,44	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Di. 26.06.2007	Neuwied
11:16,6	Klaßmann, Julietta	1964	TV Engers	Do. 17.07.1980	Lüdenscheid
11:16,6	Leonardy, Simone	1980	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 13.08.1999	Bitburg
11:17,2	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	Do. 21.06.1984	Andernach
11:18,0	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 18.08.1995	Bitburg
11:18,27	Schmitt, Hannah	1997	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 27.04.2013	Trier
11:18,57	Tautges, Michaela	1985	Gerolsteiner LGV	Sa. 12.05.2001	Hachenburg
		301.			
11:18,67	Sieberz, Julia	1986	LG Rhein-Wied	So. 17.06.2001	Betzdorf
11:18,71	Dahlem, Jana	1991	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 05.05.2007	Daun
11:19,0	Reuter, Mona	1989	TG Konz	Fr. 20.08.2004	Bitburg
11:19,21	Steinfeld, Pia	1989	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 20.05.2006	Bad Neuenahr-Ahr.
11:19,23	Reck, Cornelia	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 11.06.1994	Koblenz
11:19,3	Rothfuchs, Judith	1964	TuS Hoppstädten	Sa. 12.04.1980	Merchweiler
11:19,50	Reuter, Mona	1989	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 28.09.2007	Schweich
11:19,4	Thielen, Alexandra	1973	TV Cochem	Sa. 30.04.1988	Neuwied
11:19,6	Schumacher, Claudia	1968	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
11:20,0	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 20.04.1991	Neuwied
		311.			
11:20,4	Krupp, Beate	1959	TuS Erpel	Sa. 29.04.1978	Bonn
11:20,69	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 15.08.2008	Bitburg
11:20,8	Conrad, Marianne	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 24.07.1976	Wittlich
11:21,09	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld	Sa. 27.05.2000	Birkenfeld
11:21,2	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg
11:21,37	Überschär, Ingrid	1982	TV Birkenfeld	Fr. 10.07.1998	Birkenfeld
11:21,70	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 16.07.1994	Wetzlar
11:22,18	Marxen, Tina	1979	LG Vulkaneifel	So. 10.09.1995	Homburg
11:22,26	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	So. 01.07.1984	Koblenz
11:22,70	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	So. 18.05.1997	Koblenz
		321.			
11:22,6	Boos, Ursula	1962	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
11:22,97	Muhl, Katharina	1986	LG Sieg	Sa. 07.05.2005	Trier
11:23,4	Schieber, Anke	1962	LAZ Diez	So. 24.04.1977	Geisweid
11:23,79	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:24,09	Brandenburger, Ursula	1978	TV Westerburg	So. 28.08.1994	Daun
11:24,29	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 04.06.2010	Polch
11:24,30	Richter, Christiane	1979	Gerolsteiner LGV	Do. 07.08.1997	Limburgerhof
11:24,9	Frings, Cornelia	1961	LG Linz-Erpel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
11:25,34	Überschär, Diana	1982	TV Birkenfeld	Fr. 10.07.1998	Birkenfeld
11:25,3	Otto, Birgit	1964	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 22.04.1979	Geisweid
		331.			
11:25,4	Teschner, Stefanie	1956	TuS Kirn	Sa. 21.04.1973	Kirn
11:25,7	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 16.08.1986	Daun
11:25,99	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Do. 23.07.2009	Saarbrücken
11:26,29	Teller, Sandra	1997	SV Windhagen	Sa. 29.09.2012	Bad Neuenahr-Ahr.
11:26,2	Weber, Nicole	1979	LG sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
11:26,57	Neumann, Margarete	1987	TV Niederbieber	So. 22.06.2003	Neuwied

11:26,93	Lames, Maike	1985	TuS Montabaur	Sa. 25.05.2002	Birkenfeld
11:27,0	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Sa. 02.05.1981	Andernach
11:27,1	Acher, Gabi	1977	LG Sieg	Mi. 26.06.1996	Westerburg
11:27,3	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg 341.	Sa. 13.09.1980	Königswinter
11:27,41	Schneider, Franziska	1991	TV Niederbieber	Mi. 22.06.2005	Kaldauen
11:27,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Sa. 12.09.1992	Bernkastel
11:27,88	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 22.09.2002	Koblenz
11:27,8	Weis, Inge	1957	LG Andernach-Neuwied	So. 05.09.1976	Höhr-Grenzhausen
11:28,02	Zeni, Christine	1991	LG Rhein-Wied	Sa. 13.05.2006	Daun
11:28,0	Schmitz, Juliane	1970	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz
11:28,0	Schmidt, Iris	1973	SV Maischeid	Fr. 29.09.1989	Montabaur
11:28,1	Schmidt, Bettina	1964	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn
11:28,1	Schmitz, Juliane	1970	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln
11:28,1	Acher, Gabi	1978	LG Sieg 351.	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:28,2	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	So. 05.09.1976	Höhr-Grenzhausen
11:28,2	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 09.06.1979	Altenkirchen
11:28,2	Pitsch, Kerstin	1968	LG Bitburg-Prüm	Sa. 29.09.1984	Wittlich
11:28,61	Wollscheid, Sabine	1974	Post-SV Trier	Sa. 22.06.1991	Koblenz
11:28,6	Siegfarth, Katia	1980	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg
11:28,86	Müller, Stefanie	1975	TuS Rhaunen	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:29,2	Reck, Claudia	1976	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
11:29,5	Peters, Gabi	1961	LG Vulkaneifel	So. 05.06.1977	Andernach
11:29,6	Martin, Anja	1970	TSV Elgendorf	So. 13.10.1985	Ingelheim
11:29,80	Klaeren, Julia	1990	Post-Sport Telekom Trier 361.	Sa. 23.05.2009	Diez
11:30,53	Wollscheid, Sabine	1974	Post-SV Trier	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
11:31,4	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 28.06.1997	Bitburg
11:31,55	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 15.09.2006	Mülheim-Kärlich
11:31,87	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 15.05.1999	Betzdorf
11:32,24	Martin, Anja	1970	TSV Elgendorf	Do. 05.06.1986	Koblenz
11:32,3	Ding, Rosi	1965	LG Obere Nahe	Do. 26.05.1983	Koblenz
11:32,55	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 11.05.2002	Bad Neuenahr-Ahr.
11:32,86	Dinter, Carolin	1986	TV Niederbieber	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
11:32,88	Sturm, Marion	1988	TuS Dierdorf	Mi. 31.08.2005	Wiesbaden
11:33,0	Molitor, Marion	1971	TV Kröv 371.	Sa. 20.09.1986	Wintrich
11:33,68	Meyne, Andrea	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 30.05.1993	Gent/BEL
11:33,79	Hoffmann, Lisa	1968	Post-SV Trier	Sa. 20.09.1986	Düsseldorf
11:34,0	Bauer, Kerstin	1977	Post-SV Trier	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:34,17	Gosing, Britta	1976	LG Engers-Niederbieber	Sa. 28.07.1990	Troisdorf
11:34,40	Muhl, Katharina	1986	LG Sieg	So. 13.06.2004	Eisenberg
11:34,70	Neckel, Sabine	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 28.04.1984	Bonn
11:34,82	Zinn, Tamina	1996	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 08.04.2011	Bad Neuenahr-Ahr.
11:34,88	Sturm, Marion	1988	TuS Dierdorf	Sa. 20.05.2006	Bad Neuenahr-Ahr.
11:34,93	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	So. 17.05.2009	Trier
11:34,9	Schieber, Anke	1962	LAZ Lahn-Aar-Diez 381.	So. 23.04.1978	Hüttental
11:35,15	Schulte, Alina	1983	LAZ Lahn-Aar Diez	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
11:35,1	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Sa. 26.04.1980	Diez
11:35,2	Zender, Elisabeth	1960	Wittlicher TV	So. 11.07.1976	Dortmund
11:35,87	Gran, Carmen	1972	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln
11:35,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Sa. 15.05.1999	Betzdorf
11:36,04	Henn, Kristina	1977	Post-SV Trier	So. 28.08.1994	Daun
11:36,0	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Mi. 11.05.1983	Nassau
11:36,20	Weber, Nicole	1979	LG Sieg	Fr. 25.08.1995	Troisdorf
11:36,2	Knorr von Rosenroth, A.	1972	TuS Montabaur	So. 26.06.1988	Montabaur
11:36,39	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich 391.	Fr. 31.08.2012	Schweich
11:36,3	Schneider, Diana	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 14.05.1983	Dormagen
11:36,3	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel

11:37,1	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 29.05.1983	Hamm
11:37,25	Rosenroth, Knorr von	1972	TSV Elgendorf	So. 28.06.1987	Koblenz
11:37,2	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg	Mi. 04.06.1997	Hachenburg
11:37,38	Schensow, Viktoria	1984	LG Bitburg-Prüm	Sa. 29.05.1999	Daun
11:37,5	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 28.05.1978	Trier
11:37,81	Rach, Katharina	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 10.06.2006	Eisenberg
11:38,82	Steinfeld, Pia	1989	LG Kreis Ahrweiler	So. 25.09.2005	Bad Breisig
11:37,8	Gerdes, Beatrix	1961	Wittlicher TV 401.	Sa. 22.04.1978	Wittlich
11:39,2	Heck, Diana	1979	PSV Wengerohr	Sa. 16.04.1994	Wengerohr
11:39,27	Molitor, Marion	1971	TV Kröv	Do. 11.06.1987	Koblenz
11:39,60	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 17.08.2007	Bitburg
11:39,77	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Mi. 12.06.2002	Polch
11:40,12	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Mi. 01.05.1985	Ingelheim
11:40,63	Gosing, Bettina	1973	LG Engers-Niederbieber	Sa. 05.08.1989	Troisdorf
11:40,69	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	So. 01.07.1984	Koblenz
11:40,79	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 11.05.2002	Bad Neuenahr-Ahr.
11:40,81	Brixius, Cläre	1966	TV Cochem	So. 01.07.1984	Koblenz

Top Liste im 3.000 Meter Lauf der Männlichen Jugend U18 des LV-Rheinland

8:26,67	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 22.06.2013	Schweinfurt
8:26,6	Orthmann, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	So. 01.08.1971	Lübeck
8:28,72	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 29.07.1983	Dortmund
8:31,6	Fleschen, Karl	1955	LG Daun	Sa. 07.10.1972	Trier
8:32,61	Baumeister, Thorsten	1988	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 29.07.2005	Braunschweig
8:33,43	Friedhofen, Peter	1966	Tschft. Bendorf	Sa. 17.09.1983	Mainz
8:34,4	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 13.08.1982	Menden
8:34,82	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 24.06.2010	Troisdorf
8:34,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 17.08.1977	Menden
8:36,56	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthus 11.	So. 21.07.1985	Berlin
8:38,4	Hellwig, Winfried	1953	Neuwieder LC	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:39,6	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Do. 04.08.1983	Ludwigshafen
8:40,0	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn
8:41,0	Strauß, Manfred	1940	Post-SV Trier	So. 04.08.1957	Schweinfurt
8:42,90	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
8:43,2	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	So. 03.10.1982	Ludwigshafen
8:43,8	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	Mi. 16.08.1978	Menden
8:44,0	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.08.1976	Raunheim
8:44,44	May, Michael	1979	Gerolsteiner LGV	Sa. 04.05.1996	Trier
8:44,61	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV 21.	Fr. 03.08.2007	Ulm
8:44,95	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 31.08.1980	Dortmund
8:45,0	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
8:45,2	Steffny, Herbert	1953	TV Germania Trier	So. 26.07.1970	Schweinfurt
8:47,0	Weihrauch, Franz-Josef	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 01.06.1972	Stuttgart
8:47,0	Schmitz, Werner	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:47,70	Jeandree, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 05.08.2011	Jena
8:48,24	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 19.09.1982	Saarbrücken
8:48,2	Best, Joachim	1961	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 20.09.1978	Koblenz
8:48,6	Zelter, Hans-Jürgen	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.07.1975	Augsburg
8:49,20	Kern, Daniel	1973	LG Andernach-Neuwied 31.	Di. 18.09.1990	Koblenz
8:49,30	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 30.07.1982	Heidenheim
8:49,7	Streit, Guido	1974	SV Eintracht Trier	Mi. 01.05.1991	Hamm
8:49,9	Liobe	1963	LG Sieg	Do. 12.06.1980	Koblenz

8:51,36	Haferkamp, Lars	1979	Gerolsteiner LGV	Fr. 05.07.1996	Erfurt
8:51,62	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:52,61	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 06.08.2010	Ulm
8:52,8	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 22.05.1985	Koblenz
8:53,24	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	So. 21.08.2005	Bergisch-Gladbach
8:53,9	Vilz, Klaus	1965	TV Eitelborn	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
8:54,46	Werhan, Dominik	1993	Post-Sport Telekom Trier 41.	Do. 23.07.2009	Saarbrücken
8:54,4	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied	Mi. 13.07.1977	Raunheim
8:54,72	May, Michael	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:54,6	Sieberz, Erich	1960	LG Sieg	Fr. 27.08.1976	Dortmund
8:54,8	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 01.05.1976	Bonn
8:54,8	Baumbach, Jörg von	1964	TuS Hoppstädten	So. 16.09.1979	Lahr
8:55,14	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 28.06.1987	Koblenz
8:55,5	Zäck, Jürgen	1965	TV Plaidt	Do. 02.09.1982	Koblenz
8:55,72	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 22.06.1986	Ingelheim
8:55,7	Zimmermann, Werner	1966	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.10.1983	Lüdenscheid
8:56,12	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf 51.	Do. 11.06.1987	Koblenz
8:56,23	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 04.06.2005	Wittlich
8:56,33	Baumgarten, Markus	1966	SG Bad Kreuznach	Fr. 31.07.1981	Flensburg
8:56,70	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:56,6	Collisy, Christian	1952	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 15.10.1969	Koblenz
8:56,8	Urrigshardt, Günter	1957	LG Sieg	Sa. 27.04.1974	Bonn
8:56,8	Schroeder, Wolfgang	1960	LG Andernach-Neuwied	Fr. 29.08.1975	Königswinter
8:56,96	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
8:57,11	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 25.08.1995	Bitburg
8:58,92	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
8:58,9	Karczewski, Stefan	1960	LG Andernach-Neuwied 61.	Mi. 14.09.1977	Bendorf
8:59,0	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	So. 22.06.1975	Mainz
8:59,0	Schnell, Frank	1963	TuS Hoppstädten	So. 09.09.1979	Bielefeld
8:59,5	Weirich, Klaus	1964	VfR Simmern	Do. 10.09.1981	Koblenz
8:59,8	Schanz, Jürgen	1956	Neuwieder LC	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
9:00,0	Fuhrmann, Peter	1961	Spvgg. Nahbollenbach	Fr. 24.09.1976	Nahbollenbach
9:00,23	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.04.2013	Essen
9:00,34	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	Mi. 06.07.2005	Troisdorf
9:00,63	Baumgarten, Markus	1966	LFC Stromberg	So. 31.08.1980	Dortmund
9:00,76	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	So. 04.06.1995	Hauenstein
9:01,63	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau 71.	Mi. 01.07.2009	Pfungstadt
9:01,5	Stinner, Martin	1963	LG Sieg	So. 09.09.1979	Bielefeld
9:01,72	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 03.09.1989	St. Wendel
9:01,92	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:01,8	Adams, Roland	1959	LG Andernach-Neuwied	Sa. 01.05.1976	Bonn
9:01,97	Schmitz, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	So. 11.06.2000	Kaiserslautern
9:02,10	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1984	Koblenz
9:02,0	Velten, Jürgen	1957	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 14.09.1974	Frankfurt
9:02,0	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	Fr. 29.08.1980	Königswinter
9:02,31	Theis, Lucas	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
9:02,45	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil 81.	So. 18.06.1995	Nieder-Olm
9:02,62	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 18.06.1988	Trier
9:02,75	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	Fr. 06.07.2001	Braunschweig
9:02,8	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz
9:02,9	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz
9:03,1	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	Do. 12.04.1984	Koblenz
9:03,61	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	Sa. 01.10.2011	Bad Neuenahr-Ahr.
9:03,6	Kapp, Bernd	1960	Post-SV Trier	Do. 06.10.1977	Luxemburg
9:04,12	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
9:04,0	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:04,28	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1993	Troisdorf

		91.			
9:04,2	Stephan, Herbert	1959	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 30.04.1975	Koblenz
9:04,44	Jeandree, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	Do. 02.09.2010	Schweich
9:04,3	Fritzen, Peter	1977	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
9:04,4	Kaesberg, Bernd	1956	LG Sieg	Fr. 27.07.1973	Schwetzingen
9:04,9	Bieschke, Ulf	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:05,14	Kieselbach, Stefan	1970	Post-SV Trier	So. 28.06.1987	Koblenz
9:05,0	Weinandy, Andre	1975	TV Germania Trier	Mi. 03.06.1992	Aachen
9:05,20	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
9:05,25	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Sa. 12.06.2010	Bad Bergzabern
9:05,5	Weitershagen, Dirk	1960	LG Sieg	Sa. 30.04.1977	Bonn
		101.			
9:05,5	Gürntke, Axel	1968	TSV Elgendorf	Do. 05.09.1985	Koblenz
9:05,67	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Sa. 19.05.2007	Trier
9:05,86	Petry, Rene	1980	LG Sieg	Mi. 05.06.1996	Polch
9:06,0	Weidner, Hartmut	1948	TuS Erpel	So. 13.06.1965	Hamburg
9:06,0	Wunsch, Walter	1953	DJK Andernach	So. 27.09.1970	Mayen
9:06,30	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	Sa. 15.05.2004	Mayen
9:06,38	Adam, Bernd	1978	LG Sieg	Sa. 13.05.1995	Trier
9:06,44	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 07.08.2009	Rhede
9:06,3	Dany, Tobias	1972	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:06,5	Schäfer, Christoph	1960	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 14.09.1977	Bendorf
		111.			
9:06,6	Klaeren, Klaus	1957	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:06,8	Spang, Günter	1952	Post-SV Trier	So. 28.09.1969	Mayen
9:07,2	Steinebach, Alois	1945	TuS Daun	So. 05.08.1962	Weinheim
9:07,40	Zöller, Walter	1966	LG Sieg	Sa. 30.04.1983	Bonn
9:07,4	Köhler, Michael	1955	LG Sieg	So. 09.07.1972	Nieder-Olm
9:07,56	Klaeren, Philipp	1988	Post-Sport Telekom Trier	Di. 15.06.2004	Trier
9:07,7	Steup, Andreas	1963	LG Sieg	Mi. 28.05.1980	Lüdenscheid
9:08,04	Schütz, Robert	1994	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 09.04.2011	Essen
9:08,2	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 25.07.1975	Augsburg
9:08,2	Krupp, Herbert	1962	Tschft. Bendorf	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
		121.			
9:08,41	Schäfer, Andreas	1984	Gerolsteiner LGV	So. 27.05.2001	Kaiserslautern
9:08,44	Kowalinski, Marc	1978	LG Vulkaneifel	Sa. 14.05.1994	Koblenz
9:08,44	Rötsch, Christian	1978	LG Emmelshausen	Sa. 14.05.1994	Koblenz
9:08,6	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 08.05.1985	Wetzlar
9:08,8	Adam, Manfred	1951	SG Bad Kreuznach	So. 30.06.1968	Mayen
9:09,0	Steinhardt, Manfred	1955	Tschft. Bendorf	Fr. 25.08.1972	Königswinter
9:09,0	Ruschel, Norbert	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:09,4	Borsch, Peter	1958	LG Vulkaneifel	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:09,4	Hessel, Stefan	1964	LG Andernach-Neuwied	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:09,57	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	So. 20.07.1986	Bochum
		131.			
9:09,5	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:09,96	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 22.06.1991	Koblenz
9:09,98	Wolf, Stefan	1974	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 16.06.1990	Limburgerhof
9:10,56	Emmerich, Roland	1971	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 20.07.1986	Bochum
9:10,89	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Do. 20.08.1992	Koblenz
9:11,00	Schömann-Finck, Matthias	1979	LAC Wittlich	Fr. 14.06.1996	Trier
9:11,0	Junglen, Tobias	1975	PSV Wengerohr	Sa. 12.09.1992	Bernkastel
9:11,69	Haferkamp, Lars	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 26.08.1994	Troisdorf
9:11,71	Zenzen, Enrico	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden
9:12,42	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Sa. 13.05.2006	Daun
		141.			
9:12,47	Sessar, Christoph	1975	TuS Wallmerod	Di. 06.08.1991	Montabaur
9:12,8	Tussing, Werner	1955	LG Sieg	So. 18.06.1972	Neuwied
9:12,8	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:13,0	Adamietz, Michael	1972	TV Kröv	Do. 21.09.1989	Trier
9:13,49	Marx, Florian	1978	TV Hermeskeil	Sa. 11.06.1994	Koblenz
9:13,4	Krystosek, Gerold	1960	LG Sieg	So. 22.06.1975	Hamm

9:13,70	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 13.07.1996	Koblenz
9:13,70	Cocker, Kenton	1992	LG Kreis Ahrweiler	So. 27.09.2009	Bad Breisig
9:13,7	Fries, Jörg	1961	LG Sieg	So. 05.06.1977	Andernach
9:13,8	Vilz, Klaus	1965	SSC Koblenz-Karthause 151.	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:13,8	Lansrath, Markus	1964	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 12.09.1981	Bad Schwalbach
9:14,2	Meyer, Bernd	1959	LG Vulkaneifel	Fr. 27.08.1976	Königswinter
9:14,48	Engelfried, Simon	1984	VfR 1921 Simmern	So. 27.05.2001	Kaiserslautern
9:14,6	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 03.05.1979	Koblenz
9:14,6	Butz, Sascha	1971	TV Plaidt	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:14,75	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:15,2	Mann, Dieter	1954	Spvgg. Nahbollenbach	So. 24.10.1971	Bad Kreuznach
9:15,2	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:15,41	Schütz, Andreas	1973	TV Eitelborn	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:15,54	Wirtz, Rolf-Werner	1970	LG Vulkaneifel 161.	Mi. 02.09.1987	Trier
9:15,63	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 26.09.1985	Koblenz
9:15,77	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 23.06.2012	Trier
9:15,7	Maser, Stefan	1965	Post-SV Trier	Di. 19.08.1980	Luxemburg
9:15,88	Pferdmenges, Götz	1973	LG Sieg	Sa. 28.04.1990	Koblenz
9:15,8	Offing, Bernd	1969	Post-SV Trier	Di. 01.10.1985	Trier
9:16,02	Link, Arne	1968	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 16.09.1984	Bad Bergzabern
9:16,10	Simonis, Erik	1966	LG Vulkaneifel	Sa. 30.04.1983	Bonn
9:16,15	Faust, Thorsten	1972	TuS Sohren	So. 11.09.1988	Ladenburg
9:16,21	Ruckes, Thorsten	1976	LG Maifeld-Pellenz	So. 30.05.1993	Gent/BEL
9:16,37	Reuter, Lucca	1995	Spvgg. 04/13 Burgbrohl 171.	Sa. 30.06.2012	Mayen
9:16,47	Werland, Philipp	1990	LG Bernkastel/Wittlich	Fr. 25.08.2006	Bitburg
9:16,6	Reif, Rudi	1955	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 09.07.1972	Nieder-Olm
9:16,8	Lunzius, Wolfram	1957	LG Unterwesterwald	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:17,2	Frick, Stefan	1963	Post-SV Trier	Mi. 11.07.1979	Troisdorf
9:17,53	Beck, Olaf	1966	TuS Mayen	Fr. 19.08.1983	Troisdorf
9:17,58	Rausch, Stefan	1969	Post-SV Trier	Sa. 24.08.1985	Koblenz
9:17,7	Hardy, Axel	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 27.09.1981	Ingelheim
9:17,87	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	Sa. 24.05.2014	Bad Neuenahr-Ahr.
9:17,94	Alt, Christian	1983	LG Maifeld-Pellenz	Do. 08.06.2000	Polch
9:17,8	Ditscheid, Lothar	1958	LG Andernach-Neuwied 181.	Sa. 19.04.1975	Bonn
9:17,8	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	So. 01.07.1979	Ludwigshafen
9:17,96	Witzel, Paul	1984	Gerolsteiner LGV	So. 17.09.2000	Offenbach
9:18,0	Korb, Rüdiger	1962	FC Brücken	Sa. 25.08.1979	Bad Kreuznach
9:18,2	Münzel, Reinhard	1954	TuS Rot-Weiss Koblenz	Mi. 04.08.1971	Möndal
9:18,6	Hennes, Hugo	1961	LG Vulkaneifel	Fr. 05.05.1978	Bitburg
9:18,74	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 28.06.1987	Koblenz
9:18,7	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 28.04.1979	Troisdorf
9:18,7	Lautner, Andreas	1963	LG Sieg	Do. 20.09.1979	Koblenz
9:18,84	Petry, Rene	1980	LG Sieg	So. 16.07.1995	Hagen
9:18,8	Sieberz, Erich	1960	LG Andernach-Neuwied 191.	So. 22.06.1975	Hamm
9:19,06	Reinecker, Thomas	1980	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.08.1996	Troisdorf
9:19,33	Bopp, Frank	1966	SG Bad Kreuznach	So. 23.05.1982	Koblenz
9:19,2	Steffny, Gerhard	1952	TV Germania Trier	Sa. 13.09.1969	Trier
9:19,4	Bergermann, Michael	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 29.04.1979	Valenciennes
9:19,5	Jochem, Jürgen	1961	Post-SV Trier	Sa. 17.06.1978	Luxemburg
9:19,67	Oelert, Dennis	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 14.06.1997	Betzdorf
9:19,6	Knoth, Heiko	1965	Post SV Koblenz	Do. 06.05.1982	Koblenz
9:19,88	Benzmüller, Christoph	1968	TG Konz-Karthaus	So. 01.07.1984	Koblenz
9:19,98	Vilz, Michael	1967	TV Eitelborn	So. 03.07.1983	Ingelheim
9:20,00	Fetz, Matthias	1970	Tschft. Bendorf 201.	So. 20.07.1986	Bochum
9:20,2	Müller, Berthold	1940	SV Staudt	So. 26.05.1957	Ahrweiler
9:20,35	Jeandrée, Julien	1994	LG Kreis Ahrweiler	So. 21.06.2009	Betzdorf

9:20,38	Kirchhof, Knut	1969	TuS Tiefenstein	Sa. 27.09.1986	Rehlingen
9:20,4	Kaul, Edi	1952	Neuwieder LC	So. 31.08.1969	Bad Neuenahr-Ahr.
9:20,4	Geilenkirchen, Guido	1974	LG Vulkaneifel	Sa. 28.09.1991	Trier
9:20,61	Bock, Alexander	1992	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich
9:20,8	Gering, Bernd	1963	Tschft. Bendorf	So. 09.09.1979	Bielefeld
9:21,01	Knüttel, Marcel	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 03.09.2009	Schweich
9:21,1	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
9:21,30	Spietersbach, Marek	1995	LG lahn-Aar Esterau 211.	Do. 18.08.2011	Troisdorf
9:21,38	Machowsky, Andre	1970	TV Sinzig	Sa. 24.08.1985	Koblenz
9:21,4	Fuhrmann, Peter	1961	LG Sieg	So. 18.09.1977	Wittlich
9:21,4	Witte, Martin	1966	TuS Johannes Lahnstein	Mi. 26.05.1982	Koblenz
9:21,4	Schuth, Mike	1973	TuS Wallmerod	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:21,5	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:21,59	Biller, Guido	1970	TuS Kirn	So. 20.07.1986	Bochum
9:21,60	Belker, Simon	1973	Post-SV Trier	Sa. 24.06.1989	Ingelheim
9:21,5	Gering, Horst	1964	LG Andernach-Neuwied	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:22,00	Stock, Maximilian	1993	LG Sieg	Mi. 09.09.2009	Westerburg
9:22,12	Müller, Sebastian	1984	LG Kreis Ahrweiler 221.	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
9:22,0	Kaspers, Michael	1949	TuS Daun	Sa. 08.10.1966	Trier
9:22,28	May, Michael	1979	Spfrd. Monreal-Reudelsterz	So. 19.06.1994	Troisdorf
9:22,2	Schwarz, Thorsten	1972	TuS Tiefenstein	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:22,35	Thielen, Patrick	1975	TV Germania Trier	So. 13.09.1992	Koblenz
9:22,4	Bilo, Klaus	1952	VfL Bad Ems	Mi. 27.08.1969	Bad Ems
9:22,63	Schuff, Carlo	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 16.08.1996	Bitburg
9:22,5	Heissbach, Christian	1972	TuS Montabaur	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:22,6	Müller, Christoph	1967	Post-SV Trier	Sa. 03.09.1983	Bonn
9:22,7	Sauer, Bernhard	1966	TuS Spay	Do. 10.09.1981	Koblenz
9:22,88	Wenzel, Bernd	1982	TuS 1862 Kirn 231.	So. 21.09.1997	Schriesheim
9:22,8	Thielen, Patrick	1975	SV Eintracht Trier	Sa. 28.09.1991	Trier
9:23,0	Thielen, Karl	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 25.09.1983	Koblenz
9:23,19	Walldorf, Jens	1976	LG Engers-Niederbieber	Di. 20.08.1991	Montabaur
9:23,1	Leyser, Marco	1975	TuS Tiefenstein	Do. 26.07.1990	Ludwigshafen
9:23,20	Kern, Daniel	1973	TSV Elgendorf	Sa. 18.07.1987	Worms
9:23,2	Wagner, Dietmar	1968	LAZ Lahn-Aar-Diez	Do. 23.08.1984	Mainz
9:23,63	Blümke, Björn	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 10.05.1997	Trier
9:23,67	Duppich, Yannik	1990	Gerolsteiner LGV	Mi. 31.08.2005	Wiesbaden
9:23,8	Bambach, Norbert	1950	TV Germania Trier	So. 04.06.1967	Trier
9:23,8	Ehmann, Hans-Peter	1950	Post-SV Trier 241.	So. 04.06.1967	Trier
9:23,8	Legrand, Oliver	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim
9:23,9	Deuser, Klaus-Jürgen	1962	SSC Koblenz-Karthause	Do. 04.05.1978	Ingelheim
9:24,26	Herz, Martin	1981	TuS Wallmerod	Sa. 23.05.1998	Neuwied
9:24,31	Walldorf, Jens	1976	LG Rhein-Wied/Andernach	So. 06.06.1993	Kandel
9:24,6	Ziegeler, Karl Josef	1937	Spvgg. Neuwied	So. 15.08.1954	Neuwied
9:24,6	Müller, Roland	1958	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 30.08.1974	Königswinter
9:24,6	Micus, Arndt	1974	LG Sieg	Sa. 20.04.1991	Neuwied
9:24,79	Steffes, David	1984	RT Südeifel	Di. 03.07.2001	Aachen
9:24,88	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	Fr. 11.07.2008	Menden
9:24,8	Steinbrecher, H.-A.	1947	DJK MIC Trier 251.	So. 05.07.1964	Trier
9:24,8	Michels, Harald	1962	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1978	Gerolstein
9:24,8	Bauer, Markus	1971	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 30.04.1988	Neuwied
9:25,31	Pfeiffer, Julian	1992	LG lahn-Aar Esterau	Fr. 19.09.2008	Erkelenz
9:25,2	Aubarth, Hans	1940	Post-SV Trier	So. 08.09.1957	Eislingen
9:25,2	Krause, Frank	1968	SG Neuhäusel	Do. 23.08.1984	Koblenz
9:25,4	Schuster, Rainer	1957	LG Andernach-Neuwied	Sa. 27.04.1974	Bonn
9:25,4	Koch, Michael	1959	LG Sieg	So. 25.04.1976	Dortmund
9:25,60	Brückner, Thorsten	1987	TuS Wallmerod	So. 22.06.2003	Neuwied
9:25,92	Vedi, Marino	1989	LG Sieg	So. 27.06.2004	Kreuztal

9:25,94	Zimmermann, Werner	1966	TuS Erpel 261.	Sa. 25.07.1981	Essen
9:25,9	Weber, Wilfried	1967	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 16.06.1983	Koblenz
9:25,9	Hertle, Peter	1967	LG Andernach-Neuwied	So. 18.09.1983	Ettlingen
9:26,0	Müller, Thorsten	1972	LG Sieg	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
9:26,32	Bourmer, Achim	1965	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 25.07.1981	Essen
9:26,51	Lichtenthäler, Paul	1998	LG Westerwald	Sa. 10.05.2014	Menden
9:26,4	Dahl, Stefan	1960	LG Sieg	So. 11.07.1976	Dortmund
9:26,62	Thomas, Jens	1973	TuS Tiefenstein	Sa. 24.06.1989	Ingelheim

Top Liste im 3.000 Meter Lauf der Weiblichen Jugend U18 des LV-Rheinland

9:49,64	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	Fr. 05.09.1997	Köln
9:51,63	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	So. 16.06.2002	Mannheim
9:57,08	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Fr. 24.07.1987	Sindelfingen
9:58,2	Pfeil, Dagmar	1962	TuS Dierdorf	So. 08.07.1979	Koblenz
9:59,54	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	So. 25.08.1985	Koblenz
9:59,79	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 16.08.1986	Göttingen
10:03,94	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:05,03	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Mi. 08.08.2001	Wiesbaden
10:07,3	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Di. 27.06.1978	Troisdorf
10:10,16	Geiben, Monika	1966	TV Germania Trier 11.	So. 26.07.1981	Essen
10:10,3	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	So. 16.09.1984	Siegen
10:10,65	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 14.06.2008	Trier
10:14,9	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
10:16,6	Bormann, Dorothee	1960	LG Vulkaneifel	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:17,8	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:18,5	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Mi. 03.05.1978	Daun
10:19,3	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:19,64	Betzler, Linda	1992	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 07.08.2009	Rhede
10:20,2	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:20,2	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm 21.	Do. 17.04.1980	Koblenz
10:22,86	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Sa. 11.06.1983	Koblenz
10:23,81	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Fr. 26.06.1998	Berlin
10:24,84	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	So. 01.07.1984	Koblenz
10:25,41	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Fr. 20.07.2012	Mönchengladbach
10:26,0	Dreher, Cornelia	1967	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:26,33	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:26,33	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 06.07.1985	Ingelheim
10:26,5	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:26,5	Schmillen, Ulrike	1964	SG Streif Prüm	Sa. 12.09.1981	Königswinter
10:26,74	Hammer, Meike	1991	LG Vulkaneifel 31.	Fr. 18.07.2008	Berlin
10:27,44	Mohr, Christina	1985	Gerolsteiner LGV	Fr. 14.07.2000	Dresden
10:27,6	Schmidt, Dorle	1967	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.07.1982	Wittlich
10:27,80	Stockhausen, Eva	1988	LG maifeld-Pellenz	So. 02.05.2004	Bad Neuenahr-Ahr.
10:28,12	Schuberth, Anna	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 02.09.1997	Ludwigshafen
10:28,7	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Mi. 18.05.1983	Koblenz
10:29,6	Veith, Gabi	1961	LG Bitburg-Prüm	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:30,49	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	So. 22.05.1994	Homburg
10:31,04	Monzel, Barbara	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 02.07.2004	Jena
10:31,05	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 03.09.1989	St. Wendel
10:31,4	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein 41.	Sa. 10.09.1977	Remscheid
10:31,4	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 25.04.1985	Koblenz

10:31,4	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:31,67	Hammer, Meike	1991	Gerolsteiner LGV	Sa. 19.05.2007	Trier
10:32,0	Fischer, Ingrid	1961	VfL Lahnstein	Mi. 20.09.1978	Koblenz
10:32,21	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 04.07.1982	Ludwigshafen
10:32,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:32,60	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Fr. 02.07.2004	Jena
10:32,65	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Sa. 20.05.1995	Köln
10:32,7	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Sa. 08.09.1984	Ingelheim
10:33,33	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
			51.		
10:33,3	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
10:33,6	Schön, Sabine	1959	LG Andernach-Neuwied	Fr. 06.08.1976	Bremerhaven
10:34,00	Herber, Julia	1975	Post-SV Trier	Sa. 18.07.1992	Betzdorf
10:33,9	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Mi. 12.09.1990	Neuwied
10:34,2	Knetsch, Sabine	1966	LG Sieg	Do. 24.09.1981	Koblenz
10:34,65	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 20.07.2005	Neuwied
10:34,6	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 06.07.1980	Koblenz
10:34,87	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	So. 18.06.2000	Wittlich
10:34,88	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Mi. 21.07.2004	Troisdorf
10:35,03	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	Sa. 17.04.2010	Menden
			61.		
10:35,15	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 18.06.1988	Trier
10:35,24	Heck, Diana	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 07.07.1995	Rhede
10:35,42	Ahlbach, Susanne	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	So. 05.07.1981	Koblenz
10:35,62	Neumann, Miriam	1989	LG Rhein-Wied	Fr. 18.08.2006	Troisdorf
10:35,7	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	Do. 06.08.1981	Koblenz
10:35,7	Holten, Astrid	1969	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 27.09.1984	Koblenz
10:35,88	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 18.06.2003	Polch
10:36,0	Müller, Dagmar	1961	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 01.10.1977	Ingelheim
10:36,4	Tasch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Sa. 01.10.1983	Ingelheim
10:37,03	Schmitz, Brunhilde	1965	SG Streif Prüm	So. 05.07.1981	Koblenz
			71.		
10:37,5	Schuberth, Anna	1980	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:37,70	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	So. 13.06.2004	Eisenberg
10:38,71	Stockhausen, Eva	1988	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 08.06.2005	Polch
10:38,91	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Di. 25.08.1998	Wiesbaden
10:38,93	Kolberg, Majtie	1999	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 11.10.2014	Bad Neuenahr-A.
10:39,72	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	So. 16.09.2001	Gengenbach
10:40,71	Sieberz, Esther	1985	LG Rhein-Wied	Sa. 05.05.2001	Bad Neuenahr-Ahr.
10:40,73	Schenke, Tabea	1995	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 21.05.2011	Bad Ems
10:41,02	Bermes, Chiara	1993	Post-Sport Telekom Trier	Do. 02.09.2010	Schweich
10:42,0	Knetsch, Susanne	1967	LG Sieg	Sa. 24.04.1982	Bonn
			81.		
10:42,78	Marenbach, Kerstin	1984	LG Sieg	So. 20.05.2001	Trier
10:43,0	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Fr. 06.10.1989	Bernkastel
10:43,18	Morandini, Viola	1980	Gerolsteiner LGV	Fr. 04.07.1997	Lüdenscheid
10:43,32	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV	Sa. 18.06.2005	Köln
10:44,0	Röns, Bettina	1962	TuS Rot-Weiss Koblenz	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:44,0	Marxen, Tina	1979	Gerolsteiner LGV	Di. 07.05.1996	Aachen
10:44,76	Leukel, Christiane	1968	TuS Hachenburg	Sa. 01.09.1984	Kevelaer
10:44,85	Morandini, Viola	1980	LG Vulkaneifel	Di. 11.07.1995	Aachen
10:44,8	Schmitz, Gisela	1959	LG Vulkaneifel	Sa. 01.05.1976	Bonn
10:46,31	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	So. 23.05.1982	Koblenz
			91.		
10:46,4	Schmidt, Heike	1967	LG Esterau-Holzappel	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:47,23	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Do. 05.06.1986	Koblenz
10:47,3	Lüttke, Sieglinde	1962	LG Vulkaneifel	Fr. 01.06.1979	Königswinter
10:47,3	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:47,6	Schuberth, Maike	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:47,79	Rohner, Meike	1993	LG Sieg	So. 20.09.2009	Attendorn
10:47,93	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 17.06.2007	Kaiserslautern
10:48,07	Meyer, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	So. 26.04.1987	Köln

10:48,2	Magor, Jutta	1964	TuS Ahrweiler	So. 06.07.1980	Koblenz
10:48,46	Kohzer, Diana	1973	LG Kreis Ahrweiler 101.	So. 11.09.1988	Ladenburg
10:49,1	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 25.09.1980	Koblenz
10:49,32	Schleipen, Britta	1978	TV Bad Neuenahr	So. 19.09.1993	Ettlingen
10:49,5	Moll, Bettina	1973	Post-SV Trier	Mi. 10.10.1990	Bernkastel
10:50,6	Schmitz, Lioba	1964	Wittlicher TV	Sa. 02.05.1981	Andernach
10:50,6	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Fr. 12.08.1994	Bitburg
10:51,33	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	So. 06.06.1999	Landau
10:51,60	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Fr. 22.08.2003	Bitburg
10:51,7	Waltenberger, Ines	1966	TuS Rot-Weiss Koblenz	Do. 08.09.1983	Koblenz
10:52,4	Reck, Claudia	1975	LG Vulkaneifel	Mi. 30.05.1990	Trier
10:53,00	Siegfarth, Katja	1980	Post-SV Trier 111.	Fr. 16.08.1996	Bitburg
10:53,0	Burchert, Christine	1964	TuS Ahrweiler	Do. 17.05.1979	Koblenz
10:53,3	Grieger, Maria	1960	LG Andernach-Neuwied	Sa. 10.09.1977	Königswinter
10:53,91	Schneider, Daniela	1979	LG Vulkaneifel	Sa. 13.05.1995	Trier
10:54,97	Höfer, Ina	1983	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 20.05.2000	Polch
10:55,27	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	Sa. 18.07.1987	Mönchengladbach
10:55,6	Schmidt, Iris	1973	LSC Maischeid	Fr. 14.09.1990	Sankt Augustin
10:55,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 05.06.1977	Andernach
10:55,91	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	So. 17.06.2001	Betzdorf
10:55,8	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 24.04.1993	Neuwied
10:55,99	Stinner, Katharina	1983	LG Sieg 121.	Sa. 20.05.2000	Polch
10:56,2	Dönhoff, Yvonne von	1963	LG Sieg	So. 06.07.1980	Koblenz
10:56,57	Fischer, Dorothee	1968	SV Wintrich	So. 23.06.1985	Speyer
10:56,6	Schranz, Corinna	1970	LAZ Lahn-Aar-Diez	Mi. 04.05.1983	Wetzlar
10:56,91	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Fr. 03.07.2009	Polch
10:57,0	Dreher, Cornelia	1967	TuS Tiefenstein	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
10:57,57	Gabel, Christine	1981	LG Maifeld-Pellenz	Sa. 13.07.1996	Koblenz
10:57,5	Jonen, Sabine	1966	TV Sinzig	Do. 04.06.1981	Koblenz
10:57,83	Freiss, Regina	1983	LG Sieg	Mi. 09.06.1999	Koblenz
10:58,1	Schmengler, Eva	1968	LG Andernach-Neuwied	Do. 06.06.1985	Köln
10:59,10	Monzel, Barbara	1987	TG Konz 131.	Sa. 13.04.2002	Wittlich
10:59,24	Schneider, Tina	1990	LG Sieg	So. 02.07.2006	Birkenfeld
10:59,72	Dobmeier, Julia	1991	TV Hermeskeil	Sa. 16.09.2006	Bonn
11:00,37	Meyers, Simone	1983	LG Bitburg-Prüm	Sa. 20.05.2000	Polch
11:00,79	Monzel, Barbara	1987	TG Konz	So. 15.06.2003	Wittlich
11:01,17	Stinner, Barbara	1983	LG Sieg	Sa. 20.05.2000	Polch
11:02,3	Siegfarth, Antje	1978	Post-SV Trier	Fr. 12.08.1994	Bitburg
11:02,8	Volkwein, Marion	1974	LG Bitburg-Prüm	Sa. 22.04.1989	Bernkastel
11:02,8	Franzmann, Joelle	1978	LG Idar-Oberstein	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:03,0	Grieger, Barbara	1962	LG Andernach-Neuwied	So. 27.05.1979	Hamm
11:03,48	Bungard, Carina	1988	Gerolsteiner LGV 141.	Sa. 31.05.2003	Kaiserslautern
11:03,7	Riedel, Susi	1966	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 02.10.1982	Ingelheim
11:04,1	Schäfer, Andrea	1977	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 16.04.1994	Sinzig
11:04,81	Heck, Diana	1980	Gerolsteiner LGV	Sa. 11.05.1996	Polch
11:04,98	Lautwein, Teresa	1984	LG Sieg	Mo. 01.05.2000	Troisdorf
11:05,8	Esch, Marie-Luise	1964	TSV Elgendorf	Do. 04.06.1981	Koblenz
11:06,82	Stark, Petra	1971	LG Andernach-Neuwied	So. 25.08.1985	Koblenz
11:07,0	Schneider, Claudia	1970	SV Wintrich	So. 25.05.1986	Koblenz
11:07,0	Schmidt, Bärbel	1977	LG Sieg	Sa. 04.04.1992	Birkenfeld
11:07,60	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	Mi. 11.06.2008	Polch
11:07,72	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar Esterau 151.	Fr. 28.05.2004	Wiesbaden
11:07,6	Tesch, Sabine	1968	SSVG Idar-Oberstein	Do. 03.06.1982	Idar-Oberstein
11:08,40	Beucher, Sabine	1986	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg
11:08,56	Klaas, Leona	1993	LSC Maischeid	So. 17.05.2009	Trier
11:08,87	Schmitt, Laura	1993	LG Bernkastel/Wittlich	So. 17.05.2009	Trier

11:09,4	Siegfarth, Antje	1978	LG Obere Nahe	Sa. 24.04.1993	Neuwied
11:09,62	Jax, Michelle	1992	TV 1861 Bad Ems	Sa. 13.09.2008	Diez
11:10,01	Schneider, Claudia	1970	LG Bernkastel-T.-W.	So. 28.06.1987	Koblenz
11:09,9	Adams, Dagmar	1966	LG Vulkaneifel	Do. 08.09.1983	Koblenz
11:10,05	Morales, Kimberly	1981	SSC Koblenz-Karthause	Sa. 13.07.1996	Koblenz
11:10,2	Sichling, Dorothea	1964	Post-SV Trier 161.	Do. 25.09.1980	Koblenz
11:10,36	Krahforst, Pia	1974	LG Kreis Ahrweiler	Sa. 28.04.1990	Koblenz
11:10,66	Schmalebach, Annika	1996	LSC Maischeid	Fr. 26.06.2009	Siegburg
11:10,68	Rösner, Nora	1987	Post-Sport Telekom Trier	Do. 27.06.2002	Saarbrücken
11:10,73	Wald, Inka	1990	LG VG Emmelshausen	So. 02.07.2006	Birkenfeld
11:10,8	Wagner, Petra	1961	LG Bitburg-Prüm	So. 11.07.1976	Dortmund
11:10,9	Gemmer, Michaela	1968	TuS Katzenelenbogen	Do. 01.07.1982	Koblenz
11:11,10	Heinzen, Viola	1989	Gerolsteiner LGV	Fr. 22.08.2003	Bitburg
11:11,3	Lehmann, Sabine	1967	TuS Dierdorf	Do. 22.04.1982	Koblenz