



Jahresbestenliste 2019

**5 km - 10 km
Halbmarathon - Marathon
50 km - 100 km**

* DLV-vermessene Strecke (bestenlistenfähig)

5 km Frauen

20:21	Diana Hellebrand	29.05. Boppard
22:46	Manuela Frohs	29.05. Boppard
23:17	Gaby Reiländer	13.10. Mülheim-Kärlich
24:55	Michaela Urban	29.05. Boppard
25:01	Stephanie van de Sand	10.05. Koblenz
27:19	Petra Itschert-Rasch	17.05. Koblenz
28:18	Laura Schwickardi	28.06. Koblenz
28:26	Kerstin Daus	22.09. Diez
28:49	Elisabeth Schlitz-Knopp	17.05. Koblenz
30:20	Rosi Kraemer	17.05. Koblenz
31:12	Anna Pörsch	28.06. Koblenz
31:27	Karin Fuhrmann	20.06. Rhens
31:55	Silke Alberti	28.06. Koblenz
34:03	Elke Hoffmann	17.05. Koblenz
34:03	Sylvia Lippert	28.06. Koblenz
34:49	Sarah Dammann	28.06. Koblenz
35:12	Monika Weinreich	17.05. Koblenz
35:12	Jacqueline Röhm	17.05. Koblenz
35:13	Claudia Zirwes	17.05. Koblenz
35:46	Cathrin Baldus	28.06. Koblenz
36:41	Nicole Kraemer	28.06. Koblenz
37:02	Anette Kahlenberg	28.06. Koblenz
37:30	Evelyne Michaelis	31.10. Kobern-Gondorf
37:45	Daniela Knoop-Kosin	28.06. Koblenz
46:28	Elvira Reith	06.07. Horn
49:47	Anja Brunnhübner	28.06. Koblenz

5 km Männer

19:08	Mario Pommer	28.06. Koblenz
19:16	Thomas Brunnhübner	28.06. Koblenz
21:02	Alexander Irschfeld	29.05. Boppard
21:15	Christian Scholz	28.06. Koblenz
21:42	Jens Kraemer	28.06. Koblenz
21:52	Thomas Kraemer	28.06. Koblenz
21:57	Gerd Thomé	22.09. Diez
22:27	Reinhard Urban	28.06. Koblenz
25:17	Helmut Eich	28.06. Koblenz
26:08	Peter Zängerle	31.10. Kobern-Gondorf
26:59	Bernhard Marake	29.05. Boppard
27:26	Heiko Fleischmann	28.06. Koblenz
27:41	Sven Hudek	28.06. Koblenz
28:14	Martin Mitscherling	28.06. Koblenz
28:25	Dieter Schottes	20.06. Koblenz
29:18	Sascha Stenzhorn	28.06. Koblenz
30:19	Rudolf Kahlenberg	28.06. Koblenz
31:55	Bernd Marx	28.06. Koblenz
32:30	Gerd Thomé	28.06. Koblenz
33:35	Frank Skwarra	28.06. Koblenz
35:11	Eike Hintz	28.06. Koblenz

43:24
46:28

Eike Loesch
Wolfgang Reith

03.08. Berlin
06.07. Horn

10 km Frauen

43:54
48:53
53:43*
55:46*
56:33
57:48*
58:09*
59:34*
1:00:27
1:00:27
1:01:52
1:01:56
1:02:10
1:03:25*
1:05:53*
1:08:30
1:08:49*
1:10:42

Diana Hellebrand
Manuela Frohs
Susanne Scholz
Monika Schmidt
Jennifer Hamm
Hannah Brent
Petra Itschert-Rasch
Kerstin Daus
Melanie Rehmann
Monika Knebel
Eva Daute
Susanne Blum
Christiane Magiros
Karin Fuhrmann
Rosi Krämer
Claudia Wilbert
Jacqueline Röhm
Michaela Urban

25.05. Sinzig-Franken
31.10. Koblenz-Gondorf
13.10. Mülheim-Kärlich
08.09. Koblenz
15.09. Mendig
08.09. Koblenz
09.03. Urmitz
08.09. Koblenz
20.06. Rhens
20.06. Rhens
08.12. Bonn
15.09. Mendig
08.12. Bonn
08.09. Koblenz
09.03. Urmitz
08.12. Bonn
08.09. Koblenz
31.10. Koblenz-Gondorf

10 km Männer

41:29
43:11*
45:25*
45:55
47:23
50:44
50:59
51:00
52:49*
52:58*
53:05
53:19
53:29
54:28
54:35
54:50
57:49*
1:08:29
1:09:14*

Mario Pommer
Wolfgang Scholz
Thomas Krämer
Reinhard Urban
Gerd Thomé
Christian Borges
Olli Michaelis
Wolfgang Reith
Peter Zängerle
Marc Schumacher
Ralph Hiller
Helmut Eich
Dieter Schottes
Bernhard Marake
Heiko Fleischmann
Martin Mitscherling
Thomas Brent
Günter Zirwes
Peter Fuhrmann

14.06. Neuwied
13.10. Mülheim-Kärlich
09.03. Urmitz
14.06. Neuwied
31.08. Gillenfeld
14.09. Garrel
06.07. Horn
06.07. Horn
08.09. Koblenz
08.09. Koblenz
31.10. Koblenz-Gondorf
20.06. Rhens
07.06. Lahnstein
07.06. Lahnstein
15.09. Mendig
08.12. Bonn
08.09. Koblenz
08.12. Bonn
09.03. Urmitz

Halbmarathon Frauen

1:36:57
1:53:24*
1:55:48*
1:57:03*
2:02:21*

Diana Hellebrand
Stephanie van de Sand
Michaela Urban
Melanie Rehmann
Silke Alberti

17.02. Mörfelden
08.09. Koblenz
10.03. Kandel
10.03. Kandel
08.09. Koblenz

2:03:06*	Monika Knebel	08.09. Koblenz
2:04:44*	Eva Daute	08.09. Koblenz
2:05:41*	Dr. Birgit Kirschey	08.09. Koblenz
2:12:06*	Christiane Magiros	08.09. Koblenz
2:14:19*	Petra Itschert-Rasch	31.03. Venlo/NDL
2:16:03*	Sylvia Lippert	08.09. Koblenz
2:17:13*	Susanne Blum	06.10. Bremen
2:22:42*	Rosi Kraemer	08.09. Koblenz
2:26:44*	Kerstin Daus	07.04. Bonn
2:32:54	Rosi Schütz-Schreeven	31.08. Gillenfeld

Halbmarathon Männer

1:27:41*	Thomas Brunnhübner	14.04. Bad Kreuznach
1:29:07	Mario Pommer	25.08. Simmern
1:33:41*	Thomas Brent	07.04. Bonn
1:34:19*	Jens Kraemer	08.09. Koblenz
1:34:19*	Harald Müller	08.09. Koblenz
1:36:21*	Arno Schubach	08.09. Koblenz
1:38:05*	Wolfgang Scholz	26.10. Porz
1:43:21*	Gerd Thomé	08.09. Koblenz
1:51:37*	Reinhard Urban	07.04. Bonn
1:53:01*	Helmut Eich	14.04. Bad Kreuznach
1:55:09*	Peter Loth	08.09. Koblenz
1:56:57*	Wolfgang Reith	08.09. Koblenz
1:57:04*	Richard Wagner	10.03. Kandel
1:57:17*	Peter Loth	14.04. Bad Kreuznach
1:59:48*	Sascha Stenzhorn	08.09. Koblenz
1:59:59*	Martin Mitscherling	08.09. Koblenz
2:01:58*	Ralph Hiller	08.09. Koblenz
2:04:35*	Günter Zirwes	08.09. Koblenz
2:05:34*	Dieter Schottes	08.09. Koblenz
2:07:14*	Heiko Fleischmann	08.09. Koblenz
2:07:30*	Martin Mitscherling	31.03. Venlo/NDL
2:09:20*	Carsten Mand	08.09. Koblenz
2:14:19*	Bernhard Marake	31.03. Venlo/NDL
2:26:44*	Gerd Thomé	07.04. Bonn
2:41:19*	Olli Michaelis	31.03. Venlo/NDL

Marathon Frauen

3:25:33*	Diana Hellebrand	05.05. St. Wendel
3:54:25*	Manuela Frohs	10.03. Kandel
4:08:59*	Michaela Urban	27.10. Frankfurt
4:19:13*	Martina Schulz	10.03. Kandel
4:32:47*	Andrea Pörsch	13.10. München
5:16:27*	Sylvia Lippert	13.10. Köln
5:21:32*	Christiane Magiros	13.10. Köln
5:26:16*	Susanne Blum	07.09. Wolgast
5:34:19*	Rosi Kraemer	22.09. Karlsruhe

Marathon Männer

3:13:37*	Mario Pommer	08.09. Koblenz
3:15:31*	Thomas Brunnhübner	29.09. Berlin
3:38:11*	Olli Michaelis	17.03. Bergisch Gladbach
3:39:52	Thomas Brent	05.05. Windhagen
3:49:41*	Reinhard Urban	05.05. Mainz
3:53:52*	Martin Olk	08.09. Koblenz
3:56:15*	Helmut Eich	08.09. Koblenz
3:57:00*	Arno Schubach	29.09. Berlin
4:12:24*	Peter Zängerle	29.09. Berlin
4:13:59*	Gerd Thomé	05.05. Mainz
4:19:45*	Peter Loth	29.09. Berlin
4:25:33*	Martin Mitscherling	13.10. Köln
4:27:12*	Sascha Stenzhorn	27.10. Frankfurt
4:32:51*	Wolfgang Reith	13.10. München

50 km Frauen

4:53:40	Diana Hellebrand	22.09. Sinsheim-Rohrbach
---------	------------------	--------------------------

100 km Frauen

12:29:45*	Martina Schulz	15.06. Lüneburg
-----------	----------------	-----------------