



Ewige Bestenliste

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

(Stand 04.08.2020)

Rote Schrift = nicht mehr im Verein

5 km Frauen

19:39	Diana Hellebrand	29.06.2014 Laubuseschbach
21:24	Gaby Reiländer	05.09.2009 Koblenz
21:32	Jessica Junker	09.06.2014 Boden
22:00	Anke Jakschis	16.05.2012 Boppard
22:06	Antje Ueberholz	29.06.2014 Laubuseschbach
22:28	Monika Hummel	26.06.2015 Koblenz
22:44	Andrea Pörsch	30.04.2008 Boppard
22:50	Carmen Hegmann-Neuneier	29.09.2013 Polch
22:46	Manuela Frohs	29.05.2019 Boppard
23:01	Martina Schulz	29.06.2014 Laubuseschbach
23:15	Antje Ueberholz	20.05.2009 Boppard
23:42	Sonja Heidger	20.05.2009 Boppard
23:46	Sigrid Wirz-Ries	26.06.2009 Koblenz
23:51	Laura Schwickardi	04.05.2016 Boppard
23:54	Nicole Wiedemann	16.05.2007 Boppard
24:21	Stephanie van de Sand	17.06.2016 Koblenz
24:22	Mareike Hilgenberg	27.06.2014 Koblenz
24:40	Annette Blum	16.05.2007 Boppard
24:51	Anja Müller	04.05.2016 Boppard
24:55	Michaela Urban	29.05.2019 Boppard
24:59	Anette Kahlenberg	27.09.2015 Polch
25:07	Alina Ueberholz	20.06.2009 Herzogenrath
25:20	Susanne Scholz	27.09.2015 Polch
25:28	Karin Fuhrmann	27.06.2014 Koblenz
25:34	Silke Alberti	28.05.2014 Boppard
25:46	Elisabeth Totter	22.06.2007 Koblenz
25:48	Meddy Michel	22.06.2007 Koblenz
26:01	Irmgard Kurtenacker	29.06.2014 Laubuseschbach
26:02	Jennifer Hamm	04.05.2016 Boppard
26:17	Andrea Haugg	06.06.2008 Koblenz
26:19	Petra Itschert-Rasch	13.05.2015 Boppard
26:28	Christiane Magiros	22.09.2013 Mülheim-Kärlich
26:38	Heidi Sterzenbach	22.06.2007 Koblenz
26:42	Judith Prinz	26.06.2009 Koblenz
26:43	Melanie Rehmann	26.06.2009 Koblenz
26:43	Heide Kiefer	04.05.2016 Boppard
26:48	Birgit Kirschey	27.09.2015 Polch
26:53	Heike Wolf	27.06.2014 Koblenz
27:26	Helga Schinke	17.05.2013 Neuwied
27:38	Sibille Henn	13.05.2015 Boppard
27:40	Sonja Seyda	13.05.2015 Boppard
27:54	Rosi Kraemer	13.01.2007 Oberlahr
28:05	Sylvia Lippert	06.10.2013 Weißenthurm
28:22	Eva Daute	04.05.2016 Boppard
28:26	Kerstin Daus	22.09.2019 Diez
28:48	Claudia Vogt-Wisbar	27.06.2014 Koblenz
28:49	Elisabeth Schlitz-Knopp	17.05.2019 Koblenz
29:03	Irene Ackermann	06.06.2008 Koblenz
29:07	Susanne Blum	13.08.2016 Köln
29:11	Melanie Burdziak	04.05.2016 Boppard
30:00	Isabel Maas	31.12.2011 Trier
30:13	Lina Kressmann	09.06.2017 Koblenz
30:39	Stefanie Benz	11.05.2008 Rheineck

30:39 Petra Heilmann
31:12 Anna Pörsch
31:17 Inge Kölsch
31:23 Nicole Kraemer
31:42 Marie Zirwes
31:45 Carina Eberz
31:54 Inge Lenz
32:14 Claudia Wilbert
32:30 Sabine Sturm
32:56 Monika Weinreich
33:00 Claudia Zirwes
33:03 Pia André-Bauer
33:10 Michaela Loth
33:26 Susanne Rabbel
33:42 Sigrid Lenz
33:56 Pia Hofmann
34:03 Elke Hoffmann
34:05 Ursula Müller
34:08 Lea Kahlenberg
34:09 Daniela Knoop-Kosin
34:24 Brigitte Zimmermann
34:44 Jenny Benz
34:49 Sarah Dammann
35:08 Jacqueline Röhm
35:11 Anja Brunnhübner
35:46 Cathrin Baldus
36:33 Helene Gattes
36:50 Elisabeth Schröders
37:19 Conny Rörig
37:32 Birgit Thomé
39:11 Jennifer Hoenemann
39:33 Hannah Brent
39:43 Carina Hauch
40:03 Elvira Reith
40:48 Sigrid Fischer
41:42 Bernhardine Dany
42:02 Rita Heidger
42:45 Petra Geißler

07.06.2010 Gretsiel
28.06.2019 Koblenz
27.06.2014 Koblenz
21.06.2013 Koblenz
18.05.2018 Koblenz
06.06.2008 Koblenz
16.01.2010 Oberlahr
31.10.2018 Kobern-Gondorf
27.06.2014 Koblenz
18.05.2018 Koblenz
31.10.2018 Kobern-Gondorf
18.05.2018 Koblenz
29.06.2014 Laubuseschbach
26.06.2009 Koblenz
26.06.2009 Koblenz
29.09.2013 Polch
17.05.2019 Koblenz
19.06.2008 Lonnig
27.06.2014 Koblenz
18.05.2018 Koblenz
26.06.2009 Koblenz
19.04.2008 Koblenz
28.06.2019 Koblenz
18.05.2018 Koblenz
27.06.2014 Koblenz
28.06.2019 Koblenz
06.06.2008 Koblenz
26.06.2015 Koblenz
30.06.2007 Nickenich
21.06.2013 Koblenz
09.06.2017 Koblenz
27.06.2014 Koblenz
06.06.2008 Koblenz
20.06.2009 Herzogenrath
27.06.2014 Koblenz
22.06.2007 Koblenz
26.06.2009 Koblenz
21.06.2013 Koblenz

5 km Männer

17:18	Christian Scholz	13.05.2015 Boppard
18:37	Mario Pommer	27.06.2014 Koblenz
18:45	Jens Kraemer	22.06.2007 Koblenz
18:53	Ilja Schenderowitsch	17.06.2009 Lonnig
19:00	Thomas Brunnhübner	24.05.2017 Boppard
19:05	Alexander Irschfeld	12.05.2010 Boppard
19:38	Wolfgang Scholz	30.04.2008 Boppard
20:19	Thomas Kraemer	01.06.2011 Boppard
20:21	Ingo Junker	21.06.2013 Koblenz
20:24	Olli Michaelis	16.03.2014 Kobern-Gondorf
20:48	Dirk Seyda	22.06.2007 Koblenz
21:12	Thomas Huck	22.06.2007 Koblenz
21:16	Bernhard Widera	22.06.2007 Koblenz
21:25	Klaus-Martin Wisbar	27.06.2014 Koblenz
21:34	Ewald Hammes	16.01.2010 Oberlahr
21:42	Michael Waldforst	12.07.2009 Montabaur
21:44	Hans-Jürgen Kahle	29.09.2013 Polch
21:46	Niko Thomé	30.04.2008 Boppard
21:51	Arno Schubach	10.08.2013 Holzfeld
21:57	Wolfgang Reith	22.06.2007 Koblenz
21:58	Peter Fuhrmann	30.04.2008 Boppard
21:59	Dieter Blum	16.05.2007 Boppard
22:13	Stefan Adendorf	17.05.2013 Neuwied
22:38	Dirk Pörsch	13.05.2015 Boppard
22:40	Andreas Wiedemann	13.01.2007 Oberlahr
22:46	Hendrik Seyda	26.06.2009 Koblenz
22:49	Rudi Schorn	28.09.2008 Polch
23:12	Peter Zängerle	26.06.2015 Koblenz
23:23	Dieter Schottes	24.05.2017 Boppard
23:51	Helmut Eich	04.05.2016 Boppard
24:17	Karl Ternes	28.09.2014 Polch
24:25	Bert Cielas	26.06.2009 Koblenz
24:27	Dominic Reinhardt	21.05.2015 Kaiserslautern
24:30	Jan Kiefer	04.05.2016 Boppard
24:38	Sascha Stenzhorn	31.10.2017 Kobern-Gondorf
24:50	Holger Stenz	06.06.2008 Koblenz
24:53	Martin Mitscherling	06.10.2013 Weißenthurm
25:15	Bernhard Marake	09.05.2018 Boppard
25:51	Michael Braun	22.06.2007 Koblenz
25:54	Kristof Pech	26.06.2009 Koblenz
26:00	Ralph Hiller	31.10.2016 Kobern-Gondorf
26:01	Christoph Kurtenacker	29.06.2014 Laubuseschbach
26:01	Philipp Kahle	24.09.2017 Polch
26:03	Helmut Schneider	22.06.2007 Koblenz
26:25	Denis Kahle	27.09.2015 Polch
26:31	Rudolf Kahlenberg	27.06.2014 Koblenz
26:33	Richard Wagner	26.06.2015 Koblenz
26:40	Norbert Neyses	22.06.2007 Koblenz
27:00	Franz Broschart	26.06.2009 Koblenz
27:02	Elmar Doetsch	06.06.2008 Koblenz
27:07	Lars Stein	18.09.2016 Mendig
27:13	Wolfgang Krämer	06.06.2008 Koblenz
27:36	Bernd Marx	04.05.2016 Boppard

27:44 Michael Arenz
27:55 Uli Seel
28:17 Helmut Görgen
28:24 Andreas Decker
29:05 Ulrich Fußberger
29:14 Friedhelm Henn
30:39 Rüdiger Heilmann
30:39 Gert Thomé
30:41 Hans-Jürgen Benz
31:45 Bernhard Marake
31:55 Jörn Seyda
32:11 Rainer Rabbel
31:21 Volker Sturm
33:37 Dieter Schulz
37:53 Paul Adrian
39:20 Günter Knebel
40:46 Dirk Hasenberg
43:24 Eike Loesch

26.06.2009 Koblenz
19.06.2014 Rhens
22.06.2007 Koblenz
04.05.2016 Boppard
30.04.2008 Boppard
22.06.2007 Koblenz
07.06.2010 Gretsiel
31.10.2018 Kobern-Gondorf
11.05.2008 Rheineck
08.10.2017 Diez
26.06.2009 Koblenz
26.06.2009 Koblenz
31.12.2014 Montabaur
26.06.2015 Koblenz
05.09.2010 Andernach
21.06.2013 Koblenz
31.12.2010 Montabaur
03.08.2019 Berlin

10 km Frauen

39:50	Diana Hellebrand	19.10.2014 Bonn
41:52	Jessica Junker	09.03.2014 Urmitz
45:00	Gaby Reiländer	18.07.2009 Niederbreitbach
45:19	Mareike Hilgenberg	31.07.2015 Platten
45:28	Monika Hummel	24.05.2015 Mülheim-Kärlich
45:38	Antje Ueberholz	25.11.2017 Essen
47:14	Martina Schulz	20.06.2009 Herzogenrath
48:00	Andrea Pörsch	10.05.2014 Bad Ems
48:02	Manuela Frohs	07.03.2020 Urmitz
48:11	Anke Jakschis	08.03.2015 Urmitz
48:41	Sigrid Wirz-Ries	04.10.2009 Polch
48:44	Carmen Hegmann-Neuneier	15.09.2013 Mendig
49:02	Steffi van de Sand	19.05.2007 Bonn
49:26	Dr. Birgit Kirschey	10.10.2010 Weisenthurm
49:29	Meddy Michel	08.10.2006 Weisenthurm
49:33	Sonja Heidger	27.05.2012 Alfter
49:38	Annette Blum	14.10.2007 Weisenthurm
50:04	Anja Müller	14.05.2016 Bad Ems
50:11	Silvia Schmitt	31.12.2012 Bonn
50:40	Monika Knebel	17.03.2013 Urmitz
51:32	Laura Schwickardi	12.06.2015 Koblenz
51:51	Silke Alberti	12.07.2014 Niederbreitbach
51:54	Susanne Scholz	14.05.2016 Bad Ems
51:59	Michaela Müller	13.03.2016 Urmitz
52:11	Monika Schmidt	22.02.2014 Horchheim
52:23	Jennifer Hamm	14.05.2016 Bad Ems
52:25	Karin Fuhrmann	06.10.2013 Weisenthurm
52:29	Judith Prinz	17.03.2013 Urmitz
52:45	Anette Kahlenberg	24.05.2015 Mülheim-Kärlich
52:57	Melanie Rehmann	12.05.2012 Bad Ems
53:21	Sibille Henn	09.10.2011 Weisenthurm
53:38	Susanne Blum	12.03.2017 Urmitz
53:39	Petra Itschert-Rasch	09.10.2011 Weisenthurm
53:43	Elisabeth Totter	05.09.2009 Koblenz
54:03	Sonja Seyda	14.10.2012 Weisenthurm
54:42	Steffi Benz	12.10.2008 Weisenthurm
54:42	Andrea Haugg	26.09.2010 Polch
54:46	Heike Wolf	14.05.2011 Bad Ems
54:55	Bettina Mander	14.11.2009 Langsur
54:56	Corinna Hermann	20.06.2009 Herzogenrath
55:01	Irmgard Kurtenacker	12.05.2012 Bad Ems
55:09	Helga Schinke	01.09.2013 Wallmerod
55:37	Rosi Kraemer	09.11.2008 Neuwied
55:40	Petra Heilmann	29.05.2009 Neuwied
55:47	Nicole Wiedemann	14.07.2007 Niederbreitbach
55:51	Christiane Magiros	12.03.2017 Urmitz
56:49	Sylvia Lippert	26.05.2013 Koblenz
56:57	Laura Schulz	16.06.2013 Hennef
57:21	Claudia Vogt-Wisbar	24.05.2015 Mülheim-Kärlich
57:22	Rebekka Schäfer	22.04.2018 Nackenheim
57:26	Sabrina Grass	18.05.2018 Neuwied
57:39	Alexandra Noll	17.07.2010 Niederbreitbach
57:42	Melanie Burdziak	14.05.2016 Bad Ems

57:48	Hannah Brent
57:49	Angelika Blettner
58:22	Eva-Maria Daute
58:29	Isabel Maas
58:50	Monika Thoma-Kißling
59:09	Heide Kiefer
59:34	Kerstin Daus
60:32	Katy Brunco
60:43	Maria Schäfer
62:48	Brigitte Zimmermann
63:03	Krystyna Macht
63:30	Sigrid Lenz
64:31	Monika Weinreich
64:33	Anja Brunnhübner
64:48	Sonja Schubach
64:49	Rosi Schütz-Schreeven
65:21	Petra Zugehör
65:48	Conny Röhrig
67:09	Martina Dobbartin
67:40	Inge Kölsch
67:41	Carina Hauch
68:49	Jacqueline Röhm
69:13	Claudia Wilbert
72:03	Ursula Müller
72:03	Sigrid Fischer
72:27	Elisabeth Schröders
74:37	Julia Selling
75:44	Pia Hofmann

08.09.2019	Koblenz
07.03.2020	Urmitz
31.10.2015	Koblern-Gondorf
14.07.2012	Niederbreitbach
11.11.2007	Neuwied
03.09.2017	Koblenz
08.09.2019	Koblenz
17.05.2015	Koblenz
09.06.2017	Koblenz
11.03.2012	Urmitz
20.06.2009	Herzogenrath
19.04.2008	Koblenz
07.04.2018	Engers
29.06.2014	Laubuseschbach
01.04.2013	Selters
07.03.2020	Urmitz
02.06.2012	Koblenz
08.03.2009	Urmitz
02.06.2012	Koblenz
20.06.2009	Herzogenrath
03.03.2012	Horchheim
08.09.2019	Koblenz
16.09.2018	Mendig
02.06.2012	Koblenz
02.06.2012	Koblenz
02.06.2012	Koblenz
17.05.2015	Koblenz
18.05.2014	Koblenz

10 km Männer

37:05	Christian Scholz	09.03.2014 Urmitz
38:11	Ingo Junker	11.11.2007 Neuwied
39:01	Uwe Rogalsky	12.05.2012 Bad Ems
39:01	Harald Müller	12.05.2012 Bad Ems
39:15	Mario Pommer	14.10.2012 Weißenthurm
39:34	Thomas Brunnhübner	11.03.2018 Urmitz
39:43	Alexander Irschfeld	29.05.2009 Neuwied
40:13	Jens Kraemer	08.11.2009 Neuwied
40:18	Ilja Schenderowitsch	12.10.2008 Weißenthurm
40:41	Daniel Ternes	16.03.2014 Koblenz-Gondorf
40:53	Thomas Fieß	04.10.2009 Polch
40:53	Thomas Kraemer	30.07.2010 Platten
41:08	Wolfgang Scholz	15.05.2010 Bad Ems
41:14	Thomas Wiegand	21.03.2010 Leiwen
41:58	Arno Schubach	11.05.2013 Bad Ems
42:03	Olli Michaelis	13.06.2014 Uelzen
42:29	Niko Thomé	30.07.2010 Platten
42:31	Thomas Brent	14.07.2012 Niederbreitbach
43:09	Joachim Vogel	03.03.2018 Horchheim
44:16	Peter Fuhrmann	02.06.2007 Koblenz
44:32	Michael Waldforst	18.07.2009 Niederbreitbach
44:46	Hans-Jürgen Kahle	17.03.2013 Urmitz
44:57	Bernhard Widera	08.10.2006 Weißenthurm
44:59	Andreas Decker	27.09.2015 Polch
44:59	Martin Olk	31.10.2017 Koblenz-Gondorf
45:10	Klaus-Martin Wisbar	06.10.2013 Weißenthurm
45:33	Dieter Blum	14.10.2007 Weißenthurm
45:53	Ralf Hoffbauer	14.05.2011 Bad Ems
45:55	Wolfgang Reith	14.10.2007 Weißenthurm
45:58	Stefan Adendorf	17.03.2013 Urmitz
46:03	Bernd Marx	14.10.2007 Weißenthurm
46:09	Thomas Wiegand	17.05.2015 Koblenz
46:20	Richard Wagner	27.02.2016 Horchheim
46:34	Bernhard Marake	22.09.2013 Mülheim-Kärlich
46:35	Helmut Eich	12.03.2017 Urmitz
46:41	Marc Schumacher	06.06.2018 Kastellaun
46:45	Dirk Pörsch	10.05.2014 Bad Ems
47:08	Hendrik Seyda	09.05.2009 Laubach
47:09	Burkhard Schneider	14.05.2016 Bad Ems
47:20	Dominic Reinhardt	18.05.2014 Koblenz
47:23	Gerd Thomé	31.08.2019 Gillenfeld
47:32	Ramon Schöning	19.04.2008 Koblenz
47:34	Andreas Wiedemann	09.05.2008 Neuwied
47:56	Michael Jarmusch	28.02.2009 Koblenz
48:10	Jörg Ueberholz	04.10.2009 Polch
48:10	Reinhard Urban	09.12.2018 Bonn
48:16	Hansi Benz	12.10.2008 Weißenthurm
48:16	Dirk Seyda	14.03.2010 Urmitz
48:26	Bert Cielas	19.04.2008 Koblenz
49:28	Peter Zängerle	02.03.2013 Horchheim
49:30	Michael Herbst	19.04.2008 Koblenz
49:41	Karl Ternes	22.02.2014 Horchheim
49:48	Franz Broschart	09.11.2008 Neuwied

49:17	Dieter Schottes	27.09.2015	Polch
50:44	Christian Borges	14.09.2019	Garrel
51:00	Peter Loth	19.06.2014	Rhens
51:05	Sascha Stenzhorn	03.03.2018	Horchheim
51:38	Marcus Stein	28.09.2008	Polch
52:34	Martin Mitscherling	22.09.2013	Mülheim-Kärlich
52:50	Frank Skwarra	02.06.2007	Koblenz
53:00	Volker Sturm	29.06.2014	Laubuseschbach
53:35	Heiko Fleischmann	31.10.2018	Kobern-Gondorf
53:47	Dieter Schulz	07.06.2012	Rhens
54:17	Hermann Schroers	12.10.2008	Weißenthurm
54:45	Elmar Doetsch	12.10.2008	Weißenthurm
54:45	Rudolf Kahlenberg	31.10.2015	Kobern-Gondorf
55:04	Carsten Mand	25.09.2016	Polch
55:11	Günther Zirwes	31.10.2018	Kobern-Gondorf
55:12	Norbert Neyses	14.05.2011	Bad Ems
55:49	Ralph Hiller	22.04.2018	Nackenheim
55:56	Peter Griesel	03.03.2012	Horchheim
56:15	Ulrich Fußberger	28.09.2008	Polch
56:26	Hans Totter	08.03.2009	Urmitz
56:51	Ulrich Seel	15.03.2015	Kobern-Gondorf
56:53	Christoph Kurtenacker	23.06.2011	Rhens
58:34	Günter Knebel	14.05.2011	Bad Ems
59:03	Michael Arenz	24.09.2006	Polch
59:38	Kristof Pech	29.05.2009	Neuwied
60:04	Michael Braun	11.11.2007	Neuwied
62:06	Günter Jung	01.03.2008	Koblenz
67:54	Rudi Wilbert	18.07.2009	Niederbreitbach

Halbmarathon Frauen

1:28:29	Diana Hellebrand	22.02.2015 Köln-Porz
1:37:39	Jessica Junker	24.08.2014 Simmern
1:40:46	Mareike Hilgenberg	10.05.2015 Mainz
1:40:53	Monika Hummel	29.03.2015 Freiburg
1:41:03	Antje Ueberholz	04.10.2009 Köln
1:41:19	Gaby Reiländer	30.08.2009 Simmern
1:42:00	Martina Schulz	29.08.2010 Simmern
1:42:49	Sigrid Wirz-Ries	06.06.2009 Koblenz
1:43:27	Anke Jakschis	06.10.2013 Bregenz
1:44:34	Andrea Pörsch	19.04.2015 Bonn
1:44:57	Sonja Heidger	28.08.2011 Simmern
1:45:06	Laura Schwickardi	10.04.2016 Bonn
1:47:07	Dr. Birgit Kirschey	29.08.2010 Simmern
1:47:55	Steffi van de Sand	01.06.2008 Koblenz
1:48:20	Manuela Frohs	11.03.2018 Kandel
1:50:12	Monika Knebel	29.08.2010 Simmern
1:50:19	Michaela Müller	18.10.2015 Dresden
1:50:30	Annette Blum	07.10.2007 Köln
1:52:53	Anette Kahlenberg	18.10.2015 Dresden
1:54:57	Alexandra Noll	06.06.2009 Koblenz
1:56:07	Anja Müller	18.10.2015 Dresden
1:56:14	Silke Alberti	02.06.2012 Koblenz
1:56:58	Melanie Rehmann	18.10.2015 Dresden
1:56:23	Elisabeth Totter	06.06.2009 Koblenz
1:56:44	Karin Fuhrmann	25.08.2013 Simmern
1:56:47	Meddy Michel	11.03.2007 Kandel
1:56:56	Sibille Henn	26.08.2012 Simmern
1:57:03	Christel Politz	06.06.2009 Koblenz
1:57:19	Judith Prinz	26.05.2013 Koblenz
1:58:13	Silvia Schmitt	06.10.2013 Bregenz
1:58:52	Sonja Seyda	26.08.2012 Simmern
1:59:41	Andrea Haugg	17.10.2010 Palma de Mallorca/ESP
1:59:55	Monika Schmidt	26.05.2013 Koblenz
2:00:02	Jennifer Hamm	10.04.2016 Bonn
2:00:46	Helga Schinke	26.05.2013 Koblenz
2:01:09	Petra Itschert-Rasch	18.10.2015 Dresden
2:01:16	Rosi Kraemer	30.08.2009 Simmern
2:01:52	Irmgard Kurtenacker	02.06.2012 Koblenz
2:02:25	Susanne Blum	21.05.2017 Gelsenkirchen
2:03:22	Petra Heilmann	05.10.2008 Köln
2:03:50	Katrin Biegert	25.04.2010 Bonn
2:03:58	Christiane Magiros	03.09.2017 Koblenz
2:04:21	Bettina Mander	29.05.2010 Koblenz
2:04:44	Eva Daute	08.09.2019 Koblenz
2:04:56	Hildegard Löwenstein	06.09.2008 Darmstadt
2:05:34	Rebekka Schäfer	02.09.2018 Koblenz
2:05:35	Jennifer Weber	22.02.2014 Horchheim
2:05:59	Sylvia Lippert	01.05.2015 Wesel-Flüren
2:06:39	Sabrina Grass	02.09.2018 Koblenz
2:07:01	Nicole Wiedemann	26.08.2007 Simmern
2:07:16	Heidi Sterzenbach	07.10.2007 Köln
2:07:16	Monika Thoma-Kißling	28.02.2009 Koblenz
2:07:52	Claudia Vogt-Wisbar	04.10.2015 Köln

2:08:28	Steffi Benz	28.12.2008 Gießen
2:08:35	Nicole Hilgert	07.10.2007 Köln
2:09:39	Heide Kiefer	18.10.2015 Dresden
2:09:55	Heike Wolf	28.05.2011 Koblenz
2:10:13	Silke Gehrman	02.09.2018 Koblenz
2:12:21	Anne Schuppert	20.01.2013 Nassau/Bahamas
2:13:05	Isabel Maas	13.03.2011 Kandel
2:14:03	Petra Krings	17.06.2007 Koblenz
2:14:16	Anja Brunnhübner	12.05.2013 Mainz
2:17:41	Inge Kölsch	13.03.2016 Kandel
2:18:28	Brigitte Zimmermann	28.05.2011 Koblenz
2:19:20	Sonja Schubach	12.05.2013 Mainz
2:19:40	Petra Zugehör	28.03.2010 Berlin
2:22:55	Rosi Schütz-Schreeven	13.10.2019 Köln
2:22:58	Krystyna Macht	04.10.2009 Köln
2:24:18	Susanne Rabbel	05.10.2008 Köln
2:26:08	Sandra Hundenborn	01.06.2008 Koblenz
2:26:44	Kerstin Daus	07.04.2019 Bonn
2:28:07	Julia Köllner	30.08.2009 Simmern
2:28:05	Conny Rörig	20.04.2008 Bonn
2:28:58	Irene Ackermann	01.06.2008 Koblenz
2:29:51	Ursula Müller	04.10.2009 Köln
2:32:08	Petra Escher	28.05.2011 Koblenz
2:32:35	Carina Hauch	01.06.2008 Koblenz
2:33:30	Sigrid Lenz	06.06.2009 Koblenz
2:40:27	Anja Schulz	12.09.2020 Weikersburg
2:48:05	Christiane Förster	04.10.2009 Köln
2:49:03	Sigrid Fischer	01.04.2012 Berlin
2:49:38	Christiane Waldmannstetter	04.10.2009 Köln
3:02:15	Julia Selling	25.09.2016 Paris

Halbmarathon Männer

1:21:39	Christian Scholz	24.08.2014 Simmern
1:25:28	Ingo Junker	13.04.2008 St. Wendel
1:25:57	Harald Müller	14.03.2010 Kandel
1:26:09	Thomas Brunnhübner	15.04.2018 Bonn
1:26:22	Alexander Irschfeld	29.08.2010 Simmern
1:27:01	Uwe Rogalsky	28.05.2011 Koblenz
1:27:07	Mario Pommer	11.05.2013 Bad Waldsee
1:28:39	Jens Kraemer	30.08.2009 Simmern
1:29:25	Thomas Wiegand	06.06.2009 Koblenz
1:30:55	Joachim Vogel	03.09.2017 Koblenz
1:32:12	Ewald Hammes	04.10.2009 Köln
1:32:37	Ilja Schenderowitsch	30.08.2009 Simmern
1:32:46	Thomas Brent	06.04.2013 Bonn
1:33:25	Thomas Kraemer	26.08.2012 Simmern
1:33:55	Olli Michaelis	24.08.2014 Simmern
1:34:49	Arno Schubach	14.04.2013 Bonn
1:35:08	Wolfgang Scholz	24.05.2008 Waldesch
1:35:11	Bartosz Dunst	02.06.2012 Koblenz
1:35:40	Thomas Fieß	27.03.2011 Mülheim/Mosel
1:36:18	Daniel Ternes	22.02.2014 Horchheim
1:36:20	Martin Olk	03.09.2017 Koblenz
1:36:47	Andreas Decker	01.09.2013 Wallmerod
1:38:14	Hermann Ansbach	22.02.2014 Horchheim
1:38:43	Niko Thomé	20.06.2009 Herzogenrath
1:39:34	Hans-Jürgen Kahle	19.04.2015 Bonn
1:39:52	Jan Schuppert	20.05.2012 Duisburg
1:39:55	Klaus-Martin Wisbar	24.08.2014 Simmern
1:39:58	Michael Waldforst	30.08.2009 Simmern
1:40:11	Dirk Pörsch	19.04.2015 Bonn
1:40:58	Richard Wagner	13.03.2016 Kandel
1:41:10	Bernd Politz	01.06.2008 Koblenz
1:41:33	Peter Zängerle	24.08.2014 Simmern
1:42:09	Bernhard Widera	11.03.2007 Kandel
1:42:13	Pirmin Braun	05.05.2016 Westum
1:42:37	Dieter Blum	07.10.2007 Köln
1:43:11	Marc Schumacher	15.04.2018 Bonn
1:43:20	Dirk Seyda	29.05.2010 Koblenz
1:43:21	Gerd Thomé	08.09.2019 Koblenz
1:43:45	Reinhard Urban	02.04.2017 Bonn
1:44:23	Stefan Adendorf	14.04.2013 Bonn
1:45:17	Wolfgang Reith	29.08.2010 Simmern
1:46:07	Ramon Schöning	28.02.2009 Koblenz
1:46:43	Ralf Hoffbauer	24.10.2010 Refrath
1:47:06	Michael Jarmusch	20.09.2009 Ulm
1:47:10	Jan Kiefer	03.09.2017 Koblenz
1:47:57	Jörg Ueberholz	03.10.2010 Köln
1:48:03	Burkhard Schneider	21.05.2017 Gelsenkirchen
1:49:22	Helmut Eich	07.10.2018 Köln
1:49:33	Peter Loth	24.08.2014 Simmern
1:50:17	Bert Cielas	29.05.2010 Koblenz
1:50:32	Andreas Wiedemann	01.06.2008 Koblenz
1:50:54	Bernd Marx	20.06.2009 Herzogenrath
1:51:24	Dieter Schottes	17.05.2015 Koblenz

1:52:09	Franz Broschart
1:52:27	Marcus Stein
1:52:27	Michael Partenheimer
1:53:20	Holger Stenz
1:53:22	Peter Fuhrmann
1:55:00	Frank Skwarra
1:55:04	Peter Zängerle
1:55:32	Sascha Stenzhorn
1:55:38	Matthias Kißling
1:56:22	Hans Totter
1:56:29	Herrmann Kißling
1:56:31	Bernhard Marake
1:56:58	Martin Mitscherling
1:58:02	Ralph Hiller
1:58:03	Michael Herbst
1:58:26	Rudolf Kahlenberg
1:58:32	Norbert Neyses
1:58:33	Frank Schopp
1:59:45	Hans-Werner Holz
1:59:59	Michael Braun
2:00:40	Peter Griesel
2:01:54	Michael Sterzenbach
2:04:35	Günter Zirwes
2:04:51	Rüdiger Heilmann
2:05:09	Ulrich Seel
2:06:49	Hermann Schroers
2:07:14	Heiko Fleischmann
2:08:15	Carsten Mand
2:08:28	Christoph Kurtenacker
2:09:16	Joachim Krämer
2:10:49	Elmar Doetsch
2:11:41	Günter Jung
2:12:16	Rudi Wilbert
2:17:02	Ulrich Fußberger
2:18:11	Günter Knebel
2:25:28	Dirk Hasenberg
2:45:04	Axel Hümann

29.11.2008	Essen
29.11.2008	Essen
10.05.2009	Mainz
07.10.2007	Köln
29.08.2010	Simmern
07.10.2007	Köln
03.09.2017	Koblenz
03.09.2017	Koblenz
17.04.2011	Wien / AUT
30.08.2009	Simmern
02.06.2012	Koblenz
18.05.2014	Koblenz
18.10.2015	Dresden
03.09.2017	Koblenz
01.06.2008	Koblenz
18.10.2015	Dresden
06.06.2009	Koblenz
26.04.2009	Bonn
02.06.2012	Koblenz
07.10.2007	Köln
29.05.2010	Koblenz
04.05.2008	Mainz
08.09.2019	Koblenz
20.04.2008	Bonn
24.08.2014	Simmern
06.06.2009	Koblenz
08.09.2019	Koblenz
03.09.2017	Koblenz
30.08.2009	Simmern
11.05.2014	Mainz
30.08.2009	Simmern
30.08.2009	Simmern
26.08.2007	Simmern
17.06.2007	Koblenz
18.11.2010	Herten-Bertlich
10.04.2011	Bonn
04.10.2009	Köln

Marathon Frauen

3:14:09	Diana Hellebrand	26.10.2014 Frankfurt
3:33:21	Jennifer Weber	17.04.2016 Weilburg
3:34:17	Monika Hummel	29.09.2013 Berlin
3:35:47	Antje Ueberholz	30.10.2011 Frankfurt
3:35:57	Jessica Junker	13.04.2008 St. Wendel
3:38:33	Anke Jakschis	30.10.2011 Frankfurt
3:47:58	Martina Schulz	26.04.2009 Hamburg
3:50:25	Andrea Pörsch	12.10.2014 München
3:51:24	Mareike Hilgenberg	07.09.2014 Siegen
3:51:44	Sonja Heidger	25.10.2009 Frankfurt
3:52:14	Gaby Reiländer	30.10.2011 Frankfurt
3:54:25	Manuela Frohs	10.03.2019 Kandel
3:56:22	Michaela Müller	30.04.2017 Düsseldorf
4:09:33	Hildegard Löwenstein	07.10.2007 Köln
4:10:31	Laura Schwickardi	25.09.2016 Berlin
4:10:55	Christel Politz	25.10.2009 Frankfurt
4:11:10	Silke Alberti	14.09.2014 Münster
4:14:52	Annette Blum	28.09.2008 Berlin
4:15:26	Monika Knebel	28.05.2011 Koblenz
4:15:30	Elisabeth Totter	04.10.2009 Köln
4:24:34	Alexandra Noll	04.10.2009 Köln
4:28:47	Heidi Sterzenbach	29.04.2007 Hamburg
4:29:04	Sonja Seyda	10.10.2010 München
4:34:13	Judith Prinz	06.05.2012 Mainz
4:35:37	Karin Fuhrmann	23.09.2012 Karlsruhe
4:35:40	Melanie Rehmann	28.02.2010 Marburg
4:37:24	Rosi Kraemer	04.10.2009 Köln
4:43:51	Sibille Henn	29.04.2007 Hamburg
4:44:54	Petra Heilmann	11.09.2011 Münster
4:48:03	Irmgard Kurtenacker	02.10.2011 Köln
4:55:30	Susanne Blum	16.09.2018 Berlin
5:06:11	Claudia Vogt-Wisbar	17.04.2016 Hamburg
5:10:44	Christiane Magiros	16.09.2018 Berlin
5:10:44	Sylvia Lippert	16.09.2018 Berlin
5:22:59	Julia Köllner	25.10.2009 Frankfurt
5:31:18	Inge Kölsch	28.09.2008 Berlin

Marathon Männer

3:06:09	Thomas Brunnhübner	23.04.2017 Hamburg
3:08:41	Alexander Irschfeld	28.09.2008 Berlin
3:08:41	Harald Müller	27.10.2012 Frankfurt
3:09:09	Mario Pommer	30.10.2016 Frankfurt
3:11:48	Thomas Wiegand	26.04.2009 Bonn
3:20:57	Thomas Brent	21.10.2018 Amsterdam/NL
3:23:08	Jens Kraemer	12.05.2007 Bad Waldsee
3:25:41	Olli Michaelis	27.09.2015 Berlin
3:27:18	Thomas Fieß	06.06.2009 Koblenz
3:27:23	Thomas Kraemer	30.10.2016 Frankfurt
3:31:47	Andreas Decker	28.03.2010 Königsforst
3:34:49	Wolfgang Scholz	26.08.2007 Simmern
3:35:09	Niko Thomé	29.08.2010 Simmern
3:38:42	Bernd Politz	25.10.2009 Frankfurt
3:39:45	Dirk Seyda	10.10.2010 München
3:40:20	Arno Schubach	13.10.2013 München
3:43:56	Reinhard Urban	29.04.2018 Düsseldorf
3:45:45	Hans-Jürgen Kahle	28.04.2013 St. Wendel
3:46:47	Michael Jarmusch	17.04.2011 Wien/AUT
3:47:12	Dirk Pörsch	12.10.2014 München
3:50:53	Bernhard Widera	01.06.2008 Koblenz
3:52:07	Dieter Blum	29.04.2007 Hamburg
3:52:26	Helmut Eich	09.10.2016 München
3:53:52	Martin Olk	08.09.2019 Koblenz
3:54:05	Peter Loth	18.10.2015 Dresden
3:54:13	Ewald Hammes	01.06.2008 Koblenz
3:55:07	Ralf Hoffbauer	29.08.2010 Simmern
3:57:04	Jan Kiefer	23.08.2015 Simmern
3:57:17	Richard Wagner	17.04.2016 Hamburg
3:58:59	Klaus-Martin Wisbar	12.10.2014 München
3:58:59	Peter Zängerle	12.10.2014 München
3:59:12	Wolfgang Reith	06.10.2013 Bregenz
4:01:33	Michael Partenheimer	01.06.2008 Koblenz
4:07:13	Jörg Ueberholz	11.10.2009 München
4:13:59	Gerd Thomé	05.05.2019 Mainz
4:14:24	Marc Schumacher	02.09.2018 Koblenz
4:16:26	Ilja Schenderowitsch	10.05.2009 Mainz
4:18:55	Franz Broschart	12.10.2008 Essen
4:25:04	Sascha Stenzhorn	28.10.2018 Frankfurt
4:25:33	Martin Mitscherling	13.10.2019 Köln
4:26:12	Ramon Schöning	05.10.2008 Köln
4:35:46	Bert Cielas	01.06.2008 Koblenz
4:40:02	Hermann Kißling	02.10.2011 Köln
4:45:53	Hans Totter	04.10.2009 Köln
4:49:58	Frank Skwarra	17.06.2007 Koblenz
4:49:59	Elmar Doetsch	10.10.2010 München
4:53:02	Rüdiger Heilmann	10.10.2010 München
4:53:40	Andreas Wiedemann	16.06.2007 Koblenz
4:58:18	Günter Jung	31.10.2010 Frankfurt
5:05:38	Michael Sterzenbach	08.10.2006 München

50 km Frauen

4:12:52	Diana Hellebrand	25.01.2014 Rodgau
4:29:57	Antje Ueberholz	05.03.2011 Marburg
4:32:57	Martina Schulz	05.03.2011 Marburg
4:56:44	Sonja Heidger	07.11.2010 Bottrop
4:59:44	Andrea Pörsch	07.11.2010 Bottrop
5:21:50	Manuela Frohs	14.08.2010 Leipzig
5:24:18	Anke Jakschis	30.01.2010 Rodgau

50 km Männer

4:01:27	Harald Müller	03.03.2013 Marburg
4:01:49	Thomas Brunnhübner	25.01.2020 Rodgau
4:32:44	Olli Michaelis	11.03.2017 Münster
4:48:04	Jan Kiefer	25.03.2018 Eschollbrücken
4:52:46	Niko Thomé	30.01.2010 Rodgau
4:53:46	Andreas Decker	17.04.2010 Mnisek/CZE
4:57:07	Wolfgang Scholz	29.01.2011 Rodgau
5:21:51	Dirk Pörsch	14.08.2010 Leipzig

100 km Frauen

11:19:26	Antje Ueberholz	12.06.2010 Biel/SUI
12:29:45	Martina Schulz	15.06.2019 Lüneburg
12:44:49	Sonja Heidger	12.06.2010 Biel/SUI

100 km Männer

9:49:39	Olli Michaelis	24.06.2017 Berlin
9:54:32	Harald Müller	08.06.2013 Biel/SUI
11:19:00	Andreas Decker	13.06.2009 Biel/SUI
11:45:08	Mario Pommer	13.06.2009 Biel/SUI
13:13:54	Jan Kiefer	01.07.2017 Fröttstadt