



Jahresbestenliste 2010

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

* DLV-vermessene Strecke (bestenlistenfähig)

10 km Frauen

45:01	Gaby Reiländer	15.05. Bad Ems
47:35	Martina Schulz	21.05. Neuwied
48:50	Jessica Junker	08.05. Laubach
48:50	Anke Jakschis	10.10. Weissenthurm
49:26	Dr. Birgit Kirschey	10.10. Weissenthurm
49:46	Andrea Pörsch	26.09. Polch
50:45	Sonja Heidger	26.09. Polch
52:40	Manuela Frohs	10.10. Weissenthurm
53:57	Melanie Rehmann	26.09. Polch
54:42	Andrea Haugg	26.09. Polch
55:28	Karin Fuhrmann	15.05. Bad Ems
56:51	Rosi Kraemer	26.09. Polch
57:39	Alexandra Noll	17.07. Niederbreitbach
58:05	Judith Prinz	24.10. Refrath
58:50	Sonja Seyda	14.03. Urmitz
59:56	Claudia Vogt-Wisbar	13.06. Koblenz

10 km Männer

39:40	Uwe Rogalsky	10.10. Weissenthurm
40:51	Jens Kraemer	17.07. Niederbreitbach
41:08	Wolfgang Scholz	15.05. Bad Ems
41:14	Thomas Wiegand	21.03. Leiwen
41:25	Mario Pommer	26.09. Polch
42:26	Alexander Irschfeld	30.06. Lonnig
42:35	Thomas Kraemer	26.09. Polch
43:28	Niko Thomé	18.06. Neustadt a.d.W.
45:28	Hans-Jürgen Kahle	17.07. Niederbreitbach
46:18	Thomas Brent	21.05. Neuwied
47:51	Ralf Hoffbauer	26.09. Polch
48:16	Dirk Seyda	14.03. Urmitz
48:34	Richard Wagner	17.07. Niederbreitbach
48:52	Dirk Pörsch	15.05. Bad Ems
49:47	Peter Fuhrmann	17.07. Niederbreitbach
53:08	Michael Waldforst	30.06. Lonnig
59:41	Günter Knebel	24.10. Refrath
66:18	Christoph Kurtenacker	13.06. Koblenz
70:41	Rudi Wilbert	08.05. Laubach

Halbmarathon Frauen

1:40:39	Diana Hellebrand	07.08. Köln
1:41:23	Gaby Reiländer	25.04. Bonn
1:42:00	Martina Schulz	29.08. Simmern
1:45:15	Sonja Heidger	15.05. Mannheim
1:46:18	Antje Ueberholz	09.10. Traben-Trarbach
1:47:07	Dr. Birgit Kirschey	29.08. Simmern
1:47:32	Andrea Pörsch	14.03. Kandel
1:50:12	Monika Knebel	29.08. Simmern
1:52:33	Manuela Frohs	29.08. Simmern
1:53:24	Monika Hummel	03.10. Köln
1:57:14	Silke Alberti	29.08. Simmern
1:59:41	Andrea Haugg	17.10. Palma de Mallorca
2:01:22	Michaela Stenzhorn	28.03. Freiburg
2:01:43	Melanie Rehmann	14.03. Kandel
2:02:47	Rosi Kraemer	29.08. Simmern
2:02:53	Karin Fuhrmann	29.08. Simmern
2:02:54	Petra Itschert-Rasch	19.09. Saarbrücken
2:03:49	Judith Prinz	14.03. Kandel
2:03:50	Katrin Biegert	25.04. Bonn
2:04:21	Bettina Mander	29.05. Koblenz
2:05:25	Sonja Seyda	29.08.2010 Simmern
2:07:40	Petra Heilmann	19.09. Saarbrücken
2:12:30	Irmgard Kurtenacker	29.05. Koblenz
2:18:58	Sylvia Lippert	25.04. Bonn
2:19:40	Petra Zugehör	28.03. Berlin
2:20:50	Claudia Vogt-Wisbar	03.10. Köln
2:21:42	Christiane Magiros	10.10. München
2:28:13	Monika Thoma-Kißling	19.09. Saarbrücken
2:32:15	Inge Kölsch	29.05. Koblenz
2:33:30	Ursula Müller	28.03. Berlin
2:37:52	Julia Köllner	07.08. Köln

Halbmarathon Männer

1:25:57	Harald Müller	14.03. Kandel
1:26:22	Alexander Irschfeld	29.08. Simmern
1:28:51	Jens Kraemer	25.04. Bonn
1:29:18	Ingo Junker	29.08. Simmern
1:34:08	Thomas Kraemer	29.08. Simmern
1:40:19	Thomas Brent	29.08. Simmern
1:40:22	Niko Thomé	05.09. Wallmerod
1:40:34	Wolfgang Scholz	23.05. Aachen
1:43:20	Dirk Seyda	29.05. Koblenz
1:44:58	Hans-Jürgen Kahle	29.05. Koblenz
1:45:17	Wolfgang Reith	29.08. Simmern
1:46:23	Michael Waldforst	29.08. Simmern
1:46:37	Richard Wagner	24.10. Refrath
1:46:43	Ralf Hoffbauer	24.10. Refrath
1:47:57	Jörg Ueberholz	03.10. Köln
1:48:21	Ilja Schenderowitsch	03.10. Köln
1:48:50	Dirk Pörsch	29.08. Simmern
1:50:17	Bert Cielas	29.05. Koblenz
1:53:01	Bernhard Widera	29.08. Simmern
1:53:22	Peter Fuhrmann	29.08. Simmern
1:54:59	Jörg Ueberholz	29.05. Koblenz
2:00:40	Peter Griesel	29.05. Koblenz
2:01:50	Herrmann Kißling	29.05. Koblenz
2:09:20	Rüdiger Heilmann	19.09. Saarbrücken
2:12:30	Christoph Kurtenacker	29.05. Koblenz
2:14:40	Günter Jung	02.10. Neuwied
2:15:03	Franz Broschart	25.04. Bonn
2:27:08	Günter Knebel	10.10. München
2:32:57	Dirk Hasenberg	03.10. Köln
2:48:43	Rudi Wilbert	29.05. Koblenz
2:54:04	Axel Hümann	25.04. Bonn

Marathon Frauen

3:35:51	Diana Hellebrand	29.08. Simmern
3:44:30	Antje Ueberholz	19.09. Ulm
3:48:29	Martina Schulz	17.07. Bremerhaven
3:52:32	Sonja Heidger	29.05. Koblenz
3:53:10	Anke Jakschis	02.05. Düsseldorf
3:56:30	Andrea Pörsch	10.10. München
4:13:06	Manuela Frohs	29.05. Koblenz
4:24:01	Monika Knebel	10.10. München
4:29:04	Sonja Seyda	10.10. München
4:40:07	Melanie Rehmann	28.02. Marburg
4:51:56	Petra Heilmann	10.10. Essen

Marathon Männer

3:09:40	Harald Müller	29.05. Koblenz
3:22:18	Alexander Irschfeld	29.05. Koblenz
3:24:38	Thomas Wiegand	25.04. Bonn
3:29:32	Thomas Kraemer	31.10. Frankfurt
3:31:47	Andreas Decker	28.03. Königsforst
3:35:09	Niko Thomé	29.08. Simmern
3:35:58	Thomas Brent	10.10. München
3:39:45	Dr. Dirk Seyda	10.10. München
3:44:49	Thomas Brent	10.10. München
3:48:04	Wolfgang Scholz	18.04. Bockenheim
3:51:15	Michael Jarmusch	11.04. Paris/FRA
3:55:07	Ralf Hoffbauer	29.08. Simmern
3:56:20	Hans-Jürgen Kahle	25.04. Hamburg
4:06:51	Wolfgang Reith	10.10. München
4:10:28	Richard Wagner	10.10. München
4:12:32	Dirk Pörsch	02.05. Düsseldorf
4:47:08	Hermann Kißling	31.10. Frankfurt
4:49:59	Elmar Doetsch	10.10. München
4:53:02	Rüdiger Heilmann	10.10. Essen
4:58:18	Günter Jung	31.10. Frankfurt

50 km Frauen

4:39:53	Martina Schulz	14.08. Leipzig
4:39:53	Antje Ueberholz	14.08. Leipzig
4:56:44	Sonja Heidger	07.11. Bottrop
4:59:44	Andrea Pörsch	07.11. Bottrop
5:21:50	Manuela Frohs	14.08. Leipzig
5:24:18	Anke Jakschis	30.01. Rodgau

50 km Männer

4:52:46	Niko Thomé	30.01. Rodgau
4:53:46	Andreas Decker	17.04. Mnisek/CZE
5:06:30	Harald Müller	30.01. Rodgau
5:21:51	Dirk Pörsch	14.08. Leipzig

100 km Frauen

11:19:26	Antje Ueberholz	12.06. Biel/SUI
12:44:49	Sonja Heidger	12.06. Biel/SUI