

10 km - Straßenlauf

Frauen

Bestleistung 2014:					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
32:39	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	01.03.2015	Leverkusen
36:32	Schmitz, Nora	1992	Post-Sportverein Trier	18.04.2015	Pronsfeld
36:57	Schulze, Susanne	1975	LG Vulkaneifel	01.03.2015	Leverkusen
37:00	Jungblut, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	14.03.2015	Schweich
37:21	Betzler, Linda	1992	LG Rhein-Wied	09.05.2015	Mertesdorf
39:17	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	29.11.2014	Villmar
39:25	Bermes, Chiara	1993	Post-Sportverein Trier	28.06.2015	Trier
39:27	Brachtendorf, Vanessa	1992	LG Maifeld-Pellenz	01.03.2015	Leverkusen
39:51	Jacobi, Birgit	1964	SC Poseidon Koblenz	08.03.2015	Urmitz
40:33	Hellebrand, Diana	1977	Meddy's LWT Koblenz	22.03.2015	Köln

Halbmarathon - Straßenlauf

Frauen

Bestleistung 2014:					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:11:13	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	04.04.2015	Paderborn
1:21:38	Schmitz, Nora	1992	Post-Sportverein Trier	12.04.2015	Husum
1:26:37	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	28.03.2015	Brechen
1:28:30	Hellebrand, Diana	1977	Meddy's LWT Koblenz	22.02.2015	Köln-Porz
1:29:13	Dahlem, Jana	1991	Post-Sportverein Trier	12.04.2015	Husum
1:32:07	Begemann, Anne	1979	Post-Sportverein Trier	11.10.2015	Hermeskeil
1:33:19	Vieh, Monika	1973	Post-Sportverein Trier	11.10.2015	Hermeskeil
1:33:39	Bund, Sara	1980	Post-Sportverein Trier	11.10.2015	Hermeskeil
1:34:07	Born, Heike	1967	LG Laacher See	19.04.2015	Bonn
1:35:20	Adler, Susanne	1978	Lauffreunde Naheland	30.05.2015	Lampertheim

Marathon - Straßenlauf

Frauen

Bestleistung 2013:					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
2:32:41	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	26.04.2015	Hamburg
2:53:21	Lamberty, Anja	1987	LG Vulkaneifel	04.10.2015	Köln
2:57:42	Fischer, Julia	1987	LG Lahn-Aar-Esterau	19.04.2015	Bonn
3:15:01	Hellebrand, Diana	1977	Meddy's LWT Koblenz	08.03.2015	Kandel
3:21:06	Schenkenhofer, Sabine	1973	Running Team Bad Ems	27.09.2015	Berlin
3:25:26	Gilles, Mareike	1981	LG Sieg	25.10.2015	Frankfurt
3:29:36	Hoffmann, Sigrid	1965	LG Westerwald	15.02.2015	Bertlich
3:32:09	Zanger, Heike	1967	Running Team Bad Ems	25.10.2015	Frankfurt
3:34:27	Minarski, Astrid	1979	Post-Sportverein Trier	25.10.2015	Frankfurt
3:38:05	Hummel, Monika	1968	Meddy's LWT Koblenz	26.04.2015	Hamburg

Marathon Mannschaft - Straßenlauf

Frauen

Bestleistung 2014:					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
Hellebrand (1977),3:15:01 - Frohs (1971),4:08:38 - Ueberholz (1967),4:08:38					

Marathon - Straßenlauf

Senioren M40

Bestleistung 2014:					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
2:45:27	Neumann, Ingo	1971	LG Rhein-Wied	25.10.2015	Frankfurt
2:50:11	Weber, Marco	1975	TuS Rot-Weiss Koblenz	25.10.2015	Frankfurt
2:54:20	Penner, Vadim	1973	LG HSC Gamlen-RSC Untermosel	25.10.2015	Frankfurt
3:13:56	Hein, Jürgen	1971	Post-Sportverein Trier	12.04.2015	Wien/AUT
3:25:41	Michaelis, Oliver	1972	Meddy's LWT Koblenz	27.09.2015	Berlin

5000m**Senioren M70**

Bestleistung 2014: 23:59,61 .Steenbakkers Jan					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
23:12,55	Burmeister, Dieter	1943	LG Bitburg-Prüm	06.08.2015	Lyon/FRA
24:29,02	Bender, Kurt	1945	TV 1848 Oberstein	14.06.2015	Birkenfeld
24:31,32	Steenbakkers, Jan	1942	Lauffreunde Naheland	26.04.2015	Bingen
25:15,86	Marake, Bernhard	1945	Meddy's LWT Koblenz	06.05.2015	Mayen
26:32,16	Schmitz, Karl-Heinz	1943	TV Eintracht Cochem	14.06.2015	Birkenfeld

10 km - Straßenlauf**Senioren M70**

Bestleistung 2014: 45:00 .Burmeister Dieter					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
45:58	Burmeister, Dieter	1943	LG Bitburg-Prüm	22.03.2015	Mülheim
49:24	Marake, Bernhard	1945	Meddy's LWT Koblenz	08.03.2015	Urmitz
50:07	Steenbakkers, Jan	1942	Lauffreunde Naheland	22.03.2015	Niederrodenbach
51:07	Berger, Gunther	1941	LG Bitburg-Prüm	18.10.2015	Ralingen
53:40	Schröder, Karl-Heinz	1943	LG Bitburg-Prüm	18.04.2015	Pronsfeld

3000m**Senioren M75**

Bestleistung 2014: 13:49,10 .Still Hans-Albert					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
13:35,30	Still, Hans-Albert	1938	LG Rhein-Wied	04.06.2015	Mayen
14:39,77	Schottes, Dieter	1940	Meddy's LWT Koblenz	22.07.2015	Wittlich
15:38,02	Müller, Martin	1936	LAZ Birkenfeld	11.09.2015	Birkenfeld
15:41,24	Schinnerer, Alfred	1939	LAZ Birkenfeld	24.04.2015	Birkenfeld
17:19,88	Hofmann, Heinz	1940	LG Idar-Oberstein	11.09.2015	Birkenfeld

10 km - Straßenlauf**Senioren M75**

Bestleistung 2014: 49:01 .Still Hans-Albert					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
49:17	Schottes, Dieter	1940	Meddy's LWT Koblenz	27.09.2015	Polch
49:45	Still, Hans-Albert	1938	LG Rhein-Wied	27.09.2015	Polch
49:53	Gans, Ulrich	1937	LG Sieg	06.09.2015	Bad Liebenzell
50:42	Hoffmann, Norbert	1939	LG Westerwald	07.02.2015	Frickhofen
56:29	Birnstock, Gerhard	1940	LG Boppard/Bad Salzig	09.05.2015	Bad Ems

10 km - Straßenlauf**Seniorinnen W35**

Bestleistung 2014: 36:43 .Jungblut Yvonne					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
32:39	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	01.03.2015	Leverkusen
37:00	Jungblut, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	14.03.2015	Schweich
40:33	Hellebrand, Diana	1977	Meddy's LWT Koblenz	22.03.2015	Köln
40:51	Begemann, Anne	1979	Post-Sportverein Trier	18.10.2015	Ralingen
41:05	Bund, Sara	1980	Post-Sportverein Trier	14.03.2015	Schweich

Halbmarathon - Straßenlauf**Seniorinnen W35**

Bestleistung 2014: 1:25:05 .Jungblut Yvonne					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:11:13	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	04.04.2015	Paderborn
1:28:30	Hellebrand, Diana	1977	Meddy's LWT Koblenz	22.02.2015	Köln-Porz
1:32:07	Begemann, Anne	1979	Post-Sportverein Trier	11.10.2015	Hermeskeil
1:33:39	Bund, Sara	1980	Post-Sportverein Trier	11.10.2015	Hermeskeil
1:35:20	Adler, Susanne	1978	Lauffreunde Naheland	30.05.2015	Lampertheim

Marathon - Straßenlauf**Seniorinnen W35**

Bestleistung 2014: 3:14:07 .Hellebrand Diana					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
2:32:41	Mockenhaupt, Sabrina	1980	LG Sieg	26.04.2015	Hamburg
3:15:01	Hellebrand, Diana	1977	Meddy's LWT Koblenz	08.03.2015	Kandel
3:34:27	Minarski, Astrid	1979	Post-Sportverein Trier	25.10.2015	Frankfurt
3:48:48	Bund, Sara	1980	Post-Sportverein Trier	25.10.2015	Frankfurt

Marathon - Straßenlauf**Seniorinnen W40**

Bestleistung 2014: 3:36:19 .Schenkenhofer Sabine					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
3:21:06	Schenkenhofer, Sabine	1973	Running Team Bad Ems	27.09.2015	Berlin
3:47:52	Baldus-Schmidt, Anja	1971	LG Sieg	26.04.2015	Hamburg
4:08:38	Frohs, Manuela	1971	Meddy's LWT Koblenz	08.03.2015	Kandel

10 km - Straßenlauf**Seniorinnen W45**

Bestleistung 2014:		39:42	.Rech Dr. Sabine		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
40:52	Flesch, Claudia	1970	Laufftreff Schweich	09.05.2015	Mertesdorf
41:10	Rech, Sabine	1968	Hunsrück-Marathon	22.03.2015	Mülheim
43:50	Born, Heike	1967	LG Laacher See	08.03.2015	Urmitz
44:40	Zanger, Heike	1967	Running Team Bad Ems	11.10.2015	Offenbach
45:28	Hummel, Monika	1968	Meddy's LWT Koblenz	24.05.2015	Mülheim-K.

Halbmarathon - Straßenlauf**Seniorinnen W45**

Bestleistung 2014:		1:28:57	.Rasbach Dagmar		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:34:07	Born, Heike	1967	LG Laacher See	19.04.2015	Bonn
1:36:26	Walter, Iris	1967	TV 1848 Meisenheim	19.04.2015	Bad Münster
1:39:15	Kath, Petra	1966	LG Kreis Ahrweiler	19.04.2015	Bonn
1:40:48	Zanger, Heike	1967	Running Team Bad Ems	03.10.2015	Hanau-R.
1:40:53	Hummel, Monika	1968	Meddy's LWT Koblenz	29.03.2015	Freiburg

Marathon - Straßenlauf**Seniorinnen W45**

Bestleistung 2014:		3:15:59	.Rasbach Dagmar		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
3:32:09	Zanger, Heike	1967	Running Team Bad Ems	25.10.2015	Frankfurt
3:38:05	Hummel, Monika	1968	Meddy's LWT Koblenz	26.04.2015	Hamburg
4:08:38	Ueberholz, Antje	1967	Meddy's LWT Koblenz	08.03.2015	Kandel

Halbmarathon - Straßenlauf**Seniorinnen W50**

Bestleistung 2014:		1:23:38	.Jacobi Birgit		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:38:43	Alt, Kerstin	1965	VfL Algenrodt	11.10.2015	Hermeskeil
1:42:15	Reiländer, Gaby	1964	Meddy's LWT Koblenz	18.10.2015	Dresden
1:42:26	Haas, Marion	1963	LG Meulendorf Föhren	05.09.2015	Bleialf
1:44:09	Klaus, Klaudia	1961	LG Meulendorf Föhren	28.06.2015	Trier
1:47:02	Fölbach, Birgit	1961	Running Team Bad Ems	19.04.2015	Bonn

Marathon - Straßenlauf**Seniorinnen W50**

Bestleistung 2014:		4:02:43	.Schulz Martina		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
3:29:36	Hoffmann, Sigrid	1965	LG Westerwald	15.02.2015	Bertlich
4:10:41	Schulz, Martina	1963	Meddy's LWT Koblenz	25.10.2015	Frankfurt

Halbmarathon - Straßenlauf**Seniorinnen W55**

Bestleistung 2014:		1:44:27	.Wolf Uta		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:43:48	Kleinert, Ute	1960	TG Konz	05.09.2015	Bleialf
1:47:18	Bohr, Birgit	1959	Spiridon Hochwald	28.06.2015	Trier
2:01:09	Itschert-Rasch, Petra	1957	Meddy's LWT Koblenz	18.10.2015	Dresden
2:03:44	Fischer, Tonia	1956	LG Maifeld-Pellenz	29.03.2015	Freiburg
2:06:31	Gompelmann, Annemie	1957	LG Bitburg-Prüm	05.09.2015	Bleialf

Halbmarathon - Straßenlauf**Seniorinnen W60**

Bestleistung 2014:		1:45:21	.Umbach Inge		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:49:20	Umbach, Inge	1953	Vulkanläufer e.V.	11.10.2015	München
2:00:17	Henn, Sibille	1953	Meddy's LWT Koblenz	18.10.2015	Dresden

Halbmarathon - Straßenlauf**Seniorinnen W65**

Bestleistung 2014:		2:11:22	.Klas-Gundel Irene		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:56:06	Mann, Irmgard	1950	LG Bitburg-Prüm	05.09.2015	Bleialf
2:05:23	Klas-Gundel, Irene	1949	Spiridon Hochwald	11.10.2015	Hermeskeil
2:07:19	Politz, Christel	1950	Meddy's LWT Koblenz	18.10.2015	Dresden
2:07:46	Springer, Elisabeth	1946	TV 1867 Bad Sobernheim	28.06.2015	Trier

10 km - Straßenlauf**Seniorinnen W70**

	Bestleistung 2014:	56:42	.Schäfer Elsbeth		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
51:30	Winkens, Maria	1945	Lauftreff Mertesdorf	28.06.2015	Trier
57:42	Schäfer, Elsbeth	1942	LAZ Birkenfeld	09.05.2015	Mertesdorf
59:51	Kraemer, Rosi	1944	Meddy's LWT Koblenz	27.09.2015	Polch

Halbmarathon - Straßenlauf**Seniorinnen W70**

	Bestleistung 2014:	2:10:30	.Schäfer Elsbeth		
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
2:11:45	Schäfer, Elsbeth	1942	LAZ Birkenfeld	19.04.2015	St.Wendel
2:17:21	Kraemer, Rosi	1944	Meddy's LWT Koblenz	18.10.2015	Dresden

800m

männliche Jugend U20

Bestleistung 2014: 1:54,92 .Beinlich Moritz					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
1:56,12	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	04.07.2015	Neuwied
1:56,19	Zyciora, Marvin	1996	LG Kreis Ahrweiler	01.08.2015	Jena
1:58,80	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	06.06.2015	Neuwied
1:59,84	Kohrt, Anton	1997	LG Rhein-Wied	04.07.2015	Neuwied
2:00,20	Kehrein, Florian	1997	Lauffreunde Naheland	30.05.2015	Trier
2:01,25	Huke, Philipp	1996	LG Westerwald	30.05.2015	Trier
2:03,95	Hoffmann, Hans	1996	LG Sieg	01.07.2015	Pfungstadt
2:03,98	Kristja, Lorenz	1997	TV Weisel	12.09.2015	Diez
2:05,63	Freidhof, Andreas	1997	LG Sieg	20.08.2015	Bergisch-Gl.
2:06,07	Scholz, Christian	1997	LG Rhein-Wied	16.06.2015	Koblenz

1000m

männliche Jugend U20

Bestleistung 2014: 2:29,30 .Beinlich Moritz					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
2:37,11	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	06.05.2015	Mayen
2:37,73	Kohrt, Anton	1997	LG Rhein-Wied	06.05.2015	Mayen
2:45,22	Scholz, Christian	1997	LG Rhein-Wied	06.05.2015	Mayen
2:49,70	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	20.09.2015	Eutin
2:50,76	Potratz, Jan	1996	LG Lahn-Aar-Esterau	02.09.2015	Pfungstadt
2:54,50	Bührmann, Paul	1997	LG Bernkastel/Wittlich	18.07.2015	Diez
2:56,70	Kristja, Lorenz	1997	TV Weisel	20.09.2015	Eutin
3:05,34	Lühns, Janik	1996	LG Bernkastel/Wittlich	18.04.2015	Wittlich

1500m

männliche Jugend U20

Bestleistung 2014: 3:59,38 .Beinlich Moritz					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
3:49,99	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	27.06.2015	Mannheim
4:11,92	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	27.05.2015	Koblenz
4:19,90	Götte, Jonas	1996	LG Kreis Ahrweiler	06.05.2015	Mayen
4:22,92	Hoffmann, Hans	1996	LG Sieg	27.05.2015	Koblenz
4:23,32	Scholz, Christian	1997	LG Rhein-Wied	25.05.2015	Siegburg
4:38,49	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	20.06.2015	Bad Ems
4:40,70	Lühns, Janik	1996	LG Bernkastel/Wittlich	09.07.2015	Saarbrücken
4:47,91	Schütz, Laurenz	1997	LG Kreis Ahrweiler	20.06.2015	Bad Ems
4:50,79	Kristja, Lorenz	1997	TV Weisel	20.06.2015	Bad Ems
4:52,48	Willems, Kilian	1997	LG Bitburg-Prüm	25.09.2015	Bitburg

3000m

männliche Jugend U20

Bestleistung 2014: 8:25,40 .Beinlich Moritz					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
8:20,14	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	15.07.2015	Mannheim
9:12,17	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	30.05.2015	Trier
9:12,52	Götte, Jonas	1996	LG Kreis Ahrweiler	30.05.2015	Trier
9:35,16	Scholz, Christian	1997	LG Rhein-Wied	30.05.2015	Trier
10:03,93	Lühns, Janik	1996	LG Bernkastel/Wittlich	30.05.2015	Trier
10:12,30	Kehrein, Florian	1997	Lauffreunde Naheland	26.04.2015	Bingen
10:19,27	Huke, Philipp	1996	LG Westerwald	26.09.2015	Mayen
10:20,26	Rück, Simon	1996	Lauffreunde Naheland	04.10.2015	Bad Kreuznach
10:35,83	Hohndorf, Richard	1997	LG Sieg	26.09.2015	Mayen
10:48,30	Uludag, Oliver	1996	MTV 1877 Bad Kreuznach	26.04.2015	Bingen

10 km - Straßenlauf**männliche Jugend U20**

Bestleistung 2014:					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
30:40	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	11.10.2015	Berlin
34:05	Persch, Thomas	1996	TG Konz	08.11.2014	Langsur
35:54	Gerling, Matthias	1996	RSG Montabaur	29.11.2014	Villmar
36:06	Kohrt, Anton	1997	LG Rhein-Wied	18.04.2015	Pronsfeld
37:23	Potratz, Jan	1996	LG Lahn-Aar-Esterau	18.04.2015	Pronsfeld
37:27	Pütz, Yannick	1997	LG Rhein-Wied	18.04.2015	Pronsfeld
37:37	Betzler, Hagen	1996	Post-Sportverein Trier	09.05.2015	Mertesdorf
37:41	Althoff, Benedikt	1996	LG Bernkastel/Wittlich	09.05.2015	Mertesdorf
37:58	Stühn, Lennart	1996	SVS Emmerzhausen	18.04.2015	Kirchen

10 km Mannschaft - Straßenlauf**männliche Jugend U20**

Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
Beinlich (1996),32:07 - Kohrt (1997),36:06 - Scholz (1997),36:41					

2000m Hindernis**männliche Jugend U20**

Bestleistung 2014:					
Leistung	Name	JG.	Verein	Datum	Ort
6:51,66	Scholz, Christian	1997	LG Rhein-Wied	22.05.2015	Ochtendung