

800 m

Stand: 18.10.2024

1	1:58,1	Stewing	Ralf	62 LGJBT (LC Bonn)	05.07.1977 Troisdorf
2	2:00,1	Möller	Christian	72 LG SH (Hennefer TV)	08.09.1987 St. Augustin
3	2:01,3	Engels	Frank	72 Troisdorfer LG	20.09.1987 Mönchengladbach
4	2:01,8	Gatzke	Bernhard	59 TV Lohmar	15.09.1974 Dinslaken
5	2:02,3	Schmitz	Volker	60 TV Rheinbach	09.07.1975 Königswinter
6	2:03,1	Jesser	Klaus	59 LAV Bad Godesberg	14.09.1974 Dinslaken
7	2:03,26	Bühler	Lars	86 LGBTN (Troisdorfer LG)	25.08.2001 Troisdorf
8	2:04,6	Linden	Heinz-Willi	62 LGS (TuS Thomasberg)	26.08.1977 Königswinter
9	2:04,8	Debiel	Tobias	63 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	15.10.1978 Köln
10	2:04,8	Paffrath	Martin	69 ASV St. Augustin	22.08.1984 St. Augustin
11	2:05,07	Vogler	Eckart	70 Post SV Bonn	24.09.1985 Bonn
12	2:05,09	Stümpfig	Jonas	10 SSF Bonn	16.08.2024 Düsseldorf
13	2:05,37	Radke	Ralf	71 LG SH (Hennefer TV)	20.06.1986 Troisdorf
14	2:05,4	Altenhofen	Reinhard	52 LAV Bad Godesberg	19.07.1967 Bad Godesberg
15	2:05,45	Klug	Markus	89 LGBTN (Troisdorfer LG)	22.05.2004 Troisdorf
16	2:05,5	Barz	Rainer	57 TV Ruppichterath	14.10.1972 Bonn
17	2:05,6	Härtrich	Jörg	62 TV Hennef	26.08.1977 Königswinter
18	2:06,0	Klein	Carsten	66 LGJBT (LC Bonn)	05.06.1981 Königswinter
19	2:06,05	Maier	Uli	68 LGJBT (Troisdorfer LG)	19.08.1983 Troisdorf
20	2:06,1	Salz	Peter	57 TV Ruppichterath	04.06.1972 Bonn
21	2:06,17	Politz	Markus	72 Troisdorfer LG	23.05.1987 Bonn
22	2:06,18	Mertens	Tim	04 SSF Bonn	29.05.2019 Koblenz
23	2:06,4	Widmer	Thomas	58 TV Hennef	31.08.1973 Königswinter
24	2:06,5	Ball	Raimund	63 TV Rheinbach	25.08.1978 Königswinter
25	2:06,6	Hecker	Michael	65 Siegburger TV	25.09.1980 Dortmund
26	2:06,8	Schröder	Gerd	53 Bonner SC	26.05.1968 Troisdorf
27	2:07,5	Striepecke	Arnulf	66 LGJBT (LC Bonn)	13.06.1981 Troisdorf
28	2:07,65	Beyer	Robin	99 Troisdorfer LG	19.06.2014 Krefeld
29	2:07,93	Fahl	Hannes	02 TV Rheinbach	18.06.2017 Troisdorf
30	2:08,17	Stümpfig	Matthias	10 SSF Bonn	30.06.2024 Troisdorf
31	2:08,2	Steinhauer	Peter	63 LGJBT (LC Bonn)	03.06.1978 Bonn
32	2:08,2	Bartocha	Ulrich	66 Siegburger TV	13.06.1981 Troisdorf
33	2:08,2	Ulb	Jens	72 Sieglarer TV	09.08.1987 Heusenstamm
34	2:08,28	Mindikowski	Uwe	68 ASV St. Augustin	04.06.1983 Bonn
35	2:08,3	Höndgesberg	Arno	56 TV Neunkirchen	08.09.1971 Königswinter
36	2:08,30	Rieck	Elijah	94 LAZPRS (TV Kaldauen)	10.06.2019 Siegburg
37	2:08,34	Gerdts	Thorsten	68 LGJBT (Meckenheim)	04.06.1983 Bonn

1000 m

Stand: 03.11.2019

1	2:35,2	Stewing	Ralf	62 LGJBT (LC Bonn)	17.09.1977 Duisburg
2	2:35,92	Möller	Christian	72 LGSH (Hennefer TV)	10.07.1987 Troisdorf
3	2:39,46	Blatzheim	Simon	84 LGBTN (Troisdorfer LG)	08.08.1999 Köln
4	2:39,5	Linden	Heinz-Willi	62 LGS (TuS Thomasberg)	17.09.1977 Duisburg
5	2:40,1	Engels	Frank	72 Troisdorfer LG	12.09.1987 Aachen
6	2:40,3	Schmitz	Volker	60 TV Rheinbach	09.07.1975 Königswinter
7	2:40,32	Radke	Ralf	71 LG SH (Hennefer TV)	04.07.1986 Bonn
8	2:41,1	Simon	Werner	49 LAV Bad Godesberg	04.10.1964 Siegburg
9	2:41,1	Aigner	Ludwig	78 LGBTN (LC Bonn)	20.06.1993 Mönchengladbach
10	2:41,26	Klug	Markus	89 LGBTN (Troisdorfer LG)	10.06.2004 Aachen
11	2:41,34	Buhs	Sebastian	81 LG Meckenheim	22.09.1996 Troisdorf
12	2:41,4	Gatzke	Bernhard	59 TV Lohmar	12.06.1974 Königswinter
13	2:42,36	Bühler	Lars	86 LGBTN (Troisdorfer LG)	16.06.2001 Betzdorf
14	2:42,5	Debiel	Tobias	63 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	13.06.1978 Troisdorf
15	2:42,6	Hoenig	Thomas	55 Troisdorfer LG	21.06.1970 Bad Honnef
16	2:42,63	Neuse	Henning	76 LAV Bad Godesberg	23.06.1991 Rhede
17	2:42,9	Becher	Guido	63 LGJBT (Troisdorfer LG)	24.05.1978 Uerdingen
18	2:42,9	Klein	Carsten	66 LGJBT (LC Bonn)	30.09.1981 St. Augustin
19	2:43,12	Odenkirchen	Andreas	91 SSF Bonn	28.05.2006 Uerdingen
20	2:43,2	Höndgesberg	Arno	56 TV Neunkirchen	23.06.1971 Königswinter
21	2:43,3	Altenhofen	Reinhard	52 LAV Bad Godesberg	16.07.1967 Bonn

22	2:43,4	Maier	Uli	68 LGJBT (Troisdorfer LG)	05.08.1983 Troisdorf
23	2:43,76	Rieck	Elijah	04 LAZPRS (TV Kaldauen)	22.08.2019 Berg. Gladbach
24	2:44,1	Weber	Axel	63 LGJBT (Troisdorfer LG)	01.10.1978 Göttingen
25	2:44,3	Hecker	Michael	65 Siegburger TV	28.09.1980 Köln
26	2:44,53	Gatzweiler	Johannes	84 LGBTN (Troisdorfer LG)	04.09.1999 Troisdorf
27	2:44,59	Spindler	Philipp	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	03.08.2003 Leverkusen
28	2:44,6	Härttrich	Jörg	62 TV Hennef	02.08.1977 Troisdorf
29	2:44,75	Braun	David	91 SSF Bonn	12.06.2005 Mönchengladbach
30	2:45,06	Konow	Michael	81 LG Meckenheim	13.07.1996 Koblenz
31	2:45,1	Mindikowski	Uwe	68 ASV St. Augustin	27.05.1983 Köln
32	2:45,29	Clever	Michael	71 LG LBW (TuS Birk)	19.09.1986 Troisdorf

1500 m

Stand: **18.10.2024**

1	4:13,5	Schmitz	Volker	60 TV Rheinbach	29.07.1975 Montreal / CAN
2	4:13,5	Mindikowski	Uwe	68 ASV St. Augustin	19.07.1983 Bergisch Gladbach
3	4:17,0	Paffrath	Martin	69 ASV St. Augustin	29.08.1984 St. Augustin
4	4:18,2	Debiel	Tobias	63 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	20.05.1978 Düsseldorf
5	4:18,58	Rieck	Elijah	04 LAZPRS (TV Kaldauen)	31.08.2019 Enschede / NL
6	4:18,6	Gatzke	Bernhard	59 TV Lohmar	22.09.1974 Dortmund
7	4:18,6	Radke	Ralf	71 LG SH (Hennefer TV)	24.09.1986 St. Augustin
8	4:20,58	Braun	David	91 SSF Bonn	31.08.2006 Bergisch Gladbach
9	4:21,69	Otten	Thomas	66 Alfterer SC	07.08.1981 Troisdorf
10	4:22,3	Becher	Guido	63 LGJBT (Troisdorfer LG)	22.04.1978 Bonn
11	4:24,38	Spindler	Philipp	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	09.08.2003 Köln
12	4:25,9	Klein	Carsten	66 LGJBT (LC Bonn)	03.09.1981 Koblenz
13	4:27,19	Politz	Markus	72 Troisdorfer LG	12.06.1987 Troisdorf
14	4:27,28	Kermelk	Samuel	79 TV Ruppichterath	05.08.1994 Troisdorf
15	4:27,42	Vogler	Eckart	70 Post SV Bonn	29.09.1985 Köln
16	4:27,75	Maier	Uli	68 LGJBT (Troisdorfer LG)	28.07.1983 Dormagen
17	4:29,99	Poepfel	Arne	70 Post SV Bonn	29.09.1985 Köln
18	4:31,10	Striepecke	Arnulf	66 LGJBT (LC Bonn)	25.07.1981 Essen
19	4:31,12	Marschner	David	90 LAZPTS (TV Kaldauen)	03.06.2005 Halle / Saale
20	4:31,2	Clever	Michael	71 LGLBW (TuS Birk)	24.04.1986 St. Augustin
21	4:31,4	Steinhauer	Peter	63 LGJBT (LC Bonn)	20.05.1978 Düsseldorf
22	4:31,7	Schröder	Ralf	64 TV Neunkirchen	01.07.1979 Troisdorf
23	4:33,99	Hahn	Michael	10 LAV 23 Meckenheim	12.09.2024 Berg. Gladbach
24	4:35,40	Juschka	Björn	94 LAZPTS (TV Kaldauen)	21.05.2009 Köln
25	4:36,72	Mertens	Tim	04 SSF Bonn	31.08.2019 Enschede / NL
26	4:37,58	Clemens	Tom	04 SSF Bonn	31.08.2019 Enschede / NL
27	4:38,0	Linden	Heinz-Willi	62 LGS (TuS Thomasberg)	23.04.1977 Bonn
28	4:38,6	Kraft	Sven	71 LG Siegburg / <u>Hennef</u>	24.09.1986 St. Augustin
29	4:39,6	Bade	Michael	67 Alfterer SC	08.07.1982 Bonn

2000 m

Stand: **18.10.2024**

1	5:59,07	Braun	David	91 SSF Bonn	18.06.2005 Bonn
2	6:01,54	Kermelk	Samuel	79 TV Ruppichterath	03.09.1994 St. Augustin
3	6:03,7	Otten	Thomas	65 Alfterer SC	14.09.1980 Köln
4	6:05,2	Höndgesberg	Arno	56 TV Neunkirchen	02.10.1971 Lindlar
5	6:05,5	Klug	Markus	89 LGBTN (Troisdorfer LG)	24.04.2004 Königswinter
6	6:07,44	Fittko	Manuel	82 LGBTN (Troisdorfer LG)	01.06.1997 Duisburg
7	6:09,47	Clemens	Tom	04 SSF Bonn	22.09.2019 Euskirchen
8	6:11,3	Gatzke	Bernhard	59 TV Lohmar	27.04.1974 Bonn
9	6:11,8	Wingender	Christoph	59 Troisdorfer LG	27.04.1974 Bonn
10	6:13,8	Becker	Helmut	54 TV Ruppichterath	02.06.1969 Liblar
11	6:14,22	Hahn	Michael	10 LAV 23 Meckenheim	29.09.2024 Essen
12	6:14,58	Kaufmann	Justus	01 LAZPRS (TV Kaldauen)	25.09.2016 Troisdorf
13	6:14,6	Kloß	Rolf	58 Hennefer TV	07.10.1973 Bad Honnef
14	6:15,18	Blatzheim	Simon	84 LGBTN (Troisdorfer LG)	14.08.1999 Ahlen
15	6:15,75	Böttcher	Marcel	06 LAZPRS (TV Kaldauen)	17.09.2021 Trier
16	6:16,2	Paffrath	Martin	69 ASV St. Augustin	18.08.1983 Bergisch Gladbach
17	6:16,3	Debiel	Tobias	63 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	11.09.1977 Wolfsburg
18	6:16,4	Haas	Hans-Josef	58 TV Lohmar	07.10.1973 Bad Honnef

19	6:17,0	Lück	Dietmund	56 Troisdorfer LG	10.10.1971 Königswinter
20	6:17,04	Mertens	Timon	04 SSF Bonn	22.09.2019 Euskirchen
21	6:18,7	Spindler	Philipp	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	29.03.2003 Königswinter
22	6:18,9	Möller	Christian	72 LG SH (Hennefer TV)	24.09.1986 St. Augustin
23	6:19,03	Franzkowiak	Mirco	89 LGBTN (Troisdorfer LG)	14.08.2004 Rhede
24	6:20,80	Marschner	David	90 LAZPTS (TV Kaldauen)	07.09.2005 Greifath
25	6:21,19	Al-Salihi	Tariq	81 ASV St. Augustin	20.04.1996 Köln
26	6:22,69	Bühler	Lars	86 LGBTN (Troisdorfer LG)	23.06.2001 Uerdingen
27	6:23,0	Sommerhäuser	Johannes	63 LGJBT (LC Bonn)	03.07.1977 Aachen
28	6:23,22	Levai	Timon	03 SSF Bonn	29.04.2017 Neuss
29	6:23,52	Schmidt	Markus	96 Troisdorfer LG	07.05.2011 Essen
30	6:23,85	Klyuev	Timofey	09 LAZ RS (TV Kaldauen)	12.09.2024 Berg. Gladbach
31	6:25,2	Hoenig	Thomas	55 Troisdorfer LG	03.09.1970 Troisdorf
32	6:25,64	Laven	Markus	91 SSF Bonn	01.05.2005 Köln
33	6:27,12	Klippert	Viktor	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	22.08.2002 Berg. Gladbach
34	6:28,2	Mindikowski	Uwe	68 ASV St. Augustin	17.06.1981 Mülheim
35	6:30,37	Burkhardt	Thorsten	81 Hennefer TV	20.04.1996 Köln
36	6:31,4	Meinecke	Dirk	62 TV Neunkirchen	13.06.1976 Leverkusen

3000 m

Stand: **18.10.2024**

1	8:54,12	Radke	Ralf	71 LG SH (Hennefer TV)	20.07.1986 Bochum
2	8:55,03	Möller	Christian	72 LG SH (Hennefer TV)	18.07.1987 Mönchengladbach
3	9:05,5	Mindikowski	Uwe	68 ASV St. Augustin	24.04.1983 Willich
4	9:05,94	Braun	David	91 SSF Bonn	06.07.2005 Troisdorf
5	9:11,11	Spindler	Philipp	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	03.05.2003 Troisdorf
6	9:11,77	Otten	Thomas	66 Alfterer SC	25.07.1981 Essen
7	9:13,77	Klein	Carsten	66 LGJBT (LC Bonn)	21.06.1981 Troisdorf
8	9:17,04	Rieck	Elijah	04 LAZPRS (TV Kaldauen)	15.08.2019 Berg. Gladbach
9	9:18,67	Krein	Timon	09 TV Königswinter	26.07.2024 Koblenz
10	9:20,30	Kermelk	Samuel	79 TV Ruppichterath	11.08.1994 Bergisch Gladbach
11	9:23,03	Paffrath	Martin	69 ASV St. Augustin	11.08.1983 Bonn
12	9:26,92	Clemens	Tom	04 SSF Bonn	06.07.2019 Bremen
13	9:28,01	Mertens	Timon	04 SSF Bonn	06.07.2019 Bremen
14	9:31,2	Wingender	Christoph	59 Troisdorfer LG	08.06.1974 Bonn
15	9:32,57	Fittko	Manuel	82 LGBTN (Troisdorfer LG)	29.06.1997 Leverkusen
16	9:35,2	Rieck	Bernd	69 LG SH (Hennefer TV)	05.05.1984 St. Augustin
17	9:35,90	Buhs	Sebastian	81 LG Meckenheim	16.06.1996 Kevelaer
18	9:37,4	Debiel	Tobias	63 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	03.06.1978 Bonn
19	9:38,25	Hahn	Michael	10 LAV 23 Meckenheim	05.09.2024 Berg. Gladbach
20	9:40,9	Fischer	Ulrich	62 LGJBT	26.08.1977 Königswinter
21	9:41,0	Gatzke	Bernhard	59 TV Lohmar	06.10.1974 Viersen
22	9:44,0	Gerdts	Thorsten	68 LGJBT (Meckenheim)	28.05.1983 Köln
23	9:44,36	Fahl	Hannes	02 TV Rheinbach	20.05.2017 Troisdorf
24	9:45,4	Clever	Michael	71 LGLBW (TuS Birk)	22.09.1985 Troisdorf
25	9:45,6	Hecker	Michael	65 Siegburger TV	08.06.1980 Troisdorf
26	9:45,73	Rötzheim	Uli	68 LGJBT (Meckenheim)	12.06.1982 Bonn
27	9:46,0	Keser	Jürgen	64 LGJBT (LC Bonn)	09.09.1979 Bielefeld
28	9:46,8	Knetsch	Peter	61 LGJBT (LC Bonn)	22.05.1976 Bonn
29	9:46,1	Becher	Guido	63 LGJBT (Troisdorfer LG)	29.04.1978 Bonn
30	9:48,51	Burkhardt	Thorsten	81 Hennefer TV	16.06.1996 Kevelaer
31	9:50,0	Weber	Michael	60 TV Lohmar	24.05.1975 Bonn
32	9:50,6	Linden	Heinz-Willi	62 LGS (TuS Thomasberg)	26.06.1977 Oberpleis
33	9:52,58	Levai	Timon	03 SSF Bonn	01.09.2018 Münster
34	9:52,8	Overath	Stefan	63 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	25.05.1978 Dormagen
35	9:54,2	Eickmann	Thomas	62 TV Neunkirchen	26.08.1977 Königswinter
36	9:56,74	Lennartz	Burkhard	67 ASV St. Augustin	13.06.1982 Bonn

5000 m / 5 km

Stand: **18.10.2024**

1	15:33,8	Mindikowski	Uwe	68 ASV St. Augustin	07.09.1983 Wetzlar
2	15:54,0	Otten	Thomas	66 Alfterer SC	11.09.1981 Düsseldorf
3	16:16	Braun	David	91 SSF Bonn	31.12.2006 Goch
4	16:36,9	Rieck	Bernd	69 LG SH (Hennefer TV)	30.09.1984 Essen

5	16:39	Vernikov	Jan	08 LAZ PS (TV Kaldauen)	05.03.2023 Leverkusen
6	16:39	Krein	Timo	09 TV Königswinter	03.03.2024 Leverkusen
7	16:43,3	Klein	Carsten	66 LGJBT (LC Bonn)	09.06.1981 Köln
8	16:47	Hahn	Michael	10 LAV 23 Meckenheim	03.03.2024 Leverkusen
9	16:53	Rieck	Elijah	04 LAZPRS (TV Kaldauen)	20.10.2019 Refrath
10	16:57	Kermelk	Samuel	79 TV Ruppichterath	09.10.1993 Haltern
11	17:07	Spindler	Philipp	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	14.09.2003 Troisdorf
12	17:07,6	Bierwirth	Thorsten	69 ASV St. Augustin	29.08.1984 St. Augustin
13	17:10	Fittko	Manuel	82 LGBTN (Troisdorfer LG)	18.07.1997 Köln
14	17:26,7	Lennartz	Burkhard	67 ASV St. Augustin	21.05.1981 Koblenz
15	17:43	Penno	Luis	08 SSG Königswinter	05.03.2023 Leverkusen
16	17:47	Marschner	David	90 LAZPTS (TV Kaldauen)	15.10.2005 Wesel
17	17:51,22	Hansen	Gerrit	66 LGBT (LC Bonn)	01.05.1981 Köln
18	17:52	Kurth	Thomas	81 Hennefer TV	05.02.1995 Köln
19	17:59	Burkhardt	Thorsten	81 Hennefer TV	22.01.1995 Köln
20	17:59	Sandfort	Sebastian	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	09.03.2003 Leverkusen
21	18:06,8	Bade	Michael	67 Alfterer SC	19.08.1982 Berg. Gladbach
22	18:07,73	Rader	Oliver	66 LGJBT (Troisdorfer LG)	18.09.1981 Troisdorf
23	18:12	Kaufmann	Justus	01 LAZPRS (TV Kaldauen)	31.05.2014 Erkelenz
24	18:13	Hammoor	Thomas	98 LAZPRS (TV Kaldauen)	03.03.2013 Leverkusen
25	18:16	Hasselberg	Nils	97 LAZPRS (TV Kaldauen)	04.03.2012 Leverkusen
26	18:17	Bühler	Lars	86 LGBTN (Troisdorfer LG)	04.03.2001 Leverkusen
27	18:18,61	Müller	Harald	67 Siegburger TV	18.09.1981 Troisdorf
28	18:19	Böttcher	Marcel	06 LAZPRS (TV Kaldauen)	24.10.2020 Köln
29	18:22	Schönenbrücher	Thorsten	91 LAZPTS (TV Kaldauen)	05.03.2006 Leverkusen
30	18:26,0	Rettig	Marc-Oliver	70 ASV St. Augustin	04.09.1985 St. Augustin
31	18:26,7	Boddenburg	Uwe	62 LGLBW (TuS Birk)	22.07.1977 Troisdorf
32	18:37,4	Overath	Stefan	63 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	25.06.1978 Lülsdorf
33	19:03	Schweighöfer	Stefan	81 LT Ennert	19.07.1996 Köln

10 km

Stand: 18.10.2024

1	33:43	Ihle	Leander	04 LAZPRS (TV Kaldauen)	31.12.2019 Köln
2	34:07	Braun	David	91 SSF Bonn	19.02.2006 Köln
3	34:09	Rieck	Elijah	04 LAZPRS (TV Kaldauen)	31.12.2019 Köln
4	34:20	Spindler	Philipp	88 LGBTN (Troisdorfer LG)	31.12.2003 Aachen
5	36:04	Vernikov	Jan	08 LAZ RS (TV Kaldauen)	31.12.2023 Köln
6	36:01	Fittko	Manuel	82 LGBTN (Troisdorfer LG)	09.03.1997 Leverkusen

25 km

Stand: 03.11.2019

1	1:36:22	Andreas	Dirk	71 ASV St. Augustin	16.03.1986 Herten
---	---------	---------	------	---------------------	-------------------

Marathon

Stand: 03.11.2019

1	2:48:36	Mindikowski	Uwe	68 ASV St. Augustin	13.03.1983 Kandel
---	---------	-------------	-----	---------------------	-------------------

3 km-Gehen

Stand: **01.07.2020**

1	16:49,7	Wessel	Heinz	63 LGJBT (LC Bonn)	07.10.1978 Meckenheim
2	17:33,4	Ralffs	Steffen	66 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	23.05.1981 Köln
3	18:47	Eich	Manoel	90 LAZPTS (TV Kaldauen)	04.06.2005 Kerpen-Horrem
4	18:50	Ditz	Werner	19 GSV Siegfried Bonn	29.07.1934 Bonn
5	18:51	Esser		19 GSV Siegfried Bonn	20.07.1934 Bonn
6	18:51,8	Reuter	Ralf	68 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	12.09.1982 Krefeld
7	19:37,3	Götting	Ralf	63 TV Rheinbach	07.10.1977 Rheinbach
8	19:46,0	Tilk	Burkhard	63 TV Rheinbach	07.10.1977 Rheinbach
9	19:55,2	Goeman	Viard	64 LGJBT (LC Bonn)	07.10.1978 Meckenheim
10	20:18	Mattern		21 GSV Siegfried Bonn	30.06.1935 Bonn
11	20:20	Pung		21 GSV Siegfried Bonn	30.06.1935 Bonn

5 km-Gehen

Stand: **03.11.2019**

1	28:46,6	Ralffs	Steffen	66 LGJBT (Lülsdorf-Ranzel)	25.07.1981 Essen
2	30:30,4	Wessel	Heinz	63 LGJBT (LC Bonn)	14.10.1978 Meckenheim
3	30:50,4	Becker	Helmut	54 TV Ruppichterath	01.05.1969 Limburg
4	31:19,0	Kühnapfel	Ansgar	64 LGJBT LC Bonn)	18.08.1979 Dinslaken
5	32:38	Eich	Manoel	90 LAZPTS (TV Kaldauen)	09.04.2005 Diez

10 km-Gehen

Stand: **03.11.2019**

1	61:41,0	Wessel	Heinz	63 LGJBT (LC Bonn)	21.10.1978 Meckenheim
---	---------	--------	-------	-----------------------------	-----------------------