

3000 m

Stand: 08.10.2022

1	10:50,0	Hochgeschurz	Hein	11 TV Klöckner-Mannstaedt	31.08.1976 Bergisch Gladbach	65
2	11:15,34	Lünser	Manfred	35 LGBTN (LC Bonn)	03.07.1996 Euskirchen	61
3	11:29,8	Braun	Albert	35 LGBTN (LC Bonn)	20.05.1995 Leverkusen	60
4	11:37,6	Koppatsch	Wolfgang	32 LLG St. Augustin	05.07.1995 Euskirchen	63
5	11:45,8	Bellinghausen	Franz	31 LG Siebengebirge	12.04.1991 St. Augustin	60
6	11:46,91	Nitsche	Bernd	58 LLG St. Augustin	16.08.2018 Bergisch Gladbach	60
7	11:47,91	Tesch	Norbert	59 LLG St. Augustin	15.08.2019 Bergisch Gladbach	60
8	11:51,1	Schneider	Helmut	42 TV Neunkirchen	17.09.2004 Neunkirchen	62
9	12:14,9	Jüssen	Engelbert	30 Alfterer SC	14.09.1990 St. Augustin	60
10	12:16,0	Krause	Georg	24 LG Siegburg / Hennef	11.09.1985 St. Augustin	61
11	12:19,8	Schunert	Manfred	25 Alfterer SC	14.06.1985 Köln	60
12	12:22,7	Lagoda	Max	20 TuS Birk	15.05.1982 Oberlar	62
13	12:24,0	Vogel	Fritz	18 TuS 07 Oberlar	13.05.1978 Bonn	60
14	12:35,22	Vollmer	Dierk	41 LLG St. Augustin	11.08.2005 Bergisch Gladbach	64

5000 m

Stand: 14.10.2024

1	18:40,10	Schneider	Thomas	62 SSG Königswinter	04.05.2024 Wassenberg	62
2	19:08,56	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg	01.05.1996 Troisdorf	62
3	19:24,64	Lünser	Manfred	35 LGBTN (LC Bonn)	26.06.1996 Euskirchen	61
4	19:34,5	Koppatsch	Wolfgang	32 LLG St. Augustin	26.04.1997 Köln	65
5	19:35,12	Braun	Albert	35 LGBTN (LC Bonn)	19.08.1995 Minden	60
6	20:01,89	Tesch	Norbert	59 LLG St. Augustin	22.08.2019 Bergisch Gladbach	60
7	20:13,88	Nitsche	Bernd	58 LLG St. Augustin	23.08.2018 Bergisch Gladbach	60
8	20:21,29	Glander	Karl-Heinz	47 LGS (TV Königswinter)	31.05.2014 Aachen	67
9	20:32,3	Bellinghausen	Franz	31 LG Siebengebirge	19.04.1991 St. Augustin	60
10	20:36,71	Henke	Ulf	46 LT Ennert Bonn	25.05.2011 Zülpich	65
11	20:52,0	Hochgeschurz	Hein	11 ASV St. Augustin	04.06.1984 Siegburg	63
12	20:53,2	Schunert	Manfred	25 Alfterer SC	31.05.1985 Köln	60
13	20:59,4	Jüssen	Engelbert	30 Alfterer SC	07.09.1990 St. Augustin	60
14	21:04,8	Krause	Georg	24 LG Siegburg / Hennef	29.08.1984 St. Augustin	60
15	21:19,29	Vollmer	Dierk	41 LLG St. Augustin	25.08.2005 Bergisch Gladbach	64
16	21:38,41	Lohrengel	Udo	51 LLG St. Augustin	25.08.2011 Bergisch Gladbach	60

10.000 m / 10 km

Stand: 14.10.2024

1	37:46	Schneider	Thomas	62 SSG Königswinter	29.09.2024 Eschweiler	62
2	37:58	Engels	Herbert	48 LLG St. Augustin	13.03.2011 Leverkusen	63
3	38:34,9	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg	12.02.1994 St. Augustin	62
4	39:54	Kremb	Georg	43 1. FC Spich	14.09.2003 Troisdorf	60
5	40:08	Gust	Ernst	41 LLG St. Augustin	22.04.2001 Köln	60
6	40:10	Müller	Norbert	63 SSG Königswinter	03.03.2024 Leverkusen	61
7	40:30	Vorländer	Joachim	41 Alfterer SC	14.06.2003 Neuss	62
8	41:00,9	Koppatsch	Wolfgang	32 LLG St. Augustin	12.04.1997 Aachen	65
9	41:04	Pernsch	Dietrich	38 LAV Bad Godesberg	28.05.2000 Bonn	62
10	41:21,46	Braun	Albert	35 LGBTN (LC Bonn)	21.06.1995 Euskirchen	60
11	41:49	Pohle	Gerhard	50 LLG St. Augustin	11.06.2011 Wesseling	61

12	41:50	Tews	Karl-Heinz	51 LLG St. Augustin	02.05.2011 Frechen	60
13	42:03	Formanski	Karl-Heinz	45 LGBTN (Troisdorfer LG)	23.01.2005 Porz	60
14	42:14	Glander	Karl-Heinz	47 TV Königswinter	11.09.2016 Hamburg	69
15	42:17,23	Tesch	Norbert	59 LLG St. Augustin	29.08.2019 Bergisch Gladbach	60
16	42:34,49	Bellinghausen	Franz	31 LG Siebengebirge	08.08.1991 Bergisch Gladbach	60
17	42:35,10	Henke	Ulf	46 LT Ennert Bonn	08.06.2011 Zülpich	65

Halbmarathon / 25 km-Zwischenzeit

Stand: 14.10.2024

1	1:21:54	Engels	Herbert	48 LLG St. Augustin	22.04.2012 Bonn	64	
2	1:22:37	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg	17.05.1992 Hünxe	60	25 km 1:38:04
3	1:24:17	Schneider	Thomas	62 SSG Königswinter	20.02.2022 Porz	60	
4	1:26:55	Sissimato	Theodor	16 LAV Bad Godesberg	31.10.1982 Köln	66	25 km 1:43:11
5	1:27:50	Reuter	Manfred	Sp. Team Bornheim	23.04.2023 Bonn	60	
6	1:28:10	Wolniack	Manfred	36 LLG St. Augustin	22.06.1997 Trier	61	
7	1:28:26	Müller	Klaus	44 SSG Königswinter-Ittenb.	01.10.2005 Traben-Trarbach	61	
8	1:29:39	Laemmlein	Franz	52 LLG St. Augustin	24.03.2012 Köln	60	
9	1:29:56	Vorländer	Joachim	41 Alfterer SC	27.04.2003 Puderbach	62	
10	1:30:22	Kremb	Georg	43 1. FC Spich	14.03.2004 Siegburg	61	
11	1:31:13	Effertz	Hans	22 Alfterer SC	30.10.1983 Köln	61	25 km 1:48:17
12	1:31:22	Braun	Albert	35 LGBTN (LC Bonn)	09.04.1995 Rheinzabern	60	
13	1:31:49	Bartel	Helmut	23 LAV Bad Godesberg	30.10.1983 Köln	60	25 km 1:49:01
14	1:33:00	Lünser	Manfred	35 LGBTN (LC Bonn)	15.02.1998 Porz	63	
15	1:33:19	Glander	Karl-Heinz	47 LGS (TV Königswinter)	19.04.2015 Bonn	68	
16	1:33:57	Nitsche	Bernd	59 LLG St. Augustin	07.04.2019 Bonn	60	
17	1:34:18	Formanski	Karl-Heinz	45 LGBTN (Troisdorfer LG)	20.02.2005 Porz	60	
18	1:35:12	Schunert	Manfred	25 Alfterer SC	27-04.1985 Schwanheim	60	25 km 1:53:01
19	1:36:09	Bosse	Axel	44 Alfterer SC	14.03.2004 Siegburg	60	
20	1:36:30	Nerger	Armand	39 TuS Mondorf	21.04.2007 Köln	68	

Marathon

Stand: 08.10.2022

1	2:52:43	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg	08.03.1992 Kandel	60
2	2:54:51	Müller	Klaus	44 SSG Königswinter-Ittenb.	10.05.2009 Mainz	65
3	2:55:12	Schneider	Thomas	62 SSG Königswinter	03.04.2022 Hannover	60
4	2:58:04	Sissimato	Theodor	16 LAV Bad Godesberg	01.05.1983 Köln	67
5	2:58:31	Engels	Herbert	48 LLG St. Augustin	02.06.2012 Koblenz	64
6	3:09:43	Nerger	Armand	39 TuS Mondorf	10.10.2004 Essen	65
7	3:14:26	Krause	Georg	24 TV Hennef	29.08.1985 Berlin	61
8	3:15:04	Wolniack	Manfred	36 LLG St. Augustin	27.04.1997 Hamburg	61
9	3:16:18	Laemmlein	Franz	52 LLG St. Augustin	08.01.2012 Kevelaer	60
10	3:19:51	Bartel	Helmut	23 LAV Bad Godesberg	15.04.1984 Köln	61
11	3:22:23	Gindorf	Josef	29 LT Ennert Bonn	24.05.1992 Hamburg	63
12	3:23:03	Büscher	Ralf	56 Lohmar	13.10.2019 Köln	63
13	3:23:39	Lück	Karl	30 LGBMT (Troisdorfer LG)	16.06.1990 Bonn	60
14	3:24:45	Tews	Karl-Heinz	50 LLG St. Augustin	10.10.2010 Essen	60
15	3:27:37	Bosse	Axel	44 Alfterer SC	04.04.2004 Bonn	60
16	3:27:58	Stock	Wolfgang	35 LLG St. Augustin	18.03.1995 Steinfurt	60

100 km

Stand: 03.11.2019

1	8:03:52	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg	04.09.1993 Rheine	61
2	10:28:54	Sonntag	Werner	26 ASV St. Augustin	28.04.1990 Hanau	64
3	11:23:21	Stock	Wolfgang	35 LLG St. Augustin	07.06.1996 Biel / CH	61
4	11:36:16	Kuntzmann	Eugen	39 1. FC Spich	10.04.1999 Troisdorf	60
5	11:58:58	Knab	Ulrich	40 1. FC Spich	16.06.2000 Biel / CH	60