

	Geburtsjahr	Bestzeit 10km	wann wo	Bestzeit Halbmarathon	wann wo
Benner, Rüdiger	1969	41:30:00	2002 Puderbach	01:35:42	2004 Siegburg
Braas, Anja	1968	49:05:00	2007 Wissen		
Dieck, Peter	1964	41:25:00	2007 Wissen	01:32:26	2007 Wallmerod
Gehlbach, Albrecht	1949				
Geimer, Günter	1962	38:46:00	2002 Hürth/Efferen	01:24:53	2003 Frankfurt
Giehl, Caprice	1982	39:31:00	2007 Wissen	01:36:04	2007 Langenbach
Giehl, Gabriele	1955	44:39:00	2007 Wissen	01:45:59	2004 Siegburg
Giehl, Dietmar	1960	39:32:00	1991 Daaden	01:30:00	1987 Puderbach
Jumel, Thomas	1963	39:42:00	2000 Kirchen	01:28:59	2005 Duisburg
Kämpf, Volker	1965	35:33:00	2003 Horhausen/Güllesh	01:21:05	2008 Koblenz
Kohlhaas, Harald	1970	35:05:00	1998 Bergisch-Gladbach	01:19:46	1998 Hachenburg
Maag, Andreas	1967	42:22:00	2001 Wenden	01:30:31	2001 Alsdorf
Plewnia, Monika	1966	46:22:00	2007 Herdorf	01:42:35	2007 Köln
Plewnia, Roman	1964	40:38:00	2006 Nauberglauf	01:31:54	2005 Puderbach
Reinscheid, Bärbel	1956	01:00:07	2002 Koblenz		
Reinscheid, Werner	1953	39:27:00	2001 Efferen	01:27:24	2003 Refrath
Schemann, Klaus	1947	42:38:00	1976 Edenkoben	01:52:00	1988 Nister
Schilling, Mario	1982	39:47:00	2006 Wissen	01:39:28	2004 Alsdorf
Schilling, Dieter	1953	37:36:00	1998 Herdorf	01:21:18	1997 Alsdorf
Schneider, Michael					
Schneider, Sabine	1963	44:33:00	2000 Puderbach	01:43:00	1995 Wallmerod
Schneider, Thomas (Ak)	1971	38:58:00	2007 Wehbach	01:27:58	2007 Duisburg
Schneider, Thomas (Ww)	1968	40:22:00	? Kirchen	01:32:00	2000 Porz
Schnell, Rudolf	1939	41:00:00	1996 Dillenburg	01:32:28	1996 Alsdorf
Schnitzius, Frank	1968			01:31:31	2003 Puderbach
Schürg, Volker	1963	45:00:00	1999 Gotha	01:41:00	2000 Porz
Schütz, Heike	1967	49:31:00	2004 Wissen	01:57:55	2005 Bonn
Seibert, Rudolf	1959	39:21:00	2001 Efferen	01:28:00	2002 Porz
Seifer, Bernhard	1961	37:36:00	2006 Wenden	01:24:12	2007 Alsdorf
Sievers, Hans Jörg	1949	38:45:00	1988 Waldbreitbach	01:23:21	1989 Leinfeldern
Stein, Engelbert	1932	45:00:00	1986 Ingelheim		
Stitz, Ute	1963	1:01:47	2004 Puderbach	02:02:00	2004 Innsbruck
Stitz, Frank	1962	40:07:00	1998 Koblenz	01:31:32	1997 Alsdorf
Willwacher, Michael	1947	40:51:00	1996 Kirchen	01:32:00	1999 Porz
Zimander, Uschi	1958	45:02:00		01:40:04	

	Geburtsjahr	Bestzeit Marathon	wann wo	Triathlon LD / 100 km	wann wo
Benner, Rüdiger	1969	03:23:47	2004 Mainz		
Braas, Anja	1968	03:59:52	2005 Kandel		
Dieck, Peter	1964	03:27:34	2007 Frankfurt		
Gehlbach, Albrecht	1949	03:41:13	2001 Mainz	11:32:00	1994 Biel (100 km)
Geimer, Günter	1962	03:00:09	2002 Köln		
Giehl, Caprice	1982	03:28:35	2007 Köln		
Giehl, Gabriele	1955	03:51:00	2006 Essen		
Giehl, Dietmar	1960	03:37:03	1992 Bonn		
Jumel, Thomas	1963	03:25:00	1999 Köln		
Kämpf, Volker	1965	02:56:16	2007 Frankfurt	09:29:08	2008 Frankfurt (Ironman)
Kohlhaas, Harald	1970	03:06:00	2000 Frankfurt	10:33:07	1997 Roth (Triathlon LD)
Maag, Andreas	1967	04:03:55	2006 Bonn		
Plewnia, Monika	1966	03:52:38	2006 Mainz		
Plewnia, Roman	1964	03:15:26	2007 Duisburg		
Reinscheid, Bärbel	1956				
Reinscheid, Werner	1953	03:07:09	2003 Hamburg		
Schemann, Klaus	1947	04:35:54	1994 Echternach		
Schilling, Mario	1982	03:29:49	2006 Bonn		
Schilling, Dieter	1953	03:01:24	2002 Bonn	09:35:21	1999 Biel (100 km)
Schneider, Michael		04:25:07	2006 Mallorca		
Schneider, Sabine	1963	03:52:00	1994 Timmendorf		
Schneider, Thomas (Ak)	1971	03:08:32	2006 Köln		
Schneider, Thomas (Ww)	1968	03:52:00	2000 Hamburg		
Schnell, Rudolf	1939	03:53:52	2002 Bonn		
Schnitzius, Frank	1968	03:23:10	2003 Würzburg		
Schürg, Volker	1963	03:45:00	2000 Hamburg	11:53:26	2001 Biel (100 km)
Schütz, Heike	1967	04:38:21	2004 Frankfurt		
Seibert, Rudolf	1959	03:12:58	2008 Frankfurt	11:17:20	2008 Biel (100 km)
Seifer, Bernhard	1961	03:09:37	2007 Duisburg		
Sievers, Hans Jörg	1949	03:04:19	1989 München	09:54:21	1991 Biel (100 km)
Stein, Engelbert	1932	03:35:00	1996 Berlin		
Stitz, Ute	1963	04:45:01	2004 Frankfurt		
Stitz, Frank	1962	03:43:59	2002 Bonn		
Willwacher, Michael	1947	03:22:50	1997 Köln	10:54:21	1996 Biel (100 km)
Zimander, Uschi	1958	03:38:55	2005 Mainz		