

10.000 m / 10 km

Stand: 03.11.2019

| | | | | | | |
|----|----------|-------------|------------|--------------------------------------|-------------------------|----|
| 1 | 32:58,7 | Klein | Ewald | 36 LGS (TuS Thomasberg) | 18.09.1986 St. Augustin | 50 |
| 2 | 33:35 | Paulitschke | Wilfried | 57 LAZPTS (TV Kaldauen) | 02.03.2008 Leverkusen | 51 |
| 3 | 33:56 | Tag | Hans-Josef | 49 Alfterer SC | 20.05.2001 Bonn | 52 |
| 4 | 34:43,44 | Apfelbaum | Frank | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 04.05.2013 Bremen | 50 |
| 5 | 34:46 | Krechel | Wolfgang | 63 LAZ PDR (TV Kaldauen) | 04.03.2018 Leverkusen | 55 |
| 6 | 34:51 | Müller | Norbert | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 07.09.2014 Düsseldorf | 51 |
| 7 | 34:53,9 | Köhn | Peter | 32 LGBM (LC Bonn) | 18.09.1986 St. Augustin | 54 |
| 8 | 34:58,14 | Schneider | Thomas | 62 SSG Königswinter-Ittenbach | 05.05.2012 Marburg | 50 |
| 9 | 35:36,7 | Rettig | Helmut | 37 ASV St. Augustin | 31.08.1988 St. Augustin | 51 |
| 10 | 35:51 | Lorbach | Heinz | 50 Alfterer SC | 14.09.2003 Troisdorf | 53 |
| 11 | 36:22 | Böckmann | Manfred | 56 Alfterer SC | 18.05.2008 Bonn | 52 |
| 12 | 36:26,4 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 17.08.1989 St. Augustin | 51 |
| 13 | 37:17 | Escher | Gerd | 47 LGBTN (LC Bonn) | 28.05.2000 Bonn | 53 |

Halbmarathon / 25 km

Stand: 03.11.2019

| | | | | | | |
|----|---------|-------------|------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1 | 1:14:04 | Paulitschke | Wilfried | 57 LAZPTS (TV Kaldauen) | 13.06.2010 Leverkusen | 53 |
| 2 | 1:14:21 | Tag | Hans-Josef | 49 Alfterer SC | 28.03.1999 Xanten | 50 |
| 3 | 1:16:08 | Schneider | Thomas | 62 SSG Königswinter-Ittenbach | 23.09.2012 Traben-Trarbach | 50 |
| 4 | 1:16:18 | Köhn | Peter | 32 LGBM (LC Bonn) | 06.09.1986 Dülmen | 57 25 km 1:30:34 |
| 5 | 1:16:25 | Apfelbaum | Frank | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 14.04.2013 Bergisch Gladbach | 50 |
| 6 | 1:17:52 | Krechel | Wolfgang | 63 LAZPRS (TV Kaldauen) | 25.02.2018 Porz | 55 |
| 7 | 1:18:29 | v.Lovenberg | Karl-Heinz | 57 SSG Königswinter-Ittenbach | 05.04.2008 Reil | 51 |
| 8 | 1:19:03 | Rettig | Helmut | 37 ASV St. Augustin | 03.09.1988 Bornheim | 51 25 km 1:33:50 |
| 9 | 1:19:43 | Klaff | Dieter | 38 Alfterer SC | 02.09.1989 Bornheim | 51 25 km 1:34:45 |
| 10 | 1:20:44 | Lorbach | Heinz | 50 Alfterer SC | 11.06.2005 Wesseling | 55 |
| 11 | 1:21:30 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 27.08.1989 Remagen | 51 25 km 1:36:45 |
| 12 | 1:21:54 | Engels | Herbie | 48 LLG St. Augustin | 22.04.2012 Bonn | 64 |
| 13 | 1:22:51 | Braun | Klaus | 67 LLG St. Augustin | 07.10.2018 Köln | 51 |
| 14 | 1:22:56 | Böckmann | Manfred | 56 Alfterer SC | 25.04.2010 Bonn | 54 |
| 15 | 1:23:18 | Kuhrau | Timo | 60 SSG Königswinter-Ittenbach | 25.04.2010 Bonn | 50 |
| 16 | 1:23:19 | Buesch | Bert | 35 LG Lohmar/Birk/Wahlscheid | 17.10.1985 Köln | 50 25 km 1:38:55 |
| 17 | 1:23:44 | Lämmlein | Franz | 52 LLG St. Augustin | 09.04.2005 Duisburg | 52 |
| 18 | 1:24:03 | Herchenbach | Johannes | 36 TV Neunkirchen | 17.10.1987 Neunkirchen | 51 25 km 1:39:47 |
| 19 | 1:24:15 | Kullmann | Richard | 61 SSG Königswinter-Ittenbach | 06.04.2014 Bonn | 53 |

Marathon

Stand: 03.11.2019

| | | | | | | |
|---|---------|---------------|------------|--------------------------------------|-----------------------|----|
| 1 | 2:37:50 | Köhn | Peter | 32 LGBM (LC Bonn) | 25.05.1986 Hamburg | 54 |
| 2 | 2:39:50 | Müller | Norbert | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 26.10.2014 Frankfurt | 51 |
| 3 | 2:40:04 | von Lovenberg | Karl-Heinz | 57 SSG Königswinter-Ittenbach | 06.05.2007 Mainz | 50 |
| 4 | 2:43:38 | Klaff | Dieter | 38 Alfterer SC | 15.10.1989 Kandel | 51 |
| 5 | 2:44:48 | Rettig | Helmut | 37 ASV St. Augustin | 26.09.1987 Duisburg | 50 |
| 6 | 2:45:00 | Vorländer | Joachim | 41 Alfterer SC | 29.09.1991 Berlin | 50 |
| 7 | 2:45:47 | Paulitschke | Wilfried | 57 LAZPTS (TV Kaldauen) | 04.05.2008 Düsseldorf | 51 |
| 8 | 2:45:50 | Böckmann | Manfred | 56 Alfterer SC | 11.10.2009 Essen | 53 |
| 9 | 2:45:51 | Müller | Klaus | 44 SSG Königswinter-Ittenbach | 10.05.2009 Mainz | 65 |

| | | | | | | |
|----|---------|-----------|---------|-----------------------------------|-----------------------|----|
| 10 | 2:47:38 | Schneider | Thomas | 62 SSG Königswinter-Ittenbach | 29.10.2017 Frankfurt | 55 |
| 11 | 2:48:31 | Müller | Norbert | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 29.04.2018 Düsseldorf | 55 |
| 12 | 2:48:42 | Binder | Sepp | 39 Lauftreff Ennert / Bonn | 30.09.1990 Bonn | 51 |
| 13 | 2:48:49 | Apfelbaum | Frank | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 13.10.2013 München | 50 |
| 14 | 2:49:23 | Engels | Herbert | 48 LG Bad Honnef | 10.04.2005 Bonn | 57 |

100 km

Stand: 03.11.2019

| | | | | | | |
|----|----------|-----------|------------|-----------------------------|----------------------------------|----|
| 1 | 7:45:07 | Köhn | Peter | 32 LGBMT (LC Bonn) | 19.04.1986 Rodenbach | 54 |
| 2 | 8:20:37 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 04.09.1988 Unna | 50 |
| 3 | 8:23:00 | Bäumgen | Karl-Peter | 40 Alfterer SC | 28.04.1990 Hanau | 50 |
| 4 | 8:40:05 | Maatz | Helmut | 47 LLG St. Augustin | 10.04.1999 Friedrich-Wilh.-Hütte | 52 |
| 5 | 8:41:11 | Formanski | Karl-Heinz | 45 LLG St. Augustin | 30.04.1995 Pfalzgrafenweiler | 50 |
| 6 | 8:51:14 | Maxein | Walter | 38 Alfterer SC | 05.09.1992 Rhein-Elte | 54 |
| 7 | 9:06:20 | Bastian | Werner | 44 LLG St. Augustin | 19.10.1996 Rodenbach | 52 |
| 8 | 10:28:54 | Sonntag | Werner | 26 ASV St. Augustin | 28.04.1990 Hanau | 64 |
| 9 | 10:37:48 | Knab | Ulrich | 40 1. FC Spich | 07.06.1997 Biel / CH | 57 |
| 10 | 10:44:18 | Kuntzmann | Eugen | 39 LLG St. Augustin | 19.10.1996 Rodenbach | 57 |