

5000 m

Stand: 08.10.2022

| | | | | | | |
|----|----------|--------------|------------|-------------------------------|------------------------------|----|
| 1 | 14:52,98 | Paulitschke | Wilfried | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 25.06.1999 Troisdorf | 42 |
| 2 | 15:32,4 | Leray | J.-Jacques | 39 Alfterer SC | 03.06.1982 Köln | 43 |
| 3 | 15:14,1 | Jensen | Rainer | 44 ASV St. Augustin | 06.07.1984 Troisdorf | 40 |
| 4 | 15:22,2 | Escher | Gerd | 47 ASV St. Augustin | 07.05.1989 Düsseldorf | 42 |
| 5 | 15:39,1 | Gust | Ernst | 41 ASV St. Augustin | 24.09.1986 St. Augustin | 45 |
| 6 | 15:39,5 | Klein | Ewald | 36 LGS (TuS Thomasberg) | 24.09.1986 St. Augustin | 50 |
| 7 | 15:50,37 | Stupp | Friedhelm | 60 LLG St. Augustin | 01.08.2001 Troisdorf | 41 |
| 8 | 15:55,63 | Ellebrecht | Detlef | 66 SSG Königswinter-Ittenbach | 23.08.2007 Bergisch Gladbach | 41 |
| 9 | 16:09,46 | Ulrich | Hermann | 67 SSG Königswinter-Ittenbach | 28.05.2007 Siegburg | 40 |
| 10 | 16:10,09 | Möller | Olaf | 66 LGBTN (Troisdorfer LG) | 30.05.2007 Köln | 41 |
| 11 | 16:11,44 | Nickenig | Andreas | 67 TV Rheinbach | 22.05.2008 Essen | 41 |
| 12 | 16:12,9 | Klaff | Dieter | 38 Alfterer SC | 29.08.1984 St. Augustin | 46 |
| 13 | 16:17,9 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 19.08.1982 Berg. Gladbach | 44 |
| 14 | 16:18,0 | Ruhser | Henning | 44 ASV St. Augustin | 09.05.1987 St. Augustin | 43 |
| 15 | 16:20,6 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 02.06.1983 Troisdorf | 45 |
| 16 | 16:21,19 | Ajmedar | Said | 68 SSG Königswinter-Ittenbach | 01.06.2009 Siegburg | 41 |
| 17 | 16:21,63 | Weiser | Daniel | 76 LAZPRS (TV Kaldauen) | 22.08.2019 Berg. Gladbach | 43 |
| 18 | 16:25,32 | Marke | Peter | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 01.05.1997 Troisdorf | 40 |
| 19 | 16:26,1 | Sommerhäuser | Lambert | 34 LGJBT (LC Bonn) | 14.06.1979 Königswinter | 45 |
| 20 | 16:28,9 | Köhn | Peter | 32 LGJBT (LC Bonn) | 01.07.1978 Troisdorf | 46 |
| 21 | 16:31,57 | Hartmann | Dieter | 39 ASV St. Augustin | 08.09.1984 Ludwigshafen | 45 |
| 22 | 16:34,75 | Krechel | Wolfgang | 63 LGBTN (Troisdorfer LG) | 01.05.2008 Lüdenscheid | 45 |
| 23 | 16:35,40 | Kermelk | Werner | 49 TV Ruppichteroth | 11.08.1989 Troisdorf | 40 |

10.000 m / 10 km

Stand: 08.10.2022

| | | | | | | |
|----|----------|-------------|------------|-------------------------------|--------------------------|----|
| 1 | 30:44 | Paulitschke | Wilfried | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 09.03.1997 Leverkusen | 40 |
| 2 | 31:32,0 | Jensen | Reiner | 44 ASV St. Augustin | 05.05.1984 St. Augustin | 40 |
| 3 | 31:58,8 | Kubelt | Heinz | 40 LGJBT (LC Bonn) | 02.08.1980 Gelsenkirchen | 40 |
| 4 | 32:11 | Ellebrecht | Detlef | 66 SSG Königswinter-Ittenbach | 04.03.2007 Leverkusen | 41 |
| 5 | 32:18,4 | Klein | Ewald | 36 LGS (TuS Thomasberg) | 27.07.1979 Hannover | 43 |
| 6 | 32:47,0 | Leray | J.-Jacques | 39 Alfterer SC | 03.09.1982 Bonn | 43 |
| 7 | 32:52,0 | Gust | Ernst | 41 ASV St. Augustin | 14.05.1986 St. Augustin | 45 |
| 8 | 33:10 | Müller | Norbert | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 04.03.2007 Leverkusen | 44 |
| 9 | 33:17,2 | Ruhser | Henning | 44 ASV St. Augustin | 18.09.1986 St. Augustin | 42 |
| 10 | 33:18 | Marke | Peter | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 09.03.1997 Leverkusen | 40 |
| 11 | 33:19 | Stupp | Friedhelm | 60 LLG St. Augustin | 23.09.2001 Troisdorf | 41 |
| 12 | 33:22,8 | Köhn | Peter | 32 LGJBT (LC Bonn) | 20.08.1977 Göttingen | 45 |
| 13 | 33:29,59 | Ulrich | Hermann | 67 SSG Königswinter-Ittenbach | 19.04.2008 Coesfeld | 41 |
| 14 | 33:32 | Apfelbaum | Frank | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 07.03.2010 Leverkusen | 47 |
| 15 | 33:33 | Spanier | René | 77 LAZPRS (TV Kaldauen) | 31.10.2021 Uelzen | 44 |
| 16 | 33:35 | Schneider | Torsten | 72 LAZPRS (TV Kaldauen) | 03.03.2013 Leverkusen | 41 |
| 17 | 33:38,0 | Hartmann | Dieter | 39 LGJBT (LC Bonn) | 05.08.1983 Troisdorf | 44 |
| 18 | 33:39,4 | Lenzen | Heinrich | 34 LC Bonn | 21.09.1974 Refrath | 40 |
| 19 | 33:42 | Löhr | Alexander | 75 TV Eiche Bad Honnef | 01.03.2020 Leverkusen | 45 |
| 20 | 33:45,4 | Vorlaender | Joachim | 41 Alfterer SC | 08.09.1987 St. Augustin | 46 |
| 21 | 33:48 | Möller | Olaf | 66 LGBTN (Troisdorfer LG) | 04.03.2007 Leverkusen | 41 |
| 22 | 33:49,0 | Knetsch | Bernd | 38 Alfterer SC | 19.07.1980 Köln | 42 |

Halbmarathon / 25 km

Stand: 03.11.2019

| | | | | | | | |
|----|---------|--------------|--------------|--------------------------------------|------------------------------|----|---------------|
| 1 | 1:09:01 | Paulitschke | Wilfried | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 06.04.1997 Hannover | 40 | |
| 2 | 1:09:02 | Kubelt | Heinz | 40 LGJBT (LC Bonn) | 16.08.1980 Dülmen | 40 | 25 km 1:21:46 |
| 3 | 1:09:42 | Jensen | Reiner | 44 ASV St. Augustin | 15.03.1987 Bonn | 43 | 25 km 1:22:35 |
| 4 | 1:10:30 | Hodsman | Kevin | 55 ASV St. Augustin | 05.02.1995 Köln | 40 | |
| 5 | 1:10:41 | Leray | Jean-Jacques | 39 Alfterer SC | 28.10.1984 Köln | 45 | 25 km 1:23:48 |
| 6 | 1:12:10 | Tag | Hajo | 49 Alfterer SC | 06.02.1994 Porz | 45 | |
| 7 | 1:12:31 | Marke | Peter | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 22.03.1997 Neustadt / Holst. | 40 | |
| 8 | 1:12:37 | Gust | Ernst | 41 ASV St. Augustin | 31.05.1986 Koblenz | 45 | 25 km 1:26:03 |
| 9 | 1:12:46 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 26.10.1980 Köln | 42 | 25 km 1:26:14 |
| 10 | 1:12:51 | Löhr | Alexander | 75 TV Eiche Bad Honnef | 13.10.2019 Köln | 44 | |
| 11 | 1:12:53 | Ellebrecht | Detlef | 66 SSG Königswinter-Ittenbach | 29.03.2008 Köln | 42 | |
| 12 | 1:12:54 | Klaff | Dieter | 38 Alfterer SC | 11.03.1984 Köln | 46 | 25 km 1:26:23 |
| 13 | 1:12:55 | Köhn | Peter | 32 LGJBT (LC Bonn) | 11.08.1979 Dülmen | 47 | 25 km 1:26:24 |
| 14 | 1:13:02 | Vorlaender | Joachim | 41 Alfterer SC | 15.03.1987 Bonn | 46 | 25 km 1:26:33 |
| 15 | 1:13:18 | Stupp | Friedhelm | 60 LLG St. Augustin | 22.04.2001 Köln | 41 | |
| 16 | 1:13:31 | Klein | Ewald | 36 LGS (TuS Thomasberg) | 18.03.1084 Huchem-Stammeln | 48 | 25 km 1:27:07 |
| 17 | 1:13:39 | Müller | Norbert | 63 SSG Königswinter-Ittenbach | 05.11.2006 Verl | 43 | |
| 18 | 1:14:01 | Jeremies | Hermann | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 22.03.1997 Neustadt / Holst. | 40 | |
| 19 | 1:14:10 | Ulrich | Hermann | 67 Königswinter-Ittenbach | 05.04.2008 Reil | 41 | |
| 20 | 1:14:22 | Buch | Reyk | 66 Alfterer SC | 05.04.2008 Reil | 42 | |
| 21 | 1:14:41 | Sommerhäuser | Lambert | 34 LGJBT (LC Bonn) | 11.11.1978 Köln | 44 | 25 km 1:28:30 |

Marathon

Stand: 08.10.2022

| | | | | | | | |
|----|---------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------------------|----|--|
| 1 | 2:21:31 | Kubelt | Heinz | 40 LGJBT (LC Bonn) | 31.08.1980 Fulda | 40 | |
| 2 | 2:26:34 | Marke | Peter | 55 LGBTN (Troisdorfer LG) | 22.10.1995 Essen | 40 | |
| 3 | 2:27:08 | Jensen | Reiner | 44 ASV St. Augustin | 17.05.1987 München | 43 | |
| 4 | 2:27:45 | Leray | Jean-Jacques | 39 Alfterer SC | 22.10.1983 Essen | 44 | |
| 5 | 2:31:11 | Paulitschke | Wilfried | 57 LGBTN (Troisdorfer LG) | 26.09.1999 Berlin | 42 | |
| 6 | 2:31:28 | Vorländer | Joachim | 41 Alfterer SC | 08.05.1988 Gießen | 47 | |
| 7 | 2:31:34 | Köhn | Peter | 32 LGJBT (LC Bonn) | 10.09.1977 Berlin | 45 | |
| 8 | 2:33:19 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 02.10.1982 Hanau | 44 | |
| 9 | 2:34:47 | Klaff | Dieter | 38 Alfterer SC | 13.05.1984 Frankfurt | 46 | |
| 10 | 2:35:51 | Müller | Norbert | 62 SSG Königswinter-Ittenbach | 06.05.2007 Mainz | 45 | |
| 11 | 2:36:36 | Höwer | Helmut | 42 Alfterer SC | 22.10.1983 Essen | 41 | |
| 12 | 2:36:38 | Schneider | Torsten | 72 LAZ PTS (TV Kaldauen) | 27.10.2013 Porto Alegre / BR | 41 | |
| 13 | 2:36:54 | Böckmann | Manfred | 56 Alfterer SC | 14.04.2002 Bonn | 46 | |
| 14 | 2:37:35 | Paulus | Rudolf | 66 SSG Königswinter-Ittenbach | 06.05.2007 Mainz | 41 | |
| 15 | 2:38:29 | Ulrich | Hermann | 67 SSG Königswinter-Ittenbach | 06.05.2007 Mainz | 40 | |
| 16 | 2:38:58 | Ruhser | Henning | 44 ASV St. Augustin | 19.10.1986 Echternach | 42 | |
| 17 | 2:39:32 | Althaus | Gregor | 65 SSG Königswinter-Ittenbach | 08.10.2006 München | 41 | |

100 km

Stand: 03.11.2019

| | | | | | | |
|----|---------|-----------|--------------|--------------------------------------|----------------------------|----|
| 1 | 7:37:18 | Schwerk | Wolfgang | 55 LLG St. Augustin | 12.04.1997 Rodenbach | 42 |
| 2 | 7:45:07 | Köhn | Peter | 32 LGBM (LC Bonn) | 19.04.1986 Rodenbach | 54 |
| 3 | 7:52:35 | Schneider | Thomas | 62 SSG Königswinter-Ittenbach | 06.10.2012 Hanau-Rodenbach | 50 |
| 4 | 8:08:35 | Grande | Thomas | 64 Alfterer SC | 24.03.2007 Kienbaum | 43 |
| 5 | 8:18:04 | Formanski | Karl-Heinz | 45 LLG St. Augustin | 16.04.1994 Rodenbach | 49 |
| 6 | 8:20:37 | Knetsch | Bernhard | 38 Alfterer SC | 04.09.1988 Unna | 50 |
| 7 | 8:23:00 | Bäumgen | Karl | 40 Alfterer SC | 28.04.1990 Hanau | 50 |
| 8 | 8:35:54 | Irrgang | Michael | 64 LGBTN (Troisdorfer LG) | 24.03.2007 Kienbaum | 43 |
| 9 | 8:36:36 | Stengert | Rolf | 49 LT Ennert | 24.09.1994 Neuwittenbeck | 45 |
| 10 | 8:37:30 | Lennartz | Karl | 40 ASV St. Augustin | 07.06.1985 Biel / CH | 45 |
| 11 | 8:40:05 | Maatz | Helmut | 47 LLG St. Augustin | 10.04.1999 Troisdorf | 52 |
| 12 | 8:43:27 | Weyer | Alois | 55 LLG St. Augustin | 07.06.1996 Biel / CH | 41 |
| 13 | 8:49:02 | Sandmann | Manfred | 56 LLG St. Augustin | 10.04.1999 Troisdorf | 43 |
| 14 | 8:49:19 | Schneider | Bernd | 48 Alfterer SC | 30.09.1989 Unna | 41 |
| 15 | 8:51:14 | Maxein | Walter | 38 Alfterer SC | 05.09.1992 Rheine | 54 |
| 16 | 9:06:20 | Bastian | Werner | 44 LLG St. Augustin | 19.10.1996 Rodenbach | 52 |
| 17 | 9:14:31 | Mosler | Jürgen | 66 Troisdorfer LG | 03.10.2009 Bad Neuenahr | 43 |
| 18 | 9:18:04 | Lermen | Heinz-Jürgen | 44 TSV Much | 09.06.1990 Biel / SWI | 46 |