

sebamed Mailauf – TOP-Liste - 5 km

Top 12 der besten Zeiten Männer 5 km

1	1991	Ivan Konovalov	UDSSR	14:26
2	1987	Dr. Thomas Wessinghage	ASV Köln	14:37
3	2001	Dsungai Mwangeni	Simbabwe	14:41
4	1990	Bernd Bürger	LV Euskirchen	14:44
5	1992	Herbert Steffny	Post Jahn Freiburg	14:45
6	2024	Markus Schweikert	Silvesterlauf Trier	14:53
7	2024	Paul Wiesner	SRL Triathlon Koblenz	14:58
8	1986	Michael Nagel	LG Andernach-Neuwied	14:57
9	2017	Maciek Miereczko	sebamed running Team	15:02
10	1989	Savi Zoltan	Budapest	15:05
11	2012	Tobias Sauter	sebamed running Team	15:06
12	1997	Jago Liss	ASC Darmstadt	15:10

Sieger männlich 2012-2025

2012	Tobias Sauter	sebamed running Team	15:06
2013	Patrik Heim	Sirona SC	16:14
2014	Maciek Miereczko	VfB Erftstadt	15:22
2015	Julien Jeandré	Team Teletubbie	15:42
2016	Maciek Miereczko	sebamed running Team	15:41
2017	Maciek Miereczko	sebamed running Team	15:02
2018	Maciek Miereczko	sebamed running Team	15:43
2019	Markus Schweikert	TuS Spay	15:30
2023	Andreas Keil-Forneck		15:19
2024	Markus Schweikert	Silvesterlauf Trier	14:53
2025	Paul Wiesner	SSF Bonn Triathlon TEAM	15:14

Top 10 der besten Zeiten Frauen 5 km

1	2014	Susanne Hahn	SV Saar 05 Saarbrücken	16:44
2	2001	E. Schröder-Onyambu	Kenia	17:12
3	2023	Isabell Gewehr	SRL Koblenz	17:19
4	2004	Birgit Jacobi	BBC Horchheim	17:34
5	2006	E. Schröder-Obyambu	LG Neuisenburg	17:35
6	2003	Birgit Jacobi	BBC Horchheim	17:41
7	2024	Marika Schneehagen	SSF Bonn Triathlon	17:42
8	1997	Marina Antipenko	Russland	17:42
9	2025	Pauline Solbach	STEULER TRIkids RSG Montabaur	17:55
10	1994	Birgit Lennartz	LLG Augustin	17:59

Sieger weiblich 2012-2025

2012	Julia Fischer	LG Lahn-Aar Esterau	18:30
2013	Sabine Rech	Hunsrück Marathon e.V.	19:03
2014	Susanne Hahn	SV Saar 05 Saarbrücken	16:44
2015	Sabine Rech	Hunsrück Marathon e.V.	19:43
2016	Sabine Rech	LLG Hunsrück	19:38
2017	Johanna Schneider	Wiesbadener LV	18:53
2018	Lena Müller	LLG Hunsrück Argenthal	19:34
2019	Lisa Jaschke	sebamed running Team	18:19
2023	Isabell Gewehr	SRL Koblenz	17:19
2024	Marika Schneehagen	SSF Bonn Triathlon	17:42
2025	Pauline Solbach	STEULER TRIkids RSG Montabaur	17:55