

Siegerliste 5 KM

Siegerliste 5 KM Damen

1993	Stefanie Glasenap	ASV Duisburg	19:35
1994	Marianne Marquardt	LAV Essen	22:46
1995	Stefanie Glasenap	ASV Duisburg	19:06
1996	Stefanie Glasenap	ASV Duisburg	19:00
1997	Stefanie Glasenap	ASV Duisburg	18:39
1998	Bettina Bischoff	SV Gladbeck 13	20:01
1999	Eva Heithoff	Angerland LT Lintorf	19:52
2000	Iris Tiedeken	ASV Duisburg	19:20
2001	Bettina Bischoff	SV Gladbeck 13	19:54
2002	Bettina Bischoff	SV Gladbeck 13	20:30
2003	Bettina Bischoff	SV Gladbeck 13	19:52
2004	Tanja Ortega Sawal	TUSEM Essen	19:17
2005	Felicitas Witt	TUSEM Essen	19:41
2006	Jessica Glaner	L60 Dortmund	20:15
2007	Anja Hay	TUSEM Essen	19:34
2008	Anke Brenner	TG Neuss	19:50
2009	Heike Stodola		21:30
2010	Sonja Beba	Rumelner TV	20:26
2011	Sanaa Koubaa	LG Hilden	17:26
2012	Sonja Beba	Rumelner TV	19:54
2013	Annika Grabenkamp		20:32
2014	Riccarda Angenendt	TuS Xanten	20:07
2015	Anna Maria Hiegemann	FC Stoppenberg LT	19:10
2016	Francesca Medici	SFD' 75	19:48
2017	Katharina Wehr	TV Wanheimerort	18:57
2018	Anna-Maria Hiegemann	LT Stoppenberg e.V	19:02
2019	Kathrin Kempe		20:23

Siegerliste 5 KM Herren

1993	Jörg Riethues	SV Teuto Riesenbeck	16:12
1994	Dirk David	ASV Duisburg	16:49
1995	Oliver Lübke	PSV Wuppertal	16:16
1996	Marc Böhme	LC Duisburg	16:25
1997	Dirk Schlitzkus	FC Stoppenberg	15:43
1998	Swan Lensen	Seven Hills R.T.	15:49
1999	Klaus Lütgenhorst	ASV Duisburg	16:02
2000	Dirk David	ASV Duisburg	16:34
2001	Burkhard Summer	MRRC	16:13
2002	Daniel Schneider	Starlight Team Essen	16:40
2003	Michael Werner	Bayer Uerdingen Triathlon	15:56
2004	Daniel Schneider	LT Starlight Team Essen	16:29
2005	Karsten Kruck	Bunert Running Team	15:33
2006	Adil Jarri	vereinslos	16:43
2007	Jens Bödercker	PVT Witten	16:25
2008	Kai Niklass	Triathlon-Club Essen 84	18:24
2009	Tarik Bourrouaq	TSV Bayer 04 Leverkusen	16:05
2010	Sascha Dee	SFD Düsseldorf	16:12
2011	Fabian Fiege	ART Düsseldorf	15:50
2012	Roland Emmerich	LT DSHS Köln	17:25
2013	Valentin Lenz	SVD Tria Essen	16:17
2014	Jan Neuens	ASV Duisburg	16:59
2015	Robert Jäkel	TuS 08 Lintorf	16:57
2016	Nicci Johnstone	Asics Forerunner	16:16
2017	Jan Neuens	ASV Duisburg	16:29
2018	Till Pitzke	Tus Breitscheid	17:10
2019	Sebastian Hadamus	ART Düsseldorf	16:02

Siegerliste 10 KM

10 KM Lauf Frauen

1993	Edeltraud Pohl	LAV erdgas Essen	40:16
1994	Edeltraud Pohl	LAV Essen	38:49
1995	Svetlana Waack	Aachen	37:00
1996	Martina Gaspercic	ASV Duisburg	40:55
1997	Elke Kramer	TSG Solingen	38:42
1998	Petra Maak	ASC Rosellen	36:23
1999	Birgit Lennartz	LLG St. Augustin	37:52
2000	Stefanie Buss	ASC Rosellen	38:37
2001	Dorothee Böckhorst	Starlight Team Essen	43:30
2002	Ute Spicker	CNE Team Essen	38:23
2003	Martina Gaspercic	ASV Duisburg	40:15
2004	Stefanie Glasenap	ASV Duisburg	40:44
2005	Stefanie Glasenap	ASV Duisburg	41:12
2006	Felicitas Witt	TUSEM Essen	38:27
2007	Gertraud Erlemann	LC Duisburg	42:25
2008	Martina Schwanke	TUSEM Essen	39:58
2009	Marlies Meyer	LG Rhein-Erft	39:16
2010	Sophie-Charlotte Klose	TuS Breitscheid	38:58
2011	Melanie Klein-Arndt	LG Mülheim	38:41
2012	Steffi Buss	ART Düsseldorf	42:33
2013	Claudia Rey	TuS 08 Lintorf	39:59
2014	Silke Niehues	TUSEM Essen	39:29
2015	Katharina Strunk	SfD 75 Düsseldorf	42:25
2016	Ricarda Schlimnat	TuS Xanten	39:29
2017	Leonie Levens	Mülheim	41:09
2018	Silke Niehues	TUSEM Essen	40:49
2019	Tamara Bock	TuS Breitscheid	40:00

10 KM Lauf Männer

1993	Ulrich Hallwas	LG Witten	32:15
1994	Jörg Bunert	LV Duisburg	32:43
1995	Winfried Spannhaus	ASV Duisburg	32:08
1996	Uwe Pelzer	LG Düsseldorf	32:28
1997	Winfried Spannhaus	ASV Duisburg	32:13
1998	Dirk Schlitzkus	FC Stoppenberg	31:34
1999	Jörg Bunert	LV Duisburg	33:01
2000	Bernd Huppertz	Marathon Mülheim	32:41
2001	Ralf Moog	LG Osterode	34:26
2002	Roland Steinmetz	CNE Team Essen	33:12
2003	Ingo Burckhardt	FC Stoppenberg	33:12
2004	Karsten Kruck	Bunert Running Team	32:01
2005	Jürgen Hesselmann	LG Hünxe	33:06
2006	Sebastian Francke	ART Düsseldorf	33:32
2007	Wolfgang Lenz	Rheinmarathon Düsseldorf	33:01
2008	Carsten Eich	Rheinmarathon Düsseldorf	32:23
2009	Raffael Beier	LKD Düsseldorf	34:50
2010	Wolfgang Lenz	Rheinmarathon Düsseldorf	32:57
2011	Simon Dahl	TV Refrath	31:59
2012	Sebastian Hadamus	ART Düsseldorf	32:49
2013	Nikki Johnstone	ART Düsseldorf	32:56
2014	Karsten Kruck	ASV Duisburg	32:38
2015	Enrico Dietrich	TuS 08 Lintorf	32:36
2016	Enrico Dietrich	TuS 08 Lintorf	32:51
2017	Karsten Kruck	ASV Duisburg	33:30
2018	Alexander Gossmann	SFD 75 Düsseldorf	34:04
2019	Björn Tertünte	Ayyo Team Essen e.V.	35:12