

## Fédération québécoise d'athlétisme

### Top 10 québécois de tous les temps — 5 km

#### Compilation par Denis Poulet

##### Hommes

1-	13:55	Paul Morrison	Providence, RI (USA), 11 septembre 2005
2-	14:04	Charles Philibert-Thiboutot	Toronto (ON), 11 septembre 2016
3-	14:05	Mustapha Bennacer	Dollard-des-Ormeaux (QC), 13 août 2003
4-	14:13	Jean-Claude Nduwingoma	Dollard-des-Ormeaux (QC), 18 août 2004
5-	14:25	Janik Lambert	Dollard-des-Ormeaux (QC), 14 août 1996
6-	14:26	Jean-Nicolas Duval	Saint-Georges-de-Beauce (QC), 11 avril 1999
	14:26	Baghdad Rachem	Vaudreuil (QC), 17 septembre 2006
8-	14:30	Andrew McGuigan	Montréal (QC), 28 avril 1996
9-	14:31	Mario Cormier	Dollard-des-Ormeaux (QC), 12 août 1998
10-	14:34	Pier-Olivier Laflamme	Toronto (ON), 7 septembre 2014

##### Femmes

1-	15:16	Émilie Mondor	Chula Vista, CA (USA), 24 octobre 2004
2-	15:49	Carole Harris	Providence, RI (USA), 18 octobre 1992
3-	16:10	Jacqueline Gareau	Montréal (QC), 12 septembre 1983
4-	16:13	Laura Batterink	Toronto (ON), 11 septembre 2016
5-	16:27	Isabelle Ledroit	Toronto (ON), 21 juillet 2000
6-	16:28	Kathy Tremblay	Saint-Laurent (QC), 9 avril 2006
7-	16:36	Carole Rouillard	Longueuil (QC), 15 avril 1984
8-	16:39	Linda Thyer	Montréal (QC), 24 avril 1994
9-	16:41	Nathalie Côté	Boise, ID (USA), 20 septembre 2003
	16:41	Lemlem Ogbasilassie	Saint-Laurent (QC), 9 avril 2006

## Top 10 québécois de tous les temps — 10 km

### Hommes

1-	28:44	Philippe Laheurte	St. Catharines (ON), 23 mai 1982
2-	29:00	Jean-Claude Nduwingoma	Ottawa (ON), 27 mai 2006
3-	29:02	Baghdad Rached	Québec (QC), 4 juin 2006
4-	29:03	Mustapha Bennacer	Toronto (ON), 4 mai 2003
5-	29:10	Alain Bordeleau	Philadelphie, PA (USA), 10 mars 1983
6-	29:22	Fraser Bertram	Ottawa (ON), 2 octobre 1994
7-	29:23	Janik Lambert	Ottawa (ON), 2 octobre 1994
8-	29:33	Djamel Boukhari	Toronto (ON), 4 mai 2003
9-	29:36	Jean Lagarde	Saint-Gabriel-de-Brandon, 11 juin 1995
10-	29:41	Pepi Peterson	Saint-Gabriel-de-Brandon, 11 juin 1995

### Femmes

1-	31:10	Émilie Mondor	Vancouver (CB), 18 avril 2004
2-	32:47	Carole Rouillard	Boston, MA (USA), 10 avril 1988
3-	32:50	Lizanne Bussièrès	Raleigh, NC (USA), 12 novembre 1989
4-	33:13	Jacqueline Gareau	Boston, MA (USA), 16 septembre 1984
5-	33:26	Anne-Marie Comeau	Montréal (QC), 20 octobre 2019
6-	33:32	Nathalie Côté	Ottawa (ON), 10 mai 1997
7-	33:33	Laura Batterink	Ottawa (ON), 23 mai 2015
8-	33:45	Odette Lapierre	Québec (QC), 22 septembre 1991
9-	33:48	Patricia Puntous	Vancouver (CB), 21 avril 1991
10-	33:49	Sylviane Puntous	Vancouver (CB), 21 avril 1991
	33:49	Carole Harris	Boston, MA (USA), 14 octobre 1991