

# Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

## Frauen 10.000 m

(Ende 2020)

seit 1977 im WK-Programm



33:08,4	Herzberg, Kerstin	66	LBV Phönix Lübeck	20.08.93	Lübeck
33:14,83	Jamrozy, Ute	64	Polizei-SV Eutin	04.06.86	Indianapolis/USA
34:22,73	Teegen, Isabell	93	SC Rönau 74	02.05.15	Ohrdruf
34:46,8	Knudsen, Dagmar	56	LAV Husum	19.08.87	Fahrdorf
35:06,49	Friedrichsen(-Paysen), Karen	73	TSV Langenhorn	28.04.94	Philadelphia/USA
35:31,5	Sietz, Karin	66	LG Wedel/Pinneberg	18.05.91	Neumünster
35:37,33	Jachmann, Natalie	91	TSV Glücksburg 09	09.08.19	Hamburg
35:52,2	Hormann, Stefanie	67	LBV Phönix Lübeck	18.05.91	Neumünster
36:06,0	Burmester(-Schöler), Beate	62	LBV Phönix Lübeck	31.08.90	Hamburg
36:13,9	Hahn(-Tiedemann), Anke	75	THW Kiel	12.05.00	Heiligenhafen
	11.				
36:20,79	Adler, Nicole	92	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	08.08.20	Hamburg
36:25,2	Behrend, Birgit	69	Kieler TB	30.08.95	Bordesholm
36:39,7	Strothmann, Kristin	64	LG Elmshorn	08.05.83	Hamburg
36:53,0	Ehlers, Maria	51	TSV Ratekau	18.05.91	Neumünster
37:23,4	Carstensen, Anita	60	LG RW Niebüll/TSV Süderlügum	25.06.03	Schleswig
37:41,2	Hoppe, Ursel	63	TuS Holtenau	17.09.94	Büchen
37:43,9	Ulrich, Uta	66	LBV Phönix Lübeck	03.04.90	Trittau
37:50,7	Hauke, Charlotte	39	LAC Neumünster	01.08.84	Fahrdorf
37:54,0	Salomon, Gudrun	41	LG Kiel	05.08.83	Bad Oldesloe
37:59,4	Richter, Christine	64	Bramstedter TS	12.05.00	Heiligenhafen
	21.				
38:06,9	Froehlich, Fenna	97	LAC Lübeck	26.09.20	Lübeck
38:36,9	Weber, Ingrid	50	TSV Glücksburg 09	24.06.92	Fahrdorf
38:39,8	Hirsch, Carmen	56	LAV Husum	24.05.78	Husum
38:42,8	Stadel, Inge	66	LAV Husum	07.08.85	Fahrdorf
38:48,5	Gudd, Bianca	67	LBV Phönix Lübeck	30.08.91	Lübeck
38:49,1	Schmidt, Herta	51	Möllner SV	11.04.84	Mölln
38:55,1	Ulrich, Kirsten	68	Tri-Sport Lübeck	23.04.89	Lübeck
39:00,1	Leibrandt, Claudia	58	TSV Malente	18.07.87	Bad Oldesloe
39:07,2	Tidow, Katja	63	ETSV Gut Heil Neumünster	19.08.94	Lübeck
39:08,35	Becker, Verena	77	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	27.06.09	Schönkirchen
	31.				
39:23,4	Lakies, Anke	67	VfL Oldesloe	23.07.93	Bad Oldesloe
39:28,7	Humfeldt, Barbara	69	LG MTV/Gut Heil Itzehoe	29.07.94	Bad Oldesloe
39:31,2	Lindig, Gunda	60	Ahrensburger TSV	18.04.95	Trittau
39:49,2	Seifert, Birgit	56	LG Elmshorn	18.07.97	Bad Oldesloe
39:51,2	Steffen, Ingeborg	43	TSV Neustadt	18.05.91	Neumünster
39:56,2	Konjack, Ingeborg	44	LG Elmshorn	18.07.87	Bad Oldesloe
40:16,1	Wentzel, Heidrun	43	TSV Ratekau	04.06.88	Elmshorn
40:27,8	Müller, Urte	67	LAV Husum	10.08.88	Fahrdorf
40:36,4	Schubert, Ariane	58	TuS Gaarden	09.05.79	Husum
40:38,23	Peters, Gesine	71	LBV Phönix Lübeck	27.06.09	Schönkirchen
	41.				
40:40,20	Stumpf, Bettina	58	Schenefelder TS	19.07.86	Bad Oldesloe
40:54,2	Kreutzberger, Karin	44	LG Elmshorn	05.10.85	Elmshorn
40:56,2	Simon, Hilke	67	LG Rönau/Quellenhaupt	23.05.86	Neumünster
41:01,0	Krüger, Dagmar	46	ETSV Gut Heil Neumünster	30.08.79	Lübeck
41:02,5	Hansen, Hannegret	56	TSV Glücksburg 09	18.05.96	Flensburg
41:07,7	Stiegler, Elisabeth	46	SSC Hagen Ahrensburg	11.04.86	Großhansdorf
41:13,32	Beck, Corinna	94	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	17.05.15	Sömmerda
41:15,6	Hintz, Ursel	67	LAV Husum	10.07.92	Bad Oldesloe
41:21,6	Schuster(-Dörscher), Christine	75	THW Kiel	12.05.00	Heiligenhafen
41:22,3	Hasselmann, Ursula	48	Spiridon-Club Bad Oldesloe	03.08.85	Bad Oldesloe

# Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

## Frauen 10.000 m

(Ende 2020)



seit 1977 im WK-Programm

51.					
41:26,7	Otto, Elfriede	42	TSV Klausdorf	19.08.87	Fahrdorf
41:34,6	Schütt, Brigitte	37	LG Elmshorn	21.08.82	Neumünster
41:41,2	Ruhland, Monika	68	LTV Kiel-Ost	30.06.06	Kiel
41:44,0	Kinkel, Wiebke	66	TSV Heiligenhafen	15.08.97	Lübeck
41:45,0	Schönborn, Gerda	51	TuS Holtenau	02.07.94	Rendsburg
41:46,9	Wieben, Claude	46	MTV Heide	17.05.87	Neumünster
41:47,9	Becker, Marthie	61	Eckernförder MTV	21.08.87	Lübeck
41:50,14	Andres, Sabine	79	Borener SV	28.04.18	Kiel
41:53,6	Langbehn, Karin	50	MTV Leck	17.06.89	Fahrdorf
41:55,7	Brückner, Cornelia	57	MTV Heide	18.05.96	Flensburg
61.					
41:57,6	Dilba, Heike	45	TuS Holtenau	18.05.96	Flensburg
42:03,8	Zimmermann-Benz, Gisela	48	Spiridon Schleswig	18.09.93	Fahrdorf
42:04,9	Dilba, Britta	75	Kieler TB	30.08.95	Bordesholm
42:05,6	Schröder, Ursula	40	FC Union Ulzburg	21.08.82	Neumünster
42:07,9	Litzenroth, Elke	46	Möllner SV	05.10.86	Hamburg
42:08,9	Doczekala, Martina	61	Spiridon Schleswig	10.08.88	Fahrdorf
42:14,1	Sonnleitner, Rose	39	LG Elmshorn	01.08.84	Fahrdorf
42:14,6	Krause, Ute	59	ATSV Stockelsdorf	22.09.00	Lübeck
42:16,9	Voß(-Zentner), Marga	53	Rendsburger TSV	07.08.85	Fahrdorf
42:17,5	Treuschel, Ingeburg	61	Möllner SV	19.05.82	Mölln
71.					
42:19,1	Kaschke, Karin	57	Kieler TB	09.06.93	Kiel
42:25,3	Steen, Rita	59	MTV Heide	18.05.91	Neumünster
42:32,1	Ernst, Maren	84	SV Großhansdorf	14.05.02	Trittau
42:34,0	Olde, Rosemarie	40	TSV Trittau	28.04.81	Trittau
42:35,25	Krause, Ute	66	SC Itzehoe	28.07.17	Aarhus/DEN
42:35,4	Hennings, Dörte	70	TSV Drelsdorf/A/B	04.07.90	Husum
42:37,9	Moewert, Margot	38	Möllner SV	05.09.86	Lübeck
42:37,9	Sacré, Karin	40	ETSV Gut Heil Neumünster	19.08.87	Fahrdorf
42:38,1	Erichsen, Levke Ose	62	LTV Kiel-Ost	03.07.02	Schleswig
42:40,0	Rogge, Brigitte	62	LBV Phönix Lübeck	15.06.07	Kiel
81.					
42:41,4	Schiweck, Ursula	55	TSV Klausdorf	01.05.92	Klausdorf
42:42,1	Clauß, Angelika	52	SG Athletico Büdelsdorf	26.04.92	Fahrdorf
42:51,4	Hennseler, Elsbeth	30	TSV Glinde	18.07.87	Bad Oldesloe
42:51,8	Galle, Gisela	57	Rendsburger TSV	30.08.95	Bordesholm
42:55,4	Fritzke, Nathalie	92	LG Flensburg	08.05.13	Fahrdorf
42:56,7	Cappus, Cornelia	53	SV Großhansdorf	06.09.95	Hamburg
43:01,0	Kühn, Anneliese	34	Spiridon-Club Bad Oldesloe	28.04.81	Trittau
43:02,0	von Elm, Renate	41	TSV Klausdorf	10.08.88	Fahrdorf
43:04,37	Modlich, Susanne	79	TSV Neustadt	28.04.18	Kiel
43:11,0	Kosemund, Erika	41	TSV Glinde	19.04.83	Trittau
91.					
43:13,52	Baumann, Nadine	88	LG Elmshorn	08.08.20	Hamburg
43:16,0	Kruse, Maret	64	TSV Tinum 66	30.08.00	Westerland
43:27,2	Bluhm, Eva	59	VfL Schönberg	28.04.81	Trittau
43:31,5	Marquardt, Britta	78	LBV Phönix Lübeck	04.09.96	Ratekau
43:33,4	Tiede, Doris	46	TSV Klausdorf	26.04.92	Fahrdorf
43:33,7	Voigtländer, Monika	35	ETSV Gut Heil Neumünster	19.08.87	Fahrdorf
43:33,8	Kluge, Susanne	62	SV Adelby	02.07.94	Rendsburg
43:34,4	Gertz, Heike	41	LAV Husum	27.07.79	Hannover
43:34,4	Brandts, Inge	53	MTV Leck	03.09.98	Westerland
43:36,8	Hagemann, Herta	36	TuS Lübeck 1893	22.07.83	Bad Oldesloe
101.					
43:37,9	Sievers, Erika	38	TuS Lübeck 1893	27.07.79	Hannover
43:44,3	Levsen, Heinke	65	Suchsdorfer SV	12.10.85	Neumünster