

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 5.000 m

(Ende 2020)

(seit 1977 im WK-Programm)



| | | | | | |
|----------|--------------------------------|----|------------------------------|----------|-----------------|
| 15:50,64 | Jamrozy, Ute | 64 | Polizei-SV Eutin | 27.06.86 | Hengelo/NED |
| 15:52,88 | Gehring, Anna | 96 | SC Itzehoe | 29.04.17 | Berlin |
| 15:59,0 | Herzberg, Kerstin | 66 | LBV Phönix Lübeck | 13.08.93 | Lübeck |
| 16:04,45 | Teegen, Isabell | 93 | SC Rönkau 74 | 27.05.15 | Koblenz |
| 16:25,72 | Kayßer, Paulina | 00 | SC Itzehoe | 21.07.19 | Boras/SWE |
| 16:30,49 | Rehberg, Maya | 94 | SC Rönkau 74 | 04.05.13 | Bremen |
| 16:30,9 | Hilschensch, Marina | 81 | LG Wedel/Pinneberg | 31.08.06 | Hamburg |
| 16:36,69 | Tiedemann, Anke | 75 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 10.07.04 | Braunschweig |
| 16:46,5 | Burmester-Schöler, Beate | 62 | LBV Phönix Lübeck | 13.08.93 | Lübeck |
| 16:48,7 | Knudsen, Dagmar | 56 | LAV Husum | 03.09.88 | Flensburg |
| | 11. | | | | |
| 16:56,06 | Friedrichsen(-Paysen), Karen | 73 | TSV Langenhorn | 23.04.94 | Raleigh/USA |
| 17:07,26 | Jachmann, Natalie | 91 | TSV Glücksburg 09 | 24.05.19 | Hamburg |
| 17:09,89 | Karstens, Verena | 75 | Wellingdorfer TV | 01.05.94 | Göttingen |
| 17:09,8 | Sietz, Karin | 66 | LG Wedel/Pinneberg | 11.07.86 | Bad Oldesloe |
| 17:10,2 | Hormann, Stefanie | 67 | LBV Phönix Lübeck | 29.09.91 | Lübeck |
| 17:10,3 | Hartmann, Karen | 70 | Kieler TB | 18.04.92 | Tallahassee/USA |
| 17:21,65 | Adler, Nicole | 92 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 26.07.20 | Kronshagen |
| 17:31,21 | Richter, Rhea | 86 | LG MTV/Gut Heil Itzehoe | 28.05.05 | Koblenz |
| 17:31,83 | Wilke, Leonie | 97 | SC Itzehoe | 22.08.20 | Hamburg |
| 17:34,34 | Ehlers, Maria | 51 | TSV Ratekau | 13.05.89 | Lübeck |
| | 21. | | | | |
| 17:39,78 | Diethers, Andrea | 84 | SC Rönkau 74 | 13.07.13 | Berlin |
| 17:40,0 | Lakies, Anke | 67 | VfL Oldesloe | 16.07.93 | Bad Oldesloe |
| 17:43,28 | Adler, Christin | 92 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 26.07.20 | Kronshagen |
| 17:43,6 | Richter, Christine | 64 | Bramstedter TS | 18.08.00 | Bad Oldesloe |
| 17:45,54 | Behrend, Birgit | 69 | Kieler TB | 22.07.95 | Holzminden |
| 17:48,92 | Kratzenstein, Claudia | 81 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 19.06.11 | Büdelndorf |
| 17:53,7 | Carstensen, Anita | 60 | LG RW Niebüll/TSV Süderlügum | 18.06.03 | Sterup |
| 17:54,8 | Ulrich, Uta | 66 | LBV Phönix Lübeck | 31.08.89 | Silberstedt |
| 17:58,9 | Salomon, Gudrun | 41 | LG Kiel | 15.07.83 | Bad Oldesloe |
| 18:04,60 | Winckler, Kerstin | 68 | Kieler TB | 13.05.89 | Lübeck |
| | 31. | | | | |
| 18:06,5 | Strothmann, Kristin | 64 | LG Elmshorn | 04.06.83 | Itzehoe |
| 18:07,24 | Greinert, Sabine | 73 | TSV Böklund | 14.05.94 | Eugene/USA |
| 18:07,5 | Froehlich, Fenna | 97 | LAC Lübeck | 20.09.20 | Lübeck |
| 18:09,63 | Hauke, Charlotte | 39 | LAC Neumünster | 01.09.84 | Flensburg |
| 18:12,31 | Wellbrock, Nele | 00 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 01.09.19 | Grömitz |
| 18:12,95 | Schuster(-Dörscher), Christine | 75 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 05.06.05 | Kiel |
| 18:13,40 | Riedemann, Julia-Marie | 91 | LBV Phönix Lübeck | 02.05.09 | Bremen |
| 18:13,3 | Begau, Cornelia | 64 | TSV Neustadt | 14.06.80 | Husum |
| 18:14,9 | Stadel, Inge | 66 | LAV Husum | 14.06.80 | Husum |
| 18:15,0 | Kauf, Sabine | 54 | LAV Husum | 12.05.93 | Husum |
| | 41. | | | | |
| 18:18,0 | Weber, Ingrid | 50 | TSV Glücksburg 09 | 01.06.91 | Bad Oldesloe |
| 18:18,5 | Müller, Urte | 67 | LAV Husum | 20.05.81 | Husum |
| 18:19,1 | Humfeldt, Barbara | 69 | LG MTV/Gut Heil Itzehoe | 12.08.94 | Lübeck |
| 18:19,57 | Becker, Verena | 77 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 24.06.07 | Büdelndorf |
| 18:24,2 | Petersen, Anja | 71 | TSV Drelsdorf | 05.05.90 | Büchen |
| 18:27,1 | von der Fecht, Solveig | 75 | Halstenbeker TS | 18.09.93 | Fahrdorf |
| 18:27,2 | Johannsen, Verena | 68 | LG Wedel/Pinneberg | 11.08.95 | Lübeck |
| 18:28,1 | Nagel, Carmen | 65 | Tri-Sport Lübeck | 14.08.87 | Lübeck |
| 18:33,55 | Meyer, Elke | 50 | LAV Husum | 21.07.84 | Itzehoe |
| 18:33,5 | Hirsch, Carmen | 56 | LAV Husum | 07.06.78 | Husum |
| | 51. | | | | |

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 5.000 m

(Ende 2020)



(seit 1977 im WK-Programm)

| | | | | | |
|----------|-----------------------------|----|-----------------------------|----------|-------------------|
| 18:33,94 | Baines, Judith | 77 | TSV Klausdorf | 14.07.19 | Leinefelde-Worbis |
| 18:34,2 | Wolff, Anja-Katariina | 78 | Halstenbeker TS | 18.05.94 | Klausdorf |
| 18:37,29 | Mathias, Diana | 73 | LG Wedel/Pinneberg | 02.06.96 | Itzehoe |
| 18:39,9 | Becker, Frauke | 68 | LG TEFT | 07.09.83 | Fahrdorf |
| 18:40,4 | Becker, Inge | 68 | LG TEFT | 07.09.83 | Fahrdorf |
| 18:42,83 | Jendryschik, Jenny | 98 | LG Flensburg | 27.09.20 | Kronshagen |
| 18:43,6 | Thiesen, Andrea | 66 | LAV Husum | 20.06.79 | Schafflund |
| 18:43,8 | Gudd, Bianca | 67 | LBV Phönix Lübeck | 12.07.91 | Bad Oldesloe |
| 18:43,9 | Tidow, Katja | 63 | ETSV Gut Heil Neumünster | 12.08.94 | Lübeck |
| 18:46,5 | Kroeseler, Sabine | 58 | LBV Phönix Lübeck | 04.06.83 | Itzehoe |
| | 61. | | | | |
| 18:47,4 | Steffen, Eva | 59 | Büdelsdorfer TSV | 19.05.79 | Lübeck |
| 18:48,72 | Prieske, Anna | 91 | Spiridon-Club Bad Oldesloe | 08.07.11 | Bad Oldesloe |
| 18:48,6 | Wentzel, Heidrun | 43 | TSV Ratekau | 13.06.87 | Bad Oldesloe |
| 18:50,58 | Jensen-Münster, Mara Sophie | 00 | TriAs Flensburg | 17.06.15 | Fahrdorf |
| 18:51,54 | Luck, Julia | 83 | LG Wedel/Pinneberg | 18.06.06 | Büdelsdorf |
| 18:51,70 | Braun, Simone | 70 | TSV Klausdorf | 13.07.14 | Erfurt |
| 18:51,9 | Konjack, Ingeborg | 44 | LG Elmshorn | 13.06.87 | Bad Oldesloe |
| 18:53,3 | Lindig, Gunda | 60 | Ahrensburger TSV | 03.09.97 | Hamburg |
| 18:53,4 | Hintz, Ursel | 67 | LAV Husum | 10.06.92 | Fahrdorf |
| 18:58,4 | Lange, Bettina | 69 | TSV Bargteheide | 24.07.98 | Bad Oldesloe |
| | 71. | | | | |
| 18:58,5 | Steffen, Ingeborg | 43 | TSV Neustadt | 01.06.91 | Bad Oldesloe |
| 18:59,3 | Jakobs, Angela | 58 | LBV Phönix Lübeck | 19.05.79 | Lübeck |
| 19:02,3 | Langbehn, Karin | 50 | Rendsburger TSV | 06.05.81 | Kiel |
| 19:03,4 | Trüschel, Martina | 66 | SV Friedrichsort | 06.05.81 | Kiel |
| 19:05,14 | Schmidt, Hertha | 51 | Möllner SV | 21.07.84 | Itzehoe |
| 19:05,1 | Becker, Marthie | 61 | Eckernförder MTV | 05.08.87 | Fahrdorf |
| 19:05,8 | Marquardt, Britta | 78 | LBV Phönix Lübeck | 30.08.95 | Bordesholm |
| 19:06,02 | Hoppe, Ursel | 63 | TuS Holtenau | 25.06.94 | Bad Oldesloe |
| 19:10,80 | Stumpf, Bettina | 58 | Schenefelder TS | 14.06.86 | Bad Oldesloe |
| 19:11,5 | Koopmann, Andrea | 61 | LTV Kiel-Ost | 17.07.01 | Neumünster |
| | 81. | | | | |
| 19:11,8 | Leibrandt, Claudia | 58 | TSV Malente | 03.06.89 | Bad Oldesloe |
| 19:13,2 | Piel, Katja | 71 | TSV Kappeln | 21.05.88 | Lübeck |
| 19:13,6 | Treuschel, Ingeburg | 61 | Möllner SV | 23.07.82 | Bad Oldesloe |
| 19:14,0 | Wernicke, Tanja | 72 | LG Neumünster | 02.09.97 | Neumünster |
| 19:14,3 | Nüser, Katharina | 87 | Wellingdorfer TV | 22.08.08 | Lübeck |
| 19:14,4 | Krüger, Dagmar | 46 | LG Kiel | 11.06.83 | Bad Oldesloe |
| 19:15,54 | Seifert, Birgit | 56 | LG Elmshorn | 02.06.96 | Itzehoe |
| 19:15,68 | Schröder, Melinda | 97 | TSV Zarpen | 27.05.17 | Itzehoe |
| 19:16,53 | Peters, Gesine | 71 | LBV Phönix Lübeck | 14.06.09 | Kiel |
| 19:16,5 | Brückner, Cornelia | 57 | MTV Heide | 03.10.95 | Marne |
| | 91. | | | | |
| 19:17,9 | Simon, Hilke | 67 | LG Rönau/Quellenhaupt | 10.07.85 | Kaltenkirchen |
| 19:19,0 | Schubert, Ariane | 58 | TuS Gaarden | 19.05.79 | Lübeck |
| 19:20,58 | Beck, Corinna | 94 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 16.05.15 | Sömmerda |
| 19:21,0 | Hansen, Hannegret | 56 | TSV Glücksburg 09 | 31.07.96 | Flensburg |
| 19:21,20 | Meier, Wiebke | 66 | TSV Heiligenhafen | 23.07.00 | Bad Oldesloe |
| 19:21,1 | Untiedt, Christiane | 56 | LG Kiel | 03.06.81 | Husum |
| 19:21,9 | Wiborg, Urte | 70 | SV Großhansdorf | 10.07.87 | Bad Oldesloe |
| 19:23,1 | Gürtler, Sandra | 74 | LG Wedel/Pinneberg | 18.09.93 | Fahrdorf |
| 19:24,06 | Meske, Katrin | 66 | LG Wedel/Pinneberg | 28.07.90 | Hamburg |
| 19:25,4 | Kaschke, Karin | 57 | Kieler TB | 19.06.93 | Bad Oldesloe |
| | 101. | | | | |
| 19:26,69 | Karthus, Jasmin | 96 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 26.07.20 | Kronshagen |
| 19:31,73 | Wandel, Marieke | 91 | SC Rönau 74 | 20.06.10 | Hamburg |

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 5.000 m

(Ende 2020)



(seit 1977 im WK-Programm)

| | | | | | |
|----------|------------------------|----|-----------------------------|----------|---------------|
| 19:31,6 | Stiegler, Elisabeth | 46 | SSC Hagen Ahrensburg | 18.04.86 | Großhansdorf |
| 19:32,2 | Ehler, Simone | 66 | LAV Husum | 19.09.80 | Husum |
| 19:34,0 | Rübhausen, Claudia | 66 | SV Rugenbergen | 30.08.81 | Neustadt/H. |
| 19:34,2 | Eising, Annette | 65 | Kaltenkirchener TS | 10.07.85 | Kaltenkirchen |
| 19:35,40 | Druzella, Sylvia | 72 | LG Wedel/Pinneberg | 01.06.97 | Itzehoe |
| 19:36,2 | Mahrt, Sünje | 66 | TSV Drelsdorf | 06.05.81 | Husum |
| 19:37,0 | Tschorn, Kirsten | 69 | LG Wedel/Pinneberg | 14.09.84 | Elmshorn |
| 19:38,1 | Knaack, Kathleen | 81 | TSV Lensahn | 31.05.02 | Büdelndorf |
| | 111. | | | | |
| 19:38,85 | Stief, Silvana | 70 | Spiridon Schleswig | 21.06.17 | Fahrdorf |
| 19:40,77 | von Petersdorff, Lina | 98 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 26.07.20 | Kronshagen |
| 19:42,76 | Schönborn, Gerda | 51 | TuS Holtenau | 25.06.94 | Bad Oldesloe |
| 19:44,33 | Streb, Christina | 96 | Tri-Sport Lübeck | 18.07.20 | Lübeck |
| 19:45,2 | Martens, Daniela | 77 | LG MTV/Gut Heil Itzehoe | 01.05.92 | Klausdorf |
| 19:47,3 | Wieben, Claude | 46 | MTV Heide | 13.06.87 | Bad Oldesloe |
| 19:47,59 | Fritzke, Nathalie | 92 | LG Flensburg | 17.06.15 | Fahrdorf |
| 19:47,8 | Oriwohl, Britta | 70 | SV Großhansdorf | 18.04.86 | Großhansdorf |
| 19:49,0 | Zerbe, Britta | 73 | LG Power-Schnecken Kiel | 25.06.02 | Preetz |
| 19:49,23 | Modlich, Susanne | 79 | TSV Neustadt | 01.09.19 | Grömitz |
| | 121. | | | | |
| 19:49,5 | Hasselmann, Ursula | 48 | Spiridon-Club Bad Oldesloe | 15.06.85 | Bad Oldesloe |
| 19:50,0 | Helbig, Leana | 81 | LG Wedel/Pinneberg | 03.08.06 | Hamburg |
| 19:50,1 | Lorenzen, Uta | 67 | TSV Kronshagen | 04.09.85 | Rendsburg |
| 19:50,4 | Grabert, Katrin | 76 | WSV Tangstedt | 23.04.91 | Trittau |
| 19:50,5 | Otto, Elfriede | 42 | TSV Klausdorf | 20.09.86 | Heikendorf |
| 19:52,8 | Clauß, Angelika | 52 | SG Athletico Büdelndorf | 12.07.91 | Bad Oldesloe |
| 19:52,9 | Sonnleitner, Rose | 39 | LG Elmshorn | 10.07.87 | Bad Oldesloe |
| 19:53,04 | Kujowski, Mirna | 73 | LG Wedel/Pinneberg | 13.06.04 | Lübeck |
| 19:53,48 | Baumann, Nadine | 88 | LG Elmshorn | 19.09.20 | Flensburg |
| 19:53,4 | Kreutzberger, Karin | 44 | LG Elmshorn | 15.06.85 | Bad Oldesloe |
| | 131. | | | | |
| 19:53,5 | Matthiesen, Cayen | 66 | LAV Husum | 30.08.81 | Neustadt/H. |
| 19:53,6 | Heidenreich, Marion | 64 | LAV Husum | 03.06.81 | Husum |
| 19:53,9 | Krogmann, Frauke | 69 | Polizei-SV Eutin | 22.04.03 | Trittau |
| 19:54,7 | Ernst, Maren | 84 | SV Großhansdorf | 26.07.02 | Bad Oldesloe |
| 19:56,2 | Schütt, Brigitte | 37 | LG Elmshorn | 11.06.83 | Bad Oldesloe |
| 19:56,8 | Ott, Gaby | 67 | LAV Husum | 21.08.82 | Neumünster |
| 19:56,9 | Stehn, Gesche | 42 | VfL Oldesloe | 13.06.87 | Bad Oldesloe |
| 19:57,1 | Voß, Marga | 53 | Rendsburger TSV | 14.06.86 | Bad Oldesloe |
| 19:54,94 | Reinke(-Wiese), Birgit | 58 | LTV Kiel-Ost | 24.06.01 | Bad Oldesloe |
| 19:55,44 | Andres, Sabine | 79 | Spiridon Schleswig | 29.08.13 | Hamburg |
| | 141. | | | | |
| 19:59,3 | Rundshagen, Maike | 67 | VfL Oldesloe | 21.08.82 | Neumünster |
| 19:59,97 | Ruhland, Monika | 68 | LTV Kiel-Ost | 24.06.07 | Büdelndorf |