

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein  
Männer 5.000 m (Ende 2020)**



13:37,12	Green, André	73	LG Wedel/Pinneberg	07.06.00	Kassel
13:37,86	Uliczka, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	31.05.14	Oordegem/BEL
13:39,6	Frähmcke, Gerd	50	LG Itzehoe	21.05.76	Köln
13:42,4	Krüger, Wolfgang	47	ETSV Gut Heil Neumünster	29.06.75	Gelsenkirchen
13:44,0	Philipp, Lutz	40	LBV Phönix Lübeck	17.07.65	Berlin
13:59,8	Soukup, Wolfgang	50	LG Wedel/Pinneberg	08.05.77	Hamburg
14:01,0	Bräuer, Hartmut	47	LG Itzehoe	24.06.71	Aarhus/DEN
14:03,99	Luck, Matthias	68	LG Wedel/Pinneberg	28.06.97	Frankfurt/M.
14:06,00	Ratje, Ulf	66	TSV Klausdorf	23.05.92	Koblenz
14:07,6	Nordhausen, Günter	39	FTSV Elmshorn	18.07.63	Hamburg
	11.				
14:16,25	Vehling, Falko	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.05.12	Koblenz
14:16,94	Kolmorgen, Marco	71	LG Wedel/Pinneberg	12.09.92	Flensburg
14:23,2	Peucker, Thomas	66	LG Wedel/Pinneberg	13.08.93	Lübeck
14:27,45	Ratje, Volker	66	TSV Klausdorf	31.05.92	Kiel
14:28,6	Philipp, Udo	46	LBV Phönix Lübeck	20.07.71	Hamburg
14:28,8	Schwarz, Holger	60	SC Rönau 74	11.09.82	Vejle/DEN
14:29,29	Kührmann, Sven	70	LBV Phönix Lübeck	22.05.93	Lübeck
14:29,3	Kührmann, Frank	68	LBV Phönix Lübeck	14.08.92	Lübeck
14:32,8	Groß, Gerhart	42	KSV Holstein Kiel	06.07.69	Lübeck
14:32,96	Rehberg, Stig	92	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	07.07.15	Kiel
	21.				
14:33,1	Grube, Rüdiger	50	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	08.08.80	Bad Oldesloe
14:34,8	Speck, Klaus-Jürgen	34	MTSV Olympia Neumünster	24.06.61	Kiel
14:35,0	Cardel, Harald	51	LAV Husum	22.05.76	Hamburg
14:36,2	Heidekrüger, Ralf	54	LG Itzehoe	26.07.74	Hannover
14:36,57	Dorn, Lutz	66	LG Wedel/Pinneberg	20.07.86	Hamburg
14:37,6	Böthling, Heinz	38	MTSV Olympia Neumünster	08.08.59	Hamburg
14:38,60	Donndorf, Peter	81	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.08.02	Lahti/FIN
14:38,93	Wendler, Ulf	79	MTV Lübeck	14.08.99	Gelnhausen
14:39,67	Werner, Volker	66	LG Wedel/Pinneberg	20.07.86	Hamburg
14:40,4	Feddern, Dierk	42	LBV Phönix Lübeck	04.07.67	Aarhus/DEN
	31.				
14:42,35	Mehlfeld, Dennis	87	Lübecker SC von 1999	18.07.09	Lübeck
14:43,50	Schimkus, Uwe	69	LG Wedel/Pinneberg	28.05.97	Kassel
14:43,8	Pankow, Alfred	52	LG Wedel/Pinneberg	08.05.77	Hamburg
14:44,02	Baade, Jan	63	TSV Kronshagen	23.06.85	Brunsbüttel
14:44,6	Knees, Klaus	47	ETSV Gut Heil Neumünster	07.09.71	Lübeck
14:45,0	Heesch, Heiner	35	Rendsburger TSV	02.06.57	Kiel
14:45,1	Szymaniak, Roland	52	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	11.05.80	Hamburg
14:45,4	Bäcker, Simon	96	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	22.06.19	Hamburg
14:45,58	Elbeshausen, Mischa	80	LG Wedel/Pinneberg	18.05.05	Koblenz
14:45,81	Tomaschewski, Vilmos	87	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	18.05.19	Karlsruhe
	41.				
14:46,0	Möller, Marc	68	MTV Lübeck	20.09.87	Flensburg
14:46,24	Beutel, Christian	65	ETSV Gut Heil Itzehoe	06.06.93	Itzehoe
14:46,45	Kellermann, Jannis	82	LG Wedel/Pinneberg	19.05.06	Koblenz
14:48,0	Deters, Bernd-Joachim	48	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	08.08.80	Bad Oldesloe
14:48,41	Dethlefs, Pascal	83	Rendsburger TSV	18.05.05	Koblenz
14:48,4	Olshausen, Robert	48	LG Wedel/Pinneberg	26.08.76	Hamburg
14:49,9	Edzards, Tim	95	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	13.06.20	Kronshagen
14:50,4	a Schout, Jo	54	Kieler TB	02.10.76	Neumünster
14:50,6	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	13.06.20	Kronshagen
14:50,90	Albrecht, Dirk-Godber	62	LG Wedel/Pinneberg	07.06.86	Hamburg

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein  
Männer 5.000 m (Ende 2020)**



51.					
14:51,90	Rodriguez Eicke, Manuel	67	LG Wedel/Pinneberg	08.06.99	Koblenz
14:53,04	Heinsohn, Nils	67	LG Wedel/Pinneberg	07.06.86	Hamburg
14:53,2	Seidenschnur, Rolf	16	Post-SG Kiel	22.09.40	Krefeld
14:54,2	Holz, Hermann	38	LBV Phönix Lübeck	21.05.67	Lübeck
14:54,49	Bartz, Jürgen	70	Ahrensburger TSV	21.07.89	Dortmund
14:54,53	Schröder-Groeneveld, Leif	89	SC Gut Heil Neumünster	09.07.11	Celle
14:56,84	Grube, Lennart	93	SV Henstedt-Ulzburg	29.06.12	Bad Oldesloe
14:56,7	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	08.09.93	Fahrdorf
14:57,2	Schmittat, Gert-Willi	42	KSV Holstein Kiel	12.09.65	Uetersen
14:57,7	Frank, Michael	57	TSV Klausdorf	28.06.80	Lübeck
61.					
14:57,8	Herbst, Helmut	42	TSV Husum 1875	12.09.65	Uetersen
14:57,8	Lipp, Matthias	66	LG Wedel/Pinneberg	04.05.85	Kiel
14:58,32	Krauß, Holger	62	Suchsdorfer SV	23.06.85	Brunsbüttel
14:59,4	Milbach, Frank	58	LG Wedel/Pinneberg	25.04.81	Lübeck
14:59,62	Albrecht, Konstantin	83	LG Wedel/Pinneberg	18.05.05	Koblenz
14:59,88	Kuenzel, Thore	84	Rendsburger TSV	09.08.03	Wilhelmshaven
14:59,8	Legband, Michael	52	LG Itzehoe	01.09.70	Itzehoe
14:59,9	Rösner, Martin	66	TSV Klausdorf	12.07.91	Bad Oldesloe
15:00,1	Murmann, Sven	64	Rendsburger TSV	07.06.86	Lübeck
15:00,1	Thomsen, Ole	69	Rendsburger TSV	23.08.91	Lübeck
71.					
15:00,3	Ziplinsky, Rainer	52	Läufer-Team Kiel	26.07.85	Bad Oldesloe
15:01,49	Meier, Karsten	91	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.06.11	Regensburg
15:02,37	Schwalm, Lars-Christian	97	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	22.08.20	Hamburg
15:02,5	Gallert, Jan	82	LG Wedel/Pinneberg	25.08.04	Winsen/Luhe
15:02,7	Buchholz, Michael	64	LBV Phönix Lübeck	30.09.89	Lübeck
15:02,8	Knudsen, Volker	50	LAV Husum	25.05.74	Lübeck
15:03,0	Ringeloth, Jörg	66	SG Athletico Büdelsdorf	23.08.91	Lübeck
15:03,3	Schildt, Michael	60	Polizei-SV Eutin	11.07.86	Bad Oldesloe
15:03,62	Weiß, Sebastian	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.05.07	Koblenz
15:03,5	Venzke, Peter	52	ETSV Gut Heil Itzehoe	09.09.77	Hamburg
81.					
15:03,8	Militzer, Thomas	56	SV Friedrichsgabe	16.05.86	Hamburg
15:04,0	Vogt, Arnold	38	Post-SV Lübeck	02.07.72	Lübeck
15:04,8	Rehberg, Jost	57	SC Rönau 74	23.07.82	Bad Oldesloe
15:05,00	Rantzow, Oleg	77	THW Kiel	24.06.07	Büdelsdorf
15:05,1	Hahn, Frank	66	TSV Klausdorf	12.08.94	Lübeck
15:05,31	Untiedt, Klaus	54	LG Kiel	28.05.83	Hamburg
15:05,4	Kühne, Michael	66	LBV Phönix Lübeck	21.05.98	Hamburg
15:05,60	Maier, Ulrich	64	Spiridon Schleswig	11.06.95	Itzehoe
15:05,6	Spiering, Dieter	34	Lübeck 76	02.07.55	Plön
15:05,6	Warner, Karl-Friedrich	43	Lübeck 76	31.07.66	Osnabrück
91.					
15:05,6	Kuhnigk, Burkhard	44	KSV Holstein Kiel	20.09.70	Lübeck
15:05,6	Rahmlow, Jochen	42	ETSV Gut Heil Neumünster	01.09.74	Kiel
15:06,0	Peters, Dirk	67	MTV Lübeck	09.06.90	Lübeck
15:07,72	Goineau, Volker	87	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.05.12	Koblenz
15:07,9	Eckeberg, Arno	58	SV Friedrichsort	28.07.89	Bad Oldesloe
15:08,0	Schaumlöffel, Klaus	55	Rendsburger TSV	04.05.75	Nortorf
15:08,0	Baudewig, Uwe	56	LG Itzehoe	17.06.76	Lübeck
15:08,3	Vollmer, Georg	57	LG Wedel/Pinneberg	16.05.86	Hamburg
15:08,4	Kriebel, Henning	43	LBV Phönix Lübeck	26.07.67	Neumünster
15:08,65	Kohn, Tade	99	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	07.07.18	Hamburg

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein  
Männer 5.000 m (Ende 2020)**



101.					
15:08,7	Gauger, Jens	65	Ahrensburger TSV	16.05.86	Hamburg
15:09,36	Kroll, Robert	75	ETSV Gut Heil Neumünster	02.06.96	Itzehoe
15:09,46	Rissel, Knud	63	LG Wedel/Pinneberg	29.05.83	Dortmund
15:10,0	Bracht, Klaus	47	LG Wedel/Pinneberg	08.05.75	Dortmund
15:10,6	Braun, Ronald	45	Polizei-SV Kiel	06.06.64	Haderslev/DEN
15:10,6	Sellmer, Lutz	60	LG Kiel	04.05.85	Kiel
15:10,88	Hanak, Marian	49	LBV Phönix Lübeck	01.06.85	Hamburg
15:10,8	Schmidt, Ernst-Hermann	48	ETSV Gut Heil Neumünster	07.09.71	Lübeck
15:10,9	Bukalo, Vladymyr	76	LG Wedel/Pinneberg	23.08.02	Lübeck
15:11,0	Stahr, Klaus	62	ETSV Gut Heil Neumünster	05.06.83	Itzehoe
111.					
15:11,2	Pape, Horst	39	Lübeck 1876	29.04.62	Lübeck
15:12,0	Radtke, Harald	58	LAV Heikendorf	03.07.85	Kiel
15:12,23	Köster, Thomas	59	Spiridon-Club Bad Oldesloe	20.06.82	Kiel
15:12,2	Hering, Jochen	42	Lübeck 76	29.04.62	Lübeck
15:13,32	Timme, Hauke	90	TSV Fahrdrorf	26.07.20	Kronshagen
15:13,57	Goerke, Nils	73	LG Elmshorn	21.05.95	Lehrte
15:13,6	Hübner, Andreas	75	LBV Phönix Lübeck	08.08.97	Lübeck
15:13,8	Breitner, Gerhard	29	MTSV Olympia Neumünster	12.07.53	Bremen
15:15,0	Jeske, Manfred	42	LBV Phönix Lübeck	03.05.69	Kopenhagen/DEN
15:15,6	Reif, Jürgen	59	SV Friedrichsgabe	01.06.85	Norderstedt
121.					
15:16,43	von Soosten, Yannick	96	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.06.18	Flensburg
15:16,4	Wenck, Walter	52	Möllner SV	17.06.76	Lübeck
15:16,4	Redepenning, Martin	50	LBV Phönix Lübeck	07.05.78	Lübeck
15:17,0	Rauch, Peter	37	Post-SV Lübeck	30.08.73	Lübeck
15:17,3	Ueing, Jürgen	58	Lübeck 76	20.08.88	Oldenburg
15:17,4	Moeller, Lars	80	LG Reinbek/Ohe	04.09.10	Trittau
15:17,8	Gassert, Ulrich	36	TuS Gaarden	25.08.76	Heikendorf
15:18,1	Knudsen, Uwe	50	LAV Husum	04.05.75	Nortorf
15:18,4	Viersbach, Wilhelm	40	ETSV Gut Heil Neumünster	19.05.74	Neumünster
15:18,5	Fuhrken, Jens	61	Spiridon-Club Bad Oldesloe	07.07.87	Bad Oldesloe
131.					
15:18,6	Warnemünde, Ludwig	16	VfB Kiel	26.06.38	Hamburg
15:18,6	Thöming, Bernd	69	Rendsburger TSV	30.04.88	Lübeck
15:18,7	Voß, Thorsten	70	LG Wedel/Pinneberg	30.04.88	Lübeck
15:19,03	Rusch, Philipp	96	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	26.07.20	Kronshagen
15:20,0	Duba, Karl	10	Post-SG Kiel	08.09.40	Kiel