

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 3.000 m

(Ende 2022)

(seit 1972 im WK-Programm)



9:10,32	Ressing, Mareike	70	LG Wedel/Pinneberg	01.06.91	Eugene/USA
9:12,12	Jamrozy, Ute	64	Polizei-SV Eutin	23.05.86	Knoxville/USA
9:12,80	Teegen, Isabell	93	SC Rönau 74	27.06.14	Osterode
9:15,39	Rehberg, Maya	94	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	19.06.15	Osterode
9:19,13	Hilschenz, Marina	81	LG Wedel/Pinneberg	19.08.06	Garbsen
9:22,01	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	03.07.22	Hamburg
9:28,2	Herzberg, Kerstin	66	LBV Phönix Lübeck	29.09.91	Lübeck
9:31,21	Gehring, Anna	96	SC Itzehoe	20.07.12	Mönchengladbach
9:32,73	Tiedemann, Anke	75	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	13.06.03	Kassel
9:33,28	Budde, Adia	05	TSV Altenholz	22.05.22	Kiel
	11.				
9:36,9	Bartels, Astrid	63	LG Wedel/Pinneberg	14.04.91	Hamburg
9:37,55	Hartmann, Karen	70	Kieler TB	29.07.90	Hamburg
9:37,70	Karstens, Verena	75	Wellingdorfer TV	06.08.94	Ahlen
9:40,92	Sietz, Karin	66	LG Wedel/Pinneberg	13.09.86	Hamburg
9:44,33	Kayßer, Paulina	00	SC Itzehoe	28.07.19	Ulm
9:44,2	Burmester-Schöler, Beate	62	LBV Phönix Lübeck	06.08.93	Lübeck
9:44,6	Jakobs, Angela	58	LBV Phönix Lübeck	22.07.77	Berlin
9:45,92	Theophil, Nicole	68	LG Wedel/Pinneberg	07.07.91	Lübeck
9:47,3	Gers, Agnes Thurid	97	LG Flensburg	05.08.16	Bad Oldesloe
9:48,84	Winckler, Kerstin	68	Kieler TB	11.06.88	Lage
	21.				
9:51,32	Westphal, Nina	72	LBV Phönix Lübeck	26.09.92	Erfurt
9:52,0	Paysen, Karen	73	TSV Langenhorn	06.06.07	Flensburg
9:52,3	Kruse(-Lakies), Anke	67	VfL Oldesloe	16.08.91	Lübeck
9:52,55	Killius, Svenja	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	15.05.10	Hannover
9:53,32	von dem Berge, Claudia	62	LG Wedel/Pinneberg	12.09.87	Berlin
9:53,3	Hormann, Stefanie	67	LBV Phönix Lübeck	16.06.91	Flensburg
9:54,6	Adler, Christin	92	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.07.20	Kronshagen
9:55,4	Adler, Nicole	92	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.07.20	Kronshagen
9:56,38	Schulz, Johanna Christine	94	SC Gut-Heil Neumünster	28.07.13	Rostock
9:56,4	Knudsen, Dagmar	56	LAV Husum	19.06.88	Flensburg
	31.				
9:57,89	Aßmann, Jule	93	LG Glinde	24.05.08	Großhansdorf
9:58,5	Mess, Susanne	69	Kieler TB	16.08.91	Lübeck
10:00,54	Richter, Rhea	86	LG MTV/Gut Heil Itzehoe	05.05.05	Pinneberg
10:00,62	Greinert, Sabine	73	TSV Böklund	16.04.94	Eugene/USA
10:02,89	Wirdemann, Meike	63	LG Wedel/Pinneberg	08.06.91	Hagen
10:03,2	Strothmann, Kristin	64	LG Elmshorn	20.05.83	Hamburg
10:03,5	Ehlers, Jessika	96	SG Athletico Büdelsdorf	31.08.19	Kiel
10:05,81	Timm, Svea	01	LAC Kronshagen	03.07.22	Hamburg
10:06,59	Riedemann, Julia-Marie	91	LBV Phönix Lübeck	18.07.08	Berlin
10:07,3	Finke, Christiane	62	LG Wedel/Pinneberg	16.05.92	Hamburg
	41.				
10:07,81	Ulrich, Uta	66	LBV Phönix Lübeck	21.06.87	Lübeck
10:07,7	Nelle, Margit	68	LG Wedel/Pinneberg	16.05.92	Hamburg
10:08,2	Skov(-Lorenzen), Sabine	53	TSB Flensburg	17.06.73	Hamburg
10:08,4	Behrend, Birgit	69	Kieler TB	07.07.95	Bad Oldesloe
10:08,75	Eim, Nina	98	SC Itzehoe	19.06.15	Osterode
10:09,1	Ehlers, Maria	51	TSV Ratekau	16.06.91	Flensburg
10:09,4	Richter, Christine	64	Bramstedter TS	20.08.99	Lübeck
10:12,67	Rübhausen, Claudia	66	SV Rugenbergen	13.06.81	Flensburg
10:13,80	Willenborg, Nadja	92	SC Rönau 74	18.07.09	Lübeck
10:13,90	Bülau(-Schreiber), Karin	60	Kieler TB	10.06.89	Bielefeld

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 3.000 m

(Ende 2022)



(seit 1972 im WK-Programm)

51.				
10:14,12	Stadel, Inge	66 LAV Husum	13.06.81	Flensburg
10:14,42	Dietzel, Deann Naima	03 SC Itzehoe	07.07.18	Hamburg
10:14,8	Begau, Cornelia	64 TSV Neustadt	13.06.81	Kopenhagen/DEN
10:16,2	Schöndorf, Tanja	74 LG Medelby/LK Weiche	25.05.94	Klausdorf
10:16,61	Kratzenstein, Claudia	81 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.06.11	Berlin
10:17,30	Reiser, Nicole	70 LBV Phönix Lübeck	11.06.95	Itzehoe
10:17,87	Krog, Gesine	71 LBV Phönix Lübeck	22.08.92	Henstedt-Ulzburg
10:18,4	Kloth(-Jeske), Marita	47 LBV Phönix Lübeck	01.05.74	Göttingen
10:19,2	Hirsch, Carmen	56 LAV Husum	30.04.75	Hamburg
10:21,41	von der Fecht, Solveig	75 Halstenbeker TS	26.06.94	Lübeck
61.				
10:22,0	Steffen(-Brandenburg), Eva	59 Büdelsdorfer TSV	23.06.79	Hamburg
10:22,7	Kruschka, Sabine	63 LG Wedel/Pinneberg	16.06.91	Flensburg
10:23,79	Heintze, Kim	01 TSV Klausdorf	26.05.19	Kiel
10:24,16	Salomon, Gudrun	41 LG Kiel	28.05.83	Hamburg
10:24,60	Klaus, Kristin	85 LG Wedel/Pinneberg	17.05.03	Husum
10:24,9	Kitzel, Mareile	84 TSV Malente	31.05.02	Büdelsdorf
10:26,40	Dietzel, Camille	96 SV Henstedt-Ulzburg	20.07.12	Mönchengladbach
10:27,00	Gremmel, Anke	89 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	09.07.05	Wilhelmshaven
10:27,1	Müller, Urte	67 LAV Husum	28.06.80	Lübeck
10:27,2	Hansen, Heidrun	58 Kieler TB	17.07.77	Lübeck
71.				
10:27,72	Wolff, Anja-Katariina	78 Halstenbeker TS	29.07.94	Ulm
10:27,95	Feuerherdt, Lisa	90 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	07.05.17	Kronshagen
10:28,04	Martens, Daniela	77 LG MTV/Gut Heil Itzehoe	12.06.94	Kiel
10:28,3	Carstensen, Anita	60 LG RW Niebüll/TSV Süderlügum	24.08.03	Büdelsdorf
10:29,34	Schuster(-Dörscher), Christine	75 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	22.05.04	Minden
10:29,4	Schmitt, Sabine	57 LG Wedel/Pinneberg	22.05.76	Hamburg
10:30,40	Kiel, Sandra	00 TSV Bargteheide	28.09.18	Lübeck
10:31,8	Früchtenicht, Meike	69 LG Wedel/Pinneberg	12.08.88	Hamburg
10:31,98	Petersen, Anja	71 TSV Drelsdorf	28.05.88	Berlin
10:32,5	Dietrichs, Ute	68 Rendsburger TSV	02.05.92	Lübeck
81.				
10:33,6	Humfeldt, Barbara	69 LG MTV/Gut Heil Itzehoe	15.07.94	Bad Oldesloe
10:33,94	Hoffmann, Bianca	67 LG TEFT	03.06.84	Kiel
10:35,4	Becker, Verena	77 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	18.07.03	Bad Oldesloe
10:35,97	Kroeseler, Sabine	58 LBV Phönix Lübeck	04.07.81	Bremen
10:36,00	Wellbrock, Nele	00 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	29.06.19	Hamburg
10:36,4	Hauke, Charlotte	39 LG Kiel 10:27,3 – 1984?	01.07.83	Bad Oldesloe
10:36,6	Mathias, Diana	73 LG Wedel/Pinneberg	15.07.94	Bad Oldesloe
10:37,29	Johannsen, Verena	68 LG Wedel/Pinneberg	11.05.96	Hamburg
10:37,56	Ballert, Gesa	64 LAG Gettorf/Rieseby	02.09.84	Flensburg
10:38,37	Albrecht, Philine	92 SC Rönau 74	17.05.09	Lübeck
91.				
10:39,2	Brocks, Heinke	67 SV Friedrichsgabe	03.10.84	Norderstedt
10:39,5	Miller, Lena	02 SC Itzehoe	31.07.21	Kiel
10:40,5	Thiedemann, Katrin	70 LG Wedel/Pinneberg	04.06.89	Lübeck
10:41,14	Gröling, Julia	98 Bredstedter TSV	26.07.13	Rostock
10:41,15	Simon, Hilke	67 LG Rönau/Quellenhaupt	23.06.85	Brunsbüttel
10:41,84	Mahrt, Sünje	66 TSV Drelsdorf	13.06.81	Flensburg
10:42,1	Eising, Annette	65 Kaltenkirchener TS	18.09.87	Wedel
10:43,42	Sievers, Leonie	99 Ahrensburger TSV	14.05.15	Pinneberg
10:43,8	Blank, Silke	70 ETSV Fortuna Glückstadt	03.10.84	Norderstedt
10:43,96	Metz, Svenja	83 WSV Tangstedt	24.07.99	Kuopio/FIN

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 3.000 m

(Ende 2022)



(seit 1972 im WK-Programm)

101.

10:44,2	Thiesen, Andrea	66	LAV Husum	26.06.81	Bad Oldesloe
10:44,47	Prieske, Anna	91	Spiridon-Club Bad Oldesloe	16.07.11	Bad Oldesloe
10:44,53	Schröder, Melinda	97	TSV Zarpen	16.07.16	Rostock
10:44,80	Fischer, Nina	77	USC Kiel	12.05.01	Minden
10:45,2	Becker, Frauke	68	LG TEFT	01.08.84	Fahrdorf
10:45,2	Wulf, Fenna	05	LAC Kronshagen	30.09.22	Kronshagen
10:45,3	Jarchow, Constanze	74	Kieler TB	04.06.89	Lübeck
10:45,58	Graff, Anette	83	Preetzer TSV	01.06.00	Pinneberg
10:47,04	Langbehn, Karin	50	Rendsburger TSV	24.07.81	Passau
10:47,50	Gründel, Nina	00	SC Itzehoe	08.08.15	Köln

111.

10:47,61	Müller(-Berszuck), Kerstin	69	Kieler TB	11.05.96	Marburg
10:48,85	Schlotfeldt, Mareile	98	TSV Schwarzenbek	20.06.15	Göttingen
10:49,2	Becker, Inge	68	LG TEFT	24.08.83	Fahrdorf
10:49,2	Weber, Ingrid	50	TSV Glücksburg 09	16.06.91	Flensburg
10:50,2	Andreas, Sylvia	62	LAV Husum	01.06.78	Lübeck
10:51,06	Lorenzen, Uta	67	Kieler TB	11.06.88	Lage
10:51,28	Hamann, Ronja	73	SV Friedrichsort	25.06.88	Itzehoe
10:51,6	Telemann, Birgit	63	Büdelndorfer TSV	02.07.78	Lübeck
10:51,6	Konjack, Ingeborg	44	LG Elmshorn	27.06.86	Bad Oldesloe
10:52,0	Krüger, Dagmar	46	LG GH Neum./TSV Kronshagen	28.06.80	Lübeck

121.

10:52,4	Brandt, Kerstin	62	Büdelndorfer TSV	26.06.77	Ratekau
10:52,5	Schäfer, Marion	65	TSB Flensburg	01.05.82	Kiel
10:52,7	von Campenhausen, Ingeborg	64	LAG Gettorf/Rieseby	09.08.81	Itzehoe
10:53,0	Greve, Sigrid	47	Büdelndorfer TSV	27.04.84	Rendsburg
10:53,52	Haylock, Katie	77	Rendsburger TSV	07.05.95	Hamburg
10:53,5	Ehler, Sylvia	67	LAV Husum	26.06.81	Bad Oldesloe
10:53,6	Hintz, Ursel	67	LAV Husum	27.08.92	Böklund
10:53,7	Treuschel, Ingeburg	61	Krummesser SV	28.06.80	Lübeck
10:53,96	Rehberg, Stephanie	72	Büdelndorfer TSV	25.06.88	Itzehoe
10:54,20	Fröhlich, Fenna	97	LAC Lübeck	20.09.19	Lübeck

131.

10:54,23	Piel, Katja	71	TSV Kappeln	21.06.87	Lübeck
10:54,32	Beck, Corinna	94	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	15.05.15	Sömmerda
10:54,55	Dohse, Sarah	01	USC Kiel	24.09.16	Berlin
10:54,66	Deschka, Kim	97	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	18.07.15	Lübeck
10:54,6	Hauptstock, Nannette	69	LBV Phönix Lübeck	13.08.04	Lübeck
10:54,90	Braun, Simone	70	TSV Klausdorf	30.09.17	Flensburg
10:55,39	Marquardt, Britta	78	LBV Phönix Lübeck	11.06.95	Itzehoe
10:55,5	Schubert, Ariane	58	TuS Gaarden	02.06.78	Lübeck
10:55,7	Andresen, Heike	62	TSV Medelby	30.06.79	Lübeck
10:56,4	Luck, Julia	83	LG Wedel/Pinneberg	23.08.06	Winsen/Luhe

141.

10:56,6	Zembold, Meike	02	LAC Kronshagen	30.09.22	Kronshagen
10:57,0	Sodke, Ulla	63	LG GH Neum./TSV Kronshagen	28.06.81	Lübeck
10:57,37	Dogu, Simone	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	09.09.08	Pfungstadt
10:58,42	Michaelson, Alexa	03	SC Itzehoe	15.07.17	Hamburg
10:58,4	Ahlfeldt, Gaby	65	LG Tönning/St. Peter	01.05.80	Kiel
10:58,54	Freiburg, Nadja	73	LG Wedel/Pinneberg	23.07.05	Garbsen
10:58,57	Skambath, Isabelle	97	Möllner SV	25.05.13	Lübeck
10:58,5	Karthus, Jasmin	96	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.07.20	Kronshagen
10:58,73	Janke, Christine	69	LG Kiel	22.06.86	Itzehoe
10:59,17	Liebler, Nina	76	LG Wedel/Pinneberg	11.05.96	Hamburg

151.

10:59,54	Arndt, Stefanie	69	TSV Trittau	31.05.84	Kiel
10:59,6	Carstensen, Regina	62	LAV Husum	12.07.78	Husum