

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 10.000 m (Ende 2022)**



28:19,2	Krüger, Wolfgang	47	ETSV Gut Heil Neumünster	19.05.75	Bonn
28:35,6	Philipp, Lutz	40	LBV Phönix Lübeck	12.08.65	Augsburg
28:45,8	Frähmcke, Gerd	50	LG Itzehoe	19.05.75	Bonn
28:55,8	Soukup, Wolfgang	50	LG Itzehoe	23.05.74	Hannover
29:17,2	Bräuer, Hartmut	47	LG Itzehoe	30.04.75	Hamburg
29:32,59	Ratje, Ulf	66	TSV Klausdorf	02.05.92	Köln
29:41,44	Luck, Matthias	68	LG Wedel/Pinneberg	17.08.97	Troisdorf
29:41,86	Kolmorgen, Marco	71	LG Wedel/Pinneberg	14.05.94	Kappelrodeck
29:45,8	Nordhausen, Günter	39	FTSV Elmshorn	21.06.64	Saarbrücken
29:47,88	Ratje, Volker	66	TSV Klausdorf	27.04.91	Dortmund
11.					
29:48,3	Grube, Rüdiger	50	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	26.04.80	Bonn
29:53,1	Kührmann, Frank	68	LBV Phönix Lübeck	20.08.93	Lübeck
29:53,5	Hass, Michael	69	TSV Lütjenburg	30.08.95	Bordesholm
29:57,1	Peucker, Thomas	66	LG Wedel/Pinneberg	20.08.93	Lübeck
29:59,59	Green, André	73	LG Wedel/Pinneberg	25.05.95	Blankenburg
30:08,66	Uliczka, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	09.08.19	Hamburg
30:10,71	Schwarz, Holger	60	SC Rönkau 74	03.07.82	Hamburg
30:13,0	Philipp, Udo	46	ETSV Gut Heil Neumünster	21.06.72	Lübeck
30:20,8	Feddern, Dierk	42	LBV Phönix Lübeck	16.06.67	Lübeck
30:22,31	Kührmann, Sven	70	LBV Phönix Lübeck	24.07.93	Hamburg
21.					
30:25,6	Lindner, Sören	81	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	12.04.08	Kiel
30:28,8	Groß, Gerhart	42	KSV Holstein Kiel	28.08.69	Kiel
30:29,4	Cardel, Harald	51	LAV Husum	30.04.75	Hamburg
30:34,33	Goineau, Volker	87	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	25.05.13	Darmstadt
30:39,0	Reif, Jürgen	59?	SV Friedrichsgabe	19.07.86	Bad Oldesloe
30:40,8	Maier, Ulrich	64	Spiridon Schleswig	17.09.94	Büchen
30:41,4	Holz, Hermann	38	LBV Phönix Lübeck	16.06.67	Lübeck
30:42,2	Heidekrüger, Ralf	54	LG Itzehoe	23.05.74	Osnabrück
30:42,4	Knees, Klaus	47	ETSV Gut Heil Neumünster	30.04.75	Hamburg
30:42,9	Szymaniak, Roland	52	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	26.04.80	Bonn
31.					
30:46,2	Thomsen, Ole	69	Rendsburger TSV	30.08.91	Lübeck
30:46,4	Olshausen, Robert	48	LG Wedel/Pinneberg	29.04.78	Bonn
30:49,12	Schwalm, Lars-Christian	97	LAC Kronshagen	13.08.22	Hamburg
30:50,8	Gauger, Jens	65	Ahrensburger TSV	11.05.91	Büchen
30:51,2	Albrecht, Dirk-Godber	62	Kieler TB	01.09.89	Lübeck
30:52,02	Ziplinsky, Rainer	52	Läufer-Team Kiel	22.06.85	Brunsbüttel
30:52,13	Schimkus, Uwe	69	LG Wedel/Pinneberg	20.09.97	Köln
30:53,2	Murmann, Sven	64	Rendsburger TSV	05.05.90	Büchen
30:57,29	Kühne, Michael	66	LBV Phönix Lübeck	22.08.98	Stendal
30:58,17	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	08.08.20	Hamburg
41.					
30:58,2	Hahn, Frank	66	TSV Klausdorf	17.09.94	Büchen
31:00,3	Deters, Bernd-Joachim	48	LAC Neumünster	21.07.84	Itzehoe
31:05,51	Dethlefs, Pascal	83	TSV Glücksburg 09	09.08.19	Hamburg
31:05,8	Vogt, Arnold	38	Post-SV Lübeck	21.06.72	Lübeck
31:07,6	Viersbach, Wilhelm	40	ETSV Gut Heil Neumünster	21.06.72	Lübeck
31:08,5	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	18.09.93	Fahrdorf
31:11,7	Peters, Dirk	67	LBV Phönix Lübeck	18.09.93	Fahrdorf
31:16,59	Buchholz, Michael	64	LBV Phönix Lübeck	29.04.89	Bonn
31:17,0	Venzke, Peter	52	LG Itzehoe	30.04.75	Hamburg
31:24,0	Rantzow, Oleg	77	THW Kiel	15.06.07	Kiel

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 10.000 m (Ende 2022)**

51.					
31:24,9	Ringeloth, Jörg	66	SG Athletico Büdelsdorf	11.05.91	Büchen
31:25,7	Rebitzer, Gerald	67	Eckernförder MTV	02.06.88	Kiel
31:26,8	Olivares, Jorge	69	Ahrensburger TSV	11.05.91	Büchen
31:28,8	Wenck, Walter	52	Möllner SV	30.04.75	Mölln
31:29,0	Aschmoneit, Dirk	62	SV Tungendorf	04.04.87	Rio de Janeiro/BRA
31:32,1	Werner, Volker	66	LG Wedel/Pinneberg	03.10.87	Elmshorn
31:32,8	Lulies, Werner	35	MTSV Olympia Neumünster	09.07.60	Flensburg
31:33,0	Herbst, Helmut	42	TSV Husum 1875	25.08.70	Husum
31:33,5	Bonde, Kay	74	LG Neumünster	30.08.95	Bordesholm
31:36,1	Militzer, Thomas	56	SV Friedrichsgabe	11.05.86	Neumünster
61.					
31:36,65	Borsdorf, Uwe	69	LG Wedel/Pinneberg	23.08.97	Rostock
31:36,81	Donndorf, Peter	81	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	14.09.02	Helsinki/FIN
31:37,2	Milbach, Frank	58	LG Wedel/Pinneberg	31.03.82	Kiel
31:37,9	Fuhrken, Jens	61	Spiridon-Club Bad Oldesloe	14.04.87	Trittau
31:39,73	Bäcker, Simon	96	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	28.04.18	Kiel
31:40,03	Schröder-Groeneveld, Leif	89	SC Gut Heil Neumünster	27.03.09	Pinneberg
31:40,92	Köster, Thomas	59	Spiridon-Club Bad Oldesloe	01.09.84	Flensburg
31:41,7	Schildt, Michael	60	Polizei-SV Eutin	19.07.86	Bad Oldesloe
31:43,0	Schneider, Rainer	57	LAC Neumünster	27.07.84	Bad Oldesloe
31:43,1	Beutel, Christian	65	LG MTV/Gut Heil Itzehoe	01.05.92	Klausdorf
71.					
31:43,26	Hanak, Marian	49	LBV Phönix Lübeck	22.06.85	Brunsbüttel
31:45,3	Sellmer, Lutz	60	TSV Klausdorf	30.08.91	Lübeck
31:46,6	Frähmcke, Jürgen	45	LG Itzehoe	27.04.74	Bonn
31:48,0	Wollenhaupt, Jürgen	50	LG Wedel/Pinneberg	12.05.78	Hamburg
31:48,1	Brauns, Eckhart	66	Ratzeburger SV	11.05.91	Büchen
31:48,6	Rahmlow, Jochen	42	ETSV Gut Heil Neumünster	15.06.74	Lübeck
31:48,8	Schmidt, Ernst-Hermann	48	ETSV Gut Heil Neumünster	31.08.71	Lübeck
31:48,9	Frank, Michael	57	TSV Klausdorf	31.08.78	Lübeck
31:49,2	Jargstorff, Jörg	69	Rendsburger TSV	11.05.91	Büchen
31:52,0	Eggers, Peter	46	ETSV Gut Heil Neumünster	12.05.78	Hamburg
81.					
31:52,2	Kölling, Klaus	50	ETSV Gut Heil Itzehoe	14.06.84	Wedel
31:52,4	Rauch, Peter	37	Post-SV Lübeck	31.08.78	Lübeck
31:52,9	Unfug, Stefan	67	LG Neumünster	30.08.95	Bordesholm
31:53,12	Selumon, Temuzgi	99	STV Sörup	10.08.18	Hamburg
31:54,4	Elbeshausen, Mischa	80	LG Wedel/Pinneberg	05.08.04	Hamburg
31:54,5	Prieske, Klaus	64	Spiridon-Club Bad Oldesloe	15.04.97	Trittau
31:55,0	Bartz, Jürgen	70	Ahrensburger TSV	02.10.88	Hamburg
31:55,85	Kuhnigk, Burkhard	44	TSV Klausdorf	01.09.84	Flensburg
31:56,3	Mehlfeld, Dennis	87	Lübecker SC von 1999	03.09.10	Lübeck
31:57,0	Sobosczyk, Siegfried	39	Flensburger TB	27.07.62	Hamburg
91.					
31:59,0	Thaden, Gernot	41	ETSV Gut Heil Itzehoe	12.05.78	Hamburg
31:59,2	Speck, Klaus-Jürgen	34	MTSV Olympia Neumünster	17.08.60	Neumünster
32:00,81	Radtko, Harald	58	LAV Heikendorf	22.06.85	Brunsbüttel
32:01,2	Ueing, Jürgen	58	LBV Phönix Lübeck	04.04.89	Trittau
32:02,2	Kohlmeier, Klaus	61	Spiridon-Club Bad Oldesloe	14.04.87	Trittau
32:02,4	Schoen, Joachim	37	MTV Segeberg	11.07.64	Kiel
32:02,4	Volgmann, Gerd-Dieter	51	Büdelsdorfer TSV	30.04.75	Hamburg
32:02,9	Cysouw, Henk	59	LG Wedel/Pinneberg	11.05.91	Büchen
32:05,4	Eckeberg, Arno	58	SV Friedrichsort	08.07.89	Lübeck
32:09,06	Bukalo, Vladymyr	76	LG Wedel/Pinneberg	21.07.01	Lübeck

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 10.000 m (Ende 2022)



101.					
32:09,0	Franck, Jürgen	40	LBV Phönix Lübeck	24.08.72	Lübeck
32:09,2	Jürgensen, Andreas	66	SV Tungendorf	21.06.87	Lübeck
32:10,0	Sievert, Jürgen	30	SV Eutin 08	20.07.57	Hamburg
32:11,6	Thöming, Bernd	69	Rendsburger TSV	08.05.87	Lübeck
32:12,3	Baumgart, Holger	62	LG Elmshorn	06.09.89	Hamburg
32:13,6	Henning, Herbert	54	Halstenbeker TS	17.06.78	Kiel
32:13,8	Gassert, Ulrich	36	TuS Gaarden	14.08.75	Lübeck
32:14,2	Murk, Manfred	54	LAV Husum	18.08.95	Lübeck
32:14,78	Matzen, Detlev	58	LG Wedel/Pinneberg	26.04.96	Menden
32:16,0	Sommer, Herbert	50	LAV Husum	04.07.84	Münster
111.					
32:16,1	Druba, Egbert	53	Spiridon-Club Bad Oldesloe	05.08.83	Bad Oldesloe
32:16,6	Stender, Wolfgang	45	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	17.07.81	Bad Oldesloe
32:17,0	Hass, Werner	35	KSV Holstein Kiel	06.07.58	Bremen