

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**  
**Männer 3.000 m** (Ende 2022)



7:51,08	Green, André	73	LG Wedel/Pinneberg	26.05.99	Cottbus
7:53,2	Frähmcke, Gerd	50	LG Itzehoe	06.08.75	Koblenz
7:54,0	Krüger, Wolfgang	47	LBV Phönix Lübeck	12.06.74	Bonn
7:55,41	Uliczka, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	02.08.09	Bochum
8:00,8	Philipp, Lutz	40	LBV Phönix Lübeck	12.05.65	Hamburg
8:02,4	Bräuer, Hartmut	47	LG Itzehoe	24.06.73	Aarhus/DEN
8:05,37	Hamm, Jonas	80	LG Wedel/Pinneberg	19.06.05	Gävle/SWE
8:06,10	Möller, Marc	68	MTV Lübeck	13.06.90	Frankfurt/M.
8:07,89	Ratje, Ulf	66	TSV Klausdorf	13.06.92	Kassel
8:08,6	Soukup, Wolfgang	50	LG Wedel/Pinneberg	14.05.77	Göttingen
	11.				
8:10,3	Werner, Volker	66	LG Wedel/Pinneberg	08.07.88	Bad Oldesloe
8:13,63	Güssow, Christian	76	TSV Kronshagen	11.05.97	Arnsberg
8:14,6	Böthling, Heinz	38	MTSV Olympia Neumünster	15.06.60	Köln
8:15,00	Bretag, Sebastian	77	LG Wedel/Pinneberg	01.09.98	Berlin
8:16,31	Luck, Matthias	68	LG Wedel/Pinneberg	11.05.97	Arnsberg
8:16,8	Nordhausen, Günter	39	FTSV Elmshorn	15.06.60	Köln
8:17,8	Ratje, Volker	66	Eckernförder MTV	13.06.90	Frankfurt/M.
8:18,4	Meichsner, Maximilian	60	LG Wedel/Pinneberg	26.04.80	Troisdorf
8:19,26	Rehberg, Stig	92	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	19.06.15	Osterode
8:19,8	Legband, Michael	52	LG Itzehoe	10.06.71	Dormagen
	21.				
8:21,0	Warnemünde, Ludwig	16	VfL Pinneberg	22.07.50	Wuppertal
8:21,7	Wendler, Ulf	79	MTV Lübeck	23.07.99	Bad Oldesloe
8:22,18	Schröder-Groeneveld, Leif	89	SC Gut Heil Neumünster	11.07.10	Brasschaat/BEL
8:22,2	a Schout, Jo	54	Kieler TB	17.09.76	Plön
8:22,63	Peucker, Thomas	66	LG Wedel/Pinneberg	14.08.91	Lübeck
8:22,6	Groß, Gerhart	42	KSV Holstein Kiel	07.08.69	Kiel
8:23,0	Braun, Ronald	45	Polizei-SV Kiel	18.08.65	Hamburg
8:23,0	Philipp, Udo	46	ETSV Gut Heil Neumünster	07.05.72	Lübeck
8:23,4	Lipp, Matthias	66	LG Wedel/Pinneberg	19.08.87	Hamburg
8:26,0	Speck, Klaus-Jürgen	34	MTSV Olympia Neumünster	28.05.61	Gronau
	31.				
8:26,2	Kührmann, Frank	68	LBV Phönix Lübeck	07.08.92	Lübeck
8:26,6	Seidenschnur, Rolf	16	Post-SV Kiel	16.08.39	Duisburg
8:26,8	Milbach, Frank	58	LG Kiel	31.07.84	Kiel
8:27,24	Edzards, Tim	95	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	07.05.17	Kronshagen
8:28,2	Cardel, Harald	51	LAV Husum	12.05.74	Lübeck
8:28,2	Buchholz, Michael	64	LBV Phönix Lübeck	21.05.88	Lübeck
8:28,4	Dorn, Lutz	66	LG Wedel/Pinneberg	29.08.86	Kopenhagen/DEN
8:28,95	Kolmorgen, Marco	71	LG Wedel/Pinneberg	27.07.94	Hamburg
8:29,06	Beutel, Christian	65	ETSV Gut Heil Itzehoe	15.05.89	Hildesheim
8:29,12	Schwarz, Holger	60	SC Rönau 74	10.09.81	Neumünster
	41.				
8:29,16	Baade, Jan	63	TSV Kronshagen	15.06.83	Hannover
8:29,55	Kuenzel, Thore	84	Rendsburger TSV	17.05.03	Husum
8:30,10	Vehling, Falko	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	14.07.09	Osterode
8:30,0	Gerber, Dieter	37	KSV Holstein Kiel	25.08.58	Hamburg
8:30,2	Heidekrüger, Ralf	54	LG Itzehoe	12.05.74	Lübeck
8:30,2	Schröder, Manfred	45	MTSV Olympia Neumünster	08.05.75	Bremen
8:30,4	Feddem, Dierk	42	LBV Phönix Lübeck	05.06.69	Lübeck
8:30,4	Gauger, Jens	65	Ahrensburger TSV	01.08.92	Ahrensburg
8:30,5	Albrecht, Dirk-Godber	62	Kieler TB	18.08.89	Lübeck
8:30,68	Grube, Rüdiger	50	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	10.09.81	Neumünster

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**  
**Männer 3.000 m** (Ende 2022)



51.				
8:30,6	Baudewig, Uwe	56	LG Itzehoe	16.05.76 Lübeck
8:30,76	Donndorf, Peter	81	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	29.05.02 Helsinki/FIN
8:31,31	Meier, Karsten	91	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	15.06.11 Osterode
8:31,5	Pankow, Alfred	52	LG Wedel/Pinneberg	31.08.77 Hamburg
8:31,5	Meyer, Ralph	56	LG Wedel/Pinneberg	26.04.80 Troisdorf
8:31,5	Murmann, Sven	64	Rendsburger TSV	28.07.90 Hamburg
8:32,4	Rösner, Martin	66	TSV Klausdorf	28.06.91 Bad Oldesloe
8:32,75	Kohn, Tade	99	LAC Kronshagen	03.07.22 Hamburg
8:32,96	Heinsohn, Nils	67	LG Wedel/Pinneberg	24.08.86 Itzehoe
8:32,9	Thöming, Bernd	69	Rendsburger TSV	18.09.87 Wedel
61.				
8:33,82	Damitz, Marc	71	TSV Travemünde	23.08.89 Koblenz
8:34,0	Schaumlöffel, Klaus	55	Rendsburger TSV	11.05.75 Lübeck
8:34,6	Suwe, Karl-Heinz	38	MTSV Olympia Neumünster	20.05.62 Gronau
8:35,2	Schimkus, Uwe	69	LG Wedel/Pinneberg	09.07.93 Bad Oldesloe
8:35,6	Schmittat, Gert-Willi	42	KSV Holstein Kiel	22.08.64 Kiel
8:36,0	Olshausen, Robert	48	LG Wedel/Pinneberg	03.08.77 Hannover
8:36,2 a	Carcas, Freddie	99	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	31.08.19 Kiel
8:36,46	Weiß, Sebastian	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	13.06.07 Hannover
8:36,8	Hansen, Heiner	55	Bredstedter TSV	27.05.73 Lübeck
8:37,0	Krauß, Holger	62	Suchsdorfer SV	19.07.85 Bad Oldesloe
71.				
8:37,2	Holz, Hermann	38	LBV Phönix Lübeck	05.06.69 Lübeck
8:37,4	Knees, Klaus	47	ETSV Gut Heil Neumünster	14.09.71 Lübeck
8:37,58	Bartz, Jürgen	70	Ahrensburger TSV	09.07.89 Lübeck
8:37,6	Rehberg, Jost	57	MTV Segeberg	11.05.75 Lübeck
8:37,7	Radtke, Harald	58	LAV Heikendorf	03.07.85 Bad Oldesloe
8:37,9	Maier, Ulrich	64	Spiridon Schleswig	15.07.94 Bad Oldesloe
8:38,0	Herbst, Helmut	42	TSV Husum 1875	01.05.66 Itzehoe
8:38,1	Elbeshausen, Mischa	80	LG Wedel/Pinneberg	18.07.03 Bad Oldesloe
8:38,4	Lange, Carsten	70	LG Wedel/Pinneberg	04.05.91 Lübeck
8:38,6	Fuchs, Thomas	53	LG Itzehoe	14.09.71 Lübeck
81.				
8:38,6	Thomsen, Ole	69	Rendsburger TSV	21.05.88 Lübeck
8:38,81	Rodriguez Eicke, Manuel	67	LG Wedel/Pinneberg	14.08.99 Garbsen
8:38,8	Jeske, Manfred	42	LBV Phönix Lübeck	27.05.67 Ratzeburg
8:39,0	Sellmer, Lutz	60	ASC Kiel	03.07.87 Bad Oldesloe
8:39,2	Wember, Valentin	57	LG Wedel/Pinneberg	25.08.77 Dormagen
8:39,49	Moeller, Lars	80	SC Rönau 74	27.06.14 Osterode
8:39,81	Voß, Thorsten	70	LG Wedel/Pinneberg	08.07.88 Lübeck
8:39,87	Bäcker, Simon	96	LAC Kronshagen	03.07.22 Hamburg
8:39,92	Sepke, Lutz	70	Kieler TB	09.07.89 Lübeck
8:39,8	Knudsen, Volker	50	LAV Husum	12.05.74 Lübeck
91.				
8:39,9	Ziplinsky, Rainer	52	Läufer-Team Kiel	19.07.85 Bad Oldesloe
8:40,2	Lulies, Werner	35	MTSV Olympia Neumünster	21.06.60 Zürich/SUI
8:40,4	Militzer, Thomas	56	SV Friedrichsgabe	19.07.85 Bad Oldesloe
8:40,69	Albrecht, Konstantin	83	LG Wedel/Pinneberg	05.05.05 Pinneberg
8:40,85	Kellermann, Jannis	82	LG Wedel/Pinneberg	05.05.05 Pinneberg
8:40,8	Venzke, Peter	52	LG Itzehoe	28.08.75 Lübeck
8:41,0	Pape, Horst	39	Lübeck 1876	26.05.62 Bad Oldesloe
8:41,0	Flügge, Arnim	64	SV Friedrichsort	26.06.87 Bad Oldesloe
8:41,1	Peters, Dirk	67	MTV Lübeck	30.05.90 Klausdorf
8:41,3	Untiedt, Klaus	54	LG Kiel	31.07.84 Kiel
101.				
8:41,6	Reif, Jürgen	59	SV Friedrichsgabe	19.07.85 Bad Oldesloe
8:41,96	Groth, Johann	83	Rendsburger TSV	15.09.01 Munster
8:41,9	Egge, Stefan	68	LG Wedel/Pinneberg	02.05.87 Lübeck
8:42,0	Hübner, Andreas	75	LBV Phönix Lübeck	01.08.97 Lübeck
8:42,1	Eckeberg, Arno	58	SV Friedrichsort	26.06.87 Bad Oldesloe
8:42,1	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	15.07.94 Bad Oldesloe
8:42,3	Kühne, Michael	66	LBV Phönix Lübeck	15.07.94 Bad Oldesloe
8:43,0	Gassert, Ulrich	36	TuS Gaarden	28.08.75 Lübeck

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**  
**Männer 3.000 m** (Ende 2022)



8:43,21	Deters, Bernd-Jochen	48	LG GH Neumünster/TSV Kronshage	18.07.82	Hamburg
8:43,4	Frank, Michael 111.	57	TSV Klausdorf	13.07.84	Bad Oldesloe
8:43,4	Mehlfeld, Dennis	87	Lübecker SC von 1999	15.08.08	Lübeck
8:43,74	Rissel, Knud	63	LG Wedel/Pinneberg	07.05.83	Stade
8:43,86	Hauschild, Axel	62	LG Kiel	21.08.85	Hamburg
8:43,8	Klatt, Joachim	53	LG Itzehoe	01.07.71	Itzehoe
8:43,96	Greinert, Dennis	78	TSV Kronshagen	07.07.96	Erfurt
8:43,9	Böttcher, Klaus	49	LG Wedel/Pinneberg	15.05.77	Hamburg
8:44,2	Kriebel, Henning	43	LBV Phönix Lübeck	10.05.67	Hamburg
8:44,4	Spiering, Dieter	34	Lübeck 76	27.07.56	Tureberg/SWE
8:44,4	Knudsen, Uwe	50	LAV Husum	11.05.75	Lübeck
8:44,6	Schmidt, Ernst-Hermann 121.	48	ETSV Gut Heil Neumünster	14.09.71	Lübeck
8:44,8	Brock, Klaus	65	Ahrensburger TSV	09.07.93	Bad Oldesloe