

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Frauen 3.000 m (Ende 2025)
(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
9:18,07	Budde, Adia	05	TSV Altenholz	29.04.23	Kiel
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	Sport-Club Itzehoe	20.07.12	Mönchengladbach
9:32,73	Tiedemann, Anke	75	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	13.06.03	Kassel
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
9:44,2*	Burmester-Schöler, Beate	62	LBV Phönix Lübeck	06.08.93	Lübeck
9:44,33	Kayßer, Paulina	00	Sport-Club Itzehoe	28.07.19	Ulm
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
9:53,3 *	Hormann, Stefanie	67	LBV Phönix Lübeck	16.06.91	Flensburg
9:53,32	von dem Berge, Claudia	62	LG Wedel/Pinneberg	12.09.87	Berlin
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
10:03,64	Wulf, Fenna	05	LAC Kronshagen	22.07.23	Rostock
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
41.					
10:07,3*	Finke, Christiane	62	LG Wedel/Pinneberg	16.05.92	Hamburg
10:07,7*	Nelle, Margit	68	LG Wedel/Pinneberg	16.05.92	Hamburg
10:07,81	Ulrich, Uta	66	LBV Phönix Lübeck	21.06.87	Lübeck
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	Sport-Club 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

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein Frauen 3.000 m

(Ende 2025)

(seit 1972 im WK-Programm)



51.			
10:13,90	Bülau(-Schreiber), Karin	60	Kieler TB
10:14,12	Stadel, Inge	66	LAV Husum
10:14,42	Dietzel, Deann Naima	03	Sport-Club Itzehoe
10:14,8*	Begau, Cornelia	64	TSV Neustadt
10:16,2*	Schöndorf, Tanja	74	LG Medelby/LK Weiche
10:16,61	Kratzenstein, Claudia	81	SG TSV Kronshagen/Kieler TB
10:17,30	Reiser, Nicole	70	LBV Phönix Lübeck
10:17,87	Krog, Gesine	71	LBV Phönix Lübeck
10:18,4*	Kloth(-Jeske), Marita	47	LBV Phönix Lübeck
10:19,2*	Hirsch, Carmen	56	LAV Husum
61.			
10:21,41	von der Fecht, Solveig	75	Halstenbeker TS
10:22,0*	Steffen(-Brandenburg), Eva	59	Büdelndorfer TSV
10:22,7*	Kruschka, Sabine	63	LG Wedel/Pinneberg
10:23,79	Heintze, Kim	01	TSV Klausdorf
10:24,16	Salomon, Gudrun	41	LG Kiel
10:24,60	Klaus, Kristin	85	LG Wedel/Pinneberg
10:24,9*	Kitzel, Mareile	84	TSV Malente
10:26,40	Dietzel, Camille	96	SV Henstedt-Ulzburg
10:27,00	Gremmel, Anke	89	SG TSV Kronshagen/Kieler TB
10:27,1*	Müller, Urte	67	LAV Husum
71.			
10:27,2*	Hansen, Heidrun	58	Kieler TB
10:27,63	Loors, Pia Feline	08	TSV Neustadt
10:27,72	Wolff, Anja-Katariina	78	Halstenbeker TS
10:27,95	Feuerherdt, Lisa	90	SG TSV Kronshagen/Kieler TB
10:28,04	Martens, Daniela	77	LG MTV/Gut Heil Itzehoe
10:28,3*	Carstensen, Anita	60	LG RW Niebüll/TSV Süderlügum
10:29,34	Schuster(-Dörscher), Christine	75	SG TSV Kronshagen/Kieler TB
10:29,4*	Schmitt, Sabine	57	LG Wedel/Pinneberg
10:30,40	Kiel, Sandra	00	TSV Bargteheide
10:31,8*	Früchtenicht, Meike	69	LG Wedel/Pinneberg
10:31,98	Petersen, Anja	71	TSV Drelsdorf
81.			
10:32,5*	Dietrichs, Ute	68	Rendsburger TSV
10:33,6*	Humfeldt, Barbara	69	LG MTV/Gut Heil Itzehoe
10:33,94	Hoffmann, Bianca	67	LG TEFT
10:35,4*	Becker, Verena	77	SG TSV Kronshagen/Kieler TB
10:35,97	Kroeseler, Sabine	58	LBV Phönix Lübeck
10:36,00	Wellbrock, Nele	00	SG TSV Kronshagen/Kieler TB
10:36,4*	Hauke, Charlotte	39	LG Kiel 10:27,3 – 1984?
10:36,6*	Mathias, Diana	73	LG Wedel/Pinneberg
10:37,29	Johannsen, Verena	68	LG Wedel/Pinneberg
91.			
10:37,56	Ballert, Gesa	64	LAG Gettorf/Rieseby
10:38,37	Albrecht, Philine	92	SC Rönau 74
10:39,2*	Brocks, Heinke	67	SV Friedrichsgabe
10:39,5*	Miller, Lena	02	Sport-Club Itzehoe
10:40,18	Loors, Pia Feline	08	TSV Neustadt
10:40,5*	Thiedemann, Katrin	70	LG Wedel/Pinneberg
10:41,14	Gröling, Julia	98	Bredstedter TSV
10:41,15	Simon, Hilke	67	LG Rönau/Quellenhaupt
10:41,84	Mahrt, Sünje	66	TSV Drelsdorf
10:42,1*	Eising, Annette	65	Kaltenkirchener TS
10:43,42	Sievers, Leonie	99	Ahrensburger TSV
10:06,89	Bielefeld		
13:06,81	Flensburg		
07:07,18	Hamburg		
13:06,81	Kopenhagen/DEN		
25:05,94	Klausdorf		
04:06,11	Berlin		
11:06,95	Itzehoe		
22:08,92	Henstedt-Ulzburg		
01:05,74	Göttingen		
30:04,75	Hamburg		
26:06,94	Lübeck		
23:06,79	Hamburg		
16:06,91	Flensburg		
26:05,19	Kiel		
28:05,83	Hamburg		
17:05,03	Husum		
31:05,02	Büdelndorf		
20:07,12	Mönchengladbach		
09:07,05	Wilhelmshaven		
28:06,80	Lübeck		
17:07,77	Lübeck		
29:06,25	Rostock		
29:07,94	Ulm		
07:05,17	Kronshagen		
12:06,94	Kiel		
24:08,03	Büdelndorf		
22:05,04	Minden		
22:05,76	Hamburg		
28:09,18	Lübeck		
12:08,88	Hamburg		
28:05,88	Berlin		
02:05,92	Lübeck		
15:07,94	Bad Oldesloe		
03:06,84	Kiel		
18:07,03	Bad Oldesloe		
04:07,81	Bremen		
29:06,19	Hamburg		
01:07,83	Bad Oldesloe		
15:07,94	Bad Oldesloe		
11:05,96	Hamburg		
02:09,84	Flensburg		
17:05,09	Lübeck		
03:10,84	Norderstedt		
31:07,21	Kiel		
20:09,24	Lübeck		
04:06,89	Lübeck		
26:07,13	Rostock		
23:06,85	Brunsbüttel		
13:06,81	Flensburg		
18:09,87	Wedel		
14:05,15	Pinneberg		

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein **Frauen 3.000 m** (Ende 2025)

(seit 1972 im WK-Programm)



101.				
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
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
10:44,61	Gründel, Nina	00	Sport-Club Itzehoe	18.05.23 Darmstadt
10:44,80	Fischer, Nina	77	USC Kiel	12.05.01 Minden
10:45,2*	Becker, Frauke	68	LG TEFT	01.08.84 Fahrdorf
10:45,3*	Jarchow, Constanze	74	Kieler TB	04.06.89 Lübeck
10:45,58	Graff, Anette	83	Preetzer TSV	01.06.00 Pinneberg
111.				
10:47,04	Langbehn, Karin	50	Rendsburger TSV	24.07.81 Passau
10:47,61	Müller(-Berszuck), Kerstin	69	Kieler TB	11.05.96 Marburg
10:48,85	Schlottfeldt, 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
10:49,37	Zembold, Maxi	02	LAC Kronshagen	27.04.24 Kiel
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	Büdelsdorfer TSV	02.07.78 Lübeck
121.				
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
10:52,4*	Brandt, Kerstin	62	Büdelsdorfer 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	Büdelsdorfer TSV	27.04.84 Rendsburg
10:53,5*	Ehler, Sylvia	67	LAV Husum	26.06.81 Bad Oldesloe
10:53,52	Haylock, Katie	77	Rendsburger TSV	07.05.95 Hamburg
10:53,6*	Hintz, Ursel	67	LAV Husum	27.08.92 Böklund
10:53,7*	Treuschel, Ingeburg	61	Krummesser SV	28.06.80 Lübeck
131.				
10:53,96	Rehberg, Stephanie	72	Büdelsdorfer TSV	25.06.88 Itzehoe
10:54,20	Fröhlich, Fenna	97	Leichtathletik-Club Lübeck	20.09.19 Lübeck
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
10:54,6*	Hauptstock, Nannette	69	LBV Phönix Lübeck	13.08.04 Lübeck
10:54,66	Deschka, Kim	97	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	18.07.15 Lübeck
10:54,90	Braun, Simone	70	TSV Klausdorf	30.09.17 Flensburg