

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 5.000 m

(Ende 2025)

(seit 1977 im WK-Programm)



15:50,64	Jamrozy, Ute	64	Polizei-SV Eutin	27.06.86	Hengelo/NED
15:52,88	Gehring, Anna	96	Sport-Club Itzehoe	29.04.17	Berlin
15:59,0*	Herzberg, Kerstin	66	LBV Phönix Lübeck	13.08.93	Lübeck
16:04,45	Teegen, Isabell	93	SC Rönau 74	27.05.15	Koblenz
16:05,11	Anderson, Selma	06	TSV St. Peter-Ording	04.04.25	Stanford/USA
16:14,32	Budde, Adia	05	TSV Altenholz	04.05.24	Wassenberg
16:21,56	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	30.04.22	Kiel
16:25,72	Kayßer, Paulina	00	Sport-Club Itzehoe	21.07.19	Boras/SWE
16:30,49	Rehberg, Maya	94	SC Rönau 74	04.05.13	Bremen
16:30,9*	Hilschenz, Marina	81	LG Wedel/Pinneberg	31.08.06	Hamburg
11.					
16:36,69	Tiedemann, Anke	75	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	10.07.04	Braunschweig
16:46,5*	Burmester-Schöler, Beate	62	LBV Phönix Lübeck	13.08.93	Lübeck
16:48,7*	Knudsen, Dagmar	56	LAV Husum	03.09.88	Flensburg
16:53,61	Adler, Nicole	92	LAC Kronshagen	20.05.23	Karlsruhe
16:56,06	Friedrichsen(-Paysen), Karen	73	TSV Langenhorn	23.04.94	Raleigh/USA
17:07,26	Jachmann, Natalie	91	TSV Glücksburg 09	24.05.19	Hamburg
17:07,27	Adler, Christin	92	LAC Kronshagen	11.06.23	Büdelsdorf
17:07,89	Wellbrock, Nele	00	LAC Kronshagen	03.07.21	Lübeck
17:09,8*	Sietz, Karin	66	LG Wedel/Pinneberg	11.07.86	Bad Oldesloe
17:09,89	Karstens, Verena	75	Wellingdorfer TV	01.05.94	Göttingen
21.					
17:10,2*	Hormann, Stefanie	67	LBV Phönix Lübeck	29.09.91	Lübeck
17:10,3*	Hartmann, Karen	70	Kieler TB	18.04.92	Tallahassee/USA
17:16,70	Froehlich, Fenna	97	LAC Lübeck	16.06.24	Rostock
17:27,36	Timm, Svea	01	LAC Kronshagen	16.06.24	Rostock
17:31,21	Richter, Rhea	86	LG MTV/Gut Heil Itzehoe	28.05.05	Koblenz
17:31,83	Wilke, Leonie	97	Sport-Club Itzehoe	22.08.20	Hamburg
17:31,89	Wulf, Fenna	05	LAC Kronshagen	29.09.23	Lübeck
17:34,34	Ehlers, Maria	51	TSV Ratekau	13.05.89	Lübeck
17:39,78	Diethers, Andrea	84	SC Rönau 74	13.07.13	Berlin
17:40,0*	Lakies, Anke	67	VfL Oldesloe	16.07.93	Bad Oldesloe
31.					
17:43,6*	Richter, Christine	64	Bramstedter TS	18.08.00	Bad Oldesloe
17:45,54	Behrend, Birgit	69	Kieler TB	22.07.95	Holzminden
17:48,92	Kratzenstein, Claudia	81	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	19.06.11	Büdelsdorf
17:53,7*	Carstensen, Anita	60	LG RW Niebüll/TSV Süderlügum	18.06.03	Sterup
17:54,8*	Ulrich, Uta	66	LBV Phönix Lübeck	31.08.89	Silberstedt
17:58,9*	Salomon, Gudrun	41	LG Kiel	15.07.83	Bad Oldesloe
18:02,02	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.05.25	Hamburg
18:04,60	Winckler, Kerstin	68	Kieler TB	13.05.89	Lübeck
18:06,5*	Strothmann, Kristin	64	LG Elmshorn	04.06.83	Itzehoe
18:07,24	Greinert, Sabine	73	TSV Böklund	14.05.94	Eugene/USA
41.					
18:08,72	Loors, Pia Feline	08	TSV Neustadt	26.07.25	Hamburg
18:09,63	Hauke, Charlotte	39	LAC Neumünster	01.09.84	Flensburg
18:12,95	Schuster(-Dörscher), Christine	75	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	05.06.05	Kiel
18:13,3*	Begau, Cornelia	64	TSV Neustadt	14.06.80	Husum
18:13,40	Riedemann, Julia-Marie	91	LBV Phönix Lübeck	02.05.09	Bremen
18:14,9*	Stadel, Inge	66	LAV Husum	14.06.80	Husum
18:15,0*	Kauf, Sabine	54	LAV Husum	12.05.93	Husum
18:16,52	Wölk, Louise	01	LAC Kronshagen	13.07.24	Hamburg
18:18,0*	Weber, Ingrid	50	TSV Glücksburg 09	01.06.91	Bad Oldesloe
18:18,5*	Müller, Urte	67	LAV Husum	20.05.81	Husum

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 5.000 m

(Ende 2025)

(seit 1977 im WK-Programm)



51.				
18:19,1*	Humfeldt, Barbara	69	LG MTV/Gut Heil Itzehoe	12.08.94 Lübeck
18:19,57	Becker, Verena	77	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	24.06.07 Büdelsdorf
18:24,2*	Petersen, Anja	71	TSV Drelsdorf	05.05.90 Büchen
18:27,1*	von der Fecht, Solveig	75	Halstenbeker TS	18.09.93 Fahrdorf
18:27,2*	Johannsen, Verena	68	LG Wedel/Pinneberg	11.08.95 Lübeck
18:28,1*	Nagel, Carmen	65	Tri-Sport Lübeck	14.08.87 Lübeck
18:33,5*	Hirsch, Carmen	56	LAV Husum	07.06.78 Husum
18:33,55	Meyer, Elke	50	LAV Husum	21.07.84 Itzehoe
18:33,94	Baines, Judith	77	TSV Klausdorf	14.07.19 Leinefelde-Worbis
18:34,2*	Wolff, Anja-Katariina	78	Halstenbeker TS	18.05.94 Klausdorf
61.				
18:37,29	Mathias, Diana	73	LG Wedel/Pinneberg	02.06.96 Itzehoe
18:39,9*	Becker, Frauke	68	LG TEFT	07.09.83 Fahrdorf
18:40,4*	Becker, Inge	68	LG TEFT	07.09.83 Fahrdorf
18:41,96	Beck, Corinna	94	LAC Kronshagen	29.08.21 Büdelsdorf
18:42,83	Jendryschik, Jenny	98	LG Flensburg	27.09.20 Kronshagen
18:43,6*	Thiesen, Andrea	66	LAV Husum	20.06.79 Schafflund
18:43,8*	Gudd, Bianca	67	LBV Phönix Lübeck	12.07.91 Bad Oldesloe
18:43,9*	Tidow, Katja	63	ETSV Gut Heil Neumünster	12.08.94 Lübeck
18:46,5*	Kroeseler, Sabine	58	LBV Phönix Lübeck	04.06.83 Itzehoe
18:47,4*	Steffen, Eva	59	Büdelsdorfer TSV	19.05.79 Lübeck
71.				
18:48,6*	Wentzel, Heidrun	43	TSV Ratekau	13.06.87 Bad Oldesloe
18:48,72	Prieske, Anna	91	Spiridon-Club Bad Oldesloe	08.07.11 Bad Oldesloe
18:50,58	Jensen-Münster, Mara Sophie	00	TriAs Flensburg	17.06.15 Fahrdorf
18:51,54	Luck, Julia	83	LG Wedel/Pinneberg	18.06.06 Büdelsdorf
18:51,70	Braun, Simone	70	TSV Klausdorf	13.07.14 Erfurt
18:51,9*	Konjack, Ingeborg	44	LG Elmshorn	13.06.87 Bad Oldesloe
18:53,3*	Lindig, Gunda	60	Ahrensburger TSV	03.09.97 Hamburg
18:53,4*	Hintz, Ursel	67	LAV Husum	10.06.92 Fahrdorf
18:58,4*	Lange, Bettina	69	TSV Bargteheide	24.07.98 Bad Oldesloe
18:58,5*	Steffen, Ingeborg	43	TSV Neustadt	01.06.91 Bad Oldesloe
81.				
18:59,3*	Jakobs, Angela	58	LBV Phönix Lübeck	19.05.79 Lübeck
19:02,3*	Langbehn, Karin	50	Rendsburger TSV	06.05.81 Kiel
19:03,4*	Trüschel, Martina	66	SV Friedrichsort	06.05.81 Kiel
19:05,1*	Becker, Marthie	61	Eckernförder MTV	05.08.87 Fahrdorf
19:05,14	Schmidt, Hertha	51	Möllner SV	21.07.84 Itzehoe
19:05,8*	Marquardt, Britta	78	LBV Phönix Lübeck	30.08.95 Bordesholm
19:06,02	Hoppe, Ursel	63	TuS Holtenau	25.06.94 Bad Oldesloe
19:10,80	Stumpf, Bettina	58	Schenefelder TS	14.06.86 Bad Oldesloe
19:11,5*	Koopmann, Andrea	61	LTV Kiel-Ost	17.07.01 Neumünster
19:11,8*	Leibrandt, Claudia	58	TSV Malente	03.06.89 Bad Oldesloe
91.				
19:13,2*	Piel, Katja	71	TSV Kappeln	21.05.88 Lübeck
19:13,6*	Treuschel, Ingeburg	61	Möllner SV	23.07.82 Bad Oldesloe
19:14,0*	Wernicke, Tanja	72	LG Neumünster	02.09.97 Neumünster
19:14,3*	Nüser, Katharina	87	Wellingdorfer TV	22.08.08 Lübeck
19:14,4*	Krüger, Dagmar	46	LG Kiel	11.06.83 Bad Oldesloe
19:15,54	Seifert, Birgit	56	LG Elmshorn	02.06.96 Itzehoe
19:15,68	Schröder, Melinda	97	TSV Zarpen	27.05.17 Itzehoe
19:16,5*	Brückner, Cornelia	57	MTV Heide	03.10.95 Marne
19:16,53	Peters, Gesine	71	LBV Phönix Lübeck	14.06.09 Kiel
19:17,0*	Zembold, Meike	02	LAC Kronshagen	27.07.22 Kiel

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein

Frauen 5.000 m

(Ende 2025)

(seit 1977 im WK-Programm)



101.

19:17,9*	Simon, Hilke	67	LG Rönneau/Quellenhaupt	10.07.85	Kaltenkirchen
19:19,0*	Schubert, Ariane	58	TuS Gaarden	19.05.79	Lübeck
19:21,0*	Hansen, Hannegret	56	TSV Glücksburg 09	31.07.96	Flensburg
19:21,1*	Untiedt, Christiane	56	LG Kiel	03.06.81	Husum
19:21,20	Meier, Wiebke	66	TSV Heiligenhafen	23.07.00	Bad Oldesloe
19:21,34	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	09.07.23	Kiel
19:21,9*	Wiborg, Urte	70	SV Großhansdorf	10.07.87	Bad Oldesloe
19:22,07	Karthaus, Jasmin	96	LAC Kronshagen	19.06.21	Göttingen
19:22,5*	Nienhaus, Carina	86	Running Athlete Lübeck	22.05.21	Lübeck
19:23,1*	Gürtler, Sandra	74	LG Wedel/Pinneberg	18.09.93	Fahrdorf

111.

19:24,06	Meske, Katrin	66	LG Wedel/Pinneberg	28.07.90	Hamburg
19:25,4*	Kaschke, Karin	57	Kieler TB	19.06.93	Bad Oldesloe
19:27,18	Modlich, Susanne	79	TSV Neustadt	04.09.21	Brandenburg/Havel
19:28,47	Baumann, Nadine	88	LG Elmshorn	22.08.21	Lübeck
19:31,6*	Stiegler, Elisabeth	46	SSC Hagen Ahrensburg	18.04.86	Großhansdorf
19:31,73	Wandel, Marieke	91	SC Rönneau 74	20.06.10	Hamburg
19:32,2*	Ehler, Simone	66	LAV Husum	19.09.80	Husum
19:34,0*	Rübhausen, Claudia	66	SV Rugenbergen	30.08.81	Neustadt/H.
19:34,2*	Eising, Annette	65	Kaltenkirchener TS	10.07.85	Kaltenkirchen
19:35,40	Druzella, Sylvia	72	LG Wedel/Pinneberg	01.06.97	Itzehoe

121.

19:36,2*	Mahrt, Sünje	66	TSV Drelsdorf	06.05.81	Husum
19:37,0*	Tschorn, Kirsten	69	LG Wedel/Pinneberg	14.09.84	Elmshorn
19:38,1*	Knaack, Kathleen	81	TSV Lensahn	31.05.02	Büdelsdorf
19:38,85	Stief, Silvana	70	Spiridon Schleswig	21.06.17	Fahrdorf
19:40,77	von Petersdorff, Lina	98	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	26.07.20	Kronshagen
19:42,76	Schönborn, Gerda	51	TuS Holtenau	25.06.94	Bad Oldesloe
19:44,33	Streb, Christina	96	Tri-Sport Lübeck	18.07.20	Lübeck
19:45,0*	Stoltenberg, Solveig	96	USC Kiel	19.03.22	Lübeck
19:45,2*	Martens, Daniela	77	LG MTV/Gut Heil Itzehoe	01.05.92	Klausdorf
19:47,3*	Wieben, Claude	46	MTV Heide	13.06.87	Bad Oldesloe

131.

19:47,59	Fritzke, Nathalie	92	LG Flensburg	17.06.15	Fahrdorf
19:47,8*	Oriwohl, Britta	70	SV Großhansdorf	18.04.86	Großhansdorf
19:49,0*	Zerbe, Britta	73	LG Power-Schnecken Kiel	25.06.02	Preetz
19:49,5*	Hasselman, Ursula	48	Spiridon-Club Bad Oldesloe	15.06.85	Bad Oldesloe