

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 5.000 m (Ende 2025)



13:37,12	Green, André	73	LG Wedel/Pinneberg	07.06.00	Kassel
13:37,86	Uliczka, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	31.05.14	Oorddegem/BEL
13:39,6*	Frähmcke, Gerd	50	LG Itzehoe	21.05.76	Köln
13:42,4*	Krüger, Wolfgang	47	ETSV Gut Heil Neumünster	29.06.75	Gelsenkirchen
13:42,55	Anderson, Benne Christian	04	TSV St. Peter-Ording	04.04.25	Stanford/USA
13:44,0*	Philipp, Lutz	40	LBV Phönix Lübeck	17.07.65	Berlin
13:59,8*	Soukup, Wolfgang	50	LG Wedel/Pinneberg	08.05.77	Hamburg
14:01,0*	Bräuer, Hartmut	47	LG Itzehoe	24.06.71	Aarhus/DEN
14:03,99	Luck, Matthias	68	LG Wedel/Pinneberg	28.06.97	Frankfurt/M.
14:06,00	Ratje, Ulf	66	TSV Klausdorf	23.05.92	Koblenz
11.					
14:07,6*	Nordhausen, Günter	39	FTSV Elmshorn	18.07.63	Hamburg
14:08,81	Rechenberg, Robbin	00	LAC Kronshagen	24.05.25	Brüssel/BEL
14:16,25	Vehling, Falko	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.05.12	Koblenz
14:16,94	Kolmorgen, Marco	71	LG Wedel/Pinneberg	12.09.92	Flensburg
14:23,2*	Peucker, Thomas	66	LG Wedel/Pinneberg	13.08.93	Lübeck
14:25,34	Bäcker, Simon	96	LAC Kronshagen	28.05.22	Oorddegem/BEL
14:27,45	Ratje, Volker	66	TSV Klausdorf	31.05.92	Kiel
14:28,4*	Gauger, Jens	65	Ahrensburger TSV	08.09.91	Lohne
14:28,6*	Philipp, Udo	46	LBV Phönix Lübeck	20.07.71	Hamburg
14:28,8*	Schwarz, Holger	60	SC Rönau 74	11.09.82	Vejle/DEN
21.					
14:28,91	Ludka, Felix	00	LAC Kronshagen	25.05.24	Hamburg
14:29,29	Kührmann, Sven	70	LBV Phönix Lübeck	22.05.93	Lübeck
14:29,3*	Kührmann, Frank	68	LBV Phönix Lübeck	14.08.92	Lübeck
14:32,8*	Groß, Gerhart	42	KSV Holstein Kiel	06.07.69	Lübeck
14:32,96	Rehberg, Stig	92	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	07.07.15	Kiel
14:33,1*	Grube, Rüdiger	50	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	08.08.80	Bad Oldesloe
14:34,8*	Speck, Klaus-Jürgen	34	MTSV Olympia Neumünster	24.06.61	Kiel
14:35,0*	Cardel, Harald	51	LAV Husum	22.05.76	Hamburg
14:36,2*	Heidekrüger, Ralf	54	LG Itzehoe	26.07.74	Hannover
14:36,57	Dorn, Lutz	66	LG Wedel/Pinneberg	20.07.86	Hamburg
31.					
14:37,6*	Böthling, Heinz	38	MTSV Olympia Neumünster	08.08.59	Hamburg
14:38,60	Donndorf, Peter	81	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.08.02	Lahti/FIN
14:38,85 a	Al Hamati, Gamil Saleh	02	LAC Kronshagen	25.05.24	Hamburg
14:38,93	Wendler, Ulf	79	MTV Lübeck	14.08.99	Gelnhausen
14:39,67	Werner, Volker	66	LG Wedel/Pinneberg	20.07.86	Hamburg
14:40,4*	Fedder, Dierk	42	LBV Phönix Lübeck	04.07.67	Aarhus/DEN
14:42,35	Mehlfeld, Dennis	87	Lübecker SC von 1999	18.07.09	Lübeck
14:43,50	Schimkus, Uwe	69	LG Wedel/Pinneberg	28.05.97	Kassel
14:43,8*	Pankow, Alfred	52	LG Wedel/Pinneberg	08.05.77	Hamburg
14:44,02	Baade, Jan	63	TSV Kronshagen	23.06.85	Brunsbüttel
41.					
14:44,6*	Knees, Klaus	47	ETSV Gut Heil Neumünster	07.09.71	Lübeck
14:45,0*	Heesch, Heiner	35	Rendsburger TSV	02.06.57	Kiel
14:45,1*	Szymaniak, Roland	52	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	11.05.80	Hamburg
14:45,58	Elbeshausen, Mischa	80	LG Wedel/Pinneberg	18.05.05	Koblenz
14:45,81	Tomaschewski, Vilmos	87	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	18.05.19	Karlsruhe
14:46,0*	Möller, Marc	68	MTV Lübeck	20.09.87	Flensburg
14:46,24	Beutel, Christian	65	ETSV Gut Heil Itzehoe	06.06.93	Itzehoe
14:46,45	Kellermann, Jannis	82	LG Wedel/Pinneberg	19.05.06	Koblenz
14:46,54	Kunze, Henning	98	LAC Kronshagen	05.04.24	Cleveland/USA
14:48,0*	Deters, Bernd-Joachim	48	LG GH Neumünster/TSV Kronshagen	08.08.80	Bad Oldesloe

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 5.000 m (Ende 2025)



51.			
14:48,41	Dethlefs, Pascal	83 Rendsburger TSV	18.05.05 Koblenz
14:48,4*	Olshausen, Robert	48 LG Wedel/Pinneberg	26.08.76 Hamburg
14:49,9*	Edzards, Tim	95 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	13.06.20 Kronshagen
14:50,4* a	Schout, Jo	54 Kieler TB	02.10.76 Neumünster
14:50,6*	Müller, Simon	96 Tri-Sport Lübeck	13.06.20 Kronshagen
14:50,90	Albrecht, Dirk-Godber	62 LG Wedel/Pinneberg	07.06.86 Hamburg
14:51,90	Rodriguez Eicke, Manuel	67 LG Wedel/Pinneberg	08.06.99 Koblenz
14:53,04	Heinsohn, Nils	67 LG Wedel/Pinneberg	07.06.86 Hamburg
14:53,2*	Seidenschnur, Rolf	16 Post-SG Kiel	22.09.40 Krefeld
14:54,2*	Holz, Hermann	38 LBV Phönix Lübeck	21.05.67 Lübeck
61.			
14:54,49	Bartz, Jürgen	70 Ahrensburger TSV	21.07.89 Dortmund
14:54,53	Schröder-Groeneveld, Leif	89 SC Gut Heil Neumünster	09.07.11 Celle
14:56,84	Grube, Lennart	93 SV Henstedt-Ulzburg	29.06.12 Bad Oldesloe
14:56,7*	Molero-Eichwein, Miguel	68 Spiridon Schleswig	08.09.93 Fahrdorf
14:57,2*	Schmittat, Gert-Willi	42 KSV Holstein Kiel	12.09.65 Uetersen
14:57,7*	Frank, Michael	57 TSV Klausdorf	28.06.80 Lübeck
14:57,8*	Herbst, Helmut	42 TSV Husum 1875	12.09.65 Uetersen
14:57,8*	Lipp, Matthias	66 LG Wedel/Pinneberg	04.05.85 Kiel
14:58,32	Krauß, Holger	62 Suchsdorfer SV	23.06.85 Brunsbüttel
14:59,4*	Milbach, Frank	58 LG Wedel/Pinneberg	25.04.81 Lübeck
71.			
14:59,62	Albrecht, Konstantin	83 LG Wedel/Pinneberg	18.05.05 Koblenz
14:59,88	Kuenzel, Thore	84 Rendsburger TSV	09.08.03 Wilhelmshaven
14:59,8*	Legband, Michael	52 LG Itzehoe	01.09.70 Itzehoe
14:59,9*	Rösner, Martin	66 TSV Klausdorf	12.07.91 Bad Oldesloe
15:00,1*	Murmann, Sven	64 Rendsburger TSV	07.06.86 Lübeck
15:00,1*	Thomsen, Ole	69 Rendsburger TSV	23.08.91 Lübeck
15:00,3*	Ziplinsky, Rainer	52 Läufer-Team Kiel	26.07.85 Bad Oldesloe
15:00,78	Kohn, Tade	99 LAC Kronshagen	12.06.21 Dortmund
15:01,49	Meier, Karsten	91 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	04.06.11 Regensburg
15:02,37	Schwalm, Lars-Christian	97 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	22.08.20 Hamburg
81.			
15:02,5*	Gallert, Jan	82 LG Wedel/Pinneberg	25.08.04 Winsen/Luhe
15:02,7*	Buchholz, Michael	64 LBV Phönix Lübeck	30.09.89 Lübeck
15:02,8*	Knudsen, Volker	50 LAV Husum	25.05.74 Lübeck
15:03,0*	Ringeloth, Jörg	66 SG Athletico Büdelsdorf	23.08.91 Lübeck
15:03,3*	Schildt, Michael	60 Polizei-SV Eutin	11.07.86 Bad Oldesloe
15:03,62	Weiß, Sebastian	85 SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.05.07 Koblenz
15:03,5*	Venzke, Peter	52 ETSV Gut Heil Itzehoe	09.09.77 Hamburg
15:03,8*	Militzer, Thomas	56 SV Friedrichsgabe	16.05.86 Hamburg
15:04,0*	Vogt, Arnold	38 Post-SV Lübeck	02.07.72 Lübeck
15:04,8*	Rehberg, Jost	57 SC Rönau 74	23.07.82 Bad Oldesloe
91.			
15:05,00	Rantzow, Oleg	77 THW Kiel	24.06.07 Büdelsdorf
15:05,1*	Hahn, Frank	66 TSV Klausdorf	12.08.94 Lübeck
15:05,31	Untiedt, Klaus	54 LG Kiel	28.05.83 Hamburg
15:05,4*	Kühne, Michael	66 LBV Phönix Lübeck	21.05.98 Hamburg
15:05,60	Maier, Ulrich	64 Spiridon Schleswig	11.06.95 Itzehoe
15:05,6*	Spiering, Dieter	34 Lübeck 76	02.07.55 Plön
15:05,6*	Warner, Karl-Friedrich	43 Lübeck 76	31.07.66 Osnabrück
15:05,6*	Kuhnigk, Burkhard	44 KSV Holstein Kiel	20.09.70 Lübeck
15:05,6*	Rahmlow, Jochen	42 ETSV Gut Heil Neumünster	01.09.74 Kiel
15:06,0*	Peters, Dirk	67 MTV Lübeck	09.06.90 Lübeck

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 5.000 m (Ende 2025)



101.

15:07,72	Goineau, Volker	87	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.05.12	Koblenz
15:07,9*	Eckeberg, Arno	58	SV Friedrichsort	28.07.89	Bad Oldesloe
15:08,0*	Schaumlöffel, Klaus	55	Rendsburger TSV	04.05.75	Nortorf
15:08,0*	Baudewig, Uwe	56	LG Itzehoe	17.06.76	Lübeck
15:08,3*	Vollmer, Georg	57	LG Wedel/Pinneberg	16.05.86	Hamburg
15:08,4*	Kriebel, Henning	43	LBV Phönix Lübeck	26.07.67	Neumünster
15:09,36	Kroll, Robert	75	ETSV Gut Heil Neumünster	02.06.96	Itzehoe
15:09,46	Rissel, Knud	63	LG Wedel/Pinneberg	29.05.83	Dortmund
15:10,0*	Bracht, Klaus	47	LG Wedel/Pinneberg	08.05.75	Dortmund
15:10,6*	Braun, Ronald	45	Polizei-SV Kiel	06.06.64	Haderslev/DEN

111.

15:10,6*	Sellmer, Lutz	60	LG Kiel	04.05.85	Kiel
15:10,88	Hanak, Marian	49	LBV Phönix Lübeck	01.06.85	Hamburg
15:10,8*	Schmidt, Ernst-Hermann	48	ETSV Gut Heil Neumünster	07.09.71	Lübeck
15:10,9*	Bukalo, Vladymyr	76	LG Wedel/Pinneberg	23.08.02	Lübeck
15:11,0*	Stahr, Klaus	62	ETSV Gut Heil Neumünster	05.06.83	Itzehoe
15:11,2*	Pape, Horst	39	Lübeck 1876	29.04.62	Lübeck
15:12,0*	Radtke, Harald	58	LAV Heikendorf	03.07.85	Kiel
15:12,23	Köster, Thomas	59	Spiridon-Club Bad Oldesloe	20.06.82	Kiel
15:12,2*	Hering, Jochen	42	Lübeck 76	29.04.62	Lübeck
15:13,32	Timme, Hauke	90	TSV Fehrdorf	26.07.20	Kronshagen

121.

15:13,57	Goerke, Nils	73	LG Elmshorn	21.05.95	Lehrte
15:13,6*	Hübner, Andreas	75	LBV Phönix Lübeck	08.08.97	Lübeck
15:13,8*	Breitner, Gerhard	29	MTSV Olympia Neumünster	12.07.53	Bremen
15:15,0*	Jeske, Manfred	42	LBV Phönix Lübeck	03.05.69	Kopenhagen/DEN
15:15,6*	Reif, Jürgen	59	SV Friedrichsgabe	01.06.85	Norderstedt
15:16,43	von Soosten, Yannick	96	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	23.06.18	Flensburg
15:16,4*	Wenck, Walter	52	Möllner SV	17.06.76	Lübeck
15:16,4*	Redepenning, Martin	50	LBV Phönix Lübeck	07.05.78	Lübeck
15:17,0*	Rauch, Peter	37	Post-SV Lübeck	30.08.73	Lübeck
15:17,3*	Ueing, Jürgen	58	Lübeck 76	20.08.88	Oldenburg

131.

15:17,4*	Moeller, Lars	80	LG Reinbek/Ohe	04.09.10	Trittau
15:17,8*	Gassert, Ulrich	36	TuS Gaarden	25.08.76	Heikendorf
15:18,1*	Knudsen, Uwe	50	LAV Husum	04.05.75	Nortorf
15:18,4*	Viersbach, Wilhelm	40	ETSV Gut Heil Neumünster	19.05.74	Neumünster
15:18,5*	Fuhrken, Jens	61	Spiridon-Club Bad Oldesloe	07.07.87	Bad Oldesloe
15:18,6*	Warnemünde, Ludwig	16	VfB Kiel	26.06.38	Hamburg
15:18,6*	Thöming, Bernd	69	Rendsburger TSV	30.04.88	Lübeck
15:18,7*	Voß, Thorsten	70	LG Wedel/Pinneberg	30.04.88	Lübeck
15:19,03	Rusch, Philipp	96	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	26.07.20	Kronshagen
15:20,0*	Duba, Karl	10	Post-SG Kiel	08.09.40	Kiel