

## Siegerliste

	5 km Frauen	5 km Männer	10 km Frauen	10 km Männer
2023	Nina Gründel LG Osnabrück 18:49 Minuten	Johannes Großkopf Johanniter-Haus Lindenpark Elmshorn 17:13 Minuten	Claudia Sticher LG Elmshorn 39:52 Minuten	Alexander Schilling TS Bramstedt 34:09 Minuten
2022	Ramona Richter FC St. Pauli Triathlon 19:37 Minuten	Robbin Rechenberg Sport-Club Itzehoe 15:35 Minuten	Claudia Sticher LG Elmshorn 39:09 Minuten	Johannes Großkopf Sparda-Team Rechberghausen 34:20 Minuten
2019	Leonie Johanna Wilke Seals Bikefitting Team 18:10 Minuten	Stig Rehberg Uni Leipzig 15:59 Minuten	Pia von Keutz Norderstedt 37:25 Minuten	Johannes Großkopf Sparda Team Rechberghausen 33:03 Minuten
2018	Nina Gründel SC Itzehoe 18:53 Minuten	Johannes Großkopf Seniorenresidenz Lindenpark 16:18 Minuten	Maya Rehberg SG TSV Kronshagen/Kieler TB 37:14 Minuten	Lennart Sievers Ahrensburger TSV 32:54 Minuten
2017	Maya Rehberg SG TSV Kronshagen/Kieler TB 17:07 Minuten	Tarje Mohrdieck SC Itzehoe 16:21 Minuten	Isabell Teegen SC Rönau 74 35:49 Minuten	Pascal Dethlefs LG Flensburg 32:18 Minuten
2016	Paulina Kayßer SC Itzehoe 17:28 Minuten	Tarje Mohrdieck SC Itzehoe 16:13 Minuten	Sandra Jaekel Turnerbund Hamburg Eilbeck 42:21 Minuten	Mahmood Alrashedi Hamburger SV 34:06 Minuten
2015	Anna Gehring SC Itzehoe 16:49 Minuten	Yannik von Soosten SC Itzehoe 15:50 Minuten	Maya Rehberg SG TSV Kronshagen/Kieler TB 35:58 Minuten	Pascal Dethlefs SG Athletico Büdelsdorf/Cereal Cub.de 31:37 Minuten
2014	Isabell Sophie Teegen SC Rönau 74 16:53 Minuten	Karsten Meier LG Braunschweig 15:23 Minuten	Maya Rehberg SC Rönau 74 36:13 Minuten	Pascal Dethlefs just for fun 31:23 Minuten
2013	Anna Gehring SC Itzehoe 16:53 Minuten	Henrik Borstelmann-Arp SC Rönau 74 16:17 Minuten	Andrea Diethers SC Rönau 74 35:54 Minuten	Pascal Dethlefs just for fun 32:09 Minuten
2012	Camille Dietzel SG Wasserratten Norderstedt 19:02 Minuten	Karsten Meier LG Braunschweig 15:37 Minuten	Maya Rehberg SC Rönau 74 36:01 Minuten	Leif Schröder-Groeneveld SG TSV Kronshagen/Kieler TB 32:33 Minuten
2011	Maya Rehberg SC Rönau 74 17:18 Minuten	Stig Rehberg SC Rönau 74 15:21 Minuten	Karen Paysen TSV Langenhorn 36:44 Minuten	Falko Vehling SG TSV Kronshagen/Kieler TB 31:28 Minuten
2010	Camille Dietzel SG Wasserratten Norderstedt 19:46 Minuten	Jan Simon Haman Buchholz 15:32 Minuten	Maya Rehberg SC Rönau 74 37:07 Minuten	Falko Vehling SG TSV Kronshagen/Kieler TB 31:37 Minuten
2009	Maya Rehberg SC Rönau 74 18:19 Minuten	Patrick Raabe TSV Bargteheide 16:06 Minuten	Anke Tiedemann SG TSV Kronshagen/Kieler TB 38:39 Minuten	Pascal Dethlefs LG Rendsburg-Büdelsdorf 33:25 Minuten
2008	Dörte Siebke Radsport Zentrum Hamburg 18:52 Minuten	Leif Schröder-Groeneveld SC Gut Heil Neumünster 15:36 Minuten	Anke Tiedemann SG TSV Kronshagen/Kieler TB 35:47 Minuten	Oleg Rantzow THW Kiel 31:38 Minuten
2007	Anna Elsäßer Phönix Lübeck 19:34 Minuten	Bennet Pankow TSG Bergedorf 15:38 Minuten	Anke Tiedemann SG TSV Kronshagen/Kieler TB 37:34 Minuten	Konstantin Albrecht LG Wedel-Pinneberg 32:08 Minuten
2006	Anna Elsäßer Phönix Lübeck 20:14 Minuten	Leif Schröder-Groeneveld SC Gut Heil Neumünster 16:11 Minuten	Britta Aksular Glückstadt 45:25 Minuten	Pascal Dethlefs LG Rendsburg-Büdelsdorf 32:20 Minuten
2005	Anke Gremmel SG TSV Kronshagen/Kieler TB	Pascal Dethlefs LG Rendsburg-Büdelsdorf	Anke Tiedemann SG TSV Kronshagen/Kieler TB	Steffen Uliczka SG TSV Kronshagen/Kieler TB
2004	Marina Hilschenz LG Wedel-Pinneberg 18:05 Minuten	Matthias Brandemann LG Elmshorn 16:35 Minuten	Anke Tiedemann SG TSV Kronshagen/Kieler TB 35:40 Minuten	Manuel Rodriguez-Eicke LG Wedel-Pinneberg 32:48 Minuten
2003	Christin Liedtke Klein Nordende 19:56 Minuten	Frank Krause TSV Lägerdorf 16:42 Minuten	Katja Behm EMTV 43:29 Minuten	Manuel Rodriguez-Eicke LG Wedel-Pinneberg 32:54 Minuten
2002	Dörte Krumsieg Glückstadt 21:42 Minuten	Matthias Brandemann LG Elmshorn 16:40 Minuten	Anke Tiedemann SG TSV Kronshagen/Kieler TB 35:24 Minuten	Frank Krause TSV Lägerdorf 35:11 Minuten
2001	Tanja Neumann LG Alsternord 21:41 Minuten	Frank Krause TSV Lägerdorf 17:12 Minuten	Anita Carstensen LG Niebüll 38:23 Minuten	Jan Förster Berlin 32:03 Minuten

## Streckenrekorde

5 km Frauen	5 km Männer	10 km Frauen	10 km Männer
2015 Anna Gehring SC Itzehoe 16:49 Minuten	2011 Stig Rehberg SC Rönau 74 15:21 Minuten	2002 Anke Tiedemann SG TSV Kronshagen/Kieler TB 35:24 Minuten	2014 Pascal Dethlefs just for fun 31:23 Minuten