

| | | | | | |
|---------|------------------------------------|----|--------------------------|-------------------|------------|
| 4:06,33 | Zaituc, Luminita | 68 | LG Braunschweig | Hengelo / NED | 01.06.1998 |
| 4:09,12 | Bruns (Terhorst), Anne | 74 | LAV Meppen | Rhede | 30.07.1994 |
| 4:12,46 | Hering (Behrens), Ingrid | 61 | TK Hannover | Duisburg | 07.06.1992 |
| 4:14,55 | Themann, Tabea | 92 | SV Molbergen | Regensburg | 06.06.2015 |
| 4:14,6 | Falck (Janze / Kimmich), Hildegard | 49 | VfL Wolfsburg | München | 04.09.1971 |
| 4:15,07 | Kunkel (Rüter), Sabine | 64 | VfL Wolfsburg | Essen | 12.06.1987 |
| 4:16,09 | Winkelmann (Fenner), Antje | 65 | LG Göttingen | Essen | 12.06.1987 |
| 4:16,98 | Sussmann, Jana | 90 | LG Nordheide | Zeven | 11.06.2011 |
| 4:18,13 | Kock (Orth), Maren | 90 | LG Emstal Dörpen | Eindhoven / NED | 10.07.2011 |
| 4:18,23 | Pingpank, Svenja | 96 | Hannover Athletics | Oordegem / BEL | 01.06.2019 |
| 4:18,42 | Thieke, Stephanie | 86 | LG Emstal Dörpen | Grosseto / ITA | 16.07.2004 |
| 4:19,10 | A Kremer, Ursula | 70 | LG Braunschweig | Arnsberg | 09.06.1993 |
| 4:19,25 | Bens (Kleen), Monika | 66 | VfL Ockenhausen | Kevelaer | 11.06.1984 |
| 4:19,7 | Janhsen, Frieda | 65 | VfL Ockenhausen | Kevelaer | 23.05.1983 |
| 4:19,96 | Finke, Christiane | 62 | LG Göttingen | Oldenburg | 11.06.1983 |
| 4:20,32 | Terheiden, Kristina Heike | 74 | LG Braunschweig | Hamburg | 23.07.1997 |
| 4:20,78 | Breit, Elisabeth | 64 | DSC Oldenburg | Stuttgart | 03.08.1985 |
| 4:20,85 | Koop (Wiegmann), Annette | 58 | LG Emstal Dörpen | Durban / RSA | 26.07.1997 |
| 4:20,94 | Nolte, Sabine | 68 | LG Göttingen | Kassel | 25.05.1994 |
| 4:21,0 | Heldt (Starke), Ursula | 56 | TSV Salzgitter | Kevelaer | 23.05.1983 |
| 4:21,53 | Ritter (Hahn), Susanne | 78 | LG Braunschweig | Dessau | 30.05.2003 |
| 4:21,55 | Nikoleit, Pia | 94 | Emdener Laufgemeinschaft | Neustadt/Waldnaab | 01.08.2014 |
| 4:22,23 | Bultmann (Schütz), Birte | 74 | LG Braunschweig | Kassel | 14.06.2002 |
| 4:22,2 | Klemme, Christine | 50 | LG Göttingen | Frankfurt/M. | 15.08.1976 |
| 4:22,71 | Heymann, Nele | 03 | TuS Haren | Pfungstadt | 29.05.2021 |
| 4:22,76 | Meyer, Lea | 97 | VfL Lönigen | Zeven | 19.05.2018 |
| 4:22,86 | Wiethake (Kratz), Astrid | 62 | LG Braunschweig | Hildesheim | 15.05.1989 |
| 4:23,52 | Papenfuß, Josina | 00 | TSG Westerstede | Dessau | 14.06.2019 |
| 4:23,98 | Grossert (Barginda), Doris | 61 | LG Braunschweig | Verden | 15.08.1992 |
| 4:24,07 | Potschka, Almuth | 61 | LG Göttingen | Frankfurt/M. | 22.07.1988 |
| 4:24,20 | Schwennen, Cornelia | 87 | SV Concordia Emsbüren | Bochum | 23.07.2006 |
| 4:24,43 | Kowald (Wolters), Katja | 71 | TSV Bremervörde | Heilbronn | 22.07.1990 |
| 4:24,49 | Bard, Bettina | 72 | LG Braunschweig | Walnut / USA | 18.04.1999 |
| 4:24,49 | Koop, Alina | 90 | OTB Osnabrück | Minden | 07.08.2015 |
| 4:25,11 | Bröger, Katrin | 70 | LG Braunschweig | Koblenz | 16.05.1996 |
| 4:25,20 | A Gerbeaux, Emmanuelle | 91 | Hannover Athletics | Osterode | 02.06.2018 |
| 4:25,46 | Schwers, Birgit | 62 | LG Kreis Verden | Hamburg | 28.07.1990 |
| 4:25,4 | Ohms (Greiner), Sabine | 54 | TK Hannover | Hannover | 02.08.1975 |
| 4:26,26 | Engel (Heyenga), Anja | 66 | VfL Ockenhausen | Salzgitter | 05.09.1982 |
| 4:26,5 | Gerdes (Kuhn), Roswitha | 61 | OSC Damme | Oldenburg | 20.08.1980 |
| 4:26,95 | Krebs, Xenia | 01 | VfL Lönigen | Dortmund | 12.06.2021 |
| 4:27,78 | Hüttemann, Petra | 68 | MTV 49 Holzminden | Riverdale / GBR | 16.05.1992 |
| 4:28,20 | Vogelgesang, Lisa | 99 | Eintracht Hildesheim | Osterode | 02.06.2018 |
| 4:28,56 | Berndt, Christine | 82 | LG Göttingen | Krefeld | 01.06.2003 |
| 4:28,61 | Gerdes, Christina | 95 | BV Garrel | Schiffange / LUX | 18.08.2019 |
| 4:28,6 | Hanekamp (Jünckerink), Annette | 66 | DJK Sparta Werlfe | Menden | 13.06.1984 |
| 4:28,77 | Bauer, Berit | 75 | VfL Wolfsburg | Hameln | 01.06.2003 |
| 4:28,91 | Siems, Antje | 71 | TSV Bremervörde | Hannover | 26.07.1991 |
| 4:29,0 | Mulle, Christiane | 60 | LG Göttingen | Hildesheim | 15.07.1978 |
| 4:29,15 | Spickhoff, Anne | 97 | Hannover Athletics | Osterode | 02.06.2018 |
| 4:29,1 | Heyn (Lehmpfuhl), Hannelore | 41 | VfL Wolfsburg | Lüdenscheid | 17.06.1972 |
| 4:29,33 | Schmidt, Bettina | 66 | TK Hannover | Hildesheim | 15.05.1989 |