

## EWIGE BESTENLISTE DER LG NORD, MÄNNER

### 100m

10,73	Florian Rentz (85)	TSC	05.06.04
10,5	Horst-Rüdiger Schlöske (46)	ASV	10.05.70
10,5	Edgar Nakladal (61)	Rehberge	15.07.79
10,82	Henry Rochler (65)	Rehberge	26.05.84
10,87	Sebastian Timme (84)	TF	10.06.06
10,89	Marc Koch (94)	TF	28.05.16
10,90	Daniele Biffi (72)	TSC	13.07.05
10,92	Sebastian Schröder (81)	TSC	01.07.00
10,95	David Vitzthum (84)	TF	04.06.11
10,98	Alexander Nwokedi (73)	TF	31.05.96

### 200m

21,19	Florian Rentz (85)	TSC	15.07.04
21,1	Horst-Rüdiger Schlöske (46)	ASV	26.06.70
21,4	Bernhard Künne (54)	TF	14.07.73
21,68	Edgar Nakladal (61)	Rehberge	07.07.79
21,70	Henry Rochler (65)	Rehberge	11.09.83
22,03	Thomas Lubosch (59)	Rehberge	31.07.83
22,09	Lars Grebin (73)	TF	14.06.92
22,13	Daniele Biffi (72)	TSC	03.09.05
22,17	Marc Koch (94)	TF	28.05.16
22,18	Sebastian Timme (84)	TF	25.06.06

### 400m

45,9	Horst-Rüdiger Schlöske (46)	ASV	15.07.70
46,18	Marc Koch (94)	TF	09.07.17
46,76	Edgar Nakladal (61)	Rehberge	18.08.79
47,72	Holger Böttcher (63)	TF	28.06.86
47,77	Helge Loska (64)	TF	28.06.86
48,12	Daniel Hechler (76)	TF	27.08.96
48,0	Bernd Müller (67)	Rehberge	12.08.85
48,66	Thomas Lubosch (59)	Rehberge	12.06.83
48,67	Daniel Johnsen (64)	TF	22.06.85
48,76	Florian Rentz (85)	TSC	11.09.04

### 800m

1:45,09	Holger Böttcher (63)	TF	18.08.89
1:46,81	Carsten Schlangen (80)	TF	06.06.08
1:47,35	Alexander Hudak (88)	TF	01.06.08
1:47,65	Moritz Hoefft (80)	TF	09.07.05
1:48,11	Helge Loska (64)	TF	28.08.88
1:48,29	Franek Haschke (80)	TF	09.07.05
1:48,49	Bernd Müller (67)	Rehberge	21.08.87
1:48,90	Jonas Stifel (80)	TF	26.05.07
1:49,27	Daniel Johnsen (64)	TF	21.08.87
1:49,46	Merlin Rose (87)	TF	08.07.06

### 1500m

3:33,64	Carsten Schlangen (80)	TF	06.07.12
3:39,18	Franek Haschke (80)	TF	08.06.06
3:39,36	Jonas Stifel (80)	TF	08.06.06
3:41,91	Falko Zauber (87)	TF	08.06.07
3:42,52	Holger Böttcher (63)	TF	21.05.86
3:42,72	Ingo Plucinski (63)	TF	15.08.86
3:43,50	Sebastian Dennis (90)	TF	03.08.13
3:45,59	Thilo Brill (97)	TF	10.05.18
3:46,1	Bernd Müller (67)	Rehberge	09.07.91
3:47,33	Johannes Motschmann (97)	TF	06.04.19

### 3000m

7:51,17	Carsten Schlangen (80)	TF	28.07.06
7:51,74	Jonas Stifel (80)	TF	28.07.06
7:56,73	Ingo Plucinski (63)	TF	04.09.88
8:07,24	Norbert Löwa (84)	TF	09.07.05
8:14,64	Lennart Mesecke (97)	TF	03.07.21
8:22,00	Thilo Brill (97)	TF	03.07.21
8:25,28	Bernd Müller (67)	Rehberge	14.05.88
8:25,40	Falko Zauber (87)	TF	10.05.06
8:27,91	Dan Bürger (97)	TF	04.07.20
8:27,91	Alexander Bley (90)	TF	23.04.22

### 5000m

13:49,62	Johannes Motschmann (94)	TF	13.06.19
14:11,91	Dan Bürger (97)	TF	21.05.22
14:20,56	Ingo Plucinski (63)	TF	31.05.87

14:26,89	Karsten Marowski (64)	Rehberge	10.06.83
14:35,13	Norbert Löwa (84)	TF	05.06.04
14:38,55	Markus Behnke (74)	TF	01.07.00
14:38,88	Michael Alber (97)	TF	09.04.22
14:48,85	Bernd Meyer (71)	Rehberge	18.06.93
14:54,96	Lennart Mesecke (97)	TF	07.07.18
14:59,0	Claus-Wolfgang Halm (57)	TF	15.04.78

### 10 000m

29:50,61	Johannes Motschmann (94)	TF	30.03.18
30:36,17	Bernd Meyer (70)	Rehberge	24.07.93
30:40,84	Karsten Marowski (64)	Rehberge	19.05.84
30:50,03	Markus Behnke (74)	TF	16.05.96
31:21,00	Dan Bürger (97)	TF	12.05.18
31:29,5	Oliver Ast (68)	TF	16.05.90
31:29,91	Burkhard Schikora (63)	TF	18.08.84
31:30,66	Alexander Dautel (88)	TF	21.06.19
31:31,61	Stefan Jarecki (64)	TF	18.08.84
31:34,4	Ingo Plucinski (63)	TF	15.05.91

### 10km (Straße)

29:49	René Menzel (92)	TF	07.03.21
30:12	Niels Michalk (87)	TF	31.10.21
30:24	Lennart Mesecke (97)	TF	07.03.21
30:40	Thilo Brill (97)	TF	31.10.21
30:42	Carsten Schlangen (80)	TF	03.05.09
30:49	Dan Bürger (97)	TF	31.10.21
31:06	Alexander Bley (90)	TF	31.10.21
31:11	Johannes Motschmann (94)	TF	08.09.19
31:24	Norbert Löwa (84)	TF	10.10.10
31:45	Abderrahim Oukioud (80)	TF	16.03.08

### Halbmarathon

1:05:54	Niels Michalk (87)	TF	17.10.21
1:06:57	René Menzel (92)	TF	21.03.21
1:08:50	Johannes Riewe (86)	TF	07.04.13
1:08:57	Bernd Meyer (71)	Rehberge	08.08.93
1:09:07	Dan Bürger (97)	TF	17.10.21
1:09:31	Markus Behnke (74)	TF	28.03.98
1:11:03	Norbert Löwa (84)	TF	05.09.10
1:11:12	Nils Behrendt (74)	TF	28.03.98
1:11:29	Axel Schmoll (64)	TF	01.09.96
1:13:03	Frank Merrbach ((83)	TF	02.09.18

### Marathon

2:21:56	Alexander Dautel (88)	TF	22.05.21
2:23:40	Niels Michalk (87)	TF	25.10.20
2:24:23	Burkhard Schikora (63)	TF	30.09.84
2:25:43	Bernd Meyer (71)	Rehberge	27.09.92
2:27:38	Karsten Marowski (64)	Rehberge	25.03.84
2:31:34	Frank Merrbach (83)	TF	24.09.17
2:32:14	Norbert Löwa (84)	TF	31.10.10
2:33:04	Karsten Sörensen (65)	TF	02.06.96
2:35:15	Rudolf Neumann (64)	TF	25.09.05
2:35:41	Günter Hallas (42)	Rehberge	79

### 100km

6:52:57	Alexander Dautel (88)	TF	08.09.18
7:11:15	Martin Ahlburg (88)	TF	21.09.19
7:21:32	Karsten Sörensen (65)	TF	07.09.96
7:23:00	Enrico Wiessner (85)	TF	25.03.17
7:24:25	Heinz Schmidt (37)	Rehberge	18.10.79
7:28:58	Philipp Sogl (87)	TF	18.09.21
7:30:06	Dirk Kiwus (74)	TF	29.03.14
7:31:20	Benjamin Brade (82)	TF	24.06.17
7:39:46	Jan Prochaska (66)	TF	27.03.04
7:43:00	Michael Vanicek (68)	TF	29.04.06

### 24 h

254,542	Karsten Sörensen (65)	TF	23.07.95
253,122	Jens Lukas (66)	TF	23.05.04
251,799	Michael Vanicek (68)	TF	09.09.12
251,599	Stefan Thom (66)	TF	22.10.16
242,933	Jan Prochaska (66)	TF	13.07.08
236,662	Thomas Kabuß (67)	TF	14.05.94
219,634	Ralf Giese (65)	TF	28.06.15

215,236	Matthias Schodrowski (65)	TF	27.06.98
211,280	Eckart Brody (55)	TF	02.05.93
207,508	Axel Rymarcewicz (69)	TF	04.09.05

#### 20km Gehen

1:21:16	Leo Köpp (98)	TF	05.06.21
1:35:58	Francesco-M. Tommasino (93)	TF	13.04.19
1:38:53	Marcin Reumann (99)	TF	13.04.19
1:44:34	Detlef Halm (53)	TF	07.04.73
1:48:06	Manfred Metag (42)	TF	02.07.72
1:50:43	Gerhard Bauermeister (41)	TF	30.06.74
1:58:12	Jörg Schneider (51)	TF	15.02.70
2:05:29	Jürgen Scholz (38)	TF	30.08.75

#### 110m Hürden

14,65	Henry Rochler (65)	Rehberge	01.06.84
14,73	Frank Neuer (73)	TF	30.06.96
14,76	Johannes Schwuchow (85)	TSC	22.06.08
14,76	Raúl Spank (88)	TF	01.07.17
14,83	Markus Bischoff (75)	TF	30.07.95
14,92	Leif Hochschild (82)	TF	15.06.03
14,93	Sebastian Schröder (81)	TSC	23.05.99
15,0	Thomas Seidler (62)	TF	27.06.81
15,49	Matthias Wunsch (69)	TF	20.08.89
15,62	Frank Hoffmann (62)	TF	21.06.85

#### 400m Hürden

50,42	Daniel Hechler (76)	TF	29.07.95
51,96	Marcel Matthäs (94)	TF	12.07.14
52,44	Henry Rochler (65)	Rehberge	11.06.83
52,77	Johannes Wuthe (99)	Rehberge	28.07.18
53,28	Johannes Schwuchow (85)	TSC	03.07.04
53,2	Holger Böttcher (63)	TF	07.09.88
53,44	Benjamin Müske (84)	TF	28.06.02
53,82	Alexander Hanke (00)	TF	25.05.22
53,83	Thomas Lubosch (59)	Rehberge	31.07.83
53,95	Arwed Springer (76)	TF	18.05.97

#### 3000m Hindernis

8:33,12	Johannes Motschmann (97)	TF	11.07.18
8:40,98	Lennart Mesecke (97)	TF	25.07.20
8:41,47	Norbert Löwa (84)	TF	02.07.05
8:44,26	Ingo Plucinski (63)	TF	18.08.89
8:49,02	Nils Behrendt (74)	TF	01.07.01
8:51,29	Markus Behnke (74)	TF	29.07.00
8:55,92	Carsten Schlangen (80)	TF	17.05.06
9:04,7	Matthias Heinz (57)	TF	01.07.78
9:07,41	Carsten Sprengel (66)	TF	21.06.87
9:07,45	Alexander Bley (90)	TF	28.08.21

#### Hochsprung

2,25	Raúl Spank (88)	TF	22.08.20
2,24	Marius Hanniske (85)	TF	20.05.04
2,17	Sebastian Goltz (85)	TSC	29.06.03
2,10	Kjölvi Egeland (90)	TF	22.05.11
2,08	Chima Ihenetu (00)	TF	17.05.22
2,07	David Mundinger (85)	TF	22.05.11
2,04	Johannes Schwuchow (85)	TSC	19.05.07
2,04	Kilian Flohr (01)	TF	26.06.21
2,00	Volker Langrock (62)	TF	03.05.81
2,00	Andreas Hanel (62)	Rehberge	13.06.81
2,00	Kaan Saidoglu (03)	TF	08.08.21

#### Stabhochsprung

5,40	Nico Dieckmann (88)	TF	06.07.08
5,00	Moritz Paul (90)	TF	21.06.09
4,90	Stefan Lasota (86)	TF	17.07.07
4,60	Johannes Schwuchow (85)	TSC	22.06.08
4,55	Max Mausberg (90)	Rehberge	19.06.07
4,50	Raphael Gringel (87)	TF	25.06.06
4,40	André Bauer (89)	TF	01.07.06
4,40	Timo Auer (89)	TF	04.05.08
4,40	Sebastian Grassnick (90)	TSC	13.06.09
4,40	Raúl Spank (88)	TF	16.09.18

#### Fünfkampf

3225	Helge Roesenberge (53)	(6,22-57,46-24,1-37,64-4:51,2)	Rehberge	18.08.79
3203	Wolfgang Schwenkner (49)	(5,97-45,34-22,9-38,36-4:37,0)	ASV	16.08.70

#### Weitsprung

8,20	Stephan Hartmann (94)	TF	26.06.18
7,55	Nils Hermann (86)	TSC	31.05.03
7,51	Benjamin Müske (84)	TF	04.08.05
7,45	Semjon Pitschugin (87)	TSC	23.07.06
7,23	Florian Rentz (85)	TSC	14.09.03
7,17	Thomas Seidler (62)	TF	05.07.81
7,16	Johannes Schwuchow (85)	TSC	01.05.08
7,15	Thomas Franzke (74)	TF	10.09.94
7,15	Sebastian Schröder (81)	TSC	08.07.99
7,10	Oliver Meeden (82)	TF	03.06.00
7,10	Raúl Spank (88)	TF	29.04.17

#### Dreisprung

16,37	Raúl Spank (88)	TF	18.06.16
15,41	Nils Hermann (86)	TSC	03.07.04
14,48	Thomas Franzke (74)	TF	10.07.94
14,40	Lutz Raschke (54)	TF	20.05.73
14,20	Carsten Vortmüller (65)	TF	26.05.84
14,19	Thomas Seidler (62)	TF	26.06.81
14,10	Matthias Wunsch (69)	TF	11.06.89
13,97	Johannes Schwuchow (85)	TSC	16.06.02
13,88	Claudio Roller (74)	TF	14.06.98
13,80	Helmut Radtke (49)	ASV	06.06.70

#### Kugel

14,89	Tom Han (96)	TF	07.07.18
14,60	Timo Auer (89)	TF	01.05.08
14,07	Joachim Pahl (54)	Rehberge	26.08.73
13,93	Peter Spiller (41)	TF	25.03.78
13,91	Manfred Meyer (49)	Rehberge	19.04.75
13,82	Johannes Schwuchow (85)	TSC	30.04.08
13,30	Lars Neumann (59)	TF	07.09.85
13,26	Werner Montag (43)	Rehberge	15.04.72
13,14	Christian Leber (63)	TF	15.06.83
12,96	Jürgen Schulze (42)	TF	04.07.74

#### Diskus

54,12	Michel Maly (02)	TF	22.05.22
48,80	Tom Han (96)	TF	08.05.19
48,52	Joachim Pahl (54)	Rehberge	19.08.73
45,30	Julien Rapet (88)	TF	03.02.13
44,67	Nils Stahr (97)	TF	29.05.18
44,60	Yves Riche (88)	TF	03.02.13
39,50	Jörg Rapp (61)	Rehberge	12.09.81
39,50	Johannes Schwuchow (85)	TSC	22.06.08
39,02	Jürgen Wieczorek (58)	Rehberge	27.08.83
38,98	Dieter Hartwig (39)	Rehberge	30.05.77

#### Hammer

54,96	Steffen Burdack (70)	TSC	13.06.98
53,24	Michael Marotzke (76)	TSC	31.05.97
47,88	Thomas Niedereichholz (62)	Rehberge	23.07.96
45,34	Dieter Gillitzer (46)	Rehberge	15.04.72
44,04	Bernhard Litfin (36)	Rehberge	21.05.78
43,96	Klaus Wittstock (34)	ASV	10.06.72
41,60	Jürgen Wieczorek (58)	Rehberge	31.05.87
41,08	Paul Albertsen (31)	Rehberge	13.10.79
40,33	Tom Han (96)	TF	27.09.20
40,28	Gert Behnke (32)	Rehberge	06.06.70

#### Speer

68,92	Michael Zingler (72)	TF	16.08.92
57,78	Andreas Haase (80)	TF	01.06.98
55,22	Olaf Siewert (71)	TF	15.05.94
54,94	Hartmut Rehfeld (68)	TF	27.06.86
53,94	Justin Bläsche (02)	TF	30.06.19
53,00	Andreas Hanel (62)	Rehberge	23.08.98
52,96	Nils Stahr (97)	TF	17.09.17
52,32	Raúl Spank (88)	TF	30.04.17
51,98	Benjamin Müske (84)	TF	12.05.01
50,99	André Bauer (89)	TF	21.05.06

3180	Helmut Radtke (49)	(6,59-51,21-23,8-29,72-4:35,7)	ASV	09.05.70
3137	Thomas Franzke (74)	(7,15-47,20-23,3-31,00-5:07,8	TF	10.09.94
3120	Thomas Lubosch (59)	(6,40-43,20-23,0-34,22-4:45,7)	Rehberge	15.09.90
3045x	Werner Zugehör (49)	(alte Wertung: 2931)	ASV	11.07.70
3040	Martin Balcer (78)	(6,52-42,74-23,11-27,42-4:42,15)	TF	07.09.96
3018	Frank Neuer (73)	(6,16-45,96-23,33w-31,98-4:51,28)	TF	07.09.96
2936	Guido Bontke (70)	(6,20-45,54-24,0-33,40-4:56,6)	TF	01.10.88
2872x	Bernd Kunze (49)	(alte Wertung: 2747)	Siemenss.	16.08.70

#### Zehnkampf

7582	Johannes Schwuchow (85)	(11,42-6,93-13,50-1,99-49,36/14,76-39,50-4,60-49,74-4:22,49)	TSC	21./22.06.08
7293	Raúl Spank (88)	(11,17-7,20-12,28-2,14-49,51/15,16-35,58-3,40-52,32-4:28,74)	TF	29./30.04.17
6728	Andreas Hanel (62)	(11,3-6,80-12,46-1,92-51,2/15,8-33,80-3,70-53,96-4:45,2)	Rehberge	08./09.10.83
6500	Thomas Lubosch (59)	(11,28-6,43-11,04-1,82-49,84/16,07w-35,18-4,00-36,20-4:35,41)	Rehberge	16./17.05.87
6147	Markus Bischoff (75)	(10,9-6,60-10,03-1,77-53,1/15,0-29,22-3,70-42,30-5:00,7)	TF	01./02.07.95
6033	Holger Böttcher (63)	(11,6-6,21-10,22-1,82-49,4/16,8-20,50-3,40-40,14-4:02,3)	TF	02./03.10.82
6021	Helge Roesenberger (53)	(11,5-6,53-10,58-1,85-52,2/17,2-35,86-3,40-38,12-4:39,9)	Rehberge	03./04.07.76
5875	Martin Stern (67)	(11,6-5,91-9,42-1,60-50,5/16,6-30,18-3,75-45,98-4:31,0)	TF	17./18.05.86
5774	Volker Langrock (62)	(11,3-6,43-9,40-1,84-53,8/16,4-26,22-4,10-39,10-5:16,5)	TF	13./14.06.81
5600	Sebastian Heinz (77)	( )	TSC	11./12.07.97

x: geschätzt

Stand: 28.05.2022