

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 Hoefl (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 |
| 8:23,66 | Lennart Mesecke (97) | TF | 12.05.19 |
| 8:25,28 | Bernd Müller (67) | Rehberge | 14.05.88 |
| 8:25,40 | Falko Zauber (87) | TF | 10.05.06 |
| 8:27,85 | Thilo Brill (97) | TF | 27.04.19 |
| 8:28,81 | Karsten Marowski (64) | Rehberge | 29.07.83 |
| 8:31,80 | Dan Bürger (97) | TF | 01.05.17 |

5000m

| | | | |
|----------|--------------------------|----------|----------|
| 13:49,62 | Johannes Motschmann (94) | TF | 13.06.19 |
| 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 |
| 14:36,42 | Dan Bürger (97) | TF | 13.06.18 |
| 14:38,55 | Markus Behnke (74) | TF | 01.07.00 |
| 14:48,76 | Michael Alber (97) | TF | 19.05.17 |
| 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 |

Halbmarathon

| | | | |
|---------|-----------------------|----------|----------|
| 1:08:50 | Johannes Riewe (86) | TF | 07.04.13 |
| 1:08:57 | Bernd Meyer (71) | Rehberge | 08.08.93 |
| 1:09:21 | Niels Bubel (87) | TF | 03.09.17 |
| 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 |
| 1:13:04 | Lutz Dorn (66) | TF | 15.09.96 |
| 1:13:12 | Dennis Mocigemba (75) | TF | 09.03.96 |

Marathon

| | | | |
|---------|------------------------|----------|----------|
| 2:24:23 | Burkhard Schikora (63) | TF | 30.09.84 |
| 2:29:48 | Alexander Dautel (88) | TF | 21.05.17 |
| 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 |
| 2:33:04 | 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 |
| 2:35:44 | Heinz Schmidt (37) | Rehberge | 13.05.79 |
| 2:36:36 | Bernd Müller (67) | Rehberge | 29.09.91 |

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 |
| 7:30:06 | 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 |
| 7:45:35 | Dominik Pick (79) | TF | 11.04.15 |
| 7:47:41 | Eckart Broy (55) | TF | 28.03.92 |

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 Broy (55) | TF | 02.05.93 |
| 207,508 | Axel Rymarcewicz (69) | TF | 04.09.05 |

20km Gehen

| | | | |
|---------|-----------------------------|----|----------|
| 1:23:24 | Leo Köpp (99) | TF | 13.04.19 |
| 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 |
| 14,83 | 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 |
| 15,16 | Raúl Spank (88) | TF | 30.04.17 |
| 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 |
| 53,28 | Johannes Schwuchow (85) | TSC | 03.07.04 |
| 52,77 | Johannes Wuthe (99) | Rehberge | 28.07.18 |
| 53,2 | Holger Böttcher (63) | TF | 07.09.88 |
| 53,44 | Benjamin Müske (84) | TF | 28.06.02 |
| 53,83 | Thomas Lubosch (59) | Rehberge | 31.07.83 |
| 53,95 | Arwed Springer (76) | TF | 18.05.97 |
| 54,6 | Andreas Hanel (62) | Rehberge | 20.06.80 |

3000m Hindernis

| | | | |
|---------|--------------------------|----|----------|
| 8:33,12 | Johannes Motschmann (97) | TF | 11.07.18 |
| 8:41,47 | Norbert Löwa (84) | TF | 02.07.05 |
| 8:44,26 | Ingo Plucinski (63) | TF | 18.08.89 |
| 8:44,60 | Lennart Mesecke (97) | TF | 18.05.19 |
| 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 |
| 9:13,55 | Dennis Mocigemba (75) | TF | 20.07.97 |

Hochsprung

| | | | |
|------|-------------------------|----------|----------|
| 2,24 | Marius Hanniske (85) | TF | 20.05.04 |
| 2,21 | Raúl Spank (88) | TF | 24.08.18 |
| 2,17 | Sebastian Goltz (85) | TSC | 29.06.03 |
| 2,10 | Kjölvi Egeland (90) | TF | 22.05.11 |
| 2,07 | David Mundinger (85) | TF | 22.05.11 |
| 2,04 | Johannes Schwuchow (85) | TSC | 19.05.07 |
| 2,00 | Volker Langrock (62) | TF | 03.05.81 |
| 2,00 | Andreas Hanel (62) | Rehberge | 13.06.81 |
| 1,99 | Timo Auer (89) | Rehberge | 04.06.06 |
| 1,99 | Jan Philipp Kremer | TF | 04.06.10 |
| 1,99 | Florian Molkenhuth (94) | TF | 02.07.16 |

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 |

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 |

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 |
| 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 |

| | | | |
|------|-------------------------|-----|----------|
| 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

| | | | |
|-------|-------------------------|----------|----------|
| 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 Wiczorek (58) | Rehberge | 27.08.83 |
| 38,98 | Dieter Hartwig (39) | Rehberge | 30.05.77 |
| 38,46 | Christian Leber (63) | TF | 15.06.83 |

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 Wiczorek (58) | Rehberge | 31.05.87 |
| 41,08 | Paul Albertsen (31) | Rehberge | 13.10.79 |
| 40,28 | Gert Behnke (32) | Rehberge | 06.06.70 |
| 40,06 | Udo Schröder (43) | ASV | 19.08.72 |

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 |

| | | | | |
|-------|-------------------|--------------------------------|----------|----------|
| 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) | Siemens. | 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: 22.11.19