

**EWIGE BESTENLISTE DES SC TEGELER FORST, MÄNNER**

Stand 21.04.24

**100m**

10,87(+0,0)	Sebastian Timme	Berlin	10.06.06
10,89(-0,3)	Marc Koch	Weinheim	28.05.16
10,95(+0,7)	David Vitzthum	Berlin	04.06.11
10,96(+0,2)	Frederick Prinz Menzel	Berlin	02.07.22
10,98(+0,0)	Alexander Nwokedi	Berlin	31.05.96
11,04(+0,5)	Paul Thomas	Berlin	02.07.22
10,8	Martin Schulze	Berlin	07.07.68
10,8	Bernhard Künne	Berlin	23.06.73
10,8	Thomas Jacubeit	Berlin	07.08.90
11,06(+0,3)	Stephan Hartmann	Berlin	28.06.14
11,13	Lars Grebin	Berlin	18.05.91
10,9	Christian Stewowitsch	Berlin	18.05.74
10,9	Thomas Seidler	Berlin	18.06.81
10,9	Christian Leber	Berlin	19.06.81
10,9	Oliver Arbter	Berlin	08.07.86
10,9	Markus Bischoff	Berlin	01.07.95
10,9	Derryl Hentley	Berlin	20.08.97
11,16(+0,2)	Jonas Heymen	Berlin	02.07.22
11,17(+1,7)	Raúl Spank	Berlin	29.04.17
11,21(+0,3)	Jonathan Bratz	Potsdam	28.06.14
11,22(+0,7)	Jakob Claßen	Berlin	09.06.07
11,23	Benjamin Müsle	Wesel	23.08.03
11,23(+1,0)	Joseph Mouaha	Lübeck	25.06.22
11,0	Rainer Sättler	Berlin	15.06.68
11,0	Lutz Raschke	Berlin	01.07.73
11,0	Markus Haesner	Berlin	19.06.81
11,0	Robert Schneising	Berlin	05.10.86
11,0	Helge Loska	Berlin	07.09.88
11,0	Perry Griffin	Berlin	28.04.91
11,25(+0,6)	Marcel Matthäs	Berlin	07.05.16

**200m**

21,4	Bernhard Künne	Obersuhl	14.07.73
21,87(-0,9)	Marc Koch	Hannover	13.05.23
21,91(+0,9)	Alexander Hanke	Hohen Neuendorf	11.06.23
22,09	Lars Grebin	Berlin	14.06.92
22,18(+0,5)	Sebastian Timme	Celle	25.06.06
22,19(+0,1)	Daniel Hechler	Berlin	01.08.96
22,23	Helge Loska	Berlin	21.06.87
22,24(+1,1)	David Vitzthum	Kassel	13.05.12
22,41	Marcus Haesner	Berlin	22.05.83
22,41	Thomas Jacubeit	Berlin	.92
22,3 (+1,2)	Martin Schulze	Berlin	02.07.67
22,61(+1,4)	Reif-Eberhard Anselm	Berlin	14.07.13
22,62	Oliver Arbter	Berlin	27.06.86
22,62(+0,4)	Jan-Niklas Gwizdek	Lübeck	25.06.23
22,4	Dirk Schneider	Berlin	12.06.88
22,67(-0,2)	Marcel Matthäs	Berlin	07.05.16
22,69	Perry Griffin	Berlin	14.06.92
22,71(-2,4)	Joseph Mouaha	Berlin	02.07.22
22,5	Tilman Schultze-Berndt	Berlin	21.06.80
22,5	Robert Schneising	Berlin	21.09.86
22,77(+0,1)	Thomas Paul	Berlin	28.05.23
22,78(+0,2)	Alexander Nwokedi	Berlin	04.06.96
22,82(+0,0)	Stephan Hartmann	Berlin	27.06.10

## Männer

22,89(+0,6)	Jakob Claßen	Berlin	12.07.05
22,89(-2,4)	Anton Molitor	Berlin	02.07.22
22,92	Thorsten Herdler	Berlin	17.05.87
22,94(+0,2)	Philipp Baier	Zeven	23.05.10
22,94(+0,9)	Sören-Ole Pries	Berlin	26.06.21
22,7	Roland Wolff	Berlin	06.07.68
22,7	Hans-J. Gottzmann	Berlin	26.06.70

### 400m

46,18	Marc Koch	Erfurt	09.07.17
47,72	Holger Böttcher	Berlin	28.06.86
47,77	Helge Loska	Berlin	28.06.86
48,10	Alexander Hanke	Hohen Neuendorf	10.06.23
48,12	Daniel Hechler	Königs Wusterhausen	27.08.96
48,67	Daniel Johnsen	Berlin	22.06.85
48,81	Alexander Hudak	Potsdam	14.06.08
48,89	Marcel Matthäs	Berlin	10.07.16
49,10	Merlin Rose	Halberstadt	20.06.04
49,12	Joseph Mouaha	Rostock	21.07.23
49,0	Olaf Forgber	Berlin	22.08.71
49,1	Thomas Jacubeit	Berlin	02.07.91
49,25	Jan-Niklas Gwizdek	Regensburg	03.06.22
49,26	Moritz Höft	Berlin	11.06.06
49,31	Benjamin Müske	Berlin	21.06.01
49,51	Raúl Spank	Berlin	29.04.17
49,5	Roland Wolff	Berlin	26.06.71
49,66	Oliver Meeden	Berlin	21.06.00
49,66	Mark Dobrzykowski	Berlin	31.05.15
49,6	Dirk Schneider	Berlin	12.06.88
49,75	Tilman Schultze-Berndt	Berlin	26.05.84
49,83	Philipp Baier	Berlin	17.07.07
49,88	Lando Dieke	Berlin	31.05.15
49,9	Markus Haesner	Berlin	28.08.83
50,17	Micha Heidenreich	Berlin	18.06.11
50,2	Hans-J. Gottzmann	Osnabrück	08.07.72
50,44	Arwed Springer	Berlin	01.06.97
50,54	Jakob Claßen	Zeven	29.05.04
50,4	Christian Nowak	Berlin	09.05.76
50,62	Domenic Schupp	Berlin	01.06.13

### 800m

1:45,09	Holger Böttcher	Berlin	18.08.89
1:46,81	Carsten Schlangen	Kassel	06.06.08
1:47,35	Alexander Hudak	Berlin	01.06.08
1:47,65	Moritz Hoefl	Cuxhaven	09.07.05
1:48,11	Helge Loska	Koblenz	28.08.88
1:48,29	Franek Haschke	Cuxhaven	09.07.05
1:48,90	Jonas Stifel	Berlin	26.05.07
1:49,27	Daniel Johnsen	Berlin	21.08.87
1:49,46	Merlin Rose	Mannheim	08.07.06
1:50,2	Olaf Forgber	Berlin	12.09.72
1:50,55	Sebastian Dennis	Berlin	13.06.12
1:50,63	Micha Heidenreich	Berlin	03.07.15
1:51,22	Ingo Plucinski	Berlin	10.05.86
1:51,31	Arnaud Taki	Osterode	03.06.18
1:51,34	Falko Zauber	Berlin	01.07.06
1:51,38	Pablo Bernal	Berlin	10.07.21
1:51,49	Mark Dobrzykowski	Osterode	19.06.15
1:51,9	Tim Riedel	Berlin	30.07.91
1:52,16	Thilo Brill	Berlin	24.06.16

## Männer

1:52,1	Andreas Schulze	Berlin	24.07.85
1:52,75	Lennart Mesecke	Hannover	21.07.19
1:52,78	Pablo Bernal	Berlin	26.06.22
1:52,88	Kai-Markus Kirchner	Jüterbog	05.06.05
1:53,10	Lando Dieke	Osterode	27.06.14
1:53,29	Johannes Riewe	Berlin	10.06.06
1:53,33	Nils Behrendt	Berlin	14.07.01
1:53,54	Peter Gerner Ejersbo	Berlin	19.09.20
1:53,72	Marco Bacchetta	Berlin	22.06.18
1:54,03	Maximilian Granz	Berlin	09.06.21
1:54,4	Michael Selling	Berlin	04.08.57

### 1500m

3:33,64	Carsten Schlangen	Bottrop	06.07.12
3:39,18	Franek Haschke	Kassel	08.06.06
3:39,36	Jonas Stifel	Kassel	08.06.06
3:41,91	Falko Zauber	Kassel	06.06.07
3:42,52	Holger Böttcher	Koblenz	21.05.86
3:42,72	Ingo Plucinski	Berlin	15.08.86
3:43,50	Sebastian Dennis	Gent/BEL	03.08.13
3:45,59	Thilo Brill	Swarthmore/USA	10.05.18
3:47,33	Johannes Motschmann	Princeton/USA	06.04.19
3:47,99	Alexander Bley	Pfungstadt	04.08.21
3:48,40	Lennart Mesecke	Regensburg	11.06.17
3:49,26	Norbert Löwa	Königs Wusterhausen	01.09.06
3:49,3	Helge Loska	Berlin	30.06.92
3:49,97	Johannes Riewe	Berlin	13.07.08
3:50,22	Kai-Markus Kirchner	Bautzen	27.08.06
3:50,86	Andreas Schulze	Sindelfingen	09.07.83
3:51,12	Tim Riedel	Berlin	31.05.92
3:52,31	Dan Bürger	Zeven	19.05.18
3:52,51	Alexander Hudak	Potsdam	15.06.08
3:53,25	Jan-Robert Kirchner	Potsdam	28.05.05
3:53,90	Merlin Rose	Cuxhaven	09.06.10
3:53,95	David Correll	Berlin	15.07.89
3:54,01	Nils Behrendt	Lübeck	22.07.01
3:54,12	Peter Gerner Ejersbo	Karlsruhe	15.05.21
3:55,57	Michael Alber	Regensburg	11.06.17
3:56,49	Markus Behne	Berlin	17.08.00
3:57,16	Marcel Grzeschik	Potsdam	07.06.08
3:57,24	Arthur Schäfer	Celle	10.07.11
3:57,59	Pablo Bernal	Berlin	27.07.22
3:58,55	Dennis Mocigemba	Rostock	24.08.97

### 3000m

7:51,17	Carsten Schlangen	Leverkusen	28.07.06
7:51,74	Jonas Stifel	Leverkusen	28.07.06
7:56,73	Ingo Plucinski	Dormagen	04.09.88
8:07,24	Norbert Löwa	Cuxhaven	09.07.05
8:14,11	Dan Bürger	Regensburg	03.06.23
8:14,64	Lennart Mesecke	Regensburg	03.07.21
8:22,00	Thilo Brill	Regensburg	03.07.21
8:25,40	Falko Zauber	Potsdam	10.05.06
8:27,91	Alexander Bley	Regensburg	23.04.22
8:31,8	David Correll	Berlin	04.07.89
8:32,46	Lars Pfeifer	Berlin	28.08.20
8:35,76	Sebastian Dennis	Bad Neuenahr	08.04.11
8:36,9	Claus-Wolfgang Halm	Berlin	28.05.78
8:38,8	Olaf Forgber	Berlin	21.04.74
8:39,12	Johannes Riewe	Berlin	14.05.06

## Männer

8:40,4	Andreas Schulze	Berlin	17.05.81
8:42,3	Matthias Heinz	Berlin	20.06.79
8:42,83	Marcel Grzeschik	Berlin	20.07.08
8:43,54	Jan-Robert Kirchner	Hagen	15.09.02
8:44,9	Holger Böttcher	Berlin	23.04.83
8:45,02	Carsten Sprengel	Berlin	09.05.87
8:45,20	Kai-Markus Kirchner	Bad Oeyenhausen	12.09.04
8:45,57	Michael Alber	Rhede	18.09.16
8:46,53	Oliver Ast	Berlin	20.06.90
8:46,5	Markus Behnke	Berlin	30.07.96
8:50,22	Burkhard Schikora	Berlin	05.05.84
8:50,2	Gerhard Risse	Berlin	29.07.64
8:52,6	Thomas Völz	Berlin	23.04.83
8:53,48	Stefan Jarecki	Berlin	05.05.84
8:54,13	Lars Kröger	Berlin	14.05.15

### 5000m

13:49,62	Johannes Motschmann	Concord/USA	13.06.19
14:11,91	Dan Bürger	Karlsruhe	21.05.22
14:20,56	Ingo Plucinski	Berlin	31.05.87
14:35,13	Norbert Löwa	Berlin	05.06.04
14:36,80	Michael Alber	Charlottesville/USA	22.04.22
14:38,55	Markus Behnke	Berlin	01.07.00
14:54,96	Lennart Mesecke	Hamburg	07.07.18
14:59,0	Claus-Wolfgang Halm	Berlin	15.04.78
14:59,16	Lutz Dorn	Berlin	11.06.96
15:01,43	Johannes Riewe	Berlin	02.06.13
15:03,02	Jan-Robert Kirchner	Potsdam	14.06.03
15:07,96	Oliver Ast	Berlin	20.05.89
15:12,25	Thomas Völz	Berlin	10.09.83
15:15,0	Matthias Heinz	Berlin	15.04.78
15:15,8	Burkhard Schikora	Berlin	05.09.84
15:16,57	Alexander Dautel	Berlin	21.06.18
15:20,90	Andreas Schulze	Verden	07.06.86
15:21,38	Stefan Jarecki	Berlin	12.05.84
15:21,64	Nikki Johnstone	Berlin	10.09.22
15:22,89	Alexander Bley	Wunstorf	21.07.21
15:23,42	Niels Michalk	Berlin	23.08.20
15:26,8	Gerhard Risse	Berlin	28.06.64
15:28,05	Dennis Mocigemba	Berlin	04.06.94
15:33,4	Karl-Heinz Schöttler	Berlin	14.06.52
15:42,0	Jürgen Baldow	Berlin	23.05.70
15:44,0	Nils Brandes	Berlin	11.06.89
15:49,00	Lars Kröger	Berlin	30.05.15
15:51,65	Stephan Sachs	Berlin	30.05.96
16:09,9	Rainer Arnold	Berlin	12.06.88
16:12,19	Lennart Tiller	Regensburg	04.06.16

### 10 000m

29:50,61	Johannes Motschmann	Raleigh/USA	30.03.18
29:53,90	Dan Bürger	Mittweida	04.05.23
30:24,26	Niels Michalk	Mittweida	04.05.23
30:50,03	Markus Behnke	Koblenz	16.05.96
31:29,5	Oliver Ast	Berlin	16.05.90
31:29,91	Burkhard Schikora	Mönchengladbach	18.08.84
31:30,66	Alexander Dautel	Berlin	21.06.19
31:31,61	Stefan Jarecki	Mönchengladbach	18.08.84
31:34,4	Ingo Plucinski	Berlin	15.05.91
31:42,30	Nikki Johnstone	Hamburg	13.08.22

## Männer

33:03,4	Karl-Heinz Schöttler	Berlin	04.07.53
33:10,8	Jürgen Baldow	Berlin	13.06.75
33:19,3	Lutz Dorn	Berlin	21.04.96
33:28,3	Ralf Nagel	Berlin	84
34:17,6	Karsten Sörensen	Berlin	14.07.95
34:39,2	Kurt Dumke	Berlin	22.06.52
34:40,7	Rainer Arnold	Berlin	12.06.90
34:57,0	Gerhard Risse	Berlin	58
35:12,4	Lutz Scheffran	Berlin	28.09.63
35:13,4	Martin Stemplewski	Berlin	73
35:13,6	Axel Christmann	Berlin	28.09.63
35:19,4	Hans-Joachim Rother	Berlin	20.04.69

## 10km

29:49	René Menzel	Berlin	07.03.21
30:08	Niels Michalk	Uelzen	31.10.21
30:24	Lennart Mesecke	Berlin	07.03.21
30:30	Dan Bürger	Saarbrücken	18.09.22
30:40	Thilo Brill	Uelzen	31.10.21
30:42	Carsten Schlangen	Berlin	03.05.09
31:04	Alexander Dautel	Berlin	19.03.23
31:06	Alexander Bley	Uelzen	31.10.21
31:11	Johannes Motschmann	Hamburg	08.09.19
31:11	Michael Alber	Leverkusen	03.03.24
31:18	Nikki Johnstone	Berlin	19.03.23
31:24	Norbert Löwa	Berlin	10.10.10
31:45	Abderrahim Oukioud	Berlin	16.03.08
32:22	Samalya Schäfer	Berlin	20.03.11
33:10	Philipp Gehring	Bremen	02.09.18
33:43	Manuel Walicki	Grünheide	25.03.17
33:44	Lars Pfeiffer	Bad Liebenzell	10.09.23
33:49	Daniel Helms	Berlin	15.03.09
34:28	Lars Kröger	Berlin	11.10.15
34:29	Karsten Blume	Berlin	15.03.09

## Halbmarathon

1:05:52	Niels Michalk	Freiburg	26.03.23
1:06:57	René Menzel	Dresden	21.03.21
1:08:50	Johannes Riewe	Berlin	07.04.13
1:09:06	Michael Alber	Freiburg	26.03.23
1:09:07	Dan Bürger	Hamburg	17.10.21
1:09:20	Nikki Johnstone	Berlin	02.04.23
1:09:31	Markus Behnke	Potsdam	28.03.98
1:11:03	Norbert Löwa	Berlin	05.09.10
1:11:12	Nils Behrend	Potsdam	28.03.98
1:11:22	Alexander Bley	Ulm	25.09.22
1:11:23	Alexander Dautel	Bad Loipersdorf/AUT	23.05.21
1:11:29	Axel Schmoll	Berlin	01.09.96
1:13:03	Frank Merrbach	Berlin	02.09.18
1:13:04	Lutz Dorn	Hamburg	15.09.96
1:13:12	Dennis Mocigemba	Berlin	09.03.96
1:13:19	Rudolf Neumann	Berlin	04.09.05
1:13:50	Stefan Sachs	Berlin	09.03.96
1:14:16	Felix Buck-Gramcko	Ulm	25.09.22
1:14:47	Nils Reckemeier	Freiburg	26.03.23
1:15:29	Philipp Sogl	Berlin	07.04.24
1:15:49	Karsten Sörensen	Berlin	17.10.93
1:15:49	Dirk Kiwus	Berlin	04.05.14
1:15:56	Rainer Arnold	Berlin	04.09.88

## Männer

### Marathon

2:17:37	Niels Michalk	Berlin	24.09.23
2:19:15	Michael Alber	Berlin	24.09.23
2:20:52	Alexander Dautel	Valencia/ESP	03.12.23
2:24:23	Burkhard Schikora	Berlin	30.09.84
2:28:07	Frank Merrbach	Eindhoven/NED	09.10.22
2:32:14	Norbert Löwa	Frankfurt/M.	31.10.10
2:33:04	Karsten Sörensen	Berlin	02.06.96
2:33:19	Nikki Johnstone	Berlin	24.09.23
2:35:15	Rudolf Neumann	Berlin	25.09.05
2:37:13	Axel Schmoll	Berlin	29.09.96
2:38:40	Rainer Arnold	Berlin	30.09.90
2:39:02	Rudi Huke	Hamburg	25.05.86
2:41:35	Enrico Wiessner	Hamburg	23.04.17
2:43:33	Rainer Eßer	Berlin	11.05.86
2:43:49	Dennis Mocigemba	New York/USA	12.11.95
2:43:56	Lutz Dorn	Berlin	29.09.96
2:45:53	Johannes Riewe	Berlin	29.09.13
2:45:56	Jürgen Baldow	Berlin	28.09.86
2:46:03	Volker Stein	Berlin	14.10.73
2:46:18	Ingo Plucinski	Berlin	27.09.92
2:48:43	Stephan Sachs	Berlin	29.09.96

### 100km

6:52:57	Alexander Dautel	Sveti Nati n. M./CRO	08.09.18
7:11:15	Martin Ahlburg	Kandel	21.09.19
7:21:32	Karsten Sörensen	Leipzig	07.09.96
7:23:00	Enrico Wiessner	Berlin	25.03.17
7:28:58	Philipp Sogl	Bernau	18.09.21
7:30:06	Dirk Kiwus	Kienbaum	29.03.14
7:31:20	Benjamin Brade	Berlin	24.06.17
7:39:46	Jan Prochaska	Kienbaum	27.03.04
7:43:00	Michael Vanicek	Rodenbach	29.04.06
7:43:54	Niels Bubel	Grünheide	24.03.18
7:45:35	Dominik Pick	St. Leon-Roth	11.04.15
7:47:19	Frank Merrbach	Ubstadt-Weiher	09.04.22
7:47:41	Eckart Broy	Kienbaum	28.03.92
8:09:39	Henry Wendel	Kienbaum	27.03.93
8:16:44	Gaston Prüfer	Grünheide	30.03.19
8:17:54	Rainer Eßer	Unna	07.09.86
8:38:40	Axel Rymarcewicz	Kienbaum	24.03.07
8:38:56	Christian Karbe	Berlin	24.06.17
8:42:48	Stefan Thoms	Rheine	10.03.18
8:45:23	Gunnar Kaiser	Biel/CH	13.06.98
8:52:22	Peter Bartel	Hanau	28.04.90
8:52:31	Sascha Pantel	Leipzig	19.08.17
8:53:01	Thomas Kabuss	Kienbaum	25.03.95
8:55:05	Joachim Köpp	Kienbaum	27.03.93
8:56:24	Heinrich Waldmann	Kienbaum	26.03.94
9:09:15	Andreas Werner	Kienbaum	28.03.98
9:09:30	Andreas Stärk	Kienbaum	27.03.93
9:15:22	Thomas Kühne	Rheine	04.09.93
9:20:23	Volker Düring	Kienbaum	05.04.08
9:34:47	Jörg Stutzke	Kienbaum	05.04.08

### 24 Stunden

254,542	Karsten Sörensen	Wörschach	23.07.95
253,122	Jens Lukas	Hamburg	23.05.04
251,799	Michael Vanicek	Kattowitz/POL	09.09.12

## Männer

251,599	Stefan Thoms	Split/CRO	22.10.16
242,933	Jan Prochaska	Berlin	13.07.08
236,662	Thomas Kabuß	Apeldoorn/NED	14.05.94
219,634	Ralf Giese	Reichenbach	28.06.15
215,236	Matthias Schodrowski	Fellbach	27.06.98
211,280	Eckart Broy	Basel/SUI	02.05.93
209,928	Hans-Peter Heise	Fellbach	09.09.01
207,508	Axel Rymarcewicz	Bernau	04.09.05
205,239	Joachim Köpp	Apeldoorn/NED	22.05.93
204,121	Peter Bartel	Apeldoorn/NED	03.06.90
203,500	Benjamin Brade	Hoyerswerda	16.06.19
202,846	Henry Wendel	Wörschach/AUT	18.07.93
202,426	Michael Brandt	Hamburg	28.05.00
200,022	Gaston Prüfer	Bottrop	14.05.22
196,504	Thomas Kühne	Apeldoorn/NED	27.05.95
186,148	Dirk Kiwus	Bottrop	02.09.18
184,445	Hajo Palm	Iserlohn	29.04.12
182,853	Hans Joachim Dierkopf	Berlin	13.07.14
182,720	Jörg Stutzke	Bernau	14.09.08
182,459	Mark Becker	Reichenbach	28.06.15
176,862	Gunnar Kaiser	Apeldoorn/NED	27.05.95
170,202	Michael Frenz	Berlin	18.07.10
165,578	Jürgen Köllner	Reichenbach	25.06.06
165,272	Hans-Peter Heise	Apeldoorn/NED	07.05.05
163,333	Timo Krämer	Bernau	14.09.08
155,095	Andreas Rumpelt	Bernau	13.09.15

### 110m Hürden

14,73(+0,7)	Frank Neuer	Berlin	30.06.96
14,76(+0,9)	Raúl Spank	Berlin	01.07.17
14,83(+0,9)	Markus Bischoff	Hamburg	30.07.95
14,92(-1,0)	Leif Hochschild	Potsdam	15.06.03
14,9	Klaus Winter	Berlin	07.07.68
15,0	Thomas Seidler	Berlin	27.06.81
15,33(+1,2)	Luke Böhme	Hohen Neuendorf	28.05.23
15,49	Matthias Wunsch	Itzehoe	20.08.89
15,62	Frank Hoffmann	Berlin	21.06.85
15,88(+0,0)	Arwed Springer	Berlin	11.06.96
15,9	Jörg Neumann	Buenos Aires/ARG	15.11.70
16,23	Andreas Lüking	Berlin	83
16,3	Jens-Olaf Müller	Berlin	04.07.89
16,4	Volker Langrock	Berlin	14.06.81
16,70	Oliver Meeden	Berlin	16.05.04
16,5	Dietrich Zirr	Berlin	22.08.54
16,5	Holger Böttcher	Berlin	28.09.86
16,75	Sebastian Timme	Berlin	22.08.04
16,6	Martin Stern	Flein	18.05.86
16,8	Peter Larws	Berlin	31.05.59
17,3	Gerhard Held	Berlin	04.05.58
17,3	Ronald Hopp	Berlin	14.07.68
17,8	Klaus-Dieter Lange	Berlin	29.06.58
17,9	Frank Krause	Berlin	14.09.97
18,9	Klaus Kleibohm	Berlin	04.09.55
18,9	Christian Leber	Berlin	03.10.82
19,2	Rolf Rößling	Berlin	24.09.55
19,4	Dieter Frank	Berlin	27.09.53
19,66	Fabian Eitz	Stendal	02.06.19
19,5	Stefan Krausch	Berlin	24.09.89

### 400m Hürden

## Männer

50,42	Daniel Hechler	Nyiregyháza/HUN	29.07.95
51,96	Marcel Matthäs	Hamburg	12.07.14
53,00	Jan-Niklas Gwizdek	Regensburg	03.06.22
53,09	Alexander Hanke	Hohen Neuendorf	11.06.23
53,2	Holger Böttcher	Berlin	07.09.88
53,44	Benjamin Müske	Mönchengladbach	28.06.02
53,95	Arwed Springer	Scheeßel	18.05.97
54,3	Jörg Neumann	Berlin	02.07.67
54,79	Luke Böhme	Berlin	04.06.22
55,21	Frank Hoffmann	Frankfurt/M.	08.08.80
55,34	Yannik Rapp	Berlin	31.05.15
55,46	Domenic Schupp	Berlin	13.06.13
55,51	Tobias Licht	Braunschweig	06.07.01
55,87	Lennart Mesecke	Garbsen	01.05.19
55,89	Helge Loska	Berlin	31.05.87
56,2	Frank Neuer	Berlin	25.05.94
56,47	André Gohlke	Berlin	11.06.83
56,9	Martin Völz	Berlin	11.06.82
58,5	Frank Wagner	Berlin	14.07.78
58,6	Peter Schmidt	Berlin	20.05.73
58,7	Ronald Hopp	Berlin	06.07.68
58,88	Peer-Ole Mallow	Berlin	08.06.03
58,8	Heinz Mäuseler	Berlin	09.06.63
59,39	Jonas Neumann	Zeven	23.05.15
59,4	Carsten Sprengel	Berlin	10.06.84
59,7	Gerhard Held	Berlin	09.06.63
60,1	Axel Müller	Berlin	20.05.82
60,3	Jens-Olaf Müller	Berlin	21.05.87
60,6	Oliver Tusche	Berlin	28.08.85
61,08	Thomas Reinicke	Berlin	08.06.02

### 3000m Hindernis

8:33,12	Johannes Motschmann	Pfungstadt	11.07.18
8:40,98	Lennart Mesecke	Regensburg	25.07.20
8:41,47	Norbert Löwa	Bochum	02.07.05
8:44,26	Ingo Plucinski	Berlin	18.08.89
8:49,02	Nils Behrendt	Stuttgart	01.07.01
8:51,29	Markus Behnke	Braunschweig	29.07.00
8:55,22	Carsten Schlangen	Berlin	17.05.06
9:04,7	Matthias Heinz	Berlin	01.07.78
9:07,41	Carsten Sprengel	Berlin	21.06.87
9:07,45	Alexander Bley	Lubin/POL	28.08.21
9:13,55	Dennis Mocigemba	Troisdorf	20.07.97
9:18,49	Dan Bürger	Berlin	25.06.17
9:19,8	Andreas Schulze	Berlin	24.08.83
9:38,89	Lutz Dorn	Berlin	16.05.96
9:38,8	Holger Böttcher	Berlin	24.08.83
9:41,18	Stefan Jarecki	Berlin	03.06.84
9:44,6	Rainer Eßer	Berlin	06.06.63
9:52,2	Karl-Heinz Schöttler	Berlin	05.07.53
9:52,39	Burkhard Schikora	Berlin	03.06.84
9:53,22	Jörg Reinberg	Berlin	16.06.91
9:54,73	Tim Edzards	Rostock	08.07.12
9:58,22	Alessandro Santuz	Regensburg	05.06.15
9:58,9	Claus-Wolfgang Halm	Berlin	24.05.78
10:09,20	Lars Kröger	Berlin	21.06.09
10:10,13	Stephan Sachs	Hamburg	30.07.95
10:58,0	Hans-Joachim Rother	Berlin	05.06.70
10:58,8	Heinz Meyer	Berlin	03.06.72
11:10,8	Markus Biczkowski	Berlin	16.05.84



## Männer

11:13,4	Sigmar Becker	Berlin	07.07.56
11:17,4	Gerhard Clausing	Berlin	23.09.71

### 20km Gehen

1:21:16	Leo Köpp	La Coruna/ESP	05.06.21
1:34:58	Francesco-M. Tommasino	Naumburg	13.04.19
1:38:53	Marcin Reumann	Naumburg	13.04.19
1:44:34	Detlef Halm	Walsrode	07.04.73
1:48:06	Manfred Metag	Berlin	02.07.72
1:50:43	Gerhard Bauermeister	Berlin	30.06.74
1:58:12	Jörg Schneider	Berlin	15.02.70
2:04:07	Karl-Heinz Schöttler	Berlin	02.07.67
2:05:29	Jürgen Scholz	Obersuhl	30.08.75
2:16:47	Volker Stein	Berlin	02.07.67

### Hochsprung

2,25	Raúl Spank	Berlin	22.08.20
2,24	Marius Hanniske	Eppingen	20.05.04
2,15	Chima Ihenetu	Bochum	23.07.22
2,14	Jonas Pomsel	Essen	18.06.23
2,10	Kjölvi Egeland	Berlin	22.05.11
2,07	David Mundinger	Berlin	22.05.11
2,04	Kilian Flohr	Koblenz	26.06.21
2,00	Volker Langrock	Berlin	03.05.81
2,00	Kaan Saidoglu	Berlin	08.08.21
1,99	Jan Philipp Kremer	Berlin	04.06.10
1,99	Florian Molkenthin	Berlin	02.07.16
1,95	Norbert Friedrich	Schöningen	07.08.88
1,95	Leif Hochschild	Berlin	21.06.00
1,93	Jörg Deichmann	Berlin	28.09.75
1,93	Benjamin Müske	Wesel	23.08.03
1,92	Guido Bontke	Berlin	04.06.88
1,92	Johannes Schieblich	Berlin	10.06.15
1,92	Ole Görzig	Berlin	21.08.21
1,90	Karsten Massei	Berlin	30.09.78
1,90	Uwe Metzdorf	Berlin	28.05.81
1,90	Uwe Jendretzki	Berlin	01.06.83
1,90	Manuel Hellmig	Berlin	23.05.87
1,89	Dieter Witte	Berlin	22.08.54
1,88	Lutz Raschke	Antony/FRA	07.06.73
1,88	Timo Auer	Berlin	03.05.08
1,87	Wolfgang Streitz	Berlin	10.07.71
1,87	Jason Klapper	Berlin	16.09.23
1,85	Bernd Schröder	London/GBR	24.07.67
1,85	Norbert Mallow	Berlin	25.06.72
1,85	Markus Bischoff	Berlin	15.05.94
1,85	Marek Schiffer	Zeven	29.05.04
1,85	Marc Koch	Helsingborg/SWE	30.06.12
1,85	Fabio Praser	Berlin	30.05.15

### Stabhochsprung

5,40	Nico Dieckmann	Nürnberg	06.07.08
5,00	Moritz Paul	Berlin	21.06.09
4,90	Stefan Lasota	Berlin	17.07.07
4,50	Raphael Gringel	Celle	25.06.06
4,40	André Bauer	Berlin	01.07.06
4,40	Timo Auer	Berlin	04.05.08
4,40	Raúl Spank	Berlin	16.09.18
4,20	Martin Jochen	Berlin	12.05.93
4,20	Thomas Lasota	Wunsiedel	13.09.03

## Männer

4,16	Stefan Krausch	Berlin	07.09.91
4,10	Volker Langrock	Berlin	28.06.81
4,10	Benjamin Müske	Hagen	15.09.02
4,10	Anton Saar	Berlin	12.08.20
4,00	Justus Thorau	Berlin	18.05.03
3,83	Lars Krumrey	Helsingborg/SWE	12.07.97
3,81	Martin Ritschl	Berlin	07.09.91
3,80	Lucas Dold	Berlin	09.05.10
3,75	Martin Stern	Flein	18.05.86
3,70	Hartmut Tessmer	Berlin	11.05.80
3,70	Guido Bontke	Lübeck	21.09.86
3,70	Markus Bischoff	Berlin	02.07.95
3,60	Lasse Köhler	Berlin	08.06.97
3,60	Stephan Hartmann	Bernhausen	23.05.10
3,50	Martin Pulvermüller	Berlin	07.06.56
3,50	Uwe Jendretzki	Berlin	11.06.83
3,50	Manuel Hellmig	Berlin	15.06.86
3,40	Ceyhun Heptaygun	Berlin	15.07.79
3,40	Holger Böttcher	Berlin	03.10.82
3,40	Benjamin Füssl	Berlin	16.05.04

## Weitsprung

8,20(+0,5)	Stephan Hartmann	Weinheim	26.05.18
7,51	Benjamin Müske	Berlin	04.08.05
7,17	Thomas Seidler	Bremen	05.07.81
7,15	Thomas Franzke	Berlin	10.09.94
7,10	Oliver Meeden	Berlin	03.06.00
7,10(+1,3)	Raúl Spank	Berlin	29.04.17
7,09	Lutz Raschke	Berlin	30.06.73
7,00(+1,1)	Marius Hanniske	Berlin	01.05.04
6,90	Darryl Hentley	Berlin	14.08.99
6,86	Dieter Witte	Raubling	19.07.53
6,84	Volker Langrock	Berlin	03.10.81
6,83	Bernhard Künne	Berlin	11.06.74
6,83	Frank Neuer	Berlin	09.09.95
6,80(+1,7)	Arwed Springer	Scheeßel	18.05.97
6,79	Jochen Pahnke	Berlin	22.09.82
6,79(+0,7)	André Bauer	Bernhausen	27.05.06
6,78(+1,2)	Paul Thomas	Berlin	17.05.22
6,76	Holger Böttcher	Berlin	02.06.85
6,76	Carsten Vortmüller	Berlin	02.06.85
6,71	Leif Hochschild	Berlin	24.05.01
6,70	Karsten Massei	Wilhelmshaven	15.09.79
6,68	Dieter Eichhorn	London	24.07.67
6,67	Harry Weiß	Berlin	25.07.48
6,67	Tobias Rahn	Berlin	04.07.86
6,67	Claudio Roller	Berlin	12.05.94
6,67(+0,2)	Tobias Licht	Helsingborg/SWE	09.07.00
6,66	Torsten Herdler	Berlin	21.06.87
6,65	Martin Balcer	Berlin	21.08.96
6,65(+0,9)	Sebastian Timme	Wesel	23.08.03
6,64(+0,0)	Timo Auer	Berlin	10.05.08

## Dreisprung

16,37(-0,2)	Raúl Spank	Kassel	18.06.16
14,48(+0,5)	Thomas Franzke	Itzehoe	10.07.94
14,40	Lutz Raschke	Berlin	20.05.73
14,20	Carsten Vortmüller	Berlin	26.05.84

## Männer

14,19	Thomas Seidler	Berlin	26.06.81
14,16	Dieter Eichhorn	Berlin	06.07.69
14,10	Matthias Wunsch	Berlin	11.06.89
13,88(+1,0)	Claudio Roller	Berlin	14.06.98
13,78(+1,2)	Jason Klapper	Berlin	05.07.22
13,64(+1,9)	Tom Sonntag	Berlin	13.07.20
13,56(+0,9)	Robert Kullmann	Berlin	18.06.94
13,25	Karsten Massei	Berlin	26.05.84
13,10	Jan-Gerrit Keil	Berlin	25.05.94
13,01	Rolf Rößling	Berlin	06.07.56
12,96	Thomas Rohnstock	Berlin	25.05.69
12,89(-1,2)	Derryl Hentley	Berlin	01.07.00
12,84	Benjamin Müske	Löwenberg	05.09.99
12,83	Markus Behnke	Berlin	12.07.94
12,78	Leif Hochschild	Berlin	01.06.00
12,67	Heinz Mäuseler	Berlin	12.08.62
12,61	Tobias Licht	Löwenberg	04.09.99
12,61(-0,6)	Marcel Matthäs	Berlin	04.07.10
12,57	Manuel Hellmig	Berlin	10.06.84
12,56	Andreas Siegel	Berlin	16.06.74
12,55(+1,1)	Niklas Duwe	Lage	14.09.14
12,54	Lutz Prell	Berlin	09.05.76
12,50	Yannik Rapp	Leverkusen	27.09.15
12,45	Dirk Schneider	Berlin	12.06.88
12,41	Wiethold Rauer	Berlin	14.10.62
12,32	Thorsten Herdler	Berlin	03.07.85
12,32	Norbert Friedrich	Berlin	11.06.99

## Kugel

15,19	Gerhard Sasse	Bellinzona/ITA	21.05.63
14,89	Tom Han	Berlin	07.07.18
14,60	Timo Auer	Berlin	01.05.08
13,93	Peter Spiller	Berlin	25.03.78
13,30	Lars Neumann	Berlin	07.09.85
13,14	Christian Leber	Berlin	15.06.83
13,12	Klaus Winter	Berlin	08.10.67
12,96	Jürgen Schulze	Berlin	04.07.74
12,94	G.-Manfred Neumann	Berlin	19.07.64
12,93	Nils Stahr	Berlin	22.04.17
12,84	Jörg Neumann	Berlin	05.07.67
12,53	Raúl Spank	Königs Wusterhausen	03.06.23
12,38	Manfred Walz	Hildesheim	14.08.65
12,22	Gerd Winter	Gütersloh	04.07.64
12,16	Bernhard Hartwig	Berlin	23.08.58
11,95	Heinz Altenburg	Berlin	16.08.63
11,77	Stephan Hartmann	Berlin	17.09.17
11,63	Werner Sauerborn	Berlin	23.05.65
11,55	Paul Bartsch	Berlin	24.08.52

## Diskus

65,12	Christoph Harting	Luzern/SUI	20.07.23
54,12	Michel Maly	Halle	22.05.22
48,80	Tom Han	Berlin	08.05.19
45,30	Julien Rapet	Berlin	03.02.13
44,67	Nils Stahr	Berlin	29.05.18
44,60	Yves Riche	Berlin	03.02.13
41,95	Jakob Arbeit	Berlin	11.02.24
41,41	Gerhard Sasse	Berlin	07.06.63
38,46	Christian Leber	Berlin	15.06.83

## Männer

38,32	G.-Manfred Neumann	Berlin	21.07.63
37,94	Hartmut Tessmer	Flein	08.05.82
37,84	Dieter Frank	Berlin	07.06.57
37,29	Martin Pulvermüller	Berlin	24.06.62
37,28	Michael Zingler	Berlin	.92
37,01	Raúl Spank	Berlin	21.08.21
36,87	Manfred Walz	Berlin	23.09.67
36,40	Klaus Winter	Berlin	29.06.68
35,85	Heinz Altenburg	Berlin	22.09.62
35,82	Jürgen Schulze	Antony/FRA	07.06.73
35,67	Andreas Haase	Berlin	05.09.98
35,44	Peter Spiller	Berlin	13.08.78
35,16	Gerd Winter	Berlin	14.07.63
34,66	Lars Neumann	Berlin	26.05.84
34,32	Paul Bartsch	Berlin	09.06.56
34,15	Jörg Neumann	Berlin	18.06.67
33,82	Peter Larws	Berlin	24.09.61
33,70	Thomas Schwartz	Berlin	23.05.70
33,65	Alfred Berger	Berlin	09.07.61
33,40	Guido Bontke	Berlin	01.10.88
33,18	Uwe Dunkel	Berlin	12.06.88

## Hammer

40,33	Tom Han	Berlin	27.09.20
39,26	Heinz Altenburg	Berlin	29.09.68
38,85	Joshua Hoedke	Berlin	06.04.22
38,42	Hartmut Tessmer	Berlin	31.05.87
35,96	Nils Stahr	Berlin	21.01.17
34,60	Raúl Spank	Berlin	28.01.24
34,39	Wolfgang Engelhardt	Berlin	21.10.50
34,18	Erwin Korduan	Berlin	12.08.50
32,98	Thomas Schwartz	Berlin	22.05.71
32,70	G.-Manfred Neumann	Berlin	22.08.65
32,20	Uwe Dunkel	Berlin	12.06.88
31,87	Peter Batzies	Berlin	16.09.56
31,33	Klaus Schlegel	Berlin	28.09.58
31,32	Tibor Popp	Berlin	20.09.69
29,38	Paul Bartsch	Berlin	17.06.56
27,36	Klaus-Dieter Lange	Berlin	13.04.58

## Speer

68,92	Michael Zingler	Berlin	16.08.92
57,78	Andreas Haase	Berlin	01.06.98
55,22	Olaf Siewert	Berlin	15.05.94
54,94	Hartmut Rehfeld	Berlin	27.06.86
53,94	Justin Bläsche	Berlin	30.06.19
52,96	Nils Stahr	Berlin	17.09.17
52,32	Raúl Spank	Berlin	30.04.17
51,98	Benjamin Müske	Berlin	12.05.01
50,99	André Bauer	Berlin	21.05.06
50,70	Tom Han	Berlin	11.06.14
49,34	Frank Krause	Berlin	23.08.87
48,48	Uwe Dunkel	Berlin	26.08.87
48,34	Martin Stern	Berlin	28.09.86
47,88	Nicky Nickel	Leverkusen	10.09.05
47,76	Lars Neumann	Berlin	31.05.87
47,60	Guido Bontke	Berlin	05.06.88
47,52	Thomas Franzke	Berlin	10.09.94
47,38	Stephan Hartmann	Berlin	05.05.12

## Männer

47,04	Thomas Schmidt	Berlin	15.04.89
46,65	Tom Sonntag	Hamburg	30.06.19
46,30	Erik Petersen	Berlin	17.05.23
46,16	Stefan Krausch	Berlin	11.06.89
45,96	Frank Neuer	Berlin	07.09.96
45,81	Tobias Licht	Berlin	14.09.02
45,57	Lothar Pahl	Kevelaer	12.07.02

### Fünfkampf

3137	Thomas Franzke	Berlin	10.09.94
	(7,15-47,52-23,3-31,00-5:07,8)		
3070	Klaus-Dieter Rodday	Berlin	12.10.58
	(6,44-33,95-22,9-28,52-4:18,2)		
3040	Martin Balcer	Berlin	07.09.96
	(6,52-42,74-23,11-27,42-4:42,15)		
3018	Frank Neuer	Berlin	07.09.96
	(6,16-45,96-23,33w-31,98-4:51,28)		
2991	Dieter Eichhorn	Berlin	25.08.68
	(6,40-49,59-23,8-28,64-4:52,0)		
2984	Klaus Winter	Berlin	25.08.68
	(5,95-45,44-23,8-35,56-4:54,0)		
2936	Guido Bontke	Berlin	01.10.88
	(6,20-45,54-24,0-33,40-4:56,6)		
2834	Dieter Witte	Berlin	30.09.56
	(6,81-34,35-24,3-30,75-4:59,6)		
2805	Peter Larws	Berlin	08.10.61
	(6,24-38,28-24,2-31,45-4:52,8)		
2759	Andreas Haase	Berlin	05.09.98
	(5,32-54,76-25,98-35,67-5:01,42)		
2751	Frank Krause	Berlin	13.06.81
	(6,10-44,78-24,7-27,44-4:52,1)		
2736	Kurt Seelig	Berlin	15.07.56
	(5,62-43,58-24,3-28,37-4:43,4)		
2731	Werner Schiwon	Berlin	30.06.54
	(5,80-35,92-25,0-29,68-4:27,6)		
2659	Dieter Frank	Berlin	07.06.57
	(5,52-45,77-25,0-37,84-5:21,8)		
2642	Thomas Rohnstock	Berlin	25.08.68
	(5,70-42,25-24,3-26,82-4:53,7)		
2636	Maurice Böbel	Berlin	06.09.97
	(6,01-42,88-25,60-31,14-5:06,94)		
2621	Gerhard Held	Berlin	07.06.57
	(5,38-41,80-25,3-24,99-4:26,4)		
2507	Helge Loska	Berlin	09.09.00
	(5,37-29,01-23,83-21,44-4:27,65)		
2486	Jan Otten	Berlin	06.05.95

### Zehnkampf

7293	Raúl Spank	Berlin	29./30.04.17
	(11,17-7,10-12,28-2,14-49,51/15,16-35,58-3,40-52,32-4:28,74)		
6147	Markus Bischoff	Berlin	01./02.07.95
	(10,9-6,60-10,03-1,77-53,1/15,0-29,22-3,70-42,30-5:00,7)		
6033	Holger Böttcher	Berlin	02./03.10.82
	(11,6-6,21-10,22-1,82-49,4/16,8-20,50-3,40-40,14-4:02,3)		
5875	Martin Stern	Flein	17./18.05.86
	(11,6-5,91-9,42-1,60-50,5/16,6-30,18-3,75-45,98-4:31,0)		
5774	Volker Langrock	Berlin	13./14.06.81
	(11,3-6,43-9,40-1,84-53,8/16,4-26,22-4,10-39,10-5:16,5)		
5576	Sebastian Timme	Berlin	21./22.08.04
	(11,50-6,44-9,79-1,68-52,77/16,75-30,57-3,05-36,19-4:59,28)		

## Männer

5567	Frank Krause	Berlin	10./11.07.82 (11,5-6,28-10,53-1,76-53,5/17,9-27,86-3,10-45,50-4:53,5/82)
5481	Arwed Springer	Berlin	13./14.09.97 (11,79-6,19-7,66-1,80-51,1/16,86-24,50-3,20-33,76-4:40,82)
5446	Matthias Wunsch	Berlin	23./24.09.89 (11,6-6,17-9,28-1,80-52,8/15,6-28,52-2,60-39,18-5:10,7)
5335	Klaus Winter	Berlin	22./23.06.68 (11,9-6,21-11,65-1,69-56,3/16,0-32,42-2,40-42,38-5:10,4)
5317	Oliver Meeden	Berlin	15./16.05.04 (12,02-6,53-10,08-1,68-55,90/16,70-27,48-2,90-41,95-5:08,67)
5236	Christian Leber	Berlin	02./03.10.82 (11,2-5,90-11,69-1,66-54,4/18,9-38,36-2,90-40,82-5:40,0)
4827	Stefan Krausch	Berlin	23./24.09.89 (12,4-5,65-9,27-1,60-57,2/19,5-29,54-3,60-43,06-5:09,3)
4726	Gerhard Held	Berlin	06./07.07.57 (12,3-5,61-7,14-1,55-54,3/17,8-24,87-2,80-35,50-4:30,8)
4707	Claudio Roller	Tourcoing/F	21./22.08.93
4630	Frank Hoffmann	Berlin	13./14.06.81 (12,1-5,72-8,94-1,68-52,3/17,1-26,06-3,00-o.g.V.-5:05,2)
4586	Thomas Rohnstock	Berlin	22./23.06.68 (11,8-6,17-9,35-1,55-55,8/20,3-27,90-2,40-33,46-4:55,6)
4550	Dietrich Zirr	Berlin	26./27.09.53 (11,8-5,90-8,81-1,60-52,3/x-27,20-2,90-34,17-4:43,8)