

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 400 m Hürden (Ende 2022)



| | | | | | |
|-------|-------------------------|----|--------------------------------|----------|-----------------|
| 50,29 | Salander, Axel | 55 | LG Wedel/Pinneberg | 18.06.78 | Köln |
| 50,40 | Kuschewitz, Henning | 81 | LBV Phönix Lübeck | 30.06.01 | Stuttgart |
| 50,64 | Zunker, Ulrich | 51 | LBV Phönix Lübeck | 22.08.77 | Sofia/BUL |
| 51,04 | Riekmann, Dirk | 72 | THW Kiel | 02.07.99 | Erfurt |
| 51,55 | Krause, Michael | 59 | LG Wedel/Pinneberg | 24.06.83 | Bremen |
| 51,64 | Sajons, Norbert | 57 | LG Wedel/Pinneberg | 18.06.78 | Köln |
| 52,10 | Thomsen, Jan | 63 | LG Wedel/Pinneberg | 30.07.89 | Berlin |
| 52,13 | Flöttmann, Jon Torben | 79 | Zehnkampf Welle Schl.-Holstein | 27.06.98 | Berlin |
| 52,17 | Hey, Luca | 99 | THW Kiel | 26.06.21 | Koblenz |
| 52,32 | Krempin, Jürgen | 58 | LG Wedel/Pinneberg | 17.06.79 | Freiburg |
| | 11. | | | | |
| 52,35 | Bieler, Torben | 86 | LG Elmshorn | 20.06.04 | Mannheim |
| 52,3 | Riebe, Dieter | 55 | SV Friedrichsgabe | 07.07.76 | Papendal/NED |
| 52,7 | Möller, Werner | 30 | Rendsburger TSV | 07.08.55 | Frankfurt/M. |
| 52,94 | Wolf, Eike | 68 | TSV Klausdorf | 20.07.89 | Bremen |
| 53,07 | Schönefeld, Björn | 70 | LBV Phönix Lübeck | 16.05.98 | Hamburg |
| 53,1 | Stössel, Ingo | 56 | TSB Flensburg | 05.07.75 | Lübeck |
| 53,26 | Schmidt, Helge | 70 | TSB Flensburg | 17.08.91 | Bonn |
| 53,45 | Brockmann, Hinrich | 65 | LG Rönneau/Quellenhaupt | 20.06.87 | Lübeck |
| 53,54 | Köhler, Aaron Christian | 00 | Bramstedter TS | 29.07.18 | Rostock |
| 53,5 | Hausmann, Bernd | 43 | KSV Holstein Kiel | 28.06.70 | Eutin |
| | 21. | | | | |
| 53,5 | Baguhn, Rainer | 62 | LG Kiel | 04.08.84 | Ahrensburg |
| 53,6 | Liesch, Dieter | 38 | Schleswig 06 | 24.07.60 | Berlin |
| 53,7 | Kock, Wulf | 49 | KSV Holstein Kiel | 08.07.72 | Osnabrück |
| 53,85 | Sperwien, Matthias | 59 | LBV Phönix Lübeck | 01.09.79 | Saarbrücken |
| 53,90 | Eich, Michael | 75 | SC Rönneau 74 | 13.06.93 | Kiel |
| 53,91 | Stolten, Jens-Dirk | 59 | SC Rönneau 74 | 20.06.82 | Kiel |
| 54,05 | Nolde, Jan | 73 | LBV Phönix Lübeck | 01.06.96 | Itzehoe |
| 54,34 | Martens, Thorsten | 69 | TSV Lola | 24.08.86 | Itzehoe |
| 54,42 | Fründt, Christian | 61 | Polizei-SV Eutin | 05.07.81 | Bremen |
| 54,55 | Elwawy, Karim | 04 | Bredstedter TSV | 26.05.22 | Flensburg |
| | 31. | | | | |
| 54,76 | Sprengel, Jan | 98 | SV Friedrichsgabe | 30.07.16 | Mönchengladbach |
| 54,7 | Kohlhoff, Karl | 20 | KSV Holstein Kiel | 18.09.49 | Koblenz |
| 54,7 | Majaura, Horst | 47 | KSV Holstein Kiel | 25.09.66 | Duisburg |
| 54,7 | Rösch, Harald | 51 | LBV Phönix Lübeck | 16.07.77 | Lübeck |
| 54,90 | Klose, Andreas | 66 | Kieler TB | 29.07.89 | Berlin |
| 54,92 | Hennig, Heiko | 65 | LG Wedel/Pinneberg | 10.06.89 | Bielefeld |
| 54,8 | Mietzner, Manfred | 35 | Rendsburger TSV | 25.07.59 | Stuttgart |
| 54,8 | Koch, Sigbert | 47 | LG Itzehoe | 27.05.73 | Lübeck |
| 55,11 | Feddern, Fabian | 85 | LBV Phönix Lübeck | 09.07.05 | Wilhelmshaven |
| 55,38 | Ernst, Niklas | 93 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 05.08.11 | Jena |
| | 41. | | | | |
| 55,43 | Hardy, Rafael | 66 | Halstenbeker TS | 01.09.84 | Flensburg |
| 55,43 | Fedder, Torben | 74 | THW Kiel | 02.07.93 | Dortmund |
| 55,3 | Nerlich, Hans | 47 | Flensburger TB | 27.08.67 | Lübeck |
| 55,3 | Thieme, Frank | 51 | LG Stormarn-Süd | 25.06.72 | Hamburg |
| 55,3 | Meyer, Ralph | 56 | LG Wedel/Pinneberg | 29.06.79 | Hamburg |
| 55,3 | Ohrt, Andreas | 67 | LG Wedel/Pinneberg | 16.06.85 | Geesthacht |
| 55,47 | Krog, Andreas | 64 | LBV Phönix Lübeck | 09.08.86 | Lübeck |
| 55,4 | Witt, Volker | 59 | LBV Phönix Lübeck | 29.07.77 | Sindelfingen |
| 55,57 | Goedejohann, Johannes | 93 | THW Kiel | 15.06.13 | Göttingen |
| 55,68 | Korte, Andreas | 77 | Ahrensburger TSV | 08.06.96 | Kiel |

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 400 m Hürden (Ende 2022)



| | | | | | |
|-------|-----------------------|----|-----------------------------|----------|--------------|
| 51. | | | | | |
| 55,69 | Heinrich, Frank | 62 | SV Adelby | 14.07.84 | Berlin |
| 55,6 | Eisenmann, Dieter | 41 | ETSV Gut Heil Itzehoe | 18.09.60 | Hannover |
| 55,6 | Schulz, Detlef | 43 | ETSV Gut Heil Neumünster | 15.06.63 | Neumünster |
| 55,6 | Krieg, Michael | 48 | LG Wedel/Pinneberg | 08.05.77 | Hamburg |
| 55,6 | Galitz, Peter | 58 | LG Wedel/Pinneberg | 12.06.77 | Mölln |
| 55,79 | Böhle, Jörn | 66 | SV Friedrichsgabe | 24.08.86 | Itzehoe |
| 55,81 | Hinrichsen, Mark | 76 | TSV Schönberg | 17.06.95 | Lübeck |
| 55,81 | Döbel, Lars | 74 | TSV Kronshagen | 18.06.96 | Hamburg |
| 55,89 | Busse, Sven | 77 | Kieler TB | 08.06.96 | Kiel |
| 55,92 | Hagemann, Sascha | 79 | TSV Kronshagen | 03.09.00 | Lübeck |
| 61. | | | | | |
| 55,8 | Schubach, Jörg | 39 | Lübeck 1876 | 31.07.65 | Sindelfingen |
| 55,8 | Denkewitz, Jörg | 63 | LBV Phönix Lübeck | 22.06.80 | Flensburg |
| 55,8 | Matzen, Ingmar | 85 | Bredstedter TSV | 06.09.03 | Husum |
| 55,96 | Nölle, Dirk-Olaf | 63 | LG Kiel | 01.06.85 | Hamburg |
| 55,99 | Plump, Michael | 69 | LG Wedel/Pinneberg | 29.08.87 | Itzehoe |
| 56,04 | Tellkamp, Frederik | 84 | LG Schleswig/Fahrdorf | 17.05.03 | Husum |
| 55,9 | Schlie, Gerhard | 00 | Kieler TV | 15.07.28 | Düsseldorf |
| 55,9 | Dencker, Frank | 61 | Lübeck 1876 | 01.07.79 | Lübeck |
| 56,07 | Dulz, Thomas | 62 | LBV Phönix Lübeck | 20.09.80 | Salzgitter |
| 56,07 | Schnoor, Jens | 64 | LAG Gettorf/Rieseby | 30.07.82 | Heidenheim |
| 71. | | | | | |
| 56,07 | Fey, Volker | 65 | LG Rönneau/Quellenhaupt | 01.09.84 | Flensburg |
| 56,10 | Hoheisel, Thomas | 61 | TSB Flensburg | 03.06.84 | Kiel |
| 56,14 | Granzow, Marcus | 70 | Halstenbeker TS | 02.06.90 | Scheeßel |
| 56,0 | Gompper, Wolf | 40 | Lübeck 1876 | 16.06.63 | Lübeck |
| 56,0 | Ludwigsen, Nico | 54 | Halstenbeker TS | 25.06.72 | Hamburg |
| 56,21 | Walther, Stefan | 83 | TSV Altenholz | 17.05.03 | Husum |
| 56,21 | Schulz, Arne | 89 | LG Tönning/St. Peter | 29.06.08 | Rostock |
| 56,1 | Zunker, Eckhard | 59 | LBV Phönix Lübeck | 23.07.78 | Hamburg |
| 56,29 | Nölle, Gerald | 69 | LG Rönneau/Quellenhaupt | 20.06.87 | Lübeck |
| 56,34 | Detlefsen, Torben | 77 | TSV Kronshagen | 21.07.96 | Potsdam |
| 81. | | | | | |
| 56,2 | Schurbohm, Henning | 72 | SV Friedrichsgabe | 29.08.91 | Hamburg |
| 56,41 | Rohwedder, Frank | 61 | TSV Brunsbüttel | 08.07.79 | Geesthacht |
| 56,44 | Kreitlow, Markus | 75 | TSV Kronshagen | 05.06.93 | Itzehoe |
| 56,3 | Thomann, Claus | 45 | KSV Holstein Kiel | 13.06.65 | Flensburg |
| 56,3 | Hoyer, Bernd | 47 | TSV Schwarzenbek | 11.06.75 | Mölln |
| 56,51 | Bartilla, Sven | 68 | MTV Lübeck | 22.06.85 | Brunsbüttel |
| 56,52 | Ralfs, Karsten | 61 | Büdelsdorfer TSV | 01.09.84 | Flensburg |
| 56,61 | Heyer, Ben | 03 | LG Flensburg | 26.05.22 | Flensburg |
| 56,62 | Schmidt, Stefan | 71 | TSV Brunsbüttel | 09.06.89 | Lüdenscheid |
| 56,5 | Schmittat, Gert-Willi | 42 | KSV Holstein Kiel | 16.06.63 | Lübeck |
| 91. | | | | | |
| 56,70 | Kamin, Norbert | 63 | Halstenbeker TS | 03.06.84 | Kiel |
| 56,70 | John, Hendrik | 66 | THW Kiel | 31.05.97 | Itzehoe |
| 56,6 | Huppers, Jörg | 69 | Rendsburger TSV | 17.09.89 | Rendsburg |
| 56,75 | Poltrock, Julian | 88 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 24.05.08 | Ratzeburg |
| 56,79 | Berndt, Ronald | 70 | Büdelsdorfer TSV | 30.05.87 | Hamburg |
| 56,7 | Erbs | 09 | ASC Kiel | 19.06.32 | Hamburg |
| 56,7 | Siemer, Werner | 32 | Rendsburger TSV | 05.07.53 | Kiel |
| 56,7 | Potratz, Hans | 46 | LBV Phönix Lübeck | 07.07.68 | Neumünster |
| 56,7 | Pförtner, Dietrich | 39 | LG Itzehoe | 28.06.70 | Eutin |
| 56,7 | Rademacher, Ralph | 72 | LBV Phönix Lübeck | 08.07.89 | Lübeck |

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 400 m Hürden (Ende 2022)



| | | | | | |
|-------|------------------------------|----|-------------------------|----------|-------------|
| 101. | | | | | |
| 56,86 | Jaschinski de Souza, Jannick | 97 | VfB Brunsbüttel | 10.05.15 | Kiel |
| 56,8 | Ecker, Heinrich | 25 | MTSV Olympia Neumünster | 05.07.53 | Kiel |
| 56,8 | Frost, Peter | 30 | Polizei-SV Eutin | 25.07.63 | Wiesbaden |
| 56,8 | Petersen, Arno | 52 | Flensburger TB | 19.09.70 | Flensburg |
| 56,8 | Lühr, Otto | 56 | LG Itzehoe | 12.07.75 | Bremen |
| 56,8 | Albrecht, Dirk | 62 | LG Kiel | 11.08.82 | Kiel |
| 57,00 | Green, Andre | 73 | LG Wedel/Pinneberg | 28.05.94 | Hamburg |
| 56,9 | Teetz, Norbert | 47 | Elmshorner MTV | 11.05.75 | Lübeck |
| 56,9 | Kraatz, Michael | 54 | LBV Phönix Lübeck | 09.06.77 | Hamburg |
| 56,9 | Gröning, Torsten | 64 | VfL Bad Schwartau | 28.08.83 | Neumünster |
| 111. | | | | | |
| 57,05 | Klüver, Jan-Hendrik | 83 | TSV Altenholz | 12.05.02 | Hamburg |
| 57,07 | Timme, Hauke | 90 | LG Schleswig/Fahrdorf | 24.05.08 | Ratzeburg |
| 57,10 | Grahl, Volker | 67 | TSV Kronshagen | 22.06.85 | Brunsbüttel |
| 57,0 | Hecht, Jürgen | 36 | KSV Holstein Kiel | 06.07.58 | Bremen |
| 57,0 | Simm, Klaus | 42 | Lübeck 1876 | 29.04.62 | Lübeck |
| 57,0 | von Boetticher, Georg | 33 | KSV Holstein Kiel | 16.06.63 | Lübeck |
| 57,0 | Ritter, Matthias | 50 | LBV Phönix Lübeck | 11.09.68 | Winsen |
| 57,0 | Streit, Peter | 47 | Flensburger TB | 29.09.68 | Flensburg |
| 57,0 | Isensee, Bernd | 53 | Flensburger TB | 19.09.70 | Flensburg |
| 57,0 | Schultz, Harald | 78 | TSV Malente | 06.06.98 | Flensburg |