**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**
**Männer 400 m** (Ende 2023)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 46,32 | Nabow, Pascal | 89 | SC Rönnau 74 | 20.07.08 | Berlin |
| 46,77 | Schweinert, Michael | 62 | TSB Flensburg | 20.07.86 | Hamburg |
| 46,8 | Röper, Ingo | 45 | TSV Rot-Weiß Niebüll | 24.07.66 | Berlin |
| 46,8 | Salander, Axel | 55 | LG Wedel/Pinneberg | 23.07.78 | Recklinghausen |
| 47,08 | Drews, Stefan | 79 | MobilCom Zehnkampf Welle | 21.07.01 | Filderstadt |
| 47,3 | Nerlich, Hans | 47 | Flensburger TB | 16.08.67 | Düsseldorf |
| 47,47 | Meixelsperger, Frank | 64 | LG Kiel | 06.07.85 | Hamburg |
| 47,4 | Repenning, Detlev | 47 | KSV Holstein Kiel | 19.06.71 | Berlin |
| 47,74 | Schulze, Jens | 56 | LBV Phönix Lübeck | 30.07.77 | Götzis/AUT |
| 47,75 | Kuschewitz, Henning | 81 | LBV Phönix Lübeck | 28.08.02 | Hamburg |
| | 11. | | | | |
| 47,83 | Thieme, Frank | 51 | LG Stormarn-Süd | 20.07.73 | Berlin |
| 47,7 | Petersen, Jan | 66 | TSB Flensburg | 16.06.85 | Geesthacht |
| 47,8 | Hennige, Gerhard | 40 | Flensburger TB | 15.09.63 | Flensburg |
| 47,8 | Zunker, Ulrich | 51 | LBV Phönix Lübeck | 02.08.76 | Kopenhagen/DEN |
| 47,98 | Fründt, Christian | 61 | LG Kiel | 28.06.85 | Tallinn/EST |
| 48,1 | Thielen, Lutz | 46 | Flensburg 08 | 24.07.66 | Berlin |
| 48,1 | Knäsche, Thomas | 63 | LG Kiel | 28.08.82 | Kaltenkirchen |
| 48,28 | Ohrt, Andreas | 67 | LG Wedel/Pinneberg | 10.06.89 | Bielefeld |
| 48,2 | Smrcka, Bernd | 57 | LG Wedel/Pinneberg | 10.05.81 | Hamburg |
| 48,39 | Karck, Ulrich | 57 | TSV Malente | 21.07.79 | Berlin |
| | 21. | | | | |
| 48,43 | Jaron, Benjamin | 85 | MTSV Hohenwestedt | 22.08.04 | Bremen |
| 48,3 | Krempin, Jürgen | 58 | LG Wedel/Pinneberg | 11.05.80 | Berlin |
| 48,48 | Stolten, Jens-Dirk | 59 | SC Rönnau 74 | 21.06.80 | Göttingen |
| 48,49 | Hacker, Oliver | 86 | VfL Oldesloe | 20.08.05 | Rostock |
| 48,4 | Nowotschin, Peter | 58 | TSV Klausdorf | 08.07.81 | Kiel |
| 48,4 | Bloch, Stefan | 64 | LG Wedel/Pinneberg | 05.06.83 | Itzehoe |
| 48,55 | Hannemann, Henrik | 97 | LG Neumünster | 13.07.14 | Hamburg |
| 48,57 | Riekmann, Dirk | 72 | THW Kiel | 16.08.97 | Hamburg |
| 48,61 | Lange, Andreas | 91 | LG Reinbek/Ohe | 02.06.12 | Lübeck |
| 48,5 | Wegner, Oskar | 28 | KSV Holstein Kiel | 31.07.49 | Bonn |
| | 31. | | | | |
| 48,5 | Suhr, Hans-Werner | 40 | KSV Holstein Kiel | 15.06.63 | Lübeck |
| 48,68 | Struppeck, Bernd-Olaf | 65 | LG Wedel/Pinneberg | 28.07.85 | Hamburg |
| 48,71 | Nölle, Dirk-Olaf | 63 | LG Kiel | 06.08.86 | Hamburg |
| 48,73 | Krause, Michael | 59 | LG Wedel/Pinneberg | 07.10.79 | Kopenhagen/DEN |
| 48,6 | Matzen, Erwin | 41 | Flensburg 08 | 28.07.63 | Hamburg |
| 48,6 | Schwarz, Michael | 53 | Flensburger TB | 01.08.71 | Lübeck |
| 48,6 | Petersen, Arno | 52 | Flensburger TB | 29.08.71 | Augsburg |
| 48,6 | Bongarts, Lutz | 56 | LG Wedel/Pinneberg | 09.05.76 | Berlin |
| 48,82 | Voß, Moritz | 98 | VfB Brunsbüttel | 30.07.16 | Mönchengladbach |
| 48,84 | Brückner, Fabian | 81 | LG Neumünster | 11.09.99 | Lübeck |
| | 41. | | | | |
| 48,7 | Gabriel, Heinz | 39 | Lübeck 76 | 07.09.63 | Hannover |
| 48,7 | Glöe, Jens | 45 | KSV Holstein Kiel | 28.07.70 | Eutin |
| 48,7 | Schiel, Erhard | 43 | ETSV Gut Heil Neumünster | 02.07.72 | Lübeck |
| 48,7 | Riebe, Dieter | 55 | SV Friedrichsgabe | 12.09.76 | Dortmund |
| 48,85 | Andresen, Arne | 65 | TSB Flensburg | 28.06.87 | Bremen |
| 48,85 | Berning, Michel | 90 | Polizei-SV Eutin | 28.06.08 | Büdelsdorf |

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**
**Männer 400 m** (Ende 2023)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 48,85 | Beil, Svend-Bjarne | 93 | SC Rönnau 74 | 07.08.10 | Ulm |
| 48,85 | Barth, Cedric | 6 | SC Rönnau 74 | 10.06.23 | Kassel |
| 48,90 | Hey, Luca | 99 | THW Kiel | 10.09.22 | Rostock |
| 48,91 | Bieler, Torben | 86 | LG Elmshorn | 22.08.04 | Bremen |

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**
**Männer 400 m** (Ende 2023)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 51. | | | | |
| 48,92 | Granzow, Marcus | 70 | Halstenbeker TS | 12.06.94 | Kiel |
| 48,92 | Poltrock, Julian | 88 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 10.07.10 | Büdelsdorf |
| 48,8 | Steinbach, Jörg | 42 | Schüler-TSV Plön | 24.06.61 | Kiel |
| 48,8 | Weingarten, Joachim | 50 | LBV Phönix Lübeck | 13.05.73 | Lübeck |
| 48,8 | Hoheisel, Thomas | 61 | TSB Flensburg | 05.06.83 | Itzehoe |
| 49,02 | Matzick, Michael | 67 | VfL Oldesloe | 06.06.93 | Itzehoe |
| 49,02 | Kawohl, Boris | 77 | MobilCom Zehnkampf Welle | 02.06.00 | Durham/USA |
| 49,02 | Wessel, Maximilian | 85 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 22.06.08 | Rostock |
| 49,04 | Dorloff, Manfred | 56 | LBV Phönix Lübeck | 23.07.78 | Hannover |
| 48,9 | von Boddien, Klaus | 42 | Schüler-TSV Plön | 24.06.60 | Kiel |
| | 61. | | | | |
| 48,9 | Schmidt, Manfred | 38 | TSV Gaarden | 01.07.62 | Kiel |
| 48,9 | Meyer, Frerk | 46 | Preetzer TSV | 25.09.71 | Lübeck |
| 48,9 | Jürgensen, Kai | 57 | LG Wedel/Pinneberg | 28.06.80 | Lübeck |
| 48,9 | Stahr, Klaus | 62 | ETSV Gut Heil Neumünster | 18.06.83 | Kiel |
| 48,9 | Fick, Mathias | 63 | Ahrensburger TSV | 15.06.91 | Flensburg |
| 49,08 | Meyer, Ralph | 56 | LG Wedel/Pinneberg | 28.06.79 | Hannover |
| 49,12 | Feddern, Fabian | 85 | VfL Oldesloe | 29.05.04 | Zeven |
| 49,0 | Eggers, Christian | 42 | Schüler-TSV Plön | 16.07.61 | Hannover |
| 49,0 | Krieg, Michael | 48 | TSV Plön | 12.06.75 | Eutin |
| 49,17 | Schütt, Martin | 65 | Wellingdorfer TV | 06.07.85 | Hamburg |
| | 71. | | | | |
| 49,18 | Loth, Stefan | 71 | THW Kiel | 23.08.97 | Rostock |
| 49,19 | Hallmann, Christopher | 83 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 17.05.08 | Filderstadt |
| 49,19 | Rummelhagen, Tim | 2 | LG Reinbek/Ohe | 13.05.23 | DentonTX/USA |
| 49,20 | Plitzkat, Ralf | 65 | LAG Gettorf/Rieseby | 15.09.84 | Neumünster |
| 49,21 | Brandt, Tim | 98 | MTV Heide | 10.06.17 | Hamburg |
| 49,23 | Baguhn, Rainer | 62 | LG Kiel | 26.05.84 | Hamburg |
| 49,1 | Brüggemann, Wilhelm | 37 | VfL Oldesloe | 04.06.60 | Bad Oldesloe |
| 49,1 | Jahnke, Bernd | 40 | ETSV Gut Heil Neumünster | 23.05.62 | Freiburg |
| 49,1 | Höreth, Uwe | 40 | KSV Holstein Kiel | 06.10.63 | Lübeck |
| 49,1 | Lorenzen, Uwe | 45 | Flensburger TB | 22.08.68 | Flensburg |
| | 81. | | | | |
| 49,1 | Karck, Matthias | 61 | LG Kiel | 02.08.82 | Bad Oldesloe |
| 49,1 | Brummund, Willi | 60 | SV Tungendorf | 27.05.89 | Husum |
| 49,26 | Vieth, Marlon | 98 | Ratzeburger SV | 04.06.16 | Hamburg |
| 49,30 | Urbschat, Ralf | 66 | TSV Neustadt | 04.06.95 | Scheeßel |
| 49,2 | Taubenheim, Siegfried | 36 | Rendsburger TSV | 07.07.57 | Kiel |
| 49,2 | John, Hinrich | 36 | KSV Holstein Kiel | 22.06.58 | Kiel |
| 49,2 | Mietzner, Manfred | 35 | Rendsburger TSV | 22.06.58 | Kiel |
| 49,2 | Groche, Hartmut | 47 | TSV St. Peter-Ording | 20.06.65 | Flensburg |
| 49,2 | Repenning, Jürgen | 51 | KSV Holstein Kiel | 24.05.70 | Kiel |
| 49,2 | Peters, Hauke | 65 | LG Tönning/St. Peter | 20.09.87 | Flensburg |
| | 91. | | | | |
| 49,35 | Riebe, Dieko | 89 | SG TSV Kronshagen/Kieler TB | 18.06.11 | Büdelsdorf |
| 49,38 | Wolf, Eike | 68 | TSV Klausdorf | 15.07.90 | Kiel |
| 49,38 | Schönefeld, Björn | 70 | LBV Phönix Lübeck | 10.05.98 | Bad Oldesloe |
| 49,40 | Thomsen, Jan | 63 | LG Wedel/Pinneberg | 10.06.89 | Bielefeld |
| 49,43 | Sajons, Norbert | 57 | SV Friedrichgabe | 12.07.80 | Flensburg |

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**
**Männer 400 m** (Ende 2023)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 49,43 | Prüß, Lasse | 97 | SC Rönnau 74 | 19.06.15 | Osterrode |
| 49,3 | Ecker, Heinrich | 25 | Olympia Neumünster | 04.09.49 | Hannover |
| 49,3 | Brückner, Wolfgang | 35 | KSV Holstein Kiel | 22.06.58 | Kiel |
| 49,3 | Jansen, Peter | 41 | Schleswig 06 | 24.06.62 | Flensburg |
| 49,3 | Streichenbach, Klaus | 38 | Lübeck 76 | 15.06.63 | Lübeck |

**Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein**
**Männer 400 m** (Ende 2023)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 101. | | | | |
| 49,3 | Stössel, Ingo | 56 | TSB Flensburg | 11.05.75 | Lübeck |
| 49,3 | Liepert, Carl | 50 | LAV Husum | 22.05.76 | Hamburg |
| 49,3 a | Pulford, Christopher | 59 | Rendsburger TSV | 26.04.80 | Neumünster |
| 49,3 | Melzer, Oliver | 71 | TSV Travemünde | 29.05.91 | Klausdorf |
| 49,3 | Nadziczny, Jan | 80 | Polizei-SV Eutin | 09.06.98 | Lübeck |
| 49,52 | Flöttmann, Jon Torben | 79 | Zehnkampf-Welle SH | 10.05.98 | Hamburg |
| 49,53 | Plewka, Gerd | 66 | Ahrensburger TSV | 12.09.92 | Flensburg |
| 49,53 | Maczey, Mike | 72 | MobilCom Zehnkampf Welle | 07.08.99 | Aachen |
| 49,54 | Lindemann, Christoph | 80 | TSV Altenholz | 08.06.02 | Itzehoe |
| 49,4 | Frost, Peter | 30 | Polizei-SV Kiel | 31.08.53 | Hannover |
| | 111. | | | | |
| 49,4 | Krüger, Ronald | 34 | Polizei-SV Kiel | 18.05.58 | Lübeck |
| 49,4 | Simm, Klaus | 42 | LBV Phönix Lübeck | 28.05.61 | Hamburg |
| 49,4 | Kock, Wulf | 49 | KSV Holstein Kiel | 03.10.71 | Lübeck |
| 49,4 | Heitmann, Jörn | 62 | SV Friedrichsort | 15.06.80 | Itzehoe |