

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 3.000 m Hindernis (Ende 2025)



8:19,44	Frähmcke, Gerd	50	LG Itzehoe	08.06.76	Stockholm/SWE
8:20,24	Green, André	73	LG Wedel/Pinneberg	13.06.99	Nürnberg
8:22,93	Uliczka, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	05.07.12	Lüttich/BEL
8:29,99	Werner, Volker	66	LG Wedel/Pinneberg	23.08.89	Koblenz
8:38,75	Ludka, Felix	00	LAC Kronshagen	09.08.25	Oordegem/BEL
8:40,2	Soukup, Wolfgang	50	LG Itzehoe	12.05.74	Lübeck
8:47,69	Luck, Matthias	68	MTV Lübeck	23.06.96	Köln
8:50,2	Philipp, Lutz	40	LBV Phönix Lübeck	28.05.64	Kassel
8:50,63	Baade, Jan	63	TSV Kronshagen	19.08.84	Mönchengladbach
8:53,0	Pankow, Alfred	52	LG Wedel/Pinneberg	19.05.77	Hamburg
11.					
8:57,6	Böttcher, Klaus	49	VfL Pinneberg	12.05.74	Lübeck
8:59,09	Peucker, Thomas	66	LG Wedel/Pinneberg	01.08.91	Aarhus/DEN
9:00,54	Albrecht, Dirk-Godber	62	LG Wedel/Pinneberg	21.06.87	Lübeck
9:00,80	Schröder-Groeneveld, Leif	89	SC Gut Heil Neumünster	04.06.11	Regensburg
9:04,84	Elbeshausen, Mischa	80	LG Wedel/Pinneberg	29.05.04	Zeven
9:05,28	Heinsohn, Nils	67	LG Wedel/Pinneberg	16.08.87	Hamburg
9:05,81	Edzards, Tim	95	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	19.05.18	Karlsruhe
9:06,2	Philipp, Udo	46	LBV Phönix Lübeck	05.09.71	Hamburg
9:11,6	Seidenschnur, Rolf	16	Post-SV Kiel	08.07.39	Berlin
9:14,6	Böthling, Heinz	38	MTSV Olympia Neumünster	12.09.59	Dortmund
21.					
9:16,3	Ziplinsky, Rainer	52	TSV Klausdorf	23.06.79	Hamburg
9:19,00	Ammann, Mario	69	Rendsburger TSV	19.08.90	Osterode
9:20,4	Schwarz, Holger	60	SC Rönau 74	23.05.82	Hannover
9:21,61	Vehling, Falko	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	08.07.12	Rostock
9:23,77	Görrissen, Horst	62	LAV Husum	30.07.89	Berlin
9:24,49	Brock, Klaus	65	Ahrensburger TSV	24.07.93	Hamburg
9:25,50	Peters, Dirk	67	MTV Lübeck	01.06.96	Itzehoe
9:26,2	Schmidt, Ernst-Hermann	48	ETSV Gut Heil Neumünster	13.06.71	Hamburg
9:26,8	Eckeberg, Arno	58	SV Friedrichsort	15.06.91	Flensburg
9:27,4	Herbst, Helmut	42	TSV Husum 1875	23.08.70	Brunsbüttel
31.					
9:27,89	Lachnit, Axel	64	LG GH Neumünster/TSV Kronsha	20.06.82	Kiel
9:29,0	Speck, Klaus-Jürgen	34	MTSV Olympia Neumünster	27.08.55	Bremen
9:29,0	Ott, Thomas	57	LG Wedel/Pinneberg	12.07.80	Flensburg
9:31,0	Pape, Horst	39	Lübeck 1876	25.05.63	Lübeck
9:31,23	Bostelmann-Arp, Jan-Eric	90	SC Rönau 74	24.05.15	Zeven
9:31,39	Balsmeier, Julius	89	Bredstedter TSV	13.05.09	Zeven
9:33,0	Frähmcke, Jürgen	45	LG Itzehoe	15.05.74	Hamburg
9:33,55	Löbe, Karl	03	SC Rönau 74	11.6.22	Dortmund
9:34,86	Zabel, Ralf	69	LAV Husum	23.07.94	Bremen
9:35,97	Wietzke, Peer	64	TSV Drelsdorf/A/B	21.06.87	Lübeck
41.					
9:35,99	Humfeldt, Markus	74	LG MTV/Gut Heil Itzehoe	05.06.93	Itzehoe
9:36,9	Sellmer, Lutz	60	LG Kiel	12.07.85	Bad Oldesloe
9:37,00	Hahn, Frank	66	TSV Klausdorf	11.06.94	Kiel
9:37,3	Weiß, Sebastian	85	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	25.06.06	Nienhagen
9:37,4	Jahn, Karl-Heinz	42	ETSV Gut Heil Itzehoe	28.07.63	Hamburg
9:38,8	Weritz, Günther	35	Flensburger TB	10.07.60	Flensburg
9:39,33	Becker, Thomas	62	LG TEFT	11.09.83	Berlin
9:39,8	Holz, Hermann	38	LBV Phönix Lübeck	04.06.76	Hamburg
9:40,8	Zunker, Ulrich	51	LBV Phönix Lübeck	11.09.79	Neumünster
9:40,9	Hennig, Herbert	54	Halstenbeker TS	02.07.78	Lübeck

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 3.000 m Hindernis (Ende 2025)



51.					
9:41,0	Volgmann, Gerhard-D.	51	Büdelndorfer TSV	15.06.75	Neumünster
9:41,8	Beutel, Christian	65	ETSV Gut Heil Itzehoe	21.08.88	Hamburg
9:42,8	Böhrnsen, Jörg-Peter	59	Rendsburger TSV	28.05.80	Hamburg
9:43,19	Kind, Johannes	71	SV Rugenbergen	22.06.91	Pinneberg
9:44,4	Voß, Klaus	45	LBV Phönix Lübeck	02.07.67	Flensburg
9:46,0	Gerber, Dieter	37	KSV Holstein Kiel	11.10.58	Hamburg
9:46,68	Lehmann, Heiko	68	LG Wedel/Pinneberg	19.06.88	Flensburg
9:47,0	Westphal, Torsten	63	TSV Travemünde	08.07.89	Lübeck
9:47,48	Splett-Henning, Christian	68	LG Wedel/Pinneberg	19.06.88	Flensburg
9:48,4	Hagedorn, Jörg	41	MTSV Hohenwestedt	27.05.65	Itzehoe
61.					
9:49,2	Suwe, Karl-Heinz	38	MTSV Olympia Neumünster	06.07.58	Bremen
9:49,4	Iczewski, Helmut	21	Post-SG Kiel	25.07.42	Berlin
9:49,4	Priebe, Helmut	51	Kieler TB	01.09.74	Kiel
9:49,95	Pieper, Karl-Heinz	49	LG Wedel/Pinneberg	02.09.84	Flensburg
9:50,2	Schierau, Arne	66	TSV Wentorf/Sandesneben	17.08.85	Ahrensburg
9:50,8	Kraus, Carl	18	LSV Schleswig	11.08.40	Berlin
9:50,8	Bieler, Carsten	60	LG Elmshorn	12.07.85	Bad Oldesloe
9:50,9	Lohse, Gert	61	SV Tungendorf	29.06.80	Lübeck
9:51,2	Küchenmeister, Peter	46	Flensburger TB	16.05.66	Flensburg
9:51,2	Grube, Rüdiger	50	ETSV Gut Heil Neumünster	08.07.79	Geesthacht
71.					
9:51,4	Knees, Klaus	47	ETSV Gut Heil Neumünster	12.07.72	Neumünster
9:51,4	Riebe, Dieter	55	SV Friedrichsgabe	14.09.75	Hamburg
9:52,60	Rinner, Jörn	58	Wellingdorfer TV	21.06.87	Lübeck
9:52,6	Küllmey. Peter	37	KSV Holstein Kiel	10.07.60	Flensburg
9:53,8	Jeske, Manfred	42	LBV Phönix Lübeck	13.05.67	Neumünster
9:54,4	Rahn, Uwe	42	Polizei-SV Kiel	10.06.68	Flensburg
9:54,4	Redepenning, Martin	50	LBV Phönix Lübeck	04.06.76	Hamburg
9:55,0	Schaumlöffel, Klaus	55	Rendsburger TSV	15.05.75	Hamburg
9:55,6	Wagner, Jürgen	47	Flensburg 08	10.07.66	Neumünster
9:56,95	Fricke, Hans-Jürgen	48	TWG Schleswiger Geest	22.06.86	Itzehoe
81.					
9:57,4	Drews, Klaus	??	LBV Phönix Lübeck	22.06.58	Kiel
9:57,4	Nordhausen, Günter	39	Elmshorner MTV	06.07.58	Bremen
9:58,4	Prahl, Fritz	42	TSV Nusse	02.07.72	Lübeck
9:59,0	Woeller, Günter	22	Kieler TV	06.08.50	Stuttgart
9:59,0	Meins, Hans-Heinrich	48	Ahrensburger TSV	13.06.71	Hamburg
9:59,2	Latz, Karl	??	Flensburg 08	19.07.41	Berlin
9:59,6	Cardel, Harald	51	TSV Husum 1875	02.07.72	Lübeck
10:00,70	Chlosta, Marco	82	Bredstedter TSV	12.05.02	Hamburg
10:00,8	Reuscher, Horst	38	SV Fehmarn	11.07.65	Lübeck
10:03,0	Bergert, Jan	35	KSV Holstein Kiel	22.06.58	Kiel
91.					
10:03,1	Knaack, Joachim	56	TuS Hoisdorf	04.05.78	Hamburg
10:03,2	Kunze, Lothar	37	Polizei-SV Kiel	28.07.63	Hamburg
10:04,12	Wallsten, Jonny	67	Eckernförder MTV	14.07.90	Kiel
10:05,3	Schwenke, Norbert	64	LBV Phönix Lübeck	02.08.86	Ahrensburg
10:05,4	Bernstein, Heino	36	LBV Phönix Lübeck	21.07.57	Hamburg
10:05,8	Milbach, Frank	58	SV Friedrichsgabe	11.09.79	Neumünster
10:06,6	Möller, Peter	45	TuS Esingen	10.07.66	Neumünster
10:07,6	Buchheister, Gerd	38	Flensburger TB	13.06.65	Flensburg
10:08,0	Möller, Helmut	??	Polizei-SV Kiel	xx.xx.47	??
10:08,6	Lulies, Werner	35	MTSV Olympia Neumünster	26.07.64	Lübeck

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 3.000 m Hindernis (Ende 2025)



101.

10:08,9	Wall, Stefan	62	LBV Phönix Lübeck	26.08.89	Ahrensburg
10:09,0	Pruess, Hans-Peter	48	TSV Schwarzenbek	29.06.80	Lübeck
10:09,0	Walther, Henning	69	LG Wedel/Pinneberg	13.08.88	Ahrensburg
10:09,1	Krüger, Goodwin	63	SV Friedrichsgabe	29.06.80	Lübeck
10:09,4	Bruhnke, Rainer	47	Lübeck 76	15.06.68	Lübeck
10:09,8	Baumann, Harald	50	LG Itzehoe	13.06.71	Hamburg
9:37,8	Burscheid, Rolf (bis 63 Eck 44	ab 1964 VfL Wolfsburg (hier Gast	16.05.65	Eckernförde	