

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 400 m (Ende 2025)



46,32	Nabow, Pascal	89	SC Rönau 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
47,35	Barth, Cedric	06	SC Rönau 74	11.07.25	Bochum
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
11.					
47,75	Kuschewitz, Henning	81	LBV Phönix Lübeck	28.08.02	Hamburg
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
48,02	Willms, Max	08	LBV Phönix Lübeck	11.07.25	Bochum
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
21.					
48,34	Schult, Tjark	07	LG Flensburg	14.06.25	Hamburg
48,2	Smrcka, Bernd	57	LG Wedel/Pinneberg	10.05.81	Hamburg
48,39	Karck, Ulrich	57	TSV Malente	21.07.79	Berlin
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 Rönau 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
31.					
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
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
41.					
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
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
48,85	Beil, Svend-Bjarne	93	SC Rönau 74	07.08.10	Ulm

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 400 m (Ende 2025)



51.				
48,90	Hey, Luca	99	THW Kiel	10.09.22 Rostock
48,91	Bieler, Torben	86	LG Elmshorn	22.08.04 Bremen
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
61.				
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
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
71.				
49,0	Krieg, Michael	48	TSV Plön	12.06.75 Eutin
49,17	Schütt, Martin	65	Wellingdorfer TV	06.07.85 Hamburg
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	Rummelshagen, 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
81.				
49,1	Höreth, Uwe	40	KSV Holstein Kiel	06.10.63 Lübeck
49,1	Lorenzen, Uwe	45	Flensburger TB	22.08.68 Flensburg
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 Schaeßel
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
91.				
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
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 Friedrichsberg	12.07.80 Flensburg
49,43	Prüß, Lasse	97	SC Rönkau 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

Ewige Bestenliste Schleswig-Holstein
Männer 400 m (Ende 2025)



101.

49,3	Jansen, Peter	41	Schleswig 06	24.06.62	Flensburg
49,3	Streichenbach, Klaus	38	Lübeck 76	15.06.63	Lübeck
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

111.

49,54	Lindemann, Christoph	80	TSV Altenholz	08.06.02	Itzehoe
49,4	Frost, Peter	30	Polizei-SV Kiel	31.08.53	Hannover
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