

TOP-Ten (Männer) des Leichtathletik-Teams auf den Mittel- und Langstrecken

Stand: 16.02.2020

800 m

1:51,16	Hebenbrock, Marvin (U20)	19.06.2015	Osterode
1:53,75	Daniel Krüger	12.08.2010	Bergisch Gladbach
1:54,16	Schmitt, Peter	21.06.2002	Rhede
1:54,6	Vennemann, Michael	19.06.1994	Troisdorf
1:55,17	Laukamp, Florian	16.01.2010	Dortmund (H)
1:55,89	Holste, Lutz	16.02.2020	Dortmund (H)
1:56,32	Kalhoff, Julian	19.01.2013	Dortmund (H)
1:56,38	Schapidick, Bernd	08.07.1992	Recklinghausen
1:56,5	Wildner, Hendrik	02.08.1995	Dortmund
1:56,8	Pütz, Volker	02.09.1995	Dortmund

1.000 m

2:29,29	Hebenbrock, Marvin (U20)	05.05.2016	Essen
2:29,1	Vennemann, Michael	25.05.1994	Kassel
2:29,37	Schmitt, Peter	14.08.2002	Kreuztal
2:30,57	Dietz, Thorben (mJA)	30.07.2008	Leverkusen
2:30,86	Laukamp, Florian	19.08.2010	Bergisch Gladbach
2:30,8	Schapidick, Bernd	18.07.1993	Gladbeck
2:31,4	Wildner, Hendrik	23.08.1995	Menden
2:32,2	Schepers, Benedikt	28.07.1995	Menden
2:32,4	Seemann, Rainer	10.07.1994	Gladbeck
2:33,38	Krüger, Karsten	10.06.1998	Nordkirchen

1.500 m

3:50,35	Schmitt, Peter	27.07.2002	Leverkusen
3:52,22	Kalhoff, Julian	02.02.2014	Leverkusen (H)
3:52,94	Schapidick, Bernd	15.06.1997	Hagen
3:53,4	Wildner, Hendrik	04.08.1995	Troisdorf
3:53,65	Krüger, Daniel (mJA)	26.08.2010	Bergisch Gladbach
3:53,73	Duppich, Yannik	28.05.2016	Oordgem/BEL
3:54,41	Dietz, Thorben	19.07.2013	Bottrop
3:56,9	Seemann, Rainer	22.07.1994	Troisdorf
3:57,35	Hebenbrock, Marvin (U20)	03.09.2015	Bergisch Gladbach

3.000 m

8:13,62	Schapidick, Bernd	20.06.1997	Menden
8:14,52	Dietz, Thorben	05.07.2014	Oerdegem/BEL
8:22,52	Schmitt, Peter	20.07.2002	Cuxhaven
8:25,30	Graw, Torsten	02.03.2013	Dortmund (H)
8:26,00	Kohle, Jannek	01.02.2015	Dortmund (H)
8:27,0	Wildner, Hendrik	22.07.1995	Wüpperfürth
8:27,0	Seemann, Rainer	11.09.1993	Dortmund
8:28,56	Krüger, Daniel (mJA)	21.02.2010	Halle (Saale, H)
8:29,2	Schouren, Frank	12.05.1996	Arnsberg
8:32,20	Kalhoff, Julian	11.07.2014	Rhede

5.000 m

14:20,07	Dietz, Thorben	27.07.2014	Ulm
14:25,61	Schapidick, Bernd	03.06.1998	Kassel
14:26,57	Duppich, Jannik	20.05.2016	Karlsruhe
14:28,61	Kohle, Jannek (U20)	23.05.2015	Oerdegem/BEL
14:34,17	Seemann, Rainer	01.08.1997	Troisdorf

14:35,63 Schouren, Frank	01.08.1997 Troisdorf
14:46,23 Gallo, Christoph	16.07.2016 Heusden-Zolder
14:59,8 Lemke, Daniel	24.06.1997 Kamen
15:01,5 Flieger, Malte	08.05.1998 Menden
15:01,94 Scherr, Julius (U20)	31.07.2015 Jena

10.000 m

29:55,81 Dietz, Thorben	14.06.2014 Leiden/NL
30:18,18 Schapdick, Bernd	29.08.1998 Troisdorf
30:27,9 Seemann, Rainer	26.08.1994 Troisdorf
31:22,24 Flieger, Malte	19.08.1998 Troisdorf
31:45,60 Lemke, Daniel	23.05.1998 Lindau
31:56,73 Krüger, Karsten	23.04.1999 Menden
32:10,94 Scherr, Julius (U20)	07.05.2016 Celle
32:55,0 Schepers, Benedikt	22.04.1994 Menden
33:01,0 Schulte-Huxel, Hubertus	28.04.2005 Menden
33:08,40 Zepmeusel, Wolfgang	28.08.1992 Troisdorf

10 km

30:17 Schapdick, Bernd	06.12.1998 Leeds/GB
30:24 Dietz, Thorben	14.02.2016 Schoorl/NL
30:59 Schouren, Frank	18.01.1997 Nettetal
31:12 Kohle, Jannek	18.04.2015 Lippetal
31:28 Lemke, Daniel	08.03.1998 Leverkusen
31:34 Wunderlich, Carsten	07.03.1999 Leverkusen
31:35 Gallo, Christophe	10.04.2016 Korschenbroisch
31:36 Seemann, Rainer	29.05.1998 Haltern
31:37 Holste, Lutz	07.09.2019 Essen
31:38 Schmitt, Peter	30.03.2002 Paderborn

Halbmarathon

1:06:16 Dietz, Thorben	06.09.2015 Bochum
1:06:45 Schapdick, Bernd	06.10.1996 Breda/NL
1:07:35 Gallo, Christophe	23.04.2016 Bad Liebenzell
1:08:59 Lemke, Daniel	22.03.1997 Neustadt
1:09:08 Seemann, Rainer	28.03.1998 Potsdam
1:09:12 Wunderlich, Carsten	27.03.1999 Xanten
1:09:19 Scherr, Julius	01.10.2017 Köln
1:09:35 Graw, Torsten	11.11.1972 Trier
1:10:06 Flieger, Malte	13.09.1997 Traben-Trarbach
1:10:12 Duppich, Yannik	23.04.2016 Bad Liebenzell

Marathon

2:23:04 Dietz, Thorben	11.10.2015 Essen
2:26:56 Wunderlich, Carsten	03.10.1999 Köln
2:32:37 Schapdick, Bernd	03.10.1999 Köln
2:34:02 Flieger, Malte	28.09.1997 Berlin
2:36:49 Seemann, Rainer	03.10.1999 Köln
2:41:53 Zepmeusel, Wolfgang	25.10.1992 Frankfurt
2:46:20 Rudnik, Stefan	11.04.2010 Rotterdam/NL
2:49:03 Schmitt, Peter	11.05.2003 Dortmund
2:50:08 Schellenberg, Jörn	18.09.2001 Karlsruhe
3:03:12 Krüger, Walter (M60)	05.10.1997 Köln

3.000 m Hindernis

8:56,40 Krüger, Daniel	28.06.2009 Göttingen
------------------------	----------------------

9:19,12 Dietz, Thorben
9:42,75 Göckeritz, Henrik
9:46,41 Krüger, Karsten
9:54,68 Lemke, Daniel
10:11,85 Zens, Lucas
10:19,86 Holste, Lutz

28.06.2009 Göttingen
29.05.2009 Ochtendung
23.08.1998 Dortmund
24.08.1997 Dormagen
08.07.2012 Recklinghausen
31.05.2017 Gladbeck