

Bestenliste M



100m			
Ingo Giesen	1978	10,51 sek	10.06.1998 Warstein
Henrik Reifenrath	1985	11,04 sek	31.05.2008 Duisburg
Clifford Opoku-Affari	1977	11,16 sek	16.06.1996 Troisdorf
Alexander Friedrich	1980	11,32 sek	10.06.2000 Kassel
Florian Bergs	1994	11,36 sek	23.08.2014 Vaterstetten
200m			
Alexander Friedrich	1980	22,40 sek	22.06.2000 Willich
Johann Gutjahr	1983	22,42 sek	27.06.2010 Duisburg
Clifford Opoku-Affari	1977	22,56 sek	25.05.1996 Zeven
Henrik Reifenrath	1985	22,56 sek	16.05.2008 Kaarst
Florian Bergs	1994	23,12 sek	25.06.2014 Grefrath
400m			
Alexander Friedrich	1980	49,42 sek	11.06.2000 Bruchköbel
Henrik Reifenrath	1985	49,62 sek	29.08.2009 Lage
Florian Bergs	1994	50,57 sek	23.08.2014 Vaterstetten
Lennart Hosten	1995	50,73 sek	21.05.2016 Wesel
Christian Kannengiesser	1985	52,18 sek	10.08.2007 Neuwied
800m			
Daniel Laps	1993	1:56,05 min	25.06.2015 Dormagen
Christian Kannengiesser	1985	1:58,01 min	16.08.2007 Bergisch Gladbach
Luis Konstantin Wohlers	1995	2:06,22 min	25.06.2015 Dormagen
Oliver Beck	1968	2:07,73 min	23.05.2004 Essen
Martin Schelauske	1948	2:30,94 min	11.05.2005 Düsseldorf
1000m			
Christian Kannengiesser	1985	2:37,64 min	23.08.2007 Bergisch Gladbach
Martin Schelauske	1948	3:17,52 min	14.07.2002 Düsseldorf
Manfred Wlostek	1954	3:28,71 min	14.07.2002 Düsseldorf
Rüdiger Bever	1964	3:31,91 min	19.08.2006 Düsseldorf
Dirk Steffen	1962	4:15,59 min	19.08.2006 Düsseldorf
1500m			
Daniel Laps	1993	4:02,52 min	21.06.2015 Bottrop
Christian Kannengiesser	1985	4:14,14 min	14.05.2006 Kaarst
Harald Wirtz	1975	4:21,94 min	14.05.2003 Grefrath
Henrik Reifenrath	1985	4:28,57 min	30.08.2009 Lage
Florian Bergs	1994	4:45,97 min	24.08.2014 Vaterstetten
3000m			
Daniel Laps	1993	8:59,90 min	06.09.2017 Düsseldorf
Sebastian Franke	1974	9:01,87 min	29.06.2005 Grefrath
Harald Wirtz	1975	9:02,19 min	21.06.2003 Köln
Leonhard Sinzig	1994	11:24,18 min	21.05.2014 München
Kay Kloft	1974	11:42,12 min	01.05.2014 Frechen
3000m Hindernis			
Sebastian Franken	1974	9:51,63 min	25.05.2005 Hilden
Christian Kannengiesser	1985	11:07,37 min	25.05.2005 Hilden
5000m			
Harald Wirtz	1975	15:32,58 min	21.08.2003 Bergisch Gladbach
Abdel Jirari	1969	15:47,89 min	21.08.2003 Bergisch Gladbach
Daniel Laps	1993	16:24,14 min	14.05.2014 Ratingen
Christian Kannengiesser	1985	17:41,32 min	11.05.2006 Düsseldorf
Evangelos Antoniou	1993	18:32,28 min	11.05.2013 Stuttgart
10000m			
Martin Schelauske	1948	39:55,37 min	15.09.2002 Kaarst
10000m Gehen			
Martin Schelauske	1948	65:19,68 min	21.05.2005 Düsseldorf
5km Straßenlauf			
Stefan Krämer	1988	16:39 min	12.04.2008 Düsseldorf
Henning Heinrichs	1975	20:46 min	22.04.2012 Korschenbroich
10km Straßenlauf			
Harald Wirtz	1975	31:45 min	07.03.2004 Leverkusen
Abdel Jirari	1969	32:42 min	28.09.2003 Nütterden
Stefan Krämer	1988	33:31 min	07.09.2008 Düsseldorf
Daniel Laps	1993	34:45 min	28.02.2016 Köln-Porz
Said Zeroual	1978	34:53 min	28.09.2003 Nütterden
10km Straßenlauf-Mannschaft			
ASC Düsseldorf		1:40:31 h	28.09.2003 Nütterden

Bestenliste M

Jirari 32:42 – Wirtz 32:56 – Zeroual 34:53			
Halbmarathon			
Harald Wirtz	1975	1:14:22 h	14.03.2004 Siegburg
Abdel Jirari	1969	1:14:41 h	20.09.2003 Mönchengladbach
Said Zeroual	1978	1:20:43 h	20.09.2003 Mönchengladbach
Marcus Fütterer	1967	1:27:50 h	17.03.2013 Bensberg
Hans-Joachim Bardts	1942	1:31:58 h	25.05.2002 Duisburg
Halbmarathon-Mannschaft			
ASC Düsseldorf		4:13:04 h	20.09.2003 Mönchengladbach
Jirari 1:14:41 – Zeroual 1:20:43 – Schelauke 1:37:40			
Marathon			
Markus Hage	1972	2:57:19 h	06.10.2002 Köln
August Spock	1969	2:59:91 h	08.05.2005 Düsseldorf
Marcus Fütterer	1967	3:13:49 h	28.04.2013 Düsseldorf
Hans-Joachim	1942	3:21:11 h	07.07.2002 Brügge
Thomas Hage	1972	3:23:08 h	16.04.2000 Hamburg
4×100m			
StG D-R-L		42,60 sek	28.07.2012 Kandel
Fleischmann 91 – Condé 92 – Kiesheyer 92 – Hanßler 92			
StG D-R-L		43,04 sek	27.06.2010 Duisburg
Rodriguez 91 – Reifenrath 85 – Gutjahr 83 – Kiesheyer 92			
ASC Düsseldorf		43,11 sek	01.07.2000 Krefeld
Mieruch 81 – Friedrich 80 – Herzog 81 – Pasternak 82			
StG D-R-W		44,40 sek	11.05.2013 Stuttgart
Stültp 94 – Henkel 95 – Kolassa 88 – Bergs 94			
StG D-R-L		45,05 sek	07.06.2012 Düsseldorf
Wala 88 – Pagonas 85 – Hosten 95 – Sinzig 94			
3×1000m			
ASC Düsseldorf		8:15,09 min	09.05.2004 Attendorn
Wirtz 75 – Buck 68 – Franken 74			
110m Hürden			
Simon Hosten	1995	14,83 sek	14.05.2017 Houston/USA
Markus Schäfer	1985	15,32 sek	20.05.2007 Kaarst
Henrik Reifenrath	1985	15,33 sek	30.08.2009 Lage
Lennart Hosten	1995	16,17 sek	22.05.2016 Wesel
Bastian Kiesheyer	1992	16,18 sek	24.05.2014 Braunschweig
400m Hürden			
Marc Schlichka	1993	60,38 sek	11.05.2013 Stuttgart
Vincent Feist	1990	64,57 sek	07.06.2012 Düsseldorf
Philipp Mayer	1992	66,37 sek	11.05.2013 Stuttgart
Hochsprung			
Alexander Friedrich	1980	1,90 m	04.06.2000 Duisburg
Florian Bergs	1994	1,90 m	20.03.2014 Charlotte
Henrik Reifenrath	1985	1,88 m	29.08.2009 Lage
Stefan Kegler	1979	1,80 m	25.09.1997 Essen
David Weber	1986	1,79 m	08.09.2007 Vaterstetten
Stabhochsprung			
Simon Hosten	1995	5,00 m	08.05.2016 Duisburg
Maurice Wala	1988	4,50 m	07.06.2012 Düsseldorf
Henrik Reifenrath	1985	4,20 m	30.08.2009 Lage
Lennart Hosten	1995	4,20 m	25.05.2015 Recklinghausen
Florian Bergs	1994	4,10 m	24.08.2014 Vaterstetten
Weitsprung			
Henrik Reifenrath	1985	6,78 m	03.07.2010 Lage
Florian Bergs	1994	6,67 m	23.08.2014 Vaterstetten
David Weber	1986	6,35 m	09.06.2007 Wesel
Maurice Wala	1985	6,35 m	09.05.2009 Düsseldorf
Konstantin Pagonas	1985	6,28 m	13.05.2012 Duisburg
Bastian Kiesheyer	1992	6,28 m	18.05.2014 Duisburg
Dreisprung			
Gerrit Stültp	1994	13,03 m	24.05.2014 Braunschweig
Maurice Wala	1988	12,50 m	07.06.2012 Düsseldorf
Konstantin Pagonas	1985	12,28 m	07.06.2012 Düsseldorf
Bastian Kiesheyer	1992	12,12 m	11.05.2013 Stuttgart
Damian Kolassa	1988	11,93 m	11.05.2013 Stuttgart
Kugelstoßen 7,26kg			
Henrik Reifenrath	1985	15,02 m	29.08.2009 Lage
Alexander Friedrich	1980	14,15 m	12.02.2000 Mühlheim
Michael Keller	1965	12,72 m	22.04.1998 Düsseldorf
David Weber	1986	12,64 m	09.06.2007 Wesel
Farid Soliman	1986	12,52 m	24.09.2016 Düsseldorf
Diskuswurf 2kg			
Henrik Reifenrath	1985	41,53 m	28.06.2009 Wesel

Bestenliste M

Michael Keller	1965	38,87 m	22.04.1998 Düsseldorf
David Weber	1986	37,75 m	10.06.2007 Wesel
Florian Bergs	1994	34,04 m	24.08.2014 Vaterstetten
Alexander Kreis	1992	33,63 m	11.05.2013 Stuttgart
Hammerwurf 7,26kg			
Henning Heinrichs	1975	32,12 m	07.06.2012 Düsseldorf
Heinrich Kiesheyer	1967	29,65 m	24.05.2014 Braunschweig
Roman Stammes	1991	26,70 m	07.06.2012 Düsseldorf
Speerwurf 800g			
Thomas Smet	1988	69,58 m	02.10.2010 Düsseldorf
Tom Goyvaerts	1984	67,18 m	05.06.2005 Bochum
Alexander Friedrich	1980	55,62 m	12.02.2000 Mülheim
Henrik Reifenrath	1985	49,75 m	28.04.2007 Mönchengladbach
Bastian Kiesheyer	1992	49,25 m	07.06.2012 Düsseldorf
Dreikampf			
Bastian Kiesheyer	1992	1860 Punkte	28.04.2014 Krefeld
		11,50 – 5,99 – 11,45	
Zehnkampf			
Henrik Reifenrath	1985	7330 Punkte	29./30.08.2009 Lage
		11,13 – 6,63 – 15,02 – 1,88 – 49,62 – 15,33 – 38,86 – 4,20 – 49,04 – 4:28,57	
Florian Bergs	1994	6585 Punkte	23./24.08.2014 Vaterstetten
		11,36 – 6,67 – 10,76 – 1,88 – 50,57 – 16,33 – 34,04 – 4,10 – 45,56 – 4:45,97	
Lennart Hosten	1995	6246 Punkte	21./22.05.2016 Wesel
		11,49 – 6,17 – 10,68 – 1,68 – 50,73 – 16,17 – 33,40 – 4,20 – 42,33 – 4:47,10	
David Weber	1986	6062 Punkte	09./10.06.2007 Wesel
		11,56 – 6,35 – 12,64 – 1,76 – 53,29 – 16,79 – 37,75 – 3,60 – 37,46 – 4:59,55	
Konstantin Pagonas	1985	5461 Punkte	14./15.07.2012 Wesel
		11,67 – 6,33 – 10,30 – 1,72 – 55,81 – 19,77 – 32,70 – 3,70 – 46,26 – 5:10,66	
Zehnkampf-Mannschaft			
ASC Düsseldorf		15021 Punkte	03./04.07.2010 Lage
Reifenrath 6048 – Pagonas 4531 – Wala 4442			
ASC Düsseldorf		14113 Punkte	19./20.05.2012 Wesel
Stammes 5436 – Pagonas 4932 – Feist 3745			
DMM			
STG D-R-L		20795 Punkte	07.06.2012 Düsseldorf
STG D-R-L		20648 Punkte	11.05.2013 Stuttgart