

## Bestenliste Männer



|                                                       |             |                    |                              |
|-------------------------------------------------------|-------------|--------------------|------------------------------|
| <b>100m</b>                                           |             |                    |                              |
| 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      |
| <b>200m</b>                                           |             |                    |                              |
| 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          |
| <b>400m</b>                                           |             |                    |                              |
| 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           |
| <b>800m</b>                                           |             |                    |                              |
| Daniel Laps                                           | 1993        | 1:56,05 min        | 25.06.2015 Dormagen          |
| Nico Hörnke                                           | 2006        | 1:57,47 min        | 29.06.2024 Braunschweig      |
| Christian Kannengiesser                               | 1985        | 1:58,01 min        | 16.08.2007 Bergisch Gladbach |
| Samir Foerster                                        | 2001        | 2:02,63 min        | 11.05.2024 Dormagen          |
| <i>Jonas Hörnke</i>                                   | <i>2010</i> | <i>2:05,11 min</i> | <i>12.01.2025 Düsseldorf</i> |
| Luis Konstantin Wohlers                               | 1995        | 2:06,22 min        | 25.06.2015 Dormagen          |
| <b>1000m</b>                                          |             |                    |                              |
| 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        |
| <b>1500m</b>                                          |             |                    |                              |
| Nico Hörnke                                           | 2006        | 4:01,47 min        | 20.01.2024 Dortmund          |
| 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          |
| Samir Foerster                                        | 2001        | 4:24,49 min        | 30.04.2024 Hilden            |
| <b>3000m</b>                                          |             |                    |                              |
| 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           |
| <b>5000m</b>                                          |             |                    |                              |
| 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         |
| <b>10000m</b>                                         |             |                    |                              |
| Martin Schelauske                                     | 1948        | 39:55,37 min       | 15.09.2002 Kaarst            |
| <b>10000m Gehen</b>                                   |             |                    |                              |
| Martin Schelauske                                     | 1948        | 65:19,68 min       | 21.05.2005 Düsseldorf        |
| <b>5km Straßenlauf</b>                                |             |                    |                              |
| Stefan Krämer                                         | 1988        | 16:39 min          | 12.04.2008 Düsseldorf        |
| Henning Heinrichs                                     | 1975        | 20:46 min          | 22.04.2012 Korschenbroich    |
| <b>10km Straßenlauf</b>                               |             |                    |                              |
| 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         |
| <b>10km Straßenlauf-Mannschaft</b>                    |             |                    |                              |
| ASC Düsseldorf                                        |             | 1:40:31 h          | 28.09.2003 Nütterden         |
| Jirari 32:42 – Wirtz 32:56 – Zeroual 34:53            |             |                    |                              |
| <b>Halbmarathon</b>                                   |             |                    |                              |
| 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          |
| <b>Halbmarathon-Mannschaft</b>                        |             |                    |                              |
| ASC Düsseldorf                                        |             | 4:13:04 h          | 20.09.2003 Mönchengladbach   |
| Jirari 1:14:41 – Zeroual 1:20:43 – Schelauske 1:37:40 |             |                    |                              |
| <b>Marathon</b>                                       |             |                    |                              |

## Bestenliste Männer

|                                                          |      |              |                            |
|----------------------------------------------------------|------|--------------|----------------------------|
| 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         |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>4×100m</b>                                            |      |              |                            |
| StG Düsseldorf-Ratingen-Lintorf                          |      | 42,60 sek    | 28.07.2012 Kandel          |
| Fleischmann 91 – Condé 92 – Kiesheyer 92 – Hanßler 92    |      |              |                            |
| StG Düsseldorf-Ratingen-Lintorf                          |      | 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       |
| Stülp 94 – Henkel 95 – Kolassa 88 – Bergs 94             |      |              |                            |
| StG Düsseldorf-Ratingen-Lintorf                          |      | 45,05 sek    | 07.06.2012 Düsseldorf      |
| Wala 88 – Pagonas 85 – Hosten 95 – Sinzig 94             |      |              |                            |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>3×1000m</b>                                           |      |              |                            |
| StG Düsseldorf                                           |      | 8:09,92 min  | 30.06.2024 Braunschweig    |
| Weiß 2007 - Rauh 2007 - Mohammadian 2006                 |      |              |                            |
| ASC Düsseldorf                                           |      | 8:15,09 min  | 09.05.2004 Attendorn       |
| Wirtz 75 – Buck 68 – Franken 74                          |      |              |                            |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>110m Hürden</b>                                       |      |              |                            |
| 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    |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>400m Hürden</b>                                       |      |              |                            |
| 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       |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>3000m Hindernis</b>                                   |      |              |                            |
| Sebastian Franken                                        | 1974 | 9:51,63 min  | 25.05.2005 Hilden          |
| Christian Kannengiesser                                  | 1985 | 11:07,37 min | 25.05.2005 Hilden          |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Hochsprung</b>                                        |      |              |                            |
| 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    |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Stabhochsprung</b>                                    |      |              |                            |
| 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    |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Weitsprung</b>                                        |      |              |                            |
| 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        |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Dreisprung</b>                                        |      |              |                            |
| Gerrit Stülp                                             | 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       |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Kugelstoßen 7,26kg</b>                                |      |              |                            |
| Henrik Reifenrath                                        | 1985 | 15,02 m      | 29.08.2009 Lage            |
| Alexander Friedrich                                      | 1980 | 14,15 m      | 12.02.2000 Mülheim         |
| 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      |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Diskuswurf 2kg</b>                                    |      |              |                            |
| Henrik Reifenrath                                        | 1985 | 41,53 m      | 28.06.2009 Wesel           |
| 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       |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Hammerwurf 7,26kg</b>                                 |      |              |                            |
| 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      |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Speerwurf 800g</b>                                    |      |              |                            |
| 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         |
| Bastian Kiesheyer                                        | 1992 | 52,24 m      | 01.06.2024 Mönchengladbach |
| Henrik Reifenrath                                        | 1985 | 49,75 m      | 28.04.2007 Mönchengladbach |
|                                                          |      |              |                            |
| <b>Dreikampf</b>                                         |      |              |                            |

## Bestenliste Männer

|                                            |      |                                                                              |                             |
|--------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Bastian Kiesheyer                          | 1992 | 1860 Punkte                                                                  | 28.04.2014 Krefeld          |
|                                            |      | 11,50 – 5,99 – 11,45                                                         |                             |
|                                            |      |                                                                              |                             |
| <b>Zehnkampf</b>                           |      |                                                                              |                             |
| 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 |                             |
|                                            |      |                                                                              |                             |
| <b>Zehnkampf-Mannschaft</b>                |      |                                                                              |                             |
| 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   |      |                                                                              |                             |
|                                            |      |                                                                              |                             |
| <b>DMM</b>                                 |      |                                                                              |                             |
| StG Düsseldorf-Ratingen-Lintorf            |      | 20795 Punkte                                                                 | 07.06.2012 Düsseldorf       |
| StG Düsseldorf-Ratingen-Lintorf            |      | 20648 Punkte                                                                 | 11.05.2013 Stuttgart        |