

Platz	Name	Zeit	Jahr
	Manuel Kruse	48:32	2022
1.	Manuel Goerlich	48:36	2019
2.	David Schönherr	49:04	2017
3.	Patrick Dirksmeier	49:06	2017
4.	Pascal Hille	49:14	2012
5.	Luca Heerdt	49:19	2018
6.	Sven Moyé	49:48	2018
7.	Yannick Rinne	50:03	2015
8.	Philipp Beckmann	50:25	2013
9.	Steffen Schnieders	50:34	2011
10.	Jan Kaumanns	50:52	2019
11.	Simon von Martial	50:54	2019
12.	Sebastian Blumentritt	51:26	2013
13.	Philipp Brouwer	51:43	2012
14.	Stefan Langenbach	51:50	2013
15.	Daniel Mehring	51:56	2017
16.	Achim Aretz	52:04	2010
17.	Benoit Varlet	52:09	2008
18.	Ralf Möllers	52:21	1996
19.	Antonio Henrique	52:22	1991
20.	John Kuhlmann	53:09	2013
21.	Michael Beetz	53:25	2011
22.	Björn Reiß	53:25	2008
23.	Damian Kaminski	53:38	2015
24.	Antonio Balbino	53:39	2008
25.	Matthias Nowack	53:44	2014
26.	Marvin Röthemeyer	53:44	2019
27.	Jürgen Tetzlaff	53:49	1988
28.	Jurek Lünenborg	54:11	2013
29.	Egon Roth	54:20	1992
30.	Hans-Werner Stöcker	54:33	1993
31.	Tim Fasel	54:38	2015
32.	Ewald Fikus	54:41	1993
33.	Martin Kanne	54:50	1997
34.	Markus van der Velde	54:51	2009
35.	Detlev Bruns	54:52	2007
36.	Oliver Prinz	54:52	2012
37.	David Möller	55:00	2011
38.	Fabian Altbäumer	55:21	2015
39.	Thomas Patrick Rundle	55:25	1994
40.	Michael Prott	55:26	2019
41.	David Kulke	55:32	2011
42.	Markus Droste zu Vischering	55:39	2001
43.	Michael Hohenhorst	55:40	2006
44.	Markus Kreickmann	55:55	2014
45.	Marcel Machauer	56:01	2020
46.	Paulo Henrique	56:10	1993
47.	Wolfgang Kunz	56:12	1995
48.	Henrik Hooge	56:16	2020
49.	Marc Ziegler	56:28	2013
50.	Michael Weste	56:38	2016
51.	Klaus Schulte	56:46	2001
52.	Florian Braun	56:48	2011
53.	Holger Fritze	56:52	2017
54.	Tobias Korber	56:54	2001

Platz	Name	Zeit	Jahr
55.	Mike Brouwer	56:57	2018
56.	Marco Hampel	56:57	2010
57.	Hans Reimann	56:57	2003
58.	Klaus Brinker	56:58	2012
59.	Michèl Hankemeier	56:58	2016
60.	Peter Leonard	57:00	2010
61.	Bastian Bathen	57:12	1999
62.	Manfred Otto	57:15	2000
63.	Andreas Kösters	57:17	2014
64.	André Karneth	57:18	2014
65.	Friedhelm Hirche	57:19	1989
66.	Martin Luig	57:20	2007
67.	Andreas Reckmann	57:23	2008
68.	Ludger Pösentrup	57:24	2012
69.	Philipp Rosenow	57:31	2020
70.	Manfred Fleige	57:35	1993
71.	Peter Buermann	57:39	1996
72.	Reinhard Schröder	57:39	2010
73.	Michael Holtkötter	57:45	1996
74.	Christian Schröder	57:47	2015
75.	Andreas Clausing	57:52	2008
76.	Michael Kasprik	57:52	2017
77.	Eckhard Müller	57:52	1996
78.	Michael Scheel	57:55	2010
79.	Christopher Dicks	58:02	2011
80.	Holger Ross	58:07	2019
81.	Gottfried Schäfers	58:08	1994
82.	Gregor Veauthier	58:08	2007
83.	Hendrik Auf'mKolk	58:09	2010
84.	Wolfgang Schürmann	58:10	1990
85.	Sebastian Mönninghoff	58:12	1999
86.	Michael Geske	58:12	2000
87.	Christian Vogel	58:12	2004
88.	Giles Gardam	58:14	2020
89.	Artur Boschmann	58:17	2020
90.	Ulrich Budde	58:19	1991
91.	Michael Machill	58:19	2016
92.	Ruben Enxing	58:21	2015
93.	Stefan Bales	58:29	2022
94.	Andreas Leißing	58:29	2008
95.	Andreas Nergenu	58:45	1999
96.	Jens Korte	58:46	2022
97.	Ralf Franke	58:52	2013
98.	Moritz Schlenkhoff	58:54	2016
99.	Reinhard Schmiing	59:03	2016
100.	Bernd Huesker	59:04	1996
101.	Bernhard Paßlick	59:10	1999
102.	Reinhard Zumtick	59:15	2010
103.	Sven Penaat	59:24	2010
104.	Marco Schräer	59:24	2012
105.	Daniel Wälte	59:31	2015
106.	Martin Braun	59:38	1993
107.	Ralf Schulze	59:39	2013
108.	Tomasz Jadamus	59:44	2011
109.	Carsten Ilgemann	59:48	2014

Platz	Name	Zeit	Jahr
110.	Sirus Pezeschgi	1:00:04	2011
111.	Jens Hafer	1:00:08	1993
112.	Holger Stadthaus	1:00:12	2010
113.	Bodo Kienecker	1:00:20	2018
114.	Dieter Sternberg	1:00:22	2008
115.	Stanislav Bartusiak	1:00:23	2000
116.	Mahmut Arica	1:00:24	2019
117.	Gunnar Lange	1:00:35	2002
118.	Arne Fischer	1:00:36	2012
119.	Matthias Pröbsting	1:00:37	1999
120.	Ralf Skubschewski	1:00:44	2012
121.	André Riesmeier	1:00:48	2010
122.	Stephan Meyer	1:00:52	2012
123.	Jürgen Düking	1:01:04	2006
124.	Bernd Schniederalters	1:01:08	2020
125.	Stefan Chrzanowski	1:01:11	1992
126.	Achim Hauertmann	1:01:12	2007
127.	Fabian Borghoff	1:01:17	2020
128.	Volker Uckelmann	1:01:17	2020
129.	Norbert Fasel	1:01:28	2013
130.	Heiko Bastigkeit	1:01:30	2011
131.	Stephan Kerkering	1:01:45	2014
132.	Gerrit Lemkau	1:01:46	2017
133.	Thomas Fricke	1:01:55	2014
134.	Jens Riggers	1:01:55	2018
135.	Ulrich Schimanski	1:01:58	2007
136.	Dieter Feldhaus	1:02:06	1993
137.	Andreas Sontopski	1:02:09	2014
138.	Peter Samulski	1:02:11	1999
139.	Klaus Bühn	1:02:12	2011
140.	Stefan Lammers	1:02:18	2018
141.	Thorsten Ortlepp	1:02:18	2006
142.	Mathias Koch	1:02:31	2015
143.	Roy Hall	1:02:33	1998
144.	Hermann Koke	1:02:35	1996
145.	Dieter Korte	1:02:40	2001
146.	Lutz Ernst	1:02:44	1997
147.	Matthias Fischer	1:02:44	2011
148.	Robert Messing	1:02:47	1999
149.	Roland Mai	1:02:57	2020
150.	Werner Driese	1:03:13	1992
151.	Sebastian Piegza	1:03:13	2019
152.	Stephan Huesmann	1:03:14	2012
153.	Berthold Kökelsum	1:03:16	2000
154.	Klaus Buchterkirche	1:03:20	2010
155.	Bodo Bruder	1:03:23	1993
156.	Rainer Lid	1:03:42	2017
157.	Terk Korte	1:03:43	2009
158.	Tobias Westermann	1:03:51	2016
159.	Rüdiger Buchholz	1:04:00	1993
160.	Winfried Tillmann	1:04:02	1999
161.	Jürgen Sieme	1:04:07	1996
162.	Sebastian Klein	1:04:13	2010
163.	Siegfried Milden	1:04:13	2013
164.	Michael Albers	1:04:15	2012

Platz	Name	Zeit	Jahr
165.	Klaus Pick	1:04:24	2013
166.	Dieter Rosenbaum	1:04:28	2007
167.	Jürgen Kallerhoff	1:04:37	1995
168.	Karl Heinz Prieß	1:04:41	2012
169.	Jörg Bungereoth	1:04:45	1993
170.	Andre Schlichting	1:04:54	1998
171.	Clemens Wolking	1:05:00	2016
172.	Martin Weissner	1:05:03	2013
173.	Jan Müller	1:05:07	2020
174.	Gerhard Menke	1:05:09	2007
175.	Henning Rinsche	1:05:09	1992
176.	Michael Drewes-Kuhlmann	1:05:18	2002
177.	Werner Jonnek	1:05:32	1994
178.	Hans Kriegeskotte	1:05:40	1988
179.	Horst Bodenberger	1:05:56	2007
180.	Eberhard Nutsch	1:06:02	2004
181.	Theo Lauhoff	1:06:05	1999
182.	Magnus Grüger	1:06:13	2001
183.	Kai-Uwe Kock	1:06:17	1997
184.	Hermann Fliß	1:06:22	2011
185.	Holger Venjakob	1:06:22	1990
186.	Stefan Priess	1:06:23	1993
187.	Stephan Perpeet	1:06:27	2006
188.	Torsten Honemann	1:06:36	2011
189.	Helmut Ortlepp	1:06:39	1999
190.	Theodor Lange	1:06:40	2012
191.	Markus Weweler	1:06:41	2019
192.	Michael Leinz	1:06:45	2008
193.	Ulrich Kaiser	1:06:47	2016
194.	John Taylor	1:06:50	2018
195.	Werner Hölscher	1:06:51	2015
196.	Ralph Sprenger	1:07:02	1994
197.	Fulvio Quattrocchi	1:07:16	2017
198.	Dieter Lammers	1:07:17	2004
199.	Wilfried Grünwald	1:07:21	1993
200.	Ralf Schmeing	1:07:22	2013
201.	Joachim Lorek	1:07:27	1997
202.	Bernhard Kreienbaum	1:07:28	2006
203.	Lothar Sohn	1:07:32	1996
204.	Markus Dropmann	1:07:35	2008
205.	Thomas Stöber	1:07:39	2006
206.	Dieter Hölmer	1:07:42	1990
207.	Dirk Keggenhoff	1:07:43	2019
208.	Stefan Petermann	1:07:45	2007
209.	Stefan Gottschall	1:07:49	2008
210.	Mohamede Chraibi	1:07:51	2008
211.	Andreas Baggeroer	1:08:06	2008
212.	Mirko Kandora	1:08:17	2015
213.	Hendrik Post	1:08:21	2020
214.	Rainer Wachsmann	1:08:22	2012
215.	Klaus Becker	1:08:31	1999
216.	Dieter Wagner	1:08:42	1994
217.	Frank Overkott	1:08:44	2010
218.	Reinhard Ennen	1:08:47	2007
219.	Heinz Hoveling	1:08:50	2008

Platz	Name	Zeit	Jahr
220.	Klaus Ehling	1:08:58	2011
221.	Mario Proske	1:08:59	2011
222.	Detlev May	1:09:06	2018
223.	Matthias Pick	1:09:08	1990
224.	Heinrich Dörries	1:09:26	2002
225.	Manuel Stöppel	1:09:30	2011
226.	Dieter Raestrup	1:09:35	1988
227.	Jörg Keeren	1:09:42	2013
228.	Kai Nierhoff	1:10:01	2007
229.	Martin Pöttker	1:10:05	2015
230.	Walter Mesch	1:10:10	2020
231.	Reimund Grawe	1:10:20	1998
232.	Martin Dahlmann	1:10:21	2007
233.	Stefan Hahn	1:10:25	2013
234.	Andreas Reher	1:10:31	2022
235.	Henning Lange	1:10:44	2012
236.	Marc Bußmann	1:10:56	2019
237.	Peter Arlt	1:11:01	2011
238.	Wolfgang Müller	1:11:06	2006
239.	Ulrich Radosch	1:11:14	1998
240.	Wilhelm Thonemann	1:11:14	2002
241.	Jan Rabenstein	1:11:18	2017
242.	Thorsten Ullrich	1:11:44	2012
243.	Andreas Arlt	1:12:00	2017
244.	Jürgen Seidel	1:12:05	2009
245.	Kai-Simon Havers	1:12:06	2014
246.	Johannes Horst	1:12:10	2004
247.	André Boch	1:12:12	16/2017
248.	Take Ringena	1:12:19	2019
249.	Hinz Völkert	1:12:25	1996
250.	Thorsten Schulze	1:12:29	2015
251.	Ralf Lohscheller	1:12:31	2015
252.	Julio Lopes Gomes	1:12:33	2012
253.	Dirk Schmandt	1:12:40	2016
254.	Paul Gärtner	1:12:54	1991
255.	Hermann Hemsing	1:13:01	2013
256.	Rolf Wiedenhuus	1:13:07	2007
257.	Arne Wehner	1:13:10	2017
258.	Christian Kintrup	1:13:11	2011
259.	Andreas Höwedes	1:13:28	2009
260.	Martin Obst	1:13:31	2002
261.	Michael Möllers	1:13:38	1993
262.	Heiko Möcklinghoff	1:13:52	2020
263.	Erich Rührup	1:13:56	1996
264.	Michael Kösters	1:13:59	2018
265.	Michael Schardt	1:14:12	2013
266.	Ferdinand Trampczynska	1:14:18	1991
267.	Ulrich Pfister	1:14:31	2015
268.	Hermann Löchte	1:14:33	2011
269.	Andre Arendt	1:14:36	2009
270.	Dieter Rohloff	1:14:51	2004
271.	Artur Meinzer	1:14:57	2015
272.	Heinz-Jürgen Loos	1:15:00	2009
273.	Manfred Ritter	1:15:00	1988
274.	Dragan Gagic	1:15:39	1998

Platz	Name	Zeit	Jahr
275.	Klaus Neufend	1:15:41	2008
276.	Sebastian Hoffmann	1:15:44	2014
277.	Heinz Merse	1:15:51	2017
278.	Manfred Hoermann	1:16:20	2006
279.	Ludger Fliß	1:16:27	2011
280.	Uli Schindler	1:16:27	2006
281.	Ulrich Münten	1:16:30	2008
282.	Guido Wecker	1:17:00	2020
283.	Ulrich Maurer	1:17:11	2000
284.	Udo Gehring	1:17:12	2010
285.	Udo Goldberg	1:17:37	2017
286.	Jürgen Schmitz	1:17:59	2011
287.	Frank Burghoff	1:18:00	2011
288.	Uwe Slüter	1:18:03	2011
289.	Claus Peter Hendricks	1:18:09	2020
290.	Georg Wetterau	1:18:25	2006
291.	Sebastian Warbinger	1:18:29	2020
292.	Markus Rasche	1:18:30	2008
293.	Jürgen Janutta	1:18:52	1993
294.	Peter Volkmer	1:18:56	2009
295.	Thomas Verlage	1:18:58	2020
296.	Rolf Kückelmann	1:19:02	2018
297.	Bernd Böckers	1:19:07	2003
298.	Heiner Nordmann	1:20:33	2018
299.	Claus Stanke	1:20:42	2019
300.	Andreas Baune	1:21:13	2013
301.	Hans-Jürgen Engel	1:21:27	2018
302.	Heinz Bücken	1:21:33	2008
303.	Gerd Terbrack	1:21:50	2016
304.	Günter Hahn	1:22:01	2017
305.	Friedhelm Neuhaus	1:22:09	2001
306.	Oliver Hasenkamp	1:22:27	2002
307.	Christian Thien	1:23:05	2017
308.	Karl-Heinz Silvers	1:23:13	1997
309.	Thomas Bergmann	1:23:23	2015
310.	Michael Goschke	1:24:00	2007
311.	Horst Rapp	1:24:28	2006
312.	Horst Schulz	1:24:37	2003
313.	Florian Severin	1:25:14	2015
314.	Heinz Woltering	1:25:23	2015
315.	Dirk Czarnetzki	1:25:34	2018
316.	Winfried Landwehrjohan	1:25:55	1996
317.	Bernhard Düllmann	1:25:58	1996
318.	Stephan Wegener	1:26:44	2014
319.	Dieter Zinzius	1:28:31	2020
320.	Heinz-Jürgen Revering	1:30:24	2008
321.	Wolfgang Konrad Jonas	1:32:01	2012
322.	Martin Graap	1:34:32	2015
323.	Kornelius Westerholt	1:34:59	2009
324.	Helmut Neuhaus	1:39:05	2020
325.	Sven Maas	1:40:49	2012
326.	Berthold Ostlinning	1:41:44	2012

Die Zeit von Manuel Kruse gilt nicht als Vereinsrekord, da sie für eine andere Laufgemeinschaft erworben wurde.