

### 3.000m Männer

Stand 31.10.2023

8:01,6	Klaus Storbeck (05)	49	07.09.1968	London/GBR
8:05,9	Torsten Tiller	62	18.09.1982	Steyerberg
8:08,8	Ulrich Parthier	57	18.09.1982	Steyerberg
8:08,90	Ingo Müller	78	09.07.2005	Cuxhaven
8:11,8	Peter Heine	57	24.05.1980	Göttingen
8:15,1	Wilfried Waldmann	53	27.06.1979	Menden
8:17,5	Heinz Volkmer	54	07.09.1979	Menden
8:17,78	Jürgen Austin-Kerl	70	27.06.2004	Rhede
8:17,8	Adolf Wallheinke	54	31.08.1976	Göttingen
8:19,15	Henrik Menzel	79	20.05.2004	Hamel
8:19,5	Wilhelm Graeber	55	20.07.1988	Oldenburg
8:22,2	Wolfgang Krümmel	49	13.05.1972	Göttingen
8:23,4	Harald Baum (05)	50	15.07.1969	Fulda
8:25,5	Uwe Grande	55	26.04.1980	Troisdorf
8:26,9	Bernd Wojtyna	58	27.04.1982	Wolfsburg
8:27,5	Volker Rieche	54	04.06.1975	Göttingen
8:30,2	Wilfried Teuteberg	51	05.07.1975	Kassl
8:31,20	Dennis Jünemann	81	20.05.2001	Schweinfurt
8:31,6	Rune Skjesol	61	01.05.1986	Göttingen
8:34,4	Horst von Gaza	59	01.05.1986	Göttingen
8:35,0	Norbert Scheele	61	1981	
8:36,2	Bodo Theel	55	07.09.1979	Menden
8:37,54	Sebastian Hanelt	79	27.01.2008	Hannover <b>Halle</b>
8:37,9	Ulrich Witzel	59	1985	
8:41,09	Jasper Cirkel	89	07.02.2016	Hannover <b>Halle</b>
8:41,3	Horst Tartler	63	30.06.1987	Göttingen
8:41,7	Till Manning	77	14.09.2005	Heiligenrode
8:42,58	Sebastian Hanelt	79	14.07.2009	Osterode
8:47,0	Manfred Wessel	44	01.06.1977	Wolfsburg
8:47,50	Erick Towett	81	23.07.2008	Osterode
8:47,52	Paul Mengerlinghausen	95	10.08.2014	Wattenscheidt
8:48,0	Klaus Kumbier	48	01.06.1977	Wolfsburg
8:49,01	Jasper Cirkel	89	31.05.2016	Osterode
8:49,54	Hermann-Josef Hotze	65	01.05.1995	Göttingen
8:49,6	Sascha Dessi	73	11.09.2002	Heiligenrode
8:49,95	Andreas Gerrits	80	17.09.2014	Heiligenrode
8:52,3	Markus Bezold	73	17.06.1992	Höxter
8:52,8	Frerk Schenker	80	14.09.2005	Heiligenrode
8:54,2	Heinrich Klensang	62	1987	
8:54,2	Christian Hoefs	73	25. 6.1993	Baunatal
8:54,82	Knut Hoehler	83	18.06.2008	Hildesheim
8:55,4	Herbert Brakebusch	54	1987	
8:56,88	Tobias Butterbrodt	70	01.05.1992	Göttingen
8:56,8	Thomas Laue	60	1980	
8:57,8	Dieter Heimann	51	1976	
8:58,70	Matthis Reichert	90	18.06.2008	Hildesheim
8:59,3	Andre Kwiatkowski	69	06.09.1995	Heiligenrode
8:59,79	Paul Lennart Kruse	92	09.09.2009	Heiligenrode
8:59,82	Jens Schymzyk	64	16.07.1982	Menden
8:59,84	Julius Lembke	95	20.07.2012	Mönchengladbach
9:02,19	Michael Höffker	78	14.09.1999	Göttingen
9:02,76	Christian Giesler	77	28.07.2004	Osterode
9:02,89	Axel Wölk	73	01.05.1998	Göttingen
9:03,70	Kilian Obermeyer	93	07.09.2021	Göttingen
9:04,0	Gerhard Skroch	36	18.09.1973	Kassel
9:04,71	Markus Engelhardt	72	01.07.1990	Verden
9:06,35	Dirk Hennigsen	71	12.06.1996	Hannover
9:08,29	Ole Henseler	98	29.08.2023	Göttingen

9:08,6	Steffen Graeber	88	14.09.2005	Heiligenrode
9:08,98	Detlef Meyer	71	18. 5.1995	Salzgitter
9:08,9	Heinz Meier	40	1986	
9:09,29	Michele Salvi	88	20.08.2019	Göttingen
9:10,42	Mirco Hanke	74	22.07.1998	Wunstorf
9:10,86	Johannes Utermöhle	84	22.06.2005	Baunatal
9:11,7	Gerhard Haake	57	1985	
9:12,0	Manfred Johanning	36	1976	
9:12,53	Hannes Synofzik	70	1987	
9:12,62	Thorsten Wienecke	71	22.06.2003	Salzgitter
9:14,00	Daniel Pöch	75	06.06.1993	Goslar
9:14,7	Heiko Schneider	70	12.05.1988	Lüneburg
9:14,8	Axel David	63	21.04.1979	Göttingen
9:16,21	Frederic Taube	98	24.05.2016	Göttingen
9:17,5	Nikolaus Rama	74	25. 6.1993	Baunatal
9:19,06	Bjarne Friedrichs	90	15.07.2017	Walldorf
9:19,72	Mirco Hanke	74	23. 5.1993	Delmenhorst
9:20,7	Christian Rüger	70	12. 5.1988	Lüneburg
9:21,2	Kornelius Rucks	59	1985	
9:23,59	Thomas Graeber	90	23.05.2017	Göttingen
9:23,7	Marcus Fürle	69	06.09.1995	Heiligenrode
9:24,16	Dirk Bierkamp	64	16.05.1982	Verden
9:24,7	Dietmar Weber	68	14.09.2005	Heiligenrode
9:25,2	Andreas Christmann	54	1978	
9:25,5	Ahmad Mahmud	89	14,.09.2016	Heiligenrode
9:27,0	Bernward Steinmetz	62	1978	
9:27,35	Thomas Hobrecht	74	15. 7.1989	Scheeßel
9:29,8	Til Ammermann	67	1986	
9:30,9	Volker Müller	56	1984	
9:30,9	Peter Ludowizi	47	07.06.1989	Osterode
9:31,48	Arne Christmann	87	29.06.2005	Hildesheim
9:32,43	Mario Finck	70	15. 07.1992	Osterode
9:33,4	Alfred Simon	66	12.09.2007	Heiligenrode
9:33,49	Jens Pahl	65	24.07.1991	Osterode
9:35,8	Norbert Finke	55	30.09.1973	Heidesheim
9:36,59	Benno Hogh-Holub	06	22.01.2023	Hannover <b>Halle</b>
9:37,41	Maik Bruse	03	20.08.2019	Göttingen
9:37,6	Daniel Gahr	70	13.08.1988	Greene
9:37,9	Volker Hillebrecht	75	12.09.2007	Heiligenrode
9:38,4	Barnim Lettow	54	1976	
9:38,72	Jörg Focken	55	1983	
9:38,6	Johannes Seidel	53	1986	
9:40,49	Manfred Vollmer	57	10.09.2008	Heiligenrode
9:40,50	Gerrit Graebel	91	30.08.2011	Göttingen
9:41,08	Yannick Lowin	87	30.08.2011	Göttingen
9:41,66	Romain Fardel	93	24.05.2016	Göttingen
9:42,6	Friedrich Rennecke	41	1975	
9:42,8	Stefan Thoms	64	1979	
9:44,10	Till Finkenstädt	97	29.08.2023	Göttingen
9:44,20	Francisco Welter-Schult	65	14.08.2001	Göttingen
9:44,89	Torsten Dieber	65	1983	
9:46,10	Chris Lemke	82	01.09.2020	Göttingen
9:46,69	Emil Sasse	97	29.08.2023	Göttingen
9:49,17	Neil Donovan	83	22.06.2005	Baunatal
9:49,8	Bjarki Bjarnason	52	00.00.1975	
9:51,9	Alfred Müller	47	00.00.1986	
9:52,41	Uwe Kassner	57	29.06.2005	Hildesheim
9:53,11	Thomas Browne	05	29.08.2023	Göttingen
9:53,35	Philipp Dirschauer	94	20.08.2019	Göttingen
9:53,6	Dirk Dorra	65	00.00.1981	

9:53,93	Christian Spieß	92	29.05.2012	Göttingen
9:54,2	Paul Fender	55	1979	
9:54,9	Harald Walter	69	1984	
9:55,0	Nils Behrendt	74	22. 4.1989	Göttingen
9:55,03	Lars Spickhoff	99	19.05.2015	Göttingen
9:56,31	Julius Thelen	92	07.09.2021	Göttingen
9:57,23	Martin Schwarze	73	07.07.1993	Osterode
10:00,3	Jörg Haberl	67	1984	
10:00,4	Tim David	65	1982	
10:00,44	Fynn Ebel	06	06.09.2022	Göttingen
10:00,6	Fabian Rexhausen	67	1984	
10:01,26	Benno Hogh-Holub	06	07.09.2021	Göttingen
10:01,7	Rolf-Dieter Gerlach	61	1977	
10:03,3	Joachim Degenhardt	51	25.07.1989	Göttingen
10:04,0	Luis Alpizar	53	1983	
10:04,29	Arne Duncker	64	27.06.1995	Göttingen
10:04,53	Nicolas Nikuradse	98	17.09.2014	Heiligenrode
10:04,92	Andreas Kelterborn	70	15. 07.1992	Osterode
10:06,6	Walter Loose	34	00.00.1980	
10:07,05	Divek Surujhlal	94	29.08.2023	Göttingen
10:07,4	Wolfgang Werst	45	1982	
10:07,4	Kai Goldmann	67	1985	
10:09,2	Hans-Günther Vomhof	49	1984	
10:10,37	Robin von Gaza	91	19.05.2015	Göttingen
10:11,8	Matthias Steinmetz	63	1978	
10:12,1	Volker Butterwegge	58	10.09.2003	Heiligenrode
10:14,81	Philipp Schüler	71	07.09.2021	Göttingen
10:17,0	Ulrich Pfingsten	40	12.06.1991	Göttingen
10:17,6	Michael Pickart	73	1987	
10:19,90	Matthias Schmidt	75	15.07.1989	Scheeßel
10:19,97	Till Knappke	77	21.05.1995	Verden
10:21,2	Matthias Winkelbach	70	1986	
10:22,47	Tiago Feichtner	98	24.05.2016	Göttingen
10:22,73	Hans-Joachim Wiedersich	55	16.09.1989	Göttingen
10:23,1	Thibaut Haake	95	09.04.2011	Uslar
10:23,2	Andreas Passek	68	24:04:1982	Göttingen
10:24,1	Thomas Gebauer	71	1986	
10:24,06	Adrian Fierenz	97	29.08.2023	Göttingen
10:25,1	Jens Kerl	63	1979	
10:25,27	Markus Geese	78	29. 05.1994	Göttingen
10:26,17	Thomas Browne	05	06.09.2022	Göttingen
10:26,8	Erich Kruzycki	11	05.05.1973	Göttingen
10:27,04	Lutz Lindigkeit	73	29.07.1997	Göttingen
10:27,35	Yannis Hippe	96	19.05.2015	Göttingen
10:27,56	Tim Gollisch	73	29.08.2023	Göttingen
10:27,80	Andreas Linne	81	20.08.2019	Göttingen
10:28,3	Steffen Baumbach	69	1983	
10:30,25	Jörn Heine	87	20.08.2013	Göttingen
10:31,79	Benjamin Krüll	84	27.05.2000	Goslar
10:32,14	Mathias Hotze	07	29.08.2023	Göttingen
10:33,3	Björn Heidbreder	73	23.04.1988	Göttingen
10:34,1	Harald Hennies	50	08.09.2004	Heiligenrode
10:36,12	Manuel Schulz	76	23.06.1990	Bad Pyrmont
10:37,6	Wolfgang Grosse	60	05.04.1975	Göttingen
10:37,9	Thorsten Magerhans	64	1981	
10:38,87	Daniel Ganz	81	23.05.2017	Göttingen
10:38,9	Holger Amecke	67	1984	
10:39,19	Linus Stach	00	14.08.2019	Osterode
10:41,40	Jan Rühaak	80	22.06.2005	Baunatal
10:44,0	Selemon Wondumu	74	1987	

10:44,8	Ulrich Finke	64	1979
10:46,0	Robert Mallison	76	23.06.1991 Lilles/F
10:49,3	Wolfgang Schulze	71	1985
10:53,0	Niles Rackwitz	70	1985
10:55,40	Denny Kuhn	79	28.08.2018 Göttingen
10:57,45	Jörg Wrobel	63	22.06.2003 Salzgitter
11:01,17	Sascha Opolka	03	29.08.2023 Göttingen
11:01,2	Matthias Mann	74	1987
11:02,1	Rupert Helbig	63	04.10.2014 Uslar
11:03,99	Anton Streich	07	20.05.2022 Melle
11:07,86	Michael Schwager	90	28.04.2018 Osterode
11:09,5	Paul Knüppel	36	05.08.1990 Göttingen
11:18,2	Niklas Poser	75	17. 05.1991 Göttingen
11:20,7	Jan-Hendrik Martin	74	1987
11:23,19	Linus Stach	00	24.05.2016 Göttingen
11:28,89	Lorenz Geer	38	12.06.1999 Göttingen
11:30,78	Tilo Battistini	95	30.08.2011 Göttingen
11:31,9	Jens Döring	75	22.04.1989 Göttingen
11:35,42	Tilo Steins	93	29.05.2012 Göttingen
11:35,7	Frederick Pache	75	22. 04.1989 Göttingen
11:35,9	Frank Rümenap	68	1986
11:36,65	Sebastian Heller	88	29.08.2023 Göttingen
11:39,03	Johannes Schmidt	62	20.08.2019 Göttingen
11:39,19	Hennes Geringhoff	06	06.09.2022 Göttingen
11:39,49	Markus Tiller	73	07.08.2004 Großburgwedel
11:41,49	Oliver Majchrzak	67	29.08.2023 Göttingen
11:44,96	Tim Birkefeld	94	30.08.2011 Göttingen
11:49,7	Walter Pitsch	28	04. 05.1993 Göttingen
11:53,7	Ewald Schröter	39	22.06.1991 Göttingen
12:11,27	Joshua Adams	06	07.09.2021 Göttingen
12:11,94	Timo Krüger	79	21.09. Dörpen
12:13,51	Christian Rath	79	21.09.1997 Dörpen
12:29,00	Florian Schwabe	75	06.09.2022 Göttingen
12:51,6	Jens-Uwe Schmidt	65	00.00.1979
13:04,0	Horst Nolte	36	09.06.1996 Göttingen
13:11,6	Winfried Weigel	66	00.00.1979
13:31,58	Romanus Grütz	86	01.05.2002 Göttingen
13:48,20	Heiko Nolte	42	10.06.1997 Göttingen
14:02,5	Peter-Jürgen Marcus	35	09.06.1996 Göttingen
15:46,78	Klaus Bräuer	38	30.06.2004 Göttingen
16:05,42	Joachim Fritsche	39	04.07.2001 Göttingen
16:36,36	Josef Weczerek	32	04.07.2001 Göttingen
17:56,89	Reinhardt Marquardt	33	10.06.1997 Göttingen

### 3.000m Frauen

Stand: 31.10.2023

9:00,03	Antje Winkelmann	65	13.06.1986 Lage
9:10,13	Christiane Finke	62	19.05.1984 Koblenz
9:20,6	Christine Klemme	50	13.06.1976 Fürth
9:28,32	Almut Potschka	61	01.06.1988 Koblenz
9:39,4	Christiane Mülle	60	14.06.1979 Gütersloh
9:49,09	Sabine Nolte	68	29.05.1994 Hamburg
9:50,65	Julia Börner	90	23.05.2017 Göttingen
9:51,06	Luisa Kuhn	83	16.08.2004 Uslar
9:52,17	Susanne Schulze	75	14.05.2008 Osterode
9:55,0	Josephine Mintel	91	14.09.2016 Heiligenrode
9:56,41	Julia Tietze	78	26.04.1997 Baunatal
10:01,36	Christine Berndt	82	30.07.2003 Osterode
10:17,21	Anke von Gaza	71	15.05.1999 Verden

10:20,54	Anne Spickhoff	97	27.06.2014	Osterode
10:21,2	Frauke Galda	60	16.05.1982	Göttingen
10:21,38	Sophie Habighorst	96	28.08.2018	Göttingen
10:22,71	Ines Graeber	58	1981	
10:27,46	Alexandra Scholz	86	19.05.2015	Göttingen
10:34,59	Naima Diesner	90	29.08.2023	Göttingen
10:35,63	Coline Ricard	86	25.04.2009	Osterode
10:38,87	Maureen Raabe	82	26.05.2004	Koblenz
10:40,68	Wiebke Lühmann	94	28.08.2018	Göttingen
10:41,1	Martina Haase	70	12.05.1988	Lüneburg
10:42,43	Ida-Sophie Hegemann	97	27.06.2014	Osterode
10:43,73	Carolin Hauck	89	20.01.2019	Hannover <b>Halle</b>
10:47,1	Tanja Hupfeld	73	11.10.2008	Uslar Osterode
10:48,4	Sabine Schmitt	57	04.05.1978	Wolfsburg
10:48,8	Marina Kerl	62	04.05.1978	Wolfsburg
10:51,85	Dörte Schulz-Eichner	78	25.04.1998	Baunatal
10:51,53	Cathrin Cronjäger	81	14.07.2009	Osterode
10:54,15	Carolin Hauck	89	07.07.2018	Osterode
10:56,58	Jana Beyer	00	01.09.2020	Göttingen
10:56,72	Paula Starke	96	28.09.2023	Göttingen
10:59,74	Ella Schüttler	07	20.05.2022	Melle
11:02,3	Martina Czasch	71	10.09.2003	Heiligenr.
11:08,6	Sabine Diederich	60	21.04.1979	Göttingen
11:08,92	Birte Friedrichs	98	06.09.2022	Göttingen
11:12,90	Stephanie Hartmann	76	08.09.2004	Heiligenr.
11:13,4	Janna Fangmann	90	17.07.2011	Aurich
11:14,68	Anja Vogelgesang	89	19.05.2015	Göttingen
11:21,69	Julia Rieger	94	20.08.2019	Göttingen
11:23,70	Maren Freitag	75	24.05.1990	Delmenh.
11:29,75	Kirsti Engelke	72	15.08.1998	Garbsen
11:30,60	Katharina Hogrefe	98	17.09.2014	Heiligenrode
11:31,86	Miriam Held	97	23.05.2017	Göttingen
11:33,05	Karina Sosanski	93	28.08.2018	Göttingen
11:33,20	Maria Saborowski	52	21.06.2008	Verden
11:36,30	Ella Schüttler	07	07.09.2021	Göttingen
11:36,51	Katharina Linke	96	28.05.2021	Göttingen
11:37,96	Roswitha Meyer	55	1981	
11:41,16	Gisela Krafft	61	13.06.1993	Seesen
11:43,4	Andrea Riechers	64	1981	
11:44,9	Niama Madlen Diesner	90	08.10.2011	Uslar
11:45,21	Gwen Pache	75	23.05.1993	Delmenh.
11:46,6	Stefanie Haschke	63	1978	
11:50,07	Andrea Schmidt	73	02.06.1991	Braunschw.
11:53,06	Iris Giesler-Petersen	78	12.07.2006	Hildesheim.
11:53,34	Anne Schildmacher	70	16.06.1990	Menden
11:55,61	Lisa Rheker	83	03.08.2005	Osterode
11:59,1	Gundula Hengst	65	1978	
11:59,5	Hannelore Bezold	49	13.10.2001	Uslar
11:59,79	Kristin Steinhaus	96	06.09.2022	Göttingen
12:02,92	Heike Müller	74	24.05.1990	Delmenh.
12:04,2	Philine Fleckenstein	95	09.04.2011	Uslar
12:08,4	Claudia Bräuer	63	1981	
12:03,77	Sanna Almstedt	73	28.06.2014	Bad Harzburg
12:13,9	Karin Loos	58	1982	
12:20,29	Monika Krüger	66	26.08.2017	Edemissen

12:21,60	Elisabeth Switzer	72	24.05.1997	Greene
12:21,7	Stefanie Spiess	68	1986	
12:22,16	Hanna Czerlinski	99	29.08.2023	
12:24,4	Stefanie Schulze	65	1980	
12:25,20	Lydia Cyganski	77	29.05.1994	Göttingen
12:31,6	Winnie Pennigstorff	43	13.06.1989	Göttingen
12:34,92	Marike Eggers	91	29.08.2023	Göttingen
12:37,0	Astrid Werst	68	1986	
12:39,2	Christiane Kirmasch	69	1985	
12:42,9	Agnes Bauer	56	10.09.2008	Heiligenrode
12:45,86	Serena Schwanauer	04	20.05.2022	Melle
12:50,13	Maike Knoth	90	28.08.2018	Göttingen
13:08,2	Gisela Groger	34	1976	
13:17,46	Vivien Michel	99	06.09.2022	Göttingen
13:18,4	Gertrud Mücke	39	1975	
13:21,89	Antonia von dem Behrens	72	02.06.1991	Braunschweig
13:49,5	Nina Döllgast	93	27.09.2017	Heiligenrode
14:05,73	Jennifer Schlieper	83	14.09.1999	Göttingen
14:15,52	Paulin Nikuradse	95	14.09.2011	Heiligenrode
14:31,54	Ina Nikuradse	66	14.09.2011	Heiligenrode
15:22,3	Marianne Hartmann	32	19.06.1990	Göttingen
17:27,1	Hilde Koll	35	19.06.1990	Göttingen