

Männer

Jahresbestenliste 2023 des Schul-Sport-Club 1975 Hanau-Rodenbach e. V.

Leistung	Name, Vorname	Jahrgang	Datum	Ort
400 m				
66,38 sec	Unger, Stefan	1976	27.07.	Bern (Schweiz)
800 m				
1:53,86 min	Abele, Lukas	1997	24.06.	Ulm
1:56,39 min	Kaufhold, Tristan	2006	19.09.	Berlin
1:56,87 min	Hild, Julius	1999	02.07.	Rodenbach b. Hanau
1:57,32 min	Fecher, Paul	2005	02.07.	Rodenbach b. Hanau
1:59,18 min	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	03.05.	Pfungstadt
2:00,38 min	Becker, Fynn	2003	03.05.	Pfungstadt
2:07,02i min	Müller, Dominik	2000	11.02.	Hanau
2:13,52 min	Busch, Dirk	1979	02.07.	Rodenbach b. Hanau
2:16,18i min	Debus, Nico	2008	11.02.	Hanau
2:20,81i min	Reinke, Ingbert	1977	05.02.	Hanau
2:23,70i min	Pyrlik, Claudius	1973	05.02.	Hanau
2:24,16i min	Bauer, Robin	2005	11.02.	Hanau
1000 m				
2:33,15 min	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	06.09.	Pfungstadt
1500 m				
3:41,16 min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	04.06.	Gresham, OR (USA)
3:46,45 min	Abele, Lukas	1997	03.06.	Regensburg
3:49,42 min	Abele, Marius	2000	08.07.	Kassel
3:50,92 min	Kaufhold, Tristan	2006	21.06.	Pfungstadt
3:56,23 min	Fecher, Paul	2005	22.07.	Rostock
4:02,92 min	Becker, Fynn	2003	09.08.	Pfungstadt
4:04,58 min	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	09.08.	Pfungstadt
4:22,28i min	Johnson, David	1997	28.01.	Frankfurt am Main
4:38,20 min	Bauer, Robin	2005	21.06.	Pfungstadt
5:09,50 min	Unger, Stefan	1976	27.07.	Bern (Schweiz)
1 Meile				
2000 m				
3000 m				
8:13,63 min	Abele, Lukas	1997	09.08.	Pfungstadt
8:15,09 min	Kaufhold, Tristan	2006	06.07.	Pfungstadt
8:17,94 min	Abele, Marius	2000	09.08.	Pfungstadt
8:46,53 min	Fecher, Paul	2005	05.07.	Pfungstadt
8:51,50 min	Sposato, Fabian	1996	03.06.	Regensburg
8:58,05i min	Becker, Fynn	2003	29.01.	Frankfurt am Main
9:04,10 min	Johnson, David	1997	03.06.	Regensburg

Männer

9:20,67 min	Blandamura, Noah	2005
9:37,89 min	Hümmer, Jannik	2004
9:38,61i min	Ache, Christian Mario	2007
10:03,07i min	Pyrlik, Claudius	1973
10:18,80i min	Debus, Nico	2008
10:30,36i min	Reinke, Ingbert	1977
10:38,92 min	Riefer, Markus	1966
10:53,15i min	Abiysolom, Habtemichae	1969
11:16,06 min	Erdniß, Benedikt Malte	2009
11:37,00 min	Endlich, Joakim	2009
12:19,84 min	Drege, Philipp	2009

09.08.	Pfungstadt
03.06.	Bad Homburg vor der Höhe
22.01.	Frankfurt am Main
05.02.	Hanau
22.01.	Frankfurt am Main
05.02.	Hanau
09.08.	Pfungstadt
05.02.	Hanau
08.07.	Aschaffenburg
08.07.	Aschaffenburg
22.04.	Mengerskirchen

5000 m

13:19,21 min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997
14:22,63 min	Kaufhold, Tristan	2006
14:29,03 min	Hild, Julius	1999
15:24,33 min	Sposato, Fabian	1996
16:03,27 min	Johnson, David	1997
16:20,48 min	Becker, Fynn	2003
16:29,34 min	Württemberg, Janis	1994
16:55,98 min	Kehl, Thomas	1978
17:23,97 min	Erdniß, Jonathan	2006
18:44,06 min	Unger, Stefan	1976
22:04,72 min	Seidel, Frank	1963

06.05.	Walnut Creek, CA (USA)
20.05.	Karlsruhe
21.07.	Nürnberg
11.06.	Kassel
20.05.	Karlsruhe
18.05.	Darmstadt
11.06.	Kassel
10.09.	Offenbach am Main
08.07.	Aschaffenburg
10.09.	Offenbach am Main
10.09.	Offenbach am Main

10000 m

27:55,96 min	Bienenfeld, Aaron	1997
30:24,29 min	Abele, Marius	2000
31:51,54 min	Hild, Julius	1999
34:02,16 min	Johnson, David	1997
38:31,17 min	Pyrlik, Claudius	1973
38:36,30 min	Unger, Stefan	1976
52:46,68 min	Weiß, Winfried	1952

04.03.	S. J. Capistrano, CA (USA)
06.05.	Mittweida
22.04.	Mengerskirchen
22.04.	Mengerskirchen
22.04.	Mengerskirchen
22.04.	Mengerskirchen
22.04.	Mengerskirchen

5 km Straßenlauf

14:55 min	Kaufhold, Tristan	2006
14:59 min	Abele, Marius	2000
16:25 min	Bock, Christian	1992
18:58 min	Kaufhold, Bastian	2009
19:04 min	Trunk, Jannik	1996
19:40 min	Debus, Nico	2008
19:47 min	Erdniß, Benedikt Malte	2009
20:03 min	Endlich, Joakim	2009
20:31 min	Drege, Philipp	2009
20:40 min	Vrabac, Zinedin	2011
20:42 min	Peters, Jörg	1978
21:10 min	Lützow, Maximilian	2011
21:35 min	Seidel, Frank	1963
21:53 min	Opper, Tim	2011
22:30 min	Lützow, Julian	2011

03.09.	Hamburg
05.03.	Leverkusen
03.10.	Rodenbach b. Hanau
03.09.	Darmstadt
03.10.	Rodenbach b. Hanau
03.09.	Darmstadt
03.09.	Darmstadt
03.10.	Rodenbach b. Hanau
15.10.	Offenbach am Main
03.10.	Rodenbach b. Hanau
03.10.	Rodenbach b. Hanau
03.10.	Rodenbach b. Hanau
03.10.	Rodenbach b. Hanau
03.10.	Rodenbach b. Hanau
03.10.	Rodenbach b. Hanau

Männer

26:26 min	Dübel, Kai	1962	03.10.	Rodenbach b. Hanau
31:28 min	Koptisch, Julian	1997	03.10.	Rodenbach b. Hanau

10 km Straßenlauf

28:41 min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	29.07.	Berlin
29:57 min	Abele, Marius	2000	05.03.	Leverkusen
30:03 min	Kaufhold, Tristan	2006	05.03.	Leverkusen
31:12 min	Busch, Dirk	1979	03.09.	Darmstadt
31:54 min	Stuckhardt, Philipp	1991	10.09.	Bad Liebenzell
32:17 min	Abele, Lukas	1997	10.09.	Bad Liebenzell
32:28 min	Johnson, David	1997	15.10.	Offenbach am Main
32:30 min	Becker, Fynn	2003	04.02.	Rodgau-Jügesheim
32:37 min	Sposato, Fabian	1996	04.02.	Rodgau-Jügesheim
32:39 min	Bock, Christian	1992	02.04.	Seligenstadt
33:00 min	Hild, Julius	1999	26.03.	Rodenbach b. Hanau
33:39 min	Ache, Christian Mario	2007	10.09.	Bad Liebenzell
33:58 min	Habtemichael, Evan	2001	04.02.	Rodgau-Jügesheim
34:53 min	Pyrlik, Claudius	1973	03.09.	Darmstadt
35:53 min	Kehl, Thomas	1978	15.10.	Offenbach am Main
35:55 min	Blandamura, Noah	2005	10.09.	Bad Liebenzell
36:29 min	Abiysolom, Habtemichae	1969	03.10.	Rodenbach b. Hanau
36:33 min	Erdniß, Jonathan	2006	03.09.	Darmstadt
37:02 min	Riefer, Markus	1966	15.10.	Offenbach am Main
37:11 min	Müller, Sasha	2001	21.05.	Dietzenbach-Steinberg
37:17 min	Blaschek, Thomas Dr.	1973	15.10.	Offenbach am Main
38:50 min	Reinke, Ingbert	1977	03.09.	Darmstadt
39:03 min	Koptisch, Julian	1997	15.10.	Offenbach am Main
39:05 min	Klisch, Andreas	1973	03.09.	Darmstadt
39:09 min	Unger, Stefan	1976	03.09.	Darmstadt
39:15 min	Hümmer, Jannik	2004	03.09.	Darmstadt
41:09 min	Teferi-Abai, Okubazgiher	1982	03.10.	Rodenbach b. Hanau
43:31 min	Daub, Florian	2002	04.02.	Rodgau-Jügesheim
44:23 min	Schröpfer-Bertl, Martin	1980	03.10.	Rodenbach b. Hanau
46:01 min	Seidel, Frank	1963	28.09.	Pescara (Italien)

10 km-Mannschaft

1:32:10 h	Bienenfeld 29:29, Kaufhold 31:00, Abele (2000) 31:4	10.09.	Bad Liebenzell
1:37:50 h	Stuckhardt 31:56, Abele (1997) 32:19, Ache 33:43	10.09.	Bad Liebenzell
1:49:11 h	Busch 31:12, Reinke 38:50, Unger 39:09	03.09.	Darmstadt
1:51:44 h	Pyrlik 34:53, Abiysolom (1969) 37:46, Klisch 39:05	03.09.	Darmstadt

Halbmarathon

1:01:49 h	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	01.10.	Riga (Lettland)
1:07:06 h	Abele, Marius	2000	02.04.	Berlin
1:08:50 h	Busch, Dirk	1979	03.10.	Rodenbach b. Hanau
1:09:35 h	Stuckhardt, Philipp	1991	03.10.	Rodenbach b. Hanau
1:09:42 h	Sposato, Fabian	1996	03.10.	Rodenbach b. Hanau
1:10:52 h	Bock, Christian	1992	12.03.	Kandel (Pfalz)
1:12:52 h	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	26.03.	Freiburg im Breisgau
1:13:10 h	Habtemichael, Evan	2001	26.03.	Freiburg im Breisgau

Männer

1:13:41 h	Becker, Fynn	2003	26.03.	Freiburg im Breisgau
1:14:44 h	Johnson, David	1997	19.03.	Frankfurt am Main
1:16:06 h	Harland, Jörn	1981	19.03.	Frankfurt am Main
1:16:28 h	Pyrlik, Claudius	1973	15.10.	Offenbach am Main
1:19:06 h	Lik, Michael	1978	15.10.	Offenbach am Main
1:23:00 h	Burkard, Michael	1985	03.10.	Rodenbach b. Hanau
1:23:25 h	Riefer, Markus	1966	26.03.	Freiburg im Breisgau
1:24:39 h	Klisch, Andreas	1973	03.10.	Rodenbach b. Hanau
1:36:28 h	Trunk, Peter	1967	19.03.	Frankfurt am Main
1:45:45 h	Merkel, Stephan	1964	19.03.	Frankfurt am Main

Halbmarathon-Mannschaft

3:28:07 h	Busch 1:08:50, Stuckhardt 1:09:36, Sposato 1:09:42	03.10.	Rodenbach b. Hanau
3:39:43 h	Braukhoff 1:13:02, Habtemichael 1:13:19, Becker 1:1	26.03.	Freiburg im Breisgau

Marathon

2:30:31 h	Sposato, Fabian	1996	29.10.	Frankfurt am Main
2:50:42 h	Kehl, Thomas	1978	29.10.	Frankfurt am Main
3:05:59 h	Klisch, Andreas	1973	29.10.	Frankfurt am Main
3:07:06 h	Burkard, Michael	1985	29.10.	Frankfurt am Main
3:11:36 h	Riefer, Markus	1966	22.01.	Funchal (Portugal)
6:29:57 h	Blobel, Christian	1983	24.09.	Berlin

3000 m Hindernis

9:00,59 min	Hild, Julius	1999	08.07.	Kassel
-------------	--------------	------	--------	--------

3 x 1000 m-Staffel

7:34,92 min	Hild (1999), Abele (2000), Abele (1997)	24.06.	Ulm
7:49,73 min	Fecher (2005), Braukhoff (2002), Becker (2003)	24.06.	Ulm
7:53,36 min	Becker (2003), Braukhoff (2002), Abele (1997)	19.07.	Rodgau-Jügesheim
8:17,79 min	Ache (2007), Hümmer (2004), Fecher (2005)	18.05.	Bürstadt
9:16,63 min	Kehl (1978), Unger (1976), Reinke (1977)	19.07.	Rodgau-Jügesheim
9:56,02 min	Drege (2009), Erdniß (2009), Kaufhold (2009)	19.07.	Rodgau-Jügesheim