

## Männer

### Jahresbestenliste 2024 des Schul-Sport-Club 1975 Hanau-Rodenbach e. V.

Leistung	Name, Vorname	geb.	Datum	Ort
<b>50 m</b>				
9,6 sec	Arndt, Felix	2016	23.06.	Kreuzwertheim
<b>60 m</b>				
8,22i sec	Drege, Philipp	2009	17.02.	Hanau
<b>300 m</b>				
41,40 sec	Drege, Philipp	2009	05.05.	Neu-Isenburg
<b>400 m</b>				
68,58i sec	Unger, Stefan	1976	18.02.	Stadtallendorf
<b>600 m</b>				
2:23,94 min	Michels, Benjamin	1976	12.10.	Aschaffenburg
<b>800 m</b>				
1:52,83 min	Abele, Lukas	1997	02.06.	Gelnhausen
1:57,62 min	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	17.08.	Lima (Peru)
2:13,61i min	Vrabac, Zinedin	2011	01.12.	Frankfurt am Main
2:14,28 min	Schrodt, Nils	2008	05.05.	Neu-Isenburg
2:14,76 min	Drege, Philipp	2009	07.07.	Friedberg (Hessen)
2:18,67i min	Pavlovic, Maksim	2011	01.12.	Frankfurt am Main
2:21,17i min	Pyrlik, Claudius	1973	18.02.	Stadtallendorf
2:23,60 min	Opper, Tim	2011	05.05.	Neu-Isenburg
2:31,96 min	Markus Riefer	1966	29.09.	Neu-Isenburg
2:34,92i min	Lützow, Maximilian	2011	18.02.	Hanau
2:46,02i min	Lützow, Julian	2011	18.02.	Hanau
2:46,21 min	Heber, Lucas	2014	12.10.	Aschaffenburg
3:03,56i min	Martin, Liko	2014	18.02.	Hanau
<b>1000 m</b>				
2:25,97 min	Abele, Lukas	1997	05.05.	Pliezhausen
3:05,92 min	Vrabac, Zinedin	2011	28.04.	Tuzla (Bosnien-Herz)
3:13,13 min	Riefer, Markus	1966	12.10.	Aschaffenburg
<b>1500 m</b>				
3:42,58 min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	25.05.	Pfungstadt
3:47,62 min	Abele, Lukas	1997	08.06.	Dortmund-Hachenedy
3:47,88 min	Kaufhold, Tristan	2006	21.07.	Schiffflange (Luxemb)
3:55,75 min	Abele, Marius	2000	16.06.	Walldorf
3:58,65 min	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	16.08.	Lima (Peru)

## Männer

3:59,25 min	Becker, Fynn	2003	14.08.	Pfungstadt
4:04,17i min	Fecher, Paul	2005	02.02.	Erfurt
4:06,41 min	Sposato, Salvatore Fabian	1996	14.08.	Pfungstadt
4:29,03 min	Knauer, Tom	2007	04.09.	Pfungstadt
4:30,89i min	Erdniß, Jonathan	2006	10.02.	Frankfurt am Main
4:37,45 min	Völker, Tim	2008	04.09.	Pfungstadt
4:54,61i min	Riefer, Markus	1966	10.02.	Ludwigshafen am Rh

### 1 Meile

#### 2000 m

6:48,47 min	Vrabac, Zinedin	2011	12.10.	Aschaffenburg
6:48,98 min	Opper, Tim	2011	12.10.	Aschaffenburg
7:13,64 min	Pavlovic, Maksim	2011	12.10.	Aschaffenburg
7:25,61 min	Lützwow, Maximilian	2011	20.04.	Hünfeld
7:35,86 min	Lützwow, Julian	2011	20.04.	Hünfeld

#### 2000 m Hindernis

5:58,52 min	Hild, Julius	1999	05.05.	Pliezhausen
-------------	--------------	------	--------	-------------

#### 3000 m

7:50,72i min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	26.01.	Seattle, WA (USA)
8:14,51 min	Abele, Marius	2000	08.06.	Dortmund-Hacheney
8:18,43 min	Kaufhold, Tristan	2006	27.04.	Dortmund-Hacheney
8:22,26i min	Abele, Lukas	1997	28.01.	Frankfurt am Main
8:38,38 min	Sposato, Salvatore Fabian	1996	19.06.	Pfungstadt
8:42,58 min	Becker, Fynn	2003	15.05.	Wiesbaden
8:43,31i min	Fecher, Paul	2005	28.01.	Frankfurt am Main
8:48,33i min	Busch, Dirk	1979	28.01.	Frankfurt am Main
8:49,38 min	Johnson, David	1997	15.05.	Wiesbaden
9:08,25i min	Ache, Christian Mario	2007	11.02.	Frankfurt am Main
9:26,97 min	Knauer, Tom	2007	06.07.	Friedberg (Hessen)
9:54,77i min	Pyrlik, Claudius	1973	18.02.	Stadtallendorf
10:35,98i min	Riefer, Markus	1966	18.02.	Stadtallendorf
10:55,73i min	Unger, Stefan	1976	18.02.	Stadtallendorf
11:12,21 min	Drege, Philipp	2009	20.04.	Hünfeld

#### 3000 m Hindernis

8:53,07 min	Hild, Julius	1999	26.05.	Brüssel (Belgien)
-------------	--------------	------	--------	-------------------

#### 5000 m

13:18,60i min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	16.02.	Boston, MA (USA)
14:20,47 min	Kaufhold, Tristan	2006	11.05.	Karlsruhe
14:38,76 min	Abele, Marius	2000	15.06.	Walldorf
14:44,54 min	Hild, Julius	1999	01.06.	Gelnhausen
14:45,07 min	Sposato, Salvatore Fabian	1996	15.06.	Walldorf
15:06,35 min	Stuckhardt, Philipp	1991	12.06.	Kassel
15:12,26 min	Busch, Dirk	1979	28.04.	Bingen am Rhein

## Männer

15:15,88i min	Johnson, David	1997	09.03.	Hafnarfjörour (Island)
15:25,80 min	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	16.03.	Lima (Peru)
15:49,95 min	Bergmann, Nils	1998	27.04.	Schwaz (Österreich)
17:35,45 min	Bertsch, Simon	1985	10.07.	Aschaffenburg
18:48,19 min	Riefer, Markus	1966	04.09.	Pfungstadt

### 10000 m

27:42,83 min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	16.03.	San Juan Capistranc
39:13,53 min	Riefer, Markus	1966	13.09.	Mengerskirchen

### 1 Meile Straßenlauf

4:14,1 min	Kaufhold, Tristan	2006	01.09.	Düsseldorf
------------	-------------------	------	--------	------------

### 5 km Straßenlauf

14:21 min	Kaufhold, Tristan	2006	30.03.	Paderborn
14:39 min	Abele, Marius	2000	03.10.	Rodenbach b. Hanau
15:07 min	Busch, Dirk	1979	03.03.	Leverkusen
15:21 min	Abele, Lukas	1997	03.03.	Leverkusen
16:06 min	Bergmann, Nils	1998	03.03.	Leverkusen
16:24 min	Württemberg, Janis	1994	03.03.	Leverkusen
16:41 min	Becker, Fynn	2003	03.03.	Leverkusen
16:44 min	Bock, Christian	1992	15.12.	Mörfelden-Walldorf
17:02 min	Pyrlik, Claudius	1973	03.03.	Leverkusen
17:04 min	Erdniß, Jonathan	2006	03.03.	Leverkusen
17:19 min	Blaschek, Thomas	1973	14.04.	Griesheim
17:27 min	Kehl, Thomas	1978	03.03.	Leverkusen
17:36 min	Riefer, Markus	1966	01.11.	Hockenheim
17:44 min	Blandamura, Noah	2005	03.03.	Leverkusen
17:57 min	Völker, Tim	2008	03.10.	Rodenbach b. Hanau
18:08 min	Reinke, Ingbert	1977	07.12.	Rodgau-Jügesheim
18:11 min	Schrodt, Nils	2008	03.10.	Rodenbach b. Hanau
18:17 min	Knauer, Tom	2007	03.03.	Leverkusen
18:24 min	Abiysolom, Habtemichael	1969	03.03.	Leverkusen
18:34 min	Debus, Nico	2008	03.10.	Rodenbach b. Hanau
18:35 min	Opper, Tim	2011	03.10.	Rodenbach b. Hanau
18:39 min	Kaufhold, Bastian	2009	03.10.	Rodenbach b. Hanau
18:45 min	Vrabac, Zinedin	2011	03.10.	Rodenbach b. Hanau
19:16 min	Drege, Philipp	2009	23.03.	Eschwege
19:28 min	Respondek, Markus	1991	03.10.	Rodenbach b. Hanau
19:29 min	Unger, Stefan	1976	03.03.	Leverkusen
19:40 min	Pavlovic, Maksim	2011	03.10.	Rodenbach b. Hanau
21:29 min	Leanza, Vincenzo	1974	15.09.	Neu-Isenburg
22:37 min	Seidel, Frank	1963	05.05.	Frankfurt am Main-E
23:41 min	Opper, Stefan	1977	03.10.	Rodenbach b. Hanau
25:47 min	Gassem, Omar	2011	23.03.	Eschwege

### 10 km Straßenlauf

29:06 min	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	27.07.	Berlin
29:40 min	Kaufhold, Tristan	2006	03.03.	Leverkusen

## Männer

29:51 min	Abele, Marius	2000	03.03.	Leverkusen
30:32 min	Abele, Lukas	1997	03.03.	Leverkusen
30:38 min	Busch, Dirk	1979	03.03.	Leverkusen
30:50 min	Sposato, Salvatore Fabian	1996	03.02.	Rodgau-Jügesheim
31:15 min	Stuckhardt, Philipp	1991	23.03.	Eschwege
31:16 min	Becker, Fynn	2003	07.12.	Rodgau-Jügesheim
31:50 min	Hild, Julius	1999	07.12.	Rodgau-Jügesheim
32:07 min	Ache, Christian Mario	2007	03.03.	Leverkusen
32:07 min	Johnson, David	1997	23.03.	Eschwege
32:22 min	Bock, Christian	1992	06.01.	Rodgau-Jügesheim
32:46 min	Württemberg, Janis	1994	07.04.	Seligenstadt
32:57 min	Bergmann, Nils	1998	03.03.	Leverkusen
33:03 min	Fecher, Paul	2005	07.12.	Rodgau-Jügesheim
33:22 min	Bock, Christian	1992	06.01.	Rodgau-Jügesheim
33:29 min	Knauer, Tom	2007	29.12.	Frankfurt am Main
33:47 min	Trunk, Jannik	1996	03.10.	Rodenbach b. Hanau
34:32 min	Erdniß, Jonathan	2006	03.03.	Leverkusen
34:37 min	Pyrlik, Claudius	1973	03.03.	Leverkusen
34:39 min	Lik, Michael	1978	03.02.	Rodgau-Jügesheim
34:52 min	Hümmer, Jannik	2004	03.02.	Rodgau-Jügesheim
35:00 min	Kehl, Thomas	1978	03.03.	Leverkusen
35:45 min	Blaschek, Thomas	1973	13.10.	Offenbach am Main
35:48 min	Fleiner, Johannes	1999	17.11.	Paris (Frankreich)
35:58 min	Habtemichael, Evan	2001	07.04.	Seligenstadt
36:38 min	Riefer, Markus	1966	03.03.	Leverkusen
36:52 min	Knauer, Steffen	1969	03.10.	Rodenbach b. Hanau
37:21 min	Blandamura, Noah	2005	03.03.	Leverkusen
37:29 min	Burkard, Michael	1985	07.12.	Rodgau-Jügesheim
37:31 min	Braukhoff, Luis Gabriel	2002	03.10.	Rodenbach b. Hanau
37:41 min	Schrodt, Nils	2008	03.03.	Leverkusen
37:49 min	Abiysolom, Habtemichael	1969	07.04.	Seligenstadt
37:53 min	Reinke, Ingbert	1977	03.03.	Leverkusen
37:57 min	Klisch, Andreas	1973	24.03.	Rodenbach b. Hanau
38:44 min	Schrodt, Michael	1973	06.01.	Rodgau-Jügesheim
39:16 min	Unger, Stefan	1976	03.03.	Leverkusen
39:43 min	Reitz, Christian	1994	01.09.	Wächtersbach
42:23 min	Peters, Jörg	1978	03.02.	Rodgau-Jügesheim
44:25 min	Trunk, Peter	1967	13.10.	Offenbach am Main
46:18 min	Jamin, Peter	1965	03.10.	Rodenbach b. Hanau
47:11 min	Seidel, Frank	1963	26.05.	Dietzenbach-Steinbe
48:59 min	Merkel, Stephan	1964	24.03.	Rodenbach b. Hanau

## 10 km-Mannschaft

1:30:03 h	Kaufhold 29:40, Abele (2000) 29:51, Abele (1997) 30:32	03.03.	Leverkusen
1:34:46 h	Stuckhardt 31:15, Sposato 31:24, Johnson 32:07	23.03.	Eschwege
1:35:42 h	Busch 30:38, Ache 32:07, Bergmann 32:57	03.03.	Leverkusen
1:42:29 h	Württemberg 33:22, Erdniß 34:32, Becker 34:35	03.03.	Leverkusen
1:43:43 h	Abele (1997) 32:26, Hümmer 35:36, Pyrlik 35:41	23.03.	Eschwege
1:45:47 h	Württemberg 32:56, Habtemichael 36:20, Blaschek 36:31	24.03.	Rodenbach b. Hanau
1:47:59 h	Pyrlik 34:37, Riefer 36:38, Blaschek 36:44	03.03.	Leverkusen
1:48:20 h	Kehl 35:00, Knauer (1969) 35:59, Blandamura 37:21	03.03.	Leverkusen
1:53:17 h	Riefer 37:29, Schrodt (2008) 37:46, Klisch 38:02	24.03.	Rodenbach b. Hanau

## Männer

1:54:50 h Schrodt (2008) 37:41, Reinke 37:53, Unger 39:16

03.03. Leverkusen

### Halbmarathon

1:01:45 h	Bienenfeld, Davor Aaron	1997	27.10.	Valencia (Spanien)
1:06:06 h	Abele, Marius	2000	15.09.	Hamburg
1:08:58 h	Sposato, Salvatore Fabian	1996	13.10.	Offenbach am Main
1:10:13 h	Bergmann, Nils	1998	11.02.	Verona (Italien)
1:11:28 h	Johnson, David	1997	15.09.	Hamburg
1:12:47 h	Würtenberger, Janis	1994	17.03.	Frankfurt am Main
1:14:32 h	Fynn Becker	2003	15.09.	Hamburg
1:15:14 h	Lik, Michael	1978	17.03.	Frankfurt am Main
1:15:20 h	Hild, Julius	1999	15.09.	Hamburg
1:16:15 h	Kehl, Thomas	1978	17.03.	Frankfurt am Main
1:16:36 h	Bock, Christian	1992	07.04.	Berlin
1:22:00 h	Riefer, Markus	1966	17.03.	Saarbrücken
1:22:54 h	Burkard, Michael	1985	17.03.	Frankfurt am Main
1:28:40 h	Abiysolom, Habtemichael	1969	03.10.	Rodenbach b. Hanau
1:29:40 h	Ostermeier, Maximilian	1988	13.10.	Offenbach am Main
1:38:59 h	Frisenna, Salvatore	1973	17.03.	Frankfurt am Main
1:45:28 h	Trunk, Peter	1967	17.03.	Frankfurt am Main
1:50:32 h	Merkel, Stephan	1964	02.03.	Hockenheim

### Halbmarathon-Mannschaft

3:19:37 h	Bienenfeld, Abele (2000), Johnson	15.09.	Hamburg
3:39:31 h	Sposato 1:10:27, Würtenberger 1:12:47, Kehl 1:16:15	17.03.	Frankfurt am Main

### Marathon

2:23:21 h	Sposato, Salvatore Fabian	1996	14.04.	Hannover
2:31:24 h	Johnson, David	1997	27.10.	Frankfurt am Main
2:50:29 h	Knauer, Steffen	1969	27.10.	Frankfurt am Main
3:03:24 h	Reitz, Christian	1994	29.09.	Berlin
3:09:40 h	Riefer, Markus	1966	28.04.	Carmel, CA (USA)
3:16:51 h	Burkard, Michael	1985	27.10.	Frankfurt am Main
3:36:05 h	Reifenberger, Frank	1961	27.10.	Frankfurt am Main

### 50 km Straßenlauf

3:30,53 h	Bock, Christian	1992	27.01.	Rodgau-Dudenhofen
4:29:35 h	Hartung, Markus	1978	03.10.	Rodenbach b. Hanau

### 3 x 800 m-Staffel

7:27,70 min	Pavlovic, Opper, Vrabac	10.07.	Rodgau-Jügesheim
8:51,63 min	Gassem (2011), Lützow, J., Lützow, M.	30.05.	Egelsbach

### 3 x 1000 m-Staffel

7:29,56 min	Abele (2000), Abele (1997), Bienenfeld	30.05.	Egelsbach
7:50,80 min	Braukhoff, Luis Gabriel, Kaufhold (2006), Becker	10.07.	Rodgau-Jügesheim
8:26,14 min	Knauer (2007), Ache, Fecher	10.07.	Rodgau-Jügesheim

## Männer

8:50,90 min Knauer (2007), Schrodt (2008), Ache  
9:14,62 min Reinke, Völker (1973), Lik

30.05. Egelsbach  
10.07. Rodgau-Jügesheim

### **Kugelstoß**

9,92 m Busch, Wolfgang

1948 29.09. Neu-Isenburg

### **Diskuswurf**

22,71 m Busch, Wolfgang

1948 29.09. Neu-Isenburg

### **Speerwurf**

24,90 m Busch, Wolfgang

1948 29.09. Neu-Isenburg

Männer

Männer



Männer

Männer

Männer