

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei  
Jahrgang 1965 bis 2009

weiblich

Freistil

50m	1.	Nitschke, Marei (00)	0:27,54	659	26.09.15	Otterndorf
	2.	Roß, Svenja (92)	0:28,59	589	15.09.07	Hambergen
	3.	Roß, Inken (95)	0:28,82	575	26.02.12	Cuxhaven
	4.	Roß, Birthe (94)	0:28,94	568	26.11.11	Bremen
	5.	Thurau, Julia (00)	0:29,00	564	16.09.17	Otterndorf
	6.	Ehlers, Hannah (88)	0:29,42	540	23.01.11	Cuxhaven
	7.	Prieß, Maren (82)	0:29,44	539	08.03.98	Hallenbad Nord
	8.	Bieshaar, Lara-Sophie (03)	0:29,80	520	08.09.18	Otterndorf
	9.	Feldmann, Emma (04)	0:29,95	512	09.03.19	Drochtersen
	10.	Röfer, Zoe (04)	0:30,01	509	18.11.18	Stadionbad Hann
	11.	Renk, Olga (88)	0:30,13	503	05.09.04	Achim
	12.	Hansen, Nele (98)	0:30,26	497	09.05.15	Hallenbad Droch
	13.	Groenewold, Johanna (88)	0:30,52	484	02.12.17	Bremen
	14.	Paulsen, Janne (01)	0:30,55	483	13.02.16	Otterndorf
	15.	Thurau, Hannah (94)	0:30,57	482	19.09.10	Cuxhaven
	16.	Teuber, Nicole (03)	0:30,61	480	16.09.17	Otterndorf
	17.	Thes, Alina (97)	0:30,62	479	15.06.14	Bremen
	18.	Lambrecht, Nadine (99)	0:30,66	477	10.11.12	Hannover
	19.	Krüger, Caroline (97)	0:30,69	476	30.09.12	Achim
	20.	Sauer, Lena (89)	0:31,01	461	16.09.07	St. Magnus Brem
	21.	Matter, Denise (05)	0:31,04	460	30.03.19	BADUE Uelzen
	22.	Nawitzki, Kim (83)	0:31,10	457	16.11.97	Bremerhaven
	23.	Thurau, Nina (91)	0:31,19	453	09.12.07	Hallenbad Hemmm
	23.	Knöttsch, Jasmin (98)	0:31,19	453	22.09.13	Sole Therme Ott
	25.	Ovelgönne, Julia (82)	0:31,20	453	16.11.97	Bremerhaven
	26.	Reese, Daniela (86)	0:31,37	446	30.11.03	Cuxhaven
	27.	Bunke, Sandra (87)	0:31,43	443	05.10.03	Munster
	28.	Nübel, Lena (87)	0:31,44	443	01.09.02	Verden
	29.	Reich, Janina (96)	0:31,50	440	04.09.10	Hambergen
	30.	Castano Caeiro, Julie (06)	0:31,62	435	30.03.19	BADUE Uelzen
	31.	Vogel, Heidi (87)	0:31,64	434	27.11.10	Bremen
	32.	Ho, Thu Trang (93)	0:31,78	429	09.12.07	Hallenbad Hemmm
	33.	Hönick, Marietta (86)	0:31,84	426	01.09.02	Verden
	34.	Deneff, Yosefina (08)	0:31,85	426	11.11.18	Osnabrück Nette
	35.	Hans, Chantal (96)	0:31,92	423	15.09.12	Hallenbad Droch
	36.	Schlie, Lisa-Sophie (96)	0:31,96	421	02.02.13	Walsrode
	37.	Klowat, Katja (97)	0:32,02	419	26.02.12	Cuxhaven
	38.	Prange, Michaela (85)	0:32,06	417	24.09.00	Bremerhaven
	39.	Nawitzki, Svenja (82)	0:32,10	416	16.11.97	Bremerhaven
	40.	Plättsch, Mareike (83)	0:32,13	415	09.05.99	Achim
	40.	Skebe, Sarah (84)	0:32,13	415	09.05.99	Achim

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei weiblich  
 Jahrgang 1965 bis 2009

Freistil (Fortsetzung)

100m	1. Thurau, Julia (00)	1:01,91	623	13.02.16	Otterndorf
	2. Roß, Inken (95)	1:02,10	617	10.02.13	Cuxhaven
	3. Roß, Svenja (92)	1:02,66	601	01.06.08	Achim
	4. Nitschke, Marei (00)	1:03,11	588	13.02.16	Otterndorf
	5. Roß, Birthe (94)	1:03,13	587	04.03.12	Otterndorf
	6. Ehlers, Hannah (88)	1:04,30	556	03.10.10	Achim
	7. Prieß, Maren (82)	1:04,44	552	07.06.98	Cronenberg "Hüt
	8. Röfer, Zoe (04)	1:04,46	552	17.11.18	Stadionbad Hann
	9. Renk, Olga (88)	1:04,98	538	10.10.04	Cuxhaven
	10. Hansen, Nele (98)	1:05,00	538	07.06.15	Cuxhaven
	11. Bieshaar, Lara-Sophie (03)	1:05,36	529	08.09.18	Otterndorf
	12. Lambrecht, Nadine (99)	1:05,49	526	04.05.13	Hambergen
	13. Thurau, Hannah (94)	1:06,28	507	31.01.10	Cuxhaven
	14. Teuber, Nicole (03)	1:06,56	501	16.09.17	Otterndorf
	15. Hönick, Marietta (86)	1:07,31	484	17.04.01	Cuxhaven
	16. Sauer, Lena (89)	1:07,35	484	27.01.08	Cuxhaven
	17. Thurau, Nina (91)	1:07,73	475	16.02.08	Hallenbad Droch
	18. Feldmann, Emma (04)	1:07,81	474	24.02.19	Cuxhaven
	19. Knöttsch, Jasmin (98)	1:07,88	472	16.05.15	Hambergen
	20. Thes, Alina (97)	1:07,92	471	12.10.14	Hallenbad Achim
	21. Reese, Daniela (86)	1:07,94	471	17.04.01	Cuxhaven
	22. Paulsen, Janne (01)	1:08,03	469	17.09.16	Otterndorf
	23. Bunke, Sandra (87)	1:08,27	464	30.05.04	Gummersbach
	24. Ho, Thu Trang (93)	1:08,48	460	09.02.07	Hallenbad Otter
	25. Prange, Michaela (85)	1:08,59	458	07.10.00	Otterndorf
	26. Krüger, Caroline (97)	1:08,62	457	06.05.12	Achim
	27. Groenewold, Johanna (88)	1:09,04	449	14.10.18	Delmenhorst
	28. Klowat, Katja (97)	1:09,51	440	12.03.11	Hallenbad Droch
	29. Matter, Denise (05)	1:09,71	436	09.03.19	Drochtersen
	30. Nübel, Lena (87)	1:09,84	434	17.04.01	Cuxhaven
	31. Ovelgönne, Julia (82)	1:10,00	431	16.11.97	Bremerhaven
	32. Skebe, Sarah (84)	1:10,06	429	09.05.99	Achim
	33. Deneff, Yosefina (08)	1:10,13	428	27.10.18	21762 Otterndor
	34. Schmidt, Yvonne (97)	1:10,17	427	27.03.11	27474 Cuxhaven
	35. Castano Caeiro, Julie (06)	1:10,75	417	10.11.18	Osnabrück Nette
	36. Oellerich, Jennifer (88)	1:10,85	415	17.04.01	Cuxhaven
	37. Hans, Chantal (96)	1:11,02	412	12.06.11	Cuxhaven
	38. Schlie, Lisa-Sophie (96)	1:11,92	397	26.02.12	Cuxhaven
	39. Kugler, Jessica (93)	1:12,09	394	13.05.06	Drochtersen
	40. Bieshaar, Emma-Louisa (07)	1:12,68	385	24.02.19	Cuxhaven

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei  
Jahrgang 1965 bis 2009

weiblich

## Freistil (Fortsetzung)

---

200m	1. Roß, Inken (95)	2:13,48	636	10.02.13	Cuxhaven
	2. Thurau, Julia (00)	2:13,90	630	08.11.15	Hannover
	3. Roß, Svenja (92)	2:17,54	581	11.03.07	Cuxhaven
	4. Roß, Birthe (94)	2:17,75	579	23.01.11	Cuxhaven
	5. Nitschke, Marei (00)	2:18,96	564	10.11.13	Hannover
	6. Ehlers, Hannah (88)	2:19,16	561	25.11.16	Hannover
	7. Röfer, Zoe (04)	2:19,96	552	24.02.19	Cuxhaven
	8. Prieß, Maren (82)	2:20,24	548	17.11.02	Bremen-Vegesack
	9. Hansen, Nele (98)	2:22,45	523	29.01.17	Cuxhaven
	10. Lambrecht, Nadine (99)	2:22,84	519	10.02.13	Cuxhaven
	11. Renk, Olga (88)	2:23,80	509	11.01.04	Bremen Hallenba
	12. Teuber, Nicole (03)	2:24,38	502	03.11.18	Cuxhaven
	13. Thurau, Nina (91)	2:25,12	495	09.02.07	Hallenbad Otter
	14. Hönick, Marietta (86)	2:25,59	490	25.01.03	Worpswede
	15. Thurau, Hannah (94)	2:25,67	489	23.01.11	Cuxhaven
	16. Bieshaar, Lara-Sophie (03)	2:26,92	477	24.02.19	Cuxhaven
	17. Sauer, Lena (89)	2:28,89	458	30.06.07	25355 Barmstedt
	18. Paulsen, Janne (01)	2:29,00	457	13.02.16	Otterndorf
	19. Thes, Alina (97)	2:29,07	456	26.10.13	Achim
	20. Feldmann, Emma (04)	2:29,70	451	24.02.19	Cuxhaven
	21. Matter, Denise (05)	2:30,06	447	24.02.19	Cuxhaven
	22. Bunke, Sandra (87)	2:30,24	446	22.02.04	Hallenbad Beeth
	23. Klowat, Katja (97)	2:30,29	445	23.01.11	Cuxhaven
	24. Prange, Michaela (85)	2:31,65	434	24.06.00	Drochtersen/Büt
	25. Nübel, Lena (87)	2:32,27	428	08.02.04	Cuxhaven
	26. Ho, Thu Trang (93)	2:32,36	427	09.02.07	Hallenbad Otter
	27. Deneff, Yosefina (08)	2:33,24	420	24.02.19	Cuxhaven
	28. Knöttsch, Jasmin (98)	2:33,26	420	10.02.13	Cuxhaven
	29. Groenewold, Johanna (88)	2:33,48	418	30.11.18	Hannover
	30. Schmidt, Yvonne (97)	2:34,13	413	27.03.11	27474 Cuxhaven
	31. Reese, Daniela (86)	2:36,02	398	15.01.00	Bremen Bundeswe
	32. Krüger, Caroline (97)	2:37,19	389	06.05.12	Achim
	33. Oellerich, Jennifer (88)	2:37,70	385	27.05.00	Bremen Grohn
	34. Reysen, Merle (02)	2:40,02	369	10.06.18	Freibad in der
	35. Castano Caeiro, Julie (06)	2:40,07	369	22.09.18	Zeven
	36. Langanke, Sina-Marie (97)	2:40,40	366	10.02.13	Cuxhaven
	37. Hillmann, Rowena (97)	2:41,56	358	22.02.15	Cuxhaven
	38. Hans, Chantal (96)	2:42,37	353	15.09.12	Hallenbad Droch
	39. Lange, Annika (96)	2:42,92	350	31.01.10	Cuxhaven
	40. Nawitzki, Svenja (82)	2:43,51	346	09.05.99	Achim

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei weiblich  
Jahrgang 1965 bis 2009

Freistil (Fortsetzung)

400m	1. Thurau, Julia (00)	4:50,85	572	10.02.18	Otterndorf
	2. Roß, Inken (95)	4:52,24	564	17.04.10	30169 Hannover
	3. Ehlers, Hannah (88)	4:55,68	545	16.09.17	Otterndorf
	4. Nitschke, Marei (00)	4:57,90	532	10.11.13	Hannover
	5. Roß, Birthe (94)	5:00,28	520	13.12.09	Bremen
	6. Roß, Svenja (92)	5:00,52	519	24.01.09	Bremen
	7. Hönick, Marietta (86)	5:07,14	486	25.01.03	Worpswede
	8. Renk, Olga (88)	5:09,82	473	15.05.04	Freibad Wingst
	9. Klowat, Katja (97)	5:10,95	468	26.02.11	Walsrode
	10. Hansen, Nele (98)	5:11,57	465	02.02.13	Walsrode
	11. Lambrecht, Nadine (99)	5:14,04	454	14.04.12	Hannover
	12. Sauer, Lena (89)	5:14,98	450	01.07.07	25355 Barmstedt
	13. Teuber, Nicole (03)	5:15,45	448	11.02.17	Otterndorf
	14. Bieshaar, Lara-Sophie (03)	5:15,87	447	10.02.18	Otterndorf
	15. Bunke, Sandra (87)	5:17,39	440	02.10.04	Drochtersen
	16. Thes, Alina (97)	5:18,68	435	26.02.11	Walsrode
	17. Röfer, Zoe (04)	5:19,78	430	11.02.17	Otterndorf
	18. Langanke, Sina-Marie (97)	5:29,79	392	15.02.15	Buxtehude
	19. Thurau, Hannah (94)	5:31,62	386	01.07.07	25355 Barmstedt
	20. Paulsen, Janne (01)	5:34,36	376	24.11.13	Hannover
	21. Deneff, Yosefina (08)	5:34,44	376	12.01.19	Hallenbad "Dr.
	22. Nawitzki, Svenja (82)	5:36,70	369	16.11.97	Bremerhaven
	23. Thurau, Nina (91)	5:40,02	358	30.09.06	Hambergen
	24. Novitski, Annabell (70)	5:40,76	356	30.10.16	Delmenhorst
	25. Prieß, Maren (82)	5:41,30	354	07.03.98	Hallenbad Nord
	26. Matter, Denise (05)	5:43,40	347	12.11.17	Hemmoor
	27. Ho, Thu Trang (93)	5:43,92	346	01.07.07	25355 Barmstedt
	28. Krüger, Leonie (02)	5:45,00	343	13.02.16	Otterndorf
	29. Kugler, Jessica (93)	5:47,79	334	10.06.06	Freibad Wingst
	30. Knöttsch, Jasmin (98)	5:50,10	328	20.02.10	Hallenbad Nienh
	31. Stumper, Sandra (90)	5:58,44	305	24.06.06	25355 Barmstedt
	32. Plättsch, Mareike (83)	6:00,00	301	16.11.97	Bremerhaven
	33. Lange, Annika (96)	6:00,24	301	06.12.08	Cuxhaven
	34. Skebe, Sarah (84)	6:03,30	293	16.11.97	Bremerhaven
	35. Krüger, Caroline (97)	6:03,91	292	05.12.09	Cuxhaven
	36. Bieshaar, Emma-Louisa (07)	6:05,32	288	12.01.19	Hallenbad "Dr.
	37. Ali, Sarah (06)	6:12,89	271	20.01.18	29323 Wietze
	38. Schmidt, Yvonne (97)	6:14,36	268	05.12.09	Cuxhaven
	39. Hillmann, Rowena (97)	6:15,80	265	05.12.09	Cuxhaven
	40. Janssen, Melanie (83)	6:16,80	263	16.11.97	Bremerhaven

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei weiblich  
Jahrgang 1965 bis 2009

Freistil (Fortsetzung)

800m	1. Thurau, Julia (00)	9:51,16	583	25.11.18	Hemmorr
	2. Roß, Inken (95)	9:55,91	570	02.02.13	Walsrode
	3. Roß, Birthe (94)	10:03,66	548	14.11.09	Drochtersen
	4. Ehlers, Hannah (88)	10:06,57	540	25.11.18	Hemmorr
	5. Nitschke, Marei (00)	10:16,18	515	15.02.14	Neu Wulsmtorf
	6. Roß, Svenja (92)	10:23,16	498	13.10.07	Hambergen
	7. Röfer, Zoe (04)	10:28,63	485	25.11.18	Hemmorr
	8. Teuber, Nicole (03)	10:30,53	481	12.11.17	Hemmoor
	9. Hansen, Nele (98)	10:31,06	479	10.01.15	Hambergen
	10. Hönick, Marietta (86)	10:36,11	468	25.01.03	Worpswede
	11. Bieshaar, Lara-Sophie (03)	10:41,28	457	10.02.18	Otterndorf
	12. Renk, Olga (88)	10:42,95	453	29.02.04	Hallenbad Wietz
	13. Lambrecht, Nadine (99)	10:47,19	444	12.01.13	Bremervörde
	14. Matter, Denise (05)	10:47,86	443	10.02.19	Cuxhaven
	15. Thurau, Hannah (94)	10:48,42	442	16.01.10	Hallenbad Hamba
	16. Klowat, Katja (97)	10:49,93	439	26.02.11	Walsrode
	17. Thes, Alina (97)	10:52,32	434	26.02.11	Walsrode
	18. Bunke, Sandra (87)	10:52,60	434	25.01.03	Worpswede
	19. Sauer, Lena (89)	10:53,79	431	13.01.08	Hallenbad Wietz
	20. Knötzsch, Jasmin (98)	11:00,94	417	16.11.14	Hemmoor
	21. Schlie, Lisa-Sophie (96)	11:11,70	398	15.01.11	Hallenbad Hamba
	22. Paulsen, Janne (01)	11:29,62	367	13.02.16	Otterndorf
	23. Novitski, Annabell (70)	11:32,19	363	30.10.16	Delmenhorst
	24. Deneff, Yosefina (08)	11:34,76	359	26.01.19	Hannover
	25. Feldmann, Emma (04)	11:38,78	353	25.11.18	Hemmorr
	26. Ho, Thu Trang (93)	11:48,64	338	13.01.08	Hallenbad Wietz
	27. Thurau, Nina (91)	11:49,18	338	13.01.08	Hallenbad Wietz
	28. Langanke, Sina-Marie (97)	11:59,43	323	15.11.15	Hemmoor
	29. Reysen, Merle (02)	12:09,23	311	15.11.15	Hemmoor
	30. Bieshaar, Emma-Louisa (07)	12:18,19	299	12.01.19	Hallenbad "Dr.
	31. Hillmann, Rowena (97)	12:18,32	299	16.11.14	Hemmoor
	32. Stumper, Sandra (90)	12:19,84	297	02.10.04	Drochtersen
	33. Krüger, Leonie (02)	12:20,48	297	15.11.15	Hemmoor
	34. Ali, Sarah (06)	12:49,71	264	12.11.17	Hemmoor
	35. Castano Caeiro, Julie (06)	12:56,83	257	20.01.18	29323 Wietze
	36. Reich, Janina (96)	13:18,72	236	18.01.09	Hallenbad Wietz
	37. Krüger, Caroline (97)	13:22,80	233	18.01.09	Hallenbad Wietz
	38. Rogge, Tammy (06)	13:49,34	211	12.11.17	Hemmoor
	39. Krömer, Teresa (01)	14:10,73	195	16.11.14	Hemmoor
1500m	1. Thurau, Julia (00)	18:51,63	577	25.11.18	Hemmorr
	2. Ehlers, Hannah (88)	19:33,57	518	25.11.18	Hemmorr
	3. Roß, Inken (95)	19:55,61	489	15.11.08	Schwimmzentrum
	4. Nitschke, Marei (00)	20:09,01	473	10.01.16	Cuxhaven, Halle
	5. Bieshaar, Lara-Sophie (03)	20:24,83	455	25.11.18	Hemmorr
	6. Teuber, Nicole (03)	20:39,87	439	12.11.17	Hemmoor

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei  
Jahrgang 1965 bis 2009

männlich

## Freistil

---

50m	1.	Sander, Michael (85)	0:24,61	646	10.10.04	Cuxhaven
	2.	Hebbeln, Jan (95)	0:25,26	597	10.11.13	Hannover
	3.	Birtner, Fabian (96)	0:25,41	587	12.10.14	Hallenbad Achim
	4.	Wheal, Ashley Alexander (87)	0:25,46	583	05.10.08	Osnabrück
	5.	Töllner, Marco (88)	0:25,48	582	03.10.10	Achim
	6.	Hansen, Nils (95)	0:25,57	576	09.03.13	Hallenbad Droch
	7.	Wheal, Patrick (90)	0:25,60	574	06.05.12	Seevetal (Over)
	8.	Steltner, Jan (90)	0:25,87	556	13.09.09	Achim
	9.	Ruhnau, Birger (84)	0:26,56	514	25.01.03	Worpswede
	10.	Ehlers, Martin (88)	0:26,57	513	19.09.10	Cuxhaven
	11.	Sowade, Fabian (97)	0:26,62	510	30.09.12	Achim
	12.	Hamann, Alexander (91)	0:27,03	487	09.12.07	Hallenbad Hemmm
	13.	Sauer, Christian (92)	0:27,16	480	06.09.08	Hambergen
	14.	Plath, Anton (02)	0:27,36	470	09.03.19	Drochtersen
	15.	Kreft, Sebastian (88)	0:27,40	468	28.05.05	Waldbad Bad Bod
	16.	Frandsen, Kai (86)	0:27,49	463	05.10.03	Munster
	17.	Sinram, Dominik (97)	0:27,53	461	11.11.12	Hannover
	18.	Eiben, Reinke (85)	0:27,61	457	20.03.04	Bremen Grohn
	19.	Nolte, Pascal (92)	0:27,93	442	06.09.08	Hambergen
	20.	Ho, Quang (92)	0:27,96	440	09.12.07	Hallenbad Hemmm
	21.	Nitschke, Michel (00)	0:28,12	433	04.11.18	Cuxhaven
	22.	Büsing, Malte (79)	0:28,13	432	19.01.97	Bremervörde
	23.	Hebbeln, Björn (69)	0:28,15	431	09.12.07	Hallenbad Hemmm
	23.	Nolte, Marco (85)	0:28,15	431	01.12.12	Freiburg
	25.	Lindemann, Wadim (84)	0:28,78	404	07.06.15	Cuxhaven
	26.	Enke, Nils (94)	0:28,88	400	19.09.10	Cuxhaven
	27.	Kuczorra, Joscha (91)	0:28,94	397	09.12.07	Hallenbad Hemmm
	28.	Kupitz, Patrick (86)	0:28,98	395	01.09.02	Verden
	28.	Philipp, Mathis (95)	0:28,98	395	19.09.10	Cuxhaven
	30.	Prieß, Torben (80)	0:29,03	393	10.10.04	Cuxhaven
	31.	Reich, Nils (95)	0:29,06	392	26.02.12	Cuxhaven
	32.	Feldmann, Paul (02)	0:29,25	385	09.03.19	Drochtersen
	33.	Junge, Nick Laris (05)	0:29,29	383	09.03.19	Drochtersen
	34.	tom Suden, Malte (84)	0:29,30	383	16.11.97	Bremerhaven
	35.	Zolondek, Sebastian (89)	0:29,38	379	19.09.04	Stadtbad Bergen
	36.	Qesku, Vasilios (03)	0:29,73	366	04.11.18	Cuxhaven
	37.	Böhm, Steffen (85)	0:29,85	362	10.10.04	Cuxhaven
	38.	Harms, Mika (04)	0:30,02	356	09.03.19	Drochtersen
	39.	Heifetz, Ilan (94)	0:30,09	353	09.12.07	Hallenbad Hemmm
	40.	Lange, Jan (97)	0:30,29	346	28.06.14	Hallenbad Droch

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei  
Jahrgang 1965 bis 2009

männlich

## Freistil (Fortsetzung)

---

100m	1. Sander, Michael (85)	0:54,45	645	01.05.04	Drochtersen
	2. Birtner, Fabian (96)	0:54,73	635	09.11.13	Hannover
	3. Töllner, Marco (88)	0:55,34	614	27.01.08	Cuxhaven
	4. Hebbeln, Jan (95)	0:55,69	603	08.06.14	Cuxhaven
	5. Hansen, Nils (95)	0:55,84	598	10.02.13	Cuxhaven
	6. Wheal, Patrick (90)	0:56,84	567	06.05.12	Seevetal (Over)
	7. Wheal, Ashley Alexander (87)	0:57,01	562	17.05.09	Hallenbad Over
	8. Steltner, Jan (90)	0:57,28	554	01.05.07	Drochtersen
	9. Kreft, Sebastian (88)	0:57,43	549	06.02.05	Cuxhaven
	10. Ehlers, Martin (88)	0:58,19	528	17.05.09	Hallenbad Over
	11. Hamann, Alexander (91)	0:58,25	526	27.03.11	27474 Cuxhaven
	12. Frandsen, Kai (86)	0:59,04	506	11.10.03	Bremen-Vegesack
	13. Ruhnau, Birger (84)	0:59,09	504	17.01.04	Hallenbad Falli
	14. Nolte, Pascal (92)	1:00,42	472	02.03.08	Cuxhaven
	15. Sowade, Fabian (97)	1:00,43	471	19.05.13	Cuxhaven
	16. Eiben, Reinke (85)	1:01,09	456	16.11.02	Bremen-Vegesack
	17. Plath, Anton (02)	1:01,16	455	09.03.19	Drochtersen
	18. Sauer, Christian (92)	1:01,44	449	31.05.09	Cuxhaven
	19. Kupitz, Patrick (86)	1:02,24	431	17.04.01	Cuxhaven
	20. Nitschke, Michel (00)	1:02,34	429	03.03.18	Drochtersen
	21. Ho, Quang (92)	1:02,48	427	27.01.08	Cuxhaven
	22. Kuczorra, Joscha (91)	1:02,63	423	27.01.08	Cuxhaven
	23. Sinram, Dominik (97)	1:03,05	415	06.05.12	Achim
	24. Zolondek, Sebastian (89)	1:03,25	411	29.05.05	Waldbad Bad Bod
	25. Nolte, Marco (85)	1:03,39	408	31.05.09	Cuxhaven
	26. Feldmann, Paul (02)	1:03,59	405	09.03.19	Drochtersen
	27. Enke, Nils (94)	1:03,94	398	28.11.09	Bremen-Vegesack
	28. Hebbeln, Björn (69)	1:04,04	396	11.03.07	Cuxhaven
	29. Reich, Nils (95)	1:04,19	393	26.02.12	Cuxhaven
	30. Lindemann, Wadim (84)	1:05,16	376	29.01.17	Cuxhaven
	31. Qesku, Vasilios (03)	1:05,43	371	24.02.19	Cuxhaven
	32. tom Suden, Malte (84)	1:05,60	368	16.11.97	Bremerhaven
	33. Philipp, Mathis (95)	1:06,10	360	27.03.11	27474 Cuxhaven
	33. Harms, Mika (04)	1:06,10	360	09.03.19	Drochtersen
	35. Lingl, Niklas (90)	1:06,15	359	28.01.06	Hallenbad Hemmm
	36. Plagge, Christian (88)	1:06,40	355	14.10.18	Delmenhorst
	37. Junge, Nick Laris (05)	1:06,54	353	24.02.19	Cuxhaven
	38. Heifetz, Ilan (94)	1:06,68	351	24.11.07	Bremen-Vegesack
	39. Prieß, Torben (80)	1:06,83	348	10.10.04	Cuxhaven
	40. Fortmeyer, Claas (90)	1:07,01	346	11.03.07	Cuxhaven

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei  
Jahrgang 1965 bis 2009

männlich

## Freistil (Fortsetzung)

---

200m	1. Birtner, Fabian (96)	2:00,86	618	10.11.13	Hannover
	2. Hansen, Nils (95)	2:01,32	611	10.03.13	27474 Cuxhaven
	3. Töllner, Marco (88)	2:03,16	584	26.02.11	Walsrode
	4. Sander, Michael (85)	2:03,56	578	16.11.03	30169 Hannover
	5. Hamann, Alexander (91)	2:07,73	523	01.11.09	Goslar
	6. Ehlers, Martin (88)	2:09,24	505	04.02.07	Cuxhaven
	7. Wheal, Ashley Alexander (87)	2:10,23	494	01.02.09	Cuxhaven
	8. Hebbeln, Jan (95)	2:12,10	473	02.02.14	Cuxhaven
	9. Steltner, Jan (90)	2:12,41	470	16.02.08	Hallenbad Droch
	10. Kreft, Sebastian (88)	2:12,55	468	06.02.05	Cuxhaven
	11. Frandsen, Kai (86)	2:12,98	464	22.02.04	Hallenbad Beeth
	12. Eiben, Reinke (85)	2:13,72	456	08.02.04	Cuxhaven
	13. Nolte, Pascal (92)	2:14,07	452	21.10.07	Hannover
	14. Kuczorra, Joscha (91)	2:14,23	451	16.02.08	Hallenbad Droch
	15. Wheal, Patrick (90)	2:15,59	437	24.03.12	Lübeck
	16. Enke, Nils (94)	2:17,96	415	31.01.10	Cuxhaven
	17. Ruhnau, Birger (84)	2:19,85	399	09.05.99	Achim
	18. Heifetz, Ilan (94)	2:20,93	389	21.10.07	Hannover
	19. Sowade, Fabian (97)	2:21,07	388	29.09.12	Achim
	20. Feldmann, Paul (02)	2:21,28	387	24.02.19	Cuxhaven
	21. Sinram, Dominik (97)	2:21,97	381	29.09.12	Achim
	22. Nitschke, Michel (00)	2:22,59	376	29.01.17	Cuxhaven
	23. Plath, Anton (02)	2:22,65	376	10.02.19	Cuxhaven
	24. Qesku, Vasilios (03)	2:22,83	374	24.02.19	Cuxhaven
	25. Ho, Quang (92)	2:23,36	370	27.01.08	Cuxhaven
	26. Sauer, Christian (92)	2:25,00	358	27.01.08	Cuxhaven
	27. Junge, Nick Laris (05)	2:26,82	344	10.02.19	Cuxhaven
	28. Fortmeyer, Claas (90)	2:28,04	336	04.02.07	Cuxhaven
	29. Philipp, Mathis (95)	2:28,06	336	27.03.11	27474 Cuxhaven
	30. Harms, Mika (04)	2:28,89	330	30.03.19	BADUE Uelzen
	31. Lingl, Niklas (90)	2:29,06	329	28.01.06	Hallenbad Hemmm
	32. Zolondek, Sebastian (89)	2:29,16	328	06.02.05	Cuxhaven
	33. Plagge, Christian (88)	2:30,25	321	14.10.18	Delmenhorst
	34. Hebbeln, Björn (69)	2:31,09	316	23.01.11	Cuxhaven
	35. Böhm, Steffen (85)	2:32,36	308	27.05.00	Bremen Grohn
	36. Reich, Nils (95)	2:32,42	308	23.01.11	Cuxhaven
	37. Maass, Malte (90)	2:33,86	299	06.03.05	Hallenbad Otter
	38. Nolte, Marco (85)	2:35,33	291	06.03.05	Hallenbad Otter
	39. Hebbeln, Till (99)	2:36,44	285	31.10.10	Wasserparadies
	40. Lange, Jan (97)	2:36,67	283	02.03.14	27474 Cuxhaven



Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei  
Jahrgang 1965 bis 2009

männlich

## Freistil (Fortsetzung)

---

400m	1. Hansen, Nils (95)	4:23,81	580	11.11.12	Hannover
	2. Sander, Michael (85)	4:34,98	512	15.05.04	Freibad Wingst
	3. Birtner, Fabian (96)	4:36,71	503	29.01.12	Hildesheim
	4. Töllner, Marco (88)	4:37,47	498	01.07.07	25355 Barmstedt
	5. Hamann, Alexander (91)	4:43,93	465	04.11.06	Drochtersen
	6. Kuczorra, Joscha (91)	4:47,96	446	01.07.07	25355 Barmstedt
	7. Ehlers, Martin (88)	4:55,16	414	20.01.07	Bremen
	8. Hebbeln, Jan (95)	4:55,20	414	17.04.10	30169 Hannover
	9. Nolte, Pascal (92)	4:56,54	408	01.07.07	25355 Barmstedt
	10. Kreft, Sebastian (88)	4:57,93	403	30.03.03	Hannover
	11. Ruhnau, Birger (84)	5:00,65	392	15.01.00	Bremen Bundeswe
	12. Enke, Nils (94)	5:03,03	383	12.06.10	Bad Bodenteich
	13. Steltner, Jan (90)	5:04,25	378	01.07.07	25355 Barmstedt
	14. Heifetz, Ilan (94)	5:05,98	372	09.06.07	Cuxhaven
	15. tom Suden, Malte (84)	5:07,50	366	16.11.97	Bremerhaven
	16. Qesku, Vasilios (03)	5:07,72	365	10.02.19	Cuxhaven
	17. Frandsen, Kai (86)	5:10,69	355	25.01.03	Worpswede
	18. Sauer, Christian (92)	5:15,60	339	01.07.07	25355 Barmstedt
	19. Ho, Quang (92)	5:21,96	319	01.07.07	25355 Barmstedt
	20. Lingl, Niklas (90)	5:29,02	299	09.05.04	Nordsee-Stadion
	21. Nitschke, Michel (00)	5:32,11	291	01.12.12	27474 Cuxhaven
	22. Harms, Mika (04)	5:32,59	289	10.02.19	Cuxhaven
	23. Hebbeln, Till (99)	5:38,05	275	12.02.11	29336 Nienhagen
	24. Streich, Andrej (99)	5:43,32	263	01.12.12	27474 Cuxhaven
	25. Junge, Nick Laris (05)	5:44,33	261	10.03.18	Uelzen
	26. Lange, Jan (97)	5:47,46	254	15.02.14	Neu Wulsmtorf
	27. Lange, Tim (07)	5:47,60	253	21.04.18	Braunschweig
	28. Sowade, Fabian (97)	5:54,69	238	05.12.09	Cuxhaven
	29. Ho, Yen Quyen (98)	5:55,66	236	12.02.11	29336 Nienhagen
	30. Philipp, Mathis (95)	6:00,67	227	28.06.08	Rotenburg
	31. Kanzler, Dennis (96)	6:03,29	222	05.12.09	Cuxhaven
	32. Horeis, Mark (84)	6:11,20	208	16.11.97	Bremerhaven
	33. Sowade, Timo (99)	6:14,29	203	20.02.10	Hallenbad Nienh
	34. Reich, Nils (95)	6:16,88	199	23.02.08	Hallenbad Nienh
	35. Fürst, Jan (01)	6:17,41	198	01.12.12	27474 Cuxhaven
	36. Krause, Alexander (96)	6:19,26	195	23.02.08	Hallenbad Nienh
	37. Sinram, Dominik (97)	6:22,92	189	05.12.09	Cuxhaven
	38. Feldmann, Paul (02)	6:23,52	188	18.01.15	27474 Cuxhaven
	39. Sabin, Kevin Lee (06)	6:31,15	178	30.03.19	BADUE Uelzen
	40. Trebbin, Markus (98)	6:31,95	177	20.02.10	Hallenbad Nienh

Bestenliste 01.01.70 bis 31.12.19 50-1500m Frei männlich  
Jahrgang 1965 bis 2009

Freistil (Fortsetzung)

800m	1.	Hansen, Nils (95)	8:59,07	615	12.01.13	Bremervörde
	2.	Sander, Michael (85)	9:29,66	521	16.01.05	Hallenbad Wietz
	3.	Birtner, Fabian (96)	9:35,06	507	14.01.12	Hallenbad Hamba
	4.	Frandsen, Kai (86)	9:52,59	463	29.02.04	Hallenbad Wietz
	5.	Ehlers, Martin (88)	10:12,36	420	02.02.13	Walsrode
	6.	Hamann, Alexander (91)	10:18,50	407	13.01.08	Hallenbad Wietz
	7.	Hebbeln, Jan (95)	10:23,78	397	14.11.09	Drochtersen
	8.	Kuczorra, Joscha (91)	10:26,84	391	13.01.08	Hallenbad Wietz
	9.	Nitschke, Michel (00)	11:02,34	332	10.01.16	Cuxhaven, Halle
	10.	Steltner, Jan (90)	11:03,27	330	13.01.08	Hallenbad Wietz
	11.	Ho, Quang (92)	11:20,37	306	13.01.08	Hallenbad Wietz
	12.	Lange, Tim (07)	11:39,86	281	26.01.19	Hannover
	13.	Hebbeln, Till (99)	11:47,40	272	15.01.11	Hallenbad Hamba
	14.	Junge, Nick Laris (05)	11:49,39	270	12.11.17	Hemmoor
	15.	Harms, Mika (04)	12:12,15	245	12.11.17	Hemmoor
	16.	Plath, Anton (02)	12:22,96	235	12.11.17	Hemmoor
	17.	Qesku, Vasilios (03)	12:54,66	207	10.01.15	Hambergen
	18.	Sauer, Christian (92)	12:58,18	204	29.02.04	Hallenbad Wietz
	19.	von Staa, Georg Hagen (04)	13:32,00	180	12.11.17	Hemmoor
	20.	Sabin, Kevin Lee (06)	13:42,23	173	25.11.18	Hemmorr
	21.	Feldmann, Paul (02)	14:26,46	148	16.11.14	Hemmoor
	22.	Haji, Rober (05)	14:34,56	144	12.11.17	Hemmoor
	23.	Sowade, Fabian (97)	14:36,09	143	13.01.08	Hallenbad Wietz
	24.	Sinram, Dominik (97)	14:41,14	141	13.01.08	Hallenbad Wietz
	25.	Eichele, Kevin Justin (04)	17:55,69	77	16.11.14	Hemmoor
1500m	1.	Hansen, Nils (95)	17:35,62	568	12.01.13	Bremervörde
	2.	Birtner, Fabian (96)	18:14,85	509	02.02.13	Walsrode
	3.	Sander, Michael (85)	18:16,13	507	16.01.05	Hallenbad Wietz
	4.	Hamann, Alexander (91)	18:35,20	482	18.01.09	Hallenbad Wietz
	5.	Töllner, Marco (88)	19:02,32	448	14.01.07	Hallenbad Wietz
	6.	Kreft, Sebastian (88)	19:05,62	444	02.10.04	Drochtersen
	7.	Frandsen, Kai (86)	19:06,85	443	29.02.04	Hallenbad Wietz
	8.	Heifetz, Ilan (94)	19:14,83	434	13.10.07	Hambergen
	9.	Ehlers, Martin (88)	19:19,06	429	02.02.13	Walsrode
	10.	Hebbeln, Jan (95)	19:24,38	423	15.01.11	Hallenbad Hamba
	11.	Kuczorra, Joscha (91)	19:41,54	405	13.10.07	Hambergen
	12.	Feldmann, Paul (02)	19:51,90	395	12.01.19	Hallenbad "Dr.
	13.	Nolte, Pascal (92)	20:26,75	362	14.01.07	Hallenbad Wietz
	14.	Nitschke, Michel (00)	20:40,02	350	15.11.15	Hemmoor
	15.	Steltner, Jan (90)	21:00,76	333	14.01.07	Hallenbad Wietz
	16.	Plath, Anton (02)	21:13,22	324	25.11.18	Hemmorr
	17.	Qesku, Vasilios (03)	21:36,28	307	25.11.18	Hemmorr
	18.	Ho, Quang (92)	21:40,58	304	13.01.08	Hallenbad Wietz
	19.	Harms, Mika (04)	21:52,55	295	25.11.18	Hemmorr
	20.	Lingl, Niklas (90)	22:36,23	268	29.02.04	Hallenbad Wietz
	21.	Sauer, Christian (92)	23:59,97	224	05.11.05	Drochtersen
	22.	von Staa, Georg Hagen (04)	24:51,80	201	25.11.18	Hemmorr