

Männer – M30

100 m

11,49	Hohnen, Rolf	2001
12,21	Motter, Michael	2002
12,25	Fischer, Thomas	2007
12,31	Hohnen, Rolf	2004

200 m

23,38	Hohnen, Rolf	2001
24,56	Fischer, Thomas	2004

400 m

51,53	Michalewicz, Andreas	2000
-------	----------------------	------

800 m

2:24,88	Vogt, Harald	2003
---------	--------------	------

1500 m

4:57,92	Vogt, Harald	2003
---------	--------------	------

3000 m

10:15,38	Decker, Christian	2012
10:34,52	Vogt, Harald	2003
10:52,82	Schimitzek, Sven	2009

5000 m

18:27,69	Werthmüller, Philipp	2011
18:44,13	Vogt, Harald	2001
18:46,63	Strunk, Malte	2009
18:48,83	Schimitzek, Sven	2009

10000 m

39:02,58	Vogt, Harald	2001
39:36,38	Schimitzek, Sven	2009

10 km

36:51	Leers, Michael	2005
38:44	Strunk, Malte	2005
39:51	Vogt, Harald	2003
41:35	Schicke, Thomas	2011
41:36	Holtermann, Matthias	2014

42:24	Schimitzek, Sven	2009
49:29	Ständer, Daniel	2007

Halbmarathon

1:24:43	Leers, Michael	2004
1:26:03	Schimitzek, Sven	2009
1:27:19	Strunk, Malte	2009
1:30:03	Vogt, Harald	2003
1:38:52	Korr, Thomas	2008
1:45:38	Bomble, Michael	2005

5000 m Gehen

23:10,96	Holtermann, Matthias	2012
24:12,84	Strunk, Malte	2003
25:20,93	Ruppert, Jan	2009

5km Straßengehen

23:53	Holtermann, Matthias	2014
-------	----------------------	------

10000 m Gehen

48:26,71	Holtermann, Matthias	2012
49:28,4	Strunk, Malte	2004
52:58,1	Ruppert, Jan	2009

10 km Straßengehen

48:43	Strunk, Malte	2005
49:22	Holtermann, Matthias	2012
52:01	Ruppert, Jan	2010

20 km Gehen

1:39,41,1	Holtermann, Matthias	2012
1:42:50	Strunk, Malte	2004
1:50:55	Ruppert, Jan	2005
2:28:176	Melchior, Stefan	2006

30 km Straßengehen

2:40:36	Holtermann, Matthias	2011
---------	----------------------	------

50 km Straßengehen

4:58:54	Holtermann, Matthias	2011
---------	----------------------	------

Kugelstoßen (7,26 kg)

11,42	Blaszczyk, Bernhard	2001
9,50	Hohnen, Rolf	2004

Diskuswurf (2 kg)

34,12	Blaszczyk, Bernhard	2001
-------	---------------------	------

Männer – M35

100m

12,59	Hauser, Jörg	2011
-------	--------------	------

200m

25,48	Hauser, Jörg	2011
-------	--------------	------

400m

63,43	Canu, Andreas	2016
-------	---------------	------

800m

2:25,91	Canu, Andreas	2016
---------	---------------	------

1500m

5:15,71	Canu, Andreas	2016
---------	---------------	------

3000m

11:49,86	Canu, Andreas	2016
----------	---------------	------

5000m

17:41,23	Leers, Michael	2007
----------	----------------	------

18:46,63	Strunk, Malte	2009
----------	---------------	------

21:40,00	Canu, Andreas	2016
----------	---------------	------

10000m

43:53,47	Canu, Andreas	2016
----------	---------------	------

10 km

36:31	Nellessen, Markus	2005
-------	-------------------	------

36:46	Leers, Michael	2007
-------	----------------	------

38:54	Strunk, Malte	2009
40:41	Wynands, Wolfgang	2000
41:14	Krüger, Udo	2007
42:15	Korr, Thomas	2008
43:46	Vogt, Harald	2007
44:58	Bröcheler, Anno	2012
45:21	Canu, Andreas	2016
45:28	Werner, Frank	2009

Halbmarathon

1:24:15	Leers, Michael	2007
1:27:19	Strunk, Malte	2009
1:37:44	Stein, Edgar	2002
1:38:33	Korr, Thomas	2007
1:40:11	Soiron, Andreas	2002

5000m Gehen

23:02,89	Strunk, Malte	2012
----------	---------------	------

5 km Straßengehen

23:31	Strunk, Malte	2012
-------	---------------	------

10000m Gehen

48:15,6	Strunk, Malte	2012
---------	---------------	------

10km Straßengehen

47:27	Strunk, Malte	2011
-------	---------------	------

20km Gehen

1:39:33,5	Strunk, Malte	2012
1:44:30	Vluggen, Gerold	1987
2:03:31	Melchior, Stefan	2005

Männer – M40

100m

12,81	Hauser, Jörg	2012
-------	--------------	------

200m

27,61	Gusewski, Jan	2009
-------	---------------	------

400m

57,18 Gusewski, Jan 2009

800m

2:16,52 Gusewski, Jan 2009

3000m

10:48,73 Schwick, Björn 2008
11:06,82 Engemann, André 2012
11:43,80 Bitich, Bouchta 2009
12:03,58 Neumann, Frank 2011

5000m

18:46,15 Isaac, Dirk 2011
18:51,34 Engemann, André 2012
19:06,44 Schwick, Björn 2008
20:10,57 Neumann, Frank 2009
20:18,36 Bitich, Bouchta 2009
20:38,84 Gusewski, Jan 2009
20:38,99 Weiß, Wolfgang 2009
21:16,02 Wilden, Wolfgang 2009

10000m

40:23,48 Schwank, Guido 2009
41:24,75 Schwick, Björn 2009

10 km

38:00 Krüger, Udo 2008
38:55 Wynands, Wolfgang 2007
39:29 Isaak, Dirk 2010
39:59 Engemann, André 2012
40:18 Leers, Michael 2015
41:50 Neumann, Frank 2011
43:10 Werner, Frank 2011
50:47 Nitschke, Dirk 2012

Halbmarathon

1:25:00 Thelen, Bernhard 2007
1:27:30 Isaak, Dirk 2010
1:28:59 Wynands, Wolfgang 2007
1:31:56 Leers, Michael 2013
2:03:09 Nitschke, Dirk 2012

5000m Gehen

23:42,38	Strunk, Malte	2014
25:16,96	Brämer, Ulrich	2010
25:20,93	Ruppert, Jan	2009

5 km Straßengehen

24:04	Strunk, Malte	2013
25:53	Brämer, Ulrich	2010

10000m Gehen

49:10,9	Strunk, Malte	2013
52:58,1	Ruppert, Jan	2009
56:20,76	Brämer, Ulrich	2010

10 km Straßengehen

48:37	Strunk, Malte	2013
53:47	Ruppert, Jan	2009
58:14	Brämer, Ulrich	2010

20 km Gehen

1:41:44	Strunk, Malte	2013
1:50:55	Ruppert, Jan	2005
1:51:51	Dorscheid, Dietmar	1986
2:03:19	Brämer, Ulrich	2010

Kugelstoßen (7,26 kg)

8,94	Weidemann, Thorsten	2009
------	---------------------	------

Männer – M45

100m

12,83	Frackmann, Michael	2012
-------	--------------------	------

200m

25,28	Gusewski, Jan	2011
26,77	Frackmann, Michael	2012

400m

54,91	Gusewski, Jan	2011
-------	---------------	------

800m

2:05,37	Gusewski, Jan	2011
2:16,68	Genick-Giammarino, Raoul	2009

1500m

4:40,88	Genick-Giammarino, Raoul	2009
---------	--------------------------	------

3000m

9:59,78	Genick-Giammarino, Raoul	2009
11:20,47	Gusewski, Jan	2010
11:21,25	Kisza, Christof	2006
12:49,65	Lintzen, Albert	2009

5000m

17:38,18	Genick, Giammarino, Raoul	2009
18:20,90	Schwarz, Hans-Jürgen	2009
18:34,03	Thelen, Bernhard	2007
19:12,17	Kogel, Günter	2009
19:56,49	Kisza, Christof	2006
19:58,50	Wynands, Wolfgang	2010
20:00,25	Soiron, Andreas	2011
20:16,89	Weiß, Bernd	2011
22:46,99	Wilden, Wolfgang	2010
22:53,82	Lintzen, Albert	2009

10000m

37:14,60	Genick-Giammarino, Raoul	2009
37:19,44	Schwarz, Hans-Jürgen	2009
42:14,02	Kisza, Christof	2006
47:03,82	Lintzen, Albert	2009

10 km

36:09	Genick-Giammarino, Raoul	2010
36:45	Thelen, Bernhard	2007
38:27	Schwartz, Hans-Jürgen	2010
39:36	Rohe, Karl-Heinz	2011
39:54	Wynands, Wolfgang	2010
40:49	Nellessen, Marcus	2012
41:42	Kisza, Christof	2007
42:36	Neumann, Frank	2009
46:49	Wilden, Wolfgang	2011
49:51	Vogt, Harald	2016

Halbmarathon

1:21:33	Genick-Giammarino, Raoul	2009
1:22:45	Schwarz, Hans-Jürgen	2009

1:24:20	Thelen, Bernhard	2007
1:26:32	Rohe, Karl-Heinz	2012
1:30:39	Wynands, Wolfgang	2010
1:35:57	Kisza, Christof	2006
1:37:36	Weiß, Bernd	2011
1:40:31	Soiron, Andreas	2011
1:40:49	Schmitz, Thomas	2011

Marathon

2:58:40	Schwarz, Hans-Jürgen	2009
---------	----------------------	------

5000m Gehen

32:49,45	Faesel, Uwe	2013
----------	-------------	------

5 km Straßengehen

33:12	Faesel, Uwe	2014
33:49	Haas, Uwe	2014

10000m Gehen

65:20,4	Neubacher, Herbert	2002
---------	--------------------	------

10 km Gehen

52:01	Ruppert, Jan	2010
1:06:37	Faesel, Uwe	2014
1:11:02	Haas, Uwe	2014

20 km Gehen

1:56:21	Sonnenberg, Günter	1994
2:12:26	Neubacher, Herbert	2002
2:16:14	Faesel, Uwe	2014

Kugelstoßen (7,26 kg)

9,74	Beckers, Det	2012
------	--------------	------

Gewichtswurf (15,88 kg)

10,02	Beckers, Det	2012
-------	--------------	------

Diskuswurf (2 kg)

28,24	Beckers, Det	2012
-------	--------------	------

28:42,97	Münster, Udo	2014
----------	--------------	------

5km Straßengehen

29:36	Münster, Udo	2014
-------	--------------	------

10000m Gehen

48:47,0	Gaus, Peter	2003
---------	-------------	------

59:20,90	Münster, Udo	2014
----------	--------------	------

63:25,9	Neubacher, Herbert	2005
---------	--------------------	------

66:28,7	Münster, Udo	2012
---------	--------------	------

10 km Straßengehen

47:21	Gaus, Peter	2004
-------	-------------	------

59:31	Münster, Udo	2014
-------	--------------	------

20 km Straßengehen

1:46:24	Gaus, Peter	2006
---------	-------------	------

2:08:26	Neubacher, Herbert	2003
---------	--------------------	------

2:06:30	Münster, Udo	2013
---------	--------------	------

Stabhochsprung

3,20	Rummler, Dietmar	2006
------	------------------	------

Diskuswurf (1,5 kg)

30,19	Neurohr, Ernst	2000
-------	----------------	------

Hammerwurf

19,61	Neurohr, Ernst	2000
-------	----------------	------

Männer – M55

100m

16,70	Hanf, Norbert	2012
-------	---------------	------

17,21	Bündgens, Valentin	2005
-------	--------------------	------

400m

75,52	Bündgens, Valentin	2005
-------	--------------------	------

75,67	Hanf, Norbert	2011
-------	---------------	------

800m

2:16,32	Stüber, Gerald	2009
2:54,85	Hanf, Norbert	2009
2:55,84	Bündgens, Valentin	2004

1000m

3:58,5	Bündgens, Valentin	2005
--------	--------------------	------

1500m

4:41,57	Stüber, Gerald	2009
6:07,19	Bündgens, Valentin	2004
6:27,76	Hanf, Norbert	2011

3000m

10:09,74	Stüber, Gerald	2009
12:44,89	Haupts, Hans-Werner	2009
13:19,01	Bündgens, Valentin	2006
13:20,48	Hanf, Norbert	2011

5000m

18:00,00	Stüber, Gerald	2009
21:57,92	Hanf, Norbert	2009
21:58,43	Haupts, Hans-Werner	2009
23:08,80	Bündgens, Valentin	2004

10000m

37:35,65	Stüber, Gerald	2009
47:59,62	Hanf, Norbert	2009
51:52,7	Bündgens, Valentin	2005

10 km

36:42	Stüber, Gerald	2009
43:24	Barth, Bruno	2008
48:34	Hanf, Norbert	2009
51:24	Bündgens, Valentin	2005
52:30	Radermacher, Josef	2007
53:16	Bodden, Thomas	2010
54:37	Dembowski, Walther	2010

Halbmarathon

1:22:22	Stüber, Gerald	2010
1:39:00	Barth, Bruno	2008
1:54,02	Hanf, Norbert	2011
1:59:20	Bündgens, Valentin	2005

2:25:15	Schwellnat, Georg	2007
---------	-------------------	------

Marathon

3:58:12	Barth, Bruno	2010
---------	--------------	------

5000m Gehen

25:32,12	Gaus, Peter	2007
----------	-------------	------

31:56,6	Slevogt, Peter	2011
---------	----------------	------

5 km Straßengehen

32:51	Slevogt, Peter	2013
-------	----------------	------

35:42	Neubacher, Herbert	2012
-------	--------------------	------

10000m Gehen

56:07,6	Schumm, Peter	2001
---------	---------------	------

64:11,8	Maichin, Richard	2001
---------	------------------	------

67:48,7	Slevogt, Peter	2012
---------	----------------	------

10 km Straßengehen

49:49	Gaus, Peter	2007
-------	-------------	------

63:48	Slevogt, Peter	2013
-------	----------------	------

72:52	Neubacher, Herbert	2012
-------	--------------------	------

20 km Straßengehen

1:48:24	Gaus, Peter	2007
---------	-------------	------

2:14:59	Neubacher, Herbert	2011
---------	--------------------	------

2:15:05	Slevogt, Peter	2013
---------	----------------	------

Kugelstoßen (6,25 kg)

9,75	Neurohr, Ernst	2002
------	----------------	------

Diskuswerfen (1,5 kg)

27,19	Neurohr, Ernst	2002
-------	----------------	------

Männer – M60

100m

16,32	Hanf, Norbert	2013
-------	---------------	------

200m

34,01 Hanf, Norbert 2014

400m

77,35 Bates, Christopher 2009

77,75 Hanf, Norbert 2014

79,33 Bauer, Joachim 2012

81,98 Bündgens, Valentin 2008

800m

2:45,11 Hanf, Norbert 2013

3:00,50 Bündgens, Valentin 2007

3:03,82 Bates, Christopher 2008

1000m

4:02,33 Bündgens, Valentin 2008

4:16,70 Bauer, Joachim 2012

1500m

6:23,06 Bündgens, Valentin 2007

6:27,53 Hanf, Norbert 2013

3000m

13:15,14 Bündgens, Valentin 2007

13:38,14 Hanf, Norbert 2013

5000m

23:33,63 Hanf, Norbert 2013

24:01,50 Bündgens, Valentin 2007

10000m

48:23:18 Hanf, Norbert 2013

53:46,00 Bündgens, Valentin 2010

10 km

45:32 Burmester, Jürgen 2007

46:13 Schumm, Peter 2003

47:20 Barth, Bruno 2012

50:03 Bündgens, Valentin 2007

50:37 Hanf, Norbert 2013

Halbmarathon

1:43:33	Barth, Bruno	2011
1:50:56	Burmester, Jürgen	2008
1:52:15	Hanf, Norbert	2013
1:57:42	Radermacher, Josef	2007
2:04:18	Bündgens, Valentin	2011

5000m Gehen

25:12,97	Gaus, Peter	2012
26:43,90	Schumm, Peter	2004
31:49,33	Bauer, Joachim	2012
32:2,57	Slevogt, Peter	2014
34:00,35	Maichin, Richard	2010
37:39,07	Neubacher, Herbert	2013

5 km Straßengehen

27:19	Gaus, Peter	2012
30:47	Bauer, Joachim	2012
32:08	Maichin, Richard	2010
32:40	Slevogt, Peter	2014

10000m Gehen

54:57,7	Schumm, Peter	2004
57:02,59	Gaus, Peter	2014
64:46,56	Bauer, Joachim	2012
67:23,1	Slevogt, Peter	2015

10 km Straßengehen

53:34	Gaus, Peter	2012
54:57	Schumm, Peter	2004
63:48	Bauer, Joachim	2012
63:50	Maichin, Richard	2010
64:41	Slevogt, Peter	2014

20 km Straßengehen

1:48:33	Gaus, Peter	2012
1:56:15	Schumm, Peter	2004
2:16:48	Slevogt, Peter	2014

Männer – M65

400m

79,20	Bates, Christopher	2011
97,10	Bündgens, Valentin	2012

800m
3:26,59 Bündgend, Valentin 2012

1000m
4:33,6 Bündgend, Valentin 2012

1500m
7:27,14 Bündgens, Valentin 2013

3000m
13:09,04 Biesing, Georg 2009
15:14,9 Bündgens, Valentin 2012

5000m
22:44,92 Biesing, Georg 2009
24:45,26 Bündgens, Valentin 2012

10000m
46:58,85 Biesing, Georg 2009

10 km
47:39 Biesing, Georg 2009
51:29 Bündgens, Valentin 2012
51:40 Burmester, Jürgen 2010
67:03 Bündgens, Valentin 2015
70:45 Wirth, Friedel 2008

Halbmarathon
2:28:02 Bündgens, Valentin 2014

5000m Gehen
28:17,68 Schumm, Peter 2007
31:07,13 Maichin, Richard 2012

5 km Straßengehen
27:40 Schumm, Peter 2011
30:44 Maichin, Richard 2012

10000m Gehen

56:58,27	Schumm, Peter	2007
70:21,11	Maichin, Richard	2013

10 km Straßengehen

56:35	Schumm, Peter	2007
61:19	Maichin, Richard	2011

20 km Straßengehen

2:00:41	Schumm, Peter	2011
---------	---------------	------

30 km Straßengehen

3:09:44	Schumm, Peter	2010
---------	---------------	------

Männer – M70

400m

79,76	Bates, Christopher	2015
-------	--------------------	------

3000m

12:57,64	Biesing, Georg	2010
----------	----------------	------

5000m

22:40,40	Biesing, Georg	2010
----------	----------------	------

10000m

49:05,14	Biesing, Georg	2010
----------	----------------	------

10 km

47:51	Biesing, Georg	2010
-------	----------------	------

5000m Gehen

29:08,91	Schumm, Peter	2012
32:18,20	Maichin, Richard	2016

5 km Straßengehen

29:20	Schumm, Peter	2014
32:21	Maichin, Richard	2016

10000m Gehen

59:46,9 Schumm, Peter 2012

10 km Straßengehen

01:00:08 Schumm, Peter 2013

01:06:36 Maichin, Richard 2016

20 km Straßengehen

2:04:13 Schumm, Peter 2014

Diskuswurf (1 kg)

15,61 Hamacher, Karl 2006

Kugelstoßen

5,67 Hamacher, Karl 2005