

# Helmut Grolman



\* 04.04.1944 in Gelsenkirchen-Horst

Zehnkämpfer

Vereine:

SC Rot-Weiß Oberhausen	1960 - 1972
ab 1967 als Student	
TG 1846 Göttingen	1967 - 1969
KSV Hessen Kassel	1970 - 1971
LG Göttingen	1972

## Persönliche Bestleistungen:

100 m	10,8 S	07.08.71	Trostberg
110 m Hü	14,9 S	20.04.68	Mainz
Hoch	2,02 m	07.07.70	Aachen
Stabhoch	4,30 m	08.07.70	Aachen
Weit	7,44 m	09.10.71	Lörrach
Speer	61,89 m	10.10.71	Lörrach
Fünfkampf	3.542 P	08.06.69	Holzminden
Zehnkampf	7.658 P	7./8.08.71	Trostberg

## Erfolge bei Deutschen Meisterschaften:

### für SC Rot-Weiß Oberhausen

1961	23./24.09.	Münster	2.	DJMM	22.061 P	
				Hoch	1,80 m	
				Weit	5,68 m	
				4x100 m	46,1 S	
1963	21./22.09.	Bad Reichenhall	4.	DMM	37.911 P	
				Hoch	1,85 m	
				Weit	6,48 m	
				110 m Hürden	16,8 S	
				4x100 m	44,1 S	
1965	08.08.	Duisburg	5.	Hoch	1,90 m	
1965	21.08.	Mainz	2.	Hoch	1,97 m	Junioren
1965	04./05.09.	Augsburg	12.	Zehnkampf	6.061 P	Junioren
1965	04./05.09.	Augsburg	2.	Zehnkampf-Mannschaft	17.0618 P	Junioren
1966	05.03.	Kiel	3.	Hoch (Halle)	1,98 m	
1966	07.08.	Hannover	7.	Hoch	1,90 m	

### für TG 1846 Göttingen

1967	09./10.09.	Leverkusen	5.	Zehnkampf	6.794 P
1968	31.07/01.08.	Hannover	8.	Zehnkampf	7.011 P
1968	31.07/01.08.	Hannover	4.	Zehnkampf-Mannschaft	19.213 P
1969	02./03.08.	Hannover	5.	Zehnkampf	7.360 P
1969	02./03.08.	Hannover	4.	Zehnkampf-Mannschaft	19.356 P

### für KSV Hessen Kassel

1971	03./04.07.	Bonn	9.	Zehnkampf	7.499 P
------	------------	------	----	-----------	---------

# Helmut Grolman

## Erfolge bei Deutschen Hochschulmeisterschaften:

1970	07./08.07.	Aachen	1.	Zehnkampf	7.518 P
1971	19.06.	Berlin	5.	110 m Hürden	15,0 S

## Universiade

1970	04./05.09.	Turin		Zehnkampf	aufgegeben	nach 4 Übungen
				11,4-12,05-7,32-1,80		

## Länderkämpfe:

Junioren-Länderkampf gegen Polen am 11./12.09.1965 in Bydgosz:

4. im Hochsprung mit 1,75 m

Zehnkampf-Länderkampf gegen Schweiz und Frankreich am 04./05.10.1969 in Bern

5. im Zehnkampf mit 7.157 Pkt

Zehnkampf-Länderkampf am 15./16.08.1970 in Leningrad: Sowjetunion 68.285 - Deutschland 67.566

12. im Zehnkampf mit 7.453 Pkt

Zehnkampf-Länderkampf gegen die Sowjetunion am 11./12.09.1971 in München

11. im Zehnkampf mit 7.511 Pkt

Zehnkampf-Länderkampf gegen Frankreich und Schweiz am 09./10.10.1971 in Lörrach

1. im Zehnkampf mit 7.626 Pkt

## Ländervergleichskämpfe:

Niederrhein - Südholland - Belgien B am 30.06.1963 in Wesel

1. im Hochsprung mit 1,80 m

Junioren-Vergleichskampf Niederrhein - Holland - Belgien am 27.06.1965 in Meerbeck

5. über 110 m Hürden in 16,2 Sek

## Erfolge bei Westdeutschen Meisterschaften:

### für SC Rot-Weiß Oberhausen

1963	28.07.	Hamm	4.	Hoch	1,90 m
1964	19.01.	Dortmund	2.	Hoch (Halle)	1,85 m
1964	26.07.	Essen	8.	Hoch	1,84 m
1965	25.07.	Koblenz	2.	Hoch	1,90 m
1966	20.02.	Dortmund	1.	Hoch (Halle)	1,93 m
1967	19.02.	Dortmund	5.	Hoch (Halle)	1,85 m

## Erfolge bei Norddeutschen Meisterschaften:

### für TG 1846 Göttingen

1969	27.07.	Berlin	3.	110 m Hürden	15,3 S
1969	27.07.	Berlin	8.	Weit	7,06 m

## Erfolge bei Niederrhein Meisterschaften:

### für SC Rot-Weiß Oberhausen

1960	16.10.	Krefeld	6.	Weit	5,66 m	B-Jugend
1963	15.06.	Rheinhausen	3.	Hoch	1,80 m	Junioren
1963	23.06.	Duisburg	1.	Hoch	1,85 m	
1964	04.07.	Krefeld	5.	Hoch	1,75 m	Junioren
1964	12.07.	Leverkusen	4.	Hoch	1,80 m	
1965	19./20.06.	Essen	1.	Zehnkampf	6.482 P	Junioren
1965	19./20.06.	Essen	1.	Zehnkampf-Mannschaft	18.622 P	
1965	04.07.	Büderich	1.	110 m Hürden	15,8 S	Junioren
1965	04.07.	Büderich	1.	Hoch	1,94 m	Junioren
1965	11.07.	Wuppertal	2.	Hoch	1,91 m	

## Erfolge bei Niedersachsen-Meisterschaften:

### für TG 1846 Göttingen

1969	06.07.	Oldenburg	5.	Weit	6,94 m
------	--------	-----------	----	------	--------

## Erfolge bei Hessischen-Meisterschaften:

### für KSV Hessen Kassel

1970	04./05.07.	Wiesbaden	4.	Stabhoch	4,20 m
1970	04./05.07.	Wiesbaden	1.	4x100 m	41,4 S
1971	27.06.	Obersuhl	6.	Weit	7,00 m
1971	17.07.	Offenbach	2. ?	Fünfkampf	3.487 P

# Helmut Grolman

## Leistungsentwicklung:

Jahr (Alter)	100 m	110 m Hü	Weit	Hoch	Stab	5-K	10-K
1960 (16)	12,1		5,78	1,60	2,20		
1961 (17)	11,8	17,4(Jgd)	6,29	1,80	2,50		
1962 (18)	11,9	16,8(Jgd)	6,11	1,84			
1963 (19)	11,3	16,4	6,67	1,90	3,00		5.854
1964 (20)	11,1	15,7	6,41	1,96	3,20		6.302
1965 (21)	11,1	15,6	7,04	1,97	3,20		6.482
1966 (22)	10,9	15,8	7,07	1,95	3,30		6.737
1967 (23)							6.794
1968 (24)		14,9	7,23	2,00			7.175
1969 (25)		14,9		1,95		3.542	7.578
1970 (26)			7,32	2,02	4,30		7.559
1971 (27)	10,8	14,9	7,44		4,30	3.487	7.658
1972 (28)			7,34				

## Die besten Leistungen im Zehnkampf

7.658	3	Trostberg	07./08.08.1971	Länderkampfausscheidung
			10,8-7,23-13,07-1,96-49,9-15,0-39,90 -4,10-57,48-4:37,1	
7.626	1	Lörrach	09./10.10.1971	Zehnkampf-Länderkampf D-F-CH
			11,1-7,44-13,04-1,92-50,2-15,0-39,14-4,30-61,89-4:43,8	
7.578	1	Kassel	28./29.06.1969	Internationaler Zehnkampf
			10,7w-7,25-13,20-1,93-50,5-15,1-39,70-3,90-56,89-4:35,8	
7.559	2	Kassel	06./07.06.1970	Internationaler Zehnkampf
			10,9-7,18-13,55-2,01-50,8-15,3-39,42-4,20-53,52-4:42,4	
7.518	1	Aachen	07./08.07.1970	Deutsche Hochschulmeisterschaften
			11,1-7,14-13,33-2,02-50,4-15,4-41,38-4,30-50,92-4:45,0	
7.511	11	München	11./12.09.1971	Zehnkampf-Länderkampf D-UdSSR
			11,29-7,30-13,13-1,96-50,5-15,38-39,31-4,20-56,77-4:35,2	
7.499	9	Bonn	03./04.07.1971	Deutsche Meisterschaften
			11,0-7,39-13,06-1,90-50,0-15,1-41,19-3,50-59,08-4:31,3	
7.453	12	Leningrad	15./16.08.1970	Zehnkampf-Länderkampf UdSSR-D
			10,9-7,14-13,39-1,97-50,5-15,2-36,64-4,20-54,28-4:47,5	
7.360	5	Hannover	02./03.08.1969	Deutsche Meisterschaften
			10,9-6,97-13,22-1,95-50,8-15,6-38,78-3,90-56,84-4:43,0	
7.175	4	Barcelona	01./02.06.1968	Internationaler Zehnkampf
			11,1-7,04-13,02-1,95-50,5-15,4-38,90-3,60-51,30-4:46,8	

## Die besten Leistungen im Fünfkampf

3.542	1	Holzminden	08.06.1969	Bezirksmeisterschaften
			7,10-56,10-23,0-40,48-4:35,0	
3.487	2	Offenbach	17.07.1971	Hessische Mehrkampfmeisterschaften
			7,10-57,35-22,8-40,76-4:30,7	