

# Ewige Bestenliste

# Männer M55

# Oberhausen

## 50 m

6,7	Quednau, Willi	18	Tbd. Oberhausen	18.08.73	Köln
7,0	Feldhoff, Hugo	21	VfL Bergheide	11.09.76	Sterkrade
7,0	Ohlson, Heinrich	31	TV Biefang	11.07.87	Biefang
7,1	Klötgen, Hermann	24	TV Biefang	11.07.81	Biefang
7,2	Kemnik, Kurt	24	TV Biefang	11.07.81	Biefang
7,3	Pähler, Josef	11	VfL Bergheide	17.09.66	Sterkrade
7,3	Wiltling, Heinz	24	TV Biefang	14.06.80	Biefang
7,3	van Eil, Theo	22	TV Biefang	11.07.81	Sterkrade
7,3	Spickenbom, Hans	26	TV Biefang	11.07.81	Sterkrade
7,3	Petras, Ernst	30	TV Biefang	24.08.85	Biefang
7,3	Bovenkerk, Heinz	32	GW Holten	16.09.87	Holten

## 75 m

10,1	Quednau, Willi	18	Tbd. Oberhausen	26.08.73	Mettmann
10,4	Urban, Hans	12	Tbd. Oberhausen	30.09.70	Oberhausen
10,8	Pähler, Josef	11	VfL Bergheide	22.05.66	Oberhausen
10,8	Salewski, Alfred	33	VfL Bergheide	09.09.89	Sterkrade
10,9	Götze, Fritz	24	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade
10,9	Kill, Willi	26	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade
10,9	Schulz, Ferdinand	34	VfL Bergheide	18.08.90	Sterkrade
11,0	Manka, Werner	34	GW Holten	20.08.89	Holten
11,4	Reinersmann, Heinz	27	VfL Bergheide	25.06.83	Sterkrade
11,7	Steinert, Walter	28	VfL Bergheide	31.08.85	Sterkrade
11,7	Nastvogel, Reinhold	34	GW Holten	20.08.89	Holten

## 100 m

14,4	Fittkau, Theo	33	LAC Oberhausen	15.09.90	Bruckhausen
<b>elektronische Zeitnahme</b>					
13,76	+0,7 Zacharias, Lutz	60	DJK SG Tackenberg	26.09.15	OB-Sterkrade
14,65	Fittkau, Theo	34	LAC Oberhausen	25.05.89	Essen
14,85	+0,0 Conzen, Jörg	59	DJK SG Tackenberg	01.05.17	Kevelaer

## 200 m

30,27	+2,0 Zacharias, Lutz	60	DJK SG Tackenberg	29.04.17	Verden
<b>ohne Windmessung:</b>					
29,38	Zacharias, Lutz	60	DJK SG Tackenberg	28.08.16	Essen

## 800 m

2:39,41	Conzen, Jörg	59	DJK SG Tackenberg	09.09.17	Kevelaer
2:50,24	Zacharias, Lutz	60	DJK SG Tackenberg	26.09.15	OB-Sterkrade
2:58,49	Glomsda, Frank	60	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen

## 3000 m

10:44,61	Venten, Ulrich	47	LAV Oberhausen	02.07.03	Oedt
11:19,1	Jansen, Wilfried	30	VfL Bergheide	28.06.86	Sterkrade
11:46,2	Wunderlich, Karl	28	Spvgg Sterkrade-Nord	06.09.84	Oberhausen
11:47,99	Conzen, Jörg	59	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen
12:46,0	Steinert, Walter	28	VfL Bergheide	01.09.84	Sterkrade
13:01,6	Schlüter, Herbert	35	VfL Bergheide	19.06.91	Sterkrade
13:17,5	Götze, Fritz	24	VfL Bergheide	08.09.79	Sterkrade

## 5000 m

18:11,0	Lisec, Kurt	32	Spvgg Sterkrade-Nord	26.07.87	Essen
18:19,1	Venten, Ulrich	47	LAV Oberhausen	06.06.03	Wesel
18:54,0	Jansen, Wilfried	30	VfL Bergheide	31.08.85	Sterkrade
19:07,26	Dickmann, Roland	41	Spvgg Sterkrade-Nord	21.05.99	Wesel
20:17,42	Danel, Günter	42	LAC Oberhausen	19.06.98	Wesel
20:24,4	Wunderlich, Karl	28	Spvgg Sterkrade-Nord	23.10.84	Oberhausen

# Ewige Bestenliste

# Männer M55

# Oberhausen

## 10.000 m

38:00,31	Lisec, Kurt	32	Spvgg Sterkrade-Nord	31.07.87	Essen
39:52,1	Dickmann, Roland	41	Spvgg.Sterkrade-Nord	07.08.99	Oberhausen
40:27,4	Heien, Gerd	30	OTV Oberhausen	26.04.85	Oberhausen
40:47,1	Rath, Hans	36	VfL Bergheide	28.08.93	Oberhausen
41:08,3	Kinzius, Günter	30	Tbd. Oberhausen	27.08.88	Oberhausen
41:41,1	Grunow, Hans	33	Spvgg Sterkrade-Nord	29.08.92	Oberhausen
42:51,5	Wunderlich, Karl	28	Spvgg Sterkrade-Nord	16.04.83	Oberhausen

## 10 km Straße (bis 2004 Bruttozeiten – ab 2005 Nettozeiten)

35:33	Fernholz, Jürgen	48	LAV Oberhausen	28.09.03	Bruckhausen
37:32	Venten, Ulrich	47	LAV Oberhausen	29.09.02	Bruckhausen
38:36	Dickmann, Roland	41	Spvgg Sterkrade-Nord	18.09.99	Ratingen
39:12	Lisec, Kurt	32	Spvgg.Sterkrade-Nord	07.04.90	Duisburg
40:04	de Haan, Willi	49	LAV Oberhausen	03.10.04	Bruckhausen
41:04	Rath, Hans	36	VfL Bergheide	09.02.91	Duisburg
41:22	Kapesser, Harald	42	TV Jahn Königshardt	23.08.98	Hammerkeln
41:43	Danel, Günter	42	LAC Oberhausen	28.09.97	Bruckhausen
42:39	Wolters, Wilhelm	39	Spvgg.Sterkrade-Nord	28.09.97	Bruckhausen
42:45	Schmidt, Rolf	50	SG EVO/STOAG Oberh.	05.11.06	Bottrop

## 15 km Straße

55:40	Fernholz, Jürgen	48	LAV Oberhausen	03.04.05	Bruckhausen
56:38	Lisec, Kurt	32	Spvgg Sterkrade-Nord	07.03.87	Duisburg
...57:40	Venten, Ulrich	47	LAV Oberhausen	06.04.03	Bruckhausen
58:22	Dickmann, Roland	41	Spvgg Sterkrade-Nord	28.04.96	Bruckhausen
1:00:48	Heien, Gerd	30	OTV Oberhausen	21.04.85	Bruckhausen
1:00:58	Rath, Hans	36	VfL Bergheide	29.03.92	Bruckhausen
1:04:36	Danel, Günter	42	LAC Oberhausen	27.04.97	Bruckhausen
1:05:03	Winkler, Günter	32	VfL Stadtwerke Oberh.	22.04.90	Bruckhausen
1:06:28	Bultmann, Horst	32	Spvgg Sterkrade-Nord	21.04.91	Bruckhausen
1:06:50	Kapesser, Harald	42	LAV Oberhausen	03.03.01	Duisburg

## Halbmarathon ( 21,0975 km ) ab 2005 Nettozeiten

1:20:15	Fernholz, Jürgen	48	LAV Oberhausen	01.05.03	Flüren
1:23:40	Dickmann, Roland	41	Spvgg Sterkrade-Nord	01.06.96	Sterkrade
1:27:56	Venten, Ulrich	47	LAV Oberhausen	01.05.03	Flüren
1:29:57	Kapesser, Harald	42	TV Jahn Königshardt	01.05.98	Flüren
1:30:29	Marzin, Herbert	39	Spvgg Sterkrade-Nord	06.11.94	Bottrop
1:31:32	Rath, Hans	36	VfL Bergheide	28.05.94	Sterkrade

## Halbmarathon Mannschaft

4:47:25	LG Emscherteam (TV Jahn Königshardt)			01.05.98	Flüren
	Kapesser, Harald	42	1:29:57		
	Isfort, Hans	32	1:38:44		
	Bierbrauer, Wolfgang	36	1:38:44		

## Marathon

4:56:10	Ortmann, Olaf	71	VfL Bergheide Sterkrade	12.09.21	Münster
---------	---------------	----	-------------------------	----------	---------

## Stundenlauf auf der Bahn

14.740	Heien, Gerd	30	OTV Oberhausen	17.06.85	Mülheim
14.575	Wunderlich, Karl	28	Spvgg Sterkrade-Nord	30.03.85	Oberhausen

## Stundenlauf auf der Straße

13.194	Schaak, Allan	10	RW Oberhausen	17.oder 20.5.67	Münster
--------	---------------	----	---------------	-----------------	---------

## 25 km Straße

1:38:04	Lisec, Kurt	32	Spvgg Sterkrade-Nord	27.03.88	Waldbreitbach
1:43:01	Dickmann, Roland	41	Spvgg.Sterkrade-Nord	09.11.97	Bottrop

# Ewige Bestenliste

# Männer M55

# Oberhausen

## Marathonlauf ( ab 2005 Nettozeiten)

2:50:14	Fernholz, Jürgen	48	LAV Oberhausen	01.06.03	Duisburg
2:58:30	Jansen, Wilfried	30	VfL Bergheide	29.09.85	Berlin
2:58:54	Lisec, Kurt	32	Spvgg Sterkrade-Nord	24.04.88	Hamburg
3:09:34	Venten, Ulrich	47	LAV Oberhausen	11.05.03	Dortmund
3:13:03	Isfort, Hans	32	VfL Bergheide	17.05.87	München
3:23:38	Kappesser, Harald	42	LAV Oberhausen	06.05.01	Mainz
3:26:47	Schmidt, Rolf	50	SG SVO/STOAG Oberh.	08.10.06	Essen
3:27:09	Kerkenbusch, Werner	47	VfL Bergheide	26.05.02	Duisburg
3:27:27	Bierbrauer, Wolfgang	36	TV Jahn Königshardt	24.05.92	Hamburg
3:30:48	Winkler, Günter	32	VfL Stadtwerke Oberh.	16.06.90	Menden

## 4 x 1500 m

22:17,5	Spvgg Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Sensen, Josef	36			
	Dickmann, Roland	41			
	Lisec, Kurt	32			
	Grunow, Karl-Heinz	32			

## Hochsprung

1,45	Ruhrmann, Ralf	62	DJK SG Tackenberg	09.09.17	Kevelaer
1,44	Zacharias, Lutz	60	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen
1,40	Glomsda, Frank	60	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen
1,28	Conzen, Jörg	59	DJK Tackenberg	20.09.14	Sterkrade

## Weitsprung

5,00	Götze, Fritz	24	VfL Bergheide	08.09.79	Sterkrade
4,83	Bovenkerk, Friedhelm	35	GW Holten	16.09.92	Holten
4,83	Bartsch, Wolfgang	34	GW Holten	16.09.92	Holten
4,80	Klötgen, Hermann	24	TV Biefang	14.06.80	Biefang
4,74	Schossau, Erich	21	TV Biefang	14.06.80	Biefang
4,66	Weferinghaus, Wilhelm	16	TV Biefang	19.08.72	Biefang
4,66	Bodendick, Werner	26	GW Holten	04.10.81	Holten
4,64	Paelke, Kurt	19	TV Biefang	08.06.74	Sterkrade
4,62	Becker, Willi	23	TV Biefang	14.06.80	Biefang
4,60	van Eil, Theo	22	TV Biefang	14.06.80	Biefang

## Kugelstoß 7,26 kg

### ausgetragen bis 1980 bei der M50/M55

10,49	Möller, Franz	25	Tbd. Oberhausen	15.05.80	Kamp
9,95	Quednau, Willi	18	Tbd. Oberhausen	26.08.73	Mettmann
9,23	Pähler, Josef	11	VfL Bergheide	19.09.66	Sterkrade
9,04	Kemnik, Kurt	24	TV Biefang	14.06.80	Biefang
8,98	Reinersmann, Theo	25	VfL Bergheide	06.09.80	Sterkrade
8,32	Becker, Willi	23	TV Biefang	15.06.79	Biefang
8,12	Urban, Hans	12	Tbd. Oberhausen	30.09.67	Oberhausen
8,08	Gregorzewski, Otto	25	VfL Bergheide	11.07.81	Sterkrade

## Kugelstoß 6,25 kg

### ausgetragen von 1981 bis 2002 bei der M50/M55

12,15	Forster, Wolfgang	38	LAC Oberhausen	21.08.93	Kamp
11,30	Kaufmann, Hartmut	38	LAC Oberhausen	13.08.94	Dinslaken
11,15	Möller, Franz	25	Tbd. Oberhausen	15.05.82	Oberlar
10,41	Fittkau, Theodor	33	LAC Oberhausen	27.08.88	Rheurdt
10,12	Malmann, Johannes	36	GW Holten	16.09.92	Holten
9,95	Quednau, Willi	18	Tbd. Oberhausen	26.08.73	Mettmann
9,83	Bovenkerk, Friedhelm	35	GW Holten	16.09.92	Holten
9,52	Reinersmann, Theodor	25	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade
9,45	Salewski, Alfred	33	VfL Bergheide	27.08.88	Sterkrade
9,24	Manka, Werner	34	GW Holten	15.08.90	Holten

# Ewige Bestenliste

# Männer M55

# Oberhausen

## Kugelstoß 6,00 kg

### ausgetragen seit 2003 bei der M50/M55

11,22	Ruhrmann, Ralf	62	DJK SG Tackenberg	03.10.17	OB-Sterkrade
9,40	Conzen, Jörg	59	DJK SG Tackenberg	30.05.15	Oberhausen
9,19	Zacharias, Lutz	60	DJK SG Tackenberg	26.09.15	OB-Sterkrade
8,96	Schwers, Gerhard	61	DJK SG Tackenberg	22.10.17	Verden
8,47	de Haan, Willi	49	LAV Oberhausen	09.10.04	Oberhausen

## Diskuswerfen 2,0 kg

### ausgetragen bis 1980 bei der M50/M55

25,23	Möller, Franz	25	Tbd. Oberhausen	13.04.80	Kamp
22,37	Urban, Hans	12	Tbd. Oberhausen	10.07.68	Oberhausen

## Diskuswerfen 1,75 kg

### ausgetragen von 1981 bis 1987 bei der M50/M55

28,52	Möller, Franz	25	Tbd. Oberhausen	03.08.84	Xanten
-------	---------------	----	-----------------	----------	--------

## Diskuswurf 1,5 kg

### ausgetragen seit 1988 bei der M50/M55

36,56	Forster, Wolfgang	38	LAC Oberhausen	21.08.93	Kamp
35,68	Kaufmann, Hartmut	38	LAC Oberhausen	21.08.93	Kamp
35,39	Ruhrmann, Ralf	62	DJK SG Tackenberg	03.10.17	OB-Sterkrade
27,88	Fittkau, Theodor	33	LAC Oberhausen	12.08.89	Dinslaken
27,08	Conzen, Jörg	59	DJK Tackenberg	17.05.14	Essen
26,28	Schwers, Gerhard	61	DJK SG Tackenberg	23.04.17	Essen
24,43	Ziegenfuß, Josef	46	LAV Oberhausen	09.10.04	Oberhausen
22,96	de Haan, Willi	49	LAV Oberhausen	09.10.04	Oberhausen

## Hammerwurf 7,26 kg

### ausgetragen bis 1980 bei der M50/M55

40,64	Halama, Franz	07	RW Oberhausen	05.05.63	Oberhausen
30,08	Stolz, Günter	36	LAC Oberhausen	11.09.94	Oberhausen

## Hammerwurf 6 kg

### ausgetragen seit 2003 bei der M50/M55

26,23	Ruhrmann, Ralf	62	DJK SG Tackenberg	03.10.20	Oberhausen
19,58	Winschermann, Jörg	64	DJK SG Tackenberg	03.10.19	OB-Sterkrade
15,06	de Haan, Willi	49	LAV Oberhausen	09.10.04	Oberhausen
15,01	Ziegenfuß, Josef	46	LAV Oberhausen	09.10.04	Oberhausen

## Speerwurf 800 g (bis 31.3.1986 - Schwerpunktverlagerung)

### ausgetragen bis 1985 bei der M50/M55

32,37	Möller, Franz	25	Tbd. Oberhausen	02.08.80	Lage
29,59	Urban, Hans	12	Tbd. Oberhausen	10.07.68	Oberhausen

## Speerwurf 800 g (ab 1.4.1986 - neuer Speer - Schwerpunktverlagerung)

### ausgetragen von 1986 bis 2001 bei der M50/M55

25,04	Fittkau, Theo	33	LAC Oberhausen	15.09.90	Bruckhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	-------------

## Speerwurf 700 g

### ausgetragen seit 2002 bei der M50/M55

31,54	de Haan, Willi	49	LAV Oberhausen	09.10.04	Oberhausen
27,93	Ruhrmann, Ralf	62	DJK SG Tackenberg	03.10.17	OB-Sterkrade
25,78	Schwers, Gerhard	61	DJK SG Tackenberg	23.10.16	Verden
21,35	Conzen, Jörg	59	DJK Tackenberg	20.09.14	Sterkrade
18,80	Winschermann, Jörg	64	DJK SG Tackenberg	03.10.20	Oberhausen
17,71	Ziegenfuß, Josef	46	LAV Oberhausen	09.10.04	Oberhausen

# Ewige Bestenliste

# Männer M55

# Oberhausen

## Dreikampf

**50m, Weit, Kugel(7,26 kg)  
ausgetragen bis 1980 bei der M50/M55**

**Wertung von 1981**

912	Kemnik, Kurt 7,2/4,32/8,94	24	TV Biefang	11.07.81	Biefang
871	Pähler, Josef 7,3/4,20/9,23	11	VfL Bergheide	17.09.66	Sterkrade
853	Feldhoff, Hugo 7,0/4,22/7,77	21	VfL Bergheide	11.09.76	Sterkrade
840	Klötgen, Hermann 7,3/4,80/6,95	24	TV Biefang	14.06.80	Biefang
827	Schossau, Erich 7,5/4,74/7,63	21	TV Biefang	14.06.80	Biefang
817	Götze, Fritz 7,5/5,00/6,76	24	VfL Bergheide	08.09.79	Sterkrade
795	Weischede, Heinz 7,4/4,44/7,84	22	TV Biefang	14.06.80	Biefang
786	Wiltling, Heinz 7,3/4,40/7,50	24	TV Biefang	14.06.80	Biefang
780	van Eil, Theo 7,3/4,40/7,43	22	TV Biefang	11.07.81	Biefang
780	Gregorzewski, Otto 7,5/4,41/8,08	25	VfL Bergheide	11.07.81	Sterkrade

## Dreikampf

**50m, Weit, Kugel(6,25 kg)  
ausgetragen von 1981 bis 2002 bei der M50/M55**

**Wertung von 1994 (mit AK-Faktoren von 2017)**

1.007 (2.667)	Bovenkerk, Friedhelm 8,1/4,83/9,83	35	GW Holten	16.09.92	Holten
961 (2.555)	Bovenkerk, Heinz 7,3/4,19/7,80	32	GW Holten	16.09.89	Holten
944 (2.551)	Traenkner, Kurt 7,5/4,36/7,89	29	GW Holten	22.08.84	Holten
933 (2.551)	Gregorzewski, Otto 7,7/4,44/8,30	25	VfL Bergheide	25.06.83	Sterkrade
830 (2.400)	Weber, Wilhelm 7,7/4,18/7,31	31	GW Holten	24.09.86	Holten

## Dreikampf

**75m, Weit, Kugel(7,26 kg)  
ausgetragen bis 1980 bei der M50/M55**

**Wertung von 1981**

871	Urban, Hans 10,4/4,59/8,12	12	Tbd. Oberhausen	30.09.67	Oberhausen
783	Pähler, Josef 10,8/4,34/8,84	11	VfL Bergheide	22.05.66	Oberhausen

## Dreikampf

**75m, Weit, Kugel(6,25 kg)  
ausgetragen von 1981 bis 2002 bei der M50/M55**

**Wertung von 1994 (1981)**

886	Götze, Fritz 10,9/4,62/7,28	24	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade
837	Kill, Willi 10,9/4,37/7,21	26	VfL Bergheide	10.07.82	Sterkrade
821	Manka, Werner 11,0/3,64/9,18	34	GW Holten	20.08.89	Holten
721	Nastvogel, Reinhold 11,7/3,80/8,83	34	GW Holten	20.08.89	Holten
561	Buschke, Günter 12,0/4,00/6,20	34	VfL Bergheide	09.09.89	Sterkrade

## Dreikampf

**100m-Weit-Kugel (6kg)**

**ausgetragen seit 2003 bei der M50/M55**

**Wertung von 1994 (mit AK-Faktoren von 2017)**

975	Zacharias, Lutz	60	DJK SG Tackenberg	17.09.16	OB-Sterkrade
(1.663)	13,91(+0,5)-4,17(-0,2)-8,83				