

## Bestleistungen Männer M30

75 m	9,1	Fredy Sopha	33	TBO	22.05.1966	Oberhausen
	9,1	Josef Schumann	37	TBO	17.05.1969	Bottrop
100 m	* 11,40	André Krämer	73	LAV	17.05.2003	Wesel
200 m	* 22,74	André Krämer	73	LAV	17.05.2003	Wesel
400 m	49,6	Helmut Janz	34	RWO	01.05.1966	Oberhausen
800 m	1:52,1	Karlfried Dörsing	27	RWO	18.06.1961	Oberhausen
1000 m	2:26,8	Karlfried Dörsing	27	RWO	09.08.1958	Oberhausen
1500 m	3:48,5	Willi de Haan	49	SGO	09.06.1979	Essen
3000 m	8:08,1	Willi de Haan	49	SGO	11.07.1979	Troisdorf
5000 m	14:28,8	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	11.07.1985	Aachen
10000 m	30:32,63	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	21.08.1985	Kevelaer
10 km Straße	31:07	Frank Horvath	65	LAC	07.03.1999	Leverkusen
10 km Straße Mannschaft	1:44:36	LAC Oberhausen			17.01.1999	Porz
		Frank Horvath	65	32:55		
		Manfred Anuschewski	64	35:32		
		Volker Schlegelmilch	68	36:09		
Halbmarathon	1:07:04	Frank Horvath	65	LAC	22.03.1997	Neustadt
Halbmarathon Mannschaft	4:21:28	VfL Stadtwerke Oberhausen			05.11.1995	Bottrop
		Hans-Peter Matle	64	1:19:22		
		Rolf Schmidt	50	1:24:17		
		Manfred Bastians	53	1:37:49		
Marathon	2:30:11	Frank Horvath	65	LAC	29.09.1996	Berlin
Marathon Mannschaft	8:15:08	Spvgg.Sterkrade-Nord			26.08.1989	Duisburg
		Jürgen Fernholz	48	2:35:31		
		Wilfried Glaubitz	58	2:47:14		
		Friedel Marquardt	45	2:52:23		
110 m Hü	15,3	Adolf Bötefür	32	RWO	01.06.1963	Oberhausen
	15,47	André Krämer	73	LAV	03.10.2004	Meckenheim
400 m Hü	51,7	Helmut Janz	34	RWO	07.08.1966	Hannover
3000 m Hi	8:52,1	Willi de Haan	49	SGO	07.07.1979	Essen
4 x 100 m	45,2	SC Rot-Weiß Oberhausen			18.07.1962	Oberhausen
		Heinz Hoewner	23			
		Karlfried Dörsing	27			
		Herbert Zimmer	27			
		Heinz Fallak	28			
Hoch	1,90	Uwe Eichner	63	LAC	22.05.1993	Kevelaer

## Bestleistungen Männer M30

Stabhoch	4,10	Adolf Bötefür	32	RWO	16.09.1962	Duisburg
Weit	6,99	Hugo Mondroch	28	RWO	18.05.1958	Holten
Drei	11,91	Josef Schumann	37	TBO	10.07.1968	Oberhausen
Kugel	15,57	Karsten Stolz	64	LAC	29.05.1994	Leverkusen
Diskus	57,56	Dirk Wippermann	46	RWO	29.08.1976	Düsseldorf
Hammer	57,26	Hermann Hausmann	40	RWO	01.08.1973	Oberhausen
Speer (bis 1985)	64,33	Achim Schnütgen	36	RWO	01.07.1967	Emmerich
Speer (ab 1986)	42,16	Mieczyslaw Jabkowski	60	LAC	16.09.1992	Oberhausen
Fünfkampf	3.068	André Krämer 6,16-40,50-23,63*-31,80-4:26,07	73	LAV	02.09.2006	Meckenheim
Zehnkampf	6.050	André Krämer 11,62-6,29-11,33-1,64-51,00-15,47-29,72-3,00-41,69-4:27,08	73	LAV	02./03.10.04	Meckenheim
Zehnkampf Mannschaft	13.348	Tbd.Oberhausen Fredy Sopha Josef Schumann Hermann Schmidt	33 37 37	4.734 4.513 4.101	06./07.09.69	Oberhausen
<b>selten durchgeführte Disziplinen:</b>						
300 m	36,2	André Krämer	73	LAV	30.04.2005	Oberhausen
2000 m	5:23,4	Willi de Haan	49	SGO	21.04.1979	Menden
15 km	47:25	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	21.04.1985	Bruckhausen
15 km Mannschaft	2:36:52	LAC Oberhausen Frank Horvath Manfred Anuschewski Volker Schlegelmilch	65 64 68	48:42 52:46 55:24	31.01.1999	Porz
Stundenlauf	17.790	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	01.09.1984	Sterkrade
25 km	1:20:36	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	06.04.1985	Paderborn
25 km Mannschaft	4:36:44	Spvgg.Sterkrade-Nord Wolfgang Hoffmann Jürgen Fernholz Georg Niesbach	51 48 41	1:24:17 1:33:54 1:38:33	03.11.1985	Bottrop
30 km	2:11:21	Heinz Böhner	13	VfL	19.09.1943	Wilhelmshaven
200 m Hü	25,3	Helmut Janz	34	RWO	10.07.1965	Wuppertal