

## Bestleistungen Männer M35

75 m	9,0	Heinz Kersting	26	TBO	22.09.1962	Oberhausen
100 m	11,2	Karlfried Dörsing	27	RWO	06.05.1962	Oberhausen
200 m	23,55	André Krämer	73	LAV	22.05.2008	Essen
400 m	51,22	André Krämer	73	LAV	24.05.2008	Bottrop
800 m	1:54,3	Karlfried Dörsing	27	RWO	20.05.1962	Oberhausen
1000 m	2:29,4	Karlfried Dörsing	27	RWO	18.07.1962	Oberhausen
1500 m	3:58,85	Willi de Haan	49	SGO	27.07.1984	Essen
3000 m	8:25,13	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	10.07.1987	Troisdorf
5000 m	14:14,86	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	21.05.1986	Koblenz
10000 m	31:01,1	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	14.08.1986	Berg.-Gladbach
10 km Straße	32:21	Frank Anuschewski	62	LAC	08.03.1998	Leverkusen
10 km Straße Mannschaft	1:45:58	LAV Oberhausen Frank Horvath Peter Mracsek Jürgen Fernholz	65 58 48	33:41 35:42 36:35	30.09.2001	Bruckhausen
Halbmarathon	1:11:49	Frank Horvath	65	LAV	14.03.2004	Siegburg
Halbmarathon Mannschaft	3:52:04	LAV Oberhausen Frank Horvath Jürgen Fernholz Peter Mracsek	65 48 58	1:13:48 1:17:38 1:20:38	01.05.2001	Flüren
Marathon	2:32:36	Frank Horvath	65	LAV	29.09.2002	Berlin
Marathon Mannschaft	8:09:24	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Josef Lietz Friedel Marquardt	48 49 45	2:35:03 2:47:10 2:47:17	24.09.1988	Duisburg
100 km	10:09:37	Wolfgang Froh	55	Stadtwerke	24.04.1993	Hamm
110 m Hü	15,98	André Krämer	73	LAV	21.09.2008	Meckenheim
400 m Hü	54,7	Helmut Janz	34	RWO	25.05.1969	Hagen
3000 m Hi	9:54,2	Karlfried Dörsing	27	RWO	19.05.1963	Rheydt
4 x 100 m	49,1	Tbd. Oberhausen Heinz Kersting Lothar Mückshoff Karl-Heinz Hotz Willi Quednau	26 27 24 18		07.07.1962	Oberhausen

## Bestleistungen Männer M35

3 x 1000 m	9:24,77	StG OWE Marc Fröhlich Stefan Schuchardt André Krämer	74 81 73		08.05.2016	Hamm
Hoch	1,80	Gerd Ohletz	36	TBO	31.05.1973	Oberhausen
Stabhoch	4,00	Adolf Bötefür	32	RWO	11.08.1968	Duisburg
Weit	6,68	Heinz Fallak	28	RWO	01.06.1963	Oberhausen
Drei	10,94	Willi de Haan	49	SGO	22.09.1985	Oberhausen
Kugel	16,40	Wolfgang Forster	38	SGO	29.05.1975	Aachen
Diskus	47,22	Hermann Hausmann	40	SGO	29.05.1975	Aachen
Hammer	41,69	Paul Balany	11	RWO	21.08.1949	Duisburg
Speer (bis 1985)	60,30	Achim Schnütgen	36	RWO	05.06.1971	Bottrop
Speer (ab 1986)	40,28	Sebastian Brackmann	81	SGT	23.04.2017	Essen
Fünfkampf	2.807	Karlfried Dörsing 5,53-39,56-24,6-23,78-4:04,6	27	RWO	13.05.1962	Bottrop
Zehnkampf	6.047	André Krämer 11,91*-6,09*-11,41-1,76-51,92/15,98*-34,81-2,90-40,15-4:20,51	73	LAV	20./21.09.08	Meckenheim

### selten durchgeführte Disziplinen:

15 km	47:57	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	20.04.1986	Bruckhausen
15 km	2:43:58	LAV Oberhausen Frank Horvath Jürgen Fernholz Ulrich Krause	65 48 66	50:22 53:53 59:43	08.04.2001	Bruckhausen
Stundenlauf	18.667	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	15.03.1986	Oberhausen
25 km	1:21:46	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	29.03.1986	Paderborn
25 km Mannschaft	4:38:11	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Karl Brose Ulrich Venten	48 52 47	1:30:50 1:31:50 1:35.31	05.11.1989	Bottrop
200 m Hü	27,7	Helmut Janz	34	RWO	19.04.1969	Oberhausen