

## Bestleistungen Männer M40

75 m	8,8	Peter Lohr	97	TV 93	12.09.1937	Osterfeld
100 m	11,8	Wilhelm Quednau	18	TBO	06.10.1962	Oberhausen
200 m	25,66*	André Krämer	73	SGT	10.09.2016	Zella-Mehlis
400 m	54,6	Ernst Grünsfelder	35	SGO	01.09.1979	Dortmund
800 m	2:00,3	Ernst Grünsfelder	35	SGO	29.08.1979	Gütersloh
1000 m	2:37,3	Ernst Grünsfelder	35	SGO	22.08.1979	Essen
1500 m	4:06,7	Ernst Grünsfelder	35	SGO	26.08.1979	Düsseldorf
3000 m	9:10,9	Ernst Grünsfelder	35	SGO	14.07.1978	Troisdorf
5000 m	14:46,53	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	22.06.1991	Leverkusen
10000 m	31:25,0	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	27.04.1991	Oberhausen
10 km Straße	33:20	Frank Horvath	65	LAV	11.09.2005	Otterndorf
10 km Straße Mannschaft	1:52:12	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Ulrich Venten Karl Brose	48 47 52	35:14 36:43 40:15	29.09.1996	Bruckhausen
Halbmarathon	1:14:15	Frank Horvath	65	LAV	13.03.2005	Ohrdruf
Halbmarathon Mannschaft	4:16:24	LAV Oberhausen Thomas Hallerbach Roland Dickmann Uwe Stöckert	61 41 58	1:23:40 1:26:06 1:26:38	13.04.2002	Duisburg
Marathon	2:35:03	Jürgen Fernholz	48	Nord	24.08.1988	Duisburg
Marathon Mannschaft	8:15:01	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Roland Dickmann Franz-Josef Lietz	48 41 49	2:41:17 2:46:20 2:47:24	18.10.1992	Essen
100 km	7:54:10	Günter Danel	42	LAC	13.09.1986	Winschoten/NL
110 m Hü	20,8	Wilhelm Sökeland	35	TBO	03.10.1976	Oberhausen
400 m Hü	63,22	André Krämer	73	SGT	05.06.2017	Recklinghausen
3000 m Hi	10:53,0	Alfons Genatowski	18	RWO	09.07.1961	Duisburg
4 x 100 m	55,00	DJK SG Tackenberg Oliver Herder Udo Blosen Georgios Kotsekoglou Frank Pahsen	69 68 73 69		29.06.2014	OB-Sterkrade

## Bestleistungen Männer M40

3 x 1000 m	9:27,66	LAV Oberhausen			24.05.2003	Oberhausen
		Uwe Stöckert	58			
		Thomas Hallerbach	61			
		Rüdiger Pallin	59			
Hoch	1,78	Josef Schumann	37	TBO	04.05.1978	Oberhausen
Stabhoch	3,00	Rainer Maryschka	53	LAC	25.09.1995	Oberhausen
Weit	6,08	Fredy Sopha	33	TBO	31.05.1973	Oberhausen
Kugel	15,46	Wolfgang Forster	38	SGO	21.05.1978	Köln
Diskus	45,58	Hermann Hausmann	40	SGO	11.05.1980	Koblenz
Hammer	47,00	Franz Halama	7	RWO	06.06.1948	Bottrop
Speer (bis 1985)	52,88	Achim Schnütgen	36	SGO	22.05.1977	Lüdenscheid
Speer (ab 1986)	40,04	André Krämer	73	LAV	01.09.1973	Bottrop
Fünfkampf	2.963	André Krämer	73	SGT	10.09.2016	Zella-Mehlis
		5,61-38,72-25,66-30,26-4:51,02				
Zehnkampf	4.171	Willi de Haan	49	LAC	18./19.09.92	Oberhausen
		12,6-5,27-8,76-1,52-57,7-21,2-23,04-2,80-36,78-4:43,7				

### selten durchgeführte Disziplinen:

15 km	49:44	Jürgen Fernholz	48	Nord	16.04.1989	Bruckhausen
15 km	2:53:25	LAV Oberhausen			06.04.2003	Bruckhausen
		Jürgen Fernholz	48	56:46		
		Ulrich Venten	47	57:40		
		Michael Lemke	63	58:59		
Stundenlauf	15.920	Georg Nisbach	41	Nord	17.06.1981	Mülheim
25 km	1:29:04	Jürgen Fernholz	48	Nord	17.05.1992	Hünxe
25 km Mannschaft	4:37:14	Spvgg.Sterkrade-Nord			17.05.1992	Hünxe
		Jürgen Fernholz	48	1:29:04		
		Ulrich Venten	47	1:32:33		
		Karl Brose	52	1:35:37		
4 x 50 m	29,6	Tbd.Oberhausen			14.09.1963	Oberhausen
		Hans Nachtwey	17			
		H. Windheuser	20			
		Edmund Jansen	22			
		Hans Urban	12			