

Bestleistungen Männer M40

75 m	8,8	Peter Lohr	97	TV 93	12.09.1937	Osterfeld
100 m	12,0	Peter Lohr	97	TV 93	22.08.1937	Oberhausen
	12,0	Wilhelm Quednau	18	TBO	22.09.1962	Oberhausen
	12,0	Franz Grützwacher	49	GWH	15.08.1990	Holteln
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			29.09.1996	Bruckhausen
		Jürgen Fernholz	48	35:14		
		Ulrich Venten	47	36:43		
		Karl Brose	52	40:15		
Halbmarathon	1:14:15	Frank Horvath	65	LAV	13.03.2005	Ohrdruf
Halbmarathon Mannschaft	4:16:24	LAV Oberhausen			13.04.2002	Duisburg
		Thomas Hallerbach	61	1:23:40		
		Roland Dickmann	41	1:26:06		
		Uwe Stöckert	58	1:26:38		
Marathon	2:35:03	Jürgen Fernholz	48	Nord	24.08.1988	Duisburg
Marathon Mannschaft	8:15:01	Spvgg.Sterkrade-Nord			18.10.1992	Essen
		Jürgen Fernholz	48	2:41:17		
		Roland Dickmann	41	2:46:20		
		Franz-Josef Lietz	49	2:47:24		
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			29.06.2014	OB-Sterkrade
		Oliver Herder	69			
		Udo Blosen	68			
		Georgios Kotsekoglou	73			
		Frank Pahsen	69			

Bestleistungen Männer M40

3 x 1000 m	9:27,66	LAV Oberhausen Uwe Stöckert Thomas Hallerbach Rüdiger Pallin	58 61 59		24.05.2003	Oberhausen
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 5,61-38,72-25,66-30,26-4:51,02	73	SGT	10.09.2016	Zella-Mehlis
Zehnkampf	4.171	Willi de Haan 12,6-5,27-8,76-1,52-57,7-21,2-23,04-2,80-36,78-4:43,7	49	LAC	18./19.09.92	Oberhausen

selten durchgeführte Disziplinen:

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