

## Bestleistungen Männer M45

75 m	9,3	Willi Quednau	18	TBO	01.10.1966	Oberhausen
	9,3	Hans Uschmann	36	TVB	30.06.1984	Biefang
100 m	11,8	Willi Quednau	18	TBO	14.09.1963	Oberhausen
200 m	26,0	Jürgen in der Beek	43	Nord	17.04.1989	Oberhausen
400 m	56,58	Jürgen in der Beek	43	Nord	25.05.1989	Essen
800 m	2:03,1	Ernst Grünsfelder	35	SGO	15.06.1980	Dortmund
1000 m	2:43,2	Ernst Grünsfelder	35	SGO	15.07.1981	Dülmen
1500 m	4:16,3	Ernst Grünsfelder	35	SGO	14.05.1980	Gütersloh
3000 m	9:35,5	Jürgen Fernholz	48	Nord	06.08.1993	Willich
5000 m	15:43,94	Wolfgang Hoffmann	51	Nord	13.06.1997	Wesel
10000 m	33:39,48	Frank Horvath	65	LAV	01.05.2010	Ohrdruf
10 km Straße	34:13	Frank Horvath	65	LAV	20.03.2010	Waldniel
10 km Straße Mannschaft	1:48:35	Spvgg.Sterkrade-Nord Alfred Wunderlich Ulrich Venten Jürgen Fernholz	51 47 48	35:40 36:15 36:40	18.09.1999	Ratingen
Halbmarathon	1:15:16	Jürgen Fernholz	48	Nord	20.05.1995	Sterkrade
Halbmarathon Mannschaft	4:09:11	Spvgg.Sterkrade-Nord Ulrich Venten Roland Dickmann Jürgen Fernholz	47 41 48	1:21:10 1:24:00 1:24:01	01.05.1996	Flüren
Marathon	2:37:36	Jürgen Fernholz	48	Nord	24.10.1993	Essen
Marathon Mannschaft	8:38:15	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Franz-Josef Lietz Friedel Marquardt	48 49 45	2:40:02 2:52:40 3:05:33	29.05.1994	Hannover
100 km	8:14:04	Günter Danel	42	LAC	31.10.1987	Rodenbach
Hoch	1,64	Willi Quednau	18	TBO	26.09.1964	Bottrop
Stabhoch	3,02	Willi de Haan	49	LAC	19.09.1994	Oberhausen
Weit	5,70	Herbert Basler	23	TBO	13.08.1972	Oberhausen
Drei	8,91	Willi de Haan	49	LAC	17.09.1997	Oberhausen
Kugel	15,01	Wolfgang Forster	38	SGO	04.06.1983	Oberhausen
Diskus	36,44	Wolfgang Forster	38	SGO	16.10.1983	Oberhausen

## Bestleistungen Männer M45

Hammer	45,80	Paul Balany	11	RWO	29.07.1956	Oberhausen
Speer (bis 1985)	46,40	Wolfgang Forster	38	SGO	16.10.1983	Oberhausen
Speer (ab 1986)	39,54	Jürgen in der Beek	43	Nord	17.04.1989	Oberhausen
Fünfkampf	2.083	Jürgen in der Beek 4,40-39,54-26,0-21,24-4:57,3	43	Nord	17.04.1989	Oberhausen

### selten durchgeführte Disziplinen:

50 m	6,7	Heinz Weischede	22	TVB	22.08.1968	Biefang
15 km	52:50	Jürgen Fernholz	48	Nord	23.04.1995	Bruckhausen
15 km Mannschaft	3:00:31	LAV Oberhausen Jürgen Fernholz Rüdiger Pallin Uwe Stöckert	48 59 58	56:44 1:01:18 1:02:29	04.04.2004	Bruckhausen
1 Stunde	14.630	Harald Kappesser	42	VfL B	13.09.1987	Sterkrade
25 km	1:32:33	Ulrich Venten	47	Nord	17.05.1992	Hünxe
25 km Mannschaft	5:18:07	Spvgg.Sterkrade-Nord Viktor van de Flierd Friedel Marquardt Lothar Thyssen	44 45 46	1:43:05 1:46:49 1:48:13	08.11.1992	Bottrop
4 x 50 m	25,5	Tbd. Oberhausen Franz Möller Herbert Basler Willi Quednau Edmund Jansen	25 23 18 22		08.05.1971	Dinslaken
4 x 75 m	40,5	Tbd. Oberhausen Siegfried Genath Herbert Basler Lothar Mückshoff Edmund Jansen	18 23 27 22		13.06.1974	Oberhausen