

## Bestleistungen Männer M50

50 m	6,6	Willi Quednau	18	TBO	17.05.1969	Bottrop
75 m	9,5	Willi Quednau	18	TBO	10.05.1969	Flüren
100 m	13,0	Bonni Roman	42	TBO	07.08.1993	Uerdingen
400 m	57,68	Ernst Grünsfelder	35	SGO	28.07.1986	Malmö/S
800 m	2:09,0	Ernst Grünsfelder	35	SGO	02.07.1986	Menden
1000 m	2:47,06	Ernst Grünsfelder	35	SGO	11.07.1986	Menden
1500 m	4:23,72	Ernst Grünsfelder	35	SGO	12.07.1985	Leverkusen
3000 m	10:29,2	Roland Dickmann	41	Nord	06.08.1993	Willich
5000 m	17:13,4	Roland Dickmann	41	Nord	02.06.1993	Essen
10000 m	35:31,1	Jürgen Fernholz	48	Nord	07.08.1999	Oberhausen
10 km Straße	34:50	Jürgen Fernholz	48	Nord	12.05.1999	Sonsbeck
10 km Straße Mannschaft	2:03:59	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Kurt Lisec Lothar Thyssen	48 32 46		34:58 43:38 45:23	31.05.2000 Sonsbeck
Halbmarathon	1:15:49	Jürgen Fernholz	48	Nord	01.05.1999	Flüren
Halbmarathon Mannschaft	4:21:22	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Roland Dickmann Ulrich Venten	48 41 47		1:18:27 1:27:00 1:35:55	27.03.1999 Xanten
Marathon	2:41:47	Jürgen Fernholz	48	Nord	15.10.2000	Essen
Marathon Mannschaft	10:45:10	VfL Bergheide Jochen Scheuer Reinhard Schlutius Werner Kerkenbusch	54 46 47		3:27:31 3:38:23 3:39:16	30.04.2006 Duisburg
100 km	8:46:40	Günter Danel	42	LAC	05.09.1992	Rheine-Elte
4 x 100 m	54,97	DJK SG Tackenberg Lutz Zacharias Ralf Ruhrmann Jörg Conzen Frank Glomsda				30.05.2015 OB-Sterkrade
3 x 1000 m	10:12,43	Spvgg.Sterkrade-Nord Viktor van de Fliertdt Roland Dickmann Ulrich Venten	44 41 47			29.05.1999 Oberhausen
Hoch	1,45	Ralf Ruhrmann	62	SGT	01.09.2013	Bottrop

## Bestleistungen Männer M50

Stabhoch	2,50	Willi de Haan	49	LAC	24.09.1999	Oberhausen
Weit	5,48	Herbert Basler	23	TBO	13.06.1974	Oberhausen
Drei	8,92	Willi de Haan	49	LAC	24.09.1999	Oberhausen
Kugel 7,26 kg	11,23	Willi Kron	19	TBO	05.10.1969	Oberhausen
Kugel 6,25 kg	13,94	Wolfgang Forster	38	LAC	25.05.1989	Essen
Diskus 2 kg	26,95	Willi Quednau	18	TBO	28.09.1968	Oberhausen
Diskus 1,5 kg	37,50	Hartmut Kaufmann	38	LAC	28.05.1992	Hilden
Hammer 7,26 kg	47,38	Franz Halama	07	RWO	16.02.1958	Oberhausen
Hammer 6,0 kg	16,33	Volker Lohrengel	54	LAV	09.10.2004	Oberhausen
Speer 800 g	35,34	Willi de Haan	49	LAC	23.09.2000	Oberhausen
Speer 700 g	31,72	Jens Tammer	65	SGT	20.06.2015	OB-Sterkrade
Dreikampf (50-W-K[7,25])	1.430	Willi Quednau 6,6-5,10-9,32	18	TBO	17.05.1969	Bottrop
Dreikampf (50-W-K[6,25])	1.357	Friedhelm Bovenkerk 6,8-5,22-8,80	35	GWH	21.08.1985	Holteln
Dreikampf (75-W-K[7,25])	1.463	Willi Quednau 9,5-4,91-11,22	18	TBO	10.05.1969	Flüren
Dreikampf (100-W-K[6,00])	1.487	Ralf Ruhmann 14,77-4,14-11,12	62	SGT	17.09.2016	OB-Sterkrade

### selten durchgeführte Disziplinen:

15 km	53:17	Jürgen Fernholz	48	Nord	26.04.1998	Bruckhausen
15 km Mannschaft	2:59:01	Spvgg.Sterkrade-Nord Jürgen Fernholz Ulrich Venten Egon Strack	48 47 39		26.04.1998	Bruckhausen
				53:17 58:05 1:07:39		
Stundenlauf	15.046	Gerd Heien	30	OTV	17.06.1981	Mülheim
25 km	1:30:52	Roland Dickmann	41	Nord	17.05.1992	Hünxe