

## Bestleistungen Männer M55

50 m	7,0	Hugo Feldhoff	21	VfL B	11.09.1976	Sterkrade
	7,0	Heinrich Ohlson	31	TVB	11.07.1987	Biefang
75 m	10,4	Hans Urban	12	TBO	30.09.1970	Oberhausen
100 m	13,76*	Lutz Zacharias	60	SGT	26.09.2015	OB-Sterkrade
200 m	29,38	Lutz Zacharias	60	SGT	28.08.2016	Essen
800 m	2:39,41	Jörg Conzen	59	SGT	09.09.2017	Kevelaer
3000 m	10:44,61	Ulrich Venten	47	LAV	02.07.2003	Oedt
5000 m	18:11,0	Kurt Lisec	32	Nord	26.07.1987	Essen
10000 m	38:00,31	Kurt Lisec	32	Nord	31.07.1987	Essen
10 km Straße	35:33	Jürgen Fernholz	48	LAV	28.09.2003	Bruckhausen
Halbmarathon	1:20:15	Jürgen Fernholz	48	LAV	01.05.2003	Flüren
Halbmarathon Mannschaft	4:47:25	LG Emscherteam			01.05.1998	Flüren
		Harald Kapesser	42	1:29:57		
		Hans Isfort	32	1:38:44		
		Wolfgang Bierbrauer	36	1:38:44		
Marathon	2:50:14	Jürgen Fernholz	48	LAV	01.06.2003	Duisburg
4 x 1500 m	22:17,5	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.1996	Oberhausen
		Josef Sensen	36			
		Roland Dickmann	41			
		Kurt Lisec	32			
		Karl-Heinz Grunow	32			
Hoch	1,45	Ralf Ruhrmann	62	SGT	09.09.2017	Kevelaer
Weit	5,00	Fritz Götze	24	VfL B	08.09.1979	Sterkrade
Kugel 7,25 kg	10,49	Franz Möller	25	TBO	15.05.1980	Kamp
Kugel 6,25 kg	12,15	Wolfgang Forster	38	LAC	21.08.1993	Kamp
Kugel 6,0 kg	11,22	Ralf Ruhrmann	62	SGT	03.10.2017	OB-Sterkrade
Diskus 2 kg	25,22	Franz Möller	25	TBO	15.05.1980	Kamp
Diskus 1,75 kg	28,52	Franz Möller	25	TBO	03.08.1984	Xanten
Diskus 1,5 kg	36,56	Wolfgang Forster	38	LAC	21.08.1993	Kamp
Hammer 7,26 kg	40,64	Franz Halama	07	RWO	05.05.1963	Oberhausen
Hammer 6,0 kg	15,06	Willi de Haan	49	LAV	09.10.2004	Oberhausen

## Bestleistungen Männer M55

Speer 800 g	32,36	Franz Möller	25	TBO	02.08.1980	Lage
Speer 800 g (ab86)	25,04	Theo Fittkau	33	LAC	15.09.1990	Bruckhausen
Speer 700 g	31,54	Willi de Haan	49	LAV	09.10.2004	Oberhausen
Dreikampf (50-W-K[7,25])	1.079	Kurt Kemnik 7,2-4,32-8,94	24	TVB	11.07.1981	Biefang
Dreikampf (50-W-K[6,25])	1.007	Friedhelm Bovenkerk 8,1-4,83-9,83	35	GWH	16.09.1992	Holten
Dreikampf (75-W-K[7,25])	1.021	Hans Urban 10,4-4,59-8,12	12	TBO	30.09.1967	Oberhausen
Dreikampf (75-W-K[6,25])	886	Fritz Götze 10,9-4,62-7,28	24	VfL B	10.07.1982	Sterkrade
Dreikampf (100-W-K[6,00])	1.708	Lutz Zacharias 13,76-4,14-9,19	60	SGT	26.09.2015	OB-Sterkrade

### selten durchgeführte Disziplinen:

15 km	55:40	Jürgen Fernholz	48	LAV	03.04.2005	Bruckhausen
Stundenlauf	14.740	Gerd Heien	30	OTV	17.06.1985	Mülheim
25 km	1:38:04	Kurt Lisec	32	Nord	27.03.1988	Waldbreitbach