

## Bestleistungen Männer M60

50 m	7,4	Theo van Eil	22	TV B	30.06.1984	Biefang
	7,4	Hans Spickenboom	26	TV B	11.07.1987	Biefang
100 m	14,21	Helmut Sevenheck	26	TV Jahn	23.06.1989	Bonn
1500 m	5:23,0	Roland Dickmann	41	LAV	19.05.2001	Oberhausen
3000 m	11:24,7	Roland Dickmann	41	LAV	05.05.2001	Oberhausen
5000 m	19:13,2	Karl Wunderlich	28	Nord	03.06.1988	Köln
10000 m	39:21,8	Roland Dickmann	41	LAV	20.04.2002	Oberhausen
10 km	38:14	Roland Dickmann	41	LAV	23.05.2001	Sonsbeck
Halbmarathon	1:25:48	Jürgen Fernholz	48	LAV	12.09.2010	Schermbeck
Halbmarathon Mannschaft	5:46:07	VfL Bergheide			17.02.2013	Bertlich
		Helmut Benninghoff	49	1:54:02		
		Bernd Thülig	36	1:55:37		
		Dieter Biegert	42	1:56:28		
Marathon	3:05:32	Jürgen Fernholz	48	LAV	09.10.2011	Essen
Hoch	1,20	Franz Möller	25	TBO	08.09.1985	Heidelberg
Weit	4,66	Hans Urban	12	TBO	19.08.1972	Biefang
Kugel 7,25 kg	9,08	Josef Pähler	11	VfL B	04.09.1971	Sterkrade
Kugel 6,25 kg	10,46	Hartmut Kaufmann	38	LAC	14.07.2000	Bruckhausen
Kugel 5 kg	11,82	Hartmut Kaufmann	38	LAC	22.06.2000	Kevelaer
Diskus 1,5 kg	26,22	Franz Möller	25	TBO	17.06.1986	Wuppertal
Diskus 1 kg	38,52	Hartmut Kaufmann	38	LAC	09.06.2000	Wesel
Hammer 5 kg	31,34	Franz Möller	25	TBO	01.08.1987	Kamp
Speer 800 g	29,66	Franz Möller	25	TBO	05.08.1989	Pulheim
Speer 600 g (-91)	32,40	Franz Möller	25	TBO	21.09.1985	Köln
Dreikampf (50-W-K[7,25])	938	Josef Pähler 7,6-4,05-9,08	11	VfL B	04.09.1971	Sterkrade
Dreikampf (50-W-K[5])	901	Bernhard Heckmann 8,0-4,50-8,72	23	GWH	03.09.1983	Holteln
Dreikampf (75-W-K[5])	597	Werner Haferkamp 17,2-4,05-8,15	24	GWH	24.09.1986	Holteln

## Bestleistungen Männer M60

### selten durchgeführte Disziplinen:

15 km	58:52	Jürgen Fernholz	48	LAV	01.03.2008	Duisburg
25 km	1:48:54	Wilfried Jansen	30	VfL B	25.05.1991	Sterkrade
50 km	5:33:46	Werner Kerkenbusch		VfL B	06.11.2011	Bottrop