

## Männer – M30

### 100 m

11,49	Hohnen, Rolf	2001
12,21	Motter, Michael	2002
12,25	Fischer, Thomas	2007
12,31	Hohnen, Rolf	2004

### 200 m

23,38	Hohnen, Rolf	2001
24,56	Fischer, Thomas	2004

### 400 m

51,53	Michalewicz, Andreas	2000
-------	----------------------	------

### 800 m

2:24,88	Vogt, Harald	2003
---------	--------------	------

### 1500 m

4:30,26	Königs, Tomm	2018
4:57,92	Vogt, Harald	2003

### 3000 m

09:56,44	Königs, Tomm	2018
10:15,38	Decker, Christian	2012
10:34,52	Vogt, Harald	2003
10:52,82	Schimitzek, Sven	2009

### 5000 m

16:56,78	Königs, Tomm	2018
18:27,69	Werthmüller, Philipp	2011
18:44,13	Vogt, Harald	2001
18:46,63	Strunk, Malte	2009
18:48,83	Schimitzek, Sven	2009

### 10000 m

39:02,58	Vogt, Harald	2001
39:36,38	Schimitzek, Sven	2009

### 10 km

36:51	Leers, Michael	2005
38:44	Strunk, Malte	2005

39:51	Vogt, Harald	2003
41:35	Schicke, Thomas	2011
41:36	Holtermann, Matthias	2014
42:24	Schimitzek, Sven	2009
49:29	Ständer, Daniel	2007

### **Halbmarathon**

1:24:43	Leers, Michael	2004
1:26:03	Schimitzek, Sven	2009
1:27:19	Strunk, Malte	2009
1:30:03	Vogt, Harald	2003
1:38:52	Korr, Thomas	2008
1:45:38	Bomble, Michael	2005

### **5000 m Gehen**

23:10,96	Holtermann, Matthias	2012
24:12,84	Strunk, Malte	2003
25:20,93	Ruppert, Jan	2009

### **5km Straßengehen**

23:53	Holtermann, Matthias	2014
-------	----------------------	------

### **10000 m Gehen**

48:26,71	Holtermann, Matthias	2012
49:28,4	Strunk, Malte	2004
52:58,1	Ruppert, Jan	2009

### **10 km Straßengehen**

48:43	Strunk, Malte	2005
49:22	Holtermann, Matthias	2012
52:01	Ruppert, Jan	2010

### **20 km Gehen**

1:39,41,1	Holtermann, Matthias	2012
1:42:50	Strunk, Malte	2004
1:50:55	Ruppert, Jan	2005
2:28:176	Melchior, Stefan	2006

### **30 km Straßengehen**

2:40:36	Holtermann, Matthias	2011
---------	----------------------	------

### **50 km Straßengehen**

4:58:54	Holtermann, Matthias	2011
---------	----------------------	------

### **Kugelstoßen (7,26 kg)**

11,42	Blaszczyk, Bernhard	2001
9,50	Hohnen, Rolf	2004

### **Diskuswurf (2 kg)**

34,12	Blaszczyk, Bernhard	2001
-------	---------------------	------

## **Männer – M35**

### **100m**

12,59	Hauser, Jörg	2011
-------	--------------	------

### **200m**

25,48	Hauser, Jörg	2011
-------	--------------	------

### **400m**

62,53	Canu, Andreas	2017
-------	---------------	------

### **800m**

2:21,26	Canu, Andreas	2017
---------	---------------	------

### **1500m**

5:10,53	Canu, Andreas	2017
---------	---------------	------

### **3000m**

11:27,92	Canu, Andreas	2018
----------	---------------	------

### **5000m**

17:41,23	Leers, Michael	2007
18:46,63	Strunk, Malte	2009
20:06,55	Canu, Andreas	2018

### **10000m**

43:09,08	Canu, Andreas	2018
----------	---------------	------

## **10 km**

36:31	Nellessen, Markus	2005
36:46	Leers, Michael	2007
38:54	Strunk, Malte	2009
40:41	Wynands, Wolfgang	2000
41:14	Krüger, Udo	2007
42:15	Korr, Thomas	2008
42:37	Canu, Andreas	2017
43:46	Vogt, Harald	2007
44:58	Bröcheler, Anno	2012
45:28	Werner, Frank	2009

## **Halbmarathon**

1:24:15	Leers, Michael	2007
1:27:19	Strunk, Malte	2009
1:37:44	Stein, Edgar	2002
1:38:33	Korr, Thomas	2007
1:40:11	Soiron, Andreas	2002

## **5000m BG**

23:02,89	Strunk, Malte	2012
24:25,30	Holtermann, Matthias	2019

## **5 km Straßengehen**

23:31	Strunk, Malte	2012
-------	---------------	------

## **10000m BG**

48:15,6	Strunk, Malte	2012
52:29,34	Holtermann, Matthias	2020

## **10km Straßengehen**

47:27	Strunk, Malte	2011
51:36	Holtermann, Matthias	2017

## **20km Gehen**

1:39:33,5	Strunk, Malte	2012
1:44:30	Vluggen, Gerold	1987
1:45:34,1	Holtermann, Matthias	2020
2:03:31	Melchior, Stefan	2005

## **Männer – M40**

### **100m**

12,81	Hauser, Jörg	2012
<b>200m</b>		
27,61	Gusewski, Jan	2009
<b>400m</b>		
57,18	Gusewski, Jan	2009
<b>800m</b>		
2:16,52	Gusewski, Jan	2009
2:33,69	Canu, Andreas	2019
<b>3000m</b>		
10:48,73	Schwick, Björn	2008
11:06,82	Engemann, André	2012
11:43,80	Bitich, Bouchta	2009
12:03,58	Neumann, Frank	2011
<b>5000m</b>		
18:46,15	Isaac, Dirk	2011
18:51,34	Engemann, André	2012
19:06,44	Schwick, Björn	2008
20:10,57	Neumann, Frank	2009
20:18,36	Bitich, Bouchta	2009
20:38,84	Gusewski, Jan	2009
20:38,99	Weiß, Wolfgang	2009
21:16,02	Wilden, Wolfgang	2009
<b>10000m</b>		
40:23,48	Schwank, Guido	2009
41:24,75	Schwick, Björn	2009
<b>10 km</b>		
38:00	Krüger, Udo	2008
38:55	Wynands, Wolfgang	2007
39:29	Isaak, Dirk	2010
39:59	Engemann, André	2012
40:18	Leers, Michael	2015
41:50	Neumann, Frank	2011
43:10	Werner, Frank	2011
50:47	Nitschke, Dirk	2012

## **Halbmarathon**

1:25:00	Thelen, Bernhard	2007
1:27:30	Isaak, Dirk	2010
1:28:59	Wynands, Wolfgang	2007
1:31:56	Leers, Michael	2013
2:03:09	Nitschke, Dirk	2012

### **5000m Gehen**

23:42,38	Strunk, Malte	2014
25:16,96	Brämer, Ulrich	2010
25:20,93	Ruppert, Jan	2009

### **5 km Straßengehen**

24:04	Strunk, Malte	2013
25:53	Brämer, Ulrich	2010

### **10000m Gehen**

49:10,9	Strunk, Malte	2013
52:58,1	Ruppert, Jan	2009
56:20,76	Brämer, Ulrich	2010

### **10 km Straßengehen**

48:37	Strunk, Malte	2013
53:47	Ruppert, Jan	2009
58:14	Brämer, Ulrich	2010

### **20 km Gehen**

1:41:44	Strunk, Malte	2013
1:50:55	Ruppert, Jan	2005
1:51:51	Dorscheid, Dietmar	1986
2:03:19	Brämer, Ulrich	2010

### **Kugelstoßen (7,26 kg)**

8,94	Weidemann, Thorsten	2009
------	---------------------	------

## **Männer – M45**

### **100m**

12,83	Frackmann, Michael	2012
-------	--------------------	------

### **200m**

25,28	Gusewski, Jan	2011
26,77	Frackmann, Michael	2012

**400m**

54,91 Gusewski, Jan 2011

**800m**

2:05,37 Gusewski, Jan 2011

2:16,68 Genick-Giammarino, Raoul 2009

**1500m**

4:40,88 Genick-Giammarino, Raoul 2009

**3000m**

9:59,78 Genick-Giammarino, Raoul 2009

11:20,47 Gusewski, Jan 2010

11:21,25 Kiswa, Christof 2006

12:49,65 Lintzen, Albert 2009

**5000m**

17:38,18 Genick, Giammarino, Raoul 2009

18:20,90 Schwarz, Hans-Jürgen 2009

18:34,03 Thelen, Bernhard 2007

19:12,17 Kogel, Günter 2009

19:56,49 Kiswa, Christof 2006

19:58,50 Wynands, Wolfgang 2010

20:00,25 Soiron, Andreas 2011

20:16,89 Weiß, Bernd 2011

22:46,99 Wilden, Wolfgang 2010

22:53,82 Lintzen, Albert 2009

**10000m**

37:14,60 Genick-Giammarino, Raoul 2009

37:19,44 Schwarz, Hans-Jürgen 2009

42:14,02 Kiswa, Christof 2006

47:03,82 Lintzen, Albert 2009

**10 km**

36:09 Genick-Giammarino, Raoul 2010

36:45 Thelen, Bernhard 2007

38:27 Schwartz, Hans-Jürgen 2010

39:36 Rohe, Karl-Heinz 2011

39:54 Wynands, Wolfgang 2010

40:49 Nellessen, Marcus 2012

41:42 Kiswa, Christof 2007

42:36	Neumann, Frank	2009
46:04	Vogt, Harald	2017
46:49	Wilden, Wolfgang	2011

### **Halbmarathon**

1:21:33	Genick-Giammarino, Raoul	2009
1:22:45	Schwarz, Hans-Jürgen	2009
1:24:20	Thelen, Bernhard	2007
1:26:32	Rohe, Karl-Heinz	2012
1:30:39	Wynands, Wolfgang	2010
1:35:57	Kisza, Christof	2006
1:37:36	Weiß, Bernd	2011
1:40:31	Soiron, Andreas	2011
1:40:49	Schmitz, Thomas	2011

### **Marathon**

2:58:40	Schwarz, Hans-Jürgen	2009
---------	----------------------	------

### **5000m Gehen**

24:21,90	Strunk, Malte	2019
32:49,45	Faesel, Uwe	2013

### **5 km Straßengehen**

26:45	Strunk, Malte	2019
33:12	Faesel, Uwe	2014
33:49	Haas, Uwe	2014

### **10000m Gehen**

50:27,0	Strunk, Malte	2018
65:20,4	Neubacher, Herbert	2002

### **10 km Gehen**

50:54	Strunk, Malte	2020
52:01	Ruppert, Jan	2010
1:06:37	Faesel, Uwe	2014
1:11:02	Haas, Uwe	2014

### **20 km Gehen**

1:45:40	Strunk, Malte	2020
1:56:21	Sonnenberg, Günter	1994
2:12:26	Neubacher, Herbert	2002
2:16:14	Faesel, Uwe	2014



**Kugelstoßen (7,26 kg)**

9,74                      Beckers, Det                      2012

**Gewichtswurf (15,88 kg)**

10,02                      Beckers, Det                      2012

**Diskuswurf (2 kg)**

28,24                      Beckers, Det                      2012

**Hammerwurf (7,26 kg)**

33,40                      Beckers, Det                      2012

**10 km Straßengehen**

52:01                      Ruppert, Jan                      2010

**Männer – M50****100m**

14,17                      Kisza, Christof                      2007

**400m**

68,68                      Kisza, Christof                      2007

**800m**

2:38,77                      Kisza, Christof                      2009

**3000m**

11:22,80                      Kisza, Christof                      2007

14:02,78                      Hanf, Norbert                      2007

**5000m**

19:56,11                      Kisza, Christof                      2007

24:26,64                      Hanf, Norbert                      2007

**10000m**

44:04,47                      Kisza, Christof                      2009

**10 km**

43:45	Kisza, Christof	2009
44:15	Kogel, Günter	2014

**Halbmarathon**

1:34:43	Kisza, Christof	2007
1:45:00	Kogel, Günter	2014

**100km**

12:44:30	Balliel, Jürgen	1982
----------	-----------------	------

**5000m Gehen**

23:23,48	Gaus, Peter	2003
28:42,97	Münster, Udo	2014

**5km Straßengehen**

29:36	Münster, Udo	2014
-------	--------------	------

**10000m Gehen**

48:47,0	Gaus, Peter	2003
59:20,90	Münster, Udo	2014
63:25,9	Neubacher, Herbert	2005
66:28,7	Münster, Udo	2012

**10 km Straßengehen**

47:21	Gaus, Peter	2004
59:31	Münster, Udo	2014

**20 km Straßengehen**

1:46:24	Gaus, Peter	2006
2:08:26	Neubacher, Herbert	2003
2:06:30	Münster, Udo	2013

**Stabhochsprung**

3,20	Rummler, Dietmar	2006
------	------------------	------

**Diskuswurf (1,5 kg)**

30,19	Neurohr, Ernst	2000
-------	----------------	------

**Hammerwurf**

19,61	Neurohr, Ernst	2000
-------	----------------	------

## Männer – M55

### 100m

16,70	Hanf, Norbert	2012
17,21	Bündgens, Valentin	2005

### 400m

75,52	Bündgens, Valentin	2005
75,67	Hanf, Norbert	2011

### 800m

2:16,32	Stüber, Gerald	2009
2:54,85	Hanf, Norbert	2009
2:55,84	Bündgens, Valentin	2004

### 1000m

3:58,5	Bündgens, Valentin	2005
--------	--------------------	------

### 1500m

4:41,57	Stüber, Gerald	2009
6:07,19	Bündgens, Valentin	2004
6:27,76	Hanf, Norbert	2011

### 3000m

10:09,74	Stüber, Gerald	2009
12:44,89	Haupts, Hans-Werner	2009
13:19,01	Bündgens, Valentin	2006
13:20,48	Hanf, Norbert	2011

### 5000m

18:00,00	Stüber, Gerald	2009
21:57,92	Hanf, Norbert	2009
21:58,43	Haupts, Hans-Werner	2009
23:08,80	Bündgens, Valentin	2004

### 10000m

37:35,65	Stüber, Gerald	2009
47:59,62	Hanf, Norbert	2009
51:52,7	Bündgens, Valentin	2005

## **10 km**

36:42	Stüber, Gerald	2009
43:24	Barth, Bruno	2008
48:34	Hanf, Norbert	2009
51:24	Bündgens, Valentin	2005
52:10	Königs, Dieter	2017
52:30	Radermacher, Josef	2007
53:16	Bodden, Thomas	2010
54:37	Dembowski, Walther	2010

## **Halbmarathon**

1:22:22	Stüber, Gerald	2010
1:39:00	Barth, Bruno	2008
1:54,02	Hanf, Norbert	2011
1:59:20	Bündgens, Valentin	2005
2:25:15	Schwellnat, Georg	2007

## **Marathon**

3:58:12	Barth, Bruno	2010
---------	--------------	------

## **100km**

12:36:32	Balliel, Jürgen	1990
----------	-----------------	------

## **5000m Gehen**

25:32,12	Gaus, Peter	2007
31:56,6	Slevogt, Peter	2011

## **5 km Straßengehen**

32:51	Slevogt, Peter	2013
35:42	Neubacher, Herbert	2012

## **10000m Gehen**

56:07,6	Schumm, Peter	2001
64:11,8	Maichin, Richard	2001
67:48,7	Slevogt, Peter	2012

## **10 km Straßengehen**

49:49	Gaus, Peter	2007
63:48	Slevogt, Peter	2013
72:52	Neubacher, Herbert	2012

## **20 km Straßengehen**

1:48:24	Gaus, Peter	2007
---------	-------------	------

2:14:59	Neubacher, Herbert	2011
2:15:05	Slevogt, Peter	2013

### **Kugelstoßen (6,25 kg)**

9,75	Neurohr, Ernst	2002
------	----------------	------

### **Diskuswerfen (1,5 kg)**

27,19	Neurohr, Ernst	2002
-------	----------------	------

## **Männer – M60**

### **100m**

16,32	Hanf, Norbert	2013
-------	---------------	------

### **200m**

34,01	Hanf, Norbert	2014
-------	---------------	------

### **400m**

77,35	Bates, Christopher	2009
77,75	Hanf, Norbert	2014
79,33	Bauer, Joachim	2012
81,98	Bündgens, Valentin	2008

### **800m**

2:45,11	Hanf, Norbert	2013
3:00,50	Bündgens, Valentin	2007
3:03,82	Bates, Christopher	2008

### **1000m**

4:02,33	Bündgens, Valentin	2008
4:16,70	Bauer, Joachim	2012

### **1500m**

6:23,06	Bündgens, Valentin	2007
6:27,53	Hanf, Norbert	2013

### **3000m**

13:15,14	Bündgens, Valentin	2007
13:38,14	Hanf, Norbert	2013

### **5000m**

23:33,63	Hanf, Norbert	2013
24:01,50	Bündgens, Valentin	2007

### **10000m**

48:23:18	Hanf, Norbert	2013
53:46,00	Bündgens, Valentin	2010

### **10 km**

45:32	Burmester, Jürgen	2007
46:13	Schumm, Peter	2003
47:20	Barth, Bruno	2012
50:03	Bündgens, Valentin	2007
50:37	Hanf, Norbert	2013

### **Halbmarathon**

1:43:33	Barth, Bruno	2011
1:50:56	Burmester, Jürgen	2008
1:52:15	Hanf, Norbert	2013
1:57:42	Radermacher, Josef	2007
2:04:18	Bündgens, Valentin	2011

### **100km**

12:20:32	Balliel, Jürgen	^	1991
----------	-----------------	---	------

### **24h**

162,215 km	Balliel, Jürgen	1991
------------	-----------------	------

### **5000m Gehen**

25:12,97	Gaus, Peter	2012
26:43,90	Schumm, Peter	2004
31:49,33	Bauer, Joachim	2012
32:2,57	Slevogt, Peter	2014
34:00,35	Maichin, Richard	2010
37:39,07	Neubacher, Herbert	2013

### **5 km Straßengehen**

27:19	Gaus, Peter	2012
30:47	Bauer, Joachim	2012
32:08	Maichin, Richard	2010
32:40	Slevogt, Peter	2014

### **10000m Gehen**

54:57,7	Schumm, Peter	2004
57:02,59	Gaus, Peter	2014
64:46,56	Bauer, Joachim	2012
67:23,1	Slevogt, Peter	2015

### **10 km Straßengehen**

53:34	Gaus, Peter	2012
54:57	Schumm, Peter	2004
63:48	Bauer, Joachim	2012
63:50	Maichin, Richard	2010
64:41	Slevogt, Peter	2014

### **20 km Straßengehen**

1:48:33	Gaus, Peter	2012
1:56:15	Schumm, Peter	2004
2:16:48	Slevogt, Peter	2014

## **Männer – M65**

### **400m**

79,20	Bates, Christopher	2011
97,10	Bündgens, Valentin	2012

### **800m**

3:26,59	Bündgend, Valentin	2012
---------	--------------------	------

### **1000m**

4:33,6	Bündgend, Valentin	2012
--------	--------------------	------

### **1500m**

7:27,14	Bündgens, Valentin	2013
---------	--------------------	------

### **3000m**

13:09,04	Biesing, Georg	2009
15:14,9	Bündgens, Valentin	2012

### **5000m**

22:44,92	Biesing, Georg	2009
24:45,26	Bündgens, Valentin	2012





## Männer – M70

### 400m

79,76                      Bates, Christopher                      2015

### 3000m

12:57,64                      Biesing, Georg                      2010

18: 34,17                      Bündgens, Valentin                      2017

### 5000m

22:40,40                      Biesing, Georg                      2010

31:05,98                      Bündgens, Valentin                      2017

### 10000m

49:05,14                      Biesing, Georg                      2010

### 10 km

47:51                      Biesing, Georg                      2010

### 5000m Gehen

29:08,91                      Schumm, Peter                      2012

31:25,28                      Maichin, Richard                      2017

### 5 km Straßengehen

29:20                      Schumm, Peter                      2014

30:50                      Maichin, Richard                      2018

### 10000m Gehen

59:46,9                      Schumm, Peter                      2012

64:31,5                      Maichin, Richard                      2018

### 10 km Straßengehen

01:00:08                      Schumm, Peter                      2013

01:03:10                      Maichin, Richard                      2017

### 20 km Straßengehen

2:04:13                      Schumm, Peter                      2014

2:13,29                      Maichin, Richard                      2017

### 30 km Gehen

3:37,05	Maichin, Richard	2018
---------	------------------	------

**Diskuswurf (1 kg)**

15,61	Hamacher, Karl	2006
-------	----------------	------

**Kugelstoßen**

5,67	Hamacher, Karl	2005
------	----------------	------

**Männer – M75**

**5000m BG**

30:41,03	Schumm, Peter	2017
----------	---------------	------

**5 km Str.G**

31:40	Schumm, Peter	2017
-------	---------------	------

**10000 m BG**

1:03:19.06	Schumm, Peter	2017
------------	---------------	------

**10 km Str.G**

1:03:22	Schumm, Peter	2017
---------	---------------	------

**20 km Str.G**

2:10:55	Schumm, Peter	2017
---------	---------------	------

**30 km Str.G**

3:32:10	Schumm, Peter	2018
---------	---------------	------