

**Regio-Rekorde Senioren M 35 für die Regio Südost**

Stand: 07.09.2022  
 erstellt von Wolfgang Rehmer

100 m	10,6	Maier	Wolf	40 PSV Köln	15.10.1975 Eschweiler
	10,83	Gippert	Jochen	77 TV Herkenrath	13.06.2014 Troisdorf
200 m	21,99	Gippert	Jochen	77 TV Herkenrath	13.06.2014 Troisdorf
400 m	48,82	Schneider	Gangolf	57 ASV Köln	12.09.1992 Bad Godesberg
800 m	1:53,85	Heck	Thomas	62 TuS Köln rrh.	20.06.1998 Köln
1000 m	2:29,84	Heck	Thomas	62 TuS Köln rrh.	25.07.1998 Wetzlar
1500 m	3:51,1	Lummer	Johannes	39 LC Bonn	05.07.1974 Bonn
3000 m	7:47,61	Wessinghage	Thomas	52 ASV Köln	16.08.1987 Köln
5000 m	13:49,68	Poschmann	Wolf-Dieter	51 ASV Köln	21.05.1986 Koblenz
10.000 m	30:04,9	Kubelt	Heinz	40 LGJ Bonn/Troisdorf	25.07.1978 Troisdorf
10 km	30:44	Paulitschke	Wilfried	57 LG Bonn/Troisdorf/Ndk.	09.03.1997 Leverkusen
Halbmarathon	1:06:32	Hahn	Frank	66 LG Bonn/Troisdorf/Ndk.	23.03.2002 Schotten
25 km	1:19:23	Kubelt	Heinz	40 LGJ Bonn/Troisdorf	02.05.1976 Ameln
Marathon	2:19:03	Kubelt	Heinz	40 LGJ Bonn/Troisdorf	23.10.1976 Neuf Brisach / F
100 km	7:27:06	Kufferath	Moritz	79 TV Refrath	29.03.2014 Kienbaum
110 m-Hürden (106cm)	14,3	Mössle	Walter	43 LGJ Bonn/Troisdorf	20.09.1981 St. Augustin
200 m-Hürden (76cm)	26,8	Rheineck	Hanno	42 LGJBT (LC Bonn)	14.08.1981 Reykjavik / ISL
400 m-Hürden (91cm)	52,7	Birkhölzer	Rolf	39 LGJ Bonn/Troisdorf	02.08.1975 Bern / CH
3000 m-Hindernis	9:44,27	Borgmann	Norbert	62 TuS Köln rrh.	04.09.1999 Kevelaer
10.000 m-Gehen	45:57,2	Grittner	Herrmann	05 Reichsbahn SG Köln	29.06.1941 Bonn
20 km Gehen	1:34:56,8	Grittner	Herrmann	05 Reichsbahn SG Köln	11.04.1941 Berlin-Treptow
35 km-Gehen	3:10:50	Ditz	Konrad	03 Post SV Bonn	18.06.1939 Bonn
50 km Gehen	4:42:03	Grittner	Hermann	05 ESV Olympia Köln	08.06.1952 Hamburg
Hochsprung	2,30	Tränhardt	Carlo	56 LG Bayer Leverkusen	04.07.1992 Eberstadt
Stabhochsprung	5,90	Otto	Björn	77 ASV Köln	01.06.2013 Eugene / USA
Weitsprung	7,06	Disselhoff	Herbert	40 LG Runderoth	02.07.1976 Koblenz
	7,06	Mössle	Walter	43 LGJ Bonn/Troisdorf	01.07.1978 Southampton
Dreisprung	17,04	Friedek	Charles	71 Team Referenznetzwerk Leverkusen	25.06.2008 Wesel
Kugel 7,26 kg	19,54	Schladen	Fred	39 LGJ Bonn/Troisdorf	13.07.1974 Augsburg
Diskus 2 kg	66,30	Danneberg	Rolf	53 LG Bayer Leverkusen	05.05.1990 Stade
Hammer 7,26 kg	81,27	Weis	Heinz	63 TSV Bayer Leverkusen	18.09.1998 Bad Köstritz
Speer 800 g	61,90	Herschel	Wolfgang	50 ASV St. Augustin	05.07.1986 Ahlen
Gewichtswurf 15,88 kg	14,65	Linden	Sven	67 Leichlinger TV	15.11.2014 Leichlingen
Werfer-5-Kampf	2.999	tom Felde	Michael	80 Troisdorfer LG	29.08.2015 Zella-Mehlis
	(AK 3.083)	41,53 - 13,71 - 40,26 - 42,65 - 12,63			
5-Kampf	3.461	Steinacker	Theo	54 LG Wipperfürth	06.07.1990 Berg. Gladbach
	(AK 3.582)	6,85 - 54,18 - 23,3 - 38,30 - 4:42,2			
10-Kampf	7.173	Mössle	Walter	43 LGJ Bonn/Troisdorf	18./19.08.1979 Ingelheim
	(AK 7.482)	11,2 - 7,00 - 12,18 - 1,96 - 51,6 - 14,7 - 37,92 - 4,40 - 47,88a - 4:35,8			

**Mannschaftswettbewerbe**

4 x 100 m	43,7	LG Jägermeister Bonn/Troisdorf	Hajo Jelden 44	05.06.1981 St. Augustin
			Walter Mössle 43	
			Hanno Rheineck 42	
			Uli Schmedemann 44	

4 x 400 m	3:32,99	ASV St. Augustin	Uwe Flashoff 43		15.06.1985 Troisdorf
			Hanno Rheineck 42		
			Klaus Rodday 38		
			Gerd Winkler 45		
4 x 800 m	8:28,98	ASV St. Augustin	Hanno Rheineck 42		29.05.1986 Mönchengladbach
			Wolfgang Rehmer 45		
			Dierk Vollmer 41		
			Norbert Oeffling 45		
3 x 1000 m	7:48,34	TuS Köln rrh	Andreas Müller 64		18.08.2001 Potsdam
			Thomas Heck 62		
			Reinhart Brüning 65		
4 x 1500 m	17:04,70	TuS Köln rrh	Thomas Heck 62		17.06.1998 Wesel
			Taube 62		
			Borgmann 62		
			Nießen 61		
10 km – Mannschaft	1:38:36	LAZ Puma Rhein-Sieg	Christian Schreiner (86)	(31:01)	31.10.2021 Uelzen
			René Spanier (77)	(33:29)	
			Wilke Rohde (83)	(34:06)	
Halbmarathon-Mannschaft	3:36:30	LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel	Wilfried Paulitschke (57)	(1:09:58)	22.03.1997 Neustadt / Holstein
			Peter Marke (57)	(1:12:31)	
			Hermann Jeremies (57)	(1:14:01)	
Marathon-Mannschaft	7:47:15	Alfterer SC	Jean Jacques Leray (39)	(2:27:45)	22.10.1983 Essen
			Helmut Höwer (42)	(2:37:22)	
			Elmar Rymus (48)	(2:42:08)	
100 km-Mannschaft	24:59:32	Alfterer SC	Harry Knaus (54)	(8:14:14)	28.04.1990 Hanau
			Bernhard Knetsch (38)	(8:22:18)	
			Karl-Peter Bäumgen (40)	(8:23:00)	
20 km - Gehen - Mannschaft	5:42:19,0	LG Bayer Leverkusen	Richard Blameuser 34	(1:47:53)	18.05.1980 Simmerath
			Rudolf Girards 38	(1:53:42)	
			Karl Pfeiffer 36	(2:00:44)	
50 km - Gehen - Mannschaft	16:05:29	LG Bayer Leverkusen	Richard Blameuser 34	(4:57:51)	15.03.1980 Bad Kreuznach
			Karl Pfeiffer 36	(5:28:31)	
			Rudolf Girards 38	(5:39:07)	
5-Kampf-Mannschaft	8.241	LG ASV DSHS Köln	Wolfgang Fuhrmann 74	(2.929)	13.06.2009 Ahlen
			5,88-49,44-24,46-36,43-5:02,70	AK 3.038	
	AK 8.558		Markus Röhrig 74	(2725)	
		5,91-42,80-25,20-33,08-4:59,79	AK 2.832		
		Holger Kemper 74	(2587)		
		5,40-49,77-26,54-34,16-5:08,54	AK 2.688		
10-Kampf-Mannschaft	15.878	LG ASV DSHS Köln	Wolfgang Fuhrmann 74	(5.426)	27./28.06.2009 Solingen
			11,96-5,82-11,32-1,62-55,75 / 16,91-35,18-2,80-50,72-5:11,45	AK 5.692	
	AK 16.656		Holger Kemper 74	(5.291)	
		12,96-5,36-11,02-1,70-57,79 / 17,23-35,32-3,60-49,48-5:06,83	AK 5.551		
		Markus Röhrig 74	(5.104)		
		12,52-5,77-10,30-1,58-57,08 / 16,58-31,88-3,10-43,23-5:01,15	AK 5.413		