

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

Stand: 07.10.2023  
 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 LGJBT (LC Bonn)	25.07.1978 Troisdorf
<b>5 km-Straße</b>	<b>15:53</b>	<b>Dahl</b>	<b>Simon</b>	<b>87 ASV Köln</b>	<b>26.05.2022 Refrath</b>
10 km-Straße	30:44	Paulitschke	Wilfried	57 LG BTN (Troisdorfer LG)	09.03.1997 Leverkusen
Halbmarathon	1:06:32	Hahn	Frank	66 LG BTN (Troisdorfer LG)	23.03.2002 Schotten
25 km	1:19:23	Kubelt	Heinz	40 LGJBT (LC Bonn)	02.05.1976 Ameln
Marathon	2:19:03	Kubelt	Heinz	40 LGJBT (LC Bonn)	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 LGJBT (LC Bonn)	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 LGJBT (LC Bonn)	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 LGJBT (LC Bonn)	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 LGJBT (LC Bonn)	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	3.026 (AK 3.091)	tom Felde	Michael	80 Troisdorfer LG	29.08.2015 Zella-Mehlis
		41,53 - 13,71 - 40,26 - 42,65 - 12,63			
5-Kampf	3.461 (AK 3.630)	Steinacker	Theo	54 LG Wipperfürth	06.07.1990 Berg. Gladbach
		6,85 - 54,18 - 23,3 - 38,30 - 4:42,2			
10-Kampf	7.173 (AK 7.408)	Mössle	Walter	43 LGJBT (LC Bonn)	18./19.08.1979 Ingelheim
		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 (LC Bonn)	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 (TV Kaldauen)	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/Niederk. (Troisdorfer LG)	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 3.081	
	AK 8.670		Markus Röhrig 74	(2725)	
		5,91-42,80-25,20-33,08-4:59,79	AK 2.870		
		Holger Kemper 74	(2587)		
		5,40-49,77-26,54-34,16-5:08,54	AK 2.729		
10-Kampf-Mannschaft	15.871	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 5.632	
	AK 16.475		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 5.492		
		Markus Röhrig 74	(5.154)		
		12,52-5,77-10,30-1,58-57,08 / 16,58-31,88-3,10-43,23-5:01,15	AK 5.351		