

Regio-Rekorde Senioren M 40 für die Regio Südost

Stand: 07.10.2023
 erstellt von Wolfgang Rehmer

75 m	8,5	Erven	Walter	37 PSV Köln	27.09.1978 Köln
100 m	10,85	Gippert	Jochen	77 TV Herkenrath	15.06.2017 Willich
200 m	22,36	Gippert	Jochen	77 TV Herkenrath	31.05.2018 Willich
400 m	49,6	Rheineck	Hanno	42 ASV St. Augustin	11.05.1985 St. Augustin
800 m	1:57,55	Heck	Thomas	62 TuS Köln rrh	24.08.2002 Potsdam
1000 m	2:34,3	Janwig	Helmut	34 TuS Köln rrh.	16.06.1974 Dülken
1500 m	4:01,4	Güthoff	Hans	33 TuS Köln rrh	17.07.1973 Essen
2000 m	5:47,7	Thomas	Josef	37 LGS (TuS Thomasberg)	22.07.1977 Troisdorf
3000 m	8:25,22	Lorbach	Marcus	77 ASV Köln	29.07.2017 Rhede
5000 m	14:41,53	Lorbach	Marcus	77 ASV Köln	19.05.2017 Karlsruhe
10.000 m	31:21,26	Hollain	Rolf	55 TuS Weiershagen-Forst	26.04.1997 Köln
10 km	30:44	Paulitschke	Wilfried	57 LG BTN (Troisdorfer LG)	09.03.1997 Leverkusen
Halbmarathon	1:08:48	Hollain	Rolf	55 TuS Weiershagen-Forst	22.03.1997 Neustadt
25 km	1:21:46	Kubelt	Heinz	40 LGJBT (LC Bonn)	16.08.1980 Dülmen
Marathon	2:21:31	Kubelt	Heinz	40 LGJBT (LC Bonn)	31:08.1980 Fulda
100 km	7:37:18	Schwerk	Wolfgang	55 LLG St. Augustin	12.04.1997 Rodenbach
110 m-Hürden (99cm)	15,31	Mössle	Walter	43 LGJBT (LC Bonn)	21.08.1984 Brighton / GB
200 m-Hürden (76cm)	28,63	Nolte	Benedikt	78 LAZPRS (TV Kaldauen)	24.08.2019 Helsinki / SF
400 m-Hürden (91cm)	55,3	Rheineck	Hanno	42 ASV St. Augustin	28.09.1984 Bonn
3000 m-Hindernis	10:04,6	Güdelhöfer	Hans-Jürgen	35 LG Runderoth	17.06.1976 Runderoth
10.000 m-Gehen	47:36,2	Ditz	Konrad	03 Post SV Bonn	12.10.1947 Bonn
20 km Gehen	1:42:07	Ditz	Konrad	03 Post SV Bonn	29.03.1948 Bonn
50 km Gehen	4:42:03	Grittner	Hermann	05 ESV Olympia Köln	08.06.1952 Hamburg
Hochsprung	2,00	Heidemann	Reinhard	52 Pulheimer SC	01.05.1993 Köln
Stabhochsprung	4,45	Schmedemann	Uli	44 ASV St. Augustin	14.08.1984 St. Augustin
Weitsprung	6,78	Disselhoff	Herbert	40 LAZ Bergisch Gladbach	21.06.1980 München
Dreisprung	13,60	van Egdom	Uwe	65 SC Pulheim	14.05.2006 Düren
Kugel 7,26 kg	19,09	Schladen	Fred	39 LGJBT (LC Bonn)	06.09.1981 Höhr-Grenz.
Diskus 2 kg	56,40	Schladen	Fred	39 LC Bonn	24.09.1979 Meckenheim
Hammer 7,26 kg	61,56	Linden	Sven	67 TSV Bayer Leverkusen	07.04.2007 Hückelhoven
Speer 800 g	56,86	Dannenberg	Jürgen	49 ASG Elsdorf	16.05.1993 Köln
Gewichtswurf 15,88 kg	14,65	Linden	Sven	67 Leichlinger TV	15.11.2014 Leichlingen
Werfer-5-Kampf	2.912 (AK 3.172)	Fuhrmann	Wolfgang	74 LT DSHS Köln	29.08.2015 Zella Mehlis
5-Kampf	3.033 (AK 3.474)	Steinacker	Theo	54 LG Wipperfürth	08.06.1996 Bad Oeynhausen
10-Kampf	5.554 (AK 6.341)	Euskirchen	Norbert	59 LGS (TV Königswinter)	01./02.05.1999 Wesel

Mannschaftswettbewerbe

4 x 75 m	33,7	PSV Köln	Herbert Tesch 36	15.09.1979 Haiger
			Engels	
			Jochen Schwarzer 39	
			Hermann Bunte 38	

4 x 100 m	44,2	TuS Köln rrh	Kurt Görgens 40		30.05.1981 Frankfurt
			Herbert Tesch 36		
			Jochen Schwarzer 39		
			Hermann Bunte 38		
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	8:00,93	TuS Köln rrh	Andreas Müller 64		16.07.2005 Vaterstetten
			Thomas Heck 62		
			Reinhart Brüning 65		
4 x 1500 m	17:57,0	ASV St. Augustin	Wolfgang Rehmer 45		13.06.1987 St. Augustin
			Ernst Gust 41		
			Henning Ruhser 44		
			Rainer Jensen 44		
10 km – Mannschaft	1:38:51	SSG Königswinter-Ittenbach	Detlev Ellebrecht (66)	(32:11)	04.03.2007 Leverkusen
			Norbert Müller (63)	(33:10)	
			Hermann Ulrich (67)	(33:30)	
Halbmarathon-Mannschaft	3:36:30	LG Bonn/Troisdorf/ Niederkassel (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	7:51:55	SSG Königswinter-Ittenbach	Norbert Müller (63)	(2:35:51)	06.05.2007 Mainz
			Rudolf Paulus (66)	(2:37:35)	
			Hermann Ulrich (67)	(2:38:29)	
100 km-Mannschaft	28:43:56	LLG St. Augustin	Helmut Maatz (47)	(8:40:05)	10.04.1999 Troisdorf
			Manfred Sandmann (56)	(8:49:02)	
			Wolfgang Menzel 55	(11:14:49)	
10 km Gehen-Mannschaft	3:10:25	SC Buchenhöhe Horrem	Rolf Fischer (46)	(57:45)	01.09.1996 Kerpen
			Ulrich Zimmermann (47)	(65:59)	
			Gerhard Lundkowski (35)	(66:41)	
20 km Gehen-Mannschaft	6:19:59	SC Buchenhöhe Horrem	Rolf Fischer (46)	(1:54:50)	02.09.1990 Paderborn
			Gerhard Ludkowski (35)	(2:09:32)	
			Ulrich Zimmermann (47)	(2:15:37)	
50 km Gehen-Mannschaft	16:34:14	SC Buchenhöhe Horrem	Rudolf Girards (38)	(5:25:02)	11.10.1987 Bremen
			Rolf Fischer (46)	(5:29:21)	
			Ulrich Zimmermann (47)	(5:39:51)	

5-Kampf-Mannschaft	7.674	ASV St. Augustin	Gerd Winkler (45) 5,97-48,08-24,8-31,34-5:04,0	(2.771) AK 3.194	23.05.1988 St. Augustin
	(AK 8.888)		Uli Schmedemann (44) 6,07-44,50-25,1-38,94-5:37,0	(2.697) AK 3.113	
			Uwe Flashhoff (43) 5,37-37,18-26,1-24,58-5:11,9	(2.206) AK 2.581	
10-Kampf-Mannschaft	13.895	LT DSHS Köln	Dirk Cipa 75 13,02-5,38-11,46-1,70-58,57 / 19,52-35,52-3,35-46,09-5:21,02	(4.884) AK 5.637	04./05.06.2016 Hagen
			Wolfgang Fuhrmann 74 12,32-5,70-11,19-1,50-59,17 / 18,41-35,03-2,65-50,39-5:41,06	(4.766) AK 5.502	
	(AK 16.096)		Holger Kemper 74 13,51- 5,11-10,83-1,62-61,78 / 20,31- 31,52-3,05-45,78-5:35,79	(4.245) AK 4.957	
Wurf-5-Kampf-Mannschaft	7.825	LT DSHS Köln	Wolfgang Fuhrmann 74 39,18-11,44-36,22-49,02-11,34	(2.786) AK 3.042	26.08.2017 Zella-Mehlis
			Markus Follmann 71 24,73-12,55-35,69-46,60-11,31	(2.573) AK 2.818	
	(AK 8.558)		Dirk Cipa 75 25,39-10,98-36,19-47,72-10,43	(2.466) AK 2.698	