

**Regio-Rekorde Senioren M 70 für die Regio Südost**

Stand: 07.10.2023  
 erstellt von Wolfgang Rehmer

100 m	13,22	Brauch	Rolf Max	36 Pulheimer SC	24.06.2006 Köln
200 m	28,28	Brauch	Rolf Max	36 Pulheimer SC	11.06.2006 Ahlen
400 m	64,94	Müller	Wolfgang	15 ASV Köln	29.06.1985 Rom / I
800 m	2:36,56	König	Karl-Heinz	48 TV Refrath	10.08.2018 Berg. Gladbach
1000 m	3:25,29	König	Karl-Heinz	48 TV Refrath	23.08.2018 Refrath
1500 m	5:29,28	Hermes	Alfred	46 Pulheimer SC	05.11.2016 Perth / AUS
3000 m	12:13,64	Koppatsch	Wolfgang	32 LLG St. Augustin	17.08.2006 Berg. Gladbach
5000 m	19:47,21	Schmidt	Winfried	48 TuS Köln rrh	19.09.2020 Köln
10.000 m	40:56,60	Christophel	Werner	35 TSV Weiss	23.04.2005 Solingen
10 km	39:23	Schmidt	Winfried	48 TuS Köln rrh	04.03.2018 Leverkusen
Halbmarathon	1:36:32	Kreimb	Georg	43 1. FC Spich	14.04.2013 Refrath
25 km	1:49:22	Sissimato	Theodor	16 LAV Bad Godesberg	01.06.1986 Arolsen
Marathon	3:16:08	Sissimato	Theodor	16 LAV Bad Godesberg	20.04.1986 Köln
<b>80 m-Hü</b>	<b>16,83</b>	<b>Hörmann</b>	<b>Mathias</b>	<b>52 Troisdorfer LG</b>	<b>03.06.2023 Mönchengladbach</b>
300 m-Hü	58,89	Schönenborn	Martin	46 TuS Köln rrh	30.06.2016 Bedburg
5 km Gehen	30:46	Girards	Rudolf	38 SC Buchenhöhe Horrem	06.01.2008 Rotterdam / NL
10 km Gehen	64:19	Girards	Rudolf	38 SC Buchenhöhe Horrem	22.03.2008 Clermont-Ferrand
20 km Gehen	2:22:23	Girards	Rudolf	38 SC Buchenhöhe Horrem	04.09.2008 Malmö / S
50 km Gehen	5:46:51	Girards	Rudolf	38 SC Buchenhöhe Horrem	19.10.2008 Tilburg / NL
Hochsprung	1,47	Spielvogel	Gunther	44 TSV Bayer Leverkusen	19.06.2014 Bühl
Stabhochsprung	2,60	Loddeke	Heinrich	47 Pulheimer SC	15.06.2017 Uerdingen
	2,60	Hörmann	Mathias	52 Troisdorfer LG	29.05.2022 Stendal
Weitsprung	4,57	Tuchen	Wolfgang	39 Pulheimer SC	03.08.2009 Lahti / SF
Dreisprung	8,53	Schönenborn	Martin	46 TuS Köln rrh	03.07.2016 Süchteln
Kugel 4 kg	13,54	Schladen	Fred	39 LC Bonn	07.06.2012 Mönchengladbach
Diskus 1,0 kg	43,50	Frech	Philipp	20 Pulheimer SC	19.09.1992 Pulheim
Hammer 4 kg	47,49	Heduschke	Gerhard	50 TV Leichlingen	30.09.2020 Leichlingen
Speer 500 g	40,03	Ott	Heinr.-Wilhelm	48 Pulheimer SC	04.08.2018 Villmar
Gewichtswurf 7,26 kg	17,62	Heduschke	Gerhard	50 TV Leichlingen	29.08.2020 Leichlingen
5-Kampf	1.360	Tuchen	Wolfgang	39 Pulheimer SC	13.06.2009 Ahlen
	<b>(AK 3.181)</b>	4,53 - 31,05 - 30,34 - 29,22 - 7:01,07			
10-Kampf	2.303	Schönenborn	Martin	46 TuS Köln rrh	16./17.09.2017 Zülpich
	<b>(AK 5.004)</b>	16,31-3,75-8,14-1,24-79,81-18,83-27,04-2,10-37,01-7:03,15			
Werfer-5-Kampf	<b>2.751</b>	Plücker	Günther	40 TSV Bayer Leverkusen	10.04.2010 Groß Hesepe
	<b>(AK 3.531)</b>	37,77 - 10,17 - 37,39 - 32,69 - 16,20			

Mannschaftswettbewerbe

4 x 100 m	58,21	Pulheimer SC	Volker Friedrichs 43		05.09.2015 Kevelaer
			Willy Junggeburth 45		
			Eike Hertel 43		
			Joseph Streyll 45		
10 km-Mannschaft	2:14:26	TV Refrath	Manfred Claaßen 40	(43:30)	07.03.2010 Leverkusen
			Gerd Krüger 40	(44:05)	
			Werner Christophel 35	(46:51)	
5-Kampf-Mannschaft	2.772	Pulheimer SC	Wolfgang Tuchen 39	(1.360)	13.06.2009 Ahlen
			4,53-31,05-30,34-29,22-7:01,07	<b>AK 3.181</b>	
	Helmut Horst 37		(834) <b>AK</b>		
	3,67-17,08-32,88-29,00-8:55,66		<b>2.028</b>		
	<b>(AK 6.996)</b>		Horst Bödeker 36	(578) <b>AK</b>	
			3,25-17,59-34,52-21,37-7:56,55	<b>1.787</b>	