

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
200m		
27,61	Gusewski, Jan	2009
400m		
57,18	Gusewski, Jan	2009
800m		
2:16,52	Gusewski, Jan	2009
2:33,69	Canu, Andreas	2019
3000m		
10:48,73	Schwick, Björn	2008
11:06,82	Engemann, André	2012
11:43,80	Bitich, Bouchta	2009
12:03,58	Neumann, Frank	2011
5000m		
18:17,43	Berger, Sascha	2021
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
10000m		
40:23,48	Schwank, Guido	2009
41:24,75	Schwick, Björn	2009
10 km		
38:00	Krüger, Udo	2008
38:55	Wynands, Wolfgang	2007
39:29	Isaac, 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
29:57,55	Holtermann, Mathias	2021

5 km Straßengehen

24:04	Strunk, Malte	2013
25:53	Brämer, Ulrich	2010
35:42	Rihter-Strunk, Trygve	2021

10000m Gehen

49:10,9	Strunk, Malte	2013
52:58,1	Ruppert, Jan	2009
53:14,0	Holtermann, Matthias	2021
56:20,76	Brämer, Ulrich	2010

10 km Straßengehen

48:37	Strunk, Malte	2013
53:47	Ruppert, Jan	2009
58:14	Brämer, Ulrich	2010
72:33	Richter-Strunk, Trygve	2021

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	Kisza, 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	Kisza, 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	Kisza, 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	Kisza, 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 Kiswa, Christof 2009

10 km

43:45 Kiswa, Christof 2009

44:15 Kogel, Günter 2014

Halbmarathon

1:34:43 Kiswa, 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

10000m

46:58,85	Biesing, Georg	2009
----------	----------------	------

10 km

47:39	Biesing, Georg	2009
51:29	Bündgens, Valentin	2012
51:40	Burmester, Jürgen	2010
67:03	Bündgens, Valentin	2015
70:45	Wirth, Friedel	2008

Halbmarathon

2:28:02	Bündgens, Valentin	2014
---------	--------------------	------

5000m Gehen

27:43,44	Gaus, Peter	2017
28:17,68	Schumm, Peter	2007
31:07,13	Maichin, Richard	2012
35:14,27	Slevogt, Peter	2019

5 km Straßengehen

27:40	Schumm, Peter	2011
30:44	Maichin, Richard	2012
34:40	Slevogt, Peter	2019

10000m Gehen

56:58,27	Schumm, Peter	2007
58:14,22	Gaus, Peter	2017
70:21,11	Maichin, Richard	2013

10 km Straßengehen

56:35	Schumm, Peter	2007
57:30	Gaus, Peter	2017
61:19	Maichin, Richard	2011
69:35	Slevogt, Peter	2019

20 km Straßengehen

2:00:41	Schumm, Peter	2011
---------	---------------	------

30 km Straßengehen

3:09:44 Schumm, Peter 2010

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 SG

31:40	Schumm, Peter	2017
37:09	Maichin, Richard	2023

10000 m BG

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

10 km SG

1:03:22	Schumm, Peter	2017
1:12,19	Maichin, Richard	2021

20 km SG

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

30 km SG

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

Männer – M80

5 km BG

34:46,60

Schumm, Peter

2022

5 km SG

34:47

Schumm, Peter

2022

10 km SG

1:09:13

Schumm, Peter

2022