



**50 m ab M50 (h = e + 0,24)**

7,1	M45	Ostwinkel, Tobias	76	03.08.2021	Bergkamen-Oberaden
6,8	M50	Westerhellweg, Dietmar	60	05.08.2014	Bergkamen-Oberaden
6,8	M55	Westerhellweg, Dietmar	60	01.08.2017	Bergkamen-Oberaden
7,3	M60	Westerhellweg, Dietmar	60	03.08.2021	Bergkamen-Oberaden
7,6	M65	Wagner, Hans	37	06.08.2002	Bergkamen-Oberaden
7,2	M70	Wagner, Hans	37	07.08.2007	Bergkamen-Oberaden
8,0	M75	Wagner, Hans	37	07.08.2012	Bergkamen-Oberaden
10,5	M80	Silz, Werner	39	06.08.2019	Bergkamen-Oberaden

**75 m ab M40 (h = e + 0,24)**

10,0	M40	Schnabel, Eberhard	49	13.09.1989	Kamen-Heeren
9,5	M45	Leue, Hans-Hermann	41	02.07.1987	Wuppertal
10,3	M50	Post, Hans	41	31.08.1993	Bergkamen-Oberaden
10,3	M50	Westerhellweg, Dietmar	60	08.08.2014	Bergkamen-Oberaden
9,9	M55	Westerhellweg, Dietmar	60	05.08.2016	Bergkamen-Oberaden
10,3	M60	Westerhellweg, Dietmar	60	06.08.2021	Bergkamen-Oberaden
10,8	M65	Wagner, Hans	37	09.08.2002	Bergkamen-Oberaden
10,9	M70	Wagner, Hans	37	10.08.2007	Bergkamen-Oberaden
11,8	M75	Wagner, Hans	37	10.08.2012	Bergkamen-Oberaden

**100 m (h = e + 0,24)**

10,9	M20	Schnabel, Eberhard	49	19.08.1973	Bielefeld	
11,6	M30	Schnabel, Eberhard	49	07.09.1980	Hamm	
11,9	M35	Schnabel, Eberhard	49	14.10.1984	Bergkamen-Oberaden	
12,5	M40	Schnabel, Eberhard	49	08.09.1990	Kamen-Heeren	
12,5	M45	Schnabel, Eberhard	49	08.08.1995	Bergkamen-Oberaden	
12,96	e	M50	Westerhellweg, Dietmar	60	13.09.2014	Kamen
13,12	e	M55	Westerhellweg, Dietmar	60	02.09.2017	Nordkirchen
13,6	M60	Westerhellweg, Dietmar	60	10.08.2021	Bergkamen-Oberaden	
14,3	M65	Wagner, Hans	37	13.08.2002	Bergkamen-Oberaden	
14,3	M70	Wagner, Hans	37	14.07.2007	Bergkamen-Oberaden	
15,7	M75	Wagner, Hans	37	14.08.2012	Bergkamen-Oberaden	

**200 m (h = e + 0,24)**

22,2	M20	Schnabel, Eberhard	49	16.09.1973	Gelsenkirchen	
23,7	M30	Schnabel, Eberhard	49	14.06.1981	Hamm	
25,15	e	M35	Münzer, Klaus-Peter	52	17.06.1988	Iserlohn
25,2	M40	Schnabel, Eberhard	49	28.05.1989	Bad Oeynhausen	
29,9	M45	Krause, Dr. Ulrich	67	11.08.2015	Bergkamen-Oberaden	
27,59	e	M50	Post, Hans	41	08.06.1992	Lüdenscheid
27,1	M55	Westerhellweg, Dietmar	60	09.08.2016	Bergkamen-Oberaden	
27,29	e	M55	Westerhellweg, Dietmar	60	07.07.2017	Telgte
26,91	e (+4,5)	M55	Westerhellweg, Dietmar	60	04.06.2016	Essen
29,19	e	M60	Westerhellweg, Dietmar	60	05.09.2020	Lingen/Ems
30,02	e	M65	Wagner, Hans	37	28.06.2002	Telgte
30,6	M70	Wagner, Hans	37	14.07.2007	Bergkamen-Oberaden	
38,36	e	M75	Dragon, Siegfried	31	30.05.2007	Bergkamen



**400 m (h = e + 0,24)**

0:50,2		MJU18	Wenzel, Peter	51	28.08.1968	Iserlohn
0:50,7		M20	Schnabel, Eberhard	49	18.06.1972	Bergkamen-Oberaden
0:53,84	e	M30	Schnabel, Eberhard	49	07.06.1980	Hamm
0:59,4		M35	Münzer, Klaus-Peter	52	30.09.1989	Gelsenkirchen
0:58,3		M40	Münzer, Klaus-Peter	52	07.09.1993	Bergkamen-Oberaden
1:09,8		M45	Krause, Dr. Ulrich	67	07.08.2015	Bergkamen-Oberaden
1:01,44	e	M50	Schnabel, Eberhard	49	16.07.1999	Bergkamen-Oberaden
1:05,8		M55	Westerhellweg, Dietmar	60	07.08.2015	Bergkamen-Oberaden
1:10,1		M60	Westerhellweg, Dietmar	60	06.08.2021	Bergkamen-Oberaden
1:10,0		M65	Wagner, Hans	37	09.08.2002	Bergkamen-Oberaden
1:27,0		M70	Seliger, Elmar	30	22.08.2000	Bergkamen-Oberaden

**Sprint-Dreikampf 100m - 200m - 400m (JBL)**

25,76	e	MJU20	Kopp, Marco	75	1993	11,42	23,14	51,2
27,42	e	M20	Kopp, Marco	75	1997	11,4	23,55	52,47
1:47,4		M35	Eichert, Jürgen	63	2000	13,10	28,80	05,5
2:01,0		M50	Weber, Lothar	47	2000	15,0	31,60	14,40
1:46,4		M55	Westerhellweg, Dietmar	60	2015	13,00	27,60	05,8
1:59,3		M60	Wagner, Hans	37	2000	14,6	31,90	12,80
54,32	e	M65	Wagner, Hans	37	2002	14,30	30,02	10,0

**800 m (h = e + 0,14)**

1:55,3		MJU18	Wenzel, Peter	51	09.06.1968	Hamm
1:56,9		M20	Wenzel, Peter	51	20.05.1971	Menden
1:59,4		M30	Bieseke, Rainer	41	13.06.1972	Menden
2:25,7		M35	Münzer, Klaus-Peter	52	02.07.1988	Ergste
2:11,34	e	M40	Ewens, Fabian	80	10.09.2021	Baunatal
2:19,0		M45	Schnabel, Eberhard	49	23.06.1995	Bergkamen-Oberaden
2:26,70	e	M50	Schnabel, Eberhard	49	06.08.1999	Kamen
2:42,14	e	M55	Schlaefke, Gerd	46	18.07.2003	Bergkamen-Oberaden
2:53,72	e	M60	Rohowski, Christian	53	09.06.2013	Gladbeck
2:56,10	e	M65	Lazowski, Georg	48	09.06.2013	Gladbeck
3:10,3		M70	Lazowski, Georg	48	07.08.2018	Bergkamen-Oberaden

**1000 m (h = e + 0,14)**

2:30,3		MJU20	Wenzel, Peter	51	13.08.1970	Menden
2:31,3		M20	Bieseke, Rainer	41	19.07.1972	Fröndenberg
2:31,3		M30	Bieseke, Rainer	41	19.07.1972	Fröndenberg
2:45,8		M35	Braucks, Volkhard	74	11.08.2009	Bergkamen-Oberaden
3:03,6		M40	Riechers, Dirk	61	12.08.2003	Bergkamen-Oberaden
3:13,6		M45	Schulz, Klaus	50	26.09.1995	Bergkamen-Oberaden
3:13,49	e	M50	Schlaefke, Gerd	46	02.06.1999	Nordkirchen
3:12,20	e	M55	Schwarz, Hans-Peter	38	28.05.1997	Nordkirchen
3:17,22	e	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	10.06.1998	Nordkirchen
3:31,7		M65	Schwarz, Hans-Peter	38	10.08.2004	Bergkamen-Oberaden
4:06,3		M70	Lazowski, Georg	48	14.08.2018	Bergkamen-Oberaden
4:28,2		M75	Krieg, Horst	28	08.08.2006	Bergkamen-Oberaden
4:32,8		M80	Krieg, Horst	28	10.08.2010	Bergkamen-Oberaden
5:04,1		M85	Krieg, Horst	28	13.08.2013	Bergkamen-Oberaden



**1500 m (h = e + 0,14)**

3:57,5	M20	Bieseke, Rainer	41	06.08.1972	Bad Meinberg	
3:57,5	M30	Bieseke, Rainer	41	06.08.1972	Bad Meinberg	
4:24,5	M35	Braucks, Volkhard	74	07.08.2009	Bergkamen-Oberaden	
4:48,15	e	M40	Riechers, Dirk	61	14.06.2001	Gladbeck
4:55,3	M45	Schnabel, Eberhard	49	06.07.1996	Bergkamen-Oberaden	
5:14,0	M50	Hoffmann, Konrad	39	31.08.1993	Bergkamen-Oberaden	
5:21,2	M55	Schlaefke, Gerd	46	07.08.2001	Bergkamen-Oberaden	
5:11,3	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	26.06.1999	Bergkamen-Oberaden	
5:28,7	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	05.08.2005	Bergkamen-Oberaden	
6:19,3	M70	Lazowski, Georg	48	07.08.2018	Bergkamen-Oberaden	
7:08,6	M75	Krieg, Horst	28	10.08.2007	Bergkamen-Oberaden	
7:01,4	M80	Krieg, Horst	28	07.08.2009	Bergkamen-Oberaden	
7:39,28	e	M85	Krieg, Horst	28	13.07.2013	Mönchengladbach

**Mittelstrecke-Dreikampf 800 m-1000 m-1500 m (JBL)**

8:49,8	M20	Bieseke, Rainer	41	1971	2:05,2	2:36,1	4:08,5	
8:49,8	M30	Bieseke, Rainer	41	1971	2:05,2	2:36,1	4:08,5	
12:52,4	M35	Jantzik, Torsten	76	2002	2:48,7	3:45,2	6:18,5	
10:41,7	M45	Schnabel, Eberhard	49	1996	2:30,1	3:16,3	4:55,3	
12:50,71	e	M50	Mechnig, Heiko	59	2012	3:11,81	3:48,1	5:50,8
12:33,6	M55	Lazowski, Georg	48	2006	2:59,1	3:39,2	5:55,3	
12:15,70	e	M60	Lazowski, Georg	48	2011	2:56,58	3:42,7	5:36,42
13:11,33	e	M65	Rohowski, Christian	53	2019	3:02,33	3:58,2	6:10,8
13:35,9	M70	Lazowski, Georg	48	2018	3:10,3	4:06,3	6:19,3	

**Meile 1609 m (h = e + 0,14)**

4:32,3	MJU20	Braucks, Volkhard	74	11.06.1993	Bergkamen-Oberaden	
4:38,0	M20	Braucks, Volkhard	74	30.08.1995	Bergkamen-Oberaden	
5:16,14	e	M30	Arendsee, André	71	13.07.2001	Bergkamen-Oberaden
5:23,36	e	M35	Bültmann, Christian	63	13.07.2001	Bergkamen-Oberaden
5:13,70	e	M40	Riechers, Dirk	61	13.07.2001	Bergkamen-Oberaden
5:18,9	M45	Schulz, Klaus	50	30.08.1995	Bergkamen-Oberaden	
5:35,54	e	M50	Schlaefke, Gerd	46	16.07.1999	Bergkamen-Oberaden
5:43,54	e	M55	Schlaefke, Gerd	46	13.07.2001	Bergkamen-Oberaden
6:03,40	e	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	19.07.2002	Bergkamen-Oberaden
6:02,66	e	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	18.07.2003	Bergkamen-Oberaden



### 3000 m (h = e + 0,14)

8:30,8		M20	Bieseke, Rainer	41	10.06.1972	Dormagen
8:23,2	Halle	M20	Bieseke, Rainer	41	23.01.1972	Dortmund
8:30,8		M30	Bieseke, Rainer	41	10.06.1972	Dormagen
8:23,2	Halle	M30	Bieseke, Rainer	41	23.01.1972	Dortmund
9:36,5		M35	Braucks, Volkhard	74	04.08.2009	Bergkamen-Oberaden
10:13,7		M40	Riechers, Dirk	61	05.08.2003	Bergkamen-Oberaden
10:15,8		M45	Kaminski, Martin	61	27.09.2006	Bergkamen-Oberaden
11:00,4		M50	Schröder, Heinz	57	24.09.2008	Bergkamen-Oberaden
10:59,2		M55	Schlaefke, Gerd	46	03.09.2003	Werl
10:53,1		M60	Schwarz, Hans-Peter	38	27.08.1999	Bergkamen-Oberaden
11:43,5		M65	Schwarz, Hans-Peter	38	02.08.2005	Bergkamen-Oberaden
13:46,3		M70	Lazowski, Georg	48	14.08.2018	Bergkamen-Oberaden
14:50,0		M75	Krieg, Horst	28	07.08.2007	Bergkamen-Oberaden
14:41,6		M80	Krieg, Horst	28	24.09.2008	Bergkamen-Oberaden
17:26,8		M85	Krieg, Horst	28	06.08.2013	Bergkamen-Oberaden

### 5000 m (h = e + 0,14)

15:03,2		M20	Bieseke, Rainer	41	08.05.1971	Fröndenberg
15:03,2		M30	Bieseke, Rainer	41	08.05.1971	Fröndenberg
16:16,5		M35	Braucks, Volkhard	74	23.09.2009	Bergkamen-Oberaden
17:45,02	e	M40	Riechers, Dirk	61	18.07.2003	Bergkamen-Oberaden
18:13,48	e	M45	Schröder, Heinz	57	16.07.2004	Bergkamen-Oberaden
18:53,6		M50	Schröder, Heinz	57	24.09.2008	Bergkamen-Oberaden
17:58,2		M55	Schwarz, Hans-Peter	38	14.05.1997	Bergkamen-Oberaden
18:41,12	e	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	16.07.1999	Bergkamen-Oberaden
19:37,10	e	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	16.07.2005	Bergkamen-Oberaden
22:42,44	e	M70	Graeber, Jürgen	47	26.05.2019	Gladbeck
25:22,84	e	M75	Graeber, Jürgen	47	26.05.2022	Reken
24:39,6		M80	Krieg, Horst	28	23.09.2009	Bergkamen-Oberaden
28:02,10	e	M85	Krieg, Horst	28	09.06.2013	Gladbeck

### 10000 m (h = e + 0,14)

31:19,0		M20	Bieseke, Rainer	41	26.05.1971	Bergkamen-Oberaden
31:19,0		M30	Bieseke, Rainer	41	26.05.1971	Bergkamen-Oberaden
33:57,73	e	M35	Braucks, Volkhard	74	05.09.2009	Kamen
36:50,63	e	M40	Riechers, Dirk	61	12.07.2003	Bochum
37:28,10	e	M45	Schröder, Heinz	57	24.09.2005	Kamen
38:14,28	e	M50	Schröder, Heinz	57	20.09.2008	Kamen
37:22,10	e	M55	Schwarz, Hans-Peter	38	04.06.1997	Kamen
37:49,24	e	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	24.04.1998	Kamen
41:10,7		M65	Schwarz, Hans-Peter	38	12.04.2003	Bergkamen-Oberaden
46:52,4		M70	Graeber, Jürgen	47	22.05.2019	Bergkamen-Oberaden
52:43,4		M75	Krieg, Horst	28	08.04.2006	Bergkamen-Oberaden
52:57,5		M80	Krieg, Horst	28	12.04.2008	Bergkamen-Oberaden



**Langstr-Dreikampf 3000 m-5000 m-10000 m (JBL)**

55:00,8	M20	Bieseke, Rainer	41	1971	8:38,6	15:03,2	31:19,0
55:00,8	M30	Bieseke, Rainer	41	1971	8:38,6	15:03,2	31:19,0
59:50,73 e	M35	Braucks, Volkhard	74	2009	9:36,5	16:16,5	33:57,73
1:04:49,35 e	M40	Riechers, Dirk	61	2003	10:13,7	17:45,02	36:50,63
1:09:00,90 e	M45	Höchst, Heinz	46	1991	11:02,10	18:39,7	39:19,1
1:08:08,28 e	M50	Schröder, Heinz	57	2008	11:00,4	18:53,6	38:14,28
1:07:31,5	M55	Schwarz, Hans-Peter	38	1996	11:00,2	18:53,0	37:38,3
1:08:21,72 e	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	1998	11:15,6	19:16,88	37:49,24
1:13:08,46 e	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	2003	11:55,5	20:02,26	41:10,7
1:23:21,44 e	M70	Graeber, Jürgen	47	2019	13:46,6	22:42,44	46:52,4
1:34:37,88 e	M75	Krieg, Horst	28	2006	15:02,3	26:52,18	52:43,4
1:34:05,22 e	M80	Krieg, Horst	28	2008	14:41,6	26:26,02	52:57,6

**Stundenlauf [m]**

17.280	M20	Braucks, Volkhard	74	13.04.1996	Bergkamen-Oberaden
15.840	M30	Altmann, Thorsten	74	12.04.2008	Bergkamen-Oberaden
16.255	M35	Schnabel, Eberhard	49	19.09.1986	Bergkamen-Oberaden
15.545	M40	Höchst, Heinz	46	19.09.1986	Bergkamen-Oberaden
15.705	M45	Kaminski, Martin	61	12.04.2008	Bergkamen-Oberaden
14.689	M50	Wenzel, Peter	51	21.04.2001	Bergkamen-Oberaden
15.719	M55	Schwarz, Hans-Peter	38	12.04.1997	Bergkamen-Oberaden
15.565	M60	Schwarz, Hans-Peter	38	18.04.1998	Bergkamen-Oberaden
14.443	M65	Schwarz, Hans-Peter	38	12.04.2003	Bergkamen-Oberaden
12.709	M70	Graeber, Jürgen	47	22.05.2019	Bergkamen-Oberaden
11.070	M75	Krieg, Horst	28	08.04.2006	Bergkamen-Oberaden
11.290	M80	Krieg, Horst	28	12.04.2008	Bergkamen-Oberaden