

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

LV-Nordrhein e.V.		Regionsbestleistungen Senioren (M30-M90)			Stand:	11.12.2020
Regio Süd-West		Stadion/Strasse				
					Ersteller:	Andreas Müller
AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M30</b>						
<b>100m</b>	11,0	Schiffer, Josef	41	TV Jülich	17.06.1974	Frechen
	11,0	Mommaerts, Danny	61	SG Düren 99	01.05.1991	Mönchengladbach
<b>200m</b>	22,20	Klinkenberg, Bernhard	67	DJK Frankenberg Aachen	12.07.1998	Konstanz
<b>400m</b>	49,9	Göbel, Horst	38	Alemannia Aachen	08.06.1969	Aachen
	49,9	Mommaerts, Danny	61	SG Düren 99	01.05.1991	Mönchengladbach
<b>800m</b>	1:52,0	Schellenberg, H.E.	42	Alemannia Aachen	05.08.1972	Aachen
<b>1000m</b>	2:27,0	Hamacher, Karl	35	Alemannia Aachen	28.08.1967	Aachen
<b>1500m</b>	3:50,5	Hamacher, Karl	35	Alemannia Aachen	25.08.1966	Boras (SWE)
<b>Meile</b>	4:41,3	Cordewener, Herbert	40	VSV Grenzland Wegberg	22.07.1980	Dormagen
<b>3.000m</b>	8:19,0	Scheeren, Willi	54	DJK Elmar Kohlscheid	06.09.1984	Mannheim
<b>5.000m</b>	14:39,4	Gloede, Wolfgang	42	Aachener TG	21.07.1978	Sittard (NED)
<b>10.000m</b>	29:06,10	Käse, Frank	60	LC Euskirchen	05.06.1991	Potsdam
<b>10km</b>	30:45	Schmitz, Günter	42	SV Rot-Weiß Schlafhorst	1984	
<b>10km Mannschaft</b>	1:36:44	Nawrocki, Philipp(77)31:28-Oude-Aost, Jan(79)32:29 Thönnessen, Florian (77) 32:47		Aachener TG	01.03.2009	Leverkusen
<b>Halbmarathon</b>	1:06:53	Reuel, Michael	58	DJK Frankenberg Aachen	07.03.1993	Huchem-Stammeln
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	3:36:35	Rademacher (52) - Last (62) - Amann(65)		DJK Elmar Kohlscheid	17.03.1996	Zülpich
<b>Marathon</b>	2:19:18	Schmitz, Günter	42	SV Rot-Weiß Schlafhorst	13.05.1984	Frankfurt am Main
<b>Marathon-Mannsch.</b>	7:38:06	Kleinfeld (54) - Veith (58) - Höster (57)		DJK Elmar Kohlscheid	26.08.1989	Duisburg
<b>100km</b>	6:44:54	Collet, André	71	Aachener TG	27.11.2016	Los Alcazares (ESP)

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>100km-Mannsch.</b>	22:09:57	Veith (58) - Kleinfeld (54) - Gülpen (57)		DJK Elmar Kohlscheid	12.10.1991	Scheeßel
<b>110m Hürden (1,067m/10)</b>	15,10	Peter Lindner	67	DJK Rasensport Aachen-Brand	13.07.1997	Kevelaer
<b>400m Hürden (0,914m/10)</b>	53,96	Harnack, Mario	60	Dürener TV 1847	07.07.1990	Kerkrade (NED)
<b>3.000m Hindernis (0,914m)</b>	9:25,39	Borgmann, Norbert	62	SC Myhl Leichtathletik	25.08.2002	Potsdam
<b>4x100m</b>	44,49	Ulrich (61) - Wiltschek (60) - Freyschmidt (60) - Harnack (60)		Dürener TV 1847	30.06.1991	Willich
<b>4x400m</b>	3:35,9	Ulrich (61) - Baack (58) - Harnack (60) - Dienstknecht (51)		Dürener TV 1847	30.06.1991	Willich
<b>4x800m</b>	8:16,1	Dienstknecht(51) - Harnack(60) - Baack(58) - Ulrich(61)		Dürener TV 1846	01.05.1991	Köln
<b>3x1.000m</b>	7:48,57	Harnack(60)-Baack(58)-Ulrich(61)		Dürener TV 1847	17.08.1991	Trier
<b>4x1.500m</b>	17:16,09	Servas(52) - Veith(58) - Scheeren(54) - Höster(57)		DJK Elmar Kohlscheid	20.05.1993	Essen
<b>5.000m Gehen</b>	23:02,89	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	24.06.2012	Diez
<b>5 km Gehen</b>	23:31	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	01.06.2012	Echt (NED)
<b>10.000m Gehen</b>	48:15,6	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
<b>10 km Gehen</b>	47:16	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam (NED)
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>	2:36:12	Geilen, Willi(38) 47:22 - Schumm, Peter(42) 53:46 Schneider, Heinz(43) 55:04		DLC Aachen	31.05.1981	Aachen
<b>20.000m Gehen</b>	1:39:33,5	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	26.08.2012	Woerden (NED)
<b>20km Gehen</b>	1:32:34	Schmitz, Johann	31	LGO Euskirchen/Erftstadt	27.08.1961	Essen
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>	5:09:38	Holtermann, Matthias(81) 1:39:59 Strunk, Malte(73) 1:41:06 - Gaus, Peter(52) 1:48:33		Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg (NED)
<b>30km Gehen</b>	2:40:36	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	24.09.2011	Naumburg
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>	8:42:35	Strunk, Malte(73) 2:40:36 - Holtermann, Matthias(81) 2:50:10 - Schumm, Pter(42) 3:11:49		Alemannia Aachen	24.09.2011	Naumburg
<b>50km Gehen</b>	4:44:09	Schmitz, Johann	31	LGO Euskirchen/Erftstadt	30.06.1962	Altenrath

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>	15:49:51	Vluggen, Gerold(52) 4:52:13 - Plotzke, Dieter(32) 5:03:44 Frank, Wilhelm(34) 5:53:44		DLC Aachen	06.10.1985	Bielefeld
<b>Hochsprung</b>	2,05	Frangos, Nicos	60	Aachener TG	17.06.1990	Giesenkirchen
<b>Stabhochsprung</b>	4,40	Kopetsch, Hans	57	Aachener TG	11.07.1987	Aachen
<b>Weitsprung</b>	7,11	Klinkenberg, Bernhard	67	DJK Frankenberg Aachen	25.04.1998	Aachen
<b>Dreisprung</b>	14,86	Baranzke, Martin	63	LGO Euskirchen/Erftstadt	28.04.1993	Horrem
<b>Kugelstoß (7,26 kg)</b>	16,63	Rolfink, Armin	69	Dürener TV	09.06.2001	Stolberg
<b>Diskuswurf (2 kg)</b>	51,64	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	26.07.1975	Bogen (Bayern)
<b>Hammerwurf (7,26 kg)</b>	65,12	Dahl, Rudolf	46	DJK Löwe Hambach	30.05.1987	Kerkrade (NED)
<b>Speerwurf (800 g)</b>	63,66	Powell, Jonathan	62	SC Myhl Leichtathletik	28.07.2001	Erkelenz
<b>Gewichtswurf (15,88 kg)</b>	13,36	Peter Holthuijsen	61	SC Myhl Leichtathletik	03.09.2006	Weiblingen
<b>Fünfkampf (int. Wertung)</b>	3.489	Neuhaus, Frank	66	DJK Rasensport Aachen-Brand	07.06.1997	Hannover
WEI-SPE(800gr)-200-DIS(2kg)-1.500		6,75-55,12-23,67-41,70-4:45,37				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	9.786	Hund (68) 3.299 - Pulskamp (69) 3.274 Neuhaus, Frank (66) 3.213		DJK Rasensport Aachen-Brand	19.06.1999	Koblenz
<b>Zehnkampf (int. Wertung)</b>	6.881	Neuhaus, Frank	66	DJK Rasensport Aachen-Brand	01/02.05.1997	Wesel
100-WEI-KUG(7,26kg)-HOC-400 110HÜ(1,067/10)-DIS(2kg)-STA-SPE(800gr)-1.500		11,76-6,73-14,02-1,76-52,73 15,95-41,62-4,30-53,74-4:47,40				
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>	18.817	Pulskamp (69) 6.610 - Hund (68) 6.155 Neuhaus, Frank (66) 6.052		DJK Rasensport Aachen-Brand	01/02.05.1999	Wesel

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M35</b>						
<b>100m</b>	11,26	Klinkenberg, Bernhard	67	DJK Frankenberg Aachen	18.05.2002	Zeven
<b>200m</b>	23,4	Schulz, Ulrich	60	Turnverein Erkelenz 1860	30.08.1997	Erkelenz
<b>400m</b>	51,7	Göbel, Horst	38	Aachener TG	23.09.1978	Aachen
<b>800m</b>	1:55,0	Schultz, Hans-Joachim	41	TV Hückelhoven-Ratheim	26.06.1976	Köln
<b>1000m</b>	2:29,9	Schultz, Hans-Joachim	41	TV Hückelhoven-Ratheim	10.07.1977	Duisburg
<b>1500m</b>	4:01,0 4:01,0	Krink, Bodo Schultz, Hans-Joachim	38 41	SG Düren 99 TV Hückelhoven-Ratheim	26.08.1973 16.09.1979	Aachen Düsseldorf
<b>Meile</b>	4:41,3	Cordewener, Herbert	40	VSV Grenzland Wegberg	12.08.1980	Essen
<b>3.000m</b>	8:38,4	Glöde, Wolfgang	42	Aachener TG	05.08.1973	Dülken
<b>5.000m</b>	14:39,4	Glöde, Wolfgang	42	Aachener TG	21.07.1978	Sittard (NED)
<b>10.000m</b>	30:31,7	Glöde, Wolfgang	42	Aachener TG	25.07.1978	Troisdorf
<b>10km</b>	30:45	Schmitz, Günter	42	SV Rot-Weiß Schlafhorst	1984	
<b>10km Mannschaft</b>	1:41:09	Rademacher, Heinz (53) - Kleinfeld (54) Gülpen (57)		DJK Elmar Kohlscheid	04.04.1998	Wegberg
<b>Halbmarathon</b>	1:06:53	Michael Reuel	58	DJK Frankenberg Aachen	07.03.1993	Huchem-Stammeln
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	3:39:21	Reuel, Michael (58) - Waak, Hans (54) Gansow, Diethard (44)		DJK Frankenberg Aachen	05.04.1994	Niederzier
<b>Marathon</b>	2:19:18	Schmitz, Günter	42	SV Rot-Weiß Schlafhorst	13.05.1984	Frankfurt am Main
<b>Marathon-Mannsch.</b>	7:49:27	Reuel, Michael (58) - Weber, Burkhard Ernst(51) Gansow, Diethard (44)		DJK Frankenberg Aachen	18.04.1993	Hannover
<b>100km</b>	6:44:54	Collet, André	71	Aachener TG	27.11.2016	Los Alcazares (ESP)
<b>100km-Mannsch.</b>	22:33:02	Waak, Hans(54) 7:00:00 - Gansow, Diethard(44) 7:43:36 Weber, Burkhard Ernst(51) 7:49:26		DJK Frankenberg Aachen	04.09.1993	Rheine
<b>110m Hürden (0,991m/10)</b>	15,3	Ortmanns, Günter	36	Alemannia Aachen	22.06.1974	Aachen

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>400m Hürden (0,914m/10)</b>	56,88	Harnack, Mario	60	Dürener TV 1847	25.08.1995	Wetzlar
<b>3.000m Hindernis (0,914m)</b>	9:25,39	Borgmann, Norbert	62	SC Myhl Leichtathletik	25.08.2002	Potsdam
<b>4x100m</b>	46,3	van Ameln (30) - Göbel, Horst (38) Stenten (34) - Ortmanns, Günter (36)		Aachener TG	15.07.1979	Lübeck
<b>4x400m</b>	3:49,00	Peters (52) - Paulus, Wolfgang (52) Schultz, Hans-Joachim(41) - Neumann, Hubertus(52)		LG Hückelhoven	28.08.1993	Minden
<b>4x800m</b>	9:04,0	Speckheuer(37) - Pelzer(44) - Stenten(34) - Hündgens(44)		Aachener TG	23.05.1984	Aachen
<b>3x1.000m</b>	8:34,9	Borgmann, Norbert (62) - Woytowicz, (61) Königs, Reimund (58)		SC Myhl Leichtathletik	10.09.2002	Erkelenz
<b>4x1.500m</b>	17:16,09	Servas(52) - Veith(58) - Scheeren(54) - Höster(57)		DJK Elmar Kohlscheid	20.05.1993	Essen
<b>5.000m Gehen</b>	23:02,89	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	24.06.2012	Diez
<b>5 km Gehen</b>	23:31	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	01.06.2012	Echt (NED)
<b>10.000m Gehen</b>	48:15,6	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Genau
<b>10 km Gehen</b>	47:16	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam (NED)
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>	2:36:12	Geilen, Willi(38) 47:22 - Schlumm, Peter(42) 53:46 Schneider, Heinz(43) 55:04		DLC Aachen	31.05.1981	Aachen
<b>20.000m Gehen</b>	1:39:33,5	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	26.08.2012	Woerden (NED)
<b>20km Gehen</b>	1:40:10	Geilen, Willi	38	DLC Aachen	17.05.1981	Ahlen
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>	5:23:01	Geilen, Willi(38) 1:41:51-Schlumm, Peter(42) 1:42:14 Plotzke, Dieter(32) 1:58:56		DLC Aachen	18.04.1982	Kerpen
<b>30km Gehen</b>	2:40:36	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	24.09.2011	Naumburg
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>50km Gehen</b>	4:51:49	Vluggen, Gerold	52	Alemannia Aachen	14.04.1987	St. Oedenrode
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>	16:22:30	Geilen, Willi(38) - Beckers (32) Plotzke, Dieter(32)		DLC Aachen	05.09.1982	Ahlen
<b>Hochsprung</b>	2,00	Müller, Karl-Dieter	54	Aachener TG	06.05.1989	Aachen

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Stabhochsprung</b>	4,10	Kühlkamp, Tobias	81	Team Voreifel	30.06.2018	Mönchengladbach
<b>Weitsprung</b>	6,90	Klinkenberg, Bernhard	67	DJK Frankenberg Aachen	19.05.2002	Scheeßel
<b>Dreisprung</b>	14,48	Walther, Wolfram	55	LGO Euskirchen/Erftstadt	08.04.1993	Horrem
<b>Kugelstoß (7,26 kg)</b>	16,07	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	22.05.1977	Erkelenz
<b>Diskuswurf (2 kg)</b>	51,64	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	26.07.1975	Bogen (Bayern)
<b>Hammerwurf (7,26 kg)</b>	65,12	Dahl, Rudolf	46	DJK Löwe Hambach	30.05.1987	Kerkrade (NED)
<b>Speerwurf (800 g)</b>	63,66	Powell, Jonathan	62	SC Myhl Leichtathletik	28.07.2001	Erkelenz
<b>Gewichtswurf (15,88 kg)</b>	13,36	Peter Holthuijsen	61	SC Myhl Leichtathletik	03.09.2006	Weiblingen
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	3.024/3.138	Hund, Christian	68	DJK Rasensport Aachen-Brand	26.06.2004	Hannover
WEI-SPE(800gr)-200-DIS(2kg)-1.500		6,39-50,92-24,51-32,27-4:54,40				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	5.942	Frings 2.340 - Ramrath 1.805 - Erkes 1.797		TuS Chlodwig Zülpich	03.09.1994	Euskirchen
<b>Zehnkampf (Int.W/M.2010)</b>	5.552/5.824	Brinkhues, Norbert	53	Aachener TG	01/02.09.1988	Aachen
100-WEI-KUG(7,26kg)-HOC-400 110HÜ(0,991/10)-DIS(2kg)-STA-SPE(800gr)-1.500		11,7-6,22-11,60-1,80-54,5 18,8-34,66-3,20-43,22-5:01,6				
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>	11.506	Ramrath 4.088 - Wasmuth 3.747 - Peters 3.671		TuS Chlodwig Zülpich	05./06.09.1987	Zülpich
<b>Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm</b>						
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	7.421	Jansen(48) 2.581 - Küsgens(46) 2.426 - Kaiser(47) 2.414		SG Düren 99	15.09.1984	Düren

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M40</b>						
<b>100m</b>	11,1	Göbel, Horst	38	Aachener TG	27.05.1979	Köln
<b>200m</b>	23,6	Göbel, Horst	38	Aachener TG	01.08.1978	Aachen
<b>400m</b>	51,7	Göbel, Horst	38	Aachener TG	23.09.1978	Aachen
<b>800m</b>	2:01,2	Schultz, Hans-Joachim	41	TV Hückelhoven-Ratheim	15.06.1983	Viersen
<b>1000m</b>	2:36,34	Cordewener, Herbert	40	LG ODM	04.07.1986	Leverkusen
<b>1500m</b>	4:04,50	Borgmann, Norbert	62	SC Myhl Leichtathletik	19.08.2002	Potsdam
<b>Meile</b>	4:41,3	Cordewener, Herbert	40	VSV Grenzland Wegberg	12.07.1980	Dormagen
<b>3.000m</b>	8:43,5	Schmitz, Günter	42	DJK Frankenberg Aachen	05.05.1985	Aachen
<b>5.000m</b>	14:43,3	Schmitz, Günter	42	DJK Frankenberg Aachen	20.07.1984	Sittard (NED)
<b>10.000m</b>	31:33,72	Reuel, Michael	58	DJK Armada Euchen-Würselen	25.04.1998	Köln
<b>10km</b>	30:45	Schmitz, Günter	42	SV Rot-Weiß Schlafhorst	1984	
<b>10km Mannschaft</b>	1:41:09	Radermacher (53) - Kleinfeld (54) - Gülpen (57)		DJK Elmar Kohlscheid	04.04.1998	Wegberg
<b>Halbmarathon</b>	1:08:36	Radermacher, Heinz	53	DJK Elmar Kohlscheid	03.03.1993	Huchem-Stammeln
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	3:51:04 3:51:04	Heinrichs (56) - Frings (55) - Barth (57) Dossow (66) - Frings (55) - Großnick (65)		VSV Grenzland Wegberg SC Myhl Leichtathletik	27.03.1999 29.01.2006	Xanten Wegberg
<b>Marathon</b>	2:19:18	Schmitz, Günter	42	SV Rot-Weiß Schlafhorst	13.05.1984	Frankfurt am Main
<b>Marathon-Mannsch.</b>	7:59:26	Radermacher (53) - Kleinfeld (54) - Nowak (57)		DJK Elmar Kohlscheid	24.05.1998	Duisburg
<b>100km</b>	6:44:54	Collet, André	71	Aachener TG	27.11.2016	Los Alcazares (ESP)
<b>100km-Mannsch.</b>						
<b>110m Hürden (0,991m/10)</b>	15,5	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	21.05.1978	Köln

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>400m Hürden (0,914m/10)</b>	58,4	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	10.07.1976	Aachen
<b>3.000m Hindernis (0,914m)</b>	9:25,39	Borgmann, Norbert	62	SC Myhl Leichtathletik	25.08.2002	Potsdam
<b>4x100m</b>	46,3	van Ameln (30) - Göbek (38) - Stenten (34) - Ortmanns (36)		Aachener TG	15.07.1979	Lübeck
<b>4x400m</b>	3:49,00	Peters (52)-Paulus (52)- Schultz (41) - Neumann (52)		LG Hückelhoven	28.08.1993	Minden
<b>4x800m</b>	9:04,0	Speckheuer(37) - Pelzer(44) - Stenten(34) - Hündgens(44)		Aachener TG	23.05.1984	Aachen
<b>3x1.000m</b>	8:34,9	Borgmann (62) - Woytowicz (61) - Königs (58)		SC Myhl Leichtathletik	10.09.2002	Erkelenz
<b>4x1.500m</b>	19:29,1	de Hesselle(34) - Hansen(35) - Speckheuer(37) - Büsse(36)		Aachener TG	25.06.1987	Aachen
<b>5.000m Gehen</b>	23:23,48	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	06.07.2003	Sittard (NED)
<b>5 km Gehen</b>	24:04	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	07.06.2013	Echt (NED)
<b>10.000m Gehen</b>	48:47,0	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	17.05.2003	Düsseldorf
<b>10 km Gehen</b>	47:16	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam (NED)
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>	2:39:31	Schumm, Peter(42) 52:19 - Geilen, Willi(38) 52:34 Plotzke, Dieter(32) 54:38		DLC Aachen	23.10.1982	Düsseldorf
<b>20.000m Gehen</b>	1:45:40,4	<b>Strunk, Malte</b>	<b>73</b>	<b>Alemannia Aachen</b>	<b>29.08.2020</b>	<b>Drunen (NED)</b>
<b>20km Gehen</b>	1:40:10	Geilen, Willi	38	DLC Aachen	17.05.1981	Ahlen
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>	5:23:01	Geilen, Willi(38) 1:41:51-Schlumm, Peter(42) 1:42:14 Plotzke, Dieter(32) 1:58:56		DLC Aachen	18.04.1982	Kerpen
<b>30km Gehen</b>	2:44:42	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	20.05.2007	Regensburg
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>50km Gehen</b>	4:53:27	Geilen, Willi	38	DLC Aachen	05.09.1982	Ahlen
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>	16:22:30	Geilen, Willi(38) 4:53:27 - Beckers (32) Plotzke, Dieter(32)		DLC Aachen	05.09.1982	Ahlen
<b>Hochsprung</b>	1,88	Serner, Jan	75	Dürener TV	20.06.2015	Oberhausen



## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Stabhochsprung</b>	3,90	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	04.06.1977	Aachen
<b>Weitsprung</b>	6,41	Walther, Wolfram	55	LGO Euskirchen/Erftstadt	06.06.1996	Erkelenz
<b>Dreisprung</b>	14,32	Walther, Wolfram	55	LGO Euskirchen/Erftstadt	17.07.1997	Durban (RSA)
<b>Kugelstoß (7,26 kg)</b>	16,07	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	09.06.1977	Erkelenz
<b>Diskuswurf (2 kg)</b>	51,64	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	26.07.1975	Bogen (Bayern)
<b>Hammerwurf (7,26 kg)</b>	65,12	Dahl, Rudolf	46	DJK Löwe Hambach	30.05.1987	Kerkrade (NED)
<b>Speerwurf (800 g)</b>	59,02	Powell, Jonathan	62	SC Myhl Leichtathletik	16.05.2003	Erkelenz
<b>Gewichtswurf (15,88 kg)</b>	13,36	Peter Holthuijsen	61	SC Myhl Leichtathletik	03.09.2006	Weiblingen
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	2.783/3.215	Powell, Jonathan	62	SC Myhl Leichtathletik	16.05.2003	Erkelenz
WEI-SPE(800gr)-200-DIS(2kg)-1.500		5,60-59,02-25,2-31,85-5:12,9				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	7.122	Peters 2.449 - Ramrath 2.365 - Erkes 2.308		TuS Chlodwig Zülpich	18.06.1992	Erfstadt
<b>Zehnkampf (Int.W/M.2010)</b>	4.414/5.183	Reinhardt, Alfred	60	SV Rot-Weiß Schlafhorst	20/21.09.2003	Gladbeck
100-WEI-KUG(7,26kg)-HOC-400 110HÜ(0,991/10)-DIS(2kg)-STA-SPE(800gr)-1.500		12,79-5,30-9,42-1,61-59,39 17,86-27,57-2,70-34,85-5:10,17				
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>	12.881	Schröder (63) 4.364 - Baranzke (63) 4.264 - Frings (58) 4.253		Team Voreifel	11./12.10.2003	Euskirchen
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	2.886/3.591	Holthuijsen, Peter	61	Turnverein Erkelenz 1860	04.04.2009	Borken
HAM(7,26kg)-KUG(7,26kg)-DIS(2kg) SPE(800gr)-GEW(15,88kg)		36,34-13,52-39,77-40,43-13,08				



## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M45</b>						
<b>100m</b>	11,7	Göbel, Horst	38	Aachener TG	04.09.1983	Aachen
<b>200m</b>	24,3	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	20.09.1980	Leverkusen
	24,3	Reese, Günter	42	Aachener TG	06.08.1987	Aachen
<b>400m</b>	54,1	Göbel, Horst	38	Aachener TG	21.06.1983	Aachen
<b>800m</b>	2:01,6	Cordewener, Herbert	40	LG ODM	06.07.1986	Kerkrade (NED)
<b>1000m</b>	2:36,34	Cordewener, Herbert	40	LG ODM	04.07.1986	Leverkusen
<b>1500m</b>	4:04,4	Cordewener, Herbert	40	LG ODM	29.06.1986	Veldhoven (NED)
<b>Meile</b>	4:55,0	Müller, Andreas	64	Turnverein Erkelenz 1860	04.04.2009	Hückelhoven
<b>3.000m</b>	8:47,2	Cordewener, Herbert	40	LG ODM	30.09.1986	St. Augustin
<b>5.000m</b>	15:04,0	Schmitz, Günter	42	DJK Frankenberg Aachen	19.09.1987	Sittard (NED)
<b>10.000m</b>	32:29,9	Roggenbach, Willy	34	LGO Euskirchen/Erftstadt	14.04.1979	Paderborn
<b>10km</b>	31:21	Schmitz, Günter	42	SV Rot-Weiß Schlafhorst	1989	
<b>10km Mannschaft</b>	1:46:05	Schmitz (42) - Schurse (41) - Wüllenweber (37)		SV Rot-Weiß Schlafhorst	1989	Wegberg
<b>Halbmarathon</b>	1:10:19	Rademacher, Heinz	53	DJK Elmar Kohlscheid	28.03.1998	Paderborn
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	4:01:35	Nießen (47) - Thelen (43) - Hänel (40)		DJK Elmar Kohlscheid	05.03.1995	Huchem-Stammeln
<b>Marathon</b>	2:29:42	Schmitz, Günter	42	DJK Frankenberg Aachen	26.09.1987	Duisburg
<b>Marathon-Mannsch.</b>	8:24:08	Gilles (56) - Spölgen (54) - Tauber (55)		LGO Euskirchen/Erftstadt	02.10.1983	Echternach
<b>100km</b>	6:44:54	Collet, André	71	Aachener TG	27.11.2016	Los Alcazares (ESP)
<b>100km-Mannsch.</b>						
<b>110m Hürden (0,991m/10)</b>	15,7	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	04.07.1981	Aachen

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>400m Hürden (0,914m/10)</b>	59,80	Reinhardt, Alfred	60	SV Rot-Weiß Schlafhorst	21.05.2009	Troisdorf
<b>3.000m Hindernis (0,914m)</b>	9:58,63	Borgmann, Norbert	62	Turnverein Erkelenz 1860	15.09.2007	Riccione (ITA)
<b>4x100m</b>	48,22	Heckmann (42) - Göbel (38) - Bonnie - Reese (42)		Aachener TG	29.08.1987	Köln
<b>4x400m</b>	3:53,1	Stenten (34) - Plaßmann (30) - van Ameln (30) - Ortmanns (36)		Aachener TG	25.09.1986	Aachen
<b>4x800m</b>	9:33,0	Lensing(42) - Schäfer(41) - Beuel(39) - Schnitzler(43)		Dürener TV 1847	29.09.1994	Erkelenz
<b>3x1.000m</b>	8:54,99	Bönsch (45) - Steffens (43) - Hermes (46)		TV Huchem-Stammeln	06.07.1996	Hagen
<b>4x1.500m</b>	19:29,1	de Hesselde(34) - Hansen(35) - Speckheuer(37) - Büsse(36)		Aachener TG	25.06.1987	Aachen
<b>5.000m Gehen</b>	23:23,48	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	06.07.2003	Sittard (NED)
<b>5 km Gehen</b>	26:45	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	13.04.2019	Naumburg
<b>10.000m Gehen</b>	48:47,0	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	17.05.2003	Düsseldorf
<b>10 km Gehen</b>	47:16	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam (NED)
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>	2:55:45	Gaus (52) - Schumm (42) - Maichin (46)		Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
<b>20.000m Gehen</b>	1:45:40,4	Strunk, Malte	73	Alemannia Aachen	29.08.2020	Drunen (NED)
<b>20km Gehen</b>	1:40:21	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	27.09.2003	Gleina
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>	5:44:28	Frischkorn (38) - Kirfel (37) - Dekorsy (39)		TV Huchem-Stammeln	28.04.1984	Dülmen
<b>30km Gehen</b>	2:44:42	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	20.05.2007	Regensburg
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>50km Gehen</b>	4:56:38	Frischkorn, Dr. Claus	38	TV Huchem-Stammeln	28.04.1984	Hahnstetten
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>Hochsprung</b>	1,71	von Helden, Armin	60	LC Phönix Geilenkirchen	07.06.2007	Essen

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Stabhochsprung</b>	3,85	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	14.07.1981	Aachen
<b>Weitsprung</b>	6,34	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	21.06.1981	Leverkusen
<b>Dreisprung</b>	12,57	Baranzke, Martin	63	Team Voreifel	28.06.2009	St. Wendel
<b>Kugelstoß (7,26 kg)</b>	15,09	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	03.09.1987	Öckinghausen
<b>Diskuswurf (2 kg)</b>	49,82	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	30.08.1980	Jünkerath
<b>Hammerwurf (7,26 kg)</b>	45,35	Stegman, John	61	Team Voreifel	02.05.2009	Leichlingen
<b>Speerwurf (800 g)</b>	58,28	Timmer, Horst	43	Aachener TG	12.05.1990	Aachen
<b>Gewichtswurf (15,88 kg)</b>	13,36	Holthuijsen, Peter	61	SC Myhl Leichtathletik	03.09.2006	Weiblingen
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	2.160/2.857	Reinhardt, Alfred	60	SV Rot-Weiß Schlafhorst	31.08.2007	Erkelenz
WEI-SPE(800gr)-200-DIS(2kg)-1.500		5,51-34,43-26,64-27,31-5:24,32				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	6.500	Winkler (39) 2.310 - Beuel (39) 2.307 - Schnitzler (43) 1.883		Dürener TV	24.09.1988	Düren
<b>Zehnkampf (Int.W/M.2010)</b>	4.280/5.682	Reinhardt, Alfred	60	SV Rot-Weiß Schlafhorst	01./02.10.2005	Meckenheim
100-WEI-KUG(7,26kg)-HOC-400 110HÜ(0,991/10)-DIS(2kg)-STA-SPE(800gr)-1.500		12,78-5,03-9,40-1,58-58,44 19,13-29,39-2,80-35,12-5:17,18				
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>						
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	2.886/3.591	Holthuijsen, Peter	61	Turnverein Erkelenz 1860	04.04.2009	Borken
HAM(7,26kg)-KUG(7,26kg)-DIS(2kg) SPE(800gr)-GEW(15,88kg)		36,34-13,52-39,77-40,43-13,08				

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M50</b>						
<b>100m</b>	11,8	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	17.09.1980	Leverkusen
<b>200m</b>	24,3	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	20.09.1980	Leverkusen
<b>400m</b>	55,8	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	21.07.1981	Aachen
<b>800m</b>	2:04,3	Schulz, Hans-Joachim	41	LG Hückelhoven	04.09.1991	Ratingen
<b>1000m</b>	2:44,5	Schulz, Hans-Joachim	41	LG Hückelhoven	27.08.1991	Aachen
	2:44,5	Hermes, Alfred	46	TV Huchem-Stammeln	02.07.1996	Aachen
<b>1500m</b>	4:17,0	Hermes, Alfred	46	TV Huchem-Stammeln	04.06.1997	Grefrath
<b>Meile</b>	5:03,27	Müller, Andreas	64	Turnverein Erkelenz 1860	03.08.2016	Tessengerlo (BEL)
<b>3.000m</b>	9:09,5	Hermes, Alfred	46	TV Huchem-Stammeln	13.07.1996	Sittard (NED)
<b>5.000m</b>	15:51,2	Hermes, Alfred	46	TV Huchem-Stammeln	21.05.1996	Aachen
<b>10.000m</b>	33:22,7	Hermes, Alfred	46	TV Huchem-Stammeln	19.06.1997	Euskirchen
<b>10km</b>	33:28	Hermes, Alfred	46	TV Huchem-Stammeln	09.03.1997	Leverkusen
<b>10km Mannschaft</b>	1:50:40	Frings (55) - Barten (54) - Hennig (55)		SC Myhl Leichtathletik	28.08.2005	Wegberg
<b>Halbmarathon</b>	1:12:38	Hermes, Alfred	46	TV Huchem-Stammeln	22.03.1997	Neustadt
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	4:07:10	Wilems (53) - Büngeler (57) - Theß (53)		DLC Aachen	05.04.2008	Reil
<b>Marathon</b>	2:32:30	Hammes, Josef	34	SVS Merkstein	28.04.1984	Bremen
<b>Marathon-Mannsch.</b>	8:27:01	Wilems (53) - Büngeler (57) - Theß (53)		DLC Aachen	02.05.2007	Hamburg
<b>100km</b>	8:04:16	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	30.09.1989	Unna
<b>100km-Mannsch.</b>						
<b>100m Hürden (0,914m/10)</b>	15,44	Reinhardt, Alfred	60	SV Rot-Weiß Schlafhorst	30.07.2011	Erkelenz

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>400m Hürden (0,838m/10)</b>	65,41	Lensing, Rainer	42	Dürener TV	01.07.1995	Kerkrade (NED)
<b>3.000m Hindernis (0,914m)</b>	11:14,90	Hammes, Josef	34	SVS Merkstein	05.06.1986	Aachen
<b>4x100m</b>	48,3	Heckmann (42) - Göbel (38) - Ortmanns (36) - Reese (42)		Aachener TG	13.06.1992	Aachen
<b>4x400m</b>	3:53,1	Stenten (34) - Plaßmann (30) - van Ameln (30) - Ortmanns (36)		Aachener TG	25.09.1986	Aachen
<b>4x800m</b>	9:33,0	Lensing(42) - Schäfer(41) - Beuel(39) - Schnitzler(43)		Dürener TV 1847	29.09.1994	Erkelenz
<b>3x1.000m</b>	8:54,99	Bönsch (45) - Steffens (43) - Hermes (46)		TV Huchem-Stammeln	06.07.1996	Hagen
<b>4x1.500m</b>	19:29,1	de Hesselde(34) - Hansen(35) - Speckheuer(37) - Büsse(36)		Aachener TG	25.06.1987	Aachen
<b>5.000m Gehen</b>	23:23,48	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	06.07.2003	Sittard (NED)
<b>5 km Gehen</b>	27:19	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg (NED)
<b>10.000m Gehen</b>	48:47,0	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	17.05.2003	Düsseldorf
<b>10 km Gehen</b>	47:16	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.12.2003	Rotterdam (NED)
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>	2:55:45	Gaus, Peter(52) 53:34 - Schumm, Peter(42) 60:34 Maichin (46) 61:37		Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
<b>20.000m Gehen</b>						
<b>20km Gehen</b>	1:40:21	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	27.09.2003	Gleina
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>	5:45:22	Neubacher (53) - Gaus (52) - Schumm (42)		Alemannia Aachen	27.09.2003	Gleina
<b>30km Gehen</b>	2:44:42	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	20.05.2007	
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>50km Gehen</b>	4:56:45	Plotzke, Dieter	32	DLC Aachen	07.10.1984	Hahnestätten
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>Hochsprung</b>	1,65	Kurth, Josef	49	Dürener TV	21.06.2008	Köln

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Stabhochsprung</b>	3,71	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	20.09.1986	Aachen
<b>Weitsprung</b>	5,72	Baranzke, Martin	63	Team Voreifel	22.09.2013	Brey
<b>Dreisprung</b>	12,23	Walther, Wolfram	55	Team Voreifel	21.07.2010	Nyiregyhaza (HUN)
<b>Kugelstoß (6 kg)</b>	16,41	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	22.06.1985	Rom (ITA)
<b>Diskuswurf (1,5 kg)</b>	54,10	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	04.06.1989	Übach-Palenberg
<b>Hammerwurf (6 kg)</b>	47,90	Stegman, John	61	Team Voreifel	11.06.2011	Hückelhoven
<b>Speerwurf (700 g)</b>	52,24	Hund, Christian	68	DJK Rasensport Aachen-Brand	30.06.2018	Mönchengladbach
<b>Gewichtswurf (11,34 kg)</b>	16,99	Holthuijsen, Peter	61	Turnverein Erkelenz 1860 1860	24.09.2011	Übach-Palenberg
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	2.006/2.838	Reinhardt, Alfred	60	SV Rot-Weiß Schlafhorst	04.09.2010	Erkelenz
<small>WEI-SPE(700gr)-200-DIS(1,5kg)-1.500</small>		<small>5,12-34,01-26,68-27,08-5:36,94</small>				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	3.494/5.393	Pelzer, Leo(51) 1.594 - Settels, Walter(52) 1.273 Paulus, Wolfgang(52) 627		SC Myhl Leichtathletik	16.05.2003	Erkelenz
<b>Zehnkampf (Int.W/M.2010)</b>	3.048/4.419	Baranzke, Martin	63	LGO Euskirchen/Erftstadt	28./29.09.2013	Zülpich
<small>100-WEI-KUG(6kg)-HOC-400 100HÜ(0,914/10)-DIS(1,5kg)-STA-SPE(700gr)-1.500</small>		<small>13,01-5,47-11,35-1,48-65,90 19,61-o.g.V-2,60-29,04-aufg.</small>				
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>						
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	2.623/3.033	Beckers, Det	64	Aachener TG	28.08.2016	Zella-Mehlis
<small>HAM(6kg)-KUG(6kg)-DIS(1,5kg)-SPE(700gr)-GEW(11,34kg)</small>		<small>40,74-11,52-34,04-34,89-12,79</small>				



## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm</b>						
<b>Kugelstoß (6,25 kg)</b>	16,10	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	07.09.1986	Radolfzell
<b>Kugelstoß (7,26 kg)</b>	15,09	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	25.05.1987	Öckinghausen
<b>Diskuswurf (1,75 kg)</b>	52,60	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	03.07.1986	Übach-Palenberg
<b>Diskuswurf (2 kg)</b>	47,98	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	11.07.1987	Übach-Palenberg
<b>Hammerwurf (6,25 kg)</b>	40,76	Zitzen, Harrie	44	SV Rot-Weiß Schlafhorst	19.08.1998	Übach-Palenberg
<b>Speerwurf (800 g)</b>	43,84	Flosdorff, Wolfgang	36	LAZ Schleiden	17.05.1986	Zülpich
<b>Fünfkampf</b>	2.329	Maronn, Ulrich	29	Aachener TG	18.07.1982	Straßburg (FRA)
WEI-SPE(800gr alt)-200-DIS(1,75kg)-1.500		5,40-39,56-25,97-31,58-5:28,0				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	8.224	Maronn (29) 2.955 - Plaßmann (30) 2.768 - von Ameln (30) 2.501		Aachener TG	15.09.1987	Aachen
<b>Zehnkampf</b>	5.025	Beuel, Josef	39	Dürener TV	08./09.07.1989	Niederzier
100-WEI-KUG(6,25kg)-HOC-400 100HÜ(0,914/10)-DIS(1,5kg)-STA-SPE(800gr)-1.500		13,9-4,42-8,25-1,38-60,9 21,8-22,40-2,30-30,28-5:00,7				

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M55</b>						
<b>100m</b>	12,0	Göbel, Horst	38	Aachener TG	31.07.1993	Erkelenz
<b>200m</b>	25,6 25,85(0,6)	Göbel, Horst Vogel, Günter	38 58	Aachener TG SV Germania Dürwiß	03.07.1993 20.06.2015	Aachen Oberhausen
<b>400m</b>	58,08	Lorbach, Karl-Heinz	61	LC Euskirchen	09.07.2016	Leinefelde
<b>800m</b>	2:10,53 2:10,53	Schultz, Hans-Joachim Müller, Andreas	41 64	LG Hückelhoven Turnverein 1860 Erkelenz	14.09.1996 13.09.2019	Recklinghausen Jesolo (ITA)
<b>1000m</b>	2:52,24	Schultz, Hans-Joachim	41	LG Hückelhoven	21.08.1996	Bergisch-Gladbach
<b>1500m</b>	4:37,52	Müller, Andreas	64	Turnverein 1860 Erkelenz	19.06.2019	Oedt
<b>Meile</b>	5:28,46	Honold, Peter	54	SC Myhl Leichtathletik	25.07.2012	Zülpich
<b>3.000m</b>	9:56,56	Willems, Winfried	57	Aachener TG	08.08.2013	Leverkusen
<b>5.000m</b>	17:20,4	Willems, Martin	26	DLC Aachen	24.09.1981	Aachen
<b>10.000m</b>	35:49,7	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	03.10.1993	Aachen
<b>10km</b>	35:05	Dreesen, Jan	49	TuS Kreuzweingarten-Rheder	18.07.2004	Wegberg
<b>10km Mannschaft</b>	1:56:03	Schlag (52) - Theß (53) - Willems (57)		Aachener TG	04.03.2012	Leverkusen
<b>Halbmarathon</b>	1:17:01	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	07.03.1993	Huchem-Stammeln
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	4:15:50	Schlag (52) - Theß (53) - Willems (57)		Aachener TG	15.04.2012	Griesheim
<b>Marathon</b>	2:49:29	Willems, Winfried	57	Aachener TG	14.10.2012	München
<b>Marathon-Mannsch.</b>	9:13:00	Schlag (52) - Theß (53) - Willems (57)		Aachener TG	14.10.2012	München
<b>100km</b>	8:45:13	Braun, Wolfgang	54	TV Eifeler Turnkraft Konzen	10.03.2018	Rheine
<b>100km-Mannsch.</b>						
<b>100m Hürden (0,914m/10)</b>	16,00	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	02.08.1994	Aachen

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>400m Hürden (0,838m/10)</b>	69,81	Lensing, Rainer	42	Dürener TV	15.08.1997	Schweinfurt
<b>3.000m Hindernis (0,914m)</b>	11:57,09	Borgmann, Norbert	62	VSV Grenzland-Wegberg	31.07.2017	Aarhus (DEN)
<b>4x100m</b>	50,53	Stenten (34) - Plaßmann (30) - von Ameln (30) - Maroon (29)		Aachener TG	27.05.1989	Aachen
<b>4x400m</b>						
<b>4x800m</b>						
<b>3x1.000m</b>	9:35,39	Theß, Rainer (53) - Büngeler, Herbert (57) Willems, Winfried (57)		Aachener TG	13.07.2012	Erfurt
<b>4x1.500m</b>						
<b>5.000m Gehen</b>	25:12,97	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	04.06.2012	Diez
<b>5 km Gehen</b>	27:19	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg (NED)
<b>10.000m Gehen</b>	54:57,7	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.06.2004	Kaiserslautern
<b>10 km Gehen</b>	49:49	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	18.05.2007	Regensburg
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>	2:55:45	Gaus, Peter(52) 53:34 - Schumm, Peter(42) 60:34 Maichin (46) 61:37		Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
<b>20.000m Gehen</b>						
<b>20km Gehen</b>	1:48:24	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	28.04.2007	Naumburg
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>30km Gehen</b>	2:44:42	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	20.05.2007	Regensburg
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>50km Gehen</b>	5:33:23	Plotzke, Dieter	32	Alemannia Aachen	04.10.1987	St. Odenrodt
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>Hochsprung</b>	1,65	Kurth, Josef	49	Dürener TV	21.06.2008	Köln

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Stabhochsprung</b>	3,00	Tobies, Dieter	51	SV Rot-Weiß Schlafhorst	10.09.2006	Übach-Palenberg
<b>Weitsprung</b>	5,57	Ortmanns, Günter	35	Aachener TG	04.07.1992	Aachen
<b>Dreisprung</b>	12,23	Walther, Wolfram	55	Team Voreifel	21.07.2010	Nyiregyhaza (HUN)
<b>Kugelstoß (6 kg)</b>	15,95	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	01.07.1990	Budapest (HUN)
<b>Diskuswurf (1,5 kg)</b>	53,78	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	21.05.1991	Eppstein
<b>Hammerwurf (6 kg)</b>	44,01	Stegman, John	61	Team Voreifel	21.04.2018	Leichlingen
<b>Speerwurf (700 g)</b>	44,27	Powell, Jonathan	62	Turnverein Erkelenz 1860	25.03.2017	Übach-Palenberg
<b>Gewichtswurf (11,34 kg)</b>	15,75	Stegman, John	61	Team Voreifel	10.11.2018 29.08.2020	Leichlingen
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	1.492/2.505	Mussinghoff, Herbert	49	Team Voreifel	10.08.2008	Darmstadt
<small>WEI-SPE(700gr)-200-DIS(1,5kg)-1.500</small>		4,19-34,48-32,25-35,94-6:25,14				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>						
<b>Zehnkampf (Int.W/M.2010)</b>						
<small>100-WEI-KUG(6kg)-HOC-400 100HÜ(0,914/10)-DIS(1,5kg)-STA-SPE(700gr)-1.500</small>						
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>						
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	2.566/3.285	Beckers, Det	64	Aachener TG	10.08.2019	Zella-Mehlis
<small>HAM(6kg)-KUG(6kg)-DIS(1,5kg)-SPE(700gr)-GEW(11,34kg)</small>		36,61-10,65-34,85-38,48-12,68				

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm</b>						
<b>Kugelstoß (6,25 kg)</b>	15,83	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	23.06.1990	Köln
<b>Kugelstoß (7,26 kg)</b>	14,77	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	05.07.1991	Übach-Palenberg
<b>Diskuswurf (1,75 kg)</b>						
<b>Diskuswurf (2 kg)</b>	46,46	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	06.07.1991	Übach-Palenberg
<b>Hammerwurf (6,25 kg)</b>	38,82	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	23.04.1994	Niederzier
<b>Fünfkampf</b>	2.285	Maronn, Ulrich	29	Aachener TG	24.08.1984	Brighton (GBR)
WEI-SPE(800gr alt)-200-DIS(1,75kg)-1.500		5,21-43,22-26,72-34,00-5:38,06				

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M60</b>						
<b>100m</b>	12,85(-1,0)	Vogel, Günter	58	SV Germania Dürwiß	30.06.2018	Mönchengladbach
<b>200m</b>	25,8	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	03.08.1991	Erkelenz
<b>400m</b>	59,79	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	10.08.1991	Sittard (NED)
<b>800m</b>	2:20,97	Schulz, Hans-Joachim	41	LAV Hückelhoven	17.08.2001	Potsdam
<b>1000m</b>	3:08,11	Schulz, Hans-Joachim	41	LAV Hückelhoven	30.05.2001	Grefrath
<b>1500m</b>	4:56,4	Olschweski, Hans	38	DLC Aachen	17.06.1998	Oedt
<b>Meile</b>	6:11,7	Königs, Josef	39	VSV Grenzland Wegberg	14.05.2002	Hückelhoven
<b>3.000m</b>	10:26,92	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	11.06.1998	Venlo (NED)
<b>5.000m</b>	17:56,84	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	01.05.1998	Süchteln
<b>10.000m</b>	37:01,75	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	25.04.1998	Köln
<b>10km</b>	37:05	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	21.02.1998	Mönchengladbach
<b>10km Mannschaft</b>	2:02:11	Heise (38) - Thelen (43) - Bischoff (40)		DJK Elmar Kohlscheid	28.03.2004	Haltern
<b>Halbmarathon</b>	1:20:55	Baker, Mike	36	LC Euskirchen	30.03.1996	Kauserslautern
	1:20:55	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	25.01.1998	Wegberg
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	4:30:02	Heise (38) - Thelen (43) - Bischoff (40)		DJK Elmar Kohlscheid	14.03.2004	Siegburg
<b>Marathon</b>	3:00:56	Heise, Ulrich	38	ESV Aachen	15.02.1998	Herten
<b>Marathon-Mannsch.</b>						
<b>100km</b>	8:45:13	Braun, Wolfgang	54	TV Eifeler Turnkraft Konzen	10.03.2018	Rheine
<b>100km-Mannsch.</b>						
<b>100m Hürden (0,838m/10)</b>	16,35	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	16.08.1996	Leinfelden

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>300m Hürden (0,762m/7)</b>	46,13	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	01.08.1999	Gatesheat (GBR)
<b>2.000m Hindernis (0,914m)</b>	8:29,4	Lensing, Rainer	42	Dürener TV	07.05.2003	Hückelhoven
<b>4x100m</b>	52,98	Stenten (34) - Plaßmann (30) - Ortmanns (36) - von Ameln (30)		Aachener TG	06.06.1996	Erkelenz
<b>4x400m</b>						
<b>4x800m</b>						
<b>3x1.000m</b>	11:00,49	Borgmann (34) - Steinhäuser (42) - Königs (39)		VSV Grenzland Wegberg	13.07.2002	Kevelaer
<b>4x1.500m</b>						
<b>5.000m Gehen</b>	25:12,97	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	04.06.2012	Diez
<b>5 km Gehen</b>	27:19	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg (NED)
<b>10.000m Gehen</b>	54:57,7	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.06.2004	Kauserslautern
<b>10 km Gehen</b>	53:34	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>	2:55:45	Gaus, Peter(52) 53:34 - Schumm, Peter(42) 60:34 - Maichin (46) 61:37		Alemannia Aachen	22.04.2012	Naumburg
<b>20.000m Gehen</b>						
<b>20km Gehen</b>	1:48:33	Gaus, Peter	52	Alemannia Aachen	07.10.2012	Tilburg (NED)
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>30km Gehen</b>	3:09:44	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.09.2010	Gleina
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>50km Gehen</b>						
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>Hochsprung</b>	1,62	Kurth, Josef	49	Dürener TV	20.06.2009	Köln

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Stabhochsprung</b>	2,75	Tobies, Dieter	51	SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.07.2013	Mönchengladbach
<b>Weitsprung</b>	5,24	Ortmanns, Günter	36	Aachener TG	08.05.1997	Krefeld
<b>Dreisprung</b>	11,13	Walther, Wolfram	55	Team Voreifel	12.08.2015	Lyon (FRA)
<b>Kugelstoß (5 kg)</b>	16,25	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	17.06.1995	Stolberg
<b>Diskuswurf (1,0 kg)</b>	60,56	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	29.09.1996	Wuppertal
<b>Hammerwurf (5 kg)</b>	47,54	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	27.04.1996	Niederselters
<b>Speerwurf (600 g)</b>	45,30	Mussinghoff, Herbert	49	Team Voreifel	28.08.2014	Izmir (TUR)
<b>Gewichtswurf (9,08 kg)</b>	17,67	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	19.09.1998	Cesenatico (ITA)
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	1.662/2.981	Moll, Karl-Heinz	39	DJK Frankenberg Aachen	21.08.1999	Aachen
<small>WEI-SPE(600gr)-200-DIS(1kg)-1.500</small>		<small>4,37-30,18-30,11-30,43-5:34,95</small>				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>	3.641/7.082	<small>Königs, Josef(39) 1.442 - Hoppe, Felix(30) 1.107 Borgmann, Hans(34) 1.092</small>		VSV Grenzland Wegberg	26.06.1999	Koblenz
<b>Zehnkampf (Int.W/M.2010)</b>	3.129/5.702	Mussinghoff, Herbert	49	Team Voreifel	12./13.09.2011	Lignano (ITA)
<small>100-WEI-KUG(5kg)-HOC-400 100HÜ(0,838/10)-DIS(1kg)-STA-SPE(600gr)-1.500</small>		<small>15,12-4,18-10,45-1,46-72,09 20,51-39,39-2,30-42,10-6:42,35</small>				
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>						
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	3.371/4.623	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.07.2001	Brisbane (AUS)
<small>HAM(5kg)-KUG(5kg)-DIS(1kg)-SPE(600gr)-GEW(9,08kg)</small>		<small>42,63-14,14-47,24-40,55-16,42</small>				





## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M65</b>						
<b>100m</b>	13,0	Renschuh, Walter	18	DLC Aachen	02.06.1983	Aachen
<b>200m</b>	27,4	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	24.07.1999	Erkelenz
<b>400m</b>	63,80	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	18.08.1995	Minden
<b>800m</b>	2:39,85	Groß, Helmut	48	DJK Rasensport Aachen-Brand	15.09.2013	Aachen
<b>1000m</b>	3:17,5	Schurt, Ludwig	20	Zollsportverein Aachen	05.07.1985	Aachen
<b>1500m</b>	5:17,9	Schurt, Ludwig	20	Zollsportverein Aachen	12.06.1985	Aachen
<b>Meile</b>	6:53,2	Borgmann, Hans	34	VSV Grenzland Wegberg	14.05.2002	Hückelhoven
<b>3.000m</b>	11:05,08	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	20.05.2003	Aachen
<b>5.000m</b>	19:02,40	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	06.05.2003	Aachen
<b>10.000m</b>	39:41,0	Schurt, Ludwig	20	Zollsportverein Aachen	09.05.1985	Aachen
<b>10km</b>	39:39	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	28.03.2004	Haltern
<b>10km Mannschaft</b>	2:23:20	Steinhäuser(42) 47:03 - Königs(39) 47:44 Sentis(36) 48:33		VSV Grenzland Wegberg	20.09.2008	Wegberg
<b>Halbmarathon</b>	1:27:12	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	25.01.2004	Wegberg
<b>Halbmarathon Mannsch.</b>	5:44:37	Sentis(36) 1:49:44 - Borgmann(34) 1:55:42 Beckers(34) 1:59:11		VSV Grenzland Wegberg	27.01.2002	Wegberg
<b>Marathon</b>	3:14:14	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	01.06.2003	Duisburg
<b>Marathon-Mannsch.</b>						
<b>100km</b>	10:20:12	Sieben, Konrad	44	LG Ameln/Linnich	03.10.2009	Bad Neuenahr
<b>100km-Mannsch.</b>						
<b>100m Hürden (0,838m/10)</b>	20,51	Mussinghoff, Herbert	49	LGO Euskirchen/Erftstadt	07.09.2014	Zülpich

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>300m Hürden (0,762m/7)</b>						
<b>2.000m Hindernis (0,914m)</b>	9:31,30	Lensing, Rainer	42	TV Girbelsrath	15.06.2011	Hilden
<b>4x100m</b>	69,77	Schwarz (35) - Borgmann, Hans(34) Sentis (36) - Hoppe, Felix (30)		VSV Grenzland Wegberg	19.05.2007	Erkelenz
<b>4x400m</b>						
<b>3x1.000m</b>	12:08,4	Steinhäuser (42) - Königs (39) - Sentis (36)		VSV Grenzland Wegberg	10.09.2008	Hückelhoven
<b>5.000m Gehen</b>	27:47,3	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	03.06.2007	Rotterdam (NED)
<b>5 km Gehen</b>	27:40	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	20.03.2011	Gent (BEL)
<b>10.000m Gehen</b>	56:58,27	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	12.05.2007	Düsseldorf
<b>10 km Gehen</b>	56:35	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.05.2007	Regensburg
<b>10 km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>20.000m Gehen</b>						
<b>20km Gehen</b>	2:00:41	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	28.05.2011	Bad Abach
<b>20km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>30km Gehen</b>	3:09:44	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.09.2010	Gleina
<b>30km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>50km Gehen</b>						
<b>50km Gehen-Mannsch.</b>						
<b>Hochsprung</b>	1,41	Lensing, Rainer	42	TV Girbelsrath	02.09.2007	Aachen
<b>Stabhochsprung</b>	2,40	Mussinghoff, Herbert	49	Team Voreifel	07.08.2014	Zülpich
<b>Weitsprung</b>	4,74 (-0,9)	Balduwein, Matthias	53	Team Voreifel	31.05.2018	Mönchengladbach

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Dreisprung</b>	10,28 (0,3)	Walther, Wolfram	55	Team Voreifel	06.09.2020	Düsseldorf
<b>Kugelstoß (5 kg)</b>	14,54	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	24.03.2001	Stolberg
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>	54,84	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	18.03.2000	Übach-Palenberg
<b>Hammerwurf (5 kg)</b>	44,59	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	30.09.2000	Übach-Palenberg
<b>Speerwurf (600 g)</b>	45,30	Mussinghoff, Herbert	49	Team Voreifel	28.08.2014	Izmir (TUR)
<b>Gewichtswurf (9,08 kg)</b>	16,50	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	22.07.2004	Aarhus (DEN)
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	1.107/2.613	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	20.06.1999	Koblenz
<small>WEI-SPE(600gr)-200-DIS(1kg)-1.500</small>		4,14-21,64-29,65-24,05-6:59,76				
<b>Fünfkampf-Mannschaft</b>						
<b>Zehnkampf (Int.W/M.2010)</b>	3.139/5.893	Mussinghoff, Herbert	49	LGO Euskirchen/Erftstadt	06./07.09.2014	Zülpich
<small>100-WEI-KUG(5kg)-HOC-400 100HÜ(0,838/10)-DIS(1kg)-STA-SPE(600gr)-1.500</small>		14,65-3,75-12,34-1,40-86,16 20,51-48,51-2,40-39,40-aufg.				
<b>Zehnkampf-Mannschaft</b>						
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	3.371/4.623	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.07.2001	Brisbane (AUS)
<small>HAM(5kg)-KUG(5kg)-DIS(1kg)-SPE(600gr)-GEW(9,08kg)</small>		42,63-14,14-47,24-40,55-16,42				
<b>Nicht mehr gültige Wettkampfprogramm</b>						
<b>Diskuswurf (2,0 kg)</b>	36,81	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	12.05.2001	Erkelenz
<b>Fünfkampf</b>	3.172	Maronn, Ulrich	29	Aachenr TG	17.06.1994	Erkelenz
<small>WEI-SPE(600gr alt/01.04.1991-31.12.1998)- 200-DIS(1kg)-1.500</small>		4,34-40,20-32,6-29,54-7:18,3				

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M70</b>						
<b>100m</b>	13,54	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	12.08.2000	Aachen
<b>200m</b>	27,78	Plaßmann, Lothar	30	Aachener TG	12.08.2000	Aachen
<b>400m</b>	69,10	Schöneborn, Alfons	35	LC Euskirchen	20.06.2015	Oberhausen
<b>800m</b>	2:57,56	Königs, Josef	39	VSV Grenzland Wegberg	16.05.2009	Erkelenz
<b>1000m</b>	3:48,19	Königs, Josef	39	VSV Grenzland Wegberg	31.05.2009	Hückelhoven
<b>1500m</b>	5:55,24	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	14.05.2008	Oedt
<b>Meile</b>	7:17,3	Hören, Willi	28	SC Myhl Leichtathletik	18.04.1998	Erkelenz
<b>3.000m</b>	11:48,5	Schmitz, Johann	22	TV Konzen	03.06.1992	Aachen
<b>5.000m</b>	20:09,9	Schmitz, Johann	22	TV Konzen	13.05.1992	Aachen
<b>10.000m</b>	42:33,24	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	28.08.2008	Mönchengladbach
<b>10km</b>	42:15	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	20.09.2008	Wegberg
<b>Halbmarathon</b>	1:30:31	Renner, Reiner	40	DJK Gillrath	07.03.2010	Selfkant
<b>Marathon</b>	3:30:11	Schmitz, Johann	22	TV Konzen	12.04.1992	Hannover
<b>100km</b>	12:46:27	Schönenborn, Alfons	35	LC Euskirchen	29.04.2006	Hanau
<b>80m Hürden (0,762m/8)</b>						
<b>300m Hürden (0,686m/7)</b>						
<b>2.000m Hindernis (0,914m)</b>						
<b>4x100m</b>	69,77	Schwarz (35) - Borgmann, Hans(34) Sentis (36) - Hoppe, Felix (30)		VSV Grenzland Wegberg	19.05.2007	Erkelenz
<b>4x400m</b>						

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>3x1.000m</b>	12:53,70	Königs (39) - Sentis (36) - Borgmann, Hans (34)		VSV Grenzland Wegberg	02.05.2009	Bad Neuenahr-Ahrweiler
<b>5.000m Gehen</b>	29:08,91	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	29.09.2012	Diez
<b>5 km Gehen</b>	29:20	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.06.2014	Düsseldorf
<b>10.000m Gehen</b>	59:46,9	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.09.2012	Groß-Gerau
<b>10 km Gehen</b>	60:08	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.12.2013	Rotterdam (NED)
<b>20km Gehen</b>	2:04,13	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	18.05.2014	Naumburg
<b>30km Gehen</b>	3:32:10	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	19.05.2018	Alicante (ESP)
<b>Hochsprung</b>	1,38	Theißen, Otto	40	TV Höfen	23.09.2011	Erkelenz
<b>Stabhochsprung</b>						
<b>Weitsprung</b>	4,40	Renschuh, Walter	18	DLC Aachen	12.08.1990	Budapest (HUN)
<b>Dreisprung</b>	8,54 (0,8)	Reinartz, Heribert	49	SV Rot-Weiß Schlafhorst	13.07.2019	Leinefelde-Worbis
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>	14,23	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	23.07.2006	Posen (POL)
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>	49,70	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	27.02.2005	Düsseldorf
<b>Hammerwurf (4 kg)</b>	47,82	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	17.03.2006	Linz (AUT)
<b>Speerwurf (500 g)</b>	40,02	Mussinghoff, Herbert	49	Team Voreifel	26.05.2019	Gladbeck
<b>Gewichtswurf (7,26 kg)</b>	18,95	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	10.09.2007	Riccione (ITA)
<b>Dreikampf (Int.W/M.2010)</b>	824/1.972	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	06.05.2000	Leverkusen
100-WEI-KUG(4kg)		14,6-3,71-9,55				
<b>Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	879/2.219	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	16.05.2003	Wegberg
WEI-SPE(500gr)-200-DIS(1,0kg)-1.500		3,85-23,87-31,4-22,40-aufg.				

# Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	3.237/4.497	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	31.07.2005	Edmonton (CAN)
HAM(4kg)-KUG(4kg)-DIS(1kg)-SPE(500gr)-GEW(7,26kg)		43,22-13,62-46,13-29,42-17,63				

## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M75</b>						
<b>100m</b>	14,1	Rennschuh, Walter	18	DLC Aachen	16.07.1994	Erkelenz
<b>200m</b>	29,77	Rennschuh, Walter	18	DLC Aachen	10.10.1993	Miyazaki (JPN)
<b>400m</b>	69,10	Schöneborn, Alfons	35	LC Euskirchen	20.06.2015	Oberhausen
<b>800m</b>	3:11,02	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	11.05.2013	Aachen
<b>1000m</b>	4:04,50	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	07.06.2013	Troisdorf
<b>1500m</b>	6:13,42	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	14.06.2013	Troisdorf
<b>Meile</b>						
<b>3.000m</b>	12:59,37	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	14.05.2013	Aachen
<b>5.000m</b>	22:09,39	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	07.05.2013	Aachen
<b>10.000m</b>	44:17,08	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	21.04.2013	Essen
<b>10km</b>	44:11	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	12.01.2013	Nettetal
<b>Halbmarathon</b>	1:38:22	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	19.01.2014	Wegberg
<b>Marathon</b>	3:45:56	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	25.10.2015	Frankfurt am Main
<b>100km</b>						
<b>80m Hürden (0,762m/8)</b>						
<b>300m Hürden (0,686m/7)</b>						
<b>2.000m Hindernis (0,914m)</b>						
<b>4x100m</b>						
<b>4x400m</b>						



## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>3x1.000m</b>						
<b>5.000m Gehen</b>	30:41,03	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.07.2017	Best (NED)
<b>5 km Gehen</b>	31:40	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.10.2017	Tilburg (NED)
<b>10.000m Gehen</b>	63:19,06	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	02.09.2017	Groß-Gerau
<b>10 km Gehen</b>	63:22	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	01.10.2017	Tilburg (NED)
<b>20km Gehen</b>	2:10:55	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	03.08.2017	Aarhus (DEN)
<b>30km Gehen</b>	3:32:10	Schumm, Peter	42	Alemannia Aachen	19.05.2018	Alicante (ESP)
<b>Hochsprung</b>	1,32	Theißen, Otto	40	TV Höfen	21.07.2015	Mönchengladbach
<b>Stabhochsprung</b>						
<b>Weitsprung</b>	4,16	Rennschuh, Walter	18	DLC Aachen	03.06.1994	Athen (GRE)
<b>Dreisprung</b>						
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>	11,88	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	20.03.2010	Aachen
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>	42,98	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	27.03.2010	Übach-Palenberg
<b>Hammerwurf (4 kg)</b>	43,62	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	02.10.2010	Hückelhoven
<b>Speerwurf (500 g)</b>	32,66	Maurus, Klaus	43	Aachener TG	31.05.2018	Mönchengladbach
<b>Gewichtswurf (7,26 kg)</b>	17,07	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	16.07.2010	Nyiregyhaza (HUN)
<b>Dreikampf (Int.W/M.2010)</b>	646/1.978	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	11.06.2006	Ahlen
100-WEI-KUG(4kg)		15,56-3,45-8,50				
<b>Fünfkampf (Int.W)</b>	539	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	29.08.2008	Erkelenz
WEI-SPE(500gr)-200-DIS(1,0kg)-1.500		3,37-16,96-35,93-20,69-aufg.				



## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M80</b>						
<b>100m</b>	15,78	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	12.06.2010	Aichbach
<b>200m</b>	33,29	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	04.07.2010	Kevelaer
<b>400m</b>	93,17	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	01.10.2011	Aachen
<b>800m</b>	3:28,48	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	15.06.2018	Aachen
<b>1000m</b>	4:27,65	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	04.07.2018	Grefrath
<b>1500m</b>	6:42,09	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	30.06.2018	Mönchengladbach
<b>3.000m</b>	14:10,21	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	21.05.2018	Siegburg
<b>5.000m</b>	24:27,87	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	07.09.2018	Dormagen
<b>10.000m</b>	48:35,58	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	14.04.2018	Aachen
<b>10km</b>	47:10	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	13.01.2018	Nettetal
<b>Halbmarathon</b>	1:47:57	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	25.02.2018	Hamm
<b>Marathon</b>	3:57:10	Heise, Ulrich	38	DJK Elmar Kohlscheid	11.03.2018	Kandel
<b>Hochsprung</b>	1,10	Esser, Paul	37	Aachener TG	31.05.2018	Mönchengladbach
<b>Weitsprung</b>	3,32	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	12.06.2010	Aichbach
<b>Kugelstoß (3 kg)</b>	11,55	Ortmanns, Dr. Günter	36	Aachener TG	25.03.2017	Übach-Palenberg
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>	36,17	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	04.06.2016	Essen
<b>Hammerwurf (3 kg)</b>	44,30	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	15.08.2015	Lyon (FRA)
<b>Speerwurf (400 g)</b>	26,90	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	15.08.2015	Lyon (FRA)
<b>Gewichtswurf (5,45 kg)</b>	18,50	Speckens, Peter	35	SV Rot-Weiß Schlafhorst	07.08.2015	Lyon (FRA)



## Regionsbestleistungen Senioren M30-M90. LVN-Region Süd-West.

AK/Disziplin	Leistung	Name, Vorname	Jg	Verein	Datum	Ort
<b>Männer M85</b>						
<b>100m</b>	18,72	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	10.07.2015	Zittau
<b>200m</b>	39,51	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	20.06.2015	Oberhausen
<b>10 km</b>	80:29	Krammer, Josef	28	TV Siersdorf	02.08.2014	Eschweiler
<b>Hochsprung</b>	0,92	Borgmann, Hans	34	VSV Grenzland Wegberg	16.06.2019	Euskirchen
<b>Kugelstoß (3 kg)</b>	9,51	Krusche, Peter	22	Aachener TG	11.10.2008	Aachen
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>	20,32	Krusche, Peter	22	Aachener TG	27.09.2008	Übach-Palenberg
<b>Hammerwurf (3 kg)</b>	22,39	Hoppe, Felix	30	VSV Grenzland Wegberg	26.09.2015	Übach-Palenberg
<b>Speerwurf (400 g)</b>	24,29	Krusche, Peter	22	Aachener TG	17.08.2008	Aachen
<b>Gewichtswurf (5,45 kg)</b>	9,37	Borgmann, Hans	34	VSV Grenzland Wegberg	27.04.2019	Alzey
<b>Wurf-Fünfkampf (Int.W/M.2010)</b>	1.194/2.698	Borgmann, Hans	34	VSV Grenzland Wegberg	27.04.2019	Alzey
HAM(3kg)-KUG(3kg)-DIS(1kg)-SPE(400gr)-GEW(5,45kg)		20,36-6,72-14,51-16,67-9,37				
<b>Männer M90</b>						
<b>Kugelstoß (3 kg)</b>	7,44	Krusche, Peter	22	Aachener TG	29.04.2012	Villmar