

Senioren M30

100 m				
10,75	+1,4	David Rössel	1991 Leichtathleten Gem. Meckenheim	24.06.2023 Köln
10,93	-0,7	Pol Bidaine	1993 LT DSHS Köln	20.06.2023 Chorzów (POL)
11,08	+0,6	Björn Rasmus Prüve	1993 LT DSHS Köln	24.06.2023 Köln
11,14	+1,6	Christoph Hansen	1992 DJK Rasensport Aachen-Brand	20.05.2023 Kopenhagen (DEN)
11,46	-1,1	Sebastian Thelen	1993 Solinger LC	24.06.2023 Köln
11,64	+1,0	Tobias Plum	1993 Mönchengladbacher LG	13.05.2023 Krefeld
11,94	+1,4	Rasmus Wittekind	1992 TuS Köln rrh.	14.05.2023 Bonn
11,98	-0,3	Robert Meyer	1990 DJK Frankenberg 1912 Aachen	16.06.2023 Aachen
12,03	0,0	Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	09.09.2023 Euskirchen
12,27	-0,9	Carsten Orth	1993 DJK Rasensport Aachen-Brand	16.06.2023 Aachen
12,30	+0,1	Christian Lütz	1991 LAZ Mönchengladbach	29.05.2023 Mönchengladbach
12,39	+1,5	Jonas Jochem	1989 LAZ Rhein-Sieg	01.05.2023 Wipperfürth
12,66	-0,5	Michel Richert	1992 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
12,85	-1,7	Jens Faßbender	1989 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
12,97	-0,1	Christopher Zantopp	1990 LAV Bad Godesberg	26.08.2023 Urmitz
13,14	+1,2	Jan Frisse	1989 DJK Frankenberg 1912 Aachen	22.07.2023 Düsseldorf
200 m				
22,03	-1,1	David Rössel	1991 Leichtathleten Gem. Meckenheim	24.06.2023 Köln
22,08	+1,0	Pol Bidaine	1993 LT DSHS Köln	14.05.2023 Diekirch (LUX)
22,44	0,0	Björn Rasmus Prüve	1993 LT DSHS Köln	18.06.2023 Köln
22,82	-0,4	Christoph Hansen	1992 DJK Rasensport Aachen-Brand	04.06.2023 Frederiksberg (DEN)
22,94	+1,3	Sebastian Thelen	1993 Solinger LC	03.06.2023 Mönchengladbach
23,77	+1,3	Tobias Plum	1993 Mönchengladbacher LG	03.06.2023 Mönchengladbach
24,36	0,0	Carsten Orth	1993 DJK Rasensport Aachen-Brand	16.06.2023 Aachen
24,91	+1,3	Christian Lütz	1991 LAZ Mönchengladbach	03.06.2023 Mönchengladbach
25,02	+0,3	Dominik Höller	1993 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
400 m				
56,05		Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	09.09.2023 Euskirchen
56,83		Kevin Pilgrim	1993 TLV Germania Überruhr	19.08.2023 Essen
60,94		Arthur Ralenovsky	1993 TV Refrath	31.05.2023 Hilden
800 m				
1:57,01		Marco Müller	1993 Lauf-Club Euskirchen	06.05.2023 Euskirchen
2:01,13		Julius Zachow	1992 TV Refrath	24.08.2023 Bergisch Gladbach
2:01,86		Fabian Spinrath	1992 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	24.08.2023 Bergisch Gladbach
2:04,29		Stefan Ritte	1992 LAZ Rhede	15.07.2023 Tumba (SWE)
2:06,67		Marco Hesseler	1991 Leichtathl.-SG Eschweiler	18.06.2023 Viersen-Süchteln
2:08,58		Kevin Pilgrim	1993 TLV Germania Überruhr	07.06.2023 Dortmund
2:13,16		Lukas Schulze	1993 TV Herkenrath	24.08.2023 Bergisch Gladbach
2:13,51		Nils Müller	1992 TV Wanheimerort 1880	04.08.2023 Düsseldorf
2:17,86		Sebastian Knipping	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	26.08.2023 Düsseldorf
2:19,23		Christian Müller	1992 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
2:26,70		Julian Ziob	1989 SFD 75 Düsseldorf-Süd	26.08.2023 Düsseldorf
2:32,77		Simon Vogt	1993 SFD 75 Düsseldorf-Süd	26.08.2023 Düsseldorf
2:45,46		Thanh Tin Le	1990 Mönchengladbacher LG	29.05.2023 Mönchengladbach
1.000 m				
2:39,65		Julius Zachow	1992 TV Refrath	31.08.2023 Bergisch Gladbach
2:52,75		Arthur Ralenovsky	1993 TV Refrath	31.08.2023 Bergisch Gladbach
1.500 m				
4:09,59		Marco Müller	1993 Lauf-Club Euskirchen	07.05.2023 Euskirchen
4:13,62		Julius Zachow	1992 TV Refrath	07.09.2023 Bergisch Gladbach
4:18,36		Marco Hesseler	1991 Leichtathl.-SG Eschweiler	14.06.2023 Grefrath
4:39,80		Arthur Ralenovsky	1993 TV Refrath	17.05.2023 Hilden
5:09,19		Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	10.09.2023 Euskirchen
5:16,48		Dominik Höller	1993 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach

3.000 m				
8:46,69	Lothar Wyrwoll	1992 Aachener TG	07.06.2023	Dortmund
8:48,86	Stefan Ritte	1992 LAZ Rhede	02.08.2023	Huddinge (SWE)
8:49,02	Marco Müller	1993 Lauf-Club Euskirchen	07.06.2023	Dortmund
9:52,31	Arthur Ralenovsky	1993 TV Refrath	24.08.2023	Bergisch Gladbach
10:19,35	Christian Müller	1992 LT DSHS Köln	26.08.2023	Troisdorf
5.000 m				
15:09,64	Lothar Wyrwoll	1992 Aachener TG	31.08.2023	Bergisch Gladbach
15:26,65	Lukas Kley	1992 TV Refrath	31.08.2023	Bergisch Gladbach
16:03,20	David Sudowé	1989 Team Essen 99	04.08.2023	Düsseldorf
16:37,50	Philipp Hein	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	04.08.2023	Düsseldorf
17:07,84	Tobias Esselborn	1990 Lauf-Club Euskirchen	31.08.2023	Bergisch Gladbach
18:56,87	Julian Ziob	1989 SFD 75 Düsseldorf-Süd	04.08.2023	Düsseldorf
10.000 m				
31:32,64	Lothar Wyrwoll	1992 Aachener TG	07.09.2023	Bergisch Gladbach
34:54,34	Burkhard Schlenkrich	1993 TuS Köln rrh.	07.09.2023	Bergisch Gladbach
36:12,05	Philipp Hein	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	29.04.2023	Neuss
10 km Straße				
31:24	Dominik Fabianowski	1989 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
31:41	Lothar Wyrwoll	1992 Aachener TG	05.03.2023	Leverkusen
31:49	Ralf Ulmer	1990 Lauf-Club Euskirchen	21.10.2023	Köln-Porz
31:57	Rachid Soufi	1989 ASV Duisburg	16.04.2023	Lintorf
32:09	Lukas Kley	1992 TV Refrath	10.09.2023	Bad Liebenzell
32:23	Andreas Sprott	1989 Ayyo-Team Essen	18.11.2023	Essen
32:32	Stefan Ritte	1992 LAZ Rhede	05.03.2023	Leverkusen
32:38	David Sudowé	1989 Team Essen 99	05.03.2023	Leverkusen
32:53	Frederik Ortmann	1992 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
33:27	Sascha Hubbert	1990 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
33:29	Dennis Breuer	1990 ASV Duisburg	05.03.2023	Leverkusen
33:36	Marco Müller	1993 Lauf-Club Euskirchen	10.09.2023	Bad Liebenzell
33:42	Johannes Hoos	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	05.03.2023	Leverkusen
34:03	Simon Elkenhans	1991 Ayyo-Team Essen	18.11.2023	Essen
34:26	Henrik Hoffmann	1990 Aachener TG	01.10.2023	Soest
34:39	Tobias Esselborn	1990 Lauf-Club Euskirchen	05.03.2023	Leverkusen
34:51	Burkhard Schlenkrich	1993 TuS Köln rrh.	20.08.2023	Dortmund Hörde
35:30	Moritz Flader	1991 LG Gummersbach	05.03.2023	Leverkusen
35:30	Torsten Graw	1991 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
41:45	Julian Ziob	1989 SFD 75 Düsseldorf-Süd	20.08.2023	Dortmund Hörde
41:50	Christian Plath	1993 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
46:23	Ben Mainz	1992 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath
10 km Straße Mannschaft				
1:37:29	TV Refrath		20.08.2023	Dortmund-Hörde
1:40:02	Fabianowski (1989) 32:08, Kley (1992) 32:31, Dahl (1987) 32:53 Aachener TG		05.03.2023	Leverkusen
1:43:15	Wyrwoll (1992) 31:41, Pelzer (1988) 33:54, Schnorr (1985) 34:27 LAZ Rhein-Sieg Ortmann (1992) 32:53, Marcks (1986) 34:52, Graw (1991) 35:30		05.03.2023	Leverkusen

Halbmarathon

1:10:20	Lucas Hemkes	1992 LAZ Rhein-Sieg	19.02.2023 Barcelona (ESP)
1:10:26	Lothar Wyrwoll	1992 Aachener TG	23.04.2023 Bonn
1:10:50	Rachid Soufi	1989 ASV Duisburg	26.03.2023 Freiburg
1:11:31	Marius Trompetter	1991 Milers Colonia 2020	23.04.2023 Bonn
1:11:57	Marco Müller	1993 Lauf-Club Euskirchen	01.10.2023 Köln
1:12:37	Frederik Ortmann	1992 LAZ Rhein-Sieg	18.11.2023 Essen
1:12:37	David Sudowé	1989 Team Essen 99	18.11.2023 Essen
1:13:59	Andreas Sprott	1989 Ayyo-Team Essen	10.06.2023 Düsseldorf
1:15:09	Burkhard Schlenkrich	1993 TuS Köln rrh.	01.10.2023 Köln
1:23:45	Christian Rempel	1992 Solinger LC	01.10.2023 Köln
1:28:24	Andreas Scholz	1991 Eintracht Duisburg 1848	26.03.2023 Hannover

Marathon

2:27:14	Lothar Wyrwoll	1992 Aachener TG	01.10.2023 Köln
2:31:03	Marius Trompetter	1991 Milers Colonia 2020	24.09.2023 Berlin
2:33:58	Lukas Kley	1992 TV Refrath	03.12.2023 Valencia (ESP)
2:34:46	Frederik Ortmann	1992 LAZ Rhein-Sieg	24.09.2023 Berlin
2:35:07	Rachid Soufi	1989 ASV Duisburg	01.10.2023 Köln
2:36:26	Dennis Breuer	1990 ASV Duisburg	26.03.2023 Hannover
2:42:26	Tobias Esselborn	1990 Lauf-Club Euskirchen	23.04.2023 Hamburg
2:43:32	Stefan Ritte	1992 LAZ Rhede	23.04.2023 London (GBR)
2:44:30	Johannes Hoos	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	16.04.2023 Rotterdam (NED)
2:53:35	Sascha Hubbert	1990 LG Alpen	03.09.2023 Münster
3:12:05	Andreas Spiller	1991 Milers Colonia 2020	29.10.2023 Frankfurt
3:32:37	Jonas Runge	1989 Dürener TV	29.10.2023 Frankfurt

110 m Hürden 1,067 m

16,10	-0,4	Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	10.09.2023 Euskirchen
-------	------	------------------	-----------------------------------	-----------------------

3.000 m Hindernis 0,914 m

9:33,12		Stefan Ritte	1992 LAZ Rhede	17.06.2023 Wien (AUT)
---------	--	--------------	----------------	-----------------------

4x100 m Staffel

48,10		StG Nutrixion Masters M		07.05.2023 Viersen
		Wind (1987), Tezkan (1987), Valléry (1992), Raatz (1988)		
48,73		StG Regio Aachen		03.06.2023 Mönchengladbach
		Frisse (1989), Meyer (1990), Kreutz (1987), Caspar-Bours (1990)		

Hochsprung

2,23		Douwe Amels	1991 TSV Bayer 04 Leverkusen	21.05.2023 BiaÅ,ystok (POL)
1,80		Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	09.09.2023 Euskirchen
1,65		Michel Richert	1992 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf

Stabhochsprung

5,02		Sebastian Vogt	1992 TSV Bayer 04 Leverkusen	20.05.2023 Köln
3,10		Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	10.09.2023 Euskirchen

Weitsprung

6,16	-0,9	Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	09.09.2023 Euskirchen
5,70	0,0	Michel Richert	1992 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
5,62	-0,6	Jan Frisse	1989 DJK Frankenberg 1912 Aachen	27.05.2023 Zeven
5,47	0,0	Dominik Höller	1993 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
4,97	0,0	Christoph Hansen	1992 DJK Rasensport Aachen-Brand	13.06.2023 Greve (DEN)

Kugelstoß 7,26 kg

17,54		Thomas Muschkat	1989 SV Rotweiß Schlafhorst	25.03.2023 Düren
13,27		Sebastian Dietl	1991 TV Angermund	07.01.2023 Düsseldorf
12,96		Luca Schumacher	1993 TuS Xanten	02.04.2023 Liesborn
11,97		Hendrik Valléry	1992 LT DSHS Köln	13.05.2023 Bonn
11,51		Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	09.09.2023 Euskirchen
7,12		Simon Vogt	1993 SFD 75 Düsseldorf-Süd	26.08.2023 Düsseldorf
6,85		Sebastian Knipping	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	26.08.2023 Düsseldorf

Diskuswurf 2 kg

55,16	Sebastian Dietl	1991 TV Angermund	28.01.2023 Düsseldorf
46,11	Thomas Muschkat	1989 SV Rotweiß Schlafhorst	25.03.2023 Düren
40,01	Hendrik Valléry	1992 LT DSHS Köln	28.01.2023 Düsseldorf
39,12	Luca Schumacher	1993 TuS Xanten	05.02.2023 Wesel
29,12	Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	10.09.2023 Euskirchen
24,83	Dominik Höller	1993 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach

Hammerwurf 7,26 kg

41,22	Thomas Muschkat	1989 SV Rotweiß Schlafhorst	22.04.2023 Dissen am Teutoburger Wald
-------	-----------------	-----------------------------	---------------------------------------

Speerwurf 800 g

56,70	Luca Schumacher	1993 TuS Xanten	30.04.2023 Wesel
45,30	Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	10.09.2023 Euskirchen
45,04	Markus Wiertz	1991 SV Germania Dürwiß	29.04.2023 Aachen
38,97	Dominik Höller	1993 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
34,18	Thomas Muschkat	1989 SV Rotweiß Schlafhorst	22.04.2023 Dissen am Teutoburger Wald
31,36	Alexander Sushcheyev	1993 Aachener TG	29.04.2023 Aachen

Gewichtwurf 15,88 kg

14,88	Thomas Muschkat	1989 SV Rotweiß Schlafhorst	22.04.2023 Dissen am Teutoburger Wald
-------	-----------------	-----------------------------	---------------------------------------

5-Kampf

2.339	Dominik Höller	1993 TV Herkenrath	01.09.2023 Bergisch Gladbach
5,47 (0,0) - 38,97 - 25,02 (+0,3) - 24,83 - 5:16,48			

10-Kampf

5.604	Lukas Zimmermann	1993 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	09.09.2023 Euskirchen
12,03 (0,0) - 6,16 (-0,9) - 11,51 - 1,80 - 56,05 - 16,10 (-0,4) - 29,12 - 3,10 - 45,30 - 5:09,19			

Wurf 5-Kampf

3.300	Thomas Muschkat	1989 SV Rotweiß Schlafhorst	22.04.2023 Dissen am Teutoburger Wald
41,22 - 17,48 - 42,32 - 34,18 - 14,88			

Senioren M35

100 m			
11,88	+1,2 Ronny Kühne	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	22.07.2023 Düsseldorf
11,97	+1,6 Dominic Hunold	1988 MSV Duisburg 02 LA	19.04.2023 Grefrath
12,20	+0,7 Manuel Steinbrink	1988 ASC Düsseldorf	24.05.2023 Grefrath
12,21	+1,0 Tobias Kreuzt	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	14.05.2023 Aachen
12,26	-0,6 Timur Tezkan	1987 TV Herkenrath	26.08.2023 Troisdorf
12,35	+0,2 Matthias Berenz	1988 Solinger LC	06.05.2023 Solingen
12,46	-1,5 Martin Muir	1985 Kölner Turnerschaft von 1843	06.05.2023 Solingen
12,72	+0,6 Robin Lee Wickenden	1987 Godesberger Turnverein	14.05.2023 Bonn
13,68	+1,6 Philipp Lessenich	1984 Team Voreifel	19.04.2023 Grefrath
200 m			
24,64	+0,3 Timur Tezkan	1987 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
24,65	+0,6 Dominic Hunold	1988 MSV Duisburg 02 LA	24.05.2023 Grefrath
24,80	+1,3 Manuel Steinbrink	1988 ASC Düsseldorf	03.06.2023 Mönchengladbach
25,00	-0,4 Matthias Berenz	1988 Solinger LC	06.05.2023 Solingen
400 m			
52,33	Florian Herr	1988 LAZ Rhein-Sieg	17.09.2023 Sonsbeck
55,76	Samuel Ebner	1984 TuS Köln rrh.	03.06.2023 Mönchengladbach
60,51	Philipp Lessenich	1984 Team Voreifel	19.04.2023 Grefrath
64,97	Daniel Löb	1985 Team Voreifel	19.04.2023 Grefrath
800 m			
1:57,32	Florian Herr	1988 LAZ Rhein-Sieg	25.06.2023 Düsseldorf
2:05,14	Samuel Ebner	1984 TuS Köln rrh.	07.06.2023 Dortmund
2:10,11	Axel Richert	1986 LG Wuppertal	13.08.2023 Mönchengladbach
2:14,89	Torsten Matzerath	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	27.08.2023 Aachen
2:19,24	Patrick Vonderhagen	1985 SV Germania Dürwiß	29.04.2023 Aachen
2:24,26	Michael Esser	1984 Dürener TV	07.05.2023 Viersen
2:29,23	Marcel Bischoff	1987 DJK Elmar Kohlscheid	30.08.2023 Herzogenrath
1.000 m			
2:36,60	Florian Herr	1988 LAZ Rhein-Sieg	31.08.2023 Bergisch Gladbach
1.500 m			
4:00,59	Florian Herr	1988 LAZ Rhein-Sieg	06.07.2023 Pfungstadt
4:26,58	Lucas Vehling	1984 Mönchengladbacher LG	03.06.2023 Mönchengladbach
4:35,71	Sebastian Gerhards	1985 rhein-marathon Düsseldorf	17.05.2023 Hilden
4:42,16	Michael Claßen	1986 Mönchengladbacher LG	17.09.2023 Sonsbeck
4:42,22	Torsten Matzerath	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	07.09.2023 Bergisch Gladbach
4:45,79	Patrick Vonderhagen	1985 SV Germania Dürwiß	07.05.2023 Euskirchen
4:53,28	Samuel Ebner	1984 TuS Köln rrh.	19.08.2023 Essen
5:07,17	Fabian Bornheim	1988 TV Eiche Bad Honnef	03.06.2023 Mönchengladbach
5:36,65	Timur Tezkan	1987 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
3.000 m			
8:34,48	Andreas Keil-Forneck	1987 Lauf-Club Euskirchen	01.05.2023 Herentals (BEL)
9:09,01	Martin Pelzer	1988 Aachener TG	27.05.2023 Siegburg
9:18,39	Martin Schumacher	1988 Milers Colonia 2020	27.05.2023 Siegburg
10:07,08	Patrick Vonderhagen	1985 SV Germania Dürwiß	17.06.2023 Wassenberg
10:17,63	Torsten Matzerath	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	16.06.2023 Aachen
10:47,20	Patrick Stroben	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	10.05.2023 Duisburg
11:07,74	Michael Esser	1984 Dürener TV	07.05.2023 Viersen
14:18,25	Tim Hack	1987 Lauffreunde HADI Wesel	03.09.2023 Wesel

5.000 m				
14:27,05	Andreas Keil-Forneck	1987	Lauf-Club Euskirchen	17.06.2023 Nimwegen (NED)
16:18,37	Martin Schumacher	1988	Milers Colonia 2020	03.06.2023 Mönchengladbach
16:20,80	Martin Pelzer	1988	Aachener TG	31.08.2023 Bergisch Gladbach
16:22,91	Lucas Vehling	1984	Mönchengladbacher LG	04.08.2023 Düsseldorf
16:42,48	Alexander Goßmann	1985	SFD 75 Düsseldorf-Süd	04.08.2023 Düsseldorf
17:14,82	Tobias Hohagen	1984	TV Refrath	31.08.2023 Bergisch Gladbach
17:17,03	Patrick Vonderhagen	1985	SV Germania Dürwiß	03.06.2023 Mönchengladbach
17:36,05	Peter Franken	1987	TV Refrath	31.08.2023 Bergisch Gladbach
17:50,02	Sebastian Müller	1986	Lauf-Club Euskirchen	31.08.2023 Bergisch Gladbach
19:20,54	Niklas König	1985	SFD 75 Düsseldorf-Süd	04.08.2023 Düsseldorf
24:03,31	Tim Hack	1987	Lauffreunde HADI Wesel	29.05.2023 Recklinghausen
10.000 m				
35:06,66	Timothy Engel	1985	Lauftreff Ennert/Bonn	07.09.2023 Bergisch Gladbach
5 km Straße				
14:36	Andreas Keil-Forneck	1987	Lauf-Club Euskirchen	19.03.2023 Lille (FRA)
15:22	Christian Schreiner	1986	LAZ Rhein-Sieg	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
15:45	Simon Dahl	1987	TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
16:34	Lucas Vehling	1984	Mönchengladbacher LG	05.03.2023 Leverkusen
16:43	Martin Schumacher	1988	Milers Colonia 2020	05.03.2023 Leverkusen
16:48	Torben Kirchner	1987	SC Myhl LA	05.03.2023 Leverkusen
16:52	Till von Bracht	1985	TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
16:56	Kai Marcks	1986	LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023 Leverkusen
16:58	Stefan Schnorr	1985	Aachener TG	05.03.2023 Leverkusen
17:00	Alexander Goßmann	1985	SFD 75 Düsseldorf-Süd	05.03.2023 Leverkusen
17:00	Martin Pelzer	1988	Aachener TG	05.03.2023 Leverkusen
17:14	Idriss Oubaha	1988	TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
17:25	Max Podewski	1988	Tusem Essen-Margarethenhöhe	10.06.2023 Steinfurt
17:29	Christian Werth	1985	Remscheider Sportverein	31.10.2023 Bochum
17:31	Michael Grysko	1987	LG Wuppertal	05.03.2023 Leverkusen
17:34	Christian Böhning	1985	SSF Bonn	05.03.2023 Leverkusen
17:35	Patrick Vonderhagen	1985	SV Germania Dürwiß	22.01.2023 Köln-Porz
17:40	Thorsten Heck	1986	LG Alpen	31.10.2023 Bochum
17:47	Samuel Ebner	1984	TuS Köln rrh.	05.03.2023 Leverkusen
17:54	Stefan Klewenhagen	1987	DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
17:59	Niklas von der Assen	1984	TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
18:38	Jakob Eberhardt	1985	TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
18:39	Sebastian Müller	1986	Lauf-Club Euskirchen	05.02.2023 Köln-Porz
18:42	Andreas Jansen	1984	SV Schermbeck	24.09.2023 Herten
18:57	Jonathan Mahler	1987	Aachener TG	05.03.2023 Leverkusen
19:16	Torsten Matzerath	1985	Turnverein Huchem-Stammeln	05.03.2023 Leverkusen
19:36	Sebastian Gerhards	1985	rhein-marathon Düsseldorf	08.01.2023 Ratingen Innenstadt
19:39	Niklas König	1985	SFD 75 Düsseldorf-Süd	05.03.2023 Leverkusen

10 km Straße

32:00	Simon Dahl	1987 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
32:18	Marc-Andre Ocklenburg	1985 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
33:27	Fernando Concha	1984 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
33:32	Torben Kirchner	1987 SC Myhl LA	05.03.2023	Leverkusen
33:51	Martin Schumacher	1988 Milers Colonia 2020	17.05.2023	Sonsbeck
33:54	Martin Pelzer	1988 Aachener TG	05.03.2023	Leverkusen
34:19	Stefan Schnorr	1985 Aachener TG	08.04.2023	Paderborn
34:31	Timothy Engel	1985 Laufftreff Ennert/Bonn	07.06.2023	Bonn
34:33	Alexander Goßmann	1985 SFD 75 Düsseldorf-Süd	05.03.2023	Leverkusen
34:39	Michael Grysko	1987 LG Wuppertal	18.11.2023	Essen
34:52	Kai Marcks	1986 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
34:56	Idriss Oubaha	1988 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
34:58	Jan Seewald	1984 Triathlon-Club Essen	18.11.2023	Essen
35:09	Till von Bracht	1985 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
35:29	Christian Böhning	1985 SSF Bonn	05.03.2023	Leverkusen
35:32	Niklas von der Assen	1984 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
35:38	Max Podewski	1988 Tusem Essen-Margarethenhöhe	20.08.2023	Dortmund-Hörde
35:49	Tobias Hohagen	1984 TV Refrath	08.04.2023	Paderborn
37:03	Arvid Hage	1987 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath
37:23	Jakob Eberhardt	1985 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
37:35	Thorsten Heck	1986 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
37:48	Jonathan Mahler	1987 Aachener TG	05.03.2023	Leverkusen
38:29	Stefan Wenzel	1988 DJK Löwe Hambach	28.10.2023	Herzogenrath
38:38	Stefan Klewenhagen	1987 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	01.10.2023	Soest
39:10	Moritz Oden	1985 TV Refrath	18.11.2023	Essen
39:14	Torsten Matzerath	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	05.03.2023	Leverkusen
39:15	Simon Schilinsky	1984 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023	Sonsbeck
39:45	Sebastian Müller	1986 Lauf-Club Euskirchen	20.08.2023	Dortmund-Hörde
39:48	Falko Gallenkamp	1986 MTV 1861 Elberfeld	18.11.2023	Essen
41:04	Sebastian Gerhards	1985 rhein-marathon Düsseldorf	08.01.2023	Ratingen Innenstadt

10 km Straße Mannschaft

1:46:42	LG Alpen	07.06.2023	Alpen
Ocklenburg (1985) 33:24, Concha (1984) 34:57, Neumann (1969) 38:21			

Halbmarathon

1:12:36	Idriss Oubaha	1988 TV Refrath	01.10.2023	Köln
1:14:49	Torben Kirchner	1987 SC Myhl LA	23.04.2023	Bonn
1:15:24	Patrick Stroben	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	25.03.2023	Duisburg
1:15:45	Hannes Piffko	1984 SC Rot-Weiß Oberhausen	11.06.2023	Duisburg
1:16:42	Michael Grysko	1987 LG Wuppertal	26.02.2023	Köln-Porz
1:18:19	Alexander Raisch	1984 Milers Colonia 2020	01.10.2023	Köln
1:18:43	Niklas von der Assen	1984 TV Refrath	26.03.2023	Hannover
1:19:01	Christian Böhning	1985 SSF Bonn	03.09.2023	Bochum-Mitte
1:19:04	Tobias Hohagen	1984 TV Refrath	01.10.2023	Köln
1:20:30	Thorsten Heck	1986 LG Alpen	01.10.2023	Köln
1:22:47	Peter Franken	1987 TV Refrath	02.04.2023	Berlin
1:25:37	Daniel Buß	1988 LG Wuppertal	11.06.2023	Duisburg
1:32:21	Jan Kratz	1985 TV Refrath	01.10.2023	Köln
1:34:15	Raphael Penning	1988 ASV Duisburg	11.06.2023	Duisburg
1:39:52	Stefan Gollan	1987 Ayyo-Team Essen	03.09.2023	Bochum-Mitte
1:41:14	Benedikt Simon	1988 LG Wuppertal	27.08.2023	Berlin
1:41:55	Stefan Schedletzky	1986 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023	Köln

Halbmarathon Mannschaft

3:58:59	LG Alpen	25.03.2023	Duisburg
Hansen (1973) 1:15:43, Gosebrink (1985) 1:20:26, Neumann (1969) 1:22:50			

Marathon

2:34:01	Hannes Piffko	1984 SC Rot-Weiß Oberhausen	24.09.2023 Berlin
2:37:50	Sebastian Gerhards	1985 OSC Waldniel	03.12.2023 Valencia (ESP)
2:38:07	Patrick Stroben	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	23.04.2023 London (GBR)
2:39:38	Idriss Oubaha	1988 TV Refrath	29.10.2023 Frankfurt
2:43:25	Max Podewski	1988 Tusem Essen-Margarethenhöhe	26.03.2023 Hannover
2:48:49	Tim Funken	1984 TV Refrath	24.09.2023 Berlin
2:51:59	Patrick Vonderhagen	1985 SV Germania Dürwiß	01.10.2023 Köln
2:53:03	Niklas von der Assen	1984 TV Refrath	01.10.2023 Köln
2:53:17	Arvid Hage	1987 DJK Jung Siegf. Herzogenrath	23.04.2023 Bonn
2:53:53	Torben Kirchner	1987 SC Myhl LA	11.06.2023 Duisburg
2:54:23	Christian Böhning	1985 SSF Bonn	01.10.2023 Köln
2:55:19	Stefan Wenzel	1988 DJK Löwe Hambach	24.09.2023 Berlin
3:02:05	Jonathan Mahler	1987 Aachener TG	23.04.2023 Bonn
3:02:25	Max Kalscheuer	1987 LV Marathon Kleve	24.09.2023 Berlin
3:03:51	Alexander Goßmann	1985 SFD 75 Düsseldorf-Süd	24.09.2023 Berlin
3:08:21	Florian Brüll	1985 Lauftreff Ennert/Bonn	01.10.2023 Köln
3:14:22	Sascha Hassenpflug	1986 SV 19 Straelen	24.09.2023 Berlin
3:16:46	Leon Schmidt	1984 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
3:50:08	Stefan Gollan	1987 Ayyo-Team Essen	24.09.2023 Berlin
4:02:15	Benedikt Simon	1988 LG Wuppertal	24.09.2023 Berlin

Marathon Mannschaft

8:24:48	TV Refrath	01.10.2023 Köln
	Ritter (1965) 2:43:47, Skopnik (1972) 2:48:04, von der Assen (1984) 2:53:08	
9:40:27	Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
	Döhler (1979) 3:00:01, Schmidt (1984) 3:16:54, Orthen (1962) 3:23:54	

4x100 m Staffel

49,30	StG Regio Aachen	16.06.2023 Aachen
	Kühne (1987), Welschhof (1988), Kreuz (1987), Caspar-Bours (1960)	
50,23	Team Voreifel	18.06.2023 Köln
	Lessenich (1984), Klug (1971), Klaus (1983), Frerich (1982)	
51,48	StG Düsseldorf-Krefeld	03.06.2023 Mönchengladbach
	Steinbrink (1988), Scheffthaler (1971), Otto (1972), Völker (1969)	

Hochsprung

1,70	Till Pflüger	1985 Pulheimer SC	18.05.2023 Köln
------	--------------	-------------------	-----------------

Stabhochsprung

3,90	Tobias Kreuz	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	13.08.2023 Mönchengladbach
------	--------------	----------------------------------	----------------------------

Weitsprung

8,72	+1,6 Markus Rehm	1988 TSV Bayer 04 Leverkusen	25.06.2023 Rhede
6,23	-0,1 Manuel Steinbrink	1988 ASC Düsseldorf	24.05.2023 Grefrath
5,75	-1,0 Till Pflüger	1985 Pulheimer SC	18.05.2023 Köln
5,26	-2,1 Michael Wind	1987 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
4,96	-0,2 Timur Tezkan	1987 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach

Kugelstoß 7,26 kg

13,65	Farid Soliman	1986 TV Angermund	18.06.2023 Viersen-Süchteln
12,34	Jürgen Aschenbroich	1984 Korschenbroicher LA-Club	12.08.2023 Mönchengladbach
11,00	Patrick Raatz	1988 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
9,90	Hermann-Josef Stefes	1985 Mönchengladbacher LG	29.05.2023 Mönchengladbach
9,43	Sven Wienands	1987 Essener Leichtathletik-Verein	23.04.2023 Essen
8,90	Michael Wind	1987 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen

Diskuswurf 2 kg

36,70	Maciej Kmicinski	1987 SV Rotweiß Schlafhorst	23.09.2023 Leichlingen
33,89	Tobias Kreuz	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	03.06.2023 Mönchengladbach
33,74	Patrick Raatz	1988 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
33,72	Manuel Steitz	1985 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
26,72	Sven Wienands	1987 Essener Leichtathletik-Verein	23.04.2023 Essen
17,23	Timur Tezkan	1987 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach

Hammerwurf 7,26 kg			
49,63	Andre Hövelbrinks	1985 LAZ Rhede	12.08.2023 Mönchengladbach
Speerwurf 800 g			
50,22	Manuel Steitz	1985 LT DSHS Köln	18.05.2023 Köln
48,16	Jürgen Aschenbroich	1984 Korschenbroicher LA-Club	13.08.2023 Mönchengladbach
45,91	Till Pflüger	1985 Pulheimer SC	18.05.2023 Köln
38,35	Sven Wienands	1987 Essener Leichtathletik-Verein	23.04.2023 Essen
33,38	Maciej Kmicinski	1987 SV Rotweiß Schlafhorst	25.03.2023 Düren
22,82	Timur Tezkan	1987 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
5-Kampf			
1.800	Timur Tezkan	1987 TV Herkenrath	01.09.2023 Bergisch Gladbach
4,96 (-0,2) - 22,82 - 24,64 (+0,3) - 17,23 - 5:36,65			

Senioren M40

100 m				
11,20	+1,1	Rene Pascal Menk	1983 Leichtathletik Zentrum Wuppertal	18.06.2023 Viersen-Süchteln
11,94	-0,3	Patrick Jansen	1983 Turnerbund Hassels	12.08.2023 Mönchengladbach
11,98	-0,3	Benjamin Frerich	1982 Team Voreifel	12.08.2023 Mönchengladbach
12,14	+1,5	Paul Jan Janas	1980 Dürener TV	30.09.2023 Euskirchen
12,65	-0,4	Thomas Weber	1980 THC Brühl	12.08.2023 Mönchengladbach
13,04	-1,2	Benjamin Lehmbach	1980 LG Wuppertal	19.08.2023 Lüdinghausen
13,05	+1,0	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	03.09.2023 Wesel
13,12	+0,3	Matthias Heikamp	1981 LAZ Mönchengladbach	18.06.2023 Viersen-Süchteln
13,14	-0,5	Martin Wachtmeister	1982 TV Bedburg 1927	18.06.2023 Köln
13,16	-1,7	Ingo Driemeyer	1980 SC Myhl LA	03.06.2023 Mönchengladbach
13,53	-0,4	Mario Wall	1980 Moerser TV	01.05.2023 Moers
13,58	+0,8	Marco Knödler	1980 Dürener TV	18.06.2023 Viersen-Süchteln
13,85	0,0	Arne Laustroer	1982 TV Herkenrath	18.05.2023 Köln
13,92	+1,6	Andreas Mai	1981 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
13,93	0,0	Frank Heinz	1980 TuS Köln rrh.	18.05.2023 Köln
200 m				
22,86	+0,2	Rene Pascal Menk	1983 Leichtathletik Zentrum Wuppertal	04.08.2023 Düsseldorf
24,16	-0,1	Benjamin Frerich	1982 Team Voreifel	29.04.2023 Aachen
24,19	-0,4	Patrick Jansen	1983 Turnerbund Hassels	06.05.2023 Solingen
26,14	-0,9	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	13.08.2023 Mönchengladbach
26,40	0,0	Martin Wachtmeister	1982 TV Bedburg 1927	18.06.2023 Köln
26,63	-0,7	Matthias Heikamp	1981 LAZ Mönchengladbach	29.07.2023 Minden
27,50	-0,2	Ingo Driemeyer	1980 SC Myhl LA	06.05.2023 Euskirchen
27,95	+1,7	Marcel Hamann	1982 OSC Waldniel	19.04.2023 Grefrath
28,29	+0,3	Marco Knödler	1980 Dürener TV	18.06.2023 Viersen-Süchteln
28,75	-0,7	Arne Laustroer	1982 TV Herkenrath	27.05.2023 Siegburg
29,38	+0,3	Andreas Mai	1981 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
400 m				
53,72		Benjamin Frerich	1982 Team Voreifel	07.05.2023 Euskirchen
58,17		Marcel Haupt	1979 Weseler TV	07.05.2023 Sonsbeck
58,47		Benjamin Lehmbach	1980 LG Wuppertal	14.05.2023 Krefeld
59,50		Marcel Hamann	1982 OSC Waldniel	18.06.2023 Viersen-Süchteln
62,12		Martin Wachtmeister	1982 TV Bedburg 1927	19.04.2023 Grefrath
62,64		Christian Prpitsch	1980 Rumelner TV	20.05.2023 Rhede
67,83		Arne Laustroer	1982 TV Herkenrath	03.06.2023 Mönchengladbach
800 m				
2:09,55		Benjamin Lehmbach	1980 LG Wuppertal	13.08.2023 Mönchengladbach
2:09,90		Markus Steinmann	1982 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.05.2023 Mönchengladbach
2:12,16		David Fleschen	1982 TV Herkenrath	26.08.2023 Troisdorf
2:13,43		Marcel Hamann	1982 OSC Waldniel	03.06.2023 Mönchengladbach
2:14,57		Benjamin Frerich	1982 Team Voreifel	18.06.2023 Köln
2:16,05		David Hanisch	1982 Mönchengladbacher LG	29.05.2023 Mönchengladbach
2:16,48		Vladislav Heints	1980 Dürener TV	26.08.2023 Troisdorf
2:24,73		Marcel Haupt	1979 Weseler TV	03.09.2023 Wesel
2:26,03		Dennis Florian	1981 LT Stoppenberg	18.05.2023 Essen
2:30,98		Paul Jan Janas	1980 Dürener TV	30.09.2023 Euskirchen
2:32,21		Christian Prpitsch	1980 Rumelner TV	29.05.2023 Mönchengladbach
2:33,51		Alexander Elsner	1979 SC Myhl LA	06.05.2023 Euskirchen
2:44,58		Marco Knödler	1980 Dürener TV	30.09.2023 Euskirchen
1.000 m				
2:58,26		Mario Wall	1980 Moerser TV	24.04.2023 Köln
3:18,31		Alexander Elsner	1979 SC Myhl LA	27.08.2023 Aachen

1.500 m				
4:26,83	Fabian Dichans	1982	Ayyo-Team Essen	14.06.2023 Grefrath
4:34,80	David Fleschen	1982	TV Herkenrath	03.06.2023 Mönchengladbach
4:36,25	Marcel Hamann	1982	OSC Waldniel	14.06.2023 Grefrath
4:37,13	Benjamin Lehmbach	1980	LG Wuppertal	14.06.2023 Grefrath
4:37,57	David Hanisch	1982	Mönchengladbacher LG	03.06.2023 Mönchengladbach
4:44,24	Michael Schramm	1980	ASV Duisburg	03.06.2023 Mönchengladbach
4:46,29	Mario Wall	1980	Moerser TV	03.06.2023 Mönchengladbach
4:48,48	Patrick Schwager	1983	LC Adler Bottrop	04.08.2023 Düsseldorf
5:08,90	Marcel Haupt	1979	Weseler TV	01.10.2023 Wesel
5:17,10	Alexander Elsner	1979	SC Myhl LA	07.05.2023 Euskirchen
3.000 m				
9:07,50	Christoph Verhalen	1982	TuS Xanten	07.05.2023 Sonsbeck
9:37,26	Michael Schramm	1980	ASV Duisburg	24.08.2023 Bergisch Gladbach
9:47,76	David Fleschen	1982	TV Herkenrath	26.08.2023 Troisdorf
9:54,62	Ewout Hilferink	1979	LG Wuppertal	10.05.2023 Duisburg
9:58,77	Vladislav Heints	1980	Dürener TV	26.08.2023 Troisdorf
10:39,37	Dennis Florian	1981	LT Stoppenberg	10.05.2023 Duisburg
11:04,19	Daniel Weyers	1983	TuS Oedt 1884 e.V.	24.05.2023 Grefrath
11:37,56	Dennis Vogtmann	1982	ASV Duisburg	10.05.2023 Duisburg
5.000 m				
16:03,97	Christoph Verhalen	1982	TuS Xanten	14.06.2023 Grefrath
17:13,84	Michael Schramm	1980	ASV Duisburg	03.06.2023 Mönchengladbach
17:21,21	David Fleschen	1982	TV Herkenrath	03.06.2023 Mönchengladbach
17:30,16	Patrick Schwager	1983	LC Adler Bottrop	17.09.2023 Sonsbeck
17:36,26	Christian Zingsem	1981	Mönchengladbacher LG	04.08.2023 Düsseldorf
18:08,04	Dennis Florian	1981	LT Stoppenberg	14.06.2023 Grefrath
18:43,37	Daniel Weyers	1983	TuS Oedt 1884 e.V.	19.04.2023 Grefrath
19:41,98	Jan Filipiak	1981	LC Adler Bottrop	03.05.2023 Duisburg
20:31,74	Dennis Vogtmann	1982	ASV Duisburg	03.05.2023 Duisburg
22:20,03	Spencer Habel	1981	SFD 75 Düsseldorf-Süd	04.08.2023 Düsseldorf
10.000 m				
35:23,48	Matthias Graute	1983	Ayyo-Team Essen	07.09.2023 Bergisch Gladbach
35:44,68	Michael Schramm	1980	ASV Duisburg	22.04.2023 Dortmund-Hacheney
37:30,87	Patrick Schwager	1983	LC Adler Bottrop	22.04.2023 Dortmund-Hacheney
43:16,47	Dennis Vogtmann	1982	ASV Duisburg	26.04.2023 Duisburg

5 km Straße

16:00	Christoph Verhalen	1982 TuS Xanten	17.05.2023 Sonsbeck
16:10	Fabian Dichans	1982 Ayyo-Team Essen	04.02.2023 Duisburg
16:22	Maciek Miereczko	1979 VFB Erfstadt	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
16:24	Michael Schramm	1980 ASV Duisburg	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
16:57	Murat Celik	1983 Ayyo-Team Essen	05.03.2023 Leverkusen
16:57	Issa Harrou	1979 Ayyo-Team Essen	16.04.2023 Lintorf
17:01	Vladislav Heints	1980 Dürener TV	28.10.2023 Herzogenrath
17:35	Christian Beelitz	1981 LAZ Rhein-Sieg	22.01.2023 Köln-Porz
17:46	Kadir Aktas	1979 Ayyo-Team Essen	16.04.2023 Lintorf
17:57	Martin Döhler	1979 Milers Colonia 2020	05.03.2023 Leverkusen
18:12	Boris Tschierschke	1982 TuS 08 Lintorf	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
18:37	Christian Horstmann	1982 TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
18:39	Dennis Florian	1981 LT Stoppenberg	09.09.2023 Essen-Stoppenberg
18:52	Daniel Weyers	1983 TuS Oedt 1884 e.V.	05.03.2023 Leverkusen
18:54	Dominik Vöck	1983 Ayyo-Team Essen	05.03.2023 Leverkusen
19:04	Pascal Meißner	1983 TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
19:04	Markus Gilleßen	1982 Marathon-Club Eschweiler	28.10.2023 Herzogenrath
19:09	Alex Krüger	1981 TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
19:11	Gunnar Diederichs	1979 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
19:13	Alexander Elsner	1979 SC Myhl LA	05.03.2023 Leverkusen
19:36	Jan Filipiak	1981 LC Adler Bottrop	03.12.2023 Herten
20:25	Dennis Vogtmann	1982 ASV Duisburg	12.02.2023 Herten
20:28	Sascha Wasem	1983 ASV Duisburg	08.01.2023 Ratingen Innenstadt
20:29	Björn Van Weegen	1982 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023 Sonsbeck
20:49	Matthias Hauck	1980 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
21:12	Philip Kringel	1981 Ayyo-Team Essen	09.09.2023 Essen-Stoppenberg
21:54	Michael Gläß	1981 Ayyo-Team Essen	27.08.2023 Gladbeck
22:02	Erik Peukert	1980 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
23:08	Marc Kellershohn	1979 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
23:14	Sebastian Görk	1982 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen

10 km Straße

32:52	Maciek Miereczko	1979 VFB Erftstadt	30.04.2023 Köln
33:02	Michael Schramm	1980 ASV Duisburg	18.11.2023 Essen
33:28	Christoph Verhalen	1982 TuS Xanten	26.03.2023 Venlo (NED)
33:36	Fabian Dichans	1982 Ayyo-Team Essen	25.03.2023 Duisburg
34:09	Murat Celik	1983 Ayyo-Team Essen	05.03.2023 Leverkusen
34:18	Matthias Graute	1983 Ayyo-Team Essen	18.11.2023 Essen
34:40	Issa Harrou	1979 Ayyo-Team Essen	17.05.2023 Sonsbeck
34:56	Matthias Rück	1982 Turngemeinde Neuss von 1848	04.02.2023 Duisburg
34:58	Thorsten Riepe	1983 OSC Waldniel	04.02.2023 Duisburg
35:03	Christian Zingsem	1981 Mönchengladbacher LG	08.04.2023 Paderborn
35:09	Christoph Heesen	1983 SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	04.02.2023 Duisburg
35:15	Frederick Martin	1980 Milers Colonia 2020	05.03.2023 Leverkusen
35:21	Christian Beelitz	1981 LAZ Rhein-Sieg	18.02.2023 Mönchenglabach
35:22	Frank Briesenick	1982 TuS Köln rrh.	05.02.2023 Köln-Porz
35:49	Dr. Christian Jonen	1981 Milers Colonia 2020	19.03.2023 Köln
35:50	Martin Döhler	1979 Milers Colonia 2020	05.03.2023 Leverkusen
35:54	Wilke Rohde	1983 LAZ Rhein-Sieg	14.10.2023 Coesfeld
36:01	Bjoern Jansen	1979 DJK Lowick	04.02.2023 Duisburg
36:12	Frederik Robert	1983 DJK Lowick	04.02.2023 Duisburg
36:38	Patrick Schwager	1983 LC Adler Bottrop	04.02.2023 Duisburg
36:48	Hanno Wulbrand	1982 TuS 08 Lintorf	18.02.2023 Mönchenglabach
36:48	Dennis Florian	1981 LT Stoppenberg	18.11.2023 Essen
36:52	Gerrit Schönwald	1982 SV Schermbeck	07.05.2023 Schermbeck
37:03	Kadir Aktas	1979 Ayyo-Team Essen	02.06.2023 Grevenbroich
37:40	Thomas Eller	1980 Gehörlosen TSV Essen	29.07.2023 Berlin
37:40	Daniel Weyers	1983 TuS Oedt 1884 e.V.	18.11.2023 Essen
38:17	Gunnar Diederichs	1979 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
38:23	Manuel Kölker	1979 Seidenraupen Krefeld	17.05.2023 Sonsbeck
38:26	Marcel Büssing	1979 DJK Lowick	10.09.2023 Bad Liebenzell
39:38	Andreas Schurgacz	1980 TuS 08 Lintorf	08.01.2023 Ratingen Innenstadt

10 km Straße Mannschaft

1:45:02	Milers Colonia 2020	05.03.2023 Leverkusen
1:49:00	Gronewold (1977) 33:42, Martin (1980) 35:15, Trems (1977) 36:05 Ayyo-Team Essen	20.08.2023 Dortmund-Hörde
1:52:40	Harrou (1979) 34:52, Demirkiran (1978) 36:25, Tertünthe (1973) 37:54 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
1:53:08	Schneider (1978) 35:19, Diederichs (1979) 38:17, Richers (1976) 39:04 DJK Lowick	10.09.2023 Bad Liebenzell
1:53:13	Jansen (1979) 37:02, Robert (1983) 38:05, Büssing (1979) 38:37 TuS 08 Lintorf	18.02.2023 Mönchenglabach
2:06:09	Jäkel (1964) 36:13, Wulbrand (1982) 36:48, Kortmann (1969) 40:12 ASV Duisburg	19.03.2023 Dinslaken
	Spangenberg (1965) 40:55, Wasem (1983) 41:32, Aritonovic (1978) 43:42	

Halbmarathon

1:09:44	Maciek Miereczko	1979 VFB Erfstadt	18.11.2023 Essen
1:11:20	Noureddine Mansouri	1981 TV Refrath	18.11.2023 Essen
1:13:46	Christoph Verhalen	1982 TuS Xanten	01.05.2023 Wesel-Flüren
1:16:21	Dr. Christian Jonen	1981 Milers Colonia 2020	02.04.2023 Berlin
1:17:37	Frederick Martin	1980 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
1:18:17	Martin Döhler	1979 Milers Colonia 2020	26.03.2023 Freiburg
1:18:30	Thomas Eller	1980 Gehörlosen TSV Essen	02.04.2023 Berlin
1:18:35	Christian Zingsem	1981 Mönchengladbacher LG	19.03.2023 New York (USA)
1:19:16	Christian Beelitz	1981 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln
1:19:38	Issa Harrou	1979 Ayyo-Team Essen	01.10.2023 Riga (LAT)
1:20:41	Boris Tschierschke	1982 TuS 08 Lintorf	01.10.2023 Köln
1:21:21	Oliver Christeleit	1979 Team Essen 99	18.11.2023 Essen
1:21:29	Gunnar Diederichs	1979 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:22:02	Dennis Florian	1981 LT Stoppenberg	03.12.2023 Herten
1:22:15	Gerrit Schönwald	1982 SV Schermbeck	11.06.2023 Duisburg
1:22:39	Hanno Wulbrand	1982 TuS 08 Lintorf	11.06.2023 Duisburg
1:23:23	Kadir Aktas	1979 Ayyo-Team Essen	27.08.2023 Gladbeck
1:25:36	Manuel Kölker	1979 Seidenraupen Krefeld	03.09.2023 Bochum-Mitte
1:25:48	Michael Schramm	1980 ASV Duisburg	11.06.2023 Duisburg
1:28:53	Danny Haesters	1981 VFL Bergheide Sterkrade	12.02.2023 Herten
1:29:33	Heiner Wardemann	1981 VFL Merkur Kleve	11.06.2023 Duisburg
1:32:23	Diego Fort	1982 Mönchengladbacher LG	19.03.2023 Frankfurt am Main
1:33:14	Marco Hörnchen	1981 Lauf-Club Euskirchen	18.11.2023 Essen
1:33:51	Jörg Mentzen	1979 Ayyo-Team Essen	11.06.2023 Duisburg
1:35:56	Matthias Land	1980 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln
1:37:47	Dennis van Laak	1980 Adler-Langlauf Bottrop	27.08.2023 Gladbeck
1:38:01	Philip Kringel	1981 Ayyo-Team Essen	03.09.2023 Bochum-Mitte
1:38:04	Michael Gläß	1981 Ayyo-Team Essen	02.04.2023 Berlin
1:41:36	Marc Kellershohn	1979 TV Refrath	01.10.2023 Köln
1:43:40	Dennis Vogtmann	1982 ASV Duisburg	11.06.2023 Duisburg

Halbmarathon Mannschaft

3:57:08	Milers Colonia 2020	26.03.2023 Freiburg
	Döhler (1979) 1:18:17, Trems (1977) 1:19:18, Koller (1966) 1:19:33	

Marathon

2:28:52	Maciek Miereczko	1979 VFB Erfstadt	29.10.2023 Frankfurt
2:44:11	Thorsten Riepe	1983 OSC Waldniel	01.10.2023 Köln
2:47:37	Dr. Christian Jonen	1981 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
2:48:26	Christoph Schulte-Werflinghoff	1983 LG Alpen	16.04.2023 Rotterdam (NED)
2:48:51	Christoph Heesen	1983 SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	29.10.2023 Frankfurt
2:49:28	Heiner Wardemann	1981 VFL Merkur Kleve	24.09.2023 Berlin
2:49:58	Thomas Rubel	1981 TV Eifeler Turnkraft Konzen	24.09.2023 Berlin
2:51:05	Christian Zingsem	1981 Mönchengladbacher LG	23.04.2023 Hamburg
2:51:52	Stephan Weißner	1983 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	26.03.2023 Hannover
2:52:30	Thomas Eller	1980 Gehörlosen TSV Essen	24.09.2023 Berlin
2:53:21	Kadir Aktas	1979 Ayyo-Team Essen	15.10.2023 Amsterdam (NED)
2:57:53	Manuel Kölker	1979 Seidenraupen Krefeld	24.09.2023 Berlin
2:57:53	Tobias Sühling	1980 OSC Waldniel	01.10.2023 Köln
2:59:13	Clemens Küppers	1983 Athletik Waldniel	29.10.2023 Frankfurt
2:59:55	Martin Döhler	1979 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
3:05:36	Diego Fort	1982 Mönchengladbacher LG	29.10.2023 Frankfurt
3:08:21	Michael Engbers	1979 DJK Lowick	24.09.2023 Berlin
3:10:20	Martin Smyk	1981 ASV Duisburg	29.10.2023 Frankfurt
3:13:09	Markus Czerny	1980 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln
3:17:37	Tomas Reichel	1981 Lauf-Club Euskirchen	12.03.2023 Kandel
3:18:26	Bastian Beckers	1980 TuS Oedt 1884 e.V.	24.09.2023 Berlin
3:19:35	Alex Krüger	1981 TV Refrath	01.10.2023 Köln
3:20:28	Sebastian Schwärzl	1981 LC Duisburg	11.06.2023 Duisburg
3:20:51	Florian Franek	1979 Mönchengladbacher LG	29.10.2023 Frankfurt
3:25:24	Daniel Roggenkamp	1980 DJK Lowick	24.09.2023 Berlin
3:26:53	Dennis Elsweier	1979 DJK Lowick	24.09.2023 Berlin
3:28:34	Erik Bosgraaf	1980 TV Refrath	24.09.2023 Berlin
3:33:48	Christian Horstmann	1982 TV Refrath	01.10.2023 Köln
3:41:07	Matthias Hauck	1980 TV Refrath	01.10.2023 Köln
3:51:30	Michael Gläß	1981 Ayyo-Team Essen	24.09.2023 Berlin

Marathon Mannschaft

8:34:31	Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
	Meinke (1976) 2:47:26, Jonen (1981) 2:47:39, Blauth (1976) 2:59:37	
9:56:35	LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln
	Czerny (1980) 3:13:16, Lorig (1971) 3:15:40, zur Nieden (1972) 3:28:01	
10:51:23	TV Refrath	01.10.2023 Köln
	Horstmann (1982) 3:33:52, Miebach (1963) 3:36:39, Hauck (1980) 3:42:51	

110 m Hürden 0,991 m

21,38	-1,0 Marcel Haupt	1979 Weseler TV	01.10.2023 Wesel
-------	-------------------	-----------------	------------------

400 m Hürden 0,914 m

61,67	Benjamin Lehmbach	1980 LG Wuppertal	12.08.2023 Mönchengladbach
-------	-------------------	-------------------	----------------------------

4x100 m Staffel

46,77	StG Nutrixxion Masters M		26.08.2023 Troisdorf
	Gippert (1977), Ewert (1969), Janas (1980), Scholler (1981)		
55,04	StG Nutrixxion Masters M		26.08.2023 Troisdorf
	Ehmann (1972), Fleschen (1982), Heints (1980), Gegenbauer (1983)		

3x1.000 m Staffel

10:35,29	StG LA Team RSB		29.09.2023 Sonsbeck
	Torkhani (1974), Müller (1966), Schwager (1983)		

Hochsprung

1,65	Benjamin Frerich	1982 Team Voreifel	29.05.2023 Mönchengladbach
1,46	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	03.09.2023 Wesel
1,42	Sebastian Fuchs	1979 TuS Kreuzweingarten-Rheder	15.09.2023 Herzogenrath
1,30	Andreas Mai	1981 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)

Stabhochsprung

4,30	Dr. Thomas Ritte	1979 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	30.04.2023 Viersen-Süchteln
3,61	Timo Ritte	1981 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	06.05.2023 Dortmund
3,00	Christian Büscher	1983 DJK Frankenberg 1912 Aachen	03.06.2023 Mönchengladbach
2,60	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	01.10.2023 Wesel

Weitsprung

5,94	0,0	Patrick Jansen	1983 Turnerbund Hassels	12.08.2023 Mönchengladbach
5,87	-0,5	Benjamin Frerich	1982 Team Voreifel	12.08.2023 Mönchengladbach
5,60	0,0	Thomas Scholler	1981 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
5,57	+1,5	Thomas Weber	1980 THC Brühl	03.06.2023 Mönchengladbach
5,47	+0,9	Paul Jan Janas	1980 Dürener TV	03.06.2023 Mönchengladbach
5,35	+0,5	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	03.09.2023 Wesel
5,14	-2,1	Manuel Schüssler	1981 Leichtathleten Gem. Meckenheim	03.06.2023 Mönchengladbach
4,73	+1,9	Frank Heinz	1980 TuS Köln rrh.	18.06.2023 Köln
4,59	-0,7	Marco Knödler	1980 Dürener TV	30.09.2023 Euskirchen

Dreisprung

11,14	-1,8	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	14.05.2023 Emmerich am Rhein
-------	------	--------------	-----------------	------------------------------

Kugelstoß 7,26 kg

12,74	Marcel Schiffer	1983 LC Jugend 07 Bergheim	20.09.2023 Düren
11,60	Sebastian Brackmann	1981 DJK SG Tackenberg	07.10.2023 Verden
10,45	Christoph Gegenbauer	1983 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
10,22	Björn Simon	1979 SC Myhl LA	06.05.2023 Euskirchen
9,18	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	30.09.2023 Wesel
9,03	Paul Jan Janas	1980 Dürener TV	30.09.2023 Euskirchen
8,57	Sebastian Fuchs	1979 TuS Kreuzweingarten-Rheder	06.05.2023 Euskirchen
8,52	Benjamin Frerich	1982 Team Voreifel	06.05.2023 Euskirchen
8,32	Marco Knödler	1980 Dürener TV	30.09.2023 Euskirchen
7,29	Andreas Mai	1981 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)

Diskuswurf 2 kg

36,35	Christoph Gegenbauer	1983 LT DSHS Köln	23.09.2023 Leichlingen
35,07	Marcel Schiffer	1983 LC Jugend 07 Bergheim	28.10.2023 Kerken
28,08	Sebastian Brackmann	1981 DJK SG Tackenberg	17.06.2023 Reken
26,39	Sebastian Fuchs	1979 TuS Kreuzweingarten-Rheder	06.05.2023 Euskirchen
24,74	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	01.10.2023 Wesel
22,67	Paul Jan Janas	1980 Dürener TV	20.09.2023 Düren
19,59	Andreas Mai	1981 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)

Hammerwurf 7,26 kg

49,56	Michael Garbert	1983 LAZ Rhede	14.01.2023 Leverkusen
-------	-----------------	----------------	-----------------------

Speerwurf 800 g

49,09	Björn Simon	1979 SC Myhl LA	13.08.2023 Mönchengladbach
44,75	Karsten Keutgen	1982 TV Germania Obermaubach	13.08.2023 Mönchengladbach
36,05	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	01.10.2023 Wesel
23,84	Paul Jan Janas	1980 Dürener TV	20.09.2023 Düren
18,90	Andreas Mai	1981 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)

10-Kampf

4.459	Marcel Haupt	1979 Weseler TV	30.09.2023 Wesel
13,20 (-0,5) - 5,07 (-0,3) - 9,18 - 1,42 - 59,20 - 21,38 (-1,0) - 24,74 - 2,60 - 36,05 - 5:08,90			

Senioren M45

100 m				
10,95	+1,1	Jochen Gippert	1977 TV Herkenrath	24.06.2023 Köln
12,72	+0,9	Daniel Bilaney	1978 ASC Düsseldorf	14.06.2023 Grefrath
12,90	-0,4	Ahmed Khalifa	1977 Essener Leichtathletik-Verein	12.08.2023 Mönchengladbach
12,93	-0,1	Wolfgang Fuhrmann	1974 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
13,03	+1,2	Dirk Nierhoff	1974 Brühler TV 1879	03.06.2023 Mönchengladbach
13,12	-0,5	Sven Holowath	1974 Moerser TV	07.07.2023 Hemer
13,29	+1,0	Kay Oliver Hengst	1977 DJK Heisingen	17.09.2023 Lüdenscheid
13,44	-0,4	Burkhard Sich	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	25.06.2023 Düsseldorf
14,16	+0,1	Deniz Cengiz	1976 DJK Elmar Kohlscheid	30.08.2023 Herzogenrath
200 m				
22,65	0,0	Jochen Gippert	1977 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
25,38	+1,1	Daniel Bilaney	1978 ASC Düsseldorf	25.06.2023 Düsseldorf
26,80	+0,6	Wolfgang Fuhrmann	1974 LT DSHS Köln	03.09.2023 Meckenheim
27,71	+0,6	Sven Holowath	1974 Moerser TV	20.05.2023 Rhede
28,03	0,0	Andreas Kiekhöfel	1977 TuS Oedt 1884 e.V.	18.06.2023 Viersen-Süchteln
31,44	+0,7	Robert Beckmann	1978 DJK Elmar Kohlscheid	30.08.2023 Herzogenrath
400 m				
55,58		Benedikt Nolte	1978 LAZ Rhein-Sieg	27.05.2023 Siegburg
800 m				
2:09,73		Benedikt Nolte	1978 LAZ Rhein-Sieg	13.05.2023 Bonn
2:19,59		Adam Rajter	1978 LAZ Mönchengladbach	17.06.2023 Nimwegen (NED)
2:40,12		Robert Beckmann	1978 DJK Elmar Kohlscheid	30.08.2023 Herzogenrath
1.500 m				
4:31,56		Benedikt Nolte	1978 LAZ Rhein-Sieg	06.07.2023 Pfungstadt
5:03,39		Adam Rajter	1978 LAZ Mönchengladbach	19.04.2023 Grefrath
5:13,39		Markus Höterkes	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	03.06.2023 Mönchengladbach
5:26,81		Christoph Schmitz	1976 Aachener TG	14.05.2023 Aachen
5:27,48		Robert Beckmann	1978 DJK Elmar Kohlscheid	03.06.2023 Mönchengladbach
6:52,02		Jochen Gippert	1977 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
3.000 m				
9:48,48		Philippe Abraham	1976 Kettwiger Sportverein	07.06.2023 Dortmund
10:33,45		Stefan Herschbach	1978 OSC Waldniel	17.06.2023 Wassenberg
11:47,30		Christoph Schmitz	1976 Aachener TG	17.06.2023 Wassenberg
12:19,45		Marko Klose	1975 OSC Waldniel	24.05.2023 Grefrath
5.000 m				
16:45,49		Alexander Löhr	1975 TV Eiche Bad Honnef	03.06.2023 Mönchengladbach
16:50,59		Karsten Kruck	1978 ASV Duisburg	19.04.2023 Grefrath
17:16,37		Daniel Weiser	1976 LAZ Rhein-Sieg	31.08.2023 Bergisch Gladbach
17:19,60		Philippe Abraham	1976 Kettwiger Sportverein	06.05.2023 Mittweida
17:40,51		Florian Thönnessen	1977 SG Monheim	04.08.2023 Düsseldorf
17:53,77		Jörg Peters	1978 TSV Bayer o4 Leverkusen	13.05.2023 Gerolstein
18:19,20		Stefan Herschbach	1978 OSC Waldniel	14.06.2023 Grefrath
20:01,10		Jens Burkhard	1976 LV Marathon Kleve	19.04.2023 Grefrath
20:23,86		Heinz van Dongen	1977 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	03.05.2023 Duisburg
20:24,49		Michael Kiefer	1975 Velberter Sportgemeinschaft	06.05.2023 Solingen
20:29,21		Jürgen Cziommer	1976 FC Straberg	04.08.2023 Düsseldorf
21:52,42		Marko Klose	1975 OSC Waldniel	19.04.2023 Grefrath
10.000 m				
35:27,41		Karsten Kruck	1978 ASV Duisburg	26.04.2023 Duisburg
39:09,82		Roger Herzog	1976 Adler-Langlauf Bottrop	26.04.2023 Duisburg

5 km Straße

16:24	Alexander Löhr	1975 TV Eiche Bad Honnef	05.03.2023	Leverkusen
16:43	Lars Gronewold	1977 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
17:08	Dirk Breunung	1976 LAZ Rhein-Sieg	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
17:11	Karsten Kruck	1978 ASV Duisburg	19.03.2023	Dinslaken
17:25	Hakan Demirkiran	1978 Ayyo-Team Essen	07.06.2023	Alpen
17:30	Marc Schneider	1978 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
17:58	Torsten Trems	1977 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
18:22	Benedikt Nolte	1978 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
18:25	Heinz van Dongen	1977 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023	Sonsbeck
18:32	Christian Blauth	1976 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
18:36	Grzegorz Schmieja	1976 LV Marathon Kleve	17.05.2023	Sonsbeck
18:59	Simon Richers	1976 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
19:21	Zaido Böttcher	1976 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
19:44	Nils Wiemer	1978 Lauftreff Ennert/Bonn	05.03.2023	Leverkusen
20:00	Thorsten Repas	1976 DJK Jung Siegrf. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath
20:11	Murat Dogan	1975 Ayyo-Team Essen	03.12.2023	Herten
20:16	Michael Köhler	1978 LG Gummersbach	13.05.2023	Attendorn
20:24	Christoph Schmitz	1976 Aachener TG	18.02.2023	Mönchenglabach
21:14	Martin Bierwirth	1977 LAV Bad Godesberg	05.03.2023	Leverkusen
21:29	Jovica Aritonovic	1978 ASV Duisburg	17.05.2023	Sonsbeck
21:31	Tobias Langert	1978 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
21:56	Michael Osmialowski	1976 Marathon-Club Eschweiler	28.10.2023	Herzogenrath
21:57	Arne Diekow	1975 Turngemeinde Neuss von 1848	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
22:12	Christian Märkel	1975 Solinger LC	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
23:31	Dirk-Henning Lotz	1974 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
23:42	Willi Beneke	1974 ASV Duisburg	17.05.2023	Sonsbeck
28:18	Stefan Weiss	1975 Ayyo-Team Essen	20.08.2023	Dortmund Hörde

10 km Straße

33:17	Alexander Löhr	1975 TV Eiche Bad Honnef	05.03.2023	Leverkusen
33:42	Lars Gronewold	1977 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
35:15	Karsten Kruck	1978 ASV Duisburg	08.01.2023	Ratingen
35:19	Marc Schneider	1978 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
35:24	Hakan Demirkiran	1978 Ayyo-Team Essen	17.05.2023	Sonsbeck
36:05	Torsten Trems	1977 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
36:15	Benedikt Nolte	1978 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
36:55	Marc Fricke	1974 Milers Colonia 2020	08.04.2023	Paderborn
37:28	Christian Blauth	1976 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
38:25	Julio Costa	1974 AS Neukirchen-Vluyn	11.02.2023	Dortmund Hörde
38:50	Zaido Böttcher	1976 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
39:02	Roger Herzog	1976 Adler-Langlauf Bottrop	17.05.2023	Sonsbeck
39:04	Simon Richers	1976 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
39:35	Nils Wiemer	1978 Lauftreff Ennert/Bonn	05.03.2023	Leverkusen
40:10	Marius Himmel	1978 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023	Soest
41:04	Michael Kiefer	1975 Velberter Sportgemeinschaft	18.11.2023	Essen
41:15	Dirk Weyermann	1975 TV Eifeler Turnkraft Konzen	19.03.2023	Köln
41:46	Christoph Schmitz	1976 Aachener TG	05.03.2023	Leverkusen
42:34	Artur Zymelka	1975 LLG Laufsport Kevelaer	17.05.2023	Sonsbeck
42:43	Michael Schlimnat	1976 Tusem Essen-Margarethenhöhe	17.05.2023	Sonsbeck
44:17	Markus Höterkes	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	28.10.2023	Herzogenrath
46:40	Michael Osmialowski	1976 Marathon-Club Eschweiler	28.10.2023	Herzogenrath
48:08	Andre Kraatz	1978 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
51:35	Mike Meyer	1975 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023	Sonsbeck
52:16	Andreas Albrecht	1975 TV Kapellen	17.05.2023	Sonsbeck
53:06	Willi Beneke	1974 ASV Duisburg	27.08.2023	Gladbeck
1:13:33	Sakinc Burak-Sedat	1978 Ayyo-Team Essen	05.03.2023	Payerne (SUI)

Halbmarathon

1:13:37	Alexander Löhr	1975 TV Eiche Bad Honnef	26.03.2023 Freiburg
1:18:15	Torsten Trems	1977 Milers Colonia 2020	02.04.2023 Berlin
1:19:25	Marc Fricke	1974 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
1:19:45	Guido Wahl	1978 Brühler TV 1879	23.04.2023 Bonn
1:20:05	Hakan Demirkiran	1978 Ayyo-Team Essen	12.03.2023 Kandel
1:20:14	Dirk Breunung	1976 LAZ Rhein-Sieg	18.11.2023 Essen
1:24:33	Björn Meinhardt	1974 Marathon und Triathlon Mülheim	18.11.2023 Essen
1:26:58	Roger Herzog	1976 Adler-Langlauf Bottrop	27.08.2023 Gladbeck
1:29:29	David Buttgereit	1976 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023 Herzogenrath
1:30:32	Dirk Weyermann	1975 TV Eifeler Turnkraft Konzen	23.04.2023 Bonn
1:30:39	Grzegorz Schmieja	1976 LV Marathon Kleve	11.06.2023 Duisburg
1:31:58	Christoph Schmitz	1976 Aachener TG	08.04.2023 Paderborn
1:32:27	Marius Himmel	1978 LAZ Rhein-Sieg	26.02.2023 Hamm
1:33:26	Michael Schlimnat	1976 Tusem Essen-Margarethenhöhe	02.04.2023 Berlin
1:37:38	Stefan Weiss	1975 Ayyo-Team Essen	02.04.2023 Berlin
1:38:45	Michael Matzutt	1977 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023 Herzogenrath
1:41:37	Murat Dogan	1975 Ayyo-Team Essen	11.06.2023 Duisburg
1:42:21	Robert Beckmann	1978 DJK Elmar Kohlscheid	28.10.2023 Herzogenrath
1:46:41	Andre Kraatz	1978 LG Alpen	03.09.2023 Bochum-Mitte
1:52:49	Stefan Kux	1976 Ski-Klub Düsseldorf	03.09.2023 Bochum-Mitte
2:03:40	Ralf Pries	1974 Mönchengladbacher LG	02.04.2023 Berlin
2:03:52	Gerd Bongen	1975 SV Germania Dürwiß	11.06.2023 Duisburg

Marathon

2:36:44	Hakim El Makrini	1975 Milers Colonia 2020	24.09.2023 Berlin
2:45:53	Hakan Demirkiran	1978 Ayyo-Team Essen	15.10.2023 Amsterdam (NED)
2:47:23	Markus Meinke	1976 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
2:52:11	Karsten Kruck	1978 ASV Duisburg	11.06.2023 Duisburg
2:53:43	Thorsten Osterhaus-Pasche	1977 ASV Köln	24.09.2023 Berlin
2:57:09	Jörg Peters	1978 TSV Bayer o4 Leverkusen	17.04.2023 Boston MA (USA)
2:59:31	Christian Blauth	1976 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
2:59:39	Nils Wiemer	1978 Lauftreff Ennert/Bonn	29.10.2023 Frankfurt
3:05:37	Guido Wahl	1978 Brühler TV 1879	24.09.2023 Berlin
3:20:18	Zaido Böttcher	1976 LAZ Rhein-Sieg	24.09.2023 Berlin
3:28:59	Roger Herzog	1976 Adler-Langlauf Bottrop	11.06.2023 Duisburg
3:44:44	Stefan Weiss	1975 Ayyo-Team Essen	24.09.2023 Berlin
4:08:07	Markus Höterkes	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	23.04.2023 Hamburg
4:50:55	Michael Scheele	1976 Tusem Essen-Margarethenhöhe	11.06.2023 Duisburg

Hochsprung

1,75	Rene Kolk	1977 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
1,70	Jan Serner	1975 Dürener TV	26.08.2023 Troisdorf
1,64	Björn Franke	1976 Leichlinger Turnverein	17.06.2023 Leichlingen
1,60	Dirk Cipa	1975 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
1,58	Jens Vatter	1976 Sport Club Janus	18.06.2023 Köln
1,50	Knut Sorgenfrei	1974 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
1,48	Burkhard Sich	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	03.06.2023 Mönchengladbach

Weitsprung

5,54	-0,8	Jochen Gippert	1977 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
5,51	-1,2	Dirk Nierhoff	1974 Brühler TV 1879	03.06.2023 Mönchengladbach
5,15	-0,1	Jan Serner	1975 Dürener TV	03.06.2023 Mönchengladbach
4,95	+1,8	Daniel Bilaney	1978 ASC Düsseldorf	22.07.2023 Düsseldorf
4,90	+0,7	Burkhard Sich	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	25.06.2023 Düsseldorf

Kugelstoß 7,26 kg

11,30	Jörg Zganiatz	1975 LAV Oberhausen	23.04.2023 Essen
10,23	Wolfgang Fuhrmann	1974 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
10,12	Sebastian Albrecht	1974 Rumelner TV	01.05.2023 Moers
9,04	Björn Franke	1976 Leichlinger Turnverein	22.04.2023 Leichlingen
8,58	Kay Oliver Hengst	1977 DJK Heisingen	17.09.2023 Lüdenscheid

Diskuswurf 2 kg

34,59	Wolfgang Fuhrmann	1974 LT DSHS Köln	03.06.2023 Mönchengladbach
32,85	Dirk Cipa	1975 LT DSHS Köln	26.08.2023 Troisdorf
30,89	Sebastian Albrecht	1974 Rumelner TV	29.10.2023 Düsseldorf
30,04	Jozsef Kulcsaár	1974 Leichlinger Turnverein	22.04.2023 Leichlingen
28,23	Jörg Zganiatz	1975 LAV Oberhausen	25.03.2023 Gladbeck
27,71	Benedikt Nolte	1978 LAZ Rhein-Sieg	27.05.2023 Siegburg
22,77	Jochen Gippert	1977 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach

Speerwurf 800 g

43,66	Dirk Cipa	1975 LT DSHS Köln	02.09.2023 Hagen
34,58	Christian Märkel	1975 Solinger LC	29.10.2023 Düsseldorf
33,95	Burkhard Sich	1974 Preussen Krefeld Leichtathletik	03.06.2023 Mönchengladbach
30,36	Jochen Gippert	1977 TV Herkenrath	02.09.2023 Bergisch Gladbach
28,94	Jörg Zganiatz	1975 LAV Oberhausen	23.04.2023 Essen

5-Kampf

2.029	Jochen Gippert	1977 TV Herkenrath	01.09.2023 Bergisch Gladbach
5,54 (-0,8) - 30,36 - 22,65 (0,0) - 22,77 - 6:52,02			

Senioren M50				
100 m				
12,44	+0,1	Kolja Ewert	1969 TV Herkenrath	24.06.2023 Köln
12,84	+1,2	Hasan Kamps	1971 DJK Kleinenbroich	03.06.2023 Mönchengladbach
13,07	+1,2	Thomas Dolata	1972 TV Bedburg 1927	22.07.2023 Düsseldorf
13,37	+1,2	Andreas Scheffthaler	1971 ASC Düsseldorf	03.06.2023 Mönchengladbach
13,51	+1,2	Karsten Steinbeck	1970 ASC Düsseldorf	03.06.2023 Mönchengladbach
13,59	+0,8	Alexander Otto	1972 TV Angermund	18.06.2023 Viersen-Süchteln
13,71	+1,2	Peter Schröer	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.06.2023 Mönchengladbach
14,59	+1,2	Andreas Röhrig	1970 Solinger LC	03.06.2023 Mönchengladbach
16,18	+1,6	Mario Kremper	1973 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
200 m				
26,41	0,0	Hasan Kamps	1971 DJK Kleinenbroich	03.06.2023 Mönchengladbach
26,87	+1,1	Thomas Dolata	1972 TV Bedburg 1927	25.06.2023 Düsseldorf
27,77	0,0	Andreas Scheffthaler	1971 ASC Düsseldorf	03.06.2023 Mönchengladbach
27,78	0,0	Karsten Steinbeck	1970 ASC Düsseldorf	03.06.2023 Mönchengladbach
28,01	0,0	Peter Schröer	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.06.2023 Mönchengladbach
28,54	-0,3	Oliver Klug	1971 Team Voreifel	18.05.2023 Köln
400 m				
54,46		Kolja Ewert	1969 TV Herkenrath	17.09.2023 Sonsbeck
62,71		Oliver Klug	1971 Team Voreifel	29.06.2023 Venlo (NED)
66,02		Sascha Jungbluth	1972 OSC Waldniel	14.06.2023 Grefrath
800 m				
2:06,98		Kolja Ewert	1969 TV Herkenrath	24.08.2023 Bergisch Gladbach
2:10,35		Lars Jucken	1972 TuS Köln rrh.	13.08.2023 Mönchengladbach
2:15,90		Jörg Riebschläger	1973 TuS Köln rrh.	13.08.2023 Mönchengladbach
2:20,60		Frank Schramm	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	18.06.2023 Viersen-Süchteln
2:28,06		Oliver Klug	1971 Team Voreifel	03.06.2023 Mönchengladbach
2:35,18		Sascha Jungbluth	1972 OSC Waldniel	24.05.2023 Grefrath
2:40,25		Oliver Odenthal	1971 Turngemeinde Neuss von 1848	30.04.2023 Neuss
1.500 m				
4:39,48		Frank Schramm	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	03.06.2023 Mönchengladbach
4:41,28		Lars Jucken	1972 TuS Köln rrh.	07.09.2023 Bergisch Gladbach
3.000 m				
10:19,06		Frank Schramm	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	10.05.2023 Duisburg
10:21,49		Manuel Skopnik	1972 TV Refrath	24.08.2023 Bergisch Gladbach
5.000 m				
16:43,58		Markus Mey	1971 Milers Colonia 2020	06.05.2023 Mittweida
17:18,88		Uwe Jonkmanns	1971 LV Marathon Kleve	19.04.2023 Grefrath
17:30,67		Manuel Skopnik	1972 TV Refrath	31.08.2023 Bergisch Gladbach
17:44,91		Frank Schramm	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	03.06.2023 Mönchengladbach
18:21,18		Sascha Czogalla	1973 LV Marathon Kleve	19.04.2023 Grefrath
21:44,90		Stefan Pohle	1972 ASV Duisburg	03.05.2023 Duisburg
10.000 m				
41:54,82		Heiko Wilmes	1969 TV Refrath	26.04.2023 Duisburg

5 km Straße

16:28	Markus Mey	1971 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
17:10	Ronald Withag	1973 LAZ Rhede	14.10.2023	Coesfeld
17:36	Muharrem Yilmaz	1971 Ayyo-Team Essen	06.05.2023	Bocholt
17:41	Frank Schramm	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	18.02.2023	Mönchenglabach
17:42	Manuel Skopnik	1972 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
17:53	Rolf Scheidtweiler	1973 Lauf-Club Euskirchen	21.10.2023	Köln-Porz
18:20	Jürgen Ley	1971 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
18:30	André Winnen	1971 Lauffreunde HADI Wesel	17.05.2023	Sonsbeck
18:34	Lars Jucken	1972 TuS Köln rrh.	05.03.2023	Leverkusen
18:43	Ralph Lössner	1972 LC Duisburg	17.05.2023	Sonsbeck
18:51	Bernd Bücheler	1969 Mönchengladbacher LG	05.03.2023	Leverkusen
18:58	Heiko Wilmes	1969 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
19:36	Volker Timme	1969 LG Gummersbach	26.02.2023	Köln-Porz
19:44	Oliver Odenthal	1971 Turngemeinde Neuss von 1848	04.02.2023	Duisburg
19:47	Olaf Mennicken	1973 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
19:54	Henning zur Nieden	1972 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
20:05	Stefan Bürger	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	18.02.2023	Mönchenglabach
20:06	Joachim Bacher	1971 LT DSHS Köln	05.03.2023	Leverkusen
20:20	Frank Rheinfelder	1970 Aachener TG	05.03.2023	Leverkusen
20:34	Ramsi Mekkioui	1972 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
20:47	Guido Sander	1973 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
21:13	Werner Bergmann	1972 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
21:13	Sven Lorig	1971 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
21:15	Peter Nowakowski	1972 LT Stoppenberg	09.09.2023	Essen-Stoppenberg
22:15	Andreas Janßen	1972 SV Viktoria Goch	17.05.2023	Sonsbeck
22:24	Jaroslav Dubiel	1971 IAC Düren	28.10.2023	Herzogenrath
22:38	Peter Schröer	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
23:15	Hendrik Thierolf	1970 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
26:30	Kai Wiesweg	1969 LT Stoppenberg	05.03.2023	Leverkusen
26:55	Jens Marten	1971 Rumelner TV	08.01.2023	Ratingen Innenstadt

10 km Straße

32:49	Markus Mey	1971 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
33:27	Jörn Hansen	1973 LG Alpen	17.05.2023	Sonsbeck
34:56	Oliver Kalmes	1971 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
35:37	Muharrem Yilmaz	1971 Ayyo-Team Essen	05.03.2023	Leverkusen
36:55	Björn Tertünte	1973 Ayyo-Team Essen	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
37:02	Lars Jucken	1972 TuS Köln rrh.	05.03.2023	Leverkusen
37:09	Ronald Withag	1973 LAZ Rhede	16.09.2023	Heiden
37:18	Jürgen Ley	1971 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
37:20	Manuel Skopnik	1972 TV Refrath	26.02.2023	Köln-Porz
37:38	Christoph Neumann	1969 LG Alpen	04.02.2023	Duisburg
37:47	Ralph Lössner	1972 LC Duisburg	08.04.2023	Paderborn
38:05	Bernd Bücheler	1969 Mönchengladbacher LG	05.03.2023	Leverkusen
38:39	Heiko Wilmes	1969 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
39:22	Guido Wender	1973 TuS Oedt 1884 e.V.	18.02.2023	Mönchenglabach
39:38	Abbi Westphal	1971 Ayyo-Team Essen	20.08.2023	Dortmund-Hörde
39:56	André Winnen	1971 Lauffreunde HADI Wesel	18.11.2023	Essen
40:21	Volker Timme	1969 LG Gummersbach	05.03.2023	Leverkusen
40:48	Guido Sander	1973 LAZ Rhein-Sieg	08.04.2023	Paderborn
40:49	Henning zur Nieden	1972 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
41:15	Volker Kortmann	1969 TuS 08 Lintorf	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
41:44	Sven Lorig	1971 LAZ Rhein-Sieg	20.08.2023	Dortmund-Hörde
42:02	Frank Rheinfelder	1970 Aachener TG	05.03.2023	Leverkusen
42:47	Dirk Gaßner	1969 LT Starlight Team Essen 1991	18.11.2023	Essen
43:18	Werner Bergmann	1972 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023	Leverkusen
44:40	Carsten van Onna	1969 Lauffreunde HADI Wesel	17.05.2023	Sonsbeck
45:02	Holger Pribyl	1973 Rumelner TV	18.11.2023	Essen
45:54	Hendrik Thierolf	1970 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
46:43	Thorsten Mero	1973 TV Eifeler Turnkraft Konzen	24.09.2023	Herten
47:59	Jochen Kuck	1972 TV Eifeler Turnkraft Konzen	23.04.2023	Bonn
50:46	Dr. Mike Duisken	1970 LG Ameln/Linnich	15.10.2023	Geilenkirchen

10 km Straße Mannschaft

1:48:39	TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
1:50:08	Kalmes (1971) 34:56, Ritter (1965) 35:04, Wilmes (1969) 38:39 Milers Colonia 2020	10.09.2023	Bad Liebenzell
1:55:44	Mey (1971) 34:52, Koller (1966) 36:31, Schneider (1968) 38:48 Ayyo-Team Essen	20.08.2023	Dortmund-Hörde
2:03:27	Tertünte (1973) 37:54, Yilmaz (1971) 38:22, Westphal (1971) 39:45 LAZ Rhein-Sieg	20.08.2023	Dortmund-Hörde
	Sander (1973) 40:56, zur Nieden (1972) 40:58, Lorig (1971) 41:51		

Halbmarathon

1:13:35	Markus Mey	1971 Milers Colonia 2020	26.03.2023 Freiburg
1:14:30	Jörn Hansen	1973 LG Alpen	01.05.2023 Wesel-Flüren
1:17:07	Uwe Jonkmanns	1971 LV Marathon Kleve	01.10.2023 Köln
1:18:32	Oliver Kalmes	1971 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:19:00	Manuel Skopnik	1972 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:20:26	Lars Jucken	1972 TuS Köln rrh.	01.10.2023 Köln
1:21:12	Björn Tertünte	1973 Ayyo-Team Essen	03.10.2023 Dortmund
1:22:50	Christoph Neumann	1969 LG Alpen	25.03.2023 Duisburg
1:23:42	Muharrem Yilmaz	1971 Ayyo-Team Essen	27.08.2023 Gladbeck
1:24:18	Bernd Diekmann	1972 Lauffreunde HADI Wesel	01.05.2023 Wesel-Flüren
1:29:02	Olaf Mennicken	1973 TV Refrath	18.11.2023 Essen
1:29:15	Guido Wender	1973 TuS Oedt 1884 e.V.	12.02.2023 Herten
1:31:40	Manfred Schultes	1970 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	15.10.2023 Geilenkirchen
1:32:14	Rafael Rodriguez Baena	1969 Turnclub Kray	18.06.2023 Menden
1:33:54	Peter Hallmanns	1970 TuS Schmidt	01.10.2023 Köln
1:35:15	Stefan Bürger	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	26.02.2023 Köln-Porz
1:39:45	Jochen Kuck	1972 TV Eifeler Turnkraft Konzen	23.04.2023 Bonn
1:45:20	Stefan Kuckelkorn	1973 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023 Herzogenrath
1:45:40	Hendrik Thierolf	1970 TV Refrath	01.10.2023 Köln
1:48:15	Michael Junghänel	1973 LC Duisburg	11.06.2023 Duisburg
1:51:31	Olaf Ortman	1971 VFL Bergheide Sterkrade	18.11.2023 Essen
1:53:22	Ernst Wawra	1972 Aachener TG	23.04.2023 Bonn
1:55:22	Stefan Pohle	1972 ASV Duisburg	11.06.2023 Duisburg
2:12:59	Marc Schlette	1971 LC Duisburg	11.06.2023 Duisburg
2:36:29	Marco Papesch	1970 TV Klaswipper	03.10.2023 Dortmund

Halbmarathon Mannschaft

3:53:45	Milers Colonia 2020	26.03.2023 Freiburg
	Mey (1971) 1:13:35, Koller (1966) 1:19:33, Schneider (1968) 1:20:37	
3:56:39	TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
	Kalmes (1971) 1:18:32, Skopnik (1972) 1:19:00, Ritter (1965) 1:19:07	

Marathon

2:34:20	Markus Mey	1971 Milers Colonia 2020	23.04.2023 Hamburg
2:48:01	Manuel Skopnik	1972 TV Refrath	01.10.2023 Köln
2:53:49	Bernd Diekmann	1972 Lauffreunde HADI Wesel	16.04.2023 Rotterdam (NED)
2:54:27	Jürgen Ley	1971 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
2:54:38	Uwe Jonkmanns	1971 LV Marathon Kleve	05.11.2023 New York NY (USA)
2:59:34	Bernd Bücheler	1969 Mönchengladbacher LG	01.10.2023 Köln
3:15:09	Henning zur Nieden	1972 LAZ Rhein-Sieg	29.10.2023 Frankfurt
3:15:32	Sven Lorig	1971 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln
3:25:29	Tobias Becker	1971 Lauf-Club Euskirchen	01.10.2023 Köln
3:28:20	Klaus Hegemann	1971 SV Siegfried Materborn	24.09.2023 Berlin
3:30:27	Volker Kortmann	1969 TuS 08 Lintorf	11.06.2023 Duisburg
3:31:27	Alexander Hoerniss	1970 TV Refrath	01.10.2023 Köln
3:32:36	Holger Pribyl	1973 Rumelner TV	11.06.2023 Duisburg
3:34:18	Thomas Pelster	1969 Brühler TV 1879	29.10.2023 Frankfurt
3:38:59	Thorsten Mero	1973 TV Eifeler Turnkraft Konzen	23.04.2023 Hamburg
3:47:58	Harry Hellinger	1971 Kettwiger Sportverein	24.09.2023 Berlin
3:48:31	Stefan Bürger	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	26.03.2023 Hannover
3:53:26	Kai Reinl	1969 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln
4:11:13	Stefan Pohle	1972 ASV Duisburg	24.09.2023 Berlin
4:17:29	Jaroslav Dubiel	1971 IAC Düren	24.09.2023 Berlin
4:36:59	Ingolf Winkler	1972 Turngemeinde Neuss von 1848	11.06.2023 Duisburg
4:38:14	Manfred Schultes	1970 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	01.10.2023 Köln

Marathon Mannschaft

8:29:12	Milers Colonia 2020 Mey (1971) 2:43:32, Koller (1966) 2:51:18, Ley (1971) 2:54:30	01.10.2023	Köln
8:46:59	TV Refrath Ritter (1965) 2:43:47, Skopnik (1972) 2:48:04, Condon (1968) 3:15:24	01.10.2023	Köln
10:29:36	TV Refrath Pütz (1961) 3:21:52, Hoerniss (1970) 3:32:02, Miebach (1963) 3:36:39	01.10.2023	Köln
10:36:52	LAZ Rhein-Sieg Lorig (1971) 3:15:40, zur Nieden (1972) 3:28:01, Reinl (1969) 3:53:34	01.10.2023	Köln

5.000 m Bahngehen

24:32,50	Malte Strunk	1973	Alemannia Aachen	03.06.2023	Mönchengladbach
----------	--------------	------	------------------	------------	-----------------

5 km Straßengehen

27:05	Malte Strunk	1973	Alemannia Aachen	11.06.2023	Tilburg (NED)
-------	--------------	------	------------------	------------	---------------

10.000 m Bahngehen

50:29,63	Malte Strunk	1973	Alemannia Aachen	24.09.2023	Neuss
----------	--------------	------	------------------	------------	-------

10 km Straßengehen

54:43	Malte Strunk	1973	Alemannia Aachen	11.06.2023	Tilburg (NED)
-------	--------------	------	------------------	------------	---------------

20 km Straßengehen

1:53:26	Malte Strunk	1973	Alemannia Aachen	11.06.2023	Tilburg (NED)
---------	--------------	------	------------------	------------	---------------

Hochsprung

1,40	Alexander Otto	1972	TV Angermund	03.06.2023	Mönchengladbach
------	----------------	------	--------------	------------	-----------------

Stabhochsprung

3,50	Justus Schneider	1973	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13.08.2023	Mönchengladbach
------	------------------	------	------------------------------	------------	-----------------

Weitsprung

5,32	0,0	Alexander Otto	1972	TV Angermund	18.06.2023	Viersen-Süchteln
4,98	-1,4	Volker Ehmann	1972	Dürener TV	26.08.2023	Troisdorf
4,75	+1,5	Peter Dons	1971	DJK Rasensport Aachen-Brand	03.06.2023	Mönchengladbach

Kugelstoß 6 kg

14,50	Markus Follmann	1971	LT DSHS Köln	01.05.2023	Moers
11,27	Stefan Klaas	1973	Wiehltaler Leichtathletik-Club	22.04.2023	Leichlingen
11,14	Ulrich Viehl	1972	TSV Viktoria Mülheim	28.10.2023	Kerken
10,64	Thorsten Woyke	1969	Leichtathleten Gem. Meckenheim	23.04.2023	Bremen
10,55	André Krämer	1973	DJK SG Tackenberg	09.09.2023	Oberhausen
9,97	Karsten Wiesner	1973	ASV Süchteln	25.03.2023	Nieukerk
9,13	Andreas Scheffthaler	1971	ASC Düsseldorf	10.09.2023	Neuss

Diskuswurf 1,5 kg

40,83	Markus Follmann	1971	LT DSHS Köln	13.08.2023	Mönchengladbach
39,71	Thorsten Mayer	1972	Cologne Athletics	28.01.2023	Düsseldorf
34,64	Ulrich Viehl	1972	TSV Viktoria Mülheim	28.10.2023	Kerken
30,37	André Krämer	1973	DJK SG Tackenberg	09.09.2023	Oberhausen
29,45	Stefan Klaas	1973	Wiehltaler Leichtathletik-Club	22.04.2023	Leichlingen
27,17	Karsten Wiesner	1973	ASV Süchteln	25.03.2023	Nieukerk
23,45	Bernd Holz	1969	TSV 95/10 Nieukerk	18.06.2023	Viersen-Süchteln

Hammerwurf 6 kg

54,87	Thomas Neumann	1971	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.02.2023	Düsseldorf
30,18	Thorsten Woyke	1969	Leichtathleten Gem. Meckenheim	23.04.2023	Bremen
25,52	Karsten Wiesner	1973	ASV Süchteln	09.09.2023	Oberhausen

Speerwurf 700 g

44,50	Dr. Ansgar Völker	1969	TV Angermund	13.08.2023	Mönchengladbach
36,29	Stefan Klaas	1973	Wiehltaler Leichtathletik-Club	25.03.2023	Gladbeck
34,93	Andreas Scheffthaler	1971	ASC Düsseldorf	10.09.2023	Neuss
33,06	André Krämer	1973	DJK SG Tackenberg	09.09.2023	Oberhausen
28,91	Ulrich Viehl	1972	TSV Viktoria Mülheim	28.10.2023	Kerken
22,98	Karsten Wiesner	1973	ASV Süchteln	25.03.2023	Nieukerk

Senioren M55

100 m				
13,28	+0,3	Christian Francke	1967 DJK VFL Willich	30.04.2023 Neuss
13,36	+0,8	Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	03.06.2023 Mönchengladbach
13,48	+0,3	Mike Wirtz	1965 AS Neukirchen-Vluyn	18.06.2023 Viersen-Süchteln
13,51	+0,8	Thomas Engels	1965 DJK Novesia Neuss	03.06.2023 Mönchengladbach
13,54	+1,3	Dr. Norbert Kreft	1964 ART Düsseldorf	18.06.2023 Köln
13,64	+0,8	Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	03.06.2023 Mönchengladbach
13,69	+0,4	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
13,73	-0,5	Dr. Thomas Hilse	1965 LG Stadtwerke Hilden	18.06.2023 Köln
13,74	+1,5	Marcus Büning	1967 Leichtathletik Nütterden	14.06.2023 Grefrath
13,92	+1,6	Joachim Wittstamm	1966 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
14,05	+0,8	Rainer Verhufen	1964 LAZ Mönchengladbach	03.06.2023 Mönchengladbach
14,12	+1,1	Horst Baumert	1965 TuS Oedt 1884 e.V.	18.06.2023 Viersen-Süchteln
14,91	-1,6	Frank Hennecke	1966 TuS Köln rrh.	27.08.2023 Aachen
15,02	-2,1	Rainer Schulz	1968 Weseler TV	07.05.2023 Sonsbeck
15,35	+0,8	Martin Hopfengart	1966 TuS 1920 Jahn Hilfarth	03.06.2023 Mönchengladbach
15,51	-0,4	Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	22.09.2023 Pescara (ITA)
200 m				
26,40	-0,4	Tom Ketelaer	1968 LAZ Rhede	03.06.2023 Mönchengladbach
27,37	+0,9	Dr. Thomas Hilse	1965 LG Stadtwerke Hilden	30.04.2023 Neuss
27,37	0,0	Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	18.06.2023 Köln
27,66	+1,1	Dr. Norbert Kreft	1964 ART Düsseldorf	25.06.2023 Düsseldorf
27,67	0,0	Marcus Zink	1967 Troisdorfer LG	18.06.2023 Köln
27,71	+0,6	Marcus Büning	1967 Leichtathletik Nütterden	14.06.2023 Grefrath
28,09	-0,4	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	18.06.2023 Köln
28,10	+0,1	Christian Francke	1967 DJK VFL Willich	08.10.2023 Brühl
28,42	+0,3	Mike Wirtz	1965 AS Neukirchen-Vluyn	14.06.2023 Grefrath
28,69	+1,3	Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	24.05.2023 Hilden
29,03	+1,1	Joachim Wittstamm	1966 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
29,32	-0,4	Rainer Verhufen	1964 LAZ Mönchengladbach	03.06.2023 Mönchengladbach
29,46	-0,2	Hans Baumgarten	1964 LAV Bad Godesberg	06.05.2023 Euskirchen
29,52	-0,4	Thomas Engels	1965 DJK Novesia Neuss	18.06.2023 Köln
29,91	-0,4	Horst Baumert	1965 TuS Oedt 1884 e.V.	18.06.2023 Viersen-Süchteln
31,67	-0,4	Martin Hopfengart	1966 TuS 1920 Jahn Hilfarth	03.06.2023 Mönchengladbach
31,75	-0,6	Uwe Schulz-Christofzik	1965 Crefelder SV	22.07.2023 Düsseldorf
400 m				
56,99		Tom Ketelaer	1968 LAZ Rhede	26.09.2023 Pescara (ITA)
60,33		Marcus Zink	1967 Troisdorfer LG	18.05.2023 Köln
61,44		Dr. Thomas Hilse	1965 LG Stadtwerke Hilden	12.08.2023 Mönchengladbach
62,43		Harald Lange	1968 OSC Waldniel	18.06.2023 Viersen-Süchteln
63,95		Jens Walter	1966 TuS Oedt 1884 e.V.	18.06.2023 Viersen-Süchteln
67,03		Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
68,16		Joachim Wittstamm	1966 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
69,25		Hans Baumgarten	1964 LAV Bad Godesberg	03.06.2023 Mönchengladbach
74,08		Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	22.09.2023 Pescara (ITA)

800 m				
2:17,69	Harald Lange	1968 OSC Waldniel	13.08.2023	Mönchengladbach
2:18,69	Frank Weber	1966 TV Refrath	25.06.2023	Düsseldorf
2:19,04	Reinhard Brüning	1965 TV Refrath	13.08.2023	Mönchengladbach
2:20,78	Andreas Müller	1964 Turnverein Erkelenz	13.08.2023	Mönchengladbach
2:25,25	Jens Walter	1966 TuS Oedt 1884 e.V.	03.06.2023	Mönchengladbach
2:27,23	Stefan Gösgens	1967 Alemannia Aachen	29.04.2023	Aachen
2:29,46	Stephan Nickel	1967 Dürener TV	07.05.2023	Viersen
2:33,87	Hermann Ulrich	1967 SSG Königswinter	18.06.2023	Köln
2:39,25	Klaus Vietzke	1968 Aachener TG	29.04.2023	Aachen
2:44,21	Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	03.06.2023	Mönchengladbach
8:19,07	Markus Leven	1966 TV Angermund	03.06.2023	Mönchengladbach
1.500 m				
4:49,48	Joachim Zeidler	1966 TV Refrath	12.08.2023	Mönchengladbach
4:57,23	Andreas Müller	1964 Turnverein Erkelenz	23.06.2023	Wageningen (NED)
4:58,24	Harald Lange	1968 OSC Waldniel	14.06.2023	Grefrath
4:58,40	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	12.08.2023	Mönchengladbach
5:02,43	Holger Falk	1964 TV Lobberich	07.09.2023	Bergisch Gladbach
5:05,79	Reinhard Koch	1964 LG Wuppertal	12.08.2023	Mönchengladbach
5:09,84	Stephan Nickel	1967 Dürener TV	03.06.2023	Mönchengladbach
5:13,27	Hermann Ulrich	1967 SSG Königswinter	03.06.2023	Mönchengladbach
5:28,86	Matthias Haaser	1966 Turnverein Witzhelden	03.06.2023	Mönchengladbach
5:40,10	Michael Kaiser	1968 TuS Breitscheid	07.09.2023	Bergisch Gladbach
6:20,02	Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	23.09.2023	Pescara (ITA)
6:20,60	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	10.09.2023	Euskirchen
3.000 m				
10:04,42	Johannes Ritter	1965 TV Refrath	24.08.2023	Bergisch Gladbach
10:36,56	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	24.08.2023	Bergisch Gladbach
10:47,02	Holger Falk	1964 TV Lobberich	10.05.2023	Duisburg
11:15,04	Andreas Müller	1964 Turnverein Erkelenz	16.06.2023	Aachen
11:17,70	Stephan Nickel	1967 Dürener TV	07.05.2023	Viersen
11:59,37	Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	24.05.2023	Hilden
12:01,97	Klaus Vietzke	1968 Aachener TG	24.08.2023	Bergisch Gladbach
12:26,56	Dieter Köhler	1968 TSV Viktoria Mülheim	10.05.2023	Duisburg
12:41,58	Klaus Arping	1964 Lauffreunde HADI Wesel	03.09.2023	Wesel
13:14,05	Dirk Westmeier	1968 Fortuna Düsseldorf	10.05.2023	Duisburg
13:58,31	Ludger Jirgl	1967 Lauffreunde HADI Wesel	03.09.2023	Wesel
5.000 m				
16:44,90	Johannes Ritter	1965 TV Refrath	31.08.2023	Bergisch Gladbach
17:48,83	Jürgen Hesselmann	1965 STV Hünxe	14.06.2023	Grefrath
18:06,73	Stefan Gösgens	1967 Alemannia Aachen	03.06.2023	Mönchengladbach
18:26,86	Carsten von Kuk	1967 LT DSHS Köln	31.08.2023	Bergisch Gladbach
18:40,32	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	03.06.2023	Mönchengladbach
18:44,18	Holger Falk	1964 TV Lobberich	24.06.2023	Minden
19:02,26	Reinhard Koch	1964 LG Wuppertal	24.05.2023	Berlin-Wilmersdorf
20:19,82	Klaus Vietzke	1968 Aachener TG	31.08.2023	Bergisch Gladbach
20:34,41	Alexander Ganske	1968 Moerser TV	14.06.2023	Grefrath
22:47,59	Dirk Westmeier	1968 Fortuna Düsseldorf	03.05.2023	Duisburg
10.000 m				
38:16,17	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	22.04.2023	Dortmund-Hacheneay
39:13,76	Reinhard Koch	1964 LG Wuppertal	22.04.2023	Dortmund-Hacheneay
39:32,26	Markus Spangenberg	1965 ASV Duisburg	26.04.2023	Duisburg
43:23,78	Klaus Vietzke	1968 Aachener TG	07.09.2023	Bergisch Gladbach

5 km Straße

17:24	Johannes Ritter	1965 TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
17:57	Jürgen Hesselmann	1965 STV Hünxe	03.06.2023 Neuss
18:00	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	05.03.2023 Leverkusen
18:11	Frank Schröder	1968 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
18:13	Andreas Joswig	1965 LG Wuppertal	05.03.2023 Leverkusen
18:47	Joe Körbs	1968 Lauftreff Ennert/Bonn	05.03.2023 Leverkusen
18:53	Christoph Niemann	1968 LG Gummersbach	26.02.2023 Köln-Porz
18:53	Holger Falk	1964 TV Lobberich	07.07.2023 Hünxe
19:16	Andreas Müller	1964 Turnverein Erkelenz	18.02.2023 Mönchenglabach
19:22	Mike Wirtz	1965 AS Neukirchen-Vluyn	29.04.2023 Moers
19:22	Reinhard Koch	1964 LG Wuppertal	29.07.2023 Berlin
19:32	Harald Gläßer	1968 Sportgemeinschaft Zons	05.03.2023 Leverkusen
19:32	Liam Condon	1968 TV Refrath	15.04.2023 London (GBR)
19:32	Stefan Bur	1968 Weseler TV	01.05.2023 Wesel-Flüren
19:49	Friedhelm Betting	1964 DJK Lowick	06.05.2023 Bocholt
19:51	Matthias Haaser	1966 Turnverein Witzhelden	18.02.2023 Mönchenglabach
20:33	Frederik Hartmann	1968 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
20:44	Alexander Ganske	1968 Moerser TV	05.03.2023 Leverkusen
20:49	Burkard Vielhaber	1965 Tusem Essen-Margarethenhöhe	24.09.2023 Herten
21:05	Ralf Dülken	1967 SV Germania Dürwiß	12.05.2023 Rosellen
21:25	Michael Kaffka	1964 LG Alpen	17.05.2023 Sonsbeck
21:52	Andre Tribbels	1968 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023 Herzogenrath
22:07	Jürgen Möckel	1968 Lauf-Club Euskirchen	05.02.2023 Köln-Porz
22:31	Georg Husemann	1968 TV Refrath	05.03.2023 Leverkusen
22:33	Jochen Alhäuser	1967 LC Duisburg	05.03.2023 Leverkusen
22:43	Franz Josef Jansen	1967 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
22:57	Paul Jürgen Müller	1965 Solinger LC	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
23:26	Dirk Westmeier	1968 Fortuna Düsseldorf	08.01.2023 Ratingen Innenstadt
23:33	Rob Aerdts	1964 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023 Sonsbeck
23:44	Klaus Schenk	1966 LC Adler Bottrop	14.10.2023 Coesfeld

10 km Straße

35:04	Johannes Ritter	1965 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
35:32	Wolfgang Lenz	1967 rhein-marathon Düsseldorf	02.07.2023	Köln-Porz
36:08	Robert Jäkel	1964 TuS 08 Lintorf	16.04.2023	Lintorf
36:29	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	05.03.2023	Leverkusen
36:30	Martin Koller	1966 Milers Colonia 2020	10.09.2023	Bad Liebenzell
36:34	Jürgen Hesselmann	1965 STV Hünxe	08.04.2023	Paderborn
37:01	Stefan Losch	1968 Tusem Essen-Margarethenhöhe	16.04.2023	Lintorf
37:36	Joe Körbs	1968 Lauftreff Ennert/Bonn	05.03.2023	Leverkusen
38:18	Andreas Joswig	1965 LG Wuppertal	18.11.2023	Essen
38:24	Christoph Niemann	1968 LG Gummersbach	22.01.2023	Köln-Porz
38:40	Frank Schröder	1968 TV Refrath	12.02.2023	Herten
39:31	Reinhard Koch	1964 LG Wuppertal	05.03.2023	Leverkusen
40:00	Matthias Haaser	1966 Turnverein Witzhelden	05.03.2023	Leverkusen
40:05	Markus Spangenberg	1965 ASV Duisburg	29.04.2023	Moers
40:09	Bernd Bodens	1967 SC Myhl LA	21.05.2023	Viersen
40:13	Detlef Jahner	1964 TV Refrath	28.01.2023	Kirchen
40:24	Peter Christen	1964 ASV Köln	22.01.2023	Köln-Porz
41:16	Slawomir Adam Rogalski	1966 IAC Düren	28.10.2023	Herzogenrath
41:50	Dieter Köhler	1968 TSV Viktoria Mülheim	04.02.2023	Duisburg
42:17	Alexander Ganske	1968 Moerser TV	05.03.2023	Leverkusen
42:54	Klaus Vietzke	1968 Aachener TG	28.10.2023	Herzogenrath
43:56	Klaus Arping	1964 Lauffreunde HADI Wesel	17.05.2023	Sonsbeck
44:41	Ralf Dülken	1967 SV Germania Dürwiß	25.03.2023	Duisburg
46:59	Jürgen Schimanski	1966 TSV Viktoria Mülheim	18.11.2023	Essen
47:23	Frank Schneider	1965 SSG Königswinter	17.05.2023	Sonsbeck
48:27	Georg Husemann	1968 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
48:55	Ludger Jirgl	1967 Lauffreunde HADI Wesel	17.05.2023	Sonsbeck
49:02	Paul Jürgen Müller	1965 Solinger LC	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
50:04	Ralf Müller	1966 LC Adler Bottrop	18.11.2023	Essen
51:22	Stephan Happe	1966 LC Wuppertal	05.03.2023	Leverkusen

Halbmarathon

1:18:58	Robert Jäkel	1964 TuS 08 Lintorf	26.03.2023 Freiburg
1:19:07	Johannes Ritter	1965 TV Refrath	26.03.2023 Freiburg
1:19:33	Martin Koller	1966 Milers Colonia 2020	26.03.2023 Freiburg
1:20:37	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	26.03.2023 Freiburg
1:27:45	Bernd Bodens	1967 SC Myhl LA	10.06.2023 Düsseldorf
1:28:58	Christoph Niemann	1968 LG Gummersbach	18.11.2023 Essen
1:29:17	Liam Condon	1968 TV Refrath	18.03.2023 London (GBR)
1:29:20	Stefan Isenmann	1964 mettmann-sport	03.09.2023 Bochum-Mitte
1:30:50	Holger Falk	1964 TV Lobberich	11.06.2023 Duisburg
1:31:15	Reinhard Koch	1964 LG Wuppertal	03.10.2023 Dortmund
1:34:30	Matthias Haaser	1966 Turnverein Witzhelden	03.10.2023 Dortmund
1:34:42	Dieter Köhler	1968 TSV Viktoria Mülheim	25.03.2023 Duisburg
1:35:36	Detlev Peter	1965 LC Duisburg	11.06.2023 Duisburg
1:36:29	Andreas Joswig	1965 LG Wuppertal	26.02.2023 Hamm
1:36:57	Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	01.10.2023 Riga (LAT)
1:36:58	Alexander Ganske	1968 Moerser TV	18.11.2023 Essen
1:38:49	Herbert Küppers	1968 DJK Gillrath 1911	08.04.2023 Paderborn
1:39:50	Kenan Demirtas	1966 Ayyo-Team Essen	03.09.2023 Bochum-Mitte
1:40:38	Andreas Scholz	1966 Milers Colonia 2020	02.04.2023 Berlin
1:43:43	Peter Haven	1967 LV Marathon Kleve	02.04.2023 Berlin
1:45:58	Jürgen Schimanski	1966 TSV Viktoria Mülheim	01.10.2023 Pescara (ITA)
1:48:25	Arndt Gerlach	1968 Lauffreunde HADI Wesel	18.11.2023 Essen
1:48:42	Christian Fastner	1968 SC Rot-Weiß Oberhausen	27.08.2023 Gladbeck
1:51:55	Markus Spangenberg	1965 ASV Duisburg	11.06.2023 Duisburg
1:55:29	Ludger Jirgl	1967 Lauffreunde HADI Wesel	24.09.2023 Herten
1:57:23	Uwe Greif	1965 Dürener TV	01.10.2023 Köln
1:59:00	Ralf Müller	1966 LC Adler Bottrop	03.10.2023 Dortmund
2:01:11	Rainer Rottenau	1964 VFB Erfstadt	01.10.2023 Köln
2:03:16	Jörg Winschermann	1964 DJK SG Tackenberg	18.11.2023 Essen
2:11:33	Christian Ehrlich	1965 LC Duisburg	12.02.2023 Herten

Marathon

2:43:44	Johannes Ritter	1965 TV Refrath	01.10.2023 Köln
2:47:04	Stefan Gösgens	1967 Alemannia Aachen	16.04.2023 Rotterdam (NED)
2:51:14	Martin Koller	1966 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
2:53:40	Peter Christen	1964 ASV Köln	24.09.2023 Berlin
2:58:12	Norbert Schneider	1968 Milers Colonia 2020	01.10.2023 Köln
2:59:15	Joe Körbs	1968 Laufftreff Ennert/Bonn	24.09.2023 Berlin
3:01:27	Wolfgang Lenz	1967 rhein-marathon Düsseldorf	19.03.2023 Bergisch Gladbach
3:07:12	Stefan Isenmann	1964 mettmann-sport	24.09.2023 Berlin
3:11:46	Mikael Väisänen	1964 Alemannia Aachen	01.10.2023 Köln
3:15:14	Liam Condon	1968 TV Refrath	01.10.2023 Köln
3:17:23	Jörg Morlak	1966 LAV Stommeln	01.10.2023 Köln
3:21:39	Carsten Gereke	1968 Osterather TV	24.09.2023 Berlin
3:21:56	Frank Bensch	1966 Laufftreff Ennert/Bonn	29.10.2023 Frankfurt
3:22:26	Heiko Stoß	1967 DJK Lowick	24.09.2023 Berlin
3:27:15	Andreas Butz	1965 Lauf-Club Euskirchen	01.10.2023 Köln
3:28:27	Friedhelm Betting	1964 DJK Lowick	24.09.2023 Berlin
3:28:38	Manfred Schax	1966 SV Viktoria Winnekendonk	24.09.2023 Berlin
3:29:22	Matthias Haaser	1966 Turnverein Witzhelden	22.01.2023 Funchal (POR)
3:32:56	Manfred Grunau	1967 DJK Lowick	24.09.2023 Berlin
3:47:04	Kenan Demirtas	1966 Ayyo-Team Essen	24.09.2023 Berlin
3:54:19	Olaf Weger	1964 Tusem Essen-Margarethenhöhe	24.09.2023 Berlin
3:56:02	Markus Neuheuser	1967 LC Adler Bottrop	03.09.2023 Münster
3:56:21	Georg Husemann	1968 TV Refrath	24.09.2023 Berlin
4:05:13	Andreas Mohr	1967 Marathon-Club Eschweiler	03.09.2023 Münster
4:09:32	Christian Fastner	1968 SC Rot-Weiß Oberhausen	03.12.2023 Herten

100 m Hürden 0,914 m

16,92	-1,1	Stephan König	1968 TV Rheinbach	03.06.2023 Mönchengladbach
17,23	-1,1	Marcus Büning	1967 Leichtathletik Nütterden	03.06.2023 Mönchengladbach
17,54	0,0	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	10.09.2023 Euskirchen
24,52	+1,0	Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	23.09.2023 Pescara (ITA)

400 m Hürden 0,838 m

72,92		Marcus Büning	1967 Leichtathletik Nütterden	12.08.2023 Mönchengladbach
-------	--	---------------	-------------------------------	----------------------------

5.000 m Bahngehen

28:19,62		Ulrich Brämer	1967 LG Wuppertal	03.06.2023 Mönchengladbach
31:53,81		Richard Christian Wiltch	1964 SG Neukirchen-Hülchrath	30.04.2023 Neuss

10.000 m Bahngehen

59:38,90		Ulrich Brämer	1967 LG Wuppertal	26.08.2023 Drunen (NED)
----------	--	---------------	-------------------	-------------------------

10 km Straßengehen

1:01:58		Ulrich Brämer	1967 LG Wuppertal	01.10.2023 Tilburg (NED)
---------	--	---------------	-------------------	--------------------------

20 km Straßengehen

2:11:45		Ulrich Brämer	1967 LG Wuppertal	01.10.2023 Tilburg (NED)
---------	--	---------------	-------------------	--------------------------

Hochsprung

1,62		Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	18.06.2023 Köln
1,48		Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	04.06.2023 Düsseldorf
1,42		Joachim Wittstamm	1966 Sport Club Janus	18.06.2023 Köln
1,35		Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
1,25		Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	22.09.2023 Pescara (ITA)

Stabhochsprung

2,90		Guido Arians	1968 ASC Düsseldorf	13.08.2023 Mönchengladbach
2,50		Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	10.09.2023 Euskirchen
2,50		Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	23.09.2023 Pescara (ITA)
2,25		Heinrich Kiesheyer	1967 ASC Düsseldorf	08.06.2023 Düsseldorf

Weitsprung

5,04	+0,8	Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	18.06.2023 Köln
5,03	+0,3	Christoph Schrahe	1968 TuS Köln rrh.	18.06.2023 Köln
5,03	+0,1	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
4,23	-0,3	Thomas Engels	1965 DJK Novesia Neuss	22.07.2023 Düsseldorf
3,70	+0,8	Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	22.09.2023 Pescara (ITA)

Dreisprung

10,03	0,0	Uwe van Egdorn	1965 Cologne Athletics	03.08.2023 Wesseling
9,74	+0,5	Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)

Kugelstoß 6 kg

13,46		Thomas Schroers	1967 VFL Repelen	01.05.2023 Moers
12,15		Oliver Schembach	1965 Essener Leichtathletik-Verein	22.07.2023 Selters (Taunus)
11,50		Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
10,74		Marcus Zink	1967 Troisdorfer LG	26.03.2023 Koblenz
9,88		Mario Mikesic	1965 TV Wanheimerort 1880	28.10.2023 Kerken
9,35		Rolf Messerschmidt	1965 Weseler TV	25.03.2023 Nieukerk
9,19		Stephan König	1968 TV Rheinbach	26.08.2023 Berlin-Zehlendorf
9,04		Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	27.04.2023 Zittau
8,85		Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
8,82		Jürgen Nathem	1966 TV Wanheimerort 1880	28.10.2023 Kerken
8,35		Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	22.04.2023 Leichlingen
8,22		Martin Sommer	1968 TV Wanheimerort 1880	28.10.2023 Kerken
7,92		Joachim Wittstamm	1966 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
7,04		Jörg Winschermann	1964 DJK SG Tackenberg	09.09.2023 Oberhausen

Diskuswurf 1,5 kg

44,88	Thomas Schroers	1967 VFL Repelen	03.06.2023 Mönchengladbach
37,26	Michael Wolf	1965 LAZ Mönchengladbach	03.06.2023 Mönchengladbach
37,13	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	03.06.2023 Mönchengladbach
32,88	Marcus Zink	1967 Troisdorfer LG	21.05.2023 Holzappel
29,53	Ralf Ingenwerth	1968 DJK SG Tackenberg	03.06.2023 Mönchengladbach
25,99	Mario Mikesic	1965 TV Wanheimerort 1880	28.10.2023 Kerken
25,69	Lutz Spauschus	1964 TSV 95/10 Nieukerk	25.03.2023 Nieukerk
25,57	Jürgen Nathem	1966 TV Wanheimerort 1880	28.10.2023 Kerken
25,40	Martin Sommer	1968 TV Wanheimerort 1880	28.10.2023 Kerken
24,20	Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	27.04.2023 Zittau
24,14	Stephan König	1968 TV Rheinbach	26.08.2023 Berlin-Zehlendorf
22,52	Rolf Messerschmidt	1965 Weseler TV	25.03.2023 Nieukerk
21,12	Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
19,32	Jörg Winschermann	1964 DJK SG Tackenberg	09.09.2023 Oberhausen

Hammerwurf 6 kg

48,12	Swen Linden	1967 Leichlinger Turnverein	12.08.2023 Mönchengladbach
29,45	Heinrich Kiesheyer	1967 ASC Düsseldorf	15.06.2023 Düsseldorf
19,86	Jörg Winschermann	1964 DJK SG Tackenberg	09.09.2023 Oberhausen
18,37	Stephan König	1968 TV Rheinbach	26.08.2023 Berlin-Zehlendorf

Speerwurf 700 g

44,21	Christian Hund	1968 DJK Rasensport Aachen-Brand	13.08.2023 Mönchengladbach
35,76	Uwe Schulz-Christofzik	1965 Crefelder SV	22.07.2023 Düsseldorf
35,31	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	10.09.2023 Euskirchen
31,85	Stefan Bur	1968 Weseler TV	30.04.2023 Wesel
31,19	Michael Thorun	1967 Sport Club Janus	27.07.2023 Bern (SUI)
30,49	Rolf Messerschmidt	1965 Weseler TV	25.03.2023 Nieukerk
29,53	Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	23.09.2023 Pescara (ITA)
28,20	Stephan König	1968 TV Rheinbach	26.08.2023 Berlin-Zehlendorf
28,11	Rainer Schulz	1968 Weseler TV	03.09.2023 Wesel
26,98	Martin Sommer	1968 TV Wanheimerort 1880	28.10.2023 Kerken
25,56	Willy Bexkens	1968 LG Stadtwerke Hilden	22.04.2023 Leichlingen

Gewichtwurf 11,34 kg

7,61	Stephan König	1968 TV Rheinbach	26.08.2023 Berlin-Zehlendorf
------	---------------	-------------------	------------------------------

10-Kampf

6.096	Michael Chavet	1965 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
13,69 (+0,4) - 5,03 (+0,1) - 11,50 - 1,56 - 67,03 - 17,54 (0,0) - 36,40 - 2,50 - 35,31 - 6:20,60			
3.801	Peter Scholze	1966 Turnerbund Hassels	23.09.2023 Pescara (ITA)
15,51 (-0,4) - 3,70 (+0,8) - 8,68 - 1,25 - 74,08 - 24,52 (+1,0) - 23,67 - 2,50 - 29,53 - 6:20,02			

Wurf 5-Kampf

1.964	Stephan König	1968 TV Rheinbach	26.08.2023 Berlin-Zehlendorf
18,37 - 9,19 - 24,14 - 28,20 - 7,61			

Senioren M60

100 m				
13,18	+1,0	Reiner Heweling	1963 LAZ Rhede	20.05.2023 Rhede
13,80	-0,6	Matthias Mülbüsch	1963 SV Germania Dürwiß	12.08.2023 Mönchengladbach
14,73	0,0	Axel Lenau	1962 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
14,96	+0,8	Alfred Reinhardt	1960 SV Rotweiß Schlafhorst	27.08.2023 Aachen
15,00	+0,7	Jörg Sicora	1962 Pulheimer SC	22.07.2023 Düsseldorf
15,04	+0,2	Herbert Schneider	1963 SV Germania Dürwiß	29.04.2023 Aachen
15,59	-0,8	Josef Tack	1963 Team Voreifel	26.08.2023 Urmitz
15,80	+0,4	Hans Wewering	1962 LAZ Rhede	14.06.2023 Grefrath
15,89	-2,5	Heinrich Friedsam	1961 Troisdorfer LG	23.04.2023 Troisdorf
16,90	-2,5	Christoph Steeger	1962 Troisdorfer LG	23.04.2023 Troisdorf
200 m				
28,68	-2,7	Matthias Mülbüsch	1963 SV Germania Dürwiß	13.08.2023 Mönchengladbach
30,44	+0,7	Herbert Schneider	1963 SV Germania Dürwiß	03.06.2023 Mönchengladbach
31,66	+0,8	Jörg Sicora	1962 Pulheimer SC	22.07.2023 Düsseldorf
32,13	0,0	Alfred Reinhardt	1960 SV Rotweiß Schlafhorst	18.06.2023 Viersen-Süchteln
33,91	+1,1	Christoph Steeger	1962 Troisdorfer LG	13.05.2023 Bonn
35,33	+0,8	Meinolf Runte	1961 TuS Breitscheid	24.05.2023 Grefrath
35,46	-2,3	Heinrich Friedsam	1961 Troisdorfer LG	23.04.2023 Troisdorf
400 m				
65,69		Matthias Mülbüsch	1963 SV Germania Dürwiß	12.08.2023 Mönchengladbach
65,83		Herbert Schneider	1963 SV Germania Dürwiß	07.05.2023 Euskirchen
68,48		Axel Lenau	1962 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
71,56		Dietmar Sendler	1962 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	17.06.2023 Reken
800 m				
2:30,10		Olaf Pfennig	1963 LT DSHS Köln	25.06.2023 Düsseldorf
2:32,87		Herbert Schneider	1963 SV Germania Dürwiß	16.06.2023 Aachen
2:38,75		Josef Frohn	1962 DJK Elmar Kohlscheid	06.05.2023 Euskirchen
2:50,83		Meinolf Runte	1961 TuS Breitscheid	25.06.2023 Düsseldorf
1.500 m				
5:01,15		Olaf Pfennig	1963 LT DSHS Köln	27.05.2023 Edenkoben
5:09,66		Thomas Schneider	1962 SSG Königswinter	12.08.2023 Mönchengladbach
5:22,88		Josef Frohn	1962 DJK Elmar Kohlscheid	18.06.2023 Sittard (NED)
6:01,84		Meinolf Runte	1961 TuS Breitscheid	14.06.2023 Grefrath
3.000 m				
11:03,41		Olaf Pfennig	1963 LT DSHS Köln	07.05.2023 Viersen
12:04,80		Norbert Tesch	1959 LLG St. Augustin	24.08.2023 Bergisch Gladbach
13:09,82		Meinolf Runte	1961 TuS Breitscheid	10.05.2023 Duisburg
13:35,92		Herbert Wolscht	1960 TuS Oedt 1884 e.V.	10.05.2023 Duisburg
5.000 m				
18:41,94		Thomas Schneider	1962 SSG Königswinter	03.06.2023 Mönchengladbach
19:23,21		Hans-Dieter Pütz	1961 TV Refrath	31.08.2023 Bergisch Gladbach
20:57,34		Norbert Tesch	1959 LLG St. Augustin	31.08.2023 Bergisch Gladbach
24:22,42		Hans-Jürgen Wiedner	1959 Lauffreunde HADI Wesel	29.05.2023 Recklinghausen
10.000 m				
40:27,10		Hans-Dieter Pütz	1961 TV Refrath	07.09.2023 Bergisch Gladbach
43:14,81		Norbert Tesch	1959 LLG St. Augustin	07.09.2023 Bergisch Gladbach

5 km Straße

19:09	Thomas Schneider	1962 SSG Königswinter	05.03.2023	Leverkusen
19:51	Olaf Pfenning	1963 LT DSHS Köln	26.02.2023	Köln-Porz
20:00	Germain Schauermann	1962 Aachener TG	18.02.2023	Mönchenglabach
20:11	Martin Miebach	1963 TV Refrath	30.04.2023	Köln
20:50	Peter Günther	1960 IAC Düren	18.02.2023	Mönchenglabach
21:26	Norbert Tesch	1959 LLG St. Augustin	05.03.2023	Leverkusen
21:30	Wilhelm Wölfel	1960 TV Refrath	05.03.2023	Leverkusen
21:33	Michael Chmielewski	1960 TuS Oedt 1884 e.V.	21.05.2023	Viersen
22:01	Harald Damm	1960 LG Wuppertal	05.03.2023	Leverkusen
22:55	Christoph Fieberg	1963 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
23:01	Thomas Kockel	1960 TuS Kreuzweingarten-Rheder	05.03.2023	Leverkusen
23:01	Erwin Schuchmann	1960 IAC Düren	02.07.2023	Köln-Porz
23:10	Meinolf Runte	1961 TuS Breitscheid	03.12.2023	Herten
23:22	Dirk Pfeiffer	1961 ASV Duisburg	05.03.2023	Leverkusen
24:47	Joachim Uebele	1962 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
25:23	Klaus Pospiech	1959 Tusem Essen-Margarethenhöhe	27.08.2023	Gladbeck
26:25	Bernd Krayer	1962 TuS Breitscheid	08.01.2023	Ratingen Innenstadt

10 km Straße

38:29	Thomas Schneider	1962 SSG Königswinter	05.03.2023	Leverkusen
39:09	Jürgen Straßburg	1962 TuS Drevenack	04.02.2023	Duisburg
40:44	Hermann-Josef Limburg	1961 SC Myhl LA	18.02.2023	Mönchenglabach
41:08	Olaf Pfenning	1963 LT DSHS Köln	05.02.2023	Köln-Porz
42:40	Martin Miebach	1963 TV Refrath	15.10.2023	Bergisch Gladbach-Refrath
42:45	Johannes Heussen	1963 SV 19 Straelen	17.05.2023	Sonsbeck
43:00	Martin Brandenburg	1963 DJK Lowick	04.02.2023	Duisburg
43:30	Germain Schauermann	1962 Aachener TG	28.10.2023	Herzogenrath
44:00	Werner Enk	1959 DJK Lowick	18.11.2023	Essen
45:10	Matthias Wehr	1959 LC Duisburg	17.05.2023	Sonsbeck
46:39	Thomas Kockel	1960 TuS Kreuzweingarten-Rheder	05.03.2023	Leverkusen
47:07	Dirk Pfeiffer	1961 ASV Duisburg	05.03.2023	Leverkusen
47:10	Theo Kriebber	1960 SV Sonsbeck	17.05.2023	Sonsbeck
48:38	Meinolf Runte	1961 TuS Breitscheid	12.02.2023	Herten
48:47	Udo Kamp	1962 TuS 1882 Opladen	05.03.2023	Leverkusen
49:14	Rainer Henning	1961 Rumelner TV	18.11.2023	Essen
51:02	Frank Wünsche	1959 LG Ameln/Linnich	18.02.2023	Mönchenglabach
51:53	Dirk Stenkamp	1962 LAZ Rhede	16.09.2023	Heiden
52:12	Roland Seerau	1961 TuS Xanten	17.05.2023	Sonsbeck
53:54	Tobias Grauke	1960 TuS 08 Lintorf	08.01.2023	Ratingen Innenstadt
54:46	Jürgen Brauer	1959 Rumelner TV	18.11.2023	Essen
1:00:13	Wolfgang Ant	1963 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	28.10.2023	Herzogenrath

Halbmarathon

1:25:40	Jürgen Straßburg	1962 TuS Drevenack	25.03.2023	Duisburg
1:31:41	Josef Frohn	1962 DJK Elmar Kohlscheid	28.10.2023	Herzogenrath
1:32:51	Martin Brandenburg	1963 DJK Lowick	25.03.2023	Duisburg
1:34:39	Udo Wolff	1962 LG Gummersbach	18.11.2023	Essen
1:39:16	Dr. Werner Krebs	1962 DJK VFR Mülheim/R.-Saarn	11.06.2023	Duisburg
1:40:18	Stephan Schulte	1963 SSG Königswinter	26.03.2023	Freiburg
1:41:51	Georg Hermes	1962 LG Gummersbach	01.10.2023	Köln
1:46:52	Thomas Kockel	1960 TuS Kreuzweingarten-Rheder	19.03.2023	Frankfurt am Main
1:49:44	Klaus Killius	1959 Marathon und Triathlon Mülheim	18.11.2023	Essen
1:49:52	Christoph Fieberg	1963 TV Refrath	03.09.2023	Bochum-Mitte
1:57:36	Michael Knepper	1963 Marathon und Triathlon Mülheim	18.11.2023	Essen
2:14:35	Dirk Pfeiffer	1961 ASV Duisburg	11.06.2023	Duisburg
2:33:01	Peter Döring	1959 TLV Germania Überry	11.06.2023	Duisburg

Marathon

3:00:17	Thomas Schneider	1962	SSG Königswinter	01.10.2023	Köln
3:05:55	Norbert Müller	1963	SSG Königswinter	01.10.2023	Köln
3:16:22	Hans-Dieter Pütz	1961	TV Refrath	23.04.2023	Hamburg
3:20:29	Norbert Tesch	1959	LLG St. Augustin	29.10.2023	Frankfurt
3:23:46	Johannes Orthen	1962	Milers Colonia 2020	01.10.2023	Köln
3:23:59	Gunnar Mitzner	1962	Athletik Waldniel	03.12.2023	Herten
3:26:42	Andreas Jago	1962	SG Monheim	24.09.2023	Berlin
3:29:40	Martin Brandenburg	1963	DJK Lowick	24.09.2023	Berlin
3:36:28	Martin Miebach	1963	TV Refrath	01.10.2023	Köln
3:53:28	Hugo Nitschmann	1962	Osterather TV	24.09.2023	Berlin
4:01:09	Karl Roch	1963	LC Duisburg	11.06.2023	Duisburg
4:01:29	Wolfgang Vogt	1959	SG Monheim	12.02.2023	Herten
4:13:14	Matthias Wehr	1959	LC Duisburg	11.06.2023	Duisburg
4:16:16	Markus Heisig	1960	TV Refrath	01.10.2023	Köln
4:25:47	Matthias Geiger	1960	NiersRunners Wachtendonk	29.10.2023	Frankfurt
4:28:56	Christoph Krott	1961	SV Viktoria Goch	12.02.2023	Herten
4:42:07	Michael Knepper	1963	Marathon und Triathlon Mülheim	11.06.2023	Duisburg
4:45:29	Ralf Schuster	1961	Turnclub Kray	03.09.2023	Münster
5:16:42	Bernd Kray	1962	TuS Breitscheid	11.06.2023	Duisburg
5:22:19	Peter Ickert	1961	VSV Grenzland Wegberg	17.09.2023	Hückelhoven
5:31:22	Jürgen Binias	1960	LC Duisburg	03.09.2023	Münster

100 m Hürden 0,838 m

19,59	0,0	Axel Lenau	1962	TV Rheinbach	10.09.2023	Euskirchen
-------	-----	------------	------	--------------	------------	------------

Hochsprung

1,42		Reiner Heweling	1963	LAZ Rhede	12.08.2023	Mönchengladbach
1,35		Herbert Schneider	1963	SV Germania Dürwiß	07.05.2023	Euskirchen
1,32		Axel Lenau	1962	TV Rheinbach	09.09.2023	Euskirchen
1,27		Jörg Schleicher	1961	TV Eiche Bad Honnef	03.06.2023	Mönchengladbach
1,21		Hans Wewering	1962	LAZ Rhede	03.06.2023	Mönchengladbach

Stabhochsprung

2,00		Axel Lenau	1962	TV Rheinbach	10.09.2023	Euskirchen
------	--	------------	------	--------------	------------	------------

Weitsprung

5,10	+0,3	Hans Hubert Ollmanns	1959	SC Myhl LA	12.08.2023	Mönchengladbach
4,61	0,0	Reiner Heweling	1963	LAZ Rhede	24.05.2023	Grefrath
4,21	+0,4	Jörg Sicora	1962	Pulheimer SC	03.09.2023	Meckenheim
4,10	+0,7	Josef Tack	1963	Team Voreifel	26.08.2023	Urmitz
4,09	+0,4	Axel Lenau	1962	TV Rheinbach	09.09.2023	Euskirchen
3,73	+0,6	Alfred Reinhardt	1960	SV Rotweiß Schlafhorst	27.08.2023	Aachen
3,72	+0,8	Hans Wewering	1962	LAZ Rhede	14.06.2023	Grefrath
2,49	+0,6	Martin Baranzke	1963	Team Voreifel	07.07.2023	Tampere (FIN)

Dreisprung

8,64	+1,4	Martin Baranzke	1963	Team Voreifel	03.06.2023	Mönchengladbach
------	------	-----------------	------	---------------	------------	-----------------

Kugelstoß 5 kg

14,02	Harald Köhler	1960 STV Hünxe	25.03.2023 Gladbeck
13,17	Peter Holthuijsen	1961 SC Myhl LA	03.10.2023 Gladbeck
12,18	Markus Willems	1961 TSV Hochdahl	22.04.2023 Leichlingen
11,96	Michael Schölwer	1963 Essener Leichtathletik-Verein	05.08.2023 Witten
11,57	Martin Baranzke	1963 Team Voreifel	21.09.2023 Pescara (ITA)
11,56	Ralf Ruhmann	1962 DJK SG Tackenberg	23.04.2023 Essen
10,56	Dr. Hansjörg Maus	1961 SV Rotweiß Schlafhorst	22.04.2023 Leichlingen
9,91	Jörg Drescher	1962 Leichlinger Turnverein	21.10.2023 Plettenberg
9,72	Michael Meurer	1963 TV Rheinbach	06.05.2023 Euskirchen
9,67	Jürgen Weinberg	1963 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	25.03.2023 Nieukerk
9,62	Andreas Mohrmann	1962 TV Rheinbach	23.09.2023 Leichlingen
9,21	Jörg Sicora	1962 Pulheimer SC	10.09.2023 Neuss
9,02	Helmut Ebbert	1963 LAZ Rhede	22.07.2023 Selters (Taunus)
8,91	Rolf Imdahl	1960 Birkesdorfer TV	18.06.2023 Viersen-Süchteln
8,73	Gunther Nonnenbruch	1962 Troisdorfer LG	29.10.2023 Düsseldorf
8,61	Axel Lenau	1962 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
8,59	Hans Wewering	1962 LAZ Rhede	22.04.2023 Selters (Taunus)

Diskuswurf 1 kg

49,62	Olaf Többen	1962 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13.08.2023 Mönchengladbach
41,91	Michael Schölwer	1963 Essener Leichtathletik-Verein	23.04.2023 Essen
41,15	Matthias Messner	1963 Düsseldorfer TV 1847	22.04.2023 Leichlingen
41,05	Harald Köhler	1960 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
38,47	Jörg Sicora	1962 Pulheimer SC	15.07.2023 Düsseldorf
38,44	Markus Willems	1961 TSV Hochdahl	30.04.2023 Neuss
35,28	Ralf Ruhmann	1962 DJK SG Tackenberg	23.04.2023 Essen
35,01	Martin Baranzke	1963 Team Voreifel	06.07.2023 Tampere (FIN)
34,30	Dr. Hansjörg Maus	1961 SV Rotweiß Schlafhorst	23.09.2023 Leichlingen
33,46	Michael Meurer	1963 TV Rheinbach	23.09.2023 Leichlingen
31,83	Werner Speckert	1961 TuS Xanten	02.04.2023 Liesborn
30,26	Andreas Mohrmann	1962 TV Rheinbach	23.09.2023 Leichlingen
29,55	Arnold Jerosch	1959 TV Bedburg 1927	30.04.2023 Neuss
27,13	Axel Lenau	1962 TV Rheinbach	10.09.2023 Euskirchen
26,72	Jürgen Weinberg	1963 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	06.05.2023 Euskirchen
26,12	Gunther Nonnenbruch	1962 Troisdorfer LG	28.10.2023 Kerken
20,78	Rolf Imdahl	1960 Birkesdorfer TV	18.06.2023 Viersen-Süchteln

Hammerwurf 5 kg

42,52	Hans Wewering	1962 LAZ Rhede	12.08.2023 Mönchengladbach
40,03	Martin Baranzke	1963 Team Voreifel	01.09.2023 Mutterstadt
35,50	Karl-Heinz Stolz	1959 LG Stolberg	20.05.2023 Holzappel
32,14	Helmut Ebbert	1963 LAZ Rhede	09.09.2023 Oberhausen
31,02	Jörg Drescher	1962 Leichlinger Turnverein	21.10.2023 Plettenberg
30,24	Ralf Ruhmann	1962 DJK SG Tackenberg	09.09.2023 Oberhausen

Speerwurf 600 g

42,93	Gerd Michalek	1960 TV Herkenrath	18.06.2023 Köln
36,46	Jonathan Powell	1962 Turnverein Erkelenz	07.05.2023 Euskirchen
31,58	Dr. Hansjörg Maus	1961 SV Rotweiß Schlafhorst	03.06.2023 Mönchengladbach
31,51	Andreas Mohrmann	1962 TV Rheinbach	23.09.2023 Leichlingen
30,72	Rolf Imdahl	1960 Birkesdorfer TV	18.06.2023 Viersen-Süchteln
30,39	Michael Meurer	1963 TV Rheinbach	23.09.2023 Leichlingen
29,31	Martin Baranzke	1963 Team Voreifel	01.10.2023 Pescara (ITA)
27,56	Jörg Sicora	1962 Pulheimer SC	10.09.2023 Neuss
26,80	Arnold Jerosch	1959 TV Bedburg 1927	10.09.2023 Neuss
22,84	Gunther Nonnenbruch	1962 Troisdorfer LG	28.10.2023 Kerken
17,61	Axel Lenau	1962 TV Rheinbach	10.09.2023 Euskirchen

Gewichtwurf 9,08 kg

14,27	Jörg Drescher	1962 Leichlinger Turnverein	21.10.2023 Plettenberg
13,94	Martin Baranzke	1963 Team Voreifel	06.05.2023 Haßloch

10-Kampf

4.057	Axel Lenau	1962 TV Rheinbach	09.09.2023 Euskirchen
	14,73 (0,0) - 4,09 (+0,4) - 8,61 - 1,32 - 68,48 - 19,59 (0,0) - 27,13 - 2,00 - 17,61 -		

Senioren M65

100 m				
13,24	+0,4	Günter Vogel	1958 SV Germania Dürwiß	12.08.2023 Mönchengladbach
14,10	+0,3	Ulrich Dirking	1957 TSV Bayer 04 Leverkusen	30.04.2023 Neuss
14,20	+0,9	Erhard Hunold	1956 MSV Duisburg 02 LA	14.06.2023 Grefrath
14,78	+0,3	Karl-Josef Siep	1954 TV Bedburg 1927	21.09.2023 Pescara (ITA)
14,92	+0,7	Michael Graefenstedt	1958 LAZ Mönchengladbach	22.07.2023 Düsseldorf
15,08	-3,2	Volker Dannenberg	1955 TV Bedburg 1927	26.08.2023 Troisdorf
15,83	-0,6	Andreas Eidens	1956 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
200 m				
27,11	+1,3	Günter Vogel	1958 SV Germania Dürwiß	03.06.2023 Mönchengladbach
28,53	+0,9	Ulrich Dirking	1957 TSV Bayer 04 Leverkusen	30.04.2023 Neuss
31,33	+2,0	Erhard Hunold	1956 MSV Duisburg 02 LA	19.04.2023 Grefrath
31,81	-0,4	Michael Graefenstedt	1958 LAZ Mönchengladbach	18.06.2023 Viersen-Süchteln
400 m				
64,22		Günter Vogel	1958 SV Germania Dürwiß	27.08.2023 Aachen
71,15		Wolfgang Beba	1957 Rumelner TV	19.04.2023 Grefrath
73,63		Dieter Hitzmann	1957 VT Kempen 1859	30.04.2023 Viersen-Süchteln
800 m				
2:45,47		Wolfgang Beba	1957 Rumelner TV	13.08.2023 Mönchengladbach
2:56,91		Dieter Hitzmann	1957 VT Kempen 1859	19.04.2023 Grefrath
3:01,78		Lothar Benders	1956 Mönchengladbacher LG	24.08.2023 Bergisch Gladbach
1.500 m				
5:45,50		Günter Bachmann	1957 LG Alpen	14.06.2023 Grefrath
5:50,10		Ralf Laermann	1958 VSV Grenzland Wegberg	03.06.2023 Mönchengladbach
6:15,74		Wolfgang Beba	1957 Rumelner TV	03.05.2023 Duisburg
3.000 m				
11:41,93		Rolf Hesselmann	1957 STV Hünxe	26.08.2023 Troisdorf
11:55,55		Ralf Laermann	1958 VSV Grenzland Wegberg	24.05.2023 Grefrath
12:15,89		Bernd Nitsche	1958 LLG St. Augustin	24.08.2023 Bergisch Gladbach
14:03,78		Kurt Tohermes	1955 Lauffreunde HADI Wesel	03.09.2023 Wesel
14:04,36		Uwe Diker	1955 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
14:19,60		Paul-Gerhard Gressel	1954 STV Hünxe	26.08.2023 Troisdorf
5.000 m				
20:04,73		Rolf Hesselmann	1957 STV Hünxe	03.06.2023 Mönchengladbach
20:37,89		Ralf Laermann	1958 VSV Grenzland Wegberg	14.06.2023 Grefrath
23:02,51		Detlef Clemens	1957 FC Straberg	04.08.2023 Düsseldorf
24:26,30		Kurt Baltus	1957 Dürener TV	31.08.2023 Bergisch Gladbach
10.000 m				
42:09,61		Rolf Schubert	1957 IAC Düren	22.04.2023 Dortmund-Hacheney
5 km Straße				
21:39		Ulrich Pollack	1954 Lauffreunde HADI Wesel	17.05.2023 Sonsbeck
22:30		Günter Bachmann	1957 LG Alpen	04.02.2023 Duisburg
22:47		Norbert Nikelowski	1958 LSV Porz	05.03.2023 Leverkusen
23:29		Hans-Joachim Wittwer	1956 Aachener TG	18.02.2023 Mönchengladbach
24:41		Frank Reinisch	1958 LAZ Rhein-Sieg	05.03.2023 Leverkusen
25:37		Dieter Hitzmann	1957 VT Kempen 1859	17.05.2023 Sonsbeck
26:52		Helmut Seelig	1958 Solinger LC	08.06.2023 Solingen
27:32		Franz van Dongen	1954 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	17.05.2023 Sonsbeck

10 km Straße

40:42	Ralf Laermann	1958 VSV Grenzland Wegberg	18.02.2023 Mönchengladbach
42:47	Rolf Schubert	1957 IAC Düren	29.04.2023 Gummersbach
43:56	Gerd Fleskes	1958 VFB Alemannia Pfalzdorf	17.05.2023 Sonsbeck
45:50	Ulrich Pollack	1954 Lauffreunde HADI Wesel	25.03.2023 Duisburg
46:32	Norbert Nikelowski	1958 LSV Porz	05.03.2023 Leverkusen
46:42	Udo Wilde	1956 LC Wuppertal	05.03.2023 Leverkusen
47:56	Willy Helfenstein	1958 SG Neukirchen-Hülchrath	31.10.2023 Bochum
55:00	Arnold Maczkiewicz	1955 Lauf-Club Euskirchen	05.02.2023 Köln-Porz
57:29	Dirk Ellerbrok	1955 DJK VFR Mülheim/R.-Saarn	08.01.2023 Ratingen Innenstadt
57:40	Ingo Ropertz	1957 LC Duisburg	08.04.2023 Paderborn
59:14	Günter Knoth	1957 Tusem Essen-Margarethenhöhe	09.09.2023 Essen-Stoppenberg
1:12:52	Wolfgang Menzel	1955 LLG St. Augustin	05.03.2023 Leverkusen

Halbmarathon

1:30:15	Ralf Laermann	1958 VSV Grenzland Wegberg	18.11.2023 Essen
1:30:29	Rolf Schubert	1957 IAC Düren	18.11.2023 Essen
1:37:41	Wolfgang Grates	1956 TuS 1920 Jahn Hilfarth	01.10.2023 Köln
1:39:37	Winfried Willems	1957 Aachener TG	28.10.2023 Herzogenrath
1:42:44	Hans-Günter Hirsch	1957 Leichtathl.-SG Eschweiler	01.10.2023 Köln
2:02:01	Frank Reinisch	1958 LAZ Rhein-Sieg	01.10.2023 Köln

Marathon

3:12:14	Rolf Hesselmann	1957 STV Hünxe	22.01.2023 Funchal (POR)
3:25:24	Wolfgang Braun	1954 TV Eifeler Turnkraft Konzen	01.10.2023 Köln
3:55:51	Helmut Hoff	1956 TV Eifeler Turnkraft Konzen	23.04.2023 Hamburg
4:05:41	Klaus-Michael Geiger	1954 LC Duisburg	11.06.2023 Duisburg
4:24:16	Norbert Nikelowski	1958 LSV Porz	01.10.2023 Köln
4:51:09	Dr. Werner Groß-Alt	1956 DJK Rasensport Aachen-Brand	11.06.2023 Duisburg

100 m Hürden 0,838 m

21,54	+1,9 Michael Graefenstedt	1958 LAZ Mönchengladbach	03.06.2023 Mönchengladbach
-------	---------------------------	--------------------------	----------------------------

Hochsprung

1,45	Volker Dannenberg	1955 TV Bedburg 1927	03.06.2023 Mönchengladbach
1,42	Manfred Prokaska	1957 Troisdorfer LG	12.08.2023 Mönchengladbach

Weitsprung

4,32	+0,1 Volker Dannenberg	1955 TV Bedburg 1927	07.05.2023 Viersen
4,05	0,0 Erhard Hunold	1956 MSV Duisburg 02 LA	07.05.2023 Viersen
3,19	+0,2 Andreas Eidens	1956 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen

Kugelstoß 5 kg

13,02	Dr. Roland Wattenbach	1955 TV Eiche Bad Honnef	03.06.2023 Mönchengladbach
12,49	Jürgen Schüler	1956 TV Eiche Bad Honnef	21.05.2023 Holzappel
11,51	Dietmar Heidingsfeld	1958 DJK Rasensport Aachen-Brand	06.05.2023 Euskirchen
11,23	Hans-Joachim Büscher	1957 ASC Düsseldorf	03.10.2023 Gladbeck
11,04	Willi Mandt	1954 TV Bedburg 1927	26.08.2023 Troisdorf
10,95	Thomas Tillmann	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	30.04.2023 Neuss
9,13	Peter Dartsch	1958 Leichlinger Turnverein	22.04.2023 Leichlingen

Diskuswurf 1 kg

41,04	Jürgen Schüler	1956 TV Eiche Bad Honnef	03.06.2023 Mönchengladbach
35,45	Bernd Liebke	1955 ART Düsseldorf	09.09.2023 Oberhausen
32,65	Willi Mandt	1954 TV Bedburg 1927	07.05.2023 Viersen
31,81	Dietmar Heidingsfeld	1958 DJK Rasensport Aachen-Brand	23.09.2023 Leichlingen
31,80	Hans-Joachim Büscher	1957 ASC Düsseldorf	03.10.2023 Gladbeck
28,91	Peter Dartsch	1958 Leichlinger Turnverein	22.04.2023 Leichlingen
28,40	Thomas Tillmann	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	23.09.2023 Leichlingen
24,45	Werner Elstrodt	1955 Düsseldorfer Sportverein 04	29.10.2023 Düsseldorf

Speerwurf 600 g

26,02	Günter Vogel	1958 SV Germania Dürwiß	07.05.2023 Euskirchen
25,98	Thomas Tillmann	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	25.03.2023 Gladbeck
17,72	Dr. Michael Fritz	1956 Mönchengladbacher LG	17.09.2023 Sonsbeck

Senioren M70				
100 m				
14,47	+1,5	Friedhelm Unterloh	1949 STV Hünxe	03.06.2023 Mönchengladbach
14,72	+1,5	Heinz Zantopp	1951 STV Hünxe	03.06.2023 Mönchengladbach
15,06	+1,0	Winfried Heckner	1950 STV Hünxe	27.05.2023 Edenkoben
15,39	-0,9	Heinz von Ahlen	1951 TuS Köln rrh.	07.05.2023 Euskirchen
15,66	-0,9	Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	22.07.2023 Düsseldorf
16,87	0,0	Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	09.09.2023 Euskirchen
19,26	0,0	Michael Gdawietz	1951 TuS Köln rrh.	18.06.2023 Köln
200 m				
30,91	0,0	Friedhelm Unterloh	1949 STV Hünxe	03.06.2023 Mönchengladbach
31,99	+0,5	Winfried Heckner	1950 STV Hünxe	27.05.2023 Edenkoben
32,32	-2,7	Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	13.08.2023 Mönchengladbach
35,24	+0,6	Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	03.09.2023 Meckenheim
400 m				
74,20		Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	12.08.2023 Mönchengladbach
80,29		Adam Paffrath	1951 Mönchengladbacher LG	14.06.2023 Grefrath
87,50		Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	09.09.2023 Euskirchen
94,80		Johann Höfker	1952 Mönchengladbacher LG	14.06.2023 Grefrath
800 m				
2:58,00		Artur Mamok	1953 DJK Elmar Kohlscheid	13.08.2023 Mönchengladbach
2:59,87		Adam Paffrath	1951 Mönchengladbacher LG	13.08.2023 Mönchengladbach
3:06,91		Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	06.05.2023 Euskirchen
1.000 m				
3:51,68		Artur Mamok	1953 DJK Elmar Kohlscheid	27.08.2023 Aachen
1.500 m				
6:02,39		Artur Mamok	1953 DJK Elmar Kohlscheid	03.06.2023 Mönchengladbach
7:01,38		Johann Höfker	1952 Mönchengladbacher LG	19.04.2023 Grefrath
3.000 m				
12:38,43		Horst Hesselmann	1952 STV Hünxe	26.08.2023 Troisdorf
13:24,36		Artur Mamok	1953 DJK Elmar Kohlscheid	16.06.2023 Aachen
13:25,03		Wolfgang Hoffmann	1951 STV Hünxe	26.08.2023 Troisdorf
15:40,88		Wolfgang Hümbts	1953 LC Duisburg	10.05.2023 Duisburg
5.000 m				
26:01,33		Bernd Scharbert	1949 Solinger LC	03.06.2023 Mönchengladbach
5 km Straße				
23:00		Wolfgang Heyden	1951 BSV GW Wesel-Flüren	04.02.2023 Duisburg
24:31		Martin Groos	1953 TV Refrath	30.04.2023 Köln
26:07		Bernd Scharbert	1949 Solinger LC	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
26:57		Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
32:59		Willi Motter	1953 LG Stolberg	30.04.2023 Köln
10 km Straße				
43:37		Dr. Bernd Juckel	1950 SG Neukirchen-Hülchrath	04.02.2023 Duisburg
44:43		Franz Fritsch	1953 LG Alpen	04.02.2023 Duisburg
46:12		Horst Hesselmann	1952 STV Hünxe	10.09.2023 Bad Liebenzell
48:17		Wolfgang Heyden	1951 BSV GW Wesel-Flüren	25.03.2023 Duisburg
48:24		Artur Mamok	1953 DJK Elmar Kohlscheid	28.10.2023 Herzogenrath
51:36		Michael Scheffler	1953 Holzheimer Sportgemeinschaft	05.03.2023 Leverkusen
55:51		Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	20.08.2023 Dortmund-Hörde
1:04:09		Günter Markowsky	1952 Rumelner TV	18.11.2023 Essen
1:06:21		Bernd Hensgens	1950 Laufftreff Alsdorf-Ost	15.10.2023 Geilenkirchen
Halbmarathon				
1:33:47		Dr. Bernd Juckel	1950 SG Neukirchen-Hülchrath	25.03.2023 Duisburg
1:37:38		Franz Fritsch	1953 LG Alpen	25.03.2023 Duisburg
2:33:39		Werner Schmidt	1951 LC Duisburg	11.06.2023 Duisburg
Marathon				
3:22:43		Dr. Bernd Juckel	1950 SG Neukirchen-Hülchrath	23.04.2023 Hamburg
4:02:17		Dieter Kopp	1949 LG Remscheid	01.10.2023 Köln
4:43:16		Jürgen Beck	1953 Adler-Langlauf Bottrop	12.02.2023 Herten

80 m Hürden 0,762 m				
16,83	+1,5	Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	03.06.2023 Mönchengladbach
18,58	+1,5	Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	03.06.2023 Mönchengladbach
4x100 m Staffel				
60,59		StG Hünxe-Bedburg-Duisburg		07.05.2023 Viersen
		Zantopp (1951), Unterloh (1949), Buteweg (1947), Heckner (1950)		
70,53		TuS Köln rrh.		07.05.2023 Euskirchen
		Winnen (1945), von Ahlen (1951), Risse (1948), Clüsserath (1938)		
Hochsprung				
1,30		Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	18.06.2023 Köln
1,10		Norbert Niewerth	1953 TuS 08 Rheinberg	03.06.2023 Mönchengladbach
Stabhochsprung				
3,53		Wolfgang Ritte	1953 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	25.09.2023 Pescara (ITA)
2,50		Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	03.06.2023 Mönchengladbach
Weitsprung				
4,53	-0,5	Wolfgang Ritte	1953 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	29.09.2023 Pescara (ITA)
4,38	-0,7	Friedhelm Unterloh	1949 STV Hünxe	12.08.2023 Mönchengladbach
3,75	0,0	Winfried Heckner	1950 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
3,75	-1,0	Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	09.09.2023 Euskirchen
3,27	0,0	Horst Simons	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	18.06.2023 Viersen-Süchteln
2,74	-1,1	Dirk Grefer	1953 STV Hünxe	26.08.2023 Troisdorf
Kugelstoß 4 kg				
10,90		Friedhelm Unterloh	1949 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
10,09		Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	03.09.2023 Meckenheim
9,97		Gerhard Hoffmann	1953 Leichlinger Turnverein	09.09.2023 Oberhausen
9,58		Michael Leske	1949 Sportgemeinschaft Langenfeld	19.08.2023 Halver
9,47		Hans-Michael Klein	1949 TV Eiche Bad Honnef	21.05.2023 Holzappel
7,99		Winfried Heckner	1950 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
6,90		Dieter Nehring	1950 SSG Königswinter	21.05.2023 Holzappel
Diskuswurf 1 kg				
35,57		Herbert Mussinghoff	1949 Team Voreifel	03.06.2023 Mönchengladbach
30,89		Gerhard Hoffmann	1953 Leichlinger Turnverein	09.09.2023 Oberhausen
30,80		Hans-Michael Klein	1949 TV Eiche Bad Honnef	18.06.2023 Köln
30,11		Dr. Kurt-Ulrich Witt	1953 TV Bedburg 1927	26.08.2023 Troisdorf
28,96		Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	06.05.2023 Euskirchen
27,95		Hans-Jürgen Sura	1949 STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
26,77		Michael Leske	1949 Sportgemeinschaft Langenfeld	23.09.2023 Leichlingen
24,44		Friedhelm Unterloh	1949 STV Hünxe	17.06.2023 Reken
19,73		Dieter Nehring	1950 SSG Königswinter	21.05.2023 Holzappel
Hammerwurf 4 kg				
47,00		Gerhard Hoffmann	1953 Leichlinger Turnverein	21.09.2023 Pescara (ITA)
45,42		Gerhard Heduschke	1950 Leichlinger Turnverein	28.03.2023 Torun (POL)
Speerwurf 500 g				
31,64		Herbert Mussinghoff	1949 Team Voreifel	24.06.2023 Bergkamen
31,26		Winfried Marx	1949 LAZ Rhein-Sieg	29.10.2023 Düsseldorf
23,20		Gerhard Hoffmann	1953 Leichlinger Turnverein	29.09.2023 Pescara (ITA)
21,78		Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	10.09.2023 Euskirchen
20,97		Dieter Nehring	1950 SSG Königswinter	21.05.2023 Holzappel
Gewichtwurf 7,26 kg				
18,88		Gerhard Hoffmann	1953 Leichlinger Turnverein	25.09.2023 Pescara (ITA)
10-Kampf				
4.137		Mathias Hörmann	1952 Troisdorfer LG	09.09.2023 Euskirchen
		16,87 (0,0) - 3,75 (-1,0) - 9,73 - 1,24 - 87,50 - 19,05 (-0,1) - 25,26 - 2,40 - 21,78 -		
Wurf 5-Kampf				
2.636		Gerhard Hoffmann	1953 Leichlinger Turnverein	29.09.2023 Pescara (ITA)
		40,39 - 8,88 - - 23,20 - 18,07		

Senioren M75

100 m					
15,67	+0,3	Owe Martens	1946 Solinger LC	30.04.2023	Neuss
16,03	+1,5	Ferdi Kirch	1947 TV Höfen	03.06.2023	Mönchengladbach
16,24	0,0	Bert Winnen	1945 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln
16,73	0,0	Dr. Sigurd van Riesen	1944 Troisdorfer LG	18.06.2023	Köln
17,16	-2,1	Helmut Buteweg	1947 STV Hünxe	26.08.2023	Troisdorf
17,44	0,0	Heinrich Risse	1948 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln
17,86	0,0	Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	26.08.2023	Urmitz
18,49	-0,9	Günther Bergmann	1946 DJK LC Assindia Essen	22.07.2023	Düsseldorf
200 m					
33,30	+0,9	Owe Martens	1946 Solinger LC	30.04.2023	Neuss
33,45	-0,1	Ferdi Kirch	1947 TV Höfen	06.05.2023	Euskirchen
35,01	-0,1	Dr. Sigurd van Riesen	1944 Troisdorfer LG	06.05.2023	Euskirchen
36,88	+1,6	Helmut Buteweg	1947 STV Hünxe	19.04.2023	Grefrath
38,36	-0,8	Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	26.08.2023	Urmitz
400 m					
90,31		Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	26.08.2023	Urmitz
1.500 m					
6:53,39		Joachim Bernhardt	1948 Post SV Düsseldorf	14.06.2023	Grefrath
7:58,32		Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	30.09.2023	Nieder-Olm
3.000 m					
14:31,44		Helmut Buteweg	1947 STV Hünxe	07.05.2023	Viersen
10 km Straße					
48:54		Ulrich Scharrenberg	1948 Fortuna Düsseldorf	25.03.2023	Duisburg
49:49		Helmut Groß	1948 DJK Rasensport Aachen-Brand	28.10.2023	Herzogenrath
53:43		Helmut Buteweg	1947 STV Hünxe	14.07.2023	Dülmen-Rorup
57:21		Volker Fröde	1945 TSV Viktoria Mülheim	28.09.2023	Pescara (ITA)
1:01:34		Dieter Schlaefke	1948 Adler-Langlauf Bottrop	14.07.2023	Dülmen-Rorup
Halbmarathon					
1:52:38		Helmut Groß	1948 DJK Rasensport Aachen-Brand	15.10.2023	Geilenkirchen
2:06:25		Volker Fröde	1945 TSV Viktoria Mülheim	01.04.2023	ToruÅä (POL)
2:29:04		Udo Zemke	1948 LG Alpen	11.06.2023	Duisburg
2:47:18		Michael Mannheim	1946 LLG 80 Nordpark Köln	23.04.2023	Wien (AUT)
Marathon					
3:47:57		Ulrich Scharrenberg	1948 Fortuna Düsseldorf	23.04.2023	Hamburg
4:10:24		Helmut Groß	1948 DJK Rasensport Aachen-Brand	11.06.2023	Duisburg
Hochsprung					
1,27		Wolfgang Hirt	1946 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.06.2023	Mönchengladbach
1,22		Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	18.06.2023	Köln
1,05		Hartmut Eicker	1944 Haaner Turnverein	03.06.2023	Mönchengladbach
Weitsprung					
3,33	+1,3	Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	23.09.2023	Leichlingen
2,72	0,0	Jürgen Remke	1948 STV Hünxe	26.08.2023	Troisdorf
Kugelstoß 4 kg					
10,77		Axel Hermanns	1944 Preussen Krefeld Leichtathletik	05.08.2023	Witten
9,30		Rolf Otten	1944 TuS Köln rrh.	18.06.2023	Köln
8,28		Hermann Huppertsberg	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	09.09.2023	Oberhausen
8,17		Jürgen Remke	1948 STV Hünxe	07.05.2023	Viersen
8,09		Hartmut Eicker	1944 Haaner Turnverein	03.06.2023	Mönchengladbach
7,58		Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	23.09.2023	Leichlingen
7,40		Josef Ziegenfuß	1946 LAV Oberhausen	09.09.2023	Oberhausen
Diskuswurf 1 kg					
33,11		Hermann Huppertsberg	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	10.09.2023	Trier
24,53		Günther Bergmann	1946 DJK LC Assindia Essen	28.10.2023	Kerken
24,05		Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	03.06.2023	Mönchengladbach
21,38		Josef Ziegenfuß	1946 LAV Oberhausen	23.04.2023	Essen
21,35		Jürgen Remke	1948 STV Hünxe	07.05.2023	Viersen
15,25		Heinz Brosinski	1945 Rumelner TV	28.10.2023	Kerken

Hammerwurf 4 kg

43,36	Hermann Huppertsberg	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	21.10.2023 Plettenberg
29,84	Josef Ziegenfuß	1946 LAV Oberhausen	08.01.2023 Soest

Speerwurf 500 g

33,23	Heinrich-Wilhelm Ott	1948 Pulheimer SC	30.04.2023 Wehrheim
32,83	Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	30.04.2023 Neuss
25,67	Josef Ziegenfuß	1946 LAV Oberhausen	03.06.2023 Mönchengladbach

Gewichtwurf 7,26 kg

14,89	Hermann Huppertsberg	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	10.09.2023 Trier
-------	----------------------	-------------------------------------	------------------

5-Kampf

2.229	Martin Schönenborn	1946 TV Herkenrath	30.09.2023 Nieder-Olm
3,13 (-2,0) - 30,52 - 38,70 (0,0) - 22,98 - 7:58,32			

Senioren M80					
100 m					
19,50	0,0	Klaus-Dieter Friese	1941	STV Hünxe	17.06.2023 Reken
20,08	0,0	Herbert Bander	1939	TSV Hochdahl	18.06.2023 Köln
20,43	0,0	Gottfried Bander	1941	TSV Hochdahl	18.06.2023 Köln
20,55	-0,9	Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	22.07.2023 Düsseldorf
20,70	0,0	Heinz Dieter Bauer	1942	Brühler TV 1879	26.08.2023 Urmitz
21,72	0,0	Hans Wilhelm Porschen	1941	LAV Habbelrath-Grefrath	18.06.2023 Köln
400 m					
88,46		Klaus-Dieter Friese	1941	STV Hünxe	12.08.2023 Mönchengladbach
159,93		Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	24.09.2023 Pescara (ITA)
800 m					
3:25,18		Klaus-Dieter Friese	1941	STV Hünxe	03.06.2023 Mönchengladbach
1.500 m					
7:15,10		Klaus-Dieter Friese	1941	STV Hünxe	03.06.2023 Mönchengladbach
16:26,37		Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	24.09.2023 Pescara (ITA)
3.000 m					
16:11,38		Klaus-Dieter Friese	1941	STV Hünxe	07.05.2023 Viersen
5.000 m					
26:19,16		Siegfried Kalweit	1942	TSV Viktoria Mülheim	03.06.2023 Mönchengladbach
5 km Straße					
25:58		Siegfried Kalweit	1942	TSV Viktoria Mülheim	16.04.2023 Lintorf
38:39		Gerd Krüger	1940	TV Refrath	15.10.2023 Bergisch Gladbach-Refrath
10 km Straße					
54:05		Siegfried Kalweit	1942	TSV Viktoria Mülheim	07.06.2023 Alpen
Halbmarathon					
2:00:47		Siegfried Kalweit	1942	TSV Viktoria Mülheim	01.04.2023 ToruÅä (POL)
5.000 m Bahngehen					
36:06,29		Peter Schumm	1942	Alemannia Aachen	03.06.2023 Mönchengladbach
5 km StraÙengehen					
35:55		Peter Schumm	1942	Alemannia Aachen	05.02.2023 Rotterdam (NED)
10 km StraÙengehen					
1:13:15		Peter Schumm	1942	Alemannia Aachen	26.09.2023 Pescara (ITA)
Hochsprung					
0,97		Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	12.08.2023 Mönchengladbach
Stabhochsprung					
1,82		Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	29.07.2023 Dülmen
Weitsprung					
2,57	0,0	Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	23.09.2023 Pescara (ITA)
2,49	+1,7	Hans Wilhelm Porschen	1941	LAV Habbelrath-Grefrath	18.06.2023 Köln
Kugelstoß 3 kg					
9,68		Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	12.08.2023 Mönchengladbach
9,57		Dieter Malcher	1941	Pulheimer SC	05.08.2023 Witten
8,36		Heinz Dieter Bauer	1942	Brühler TV 1879	18.06.2023 Köln
7,98		Werner Angermund	1943	ART Düsseldorf	22.04.2023 Leichlingen
7,53		Herbert Bander	1939	TSV Hochdahl	03.06.2023 Mönchengladbach
7,48		Hans Wilhelm Porschen	1941	LAV Habbelrath-Grefrath	03.06.2023 Mönchengladbach
6,71		Gottfried Bander	1941	TSV Hochdahl	18.06.2023 Köln
Diskuswurf 1 kg					
26,45		Heinrich Wolters	1939	STV Hünxe	17.06.2023 Reken
23,24		Werner Angermund	1943	ART Düsseldorf	03.06.2023 Mönchengladbach
22,65		Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	18.06.2023 Viersen-Süchteln
19,51		Heinz Dieter Bauer	1942	Brühler TV 1879	29.10.2023 Düsseldorf
18,09		Dieter Malcher	1941	Pulheimer SC	05.08.2023 Witten
16,76		Herbert Bander	1939	TSV Hochdahl	03.06.2023 Mönchengladbach
14,24		Gottfried Bander	1941	TSV Hochdahl	29.10.2023 Düsseldorf
Hammerwurf 3 kg					
31,43		Werner Angermund	1943	ART Düsseldorf	12.08.2023 Mönchengladbach
28,06		Rolf Dzeja	1940	VFL Repelen	24.06.2023 Rhede
24,53		Reiner Görtz	1941	ASV Süchteln	15.07.2023 Düsseldorf

Speerwurf 400 g

25,79	Reiner Görtz	1941 ASV Süchteln	22.09.2023 Pescara (ITA)
21,24	Heinz Dieter Bauer	1942 Brühler TV 1879	18.06.2023 Köln
17,35	Gottfried Bander	1941 TSV Hochdahl	03.06.2023 Mönchengladbach
14,53	Herbert Bander	1939 TSV Hochdahl	03.06.2023 Mönchengladbach
12,36	Hans Wilhelm Porschen	1941 LAV Habelrath-Grefrath	18.06.2023 Köln

Gewichtwurf 5,45 kg

8,77	Reiner Görtz	1941 ASV Süchteln	30.09.2023 Pescara (ITA)
------	--------------	-------------------	--------------------------

10-Kampf

2.851	Reiner Görtz	1941 ASV Süchteln	24.09.2023 Pescara (ITA)
21,40 (-0,5) - 2,57 (0,0) - 9,52 - 0,91 - 199,93 - - 19,23 - 1,80 - 21,57 - 16:26,37			

Wurf 5-Kampf

2.444	Reiner Görtz	1941 ASV Süchteln	30.09.2023 Pescara (ITA)
23,34 - 9,07 - 21,04 - 22,51 - 8,77			

Senioren M85					
100 m					
19,68	-0,7	Wolfgang Busch	1937	mettmann-sport	12.08.2023 Mönchengladbach
400 m					
115,74		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	18.06.2023 Köln
800 m					
4:06,86		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	13.08.2023 Mönchengladbach
1.000 m					
5:14,09		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	27.08.2023 Aachen
1.500 m					
7:54,30		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	12.08.2023 Mönchengladbach
3.000 m					
17:21,42		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	16.06.2023 Aachen
5.000 m					
28:55,57		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	03.06.2023 Mönchengladbach
29:47,44		Wilhelm Ehlers	1935	Alfterer Sportclub	06.05.2023 Mittweida
10.000 m					
62:27,81		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	22.04.2023 Dortmund-Hacheneey
65:58,70		Wilhelm Ehlers	1935	Alfterer Sportclub	22.04.2023 Dortmund-Hacheneey
5 km Straße					
28:34		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	21.10.2023 Köln-Porz
10 km Straße					
57:53		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	05.03.2023 Leverkusen
1:12:12		Wilhelm Ehlers	1935	Alfterer Sportclub	10.09.2023 Bad Liebenzell
1:40:42		Bernhard Thülig	1936	VFL Bergheide Sterkrade	04.06.2023 Salzkotten
Halbmarathon					
2:41:23		Ulrich Heise	1938	DJK Elmar Kohlscheid	19.03.2023 Bergisch Gladbach
Kugelstoß 3 kg					
8,29		Dieter Wolf	1937	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.07.2023 Düsseldorf
8,21		Heinz-Georg Schmitz	1936	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.07.2023 Düsseldorf
6,92		Wolfgang Busch	1937	mettmann-sport	29.10.2023 Düsseldorf
5,65		Hans Borgmann	1934	VSV Grenzland Wegberg	24.06.2023 Lingen (Ems)
Diskuswurf 1 kg					
15,87		Dieter Wolf	1937	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.07.2023 Düsseldorf
14,96		Wolfgang Busch	1937	mettmann-sport	29.10.2023 Düsseldorf
11,81		Hans Borgmann	1934	VSV Grenzland Wegberg	28.10.2023 Kerken
11,19		Josef Kochenbach	1937	TuS Ober- u. Niederdollendorf	03.06.2023 Mönchengladbach
Hammerwurf 3 kg					
15,74		Dieter Wolf	1937	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.07.2023 Düsseldorf
Speerwurf 400 g					
16,96		Wolfgang Busch	1937	mettmann-sport	29.10.2023 Düsseldorf
13,85		Dieter Wolf	1937	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.07.2023 Düsseldorf
13,85		Hans Borgmann	1934	VSV Grenzland Wegberg	05.08.2023 Witten
Senioren M90					
Hochsprung					
0,94		Wilhelm Bexkens	1932	LG Stadtwerke Hilden	12.08.2023 Mönchengladbach
Kugelstoß 3 kg					
7,92		Wilhelm Bexkens	1932	LG Stadtwerke Hilden	03.06.2023 Mönchengladbach
Diskuswurf 1 kg					
16,21		Wilhelm Bexkens	1932	LG Stadtwerke Hilden	22.04.2023 Leichlingen
Speerwurf 400 g					
19,57		Wilhelm Bexkens	1932	LG Stadtwerke Hilden	22.04.2023 Leichlingen