

Bestenliste M45



100m			
Daniel Bilaney	1978	12,54 sek	02.07.2025 Grefrath
Guido Arians	1968	13,04 sek	27.09.2013 Düsseldorf
Ingo Rostalski	1968	13,08 sek	24.09.2016 Düsseldorf
Bernhard Stempfle	1965	13,29 sek	13.09.2014 Bad Nauheim
Frank Hammen	1969	14,13 sek	01.05.2014 Frechen
200m			
Daniel Bilaney	1978	25,38 sek	25.06.2023 Düsseldorf
Ingo Rostalski	1968	26,69 sek	24.09.2016 Düsseldorf
400m			
Daniel Bilaney	1978	56,64 sek	30.06.2024 Halvar
Bernhard Stempfle	1965	67,44 sek	13.09.2014 Bad Nauheim
800m			
Guido Arians	1968	2:31,69 min	01.05.2014 Frechen
Samer Kalfouni	1967	2:35,92 min	01.06.2013 Paderborn
1500m			
Bernhard Stempfle	1965	7:13,52 min	14.09.2014 Bad Nauheim
10km Straßenlauf			
Marcus Fütterer	1967	39:19 min	06.01.2013 Ratingen
Martin Schelauske	1948	40:06 min	17.06.1994 Hilden
Marco Block	1967	54:14 min	26.10.2013 Düsseldorf
15km Straßenlauf			
Martin Schelauske	1948	1:03:38 h	17.11.1996 Kempen
Halbmarathon			
Marcus Fütterer	1967	1:27:50 h	17.03.2013 Bensberg
Rüdiger Beyer	1964	1:42:13 h	10.11.2013 Düsseldorf
Guido Arians	1968	1:55:31 h	26.03.2017 Venlo
Frank Hammen	1969	1:55:32 h	26.03.2017 Venlo
Stefan Mertens	1965	1:55:46 h	24.03.2013 Duisburg
Marathon			
Marcus Fütterer	1967	3:13:49 h	28.04.2013 Düsseldorf
Martin Schelauske	1948	3:22:18 h	25.05.1997 Duisburg
Guido Arians	1968	3:50:33 h	30.04.2017 Düsseldorf
Ralf Schorn	1964	3:58:59 h	28.04.2013 Düsseldorf
4x100m			
StG Düsseldorf		51,53 sek	24.05.2023 Grefrath
Bilaney 78 - Scheffthaler 71 - Otto 72 - Völker 69			
StG Düsseldorf/Niederr.		57,78 sek	01.06.2013 Paderborn
Kiesheyer 67 – Kalfouni 67 – Arians 68 – Morales 63			
Hochsprung			
Guido Arians	1968	1,48 m	01.05.2014 Frechen
Bernhard Stempfle	1965	1,45 m	13.09.2014 Bad Nauheim
Heinrich Kiesheyer	1967	1,44 m	13.07.2014 Düsseldorf
Stabhochsprung			
Guido Arians	1968	3,63 m	28.08.2016 Düsseldorf
Bernhard Stempfle	1965	2,80 m	14.09.2014 Bad Nauheim
Heinrich Kiesheyer	1967	2,60 m	20.06.2015 Oberhausen
Weitsprung			
Guido Arians	1968	5,22 m	27.09.2013 Düsseldorf
Daniel Bilaney	1978	4,95 m	03.06.2023 Mönchengladbach
Bernhard Stempfle	1965	4,92 m	13.09.2014 Bad Nauheim
Heinrich Kiesheyer	1967	4,90 m	29.06.2013 Krefeld
Samer Kalfouni	1967	4,18 m	01.06.2013 Paderborn
Kugelstoßen 7,26kg			
Hans-Joachim Büscher	1957	10,45 m	01.06.2013 Paderborn
Heinrich Kiesheyer	1967	10,19 m	29.06.2013 Krefeld
Frank Neitmann	1968	9,29 m	01.05.2014 Frechen
Bernhard Stempfle	1965	8,66 m	13.09.2014 Bad Nauheim
Alexander Kleist	1964	8,56 m	27.09.2013 Düsseldorf
Diskuswurf 2kg			
Frank Neitmann	1968	29,36 m	17.05.2014 Essen
Heinrich Kiesheyer	1967	27,17 m	15.11.2014 Leichlingen
Hans-Joachim Büscher	1957	25,05 m	01.06.2013 Paderborn
Alexander Kleist	1964	20,89 m	27.09.2013 Düsseldorf
Bernhard Stempfle	1965	18,80 m	14.09.2014 Bad Nauheim
Hammerwurf 7,26kg			
Heinrich Kiesheyer	1967	29,65 m	24.05.2014 Braunschweig
Speerwurf 800g			
Heinrich Kiesheyer	1967	46,90 m	11.05.2013 Stuttgart
Frank Neitmann	1968	34,70 m	22.06.2013 Köln
Bernhard Stempfle	1965	29,83 m	14.09.2014 Bad Nauheim
Gewichtwurf 11,34kg			
Heinrich Kiesheyer	1967	6,93 m	15.11.2014 Leichlingen

Bestenliste M45

Dreikampf			
Heinrich Kiesheyer	1967	1533 Punkte	29.06.2013 Krefeld
		14,20 – 4,90 – 10,19	
Fünfkampf			
Heinrich Kiesheyer	1967	1988 Punkte	15.11.2014 Leichlingen
		26,60 – 8,89 – 26,58 – 40,98 – o.g.V.	