

M ä n n e r			Stand:	12.09.2022
100 m	11,3	Dennis Fengkohl	Emden	20.09.2009
200 m	23,3	Thilo Schüler	Zeven	05.06.2022
400 m	50,89	Thilo Schüler	Rostock	10.09.2022
800 m	2:06,9	Bodo Schröder	Hinte	10.10.1985
1000 m	2:46,5	Rolf Uphoff	Aurich	30.04.1989
1500 m	4:17,8	Jörg Zeeden	Leer	12.09.1987
1 Meile	05:25,3	Sören Bojunga	Emden	23.08.2009
3000 m	9:49,5	Jörg Zeeden	Aurich	16.08.1991
5000 m	17:11,5	Jörg Zeeden	Leer	25.04.1987
10.000 m	36:44,6	Jörg Zeeden	Aurich	12.07.1988
30 Minuten	7 125	Sygurd Müller	Norden	12.04.1980
Stundenlauf	15158	Jörg Zeeden	Norden	18.11.1986
110 m Hü	19;04	Udo Alberts-Tammena	Aurich	12.05.2002
400 m Hü	63;9	Detlef Hillers	Aurich	20.05.1988
3000 m Hi	10:39,9	Jörg Zeeden	Aurich	26.07.1988
5 km Str.	18:32,9	Jörn Drost	Wittmund	01.09.2012
10 km	36:07	Franz Wouk	Esens	07.08.1998
10 km-Ma	02:01:35	Fr. Wouk-H. Saathoff- J. Barkhoff	Marienhaf	24.04.2000
Halbmarat.	01:19:31	Franz Wouk	Stapelm.	17.09.2000
Marathon	03:10:36	Dirk Fischer	Berlin	29.09.2002
Marath.Ma	11:39:13	Dirk Fischer 3:10:36 Martin Rausch 3:40:40 Rolf Uphoff 4:48:37	Berlin	29.09.2002
4 x 100m	46;42	D. Fengkohl-R. Broer- S. Bracklo-C. Galetzka	Papenburg	15.07.2007
4 x 400m	3:56,7	B.Schröder-R.Uphoff- J.Zeeden-H.Briese	Remels	16.05.1985
4 x 800m	8:48,4	J.Zeeden-R.Fleßner- D.Zeeden-R.Uphoff	Aurich	04.05.1989
3 x 1000m	8:26,0	Fr. Schut-Jörg Zeeden- Bodo Schröder	Lingen	08.05.1986
4 x 1500m	18:39,5	F. Saathoff-D. Zeeden- N. Müller-J. Zeeden	Remels	09.05.1987
5 x 10 km	03:51:41	Friso Alberts-Tammena Martin Rausch-Jürgen Drost-Johann Barkhoff- Hinrich Saathoff	Oldenburg	26.06.2004
Hoch	1,88	Thilo Schüler	Oldenburg	22.05.2022
Stab	3,50	Michel Wilkening	Schwerin	29.09.1993
Weit	6;61	Bodo Schröder	Aurich	15.08.1987
Drei	13,40	Marek Pabst	Göttingen	19.06.2021
Kugel	11,90	Jens Wolterink	Wirdum	16.10.1987
Diskus	36;20	Bernd Giesselmann	Wirdum	11.06.2004
Hammer	30;44	Reno Hoffmann	Wirdum	06.06.1984
Speer	49;18	Bodo Schröder	Wilhelmsh.	10.06.1987
Fünfk.	2 864	Bodo Schröder 6,61-45,02-24,3-28,54- 5:02,5	Aurich	15.08.1987
Fünfk.-Ma	7 324	Bodo Schröder 2864 Jens Beier 2289 Jörg Zeeden 2171	Aurich	15.08.1987

Zehnk.	4 586h	Martin Rausch 12,4-5,74-10,17-1,61-57,0- 19,6-31,88-2,90-43,40-5:40,1	Kiel	6./7.7.93
Zehnk.-Ma	13 578h	Martin Rausch 4586 Mich. Wilkening 4506 Detlef Hillers 4486	Kiel	6./7.7.93
DMM/ Landesliga	8 663	Michael Brüggemann-Hel- mut Brust-Martin Rausch- Udo Alberts-Tammena- Jan Pfluger- Frank Saat- hoff-Heino Sassen	Emden	21.09.2002