

Vereinsrekorde - M 30			Stand:	02.01.2025
100m	11;7	Udo Alberts-Tammena	Emden	22.09.2001
200m	24,78	Udo Alberts-Tammena	Dörpen	29.09.2002
400m	59,63	Bernd Buttjer	Leer	14.09.1996
800m	2:28,7	Bernd Buttjer	Brake	03.09.1997
1000 m	3:08,1	Bernd Buttjer	Marienhaf	29.08.1992
1500 m	4:57,2	Dirk Fischer	Oldenburg	10.08.2002
1 Meile	06:03,6	Karl-Heinz Szczesny	Emden	23.08.2009
3000 m	10:17,4	Franz Wouk	Aurich	29.06.1998
5000 m	18:31,8	Franz Wouk	Aurich	16.06.2000
10.000 m	40:52,8	Martin Rausch	Warsingsfehn	29.08.2007
30 Minuten	6 025	x	Norden	18.11.1987
Stundenlauf	12 998	Karl Heinz Szczesny	Emden	02.11.2008
5 km-Str.	19:14	Martin Rausch	Noden	18.04.2009
10 km-Str.	35:43	Franz Wouk	Ofen	03.10.2000
Halbmarathon	01:19:31	Franz Wouk	Stapelmoor	17.09.2000
Marathon	03:10:36	Dirk Fischer	Berlin	29.09.2002
110 m Hürden	19,04	Udo Alberts-Tammena	Aurich	12.05.2002
Hochsprung	1,84	Bernd Giesselmann	Delmenhorst	08.06.2008
Stabhochsprung	3,20	Bernd Giesselmann	Leer	29.04.2006
	2,90	Bernd Giesselmann	Osnabrück	04.05.2003
Weitsprung	5,95	Udo Alberts-Tammena	Delmenhorst	04.08.2002
Dreisprung	11,92	x	Emden	30.08.1977
Kugelstoß-7,25kg	11,27	Bernd Giesselmann	Wirdum	29.03.2008
Diskuswurf-2kg	36,20	Bernd Giesselmann	Wirdum	11.06.2004
Hammerw.-7,25kg	29,16	Bernd Giesselmann	Wirdum	11.10.2008
Speerwurf-800g	44,59	Bernd Giesselmann	Dörpen	13.08.2004
Fünfkampf	2 567	Udo Alberts-Tammena	Dörpen	29.09.2002
		5,95-40,35-24,78-29,05-5:15,68		
Zehnkampf	3 968	Bernd Giesselmann	Zeven	13./14.09.03
		12,93-5,43-10,21-1,64-64,15-20,79-32,00-2,80-35,20-5:58,82		
Werfermehrkampf	2082	Bernd Giesselmann	Aurich	08.07.2005
		10,38-35,56-18,95-40,33-7,60		

Vereinsrekorde - M 35			Stand:	31.12.2012
100m	12,0	Udo Alberts-Tammena	Oldenburg	28.06.2003
200m	25,35	Udo Alberts-Tammena	Osnabrück	18.09.2005
400m	59,63	Bernd Buttjer	Leer	14.09.1996
800m	2:28,7	Bernd Buttjer	Brake	03.09.1997
1000 m	3:08,1	Bernd Buttjer	Marienhaf	29.08.1992
1500 m	5:10,4	Dirk Fischer	Oldenburg	28.06.2003
1 Meile	06:03,6	Karl-Heinz Szczesny	Emden	23.08.2009
3000 m	10:17,4	Franz Wouk	Aurich	16.06.2000
5000 m	19:00,0	Andreas Fasshauer	Emden	25.09.2004
10.000 m	40:52,8	Martin Rausch	Warsingsfehn	29.08.2007
30 Minuten	6 025	x	Norden	18.11.1987
Stundenlauf	12 998	Karl Heinz Szczesny	Emden	02.11.2008
5 km-Str.	19:14	Martin Rausch	Noden	18.04.2009
10 km-Str.	35:43	Franz Wouk	Ofen	03.10.2000
Halbmarathon	1:19,31	Franz Wouk	Stapelmoor	17.09.2000
Marathon	03:20:28	Dirk Fischer	Berlin	28.09.2003
110 m Hürden	20,79	Bernd Giesselmann	Zeven	14.09.2003
Hochsprung	1,84	Bernd Giesselmann	Delmenhorst	08.06.2008

Stabhochsprung	3,20	Bernd Giesselmann	Leer	29.04.2006
	2,90	Bernd Giesselmann	Osnabrück	04.05.2003
Weitsprung	5,94	Bernd Giesselmann	Leer	10.09.2005
Dreisprung	11,92	x	Emden	30.08.1977
Kugelstoß-7,25kg	11,27	Bernd Giesselmann	Wirdum	29.03.2008
Diskuswurf-2kg	36,20	Bernd Giesselmann	Wirdum	11.06.2004
Hammerw.-7,25kg	29,16	Bernd Giesselmann	Wirdum	11.10.2008
Speerwurf	44,59	Bernd Giesselmann	Dörpen	13.08.2004
Gewicht	7,6	Bernd Giesselmann	Aurich	08.07.2005
Fünfkampf	2 390	Bernd Giesselmann	Hannover	17.09.2006
	-2490	5,60-42,54-25,82-30,62-5:31,23		
Werferfünfkampf	2003	Martin Rausch	Marienhafe	13.07.2011
		19,13-8,90-23,98-33,28-7,03		
Zehnkampf	3 968	Bernd Giesselmann	Zeven	13./14.09.03
	-4207	12,93-5,43-10,21-1,64-64,15-20,79-32,00-2,80-35,20-5:58,82		

Vereinsrekorde M 30 / 35

4 x 100 m	49,2	Jens-Wolterink- Michael Brüggemann- Martin Rausch- Udo Alberts-Tammena	Oldenburg	30.06.2001
4 x 400 m	04:19,9	Johann Barkhoff- Bernd Giesselmann- Holger Peters- Gerhard Fleetjer	Moorhusen	28.08.2005
3 x 1000 m	9:43,3	Martin Rausch- Frank Schut- Bernd Giesselmann	Remels	10.05.2003
5 x 10 km-St.	03:51:41	Frieso Alberts-Tammena- Martin Rausch- Jürgen Drost- Johann Barkhoff- Hinrich Saathoff	Oldenburg	26.06.2004
10 km /Str.-Ma.	02:01:35	Franz Wouk 37:14 Johann Barkhoff 42:06 Hinrich Saathoff 42:15	Marienhafe	24.04.2000
Marathon-Ma.	11:39:13	Dirk Fischer 3:10:36 Martin Rausch- 3:40:00 Rolf Uphoff 4:48:37	Berlin	29.09.2002
Fünfkampf-Ma	6 173	Udo Alberts-Tam. 2267 B. Giesselmann 2195 Holger Peters 1711	Osnabrück	18.09.2005
DAMM/Gr. A	10 250	Udo Alberts-Tammena- Helmut Brust-Michael Brüggemann-Peter Damm- Martin Rausch-Jens Wolte- rink-Erwin Hoffmann-Dirk Fischer-Jann Müller- Suntke Damm	Oldenburg	30.06.2001