

Vereinsrekorde des LAV Habbelrath-Grefrath

Altersklasse **M45**

<u>Disziplin</u>	<u>Ergebnis</u>	<u>Name</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
100 Meter	12,3 sec	Rüben, Hans Josef	1938	14.06.1983	Habbelrath
200 Meter	31,8 sec	Engels, Franz	1935	05.05.1984	Köln-Nippes
400 Meter	01:08,7 min	Horn, Werner	1925	08.06.1978	Habbelrath
800 Meter	02:24,84 min	Emmett, Ian	1966	08.08.2025	Düsseldorf
3x1000 Meter Staffel	12:20,49 min	Theisen, W.	1970	04.05.2019	Habbelrath
		Winters, M.	1966		
		Bartel, A.	1970		
1500 Meter	04:55,8 min	Ulm, Waldemar	1936	04.07.1981	Pulheim
3000 Meter	10:34,6 min	Ulm, Waldemar	1936	17.06.1981	Frechen
5000 Meter	18:45,7 min	Keymer, Heinz	1938	03.06.1988	Frechen
10000 Meter	40:31,0 min	Ulm, Waldemar	1936	08.06.1984	Köln-Zollstock
5 km Straßenlauf	18:35 min	Emmett, Ian	1966	08.03.2026	Leverkusen
5 km Straßenlauf Mannschaft	01:03:34 std	Blasche, S. (20:06)	1968	05.05.2013	Frechen
		Litzner, T. (20:45)	1967		
		Krychowski, M. (22:43)	1967		
10 km Straßenlauf	39:26 min	Emmett, Ian	1966	06.11.2025	Kerpen-Sindorf
10 km Straßenlauf Mannschaft	02:33:12 std	Emmett, I. (39:26)	1966	06.11.2025	Kerpen-Sindorf
		Althoff, B. (55:27)	1978		
		Köhler, O. (58:19)	1969		
Halbmarathon	1:28:21 std	Emmett, Ian	1966	26.10.2025	Düsseldorf
Weitsprung	5,69 m	Rüben, Hans Josef	1938	14.06.1983	Habbelrath
Hochsprung	1,29 m	Winters, Manfred	1966	18.06.2016	Köln
Kugelstoßen (7,25kg)	11,36 m	Rüben, Hans Josef	1938	02.06.1984	Köln-Zollstock

Vereinsrekorde des LAV Habbelrath-Grefrath

Altersklasse M45

<u>Disziplin</u>	<u>Ergebnis</u>	<u>Name</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>
Diskuswurf (2kg)	32,12 m	Rüben, Hans Josef	1938	11.05.1985	Habbelrath
Speerwurf (800g)	46,22 m	Schaaf, Erhard	1940	06.07.1986	Habbelrath
Dreikampf (100m-Weitsprung-Kugel)	1594 Pkt	Rüben, Hans Josef (12,3-5,69-10,64)	1938	14.06.1983	Habbelrath