

M 45

Stand: 20.10.2016

100 m	11,41	Rheineck	Hanno	42 ASV St. Augustin		12.09.87 Ahlen
200 m	22,8	Rheineck	Hanno	42 ASV St. Augustin		19.09.87 Willich
400 m	50,46	Rheineck	Hanno	42 ASV St. Augustin		27.09.87 Wetzlar
800 m	2:00,2	Rheineck	Hanno	42 ASV St. Augustin		09.05.87 St. Augustin
1000 m	2:42,70	Thomas	Josef	37 LG Siebengebirge		02.06.82 Bonn
1500 m	4:18,8	Gust	Ernst	41 ASV St. Augustin		24.04.86 St. Augustin
3000 m	9:06,73	Gust	Ernst	41 ASV St. Augustin		01.08.86 Troisdorf
5000 m	15:39,1	Gust	Ernst	41 ASV St. Augustin		24.09.86 St. Augustin
10.000 m	32:52,0	Gust	Ernst	41 ASV St. Augustin		14.05.86 St. Augustin
10 km	33:32	Apfelbaum	Frank	63 SSG Königsw.-Ittenbach		07.03.10 Leverkusen
Halbmarathon	1:12:10	Tag	Hans	49 Alfterer SC		06.02.94 Porz
Marathon	2:31:28	Vorlaender	Joachim	41 Alfterer SC		08.05.88 Gießen
100 km	7:45:07	Köhn	Peter	32 LG Bonn/Meckenh./Tdf.		19.04.86 Rodenbach
110 m-Hürden	15,72	Jelden	Hajo	44 ASV St. Augustin		23.07.89 Eugene / USA
400 m-Hürden	63,04	Rehmer	Wolfgang	45 ASV St. Augustin		04.07.90 Budapest / HUN
3000 m-Hindernis	10:33,9	Vollmer	Dierk	41 ASV St. Augustin		30.07.86 Malmö / SWE
10.000 m-Gehen	47:42,0	Ditz	Konrad	03 Post SV Bonn		06.06.48 Bonn
20 km Gehen	1:42:07	Ditz	Konrad	03 Post SV Bonn		29.03.48 Bonn
50 km Gehen	6:26:00	Hochstaedter	Josef	1886 Siegfried Bonn		23.09.34 Bonn
Hochsprung	1,89	Mössle	Walter	43 ASV St. Augustin		28.05.88 Bonn
Stabhochsprung	4,10	Schmedemann	Uli	44 ASV St. Augustin		27.08.94 Lübeck
Weitsprung	6,26	Mössle	Walter	43 ASV St. Augustin		01.05.88 St. Augustin
Dreisprung	11,73	Prokaska	Manfred	57 LLG St. Augustin		19.06.04 Rhede
Kugel 7,26 kg	13,33	Dr. Wattenbach	Roland	55 LG Siebengebirge		03.10.07 Hagen
Diskus 2 kg	45,50	Schladen	Fred	39 LG Bonn-Meckenheim		31.05.86 Bonn
Hammer 7,26 kg	40,44	Ahrends	Johann	52 LRV Bonn-Hardtberg		05.07.97 Potsdam
Speer 800 g	48,34	Winkler	Gerd	45 ASV St. Augustin		03.07.90 Budapest
Gewichtswurf 15,88kg	10,54	Woyke	Thorsten	69 LG Meckenheim		05.04.14 Troisdorf
Werfer-5-Kampf	2.284	Woyke	Thorsten	69 LG Meckenheim		05.04.14 Troisdorf
	(AK 2.865)	33,32 - 11,82 - 31,36 - 34,32 - 9,67				
5-Kampf	2.702	Winkler	Gerd	45 ASV St. Augustin		22.09.91 Langen
	(AK 3.474)	6,04 – 47,98 – 24,8 – 26,94 – 5:03,4				
10-Kampf	4.936	Euskirchen	Norbert	59 LG Siebengebirge		26./27.08.06 Troisdorf
	(AK 6.438)	12,90 – 5,67 – 9,73 – 1,65 – 55,75 – 19,16 – 31,64 – 3,50 – 36,39 – 4:52,33				
<u>Mannschaftswettbewerbe</u>						
4 x 100 m	46,9	ASV St. Augustin		Gerd Schmeling 37 Wolfram Hohaus 37 Wilhelm vom Hofe 35 Dr. Jörg Dellmann 38		02.06.83 Troisdorf
10 km – Mannschaft	1:47:33	SSG Königswinter-Ittenbach		Frank Apfelbaum (63) (34:05) Thomas Schneider (62) (35:05) Guido Simons (63) (38:28)		13.09.08 Karlsruhe
Halbmarathon-Mannschaft	4:01:29	SSG Königswinter		Frank Apfelbaum (63) (1:16:25)		14.04.13 Refrath
				Thomas Schneider (62) (1:18:59)		
				Guido Simons (63) (1:26:03)		
				Norbert Müller (63) (2:37:45)		

Marathon-Mannschaft	8:02:54	SSG Königswinter-Ittenbach	Frank Apfelbaum (63) Karl-H. v. Lovenberg (57)	(2:42:35) (2:42:37)	04.05.08 Mainz
5-Kampf-Mannschaft	5.536	TV Rheinbach	Michael Chavet (65) Andreas Mohrmann (62) Thorsten Poschwatta (61)	(2.197) (1.856) (1.483)	12.06.10 Aichach

