

Regio-Rekorde Senioren M 75 für die Regio Südost

Stand: 07.10.2023
 erstellt von Wolfgang Rehmer

100 m	14,87	Schwarzer	Jochen	39 TuS Köln rrh	21.06.2014 Köln
200 m	30,38	Schwarzer	Jochen	39 TuS Köln rrh	13.06.2014 Troisdorf
400 m	75,56	Schwarzer	Jochen	39 TuS Köln rrh	31.05.2014 Aachen
800 m	3:04,31	Hermes	Alfred	46 Pulheimer SC	12.09.2021 Baunatal
1000 m	5:32,71	König	Joseph	26 TuS Voiswinkel	12.08.2004 Berg. Gladbach
1500 m	6:24,88	Hermes	Alfred	46 Pulheimer SC	17.07.2021 Diez
3000 m	13:28,22	Hermes	Alfred	46 Pulheimer SC	19.06.2021 Ahrweiler
5000 m	22:47,6	Hochgeschurz	Hein	11 ASV St. Augustin	08.10.1986 St. Augustin
10.000 m	51:29,9	Ginczek	Heinz	13 Polizei-SV Köln	27.05.1988 Köln
10 km	44:07	Koppatsch	Wolfgang	32 LLG St. Augustin	15.11.2008 Porz
Halbmarathon	1:47:17	Ehlers	Wilhelm	35 Alfterer SC	12.05.2013 Hürth
25 km	2:12:57	Hochgeschurz	Hein	11 ASV St. Augustin	27.04.1986 Herten-Bertlich
Marathon	4:01:09	Rühs	Werner	28 GSV Porz	06.04.2003 Bonn
80 m-Hü	19,55	Frech	Philipp	20 Pulheimer SC	14.07.1995 Buffalo / USA
300 m-Hü	66,83	Müller	Wolfgang	15 ASV Köln	25.07.1991 Turku / SF
Hochsprung	1,25	Schönenborn	Martin	46 TV Herkenrath	25.09.2021 Linz / AUT
Stabhochsprung	1,90	Frech	Philipp	20 Pulheimer SC	05.07.1997 Münster
Weitsprung	4,20	Frech	Philipp	20 Pulheimer SC	17.06.1995 Köln
Dreisprung	7,13	Fürnkranz	Peter	40 ASV St. Augustin	23.05.2015 Düsseldorf
Kugel 4 kg	12,01	Ziegelmeier	Joseph	30 LRV Bonn-Hardtberg	22.05.2005 Mayen
Diskus 1,0 kg	39,98	Frech	Philipp	20 Pulheimer SC	08.06.1996 Weiskirchen
Hammer 4 kg	35,06	Weitz	Engelbert	12 Polizei SV Köln	16.07.1988 Köln
Speer 500 g	34,67	Schönenborn	Martin	46 TV Herkenrath	10.09.2021 Baunatal
Gewichtswurf 7,26 kg	14,52	Adolph	Gottfried	29 LRV Bonn-Hardtberg	04.09.2004 Ahlen
5-Kampf	828	Schönenborn	Martin	46 TV Herkenrath	07.08.2021 Berg. Gladbach
	(AK 2.669)	3,54 - 31,92 - 36,34 - 21,32 - 7:08,35			
10-Kampf	1.742	Schönenborn	Martin	46 TV Herkenrath	03./04.09.2022 Euskirchen
Altersklassenwertung	(AK 4.614)	17,77-3,46-7.70-1,13-85,28-20,37-26,21-1,82-30,10-7:58,94			
Werfer-5-Kampf	2.272	Adolph	Gottfried	29 LRV Bonn-Hardtberg	04.09.2004 Ahlen
	(AK 3.328)	34,26 – 9,38 – 29,12 – 24,62 – 14,52			

Mannschaftswettbewerbe

4 x 100 m-Staffel	76.03	Pulheimer SC	Helmut Horst 37	22.09.2018 Baunatal
			Horst Bödeker 36	
			Wolfgang Tuchen 39	
			Alfons Milenz 38	