

M 14

Stand : 30.05.2018

100 m	11,5	Lienhard	Lars	71 ASV St. Augustin	01.06.85 Bonn
300 m	39,50	Steudel	Bennett	94 LAZ Puma Troisdorf/Siegburg	07.09.08 Aachen
800 m	2:13,56	Fahl	Hannes	02 TV Rheinbach	26.08.16 Troisdorf
1000 m	2:42,7	Stewing	Ralf	62 LGJ Bonn/Troisdorf	11.09.76 Kassel
2000 m	5:59,07	Braun	David	91 SSF Bonn	18.06.05 Bonn
3000 m	9:05,94	Braun	David	91 SSF Bonn	06.07.05 Troisdorf
5 km	16:37	Braun	David	91 SSF Bonn	02.10.05 Köln
10 km	35:24	Braun	David	91 SSF Bonn	15.07.05 Köln
80 m-Hürden	11,0	Lienhard	Lars	71 ASV St. Augustin	10.08.85 Essen
300 m-Hürden	44,19	Cremerius	Matthias	91 LG Meckenheim	08.06.05 Meckenheim
1500 m-Hindernis	4:54,74	Clemens	Tom	04 SSF Bonn	30.05.18 Mönchengladbach
Hochsprung	1,89	Hohaus	Jochen	64 ASV St. Augustin	02.09.78 Krefeld
Stabhochsprung	3,70	Hohaus	Jens	67 ASV St. Augustin	30.09.81 St. Augustin
	3,70	Lienhard	Lars	71 ASV St. Augustin	24.08.85 Koblenz
Weitsprung	6,46	Gräf	Volker	65 LGJ Bonn/Troisdorf	10.06.79 Troisdorf
Dreisprung	11,91	Krawietz	Marian	75 LG Bonn/Meckenheim	17.06.89 Leverkusen
Ball 200 g	76,00	Nehring	Benjamin	76 LG Siebengebirge	29.09.90 Königswinter
Kugel 4kg	14,82	Vallery	Rafael	95 SSF Bonn	24.10.09 Nieukerk
Diskus 1kg	43,62	Vallery	Rafael	95 SSF Bonn	16.05.09 Bonn
Hammer 4kg	35,14	Vallery	Rafael	95 SSF Bonn	27.12.09 Minden
Speer 600g	52,42	Schade	Falk	67 LG Siebengebirge	13.09.81 Rhede
Vierkampf	2.292	Vallery	Rafael	95 SSF Bonn	30.09.09 Meckenheim
		12,73-5,44-1,71-14,72			
Neunkampf	4.512	Vallery	Rafael	95 SSF Bonn	01./02.08.09 B.Oeynhausen
		12,91-5,68-14,60-1,76-41,31- 0- 2,90-37,95-3:12,48			
Block Sprint	2.703	Vallery	Rafael	95 SSF Bonn	03.10.09 Essen
		12,69-12,08-5,29-1,64-38,40			
Block Lauf	2.554	Cremerius	Matthias	91 LG Meckenheim	16.04.05 Königswinter
		12,12-11,86-5,17-59,00-7:34,61			
Block Wurf	2.789	Vallery	Rafael	95 SSF Bonn	01.05.09 Eschweiler
		13,14-12,25-5,05-14,34-41,03			