

M 55

Stand: 16.08.2018

100 m	12,96	Poschwatta	Thorsten	61 TV Rheinbach		03.09.16 Essen
200 m	26,54	Poschwatta	Thorsten	61 TV Rheinbach		31.08.16 Berlin
400 m	60,57	Poschwatta	Thorsten	61 TV Rheinbach		11.09.16 Berlin
800 m	2:28,59	Reinisch	Frank	58 LLG St. Augustin		14.07.13 Mönchengladbach
1000 m	3:10,56	Reinisch	Frank	58 LLG St. Augustin		15.08.13 Leverkusen
1500 m	4:42,29	Lünser	Manfred	35 LG Bonn/Troisdorf/Ndk.		08.05.97 Krefeld-Uerdingen
3000 m	9:46,18	Krechel	Wolfgang	63 LAZ Puma Rhein-Sieg		16.08.18 Berg. Gladbach
5000 m	16:59,69	Krechel	Wolfgang	63 LAZ Puma Rhein-Sieg		23.08.18 Berg. Gladbach
10.000 m	36:00,8	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg		27.05.88 Köln
10 km	34:09	Paulitschke	Wilfried	57 LAZ Puma Rhein-Sieg		04.03.12 Leverkusen
Halbmarathon	1:21:20	Paulitschke	Wilfried	57 LAZ Puma Rhein-Sieg		04.10.15 Köln
Marathon	2:43:31	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg		15.10.89 Kandel
100 km	8:03:52	Köhn	Peter	32 LAV Bad Godesberg		04.09.93 Rheine
100 m-Hürden	17,73	Poschwatta	Thorsten	61 TV Rheinbach		20.08.16 Edemissen
Hochsprung	1,64	Bornholdt	Helmut	37 Sieglarer TV		28.08.93 Minden
Stabhochsprung	3,40	Euskirchen	Norbert	59 Troisdorfer LG		17.05.14 Bonn
Weitsprung	5,28	Euskirchen	Norbert	59 Troisdorfer LG		05.08.15 Lyon / F
Dreisprung	10,77	Euskirchen	Norbert	59 Troisdorfer LG		12.07.14 Erfurt
Kugel 6 kg	14,66	Dr. Wattenbach	Roland	55 LG Siebengebirge		30.07.11 Minden
Diskus 1,5 kg	42,06	Ziegelmeier	Joseph	35 LG Bonn-Meckenheim		06.10.90 Villmar
Hammer 6 kg	44,28	Fudalla	Erich	39 1. FC Hardtberg		02.04.94 Leverkusen
Speer 700 g	44,44	Herold	Artur	35 1. FC Hardtberg		30.06.90 Budapest / HUN
Gewichtswurf 11,34kg	11,71	Lengrüsser	Manuel	60 LAV Bad Godesberg		18.04.15 Sinzig
Werfer-5-Kampf	2.047	Lengrüsser	Manuel	60 Leichtathletik Wachtberg		14.04.18 Sinzig
	(AK 2.634)	32,00 - 9,43 - 28,82 - 27,63 - 10,96				
5-Kampf	1.997	Euskirchen	Norbert	59 Troisdorfer LG		22.06.14 Bad Oeynhausen
	(AK 3.169)	5,11 - 31,51 - 27,03 - 30,69 - 5:40,67				
10-Kampf	4.063	Euskirchen	Norbert	59 Troisdorfer LG		05./06.08.15 Lyon / F
	(AK 6.461)	13,61 - 5,28 - 9,62 - 1,57 - 61,58 - 18,26 - 30,18 - 3,10 - 31,01 - 5:44,60				
Mannschaftswettbewerbe						
4 x 100 m	54,8	LG Siebengebirge		Dieter Hübscher 37 Josef Kochenbach 37 Christian Brabender 37 Hartmut Richter 37		24.09.94 Oberpleis
10 km – Mannschaft	1:59:46	Alfterer SC		Heinz Lorbach (50) (36:28) Gerd Escher (47) (39:54) Joachim Vorlaender (41) (43:24)		11.09.05 Otterndorf
Halbmarathon-Mannschaft	5:32:28	LLG St. Augustin		Walter Müller (37) (1:46:18) Eugen Kuntzmann (39) (1:51:05) Heiner Lindner (40) (1:55:05)		27.08.95 Witzhelden
Marathon-Mannschaft	11:18:42	LLG St. Augustin		Wolfgang Stock (35) (3:27:58) Eugen Kuntzmann (39) (3:44:00) Heiner Lindner (40) (4:06:44)		18.03.05 Steinfurt