

Senioren M55

5km Straßenlauf

Senioren M55

23:13	Heumann, Thomas	1964	LLG Wonnegau	13.04.2019	Boston/USA
-------	-----------------	------	--------------	------------	------------

10km Straßenlauf

Senioren M55

45:32	Jülicher, Bernd	1964	TuS Framersheim	10.05.2019	Mannheim
47:07	Heumann, Thomas	1964	LLG Wonnegau	15.12.2019	Rheinzabern
51:50	Bischoff, Peter	1963	LLG Wonnegau	06.04.2019	Mannheim
53:20	Saile, Alfred	1962	LLG Wonnegau	08.09.2019	Worms
54:49	Kiefer, Gerald	1961	LLG Wonnegau	08.09.2019	Worms
59:55	Rösner, Reinhold	1962	TSG Heidesheim	02.06.2019	Ingelheim

15km Straßenlauf

Senioren M55

1:10:43	Heumann, Thomas	1964	LLG Wonnegau	13.01.2019	Rheinzabern
---------	-----------------	------	--------------	------------	-------------

Halbmarathon

Senioren M55

1:44:20	Matuschak, Alf	1962	LLG Wonnegau	08.09.2019	Worms
1:46:54	Heumann, Thomas	1964	LLG Wonnegau	05.05.2019	Mainz
1:58:10	Spitz, Norbert	1964	DJK Sportfreunde Budenheim	05.05.2019	Mainz
2:03:31	Canisius, Andreas	1961	DJK Sportfreunde Budenheim	05.05.2019	Mainz
2:11:30	Nuber, Linus	1961	TV Hechtsheim	05.05.2019	Mainz
2:14:33	Küstermann, Felix	1960	TV Hechtsheim	05.05.2019	Mainz

Marathon

Senioren M55

3:07:28	Wagner, Frank	1962	TSV Uelversheim	05.05.2019	Mainz
3:51:34	Heumann, Thomas	1964	LLG Wonnegau	29.09.2019	Berlin

Kugelstoß (6 kg)

Senioren M55

12,83	Häffner, Jürgen	1964	SV Gau-Algesheim	27.04.2019	Alzey
-------	-----------------	------	------------------	------------	-------

Diskuswurf (1,5 kg)

Senioren M55

34,24	Häffner, Jürgen	1964	SV Gau-Algesheim	27.04.2019	Alzey
33,10	Horle, Andreas	1962	TG Worms	19.06.2019	Alsheim
20,30	Külzer, Bernd	1961	TV Hechtsheim	05.04.2019	Nieder-Olm