

## Senioren M30

### 3000m Senioren M30

9:52,06	Dubé, Charles	1988	TSV SCHOTT Mainz	03.08.	Pfungstadt
9:55,95	Wöll, Steffen	1988	TSV SCHOTT Mainz	13.07.	Trebur

### 10000m Senioren M30

32:33,33	Nenast, Carlos	1988	LaufLeben Running Crew	16.07.	Bad Kreuznach
----------	----------------	------	------------------------	--------	---------------

### 5km Straßenlauf Senioren M30

15:39	Riker, Tobias	1991	TSV SCHOTT Mainz	18.09.	Saarbrücken
-------	---------------	------	------------------	--------	-------------

### 10km Straßenlauf Senioren M30

31:42	Riker, Tobias	1991	TSV SCHOTT Mainz	18.09.	Saarbrücken
32:53	Bock, Christian	1992	TV Alzey	05.02.	Rodgau-Jügesheim
43:54	Hanschke, Christoph	1992	TuS Saulheim	26.06.	Molsheim/FRA

### Halbmarathon Senioren M30

1:16:12	Bock, Christian	1992	TV Alzey	01.07.	Marburg
1:22:39	Woog, David	1989	LC Bingen	10.04.	Zürich (SUI)

### Hochsprung Senioren M30

1,68	Hanschke, Christoph	1992	TuS Saulheim	21.06.	Wittlich-Wengerohr
------	---------------------	------	--------------	--------	--------------------

### Speerwurf (800 g) Senioren M30

35,37	Hanschke, Christoph	1992	TuS Saulheim	21.06.	Wittlich-Wengerohr
-------	---------------------	------	--------------	--------	--------------------