

## LG Mönchengladbach

## Bestenliste

männl. Jgd. B	Stand: 14.1.07	Name	Jg	Datum	Ort
100 m	11,0 sec	Nusselein, Norbert	1967	2.6.1984	Mönchengladb.
200 m	22,6 sec	Nusselein, Norbert	1967	19.5.1984	Mönchengladb.
400 m	51,1 sec	Sahin, Burak	1990	11.6.2006	Mönchengladb.
800 m	1:58,46 min	Zmrzly, Dirk	1966	3.7.1983	Krefeld
1.000 m	2:33,7 min	Zmrzly, Dirk	1966	15.7.1983	Krefeld
1.500 m	4:18,1 min	Zmrzly, Dirk	1966	7.7.1982	Mönchengladb.
3.000 m	9:27,7 min	Zmrzly, Dirk	1966	22.9.1982	Willich
5.000 m	min				
110 m Hü (0,914)	15,36 sec	Cieplik, Michael	1976	17.5.1992	Bergisch-Gladb.
110 m Hü (0,991)	16,12 sec	Sahin, Burak	1990	8.6.2006	Erkelenz
400 m Hü (0,84)	sec				
2.000 m Hind.	9:27,7 min	Zmrzly, Dirk	1966	22.9.1982	Willich
4 x 100 m	44,47 sec	D. Strauss - D. Winkens, TVO - F. Rukes - T. Schäfer		2.7.2004	Jena
3 x 1.000 m	8:45,64 min	R. Haigh - G. Stolte - U. Hansen		16.5.1985	Kevelaer
5.000 m BG	min				
Hoch	1,85 m	Schäfer, Tobias	1987	26.9.2004	Kevelaer
Stabhoch	4,00 m	Schäfer, Tobias	1987	22.6.2004	Krefeld
Weit	6,62 m	Meuser, Tobias	1990	10.9.2006	Düsseldorf
Dreisprung	m				
Kugel 5 kg	12,58 m	Neuwald, Hartmut	1969	15.9.1985	Aachen
Diskus 1,5 kg	37,12 m	Zmrzly, Thomas	1969	17.6.1984	Viersen
Diskus 1,75 kg	32,41 m	Schäfer, Tobias	1987	2.5.2004	Leverkusen
Hammer 5 kg	30,24 m	Schaffrath, Mario	1976	4.10.1992	Mönchengladb.
Speer 700 g	43,81 m	Bensberg, Marcel	1988	26.9.2004	Kevelaer
Speer 800 g	39,16 m	Schäfer, Tobias	1987	1.5.2005	Leverkusen
Dreikampf	1.909 P.	Sahin, Burak	1990	25.5.2006	Willich
		11,2 - 6,40 - 9,73			
Fünfkampf	3.297 P.	Schäfer, Tobias	1987	15.5.2004	Wesel
		11,97 - 6,18- 12,35 - 1,84 - 51,99			
Fünfkampf M	14.031 P.			15.5.2004	Wesel
	3.297 P.	Schäfer, Tobias	1987		
	2.908 P.	Winkens, Dominik - TVO	1988		
	2.875 P.	Reich, Christoph - TVO	1987		
	2.582 P.	Bensberg, Marcel	1988		
	2.369 P.	Rukes, Frédéric	1988		
Zehnkampf	6.163 P.	Schäfer, Tobias	1987	15./16.5.2004	Wesel
		11,97 - 6,18- 12,35 - 1,84 - 51,99			
		16,95- 33,48 - 3,70 - 43,61 - 4:41,05			
Zehnkampf M	15.360 P.			15./16.5.2004	Wesel
	6.163 P.	Schäfer, Tobias	1987		

**LG Mönchengladbach****Bestenliste**

<b>männl. Jgd. B</b>	<b>Stand: 14.1.07</b>	<b>Name</b>	<b>Jg</b>	<b>Datum</b>	<b>Ort</b>
	4.981 P.	Bensberg, Marcel	1988		
	4.216 P.	Rukes, Frédéric	1988		

DJMM Gruppe 2	8.315 P.	<b>LGM: T. Meuser, F. Rukes, M. Bensberg, B. Sahin, P. Wendtland, L. Riecks, M-T. Zech, TVO: D. Winkens, C. Woywod, 1. FC: A. Böhm</b>		11.9.2005	Bonn
------------------	----------	--	--	-----------	------

10 km Straße	min
15 km Straße	min
Halbmarathon	min
Marathon	min
5 km G	min

**Hallen-Wettbewerbe**

60 m	7,38 sec	Sahin, Burak	1990	19.3.2006	Düsseldorf
200 m	22,97 sec	Meuser, Tobias	1990	13.1.2007	Leverkusen
400 m	54,5 sec	Zmrzly, Maik	1966	7.3.1982	Dortmund
800 m	1:59,64 min	Zmrzly, Dirk	1966	31.1.1983	Dortmund
1.500 m	min				
60 m Hü (0,914)	8,68 sec	Sonnenburg, Fabian	1986	21.12.2003	Dortmund
4 x 200 m	1:36,7 min	T. Schäfer - D. Strauss - F. Rukes - C. Reich,TVO		29.2.2004	Düsseldorf
Hoch	1,75 m	Bensberg, Marcel	1988	23.1.2005	Dortmund
Stabhoch	3,80 m	Bensberg, Marcel	1988	15.1.2005	Leverkusen
Weit	6,59 m	Sahin, Burak	1990	14.1.2007	Leverkusen
Kugel 5 kg	11,88 m	Schäfer, Tobias	1987	15.12.2004	Dortmund

Älteste Vereinsbestleistung:

7.7.1982