

LG NORD Berlin / TF
Berliner 3-Stunden-Zehnkampf 2016
am 23.07.2016 in Berlin-Wedding - Stadion Rehberge

Männer 10-Kampf

(HINWEIS: nur Raúl Spank und Christian Heilmann mit Bedingungen nach IAAF, ansonsten als Jedermann-Zehnkampf mit niedrigeren Hürden 91cm bzw. 76cm, alle mit Männer-Abständen)

100m - Weit - Kugel (7.26kg) - Hoch - 400m

110m H. - Diskus (2kg) - Stab - Speer (800g) - 1500m

1.	9	Spank, Raúl	1988	LG Nord Berlin			
		11,57 (+0,8) -	6,92 (+0,5) -	11,83	-	2,16	- 51,64
		738 -	795 -	596	-	953	- 741
		15,45 (+0,3) -	33,19 -	3,30	-	50,37	- 5:01,48
		796 -	528 -	431	-	594	- 551
2.	6	Illig, Heiko	1970	Eberswalder SC			
		12,80 (+0,8) -	5,51 (+0,6) -	11,33	-	1,76	- 59,90
		502 -	483 -	566	-	593	- 417
		17,40 (+0,3) -	31,48 -	3,10	-	42,80	- 5:29,91
		583 -	494 -	381	-	483	- 400
3.	4	Heilmann, Christian	1988	LTV Bad Dürkheim			
		12,14 (+0,8) -	5,14 (+0,9) -	9,71	-	1,60	- 56,18
		624 -	409 -	468	-	464	- 552
		17,68 (+0,3) -	28,50 -	3,00	-	34,20	- 5:00,28
		555 -	435 -	357	-	359	- 558
4.	10	Stahr, Nils	1997	LG Nord Berlin			
		12,26 (+0,8) -	5,50 -	10,52	-	1,72	- 58,70
		601 -	481 -	517	-	560	- 458
		20,24 (+0,3) -	38,88 -	2,00	-	44,61	- 5:53,46
		330 -	642 -	140	-	509	- 291
5.	7	Prenn, Reinhard	1963	Berndorf / A			
		13,50 (+0,8) -	5,20 (+0,4) -	10,30	-	1,44	- 61,24
		387 -	421 -	504	-	345	- 372
		17,54 (+0,3) -	32,04 -	2,50	-	32,51	- 5:38,14
		569 -	505 -	242	-	335	- 360
6.	8	Schurath, Jörg	1974	Weißenseer Sportverein			
		12,92 (+0,8) -	5,56 (+0,3) -	9,80	-	1,64	- 67,43
		481 -	494 -	474	-	496	- 196
		20,38 -	26,50 -	3,60	-	38,14	- 6:16,92
		320 -	396 -	509	-	415	- 199
7.	3	Han, Tom	1996	LG Nord Berlin			
		12,44 (+0,8) -	5,13 (+0,4) -	10,72	-	1,40	- 66,34
		567 -	407 -	529	-	317	- 223
		19,41 (+0,3) -	37,20 -	2,70	-	44,61	- 7:23,88
		397 -	608 -	286	-	509	- 28