

## M45 – M49

EVENT	NAME	VENUE	DATE	RECORD
60 m (i)	Marco Ronchetti	Crystal Palace	05.03.14	<b>8.07</b>
100 m	Marco Ronchetti	Dartford	18.07.14	<b>12.7</b>
200 m	Mark Heffernan	Eltham	21.04.08	<b>25.6</b>
400 m	Marco Ronchetti	Ashford	07.07.14	<b>59.1</b>
800 m	Bob Fursey	Erith	21.09.13	<b>2.29.76</b>
1500 m	Steve Fury	Bromley	13.06.14	<b>4.34.1</b>
3000 m	Richard Tomlinson	Ashford	07.07.14	<b>9.16.9</b>
5000 m	Steve Fury	Erith	17.05.14	<b>17.02.0</b>
10000 m	Richard Tomlinson	Birmingham	21.09.14	<b>33.58.05</b>
110 mH	Marco Ronchetti	Gillingham	12.07.14	<b>20.2</b>
400 mH	Marco Ronchetti	Gillingham	12.07.14	<b>67.7</b>
3000 SC	Alan Newman	Derby	08.06.03	<b>12.11.71</b>
HJ	Stuart Earl	Erith	15.09.12	<b>1.45 m</b>
HJ	Marco Ronchetti	Gillingham	12.07.14	<b>1.45 m</b>
LJ	Mark Heffernan	Bromley	19.05.08	<b>5.05 m</b>
TJ	Mark Heffernan	Hoo	02.05.08	<b>10.90 m</b>
PV	Peter Ebbage	Erith	13.07.07	<b>2.90 m</b>
JT	Stuart Earl	Gillingham	18.05.13	<b>38.68 m</b>
HT	Peter Ebbage	Ashford	21.05.07	<b>24.45 m</b>
DT	Stuart Earl	Gillingham	12.07.14	<b>22.40 m</b>
SP	Stuart Earl	Erith	15.09.12	<b>9.25 m</b>
<b>ROAD</b>				
5 km	Richard Tomlinson	Horwich	15.06.2014	<b>16.35</b>
5 mile	Richard Tomlinson	Battersea Park	13.05.2014	<b>27.04</b>
10 km	Barry Royden	Ashford	14.10.2012	<b>35.25</b>
10 mile	Barry Royden	Hythe	25.03.2016	<b>59.48</b>
Half-marathon	Bob Fursey	Paddock Wood	30.04.2008	<b>81.58</b>
20 mile	Alun Rodgers	Ramsgate	04.03.2012	<b>2.20.45</b>
Marathon	Alun Rodgers	Milton Keynes	29.04.2012	<b>3.27.15</b>
Park Run	Richard Tomlinson	Pegwell Bay	23.08.2014	<b>16.56</b>