

**M55 – M59**

<b>EVENT</b>	<b>NAME</b>	<b>VENUE</b>	<b>DATE</b>	<b>RECORD</b>
60 m (i)	Paul Oakes	Carshalton	26.10.2008	<b>8.6</b>
60 mH(i)	Paul Oakes	Carshalton	26.10.2008	<b>11.9</b>
100 m	Paul Oakes	Ljubljana	25.07.2008	<b>13.3</b>
200 m	Martyn Corbishley	Bromley	12.06.2015	<b>28.9</b>
400 m	Martyn Corbishley	Ashford	29.06.2015	<b>68.1</b>
800 m	Stuart Nice	Canterbury	23.05.2011	<b>2.59.3</b>
1500 m	Stuart Nice	Bromley	10.06.2011	<b>6.01.6</b>
3000 m	Stuart Nice	Ashford	01.07.2011	<b>12.35.9</b>
5000 m	Ivon Whitmore	Ashford	01.06.2008	<b>20.29.88</b>
10000 m				
100 mH	Paul Oakes	Ljubljana	25.07.2008	<b>21.0</b>
400 mH				
2000 m SC				
2000 m Walk	Stephen Holliday	Hoo	02.05.2008	<b>9.37.6</b>
3000 m Walk	Christopher Hobbs	Ashford	25.05.2014	<b>14.56.65</b>
5000 m Walk	Christopher Hobbs	Ashford	17.08.2013	<b>26.59.46</b>
HJ	Paul Oakes	Ljubljana	25.07.2008	<b>1.48 m</b> <sup>*(1)</sup>
LJ	Paul Oakes	Ljubljana	30.07.2008	<b>5.21 m</b>
TJ	Paul Oakes	Hoo	02.05.2008	<b>10.30 m</b> <sup>*(2)</sup>
PV	Paul Oakes	Bromley	28.06.2008	<b>3.00 m</b>
JT (700 g)	Paul Oakes	Eltham	21.04.2008	<b>41.08 m</b>
JT (800 g)	Paul Oakes	Brighton	04.06.2011	<b>37.29 m</b>
HT (6.0 Kg)	Clive Thomson	Kingston	14.06.2009	<b>38.04 m</b>
HT (7.26 Kg)	Clive Thomson	Ashford	15.05.2011	<b>33.06 m</b>
DT (1.5 Kg)	Paul Oakes	Birmingham	05.07.2008	<b>31.67 m</b>
DT (2.0 Kg)	Paul Oakes	Ashford	05.06.2010	<b>23.70 m</b>
SP (6.0 Kg)	Paul Oakes	Ljubljana	25.07.2008	<b>9.77 m</b> <sup>*(3)</sup>
SP (7.26 Kg)	Paul Oakes	Kingston	15.05.2010	<b>8.10 m</b>
Weight (11.34 Kg)	Clive Thomson	Birmingham	06.07.2008	<b>12.43 m</b>
Decathlon	Paul Oakes	Ljubljana	25.07.2008	<b>5570 pts</b>
<b>ROAD</b>				
5 km				
5 mile	Phil Wallace	Eltham	06.06.2004	<b>30.50</b>
10 km	Phil Wallace	Cliffe Woods	11.07.2004	<b>37.26</b>
10 mile				
Half-marathon	Ivon Whitmore	Paddock Wood	30.03.2008	
20 mile	Ivon Whitmore	Thanet	04.03.2012	<b>2.51.26</b>
Marathon	Ivon Whitmore	London	13.04.2008	<b>3.17.55</b>
Park Run	Martyn Corbishley	Great Lines	18.04.2015	<b>22.36</b>

Also, Paul Oakes - HJ 1.48 m (i) <sup>(1)</sup> Carshalton 26.10.2008, <sup>(2)</sup> TJ 10.39 m (w) Sydney 16.10.2009 and <sup>(3)</sup> SP 9.83 m (i) Carshalton 26.10.2008.