Sportabzeichen

Heinrich	Jahr 1999	Jahr 2000	Jahr 2001	Jahr 2002	Jahr 2003	Jahr 2004	Jahr 2005	Jahr 2006	Jahr 2007	Jahr 2008	Jahr 2009
200 m Schwimmen	4:36 min	4:53 min	5:29 min	5:13 min	4:41 min	5:12 min	4:28 min	4:33 min	5:17 min	5:13 min	4:37 min
Weitsprung	4,00 m	4,70 m	4,55 m	4,55 m	4,20 m	4,40 m	4,70 m	4,55 m	4,35 m	4,40 m	4,50 m
Hochsprung										1,30 m	1,30 m
100 m Lauf	14:31 sek	13:8 sek	13:7 sek	14:17 sek	14:20 sek	13:80 sek	14:36 sek	14:8 sek	14:4 sek	13:7 sek	13:7 sek
1000 m Lauf	4:20 min		4:15 min								
Kugelstoßen							7,36 m				7,65 m
100 m Schwimmen	1:44 min	1:41 min	1:52 min	2:01 min	1:57 min	1:57 min	2:08 min	1:53 min	2:17 min	2:06 min	1:57 min
3000 m Lauf	14:43 min	14:40 min	15:37 min	14:40 min	16:34 min	15:46 min	17:43 min				16:23 min
1000 m Schwimmen		26:26 min						25:31 min	27:39 min	26:07 min	24:59 min

Heinrich	Jahr 2010	Jahr 2011	Jahr 2013	Jahr 2014	Jahr 2015	Jahr 2016	Jahr 2017	Jahr 2018	Jahr 2019	Jahr 2020	Jahr 2021
200 m Schwimmen	4,52 min	4,27 min									
Weitsprung	4,57 m	4,60 m	4,45 m	4,32 m	4,48 m	4,53 m	4,36 m	4,29 m	4,12 m	4,10 m	3,93 m
Hochsprung		1,30 m	1,35 m	1,30 m			1,25 m	1,30m	1,25 m	1,25 m	1,20 m
Standweitsprung			2,41 m	2,37 m	2,25 m		2,28 m	2,23 m	2,18 m	2,18 m	2,10 m
50 m Lauf			7:3 sek	7:5 sek	7:7 sek		7:7 sek	7:6 sek	7,7 sek	7,9 sek	8,0 sek
25 m Schwimmen			18:0 sek		18:0 sek	19:0 sek	18:87 sek	23:38 sek	19:82 sek	19:94 sek	22:70 sek
100 m Lauf	13:4 sek	14:0 sek	14:8 sek	15:3 sek	15:3 sek		15:2 sek	15:0 sek	15:4 sek	15:6 sek	15:7 sek
1000 m Lauf											
Kugelstoßen		7,13 m					7,71 m	7,53 m	7,23m	7,32 m	7.01 m
Medizinball 2 kg				12,40 m	12,15 m	12,00 m	12,95 m	12,25 m	12,60 m	11,10 m	11,65 m
100 m Schwimmen	1:48 min	1:49 min									
3000 m Lauf	16:16 min	18:28 min	20:30 min	18:28 min	19:15 min						
1000 m Schwimmen	24:49 min	25:57 min									
400 m Schwimmen			9:48 min	10:25 min	9:48 min	10:18 min	10:31 min	10:04 min	10:00 min	10:19 min	10:35 min
800 m Schwimmen			20:29 min		19:20 min	20:47 min	20:55 min	21:20 min	21:55 min		

Heinrich	**Jahr 2022**										
200 m Schwimmen											
Weitsprung	3,66 m										
Hochsprung											
Standweitsprung	2,05 m										
50 m Lauf	8,4 sek										
25 m Schwimmen											
100 m Lauf											
Kugelstoßen											
Medizinball 2 kg	11,60 m										
3000 m Lauf											
400 m Schwimmen											
800 m Schwimmen											