

## RUSTA : records club INDOOR - m@j 01.04.2023

M35 Hommes				M35 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m	LEFEBVRE Sylvain	7"24	2018	60m	HENNART Sandrine	8"60	2010
200m	CALLENS Emmanuel	23.26	2011	200m			
300m	CALLENS Emmanuel	37"77	2011	300m			
400m	LAUS Joachim	56"65	2020	400m	SALOME Aurélie	1'21"07	2023
800m				800m	SALOME Aurélie	3'20"47	2023
1000m	LAUS Joachim	3'02"76	2020	1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
3000m				3000m			
60H (0.99m)	LAUS Joachim	9"67	2023	60H (0.84m)			
4x200m				4x200m			
Hauteur	LAUS Joachim	1m64	2020	Hauteur			
Longueur	LAUS Joachim	5m57	2020	Longueur	LEFEBVRE Marie-Jeanne	3m69	2023
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	13m45	2010	Poids (4kg)	DELCAMPE Sandrine	9m58	2014
Pentathlon	LAUS Joachim	2702pts	2020	Pentathlon			

## RUSTA : records club OUTDOOR - m@j 01.11.2023

M35 Hommes				M35 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m	LEFEBVRE Sylvain	11"30	2016	100m	SALOME Aurélie	16"35	2023
200m	CALLENS Emmanuel	23"13	2011	200m	FRANCQ Anne-Marie	33"45	2015
300m	LEFEBVRE Sylvain	37"37	2015	300m			
400m	CALLENS Emmanuel	52"56	2010	400m			
800m	CHOTEAU Hugues	2'10"00	2018	800m	BUYSE Caroline	2'31"58	2013
1000m				1000m			
1500m	LAUS Joachim	4'41"96	2019	1500m	BUYSE Caroline	5'13"34	2013
Mile				Mile			
3000m	LEVANT Bruno	8'59"42	2001	3000m	BUYSE Caroline	11'23"58	2014
5000m	DERAM Steven	15'41"72		5000m	BILLE Sabrina	26'43"58	2015
10000m	DERAM Steven	32'45"77		10000m			
20km	DERAM Steven	1h08'04"		20km			
Heure	DERAM Steven	17km684		Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon	DERAM Steven	2h31'29"		Marathon			
110H (0.99m)				100H (0.84m)			
400H (0.91m)	LAUS Joachim	1'03"69	2022	400H (0.76m)			
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur	DE GEYTER Olivier	1m63	2010	Hauteur	FRANCQ Anne-Marie	1m25	2015
Longueur	LAUS Joachim	6m05	2020	Longueur	HENNART Sandrine	5m37	2010
Triple saut	LAUS Joachim	10m20	2021	Triple saut			
Perche	LAUS Joachim	2m40	2021	Perche			
Poids (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	13m20	2010	Poids (4kg)	MASSIN Marie	9m17	2019
Disque (2kg)	DE GEYTER Olivier	34m11	2011	Disque (1kg)	DELCAMPE Sandrine	28m44	2014
Javelot (800g)	DE GEYTER Olivier	39m31	2013	Javelot (600g)	LEFEBVRE Marie-Jeanne	25m45	2023
Marteau (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	39m43	2012	Marteau (4kg)	DELCAMPE Sandrine	35m75	2014
Marteau Lourd (15kg)	DE GEYTER Olivier	11m98	2011	Marteau Lourd (9.08kg)	DELCAMPE Sandrine	10m35	2014
Pentathlon	LAUS Joachim	2468pts	2022	Pentathlon	FRANCQ Anne-Marie	874pts	2015
Pentalancers	DE GEYTER Olivier	2577pts	2010	Pentalancers	DELCAMPE Sandrine	1128pts	2014
Décathlon				Heptathlon			

## RUSTA : records club INDOOR - m@j 01.04.2023

M40 Hommes				M40 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m	FONTAINE Pascal	7"48	2004	60m	FRANCQ Anne-Marie	9"49	2020
200m	FONTAINE Pascal	24"56	2003	200m	FRANCQ Anne-Marie	33"25	2020
300m				300m			
400m				400m	FRANCQ Anne-Marie	1'15"72	2016
800m	NOULLET Pascal	2'05"59	2001	800m	FRANCQ Anne-Marie	3'18"11	2020
1000m	NOULLET Pascal	2'46"23	2002	1000m			
1500m	NOULLET Pascal	4'25"02	2002	1500m			
Mile	NOULLET Pascal	5'08"54	2008	Mile			
3000m	NOULLET Pascal	9'34"06	2001	3000m			
60H (0.99m)				60H (0.84m)	FRANCQ Anne-Marie	12"73	2020
4x200m	FONTAINE P - NOULLET P - GARBIN R - FIEVEZ C	1'45"65	2004	4x200m			
Hauteur	EVARD Didier	1m55	2004	Hauteur	FRANCQ Anne-Marie	1m20	2020
Longueur	EVARD Didier	5m54	2004	Longueur	HENNART Sandrine	5m00	2016
Triple saut	FONTAINE Pascal	10m23	2004	Triple saut			
Perche	BACART Georges	2m	2004	Perche			
Poids (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	13m66	2016	Poids (4kg)	MASSIN Marie	9m18	2020
Triathlon	DE TEMMERMAN Michael	953pts	2019	Triathlon	FRANCQ Anne-Marie	1042pts	2018
Pentathlon				Pentathlon	FRANCQ Anne-Marie	2000pts	2020

## RUSTA : records club OUTDOOR - m@j 01.11.2023

M40 Hommes				M40 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m	LEFEBVRE Sylvain	11"60	2020	100m	HENNART Sandrine	13"84	2015
200m	FONTAINE Pascal	23"85	2004	200m			
300m	LEFEBVRE Sylvain	39"30	2022	300m			
400m	DEGALLAIX Michel	55"09		400m	FRANCQ Anne-Marie	1'15"48	2019
800m	NOULLET Pascal	2'00"96	2003	800m	OPSOMER Caroline	2'42"42	2023
1000m	NOULLET Pascal	2'44"58	2003	1000m			
1500m	NOULLET Pascal	4'14"68	2003	1500m	BRUNEAU Chantal	5'31"29	
Mile	NOULLET Pascal	4'38"79	2003	Mile			
2000m	NOULLET Pascal	5'59"51	2003	2000m			
3000m	BILLET Gregory	9'31"69	2014	3000m	SADIN Gwenaëlle	12'03"42	2019
5000m	MICHEL Bruno	19'25"46	2016	5000m	OPSOMER Caroline	21'46"14	2022
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
110H (0.99m)				80H (0.76m)	FRANCQ Anne-Marie	17"39	2019
400H (0.91m)	DECLERCQ Philippe	1'11"9 TM	2008	400H (0.76m)			
4x100m	FONTAINE P - EVARD D - NOULLET P - GARBIN R	48"89	2005	4x100m	ANTHEMUS C - VERDIN P - LAHAISE A - WILLEQUET G	1'14"38	2010
4x200m	FONTAINE P - EVARD D - NOULLET P - GARBIN R	1'43"89	2005	4x200m			
4x400m	GRYMOMPRES S - LEVANT - NOULLET P - FONTAINE P	3'53"15	2001	4x400m			
3000m St.	NOULLET Pascal	11'11"09	2004	3000m St.			
Hauteur	DE TEMMERMAN Michael	1m65	2015	Hauteur	FRANCQ Anne-Marie	1m20	2019
Longueur	FONTAINE Pascal	5m93	2002	Longueur	HENNART Sandrine	5m11	2015
Triple saut	FONTAINE Pascal	10m13	2002	Triple saut			
Perche	DE TEMMERMAN Michael	3m00	2015	Perche			
Poids (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	13m29	2015	Poids (4kg)	LANDRIEU Rose-Aimée	8m94	
Disque (2kg)	DECOTTIGNIES Alain	35m81	2003	Disque (1kg)	LAHAISE Agnès	22m80	2009
Javelot (800g)	BACART Georges	39m80	2002	Javelot (600g)	FRANCQ Anne-Marie	21m29	2017
Marteau (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	40m59	2015	Marteau (4kg)	MASSIN Marie	21m18	2021
Marteau Lourd (15kg)	DE GEYTER Olivier	12m61	2015	Marteau Lourd (9.08kg)	MASSIN Marie	8m98	2021
Pentathlon	DECLERCQ Philippe	1991pts	2008	Pentathlon	FRANCQ Anne-Marie	1652pts	2019
PentaLancers	DE GEYTER Olivier	2903pts	2015	PentaLancers	FRANCQ Anne-Marie	1438pts	2020
Décathlon				Heptathlon			

## RUSTA : records club INDOOR - m@j 01.04.2023

M45 Hommes				M45 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m	FONTAINE Pascal	7"63	2006	60m	HENNART Sandrine	8"46	2020
200m	FONTAINE Pascal	25"05	2005	200m	FRANCQ Anne-Marie	31"45	2023
300m	FONTAINE Pascal	41"37	2006	300m			
400m	NOULLET Pascal	1'01"27	2008	400m	FRANCQ Anne-Marie	1'12"33	2023
800m				800m	DEBOURLE Rita	3'20"51	2023
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile	NOULLET Pascal	5'08"54	2008	Mile			
3000m				3000m			
60H (0.99m)	BACART Georges	12"07	2010	60H (0.84m)			
4x200m	BECKERS S - FONTAINE P - HOUTMAN D - RENKIN JP	1'45"16	2010	4x200m			
Hauteur	BACART Georges	1m35	2010	Hauteur			
Longueur	FONTAINE Pascal	4m96	2006	Longueur	HENNART Sandrine	5m14	2020
Triple saut				Triple saut			
Perche	BACART Georges	2m00	2012	Perche			
Poids (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	13m17	2020	Poids (4kg)	HENNART Sandrine FRANCQ Anne-Marie	7m65	2018 2022
Triathlon				Triathlon	HENNART Sandrine	1582pts	2018
Pentathlon				Pentathlon			

## RUSTA : records club OUTDOOR - m@j 01.11.2023

M45 Hommes				M45 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m	FONTAINE Pascal	11"89	2006	100m	HENNART Sandrine	13"48	2021
200m	FONTAINE Pascal	24"15	2006	200m	FRANCQ Anne-Marie	30"97	2023
300m				300m			
400m	LEPOUTERE Franck	1'10"44	2011	400m	FRANCQ Anne-Marie	1'19"31	2021
800m	MICHEL Bruno	2'22"08	2019	800m	PROVOST THILL Valerie	3'09"04	2017
1000m				1000m			
1500m	VELGHE Jean	4'44"87	2011	1500m	FRANCQ Anne-Marie	7'07"18	2021
Mile				Mile			
2000m				2000m			
3000m	LIEGOIS Laurent	10'39"81	2023	3000m	SAROT Pascale	12'34"73	2012
5000m				5000m			
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
110H (0.99m)	BACART Georges	22"44	2011	100H (0.84m)	FRANCQ Anne-Marie	21"91	2021
400H (0.91m)				400H (0.76m)	FRANCQ Anne-Marie	1'31"61	2021
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur	RAVEZ Michel	1m63	2009	Hauteur	HENNART Sandrine	1m30	2019
Longueur	FONTAINE Pascal	4m43	2010	Longueur	HENNART Sandrine	5m35	2022
Triple saut				Triple saut			
Perche	BACART Georges	2m00	2012	Perche			
Poids (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	12m53	2019	Poids (4kg)	DEBOURLE Rita	7m43	2022
Disque (2kg)	POTY Sebastien	35m70	2019	Disque (1kg)	LAHAISE Agnès	24m66	2011
Javelot (800g)	POTY Sebastien	40m66	2019	Javelot (600g)	DELCUEILLERIE Stephanie	23m31	2023
Marteau (7.26kg)	DE GEYTER Olivier	39m43	2022	Marteau (4kg)	BOIZET Sigrid	20m47	2021
Marteau Lourd (15kg)	DE GEYTER Olivier	11m95	2021	Marteau Lourd (9.08kg)	BOIZET Sigrid	6m62	2021
Pentathlon	BACART Georges	1109pts	2009	Pentathlon			
Pentalancers	DE GEYTER Olivier	3126pts	2019	Pentalancers	BOIZET Sigrid	1597pts	2021
Décathlon				Heptathlon			

## RUSTA : records club INDOOR - m@j 01.02.2024

M50 Hommes				M50 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m	FONTAINE Pascal	8"03	2012	60m	HENNART Sandrine	8"27	2023
200m	FONTAINE Pascal	27"65	2012	200m	DHANIS Christine	33"80	2018
300m				300m			
400m				400m			
800m	VAN DURMEN Philippe	2'33"98	2023	800m	DHANIS Christine	3'37"28	2019
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
3000m				3000m			
60H (0.91m)	BACART Georges	12"53	2014	60H (0.76m)	DHANIS Christine	13"27	2019
4x200m				4x200m			
Hauteur	DUTHOO Laurent	1m55	2022	Hauteur	DHANIS Christine	1m20	2019
Longueur				Longueur	HENNART Sandrine	5m64	2023
Triple saut				Triple saut			
Perche	BACART Georges	2m50	2014	Perche			
Poids (6kg)	DUTHOO Laurent	13m90	2023	Poids (3kg)	HENNART Sandrine	9m18	2023
Triathlon				Triathlon			
Pentathlon				Pentathlon			

## RUSTA : records club OUTDOOR - m@j 01.11.2023

M50 Hommes				M50 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m	FONTAINE Pascal	12"56	2011	100m	HENNART Sandrine	13"19	2023
200m	FONTAINE Pascal	25"75	2011	200m	DHANIS Christine	32"28	2017
300m				300m	WILLEQUET Gilliane	1'00"97	2015
400m	VANHAEBOST Georges	1'04"85	2016	400m	WILLEQUET Gilliane	1'28"40	2015
800m	VANHAEBOST Georges	2'23"60	2015	800m	ANTHEMUS Christiane	3'11"92	2011
1000m				1000m			
1500m	VANHAEBOST Georges	4'45"01	2014	1500m			
Mile				Mile			
2000m				2000m			
3000m	TRIFIN Ivan	10'48"33	2023	3000m	ANTHEMUS Christiane	13'55.23	2012
5000m				5000m			
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
100H (0.91m)	BACART Georges	21"48	2013	80H (0.76m)	DHANIS Christine	19"20	2018
400H (0.84m)				400H (0.76m)			
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur	DUTHOO Laurent	1m51	2023	Hauteur	HENNART Sandrine	1m30	2023
Longueur	GALLEZ Dominique	4m56	2016	Longueur	HENNART Sandrine	5m47	2023
Triple saut				Triple saut			
Perche	BACART Georges	2m30	2013	Perche			
Poids (6kg)	DUTHOO Laurent	13m30	2022	Poids (3kg)	GRIGOLATO Martine	8m86	2011
Disque (1,5kg)	DUTHOO Laurent	39m90	2022	Disque (1kg)	GRIGOLATO Martine	24m09	2011
Javelot (700g)	BACART Georges	36m95	2012	Javelot (500g)	GRIGOLATO Martine	13m30	2011
Marteau (6kg)	DUTHOO Laurent	44m10	2022	Marteau (3kg)	GRIGOLATO Martine	28m13	2011
Marteau Lourd (11,34kg)	DUTHOO Laurent	14m95	2022	Marteau Lourd (7.26kg)	GRIGOLATO Martine	9m10	2011
Pentathlon				Pentathlon	DHANIS Christine	2305pts	2018
PentaLancers	DUTHOO Laurent	3425pts	2022	PentaLancers	GRIGOLATO Martine	2282pts	2011
Décathlon				Heptathlon			

## RUSTA : records club INDOOR - m@j 01.04.2023

M55 Hommes				M55 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m	FONTAINE Pascal	8"19	2018	60m	DHANIS Christine	9"11	2020
200m				200m	WILLEQUET Gilliane	37"15	2020
300m				300m			
400m				400m			
800m				800m	DHANIS Christine	3'30"90	2020
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
3000m				3000m			
60H (0.91m)				60H (0.76m)	DHANIS Christine	13"23	2020
4x200m				4x200m			
Hauteur	BACART Georges	1m25	2020	Hauteur	DHANIS Christine	1m25	2020
Longueur	FONTAINE Pascal	4m01	2017	Longueur	DHANIS Christine	4m43	2020
Triple saut				Triple saut			
Perche	BACART Georges	2m20	2020	Perche			
Poids (6kg)	BACART Georges	9m48	2020	Poids (3kg)	GRIGOLATO Martine	8m48	2013
Triathlon				Triathlon			
Pentathlon				Pentathlon	DHANIS Christine	2847pts	2020

## RUSTA : records club OUTDOOR - m@j 01.11.2023

M55 Hommes				M55 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m	FONTAINE Pascal	12"87	2016	100m	DHANIS Christine	14"31	2022
200m				200m	DHANIS Christine	30"44	2022
300m				300m			
400m	COCU Jean-Luc	1'17"45	2012	400m	ANTHEMUS Christiane	1'33"09	2014
800m	COCU Jean-Luc	3'02"41	2012	800m	DHANIS Christine	3'21"38	2022
1000m				1000m			
1500m	VANHAEBOST Georges	5'01"93	2019	1500m			
Mile				Mile			
2000m				2000m			
3000m	COCU Jean-Luc	12'35"76	2009	3000m			
5000m				5000m			
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
100H (0.91m)				80H (0.76m)	DHANIS Christine	16"67	2023
400H (0.84m)				400H (0.76m)			
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur				Hauteur	DHANIS Christine	1m28	2022
Longueur				Longueur	DHANIS Christine	4m54	2022
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (6kg)	BACART Georges	10m30	2018	Poids (3kg)	GRIGOLATO Martine	8m83	2016
Disque (1,5kg)	LONGEVAL Fernand	31m58	2005	Disque (1kg)	GRIGOLATO Martine	22m74	2017
Javelot (700g)	LONGEVAL Fernand	38m88	2005	Javelot (500g)	GRIGOLATO Martine	14m20	2017
Marteau (6kg)	BACART Georges	35m22	2020	Marteau (3kg)	GRIGOLATO Martine	29m58	2017
Marteau Lourd (11,34kg)	BACART Georges	12m50	2018	Marteau Lourd (7.26kg)	GRIGOLATO Martine	8m80	2017
Pentathlon				Pentathlon	DHANIS Christine	2663pts	2019
PentaLancers	BACART Georges	2944pts	2018	PentaLancers	GRIGOLATO Martine	2501pts	2017
Décathlon				Heptathlon	DHANIS Christine	4210pts	2022

## RUSTA : records club INDOOR - māj 01.04.2023

M60 Hommes				M60 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m	FONTAINE Pascal	8"36	2022	60m	GRIGOLATO Martine	36"82	2018
200m				200m			
300m				300m			
400m				400m			
800m				800m			
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
3000m				3000m			
60H (0.91m)				60H (0.76m)			
4x200m				4x200m			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (5kg)	BACART Georges	10m92	2023	Poids (3kg)	GRIGOLATO Martine	8m22	2018
Triathlon				Triathlon			
Pentathlon				Pentathlon			

## RUSTA : records club OUTDOOR - māj 01.11.2023

M60 Hommes				M60 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m	FONTAINE Pascal	13"50	2021	100m			
200m				200m			
300m				300m			
400m				400m			
800m	COCU Jean-Luc	3'09"69	2013	800m			
1000m				1000m			
1500m	COCU Jean-Luc	6'18"68	2013	1500m			
Mile				Mile			
2000m				2000m			
3000m	COCU Jean-Luc	13'43"92	2015	3000m			
5000m				5000m			
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
100H (0.91m)				80H (0.76m)			
400H (0.84m)				400H (0.76m)			
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (5kg)	LONGEVAL Fernand	10m76	2009	Poids (3kg)	GRIGOLATO Martine	8m20	2018
Disque (1kg)	LONGEVAL Fernand	35m71	2009	Disque (1kg)	GRIGOLATO Martine	22m40	2018
Javelot (600g)	LONGEVAL Fernand	37m99	2011	Javelot (500g)	GRIGOLATO Martine	14m16	2018
Marteau (5kg)	BACART Georges	35m78	2022	Marteau (3kg)	GRIGOLATO Martine	27m46	2018
Marteau Lourd (9,08kg)	BACART Georges	12m72	2022	Marteau Lourd (5.45kg)	GRIGOLATO Martine	10m32	2018
Pentathlon				Pentathlon			
PentaLancers	LONGEVAL Fernand	3086pts	2009	PentaLancers	GRIGOLATO Martine	2856pts	2018
Décathlon				Heptathlon			

## RUSTA : records club INDOOR - m@j 01.04.2023

M65 Hommes				M65 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m	COCU Jean-Luc	10"96	2019	60m			
200m				200m			
300m				300m			
400m				400m			
800m				800m			
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
3000m				3000m			
60H (0.91m)				60H (0.76m)			
4x200m				4x200m			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (5kg)				Poids (3kg)			
Triathlon				Triathlon			
Pentathlon				Pentathlon			

## RUSTA : records club OUTDOOR - m@j 01.11.2023

M65 Hommes				M65 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m				100m			
200m				200m			
300m				300m			
400m				400m			
800m	COCU Jean-Luc	3'44"02	2022	800m			
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
2000m				2000m			
3000m				3000m			
5000m	COCU Jean-Luc	25'48"86	2019	5000m			
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
100H (0.91m)				80H (0.76m)			
400H (0.84m)				400H (0.76m)			
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (5kg)	LONGEVAL Fernand	10m14	2015	Poids (3kg)			
Disque (1kg)	FRULEUX Thierry	40m21	2020	Disque (1kg)			
Javelot (600g)	LONGEVAL Fernand	34m43	2014	Javelot (500g)			
Marteau (5kg)	LONGEVAL Fernand	31m41	2013	Marteau (3kg)			
Marteau Lourd (9,08kg)	LONGEVAL Fernand	11m32	2014	Marteau Lourd (5.45kg)			
Pentathlon				Pentathlon			
PentaLancers	LONGEVAL Fernand	3111pts	2015	PentaLancers			
Décathlon				Heptathlon			

## RUSTA : records club INDOOR - māj 01.04.2023

M70 Hommes				M70 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m				60m			
200m				200m			
300m				300m			
400m				400m			
800m				800m			
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
3000m				3000m			
60H (0.91m)				60H (0.76m)			
4x200m				4x200m			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (4kg)				Poids (3kg)			
Triathlon				Triathlon			
Pentathlon				Pentathlon			

## RUSTA : records club OUTDOOR - māj 01.11.2023

M70 Hommes				M70 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m				100m			
200m				200m			
300m				300m			
400m	COCU Jean-Luc	1'41"03	2023	400m			
800m	COCU Jean-Luc	3'51"00	2023	800m			
1000m				1000m			
1500m	COCU Jean-Luc	7'53"76	2023	1500m			
Mile				Mile			
2000m				2000m			
3000m				3000m			
5000m				5000m			
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
100H (0.91m)				80H (0.76m)			
400H (0.84m)				400H (0.76m)			
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (4kg)	LONGEVAL Fernand	10m36	2018	Poids (3kg)			
Disque (1kg)	LONGEVAL Fernand	30m84	2018	Disque (1kg)			
Javelot (500g)	LONGEVAL Fernand	32m58	2018	Javelot (500g)			
Marteau (4kg)	LONGEVAL Fernand	31m05	2018	Marteau (3kg)			
Marteau Lourd (7,26kg)	LONGEVAL Fernand	12m02	2018	Marteau Lourd (5.45kg)			
Pentathlon				Pentathlon			
PentaLancers	LONGEVAL Fernand	3301pts	2018	PentaLancers			
Décathlon				Heptathlon			



## RUSTA : records club INDOOR - m̀aj 01.04.2023

M75 Hommes				M75 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Année
60m				60m			
200m				200m			
300m				300m			
400m				400m			
800m				800m			
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
3000m				3000m			
60H (0.91m)				60H (0.76m)			
4x200m				4x200m			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (4kg)				Poids (3kg)			
Triathlon				Triathlon			
Pentathlon				Pentathlon			

## RUSTA : records club OUTDOOR - m̀aj 01.11.2023

M75 Hommes				M75 Dames			
Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date	Epreuve	Nom Prénom	Résultat	Date
100m				100m			
200m				200m			
300m				300m			
400m				400m			
800m				800m			
1000m				1000m			
1500m				1500m			
Mile				Mile			
2000m				2000m			
3000m				3000m			
5000m				5000m			
10000m				10000m			
20km				20km			
Heure				Heure			
Semi-marathon				Semi-marathon			
Marathon				Marathon			
100H (0.91m)				80H (0.76m)			
400H (0.84m)				400H (0.76m)			
4x100m				4x100m			
4x200m				4x200m			
4x400m				4x400m			
3000m St.				3000m St.			
Hauteur				Hauteur			
Longueur				Longueur			
Triple saut				Triple saut			
Perche				Perche			
Poids (4kg)	LONGEVAL Fernand	9m06	2023	Poids (3kg)			
Disque (1kg)	LONGEVAL Fernand	27m58	2023	Disque (1kg)			
Javelot (500g)	LONGEVAL Fernand	26m79	2023	Javelot (500g)			
Marteau (4kg)	LONGEVAL Fernand	28m30	2023	Marteau (3kg)			
Marteau Lourd (7,26kg)	LONGEVAL Fernand	10m03	2023	Marteau Lourd (5.45kg)			
Pentathlon				Pentathlon			
PentaLancers	LONGEVAL Fernand	2880pts	2023	PentaLancers			
Décathlon				Heptathlon			