

**Seniorinnen W 45****10.000 m**

Bestleistung 2006: 45:42,1 min - Kokoschka Monika - LG Halver-Schalksm.

1.	47:01,35		Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	30.08. Berg.-Gladbach
----	----------	--	--------------------	----	------------------	-----------------------

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

**10 km**

Bestleistung 2006: 44:47 min - Springob Ulrike - TSV Altena

1.	44:39		Springob Ulrike	59	TSV Altena	09.12. Hamm
2.	45:09		Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	04.03. Leverkusen
3.	51:27		Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	21.10. Refrath
4.	52:20	W50	Bingart Silke	56	Turbo-Schnecken Lüd.	02.06. Halver
5.	1:04:54		Dahlmann Barbara	62	Turbo-Schnecken Lüd.	21.01. Porz
6.	1:07:10	W70	Eisenhardt Doris	35	Turbo-Schnecken Lüd.	14.10. München

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

**15 km**

Bestleistung 2006: Fehlanzeige

1.	1:09:14		Springob Ulrike	59	TSV Altena	11.02. Hamm
2.	1:12:09		Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	04.02. Porz

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

**Halbmarathon**

Bestleistung 2006: 1:40:15 Std - Kokoschka Monika - LG Halver-Schalksm.

1.	1:40:13		Springob Ulrike	59	TSV Altena	25.02. Hamm
2.	1:41:16		Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	21.04. Gummersbach-La
3.	1:52:43	W50	Weiß Brigitte	53	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
4.	1:52:44	W50	Bingart Silke	56	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
5.	2:03:16		Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	22.09. Fretter
6.	2:17:14		Dahlmann Barbara	62	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
7.	2:28:05	W65	Bräuninger Erika	42	Turbo-Schnecken Lüd.	29.04. Duisburg
8.	2:44:24	W70	Eisenhardt Doris	35	Turbo-Schnecken Lüd.	13.05. Dortmund/Herne

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

**Marathon**

Bestleistung 2006: 3:28:33 Std - Kokoschka Monika - LG Halver-Schalksm.

1.	3:34:34		Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	01.04. Cuxhaven
2.	3:42:30		Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	30.09. Berlin

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

**Diskuswurf 1,00 kg**

Bestleistung 2006: 24,35 m - Rüsich Gertraud - TV Wiblingwerde

1.	22,79	W55	Steinhanges-Kordt J	51	LG Plettenberg-Her.	08.12. Plettenberg-Bö
2.	22,01	W55	Rüsich Gertraud	48	TV Wiblingwerde	20.05. Schalksmühle

**Pokalwertung**

1. TSV 1886 Rönsahl	55 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
2. Turbo-Schnecken Lüd.	45 Punkte	24 Pkt. Vorjahr	187,5 % vom Vorj.
3. TSV Altena	30 Punkte	27 Pkt. Vorjahr	111,1 % vom Vorj.
4. LG Halver-Schalksm.	15 Punkte	39 Pkt. Vorjahr	38,5 % vom Vorj.
5. LG Plettenberg-Her.	10 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
6. TV Wiblingwerde	9 Punkte	10 Pkt. Vorjahr	90,0 % vom Vorj.
gesamt:	164 Punkte	100 Pkt. Vorjahr	164,0 % vom Vorj.