

Seniorinnen W 40**100 m**

Bestleistung 2006: 14,76 sek - Helmig Evelyn - LG MTV/St.R. Altena

1.	14,50 +0,8	Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	15.09. Lüdenscheid
2.	14,71	Kreisel Anja	66	TSV Altena	15.09. Gelnhausen
3.	15,1	Maximowitz Karin	67	LG Halver-Schalksm.	10.06. Schalksmühle

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

3.000 m

Bestleistung 2006: 10:23,30 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

1.	10:32,60	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	15.09. Lüdenscheid
----	----------	------------------	----	---------------------	--------------------

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

5.000 m

Bestleistung 2006: 22:32,20 min - Wasserfuhr Barbara - TSV 1886 Rönsahl

1.	18:41,08	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	01.09. Lüdenscheid
----	----------	------------------	----	---------------------	--------------------

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

10.000 m

Bestleistung 2006: 39:46,3 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

1.	41:00,84	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	19.08. Lüdenscheid
2.	47:01,35	W45 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: 41:17 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

1.	39:53	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	21.10. Refrath
2.	41:31	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	02.06. Halver
3.	44:39	W45 Springob Ulrike	59	TSV Altena	09.12. Hamm
4.	45:09	W45 Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	04.03. Leverkusen
5.	45:47	Philippzig Claudia	65	TSG Valbert	21.04. Gummersbach-La
6.	46:01	Bombis Silke	67	Turbo-Schnecken Lüd.	02.06. Halver
7.	46:35	Gärtner-Dumke Evelyn	66	Turbo-Schnecken Lüd.	21.04. Gummersbach-La
8.	48:52	Berbecker Doris	63	LG Halver-Schalksm.	02.06. Halver
9.	48:57	Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	02.06. Halver
10.	51:27	W45 Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	21.10. Refrath

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

15 km

Bestleistung 2006: 1:12:41 min - Wasserfuhr Barbara - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:09:14	W45 Springob Ulrike	59	TSV Altena	11.02. Hamm
2.	1:12:09	W45 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.	1:29:00		Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	31.03. Marburg
2.	1:40:13	W45	Springob Ulrike	59	TSV Altena	25.02. Hamm
3.	1:41:16	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	21.04. Gummersbach-La
4.	1:48:26		Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	02.09. Hertten-Bertlic
5.	1:52:43	W50	Weiß Brigitte	53	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
6.	1:52:44	W50	Bingart Silke	56	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
7.	1:54:08		Krätschmann Bärbel	65	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
8.	2:03:10		Berbecker Doris	63	LG Halver-Schalksm.	22.09. Fretter
9.	2:03:16	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	22.09. Fretter
10.	2:17:14	W45	Dahlmann Barbara	62	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn

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	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	01.04. Cuxhaven
2.	3:42:30	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	30.09. Berlin
3.	4:34:03		Berbecker Doris	63	LG Halver-Schalksm.	20.10. Schmallenberg-
4.	4:34:04		Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	20.10. Schmallenberg-

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

Weitsprung

Bestleistung 2006: 4,28 m - Lengenfeldt Markla - LG MTV/St.R. Altena

1.	4,34		Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	15.09. Lüdenscheid
2.	4,24		Kreisel Anja	66	TSV Altena	15.09. Gelnhausen
3.	3,76		Maximowitz Karin	67	LG Halver-Schalksm.	10.06. Schalksmühle

Kugelstoß 4,00 kg

Bestleistung 2006: 7,81 m - Kreisel Anja - TSV Altena

1.	7,16		Maximowitz Karin	67	LG Halver-Schalksm.	10.06. Schalksmühle
2.	6,15		Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	04.08. Altena

Diskuswurf 1,00 kg

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

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

Pokalwertung

1. LG Halver-Schalksm.	67 Punkte	41 Pkt. Vorjahr	163,4 % vom Vorj.
2. LG Plettenberg-Her.	59 Punkte	50 Pkt. Vorjahr	118,0 % vom Vorj.
3. TSV Altena	45 Punkte	58 Pkt. Vorjahr	77,6 % vom Vorj.
4. TSV 1886 Rönsahl	44 Punkte	100 Pkt. Vorjahr	44,0 % vom Vorj.
5. LG MTV/St.R. Altena	29 Punkte	73 Pkt. Vorjahr	39,7 % vom Vorj.
6. Turbo-Schnecken Lüd.	25 Punkte	22 Pkt. Vorjahr	113,6 % vom Vorj.
7. TSG Valbert	16 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	177,8 % vom Vorj.
8. TV Wiblingwerde	9 Punkte	10 Pkt. Vorjahr	90,0 % vom Vorj.
gesamt:	294 Punkte	363 Pkt. Vorjahr	81,0 % vom Vorj.