

Seniorinnen W 35**100 m**

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

| | | | | | | |
|----|------------|-----|------------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 14,50 +0,8 | W40 | Helmig Evelyn | 64 | LG MTV/St.R. Altena | 15.09. Lüdenscheid |
| 2. | 14,71 | W40 | Kreisel Anja | 66 | TSV Altena | 15.09. Gelnhausen |
| 3. | 15,1 | W40 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 10.06. Schalksmühle |

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

1.000 m

Bestleistung 2006: 3:33,7 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

| | | | | | | |
|----|---------|--|--------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 3:30,57 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 23.05. Köln-Höhenberg |
|----|---------|--|--------------|----|------------------|-----------------------|

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

3.000 m

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

| | | | | | | |
|----|----------|-----|------------------|----|---------------------|-----------------------|
| 1. | 10:32,60 | W40 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 15.09. Lüdenscheid |
| 2. | 11:35,95 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 06.06. Köln-Höhenberg |

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 | W40 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 01.09. Lüdenscheid |
| 2. | 19:25,87 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 23.08. Berg.-Gladbach |

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. | 40:15,73 | | Judeskiene Inga | 71 | LG Plettenberg-Her. | 19.08. Lüdenscheid |
| 2. | 40:55,08 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 23.05. Köln-Höhenberg |
| 3. | 41:00,84 | W40 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 19.08. Lüdenscheid |
| 4. | 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: 40:59 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

| | | | | | | |
|-----|-------|-----|----------------------|----|----------------------|-----------------------|
| 1. | 39:16 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 04.03. Leverkusen |
| 2. | 39:53 | W40 | Bodenstein-Rutkowsk | 63 | TSG Valbert | 21.10. Refrath |
| 3. | 41:31 | W40 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 02.06. Halver |
| 4. | 42:57 | | Busenius Stefanie | 71 | Turbo-Schnecken Lüd. | 02.06. Halver |
| 5. | 44:39 | W45 | Springob Ulrike | 59 | TSV Altena | 09.12. Hamm |
| 6. | 44:57 | | Bäcker Michaela | 69 | LG Halver-Schalksm. | 03.10. Hemer |
| 7. | 45:09 | W45 | Wasserfuhr Barbara | 62 | TSV 1886 Rönsahl | 04.03. Leverkusen |
| 8. | 45:47 | W40 | Philippzig Claudia | 65 | TSG Valbert | 21.04. Gummersbach-La |
| 9. | 46:01 | W40 | Bombis Silke | 67 | Turbo-Schnecken Lüd. | 02.06. Halver |
| 10. | 46:35 | W40 | Gärtner-Dumke Evelyn | 66 | Turbo-Schnecken Lüd. | 21.04. Gummersbach-La |

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

Seniorinnen W 35**10 km Mannschaft**

Bestleistung 2006: Fehlanzeige

- | | | | | | |
|----|---------|--|--|---|---------------|
| 1. | 2:21:18 | | | Turbo-Schnecken Lüd. | 02.06. Halver |
| | | | | (Busenius S.71/42:57 - Bombis S.67/46:01 - Bingart S.56/52:20) | |
| 2. | 2:22:56 | | | LG Halver-Schalksm. | 02.06. Halver |
| | | | | (Bäcker M.69/45:07 - Berbecker D.63/48:52 - Gebauer S.67/48:57) | |

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

- | | | | | | | |
|----|---------|-----|--------------------|----|------------------|-------------|
| 1. | 1:02:03 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 04.02. Porz |
| 2. | 1:09:14 | W45 | Springob Ulrike | 59 | TSV Altena | 11.02. Hamm |
| 3. | 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: 1:28:21 Std - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

- | | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------------------|----|----------------------|-----------------------|
| 1. | 1:27:32 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 25.02. Porz |
| 2. | 1:29:00 | W40 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 31.03. Marburg |
| 3. | 1:38:21 | | Bäcker Michaela | 69 | LG Halver-Schalksm. | 02.09. Herten-Bertlic |
| 4. | 1:40:13 | W45 | Springob Ulrike | 59 | TSV Altena | 25.02. Hamm |
| 5. | 1:41:16 | W45 | Wasserfuhr Barbara | 62 | TSV 1886 Rönsahl | 21.04. Gummersbach-La |
| 6. | 1:48:26 | W40 | Gebauer Silke | 67 | LG Halver-Schalksm. | 02.09. Herten-Bertlic |
| 7. | 1:52:43 | W50 | Weiß Brigitte | 53 | Turbo-Schnecken Lüd. | 26.08. Iserlohn |
| 8. | 1:52:44 | W50 | Bingart Silke | 56 | Turbo-Schnecken Lüd. | 26.08. Iserlohn |
| 9. | 1:54:08 | W40 | Krätschmann Bärbel | 65 | Turbo-Schnecken Lüd. | 26.08. Iserlohn |
| 10. | 1:55:26 | | Ramachandran Rennie | 68 | LG Halver-Schalksm. | 02.09. Herten-Bertlic |

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

Marathon

Bestleistung 2006: 3:05:59 Std - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

- | | | | | | | |
|----|---------|-----|---------------------|----|----------------------|-----------------------|
| 1. | 3:04:27 | | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 06.05. Düsseldorf |
| 2. | 3:18:14 | | Busenius Stefanie | 71 | Turbo-Schnecken Lüd. | 14.10. Essen |
| 3. | 3:19:17 | | Mannesemann Anja | 70 | Turbo-Schnecken Lüd. | 09.09. Münster |
| 4. | 3:34:34 | W45 | Wasserfuhr Barbara | 62 | TSV 1886 Rönsahl | 01.04. Cuxhaven |
| 5. | 3:42:30 | W45 | Kokoschka Monika | 59 | LG Halver-Schalksm. | 30.09. Berlin |
| 6. | 4:34:03 | W40 | Berbecker Doris | 63 | LG Halver-Schalksm. | 20.10. Schmallenberg- |
| 7. | 4:34:04 | W40 | Gebauer Silke | 67 | LG Halver-Schalksm. | 20.10. Schmallenberg- |
| 8. | 4:38:40 | | Ramachandran Rennie | 68 | LG Halver-Schalksm. | 20.10. Schmallenberg- |

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

Seniorinnen W 35**Weitsprung**

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

| | | | | | | |
|----|------|-----|------------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 4,34 | W40 | Helmig Evelyn | 64 | LG MTV/St.R. Altena | 15.09. Lüdenscheid |
| 2. | 4,24 | W40 | Kreisel Anja | 66 | TSV Altena | 15.09. Gelnhausen |
| 3. | 3,92 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 04.08. Altena |
| 4. | 3,76 | W40 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 10.06. Schalksmühle |

Kugelstoß 4,00 kg

Bestleistung 2006: 10,63 m - Geppert Sylvia - TV Wiblingwerde

| | | | | | | |
|----|-------|-----|------------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 10,58 | | Geppert Sylvia | 71 | TV Wiblingwerde | 06.07. Zittau |
| 2. | 8,46 | | Sahrman Antje | 71 | TV Wiblingwerde | 20.05. Schalksmühle |
| 3. | 8,40 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 13.10. Tudorf |
| 4. | 7,16 | W40 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 10.06. Schalksmühle |
| 5. | 6,15 | W40 | Helmig Evelyn | 64 | LG MTV/St.R. Altena | 04.08. Altena |

Diskuswurf 1,00 kg

Bestleistung 2006: 33,82 m - Geppert Sylvia - TV Wiblingwerde

| | | | | | | |
|----|-------|-----|---------------------|----|---------------------|------------------------|
| 1. | 35,34 | | Geppert Sylvia | 71 | TV Wiblingwerde | 14.04. Borken / Hessen |
| 2. | 28,66 | | Sahrman Antje | 71 | TV Wiblingwerde | 07.07. Zittau |
| 3. | 28,01 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 07.09. Altena |
| 4. | 22,79 | W55 | Steinhanses-Kordt J | 51 | LG Plettenberg-Her. | 08.12. Plettenberg-Bö |
| 5. | 22,01 | W55 | Rüsch Gertraud | 48 | TV Wiblingwerde | 20.05. Schalksmühle |

Speerwurf 600 g

Bestleistung 2006: 25,68 m - Kreisel Anja - TSV Altena

| | | | | | | |
|----|-------|--|----------------|----|-----------------|------------------------|
| 1. | 24,12 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 28.07. Bad Oeynhausen |
| 2. | 20,86 | | Geppert Sylvia | 71 | TV Wiblingwerde | 14.04. Borken / Hessen |
| 3. | 20,68 | | Sahrman Antje | 71 | TV Wiblingwerde | 14.04. Borken / Hessen |

Hammerwurf 4,00 kg

Bestleistung 2006: 36,57 m - Krischer Heidi - TSV Altena

| | | | | | | |
|----|-------|--|----------------|----|-----------------|-----------------------|
| 1. | 36,71 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 02.09. Hagen |
| 2. | 29,68 | | Sahrman Antje | 71 | TV Wiblingwerde | 07.01. Düsseldorf |
| 3. | 22,93 | | Geppert Sylvia | 71 | TV Wiblingwerde | 28.07. Bad Oeynhausen |

Wurf-Fünfkampf

Bestleistung 2006: 2.326 P. - Krischer Heidi - TSV Altena

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|----|-----------------|------------------------|
| 1. | 2.209 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 28.07. Bad Oeynhausen |
| | | | (31,94 - 8,14 - 26,16 - 24,12 - 10,27) | | | |
| 2. | 2.169 | | Geppert Sylvia | 71 | TV Wiblingwerde | 14.04. Borken / Hessen |
| | | | (22,84 - 10,41 - 35,34 - 20,86 - 8,53) | | | |
| 3. | 1,969 | | Sahrman Antje | 71 | TV Wiblingwerde | 14.04. Borken / Hessen |
| | | | (26,58 - 8,23 - 27,03 - 20,68 - 8,90) | | | |

Pokalwertung

| | | | |
|-------------------------|------------|------------------|-------------------|
| 1. TSV 1886 Rönsahl | 109 Punkte | 163 Pkt. Vorjahr | 66,9 % vom Vorj. |
| 2. TV Wiblingwerde | 95 Punkte | 93 Pkt. Vorjahr | 102,2 % vom Vorj. |
| 3. TSV Altena | 94 Punkte | 104 Pkt. Vorjahr | 90,4 % vom Vorj. |
| 4. LG Halver-Schalksm. | 68 Punkte | 63 Pkt. Vorjahr | 107,9 % vom Vorj. |
| 5. LG Plettenberg-Her. | 62 Punkte | 80 Pkt. Vorjahr | 77,5 % vom Vorj. |
| 6. Turbo-Schnecken Lüd. | 46 Punkte | 35 Pkt. Vorjahr | 131,4 % vom Vorj. |
| 7. LG MTV/St.R. Altena | 26 Punkte | 65 Pkt. Vorjahr | 40,0 % vom Vorj. |
| 8. TSG Valbert | 12 Punkte | 8 Pkt. Vorjahr | 150,0 % vom Vorj. |
| gesamt: | 512 Punkte | 611 Pkt. Vorjahr | 83,8 % vom Vorj. |