

Seniorinnen W 30**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	W35	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	W35	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: 21:15,66 min - Quincke Anja - TSV 1886 Rönsahl

1.	18:41,08	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	01.09. Lüdenscheid
2.	19:25,87	W35	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	W35	Judeskiene Inga	71	LG Plettenberg-Her.	19.08. Lüdenscheid
2.	40:55,08	W35	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	W35	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	W35	Busenius Stefanie	71	Turbo-Schnecken Lüd.	02.06. Halver
5.	44:39	W45	Springob Ulrike	59	TSV Altena	09.12. Hamm
6.	44:57	W35	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 30**10 km Mannschaft**

Bestleistung 2006: 2:11:08 Std - TSV 1886 Rönsahl

- | | | | | | |
|----|---------|-----|--|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. | 2:21:18 | W35 | | 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 | W35 | | 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.

15 km

Bestleistung 2006: 1:02:00 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

- | | | | | | | |
|----|---------|-----|--------------------|----|------------------|-------------|
| 1. | 1:02:03 | W35 | 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 | W35 | 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 | W35 | 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 | W35 | 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 | W35 | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 06.05. Düsseldorf |
| 2. | 3:18:14 | W35 | Busenius Stefanie | 71 | Turbo-Schnecken Lüd. | 14.10. Essen |
| 3. | 3:19:17 | W35 | 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 | W35 | Ramachandran Rennie | 68 | LG Halver-Schalksm. | 20.10. Schmallenberg- |

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

Hochsprung

Bestleistung 2006: 1,20 m - Lengenfeldt Markla - LG MTV/St.R. Altena

- | | | | | | | |
|----|------|--|-------------------|----|------------|---------------|
| 1. | 1,45 | | Scheiblich Annika | 77 | TSV Altena | 08.09. Altena |
|----|------|--|-------------------|----|------------|---------------|

Seniorinnen W 30**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	W35	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	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	06.07. Zittau
2.	8,48		Pusch Melanie	74	TSV Altena	28.04. Altena
3.	8,46	W35	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	20.05. Schalksmühle
4.	8,40	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	13.10. Tudorf
5.	7,16	W40	Maximowitz Karin	67	LG Halver-Schalksm.	10.06. Schalksmühle
6.	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	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	14.04. Borken / Hessen
2.	28,66	W35	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	07.07. Zittau
3.	28,01	W35	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
6.	18,37		Pusch Melanie	74	TSV Altena	31.08. Altena

Speerwurf 600 g

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

1.	24,12	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	28.07. Bad Oeynhausen
2.	20,86	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	14.04. Borken / Hessen
3.	20,68	W35	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	14.04. Borken / Hessen

Hammerwurf 4,00 kg

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

1.	36,71	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	02.09. Hagen
2.	31,52		Pusch Melanie	74	TSV Altena	03.10. Hagen
3.	29,68	W35	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	07.01. Düsseldorf
4.	22,93	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	28.07. Bad Oeynhausen

Wurf-Fünfkampf

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

1.	2.209	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	28.07. Bad Oeynhausen
			(31,94 - 8,14 - 26,16 - 24,12 - 10,27)			
2.	2.169	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	14.04. Borken / Hessen
			(22,84 - 10,41 - 35,34 - 20,86 - 8,53)			
3.	1,969	W35	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	14.04. Borken / Hessen
			(26,58 - 8,23 - 27,03 - 20,68 - 8,90)			

Pokalwertung

1. TSV Altena	126 Punkte	140 Pkt. Vorjahr	90,0 % vom Vorj.
2. TSV 1886 Rönsahl	109 Punkte	259 Pkt. Vorjahr	42,1 % vom Vorj.
3. TV Wiblingwerde	92 Punkte	89 Pkt. Vorjahr	103,4 % vom Vorj.
4. LG Halver-Schalksm.	67 Punkte	51 Pkt. Vorjahr	131,4 % vom Vorj.
5. LG Plettenberg-Her.	62 Punkte	76 Pkt. Vorjahr	81,6 % vom Vorj.
6. Turbo-Schnecken Lüd.	46 Punkte	31 Pkt. Vorjahr	148,4 % vom Vorj.
7. LG MTV/St.R. Altena	25 Punkte	63 Pkt. Vorjahr	39,7 % vom Vorj.
8. TSG Valbert	12 Punkte	8 Pkt. Vorjahr	150,0 % vom Vorj.
gesamt:	539 Punkte	717 Pkt. Vorjahr	75,2 % vom Vorj.