

Senioren M 45**100 m**

Bestleistung 2006: 12,97 sek - Störmann Hilmar - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | | |
|----|------------|-----|------------------|----|---------------------|---------------|
| 1. | 12,36 -1,5 | M50 | Störmann Hilmar | 57 | LG Plettenberg-Her. | 14.07. Fulda |
| 2. | 13,67 +0,0 | M50 | Bauckhage Jochen | 57 | LG Plettenberg-Her. | 17.05. Menden |

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

200 m

Bestleistung 2006: 33,58 sek - Schemm Peter - LG Lüdenscheid

- | | | | | | | |
|----|------------|-----|-----------------|----|---------------------|--------------------|
| 1. | 26,14 -0,5 | M50 | Störmann Hilmar | 57 | LG Plettenberg-Her. | 02.06. Dortmund |
| 2. | 26,83 +1,0 | M50 | Peters Holger | 56 | LG Plettenberg-Her. | 05.05. Lüdenscheid |

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

400 m

Bestleistung 2006: 56,82 sek - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | | |
|----|-------|-----|------------------|----|---------------------|--------------------|
| 1. | 57,29 | M50 | Peters Holger | 56 | LG Plettenberg-Her. | 14.07. Fulda |
| 2. | 62,90 | M50 | Lemke Hans-Jörg | 57 | LG Plettenberg-Her. | 19.08. Lüdenscheid |
| 3. | 63,98 | M50 | Bauckhage Jochen | 57 | LG Plettenberg-Her. | 13.06. Oedt |

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

800 m

Bestleistung 2006: 2:15,26 min - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | | |
|----|---------|-----|-------------------|----|---------------------|-----------------------|
| 1. | 2:17,71 | M50 | Peters Holger | 56 | LG Plettenberg-Her. | 17.05. Menden |
| 2. | 2:22,46 | M50 | Lemke Hans-Jörg | 57 | LG Plettenberg-Her. | 15.09. Lüdenscheid |
| 3. | 2:29,19 | M55 | Nickel Andreas | 52 | TSV 1886 Rönsahl | 16.08. Berg.-Gladbach |
| 4. | 2:36,89 | M60 | Klitscher Karl-H. | 47 | TSV 1886 Rönsahl | 02.06. Dortmund |

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

1.000 m

Bestleistung 2006: 3:04,2 min - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | | |
|----|---------|-----|----------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 3:09,80 | M55 | Nickel Andreas | 52 | TSV 1886 Rönsahl | 23.08. Berg.-Gladbach |
|----|---------|-----|----------------|----|------------------|-----------------------|

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

1.500 m

Bestleistung 2006: 5:58,85 min - Raatz Gerhard - LG Halver-Schalksm.

- | | | | | | | |
|----|---------|-----|-------------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 4:52,45 | M55 | Nickel Andreas | 52 | TSV 1886 Rönsahl | 30.08. Berg.-Gladbach |
| 2. | 5:28,01 | M60 | Klitscher Karl-H. | 47 | TSV 1886 Rönsahl | 02.06. Dortmund |

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

Senioren M 45**3.000 m**

Bestleistung 2006: 11:44,51 min - Wermekes Dieter - TSV 1886 Rönsahl

1.	10:31,25		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	16.08. Berg.-Gladbach
2.	10:40,18	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	13.07. Menden
3.	12:26,52	M50	Wermekes Dieter	53	TSV 1886 Rönsahl	16.08. Berg.-Gladbach
4.	12:45,46	M65	Geck Siegfried	38	LG Plettenberg-Her.	17.05. Menden

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

5.000 m

Bestleistung 2006: 19:53,95 min - Lemke Hans-Jörg - LG Plettenberg-Her.

1.	18:04,17		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	23.08. Berg.-Gladbach
2.	21:15,00	M60	Hoffmann Gerd	43	TSG Valbert	01.09. Lüdenscheid
3.	21:51,97	M55	Rixen Franz-Gert	49	TSV 1886 Rönsahl	23.08. Berg.-Gladbach

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

10.000 m

Bestleistung 2006: 37:34,0 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1.	37:17,18		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	30.08. Berg.-Gladbach
2.	37:18,47	M55	Nickel Andreas	52	TSV 1886 Rönsahl	28.04. Oberhausen
3.	40:36,90	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	19.08. Lüdenscheid
4.	46:58,51	M55	Rixen Franz-Gert	49	TSV 1886 Rönsahl	30.08. Berg.-Gladbach

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

10 km

Bestleistung 2006: 36:52 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1.	37:17	M55	Nickel Andreas	52	TSV 1886 Rönsahl	21.04. Gummersbach-La
2.	39:16	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	02.06. Halver
3.	39:31		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	21.01. Porz
4.	39:34		Schneider Thorsten	62	LG Halver-Schalksm.	02.06. Halver
5.	39:57		Langwald Thomas	61	TSG Valbert	02.06. Halver
6.	42:00	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	21.01. Porz
7.	42:49		Gebauer Lothar	61	LG Halver-Schalksm.	03.10. Hemer
8.	45:03	M65	Lange Herbert	40	LG Halver-Schalksm.	07.04. Paderborn
9.	45:23		Eicker Dr. Bernd	60	LG Halver-Schalksm.	02.06. Halver
10.	45:25	M50	Wermekes Dieter	53	TSV 1886 Rönsahl	21.04. Gummersbach-La

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

15 km

Bestleistung 2006: 57:17 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1.	59:49		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	04.02. Porz
2.	1:03:06	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	04.02. Porz
3.	1:14:24		Tetzner Stefan	58	TSV 1886 Rönsahl	04.02. Porz
4.	1:20:25	M50	Hahne Friedrich	53	TSV Altena	11.02. Hamm

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

Senioren M 45**Halbmarathon**

Bestleistung 2006: 1:22:31 Std - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:27:48		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	21.04. Gummersbach-La
2.	1:32:46	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	25.02. Porz
3.	1:38:10	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	25.03. Warschau/POL
4.	1:40:53		Stromberger Dirk	59	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
5.	1:45:53		Thiele Ulrich	62	LG Plettenberg-Her.	21.04. Gummersbach-La
6.	1:49:58		Grüber Jürgen	59	TSV Altena	25.02. Hamm
7.	1:51:04		Malcus Burkhard	62	TSV 1886 Rönsahl	26.08. Iserlohn
8.	1:52:36	M55	Rixen Franz-Gert	49	TSV 1886 Rönsahl	05.05. Ingolstadt
9.	1:54:39		Dahlmann Ralf	59	Turbo-Schnecken Lüd.	26.08. Iserlohn
10.	1:55:13	M50	Benscheidt Wilfried	55	LG Halver-Schalksm.	21.04. Gummersbach-La

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

Marathon

Bestleistung 2006: 3:32:56 Std - Haude Franz - TSV 1886 Rönsahl

1.	3:15:56		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	06.05. Düsseldorf
2.	3:45:55		Dietzel Ralf	58	LG Halver-Schalksm.	30.09. Berlin
3.	3:55:42		Gebauer Lothar	61	LG Halver-Schalksm.	20.10. Schmalleberg-
4.	3:56:42	M50	Neumann Udo	56	LG Halver-Schalksm.	13.05. Dortmund/Essen
5.	3:59:26	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	07.01. Kavelaer
6.	4:16:35	M60	Müller Rolf	44	LG Plettenberg-Her.	29.04. Hamburg
7.	4:29:45	M55	Arlt Roland	50	LG Halver-Schalksm.	13.05. Dortmund/Essen

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

4 x 100 m Staffel

Bestleistung 2006: Fehlanzeige

1.	54,17	M50			LG Plettenberg-Her.	17.05. Menden
(Bauckhage J.57 - Peters H.56 - Mantel K.54 - Störmann H.57)						

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

10 km Mannschaft

Bestleistung 2006: Fehlanzeige

1.	2:15:06				LG Halver-Schalksm.	02.06. Halver
(Gebauer L.61/42:56 - Eicker Dr. B.60/45:23 - Dietzel R.58/46:47)						
2.	2:27:17	M50			LG Halver-Schalksm.	02.06. Halver
(Panne K.46/48:04 - Benscheidt W.55/48:50 - Neumann U.56/50:23)						

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

Hochsprung

Bestleistung 2006: 1,66 m - Steinacker Dr. Theo - LG Lüdenscheid

1.	1,56	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	17.05. Menden
2.	1,40	M50	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	17.05. Menden

Senioren M 45**Weitsprung**

Bestleistung 2006: 4,75 m - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

1.	4,99	M50	Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	17.05. Menden
2.	4,77	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	17.05. Menden
3.	4,58	M50	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	17.05. Menden
4.	4,18 -1,9	M65	Schemm Peter	41	LG Lüdenscheid	02.06. Dortmund

Kugelstoß 7,26 kg

Bestleistung 2006: 9,33 m - Wolff Dietmar - LG Halver-Schalksm.

1.	8,72		Liedtke Hans-Werner	61	LG MTV/St.R. Altena	08.09. Altena
2.	8,32		Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	17.03. Niederselters

Diskuswurf 2,00 kg

Bestleistung 2006: 34,26 m - Röcken Hans - LG Plettenberg-Her.

1.	40,65	M50	Hoffmann Frank	57	TSV Altena	19.05. Plettenberg-Bö
2.	36,61	M65	Röcken Hans	40	LG Plettenberg-Her.	19.05. Plettenberg-Bö
3.	26,23		Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	07.01. Düsseldorf

Speerwurf 800 g

Bestleistung 2006: 48,03 m - Steinacker Dr. Theo - LG Lüdenscheid

1.	45,09	M50	Steinacker Dr. Theo	54	LG Lüdenscheid	02.09. Lüdenscheid
----	-------	-----	---------------------	----	----------------	--------------------

Hammerwurf 7,26 kg

Bestleistung 2006: 39,80 m - Peter Wolfgang - LG Plettenberg-Her.

1.	40,68	M65	Röcken Hans	40	LG Plettenberg-Her.	07.09. Altena
2.	38,47		Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	07.01. Düsseldorf
3.	34,81		Seddon John	60	LG Plettenberg-Her.	19.05. Plettenberg-Bö

Pokalwertung

1. LG Plettenberg-Her.	251 Punkte	174 Pkt. Vorjahr	144,3 % vom Vorj.
2. TSV 1886 Rönsahl	193 Punkte	183 Pkt. Vorjahr	105,5 % vom Vorj.
3. LG Halver-Schalksm.	64 Punkte	141 Pkt. Vorjahr	45,4 % vom Vorj.
4. TSV Altena	22 Punkte	18 Pkt. Vorjahr	122,2 % vom Vorj.
5. LG Lüdenscheid	17 Punkte	54 Pkt. Vorjahr	31,5 % vom Vorj.
6. TSG Valbert	15 Punkte	33 Pkt. Vorjahr	45,5 % vom Vorj.
7. LG MTV/St.R. Altena	10 Punkte	21 Pkt. Vorjahr	47,6 % vom Vorj.
8. Turbo-Schnecken Lüd.	9 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	100,0 % vom Vorj.
gesamt:	581 Punkte	633 Pkt. Vorjahr	91,8 % vom Vorj.