

**Seniorinnen W 45****1.000 m**

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

1. 4:12,61 Wasserfuhr Barbara 62 TSV 1886 Rönsahl 21.08. Berg.-Gladbach
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

3.000 m

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

1. 13:17,54 Wasserfuhr Barbara 62 TSV 1886 Rönsahl 14.08. Berg.-Gladbach
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

5.000 m

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

1. 19:25,17 Bodenstein-Rutkowsk 63 TSG Valbert 06.09. Lüdenscheid
2. 20:50,99 Wasserfuhr Barbara 62 TSV 1886 Rönsahl 21.08. Berg.-Gladbach
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

10.000 m

Bestleistung 2007: 47:01,35 min - Wasserfuhr Barbara - TSV 1886 Rönsahl

1. 47:06,18 Wasserfuhr Barbara 62 TSV 1886 Rönsahl 28.08. Berg.-Gladbach
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

10 km

Bestleistung 2007: 44:39 min - Springob Ulrike - TSV Altena

- | | | | | | | |
|-----|-------|-----|---------------------|----|---------------------|--------------------|
| 1. | 40:41 | | Bodenstein-Rutkowsk | 63 | TSG Valbert | 19.10. Refrath |
| 2. | 44:32 | | Kokoschka Monika | 59 | LG Halver-Schalksm. | 14.09. Dortmund |
| 3. | 46:42 | | Wasserfuhr Barbara | 62 | TSV 1886 Rönsahl | 22.03. Paderborn |
| 4. | 49:55 | | Nies Petra | 61 | TSV 1886 Rönsahl | 20.06. Bensberg |
| 5. | 52:28 | W50 | Bingart Silke | 56 | Turboschnecken Lüd. | 07.06. Halver |
| 6. | 53:24 | W50 | Schulte Gudrun | 54 | TSG Valbert | 31.05. Rönsahl |
| 7. | 56:39 | | Marre Gabi | 62 | Turboschnecken Lüd. | 19.04. Gummersbach |
| 8. | 57:41 | W70 | Steffens Ingrid | 38 | TuS Jahn Werdohl | 19.04. Gummersbach |
| 9. | 57:42 | | Rother Nicola | 63 | Turboschnecken Lüd. | 19.04. Gummersbach |
| 10. | 58:07 | | Benscheidt Sabrina | 61 | LG Halver-Schalksm. | 19.04. Gummersbach |

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

15 km

Bestleistung 2007: 1:09:14 min - Springob Ulrike - TSV Altena

1. 1:10:23 Springob Ulrike 59 TSV Altena 10.02. Hamm
2. 1:14:48 Wasserfuhr Barbara 62 TSV 1886 Rönsahl 10.02. Köln-Porz

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



Seniorinnen W 45

Halbmarathon

Bestleistung 2007: 1:40:13 Std - Springob Ulrike - TSV Altena

1.	1:29:02	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	05.10. Köln
2.	1:42:49	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	19.04. Gummersbach
3.	1:43:11	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	30.03. Venlo/NED
4.	1:43:52	Springob Ulrike	59	TSV Altena	24.02. Hamm
5.	2:04:50	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	03.05. Luxembourg/LUX
6.	2:06:30	W50 Nitsche Doris	58	Turboschnecken Lüd.	19.04. Gummersbach

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

Marathon

Bestleistung 2007: 3:34:34 Std - Wasserfuhr Barbara - TSV 1886 Rönsahl

1.	3:35:54	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
2.	3:50:54	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	04.05. Düsseldorf

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

Diskuswurf 1,00 kg

Bestleistung 2007: 22,79 m - Steinhanges-Kordt J - LG Plettenberg-Her.

1.	25,45	W55 Steinhanges-Kordt J	51	LG Plettenberg-Her.	18.10. Plettenberg
----	-------	-------------------------	----	---------------------	--------------------

Pokalwertung

1.	TSV 1886 Rönsahl	86 Punkte	55 Pkt. Vorjahr	156,4 % vom Vorj.
2.	TSG Valbert	35 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
3.	LG Halver-Schalksm.	29 Punkte	15 Pkt. Vorjahr	193,3 % vom Vorj.
4.	TSV Altena	17 Punkte	30 Pkt. Vorjahr	56,7 % vom Vorj.
4.	Turboschnecken Lüd.	17 Punkte	45 Pkt. Vorjahr	37,8 % vom Vorj.
6.	LG Plettenberg-Her.	10 Punkte	10 Pkt. Vorjahr	100,0 % vom Vorj.
7.	TuS Jahn Werdohl	3 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
-	TV Wiblingwerde	0 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	0,0 % vom Vorj.
	gesamt:	197 Punkte	164 Pkt. Vorjahr	120,1 % vom Vorj.