



Seniorinnen W 40

100 m

Bestleistung 2007: 14,50 sek - Helmig Evelyn - LG MTV/St.R. Altena

- | | | | | | |
|----|------------|------------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 14,94 -3,3 | Helmig Evelyn | 64 | LG MTV/St.R. Altena | 24.05. Ahlen |
| 2. | 15,5 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 08.06. Schalksmühle |

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

800 m

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- | | | | | | |
|----|---------|--------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 2:59,40 | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 14.08. Berg.-Gladbach |
|----|---------|--------------|----|------------------|-----------------------|

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

1.000 m

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- | | | | | | |
|----|---------|------------------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 4:12,61 | W45 Wasserfuhr Barbara | 62 | TSV 1886 Rönsahl | 21.08. Berg.-Gladbach |
|----|---------|------------------------|----|------------------|-----------------------|

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

1.500 m

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- | | | | | | |
|----|---------|------------------|----|---------------------|--------------------|
| 1. | 5:04,50 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 07.09. Lüdenscheid |
|----|---------|------------------|----|---------------------|--------------------|

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

3.000 m

Bestleistung 2007: 10:32,60 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | |
|----|----------|------------------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 11:47,02 | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 14.08. Berg.-Gladbach |
| 2. | 13:17,54 | W45 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: 18:41,08 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | |
|----|----------|-------------------------|----|---------------------|-----------------------|
| 1. | 18:57,45 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 07.09. Lüdenscheid |
| 2. | 19:25,17 | W45 Bodenstern-Rutkowsk | 63 | TSG Valbert | 06.09. Lüdenscheid |
| 3. | 19:47,00 | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 21.08. Berg.-Gladbach |
| 4. | 20:50,99 | W45 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: 41:00,84 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | |
|----|----------|------------------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 40:46,46 | Turra Monika | 68 | TSV 1886 Rönsahl | 28.08. Berg.-Gladbach |
| 2. | 47:06,18 | W45 Wasserfuhr Barbara | 62 | TSV 1886 Rönsahl | 28.08. Berg.-Gladbach |

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

**Seniorinnen W 40****10 km**

Bestleistung 2007: 39:53 min - Bodenstein-Rutkowsk - TSG Valbert

1.	39:43		Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	31.05. Attendorn
2.	40:20		Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	16.05. Refrath
3.	40:41	W45	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	19.10. Refrath
4.	44:32	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	14.09. Dortmund
5.	46:42	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	22.03. Paderborn
6.	48:14		Baehrens Maggi	66	TSG Valbert	19.10. Refrath
7.	49:55	W45	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	20.06. Bensberg
8.	50:57		Szombach Sabine	67	Turboschnecken Lüd.	19.04. Gummersbach
9.	52:19		Nölker Waltraud	64	TSG Valbert	19.04. Gummersbach
10.	52:28	W50	Bingart Silke	56	Turboschnecken Lüd.	07.06. Halver

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

15 km

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

1.	1:01:04		Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	10.02. Köln-Porz
2.	1:10:23	W45	Springob Ulrike	59	TSV Altena	10.02. Hamm
3.	1:14:48	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	10.02. Köln-Porz

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

Halbmarathon

Bestleistung 2007: 1:29:00 Std - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

1.	1:26:21		Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	24.02. Köln-Porz
2.	1:29:02	W45	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	05.10. Köln
3.	1:42:49	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	19.04. Gummersbach
4.	1:43:11	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	30.03. Venlo/NED
5.	1:43:52	W45	Springob Ulrike	59	TSV Altena	24.02. Hamm
6.	1:48:04		Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	19.04. Gummersbach
7.	1:49:24		Baehrens Maggi	66	TSG Valbert	05.10. Köln
8.	1:56:33		Nölker Waltraud	64	TSG Valbert	05.10. Köln
9.	2:04:50	W45	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	03.05. Luxembourg/LUX
10.	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.	3:05:26		Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	06.04. Freiburg i.B.
2.	3:35:54	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
3.	3:50:54	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	04.05. Düsseldorf
4.	3:54:12		Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
5.	4:07:05		Ramachandran Rennie	68	LG Halver-Schalksm.	20.09. Münster

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

**Seniorinnen W 40****10 km Mannschaft**

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- | | | | |
|----|---------|---|--------------------|
| 1. | 2:33:26 | TSG Valbert | 07.06. Halver |
| | | (Bodenstein-Rutkowski 63/44:54 - Nölker 64/54:15 - Baehrens 66/54:17) | |
| 2. | 2:45:18 | Turboschnecken Lüd. | 19.04. Gummersbach |
| | | (Szombach S67/50:57 - Marie G62/56:39 - Rother N63/57:42) | |
| 3. | 3:02:51 | Turboschnecken Lüd. | 19.04. Gummersbach |
| | | (Kühlen S62/1:00:48 - Ziegler M59/1:00:48 - Schwarzer U65/1:01:15) | |

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

Marathon Mannschaft

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- | | | | |
|----|----------|--|------------------|
| 1. | 11:57:57 | LG Halver-Schalksm. | 17.05. Helgoland |
| | | (Kokoschka M59/3:35:54 - Gebauer S67/3:54:12 - Ramachandran R68/4:27:51) | |

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

Weitsprung

Bestleistung 2007: 4,34 m - Helmig Evelyn - LG MTV/St.R. Altena

- | | | | | | |
|----|------|------------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 4,06 | Helmig Evelyn | 64 | LG MTV/St.R. Altena | 10.05. Altena |
| 2. | 3,35 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 08.06. Schalksmühle |

Kugelstoß 4,00 kg

Bestleistung 2007: 7,16 m - Maximowitz Karin - LG Halver-Schalksm.

- | | | | | | |
|----|------|------------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 6,88 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 08.06. Schalksmühle |
|----|------|------------------|----|---------------------|---------------------|

Diskuswurf 1,00 kg

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

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

Pokalwertung

1.	TSV 1886 Rönsahl	147 Punkte	44 Pkt. Vorjahr	334,1 % vom Vorj.
2.	LG Halver-Schalksm.	80 Punkte	67 Pkt. Vorjahr	119,4 % vom Vorj.
3.	TSG Valbert	50 Punkte	16 Pkt. Vorjahr	312,5 % vom Vorj.
4.	LG Plettenberg-Her.	40 Punkte	59 Pkt. Vorjahr	67,8 % vom Vorj.
5.	Turboschnecken Lüd.	22 Punkte	25 Pkt. Vorjahr	88,0 % vom Vorj.
6.	LG MTV/St.R. Altena	20 Punkte	29 Pkt. Vorjahr	69,0 % vom Vorj.
7.	TSV Altena	15 Punkte	45 Pkt. Vorjahr	33,3 % vom Vorj.
-	TV Wiblingwerde	0 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	0,0 % vom Vorj.
	gesamt:	374 Punkte	294 Pkt. Vorjahr	127,2 % vom Vorj.