



Seniorinnen W 35

100 m

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

- | | | | | | | |
|----|------------|-----|------------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 14,94 -3,3 | W40 | Helmig Evelyn | 64 | LG MTV/St.R. Altena | 24.05. Ahlen |
| 2. | 15,5 | W40 | 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 | W40 | 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: 3:30,57 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

- | | | | | | | |
|----|---------|-----|--------------------|----|------------------|-----------------------|
| 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 | W40 | 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 | W40 | 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 | W40 | Birbaleite Vilja | 66 | LG Plettenberg-Her. | 07.09. Lüdenscheid |
| 2. | 19:25,17 | W45 | Bodenstein-Rutkowsk | 63 | TSG Valbert | 06.09. Lüdenscheid |
| 3. | 19:47,00 | W40 | 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: 40:15,73 min - Judeskiene Inga - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | | |
|----|----------|-----|--------------------|----|------------------|-----------------------|
| 1. | 40:46,46 | W40 | 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 35****10 km**

Bestleistung 2007: 39:16 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	39:43	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	31.05. Attendorn
2.	40:20	W40	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	16.05. Refrath
3.	40:41	W45	Bodenstein-Rutkowsk	63	TSG Valbert	19.10. Refrath
4.	41:47		Busenius Stefanie	71	Turboschnecken Lüd.	06.07. Münster
5.	44:32	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	14.09. Dortmund
6.	45:01		Bäcker Michaela	69	LG Halver-Schalksm.	14.09. Dortmund
7.	46:42	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	22.03. Paderborn
8.	48:14	W40	Baehrens Maggi	66	TSG Valbert	19.10. Refrath
9.	49:55	W45	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	20.06. Bensberg
10.	50:57	W40	Szombach Sabine	67	Turboschnecken Lüd.	19.04. Gummersbach

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

15 km

Bestleistung 2007: 1:02:03 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:01:04	W40	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: 1:27:32 Std - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:26:21	W40	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	W40	Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	19.04. Gummersbach
7.	1:49:24	W40	Baehrens Maggi	66	TSG Valbert	05.10. Köln
8.	1:56:33	W40	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: 3:04:27 Std - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	3:05:26	W40	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	06.04. Freiburg i.B.
2.	3:21:26		Busenius Stefanie	71	Turboschnecken Lüd.	05.10. Köln
3.	3:35:54	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
4.	3:50:54	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	04.05. Düsseldorf
5.	3:54:12	W40	Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
6.	4:07:05	W40	Ramachandran Rennie	68	LG Halver-Schalksm.	20.09. Münster

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



Seniorinnen W 35

10 km Mannschaft

Bestleistung 2007: 2:21:18 Std - Turbo-Schnecken Lüd.

- | | | | | |
|----|---------|-----|---|--------------------|
| 1. | 2:33:26 | W40 | TSG Valbert | 07.06. Halver |
| | | | (Bodenstein-Rutkowski 63/44:54 - Nölker 64/54:15 - Baehrens 66/54:17) | |
| 2. | 2:38:47 | | Turboschnecken Lüd. | 07.06. Halver |
| | | | (Busenius 71/42:08 - Bingart 56/52:28 - Scholz 46/1:04:11) | |
| 3. | 2:45:18 | W40 | Turboschnecken Lüd. | 19.04. Gummersbach |
| | | | (Szombach S67/50:57 - Marie G62/56:39 - Rother N63/57:42) | |
| 4. | 3:02:51 | W40 | 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 | W40 | 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 | W40 | Helmig Evelyn | 64 | LG MTV/St.R. Altena | 10.05. Altena |
| 2. | 3,35 | W40 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 08.06. Schalksmühle |

Dreisprung

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- | | | | | | | |
|----|-----------|--|----------------|----|------------|-----------------|
| 1. | 7,61 -0,6 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 14.09. Letmathe |
|----|-----------|--|----------------|----|------------|-----------------|

Kugelstoß 4,00 kg

Bestleistung 2007: 10,58 m - Geppert Sylvia - TV Wiblingwerde

- | | | | | | | |
|----|-------|-----|------------------|----|---------------------|-----------------------|
| 1. | 10,12 | | Geppert Sylvia | 71 | TV Wiblingwerde | 26.04. Schwerte-Ergst |
| 2. | 8,57 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 07.09. Lüdenscheid |
| 3. | 8,52 | | Sahrmann Antje | 71 | TV Wiblingwerde | 10.05. Altena |
| 4. | 6,88 | W40 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 08.06. Schalksmühle |

Diskuswurf 1,00 kg

Bestleistung 2007: 35,34 m - Geppert Sylvia - TV Wiblingwerde

- | | | | | | | |
|----|-------|-----|---------------------|----|---------------------|----------------------|
| 1. | 33,45 | | Geppert Sylvia | 71 | TV Wiblingwerde | 10.05. Altena |
| 2. | 28,53 | | Sahrmann Antje | 71 | TV Wiblingwerde | 07.09. Lüdenscheid |
| 3. | 27,90 | | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 02.08. Dietzhöhlztal |
| 4. | 25,45 | W55 | Steinhanses-Kordt J | 51 | LG Plettenberg-Her. | 18.10. Plettenberg |

**Seniorinnen W 35****Speerwurf 600 g**

Bestleistung 2007: 24,12 m - Krischer Heidi - TSV Altena

1.	23,00	Krischer Heidi	69	TSV Altena	09.08. Altena
2.	21,96	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	10.05. Altena
3.	20,77	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	19.04. Wiblingwerde

Hammerwurf 4,00 kg

Bestleistung 2007: 36,71 m - Krischer Heidi - TSV Altena

1.	36,61	Krischer Heidi	69	TSV Altena	13.12. Plettenberg
2.	29,26	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	10.05. Altena
3.	23,93	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen

Wurf-Fünfkampf

Bestleistung 2007: 2.209 P. - Krischer Heidi - TSV Altena

1.	2.196	Krischer Heidi	69	TSV Altena	18.10. Tudorf
		(33,48 - 8,31 - 24,92 - 21,39 - 10,53)			
2.	2.017	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen
		(23,93 - 9,75 - 30,88 - 18,50 - 8,48)			
3.	2.012	Sahrmann Antje	71	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen
		(28,58 - 7,97 - 25,84 - 20,38 - 9,65)			

Pokalwertung

1.	TSV 1886 Rönsahl	142 Punkte	109 Pkt. Vorjahr	130,3 % vom Vorj.
2.	TV Wiblingwerde	88 Punkte	95 Pkt. Vorjahr	92,6 % vom Vorj.
3.	LG Halver-Schalksm.	78 Punkte	68 Pkt. Vorjahr	114,7 % vom Vorj.
4.	TSV Altena	72 Punkte	94 Pkt. Vorjahr	76,6 % vom Vorj.
5.	TSG Valbert	46 Punkte	12 Pkt. Vorjahr	383,3 % vom Vorj.
6.	Turboschnecken Lüd.	42 Punkte	46 Pkt. Vorjahr	91,3 % vom Vorj.
7.	LG Plettenberg-Her.	37 Punkte	62 Pkt. Vorjahr	59,7 % vom Vorj.
8.	LG MTV/St.R. Altena	20 Punkte	26 Pkt. Vorjahr	76,9 % vom Vorj.
	gesamt:	525 Punkte	512 Pkt. Vorjahr	102,5 % vom Vorj.