



## Seniorinnen W 30

### 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.	2:50,23		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	14.08. Berg.-Gladbach
2.	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.	3:43,15		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	21.08. Berg.-Gladbach
2.	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.	12:42,87		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	14.08. Berg.-Gladbach
3.	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
5.	21:52,80		Kunde Sabrina	77	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 30

### 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.	42:08	W35	Busenius Stefanie	71	Turboschnecken Lüd.	07.06. Halver
5.	43:43		Sinderhauf Patricia	75	TSV 1886 Rönsahl	21.09. Gummersbach
6.	44:32	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	14.09. Dortmund
7.	45:01	W35	Bäcker Michaela	69	LG Halver-Schalksm.	14.09. Dortmund
8.	46:16		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	21.09. Gummersbach
9.	46:42	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	22.03. Paderborn
10.	48:14	W40	Baehrens Maggi	66	TSG Valbert	19.10. Refrath

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.	3:35:54	W45	Kokoschka Monika	59	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
3.	3:46:46		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	05.10. Köln
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 30****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 | W35 | 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.

**Hochsprung**

Bestleistung 2007: 1,45 m - Scheiblich Annika - TSV Altena

Fehlanzeige

**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 | W35 | Krischer Heidi | 69 | TSV Altena | 14.09. Letmathe |
|----|-----------|-----|----------------|----|------------|-----------------|

**Kugelstoß 4,00 kg**

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

- |    |       |     |                  |    |                     |                       |
|----|-------|-----|------------------|----|---------------------|-----------------------|
| 1. | 10,12 | W35 | Geppert Sylvia   | 71 | TV Wiblingwerde     | 26.04. Schwerte-Ergst |
| 2. | 8,75  |     | Potthoff Kirsten | 78 | TV Wiblingwerde     | 10.05. Altena         |
| 3. | 8,57  | W35 | Krischer Heidi   | 69 | TSV Altena          | 07.09. Lüdenscheid    |
| 4. | 8,52  | W35 | Sahrmann Antje   | 71 | TV Wiblingwerde     | 10.05. Altena         |
| 5. | 8,35  |     | Pusch Melanie    | 74 | TSV Altena          | 26.04. Lüdenscheid    |
| 6. | 6,88  | W40 | Maximowitz Karin | 67 | LG Halver-Schalksm. | 08.06. Schalksmühle   |



## Seniorinnen W 30

### Diskuswurf 1,00 kg

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

1.	33,45	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	10.05. Altena
2.	28,96		Potthoff Kirsten	78	TV Wiblingwerde	19.04. Wiblingwerde
3.	28,53	W35	Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	07.09. Lüdenscheid
4.	27,90	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	02.08. Dietzhöhlztal
5.	25,45	W55	Steinhanses-Kordt J	51	LG Plettenberg-Her.	18.10. Plettenberg
6.	18,62		Pusch Melanie	74	TSV Altena	18.10. Tudorf

### Speerwurf 600 g

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

1.	30,32		Potthoff Kirsten	78	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen
2.	23,00	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	09.08. Altena
3.	21,96	W35	Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	10.05. Altena
4.	20,77	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	19.04. Wiblingwerde
5.	17,12		Pusch Melanie	74	TSV Altena	18.10. Tudorf

### Hammerwurf 4,00 kg

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

1.	36,61	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	13.12. Plettenberg
2.	30,74		Pusch Melanie	74	TSV Altena	27.04. Haltern-Sythen
3.	29,26	W35	Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	10.05. Altena
4.	23,93	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen
5.	15,96		Potthoff Kirsten	78	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen

### Wurf-Fünfkampf

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

1.	2.196	W35	Krischer Heidi	69	TSV Altena	18.10. Tudorf
			(33,48 - 8,31 - 24,92 - 21,39 - 10,53)			
2.	2.017	W35	Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen
			(23,93 - 9,75 - 30,88 - 18,50 - 8,48)			
3.	2.012	W35	Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen
			(28,58 - 7,97 - 25,84 - 20,38 - 9,65)			
4.	1.871		Potthoff Kirsten	78	TV Wiblingwerde	12.04. Borken/Hessen
			(15,96 - 8,72 - 26,26 - 30,32 - 7,71)			
5.	1.784		Pusch Melanie	74	TSV Altena	18.10. Tudorf
			(27,64 - 9,09 - 18,62 - 17,12 - 8,25)			

**Seniorinnen W 30****Pokalwertung**

1. TSV 1886 Rönsahl	187 Punkte	109 Pkt. Vorjahr	171,6 % vom Vorj.
2. TV Wiblingwerde	123 Punkte	92 Pkt. Vorjahr	133,7 % vom Vorj.
3. TSV Altena	101 Punkte	126 Pkt. Vorjahr	80,2 % vom Vorj.
4. LG Halver-Schalksm.	65 Punkte	67 Pkt. Vorjahr	97,0 % vom Vorj.
5. TSG Valbert	44 Punkte	12 Pkt. Vorjahr	366,7 % vom Vorj.
6. LG Plettenberg-Her.	36 Punkte	62 Pkt. Vorjahr	58,1 % vom Vorj.
7. Turboschnecken Lüd.	32 Punkte	46 Pkt. Vorjahr	69,6 % vom Vorj.
8. LG MTV/St.R. Altena	20 Punkte	25 Pkt. Vorjahr	80,0 % vom Vorj.
gesamt:	608 Punkte	539 Pkt. Vorjahr	112,8 % vom Vorj.