



## Senioren M 45

### 100 m

Bestleistung 2007: 12,36 sek - Störmann Hilmar - LG Plettenberg-Her.

1.	11,8	M50	Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	29.06. Plettenberg
2.	13,1	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	29.06. Plettenberg
3.	13,84 +0,0	M50	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	20.09. München

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

### 200 m

Bestleistung 2007: 26,14 sek - Störmann Hilmar - LG Plettenberg-Her.

1.	26,04 +2,0	M50	Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	24.05. Ahlen
2.	28,52 +2,0	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	24.05. Ahlen

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

### 400 m

Bestleistung 2007: 57,29 sek - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

1.	59,10	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	24.05. Ahlen
2.	61,90	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	24.05. Ahlen
3.	75,40	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	24.05. Ahlen

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

### 800 m

Bestleistung 2007: 2:17,71 min - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

1.	2:20,87	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	20.09. München
2.	2:24,52	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	01.05. Lüdenscheid
3.	2:41,72	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	24.05. Ahlen
4.	2:47,1	M50	Mantel Karl-Wilhelm	54	LG Plettenberg-Her.	29.06. Plettenberg

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

### 1.000 m

Bestleistung 2007: 3:09,80 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

### 1.500 m

Bestleistung 2007: 4:52,45 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1.	5:39,72	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	24.05. Ahlen
----	---------	-----	-------------------	----	------------------	--------------

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

**Senioren M 45****3.000 m**

Bestleistung 2007: 10:31,25 min - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	10:31,54	M55	Nickel Andreas	52	TSV 1886 Rönsahl	14.08. Berg.-Gladbach
2.	10:43,74		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	14.08. Berg.-Gladbach
3.	10:59,31	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	01.05. Lüdenscheid
4.	11:15,61	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	20.09. München
5.	11:41,40	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	14.08. Berg.-Gladbach
6.	12:01,85	M55	Wermekes Dieter	53	TSV 1886 Rönsahl	26.04. Lüdenscheid
7.	12:52,18	M50	Mantel Karl-Wilhelm	54	LG Plettenberg-Her.	20.09. München
8.	12:57,0	M70	Geck Siegfried	38	LG Plettenberg-Her.	29.06. Plettenberg

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

**5.000 m**

Bestleistung 2007: 18:04,17 min - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	18:01,58	M55	Nickel Andreas	52	TSV 1886 Rönsahl	24.05. Ahlen
2.	18:30,45		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	21.08. Berg.-Gladbach
3.	20:10,89	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	21.08. Berg.-Gladbach
4.	21:26,82	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	06.09. Lüdenscheid
5.	22:14,54	M65	Hoffmann Gerd	43	TSG Valbert	06.09. Lüdenscheid

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

**10.000 m**

Bestleistung 2007: 37:17,18 min - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	38:13,81	M55	Nickel Andreas	52	TSV 1886 Rönsahl	28.08. Berg.-Gladbach
2.	38:41,26		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	28.08. Berg.-Gladbach
3.	39:21,52	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	19.04. Coesfeld
4.	42:35,04	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	28.08. Berg.-Gladbach

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

**10 km**

Bestleistung 2007: 37:17 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1.	38:23		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	20.01. Köln-Porz
2.	38:34		Nies Thomas	63	TSV 1886 Rönsahl	13.09. Engelskirchen
3.	38:51	M55	Nickel Andreas	52	TSV 1886 Rönsahl	21.09. Gummersbach
4.	39:55		Schneider Thorsten	62	LG Halver-Schalksm.	07.06. Halver
5.	40:31	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	07.06. Halver
6.	41:03		Langwald Thomas	61	TSG Valbert	06.07. Köln
7.	42:54	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	20.01. Köln-Porz
8.	43:30	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	21.09. Gummersbach
9.	44:03	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	12.05. Dortmund
10.	44:42		Dumke Arno	60	Turboschnecken Lüd.	19.04. Gummersbach

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

**Senioren M 45****15 km**

Bestleistung 2007: 59:49 min - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	59:59		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	10.02. Köln-Porz
2.	1:06:16	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	10.02. Köln-Porz
3.	1:24:09		Lohrey Frank	63	TSV Altena	10.02. Hamm
4.	1:28:34		Sartory Karsten	61	TSV Altena	31.12. Soest

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

**Halbmarathon**

Bestleistung 2007: 1:27:48 Std - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:25:47		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	24.02. Köln-Porz
2.	1:29:35		Langwald Thomas	61	TSG Valbert	19.04. Gummersbach
3.	1:32:02	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	24.02. Köln-Porz
4.	1:33:01		Gebauer Lothar	61	LG Halver-Schalksm.	19.04. Gummersbach
5.	1:39:41	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	18.05. Lodz/POL
6.	1:45:14		Voss Frank	62	LG Plettenberg-Her.	24.08. Iserlohn
7.	1:46:45	M50	Müller Stefan	58	Turboschnecken Lüd.	15.11. Porz
8.	1:47:49		vom Brocke Rüdiger	62	Turboschnecken Lüd.	19.04. Gummersbach
9.	1:50:19		Grüber Jürgen	59	TSV Altena	24.02. Hamm
10.	1:55:06		Wetzmüller Peter	62	Turboschnecken Lüd.	19.04. Gummersbach

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

**30 km**

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

1.	2:21:31		Langwald Thomas	61	TSG Valbert	14.06. Wesseling/Bonn
----	---------	--	-----------------	----	-------------	-----------------------

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

**Marathon**

Bestleistung 2007: 3:15:56 Std - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	3:23:39		Albrecht Terry	61	TSG Valbert	05.10. Köln
2.	3:23:55		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	03.05. Luxembourg/LUX
3.	3:35:53		Hass Peter	60	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
4.	3:47:25	M60	Panne Karl-Heinz	46	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
5.	3:47:34	M50	Dietzel Ralf	58	LG Halver-Schalksm.	17.05. Helgoland
6.	3:55:30	M50	Neumann Udo	56	LG Halver-Schalksm.	28.09. Berlin
7.	4:08:50		Eicker Dr. Bernd	60	LG Halver-Schalksm.	28.09. Berlin

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

**4 x 100 m Staffel**

Bestleistung 2007: 54,17 sek - LG Plettenberg-Her.

1.	5,31	M50			LG Plettenberg-Her.	01.05. Lüdenscheid
(Störmann H.57 - Peters H.56 - Lemke H.57 - Bauckhage J.57)						

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



## Senioren M 45

### 10 km Mannschaft

Bestleistung 2007: 2:15:06 Std - LG Halver-Schalksm.

- |    |         |  |                     |               |
|----|---------|--|---------------------|---------------|
| 1. | 2:14:48 |  | LG Plettenberg-Her. | 07.06. Halver |
|    |         | (Lemke 57/40:31 - Voss 62/46:03 - Geck 38/48:14)         |                     |               |
| 2. | 2:25:31 |  | Turboschnecken Lüd. | 07.06. Halver |
|    |         | (vom Brocke 62/47:32 - Kelting 63/47:43 - Gang 60/50:16) |                     |               |

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

### Halbmarathon Mannschaft

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- |    |         |  |                     |                    |
|----|---------|--|---------------------|--------------------|
| 1. | 5:44:48 |  | Turboschnecken Lüd. | 19.04. Gummersbach |
|    |         | (vom Brocke R62/1:47:49-Wetz Müller P62/1:55:06-Carle C62/2:01:53) |                     |                    |

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

### Marathon Mannschaft

Bestleistung 2007: Fehlanzeige

- |    |          |  |                     |                  |
|----|----------|--|---------------------|------------------|
| 1. | 11:10:52 |  | LG Halver-Schalksm. | 17.05. Helgoland |
|    |          | (Hass P60/3:35:53 - Panne K46/3:47:25 - Dietzel R58/3:47:34) |                     |                  |

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

### Hochsprung

Bestleistung 2007: 1,56 m - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

- |    |      |     |                     |    |                     |                    |
|----|------|-----|---------------------|----|---------------------|--------------------|
| 1. | 1,65 | M50 | Steinacker Dr. Theo | 54 | LG Plettenberg-Her. | 07.09. Lüdenscheid |
| 2. | 1,56 | M50 | Peters Holger       | 56 | LG Plettenberg-Her. | 29.06. Plettenberg |
| 3. | 1,36 | M50 | Störmann Hilmar     | 57 | LG Plettenberg-Her. | 01.05. Lüdenscheid |
|    | 1,36 | M50 | Bauckhage Jochen    | 57 | LG Plettenberg-Her. | 01.05. Lüdenscheid |

### Weitsprung

Bestleistung 2007: 4,99 m - Störmann Hilmar - LG Plettenberg-Her.

- |    |           |     |                     |    |                     |                    |
|----|-----------|-----|---------------------|----|---------------------|--------------------|
| 1. | 4,96      | M50 | Steinacker Dr. Theo | 54 | LG Plettenberg-Her. | 20.09. München     |
| 2. | 4,86 -0,5 | M50 | Störmann Hilmar     | 57 | LG Plettenberg-Her. | 01.05. Lüdenscheid |
| 3. | 4,60 +0,0 | M50 | Bauckhage Jochen    | 57 | LG Plettenberg-Her. | 20.09. München     |
| 4. | 3,98 +0,4 | M65 | Schemm Peter        | 41 | LG Lüdenscheid      | 24.05. Ahlen       |

### Kugelstoß 7,26 kg

Bestleistung 2007: 8,72 m - Liedtke Hans-Werner - LG MTV/St.R. Altena

- |    |      |     |                 |    |                     |                     |
|----|------|-----|-----------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 8,48 | M50 | Störmann Hilmar | 57 | LG Plettenberg-Her. | 08.06. Schalksmühle |
| 2. | 8,00 |     | Peter Wolfgang  | 59 | LG Plettenberg-Her. | 10.05. Altena       |

### Diskuswurf 2,00 kg

Bestleistung 2007: 40,65 m - Hoffmann Frank - TSV Altena

- |    |       |  |                  |    |                     |                    |
|----|-------|--|------------------|----|---------------------|--------------------|
| 1. | 26,73 |  | Arnoldi Ekkehard | 63 | LG Plettenberg-Her. | 18.10. Plettenberg |
| 2. | 24,38 |  | Peter Wolfgang   | 59 | LG Plettenberg-Her. | 10.05. Altena      |

**Senioren M 45****Speerwurf 800 g**

Bestleistung 2007: 45,09 m - Steinacker Dr. Theo - LG Lüdenscheid

1.	44,20	M50	Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	07.09. Lüdenscheid
2.	39,57	M55	Dresel Lothar	51	TV Wiblingwerde	07.09. Lüdenscheid
3.	26,82		Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	10.05. Altena

**Hammerwurf 7,26 kg**

Bestleistung 2007: 40,68 m - Röcken Hans - LG Plettenberg-Her.

1.	37,16		Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	01.03. Erfurt
----	-------	--	----------------	----	---------------------	---------------

**Pokalwertung**

1.	LG Plettenberg-Her.	294 Punkte	251 Pkt. Vorjahr	117,1 % vom Vorj.
2.	TSV 1886 Rönsahl	189 Punkte	193 Pkt. Vorjahr	97,2 % vom Vorj.
3.	LG Halver-Schalksm.	54 Punkte	64 Pkt. Vorjahr	84,4 % vom Vorj.
4.	TSG Valbert	40 Punkte	15 Pkt. Vorjahr	266,7 % vom Vorj.
5.	Turboschnecken Lüd.	28 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	311,1 % vom Vorj.
6.	TSV Altena	17 Punkte	22 Pkt. Vorjahr	77,3 % vom Vorj.
7.	TV Wiblingwerde	9 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
8.	LG Lüdenscheid	7 Punkte	17 Pkt. Vorjahr	41,2 % vom Vorj.
-	LG MTV/St.R. Altena	0 Punkte	10 Pkt. Vorjahr	0,0 % vom Vorj.
	gesamt:	638 Punkte	581 Pkt. Vorjahr	109,8 % vom Vorj.