



## Seniorinnen W 50

### 1 Stundenlauf

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	11.845	W55	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	04.04. Bilstein
----	--------	-----	----------------	----	-------------	-----------------

### 10 km

Bestleistung 2008: 52:28 min - Bingart Silke - Turboschnecken Lüd.

1.	49:23	W55	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	18.04. Gummersbach-La
2.	51:33		Prachowski Krystyna	55	LG Plettenberg-Her.	25.01. Hamm
3.	52:13		Bratsch Gudrun	57	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
4.	52:21		Bingart Silke	56	Turboschnecken Lüd.	06.06. Halver
5.	57:08		Hoffmann Waltraud	56	TSG Valbert	30.05. Rönsahl
6.	1:12:07		Fischer Christine	57	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
7.	1:12:08	W55	Brauers Karin	52	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
8.	1:12:09		Witt Heidi	58	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La

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

### 15 km

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	1:15:57		Prachowski Krystyna	55	LG Plettenberg-Her.	08.02. Hamm
2.	1:21:17	W55	Bialuschewski Chris	54	TSV Altena	08.02. Herten-Bertlic
3.	1:21:29		Witt Heidi	58	Turboschnecken Lüd.	08.02. Herten-Bertlic

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

### Halbmarathon

Bestleistung 2008: 2:06:30 Std - Nitsche Doris - Turboschnecken Lüd.

1.	1:42:04		Springob Ulrike	59	TSV Altena	11.04. Paderborn
2.	1:57:31		Bingart Silke	56	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn
3.	2:06:23		Nitsche Doris	58	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn

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

### Marathon

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	3:57:00		Prachowski Krystyna	55	LG Plettenberg-Her.	03.05. Düsseldorf
2.	4:40:31		Nitsche Doris	58	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln

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

### Kugelstoß 3,00 kg

Bestleistung 2008: 10,68 m - Steinhanses-Kordt J - LG Plettenberg-Her.

1.	10,44	W55	Steinhanses-Kordt J	51	LG Plettenberg-Her.	12.07. Vaterstetten
2.	10,41	W60	Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	18.04. Wiblingwerde

**Seniorinnen W 50****Diskuswurf 1,00 kg**

Bestleistung 2008: 25,45 m - Steinhanses-Kordt J - LG Plettenberg-Her.

1.	27,85	W55	Steinhanses-Kordt J	51	LG Plettenberg-Her.	11.07. Vaterstetten
2.	22,36	W60	Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	30.05. Paderborn

**Pokalwertung**

1.	Turboschnecken Lüd.	61 Punkte	27 Pkt. Vorjahr	225,9 % vom Vorj.
1.	LG Plettenberg-Her.	49 Punkte	20 Pkt. Vorjahr	245,0 % vom Vorj.
3.	TSG Valbert	26 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	288,9 % vom Vorj.
4.	TSV Altena	19 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
5.	TV Wiblingwerde	18 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	200,0 % vom Vorj.
-	TuS Jahn Werdohl	0 Punkte	8 Pkt. Vorjahr	0,0 % vom Vorj.
	gesamt:	173 Punkte	73 Pkt. Vorjahr	237,0 % vom Vorj.