

**Seniorinnen W 45****100 m**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1. 15,22 +0,4 Helmig Evelyn 64 LG MTV/St.R. Altena 12.09. Lüdenscheid
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

1.000 m

Bestleistung 2008: 4:12,61 min - Wasserfuhr Barbara - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

3.000 m

Bestleistung 2008: 13:17,54 min - Wasserfuhr Barbara - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

5.000 m

Bestleistung 2008: 19:25,17 min - Bodenstein-Rutkowsk - TSG Valbert

Fehlanzeige

10.000 m

Bestleistung 2008: 47:06,18 min - Wasserfuhr Barbara - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

1 Stundenlauf

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

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

10 km

Bestleistung 2008: 40:41 min - Bodenstein-Rutkowsk - TSG Valbert

1.	42:34		Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	31.01. Duisburg
2.	46:48		Stromberger Melanie	60	Turboschnecken Lüd.	08.02. Herten-Bertlic
3.	47:23		Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	25.01. Porz
4.	49:23	W55	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	18.04. Gummersbach-La
5.	51:33	W50	Prachowski Krystyna	55	LG Plettenberg-Her.	25.01. Hamm
6.	52:13	W50	Bratsch Gudrun	57	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
7.	52:21	W50	Bingart Silke	56	Turboschnecken Lüd.	06.06. Halver
8.	55:59		Hecker-Hesse Bettin	64	Turboschnecken Lüd.	30.05. Rönsahl
9.	57:08	W50	Hoffmann Waltraud	56	TSG Valbert	30.05. Rönsahl
10.	1:00:13		Marre Gabi	62	Turboschnecken Lüd.	08.02. Herten-Bertlic

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

**Seniorinnen W 45****Pokalwertung**

1.	Turboschnecken Lüd.	95 Punkte	17 Pkt. Vorjahr	558,2 % vom Vorj.
2.	LG Plettenberg-Her.	33 Punkte	10 Pkt. Vorjahr	330,0 % vom Vorj.
3.	TSV 1886 Rönsahl	31 Punkte	86 Pkt. Vorjahr	36,0 % vom Vorj.
4.	TSG Valbert	26 Punkte	35 Pkt. Vorjahr	74,3 % vom Vorj.
5.	LG MTV/St.R. Altena	19 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
6.	TSV Altena	17 Punkte	17 Pkt. Vorjahr	100,0 % vom Vorj.
7.	Sportfreunde Altena	10 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
8.	TV Wiblingwerde	9 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
-	LG Halver-Schalksm.	0 Punkte	29 Pkt. Vorjahr	0,0 % vom Vorj.
-	TuS Jahn Werdohl	0 Punkte	3 Pkt. Vorjahr	0,0 % vom Vorj.
	gesamt:	240 Punkte	197 Pkt. Vorjahr	121,8 % vom Vorj.