

**Seniorinnen W 40****100 m**

Bestleistung 2008: 14,94 sek - Helmig Evelyn - LG MTV/St.R. Altena

1.	15,22 +0,4	W45	Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	12.09. Lüdenscheid
2.	16,8		Schäfer Katrin	65	LG Halver-Schalksm.	23.05. Schalksmühle

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

800 m

Bestleistung 2008: 2:59,40 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	2:38,6		Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	18.09. Plettenberg
----	--------	--	------------------	----	---------------------	--------------------

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

1.000 m

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

Fehlanzeige

1.500 m

Bestleistung 2008: 5:04,50 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

Fehlanzeige

3.000 m

Bestleistung 2008: 11:47,02 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	10:36,86		Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	30.05. Paderborn
----	----------	--	------------------	----	---------------------	------------------

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

5.000 m

Bestleistung 2008: 18:57,45 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

Fehlanzeige

10.000 m

Bestleistung 2008: 40:46,46 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

1 Stundenlauf

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

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

**Seniorinnen W 40****10 km**

Bestleistung 2008: 39:43 min - Birbaleite Vilja - LG Plettenberg-Her.

1.	39:52		Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	18.04.	Gummersbach-La
2.	40:09		Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	25.01.	Porz
3.	42:34	W45	Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	31.01.	Duisburg
4.	46:48	W45	Stromberger Melanie	60	Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic
5.	47:23	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	25.01.	Porz
6.	49:23	W55	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	18.04.	Gummersbach-La
7.	49:34		Bäcker Michaela	69	LG Halver-Schalksm.	30.05.	Rönsahl
8.	50:55		Bienlein Caroline	67	Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic
9.	51:09		Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	30.05.	Rönsahl
10.	51:33	W50	Prachowski Krystyna	55	LG Plettenberg-Her.	25.01.	Hamm

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

10 km Mannschaft

Bestleistung 2008: 2:33:26 Std - TSG Valbert

1.	3:35:40	W45			Turboschnecken Lüd.	18.04.	Gummersbach-La
----	---------	-----	--	--	---------------------	--------	----------------

(Kayser A62/1:11:25-Fischer C57/1:12:07-Brauers K52/1:12:08)

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

15 km

Bestleistung 2008: 1:01:04 min - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	59:36		Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	08.02.	Porz
2.	1:12:09	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	08.02.	Porz
3.	1:15:57	W50	Prachowski Krystyna	55	LG Plettenberg-Her.	08.02.	Hamm
4.	1:21:17	W55	Bialuschewski Chris	54	TSV Altena	08.02.	Herten-Bertlic
5.	1:21:29	W50	Witt Heidi	58	Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic

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

Halbmarathon

Bestleistung 2008: 1:26:21 Std - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:29:24	W45	Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	06.09.	Köln
2.	1:30:28		Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	01.03.	Porz
3.	1:42:04	W50	Springob Ulrike	59	TSV Altena	11.04.	Paderborn
4.	1:46:04	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	01.03.	Porz
5.	1:46:37		Bienlein Caroline	67	Turboschnecken Lüd.	04.10.	Köln
6.	1:56:31	W45	Nölker Waltraud	64	TSG Valbert	04.10.	Köln
7.	1:57:31	W50	Bingart Silke	56	Turboschnecken Lüd.	23.08.	Iserlohn
8.	2:02:54	W45	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	04.10.	Köln
9.	2:06:23	W50	Nitsche Doris	58	Turboschnecken Lüd.	23.08.	Iserlohn
10.	2:09:29		Feldmann Silke	66	Turboschnecken Lüd.	04.10.	Köln

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



Seniorinnen W 40

Marathon

Bestleistung 2008: 3:05:26 Std - Turra Monika - TSV 1886 Rönsahl

1.	3:06:02	W45	Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	03.05. Düsseldorf
2.	3:31:48	W45	Stromberger Melani	60	Turboschnecken Lüd.	03.05. Hannover
3.	3:57:00	W50	Prachowski Krystyna	55	LG Plettenberg-Her.	03.05. Düsseldorf
4.	4:40:31	W50	Nitsche Doris	58	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln

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

Marathon Mannschaft

Bestleistung 2008: 11:57:57 Std - LG Halver-Schalksm.

Fehlanzeige

Hochsprung

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	1,23		Krischer Heidi	69	TSV Altena	25.09. Altena
----	------	--	----------------	----	------------	---------------

Weitsprung

Bestleistung 2008: 4,06 m - Helmig Evelyn - LG MTV/St.R. Altena

1.	4,38		Kreisel Anja	66	TSV Altena	25.04. Lüdenscheid
2.	3,68		Schäfer Katrin	65	LG Halver-Schalksm.	23.05. Schalksmühle

Kugelstoß 4,00 kg

Bestleistung 2008: 6,88 m - Maximowitz Karin - LG Halver-Schalksm.

1.	9,49		Krischer Heidi	69	TSV Altena	13.09. Lüdenscheid
2.	7,85		Kreisel Anja	66	TSV Altena	16.05. Altena
3.	7,82		Schäfer Katrin	65	LG Halver-Schalksm.	23.05. Schalksmühle
4.	6,78	W45	Krüger Lucy Aileen	63	Sportfreunde Altena	26.09. Altena
5.	6,71		Mertens Angela	69	Sportfreunde Altena	26.09. Altena
6.	6,01	W45	Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	15.08. Altena
7.	5,72		Nisipeanu Martina	68	Sportfreunde Altena	26.09. Altena

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.	26,83		Krischer Heidi	69	TSV Altena	25.09. Altena
3.	22,36	W60	Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	30.05. Paderborn

Speerwurf 600 g

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	26,19		Kreisel Anja	66	TSV Altena	16.05. Altena
2.	24,78		Krischer Heidi	69	TSV Altena	25.09. Altena

Seniorinnen W 40**Hammerwurf 4,00 kg**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	39,20	Krischer Heidi	69	TSV Altena	10.10. Dortmund-Höchs
----	-------	----------------	----	------------	-----------------------

Wurf-Fünfkampf

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	2.825	Krischer Heidi	69	TSV Altena	16.05. Altena
		(36,00 - 8,57 - 24,86 - 23,04 - 11,79)			

Pokalwertung

1.	TSV Altena	102 Punkte	15 Pkt. Vorjahr	680,0 % vom Vorj.
2.	Turboschnecken Lüd.	83 Punkte	22 Pkt. Vorjahr	377,3 % vom Vorj.
3.	LG Plettenberg-Her.	57 Punkte	40 Pkt. Vorjahr	142,5 % vom Vorj.
4.	TSV 1886 Rönsahl	53 Punkte	147 Pkt. Vorjahr	36,1 % vom Vorj.
5.	LG Halver-Schalksm.	32 Punkte	80 Pkt. Vorjahr	40,0 % vom Vorj.
6.	TSG Valbert	20 Punkte	50 Pkt. Vorjahr	40,0 % vom Vorj.
7.	Sportfreunde Altena	17 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
8.	LG MTV/St.R. Altena	15 Punkte	20 Pkt. Vorjahr	75,0 % vom Vorj.
9.	TV Wiblingwerde	8 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
	gesamt:	387 Punkte	374 Pkt. Vorjahr	103,5 % vom Vorj.