



## Seniorinnen W 35

### 100 m

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

1.	15,04 +0,4		Friemann Steffi	74	LG Lüdenscheid	12.09.	Lüdenscheid
2.	15,22 +0,4	W45	Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	12.09.	Lüdenscheid
3.	16,8	W40	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	W40	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	W40	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 35****10 km**

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

1.	39:52	W40	Birbaleite Vilja	66	LG Plettenberg-Her.	18.04.	Gummersbach-La
2.	40:09	W40	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	25.01.	Porz
3.	41:26		Busenius Stefanie	71	Turboschnecken Lüd.	18.04.	Gummersbach-La
4.	42:34	W45	Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	31.01.	Duisburg
5.	46:48	W45	Stromberger Melanie	60	Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic
6.	47:23	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	25.01.	Porz
7.	49:23	W55	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	18.04.	Gummersbach-La
8.	49:34	W40	Bäcker Michaela	69	LG Halver-Schalksm.	30.05.	Rönsahl
9.	50:55	W40	Bienlein Caroline	67	Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic
10.	51:09	W40	Gebauer Silke	67	LG Halver-Schalksm.	30.05.	Rönsahl

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

**10 km Mannschaft**

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

1.	2:20:36				Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic
					(Busenius S71/42:53-Stromberger M60/46:48-Bienlein C67/50:55)		
2.	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	W40	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	W40	Turra Monika	68	TSV 1886 Rönsahl	01.03.	Porz
3.	1:36:52		Busenius Stefanie	71	Turboschnecken Lüd.	23.08.	Iserlohn
4.	1:42:04	W50	Springob Ulrike	59	TSV Altena	11.04.	Paderborn
5.	1:46:04	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	01.03.	Porz
6.	1:46:37	W40	Bienlein Caroline	67	Turboschnecken Lüd.	04.10.	Köln
7.	1:56:31	W45	Nölker Waltraud	64	TSG Valbert	04.10.	Köln
8.	1:57:31	W50	Bingart Silke	56	Turboschnecken Lüd.	23.08.	Iserlohn
9.	2:02:54	W45	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	04.10.	Köln
10.	2:06:23	W50	Nitsche Doris	58	Turboschnecken Lüd.	23.08.	Iserlohn

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



## Seniorinnen W 35

### 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	W40	Krischer Heidi	69	TSV Altena	25.09. Altena
----	------	-----	----------------	----	------------	---------------

### Weitsprung

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

1.	4,38	W40	Kreisel Anja	66	TSV Altena	25.04. Lüdenscheid
2.	3,68	W40	Schäfer Katrin	65	LG Halver-Schalksm.	23.05. Schalksmühle

### Dreisprung

Bestleistung 2008: 7,61 m - Krischer Heidi - TSV Altena

Fehlanzeige

### Kugelstoß 4,00 kg

Bestleistung 2008: 10,12 m - Geppert Sylvia - TV Wiblingwerde

1.	9,49	W40	Krischer Heidi	69	TSV Altena	13.09. Lüdenscheid
2.	8,64		Pusch Melanie	74	TSV Altena	16.05. Altena
3.	7,85	W40	Kreisel Anja	66	TSV Altena	16.05. Altena
4.	7,82	W40	Schäfer Katrin	65	LG Halver-Schalksm.	23.05. Schalksmühle
5.	7,26		Richardt Sandra	73	TSV Altena	16.05. Altena
6.	6,78	W45	Krüger Lucy Aileen	63	Sportfreunde Altena	26.09. Altena
7.	6,71	W40	Mertens Angela	69	Sportfreunde Altena	26.09. Altena
8.	6,01	W45	Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	15.08. Altena
9.	5,72	W40	Nisipeanu Martina	68	Sportfreunde Altena	26.09. Altena

**Seniorinnen W 35****Diskuswurf 1,00 kg**

Bestleistung 2008: 33,45 m - Geppert Sylvia - TV Wiblingwerde

1.	30,69		Geppert Sylvia	71	TV Wiblingwerde	01.03. Düsseldorf
2.	27,85	W55	Steinhanses-Kordt J	51	LG Plettenberg-Her.	11.07. Vaterstetten
3.	26,83	W40	Krischer Heidi	69	TSV Altena	25.09. Altena
4.	25,44		Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	11.01. Düsseldorf
5.	22,36	W60	Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	30.05. Paderborn
6.	21,73		Richardt Sandra	73	TSV Altena	16.05. Altena
7.	20,06		Pusch Melanie	74	TSV Altena	16.05. Altena

**Speerwurf 600 g**

Bestleistung 2008: 23,00 m - Krischer Heidi - TSV Altena

1.	26,19	W40	Kreisel Anja	66	TSV Altena	16.05. Altena
2.	24,78	W40	Krischer Heidi	69	TSV Altena	25.09. Altena
3.	23,37		Richardt Sandra	73	TSV Altena	16.05. Altena
4.	15,48		Pusch Melanie	74	TSV Altena	16.05. Altena

**Hammerwurf 4,00 kg**

Bestleistung 2008: 36,61 m - Krischer Heidi - TSV Altena

1.	39,20	W40	Krischer Heidi	69	TSV Altena	10.10. Dortmund-Höchs
2.	30,11		Pusch Melanie	74	TSV Altena	20.06. Plettenberg-Bö
3.	24,60		Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	11.01. Düsseldorf

**Wurf-Fünfkampf**

Bestleistung 2008: 2.196 P. - Krischer Heidi - TSV Altena

1.	2.825	W40	Krischer Heidi	69	TSV Altena	16.05. Altena
			(36,00 - 8,57 - 24,86 - 23,04 - 11,79)			
2.	1.901		Pusch Melanie	74	TSV Altena	16.05. Altena
			(27,49 - 8,35 - 19,18 - 15,48 - 8,76)			

**Pokalwertung**

1.	TSV Altena	156 Punkte	72 Pkt. Vorjahr	216,7 % vom Vorj.
2.	Turboschnecken Lüd.	101 Punkte	42 Pkt. Vorjahr	240,5 % vom Vorj.
3.	LG Plettenberg-Her.	55 Punkte	37 Pkt. Vorjahr	148,6 % vom Vorj.
4.	TSV 1886 Rönsahl	50 Punkte	142 Pkt. Vorjahr	35,2 % vom Vorj.
5.	TV Wiblingwerde	31 Punkte	88 Pkt. Vorjahr	35,2 % vom Vorj.
6.	LG Halver-Schalksm.	28 Punkte	78 Pkt. Vorjahr	35,9 % vom Vorj.
7.	TSG Valbert	18 Punkte	46 Pkt. Vorjahr	39,1 % vom Vorj.
8.	LG MTV/St.R. Altena	12 Punkte	20 Pkt. Vorjahr	60,0 % vom Vorj.
9.	Sportfreunde Altena	11 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
10.	LG Lüdenscheid	10 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
	gesamt:	472 Punkte	525 Pkt. Vorjahr	89,9 % vom Vorj.