



## Seniorinnen W 30

### 100 m

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

1.	15,04 +0,4	W35	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: 2:50,23 min - Kunde Sabrina - 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: 3:43,15 min - Kunde Sabrina - 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 30****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	W35	Busenius Stefanie	71	Turboschnecken Lüd.	18.04.	Gummersbach-La
4.	42:34	W45	Röther Claudia	64	Turboschnecken Lüd.	31.01.	Duisburg
5.	46:35		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	01.03.	Leverkusen
6.	46:48	W45	Stromberger Melanie	60	Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic
7.	47:23	W45	Wasserfuhr Barbara	62	TSV 1886 Rönsahl	25.01.	Porz
8.	49:23	W55	Schulte Gudrun	54	TSG Valbert	18.04.	Gummersbach-La
9.	49:34	W40	Bäcker Michaela	69	LG Halver-Schalksm.	30.05.	Rönsahl
10.	50:55	W40	Bienlein Caroline	67	Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic

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	W35			Turboschnecken Lüd.	08.02.	Herten-Bertlic
			(Busenius S71/42:53-Stromberger M60/46:48-Bienlein C67/50:55)				
2.	3:27:31				Turboschnecken Lüd.	18.04.	Gummersbach-La
			(Bolz M61/1:04:52-Harbecke K76/1:11:14-Marre G62/1:11:25)				
3.	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.	1:16:53		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	08.02.	Porz
5.	1:21:17	W55	Bialuschewski Chris	54	TSV Altena	08.02.	Herten-Bertlic
6.	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	W35	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.	1:47:33		Kunde Sabrina	77	TSV 1886 Rönsahl	21.03.	Rodenkirchen
8.	1:56:31	W45	Nölker Waltraud	64	TSG Valbert	04.10.	Köln
9.	1:57:31	W50	Bingart Silke	56	Turboschnecken Lüd.	23.08.	Iserlohn
10.	2:02:54	W45	Nies Petra	61	TSV 1886 Rönsahl	04.10.	Köln

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

**Seniorinnen W 30****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		Nitsche Silvia	79	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
	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: Fehlanzeige

1.	12:28:39				Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
					(Röther C.64/3:07:37 - Nitsche S.79/4:40:31 - Nitsche D.58/4:40:31)	

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

**Hochsprung**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	1,35		Flusche Gundula	79	TSV Altena	26.09. Altena
2.	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

1.	9,00		Flusche Gundula	79	TSV Altena	26.09. Altena
----	------	--	-----------------	----	------------	---------------

**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.	8,88		Flusche Gundula	79	TSV Altena	16.05. Altena
3.	8,64	W35	Pusch Melanie	74	TSV Altena	16.05. Altena
4.	7,85	W40	Kreisel Anja	66	TSV Altena	16.05. Altena
5.	7,82	W40	Schäfer Katrin	65	LG Halver-Schalksm.	23.05. Schalksmühle
6.	7,26	W35	Richardt Sandra	73	TSV Altena	16.05. Altena
7.	6,93		Wenske Anett	77	Sportfreunde Altena	26.09. Altena
8.	6,78	W45	Krüger Lucy Aileen	63	Sportfreunde Altena	26.09. Altena
9.	6,71	W40	Mertens Angela	69	Sportfreunde Altena	26.09. Altena
10.	6,01	W45	Helmig Evelyn	64	LG MTV/St.R. Altena	15.08. Altena

**Seniorinnen W 30****Diskuswurf 1,00 kg**

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

1.	30,69	W35	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	W35	Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	11.01. Düsseldorf
5.	22,36	W60	Rüsch Gertraud	48	TV Wiblingwerde	30.05. Paderborn
6.	21,73	W35	Richardt Sandra	73	TSV Altena	16.05. Altena
7.	20,90		Flusche Gundula	79	TSV Altena	16.05. Altena
8.	20,06	W35	Pusch Melanie	74	TSV Altena	16.05. Altena

**Speerwurf 600 g**

Bestleistung 2008: 30,32 m - Potthoff Kirsten - TV Wiblingwerde

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	W35	Richardt Sandra	73	TSV Altena	16.05. Altena
4.	22,86		Flusche Gundula	79	TSV Altena	25.09. Altena
5.	15,48	W35	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	W35	Pusch Melanie	74	TSV Altena	20.06. Plettenberg-Bö
3.	24,60	W35	Sahrman Antje	71	TV Wiblingwerde	11.01. Düsseldorf
4.	20,98		Flusche Gundula	79	TSV Altena	16.05. Altena

**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	W35	Pusch Melanie	74	TSV Altena	16.05. Altena
			(27,49 - 8,35 - 19,18 - 15,48 - 8,76)			
3.	1.654		Flusche Gundula	79	TSV Altena	16.05. Altena
			(20,98 - 8,88 - 20,90 - 21,03 - 6,73)			

**Seniorinnen W 30****Pokalwertung**

1.	TSV Altena	204 Punkte	101 Pkt. Vorjahr	202,0 % vom Vorj.
2.	Turboschnecken Lüd.	110 Punkte	41 Pkt. Vorjahr	268,3 % vom Vorj.
3.	TSV 1886 Rönsahl	65 Punkte	185 Pkt. Vorjahr	35,1 % vom Vorj.
4.	LG Plettenberg-Her.	55 Punkte	36 Pkt. Vorjahr	152,8 % vom Vorj.
5.	TV Wiblingwerde	31 Punkte	123 Pkt. Vorjahr	25,2 % vom Vorj.
6.	LG Halver-Schalksm.	25 Punkte	62 Pkt. Vorjahr	40,3 % vom Vorj.
7.	TSG Valbert	16 Punkte	44 Pkt. Vorjahr	36,4 % vom Vorj.
8.	LG MTV/St.R. Altena	10 Punkte	20 Pkt. Vorjahr	50,0 % vom Vorj.
9.	LG Lüdenscheid	10 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
10.	Sportfreunde Altena	9 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
	gesamt:	535 Punkte	612 Pkt. Vorjahr	87,4 % vom Vorj.