

**Senioren M 55****400 m**

Bestleistung 2008: 75,40 sek - Klitscher Karl-H. - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

**800 m**

Bestleistung 2008: 2:41,72 min - Klitscher Karl-H. - TSV 1886 Rönsahl

1. 2:29,24                      Nickel Andreas                      52   LG Plettenberg-Her.                      17.05. Seeheim-Jugend  
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

**1.500 m**

Bestleistung 2008: 5:39,72 min - Klitscher Karl-H. - TSV 1886 Rönsahl

1. 5:08,32                      Nickel Andreas                      52   LG Plettenberg-Her.                      30.05. Paderborn  
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

**3.000 m**

Bestleistung 2008: 10:31,54 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1. 10:49,76                      Nickel Andreas                      52   LG Plettenberg-Her.                      12.09. Hamburg  
2. 12:19,43                      Wermekes Dieter                      53   TSV 1886 Rönsahl                      13.08. Berg.-Gladbach  
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

**5.000 m**

Bestleistung 2008: 18:01,58 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1. 21:47,27                      Wermekes Dieter                      53   TSV 1886 Rönsahl                      20.08. Berg.-Gladbach  
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

**10.000 m**

Bestleistung 2008: 38:13,81 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1. 38:54,1                      Nickel Andreas                      52   LG Plettenberg-Her.                      18.09. Plettenberg  
2. 42:54,3                      Steinhauer Ulrich                      53   Turboschnecken Lüd.                      18.09. Plettenberg  
3. 46:02,59                      Wermekes Dieter                      53   TSV 1886 Rönsahl                      27.08. Berg.-Gladbach  
4. 48:07,1                      M70 Geck Siegfried                      38   LG Plettenberg-Her.                      18.09. Plettenberg  
Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

**1 Stundenlauf**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1. 12.989                      M65   Hoffmann Gerd                      43   TSG Valbert                      04.04. Bilstein

**Senioren M 55****10 km**

Bestleistung 2008: 38:51 min - Nickel Andreas - TSV 1886 Rönsahl

1.	44:15	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	06.06. Halver
2.	44:42		Steinhauer Ulrich	53	Turboschnecken Lüd.	30.05. Rönsahl
3.	45:15	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
4.	46:41		Mantel Karl-Wilhelm	54	LG Plettenberg-Her.	16.05. Attendorn
5.	48:02	M65	Hoffmann Gerd	43	TSG Valbert	18.04. Gummersbach-La
6.	49:02		Wasserfuhr Karl-Hei	51	TSV 1886 Rönsahl	01.03. Porz
7.	49:09		Vöbel Gerd	51	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
8.	49:52	M70	Geck Siegfried	38	LG Plettenberg-Her.	06.06. Halver
9.	50:08	M60	Panne Karl-Heinz	46	LG Halver-Schalksm.	30.05. Rönsahl
10.	55:50		Hahne Friedrich	53	TSV Altena	25.01. Hamm

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

**15 km**

Bestleistung 2008: 1:06:16 min - Haude Franz - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:23:05		Hahne Friedrich	53	TSV Altena	08.02. Hamm
----	---------	--	-----------------	----	------------	-------------

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

**Halbmarathon**

Bestleistung 2008: 1:32:02 Std - Haude Franz - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:48:19		Steinhauer Ulrich	53	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn
2.	1:51:28		Vogelsang Volker	54	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
3.	2:12:00		Hahne Friedrich	53	TSV Altena	23.08. Iserlohn
4.	2:17:48		Boelter Lutz	53	TuS Neuenrade	23.08. Iserlohn

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

**Marathon**

Bestleistung 2008: 3:47:25 Std - Panne Karl-Heinz - LG Halver-Schalksm.

1.	3:10:15		Blechinger Heinrich	54	Turboschnecken Lüd.	10.05. Mainz
2.	4:40:32		Albert Uwe	51	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln

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

**Hochsprung**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	1,62		Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
----	------	--	---------------------	----	---------------------	----------------

**Weitsprung**

Bestleistung 2008: 3,98 m - Schemm Peter - LG Lüdenscheid

1.	4,85		Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
2.	4,07	M65	Schemm Peter	41	LG Lüdenscheid	30.05. Lüdenscheid

**Senioren M 55****Kugelstoß 6,00 kg**

Bestleistung 2008: 10,25 m - Dresel Lothar - TV Wiblingwerde

1.	12,03	Pahl Joachim	54	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
2.	10,60	Dresel Lothar	51	TV Wiblingwerde	13.09. Lüdenscheid
3.	8,01	Macher Karl-Heinz	54	LG Lüdenscheid	13.09. Lüdenscheid

**Diskuswurf 1,50 kg**

Bestleistung 2008: 36,10 m - Röcken Hans - LG Plettenberg-Her.

1.	46,29	Pahl Joachim	54	LG Plettenberg-Her.	30.05. Paderborn
2.	37,15	Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
3.	33,63	Dresel Lothar	51	TV Wiblingwerde	30.05. Paderborn
4.	32,79	M65 Röcken Hans	40	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh

**Speerwurf 700 g**

Bestleistung 2008: 41,51 m - Dresel Lothar - TV Wiblingwerde

1.	41,52	Dresel Lothar	51	TV Wiblingwerde	01.03. Düsseldorf
----	-------	---------------	----	-----------------	-------------------

**Hammerwurf 6,00 kg**

Bestleistung 2008: 40,45 - Seddon Peter - LG Plettenberg-Her.

Fehlanzeige

**Pokalwertung**

1.	LG Plettenberg-Her.	113 Punkte	51 Pkt. Vorjahr	221,6 % vom Vorj.
2.	Turboschnecken Lüd.	60 Punkte	12 Pkt. Vorjahr	500,0 % vom Vorj.
3.	TSV 1886 Rönsahl	50 Punkte	145 Pkt. Vorjahr	34,5 % vom Vorj.
4.	TV Wiblingwerde	27 Punkte	29 Pkt. Vorjahr	93,1 % vom Vorj.
5.	TSV Altena	19 Punkte	10 Pkt. Vorjahr	190,0 % vom Vorj.
6.	LG Lüdenscheid	17 Punkte	10 Pkt. Vorjahr	170,0 % vom Vorj.
7.	TSG Valbert	16 Punkte	13 Pkt. Vorjahr	123,1 % vom Vorj.
8.	TuS Neuenrade	7 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
9.	LG Halver-Schalksm.	2 Punkte	17 Pkt. Vorjahr	11,8 % vom Vorj.
	gesamt:	311 Punkte	287 Pkt. Vorjahr	108,4 % vom Vorj.