

**Senioren M 50****100 m**

Bestleistung 2008: 11,8 sek - Störmann Hilmar - LG Plettenberg-Her.

1.	12,68 +0,7	Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	12.09.	Hamburg
2.	13,60 +0,4	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	13.06.	Gütersloh
3.	13,73 +1,7	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	29.04.	Oedt
4.	14,18 -0,7	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	13.06.	Gütersloh

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

**200 m**

Bestleistung 2008: 26,04 sek - Störmann Hilmar - LG Plettenberg-Her.

1.	28,63 +0,6	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	24.06.	Grefrath-Oedt
----	------------	------------------	----	---------------------	--------	---------------

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

**400 m**

Bestleistung 2008: 59,10 sek - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

1.	59,56	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	30.05.	Paderborn
2.	64,32	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	30.05.	Paderborn

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

**800 m**

Bestleistung 2008: 2:20,87 min - Peters Holger - LG Plettenberg-Her.

1.	2:24,56	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	17.05.	Seeheim-Jugenh
2.	2:29,08	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	13.06.	Gütersloh
3.	2:29,24	M55 Nickel Andreas	52	LG Plettenberg-Her.	17.05.	Seeheim-Jugenh

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	M55 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	M55 Nickel Andreas	52	LG Plettenberg-Her.	12.09.	Hamburg
2.	11:16,94	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	13.06.	Gütersloh
3.	12:19,43	M55 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	M55 Wermekes Dieter	53	TSV 1886 Rönsahl	20.08.	Berg.-Gladbach
----	----------	---------------------	----	------------------	--------	----------------

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

**Senioren M 50****10.000 m**

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

1.	38:54,1	M55	Nickel Andreas	52	LG Plettenberg-Her.	18.09. Plettenberg
2.	40:27,4		Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	18.09. Plettenberg
3.	42:54,3	M55	Steinhauer Ulrich	53	Turboschnecken Lüd.	18.09. Plettenberg
4.	46:02,59	M55	Wermekes Dieter	53	TSV 1886 Rönsahl	27.08. Berg.-Gladbach
5.	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
----	--------	-----	---------------	----	-------------	-----------------

**10 km**

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

1.	40:18		Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	25.10. Oventrop
2.	41:23		Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	18.04. Gummersbach-La
3.	43:09		Burkowski Jörg	57	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
4.	44:03		Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	14.02. Fröndenberg
5.	44:15	M60	Klitscher Karl-H.	47	TSV 1886 Rönsahl	06.06. Halver
6.	44:42	M55	Steinhauer Ulrich	53	Turboschnecken Lüd.	30.05. Rönsahl
7.	45:15	M60	Haude Franz	45	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
8.	46:41	M55	Mantel Karl-Wilhelm	54	LG Plettenberg-Her.	16.05. Attendorn
9.	46:51		Dietzel Ralf	58	LG Halver-Schalksm.	06.06. Halver
10.	48:02		Heine Harald	58	Turboschnecken Lüd.	08.02. Herten-Bertlic
11.	48:02	M65	Hoffmann Gerd	43	TSG Valbert	18.04. Gummersbach-La

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

**10 km Mannschaft**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	2:33:45				LG Halver-Schalksm.	06.06. Halver
			(Dietzel R58/46:51 - Benschmidt W55/49:48 - Arlt R50/57:06)			
2.	2:44:56				Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
			(Vöbel G51/49:09-Witt K59/53:28-Cordt G37/1:02:19)			

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.	1:12:28		Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	08.02. Hamm
2.	1:23:05	M55	Hahne Friedrich	53	TSV Altena	08.02. Hamm
3.	1:29:01		Witt Karsten	59	Turboschnecken Lüd.	08.02. Herten-Bertlic

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

**Senioren M 50****Halbmarathon**

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

1.	1:44:51		Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	29.03. Warschau (POL)
2.	1:48:19	M55	Steinhauer Ulrich	53	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn
3.	1:48:37		Stromberger Dirk	59	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
4.	1:51:28	M55	Vogelsang Volker	54	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
5.	1:56:01		Hegendorf Detlef	57	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
6.	1:56:12		Herzig Klaus	59	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
7.	2:12:00	M55	Hahne Friedrich	53	TSV Altena	23.08. Iserlohn
8.	2:17:48	M55	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	M55	Blechinger Heinrich	54	Turboschnecken Lüd.	10.05. Mainz
2.	3:59:03		Hoffmann Frank	56	TSG Valbert	04.10. Köln
3.	4:04:26		Neumann Udo	56	LG Halver-Schalksm.	25.10. Frankfurt
4.	4:21:00		Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	13.09. Warschau (POL)
5.	4:40:32	M55	Albert Uwe	51	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln

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

**400 m Hürden**

Bestleistung 2008: 63,27 Peters Holger - LG Plettenberg-Her. 06.08.

1.	67,56		Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	10.07. Vaterstetten
----	-------	--	---------------	----	---------------------	---------------------

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

**4 x 100 m Staffel**

Bestleistung 2008: 53,31 sek - LG Plettenberg-Her.

1.	51,90				LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
----	-------	--	--	--	---------------------	------------------

(Störmann H.57 - Peters H.56 - Steinacker T.54 - Lemke H.57)

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

**Hochsprung**

Bestleistung 2008: 1,65 m - Steinacker Dr. Theo - LG Plettenberg-Her.

1.	1,62	M55	Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
2.	1,56		Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh
3.	1,47		Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh
4.	1,41		Bauchhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh

**Senioren M 50****Weitsprung**

Bestleistung 2008: 4,96 m - Steinacker Dr. Theo - LG Plettenberg-Her.

1.	4,85	M55	Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
2.	4,79		Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
3.	4,66		Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
4.	4,65		Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh
5.	4,07	M65	Schemm Peter	41	LG Lüdenscheid	30.05. Lüdenscheid

**Kugelstoß 6,00 kg**

Bestleistung 2008: 13,47 m - Zocher Burkhard - LG Plettenberg-Her.

1.	12,91		Zocher Burkhard	55	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh
2.	12,03	M55	Pahl Joachim	54	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
3.	11,83		Hoffmann Frank	57	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh
4.	10,60	M55	Dresel Lothar	51	TV Wiblingwerde	13.09. Lüdenscheid
5.	8,01	M55	Macher Karl-Heinz	54	LG Lüdenscheid	13.09. Lüdenscheid

**Diskuswurf 1,50 kg**

Bestleistung 2008: 47,45 m - Hoffmann Frank - LG Plettenberg-Her.

1.	47,41		Hoffmann Frank	57	LG Plettenberg-Her.	03.10. Gladbeck
2.	46,29	M55	Pahl Joachim	54	LG Plettenberg-Her.	30.05. Paderborn
3.	37,15	M55	Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
4.	33,86		Zocher Burkhard	55	LG Plettenberg-Her.	10.10. Plettenberg
5.	33,63	M55	Dresel Lothar	51	TV Wiblingwerde	30.05. Paderborn
6.	32,79	M65	Röcken Hans	40	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
7.	31,22		Trappe Klaus-Peter	57	TSV Altena	16.05. Altena
8.	26,57		Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	10.10. Plettenberg

**Speerwurf 700 g**

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

1.	41,52	M55	Dresel Lothar	51	TV Wiblingwerde	01.03. Düsseldorf
2.	36,92		Trappe Klaus-Peter	57	TSV Altena	16.05. Altena

**Hammerwurf 6,00 kg**

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

1.	40,43		Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	06.12. Plettenberg
2.	27,02		Zocher Burkhard	55	LG Plettenberg-Her.	10.10. Plettenberg

**Senioren M 50**



**DAMM M 50 Gruppe A**

Bestleistung 2008: 7.911 - LG Plettenberg-Her.

1. 8.200 LG Plettenberg-Her. 12.09. Hamburg

**Pokalwertung**

1.	LG Plettenberg-Her.	367 Punkte	313 Pkt. Vorjahr	117,3 % vom Vorj.
2.	Turboschnecken Lüd.	85 Punkte	17 Pkt. Vorjahr	500,0 % vom Vorj.
3.	TSV 1886 Rönsahl	40 Punkte	131 Pkt. Vorjahr	30,5 % vom Vorj.
4.	TSV Altena	26 Punkte	21 Pkt. Vorjahr	123,8 % vom Vorj.
5.	TV Wiblingwerde	23 Punkte	23 Pkt. Vorjahr	100,0 % vom Vorj.
6.	LG Halver-Schalksm.	20 Punkte	41 Pkt. Vorjahr	48,8 % vom Vorj.
7.	TSG Valbert	19 Punkte	8 Pkt. Vorjahr	237,5 % vom Vorj.
8.	LG Lüdenscheid	12 Punkte	7 Pkt. Vorjahr	171,4 % vom Vorj.
9.	TuS Neuenrade	3 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
	gesamt:	595 Punkte	561 Pkt. Vorjahr	106,1 % vom Vorj.