

**Senioren M 45****100 m**

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

1.	12,68 +0,7	M50	Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
2.	12,75 -3,0		Bacher Dr. Thomas	64	LG Lüdenscheid	25.04. Lüdenscheid
3.	13,60 +0,4	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
4.	13,73 +1,7	M50	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	29.04. Oedt
5.	14,18 -0,7	M50	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.	26,63 +0,6		Bacher Dr. Thomas	64	LG Lüdenscheid	12.09. Lüdenscheid
2.	28,63 +0,6	M50	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	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	30.05. Paderborn
2.	64,32	M50	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	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh
2.	2:29,08	M50	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	M50	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.

**Senioren M 45****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.

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 M50 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. 14.266 Langwald Thomas 61 TSG Valbert 04.04. Bilstein
2. 12.989 M65 Hoffmann Gerd 43 TSG Valbert 04.04. Bilstein

10 km

Bestleistung 2008: 38:23 min - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1. 37:50 Theis Frank 64 TSV 1886 Rönsahl 25.01. Porz
2. 39:18 Niederwipper Harald 62 TSV 1886 Rönsahl 25.01. Porz
3. 39:46 Gabor Peter 60 LG Plettenberg-Her. 25.01. Hamm
4. 40:18 M50 Lemke Hans-Jörg 57 LG Plettenberg-Her. 25.10. Oventrop
5. 40:35 Langwald Thomas 61 TSG Valbert 16.05. Attendorn
6. 41:23 M50 Peters Holger 56 LG Plettenberg-Her. 18.04. Gummersbach-La
7. 42:49 Voss Frank 62 LG Plettenberg-Her. 18.04. Gummersbach-La
8. 43:09 M50 Burkowski Jörg 57 Turboschnecken Lüd. 18.04. Gummersbach-La
9. 43:22 Gebauer Lothar 61 LG Halver-Schalksm. 06.06. Halver
10. 43:54 Margeit Gerd 64 Turboschnecken Lüd. 06.06. Halver

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

10 km Mannschaft

Bestleistung 2008: 2:14:48 Std - LG Plettenberg-Her.

1. 2:33:45 M50 LG Halver-Schalksm. 06.06. Halver
(Dietzel R58/46:51 - Benschmidt W55/49/48 - Arlt R50/57:06)
2. 2:44:56 M50 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.

**Senioren M 45****15 km**

Bestleistung 2008: 59:59 min - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	58:34		Theis Frank	64	TSV 1886 Rönsahl	08.02. Porz
2.	59:24		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	08.02. Porz
3.	1:12:28	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	08.02. Hamm
4.	1:18:54		Nalbantis Jörg	62	Turboschnecken Lüd.	08.02. Hamm
5.	1:21:48		Freudl Jörg	61	TSV Altena	08.02. Herten-Bertlic
6.	1:23:05	M55	Hahne Friedrich	53	TSV Altena	08.02. Hamm
7.	1:29:01	M50	Witt Karsten	59	Turboschnecken Lüd.	08.02. Herten-Bertlic

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

Halbmarathon

Bestleistung 2008: 1:25:47 Std - Niederwipper Harald - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:21:23		Theis Frank	64	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
2.	1:25:42		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
3.	1:28:47		Gabor Peter	60	LG Plettenberg-Her.	22.02. Hamm
4.	1:31:41		Langwald Thomas	61	TSG Valbert	09.08. Köln
5.	1:44:51	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	29.03. Warschau (POL)
6.	1:45:16		Margeit Gerd	64	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn
7.	1:48:19	M55	Steinhauer Ulrich	53	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn
8.	1:48:37	M50	Stromberger Dirk	59	Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
9.	1:51:28	M55	Vogelsang Volker	54	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
10.	1:52:11		Dumke Arno	60	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn

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

Halbmarathon Mannschaft

Bestleistung 2008: 5:44:48 Std - Turboschnecken Lüd.

Fehlanzeige

30 km

Bestleistung 2008: 2:21:31 Std - Langwald Thomas - TSG Valbert

Fehlanzeige

Marathon

Bestleistung 2008: 3:23:39 Std - Albrecht Terry - TSG Valbert

1.	3:10:15	M55	Blechinger Heinrich	54	Turboschnecken Lüd.	10.05. Mainz
2.	3:30:31		Theis Frank	64	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
3.	3:53:28		Baltres Andreas	64	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
4.	3:56:15		Vor Thomas	60	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
5.	3:59:03	M50	Hoffmann Frank	56	TSG Valbert	04.10. Köln
6.	4:04:26		Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
7.	4:04:26	M50	Neumann Udo	56	LG Halver-Schalksm.	25.10. Frankfurt
8.	4:21:00	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	13.09. Warschau (POL)
9.	4:40:32	M55	Albert Uwe	51	Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln

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



Senioren M 45

Marathon Mannschaft

Bestleistung 2008: 11:10:52 Std - LG Halver-Schalksm.

Fehlanzeige

4 x 100 m Staffel

Bestleistung 2008: 5,31 sek - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | |
|----|-------|-----|--|---------------------|------------------|
| 1. | 51,90 | M50 | | 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 | M50 | Peters Holger | 56 | LG Plettenberg-Her. | 17.05. Seeheim-Jugenh |
| 3. | 1,47 | M50 | Störmann Hilmar | 57 | LG Plettenberg-Her. | 17.05. Seeheim-Jugenh |
| 4. | 1,41 | M50 | Bauckhage Jochen | 57 | LG Plettenberg-Her. | 17.05. Seeheim-Jugenh |

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 | M50 | Störmann Hilmar | 57 | LG Plettenberg-Her. | 13.06. Gütersloh |
| 3. | 4,66 | M50 | Bauckhage Jochen | 57 | LG Plettenberg-Her. | 12.09. Hamburg |
| 4. | 4,65 | M50 | Peters Holger | 56 | LG Plettenberg-Her. | 17.05. Seeheim-Jugenh |
| 5. | 4,07 | M65 | Schemm Peter | 41 | LG Lüdenscheid | 30.05. Lüdenscheid |

Kugelstoß 7,26 kg

Bestleistung 2008: 8,48 m - Störmann Hilmar - LG Plettenberg-Her.

Fehlanzeige

Diskuswurf 2,00 kg

Bestleistung 2008: 26,73 m - Arnoldi Ekkehard - LG Plettenberg-Her.

- | | | | | | | |
|----|-------|--|------------------|----|---------------------|-----------------------|
| 1. | 25,97 | | Arnoldi Ekkehard | 63 | LG Plettenberg-Her. | 20.06. Plettenberg-Bö |
|----|-------|--|------------------|----|---------------------|-----------------------|

Speerwurf 800 g

Bestleistung 2008: 44,20 m - Steinacker Dr. Theo - LG Plettenberg-Her.

Fehlanzeige

**Senioren M 45****Hammerwurf 7,26 kg**

Bestleistung 2008: 37,16 m - Peter Wolfgang - LG Plettenberg-Her.

1.	35,03	M50	Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	13.12.	Plettenberg
----	-------	-----	----------------	----	---------------------	--------	-------------

Pokalwertung

1.	LG Plettenberg-Her.	287 Punkte	294 Pkt. Vorjahr	97,6 % vom Vorj.
2.	TSV 1886 Rönsahl	104 Punkte	189 Pkt. Vorjahr	55,0 % vom Vorj.
3.	Turboschnecken Lüd.	66 Punkte	28 Pkt. Vorjahr	235,7 % vom Vorj.
4.	TSG Valbert	38 Punkte	40 Pkt. Vorjahr	95,0 % vom Vorj.
5.	LG Lüdenscheid	25 Punkte	7 Pkt. Vorjahr	357,1 % vom Vorj.
6.	LG Halver-Schalksm.	16 Punkte	54 Pkt. Vorjahr	29,6 % vom Vorj.
7.	TSV Altena	11 Punkte	17 Pkt. Vorjahr	64,0 % vom Vorj.
-	TV Wiblingwerde	0 Punkte	9 Pkt. Vorjahr	0,0 % vom Vorj.
	gesamt:	547 Punkte	638 Pkt. Vorjahr	85,7 % vom Vorj.