

**Senioren M 35****100 m**

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

1.	12,46 +0,2	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	29.07. Lathi/FIN
2.	12,68 +0,7	M50	Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
3.	12,75 -3,0	M45	Bacher Dr. Thomas	64	LG Lüdenscheid	25.04. Lüdenscheid
4.	13,60 +0,4	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
5.	13,73 +1,7	M50	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	29.04. Oedt
6.	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: 25,99 sek - Bacher Dr. Thomas - LG Lüdenscheid

1.	25,10 +0,6	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	12.09. Lüdenscheid
2.	26,63 +0,6	M45	Bacher Dr. Thomas	64	LG Lüdenscheid	12.09. Lüdenscheid
3.	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: 57,71 sek - Maximowitz Dirk - LG Halver-Schalksm.

1.	56,25	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	29.07. Lathi/FIN
2.	59,56	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	30.05. Paderborn
3.	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: 2:20,21 min - Bodenstein Kai-Uwe - TSV 1886 Rönsahl

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.

**1.000 m**

Bestleistung 2008: 2:59,17 min - Bodenstein Kai-Uwe - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

**1.500 m**

Bestleistung 2008: 4:57,92 min - Bodenstein Kai-Uwe - TSV 1886 Rönsahl

1.	4:57,74	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	18.09. Arnsberg
2.	5:08,32	M55	Nickel Andreas	52	LG Plettenberg-Her.	30.05. Paderborn

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

**Senioren M 35****3.000 m**

Bestleistung 2008: 10:00,07 min - Bodenstein Kai-Uwe - TSV 1886 Rönsahl

1.	9:43,83	M40	Perisic Sasa	67	TSV 1886 Rönsahl	13.08. Berg.-Gladbach
2.	9:45,27	M40	Denzer Peter	69	TSV 1886 Rönsahl	13.08. Berg.-Gladbach
3.	10:07,41	M40	Bodenstein Kai-Uwe	67	TSV 1886 Rönsahl	13.08. Berg.-Gladbach
4.	10:10,07	M40	Brandt Christian	67	TSV 1886 Rönsahl	13.08. Berg.-Gladbach
5.	10:23,99	M40	Keloudis Georgios	69	TSV 1886 Rönsahl	13.08. Berg.-Gladbach
6.	10:49,76	M55	Nickel Andreas	52	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
7.	11:16,94	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
8.	12:19,43	M55	Wermekes Dieter	53	TSV 1886 Rönsahl	13.08. Berg.-Gladbach
9.	13:38,39	M40	Blümhor Markus	67	LG Plettenberg-Her.	25.04. Lüdenscheid
10.	13:44,19	M40	Delhalle Rene	66	LG Plettenberg-Her.	25.04. Lüdenscheid

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

**5.000 m**

Bestleistung 2008: 18:00,00 min - Bodenstein Kai-Uwe - TSV 1886 Rönsahl

1.	16:33,74	M40	Perisic Sasa	67	TSV 1886 Rönsahl	20.08. Berg.-Gladbach
2.	16:40,98	M40	Denzer Peter	69	TSV 1886 Rönsahl	20.08. Berg.-Gladbach
3.	17:53,36	M40	Brandt Christian	67	TSV 1886 Rönsahl	20.08. Berg.-Gladbach
4.	17:59,43	M40	Bodenstein Kai-Uwe	67	TSV 1886 Rönsahl	20.08. Berg.-Gladbach
5.	18:20,13	M40	Keloudis Georgios	69	TSV 1886 Rönsahl	20.08. Berg.-Gladbach
6.	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: 37:25,30 min - Bodenstein Kai-Uwe - TSV 1886 Rönsahl

1.	34:14,17	M40	Perisic Sasa	67	TSV 1886 Rönsahl	27.08. Berg.-Gladbach
2.	34:39,02	M40	Denzer Peter	69	TSV 1886 Rönsahl	27.08. Berg.-Gladbach
3.	37:15,85	M40	Brandt Christian	67	TSV 1886 Rönsahl	27.08. Berg.-Gladbach
4.	37:34,75	M40	Keloudis Georgios	69	TSV 1886 Rönsahl	27.08. Berg.-Gladbach
5.	37:44,16	M40	Bodenstein Kai-Uwe	67	TSV 1886 Rönsahl	27.08. Berg.-Gladbach
6.	38:54,1	M55	Nickel Andreas	52	LG Plettenberg-Her.	18.09. Plettenberg
7.	39:05,9		Schröder Karsten	72	LG Plettenberg-Her.	18.09. Plettenberg
8.	40:27,4	M50	Lemke Hans-Jörg	57	LG Plettenberg-Her.	18.09. Plettenberg
9.	42:54,3	M55	Steinhauer Ulrich	53	Turboschnecken Lüd.	18.09. Plettenberg
10.	42:56,4	M40	Müller Jan-Hendrik	68	LG Plettenberg-Her.	18.09. Plettenberg

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

**1 Stundenlauf**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	14.742	M40	Bückemeyer Thomas	68	TSG Valbert	04.04. Bilstein
2.	14.266	M45	Langwald Thomas	61	TSG Valbert	04.04. Bilstein
3.	12.989	M65	Hoffmann Gerd	43	TSG Valbert	04.04. Bilstein

**Senioren M 35****10 km**

Bestleistung 2008: 35:31 min - Perisic Sasa - TSV 1886 Rönsahl

1.	35:46	M40	Denzer Peter	69	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
2.	37:05		Schmidt Paul	70	LG Plettenberg-Her.	16.05. Attendorn
3.	37:27	M40	Keloudis Georgios	69	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
4.	37:50	M45	Theis Frank	64	TSV 1886 Rönsahl	25.01. Porz
5.	38:38	M40	Satory Markus	68	TSV Altena	06.06. Halver
6.	38:39	M40	Thoma Klaus	67	TSV 1886 Rönsahl	08.03. Rheinfelden
7.	38:39	M40	Bodenstein Kai-Uwe	67	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
8.	39:09	M40	Schuster Holger	69	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
9.	39:13		Schröder Karsten	72	LG Plettenberg-Her.	16.05. Attendorn
10.	39:15	M40	Thon Ralf	65	TSG Valbert	06.06. Halver

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

**10 km Mannschaft**

Bestleistung 2008: 1:51:36 Std - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:51:52	M40			TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
			(Denzer P69/35:46-Keloudis G69/37:27-Bodenstein K67/38:39)			
2.	2:09:09	M40			Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
			(Ackermann F66/42:24-Burkowski J57/43:09-Zelkas I67/43:36)			
3.	2:20:30	M40			Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
			(Steinhauer U53/45:20-Dumke A60/47:34-Sgouradis P66/47:36)			
4.	2:33:45	M50			LG Halver-Schalksm.	06.06. Halver
			(Dietzel R58/46:51-Benscheidt W55/49:48-Arlt R50/57:06)			
5.	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.

**15 km**

Bestleistung 2008: 53:40 min - Theis Frank - TSV 1886 Rönsahl

1.	57:56	M40	Bodenstein Kai-Uwe	67	TSV 1886 Rönsahl	08.02. Porz
2.	58:34	M45	Theis Frank	64	TSV 1886 Rönsahl	08.02. Porz
3.	59:00	M40	Keloudis Georgios	69	TSV 1886 Rönsahl	08.02. Porz
4.	59:24	M45	Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	08.02. Porz
5.	1:00:26		Karantonas Georgios	73	LG Lüdenscheid	08.02. Hamm
6.	1:12:28	M50	Schröder Siegfried	57	LG Plettenberg-Her.	08.02. Hamm
7.	1:17:36	M40	Hoen Oliver	65	TSV 1886 Rönsahl	08.02. Porz
8.	1:18:54	M45	Nalbantis Jörg	62	Turboschnecken Lüd.	08.02. Hamm
9.	1:21:48	M45	Freudl Jörg	61	TSV Altena	08.02. Herten-Bertlic
10.	1:23:05	M55	Hahne Friedrich	53	TSV Altena	08.02. Hamm

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

**Senioren M 35****Halbmarathon**

Bestleistung 2008: 1:17:20 Std - Perisic Sasa - TSV 1886 Rönsahl

1.	1:18:54	M40	Denzer Peter	69	TSV 1886 Rönsahl	09.08. Köln
2.	1:21:23	M45	Theis Frank	64	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
3.	1:23:36	M40	Hartwig Volker	68	Turboschnecken Lüd.	23.08. Iserlohn
4.	1:23:46	M40	Bodenstein Kai-Uwe	67	TSV 1886 Rönsahl	01.03. Porz
5.	1:24:19	M40	Keloudis Georgios	69	TSV 1886 Rönsahl	09.08. Köln
6.	1:24:34		Kunde Karsten	72	TSV 1886 Rönsahl	21.03. Rodenkirchen
7.	1:24:47	M40	Satory Markus	68	TSV Altena	23.08. Iserlohn
8.	1:25:42	M45	Niederwipper Harald	62	TSV 1886 Rönsahl	18.04. Gummersbach-La
9.	1:28:16	M40	Bückemeyer Thomas	68	TSG Valbert	18.04. Gummersbach-La
10.	1:28:47	M45	Gabor Peter	60	LG Plettenberg-Her.	22.02. Hamm

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

**Halbmarathon Mannschaft**

Bestleistung 2008: 5:19:28 Std - TSV Altena

1.	5:24:50	M40			Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
					(Heine H.58/1:45:55 - Bachmann A.66/1:47:27 - Vogelsang V.54/1:51:28)	
2.	5:48:26				Turboschnecken Lüd.	04.10. Köln
					(Bachmann W.63/1:55:15 - Hegendorf D.57/1:56:01 - Seuster M.73/1:57:10)	
3.	5:55:26	M40			Turboschnecken Lüd.	18.04. Gummersbach-La
					(Stromberger D59/1:48:27-Hessmert U67/2:03:24-Haberland F66/2:03:25)	

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

**30 km**

Bestleistung 2008: 1:54:49 Std - Theis Frank - TSV 1886 Rönsahl

Fehlanzeige

**Marathon**

Bestleistung 2008: 2:53:29 Std - Theis Frank - TSV 1886 Rönsahl

1.	2:47:14	M40	Denzer Peter	69	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
2.	2:51:53	M40	Satory Markus	68	TSV Altena	04.10. Köln
3.	3:10:01	M40	Thon Ralf	65	TSG Valbert	11.10. München
4.	3:10:15	M55	Blechinger Heinrich	54	Turboschnecken Lüd.	10.05. Mainz
5.	3:19:34	M40	Perisic Sasa	67	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
6.	3:19:35	M40	Bodenstein Kai-Uwe	67	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
7.	3:19:46	M40	Keloudis Georgios	69	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
8.	3:24:42		Schröder Karsten	72	LG Plettenberg-Her.	03.05. Düsseldorf
9.	3:30:31	M45	Theis Frank	64	TSV 1886 Rönsahl	04.10. Köln
10.	3:34:36	M40	Kayser Bernd	67	TSG Valbert	04.10. Köln

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

**Senioren M 35****Marathon Mannschaft**

Bestleistung 2008: 8:59:56 Std - TSV 1886 Rönsahl

- |    |          |     |  |                     |                  |
|----|----------|-----|--|---------------------|------------------|
| 1. | 9:26:23  | M40 |  | TSV 1886 Rönsahl    | 04.10. Köln      |
|    |          |     | (Denzer P.69/2:47:14 - Perisic S.67/3:19:34 - Bodenstein K.67/3:19:35) |                     |                  |
| 2. | 10:29:00 | M40 |  | TSV 1886 Rönsahl    | 04.10. Köln      |
|    |          |     | (Leloudis G.69/3:19:46 - Theis F.64/3:30:31 - Hoffmann C.68/3:38:43)   |                     |                  |
| 3. | 11:10:52 | M45 |  | LG Halver-Schalksm. | 17.05. Helgoland |
|    |          |     | Hass P.60/3:35:53 - Panne K.46/3:47:25 - Dietzel R.58/3:47:34)         |                     |                  |

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

**110 m Hürden (0,991 m)**

Bestleistung 2008: 18,47 sek - Maximowitz Dirk - LG Halver-Schalksm.

- |    |            |     |                 |    |                     |                   |
|----|------------|-----|-----------------|----|---------------------|-------------------|
| 1. | 17,33 -0,7 | M40 | Maximowitz Dirk | 66 | LG Halver-Schalksm. | 27.06. St. Wendel |
|----|------------|-----|-----------------|----|---------------------|-------------------|
- Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

**400 m Hürden**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

- |    |       |     |                 |    |                     |                   |
|----|-------|-----|-----------------|----|---------------------|-------------------|
| 1. | 60,49 | M40 | Maximowitz Dirk | 66 | LG Halver-Schalksm. | 28.06. St. Wendel |
|----|-------|-----|-----------------|----|---------------------|-------------------|
- 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 | 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.

- |                  |                    |                   |                               |                  |                                   |                                |
|------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <b><u>1.</u></b> | <b><u>1,66</u></b> | <b><u>M40</u></b> | <b><u>Maximowitz Dirk</u></b> | <b><u>66</u></b> | <b><u>LG Halver-Schalksm.</u></b> | <b><u>29.07. Lathi/FIN</u></b> |
| 2.               | 1,62               | M55               | Steinacker Dr. Theo           | 54               | LG Plettenberg-Her.               | 12.09. Hamburg                 |
| 3.               | 1,56               | M50               | Peters Holger                 | 56               | LG Plettenberg-Her.               | 17.05. Seeheim-Jugenh          |
| 4.               | 1,47               | M50               | Störmann Hilmar               | 57               | LG Plettenberg-Her.               | 17.05. Seeheim-Jugenh          |
| 5.               | 1,41               | M50               | Bauckhage Jochen              | 57               | LG Plettenberg-Her.               | 17.05. Seeheim-Jugenh          |

**Stabhochsprung**

Bestleistung 2008: 3,10 m - Maximowitz Dirk - LG Halver-Schalksm.

- |    |      |     |                 |    |                     |                     |
|----|------|-----|-----------------|----|---------------------|---------------------|
| 1. | 3,40 | M40 | Maximowitz Dirk | 66 | LG Halver-Schalksm. | 23.05. Schalksmühle |
|----|------|-----|-----------------|----|---------------------|---------------------|

**Senioren M 35****Weitsprung**

Bestleistung 2008: 5,65 m - Maximowitz Dirk - LG Halver-Schalksm.

1.	5,64	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	25.04. Lüdenscheid
2.	4,85	M55	Steinacker Dr. Theo	54	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
3.	4,79	M50	Störmann Hilmar	57	LG Plettenberg-Her.	13.06. Gütersloh
4.	4,66	M50	Bauckhage Jochen	57	LG Plettenberg-Her.	12.09. Hamburg
5.	4,65	M50	Peters Holger	56	LG Plettenberg-Her.	17.05. Seeheim-Jugenh
6.	4,07	M65	Schemm Peter	41	LG Lüdenscheid	30.05. Lüdenscheid

**Dreisprung**

Bestleistung 2008: Fehlanzeige

1.	11,60	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	23.05. Schalksmühle
----	-------	-----	-----------------	----	---------------------	---------------------

**Kugelstoß 7,26 kg**

Bestleistung 2008: 12,78 m - Grote Jörg - TV Wiblingwerde

1.	12,56		Grote Jens	70	TV Wiblingwerde	12.09. Lüdenscheid
2.	11,85	M40	Glock Marcus	69	Sportfreunde Altena	16.05. Altena
3.	10,75	M40	Seuster Jörg	67	LG MTV/St.R. Altena	30.05. Paderborn
4.	10,66	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	15.08. Altena

**Diskuswurf 2,00 kg**

Bestleistung 2008: 36,58 m - Grote Jörg - TV Wiblingwerde

1.	31,89	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	13.06. Ahlen
2.	25,97	M45	Arnoldi Ekkehard	63	LG Plettenberg-Her.	20.06. Plettenberg-Bö

**Speerwurf 800 g**

Bestleistung 2008: 49,21 m - Jung Marcus - TSV Altena

1.	48,69		Jung Marcus	73	TSV Altena	18.04. Wiblingwerde
2.	42,66	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	15.08. Altena
3.	37,38	M40	Lengenfeldt Frank	66	LG MTV/St.R. Altena	16.05. Altena

**Hammerwurf 7,26 kg**

Bestleistung 2008: 41,69 m - Pusch Thomas - TSV Altena

1.	38,65	M40	Pusch Thomas	68	TSV Altena	17.07. Altena
2.	35,03	M50	Peter Wolfgang	59	LG Plettenberg-Her.	13.12. Plettenberg

**Fünfkampf**

Bestleistung 2008: 2.319 P. - Maximowitz Dirk - LG Halver-Schalksm.

1.	2.980 e	M40	Maximowitz Dirk	66	LG Halver-Schalksm.	13.06. Ahlen
			(5,44 [+0,0] - 41,83 - 25,28 - 31,89 - 5:01,38)			

**Senioren M 35****Zehnkampf**

Bestleistung 2008: 4.602 P. - Maximowitz Dirk - LG Halver-Schalksm.

1. 6.012 e M40 Maximowitz Dirk 66 LG Halver-Schalksm. 29.07. Lathi/FIN  
 (12,46 +0,2 - 5,52 +1,8 - 10,58 - 1,66 - 56,25)  
 (17,58 +2,1 - 31,00 - 3,30 - 42,12 - 5:05,46)

**Pokalwertung**

1.	TSV 1886 Rönsahl	299 Punkte	384 Pkt. Vorjahr	77,9 % vom Vorj.
2.	LG Plettenberg-Her.	221 Punkte	212 Pkt. Vorjahr	104,2 % vom Vorj.
3.	LG Halver-Schalksm.	161 Punkte	166 Pkt. Vorjahr	97,0 % vom Vorj.
4.	Turboschnecken Lüd.	70 Punkte	33 Pkt. Vorjahr	212,1 % vom Vorj.
5.	TSV Altena	42 Punkte	86 Pkt. Vorjahr	48,8 % vom Vorj.
6.	TSG Valbert	39 Punkte	18 Pkt. Vorjahr	216,7 % vom Vorj.
7.	LG Lüdenscheid	28 Punkte	54 Pkt. Vorjahr	51,9 % vom Vorj.
8.	LG MTV/St.R. Altena	16 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
9.	TV Wiblingwerde	10 Punkte	36 Pkt. Vorjahr	27,8 % vom Vorj.
10.	Sportfreunde Altena	9 Punkte	0 Pkt. Vorjahr	999,9 % vom Vorj.
	gesamt:	895 Punkte	989 Pkt. Vorjahr	90,5 % vom Vorj.