

UDENDØRS RANGLISTE KVINDER 2009

**Tallene i parentes efter de enkelte årgange refererer til de nuværende aldersklubrekorder.
Står der ikke nævnt nogle udøvere i den enkelte øvelse/aldersgruppe, så skyldes det,
at der ikke er opnået noget resultat endnu!
Der er sat 31 klubrekorder i 2009 (4 ungdom, 8 senior, 19 veteran)**

40 meter

Ungdom 6-7 år (9,87-8,83):

Malou B. Jepsen (02) 3/5 Tårnby +1,2 9,53

Ungdom 8-9 år (7,75,-7,22):

Kit Høglund (00) 20/6 Frederiksberg -2,1 7,88

Rebecca Kaa (01) 31/5 Lyngby +1,5 8,60



60 meter

Ungdom 8-9 år (11,22-10,03):

Kit Høglund (00) 26/9 Greve +1,9 10,96

Misja B. Jepsen (01) 3/5 Tårnby +1,5 12,23

Ungdom 10-11 år (9,46-9,11):

Sofie V. Rasmussen (98) 16/5 Glostru -0,7 9,85

Sofie T. Jakobsen (99) 10/6 Greve -1,4 10,14

80 meter

Ungdom 10-11 år (12,6-12,45):

Sofie T. Jakobsen (99) 28/5 Fr.berg +1,7 13,20

Ungdom 12-13 år (11,34-10,7):

Clara Iding (97) 19/5 Tårnby -0,2 11,3

Samantha Jensen (96) 22/8 Østerbro +1,7 11,61

Ida Kock (97) 26/9 Greve +1,1 11,83

Cecilie Bønnelycke (97) 16/5 Glostru -0,6 12,15

Stine T. Jakobsen (97) 16/5 Glostrup -0,6 12,34

For megen medvind (>2,00 m/s):

Cecilie Bønnelycke (97) 31/5 Lyngby +3,4 11,90

100 meter

DR 11,42 Dorthe Rasmussen FIF 1983

SR 11,42 Dorthe Rasmussen FIF 1983

KR 11,9 Berit Danielsen (57) 1979

Ungdom 12-13 år (13,2-13,3):

Ida Nicoline U. Koch (97) 28/5 Fr.b +0,4 14,37

Cecilie Bønnelycke (97) 28/5 Fr.berg +0,4 14,60

Stine T. Jakobsen (97) 28/5 Fr.berg +0,4 15,51

Ungdom 14-15 år (12,4-12,0):

Zarah Buchwald (95) 26/9 Greve +1,9 13,46

Julie Emkjær (95) 19/5 Tårnby +0,0 13,74

Sia Frost (95) 20/6 Fr.berg +1,7 14,10

Senior:

Mette B. Jepsen (70) 14/6 Århus -1,8 12,87

Zarah Buchwald (95) 26/9 Greve +1,9 13,46

Julie Emkjær (95) 19/5 Tårnby +0,0 13,74

Sia Frost (95) 20/6 Fr.berg +1,7 14,10

Eva Petterson (67) 9/9 Glostrup -1,0 15,11

Heidi Flindt (61) 20/5 Ballerup +0,3 16,77

Veteran K35 (35-39 år) (13,01):

Mette B. Jepsen (70) 14/6 Århus -1,8 12,87

Klubrekord veteraner K35



Veteran K45 (45-49 år) (14,7):

Eva Petterson (67) 11/6 Hvidovre	-2,4	15,0
Heidi Flindt (61) 20/5 Ballerup	+0,3	16,77

For megen medvind (>2,00 m/s):

Mette B. Jepsen (70) 12/9 Østerbro	+2,9	12,67
Zarah Buchwald (95) 12/9 Østerbro	+3,5	13,35
Sia Frost (95) 20/6 Fr.berg	+4,1	13,86

Udvikling i snit Top-5:

1997:	13,17	2002:	13,07	2007:	13,89
1998:	13,13	2003:	13,56	2008:	13,85
1999:	13,10	2004:	13,89	2009:	13,90
2000:	13,06	2005:	14,02	2010:	
2001:	13,26	2006:	13,75	2011:	

200 meter

DR	23,36	Dorth Rasmussen	FIF	1983
SR	23,36	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
KR	24,5	Berit Danielsen (57)		1981

Ungdom 12-13 år (28,7-27,4):

Samantha Jensen (96) 27/9 Greve	+1,3	29,35
Clara Iding (97) 27/9 Greve	+1,3	30,16
Cecilie Bønnelycke (97) 30/5 Lyngby	+1,3	30,61

Ungdom 14-15 år (26,14-25,1):

Zarah Buchwald (95) 6/9 Esbjerg	+0,0	27,84
Julie Emkjær (95) 6/9 Esbjerg	+0,8	28,85
Sia Frost (95) 6/9 Esbjerg	+0,8	29,29

Senior:

Mette B. Jepsen (70) 12/9 Østerbro	+1,5	26,34
Zarah Buchwald (95) 6/9 Esbjerg	+0,0	27,84
Julie Emkjær (95) 6/9 Esbjerg	+0,8	28,85
Sia Frost (95) 6/9 Esbjerg	+0,8	29,29

Veteran K35 (35-39 år) (26,6):

Mette B. Jepsen (70) 12/9 Østerbro	+1,5	26,34
------------------------------------	------	-------

Klubrekord veteraner K35

For megen medvind (>2,00 m/s):

Sia Frost (95) 30/5 Lyngby	+4,5	28,93
----------------------------	------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	28,47	2002:	28,40	2007:	28,77
1998:	27,02	2003:	28,02	2008:	---
1999:	27,61	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	28,71	2011:	

300 meter

DR	38,74	Sofie Abildtrup	Sparta	2002
SR	38,74	Sofie Abildtrup	Sparta	2002
KR	41,92	Ditte Larsen (83)		2000

Ungdom 14-15 år (44,13-42,01):

Sia Frost (95) 28/5 Frederiksberg	46,68
Julie Emkjær (95) 28/5 Frederiksberg	46,79
Zarah Buchwald (95) 8/8 Vellinge (SWE)	46,82

Ungdom 18-19 år (52,11-NM):

Maria Basbøll (90) 3/5 Tårnby	44,78
-------------------------------	-------

Klubrekord piger 19 år

Senior:

Mette B. Jepsen (70) 3/5 Tårnby	42,93
Maria Basbøll (90) 3/5 Tårnby	44,78
Sia Frost (95) 28/5 Frederiksberg	46,68
Julie Emkjær (95) 28/5 Frederiksberg	46,79
Zarah Buchwald (95) 8/8 Vellinge (SWE)	46,82

Veteran K35 (35-39 år) (NM):

Mette B. Jepsen (70) 3/5 Tårnby	42,93
---------------------------------	-------

Klubrekord veteraner K35



Mette B. Jepsen og Maria Basbøll

**Klubbens 2 hurtigste på 300m,
og med nye klubrekorder i hver sin aldersgruppe**

400 meter				
DR	52,84	Rikke Rønholt	Sparta	2006
SR	52,84	Rikke Rønholt	Sparta	2006
KR	53,6	Annelise Dam Olesen (42)		1969

Ungdom 12-13 år (65,1-66,0):

Cecilie Bønnelycke (97) 10/6 Greve	71,28
Samantha Jensen (96) 19/5 Tårnby	74,7

Ungdom 14-15 år (58,5-60,95):

Zarah Buchwald (95) 19/5 Tårnby	66,2
Sia Frost (95) 19/5 Tårnby	70,8

Ungsenior 20-22 år (59,1-59,7-55,7):

Nina W. Larsen (87) 16/5 Odense	71,4
---------------------------------	------

Senior:

Mette B. Jepsen (70) 22/8 Hvidovre	61,46
Zarah Buchwald (95) 19/5 Tårnby	66,2
Desirée Culmsée (86) 12/9 Østerbro	67,79
Sia Frost (95) 19/5 Tårnby	70,8
Nina W. Larsen (87) 16/5 Odense	71,4

Nina Nakai (62) 9/9 Glostrup	71,62
Heidi Flindt (61) 20/5 Ballerup	81,17

Veteraner K35 (35-39år) (59,4):

Mette B. Jepsen (70) 22/8 Hvidovre	61,46
------------------------------------	-------

Veteraner K45 (45-49år) (66,3):

Nina Nakai (62) 9/9 Glostrup	71,62
Heidi Flindt (61) 20/5 Ballerup	81,17

Udvikling i snit Top-5:

1997:	68,60	2002:	64,31	2007:	---
1998:	67,43	2003:	---	2008:	---
1999:	---	2004:	--	2009:	67,81
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	71,99	2011:	

600 meter

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

800 meter

DR	2.00,97	Karen Gydesen	1900	1994
SR	2.01,11	Heidi Jensen	IF Sparta	1999
KR	2.01,77	Annelise Dam Olesen (42)		1972

Ungdom 12-13 år (2.31,3-2.26,8):

Samantha Jensen (96) 2/5 Tårnby	2.58,51
---------------------------------	---------

Ungdom 14-15 år (2.15,4-2.17,6):

Zarah Buchwald (95) 22/8 Østerbro	2.39,31
-----------------------------------	---------

Ungsenior 20-22 år (2.18,6-2.28,2-2.13,0):

Nina W. Larsen (87) 31/5 Lyngby	2.39,42
---------------------------------	---------

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 3/7 Oslo (NOR)	2.07,52
Christina H. Madsen (80) 16/5 Odense	2.20,3

Zarah Buchwald (95) 22/8 Østerbro	2.39,31
Nina W. Larsen (87) 31/5 Lyngby	2.39,42

Veteran K30 (30-34 år) (2.09,60):

Lisbeth Pedersen (75) 3/7 Oslo (NOR)	2.07,52
--------------------------------------	---------

Klubrekord veteraner K30

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.48,63	2002:	2.47,06	2007:	2.27,44
1998:	2.38,06	2003:	2.45,14	2008:	2.27,61
1999:	2.49,53	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	2.38,65	2011:	



**Årets ubetinget bedste
mellemdistanceløber i Danmark
– og så er hun norsk 😊
Scorede en usædvanlig triumf ved at
blive national mester i 2 forskellige
lande:
Norsk Mester på 800m
Dansk Mester på 1.500m og 5.000m**

1.000 meter				
DR	2.38,62	Heidi Jensen	Køge	1999
SR	2.38,62	Heidi Jensen	Køge	1999
KR	2.59,6	Berit Danielsen (57)		1979

Senior:

Desirée Culmsée (86) 20/6 Fr.berg 3.17,61

1.500 meter				
DR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
SR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
KR	4.20,2	Annelise Dam Olesen (42)		1972

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 27/6 Uden (NED) 4.19,81

Klubrekord senior kvinder

Signe Gadegaard (82) 16/5 Odense 4.54,3

Desirée Culmsée (86) 14/6 Århus 5.06,84

Veteraner K30 (30-34 år) (5.39,8):

Lisbeth Pedersen (75) 27/6 Uden (NED) 4.19,81

Klubrekord veteraner K30

Udvikling i snit Top-5:

1997:	5.57,85	2002:	---	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	4.56,77
1999:	6.16,70	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	---
2001:	---	2006:	---	2011:	---

KR Lisbeth Pedersen (75) 4.19,82min (27/6 Uden)

1 mile (1.609,34 meter)				
DR	4.30,2	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	4.30,2	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	5.20,2	Kirsten Bjørklund (44)		1974
	5.20,2	Aino Jensen (67)		1982

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

2.000 meter				
DR	5.43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1991
SR	5.43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1991
KR	6.46,5	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

3.000 meter				
DR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	9.52,20	Lisbeth Pedersen (75)		2008

Ungsenior 20-22 år (11.07,29-11.18,45-10.20,88):

Nina W. Larsen (76) 3/9 Hvidovre 11.56,53

Senior:

Signe Gadegaard (82) 3/9 Hvidovre 10.36,62

Desirée Culmsee (86) 3/5 Tårnby 10.48,97

Anne-Sophie Eriksen (77) 3/9 Hvidovre 11.12,41

Nina W. Larsen (76) 3/9 Hvidovre 11.56,53

Veteraner K30 (30-34 år) (9.52,20):

Anne-Sophie Eriksen (77) 3/9 Hvidovre 11.12,41

5.000 meter				
DR	15.08,8	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	15.08,8	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	17.39,29	Anne Sophie Eriksen (77)		2008

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 20/8 Odense 17.11,35

Klubrekord senior kvinder

Signe Gadegaard (82) 12/9 Østerbro 17.51,96

Anne-Sophie Eriksen (77) 16/5 Odense 18.07,6

Desirée Culmsée (86) 16/5 Odense 18.45,2

Vibeke Hansen (58) 11/6 Hvidovre 21.29,9



Jesper Wendell

Kan med rette smile fra øre til øre, se blot ranglisterne for begge køn, og nyd de mange flotte tider, klubrekorder og DM-medaljer.

Med en kandidatgrad, og snart en elitetræneruddannelse fra DAF/Team Danmark, er han ved at være blandt de bedste uddannede trænere i Danmark!

Veteraner K30 (30-34 år) (17.39,29):

Lisbeth Pedersen (75) 20/8 Odense 17.11,35

Klubrekord veteraner K30

Anne-Sophie Eriksen (77) 16/5 Odense 18.07,6

Veteraner K50 (50-54 år) (22.47,54):

Vibeke Hansen (58) 11/6 Hvidovre 21.29,9

Klubrekord veteraner K50

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2002: ---	2007: ---
1998: ---	2003: ---	2008: 18.56,31
1999: ---	2004: --	2009: 18.41,20
2000: ---	2005: ---	2010: ---
2001: ---	2006: ---	2011: ---

KR Lisbeth Pedersen (75) 17.11,35 (30/8 Odense)

10.000 meter

DR	31.45,4	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	31.45,4	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	40.46,0	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

5 km landevej

KR	18.19	Signe Gadegaard (82)	2007
----	-------	----------------------	------

Ungdom 12-13 år (25.15-NM):

Samantha Jensen (96) 20/9 Hvidovre 25.58

Klubrekord piger 13 år

Ungsenior 20-22 år (20.28-20.12-18.27):

Nina W. Larsen (86) 20/9 Hvidovre 21.02



Nina W. Larsen

Dobbelt U23 DM-sølv på kort og lang cross. Solide resultater spredt ud over hele sæsonen, og samtidig vellidt og populær ungdomstræner



Jette Kallehauge

Solidt medlem af garvergruppen, og respekteret og afholdt børnetræner for de mindste

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 13/8 København 18.10

Klubrekord senior kvinder

Signe Gadegaard (82) 31/12 Køge 18.14

Anne-Sophie Eriksen (77) 27/5 Amager 18.24

Desirée Culmsée (86) 27/5 Amager 18.52

Sabine Pedersen (86) 27/5 Amager 19.01

Nina W. Larsen (86) 27/5 Amager 20.20

Annie Høstgaard (80) 27/5 Amager 20.35

Christina H. Madsen (80) 31/12 Køge 20.38

Jette Kallehauge (80) 27/5 Amager 21.03

Tasja Stenum (79) 13/8 København 21.57

Samantha Jensen (96) 20/9 Hvidovre 25.58

Veteran K30 (30-34 år) (18.40):

Lisbeth Pedersen (75) 13/8 København 18.10

Klubrekord veteraner K30

Anne-Sophie Eriksen (77) 13/8 Københvn 19.19

Tasja Stenum (79) 13/8 København 21.57

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2002: ---	2007: 19.32
1998: ---	2003: ---	2008: 20.43
1999: ---	2004: --	2009: 18.33
2000: ---	2005: ---	2010: ---
2001: ---	2006: 21.04	2011: ---

KR Signe Gadegaard (82) 18.14min (31/12 Køge)

Lisbeth Pedersen (75) 18.10min (13/8 Kbh)

10 km landevej

DR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
SR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
KR	36.58	Signe Gadegaard (82)		2008

Ungsenior 20-22 år (46.33-46.29-41.49):

Nina W. Larsen (87) 22/3 Århus 43.46

Senior:

Signe Gadegaard (82) 5/4 Østerbro 36.59
 Anne Sophie Eriksen (77) 7/12 Roskilde 37.12
 Sabine Hvam Pedersen (86) 22/3 Århus 38.55
 Desirée Culmsee (86) 22/3 Århus 39.04
 Christina Hjort Madsen (80) 22/3 Århus 40.45

Mia Aunsholm (86) 24/7 Rønne 41.46
 Tasja Stenum (79) 20/9 Hvidovre 43.26
 Nina W. Larsen (87) 22/3 Århus 43.46
 Jette Kallehaug (80) 7/12 Roskilde 44.23

Veteran K30 (30-34 år) (37.45):

Anne Sophie Eriksen (77) 7/12 Roskilde 37.12

Klubrekord veteraner K30

Tasja Stenum (79) 20/9 Hvidovre 43.26

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	40.52
1998:	---	2003:	---	2008:	40.15
1999:	---	2004:	--	2009:	38.35
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	50.05	2011:	



15 km landevej

DR	49.08	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
SR	49.08	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
KR	65.34	Dorthe Olsson (67)		1986

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

20 km landevej

DR	1.07.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1982
SR	1.07.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1982
KR	1.17.40	Anne-Sophie Eriksen (77)		2008

Senior:

Signe Gadegaard (82) 26/4 Lyngby 1.16.50

Klubrekord senior kvinder

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/4 Lyngby 1.21.45

Sabine Hvam Pedersen (86) 26/4 Lyngby 1.23.43

Veteran K30 (30-34 år) (1.17.40):

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/4 Lyngby 1.21.45

KR Signe Gadegaard (82) 1.16.50t (26/4 Lyngby)

Halvmaraton

DR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
SR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
KR	1.21.29	Anne-Sophie Eriksen (77)		2008

Senior:

Signe Gadegaard (82) 26/4 Lyngby 1.20.57

Klubrekord senior kvinder

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/4 Lyngby 1.26.15

Sabine Hvam Pedersen (86) 26/4 Lyngby 1.28.22

Veteran K30 (30-34 år) (1.21.29):

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/4 Lyngby 1.26.15

KR Signe Gadegaard (82) 1.20.57t (26/4 Lyngby)

Maraton

DR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
SR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
KR	3.18.43	Vibeke Hansen (58)		1996

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

100 meter hæk

DR	13,2	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
SR	13,2	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	13,8	Annelise Dam Olesen (42)		1970

Ungdom 12-13 år (60m) (10,3-9,7):

Samantha Jensen (96) 2/5 Tårnby -1,2 10,98

Cecilie Bønnelykke (97) 20/6 Fr.b +0,8 11,68

Clara Iding (97) 26/9 Greve +1,0 12,16

Ungdom 14-15 år (80m) (12,17-12,22):

Sia Frost (95) 22/8 Østerbro +1,6 13,5

Julie Emkjær (95) 28/5 Fr.berg	+1,4	14,13
Zarah Buchwald (95) 20/6 Fr.berg	+1,4	14,51

Senior:

Julie Eid (77) 14/6 Århus	-0,6	17,48
Sia Frost (95) 14/6 Århus	+0,0	19,95

Veteran K30 (30-34 år) (14,8):

Julie Eid (77) 14/6 Århus	-0,6	17,48
---------------------------	------	-------

For megen medvind (>2,00 m/s):

Sia Frost (95) 12/9 Østerbro	+2,8	17,74
------------------------------	------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2002: 18,25	2007: ---
1998: ---	2003: ---	2008: ---
1999: ---	2004: --	2009: ---
2000: 19,35	2005: ---	2010: ---
2001: ---	2006: ---	2011: ---

200 meter hæk

DR	27,3	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
SR	27,3	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	29,5	Anette Kromann (49)		1970

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!



Sia Frost

God debutsæson både ved DMU og især på DT-holdet, hvor hun uimponeret gik til sagen på de to hækkeløb. Bedre teknik og fysik, og så bliver 2010 spændende!

400 meter hæk

DR	57,01	Sara Petersen	1900	2007
SR	57,04	Rikke Rønholt	TIF	1997
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

Ungdom 14-15 år (300m hæk: 48,02-44,79):

Zarah Buchwald (95) 5/9 Esbjerg	51,13
Sia Frost (95) 5/9 Esbjerg	51,35

Senior:

Julie Eid (77) 16/5 Odense	72,8
Sia Frost (95) 12/9 Østerbro	73,28

Veteran K30 (30-34 år) (67,5):

Julie Eid (77) 16/5 Odense	72,8
----------------------------	------

3.000 meter forhindring

DR	10.04,65	Louise Mørch	Sparta	2005
SR	10.04,65	Louise Mørch	Sparta	2005
KR	11.23,39	Signe Gadegaard (82)		2008

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

4 x 60 meter stafet

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

4 x 100 meter stafet

DR	46,60	IF Sparta	1986
SR	46,60	IF Sparta	1986
KR	47,8	Marianne Søderberg (45)	1971
		Tone Kyhn (45)	
		Annelise Dam Olesen (42)	
		<u>Gitte M. Jensen (51)</u>	
		Gitte M. Jensen (51)	1972
		Tone Kyhn (54)	
		Marianne Søderberg (45)	
		Elinor Bertelsen (44)	

Ungdom 14-15 år (51,8-52,4):

Zarah Buchwald (95) 20/6 Fr.berg	56,11
Cæcilie Bønnelycke (97)	
Sia Frost (95)	
Julie Emkjær (95)	

Senior:

Zarah Buchwald (95) 12/9 Østerbro	52,46
Julie Emkjær (95)	
Sia Frost (95)	

Mette B. Jepsen (70)

Zarah Buchwald (95) 20/6 Fr.berg	56,11
Cæcilie Bønnelycke (97)	
Sia Frost (95)	

Julie Emkjær (95)

Desirée Culmsée (86) 16/5 Odense	59,4
Lisbeth Pedersen (75)	
Nina W. Larsen (87)	
Christina H. Madsen (80)	

4 x 200 meter stafet			
DR	1.39,35	Århus 1900 A/M	1992
SR	1.39,8	Trongården IF	1983
KR	1.41,0		1970

Ungdom 12-13 år (NM-2.01,00):	
Clara Iding (97) 26/9 Greve	2.08,81
Cecilie Bønnelycke (97)	
Samantha Jensen (96)	
Ida Koch (97)	

Ungdom 14-15 år (2.01,86-NM):	
Zarah Buchwald (95) 26/9 Greve	1.55,67
Julie Emkjær (95)	
Sia Frost (95)	
Samantha Jensen (96)	

Klubrekord piger 14 år

1.000 meter stafet			
DR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
SR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
KR	2.09,6	Marianne Søderberg (45)	1972
		Tone Kyhn (54)	
		Gitte M. Jensen (51)	
		Annelise Dam Olesen (42)	

Senior:	
Heidi Flindt (61) 9/9 Glostrup	2.42,72
Eva Petterson (67)	
Mette B. Jepsen (70)	
Nina Nakai (62)	

Veteran K35 (35-39 år) (NM):	
Heidi Flindt (61) 9/9 Glostrup	2.42,72
Eva Petterson (67)	
Mette B. Jepsen (70)	
Nina Nakai (62)	

4 x 400 meter stafet			
DR	3.38,65	IF Sparta	2001
SR	3.38,65	IF Sparta	2001
KR	3.44,2	Tone Kyhn (54)	1972
		Annette Christensen (49)	
		Gitte M. Jensen (51)	
		Annelise Dam Olesen (42)	

Senior:	
Christina H. Madsen (80) 16/5 Odense	4.22,9
Lisbeth Pedersen (75)	
Signe Gadegaard (82)	
Zarah Buchwald (95)	
Signe Gadegaard (82) 14/6 Århus	4.32,30
Lisbeth Pedersen (75)	
Zarah Buchwald (95)	
Julie Eid (77)	
Lotte Thiesen (80) 12/9 Østerbro	4.39,24
Desirée Culmsée (86)	
Anne Sophie Eriksen (77)	
Christina H. Madsen (80)	



Her fanget på den afsluttende 4x400m stafet til årets DT-finale på det totalt nyrenoverede Østerbro Stadion, hvor kvinderne for 6.gang siden 2002 erobrede en bronzemedalje, og sammen med mændenes 4.plads endnu en gang fastslog klubbens position som Danmarks 3.bedste ☺

4 x 800 meter stafet			
DR	8.51,54	Århus 1900 AM	1990
SR	8.56,16	Tronggården IF	1989
KR	9.46,2	Helle Mathiasen (72)	1986
		Tine Jørgensen (68)	
		Tina Adamczesky 869)	
		Tone Kyhn (54)	

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

4 x 1.500 meter stafet			
DR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
SR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
KR	20.38,8		1981

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

Længdespring			
DR	6,96	Renata P. Nielsen	1900 1994
SR	6,72	Lene Demstiz	Sparta 1985
KR	5,93	Lisbeth Larsen (57)	1981

Ungdom 6-7 år (zoneafsæt) (1,92-2,07):

Malou B. Jepsen (02) 3/5 Tårnby +0,0 1,82

Ungdom 8-9 år (zoneafsæt) (3,03-3,67):

Kit Høglund (00) 20/6 Frederiksberg -3,2 2,86

Misja B. Jepsen (01) 3/5 Tårnby +1,8 2,51

Rebecca Kaa (01) 20/6 Frederiksberg +0,0 2,45

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt) (3,75-4,37):

Sofie V. Rasmussen (98) 2/5 Tårnby +0,7 3,58

Sofie T. Jakobsen (99) 10/6 Greve -0,8 3,18

Agnes B. Olsen (99) 10/6 Greve -1,0 2,46

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt) (4,90-5,23):

Samantha Jensen (96) 2/5 Tårnby +1,3 4,62

Clara Iding (97) 28/5 Frederiksberg +1,9 4,37

Cecilie Bønnelycke (97) 28/5 Fr.berg +2,0 4,08

Stine T. Jakobsen (97) 28/5 Fr.berg +1,3 4,02

Ida Koch (97) 26/9 Greve -0,8 3,99

Ungdom 14-15 år (5,56-5,61):

Julie Emkjær (95) 19/5 Tårnby -0,3 4,75

Sia Frost (95) 3/5 Tårnby +0,3 3,76

Ungdom 16-17 år (5,56-5,63):

Deliane Lefevre (93) 16/5 Odense +0,0 4,33

Ungdom 18-19 år (5,57-5,91):

Emilie Starling (91) 26/9 Greve +0,8 5,08

Senior:

Lotte Thiesen (81) 12/9 Østerbro +1,0 5,24

Emilie Starling (91) 26/9 Greve +0,8 5,08

Julie Emkjær (95) 19/5 Tårnby -0,3 4,75

Deliane Lefevre (93) 16/5 Odense +0,0 4,33

Eva Petterson (67) 11/6 Hvidovre +1,0 3,92

Helle Nielsen (60) 9/9 Glostrup +0,0 3,87

Sia Frost (95) 3/5 Tårnby +0,3 3,76

Heidi Flindt (61) 20/5 Ballerup +0,7 3,35

Veteraner K45 (45-49år) (3,90):

Eva Petterson (67) 11/6 Hvidovre +1,0 3,92

Klubrekord veteraner K45

Helle Nielsen (60) 9/9 Glostrup +0,0 3,87

Heidi Flindt (61) 20/5 Ballerup +0,7 3,35

For megen medvind:

Julie Emkjær (95) 7/6 Ballerup +2,7 4,87

Clara Iding (97) 28/5 Frederiksberg +1,9 4,52

Cæcilie Bønnelycke (97) 20/6 Fr.berg +2,5 4,28

Ida N.U. Koch (97) 28/5 Fr.berg +3,8 4,09

Eva Petterson (67) 11/6 Hvidovre +2,2 3,94

Sofie T. Jacobsen (99) 28/5 Fr.berg +2,6 3,19

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4,86	2002:	4,87	2007:	4,97
1998:	5,07	2003:	4,81	2008:	4,66
1999:	5,12	2004:	4,87	2009:	4,60
2000:	5,19	2005:	---	2010:	
2001:	5,03	2006:	4,76	2011:	





<u>Trespring</u>			
DR	13,84	Dorthe Jensen	1900 1997
SR	12,61	Lotte Thiesen	Viking 2002
KR	12,27	Karina Johansen (83)	2002

<u>Ungdom 14-15 år (10,88-11,91):</u>		
Sia Frost (95)	16/5 Odense	+0,2 8,01

<u>Ungdom 18-19 år (11,83-12,27):</u>		
Emilie Starling (91)	12/9 Østerbro	-0,4 9,94

<u>Senior:</u>		
Lotte Thiesen (81)	28/6 Göteborg	+0,1 11,43
Emilie Starling (91)	12/9 Østerbro	-0,4 9,94
Sia Frost (95)	16/5 Odense	+0,2 8,01
Inge Faldager (48)	17/10 Sydney (AUS)	+1,5 7,99

<u>Veteraner K60 (60-64år) (7,19):</u>		
Inge Faldager (48)	17/10 Sydney (AUS)	+1,5 7,99

Klubrekord veteraner K60

<u>For megen medvind:</u>		
Lotte Thiesen (81)	14/6 Århus	+2,2 11,87
Inge Faldager (48)	28/6 Huddinge S	+2,1 7,95

<u>Højdespring</u>			
DR	1,94	Pia Zinck	1900 1997
SR	1,86	Dorthe Wolfsberg	FIF 1981
KR	1,75	Karina Johansen (83)	1999

<u>Ungsenior (1,70-1,65-1,68):</u>	
Julie Lundgren (89)	14/6 Århus 1,40

<u>Senior:</u>	
Julie Lundgren (89)	14/6 Århus 1,40
Helle Nielsen (60)	9/9 Glostrup 1,25
Inge Faldager (48)	26/6 Huddinge SWE 1,24
Desirée Culmsée (86)	12/9 Østerbro 1,21
Vibeke Hansen (58)	11/6 Hvidovre 1,20

<u>Veteraner K45 (45-49år) (1,30):</u>	
Helle Nielsen (60)	9/9 Glostrup 1,25

<u>Veteraner K50 (50-54år) (1,25):</u>	
Vibeke Hansen (58)	11/6 Hvidovre 1,20

<u>Veteraner K60 (60-64år) (1,20):</u>	
Inge Faldager (48)	26/6 Huddinge SWE 1,24

Klubrekord veteraner K60

<u>Udvikling i snit Top-5:</u>					
1997:	1,38	2002:	1,45	2007:	1,41
1998:	1,52	2003:	1,33	2008:	1,33
1999:	1,50	2004:	1,32	2009:	1,26
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	1,38	2006:	1,35	2011:	

<u>Stangspring</u>			
DR	4,35	Maria B. Rasmussen	1900 2000
SR	4,15	Anita Tørring	Sparta 2002
KR	3,10	Line Vibov (83)	2003

<u>Ungdom 16-17 år (2,10-2,70):</u>	
Deliane Lefevre (93)	14/6 Århus 2,40

Klubrekord piger 16 år

<u>Senior:</u>	
Deliane Lefevre (93)	14/6 Århus 2,40



Kuglestød				
DR	15,24	Christina Scherwin	Sparta	2006
SR	15,24	Christina Scherwin	Sparta	2006
KR	12,71	Maria Sløk Hansen (83)		2002

Ungdom 8-9 år (2 kg) (6,89-7,56):
Rebecca Kaa (01) 31/5 Lyngby 2,28

Ungdom 10-11 år (2 kg) (6,71-7,28):
Sofie T. Jacobsen (99) 28/5 Fredriksberg 4,53

Ungdom 12-13 år (2 kg) (9,87-10,15):
Clara Iding (97) 27/9 Greve 8,10
Stine T. Jakobsen (97) 16/5 Glostrup 7,44
Cæcilie Bønnelycke (97) 7/6 Ballerup 6,91

Ungsenior 20-22 år (4 kg) (12,41-11,85-12,46):
Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 5,45

Senior (4kg):
Maria Sløk Hansen (83) 26/9 Greve 13,10
Klubrekord Senior Kvinder
Signe Mortensen (80) 26/9 Hvidovre 9,50
Inge Faldager (48) 9/4 Senigallia (ITA) 8,90
Anne-Sopie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 7,08
Desirée Culmsée (86) 26/9 Hvidovre 6,09
Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 5,45

Veteran K30 (30-34 år) (4kg) (12,24):
Anne-Sopie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 7,08

Veteran K60 (60-64 år) (3/4kg) (9,67/9,21):
Inge Faldager (48) 11/10 Sydney 3kg 10,30
Klubrekord veteraner K60
Inge Faldager (48) 9/4 Senigallia (ITA) 4kg 8,90

Udvikling i snit Top-5:

1997:	8,88	2002:	10,47	2007:	10,04
1998:	8,80	2003:	10,53	2008:	10,27
1999:	9,44	2004:	--	2009:	8,93
2000:	---	2005:	11,02	2010:	
2001:	9,80	2006:	10,06	2011:	

KR Maria Sløk Hansen (83) 12,73m (5/4 Senigallia)
Maria Sløk Hansen (83) 13,00m (3/5 Tårnby)
Maria Sløk Hansen (83) 13,09m (12/9 Øbro)
Maria Sløk Hansen (83) 13,10m (26/9 Greve)

Diskoskast				
DR	56,00	Annette Bøgh	1900	1996
SR	52,82	Vivian Kraft	Holte	1992
KR	44,47	Maria Sløk Hansen (83)		2008

Ungdom 10-11 år (0,75 kg) (9,69-16,34):
Agnes B. Olsen (99) 10/6 Greve 6,71

Ungdom 12-13 år (0,75 kg) (27,23-43,74):
Cæcilie Bønnelycke (97) 20/6 Fr.berg 11,63

Ungsenior 20-22 år (1 kg) (39,23-39,49-41,04):
Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 14,74

Senior (1 kg):
Maria Sløk Hansen (83) 12/9 Østerbro 45,58
Klubrekord Senior Kvinder
Inge Faldager (48) 12/9 Østerbro 32,63
Signe Mortensen (80) 26/9 Hvidovre 22,85
Anne-Sopie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 17,30
Desirée Culmsée (86) 26/9 Hvidovre 14,83



Efter 6 sølv- og 2 bronzemedaljer, så lykkedes det endelig for Maria at blive Dansk Mester i diskoskast – stædighed betaler sig!
Og det gør træning heldigvis også ☺

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 14,74

Veteran K30 (30-34 år) (1kg) (40,42):

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 17,30

Veteran K60 (60-64 år) (32,53):

Inge Faldager (48) 12/9 Østerbro 32,63

Udvikling i snit Top-5:

1997:	24,44	2002:	33,02	2007:	25,96
1998:	22,82	2003:	26,70	2008:	26,01
1999:	23,56	2004:	--	2009:	26,64
2000:	25,06	2005:	33,55	2010:	
2001:	---	2006:	31,09	2011:	

KR Maria Sløk Hansen (83) 45,16m (9/4 Senigallia)

Maria Sløk Hansen (83) 45,58m (12/9 Øbro)

Hammerkast

DR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
SR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
KR	45,25	Inge Faldager (48)		2002

Ungsenior 20-22 år (4 kg) (40,27-39,78-43,79):

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 16,76

Senior (4kg):

Maria Sløk Hansen (83) 9/4 Senigallia 42,66

Inge Faldager (48) 30/5 Lyngby 38,02

Signe Mortensen (80) 26/9 Hvidovre 23,28

Desirée Culmsée (86) 26/9 Hvidovre 15,74

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 14,59

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 14,40

Veteran K30 (30-34 år) (4kg) (NM):

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 14,40

Klubrekord veteraner K30

Veteran K60 (60-64 år) (3/4kg) (43,20/37,99):

Inge Faldager (48) 29/6 Huddinge 3kg 45,14

Klubrekord veteraner K60

Inge Faldager (48) 30/5 Lyngby 4kg 38,02

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	31,39
1998:	---	2003:	27,18	2008:	25,66
1999:	---	2004:	---	2009:	27,29
2000:	---	2005:	28,14	2010:	
2001:	---	2006:	---	2011:	

Vægtkast

DR	17,97	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
SR	17,97	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
KR	13,58	Maria Sløk Hansen (83)		2008

Ungsenior 20-22 år (9,08 kg) (3,52-5,11-12,83):

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 5,08

Senior:

Maria Sløk Hansen (83) 30/8 Odense 13,48

Inge Faldager (48) 23/5 Hvidovre 10,92

Signe Mortensen (80) 26/9 Hvidovre 9,51

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 5,89

Desirée Culmsée (86) 26/9 Hvidovre 5,88

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 5,08

Veteran K30 (30-34 år) (9,08 kg) (NM):

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 5,89

Klubrekord veteraner K30

Veteran K60 (60-64 år) (5,45/9,08kg) (17,84/11,63):

Inge Faldager (48) 16/8 Ystad SWE5,45kg 16,15

Inge Faldager (48) 23/5 Hvidovre 9,08kg 10,92

Spydkast

DR	64,83	Christina Scherwin	Sparta	2006
SR	64,83	Christina Scherwin	Sparta	2006
KR	47,08	Signe Refsgaard Bech (80)		2006

Ungdom 12-13 år (400 gr.) (29,29-29,38):

Cæcilie Bønnelycke (97) 7/6 Ballerup 19,02

Ungsenior 20-22 år (600 gr.) (32,43-37,84-33,94):

Julie Lundgren (89) 14/6 Århus 31,37

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 10,65

Senior (600 gr.):

Julie Lundgren (89) 14/6 Århus 31,37

Daisy Bjerregaard (77) 12/9 Østerbro 31,03

Maria Sløk Hansen (83) 19/9 Skive 25,20

Signe Mortensen (80) 26/9 Hvidovre 22,99

Helle Nielsen (60) 9/9 Glostrup 22,70

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 21,08

Inge Faldager (48) 5/6 Greve 17,97

Desirée Culmsée (86) 26/9 Hvidovre 14,96

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 10,65

Veteran K30 (30-34 år) (600gr.) (27,75):

Daisy Bjerregaard (77) 12/9 Østerbro 31,03

Klubrekord veteraner K30

Anne-Sophie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 21,08

Veteran K45 (45-49 år) (600gr.) (27,06):

Helle Nielsen (60) 9/9 Glostrup 22,70

Veteran K50 (50-54 år) (500/600gr.) (NM/18,38):

Vibeke Hansen (58) 20/5 Ballerup 500gr 19,68

Klubrekord veteraner K50

Veteran K60 (60-64 år) (400/600gr.) (19,53/18,78):

Inge Faldager (48) 29/6 Huddinge 400gr 19,35

Inge Faldager (48) 5/6 Greve 600gr 17,97

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,20	2002:	31,71	2007:	33,06
1998:	30,88	2003:	29,48	2008:	28,89
1999:	33,23	2004:	29,79	2009:	26,66
2000:	---	2005:	33,82	2010:	
2001:	26,78	2006:	34,97	2011:	

Boldkast

Ungdom 6-7 år (145 gr.) (7,44-10,19):
Malou B. Jepsen (02) 3/5 Tårnby 8,17

Ungdom 8-9 år (145 gr.) (28,19-32,22):
Kit Høglund (00) 20/6 Frederiksberg 17,92
Misja B. Jepsen (01) 3/5 Tårnby 13,35
Rebecca Kaa (01) 20/6 Frederiksberg 9,25

Ungdom 10-11 år (145 gr.) (38,44-41,26):
Sofie T. Jakobsen (99) 10/6 Greve 30,08
Agnes B. Olsen (99) 10/6 Greve 19,80

Ungdom 12-13 år (145 gr.) (43,74-52,98):
Cecilie Bønnelycke (97) 16/5 Glostrup 32,79
Stine T. Jacobsen (97) 10/6 Greve 29,99

7 kamp

DR	5.722p	Dorte Klein	EAF	1983
SR	5.674p	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	4.995p	Lisbeth Larsen (57)		1981
(15,40-11,32-1,64-26,50 / 5,59-35,74-2,26,28)				

Ingen har lavet øvelsen i 2009 !!!

Kaste 4-kamp

DR	3.191p	Christina Scherwin	Sparta	2003
SR	3.191p	Christina Scherwin	Sparta	2003
KR	2.629p	Maria Sløk Hansen (83)		2002
(39,21-11,64-37,85-25,58)				

Udgået som officiel øvelse!

Kaste 5-kamp

DR	3.604p	Mette Rosentjørn	Viking	2004
SR	3.604p	Mette Rosentjørn	Viking	2004
KR	3.505p	Maria Sløk Hansen (83)		2008
(40,09-12,27-42,54-12,51-25,01)				

Ungsenior 20-22 år (9,08 kg) (2.584-1.104-2.584):

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 991p
(14,59-5,45-14,74-5,08-10,65)

Senior:
Maria Sløk Hansen (83) 19/9 Skive 3.670p
(42,52-12,55-45,37-13,32-25,40)

Klubrekord Senior Kvinder

Inge Faldager (48) 19/9 Skive 2.755p
(37,14-8,68-31,84-10,79-17,92)

Signe Mortensen (80) 26/9 Hvidovre 2.360p
(23,28-9,50-22,85-9,51-22,99)

Anne-Sopie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 1.485p
(14,40-7,08-17,30-5,89-21,08)

Desirée Culmsée (86) 26/9 Hvidovre 1.229p
(15,74-6,09-14,83-5,88-14,96)

Nina W. Larsen (87) 26/9 Hvidovre 991p
(14,59-5,45-14,74-5,08-10,65)

Veteran K30 (30-34 år) (NM):

Anne-Sopie Eriksen (77) 26/9 Hvidovre 1.485p
(14,40-7,08-17,30-5,89-21,08)

Klubrekord veteraner K30

Veteran K60 (60-64 år) (vet/sen) (4.833/2.853p):

Inge Faldager (48) 29/6 Huddinge Veteran 4.636p
(45,14-9,08-30,35-14,74-19,35)

Inge Faldager (48) 19/9 Skive Senior 2.755p
(37,14-8,68-31,84-10,79-17,92)

KR Maria Sløk Hansen (83) 3.670p (19/9 Skive)



Inge, Knud og Kronprinsen !

Inge Faldager og hustru Knud Høyer fik en oplevelse af de større, da de ifm World Master Games i Sydney (AUS) blev inviteret til at møde Hans Kongelige Højhed Kronprins Frederik, der interesseret spurgte ind til Inges meritter, der omfatter 3 titler som Verdensmester for veteraner her i 2009