

UDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2012

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!

I 2012 er der sat 62 klubrekorder (37 ungdom, 2 senior, 23 veteran)

40 meter

Ungdom 4-5 år (11,07-NM):

Nikolaj Bandsholm (07) 30/9 Greve +0,7 9,67
Klubrekord Dreng 5 år

Ungdom 6-7 år (8,6-7,14):

Mathias S. Nickelsen (06) 11/9 Tårnb +0,3 7,7
Klubrekord Dreng 6 år

Mads S. Nickelsen (06) 18/8 Østerbro +0,0 8,19

Alexander Bergmann (05) 11/9 Tårnb +0,3 7,9

Kristoffer Kolding (05) 11/9 Tårnb -0,4 8,0

Johan Bergmann (05) 11/9 Tårnb +0,3 8,8

Milo Manfred Olsen (05) 28/8 Fr.b. +1,4 9,14

Ungdom 8-9 år (8,40-6,9):

Rasmus. Nickelsen (03) 18/8 Øbro +0,3 6,62
Klubrekord Dreng 9 år

Oliver Veselinovski (03) 28/8 Fr.berg +0,6 7,27

Jacob Heinsø (04) 28/8 Fr.berg +0,6 7,52

Klubrekord Dreng 8 år

Markus Ringhofer (03) 13/6 Greve +1,0 7,59

Kristoffer Andersen (04) 11/9 Tårnb -0,3 7,9

Jonas Strunge (04) 8/8 Fr.berg +0,6 8,28

Christian Veselinovski (04) 11/9 Aac -0,3 8,1

Lucas B-S Rye (04) 13/6 Greve +1,0 8,37

Christoffer Høgedal (04) 28/8 Fr.berg +0,6 8,45

Jonathan Kirk (04) 13/6 Greve +1,6 9,20

For meget medvind:

Rasmus. Nickelsen (03) 18/8 Øbro +2,4 6,37

Mads S. Nickelsen (06) 30/9 Greve +2,6 8,00

Linus Jensen (05) 13/6 Greve +3,2 9,43

Nikolaj Andersen (08) 30/9 Greve 2,6 14,07

60 meter

Ungdom 8-9 år (NM-9,20):

Rasmus S. Nickelsen (03) 6/5 Tårnb +1,7 9,25

Ungdom 10-11 år (9,14-8,68):

Sebastian Bergmann (01) 27/8 Fr.b. +1,2 11,56

80 meter

Ungdom 8-9 år (NM-12,2):

Rasmus S. Nickelsen (03) 11/9 Tårnb -0,3 11,8
Klubrekord Dreng 9 år

Ungdom 10-11 år (NM-11,2):

Sebastian Bergmann (01) 11/9 Tårnb -0,3 14,3

Ungdom 12-13 år (10,98-9,96):

Mathias Kristensen (99) 10/6 Fr.b. -0,4 12,53

Haris Khan (99) 27/8 Frederiksberg +0,0 13,34



En af de stærke Nickelsen
 tvillinger, der også har
 Rasmus og Josefine og far
 Christian med på årets
 ranglister

100 meter				
DR	10,29	Morten Jensen	FIF-H	2004
SR	10,29	Morten Jensen	FIF-H	2004
KR	10,71	Christian Trajkovski (65)		2002

Ungdom 6-7 år (NM-NM):

Mathias S. Nickelsen (06) 1/8 Hvidov	-0,2	20,24
	Klubrekord Dreng 6 år	
Mads S. Nickelsen (06) 1/8 Hvidovre	-0,2	20,90

Ungdom 8-9 år (NM-16,5):

Rasmus. Nickelsen (03) 1/8 Hvidovre	-0,2	15,37
	Klubrekord Dreng 9 år	

Ungdom 14-15 år (11,60-11,36):

Kristoffer Hari (97) 1/8 Hvidovre	+1,2	10,90
	Dansk Ungdoms Rekord Dreng 15 år	

Ungdom 16-17 år (11,27-11,11):

Simon Mathiasen (96) 17/6 Lyngby	+0,0	11,43
----------------------------------	------	-------

Ungdom 18-19 år (11,12-10,84):

Jannick Bagge (94) 1/7 Helsingborg	+0,9	12,03
------------------------------------	------	-------

Ungsenior 20-22 år (10,89-10,77-10,76):

Kasper Olsen (91) 1/8 Hvidovre	+0,6	10,91
Alex Clausen (92) 25/8 Østerbro	+1,3	11,58
Anders Schönherr (91) 1/7 Helsingbrg	+1,2	11,66
Martin Kristensen (92) 1/8 Hvidovre	-0,5	11,93
Dawda Sonko (92) 12/9 Hvidovre	+1,5	12,07
Mikkel Rold-Arbøl (92) 12/9 Hvidovr	+1,5	12,14

Senior:

Kristoffer Hari (97) 1/8 Hvidovre	+1,2	10,90
Kasper Olsen (91) 1/8 Hvidovre	+0,6	10,91
Arnór Jónsson (87) 8/9 Østerbro	+1,6	11,11
Simon Mathiasen (96) 23/6 Mannheim	+0,7	11,32
Steffen Jørgensen (80) 12/9 Hvidovre	+1,5	11,56

Alex Clausen (92) 25/8 Østerbro	+1,3	11,58
Anders Schönherr (91) 1/7 Helsingbrg	+1,2	11,66
Marc Lorentzen (81) 11/6 Herlufshol	+0,7	11,78
Martin Kristensen (92) 1/8 Hvidovre	-0,5	11,93
Jannick Bagge (94) 1/7 Helsingborg	+0,9	12,03

Dawda Sonko (92) 12/9 Hvidovre	+1,5	12,07
Mikkel Rold-Arbøl (92) 12/9 Hvidovr	+1,5	12,14
Mark Ahlehuss (89) 21/6 Glostrup	-0,1	12,9
Carsten Damslund (66) 11/6 Herlufsho	+0,7	13,82

Veteraner M30 (30-34 år) (11,13):

Marc Lorentzen (81) 11/6 Herlufshol	+0,7	11,78
-------------------------------------	------	-------

Veteraner M45 (45-49 år) (11,5):

Carsten Damslund (66) 11/6 Herlufsho	+0,7	13,82
--------------------------------------	------	-------

For meget medvind:

Kasper Olsen (91) 8/9 Østerbro	+2,3	10,85
Simon Mathiasen (96) 29/5 Maribo	+5,9	10,99
Arnór Jónsson (87) 9/6 Hvidovre	+2,6	11,10



Alex Clausen (92) 9/6 Hvidovre	+4,8	11,28
Martin Kristensen (92) 12/9 Hvidovre	+2,1	11,63
Anders Schönherr (91) 9/6 Hvidovre	+3,3	11,64
Marc Lorentzen (81) 5/5 Tårnby	+2,1	11,77
Dannie Dandan Peng-Li (92) 9/6 Hvid	+3,3	12,17
Nikola Filipovski (96) 9/6 Hvidovre	+4,8	12,29

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,83	2003:	11,09	2009:	11,35
1998:	11,74	2004:	11,50	2010:	11,21
1999:	11,42	2005:	11,16	2011:	11,43
2000:	11,40	2006:	11,56	2012:	11,16
2001:	11,47	2007:	11,33	2013:	
2002:	11,19	2008:	11,46	2014:	

150 meter			
DR			
SR			
KR	16,91	Kasper Olsen (91)	2012

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

200 meter				
DR	20,52	Jens Smedegård	GIC	1979
SR	20,52	Jens Smedegård	GIC	1979
KR	21,71	Christian Trajkovski (65)		2002

Ungdom 8-9 år (NM-35,7):

Rasmus Nickelsen (03)	29/9 Greve	+0,1	32,35
-----------------------	------------	------	-------

Klubrekord Dreng 9 år

Ungdom 14-15 år (23,43-22,68):

Kristoffer Hari (97)	12/9 Hvidovre	+1,4	22,33
----------------------	---------------	------	-------

Dansk Ungdoms Rekord Dreng 15 år

Ungdom 16-17 år (22,97-22,49):

Simon Mathiassen (96)	16/6 Lyngby	-2,2	23,50
-----------------------	-------------	------	-------

Ungsenior 20-22 år (22,10-22,13-22,07):

Kasper Olsen (91)	8/9 Østerbro	+2,0	21,74
-------------------	--------------	------	-------

Klubrekord Dreng 21 år + U23

Martin Kristensen (92)	2/8 Hvidovre	+1,6	23,40
Alex Clausen (92)	8/7 Göteborg	+0,1	23,66
Anders Schönherr (91)	8/7 Göteborg	-0,3	23,69
Dawda Sonko (92)	12/9 Hvidovre	+1,4	25,38
Dannie Dandan Peng-Li (92)	16/6 Lyn	-2,0	25,57

Senior:

Kasper Olsen (91)	8/9 Østerbro	+2,0	21,74
Kristoffer Hari (97)	12/9 Hvidovre	+1,4	22,33
Arnór Jónsson (87)	9/6 Hvidovre	+1,9	22,79
Martin Kristensen (92)	2/8 Hvidovre	+1,6	23,40
Simon Mathiassen (96)	16/6 Lyngby	-2,2	23,50

Alex Clausen (92)	8/7 Göteborg	+0,1	23,66
Anders Schönherr (91)	8/7 Göteborg	-0,3	23,69
Marc Lorentzen (81)	1/8 Hvidovre	-0,1	24,25
Dawda Sonko (92)	12/9 Hvidovre	+1,4	25,38
Dannie Dandan Peng-Li (92)	16/6 Lyn	-2,0	25,57

Veteraner M30 (30-34 år) (23,2):

Marc Lorentzen (81)	1/8 Hvidovre	-0,1	24,25
---------------------	--------------	------	-------

For meget medvind:

Kristoffer Hari (97)	2/8 Hvidovre	+5,2	21,94
Alex Clausen (92)	2/8 Hvidovre	+3,6	23,39

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,22	2003:	22,95	2009:	23,61
1998:	24,00	2004:	23,45	2010:	22,73
1999:	23,51	2005:	22,74	2011:	23,59
2000:	23,11	2006:	23,90	2012:	22,75
2001:	---	2007:	23,08	2013:	
2002:	22,62	2008:	24,09	2014:	



Alex Clausen
 "Back in business" med gode resultater efter lang skadespause

300 meter				
DR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
SR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
KR	34,79	Steffen Jørgensen (80)		2004

Ungdom 8-9 år (NM-63,4):

Rasmus Nickelsen (03)	11/9 Tårnby	51,0
-----------------------	-------------	------

Klubrekord Dreng 9 år

Ungsenior 20-22 år (35,30-36,40-36,13):

Kasper Olsen (91)	6/5 Tårnby	35,56
-------------------	------------	-------

Klubrekord Ungsenior 21 år

Alex Clausen (92)	6/5 Tårnby	37,30
Anders Schönherr (91)	6/5 Tårnby	38,91

Senior:

Kasper Olsen (91)	6/5 Tårnby	35,56
Arnór Jónsson (87)	6/5 Tårnby	37,20
Alex Clausen (92)	6/5 Tårnby	37,30
Marc Lorentzen (81)	6/5 Tårnby	37,57
Anders Schönherr (91)	6/5 Tårnby	38,91

Veteraner M30 (30-34 år) (40,41):

Marc Lorentzen (81)	6/5 Tårnby	37,57
---------------------	------------	-------

Klubrekord Veteraner M30

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2003:	40,40	2009:	---
1998:	39,58	2004:	36,94	2010:	37,52
1999:	---	2005:	36,01	2011:	37,50
2000:	---	2006:	39,77	2012:	37,31
2001:	---	2007:	38,20	2013:	
2002:	41,60	2008:	37,76	2014:	

400 meter				
DR	45,89	Jens Smedegård	GIC	1980
SR	45,89	Jens Smedegård	GIC	1980
KR	47,76	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

Ungdom 8-9 år (104,93-81,9):

Rasmus S. Nickelsen (03) 26/5 Helsingør 77,71

Klubrekord Dreng 9 år

Oliver Veselinovski (03) 11/9 Tårnby 85,9

Jacob H. Sørensen (04) 11/9 Tårnby 92,1

Klubrekord Dreng 8 år

Jonas Strunge (04) 11/9 Tårnby 99,7

Ungdom 20-22 år (48,31-47,76-48,41):

Kasper Olsen (91) 1/8 Hvidovre 50,46

Martin Kristensen (92) 8/9 Østerbro 51,78

Alex Clausen (92) 7/7 Göteborg 52,63

Senior:

Kasper Olsen (91) 1/8 Hvidovre 50,46

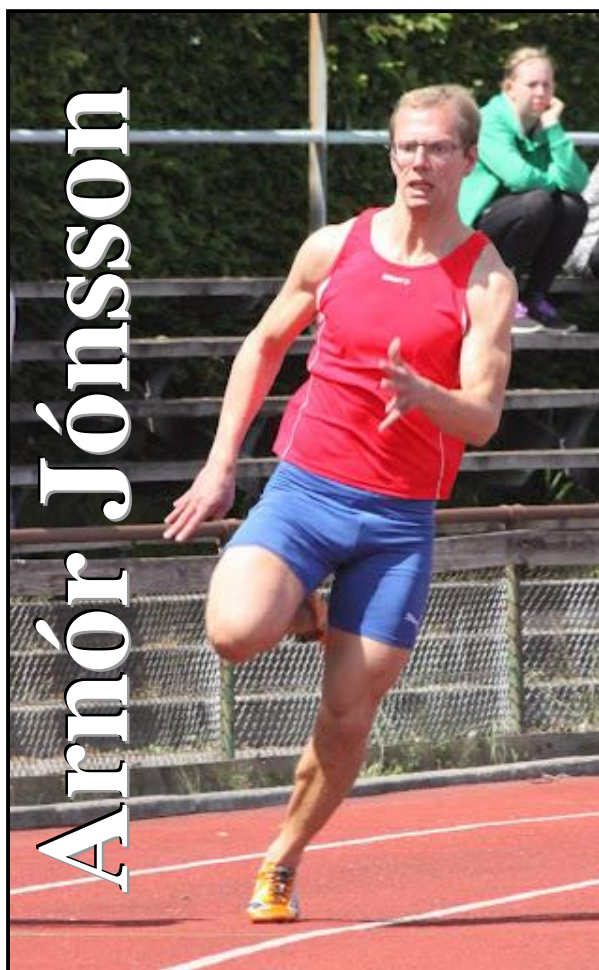
Steffen Jørgensen (80) 25/8 Østerbro 51,22

Martin Kristensen (92) 8/9 Østerbro 51,78

Marc Lorentzen (81) 11/6 Herlufsholm 51,93

Alex Clausen (92) 7/7 Göteborg 52,63

Anders Schönherr (91) 9/6 Hvidovre 55,40



Dannie Dandan Peng-Li (92) 9/6 Hvidovre 55,65
 Mark Ahlehuus (88) 28/4 Glostrup 56,85

Veteran M30 (30-34 år) (50,66):

Steffen Jørgensen (80) 25/8 Østerbro 51,22

Marc Lorentzen (81) 11/6 Herlufsholm 51,93

Udvikling i snit Top-5:

1997:	55,85	2003:	52,80	2009:	60,01
1998:	52,65	2004:	53,64	2010:	53,82
1999:	52,71	2005:	50,42	2011:	52,50
2000:	77,07	2006:	53,63	2012:	51,60
2001:	53,71	2007:	52,23	2013:	
2002:	52,28	2008:	53,24	2014:	

600 meter

Ungdom 8-9 år (NM-2.19,41):

Rasmus Nickelsen (03) 30/9 Greve 2.16,10

Klubrekord Dreng 9 år

Ungdom 12-13 år (1.54,46-1.52,33):

Jonas D. Linnemann (00) 27/8 Fr.b. 1.58,24

800 meter

DR	1.41,11	Wilson Kipketer	Sparta	1997
SR	1.41,11	Wilson Kipketer	Sparta	1997
KR	1.48,65	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

Ungdom 18-19 år (1.53,5-1.52,7):

Rúni Seloy (94) 5/5 Tårnby 1.59,58

Ungdom 20-22 år (1.52,5-1.48,65-1.51,25):

Dannie Dandan Peng-Li (92) 12/5 Odense 2.20,07

Senior:

Rúni Seloy (94) 5/5 Tårnby 1.59,58

Dannie Dandan Peng-Li (92) 12/5 Odense 2.20,07

Mark Ahlehuus (88) 5/5 Tårnby 2.22,16

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.33,94	2003:	---	2009:	2.12,96
1998:	2.17,34	2004:	---	2010:	2.21,28
1999:	---	2005:	---	2011:	---
2000:	---	2006:	---	2012:	NM
2001:	---	2007:	2.08,32	2013:	
2002:	---	2008:	2.13,07	2014:	

1.000 meter

DR	2.16,29	Wilson Kipketer	Sparta	2000
SR	2.16,29	Wilson Kipketer	Sparta	2000
KR	2.25,1	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

Ungdom 12-13 år (3.15,6-NM):

Jonas D. Linnemann (00) 28/4 Glostrup 3.25,7

Senior:

Jonas D. Linnemann (00) 28/4 Glostrup 3.25,7

1.500 meter				
DR	3.31,17	Robert K. Andersen	Sparta	1997
SR	3.31,17	Robert K. Andersen	Sparta	1997
KR	3.50,96	Claus Scharnberg (57)		1980

Ungdom 12-13 år (5.07,2-4.47,3):
Jonas D. Linnemann (00) 10/6 Fr.b. 5.17,58

Ungdom 14-15 år (4.20,49-4.12,6):
Emil Hur Larsen (98) 10/6 Fr.berg 5.28,07

Ungdom 18-19 år (3.59,4-4.02,4):
Rûni Seloy (94) 8/9 Østerbro 4.22,19

Ungdom 20-22 år (4.03,6-3.51,3-3.51,0):
Jonas Barkani (92) 12/5 Odense 5.47,57

Senior:
Rûni Seloy (94) 8/9 Østerbro 4.22,19
Kenneth Munk (81) 12/5 Odense 4.25,27
Samuel Lutabi (79) 11/6 Herlufsholm 4.28,97
Emil Hur Larsen (98) 10/6 Fr.berg 5.28,07
Arne Bech (43) 23/9 Glostrup 5.38,54

Jonas Barkani (92) 12/5 Odense 5.47,57

Veteran M30 (30-34 år) (4.01,35):
Kenneth Munk (81) 12/5 Odense 4.25,27
Samuel Lutabi (79) 11/6 Herlufsholm 4.28,97

Veteran M65 (65-69 år) (5.33,89):
Arne Bech (43) 23/9 Glostrup 5.38,54

Udvikling i snit Top-5:					
1997:	4.43,04	2003:	4.50,09	2009:	4.14,70
1998:	4.37,36	2004:	4.50,88	2010:	4.20,01
1999:	4.37,74	2005:	4.44,45	2011:	5.15,62
2000:	---	2006:	4.34,65	2012:	4.52,61
2001:	4.39,95	2007:	4.11,94	2013:	
2002:	---	2008:	4.13,97	2014:	

1 mile (1.609,34 meter)				
DR	3.50,79	Robert K. Andersen	Sparta	1997
SR	3.50,79	Robert K. Andersen	Sparta	1997
KR	4.11,2	Claus Scharnberg (57)		1980

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

2.000 meter				
DR	4.59,56	Mogens Guldborg	Sparta	1987
SR	4.59,56	Mogens Guldborg		1987
KR	5.19,8	Steen Sveidahl (42)		1966

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

3.000 meter				
DR	7.43,78	Mogens Guldborg	Sparta	1989
SR	7.43,78	Mogens Guldborg	Sparta	1989
KR	8.15,2	Steen Sveidahl (42)		1966

Ungdom 14-15 år (9.54,8-9.48,4):
Emil Hur Larsen (98) 1776 Lyngby 12.12.20

Senior:
Emil Hur Larsen (98) 1776 Lyngby 12.12.20

5.000 meter				
DR	13.25,39	Dennis Jensen	Sparta	2000
SR	13.25,39	Dennis Jensen	Sparta	2000
KR	14.12,2	Steen Sveidahl (42)		1967

Senior:
Samuel Lutabi (79) 8/9 Østerbro 15.41,42

Veteran M30 (30-34 år) (14.53,86):
Samuel Lutabi (79) 8/9 Østerbro 15.41,42

Udvikling i snit Top-5:					
1997:	18.37,98	2003:	---	2009:	16.46,68
1998:	---	2004:	16.54,59	2010:	---
1999:	18.20,37	2005:	---	2011:	---
2000:	---	2006:	---	2012:	NM
2001:	---	2007:	15.46,45	2013:	
2002:	16.59,73	2008:	15.30,82	2014:	



10.000 meter				
DR	27.54,76	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR	27.54,76	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR	30.09,2	Steen Sveidahl (42)		1966

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

5 km landevej			
KR	15.00	Anders Ejby Ernst (80)	2008

Senior:

Kenneth Munk (81) 11/3 Østerbro	16.54
Samuel Lutabi (79) 20/5 København	17.18
Lennart Mortensen (70) 9/9 København	20.28
Kenneth Sachse (63) 9/9 København	20.28
Lasse Lerke (80) 20/5 København	21.20
Søren Nøhr Sørensen (71) 11/2 Østerbro	22.09
Torben Larsen (60) 9/9 København	22.16
Arne Bech (43) 9/9 Hvidovre	22.52
Ole Perregaard (65) 9/9 København	31.08

Veteran M30 (30-34 år) (15.18):

Kenneth Munk (81) 11/3 Østerbro	16.54
Samuel Lutabi (79) 20/5 København	17.18
Lasse Lerke (80) 20/5 København	21.20

Veteran M40 (40-44 år) (16.38):

Lennart Mortensen (70) 9/9 København	20.28
Søren Nøhr Sørensen (71) 11/3 Østerbro	22.09

Veteran M45 (45-49 år) (NM):

Kenneth Sachse (63) 9/9 København	20.28
Klubrekord Veteraner M45	
Ole Perregaard (65) 9/9 København	31.08

Veteran M50 (50-54 år) (NM):

Torben Larsen (60) 9/9 København	22.16
Klubrekord Veteraner M45	

Veteran M65 (65-64 år) (30.00):

Arne Bech (43) 9/9 Hvidovre	22.52
Klubrekord Veteraner M60	

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2003: ---	2009: ---
1998: ---	2004: ---	2010: ---
1999: ---	2005: ---	2011: ---
2000: ---	2006: 18.35	2012: 19.17
2001: ---	2007: 18.06	2013: ---
2002: ---	2008: 18.52	2014: ---

10 km landevej

DR	28.25	Klaus Hansen	Skovbak.	1995
SR	28.40	Flemming Jensen	Sparta	1990
KR	30.36	Stephan Alex Jensen (83)		2011

Ungdom 12-13 år (NM-NM):

Jonas Danker Linnemann (00) 9/9 Hvidovre	46.53
Klubrekord Drengene 12 år	



Ungdom 14-15 år (NM-NM):

Emil Hur Larsen (98) 9/9 Hvidovre	46.11
Klubrekord Drengene 14 år	

Senior:

Samuel Lutabi (79) 23/7 Hasle	32.15
Anders Ejby Ernst (80) 11/10 Tårnby	32.19
Kenneth Munk (81) 11/3 Østerbro	34.04
Lasse Lerke (80) 22/4 Nærum	37.39
Bent Eering (62) 22/5 Nærum	39.37
Kenneth Sachse (63) 22/4 Nærum	40.48
Lennart Mortensen (70) 9/9 København	41.06
Søren Nøhr Sørensen (71) 22/4 Nærum	44.30
Torben Larsen (60) 9/9 København	44.34
Tom Skovbo Harpsøe (77) 22/4 Nærum	45.05
Jesper Sørensen (58) 22/4 Nærum	45.09
Emil Hur Larsen (98) 9/9 Hvidovre	46.11
Jonas Danker Linnemann (00) 9/9 Hvidovre	46.53
Allan Løsekrug (52) 22/4 Nærum	50.28
Ole Perregaard (65) 22/4 Nærum	51.26
Jan Henningsen (50) 22/4 Nærum	52.25
Tim Lyhne Brostrøm (??) 23/7 Hasle	55.15
Ole Perregaard (65) 9/9 København	64.00

Bent Andersen (45) 22/4 Nærum 64.43

Veteran M30 (30-34 år) (31.06):

Samuel Lutabi (79) 23/7 Hasle 32.15
Anders Ejby Ernst (80) 11/10 Tårnby 32.19
Kenneth Munk (81) 11/3 Østerbro 34.04
Lasse Lerke (80) 22/4 Nærum 37.39

Veteran M35 (35-39 år) (32.35):

Tom Skovbo Harpsøe (77) 22/4 Nærum 45.05

Veteran M40 (40-44 år) (34.18):

Lennart Mortensen (70) 9/9 København 41.06
Søren Nøhr Sørensen (71) 22/4 Nærum 44.30

Veteran M45 (45-49 år) (37.48):

Kenneth Sachse (63) 22/4 Nærum 40.48
Ole Perregaard (65) 22/4 Nærum 51.26
Ole Perregaard (65) 9/9 København 64.00

Veteran M50 (50-54 år) (40.17):

Bent Eering (62) 22/5 Nærum 39.37

Klubrekord Veteraner M50

Torben Larsen (60) 9/9 København 44.34
Jesper Sørensen (58) 22/4 Nærum 45.09
Tim Lyhne Brostrøm (??) 23/7 Hasle 55.15

Veteran M60 (60-64 år) (55.45):

Allan Løsekrug (52) 22/4 Nærum 50.28

Klubrekord Veteraner M60

Jan Henningsen (50) 22/4 Nærum 52.25

Veteran M65 (65-69 år) (NM):

Bent Andersen (45) 22/4 Nærum 64.43

Klubrekord Veteraner M65

1997: ---	2003: ---	2009: 32.44
1998: ---	2004: 42.23	2010: 32.38
1999: ---	2005: ---	2011: 33.42
2000: ---	2006: 37.24	2012: 35.11
2001: ---	2007: 31.40	2013: ---
2002: ---	2008: 32.58	2014: ---

15 km landevej

DR	43.42	Henrik Jørgensen	Herlev IF	1986
SR	43.42	Henrik Jørgensen	Herlev IF	1986
KR	47.59	Anders Ejby Ernst (80)		2010

Senior:

Kenneth Munk (81) 11/3 Østerbro 51.16
Samuel Lutabi (79) 20/5 København 51.45
Lennart Mortensen (70) 9/9 København 1.01.20
Kenneth Sachse (63) 9/9 København 1.01.28
Lasse Lerke (80) 20/5 København 1.03.19

Torben Larsen (60) 9/9 København 1.07.09
Søren Nøhr Sørensen (71) 11/3 Østerbro 1.07.18
Ole Perregaard (65) 9/9 København 1.39.54

Veteran M30 (30-34 år) (47.59):

Kenneth Munk (81) 11/3 Østerbro 51.16

Samuel Lutabi (79) 20/5 København 51.45
Lasse Lerke (80) 20/5 København 1.03.19

Veteran M40 (40-44 år) (55.10):

Lennart Mortensen (70) 9/9 København 1.01.20
Søren Nøhr Sørensen (71) 11/3 Østerbro 1.07.18

Veteran M45 (45-49 år) (NM):

Kenneth Sachse (63) 9/9 København 1.01.28

Klubrekord Veteraner M45

Ole Perregaard (65) 9/9 København 1.39.54

Veteran M50 (50-54 år) (NM):

Torben Larsen (60) 9/9 København 1.07.09

Klubrekord Veteraner M50

20 km landevej

DR	59.21	Allan Zachariassen	Fr.Od.	1983
SR	?	?		?
KR	1.01.55	Steen Sveidahl (42)		1967

Senior:

Samuel Lutabi (79) 20/5 København 1.09.21
Kenneth Munk (81) 22/4 London 1.11.53
Lasse Lerke (80) 22/5 Nærum 1.18.15
Bent Eering (62) 22/5 Nærum 1.20.26
Lennart Mortensen (70) 9/9 København 1.21.16

Kenneth Sachse (63) 979 København 1.22.00
Torben Larsen (60) 9/9 København 1.29.51
Tom Skovbo Harpsøe (77) 22/4 Nærum 1.30.43
Søren Nøhr Sørensen (71) 22/4 Nærum 1.31.12
Jesper Sørensen (58) 22/4 Nærum 1.32.55

Jan Henningsen (50) 22/4 Nærum 1.46.41
Allan Løsekrug (52) 22/4 Nærum 1.47.12
Ole Perregaard (65) 22/4 Nærum 1.52.37

Veteran M30 (30-34 år) (1.05.14):

Samuel Lutabi (79) 20/5 København 1.09.21
Kenneth Munk (81) 22/4 London 1.11.53
Lasse Lerke (80) 22/5 Nærum 1.18.15

Veteran M35 (35-39 år) (1.14.21):

Tom Skovbo Harpsøe (77) 22/4 Nærum 1.30.43

Veteran M40 (40-44 år) (1.12.59):

Lennart Mortensen (70) 9/9 København 1.21.16
Søren Nøhr Sørensen (71) 22/4 Nærum 1.31.12

Veteran M45 (45-49 år) (1.19.58):

Kenneth Sachse (63) 979 København 1.22.00
Ole Perregaard (65) 22/4 Nærum 1.52.37


Veteran M50 (50-54 år) (1.29.57):

Bent Eering (62) 22/5 Nærum 1.20.26

Klubrekord Veteraner M50

Torben Larsen (60) 9/9 København 1.29.51
Jesper Sørensen (58) 22/4 Nærum 1.32.55

Stephan Alex Jensen



Løb en stor del af 2011-sæsonen på en brækket fod, blandt andet på landsholdet, hvor Stephan sled sig igennem på ren og skær vilje, hvilket fortæller noget om hvor stort et figtherhjerte Stephan besidder. Stephan blev siden opereret, og har lavet genoptræning gennem det sidste års tid, dog uden den forventede succes. Nye undersøgelser har givet nyt håb, og en ny mindre operation igen kan betyde, at han kan komme ud og løbe uden smerter, og forhåbentlig kæmpe sig tilbage i 2013



Marc Lorentzen

Veteran M60 (60-64 år) (1.54.19):

Jan Henningsen (50) 22/4 Nærum 1.46.41

Klubrekord Veteraner M60

Allan Løsekrug (52) 22/4 Nærum 1.47.12

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2003: ---	2009: 1.27.52
1998: ---	2004: ---	2010: 1.20.58
1999: ---	2005: ---	2011: 1.22.33
2000: ---	2006: ---	2012: 1.16.20
2001: ---	2007: 1.13.14	2013: ---
2002: ---	2008: 1.19.33	2014: ---

Halvmaraton

DR	1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR	1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR	1.08.47	Samuel Lutabi (79)		2009

Senior:

Kenneth Munk (81)18/3 Greve	1.12.44
Samuel Lutabi (79) 20/5 København	1.13.07
Lasse Lerke (80) 22/4 Nærum	1.22.36
Bent Eering (62) 26/2 Barcelona (ESP)	1.23.25
Lennart Mortensen (70) 9/9 København	1.25.17
Kenneth Sachse (63) 9/9	1.26.14

Torben Larsen (60) 9/9 København	1.34.40
Tom Skovbo Harpsøe (77) 22/4 Nærum	1.35.29
Søren Nøhr Sørensen (71) 22/4 Nærum	1.36.13
Jesper Sørensen (58) 22/4 Nærum	1.38.02

Jan Henningsen (50) 22/4 Nærum	1.52.25
Allan Løsekrug (52) 22/4 Nærum	1.53.45
Ole Perregaard (65) 22/4 Nærum	1.59.43

Veteran M30 (30-34 år) (1.08.47):

Kenneth Munk (81)18/3 Greve	1.12.44
Samuel Lutabi (79) 20/5 København	1.13.07
Lasse Lerke (80) 22/4 Nærum	1.22.36

Veteran M35 (35-39 år) (1.15.56):

Tom Skovbo Harpsøe (77) 22/4 Nærum	1.35.29
------------------------------------	---------

Veteran M40 (40-44 år) (1.16.50):

Lennart Mortensen (70) 9/9 København	1.25.17
Søren Nøhr Sørensen (71) 22/4 Nærum	1.36.13

Veteran M45 (45-49 år) (1.23.57):

Kenneth Sachse (63) 9/9	1.26.14
Ole Perregaard (65) 22/4 Nærum	1.59.43

Veteran M50 (50-54 år) (1.34.59):

Bent Eering (62) 26/2 Barcelona (ESP)	1.23.25
Klubrekord Veteraner M50	
Kenneth Sachse (63) 22/4 Nærum	1.27.11

Torben Larsen (60) 9/9 København 1.34.40
 Jesper Sørensen (58) 22/4 Nærum 1.38.02

Veteran M60 (60-64 år) (2.00.28):

Jan Henningsen (50) 22/4 Nærum 1.52.25

Klubrekord Veteraner M60

Allan Løsekrug (52) 22/4 Nærum 1.53.45

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2003: ---	2009: 1.20.32
1998: ---	2004: 1.29.44	2010: 1.20.30
1999: ---	2005: ---	2011: 1.22.21
2000: ---	2006: ---	2012: 1.19.26
2001: ---	2007: 1.17.08	2013: ---
2002: ---	2008: 1.22.28	2014: ---

Maraton

DR 2.09.43	Henrik Jørgensen	Herlev	1985
SR 2.09.43	Henrik Jørgensen	Herlev	1985
KR 2.31.34	Kenneth Munk (81)		2011

Senior:

Kenneth Munk (81) 22/4 London 2.31.07

Klubrekord Senior Mænd

Lennart Mortensen (70) 30/9 Berlin 3.08.22

Kenneth Sachse (63) 21/10 Mallorca (ESP) 3.12.38

Samuel Lutabi (79) 20/5 København 3.19.05

Lasse Lerke (80) 20/5 København 3.20.20

Søren Nøhr Sørensen (71) 20/5 København 3.39.25

Veteran M30 (30-34 år) (2.31.34):

Kenneth Munk (81) 22/4 London 2.31.07

Klubrekord Veteraner M30

Samuel Lutabi (79) 20/5 København 3.19.05

Lasse Lerke (80) 20/5 København 3.20.20

Veteran M40 (40-44 år) (2.47.02):

Lennart Mortensen (70) 30/9 Berlin 3.08.22

Søren Nøhr Sørensen (71) 20/5 København 3.39.25

Veteran M45 (45-49 år) (3.28.41):

Kenneth Sachse (63) 21/10 Mallorca (ESP) 3.12.38

Klubrekord Veteraner M45

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2003: ---	2009: ---
1998: ---	2004: 3.12.03	2010: ---
1999: ---	2005: ---	2011: ---
2000: ---	2006: 3.13.21	2012: 3.06.19
2001: ---	2007: ---	2013: ---
2002: ---	2008: 3.00.34	2014: ---

KR Kenneth Munk (81) 2.31.07t (22/4 London)

100 km landevej

DR 6.57.35	Kenneth Munk	Hvidovre	2010
SR 6.57.35	Kenneth Munk	Hvidovre	2010
KR 6.57.35	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

6 timer løb

DR 86,740	Kenneth Munk (81)	Hvidovre	2010
KR 86,740	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

24 timer løb

DR 245,577	Alex Henriksen	Køge	2004
SR 245,577	Alex Henriksen	Køge	2004
KR 194,100	Søren Raarup (66)		2004

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

110 meter hæk

DR 13,82	Erik S. Jensen	Viby IF	1987
SR 13,95	Claus Hirsbro	TIF	1996
KR 15,00	Torben Kristiansen (55)		1979

Senior:

Marc Lorentzen (81) 30/6 Helsingborg -0,6 16,30

Veteran M30 (30-34 år) (15,3):

Marc Lorentzen (81) 30/6 Helsingborg -0,6 16,30

For megen medvind:

Marc Lorentzen (81) 9/6 Hvidovre +2,9 16,02

200 meter hæk

DR 23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
SR 23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
KR 25,1	Torben Kristiansen (55)		1979

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

400 meter hæk

DR 50,62	Lars Ingemann	TIF	1976
SR 50,62	Lars Ingemann	TIF	1976
KR 54,04	Per Krog (59)		1987

Senior:

Marc Lorentzen (81) 8/9 Østerbro 57,68

Veteran M30 (30-34 år) (57.24):

Marc Lorentzen (81) 8/9 Østerbro 57,68

3.000 meter forhindring				
DR	8.23,56	Flemming Jensen	FIF	1987
SR	8.23,56	Flemming Jensen	FIF	1987
KR	8.53,11	Stephan Alex Jensen		2010

Ungsenior 20-22 år (10.02,9-9.13,0-9,03,2):

Anders Schönherr (90) 8/9 Østerbro 13.30,81

Senior:

Kenneth Munk (81) 12/5 Odense 10.44,82

Mark Ahlehuus (88) 8/9 Østerbro 13.30,79

Anders Schönherr (90) 8/9 Østerbro 13.30,81

Veteran M30 (30-34 år) (9.31,4):

Kenneth Munk (81) 12/5 Odense 10.44,82

4 x 60 meter stafet

Ungdom 8-9 år (NM-NM):

Linus Jensen (05) 13/6 Greve 51,29

Luca B-S Rye (04)

Jonathan Kirk (04)

Marcus Ringhofer (03)

Klubrekord Dreng 9 år



4 x 100 meter stafet			
DR	40,42	IF Sparta	1989
SR	40,42	IF Sparta	1989
KR	41,27	Christian Trajkovski (65)	2003
		Christian Hansen (78)	
		Steffen Jørgensen (80)	
		Mark Jacobsen (81)	

Senior:

Alex Clausen (91) 8/9 Østerbro 43,52

Kasper Olsen (91)

Steffen Jørgensen (80)

Arnór Johnsson (87)

Anders Schönherr (90) 12/5 Odense 43,80

Kasper Olsen (91)

Steffen Jørgensen (80)

Arnór Jónsson (87)

Anders Schönherr (91) 9/6 Hvidovre 44,13

Kasper Olsen (91)

Alex Clausen (92)

Arnór Jónsson (87)

4 x 200 meter stafet

DR 1.24,6 IF Sparta 1989

SR 1.24,6 IF Sparta 1989

KR 1.33,2 Jens Schultz (63) 1988

Peter Clausen (65)

Niels Nielsen (64)

Jan Flemming Nielsen (63)

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

1.000 meter stafet

DR 1.52,49 IF Sparta 1990

SR 1.52,49 IF Sparta 1990

KR 1.58,3 Gert Pedersen (42) 1971

Knud Edinger (48)

Raymond Gordon (44)

Svend Mathiasen (46)

Senior:

Carsten Damsund (66) 23/9 Glostrup 2.11,49

Kenneth Thorsen (81)

Steffen Jørgensen (80)

Marc Lorentzen (81)

Carsten Damsund (66) 11/6 Herlufsholm 2.18,63

Kenneth G. Thorsen (81)

Marc Lorentzen (81)

Samuel Lutabi (79)

Veteraner M30 (30-34 år) (2.06,85):

Carsten Damsund (66) 23/9 Glostrup 2.11,49

Kenneth Thorsen (81)

Steffen Jørgensen (80)

Marc Lorentzen (81)



4 x 400 meter stafet

DR	3.14,8	IK Skovbakken	1974
SR	3.14,87	Trongårdens IF	1995
KR	3.16,44	Cesar Posse (70)	2005
		Rasmus Olsen (89)	
		Carsten Schmidt (79)	
		Steffen Jørgensen (80)	

Ungsenior 20-22 år (3.32,0-NM-3.30,12):

Alex Clausen (92)	2/9 Hvidovre	3.30,48
Martin Kristensen (92)		
Mikkel Roald-Arbøl (92)		
Kasper Olsen (91)		

Klubrekord Dreng 21 år

Senior:

Martin Kristensen (92)	8/9 Østerbro	3.25,28
Kasper Olsen (91)		
Marc Lorentzen (81)		
Steffen Jørgensen (80)		
Alex Clausen (92)	2/9 Hvidovre	3.30,48
Martin Kristensen (92)		
Mikkel Roald-Arbøl (92)		
Kasper Olsen (91)		

Alex Clausen (92)	12/5 Odense	3.32,70
Arnór Jónsson (87)		
Anders Schönherr (90)		
Kasper Olsen (91)		
Alex Clausen (92)	9/6 Hvidovre	3.40,37
Arnór Jónsson (87)		
Dannie Dandan Peng-Li (92)		
Anders Schönherr (91)		

4 x 800 meter stafet

DR	7.27,3	Århus 1900 A/M	1987
SR	7.32,00	Københavns IF	1994
KR	8.12,2	Torben Larsen (55)	1983
		Arne Basbøll (58)	
		Ole Sørensen (58)	
		Jan Flemming Nielsen (63)	

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

4 x 1.500 meter stafet			
DR	15.18,5	IF Sparta	1986
SR	15.18,5	IF Sparta	1986
KR	16.15,6	Ivan Diers (42)	1967
		Knud R. Andersen (45)	
		Steen Sveidahl (42)	
		Birger Christoffersen (46)	

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

Højdespring			
DR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta 1991
SR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta 1991
KR	2,15	Leon Axen (61)	1981

Ungdom 8-9år (NM-1,00):

Rasmus S. Nickelsen (03) 18/8 Østerbro 1,25

Klubrekord Dreng 9 år

Markus Ringhofer (03) 3/9 Hvidovre 1,00

Oliver Veseslinovski (03) 3/9 Hvidovre 1,00

Oscar Benner (03) 3/9 Hvidovre 0,95

Lauritz Hansen (03) 3/9 Hvidovre 0,90

Mikkel Nielsen (03) 3/9 Hvidovre 0,90

Jacob Heinsøe (04) 3/9 Hvidovre 0,85

Klubrekord Dreng 8 år

Lucas B-S Rye (04) 3/9 Hvidovre 0,85

Klubrekord Dreng 8 år

Jonas Strunge (04) 3/9 Hvidovre 0,80

Christoffer Høgedal (04) 3/9 Hvidovre 0,80

Viktor Trolle-Hemmingsen (04) 3/9 Hvidovre 0,80

Victor Henningsen (04) 3/9 Hvidovre 0,80

Ungdom 10-11år (1,12-1,53):

Marcus Wardburg (02) 3/9 Hvidovre 0,90

Ungdom 12-13år (1,60-1,75):

Jonas D. Linnemann (00) 10/6 Fr.b. 1,35

Haris Khan ((99) 27/8 Frederiksberg 1,05

Ungdom 18-19år (2,10-,07):

Jannick Bagge (94) 12/5 Odense 1,77

Senior:

Kenneth G. Thorsen (81) 8/9 Østerbro 1,93

Jannick Bagge (94) 12/5 Odense 1,77

Jonas D. Linnemann (00) 10/6 Fr.b. 1,35

Veteraner M30 (30-34 år) (2,00):

Kenneth G. Thorsen (81) 8/9 Østerbro 1,93

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,76	2003:	1,60	2009:	1,61
1998:	1,84	2004:	---	2010:	1,69
1999:	1,86	2005:	1,73	2011:	---
2000:	1,69	2006:	---	2012:	NM
2001:	---	2007:	1,67	2013:	
2002:	1,44	2008:	---	2014:	



Stangspring

DR	5,75	Piotr Buciarski	IF Sparta	2002
SR	5,75	Piotr Buciarski	IF Sparta	2002
KR	5,04	Flemming Johansen (46)		1972

Senior:

Jacob Juul Rasmussen (72) 8/9 Østerbro 3,93

Søren Villumsen (64) 23/9 Glostrup 3,00

Veteraner M40 (40-44 år) (4,77):

Jacob Juul Rasmussen (72) 8/9 Østerbro 3,93

Veteraner M45 (45-49 år) (4,60):

Søren Villumsen (64) 23/9 Glostrup 3,00

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2003:	3,85	2009:	---
1998:	3,81	2004:	4,04	2010:	---
1999:	3,80	2005:	3,71	2011:	---
2000:	---	2006:	3,74	2012:	NM
2001:	---	2007:	---	2013:	
2002:	---	2008:	---	2014:	



Jakob Juul Rasmussen

Længdespring				
DR	8,25	Morten Jensen	Sparta	2005
SR	8,25	Morten Jensen	Sparta	2005
KR	7,16	Erling Hansen (54)		1975

Ungdom 4-5 år zone (1,34-NM):

Nikolaj Bandsholm (07) 30/9 Greve	-1,2	1,98
Klubrekord Dreng 5 år		
Nikolaj Andersen (08) 30/9 Greve	-2,3	1,07

Ungdom 6-7 år zone (2,15-3,56):

Mads S. Nickelsen (06) 18/8 Østerbro	+0,0	2,67
Klubrekord Dreng 6 år		
Mathias S. Nickelsen (05) 11/9 Tårnb	+0,0	2,40
Linus F. Jensen (05) 13/6 Greve	+1,1	2,35
Kristoffer Kolding (05) 11/9 Tårnb	+0,0	2,34
Mathias Nickelsen (06) 11/9 Tårnb	+0,0	2,40
Alexander Bergmann (05) 27/8 Fr.b.	+0,0	2,24
Johan Bergmann (05) 4/6 Hvidovre	+1,5	2,07
Milo Olsen (05) 27/8 Fr.berg	+0,0	2,10
David Rasmussen (05) 476 Hvidovre	+1,4	1,29

Ungdom 8-9 år zone (2,89-3,69):

Rasmus Nickelsen (03) 29/9 Greve	-0,7	4,10
Klubrekord Dreng 9 år		

Markus Ringhofer (03) 13/6 Greve	+0,0	3,29
Jacob H. Sørensen (04) 11/9 Tårnb	+0,5	2,92
Oliver Veselinovski (03) 27/8 Fr.b.	+0,0	2,84
Jonas Strunge (04) 11/9 Tårnb	+0,2	2,67

Mads Heinsøe (04) 27/8 Fr.berg	+0,4	2,61
Kristoffer Andersen (04) 27/8 Fr.berg	+0,0	2,55
Christian Veselinovski (04) 11/9 Tårn	+0,0	2,52
Christoffer Høgedal (04) 27/8 Fr.berg	+0,0	2,40
Lucas B-S Rye (04) 13/6 Greve	+0,0	2,18

Jonathan Kirk (04) 13/6 Greve	+0,0	2,15
-------------------------------	------	------

Ungdom 10-11 år (4,00-4,43):

Sebastian Bergmann (01) 11/9 Tårnb	+0,3	2,92
------------------------------------	------	------

Ungdom 12-13 år zone (4,90-5,40):

Mathias Kristensen (99) 9/6 Fr.b.	-0,4	3,90
Haris Khan (99) 27/8 Frederiksberg	+0,0	3,49
Marcus N. Philipsen (99) 5/5 Tårnb	+1,9	3,17

Ungdom 18-19 år (6,97-7,00):

Jannick Bagge (94) 12/5 Odense	+1,5	6,56
--------------------------------	------	------

Ungsenior 20-22 år (6,95-7,16.7,14):

Mikkel Roald-Arbøl (92) 8/9 Øbro	+1,1	6,33
Dannie Dandan Peng-Li (92) 16/6 Ly	+1,2	5,88

Senior:

Jannick Bagge (94) 12/5 Odense	+1,5	6,56
Arnór Jónsson (87) 12/5 Odense	+1,7	6,33
Mikkel Roald-Arbøl (92) 8/9 Øbro	+1,1	6,33
Marc Lorentzen (81) 11/6 Herlufshol	+0,6	5,96
Dannie Dandan Peng-Li (92) 16/6 Ly	+1,2	5,88
Carsten Damslund (66) 22/5 Hvidovre	+1,7	4,65

Veteraner M30 (30-34 år) (6,85):

Marc Lorentzen (81) 11/6 Herlufshol	+0,6	5,96
-------------------------------------	------	------

Veteraner M45 (45-49 år) (5,57):

Carsten Damslund (66) 22/5 Hvidovre	+1,7	4,65
-------------------------------------	------	------

For meget medvind:

Lukas BS Rye (04) 4/6 Hvidovre	+2,3	2,46
Sebastian Bergmann (01) 11/9 Tårnb	+2,1	2,98
Christoffer Høgedal (04) 4/6 Hvidovre	+2,4	1,89
Linus F. Jensen (05) 4/6 Hvidovre	+4,4	1,85
Jonathan H. Kirk (04) 4/6 Hvidovre	+2,8	1,72

Udvikling i snit Top-5:

1997:	6,01	2003:	5,76	2009:	6,32
1998:	6,39	2004:	5,96	2010:	6,03
1999:	6,53	2005:	5,60	2011:	6,19
2000:	5,96	2006:	6,11	2012:	6,21
2001:	6,18	2007:	5,64	2013:	
2002:	5,31	2008:	6,41	2014:	

Trespring				
DR	16,76	Anders Møller	1900	2005
SR	16,09	Thomas Flensborg	Sparta	2005
KR	14,80	Torben Kristiansen (55)		1979

Ungdom 18-19 år (14,05-13,38):

Jannick Bagge (94) 12/5 Odense	+1,8	14,60
--------------------------------	------	-------

Klubrekord Dreng 18 år, Junior og U23

Ungsenior 20-22 år (13,99-14,33-13,82):

Mikkel Roald-Arbøl (92) 8/9 Øbro	+0,7	13,50
----------------------------------	------	-------

Senior:

Jannick Bagge (94) 12/5 Odense	+1,8	14,60
Mikkel Roald-Arbøl (92) 8/9 Øbro	+0,7	13,50
Marc Lorentzen (81) 8/8 Hvidovre	+1,9	12,51

Veteraner M30 (30-34 år) (14,10):

Marc Lorentzen (81) 8/8 Hvidovre	+1,9	12,51
----------------------------------	------	-------

For meget medvind:

Jannick Bagge (94) 8/8 Hvidovre	+2,4	14,64
Marc Lorentzen (81) 8/8 Hvidovre	+3,5	12,69

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,98	2003:	---	2009:	---
1998:	12,74	2004:	---	2010:	---
1999:	---	2005:	---	2011:	10,66
2000:	---	2006:	12,17	2012:	NM
2001:	---	2007:	---	2013:	
2002:	---	2008:	12,56	2014:	



Kuglestød				
DR	21,61	Joachim B. Olsen	1900	2007
SR	17,79	Michael Johansen	KIF	2004
KR	17,03	Thomas Hoffmann (82)		2008

Ungdom 6-7 år (2,0 kg) (NM-6,21):

Mads Nickelsen (06) 1/8 Hvidovre	4,34
----------------------------------	------

Klubrekord Dreng 6 år

Mathias Nickelsen (06) 1/8 Hvidovre	4,33
Alexander Bergmann (05) 27/8 Frederiksberg	2,95
Milo Olsen (05) 27/8 Frederiksberg	2,95
Johan Bergmann (05) 11/6 Hvidovre	2,34

Linus F. Jensen (05) 11/6 Hvidovre	2,20
David Juul Kofoed Led (05) 11/6 Hvidovre	1,93

Ungdom 8-9 år (2,0 kg) (NM-7,99):

Rasmus S. Nickelsen (03) 18/8 Østerbro	9,89
--	------

Klubrekord Dreng 9 år

Marcus Ringhofer (03) 11/6 Hvidovre	5,30
Jacob Heinsøe (04) 27/8 Frederiksberg	4,53

Klubrekord Dreng 8 år

Kristoffer Andersen (04) 27/8 Frederiksberg	3,70
Jonas Strunge (04) 27/8 Frederiksberg	3,68

Oliver Veselinovski (03) 2778 Frederiksberg	3,62
Lucas Bauer Schäfer Rye (04) 11/6 Hvidovre	3,00
Christoffer Høgedal (04) 11/6 Hvidovre	2,78
Christian Veselinovski (04) 27/8 Fr.berg	2,76

Ungdom 10-11 år (2,0 kg) (7,46-9,20):

Rasmus Stark (01) 11/6 Hvidovre	5,76
Isak Roldgaard (01) 11/6 Hvidovre	5,72
Michael Leisner (02) 11/6 Hvidovre	5,67
Sebastian Bergmann (01) 27/8 Frederiksberg	4,83

Ungsenior 20-22 år (7,26 kg) (14,96-15,66-15,21):

Mikkel Roald-Arbøl (90) 22/9 Hvidovre	9,00
Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	7,94
Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	7,69

Senior (7,26kg):

Thomas Hoffmann (82) 8/9 Østerbro	16,44
Michael Bruun Jepsen (65) 19/8 Zittau (GER)	13,11
Casper Nielsen (79) 8/9 Østerbro	13,03
Christian Nickelsen (74) 22/5 Hvidovre	11,49
René Nybo (61) 25/3 Hvidovre	10,62

Mikkel Roald-Arbøl (90) 22/9 Hvidovre	9,00
Mark Ahlehuus (88) 29/9 Greve	8,76
Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	7,94
Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	7,69
Claus Elletoft (75) 8/4 Alfas del Pi	7,53

Veteraner M30 (30-34 år) (14,89):

Thomas Hoffmann (82) 8/9 Østerbro	16,44
-----------------------------------	-------

Klubrekord Veteraner M30

Casper Nielsen (79) 8/9 Østerbro	13,03
----------------------------------	-------

Veteraner M35 (35-39 år) (12,91):

Christian Nickelsen (74) 2275 Hvidovre	11,49
Claus Elletoft (75) 8/4 Alfas del Pi	7,53

Veteraner M45 (45-49 år) (12,37):

Michael Bruun Jepsen (65) 19/8 Zittau (GER) 13,11
Klubrekord Veteraner M45

Veteraner M50 (50-54 år) (6/7,26kg) (11,71/10,72):

René Nybo (61) 25/3 Hvidovre 6K 11,45
 René Nybo (61) 25/3 Hvidovre 10,62

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,29	2003:	12,21	2009:	11,97
1998:	11,24	2004:	13,19	2010:	12,95
1999:	11,05	2005:	12,81	2011:	13,08
2000:	11,13	2006:	12,74	2012:	12,94
2001:	11,67	2007:	12,96	2013:	
2002:	13,55	2008:	13,50	2014:	

Diskoskast

DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
SR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
KR	49,09	Thomas Hoffmann (82)		2008

Ungdom 6-7 år (400gr) (NM-10,69):

Mathias S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre 7,80
Klubrekord Dreng 6 år
 Mads S. Nickelsen (06) 1/8 Hvidovre 6,39

Ungdom 8-9 år (400gr) (NM-16,01):

Rasmus S. Nickelsen (03) 5/9 Hvidovre 22,16
Klubrekord Dreng 9 år

Ungsenior 20-22 år (2,0 kg) (44,70-44,77-45,78):

Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre 27,42
 Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre 19,20
 Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre 17,80

Senior (2 kg):

Thomas Hoffmann (82) 8/9 Østerbro 49,40
Klubrekord Senior Mænd
 Casper Nielsen (79) 8/9 Østerbro 44,83
 Michael Bruun Jepsen (65) 19/5 Hvidovre 37,89
 Christian Nickelsen (74) 5/6 Greve 35,90
 René Nybo (61) 26/5 Hvidovre 33,82
 Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre 27,42
 Claus Elletoft (75) 26/5 Hvidovre 20,67
 Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre 19,20
 Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre 17,80

Veteraner M30 (30-34 år) (2kg) (45,63):

Thomas Hoffmann (82) 8/9 Østerbro 49,40
Klubrekord Veteraner M30
 Casper Nielsen (79) 8/9 Østerbro 44,83

Veteraner M35 (35-39 år) (2kg) (42,04):

Christian Nickelsen (74) 5/6 Greve 35,90
 Claus Elletoft (75) 26/5 Hvidovre 20,67

Veteraner M45 (45-49 år) (2kg) (39,10):

Michael Bruun Jepsen (65) 19/5 Hvidovre 37,89

Veteraner M50 (50-54 år) (1,5/2kg) (38,17/33,18):

René Nybo (61) 12/4 Glostrup 1½kg 37,78
 René Nybo (61) 26/5 Hvidovre 2kg 33,82
Klubrekord Veteraner M50

Udvikling i snit Top-5:

1997:	32,04	2003:	39,75	2009:	40,28
1998:	34,36	2004:	39,92	2010:	40,63
1999:	35,98	2005:	40,62	2011:	39,99
2000:	33,16	2006:	44,06	2012:	40,37
2001:	31,84	2007:	42,42	2013:	
2002:	41,49	2008:	43,15	2014:	

Hammerkast

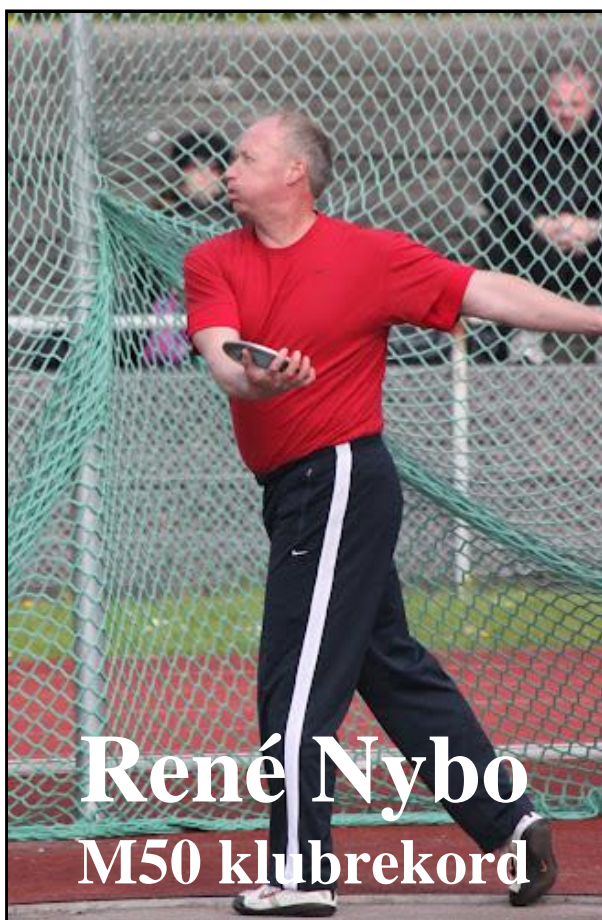
DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
SR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
KR	58,01	Jonas Laursen (84)		2010

Ungdom 6-7 år (2kg 100cm) (NM-NM):

Mathias S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre 4,27
Klubrekord Dreng 6 år
 Mads S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre 4,15

Ungdom 8-9 år (2kg 100cm) (NM-NM):

Rasmus S. Nickelsen (03) 5/9 Hvidovre 25,86
Klubrekord Dreng 9 år



Ungsenior 20-22 år (7,26 kg) (42,50-45,80-52,53):

Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre	20,87
Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	17,44
Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	15,09

Senior (7,26kg):

Michael Bruun Jepsen (65) 11/8 Hvidovre	47,89
Thomas Hoffmann (83) 8/9 Østerbro	41,46
René Nybo (61) 12/5 Odense	36,80
Christian Nickelsen (74) 6/5 Tårnby	27,11
Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre	20,87

Claus Elletoft (75) 26/5 Hvidovre	17,44
Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	17,44
Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	15,09

Veteraner M30 (30-34 år) (7,26kg) (49,65):

Thomas Hoffmann (83) 8/9 Østerbro	41,46
-----------------------------------	-------

Veteraner M35 (35-39 år) (7,26kg) (52,64):

Christian Nickelsen (74) 6/5 Tårnby	27,11
Claus Elletoft (75) 26/5 Hvidovre	17,44

Veteraner M45 (45-49 år) (7,26kg) (51,16):

Michael Bruun Jepsen (65) 11/8 Hvidovre	47,89
---	-------

Veteraner M50 (50-54 år) (6/7,26kg) (41,05-36,46):

René Nybo (61) 17/6 Randers 6kg	40,36
René Nybo (61) 12/5 Odense 7,26kg	36,80

Klubrekord Veteraner M50

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2003:	33,85	2009:	39,65
1998:	---	2004:	---	2010:	42,25
1999:	---	2005:	---	2011:	35,78
2000:	---	2006:	---	2012:	34,83
2001:	---	2007:	43,31	2013:	
2002:	44,43	2008:	44,76	2014:	

Vægtkast

DR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
SR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
KR	16,61	Jonas Laursen (84)		2009

Ungsenior 20-22 år (15,89 kg) (7,77-12,31-NM):

Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	7,14
Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre	5,94
Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	5,66

Senior (15,89kg):

Michael Bruun Jepsen (65) 9/6Hvidovre	13,09
René Nybo (61) 25/3 Hvidovre	12,02
Christian Nickelsen (74) 5/6 Greve	10,94
Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	7,14
Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre	5,94

Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	5,66
Claus Elletoft (75) 26/5 Hvidovre	4,80

Veteraner M35 (35-39år) (15,89kg) (13,28):

Christian Nickelsen (74) 5/6 Greve	10,94
------------------------------------	-------

Claus Elletoft (75) 26/5 Hvidovre	4,80
-----------------------------------	------

Veteraner M45 (45-49år) (15,89kg) (15,31):

Michael Bruun Jepsen (65) 9/6Hvidovre	13,09
---------------------------------------	-------

Veteraner M50 (50-54år)(11,3/15,9kg)(15,31-11,84):

René Nybo (61) 11/3 Hvidovre	11,34K	14,84
René Nybo (61) 25/3 Hvidovre	15,89K	12,02

Klubrekord Veteraner M50

Udvikling i snit Top-5:

1997:	10,24	2003	11,22 ny	2009:	11,27
1998:	10,73	2004:	---	2010:	12,45
1999:	---	2005:	---	2011:	11,41
2000:	---	2006:	---	2012:	9,83
2001:	---	2007:	13,19	2013:	
2003:	14,06 gl.	2008:	12,61	2014:	

Spydcast

DR	81,22	Kenneth Petersen	IF Sparta	1989
SR	81,22	Kenneth Petersen	IF Sparta	1989
KR	63,58	Lasse Ringhofer (73)		1997

Ungdom 6-7 år (400gr) (NM-NM):

Mathias S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre	9,55
--	------

Klubrekord Dreng 6 år

Mads S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre	9,36
-------------------------------------	------

Ungdom 8-9 år (400gr) (NM-17,08):

Rasmus S. Nickelsen (03) 19/9 Hvidovre	28,00
--	-------

Klubrekord Dreng 9 år

Ungdom 12-13 år (400gr) (16,02-17,59):

Mathias Kristensen (99) 17/6 Lyngby	18,47
-------------------------------------	-------

Klubrekord Dreng 13år

Marcus N. Philipsen (99) 6/5 Tårnby	15,30
-------------------------------------	-------

Ungdom 18-19 år (800gr) (60,68-59,80):

Jannick Bagge (94) 9/6 Hvidovre	50,80
---------------------------------	-------

Ungsenior 20-22 år (800gr) (61,80-59,18-61,60):

Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre	33,99
Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	26,19
Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	18,35

Senior (800gr.):

Jørgen Lykke Madsen (72) 12/5 Odense	55,51
Jannick Bagge (94) 9/6 Hvidovre	50,80
René Nybo (61) 8/9 Østerbro	47,34
Michael Bruun Jepsen (65) 26/5 Hvidovre	41,82
Christian Nickelsen (74) 22/5 Hvidovre	39,56

Carsten Damslund (66) 11/6 Herlufsholm	34,66
Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre	33,99
Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre	26,19
Alex Clausen (92) 22/9 Hvidovre	18,35

Veteraner M35 (35-39 år) (800 gr.) (54,94):

Christian Nickelsen (74) 22/5 Hvidovre	39,56
--	-------

Veteraner M40 (40-44 år) (800 gr.) (51,08):

Jørgen Lykke Madsen (72) 12/5 Odense 55,51
Klubrekord Veteraner M40

Veteraner M45 (45-49 år) (800 gr.) (51,22):

Michael Bruun Jepsen (65) 26/5 Hvidovre 41,82
 Carsten Damslund (66) 11/6 Herlufsholm 34,66

Veteraner M50 (50-54 år) (700/800 gr.) (45,94/48,02):

René Nybo (61) 23/9 Glostrup 700gr 46,59
Klubrekord Veteraner M50
 René Nybo (61) 8/9 Østerbro 800gr 47,34

Veteraner M55 (55-59 år) (700/800 gr.) (NM/NM):

Poul-Erik Hansen (55) 11/6 Herlufs.700gr 26,48
Klubrekord Veteraner M55

Udvikling i snit Top-5:

1997:	45,75	2003:	46,21	2009:	43,80
1998:	47,60	2004:	---	2010:	49,22
1999:	50,04	2005:	47,69	2011:	45,50
2000:	---	2006:	49,22	2012:	47,01
2001:	42,22	2007:	48,33	2013:	
2002:	53,46	2008:	45,62	2014:	

Boldkast

Ungdom 4-5 år (145gr) (5,52-NM):

Nikolaj Bandsholm (07) 30/9 Greve 6,29
Klubrekord Dreng 5 år
 Nikolaj Andersen (08) 30/9 Greve 4,31

Ungdom 6-7 år (145gr) (20,98-33,72):

Mathias Nickelsen (06) 30/9 Greve 19,12
 Mads S. Nickelsen (06) 30/9 Greve 17,80
 Milo Olsen (05) 20/8 Hvidovre 17,58
 Kristoffer Kolding (05) 11/9 Tårnby 17,27
 David Juul Kofoed Led (05) 20/8 Hvidovre 11,40

Alexander Bergmann (05) 11/9 Tårnby 10,38
 Linus Friberg Jensen (05) 13/6 Greve 7,70
 Johan Bergmann (05) 20/8 Hvidovre 7,28
 Mads Rahbek (05) 20/8 Hvidovre 6,10

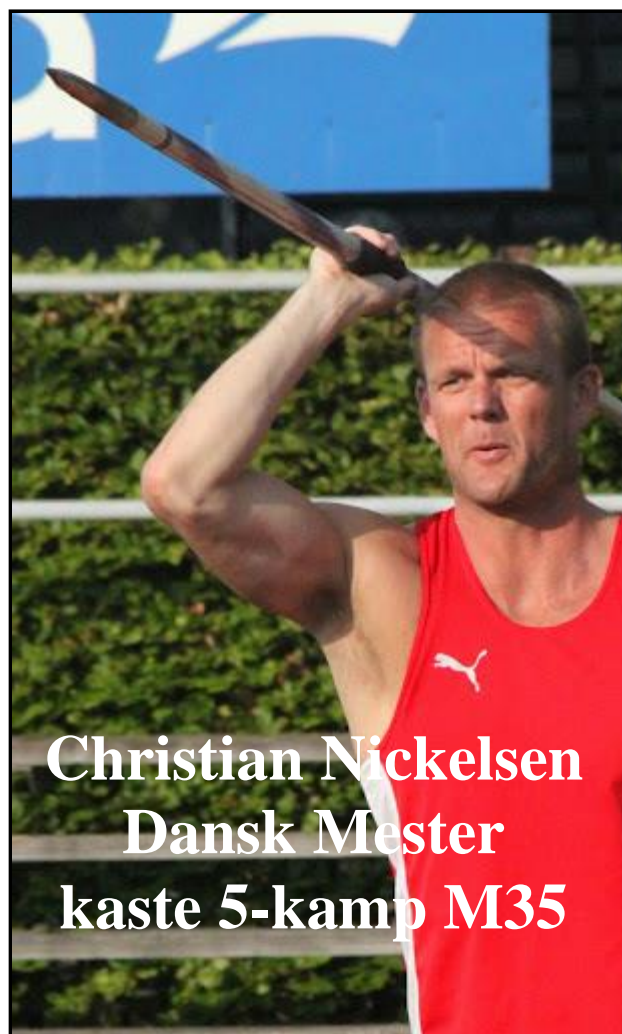
Ungdom 8-9 år (145 gr) (NM-35,97):

Rasmus S. Nickelsen (03) 6/5 Tårnby 46,17
Klubrekord Dreng 9 år

Markus Ringhofer (03) 13/6 Greve 29,27
 Jacob Heinsøe (04) 20/8 Hvidovre 25,39
 Christian Veselinovski (04) 11/9 Tårnby 21,76
 Kristoffer Andersen (04) 20/8 Hvidovre 19,30

Oliver Veselinovski (03) 20/8 Hvidovre 19,20
 Nicolai Kupijbida (04) 20/8 Hvidovre 18,90
 Jonas Strunge (04) 11/9 Tårnby 18,13
 Lucas Bauer-Schäfer Rye (04) 20/8 Hvidovre 16,42
 Viktor Trolle-Hemmingsen (04) 2078 Hvidovr 14,90

Christoffer Høgedal (04) 20/8 Hvidovre 13,50
 Jonathan Henning Kirk (04) 13/6 Greve 12,19



**Christian Nickelsen
 Dansk Mester
 kaste 5-kamp M35**

5-kamp

DR	3.851p	Lars Warming	1900	1987
SR	3.773p	Steen Smidt-Jensen	Ben Hur	1972
KR	3.630p	Torben Kristiansen (55)		1979
		(6,93-56,64-22,4-35,42-4.28,5)		

Ingen har lavet øvelsen i 2012 !!!

10 kamp

DR	7.994p	Lars Warming	1900	1988
SR	7.909p	Steen Smidt-Jensen	Ben Hur	1972
KR	7.310p	Erling Hansen (54)		1976
		(11,5-7,28-12,74-1,81-51,3 / 15,2-45,24-4,30-52,61-4.22,9)		

Ingen har lavet øvelsen i 2012 !!!

Kaste 5-kamp				
DR	4.445p	Jan Cordius	Sparta	1995
SR	4.445p	Jan Cordius	Sparta	1995
KR	3.352p	Michael Bruun Jepsen (65)		2004
(52,64-12,46-41,05-14,86-49,76)				

Ungdom 6-7 år (Kaste 3-kamp) (NM-NM):

Mathias S. Nickelsen (06) 1/8 Hvidovre 1.092p
(4,33-7,18-9,18)

Klubrekord Dreng 6 år

Mads S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre 1.019p
(4,02-5,74-9,36)

Ungdom 6-7 år (Kaste 4-kamp) (NM-NM):

Mathias S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre 1.053p
(3,64-3,80-7,80-9,55)

Klubrekord Dreng 6 år

Mads S. Nickelsen (06) 5/9 Hvidovre 995p
(4,15-4,02-5,74-9,36)

Ungdom 8-9 år (Kaste 3-kamp) (NM-NM):

Rasmus S. Nickelsen (03) 5/9 Hvidovre 2.568p
(9,49-22,16-26,72)

Klubrekord Dreng 9 år

Ungdom 8-9 år (kaste 4-kamp) (NM-NM):

Rasmus S. Nickelsen (03) 5/9 Hvidovre 3.390p
(25,86-9,49-22,16-26,72)

Klubrekord Dreng 9 år

Ungsenior 20-22 år (3.100-2.912-3.400):

Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre 1.630p
(20,87-9,00-27,42-5,94-33,99)

Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre 1.298p
(17,44-7,69-19,20-7,14-26,19)

Alex Clausen (92) 2279 Hvidovre 1.063p
(15,09-7,94-17,80-5,66-18,35)

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 26/5 Hvidovre 2.887p
(45,22-11,86-37,39-12,81-41,82)

Christian Nickelsen (74) 5/6 Greve 2.134p
(0,00-11,27-35,90-10,94-39,22)

Mikkel Roald-Arbøl (92) 22/9 Hvidovre 1.630p
(20,87-9,00-27,42-5,94-33,99)

Martin Kristensen (92) 22/9 Hvidovre 1.298p
(17,44-7,69-19,20-7,14-26,19)

Alex Clausen (92) 2279 Hvidovre 1.063p
(15,09-7,94-17,80-5,66-18,35)

Veteraner M35 (35-39 år) (3.444/3.352p):

Christian Nickelsen (74) 5/6 Greve v 2.134p
(0,00-11,27-35,90-10,94-39,22)

Christian Nickelsen (74) 5/6 Greve 2.080p
(0,00-11,27-35,90-10,94-39,22)

Veteraner M45 (45-49 år) (3.898/3.136p):

Michael Bruun Jepsen (65) 26/5 Hvidovre v 3.597p
(45,22-11,86-37,39-12,81-41,82)

Michael Bruun Jepsen (65) 26/5 Hvidovre 2.887p
(45,22-11,86-37,39-12,81-41,82)

Veteraner M50 (50-54 år) (3.377/2.456p):

René Nybo (61) 17/6 Randers v 3.220p
(40,36-11,29-34,82-12,73-45,86)

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2003:	---	2009:	2.002p
1998:	---	2004:	---	2010:	2.254p
1999:	---	2005:	---	2011:	2.356 Ny
2000:	---	2006:	---	2012:	1.802p
2001:	---	2007:	2.949p	2013:	
2002:	3.214p	2008:	2.382p	2014:	



St.f.v: Mark Ahlehuus, Jakob Juul Rasmussen, Anders Schönherr, Rolf Mortensen, Maria Sløk Hansen, Casper Nielsen, Arnór Jónsson, Alex Clausen, Mikkel Roald-Arbøl, Samuel Lutabi, Julie Lundgren, Line Vibov, Nathalie Kold-Hansen, Sara Brahmer, Bianca Brahmer
Knæl.f.v: Anne-Sophie Wendell, Mette Basbøll, Zarah Buchwald, Samantha Jensen, Fransiska Bramsen, Cecilie Bønnelycke, Emilie Starling, Marc Lorentzen, Michael Bruun Jepsen. **Sidd.f.v:** Steffen Jørgensen, Martin Kristensen, Lotte Thiesen, Inge Faldager, Maria Lykke Jensen, Kamilla Lykke Jensen, Heidi Toft Hansen, Sandra Pétursdóttir, Kasper Olsen