

# ALLE TIDERS TOP-10

## KVINDER INDENDØRS

(Kun resultater opnået efter 1.januar 1997 er medtaget)

Hvor listerne ikke er fyldt op, så betyder det, at der endnu ikke er 10 HvAM'er, der har gennemført øvelsen.  
Den næste HvAM'er vil derfor automatisk indtræde på listen!  
Der er opnået **19 forbedringer** i denne sæson! Alle forbedringer er fremhævet med fed **rød** skrift.

### 50 meter

6,73	Louise Højland (80)	1999
6,81	Heidi Jensen (80)	2003
<b>6,91</b>	<b>Zarah Buchwald (95)</b>	<b>2012</b>
<b>6,93</b>	<b>Mette B. Jepsen (70)</b>	<b>2012</b>
6,98	Lotte Thiesen (81)	2008
<b>7,09</b>	<b>Maria Lykke Jensen (90)</b>	<b>2012</b>
7,16	Ditte Larsen (83)	2003
7,18	Julie Eid (77)	2002
7,25	Sabrina Andersen (91)	2005
7,29	Karina Johansen (83)	2002

### 60 meter

7,79	Louise Højland (80)	2000
7,87	Zarah Buchwald (95)	2011
7,93	Heidi Jensen (80)	2003
8,14	Lotte Thiesen (81)	2008
8,22	Ditte Larsen (83)	2003
8,28	Mette B. Jepsen (70)	2008
<b>8,28</b>	<b>Maria Lykke Jensen (90)</b>	<b>2012</b>
8,37	Hilda Gudny (82)	2002
8,41	Samantha Jensen (96)	2010
8,51	Emilie Starling (91)	2011

### 200 meter

25,98	Louise Højland (80)	2000
<b>25,99</b>	<b>Zarah Buchwald (95)</b>	<b>2012</b>
26,43	Karina Johansen (83)	2000
26,69	Ditte Larsen (83)	2003
27,06	Julie Eid (77)	2002
27,22	Heidi Jensen (81)	2003
27,77	Samantha Jensen (96)	2010
27,84	Fransiska Bramsen (97)	2011
27,85	Lill Møller Jørgensen (80)	2003
28,11	Jessica Siewierkiewicz (92)	2007

### 400 meter

59,83	Ditte Larsen (83)	2002
62,26	Lisbeth Pedersen (75)	2009
67,45	Christina Madsen (80)	2005

### 800 meter

2.10,27	Lisbeth Pedersen (75)	2010
2.23,99	Christina Madsen (80)	2007
2.33,97	Nina Larsen (87)	2003
2.34,61	Emili Thomsen (83)	1998
2.36,97	Zarah Buchwald (95)	2009
2.51,15	Mette Basbøll (93)	2006
2.57,2	Hanne Sørensen (80)	1998
2.58,38	Julie Lundgren (89)	2006
2.59,5	Tine Sand (81)	2003

### 1.500 meter

4.23,66	Lisbeth Pedersen (75)	2010
5.01,82	Desirée Culmsee (86)	2003
<b>5.05,13</b>	<b>Emma Wagner (94)</b>	<b>2012</b>
5.25,93	Nina Larsen (87)	2003
5.35,85	Zarah Buchwald (95)	2009

### 3.000 meter

9.56,63	Lisbeth Pedersen (75)	2010
<b>10.43,21</b>	<b>Sabine Hvam Pedersen (86)</b>	<b>2012</b>
<b>10.47,20</b>	<b>Emma Wagner (94)</b>	<b>2012</b>
10.48,14	Desirée Culmsee (86)	2002
<b>11.17,51</b>	<b>Heidi Plawa Andersen (85)</b>	<b>2012</b>
12.06,69	Mette Basbøll (93)	2007

### 50 meter hæk

8,01	Karina Johansen (83)	1999
8,06	Hanne Sørensen (80)	1998

### 60 meter hæk

8,92	Karina Johansen (83)	1999
9,16	Louise Højland (80)	1997
9,22	Hanne Sørensen (80)	1998
9,49	Lotte Thiesen (81)	2008
10,4	Tine Sand (81)	2003

### Længdespring

5,63	Karina Johansen (83)	2000
5,14	Louise Højland (80)	2002
5,06	Lill Møller Jørgensen (80)	2003
5,04	Cecilie Bønnelycke (97)	2011
5,03	Tine Sand (81)	2003
5,00	Emilie Starling (91)	2011
5,00	Samantha Jensen (96)	2011
4,96	Line Vibov (83)	2003
4,96	Pernille Frederiksen (77)	2005
<b>4,89</b>	<b>Marie Randi Christensen (97)</b>	<b>2012</b>

### Trespring

12,18	Karina Johansen (83)	2002
11,95	Lotte Thiesen (81)	2009
11,45	Hilda Gydney (82)	2002
10,91	Tine Sand (81)	2002
<b>10,87</b>	<b>Samantha Jensen (96)</b>	<b>2012</b>
<b>10,86</b>	<b>Cecilie Bønnelycke (97)</b>	<b>2012</b>
<b>10,64</b>	<b>Maria Lykke Jensen (90)</b>	<b>2012</b>
8,12	Inge Faldager (48)	2010

### Højdespring

1,73	Pernille Frederiksen (77)	2005
1,68	Karina Johansen (83)	2001
1,55	Julie Lundgren (89)	2006
<b>1,55</b>	<b>Cecilie Bønnelycke (97)</b>	<b>2012</b>
1,50	Mette Kristoffersen (82)	2007
1,45	Kristina Stegemeyer (86)	2003
1,35	Tine Sand (81)	2003
1,32	Inge Faldager (48)	2001
1,30	Belinda Maecklenburg (66)	2004

### Stangspring

3,00	Line Vibov (83)	2003
2,90	Emilie Courier (81)	2004
<b>2,70</b>	<b>Marie R. Christensen (97)</b>	<b>2012</b>
2,50	Christina Arndt (92)	2007
2,35	Deliane Lefevre (93)	2008

### Kuglestød

<b>14,26</b>	<b>Maria Sløk Hansen (83)</b>	<b>2012</b>
12,40	Belinda Maecklenburg (66)	2005
11,28	Heidi Toft Hansen (91)	2011
11,16	Maria Lykke Jensen (90)	2011
10,54	Mira Grönvall (83)	2003
10,29	Inge Faldager (48)	2002
10,05	Tine Sand (81)	2003
<b>9,85</b>	<b>Sandra Pétursdóttir (91)</b>	<b>2012</b>
9,56	Daisy Bjerregaard (77)	2003
9,33	Karina Johansen (83)	2003
8,97	Louise Højland (80)	2002

### Diskoskast

<b>45,34</b>	<b>Maria Sløk Hansen (83)</b>	<b>2012</b>
--------------	-------------------------------	-------------

### Vægtkast

12,72	Maria Sløk Hansen (83)	2005
12,27	Belinda Maecklenburg (66)	2005
11,85	Inge Faldager (48)	2005

### Spydkast

<b>45,49</b>	<b>Maria Lykke Jensen (90)</b>	<b>2012</b>
--------------	--------------------------------	-------------

### 5-kamp

2.865p	Hanne Sørensen (80)	1998
	(9,22-1,52-8,58-4,88-2.57,2)	
2.506p	Tine Sand (81)	2003
	(10,41,34-10,05-4,90-2.59,5)	