

# UDENDØRS RANGLISTE KVINDER 2020

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 **15 klubrekorder i 2020** (12 piger, 1 senior, 2 masters)

**3 Danske Ungdoms Rekord – 0 Danske Masters Rekorder**

## 40 meter

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

## 60 meter

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

## 80 meter

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

## 100 meter

DR	11,39	Astrid Glenner (93)	KIF	2019
ØR	11,39	Astrid Glenner(93)	KIF	2019
KR	12,02	Zarah Buchwald (95)		2015

### Udvikling i snit Top-5:

1997:	13,17	2005:	14,02	2013:	12,74
1998:	13,13	2006:	13,75	<b>2014:</b>	<b>12,72</b>
1999:	13,10	2007:	13,89	2015:	12,95
2000:	13,06	2008:	13,85	2016:	13,19
2001:	13,26	2009:	13,90	2017:	12,75
2002:	13,07	2010:	13,95	2018:	12,83
2003:	13,56	2011:	13,32	2019:	12,91
2004:	13,89	2012:	12,85	2020:	13,78

### Ungdom 14-15 år (12,4-12,0):

Haddy Cham (05) 20/6 Hvidovre	+0,9	14,00
Selina Meilstrup (06) 20/6 Hvidovre	+1,9	14,30
Andrea Larsen (05) 23/5 Hvidovre	+1,6	14,33
Viola Bruunsgaard (06) 7/6 Hvidovre	+0,9	14,38
Alma Agger (06) 23/5 Hvidovre	+1,6	15,44
Ella Bek (05) 23/5 Hvidovre	+1,6	15,74
Sofie Andersen (06) 23/5 Hvidovre	+1,6	17,26

### Ungdom 18-19 år (12,0-12,0):

Alberte Jakobsen (01) 15/8 Østerbro	-0,6	12,68
Misja B. Jepsen (01) 23/5 Hvidovre	+1,6	13,61

### Senior:

Alberte Jakobsen (01) 15/8 Østerbro	-0,6	12,68
-------------------------------------	------	-------

Misja B. Jepsen (01) 23/5 Hvidovre	+1,6	13,61
Haddy Cham (05) 20/6 Hvidovre	+0,9	14,00
Selina Meilstrup (06) 20/6 Hvidovre	+1,9	14,30
Andrea Larsen (05) 23/5 Hvidovre	+1,6	14,33

Viola Bruunsgaard (06) 7/6 Hvidovre	+0,9	14,38
Alma Agger (06) 23/5 Hvidovre	+1,6	15,44
Ella Bek (05) 23/5 Hvidovre	+1,6	15,74
Sofie Andersen (06) 23/5 Hvidovre	+1,6	17,26

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

Zarah Buchwald (95) 11/7 Tårnby	4,1	12,43
---------------------------------	-----	-------

## 150 meter

DR	17,55	Mathilde Kramer (93)	FIF	2018
ØR	18,11	Mathilde Kramer (93)	FIF	2018
KR	18,49	Zarah Buchwald (95)		2018

### Ungdom 14-15 år (NM-NM):

Andrea Larsen (05) 23/5 Hvidovre	+1,4	21,64
Caroline Ringhofer (06) 23/5 Hvidovre	+1,4	21,93
Alma Agger (06) 23/5 Hvidovre	+1,4	22,86

### Ungdom 18-19 år (NM-NM):

Alberte Jakobsen (01) 23/5 Hvidovre	+1,4	19,22
Misja B. Jepsen (01) 23/5 Hvidovre	+1,4	20,61

### Senior:

Alberte Jakobsen (01) 23/5 Hvidovre	+1,4	19,22
Misja B. Jepsen (01) 23/5 Hvidovre	+1,4	20,61
Andrea Larsen (05) 23/5 Hvidovre	+1,4	21,64
Caroline Ringhofer (06) 23/5 Hvidovre	+1,4	21,93
Alma Agger (06) 23/5 Hvidovre	+1,4	22,86

200 meter					
DR	23,36	Dorth Rasmussen (58)	FIF	1983	
ØR	23,36	Dorthe Rasmussen (58)	FIF	1983	
KR	24,5	Berit Danielsen (57)		1981	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	28,47	2005:	---	2013:	26,07
1998:	27,02	2006:	28,71	<b>2014:</b>	<b>25,96</b>
1999:	27,61	2007:	28,77	2015:	---
2000:	---	2008:	---	2016:	29,72
2001:	---	2009:	---	2017:	26,72
2002:	28,40	2010:	---	2018:	26,81
2003:	28,02	2011:	29,03	2019:	26,64
2004:	--	2012:	26,60	2020:	28,71

**Ungdom 14-15 år (26,14-25,1):**

Haddy Cham (05) 20/6 Hvidovre	+1,4	29,27
Caroline Ringhofer (05) 20/6 Hvidovre	+1,4	29,55
Katarina Jørgensen (06) 20/6 Hvidovre	+1,4	30,56

**Junior 18-19 år (25,0-25,0):**

Alberte R. Jakobsen (01) 16/8 Østerbro	-1,1	26,34
Carla Nørremark (02) 6/9 Århus	-1,2	29,47

**Senior:**

Alberte R. Jakobsen (01) 16/8 Østerbro	-1,1	26,34
Kirstine Rædkjær (91) 2/8 Hvidovre	+1,4	28,94
Haddy Cham (05) 20/6 Hvidovre	+1,4	29,27
Carla Nørremark (02) 6/9 Århus	-1,2	29,47
Caroline Ringhofer (05) 20/6 Hvidovre	+1,4	29,55
Katarina Jørgensen (06) 20/6 Hvidovre	+1,4	30,56

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

Alma Gammelgard (06) 2/8 Hvidovre	+3,1	30,60
-----------------------------------	------	-------

300 meter			
DR	38,55	Anne Sofie Kierkegaard (98)	2016
ØR	38,55	Sparta	2016
KR	40,44	Zarah Buchwald (95)	2018

**Ungdom 14-15 år (42,56-42,01):**

Caroline Ringhofer (06) 2/10 Tårnby	47,25
Viola D. Bruunsgaard (06) 23/5 Hvidovre	47,69

**Senior:**

Zarah Buchwald (95) 11/7 Tårnby	40,92
Caroline Ringhofer (06) 2/10 Tårnby	47,25
Viola D. Bruunsgaard (06) 23/5 Hvidovre	47,69
Kirstine Rædkjær (91) (04) 11/7 Tårnby	48,02

400 meter					
DR	52,84	Rikke Rønholt (76)	Sparta	2006	
ØR	52,84	Rikke Rønholt (76)	Sparta	2006	
KR	53,6	Annelise Dam Olesen (42)		1969	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	68,60	2005:	---	<b>2013:</b>	<b>59,37</b>
1998:	67,43	2006:	71,99	2014:	61,13
1999:	---	2007:	---	2015:	68,15
2000:	---	2008:	---	2016:	---
2001:	---	2009:	67,81	2017:	65,09
2002:	64,31	2010:	65,42	2018:	62,90
2003:	---	2011:	---	2019:	64,37
2004:	--	2012:	65,05	2020:	---

**Ungdom 18-19 år (56,0-57,3):**

Misja B. Jepsen (01) 7/6 Hvidovre	62,98
-----------------------------------	-------

**Senior:**

Zarah Buchwald (95) 27/6 Hvidovre	59,07
Misja B. Jepsen (01) 7/6 Hvidovre	62,98
Christina Goltermann (80) 23/8 Greve	66,10

**Masters K40 (40-44 år) (61,53):**

Christina Goltermann (80) 23/8 Greve	66,10
--------------------------------------	-------

**600 meter**

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

800 meter					
DR	2.00,97	Karen Gydesen (67)	1900	1994	
ØR	2.01,11	Heidi Jensen (66)	Sparta	1999	
KR	2.01,77	Annelise Dam Olesen (42)		1972	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	2.48,63	2005:	---	<b>2013:</b>	<b>2.25,34</b>
1998:	2.38,06	2006:	2.38,65	2014:	2.28,26
1999:	2.49,53	2007:	2.27,44	2015:	---
2000:	---	2008:	2.27,61	2016:	---
2001:	---	2009:	---	2017:	---
2002:	2.47,06	2010:	2.26,27	2018:	2.36,59
2003:	2.45,14	2011:	---	2019:	---
2004:	--	2012:	---	2020:	---

**Senior:**

Christina Goltermann (80) 6/9 Århus	2.35,48
-------------------------------------	---------

**Masters K40 (40-44 år) (2.43,4):**

Christina Goltermann (80) 6/9 Århus	2.35,48
-------------------------------------	---------

**Klubrekord Master K40**

### 1.000 meter

DR	2.38,62	Heidi Jensen (66)	Køge	1999
ØR	2.38,62	Heidi Jensen (66)	Køge	1999
KR	2.53,19	Lisbeth Pedersen (75)		2010

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 1.500 meter

DR	4.07,18	Heidi Jensen (66)	IF Sparta	2002
ØR	4.07,18	Heidi Jensen (66)	IF Sparta	2002
KR	4.19,81	Lisbeth Pedersen (75)		2009

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	5.57,85	2005:	---	2013:	---
1998:	---	2006:	---	2014:	5.15,46
1999:	6.16,70	2007:	---	2015:	6.42 (4)
2000:	---	2008:	4.56,77	2016:	---
2001:	---	2009:	---	2017:	5.53,67
2002:	---	2010:	4.59,30	2018:	5.34,22
2003:	---	2011:	---	2019:	6.20,17
2004:	--	2012:	5.48,90	2020:	---

#### Senior:

Ulrikke Evensen (94) 6/9 Århus 5.02,12

### 1 mile (1.609,34m)

DR	4.30,2	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
ØR	4.30,2	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
KR	5.20,2	Kirsten Bjørklund (44)		1974
	5.20,2	Aino Jensen (67)		1982

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 2.000 meter

DR	5.43,7	Gitte Karlshøj (59)	Køge	1991
ØR	5.43,7	Gitte Karlshøj (59)	Køge	1991
KR	6.46,5	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 3.000 meter

DR	8.42,3	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
ØR	8.42,3	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
KR	9.34,01	Lisbeth Pedersen (75)		2010

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 5.000 meter

DR	15.07,70	Anna Emilie Møller (97)	BLL	1978
ØR	15.07,70	Anna Emilie Møller (97)	BLL	1978
KR	17.11,35	Lisbeth Pedersen (75)		2009

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2005:	---	2013:	---
1998:	---	2006:	---	2014:	---
1999:	---	2007:	---	2015:	19.24 (3)
2000:	---	2008:	18.56,31	2016:	---
2001:	---	2009:	18.41,20	2017:	21.14 (3)
2002:	---	2010:	---	2018:	20.56,54
2003:	---	2011:	---	2019:	24.45,87
2004:	--	2012:	---	2020:	---

#### Senior:

Ulrikke Evensen (94) 27/8 Tårnby 17.30,44

### 10.000 meter

DR	31.45,4	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
ØR	31.45,4	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
KR	40.46,0	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 1 mile landevej

KR	6.39	Tanja Ravnholt (87)		2018
----	------	---------------------	--	------

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 2 km landevej

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 5km landevej

DR	16.30	Simone Glad (90)	Sparta	2017
ØR	16.30	Simone Glad (90)	Sparta	2017
KR	18.10	Lisbeth Pedersen (75)		009

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2005:	---	2013:	---
1998:	---	2006:	21.04	2014:	24.23
1999:	---	2007:	19.32	2015:	---
2000:	---	2008:	20.43	2016:	---
2001:	---	2009:	18.33	2017:	24.38
2002:	---	2010:	19.37	2018:	23.58
2003:	---	2011:	---	2019:	24.26
2004:	--	2012:	24.40	2020:	---

#### Senior:

Jette Christensen (73) 2/2 København 21.22

#### Masters K45 (45-49 år) (22.26):

Jette Christensen (73) 2/2 København 21.22

**Klubrekord K45**

### 10 km landevej

DR	32.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1983
ØR	32.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1983
KR	36.28	Anne Sophie Eriksen (77)		2010

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2005:	---	2013:	44.39
1998:	---	2006:	50.05	2014:	49.14
1999:	---	2007:	40.52	2015:	---
2000:	---	2008:	40.15	2016:	---
2001:	---	<b>2009:</b>	<b>38.35</b>	2017:	50.52
2002:	---	2010:	38.58	2018:	51.52
2003:	---	2011:	---	2019:	46.27
2004:	--	2012:	49.33	2020:	

#### Senior:

Ulrikke Evensen (94)	9/2 Taastrup	37.18
Jette Christensen (73)	2/2 København	43.22

#### Masters K45 (45-49 år) (44.48):

Jette Christensen (73)	2/2 København	43.22
------------------------	---------------	-------

**Klubrekord K45**

### 15 km landevej

DR	49.08	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
ØR	49.08	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
KR	65.34	Dorthe Olsson (67)		1986

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 20 km landevej

DR	1.07.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1982
ØR	1.07.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1982
KR	1.16.50	Signe Gadegaard (82)		2009

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### Halvmaraton

DR	1.09.48	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
ØR	1.09.48	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
KR	1.20.57	Signe Gadegaard (82)		2009

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 30 km landevej

DR				
ØR				
KR	2.14.12	Cecilie Mikkelsen (94)		2017

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### Maraton

DR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
ØR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
KR	3.09.40	Cecilie Mikkelsen (94)		2017

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 100 meter hæk

DR	13,13	Mette Graversgaard (95)	1900	2020
ØR	13,2/13,45	Dorthe Rasmussen (58)	FIF	1981
KR	13,8	Annelise Dam Olesen (42)		1970

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2005:	---	2013:	---
1998:	---	2006:	---	2014:	---
1999:	---	2007:	---	2015:	---
2000:	19,35	2008:	---	2016:	---
2001:	---	2009:	---	2017:	17,32 (4)
<b>2002:</b>	<b>18,25</b>	2010:	---	2018:	19,99 (1)
2003:	---	2011:	---	2019:	---
2004:	--	2012:	---	2020:	---

#### Piger 14-15 år (80m) (12,17-12,22):

Andrea Skov Larsen (05)	7/6 Hvidovre	+0,4	13,07
Caroline Ringhofer (06)	1/8 Hvidovre	+0,6	14,39

#### Piger 18-19 år (100m) (15,4-15,2):

Emma Langball (02)	6/9 Århus	-0,6	20,59
--------------------	-----------	------	-------

#### Senior:

Emma Langball (02)	6/9 Århus	-0,6	20,59
--------------------	-----------	------	-------

### 200 meter hæk

DR	27,3	Dorthe Rasmussen (58)	FIF	1981
ØR	27,3	Dorthe Rasmussen (58)	FIF	1981
KR	29,5	Anette Kromann (49)		1970

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 400 meter hæk

DR	53,55	Sara Petersen (87)	1900	2016
ØR	55,56	Stina Troest (94)	Amager	2015
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

#### Piger 18-19 år (63,58-63,9):

Misja B. Jepsen (01)	6/9 Århus	71,51
----------------------	-----------	-------

#### Senior:

Misja B. Jepsen (01)	6/9 Århus	71,51
----------------------	-----------	-------

### 3.000 meter forhindring

DR	9.13,46	Anne Emilie Møller (97)	BLL	2019
ØR	9.13,46	Anne Emilie Møller (97)	BLL	2019
KR	11.23,39	Signe Gadegaard (82)		2008

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 4x60 meter stafet

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 4x80 meter stafet

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 4x100 meter stafet

DR	46,43	Frederiksberg IF	2020
ØR	46,43	Frederiksberg IF	2020
KR	47,8	Marianne Søderberg (45)	1971
		Tone Kyhn (45)	
		Annelise Dam Olesen (42)	
		Gitte M. Jensen (51)	
		Gitte M. Jensen (51)	1972
		Tone Kyhn (54)	
		Marianne Søderberg (45)	
		Elinor Bertelsen (44)	

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 4x200 meter stafet

DR	1.39,35	Århus 1900 A/M	1992
ØR	1.39,8	Tronggården IF	1983
KR	1.41,0		1970

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 1.000 meter stafet

DR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
ØR	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)	

#### **Piger 14.15 år (2.27,6-2.27,48):**

Selina Meilstrup (06) 20/9 Hvidovre	2.44,61
Caroline Ringhofer (06)	
Alma Agger Gammelgaard (06)	
Viola Draabe Bruunsgaard (06)	

#### **Senior:**

Selina Meilstrup (06) 20/9 Hvidovre	2.44,61
Caroline Ringhofer (06)	
Alma Agger Gammelgaard (06)	
Viola Draabe Bruunsgaard (06)	

### 4x400 meter stafet

DR	3.38,65	IF Sparta	2001
ØR	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:**

Misja B. Jepsen (01) 6/9 Århus	4.19,85
Zarah Buchwald (95)	
Bjørk Nørremark (02)	
Alberte Riber Jakobsen (01)	

### 4x800 meter stafet

DR	8.51,54	Århus 1900 AM	1990
ØR	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 lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 4x1.500 meter stafet

DR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
ØR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
KR	20.38,8	Tina Brasch (67)	1981
		Dorthe Olsson (67)	
		Susanne Kaa (67)	
		Aino Jensen (67)	

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### Højdespring

DR	1,94	Pia Zinck (71)	1900	1997
ØR	1,86	Dorthe Wolfsberg (58)	FIF	1981
KR	1,75	Karina Johansen (83)		1999

#### **Udvikling i snit Top-5:**

1997:	1,38	2005:	---	2013:	1,39
<b>1998:</b>	<b>1,52</b>	2006:	1,35	2014:	1,32
1999:	1,50	2007:	1,41	2015:	1,34 (3)
2000:	---	2008:	1,33	2016:	1,41 (4)
2001:	1,38	2009:	1,26	2017:	1,48
2002:	1,45	2010:	1,32	2018:	1,45
2003:	1,33	2011:	---	2019:	---
2004:	1,32	2012:	1,04	2020:	---

#### **Ungdom 18-19 år (1,74-1,71):**

Anne G. Lorenzen (02) 6/9 Århus	1,50
---------------------------------	------

#### **Senior:**

Anne G. Lorenzen (02) 6/9 Århus	1,50
---------------------------------	------

### Stangspring

DR	4,36	Caroline B. Holm (90)	Sparta	2012
ØR	4,36	Caroline B. Holm (90)	Sparta	2012
KR	3,41	Alberte Jakobsen (01)		2019

#### Ungdom 18-19 år (3,41-2,82):

Alberte Jakobsen (01) 2/8 Hvidovre	3,32
Emma Langball (02) 24/9 Hvidovre	2,30

#### Senior:

Alberte Jakobsen (01) 2/8 Hvidovre	3,32
Emma Langball (02) 24/9 Hvidovre	2,30

### Længdespring

DR	6,96	Renata P. Nielsen (66)	1900	1994
ØR	6,72	Lene Demsitz (59)	Sparta	1985
KR	5,93	Lisbeth Larsen (57)		1981

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	4,86	2005:	---	2013:	4,71
1998:	5,07	2006:	4,76	2014:	4,81
1999:	5,12	2007:	4,97	2015:	4,52
<b>2000:</b>	<b>5,19</b>	2008:	4,66	2016:	4,40
2001:	5,03	2009:	4,60	2017:	4,94
2002:	4,87	2010:	4,76	2018:	4,94
2003:	4,81	2011:	5,07	2019:	5,12
2004:	4,87	2012:	4,90	2020:	4,40

#### Piger 14-15 år (5,56-5,61):

Selina Meilstrup (06) 7/6 Hvidovre	+1,9	4,34
Caroline Ringhofer (06) 7/6 Hvidovre	+1,6	4,24
Katarina Jørgensen (06) 20/6 Hvidovre	+1,7	4,03
Ellen Vingaard (06) 7/6 Hvidovre	+0,7	3,47

#### Piger 18-19 år (5,57-5,91):

Bjørk Nørremark (02) 7/6 Hvidovre	+1,2	5,12
Emma Langball (02) 2/8 Hvidovre	+0,0	4,26

#### Senior:

Bjørk Nørremark (02) 7/6 Hvidovre	+1,2	5,12
Selina Meilstrup (06) 7/6 Hvidovre	+1,9	4,34
Emma Langball (02) 2/8 Hvidovre	+0,0	4,26
Caroline Ringhofer (06) 7/6 Hvidovre	+1,6	4,24
Katarina Jørgensen (06) 20/6 Hvidovre	+1,7	4,03
Ellen Vingaard (06) 7/6 Hvidovre	+0,7	3,47

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

Bjørk Nørremark (02) 6/9 Århus	+2,3	5,18
Emma Langball (02) 7/6 Hvidovre	+2,4	4,11

### Trespring

DR	13,99	Janne Nielsen (93)	1900	2020
ØR	12,81	Jessie Ipsen (83)	KIF	2012
KR	12,61	May Zerzut (94)		2019

#### Piger 18-19 år (11,83-12,27):

Carla Nørremark (02) 6/9 Århus	+0,0	10,53
--------------------------------	------	-------

#### Senior:

Carla Nørremark (02) 6/9 Århus	+0,0	10,53
--------------------------------	------	-------

### Kuglestød

DR	16,80	Trine Mulbjerg (90)	Sparta	2015
ØR	16,80	Trine Mulbjerg (90)		2015
KR	16,53	Maria Sløk Hansen (83)		2014

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	8,88	2005:	11,02	2013:	10,99
1998:	8,80	2006:	10,06	2014:	11,59
1999:	9,44	2007:	10,04	2015:	11,03
2000:	---	2008:	10,27	2016:	---
2001:	9,80	2009:	8,93	2017:	11,69
2002:	10,47	2010:	9,73	2018:	12,76 (4)
2003:	10,53	2011:	11,13	<b>2019:</b>	<b>12,46</b>
2004:	--	2012:	11,33	2020:	12,26

#### Piger 14-15 år (3kg) (9,72-15,10):

Ella Bek (05) 22/9 Hvidovre	8,97
Mathilde U. Hansen (06) 7/6 Hvidovre	7,90
Sophie Isabella Andersen (06) 22/9 Hvid	7,67

#### Piger 18-19 år (4kg) (14,05-14,78):

Anne Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre	9,19
Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	8,91
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	7,94
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	7,18
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	6,85

#### Ungsenior 20-22 år (4kg) (14,44-12,75-12,46):

Thea Jensen (99) 2/8 Hvidovre	15,85
<b>Dansk Ungdomsrekord Piger 21 år og KR U23</b>	
Annesofie H. Nielsen (00) 20/8 Greve	13,32

#### Senior (4kg):

Thea Jensen (99) 2/8 Hvidovre	15,85
Maria Sløk Hansen (83) 2/5 Hvidovre	14,04
Annesofie H. Nielsen (00) 20/8 Greve	13,32
Anne Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre	9,19
Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	8,91

Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	7,94
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	7,18
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	6,85

#### Masters K35 (35-39 år) (4kg) (15,62):

Maria Sløk Hansen (83) 23/5 Hvidovre	14,04
--------------------------------------	-------

#### Masters K70 (70-74 år) (3/4kg) (8,78-NM):

Inge Faldager (48) 13/1 La Santa ESP	8,09
--------------------------------------	------

Diskoskast				
DR	60,43	Kathrine Bebe (91)	Sparta	2020
ØR	60,43	Kathrine Bebe (91)	Sparta	2020
KR	52,17	Maria Sløk Hansen (83)		2014
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	24,44	2005:	33,55	2013 29,25
1998:	22,82	2006:	31,09	2014 29,75
1999:	23,56	2007:	25,96	2015 33,14
2000:	25,06	2008:	26,01	2016 38,07
2001:	---	2009:	26,64	2017 41,01
2002:	33,02	2010:	32,42	<b>2018: 44,10</b>
2003:	26,70	2011:	37,02	2019 43,80
2004:	--	2012:	33,51	2020 41,45

**Piger 14-15 år (0,75kg) (28,40-47,49):**

Ella Bek (05) 22/9	25,29
Sophie Andersen (06) 2/8 Hvidovre	17,91
Mathilde U Hansen (06) 26/9 Hvidovre	17,23

**Piger 18-19 år (1kg) (50,24-51,82):**

Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	23,51
Anne Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre	23,30
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	17,94
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	17,94
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	17,74

**Ungsenior 20-22 år (1,00kg) (46,22-39,49-41,04):**

Annesofie Hartmann (00) 15/8 Østerbro	53,17
---------------------------------------	-------

**Dansk Rekord Piger 20 år**

Thea Jensen (99) 1878 Greve	44,83
-----------------------------	-------

**Senior (1kg):**

Annesofie Hartmann (00) 15/8 Østerbro	53,17
---------------------------------------	-------

**Klubrekord Senior Kvinder**

Thea Jensen (99) 18/8 Greve	44,83
Maria Sløk Hansen (83) 2/8 Hvidovre	44,54
Vivian Krafft (66) 19/7 Hvidovre	38,66
Inge Faldager (48) 16/1 La Santa ESP	26,06
Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	23,51
Anne Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre	23,30
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	17,94
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	17,94
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	17,74

**Masters K35 (35-39 år) (1kg) (48,38):**

Maria Sløk Hansen (83) 2/8 Hvidovre	44,54
-------------------------------------	-------

**Masters K50 (50-54 år) (1kg) (41,66):**

Vivian Krafft (66) 19/7 Hvidovre	38,66
----------------------------------	-------

**Masters K70 (70-74 år) (1kg) (27,78):**

Inge Faldager (48) 16/1 La Santa ESP	26,06
--------------------------------------	-------

**KR Annesofie Nielsen (00) 53,17m (15/8 Øbro)**

Hammerkast				
<b>Hammerkast</b>				
DR	64,60	Celina Julin (94)	Sparta	2020
ØR	64,60	Celina Julin (94)	Sparta	2020
KR	52,65	Thea Jensen (99)		2018
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	---	2005:	28,14	2013: 44,77
1998:	---	2006:	---	2014: ---
1999:	---	2007:	31,39	2015: 41,74 (3)
2000:	---	2008:	25,66	2016: 46,23 (3)
2001:	---	2009:	27,29	2017: 38,51
2002:	---	2010:	37,29	2018: 42,48 (4)
2003:	27,18	2011:	44,25	2019: 44,19
2004:	---	<b>2012:</b>	<b>46,12</b>	2020: 44,58

**Piger 14-15 år (3kg) (22,63-49,44):**

Ella Bek (05) 24/9 Hvidovre	29,84
Mathilde U. Hansen (06) 20/9 Hvidovre	25,59

**Klubrekord Piger 14 år**

Sophie Isabella Andersen (06) 26/9 Hvido	17,72
--	-------

**Piger 18-19 år (4kg) (47,29-52,65):**

Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	29,48
Anne Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre	28,01
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	21,00
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	19,22
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	12,74

**Ungsenior 20-22 år (4kg) (52,09-50,80-50,10):**

Cæcilie H.M. Thomsen (00) 8/8 Greve	50,19
Annesofie Hartmann (00) 29/8 Bagsværd	48,24
Thea Jensen (99) 18/8 Greve	45,74

**Senior (4kg):**

Cæcilie H.M. Thomsen (00) 8/8 Greve	50,19
Maria Sløk Hansen (83) 16/8 Østerbro	49,24
Annesofie Hartmann (00) 29/8 Bagsværd	48,24
Thea Jensen (99) 18/8 Greve	45,74
Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	29,48

Anne Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre	28,01
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	21,00
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	19,22
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	12,74

**Masters K35 (35-39 år) (4kg) (51,19):**

Maria Sløk Hansen (83) 16/8 Østerbro	49,24
--------------------------------------	-------

**Masters K70 (70-74 år) (3/4kg) (35,43-NM):**

Inge Faldager (48) 19/7 Hvidovre	31,65
----------------------------------	-------

Vægtkast				
DR	18,38	Meiken Greve (80) Sparta		2013
ØR	18,38	Meiken Greve (80) Sparta		2013
KR	16,75	Thea Jensen (99)		2018
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	---	2005:	---	2013: ---
1998:	---	2006:	---	2014: ---
1999:	---	2007:	8,39	2015: 12,68 (3)
2000:	---	2008:	8,55	2016: 15,12 (2)
2001:	---	2009:	9,14	2017: 11,73
2002:	---	2010:	11,42	2018: 15,16 (3)
2003:	---	2011:	12,83	2019: 13,81
2004:	---	2012:	13,90	2020: 14,76 (3)

**Piger 14-15 år (5,45kg) (NM-15,88):**

Ella Bek (05) 26/9 Hvidovre	10,02
Mathilde U. Hansen (06) 26/9 Hvidovre	8,11
<b>Klubrekord Piger 14 år</b>	
Sophie Isabella Andersen (06) 26/9 Hvido	7,42

**Piger 18-19 år (4kg) (17,77-20,01):**

Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	12,17
Anne Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre	10,88
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	7,99
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	8,74
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	7,71

**Piger 20-22 år (9,08kg) (16,67-14,02-12,83):**

Annesofie Hartmann (00) 20/8 Greve	16,40
Cæcilie HM Thomsen (00) 26/9 Hvidovre	15,23
Thea Jensen (99) 18/8 Greve	14,62

**Klubrekord Piger 21 år**

**Senior (9,08kg):**

Annesofie Hartmann (00) 20/8 Greve	16,40
Cæcilie HM Thomsen (00) 26/9 Hvidovre	15,23
Thea Jensen (99) 18/8 Greve	14,62
Maria Sløk Hansen (83) 22/8 Greve	13,27

**Masters K35 (35-39 år) (9,08kg) (16,07):**

Maria Sløk Hansen (83) 22/8 Greve	13,27
-----------------------------------	-------

**Masters K70 (70-74 år) (5,45kg) (12,96):**

Inge Faldager (48) 23/5 Hvidovre	11,72
----------------------------------	-------

**Boldkast**

**Piger 8-9 år (145 gr) (28,19-32,22):**

Bai-Yo Jaworski (11) 8/7 Tårnby	23,67
---------------------------------	-------

Spydkast				
DR	64,83	Christina Scherwin (76)Sparta		2006
ØR	64,83	Christina Scherwin (76)Sparta		2006
KR	48,93	Maria Lykke Jensen (90)		2012
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	27,20	2005:	33,82	2013: 35,95
1998:	30,88	2006:	34,97	2014: 34,36
1999:	33,23	2007:	33,06	2015: 33,35
2000:	---	2008:	28,89	2016: 33,58
2001:	26,78	2009:	26,66	2017: 34,14
2002:	31,71	2010:	28,22	2018: 31,22
2003:	29,48	2011:	33,97	2019: 33,84
2004:	29,79	2012:	36,14	2020: 32,33

**Piger 14-15 år (500 gr) (33,80-35,91):**

Ella Bek (05) 22/9 Hvidovre	16,81
Sophie Isabella Andersen (06) 22/9 Hvid	15,39
Ellen Vingaard (06) 22/9 Hvidovre	15,17
Mathilde U Hansen (06) 26/9 Hvidovre	14,08

**Piger 18-19 år (600 gr) (35,99-36,83):**

Anne G. Lorenzen (02) 24/9 Hvidovre	34,33
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	30,54
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	21,63
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	19,63
Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	18,95

**Ungsenior 20-22 år (600 gr) (34,97-48,01-48,93):**

Thea Jensen (99) 18/8 Greve	33,08
Annesofie Hartmann (00) 29/8 Bagsværd	30,85

**Senior (600 gr):**

Anne G. Lorenzen (02) 24/9 Hvidovre	34,33
Thea Jensen (99) 18/8 Greve	33,08
Louise Busk Nielsen (97) 23/5 Hvidovre	32,83
Annesofie Hartmann (00) 29/8 Bagsværd	30,85
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre	30,54
Maria Sløk Hansen (83) 29/8 Bagsværd	27,27
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre	21,63
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre	19,63
Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre	18,95

**Masters K35 (35-39 år) (33,38):**

Maria Sløk Hansen (83) 29/8 Bagsværd	27,27
--------------------------------------	-------

**Masters K70 (70-74 år) (12,96):**

Inge Faldager (48) 19/7 Hvidovre	12,68
----------------------------------	-------

7-kamp				
DR	5.722p	Dorte Klein (60)	EAF	1983
ØR	5.674p	Dorthe Rasmussen (58)	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 denne sæson !!!



<b>Kaste 5-kamp</b>					
DR	3.936p	Thea Jensen (99)	HvAM	2018	
ØR	3.926p	Thea Jensen (99)	HvAM	2018	
KR	3.936p	Thea Jensen (99)	HvAM	2018	
(51,26-13,40-42,57-16,75-36,83)					
<b>Udvikling i snit Top-5:</b>					
1997:	---	2005:	---	2013:	---
1998:	---	2006:	1.236p (2)	2014:	---
1999:	---	2007:	2.039p	2015:	---
2000:	---	2008:	2.001p	2016:	3.535 (2)
2001:	---	2009:	2.299p	2017:	2.997 (4)
2002:	---	2010:	2.844 gl	2018:	3.690 (3)
2003:	---	2011:	2.901 ny	<b>2019:</b>	<b>3.100p</b>
2004:	1.156p (2)	2012:	2.934p	2020:	3.684 (3)

**Piger 14-15 år (1.524p-3.106p):**

Ella Bek (05) 22/9 Hvidovre (26,37-8,97-25,29-16,81)	1.481p
Mathilde U. Hansen (05) 26/9 Hvidovre (23,13-7,35-17,23-14,08)	1.108p
Sophie Isabella Andersen (06) 26/9 Hvidovr (17,72-6,96-16,61-14,56)	970p

**Piger 18-19 år (600 gr) (3.861p-4.124p):**

Anne G. Lorenzen (02) 26/9 Hvidovre (28,01-9,19-23,30-10,88-32,25)	2.343p
Alberte Riber Jakobsen (01) 26/9 Hvidovre (29,48-8,91-23,51-12,17-18,95)	2.330p
Bjørk Nørremark (02) 26/9 Hvidovre (12,74-7,94-17,74-7,71-30,54)	1.603p
Misja B. Jepsen (01) 26/9 Hvidovre (21,00-6,85-17,94-7,99-21,63)	1.557p
Emma Langball (02) 26/9 Hvidovre (19,22-7,18-17,94-8,74-19,63)	1.549p

**Ungsenior 20-22 år (3.742-3.261-2.906):**

Annesofie Hartmann (00) 29/8 Bagsværd (48,24-12,90-51,09-15,88-30,85)	3.836
<b>Klubrekord Piger 20 år</b>	
Thea Jensen (99) 18/8 Greve (45,74-14,93-44,83-14,62-33,08)	3.756

**Dansk Rekord Piger 21 år**

**Senior:**

Annesofie Hartmann (00) 29/8 Bagsværd (48,24-12,90-51,09-15,88-30,85)	3.836
Thea Jensen (99) 18/8 Greve (45,74-14,93-44,83-14,62-33,08)	3.756
Maria Sløk Hansen (83) 29/8 Bagsværd (46,65-13,77-41,41-13,64-27,27)	3.461

**Masters K35 (35-39 år) (4.110/3.816p):**

Maria Sløk Hansen (83) 29/8 Bagsværd <sup>sen.</sup> (46,65-13,77-41,41-13,64-27,27)	3.461p
---	--------

**Masters K70 (70-74 år) (4.445p):**

Inge Faldager (48) 19/7 Hvidovre (31,65-7,85-24,35-12,68-11,67)	4.199
--	-------