

# UDENDØRS RANGLISTE

## MÆND 2019

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 2019 er der sat 56 klubrekorder (31 ungdom, 7 senior, 18 masters)

Der er sat 2 Danske Seniorrekord i 2019

### 40 meter

#### Drenge 8-9 år (7,52-6,62):

Tobias A. Kofoed (11) 27/4 Glostrup +0,3 8,65

### 60 meter

#### Drenge 10-11 år (9,14-8,68):

Tobias A. Kofoed (11) 28/9 Greve -0,6 11,78

#### Drenge 10-11 år (9,14-8,68):

Jeppe Birk (08) 2/6 Frederiksberg -0,5 9,23  
Magnus A Kofoed (09) 28/9 Greve -0,7 9,89

### 80 meter

#### Drenge 12-13 år (10,98-9,96):

Kasper Birk (06) 12/6 Greve -0,7 11,42  
Mathias Geertsen (06) 29/9 Greve -1,2 11,78  
Laurits LR Thomsen (06) 12/6 Greve -0,7 12,24

### 100 meter

DR	10,29	Morten Jensen (82)	FIF-H	2004
ØR	10,29	Morten Jensen (82)	FIF-H	2004
KR	10,37	Kristoffer Hari (97)		2013
		Kristoffer Hari (97)		2017

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,83	2005:	11,16	2013:	11,13
1998:	11,74	2006:	11,56	2014:	11,48
1999:	11,42	2007:	11,33	2015:	10,86
2000:	11,40	2008:	11,46	2016:	10,94
2001:	11,47	2009:	11,35	2017:	10,93
2002:	11,19	2010:	11,21	2018:	10,97
2003:	11,09	2011:	11,43	<b>2019:</b>	<b>10,82</b>
2004:	11,50	2012:	11,16	2020:	

#### Drenge 10-11 år (14,59-14,7):

Magnus A Kofoed (09) 5/5 Tårnby +0,1 17,30

#### Drenge 12-13 år (13,83-12,5):

David Rørvig (06) 22/8 Tårnby +0,0 14,84

#### Drenge 14-15 år (11,60-10,90):

Eiri J. Glerfoss (05) 24/8 Greve -2,6 12,60  
Markus Munksdorf (04) 14/9 Ålborg +0,0 12,83  
Jonas Strunge (04) 4/5 Tårnby +0,5 13,03  
Jonathan Henning (05) 14/9 Aalborg +0,6 13,23  
Lucas Spuur (05) 4/5 Tårnby +0,6 15,67

#### Ungdom 16-17 år (10,37-11,11):

Mikkel Lindemand (02) 14/9 Ålborg +0,5 11,07

#### **Klubrekord Drenge 17år**

Elia Latta (02) 25/5 Ballerup +1,1 11,64  
Andreas B. Antoft (02) 24/8 Greve -1,2 11,65  
Nikolaj Dons (02) 13/5 Hvidovre -0,5 13,20

#### Junior 18-19 år (10,42-10,44):

Haris Khan (00) 13/5 Hvidovre -0,5 11,84  
Hussein Jhanda (99) 29/6 Göteborg +0,3 11,86

#### Ungsenior 20-22 år (10,37-10,53-10,52):

Kristoffer Hari (97) 20/4 Waco +1,6 10,26

#### **Dansk Rekord Drenge 22 år og U23**

Jacob Chua Ziska (97) 24/8 Greve -1,8 11,63  
Iasonas Koniaris (97) 16/5 Bagsværd -0,6 11,69  
Daniel R. Mathiesen (99) 13/5 Hvid -0,2 12,64

#### Senior:

Kristoffer Hari (97) 20/4 Waco +1,6 10,26

#### **Dansk Rekord**

Andreas Trajkovski (93) 1/6 Odense +0,8 10,61  
Kasper Olsen (91) 1/6 Odense +1,4 11,01  
Mikkel Lindemann (02) 14/9 Ålborg +0,5 11,07  
Nick Ekelund-Arenander (89) 29/6 -1,3 11,14

Simon Mathiasen (95) 17/8 Øbro -0,4 11,19  
Mikkel Klejnstrup (86) 28/5 Tårnby +1,7 11,40  
Jacob Chua Ziska (97) 24/8 Greve -1,8 11,63  
Elia Latta (02) 25/5 Ballerup +1,1 11,64  
Andreas B. Antoft (02) 24/8 Greve -1,2 11,65

Iasonas Koniaris (97) 16/5 Bagsværd -0,6 11,69  
Martin Kristensen (92) 20/7 Øbro +1,7 11,77  
Haris Khan (00) 13/5 Hvidovre -0,5 11,84  
Hussein Jhanda (99) 29/6 Göteborg +0,3 11,86  
Christian Trajkovski (65) 4/6 Greve +0,0 12,13

Eiri J. Glerfoss (05) 24/8 Greve -2,6 12,60  
Daniel R. Mathiesen (99) 13/5 Hvid -0,2 12,64

Markus Munksdorf (04) 14/9 Ålborg	+0,0	12,83
Jonas Strunge (04) 4/5 Tårnby	+0,5	13,03
Nikolaj Dons (02) 13/5 Hvidovre	-0,5	13,20
Jonathan Henning (05) 14/9 Aalborg	+0,6	13,23
Max Henning Boisen (88) 13/6 Øbro	-1,1	13,42
Carsten Damslund (66) 1/9 Greve	+2,0	14,33
Lucas Spuur (05) 4/5 Tårnby	+0,6	15,67

**Masters M30 (30-34 år) (11,13):**

Nick Ekelund-Arenander (89) 29/6	-1,3	11,14
Mikkel Klejnstrup (86) 28/5 Tårnby	+1,7	11,40
Max Henning Boisen (88) 13/6 Øbro	-1,1	13,42

**Masters M50 (50-54 år) (12,70):**

Christian Trajkovski (65) 4/6 Greve	+0,0	12,13
-------------------------------------	------	-------

**Klubrekord Masters M50**

Carsten Damslund (66) 1/9 Greve	+2,0	14,33
---------------------------------	------	-------

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

Kristoffer Hari (97) 5/6 Austin US	+2,6	10,08
Simon Mathiasen (95) 8/6 Hvidovre	+2,7	10,92
Christian Trajkovski (65) 1/9 Greve	+2,8	11,77
Max H. Boisen (88) 28/5 Tårnby	+2,3	13,37

**KR Kristoffer Hari (97) 10,31s (14/4 Fayetteville)**

**Kristoffer Hari (97) 10,26s (20/4 Waco)**

**Kristoffer Hari (97) 10,26s (24/5 Sacramento)**

**150 meter**

DR 15,83 Frederik Schou (96) Sparta	2018
ØR 15,83 Frederik Schou (96) Sparta	2018
KR 16,28 Kasper Olsen (91)	2016

**Senior:**

Andreas Trajkovski (93) 18/8 Øbro	-0,6	16,04
-----------------------------------	------	-------

**Klubrekord Senior Mænd**

Simon Mathiasen (96) 18/8 Østerbro	-0,6	16,86
------------------------------------	------	-------

**KR Andreas Trajkovski (93) 16,04s (18/8 Øbro)**

**200 meter**

DR 20,52 Jens Smedegård (57) GIC	1979
ØR 20,52 Jens Smedegård (57) GIC	1979
KR 20,96 Kristoffer Hari (97)	2016

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	27,22	2005:	22,74	2013:	22,84
1998:	24,00	2006:	23,90	2014:	22,62 (3)
1999:	23,51	2007:	23,08	2015:	22,98
2000:	23,11	2008:	24,09	2016:	22,21
2001:	23,81 (3)	2009:	23,61	2017:	22,83
2002:	22,62	2010:	22,73	2018:	23,08
2003:	22,95	2011:	23,59	2019:	21,88
2004:	23,45	2012:	22,75	2020:	

**Drenge 8-9 år (36,39-32,35):**

Tobias A. Kofoed (11) 18/8 Øbro	.0,4	40,72
---------------------------------	------	-------

**Drenge 10-11 år (30,46-27,7):**

Jeppe Birk (08) 27/4 Glostrup	+0,1	30,80
Magnus A Kofoed (09) 28/9 Greve	-0,3	33,14

**Drenge 12-13 år (27,69-24,99):**

Kasper Birk (06) 27/4 Glostrup	+0,8	28,55
David Rørvig (06) 27/4 Glostrup	+1,4	29,84
Mathias Geertsen (06) 5/5 Tårnby	-0,9	30,59

**Ungdom 14-15 år (23,43-22,33):**

Jonas Strunge (04) 25/5 Greve	-0,2	25,61
Markus Munksdorf (04) 5/5 Tårnby	+1,0	26,36

**Ungdom 16-17 år (21,16-22,49):**

Mikkel Linnemand (02) 25/8 Greve	-2,0	22,77
----------------------------------	------	-------

**Junior 18-19 år (22,02-20,96):**

Hussein Jhanda (00) 30/6 Göteborg	+0,7	24,01
Sebastian Bergmann (01) 13/5 Hvido	+0,6	25,52

**Ungsenior 20-22 år (21,21-21,48-21,87):**

Kristoffer Hari (97) 14/4 Fayetteville	+0,7	20,95
--	------	-------

**Klubrekord Ungsenior 22 år og U23**

Daniel R. Mathiesen (99) 13/5 Hvido	+0,6	24,95
-------------------------------------	------	-------

**Senior:**

Kristoffer Hari (97) 14/4 Fayetteville	+0,7	20,95
--	------	-------

**Senior Klubrekord**

Nick Ekelund-Arenander (89) 7/7 Od	-1,3	21,70
Andreas Trajkovski (93) 10/8 Øbro	+0,1	22,10
Kasper Olsen (91) 1/6 Odense	+0,6	22,13
Simon Mathiasen (96) 20/6 Göteborg	+2,0	22,54

Mikkel Linnemand (02) 25/8 Greve	-2,0	22,77
Mikkel Klejnstrup (86) 13/5 Hvidovr	+0,6	23,07
Martin Kristensen (92) 30/6 Götebor	+1,1	23,48
Hussein Jhanda (00) 30/6 Göteborg	+0,7	24,01
Daniel R. Mathiesen (99) 13/5 Hvido	+0,6	24,95

Sebastian Bergmann (01) 13/5 Hvido	+0,6	25,52
Jonas Strunge (04) 25/8 Greve	-0,2	25,61
Kenneth Thorsen (81) 18/8 Hvidovre	+0,8	26,09
Markus Munksdorf (04) 5/5 Tårnby	+1,0	26,36
Max Henning Boisen (88) 13/6 Øbro	+0,9	28,55

**Masters M30 (30-34år) (23,2):**

Nick Ekelund-Arenander (89) 28/7 Esb -1,7 21,93

**Klubrekord Masters M30**

Mikkel Klejnstrup (86) 13/5 Hvidovr +0,6 23,07

Max Henning Boisen (88) 13/6 Øbro +0,9 28,55

**Masters M35 (35-39år) (21,71):**

Kenneth Thorsen (81) 18/8 Hvidovre +0,8 26,09

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

Andreas Trajkovski (93) 6/6 Skar S +2,7 21,75

Iasonas Koniaris (97) 1/6 Odense +2,6 22,78

Mikkel Klejnstrup (86) 9/6 Hvidovre +2,8 22,85

**KR Kristoffer Hari (97) 20,95s (14/4 Fayetteville)**

**300 meter**

DR 33,07 Nick Ekelund-Arenander (89) KIF 2013

ØR 33,07 Nick Ekelund-Arenander (89) KIF 2013

KR 34,21 Kasper Olsen (91) 2018

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	40,28 (3)	2005:	36,01	2013:	36,90 (3)
1998:	39,58	2006:	39,77	2014:	40,68 (3)
1999:	38,23 (4)	2007:	38,20	2015:	36,92 (4)
2000:	35,41 (1)	2008:	37,76	2016:	39,44 (3)
2001:	---	2009:	37,13 (3)	2017:	37,10
2002:	41,60	2010:	37,52	2018:	36,63
2003:	40,40	2011:	37,50	<b>2019:</b>	<b>35,99</b>
2004:	36,94	2012:	37,31	2020:	

**Dreng 10-11 år (50,42-49,87):**

Emil Bay (08) 4/10 Tårnby 5370

**Dreng 12-13 år (47,25-54,12):**

Kasper Birk (06) 25/5 Ballerup 46,10

**Klubrekord Dreng 13 år**

David Rørvig (06) 22/8 Tårnby 50,07

**Dreng 14-15 år (37,58-35,53):**

Jónas Isaksen (05) 14/9 Aalborg 39,43

Jonathan Henning (05) 14/9 Aalborg 42,95

Carl da Cunha Lassen (05) 27/4 Glostrup 47,04

**Senior:**

Kasper Olsen (91) 5/5 Tårnby 35,02

Andreas Trajkovski (93) 5/5 Tårnby 35,63

Iasonas Koniaris (97) 5/5 Tårnby 36,30

Simon Mathiasen (96) 5/5 Tårnby 36,39

Mikkel Klejnstrup (86) 5/5 Tårnby 36,62

Martin Kristensen (92) 5/5 Tårnby 37,28

Jónas Isaksen (05) 14/9 Aalborg 39,43

Jonathan Henning (05) 14/9 Aalborg 42,95

Carl da Cunha Lassen (05) 27/4 Glostrup 47,04

**Masters M30 (30-34år) (35,57):**

Mikkel Klejnstrup (86) 5/5 Tårnby 36,62

**400 meter**

DR 45,50 Nick Ekelund-Arenander (89) KIF 2013

ØR 45,50 Nick Ekelund-Arenander (89) KIF 2013

KR 47,76 Jan Flemming Nielsen (63) 1984

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	55,85	2005:	50,42	2013:	56,96
1998:	52,65	2006:	53,63	2014:	52,67
1999:	52,71	2007:	52,23	2015:	56,66
2000:	77,07	2008:	53,24	2016:	50,73
2001:	53,71	2009:	60,01	2017:	51,45
2002:	52,28	2010:	53,82	2018:	51,80
2003:	52,80	2011:	52,50	<b>2019:</b>	<b>49,51</b>
2004:	53,64	2012:	51,60	2020:	

**Dreng 8-9 år (92,1-77,62):**

Tobias Abildgaard. Kofoed (11) 17/8 Østerbro 94,27

**Ungdom 10-11 år (73,96-68,2):**

Jeppe Birk (09) 4/5 Tårnby 72,52

**Klubrekord Dreng 10 år**

Magnus Abildgaard Kofoed (09) 17/8 Øbro 73,68

**Dreng 12-13 år (64,3-58,5):**

Kasper Birk (06) 12/6 Greve 62,08

David Rørvig (06) 8/6 Hvidovre 64,80

Erik Lange Dons (06) 8/6 Hvidovre 74,62

Laurits LR Thomsen (06) 12/6 Greve 74,93

**Dreng 16-17 år (49,89-49,0):**

Mikkel Lindemand (02) 25/8 Greve 52,57

Elia Noël Latta (02) 16/5 Bagsværd 53,16

**Junior 18-19 år (49,3-48,70):**

Sebastian Larvad (01) 24/8 Greve 51,45

Haris Khan (00) 25/5 Ballerup 54,63

**Ungsenior 20-22 år (48,31-47,76-48,41):**

Iasonas Koniaris (97) 27/7 Esbjerg 49,44

Daniel R. Mathiesen (99) 8/6 Hvidovre 58,07

**Senior:**

Nick Ekelund-Arenander (89) 24/8 Stockholm 47,27

**Senior Klubrekord**

Kasper Olsen (91) 27/7 Esbjerg 48,47

Iasonas Koniaris (97) 27/7 Esbjerg 49,44

Mikkel Klejnstrup (86) 20/7 Østerbro 51,16

Martin H. Kristensen (92) 29/6 Göteborg 51,23

Sebastian Larvad (01) 24/8 Greve 51,45

Mikkel Lindemand (02) 25/8 Greve 52,57

Elia Noël Latta (02) 16/5 Bagsværd 53,16

Haris Khan (00) 25/5 Ballerup 54,63

Daniel R. Mathiesen (99) 8/6 Hvidovre 58,07

Jesper Nørremark (71) 8/6 Hvidovre 60,92

**Master M30 (30-34 år) (50,66):**

Nick Ekelund-Arenander (89) 24/8 Stockholm 47,27

**Dansk Masters Rekord M30**

Mikkel Klejnstrup (86) 20/7 Østerbro 51,16

**MasterM45 (45-49 år) (54,88):**

Jesper Nørremark (71) 8/6 Hvidovre 60,92

**KR Nick Ekelund-Arenander (89) 47,70s (27/7 Esbj)**  
**Nick Ekelund-Arenander (89) 47,27s (25/8 Stkhl)**

**600 meter**

**Drenge 10-11 år (2.10,0-1.59,09):**

Magnus A. Kofoed (09) 29/9 Greve 1.55,58  
**Klubrekord Drenge 10 år**

**Drenge 12-13 år (1.54,46-1.49,99):**

Kasper Birk (06) 17/8 Østerbro 1.41,94  
**Klubrekord Drenge 13 år**

David Rørvig (06) 8/6 Hvidovre 1.50,79  
 Mathias Geertsen (06) 29/9 Greve 1.55,34  
 Erik Lange Dons (06) 17/8 Østerbro 2.02,56  
 Lauritz LR Thomsen (06) 4/5 Tårnby 2.06,24

**800 meter**

DR	1.41,11	Wilson Kipketer (72) Sparta	1997
ØR	1.41,11	Wilson Kipketer (72) Sparta	1997
KR	1.48,65	Jan Flemming Nielsen (63)	1984

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	2.33,94	2005:	---	2013:	2.11 (2)
1998:	2.17,34	2006:	2.16 (3)	2014:	2.06,25
1999:	2.17 (2)	2007:	2.08,32	2015:	2.21 (3)
2000:	2.07 (2)	2008:	2.13,07	2016:	2.15,10
2001:	2.01 (1)	2009:	2.12,96	2017:	2.13 (3)
2002:	2.04 (2)	2010:	2.21,28	2018:	2.10 (2)
2003:	2.21 (3)	2011:	2.15 (4)	<b>2019:</b>	<b>2.04,90</b>
2004:	2.18 (3)	2012:	2.14 (3)	2020:	

**Drenge 10-11 år (3.19,93-2.31,3):**

Jeppe Birk (08) 5/10 Tårnby 2.43,60  
 Magnus Abildgaard Kofoed (09) 5/5 Tårnby 2.47,05  
**Klubrekord Drenge 10 år**

**Drenge 14-15 år (2.04,53-1.56,73):**

Jónas Isaksen (05) 14/9 Aalborg 2.06,64  
 Simon W. Clausen (05) 8/6 Hvidovre 2.12,63  
 Andrei-Stefan Ursea (05) 18/8 Østerbro 2.21,47  
 Carl da Cunha Lassen (05) 8/6 Hvidovre 2.26,64  
 Jonas Strunge (04) 4/10 Tårnby 2.31,27

Lucas Spuur (05) 1/6 Frederiksberg 2.47,57

**Drenge 16-17 år (1.56,8-1.56,4):**

Nikolaj Lange Dons (02) 18/8 Østerbro 2.06,89

**Drenge 18-19 år (1.53,5-1.52,7):**

Sebastian Larvad (01) 4/5 Tårnby 1.59,18  
 Sebastian Bergmann (01) 18/8 Østerbro 2.09,81

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

Daniel Rømer Matthiesen (99) 4/5 Tårnby 2.12,54

**Senior:**

Sebastian Larvad (01) 4/5 Tårnby 1.59,18  
 Martin Kristensen (92) 28/5 Tårnby 2.03,46  
 Jónas Isaksen (05) 14/9 Aalborg 2.06,64  
 Nikolaj Lange Dons (02) 18/8 Østerbro 2.06,89  
 Sebastian Bergmann (01) 18/8 Østerbro 2.09,81

Daniel Rømer Matthiesen (99) 4/5 Tårnby 2.12,54  
 Simon W. Clausen (05) 1/6 Frederiksberg 2.13,67  
 Sebastian Bergmann (01) 4/5 Tårnby 2.14,01  
 Andrei-Stefan Ursea (05) 18/8 Østerbro 2.21,47  
 Jonas Strunge (04) 4/10 Tårnby 2.31,27

Carl dC Lassen (05) 8/6 Hvidovre 2.26,64  
 Lucas Spuur (05) 1/6 Frederiksberg 2.47,57

**1.000 meter**

DR	2.16,29	Wilson Kipketer (72) Sparta	2000
ØR	2.16,29	Wilson Kipketer (72) Sparta	2000
KR	2.25,1	Jan Flemming Nielsen (63)	1984

**Drenge 10-11 år (3.27,1-3.28,1):**

Magnus A. Kofoed (09) 18/8 Østerbro 3.31,65

**Drenge 12-13 år (3.15,6-3.18,74):**

Kasper Birk (06) 16/6 Helsingør 3.03,61  
**Klubrekord Drenge 13 år**

David Rørvig (06) 27/4 Glostrup 3.27,73  
 Mathias Geertsen (06) 27/4 Glostrup 3.35,19

**1.500 meter**

DR	3.31,17	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
ØR	3.31,17	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
KR	3.49,24	Mads Tærsebøl (92)	2018

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	4.43,04	2005:	4.44,45	2013:	4.19 (2)
1998:	4.37,36	2006:	4.34,65	2014:	4.19 (2)
1999:	4.37,74	<b>2007:</b>	<b>4.11,94</b>	2015:	4.28,94
2000:	4.48 (4)	2008:	4.13,97	2016:	4.24,86
2001:	4.39,95	2009:	4.14,70	2017:	4.19,23
2002:	4.45 (4)	2010:	4.20,01	2018:	4.25,31
2003:	4.50,09	2011:	5.15,62	2019:	4.23,64
2004:	4.50,88	2012:	4.52,61	2020:	

**Drenge 12-13 år (5.07,2-4.47,3):**

Kasper Birk (06) 9/6 Hvidovre 4.59,16  
 David Rørvig (06) 3/9 Holbæk 5.19,00  
 Mathias Geertsen (06) 5/5 Tårnby 6.12,87

**Drenge 14-15 år (4.20,49-4.12,6):**

Simon W. Clausen (05) 29/9 Greve 4.28,56  
 Stefan Ursea (05) 15/6 Helsingør 4.54,08  
 Carl da Cunha Lassen (05) 29/9 Greve 4.58,44

**Drenge 16-17 år (4.08,1-4.04,6):**

Nikolaj Dons (02) 14/9 Aalborg 4.26,89  
 Tobias Mørkeberg Poulsen (02) 13/6 Øbro 4.32,06



**Dreng 18-19 år (3.59,4-4.02,4):**

Sebastian Hansen (01) 4/10 Tårnby	4.28,38
Sebastian Bergmann (01) 25/5 Ballerup	4.48,82

**Ungsenior 20-22 år (4.03,6-3.51,3-3.51,0):**

Daniel R. Mathiesen (99) 1/6 Odense	4.53,12
-------------------------------------	---------

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 7/9 Odense	4.02,33
Nikolaj Dons (02) 14/9 Aalborg	4.26,89
Sebastian Hansen (01) 4/10 Tårnby	4.28,38
Simon W. Clausen (05) 29/9 Greve	4.28,56
Tobias Mørkeberg Poulsen (02) 13/6 Øbro	4.32,06

Sebastian Bergmann (01) 25/5 Ballerup	4.48,82
Ahmed Toumaoui (71) 4/6 Greve	4.50,38
Daniel R. Mathiesen (99) 1/6 Odense	4.53,12
Stefan Ursea (05) 15/6 Helsingør	4.54,08
Carl da Cunha Lassen (05) 29/9 Greve	4.58,44

**Masters M4 (45-49 år) (4.43,41):**

Ahmed Toumaoui (71) 4/6 Greve	4.50,38
-------------------------------	---------

**1 mile (1.609,34 meter)**

DR	3.50,79	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
ØR	3.50,79	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
KR	4.11,2	Claus Scharnberg (57)	1980

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

**2.000 meter**

DR	4.59,56	Mogens Guldborg (63) Sparta	1987
ØR	4.59,56	Mogens Guldborg (63) Sparta	1987
KR	5.19,8	Steen Sveidahl (42)	1966

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

**3.000 meter**

DR	7.43,78	Mogens Guldborg (63) Sparta	1989
ØR	7.43,78	Mogens Guldborg (63) Sparta	1989
KR	8.15,2	Steen Sveidahl (42)	1966

**Dreng 14-15 år (9.54,8-9.13,68):**

Simon W. Clausen (05) 14/9 Aalborg	9.36,28
------------------------------------	---------

**Klubrekord Dreng 14 år**

Andrei-Stefan Ursea (05) 9/6 Hvidovre	10.30,45
Carl de Cunha Lassen (05) 14/9 Aalborg	10.35,44

**Dreng 16-17 år (8.52,18-8.51,8):**

Tobias M. Poulsen (02) 5/5 Tårnby	9.58,70
Nikolaj Lange Dons (02) 5/5 Tårnby	10.11,23
Sebastian Hansen (01) 5/5 Tårnby	10.15,56

**Dreng 18-19 år (8.50,4-8.54,2):**

Sebastian Hansen (01) 28/5 Tårnby	9.52,04
Mathias Sikora (00) 28/5 Tårnby	9.58,45

**Senior:**

Benjamin Savill (94) 29/5 Brighton(GBR)	8.35,70
Simon W. Clausen (05) 14/9 Aalborg	9.36,28
Sebastian Hansen (01) 28/5 Tårnby	9.52,04
Mathias Sikora (00) 28/5 Tårnby	9.58,45
Tobias M. Poulsen (02) 5/5 Tårnby	9.58,70

Nikolaj Lange Dons (02) 5/5 Tårnby	10.11,23
Andrei-Stefan Ursea (05) 9/6 Hvidovre	10.30,45
Carl de Cunha Lassen (05) 14/9 Aalborg	10.35,44

**5.000 meter**

DR	13.25,39	Dennis Jensen (69) Sparta	2000
ØR	13.25,39	Dennis Jensen (69) Sparta	2000
KR	14.12,2	Steen Sveidahl (42)	1967

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	18.37,98	2005:	---	2013:	16.11 (2)
1998:	---	2006:	17.10 (4)	2014:	16.25 (3)
1999:	18.20,37	2007:	15.46,45	2015:	14.52 (2)
2000:	16.13 (3)	2008:	15.30,82	2016:	15.24 (3)
2001:	16.34 (3)	2009:	16.46,68	2017:	14.44 (2)
2002:	16.59,73	2010:	16.46,22	2018:	16.41,46
2003:	17.36 (4)	2011:	18.22 (3)	2019:	16.26,90
2004:	16.54,59	2012:	15.42 (1)	2020:	

**Dreng 16-17 år (15.25,09-15.21,88):**

Nikolaj Dons (02) 20/7 Østerbro	17.44,99
Tobias Mørkeberg Poulsen (02) 25/5 Ballerup	17.53,47

**Dreng 18-19 år (15.00,82-14.47,8):**

Sebastian Hansen (01) 14/9 Aalborg	17.37,33
Mathias Sikora (00) 27/4 Slagelse	17.47,61

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 7/9 Odense	14.17,24
Benjamin Savill (94) 22/8 Brighton (GBR)	14.36,8
Sebastian Hansen (01) 14/9 Aalborg	17.37,33
Nikolaj Dons (02) 20/7 Østerbro	17.44,99
Mathias Sikora (00) 27/4 Slagelse	17.47,61

Tobias Mørkeberg Poulsen (02) 25/5 Ballerup	17.53,47
---	----------

**10.000 meter**

DR	27.54,76	Carsten Jørgensen (70) BLL	1998
ØR	27.54,76	Carsten Jørgensen (70) BLL	1998
KR	28.52,76	Abdi Hakin Ulad (91)	2016

**Senior:**

Benjamin Savill (94) 26/7 Esbjerg	32.17,75
-----------------------------------	----------

**1 mile landevej**

KR	5.00	Sebastian Bergmann (01)	2018
----	------	-------------------------	------

**Dreng 14-15 år (NM-6.39):**

Simon Worsøe Clausen (05) 10/6 København	5.13
--	------

**Klubrekord Dreng 14 år**

Stefan Ursea (05) 10/6 København	5.44
<b>Senior:</b>	
Simon Worsøe Clausen (05) 10/6 København	5.13
Stefan Ursea (05) 10/6 København	5.44

## 2 km landevej

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

## 5 km landevej

DR	14.25	Abdi Hakin Ulad (91)	2016
ØR	14.25	Abdi Hakin Ulad (91)	2016
KR	14.25	Abdi Hakin Ulad (91)	2016

### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2005:	---	2013:	22.21
1998:	---	2006:	18.35	2014:	18.28
1999:	---	2007:	18.06	2015:	19.07
2000:	---	2008:	18.52	2016:	17.41
2001:	---	2009:	15.58 (2)	2017:	16.20
2002:	---	2010:	21.43 (4)	<b>2018:</b>	<b>15.49</b>
2003:	---	2011:	28.13 (2)	2019:	17.56
2004:	25.08 (3)	2012:	19.17	2020:	

### Drenge 12-13 år (19.47-18.58):

Mathias Geertsen (06) 23/3 Hølbæk	23.55
David Rogge (06) 10/6 København	27.57

### Drenge 14-15 år (22.44-17.54):

Simon Worsøe Clausen (05) 8/8 København	17.45
---	-------

### Klubrekord Drenge 14 år

### Drenge 16-17 år (16.13-15.31):

Nikolaj Dons (02) 10/6 København	18.53
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	27.34

### Junior 18-19 år (15.31-16.08):

Sebastian Hansen (01) 10/6 København	18.25
Mathias Sikora (00) 10/6 København	18.53

### Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 13/10 Berlin (GER)	14.21
---	-------

### Dansk Rekord Senior Mænd

Benjamin Savill (94) East Hoathly (GRB)	15.49
Simon Worsøe Clausen (04) 8/8 København	17.45
Sebastian Hansen (01) 10/6 København	18.25
Nikolaj Dons (02) 10/6 København	18.53

Mathias Sikora (00) 10/6 København	18.53
Lasse Lerke (80) 10/6 København	20.18
Tom Harpsøe (77) 15/9 København	21.26
Michael Jacobsen (71) 19/5 København	21.41
Kenneth Sachse (63) 15/9 København	22.01

Carl da Cunha Lassen (05) 10/6 København	22.35
Peter Strunge (74) 10/6 København	24.13
Charles Wilson (64) 10/6 København	24.20
Jesper Sørensen (58) 15/9 København	24.45

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	27.34
Thomas Rogge (73) 10/6 København	27.56
David Rogge (06) 10/6 København	27.57
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	28.37
Peter Larsen (64) 10/6 København	32.00

### Masters M35 (35-39 år) (16.53):

Lasse Lerke (80) 10/6 København	20.18
---------------------------------	-------

### Masters M40 (40-44 år) (16.38):

Tom Harpsøe (77) 15/9 København	21.26
---------------------------------	-------

### Masters M45 (45-49 år) (20.28):

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	21.41
Peter Strunge (74) 10/6 København	24.13
Thomas Rogge (73) 10/6 København	27.56
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	28.37

### Masters M55 (55-59 år) (22.12):

Kenneth Sachse (63) 15/9 København	22.01
------------------------------------	-------

### Klubrekord Masters M55

Charles Wilson (64) 10/6 København	24.20
Peter Larsen (64) 10/6 København	32.00

### Masters M60 (60-64 år) (22.52):

Jesper Sørensen (58) 15/9 København	24.45
-------------------------------------	-------

**KR Abdi Hakin Ulad (91) 14.24 (10/6 Kbh)**

**Abdi Hakin Ulad (91) 14.21 (13/10 Berlin)**

## 10 km landevej

DR	28.25	Klaus Hansen (66) Skovbak.	1995
ØR	28.40	Flemming Jensen (58) Sparta	1990
KR	29.06	Abdi Hakin Ulad (91)	2018

### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2005:	---	2013:	37.03
1998:	---	2006:	37.24	2014:	37.03
1999:	---	<b>2007:</b>	<b>31.40</b>	2015:	37.07
2000:	---	2008:	32.58	2016:	35.39
2001:	---	2009:	32.44	2017:	33.42
2002:	---	2010:	32.38	2018:	32.03
2003:	---	2011:	33.42	2019:	35.02
2004:	42.23	2012:	35.11	2020:	

### Drenge 12-13 år (44.25-NM):

Mathias Geertsen (06) 26/7 Rønne	52.51
David Rogge (06) 10/6 København	54.00

### Klubrekord Drenge 13 år

### Drenge 14-15 år (46.11-34.09):

Anton Hanslien Vibild (04) 26/7 Rønne	46.29
---------------------------------------	-------

### Drenge 16-17 år (33.49-32.09):

Nikolaj Dons (02) 10/6 København	38.33
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	56.37

### Junior 18-19 år (32.13-32.45):

Sebastian Hansen (01) 10/6 København	38.11
Mathias Sikora (00) 10/6 København	38.50

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 13/10 Berlin (GER)	28.58
Benjamin Savill (94) 14/5 Brighton (GBR)	30.45
Sebastian Hansen (01)10/6 København	38.11
Allan Kofoed (74) 22/7 Hasle	38.25
Nikolaj Dons (02) 10/6 København	38.33

Mathias Sikora (00) 10/6 København	38.50
Tom Harpsøe (77) 13/4 Malmö (SWE)	40.04
Henrik Finsen (69) 28/4 Lyngby	40.11
Lasse Lerke (80) 10/6 København	41.14
Michael Jacobsen (71) 19/5 København	43.37

Kenneth Sachse (63) 15/9 København	44.11
Carl da Cunha Lassen (05) 10/6 København	44.55
Anton Hanslien Vibild (04) 26/7 Rønne	46.29
Charles Wilson (64) 10/6 København	48.12
Peter Strunge (74) 10/6 København	47.51

Jesper Sørensen (58) 15/9 København	49.37
Christian Nielsen (72) 28/4 Lyngby	52.41
David Rogge (06) 10/6 København	54.00
Thomas Rogge (73) 10/6 København	54.38
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	56.37

Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	57.45
Peter Larsen (64) 10/6 København	65.43

**Masters M35 (35-39 år) (32.35):**

Lasse Lerke (80) 10/6 København	41.14
---------------------------------	-------

**Masters M40 (40-44 år) (34.18):**

Tom Harpsøe (77) 13/4 Malmö (SWE)	40.04
-----------------------------------	-------

**Masters M45 (45-49 år) (37.27):**

Allan Kofoed (74) 22/7 Hasle	38.25
Michael Jacobsen (71) 19/5 København	43.37
Peter Strunge (74) 10/6 København	47.51
Christian Nielsen (72) 28/4 Lyngby	52.41
Thomas Rogge (73) 10/6 København	54.38

Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	57.45
-------------------------------------	-------

**Masters M55 (55-59 år) (44.44):**

Kenneth Sachse (63) 15/9 København	44.11
------------------------------------	-------

**Klubrekord Masters M55**

Charles Wilson (64) 10/6 København	48.12
------------------------------------	-------

Peter Larsen (64) 10/6 København	65.43
----------------------------------	-------

**Masters M60 (60-64 år) (50.28):**

Jesper Sørensen (58) 15/9 København	49.37
-------------------------------------	-------

**Klubrekord Masters M60**

**KR Abdi Hakin Ulad (91) 28.58 (13/10 Berlin)**

**15 km landevej**

DR	43.42	Henrik Jørgensen (61) Herlev	1986
ØR	43.42	Henrik Jørgensen (61) Herlev	1986
KR	44.15	Abdi Hakin Ulad (91)	2016

**Drenge 16-17 år (1.03.57-54.10):**

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	1.24.33
--	---------

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 17/3 Lisbon (POR)	44.36
Benjamin Savill (94) 15/9 København	47.48
Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.05.25
Tom Harpsøe (77) 15/9 København	1.05.42
Kenneth Sachse (63) 15/9 København	1.06.37

Jesper Sørensen (58) 15/9 København	1.14.36
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	1.24.33
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	1.26.35

**Masters M40 (40-44 år) (55.10):**

Tom Harpsøe (77) 15/9 København	1.05.42
---------------------------------	---------

**Masters M45 (45-49 år) (1.01.28):**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.05.25
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	1.26.35

**Masters M55 (55-59 år) (1.08.06):**

Kenneth Sachse (63) 15/9 København	1.06.37
------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M55**

**Masters M60 (60-64 år) (1.24.49):**

Jesper Sørensen (58) 15/9 København	1.14.36
-------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M60**

**20 km landevej**

DR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2018
ØR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2018
KR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)		2018

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2005:	---	2013:	1.21.28
1998:	---	2006:	---	2014:	1.18.12
1999:	---	<b>2007:</b>	<b>1.13.14</b>	2015:	1.20.20
2000:	---	2008:	1.19.33	2016:	1.20.06
2001:	---	2009:	1.27.52	2017:	1.21.21
2002:	---	2010:	1.20.58	2018:	1.40 (3)
2003:	---	2011:	1.22.33	2019:	1.36.15
2004:	---	2012:	1.16.20	2020:	

**Drenge 16-17 år (1.27.57-1.13.04):**

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	1.52.57
--	---------

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 15/9 København	1.01.34
Benjamin Savill (94) 15/9 København	1.03.51
Henrik Finsen (69) 28/4 Lyngby	1.19.40
Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.27.15
Tom Harpsøe (77) 15/9 København	1.28.05

Kenneth Sachse (63) 15/9 København	1.29.25
Jesper Sørensen (58) 15/9 København	1.39.38
Christian Nielsen (72) 28/4 Lyngby	1.47.19
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	1.52.57
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	1.55.42

**Masters M40 (40-44 år) (1.12.59):**

Tom Harpsøe (77) 15/9 København	1.28.05
---------------------------------	---------

**Masters M45 (45-49 år) (1.19.58):**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.27.15
Christian Nielsen (72) 28/4 Lyngby	1.47.19
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	1.55.42

**Masters M55 (55-59 år) (1.32.32):**

Kenneth Sachse (63) 15/9 København	1.29.25
------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M55**

**Masters M60 (60-64 år) (1.46.41):**

Jesper Sørensen (58) 15/9 København	1.39.38
-------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M60**

Halvmaraton					
DR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998	
ØR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998	
KR	1.02.15	Abdi Hakin Ulad (91)		2018	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	---	2005:	---	2013:	1.26.32
1998:	---	2006:	---	2014:	1.22.41
1999:	---	<b>2007:</b>	<b>1.17.08</b>	2015:	1.26.10
2000:	---	2008:	1.22.28	2016:	1.21.51
2001:	---	2009:	1.20.32	2017:	1.26.44
2002:	---	2010:	1.20.30	2018:	1.32.00
2003:	---	2011:	1.22.21	2019:	1.30.10
2004:	1.29.44	2012:	1.19.26	2020:	

**Drenge 16-17 år (1.32.52-1.16.46):**

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	1.59,37
--	---------

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 17/3 Lisbon (POR)	1.03.01
Benjamin Savill (94) 15/9 København	1.07.13
Henrik Finsen (69) 28/4 Lyngby	1.23.41
Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.32.09
Tom Harpsøe (77) 15/9 København	1.32.38
Kenneth Sachse (63) 15/9 København	1.34.18
Jesper Sørensen (58) 15/9 København	1.44.58
Christian Nielsen (72) 28/4 Lyngby	1.52.24
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	1.59,37
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	2.01.49

**Masters M40 (40-44 år) (1.16.50):**

Tom Harpsøe (77) 15/9 København	1.32.38
---------------------------------	---------

**Masters M45 (45-49 år) (1.23.57):**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.32.09
Christian Nielsen (72) 28/4 Lyngby	1.52.24
Thomas Fuglsang (70) 15/9 København	2.10.49

**Masters M55 (55-59 år) (1.36.04):**

Kenneth Sachse (63) 15/9 København	1.34.18
------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M55**

**Masters M60 (60-64 år) (1.52.25):**

Jesper Sørensen (58) 15/9 København	1.44.58
-------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M60**

**25 m landvej**

DR			
ØR			
KR	1.26.02	Michael Jeppesen (88)	2018

**Drenge 16-17 år (NM-NM):**

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	2.22.10
--	---------

**Klubrekord Drenge 16 år**

**Senior:**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.49.40
Kenneth Sachse (63) 11/11 Athens (GRE)	2.00.06
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	2.22.10
Thomas Fuglsang (70) 19/5 København	2.46.02

**Masters M45 (45-49 år) (NM):**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	1.49.40
--------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M45**

Thomas Fuglsang (70) 19/5 København	2.46.02
-------------------------------------	---------

**Masters M55 (55-59 år) (NM):**

Kenneth Sachse (63) 11/11 Athens (GRE)	2.00.06
--	---------

**Klubrekord Masters M55**

**30 m landvej**

DR	1.33.39	Allan Zachariasen (55)	1982
ØR	1.33.51	Abdi Hakin Ulad (91)	2017
KR	1.33.51	Abdi Hakin Ulad (91)	2017

**Drenge 16-17 år (NM):**

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	2.57.34
--	---------

**Klubrekord Drenge 16 år**

**Senior:**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	2.13.22
Kenneth Sachse (63) 11/11 Athens (GRE)	2.25.14
Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København	2.57.34
Thomas Fuglsang (70) 19/5 København	3.21.22

**Masters M45 (45-49 år) (NM):**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København	2.13.22
--------------------------------------	---------

**Klubrekord Masters M45**

Thomas Fuglsang (70) 19/5 København	3.21.22
-------------------------------------	---------

**Masters M55 (55-59 år) (NM):**

Kenneth Sachse (63) 11/11 Athens (GRE)	2.25.14
--	---------

**Klubrekord Masters M55**



Maraton				
DR	2.09.43	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1985
ØR	2.09.43	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1985
KR	2.14.03	Abdi Hakin Ulad (91)		2016

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2005:	---	2013:	3.28 (2)
1998:	---	2006:	3.13.21	2014:	3.03 (1)
1999:	---	2007:	3.05 (4)	2015:	2.41 (2)
2000:	---	<b>2008:</b>	<b>3.00.34</b>	2016:	2.15 (1)
2001:	---	2009:	3.35 (2)	2017:	2.15 (1)
2002:	---	2010:	3.08 (2)	2018:	---
2003:	---	2011:	3.00 (2)	2019:	
2004:	3.12.03	2012:	3.06.19	2020:	

**Drenge 16-17 år (NM):**

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København 4.22.04

**Klubrekord Drenge 16 år**

**Senior:**

Kenneth Sachse (63) 11/11 Athens (GRE) 3.23.09

Michael Jacobsen (71) 19/5 København 3.23.59

Mathias EBC Andersen (03) 19/5 København 4.22.04

Thomas Fuglsang (70) 19/5 København 4.53.30

**Masters M45 (45-49 år) (3.12.38):**

Michael Jacobsen (71) 19/5 København 3.23.59

Thomas Fuglsang (70) 19/5 København 4.53.30

**Masters M55 (55-59 år) (NM):**

Kenneth Sachse (63) 11/11 Athens (GRE) 3.23.09

**Klubrekord Masters M55**

100 km landevej				
DR	6.57.35	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
KR	6.57.35	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

6 timers løb				
DR	86,740	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
KR	86,740	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

24 timers løb				
DR	257,753	Kim Hansen (75)	Viborg	2015
ØR	246,793	Kim Sørensen (84)	AMOK	2015
KR	194,100	Søren Raarup (66)		2004

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

110 meter hæk				
DR	13,50	Andreas Martinsen (90)	AKH	2017
ØR	13,95	Claus Hirsbro	TIF	1996
KR	15,00	Torben Kristiansen (55)		1979

**Drenge 10-11 år (60m hæk) (10,51-10,86):**

Jeppe Birk (08) 4/5 Tårnby +0,6 11,51

Magnus A. Kofoed (09) 28/9 Greve -1,0 12,84

**Drenge 12-13 år (80m hæk) (15,26-14,48):**

Kasper Birk (06) 2/6 Frederiksberg +0,8 13,80

**Klubrekord Drenge 13 år**

David Rørvig (06) 4/5 Tårnby +0,7 14,85

Laurits LR Thomsen (06) 4/5 Tårnby +0,8 16,21

David Rørvig (06) 14/9 Ålborg 100H +0,0 21,02

Lucas Spuur (05) 14/9 Aalborg 100H +0,0 23,30

**Drenge 14-15 år (100m hæk) (14,60-14,43):**

Eiri J. Glerfoss (06) 25/8 Greve -1,3 14,86

David Rørvig (06) 14/9 Aalborg +0,0 21,02

Lucas Spuur (05) 14/9 Aalborg +0,0 23,30

**Drenge 16-17 år (110m hæk) (15,9-15,3):**

Andreas B. Antoft (02) 25/8 Greve -1,8 15,13

**Klubrekord Drenge 17 år**

Andreas B. Antoft (02) 7/9 Odense S -1,9 16,44

**Senior:**

Andreas B. Antoft (02) 7/9 Odense -1,9 16,44

Martin Kristensen (92) 1/6 Odense +1,6 20,09

**Medvind (+2,00m/s):**

Magnus A. Kofoed (09) 4/5 Tårnby +2,1 12,92

Kasper Birk (06) 8/6 Hvidovre +2,6 13,29

200 meter hæk				
DR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
ØR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
KR	25,1	Torben Kristiansen (55)		1979

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

400 meter hæk				
DR	50,22	Nicolai Hartling (94)	Sparta	2015
ØR	50,02	Nicolai Hartling (94)	Sparta	2015
KR	54,04	Per Krog (59)		1987

**Ungsenior 20-22 år (57,08-57,5-56,60):**

Daniel Rømer Mathiesen (99) 24/8 Greve 65,03

**Senior:**

Alexandre Guidje (94) 7/9 Odense 56,02

Navid Bazgir (95) 28/7 Esbjerg 58,91

Jeppe Slott Stauning (1984) 18/8 Hvidovre 64,56

Daniel Rømer Mathiesen (99) 24/8 Greve 65,03

**Masters M35 (35-39år)(61,74):**

Jeppe Slott Stauning (1984) 18/8 Hvidovre 64,56

### 3.000 meter forhindring

DR	8.23,56	Flemming Jensen (58)	FIF	1987
ØR	8.23,56	Flemming Jensen (58)	FIF	1987
KR	8.53,11	Stephan Alex Jensen		2010

#### Dreng 18-19 år (9.38,8-NM):

Sebastian Hansen (01) 1/6 Odense 11.44,68

#### Dreng 20-22 år (10.02,9-9.13,0-9.03,2):

Daniel Rømer Mathiesen (99) 7/9 Odense 11.40,09

#### Senior:

Daniel Rømer Mathiesen (99) 7/9 Odense 11.40,09

Sebastian Hansen (01) 1/6 Odense 11.44,68

### 400 meter kapgang

Ingen har gået distancen i indeværende sæson!!!

### 600 meter kapgang

Ingen har gået distancen i indeværende sæson!!!

### 1.000 meter kapgang

Ingen har gået distancen i indeværende sæson!!!

### 4 x 60 meter stafet

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

### 4 x 80 meter stafet

#### Dreng 12-13 år (47,77-45,85):

?? 8/6 Hvidovre 47,06

### 4 x 100 meter stafet

DR	40,42	IF Sparta	1989
ØR	40,42	IF Sparta	1989
KR	41,27	Christian Trajkovski (65)	2003
		Christian Hansen (78)	
		Steffen Jørgensen (80)	
		Mark Jacobsen (81)	

#### Dreng 14-15 år (49,3-48,57):

Markus Munksdorf (04) 14/9 Aalborg 49,99

Jonas Strunge (04)

Jónas Isaksen (05)

Jonathan Henning (05)

25/5 Ballerup 51,96

25/5 Ballerup 54,62

Alexander Bergmann (05) 14/9 Ålborg 55,92

Lucas Spuur (05)

Carl Lassen (05)

Simon Worsøe Clausen (05)

#### Junior 18-19 år (44,6-NM):

Elia Noël Latta (02) 14/9 Aalborg 44,19

Mikkel Linnemand (02)

Hugo Rasmussen (03)

Hussein Jhanda (00)

#### **Klubrekord Dreng 19 år, U20 og U23**

Elia Noël Latta (02) 24/8 Greve 44,56

Mikkel Linnemand (02)

Andreas Antoft (02)

Tobias R. Jakobsen (01)

#### **Klubrekord Dreng 18 år**

#### Ungsenior 20-22 år (46,79-45,64-NM):

Iasonas Koniaris (97) 24/8 Greve 45,08

Daniel R. Mathiesen (99)

Jakob Chua Ziska (97)

Hussein Jhanda (00)

#### **Klubrekord Dreng 22 år**

#### Senior:

Andreas Trajkovski (93) 7/9 Odense 41,40

Nick Ekelund-Arenander (89)

Kasper Olsen (91)

Simon Mathiesen (96)

Andreas Trajkovski (93) 1/6 Odense 41,95

Mikkel Klejnstrup (86)

Kasper Olsen (91)

Simon Mathiesen (96)

Jakob Chua Ziska (97) 27/7 42,78

Nick Ekelund-Arenander (89)

Kasper Olsen (91)

Simon Mathiesen (96)

Elia Noël Latta (02) 14/9 Aalborg 44,19

Mikkel Linnemand (02)

Hugo Rasmussen (03)

Hussein Jhanda (00)

Elia Noël Latta (02) 24/8 Greve 44,56

Mikkel Linnemand (02)

Andreas Antoft (02)

Tobias R. Jakobsen (01)

Iasonas Koniaris (97) 24/8 Greve 45,08

Daniel R. Mathiesen (99)

Jakob Chua Ziska (97)

Hussein Jhanda (00)

Markus Munksdorf (04) 14/9 Aalborg 49,99

Jonas Strunge (04)

Jónas Isaksen (05)

Jonathan Henning (05)

25/5 Ballerup 51,96

25/5 Ballerup 54,62

Alexander Bergmann (05) 14/9 Ålbrg 55,92  
 Lucas Spuur (05)  
 Carl Lassen (05)  
 Simon Worsøe Clausen (05)

### 4 x 200 meter stafet

DR	1.25,53	IF Sparta	1989
ØR	1.25,53	IF Sparta	1989
KR	1.33,2	Jens Schultz (63) Peter Clausen (65) Niels Nielsen (64) Jan Flemming Nielsen (63)	1988

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

### 1.000 meter stafet

DR	1.52,49	IF Sparta	1990
ØR	1.52,49	IF Sparta	1990
KR	1.58,3	Gert Pedersen (42) Knud Edinger (48) Raymond Gordon (44) Svend Mathiasen (46)	1971

#### Senior:

Christian Trajkovski (65) 1/9 Greve 2.02.24  
 Cekar Posse (70)  
 Mikkel Klejnstrup (86)  
Nick Ekelund-Arenander (89)  
 Carsten Damslund (66) 13/5 Hvidovre 2.27,29  
 Kenneth Thorsen (81)  
 Jeppe Slott Stauning (84)  
 Ahmed Toumaoui (72)

#### Masters M30 (30-35 år) (2.06,85):

Christian Trajkovski (65) 1/9 Greve 2.02.24  
 Cekar Posse (70)  
 Mikkel Klejnstrup (86)  
 Nick Ekelund-Arenander (89)

#### Masters M35 (35-39 år) (2.11,66):

Carsten Damslund (66) 13/5 Hvidovre 2.27,29  
 Kenneth Thorsen (81)  
 Jeppe Slott Stauning (84)  
 Ahmed Toumaoui (72)

### 4 x 400 meter stafet

DR	3.09,80	Sparta	2014
ØR	3.09,80	Sparta	2014
KR	3.16,44	Cesar Posse (70) Rasmus Olsen (89) Carsten Schmidt (79) Steffen Jørgensen (80)	2005

#### Junior 18-19 år (3.32,23-NM):

Hussein Jhanda (00) 25/8 Greve 3.56,35  
 Jonathan Henning (05)  
 Nikolaj Dons (02)  
 Tobias R. Jakobsen (01)

#### Klubrekord drenge 19 år

#### Ungsenior 20-22 år (3.32,0-3.30,48-3.30,12):

Sebastian Larvad (01) 25/8 Greve 3.42,32  
 Jonas Strunge (04)  
 Daniel R. Mathiesen (99)  
 Iasonas Koniaris (97)

#### Senior:

Iasonas Koniaris (97) 28/7 Esbjerg 3.14,50  
 Mikkel Klejnstrup (86)  
 Kasper Olsen (91)  
 Nick Ekelund-Arenander (89)

#### Senior Klubrekord

Iasonas Koniaris (97) 7/9 Odense 3.16,70  
 Sebastian Larvad (01)  
 Kasper Olsen (91)

#### Nick Ekelund-Arenander (89)

Iasonas Koniaris (97) 1/6 Odense 3.24,11  
 Kasper Olsen (91)  
 Mikkel Klejnstrup (86)  
Elia Latta (02)

Sebastian Larvad (01) 25/8 Greve 3.42,32  
 Jonas Strunge (04)  
 Daniel R. Mathiesen (99)

#### Iasonas Koniaris (97)

Hussein Jhanda (00) 25/8 Greve 3.56,35  
 Jonathan Henning (05)  
 Nikolaj Dons (02)  
 Tobias R. Jakobsen (01)

#### KR Iasonas Koniaris (97) 3.14,50m (28/7 Esbjerg)

Mikkel Klejnstrup (86)  
 Kasper Olsen (91)  
 Nick Ekelund-Arenander (89)

### 4 x 800 meter stafet

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

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

### 4 x 1.500 meter stafet

DR	15.18,5	IF Sparta	1986
ØR	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 indeværende sæson!!!

### Højdespring

DR	2,27	Michael Mikkelsen (66)Sparta	1991
ØR	2,27	Michael Mikkelsen (66)Sparta	1991
KR	2,15	Leon Axen (61)	1981

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,76	2005:	1,73	2013:	1,66 (3)
1998:	1,84	2006:	1,68 (4)	2014:	1,67 (2)
<b>1999:</b>	<b>1,86</b>	2007:	1,67	2015:	1,74 (3)
2000:	1,69	2008:	1,79 (4)	2016:	1,70 (4)
2001:	1,87 (4)	2009:	1,61	2017:	1,61 (4)
2002:	1,44	2010:	1,69	2018:	1,56 (4)
2003:	1,60	2011:	1,60 (4)	2019:	1,73
2004:	1,79 (4)	2012:	1,68 (3)	2020:	

#### Dreng 10-11 år (1,31-1,53):

Magnus A Kofoed (09) 29/9 Greve 1,10

#### Dreng 12-13 år (1,60-1,75):

Kasper Birk (06) 22/8 Frederiksberg 1,44  
David Rogge (06) 14/9 Aalborg 1,40  
Mathias Geertsen (06) 27/4 Glostrup 1,20

#### Dreng 14-15 år (1,86-1,91):

Jonas Strunge (04) 25/8 Greve 1,73  
Lucas Spuur (05) 21/8 Maribo 1,20

#### Dreng 18-19 år (2,10-2,07):

Jonas D. Linnemann (00) 1/6 Odense 1,79  
Tobias Riber Jakobsen (01) 7/9 Odense 1,64

#### Senior:

Kenneth Thorsen (81) 1/6 Odense 1,79  
Jonas D. Linnemann (00) 1/6 Odense 1,79  
Jonas Strunge (04) 25/8 Greve 1,73  
Jeppe Slott Stauning (84) 4/6 Greve 1,70  
Tobias Riber Jakobsen (01) 7/9 Odense 1,64  
David Rogge (06) 14/9 Aalborg 1,40  
Martin Iversen (56) 17/8 Hvidovre 1,32  
Lucas Spuur (05) 21/8 Maribo 1,20

#### Masters M35 (35-39 år) (1,85):

Kenneth Thorsen (81) 1/6 Odense 1,79  
Jeppe Slott Stauning (84) 4/6 Greve 1,70

#### Masters M60 (60-64 år) (1,38):

Martin Iversen (56) 17/8 Hvidovre 1,32

### Stangspring

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

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	3,97 (3)	2005:	3,71	2013:	2,89 (3)
1998:	3,81	2006:	3,74	2014:	3,74 (1)
1999:	3,80	2007:	3,33 (4)	2015:	3,21 (3)
2000:	3,70 (4)	2008:	3,17 (4)	2016:	3,03
2001:	3,27	2009:	3,00 (3)	2017:	2,66
2002:	3,63	2010:	3,17 (3)	2018:	2,71
2003:	3,85	2011:	3,11 (2)	2019:	2,98 (3)
<b>2004:</b>	<b>4,04</b>	2012:	3,46 (2)	2020:	

#### Dreng 12-13 år (2,20-2,70):

Laurits LR Thomsen (07) 14/9 Aalborg 2,00

#### Dreng 16-17 år (4,60-4,55):

Nikolaj Dons (02) 25/5 Ballerup 2,80

#### Senior:

Kenneth Thorsen (81) 1/6 Odense 3,94  
Nikolaj Dons (02) 25/5 Ballerup 2,80  
Martin Iversen (56) 17/8 Hvidovre 2,52

#### Masters M35 (35-39 år) (1,85):

Kenneth Thorsen (81) 1/6 Odense 3,94

#### Masters M60 (60-75 år) (3,60):

Martin Iversen (56) 17/8 Hvidovre 2,52

### Længdespring

DR	8,25	Morten Jensen (82) Sparta	2005
ØR	8,25	Morten Jensen (82) Sparta	2005
KR	7,16	Erling Hansen (54)	1975

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	6,01	2005:	5,60	2013:	5,77
1998:	6,39	2006:	6,11	2014:	5,81
<b>1999:</b>	<b>6,53</b>	2007:	5,64	2015:	5,42
2000:	5,96	2008:	6,41	2016:	6,01
001:	6,18	2009:	6,32	2017:	5,32
2002:	5,31	2010:	6,03	2018:	5,74
2003:	5,76	2011:	6,19	2019:	6,17
2004:	5,96	2012:	6,21	2020:	

#### Dreng 8-9 år zone (3,03-4,10):

Tobias A. Kofoed (11) 17/8 Østerbro -1,3 2,63

#### Dreng 10-11 år zone (4,47-4,43):

Jeppe Birk (08) 27/4 Glostrup +1,0 3,97  
Magnus A. Kofoed (09) 4/5 Tårnby +0,0 3,41

#### Dreng 12-13 år zone (4,90-5,40):

Kasper Birk (06) 12/6 Greve +0,0 4,58  
Laurits LR Thomsen (06) 12/6 Greve +2,0 4,33  
David Rørvig (06) 5/5 Ballerup +0,3 4,21  
Kasper Birk (06) 4/5 Tårnby +1,2 4,08  
Mathias Geertsen (06) 4/5 Tårnby +2,0 3,84



**Drenge 14-15 år (5,73-6,23):**

Eiri J. Glerfoss (05) 25/8 Greve	+0,9	5,33
Stefan Ursea (05) 5/5 Tårnby	-0,3	4,30

**Drenge 16-17 år (6,56-6,75):**

Andreas B. Antoft (02) 25/8 Greve	+2,0	6,69
Mikkel Lindemann (02) 25/8 Greve	+1,7	6,47

**Senior:**

Andreas Trajkovski (93) 11/6 Malaga	+0,0	7,69
-------------------------------------	------	------

**Senior Klubrekord**

Andreas B. Antoft (02) 25/8 Greve	+2,0	6,69
Mikkel Lindemann (02) 25/8 Greve	+1,7	6,47
Jeppe Slott Stauning (84) 1/9 Greve	+1,9	5,69
Stefan Ursea (05) 5/5 Tårnby	-0,3	4,30

**Masters M35 (35-39 år) (6,89):**

Jeppe Slott Stauning (84) 1/9 Greve	+1,9	5,69
-------------------------------------	------	------

**Medvind (over +2,0 m/s):**

Andreas Trajkovski (93) 11/6 Malaga	+4,7	7,74
Mikkel Lindemann (02) 25/8 Greve	+2,8	6,60
David Rørvig (06) 4/5 Tårnby	+2,7	4,15

**KR Andreas Trajkovski (93) 7,69m (11/6 Malaga)**

Trespring					
DR	16,88	Anders Møller (77)	Sparta	2011	
ØR	16,88	Anders Møller (77)	Sparta	2011	
KR	14,98	Jannick Bagge (94)		2013	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	11,98	2005:	---	2013:	13,75 (3)
1998:	12,74	2006:	12,17	2014:	14,92 (1)
1999:	12,99 (3)	2007:	11,45 (4)	2015:	12,90 (3)
2000:	14,15 (1)	2008:	12,56	2016:	10,23 (4)
2001:	13,39 (2)	2009:	13,55 (3)	2017:	11,13 (3)
2002:	13,84 (1)	2010:	13,25 (3)	2018:	11,05 (4)
2003:	12,57 (3)	2011:	10,66	2019:	11,98
2004:	11,94 (3)	2012:	13,53 (3)	2020:	

**Drenge 14-15 år (12,99-12,94):**

Jonas Strunge (04) 24/8 Greve	+1,9	11,49
Eiri J. Glerfoss (05) 24/8 Greve	+2,0	10,65
Lucas Spuur (05) 29/9 Greve	+0,8	8,30

**Drenge 16-17 år (13,06-14,05):**

Andreas B. Antoft (02) 7/9 Odense	-0,4	13,61
-----------------------------------	------	-------

**Drenge 18-19 år (14,60-14,98):**

Jonas Strunge (04) 24/8 Greve	+1,9	11,49
-------------------------------	------	-------

**Senior:**

Andreas B. Antoft (02) 7/9 Odense	-0,4	13,61
Jeppe Slott Stauning (84) 1/6 Odens	+0,2	13,04
Jonas Strunge (04) 24/8 Greve	+1,9	11,49
Jonas Linnemann (00) 14/9 Aalborg	+0,3	11,09
Eiri J. Glerfoss (05) 24/8 Greve	+2,0	10,65
Lucas Spuur (05) 29/9 Greve	+0,8	8,30

**Masters M35 (35-39 år) (14,15):**

Jeppe Slott Stauning (84) 1/6 Odens	+0,2	13,04
-------------------------------------	------	-------

Kuglestød					
DR	21,61	Joachim B. Olsen (77)	1900	2007	
ØR	20,06	Kim Christensen (84)	Sparta	2011	
KR	17,03	Thomas Hoffmann (82)		2008	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	11,29	2005:	12,81	2013:	13,32
1998:	11,24	2006:	12,74	2014:	10,97
1999:	11,05	2007:	12,96	2015:	13,54 (3)
2000:	11,13	2008:	13,50	2016:	13,28 (3)
2001:	11,67	2009:	11,97	2017:	10,76 (4)
2002:	13,55	2010:	12,95	2018:	12,14 (2)
2003:	12,21	2011:	13,08	2019:	10,76
2004:	13,19	2012:	12,94	2020:	

**Drenge 10-11 år (2,0 kg) (13,15-9,20):**

Jeppe Birk (08) 4/5 Tårnby	5,94
Magnus Abildgaard Kofoed (09) 18/8 Øbro	5,37

**Drenge 12-13 år (3,0 kg) (11,22-12,63):**

Mathias Geertsen (06) 29/9 Greve	7,92
Erik Lange Dons (06) 17/8 Østerbro	7,63
Mathias Geertsen (06) 5/5 Tårnby	6,83

**Drenge 14-15 år (4,0 kg) (14,45-14,75):**

Magnus Østergaard (04) 14/9 Aalborg	11,20
Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre	10,40
Alexander Bergman (05) 17/8 Østerbro	8,53
David Juul (05) 25/5 Ballerup	7,50

**Drenge 16-17 år (5,0 kg) (15,49-16,74)**

Nikolaj Lange Dons (02) 28/9 Hvidovre	7,37
---------------------------------------	------

**Drenge 18-19 år (6,0 kg) (15,76-16,42)**

Tobias R. Jakobsen (01) 22/6 Hvidovre	12,79
Tobias R. Jakobsen (01) 1/6 Odense	sen. 10,74
Mathias Sikora (00) 28/9 Hvidovre	7,91
Hussein Jhanda (00) 28/9 Hvidovre	7,34
Sebastian Bergman (01) 28/9 Hvidovre	7,14

**Ungsenior 20-22 år (6,0 kg) (14,96-15,66-15,21)**

Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup	13,15
Mikael Chua Ziska (99) 24/8 Greve	10,02
Jacob Chua Ziska (97) 14/5 Alfas del Pi	9,60
Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre	5,84

**Senior:**

Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup	13,15
Tobias R. Jakobsen (01) 1/6 Odense	10,74
Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre	10,31
Mikael Chua Ziska (99) 24/8 Greve	10,02
Jacob Chua Ziska (97) 14/5 Alfas del Pi	9,60
Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre	5,93
Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre	5,84

**Masters M30 (30-34 år, 7,26 kg) (16,57):**

Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre	10,31
-------------------------------------	-------

**Masters M45 (45-49 år, 6,00 kg) (13,11):**  
Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 5,93

**Masters M50 (50-54 år, 6,00 kg) (14,17):**  
Carsten Damslund (66) 1/9 Greve 10,02

Diskoskast					
DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977	
ØR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977	
KR	51,70	Andreas Jørgensen (91)		2014	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	32,04	2005:	40,62	2013:	42,41
1998:	34,36	2006:	44,06	2014:	39,37
1999:	35,98	2007:	42,42	2015:	43,88 (3)
2000:	33,16	2008:	43,15	2016:	43,33 (3)
2001:	31,84	2009:	40,28	2017:	28,26 (3)
2002:	41,49	2010:	40,63	2018:	28,21
2003:	39,75	2011:	39,99	2019:	
2004:	39,92	2012:	40,37	2020:	

**Drenge 10-11 år (0,75 kg) (26,03-28,01):**  
Magnus Abildgaard Kofoed (09) 28/9 Greve 11,47

**Drenge 12-13 år (0,75 kg) (34,03-42,21):**  
Erik Lange Dons (06) 4/5 Tårnby 16,34

**Drenge 14-15 år (1,00 kg) (46,47-45,79):**  
Jonas Strunge (04) 4/5 Tårnby 32,94  
Magnus Østergaard (04) 9/6 Hvidovre 30,25  
Alexander Bergmann (05) 14/9 Aalborg 22,19  
David Juul (05) 14/9 Aalborg 18,13

**Drenge 16-17 år (1,5 kg) (47,05-51,56)**  
Nikolaj Lange Dons (02) 28/9 Hvidovre 15,86

**Junior 18-19 år (1,75 kg) (48,37-49,90):**  
Tobias R. Jakobsen (01) 1/8 Greve 31,88  
Elia Latta (02) 14/9 Aalborg 22,26  
Sebastian Bergman (01) 28/9 Hvidovre 14,66  
Mathias Sikora (00) 28/9 Hvidovre 14,22

**Ungsenior 20-22 år (2,00 kg) (44,70-44,77-50,55):**  
Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup 39,10  
Mikael Chua Ziska (99) 18/9 Hvidovre 30,16  
Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 18,61

**Senior:**  
Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup 39,10  
Mikael Chua Ziska (99) 18/9 Hvidovre 30,16  
Karsten Langball (72) 4/ 6 Greve 29,13  
Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 24,03  
Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 18,61  
Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 14,59

**Masters M30 (30-34 år, 72,00 kg) (49,40):**  
Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 24,03

**Masters M45 (45-49 år, 2,00 kg) (39,10):**  
Karsten Langball (72) 4/ 6 Greve 29,13

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 14,59

**Masters M60 (60-64 år, 1,00 kg) (44,63):**  
Martin Iversen (56) 12/9 Caorle (ITA) 42,58

Hammerkast					
DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002	
ØR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002	
KR	58,01	Jonas Laursen (84)		2010	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	44,25 (2)	2005:	---	2013:	41,67
1998:	---	2006:	44,44 (4)	2014:	29,19
1999:	36,55 (4)	2007:	43,31	2015:	46,62 (2)
2000:	42,15 (3)	2008:	44,76	2016:	53,11 (1)
2001:	36,85 (3)	2009:	39,65	2017:	30,41 (3)
2002:	44,43	2010:	42,25	2018:	37,62 (3)
2003:	33,85	2011:	35,78	2019:	39,10
2004:	41,75 (3)	2012:	34,83	2020:	

**Drenge 12-13 år (4,0 kg) (51,70-43,16):**  
Erik Lange Dons (06) 8/6 Hvidovre 17,59

**Drenge 14-15 år (4,0 kg) (51,70-43,16):**  
Jonas Strunge (04) 14/9 Aalborg 38,59  
Alexander Bergmann (05) 24/8 Greve 19,50

**Drenge 16-17 år (5,0 kg) (49,03-57,52)**  
Nikolaj Lange Dons (02) 28/9 Hvidovre 20,51

**Drenge 18-19 år (6 kg) (56,30/49,05-63,08/53,11):**  
Tobias R. Jakobsen (01) 187 Kristianssand 52,70  
Tobias R. Jakobsen (01) 1/6 Odense sen. 43,77  
Mathias Sikora (00) 28/9 Hvidovre 17,18  
Sebastian Bergman (01) 28/9 Hvidovre 16,00  
Hussein Jhanda (00) 28/9 Hvidovre 14,76

**Ungsenior 20-22 år (7,26 kg) (55,73-45,80-52,53):**  
Stefan Lehnert (99) 5/5 Tårnby 57,45

**Klubrekord Drenge 20 år og U23**

Mikael Chua Ziska (99) 25/8 Greve 32,59  
Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 16,48

**Senior:**  
Stefan Lehnert (99) 5/5 Tårnby 57,45  
Tobias R. Jakobsen (01) 1/6 Odense 43,77  
Karsten Langball (72) 26/9 Hvidovre 36,20  
Mikael Chua Ziska (99) 25/8 Greve 32,59  
Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 25,52

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 16,48  
Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 15,17

**Masters M30 (30-34 år, 7,26 kg) (49,65):**  
Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 25,52

**Masters K45 (45-49 år) (51,16):**  
Karsten Langball (72) 26/9 Hvidovre 36,20  
Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 15,17

### Vægtkast

DR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
ØR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
KR	16,63	Matthias Hagen (97)		2017

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	10,24	2005:	---	2013:	10,60 (4)
1998:	10,73	2006:	13,21 (4)	2014:	9,08 (4)
1999:	8,25 (3)	<b>2007:</b>	<b>13,19</b>	2015:	14,27 (1)
2000:	12,80 (3)	2008:	12,61	2016:	---
2001:	13,21 (1)	2009:	11,27	2017:	10,66 (3)
<b>2003:</b>	<b>14,06 gl.</b>	2010:	12,45	2018:	---
2003	11,22 ny	2011:	11,41	2019:	11,15
2004:	12,93 (3)	2012:	9,83 (4)	2020:	

#### Drenge 14-15 år (9,08 kg) (12,67-8,78):

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 12,92

**Klubrekord Drenge 15 år**

#### Drenge 16-17 år (11,34 kg) (15,71-17,13)

Nikolaj Lange Dons (02) 28/9 Hvidovre 8,39

#### Drenge Junior 18-19 år (12,50 kg) (21,31-21,82):

Tobias Riber Jakobsen (01) 1/8 Greve 18,81

Tobias Riber Jakobsen (00) 30/7 Greve Sen 12,89

Sebastian Bergman (01) 28/9 Hvidovre 6,77

Hussein Jhanda (00) 28/9 Hvidovre 6,04

Mathias Sikora (00) 28/9 Hvidovre 5,59

#### Ungsenior 20-22 år (15,88 kg) (16,63-14,37-14,56):

Stefan Lehnert (99) 24/8 Greve 16,53

Mikael Chua Ziska (99) 28/9 Hvidovre 10,71

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 5,80

#### Senior:

Stefan Lehnert (99) 24/8 Greve 16,53

Tobias Riber Jakobsen (00) 30/7 Greve 12,89

Mikael Chua Ziska (99) 28/9 Hvidovre 10,71

Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 9,80

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 5,80

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 5,56

#### Masters M30 (30-34 år, 15,88 kg) (13,28):

Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 9,80

#### Masters K45 (45-49 år) (15,31):

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 5,56

### Boldkast

#### Drenge 8-9 år (145gr) (37,01-46,17):

Tobias Abildgaard Kofoed (11) 17/8 Østerbro 16,90

#### Drenge 10-11 år (145gr) (51,14-56,63):

Jeppe Birk (09) 27/4 Glostrup 37,60

### Spydkast

DR	81,22	Kenneth Petersen (65)	Sparta	1989
ØR	81,22	Kenneth Petersen (65)	Sparta	1989
KR	63,58	Lasse Ringhofer (73)		1997

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	45,75	2005:	47,69	2013:	48,90
1998:	47,60	2006:	49,22	2014:	46,15
1999:	50,04	2007:	48,33	2015:	50,80 (4)
2000:	45,90 (4)	2008:	45,62	2016:	51,42 (2)
2001:	42,22	2009:	43,80	2017:	42,29
<b>2002:</b>	<b>53,46</b>	2010:	49,22	2018:	45,98 (4)
2003:	46,21	2011:	45,50	2019:	52,01
2004:	46,39 (4)	2012:	47,01	2020:	

#### Drenge 8-9 år (400 gr) (NM-28,00):

Tobias A. Kofoed (11) 29/9 Greve 17,05

**Klubrekord Drenge 8 år**

#### Drenge 12-13 år (500 gr) (23,88-30,51):

David Rogge (06) 28/9 Greve 27,75

Erik Lange Dons (06) 8/6 Hvidovre 19,40

#### Drenge 14-15 år (600 gr) (50,46-53,76):

Magnus Østergaard (04) 24/8 Greve 40,57

Jonas Strunge (04) 14/9 Aalborg 31,36

Markus Munksdorf (04) 8/6 Hvidovre 30,18

Alexander Bergmann (05) 18/8 Østerbro 27,07

#### Drenge 16-17 år (700 gr) (15,49-16,74)

Nikolaj Lange Dons (02) 28/9 Hvidovre 17,74

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

Tobias Riber Jakobsen (00) 22/9 Ballerup 36,78

Sebastian Bergman (01) 28/9 Hvidovre 17,81

Mathias Sikora (00) 28/9 Hvidovre 16,53

Hussein Jhanda (00) 28/9 Hvidovre 12,04

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

Matthias Hagen (97) 7/9 Odense 60,88

Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup 50,90

Mikael Chua Ziska (99) 22/9 Ballerup 27,11

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 26,77

#### Senior:

Matthias Hagen (97) 7/9 Odense 60,88

Jørgen L. Madsen (72) 1/6 Odense 51,65

Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup 50,90

Bjørn Malskær (65) 1/6 Odense 49,27

Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 47,36

Tobias Riber Jakobsen (00) 22/9 Ballerup 36,78

Mikael Chua Ziska (99) 22/9 Ballerup 27,11

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 26,77

Sebastian Bergman (01) 28/9 Hvidovre 17,81

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 17,31

Mathias Sikora (00) 28/9 Hvidovre 16,53

Hussein Jhanda (00) 28/9 Hvidovre 12,04

#### Masters M30 (30-34 år, 800 gr) (62,25):

Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 47,36

**Masters K45 (45-49 år, 800 gr) (51,22):**

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 17,31

**Masters M50 (50-54år, 700 gr) (54,54-51,48):**

Bjørn Malskær (65) 13/5 Hvidovre 55,55

**Klubrekord Masters M50**

Bjørn Malskær (65) 1/6 Odense 800gr 49,27

**Masters M60 (60-64år, 600 gr) (31,39):**

Martin Iversen (56) 17/8 Hvidovre 29,81

**5-kamp**

DR	3.851p	Lars Warming (63)	1900	1987
ØR	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 indeværende sæson !!!

**10-kamp**

DR	7.994p	Lars Warming (63)	1900	1988
ØR	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 løbet distancen i indeværende sæson!!!

**Kaste 5-kamp**

DR	4.845p	Jan Cordius (66)	Sparta	1995
ØR	4.845p	Jan Cordius (66)	Sparta	1995
KR	3.822p	Matthias Hagen (97)		2017
(55,73-14,63-43,81-16,63-58,26)				

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2005:	---	2013:	2.636 (3)
1998:	---	2006:	3.041 (4)	2014:	1.688 (3)
1999:	---	2007:	2.949p	2015:	---
2000:	---	2008:	2.382p	2016:	---
2001:	2.839 (1)	2009:	2.002p	2017:	2.184 (3)
<b>2002:</b>	<b>3.214p</b>	2010:	2.254p	2018:	----
2003:	1.873 (4)	<b>2011:</b>	<b>2.356 Ny</b>	2019:	1.893p
2004:	3.040 (2)	2012:	1.802p	2020:	

**Drenge 14-15 år (4.290-1.564p):**

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 2.412p  
(38,27-10,40-31,01-31,36)

**Klubrekord Drenge 15 år**

**Drenge 16-17 år (3.610-4.051p)**

Nikolaj Lange Dons (02) 28/9 Hvidovre 1.218p  
(20,51-7,37-15,86-8,39-17,74)

**Junior 18-19 år (4.067p-4.161p):**

Tobias Riber Jakobsen (01) 1/8 Greve 3.011p  
(50,24-11,53-31,88-18,81-29,86)

Sebastian Bergman (01) 28/9 Hvidovre 1.026p  
(16,00-7,14-14,66-6,77-17,81)

Mathias Sikora (00) 28/9 Hvidovre 1.000p  
(17,18-7,91-14,22-5,59-16,53)

Hussein Jhanda (00) 28/9 Hvidovre 731p  
(14,76-7,34-0,00,6,05-12,04)

**Ungsenior 20-22 år (3.822p-3.110p-3.684p):**

Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup 3.387p  
(52,35-13,15-39,10-15,23-50,90)

Mikael Chua Ziska (99) 28/9 Hvidovre 1.987p  
(30,26-9,88-27,99-10,71-25,56)

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 1.099p  
(16,48-5,84-18,61-5,80-26,77)

**Senior:**

Stefan Lehnert (99) 22/9 Ballerup 3.387p  
(52,35-13,15-39,10-15,23-50,90)

Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 2.122p  
(25,52-10,31-24,03-9,80-47,36)

Mikael Chua Ziska (99) 28/9 Hvidovre 1.987p  
(30,26-9,88-27,99-10,71-25,56)

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 1.099p  
(16,48-5,84-18,61-5,80-26,77)

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 869p  
(15,17-5,93-14,59-5,56-17,31)

**Masters M30 (30-34 år) (2.643p):**

Kasper Villumsen (87) 28/9 Hvidovre 2.122p  
(25,52-10,31-24,03-9,80-47,36)

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

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre 1.139p  
(15,17-5,93-14,59-17,31-5,56)

Tom Lange Dons (73) 28/9 Hvidovre Sen. 869p  
(15,17-5,93-14,59-5,56-17,31)