

UDENDØRS RANGLISTE

KVINDER 2018

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 **65 klubrekorder i 2018** (30 piger, 6 senior, 29 masters)

**1 Dansk Rekord - 9 Danske Ungdoms Rekorder – 10 Danske Masters Rekorder –
5 Nordiske Masters Rekorder – 1 Europæisk Masters Rekord**

40 meter

Ungdom 8-9 år (7,58-7,13):

Filippa Rogge (10) 18/8 Østerbro +5,3 8,70

60 meter

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

80 meter

Ungdom 12-13 år (11,34-10,7):

Anemone Liv Stabell (05) 5/5 Tårnby +1,0 13,28

100 meter

DR	11,42	Dorthe Rasmussen (58) FIF	1983
ØR	11,42	Dorthe Rasmussen (58) FIF	1983
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	2014:	12,72
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:	
2004:	13,89	2012:	12,85	2020:	

Ungdom 12-13 år (13,2-13,3):

Anemone Liv Stabell (05) 10/6 Hvidovre +0,6 16,02

Ungdom 14-15 år (12,4-12,0):

Stine E. Mikkelsen (04) 18/8 Østerbro +1,3 13,26

Bára Glerfoss (03) 1/9 Ålborg +0,0 13,80

Mathilde Dünweber (04) 27/5 Østerbro -0,4 14,68

Ungdom 16-17 år (12,57-12,1):

Alberte Jakobsen (01) 27/5 Østerbro +0,1 13,03

Elisabeth Simonsen (01) 1/9 Ålborg -0,4 13,18

Bjørk Nørreremark (02) 1/9 Ålborg +0,0 13,57

Carla Nørreremark (02) 5/5 Tårnby -0,7 13,59

Misja B. Jepsen (01) 5/5 Tårnby -1,8 14,10

Ungdom 18-19 år (12,0-12,0):

Promise Laursen (00) 27/5 Østerbro -0,2 13,14

Senior:

Zarah Buchwald (95) 9/6 Hvidovre +0,8 12,21

Promise Laursen (00) 18/9 Hvidovre +0,2 12,91

Mette B. Jepsen (70) 18/9 Hvidovre +0,2 12,93

Alberte Jakobsen (01) 27/5 Østerbro +0,1 13,03

Elisabeth Simonsen (01) 1/9 Ålborg -0,4 13,18

Stine E. Mikkelsen (04) 18/8 Østerbro +1,3 13,26

Bjørk Nørreremark (02) 1/9 Ålborg +0,0 13,57

Carla Nørreremark (02) 5/5 Tårnby -0,7 13,59

Bára Glerfoss (03) 1/9 Ålborg +0,0 13,80

Misja B. Jepsen (01) 5/5 Tårnby -1,8 14,10

Mathilde Dünweber (04) 27/5 Østerbro -0,4 14,68

Masters K45 (45-49år) (12,75):

Mette B. Jepsen (70) 18/9 Hvidovre +0,2 12,93

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

Zarah Buchwald (95) 10/8 Hvidovre +4,0 12,02

Promise Laursen (00) 9/6 Hvidovre +2,1 12,63

Mette B. Jepsen (70) 20/6 Hvidovre +2,8 12,82

Alberte Jakobsen (01) 9/6 Hvidovre +2,1 12,90

Mathilde Dünweber (04) 15/9 Greve +2,8 14,40

150 meter

DR 18,22 Martha Traoré (95) Sparta 2011

ØR 18,11 Martha Traoré (95) Sparta 2011

KR 19,00 Zarah Buchwald (95) 2016

Senior:

Zarah Buchwald (95) 19/8 Østerbro +0,3 18,49

Klubrekord Senior Kvinder

KR Zarah Buchwald (95) 18,49 (19/8 Østerbro)

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	2014:	25,96
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:	
2004:	--	2012:	26,60	2020:	

Ungdom 14-15 år (26,14-25,1):

Stine E. Mikkelsen (04) 29/9 Greve	+0,5	28,10
Bára Glerfoss (03) 2/9 Ålborg	+0,0	28,22
Asta Kristensen (04) 9/6 Hvidovre	+1,0	31,55
Silje Kryschanoffsky (04) 9/6 Hvidovre	+1,0	33,20

Ungdom 16-17 år (25,66-24,9):

Alberte Riber Jakobsen (01) 19/5 Skive	+2,0	26,27
Elisabeth Simonsen (01) 2/9 Ålborg	+0,8	27,29
Carla Nørremark (02) 6/5 Tårnby	-0,9	27,36
Bjørk Nørremark (02) 6/5 Tårnby	-0,9	27,72
Misja B. Jepsen (01) 6/5 Tårnby	-1,1	28,28
Teresa Bláhamar (01) 2/9 Ålborg	-0,3	28,71

Senior:

Zarah Buchwald (95) 26/8 Odense	+1,7	25,41
Alberte Riber Jakobsen (01) 19/5 Skive	+2,0	26,27
Elisabeth Simonsen (01) 2/9 Ålborg	+0,8	27,29
Carla Nørremark (02) 6/5 Tårnby	-0,9	27,36
Bjørk Nørremark (02) 6/5 Tårnby	-0,9	27,72
Stine E. Mikkelsen (04) 29/9 Greve	+0,5	28,10
Misja B. Jepsen (01) 6/5 Tårnby	-1,1	28,28
Teresa Bláhamar (01) 2/9 Ålborg	-0,3	28,71
Asta Kristensen (04) 9/6 Hvidovre	+1,0	31,55
Silje Kryschanoffsky (04) 9/6 Hvidovre	+1,0	33,20

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

Zarah Buchwald (95) 26/8 Odense	+2,5	25,33
---------------------------------	------	-------

300 meter			
DR	38,74	Sofie Abildtrup (80) Sparta	2002
ØR	38,74	Sofie Abildtrup (80) Sparta	2002
KR	40,76	Line Køhlert (93)	2013

Ungdom 14-15 år (42,56-42,01):

Mira Getu Brix Nagell (04) 27/5 Østerbro	49,34
--	-------

Senior:

Zarah Buchwald (95) 10/8 Hvidovre	40,44
-----------------------------------	-------

Klubrekord Senior Kvinder

Mira Getu Brix Nagell (04) 27/5 Østerbro	49,34
--	-------

KR Zarah Buchwald (95) 40,44 (10/8 Hvidovre)

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:	---	2013:	59,37
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:	
2004:	--	2012:	65,05	2020:	

Piger 8-9 år (89,68-77,45):

Filippa Rogge (10) 6/5 Tårnby	106,45
-------------------------------	--------

Ungdom 14-15 år (58,5-60,95):

Caroline Ringhofer (06) 10/6 Hvidovre	77,19
Mathilde U Hansen (06) 10/6 Hvidovre	81,56

Ungdom 16-17 år (58,99-56,88):

Misja B. Jepsen (01) 19/5 Skive	62,97
Josefine Munksdorf (02) 16/6 Ballerup	65,92
Unna Ró (02) 1/9 Ålborg	66,20

Senior:

Zarah Buchwald (95) 8/7 Helsingborg	58,83
Tanja Ravnholt (87) 18/9 Hvidovre	62,84
Misja B. Jepsen (01) 19/5 Skive	62,97
Mette B. Jepsen (70) 23/9 Ballerup	63,92
Josefine Munksdorf (02) 16/6 Ballerup	65,92
Unna Ró (02) 1/9 Ålborg	66,20
Christina Goltermann (80) 23/5 Hillerød	66,95
Caroline Ringhofer (06) 9/6 Hvidovre	77,19
Mathilde U Hansen (06) 10/6 Hvidovre	81,56

Masters K30 (30-34 år) (56,20):

Tanja Ravnholt (87) 18/9 Hvidovre	62,84
-----------------------------------	-------

Masters K35 (35-39 år) (59,4):

Christina Goltermann (80) 23/5 Hillerød	66,95
---	-------

Masters K45 (45-49 år) (66,32):

Mette B. Jepsen (70) 23/9 Ballerup	63,92
------------------------------------	-------

Klubrekord Masters K45

600 meter	
-----------	--

Ungdom 8-9 år (NM-2.14,00):

Filippa Rogge (10) 7/1 Hvidovre	3.01,20
---------------------------------	---------

Klubrekord Piger 8 år

Ungdom 12-13 år (2.00,51-1.44,50):

Caroline Stick Lützen (07) 7/1 Hvidovre	2.20,4
Anemone Liv Stabell (05) 7/1 Hvidovre	2.34,5

800 meter				
DR	2.00,97	Karen Gydesen (67)	1900	1994
ØR	2.01,11	Heidi Jensen (66)	IF	1999
Sparta				1972
KR	2.01,77	Annelise Dam Olesen (42)		
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	2.48,63	2005:	---	2013: 2.25,34
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: ---

Piger 14-15 år (2.15,4-2.17,6):

Silje Kryshanoffsky Nielsen (03)	15/9 Greve	2.42,12
Silje Ikkjær Wanner (03)	27/5 Østerbro	2.56,60

Piger 16-17 år (2.20,1-2.18,6):

Josefine Munksdorf (02)	5/5 Tårnby	2.28,68
Unna Ró (01)	2/9 Ålborg	2.36,08
Helena Ring (02)	9/9 Østerbro	3.15,88

Piger 18-19 år (2.20,69-2.26,5):

Karin H. Simonsen (99)	2/9 Ålborg	2.28,63
------------------------	------------	---------

Senior:

Karin H. Simonsen (99)	2/9 Ålborg	2.28,63
Josefine Munksdorf (02)	5/5 Tårnby	2.28,68
Tanja Ravnholt (87)	29/9 Greve	2.29,20
Unna Ró (01)	2/9 Ålborg	2.36,08
Sille Ikkjær Wanner (03)	5/5 Tårnby	3.00,35
Helena Ring (02)	9/9 Østerbro	3.15,88

Master K30 (30-34 år) (2.07,52):

Tanja Ravnholt (87)	29/9 Greve	2.29,20
---------------------	------------	---------

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

Piger 10-11 år (3.41,6-3.45,3):

Cecilie Gorm Larsen (04)	17/12 Hvidovre	3.52,70
Josephine Westergaard (94)	17/12 Hvidovre	4.00,60

Piger 12-13 år (3.24,0-3.17,8):

Caroline Stick Lützen (06)	10/2 Hvidovre	4.05,2
----------------------------	---------------	--------

Piger 14-15 år (3.05,5-3.04,0):

Julie Klarskov (04)	10/2 Hvidovre	3.37,3
Cecilie Gorm Larsen (04)	10/2 Hvidovre	3.38,3

Senior:

Julie Klarskov (04)	10/2 Hvidovre	3.37,3
Cecilie Gorm Larsen (04)	10/2 Hvidovre	3.38,3

1.500 meter				
DR	4.07,17	Heidi Jensen (66)	IF Sparta	2002
ØR	4.07,17	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: ---
2004:	--	2012:	5.48,90	2020: ---

Piger 16-17 år (4.53,3-4.57,1):

Josefine Munksdorf (02)	30/9 Greve	5.22,75
Nina Aaby Halkier (02)	22/9 Ballerup	5.25,31
Lisa M Johannesson (02)	22/9 Ballerup	5.41,67
Stine E. Mikkelsen (04)	19/5 Skive	7.07,47

Piger 18-19 år (5.07,61-5.09,8):

Kamille Busch Hansen (00)	9/9 Østerbro	6.13,74
---------------------------	--------------	---------

Senior:

Josefine Munksdorf (02)	30/9 Greve	5.22,75
Nina Aaby Halkier (02)	22/9 Ballerup	5.25,31
Anne-Sophie Wendell (77)	23/9 Ballerup	5.26,81
Lisa M Johannesson (02)	22/9 Ballerup	5.41,67
Christina H Goltermann (80)	20/6 Hvidovre	5.54,58
Tanja Ravnholt (87)	19/5 Skive	6.05,19
Kamille Busch Hansen (00)	9/9 Østerbro	6.13,74
Helene Bothilde Rønne (68)	20/6 Hvidovre	6.15,91
Stine E. Mikkelsen (04)	19/5 Skive	7.07,47

Masters K30 (30-34år) (4.19,81):

Tanja Ravnholt (87)	19/5 Skive	6.05,19
---------------------	------------	---------

Masters K35 (35-39år) (4.26,71):

Christina H Goltermann (80)	20/6 Hvidovre	5.54,58
-----------------------------	---------------	---------

Masters K40 (40-44år) (5.27,3):

Anne-Sophie Wendell (77)	23/9 Ballerup	5.26,81
--------------------------	---------------	---------

Klubrekord Masters K40

Masters K50 (50-54år) (NM):

Helene Bothilde Rønne (68)	20/6 Hvidovre	6.15,91
----------------------------	---------------	---------

Klubrekord Masters K60

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

Piger 16-17 år (10.41,69-10.25,3):

Josefine Munksdorf (02) 2/9 Ålborg 11.13,45

Senior:

Josefine Munksdorf (02) 2/9 Ålborg 11.13,45

5.000 meter

DR	15.08,8	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
ØR	15.08,8	Loa Olofsson (58)	KIF	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:	
2004:	--	2012:	---	2020:	

Piger 16-17 år (18.45,7-19.23,34):

Josefine Munksdorff (02) 22/9 Ballerup 19.35,32

Eja Joest Harbeck (02) 22/9 Ballerup 22.58,34

Senior:

Signe Flarup Øllgaard (93) 7/8 Århus 18.37,1

Sabine P. Winther (87) 9/9 Østerbro 19.01,97

Anne-Sophie Wendell (77) 23/9 Ballerup 19.25,46

Josefine Munksdorff (02) 22/9 Ballerup 19.35,32

Vibeke Hansen (57) 23/5 Hillerød 22.29,96

Eja Joest Harbeck (02) 22/9 Ballerup 22.58,34

Masters K30 (30-34år) (17.11,35):

Sabine P. Winther (87) 9/9 Østerbro 19.01,97

Masters K40 (40-44år) (19.49,2):

Anne-Sophie Wendell (77) 23/9 Ballerup 19.25,46

Klubrekord Masters K40

Masters K60 (60-64år) (NM):

Vibeke Hansen (58) 23/5 Hillerød 22.29,96

Klubrekord Masters K60

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				
----	--	--	--	--

Senior:

Tanja Ravnholt (87) 21/5 Fr.berg 6.39

Klubrekord Senior Kvinder

Masters K30 (30-34år) (NM):

Tanja Ravnholt (87) 21/5 Fr.berg 6.39

Klubrekord Masters K30

KR Tanja Ravnholt (87) 6.39m (21/5 Fr.berg)

2 km landevej

Piger 8-9 år (NM-10.38):

Clara Nikolic (09) 23/9 Hvidovre 11.58

Piger 12-13 år (NM-NM):

Anemone Liv Stabell (05) 23/9 Hvidovre 13.34

Klubrekord Piger 13 år

5km landevej

KR	18.10	Lisbeth Pedersen (75)	2009
----	-------	-----------------------	------

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:	
2004:	--	2012:	24.40	2020:	

Piger 14-15 år (26.12-22.04):

Julie Klarskov (03) 21/4 Ballerup 21.34

Klubrekord Piger 15 år

Sille Ikjær Wanner (03) 21/4 Ballerup 24.33

Piger 20-22 år (20.28-20.12-18.27):

Samantha Jensen (96) 23/9 Hvidovre 25.45

Senior:

Signe Flarup Øllgaard (93) 3/7 København 18.55

Desirée Culmsée (86) 23/9 Hvidovre 19.42

Julie Klarskov (03) 21/4 Ballerup 21.34

Mille Busk Kejser (84) 16/9 København 23.12

Jette Christensen (73) 16/9 København 23.12

Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE) 24.29

Sille Ikjær Wanner (03) 21/4 Ballerup 24.33

Udendørs Rangliste Kvinder 2018

Marlene Strunge (75) 23/9 Hvidovre	24.43
Samantha Jensen (96) 23/9 Hvidovre	25.45
Malene Vikkelsø (91) 16/9 København	27.21
Jannie Rasmussen (88) 16/9 København	27.36
Karina Ladekarl (80) 16/9 København	28.38
Lilli Lyhne (59) 16/9 København	30.43
Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København	31.28
Heidi Klindt (68) 16/9 København	32.06

Masters K30 (30-34 år) (18.10):

Desirée Culmsée (86) 23/9 Hvidovre	19.42
Mille Busk Kejser (84) 16/9 København	23.12
Jannie Rasmussen (88) 16/9 København	27.36

Masters K35 (35-39 år) (18.52):

Karina Ladekarl (80) 16/9 København	28.38
-------------------------------------	-------

Masters K40 (40-45 år) (NM):

Marlene Strunge (75) 23/9 Hvidovre	24.43
------------------------------------	-------

Klubrekord Master K40

Masters K45 (45-49 år) (22.43):

Jette Christensen (73) 16/9 København	23.12
---------------------------------------	-------

Masters K50 (50-54 år) (22.04):

Heidi Klindt (68) 16/9 København	32.06
----------------------------------	-------

Masters K55 (55-59 år) (22.57):

Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE)	24.29
Lilli Lyhne (59) 16/9 København	30.43

Masters K60 (60-64 år) (NM):

Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København	31.28
---	-------

Klubrekord Master K60

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:	---	2009:	38.35	2017:	50.52
2002:	---	2010:	38.58	2018:	51.52
2003:	---	2011:	---	2019:	
2004:	--	2012:	49.33	2020:	

Piger 14-15 år (NM-44.44):

Silje Kryschandorffsky (04) 21/5 Fr.berg	1.02.58
--	---------

Klubrekord Piger 14 år

Senior:

Jette Christensen (73) 16/9 København	46.42
Mille Busk Kejser (84) 16/9 København	46.43
Helene Bothilde Rønne (68) 21/5 Fr.berg	48.12
Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE)	49.02
Marlene Strunge (75) 21/5 Fr.berg	51.46
Lilli Lyhne (59) 23/9 Hvidovre	53.28

Gitte Høg Larsen (62) 21/5 Fr.berg	54.50
Malene Vikkelsø (91) 16/9 København	55.14
Janni Rasmussen (88) 16/9 København	55.28
Karina Ladekarl (80) 16/9 København	59.07

Heidi Klindt (68) 21/5 Fr.berg	1.01.02
Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København	1.03.55
Gitte Hedegaard (62) 23/9 Hvidovre	1.04.24
Therese Hoffensetz (67) 21/5 Fr.berg	1.06.46
Vivi Olsen (54) 21/5 Fr.berg	1.21.54

Masters K30 (30-34 år) (36.28):

Mille Busk Kejser (84) 16/9 København	46.43
Janni Rasmussen (88) 16/9 København	55.28

Masters K35 (35-39 år) (37.16):

Karina Ladekarl (80) 16/9 København	59.07
-------------------------------------	-------

Masters K40 (40-44 år) (48.48):

Marlene Strunge (75) 21/5 Fr.berg	51.46
-----------------------------------	-------

Masters K45 (45-49 år) (45.03):

Jette Christensen (73) 16/9 København	46.42
Helene Bothilde Rønne (68) 21/5 Fr.berg	48.12

Masters K50 (50-54 år) (44.35):

Heidi Klindt (68) 21/5 Fr.berg	1.01.02
Therese Hoffensetz (67) 21/5 Fr.berg	1.06.46

Masters K55 (55-59 år) (46.45):

Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE)	49.02
Gitte Høg Larsen (62) 21/5 Fr.berg	54.50
Lilli Lyhne (59) 16/9 København	1.01.40
Gitte Hedegaard (62) 21/5 Fr.berg	1.09.44

Masters K60 (60-64 år) (NM):

Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København	1.03.55
---	---------

Klubrekord Master K60

Vivi Olsen (54) 21/5 Fr.berg	1.21.54
------------------------------	---------

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	

Senior:

Jette Christensen (73) 16/9 København	1.10.45
Mille Busk Kejser (84) 16/9 København	1.10.46
Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE)	1.15.14
Malene Vikkelsø (91) 16/9 København	1.24.02
Janni Rasmussen (88) 16/9 København	1.24.40
Karina Ladekarl (80) 16/9 København	1.28.32
Lilli Lyhne (59) 16/9 København	1.33.00
Heidi Klindt (68) 16/9 København	1.36.50
Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København	1.37.39

Masters K30 (30-34 år) (1.14.02):

Mille Busk Kejser (84) 16/9 København	1.10.46
---------------------------------------	---------

Klubrekord Master K30

Janni Rasmussen (88) 16/9 København	1.24.40
-------------------------------------	---------

Masters K35 (35-39 år) (NM):

Karina Ladekarl (80) 16/9 København 1.28.32
Klubrekord Master K35

Masters K45 (45-49 år) (1.09.48):

Jette Christensen (73) 16/9 København 1.10.45

Masters K50 (50-54 år) (1.09.01):

Heidi Klindt (68) 16/9 København 1.36.50

Masters K55 (55-59 år) (1.11.01):

Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE) 1.15.14
 Lilli Lyhne (59) 16/9 København 1.33.00

Masters K60 (60-64 år) (NM):

Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København 1.37.39
Klubrekord Master K60

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

Senior:

Mille Busk Kejser (84) 16/9 København 1.34.46
 Jette Christensen (73) 16/9 København 1.34.50
 Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE) 1.41.51
 Malene Vikkelsø (91) 16/9 København 1.52.46
 Janni Rasmussen (88) 16/9 København 1.54.40

Karina Ladekarl (80) 16/9 København 1.57.10
 Lilli Lyhne (59) 16/9 København 2.03.52
 Heidi Klindt (68) 16/9 København 2.09.48
 Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København 2.13.32

Masters K30 (30-34 år) (1.17.40):

Mille Busk Kejser (84) 16/9 København 1.34.46
 Janni Rasmussen (88) 16/9 København 1.54.40

Masters K35 (35-39 år) (NM):

Karina Ladekarl (80) 16/9 København 1.57.10
Klubrekord Master K35

Masters K45 (45-49 år) (1.33.06):

Jette Christensen (73) 16/9 København 1.34.50

Masters K50 (50-54 år) (1.36.03):

Heidi Klindt (68) 16/9 København 2.09.48

Masters K55 (55-59 år) (1.35.34):

Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE) 1.41.51
 Lilli Lyhne (59) 16/9 København 2.03.52
 Heidi Klindt (68) 16/9 København 2.09.48

Masters K60 (60-64 år) (NM):

Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København 2.13.32
Klubrekord Master K60

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

Senior:

Mille Busk Kejser (84) 16/9 København 1.39.40
 Jette Christensen (73) 16/9 København 1.40.08
 Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE) 1.47.31
 Malene Vikkelsø (91) 16/9 København 1.58.51
 Janni Rasmussen (88) 16/9 København 2.00.13

Karina Ladekarl (80) 16/9 København 2.03.21
 Lilli Lyhne (59) 16/9 København 2.10.10
 Heidi Klindt (68) 16/9 København 2.16.45
 Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København 2.21.25

Masters K30 (30-34 år) (1.21.29):

Mille Busk Kejser (84) 16/9 København 1.39.40
 Janni Rasmussen (88) 16/9 København 2.00.13

Masters K35 (35-39 år) (18.52):

Karina Ladekarl (80) 16/9 København 2.03.21

Masters K45 (45-49 år) (1.38.18):

Jette Christensen (73) 16/9 København 1.40.08

Masters K50 (50-54 år) (1.36.37):

Heidi Klindt (68) 16/9 København 2.16.45

Masters K55 (55-59 år) (1.40.44):

Nina Nakai (62) 7/4 Prague (CZE) 1.47.31
 Lilli Lyhne (59) 16/9 København 2.10.10

Masters K60 (60-64 år) (NM):

Susanne Kofoed Hansen (58) 16/9 København 2.21.25
Klubrekord Master K60

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	13,2/13,45	Dorthe Rasmussen (58)FIF	1981
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)
2002:	18,25	2010:	---	2018:	19,99 (1)
2003:	---	2011:	---	2019:	---
2004:	--	2012:	---	2020:	---

Piger 12-13 år (60m) (10,3-9,7):

Caroline Ringhofer (06) 29/9 Greve -0,5 12,37

Piger 14-15 år (80m) (12,17-12,22):

Stine E. Mikkelsen (04) 2/9 Ålborg -1,2 12,62

Mathilde Ries Dünweber (04) 15/9 Grev +0,0 14,98

StineMikkelsen (04) 9/9 Østerbro Sen. +1,0 17,18

Piger 16-17 år (100m) (14,78-15,91):

Bjørk Nørremark (02) 22/9 Ballerup -0,5 18,35

Anne Lorenzen (02) 27/5 Østerbro -0,3 19,99

Piger 18-19 år (100m) (15,4-15,2):

Julie Kretzschmer (99) 22/9 Ballerup -0,5 18,03

Senior:

Stine E. Mikkelsen (04) 9/9 Østerbro +1,0 17,18

Julie Kretzschmer (99) 22/9 Ballerup -0,5 18,03

Bjørk Nørremark (02) 22/9 Ballerup -0,5 18,35

Anne Lorenzen (02) 27/5 Østerbro -0,3 19,99

Master K35 (100m) (15,5):

Marie-Louise Levy (79) 8/7 Borås +0,9 19,72

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	55,68	Sara Petersen (87)	1900	2012
ØR	56,55	Stina Troest (94)	Amager	2014
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

Piger 16-17 år (65,60-63,6):

Bjørk Nørremark (02) 1/9 Ålborg 70,67

Josefine Munksdorf (02) 1/9 Ålborg 71,04

Senior:

Bjørk Nørremark (02) 1/9 Ålborg 70,67

Josefine Munksdorf (02) 1/9 Ålborg 71,04

Tanja Ravnholt (87) 19/5 Skive 82,17

Masters K30 (67,5):

Tanja Ravnholt (87) 19/5 Skive 82,17

3.000 meter forhindring

DR	10.04,65	Louise Mørch (82)	Sparta	2005
ØR	10.04,65	Louise Mørch (82)	Sparta	2005
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 !!!

4x100 meter stafet

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

Piger 14-15 år (51,8-52,16):

?? 27/5 Østerbro 55,50

Piger 18-19 år (49,4-53,57):

Misja B. Jepsen (01) 27/5 Østerbro 51,64

Annesofie Hartmann (00)

Promise Laursen (00)

Alberte Riber Jakobsen (01)

Bjørk Nørremark (02) 22/9 Ballerup 51,69

Carla Nørremark (02)

Alberte Riber Jakobsen (01)

Promise Laursen (00)

Misja B. Jepsen (01) 19/5 Skive 52,63

Stine Mikkelsen (04)

Bjørk Nørremark (02)

Julie Kretzschmer (99)

Klubrekord Piger 19 år

Misja B. Jepsen (01) 1/9 Ålborg 53,92

Annesofie Hartmann (00)

Karin Simonsen (99)

Teresa Bláhamar (01)

Senior:

Mette B. Jepsen (70) 19/5 Skive 49,56

Zarah Buchwald (95)

Alberte Jakobsen (02)

Carla Nørremark (02)

Mette B. Jepsen (70) 9/9 Østerbro	49,69
Zarah Buchwald (95)	
Alberte Riber Jakobsen (01)	
<u>Kamille Busch Hansen (00)</u>	
Misja B. Jepsen (01) 27/5 Østerbro	51,64
Annesofie Hartmann (00)	
Promise Laursen (00)	
<u>Alberte Riber Jakobsen (01)</u>	
Bjørk Nørremark (02) 22/9 Ballerup	51,69
Carla Nørremark (02)	
Alberte Riber Jakobsen (01)	
Promise Laursen (00)	
Misja B. Jepsen (01) 19/5 Skive	52,63
Stine Mikkelsen (04)	
Bjørk Nørremark (02)	
<u>Julie Kretschmer (99)</u>	
Misja B. Jepsen (01) 1/9 Ålborg	53,92
Annesofie Hartmann (00)	
Karin Simonsen (99)	
<u>Teresa Bláhamar (01)</u>	
?? 27/5 Østerbro	55,50

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 16-17 år (2.21,8-2.23,88):

Stine E. Mikkelsen (04) 2/9 Ålborg	2.38,18
Elisabeth Simonsen (01)	
Bára Glerfoss (03)	
Misja B. Jepsen (01)	

Senior:

Stine E. Mikkelsen (04) 2/9 Ålborg	2.38,18
Elisabeth Simonsen (01)	
Bára Glerfoss (03)	
Misja B. Jepsen (01)	

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)	

Piger 18-19 år (4.26,6-4.23,42):

Teresa Bláhamar (01) 2/9 Ålborg	4.35,34
Karin Simonsen (99)	
Bára Glerfoss (03)	
Elisabeth Simonsen (01)	

Senior:

Misja B. Jepsen (01) 9/9 Østerbro	4.14,26
Tanja Ravnholt (87)	
Alberte Riber Jakobsen (01)	

Mette B. Jepsen (70)

Misja B. Jepsen (01) 19/5 Skive	4.18,01
Carla Nørremark (02)	
Zarah Buchwald (95)	
<u>Annesofie Hartmann (00)</u>	
Teresa Bláhamar (01) 2/9 Ålborg	4.35,34
Karin Simonsen (99)	
Bára Glerfoss (03)	
Elisabeth Simonsen (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
1998:	1,52	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:	1,38
2003:	1,33	2011:	---	2019:	
2004:	1,32	2012:	1,04	2020:	

Piger 12-13 år (1,55-1,61):

Caroline Ringhofer (06) 9/6 Hvidovre 1,21

Piger 14-15 år (1,63-1,65):

Emma S. Mogensen (03) 27/5 Østerbro 1,25

Ungdom 16-17 år (1,75-1,71):

Teresa Bláhamar (01) 22/9 Ballerup 1,54

Adda Hammel (02) 9/6 Hvidovre 1,34

Ungdom 18-19 år (1,74-1,71):

Annesofie Hartmann (00) 27/9 Frederiksberg 1,54

Senior:

Teresa Bláhamar (01) 22/9 Ålborg 1,54

Annesofie Hartmann (00) 27/9 Frederiksberg 1,54

Adda Hammel (02) 9/6 Hvidovre 1,34

Vivian Krafft Christensen (66) 23/9 Ballerup 1,25

Caroline Ringhofer (06) 9/6 Hvidovre 1,21

Masters K50 (50-54 år) (1,30):

Vivian Krafft Christensen (66) 23/9 Ballerup 1,25

Stangspring			
DR	4,36	Caroline B. Holm (90)Sparta	2012
ØR	4,36	Caroline B. Holm (90)Sparta	2012
KR	3,10	Line Vibov (83)	2003

Ungdom 16-17 år (2,40-2,70):

Alberte Jakobsen (01) 9/9 Østerbro 2,94

Klubrekord Piger 17 år og U18

Senior:

Alberte Jakobsen (01) 9/9 Østerbro 2,94

Tanja Ravnholt (87) 19/5 Skive 2,29

Masters K30 (30-34 år) (NM):

Tanja Ravnholt (87) 19/5 Skive 2,29

Masters Klubrekord K30

Længdespring					
DR	6,96	Renata P. Nielsen (66)	1900	1994	
ØR	6,72	Lene Demsitz	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
2000:	5,19	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:	
2004:	4,87	2012:	4,90	2020:	

Piger 6-7 år (1,91-2,85):

Luana Kaltroft (11) 10/6 Hvidovre -0,9 2,25

Piger 8-9 år (3,03-3,67):

Filippa Rogge (10) 28/4 Glostrup +0,0 2,53

Piger 12-13 år zone (4,90-5,23):

Caroline Ringhofer (06) 10/6 Hvidovre +0,0 3,63

Anemone Liv Stabell (05) 18/6 Herlufsh +1,2 3,26

Mathilde U. Hansen (06) 5/5 Tårnby ? 2,88

Sophie I Andersen (06) 10/6 Hvidovre -1,6 2,94

Piger 14-15 år (5,56-5,61):

Stine E. Mikkelsen (04) 2/6 Fr.berg +0,0 5,00

Piger 16-17 år (5,56-5,63):

Carla Nørremark (02) 6/5 Tårnby -0,9 5,26

Bjørk Nørremark (02) 6/5 Tårnby -0,2 5,09

Elisabeth Simonsen (01) 2/9 Ålborg -0,5 4,94

Misja B. Jepsen (01) 27/5 Østerbro +0,6 4,35

Teresa Bláhamar (01) 2/9 Ålborg +0,0 4,11

Senior:

Carla Nørremark (02) 6/5 Tårnby -0,9 5,26

Bjørk Nørremark (02) 6/5 Tårnby -0,2 5,09

Stine E. Mikkelsen (04) 2/6 Fr.berg +0,0 5,00

Elisabeth Simonsen (01) 2/9 Ålborg -0,5 4,94

Mette B. Jepsen (70) 23/9 Ballerup -0,2 4,46

Marie-Louise Levy (79) 7/7 Borås +2,0 4,41

Misja B. Jepsen (01) 27/5 Østerbro +0,6 4,35

Teresa Bláhamar (01) 2/9 Ålborg +0,0 4,11

Masters K35 (4,70):

Marie-Louise Levy (79) 7/7 Borås +2,0 4,41

Masters K45 (4,94):

Mette B. Jepsen (70) 23/9 Ballerup -0,2 4,46

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

Bjørk Nørremark (02) 9/9 Østerbro +2,1 5,10

Trespring

DR	13,84	Dorthe Jensen (73)	1900	1997
ØR	12,81	Jessie Ipsen (83)	KIF	2012
KR	12,27	Karina Johansen (83)		2002

Piger 14-15 år (10,88-11,91):

Bára Glerfoss (03)	1/9 Ålborg	+0,0	10,18
Björg Jensen (03)	1/9 Aalborg	+0,0	8,87

Piger 16-17 år (11,86-11,60):

Carla Nørremark (02)	1/9 Aalborg	+0,6	10,83
----------------------	-------------	------	-------

Senior:

Carla Nørremark (02)	1/9 Aalborg	+0,6	10,83
Bára Glerfoss (03)	1/9 Ålborg	+0,0	10,18
Björg Jensen (03)	1/9 Aalborg	+0,0	8,87

Kuglestød

DR	16,53	Maria Sløk (83)	Hvidovre AM	2014
ØR	16,53	Maria Sløk (83)	Hvidovre AM	2014
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	2019:	
2004:	--	2012:	11,33	2020:	

Piger 12-13 år (2kg) (9,87-11,65):

Mathilde U. Hansen (06)	9/6 Hvidovre	8,54
Sophie I Andersen (04)	9/6 Hvidovre	7,33

Piger 14-15 år (3kg) (9,72-15,10):

Cecilie Gorm Larsen (04)	27/5 Østerbro	8,56
Mira Geu Brix Ngelle (04)	27/5 Østerbro	7,30
Maja Egholm (04)	9/6 Hvidovre	5,70

Piger 16-17 år (3kg) (15,59-16,39):

Alberte R. Jakobsen (01)	13/10 Hvidovre	9,90
Anne G. Lorenzen (02)	9/6 Hvidovre	9,82
Anne Lorenzen (02)	22/9 Ballerup	4kg 8,58

Piger 18-19 år (4kg) (14,05-12,71):

Thea Jensen (99)	26/6 Østerbro	14,78
------------------	---------------	-------

Dansk Ungdomsrekord P19 og U20
Klubrekord P19, U20 og U23

Annesofie H. Nielsen (00)	30/9 Maribo	12,14
---------------------------	-------------	-------

Senior (4kg):

Maria Sløk Hansen (83)	5/9 Malaga (ESP)	15,53
Thea Jensen (99)	26/6 Østerbro	14,78
Annesofie H. Nielsen (00)	30/9 Maribo	12,14
Anne Lorenzen (02)	22/9 Ballerup	8,58

Masters K35 (35-39 år) (4kg) (12,44):

Maria Sløk Hansen (83)	5/9 Malaga (ESP)	15,53
------------------------	------------------	-------

Dansk Masters Rekord K35

Masters K50 (50-54 år) (3kg) (11,35):

Vivian Kraft (66)	12/5 Ballerup	11,03
-------------------	---------------	-------

Masters K70 (70-74 år) (3/4kg) (NM-NM):

Inge Faldager (48)	15/1 La Santa (ESP)	8,78
--------------------	---------------------	------

Dansk Masters Rekord K70

Diskoskast

DR	56,00	Annette Bøgh (62)	1900	1996
ØR	53,89	Katrine Bebe (91)	Sparta	2014
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	2018:	44,10
2003:	26,70	2011:	37,02	2019:	
2004:	--	2012:	33,51	2020:	

Piger 12-13 år (0,75kg) (27,23-32,74):

Mathilde U Hansen (06)	5/5 Tårnby	17,17
Maya Lundgaard Strøm (04)	9/6 Hvidovre	16,64
Anemone Liv Stabell (05)	10/6 Hvidovre	11,96

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

Maya Egholm (04)	27/5 Østerbro	15,39
Silje K. Nielsen (04)	27/5 Østerbro	11,70

Piger 16-17 år (1,00kg) (41,73-45,91):

Helena Ring (02)	17/6 Ballerup	32,97
Alberte R. Jakobsen (01)	13/10 Hvidovre	25,79

Piger 18-19 år (1,00kg) (45,10-39,02):

Annesofie Nielsen (00)	28/6 Hvidovre	50,24
------------------------	---------------	-------

Klubrekord Piger 18 år + U20 + U23

Thea Jensen (99)	17/6 Ballerup	47,27
------------------	---------------	-------

Klubrekord Piger 19 år

Senior (1kg):

Annesofie Nielsen (00)	28/6 Hvidovre	50,24
Maria Sløk Hansen (83)	15/9 Malaga(ESP)	48,38
Thea Jensen (99)	17/6 Ballerup	47,27
Vivian Krafft (66)	10/9 Malaga (ESP)	41,66
Helena Ring (02)	17/6 Ballerup	32,97

Inge Faldager (48)	15/1 La Santa (ESP)	27,78
--------------------	---------------------	-------

Alberte R. Jakobsen (01)	13/10 Hvidovre	25,79
--------------------------	----------------	-------

Masters K35 (35-39 år) (1kg) (35,84):

Maria Sløk Hansen (83)	15/9 Malaga(ESP)	48,38
------------------------	------------------	-------

Masters Klubrekord K35

Masters K50 (50-54 år) (1kg) (38,99):

Vivian Krafft (66)	12/9 Malaga (ESP)	41,66
--------------------	-------------------	-------

Dansk Masters Rekord K50

Masters K70 (70-74 år) (1kg) (NM):

Inge Faldager (48)	15/1 La Santa (ESP)	27,78
--------------------	---------------------	-------

Nordisk og Dansk Masters Rekord K70

Hammerkast

Hammerkast					
DR	62,49	Vanessa Mortensen (82)	Sparta	2006	
ØR	62,49	Vanessa Mortensen (82)	Sparta	2006	
KR	52,40	Sandra Pétursdóttir (89)		2012	
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:	
2004:	---	2012:	46,12	2020:	

Piger 16-17 år (3kg) (48,24-54,34):

Alberte R. Jakobsen (01)	13/10 Hvidovre	28,14
Helena Ring (02)	22/9 Ballerup 4kg	22,57

Klubrekord Piger 16 år

Piger 18-19 år (4kg) (47,29-46,82):

Thea Jensen (99)	1/9 Ålborg	52,65
Annesofie Hartmann (00)	1/9 Ålborg	43,97

Klubrekord Piger 19 år, U20 og U23

Senior (4kg):

Thea Jensen (99)	1/9 Ålborg	52,65
Maria Sløk Hansen (83)	30/9 Maribo	50,72
Annesofie Hartmann (00)	1/9 Ålborg	43,97
Helena Ring (02)	22/9 Ballerup	22,57

Senior Klubrekord

Masters K35 (35-39 år) (4kg) (35,77):

Maria Sløk Hansen (83)	30/9 Maribo	50,72
------------------------	-------------	-------

Dansk Masters Rekord K35

Masters K70 (70-74 år) (3/4kg) (NM-NM):

Inge Faldager (48)	12/5 Ballerup	35,43
--------------------	---------------	-------

Nordisk og Dansk Masters Rekord K70

KR Thea Jensen (99) 52,65m (1/9 Ålborg)

Vægtkast

DR	18,38	Meiken Greve (80)	Sparta	2013	
ØR	18,38	Meiken Greve (80)	Sparta	2013	
KR	16,65	Sandra Pétursdóttir (89)		2012	
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:	
2004:	---	2012:	13,90	2020:	

Piger 16-17 år (7,26kg) (16,94-17,89):

Alberte R. Jakobsen	(13/10 Hvidovre)	11,32
---------------------	------------------	-------

Piger 18-19 år (7,26kg) (17,77-NM):

Thea Jensen (99)	30/9 Maribo	20,01
------------------	-------------	-------

Dansk Ungdoms Rekord Piger 19 år + KR U20

Thea Jensen (99)	30/9 Maribo	16,75
------------------	-------------	-------

Dansk Ungdoms Rekord Piger 19 år + KR U20+U23

Senior Klubrekord

Annesofie Hartmann (00)	13/10 Hvidovre	17,60
-------------------------	----------------	-------

Annesofie Hartmann (00)	30/9 Maribo	13,31
-------------------------	-------------	-------

Senior (9,08kg):

Thea Jensen (99)	30/9 Maribo	16,75
------------------	-------------	-------

Maria Sløk Hansen (83)	30/9 Maribo	15,43
------------------------	-------------	-------

Annesofie Hartmann (00)	30/9 Maribo	13,31
-------------------------	-------------	-------

Masters K35 (35-39 år) (9,08kg) (12,24):

Maria Sløk Hansen (83)	30/9 Maribo	15,43
------------------------	-------------	-------

Dansk Masters Rekord K35

Masters K70 (70-74 år) (5,45kg) (NM):

Inge Faldager (48)	6/7 Borås	12,96
--------------------	-----------	-------

Nordisk Master Rekord K70

KR Thea Jensen (99) 16,75m (30/9 Maribo)

Boldkast

Piger 6-7 år (145 gr) (7,44-12,65):

Luana Kaltroft (11)	10/6 Hvidovre	16,63
---------------------	---------------	-------

Klubrekord Piger 7 år

Piger 8-9 år (145 gr) (28,19-32,22):

Filippa Rogge (10)	18/8 Østerbro	16,75
--------------------	---------------	-------

Piger 12-13 år (145 gr) (43,74-52,98):

Anemone Liv Stabell (05)	28/4 Glostrup	18,29
--------------------------	---------------	-------

Nicoline Skovsted (05)	29/4 Glostrup	
------------------------	---------------	--

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:	
2004:	29,79	2012:	36,14	2020:	

Piger 12-13 år (400 gr) (29,29-29,91):

Mathilde U Hansen (06)	29/9 Greve	12,98
------------------------	------------	-------

Anemone Liv Stabell (05)	18/6 Herlufshol	10,91
--------------------------	-----------------	-------

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

Cecilie Gorm Larsen (04)	27/5 Østerbro	24,18
--------------------------	---------------	-------

Rebecca Meier Hokm (04)	27/5 Østerbro	16,62
-------------------------	---------------	-------

Asta Kristensen (04) 10/6 Hvidovre 12,68
 Silje Kryschandorffsky (04) 11,57

Piger 16-17 år (500 gr) (37,04-39,70):

Anne G. Lorenzen (02) 16/6 Ballerup 34,15
 Anne G. Lorenzen (02) 2/9 Ballerup 600g 29,57
 Misja B. Jepsen (01) 5/5 Tårnby 25,06
 Caroline Larsen (01) 22/9 Ballerup 600gr 20,38
 Alberte R. Jakobsen (01) 13/10 Hvidovre 19,54

Piger 18-19 år (600 gr) (35,99-36,11):

Thea Jensen (99) 30/9 Maribo 36,83
Klubrekord Piger 19 år
 Annesofie Hartmann (00) 30/9 Maribo 27,99

Senior (600 gr):

Thea Jensen (99) 30/9 Maribo 36,83
 Vivian Krafft (66) 23/9 Ballerup 31,73
 Maria Sløk Hansen (83) 23/5 Hillerød 29,99
 Anne G. Lorenzen (02) 22/9 Ballerup 600g 29,57
 Annesofie Hartmann (00) 30/9 Maribo 27,99

Caroline Larsen (01) 22/9 Ballerup 600gr 20,38

Masters K30 (30-34 år) (32,86):

Maria Sløk Hansen (83) 23/5 Hillerød 29,99

Masters K50 (50-54 år) (29,02):

Vivian Krafft (66) 23/9 Ballerup 31,73

Masters Klubrekord K50

Masters K70 (70-74 år) (500 gr/600gr) (NM-NM):

Inge Faldager (48) 10/5 Maribo 11,51

Masters Klubrekord K70

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 !!!

Kaste 5-kamp					
DR	3.877p	Maria Sløk Hansen	HvAM	2014	
ØR	3.877p	Maria Sløk Hansen	HvAM	2014	
KR	3.877p	Maria Sløk Hansen (83)		2014	
(47,97-14,11-47,20-16,27-31,94)					
Udvikling i snit Top-5:					
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	2019:	
2004:	1.156p (2)	2012:	2.934p	2020:	

Piger 16-17 år (3.656-4.068p):

Alberte R. Jakobsen (01) 13/10 Hvidovre 2.213p
 (28,14-9,90-25,79-11,32-19,54)

Piger 18-19 år (3.861-2.902p):

Thea Jensen (99) 30/9 Maribo 4.124p
 (51,26-13,40-42,57-20,01-36,83)

Dansk Ungdoms Rekord Piger 19 år og U20

Thea Jensen (99) 30/9 Maribo Senior 3.936p
 (51,26-13,40-42,57-16,75-36,83)

Dansk Ungdoms Rekord P19, U20 og U23

Annesofie Hartmann (00) 30/9 Maribo 3.571p
 (41,41-12,14-45,91-17,38-27,99)

Annesofie Hartmann (00) 30/9 Maribo Sen 3.317p
 (41,41-12,14-45,91-13,31-27,99)

Kvinder:

Thea Jensen (99) 30/9 Maribo 3.936p
 (51,26-13,40-42,57-16,75-36,83)

Dansk Senior Rekord

Maria Sløk Hansen (83) 15/9 Malaga ESP 3.816p
 (49,93-14,85-48,38-14,97-26,78)

Annesofie Hartmann (00) 30/9 Maribo 3.317p
 (41,41-12,14-45,91-13,31-27,99)

Masters K35 (35-39 år)(2.822p):

Maria Sløk Hansen (83) 15/9 Malaga ESP 4.110p
 (49,93-14,85-48,38-26,78-14,97)

Europæisk Masters Rekord K35

Masters K70 (70.74 år) (NM/NM):

Inge Faldager (48) 8/7 Borås 4.445p
 (33,69-7,90-26,16-12,50-12,91)

Nordisk Masters Rekord K70

KR Thea Jensen (99) 3.936p (30/9 Maribo)