

# UDENDØRS RANGLISTE

## MÆND 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!

I 2018 er der sat 54 klubrekorder (38 ungdom, 6 senior, 10 masters)

Der er sat 1 Dansk Seniorrekord i 2018

### 40 meter

#### Drenge 6-7 år (7,7-7,14):

Tobias A. Kofoed (11) 18/8 Østerbro +0,8 8,72

#### Drenge 8-9 år (7,52-6,62):

Magnus A Kofoed (11) 18/8 Østerbro +2,5 7,57

### 60 meter

#### Drenge 10-11 år (9,14-8,68):

Magnus A Kofoed (09) 29/9 Greve +2,0 10,51

Tristan Kaltoft (08) 10/6 Hvidovre +0,8 11,18

### 80 meter

#### Drenge 12-13 år (10,98-9,96):

Ole Hornbæk (05) 5/5 Tårnby -1,5 11,57

Kasper Birk (06) 30/5 Hillerød +0,5 11,88

Andrei-Stefan Ursea (05) 28/4 Glostr -0,4 11,89

David Rørvig (06) 30/5 Hillerød +0,4 12,25

Laurits LR Thomsen (06) 9/6 Hvidov +1,3 12,36

Alexander Bergmann (05) 9/6 Hvidovre -1,2 12,75

Lucas Spuur (05) 30/5 Hillerød +0,5 12,86

Carl Lassen (05) 30/5 Hillerød +0,4 12,87

Erik Lange Dons (06) 30/5 Hillerød +0,5 14,95

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

Ole Hornbæk (05) 15/9 Greve +2,7 11,24

David Rørvig (06) 15/9 Greve +2,7 12,03

Lucas Spuur (05) 6/6 Maribo ?? x12,5

### 100 meter

DR 10,29 Morten Jensen (82) FIF-H 2004

SR 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 2019:

2004: 11,50 2012: 11,16 2020:

#### Drenge 12-13 år (13,8-12,5):

Charlie K Peschardt (05) 10/6 Hvido -0,2 15,23

Lucas Spuur (05) 10/6 Hvidovre -0,2 15,83

#### Drenge 14-15 år (11,60-10,90):

Mathias Andersen (03) 28/4 GIC -0,7 13,45

Markus Munksdorf (04) 9/6 Hvidovr -1,5 13,63

Jonas Strunge (04) 18/8 Østerbro +1,4 13,58

#### Drenge 16-17 år (10,37-11,11):

Elia Latta (02) 27/5 Østerbro +0,4 11,82

Tawan Lamchet Pehai (02) 18/9 Hvi +0,2 12,48

Mike Steen (02) 18/9 Hvidovre +0,2 13,06

#### Drenge 18-19 år (10,42-10,44):

Hussein Jhanda (00) 18/8 Østerbro +1,2 11,95

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

Kristoffer Hari (97) 4/5 Fayetteville +0,5 10,52

#### **Klubrekord Ungsenior 21 år**

Simon Mathiasen (96) 30/6 Götebor +0,2 11,24

Jacob Chua Ziska (97) 9/6 Hvidovre +1,9 11,34

David Otzen (98) 2/6 Fr.berg -0,4 11,41

Iasonas Koniaris (97) 2/6 Fr.berg +1,4 11,76

#### Senior:

Kristoffer Hari (97) 4/5 Fayetteville +0,5 10,52

Festus Asante (94) 19/5 Skive +0,5 10,69

Kasper Olsen (91) 9/9 Ballerup -1,9 11,15

Rodney Pratl Davis (94) 9/6 Hvidovre -0,7 11,24

Simon Mathiasen (96) 30/6 Götebor +0,2 11,24

Jacob Chua Ziska (97) 9/6 Hvidovre	+1,9	11,34
David Otzen (98) 2/6 Fr.berg	-0,4	11,41
Iasonas Koniaris (97) 2/6 Fr.berg	+1,4	11,76
Elia Latta (02) 27/5 Østerbro	+0,4	11,82
Hussein Jhanda (00) 18/8 Østerbro	+1,2	11,95

Tawan Lamchet Pehai (02) 18/9 Hvi	+0,2	12,48
Mike Steen (02) 18/9 Hvidovre	+0,2	13,06
Mathias Andersen (03) 28/4 GIC	-0,7	13,45
Jonas Strunge (04) 18/8 Østerbro	+1,4	13,58
Markus Munksdorf (04) 9/6 Hvidovr	-1,5	13,63

Carsten Damslund (66) 23/9 Balleru	+0,8	14,08
Martin Iversen (56) 18/8 Silkeborg	-0,9	15,88

**Masters M50 (50-54år) (12,70):**

Carsten Damslund (66) 23/9 Balleru	+0,8	14,08
------------------------------------	------	-------

**Masters M60 (60-64år) (NM):**

Martin Iversen (56) 18/8 Silkeborg	-0,9	15,88
------------------------------------	------	-------

**Klubrekord Masters M60**

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

Kristoffer Hari (97) 13/4 Fayetteville	+6,9	10,24
Kasper Olsen (98) 10/8 Hvidovre	+3,0	10,94
Simon Mathiasen (98) 10/8 Hvidovr	+3,0	11,16
David Otzen (98) 10/8 Hvidovre	+4,3	11,32
Iasonas Koniaris (97) 21/6 Fr.berg	+7,1	11,3x

Haris Khan (00) 2/6 Fr.berg	+2,3	11,63
Navid Bazgir (95) 10/8 Hvidovre	+2,0	11,67
Markus Munksdorf (04) 15/9 Greve	+2,5	13,02
Carsten Damslund (66) 20/6 Hvidov	+2,8	14,07

**150 meter**

DR	16,06	Nick E-Arenander (89)	Sparta	2015
SR	16,06	Nick E-Arenander (89)	Sparta	2015
KR	16,28	Kasper Olsen (91)		2016

**Senior:**

Kasper Olsen (91) 19/8 Østerbro	+0,9	16,35
Navid Bazgir (95) 19/8 Østerbro	+0,7	17,66

**200 meter**

DR	20,52	Jens Smedegård (57)	GIC	1979
SR	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:	
2004:	23,45	2012:	22,75	2020:	

**Drenge 10-11 år (30,46-27,7):**

Magnus A Kofoed (09) 29/9 Greve	-0,1	34,91
---------------------------------	------	-------

**Drenge 12-13 år (27,69-24,99):**

Simon W Clausen (05) 17/6 Ballerup	+0,4	29,13
Kasper Birk (06) 9/6 Hvidovre	+1,4	29,21
David Rørvig (06) 29/9 Greve	+0,2	29,93
Carl dC Lassen (05) 9/6 Hvidovre	+0,4	31,22
Laurits LR Thomsen (06) 29/9 Greve	+0,2	31,56

Lucas Spuur (05) 20/8 Maribo	??	34,3
Erik Lange Dons (06) 30/5 Hillerød	+1,0	48,39

**Ungdom 14-15 år (23,43-22,33):**

Hans E. Thomsen (03) 2/9 Ålborg	-0,6	25,08
---------------------------------	------	-------

**Ungdom 16-17 år (21,16-22,49):**

William Helmsdal (02) 2/9 Ålborg	-0,2	25,58
----------------------------------	------	-------

**Ungdom 18-19 år (22,02-20,96):**

Haris Khan (00) 2/9 Ålborg	-0,7	24,19
----------------------------	------	-------

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

Kristoffer Hari (97) 23/3 Fayetteville	+1,7	21,16
----------------------------------------	------	-------

**Klubrekord Ungsenior 21 år**

Simon Mathiasen (96) 10/6 Hvidovre	+1,0	22,94
Iasonas Koniaris (97) 10/6 Hvidovre	+1,2	23,33

**Senior:**

Kristoffer Hari (97) 23/3 Fayetteville	+1,7	21,16
Kasper Olsen (91) 9/9 Ballerup	-2,0	22,63
Simon Mathiasen (96) 10/6 Hvidovre	+1,0	22,94
Iasonas Koniaris (97) 10/6 Hvidovre	+1,2	23,33
Hans E. Thomsen (03) 2/9 Ålborg	-0,6	25,08

William Helmsdal (02) 2/9 Ålborg	-0,2	25,58
----------------------------------	------	-------

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

Kristoffer Hari (97) 13/4 Fayetteville	+4,1	20,75
Festus Asante (94) 19/5 Skive	-0,2	21,81
Kasper Olsen (91) 7/7 Helsingborg	+2,2	21,98
David Otzen (98) 3/6 Fr.berg	+2,6	22,73
Haris Khan (00) 3/6 Fr.berg	+2,6	23,24

Navid Bazgir (95) 7/7 Helsingborg	+2,9	23,69
Andreas Uggen (92) 7/7 Helsingborg	+2,6	26,23

### 300 meter

DR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
SR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
KR	34,66	Kasper Olsen (91)	2015

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	40,28 (3)	<b>2005:</b>	<b>36,01</b>	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	2019:	
2004:	36,94	2012:	37,31	2020:	

#### Dreng 12-13 år (58,0-54,12):

Kasper Birk (06) 27/5 Østerbro 47,25

#### **Klubrekord Dreng 12 år**

#### Dreng 14-15 år (37,58-35,53):

Hans E. Thomsen (03) 1/9 Ålborg 38,96  
Markus Munksdorf (04) 15/9 Greve 43,61

#### Dreng 18-19 år (35,79-35,48):

Haris Khan (00) 6/5 Tårnby 37,87

#### Ungsenior 20-22 år (35,30-35,56-36,13):

David Otzen (98) 6/5 Tårnby 37,08

#### Senior:

Kasper Olsen (91) 10/8 Hvidovre 34,21

#### **Klubrekord Senior Mænd**

Rodney Ayo Praddavis (93) 6/5 Tårnby 36,58  
David Otzen (98) 6/5 Tårnby 37,08  
Navid Bazgir (97) 10/8 Hvidovre 37,43  
Haris Khan (00) 6/5 Tårnby 37,87

Hans E. Thomsen (03) 1/9 Ålborg 38,96

**KR Kasper Olsen (91) 34,21 (10/8 Hvidovre)**

### 400 meter

DR	45,50	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
SR	45,50	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
KR	47,76	Jan Flemming Nielsen (63)	1984

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	55,85	<b>2005:</b>	<b>50,42</b>	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	2019:	
2004:	53,64	2012:	51,60	2020:	

#### Ungdom 8-9 år (92,1-77,62)

Magnus Abildgaard Kofoed (09) 6/5 Tårnby 82,12  
Tristan Kaltoft (08) 10/6 Hvidovre 102,82

#### Ungdom 12-13 år (64,3-58,5)

Simon W Clausen (05) 10/6 Hvidovre 65,26  
David Rørvig (06) 10/6 Hvidovre 66,02  
Kasper Birk (06) 10/6 Hvidovre 67,27  
Carl dC Lassen (05) 10/6 Hvidovre 70,31  
Lucas Spuur (05) 18/6 Herlufsholm 78,21

Laurit LR Thomasen (06) 18/6 Herlufsholm 81,57  
Erik Dons (06) 6/6 Maribo 83,0

#### Ungdom 16-17 år (49,89-49,0)

Sebastian Larvad (01) 18/8 Østerbro 55,07

#### Ungdom 18-19 år (49,3-48,70)

Haris Khan (00) 27/5 Østerbro 53,78

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

Iasonas Koniaris (97) 21/6 Fr.berg 51,11  
David Outzen (98) 21/6 Fr.berg 52,61  
Simon Mathiasen (96) 2/6 Fr.berg 54,90

#### Senior:

Kasper Olsen (97) 25/8 Odense 48,63  
Iasonas Koniaris (97) 21/6 Fr.berg 51,11  
David Outzen (98) 21/6 Fr.berg 52,61  
Navid Bazgir (95) 18/8 Østerbro 52,86  
Haris Khan (00) 27/5 Østerbro 53,78

Simon Mathiasen (96) 2/6 Fr.berg 54,90  
Sebastian Larvad (01) 18/8 Østerbro 55,07  
Martin Iversen (56) 4/8 Randers 74,45

#### Masters M60 (60-64år) (71,03):

Martin Iversen (56) 4/8 Randers 74,45

### 600 meter

#### Dreng 8-9 år (2.18,30-2.11,82):

Magnus A. Kofoed (09) 30/9 Greve 2.03,27

#### **Klubrekord Dreng 9 år**

#### Dreng 10-11 år (2.10,0-1.59,09):

Kasper Birk (06) 17/12 Hvidovre 2.02,7

#### Dreng 12-13 år (1.54,46-1.49,99):

Stefan Ursea (05) 16/6 Ballerup 1.44,70

#### **Klubrekord Dreng 13 år**

David Rogge (06) 6/6 Ballerup 1.49,20

#### **Klubrekord Dreng 12 år**

David Rørvig (06) 30/9 Greve 1.53,48  
Kasper Birk (06) 7/1 Hvidovre 1.54,1  
Carl dC Lassen (05) 9/6 Hvidovre 1.59,01

Alexander Bergmann (05) 5/5 Tårnby 2.02,70  
Lucas Spuur (05) 5/5 Tårnby 2.05,13  
Lauritz LR Thomsen (06) 16/6 Ballerup 2.06,86

800 meter					
DR	1.41,11	Wilson Kipketer (72)	Sparta	1997	
SR	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)	<b>2014:</b>	<b>2.06,25</b>
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)	2019:	
2004:	2.18 (3)	2012:	2.14 (3)	2020:	

**Drenge 12-13 år (2.29,2-2.14,5):**

Kasper Birk (06) 5/10 Tårnby	2.28,54
<b>Klubrekord Drenge 12 år</b>	
Stefan Ursea (05) 5/10 Tårnby	2.30,75
David Rogge (06) 27/5 Østerbro	2.38,49
Carl Lassen (05) 20/8 Maribo	2.45,8
Lucas Spuur (05) 5/10 Tårnby	2.51,85
Erik Lange Dons (06) 5/10 Tårnby	3.01,62
Laurits LR Thomsen (06) 20/8 Maribo	3.03,4

**Drenge 16-17 år (1.56,8-1.56,4):**

Sebastian Larvad (01) 29/9 Greve	2.03,64
Sebastian Bergmann (01) 19/5 Skive	2.08,64

**Drenge 18-19 år (1.53,5-1.52,7):**

Mathias Sikora (00) 10/6 Hvidovre	2.11,67
-----------------------------------	---------

**Senior:**

Sebastian Larvad (01) 29/9 Greve	2.03,64
Sebastian Bergmann (01) 19/5 Skive	2.08,64
Mathias Sikora (00) 10/6 Hvidovre	2.11,67

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

**Drenge 12-13 år (3.15,6-3.18,74):**

Simon W Clausen (05) 19/8 Østerbro	3.04,60
<b>Klubrekord Drenge 13 år</b>	
Kasper Birk (06) 15/9 Greve	3.11,03
<b>Klubrekord Drenge 12 år</b>	
Stefan Ursea (05) 17/12 Hvidovre	3.15,9
David Rogge (06) 17/6 Ballerup	3.21,30
Carl da Cunha Lassen (05) 28/4 Glostrup	3.33,73
Alexander Bergmann (05) 17/12 Hvidovre	3.37,9
Erik Lange Dons (06) 19/8 Østerbro	3.48,11
Laurits LR Thomsen (06) 28/4 Glostrup	3.52,39
Lucas Spuur (05) 17/6 Ballerup	3.52,48

**Drenge 18-19 år (2.35,2-2.31,9):**

Mathias Sikora (00) 10/2 Hvidovre	2.56,6
-----------------------------------	--------

**Senior:**

Mathias Sikora (00) 10/2 Hvidovre	2.56,6
-----------------------------------	--------

1.500 meter					
DR	3.31,17	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997	
SR	3.31,17	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997	
KR	3.50,96	Claus Scharnberg (57)		1980	
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	2020:	
2004:	4.50,88	2012:	4.52,61		

**Drenge 12-13 år (5.07,2-4.47,3):**

Simon W. Clausen (05) 5/10 Tårnby	4.47,08
<b>Klubrekord Drenge 13 år</b>	
Kasper Birk (06) 6/5 Tårnby	5.09,88
Stefan Ursea (05) 6/5 Tårnby	5.16,31
David Rogge (06) 10/6 Hvidovre	5.17,91
David Rørvig (06) 10/6 Hvidovre	5.19,12

Carl da Cunha Lassen (05) 10/6 Hvidovre	5.32,82
Lucas Spuur (05) 10/6 Hvidovre	6.00,79

**Drenge 14-15 år (4.20,49-4.12,6):**

Mathias EBC Andersen (03) 28/4 Glostrup	4.45,59
-----------------------------------------	---------

**Drenge 16-17 år (4.08,1-4.04,6):**

Sebastian Bergman (01) 27/5 Østerbro	4.29,65
Nikolaj Dons (02) 9/9 Ballerup	4.29,10
Tobias Mørkeberg (02) 1/9 Ålborg	4.31,46

**Senior:**

Mads Tærsebøl (92) 19/5 Skive	3.49,24
<b>Klubrekord Senior Mænd</b>	
Nikolaj Dons (02) 9/9 Ballerup	4.29,10
Sebastian Bergman (01) 27/5 Østerbro	4.29,65
Tobias Mørkeberg (02) 1/9 Ålborg	4.31,46
Mathias Andersen (03) 28/4 Glostrup	4.45,59

**KR Mads Tærsebøl (92) 3.49,24 (19/5 Skive)**

1 mile (1.609,34 meter)				
DR	3.50,79	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997
SR	3.50,79	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997
KR	4.11,2	Claus Scharnberg (57)		1980

**Drenge 12-13 år (5.33,1-NM):**

Simon W Clausen (05) 29/8 Holbæk	5.16,90
<b>Klubrekord Drenge 13 år</b>	



### 2.000 meter

DR	4.59,56	Mogens Guldborg (63)	Sparta	1987
SR	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
SR	7.43,78	Mogens Guldborg (639)	Sparta	1989
KR	8.15,2	Steen Sveidahl (42)		1966

#### Drenge 12-13 år (12.15,0-10.49,99):

Simon W. Clausen (05) 27/5 Østerbro 10.42,22

#### **Klubrekord Drenge 13 år**

Lucas Spuur (05) 13/6 Holbæk

#### Drenge 14-15 år (9.54,8-9.13,68):

Mathias EBC Andersen (03) 27/5 Østerbro 11.19,01

#### Drenge 16-17 år (8.52,18-8.51,8):

Nikolaj Lange Dons (02) 5/10 Tårnby 9.48,49

Tobias M. Poulsen (02) 10/6 Hvidovre 9.57,49

Sebastian Hansen (01) 29/8 Holbæk 10.41,24

#### Drenge 18-19 år (8.50,4-8.54,2):

Mathias Sikora (00) 29/5 Tårnby 9.33,74

#### Senior:

Benjamin Savill (94) 27/8 Watford (GBR) 8.43,64

Mathias Sikora (00) 29/5 Tårnby 9.33,74

Nikolaj Lange Dons (02) 5/10 Tårnby 9.48,49

Tobias M. Poulsen (02) 10/6 Hvidovre 9.57,49

Sebastian Hansen (01) 29/8 Holbæk 10.41,26

Daniel Rømer Mathiesen (99) 5/10 Tårnby 10.47,60

Mathias EBC Andersen (03) 27/5 Østerbro 11.19,01

### 5.000 meter

DR	13.25,39	Dennis Jensen (69)	Sparta	2000
SR	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)	<b>2008:</b>	<b>15.30,82</b>	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:	16.4146
2003:	17.36 (4)	2011:	18.22 (3)	2019:	
2004:	16.54,59	2012:	15.42 (1)	2020:	

#### Drenge 16-17 år (15.25,09-15.21,88):

Nikolaj Lange Dons (02) 2/9 Ålborg 17.58,94

Tobias Mørkeberg Poulsen (02) 2/9 Ålborg 17.59,77

#### Drenge 18-19 år (15.00,82-14.47,8):

Mathias Sikora (00) 27/5 Østerbro 17.08,29

#### Senior:

Mads Tærsebøl (92) 26/5 Oordegem (BEL) 14.48,72

Benjamin Savill (94) 27/8 Watford (GBR) 14.53,93

Michael Jeppesen (88) 9/9 Ballerup 15.31,56

Mathias Sikora (00) 27/5 Østerbro 17.08,29

Nikolaj Lange Dons (02) 2/9 Ålborg 17.58,94

Tobias Mørkeberg Poulsen (02) 2/9 Ålborg 17.59,77

Ahmed Toumaoui (71) 20/6 Hvidovre 18.07,46

#### Master M30 (30-34år) (14.53,86):

Michael Jeppesen (88) 9/9 Ballerup 15.31,56

#### Master M45 (45-49år) (17.47,02):

Ahmed Toumaoui (71) 20/6 Hvidovre 18.07,46

### 10.000 meter

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

#### Senior:

Benjamin Savill (94) 19/5 Parliament Hill GBR 31.26,25

### 1 mile landevej

#### Drenge 8-9 år (NM-NM):

Tobias A Kofoed (09) 21/5 Fr.berg 9.58

#### **Klubrekord Drenge 9 år**

#### Drenge 12-13 år (NM-NM):

Simon W. Clausen (05) 21/5 Fr.berg 5.42

#### **Klubrekord Drenge 13 år**

Kasper Birk (06) 21/5 Fr.berg 5.46

#### **Klubrekord Drenge 12 år**

David Rørvig (06) 21/5 Fr.berg 5.53

Carl dC Lassen (05) 21/5 Fr.berg 6.06

Laurits LR Thomsen (06) 21/5 Fr.berg 6.51

Lucas Spuur (05) 21/5 Fr.berg 7.04

Erik Lange Dons (06) 21/5 Fr.berg 7.13

#### Drenge 14-15 år (NM-NM):

Anton Vilbild (04) 21/5 Fr.berg 6.39

#### **Klubrekord Drenge 15 år**

#### Drenge 16-17 år (NM-NM):

Sebastian Bergman (01) 21/5 Fr.berg 5.00

#### **Klubrekord Drenge 17 år**

Nikolaj Lang Dons (02) 21/5 Fr.berg 5.12

#### **Klubrekord Drenge 16 år**

#### Senior:

Sebastian Bergman (01) 21/5 Fr.berg 5.00

#### **Klubrekord Mænd Senior**

Nikolaj Lang Dons (02) 21/5 Fr.berg 5.12

Anton Vilbild (04) 21/5 Fr.berg 6.39

Christian Nyerup Nielsen (69) 21/5 Fr.berg 8.12

**M45 (45-49år (NM):**

Christian Nyerup Nielsen (69) 21/5 Fr.berg 8.12

**Klubrekord Masters M45**

**KR Sebastian Bergmann (01) 5.00 (21/5 Fr.b)**

**2 km landevej**

**Dreng 6-7 år (NM-13.50):**

Storm Raagefelt (11) 23/9 Hvidovre 14.11

**Dreng 8-9 år (NM-8.49):**

Aske Juhl Suppli (08) 23/9 Hvidovre 11.53

**Klubrekord Dreng 8 år**

**Dreng 10-11 år (7.42-8.02):**

Sitosaw Sænger (07) 23/9 Hvidovre 12.29

Kaj Sanengen (07) 23/9 Hvidovre 12.43

**Dreng 12-13 år (NM-NM):**

Kasper Birk (06) 23/9 Hvidovre 9.02

**Klubrekord Dreng 12 år**

Carl DC Lassen (05) 23/9 Hvidovre 9.37

**Klubrekord Dreng 13 år**

Laurits LR Thomsen (06) 23/9 Hvidovre 10.22

Alexander Bergmann (05) 23/9 Hvidovre 10.31

Erik Lange Dons (06) 23/9 Hvidovre 10.32

Hjalte Juhl Suppli (05) 23/9 Hvidovre 10.35

Lucas Spuur (05) 23/9 Hvidovre 11.11

**5 km landevej**

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: 15.49</b>
2003: ---	2011: 28.13 (2)	2019: 15.49
2004: 25.08 (3)	2012: 19.17	2020:

**Dreng 12-13 år (22.15-22.36):**

Simon BW Clausen (05) 21/4 Ballerup 18.58

**Klubrekord Dreng 13 år**

Kasper Birk (06) 21/4 Ballerup 19.47

**Klubrekord Dreng 12 år**

Stefan Ursea (05) 21/4 Ballerup 19.53

David Rogge (06) 21/4 Ballerup 20.17

David Rørvig (06) 21/4 Ballerup 21.41

Carl Lassen (05) 21/4 Ballerup 21.59

Alexander Bergmann (05) 21/4 Ballerup 23.10

Laurits LR Thomsen (06) 21/4 Ballerup 23.33

Lucas Spuur (05) 21/4 Ballerup 23.56

Ole Hornbæk (05) 23/9 Hvidovre 26.46

**Dreng 14-15 år (24.51-17.54):**

Jonas Strunge (04) 23/9 Hvidovre 22.44

**Klubrekord Dreng 14 år**

**Dreng 16-17 år (16.13-15.31):**

Louis Cantby (01) 17/3 Middelfart 16.42

Sebastian Bergmann (01) 21/4 Ballerup 17.33

Tobias Mørkeberg (02) 21/4 Ballerup 18.10

Sebastian Hansen (01) 23/9 Hvidovre 18.21

Nikolaj Lange Dons (02) 23/9 Hvidovre 20.16

**Dreng 18-19 år (15.31-NM):**

Alexander Siedler Nielsen (99) 17/3 Middelf 16.08

**Klubrekord Dreng 19 år**

Mathia Sikora (00) 21/4 Ballerup 17.03

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 17/3 Middelfart 14.30

Benjamin Savill (94) 17/3 Middelfart 15.39

Michael Jeppesen (88) 3/7 København 16.06

Alexander Siedler Nielsen (99) 17/3 Middelf 16.08

Louis Cantby (01) 17/3 Middelfart 16.42

Mathias Sikora (00) 21/4 Ballerup 17.03

Sebastian Bergmann (01) 21/4 Ballerup 17.33

Samuel Lutabi (79) 23/9 Hvidovre 17.48

Tobias Mørkeberg (02) 21/4 Ballerup 18.10

Sebastian Hansen (01) 23/9 Hvidovre 18.21

Nikolaj Lange Dons (02) 23/9 Hvidovre 20.16

Jonas Strunge (04) 23/9 Hvidovre 22.44

Peter Strunge (74) 23/9 Hvidovre 23.04

Thomas Fuglsang (70) 23/9 Hvidovre 26.35

Ole Hornbæk (05) 23/9 Hvidovre 26.46

Thomas Nakai (90) 7/4 Prague (CZE) 28.04

Jørgen ET Nielsen (46) 23/9 Hvidovre 29.31

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 31.28

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 33.22

**Masters M30 (30-34 år) (15.18):**

Michael Jeppesen (88) 3/7 København 16.06

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 33.22

**Masters M35 (35-39 år) (16.53):**

Samuel Lutabi (79) 23/9 Hvidovre 17.48

**Masters M40 (40-44 år) (16.38):**

Peter Strunge (74) 23/9 Hvidovre 23.04

**Masters M45 (45-49 år) (20.28):**

Thomas Fuglsang (70) 23/9 Hvidovre 26.35

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 31.28

**Masters M70 (70-74 år) (34.11):**

Jørgen ET Nielsen (46) 23/9 Hvidovre 29.31

**Klubrekord Masters M70**

10 km landevej					
DR	28.25	Klaus Hansen (66)	Skovbak.	1995	
SR	28.40	Flemming Jensen (58)	Sparta	1990	
KR	29.10	Abdi Hakin Ulad (91)		2016	
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:	31.58
2004:	42.23	2012:	35.11	2020:	

**Dreng 12-13 år (46.53-NM):**

David Rogge (06) 21/5 Fr.berg 44.25

**Klubrekord Dreng 12 år**

**Dreng 16-17 år (35.49-32.09):**

Louis Cantby (01) 17/3 Middelfart 34.13

Nikolaj Lange Dons (02) 27/7 Rønne 40.55

**Dreng 18-19 år (32.13-35.13):**

Alexander Siedler Nielsen (99) 17/3 Middelf 32.45

**Klubrekord Dreng 19 år**

Jonas D. Linnemann (00) 23/9 Hasle 53.14

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 17/3 Middelfart 29.06

**Klubrekord Senior Mænd**

Benjamin Savill (94) 9/12 Telford (GBR) 31.08

Michael Jeppesen (88) 10/7 Taastrup 32.06

Alexander Siedler Nielsen (99) 17/3 Middelf 32.45

Louis Cantby (01) 17/3 Middelfart 34.13

Nikolaj Lange Dons (02) 27/7 Rønne 40.55

Lasse Lerke (80) 21/5 Fr.berg 41.05

Tom Lange Dons (73) 23/9 Hvidovre 45.36

Thomas Rogge (73) 21/5 Fr.berg 47.45

Peter Strunge (74) 21/5 Fr.berg 49.44

Jonas D. Linnemann (00) 23/9 Hasle 53.14

Thomas Nakai (90) 7/4 Prague (CZE) 56.07

Thomas Fuglsang (70) 21/5 Fr.berg 56.09

Mark Nakai (88) 21/5 Fr.berg 52.33

Mogens Carlsen (53) 23/9 Hvidovre 53.35

Peter Hermansen (??) 23/9 Hvidovre 56.09

Jørgen ET Nielsen (46) 16/2 Klampenborg 1.00.27

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 1.03.52

Søren Borker (66) 21/5 Fr.berg 1.06.43

Bent Andersen (45) 21/5 Fr.berg 1.29.14

**Masters M30 (30-34 år) (31.06):**

Michael Jeppesen (88) 10/7 Taastrup 32.06

Mark Nakai (88) 21/5 Fr.berg 52.33

**Masters M35 (35-39 år) (32.35):**

Lasse Lerke (80) 21/5 Fr.berg 41.05

**Masters M40 (40-44 år) (34.18):**

Peter Strunge (74) 21/5 Fr.berg 49.44

**Masters M45 (45-49 år) (37.27):**

Thomas Rogge (73) 21/5 Fr.berg 47.45

Tom Lange Dons (73) 23/7 Hasle 48.34

Thomas Fuglsang (70) 21/5 Fr.berg 56.09

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 1.03.52

**Masters M50 (50-54 år) (37.26):**

Søren Borker (66) 21/5 Fr.berg 1.06.43

**Masters M65 (65-69 år) (57.35):**

Mogens Carlsen (53) 23/9 Hvidovre 53.35

**Klubrekord Masters M65**

**Masters M70 (70-74 år) (1.10.25):**

Jørgen ET Nielsen (46) 16/2 Klampenborg 1.00.27

**Klubrekord Masters M70**

Bent Andersen (45) 21/5 Fr.berg 1.29.14

**KR Abdi Hakin Ulad (91) 29.06m (17/3 Mid.f)**

15 km landevej				
DR	43.42	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1986
SR	43.42	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1986
KR	44.15	Abdi Hakin Ulad (91)		2016

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 24/3 Valencia (ESP) 44.30

Benjamin Savill (94) 16/9 København 49.39

Thomas Nakai (90) 7/4 Prague (CZE) 1.24.46

Thomas Fuglsang (70) 16/9 København 1.31.12

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 1.37.38

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 1.37.45

**Masters M30 (30-34 år) (47.59):**

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 1.37.45

**Masters M45 (45-49 år) (1.01.28):**

Thomas Fuglsang (70) 16/9 København 1.31.12

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 1.37.38

20 km landevej					
DR	59.16	Abdi Hakin Ulad (91)	Korsør	2014	
SR	59.16	Abdi Hakin Ulad (91)	Korsør	2014	
KR	59.41	Abdi Hakin Ulad (91)		2015	
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:	
2004:	---	2012:	1.16.20	2020:	

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 24/3 Valencia (ESP) 59.07

**Dansk Rekord og Klubrekord Senior Mænd**

Benjamin Savill (94) 16/9 København 1.06.34

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 1.08.45

Thomas Nakai (90) 7/4 Prague (CZE) 1.50.47

Thomas Fuglsang (70) 16/9 København 2.04.34

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 2.11.40

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 2.13.31

**Masters M30 (30-34 år) (1.05.14):**

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 1.08.45

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 2.11.40

**Masters M45 (45-49 år) (1.19.58):**

Thomas Fuglsang (70) 16/9 København 2.04.34

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 2.13.31

**KR Abdi Hakin Ulad (91) 59.07t (24/3 Valencia)**

Halvmaraton					
DR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998	
SR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998	
KR	1.02.48	Abdi Hakin Ulad (91)		2015	
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:	
2004:	1.29.44	2012:	1.19.26	2020:	

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 24/3 Valencia (ESP) 1.02.15

**Klubrekord Senior Mænd**

Benjamin Savill (94) 14/10 Peterborough GRB 1.09.12

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 1.12.32

Thomas Nakai (90) 7/4 Prague (CZE) 1.55.19

Thomas Fuglsang (70) 16/9 København 2.11.37

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 2.16.59  
Nicolai Jessen (69) 16/9 København 2.21.26

**Masters M30 (30-34 år) (1.08.47):**

Michael Jeppesen (88) 24/6 Esbjerg 1.13.59

Mark Nakai (88) 7/4 Prague (CZE) 2.16.59

**Masters M45 (45-49 år) (1.23.57):**

Thomas Fuglsang (70) 16/9 København 2.11.37

Nicolai Jessen (69) 16/9 København 2.21.26

**KR Abdi Hakin Ulad (91) 1.02.15t (24/3 Valencia)**

25 m landvej			
DR			
SR			
KR	1.1.26.02	Michael Jeppesen (88)	2018

**Senior:**

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 1.26.02

**Klubrekord Senior Mænd**

**Masters M30 (30-34 år) (NM):**

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 1.26.02

**Klubrekord Masters M30**

**KR Michael Jeppesen (88) 1.26.02t (18/8 Reykjavik)**

30 m landvej			
DR			
SR			
KR	1.33.51	Abdi Hakin Ulad (91)	2017

**Senior:**

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 1.43.44

**Masters M30 (30-34 år) (NM):**

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 1.43.44

**Klubrekord Masters M30**

Maraton					
DR	2.09.43	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1985	
SR	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:	

**Senior:**

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 2.29.10



**Masters M30 (30-34 år) (2.31.07):**

Michael Jeppesen (88) 18/8 Reykjavik (ISL) 2.29.10  
**Klubrekord Masters M30**

**100 km landevej**

DR	6.57.35	Kenneth	2010
Munk (81)	Hvidovre		2010
KR	6.57.34	Kenneth	
Munk (81)			

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

**6 timers løb**

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

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

**24 timers løb**

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

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

**110 meter hæk**

DR	13,68	Andreas Martinsen (90) AKH	2013
SR	13,95	Claus Hirsbro TIF	1996
KR	15,00	Torben Kristiansen (55)	1979

**Drenge 12-13 år (80m hæk) (15.26-14.48):**

Kasper Birk (06) 3/6 Fr.berg	+1,3	15,13
David Rørvig (06) 5/5 Tårnby	-0,9	15,99
Laurits LR Thomsen (06) 5/5 Tårnby	-0,9	16,65
Charlie K Peschardt (05) 9/6 Hvidovr	+0,0	16,85
Erik Lange Dons (06) 9/6 Hvidovre	+0,0	17,91

**Ungdom 16-17 år (100m hæk) (14.12-15.53)**

Sebastian Bergmann (01) 27/5 Øbro	-1,7	22,89
-----------------------------------	------	-------

**Senior:**

Navid Bazgir (95) 9/9 Ballerup	-3,1	19,52
--------------------------------	------	-------

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

David Rørvig (06) 15/9 Greve	+2,4	15,91
Laurits LR Thomsen (06) 15/9 Greve	+2,4	16,39

**200 meter hæk**

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

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

**400 meter hæk**

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

**Senior:**

Navid Bazgir (95) 9/9 Ballerup 56,2

**3.000 meter forhindring**

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

**Drenge 18-19 år (3.000m FH) (9.38,8-NM):**

Mathias Sikora (00) 19/5 Skive 10.57,04

**Senior:**

Michael Jeppesen (88) 9/9 Ballerup 10.06,75  
 Mathias Sikora (00) 19/5 Skive 10.57,04

**Master M30 (30-34år) (931,4):**

Michael Jeppesen (88) 9/9 Ballerup 10.06,75

**400 meter kapgang**

Ingen har gået distancen i indeværende sæson!!!

**600 meter kapgang**

Ingen har gået distancen i indeværende sæson!!!

**1.000 meter kapgang**

**Drenge 12-13 år (NM-NM):**

Lucas Spuur (05) 17/6 Ballerup 9.04,81  
**Klubrekord Drenge 13 år**

**4 x 60 meter stafet**

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

### 4 x 80 meter stafet

#### Drenge 12-13 år (47,77-47,63):

Ole Hornbæk (05) 15/9 Greve	45,85
Kasper Birk (06)	
David Rørvig (05)	
Laurits LR Thomsen (05)	

#### **Klubrekord Drenge 13 år**

?? 16/6 Ballerup	48,09
Alexander Bergmann (05) 9/6 Hvidovre	48,20
Charlie Peschardt (04)	
Ole Hornbæk (05)	
Kasper Birk (06)	
?? 15/9 Greve	50,59

### 4 x 100 meter stafet

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

#### Drenge 14-15 år (49,3-48,57):

?? 27/5 Østerbro	55,35
------------------	-------

#### Drenge 16-17 år (NM-44,74):

Tobias Jakobsen (01) 1/9 Ålborg	50,16
Jonas Strunge (04)	
Hans Erland Thomsen (03)	
William Helmsdal (02)	

#### Drenge 18-19 år (44,6-NM):

?? 27/5 Østerbro	47,45
------------------	-------

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

Hussein Jhanda (01) 19/5 Skive	45,64
Elia Latta (02)	
Iasonas Koniaris (97)	
Haris Khan (00)	

#### **Klubrekord Drenge 21 år**

Hussein Jhanda (01) 1/9 Ålborg	47,42
Elia Latta (02)	
Haris Khan (00)	
Iasonas Koniaris (97)	

#### Senior:

Hussein Jhanda (01) 19/5 Skive	45,64
Elia Latta (02)	
Iasonas Koniaris (97)	
<u>Haris Khan (00)</u>	
Navid Bazgir (95) 9/9 Ballerup	46,87
Haris Khan (00)	
Elia Latta (02)	
<u>Rodney Prattedavis (93)</u>	
?? 27/5 Østerbro	47,45

Tobias Jakobsen (01) 1/9 Ålborg	50,16
Jonas Strunge (04)	
Hans Erland Thomsen (03)	
<u>William Helmsdal (02)</u>	
?? 27/5 Østerbro	55,35

### 4 x 200 meter stafet

DR	1.24,6	IF Sparta	1989
SR	1.24,6	IF Sparta	1989
KR	1.33,2	Jens Schultz (63)	1988
		Peter Clausen (65)	
		Niels Nielsen (64)	
		Jan Flemming Nielsen (63)	

#### Drenge 12-13 år (NM-2.18,58):

Lucas Spuur (05) 29/9 Greve	2.10,95
Carl da Cunha Lassen (05)	
David Rørvig (05)	
Laurits LR Thomsen (05)	

#### **Klubrekord Drenge 13 år**

### Meter stafet

DR	1.52,4	IF Sparta	1990
SR	1.52,49	IF Sparta	1990
KR	1.58,3	Gert Pedersen (42)	1971
		Knud Edinger (48)	
		Raymond Gordon (44)	
		Svend Mathiasen (46)	

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

### 4 x 400 meter stafet

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

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

Iasonas Koniaris (94) 2/9 Ålborg	3.50,79
Nikolaj Dons (02)	
Jonas Linnemann (00)	
Sebastian Larvad (01)	

#### Senior:

Haris Khan (00) 26/8 Odense	3.26,39
Jacob Chua Ziska (97)	
Navid Bazgir (95)	
<u>Kasper Olsen (91)</u>	
Iasonas Koniaris (97) 9/9 Ballerup	3.30,33
Navid Bazgir (95)	
Jakob Chua Ziska (97)	
<u>Rodney Prattedavis (94)</u>	

Iasonas Koniaris (94) 19/5 Skive	3.31,58
Rodney Pradtavis (94)	
Haris Khan (00)	
<u>David Outzen (98)</u>	
Iasonas Koniaris (94) 2/9 Ålborg	3.50,79
Nikolaj Dons (02)	
Jonas Linnemann (00)	
Sebastian Larvad (01)	

#### 4 x 800 meter stafet

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

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

#### 4 x 1.500 meter stafet

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

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

#### Højdespring

DR	2,27	Michael Mikkelsen (66)Sparta	1991
SR	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:	1,70 (4)
2002:	1,44	2010:	1,69	2018:	1,61 (4)
2003:	1,60	2011:	1,60 (4)	2019:	
2004:	1,79 (4)	2012:	1,68 (3)	2020:	

#### Drenge 8-9 år (0,96-1,25):

Magnus A Kofoed (09) 10/6 Hvidovre	0,91
------------------------------------	------

#### Drenge 10-11 år (1,31-1,53):

Tristan Kaltoft (08) 10/6 Hvidovre	1,01
------------------------------------	------

#### Drenge 12-13 år (1,60-1,75):

Kasper Birk (06) 10/8 Maribo	1,37
David Rogge (06) 15/9 Greve	1,35
Lucas Spuur (05) 28/4 Glostrup	1,15
Laurits LR Thomsen (06) 29/9 Greve	1,15

#### Drenge 14-15 år (1,86-1,91):

Jonas Strunge (04) 28/4 Glostrup	1,45
Casper Bengtsson (03) 15/9 Greve	1,45

#### Drenge 18-19 år (2,10-2,07):

Jonas D Linnemann (00) 2/9 Ålborg	1,78
-----------------------------------	------

#### Senior:

Kenneth Thorsen (80) 7/7 Borås	1,85
Jonas D Linnemann (00) 2/9 Ålborg	1,78
Jonas Strunge (04) 28/4 Glostrup	1,45
Martin Iversen (56) 5/8 Randers	1,38

#### Masters M35 (35-39 år) (1,84):

Kenneth Thorsen (80) 7/7 Borås	1,85
--------------------------------	------

**Klubrekord Masters M35**

#### Masters M60 (60-64 år) (1,20):

Martin Iversen (56) 5/8 Randers	1,38
---------------------------------	------

**Klubrekord Masters M60**

#### Stangspring

DR	5,75	Piotr Buciariski (75) Sparta	2002
SR	5,75	Piotr Buciariski (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:	
<b>2004:</b>	<b>4,04</b>	2012:	3,46 (2)	2020:	

#### Drenge 12-13 år (1,69-2,20):

Lauritz LR Thomsen (06) 16/6 Ballerup	1,80
---------------------------------------	------

#### Drenge 16-17 år (4,60-4,55):

Elia Latta (02) 27/5 Østerbro	2,40
-------------------------------	------

#### Senior:

Kenneth Thorsen (81) 19/5 Skive	3,54
Jakob Chua Ziska (97) 9/9 Ballerup	2,74
Martin Iversen (56) 6/7 Borås	2,50
Elia Latta (02) 27/5 Østerbro	2,40
Karsten Nielsen (65) 20/6 Hvidovre	2,40

#### Masters M35 (35-39 år) (4,87):

Kenneth Thorsen (81) 19/5 Skive	3,54
---------------------------------	------

#### Masters M50 (50-54 år) (4,16):

Karsten Nielsen (65) 20/6 Hvidovre	2,40
------------------------------------	------

#### Masters M60 (60-64 år) (3,60):

Martin Iversen (56) 6/7 Borås	2,50
-------------------------------	------

<b>Længdespring</b>					
DR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005	
SR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005	
KR	7,16	Erling Hansen (54)		1975	
<b>Udvikling i snit Top-5:</b>					
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:	
2004:	5,96	2012:	6,21	2020:	

**Drenge 6-7 år zone (2,67-3,56):**

Tobias A. Kofoed (11) 18/8 Østerbro -0,8 2,24

**Drenge 8-9 år zone (3,03-4,10):**

Magnus A. Kofoed (09) 18/8 Øbro +1,7 3,26  
Magnus Knudsen (10) 9/6 Hvidovre -0,5 3,05

**Drenge 12-13 år zone (4,90-5,40):**

Stefan Ursea (05) 5/5 Tårnby +1,9 4,49  
Ole Hornbæk (05) 9/6 Hvidovre +0,5 4,34  
Laurits LR Thomsen (06) 30/5 +1,9 4,22  
H.rød  
Simon B. Worsøe (05) 28/4 -2,1 4,14  
Glostrup  
Kasper Birk (06) 30/5 Hillerød +0,4 4,11  
Charlie K Peschardt (05) 9/6 -0,2 4,03  
Hvidovr  
David Rørvig (06) 30/5 Hillerød +0,3 4,00  
Carl dC Lassen (05) 30/5 Hillerød +1,1 3,71  
Lukas Spuur (05) 5/5 Tårnby +1,8 3,58  
Alexander Bergmann (05) 28/4 -1,4 3,15  
Glost

**Drenge 14-15 år (5,73-6,23):**

Hans E. Thomsen (03) 2/9 Ålborg +0,6 5,66  
Casper Bengtsson (02) 27/5 +0,1 5,13  
Østerbro

**Ungsenior 20-22 år (6,95-7,16-7,14):**

Jakob Chua Ziska (97) 19/5 Skive +2,0 5,75

**Senior:**

Rodney Pratedavis (94) 9/9 Ballerup +,17 6,37  
Jeppe Slott Stauning (84) 19/5 +1,2 5,83  
Skive  
Jakob Chua Ziska (97) 19/5 Skive +2,0 5,75  
Hans E. Thomsen (03) 2/9 Ålborg +0,6 5,66  
Casper Bengtsson (02) 27/5 +0,1 5,13  
Østerbro  
Martin Iversen (56) 18/8 Silkeborg +1,1 3,80

**Masters M30 (30-34år) (6,85):**

Jeppe Slott Stauning (84) 19/5 +1,2 5,83  
Skive

**Masters M60 (60-64år) (NM):**

Martin Iversen (56) 18/8 Silkeborg +1,1 3,80

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

Jakob Chua Ziska (97) 19/5 Skive +2,8 5,90  
Laurits LR Thomsen (06) 5/5 +2,1 3,98  
Tårnby  
Martin Iversen (56) 18/8 Silkeborg +2,7 3,95

<b>Trespring</b>					
DR	16,88	Anders Møller (77)	Sparta	2011	
SR	16,88	Anders Møller (77)	Sparta	2011	
KR	14,98	Jannick Bagge (94)		2013	
<b>Udvikling i snit Top-5:</b>					
1997:	11,98	2005:	---	2013:	13,75 (3)
<b>1998:</b>	<b>12,74</b>	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:	
2004:	11,94 (3)	2012:	13,53 (3)	2020:	

**Ungdom 14-15 år (12,99-12,94):**

Jonas Strunge (04) 1/9 Ålborg -0,7 9,72

**Ungdom 18-19 år (14,60-14,98):**

Jonas D. Linnemann (00) 27/5 Øbro +1,1 10,58

**Senior:**

Jeppe Slott Stauning (84) 19/5 Skive +0,0 13,09  
Kenneth Thorsen (81) 9/7 Borås +0,0 10,80  
Jonas D. Linnemann (00) 27/5 Øbro +1,1 10,58  
Jonas Strunge (04) 1/9 Ålborg -0,7 9,72

**Masters M30 (14,10):**

Jeppe Slott Stauning (84) 19/5 Skive +0,0 13,09

**Masters M35 (14,15):**

Kenneth Thorsen (81) 9/7 Borås +0,0 10,80

Kuglestød					
DR	21,61	Joachim B. Olsen (77)	1900	2007	
SR	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)
<b>2002:</b>	<b>13,55</b>	2010:	12,95	2018:	12,14 (2)
2003:	12,21	2011:	13,08	2019:	
2004:	13,19	2012:	12,94	2020:	

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

Alexander Bergmann (05) 15/9 Greve	8,00
Ole Hornbæk (05) 6/5 Tårnby	7,78
Erik Lange Dons (06) 19/8 Østerbro	6,81
Laurits LR Thomsen (06) 28/4 Glostrup	5,57
Daniel LR Sigiesmund (05) 10/6 Hvidovre	5,34

Lucas Spuur (05) 30/5 Hillerød	4,48
--------------------------------	------

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

Magnus Østergaard (04) 15/9 Greve	10,33
Jonas Strunge (04) 13/10 Hvidovre	9,40
Casper Bengtsson (03) 27/5 Østerbro	8,69

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

Tobias R. Jakobsen (01) 30/9 Maribo	14,27
Tobias R. Jakobsen (01) 27/5 Østerbro 6K	11,50
Sebastian Bergmann (02) 13/10 Hvidovre	8,37
Nikolaj Dons (02) 13/10 Hvidovre	6,92

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

Stefan Lehnert (99) 1/9 Aalborg	14,72
Stefan Lehnert (99) 9/9 Ballerup 7,26K	12,90
Mikael Ziska (99) 27/5 Østerbro	10,22

**Senior:**

Stefan Lehnert (99) 9/9 Ballerup	12,90
Michael Bruun Jepsen (65) 19/5 Skive	11,38

**Masters M50 (50-54år, 6,0 kg) (14,17-11,62):**

Michael Bruun Jepsen (65) 19/5 Skive 7,26K	11,38
Bjørn Malskær (65) 13/10 Hvidovre	10,56
Carsten Damslund (66) 23/5 Hillerød	10,46
Torben Bergmann (67) 13/10 Hvidovre	7,84

**Masters M60 (60-64år, 5,0 kg) (9,50):**

Martin Iversen (56) 18/8 Ballerup	9,40
-----------------------------------	------

Diskoskast					
DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977	
SR	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	<b>2006:</b>	<b>44,06</b>	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:	32,47 (3)
2003:	39,75	2011:	39,99	2019:	
2004:	39,92	2012:	40,37	2020:	

**Drenge 12-13 år (0,75 kg) (34,03-42,21):**

Alexander Bergmann (05) 10/6 Hvidovre	19,45
Erik Lange Dons (06) 6/6 Maribo	17,05
Alexander Bergmann (05) 27/5 Østerbro 1kg	14,32
Lucas Spuur (05) 6/6 Maribo	13,75

**Drenge 14-15 år (1,00 kg) (46,47-45,79):**

Jonas Strunge (04) 13/10 Hvidovre	31,15
Magnus Østergaard (04) 10/6 Hvidovre	23,60

**Drenge 16-17 år (1,50 kg) (47,05-51,56):**

Tobias Jakobsen (01) 19/8 Østerbro	35,90
Nikolaj Dons (02) 13/10 Hvidovre	18,34
Sebastian Bergmann (02) 13/10 Hvidovre	15,39

**Drenge 18-19 år (1,75 kg) (48,37-49,90):**

Stefan Lehnert (99) 30/9 Maribo	42,02
Stefan Lehnert (99) 9/9 Ballerup 2K	37,45
Mikael Ziska (99) 27/5 Østerbro	29,52

**Senior:**

Stefan Lehnert (99) 9/9 Ballerup	37,45
Michael Bruun Jepsen (65) 19/5 Skive	33,59
Mikael Chua Ziska (99) 9/9 Ballerup	26,38

**Masters M50 (50-54år, 1,5 kg) (43,80-33,82):**

Michael Bruun Jepsen (65) 12/5 Ballerup	40,39
Michael Bruun Jepsen (65) 19/5 Skive 2K	33,59
Bjørn Malskær (65) 13/10 Hvidovre	31,46
Torben Bergmann (67) 13/10 Hvidovre	17,70

**Masters M60 (60-64år, 1,0 kg) (44,63):**

Martin Iversen (56) 28/4 Glostrup	42,66
-----------------------------------	-------



### Hammerkast

DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
SR	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:	
2004:	41,75 (3)	2012:	34,83	2020:	

#### Dreng 12-13 år (3,0 kg) (29,00-45,49):

Alexander Bergmann (05) 13/10 Hvidovre	17,69
Erik Lange Dons (06) 18/8 Østerbro	14,70

#### Dreng 14-15 år (4,0 kg) (51,70-43,16):

Jonas Strunge (04) 30/9 Greve	29,80
-------------------------------	-------

#### Dreng 16-17 år (5,0 kg) (49,03-57,52):

Tobias R. Jakobsen (01) 9/10 Hvidovre	50,24
Tobias R. Jakobsen (01) 9/10 Hvidovre 6K	43,42
Nikolaj Dons (02) 13/10 Hvidovre	21,89
Sebastian Bergmann (02) 13/10 Hvidovre	19,43

#### Dreng 18-19 år (6 kg) (56,30/49,05-58,69/53,11):

Stefan Lehnert (99) 30/9 Maribo	63,10
<b>Klubrekord Dreng 19 år og U20</b>	
Stefan Lehnert (99) 9/9 Ballerup 7,26K	50,52
Mikael Chua Ziska (99) 11/10 Hvidovre	35,15
Mikael Chua Ziska (99) 9/9 Ballerup 7,26K	27,51

#### Senior:

Stefan Lehnert (99) 9/9 Ballerup	50,52
Karsten Langball (72) 2/10 Hvidovre	34,82
Mikael Chua Ziska (99) 9/9 Ballerup	27,51

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

Karsten Langball (72) 2/10 Hvidovre	34,82
-------------------------------------	-------

#### Masters M50 (50-54år, 6,0 kg) (51,78):

Michael Bruun Jepsen (65) 2/10 Hvidovre	48,08
Bjørn Malskær (65) 13/10 Hvidovre	23,19
Torben Bergmann (67) 13/10 Hvidovre	16,54

#### Masters M60 (60-64år, 5,0 kg) (22,12):

Martin Iversen (56) 16/9 Ballerup	22,10
-----------------------------------	-------

### Vægtkast

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

#### 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)	2007:	13,19	2015:	14,27 (1)
2000:	12,80 (3)	2008:	12,61	2016:	---
2001:	13,21 (1)	2009:	11,27	2017:	10,66 (3)
2003:	14,06 gl.	2010:	12,45	2018:	15,69 (1)
2003	11,22 ny	2011:	11,41	2019:	
2004:	12,93 (3)	2012:	9,83 (4)	2020:	

#### Dreng 12-13 år (NM-NM):

Alexander Bergman (05) 13/10 Hvidovre	8,24
<b>Klubrekord Dreng 13 år</b>	

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

Jonas Strunge (04) 13/10 Hvidovre	7,08
-----------------------------------	------

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

Tobias R. Jakobsen (01) 2/9 Ålborg	14,57
Nikolaj Dons (02) 13/10 Hvidovre	7,36
Sebastian Bergmann (02) 13/10 Hvidovre	6,95

#### Dreng 18-19 år (12,5 kg) (21,31-20,70):

Stefan Lehnert (99) 16/9 Ballerup	21,82
<b>Klubrekord Dreng 19 år + U20</b>	
Stefan Lehnert (99) 2/9 Ålborg 15,9K	15,69
<b>Klubrekord Dreng 19 år + U20</b>	
Mikael Chua Ziska (99) 11/10 Hvidovre	13,45

#### Senior:

Stefan Lehnert (99) 2/9 Ålborg 15,9K	15,69
--------------------------------------	-------

#### Masters M50 (50-54år, 11,34 kg) (16,63):

Bjørn Malskær (65) 13/10 Hvidovre	9,26
Torben Bergmann (67) 13/10 Hvidovre	5,87

#### Masters M60 (60-64år, 9,08 kg) (11,65):

Martin Iversen (56) 18/8 Ballerup	10,82
-----------------------------------	-------

### Boldkast

#### Dreng 6-7 år (145gr) (20,98-33,72):

Tobias A. Kofoed (11) 30/9 Greve	17,93
----------------------------------	-------

#### Dreng 12-13 år (250gr) (38,84-40,49):

Carl De Cunha Lassen (05) 28/4 Glostrup	33,14
Alexander Bergmann (05) 28/4 Glostrup	30,49
Lucas Spuur (05) 28/4 Glostrup	30,36

### Spydcast

DR	81,22	Kenneth Petersen (65)	Sparta	1989
SR	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:	
2004:	46,39 (4)	2012:	47,01	2020:	

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

Alexander Bergmann (05)	13/10 Hvidovre	25,44
Ole Hornbæk (05)	9/6 Hvidovre	24,82
Carl da Cunha Lassen (05)	29/9 Greve	21,50
Daniel LR Sigiesmund (05)	9/6 Hvidovre	18,12
Erik Lange Dons (06)	18/6 Herlufsholm	17,33
Kasper Birk (06)	6/5 Tårnby	16,59
Alexander Bergmann (05)	27/5 Østerbro 600g	15,26
Lucas Spuur (05)	18/6 Herlufsholm	13,42
Laurits LR Thomsen (06)	20/8 Maribo	11,64
David Rørvig (06)	6/5 Tårnby	7,77

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

Magnus Østergaard (04)	15/9 Greve	34,07
Jonas Strunge (04)	13/10 Hvidovre	29,83

#### Drenge 16-16 år (700 gr) (65,89-61,12)

Tobias Riber Jakobsen (01)	30/9 Maribo	33,63
Sebastian Bergmann (02)	13/10 Hvidovre	22,05
Nikolaj Dons (02)	13/10 Hvidovre	19,60

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

Stefan Lehnert (99)	30/9 Maribo	55,04
Mikael Chua Ziska (99)	16/6 Ballerup	26,39

#### Senior:

Stefan Lehnert (99)	30/9 Maribo	55,04
Jørgen Lykke Madsen (72)	9/9 Ballerup	51,44
Bjørn Malskær (65)	19/5 Skive	51,04
Mikael Chua Ziska (99)	16/6 Ballerup	26,39

#### Masters M45 (45-49år) (51,22):

Jørgen Lykke Madsen (72)	9/9 Ballerup	51,44
--------------------------	--------------	-------

#### Masters M50 (50-54år) (54,54-51,48):

Bjørn Malskær (65)	23/5 Hillerød	51,38
Bjørn Malskær (65)	19/5 Skive 800gr	51,04

#### Masters M60 (60-64år) (31,39):

Martin Iversen (56)	24/6 Holbæk	29,49
---------------------	-------------	-------

### 5-kamp

DR	3.851p	Lars Warming (63)	1900	1987
SR	3.773p	Steen Smidt-Jensen	Ben Hur	1972
KR	3.630p	Torben Kristiansen (55)		1979

(6,93-56,64-22,4-35,42-4,28,5)

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson !!!

### 10-kamp

DR	7.994p	Lars Warming (63)	1900	1988
SR	7.909p	Steen Smidt-Jensen	Ben Hur	1972
KR	7.310p	Erling Hansen (54)		1976

(11,5-7,28-12,74-1,81-51,3 / 15,2-45,24-4,30-52,61-4,22,9)

Ingen har løbet distancen i indeværende sæson!!!

### Kaste 5-kamp

DR	4.445p	Jan Cordius (66)	Sparta	1995
SR	4.445p	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:	
2004:	3.040 (2)	2012:	1.802p	2020:	

#### Drenge 12-13 år (4K) (1.247-3.753p)

Alexander Bergmann (05)	13/10 Hvidovre	1.001p
-------------------------	----------------	--------

(17,89-7,88-18,80-25,44)

#### Drenge 14-15 år (5K) (2.690-1.564p)

Jonas Strunge (04)	13/10 Hvidovre	1.857p
--------------------	----------------	--------

(28,91-9,40-31,15-7,08-29,83)

#### Drenge 16-17 år (3.610-4.051p)

Tobias Rober Jakobsen (01)	30/9 Maribo	2.911p
Sebastian Bergmann (02)	13/10 Hvidovre	1.230p
Nikolaj Dons (02)	13/10 Hvidovre	1.228p

(46,11-14,27-32,59-14,16-33,63)  
(19,43-8,37-15,39-6,95-22,05)  
(21,89-6,92-18,34-7,36-19,60)

#### Drenge 18-19 år (4.067-4.161p)

Stefan Lehnert (99)	30/9 Maribo	4.077p
---------------------	-------------	--------

(63,10-14,33-42,02-20,68-55,04)

#### Masters M50 (50-54 år) (3.961p)

Bjørn Malskær (65)	13/10 Hvidovre	2.232p
Torben Bergman (67)	13/10 Hvidovre	950p

(23,19-10,58-31,46-9,26-48,40)  
(16,54-7,84-17,70-5,87-0,00)