

# INDENDØRS RANGLISTE KVINDER 2009-2010

Da indendørs sæsonen går hen over nytåret, så dækker den reelt 2 sæsoner.  
For de aktive der har opnået resultater på begge sider af nytåret, er begge disse resultater  
medtaget i statistikken, men de kan godt optræde i to forskellige aldersgrupper  
(resultatet frem til 31.december er markeret med en stjerne!)  
Der er sat 9 klubrekorder i denne sæson

<b>50 meter</b>			
DR	6,33	Dorthe Wolfsberg	FIF 1981
SR	6,33	Dorthe Wolfsberg	FIF 1981
KR	6,73	Louise Højland (80)	1999

### Ungdom -9 år (11,02-8,84):

Amalie Maria Hansen (01) 17/1 Hvidovre	9,69
Nadia Iversen (01) 27/12 Hvidovre	* 10,1m
Sarah Willumsen (??) 14/2 Hvidovre	10,48

### Ungdom 10-11 år (8,14-7,92):

Kit Høglund (00) 17/1 Hvidovre	9,21
Astrid Kofoed Nielsen (00) 14/2 Hvidovre	10,61

### Ungdom 12-13 år (7,1-7,35):

Samantha Jensen (96) 27/12 Hvidovre	* 7,2m
Clara Iding (97) 14/2 Hvidovre	7,60
Cecilie Bønnelycke (97) 14/2 Hvidovre	7,82
Cecilie Bønnelycke (97) 27/12 Hvidovre	* 7,6m
Ida Koch (97) 27/12 Hvidovre	* 7,6m

### Ungdom 14-15 år (7,25-7,28):

Zarah Buchwald (95) 17/1 Hvidovre	7,11
Zarah Buchwald (95) 27/12 Hvidovre	* 7,0m
Samantha Jensen (96) 14/2 Hvidovre	7,38

### Senior (6,73):

Sarah Buchwald (95) 17/1 Hvidovre	7,11
Sarah Buchwald (95) 27/12 Hvidovre	* 7,0m
Samantha Jensen (96) 14/2 Hvidovre	7,38

<b>60 meter</b>			
DR	7,40	Lene Demsitz	IF Sparta 1988
SR	7,40	Lene Demsitz	IF Sparta 1988
KR	7,79	Louise Højland (80)	2000

### Ungdom -9 år (0):

Josefine Nickelsen (01) 27/2 Snekkersten	11,24
------------------------------------------	-------

### Ungdom 12-13 år (9,02-8,64):

Clara Iding (97) 23/1 Ballerup	8,85
Cecilie Bønnelycke (97) 23/1 Ballerup	9,12



### Ungdom 14-15 år (8,53-8,60):

Zarah Buchwald (95) 30/1 Malmö	8,26
	<b>Klubrekord piger 15 år</b>
	8,41
Samantha Jensen (96) 6/2 Vellinge	
	<b>Klubrekord piger 14 år</b>

### Senior (7,79):

Zarah Buchwald (95) 30/1 Malmö	8,26
Samantha Jensen (96) 6/2 Vellinge	8,41

<b>200 meter</b>				
DR	24,33	Sofie Abildtrup	IF Sparta	2003
SR	24,33	Sofie Abildtrup	IF Sparta	2003
KR	25,98	Louise Højland (80)		2000

**Ungdom 12-13 år (31,89-29,14):**

Clara Iding (97) 24/1 Ballerup	29,33
Cecilie Bønnelycke (97) 24/1 Ballerup	30,76

**Ungdom 14-15 år (27,55-28,11):**

Zarah Buchwald (95) 6/3 Skive	27,47
<b>Klubrekord piger 15 år</b>	
Samantha Jensen (96) 31/1 Malmö	27,77

**Senior (25,98):**

Zarah Buchwald (95) 6/3 Skive	27,47
Samantha Jensen (96) 31/1 Malmö	27,77

<b>400 meter</b>				
DR	54,71	Rikke Rønholdt	IF Sparta	2006
KR	59,83	Ditte Larsen (83)		2002

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

**Lisbeth Pedersen**

**Stor indesæson!**

**...var vinterens indiskutabelt største profil med fremragende tider, 3 klubrekorder, og den første triple DM-mester nogensinde!**

<b>800 meter</b>				
DR	2.02,33	Heidi Jensen	Køge	2000
SR	2.02,33	Heidi Jensen	Køge	2000
KR	2.12,10	Lisbeth Pedersen (75)		2009

**Senior (2.12,10):**

Lisbeth Pedersen (75) 4/2 Linz (AUT)	2.10,27
<b>Klubrekord Senior Kvinder</b>	

**Veteran K30 (35-39 år) (NM):**

Lisbeth Pedersen (75) 4/2 Linz (AUT)	2.10,27
<b>Klubrekord Veteraner K35</b>	

**KR Lisbeth Pedersen (75) 2.11,09min (31/1 Malmö)**

**KR Lisbeth Pedersen (75) 2.10,27min (4/2 Linz)**

<b>1.500 meter</b>				
DR	4.10,20	Tina Krebs	Fr.H.	1985
SR	4.10,20	Tina Krebs	Fr.H.	1985
KR	4.25,44	Lisbeth Pedersen (75)		2009

**Senior (4.25,44)**

Lisbeth Pedersen (75) 3/2 Wien (AUT)	4.23,66
<b>Klubrekord Senior Kvinder</b>	

**Veteran K35 (35-39 år) (NM):**

Lisbeth Pedersen (75) 3/2 Wien (AUT)	4.23,66
<b>Klubrekord Veteraner K35</b>	

**KR Lisbeth Pedersen (75) 4.23,66min (3/2 Wien)**

<b>3.000 meter</b>				
DR	9.19,64	Rikke Pedersen	Trongården	1997
SR	9.19,64	Rikke Pedersen	Trongården	1997
KR	10.03,34	Lisbeth Pedersen (75)		2009

**Senior (10.03,34):**

Lisbeth Pedersen (75) 27/2 Skive	9.56,63
<b>Klubrekord Senior Kvinder</b>	

**Veteran K35 (35-39 år) (NM):**

Lisbeth Pedersen (75) 27/2 Skive	9.56,63
<b>Klubrekord Veteraner K35</b>	

<b>50 meter hæk</b>				
DR	7,29	Helle Sichlau	KTA	1981
SR	7,29	Helle Sichlau	KTA	1981
KR	8,01	Karina Johansen (83)		1999

**Ungdom 14-15 år (8,60-8,59):**

Sia Zagenberg Frost (95) 17/1 Hvidovre	9,08
----------------------------------------	------

<b>60 meter hæk</b>				
DR	8,42	Lene Demsitz	IF Sparta	1986
SR	8,42	Lene Demsitz	IF Sparta	1986
KR	8,92	Karina Johansen (83)		1999

**Ungdom 12-13 år (11,82-10,80):**

Cecilie Bønnelycke (97) 24/1 Ballerup	11,92
---------------------------------------	-------



## Zia Frost og Samantha Jensen

2 af vores kommende profiler, der allerede har gjort sig rigtig godt bemærket. Sia som "Athlete of the Year 20092 i sprint og Samantha for klubrekord i længde for 14 årige

### Ungdom 14-15 år (9,98-9,90):

Sia Zagenberg Frost (95) 24/1 Ballerup	10,71
Sia Zagenberg Frost (95) 6/2 Vellinge	10,51

Kan ikke anerkendes pga andre mål i Sverige

### 4x200 meter stafet

DR	1.44,78	Århus 1900	2006
SR	1.49,27	Hvidovre AM	2003
KR	1.49,27	Heidi N. Jensen (80)	2003
		Lill Møller Jørgensen (80)	
		Tine Sand (81)	
		Ditte Larsen (83)	

Ingen resultater i indøværende sæson !!!

### Længdespring

DR	6,77	Renata P. Nielsen	1900	1995
SR				
KR	5,63	Karina Johansen (83)		2000

### Ungdom 8-9 år (zoneafsæt) (2,98-3,64):

Josefine Nickelsen (01) 27/2 Snekkersten	2,78
Nadia Iversen (01) 27/12 Hvidovre	* 2,62

Sarah Willumsen (??) 14/2 Hvidovre	2,61
Amalie Hansen (01) 14/2 Hvidovre	2,37
Lærke Eglund (01) 14/2 Hvidovre	2,29

### Ungdom 10-11 år (zoneafsæt) (3,91-4,26):

Kit Høglund (99) 14/2 Hvidovre	2,95
Agnes Olsen (99) 17/1 Hvidovre	2,64
Astrid Kofoed Nielsen (00) 14/2 Hvidovre	2,19

### Ungdom 12-13 år (zoneafsæt) (4,57-4,72):

Clara Iding (97) 24/1 Ballerup	4,68
Samantha Jensen (96) 27/12 Hvidovre	* 4,60
Cecilie Bønnelycke (97) 24/1 Ballerup	4,50
Ida Koch (97) 27/12 Hvidovre	* 3,92
Cecilie Bønnelycke (97) 27/12 Hvidovre	* 3,90
Ida Koch (97) 17/1 Hvidovre	3,84

### Ungdom 14-15 år (4,79-4,54):

Samantha Jensen (96) 14/2 Hvidovre	4,90
------------------------------------	------

**Klubrekord piger 14 år**

### Ungdom 18-19 år (5,49-5,59):

Emilie Starling (91) 14/2 Hvidovre	4,86
------------------------------------	------

### Senior (5,63):

Samantha Jensen (96) 14/2 Hvidovre	4,90
Emilie Starling (91) 14/2 Hvidovre	4,86

### Trespring

DR	13,58	Dorthe Jensen	1900	1997
SR				
KR	12,18	Karina Johansen (83)		2002

### Senior (12,18):

Inge Faldager (48) 17/1 Hvidovre	8,12
Inge Faldager (48) 27/12 Hvidovre	* 8,00

### Veteran K60 (60-64) (7,63):

Inge Faldager (48) 17/1 Hvidovre	8,12
----------------------------------	------

**Klubrekord kvinder K60**

Inge Faldager (48) 27/12 Hvidovre	* 8,00
-----------------------------------	--------

### Højdespring

DR	1,90	Pia Zinck	1900	1997
SR				
KR	1,73	Pernille Frederiksen		2005

### Ungdom 10-11 år (1,05-1,18):

Kit Høglund (00) 14/2 Hvidovre	1,00
Astrid Kofoed Nielsen (00) 14/2 Hvidovre	0,75

### Senior (1,73):

Inge Faldager (48) 14/3 Hvidovre	1,21
----------------------------------	------

### Veteran K60 (60-64) (1,21):

Inge Faldager (48) 14/3 Hvidovre	1,21
----------------------------------	------

**Klubrekord kvinder K60**

<b>Stangspring</b>				
DR	4,23	Maria B. Rasmussen	1900	2003
SR	4,00	Anita Tørring	IF Sparta	2005
KR	3,00	Line Vibov (83)		2003

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

<b>Kuglestød</b>				
DR	14,71	Birthe Kofoed	Herlufsholm	1980
SR	14,71	Birthe Kofoed	Herlufsholm	1980
	13,14	Maria Sløk Hansen (83)		2009

**Ungdom 8-9 år (1 kg) (7,42-8,62):**

Josefine Nickelsen (01) 27/2 Snekkersten	4,18
Lærke Eglund (01) 17/1 Hvidovre	3,93
Amalie Maria Hansen (01) 17/1 Hvidovre	3,32
Sarah Willumsen (??) 14/2 Hvidovre	3,19

**Ungdom 10-11 år (2 kg) (6,79-6,86):**

Kit Høglund (00) 14/2 Hvidovre	5,27
Agnes Olsen (99) 17/1 Hvidovre	4,40
Agnes Kofoed Nielsen (00) 14/2 Hvidovre	3,74

**Ungdom 12-13 år (2 kg) (7,78-9,40):**

Clara Iding (97) 14/2 Hvidovre	8,65
Cecilie Bønnelycke (97) 23/1 Ballerup	8,48
Samantha Jensen (96) 27/12 Hvidovre	* 8,22
Cecilie Bønnelycke (97) 27/12 Hvidovre	* 8,19

**Senior (4 kg) (13,14):**

Inge Faldager (48) 31/1 Malmö	8,74
-------------------------------	------

**Veteran K60 (60-64 år – 3/4kg) (10,77-9,32):**

Inge Faldager (48) 30/1 Malmö	3kg	10,28
Inge Faldager (48) 31/1 Malmö		8,74

<b>Vægtkast</b>				
DR	17,57	Charlotte Wählin	Sparta	2000
SR	17,57	Charlotte Wählin	Sparta	2000
KR	12,72	Maria Sløk Hansen		2005

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

**Skumspydkast (400 gram)**

**Ungdom 8-9 år (15,46-21,06):**

Nadia Iversen (01) 27/12 Hvidovre	* 10,94
Amalie Maria Hansen (01) 17/1 Hvidovre	7,15
Lærke Eglund (01) 14/2 Hvidovre	6,25
Sarah Willumsen (??) 14/2 Hvidovre	4,80

**Ungdom 10-11 år (18,63-19,99):**

Astrid Kofoed Nielsen (00) 14/2 Hvidovre	9,92
Agnes Olsen (99) 17/1 Hvidovre	8,83

**Ungdom 12-13 år (21,23-20,10):**

Cecilie Bønnelycke (97) 14/2 Hvidovre	24,46
Cecilie Bønnelycke (97) 27/12 Hvidovre	* 17,42

**Klubrekord Piger 13**

**5-kamp**

DR	3.943p	Charlotte Beiter	IF Sparta	1991
SR	3.943p	Charlotte Beiter	IF Sparta	1991
KR	2.865p	Hanne Sørensen (80)		1998
		(9,22-1,52-8,58-4,88-2,57,2)		

Ingen resultater i indeværende sæson !!!



**”Last attempt in the competition, Inge Faldager from Denmark!”**

**Inge var en kende presset til EM Veteraner, da hun netop var blevet passeret af sin værste konkurrent i konkurrencens næstsidste kast.**

**Men vinderen fornægtede sig ikke, så det blev til karrierens 22.EM-titel og den 9.titel i hammerkast!**

**Ved VM indendørs (de lange kast dog udendørs) i canadiske Kamloops blev det til et succesrigt forsvar af titlerne i hammer og vægtkast!**

**Inge er nu oppe på 20 VM, 22 EM og 44 NM-titler og i alt 127 internationale medaljer – stik lige den!**