

INDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2003/2004

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 fra 2003 er da markeret med en stjerne!)

50 meter			
DR	5,92	Hossein Asgari	FIF 2000
SR	5,92	Hossein Asgari	FIF 2000
KR	6,05	Christian Trajkowski (65)	2002

Ungdom -9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 6/3 Hvidovre	8,50
Andreas Munch (95) 12/2 Hvidovre	12,53
Oliver Hansen (98) 14/2 Hvidovre	12,63

Ungdom 10-11 år:

Joakim Andersen (94) 14/2 Hvidovre	8,29
Mikkel Roald-Arbøl (92) 20/12 Hvidovre	* 8,1
Thor B. Andersen (93) 20/12 Hvidovre	* 8,3
Thor B. Andersen (93) 10/1 Hvidovre	8,64
Emil Westerlund (94) 6/3 Hvidovre	9,01

Ungdom 12-13 år:

Daniel Birch Møller (90) 20/12 Hvidovre	* 7,1
Jonas Rath (91) 20/12 Hvidovre	7,8
Mikkel Roald-Arbøl (92) 6/3 Hvidovre	8,13
Jonas Rath (91) 14/2 Hvidovre	8,10
Lasse Bak (90) 20/12 Hvidovre	* 8,3

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 14/2 Hvidovre	6,63
Rasmus Olsen (89) 20/12 Hvidovre	* 6,4
Steven Nielsen (89) 18/1 Hvidovre	6,72
Daniel Birch Møller (90) 14/2 Hvidovre	7,43
Mikkel Blom Nielsen (88) 6/3 Hvidovre	7,62

Ungsenior 20-22 år:

Simon Nørgaard (84) 6/3 Hvidovre	6,84
----------------------------------	------

Senior:

Christian Trajkowski (65) 10/1 Hvidovre	6,15
Cecar Posse (70) 14/2 Hvidovre	6,15
Steffen Jørgensen (80) 10/1 Hvidovre	6,20
Hossein Asgari (80) 14/2 Hvidovre	6,29
Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre	6,53

Kurt Andersen (62) 6/3 Hvidovre	6,70
---------------------------------	------

Veteran M30 (30-34 år):

Cecar Posse (70) 14/2 Hvidovre	6,15
Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre	6,53

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkowski (65) 10/1 Hvidovre	6,15
---	------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 6/3 Hvidovre	6,70
---------------------------------	------



60 meter

DR	6,65	Benjamin Hecht	IF Sparta	1999
SR	6,65	Benjamin Hecht	IF Sparta	1999
KR	6,89	Christian Trajkowski (65)		2001

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 29/2 Malmö	7,68
Steven Nielsen (89) 29/2 Malmö	7,72
Daniel Birch Møller (90) 29/2 Malmö	8,88

Senior:

Christian Trajkowski (65) 18/1 Malmö	6,98
Mark Jacobsen (81) 18/1 Malmö	7,12
Cecar Posse (70) 21/2 Göteborg	7,14
Steffen Jørgensen (80) 18/1 Malmö	7,17
Christian Hansen (78) 29/2 Malmö	7,17

Hossein Asgari (80) 29/2 Malmö	7,28
Boban Trajkovski (76) 29/2 Malmö	7,53
Rasmus Olsen (89) 29/2 Malmö	7,68
Steven Nielsen (89) 29/2 Malmö	7,72
Kurt Andersen (62) 29/2 Malmö	7,80
Daniel Birch Møller (90) 29/2 Malmö	8,88

Veteran M30 (30-35 år):

Cesar Posse (70) 21/2 Göteborg	7,14
--------------------------------	------

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkovski (65) 18/1 Malmö	6,98
--------------------------------------	------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 29/2 Malmö	7,80
-------------------------------	------

100 meter

DR			
SR			
KR	12,39	Kurt Andersen (62)	2004

Senior:

Kurt Andersen (62) 20/3 Drammen (NOR)	12,39
---------------------------------------	-------

KR Kurt Andersen (62), 12,39s (20.marts Drammen)

200 meter

DR	21,28	Benjamin Hecht	IF Sparta	1999
SR	21,28	Benjamin Hecht	IF Sparta	1999
KR	22,24	Steffen Jørgensen (80)		2000

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 28/2 Malmö	24,82
Steven Nielsen (89) 28/2 Hvidovre	25,68
Daniel Birch Møller (90) 6/2 Malmö	30,45

Senior:

Christian Trajkovski (65) 6/2 Malmö	22,72
Rasmus Olsen (89) 28/2 Malmö	24,82
Steven Nielsen (89) 28/2 Hvidovre	25,68
Kurt Andersen (62) 28/2 Malmö	26,00
Daniel Birch Møller (90) 6/2 Malmö	30,45

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkovski (65) 6/2 Malmö	22,72
-------------------------------------	-------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 28/2 Malmö	26,00
-------------------------------	-------

400 meter

DR	47,38	Christian Birk	IF Sparta	2001
SR	47,38	Christian Birk	IF Sparta	2001
KR	50,84	Martin Stegemeyer (81)		2003

Senior:

Martin Stegemeyer (81) 18/1 Malmö	52,47
-----------------------------------	-------

800 meter

DR	1.42,67	Wilson Kipketer	IF Sparta	1997
SR	1.42,67	Wilson Kipketer	IF Sparta	1997
KR	2.04,14	Christian Nickelsen (74)		1999

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

1.000 meter

DR	2.14,96	Wilson Kipketer	IF Sparta	2000
SR	2.14,96	Wilson Kipketer	IF Sparta	2000
KR	3.02,55	Jakob Juul Rasmussen (72)		1997

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

1.500 meter

DR	3.38,85	Mogens Guldberg	IF Sparta	1991
SR	3.38,85	Mogens Guldberg	IF Sparta	1991
KR	Vakant			

Ingen resultater i indeværende sæson !!!



(DAF)

Steffen Jørgensen satte PR på 400m i 2.runde af DT under svære vindforhold. Mistede en stor del af sæsonen pga achillesseneproblemer

1 engelsk mile (1.609,34 meter)				
DR	3.59,13	Mogens Guldborg	IF Sparta	1988
SR	3.59,13	Mogens Guldborg	IF Sparta	1988
KR	Vakant			

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

3.000 meter				
DR	7.44,76	Mogens Guldborg	IF Sparta	1991
SR	7.44,67	Mogens Guldborg	IF Sparta	1991
KR	Vakant			

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

50 meter hæk				
DR	6,82	Anders Sækmose (74)	IF Sparta	2003
SR	6,82	Anders Sækmose (74)	IF Sparta	2003
KR	7,30	Christian Nickelsen (74)		1999

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 19/1 Hvidovre 8,06
Steven Nielsen (89) 19/1 Hvidovre 8,13

Senior:

Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre 8,24

Veteran M30 (30-34 år):

Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre 8,24

Veteran M50 (50-54 år):

Ivan Partov (54) 6/3 Hvidovre 12,64

60 meter hæk				
DR	7,84	Claus Hirsbro	TIF	1996
SR	7,84	Claus Hirsbro	TIF	1996
KR	8,76	Christian Nieckelsen (74)		1999

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 28/2 Malmö 9,53

Senior:

Casper Lindemann (78) 28/2 Malmö 8,66

4x200 meter stafet				
DR	1.29,11	IF Sparta		2003
SR	1.29,11	IF Sparta		2003
KR	1.30,85	Mark Jacobsen (81)		2003
		Christian Trajkowski (65)		
		Christian Hansen (78)		
		Martin Stegemeyer (81)		

Ungdom 14-15 år:

Steven Nielsen (89) 29/2 Malmö 1.50,80
Daniel Birch Møller (90)
Mikkel Blom Nielsen (89)
Rasmus Olsen (89)

Senior:

Steven Nielsen (89) 29/2 Malmö 1.50,80
Daniel Birch Møller (90)
Mikkel Blom Nielsen (89)
Rasmus Olsen (89)

Længdespring				
DR	7,54	Jesper Tørring	Skovbak.	1971
SR	7,43	Morten Jensen	FIF-H	2003
KR	6,69	Christian Hansen (78)		2003

Ungdom -9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 14/2 Hvidovre 3,23
Andreas Munch (95) 14/2 Hvidovre 2,40

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 20/12 Hvidovre * 3,80
Thor B. Andersen (93) 20/12 Hvidovre * 3,45
Emil Westergaard (94) 10/1 Hvidovre 3,37
Thor B. Andersen (93) 10/1 Hvidovre 3,27
Joakim Andersen (94) 14/2 Hvidovre 3,03

Ungdom 12-13 år:

Daniel Birch Møller (90) 20/12 Hvidovre * 4,45
Jonas Rath (91) 14/2 Hvidovre 4,18
Mikkel Roald-Arbøl (92) 6/3 Hvidovre 3,88
Lasse Bak (90) 20/12 Hvidovre * 3,22

Ungdom 14-15 år:

Steven Nielsen (89) 29/2 Malmö 5,63
Rasmus Olsen (89) 29/2 Malmö 5,60
Mikkel Blom Nielsen (89) 6/3 Hvidovre 4,62
Daniel Birch Møller (90) 18/1 Hvidovre 4,53



Jakob Juul Rasmussen
Idrætschef med visioner, og masser af power!

(DAF)



(MBJ)

Kenneth Olsen
Ny klubrekord
indendørs med 1,96m
Første DM senior
medalje,: Bronze
Kenneth kommer
oprindelig fra
Glostrup IC, men har
fundet ny inspiration i
HvAM sammen med
træner Jakob. Og
med vinterens tilgang,
så bliver det en god
øvelse i næste sæson
for begge køn

Senior:

Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre	5,66
Carsten Damslund (66) 6/3 Hvidovre	5,50
Kurt Andersen (62) 6/3 Hvidovre	5,42

Veteran M30 (30-35 år):

Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre	5,66
----------------------------------	------

Veteran M35 (35-39 år):

Carsten Damslund (66) 6/3 Hvidovre	5,50
------------------------------------	------

Veteran M40 (35-39 år):

Kurt Andersen (62) 6/3 Hvidovre	5,42
---------------------------------	------

Trespring

DR	15,77	Jesper Riege	IF Sparta	1998
SR	15,77	Jesper Riege	IF Sparta	1998
KR	13,39	Lasse Ringhofer (73)		1999

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 19/1 Hvidovre	11,14
Mikkel Blom Nielsen (89) 6/3 Hvidovre	9,96

Højdespring

DR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1990
SR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1990
KR	1,96	Kenneth Olsen (81)		2004

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 20/12 Hvidovre	* 1,05
--	--------

Ungdom 12-13 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 14/2 Hvidovre	1,10
---------------------------------------	------

Senior:

Kenneth Olsen (81) 29/2 Malmö	1,96
Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre	1,60

Veteran M30 (30-35 år):

Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre	1,60
----------------------------------	------

KR Kenneth Olsen (81), 1,96m (29.feb Malmö)

Stangspring

DR	5,72	Martin Voss	1900	1995
SR	5,72	Martin Voss	1900	1995
KR	4,50	Jakob Juul Rasmussen (72)		2002

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 6/3 Hvidovre	2,90
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/2 Malmö	2,00

Ungsenior 20-22 år:

Simon Nørgaard (84) 28/2 Malmö	3,80
--------------------------------	------

Senior:

Jakob Juul Rasmussen (72) 10/1 Hvidovre	4,20
Simon Nørgaard (84) 28/2 Malmö	3,80
Rasmus Olsen (89) 6/3 Hvidovre	2,90
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/2 Malmö	2,00

Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72) 10/1 Hvidovre	4,20
---	------



(DAF)

Thomas Hoffmann

Havde en problematisk sæson med mange afbræk bl.a pga skader, så det blev ikke til det store sus som de foregående sæsoner. Men ser nu igen ud til at være inde på rette spor, så der er optimisme, når det gælder yderligere forbedringer i 2005

Kuglestød

DR	21,48	Joachim B. Olsen	1900	2002
SR				
KR	15,96	Thomas Hoffmann (82)		2003

Ungdom -9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 6/3 Hvidovre 1 kg 6,84

Ungdom 10-11 år:

Emil Westergaard (94) 10/1 Hvidovre 2 kg 6,13

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 19/1 Hvidovre 4 kg 9,05
Mikkel Blom Nielsen (88) 19/1 Hvidovre 4 kg 8,88

Ungsenior 20-22 år:

Thomas Hoffmann (82) 29/2 Malmö 15,79

Senior:

Thomas Hoffmann (82) 29/2 Malmö 15,79
Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre 13,06
Carsten Damslund (66) 6/3 Hvidovre 10,11
Kurt Andersen (62) 6/3 Hvidovre 9,30

Veteran M30 (30-35 år):

Emeka Andersen (71) 6/3 Hvidovre 13,06

Veteran M35 (35-39 år):

Carsten Damslund (66) 6/3 Hvidovre 10,11

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 6/3 Hvidovre 9,30

Vægtkast (15,89 kg)

DR	Jan Bielecki	IF Sparta
SR	Jan Bielecki	IF Sparta
KR	13,81	Michael Bruun Jepsen (65) 2004

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 17/2 Hvidovre 13,81
Karsten Kristiansen (72) 17/2 Hvidovre 12,57

Veteran M30 (30-34 år):

Karsten Kristiansen (72) 17/2 Hvidovre 12,57

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 17/2 Hvidovre 13,81

KR Michael Bruun Jepsen (65), 13,81m (17.feb Hv.)

Skumspyd

Ungdom -9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 14/2 Hvidovre 12,73
Andreas Munch (95) 14/2 Hvidovre 9,61

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 20/12 Hvidovre * 14,13

Ungdom 12-13 år:

Jonas Rath (91) 10/1 Hvidovre 21,69
Mikkel Roald-Arbøl (92) 14/2 Hvidovre 21,27
Daniel Birch Møller (90) 20/12 Hvidovre * 14,65
Lasse Bak (90) 20/12 Hvidovre * 12,02

7-kamp

DR	6.168p	Lars Warming	1900	1988
SR				
KR	4.571p	Jakob Juul Rasmussen (72)		1999

Ingen resultater i indeværende sæson !!!