

UDENDØRS RANGLISTE

KVINDER 2010

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 30 klubrekorder i 2010 (6 ungdom, 7 senior, 17 veteran)

40 meter

Ungdom 6-7 år (9,87-8,83):

Manon B. Danielsen (03) 26/9 Greve	+0,0	8,85
Alberte Krøjer (04) 5/6 Lyngby	-1,8	11,1x
Asta Krøjer (05) 5/6 Lyngby	-1,8	14,7x

Ungdom 8-9 år (7,75,-7,22):

Josefine Nickelsen (01) 27/8 Frederik	+0,3	7,49
---------------------------------------	------	------

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

Josefine Nickelsen (01) 20/5 Tårnby	+2,4	7,6x
-------------------------------------	------	------

60 meter

Ungdom 8-9 år (11,22-10,03):

Josefine Nickelsen (01) 29/5 Glostrup	-1,5	10,83
Caroline Larsen (01) 2/5 Tårnby	+0,0	11,09
Misja B. Jepsen (01) 2/5 Tårnby	+0,0	11,16

80 meter

Ungdom 12-13 år (11,34-10,7):

Clara Iding (97) 29/5 Glostrup	+1,3	11,35
Fransiska Bramsen (97) 26/9 Greve	+0,0	11,54
Cecilie Bønnelycke (97) 26/9 Greve	+0,0	11,58

100 meter

DR 11,42	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
SR 11,42	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
KR 11,9	Berit Danielsen (57)		1979

Ungdom 14-15 år (12,4-12,0):

Zarah Buchwald (95) 27/6 Odense	+0,9	12,91
Samantha Jensen (96) 1/5 Tårnby	+2,0	13,96

Ungdom 18-19 år (12,0-12,0):

Emilie Starling (92) 24/7 Uddevalla	+1,6	13,54
-------------------------------------	------	-------

Senior:

Mette B. Jepsen (70) 27/6 Odense	+0,1	12,73
Zarah Buchwald (95) 27/6 Odense	+0,9	12,91
Emilie Starling (92) 24/7 Uddevalla	+1,6	13,54
Samantha Jensen (96) 1/5 Tårnby	+2,0	13,96



Heidi Flindt (61) 15/8 Hvidovre	+0,2	16,63
---------------------------------	------	-------

Veteran K40 (40-44 år) (13,4):

Mette B. Jepsen (70) 27/6 Odense	+0,1	12,73
----------------------------------	------	-------

Klubrekord veteraner K40

Veteran K45 (45-49 år) (14,7):

Heidi Flindt (61) 15/8 Hvidovre	+0,2	16,63
---------------------------------	------	-------

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

Zarah Buchwald (95) 4/9 Glostrup	+2,6	12,77
Emilie Starling (92) 15/5 Esbjerg	+3,3	13,52
Luksa Christiansen (95) 14/6 Hvidovre	+3,4	13,32
Fransiska Dahl (97) 14/6 Hvidovre	+3,4	14,08
Cecilie Bønnelycke (97) 14/6 Hvidov	+3,4	14,24



...har fået sit store gennembrud i år med DMU-titlen på 300m, og rigtig lovende tider på 100 og 200m. Klubbens hurtigste i 2011?

Udvikling i snit Top-5:

1997:	13,17	2002:	13,07	2007:	13,89
1998:	13,13	2003:	13,56	2008:	13,85
1999:	13,10	2004:	13,89	2009:	13,90
2000:	13,06	2005:	14,02	2010:	13,95
2001:	13,26	2006:	13,75	2011:	

200 meter

DR	23,36	Dorth Rasmussen	FIF	1983
SR	23,36	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
KR	24,5	Berit Danielsen (57)		1981

Ungdom 8-9 år (39,52-34,60):

Misja B. Jepsen (01)	2/5 Tårnby		37,54
Josefine Nickelsen (01)	29/6 Hvidovr	-0,89	40,4

Ungdom 12-13 år (28,7-27,4):

Fransiska Bramsen (97)	25/9 Greve	+1,6	28,00
Clara Iding (97)	3/5 Tårnby	+0,1	28,80
Cecilie Bønnelycke (97)	19/6 Greve	+0,0	29,16

Ungdom 14-15 år (26,14-25,1):

Zarah Buchwald (95)	25/9 Greve	+2,0	26,62
Samantha Jensen (96)	25/9 Greve	+1,0	29,02

Senior:

Mette B. Jepsen (70)	8/8 Odense	+0,8	26,27
Zarah Buchwald (95)	25/9 Greve	+2,0	26,62
Samantha Jensen (96)	25/9 Greve	+1,0	29,02

Veteran K40 (40-44 år) (27,5):

Mette B. Jepsen (70)	8/8 Odense	+0,8	26,27
----------------------	------------	------	-------

Klubrekord veteraner K40

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

Zarah Buchwald (95)	18/8 Hvidovre	+2,9	26,56
Samantha Jensen (96)	18/8 Hvidovre	+2,9	29,16

Udvikling i snit Top-5:

1997:	28,47	2002:	28,40	2007:	28,77
1998:	27,02	2003:	28,02	2008:	---
1999:	27,61	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	NM
2001:	---	2006:	28,71	2011:	

300 meter

DR	38,74	Sofie Abildtrup	Sparta	2002
SR	38,74	Sofie Abildtrup	Sparta	2002
KR	41,92	Ditte Larsen (83)		2000

Ungdom 14-15 år (44,13-42,01):

Zarah Buchwald (95)	4/9 Glostrup	42,24
Samantha Jensen (96)	7/8 Vellinge (SWE)	45,97
Sia Frost (95)	4/9 Glostrup	46,37

Senior:

Zarah Buchwald (95)	4/9 Glostrup	42,24
Samantha Jensen (96)	7/8 Vellinge (SWE)	45,97
Sia Frost (95)	4/9 Glostrup	46,37



...løb som en frygtløs Steffen Jørgensen med fuld fart ud over stepperne ved Åbningsstævnet, og måtte kæmpe hårdt de sidste 100m, men blev belønnet med en debutsejr

400 meter				
DR	52,84	Rikke Rønholt	Sparta	2006
SR	52,84	Rikke Rønholt	Sparta	2006
KR	53,6	Annelise Dam Olesen (42)		1969

Ungdom 8-9 år (100,71-77,45):

Misja B. Jepsen (01) 2/5 Tårnby	88,42
Caroline Larsen (01) 2/5 Tårnby	91,64

Ungsenior 20-22 år (59,1-59,7-55,7):

Maria Basbøll (90) 12/9 Vejle	63,5
-------------------------------	------

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 27/6 Odense	60,97
Mette B. Jepsen (70) 15/8 Hvidovre	62,83
Maria Basbøll (90) 12/9 Vejle	63,5
Nina W. Larsen (87) 15/5 Esbjerg	67,99
Nina Nakai (62) 8/6 Hvidovre	71,66

Veteraner K35 (35-39år) (59,4):

Lisbeth Pedersen (75) 27/6 Odense	60,97
-----------------------------------	-------

Veteraner K40 (40-44år) (63,70):

Mette B. Jepsen (70) 15/8 Hvidovre	62,83
------------------------------------	-------

Klubrekord veteraner K40

Veteraner K45 (45-49år) (66,3):

Nina Nakai (62) 8/6 Hvidovre	71,66
------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	68,60	2002:	64,31	2007:	---
1998:	67,43	2003:	---	2008:	---
1999:	---	2004:	--	2009:	67,81
2000:	---	2005:	---	2010:	65,42
2001:	---	2006:	71,99	2011:	

600 meter

Ungdom 12-13 år (2.01,71-1.52,7):

Fransiska Bramsen (97) 26/9 Greve	1.44,50
-----------------------------------	---------

Klubrekord piger 13 år

Cecilie Bønnelycke (97) 27/6 Frederiksberg	1.52,26
--	---------

800 meter

DR	2.00,97	Karen Gydesen	1900	1994
SR	2.01,11	Heidi Jensen	IF Sparta	1999
KR	2.01,77	Annelise Dam Olesen (42)		1972

Ungsenior 20-22 år (2.18,6-2.28,2-2.13,0):

Maria Basbøll (90) 12/9 Vejle	2.23,92
-------------------------------	---------

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 27/6 Odense	2.12,11
Maria Basbøll (90) 12/9 Vejle	2.23,92
Signe gadegaard (82) 8/9 Hvidovre	2.28,5
Désirée Culmsée (86) 15/5 Esbjerg	2.31,82
Nina Larsen (87) 12/9 Vejle	2.35,00

Veteraner K35 (35-39år) (3.01,1):

Lisbeth Pedersen (75) 27/6 Odense	2.12,11
-----------------------------------	---------

Klubrekord veteraner K35

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.48,63	2002:	2.47,06	2007:	2.27,44
1998:	2.38,06	2003:	2.45,14	2008:	2.27,61
1999:	2.49,53	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	2.26,27
2001:	---	2006:	2.38,65	2011:	

1.000 meter

DR	2.38,62	Heidi Jensen	Køge	1999
SR	2.38,62	Heidi Jensen	Køge	1999
KR	2.59,6	Berit Danielsen (57)		1979

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 22/7 Monaco	2.53,19
-----------------------------------	---------

Klubrekord senior kvinder

Veteraner K35 (35-39år) (NM):

Lisbeth Pedersen (75) 22/7 Monaco	2.53,19
-----------------------------------	---------

Klubrekord veteraner K35

KR Lisbeth Pedersen (75) 2.53,19min (22/7 Monaco)



1.500 meter				
DR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
SR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
KR	4.19,81	Lisbeth Pedersen (75)		2009

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 4/7 Keien (NED)	4.25,44
Desirée Culmsée (86) 12/9 Vejle	4.52,81
Signe Gadegaard (82) 12/9 Vejle	4.54,06
Nina Nakai (62) 15/8 Hvidovre	5.17,06
Nina W. Larsen (87) 27/6 Odense	5.27,15

Veteraner K35 (35-39) ():

Lisbeth Pedersen (75) 12/6 Watford (GBR)	4.26,71
--	---------

Klubrekord veteraner K35

Veteraner K45 (45-49 år) (5.33,5):

Nina Nakai (62) 15/8 Hvidovre	5.17,06
-------------------------------	---------

Klubrekord veteraner K45

Udvikling i snit Top-5:

1997:	5.57,85	2002:	---	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	4.56,77
1999:	6.16,70	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	4.59,30
2001:	---	2006:	---	2011:	

1 mile (1.609,34 meter)

DR	4.30,2	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	4.30,2	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	5.20,2	Kirsten Bjørklund (44)		1974
	5.20,2	Aino Jensen (67)		1982

Ingen har løbet distancen i 2010 !!!

2.000 meter

DR	5.43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1991
SR	5.43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1991
KR	6.46,5	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har løbet distancen i 2010 !!!

3.000 meter

DR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	9.52,20	Lisbeth Pedersen (75)		2008

Senior:

Lisbeth Pedersen (75) 4/6 Østebro	9.34,01
Klubrekord senior kvinder	
Desirée Culmsee (86) 21/8 Bagsværd	10.21,58
Signe Gadegaard (82) 21/8 Bagsværd	10.24,38
Sabine Hvam Pedersen (86) 2/5 Tårnby	11.08,20

Veteraner K35 (35-39 år) (NM):

Lisbeth Pedersen (75) 4/6 Østebro	9.34,01
-----------------------------------	---------

Klubrekord veteraner K35

KR Lisbeth Pedersen (75) 9.34,01min (5/6 Øbro)

5.000 meter				
DR	15.08,8	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	15.08,8	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	17.11,35	Lisbeth Pedersen (75)		2009

Senior:

Désirée Culmsée (86) 27/6 Odense	18.12,01
Anne-Sophie Eriksen (77) 12/9 Vejle	18.28,73
Signe Gadegaard (82) 15/5 Esbjerg	19.06,97
Vibeke Hansen (58) 8/6 Hvidovre	20.34,74

Veteraner K30 (30-34 år) (17.11,35):

Anne-Sophie Eriksen (77) 12/9 Vejle	18.28,73
-------------------------------------	----------

Veteraner K50 (50-54 år) (21.29,9):

Vibeke Hansen (58) 8/6 Hvidovre	20.34,74
---------------------------------	----------

Klubrekord veteraner K50

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	18.56,31
1999:	---	2004:	--	2009:	18.41,20
2000:	---	2005:	---	2010:	NM
2001:	---	2006:	---	2011:	



...har haft sin hidtil bedste sæson som senior som DM 5'er på den korte cross, flotte PR på banen, og meget solide præstationer i DT.

10.000 meter				
DR	31.45,4	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	31.45,4	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	40.46,0	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har løbet distancen i 2010 !!!

5 km landevej			
KR	18.10	Lisbeth Pedersen (75)	2009

Senior:

Signe Gadegaard (82)	31/12 Køge	18.23
Desirée Culmsée (86)	19/6 Ørestad	18.48
Anne-Sophie Eriksen (77)	19/6 Ørestad	18.51
Nina W. Larsen (87)	18/8 Rødovre	20.32
Maria Basbøll (90)	19/9 Hvidovre	21.28

Christina H. Madsen (80)	31/12 Køge	21.44
Samantha Jensen (96)	19/9 Hvidovre	24.47

Veteran K30 (30-34 år) (18.10):

Anne-Sophie Eriksen (77)	19/6 Ørestad	18.51
Christina H. Madsen (80)	31/12 Køge	21.44

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	19.32
1998:	---	2003:	---	2008:	20.43
1999:	---	2004:	--	2009:	18.33
2000:	---	2005:	---	2010:	19.37
2001:	---	2006:	21.04	2011:	



Anne-Sophie Eriksen

...beviste påstanden om, at kvinder ofte er bedre efter en fødsel, da klubrekorden på 10km fik et ordentlig hug ved Etape Bornholm, hvor den blev forbedret til 36.28min. Signe Gadegaard var ved samme lejlighed under den gamle rekord, så en rigtig god dag!



Tasja Stenum

Jette Kallehaugge

...har begge haft en fremragende sæson, hvor specielt Tasja er gået helt bersærk med maraton, du- og triathlon. Og så er hun en værdsat madmor for DT-holdene m.m. ☺

10 km landevej				
DR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
SR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
KR	36.58	Signe Gadegaard (82)		2008

Senior:

Anne-Sophie Eriksen (77)	26/7 Hasle	36.28
Klubrekord senior kvinder		
Signe Gadegaard (82)	26/7 Hasle	36.55
Désirée Culmsée (86)	26/7 Hasle	39.00
Tasja Stenum (79)	26/5 Tårnby	40.02
Nina W. Larsen (87)	30/7 Rønne	42.26

Jette Kallehaugge (80)	31/1 Roskilde	42.32
Christina Hjort Madsen (80)	31/1 Roskilde	44.45
Nina Nakai (62)	18/8 Rødovre	45.03

Veteran K30 (30-34 år) (37.12):

Anne-Sophie Eriksen (77)	26/7 Hasle	36.28
Klubrekord veteraner K30		
Tasja Stenum (79)	26/5 Tårnby	40.02
Jette Kallehaugge (80)	31/1 Roskilde	42.32
Christina Hjort Madsen (80)	31/1 Roskilde	44.45

Veteraner K45 (45-49 år) (46.37):

Nina Nakai (62)	18/8 Rødovre	45.03
Klubrekord veteraner K45		

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	40.52
1998:	---	2003:	---	2008:	40.15
1999:	---	2004:	--	2009:	38.35
2000:	---	2005:	---	2010:	38.58
2001:	---	2006:	50.05	2011:	

KR Anne-Sophie Eriksen (77) 36.28min (26/7 Hasle)

15 km landevej

DR	49.08	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
SR	49.08	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
KR	65.34	Dorthe Olsson (67)		1986

Ingen har løbet distancen i 2010 !!!

20 km landevej

DR	1.07.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1982
SR	1.07.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1982
KR	1.16.50	Signe Gadegaard (82)		2009

Senior:

Tasja Stenum (79) 25/4 Lyngby 1.25.24

Veteran K30 (30-34 år) (1.17.40):

Tasja Stenum (79) 25/4 Lyngby 1.25.24

Halvmaraton

DR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
SR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
KR	1.20.57	Signe Gadegaard (82)		2009

Senior:

Tasja Stenum (79) 25/4 Lyngby 1.29.49

Veteran K30 (30-34 år) (1.21.29):

Tasja Stenum (79) 25/4 Lyngby 1.29.49

Maraton

DR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
SR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
KR	3.18.43	Vibeke Hansen (58)		1996

Senior:

Tasja Stenum (79) 25/9 Berlin 3.26.49

Veteran K30 (30-34 år) (NM):

Tasja Stenum (79) 25/9 Berlin 3.26.49

Klubrekord veteraner K30

100 meter hæk

DR	13,2	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
SR	13,2	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	13,8	Annelise Dam Olesen (42)		1970

Ungdom 12-13 år (60m) (10,3-9,7):

Cecilie Bønnelykke (97) 27/6 Fr.berg +1,6 10,33

Ungdom 14-15 år (80m) (12,17-12,22):

Sia Z. Frost (95) 19/6 Greve +0,2 14,49

Senior:

Julie Eid (77) 12/9 Vejle -1,6 17,75

Sia Frost (95) 27/6 Odense +0,0 18,28

Veteran K30 (30-34 år) (14,8):

Julie Eid (77) 12/9 Vejle -1,6 17,75

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

Sia Frost (95) 15/5 Esbjerg +4,0 17,88

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	18,25	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	---
1999:	---	2004:	--	2009:	---
2000:	19,35	2005:	---	2010:	NM
2001:	---	2006:	---	2011:	

200 meter hæk

DR	27,3	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
SR	27,3	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	29,5	Anette Kromann (49)		1970

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!



...har forbedret sig kraftigt løbemæssigt, og fik god belønning ved DMU, hvor de 50sek blev brudt for første gang på 300m hæk

400 meter hæk				
DR	57,01	Sara Petersen	1900	2007
SR	57,04	Rikke Rønholt	TIF	1997
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

Ungdom 14-15 år (300m) (48,02-44,79):

Sia Frost (95) 4/9 Glostrup	49,98
Samantha Jensen (96) 7/8 Vellinge SWE	50,55

Senior:

Julie Eid (77) 12/9 Vejle	71,72
Sia Frost (95) 15/5 Esbjerg	77,60

Veteran K30 (30-34 år) (67,5):

Julie Eid (77) 12/9 Vejle	71,72
---------------------------	-------

3.000 meter forhindring

DR	10.04,65	Louise Mørch	Sparta	2005
SR	10.04,65	Louise Mørch	Sparta	2005
KR	11.23,39	Signe Gadegaard (82)		2008

Ingen har løbet distancen i 2010 !!!

4 x 60 meter stafet

Ingen har løbet distancen i 2010 !!!

4 x 100 meter stafet

DR	46,60	IF Sparta	1986
SR	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)	

Senior:

Zahra Buchwald (95) 27/6 Odense	50,27
Emilie Starling (92)	
Lotte Thiesen (80)	
<u>Mette B. Jepsen (70)</u>	
Emilie Starling (92) 12/9 Vejle	52,94
Zarah Buchwald (95)	
Samantha Jensen (95)	
<u>Julie Eid (77)</u>	
Zarah Buchwald (95) 15/5 Esbjerg	54,76
Emilie Starling (92)	
Sia Frost (95)	
Lotte Thiesen (81)	



Zarah Buchwald og Samantha Jensen

...i et flot skifte i kvalifikationsmatchen til elitedivisionen, som kvinderne vandt med mindst mulige margen over KIF, da man skulle tælle 1.pladser. Vi har dermed igen i 2011 begge vores hold i Elitedivisionen

4 x 200 meter stafet			
DR	1.39,35	Århus 1900 A/M	1992
SR	1.39,8	Trongården IF	1983
KR	1.41,0		1970

Ungdom 14-15 år (2.01,0-1.55,67):

Samantha Jensen (96) 25/9 Greve	1.51,94
Fransiska Bramsen (97)	
Zarah Buchwald (95)	
Cecilie Bønnelycke (97)	

Klubrekord piger 15 år

Senior:

Samantha Jensen (96) 25/9 Greve	1.51,94
Fransiska Bramsen (97)	
Zarah Buchwald (95)	
Cecilie Bønnelycke (97)	

1.000 meter stafet

DR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
SR	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)	

Ungdom 14-15 år (2.27,6-2.28,38):

Sia Frost (95) 19/6 Greve	2.35,40
Fransiska Bramsen (97)	
Zarah Buchwald (95)	
Cecilie Bønnelycke (97)	

Senior:

Helle Nielsen (60) 15/8 Hvidovre	2.34,23
Nina Nakai (62)	
Mette Brynjolf Jepsen (70)	
<u>Lisbeth Pedersen (75)</u>	
Sia Frost (95) 19/6 Greve	2.35,40
Fransiska Bramsen (97)	
Zarah Buchwald (95)	
<u>Cecilie Bønnelycke (97)</u>	
Helle Nielsen (60) 8/6 Hvidovre	2.45,58
Heidi Flindt (61)	
Mette B. Jepsen (70)	
<u>Nina Nakai (62)</u>	
Helle Nielsen (60) 17/5 Lyngby	3.04,02
Mette B. Jepsen (70)	
Heidi Flindt (61)	
Vibeke Hansen (58)	

Veteran K40 (40-44 år) (2.49,31):

Helle Nielsen (60) 15/8 Hvidovre	2.34,23
Nina Nakai (62)	
Mette Brynjolf Jepsen (70)	
Lisbeth Pedersen (75)	

Klubrekord veteraner K35

Helle Nielsen (60) 8/6 Hvidovre	2.45,58
Heidi Flindt (61)	
Mette B. Jepsen (70)	

Nina Nakai (62)

Helle Nielsen (60) 17/5 Lyngby	3.04,02
Mette B. Jepsen (70)	
Heidi Flindt (61)	
Vibeke Hansen (58)	

4 x 400 meter stafet

DR	3.38,65	IF Sparta	2001
SR	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)	

Senior:

Zarah Buchwald (95) 27/6 Odense	4.21,78
Lisbeth Pedersen (75)	
Nina W. Larsen (87)	
<u>Désirée Culmsée (86)</u>	
Maria Basbøll (90) 12/9 Vejle	4.24,01
Nina W. Larsen (87)	
Zarah Buchwald (95)	
<u>Désirée Culmsée (86)</u>	
?? (??) 15/5 Esbjerg	4.53,85



4 x 800 meter stafet

DR	8.51,54	Århus 1900 AM	1990
SR	8.56,16	Trongården IF	1989
KR	9.46,2	Helle Mathiasen (72) Tine Jørgensen (68) Tina Adamczesky 869) Tone Kyhn (54)	1986

Senior:

Signe Gadegaard (82) 24/8 Korsør	10.05,67
Maria Basbøl (90)	
Nina W. Larsen (87)	
Désirée Culmsee (86)	

4 x 1.500 meter stafet

DR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
SR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
KR	20.38,8		1981

Ingen har løbet distancen i 2010 !!!



”Emilie hvem?” var der mange, der spurgte før sæsonen startede. Men med 5,34m i første runde af DT og en 4.plads, så var der mange der glippede med øjnene. Den store oplevelse kom til Store DM, hvor Emilie indtil 6.runde faktisk lå nr. 3, men endte som 5’er med ny PR 5,51m. Fornemt!

Længdespring

DR	6,96	Renata P. Nielsen	1900	1994
SR	6,72	Lene Demsitz	Sparta	1985
KR	5,93	Lisbeth Larsen (57)		1981

Ungdom 6-7 år (zoneafsæt) (1,92-2,07):

Manon B. Danielsen (03) 26/9 Greve	+0,0	2,17
Klubrekord piger 7 år		
Alberte Krøjer (04) 5/6 Lyngby	+0,0	1,60
Asta Krøjer (05) 5/6 Lyngby	-0,9	1,10

Ungdom 8-9 år (zoneafsæt) (3,03-3,67):

Josefine Nickelsen (01) 27/6 Frederik	+0,0	3,35
Misja B. Jepsen (01) 2/5 Tårnby	+1,7	2,99
Nadia Iversen (01) 2/5 Tårnby	+0,9	2,91
Caroline Larsen (01) 2/5 Tårnby	-0,3	2,62

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt) (3,75-4,37):

Astrid K. Nielsen (00) 25/9 Greve	+0,0	2,60
-----------------------------------	------	------

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt) (4,90-5,23):

Fransiska Bramsen (97) 25/9 Greve	+0,0	4,73
Cecilie Bønnelycke (97) 21/8 Rosk.	+1,4	4,60
Clara Iding (97) 1/5 Tårnby	+1,0	4,51
Ida Koch (97) 25/9 Greve	-0,3	4,13

Ungdom 14-15 år (5,56-5,61):

Samantha Jensen (96) 25/9 Greve	+1,9	4,90
---------------------------------	------	------

Ungdom 18-19 år (5,57-5,91):

Emilie Starling (92) 7/8 Odense	+0,0	5,51
---------------------------------	------	------

Senior:

Emilie Starling (92) 7/8 Odense	+0,0	5,51
Lotte Thiesen (81) 15/5 Esbjerg	+1,8	5,07
Samantha Jensen (96) 25/9 Greve	+1,9	4,90
Mette B. Jepsen (70) 15/8 Hvidovre	+0,4	4,63
Helle Nielsen (60) 17/5 Lyngby	+0,6	3,86
Heidi Flindt (61) 15/8 Hvidovre	-1,1	3,34

Veteraner K40 (40-44år) (4,33):

Mette B. Jepsen (70) 15/8 Hvidovre	+0,4	4,63
------------------------------------	------	------

Klubrekord veteraner K40

Veteraner K45 (45-49år) (NM):

Heidi Flindt (61) 15/8 Hvidovre	-1,1	3,34
---------------------------------	------	------

Klubrekord veteraner K45

Veteraner K50 (50-54år) (NM):

Helle Nielsen (60) 17/5 Lyngby	+0,6	3,86
--------------------------------	------	------

Klubrekord veteraner K50

For megen medvind:

Lotte Thiesen (81) 15/5 Esbjerg	+2,1	5,12
Samantha Jensen (96) 3/5 Tårnby	+3,2	4,68

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4,86	2002:	4,87	2007:	4,97
1998:	5,07	2003:	4,81	2008:	4,66
1999:	5,12	2004:	4,87	2009:	4,60
2000:	5,19	2005:	---	2010:	4,76
2001:	5,03	2006:	4,76	2011:	

Trespring				
DR	13,84	Dorthe Jensen	1900	1997
SR	12,61	Lotte Thiesen	Viking	2002
KR	12,27	Karina Johansen (83)		2002

Ungdom 14-15 år (10,88-11,91):

Samantha Jensen (95) 12/9 Vejle -0,8 10,14

Senior:

Lotte Thiesen (81) 27/6 Odense +0,0 11,77

Samantha Jensen (95) 12/9 Vejle -0,8 10,14

Inge Faldager (48) 23/7 Nyiregyhaza +1,5 7,92

Veteraner K60 (60-64år) (7,99):

Inge Faldager (48) 23/7 Nyiregyhaza +1,5 7,92

Højdespring				
DR	1,94	Pia Zinck	1900	1997
SR	1,86	Dorthe Wolfsberg	FIF	1981
KR	1,75	Karina Johansen (83)		1999

Ungdom 8-9 år (NM-1,05):

Josefine Nickelsen (01) 29/6 Hvidovre 1,03

Ungdom 10-11 år (1,25-1,35):

Astrid K. Nielsen (00) 26/9 Greve 0,75

Ungsenior 20-22 år (1,70-1,65-1,68):

Julie Lundgreen (89) 12/9 Vejle 1,42

Senior:

Julie Lundgreen (89) 12/9 Vejle 1,42

Mette Kristoffersen (82) 27/6 Odense 1,41
 Lotte Thiesen (81) 15/5 Esbjerg 1,35
 Helle Nielsen (60) 8/6 Hvidovre 1,30
 Inge Faldager (48) 3/7 Greve 1,20

Veteraner K50 (50-54år) (1,25):

Helle Nielsen (60) 8/6 Hvidovre 1,30

Klubrekord veteraner K50

Veteran K60 (60-64 år) (1,24):

Inge Faldager (48) 3/7 Greve 1,20

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,38	2002:	1,45	2007:	1,41
1998:	1,52	2003:	1,33	2008:	1,33
1999:	1,50	2004:	1,32	2009:	1,26
2000:	---	2005:	---	2010:	1,32
2001:	1,38	2006:	1,35	2011:	

Stangspring

DR	4,35	Maria B. Rasmussen	1900	2000
SR	4,15	Anita Tørring	Sparta	2002
KR	3,10	Line Vibov (83)		2003

Ungdom 18-19 år (2,60-2,82):

Emilie Starling (92) 12/9 Vejle 2,12

Senior:

Emilie Starling (92) 12/9 Vejle 2,12

Lotte Thiesen

...skiftede springben i 2010 efter en alvorlig skade i 2009, så det meste af sæsonen gik med at vænne sig til ændringen. Og med lovende 11,77m, så får vi måske igen i 2011 Lotte over de 12 meter i trespring?

Heidi Toft Hansen
46,82m

Maria Sløk Hansen
45,38m

Inge Faldager
45,25m

Nr. 1, 2 og 3 gennem tiderne i klubben i hammerkast.
Både 19 årige Heidi Toft Hansen og Maria Sløk Hansen formåede i 2010 at komme over Inge Faldagers bestående klubrekord fra 2002.
Får vi en KR på den rigtige side af 50m næste år, og et top-5 over de 40m?

Kuglestød				
DR	15,24	Christina Scherwin	Sparta	2006
SR	15,24	Christina Scherwin	Sparta	2006
KR	13,10	Maria Sløk Hansen (83)		2009

Ungdom 8-9 år (2 kg) (6,89-7,56):

Josefine Nickelsen (01) 20/5 Tårnby	5,77
Nadia Iversen (01) 2/5 Tårnby	4,76
Caroline Larsen (01) 2/5 Tårnby	4,16

Ungdom 10-11 år (2 kg) (7,10-7,28):

Astrid K. Nielsen (00) 26/9 Greve	4,27
-----------------------------------	------

Ungdom 12-13 år (2 kg) (9,87-10,15):

Cæcilie Bønnelycke (97) 26/9 Hvidovre	9,18
---------------------------------------	------

Ungdom 18-19 år (4 kg) (11,35-12,71):

Heidi Toft Hansen (91) 4/9 Glostrup	10,92
-------------------------------------	-------

Senior (4kg):

Maria Sløk Hansen (83) 27/6 Odense	13,04
Heidi Toft Hansen (91) 4/9 Glostrup	10,92
Lise Mogensen (83) 12/9 Vejle	10,50
Inge Faldager (48) 6/1 La Santa	8,46
Désirée Culmsée (86) 25/9 Hvidovre	5,77
Jette Kallehaug (80) 25/9 Hvidovre	5,57

Veteran K30 (30-34 år) (4kg) (12,24):

Jette Kallehaug (80) 25/9 Hvidovre	5,57
------------------------------------	------

Veteran K60 (60-64 år) (3/4kg) (10,30/9,21):

Inge Faldager (48) 17/5 Lyngby	3kg	9,35
Inge Faldager (48) 6/1 La Santa	4kg	8,46

Udvikling i snit Top-5:

1997:	8,88	2002:	10,47	2007:	10,04
1998:	8,80	2003:	10,53	2008:	10,27
1999:	9,44	2004:	--	2009:	8,93
2000:	---	2005:	11,02	2010:	9,73
2001:	9,80	2006:	10,06	2011:	

Diskoskast

DR	56,00	Annette Bøgh	1900	1996
SR	52,82	Vivian Kraft	Holte	1992
KR	45,58	Maria Sløk Hansen (83)		2009

Ungdom 8-9 år (750g) (NM-8,80):

Josefine Nickelsen (01) 29/6 Hvidovre	11,55
---------------------------------------	-------

Klubrekord piger 9år.

Ungdom 12-13 år (750g) (27,23-32,74):

Cæcilie Bønnelycke (97) 3/7 Hvidovre	17,61
--------------------------------------	-------

Ungdom 18-19 år (1kg) (35,06-39,02):

Heidi Toft Hansen (91) 5/9 Glostrup	31,26
-------------------------------------	-------

Senior (1kg):

Maria Sløk Hansen (83) 25/9 Greve	47,86
-----------------------------------	-------

Klubrekord senior kvinder

Lise Mogensen (83) 30/9 Hvidovre	35,21
Inge Faldager (48) 30/9 Hvidovre	32,90
Heidi Toft Hansen (91) 5/9 Glostrup	31,26
Désirée Culmsée (86) 25/9 Hvidovre	14,88

Veteran K60 (60-64 år) (1kg) (32,53):

Inge Faldager (48) 30/9 Hvidovre 32,90

Klubrekord veteraner K60

Udvikling i snit Top-5:

1997:	24,44	2002:	33,02	2007:	25,96
1998:	22,82	2003:	26,70	2008:	26,01
1999:	23,56	2004:	--	2009:	26,64
2000:	25,06	2005:	33,55	2010:	32,42
2001:	---	2006:	31,09	2011:	

KR Maria Sløk Hansen (83) 46,25m (5/6 Øbro)
Maria Sløk Hansen (83) 47,86m (25/9 Greve)

Hammerkast

DR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
SR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
KR	45,25	Inge Faldager (48)		2002

Ungdom 18-19 år (4 kg) (26,06-39,21):

Heidi Toft Hansen (91) 18/8 Skive 46,82

Klubrekord piger 19år.

Senior (4kg):

Heidi Toft Hansen (91) 18/8 Skive 46,82

Klubrekord senior kvinder

Maria Sløk Hansen (83) 18/9 Esbjerg 45,38
 Lise Mogensen (83) 30/9 Hvidovre 39,49
 Inge Faldager (48) 12/9 Vejle 37,70
 Désirée Culmsée (86) 25/9 Hvidovre 17,10
 Jette Kallehauge (80) 25/9 Hvidovre 11,39

Veteran K30 (30-34 år) (4kg) (14,40):

Jette Kallehauge (80) 25/9 Hvidovre 11,39

Veteran K60 (60-64 år) (3/4kg) (45,14/38,02):

Inge Faldager (48) 10/7 Greve 3kg 43,88
 Inge Faldager (48) 12/9 Vejle 37,70

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	31,39
1998:	---	2003:	27,18	2008:	25,66
1999:	---	2004:	---	2009:	27,29
2000:	---	2005:	28,14	2010:	37,29
2001:	---	2006:	---	2011:	

KR Heidi Toft Hansen (91) 45,45m (8/8 Odense)
Heidi Toft Hansen (91) 46,82m (18/8 Skive)

Vægtkast

DR	17,97	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
SR	17,97	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
KR	13,58	Maria Sløk Hansen (83)		2008

Ungdom 18-19 år (4 kg) (NM-NM):

Heidi Toft Hansen (91) 8/8 Odense 13,26

Klubrekord piger 19år.

Senior:

Maria Sløk Hansen (83) 18/9 Esbjerg 14,03

Klubrekord senior kvinder

Heidi Toft Hansen (91) 8/8 Odense 13,26
 Lise Mogensen (83) 18/9 Esbjerg 12,50
 Inge Faldager (48) 30/5 Greve 11,41
 Désirée Culmsée (86) 25/9 Hvidovre 5,94

Jette Kallehauge (80) 25/9 Hvidovre 4,96

Veteran K30 (30-34 år) (4kg) (5,89):

Jette Kallehauge (80) 25/9 Hvidovre 4,96

Veteran K60 (60-64 år) (5,45/9,08kg) (17,84/11,63):

Inge Faldager (48) 10/7 Greve 5,45kg 16,42
 Inge Faldager (48) 30/5 Greve 9,08kg 11,41

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	8,39
1998:	---	2003:	---	2008:	8,55
1999:	---	2004:	---	2009:	9,14
2000:	---	2005:	---	2010:	11,42
2001:	---	2006:	---	2011:	

KR Maria Sløk Hansen (83) 14,03m (18/9 Esbjerg)

Spydcast

DR	64,83	Christina Scherwin	Sparta	2006
SR	64,83	Christina Scherwin	Sparta	2006
KR	47,08	Signe Refsgaard Bech (80)		2006

Ungdom 8-9 år (NM-1,05):

Josefine Nickelsen (01) 29/6 Hvidovre 9,51

Ungdom 12-13 år (400 gr.) (29,29-29,38):

Cæcilie Bønnelycke (97) 25/9 Greve 27,93

Ungdom 18-19 år (600 gr.) (34,94-36,11):

Heidi Toft Hansen (91) 18/9 Esbjerg 28,13
 Emilie Starling (92) 15/5 Esbjerg 18,58

Senior (600 gr.):

Mette B. Jepsen (70) 17/5 Lyngby 32,91
 Lise Mogensen (83) 27/6 Odense 30,80
 Heidi Toft Hansen (91) 18/9 Esbjerg 28,13
 Maria Sløk Hansen (83) 18/9 Esbjerg 27,79
 Lotte Thiesen (80) 12/9 Vejle 21,48
 Emilie Starling (92) 15/5 Esbjerg 18,58
 Inge Faldager (48) 21/8 Hvidovre 17,09
 Désirée Culmsée (86) 25/9 Hvidovre 15,63

Veteran K30 (30-34 år) (600gr.) (31,03):

Lotte Thiesen (80) 12/9 Vejle 21,48

Veteran K40 (40-44 år) (600gr.) (27,71):

Mette B. Jepsen (70) 17/5 Lyngby 32,91

Klubrekord veteraner K40

Veteran K50 (50-54 år) (500gr.) (19,68):

Helle Nielsen (60) 15/8 Hvidovre 29,02

Klubrekord veteraner K50

Veteran K60 (60-64 år) (vet/sen) (19,53/18,78):

Inge Faldager (48) 23/7 Nyiregyhaza400gr 17,35
 Inge Faldager (48) 21/8 Hvidovre 17,09

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,20	2002:	31,71	2007:	33,06
1998:	30,88	2003:	29,48	2008:	28,89
1999:	33,23	2004:	29,79	2009:	26,66
2000:	---	2005:	33,82	2010:	28,22
2001:	26,78	2006:	34,97	2011:	

Boldkast

Ungdom 6-7 år (145 gr.) (7,44-10,19):

Manon B. Danielsen (03) 25/9 Greve	145gr	8,98
Alberte Krøjer (04) 5/6 Lyngby	145gr	6,37
Asta Krøjer (05) 5/6 Lyngby	145gr	3,22

Ungdom 8-9 år (145 gr.) (28,19-32,22):

Josefine Nickelsen (01)27/6 Frederik	145gr	25,83
Caroline Larsen (01) 2/5 Tårnby	145gr	16,94
Nadia Iversen (01) 2/5 Tårnby	145gr	16,49

Ungdom 10-11 år (145gr.) (38,44-41,26):

Astrid K. Nielsen (00) 25/9 Greve	145gr	13,11
-----------------------------------	-------	-------

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

Cecilie Bønnelycke (97) 29/5 Glostrup		43,97
---------------------------------------	--	-------



**Det kan godt være, at den er tung,
men der alligevel godt styr på tingene
selv om til dagligt er garver!
PR til Dés i kastegruppens årlige
kaste 5-kamp, der afslutter sæsonen**

7 kamp

DR	5.722p	Dorte Klein	EAF	1983
SR	5.674p	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	4.995p	Lisbeth Larsen (57)		1981
(15,40-11,32-1,64-26,50 / 5,59-35,74-2.26,28)				

Ungdom 12-13 år (5-kg) (60mh-ku-læ-sp-600m):

Cecilie Bønnelycke (97) 21/8 Roskilde	3896
---------------------------------------	------

Kaste 5-kamp

DR	3.604p	Mette Rosentjørn	Viking	2004
SR	3.604p	Mette Rosentjørn	Viking	2004
KR	3.670p	Maria Sløk Hansen (83)		2009
(42,52-12,55-45,37-13,32-25,40)				

Ungdom 18-19 år (4 kg) (NM):

Heidi Toft Hansen (91) 18/9 Esbjerg	3.277p
(43,54-10,24-30,15-12,75-28,13)	

Klubrekord piger 19år.

Senior:

Maria Sløk Hansen (84) 18/9 Esbjerg	3.806p
(45,38-12,35-46,16-14,03-27,79)	

Klubrekord senior kvinder

Heidi Toft Hansen (91) 18/9 Esbjerg	3.277p
(43,54-10,24-30,15-12,75-28,13)	
Lise Mogensen (84) 18/9 Esbjerg	3.188p
(37,33-9,90-31,33-12,50-30,05)	
Inge Faldager (48) 4/9 Hvidovre	2.689p
(36,54-8,40-32,00-10,74-16,42)	
Désirée Culmsée (86) 25/9 Hvidovre	1.260p
(17,10-5,77-14,88-5,94-15,63)	

Veteran K60 (60-64 år) (vet/sen) (4.833/2.853p):

Inge Faldager (48) 4/9 Hvidovre	Senior	2.689p
(36,54-8,40-32,00-10,74-16,42)		
Inge Faldager (48) 13/ Greve	Veteran	4.338p
(42,69-8,93-31,32-15,53-17,35)		

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	2.039p
1998:	---	2003:	---	2008:	2.001p
1999:	---	2004:	1.156p (2)	2009:	2.299p
2000:	---	2005:	---	2010:	2.844p
2001:	---	2006:	1.236p (2)	2011:	

KR Maria Sløk Hansen (83) 3.806p (18/9 Esbjerg)