

# UDENDØRS RANGLISTE KVINDER 2023

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 **27 klubrekorder i 2023** (6 piger, 6 senior, 15 masters)

**1 Dansk Senior Rekorder**

**1 Europæisk Masters Rekorder, 3 Nordiske Masters Rekorder, 8 Danske Masters Rekorder**

## 40 meter

### Ungdom 4-5 år (NM-10,74):

Sofia Ivanova Jensen (18) 27/9 Hvidovre +0,0 12,34

### Ungdom 6-7 år (8,53-8,0):

Saphira Bogs-Weisleder (16) 24/9 Greve -0,6 8,02

**Klubrekord Piger 7 år**

Kaisa S.O. Holbæk (17) 27/9 Hvidovre +0,0 10,37

### Ungdom 8-9 år (7,58-7,13):

Ella Holm-Hansen (14) 27/9 Hvidovre -1,0 8,01

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

Helena Brønd (14) 11/6 Hvidovre +3,3 8,26

Olga Kjær Grønbæk (14) 11/6 Hvidovre +3,3 8,84

## 60 meter

### Ungdom 10-11 år (9,46-9,11):

Silje B. Ahleson (12) 27/9 Hvidovre -1,2 9,65

Katharina Vilja Gade (13) 27/9 Hvidovre -1,2 10,74

Julia N.A. Frandsen (13) 27/9 Hvidovre -1,2 11,98

Martha P. Mortensen (12) 27/9 Hvidovre -1,2 12,05

Sofia T.M. Larsen (13) 27/9 Hvidovre -1,2 12,06

Selma Overgaard (12) 27/9 Hvidovre -1,2 12,16

Aja A.V. Gnutzmann (12) 27/9 Hvidovre -1,2 13,54

## 80 meter

### Ungdom 10-11 år (12,6-12,45):

Silje B. Ahleson (12) 16/9 Lyngby +1,2 12,23

**Klubrekord Piger 11 år**

### Ungdom 12-13 år (11,34-10,7):

Lea Gatzwiller (11) 20/5 Østerbro +0,8 13,01

Johanne A.V. Gnutzmann (10) 27/9 Hvi +0,0 14,12

## 100 meter

DR 11,32 Ida Karstoft (95) Sparta 2022

ØR 11,32 Ida Karstoft (95) Sparta 2022

KR 12,02 Zarah Buchwald (95) 2015

### Udvikling i snit Top-5:

1997: 13,17 2006: 13,75 2015: 12,95

1998: 13,13 2007: 13,89 2016: 13,19

1999: 13,10 2008: 13,85 2017: 12,75

2000: 13,06 2009: 13,90 2018: 12,83

2001: 13,26 2010: 13,95 2019: 12,91

2002: 13,07 2011: 13,32 2020: 13,78

2003: 13,56 2012: 12,85 2021: 13,90

2004: 13,89 2013: 12,74 2022: 13,09

2005: 14,02 **2014: 12,72** 2023: 13,45

### Ungdom 14-15 år (12,4-12,0):

Karoline K. Gatzwiller (09) 16/9 Lyngby +0,2 14,00

Astrid Østergaard (09) 10/6 Hvidovre +1,8 14,42

### Ungdom 16-17 år (12,57-12,1):

Aimee Vilhelmsen (07) 6/5 Tårnby -2,0 14,56

### Ungsenior 20-22 år (12,02-12,32-11,9):

Misja B. Jepsen (01) 3/6 Fr.Berg -1,4 12,66

### Senior:

Zarah Buchwald (95) 26/8 Uppsala SWE +0,5 12,44

Misja B. Jepsen (01) 3/6 Fr.Berg -1,4 12,66

Mette B. Jepsen (70) 13/6 Greve -1,0 13,75

Karoline K. Gatzwiller (09) 16/9 Lyngby +0,2 14,00

Astrid Østergaard (09) 10/6 Hvidovre +1,8 14,42

### Masters K50 (50-54år) (13,82):

Mette B. Jepsen (70) 13/6 Greve -1,0 13,75

**Klubrekord Masters K50**

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

Zarah Buchwald (95) 9/8 Østerbro +2,9 12,26

Misja B. Jepsen (01) 3/6 Fr.berg +2,4 12,62

Mette B. Jepsen (70) 10/9 Greve +2,2 13,17

Aimee Vilhelmsen (07) 10/6 Hvidovre +2,5 14,16

### 150 meter

DR	17,55	Mathilde Kramer (93)	FIF	2018
ØR	18,11	Mathilde Kramer (93)	FIF	2018
KR	18,49	Zarah Buchwald (95)		2018

#### Ungsenior 20-22 år (NM-19,00-NM):

Misja B. Jepsen (01)	21/5 Østerbro	-0,6	19,12
----------------------	---------------	------	-------

**Klubrekord Piger 22 år**

#### Senior:

Misja B. Jepsen (01)	21/5 Østerbro	-0,6	19,12
----------------------	---------------	------	-------

### 200 meter

DR	22,67	Ida Karstoft (95)	Sparta	2022
ØR	22,67	Ida Karstoft (58)	Sparta	2022
KR	24,5	Berit Danielsen (57)		1981

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	28,47	2006:	28,71	2015:	---
1998:	27,02	2007:	28,77	2016:	29,72
1999:	27,61	2008:	---	2017:	26,72
2000:	---	2009:	---	2018:	26,81
2001:	---	2010:	---	2019:	26,64
2002:	28,40	2011:	29,03	2020:	28,71
2003:	28,02	2012:	26,60	2021:	28,54 (4)
2004:	--	2013:	26,07	2022:	27,24 (4)
2005:	---	<b>2014:</b>	<b>25,96</b>	2023:	27,14

#### Ungdom 12-13 år (28,7-27,4):

Lea Gatzwiller (11)	17/6 Ballerup	+2,0	32,56
---------------------	---------------	------	-------

#### Ungdom 16-17 år (25,66-24,9):

Beatrice Kristensen (07)	7/5 Tårnby	-0,5	27,62
Aimee Vilhelmsen (07)	7/5 Tårnby	-0,4	29,55

#### Ungsenior 20-22 år (25,07-25,5-24,6):

Misja B. Jepsen (01)	18/6 Ballerup	+1,7	25,55
----------------------	---------------	------	-------

#### Senior:

Zarah Buchwald (95)	25/6 Aalborg	-0,3	24,96
Misja B. Jepsen (01)	18/6 Ballerup	+1,7	25,55
Beatrice Kristensen (07)	7/5 Tårnby	-0,5	27,62
Mette B. Jepsen (70)	27/8 Ballerup	-1,3	28,03
Aimee Vilhelmsen (07)	7/5 Tårnby	-0,4	29,55

#### Masters K50 (50-54år) (NM):

Mette B. Jepsen (70)	27/8 Ballerup	-1,3	28,03
----------------------	---------------	------	-------

**Dansk Masters Rekord K50**

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

Zarah Buchwald (95)	11/6 Hvidovre	+3,0	24,64
Misja B. Jepsen (01)	1/6 Hvidovre	+3,3	25,41
Beatrice Kristensen (07)	11/6 Hvidovre	+2,8	26,41
Aimee Vilhelmsen (07)	11/6 Hvidovre	+3,5	29,07
Lea Gatzwiller (0711)	11/6 Hvidovre	+3,5	31,83

### 300 meter

DR	38,55	Anne Sofie Kierkegaard (98)	2016
ØR	38,55	Sparta	2016
KR	40,33	Zarah Buchwald (95)	2022

#### Ungdom 12-13 år (51,5-49,3):

Lea Gatzwiller (11)	19/8 Slagelse	56,30
---------------------	---------------	-------

#### Ungdom 14-15 år (42,56-42,01):

Astrid Østergaard (09)	16/9 Lyngby	48,78
------------------------	-------------	-------

#### Ungsenior 20-22 år (40,76-41,88-40,80):

Misja B. Jepsen (01)	875 Tårnby	40,94
----------------------	------------	-------

#### Senior:

Zarah Buchwald (95)	7/5 Tårnby	40,24
---------------------	------------	-------

**Klubrekord Kvinder**

Misja B. Jepsen (01)	7/5 Tårnby	40,94
Katrine Saaby Nielsen (98)	7/5 Tårnby	46,50
Astrid Østergaard (09)	16/9 Lyngby	48,78

<b>KR</b>	<b>Zarah Buchwald (95)</b>	<b>40,24s (7/5 Tårnby)</b>
-----------	----------------------------	----------------------------

### 400 meter

DR	52,84	Rikke Rønholt (76)	Sparta	2006
ØR	52,84	Rikke Rønholt (76)	Sparta	2006
KR	53,6	Annelise Dam Olesen (42)		1969

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	68,60	2006:	71,99	2015:	68,15
1998:	67,43	2007:	---	2016:	---
1999:	---	2008:	---	2017:	65,09
2000:	---	2009:	67,81	2018:	62,90
2001:	---	2010:	65,42	2019:	64,37
2002:	64,31	2011:	---	2020:	---
2003:	---	2012:	65,05	2021:	64,92 (2)
2004:	--	<b>2013:</b>	<b>59,37</b>	2022:	58,63 (2)
2005:	---	2014:	61,13	2023:	61,75

#### Ungdom 16-17 år (58,99-56,88):

Beatrice Kristensen (07)	2/9 Hvidovre	62,03
--------------------------	--------------	-------

#### Ungsenior 20-22 år (56,95-57,53-55,7):

Misja B. Jepsen (01)	20/5 Østerbro	58,21
----------------------	---------------	-------

#### Senior:

Zarah Buchwald (95)	24/6 Aalborg	55,21
Misja B. Jepsen (01)	20/5 Østerbro	58,21
Beatrice Kristensen (07)	2/9 Hvidovre	62,03
Katrine Saaby Nielsen (98)	20/5 Østerbro	66,17
Mette B. Jepsen (70)	10/9 Greve	67,11

#### Masters K50 (50-54år) (NM):

Mette B. Jepsen (70)	10/9 Greve	67,11
----------------------	------------	-------

**Masters Klubrekord K50**

### 600 meter

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

800 meter				
DR	2.00,97	Karen Gydesen (67)	1900	1994
ØR	2.01,11	Heidi Jensen (66)	Sparta	1999
KR	2.01,77	Annelise Dam Olesen (42)		1972
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	2.48,63	2006:	2.38,65	2015: ---
1998:	2.38,06	2007:	2.27,44	2016: ---
1999:	2.49,53	2008:	2.27,61	2017: ---
2000:	---	2009:	---	2018: 2.36,59
2001:	---	2010:	2.26,27	2019: ---
2002:	2.47,06	2011:	---	2020: ---
2003:	2.45,14	2012:	---	2021: 2.40 (2)
2004:	--	2013:	2.25,34	2022: 2.56 (2)
2005:	---	2014:	2.28,26	2023: 2.54,95

**Ungdom 14-15 år (2.15,4-2.17,6):**

Katrine Kähler Holst (09) 16/9 Lyngby 3.02,73

**Ungdom 16-17 år (2.20,1-2.18,6):**

Beatrice Kristensen (07) 6/5 Tårnby 2.33,66

**Senior:**

Beatrice Kristensen (07) 6/5 Tårnby 2.33,66

Katrine Nielsen (98) 11/6 Hvidovre 2.45,14

Signe Gadegaard (82) 13/6 Greve 2.53,27

Katrine Kähler Holst (09) 16/9 Lyngby 3.02,73

Jette Gnudtzmann (71) 13/6 Greve 3.29,96

**Masters K40 (40-44år) (2.35,48):**

Signe Gadegaard (82) 13/6 Greve 2.53,27

**Masters K50 (50-54år) (3.15,11):**

Jette Gnudtzmann (71) 13/6 Greve 3.29,96

1.000 meter				
DR	2.38,62	Heidi Jensen (66)	Køge	1999
ØR	2.38,62	Heidi Jensen (66)	Køge	1999
KR	2.53,19	Lisbeth Pedersen (75)		2010

**Ungdom 12-13 år (3.24,0-3.17,8):**

Merle Hvid Miller (10) 16/9 Lynby 3.57,63

1.500 meter				
DR	4.07,18	Heidi Jensen (66)	IF Sparta	2002
ØR	4.07,18	Heidi Jensen (66)	IF Sparta	2002
KR	4.19,81	Lisbeth Pedersen (75)		2009
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	5.57,85	2006:	---	2015: 6.42 (4)
1998:	---	2007:	---	2016: ---
1999:	6.16,70	2008:	4.56,77	2017: 5.53,67
2000:	---	2009:	---	2018: 5.34,22
2001:	---	2010:	4.59,30	2019: 6.20,17
2002:	---	2011:	---	2020: ---
2003:	---	2012:	5.48,90	2021: ---
2004:	--	2013:	---	2022: ---
2005:	---	2014:	5.15,46	2023: 6.22 (2)

**Senior:**

Signe Gadegaard (82) 10/9 Greve 5.32,16

Jette Gnudtzmann (71) 15/5 Greve 7.11,10

**Masters K40 (40-44år) (5.26,81):**

Signe Gadegaard (82) 10/9 Greve 5.32,16

**Masters K50 (50-54år) (5.57,87):**

Jette Gnudtzmann (71) 15/5 Greve 7.11,10

1 mile (1.609,34m)				
DR	4.30,2	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
ØR	4.30,2	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
KR	5.20,2	Kirsten Bjørklund (44)		1974
	5.20,2	Aino Jensen (67)		1982

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

2.000 meter				
DR	5.43,7	Gitte Karlshøj (59)	Køge	1991
ØR	5.43,7	Gitte Karlshøj (59)	Køge	1991
KR	6.46,5	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

3.000 meter				
DR	8.42,3	Loa Olofsson (85)	KIF	1978
ØR	8.42,3	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
KR	9.34,01	Lisbeth Pedersen (75)		2010

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

5.000 meter				
DR	15.07,70	Anna Emilie Møller (97)	BLL	1978
ØR	15.07,70	Anna Emilie Møller (97)	BLL	1978
KR	17.11,35	Lisbeth Pedersen (75)		2009

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2006:	---	2015: 19.24 (3)
1998:	---	2007:	---	2016: ---
1999:	---	2008:	18.56,31	2017: 21.14 (3)
2000:	---	2009:	18.41,20	2018: 20.56,54
2001:	---	2010:	---	2019: 24.45,87
2002:	---	2011:	---	2020: ---
2003:	---	2012:	---	2021: 22.13 (2)
2004:	--	2013:	---	2022: ---
2005:	---	2014:	---	2023: ---

**Senior:**

Vibeke Hansen (58) 10/9 Greve 23.47,45

**Masters K65 (65-69år) (NM):**

Vibeke Hansen (58) 10/9 Greve 23.47,45

**Masters Klubrekord K65**

### 10.000 meter

DR	31.45,4	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
ØR	31.45,4	Loa Olofsson (58)	KIF	1978
KR	40.46,0	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 1 mile landevej

KR	6.39	Tanja Ravnholt (87)		2018
----	------	---------------------	--	------

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 2 km landevej

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 5km landevej

DR	15.36	Anna Emilie Møller (97)	BLL	2019
ØR	15.36	Anna Emilie Møller (97)	BLL	2019
KR	18.10	Lisbeth Pedersen (75)		2009

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	21.04	2015:	---
1998:	---	2007:	19.32	2016:	---
1999:	---	2008:	20.43	2017:	24.38
2000:	---	<b>2009:</b>	<b>18.33</b>	2018:	23.58
2001:	---	2010:	19.37	2019:	24.26
2002:	---	2011:	---	2020:	---
2003:	---	2012:	24.40	2021:	---
2004:	--	2013:	---	2022:	---
2005:	---	2014:	24.23	2023:	---

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 10 km landevej

DR	32.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1983
ØR	32.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1983
KR	36.28	Anne Sophie Eriksen (77)		2010

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	50.05	2015:	---
1998:	---	2007:	40.52	2016:	---
1999:	---	2008:	40.15	2017:	50.52
2000:	---	<b>2009:</b>	<b>38.35</b>	2018:	51.52
2001:	---	2010:	38.58	2019:	46.27
2002:	---	2011:	---	2020:	---
2003:	---	2012:	49.33	2021:	---
2004:	--	2013:	44.39	2022:	55.46 (4)
2005:	---	2014:	49.14	2023:	---

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 15 km landevej

DR	49.08	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
ØR	49.08	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
KR	65.34	Dorthe Olsson (67)		1986

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 20 km landevej

DR	1.07.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1982
ØR	1.07.06	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1982
KR	1.16.50	Signe Gadegaard (82)		2009

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### Halvmaraton

DR	1.09.48	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
ØR	1.09.48	Dorthe Rasmussen (60)	GIC	1991
KR	1.20.57	Signe Gadegaard (82)		2009

#### Senior:

Ulrikke Evensen (94) 14/5 Kolding 1.21.34

### 30 km landevej

DR				
ØR				
KR	2.14.12	Cecilie Mikkelsen (94)		2017

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### Maraton

DR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
ØR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
KR	3.09.40	Cecilie Mikkelsen (94)		2017

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 60-100 meter hæk

DR	12,84	Mette Graversgaard (95)	1900	2022
ØR	13,2/13,45	Dorthe Rasmussen (58)	FIF	1981
KR	13,8	Annelise Dam Olesen (42)		1970

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	---	2015:	---
1998:	---	2007:	---	2016:	---
1999:	---	2008:	---	2017:	17,32 (4)
2000:	19,35	2009:	---	2018:	19,99 (1)
2001:	---	2010:	---	2019:	---
<b>2002:</b>	<b>18,25</b>	2011:	---	2020:	---
2003:	---	2012:	---	2021:	---
2004:	--	2013:	---	2022:	---
2005:	---	2014:	---	2023:	---

**Piger 12-13 år (60m) (10,3-9,7):**

Lea Gatzwiller (11) 16/9 Lyngby +1,0 13,39

**Piger 14-15 år (80m) (12,17-12,22):**

Clara C. Jørgensen (09) 16/9 Lyngby +0,6 17,48

**Master K40 (40-44år) (80m) (12,5):**

Marie Louise Levy (79) 28/9 Pescara +0,2 13,92

**200 meter hæk**

DR	27,3	Dorthe Rasmussen (58) FIF	1981
ØR	27,3	Dorthe Rasmussen (58) FIF	1981
KR	29,5	Anette Kromann (49)	1970

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

**400 meter hæk**

DR	53,55	Sara Petersen (87)	1900	2016
ØR	55,56	Stina Troest (94)	Amager	2015
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

**3.000 meter forhindring**

DR	9.13,46	Anne Emilie Møller (97) BLL	2019
ØR	9.13,46	Anne Emilie Møller (97) BLL	2019
KR	11.23,39	Signe Gadegaard (82)	2008

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

**4x60 meter stafet**

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

**4x80 meter stafet**

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

**4x100 meter stafet**

DR	46,43	Frederiksberg IF	2020
ØR	46,43	Frederiksberg IF	2020
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)	

**Ungsenior 20-22 år (NM-52,71-48,55):**

Misja B. Jepsen (01) 2/9 Hvidovre 52,22  
 Emma Rokkjer Langball (02)  
 Alberte Riber Jakobsen (01)  
 Beatrice Kristensen (07)

**Senior:**

Misja B. Jepsen (01) 2/9 Hvidovre 52,22  
 Emma Rokkjer Langball (02)  
 Alberte Riber Jakobsen (01)  
 Beatrice Kristensen (07)

**4x200 meter stafet**

DR	1.39,35	Århus 1900 A/M	1992
ØR	1.39,8	Trongården IF	1983
KR	1.41,0		1970

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

**1.000 meter stafet**

DR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
ØR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
KR	2.09,6	Marianne Søderberg (45)	1972
		Tone Kyhn (54)	
		Gitte M. Jensen (51)	
		Annelise Dam Olesen (42)	

**Senior:**

Marie-Louise Levy Paez (79) 10/9 Greve 2.46,82  
 Mette B. Jepsen (70)  
 Signe Boelsmand (91)  
 Signe Gadegaard (82)

**Master K30 (30-34 år) (2.25,0):**

Marie-Louise Levy Paez (79) 10/9 Greve 2.46,82  
 Mette B. Jepsen (70)  
 Signe Boelsmand (91)  
 Signe Gadegaard (82)

**4x400 meter stafet**

DR	3.38,65	IF Sparta	2001
ØR	3.38,65	IF Sparta	2001
KR	3.44,2	Tone Kyhn (54)	1972
		Annette Christensen (49)	
		Gitte M. Jensen (51)	
		Annelise Dam Olesen (42)	

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 4x800 meter stafet

DR	8.51,54	Århus 1900 AM	1990
ØR	8.56,16	Tronggården IF	1989
KR	9.46,2	Helle Mathiasen (72) Tine Jørgensen (68) Tina Adamczesky (69) Tone Kyhn (54)	1986

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### 4x1.500 meter stafet

DR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
ØR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
KR	20.38,8	Tina Brasch (67) Dorthe Olsson (67) Susanne Kaa (67) Aino Jensen (67)	1981

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### Højdespring

DR	1,94	Pia Zinck (71)	1900	1997
ØR	1,86	Dorthe Wolfsberg (58)	FIF	1981
KR	1,75	Karina Johansen (83)		1999

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,38	2006:	1,35	2015:	1,34 (3)
<b>1998:</b>	<b>1,52</b>	2007:	1,41	2016:	1,41 (4)
1999:	1,50	2008:	1,33	2017:	1,48
2000:	---	2009:	1,26	2018:	1,45
2001:	1,38	2010:	1,32	2019:	---
2002:	1,45	2011:	---	2020:	---
2003:	1,33	2012:	1,04	2021:	1,22 (3)
2004:	1,32	2013:	1,39	2022:	1,30 (3)
2005:	---	2014:	1,32	2023:	

#### Ungdom 10-11 år (1,25-1,35):

Silje Berghiem Ahleson (12) 16/9 Lyngby 1,15

#### Ungdom 14-15 år (1,63-1,65):

Clara C. Jørgensen (09) 16/9 Lyngby 1,25

#### Senior:

Clara C. Jørgensen (09) 16/9 Lyngby 1,25

Ida Regitze Krag (75) 10/9 Greve 1,14

#### Masters K45 (45-49 år) (1,30):

Ida Regitze Krag (75) 10/9 Greve 1,14

### Stangspring

DR	4,51	Caroline B. Holm (90)Sparta	2022
ØR	4,51	Caroline B. Holm (90)Sparta	2022
KR	3,41	Alberte Jakobsen (01)	2019

#### Ungsenior 20-22 år (3,10-3,40-2,82):

Alberte Jakobsen (01) 24/6 Aalborg 3,55

**Klubrekord Piger 22 år og U23**

Emma Rokkjer Langball (02) 11/6 Hvidovre 3,00

#### Senior:

Alberte Jakobsen (01) 24/6 Aalborg 3,55

**Klubrekord Senior Kvinder**

Emma Rokkjer Langball (02) 11/6 Hvidovre 3,00

Signe Boelsmand (91) 13/6 Greve 2,50

#### Masters K30 (30-34 år) (2,29):

Signe Boelsmand (91) 13/6 Greve 2,50

**Klubrekord Masters K30**

**KR Alberte Jakobsen (01) 3,55 (24/6 Aalborg)**

### Længdespring

DR	6,96	Renata P. Nielsen (66)	1900	1994
ØR	6,72	Lene Demnitz (59)	Sparta	1985
KR	5,93	Lisbeth Larsen (57)		1981

#### Udvikling i snit Top-5:

997:	4,86	2006:	4,76	2015:	4,52
1998:	5,07	2007:	4,97	2016:	4,40
1999:	5,12	2008:	4,66	2017:	4,94
<b>2000:</b>	<b>5,19</b>	2009:	4,60	2018:	4,94
2001:	5,03	2010:	4,76	2019:	5,12
2002:	4,87	2011:	5,07	2020:	4,40
2003:	4,81	2012:	4,90	2021:	4,43
2004:	4,87	2013:	4,71	2022:	4,25 (3)
2005:	---	2014:	4,81	2023:	4,70

#### Ungdom 6-7 år (2,15-3,73):

Saphira Bogs-Weisleder (16) 27/9 Hvido +0,0 2,65

#### Piger 8-9 år (3,03-3,67):

Emilia H. Hannibal (14) 27/9 Hvidovre +0,0 3,01

Ella Holm-Hansen (14) 27/9 Hvidovre -0,3 2,58

Stella P. Mortensen (14) 27/9 Hvidovre -1,8 2,52

Helena Brønd (14) 11/6 Hvidovr +1,8 2,48

Olga Kjær Grønbæk (14) 11/6 Hvidovre +0,0 2,01

Ingeborg Lautrup-Meier (15) 27/9 Hvido +0,4 1,23

#### Piger 10-11 år (3,75-4,37):

Martha P. Mortensen (12) 27/9 Hvidovre -1,6 2,79

Katharina Vilja Gade (13) 27/9 Hvidovre -0,9 2,66

#### Piger 12-13 år (4,90-5,23):

Lea Brader Gatzwiller (11) 16/9 Lyngby +1,3 4,06

Olivia Pi Johansson (11) 27/9 Hvidovre -2,3 2,90

Kamma Als-Dideriksen (11) 27/9 Hvido -1,7 2,88

#### Piger 14-15 år (5,56-5,61):

Karoline Gatzwiller (09) 4/6 Fr.berg +1,6 4,85

Astrid Østergaard (09) 17/9 Lyngby -1,7 4,14

#### Piger 20-22 år (5,67-5,48-5,81):

Bjørk Nørreremark (02) 16/7 Paris (FRA) +0,2 5,35

Emilie Aaen (01) 18/6 Ballerup +1,6 4,28

#### Senior:

Bjørk Nørreremark (02) 16/7 Paris (FRA) +0,2 5,35

Karoline Gatzwiller (09) 4/6 Fr.berg +1,6 4,85

## Udendørs Rangliste Kvinder 2023

Signe Boelsmand (91) 9/8 Østerbro	+0,3	4,85
Emilie Aaen (01) 18/6 Ballerup	+1,6	4,28
Marie-Louise Levy (79) 26/8 Ballerup	+0,0	4,15
Astrid Østergaard (09) 17/9 Lyngby	-1,7	4,14

### Masters K30 (30-34år) (5,37):

Signe Boelsmand (91) 9/8 Østerbro	+0,3	4,85
-----------------------------------	------	------

### Masters K40 (40-44år) (4,63):

Marie-Louise Levy (79) 26/8 Ballerup	+0,0	4,15
--------------------------------------	------	------

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

Bjørk Nørremark (02) 3/9 Hvidovre	+3,5	5,37
Lea Brader Gatzwiller (11) 15/6 Hvidov	+3,9	4,06
Eilie Aaen (01) 15/5 Hvidovre	+2,1	4,30
Signe Boelsmand (91) 11/6 Hvidovre		
Emma Flor (05) 15/6 Hillerød		

## Trespring

DR	13,99	Janne Nielsen (93)	1900	2020
ØR	12,81	Jessie Ipsen (83)	KIF	2012
KR	12,61	May Zerzut (94)		2019

### Piger 14-15 år (10,88-11,91):

Karoline Gatzwiller (09) 3/9 Hvidovre	+1,8	10,37
---------------------------------------	------	-------

### Senior:

Karoline Gatzwiller (09) 3/9 Hvidovre	+1,8	10,37
---------------------------------------	------	-------

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

Karoline Gatzwiller (09) 3/9 Hvidovre	+3,1	10,37
---------------------------------------	------	-------

## Kuglestød

DR	16,97	Thea Jensen (99) Hvidovre	2022
ØR	16,97	Thea Jensen (99) Hvidovre	2022
KR	16,97	Thea Jensen (99)	2022

### Udvikling i snit Top-5:

1997:	8,88	2006:	10,06	2015:	11,03
1998:	8,80	2007:	10,04	2016:	---
1999:	9,44	2008:	10,27	2017:	11,69
2000:	---	2009:	8,93	2018:	12,76 (4)
2001:	9,80	2010:	9,73	2019:	12,46
2002:	10,47	2011:	11,13	2020:	12,26
2003:	10,53	2012:	11,33	2021:	11,35
2004:	--	2013:	10,99	2022:	13,08
2005:	11,02	2014:	11,59	<b>2023:</b>	<b>13,77</b>

### Ungdom 8-9 år (2kg) (6,89-7,56):

Ella Holm-Hansen (14) 27/9 Hvidovre	3,68
-------------------------------------	------

### Ungdom 10-11 år (2kg) (7,10-8,65):

Silje Bergeheim Ahleson (12) 27/9 Hvidovre	6,92
Selma Overgaard (12) 27/9 Hvidovre	3,48
Aja Adélie Vellet Gnudtzmann (12) 27/9 Hvid	2,00

### Ungdom 12-13 år (2kg) (9,87-11,65):

Tabitha Haahr Lynderup (10) 16/9 Lyngby	8,06
Merle Mille (10) 26/8 Hvidovre	7,71
Johanne A.V. Gnudtzmann (10) 27/9 Hvidovr	6,26

### Ungdom 14-15 år (3kg) (9,72-15,10):

Katrine Kähler Holst (09) 16/9 Lyngby	6,58
Luna Corina Jønsson (10) 16/9 Lyngby	5,56
Viola Brandt Avnskjold (09) 27/9 Hvidovre	4,90

### Ungsenior 20-22 år (4kg) (14,44-15,85-16,42):

Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg	10,22
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre	6,40

### Senior (4kg):

Thea Jensen (99) 14/5 Baton Rouge LSU (USA)	15,67
Maria Sløk Hansen (83) 28/9 Pescara (ITA)	15,55
Annesofie Hartmann (00) 24/6 Aalborg	14,65
Niahm Fogarty (99) 23/9 Hvidovre	12,61
Cæcilie HM Thomsen (00) 16/9 Esbjerg	10,36

Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg	10,22
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre	6,40
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	4,67

### Masters K40 (40-44 år) (4kg) (12,42):

Maria Sløk Hansen (83) 28/9 Pescara (ITA)	15,55
---	-------

### Nordisk Masters Rekord K40

Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	4,67
---	------

### Masters K50 (50-54 år) (3-4kg) (11,35-10,09):

Jette Gnudtzmann (71) 23/9 Hvidovre	6,40
-------------------------------------	------

### Masters K55 (55-59 år) (3-4kg) (11,58-10,06):

Lene Thomsen (64) 34/9 Hvidovre	5,79
---------------------------------	------

### Masters K75 (75-79 år) (2-4kg) (NM-NM):

Inge Faldager (48) 18/5 Ballerup	8,72
----------------------------------	------

### Dansk Masters Rekord K75

## Diskoskast

DR	61,29	Lisa Brix (96)	Sparta	2022
ØR	61,29	Lisa Brix (96)	Sparta	2022
KR	57,57	Annesofie Hartmann (00)		2022

### Udvikling i snit Top-5:

1997:	24,44	2006:	31,09	2015:	33,14
1998:	22,82	2007:	25,96	2016:	38,07
1999:	23,56	2008:	26,01	2017:	41,01
2000:	25,06	2009:	26,64	2018:	44,10
2001:	---	2010:	32,42	2019:	43,80
2002:	33,02	2011:	37,02	2020:	42,18
2003:	26,70	2012:	33,51	2021:	42,18
2004:	--	2013:	29,25	2022:	44,78
2005:	33,55	2014:	29,75	<b>2023:</b>	<b>47,03</b>

### Piger 14-15 år (1kg) (28,40-47,49):

Luna Corina Jønsson (09) 16/9 Lyngby	11,26
--------------------------------------	-------

### Ungsenior 20-22 år (1kg) (53,17-56,69-57,57):

Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg	30,01
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre	12,82

**Senior (1kg):**

Annesofie Hartmann (00) 15/7 Bottnaryd	58,30
<b>Klubrekord Senior Kvinder</b>	
Niahm Fogarty (99) 22/7 Ninove (BEL)	51,81
Maria Sløk Hansen (83) 31/3 Torun (POL)	44,70
Thea Jensen (99) 24/3 Tallahassee FL US	44,32
Vivian Krafft (66) 29/7 Hvidovre	36,01
Cæcilie HM Thomsen (00) 16/9 Esbjerg	32,27
Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg	30,01
Jette Gnudtzmann (71) 21/9 Hvidovre	17,11
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre	12,82
Lene Thomsen (64) 23/9 Hvidovre	11,07
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	9,15

**Masters K40 (40-44 år) (1kg) (34,05):**

Maria Sløk Hansen (83) 31/3 Torun (POL)	44,70
<b>Dansk Rekord Masters K40</b>	
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	9,15

**Masters K50 (50-54 år) (1kg) (41,66):**

Jette Gnudtzmann (71) 21/9 Hvidovre	17,11
-------------------------------------	-------

**Masters K55 (55-59 år) (1kg) (38,55):**

Vivian Krafft (66) 29/7 Hvidovre	36,01
Lene Thomsen (64) 23/9 Hvidovre	11,07

**Masters K75 (75-79 år) (0,75kg) (NM):**

Inge Faldager (48) 1/7 Østerbro	26,72
<b>Dansk Rekord Masters K75</b>	

**KR Annesofie Hartmann (00) 58,30m 15/7 Bottnaryd**

**Hammerkast**

DR	74,22	Katrine Koch (99)	Sparta	2022
ØR	74,22	Katrine Koch (99)	Sparta	2022
KR	53,61	Cæcilie HM Thomsen (99)		2022

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2006:	---	2015:	46,23 (3)
1998:	---	2007:	31,39	2016:	38,51
1999:	---	2008:	25,66	2017:	42,48 (4)
2000:	---	2009:	27,29	2018:	44,19
2001:	---	2010:	37,29	2019:	44,58
2002:	---	2011:	44,25	2020:	45,19 (2)
2003:	27,18	<b>2012:</b>	<b>46,12</b>	2021:	36,37 (4)
2004:	---	2013:	44,77	2022:	35,12
2005:	28,14	2014:	41,74 (3)	2023:	45,38

**Piger 16-17 år (3kg) (48,24-54,34):**

Savannah Johansson (07) 27/5 Greve	51,47
<b>Klubrekord Piger 16 år</b>	

**Ungsenior 20-22 år (4k) (52,09-50,80-53,61):**

Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg	27,56
---------------------------------	-------

**Senior (4kg):**

Cæcilie HM Thomsen (00) 11/6 Hvidovre	54,45
<b>Klubrekord Senior Kvinder</b>	
Annesofie Hartmann (00) 26/8 Hvidovre	53,43
Maria Sløk Hansen (83) 30/3 Torun (POL)	50,37
Niahm Fogarty (99) 21/9 Hvidovre	38,73

Anne Lorenzen (02) 23/9 Hvidovre	29,94
Jette Gnudtzmann (71) 21/9 Hvidovre	17,60
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre	18,39
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	13,77

**Masters K40 (40-44 år) (4kg) (32,08):**

Maria Sløk Hansen (83) 30/3 Torun (POL)	50,37
<b>Dansk Rekord Masters K40</b>	
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	13,77

**Masters K50 (50-54 år) (3kg) (48,37):**

Jette Gnudtzmann (71) 23/9 Hvidovre	17,97
-------------------------------------	-------

**Masters K55 (55-59 år) (3kg) (48,86):**

Lene Thomsen (64) 23/9 Hvidovre	9,60
---------------------------------	------

**Masters K75 (75-79 år) (2-4kg) (NM-NM):**

Inge Faldager (48) 13/6 Greve	35,64
<b>Nordisk Rekord Masters K75</b>	

**KR Cæcilie Thomsen (00) 54,45m (10/6 Hvido)**

**Vægtkast**

DR	18,74	Lise Lotte Jepsen (00)	Odense	2021
ØR	18,38	Meiken Greve (80)	Sparta	2013
KR	16,75	Thea Jensen (99)		2018

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2006:	---	2015:	12,68 (3)
1998:	---	2007:	8,39	2016:	15,12 (2)
1999:	---	2008:	8,55	2017:	11,73
2000:	---	2009:	9,14	2018:	15,16 (3)
2001:	---	2010:	11,42	2019:	13,81
2002:	---	2011:	12,83	2020:	14,76 (3)
2003:	---	<b>2012:</b>	<b>13,90</b>	2021:	11,95 (3)
2004:	---	2013:	---	2022:	13,48
2005:	---	2014:	---	2023:	13,64

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

Savannah Johansson (07) 26/8 Hvidovre	14,42
---------------------------------------	-------

**Ungsenior 20-22 år (9,08kg) (16,67-14,62-16,72):**

Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg	9,38
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre	7,44

**Senior:**

Annesofie Hartmann (00) 16/9 Esbjerg	16,87
<b>Klubrekord Senior Kvinder</b>	
Cæcilie HM Thomsen (00) 16/9 Esbjerg	16,21
Maria Sløk Hansen (83) 1/7 Østerbro	13,72
Niahm Fogarty (99) 23/9 Hvidovre	12,00
Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg	9,38

Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre	7,44
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	5,37

**Masters K40 (40-44 år) (9,08kg) (10,06):**

Maria Sløk Hansen (83) 1/7 Østerbro	13,72
<b>Dansk Rekord Masters K40</b>	
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre	5,37



**Masters K50 (50-54 år) (7,26kg) (14,55):**  
Jette Gnudtzmann (71) 23/9 Hvidovre 7,19

**Masters K55 (55-59 år) (7,26kg) (14,94):**  
Lene Thomsen (64) 23/9 Hvidovre 5,63

**Masters K75 (75-79 år) (4,00kg) (NM):**  
Inge Faldager (48) 27/5 Greve 13,57  
**Dansk Rekord Masters K75**

**KR Annesofie Hartmann (00) 16,87m 16/9 Esbjerg**

### Boldkast

**Ungdom 6-7 år (7,44-16,63):**  
Saphira Bogs-Weisleder (16) 24/9 Greve 5,04

**Ungdom 8-9 år (28,19-32,22):**  
Olga Kjær Grønbæk (14) 11/6 Hvidovre 8,78  
Helena Brønd (14) 11/6 Hvidovre 5,47

### Spydkast

DR	64,83	Christina Scherwin (76)Sparta	2006
ØR	64,83	Christina Scherwin (76)Sparta	2006
KR	48,93	Maria Lykke Jensen (90)	2012

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,20	2006:	34,97	2015:	33,35
1998:	30,88	2007:	33,06	2016:	33,58
1999:	33,23	2008:	28,89	2017:	34,14
2000:	---	2009:	26,66	2018:	31,22
2001:	26,78	2010:	28,22	2019:	33,84
2002:	31,71	2011:	33,97	2020:	32,33
2003:	29,48	<b>2012:</b>	<b>36,14</b>	2021:	22,94
2004:	29,79	2013:	35,95	2022:	30,05
2005:	33,82	2014:	34,36	2023:	32,25

**Ungdom 12-13 år (400 gr) (29,29-29,91):**  
Merle Hvid Miller (10) 16/9 Lyngby 20,19  
Tabitha Haahr Lynderup (10) 26/8 Hvidovre 16,70

**Ungsenior 20-22 år (600 gr) (36,15-48,01-48,93):**  
Anne G. Lorenzen (02) 25/6 Aalborg 41,33  
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre 22,24

#### Senior:

Anne G. Lorenzen (02) 25/6 Aalborg 41,33  
Mette B. Jepsen (70) 10/9 Greve 31,77  
Annesofie Hartmann (00) 26/8 Hvidovre 30,74  
Signe Boelsmand (91) 13/6 Greve 29,86  
Niahm Fogarty (99) 16/9 Hvidovre 27,53

Maria Sløk Hansen (83) 28/9 Pescara ITA 26,94  
Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre 22,24  
Cæcilie HM Thomsen (00) 16/9 Esbjerg 19,55  
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre 8,98

**Masters K30 (30-34 år) (600gr) (32,86):**  
Signe Boelsmand (91) 13/6 Greve 29,86

**Masters K40 (40-44 år) (600gr) (34,57):**  
Maria Sløk Hansen (83) 28/9 Pescara ITA 26,94  
Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre 8,98

**Masters K50 (50-54 år) (500gr) (31,73):**  
Mette B. Jepsen (70) 10/9 Greve 31,77

#### Klubrekord Masters K50

Jette Gnudtzmann (71) 23/9 Hvidovre 14,29

**Masters K55 (55-59 år) (500gr) (24,53):**  
Lene Thomsen (64) 23/9 Hvidovre 10,40

**Masters K70 (70-74 år) (400gr) (12,96):**  
Inge Faldager (48) 26/9 Pescara (ITA) 12,28

### 7-kamp

DR	5.722p	Dorte Klein (60)	EAF	1983
ØR	5.674p	Dorthe Rasmussen (58)	FIF	1981
KR	4.995p	Lisbeth Larsen (57)		1981
(15,40-11,32-1,64-26,50 / 5,59-35,74-2,26,28)				

Ingen har lavet øvelsen i denne sæson !!!

### Kaste 5-kamp

DR	3.673p	Annesofie Hartmann (00) HvAM	2022
ØR	3.673p	Annesofie Hartmann (00) HvAM	2022
KR	3.673p	Annesofie Hartmann (00)	2022
(50,04-13,76-51,93-16,41-32,56)			

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	1.236p (2)	2015:	---
1998:	---	2007:	2.039p	2016:	3.535 (2)
1999:	---	2008:	2.001p	2017:	2.997 (4)
2000:	---	2009:	2.299p	2018:	3.690 (3)
2001:	---	2010:	2.844 gl	2019:	3.100p gl
2002:	---	2011:	2.901 ny	2020:	3.684 (3)
2003:	---	2012:	2.934p	2021:	2.560 (3)
2004:	1.156p (2)	2013:	---	2022:	2.988p
2005:	---	2014:	---	<b>2023:</b>	<b>3.052 ny</b>

**Ungsenior 20-22 år (3.836-3.756-4.015):**  
Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg 2.397p  
(27,56-10,22-30,01-9,38-39,23)

Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre 1.270p  
(18,39-6,40-12,82-22,24-7,44)

#### Senior:

Annesofie Hartmann (00) 26/8 Hvidovre 3.778p  
(53,43-14,12-55,22-16,25-30,74)

#### Dansk Rekord Senior Kvinder

Maria Sløk Hansen (83) 128/9 Pescara Sen. 3.311p  
(46,66-15,55-43,90-26,94-13,41)

Niahm Fogarty (99) 16/9 Esbjerg 2.929p  
(35,58-12,38-48,05-11,91-27,53)

Cæcilie HM Thomsen (00) 16/9 Esbjerg 2.843p  
(52,13-10,36-32,27-16,21-19,55)

Anne Lorenzen (02) 16/9 Esbjerg 2.397p  
(27,56-10,22-30,01-9,38-39,23)

Misja Brynjolf Jepsen (01) 23/9 Hvidovre 1.270p  
(18,39-6,40-12,82-7,44-22,24)

Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre 679p  
(13,77-4,67-9,15-8,98-5,37)

**Masters K40 (40-44 år) (1.621/1.436p):**

Maria Sløk Hansen (83) 28/9 Pescara (ITA) 3.775p  
(46,66-15,55-43,90-26,94-13,41)

**Europa, Nordisk og Dansk Rekord Masters K40**

Maria Sløk Hansen (83) 128/9 Pescara Sen. 3.311p  
(46,66-15,55-43,90-26,94-13,41)

**Dansk Rekord Masters K40**

Susan Stenberg Ebbesen (83) 23/9 Hvidovre 679p  
(13,77-4,67-9,15-8,98-5,37)

**Masters K50 (50-54 år) (3.918p):**

Jette Gnudtzmann (71) 23/9 Hvidovre 1.442p  
(17,97-6,40-14,11-14,29-7,19)

**Masters K55 (55-59 år) (3kg) (4.447p):**

Lene Thomsen (64) 23/9 Hvidovre 1.126p  
(9,60-5,79-11,07-10,70-5,63)

**Masters K75 (75-79 år) (NM):**

Inge Faldager (48) 4/6 Greve 3.702p  
(35,05-8,56-26,20-11,88-13,19)

**Dansk Rekord Masters K75**

**KR Annesofie Hartmann (00) 3.778p (26/8 Hvido)**