

UDENDØRS RANGLISTE KVINDER 2004

60 meter

Ungdom 10-11 år:

Nanna Sofie Hansen (94) 2/6 Greve -0,5 12,1

80 meter

Ungdom 12-13 år:

Sabrina Andersen (91) 19/6 Fr.berg +1,5 11,02
Jessica Siewierkiewicz (92) 19/9 GIF +0,4 11,98

100 meter

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

Ungdom 12-13 år:

Sabrina Andersen (91) 25/6 Østerbro +1,6 13,96

Ungsenior 20-22 år:

Ditte Larsen (83) 1/5 Tårnby -2,1 13,73
Line Vibov (83) 23/5 Rønne -1,8 14,15

Senior:

Heidi Jensen (80) 11/9 Aabenraa +1,4 13,44
Ditte Larsen (83) 1/5 Tårnby -2,1 13,73
Sabrina Andersen (91) 25/6 Østerbro +1,6 13,96
Line Vibov (83) 23/5 Rønne -1,8 14,15
Emilie Courrier (81) 23/5 Rønne +1,8 14,18

Annelise Dam Olesen (42) 26/9 BAC -0,2 16,55

Veteran K60 (60-64 år):

Annelise Dam Olesen (42) 26/9 BAC -0,2 16,55

Udvikling i snit Top-5:

1997:	13,17	2000:	13,06	2003:	13,56
1998:	13,13	2001:	13,26	2004:	13,89
1999:	13,10	2002:	13,07	2005:	??

200 meter

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

Ungdom 12-13 år:

Sabrina Andersen (91) 16/6 Glostrup +0,0 29,45

Ungsenior 20-22 år:

Ditte Larsen (83) 6/6 Lyngby +0,4 27,45

Senior:

Ditte Larsen (83) 6/6 Lyngby +0,4 27,45
Heidi Jensen (80) 11/9 Aabenraa +1,5 27,77
Lill M. Jørgensen (80) 23/5 Rønne +2,0 28,18
Sabrina Andersen (91) 16/6 Glostrup +0,0 29,45

For megen medvind:

Ditte Larsen (83) 15/5 Glostrup +6,4 27,02
Annelise Dam Olesen (42) 22/8 Hvid +4,9 35,01

Udvikling i snit Top-5:

1997:	28,47	2000:	---	2003:	28,02
1998:	27,02	2001:	---	2004:	--
1999:	27,61	2002:	28,40	2005:	??

300 meter

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

Ungsenior 20-22 år:

Ditte Larsen (83) 2/5 Tårnby 43,73

Senior:

Ditte Larsen (83) 2/5 Tårnby 43,73



Jakob Rasmussen og Heidi Jensen.
Heidi var fortsat meget plaget af sin skade, så det var først sidst på sæsonen, at hun vidste lidt tænder

400 meter				
DR	52,92	Sofie Abildtrup	Sparta	2004
SR	52,92	Sofie Abildtrup	Sparta	2004
KR	53,6	Annelise Dam Olesen (42)		1969

Ungsenior 20-22 år:

Ditte Larsen (83) 23/5 Rønne 61,28

Senior:

Ditte Larsen (83) 23/5 Rønne 61,28

Nina Nakai (62) 26/5 Frederiksberg 69,1

Heidi Flindt (61) 8/6 Køge 77,0

Veteran K40 (40-44 år):

Nina Nakai (62) 26/5 Frederiksberg 69,1

Heidi Flindt (61) 8/6 Køge 77,0

Udvikling i snit Top-5:

1997:	68,60	2000:	---	2003:	---
1998:	67,43	2001:	---	2004:	--
1999:	---	2002:	64,31	2005:	??

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

Ungdom 16-17 år:

Nina W. Larsen (87) 8/5 Østerbro 2.36,09

Ungdom 18-19 år:

Desiree Culmsee (86) 20/6 Frederiksberg 2.35,38

Senior:

Christina Madsen (80) 23/5 Rønne 2.31,67

Signe Gadegaard (82) 20/6 Frederiksberg 2.32,26

Desiree Culmsee (86) 20/6 Frederiksberg 2.35,38

Nina W. Larsen (87) 8/5 Østerbro 2.36,09

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.48,63	2000:	---	2003:	2.45,14
1998:	2.38,06	2001:	---	2004:	--
1999:	2.49,53	2002:	2.47,06	2005:	??

1.000 meter				
DR	2,43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1990
SR	2,43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1990
KR	2,59,6	Berit Danielsen (57)		1979

Ingen har løbet distancen i 2004 !!!

1.500 meter				
DR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
SR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
KR	4.20,2	Annelise Dam Olesen (42)		1972

Ungdom 16-17 år:

Nina Larsen (87) 3/9 Hvidovre 5.43,43



Signe Gadegaard havde en god sæson i 2004 med PR på 1.500m og 3.000m. Her var hun sølle 9/100 sek. fra at tage klubmesterskabet, som i stedet gik til "den forsvarende mester" Desirée Culmsee

Ungdom 18-19 år:

Desirée Culmsee (86) 17/7 Jablonec (CZE) 5.07,61

Ungsenior 20-22 år:

Signe Gadegaard (82) 11/9 Aabenraa 5.03,39

Senior:

Signe Gadegaard (82) 11/9 Aabenraa 5.03,39

Desirée Culmsee (86) 17/7 Jablonec (CZE) 5.07,61

Nina Larsen (87) 3/9 Hvidovre 5.43,43

Udvikling i snit Top-5:

1997:	5.57,85	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	--
1999:	6.16,70	2002:	---	2005:	??

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 2004 !!!

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 2004 !!!

3.000 meter				
DR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	10.25,3	Tina Adamczesky (69)		1986

Ungdom 18-19 år:

Desiree Culmsee (86) 3/9 Hvidovre 10.57,07

Ungsenior 20-22 år:

Signe Gadegaard (82) 20/8 Østerbro 10.57,16

Senior:

Desiree Culmsee (86) 3/9 Hvidovre 10.57,07

Signe Gadegaard (82) 20/8 Østerbro 10.57,16



5.000 meter				
DR	15.08,8	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	15.08,0	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	18.45,7	Tina Adamczesky (69)		1985

Ungdom 18-19 år:

Desirée Culmsee (86) 11/9 Aabenraa 19.06,26

Senior:

Desirée Culmsee (86) 11/9 Aabenraa 19.06,26

Nina Nakai (62) 8/6 Køge 20.37,4

Vibeke Hansen (58) 26/5 Frederiksberg 20.40,6

Veteran K40 (40-44 år):

Nina Nakai (62) 8/6 Køge 20.37,4

Veteran K45 (45-49 år):

Vibeke Hansen (58) 26/5 Frederiksberg 20.40,6

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 2004 !!!

5 km landevej		
KR	Signe Gadegaard (83)	2004

Ungsenior 20-22 år:

Signe Gadegaard (83) 26/9 Hvidovre 19.05

Ditte Larsen (83) 26/9 Hvidovre 24.31

Senior:

Signe Gadegaard (83) 26/9 Hvidovre 19.05

Ditte Larsen (83) 26/9 Hvidovre 24.31

Ing-Britt Andersen (45) 26/9 Hvidovre 31.54

10 km landevej				
DR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
SR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
KR	39.43	Tina Adamczesky (69)		1986

Ungdom 16-17 år:

Nina W. Larsen (87) 18/4 Maribo 47.29

Ungdom 18-19 år:

Desirée Culmsee (86) 18/4 Maribo 39.59

Senior:

Desirée Culmsee (86) 18/4 Maribo 39.59

Nina W. Larsen (87) 18/4 Maribo 47.29

Hanne Salling (61) 26/9 Hvidovre 48.48

Lene Gredal (63) 26/9 Hvidovre 52.01

Mette Dietz (71) 26/9 Hvidovre 59.59

Veteran K30 (30-34 år):

Mette Dietz (71) 26/9 Hvidovre 59.59

Veteran K40 (40-44 år):

Hanne Salling (61) 26/9 Hvidovre	48.48
Lene Gredal (63) 26/9 Hvidovre	52.01

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 2004 !!!

Halvmaraton

DR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
SR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
KR	1.36,50	Nina Nakai (62)		1985

Senior:

Hanne Friis Andersen (77) 2/5 Lyngby	1.40.35
Vibeke Hansen (58) 2/5 Lyngby	1.45.01
Anne Hedensted (57) 2/5 Lyngby	1.57.48
Ingelise Klemp (55) 2/5 Lyngby	2.01.48

Veteran K45 (45-49 år):

Vibeke Hansen (58) 2/5 Lyngby	1.45.01
Anne Hedensted (57) 2/5 Lyngby	1.57.48
Ingelise Klemp (55) 2/5 Lyngby	2.01.48



(PEH)

Nina Nakai, klubbens næst hurtigste maratonløber gennem tiderne!

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:

Nina Nakai (62) 25/9 Berlin	3.31.58
Hanne Friis Andersen (77) 16/5 Kbh.	3.34.06
Anni Hedensted (57) 25/9 Berlin	4.17.10
Gitte Hedegaard (62) 25/9 Berlin	4.34.24

Veteran K40 (40-44 år):

Nina Nakai (62) 25/9 Berlin	3.31.58
Gitte Hedegaard (62) 25/9 Berlin	4.34.24

Veteran K45 (45-49 år):

Anni Hedensted (57) 25/9 Berlin	4.17.10
---------------------------------	---------

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):

Jessica Siewierkiewicz (92) 18/9 GIF	-1,3	11,96
--------------------------------------	------	-------

Senior:

Tine Sand (81) 11/9 Aabenraa	+0,0	18,03
------------------------------	------	-------

For megen medvind:

Tine Sand (81) 23/5 Rønne	+2,8	17,79
Jessica Siewierkiewicz (92) 18/5 FrH	+3,1	12,1

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	19,35	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	--
1999:	---	2002:	18,25	2005:	??

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 2004 !!!

400 meter hæk

DR	57,04	Rikke Rønholt	TIF	1997
SR	57,04	Rikke Rønholt	TIF	1997
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

Ungsenior 20-22 år:

Line Vibov (83) 8/5 Østerbro	76,49
------------------------------	-------

Senior:

Julie Eid (77) 11/9 Aabenraa	68,88
Line Vibov (83) 8/5 Østerbro	76,49

3.000 meter forhindring				
DR	10.22,04	Louise Mørch	Sparta	2004
SR	10.22,04	Louise Mørch	Sparta	2004
KR	13.35,2	Aino Jensen (67)		

Ungdom 18-19 år (2.000m):
Desiree Culmsee (86) 22/8 Espoo (FIN) 7.59,94

Senior:
Ingen har løbet distancen i 2004 !!!

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:
Heidi Jensen (80) 11/9 Aabenraa 52,24
Ditte Larsen (83)
Karina Johansen (83)
Lill M. Jørgensen (80)
Heidi Jensen (80) 8/5 Østerbro 52,40
Lill M. Jørgensen (80)
Ditte Larsen (83)
Line Vibov (83)
Heidi Jensen (80) 23/5 Rønne 53,59
Ditte Larsen (83)
Line Vibov (83)
Lill M. Jørgensen (80)

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

Ingen har løbet distancen i 2004 !!!

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)		

Senior:
Annelise Dam Olesen (42) 8/6 Køge 2.53,2
Helle Nielsen (60)
Heidi Flindt (61)
Nina Nakai (62)

(JJR)

Julie Eid



... gjorde et vellykket comeback på kvindeholdet, da hun i finalen viste, at hun ikke helt havde glemt at løbe 400m hæk, da hun løb gode 68,88 sek

Inge Faldager (48) 26/9 Bagsværd 3.05,57
Annelise Dam Olesen (42)
Vibeke Hansen (58)
Heidi Flindt (61)

Veteran K40 (40-44 år):
Annelise Dam Olesen (42) 8/6 Køge 2.53,2
Helle Nielsen (60)
Heidi Flindt (61)
Nina Nakai (62)
Inge Faldager (48) 26/9 Bagsværd 3.05,57
Annelise Dam Olesen (42)
Vibeke Hansen (58)
Heidi Flindt (61)

4 x 400 meter stafet				
DR	3.38,65	IF Sparta		1972
SR	3.38,65	IF Sparta		1972
KR	3.44,2	Tone Kyhn (54)		1972
		Annette Christensen (49)		
		Gitte M. Jensen (51)		
		Annelise Dam Olesen (42)		

Senior:

Christina Madsen (80) 11/9 Aabenraa	4.16,11
Lill M. Jørgensen (80)	
Julie Eid (77)	
Ditte Larsen (83)	
Christina Madsen (80) 8/5 Østerbro	4.23,11
Tine Sand 881)	
Ditte Larsen (83)	
Signe Mortensen 880)	
Ditte Larsen (83) 23/5 Rønne	4.25,19
Desirée Culmsee (86)	
Julie Eid (77)	
Signe Mortensen (81)	

4 x 800 meter stafet

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

Ingen har løbet distancen i 2004 !!!

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 2004 !!!

Længdespring

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

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt):

Nanna Sofie Hansen (94) 2/6 Greve	+1,8	2,56
-----------------------------------	------	------

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Sabrina Andersen (91) 18/8 Greve	+2,0	4,61
Jessica Siewierkiewicz (92) 18/8 GIF	+1,2	4,11

Ungsenior 20-22 år:

Ditte Larsen (83) 8/5 Østerbro	+0,1	5,09
Karina Johansen (83) 11/9 Aabenraa	+1,2	5,03
Mira Grönvall (83) 28/5 Østerbro	+0,0	4,83

Senior:

Ditte Larsen (83) 8/5 Østerbro	+0,1	5,09
Karina Johansen (83) 11/9 Aabenraa	+1,2	5,03
Mira Grönvall (83) 28/5 Østerbro	+0,0	4,83
Lill M. Jørgensen (80) 11/9 Aabenraa	+0,5	4,75
Tine Sand (81) 28/5 Østerbro	-0,8	4,67
Helle Nielsen (60) 8/6 Køge	+0,3	4,16
Heidi Flindt (61) 26/9 Bagsværd	+0,0	3,68



(MBJ)

Mira Grönvall har haft en rigtig god sæson i år med gode PR i specielt spyd, hvor hun med 37,84m var mindre end 1 meter fra Daisy Bjerregaards klubrekord. Det blev også til guld ved DMU i længde, sølv i højde og endelig bronze i spydkast. Godt gået, Mira!

Veteran K40 (40-44 år):

Helle Nielsen (60) 8/6 Køge	+0,3	4,16
Heidi Flindt (61) 26/9 Bagsværd	+0,0	3,68

For megen medvind:

Sabrina Andersen (91) 19/6 Fr.berg	+4,6	4,70
Heidi Flindt (61) 26/5 Frederiksberg	+9,5	3,91
Jessica Siewierkiewicz (92) 19/6 Fr.b	+3,2	3,81

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4,86	2000:	5,19	2003:	4,81
1998:	5,07	2001:	5,03	2004:	4,87
1999:	5,12	2002:	4,87	2005:	??

Trespring

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

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Sabrina Andersen (91) 19/8 Greve	+1,0	9,13
----------------------------------	------	------

Ungsenior 20-22 år:

Karina Johansen (83) 11/9 Aabenraa	+0,3	11,10
------------------------------------	------	-------

Senior:

Karina Johansen (83) 11/9 Aabenraa	+0,3	11,10
Tine Sand (81) 8/5 Østerbro	+0,7	10,17

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	---
1999:	---	2002:	---	2005:	??

Højdespring

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

Ungdom 12-13 år:

Sabrina Andersen (91)	2/5 Tårnby	1,25
-----------------------	------------	------

Ungsenior 20-22 år:

Mira Grönvall (83)	23/5 Rønne	1,52
--------------------	------------	------

Senior:

Mira Grönvall (83)	23/5 Rønne	1,52
Julie Ringhofer (79)	8/5 Østerbro	1,45
Sabrina Andersen (91)	18/5 Holbæk	1,25
Inge Faldager (48)	22/8 Hvidovre	1,20
Annelise Dam Olesen (42)	26/9 Bagsværd	1,20

Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48)	22/8 Hvidovre	1,20
--------------------	---------------	------

Veteran K60 (60-64 år):

Annelise Dam Olesen (42)	26/9 Bagsværd	1,20
--------------------------	---------------	------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,38	2000:	---	2003:	1,33
1998:	1,52	2001:	1,38	2004:	1,32
1999:	1,50	2002:	1,45	2005:	??

Stangspring

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

Senior:

Emilie Courier (81)	9/11 Aabenraa	3,02
---------------------	---------------	------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	---
1999:	---	2002:	---	2005:	??

Kuglestød

DR	14,64	Christina Scherwin	Sparta	2004
SR	14,64	Christina Scherwin	Sparta	2004
KR	12,71	Maria Sløk Hansen (83)		2002

Ungdom 12-13 år:

Sabrina Andersen (91)	15/5 Glostrup	2 kg	8,97
Jessica Siewierkiewicz (92)	19/9 GIF	2 kg	7,84

Ungsenior 20-22 år:

Maria Sløk Hansen (83)	3/9 Hvidovre	11,85
------------------------	--------------	-------



Senior:

Belinda Maecklenburg (66)	8/8 Østerbro	12,41
Maria Sløk Hansen (83)	3/9 Hvidovre	11,85
Inge Faldager (48)	21/8 Hvidovre	9,70

Veteran K35 (35-39 år):

Belinda Maecklenburg (66)	8/8 Østerbro	12,41
---------------------------	--------------	-------

Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48)	24/7 Århus	4 kg	9,70
Inge Faldager (48)	24/7 Århus	3 kg	11,33

Udvikling i snit Top-5:

1997:	8,88	2000:	---	2003:	10,53
1998:	8,80	2001:	9,80	2004:	--
1999:	9,44	2002:	10,47	2005:	??

Diskoskast

DR	56,00	Annette Bøgh	1900	1996
SR	52,82	Vivian Kraft	Holte	1992
KR	41,04	Anne Marie Lyduch (51)		1973

Ungsenior 20-22 år:

Maria Sløk Hansen (83)	6/6 Lyngby	39,49
------------------------	------------	-------

Senior:

Maria Sløk Hansen (83) 6/6 Lyngby	39,49
Inge Faldager (48) 8/8 Østerbro	34,69
Belinda Macklenburg (66) 22/8 Hvidovre	30,26

Veteran K35 (35-39 år):

Belinda Macklenburg (66) 22/8 Hvidovre	30,26
--	-------

Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48) 8/8 Østerbro	34,69
---------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	24,44	2000:	25,06	2003:	26,70
1998:	22,82	2001:	---	2004:	--
1999:	23,56	2002:	33,02	2005:	??

Hammerkast

DR	59,36	Vanessa Mortensen	Sparta	2004
SR	59,36	Vanessa Mortensen	Sparta	2004
KR	45,25	Inge Faldager (48)		2002

Ungsenior 20-22 år:

Maria Sløk Hansen (83) 18/9 Greve	39,78
-----------------------------------	-------

Senior:

Inge Faldager (48) 5/6 Hillerød	41,02
Maria Sløk Hansen (83) 18/9 Greve	39,78
Belinda Macklenburg (66) 23/5 Rønne	30,88

Veteran K35 (35-39 år):

Belinda Macklenburg (66) 23/5 Rønne	30,88
-------------------------------------	-------



Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48) 5/6 Hillerød		41,02
Inge Faldager (48) 25/7 Århus	3 kg	47,20

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	27,18
1998:	---	2001:	---	2004:	--
1999:	---	2002:	---	2005:	??

Maria Sløk Hansen
Landsholdskaster i diskoskast
4-dobbelt Dansk Ungdoms Mester



Vægtkast

DR	17,86	Vanessa Mortensen	Sparta	2003
SR	17,86	Vanessa Mortensen	Sparta	2003
KR	12,80	Inge Faldager (48)		2001

Senior:

Inge Faldager (48) 5/6 Hillerød	12,20
Belinda Maecklenburg (66) 21/8 Hvidovre	10,63

Veteran K35 (35-39 år):

Belinda Maecklenburg (66) 21/8 Hvidovre	10,63
---	-------

Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48) 5/6 Hillerød	12,20
Inge Faldager (48) 23/7 Århus	7,26 kg 14,94

Spydkast

DR	59,36	Christina Scherwin	Sparta	2004
SR	59,36	Christina Scherwin	Sparta	2004
KR	38,29	Daisy Bjerregaard (77)		2002

Ungsenior 20-22 år:

Mira Grönvall (83) 11/9 Aabenraa	37,84
----------------------------------	-------

Senior:

Mira Grönvall (83) 11/9 Aabenraa	37,84
Daisy Bjerregaard (77) 11/9 Aabenraa	35,44
Belinda Maecklenburg (66) 26/5 Fred.berg	28,78
Helle Nielsen (60) 8/6 Køge	27,70
Inge Faldager (48) 30/7 Århus	19,17
Vibeke Hansen (58) 26/9 Bagsværd	18,01

Veteran K35 (35-39 år):

Belinda Maecklenburg (66) 26/5 Fred.berg	28,78
--	-------

Veteran K40 (40-44 år):

Helle Nielsen (60) 8/6 Køge	27,70
-----------------------------	-------

Veteran K45 (45-49 år):

Vibeke Hansen (58) 26/9 Bagsværd	18,01
----------------------------------	-------

Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48) 30/7 Århus	19,17
-------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,20	2000:	---	2003:	29,48
1998:	30,88	2001:	26,78	2004:	29,79
1999:	33,23	2002:	31,71	2005:	??

Boldkast

Ungdom 10-11 år:

Anner Sofie Hansen (94) 1/6 Greve	145 gr.	14,81
-----------------------------------	---------	-------

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)			

Ingen har lavet øvelsen I 2004 !!!

Kaste 4-kamp

DR	3.194p	Christina Scherwin	Sparta	2003
SR	3.194p	Christina Scherwin	Sparta	2003
KR	2.629p	Maria Sløk Hansen (83)		2002
	(39,21-11,64-37,85-25,58)			

Senior:

Inge Faldager (48) 5/6 Hillerød	2.260p
(41,02-9,46-33,81-17,19)	
Belinda Maecklenburg (66) 5/6 Hillerød	2.116p
(28,84-11,20-27,62-21,52)	

Veteran K35 (35-39 år):

Belinda Maecklenburg (66) 5/6 Hillerød	2.116p
(28,84-11,20-27,62-21,52)	

Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48) 5/6 Hillerød	2.260p
(41,02-9,46-33,81-17,19)	

Kaste 5-kamp

DR			
SR			
KR	2.991p	Inge Faldager (48)	2004
	((41,02-9,46-33,81-17,19-12,20)		

Senior:

Inge Faldager (48) 5/6 Hillerød	2.991p
(41,02-9,46-33,81-17,19-12,20)	
Belinda Maecklenburg (66) 5/6 Hillerød	2.792p
(28,84-11,20-27,62-21,52-11,31)	

Veteran K35 (35-39 år):

Belinda Maecklenburg (66) 5/6 Hillerød	2.792p
(28,84-11,20-27,62-21,52-11,31)	

Veteran K55 (55-59 år):

Inge Faldager (48) 30/7 Århus	4.458p
(44,89-10,29-33,42-19,17-14,32)	

KR Inge Faldager (48), 2.991p (5. juni, Hillerød)



(MBJ)

Daisy Bjerregaard havde en noget ustabil sæson i 2004 i favoritøvelsen spyd