

UDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2003



Her I dyb koncentration under årets DT-finale. Det blev til en sæson med 2 DM-sølv i stafet, og 2 DM-bronze på 100 og 200m samt en superklubrekord på 4x100m på 41,27s sammen med Mark Jacobsen, Christian Hansen og Steffen Jørgensen

40 meter

Ungdom -7 år:

Mathias Magnussen (99) 28/9 Greve	+0,0	9,60
Daniel H. Pedersen (96) 4/5 Tårnby	+1,7	10,69

Ungdom -9 år:

Emil Westergaard (94) 18/5 Greve	+1,2	7,4
Anders Johannessen (95) 15/9 Øbro	+0,0	8,2
Andreas Munch (95) 28/5 Greve	+1,2	8,6

For megen medvind:

Daniel H. Pedersen (96) 3/6 Hvidovre	???	8,9
--------------------------------------	-----	-----

60 meter

Ungdom -9 år:

Emil Westergaard (94) 25/5 Glostrup	+0,0	10,60
-------------------------------------	------	-------

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 24/8 Hillerød	-2,0	9,74
---------------------------------------	------	------

Ungdom 12-13 år:

Jonas Rath (91) 6/5 Glostrup	-1,0	10,0
------------------------------	------	------

80 meter

Ungdom 12-13 år:

Daniel Birch Møller (90) 28/9 Greve	+0,0	11,62
Jonas Rath (91) 4/5 Tårnby	+1,0	12,52

For megen medvind:

Daniel Birch Møller (90) 21/6 Fr.b.	+2,5	11,89
-------------------------------------	------	-------

100 meter

DR 10,37	Claus Hirsbro	TIF	1994
SR 10,37	Claus Hirsbro	TIF	1994
KR 10,71	Christian Trajkowski (65)		2002

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 28/9 Greve	+1,0	12,24
Steven Nielsen (89) 28/9 Greve	+1,0	12,95
Mikkel Blom Nielsen (89) 12/8 FIFH	-0,3	14,61

Ungsenior 20-22 år:

Mark Jacobsen (81) 9/8 Hvidovre	+2,0	10,76
Martin Stegemeyer (81) 30(8 Ålborg	+0,0	11,74

Senior:

Christian Trajkovski (65) 9/8 Hvidovre	+1,5	10,72
Mark Jacobsen (81) 9/8 Hvidovre	+2,0	10,76
Christian Hansen (78) 9/8 Hvidovre	+1,5	11,10
Steffen Jørgensen (80) 2/8 Østerbro	+1,0	11,11
Martin Stegemeyer (81) 30(8 Ålborg	+0,0	11,74

Jakob Juul Rasmussen (72) 11/7 Hels	+1,8	11,77
Boban Trajkovski (77) 15/6 Øbro	+0,8	11,79
Casper Lindemann (79) 2/8 Østerbro	+0,8	11,94
Rasmus Olsen (89) 28/9 Greve	+1,0	12,24
Kurt Andersen (62) 2/8 Østerbro	+0,8	12,62

Steven Nielsen (89) 28/9 Greve	+1,0	12,95
Torben Kristiansen (55) 19/5 Greve	-0,9	12,8
Carsten D. Jensen (66) 10/6 Glostrup	-2,6	13,1
Mikkel Blom Nielsen (89) 12/8 FIFH	-0,3	14,61

Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72) 26/7 Hais	+0,0	11,94
-------------------------------------	------	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkovski (65) 9/8 Hvidovre	+1,5	10,72
Carsten D. Jensen (66) 10/6 Glostrup	-2,6	13,1

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 2/8 Østerbro	+0,8	12,62
---------------------------------	------	-------

Veteran M45 (45-49 år):

Torben Kristiansen (55) 19/5 Greve	-0,9	12,8
------------------------------------	------	------

For megen medvind:

Christian Trajkowski (65) 21/6 Fr.b.	+3,6	10,65
Christian Hansen (78) 21/6 Fr.berg	+3,6	10,80
Jakob Juul Rasmussen (72) 21/6 Fr.b	+6,4	11,56
Emeka Andersen (71) 21/6 Fr.berg	+6,4	11,95
Michael Nielsen (89) 21/6 Fr.berg	+5,3	14,43

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,83	2000:	11,40	2003:	11,09
1998:	11,74	2001:	11,47	2004:	???
1999:	11,42	2002:	11,19	2005:	???

200 meter

DR	20,52	Jens Smedegård	GIC	1979
SR	20,52	Jens Smedegård	GIC	1979
KR	21,71	Christian Trajkowski (65)		2002

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/5 Greve	+1,2	32,5
------------------------------------	------	------

Ungdom 12-13 år:

Jonas Rath (91) 28/4 Østerbro	+0,6	34,6
-------------------------------	------	------

Ungdom 14-15 år:

Steven Nielsen (89) 28/4 Østerbro	+0,1	28,0
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/4 Øbro	+0,1	30,2

Ungsenior 20-22 år:

Mark Jacobsen (81) 19/7 Halmstad-S	+0,7	22,07
Martin Stegemeyer (81) 9/6 Lyngby	-0,7	23,34

Senior:

Christian Trajkowski (65) 19/7 Halm	+0,5	22,06
Mark Jacobsen (81) 19/7 Halmstad-S	+0,7	22,07
Steffen Jørgensen (80) 19/7 Halmstad	+0,6	22,22
Martin Stegemeyer (81) 9/6 Lyngby	-0,7	23,34
Emeka Andersen (71) 25/5 Glostrup	-0,4	25,07
Kurt Andersen (62) 23/8 Århus	???	26,07
Steven Nielsen (89) 28/4 Østerbro	+0,1	28,0
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/4 Øbro	+0,1	30,2
Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/5 Greve	+1,2	32,5
Jonas Rath (91) 28/4 Østerbro	+0,6	34,6

Veteran M30 (30-34 år):

Emeka Andersen (71) 25/5 Glostrup	-0,4	25,07
-----------------------------------	------	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkowski (65) 19/7 Halm	+0,5	22,06
-------------------------------------	------	-------

Veteran M40 (40-45 år):

Kurt Andersen (62) 23/8 Århus	???	26,07
-------------------------------	-----	-------

For megen medvind:

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,22	2000:	23,11	2003:	22,95
1998:	24,00	2001:	---	2004:	???
1999:	23,51	2002:	22,62	2005:	???

300 meter

DR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
SR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
KR	34,80	Christian Trajkowski (65)		2003

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 30/8 Ålborg	41,73
Mikkel Blom Nielsen (89) 25/5 Glostrup	47,75

Ungsenior 20-22 år:

Mark Jacobsen (81) 3/5 Tårnby	36,13
-------------------------------	-------

Senior:

Christian Trajkowski (65) 21/6 Fr.berg	34,80
Mark Jacobsen (81) 3/5 Tårnby	36,13
Christian Hansen (78) 21/6 Fr.berg	41,59
Rasmus Olsen (89) 30/8 Ålborg	41,73
Mikkel Blom Nielsen (89) 25/5 Glostrup	47,75

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkowski (65) 21/6 Fr.berg	34,80
--	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	40,40
1998:	39,58	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2002:	41,60	2005:	???

Klubrekorder 2003:

Christian Trajkowski (65), 34,80sek. (21/6 Fr.berg)

400 meter

DR	45,89	Jens Smedegård	GIC	1980
SR	45,89	Jens Smedegård	GIC	1980
KR	47,76	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

Ungdom -7 år:

Emil Westergaard (94) 4/5 Tårnby	98,60
----------------------------------	-------

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 12/8 Hillerød	76,57
---------------------------------------	-------

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 28/5 Greve	63,5
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/5 Greve	69,2

Ungsenior 20-22 år:

Mark Jacobsen (81) 11/5 Lyngby	50,93
Martin Stegemeyer (81) 25/5 Glostrup	51,8

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 6/9 Østerbro	49,71
Christian Trajkowski (65) 28/8 Hillerød	50,78
Mark Jacobsen (81) 11/5 Lyngby	50,93
Martin Stegemeyer (81) 25/5 Glostrup	51,8
Carsten Damslund Jensen (66) 19/5 Greve	60,5
Rasmus Olsen (89) 28/5 Greve	63,5
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/5 Greve	69,2
Svend Heckermann (55) 10/6 Glostrup	69,8
Mikkel Roald-Arbøl (92) 25/5 Glostrup	77,75
Emil Westergaard (94) 4/5 Tårnby	98,60



Steffen Jørgensen var igen oppe i gear i denne sæson, og det gav kontant afregning med udtagelse til det danske landshold på 4x400 meter, og der ud over et væld af gode tider, der lugter af mere i 2004

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkowski (65) 28/8 Hillerød 50,78
Carsten Damslund Jensen (66) 19/5 Greve 60,5

Veteran M45 (45-49 år):

Svend Heckermann (55) 10/6 Glostrup 69,8

Udvikling i snit Top-5:

1997:	55,85	2000:	77,07	2003:	52,80
1998:	52,65	2001:	53,71	2004:	???
1999:	52,71	2002:	52,28	2005:	???

600 meter

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/5 Greve 2.06,5

800 meter

DR	1.41,11	Wilson Kipketer	Sparta	1997
SR	1.41,11	Wilson Kipketer	Sparta	1997
KR	1.48,65	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

Ungdom 14-15 år:

Mikkel Blom Nielsen (89) 25/5 Glostrup 2.35,71

Senior:

Asger Sverrild (80) 6/9 Østerbro 2.01,12
Jesper Wendell (74) 31/5 Lyngby 2.20,25
Mikkel Blom Nielsen (89) 3/5 Tårnby 2.43,20

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.33,94	2000:	---	2003:	---
1998:	2.17,34	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2002:	---	2005:	???

1.000 meter

DR	2.14,96	Wilson Kipketer	Sparta	2000
SR	2.14,96	Wilson Kipketer	Sparta	2000
KR	2.25,1	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 25/5 Glostrup 3.35,56

Ungdom 14-15 år:

Mikkel Blom Nielsen (89) 24/8 Østerbro 3.20,6

Senior:

Mikkel Blom Nielsen (89) 24/8 Østerbro 3.20,6
Mikkel Roald-Arbøl (92) 25/5 Glostrup 3.35,56

Udvikling i snit Top-5:

1997:	3.43,91	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2002:	---	2005:	???

1.500 meter

DR	3.31,17	Robert Kiplagat	Sparta	1997
SR	3.31,17	Robert Kiplagat	Sparta	1997
KR	3.50,96	Claus Scharnberg (57)		1980

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 28/5 Greve 5.18,0
Steven Nielsen (89) 28/5 Greve 5.20,1
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/5 Greve 5.20,7

Senior:

Simon Borchmann (69) 9/8 Hvidovre 4.09,24
Klaus Hjorth (77) 11/5 Lyngby 4.35,89
Bent Eering (55) 10/6 Glostrup 4.47,2
Rasmus Olsen (89) 28/5 Greve 5.18,0
Steven Nielsen (89) 28/5 Greve 5.20,1

Mikkel Blom Nielsen (89) 28/5 Greve 5.20,7
Sven Heckermann (55) 28/8 Hillerød 6.09,05

Veteran M35 (35-39 år):

Simon Borchmann (68) 9/8 Hvidovre 4.09,24

Veteran M45 (45-49 år):

Bent Eering (55) 10/6 Glostrup 4.47,2
Sven Heckermann (55) 28/8 Hillerød 6.09,05

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4.43,04	2000:	---	2003:	4.50,09
1998:	4.37,36	2001:	4.39,95	2004:	???
1999:	4.37,74	2002:	---	2005:	???

1 mile (1.609,34 meter)

DR	3.50,79	Robert K. Andersen	Sparta	1997
SR	3.50,79	Robert K. Andersen	Sparta	1997
KR	4.11,2	Claus Scharnberg (57)		1980

Ingen har løbet distancen i 2002!



(MBJ)

Klubbens centrale figur på M/L, Simon Borchmann, der er såvel træner som flittig pointsluger. Her fanget i DT-finalen, hvor vandet ser lidt koldt ud!

2.000 meter

DR	4.59,56	Mogens Guldborg	Sparta	1987
SR	4.59,56	Mogens Guldborg	Sparta	1987
KR	5.19,8	Steen Sveidahl (42)		1966

Ingen har løbet distancen i 2002!

3.000 meter

DR	7.43,78	Mogens Guldborg	Sparta	1989
SR	7.43,78	Mogens Guldborg	Sparta	1989
KR	8.15,2	Steen Sveidahl (42)		1966

Senior:

Asger Sverrild (80) 29/7 Lillerød 8.59,24

5.000 meter

DR	13.25,39	Dennis Jensen	Sparta	2000
SR	13.25,39	Dennis Jensen	Sparta	2000
KR	14.12,2	Steen Sveidahl (42)		1967

Senior:

Henrik Svarer (66) 31/5 Lyngby 15.35,47
 Klaus Hjorth (77) 11/5 Lyngby 17.00,09
 Jesper Wendell (74) 31/5 Lyngby 18.02,05

Arne Bech (43) 28/8 Hillerød 19.46,48

Veteran M35 (35-39 år):

Henrik Svarer (66) 31/5 Lyngby 15.35,47

Veteran M60 (60-64 år):

Arne Bech (43) 28/8 Hillerød 19.46,48

Udvikling i snit Top-5:

1997:	18.37,98	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	???
1999:	18.20,37	2002:	16.59,73	2005:	???

10.000 meter

DR	27.54,76	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR	27.54,76	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR	30.09,2	Steen Sveidahl (42)		1966

Ingen har løbet distancen i 2003!

10 km landevej

DR	28.25	Klaus Hansen	Skovbak.	1995
SR	28.40	Flemming Jensen	Sparta	1990
KR	32.38	Jacob Jørgensen (68)		1992

Ingen har løbet distancen i 2003!

15 km landevej

DR	43.42	Henrik Jørgensen	Herlev IF	1986
SR	43.42	Henrik Jørgensen	Herlev IF	1986
KR	50.43	Jacob Jørgensen (68)		1992

Ingen har løbet distancen i 2003!

20 km landevej

DR	59.21	Allan Zachariassen	Fr.Od.	1983
SR				1990
KR	1.01.55	Steen Sveidahl (42)		1967

Ingen har løbet distancen i 2003!

Halvmaraton

DR	1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR	1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR	1.12.39	Michael Madsen (59)		1989

Ingen har løbet distancen i 2003!

30 km landevej

DR	1.33.39	Allan Zachariassen	Fr.Od.	1982
SR				
KR	1.50.10	Leo Madsen (??)		1981

Ingen har løbet distancen i 2003!

Maraton				
DR	2.09.43	Henrik Jørgensen	Herlev	1985
SR	2.09.43	Henrik Jørgensen	Herlev	1985
KR	2.31.53	Allan Andersen (68)		1987

Ingen har løbet distancen i 2003!

110 meter hæk				
DR	13,82	Erik S. Jensen	Viby IF	1987
SR	13,95	Claus Hirsbro	TIF	1996
KR	15,00	Torben Kristiansen (55)		1979

12-13 år (60m hæk):

Daniel Birch Møller (90)	12/8 Hillerød	-0,7	12,52
Jonas Rath (91)	4/5 Tårnby	+1,1	12,58

14-15 år (80m hæk):

Rasmus Olsen (89)	12/8 Hillerød	-0,4	14,26
Steven Nielsen (89)	12/8 Hillerød	-0,4	14,45

Senior:

Casper Lindemann (78)	10/8 Hvidovre	+0,7	15,44
Emeka Andersen (70)	31/5 Lyngby	-0,1	24,06

Veteran M30 (30-34 år):

Emeka Andersen (70)	31/5 Lyngby	-0,1	24,06
---------------------	-------------	------	-------

For megen medvind:

Udvikling i snit Top-5:

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

200 meter hæk				
DR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
SR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
KR	25,1	Torben Kristiansen (55)		1979

Ingen har løbet distancen i 2003!

400 meter hæk				
DR	50,62	Lars Ingemann	TIF	1976
SR	50,62	Lars Ingemann	TIF	1976
KR	54,04	Per Krog (59)		1987

Ungsenior 20-22 år:

Martin Stegemeyer (81)	31/5 Lyngby	56,96
------------------------	-------------	-------

Senior:

Martin Stegemeyer (81)	31/5 Lyngby	56,96
------------------------	-------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	---
1998:	62,75	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2002:	---	2005:	???

3.000 meter forhindring				
DR	8.23,56	Flemming Jensen	FIF	1987
SR	8.23,56	Flemming Jensen	FIF	1987
KR	8.58,9	Claus Scharnberg (57)		1980

Senior:

Simon Borchmann (68)	6/9 Østerbro	9.37,14
Jimmi Jensen (76)	31/5 Lyngby	10.26,79

Veteran M35 (35-39 år):

Simon Borchmann (68)	6/9 Østerbro	9.37,14
----------------------	--------------	---------



Casper Lindemann i hård og tæt fight ved DT-finalen.
Blev nr. 5 ved DM på hjemmebanen, hvor Casper med 15,44 sek.
satte PR med 26/100 sek.

(BH)

4 x 100 meter stafet			
DR	40,42	IF Sparta	1989
SR	40,42	IF Sparta	1989
KR	41,27	Christian Trajkowski (65) Christian Hansen (78) Steffen Jørgensen (80) Mark Jacobsen (81)	2003

Ungdom 14-15 år:

Steven Nielsen (89) 28/5 Greve	57,3
Mikkel Roald-Arbøl (92)	
Mikkel Blom-Nielsen (89)	
Rasmus Olsen (89)	

Senior:

Christian Trajkowski (65) 31/5 Lyngby	41,27
Christian Hansen (78)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Christian Trajkowski (65) 9/8 Hvidovre	41,41
Christian Hansen (78)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Christian Trajkowski (65) 11/5 Lyngby	41,76
Christian Hansen (78)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Christian Trajkowski (65) 6/9 Østerbro	41,98
Christian Hansen (78)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Steven Nielsen (89) 28/5 Greve	57,3
Mikkel Roald-Arbøl (92)	
Mikkel Blom-Nielsen (89)	
Rasmus Olsen (89)	

Klubrekorder 2003:

CT+CH+SJ+MJ, 41,27 sek. (31.maj, Lyngby, DT)

4 x 200 meter stafet			
DR	1.24,6	IF Sparta	1989
SR	1.24,6	IF Sparta	1989
KR	1.33,2	Jens Schultz (63) Peter Clausen (65) Niels Nielsen (64) Jan Flemming Nielsen (63)	1988

Ungdom 14-15 år:

Steven Nielsen (89) 28/9 Greve	1.49,19
Martin Carlsson (88)	
Thor Madsen (89)	
Rasmus Olsen (89)	

Senior:

Steven Nielsen (89) 28/9 Greve	1.49,19
Martin Carlsson (88)	
Thor Madsen (89)	
Rasmus Olsen (89)	



Et meget sikkert skifte mellem Christian Trajkowski og Christian Hansen i første runde af DT gav lovninger på mere, hvilket det blev allerede i anden runde. Her løb de sammen med Steffen Jørgensen og Mark Jacobsen 41,27 sek. den fjerde hurtigste tid nogensinde i Danmark. Kvartetten satte også KR i 4x400m ved DM

1.000 meter stafet			
DR	1.52,49	IF Sparta	1990
SR	1.52,49	IF Sparta	1990
KR	1.58,3	Gert Pedersen (42) Knud Edinger (48) Raymond Gordon (44) Svend Mathiasen (46)	1971

Senior:

Asger Sverrild (83) 17/8 Holte	1.58,68
Martin Stegemeyer (81)	
Mark Jacobsen (81)	
Steffen Jørgensen (80)	
Arne Bech (43) 28/8 Hillerød	2.15,55
Kurt Andersen (62)	
Jakob Juul Rasmussen (72)	
Torben Kristiansen (55)	
Carsten D. Jensen (66) 10/6 Glostrup	2.15,7
Kurt Andersen (62)	
Bent Eering (62)	
Jacob Juul Rasmussen (72)	
Kurt Andersen (62) 19/5 Greve	2.23,6
Carsten Damslund Jensen (66)	
Svend Heckermann (55)	
Torben Kristiansen (55)	

4 x 400 meter stafet			
DR	3.14,8	IK Skovbakken	1974
SR	3.14,87	Trongårdens IF	1995
KR	3.20,68	Christian Hansen (78)	2003
		Christian Trajkowski (65)	
		Mark Jacobsen (81)	
		Steffen Jørgensen (80)	

Senior:

Christian Hansen (78)	10/8 Hvidovre	3.20,68
Christian Trajkowski (65)		
Mark Jacobsen (81)		
Steffen Jørgensen (80)		
Christian Hansen (78)	31/5 Lyngby	3.25,14
Mark Jacobsen (81)		
Martin Stegemeyer (81)		
Steffen Jørgensen (80)		
Martin Stegemeyer	6/9 Østerbro	3.26,11
Steffen Jørgensen (80)		
Christian Hansen (78)		
Christian Trajkowski (65)		
Boban Trajkowski (77)	11/5 Lyngby	3.26,64
Mark Jacobsen (80)		
Martin Stegemeyer (81)		
Steffen Jørgensen (80)		

Klubrekorder 2003:

CH+CT+MJ+SJ, 3.20,68 min (10/8 Hvidovre, DM)

4 x 800 meter stafet			
DR	7.27,3	Århus 1900 A/M	1987
SR	7.32,00	Københavns IF	1994
KR	8.12,2	Torben Larsen (55)	1983
		Arne Basbøll (58)	
		Ole Sørensen (58)	
		Jan Flemming Nielsen (63)	

Ingen har løbet distancen i 2003!

4 x 1.500 meter stafet			
DR	15.18,5	IF Sparta	1986
SR	15.18,5	IF Sparta	1986
KR	16.15,6	Ivan Diers (42)	1967
		Knud R. Andersen (45)	
		Steen Sveidahl (42)	
		Birger Christoffersen (46)	

Ingen har løbet distancen i 2003!

Længdespring			
DR	7,80	Jesper Tørring	Skovbakken 1971
SR	7,71	Piotr Buciarski	IF Sparta 2001
KR	7,16	Erling Hansen (54)	1975

Ungdom -7 år (zoneafsæt):

Daniel H. Pedersen (96)	3/6 Hvidovre	???	2,19
-------------------------	--------------	-----	------

Mathias Magnussen (99)	28/9 Greve	-0,2	1,78
------------------------	------------	------	------

Ungdom -9 år (zoneafsæt):

Emil Westergaard (94)	25/5 Glostrup	+0,2	3,19
Andreas Munch (95)	15/9 Østerbro	+0,0	2,49
Anders Johannessen (95)	15/9 Øbro	+0,0	2,33

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt):

Mikkel Roald-Arbøl (92)	28/5 Greve	-2,5	3,89
-------------------------	------------	------	------

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Daniel Birch Møller (90)	21/6 Fr.b.	+1,1	4,19
Jonas Rath (91)	3/6 Hvidovre	+0,9	4,01
Lasse Bak (90)	11/6 Hvidovre		

Ungdom 14-15 år (zoneafsæt):

Rasmus Olsen (89)	31/8 Ålborg	-0,9	5,25
Steven Nielsen (89)	31/8 Ålborg	+0,4	5,14
Mikkel Blom Nielsen (89)	28/5 GIF	-1,4	3,96

Senior:

Steffen Jørgensen (80)	6/9 Østerbro	-0,4	6,68
Christian Hansen (78)	11/5 Lyngby	+1,4	6,52
Torben Kristiansen (55)	28/8 Hillerød	-0,4	5,27
Kurt Andersen (62)	23/8 Århus	+2,0	5,18
Carsten D. Jensen (66)	10/6 Glostrup	+1,7	5,17

Veteran M35 (35-39 år):

Carsten D. Jensen (66)	10/6 Glostrup	+1,7	5,17
------------------------	---------------	------	------

Veteran M45 (45-49 år):

Torben Kristiansen (55)	28/8 Hillerød	-0,4	5,27
-------------------------	---------------	------	------

For megen medvind:

Emeka Andersen (71)	25/5 Glostrup	+3,8	5,92
Carsten D. Jensen (66)	10/6 Glostrup	+2,1	5,52
Kurt Andersen (62)	23/8 Århus	+2,5	5,24
Daniel Birch Møller (90)	21/6 Fr.b.	+2,6	4,48
Jonas Rath (91)	28/9 Greve	+6,1	4,32

Udvikling i snit Top-5:

1997:	6,01	2000:	5,96	2003:	5,76
1998:	6,39	2001:	6,18	2004:	???
1999:	6,53	2002:	5,31	2005:	???

Trespring

DR	16,18	Peder Dalby	AGF	1982
SR	16,03	Jesper Riege	IF Sparta	1998
KR	14,80	Torben Kristiansen (55)		1979

Senior:

Lasse Ringhofer (73)	6/9 Hvidovre	+0,7	13,16
Jakob J. Rasmussen (72)	11/5 Lyngby	+1,2	12,34
Christian Hansen (78)	11/5 Lyngby	+0,3	12,22

Veteran M30 (30-34 år):

Lasse Ringhofer (73)	6/9 Hvidovre	+0,7	13,16
Jakob J. Rasmussen (72)	11/5 Lyngby	+1,2	12,34

For megen medvind:

Christian Hansen (78)	11/5 Lyngby	+2,4	12,72
-----------------------	-------------	------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,98	2000:	---	2003:	---
1998:	12,74	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2002:	---	2005:	???

Højdespring

DR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1991
SR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1991
KR	2,15	Leon Axen (61)		1981

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 23/8 Hillerød 1,15

Ungdom 12-13 år:

Jonas Rath (91) 12/8 Hillerød 1,20

Ungdom 14-15 år:

Steven Nielsen (89) 28/4 Østerbro 1,45
Rasmus Olsen (89) 12/8 Hillerød 1,40

Senior:

Jimmi Jensen (76) 31/5 Lyngby 1,97
Hafid Bakani (76) 6/9 Østerbro 1,93
Steven Nielsen (89) 28/4 Østerbro 1,45
Kurt Andersen (62) 10/6 Glostrup 1,45
Jonas Rath (91) 12/8 Hillerød 1,20
Mikkel Roald-Arbøl (92) 4/5 Tårnby 1,10

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 10/6 Glostrup 1,45

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,76	2000:	1,69	2003:	1,60
1998:	1,84	2001:	---	2004:	???
1999:	1,86	2002:	1,44	2005:	???



Hafid Bakani, 1,93 meter ved DT-finalen

(MBJ)

Stangspring

DR	5,75	Piotr Buciariski	IF Sparta	2002
SR	5,75	Piotr Buciariski	IF Sparta	2002
KR	5,04	Flemming Johansen (46)		1972

Ungdom 14-15 år:

Mikkel Blom Nielsen (89) 3/5 Tårnby 2,10

Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84) 10/8 Hvidovre 4,10

Senior:

Alexander Grelland (66) 11/5 Lyngby 4,87
Jakob Juul Rasmussen (72) 10/8 Hvidovre 4,50
Simon Nørgaard (84) 10/8 Hvidovre 4,10
Flemming Johansen (46) 28/8 Hillerød 3,70
Mikkel Blom Nielsen (89) 3/5 Tårnby 2,10

Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72) 10/8 Hvidovre 4,50

Veteran M35 (35-39 år):

Alexander Grelland (66) 11/5 Lyngby 4,87

Veteran M55 (55-59 år):

Flemming Johansen (46) 28/8 Hillerød 3,70

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	3,85
1998:	3,81	2001:	---	2004:	???
1999:	3,80	2002:	---	2005:	???

Kuglestød

DR	21,57	Joachim B. Olsen	1900	2002
SR	17,66	Jan A. Sørensen	FAK	1993
KR	15,66	Thomas Hoffmann (82)		2003

Ungdom -7 år:

Mathias Magnussen (99) 28/9 GIF 1 kg 3,14

Ungdom -9 år:

Emil Westergaard (94) 25/5 Glostr. 1 kg 7,55

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/9 GIF 2 kg 6,00

Ungdom 12-13 år:

Daniel Birch Møller (90) 12/8 FIFH 3 kg 6,67

Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre 7,80

Ungsenior 20-22 år:

Thomas Hoffmann (82) 6/9 Østerbro 15,66
Martin Stegemeyer (81) 20/9 Hvidovre 9,39

Senior:

Thomas Hoffmann (82) 6/9 Østerbro 15,66
Casper Nielsen (79) 20/9 Hvidovre 13,82
Emeka Andersen (71) 19/5 Greve 12,40
Casper Lindemann (78) 24/4 Glostrup 9,77
Martin Stegemeyer (81) 20/9 Hvidovre 9,39

Thomas Hoffmann formåede at slette klubrekorderne såvel indendørs som udendørs i kuglestød. Fik 15,96 meter som afslutning på en god indendørs sæson med 3 konkurrencer over 15,50 meter. Så kom der desværre div. skader til, og først sidst på sæsonen viste Thomas igen tænder ved i DT-finalen at slå udendørs klubrekorden med 15,66 meter. Bemærk kuglen helt oppe i højre hjørne på vej mod klubrekorden



Steffen Jørgensen (80) 20/9 Hvidovre	8,55
Poul-Erik Hansen (55) 10/6 Glostrup	8,30
Kurt Andersen (62) 17/5 Hvidovre	8,28
Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre	7,80

Veteran M30 (30-34 år):

Emeka Andersen (71) 19/5 Greve	12,40
--------------------------------	-------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 17/5 Hvidovre	8,28
----------------------------------	------

Veteran M45 (45-49 år):

Poul-Erik Hansen (55) 10/6 Glostrup	8,30
-------------------------------------	------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,29	2000:	11,13	2003:	12,21
1998:	11,24	2001:	11,67	2004:	???
1999:	11,05	2002:	13,55	2005:	???

Klubrekorder 2003:

Thomas Hoffmann (82), 15,26 m (17/5, Hvidovre)
Thomas Hoffmann (82), 15,66 m (6/9, Østerbro)

Diskoskast

DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
SR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
KR	46,61	Casper Nielsen (79)		2003

Ungdom 10-11 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/9 GIF	0,75 kg	9,09
----------------------------------	---------	------

Ungdom Ungdom 14-15 år:

Mikkel Blom Nielsen (89) 28/4 Øbro	1,0 kg	20,40
------------------------------------	--------	-------

Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre	20,52
-----------------------------------	-------

Ungsenior Ungsenior 20-22 år:

Thomas Hoffmann (82) 20/9 Hvidovre	44,57
Martin Stegemeyer 881) 20/9 Hvidovre	23,12

Senior:

Casper Nielsen (79) 25/5 Glostrup	46,61
Thomas Hoffmann (82) 20/9 Hvidovre	44,57
Michael Bruun Jepsen (65) 30/9 Hvidovre	39,04
Karsten Kristiansen (72) 11/5 Lyngby	35,81
Emeka Andersen (71) 25/5 Glostrup	32,73

Martin Stegemeyer (881) 20/9 Hvidovre	23,12
Steffen Jørgensen (80) 20/9 Hvidovre	22,74
Kurt Andersen (62) 17/5 Hvidovre	21,18
Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre	20,52

Veteran M30 (30-34 år):

Karsten Kristiansen (72) 11/5 Lyngby	35,81
Emeka Andersen (71) 25/5 Glostrup	32,73

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 30/9 Hvidovre	39,04
---	-------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 17/5 Hvidovre	21,18
----------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	32,04	2000:	33,16	2003:	39,75
1998:	34,36	2001:	31,84	2004:	???
1999:	35,98	2002:	41,49	2005:	???

Klubrekorder 2003:

Casper Nielsen (79), 46,61m (25.maj, Glostrup)

Hammerkast

DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
SR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
KR	57,44	Lasse Ringhofer (73)		1998

Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre	17,02
-----------------------------------	-------

Ungsenior 20-22 år::

Thomas Hoffmann (82) 20/9 Hvidovre	39,96
Martin Stegemeyer (81) 20/9 Hvidovre	14,90

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 28/8 Hillerød	48,84
Karsten Kristiansen (72) 11/5 Lyngby	42,53
Thomas Hoffmann (82) 20/9 Hvidovre	39,96
Steffen Jørgensen (80) 20/9 Hvidovre	20,90
Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre	17,02
Martin Stegemeyer (81) 20/9 Hvidovre	14,90

Veteran M30 (30-34 år):

Karsten Kristiansen (72) 11/5 Lyngby	42,53
--------------------------------------	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 28/8 Hillerød	48,84
---	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	33,85
1998:	---	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2002:	44,43	2005:	???

Vægtkast (gammel vægt, 15,0 kg)

DR	22,86	Jan Bielecki	IF Sparta	1997
SR	22,86	Jan Bielecki	IF Sparta	1997
KR	17,59	Lasse Ringhofer (73)		1998



(MBJ)

Klubbens kastetræner og den ny indehaver af klubrekorden med den forfærdeligt tunge 15,89 kg vægt, Michael Bruun Jepsen (MBJ)

Vægtkast (ny vægt, 15,89 kg)

DR	??,??	Jan Bielecki	IF Sparta	????
SR	??,??	Jan Bielecki	IF Sparta	????
KR	14,57	Michael Bruun Jepsen (65)		2003

Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre	6,03
-----------------------------------	------

Ungsenior 20-22 år::

Thomas Hoffmann (82) 20/9 Hvidovre	12,31
Martin Stegemeyer (81) 20/9 Hvidovre	8,95

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 30/9 Hvidovre	14,57
Karsten Kristiansen (72) 30/9 Hvidovre	12,82
Thomas Hoffmann (82) 20/9 Hvidovre	12,31
Martin Stegemeyer (81) 20/9 Hvidovre	8,95
Steffen Jørgensen (80) 20/9 Hvidovre	7,44
Simon Nørgaard (84) 20/9 Hvidovre	6,03

Veteran M30 (30-34 år):

Karsten Kristiansen (72) 30/9 Hvidovre	12,82
--	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 30/9 Hvidovre	14,57
---	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	10,24	2000:	---	2003	11,22 ny
1998:	10,73	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2003:	14,06 gl.	2005:	???

Klubrekorder 2003:

Thomas Hoffmann (82), 12,31m (20.sept. Hvidovre)
Michael B. Jepsen (65), 14,57m (30. sept. Hvidovre)

Spydkast				
DR	81,22	Kenneth Petersen	IF Sparta	1989
SR	81,22	Kenneth Petersen	IF Sparta	1989
KR	63,58	Lasse Ringhofer (73)		1997

Ungdom 12-13 år:

Daniel Birch Møller (90)	28/9 Greve	400 gr.	29,48
Jonas Rath (91)	28/4 Østerbro	400 gr.	20,52

Ungdom 14-15 år:

Mikkel Blom Nielsen (88)	21/6 Fr.b.	600 gr.	22,79
--------------------------	------------	---------	-------

Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84)	20/9 Hvidovre		24,50
---------------------	---------------	--	-------

Ungsenior 20-22 år:

Thomas Hoffmann (82)	20/9 Hvidovre		30,81
Martin Stegemeyer (81)	20/9 Hvidovre		30,06

Senior:

Jørgen Madsen (72)	11/5 Lyngby		58,74
Casper Lindemann (78)	11/5 Lyngby		50,16
Emeka Andersen (71)	25/5 Glostrup		49,36
Finn Seremet (61)	19/5 Greve		36,98
Steffen Jørgensen (80)	20/9 Hvidovre		35,79

Thomas Hoffmann (82)	20/9 Hvidovre		30,81
Martin Stegemeyer (81)	20/9 Hvidovre		30,06
Simon Nørgaard (84)	20/9 Hvidovre		24,50

Veteran M30 (30-34 år):

Jørgen Madsen (72)	11/5 Lyngby		58,74
Emeka Andersen (71)	25/5 Glostrup		49,36

Veteran M40 (40-44 år):

Finn Seremet (61)	19/5 Greve		36,98
-------------------	------------	--	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	45,75	2000:	---	2003:	46,21
1998:	47,60	2001:	42,22	2004:	???
1999:	50,04	2002:	53,46	2005:	???



Jørgen Madsen har et indiskutabelt talent, blot ærgerligt at der ikke er mere tid

Boldkast

Ungdom -7 år:

Daniel H. Pedersen (96)	3/6 Hvidovre	145 gr.	11,67
Mathias Magnussen (99)	15/9 Øbro	145 gr.	8,92

Ungdom -9 år:

Emil Westergaard (94)	15/9 Østerbro	145 gr.	35,97
Andreas Munch (95)	4/5 Tårnby	145 gr.	13,63
Anders Johannessen (95)	15/9 Øbro	145 gr.	9,25

Ungdom 12-13 år:

Jonas Rath (91)	28/5 Greve	250 gr.	25,98
-----------------	------------	---------	-------

5-kamp

DR	3.851p	Lars Warming	1900	1987
SR	3.773p	Steen Smidt-Jensen	Ben Hur	1972
KR	3.630p	Torben Kristiansen (55)		1979
		(6,93-56,64-22,4-35,42-4,28,5)		

Ingen har lavet øvelsen i 2003!

10 kamp

DR	7.994p	Lars Warming	1900	1988
SR	7.909p	Steen Smidt-Jensen	Ben Hur	1972
KR	7.310p	Erling Hansen (54)		1976
		(11,5-7,28-12,74-1,81-51,3 / 15,2-45,24-4,30-52,61-4,22,9)		

Ingen har lavet øvelsen i 2003!

Kaste 5-kamp

DR	4.895p	Jan Cordius	IF Sparta	1995
SR	4.895p	Jan Cordius	IF Sparta	1995
KR	3.884p	Leif Clausen (57)		1983
		(54,37-12,67-43,08-16,51-56,56)		

Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84)	20/9 Hvidovre		1.110p
	(17,02-7,80-20,52-6,03-24,50)		

Ungsenior 20-22 år:

Thomas Hoffmann (82)	20/9 Hvidovre		3.140p
	(39,96-14,33-44,57-12,31-30,81)		
Martin Stegemeyer (881)	20/9 Hvidovre		1.603p
	(14,90-9,39-23,12-8,95-30,06)		

Senior:

Thomas Hoffmann (82)	20/9 Hvidovre		3.140p
	(39,96-14,33-44,57-12,31-30,81)		
Steffen Jørgensen (80)	20/9 Hvidovre		1.642p
	(20,90-8,55-22,74-7,44-35,79)		
Martin Stegemeyer (881)	20/9 Hvidovre		1.603p
	(14,90-9,39-23,12-8,95-30,06)		
Simon Nørgaard (84)	20/9 Hvidovre		1.110p
	(17,02-7,80-20,52-6,03-24,50)		

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	???
1999:	---	2002:	3.214 p	2005:	???