

# UDENDØRS RANGLISTE

## MÆND 2009

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!

I 2009 er der sat 44 klubrekorder (20 ungdom, 3 senior, 21 veteran)

### 40 meter

#### Ungdom 8-9 år (8,40-6,9):

Alexander Andersen (00) 19/5 AAC -1,3 7,3

### 60 meter

Ingen har lavet øvelsen i 2009 !!!

### 80 meter

#### Ungdom 12-13 år (11,06-10,87):

Simon Mathiasen (96) 22/8 Østerbro +1,7 9,96

#### **Klubrekord drenge 13 år**

Lasse Laudrup (96) 22/8 Østerbro +1,7 10,23

### 100 meter

DR 10,29 Morten Jensen FIF-H 2004

SR 10,29 Morten Jensen FIF-H 2004

KR 10,71 Christian Trajkovski (65) 2002

#### Ungdom 14-15 år (11,9-11,61):

Rúni Seloy (94) 2/5 Tårnby +1,1 12,36

#### Ungdom 16-17 år (11,27-11,11):

Morten Witzner (93) 20/6 Fr.berg +1,9 11,73

Patrick Bagge (92) 2/5 Tårnby -0,9 12,82

#### Ungdom 18-19 år (11,12-10,84):

Kasper Olsen (91) 26/6 Göteborg -2,5 11,41

#### Ungsenior 20-22 år (11,08-10,8-10,76):

Steven Kwasi-Korang (89) 26/9 Greve +1,6 10,89

#### **Klubrekord drenge 20 år**

Azat Tahari (89) 2/5 Tårnby +0,4 11,88

Mark Ahlehuus (88) 2/5 Tårnby +0,8 11,98



**Senior:**

Steven Kwasi-Korang (89) 26/9 Greve	+1,6	10,89
Kasper Olsen (91) 26/6 Göteborg	-2,5	11,41
Azat Tahari (89) 30/5 Lyngby	+0,8	11,64
Mark Ahlehuus (88) 14/6 Århus	-0,7	11,65
Morten Witzner (93) 20/6 Fr.berg	+1,9	11,73

Daniel Duvander (83) 30/5 Lyngby	+0,7	11,93
Mikkel Roald-Arbøl (92) 30/5 TIF	+1,0	12,30
Rúni Selay (94) 2/5 Tårnby	+1,1	12,36
Patrick Bagge (92) 30/5 Lyngby	+1,0	12,52
Mogens Skjøtt (63) 20/5 Ballerup	+0,6	13,25

Carsten Damslund (66) 9/9 Glostrup	-0,4	13,42
------------------------------------	------	-------

**Veteraner M40 (40-44 år) (10,87):**

Carsten Damslund (66) 9/9 Glostrup	-0,4	13,42
------------------------------------	------	-------

**Veteraner M45 (45-49 år) (11,5):**

Mogens Skjøtt (63) 20/5 Ballerup	+0,6	13,25
----------------------------------	------	-------

**For megen medvind:**

Steven Kwasi-Korang (89) 5/9 Esbjerg	+3,8	10,83
Mark Ahlehuus (88) 20/6 Fr.berg	+2,5	11,49

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	11,83	2002:	11,19	2007:	11,33
1998:	11,74	2003:	11,09	2008:	11,46
1999:	11,42	2004:	11,50	2009:	11,47
2000:	11,40	2005:	11,16	2010:	
2001:	11,47	2006:	11,56	2011:	

**200 meter**

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

**Ungdom 12-13 år (27,69-26,3):**

Simon Mathiasen (96) 27/9 Greve	+1,4	24,99
---------------------------------	------	-------

**Klubrekord drenge 13 år**

Lasse Laudrup (96) 27/9 Greve	+0,2	26,40
-------------------------------	------	-------

**Ungdom 14-15 år (25,0-23,6):**

Rúni Selay (94) 3/5 Tårnby	+0,0	25,17
Jannick Bagge (94) 23/5 Roskilde	-1,0	26,54

**Ungdom 16-17 år (22,97-22,49):**

Morten Witzner (93) 20/6 Fr.berg	-1,5	24,24
----------------------------------	------	-------

**Ungdom 18-19 år (22,24-22,14):**

Kasper Olsen (91) 28/6 Göteborg SWE	-1,0	22,68
-------------------------------------	------	-------

**Ungsenior 20-22 år (22,10-22,13-22,07):**

Steven Kwasi-Korang (89) 31/5 Lyngby	+0,6	22,40
Mark Ahlehuus (88) 31/5 Lyngby	+1,6	23,67

**Senior:**

Steven Kwasi-Korang (89) 31/5 Lyngby	+0,6	22,40
Kasper Olsen (91) 28/6 Göteborg SWE	-1,0	22,68
Mark Ahlehuus (88) 31/5 Lyngby	+1,6	23,67
Morten Witzner (93) 20/6 Fr.berg	-1,5	24,24
Dannie Dandan Peng-Li (91) 27/9 Gr	+1,6	25,09

Rúni Selay (94) 3/5 Tårnby	+0,0	25,17
Mikkel Roald-Arbøl (92) 27/9 Greve	+1,6	25,28
Jannick Bagge (94) 23/5 Roskilde	-1,0	26,54

**For megen medvind:**

Steven Kwasi-Korang (89) 27/9 Greve	+2,1	22,04
Dannie Dandan Peng-Li (91) 20/6 Fif	+2,5	24,62
Torben Kristiansen (55) 23/8 Hvidovr	+2,2	26,59

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	27,22	2002:	22,62	2007:	23,08
1998:	24,00	2003:	22,95	2008:	24,09
1999:	23,51	2004:	23,45	2009:	23,61
2000:	23,11	2005:	22,74	2010:	
2001:	---	2006:	23,90	2011:	

**300 meter**

DR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
SR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
KR	34,79	Steffen Jørgensen (80)		2004

**Ungdom 14-15 år (41,73-36,90):**

Theis Nielsen (95) 20/6 Fr.berg	41,04
---------------------------------	-------

**Klubrekord drenge 14 år**

**Ungdom 18-19 år (35,79-35,48):**

Kasper Olsen (91) 3/5 Tårnby	36,83
Dandan Pengli (92) 3/5 Tårnby	39,26

**Ungsenior 20-22 år (NM-36,40-36,13):**

Steven Kwasi Korang (89) 3/5 Tårnby	35,30
-------------------------------------	-------

**Klubrekord drenge 20 år samt U23**



**Senior:**

Steven Kwasi Korang (89) 3/5 Tårnby	35,30
Kasper Olsen (91) 3/5 Tårnby	36,83
Dandan Pengli (92) 3/5 Tårnby	39,26

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	2002: 41,60	2007: 38,20
1998: 39,58	2003: 40,40	2008: 37,76
1999: ---	2004: 36,94	2009: ---
2000: ---	<b>2005: 36,01</b>	2010: ---
2001: ---	2006: 39,77	2011: ---

**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 8-9 år (104,93-81,9):**

Alexander Andersen (00) 19/5 Tårnby	94,0
-------------------------------------	------

**Ungdom 10-11 år (81,24-68,2):**

Sebastian Andersson (99) 19/5 Tårnby	86,0
--------------------------------------	------

**Ungdom 18-19 år (49,3-48,70):**

Kasper Olsen (91) 16/5 Odense	52,4
-------------------------------	------

**Ungsenior 20-22 år (48,31-47,76-48,41):**

Steven Kwasi-Korang (89) 12/9 Østerbro	49,56
--	-------

**Senior:**

Steven Kwasi-Korang (89) 12/9 Østerbro	49,56
--	-------

Kasper Olsen (91) 16/5 Odense	52,4
Torben Kristiansen (55) 9/9 Glostrup	58,44
Mogens Skjøtt (63) 20/5 Ballerup	65,31
Arne Bech (43) 22/8 Hvidovre	74,20

**Veteraner M45 (45-49 år) (55,46):**

Mogens Skjøtt (63) 20/5 Ballerup	65,31
----------------------------------	-------

**Veteraner M50 (50-54 år) (56,7):**

Torben Kristiansen (55) 9/9 Glostrup	58,44
--------------------------------------	-------

**Veteraner M65 (65-69 år) (NM):**

Arne Bech (43) 22/8 Hvidovre	74,20
------------------------------	-------

**Klubrekord Veteraner M65**

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: 55,85	2002: 52,28	2007: 52,23
1998: 52,65	2003: 52,80	2008: 53,24
1999: 52,71	2004: 53,64	2009: <b>60,01</b>
2000: 77,07	<b>2005: 50,42</b>	2010: ---
2001: 53,71	2006: 53,63	2011: ---

**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 (2.04,53-2.03,3):**

Rûni Seloy (94) 12/9 Østerbro	1.56,73
-------------------------------	---------

**Klubrekord drenge 15 år**

Jannick Bagge (94) 24/5 Roskilde	2.17,14
----------------------------------	---------

**Ungdom 16-17 år (1.56,8-1.56,4):**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 16/5 Odense	2.37,8
-------------------------------------	--------

**Ungdom 18-19 år (1.53,5-1.52,7):**

Vincent Tesio (90) 10/6 Rom (ITA)	2.00,06
-----------------------------------	---------

**Senior:**

Rûni Seloy (94) 12/9 Østerbro	1.56,73
Vincent Tesio (90) 10/6 Rom (ITA)	2.00,06
Thim N. Andersen (69) 14/6 Århus	2.13,08
Jannick Bagge (94) 24/5 Roskilde	2.17,14
Mikkel Roald-Arbøl (91) 16/5 Odense	2.37,8
Arne Bech (43) 23/8 Hvidovre	2.47,19

**Veteraner M40 (40-44 år) (NM):**

Thim N. Andersen (69) 14/6 Århus	2.13,08
----------------------------------	---------

**Klubrekord Veteraner M40**

**Veteraner M65 (65-69 år) (NM):**

Arne Bech (43) 23/8 Hvidovre	2.47,19
------------------------------	---------

**Klubrekord Veteraner M65**

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: 2.33,94	2002: ---	<b>2007: 2.08,32</b>
1998: 2.17,34	2003: ---	2008: 2.13,07
1999: ---	2004: ---	2009: <b>2.12,96</b>
2000: ---	2005: ---	2010: ---
2001: ---	2006: ---	2011: ---





<b>1.000 meter</b>				
DR	2.16,29	Wilson Kipketer	Sparta	2000
SR	2.16,29	Wilson Kipketer	Sparta	2000
KR	2.25,1	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

<b>1.500 meter</b>				
DR	3.31,17	Robert K. Andersen	Sparta	1997
SR	3.31,17	Robert K. Andersen	Sparta	1997
KR	3.50,96	Claus Scharnberg (57)		1980

**Ungdom 14-15 år (4.20,49-4.12,6):**  
Rûni Seloy (94) 5/6 Esbjerg 4.25,89

**Ungdom 18-19 år (3.59,4-4.02,4):**  
Alfred Tesio (90) 30/5 Viterbo (ITA) 4.11,25

**Senior:**  
Stephan Alex Jensen (83) 12/9 Østerbro 4.08,91  
Anders Ejby Ernst (80) 12/9 Østerbro 4.10,62  
Alfred Tesio (90) 30/5 Viterbo (ITA) 4.11,25  
Samuel Lutabi (79) 14/6 Århus 4.16,84  
Rûni Seloy (94) 5/6 Esbjerg 4.25,89

Thim N. Andersen (69) 11/6 Hvidovre 4.49,2  
Arne Bech (43) 20/5 Ballerup 5.33,89

**Veteraner M30 (30-34 år) (4.01,35):**  
Samuel Lutabi (79) 16/5 Odense 4.19,9

**Veteraner M40 (40-44 år) (4.21,2):**  
Thim N. Andersen (69) 11/6 Hvidovre 4.49,2

**Veteraner M65 (65-69 år) (5.46,37):**  
Arne Bech (43) 20/5 Ballerup 5.33,89

**Klubrekord veteraner M65**

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	4.43,04	2002:	---	<b>2007:</b>	<b>4.11,94</b>
1998:	4.37,36	2003:	4.50,09	2008:	4.13,97
1999:	4.37,74	2004:	4.50,88	2009:	<b>4.14,70</b>
2000:	---	2005:	4.44,45	2010:	
2001:	4.39,95	2006:	4.34,65	2011:	

<b>1 mile (1.609,34 meter)</b>				
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 2009 !!!

<b>2.000 meter</b>				
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 2009 !!!

<b>3.000 meter</b>				
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:**  
Stephan Alex Jensen (83) 12/8 Århus 8.30,19  
Samuel Lutabi (79) 3/9 Hvidovre 9.10,85

**Veteraner M30 (30-34 år) (8.51,10):**  
Samuel Lutabi (79) 3/9 Hvidovre 9.10,85

<b>5.000 meter</b>				
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:**  
Stephan Alex Jensen (83) 2/8 Østerbro 14.48,58  
Samuel Lutabi (79) 2/8 Østerbro 14.53,49  
Thim N. Andersen (69) 12/9 Østerbro 16.11,20  
Bent Eering (62) 11/6 Hvidovre 18.34,5  
Arne Basbøll (58) 20/5 Ballerup 19.25,65  
Arne Bech (43) 23/8 Hvidovre 20.55,59

**Veteraner M30 (30-34 år) (14.53,86):**  
Samuel Lutabi (79) 14/6 Århus 15,08,47

**Veteraner M40 (40-44 år) (17.16,94):**  
Thim N. Andersen (69) 12/9 Østerbro 16.11,20

**Klubrekord veteraner M40**



**Thim N. Andersen**

**Fornem sæson!  
Her fanget sammen med VM-løberen  
Annemette Aagaard ved DM  
halvmaraton, hvor det blev til PR**

**Veteraner M45 (45-49 år) (NM):**

Bent Eering (62) 11/6 Hvidovre 18.34,5  
**Klubrekord veteraner M45**

**Veteraner M50 (50-54 år) (19.01.2):**

Arne Basbøll (58) 20/5 Ballerup 19.25,65

**Veteraner M65 (65-69 år) (21.14.52):**

Arne Bech (43) 23/8 Hvidovre 20.55,59  
**Klubrekord veteraner M65**

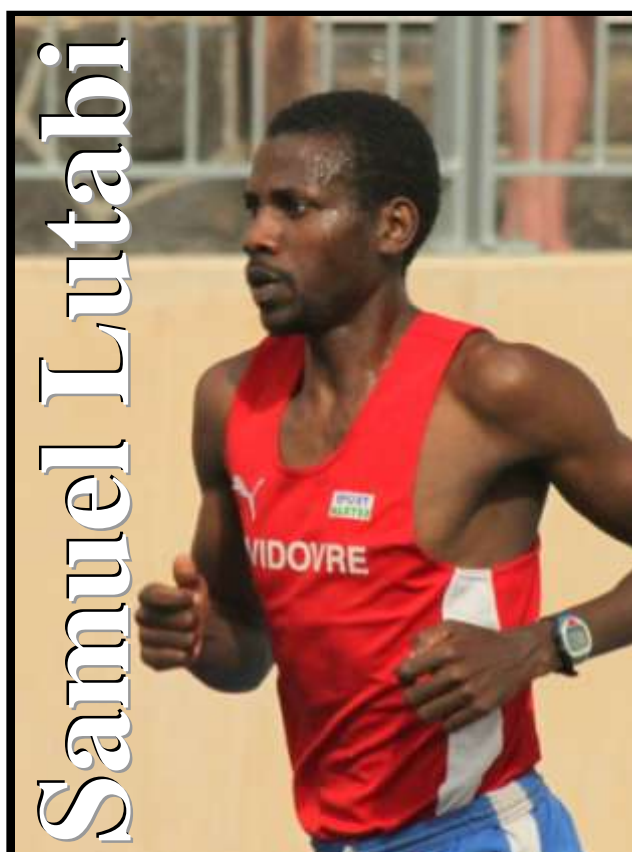
**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	18.37,98	2002:	16.59,73	2007:	15.46,45
1998:	---	2003:	---	<b>2008:</b>	<b>15.30,82</b>
1999:	18.20,37	2004:	16.54,59	2009:	<b>16.46,68</b>
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	---	2011:	

**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 2009 !!!



**Stor sæson til Samuel, der har forbedret sig markant all over, blandt andet forbedring af KR 2 gange i halvmaraton**

**5 km landevej**

KR	15.00	Anders Ejby Ernst (80)	2008
----	-------	------------------------	------

**Senior:**

Samuel Lutabi (79) 13/8 København	15.18
Thim N. Andersen (69) 31/12 Køge	16.38

**Veteran M30 (30-34 år) (17.34):**

Samuel Lutabi (79) 13/8 København	15.18
-----------------------------------	-------

**Klubrekord veteraner M30**

**Veteraner M40 (40-44 år) (24.24):**

Thim N. Andersen (69) 31/12 Køge	16.38
----------------------------------	-------

**Klubrekord veteraner M35**

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2002:	---	<b>2007:</b>	<b>18.06</b>
1998:	---	2003:	---	2008:	18.52
1999:	---	2004:	---	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	18.35	2011:	

**10 km landevej**

DR	28.25	Klaus Hansen	Skovbak.	1995
SR	28.40	Flemming Jensen	Sparta	1990
KR	31.02	Anders Ejby Ernst (80)		2007

**Senior:**

Samuel Lutabi (79) 22/3 Århus	31.26
Stephan Alex Jensen (83) 22/3 Århus	31.36
Anders Ejby Ernst (80) 29/3 Søllerød	32.23
Kenneth Munk (81) 20/9 Hvidovre	33.49
Thim Nørsgaard Andersen (69) 20/9 Hvidovr	34.26

Kim Rasmussen (59) 5/4 Østerbro	35.27
Henrik Aaling (83) 24/7 Rønne	35.45
Hasse Jørgensen (??) 20/7 Hasle	38.12
Steffen Jørgensen (80) 31/12 Køge	42.17
René Aller (68) 27/5 Hvidovre	42.48

Jesper Sørensen (58) 26/4 Lyngby	43.58
Søren Nøhr Sørensen (71) 26/4 Lyngby	46.06
Jørgen E.T. Nielsen (46) 26/4 Lyngby	55.45
Bent Andersen (45) 26/4 Lyngby	1.02.19

**Veteran M30 (30-34 år) (34.06):**

Samuel Lutabi (79) 22/3 Århus	31.26
-------------------------------	-------

**Klubrekord veteraner M30**

**Veteran M35 (35-39 år) (32.35):**

Søren Nøhr Sørensen (71) 26/4 Lyngby	46.06
--------------------------------------	-------

**Veteran M40 (40-44 år) (43.30):**

Thim Nørsgaard Andersen (69) 20/9 Hvidovr	34.26
---	-------

**Klubrekord veteraner M40**

René Aller (68) 27/5 Hvidovre	42.48
-------------------------------	-------

**Veteran M50 (50-54 år) (40.17):**

Jesper Sørensen (58) 26/4 Lyngby	43.58
----------------------------------	-------

**Veteran M60 (60-64 år) (56.32):**

Jørgen E.T. Nielsen (46) 26/4 Lyngby 55.45

**Klubrekord veteraner M60**

Bent Andersen (45) 26/4 Lyngby 1.02.19

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	2002: ---	<b>2007: 31.40</b>
1998: ---	2003: ---	2008: 32.58
1999: ---	2004: 42.23	2009: <b>32.44</b>
2000: ---	2005: ---	2010: ---
2001: ---	2006: 37.24	2011: ---

**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 2009 !!!

**20 km landevej**

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

**Senior:**

Samuel Lutabi (79) 26/4 Lyngby 1.05.14

Thim N. Andersen (69) 26/4 Lyngby 1.13.48

Jesper Sørensen (58) 26/4 Lyngby 1.29.57

Søren Nøhr Sørensen (71) 26/4 Lyngby 1.35.55

Jørgen E.T. Nielsen (46) 26/4 Lyngby 1.54.19

**Veteran M30 (30-34 år) (NM):**

Samuel Lutabi (79) 26/4 Lyngby 1.05.14

**Klubrekord veteraner M30**

**Veteran M35 (35-39 år) (1.14.21):**

Søren Nøhr Sørensen (71) 26/4 Lyngby 1.35.55

**Veteran M45 (40-44 år) (NM):**

Thim N. Andersen (69) 26/4 Lyngby 1.13.48

**Klubrekord veteraner M40**

**Veteran M50 (50-54 år) (NM):**

Jesper Sørensen (58) 26/4 Lyngby 1.29.57

**Klubrekord veteraner M50**

**Veteran M60 (60-64 år) (NM):**

Jørgen E.T. Nielsen (46) 26/4 Lyngby 1.54.19

**Klubrekord veteraner M60**

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	2002: ---	<b>2007: 1.13.14</b>
1998: ---	2003: ---	2008: 1.19.33
1999: ---	2004: ---	2009: <b>1.27.52</b>
2000: ---	2005: ---	2010: ---
2001: ---	2006: ---	2011: ---

**Halvmaraton**

DR 1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR 1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR 1.10.35	Samuel Lutabi (79)		2007

**Senior:**

Samuel Lutabi (79) 20/9 Odense 1.08.47

**Klubrekord senior mænd**

Kenneth Munk (81) 27/9 Søllerød 1.14.09

Thim N. Andersen (69) 26/4 Lyngby 1.17.45

Jesper Sørensen (58) 26/4 Lyngby 1.34.59

Søren Nøhr Sørensen (71) 26/4 Lyngby 1.41.10

Jørgen E.T. Nielsen (46) 26/4 Lyngby 2.00.28

**Veteran M30 (30-34 år) (1.12.39):**

Samuel Lutabi (79) 26/4 Lyngby 1.08.50

**Klubrekord veteraner M30**

**Veteran M35 (35-39 år) (1.15.56):**

Søren Nøhr Sørensen (71) 26/4 Lyngby 1.41.10

**Veteran M40 (40-44 år) (1.33.24):**

Thim N. Andersen (69) 26/4 Lyngby 1.17.45

**Klubrekord veteraner M40**

**Veteran M50 (50-54 år) (1.45.01):**

Jesper Sørensen (58) 26/4 Lyngby 1.34.59

**Klubrekord veteraner M50**

**Veteran M60 (60-64 år) (NM):**

Jørgen E.T. Nielsen (46) 26/4 Lyngby 2.00.28

**Klubrekord veteraner M60**

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	2001: ---	2005: ---
1998: ---	2002: ---	2006: ---
1999: ---	2003: ---	<b>2007: 1.17.08</b>
2000: ---	2004: 1.29.44	2008: <b>1.22.28</b>

**KR Samuel Lutabi (79) 1.08.50t (26/4 Lyngby)**

**Samuel Lutabi (79) 1.08.47t (20/9 Odense)**

**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

**Senior:**

Michael Jensen (71) 23/5 København 3.04,53

Jørgen E.T. Nielsen (46) 23/5 København 4.15.43

**Veteran M35 (35-39 år) (2.46.26):**

Michael Jensen (72) 23/5 København 3.04,53

**Veteran M60 (60-64 år) (3.37.33):**

Jørgen E.T. Nielsen (46) 23/5 København 4.15.43

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2002:	---	2007:	---
1998:	---	2003:	---	<b>2008:</b>	<b>3.00.34</b>
1999:	---	2004:	3.12.03	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	---
2001:	---	2006:	3.13.21	2011:	---

**100 km landevej**

DR	6.58.31	Jesper Kenn Olsen	Køge	2000
SR	6.58.31	Jesper Kenn Olsen	Køge	2000
KR	7.47.32	Kenneth Munk (81)		2008

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

**6 timer løb**

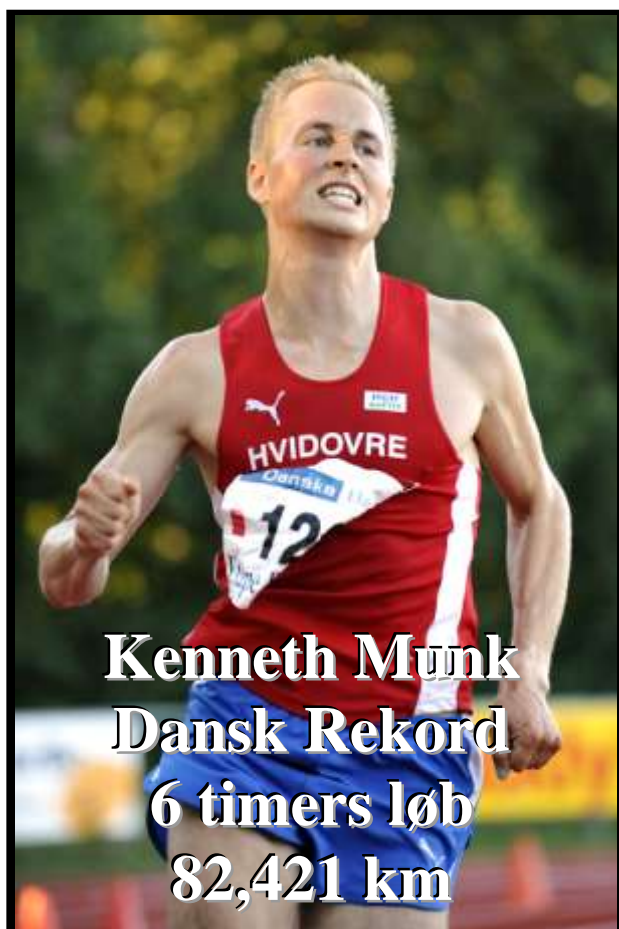
DR	80,499	Ole Karlsen	??	2008
KR		Vakant		

**Senior:**

Kenneth Munk (81) 24/10 Albertslund 82,421km

**Klubrekord senior mænd**

**DANSK REKORD**



**24 timer løb**

DR	245,577	Alex Henriksen	Køge	2004
SR	245,577	Alex Henriksen	Køge	2004
KR	194,100	Søren Raarup (66)		2004

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

**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

**Ungdom 14-15 år (100m hæk) (14,60-14,84):**

Jannick Bagge (94) 2/5 Tårnby -0,8 14,43

**Klubrekord drenge 15 år**

**Ungdom 16-17 år (110m hæk) (14,12-15,53):**

Patrick Bagge (92) 28/6 Göteborg S +1,3 17,44

**Senior:**

Daniel Duvander (83) 16/5 Odense -1,0 16,1

**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 2009 !!!

**400 meter hæk**

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

**Ungdom 16-17 år 300m hæk (NM-NM):**

Patrick Bagge (92) 26/6 Göteborg SWE 45,71

**Klubrekord drenge 17 år**

**Ungdom 16-17 år 400m hæk (59,6-58,48):**

Patrick Bagge (92) 14/6 Århus 63,42

Dannie Dandan Peng-Li (92) 12/9 Østerbro 63,96

**Senior:**

Patrick Bagge (91) 14/6 Århus 63,42

Dannie Dandan Peng-Li (92) 12/9 Østerbro 63,96

**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:**

Stephan Alex Jensen (83) 22/8 Göteborg 8.57,50

**Klubrekord senior mænd**

**KR Stephan Alex Jensen (83) 8.57,50m (22/8 Göteborg.)**





#### 4 x 100 meter stafet

DR	40,42	IF Sparta	1989
SR	40,42	IF Sparta	1989
KR	41,27	Christian Trajkovski (65)	2003
		Christian Hansen (78)	
		Steffen Jørgensen (80)	
		Mark Jacobsen (81)	

#### Senior:

Steffen Jørgensen (80) 16/5 Odense	43,0
Kasper Olsen (91)	
Steven Kwasi-Korang (89)	
<u>Azat Taheri (89)</u>	
Daniel Duvander (83) 14/6 Århus	43,87
Mark Ahlehuus (89)	
Mads B. Hansen (81)	
<u>Steven Kwasi-Korang (89)</u>	
Daniel Duvander (83) 12/9 Østerbro	44,13
Kasper Olsen (91)	
Mark Ahlehuus (89)	
Steven Kwasi-Korang (89)	

#### 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)	1988
		Peter Clausen (65)	
		Niels Nielsen (64)	
		Jan Flemming Nielsen (63)	

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

#### 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)	1971
		Knud Edinger (48)	
		Raymond Gordon (44)	
		Svend Mathiasen (46)	

#### Senior:

Arne Bech (43) 20/5 Ballerup	2.41,41
Carsten Damslund (66)	
Mogens Skjøtt (63)	
Jakob Juul Rasmussen (72)	

#### 4 x 400 meter stafet

DR	3.14,8	IK Skovbakken	1974
SR	3.14,87	Trongårdens IF	1995
KR	3.16,44	Cesar Posse (70)	2005
		Rasmus Olsen (89)	
		Carsten Schmidt (79)	
		Steffen Jørgensen (80)	

#### Ungsenior 20-22 år (3.32,0):

Kasper Olsen (91) 12/9 Østerbro	3.29,36
Steven Kwasi-Korang (89)	
Runi Seloy (94)	
Mark Ahlehuus (88)	

#### Klubrekord drenge 22 år og U23

#### Senior:

Kasper Olsen (91) 12/9 Østerbro	3.29,36
Steven Kwasi-Korang (89)	
Runi Seloy (94)	
<u>Mark Ahlehuus (88)</u>	
Runi Seloy (94) 6/9 Esbjerg	3.30,12
Steven Kwasi-Korang (89)	
Mark Ahlehuus (88)	
<u>Kasper Olsen (91)</u>	
Azat Taheri (89) 16/5 Odense	3.42,3
Mark Ahlehuus (88)	
Stephan Alex Jensen (83)	
<u>Dannie Dandan Peng-Li (92)</u>	
Stephan Alex Jensen (83) 14/6 Århus	3.47,50
Patrick Bagge (91)	
Daniel Duvander (83)	
Mikkel Roald-Arbøl (91)	



<b>4 x 800 meter stafet</b>			
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 2009 !!!

<b>4 x 1.500 meter stafet</b>			
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 Svedahl (42)	
		Birger Christoffersen (46)	

Ingen har løbet distancen i 2009 !!!

<b>Længdespring</b>			
DR	8,25	Morten Jensen Sparta	2005
SR	8,25	Morten Jensen Sparta	2005
KR	7,16	Erling Hansen (54)	1975

**Ungdom 8-9 år (zone) (2,63-3,69):**

Jacob Rosenlund (01) 28/5 Fr.berg	-1,0	2,89
-----------------------------------	------	------

**Klubrekord drenge 8 år**

**Ungdom 12-13 år (zone) (4,90-5,37):**

Simon Mathiassen (96) 26/9 Greve	-0,8	5,40
----------------------------------	------	------

**Klubrekord drenge 13 år**

Lasse Laudrup (96) 20/6 Fr.berg	+2,0	5,30
---------------------------------	------	------

**Ungdom 14-15 år (5,73-6,03):**

Jannick Bagge (94) 3/5 Tårnby	-0,5	6,23
-------------------------------	------	------

**Klubrekord drenge 15 år**

**Ungdom 16-17 år (6,56-6,75):**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 12/9 Øbro	+1,0	5,92
-----------------------------------	------	------

**Ungsenior 20-22 år (6,95-7,16-7,14):**

Mark Ahlehuus (88) 14/6 Århus	+1,3	6,57
Steven Kwasi-Korang (89) 26/9 GIF	+1,9	6,49

**Senior:**

Mark Ahlehuus (88) 14/6 Århus	+1,3	6,57
Steven Kwasi-Korang (89) 26/9 GIF	+1,9	6,49
Mads B. Hansen (80) 14/6 Århus	+1,6	6,37
Jannick Bagge (94) 3/5 Tårnby	-0,5	6,23
Mikkel Roald-Arbøl (92) 12/9 Øbro	+1,0	5,92
Carsten Damslund (66) 9/9 Glostrup	-0,8	4,93

**Veteraner M40 (40-44 år) (6,58):**

Carsten Damslund (66) 20/5 Ballerup	-0,7	4,85
-------------------------------------	------	------

**For megen medvind:**

Mark Ahlehuus (88) 12/9 Østerbro	+2,7	6,65
----------------------------------	------	------



**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	6,01	2002:	5,31	2007:	5,64
1998:	6,39	2003:	5,76	2008:	6,41
<b>1999:</b>	<b>6,53</b>	2004:	5,96	2009:	<b>6,32</b>
2000:	5,96	2005:	5,60	2010:	
2001:	6,18	2006:	6,11	2011:	

**Trespring**

DR	16,76	Anders Møller	1900	2005
SR	16,09	Thomas Flensborg Sparta		2005
KR	14,80	Torben Kristiansen (55)		1979

**Ungdom 12-13 år (zone) (11,89-12,99):**

Simon Mathiassen (96) 27/9 Greve	-0,7	10,85
----------------------------------	------	-------

**Ungdom 18-19 år (14,05-13,38):**

Mikkel Roald-Arbøl (91) 5/8 Hvidovr	-0,4	12,85
-------------------------------------	------	-------

**Ungsenior 20-22 år (13,99-14,33-13,82):**

Mark Ahlehuus (88) 12/9 Østerbro	-0,1	13,42
----------------------------------	------	-------

**Senior:**

Mads B. Hansen (80) 14/6 Århus	+1,7	14,38
Mark Ahlehuus (88) 12/9 Østerbro	-0,1	13,42
Mikkel Roald-Arbøl (91) 5/8 Hvidovr	-0,4	12,85

**For megen medvind:**

Mads B. Hansen (80) 14/6 Århus	+2,6	14,50
--------------------------------	------	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	11,98	2002:	---	2007:	---
<b>1998:</b>	<b>12,74</b>	2003:	---	2008:	12,56
1999:	---	2004:	---	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	12,17	2011:	

<b>Højdespring</b>				
DR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1991
SR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1991
KR	2,15	Leon Axen (61)		1981

**Ungdom 14-15 år (1,86-1,91):**  
Jannick Bagge (94) 24/5 Roskilde 1,63

**Ungsenior 20-22 år (2,15-2,08-2,06):**  
Mark Ahlehuus (88) 2/5 Tårnby 1,74

**Senior:**  
Kenneth Thorsen (81) 12/9 Østerbro 1,91  
Mark Ahlehuus (88) 2/5 Tårnby 1,74  
Jannick Bagge (94) 24/5 Roskilde 1,63  
Torben Kristiansen (55) 23/8 Hvidovre 1,46  
Poul-Erik Hansen (55) 20/5 Ballerup 1,35

**Veteraner M50 (50-54 år) (1,55):**  
Torben Kristiansen (55) 23/8 Hvidovre 1,46  
Poul-Erik Hansen (55) 20/5 Ballerup 1,35

<b>Udvikling i snit Top-5:</b>					
1997:	1,76	2002:	1,44	2007:	1,67
1998:	1,84	2003:	1,60	2008:	---
<b>1999:</b>	<b>1,86</b>	2004:	---	2009:	<b>1,61</b>
2000:	1,69	2005:	1,73	2010:	
2001:	---	2006:	---	2011:	

<b>Stangspring</b>				
DR	5,75	Piotr Buciarski	IF Sparta	2002
SR	5,75	Piotr Buciarski	IF Sparta	2002
KR	5,04	Flemming Johansen (46)		1972

**Ungdom 14-15 år (3,41-4,34):**  
Jannick Bagge (94) 7/6 Ballerup 3,10

**Senior:**  
Jakob Juul Rasmussen (72) 12/9 Østerbro 3,91  
Jannick Bagge (94) 7/6 Ballerup 3,10  
Poul-Erik Hansen (55) 11/6 Hvidovre 2,00

**Veteraner M35 (35-39 år) (4,87):**  
Jakob Juul Rasmussen (72) 12/9 Østerbro 3,91

**Veteraner M50 (50-54 år) (4,16):**  
Poul-Erik Hansen (55) 11/6 Hvidovre 2,00

<b>Udvikling i snit Top-5:</b>					
1997:	---	2002:	---	2007:	---
1998:	3,81	2003:	3,85	2008:	---
1999:	3,80	<b>2004:</b>	<b>4,04</b>	2009:	---
2000:	---	2005:	3,71	2010:	
2001:	---	2006:	3,74	2011:	



<b>Kuglestød</b>				
DR	21,61	Joachim B. Olsen	1900	2007
SR	17,79	Michael Johansen	KIF	2004
KR	17,03	Thomas Hoffmann (82)		2008

**Ungdom 8-9 år (2kg) (NM-7,99):**

Alexander Andersen (00) 19/5 Tårnby 6,10

**Ungdom 12-13 år (3kg) (11,22-12,63):**

Simon Mathiasen (96) 30/5 Lyngby 8,36

**Ungdom 14-15 år (4kg) (14,45-12,43):**

Jannick Bagge (94) 2/5 Tårnby 14,75

**Klubrekord drenge 15 år**

**Ungdom 16-17 år (5kg) (13,16-14,07) (\*=7,26kg):**

Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre \* 7,34

Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre \* 7,07

Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre \* 6,96

**Ungdom 18-19 år (6kg) (13,23-14,29) (\*=7,26kg)**

Jakob Hellum (91) 8/8 Hvidovre 8,72

Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre \* 6,39

**Ungsenior 20-22 år (7,26kg) (14,96-15,66-15,21):**

Mark Ahlehuus (88) 5/9 Esbjerg 8,89

**Senior (7,26kg):**

Thomas Hoffmann (82) 30/5 Lyngby 16,18

Jonas Laursen (84) 12/9 Østerbro 13,03

Michael Bruun Jepsen (65) 9/4 Senigallia 12,48

Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre 9,11

Steffen Jørgensen (80) 26/9 Hvidovre 9,05

Mark Ahlehuus (88) 5/9 Esbjerg	8,89
Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	7,34
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	7,07
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	6,96
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	6,39

**Veteraner M30 (30-34 år) (14,89):**

Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre 9,11

**Veteraner M40 (40-44 år) (13,83):**

Michael Bruun Jepsen (65) 9/4 Senigallia 12,48

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	11,29	<b>2002:</b>	<b>13,55</b>	2007:	12,96
1998:	11,24	2003:	12,21	2008:	13,50
1999:	11,05	2004:	13,19	2009:	<b>10,33</b>
2000:	11,13	2005:	12,81	2010:	
2001:	11,67	2006:	12,74	2011:	

**Diskoskast**

DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
SR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
KR	49,09	Thomas Hoffmann (82)		2008

**Ungdom 12-13 år (1kg) (34,03-42,21):**

Simon Mathiasen (96) 19/5 Tårnby 16,26

Lauritz B. Olsen (97) 10/6 Greve 14,11

**Ungdom 14-15 år (1kg) (46,47-37,78):**

Jannick Bagge (94) 7/6 Ballerup 45,79

**Klubrekord drenge 15 år**



# Thomas Hoffmann

Mindre godt 2009, men allerede godt i gang med forberedelserne til stærk revanche i 2010





**Ungdom 16-17 år (1½kg) (45,76-39,18) (\*=2kg)**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	* 19,82
Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	* 18,87
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	* 16,94

**Ungdom 18-19 år (1¾kg) (42,59-43,40) (\*=2kg)**

Jakob Hellum (91) 8/8 Hvidovre	29,88
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	* 13,01

**Senior (2 kg):**

Thomas Hoffmann (82) 14/6 Århus	46,70
Casper Nielsen (79) 14/6 Århus	45,36
Michael Bruun Jepsen (65) 9/4 Senigallia	39,91
Jonas S. Laursen (84) 8/8 Hvidovre	39,05
Karsten Langball (72) 11/6 Hvidovre	30,38
Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre	28,67
Steffen Jørgensen (80) 26/9 Hvidovre	24,70
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	19,82
Jesper Wendell (74) 9/4 Senigallia	19,14
Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	18,87
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	16,94
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	13,01

**Veteraner M30 (30-34 år) (2kg) (43,73):**

Casper Nielsen (79) 14/6 Århus	45,36
<b>Klubrekord veteraner M30</b>	
Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre	28,67

**Veteraner M35 (35-39 år) (2kg) (42,04):**

Karsten Langball (72) 11/6 Hvidovre	30,38
Jesper Wendell (74) 9/4 Senigallia	19,14

**Veteraner M40 (40-44 år) (2kg) (48,08):**

Michael Bruun Jepsen (65) 9/4 Senigallia	39,91
--	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	32,04	2002:	41,49	2007:	42,42
1998:	34,36	2003:	39,75	2008:	43,15
1999:	35,98	2004:	39,92	2009:	<b>40,28</b>
2000:	33,16	2005:	40,62	2010:	
2001:	31,84	2006:	<b>44,06</b>	2011:	

**Hammerkast**

DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
SR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
KR	57,69	Jonas Laursen (84)		2008

**Ungdom 14-15 år (4kg) (51,70-43,16):**

Jannick Bagge (94) 3/5 Tårnby	41,81
-------------------------------	-------

**Ungdom 16-17 år (5kg) (45,39-42,26) (\*=7,26kg):**

Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	* 21,46
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	* 14,97
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	* 13,04

**Ungdom 18-19 år (6kg) (46,86-40,87) (\*=7,26kg):**

Jakob Hellum (91) 8/8 Hvidovre	32,28
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	* 12,27

**Senior (7,26kg):**

Jonas Laursen (84) 8/8 Hvidovre	53,77
Michael Bruun Jepsen (65) 26/9 Hvidovre	49,35
Karsten Langball (72) 11/6 Hvidovre	36,61
Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre	33,73
Steffen Jørgensen (80) 26/9 Hvidovre	24,78
Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	21,46
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	14,97
Kenneth Munk (81) 9/4 Senigallia	14,34
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	13,04
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	12,27

**Veteraner M30 (30-35 år) (7,26kg) (49,65):**

Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre	33,73
-------------------------------	-------

**Veteraner M35 (35-39 år) (7,26kg) (52,64):**

Karsten Langball (72) 11/6 Hvidovre	36,61
-------------------------------------	-------

**Veteraner M40 (40-44 år) (7,26kg) (51,24):**

Michael Bruun Jepsen (65) 26/9 Hvidovre	49,35
---	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2002:	44,43	2007:	43,31
1998:	---	2003:	33,85	<b>2008:</b>	<b>44,76</b>
1999:	---	2004:	---	2009:	<u>39,65</u>
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	---	2011:	

**Vægtkast (ny vægt, 15,89 kg)**

DR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
SR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
KR	16,53	Jonas Laursen (84)		2008

**Ungdom 16-17 år (12½kg) (NM-16,06) (\*=15,89kg):**

Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	* 6,52
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	* 5,59
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	* 4,79

**Ungdom 18-19 år (12½kg) (17,03-13,18) (\*=15,89kg)**

Jakob Hellum 9/5 Hvidovre	12,90
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	* 5,35

**Senior (15,89kg):**

Jonas Laursen (84) 23/5 Hvidovre	16,61
----------------------------------	-------

**Klubrekord Senior Mænd**



**Stille sæson, men det bliver til et anderledes voldsom år i 2010**

Michael Bruun Jepsen (65) 22/8 Hvidovre	14,02
Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre	9,92
Steffen Jørgensen (80) 26/9 Hvidovre	9,27
Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	6,52

Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	5,59
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	5,35
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	4,79

**Veteraner M30 (30-34 år) (15,89kg) (13,28):**

Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre	9,92
-------------------------------	------

**Veteraner M40 (40-44 år) (15,89kg) (14,99):**

Michael Bruun Jepsen (65) 22/8 Hvidovre	14,02
---	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	10,24	<b>2003:</b>	<b>14,06 gl.</b>	<b>2007:</b>	<b>13,19</b>
1998:	10,73	2003	11,22 ny	2008:	12,61
1999:	---	2004:	---	2009:	<u>11,27</u>
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	---	2011:	

**KR Jonas Laursen (84) 16,61m (23/5 Hvidovre)**

**Spydcast**

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 (600gr.) (16,02-NM):**

Simon Mathiasen (96) 22/8 Østerbro	17,59
------------------------------------	-------

**Klubrekord drenge 13 år**

**Ungdom 14-15 år (600gr.) (50,46-NM) (\*=800gr):**

Jannick Bagge (94) 27/6 Göteborg	53,76
----------------------------------	-------

**Klubrekord drenge 15 år**

Jannick Bagge (94) 16/5 Odense	* 44,57
--------------------------------	---------

**Ungdom 16-17 år (600gr.) (38,84-26,00) (\*=800gr):**

Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	* 38,55
Mikkel Roald-Arbøl (91) 26/9 Hvidovre	* 35,83

**Klubrekord drenge 17 år**

Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	* 20,99
---------------------------------	---------

**Ungdom 18-19 år (700gr.) (60,68-59,80) (\*=800gr):**

Jakob Hellum (91) 9/5 Hvidovre	25,71
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	* 20,85

**Senior (800gr.):**

Casper Nielsen (79) 14/6 Århus	48,98
Michael Bruun Jepsen (65) 8/8 Hvidovre	47,03
Jannick Bagge (94) 16/5 Odense	44,57
Jakob Juul Rasmussen (72) 12/9 Østerbro	39,86
Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre	38,55

Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre	36,25
Steffen Jørgensen (80) 26/9 Hvidovre	36,64
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre	35,83
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre	20,99
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre	20,85

**Veteraner M30 (30-34 år) (800 gr.) (62,25):**

Casper Nielsen (79) 14/6 Århus 48,98  
Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre 36,25

**Veteraner M35 (35-37 år) (800 gr.) (54,94):**

Jakob Juul Rasmussen (72) 12/9 Østerbro 39,86

**Veteraner M40 (40-44 år) (800gr.) (51,08):**

Michael Bruun Jepsen (65) 8/8 Hvidovre 47,03

**Veteraner M50 (50-54 år) (700gr.) (37,31):**

Torben Kristiansen (55) 9/9 Glostrup 34,88  
Poul-Erik Hansen (55) 20/5 Ballerup 26,10

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	45,75	<b>2002:</b>	<b>53,46</b>	2007:	48,33
1998:	47,60	2003:	46,21	2008:	45,62
1999:	50,04	2004:	---	2009:	<b>43,80</b>
2000:	---	2005:	47,69	2010:	
2001:	42,22	2006:	49,22	2011:	

**Boldkast**

**Ungdom 12-13 år (250 gram) (38,84-40,49):**

Lauritz B. Olsen (97) 10/6 Greve 27,44

**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 2009 !!!

**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)				

**Ungdom 14-15 år (4.760-7.365):**

Jannick Bagge (94) 24-25/5 Roskilde 6.460p  
(14,88-43,08-3,00-53,18-26,54-5,66-13,94-1,63-2,17,14)

**Klubrekord drenge 15 år**

**Kaste 5-kamp (gamle redskaber)**

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)				

**Kaste 5-kamp (nye redskaber)**

DR	4.437p	Torben Wolf	Esbjerg	2004
SR	3.969p	Simon Corlin	IF Sparta	2003
KR	3.585p	Michael Bruun Jepsen (65)		2004
(52,64-12,46-41,05-14,86-49,76)				

**Ungdom 16-17 år (3.502-2.520) (\*=Senior vægte):**

Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre \* 1.411p  
(21,46-7,34-18,87-6,52-38,55)  
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre \* 1.043p  
(14,97-6,96-19,82-4,79-35,83)  
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre \* 732p  
(13,04-7,07-16,94-5,59-20,99)

**Ungdom 18-19 år (3.561-3.039) (\*=Senior vægte):**

Jakob Hellum (91) 9/5 Hvidovre 2.165p  
(32,52-8,72-29,88-11,31-25,52)  
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre \* 495p  
(12,27-6,39-13,01-5,35-20,85)

**Senior:**

Michael Bruun Jepsen (65) 8/8 Hvidovre 3.309p  
(46,78-12,05-37,49-13,92-47,03)  
Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre 2.278p  
(33,73-9,11-28,67-9,92-36,25)  
Steffen Jørgensen (80) 26/9 Hvidovre 1.971p  
(24,78-9,05-24,70-9,27-36,64)  
Dannie Dandan Pengli (92) 26/9 Hvidovre 1.411p  
(21,46-7,34-18,87-6,52-38,55)  
Mikkel Roald-Arbøl (92) 26/9 Hvidovre 1.043p  
(14,97-6,96-19,82-4,79-35,83)  
Alex Clausen (92) 26/9 Hvidovre 732p  
(13,04-7,07-16,94-5,59-20,99)  
Benjamin Nørgaard (90) 26/9 Hvidovre 495p  
(12,27-6,39-13,01-5,35-20,85)

**Veteraner M30 (30-34 år) (2.885p):**

Laust Lund (79) 26/9 Hvidovre 2.278p  
(33,73-9,11-28,67-9,92-36,25)

**Veteraner M40 (40-44 år) (3.489p):**

Michael Bruun Jepsen (65) 8/8 Hvidovre 3.309p  
(46,78-12,05-37,49-13,92-47,03)

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	<b>2002:</b>	<b>3.214p</b>	2007:	2.949p
1998:	---	2003:	---	2008:	2.382p
1999:	---	2004:	---	2009:	<b>2.002p</b>
2000:	---	2005:	---	2010:	
2001:	---	2006:	---	2011:	