

UDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2022

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 2022 er der sat 30 klubrekorder (8 ungdom, 5 senior, 17 masters)

Der er sat 1 Dansk Masters Rekord

40 meter

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

60 meter

Drenge 10-11 år (9,04-8,68):

Sebastian Nielsen (12) 12/6 Hvidovre +1,3 10,39

80 meter

Drenge 12-13 år (10,98-9,96):

Silas Leth-Andersen (10) 12/6 Hvid +1,9 13,03
Aske Birkholm-Rathmann (09) 18/9 TIF -0,7 13,38

100 meter

DR	10,14	Kojo Musah (96)	1900	2021
ØR	10,22	Kristoffer Hari (97)	HTC	2021
KR	10,26	Kristoffer Hari (97)		2019

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,83	2006:	11,56	2015:	10,86
1998:	11,74	2007:	11,33	2016:	10,94
1999:	11,42	2008:	11,46	2017:	10,93
2000:	11,40	2009:	11,35	2018:	10,97
2001:	11,47	2010:	11,21	2019:	10,82
2002:	11,19	2011:	11,43	2020:	11,06
2003:	11,09	2012:	11,16	2021:	11,15
2004:	11,50	2013:	11,13	2022:	11,00
2005:	11,16	2014:	11,48	2023:	

Drenge 14-15 år (11,60-10,90):

Jeppe Birk (08) 10/9 Hvidovre -2,1 12,49
Johan S. Ebbesen (07) 20/8 Ballerup +0,8 13,12
Christian Rørvig (08) 11/6 Hvidovre +1,1 13,55
Stefan Freese (08) 10/9 Hvidovre -1,2 14,38
Sebastian Henning (08) 10/9 Hvidovr -1,0 15,32

Drenge 16-17 år (10,37-11,07):

Viktor Greifenstein (06) 7/5 Tårnby +0,6 11,73
Pedro dS Baptista (06) 20/8 Ballerup +1,7 12,12

Junior 18-19 år (10,42-10,44):

Jonas Strunge (04) 7/5 Tårnby +1,7 11,61
Mathis Touillon (04) 7/5 Tårnby +1,7 11,87

Ungsenior 20-22 år (10,37-10,53-10,26):

Mikkel Johansson (02) 11/6 Hvidovre +1,6 10,54
Dlovan Baker (99) 21/5 Østerbro +0,8 11,39
Affou Adlouni (02) 11/6 Hvidovre +0,0 11,42
Yousif Saraj (00) 23/8 Fr.berg -0,1 12,51

Senior:

Andreas Trajkovski (93) 11/6 Hvidov +1,6 10,50
Mikkel Johansson (02) 11/6 Hvidovre +1,6 10,54
Nick Ekelund-Arenander (89) 16/8 T -0,8 11,30
Jacob Chua Ziska (97) 11/6 Hvidovre -0,3 11,31
Mikkel Klejnstrup (86) 13/8 Østerbro +1,5 11,35

Dlovan Baker (99) 21/5 Østerbro +0,8 11,39
Affou Adlouni (02) 11/6 Hvidovre +0,0 11,42
Jonas Strunge (04) 7/5 Tårnby +1,7 11,61
Michael Noes Gätke (90) 27/8 Baller +1,9 11,62
Viktor Greifenstein (06) 7/5 Tårnby +0,6 11,73

Mathis Touillon (04) 7/5 Tårnby +1,7 11,87
Pedro dS Baptista (06) 20/8 Ballerup +1,7 12,12
Daniel R. Matthiesen (99) 23/8 Fr.b. -0,9 12,20
Christian Trajkovski (65) 27/8 Baller. +1,9 12,29
Josef Abu-Eesa (75) 8/6 Greve -1,6 12,36

Jeppe Birk (08) 10/9 Hvidovre -2,1 12,49
Yousif Saraj (00) 23/8 Fr.berg -0,1 12,51
Bernie Bengtsson (62) 27/8 Ballerup +2,0 12,73
Johan S. Ebbesen (07) 20/8 Ballerup +0,8 13,12
Christian Rørvig (08) 11/6 Hvidovre +1,1 13,55

Stefan Freese (08) 10/9 Hvidovre -1,2 14,38
Carsten Damslund (66) 8/6 Greve -2,1 14,95
Sebastian Henning (08) 10/9 Hvidovr -1,0 15,32

Masters M30 (30-34 år) (11,13):

Nick Ekelund-Arenander (89) 16/8 T -0,8 11,30
Michael Noes Gätke (90) 27/8 Baller +1,9 11,62

Masters M35 (35-39 år) (10,71):

Mikkel Klejnstrup (86) 13/8 Østerbro +1,5 11,35

Masters M45 (45-49 år) (11,5):

Josef Abu-Eesa (75) 8/6 Greve -1,6 12,36

Masters M55 (55-59 år) (11,95):

Christian Trajkovski (65) 27/8 Baller.	+1,9	12,29
Carsten Damslund (66) 8/6 Greve	-2,1	14,95

Masters M60 (60-64 år) (15,88):

Bernie Bengtsson (62) 27/8 Ballerup	+2,0	12,73
-------------------------------------	------	-------

Dansk Masters Rekord M60

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

Mikkel Johansson (02) 17/7 Malmö	+4,4	10,31
Jacob Chua Ziska (97) 11/6 Hvidovre	+2,1	11,02
Dlovan Baker (99) 11/6 Hvidovre	+2,1	11,07
Affou Adlouini (02) 11/6 Hvidovre	+2,1	11,16
Mikkel Klejnstrup (86) 6/8 Greve	+3,0	11,28
Michael Noes Gätke (90) 28/5 Hvido	+3,2	11,59
Christian Trajkovski (65) 23/8 Fr.b.	+2,1	12,11

150 meter

DR	15,83	Frederik Schou (96)	Sparta	2018
ØR	15,83	Frederik Schou (96)	Sparta	2018
KR	16,04	Andreas Trajkovski (93)		2019

Ungsenior 20-22 år (16,91-NM-18,83):

Mikkel Johansson (02) 22/5 Østerbro	+1,4	15,84
-------------------------------------	------	-------

Klubrekord D20 og U23

Affou Adlouini (02) 22/5 Østerbro	-0,3	17,02
-----------------------------------	------	-------

Senior:

Mikkel Johansson (02) 22/5 Østerbro	+1,4	15,84
-------------------------------------	------	-------

Klubrekord Senior

Andreas Trajkovski (93) 22/5 Øbro	+1,4	15,96
Dlovan Baker (99) 22/5 Østerbro	-0,3	16,95
Affou Adlouini (02) 22/5 Østerbro	-0,3	17,02

KR Mikkel Johansson (02) 15,84s (22/5 Østerbro)

200 meter

DR	20,52	Jens Smedegård (57)	GIC	1979
ØR	20,52	Jens Smedegård (57)	GIC	1979
KR	20,95	Kristoffer Hari (97)		2019

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,22	2006:	23,90	2015:	22,98
1998:	24,00	2007:	23,08	2016:	22,21
1999:	23,51	2008:	24,09	2017:	22,83
2000:	23,11	2009:	23,61	2018:	23,08
2001:	23,81 (3)	2010:	22,73	2019:	21,88
2002:	22,62	2011:	23,59	2020:	22,43
2003:	22,95	2012:	22,75	2021:	22,83
2004:	23,45	2013:	22,84	2022:	22,01
2005:	22,74	2014:	22,62 (3)	2023:	

Ungdom 14-15 år (23,43-22,33):

Johan S. Ebbesen (07) 11/9 Hvidovr	-0,5	27,40
Christian Rørvig (08) 11/9 Hvidovre	-0,5	27,99
Stefan Freese (08) 8/5 Tårnby	+0,2	29,82

Junior 16-17 år (21,16-22,49):

Kasper Birk (06) 11/9 Hvidovre	-0,4	24,29
Pedro dS Baptista (06) 20/8 Ballerup	-0,8	24,75
Viktor Greifenstein (06) 7/5 Tårnby	-1,3	25,02

Junior 18-19 år (22,02-20,96):

Jonas Strunge (04) 21/8 Ballerup	+0,0	24,54
----------------------------------	------	-------

Ungsenior 20-22 år (21,21-21,16-20,95):

Mikkel Johansson (02) 17/6 Malmö	+1,7	21,06
----------------------------------	------	-------

Klubrekord Dreng 20 år

Dlovan Baker (00) 12/6 Hvidovre	+0,8	22,86
Affou Adlouini (02) 11/9 Hvidovre	+1,3	23,57

Senior:

Mikkel Johansson (02) 17/7 Malmö	+1,7	21,06
Andreas Trajkovski (93) 29/5 Skopje	+1,7	21,51
Nick Ekelund-Arenander (89) 9/7 Hlsb	+1,5	22,05
Jacob Chua Ziska (97) 12/6 Hvidovre	+0,8	22,70
Mikkel Klejnstrup (86) 3/7 Halmstad	+1,8	22,74

Dlovan Baker (00) 12/6 Hvidovre	+0,8	22,86
Affou Adlouini (02) 11/9 Hvidovre	+1,3	23,57
Kasper Birk (06) 11/9 Hvidovre	-0,4	24,29
Jonas Strunge (04) 21/8 Ballerup	+0,0	24,54
Pedro dS Baptista (06) 20/8 Ballerup	-0,8	24,75

Viktor Greifenstein (06) 7/5 Tårnby	-1,3	25,02
Bernie Bengtsson (08) 28/8 Ballerup	+0,8	26,94
Johan S. Ebbesen (07) 11/9 Hvidovr	-0,5	27,40
Christian Rørvig (08) 11/9 Hvidovre	-0,5	27,99
Stefan Freese (08) 8/5 Tårnby	+0,2	29,42

Masters M30 (30-34år) (21,63):

Nick Ekelund-Arenander (89) 9/7 Hlsb	+1,5	22,05
--------------------------------------	------	-------

Masters M35 (35-39år) (21,71):

Mikkel Klejnstrup (86) 3/7 Halmstad	+1,8	22,74
-------------------------------------	------	-------

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

Bernie Bengtsson (08) 23/8 Fr.b	??	26,79
Stefan Freese (08) 12/6 Hvidovre	+2,4	28,56
Sebastian Nielsen (12) 12/6 Hvidovr	+2,5	36,06
Marcus SD Dong (10) 12/6 Hvidovre	+2,1	30,31

300 meter

DR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
ØR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
KR	33,44	Nick Ekelund-Arenander (89)	2021

Udvikling i snit Top-5:

1997:	40,28 (3)	2006:	39,77	2015:	36,92 (4)
1998:	39,58	2007:	38,20	2016:	39,44 (3)
1999:	38,23 (4)	2008:	37,76	2017:	37,10
2000:	35,41 (1)	2009:	37,13 (3)	2018:	36,63
2001:	---	2010:	37,52	2019:	35,99
2002:	41,60	2011:	37,50	2020:	35,40
2003:	40,40	2012:	37,31	2021:	36,49
2004:	36,94	2013:	36,90 (3)	2022:	35,70
2005:	36,01	2014:	40,68 (3)	2023:	

Dreng 14-15 år (37,58-35,53):

Stefan Freese (08) 18/ Lyngby 44,50

Dreng 16-17 år (36,34-36,1):

David Rørvig (06) 8/5 Tårnby 39,09

Ungsenior 20-22 år (35,30-35,56-36,13):

Mikkel Johansson (02) 8/5 Tårnby 34,32

Klubrekord Dreng 20 år og U23

Senior:

Mikkel Johansson (02) 8/5 Tårnby 34,32

Nick Ekelund-Arenander (89) 16/8 Tårnby 34,51

Andreas Trajkovski (93) 8/5 Tårnby 34,97

Mikkel Klejnstrup (86) 8/5 Tårnby 37,08

Daniel R Mathiesen (99) 8/5 Tårnby 37,62

David Rørvig (06) 8/5 Tårnby 39,09

Stefan Freese (08) 18/ Lyngby 44,50

Masters M30 (30-34år) (33,44):

Nick Ekelund-Arenander (89) 16/8 Tårnby 34,51

Masters M35 (35-39år) (34,80):

Mikkel Klejnstrup (86) 8/5 Tårnby 37,08

400 meter

DR	45,50	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
ØR	45,50	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
KR	46,60	Nick Ekelund-Arenander (89)	2020

Udvikling i snit Top-5:

1997:	55,85	2006:	53,63	2015:	56,66
1998:	52,65	2007:	52,23	2016:	50,73
1999:	52,71	2008:	53,24	2017:	51,45
2000:	77,07	2009:	60,01	2018:	51,80
2001:	53,71	2010:	53,82	2019:	49,51
2002:	52,28	2011:	52,50	2020:	49,28
2003:	52,80	2012:	51,60	2021:	53,03
2004:	53,64	2013:	56,96	2022:	50,73
2005:	50,42	2014:	52,67	2023:	

Dreng 16-17 år (49,89-49,0):

Pedro Baptista (06) 10/9 Hvidovre 52,81

David Rørvig (06) 28/5 Hvidovre 55,27

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

Mikkel Johansson (02) 4/6 Fr.berg 48,29

Klubrekord Dreng 20 år

Yusif Saraj (00) 23/8 Frederiksberg 59,78

Senior:

Nick Ekelund-Arenander (89) 21/5 Eslöv 47,32

Mikkel Johansson (02) 4/6 Fr.berg 48,29

Mikkel Klejnstrup (86) 4/6 Fr.berg 51,75

Pedro Baptista (06) 19/9 Hvidovre 52,81

Daniel R. Mathiesen (99) 21/5 Østerbro 53,46

David Rørvig (06) 28/5 Hvidovre 55,27

Yusif Saraj (00) 23/8 Frederiksberg 59,78

Hentie Swiegers (75) 11/5 Hillerød 61,08

Christian Obbekjær (69) 23/8 Frederiksberg 78,68

Master M30 (30-34 år) (46,60):

Nick Ekelund-Arenander (89) 21/5 Eslöv 47,32

Masters M35 (35-39år) (50,78):

Mikkel Klejnstrup (86) 4/6 Fr.berg 51,75

Master M45 (45-49 år) (54,88):

Hentie Swiegers (75) 11/5 Hillerød 61,08

Master M50 (50-54 år) (56,7):

Christian Obbekjær (69) 23/8 Frederiksberg 78,68

600 meter

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

800 meter

DR	1.41,11	Wilson Kipketer (72) Sparta	1997
ØR	1.41,11	Wilson Kipketer (72) Sparta	1997
KR	1.48,65	Jan Flemming Nielsen (63)	1984

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.33,94	2006:	2.16 (3)	2015:	2.21 (3)
1998:	2.17,34	2007:	2.08,32	2016:	2.15,10
1999:	2.17 (2)	2008:	2.13,07	2017:	2.13 (3)
2000:	2.07 (2)	2009:	2.12,96	2018:	2.10 (2)
2001:	2.01 (1)	2010:	2.21,28	2019:	2.04,90
2002:	2.04 (2)	2011:	2.15 (4)	2020:	2.10,78
2003:	2.21 (3)	2012:	2.14 (3)	2021:	2.15 (2)
2004:	2.18 (3)	2013:	2.11 (2)	2022:	2.13 (2)
2005:	---	2014:	2.06,25	2023:	

Dreng 14-15 år (2.04,53-1.56,73):

Sitotaw Sängér (08) 10/9 Hvidovre 2.11,53

Senior:

Sitotaw Sängér (08) 10/9 Hvidovre 2.11,53

Daniel R. Mathiesen (99) 3/9 Odense 2.15,28

1.000 meter

DR	2.16,29	Wilson Kipketer (72) Sparta	2000
ØR	2.16,29	Wilson Kipketer (72) Sparta	2000
KR	2.25,1	Jan Flemming Nielsen (63)	1984

Drenge 10-11 år (3.27,1-3.28,1):

Johan Vad-Nakai (11) 18/9 Lyngby 3.49,16

Drenge 12-13 år (3.11,03-3.03,61):

Charlie B. Christensen (10) 18/9 Lyngby 3.30,30

1.500 meter

DR	3.31,17	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
ØR	3.31,17	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
KR	3.49,24	Mads Tærsebøl (92)	2018

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4.43,04	2006:	4.34,65	2015:	4.28,94
1998:	4.37,36	2007:	4.11,94	2016:	4.24,86
1999:	4.37,74	2008:	4.13,97	2017:	4.19,23
2000:	4.48 (4)	2009:	4.14,70	2018:	4.25,31
2001:	4.39,95	2010:	4.20,01	2019:	4.23,64
2002:	4.45 (4)	2011:	5.15,62	2020:	4.37 (4)
2003:	4.50,09	2012:	4.52,61	2021:	4.15 (3)
2004:	4.50,88	2013:	4.19 (2)	2022:	4.52,37
2005:	4.44,45	2014:	4.19 (2)	2023:	

Drenge 14-15 år (2.04,53-1.56,73):

Sitotaw Sängér (08) 18/9 Lyngby 4.33,02
Max Davies (08) 18/9 Lyngby 6.14,89

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 3/9 Odense 4.06,06
Alexander Siedler (99) 19/7 Krakow (POL) 4.12,79
Sitotaw Sängér (08) 18/9 Lyngby 4.33,02
Hentie Swiegers (75) 4/9 Greve 5.15,09
Max Davies (08) 18/9 Lyngby 6.14,89

Masters M30 (30-34 år (4.01,35):

Abdi Hakin Ulad (91) 3/9 Odense 4.06,06

Masters M45 (45-49 år) (4.43,41):

Hentie Swiegers (75) 4/9 Greve 5.15,09

1 mile (1.609,34 meter)

DR	3.50,79	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
ØR	3.50,79	Robert K. Andersen (72) Sparta	1997
KR	4.11,2	Claus Scharnberg (57)	1980

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

2.000 meter

DR	4.59,56	Mogens Guldberg (63) Sparta	1987
ØR	4.59,56	Mogens Guldberg (63) Sparta	1987
KR	5.19,8	Steen Sveidahl (42)	1966

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

3.000 meter

DR	7.43,78	Mogens Guldberg (63) Sparta	1989
ØR	7.43,78	Mogens Guldberg (639) Sparta	1989
KR	8.15,2	Steen Sveidahl (42)	1966
	8.15,26	Abdi Hakin Ulad (91)	2020

Senior:

Alexander Siedler (99) 23/7 Krakow (POL) 8.50,97

5.000 meter

DR	13.25,39	Dennis Jensen (69) Sparta	2000
ØR	13.25,39	Dennis Jensen (69) Sparta	2000
KR	14.08,49	Abdi Hakin Ulad (91)	2020

Udvikling i snit Top-5:

1997:	18.37,98	2006:	17.10 (4)	2015:	14.52 (2)
1998:	---	2007:	15.46,45	2016:	15.24 (3)
1999:	18.20,37	2008:	15.30,82	2017:	14.44 (2)
2000:	16.13 (3)	2009:	16.46,68	2018:	16.41,46
2001:	16.34 (3)	2010:	16.46,22	2019:	16.26,90
2002:	16.59,73	2011:	18.22 (3)	2020:	---
2003:	17.36 (4)	2012:	15.42 (1)	2021:	---
2004:	16.54,59	2013:	16.11 (2)	2022:	
2005:	---	2014:	16.25 (3)	2023:	

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 3/9 Greve 14.55,49

Masters M30 (30-34år) (14.53,86):

Abdi Hakin Ulad (91) 3/9 Greve 14.55,49

10.000 meter

DR	27.54,76	Carsten Jørgensen (70) BLL	1998
ØR	27.54,76	Carsten Jørgensen (70) BLL	1998
KR	28.52,76	Abdi Hakin Ulad (91)	2016

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 24/6 Aalborg 29.59,41

Masters M30 (30-34år) (31.29,76):

Abdi Hakin Ulad (91) 24/6 Aalborg 29.59,41

Klubrekord M30

20.000 meter

DR	1.00.03,38	Abdi Hakin Ulad (91)	2020
ØR	1.00.03,38	Abdi Hakin Ulad (91)	2020
KR	1.00.03,38	Abdi Hakin Ulad (91)	2020

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

1 times løb

DR	19.985m	Abdi Hakin Ulad (91)	2020
ØR	19.985m	Abdi Hakin Ulad (91)	2020
KR	19.985m	Abdi Hakin Ulad (91)	2020

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

1 mile landevej

KR	5.00	Sebastian Bergmann (01)	2018
----	------	-------------------------	------

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

2 km landevej

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

5 km landevej

DR	13.57	Thijs Nijhuis (92)	Viborg	2020
ØR	13.59	Joel Ibler Lillesø (03)	BAC	2020
KR	14.21	Abdi Hakin Ulad (91)		2019

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	18.35	2015:	19.07
1998:	---	2007:	18.06	2016:	17.41
1999:	---	2008:	18.52	2017:	16.20
2000:	---	2009:	15.58 (2)	2018:	15.49
2001:	---	2010:	21.43 (4)	2019:	17.56
2002:	---	2011:	28.13 (2)	2020:	---
2003:	---	2012:	19.17	2021:	19.07 (4)
2004:	25.08 (3)	2013:	22.21	2022:	
2005:	---	2014:	18.28	2023:	

Ungdom 16-17 år (16.13-15.31):

Erik Dons (06) 6/6 København 23.01

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 29/7 Rønne 14.52
 Alex Clausen (92) 6/6 København 18.50
 Morten Rajczik (91) 15/5 København 19.57
 Erik Dons (06) 6/6 København 23.01
 Casper Skov Andersen (85) 6/6 København 23.47

Masters M30 (30-34år) (14.44):

Abdi Hakin Ulad (91) 25/7 Hasle 14.58
 Morten Rajczik (91) 15/5 København 19.57

Masters M35 (35-39år) (16.53):

Casper Skov Andersen (85) 6/6 København 23.47

10 km landevej

DR	28.25	Klaus Hansen (66)	Skovbak.	1995
ØR	28.40	Flemming Jensen (58)	Sparta	1990
KR	28.51	Abdi Hakin Ulad (91)		2021

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	37.24	2015:	37.07
1998:	---	2007:	31.40	2016:	35.39
1999:	---	2008:	32.58	2017:	33.42
2000:	---	2009:	32.44	2018:	32.03
2001:	---	2010:	32.38	2019:	35.02
2002:	---	2011:	33.42	2020:	---
2003:	---	2012:	35.11	2021:	38.10
2004:	42.23	2013:	37.03	2022:	
2005:	---	2014:	37.03	2023:	

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 29/7 Rønne 29.53
 Alexander Siedler Nielsen (99) 23/4 Århus 32.35
 Morten Rajczik (91) 15/5 København 40.03
 Thomas Rogge (73) 6/6 København 49.45
 Peter Strunge (75) 6/6 København 53.49
 Tom Skovbo Harpsøe (77) 19/9 København

Master M30 (30-34år) (28.51):

Abdi Hakin Ulad (91) 25/7 Hasle 30.02
 Morten Rajczik (91) 15/5 København 40.03

Masters M45 (45-49år) (37.27):

Thomas Rogge (73) 6/6 København 49.45
 Peter Strunge (75) 6/6 København 53.49

15 km landevej

DR	43.42	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1986
ØR	43.42	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1986
KR	44.15	Abdi Hakin Ulad (91)		2016

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP) 45.56
 Morten Rajczik (91) 15/5 København 1.00.12

Master M30 (30-34år) (45.06):

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP) 45.56
 Morten Rajczik (91) 15/5 København 1.00.12

20 km landevej

DR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2018
ØR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2018
KR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)		2018

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	---	2015:	1.20.20
1998:	---	2007:	1.13.14	2016:	1.20.06
1999:	---	2008:	1.19.33	2017:	1.21.21
2000:	---	2009:	1.27.52	2018:	1.40 (3)
2001:	---	2010:	1.20.58	2019:	1.36.15
2002:	---	2011:	1.22.33	2020:	---
2003:	---	2012:	1.16.20	2021:	1.21 (4)
2004:	---	2013:	1.21.28	2020:	---
2005:	---	2014:	1.18.12	2023:	---

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.01.19
Morten Rajczik (91) 15/5 København	1.20.13

Master M30 (30-34år) (1.00.08):

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.01.19
Morten Rajczik (91) 15/5 København	1.20.13

Halvmaraton

DR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998
ØR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998
KR	1.02.15	Abdi Hakin Ulad (91)		2018

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	---	2015:	1.26.10
1998:	---	2007:	1.17.08	2016:	1.21.51
999:	---	2008:	1.22.28	2017:	1.26.44
2000:	---	2009:	1.20.32	2018:	1.32.00
2001:	---	2010:	1.20.30	2019:	1.30.10
2002:	---	2011:	1.22.21	2020:	---
2003:	---	2012:	1.19.26	2021:	1.26 (4)
2004:	1.29.44	2013:	1.26.32	2022:	---
2005:	---	2014:	1.22.41	2023:	---

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.04.41
Alexander iedler (99) 4/9 Viseo (POR)	1.08.39
Morten Rajczik (91) 15/5 København	1.24.41

Master M30 (30-34år) (1.03.01):

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.04.41
Morten Rajczik (91) 15/5 København	1.24.41

25 km landvej

DR	1.16.46	Abdi Hakin Ulad (91)		2019
----	---------	----------------------	--	------

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.16.33
	Klubrekord Senior
Morten Rajczik (91) 15/5 København	1.40.36

Master M30 (30-34år) (1.18.05):

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.16.33
	Klubrekord M30
Morten Rajczik (91) 15/5 København	1.40.36

KR Abdi Hakin Ulad (91) 1.16.33t (20/2 Sevilla)

30 km landvej

DR	1.32.36	Abdi Hakin Ulad (91)		2019
----	---------	----------------------	--	------

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.32.07
	Klubrekord Senior
Morten Rajczik (91) 15/5 København	2.01.43

Master M30 (30-34år) (1.34.01):

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.32.07
	Klubrekord M30
Morten Rajczik (91) 15/5 København	2.01.43

35 km landvej

DR	1.48.22	Abdi Hakin Ulad (91)		2019
----	---------	----------------------	--	------

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.48.28
Morten Rajczik (91) 15/5 København	2.24.00

Master M30 (30-34år) (1.50.29):

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	1.48.28
	Klubrekord M30
Morten Rajczik (91) 15/5 København	2.24.00

40 km landvej

DR	2.04.11	Abdi Hakin Ulad (91)		2019
----	---------	----------------------	--	------

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	2.05.51
Morten Rajczik (91) 15/5 København	2.47.11

Master M30 (30-34år) (2.07.50):

Abdi Hakin Ulad (91) 20/2 Sevilla (ESP)	2.05.51
	Klubrekord M30
Morten Rajczik (91) 15/5 København	2.47.11

Maraton

DR	2.09.43	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1985
ØR	2.09.43	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1985
KR	2.11.03	Abdi Hakin Ulad (91)		2019

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	3.13.21	2015:	2.41 (2)
1998:	---	2007:	3.05 (4)	2016:	2.15 (1)
1999:	---	2008:	3.00.34	2017:	2.15 (1)
2000:	---	2009:	3.35 (2)	2018:	---
2001:	---	2010:	3.08 (2)	2019:	---
2002:	---	2011:	3.00 (2)	2020:	---
2003:	---	2012:	3.06.19	2021:	---
2004:	3.12.03	2013:	3.28 (2)	2022:	---
2005:	---	2014:	3.03 (1)	2023:	---

Senior:

Abdi Hakin Ulad (91)	20/2 Sevilla (ESP)	2.13.22
Morten Rajczik (91)	15/5 København	2.57.34

Master M30 (30-34år) (2.15.50):

Abdi Hakin Ulad (91)	20/2 Sevilla (ESP)	2.13.22	Klubrekord M30
Morten Rajczik (91)	15/5 København	2.57.34	

100 km landevej

DR	6.57.35	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
KR	6.57.35	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

6 timers løb

DR	86,740	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
KR	86,740	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

24 timers løb

DR	257,753	Kim Hansen (75)	Viborg	2015
ØR	246,793	Kim Sørensen (84)	AMOK	2015
KR	194,100	Søren Raarup (66)		2004

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

110 meter hæk

DR	13,50	Andreas Martinsen (90)	AKH	2017
ØR	13,95	Claus Hirsbro	TIF	1996
KR	15,00	Torben Kristiansen (55)		1979

Drenge 12-13 år (80m) (15,26-13,80):

Charlie B. Christensen (10)	18/9 TIF	+1,3	16,38
-----------------------------	----------	------	-------

Drenge 14-15 år (100m) (14,60-14,43):

Sebastian Henning (08)	18/9 Lyngby	+1,4	20,72
------------------------	-------------	------	-------

Senior:

Nick Ekelund-Arenander (89)	3/9 Ods	-2,4	21,09
-----------------------------	---------	------	-------

Master M30 (30-34 år) (15,3):

Nick Ekelund-Arenander (89)	3/9 Ods	-2,4	21,09
-----------------------------	---------	------	-------

Master M40 (40-44 år) (19,1):

Kenneth Thorsen (81)	27/8 Ballerup	+0,0	19,08
----------------------	---------------	------	-------

Klubrekord M40

200 meter hæk

DR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
ØR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
KR	25,1	Torben Kristiansen (55)		1979

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

400 meter hæk

DR	50,01	Nicolai Hartling (94)	Sparta	2019
ØR	50,01	Nicolai Hartling (94)	Sparta	2019
KR	54,04	Per Krog (59)		1987

Senior:

Daniel R. Mathiesen (99)	3/9 Odense	63,77
--------------------------	------------	-------

3.000 meter forhindring

DR	8.20,42	Ole Hesselbjerg (90)	FIF	2021
ØR	8.20,42	Ole Hesselbjerg (90)	FIF	2021
KR	8.53,11	Stephan Alex Jensen		2010

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

400 meter kapgang

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

600 meter kapgang

Ingen har gået distancen i indeværende sæson!!!

1.000 meter kapgang

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

4 x 60 meter stafet

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

4 x 80 meter stafet

Drenge 12-13 år (47,77-44,27):

Magnus Kierkegaard Madsen (09) 18/9 TIF	50,38
Silas Leth-Andersen (10)	
Alfred Madsen (09)	
Charlie Bernhard Christensen (10)	

4 x 100 meter stafet

DR	40,24	Århus 1900	2020
ØR	40,24	Århus 1900	2020
KR	41,27	Christian Trajkovski (65)	2003
		Christian Hansen (78)	
		Steffen Jørgensen (80)	
		Mark Jacobsen (81)	

Drenge 14-15 år (49,3-48,57):

Christian Rørvig (08) 18/9 Lyngby	54,38
Stefan Freese (08)	
Johan Steenberg Ebbesen (07)	
<u>Sebastian Kirk Henning (08)</u>	
Christian Rørvig (08) 20/8 Ballerup	54,53
Stefan Freese (08)	
Johan Steenberg Ebbesen (07)	
Sebastian Kirk Henning (08)	

Drenge 16-17 år (NM-44,74):

Viktor Sigge Griefenstein (06) 20/8 Ballerup	47,07
Pedro de Souza Baptista (06)	
Kasper Birk (06)	
Jeppe Birk (08)	

Senior:

Andreas Trajkovski (92) 3/9 Odense	41,76
Nick Ekelund-Arenander (89)	
Jacob Chua Ziska (97)	
<u>Mikkel Klejnstrup (87)</u>	
Viktor Sigge Griefenstein (06) 20/8 Ballerup	47,07
Pedro de Souza Baptista (06)	
Kasper Birk (06)	
<u>Jeppe Birk (08)</u>	
Christian Rørvig (08) 20/8 Ballerup	54,53
Stefan Freese (08)	
Johan Steenberg Ebbesen (07)	
Sebastian Kirk Henning (08)	

4 x 200 meter stafet

DR	1.25,53	IF Sparta	1989
ØR	1.25,53	IF Sparta	1989
KR	1.33,2	Jens Schultz (63)	1988
		Peter Clausen (65)	
		Niels Nielsen (64)	
		Jan Flemming Nielsen (63)	

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

1.000 meter stafet

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

Drenge 14-15 år MIX (NM-2.20,79):

Christian Rørvig (08) 21/8 Ballerup	2.33,39
Aimee Rønning Vilhelmsen (07)	
Johan Steenberg Ebbesen (07)	
Beatrice Kristensen (07)	

Drenge 14-15 år (2.19,8-2.11,57):

Christian Rørvig (08) 11/9 Hvidovre	2.22,61
Stefan Freese (08)	
Johan Steenberg Ebbesen (07)	
Sitotaw Sängner (08)	

Drenge 16-17 år (2.07,4-2.2,30):

Jeppe Birk (08) 11/9 Hvidovre	2.06,85
Kasper Birk (06)	
Pedro de Souza Baptista (06)	
Viktor Sigge Griefenstein (06)	

Klubrekord Drenge 16 år

Viktor Sigge Griefenstein (06) 21/8 Ballerup	2.09,04
Jeppe Birk (08)	
Kasper Birk (06)	
Pedro de Souza Baptista (06)	

Senior:

Jeppe Birk (08) 11/9 Hvidovre	2.06,85
Kasper Birk (06)	
Pedro de Souza Baptista (06)	
<u>Viktor Sigge Griefenstein (06)</u>	
Bernie Bengtsson (62) 4/9 Greve	2.07,32
Hentie Swiegers (75)	
Mikkel Klejnstrup (87)	
<u>Nick Ekelund-Arenander (89)</u>	
Viktor Sigge Griefenstein (06) 21/8 Ballerup	2.09,04
Jeppe Birk (08)	
Kasper Birk (06)	
<u>Pedro de Souza Baptista (06)</u>	
Bernie Bengtson (62) 8/6 Greve	2.11,21
Christian Trajkovski (65)	
Cesar Posse (70)	
<u>Mikkel Klejnstrup (86)</u>	
Christian Rørvig (08) 11/9 Hvidovre	2.22,61
Stefan Freese (08)	
Johan Steenberg Ebbesen (07)	
Sitotaw Sängner (08)	
<u>Master M30 (30-34 år) (2.02,24):</u>	
Bernie Bengtsson (62) 4/9 Greve	2.07,32
Hentie Swiegers (75)	
Mikkel Klejnstrup (87)	
Nick Ekelund-Arenander (89)	

Master M35 (35-39 år) (2.11,66):

Bernie Bengtson (62) 8/6 Greve	2.11,21
Christian Trajkovski (65)	
Cesar Posse (70)	
Mikkel Klejnstrup (86)	

Klubrekord Masters M35

4 x 400 meter stafet			
DR	3.09,80	Sparta	2014
ØR	3.09,80	Sparta	2014
KR	3.14,50	Iasonas Koniaris (97)	2019
		Mikkel Klejnstrup (86)	
		Kasper Olsen (91)	
		Nick Ekelund-Arenander (89)	

Senior:

Andreas Trajkovski (92) 3/9 Odense	3.20,59
Mikkel Klejnstrup (87)	
Jacob Chua Ziska (97)	
Nick Ekelund-Arenander (89)	

4 x 800 meter stafet			
DR	7.27,3	Århus 1900 A/M	1987
ØR	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 lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

4 x 1.500 meter stafet			
DR	15.18,5	IF Sparta	1986
ØR	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 lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

Højdespring

DR	2,28	Jannick Klausen (93)	1900	2019
ØR	2,28	Michael Mikkelsen (66)	Sparta	1991
KR	2,15	Leon Axen (61)		1981

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,76	2006:	1,68 (4)	2015:	1,74 (3)
1998:	1,84	2007:	1,67	2016:	1,70 (4)
1999:	1,86	2008:	1,79 (4)	2017:	1,61 (4)
2000:	1,69	2009:	1,61	2018:	1,56 (4)
2001:	1,87 (4)	2010:	1,69	2019:	1,73
2002:	1,44	2011:	1,60 (4)	2020:	1,79 (3)
2003:	1,60	2012:	1,68 (3)	2021:	1,69
2004:	1,79 (4)	2013:	1,66 (3)	2022:	1,80 (3)
2005:	1,73	2014:	1,67 (2)	2023:	

Drenge 10-11 år (1,31-1,53):

Sixtus JP Corneliussen (11) 18/9 Lyngby	1,00
-----------------------------------------	------

Drenge 12-13 år (1,60-1,75):

Magnus K. Madsen (09) 18/9 Lyngby	1,15
-----------------------------------	------

Drenge 18-19 år (2,10-2,07):

Jonas Strunge (04) 3/9 Odense	1,88
-------------------------------	------

Drenge 20-22 år (2,15-2,08-2,06):

Jonas Linnemann (00) 21/8 Ballerup	1,77
------------------------------------	------

Senior:

Jonas Strunge (04) 3/9 Odense	1,88
Jeppe Slott Stauning (84) 8/6 Greve	1,80
Jonas Linnemann (00) 21/8 Ballerup	1,77
Kenneth Thorsen (81) 13/6 Herlev	1,70

Masters M35 (35-39 år) (1,85):

Jeppe Slott Stauning (84) 8/6 Greve	1,80
-------------------------------------	------

Masters M40 (40-44 år) (1,70):

Kenneth Thorsen (81) 13/6 Herlev	1,70
----------------------------------	------

Klubrekord Masters M40

Stangspring

DR	5,75	Piotr Buciarski (75)	Sparta	2002
ØR	5,75	Piotr Buciarski (75)	Sparta	2002
KR	5,04	Flemming Johansen (46)		1972

Udvikling i snit Top-5:

1997:	3,97 (3)	2006:	3,74	2015:	3,21 (3)
1998:	3,81	2007:	3,33 (4)	2016:	3,03
1999:	3,80	2008:	3,17 (4)	2017:	2,66
2000:	3,70 (4)	2009:	3,00 (3)	2018:	2,71
2001:	3,27	2010:	3,17 (3)	2019:	2,98 (3)
2002:	3,63	2011:	3,11 (2)	2020:	3,05 (2)
2003:	3,85	2012:	3,71	2021:	3,60 (2)
2004:	4,04	2013:	2,89 (3)	2022:	
		2014:	3,74 (1)	2023:	

Senior:

Kenneth Thorsen (81) 3/9 Odense	3,60
Hentie Swiegers (75) 4/9 Greve	3,60

Masters M40 (40-44 år) (4,77):

Kenneth Thorsen (81) 3/9 Odense 3,60

Masters M45 (45-49 år) (4,40):

Hentie Swiegers (75) 4/9 Greve 3,60

Længdespring

DR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005
ØR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005
KR	7,83	Andreas Trajkovski (93)		2021

Udvikling i snit Top-5:

1997:	6,01	2006:	6,11	2015:	5,42
1998:	6,39	2007:	5,64	2016:	6,01
1999:	6,53	2008:	6,41	2017:	5,32
2000:	5,96	2009:	6,32	2018:	5,74
001:	6,18	2010:	6,03	2019:	6,17
2002:	5,31	2011:	6,19	2020:	5,38
2003:	5,76	2012:	6,21	2021:	5,47
2004:	5,96	2013:	5,77	2022:	
2005:	5,60	2014:	5,81	2023:	

Dreng 12-13 år zone (4,90-5,40):

Marcus SD Dong (10) 12/6 Hvidov	+0,0	3,90
Silas Leth-Andersen (10) 18/9 TIF	+1,5	3,81
A. Birkholm-Rathmann(09)18/9 TIF	+0,1	3,64

Dreng 14-15 år (5,73-6,23):

Anton P. Stenberg (08) 18/9 Lyngb	-1,5	4,60
Christian Rørvig (08) 7/5 Tårnby	+1,7	4,52

Senior:

Andreas Trajkovski (93)17/5Alexandria	+2,0	7,60
Jeppe Slott Stauning (65) 11/5 Hillerød	+1,7	5,72
Karsten Nielsen (65) 8/6 Greve	+1,1	4,91
Anton P. Stenberg (08) 18/9 Lyngb	-1,5	4,60
Christian Rørvig (08) 7/5 Tårnby	+1,7	4,52

Masters M35 (35-39 år) (6,89):

Jeppe Slott Stauning (65) 11/5 Hillerød	+1,7	5,72
-----------------------------------------	------	------

Masters M55 (55-59 år) (4,79):

Karsten Nielsen (65) 8/6 Greve	+1,1	4,91
--------------------------------	------	------

Klubrekord Masters M55

Medvind (>2,00 m/s):

Marcis SD Dong (10) 12/6 Hvidovr	+2,8	4,12
----------------------------------	------	------

Trespring

DR	16,88	Anders Møller (77)	Sparta	2011
ØR	16,88	Anders Møller (77)	Sparta	2011
KR	14,98	Jannick Bagge (94)		2013

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,98	2006:	12,17	2015:	12,90 (3)
1998:	12,74	2007:	11,45 (4)	2016:	10,23 (4)
1999:	12,99 (3)	2008:	12,56	2017:	11,13 (3)
2000:	14,15 (1)	2009:	13,55 (3)	2018:	11,05 (4)
2001:	13,39 (2)	2010:	13,25 (3)	2019:	11,98
2002:	13,84 (1)	2011:	10,66	2020:	10,34 (3)
2003:	12,57 (3)	2012:	13,53 (3)	2021:	---
2004:	11,94 (3)	2013:	13,75 (3)	2022:	
2005:	---	2014:	14,92 (1)	2023:	

Dreng 18-19 år (14,60-14,98):

Jonas Strunge (04) 3/9 Odense	+1,1	12,04
-------------------------------	------	-------

Senior:

Jonas Strunge (04) 3/9 Odense	+1,1	12,04
-------------------------------	------	-------

Kuglestød

DR	21,61	Joachim B. Olsen (77)	1900	2007
ØR	20,06	Kim Christensen (84)	Sparta	2011
KR	17,03	Thomas Hoffmann (82)		2008

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,29	2006:	12,74	2015:	13,54 (3)
1998:	11,24	2007:	12,96	2016:	13,28 (3)
1999:	11,05	2008:	13,50	2017:	10,76 (4)
2000:	11,13	2009:	11,97	2018:	12,14 (2)
2001:	11,67	2010:	12,95	2019:	10,76
2002:	13,55	2011:	13,08	2020:	9,97
2003:	12,21	2012:	12,94	2021:	13,34 (4)
2004:	13,19	2013:	13,32	2022:	12,69
2005:	12,81	2014:	10,97	2023:	

Dreng 10-11 år (2 kg) (13,15-9,20):

Sebastian Nielsen (12) 12/6 Hvidovre	5,57
--------------------------------------	------

Dreng 12-13 år (3 kg) (11,22-12,63):

Marcus Si Dyrby Dong (10) 18/9 Lyngby	7,65
Silas Leth-Andersen (10) 12/6 Hvidovre	6,16
Alfred Kragh Madsen (09) 18/9 Lyngby	5,74

Dreng 16-17 år (5 kg) (15,49-16,74):

Lukas Malskær (05) 24/9 Hvidovre	11,45
Alexander Bergman (05) 24/9 Hvidovre	10,77

Dreng 18-19 år (6 kg) (15,76-16,42):

Jonas Strunge (04) 24/9 Hvidovre	11,17
----------------------------------	-------

Ungsenior 20-22 år (6 kg) (14,96-15,66-15,21)

Tobias Riber Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa	12,06
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre	8,22

Senior:

Matthias Hagen (97) 26/6 Aalborg	15,64
Stefan Lehnert (99) 26/6 Aalborg	14,41

Tobias Riber Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa	12,06
Mikael Chua Ziska (99) 28/5 Hvidovre	11,24
Jacob Chua Ziska (97) 24/9 Hvidovre	10,09
Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre	9,13
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre	8,22
Daniel Rømer Matthiesen (99) 24/9 Hvidovre	6,74
<u>Masters M40 (40-44 år, 7,26 kg) (13,83):</u>	
Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre	9,13
<u>Masters M45 (45-49 år, 7,26 kg) (13,11):</u>	
Peter Strunge (74) 24/9 Hvidovre	7,39
<u>Masters M50 (50-54 år, 6,0 kg) (14,17):</u>	
Karsten Langball (72) 11/5 Hillerød	8,80
<u>Masters M55 (55-59 år, 6,0 kg) (10,80):</u>	
Bjørn Malskær (65) 8/6 Greve	10,57
Carsten Damslund (66) 4/9 Greve	10,05
<u>Masters M60 (60-64 år, 5,0 kg) (11,06):</u>	
René Nybo (61) 8/6 Greve	11,01

Diskoskast				
DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
ØR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
KR	51,70	Andreas Jørgensen (91)		2014
Udvikling i snit Top-5:				
1997:	32,04	2006:	44,06	2015: 43,88 (3)
1998:	34,36	2007:	42,42	2016: 43,33 (3)
1999:	35,98	2008:	43,15	2017: 28,26 (3)
2000:	33,16	2009:	40,28	2018: 28,21
2001:	31,84	2010:	40,63	2019: 28,20
2002:	41,49	2011:	39,99	2020: 29,16
2003:	39,75	2012:	40,37	2021: 36,57
2004:	39,92	2013:	42,41	2022:
2005:	40,62	2014:	39,37	2023:

<u>Ungdom 14-15 år (1,0 kg) (46,47-45,79):</u>	
Johan S. Ebbesen (07) 18/ 9 Lyngby	21,22
<u>Drenge 16-17 år (1,5 kg) (47,05-51,56):</u>	
Alexander Bergman (05) 24/9 Hvidovre	21,77
Lukas Malskær (05) 24/9 Hvidovre	21,08
<u>Drenge 18-19 år (1,75 kg) (48,37-49,90):</u>	
Jonas Strunge (04) 24/9 Hvidovre	29,50
<u>Ungsenior 20-22 år (2,0 kg) (44,70-44,77-50,55):</u>	
Tobias Riber Jakobsen (01) 18/ 9Aabenraa	34,30
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre	22,24
Senior:	
Stefan Lehnert (99) 30/7 Hvidovre	43,31
Matthias Hagen (97) 14/4 l'Alfas del Pi	38,54
Tobias Riber Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa	34,30
Kasper Villumsen (87) 14/4 l'Alfas del Pi	33,49
Mikael Chua Ziska (99) 28/5 Hvidovre	33,21
Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre	26,03

Jacob Chua Ziska (97) 24/9 Hvidovre	23,66
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre	22,24
Daniel Rømer Matthiesen (99) 24/9 Hvidovre	20,54
<u>Masters M35 (35-39 år, 2,0 kg) (46,83):</u>	
Kasper Villumsen (87) 14/4 l'Alfas del Pi	33,49
<u>Masters M40 (40-44 år, 2,0 kg) (48,08):</u>	
Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre	26,03
<u>Masters M45 (45-49 år, 2,0 kg) (39,10):</u>	
Peter Strunge (74) 24/9 Hvidovre	18,66
<u>Masters M50 (50-54 år, 1,5 kg) (43,80):</u>	
Karsten Langball (72) 4/9 Greve	29,36
<u>Masters M55 (55-59 år, 1,5 kg) (38,41):</u>	
Bjørn Malskær (65) 24/9 Hvidovre	23,38
<u>Masters M60 (60-64 år, 1,0 kg) (44,63):</u>	
René Nybo (61) 30/7 Hvidovre	44,75
Klubrekord Masters M60	

Hammerkast					
DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002	
ØR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002	
KR	63,88	Stefan Lehnert (99)		2021	
Udvikling i snit Top-5:					
1997:	44,25 (2)	2006:	44,44 (4)	2015:	46,62 (2)
1998:	---	2007:	43,31	2016:	53,11 (1)
1999:	36,55 (4)	2008:	44,76	2017:	30,41 (3)
2000:	42,15 (3)	2009:	39,65	2018:	37,62 (3)
2001:	36,85 (3)	2010:	42,25	2019:	39,10
2002:	44,43	2011:	35,78	2020:	35,84 (4)
2003:	33,85	2012:	34,83	2021:	41,16
2004:	41,75 (3)	2013:	41,67	2022:	47,21
2005:	---	2014:	29,19	2023:	

<u>Drenge 16-17 år (5 kg) (49,03-57,52):</u>	
Alexander Bergman (05) 24/9 Hvidovre	35,07
Lukas Malskær (05) 24/9 Hvidovre	17,54
<u>Drenge 18-19 år (6 kg) (56,30-63,10):</u>	
Jonas Strunge (04) 24/9 Hvidovre	30,17
<u>Ungsenior 20-22 år (7,26 kg) (57,45-57,07-63,88):</u>	
Tobias R. Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa	51,00
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre	18,97
Daniel Rømer Matthiesen (99) 24/9 Hvidovre	15,13
Senior:	
Stefan Lehnert (99) 26/6 Aalborg	66,46
Klubrekord Senior	
Tobias R. Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa	51,00
Matthias Hagen (97) 14/4 l'Alfas del Pi	50,59
Mikael Chua Ziska (99) 17/7 Hvidovre	36,01
Jacob Hviid Hornnes (79) 30/7 Hvidovre	32,00
Jacob Chua Ziska (97) 24/9 Hvidovre	22,64
Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre	21,04
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre	18,97

Daniel Rømer Matthiesen (99) 24/9 Hvidovre 15,13

Masters M40 (40-44 år, 7,26 kg) (51,16):

Jacob Hviid Hornnes (79) 30/7 Hvidovre 32,00
Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre 21,04

Masters M45 (45-49 år, 7,26 kg) (51,16):

Peter Strunge (74) 24/9 Hvidovre 15,43

Masters M50 (50-54 år, 6,0 kg) (51,78):

Karsten Langball (72) 4/9 Greve 38,19

Masters M55 (55-59 år, 6,0 kg) (23,68):

Bjørn Malskær (65) 24/9 Hvidovre 26,12

Klubrekord Masters M55

KR Stefan Lehnert (99) 63,98m (28/5 Hvidovre)
Stefan Lehnert (99) 66,46m (16/6 Aalborg)

Vægtkast

DR	21,95	Jan Bielecki	Sparta	2004
ØR	21,95	Jan Bielecki	Sparta	2004
KR	18,33	Stefan Lehnert (99)		2021

Udvikling i snit Top-5:

1997:	10,24	2006:	13,21 (4)	2015:	14,27 (1)
1998:	10,73	2007:	13,19	2016:	---
1999:	8,25 (3)	2008:	12,61	2017:	10,66 (3)
2000:	12,80 (3)	2009:	11,27	2018:	---
2001:	13,21 (1)	2010:	12,45	2019:	11,15
2003	14,06 gl.	2011:	11,41	2020:	11,61
2003	11,22 ny	2012:	9,83 (4)	2021:	12,22
2004:	12,93 (3)	2013:	10,60 (4)	2022:	12,47
2005:	---	2014:	9,08 (4)	2023:	

Drenge 16-17 år (11,34 kg) (15,71-17,13):

Alexander Bergman (05) 24/9 Hvidovre 9,63
Lukas Malskær (05) 24/9 Hvidovre 7,90

Drenge 18-19 år (12,5 kg) (21,31-21,82):

Jonas Strunge (04) 24/9 Hvidovre 12,87

Ungsenior 20-22 år (15,88 kg) (16,63-17,05-18,33):

Tobias Riber Jakobsen (02) 18/9 Aabenraa 14,92
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre 7,79

Senior:

Stefan Lehnert (99) 18/8 Hvidovre 19,16

Klubrekord Senior

Tobias Riber Jakobsen (02) 18/9 Aabenraa 14,92
Mikael Chua Ziska (99) 24/9 Hvidovre 11,43
Jacob Chua Ziska (97) 24/9 Hvidovre 8,58
Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre 8,27

Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre 7,79
Daniel Rømer Matthiesen (99) 24/9 Hvidovre 6,91

Masters M40 (40-44 år, 15,88 kg) (15,31):

Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre 6,62

Masters M45 (45-49 år, 7,26 kg) (13,11):

Peter Strunge (74) 24/9 Hvidovre 7,39

Masters M55 (55-59 år, 11,34 kg) (9,02):

Bjørn Malskær (65) 24/9 Hvidovre 10,18

Klubrekord Masters M55

KR Stefan Lehnert (99) 18,55m (30/7 Hvidovre)
Stefan Lehnert (99) 19,16m (18/8 Hvidovre)

Boldkast

Drenge 10-11 år (145 gr) (51,14-56,63):

Johan Vad-Nakai (11) 18/9 Lyngby 24,77

Spydkast

DR	81,22	Kenneth Petersen (65)	1989
Sparta			1989
ØR	81,22	Kenneth Petersen (65) Sparta	2020
KR	65,25	Matthias Hagen (97)	

Udvikling i snit Top-5:

1997:	45,75	2006:	49,22	2015:	50,80 (4)
1998:	47,60	2007:	48,33	2016:	51,42 (2)
1999:	50,04	2008:	45,62	2017:	42,29
2000:	45,90 (4)	2009:	43,80	2018:	45,98 (4)
2001:	42,22	2010:	49,22	2019:	52,01
2002:	53,46	2011:	45,50	2020:	46,91
2003:	46,21	2012:	47,01	2021:	47,27
2004:	46,39 (4)	2013:	48,90	2022:	42,54
2005:	47,69	2014:	46,15	2023:	

Ungdom 12-13 år (400 gr) (23,88-30,51):

Magnus Kirkegaard Madsen (09) 18/9 Lyngby 22,29
Marcus Si Dyrby Dong (10) 18/9 Lyngby 19,89

Ungdom 14-15 år (600 gr) (50,46-53,76):

Sitotaw Theo Sängner (08) 18/9 Lyngby 18,73

Drenge 16-17 år (700 gr) (65,89-61,12):

Alexander Bergman (05) 24/9 Hvidovre 32,76
Lukas Malskær (05) 24/9 Hvidovre 27,70

Drenge 18-19 år (800 gr) (60,68-59,80):

Jonas Strunge (04) 24/9 Hvidovre 36,84

Ungsenior 20-22 år (800 gr) (61,80-59,18-61,60):

Tobias R. Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa 44,76
Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre 23,92

Senior:

Stefan Lehnert (99) 30/7 Hvidovre 52,95
Bjørn Malskær (65) 3/9 Odense 47,43
Tobias R. Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa 44,76
Mikael Chua Ziska (99) 4/8 Greve 37,83
Jacob Chua Ziska (97) 24/9 Hvidovre 29,73

Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre 36,88

Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre 23,92

Daniel Rømer Matthiesen (99) 24/9 Hvidovre 30,36

Masters M40 (40-44 år, 800 gr) (55,51):

Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre 36,88

Masters M45 (45-49 år, 800 gr) (51,22):

Peter Strunge (74) 24/9 Hvidovre 22,21

Masters M55 (55-59år, 700 gr) (53,37-NM):

Bjørn Malskær (65) 27/8 Ballerup 50,70

Bjørn Malskær (65) 3/9 Odense (800) 47,43

Klubrekord Masters M55

Masters M60 (60-64år, 600 gr) (37,57):

René Nybo (61) 8/6 Greve 40,03

Klubrekord Masters M60

5-kamp

DR	3.851p	Lars Warming (63)	1900	1987
ØR	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 indeværende sæson !!!

10-kamp

DR	7.994p	Lars Warming (63)	1900	1988
ØR	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 indeværende sæson!!!

Kaste 5-kamp

DR	4.845p	Jan Cordius (66)	Sparta	1995
ØR	4.845p	Jan Cordius (66)	Sparta	1995
KR	3.822p	Matthias Hagen (97)		2017
		(55,73-14,63-43,81-16,63-58,26)		

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	3.041 (4)	2015:	---
1998:	---	2007:	2.949p	2016:	---
1999:	---	2008:	2.382p	2017:	2.184 (3)
2000:	---	2009:	2.002p	2018:	----
2001:	2.839 (1)	2010:	2.254p	2019:	1.893p
2002:	3.214p	2011:	2.356 Ny	2020:	1.730 (4)
2003:	1.873 (4)	2012:	1.802p	2021:	2.715 (4)
2004:	3.040 (2)	2013:	2.636 (3)	2022:	2.580p
2005:	---	2014:	1.688 (3)	2023:	

Drenge 16-17 år (3.610-4-051):

Alexander Bergman (05) 24/9 Hvidovre 2.038p
(35,07-10,77-21,77-9,63-32,76)

Lukas Malskær (05) 24/9 Hvidovre 1.621p
(17,54-11,45-21,08-7,90-27,70)

Drenge 18-19 år (4.067-4.161):

Jonas Strunge (04) 24/9 Hvidovre 2.375p
(30,17-11,17-29,50-12,87-36,84)

Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre 1.413p
(18,97-8,22-22,24-7,79-23,92)

Ungsenior 20-22 år (3.822-3.560-3.812):

Tobias Riber Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa 3.094p
(51,00-12,06-34,30-14,92-44,76)

Senior:

Stefan Lehnert (99) 30/7 Hvidovre 3.900p
(62,16-13,83-43,31-18,55-52,95)

Klubrekord Senior

Tobias Riber Jakobsen (01) 18/9 Aabenraa 3.094p
(51,00-12,06-34,30-14,92-44,76)

Mikael Chua Ziska (99) 24/9 Hvidovre 2.392p
(31,95-11,17-32,37-11,43-37,83)

Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre 1.783p
(21,04-9,13-26,03-8,27-36,88)

Jacob Chua Ziska (97) 24/9 Hvidovre 1.731p
(22,64-10,09-23,66-8,53-29,73)

Jonas Danker Linnemann (00) 24/9 Hvidovre 1.413p
(18,97-8,22-22,24-7,79-23,92)

Daniel Rømer Matthiesen (99) 24/9 Hvidovre 1.276p
(15,13-6,74-20,54-6,91-30,36)

Peter Strunge (74) 24/9 Hvidovre 1.155p
(15,43-7,39-18,66-6,62-22,21)

Masters M40 (40-44 år) (3.660):

Kenneth Thorsen (81) 24/9 Hvidovre 2.023p
(21,04-9,13-26,03-8,27-36,88)

Masters M45 (45-49 år) (3.898):

Peter Strunge (74) 24/9 Hvidovre 1.488p
(15,43-7,39-18,66-6,62-22,21)

Masters M55 (55-59 år) (2.279):

Bjørn Malskær (65) 24/9 Hvidovre 2.781p
(26,12-10,41-23,38-10,18-46,07)

Klubrekord Masters M55

Torben HS Svendsen (67) 24/9 Hvidovre 1.429p
(18,48-6,91-16,37-6,36-18,50)

KR Stefan Lehnert (99) 3.900p (30/7 Hvidovre)