

# UDENDØRS RANGLISTE

## MÆND 2021

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 2021 er der sat 39 klubrekorder (8 ungdom, 9 senior, 22 masters)

Der er sat 2 Danske Ungdomsrekorder

### 40 meter

#### Drenge 6-7 år (7,7-7,14):

Jonathan Heebøll (15) uge 18 Hvidov	7,7
August Christiansen (14) uge 24 Hvi	8,2
Victor Mørch (14) uge 18 Hvidovre	9,1
Birk Møller (14) uge 18 Hvidovre	10,1

#### Drenge 8-9 år (7,52-6,62):

Oskar Hopmann (12) uge 18 Hvidovr	7,1
Adrian Sator (13) uge 18 Hvidovre	7,5
Bertram Bausager (13) uge 18 Hvido	7,7
Sebastian Nielsen (11) uge 24 Hvido	8,2
Isaac Andersen (12) uge 24 Hvidovre	9,4
Lukas Ek Udahl (13) uge 18 Hvidovr	9,5

### 60 meter

#### Drenge 10-11 år (9,04-8,68):

Sixtus Corneliusen (11) uge 18 Hvid	8,6
Charlie Christensen (10) 4/9 Lyngby	9,96
Tor Rasmussen (10) uge 18 Hvidovre	10,00

### 80 meter

#### Drenge 12-13 år (10,98-9,96):

Jeppe Birk (08) Uge 18 Hvidovre	10,6
Laurits Fischer (08) uge 24 Hvidovre	10,8
Stefan Frese (08) uge 24 Hvidovre	11,2
Emil Bay (08) 4/9 Lyngby	-0,5 11,72
Mikkel Kristiansen (08) uge 24 Hvid	11,7
Mikkel Kristiansen (08) 4/9 Lyngby	12,13
Christian Rørvig (08) uge 24 Hvidov	12,2
Sebastian Henning (08) uge 18 Hvido	12,6
Sitotaw Sängner (08) uge 18 Hvidovre	13,1
Jonathan Ærenlund (08) uge 18 Hvid	13,5
Andreas Johansen (08) uge 18 Hvido	13,8
Max Davies (08) uge 24 Hvidovre	14,5

### 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	<b>2019:</b>	<b>10,82</b>
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:	
2005:	11,16	2014:	11,48	2023:	

#### Drenge 14-15 år (11,60-10,90):

Pedro de Souza Baptista (06) 12/6 Hv	+1,0	12,27
Filip Larsen (06) 12/6 Hvidovre	+1,0	12,83
Kaj Sandengen (07) uge 18 Hvidore		14,9

#### Drenge 16-17 år (10,37-11,07):

Jonas Strunge (04) 25/9 Greve	+0,0	11,66
Mathis Touillon (04) 11/9 Hvidovre	+1,2	11,96

#### Junior 18-19 år (10,42-10,44):

Mikkel Johansson (02) 12/6 Hvido	+1,1	10,65
----------------------------------	------	-------

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

Dlovan Baker (99) 12/6 Hvidovre	+1,9	11,40
---------------------------------	------	-------

#### Senior:

Andreas Trajkovski (93) 12/6 Hvidov	+1,1	10,57
Mikkel Johansson (02) 12/6 Hvidov	+1,1	10,65
Dlovan Baker (99) 12/6 Hvidovre	+1,9	11,40
Michael N Andersen (90) 19/8 Tårnb	+0,0	11,48
Jonas Strunge (04) 25/9 Greve	+0,0	11,66
Mikkel Klejnstrup (86) 30/6 Hvidovre	-0,2	11,70
Mathis Touillon (04) 11/9 Hvidovre	+1,2	11,96
Pedro de Souza Baptista (06) 12/6 Hv	+1,0	12,27
Christian Trajkovski (65) 30/6 Hvid	-0,2	12,56
Filip Larsen (06) 12/6 Hvidovre	+1,0	12,83
Henite Swiegers (75) 4/9 Greve	-0,9	12,91
Jesper Nørremark (71) 4/9 Greve	-0,9	13,43
Carsten Damslund (66) 4/9 Greve	+04	14,66

**Masters M35 (30-34 år) (11,13):**

Michael N Andersen (90) 19/8 Tårnb +0,0 11,48

**Masters M35 (35-39 år) (10,71):**

Mikkel Klejnstrup (86) 30/6 Hvidovre -0,2 11,70

**Masters M45 (45-49 år) (11,5):**

Henite Swiegers (75) 4/9 Greve -0,9 12,91

**Masters M50 (50-54 år) (12,06):**

Jesper Nørremark (71) 4/9 Greve -0,9 13,43

**Masters M55 (55-59 år) (11,95):**

Christian Trajkovski (65) 30/6 Hvid -0,2 12,56

Carsten Damslund (66) 4/9 Greve +0,4 14,66

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

Dlovan Baker (00) 12/6 Hvidovre +3,2 11,36

Affou Adlouni (02) 12/6 Hvidovre +3,2 11,65

Filip Emil Larsen (06) 11/9 Hvidovr +2,9 12,63

Jesper Nørremark (71) 28/8 Ballerup +2,1 13,32

**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

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

**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	<b>2019:</b>	<b>21,88</b>
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:	
2005:	22,74	2014:	22,62 (3)	2023:	

**Ungdom 14-15 år (23,43-22,33):**

Pedro Baptista (06) 12/9 Hvidovre +1,6 25,67

Filip Emil Larsen (06) 12/9 Hvidovre +1,6 26,06

**Junior 16-17 år (21,16-22,49):**

Jonas Strunge (04) 15/8 Østerbro +1,8 24,47

Mathis Touillon (04) 24/8 Fr.berg -1,2 25,81

**Junior 18-19 år (21,97-20,96):**

Mikkel Johansson (02) 13/6 Hvidovre +1,7 21,55

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

Dlovan Baker (00) 19/6 Ballerup +2,0 23,16

**Senior:**

Mikkel Johansson (02) 13/6 Hvidovre +1,7 21,55

Nick Ekelund-Arenander (89) 14/8 Malmö +0 21,67

Dlovan Baker (00) 19/6 Ballerup +2,0 23,16

Mikkel Klejnstrup (86) 30/6 Hvidovre -0,8 23,36

Jonas Strunge (04) 15/8 Østerbro +1,8 24,47

Pedro Baptista (06) 12/9 Hvidovre +1,6 25,67

Mathis Touillon (04) 24/8 Fr.berg -1,2 25,81

Filip Emil Larsen (06) 12/9 Hvidovre +1,6 26,06

Hentie Swiegers (75) 30/6 Hvidovre -0,8 26,30

**Masters M30 (30-34år) (21,93):**

Nick Ekelund-Arenander (89) 14/8 Malmö +0 21,63

**Klubrekord M30**

**Masters M35 (35-39år) (21,71):**

Mikkel Klejnstrup (86) 30/6 Hvidovre -0,8 23,36

**Masters M45 (45-49år) (25,06):**

Hentie Swiegers (75) 30/6 Hvidovre -0,8 26,30

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

Dlovan Baker (00) 12/9 Hvidovre +2,4 23,06

Mikkel Klejnstrup (86) 13/6 Hvidovre +4,5 23,17

Jonas Strunge (04) 12/9 Hvidovre +2,9 24,09

Mathis Touillon (04) 12/9 Hvidovre +2,9 24,63

Pedro de Souza Baptista (06) 13/6 Hv +2,6 25,12

Filip Emil Larsen (06) 25/9 Greve +4,2 25,48

**300 meter**

DR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89)	KIF	2013
ØR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89)	KIF	2013
KR	34,21	Kasper Olsen (91)		2018

**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	<b>2020:</b>	<b>35,40</b>
2003:	40,40	2012:	37,31	2021:	36,49
2004:	36,94	2013:	36,90 (3)	2022:	
2005:	36,01	2014:	40,68 (3)	2023:	

**Drenge 14-15 år (37,58-35,53):**

Kasper Birk (06) 11/9 Hvidovre 40,19

Pedro Baptista (06) 11/9 Hvidovre 40,62

David Rørvig (06) 4/9 Lyngby 41,67

**Drenge 18-19 år (35,79-35,48):**

Mikkel Johansson (02) 10/4 Aalborg 37,08

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

Dlovan Baker (00) 19/8 Tårnb 37,63

Daniel R Mathiesen (99) 19/8 Tårnb 39,29

**Senior:**

Nick Ekelund-Arenander (89) 19/8 Tårnby	33,44
<b>Klubrekord Senior</b>	
Andreas Trajkovski (93) 19/8 Tårnby	35,03
Mikkel Johansson (02) 10/4 Aalborg	37,08
Dlovan Baker (00) 19/8 Tårnby	37,63
Daniel R Mathiesen (99) 19/8 Tårnby	39,29
Hentie Swiegers (75) 19/8 Tårnby	43,36

**Masters M30 (30-34år) (35,57):**

Nick Ekelund-Arenander (89) 19/8 Tårnby	33,44
<b>Klubrekord M30</b>	

**Masters M45 (45-49år) (40,91):**

Hentie Swiegers (75) 19/8 Tårnby	43,36
----------------------------------	-------

**KR Nick Ekelund-Arenander (91) 33,44s (19/8 Tårnby)**

**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:	
2005:	50,42	2014:	52,67	2023:	

**Drenge 10-11 år (72,52-68,2):**

Johan Vad-Nakai (11) uge 21 Hvidovre	85,9
--------------------------------------	------

**Drenge 14-15 år (57,7-53,56):**

Pedro Baptista (06) 30/6 Hvidovre	55,86
-----------------------------------	-------

**Junior 18-19 år (49,3-48,70):**

Mikkel Johansson (02) 5/6 Aalborg	50,62
Affou Adlouni (02) 30/6 Hvidovre	67,60

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

Daniel R. Mathiesen (99) 4/8 Østerbro	53,90
---------------------------------------	-------

**Senior:**

Nick Ekelund-Arenander (89) 24/8 Fr.berg	46,83
Mikkel Johansson (02) 5/6 Aalborg	50,62
Daniel R. Mathiesen (99) 4/8 Østerbro	53,90
Pedro Baptista (06) 30/6 Hvidovre	55,86
Hentie Swiegers (75) 4/8 Østerbro	58,36
Jesper Nørremark (71) 28/8 Ballerup	61,01
Affou Adlouni (02) 30/6 Hvidovre	67,60

**MasterM30 (30-34 år) (46,60):**

Nick Ekelund-Arenander (89) 24/8 Fr.berg	46,83
--	-------

**MasterM45 (45-49 år) (54,88):**

Hentie Swiegers (75) 4/8 Østerbro	58,36
-----------------------------------	-------

**MasterM50 (50-54 år) (56,7):**

Jesper Nørremark (71) 28/8 Ballerup	61,01
-------------------------------------	-------

**600 meter**

**Drenge 12-13 år (1.49,20-1.41,94):**

Emil Bay (08) uge 21 Hvidovre	1.52,8
Sitotaw Sängner (08) uge 21 Hvidovre	1.55,4
Stefan Frese (08) uge 21 Hvidovre	1.56,8
Andreas Johansen (08) uge 21 Hvidovre	2.23,8

**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:	
2005:	---	2014:	2.06,25	2023:	

**Drenge 16-17 år (1.56,8-1.56,4):**

Andrei-Stefan Ursea (05) 25/9 Greve	2.06,27
Thomas Ek Udahl (05) 20/6 Ballerup	2.19,98

**Senior:**

Andrei-Stefan Ursea (05) 25/9 Greve	2.06,27
Thomas Ek Udahl (05) 20/6 Ballerup	2.19,98

**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) 4/9 Lyngby	3.56,65
---------------------------------	---------

**Drenge 12-13 år (3.11,03-3.03,61):**

Sitotaw Theo Sängner (08) 4/9 Lyngby	3.21,05
Max Salgaard Hansen (08) 4/9 Lyngby	4.16,81

### 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	<b>2007:</b>	<b>4.11,94</b>	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:	---
2004:	4.50,88	2013:	4.19 (2)	2022:	
2005:	4.44,45	2014:	4.19 (2)	2023:	

#### Drenge 16-17 år (4.08,1-4.04,6):

Simon W. Clausen (05)	1/10 Tårnby	4.14,49
Stefan Ursea (05)	11/9 Hvidovre	4.17,22

#### Senior:

Samuel Gerner Ulriques (95)	1710 Tårnby	4.14,12
Simon W. Clausen (05)	1710 Tårnby	4.14,49
Stefan Ursea (05)	11/9 Hvidovre	4.17,22

### 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 (63)	Sparta	1989
KR	8.15,2	Steen Sveidahl (42)		1966
	8.15,26	Abdi Hakin Ulad (91)		2020

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

### 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	<b>2008:</b>	<b>15.30,82</b>	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)	4/9 Greve	14.56,29
----------------------	-----------	----------

#### Masters M30 (30-34år) (14.53,86):

Abdi Hakin Ulad (91)	4/9 Greve	14.56,29
----------------------	-----------	----------

### 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

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

### 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)	<b>2018:</b>	<b>15.49</b>
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:	---

#### Senior:

Abdi Hakin Ulad (91)	19/9 København	14.44
Samuel Gerner Ulriques (95)	12/9 Kbh	15.03
Tom Skovbo Harpsøe (77)	19/9 København	22.18
Thomas Rogge (73)	19/9 København	24.23

#### Masters M30 (30-34år) (15.18):

Abdi Hakin Ulad (91)	19/9 København	14.44
----------------------	----------------	-------

**Klubrekord M30**

#### Masters M40 (40-44år) (16.38):

Tom Skovbo Harpsøe (77)	19/9 København	22.18
-------------------------	----------------	-------

#### Masters M45 (45-49år) (20.28):

Thomas Rogge (73)	19/9 København	24.23
-------------------	----------------	-------

### 10 km landevej

DR	28.25	Klaus Hansen (66)	Skovbak.	1995
ØR	28.40	Flemming Jensen (58)	Sparta	1990
KR	28.58	Abdi Hakin Ulad (91)		2019

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2006:	37.24	2015:	37.07
1998:	---	<b>2007:</b>	<b>31.40</b>	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:	---

#### Drenge 16-17 år (33.49-32.09):

Andrei Stefan Ursea (05)	24/4 Værløse	37.17
--------------------------	--------------	-------

#### Senior:

Abdi Hakin Ulad (91)	15/5 Flakkebjerg	28.51
----------------------	------------------	-------

**Klubrekord Senior**

Samuel Gerner Ulriques (95)	12/9 Kbh.	30.14
Andrei Stefan Ursea (05)	24/4 Værløse	37.17
Tom Skovbo Harpsøe (77)	19/9 København	45.30
Thomas Rogge (73)	19/9 København	48.58

#### Master M30 (30-34år) (31.06):

Abdi Hakin Ulad (91)	15/5 Flakkebjerg	28.51
----------------------	------------------	-------

**Klubrekord M30**

#### Masters M40 (40-44år) (34.18):

Tom Skovbo Harpsøe (77)	19/9 København	45.30
-------------------------	----------------	-------

#### Masters M45 (45-49år) (37.27):

Thomas Rogge (73)	19/9 København	48.58
-------------------	----------------	-------

**KR** Abdi Hakin Ulad (91) 28.51 (25/5 Flakkebj.)

### 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)	19/9 København	45.06
Samuel Gerner Ulriques (95)	19/9 Kbh	54.07
Tom Skovbo Harpsøe (77)	19/9 København	1.09.09
Thomas Rogge (73)	19/9 København	1.13.47

#### Master M30 (30-34år) (47.59):

Abdi Hakin Ulad (91)	1979 København	45.06
----------------------	----------------	-------

**Klubrekord M30**

#### Masters M40 (40-44år) (55.10):

Tom Skovbo Harpsøe (77)	19/9 København	1.09.09
-------------------------	----------------	---------

#### Masters M45 (45-49år) (1.01.28):

Thomas Rogge (73)	19/9 København	1.13.47
-------------------	----------------	---------

### 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:	---	<b>2007:</b>	<b>1.13.14</b>	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:	---
2004:	---	2013:	1.21.28	2022:	---
2005:	---	2014:	1.18.12	2023:	---

#### Senior:

Abdi Hakin Ulad (91)	19/9 København	1.00.08
Samuel Gerner Ulriques (95)	19/9 Kbh	1.12.50
Tom Skovbo Harpsøe (77)	19/9 København	1.31.59
Thomas Rogge (73)	19/9 København	1.38.58

#### Master M30 (30-34år) (1.05.14):

Abdi Hakin Ulad (91)	19/9 København	1.00.08
----------------------	----------------	---------

**Klubrekord M30**



**Masters M40 (40-44år) (1.12.59):**

Tom Skovbo Harpsøe (77) 19/9 København 1.31.59

**Masters M45 (45-49år) (1.19.58):**

Thomas Rogge (73) 19/9 København 1.38.58

**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:	---	<b>2007:</b>	<b>1.17.08</b>	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:	1.22.43
2004:	1.29.44	2013:	1.26.32	2022:	
2005:	---	2014:	1.22.41	2023:	

**Ungsenior 20-22 år (1.16.46):**

Alexander Siedler Nielsen (99) 7/11 Ponta 1.12.50  
Delgada (POR)

**Klubrekord Drenge 22 år og U23**

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 23/5 Wien (AUT) 1.03.01  
Alexander Siedler Nielsen (99) 7/11 Ponta 1.12.50  
Delgada (POR)  
Samuel Gerner Ulriques (95) 19/9 Kbh 1.16.36  
Tom Skovbo Harpsøe (77) 19/9 København 1.36.48  
Thomas Rogge (73) 19/9 København 1.44.22

**Master M30 (30-34år) (1.08.47):**

Abdi Hakin Ulad (91) 23/5 Wien (AUT) 1.03.01  
**Klubrekord M30**

**Masters M40 (40-44år) (1.16.50):**

Tom Skovbo Harpsøe (77) 19/9 København 1.36.48

**Masters M45 (45-49år) (1.23.57):**

Thomas Rogge (73) 19/9 København 1.44.22

**25 km landvej**

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

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 1.18.05

**Master M30 (30-34år) (1.26.02):**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 1.18.05  
**Klubrekord M30**

**30 km landvej**

DR	1.33.36	Abdi Hakin Ulad (91)	2019
----	---------	----------------------	------

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 1.34.01

**Master M30 (30-34år) (1.43.44):**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 1.34.01

**Klubrekord M30**

**35 km landvej**

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

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 1.50.29

**Master M30 (30-34år) (NM):**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 1.50.29

**Klubrekord M30**

**40 km landvej**

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

**Senior:**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 2.07.50

**Master M30 (30-34år) (NM):**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 2.07.50

**Klubrekord M30**

**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:	---	<b>2008:</b>	<b>3.00.34</b>	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) 8/8 Sapporo JPN 2.15.50

**Master M30 (30-34år) (2.29.10):**

Abdi Hakin Ulad (91) 8/8 Sapporo JPN 2.15.50

**Klubrekord M30**

### 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 (60m) (10,51-10,86):

Charlie Christensen (10) 4/9 Lyngby	-0,5	12,64
Marcus SD Dong (10) 4/9 Lyngby	+0,8	12,73

#### Drenge 12-13 år (80m) (15,26-13,80):

Sebastian Henning (08) 4/9 Lyngby	+0,0	16,98
Christian Rørvig (08) 4/9 Lyngby	+0,0	17,09

### 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

#### Drenge 14-15 år (47,68-44,07):

David Rørvig (06) 11/9 Hvidovre	44,97
---------------------------------	-------

#### Ungsenior 20-22 år (57,08-57,5-56,60):

Daniel Mathiesen (99) 11/9 Hvidovre	63,86
-------------------------------------	-------

#### Senior:

Daniel Mathiesen (99) 11/9 Hvidovre	63,86
-------------------------------------	-------

### 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 (47,77-45,85):

Jeppe Birk (08) 4/9 Lyngby	44,27
Christian Rørvig (08)	
Mikkel Moser Kristiansen (08)	
Emil Bay (08)	

**Klubrekord Drenge 13 år**

### 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):

Filip Emil Larsen (06) 11/9 Hvidovre	48,69
Kasper Birk (06)	
David Rørvig (06)	
Pedro Baptista (06)	
Filip Emil Larsen (06) 24/8 Fr.berg	50,14
David Rørvig (06)	
Laurits Læbo Rehoff Thomsen (06)	
Kasper Birk (06)	

**Drenge 16-17 år (NM-44,74):**

Filip Emil Larsen (06) 24/9 Greve	48,97
Kasper Birk (06)	
David Rørvig (06)	
Mathis Touillon (04)	

**Senior:**

Filip Emil Larsen (06) 11/9 Hvidovre	48,69
Kasper Birk (06)	
David Rørvig (06)	
<u>Pedro Baptista (06)</u>	
Filip Emil Larsen (06) 24/9 Greve	48,97
Kasper Birk (06)	
David Rørvig (06)	
<u>Mathis Touillon (04)</u>	
Filip Emil Larsen (06) 24/8 Fr.berg	50,14
David Rørvig (06)	
Laurits Læbo Rehoff Thomsen (06)	
Kasper Birk (06)	

**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)	

**Drenge 16-17 år (NM-NM):**

Filip Emil Larsen (06) 24/9 Greve	1.44,96
Kasper Birk (06)	
David Rørvig (06)	
Mathis Touillon (04)	

**Klubrekord Drenge 17 år**

**Senior:**

Filip Emil Larsen (06) 24/9 Greve	1.44,96
Kasper Birk (06)	
David Rørvig (06)	
Mathis Touillon (04)	

**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 (2.19,8-2.11,57):**

Filip Emil Larsen (06) 21/9 Hvidovre	2.16,83
David Rørvig (06)	
Kasper Birk (06)	
Pedro Baptista (06)	

**Drenge 16-17 år (2.07,4-2.02,30):**

Lucas Spuur (06) 20/7 Ballerup	2.20,25
Jonathan Kirk Henning (05)	
Jonas Strunge (04)	
Andrei-Stefan Ursea (05)	

**Senior:**

Filip Emil Larsen (06) 21/9 Hvidovre	2.16,83
David Rørvig (06)	
Kasper Birk (06)	
<u>Pedro Baptista (06)</u>	
Cesar Posse (70) 30/6 Hvidovre	2.18,49
Mikkel Klejnstrup (86)	
Andre Flor (73)	
<u>Hentie Swiegers (75)</u>	
Lucas Spuur (06) 20/7 Ballerup	2.20,25
Jonathan Kirk Henning (05)	
Jonas Strunge (04)	
<u>Andrei-Stefan Ursea (05)</u>	
Karsten Nielsen (65) 4/9 Greve	2.32,67
Carsten Damslund (66)	
Jesper Nørremark (71)	
Hentie Swiegers (75)	

**Master M35 (35-39 år) (2.11,66):**

Cesar Posse (70) 30/6 Hvidovre	2.18,49
Mikkel Klejnstrup (86)	
Andre Flor (73)	
Hentie Swiegers (75)	

**Master M45 (45-49 år) (NM):**

Karsten Nielsen (65) 4/9 Greve	2.32,67
Carsten Damslund (66)	
Jesper Nørremark (71)	
Hentie Swiegers (75)	

**Klubrekord Masters M45**

**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)	

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

**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)
<b>1999:</b>	<b>1,86</b>	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:	
2005:	1,73	2014:	1,67 (2)	2023:	

#### Drenge 12-13 år (1,60-1,75):

Jeppe Birk (08) uge 19 Hvidovre	1,33
Emil Bay (08) 4/9 Lyngby	1,31
Sitotaw Sängér (08) uge 18 Hvidovre	1,30
Sebastian Kirk Henning (08) 4/9 Lyngby	1,25
Laurits Fischer (08) uge 19 Hvidovre	1,20

Mikkel Kristiansen (08) uge 19 Hvidovre	1,20
Stefan Frese (08) uge 24 Hvidovre	2,10
Christian Rørvig (08) uge 24 Hvidovre	1,15
Andreas Johansen (08) uge 24 Hvidovre	1,05
Max Davies (08) uge 24 Hvidovre	1,05

Jonathan Ærenlund (08) uge 19 Hvidovre	0,90
--	------

#### Drenge 14-15 år (1,86-1,91):

Kasper Birk (06) 4/9 Lyngby	1,71
Kaj Sandengen (07) uge 19 Hvidovre	1,00

#### Drenge 16-17 år (2,00-2,03):

Jonas Strunge (04) 20/6 Ballerup	1,90
----------------------------------	------

#### Senior:

Jonas Strunge (04) 20/6 Ballerup	1,90
Kasper Birk (06) 4/9 Lyngby	1,71
Jeppe Slott Stauning (84) 19/5 Slagelse	1,70
Kenneth Thorsen (81) 30/6 Hvidovre	1,70
Hentie Swiegers (75) 4/9 Greve	1,46

#### Masters M35 (35-39 år) (1,85):

Jeppe Slott Stauning (84) 19/5 Slagelse	1,70
---	------

#### Masters M40 (40-44 år) (1,60):

Kenneth Thorsen (81) 30/6 Hvidovre	1,70
------------------------------------	------

**Klubrekord Masters M40**

#### Masters M45 (45-49 år) (1,48):

Hentie Swiegers (75) 4/9 Greve	1,46
--------------------------------	------

### 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:	---
<b>2004:</b>	<b>4,04</b>	2013:	2,89 (3)	2022:	
		2014:	3,74 (1)	2023:	

#### Senior:

Kenneth Thorsen (81) 4/9 Greve	3,50
--------------------------------	------

#### Masters M40 (40-44 år) (4,77):

Kenneth Thorsen (81) 4/9 Greve	3,50
--------------------------------	------

### Længdespring

DR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005
ØR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005
KR	7,69	Andreas Trajkovski (93)		2019

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	6,01	2006:	6,11	2015:	5,42
1998:	6,39	2007:	5,64	2016:	6,01
<b>1999:</b>	<b>6,53</b>	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:	5,49 (3)
2004:	5,96	2013:	5,77	2022:	
2005:	5,60	2014:	5,81	2023:	

#### Drenge 4-5 år zone (1,60-1,98):

Gustav Them-Hansen (16) uge 24 Hv	2,10
-----------------------------------	------

#### Drenge 6-7 år zone (2,67-3,56):

August Christiansen (14) uge 24 Hvi	3,25
Victor Mørch (14) uge 24 Hvidovre	2,95
Emil Brøchner (14) uge 24 Hvidovre	2,40
Elliot Nathan (15) uge 24 Hvidovre	2,00

#### Drenge 8-9 år zone (3,03-4,10):

Oscar Hopmann (12) uge 24 Hvid	3,29
Emil Rogowski (13) uge 24 Hvidovre	2,95
Sebastian Nielsen (12) uge 24 Hvid	2,92

Bertram Bausager (13) uge 24 Hvido 2,84  
 Luas Ek Udal (13) uge 24 Hvidovre 2,77

Isaac Andersen (12) uge 24 Hvido 2,62

**Drenge 10-11 år zone (4,47-4,43):**

Marcus SD Dong (10) 4/9 Lyngby 3,79  
 Anton Hansen (11) uge 16 Hvido 3,35  
 Tor Rasmussen (10) uge 16 Hvidov 3,32  
 Valdemar Byrgesen (11) uge 16 Hv 3,21  
 Storm Raagefeld (11) uge 24 Hvido 3,06  
 Sixtus Corneliusen (11) uge 16 Hv 2,94

Benjamin Olsen (11) uge 16 Hvido 2,87  
 Johan Vad-Nakai (11) uge 24 Hvid 2,82

**Drenge 12-13 år zone (4,90-5,40):**

Jeppe Birk (08) uge 16 Hvidovre 4,78  
 Stefan Frese (08) 4/9 Lyngby +1,4 4,40  
 Christian Rørvig (08) 4/9 Lyngby +0,2 4,00  
 Mikkel Kristiansen (08) uge 16 Hvi 3,80  
 Laurits Fischer (08) uge 16 Hvidovr 3,71

Sebastian Henning (08) uge 16 Hvi 3,58  
 Emil Birch (09) uge 16 Hvidovre 3,50  
 Sitotaw Sängner (08) uge 16 Hvidov 3,45  
 Jonathan Ærenlund (08) uge 16 Hvi 3,29  
 Kaj Sandengen (08) uge 16 Hvidov 2,99

**Drenge 14-15 år (5,73-6,23):**

Kaj Sandengen (07) uge 16 Hvidov 2,74

**Drenge 16-17 år (6,56-6,75):**

Mathis Toullion (04) 25/9 Greve +1,6 5,18

**Senior:**

Andreas Trajkovski (93) 27/6 Odense +1,7 7,83

**Klubrekord Senior**

Mathis Toullion (04) 25/9 Greve +1,6 5,18  
 Karsten Nielsen (65) 4/9 Greve +0,3 4,79

**Masters M55 (55-59 år) (3,89):**

Karsten Nielsen (65) 4/9 Greve +0,3 4,79

**Klubrekord Masters M55**

**Medvind (>2,00 m/s):**

Mathis Toullion (04) 25/9 Greve +4,3 5,27  
 Stefan Frese (08) 4/9 Lyngby +4,5 4,48

**KR Andreas Trajkovski (93) 7,83 (26/6 Odense)**

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)
<b>1998:</b>	<b>12,74</b>	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:	

Ingen har lavet øvelsen i indeværende sæson!!!

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
<b>2002:</b>	<b>13,55</b>	2011:	13,08	2020:	9,97
2003:	12,21	2012:	12,94	2021:	12,63
2004:	13,19	2013:	13,32	2022:	
2005:	12,81	2014:	10,97	2023:	

**Drenge 12-13 år (3,0 kg) (11,22-12,63):**

Jeppe Birk (08) 4/9 Lyngby 9,95  
 Sitotaw Theo Sängner (08) 4/9 Lyngby 9,36  
 Mikkel Kristiansen (08) uge 17 Hvidovre 7,04  
 Emil Bay (08) uge 17 Hvidovre 6,49  
 Sebastian Kirk Henning (08) uge 17 Hvidovre 6,14

Stefan Frese (08) uge 17 Hvidovre 5,71  
 Laurits Fischer (08) uge 17 Hvidovre 5,00  
 Christian Rørvig (08) uge 17 Hvidovre 4,49  
 Andreas Johansen (08) uge 17 Hvidovre 3,62

**Drenge 14-15 år (4,0 kg) (14,45-14,75):**

Erik Lange Dons (06) 13/6 Hvidovre 10,14

**Ungsenior 20-22 år (6,0 kg) (14,96-15,66-15,21)**

Stefan Lehnert (99) 21/9 Bagsværd 13,80  
 Tobias R. Jakobsen (01) 12/9 Hvidovre 12,76  
 Mikael Chua Ziska (99) 12/9 Hvidovre 11,37  
 Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre 8,06  
 Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre 19,97  
 (Sammenlagt, højre + venstre = 11,91+8,06m)

**Senior:**

Matthias Hagen (97) 25/9 Greve 14,04

Stefan Lehnert (99) 21/8 Bagsværd	13,80
Tobias R. Jakobsen (01) 12/9 Hvidovre	12,76
Mikael Chua Ziska (99) 12/9 Hvidovre	11,37
Kasper Villumsen (87) 3/7 Hvidovre	11,17

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre	8,06
Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	6,92
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	19,97
(Sammenlagt, højre + venstre = 11,91+8,06m)	

**Masters M30 (30-34 år, 7,26 kg) (16,57):**

Kasper Villumsen (87) 3/7 Hvidovre	11,17
------------------------------------	-------

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

Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	6,92
-----------------------------------	------

**Masters M55 (55-59 år, 6,0 kg) (9,77):**

Carsten Damslund (66) 30/6 Hvidovre	10,80
-------------------------------------	-------

**Klubrekord Masters M55**

Bjørn Malskær (65) 4/9 Greve	10,07
------------------------------	-------

**Masters M60 (60-64 år, 5,0 kg) (9,50):**

René Nybo (61) 3/9 Fr.berg	11,06
----------------------------	-------

**Klubrekord Masters M60**

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:	32,89
2004:	39,92	2013:	42,41	2022:	
2005:	40,62	2014:	39,37	2023:	

**Drenge 14-15 år (1,00 kg) (46,47-45,79):**

Erik Lange Dons (06) 14/8 Hvidovre	31,84
------------------------------------	-------

**Drenge 16-17 år (1,50 kg) (47,05-51,56):**

Jonas Strunge (04) 25/9 Greve	32,01
-------------------------------	-------

**Ungsenior 20-22 år (2,00 kg) (44,70-44,77-50,55):**

Stefan Lehnert (99) 21/8 Bagsværd	41,39
Tobias Riber Jakobsen (01) 21/8 Bagsværd	32,66
Mikael Chua Ziska (99) 14/8 Hvidovre	31,76
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre	23,59
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	60,85
(Sammenlagt, højre + venstre = 37,26+23,59m)	

**Senior:**

Stefan Lehnert (99) 21/8 Bagsværd	41,39
Kasper Villumsen (87) 3/7 Hvidovre	35,04
Tobias Riber Jakobsen (01) 21/8 Bagsværd	32,66
Mikael Chua Ziska (99) 14/8 Hvidovre	31,76
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre	23,59

Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	15,01
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	60,85
(Sammenlagt, højre + venstre = 37,26+23,59m)	

**Masters M30 (30-34 år, 2,0 kg) (49,40):**

Kasper Villumsen (87) 3/7 Hvidovre	35,04
------------------------------------	-------

**Masters M45 (45-49 år, 2,0 kg) (39,10):**

Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	15,01
-----------------------------------	-------

**Masters M55 (55-59 år, 1,5 kg) (38,41):**

Bjørn Malskær (65) 25/9 Hvidovre	30,40
----------------------------------	-------

**Masters M60 (60-64 år, 1,0 kg) (44,63):**

René Nybo (61) 15/9 Herlev	43,29
----------------------------	-------

Hammerkast					
DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002	
ØR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002	
KR	58,01	Jonas Laursen (84)		2010	
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:	
2005:	---	2014:	29,19	2023:	

**Drenge 14-15 år (4,00 kg) (51,70-43,16):**

Erik Lange Dons (06) 21/8 Bagsværd	29,97
------------------------------------	-------

**Ungsenior 20-22 år (7,26 kg) (57,45-57,07-52,53):**

Stefan Lehnert (99) 1/4 Greve	63,88
-------------------------------	-------

**Klubrekord drenge 22 år og U23**

Tobias R. Jakobsen (01) 25/9 Hvidovre	50,68
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre	41,73
Mikael Chua Ziska (99) 14/8 Hvidovre	35,27
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	98,86
(Sammenlagt, højre + venstre = 57,13+41,73m)	

**Senior:**

Stefan Lehnert (99) 1/4 Greve	63,88
-------------------------------	-------

**Klubrekord Senior**

Tobias R. Jakobsen (01) 25/9 Hvidovre	50,68
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre	41,73
Mikael Chua Ziska (99) 14/8 Hvidovre	35,27
Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	14,26

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	98,86
(Sammenlagt, højre + venstre = 57,13+41,73m)	

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

Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	14,26
-----------------------------------	-------

**Masters M55 (55-59 år, 6,0 kg) (20,19):**

Bjørn Malskær (65) 25/9 Hvidovre	23,68
----------------------------------	-------

**Klubrekord Masters M55**

**Masters M60 (60-64 år, 5,0 kg) (22,35):**

René Nybo (61) 17/4 Ballerup 37,63

**Klubrekord Masters M60**

**KR Stefan Lehnert (99) 58,64 (18/2 Ballerup)**  
**Stefan Lehnert (99) 60,17 (4/3 Ballerup)**  
**Stefan Lehnert (99) 63,88 (1/4 Greve)**

**Vægtkast**

DR	21,95	Jan Bielecki	Sparta	2004
ØR	21,95	Jan Bielecki	Sparta	2004
KR	17,05	Stefan Lehnert (99)		2020

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	10,24	2006:	13,21 (4)	2015:	14,27 (1)
1998:	10,73	<b>2007:</b>	<b>13,19</b>	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
<b>2003</b>	<b>14,06 gl.</b>	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:	
2005:	---	2014:	9,08 (4)	2023:	

**Drenge 14-15 år (9,08 kg) (12,67-12,92):**

Erik Lange Dons (06) 14/8 Hvidovre 7,45

**Ungsenior 20-22 år (15,88 kg) (16,63-17,05-14,56):**

Stefan Lehnert (99) 25/4 Bagsværd 18,33

**Klubrekord drenge 22 år og U23**

Tobias Riber Jakobsen (02) 25/9 Hvidovre 14,05  
 Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre 12,55  
 Mikael Chua Ziska (99) 7/8 Hvidovre 11,07  
 Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre 29,55  
 (Sammenlagt, højre + venstre = 17,00+12,55m)

**Senior:**

Stefan Lehnert (99) 25/4 Bagsværd 18,33

**Klubrekord Senior**

Tobias Riber Jakobsen (02) 25/9 Hvidovre 14,05  
 Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre 12,55  
 Mikael Chua Ziska (99) 7/8 Hvidovre 11,07  
 Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre 5,12

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre 29,55

(Sammenlagt, højre + venstre = 17,00+12,55m)

**Masters M45 (45-49 år, 15,89 kg) (15,31):**

Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre 5,12

**Masters M55 (55-59 år, 11,34 kg) (8,48):**

Bjørn Malmskær (65) 25/9 Hvidovre 9,02

**Klubrekord Masters M55**

**Masters M60 (60-64 år, 9,08 kg) (11,65):**

René Nybo (61) 7/8 Hvidovre 15,34

**Klubrekord Masters M60**

**KR Stefan Lehnert (99) 17,80 (1/4 Greve)**  
**Stefan Lehnert (99) 18,33 (25/4 Bagsværd)**

**Boldkast**

**Drenge 8-9 år (145gr) (37,01-46,17):**

Bertram Bausager (13) uge 17 Hvidovre 17,06  
 Lucas Ek Udal (13) uge 17 Hvidovre 15,96  
 Emil Rogowski (13) uge 17 Hvidovre 13,80  
 Oskar Hopmann (12) uge 17 Hvidovre 11,50

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

Valdemar Byrgesen (11) uge 17 Hvidovre 29,28  
 Tor Rasmussen (10) uge 17 Hvidovre 25,00  
 Johan Vad-Nakai (11) 4/9 Lyngby 23,23  
 Anton Hansen (11) uge 17 Hvidovre 21,97  
 Benjamin Olsen (11) uge 17 Hvidovre 16,67

Sixtus Corneliussen (11) uge 17 Hvidovre 11,00  
 Storm Raagefeldt (11) uge 17 Hvidovre 9,96

**Spydkast**

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

**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
<b>2002:</b>	<b>53,46</b>	2011:	45,50	2020:	46,91
2003:	46,21	2012:	47,01	2021:	47,27
2004:	46,39 (4)	2013:	48,90	2022:	
2005:	47,69	2014:	46,15	2023:	

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

Mikkel Kristiansen (08) 4/9 Lyngby 26,01  
 Jeppe Birk (08) uge 20 Hvidovre 19,15  
 Sitotaw Sängner (08) uge 20 Hvidovre 18,14  
 Max Davies (08) uge 20 Hvidovre 11,10  
 Andreas Johansen (08) uge 20 Hvidovre 8,15

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

Erik Lange Dons (06) 21/8 Bagsværd 26,73

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

Stefan Lehnert (99) 21/8 Bagsværd 54,86  
 Mikael Chua Ziska (99) 11/9 Hvidovre 37,98  
 Tobias Riber Jakobsen (01) 21/8 Bagsværd 32,70  
 Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre venstre 20,98  
 Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre 63,15  
 (Sammenlagt, højre + venstre = 42,17+20,98m)

**Senior:**

Matthias Hagen (97) 13/5 Ballerup 63,76  
 Stefan Lehnert (99) 21/8 Bagsværd 54,86  
 Kasper Villumsen (87) 3/7 Hvidovre 47,04  
 Mikael Chua Ziska (99) 11/9 Hvidovre 37,98  
 Tobias Riber Jakobsen (01) 21/8 Bagsværd 32,70  
 Nick Ekelund-Arenander (89) 29/6 Halmstad 26,60



## Udendørs Rangliste Mænd 2021

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	venstre	20,98
Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre		13,12
Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre		63,15
(Sammenlagt, højre + venstre = 42,17+20,98m)		

### Masters M30 (30-34 år, 800 gr) (62,25):

Kasper Villumsen (87) 3/7 Hvidovre	47,04
Nick Ekelund-Arenander (89) 29/6 Halmstad	26,60

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

Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	13,12
-----------------------------------	-------

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

Bjørn Malskær (65) 30/6 Hvidovre	50,52
----------------------------------	-------

### Masters M60 (60-64 år, 600 gr) (31,39):

René Nybo (61) 3/7 Hvidovre	38,70
-----------------------------	-------

**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
<b>2002:</b>	<b>3.214p</b>	<b>2011:</b>	<b>2.356 Ny</b>	2020:	1.730 (4)
2003:	1.873 (4)	2012:	1.802p	2021:	2.715 (4)
2004:	3.040 (2)	2013:	2.636 (3)	2022:	
2005:	---	2014:	1.688 (3)	2023:	

### Ungdom 14-15 år (2.690-2.412p):

Erik Lange Dons (06) 21/8 Bagsværd	1.521p
(29,97-10,13-28,00-26,73)	

### Ungsenior 20-22 år (3.822-3.560-3.400p):

Stefan Lehnert (99) 21/8 Bagsværd	3.812p
(59,41-13,80-41,39-18,02-54,86)	

### Klubrekord Dreng 22 år

Tobias Riber Jakobsen (01) 21/8 Bagsværd	2.742p
(50,68-12,33-28,33-14,05-31,11)	

Mikael Chua Ziska (99) 7/8 Hvidovre	2.285p
(34,38-10,90-29,99-11,07-33,43)	

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	venstre	2.021p
(41,73-8,06-23,59-12,55-20,98)		

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	H+V	6.479p
(H 3.405p: 57,13-11,91-37,26-17,00-41,27) (V 2.074p: 41,73-8,06-23,59-12,55-20,98)		

### Senior:

Stefan Lehnert (99) 21/8 Bagsværd	3.812p
(59,41-13,80-41,39-18,02-54,86)	

Tobias Riber Jakobsen (01) 21/8 Bagsværd	2.742p
(50,68-12,33-28,33-14,05-31,11)	

Mikael Chua Ziska (99) 7/8 Hvidovre	2.285p
(34,38-10,90-29,99-11,07-33,43)	

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	venstre	2.021p
(41,73-8,06-23,59-12,55-20,98)		

Stefan Lehnert (99) 25/9 Hvidovre	H+V	6.479p
(H 3.405p: 57,13-11,91-37,26-17,00-41,27) (V 2.074p: 41,73-8,06-23,59-12,55-20,98)		

### Masters M45 (45-49 år) (3.898p):

Tom Lange Dons (73) 25/9 Hvidovre	1.107p
(14,26-6,92-15,01-13,12-5,12)	

### Masters M55 (55-59 år) (2.619p):

Bjørn Malskær (65) 25/9 Hvidovre	2.776p
(23,68-9,90-30,40-46,41-9,02)	

### Klubrekord Masters M55

### Masters M60 (60-64 år) (2.308p):

René Nybo (61) 3/9 Fr.berg	3.507p
(37,29-11,06-41,75-36,34-15,01)	

### Klubrekord Masters M60