

UDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2007

60 meter

Ungdom 10-11 år:

Simon Mathiasen (96) 9/6 Ballerup	-0,3	8,82
Stefan Vikkelsø (97) 9/5 Ballerup	??	10,0

80 meter

Ungdom 10-11 år:

Simon Mathiasen (96) 28/8 Tårnby	+1,8	11,2
----------------------------------	------	------

For megen medvind:

Peter Handler (97) 19/9 Hvidovre	+3,2	15,73
----------------------------------	------	-------

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:

Alex Clausen (92) 23/6 Frederiksberg	+1,0	12,27
Mikkel Roald Arbøl (92) 15/8 Hvid.	+1,7	13,72

Ungdom 16-17 år:

Kasper Olsen (91) 22/8 Hvidovre	+1,6	11,27
Anders Schönherr (91) 6/9 Hvidovre	+0,5	12,02
Nagie Kwaja (91) 5/5 Tårnby	-0,3	12,90

Ungdom 18-19 år:

Steven K. Korang (89) 8/9 Århus	-1,5	11,12
Mark Ahlehuus (88) 8/9 Århus	-1,5	12,17

Ungsenior 20-22 år:

Daryoush Yazdanyar (85) 8/9 Århus	-1,6	11,23
-----------------------------------	------	-------

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 6/9 Hvidovre	+0,5	11,01
Steven K. Korang (89) 8/9 Århus	-1,5	11,12
Daryoush Yazdanyar (85) 8/9 Århus	-1,6	11,23
Kasper Olsen (91) 22/8 Hvidovre	+1,6	11,27
Anders Schönherr (91) 6/9 Hvidovre	+0,5	12,02
Kurt Andersen (62) 15/5 Hvidovre	+1,7	12,13
Mark Ahlehuus (88) 8/9 Århus	-1,5	12,17
Alex Clausen (92) 23/6 Frederiksberg	+1,0	12,27
Daniel Duvander (83) 5/5 Tårnby	+0,0	12,45
Nagie Kwaja (91) 5/5 Tårnby	-0,3	12,90
Carsten Damslund (66) 24/5 HG	+0,9	12,98
Mikkel Roald Arbøl (92) 15/8 Hvid.	+1,7	13,72

Veteran M40 (40-44 år):

Carsten Damslund (66) 24/5 HG	+0,9	12,98
-------------------------------	------	-------

Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 15/5 Hvidovre	+1,7	12,13
----------------------------------	------	-------

For megen medvind:

Steven K. Korang (89) 15/9 Hvidovre	+5,1	10,93
Steffen Jørgensen (80) 29/8 Hvidovre	+2,3	10,95
Daryoush Yazdanyar (85) 22/8 Hvid.	+3,8	11,06
Daniel Duvander (83) 7/8 Hvidovre	+4,0	11,82
Anders Schönherr (91) 7/8 Hvidovre	+4,0	11,95
Kurt Andersen (62) 22/8 Hvidovre	+2,3	11,99
Nagie Kwaja (91) 7/8 Tårnby	+4,0	12,66
Mikkel Roald Arbøl (92) 22/8 Hvid.	+3,1	13,59
Simon Mathiasen (96) 19/9 Hvidovre	+4,1	13,92
Mads Starling-Juhl (94) 19/9 HvAM	+4,0	14,83
Lasse Laudrup (96) 19/9 Hvidovre	+4,1	15,51
Peter Handler (97) 19/9 Hvidovre	+3,7	18,98

Udvikling i snit Top-5:

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





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

Ungdom 14-15 år:

Alex Clausen (92) 3/6 Lyngby	-0,8	26,07
Mikkel Roald-Arbøl (92) 3/6 Lyngby	-0,8	28,88

Ungdom 16-17 år:

Kasper Olsen (91) 9/9 Århus	-0,6	23,07
Anders Schönherr (91) 7/7 Helsingbo	+0,0	24,44

Ungdom 18-19 år:

Steven K. Korang (89) 5/8 Odense	-1,0	22,57
Mark Ahlehuus (88) 5/8 Odense	-0,3	24,77

Ungsenior 20-22 år:

Daryoush Yazdanyar (86) 9/9 Århus	+0,2	23,20
-----------------------------------	------	-------

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 5/8 Odense	-0,1	22,11
Steven K. Korang (89) 5/8 Odense	-1,0	22,57
Kasper Olsen (91) 9/9 Århus	-0,6	23,07
Daryoush Yazdanyar (86) 9/9 Århus	+0,2	23,20
Anders Schönherr (91) 7/7 Helsingbo	+0,0	24,44

Mads B. Hansen (80) 41/7 Skive	+1,6	24,73
Mark Ahlehuus (88) 5/8 Odense	-0,3	24,77
Kurt Andersen (62) 26/8 Holbæk	+1,9	25,06
Alex Clausen (92) 3/6 Lyngby	-0,8	26,07
Mikkel Roald-Arbøl (92) 3/6 Lyngby	-0,8	28,88

Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 26/8 Holbæk	+1,9	25,06
--------------------------------	------	-------

For megen medvind:

Steven K. Korang (89) 7/8 Hvidovre	+2,9	22,49
Daryoush Yazdanyar (85) 29/8 Hv	+3,6	23,15
Kasper Olsen (91) 29/8 Hvidovre	+3,6	23,31
Anders Schönherr (91) 7/8 Hvidovre	+2,9	24,36
Kurt Andersen (62) 29/8 Hvidovre	+3,6	25,06

Nagie Kwaja (91) 29/8 Hvidovre	+3,6	26,96
Simon Mathiassen (96) 22/9 Greve	+2,9	28,22

Udvikling i snit Top-5:

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

300 meter

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

Ungdom 10-11 år:

Lasse Laudrup (96) 19/9 Hvidovre	52,13
Peter Handler (97) 19/9 Hvidovre	70,02

Ungdom 12-13 år:

Mads Starling-Juhl (94) 19/9 HvAM	54,12
-----------------------------------	-------

Ungdom 14-15 år:

Alex Clausen (92) 8/9 Århus	39,87
-----------------------------	-------

Ungdom 18-19 år:

Steven Kwasi Korang (89) 6/5 Tårnby	35,79
Mark Ahlehuus (88) 6/5 Tårnby	39,18

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 6/5 Tårnby	35,26
Steven Kwasi Korang (89) 6/5 Tårnby	35,79
Mark Ahlehuus (88) 6/5 Tårnby	39,18
Alex Clausen (92) 8/9 Århus	39,87
Kurt Andersen (62) 6/5 Tårnby	40,91

Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 6/5 Tårnby	40,91
-------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	36,01
1998:	39,58	2002:	41,60	2006:	39,77
1999:	---	2003:	40,40	2007:	38,20
2000:	---	2004:	36,94		

(M.B.J)

47,99

Steffen Jørgensen
 Brød de magiske 48 sek på 400m
 i historiens hurtigste DM-finale,
 hvilket kun gav en bronze!!!

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 16-17 år:

Anders Schönherr (91) 2/6 Lyngby 55,20

Ungdom 18-19 år:

Steven Kwasi Korang (89) 30/6 Göteborg 50,72
 Mark Ahlehuus (88) 2/6 Lyngby 55,52

Ungsenior 20-22 år:

Niels Christian Wernerfelt (87) 4/8 Odense 52,46

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 4/8 Odense 47,99
 Steven Kwasi Korang (89) 30/6 Göteborg 50,72
 Niels Christian Wernerfelt (87) 4/8 Odense 52,46
 Rune Fog Brix (83) 15/9 Hvidovre 54,78
 Anders Schönherr (91) 2/6 Lyngby 55,20

Mark Ahlehuus (88) 2/6 Lyngby 55,52
 Torben Kristiansen (55) 11/6 Hvidovre 57,37
 Kurt Andersen (62) 25/8 Holbæk 59,45

Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 25/8 Holbæk 59,45

Veteran M50 (50-54 år):

Torben Kristiansen (55) 11/6 Hvidovre 57,37

Udvikling i snit Top-5:

1997:	55,85	2001:	53,71	2005:	50,42
1998:	52,65	2002:	52,28	2006:	53,63
1999:	52,71	2003:	52,80	2007:	52,23
2000:	77,07	2004:	53,64		

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 16-17 år:

Anders Schönherr (91) 22/9 Greve 2.23,10

Ungsenior 20-22 år:

Michael Tindø (85) 15/9 Hvidovre 2.26,15

Senior:

Anders Ejby Ernst (80) 13/5 Odense 2.03,09
 Jimmi Jensen (76) 5/5 Tårnby 2.04,75
 Rune Fog Brix (83) 18/8 Østerbro 2.07,64
 Lars Kristian Hansen (72) 18/8 Østerbro 2.09,06
 Thim N. Andersen (69) 7/7 Hvidovre 2.17,06

Anders Schönherr (91) 22/9 Greve 2.23,10
 Michael Tindø (85) 15/9 Hvidovre 2.26,15

Veteran M30 (30-34 år):

Jimmi Jensen (76) 5/5 Tårnby 2.04,75

Veteran M35 (35-39 år):

Lars Kristian Hansen (72) 18/8 Østerbro 2.09,06
 Thim N. Andersen (69) 7/7 Hvidovre 2.17,06

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.33,94	2001:	---	2005:	---
1998:	2.17,34	2002:	---	2006:	---
1999:	---	2003:	---	2007:	2.08,32
2000:	---	2004:	---		

1.000 meter

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 2007 !!!

1.500 meter				
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

Senior:

Bjørn Haldur (72)	13/6 Østerbro	4.04,13
Stephan Alex Jensen (83)	8/8 Odense	4.05,87
Anders Ejby Ernst (80)	18/8 Østerbro	4.07,77
Samuel Latabi (79-u)	13/5 Odense	4.15,82
Lars Kristian Hansen (72)	19/8 Bagsværd	4.26,09
Thim Andersen (69)	7/8 Hvidovre	4.34,21
Sven Heckermann (55)	11/6 Hvidovre	5.52,20

Veteran M35 (35-39 år):

Bjørn Haldur (72)	13/6 Østerbro	4.04,13
Lars Kristian Hansen (72)	19/8 Bagsværd	4.26,09
Thim Andersen (69)	7/8 Hvidovre	4.34,21

Veteran M50 (50-54 år):

Sven Heckermann (55)	11/6 Hvidovre	5.52,20
----------------------	---------------	---------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4.43,04	2001:	4.39,95	2005:	4.44,45
1998:	4.37,36	2002:	---	2006:	4.34,65
1999:	4.37,74	2003:	4.50,09	2007:	4.11,94
2000:	---	2004:	4.50,88		

1 mile (1.609,34 meter)

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

Ingen har løbet distancen i 2007 !!!

2.000 meter

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

Ingen har løbet distancen i 2007 !!!

3.000 meter

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

Senior:

Stephan Alex Jensen (83)	14/8 Århus	8.48,79
Jimmi Jensen (76)	6/5 Tårnby	9.38,79

Veteran M30 (30-34 år):

Jimmi Jensen (76)	6/5 Tårnby	9.38,79
-------------------	------------	---------



5.000 meter

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

Ungdom 16-17 år:

Rasmus Ejby Ernst (90)	15/9 Hvidovre	16.54,22
------------------------	---------------	----------

Senior:

John Wamai Kamindo (84-u)	5/8 Odense	14.22,13
Anders Ejby Ernst (80)	18/8 Østerbro	14.53,77
Stephan Alex Jensen (83)	28/8 Århus	15.16,36
Samuel Lutabi (79-u)	17/6 Århus	15.19,01
Kenneth Munk Nielsen (81)	13/5 Odense	16.28,59

Rasmus Ejby Ernst (90)	15/9 Hvidovre	16.54,22
Lars Kristian Hansen (72)	268 Holbæk	16.55,42
Thim N. Andersen (69)	26/8 Holbæk	16.57,51
Henrik Aaling (83)	5/8 Odense	17.19,20

Veteran M35 (35-39 år):

Lars Kristian Hansen (72)	268 Holbæk	16.55,42
Thim N. Andersen (69)	26/8 Holbæk	16.57,51

Udvikling i snit Top-5:

1997:	18.37,98	2001:	---	2005:	---
1998:	---	2002:	16.59,73	2006:	---
1999:	18.20,37	2003:	---	2007:	15.46,45
2000:	---	2004:	16.54,59		



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

Senior:

Stephan Alex Jensen (83) 9/7 Århus 32.38,11

5 km landevej

KR 15.51 Anders Ejby Ernst (80) 2006

Ungsenior 20-22 år:

Michael Tindø (85) 4/6 Amager 19.42

Senior:

John Wamai Kamindo (84-u) 16/8 Kbh. 14.48

Lars Kristian Hansen (72) 23/6 Amager 17.34

Michael Tindø (85) 23/5 Amager 19.01

Jimmi Jensen (76) 23/5 Amager 19.33

Jesper Wendell (74) 23/5 Amager 19.34

Michael Tindø (85) 4/6 Amager 19.42

Veteran M30 (30-35 år):

Lars Kristian Hansen (72) 23/6 Amager 17.34

Jimmi Jensen (76) 23/5 Amager 19.33

Jesper Wendell (74) 23/5 Amager 19.34

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	
1998:	---	2002:	---	2006:	18.35
1999:	---	2003:	---	2007:	18.06
2000:	---	2004:	---		

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

Ungdom 16-17 år:

Rasmus Ejby Ernst (90) 7/10 Grindsted 34.55

Ungsenior 20-22 år:

Michael Tindø (85) 25/3 Århus 43.07

Senior:

John Wamai Kamindo (84-u) 18/7 Hasle 30.18

Anders Ejby Ernst (80) 18/7 Hasle 31.02

Samuel Lutabi (79-u) 25/3 Århus 31.45

Bjørn Haldur (71) 21/1 Ballerup 32.35

Stephan Alex Jensen (83) 18/7 Hasle 32.40

Kenneth Munk (81) 21/1 Ballerup 32.43

Rasmus Ejby Ernst (90) 7/10 Grindsted 34.55

Anders Asboe Kristensen (81) 23/5 Amager 35.22

Lars Kristian Hansen (72) 21/1 Ballerup 36.15

Jimmi Jensen (76) 10/4 Taastrup 36.33

Christian Egesholm (61) 23/9 Hvidovre 40.05

Jan Olesen (64) 1/4 Berlin (GER) 41.36

John M. Petersen (59) 23/9 Hvidovre 42.06

Torben Larsen (60) 29/4 Lyngby 42.27

Jesper Sørensen (58) 29/4 Lyngby 42.57

Michael Tindø (85) 25/3 Århus 43.07

Allan Løsekrug (52) 23/9 Hvidovre 48.15

René Aller (68) 23/9 Hvidovre 48.41

Søren Sørensen (71) 23/9 Hvidovre 49.33

Leo Sørensen (57) 23/9 Hvidovre 49.46

Rune Fog Brix (83) 25/3 Århus 50.03

Jan Henningsen (50) 1/4 Berlin (GER) 54.21

Knud Reby (50) 29/4 Lyngby 56.17

Bent Andersen (45) 29/4 Lyngby 58.31

Veteran M30 (30-34 år):

Lars Kristian Hansen (72) 21/1 Ballerup 36.15

Jimmi Jensen (76) 10/4 Taastrup 36.33

Veteran M35 (35-39 år):

Bjørn Haldur (71) 21/1 Ballerup 32.35

René Aller (68) 23/9 Hvidovre 48.41

Søren Sørensen (71) 23/9 Hvidovre 49.33

Veteran M40 (40-44 år):

Jan Olesen (64) 1/4 Berlin (GER) 41.36

Veteran M45 (45-49 år):

Christian Egesholm (61) 23/9 Hvidovre 40.05

John M. Petersen (59) 23/9 Hvidovre 42.06

Torben Larsen (60) 29/4 Lyngby 42.27

Jesper Sørensen (58) 29/4 Lyngby 42.57

Veteran M55 (55-59 år):

Allan Løsekrug (52) 23/9 Hvidovre 48.15

Jan Henningsen (50) 1/4 Berlin (GER) 54.21

Knud Reby (50) 29/4 Lyngby 56.17

Veteran M60 (60-64 år):

Bent Andersen (45) 29/4 Lyngby 58.31

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2001: ---	2005: ---
1998: ---	2002: ---	2006: 37.24
1999: ---	2003: ---	2007: 31.40
2000: ---	2004: 42.23	

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 2007 !!!

20 km landevej

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

Senior:

Samuel Lutabi (79-u) 29/4 Lyngby 1.06.52

Kenneth Munk (81) 29/4 Lyngby 1.09.53

Stephan Alex Jensen (83) 29/4 Lyngby 1.10.00

Anders Asboe Kristensen (81) 29/4 Lyngby 1.13.51

Christian Egesholm (61) 29/4 Lyngby 1.25.35

Torben Larsen (60) 29/4 Lyngby 1.25.35

Jesper Sørensen (58) 29/4 Lyngby 1.29.01

Knud Reby (50) 29/4 Lyngby 1.53.40

Veteran M45 (45-49 år):

Christian Egesholm (61) 29/4 Lyngby 1.25.35

Torben Larsen (60) 29/4 Lyngby 1.25.35

Jesper Sørensen (58) 29/4 Lyngby 1.29.01

Veteran M55 (55-59 år):

Knud Reby (50) 29/4 Lyngby 1.53.40

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2001: ---	2005: ---
1998: ---	2002: ---	2006: ---
1999: ---	2003: ---	2007: 1.13.14
2000: ---	2004: ---	

Halvmaraton

DR 1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR 1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR 1.11.35	Kenneth Munk (81)		2006
1.10.35	Samuel Lutabi (79)		2007

Senior:

Samuel Lutabi (79-u) 29/4 Lyngby 1.10.35

Kenneth Munk (81) 29/4 Lyngby 1.13.41

Stephan Alex Jensen (83) 29/4 Lyngby 1.13.57

Anders Asboe Kristensen (81) 29/4 Lyngby 1.17.43

Jan Olesen (64) 1/4 Berlin (GER) 1.29.38

Christian Egesholm (61) 29/4 Lyngby 1.30.07

Torben Larsen (60) 29/4 Lyngby 1.30.19

Jesper Sørensen (58) 1/4 Berlin (GER) 1.33.39

Knud Reby (50) 29/4 Lyngby 1.59.36

Jan Henningsen (50) 1/4 Berlin (GER) 1.59.58

Veteran M40 (40-44 år):

Jan Olesen (64) 1/4 Berlin (GER) 1.29.38

Veteran M45 (45-49 år):

Christian Egesholm (61) 29/4 Lyngby 1.30.07

Torben Larsen (60) 29/4 Lyngby 1.30.19

Jesper Sørensen (58) 1/4 Berlin (GER) 1.33.39

Veteran M55 (55-59 år):

Knud Reby (50) 29/4 Lyngby 1.59.36

Jan Henningsen (50) 1/4 Berlin (GER) 1.59.58

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2001: ---	2005: ---
1998: ---	2002: ---	2006: ---
1999: ---	2003: ---	2007: 1.17.08
2000: ---	2004: 1.29.44	

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:

Samuel Lutabi (79-u) 23/9 Odense 2.42.01

Kenneth Munk (81) 20/5 København 2.45.15

Thim N. Andersen (69) 23/9 Odense 3.03.30

Henrik Kjær Nielsen (76) 20/5 København 3.48.03

Veteran M30 (30-34 år):

Henrik Kjær Nielsen (76) 20/5 København 3.48.03

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 23/9 Odense 3.03.30

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2001: ---	2005: ---
1998: ---	2002: ---	2006: 3.13.21
1999: ---	2003: ---	2007: ---
2000: ---	2004: 3.12.03	

100 km landevej

DR	6.58.31	Jesper Kenn Olsen	Køge	2000
SR	6.58.31	Jesper Kenn Olsen	Køge	2000
KR	8.11.44	Søren Raarup (66)		2005

Ingen har løbet distancen i 2007 !!!

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 2007 !!!

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 16-17 år (100m hæk):

Anders Schönherr (91) 5/5 Tårnby -0,9 18,33

Senior:

Daniel Duvander (83) 13/5 Odense +1,7 16,10

For megen medvind:

Daniel Duvander (83) 15/9 Hvidovre +4,9 16,09

200 meter hæk

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

Ungdom 14-15 år:

Patrick Bagge (92) 2/10 Glostrup +1,0 30,1
Dandan Peng (92) 2/10 Glostrup +1,0 30,9

Senior:

Patrick Bagge (92) 2/10 Glostrup +1,0 30,1
Dandan Peng (92) 2/10 Glostrup +1,0 30,9

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:

Anders Schönherr (91) 15/9 Hvidovre 63,60

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88) 10/6 Ballerup 59,89

Senior:

Mark Ahlehuus (88) 10/6 Ballerup 59,89
Anders Schönherr (91) 15/9 Hvidovre 63,60

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	---
1998:	62,75	2002:	---	2006:	---
1999:	---	2003:	---	2007:	---
2000:	---	2004:	---		

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) 4/8 Odense 9.27,80
Aksel Nielsen (72) 13/5 Odense 9.34,07

Veteran M35 (35-39 år):

Aksel Nielsen (72) 13/5 Odense 9.34,07



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)	

Ungdom 16-17 år:

Nagie Kwaja (92) 8/9 Århus	46,49
Kasper Olsen (91)	
Alex Clausen (92)	
Anders Schönherr (91)	

Senior:

Daryoush Yazdanyar (85) 4/8 Odense	43,07
Kasper Olsen (91)	
Steffen Jørgensen (80)	
<u>Steven Kwasi Korang (89)</u>	
Daryoush Yazdanyar (85) 13/5 Odense	43,75
Kasper Olsen (91)	
Steffen Jørgensen (80)	
<u>Steven Kwasi Korang (89)</u>	
Anders Schönherr (91) 15/9 Hvidovre	43,93
Steffen Jørgensen (80)	
Daniel Duvander (83)	
<u>Steven K. Korang (89)</u>	

Mark Ahlehuus (88) 17/6 Århus	45,62
Steffen Jørgensen (80)	
Anders Schönherr (91)	
<u>Kasper Olsen (91)</u>	
Nagie Kwaja (92) 8/9 Århus	46,49
Kasper Olsen (91)	
Alex Clausen (92)	
Anders Schönherr (91)	

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 2007 !!!

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)	

Ungdom 16-17 år:

Mikkel Roald-arbøl (91) 9/9 Århus	2.08,91
Alex Clausen (92)	
Anders Schönherr (91)	
Kasper Olsen (92)	

Senior:

Mikkel Roald-Arbøl (91) 9/9 Århus	2.08,91
Alex Clausen (91)	
Anders Schönherr (91)	
<u>Kasper Olsen (91)</u>	
Carsten Damslund (66) 25/8 Holbæk	2.19,71
Lars Kristian Hansen (72)	
Kurt Andersen (62)	
<u>Thim N. Andersen (69)</u>	
Svend Heckermann (55) 1978 Bagsværd	2.20,50
Carsten Damslund (66)	
Kurt Andersen (62)	
<u>Torben Kristiansen (55)</u>	
Svend Heckermann (55) 11/6 Hvidovre	2.23,89
Carsten Damslund (66)	
Jakob Juul Rasmussen (72)	
Kurt Andersen (62)	

Veteran M35 (35-39 år):

Carsten Damslund (66) 25/8 Holbæk	2.19,71
Lars Kristian Hansen (72)	
Kurt Andersen (62)	
<u>Thim N. Andersen (69)</u>	
Svend Heckermann (55) 11/6 Hvidovre	2.23,89
Carsten Damslund (66)	
Jakob Juul Rasmussen (72)	
Kurt Andersen (62)	

Veteran M40 (40-44 år):

Svend Heckermann (55) 1978 Bagsværd	2.20,50
Carsten Damslund (66)	
Kurt Andersen (62)	
Torben Kristiansen (55)	

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)	

Ungdom 20-22 år:

Mark Ahlehuus (88) 9/9 Århus	3.40,79
Daryoush Yazdanyar (86)	
Steven Kwasi Korang (89)	
Mikkel Blom Nielsen (88)	

Senior:

Kasper Olsen (91) 5/8 Odense	3.20,59
Steffen Jørgensen (80)	
Niels Christian Wernerfelt (87)	
<u>Steven Kwasi Korang (89)</u>	
Kasper Olsen (91) 18/8 Østerbro	3.29,17
Steffen Jørgensen (80)	
Anders Schönherr (91)	
<u>Steven Kwasi Korang (89)</u>	
Mark Ahlehuus (88) 13/5 Odense	3.30,06
Kasper Olsen (91)	
Steven Kwasi Korang (89)	
<u>Steffen Jørgensen (80)</u>	
Kasper Olsen (91) 17/6 Århus	3.36,92
Mark Ahlehuus (88)	
Anders Schönherr (91)	
<u>Steffen Jørgensen (80)</u>	
Mark Ahlehuus (88) 9/9 Århus	3.40,79
Daryoush Yazdanyar (86)	
Steven Kwasi Korang (89)	
<u>Mikkel Blom Nielsen (88)</u>	
Daniel Duvander (83) 15/9 Hvidovre	3.44,99
Steven K. Korang (89)	
Anders Schönherr (91)	
<u>Mark Ahlehuus (88)</u>	
Stephan Alex Jensen (83) 17/6 Århus	3.58,91
Anders Ejby Ernst (80)	
Michael Tindø (80)	
Samuel Lutabi (79-u)	

4 x 800 meter stafet

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

Ingen har løbet distancen i 2007 !!!

4 x 1.500 meter stafet

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

Ingen har løbet distancen i 2007 !!!



Længdespring				
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 (zoneafsæt):

Christian Møller (98) 28/8 Tårnby	+1,8	2,54
-----------------------------------	------	------

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt):

Simon Mathiassen (96) 1/5 Glostrup	+0,9	4,12
Stefan Vikkelsø (97) 9/5 Ballerup	+0,0	3,60
Mads Brink (96) 2/6 Lyngby	+1,3	3,05

Ungdom 14-15 år:

Alex Clausen (92) 9/9 Århus	+1,6	5,26
Mikkel Roald-Arbøl (92) 10/6 BAK	+0,4	4,61

Ungdom 16-17 år:

Kasper Olsen (91) 9/9 Århus	+0,9	6,38
-----------------------------	------	------

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88) 9/9 Århus	+1,7	6,24
Mikkel Blom Nielsen (89) 22/9 GIF	+0,9	4,85

Ungsenior 20-22 år:

Daryoush Yazdanyar (85) 6/5 Tårnby	-0,3	4,68
------------------------------------	------	------

Senior:

Kasper Olsen (91) 9/9 Århus	+0,9	6,38
Mark Ahlehuus (88) 9/9 Århus	+1,7	6,24

Kurt Andersen (62) 29/6 Århus	+0,4	5,49
Alex Clausen (92) 9/9 Århus	+1,6	5,26
Mikkel Blom Nielsen (89) 22/9 GIF	+0,9	4,85
Torben Kristiansen (55) 24/5 HG	+0,2	4,83
Daryoush Yazdanyar (85) 6/5 Tårnby	-0,3	4,68
Mikkel Roald-Arbøl (92) 10/6 BAK	+0,4	4,61

Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 29/6 Århus	+0,4	5,49
-------------------------------	------	------

Veteran M50 (50-54 år):

Torben Kristiansen (55) 24/5 HG	+0,2	4,83
---------------------------------	------	------

For megen medvind:

Mark Ahlehuus (88) 7/8 Hvidovre	+2,2	5,87
Kurt Andersen (62) 3/6 Holbæk	+2,3	5,20
Torben Kristiansen (55) 19/8 BAC	+3,4	5,07
Mikkel Blom Nielsen (89) 22/9 GIF	+2,4	4,88

Udvikling i snit Top-5:

1997:	6,01	2001:	6,18	2005:	5,60
1998:	6,39	2002:	5,31	2006:	6,11
1999:	6,53	2003:	5,76	2007:	5,64
2000:	5,96	2004:	5,96		

Trespring

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

Ungdom 14-15 år:

Alex Clausen (92) 9/6 Ballerup	-1,8	10,93
Mikkel Roald-Arbøl (92) 8/9 Århus	+2,0	10,33

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88) 13/5 Odense	+1,3	12,25
--------------------------------	------	-------

Senior:

Kenneth G. Thorsen (78) 17/6 Århus	+0,7	12,29
Mark Ahlehuus (88) 13/5 Odense	+1,3	12,25
Alex Clausen (92) 9/6 Ballerup	-1,8	10,93
Mikkel Roald-Arbøl (92) 8/9 Århus	+2,0	10,33

For megen medvind:

Kenneth G. Thorsen (78) 15/9 HvAM	+6,1	12,32
Alex Clausen (92) 8/9 Århus	+3,8	w 11,56

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,98	2001:	---	2005:	---
1998:	12,74	2002:	---	2006:	12,17
1999:	---	2003:	---	2007:	---
2000:	---	2004:	---		

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

Ungdom 8-9 år:

Christian Møller (98) 31/5 Tårnby 0,75

Ungdom 12-13 år:

Jannick Bagge (94) 2/10 Glostrup 1,55

Ungdom 14-15 år:

Patrick Bagge (92) 2/10 Glostrup 1,55

Dandan Peng (92) 2/10 Glostrup 1,35

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88) 9/9 Århus 1,74

Senior:

Kenneth G. Thorsen (81) 18/8 Østerbro 1,96

Mark Ahlehuus (88) 9/9 Århus 1,74

Mads B. Hansen (80) 31/7 Skive 1,70

Jannick Bagge (94) 2/10 Glostrup 1,55

Poul-Erik Hansen (55) 11/6 Hvidovre 1,40

Veteran M50 (50-54 år):

Poul-Erik Hansen (55) 11/6 Hvidovre 1,40

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,76	2001:	---	2005:	1,73
1998:	1,84	2002:	1,44	2006:	---
1999:	1,86	2003:	1,60	2007:	1,67
2000:	1,69	2004:	---		

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

Ungdom 16-19år:

Mikkel Blom Nielsen (89) 15/9 Hvidovre 3,41

Senior:

Jakob Juul Rasmussen (72) 18/8 Østerbro 3,82

Mikkel Blom Nielsen (89) 15/9 Hvidovre 3,41

Flemming Johansen (46) 24/5 Herlufsholm 3,30

Poul-Erik Hansen (55) 19/8 Bagsværd 2,80

Veteran M35 (35-39 år):

Jakob Juul Rasmussen (72) 18/8 Østerbro 3,82

Veteran M50 (50-54 år):

Poul-Erik Hansen (55) 19/8 Bagsværd 2,80

Veteran M60 (60-64 år):

Flemming Johansen (46) 24/5 Herlufsholm 3,30

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	3,71
1998:	3,81	2002:	---	2006:	3,74
1999:	3,80	2003:	3,85	2007:	---
2000:	---	2004:	4,04		





(MBJ)

Dobbelt op for Thomas Hoffmann

Kuglestød

DR	21,61	Joachim B. Olsen	1900	2007
SR	17,79	Michael Johansen	KIF	2004
KR	15,89	Thomas Hoffmann (82)		2007

Ungdom 8-9 år:

Christian Møller (98) 31/5 Tårnby 2 kg 6,14

Ungdom 10-11 år:

Simon Mathiasen (96) 9/6 Ballerup 2 kg 7,96

Mads Brink (96) 2/6 Lyngby 2 kg 5,54

Ungdom 12-13 år:

Jannick Bagge (94) 4/10 Glostrup !! 4 kg 12,63

Ungdom 14-15 år:

Patrick Bagge (92) 4/10 Glostrup 4 kg 11,15

Dandan Peng (92) 4/10 Glostrup 4 kg 9,79

Senior:

Thomas Hoffmann (82) 4/8 Odense 15,89

Mads Østergaard (64) 13/5 Odense 13,83

Michael Bruun Jepsen (65) 7/4 Mallorca 13,23

Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre 11,11

Carsten Damlund (66) 11/6 Hvidovre 10,76

Karsten Langball (72) 5/6 Greve 10,31

Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre 9,35

Steffen Jørgensen (80) 30/9 Hvidovre 9,26

Marc Larsson (82) 26/6 Hvidovre 9,01

Veteran M30 (30-34 år):

Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre 11,11

Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre 9,35

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 5/6 Greve 10,31

Veteran M40 (40-44 år):

Mads Østergaard (64) 13/5 Odense 13,83

Michael Bruun Jepsen (65) 7/4 Mallorca 13,23

Carsten Damlund (66) 11/6 Hvidovre 10,76

Veteran M50 (50-54 år – 6,0 kg):

Martin Roald-Arbøl (55) 7/4 Mallorca 7,00

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,29	2001:	11,67	2005:	12,81
1998:	11,24	2002:	13,55	2006:	12,74
1999:	11,05	2003:	12,21	2007:	12,96
2000:	11,13	2004:	13,19		

Diskoskast

DR 61,30 Steen Hedegård Holte 1977

SR 61,30 Steen Hedegård Holte 1977

KR 48,12 Thomas Hoffmann (82) 2007

Ungdom 12-13 år:

Jannick Bagge (94) 2/10 Glostrup ¾ kg 41,43

Ungdom 14-15 år:

Patrick Bagge (94) 4/10 Glostrup 1 kg 34,05

Dandan Peng (92) 2/10 Glostrup 1 kg 25,11

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88) 10/6 Ballerup 1¾ kg 21,10

Senior:

Thomas Hoffmann (82) 30/9 Hvidovre	48,12
Mads Østergaard (64) 4/8 Odense	46,97
Casper Nielsen (79) 4/8 Odense	41,72
Michael Bruun Jepsen (65) 5/6 Greve	38,85
Karsten Langball (72) 5/6 Greve	36,45
Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	28,54
Steffen Jørgensen (80) 30/9 Hvidovre	22,43

Veteran M30 (30-34 år):

Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	28,54
--	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 5/6 Greve	36,45
---------------------------------	-------

Veteran M40 (40-44 år):

Mads Østergaard (64) 4/8 Odense	46,97
Michael Bruun Jepsen (65) 5/6 Greve	38,85

Udvikling i snit Top-5:

1997:	32,04	2001:	31,84	2005:	40,62
1998:	34,36	2002:	41,49	2006:	44,06
1999:	35,98	2003:	39,75	2007:	42,42
2000:	33,16	2004:	39,92		

Hammerkast

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

Ungdom 12-13 år:

Jannick Bagge (94) 4/10 Glostrup	3 kg	43,33
----------------------------------	------	-------

Ungdom 14-15 år:

Patrick Bagge (94) 4/10 Glostrup	4 kg	30,86
Dandan Peng (92) 4/10 Glostrup	4 kg	30,82
Mikkel Roald-Arbøl (92) 7/4 Mallorca	4 kg	13,81

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 18/8 Østerbro	47,93
Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre	45,15
Karsten Langball (72) 18/8 Østerbro	44,35
Thomas Hoffmann (82) 30/9 Hvidovre	40,84
Mads Østergaard (64) 5/6 Greve	38,30
Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	25,36
Steffen Jørgensen (80) 30/9 Hvidovre	19,70
Jakob Juul Rasmussen (72) 7/4 Mallorca	17,47
Daniel Duvander (83) 7/4 Mallorca	13,94
Mark Ahlehuus (88) 7/4 Mallorca	12,77

Veteran M30 (30-34 år):

Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre	45,15
Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	25,36
Jakob Juul Rasmussen (72) 7/4 Mallorca	17,47

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 18/8 Østerbro	44,35
-------------------------------------	-------

Veteran M40 (40-44 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 18/8 Østerbro	47,93
Mads Østergaard (64) 5/6 Greve	38,30

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	---
1998:	---	2002:	44,43	2006:	---
1999:	---	2003:	33,85	2007:	43,31
2000:	---	2004:	---		

Vægtkast (gammel vægt 15,0 kg)

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

Vægtkast (ny vægt 15,89 kg)

DR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
SR	21,95	Jan Bielecki	IF Sparta	2004
KR	15,40	Michael Bruun Jepsen (65)		2004

Senior:

Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre	14,52
Michael Bruun Jepsen (65) 23/9 Haderslev	13,93
Mads Østergaard (64) 5/6 Greve	13,06
Karsten Langball (72) 5/6 Greve	12,78
Thomas Hoffmann (82) 30/9 Hvidovre	11,67
Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	9,57
Steffen Jørgensen (80) 30/9 Hvidovre	8,71



Lasse Ringhofer

Klubrekordindehaveren i hammerkast gjorde et kortvarigt, men ikke desto mindre imponerende comeback med 14,52 meter

Veteran M30 (30-34 år):

Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre	14,52
Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	9,57

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 5/6 Greve	12,78
---------------------------------	-------

Veteran M40 (40-44 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 23/9 Haderslev	13,93
Mads Østergaard (64) 5/6 Greve	13,06

Udvikling i snit Top-5:

1997:	10,24	2001:	---	2005:	---
1998:	10,73	2003:	14,06 gl.	2006:	---
1999:	---	2003	11,22 ny	2007:	13,19
2000:	---	2004:	---		

Spvdkast

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

Ungdom 8-9 år (400 gr.):

Stefan Vikkelsø (97) 9/5 Ballerup	14,10
-----------------------------------	-------

Ungdom 10-11 år (400 gr.):

Simon Mathiassen (96) 19/9 Hvidovre	19,25
-------------------------------------	-------

Senior:

Jørgen Madsen (72) 13/5 Odense	54,87
Casper Nielsen (79) 18/8 Østerbro	50,90
Michael Bruun Jepsen (65) 13/5 Odense	49,93
Mads Østergaard (63) 5/6 Greve	48,64
Torben Kristiansen (55) 24/5 Herlufsholm	37,31
Steffen Jørgensen (80) 30/9 Hvidovre	35,94
Thomas Hoffmann (82) 30/9 Hvidovre	31,91
Karsten Langball (72) 5/6 Greve	31,17
Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	31,01

Veteran M30 (30-34 år):

Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	31,01
--	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Jørgen Madsen (72) 13/5 Odense	54,87
Karsten Langball (72) 5/6 Greve	31,17

Veteran M40 (40-44 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 13/5 Odense	49,93
Mads Østergaard (63) 5/6 Greve	48,64

Veteran M50 (50-54 år):

Torben Kristiansen (55) 24/5 Herlufsholm	37,31
--	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	45,75	2001:	42,22	2005:	47,69
1998:	47,60	2002:	53,46	2006:	49,22
1999:	50,04	2003:	46,21	2007:	48,33
2000:	---	2004:	---		

Boldkast

Ungdom 8-9 år:

Christian Møller (98) 28/8 Tårnby	145 gr.	27,22
-----------------------------------	---------	-------

Ungdom 10-11 år:

Simon Mathiassen (96) 1/5 Glostrup	145 gr.	32,72
------------------------------------	---------	-------

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 2007 !!!

10 kamp

DR	7.994p	Lars Warming	1900	1988
SR	7.909p	Steen Smidt-Jensen	Ben Hur	1972
KR	7.310p	Erling Hansen (54)		1976
		(11,5-7,28-12,74-1,81-51,3 / 15,2-45,24-4,30-52,61-4.22,9)		

Ingen har lavet øvelsen i 2007 !!!





Mads Østergaard

DM-sølv i kastemangkamp og klubbens næstbedste diskoskaster gennem tiderne

Steffen Jørgensen (80) 30/9 Hvidovre 1.768p
(19,70-9,26-22,43-8,71-35,94)

Veteran M30 (30-34 år):

Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre 2.030p
(45,15-11,11-0,00-14,52-0,00)

Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre 2.028p
(25,36-9,35-28,54-9,57-31,01)

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 5/6 Greve 2.789p
(42,36-10,31-36,45-12,78-31,17)

Veteran M40 (40-44 år):

Mads Østergaard (64) 5/6 Greve 3.374p
(38,30-13,15-45,35-12,06-48,64)

Michael Bruun Jepsen (65) 23/9 Haderslev 3.320p
(46,55-12,15-36,87-13,93-48,45)

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	---
1998:	---	2002:	3.214p	2006:	---
1999:	---	2003:	---	2007:	2.949p
2000:	---	2004:	---		

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)		

Senior:

Mads Østergaard (64) 5/6 Greve	3.373p
(38,30-13,15-45,35-13,06-48,64)	
Michael Bruun Jepsen (65) 23/9 Haderslev	3.320p
(46,55-12,15-36,87-13,93-48,45)	
Thomas Hoffmann (82) 30/9 Hvidovre	3.233p
(40,84-14,97-48,12-11,67-31,91)	
Karsten Langball (72) 5/6 Greve	2.789p
(42,36-10,31-36,45-12,78-31,17)	
Lasse Ringhofer (73) 30/9 Hvidovre	2.030p
(45,15-11,11-0,00-14,52-0,00)	
Henrik Kjær Nielsen (76) 30/9 Hvidovre	2.028p
(25,36-9,35-28,54-9,57-31,01)	



Steffen Jørgensen

Lægger her an til en veterankarriere som kaster

(MBJ)