

UDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2008

40 meter

Ungdom 6-7 år:

Louis Ciampi Pedersen (01) 4/5 AAC	+0,8	8,41
Adam Frost (01) 4/5 Tårnby	+1,0	8,91

60 meter

Ungdom 8-9 år:

Carl-Gustav Pedersen (99) 25/8 Fr.b.	-0,7	11,31
--------------------------------------	------	-------

80 meter

Ungdom 12-13 år:

Simon Mathiasen (96) 1/6 Lyngby	-0,6	11,06
---------------------------------	------	-------

For megen medvind:

Simon Mathiasen (96) 28/9 Greve	+3,0	10,67
Lasse Laudrup (96) 28/9 Greve	+2,4	10,78

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 12-13 år:

Simon Mathiasen (96) 20/8 HvAM	+1,9	13,83
--------------------------------	------	-------

Ungdom 14-15 år:

Morten Witzner (93) 21/6 Fr.berg	+1,7	11,96
Jannick Bagge (94) 21/6 Fr.berg	+1,7	12,70
Adam Ucler (93) 20/8 Hvidovre	+1,9	13,66

Ungdom 16-17 år:

Kasper Olsen (91) 26/6 Østerbro	+2,0	11,24
Alex Clausen (92) 27/9 Greve	+0,1	11,96
Patrick Bagge (92) 7/6 Bagsværd	+1,3	12,22
Dandan Pengli (92) 3/5 Tårnby	+1,5	12,34
Mikkel Roald Arbøl (92) 20/8 HvAM	+1,9	12,80

Ungdom 18-19 år:

Steven K. Korang (89) 13/9 Hvidovre	-1,1	11,53
-------------------------------------	------	-------

Ungsenior 20-22 år:

Daryoush Yazdanyar (85) 27/9 Greve	+0,8	11,31
Mark Ahlehuus (88) 31/5 Lyngby	-1,6	12,12

Senior:

Kasper Olsen (91) 26/6 Østerbro	+2,0	11,24
Steffen Jørgensen (80) 5/6 Århus	+0,0	11,25

Daryoush Yazdanyar (85) 27/9 Greve	+0,8	11,31
Steven K. Korang (89) 13/9 Hvidovre	-1,1	11,53
Morten Witzner (93) 21/6 Fr.berg	+1,7	11,96

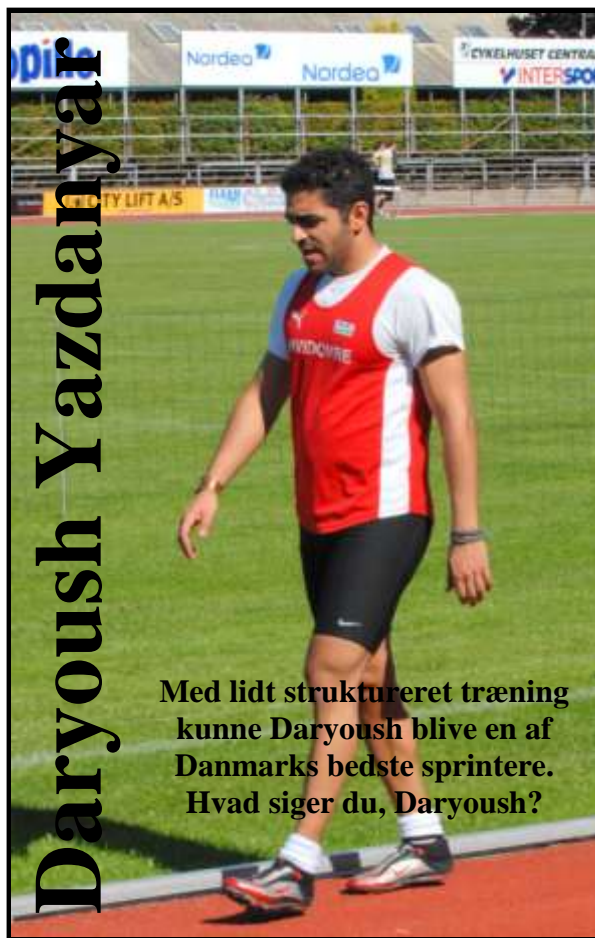
Alex Clausen (92) 27/9 Greve	+0,1	11,96
Daniel Duvander (83) 3/5 Tårnby	-0,4	11,97
Mark Ahlehuus (88) 31/5 Lyngby	-1,6	12,12
Patrick Bagge (92) 7/6 Bagsværd	+1,3	12,22
Dandan Pengli (92) 3/5 Tårnby	+1,5	12,34

Kurt Andersen (62) 31/5 Lyngby	-2,2	12,41
Jannick Bagge (94) 21/6 Fr.berg	+1,7	12,70
Mikkel Roald Arbøl (92) 20/8 HvAM	+1,9	12,80
Torben Kristiansen (55) 23/8 Tårnby	+0,1	13,13
Carsten Damslund (66) 12/6 HvAM	-1,4	13,45

Adam Ucler (93) 20/8 Hvidovre	+1,9	13,66
Simon Mathiasen (96) 20/8 HvAM	+1,9	13,83

Veteran M40 (40-44 år):

Carsten Damslund (66) 12/6 HvAM	-1,4	13,45
---------------------------------	------	-------



Med lidt struktureret træning kunne Daryoush blive en af Danmarks bedste sprintere. Hvad siger du, Daryoush?



Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 31/5 Lyngby	-2,2	12,41
Kurt Andersen (62) 15/5 Hvidovre		

Veteran M50 (50-54 år):

Torben Kristiansen (55) 23/8 Tårnby	+0,1	13,13
-------------------------------------	------	-------

For megen medvind:

Steffen Jørgensen (80) 10/5 Århus	+2,1	11,09
Kasper Olsen (91) 2/8 Østerbro	+2,2	11,20
Daryoush Yazdanyar (85) 30/8 Hvido	+2,1	11,39
Kurt Andersen (62) 21/6 Fr.berg	+4,3	11,81
Morten Witzner (93) 21/6 Fr.berg	+5,2	11,84
Mark Ahlehuus (88) 9/8 Holte	+2,1	12,05
Jannick Bagge (94) 21/6 Fr.berg	+7,6	12,44

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	2008:	11,46

200 meter

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

Ungdom 12-13 år:

Lasse Laudrup (96) 27/9 Greve	+1,2	27,69
Simon Mathiassen (96) 7/6 Bagsværd	+1,4	28,14

Ungdom 14-15 år:

Jannick Bagge (94) 23/5 Roskilde	+1,0	26,98
----------------------------------	------	-------

Ungdom 16-17 år:

Kasper Olsen (91) 3/8 Østerbro	+0,7	22,59
Alex Clausen (92) 8/6 Bagsværd	-1,8	24,44
Dandan Pingli (92) 14/9 Hvidovre	-2,6	25,52

Ungsenior 20-22 år:

Mark Ahlehuus (88) 1/6 Lyngby	-1,4	24,15
-------------------------------	------	-------

Senior:

Kasper Olsen (91) 3/8 Østerbro	+0,7	22,59
Carsten Schmidt (79) 30/8 Hvidovre	+0,0	23,73
Mark Ahlehuus (88) 1/6 Lyngby	-1,4	24,15
Alex Clausen (92) 8/6 Bagsværd	-1,8	24,44
Dandan Pingli (92) 14/9 Hvidovre	-2,6	25,52
Jannick Bagge (94) 23/5 Roskilde	+1,0	26,98

For megen medvind:

Kasper Olsen (91) 20/8 Hvidovre	+4,2	22,33
Steffen Jørgensen (80) 22/6 Tallin	+2,6	22,36
Morten Wizner (93) 20/8 Hvidovre	+4,2	24,95
Mikkel Roald-Arbøl (92) 10/8 HvAM	+4,2	27,16
Adam Ucler (93) 20/8 Hvidovre	+3,3	27,97

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	2008:	24,09

300 meter

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

Ungdom 14-15 år:

Morten Witzner (93) 13/9 Hvidovre	38,64
-----------------------------------	-------

Ungdom 16-17 år:

Kasper Olsen (91) 4/5 Tårnby	36,50
Dandan Pengli (92) 4/5 Tårnby	40,77

Ungsenior 20-22 år:

Daryoush Yazdanyar (86) 4/5 Tårnby	37,37
------------------------------------	-------

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 4/5 Tårnby	35,48
Kasper Olsen (91) 4/5 Tårnby	36,50
Daryoush Yazdanyar (86) 4/5 Tårnby	37,37
Morten Witzner (93) 13/9 Hvidovre	38,64
Dandan Pengli (92) 4/5 Tårnby	40,77

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	2008:	37,76



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:

Kasper Olsen (91) 13/9 Hvidovre	50,45
Alex Clausen (92) 13/9 Hvidovre	54,43

Ungsenior 20-22 år:

Mark Ahlehuus (88) 9/8 Holte	53,78
------------------------------	-------

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 10/5 Århus	49,03
Kasper Olsen (91) 13/9 Hvidovre	50,45
Mark Ahlehuus (88) 9/8 Holte	53,78
Alex Clausen (92) 13/9 Hvidovre	54,43
Torben Kristiansen (55) 21/5 Ballerup	58,49
Kurt Andersen (62) 12/6 Hvidovre	60,70

Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 12/6 Hvidovre	60,70
----------------------------------	-------

Veteran M50 (50-54 år):

Torben Kristiansen (55) 21/5 Ballerup	58,49
---------------------------------------	-------

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	2008:	53,24

800 meter

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

Ungdom 14-15 år:

Rûni Selay (94) 14/9 Hvidovre	2.04,93
Jannick Bagge (94) 25/5 Roskilde	2.38,51

Ungdom 16-17 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 15/6 Odense	2.36,18
-------------------------------------	---------

Ungdom 18-19 år:

Vincent Tesio (90) 14/9 Hvidovre	2.04,53
----------------------------------	---------

Senior:

Vincent Tesio (90) 14/9 Hvidovre	2.04,53
Rûni Selay (94) 14/9 Hvidovre	2.04,93
Thim N. Andersen (69) 30/8 Hvidovre	2.07,88
Jimmi Jensen (76) 30/8 Hvidovre	2.11,81
Mikkel Roald-Arbøl (92) 15/6 Odense	2.36,18
Jannick Bagge (94) 25/5 Roskilde	2.38,51
Arne Bech (43) 23/8 Tårnby	2.47,76

Veteran M30 (30-34 år):

Jimmi Jensen (76) 30/8 Hvidovre	2.11,81
---------------------------------	---------

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 30/8 Hvidovre	2.07,88
-------------------------------------	---------

Veteran M65 (65-69 år):

Arne Bech (43) 23/8 Tårnby	2.47,76
----------------------------	---------

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:	---	2008:	2.13,07

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 2008 !!!

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

Ungdom 14-15 år:

Rûni Selay (94) 13/9 Hvidovre	4.20,49
-------------------------------	---------

Ungsenior 20-22 år:

Mark Ahlehuus (88) 10/8 Holte	5.03,50
-------------------------------	---------

Senior:

Stephan Alex Jensen (83) 12/8 Århus	3.59,48
Anders Ejby Ernst (80) 15/6 Odense	4.08,49

Samuel Latabi (79-u) 30/8 Hvidovre	4.16,61
Rûni Selay (94) 13/9 Hvidovre	4.20,49
Thim N. Andersen (69) 10/5 Århus	4.24,78
Kim Rasmussen (68) 23/8 Tårnby	4.36,06
Mark Ahlehuus (88) 10/8 Holte	5.03,50
Arne Basbøll (58) 12/6 Hvidovre	5.12,08
Arne Bech (43) 23/8 Tårnby	5.46,37
Sven Heckermann (55) 12/6 Hvidovre	5.58,91

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 10/5 Århus	4.24,78
----------------------------------	---------

Veteran M40 (40-44 år):

Arne Basbøll (58) 12/6 Hvidovre	5.12,08
---------------------------------	---------

Veteran M50 (50-54 år):

Sven Heckermann (55) 12/6 Hvidovre	5.58,91
------------------------------------	---------

Veteran M65 (65-69 år):

Arne Bech (43) 23/8 Tårnby	5.46,37
----------------------------	---------

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	2008:	4.13,97

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 2008 !!!

2.000 meter

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

Ingen har løbet distancen i 2008 !!!

3.000 meter

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

Senior:

Stephan Alex Jensen (83) 4/9 Århus	8.34,53
------------------------------------	---------

5.000 meter

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

Senior:

Stephan Alex Jensen (83) 26/6 Østerbro	14.54,30
Anders Ejby Ernst (80) 15/6 Odense	15.03,79
Samuel Lutabi (79-u) 3/8 Østerbro	15.12,80
Jens Petersen-Bach (84) 10/5 Århus	15.46,78
Thim N. Andersen (69) 24/8 Tårnby	16.36,45
Kim Rasmussen (68) 24/8 Tårnby	17.16,94
Arne Bech (43) 12/6 Hvidovre	21.15,52

(MBJ)

Rûni Selay

Dobbelt Dansk Ungdomsmester

Rûni er fra Færøerne, men for at deltage ved de danske mesterskaber, så skal man repræsentere en dansk klub, så hvorfor ikke repræsentere Hvidovre. Som sagt, så gjort, og så var der en del, der blev overrasket over, hvem det nu var der kom stormende først over mållinjen.

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 24/8 Tårnby 16.36,45

Veteran M40 (40-44 år):

Kim Rasmussen (68) 24/8 Tårnby 17.16,94

Veteran M65 (65-69 år):

Arne Bech (43) 12/6 Hvidovre 21.15,52

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	2008:	15.30,82

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:

Ingen har løbet distancen i 2008 !!!



5 km landevej

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

Senior:

Anders Ejby-Ernst (80) 21/5 Amager	15.00
Kenneth Munk (81) 21/9 Hvidovre	16.40
Thim N. Andersen (69) 21/9 Hvidovre	16.53
Michael Tindø (82) 21/9 Hvidovre	21.26
Jesper Sørensen (??) 21/9 Berlin	24.16
Mogens Carlsen (53) 21/9 Hvidovre	24.17
Jan Dam-Nielsen (??) 28/9 Berlin	30.14

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 21/9 Hvidovre	16.53
-------------------------------------	-------

Veteran M55 (55-59 år):

Mogens Carlsen (53) 21/9 Hvidovre	24.17
-----------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	---
1998:	---	2002:	---	2006:	18.35
1999:	---	2003:	---	2007:	18.06
2000:	---	2004:	---	2008:	18.52

KR Anders Ejby-Ernst (80) 15.00 (21/5 Amager)

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 18-19 år:

Rasmus Ejby Ernst (90) 25/7 Rønne	36.19
-----------------------------------	-------

Senior:

Samuel Lutabi (79-u) 21/9 Hvidovre	31.40
Anders Ejby Ernst (80) 13/4 Herlev	31.42
Stephan Alex Jensen (83) 11/11 Odense	32.46,6
Kenneth Munk (81) 25/7 Rønne	33.39
Søren Bo Andersen (72) 29/3 Århus	34.59
Rasmus Ejby Ernst (90) 13/4 Herlev	35.18
Thim Nørgaard Andersen (69) 13/4 Herlev	35.28
Jan Aaling (??) 11/11 Odense	36.14,2
Lasse Lyhne (77) 29/3 Århus	36.36
Henrik Aaling (??) 11/11 Odense	36.40,5
Michael R. Rindø (85) 11/11 Odense	39.48,8
Bent Eering (62) 27/4 Lyngby	39.50
Jesper Wendell (74) 25/7 Rønne	41.31
John Meidahl (59) 21/9 Hvidovre	41.52
Christian Egesholm (61) 27/4 Lyngby	41.58
Torben Larsen (60) 27/4 Lyngby	43.23
René Aller (68) 21/9 Hvidovre	43.30
Søren Nøhr (71) 21/9 Hvidovre	46.32
Jesper Sørensen (??) 21/9 Berlin	48.40
Jan Dam-Nielsen (??) 28/9 Berlin	59.40
Bent Andersen (45) 27/4 Lyngby	61.50

Veteran M30 (30-34 år):

Lasse Lyhne (77) 29/3 Århus	36.36
Jesper Wendell (74) 25/7 Rønne	41.31

Veteran M35 (35-39 år):

Thim Nørgaard Andersen (69) 25/7 Rønne	35.58
Søren Bo Andersen (72) 29/3 Århus	34.59
Søren Nøhr (71) 21/9 Hvidovre	46.32

Veteran M40 (40-44 år):

René Aller (68) 21/9 Hvidovre	43.30
-------------------------------	-------

Veteran M45 (45-49 år):

Bent Eering (62) 27/4 Lyngby	39.50
John Meidahl (59) 21/9 Hvidovre	41.52
Christian Egesholm (61) 27/4 Lyngby	41.58
Torben Larsen (60) 27/4 Lyngby	43.23

For kort rute !!!

Desværre var ruten på 1. etape på Etape Bornholm til Hasle 97m for kort. Derfor kan resultaterne ikke anerkendes til statistikken ☹

Anders Ejby Ernst (80) 21/7 Hasle	31.20
Samuel Lutabi (79-u) 21/7 Hasle	31.31
Kenneth Munk (81) 21/7 Hasle	33.38
Thim Nørgaard Andersen (69) 21/7 Hasle	34.57
Jesper Wendell (74) 21/7 Hasle	40.47

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	
1998:	---	2002:	---	2006:	37.24
1999:	---	2003:	---	2007:	31.40
2000:	---	2004:	42.23	2008:	32.58

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

Senior:

Jesper Sørensen (??) 21/9 Berlin	1.12.55
Jan Dam-Nielsen (??) 28/9 Berlin	1.29.50

20 km landevej

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

Senior:

Kenneth Munk (81) 27/4 Lyngby	1.10.34
Thim Nørgaard Andersen (69) 27/4 Lyngby	1.14.21
Bent Eering (62) 27/4 Lyngby	1.19.58
Christian Egesholm (61) 27/4 Lyngby	1.24.55
Torben Larsen (60) 27/4 Lyngby	1.27.55
Jesper Sørensen (??) 21/9 Berlin	1.37.12
Jan Dam-Nielsen (??) 28/9 Berlin	2.00.14

Veteran M35 (35-39 år):

Thim Nørgaard Andersen (69) 27/4 Lyngby	1.14.21
---	---------

Veteran M45 (45-49 år):

Bent Eering (62) 27/4 Lyngby	1.19.58
Christian Egesholm (61) 27/4 Lyngby	1.24.55
Torben Larsen (60) 27/4 Lyngby	1.27.55

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	
1998:	---	2002:	---	2006:	---
1999:	---	2003:	---	2007:	1.13.14
2000:	---	2004:	---	2008:	1.19.33

Halvmaraton

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

Ungdom 18-19 år:

Rasmus Ejby-Ernst (90) 18/5 København	1.31.45
---------------------------------------	---------

Senior:

Kenneth Munk (81) 27/4 Lyngby	1.14.17
Thim N. Andersen (69) 27/4 Lyngby	1.18.03
Bent Eering (62) 27/4 Lyngby	1.23.57
Kim Rasmussen (68) 28/9 Oslo (NOR)	1.26.30
Christian Egesholm (61) 27/4 Lyngby	1.29.30

Rasmus Ejby-Ernst (90) 18/5 København	1.31.45
Torben Larsen (60) 27/4 Lyngby	1.32.41
Jesper Sørensen (??) 21/9 Berlin	1.42.32
Leo Sørensen (??) 27/4 Lyngby	1.46.24
Søren Nøhr Sørensen (??) 27/4 Lyngby	1.47.48

Jan Dam-Nielsen (??) 28/9 Berlin	2.06.57
----------------------------------	---------

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 27/4 Lyngby	1.18.03
-----------------------------------	---------

Veteran M45 (45-49 år):

Bent Eering (62) 27/4 Lyngby	1.23.57
Christian Egesholm (61) 27/4 Lyngby	1.29.30
Torben Larsen (60) 27/4 Lyngby	1.32.41

Udvikling i snit Top-5:

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

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

Ungdom 18-19 år:

Rasmus Ejby-Ernst (90) 18/5 København	3.06.07
---------------------------------------	---------



Senior:

Kenneth Munk (81) 18/5 København	2.35.16
Thim N. Andersen (69) 18/5 København	2.50.41
Kim Rasmussen (68) 28/9 Oslo (NOR)	2.55.44
Rasmus Ejby-Ernst (90) 18/5 København	3.06.07
Jesper Sørensen (??) 21/9 Berlin	3.34.58

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 18/5 København	2.50.41
--------------------------------------	---------

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2001: ---	2005: ---
1998: ---	2002: ---	2006: 3.13.21
1999: ---	2003: ---	2007: ---
2000: ---	2004: 3.12.03	2008: 3.00.34

100 km landevej

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

Senior:

Kenneth Munk (81) 30/8 Allinge	7.47.32
--------------------------------	---------

KR Kenneth Munk (81) 7.47.32 (30/8 Allinge)

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 2008 !!!

110 meter hæk

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

Ungdom 14-15 år (100m hæk):

Jannick Bagge (94) 27/9 Greve	+0,9	14,60
-------------------------------	------	-------

Ungdom 16-17 år (110m hæk):

Patrick Bagge (92) 7/6 Bagsværd	+0,8	17,35
---------------------------------	------	-------

Senior:

Daniel Duvander (83) 3/5 Tårnby	+0,4	16,19
Mark Ahlehuus (88) 10/8 Holte	+0,7	18,00

Veteran M50 (50-54 år – 100mH 91cm):

Torben Kristiansen (55) 23/8 Tårnby	-0,6	16,06
-------------------------------------	------	-------



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

Ingen har løbet distancen i 2008 !!!

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:

Dandan Pengli (92) 15/6 Odense 66,93
Mikkel Roald-Arbøl (92) 30/8 Hvidovre 69,83

Senior:

Dandan Pengli (92) 15/6 Odense 66,93
Mikkel Roald-Arbøl (92) 30/8 Hvidovre 69,83

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	---
1998:	62,75	2002:	---	2006:	---
1999:	---	2003:	---	2007:	---
2000:	---	2004:	---	2008:	---

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) 30/8 Hvidovre 9.05,70

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:

Alex Clausen (92) 13/9 Hvidovre 44,74
Kasper Olsen (91)
Dandan Pengli (92)
Patrick Bagge (92)

Senior:

Daryoush Yazdanyar (86) 30/8 Hvidovre 43,75
Steffen Jørgensen (80)
Carsten Schmidt (79)

Mark Ahlehuus (88)

Daryoush Yazdanyar (86) 2/8 Østerbro 44,09
Steffen Jørgensen (80)
Kasper Olsen (91)

Mark Ahlehuus (88)

Daniel Duvander (83) 15/6 Odense 44,26
Steffen Jørgensen (80)
Kasper Olsen (91)

Mark Ahlehuus (88)

Carsten Schmidt (79) 10/5 Århus 44,38
Steffen Jørgensen (80)
Kasper Olsen (91)

Daniel Duvander (83)

Alex Clausen (92) 13/9 Hvidovre 44,74
Kasper Olsen (91)
Dandan Pengli (92)

Patrick Bagge (92)

Alex Clausen (92) 2/8 Østerbro 48,26
Patrick Bagge (92)
Mads B. Hansen (80)
Mikkel Roald-Arbøl (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 2008 !!!

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

Senior:

Svend Heckermann (55) 21/5 Ballerup 2.22,58
Carsten Damslund (66)

Kurt Andersen (62)

Torben Kristiansen (55)

Svend Heckermann (55) 12/6 Hvidovre 2.26,95

Jakob Juul Rasmussen (72)

Kurt Andersen (62)

Carsten Damslund (66)

Veteran M35 (35-39 år):

Svend Heckermann (55) 12/6 Hvidovre 2.26,95

Jakob Juul Rasmussen (72)

Kurt Andersen (62)

Carsten Damslund (66)

Veteran M40 (40-44 år):

Svend Heckermann (55) 21/5 Ballerup 2.22,58

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) Rasmus Olsen (89) Carsten Schmidt (79) Steffen Jørgensen (80)	2005

Senior:

Carsten Schmidt (79) 10/5 Århus 3.26,81
Kasper Olsen (91)

Daniel Duvander (84)

Steffen Jørgensen (80)

Kasper Olsen (91) 15/6 Odense 3.28,26

Steffen Jørgensen (80)

Alex Clausen (92)

Mark Ahlehuus (88)

Carsten Schmidt (79) 30/8 Hvidovre 3.35,93

Mads B. Hansen (80)

Mark Ahlehuus (88)

Steffen Jørgensen (80)

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) Arne Basbøll (58) Ole Sørensen (58) Jan Flemming Nielsen (63)	1983

Ingen har løbet distancen i 2008 !!!

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) Knud R. Andersen (45) Steen Sveidahl (42) Birger Christoffersen (46)	1967

Ingen har løbet distancen i 2008 !!!

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

Ungdom 6-7 år (zoneafsæt):

Louis Ciampi Pedersen (01) 4/5 AAC +0,0 2,09

Adam Frost (01) 4/5 Tårnby +0,0 1,87

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Simon Mathiasen (96) 27/9 Greve +1,8 4,62

Lasse Laudrup (96) 27/9 Greve +0,9 4,61

Ungdom 14-15 år:

Jannick Bagge (94) 27/9 Greve	+1,2	5,77
Morten Witzner (93) 2/9 Hvidovre	-0,9	5,33

Ungdom 16-17 år:

Patrick Bagge (92) 7/6 Bagsværd	+1,7	6,44
Kasper Olsen (91) 2/9 Hvidovre	+0,2	6,43
Dandan Pengli (92) 4/5 Tårnby	+1,4	5,71
Alex Clausen (92) 2/8 Østerbro	-0,5	5,70
Mikkel Roald-Arbøl (92) 1/6 Lyngby	-1,0	5,31

Ungsenior 20-22 år:

Mark Ahlehuus (88) 14/9 Hvidovre	+1,4	6,67
----------------------------------	------	------

Senior:

Mark Ahlehuus (88) 14/9 Hvidovre	+1,4	6,67
Patrick Bagge (92) 7/6 Bagsværd	+1,7	6,44
Kasper Olsen (91) 2/9 Hvidovre	+0,2	6,43
Mads B. Hansen (80) 15/6 Odense	+1,6	6,40
Steffen Jørgensen (80) 2/9 Hvidovre	-0,2	6,15

Jannick Bagge (94) 27/9 Greve	+1,2	5,77
Dandan Pengli (92) 4/5 Tårnby	+1,4	5,71
Alex Clausen (92) 2/8 Østerbro	-0,5	5,70
Thomas Hoffmann (82) 2/9 Hvidovre	+0,9	5,62
Morten Witzner (93) 2/9 Hvidovre	-0,9	5,33



Mikkel Roald-Arbøl (92) 1/6 Lyngby	-1,0	5,31
Kurt Andersen (62) 17/8 Greve	+1,9	5,28
Carsten Damslund (66) 12/6 HvAM	+0,6	4,85
Martin Roald-Arbøl (55) 15/6Holbæk	-1,0	3,69

Veteran M45 (45-49 år):

Carsten Damslund (66) 12/6 HvAM	+0,6	4,85
---------------------------------	------	------

Veteran M45 (45-49 år):

Kurt Andersen (62) 17/8 Greve	+1,9	5,28
-------------------------------	------	------

Veteran M50 (50-54 år):

Martin Roald-Arbøl (55) 15/6Holbæk	-1,0	3,69
------------------------------------	------	------

For megen medvind:

Mads B. Hansen (80) 15/6 Odense	+2,9	6,45
Jannick Bagge (94) 12/7 Helsingborg	+3,7	5,95
Dandan Pengli (92) 14/9 Hvidovre	+3,7	5,72
Simon Mathiassen (96) 1/6 Lyngby	+2,5	4,34
Alex Clausen (92) 7/6 Bagsværd	+3,0	5,51
Morten Witzner (93) 14/9 Hvidovre	+3,5	5,41
Mikkel Roald-Arbøl (92) 7/6 BAC	+2,5	5,37

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	2008:	6,41

Trespring

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

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Simon Mathiassen (96) 28/9 Greve	+1,7	9,75
----------------------------------	------	------

Ungdom 14-15 år:

Jannick Bagge (94) 9/10 Glostrup	+0,1	12,99
----------------------------------	------	-------

Ungdom 16-17 år:

Patrick Bagge (92) 10/5 Århus	+1,4	12,57
Dandan Pengli (92) 13/9 Hvidovre	+1,3	11,89
Mikkel Roald-Arbøl (92) 7/6 BAC	+1,3	11,43

Senior:

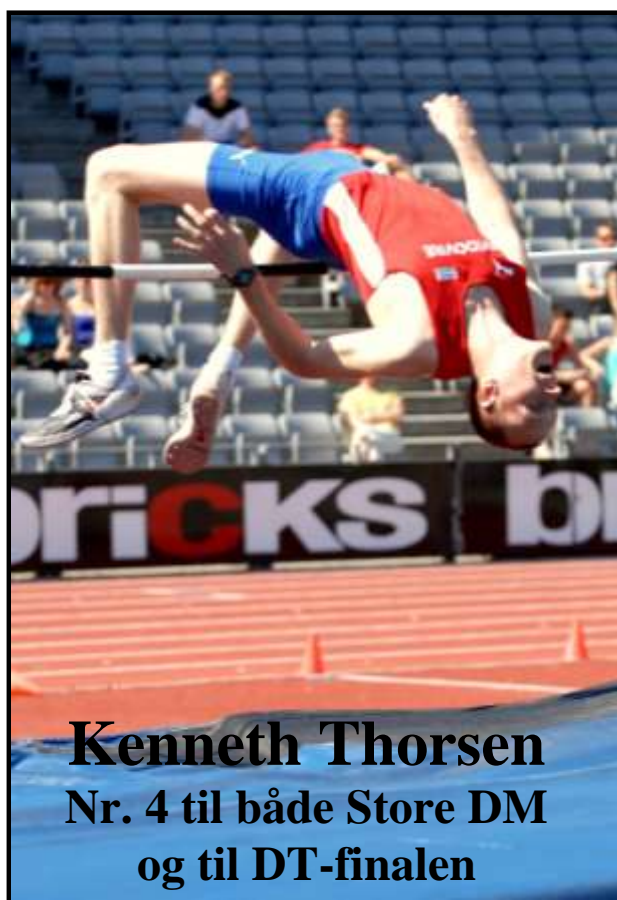
Mads B. Hansen (80) 30/8 Hvidovre	+0,7	14,09
Jannick Bagge (94) 9/10 Glostrup	+0,1	12,99
Patrick Bagge (92) 10/5 Århus	+1,4	12,57
Dandan Pengli (92) 13/9 Hvidovre	+1,3	11,89
Mikkel Roald-Arbøl (92) 7/6 BAC	+1,3	11,43

For megen medvind:

Jannick Bagge (94) 13/9 Hvidovre	+2,3	13,31
Patrick Bagge (92) 10/5 Århus	+2,9	12,65
Mikkel Roald-Arbøl (92) 13/9 HvAM	+2,8	12,31

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,98	2001:	---	2005:	---
1998:	12,74	2002:	---	2006:	12,17
1999:	---	2003:	---	2007:	---
2000:	---	2004:	---	2008:	12,56



Kenneth Thorsen
Nr. 4 til både Store DM
og til DT-finalen

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

Ungdom 14-15 år:
 Jannick Bagge (94) 11/7 Helsingborg 1,70

Ungsenior 20-22 år:
 Mark Ahlehuus (88) 9/8 Holte 1,81

Senior:
 Kenneth G. Thorsen (81) 2/8 Østerbro 1,94
 Mark Ahlehuus (88) 9/8 Holte 1,81
 Mads B. Hansen (80) 15/6 Odense 1,74
 Jannick Bagge (94) 11/7 Helsingborg 1,70

<u>Udvikling i snit Top-5:</u>					
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:	---	2008:	---

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

Ungdom 14-15 år:
 Jannick Bagge (94) 24/5 Roskilde 2,80

Ungdom 18-19år:
 Benjamin Nørgaard (90) 30/8 Hvidovre 3,30

Senior:
 Jakob Juul Rasmussen (72) 30/8 Hvidovre 3,70
 Benjamin Nørgaard (90) 30/8 Hvidovre 3,30
 Torben Kristiansen (55) 21/5 Ballerup 2,90
 Jannick Bagge (94) 24/5 Roskilde 2,80

Veteran M35 (35-39 år):
 Jakob Juul Rasmussen (72) 30/8 Hvidovre 3,70

Veteran M50 (50-54 år):
 Torben Kristiansen (55) 21/5 Ballerup 2,90

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

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

Ungdom 10-11 år:
 Lauritz B. Olsen (97) 25/8 Fr.berg 2 kg 7,87

Ungdom 12-13 år:
 Simon Mathiassen (96) 4/5 Tårnby 3 kg 6,81

Ungdom 14-15 år:
 Jannick Bagge (94) 1/6 Lyngby 4 kg 14,45

Ungdom 16-17 år:
 Jakob Hellum (91) 13/9 Hvidovre 5 kg 10,67

Ungsenior 20-22 år:
 Mark Ahlehuus (88) 9/8 Holte 8,15

Senior:
 Thomas Hoffmann (82) 13/7 Helsingborg 17,03
 Mads Østergaard (64) 21/5 Ballerup 12,85
 Michael Bruun Jepsen (65) 21/9 Herlufsholm 12,76
 Jonas Laursen (84) 9/8 Hvidovre 12,58
 Casper Nielsen (79) 15/6 Odense 12,32
 Morten Zabel (79) 6/9 Hvidovre 12,07
 Carsten Damlund (66) 12/6 Hvidovre 10,55
 Karsten Langball (72) 12/6 Hvidovre 10,11
 Laust Lund (79) 6/9 Hvidovre 9,42
 Mark Ahlehuus (88) 9/8 Holte 8,15
 Steffen Jørgensen (80) 6/9 Hvidovre 8,86

Thim N. Andersen (69) /9 Hvidovre 6,28

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 12/6 Hvidovre 10,11
Thim N. Andersen (69) /9 Hvidovre 6,28

Veteran M40 (40-44 år):

Mads Østergaard (64) 21/5 Ballerup 12,85
Michael Bruun Jepsen (65) 21/9 Herlufsholm 12,76
Carsten Damlund (66) 12/6 Hvidovre 10,55

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	2008:	13,50

KR Thomas Hoffmann (80) 15,95m (23/3 Mallorca)
Thomas Hoffmann (80) 16,87m (4/5 Tårnby)
Thomas Hoffmann (80) 16,96m (26/6 Øbro)
Thomas Hoffmann (80) 17,03m (17/7 Hels.brg)

Diskoskast

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

Ungdom 14-15 år:

Jannick Bagge (94) 27/9 Greve 1 kg 46,47

Ungdom 16-17 år:

Jakob Hellum (91) 14/9 Hvidovre 1½ kg 32,84

Ungsenior 20-22 år:

Mark Ahlehuus (88) 10/8 Holte 23,53

Senior:

Thomas Hoffmann (82) 15/6 Odense 49,09
Mads Østergaard (64) 9/8 Hvidovre 46,79
Casper Nielsen (79) 7/6 Hvidovre 42,73
Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 40,19
Jonas Laursen (84) 9/8 Hvidovre 36,99

Karsten Langball (72) 7/6 Hvidovre 35,32
Laust Lund (79) 6/9 Hvidovre 31,50
Steffen Jørgensen (80) 6/9 Hvidovre 25,66
Mark Ahlehuus (88) 10/8 Holte 23,53
Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 20,68

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 7/6 Hvidovre 35,32
Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 20,68

Veteran M40 (40-44 år):

Mads Østergaard (64) 9/8 Hvidovre 46,79
Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 40,19

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	2008:	43,15

KR Thomas Hoffmann (80) 49,09m (15/6 Odense)



Nyt ungt talent, der med bare et års træning har formået at hente 1 sølv og 3 bronze ved DMU. Det må siges at være en god start!

Hammerkast

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

Ungdom 14-15 år:

Jannick Bagge (94) 23/8 Hvidovre 4 kg 43,60

Ungdom 16-17 år:

Jakob Hellum (91) 13/9 Hvidovre 5 kg 39,63

Senior:

Jonas Laursen (84) 15/6 Odense 57,69
Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 51,24
Karsten Langball (72) 3/2 Østerbro 42,03
Mads Østergaard (64) 21/5 Ballerup 38,45
Laust Lund (79) 6/9 Hvidovre 34,39

Morten Zabel (79) 6/9 Hvidovre 34,17
Steffen Jørgensen (80) 6/9 Hvidovre 21,05

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 7/6 Hvidovre 40,59

Veteran M40 (40-44 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 51,24
Mads Østergaard (64) 21/5 Ballerup 38,45

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	---
1998:	---	2002:	44,43	2006:	---
1999:	---	2003:	33,85	2007:	43,31
2000:	---	2004:	---	2008:	44,76

KR Jonas Laursen (84) 57,67m (15/6 Odense)

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	16,53	Jonas Laursen (84)		2008

Ungdom 16-17 år:

Jakob Hellum (91) 9/8 Hvidovre 12,5kg 12,24

Senior:

Jonas Laursen (84) 9/8 Hvidovre 16,53
 Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 14,99
 Karsten Langball (72) 2/8 Østerbro 12,95
 Laust Lund (79) 6/9 Hvidovre 10,36
 Steffen Jørgensen (80) 6/9 Hvidovre 8,23
 Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 4,46

Veteran M35 (35-39 år):

Karsten Langball (72) 2/8 Østerbro 12,95
 Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 4,46

Veteran M40 (40-44 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 14,99

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:	---	2008:	12,61

KR Jonas Laursen (84) 16,53m (9/8 Hvidovre)

Spydcast

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

Ungdom 10-11 år (400 gr.):

Lauritz B. Olsen (97) 16/9 Tårnby 11,01

Ungdom 12-13 år (400 gr.):

Simon Mathiassen (96) 4/5 Tårnby 16,02

Ungdom 14-15 år (600 gr.):

Jannick Bagge (94) 28/6 Göteborg 50,46

Ungdom 16-17 år (700 gr.):

Dandan Pengli (92) 13/9 Hvidovre 38,84
 35,05



Jonas Laursen

Forbedrede i sin første sæson i klubben klubrekorden i både hammerkast og vægtkast, og formåede også at få bronze ved DM i hammer. En god start på karrieren i Hvidovre, og nu vil mere have mere. Vi glæder os!

(MBJ)

Patrick Bagge (92) 28/9 Greve
Jakob Hellum (91) 21/9 Herlufsholm 26,22

Ungsenior 20-22år:

Mark Ahlehuus (88) 10/8 Holte 21,32

Senior:

Jørgen Madsen (72) 10/5 Århus 54,27
Michael Bruun Jepsen (65) 21/9 Herlufsh. 50,43
Jannick Bagge (94) 30/8 Hvidovre 43,33
Jonas Laursen (84) 9/8 Hvidovre 41,52
Laust Lund (79) 6/9 Hvidovre 38,38

Dandan Pengli (92) 15/6 Odense 37,28
Steffen Jørgensen (80) 6/9 Hvidovre 34,67
Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 26,06
Mark Ahlehuus (88) 10/8 Holte 21,32

Veteran M35 (35-39 år):

Jørgen Madsen (72) 10/5 Århus 54,27
Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 26,06

Veteran M40 (40-44 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 21/9 Herlufsh. 50,43

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:	---	2008:	45,62

Boldkast

Ungdom 6-7 år:

Louis C. Pedersen (01) 4/5 AAC 145 gr. 12,40
Adam Frost (01) 4/5 Tårnby 145 gr. 9,33

Ungdom 12-13 år:

Simon Mathiassen (96) 11/6 Greve 145 gr. 34,93

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 2008 !!!

10 kamp

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

Ungdom 14-15 år:

Jannick Bagge (94) 24-25/5 Roskilde 4.760p
(15,38-0,00-2,80-36,92-26,98-1,66-12,81-5,59-2,38,51)

Ungsenior 20-22år:

Mark Ahlehuus (88) 9-10/8 Holte 4.513p
(12,05-6,20-8,15-81-53,78-18,00-23,53-NM-21,32-5,03,50)

Senior:

Mark Ahlehuus (88) 9-10/8 Holte 4.513p
(12,05-6,20-8,15-81-53,78-18,00-23,53-NM-21,32-5,03,50)

Kaste 5-kamp (gamle redskaber)

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

Kaste 5-kamp (nye redskaber)

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

Ungdom 14-15 år:

Jannick Bagge (94) 6/9 Hvidovre 3.208p
(40,77-14,13-40,94-45,12)

Ungdom 16-17 år:

Jakob Hellum (91) 21/9 Herlufsholm 2.822p
(35,22-10,21-30,34-11,73-26,22)

Senior:

Jonas Laursen (84) 9/8 Hvidovre 3.536p
(55,90-12,58-36,99-16,53-41,52)
Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 3.489p
(51,24-12,07-40,19-14,99-46,73)
Laust Lund (79) 6/9 Hvidovre 2.443p
(34,49-9,42-31,50-10,36-38,38)
Steffen Jørgensen (80) 6/9 Hvidovre 1.790p
(21,05-8,86-25,66-8,23-34,67)
Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 656p
(0,00-6,28-20,68-4,46-26,06)

Veteran M35 (35-39 år):

Thim N. Andersen (69) 6/9 Hvidovre 656p
(0,00-6,28-20,68-4,46-26,06)

Veteran M40 (40-44 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 26/7 Hvidovre 3.489p
(51,24-12,07-40,19-14,99-46,73)

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2001:	---	2005:	---
1998:	---	2002:	3.214p	2006:	---
1999:	---	2003:	---	2007:	2.949p
2000:	---	2004:	---	2008:	2.382p