

# UDENDØRS RANGLISTE

## MÆND 2002

### 40 meter

#### Ungdom -9 år:

Kim Frederiksen (94) 7/5 Greve	-1,4	7,8
Jens Rørhauge (94) 22/4 Østerbro	+0,0	8,0

### 60 meter

#### Ungdom -9 år:

Kim Frederiksen (94) 24/8 Greve	-1,4	11,26
Jens Rørhauge (94) 4/5 Tårnby	+0,1	12,79

#### Ungdom 10-11 år:

Jonas Rath (91) 19/8 Sundby	+0,0	9,7
Mikkel Roald-Arbøl (92) 11/8 Tårnb	+0,0	9,9
Rune Astrup (91) 11/9 Ballerup	+1,5	10,3
Rune Basbøl (91) 11/8 Tårnby	+0,0	10,8
Simon Hamp (92) 24/8 Greve	-1,2	14,38

#### For megen medvind:

Jonas Rath (91) 11/9 Ballerup	+2,3	9,7
-------------------------------	------	-----

### 80 meter

#### Ungdom 12-13 år:

Daniel Birch Møller (90) 7/5 Greve	-0,1	12,1
Mikkel Blom Nielsen (89) 24/8 GIF	-1,9	12,45
Sebastian Lauersen (90) 7/5 Greve	-0,1	13,3
Lasse Bjerregaard (90) 7/5 Greve	-0,1	14,5
Lasse Bak (90) 11/6 Hvidovre	+1,8	14,5

### 100 meter

DR	10,37	Claus Hirsbro	TIF	1994
SR	10,37	Claus Hirsbro	TIF	1994
KR	10,71	Christian Trajkowski (65)		2002

#### Ungdom 10-11 år:

Jonas Rath (91) 5/9 Fr.berg	+2,0	15,9
Rune Astrup (91) 5/9 Fr.berg	+1,5	16,6
Mikkel Roald-Arbøl (92) 5/9 Fr.berg	+0,6	17,3

#### Ungdom 12-13 år:

Daniel Birch Møller (90) 5/9 Fr.berg	0,9	15,1
--------------------------------------	-----	------

#### Ungdom 14-15 år:

Kristian Laudrup (87) 3/8 Tårnby	-1,0	12,30
----------------------------------	------	-------

#### Junior 18-19 år:

Simon Nørsgaard (84) 4/5 Tårnby	+1,3	12,78
---------------------------------	------	-------

#### Ungsenior 20-22 år:

Mark Jacobsen (81) 3/8 Ålborg	+0,0	11,15
Steffen Jørgensen (80) 17/8 Randers	-0,2	11,40
Martin Stegemeyer (81) 3/8 Ålborg	-1,9	11,70

#### Senior:

Christian Trajkovski (65) 17/8 R.Fr.	+0,8	10,71
Christian Hansen (78) 4/5 Tårnby	+1,2	11,08
Mark Jacobsen (81) 3/8 Ålborg	+0,0	11,15
Steffen Jørgensen (80) 17/8 Randers	-0,2	11,40
Boban Trajkovski (77) 15/6 Øbro	+0,0	11,59

Martin Stegemeyer (81) 3/8 Ålborg	-1,9	11,70
Henrik Kjær Nielsen (76) 3/8 Ålborg	-0,6	11,83
Jakob Juul Rasmussen (72) 3/8 Ålborg	-0,6	11,83
Rhys Thomas (??) 20/7 Laxas	-1,1	11,94
Casper Lindemann (78) 2/8 Øbro	-0,1	11,95

Kristian Laudrup (87) 3/8 Tårnby	-1,0	12,30
Simon Nørsgaard (84) 4/5 Tårnby	+1,3	12,78
Torben Kristiansen (55) 20/6 HvAM	-2,2	12,79
Carsten D. Jensen (66) 8/9 Hvidovre	+1,0	12,79
Henrik Koberg (66) 14/5 Hillerød	0,0	13,8

Daniel Birch Møller (90) 5/9 Fr.berg	0,9	15,1
Jonas Rath (91) 5/9 Fr.berg	+2,0	15,9
Rune Astrup (91) 5/9 Fr.berg	+1,5	16,6
Mikkel Roald-Arbøl (92) 5/9 Fr.berg	+0,6	17,3

#### Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72) 3/8 Ålborg	-0,6	11,83
--------------------------------------	------	-------

#### Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkovski (65) 17/8 R.Fr.	+0,8	10,71
Carsten D. Jensen (66) 8/9 Hvidovre	+1,0	12,79
Henrik Koberg (66) 14/5 Hillerød	0,0	13,8

#### Veteran M45 (45-49 år):

Torben Kristiansen (55) 20/6 HvAM	-2,2	12,79
-----------------------------------	------	-------

#### For megen medvind:

Mark Jacobsen (81) 22/6 Fred.berg	+3,3	10,81
Steffen Jørgensen (80) 31/8 Hvidovre	+2,5	11,09
Jakob Juul Rasmussen (72) 22/6 Fr.b	+3,3	11,67
Peter Herbst (78) 28/9 Greve	+3,1	11,78
Kristian Laudrup (87) 31/8 Hvidovre	+2,9	11,87

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,83	1999:	11,42	2001:	11,47
1998:	11,74	2000:	11,40	<b>2002:</b>	<b>11,19</b>

#### Klubrekorder 2002:

Christian Trajkowski 10,71sek. (+0,8), Randers 17.aug.

<b>200 meter</b>				
DR	20,52	Jens Smedegård	GIC	1979
SR	20,52	Jens Smedegård	GIC	1979
KR	21,71	Christian Trajkowski (65)		2002

**Ungdom 10-11 år:**

Rune Astrup (91) 28/9 Greve	-1,0	35,57
Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/9 Greve	-1,5	36,59

**Ungdom 12-13 år:**

Mikkel Blom Nielsen (89) 28/9 GIF	-1,0	31,96
Daniel Birch Møller (90) 22/4 Øbro	+1,0	32,2

**Ungsenior 20-22 år:**

Mark Jacobsen (81) 20/7 Laxasspelen	+0,0	22,13
Martin Stegemeyer (81) 8/6 Lyngby	-0,5	23,09
Steffen Jørgensen (80) 26/5 Glostrup	-1,6	23,25

**Senior:**

Christian Trajkowski (65) 17/8 R.Fr.	+0,2	21,71
Mark Jacobsen (81) 20/7 Laxasspelen	+0,0	22,13
Christian Hansen (78) 11/5 Øbro	-1,3	22,94
Martin Stegemeyer (81) 8/6 Lyngby	-0,5	23,09
Steffen Jørgensen (80) 26/5 Glostrup	-1,6	23,25

Boban Trajkowski (76) 4/8 Ålborg	+0,0	24,02
Mikkel Blom Nielsen (89) 28/9 GIF	-1,0	31,96
Rune Astrup (91) 28/9 Greve	-1,0	35,57
Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/9 Greve	-1,5	36,59

**Veteran M35 (35-39 år):**

Christian Trajkowski (65) 17/8 R.Fr.	+0,2	21,71
--------------------------------------	------	-------

**For megen medvind:**

Peter Herbst (78) 28/9 Greve	+2,3	24,35
Rhys Thomas (??) 20/7 Laxasspelen	+2,48	24,48

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	27,22	1999:	23,51	2001:	---
1998:	24,00	2000:	23,11	<b>2002:</b>	<b>22,62</b>

**Klubrekorder 2002:**

Christian Trajkowski	21,87sek (+0,2), Ålborg 4.aug.
Christian Trajkowski	21,71sek (+0,8), Randers 17.aug.

<b>300 meter</b>				
DR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
SR	33,53	Lars Pedersen	Sparta	1996
KR	35,41	Henrik Kjær Nielsen (76)		2000

**Ungdom 10-11 år:**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 3/6 Ballerup	63,4
--------------------------------------	------

**Ungdom 12-13 år:**

Sebastian Lauersen (90) 3/6 Ballerup	58,0
Jonas Rath (91) 3/6 Ballerup	62,1
Lasse Bjerregaard (90) 3/6 Ballerup	66,8

**Ungdom 14-15 år:**

Kristian Laudrup (87) 3/8 Tårnby	40,29
----------------------------------	-------

**Ungsenior 20-22 år:**

Mark Jacobsen (81) 4/5 Tårnby	36,40
Martin Stegemeyer (81) 4/5 Tårnby	36,43
Steffen Jørgensen (80) 4/5 Tårnby	36,73

**Senior:**

Mark Jacobsen (81) 4/5 Tårnby	36,40
Martin Stegemeyer (81) 4/5 Tårnby	36,43
Steffen Jørgensen (80) 4/5 Tårnby	36,73
Kristian Laudrup (87) 3/8 Tårnby	40,29
Sebastian Lauersen (90) 3/6 Ballerup	58,0

Jonas Rath (91) 3/6 Ballerup	62,1
Mikkel Roald-Arbøl (92) 3/6 Ballerup	63,4
Lasse Bjerregaard (90) 3/6 Ballerup	66,8

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	1999:	---	2001:	---
1998:	39,58	2000:	---	<b>2002:</b>	<b>41,60</b>



**Christian Trajkowski og Signe Gadegaard. Christian er ikke kun vores sprinttræner, han er også så ubeskeden at være klubbens hurtigste mand med nye klubrekorder på 100 meter, 200 meter og 4x100 meter stafet. Godt gået af en veteran!**

<b>400 meter</b>				
DR	45,89	Jens Smedegård	GIC	1980
SR	45,89	Jens Smedegård	GIC	1980
KR	47,76	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

**Ungdom -9 år:**

Jens Rørhauge (94) 22/4 Østerbro	90,4
----------------------------------	------

**Ungdom 10-11 år:**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 24/8 Greve	82,52
Jonas Rath (91) 25/5 Glostrup	83,61

**Ungdom 12-13 år:**

Lasse Bach (90) 7/5 Greve	94,4
---------------------------	------

**Ungsenior 20-22 år:**

Mark Jacobsen (81) 2/6 Hvidovre	50,17
Martin Stegemeyer (81) 11/5 Øbro	50,78

**Senior:**

Mark Jacobsen (81) 2/6 Hvidovre	50,17
Martin Stegemeyer (81) 11/5 Øbro	50,78
Christian Hansen (78) 14/6 Øbro	52,36
Rhys J. Thomas (??) 13/7 Helsingborg	52,64
Torben Kristiansen (55) 20/6 Hvidovre	55,46

Mikkel Roald-Arbøl (92) 24/8 Greve	82,52
Jonas Tath (91) 25/5 Glostrup	83,61
Lasse Bach (90) 4/5 Tårnby	97,57

**Veteran M45 (45-49 år):**

Torben Kristiansen (55) 20/6 Hvidovre	55,46
---------------------------------------	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	55,85	1999:	52,71	2001:	53,71
1998:	52,65	2000:	77,07	<b>2002:</b>	<b>52,28</b>

**600 meter**

**Ungdom 10-11 år:**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 28/9 Greve	2.13,22
Jonas Rath (91) 5/9 Fr.berg	2.14,7

**Ungdom 12-13 år:**

Mikkel Blom Nielsen (89) 28/9 Greve	2.01,98
-------------------------------------	---------

**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 10-11 år:**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 19/8 Sundby	3.19,5
-------------------------------------	--------

**Ungsenior 20-22 år:**

Asger Sverrild (80) 7/9 Århus	2.00,46
-------------------------------	---------

**Senior:**

Asger Sverrild (80) 7/9 Århus	2.00,46
Henrik Kjær Nielsen (76) 11/5 Øbro	2.08,01
Mikkel Roald-Arbøl (92) 19/8 Sundby	3.19,5

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	2.33,94	1999:	---	2001:	---
<b>1998:</b>	<b>2.17,34</b>	2000:	---	2002:	---

**1.000 meter**

DR	2.14,96	Wilson Kipketer	Sparta	2000
SR	2.14,96	Wilson Kipketer	Sparta	2000
KR	2.25,1	Jan Flemming Nielsen (63)		1984

**Ungdom 10-11 år:**

Mikkel Roald-Arbøl (92) 24/8 Greve	3.59,92
------------------------------------	---------

**Ungdom 12-13 år:**

Mikkel Blom Nielsen (89) 24/8 Greve	3.26,86
-------------------------------------	---------

**Senior:**

Mikkel Blom Nielsen (89) 24/8 Greve	3.26,86
Mikkel Roald-Arbøl (92) 24/8 Greve	3.59,92

**Udvikling i snit Top-5:**

<b>1997:</b>	<b>3.43,91</b>	1999:	---	2001:	---
1998:	---	2000:	---	2002:	---



Asger Sverrild hentet frem fra billedarkivet. Har været stabil lige over de 2 min på 800m i år, men mangler lige superløbet for at snige sig ned i nærheden af sin PR på 1.59,76

**1.500 meter**

DR	3.31,17	Robert Kiplagat	Sparta	1997
SR	3.31,17	Robert Kiplagat	Sparta	1997
KR	3.50,96	Claus Scharnberg (57)		1980

**Senior:**

Simon Borchmann (69) 8/6 Lyngby	4.06,8
Jimmy Jensen (76) 22/8 Østerbro	4.22,61
Bent Eering (62) 8/9 Hvidovre	4.29,87
Svend Heckerman (55) 14/5 Hillerød	5.58,88

**Veteran M30 (30-34 år):**

Simon Borchmann (69) 8/6 Lyngby	4.06,8
---------------------------------	--------

**Veteran M40 (40-44 år):**

Bent Eering (62) 8/9 Hvidovre 4.29,87

**Veteran M45 (45-49 år):**

Svend Heckerman (55) 14/5 Hillerød 5.58,88

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	4.43,04	1999:	4.37,74	2001:	4.39,95
1998:	<b>4.37,36</b>	2000:	---	2002:	---

**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 2002!

**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 2002!

**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:**

Simon Borchmann (68) 22/8 Østerbro 8.51,10  
 Jimmi Jensen (76) 4/5 Tårnby 9.41,50

**Veteran M30 (30-34 år):**

Simon Borchmann (68) 22/8 Østerbro 8.51,10

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	1999:	---	2001:	---
1998:	---	2000:	---	2002:	---

**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:**

Simon Borchmann (68) 18/8 Randers 14.53,86  
 Poul Hansen (??) 11/5 Øbro 16.57.62  
 Kåre Hansen (??) 2/6 Hvidovre 17.07,21  
 Niels Olsen (75) 7/9 Århus 17.45,89  
 Jesper Wendell (75) 7/9 Århus 18.14,07  
 Arne Bech (43) 8/9 19.18,01

**Veteran M30 (30-34 år):**

Simon Borchmann (68) 18/8 Randers 14.53,86

**Veteran M55 (55-59 år):**

Arne Bech (43) 8/9 19.18,01

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	18.37,98	1999:	18.20,37	2001:	---
1998:	---	2000:	---	2002:	<b>16.59,73</b>

**10.000 meter**

DR	27.54,76	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR	27.54,76	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR	30.09,2	Steen Sveidahl (42)		1966

Ingen har løbet distancen i 2002!

**10 km landevej**

DR	28.25	Klaus Hansen	Skovbak.	1995
SR	28.40	Flemming Jensen	Sparta	1990
KR	32.38	Jacob Jørgensen (68)		1992

Ingen har løbet distancen i 2002!

**15 km landevej**

DR	43.42	Henrik Jørgensen	Herlev IF	1986
SR	43.42	Henrik Jørgensen	Herlev IF	
KR	50.43	Jacob Jørgensen (68)		1992

Ingen har løbet distancen i 2002!

**20 km landevej**

DR	59.21	Allan Zachariassen	Fr.Od.	1983
SR				1990
KR	1.01.55	Steen Sveidahl (42)		1967

Ingen har løbet distancen i 2002!



Billedet fejler ikke noget. Det var bare et meget grimt regnvejr i 1. runde af veteran-DT. Simon Borchmann har haft en flot sæson, og er stille og roligt ved at bygge en solid løbegruppe op i M/L "Spread the word!"



**Martin "Stage" Stegemeyer kan lidt af hvert, men er ved at udvikle sig til specialst på 400 meter distancen, og har et stort potentiale på 400m hæk. Var med til at sætte klubrekord på 4x400 meter stafet til DT-finalen**

#### Halvmaraton

DR	1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
SR	1.01.55	Carsten Jørgensen	BLL	1998
KR	1.12.39	Michael Madsen (59)		1989

Ingen har løbet distancen i 2002!

#### 30 km landevej

DR	1.33.39	Allan Zachariasen	Fr.Od.	1982
SR				
KR	1.50.10	Leo Madsen (??)		1981

Ingen har løbet distancen i 2002!

#### 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

Ingen har løbet distancen i 2002!

#### 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

#### 10-11 år (60m hæk):

Jonas Rath (91)	25/8 Greve	-1,6	12,71
-----------------	------------	------	-------

#### 18-19 år (110m hæk):

Simon Nørgaard (84)	4/5 Tårnby	+1,3	20,50
---------------------	------------	------	-------

#### Senior:

Casper Lindemann (78)	7/9 Århus	+1,3	15,70
Jakob Juul Rasmussen (72)	2/6 Hvid.	+0,2	16,33

#### Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72)	2/6 Hvid.	+0,2	16,33
---------------------------	-----------	------	-------

#### For megen medvind:

Simon Nørgaard (84)	(Ungdom)	+2,2	17,49
---------------------	----------	------	-------

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	1999:	---	2001:	---
1998:	---	2000:	---	2002:	---

#### 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 2002!

#### 400 meter hæk

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

#### 14-15 år (300m hæk):

Kristian Laudrup (87)	1/9 Hvidovre	41,76
-----------------------	--------------	-------

#### Junior 18-19 år:

Simon Nørgaard (84)	2/6 Hvidovre	65,95
---------------------	--------------	-------

#### Senior:

Martin Stegemeyer (81)	1/9 Hvidovre	57,66
Simon Nørgaard (84)	2/6 Hvidovre	65,95

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	1999:	---	2001:	---
1998:	<b>62,75</b>	2000:	---	2002:	---

#### 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:

Simon Borchmann (69)	7/9 Århus	9.32,29
Jimmi Jensen (76)	2/6 Hvidovre	10.39,56

#### Veteran M30 (30-34 år):

Simon Borchmann (69)	7/9 Århus	9.32,29
----------------------	-----------	---------

#### Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	1999:	---	2001:	---
1998:	---	2000:	---	2002:	---

<b>4 x 100 meter stafet</b>			
DR	40,42	IF Sparta	1989
SR	40,42	IF Sparta	1989
KR	41,60	Christian Trajkowski (65)	2002
		Christian Hansen (78)	
		Steffen Jørgensen (80)	
		Mark Jacobsen (81)	

**Senior:**

Christian Trajkovski (65) 7/9 Århus	41,60
Christian Hansen (78)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Christian Trajkovski (65) 11/5 Øbro	43,18
Christian Hansen (78)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Christian Hansen (78) 2/6 Hvidovre	43,70
Christian Trajkovski (65)	
Martin Stegemeyer (81)	
Boban Trajkovski (77)	
Boban Trajkovski (76) 7/9 Århus	44,02
Martin Stegemeyer (81)	
Jakob Juul Rasmussen (72)	
Casper Lindemann (78)	

<b>4 x 200 meter stafet</b>			
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 2002!

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

**Senior:**

Carsten D. Jensen (66) 8/9 Hvidovre	2.06,85
Jakob Juul Rasmussen (72)	
Torben Kristiansen (55)	
Christian Trajkovski (65)	
Svend Heckerman (55) 14/5 Hillerød	2.20,43
Henrik Koberg (66)	
Torben Kristiansen (55)	
Jacob Rasmussen (72)	

Flemming Johansen (46) 20/6 Hvidovre	2.20,79
Carsten D. Jensen (66)	
Sven Heckermann (55)	
Torben Kristiansen (55)	

**Veteran M30 (30-34 år):**

Carsten D. Jensen (66) 8/9 Hvidovre	2.06,85
Jakob Juul Rasmussen (72)	
Torben Kristiansen (55)	
Christian Trajkovski (65)	
Svend Heckerman (55) 14/5 Hillerød	2.20,43
Henrik Koberg (66)	
Torben Kristiansen (55)	
Jacob Rasmussen (72)	

**Veteran M35 (35-39 år):**

Flemming Johansen (46) 20/6 Hvidovre	2.20,79
Carsten D. Jensen (66)	
Sven Heckermann (55)	
Torben Kristiansen (55)	

<b>4 x 400 meter stafet</b>			
DR	3.14,8	IK Skovbakken	1974
SR	3.14,87	Trongårdens IF	1995
KR	3.21,20	Henrik Kjær Nielsen (76)	2002
		Martin Stegemeyer (81)	
		Steffen Jørgensen (80)	
		Mark Jacobsen (81)	

**Senior:**

Henrik Kjær Nielsen (76) 7/9 Århus	3.21,20
Martin Stegemeyer (81)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Henrik Kjær Nielsen (76) 18/8 Randers	3.22,26
Martin Stegemeyer (81)	
Christian Trajkovski (65)	
Steffen Jørgensen (80)	
Henrik Kjær Nielsen (76) 2/6 Hvidovre	3.22,83
Christian Hansen (78)	
Martin Stegemeyer (81)	
Mark Jacobsen (81)	
Boban Trajkovski (77) 11/5 Øbro	3.31,09
Steffen Jørgensen (80)	
Christian Hansen (78)	
Christian Trajkovski (64)	

<b>4 x 800 meter stafet</b>			
DR	7.27,3	Århus 1900 A/M	1987
SR	7.32,00	Københavns IF	1994
KR	8.12,2	Torben Larsen (55)	1983
		Arne Basbøll (58)	
		Ole Sørensen (58)	
		Jan Flemming Nielsen (63)	

Ingen har løbet distancen i 2002!

<b>4 x 1.500 meter stafet</b>			
DR	15.18,5	IF Sparta	1986
SR	15.18,5	IF Sparta	1986
KR	16.15,6	Ivan Diers (42)	1967
		Knud R. Andersen (45)	
		Steen Sveidahl (42)	
		Birger Christoffersen (46)	

Ingen har løbet distancen i 2002!

<b>Længdespring</b>			
DR	7,80	Jesper Tørring	Skovbakken 1971
SR	7,71	Piotr Buciarski	IF Sparta 2001
KR	7,16	Erling Hansen (54)	1975

**Ungdom -9 år:**

Jens Rørhauge (94) 22/4 Østerbro	+0,0	z	2,76
Kim Frederiksen (94) 7/5 Greve	+1,6	z	2,75

**Ungdom 10-11 år:**

Jonas Rath (91) 11/8 Tårnby	-0,2	z	3,82
Mikkel Roald-Arbøl (92) 11/8 Tårnb	-0,4	z	3,59
Rune Astrup (91) 19/8 Sundby	+0,0	z	3,44

**Ungdom 12-13 år:**

Daniel Birch Møller (90) 11/8 Tårnby	-0,2	z	4,04
Lasse Bak (90) 11/6 Hvidovre	+0,0	z	3,25

**Ungsenior 20-22 år:**

Steffen Jørgensen (80) 7/9 Århus	-0,9		6,36
----------------------------------	------	--	------

**Senior:**

Christian Hansen (78) 7/9 Århus	-0,8		6,74
Steffen Jørgensen (80) 7/9 Århus	-0,9		6,36
Torben Kristiansen (55) 8/9 Hvidovre	+0,8		5,57
Daniel Birch Møller (90) 11/8 Tårnby	-0,2	z	4,04
Jonas Rath (91) 11/8 Tårnby	-0,2	z	3,82

Mikkel Roald-Arbøl (92) 11/8 Tårnb	-0,4	z	3,59
Rune Astrup (91) 11/8 Tårnby	-0,2	z	3,42
Lasse Bak (90) 11/6 Hvidovre	+0,0	z	3,25
Jens Rørhauge (94) 22/4 Østerbro	+0,0	z	2,76
Kim Frederiksen (94) 7/5 Greve	+1,6	z	2,75

**Veteran M45 (45-49 år):**

Torben Kristiansen (55) 8/9 Hvidovre	+0,8		5,57
--------------------------------------	------	--	------

**For megen medvind:**

Kim Frederiksen (94) 26/5 Glostrup	+2,6	z	2,74
------------------------------------	------	---	------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	6,01	<b>1999:</b>	<b>6,53</b>	2001:	6,18
1998:	6,39	2000:	5,96	2002:	5,31



Vores stangspringstræner, Laust Lund, viste ved sæsonens afsluttende kaste 5-kampe, at han har flere talenter, bl.a knap 12 meter i vægtekast med en pæn teknik

**Trespring**

DR	16,18	Peder Dalby	AGF	1982
SR	16,03	Jesper Riege	IF Sparta	1998
KR	14,80	Torben Kristiansen (55)		1979

**Senior:**

Lasse Ringhofer (73) 7/9 Århus	+0,3		13,84
--------------------------------	------	--	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	11,98	1999:	---	2001:	---
<b>1998:</b>	<b>12,74</b>	2000:	---	2002:	---

**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 10-11 år:**

Jonas Rath (91) 4/5 Tårnby	1,10
Mikkel Roald-Arbøl (92) 24/8 Greve	1,10

**Ungdom 12-13 år:**

Lasse Bjerregaard (90) 4/5 Tårnby	1,10
Sebastian Lauersen(90) 7/5 Greve	1,05

**Senior:**

Jimmi Jensen (76) 7/9 Århus	1,95
Hafid Bakani (76) 11/5 Øbro	1,92
Lasse Bjerregaard (90) 4/5 Tårnby	1,10
Jonas Rath (91) 4/5 Tårnby	1,10
Mikkel Roald-Arbøl (92) 24/8 Greve	1,10
Sebastian Lauersen(90) 4/5 Tårnby	1,00

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	1,76	<b>1999:</b>	<b>1,86</b>	2001:	---
1998:	1,84	2000:	1,69	2002:	1,44

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

**Ungdom 16-17 år:**

Michael Johansen (86) 31/8 Hvidovre 3,00

**Junior 18-19 år:**

Simon Nørgaard (84) 7/9 Århus 3,82

**Senior:**

Jakob Juul Rasmussen (72) 11/5 Øbro 4,47

Flemming Johansen (46) 14/5 Hillerød 3,90

Simon Nørgaard (84) 7/9 Århus 3,82

Michael Johansen (86) 31/8 Hvidovre 3,00

Poul-Erik Hansen (55) 8/9 Hvidovre 3,00

**Veteran M30 (30-34 år):**

Jakob Juul Rasmussen (72) 11/5 Øbro 4,47

**Veteran M45 (45-49 år):**

Poul-Erik Hansen (55) 8/9 Hvidovre 3,00

**Veteran M55 (55-59 år):**

Flemming Johansen (46) 14/5 Hillerød 3,90

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	1999:	3,80	2001:	3,47
-------	-----	-------	------	-------	------

<b>1998:</b>	<b>3,81</b>	2000:	---	2002:	---
--------------	-------------	-------	-----	-------	-----

**Kuglestød**

DR	21,57	Joachim B. Olsen	1900	2002
SR	17,66	Jan A. Sørensen	FAK	1993
KR	15,25	Keld Nielsen (46)		1972

**Ungdom -9 år:**

Kim Frederiksen (94) 26/5 Glostrup 1 kg 5,51

**Ungdom 10-11 år:**

Simon Hamp (92) 24/8 Greve 2 kg 5,93

**Ungdom 12-13 år:**

Lasse Bjerregaard (90) 11/6 Hvidov 3 kg 6,75

Sebastian Lauersen (90) 4/5 Tårnby 3 kg 5,90

Daniel Birch Møller (90) 7/5 Greve 3 kg 5,49

Lasse Bak (90) 7/5 Greve 3 kg 3,85

**Ungdom 16-17 år:**

Kim Harms (86) 28/9 Greve 5 kg 10,44

**Ungsenior 20-22 år:**

Thomas Hoffmann (82) 7/9 Århus 14,96

Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre 9,65

Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre 9,27

**Senior:**

Thomas Hoffmann (82) 7/9 Århus 14,96

Casper Nielsen (79) 11/5 Øbro 14,02

Morten Zabel (78) 7/9 Århus 13,92

Michael Bruun Jepsen (65) 23/8 Esbjerg 12,91

Emeka Andersen (71) 14/7 Hvidovre 11,95

Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre 11,02  
 Karsten Kristiansen (72) 21/9 Hvidovre 10,99  
 Bo Henriksen (77) 28/9 Hvidovre 10,53  
 Henrik Kjær Nielsen (76) 28/4 Greve 10,40  
 Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre 10,16

Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre 9,65  
 Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre 9,27  
 Poul-Erik Hansen (55) 14/5 Hillerød 8,75  
 Bjarke Møller (57) 14/5 Hillerød 7,73

**Veteran M30 (30-34 år):**

Emeka Andersen (71) 14/7 Hvidovre 11,95

Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre 11,02

Karsten Kristiansen (72) 21/9 Hvidovre 10,99

Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre 10,16

**Veteran M35 (35-39 år):**

Michael Bruun Jepsen (65) 23/8 Esbjerg 12,91

**Veteran M45 (45-49 år):**

Poul-Erik Hansen (55) 14/5 Hillerød 8,75

Bjarke Møller (57) 14/5 Hillerød 7,73

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	11,29	1999:	11,05	2001:	11,67
-------	-------	-------	-------	-------	-------

1998:	11,24	2000:	11,13	<b>2002:</b>	<b>13,55</b>
-------	-------	-------	-------	--------------	--------------



Steffen Jørgensen i et perfekt omspring.  
Læg mærke til kuglen i luften

**Diskoskast**

DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
SR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
KR	45,78	Erling Hansen (54)		1976

**Ungdom Ungdom 12-13 år:**

Lasse Bjerregaard (90) 3/6 Ballerup 0,75kg 17,84

Sebastian Lauersen (90) 3/6 Ballerup 0,75kg 10,72



**Ungsenior Ungsenior 20-22 år:**

Thomas Hoffmann (82) 18/8 Randers 44,70

**Senior:**

Casper Nielsen (79) 28/9 Hvidovre 45,22

Thomas Hoffmann (82) 18/8 Randers 44,70

Michael Bruun Jepsen (65) 7/9 Århus 40,73

Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre 39,22

Morten Zabel (79) 28/9 Hvidovre 37,60

Emeka Andersen (71) 14/7 Hvidovre 35,44

Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre 35,02

Henrik Kjær Nielsen (76) 7/4 Greve 32,58

Bo Henriksen (77) 28/4 Greve 30,65

Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre 24,38

Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre 23,05

Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre 22,51

**Veteran M30 (30-34 år):**

Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre 39,22

Emeka Andersen (71) 14/7 Hvidovre 35,44

Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre 35,02

Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre 24,38

**Veteran M35 (35-39 år):**

Michael Bruun Jepsen (65) 7/9 Århus 40,73

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	32,04	1999:	35,98	2001:	31,84
1998:	34,36	2000:	33,16	<b>2002:</b>	<b>41,49</b>

**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:**

Lasse Bjerregaard (90) 3/6 Ballerup 3,0 kg 15,09

**Ungsenior 20-22 år:**

Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre 41,12

Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre 22,69

Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre 21,49

**Senior:**

Michael Bruun Jepsen (65) 7/9 Århus 52,43

Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre 45,31

Morten Zabel (79) 28/9 Hvidovre 44,32

Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre 41,12

Bo Henriksen (77) 7/4 Greve 38,99

Henrik Kjær Nielsen (76) 7/4 Greve 31,85

Casper Nielsen (79) 28/9 Hvidovre 29,56

Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre 24,32

Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre 22,69

Jakob Juul Rasmussen (72) Hvidovre 21,68

Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre 21,49

**Veteran M30 (30-34 år):**

Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre 45,31

Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre 24,32

Jakob Juul Rasmussen (72) Hvidovre 21,68

**Veteran M35 (35-39 år):**

Michael Bruun Jepsen (65) 7/9 Århus 52,43

**Veteran M50 (50-54 år):**

Kurt Albrechtsen (48) 14/5 Hillerød 6,0 kg 29,62

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	1999:	---	2001:	---
1998:	---	2000:	---	<b>2002:</b>	<b>44,43</b>



**Karsten Kristiansen har på sine bedste dage en ganske pæn teknik, hvilket kan nydes her i hans PR-kast i vægkøst på 14,38 meter**

**Vægkøst**

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

**Ungsenior 20-22 år::**

Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre 11,94

Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre 9,75

Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre 7,79

**Senior:**

Michael Bruun Jepsen (65) 20/7 Hvidovre 16,86

Karsten Kristiansen (72) 21/9 Hvidovre 14,38

Lasse Ringhofer (73) 28/9 Hvidovre 14,04

Morten Zabel (79) 28/9 Hvidovre 12,90

Bo Henriksen (77) 28/9 Hvidovre 12,12

Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre 11,94

Henrik Kjær Nielsen (77) 28/4 Greve 11,79

Casper Nielsen (79) 28/9 Hvidovre 10,79

Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre 10,07

Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre 9,75

Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre 7,85

Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre 7,79

**Veteran M30 (30-34 år):**

Karsten Kristiansen (72) 21/9 Hvidovre	14,38
Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre	10,07
Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre	7,85

**Veteran M35 (35-39 år):**

Michael Bruun Jepsen (65) 20/7 Hvidovre	16,86
---	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	10,24	1999:	---	2001:	---
1998:	10,73	2000:	---	<b>2002:</b>	<b>14,06</b>

**Spydkast**

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:**

Jonas Rath (91) 3/6 Ballerup	400 gr.	16,34
Mikkel Roald-Arbøl (92) 3/6 Baller.	400 gr.	12,21

**Ungsenior 20-22 år:**

Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre	36,68
Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre	33,40
Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre	29,77

**Senior:**

Jørgen Madsen (72) 2/6 Hvidovre	62,25
Michael Bruun Jepsen (65) 20/6 Hvidovre	54,96
Casper Lindemann (78) 20/7 Hvidovre	52,78
Casper Nielsen (79) 2/8 Øbro	52,00
Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre	45,31
Bo Henriksen (77) 28/4 Greve	39,44
Morten Zabel (79) 28/9 Hvidovre	38,97
Henrik Kjær Nielsen (76) 28/4 Greve	37,65
Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre	36,68
Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre	33,40
Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre	32,00
Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre	29,77

**Veteran M30 (30-34 år):**

Jørgen Madsen (72) 2/6 Hvidovre	62,25
Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre	45,31
Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre	32,00

**Veteran M35 (35-39 år):**

Michael Bruun Jepsen (65) 20/6 Hvidovre	54,96
---	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	45,75	1999:	50,04	2001:	42,22
1998:	47,60	2000:	---	<b>2002:</b>	<b>53,46</b>

**Boldkast**

**Ungdom -9 år:**

Jens Rørhauge (94) 7/5 Greve	145 gr.	25,89
Kim Frederiksen (94) 7/5 Greve	145 gr.	18,09

**Ungdom 10-11 år:**

Jonas Rath (91) 11/9 Ballerup	145 gr.	31,44
Mikkel Roald-Arbøl (92) 25/8 Greve	145 gr.	30,58
Rune Astrup (91) 11/9 Ballerup	145 gr.	24,05
Rune Basbøl (91) 11/8 Tårnby	145 gr.	19,95

**Ungdom 12-13 år:**

Daniel Birch Møller (90) 22/4 Øbro	250 gr.	46,43
------------------------------------	---------	-------



**Det er næsten uforskammet, hvad man kan lave udelukkende på rutinen. Klubbens kaste-træner, Michael Bruun Jepsen, havde selv en rigtig god sæson kulminerende med bronze ved DM i kaste 5-kamp, 18 år efter sin første DM-medalje i disciplinen**

**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 2002!

**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 2002!

**Kaste 5-kamp**

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)		

**Ungsenior 20-22 år:**

Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre (41,12-14,00-40,01-11,94-36,68)	3.122 p
Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre (21,49-9,65-22,51-9,75-33,40)	1.875 p
Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre (22,69-9,27-23,05-7,79-29,77)	1.673 p

**Senior:**

Michael Bruun Jepsen (65) 20/7 Hvidovre (52,33-12,29-39,58-16,86-51,05)	3.673 p
Morten Zabel (79) 28/9 Hvidovre (44,32-13,23-37,60-12,90-38,97)	3.171 p
Thomas Hoffmann (82) 21/9 Hvidovre (41,12-14,00-40,01-11,94-36,68)	3.122 p
Casper Nielsen (79) 28/9 Hvidovre (29,56-13,00-45,22-10,79-50,46)	3.088 p
Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre (45,31-10,54-39,22-14,34-32,00)	3.017 p
Bo Henriksen (77) 28/4 Greve (37,81-10,43-30,65-12,08-39,44)	2.688 p
Henrik Kjær Nielsen (76) 28/4 Greve (28,11-10,40-29,87-11,79-37,65)	2.455 p
Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre (24,32-11,02-24,38-10,07-49,19)	2.340 p
Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre (21,68-10,16-35,02-7,85-45,31)	2.243 p
Martin Stegemeyer (81) 21/9 Hvidovre (21,49-9,65-22,51-9,75-33,40)	1.875 p
Steffen Jørgensen (80) 21/9 Hvidovre (22,69-9,27-23,05-7,79-29,77)	1.673 p

**Veteran M30 (30-34 år):**

Karsten Kristiansen (72) 28/9 Hvidovre (45,31-10,54-39,22-14,34-32,00)	3.017 p
Jørgen Madsen (72) 21/9 Hvidovre (24,32-11,02-24,38-10,07-49,19)	2.340 p
Jakob Juul Rasmussen (72) 28/9 Hvidovre (21,68-10,16-35,02-7,85-45,31)	2.243 p

**Veteran M35 (35-39 år):**

Michael Bruun Jepsen (65) 20/7 Hvidovre (52,33-12,29-39,58-16,86-51,05)	3.673 p
--	---------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	1999: ---	2001: ---
1998: ---	2000: ---	<b>2002: 3.214 p</b>



Til årets afsluttende kaste 5-kamp for alskens godfolk, udviste Jørgen Madsen ekvilibristiske evner i sit forsøg på at sætte nye tekniske standarder i vægtekast. Han måtte dog sande, at 8 rotationer måske var for optimistisk. Kom for første gang over de 60 meter i spydkast, og nærmer sig med raske skridt klubrekorden