

INDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2005/2006

Da indendørssæsonen går hen over nytåret, så dækker den reelt 2 sæsoner. For de aktive der har opnået resultater på begge sider af nytåret, er begge disse resultater medtaget i statistikken, men de kan godt optræde i to forskellige aldersgrupper (resultatet fra november-nytår er da markeret med en stjerne!)

50 meter				
DR	5,5	Claus Hirsbro	TIF	1994
SR	5,92	Hossein Asgari	FIF	2000
KR	6,05	Christian Trajkowski (65)		2002

Ungdom -9 år:

Stefan Vikkelsø (97) 14/1 Hvidovre	8,86
Christian Møller (98) 14/1 Hvidovre	11,03

Ungdom 10-11 år:

Roman Ghazi (95) 11/2 Hvidovre	7,80
Roman Ghazi (95) 11/12 Hvidovre	* 8,04
Mads Brink (96) 14/1 Hvidovre	9,64

Ungdom 12-13 år:

Nagie Khwaja (92) 11/12 Hvidovre	* 7,01
Alex Clausen (92) 11/12 Hvidovre	* 7,49
Morten Wizner (93) 14/1 Hvidovre	7,84

Ungdom 14-15 år:

Kasper Olsen (91) 21/2 Hvidovre	6,76
Anders Schønherr (91) 14/1 Hvidovre	6,91
Anders Schønherr (91) 11/12 Hvidovre	* 6,93
Nagie Khwaja (92) 14/1 Hvidovre	7,06
Alex Clausen (92) 14/1 Hvidovre	7,54
Mikkel Roald-Arbøl (92) 11/2 Hvidovre	8,02

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88) 14/1 Hvidovre	6,55
----------------------------------	------

Senior:

Henrik Kjær Nielsen (76) 15/3 Hvidovre	6,44
Mark Ahlehuus (88) 14/1 Hvidovre	6,55
Kasper Olsen (91) 21/2 Hvidovre	6,76
Kurt Andersen (62) 14/1 Hvidovre	6,80
Anders Schønherr (91) 14/1 Hvidovre	6,91
Nagie Khwaja (92) 14/1 Hvidovre	7,06
Alex Clausen (92) 14/1 Hvidovre	7,54
Mikkel Roald-Arbøl (92) 11/2 Hvidovre	8,02

Veteran M30 (30-34 år):

Henrik Kjær Nielsen (76) 15/3 Hvidovre	6,44
--	------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 14/1 Hvidovre	6,80
Kurt Andersen (62) 11/12 Hvidovre	* 6,85

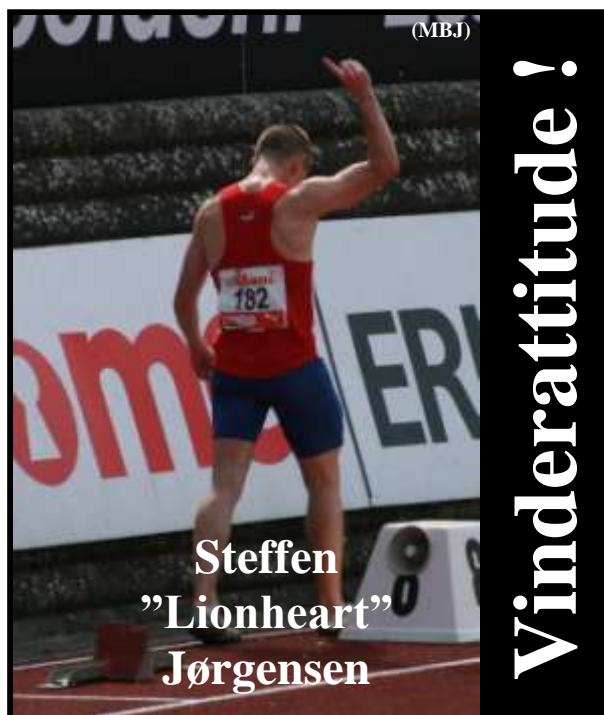
60 meter				
DR	6,65	Benjamin Hecht	IF Sparta	1999
SR	6,65	Benjamin Hecht	IF Sparta	1999
KR	6,89	Christian Trajkowski (65)		2001

Ungdom 14-15 år:

Kasper Olsen (91) 5/2 Malmö	7,94
Anders Schønherr (91) 5/2 Malmö	8,07
Nagie Khwaja (92) 26/2 Malmö	8,41
Mikkel Roald-Arbøl (92) 5/2 Malmö	9,46

Senior:

Thomas Søgaard (77) 26/2 Malmö	7,72
Kasper Olsen (91) 26/2 Malmö	7,74
Mads B. Hansen (82) 26/2 Malmö	7,82
Anders Schønherr (91) 5/2 Malmö	8,07
Nagie Khwaja (92) 26/2 Malmö	8,41
Mikkel Roald-Arbøl (92) 5/2 Malmö	9,46



Vinderattitude!

Steffen
"Lionheart"
Jørgensen

100 meter				
DR				
SR				
KR	12,39	Kurt Andersen (62)		2004

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

200 meter				
DR	21,17	Morten Jensen	FIF-H	2005
SR	21,17	Morten Jensent	FIF-H	2005
KR	22,24	Steffen Jørgensen (80)		2000

Ungdom 14-15 år:

Kasper Olsen (91)	16/2 Malmö	25,11
Anders Schönherr (91)	5/2 Malmö	25,96
Mikkel Roald-Arbøl (92)	16/2 Malmö	30,51

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88)	5/2 Malmö	24,10
--------------------	-----------	-------

Senior:

Steffen Jørgensen (80)	25/2 Malmö	22,52
Mark Ahlehuus (88)	5/2 Malmö	24,10
Kasper Olsen (91)	16/2 Malmö	25,11
Anders Schönherr (91)	5/2 Malmö	25,96
Mikkel Roald-Arbøl (92)	16/2 Malmö	30,51

400 meter				
DR	47,38	Christian Birk	IF Sparta	2001
SR	47,38	Christian Birk	IF Sparta	2001
KR	49,59	Steffen Jørgensen (80)		2005

Ungdom 16-17 år:

Mikkel Blom Nielsen (89)	26/2 Malmö	61,24
--------------------------	------------	-------

Senior:

Steffen Jørgensen (80)	5/2 Malmö	49,63
Mikkel Blom Nielsen (89)	26/2 Malmö	61,24

800 meter				
DR	1.42,67	Wilson Kipketer	IF Sparta	1997
SR	1.42,67	Wilson Kipketer	IF Sparta	1997
KR	2.04,13	Rune Fog Brix (83)		2007

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

1.000 meter				
DR	2.14,96	Wilson Kipketer	IF Sparta	2000
SR	2.14,96	Wilson Kipketer	IF Sparta	2000
KR	3.02,55	Jakob Juul Rasmussen (72)		1997

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

1.500 meter				
DR	3.38,85	Mogens Guldberg	IF Sparta	1991
SR	3.38,85	Mogens Guldberg	IF Sparta	1991
KR	4.17,83	Rune Fog Brix (83)		2007

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

1 engelsk mile (1.609,34 meter)				
DR	3.59,13	Mogens Guldberg	IF Sparta	1988
SR	3.59,13	Mogens Guldberg	IF Sparta	1988
KR	Vakant			

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

3.000 meter				
DR	7.44,76	Mogens Guldberg	IF Sparta	1991
SR	7.44,76	Mogens Guldberg	IF Sparta	1991
KR	8.39,42	Anders Ejby Ernst (80)		2006

Senior:

Anders Ejby Ernst (80)	25/2 Malmö	8.39,42
------------------------	------------	---------

50 meter hæk				
DR	6,82	Anders Sækmosse (74)	IF Sparta	2003
SR	6,82	Anders Sækmosse (74)	IF Sparta	2003
KR	7,30	Christian Nickelsen (74)		1999

Ungdom 14-15 år:

Kasper Olsen (91)	11/2 Hvidovre	8,60
Anders Schönherr (91)	11/2 Hvidovre	8,68
Mikkel Roald-Arbøl (91)	11/2 Hvidovre	10,63

Senior:

Thomas Søgaard (77)	11/2 Hvidovre	7,39
---------------------	---------------	------

60 meter hæk				
DR	7,84	Claus Hirsbro	TIF	1996
SR	7,84	Claus Hirsbro	TIF	1996
KR	8,76	Christian Nieckelsen (74)		1999

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88)	17/2 Malmö	9,58
--------------------	------------	------

Senior:

Thomas Søgaard (77)	25/2 Malmö	8,73
---------------------	------------	------

4x200 meter stafet				
DR	1.29,11	IF Sparta		2003
SR	1.29,11	IF Sparta		2003
KR	1.30,85	Mark Jacobsen (81)		2003
		Christian Trajkowski (65)		
		Christian Hansen (78)		
		Martin Stegemeyer (81)		

Ungdom 14-15 år:

Nagie Khwaja (92) 26/2 Malmö 1.49,13
 Anders Schönherr (91)
 Mikkel Roald-Arbøl (92)
 Kasper Olsen (91)

Senior:

Nagie Khwaja (92) 26/2 Malmö 1.49,13
 Anders Schönherr (91)
 Mikkel Roald-Arbøl (92)
 Kasper Olsen (91)

Længdespring

DR	7,92	Morten Jensen	FIF-H	2005
SR	7,92	Morten Jensen	FIF-H	2005
KR	6,69	Christian Hansen (78)		2003

Ungdom -9 år (zoneafsæt):

Stefan Vikkelsø (97) 11/2 Hvidovre 3,12
 Christian Møller (97) 14/1 Hvidovre 2,13

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt):

Roman Ghazi (95) 11/12 Hvidovre * 3,81
 Mads Brink (96) 14/1 Hvidovre 2,71

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Nagie Khwaja (92) 11/12 Hvidovre * 5,09
 Alex Clausen (92) 11/12 Hvidovre * 4,17

Ungdom 14-15 år:

Kasper Olsen (91) 21/2 Hvidovre 5,58
 Anders Schönherr (91) 5/2 Malmö 5,11
 Anders Schönherr (91) 11/12 Hvidovre * 5,05
 Kasper Olsen (91) 28/1 Malmö * 4,78
 Nagie Khwaja (92) 14/1 Hvidovre 4,54

Alex Clausen (92) 14/1 Hvidovre 4,46
 Mikkel Roald-Arbøl (92) 14/1 Hvidovre 4,18

Ungdom 18-19 år:

Mark Ahlehuus (88) 14/1 Hvidovre 6,18

Senior:

Mads B. Hansen (80) 26/2 Malmö 6,22
 Mark Ahlehuus (88) 14/1 Hvidovre 6,18
 Kasper Olsen (91) 21/2 Hvidovre 5,58
 Anders Schönherr (91) 5/2 Malmö 5,11
 Kurt Andersen (62) 14/1 Hvidovre 5,08

Nagie Khwaja (92) 14/1 Hvidovre 4,54
 Alex Clausen (92) 14/1 Hvidovre 4,46
 Mikkel Roald-Arbøl (92) 14/1 Hvidovre 4,18

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 14/1 Hvidovre 5,08



Mark Ahlehuus og Mads B. Hansen

Vores to bedste kort i fladspringsdisciplinerne længde og trespring.
 Mads blev færdig med sit idrætsstudie i 2007, og rejste derefter verden tynd.
 Men er tilbage på de røde springbaner i stærkt makkerskab med Mark igen i 2008, hvor det blev til
 lovende resultater. Begge satser på en fremragende sæson i 2009.

Trespring				
DR	16,44	Anders Møller	1900	2005
SR	15,81	Thomas Flensborg	IF Sparta	2005
KR	14,23	Mads B. Hansen (80)		2005

Ungdom 14-15 år:
Mikkel Roald-Arbøl (92) 5/2 Malmö 9,31

Ungdom 18-19 år:
Mark Ahlehuus (88) 25/2 Malmö 13,21

Senior:
Mark Ahlehuus (88) 25/2 Malmö 13,21
Mikkel Roald-Arbøl (92) 5/2 Malmö 9,31

Højdespring				
DR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1990
SR	2,27	Michael Mikkelsen	IF Sparta	1990
KR	1,96	Kenneth Olsen (81)		2004

Ungdom 18-19 år:
Mark Ahlehuus (88) 2672 Malmö 1,77

Senior:
Kenneth Olsen (80) 18/2 Malmö 1,93
Mark Ahlehuus (88) 2672 Malmö 1,77

Stangspring				
DR	5,72	Martin Voss	1900	1995
SR	5,72	Martin Voss	1900	1995
KR	4,50	Jakob Juul Rasmussen (72)		2002

Ungdom 16-17 år:
Mikkel Blom Nielsen (89) 10/12 Göteborg 3,00

Senior:
Mikkel Blom Nielsen (89) 10/12 Göteborg 3,00

Kuglestød				
DR	21,63	Joachim B. Olsen	1900	2004
SR	17,59	Michael Johansen	KIF	2005
KR	16,18	Thomas Hoffmann (82)		2007

Ungdom -9 år:
Stefan Vikkelsø (97) 11/2 Hvidovre 1 kg 5,92
Christian Møller (97) 14/1 Hvidovre 1 kg 5,19

Senior:
Thomas Hoffmann (82) 5/2 Malmö 16,18
Karsten Langball (72) 11/2 Hvidovre 10,38

Veteran M30 (30-34 år):
Karsten Langball (72) 11/2 Hvidovre 10,38

Vægtkast (15,89 kg)				
DR		Jan Bielecki	IF Sparta	
SR		Jan Bielecki	IF Sparta	
KR	14,45	Michael Bruun Jepsen (65)		2005

Senior:
Karsten Langball (72) 11/2 Hvidovre 13,35

Veteran M30 (30-34 år):
Karsten Langball (72) 11/2 Hvidovre 13,35

Skumspyd

Ungdom -9 år:
Stefan Vikkelsø (97) 11/2 Hvidovre 15,14
Christian Møller (97) 14/1 Hvidovre 11,68

7-kamp				
DR	5.548p	Lars Warming	1900	1988
SR	5.537p	Anders Black	KIF	2005
KR	4.571p	Jakob Juul Rasmussen (72)		1999

Ingen resultater i indeværende sæson !!!

Kenneth Olsen...

**...hedder nu
Kenneth G. Thorsen!**

DM-bronze såvel indendørs som udendørs.
Kenneth forstår at slå til når det virkelig gælder.
En god egenskab som mange aktive kun kan misunde ham!

(MBJ)