

UDENDØRS RANGLISTE KVINDER 2011

Tallene i parentes efter de enkelte årgange refererer til de nuværende aldersklubrekorder.
 Står der ikke nævnt nogle udøvere i den enkelte øvelse/aldersgruppe, så skyldes det,
 at der ikke er opnået noget resultat endnu!
 Der er sat 32 klubrekorder i 2011 (22 ungdom, 5 senior, 5 veteran)



40 meter

Ungdom 8-9 år (7,75-7,22):

Bjørk K. Nørremark (02) 25/6 Fr.b.	+1,0	7,24
Malou B. Jepsen (02) 4/6 Lyngby	+0,0	8,07

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

Malou B. Jepsen (02) 20/8 Østerbro	+2,3	7,74
Stine E. Mikkelsen (04) 22/8 Fr.b.	+2,4	7,87

60 meter

Ungdom 8-9 år (11,22-10,03):

Bjørk K. Nørremark (02) 8/5 Tårnby	-0,3	10,75
Malou B. Jepsen (02) 24/9 Greve	-0,8	11,13
Manon B. Danielsen (03) 8/5 Tårnby	+0,5	12,02

Ungdom 10-11 år (9,46-9,11):

Victoria A. Larsen (00) 25/9 Greve	+0,0	9,26
Kaya Sørensen (00) 25/9 Greve	-0,1	10,00
Katja Hviid Krogh (00) 7/5 Tårnby	-1,5	10,24
Misja B. Jepsen (01) 6/4 Lyngby	-0,2	10,51

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

Misja B. Jepsen (01) 20/8 Østerbro	+3,7	10,08
------------------------------------	------	-------

80 meter

Ungdom 10-11 år (9,46-9,11):

Victoria A. Larsen (00) 7/5 Tårnby	-1,7	9,38
------------------------------------	------	------

100 meter

DR	11,42	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
SR	11,42	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
KR	11,9	Berit Danielsen (57)		1979

Ungdom 14-15 år (12,4-12,0):

Cecilie Bønnelycke (97) 27/8 Odense	+0,5	13,40
Marie Christensen (97) 27/ Hvidovre	+0,9	13,78
Fransiska Dahl Bramsen (97) 9/7 Göteborg	+0,5	13,80
Samantha Jensen (96) 24/8 Hvidovre	+0,0	14,03

Ungdom 16-17 år (12,59-12,1):

Zarah Buchwald (95) 27/8 Odense	-1,2	12,57
---------------------------------	------	-------

Klubrekord piger 16 år

Ungsenior 20-22 år (12,42-12,3-11,9):

Maria L. Jensen (90) 14/5 Østerbro	-1,6	13,03
Emilie Starling (91) 9/7 Göteborg	-0,2	13,89

Senior:

Zarah Buchwald (95) 27/8 Odense	-1,2	12,57
Maria L. Jensen (90) 14/5 Østerbro	-1,6	13,03
Cecilie Bønnelycke (97) 27/8 Odense	+0,5	13,40
Marie Christensen (97) 27/ Hvidovre	+0,9	13,78



Fransiska Dahl Bramsen (97) 9/7 Göteborg	+0,5	13,80
Emilie Starling (91) 9/7 Göteborg	-0,2	13,89
Samantha Jensen (96) 24/8 Hvidovre	+0,0	14,03
Heidi Flindt (61) 7/6 Herlufsholm	+1,2	17,11

Veteraner K50 (50-54) (NM):

Heidi Flindt (61) 7/6 Herlufsholm	+1,2	17,11
-----------------------------------	------	-------

Klubrekord veteraner K50

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

Cecilie Bønnelycke (97) 26/6 Fr.berg	+2,6	13,39
Marie Christensen (97) 21/5 Herlufsholm	+0,6	13,3m
Fransiska Dahl Bramsen (97) 25/5 Hvid.	+3,9	13,88

Udvikling i snit Top-5:

1997:	13,17	2002:	13,07	2007:	13,89
1998:	13,13	2003:	13,56	2008:	13,85
1999:	13,10	2004:	13,89	2009:	13,90
2000:	13,06	2005:	14,02	2010:	13,95
2001:	13,26	2006:	13,75	2011:	13,32

200 meter

DR	23,36	Dorth Rasmussen	FIF	1983
SR	23,36	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
KR	24,5	Berit Danielsen (57)		1981

Ungdom 10-11 år (32,6-30,40):

Misja B. Jepsen (91) 24/9 Greve	+0,0	34,95
---------------------------------	------	-------

Ungdom 14-15 år (26,14-25,1):

Fransiska Dahl Bramsen (97) 24/9 Greve	+0,0	27,33
Cecilie Bønnelycke (97) 24/9 Greve	+0,1	27,79
Samantha Jensen (96) 14/5 Østerbro	-1,6	29,45

Ungdom 16-17 år (26,12-24,9):

Zarah Buchwald (95) 28/8 Odense	-1,6	25,66
---------------------------------	------	-------

Klubrekord piger 16 år

Senior:

Zarah Buchwald (95) 28/8 Odense	-1,6	25,66
Fransiska Dahl Bramsen (97) 24/9 Greve	+0,0	27,33
Cecilie Bønnelycke (97) 24/9 Greve	+0,1	27,79
Samantha Jensen (96) 14/5 Østerbro	-1,6	29,45
Misja B. Jepsen (91) 24/9 Greve	+0,0	34,95

Udvikling i snit Top-5:

1997:	28,47	2002:	28,40	2007:	28,77
1998:	27,02	2003:	28,02	2008:	---
1999:	27,61	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	NM
2001:	---	2006:	28,71	2011:	29,03

300 meter

DR	38,74	Sofie Abildtrup	Sparta	2002
SR	38,74	Sofie Abildtrup	Sparta	2002
KR	41,92	Ditte Larsen (83)		2000

Ungdom 14-15 år (44,13-42,01):

Fransiska Dahl Bramsen (97) 27/8 Odense	42,56
-----------------------------------------	-------

Klubrekord piger 14 år

Senior:

Fransiska Dahl Bramsen (97) 27/8 Odense	42,56
-----------------------------------------	-------

400 meter

DR	52,84	Rikke Rønholt	Sparta	2006
SR	52,84	Rikke Rønholt	Sparta	2006
KR	53,6	Annelise Dam Olesen (42)		1969

Ungdom 8-9 år (100,71-77,45):

Bjørk K. Nørremark (02) 8/5 Tårnby	90,15
------------------------------------	-------

Ungdom 10-11år (74,1-68,8):

Maja Rasmussen (00) 7/5 Tårnby	81,04
--------------------------------	-------

Ungdom 14-15 år (58,5-60,95):

Fransiska Dahl Bramsen (97) 10/9 Skive	61,10
----------------------------------------	-------

Senior:

Fransiska Dahl Bramsen (97) 10/9 Skive	61,10
----------------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	68,60	2002:	64,31	2007:	---
1998:	67,43	2003:	---	2008:	---
1999:	---	2004:	--	2009:	67,81
2000:	---	2005:	---	2010:	65,42
2001:	---	2006:	71,99	2011:	---

600 meter

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

800 meter

DR	2.00,97	Karen Gydesen	1900	1994
SR	2.01,11	Heidi Jensen	IF Sparta	1999
KR	2.01,77	Annelise Dam Olesen (42)		1972

Ungdom 14-15 år (2.15,4-2.17,6):

Fransiska Bramsen (97) 13/8 Helsingør	2.24,01
Cecilie Bønnelycke (97) 21/8 Aabenraa	2.46,00

Ungdom 16-17 år (2.20,1-2.18,6):

Emma Wagner (94) 10/9 Skive	2.22,91
-----------------------------	---------

Ungsenior 20-22 år (2.18,6-2.28,2-2.13,0):

Maria Basbøll (90) 14/5 Østerbro	2.29,99
----------------------------------	---------

Senior:

Emma Wagner (94) 10/9 Skive	2.22,91
Fransiska Bramsen (97) 13/8 Helsingør	2.24,01
Maria Basbøll (90) 14/5 Østerbro	2.29,99
Cecilie Bønnelycke (97) 21/8 Aabenraa	2.46,00

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.48,63	2002:	2.47,06	2007:	2.27,44
1998:	2.38,06	2003:	2.45,14	2008:	2.27,61
1999:	2.49,53	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	2.26,27
2001:	---	2006:	2.38,65	2011:	---

1.000 meter

DR	2.38,62	Heidi Jensen	Køge	1999
SR	2.38,62	Heidi Jensen	Køge	1999
KR	2.53,19	Lisbeth Pedersen (75)		2010

Senior:

Desirée Culmsée (86) 8/6 Hvidovre	3.06,32
-----------------------------------	---------

1.500 meter

DR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
SR	4.07,18	Heidi Jensen	IF Sparta	2002
KR	4.19,81	Lisbeth Pedersen (75)		2009

Senior:

Desirée Culmsée (86) 12/6 Odense	4.50,84
Sabine Hvam Pedersen (86) 10/9 Skive	4.53,43
Anne-Sophie Eriksen (77) 14/5 Østerbro	5.00,00

Veteraner K30 (30-34) (4.19,81):

Anne-Sophie Eriksen (77) 14/5 Østerbro	5.00,00
----------------------------------------	---------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	5.57,85	2002:	---	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	4.56,77
1999:	6.16,70	2004:	--	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	4.59,30
2001:	---	2006:	---	2011:	---



1 mile (1.609,34 meter)

DR	4.30,2	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	4.30,2	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	5.20,2	Kirsten Bjørklund (44)		1974
	5.20,2	Aino Jensen (67)		1982

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

2.000 meter

DR	5.43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1991
SR	5.43,7	Gitte Karlshøj	Køge	1991
KR	6.46,5	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

3.000 meter

DR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	8.42,3	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	9.34,01	Lisbeth Pedersen (75)		2010

Ungdom 14-15 år (10.29,7-10.26,3):

Samantha Jensen (96) 13/8 Helsingør	14.00,01
Ida Koch (97) 21/5 Herlufsholm	14.22,3x

Senior:

Désirée Culmsee (86) 11/6 Østerbro	10.10,82
Anne Sophie Eriksen (77) 3/6 Østebro	10.14,33
Sabine Hvam Pedersen (86) 8/5 Tårnby	10.30,43
Samantha Jensen (96) 13/8 Helsingør	14.00,01
Ida Koch (97) 21/5 Herlufsholm	14.22,3x

Veteraner K30 (30-34 år) (9.52,20):

Anne Sophie Eriksen (77) 3/6 Østebro	10.14,33
--------------------------------------	----------

5.000 meter

DR	15.08,8	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	15.08,8	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	17.11,35	Lisbeth Pedersen (75)		2009

Senior:

Anne-Sophie Eriksen (77) 14/5 Østerbro	17.44,69
Désirée Culmsee (86) 14/5 Østerbro	17.46,35
Sabine Hvam Pedersen (86) 10/9 Skive	18.27,97

Veteraner K30 (30-34 år) (17.11,35):

Anne-Sophie Eriksen (77) 14/5 Østerbro	17.44,69
----------------------------------------	----------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	18.56,31
1999:	---	2004:	--	2009:	18.41,20
2000:	---	2005:	---	2010:	---
2001:	---	2006:	---	2011:	---

10.000 meter

DR	31.45,4	Loa Olofsson	KIF	1978
SR	31.45,4	Loa Olofsson	KIF	1978
KR	40.46,0	Aino Jensen (67)		1981

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

5 km landevej

KR	18.10	Lisbeth Pedersen (75)	2009
----	-------	-----------------------	------

Ungdom 14-15 år (NM-22.04):

Samantha Jensen (96) 18/9 Hvidovre	25.28
------------------------------------	-------

Ungdom 20-22 år (20.28-20.12-18.27):

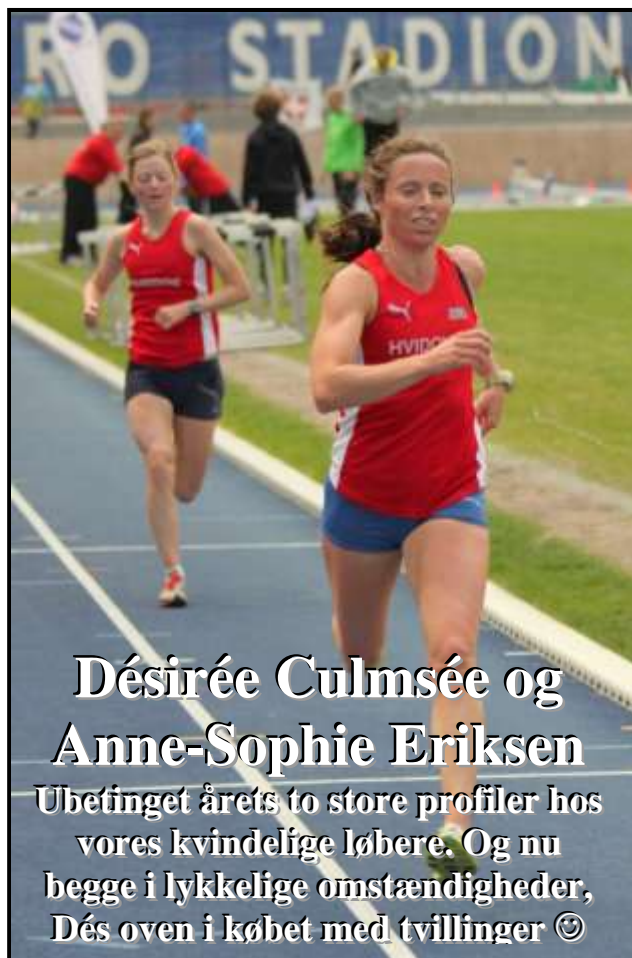
Maria Basbøll (90) 18/9 Hvidovre	20.21
----------------------------------	-------

Senior:

Désirée Culmsee (86) Kansas City (USA)	18.52
Maria Basbøll (90) 18/9 Hvidovre	20.21
Samantha Jensen (96) 18/9 Hvidovre	25.28

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	19.32
1998:	---	2003:	---	2008:	20.43
1999:	---	2004:	--	2009:	18.33
2000:	---	2005:	---	2010:	19.37
2001:	---	2006:	21.04	2011:	---



Désirée Culmsee og Anne-Sophie Eriksen
 Ubetinget årets to store profiler hos vores kvindelige løbere. Og nu begge i lykkelige omstændigheder, Dés oven i købet med tvillinger 😊

10 km landevej

DR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
SR	32.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1983
KR	36.28	Anne Sophie Eriksen (77)		2010

Senior:

Désirée Culmsee (86) 27/3 Allerød	38.43
Anne-Sophie Eriksen (77) 29/7 Rønne	39.53
Tasja Stenum (79) 25/7 Hasler	41.21
Gitte Høg Larsen (62) 18/9 Hvidovre	47.38

Veteraner K30 (30-34 år) (36.28):

Anne-Sophie Eriksen (77) 29/7 Rønne	39.53
Tasja Stenum (79) 25/7 Hasler	41.21

Veteraner K45 (45-49 år) (45.03):

Gitte Høg Larsen (62) 18/9 Hvidovre	47.38
-------------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	40.52
1998:	---	2003:	---	2008:	40.15
1999:	---	2004:	--	2009:	38.35
2000:	---	2005:	---	2010:	38.58
2001:	---	2006:	50.05	2011:	---

15 km landevej				
DR	49.08	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
SR	49.08	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
KR	65.34	Dorthe Olsson (67)		1986

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

20 km landevej				
DR	1.07.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1982
SR	1.07.06	Dorthe Rasmussen	GIC	1982
KR	1.16.50	Signe Gadegaard (82)		2009

Senior:

Gitte Høg Larsen (62) 8/5 Lyngby 1.38.16

Veteraner K45 (45-49 år) (45.03):

Gitte Høg Larsen (62) 8/5 Lyngby 1.38.16

Halvmaraton				
DR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
SR	1.09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	1991
KR	1.20.57	Signe Gadegaard (82)		2009

Senior:

Gitte Høg Larsen (62) 8/5 Lyngby 1.43.44

Veteraner K45 (45-49 år) (45.03):

Gitte Høg Larsen (62) 8/5 Lyngby 1.43.44

Maraton				
DR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
SR	2.29.34	Dorthe Rasmussen	GIC	1989
KR	3.18.43	Vibeke Hansen (58)		1996

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

100 meter hæk				
DR	13,2	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
SR	13,2	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	13,8	Annelise Dam Olesen (42)		1970

Ungdom 14-15 år (80m) (12,17-12,22):

Cecilie Bønnelycke (97) 13/8 Helsing +0,0 12,86

Senior:

Cecilie Bønnelycke (97) 10/9 Skive -1,7 16,15

Klubrekord piger 14 år

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

Ingen

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	18,25	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	---
1999:	---	2004:	--	2009:	---
2000:	19,35	2005:	---	2010:	---
2001:	---	2006:	---	2011:	---

200 meter hæk				
DR	27,3	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
SR	27,3	Dorthe Rasmussen	FIF	1981
KR	29,5	Anette Kromann (49)		1970

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

400 meter hæk				
DR	55,97	Sara Petersen	1900	2011
SR	57,04	Rikke Rønholt	TIF	1997
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

Ungdom 14-15 år (70,7-67,6):

Cecilie Bønnelycke (97) 24/8 Hvidovre Senior 73,48

Senior:

Cecilie Bønnelycke (97) 24/8 Hvidovre 73,48

Christina Hjorth Madsen (80) 14/5 Østerbro 75,19

Veteran K30 (30-34 år) (67,5):

Christina Hjorth Madsen (80) 14/5 Østerbro 75,19

3.000 meter forhindring				
DR	10.04,65	Louise Mørch	Sparta	2005
SR	10.04,65	Louise Mørch	Sparta	2005
KR	11.23,39	Signe Gadegaard (82)		2008

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

4 x 60 meter stafet

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

4 x 100 meter stafet				
DR	46,60	IF Sparta		1986
SR	46,60	IF Sparta		1986
KR	47,8	Marianne Søderberg (45)		1971
		Tone Kyhn (45)		
		Annelise Dam Olesen (42)		
		<u>Gitte M. Jensen (51)</u>		
		Gitte M. Jensen (51)		1972
		Tone Kyhn (54)		
		Marianne Søderberg (45)		
		Elinor Bertelsen (44)		

Ungdom 14-15 år (51,8-52,4):

Marie R. Christensen (97) 27/8 Odense 52,16

Samantha Jensen (96)

Cecilie Bønnelycke (97)

Fransiska Bramsen (97)

Klubrekord piger 15 år

Marie Christensen (97) 13/8 Helsingør 52,67

Samantha Jensen (96)

Cecilie Bønnelycke (97)

Fransiska Dahl Bramsen (97)



Marie Christensen (97) 21/5 Herlufsh 53,9
 Cecilie Bønnelycke (97)
 Samantha Jensen (96)
 Fransiska Dahl Bramsen (97)

Ungdom 16-17 år (50,4-50,53):

Zarah Buchwald (95) 10/9 Skive 51,39
 Fransiska D. Bramsen (97)
 Marie R. Christensen (97)
 Cecilie Bønnelycke (97)

Ungsenior 20-22 år (NM-53,03-52,09):

Maria Lykke Jensen (90) 27/8 Odense 52,71
 Zarah Buchwald (95)
 Heidi Toft Hansen (91)
 Emilie Starling (91)

Klubrekord piger 21 år

Cecilie Bønnelycke (97) 14/5 Østerbro 53,11
 Samantha Jensen (96)
 Fransiska Dahl Bramsen (97)
 Maria L. Jensen (90)

Senior:

Zarah Buchwald (95) 10/9 Skive 51,39
 Fransiska D. Bramsen (97)
 Marie R. Christensen (97)
 Cecilie Bønnelycke (97)

Marie R. Christensen (97) 27/8 Odense 52,16
 Samantha Jensen (96)
 Cecilie Bønnelycke (97)
 Fransiska Bramsen (97)
 Marie Christensen (97) 13/8 Helsingør 52,67
 Samantha Jensen (96)
 Cecilie Bønnelycke (97)
 Fransiska Dahl Bramsen (97)
 Maria Lykke Jensen (90) 27/8 Odense 52,71
 Zarah Buchwald (95)
 Heidi Toft Hansen (91)
 Emilie Starling (91)
 Cecilie Bønnelycke (97) 14/5 Østerbro 53,11
 Samantha Jensen (96)
 Fransiska Dahl Bramsen (97)
 Maria L. Jensen (90)
 Marie Christensen (97) 21/5 Herlufsh 53,9
 Cecilie Bønnelycke (97)
 Samantha Jensen (96)
 Fransiska Dahl Bramsen (97)
 Désirée Culmsée (86) 14/5 Østerbro 60,63
 Lotte Thiesen (81)
 Ida Koch (97)
 Lise Mogensen (82)

4 x 200 meter stafet

DR	1.39,35	Århus 1900 A/M	1992
SR	1.39,8	Trongården IF	1983
KR	1.41,0		1970

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

1.000 meter stafet

DR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
SR	2.09,6	Hvidovre AM	1972
KR	2.09,6	Marianne Søderberg (45) Tone Kyhn (54) Gitte M. Jensen (51) Annelise Dam Olesen (42)	1972

Ungdom 14-15 år (2.27,6-2.28,38):

Samantha Jensen (96) 28/8 Odense 2.27,48
 Maria R. Christensen (97)
 Cecilie Bønnelycke (97)
 Fransiska Bramsen (97)

Klubrekord piger 15 år

Senior:

Samantha Jensen (96) 28/8 Odense 2.27,48
 Maria R. Christensen (97)
 Cecilie Bønnelycke (97)
 Fransiska Bramsen (97)

4 x 400 meter stafet			
DR	3.38,65	IF Sparta	2001
SR	3.38,65	IF Sparta	2001
KR	3.44,2	Tone Kyhn (54)	1972
		Annette Christensen (49)	
		Gitte M. Jensen (51)	
		Annelise Dam Olesen (42)	

Senior:

Cæcilie Bønnelycke (97)	10/9 Skive	4.18,01
Emma Wagner (94)		
Christina Madsen (80)		
<u>Fransiska D. Bramsen (97)</u>		
Maria Basbøll (91)	14/5 Østerbro	4.25,85
Samantha Jensen (96)		
Désirée Culmsée (86)		
Fransiska Dahl Bramsen (97)		

4 x 800 meter stafet			
DR	8.51,54	Århus 1900 AM	1990
SR	8.56,16	Tronggården IF	1989
KR	9.46,2	Helle Mathiasen (72)	1986
		Tine Jørgensen (68)	
		Tina Adamczesky 869)	
		Tone Kyhn (54)	

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!



4 x 1.500 meter stafet			
DR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
SR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
KR	20.38,8		1981

Ingen har løbet distancen i 2011 !!!

Længdespring			
DR	6,96	Renata P. Nielsen	1900 1994
SR	6,72	Lene Demnitz	Sparta 1985
KR	5,93	Lisbeth Larsen (57)	1981

Ungdom 8-9 år (zoneafsæt) (3,03-3,67):

Bjørk K. Nørremark (02)	25/6 Fr.berg	+0,0	3,50
Malou B. Jepsen (02)	24/9 Greve	-0,5	2,78
Stine E. Mikkelsen (04)	22/8 Fr.berg	+0,5	2,62
Manon B. Danielsen (03)	4/6 Lyngby	-1,0	2,47

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt) (3,75-4,37):

Victoria A. Larsen (00)	24/9 Greve	-0,8	4,03
Kaya Sørensen (00)	24/9 Greve	-1,3	3,99
Misja B. Jepsen (01)	20/8 Østerbro	-0,8	3,30
Maja Rasmussen (00)	7/5 Tårnby	+1,4	3,25
Katja Hviid Krogh (00)	7/5 Tårnby	+1,0	3,21
Caroline Larsen (01)	4/6 Lyngby	-1,1	2,92

Ungdom 14-15 år (5,56-5,61):

Cecilie Bønnelycke (97)	10/9 Skive	+0,9	5,17
Marie Christensen (97)	13/8 Helsingør	-1,0	4,93
Samantha Jensen (96)	8/6 Hvidovre	+1,9	4,89
Fransiska Dahl Bramsen (97)	8/5 Tårnby	-1,7	4,46
Ida Kock (97)	13/8 Helsingør	-1,3	4,56

Ungsenior 20-22 år (5,67-5,48-5,81):

Emilie Starling (91)	8/7 Göteborg	+0,5	5,01
----------------------	--------------	------	------

Senior:

Lotte Thiesen (81)	10/9 Skive	+1,5	5,37
Cecilie Bønnelycke (97)	10/9 Skive	+0,9	5,17
Emilie Starling (91)	8/7 Göteborg	+0,5	5,01
Marie Christensen (97)	13/8 Helsingør	-1,0	4,93
Samantha Jensen (96)	8/6 Hvidovre	+1,9	4,89
Ida Kock (97)	13/8 Helsingør	-1,3	4,56
Fransiska Dahl Bramsen (97)	8/5 Tårnby	-1,7	4,46
Heidi Flindt (61)	7/6 Herlufsholm	+0,0	3,58

Veteraner K30 (30-34år) (5,18):

Lotte Thiesen (81)	10/9 Skive	+1,5	5,37
--------------------	------------	------	------

Klubrekord veteraner K30

Veteraner K50 (50-54år) (3,86):

Heidi Flindt (61)	7/6 Herlufsholm	+0,0	3,58
-------------------	-----------------	------	------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4,86	2002:	4,87	2007:	4,97
1998:	5,07	2003:	4,81	2008:	4,66
1999:	5,12	2004:	4,87	2009:	4,60
2000:	5,19	2005:	---	2010:	4,76
2001:	5,03	2006:	4,76	2011:	5,07



Trespring

DR	13,84	Dorthe Jensen	1900	1997
SR	12,61	Lotte Thiesen	Viking	2002
KR	12,27	Karina Johansen (83)		2002

Ungdom 14-15 år (10,88-11,91):

Cecilie Bønnelycke (97)	25/9 Greve	+0,3	10,39
Marie R. Christensen (97)	25/9 Greve	-0,6	9,84

Ungdom 16-17 år (11,86-11,60):

Samantha Jensen (95)	11/6 Habo	+1,1	10,99
----------------------	-----------	------	-------

Senior:

Lotte Thiesen (81)	11/6 Habo (SWE)	+1,6	11,84
Samantha Jensen (95)	11/6 Habo	+1,1	10,99
Cecilie Bønnelycke (97)	25/9 Greve	+0,3	10,39
Marie R. Christensen (97)	25/9 Greve	-0,6	9,84
Inge Faldager (48)	24/8 Hvidovre	+0,5	8,11

Veteraner K30 (30-34år) (NM):

Lotte Thiesen (81)	11/6 Habo (SWE)	+1,6	11,84
--------------------	-----------------	------	-------

Klubrekord veteraner K30

Veteraner K60 (60-64år) (7,87):

Inge Faldager (48)	24/8 Hvidovre	+0,5	8,11
--------------------	---------------	------	------

Klubrekord veteraner K60

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	---
1998:	---	2003:	---	2008:	---
1999:	---	2004:	---	2009:	---
2000:	---	2005:	---	2010:	---
2001:	---	2006:	---	2011:	10,23

Højdespring

DR	1,94	Pia Zinck	1900	1997
SR	1,86	Dorthe Wolfsberg	FIF	1981
KR	1,75	Karina Johansen (83)		1999

Ungdom 14-15 år (1,63-1,65):

Cecilie Bønnelycke (97)	24/9 Greve	1,62
Fransiska Bramsen (97)	21/5 Hellufsholm	1,50

Senior:

Cecilie Bønnelycke (97)	24/9 Greve	1,62
Mira Grönvall (83)	14/5 Østerbro	1,51
Fransiska Bramsen (97)	21/5 Hellufsholm	1,50
Inge Faldager (48)	25/6 Holbæk	1,22

Veteraner K50 (50-54år) (1,24):

Inge Faldager (48)	25/6 Holbæk	1,22
--------------------	-------------	------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,38	2002:	1,45	2007:	1,41
1998:	1,52	2003:	1,33	2008:	1,33
1999:	1,50	2004:	1,32	2009:	1,26
2000:	---	2005:	---	2010:	1,32
2001:	1,38	2006:	1,35	2011:	---

Stangspring

DR	4,35	Maria B. Rasmussen	1900	2000
SR	4,30	Caroline B. Holm (90)	Sparta	2011
KR	3,10	Line Vibov (83)		2003

Ungdom 14-15 år (2,32-2,40):

Marie Randi Christensen (97)	14/5 Øbro	2,71
------------------------------	-----------	------

Klubrekord Piger 14 år

Ungsenior 20-22 år (3,10-NM-2,82):

Emilie Starling (91)	10/9 Skive	2,57
----------------------	------------	------

Senior:

Marie Randi Christensen (97)	14/5 Øbro	2,71
Emilie Starling (91)	10/9 Skive	2,57

Kuglestød

DR	15,46	Trine Mulbjerg (90)	1900	2011
SR	15,24	Christina Scherwin	Sparta	2006
KR	13,10	Maria Sløk Hansen (83)		2009

Ungdom 8-9 år (2 kg) (6,89-7,56):

Bjørk K. Nørremark (02)	8/5 Tårnby	4,80
Malou B. Jepsen (02)	6/4 Lyngby	2,98

Ungdom 10-11 år (2 kg) (7,10-7,28):

Victoria Larsen (00)	25/9 Greve	8,02
----------------------	------------	------

Klubrekord Piger 11 år

Katja Hvid Krogh (00)	25/9 Greve	6,01
Caroline Larsen (01)	4/6 Lyngby	4,77
Kaya Sørensen (00)	25/9 Greve	4,59
Misja B. Jepsen (01)	4/6 Lyngby	4,10

Ungdom 14-15 år (3kg) (9,72-11,56):

Cecilie Bønnelycke (97) 31/7 Hvidovre	8,64
Marie Christensen (97) 2/10 Hvidovre	7,65
Emilie Moesgård (97) 21/5 Herlufsholm	7,48
Samantha Jensen (96) 2/10 Hvidovre	7,28
Fransiska Bramsen (97) 2/10 Hvidovre	6,21

Ungdom 20-22 år (4 kg) (12,41-11,85-12,46):

Maria Lykke Jensen (90) 31/7 Hvidovre	11,52
Heidi Toft Hansen (91) 7/8 Østerbro	11,32

Senior (4kg):

Maria Sløk Hansen (83) 7/8 Østerbro	13,74
-------------------------------------	-------

Klubrekord Senior Kvinder

Maria Lykke Jensen (90) 31/7 Hvidovre	11,52
Heidi Toft Hansen (91) 7/8 Østerbro	11,32
Lise Mogensen (82) 22/9 Hvidovre	10,39
Inge Faldager (48) 22/5 Hvidovre	8,69

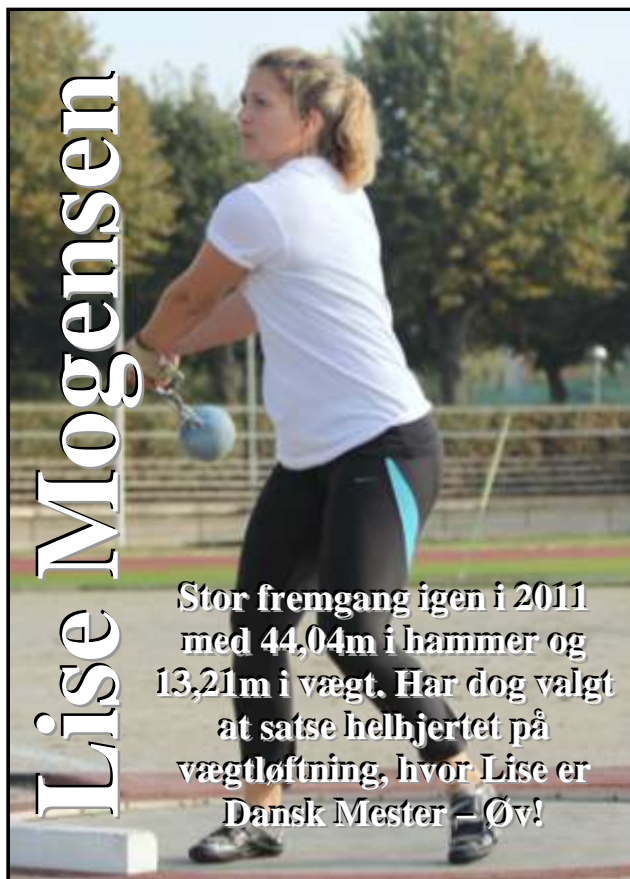
Veteran K60 (60-64 år) (3/4kg) (10,30/9,21):

Inge Faldager (48) 15/7 Sacramento	3kg	9,35
Inge Faldager (48) 22/5 Hvidovre	4kg	8,69

Udvikling i snit Top-5:

1997:	8,88	2002:	10,47	2007:	10,04
1998:	8,80	2003:	10,53	2008:	10,27
1999:	9,44	2004:	--	2009:	8,93
2000:	---	2005:	11,02	2010:	9,73
2001:	9,80	2006:	10,06	2011:	11,13

KR Maria Sløk Hansen (83) 13,74m (7/8 Øbro)



Lise Mogensen

Stor fremgang igen i 2011 med 44,04m i hammer og 13,21m i vægt. Har dog valgt at satse helhjertet på vægtløftning, hvor Lise er Dansk Mester – Øv!

Diskoskast

DR	56,00	Annette Bøgh	1900	1996
SR	52,82	Vivian Kraft	Holte	1992
KR	47,86	Maria Sløk Hansen (83)		2010

Ungdom 14-15 år (0,75kg) (28,40-31,78):

Cecilie Bønnelycke (97) 2/10 Hvidovre	19,77
Emilie Moesgård (97) 13/8 Helsingør	19,56
Fransiska Bramsen (07) 2/10 Hvidovre	16,71
Samantha Jensen (96) 2/10 Hvidovre	16,51
Marie R. Christensen (97) 2/10 Hvidovre	14,87

Ungdom 20-22 år (1kg) (39,23-39,49-41,04):

Maria Lykke Jensen (90) 31/7 Hvidovre	37,87
Heidi Toft Hansen (91) 17/9 Hvidovre	33,72

Senior (1kg):

Maria Sløk Hansen (83) 6/8 Østerbro	47,92
-------------------------------------	-------

Klubrekord Senior Kvinder

Maria Lykke Jensen (90) 31/7 Hvidovre	37,87
Heidi Toft Hansen (91) 17/9 Hvidovre	33,72
Inge Faldager (48) 6/8 Østerbro	33,25
Lise Mogensen (82) 29/9 Hvidovre	32,32

Emilie Moesgård (97) 21/5 Herlufsholm	15,60
---------------------------------------	-------

Veteran K60 (60-64 år) (1kg) (32,90):

Inge Faldager (48) 6/8 Østerbro	33,25
---------------------------------	-------

Klubrekord veteraner K60

Udvikling i snit Top-5:

1997:	24,44	2002:	33,02	2007:	25,96
1998:	22,82	2003:	26,70	2008:	26,01
1999:	23,56	2004:	--	2009:	26,64
2000:	25,06	2005:	33,55	2010:	32,42
2001:	---	2006:	31,09	2011:	37,02

KR Maria Sløk Hansen (83) 47,92m (6/8 Øbro)

Hammerkast

DR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
SR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
KR	46,82	Heidi Toft Hansen (91)		2010

Ungdom 14-15 år (3kg) (NM-26,75):

Cecilie Bønnelycke (97) 2/10 Hvidovre	22,63
---------------------------------------	-------

Klubrekord Piger 14 år

Samantha Jensen (96) 2/10 Hvidovre	20,06
Maria R. Christensen (96) 2/10 Hvidovre	18,61
Fransiska Bramsen (96) 2/10 Hvidovre	16,14

Ungdom 20-22 år (4 kg) (40,27-39,78-43,79):

Heidi Toft Hansen (91) 25/6 Hvidovre	50,16
--------------------------------------	-------

Klubrekord Piger 20 år + U23

Maria Lykke Jensen (90) 24/7 Hvidovre	43,44
---------------------------------------	-------

Klubrekord Piger 21 år

Senior (4kg):

Heidi Toft Hansen (91) 25/6 Hvidovre	50,16
--------------------------------------	-------

Klubrekord Senior Kvinder

Maria Sløk Hansen (83) 31/7 Hvidovre	46,92
Lise Mogensen (83) 4/6 Østerbro	44,04

Maria Lykke Jensen (90) 24/7 Hvidovre 43,44
 Inge Faldager (48) 19/4 Marsa MLT 36,71

Veteran K60 (60-64 år) (3/4kg) (45,14/38,02):

Inge Faldager (48) 25/6 Holbæk 3kg 43,37
 Inge Faldager (48) 19/4 Marsa MLT 36,71

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2002: ---	2007: 31,39
1998: ---	2003: 27,18	2008: 25,66
1999: ---	2004: ---	2009: 27,29
2000: ---	2005: 28,14	2010: 37,29
2001: ---	2006: ---	2011: 44,25

KR Heidi Toft Hansen (91) 47,47m (3/6 Øbro)
Heidi Toft Hansen (91) 48,50m (8/6 Hvid)
Heidi Toft Hansen (91) 50,16m (25/6 Hvid)

Vægtkast

DR 17,97	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
SR 17,97	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
KR 14,03	Maria Sløk Hansen (83)		2010

Ungdom 20-22 år (9,072 kg) (3,52-5,11-12,83):

Heidi Toft Hansen (91) 8/6 Hvidovre 13,62
Klubrekord Piger 20 år + U23
 Maria Lykke Jensen (90) 31/7 Hvidovre 11,99
Klubrekord Piger 21 år

Senior (9,072kg):

Maria Sløk Hansen (83) 11/6 Odense 14,59
Klubrekord Senior Kvinder

Heidi Toft Hansen (91) 8/6 Hvidovre 13,62
 Lise Mogensen (82) 11/6 Odense 13,21
 Maria Lykke Jensen (90) 31/7 Hvidovre 11,99
 Inge Faldager (48) 11/6 Odense 10,77

Veteran K60 (60-64 år) (5,45/9,08kg) (17,84/11,63):

Inge Faldager (48) 25/6 Holbæk 5,45kg 15,86
 Inge Faldager (48) 11/6 Odense 9,072kg 10,77

Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2002: ---	2007: 8,39
1998: ---	2003: ---	2008: 8,55
1999: ---	2004: ---	2009: 9,14
2000: ---	2005: ---	2010: 11,42
2001: ---	2006: ---	2011: 12,83

KR Maria Sløk Hansen (83) 14,59m (11/6 Odense)

Spydcast

DR 64,83	Christina Scherwin	Sparta	2006
SR 64,83	Christina Scherwin	Sparta	2006
KR 47,08	Signe Refsgaard Bech (80)		2006

Ungdom 14-15 år (600 gr.) (15,57-NM):

Cecilie Bønnelycke (97) 24/8 Greve 33,80
Klubrekord Piger 14 år
 Samantha Jensen (96) 2/10 Hvidovre 20,70
 Fransiska Bramsen (97) 2/10 Hvidovre 17,24
 Marie R. Christensen (97) 2/10 Hvidovre 15,56
 Cecilie Bønnelycke (97) 1/7 Helsingb 400gr 34,85



**3 "generationer" af kvindelige spydkastere med potentiale:
 10 årige Misja B. Jepsen, 14 årige Cecilie Bønnelycke og den Danske
 Mester og klubrekordindehaver, 21 årige Maria Lykke Jensen**

Ungdom 18-19 år (600 gr.) (34,94-36,11):

Emilie Starling (91) 27/7 Hvidovre 18,45

Ungdom 20-22 år (600 gr.) (32,43-37,84-33,94):

Maria L. Jensen (90) 10/9 Skive 48,01

Klubrekord Piger 21 år + U23

Heidi Toft Hansen (91) 26/5 Hvidovre 25,11

Senior (600 gr.):

Maria L. Jensen (90) 10/9 Skive 48,01

Klubrekord Senior Kvinder

Mira Grönvall (83) 11/6 Odense 36,86

Cecilie Bønnelycke (97) 24/8 Greve 33,80

Maria Sløk Hansen (83) 17/9 Hvidovre 25,88

Heidi Toft Hansen (91) 17/9 Hvidovre 25,19

Lise Mogensen (83) 2/10 Hvidovre 22,01

Samantha Jensen (96) 2/10 Hvidovre 20,70

Emilie Starling (91) 27/7 Hvidovre 18,45

Fransiska Bramsen (97) 2/10 Hvidovre 17,24

Inge Faldager (48) 2/6 Greve 16,39

Marie R. Christensen (97) 2/10 Hvidovre 15,56

Heidi Flindt (61) 7/6 Herlufsholm 10,55

Veteran K50 (50-54 år) (29,02):

Heidi Flindt (61) 7/6 Herlufsholm 10,55

Veteran K60 (60-64 år) (400/600gr.) (19,53-18,78):

Inge Faldager (48) 15/7 Sacramento 400gr 14,54

Inge Faldager (48) 2/6 Greve 600gr 16,39

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,20	2002:	31,71	2007:	33,06
1998:	30,88	2003:	29,48	2008:	28,89
1999:	33,23	2004:	29,79	2009:	26,66
2000:	---	2005:	33,82	2010:	28,22
2001:	26,78	2006:	34,97	2011:	33,97

KR Maria L. Jensen (90) 48,01m (10/98 Skive)

Boldkast

Ungdom 8-9 år (145 gr.) (28,19-32,22):

Bjørk K. Nørremark (02) 25/6 Fr.b 145gr 23,10

Malou B. Jepsen (02) 24/9 Greve 145gr 16,43

Manon B. Danielsen (03) 4/6 Lyngby 145gr 11,40

Ungdom 10-11 år (145gr.) (38,44-41,26):

Misja B. Jepsen (01) 24/9 Greve 145gr 29,14

7 kamp

DR 5.722p Dorte Klein EAF 1983

SR 5.674p Dorthe Rasmussen FIF 1981

KR 4.995p Lisbeth Larsen (57) 1981

(15,40-11,32-1,64-26,50 / 5,59-35,74-2,26,28)

Ungdom 14-15 år (4.320p-5.314p):

Cecilie Bønnelycke (97) 20-21/8 Aabenraa 4.275p

(12,68-1,47-8,48-27,85-4,68-31,42-2,46,00)

Kaste 5-kamp

DR 3.667p Meiken Greve Sparta 2010

SR 3.667p Meiken Greve Sparta 2010

KR 3.465p Maria Sløk Hansen (83) 2010

(45,38-12,35-46,16-14,03-27,79)

Ungdom 14-15 år (NM-1.516p):

Cecilie Bønnelycke (97) 2/10 Hvidovre 1.524p

(22,63-8,54-19,77-30,24)

Klubrekord Piger 14 år

Samantha Jensen (96) 2/10 Hvidovre 1.152p

(20,06-7,28-16,51-20,70)

Marie R. Christensen (97) 2/10 Hvidovre 1.022p

(18,61-7,65-14,87-15,56)

Fransiska Bramsen (97) 2/10 Hvidovre 941p

(16,14-6,21-29,79-22,18)

Ungdom 20-22 år (2.287-1.016-2.906):

Maria L. Jensen (90) 17/9 Hvidovre 3.261p

(41,21-10,98-37,64-11,36-44,04)

Klubrekord Piger 21 år

Heidi Toft Hansen (91) 25/6 Hvidovre 3.095p

(50,16-11,16-31,17-13,12-25,11)

Klubrekord Piger 20 år

Senior:

Maria Sløk Hansen (83) 19/9 Hvidovre 3.306p

(41,15-12,60-47,78-12,68-25,88)

Maria L. Jensen (90) 17/9 Hvidovre 3.261p

(41,21-10,98-37,64-11,36-44,04)

Heidi Toft Hansen (91) 25/6 Hvidovre 3.095p

(50,16-11,16-31,17-13,12-25,11)

Lise Mogensen (82) 2/10 Hvidovre 2.599p

(39,81-10,11-31,72-10,68-22,01)

Inge Faldager (48) 17/9 Hvidovre 2.246p

(35,82-8,45-31,31-9,99-16,24)

Veteran K60 (60-64 år) (4.589p/2.475p):

Inge Faldager (48) 15/7 Sacramento K60 4.141p

(41,48-9,35-31,40-14,34-14,54)

Inge Faldager (48) 17/9 Hvidovre Senior 2.246p

(35,82-8,45-31,31-9,99-16,24)

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2002:	---	2007:	2.039p
1998:	---	2003:	---	2008:	2.001p
1999:	---	2004:	1.156p (2)	2009:	2.299p
2000:	---	2005:	---	2010:	2.844p
2001:	---	2006:	1.236p (2)	2011:	2.901p