

UDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2004

40 meter

Ungdom -7 år:

Benjamin Akpuaka (98) 6/9 Sundby	??	8,6
Oliver Kevin Hansen (98) 2/6 Greve	-3,8	10,2

Ungdom 8-9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 2/6 Greve	-1,1	6,9
-------------------------------------	------	-----

60 meter

Ungdom 8-9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 2/5 AAC	+0,0	10,14
-----------------------------------	------	-------

Ungdom 10-11 år:

Emil Westergaard (94) 20/6 Fr.berg	+0,8	10,35
------------------------------------	------	-------

Manuel tidtagning / Ingen vind:

Emil Westergaard (94) 15/6 Stenløse	???	9,4
-------------------------------------	-----	-----

80 meter

Ungdom 8-9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 8/9 FIF	-0,4	13,09
-----------------------------------	------	-------

Ungdom 12-13 år:

Kasper Olsen (91) 19/9 Greve	-1,5	11,05
Mikkel Roald-Arbøl (92) 18/5 FrH	+0,9	11,6
Jonas Rath (91) 15/6 Stenløse	+0,9	12,0

100 meter

DR	10,29	Morten Jensen	FIF-H	2004
SR	10,29	Morten Jensen	FIF-H	2004
KR	10,71	Christian Trajkowski (65)		2002

Ungdom 10-11 år:

Emil Westergaard (94) 2/5 Tårnby	-0,4	17,36
----------------------------------	------	-------

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 3/9 Hvidovre	+0,1	11,61
Steven Nielsen (89) 3/9 Hvidovre	+0,5	11,73
Mikkel Blom Nielsen (89) 19/9 GIF	+0,4	13,55

Senior:

Christian Trajkovski (65) 7/6 Øbro	+0,1	10,84
Cecar Posse (72) 6/6 Lyngby	+2,0	11,51
Rasmus Olsen (89) 3/9 Hvidovre	+0,1	11,61
Steven Nielsen (89) 3/9 Hvidovre	+0,5	11,73
Hossein Asgari (80) 21/5 Østerbro	+0,9	11,83

Martin Stegemeyer (81) 14/8 Bagsv.	+0,7	11,94
Boban Trajkowski (75) 6/6 Lyngby	-0,4	12,01
Casper Lindemann (79) 14/8 Bagsv.	+1,3	12,04
Kurt Andersen (62) 26/9 Bagsværd	+0,1	12,07
Jakob Juul Rasmussen (72) 6/6 Lyng	-0,5	12,08

Carsten Damslund (66) 26/5 Fr.berg	+0,7	12,8
Mikkel Blom Nielsen (89) 14/8 BAC	+1,4	13,55

Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72) 19/6 Fr.b.	+1,5	12,22
--------------------------------------	------	-------

Respekt for de ældre...så her er først Christian Trajkowski og Kurt Andersen



Christian blev i år Europamester for veteraner M35 på 100 meter, mens Kurt fik 2xbronze ved Nordisk Mesterskab for veteraner i M40

(MBJ)

(MBJ)



...og her er så afløserne, Steven Nielsen og Rasmus Olsen, der begge har kvalificeret sig til Dansk Atletik Forbunds Talentudvikling, og begge har allerede som 15 årige løbet klart under de 12 sekunder – det ser lovende ud!

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkovski (65) 7/6 Øbro	+0,1	10,84
Carsten Damslund (66) 26/5 Fr.berg	+0,7	12,8

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 26/9 Bagsværd	+0,1	12,07
----------------------------------	------	-------

Manuel tidtagning / Ingen vind:

Kurt Andersen (62) 12/6 Køge	???	11,6
------------------------------	-----	------

For megen medvind:

Christian Trajkowski (65) 19/6 Fr.b.	+3,9	10,78
Rasmus Olsen (89) 19/9 Greve	+4,0	11,52
Steven Nielsen (89) 19/9 Greve	+4,0	11,66
Kurt Andersen (62) 18/9 Greve	+2,8	11,86
Boban Trajkovski (77) 7/7 Østerbro	+2,2	11,90
Jakob Juul Rasmussen (72) 21/8 Hvid	+2,1	12,02
Emeka Andersen (71) 21/8 Hvidovre	+2,1	12,05
Mikkel Blom Nielsen (89) 19/6 Fr.b	+2,9	13,54

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,83	2000:	11,40	2003:	11,09
1998:	11,74	2001:	11,47	2004:	11,50
1999:	11,42	2002:	11,19	2005:	???

200 meter

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

Ungdom -9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 2/6 Greve	-2,5	37,2
-------------------------------------	------	------

Ungdom 10-11 år:

Emil Westergaard (94) 2/6 Greve	-2,7	35,9
---------------------------------	------	------

Ungdom 12-13 år:

Kasper Olsen (91) 28/8 Greve	+1,3	28,42
Mikkel Roald-Arbøl (92) 2/5 Tårnby	+0,0	32,58

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89) 2/5 Tårnby	+0,0	24,00
Steven Nielsen (89) 11/6 Østerbro	+1,7	24,49
Mikkel Blom Nielsen (89) 18/9 GIF	-2,2	28,57

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 20/5 Hillerød	-1,0	22,28
Christian Trajkovski (65) 4/7 Göteborg	+1,1	22,32
Rasmus Olsen (89) 2/5 Tårnby	+0,0	24,00
Hossein Asgari (80) 8/5 Østerbro	-1,6	24,17
Steven Nielsen (89) 11/6 Østerbro	+1,7	24,49
Boban Trajkowski (75) 21/5 Østerbro	+1,5	24,3
Kurt Andersen (62) 29/7 Århus	+0,7	24,89
Emeka Andersen (71) 22/8 Hvidovre	+1,0	25,27
Kasper Olsen (91) 28/8 Greve	+1,3	28,42
Mikkel Blom Nielsen (89) 18/9 GIF	-2,2	28,57

Veteran M30 (30-34 år):

Emeka Andersen (71) 22/8 Hvidovre	+1,0	25,27
-----------------------------------	------	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkovski (65) 4/7 Göteborg	+1,1	22,32
--	------	-------

Veteran M40 (40-45 år):

Kurt Andersen (62) 29/7 Århus	+0,7	24,89
-------------------------------	------	-------

Ingen vindangivelse:

Kurt Andersen (62) 12/6 Køge	???	25,1
------------------------------	-----	------

For megen medvind:

Christian Trajkowski (65) 11/6 Øbro	+7,6	21,85
Rasmus Olsen (89) 11/6 Østerbro	+4,4	23,68
Steven Nielsen (89) 19) Greve	+2,8	24,36

Udvikling i snit Top-5:

1997:	27,22	2000:	23,11	2003:	22,95
1998:	24,00	2001:	---	2004:	23,45
1999:	23,51	2002:	22,62	2005:	???

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:

Rasmus Olsen (89) 3/9 Hvidovre	36,90
Steven Nielsen (89) 4/7 Göteborg	38,71

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 2/5 Tårnby	34,79
Christian Trajkowski (65) 19/6 Fr.berg	35,31
Rasmus Olsen (89) 3/9 Hvidovre	36,90
Steven Nielsen (89) 4/7 Göteborg	38,71
Boban Trajkowski (76) 19/6 Frederiksberg	39,01

Kurt Andersen (62) 19/6 Frederiksberg	40,61
---------------------------------------	-------

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkowski (65) 19/6 Fr.berg	35,31
--	-------

Veteran M40 (40-45 år):

Kurt Andersen (62) 19/6 Frederiksberg	40,61
---------------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	40,40
1998:	39,58	2001:	---	2004:	36,94
1999:	---	2002:	41,60	2005:	???

Klubrekorder 2004:

Steffen Jørgensen (80), 34,79 sek. (2. maj Tårnby)

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 8-9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 2/5 AAC	86,88
-----------------------------------	-------

Ungdom 10-11 år:

Emil Westergaard (94) 18/5 Holbæk	86,7
-----------------------------------	------

Ungdom 14-15 år:

Steven Nielsen (89) 2/6 Greve	57,3
-------------------------------	------

Senior:

Steffen Jørgensen (80) 20/5 Hillerød	49,29
Christian Trajkowski (65) 28/5 Østerbro	50,94
Martin Stegemeyer (81) 14/8 Bagsværd	53,76



... satte klubrekord på 300 meter med 1/100 sek. og slog hermed Christian Trajkowskis kun 1 år gamle rekord. Steff viste forrygende fighterevner på DT-holdet, og dette kombineret med et helt isbjerg i maveregionen gør ham komplet uforudsigelig og ubehagelig at have som modstander - En rigtig vindertype!

Torben Kristiansen (55) 26/9 Bagsværd	56,75
Steven Nielsen (89) 2/6 Greve	57,3

Kurt Andersen (62) 21/8 Hvidovre	57,77
Boban Trajkowski (75) 28/5 Østerbro	58,17

Veteran M35 (35-39 år):

Christian Trajkowski (65) 28/5 Østerbro	50,94
---	-------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 8/6 Køge	58,8
-----------------------------	------

Veteran M45 (45-49 år):

Torben Kristiansen (55) 26/9 Bagsværd	56,75
---------------------------------------	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	55,85	2000:	77,07	2003:	52,80
1998:	52,65	2001:	53,71	2004:	53,64
1999:	52,71	2002:	52,28	2005:	???

600 meter

Ungdom -9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 8/9 Frederiksberg 2.19,41

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 12-13 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92) 2/5 Tårnby 2.52,92

Ungdom 14-15 år:

Mikkel Blom Nielsen (89) 1/5 Tårnby 2.32,82

Ungsenior 20-22 år:

Asger Sverrild (83) 11/9 Åbenrå 2.02,64

Senior:

Asger Sverrild (83) 11/9 Åbenrå 2.02,64

Jesper Wendell (74) 20/5 Hillerød 2.16,31

Mikkel Blom Nielsen (89) 1/5 Tårnby 2.32,82

Veteran M30 (30-34 år):

Jesper Wendell (74) 20/5 Hillerød 2.16,31

Udvikling i snit Top-5:

1997:	2.33,94	2000:	---	2003:	---
1998:	2.17,34	2001:	---	2004:	---
1999:	---	2002:	---	2005:	???

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 2004 !!!

Udvikling i snit Top-5:

1997:	3.43,91	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	---
1999:	---	2002:	---	2005:	???

1.500 meter

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

Senior:

Brian Daasbjerg (71) 11/9 Åbenrå 4.12,39

Asger Sverrild (80) 8/5 Østerbro 4.30,24

Jimmi Jensen (76) 20/5 Hillerød 4.31,19

Arne Bech (43) 21/8 Hvidovre 5.20,09

Sven Heckermann (55) 8/6 Køge 5.40,5



(PEH)

Arne Bech i skarp duel med KIF's Lars Overskov

Veteran M30 (30-34 år):

Brian Daasbjerg (71) 11/9 Åbenrå 4.12,39

Veteran M45 (45-49 år):

Sven Heckermann (55) 8/6 Køge 5.40,5

Veteran M60 (60-65 år):

Arne Bech (43) 21/8 Hvidovre 5.20,09

Udvikling i snit Top-5:

1997:	4.43,04	2000:	---	2003:	4.50,09
1998:	4.37,36	2001:	4.39,95	2004:	4.50,88
1999:	4.37,74	2002:	---	2005:	???

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 2004 !!!

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 2004 !!!

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:

Ingen har løbet distancen i 2004 !!!

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

Ungsenior 20-22 år:

Stephan Alex Jensen (83) 11/9 Åbenrå 15.49,19

Senior:

Stephan Alex Jensen (83) 11/9 Åbenrå 15.49,19

Cajus Møller (70) 20/5 Hillerød 15.57,30

Kenneth Munk (81) 11/9 Åbenrå 16.22,14

Jørgen Lykke Madsen (72) 8/5 Østerbro 18.05,82

Bent Eering (62) 26/9 Bagsværd 18.18,51

Jesper Wendell



Vores nye træner for mellem- og langdistance har allerede fået etableret en god og stabil gruppe med en del nye medlemmer

Arne Bech (43) 8/6 Køge 19.49,2
Jesper Nyholm (74) 27/8 Østerbro 20.01,94

Veteran M30 (30-34 år):

Cajus Møller (70) 20/5 Hillerød 15.57,30

Jørgen Lykke Madsen (72) 8/5 Østerbro 18.05,82

Jesper Nyholm (74) 27/8 Østerbro 20.01,94

Veteran M60 (60-64 år):

Arne Bech (43) 8/6 Køge 19.49,2

Udvikling i snit Top-5:

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

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 2004 !!!

5 km landevej

KR Ukendt - krav 16.59 min

Kim Jørgensen (61) 26/9 Hvidovre 24.24

Jørgen Nielsen (46) 26/9 Hvidovre 25.29

Bent Andersen (46) 26/9 Hvidovre 25.31

Veteran M40 (40-44 år):

Kim Jørgensen (61) 26/9 Hvidovre 24.24

Veteran M55 (55-59 år):

Jørgen Nielsen (46) 26/9 Hvidovre 25.29

Bent Andersen (46) 26/9 Hvidovre 25.31

10 km landevej

DR 28.25 Klaus Hansen Skovbak. 1995

SR 28.40 Flemming Jensen Sparta 1990

KR 32.38 Jacob Jørgensen (68) 1992

Søren Raarup (66) 26/9 Hvidovre 34.40

John Werge (54) 26/9 hvidovre 40.17

John Majdal (59) 26/9 Hvidovre 42.26

Mogens Carlsen (53) 26/9 Hvidovre 45.54

Allan Løsekrug (52) 6/9 Hvidovre 48.38

Jan Henningsen (50) 26/9 Hvidovre 49.26

Veteran M35 (35-39 år):

Søren Raarup (66) 26/9 Hvidovre 34.40

Veteran M45 (45-49 år):

John Majdal (59) 26/9 Hvidovre 42.26

Veteran M50 (50-54 år):

John Werge (54) 26/9 hvidovre 40.17

Mogens Carlsen (53) 26/9 Hvidovre 45.54

Allan Løsekrug (52) 6/9 Hvidovre 48.38

Jan Henningsen (50) 26/9 Hvidovre 49.26

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

Ingen har løbet distancen i 2004 !!!

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 2004 !!!

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

Søren Raarup (66) 2/5 Lyngby	1.15.56
Rene Aller (68) 2/5 Lyngby	1.28.04
Martin Dohn (65) 2/5 Lyngby	1.29.58
Torben Larsen (60) 2/5 Lyngby	1.33.23
Jesper Sørensen (58) 2/5 Lyngby	1.41.46

Allan Løsekrug (52) 2/5 Lyngby	1.45.01
Jan Henningsen (50) 1/5 Lyngby	1.51.02

Veteran M35 (35-39 år):	
Søren Raarup (66) 2/5 Lyngby	1.15.56
Rene Aller (68) 2/5 Lyngby	1.28.04
Martin Dohn (65) 2/5 Lyngby	1.29.58

Veteran M40 (40-44 år):	
Torben Larsen (60) 2/5 Lyngby	1.33.23

Veteran M45 (45-49 år):	
Jesper Sørensen (58) 2/5 Lyngby	1.41.46

Veteran M50 (50-54 år):	
Allan Løsekrug (52) 2/5 Lyngby	1.45.01
Jan Henningsen (50) 1/5 Lyngby	1.51.02

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

Søren Raarup (66) 16/5 København	2.50.16
Rene Aller (68) 25/9 Berlin	3.04.51
Torben Larsen (60) 25/9 Berlin	3.17.01
Martin Dohn (65) 16/5 København	3.17.13
Jesper Sørensen (58) 25/9 Berlin	3.30.56
Arne Bech (43) 16/5 København	3.37.33
Jesper Agerskov (66) 16/5 København	3.42.10

Veteran M35 (35-39 år):	
Søren Raarup (66) 16/5 København	2.50.16
Rene Aller (68) 25/9 Berlin	3.04.51
Martin Dohn (65) 16/5 København	3.17.13
Jesper Agerskov (66) 16/5 København	3.42.10

Veteran M40 (40-44 år):	
Torben Larsen (60) 25/9 Berlin	3.17.01

Veteran M45 (45-49 år):	
Jesper Sørensen (58) 25/9 Berlin	3.30.56

Veteran M60 (60-64 år):	
Arne Bech (43) 16/5 København	3.37.33



Ved veteran DM-finalen for hold blev Flemming Johansen uheldigvis ramt af en fiber i sidste øvelse, 1.000m stafet. Men der var kvalificeret hjælp at hente på sidelinien. Det blev dog til ÅB i stang med 3,80m. Ikke så ringe af en årgang 46!

(PEH)

100 km landevej				
DR	6.58.31	Jesper Kenn Olsen	Køge	2000
SR	6.58.31	Jesper Kenn Olsen	Køge	2000
KR	8.40.00	Søren Raarup (66)		2004

Søren Raarup (66) 9/8 Viborg 8.40.00

24 timer løb				
DR	245,577	Alex Henriksen	Køge	2004
SR	245,577	Alex Henriksen	Køge	2004
KR	194,100	Søren Raarup (66)		2004

Søren Raarup (66) 9/8 Viborg 194,1 km

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

12-13 år (60m hæk):
Jonas Rath (91) 2/5 Tårnby -0,6 12,56

Senior:
Casper Lindemann (78) 10/7 H.borg +1,4 15,38

Veteran M50 (50-54 år) – 100mH:
Ivan Partov (54) 21/8 Hvidovre +2,6 24,06

For megen medvind:
Jonas Rath (91) 18/5 Holbæk +2,1 11,9

Udvikling i snit Top-5:					
1997:	---	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	---
1999:	---	2002:	---	2005:	???

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 2004!!!

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

Senior:
Martin Stegemeyer (81) 11/9 Åbenrå 59,89
Jakob Juul Rasmussen (72) 8/5 Østerbro 63,52

Veteran M30 (30-34 år):
Jakob Juul Rasmussen (72) 8/5 Østerbro 63,52

Udvikling i snit Top-5:					
1997:	---	2000:	---	2003:	---
1998:	62,75	2001:	---	2004:	---
1999:	---	2002:	---	2005:	???

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 (68) 11/9 Åbenrå 9.45,68

Veteran M35 (35-39 år):
Simon Borchmann (68) 11/9 Åbenrå 9.45,68



Casper Lindemann blev efter en meget dramatisk DM-finale nr. 4 på de 110 meter hæk. Der var masser af slagsmål og styrt på de to sidste hække, så tilskuerne fik al den drama de kunne ønske sig. Casper satte PR med sine 15.38 sek, og ser bestemt ud til at have en del mere i sig – eller hvad, Casper?



4 x 100 meter stafet

DR	40,42	IF Sparta	1989
SR	40,42	IF Sparta	1989
KR	41,27	Christian Trajkowski (65)	2003
		Christian Hansen (78)	
		Steffen Jørgensen (80)	
		Mark Jacobsen (81)	

Senior:

Cecar Posse (70) 11/9 Åbenrå	42,34
Christian Trajkowski (65)	
Steffen Jørgensen (80)	
Mark Jacobsen (81)	
Mark Jacobsen (81) 20/5 Hillerød	43,11
Steffen Jørgensen (80)	
Christian Trajkowski (65)	
Christian Hansen (78)	
Christian Trajkowski (65) 8/5 Østerbro	43,30
Christian Hansen (78)	
Steffen Jørgensen (80)	
Cecar Posse (70)	

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 2004 !!!

1.000 meter stafet

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

Ungdom 14-15 år:

Mikkel Nielsen (89) 4/9 Hvidovre	2.11,57
Benjamin Nørgaard (90)	
Steven Nielsen (89)	
Rasmus Olsen (89)	

Senior:

Mikkel Nielsen (89) 4/9 Hvidovre	2.11,57
Benjamin Nørgaard (90)	
Steven Nielsen (89)	
Rasmus Olsen (89)	
Flemming Johansen (46) 26/9 Bagsværd	2.11,66
Torben Kristiansen (55)	
Kurt Andersen (62)	
Christian Trajkowski (65)	
Kurt Andersen (62) 26/5 Fr.berg	2.23,8
Carsten Damslund (66)	
Svend Heckermann (56)	
Torben Kristiansen (55)	

Veteran M35 (35-39 år):

Flemming Johansen (46) 26/9 Bagsværd	2.11,66
Torben Kristiansen (55)	
Kurt Andersen (62)	
Christian Trajkowski (65)	

Kurt Andersen (62) 26/5 Fr.berg 2.23,8
 Carsten Damslund (66)
 Svend Heckermann (56)
 Torben Kristiansen (55)

4 x 400 meter stafet

DR	3.14,8	IK Skovbakken	1974
SR	3.14,87	Trongårdens IF	1995
KR	3.20,68	Christian Hansen (78) Christian Trajkowski (65) Mark Jacobsen (81) Steffen Jørgensen (80)	2003

Senior:

Cecar Posse (70) 11/9 Åbenrå	3.24,04
Christian Trajkowski (65) Mark Jacobsen (81) Steffen Jørgensen (80)	
Boban Trajkowski 8/5 Østerbro	3.36,34
Hossein Asgari (80) Cecar Posse (70) Steffen Jørgensen (80)	
Boban Trajkowski (75) 20/5 Hillerød	3.40,63
Hossein Asgari (80) Christian Hansen (78), Mark Jacobsen (81)	

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 2004 !!!

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 2004 !!!

Længdespring

DR	8,03	Morten Jensen	FIF-H	2004
SR	8,03	Morten Jensen	FIF-H	2004
KR	7,16	Erling Hansen (54)		1975

Ungdom -7 år (zoneafsæt):

Benjamin Akpuaka (98) 6/9 Sundby	??	2,15
Oliver Kevin Hansen (98) 2/6 Greve	+1,9	1,65
Oliver Kevin Hansen (98) 24/8 AAC	??	1,84



Ungdom 8-9 år (zoneafsæt):

Benjamin S. Andersen (95) 24/8AAC	+1,1	3,29
-----------------------------------	------	------

Ungdom 10-11 år (zoneafsæt):

Emil Westergaard (94) 20/6 Fr.berg	-1,9	3,28
------------------------------------	------	------

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Kasper Olsen (91) 18/9 Greve	-2,9	4,25
Mikkel Roald-Arbøl (92) 18/7 FrH	+1,8	4,19
Jonas Rath (91) 2/5 Tårnby	+1,5	4,16

Ungdom 14-15 år (zoneafsæt):

Rasmus Olsen (89) 18/9 Greve	-4,4	5,61
Steven Nielsen (89) 18/9 Greve	-2,4	5,79
Mikkel Blom Nielsen (89) 19/6 Fr.b	+1,2	4,52
Daniel Birch Møller (90) 14/8 Bagsv.	+0,7	4,47

Senior:

Casper Lindemann (78) 11/9 Åbenrå	-2,9	6,50
Christian Hansen (78) 8/5 Østerbro	+0,3	6,48
Jakob Juul Rasmussen (72) 28/5 Øbr	-1,2	5,80
Rasmus Olsen (89) 11/9 Åbenrå	+1,2	5,59

Carsten Damslund (66) 26/5 Fr.berg	-1,7	5,41
Kurt Andersen (62) 26/9 Bagsværd	+0,4	5,38
Torben Kristiansen (55) 26/5 Fr.berg	+1,8	5,27

Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72) 28/5 Øbr	-1,2	5,80
------------------------------------	------	------

Veteran M35 (35-39 år):

Carsten Damslund (66) 26/5 Fr.berg	-1,7	5,41
------------------------------------	------	------

Veteran M40 (40-44 år):

Kurt Andersen (62) 26/9 Bagsværd	+0,4	5,38
----------------------------------	------	------

Veteran M45 (45-49 år):

Torben Kristiansen (55) 26/5 Fr.berg	+1,8	5,27
--------------------------------------	------	------

For megen medvind:

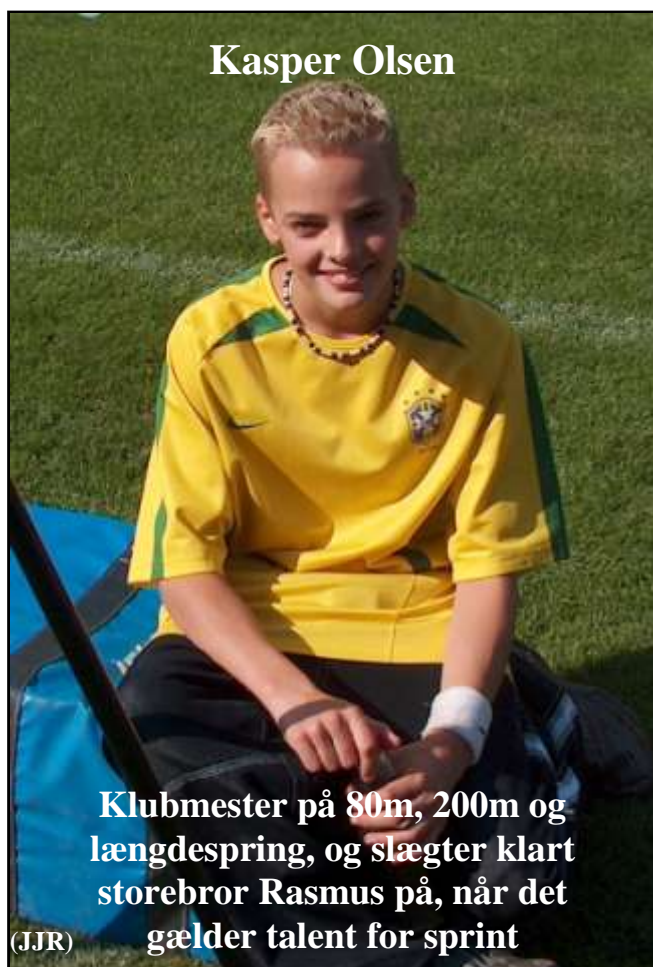
Christian Hansen (78) 20/5 Hillerød	+2,5	6,42
Emeka Andersen (71) 21/8 Hvidovre	+2,5	5,55
Mikkel Blom Nielsen (89) 19/6 Fr.b	+2,6	4,64
Mikkel Roald-Arbøl (92) 19/6 Fred.b.	+2,9	4,04

Udvikling i snit Top-5:

1997:	6,01	2000:	5,96	2003:	5,76
1998:	6,39	2001:	6,18	2004:	5,96
1999:	6,53	2002:	5,31	2005:	???



... gør sig mest i militær 5-kamp, hvor han tilhører den europæiske elite sammen med bl.a Brian Daasbjerg der er Europamester!



Klubmester på 80m, 200m og længdespring, og slægter klart storebror Rasmus på, når det gælder talent for sprint

(JJR)

Trespring

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

Ungdom 12-13 år (zoneafsæt):

Mikkel Roald-Arbøl (92) 19/9 Greve	+0,9	8,93
------------------------------------	------	------

Ungdom 14-15 år (zoneafsæt):

Mikkel Blom Nielsen (89) 19/9 GIF	+0,4	9,10
-----------------------------------	------	------

Senior:

Kenneth Olsen (81) 20/5 Hillerød	-1,1	12,66
Jimmi Jensen (75) 11/9 Åbenrå	-1,2	12,08
Torben Kristiansen (88) 21/8 Hvidovr	+1,7	11,08

Veteran M45 (45-49 år):

Torben Kristiansen (88) 21/8 Hvidovr	+1,7	11,08
--------------------------------------	------	-------

For megen medvind:

Kenneth Olsen (81) 20/5 Hillerød	+5,3	12,68
----------------------------------	------	-------

Udvikling i snit Top-5:

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



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 12-13 år:

Mikkel Roald-Arbøl (92)	2/5 Tårnby	1,10
-------------------------	------------	------

Senior:

Kenneth Olsen (81)	8/8 Østerbro	1,97
Jimmi Jensen (76)	20/5 Hillerød	1,87
Jakob Juul Rasmussen (70)	26/9 Bagsværd	1,71
Emeka andersen (71)	22/8 Hvidovre	1,64

Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (70)	26/9 Bagsværd	1,71
Emeka Andersen (71)	22/8 Hvidovre	1,64

Udvikling i snit Top-5:

1997:	1,76	2000:	1,69	2003:	1,60
1998:	1,84	2001:	---	2004:	---
1999:	1,86	2002:	1,44	2005:	???

Stangspring

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

Ungdom 14-15 år:

Rasmus Olsen (89)	14/8 Bagsværd	3,30
Mikkel Blom Nielsen (89)	4/9 Hvidovre	2,40

Ungsenior 20-22 år:

Simon Nørgaard (84)	20/5 Hillerød	3,85
---------------------	---------------	------

Senior:

Alexander Grelland (66)	8/8 Østerbro	4,85
Jakob Juul Rasmussen (72)	20/5 Hillerød	4,40
Simon Nørgaard (84)	20/5 Hillerød	3,85
Flemming Johansen (46)	26/9 Bagsværd	3,80
Rasmus Olsen (89)	14/8 Bagsværd	3,30
Mikkel Blom Nielsen (89)	4/9 Hvidovre	2,40

Veteran M30 (30-34 år):

Jakob Juul Rasmussen (72)	20/5 Hillerød	4,40
---------------------------	---------------	------

Veteran M35 (35-39 år):

Alexander Grelland (66)	8/8 Østerbro	4,85
-------------------------	--------------	------

Veteran M55 (55-59 år):

Flemming Johansen (46)	26/9 Bagsværd	3,80
------------------------	---------------	------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	3,85
1998:	3,81	2001:	---	2004:	4,04
1999:	3,80	2002:	---	2005:	???

Kuglestød

DR	21,57	Joachim B. Olsen	1900	2002
SR	17,79	Michael Johansen	KIF	2004
KR	15,66	Thomas Hoffmann (82)		2003

Ungdom 8-9 år:

Benjamin S. Andersen (95)	24/8AAC	1 kg	7,44
---------------------------	---------	------	------

Ungdom 10-11 år:

Emil Westergaard (94)	28/8 Greve	2 kg	6,58
-----------------------	------------	------	------

Ungdom 14-15 år:

Mikkel Blom Nielsen (89)	15/5GIC	4 kg	8,78
--------------------------	---------	------	------

Ungsenior 20-22 år:

Thomas Hoffmann (82)	8/8 Østerbro	15,21
----------------------	--------------	-------

Senior:

Thomas Hoffmann (82)	8/8 Østerbro	15,21
Emeka Andersen (71)	21/8 Hvidovre	13,50
Casper Nielsen (79)	11/9 Åbenrå	12,96
Michael Bruun Jepsen	14/8 Bagsværd	12,89
Jørgen Lykke Madsen (72)	25/9 Hvidovre	11,40
Poul-Erik Hansen (55)	8/6 Køge	7,82



Michael Bruun Jepsen

DM-bronze i kastemangekamp og klubrekord i vægtkast og den "nye" kaste 5-kamp

(DAF)

Veteran M30 (30-34 år):

Emeka Andersen (71) 21/8 Hvidovre	13,50
Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre	11,40

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen 14/8 Bagsværd	12,89
------------------------------------	-------

Veteran M45 (45-49 år):

Poul-Erik Hansen (55) 8/6 Køge	7,82
--------------------------------	------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	11,29	2000:	11,13	2003:	12,21
1998:	11,24	2001:	11,67	2004:	13,19
1999:	11,05	2002:	13,55	2005:	???

Diskoskast

DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
SR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
KR	46,61	Casper Nielsen (79)		2003

Ungsenior Ungsenior 20-22 år:

Thomas Hoffmann (82) 6/6 Lyngby	44,72
---------------------------------	-------

Senior:

Casper Nielsen (79) 29/6 Hvidovre	45,69
Thomas Hoffmann (82) 6/6 Lyngby	44,72
Michael Bruun Jepsen (65) 25/9 Hvidovre	41,05
Emeka Andersen (71) 22/8 Hvidovre	34,67
Karsten Langball (72) 8/6 Køge	33,48
Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre	25,09

Veteran M30 (30-34 år):

Emeka Andersen (71) 22/8 Hvidovre	34,67
Karsten Langball (72) 8/6 Køge	33,48
Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre	25,09

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 25/9 Hvidovre	41,05
---	-------

Udvikling i snit Top-5:

1997:	32,04	2000:	33,16	2003:	39,75
1998:	34,36	2001:	31,84	2004:	39,92
1999:	35,98	2002:	41,49	2005:	???

Hammerkast

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

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 25/9 Hvidovre	52,64
Karsten Langball (72) 11/9 Åbenrå	43,26
Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre	29,35

Veteran M30 (30-34 år):

Karsten Langball (72) 11/9 Åbenrå	43,26
Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre	29,35

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 25/9 Hvidovre	52,64
---	-------

Udvikling i snit Top-5:

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

Vægtkast (gammel vægt, 15,0 kg)

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

Vægtkast (ny vægt, 15,89 kg)

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

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 14/8 Bagsværd	15,40
Karsten Kristiansen (72) 21/8 Hvidovre	13,23
Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre	10,18

Veteran M30 (30-34 år):

Karsten Kristiansen (72) 21/8 Hvidovre	13,23
Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre	10,18

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 14/8 Bagsværd	15,40
---	-------

Udvikling i snit Top-5:

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

Klubrekorder 2004:

Michael B. Jepsen (65), 15.40m (14. aug. Bagsværd)

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 12-13 år:

Jonas Rath (91) 2/5 Tårnby 400 gr. 22,05

Senior:

Jørgen Madsen (72) 20/5 Hillerød 58,50
 Michael Bruun Jepsen (65) 20/5 Hillerød 53,06
 Torben Kristiansen (55) 26/5 Fred.berg 38,78
 Emeka Andersen (71) 22/8 Hvidovre 35,24

Veteran M30 (30-34 år):

Jørgen Madsen (72) 20/5 Hillerød 58,50
 Emeka Andersen (71) 22/8 Hvidovre 35,24

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 20/5 Hillerød 53,06

Veteran M45 (45-49 år):

Torben Kristiansen (55) 26/5 Fred.berg 38,78

Udvikling i snit Top-5:

1997:	45,75	2000:	---	2003:	46,21
1998:	47,60	2001:	42,22	2004:	---
1999:	50,04	2002:	53,46	2005:	???

Jørgen Lykke Madsen, ustabil sæson med 58,50m som toppen



Boldkast

Ungdom -7 år:

Benjamin Akpuaka (98) 6/9 Sundby 145 gr. 20,98
 Oliver Kevin Hansen (98) 2/6 Greve 145 gr. 13,22

Ungdom 8-9 år:

Benjamin S. Andersen (95) 20/6 Fr.b 145 gr. 24,10

Ungdom 10-11 år:

Emil Westergaard (94) 2/5 Tårnby 145 gr. 34,24

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 2004 !!!

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 2004 !!!

Kaste 5-kamp (gamle redskaber)

DR	4.895p	Jan Cordius	IF Sparta	1995
SR	4.895p	Jan Cordius	IF Sparta	1995
KR	3.884p	Leif Clausen (57)		1983

(54,37-12,67-43,08-16,51-56,56)

Kaste 5-kamp (nye redskaber)

DR	4.437p	Torben Wolf	Esbjerg	2004
SR	3.969p	Simon Corlin	IF Sparta	2003
KR	3.585p	Michael Bruun Jepsen (65)		2004

(52,64-12,46-41,05-14,86-49,76)

Senior:

Michael Bruun Jepsen (65) 25/9 Hvidovre 3.585p
 (52,64-12,46-41,05-14,86-49,76)
 Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre 2.496p
 (29,35-11,40-25,09-10,18-49,76)

Veteran M30 (30-34 år):

Jørgen Lykke Madsen (72) 25/9 Hvidovre 2.496p
 (29,35-11,40-25,09-10,18-49,76)

Veteran M35 (35-39 år):

Michael Bruun Jepsen (65) 25/9 Hvidovre 3.585p
 (52,64-12,46-41,05-14,86-49,76)

Udvikling i snit Top-5:

1997:	---	2000:	---	2003:	---
1998:	---	2001:	---	2004:	---
1999:	---	2002:	3.214 p	2005:	???

Klubrekorder 2004:

Michael B. Jepsen (65), 3.585p (25. sep. Hvidovre)