

# Medaljehøst Ungdom

**Øst Mesterskaber: 2 guld, 4 sølv og 8 bronze**  
**Danske Mesterskaber: 9 guld, 4 sølv og 6 bronze**

## Østmesterskaber Indendørs Ballerup 23-24.januar (0+0+6)

### Bronzemedalje:

12-13	Clara Iding (97)	60m	8,85
		200m	29,33
	Cecilie Bønnelycke (97)	60m hæk	11,92
14-15	Zarah Buchwald (95)	200m	28,11
	Lasse L. Hansen (96)	60m	7,79
	Theis Klinzing (95)	800m	2.18,18

## Danske Mesterskaber Indendørs Skive 6-7.marts (2+0+3)

### Guldmedalje:

16-17	Runi Seloy (94)	800m	1.59,62
18-19	Mikkel Roald-Arbøl (92)	Trespring	13,48

### Bronzemedalje:

14-15	Simon Mathiasen (96)	60m	7,71
16-17	Runi Seloy (94)	400m	52,35
18-19	Dandan Peng-Li (92)	Trespring	12,55



## Østmesterskaber Udendørs Greve 19-20.juni (2+4+2)

### Guldmedalje:

14-15	Simon Mathiasen (96)	100m	11,73
		200m	24,06

### Sølvmedalje:

12-13	Fransiska Bramsen (97)	200m	28,58
14-15	Zarah Buchwald (95)	200m	27,51
	Simon Mathiasen (96)	300m	38,86
18-19	Kasper Olsen (91)	200m	22,70

### Bronzemedalje:

12-13	Cecilie Bønnelycke (97)	60m hæk	10,75
14-15	Zarah Buchwald (95)	100m	13,01

## Danske U23-Mesterskaber Udendørs Odense 7-8.august (1+1+1)

### Guldmedalje:

20-22	Steven Kwasi-Korang (89)	100m	11,14
-------	--------------------------	------	-------

### Sølvmedalje:

20-22	Steven Kwasi-Korang (89)	200m	22,40
-------	--------------------------	------	-------

### Bronzemedalje:

20-22	Azad Taheri (89)	100m	11,49
-------	------------------	------	-------

## Danske Mesterskaber Udendørs Glostrup 4-5.september (6+2+2)

### Guldmedalje:

14-15	Zarah Buchwald (95)	300m	42,24
	Simon Mathiasen (96)	200m	23,43
		300m	37,58
18-19	Heidi Toft Hansen (91)	Hammer	43,74
	Kasper Olsen (91)	100m	10,97
		200m	22,19

### Sølvmedalje:

14-15	Simon Mathiasen (96)	100m	11,74
18-19	Heidi Toft Hansen (91)	Kugle	10,92

### Bronzemedalje:

14-15	Danjal Jakup (95)	300m	38,03
18-19	Heidi Toft Hansen (91)	Diskos	31,26

## Danske Mesterskaber Kastemangekamp Esbjerg 18.september (0+1+0)

### Sølvmedalje:

18-19	Heidi Toft Hansen (91)	Kaste 4-k	2.512p
-------	------------------------	-----------	--------

# Medaljehøst Senior

**Øst Mesterskaber: 1 guld**  
**Danske Mesterskaber: 5 guld, 7 sølv og 5 bronze**

## Danske Mesterskaber Indendørs Skive 27-28.februar (3+0+1)

### Guldmedalje:

Kv.	Lisbeth Pedersen (75)	800m	2.17,64
		1.500m	4.39,14
		3.000m	9.56,63

### Bronzemedalje:

M.	Mikkel Roald-Arbøl (92)	Trespring	13,19
----	-------------------------	-----------	-------

## Danske Mesterskaber Cross Viborg 13-14.marts (0+1+1)

### Sølvmedalje:

Kv.	Desirée Culmsée (86)	4km hold	51.28
	Sabine H. Pedersen (86)		
	Katrine S. Andersen (85)		

### Bronzemedalje:

Kv.	Katrine S. Andersen (85)	8km hold	1.46.16
	Sabine H. Pedersen (86)		
	Desirée Culmsée (86)		

## DAF's Vinterturnering

### 7.runder over hele vinteren (0+0+1)

### Bronzemedalje:

Kv.	Signe Gadegaard (82)	Kvinder	221 point
	Katrine S. Andersen (85)		
	Anne-Sophie Eriksen (77)		
	Tasja Stenum (79)		
	Sabine Pedersen (86)		
	Desirée Culmsée (86)		
	Nina W. Larsen (87)		
	Christina H. Madsen (80)		
	Jette Kallehauge (80)		
	Annie Høstgård (80)		

## Østmesterskaber Kaste 5-kamp Greve 13.maj (1+0+0)

### Guldmedalje:

Kv.	Inge Faldager (48)	Kaste 5-k	2.570p
-----	--------------------	-----------	--------



Det blev til en overraskende flot sølv på 4km og en mere ventet bronze på 8km, begge gange med Désirée Culmsée, Sabine Pedersen og Katrine Andersen på holdet

**Danske Mesterskaber Udendørs  
Odense 7-8.august (2+3+2)**

**Guldmedalje:**

Kv.	Maria Sløk Hansen (83)	Diskos	44,58
M.	Stephan Alex Jensen (80)	3.000m FH	8.56,57

**Sølvmedalje:**

K	Maria Sløk Hansen (83)	Kuglestød	13,01
	Heidi Toft Hansen (91)	Hammer	45,45
M	Jonas S. Laursen (84)	Vægtkast	16,33

**Bronzemedalje:**

K	Maria Sløk Hansen (83)	Vægtkast	13,43
M	Mads B. Hansen (80)	Trespring	14,05

**Danske Mesterskaber i Stafet  
Korsør 24.august (0+1+0)**

**Sølvmedalje:**

Kv.	Signe Gadegaard (82)	4x800m	10.05,67
	Maria Basbøll (90)		
	Nina W. Larsen (87)		
	Désirée Culmsée (86)		

**DAF's Danmarksturnering  
11.september (0+1+0)**

**Sølvmedalje:**

M	Kasper Olsen (91)	Hold	80½p
	Steven Kwasi-Korang (89)		
	Alex Clausen (92)		

Rúni Seloy (94)  
Simon L. Mathiasen (96)  
Thim N. Andersen (69)  
Stephan Alex Jensen (83)  
Samuel Lutabi (79)  
Marc Lorentzen (81)  
Daniel Duvander (83)  
Mikkel Roald-Arbøl (92)  
Mark Ahlehuus (87)  
Mads B. Hansen (80)  
Kenneth Thorsen (81)  
Jacob Juul Rasmussen (72)  
Thomas Hoffmann (82)  
Jonas Laursen (84)  
Casper Nielsen (79)  
Michael Bruun Jepsen (65)  
Henrik Rossel (85)  
René Nybo (61)  
Jørgen Lykke Madsen (72)

**Danske Mesterskaber Kaste 5-kamp  
Esbjerg 18.september (0+1+0)**

**Sølvmedalje:**

Kv.	Maria Sløk Hansen (83)	Kaste 5-k	3.806p
-----	------------------------	-----------	--------



**Maria Sløk Hansen**

**Årets Kvindelige Udøver 2010**  
**Dansk Mester i diskos**  
**Landsholdudøver i diskos**  
**Ubesejret i Danmark i diskos i 2010**  
**DM-medaljer i kugle, vægt, K5K**  
**Klubrekorder i diskos, vægt og K5K**  
**Danmarks 9.bedste diskoskaster**  
**gennem tiderne med 47,86 meter**  
**Kort sagt: Endnu en stor sæson til**  
**Maria. Kalder de 50m i 2011?**

# Medaljehøst Veteraner

Øst Mesterskaber: 9 guld  
 Danske Mesterskaber: 19 guld, 8 sølv og 2 bronze  
 Verdensmesterskaber: 2 guld, 2 sølv og 1 bronze  
 Europamesterskaber: 2 guld, 3 sølv, 2 bronze

## Verdensmesterskaber Indendørs Kamloops (CAN) 1-6.marts (2+2+1)

### Guldmedalje:

K60	Inge Faldager (48)	Hammer	41,45
		Vægtkast	15,63

### Sølvmedalje:

K60	Inge Faldager (48)	Kuglestød	9,74
		Diskoskast	30,59

### Bronzemedalje:

K60	Inge Faldager (48)	Trespring	8,02
-----	--------------------	-----------	------

## Danske Mesterskaber Indendørs Hvidovre 14.marts (7+0+0)

### Guldmedalje:

M30	Christian Nickelsen (74)	50m	6,73
		Længde	5,28
		Kugle	11,33
		3-kamp	2.000p
K60	Inge Faldager (48)	Højde	1,21
		Trespring	7,75
		Kugle	10,02

## Danske Mesterskaber Cross Viborg 13-14.marts (0+1+1)

### Sølvmedalje:

K30	Tasja Stenum (79)	4km	18.29
-----	-------------------	-----	-------

### Bronzemedalje:

K30	Tasja Stenum (79)	8km	38.50
-----	-------------------	-----	-------

## Østmeesterskaber Udendørs Holbæk 13.juni (7+0+0)

### Guldmedalje:

K60	Inge Faldager (48)	Diskos	31,49
		Hammer	41,57
		Vægtkast	16,06
		Kugle	9,10
M35	Claus Elletoft (75)	100m	13,3
		200m	28,2
		Spyd	25,40

## Europamesterskaberne Nyiregyhaza (HUN) 16-23.juli (2+3+2)

### Guldmedalje:

K60	Inge Faldager (48)	Hammer	40,92
		Vægtkast	15,74

### Sølvmedalje:

K60	Inge Faldager (48)	Diskos	32,80
		Kaste 5-k	4.338p
M45	Michael Bruun Jepsen (65)	Hammer	50,94

### Bronzemedalje:

K40	Mette B. Jepsen (70)	100m	12,74
K60	Inge Faldager (48)	Trespring	7,92



Christian Nickelsen

Fint comeback indendørs med 4 DM-guld. Hvad med udendørs i 2011, Christian? Medlem af statistikudvalget

**Danske Mesterskaber Udendørs  
Ålborg 28-29.august (10+6+1)**

**Guldmedalje:**

M30	Mads B. Hansen (80)	Diskos	32,59
M35	Claus Elletoft (75)	800m	2.52,57
		Spyd	25,38
M45	René Nybo (61)	Hammer	36,97
		Vægtkast	11,81
K60	Inge Faldager (48)	Højde	1,19
		Kugle	9,05
		Diskos	32,43
		Hammer	35,91
		Vægtkast	15,51

**Sølvmedalje:**

M30	Mads B. Hansen (80)	Længde	6,21
		Trespring	13,81
M35	Claus Elletoft (75)	1.500m	6.04,76
		Kugle	6,95
M45	René Nybo (61)	Diskos	33,15
		Spyd	43,99

**Bronzemedalje:**

M45	René Nybo (61)	Kugle	10,46
-----	----------------	-------	-------



**Danske Mesterskaber Hold  
Hvidovre 15.august (1+1+0)**

**Guldmedalje:**

Mix	Inge Faldager (48)	Hold	9.177p
	Mette B. Jepsen (70)		
	Vibeke Hansen (58)		
	Helle Nielsen (60)		
	Nina Nakai (62)		
	Lisbeth Pedersen (75)		
	Jakob Juul Rasmussen (72)		
	Karsten Langball (72)		
	Carsten Damslund (66)		
	Thim N. Andersen (70)		
	Jørgen Madsen (72)		
	Poul-Erik Hansen (55)		
	Bent Eering (62)		
	Martin Iversen (56)		

**Sølvmedalje:**

K	Inge Faldager (48)	Hold	8.162p
	Mette B. Jepsen (70)		
	Heidi Flindt (61)		
	Vibeke Hansen (58)		
	Helle Nielsen (60)		
	Nina Nakai (62)		
	Lisbeth Pedersen (75)		

**Østmesterskaber Hold  
15.august (2+0+0)**

**Guldmedalje:**

Mix	Inge Faldager (48)	Hold	9.177p
	Mette B. Jepsen (70)		
	Vibeke Hansen (58)		
	Helle Nielsen (60)		
	Nina Nakai (62)		
	Lisbeth Pedersen (75)		
	Jakob Juul Rasmussen (72)		
	Karsten Langball (72)		
	Carsten Damslund (66)		
	Thim N. Andersen (70)		
	Jørgen Madsen (72)		
	Poul-Erik Hansen (55)		
	Bent Eering (62)		
	Martin Iversen (56)		
K	Inge Faldager (48)	Hold	8.162p
	Mette B. Jepsen (70)		
	Heidi Flindt (61)		
	Vibeke Hansen (58)		
	Helle Nielsen (60)		
	Nina Nakai (62)		
	Lisbeth Pedersen (75)		

**Danske Mesterskaber Kaste 5-kamp  
Esbjerg 18.september (1+0+0)**

**Guldmedalje:**

M45	René Nybo (61)	Kaste 5-k	2.764p
-----	----------------	-----------	--------