

# DMU GULD MEDALJER UDENDØRS

## 195 Danske Ungdomsmesterskaber

### 100 meter – 14 DMU Guld

1997	D 16-17	Steffen Jørgensen	1980	Hvidovre AM	11,13w	Århus
1999	D 18-19	Steffen Jørgensen	1980	Hvidovre AM	11,13	Aalborg
2004	D 14-15	Rasmus Olsen	1989	Hvidovre AM	11,61	Hvidovre
2009	D 20-22	Steven Kwasi Korang	1986	Hvidovre AM	10,83w	Esbjerg
2010	D 18-19	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	10,97	Glostrup
2010	D 20-22	Steven Kwasi Korang	1986	Hvidovre AM	11,14	Odense
2011	D 14-15	Simon Mathiasen	1996	Hvidovre AM	11,36	Odense
2012	D 20-22	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	11,02	Hvidovre
2012	D 14-15	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	10,9	Hvidovre
2013	D 20-22	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	11,02	Århus
2013	D 16-17	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	10,60	Århus
2015	D 18-19	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	10,42	Hvidovre
2017	D 20-22	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	10,39	Hvidovre
2021	D 20-22	Mikkel Johansson	2002	Hvidovre AM	10,77	Hvidovre

### 200 meter – 19 DMU Guld

1969	D 15-16	Michael Roald-Arbøl	1953	Hvidovre IF	24,0	Skovdalen
1977	D 19-20	Parly Jørgensen	1959	Hvidovre AK	22,2	Aalborg
1997	D 16-17	Steffen Jørgensen	1980	Hvidovre AM	22,49	Århus
1999	D 18-19	Steffen Jørgensen	1980	Hvidovre AM	22,14	Aalborg
2007	D 18-19	Steven Kwasi Korang	1989	Hvidovre AM	22,57	Århus
2008	D 16-17	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	22,72	Hvidovre
2009	D 20-22	Steven Kwasi Korang	1989	Hvidovre AM	22,73	Esbjerg
2009	D 18-19	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	23,22	Esbjerg
2010	D 18-19	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	22,19	Odense
2010	D 14-15	Simon Mathiasen	1996	Hvidovre AM	23,43	Odense
2011	D 14-15	Simon Mathiasen	1996	Hvidovre AM	23,04	Odense
2012	D 20-22	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	21,99	Hvidovre
2012	D 14-15	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	21,94w	Hvidovre
2013	D 20-22	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	22,21	Århus
2013	D 16-17	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	21,66	Århus
2015	D 18-19	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	22,02	Hvidovre
2017	D 20-22	Kristoffer Hari	1997	Hvidovre AM	21,21	Hvidovre
2019	D 16-17	Mikkel Linnemand	2002	Hvidovre AM	22,77	Greve
2021	D 18-19	Mikkel Johansson	2002	Hvidovre AM	21,61	Hvidovre

### 300 meter – 3 DMU Guld

2004	D 14-15	Rasmus Olsen	1989	Hvidovre AM	36,9	Hvidovre
2010	D 14-15	Simon Mathiasen	1996	Hvidovre AM	37,58	Glostrup
2011	D 14-15	Simon Mathiasen	1996	Hvidovre AM	36,49	Odense

Udendørs DMU Guld Drengene – Gennem tiderne

**400 meter – 9 DMU Guld**

1981	D 17-18	Jan Flemming Nielsen	1963	Hvidovre IF	49,7	Glostrup
1982	D 19-20	Jan Flemming Nielsen	1963	Hvidovre IF	49,6	Tårnby
1983	D 19-20	Jan Flemming Nielsen	1963	Hvidovre IF	50,1	Vejle
2005	D 16-17	Rasmus Olsen	1989	Hvidovre AM	50,28	Skive
2008	D 16-17	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	50,45	Hvidovre
2012	D 20-22	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	50,46	Hvidovre
2013	D 20-22	Kasper Olsen	1991	Hvidovre AM	49,87	Århus
2019	D 20-22	Iasonas Koniaris	1997	Hvidovre AM	50,00	Greve
2019	D 18-19	Sebastian Larvad	2001	Hvidovre AM	51,45	Greve

**800 meter – 8 DMU Guld**

1966	D 19-20	Birger Christoffersen	1946	Hvidovre	1.59,8	Frederiksberg
1981	D 17-18	Jan Flemming Nielsen	1963	Hvidovre IF	1.55,4	Glostrup
1983	D 19-20	Jan Flemming Nielsen	1963	Hvidovre IF	1.55,9	Vejle
1998	D 14-15	Asger Sverrild	1983	Hvidovre AM	2.06,53	Glostrup
2000	D 16-17	Asger Sverrild	1983	Hvidovre AM	1.59,76	Ballerup
2008	D 14-15	Rúni Seloy	1994	Hvidovre AM	2.04,93	Hvidovre
2009	D 14-15	Rúni Seloy	1994	Hvidovre AM	2.04,71	Esbjerg
<b>2024</b>	<b>D 18-19</b>	<b>Stefan Ursea</b>	<b>2005</b>	<b>Hvidovre AM</b>	<b>1.56,73</b>	<b>Randers</b>

**1.500 meter – 3 DMU Guld**

1975	D 17-18	Claus Scharnberg	1957	Hvidovre AK	4.02,3	Århus
2008	D 14-15	Rúni Seloy	1994	Hvidovre AM	4.20,49	Hvidovre
2009	D 14-15	Rúni Seloy	1994	Hvidovre AM	4.25,89	Esbjerg

**3.000 meter – 1 DMU Guld**

2020	D 14-15	Simon Worsøe Clausen	2005	Hvidovre AM	9.15,60	Hvidovre
------	---------	----------------------	------	-------------	---------	----------

**Crossløb – 7 DMU Guld**

1972	D 15-16	Leo Jacobsen (3K)	??	Hvidovre AK	??	??
2016	D 14-15	Louis Cantby (5K9)	2001	Hvidovre AM	14.05	Århus
2016	D 16-17	Alexander Siedler Nielsen (10K)	1999	Hvidovre AM	35.16	Esbjerg
2018	D 18-19	Alexander Siedler Nielsen (10K9)	1999	Hvidovre AM	35.05	Fredericia
2019	D 18-19	Nikolaj Dons-Sebastian Bergman-Sebastian Hansen-Jonas Albertsen (SpeedXHold)	2002-	Hvidovre AM	4.51	Aarhus
			??			
2019	D 14-15	Carl Lassen-Andrei Stefan Ursea-Simon Worsøe Clausen-Thomas Ek Udahl (TeamXHold)	??	Hvidovre AM	8.07	Aarhus
2020	D 14-15	Simon Worsøe Clausen (6K)	2005	Hvidovre AM	21.28	Roskilde

**10 km landevej – 3 DMU Guld**

## Udendørs DMU Guld Drengene – Gennem tiderne

2016	D 16-17	Alexander Siedler Nielsen	1999	Hvidovre AM	32.09	Strib
2016	D 14-15	Louis Cantby	2001	Hvidovre AM	34.09	Strib
2017	D 18-19	Alexander Siedler Nielsen	1999	Hvidovre AM	32.13	Strib

### 80 / 100 / 110 meter hæk – 5 DMU Guld

2002	D 14-15	Kristian Laudrup	1987	Hvidovre AM	12,16w	Hvidovre
1967	D 17-18	Per Jensen	1949	Hvidovre	16,4	Odense
1969	D 15-16	Michael Roald-Arbøl	1953	Hvidovre IF	16,7	Skovdalen
1970	D 15-16	Ivan Partov	1954	Hvidovre IF	16,1	Esbjerg
1973	D 19-20	Ivan Partov	1954	Hvidovre IF	15,4	Lyngby

### 300 / 400 meter hæk – 4 DMU Guld

2002	D 14-15	Kristian Laudrup	1987	Hvidovre AM	41,76	Hvidovre
1970	D 17-18	Michael Roald-Arbøl	1953	Hvidovre IF	60,4	Esbjerg
2003	D 20-22	Martin Stegemeyer	1981	Hvidovre AM	59,47	Aalborg
2021	D 20-22	Daniel Rømer Matthiesen	1999	Hvidovre AM	63,86	Hvidovre

### 1.500 / 2.000 / 3.000 meter forhindringsløb – 5 DMU Guld

1976	D 17-18	Palle Zych	1958	Hvidovre IF	4.16,6	Østerbro
1977	D 19-20	Palle Zych	1958	Hvidovre IF	6.06,9	Aalborg
2015	D 16-17	Alexander Siedler Nielsen	1999	Hvidovre AM	6.41,31	Hvidovre
2016	D 14-15	Louis Cantby	2001	Hvidovre AM	6.43,4	Østerbro
2019	D 20-22	Daniel Rømer Matthiesen	1999	Hvidovre AM	12.03,53	Greve

### 4x100 meter stafet – 11 DMU Guld

1970	D 15-16	Erling Hansen W.Nielsen Ivan Partov Finn Jensen	??	Hvidovre IF	47,6	??
1971	D 17-18	??	??	Hvidovre IF	45,9	??
1971	D 15-16	??	??	Hvidovre AK	48,3	??
1971	D 13-14	??	??	Hvidovre AK	51,7	??
1972	D 17-18	??	??	Hvidovre IF	44,6	??
1973	D 19-20	Gert Nielsen Erling Hansen Ivan Partov Finn Jensen	??	Hvidovre ??	44,3	??
1973	D 15-16	Lars Nielsen Søren Wissmann Parly Jørgensen Hans Iversen	??	Hvidovre AK	46,2	??
1978	D 13-14	??	??	Hvidovre AK	49,9	??
1981	D 17-18	??	??	Hvidovre IF	44,9	??
1997	D 16-17	??	??	Hvidovre AM	45,30	Århus
2017	D 16-17			Hvidovre AM	51,38	Hvidovre

### 1.000 meter stafet – 3 DMU Guld

## Udendørs DMU Guld Drengene – Gennem tiderne

1997	D 16-17	??	??	Hvidovre AM	2.06,42	Århus
2004	D 14-15	Mikkel Nielsen	1989-	Hvidovre AM	2.11,57	Hvidovre
		Benjamin Nøgaaard	1990-			
		Steven Nielsen	1989-			
		Rasmus Olsen	1989			
2005	D 16-17	Mikkel Nielsen	1989	Hvidovre AM	2.02,30	Skive
		Steven Nielsen	1989			
		Mark Ahlehuus	1988			
		Rasmus Olsen	1989			

### 4x400 meter stafet – 1 DMU Guld

x	D 20-22	Alex Clausen	1992	Hvidovre AM	3.30,48	Hvidovre
		Martin Kristensen	1992			
		Mikkel Roald-Arbøl	1992			
		Kasper Olsen	1991			

### Højdespring – 14 DMU Guld

1962	D 15-16	Flemming Johansen	1946	Hvidovre IF	1,80	Rudegård
1972	D 17-18	Gert H. Nielsen	1954	Hvidovre	1,94	Århus
1975	D 15-16	Tommy Hansen	1960	Hvidovre	1,91	Århus
1976	D 15-16	Tommy Hansen	1960	Hvidovre	1,91	Østerbro
1977	D 15-16	Leon Axen	1961	Hvidovre AK	1,85	Lyngby
1979	D-20	Jan Ludvig	??	Hvidovre AK	2,01	Rundforbi
1979	D 17-18	Leon Axen	??	Hvidovre AK	2,10	Østerbro
1980	D -20	Leon Axen	??	Hvidovre AK	2,05	Ballerup
1980	D 17-18	Jan Ludvig	??	Hvidovre AK	2,03	Aalborg
1988	D 15-16	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	1,80	Vejle
1989	D 15-16	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	1,89	Herlev
2021	D 16-17	Jonas Strunge	2004	Hvidovre AM	1,89	Hvidovre
2022	D 20-22	Jonas Linnemann	2000	Hvidovre AM	1,75	Hvidovre
<b>2024</b>	<b>D 20-22</b>	<b>Jonas Strunge</b>	<b>2004</b>	<b>Hvidovre AM</b>	<b>1,83</b>	<b>Randers</b>

### Stangspring – 14 DMU Guld

1962	D 15-16	Flemming Johansen	1946	Hvidovre IF	3,40	Rudegård
1966	D 17-18	Flemming Johansen	1946	Hvidovre IF	4,00	Frederiksberg
1972	D 17-18	Erling Hansen	1954	Hvidovre IF	4,10	Århus
1973	D 19-20	Erling Hansen	1954	Hvidovre IF	4,20	Lyngby
1973	D -14	Tommy B. Larsen	1959	Hvidovre IF	2,90	Lyngby
1977	D 19-20	Tommy B. Larsen	1959	Hvidovre IF	4,10	Aalborg
1977	D 17-18	Tommy B. Larsen	1959	Hvidovre IF	4,23	Lyngby
1978	D 19-20	Tommy B. Larsen	1959	Hvidovre IF	4,20	Lyngby
1978	D -14	Peter Clausen	1965	Hvidovre IF	3,40	Lyngby
1979	D -14	Peter Clausen	1965	Hvidovre IF	3,70	Østerbro
1980	D 15-16	Peter Clausen	1965	Hvidovre IF	4,20	Aalborg
1981	D 15-16	Peter Clausen	1965	Hvidovre IF	4,50	Glostrup
1989	D 15-16	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	3,80	Herlev
2001	D 14-15	Michael Johansen	1986	Hvidovre AM	3,40	Aalborg

### Længdespring – 9 DMU Guld

## Udendørs DMU Guld Dreng – Gennem tiderne

1967	D 17-18	Per Jensen	1949	Hvidovre	6,78	Odense
1970	D 15-16	Erling Hansen	1954	Hvidovre	6,23	Esbjerg
1972	D 17-18	Erling Hansen	1954	Hvidovre IF	6,97	Århus
1977	D 17-18	Tommy Hansen	1960	Hvidovre IF	6,49	Aalborg
1997	D 16-17	Steffen Jørgensen	1980	Hvidovre AM	6,62	Århus
1999	D 18-19	Steffen Jørgensen	1980	Hvidovre AM	6,75	Aalborg
2005	D 16-17	Mark Ahlehuus	1988	Hvidovre AM	6,09	Skive
2006	D 18-19	Mark Ahlehuus	1988	Hvidovre AM	6,36	Hvidovre
2019	D 16-17	Andreas B. Antoft	2002	Hvidovre AM	6,69	Greve

### Trespring – 17 DMU Guld

1959	D 17-18	Mogens Finn Jensen	1941	Hvidovre IF	13,32	Århus
1960	D 19-20	Mogens Finn Jensen	1941	Hvidovre IF	13,29	Odense
1961	D 19-20	Mogens Finn Jensen	1941	Hvidovre IF	13,16	Frederiksberg
1970	D 15-16	Ivan Partov	1954	Hvidovre IF	12,93	Esbjerg
1972	D 17-18	Erling Hansen	1954	Hvidovre IF	13,63	Århus
1974	D 19-20	Erling Hansen	1954	Hvidovre IF	13,99	Frederiksberg
1986	D 14-15	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	11,44z	Esbjerg
2005	D 16-17	Mark Ahlehuus	1988	Hvidovre AM	13,06	Skive
2008	D 14-15	Jannick Bagge	1994	Hvidovre AM	13,31w	Hvidovre
2011	D 16-17	Jannick Bagge	1994	Hvidovre AM	13,97	Odense
2012	D 18-19	Jannick Bagge	1994	Hvidovre AM	14,53	Hvidovre
2012	D 20-22	Mikkel Roald-Arbøl	1992	Hvidovre AM	12,68	Hvidovre
2013	D 20-22	Mikkel Roald-Arbøl	1992	Hvidovre AM	14,13	Århus
2014	D 20-22	Jannick Bagge	1994	Hvidovre AM	14,38	Østerbro
2017	D 14-15	Miso Buha	2003	Hvidovre AM	12,32	Hvidovre
2020	D 20-22	Daniel Rømer Matthiesen	1999	Hvidovre AM	10,48	Aalborg
<b>2024</b>	<b>D 20-22</b>	<b>Jonas Strunge</b>	<b>2004</b>	<b>Hvidovre AM</b>	<b>12,05</b>	<b>Randers</b>

### Kuglestød – 9 DMU Guld

2002	D 20-22	Thomas Hoffmann	1982	Hvidovre AM	14,90	Hvidovre
2003	D 20-22	Thomas Hoffmann	1982	Hvidovre AM	14,65	Aalborg
2004	D 20-22	Thomas Hoffmann	1982	Hvidovre AM	14,13	Hvidovre
2013	D 20-22	Andreas Riber Thordal	1991	Hvidovre AM	14,08	Århus
2013	D 16-17	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	15,44	Århus
2016	D 18-19	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	14,86	Østerbro
2020	D 18-19	Tobias Riber Jakobsen	2001	Hvidovre AM	13,67	Aalborg
2020	D 20-22	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	12,61	Aalborg
2021	D 20-22	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	13,44	Hvidovre

### Diskoskast – 9 DMU Guld

1970	D 15-16	Erling Hansen	1954	Hvidovre IF	45,76	Esbjerg
1973	D 19-20	Erling Hansen	1954	Hvidovre IF	41,75	Lyngby
1986	D 14-15	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	38,22	Esbjerg
1987	D 14-15	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	42,04	Lyngby
2001	D 18-19	Thomas Hoffmann	1982	Hvidovre AM	40,67	Aalborg
2008	D 14-15	Jannick Bagge	1994	Hvidovre AM	43,81	Hvidovre
2016	D 18-19	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	49,47	Østerbro
2020	D 20-22	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	37,88	Aalborg
2021	D 20-22	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	41,39	Hvidovre

**Hammerkast – 5 DMU Guld**

1987	D 14-15	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	42,60	Lyngby
2014	D 16-17	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	57,52	Østerbro
2015	D 18-19	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	56,30	Hvidovre
2017	D 20-22	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	54,42	Hvidovre
2021	D 20-22	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	59,10	Hvidovre

**Vægtkast – 4 DMU Guld**

2015	D 18-19	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	21,31	Hvidovre
2017	D 20-22	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	15,88	Hvidovre
2018	D 18-19	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	21,82	Ballerup
2020	D 18-19	Tobias Riber Jakobsen	2001	Hvidovre AM	19,67	Maribo

**Spydkast – 4 DMU Guld**

1959	D 17-18	Erling Søderberg	1941	Hvidovre	60,01	Århus
1961	D 19-20	Erling Søderberg	1941	Hvidovre IF	63,88	Frederiksberg
1970	D 19-20	Ole Søndergård	1950	Hvidovre IF	56,44	Esbjerg
2021	D 20-22	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	48,37	Hvidovre

**10-kamp – 7 DMU Guld**

1974	D 19-20	Ove Duvander	1954	Hvidovre AK	6.083	??
1986	D13-14	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	7.901	Hvidovre
1988	D 15-16	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	7.365	Greve
1989	D 15-16	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	9.607	Århus
1990	D 17-18	Lasse Ringhofer	1973	Hvidovre IF	5.952p	Gundsø
2015	D 20-22	Jannick Bagge	1994	Hvidovre AM	6.006	Maribo
2016	D 20-22	Jannick Bagge	1994	Hvidovre AM	6.044	Østerbro

**Kaste 5-kamp – 7 DMU Guld**

2001	D 18-19	Thomas Hoffmann	1982	Hvidovre AM	3.212	Randers
2013	D 16-17	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	3.610	Esbjerg
2014	D 16-17	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	4.051	Hvidovre
2016	D 18-19	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	4.155	Helsingør
2017	D 20-22	Matthias Hagen	1997	Hvidovre AM	3.822	Odense
2018	D 18-19	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	4.088	Odense
2021	D 20-22	Stefan Lehnert	1999	Hvidovre AM	3.812	Bagsværd