

# UDENDØRS RANGLISTE KVINDER 2012

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 **76 klubrekorder i 2012** (55 ungdom, 6 senior, 15 veteran)

## 40 meter

### Ungdom 4-5 år (NM-12,23):

Amalie B. Danielsen (07) 6/5 Tårnby +1,1 10,74

**Klubrekord Piger 5 år**

Merle Werner-Grem (07) 3079 Greve +0,6 11,80

### Ungdom 6-7 år (9,87-8,83):

Isabella Molka (05) 11/9 Tårnby .0,1 8,0

**Klubrekord Piger 7 år**

Rebecca Helms (06) 30/9 Greve +0,6 9,60

**Klubrekord Piger 6 år**

Sarah Bergmann (07) 30/9 Greve +0,1 10,97

### Ungdom 8-9 år (7,75-7,22):

Cecilie Gross Sørensen (03) 27/8 Fr.b. +0,8 7,40

Stine E. Mikkelsen (04) 27/8 Fr.berg +0,8 7,72

**Klubrekord Piger 8 år**

Manon B. Danielsen (03) 13/6 Greve +1,8 8,00

Nora Noblet (03) 13/6 Greve +1,1 8,17

Emma Pedersen (04) 11/9 Tårnby -0,8 8,1

Liv Baage (03) 11/9 Tårnby -0,8 8,3

Julie Brodersen (03) 11/9 Tårnby -0,1 8,3

Ulrikke S. Nielsen (04) 27/8 Fr.berg +0,8 8,76

Andrea Lundberg (04) 27/8 Fr.berg +0,8 8,99

Maria Toftlev (03) 13/6 Greve +1,1 9,08

Randi S. Frisenvænge (04) 10/6 Fr.b. +1,5 9,09

Sarah HP Nielsen (04) 13/6 Greve +1,8 9,98

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

Sophia Howitz-Thiesen (07) 30/9 Greve +2,7 10,56

## 60 meter

### Ungdom 8-9 år (7,75-7,22):

Manon B. Danielsen (04) 28/4 Glostrup +1,3 11,86

### Ungdom 10-11år (9,46-9,11):

Misja B. Jepsen (01) 17/6 Lyngby +0,5 9,74

Josefine Nickelsen (01) 12/8 Ballerup +0,3 9,87

Akacia Helundt (02) 30/9 Greve +2,0 9,89

Asta Hornbæk (01) 30/9 Greve +1,7 10,49

Sarah Willumsen (02) 27/8 Fr.brg +0,3 11,19

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

Manon B. Danielsen (03) 6/5 Tårnby +2,2 11,63

## 80 meter

### Ungdom 10-11år (12,6-12,45):

Sarah Willumsen (02) 11/9 Tårnby -0,2 13,6

### Ungdom 12-13år (11,30-10,7):

Victoria A. Larsen (00) 28/4 Glostrup -0,3 11,93

Natasha H. Lynderup (00) 27/8 Fr.b. +0,2 13,28

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

Victoria A. Larsen (00) 10/6 Fr.b. +4,7 11,78

Julie Kretschmer (99) 5/5 Tårnby +3,9 12,62

Maja Jørgensen (00) 10/6 Fr.b. +4,7 13,22



**To generationer, der begge er klub-  
mestre på 100m. Misja B. Jepsen  
hos piger 10-11 år, mens mor  
Mette er for K40.**

<b>100 meter</b>				
DR	11,42	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
SR	11,42	Dorthe Rasmussen	FIF	1983
KR	11,9	Berit Danielsen (57)		1979

**Ungdom 10-11 år (14,78-14,2):**

Misja B. Jepsen (01) 1/8 Hvidovre	-0,2	15,59
Josefine Nickelsen (01) 1/8 Hvidovre	-0,2	16,68

**Ungdom 12-13 år (13,2-13,3):**

Victoria A. Larsen (00) 11/9 Tårnby	-0,2	14,3
-------------------------------------	------	------

**Ungdom 14-15 år (12,4-12,0):**

Cecilie Bønnelycke (97) 30/9 Greve	+1,4	13,22
------------------------------------	------	-------

**Ungdom 16-17 år (12,57-12,1):**

Zarah Buchwald (95) 1/7 Helsingborg	+1,9	12,60
Bianca B. Svendsen (96) 26/5 Helsingør	-1,0	13,15
Samantha Jensen (96) 17/6 Lyngby	-0,5	14,04

**Ungsenior 20-22 år (12,42-12,3-11,9):**

Sara Brahmer Svendsen (91) 8/8 Hvidov	+1,9	12,46
---------------------------------------	------	-------

**Klubrekord Piger 21 år**

**Senior:**

Sara Brahmer Svendsen (91) 8/8 Hvidov	+1,9	12,46
Zarah Buchwald (95) 1/7 Helsingborg	+1,9	12,60
Mette B. Jepsen (70) 5/5 Tårnby	+1,1	12,84
Bianca B. Svendsen (96) 26/5 Helsingør	-1,0	13,15
Cecilie Bønnelycke (97) 30/9 Greve	+1,4	13,22
Samantha Jensen (96) 17/6 Lyngby	-0,5	14,04
Eva Petersson (67) 11/6 Herlufsholm	+0,7	15,02

**Veteraner K40 (40-44) (12,73):**

Mette B. Jepsen (70) 5/5 Tårnby	+1,1	12,84
---------------------------------	------	-------

**Veteraner K45 (45-49) (14,7):**

Eva Petersson (67) 11/6 Herlufsholm	+0,7	15,02
-------------------------------------	------	-------

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

Zarah Buchwald (95) 1/8 Hvidovre	+2,3	12,40
Sara B. Svendsen (91) 8/8 Hvidovre	+2,4	12,43
Mette B. Jepsen (70) 5/5 Tårnby	+4,5	12,79
Cecilie Bønnelycke (97) 5/5 Tårnby	+3,0	13,12
Maria Lykke Jensen (90) 8/8 Hvidovre	+2,4	13,17
Samantha Jensen (96) 5/5 Tårnby	+3,6	13,78

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	13,17	2003:	13,56	2009:	13,90
1998:	13,13	2004:	13,89	2010:	13,95
1999:	13,10	2005:	14,02	2011:	13,32
2000:	13,06	2006:	13,75	<b>2012:</b>	<b>12,85</b>
2001:	13,26	2007:	13,89	2013:	
2002:	13,07	2008:	13,85	2014:	

**200 meter**

DR	23,36	Dorthe 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 (01) 29/9 Greve	-0,4	32,59
Asta Hornbæk (019) 29/9 Greve	-1,0	36,78

**Ungdom 12-13 år (28,7-27,4):**

Victoria A. Larsen (00) 1676 Lyngby	-2,5	31,11
Maja Rasmussen (00) 16/6 Lyngby	-1,6	34,21

**Ungdom 14-15 år (26,14-25,1):**

Cecilie Bønnelycke (97) 30/6 Uddevalla	+0,3	27,14
--	------	-------



...har en ikke ubetydelig andel i, at der i år er sat snitrekord på både 100m og 200m, hvor top-5 snittene er så gode som 12,85s og 26,60s. Der er altså virkelig grøde i kvindesprint i klubben, hvad sejren i DT-finalen på 4x100m med 48,75s også viste med al tydelighed.

**Ungdom 16-17 år (25,66-24,9):**

Zarah Buchwald (95) 30/6 Helsingborg	-0,1	25,92
Bianca B. Svendsen (96) 8/7 Göteborg	+1,4	26,72

**Ungsenior 20-22 år (25,98-25,5-24,6):**

Sara B. Svendsen (91) 8/7 Göteborg	+1,4	25,90
------------------------------------	------	-------

**Senior:**

Sara B. Svendsen (91) 8/7 Göteborg	+1,4	25,90
Zarah Buchwald (95) 30/6 Helsingborg	-0,1	25,92
Bianca B. Svendsen (96) 8/7 Göteborg	+1,4	26,72
Cecilie Bønnelycke (97) 30/6 Uddevalla	+0,3	27,14
Mette B. Jepsen (70) 16/6 Lyngby	-2,0	27,29

**Veteraner K40 (40-44) (26,27):**

Mette B. Jepsen (70) 16/6 Lyngby	-2,0	27,29
----------------------------------	------	-------

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

Zarah Buchwald (95) 2/8 Hvidovre	+3,3	25,55
Sara B. Svendsen (91) 8/9 Østerbro	+3,1	25,60
Bianca B. Svendsen (96) 2/8 Hvidovre	+5,2	26,48
Maria Lykke Jensen (90) 9/6 Hvidovre	+3,6	27,60

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	28,47	2003:	28,02	2009:	---
1998:	27,02	2004:	--	2010:	---
1999:	27,61	2005:	---	2011:	29,03
2000:	---	2006:	28,71	<b>2012:</b>	<b>26,60</b>
2001:	---	2007:	28,77	2013:	---
2002:	28,40	2008:	---	2014:	---

**300 meter**

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

**Ungdom 16-17 år (42,75-41,92):**

Zarah Buchwald (95) 6/5 Tårnby	41,64
<b>Klubrekord Piger 17 år, Junior og U23</b>	
Bianca B. Svendsen (96) 26/5 Helsingør	42,75

**Ungdom 20-22 år (44,20-43,73-NM):**

Sara Brahmer Svendsen (91) 6/5 Tårnby	43,06
<b>Klubrekord Piger 21 år</b>	

**Senior:**

Zarah Buchwald (95) 6/5 Tårnby	41,64
<b>Klubrekord Senior Kvinder</b>	
Bianca B. Svendsen (96) 26/5 Helsingør	42,75
Sara Brahmer Svendsen (91) 6/5 Tårnby	43,06
Mette B. Jepsen (70) 6/5 Tårnby	43,32

**Veteraner K40 (40-44 år) (NM):**

Mette B. Jepsen (70) 6/5 Tårnby	43,32
---------------------------------	-------

**Klubrekord Veteraner K40**

**KR Zarah Buchwald (95) 41,64s (6/5 Tårnby)**

**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 8-9år (100,71-77,45):**

Stine Mikkelsen (04) 11/9 Tårnby	94,0
----------------------------------	------

**Klubrekord Piger 8 år**

Manon Danielsen (03) 11/9 Tårnby	102,8
Liva Baage (03) 11/9 Tårnby	102,8

**Ungdom 10-11år (74,1-68,8):**

Misja B. Jepsen (01) 5/5 Tårnby	78,76
Asta Hornbæk (01) 16/9 Bagsværd	83,33

**Ungdom 16-17år (58,99-56,88):**

Bianca Brahmer Svendsen (96) 1/8 Hvidovre	60,38
---	-------

**Ungdom 18-19år (56,0-57,3):**

Mette Basbøll (93) 8/9 Østerbro	77,48
---------------------------------	-------

**Ungdom 20-22år (59,1-59,7-55,7):**

Sara Brahmer Svendsen (91) 9/6 Hvidovre	61,33
Nathalie Kold-Hansen (91) 18/8 Østerbro	62,86

**Senior:**

Bianca Brahmer Svendsen (96) 1/8 Hvidovre	60,38
Sara Brahmer Svendsen (91) 9/6 Hvidovre	61,33
Nathalie Kold-Hansen (91) 18/8 Østerbro	62,86
Mette B. Jepsen (70) 23/9 Glostrup	63,22
Mette Basbøll (93) 8/9 Østerbro	77,48

**Veteraner K40 (40-44 år) (62,83):**

Mette B. Jepsen (70) 23/9 Glostrup	63,22
------------------------------------	-------

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	68,60	2003:	---	2009:	67,81
1998:	67,43	2004:	--	2010:	65,42
1999:	---	2005:	---	2011:	---
2000:	---	2006:	71,99	2012:	65,05
2001:	---	2007:	---	2013:	---
<b>2002:</b>	<b>64,31</b>	2008:	---	2014:	---

**600 meter**

**Ungdom 11-13år (2.01,71-1.44,50):**

Maja Rasmussen (00) 10/6 Fr.b.	2.11,12
--------------------------------	---------

**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 16-17år (2.20,1-2.18,6):**

Cecilie Bønnelycke (97) 1/7 Uddevalla	2.43,67
---------------------------------------	---------

**Ungdom 18-19år (2.20,29-2.26,5):**

Camilla Lykke Jensen (94) 12/5 Odense	2.37,99
---------------------------------------	---------

**Senior:**

Camilla Lykke Jensen (94) 12/5 Odense	2.37,99
---------------------------------------	---------

Cecilie Bønnelycke (97) 1/7 Uddevalla 2.43,67

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	2.48,63	2003:	2.45,14	2009:	---
1998:	2.38,06	2004:	--	<b>2010:</b>	<b>2.26,27</b>
1999:	2.49,53	2005:	---	2011:	---
2000:	---	2006:	2.38,65	2012:	NM
2001:	---	2007:	2.27,44	2013:	
2002:	2.47,06	2008:	2.27,61	2014:	

**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

**Ungdom 10-11år (3.41,6-3.45,3):**

Misja B. Jepsen (01) 16/9 Bagsværd 3.55,38

**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

**Ungdom 12-13år (5.08,7-4.58,5):**

Natasha H. Lynderup (00) 10/6 Fr.b. 6.32,30

**Ungdom 18-19år (2.20,29-2.26,5):**

Camilla Lykke Jensen (94) 12/5 Odense 5.46,45

**Senior:**

Anne-Sophie Wendell (77) 8/9 Østerbro	4.58,21
Sabine Hvam Pedersen (86) 8/9 Østerbro	5.06,86
Christina Madsen (80) 23/9 Glostrup	5.37,34
Camilla Lykke Jensen (94) 12/5 Odense	5.46,45
Julie Lundgren (89) 12/5 Odense	7.35,66

**Veteraner K35 (30-34 år) (4.19,81):**

Christina Madsen (80) 23/9 Glostrup 5.37,34

**Veteraner K35 (35-39 år) (4.26,71):**

Anne-Sophie Wendell (77) 8/9 Østerbro 4.58,21

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	5.57,85	2003:	---	2009:	---
1998:	---	2004:	--	2010:	4.59,30
1999:	6.16,70	2005:	---	2011:	---
2000:	---	2006:	---	2012:	5.48,90
2001:	---	2007:	---	2013:	
2002:	---	<b>2008:</b>	<b>4.56,77</b>	2014:	

**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 2012 !!!



**Sabine Hvam Pedersen og Anne-Sophie Wendell, vores 2 stærkeste kort på M/L i 2012**

**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 2012 !!!

**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

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

**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:**

Sabine Hvam Pedersen (86) 10/6 Hvidovre	18.21,96
Anne-Sophie Wendell (77) 25/8 Østerbro	18.28,67
Vibeke Hansen (58) 23/9 Glostrup	21.08,99

**Veteraner K35 (35-39 år) (19.32,5):**

Anne-Sophie Wendell (77) 25/8 Østerbro 18.28,67

**Klubrekord Veteraner K30**

**Veteraner K50 (50-54 år) (20.34,74):**

Vibeke Hansen (58) 23/9 Glostrup 21.08,99

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	2003: ---	<b>2009: 18.41,20</b>
1998: ---	2004: ---	2010: ---
1999: ---	2005: ---	2011: ---
2000: ---	2006: ---	2012: NM
2001: ---	2007: ---	2013: ---
2002: ---	2008: 18.56,31	2014: ---

**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 2012 !!!

**5 km landevej**

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

**Ungdom 12-13 år (25.15-22.56):**

Nanna Mentz (99) 9/9 Hvidovre 24.19

**Ungdom 18-19 år (20.21-19.04):**

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 25.10

**Senior:**

Nina Nakai (62) 11/3 Østerbro	22.04
Nanna Mentz (99) 9/9 Hvidovre	24.19
Christina H. Madsen (80) 20/5 København	25.06
Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København	25.10
Annie Jensen (58) 20/5 København	26.40

**Veteraner K30 (30-34 år) (18.10):**

Christina H. Madsen (80) 20/5 København 25.06

**Veteraner K50 (50-54 år) (38.12):**

Nina Nakai (62) 11/3 Østerbro 22.04



Arkivbillede

**Klubrekord Veteraner K50**

Annie Jensen (58) 20/5 København 26.40

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	2003: ---	<b>2009: 18.33</b>
1998: ---	2004: ---	2010: 19.37
1999: ---	2005: ---	2011: ---
2000: ---	2006: 21.04	2012: 24.40
2001: ---	2007: 19.32	2013: ---
2002: ---	2008: 20.43	2014: ---

**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

**Ungdom 18-19 år (39.59-43.47):**

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 50.03

**Senior:**

Anne Sophie Wendell (77) 9/9 Hvidovre	37.50
Sabine Hvam Pedersen (86) 9/9 Hvidovre	37.57
Nina Nakai (62) 11/3 Østerbro	45.43
Gitte Høg Larsen (62) 22/4 Nærum	49.01
Christina H. Madsen (80) 20/5 København	49.24

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 50.03

Annie Jensen (58) 20/5 København 53.33

**Veteraner K30 (30-34 år) (36.28):**

Christina H. Madsen (80) 20/5 København 49.24

**Veteraner K35 (35-39 år) (57.24):**

Anne Sophie Wendell (77) 9/9 Hvidovre 37.50

**Klubrekord Veteraner K35**

**Veteraner K50 (50-54 år) (52.03):**

Nina Nakai (62) 11/3 Østerbro 45.43

**Klubrekord Veteraner K50**

Gitte Høg Larsen (62) 22/4 Nærum 49.01

Annie Jensen (58) 20/5 København 53.33

**Udvikling i snit Top-5:**

1997: ---	2003: ---	<b>2009: 38.35</b>
1998: ---	2004: ---	2010: 38.58
1999: ---	2005: ---	2011: ---
2000: ---	2006: 50.05	2012: 49.33
2001: ---	2007: 40.52	2013: ---
2002: ---	2008: 40.15	2014: ---

**15 km landevej**

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

**Ungdom 18-19 år (NM-1.05.34):**

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 1.15.39

**Senior:**

Nina Nakai (62) 11/3 Østerbro	1.09.01
Christina H. Madsen (80) 20/5 København	1.14.02



Har i sin debutsæson sat ikke færre end 10 klubrekorder, alle sammen på landevej, men har også været med på DT-holdet

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 1.15.39  
Annie Jensen (58) 20/5 København 1.20.39

**Veteraner K30 (30-34 år) (NM):**

Christina H. Madsen (80) 20/5 København 1.14.02  
**Klubrekord Veteraner K30**

**Veteraner K50 (50-54 år) (NM):**

Nina Nakai (62) 11/3 Østerbro 1.09.01  
**Klubrekord Veteraner K50**  
Annie Jensen (58) 20/5 København 1.20.39

**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

**Ungdom 18-19 år (NM-NM):**

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 1.41.24  
**Klubrekord Pige 19 år, Junior og U23**

**Senior:**

Gitte Høg Larsen (62) 22/4 Nærum 1.38.37  
Christina H. Madsen (80) 20/5 København 1.39.05  
Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 1.41.24  
Annie Jensen (58) 20/5 København 1.48.23

**Veteraner K30 (30-34 år) (1.17.40):**

Christina H. Madsen (80) 20/5 København 1.39.05

**Veteraner K50 (50-54 år) (NM):**

Gitte Høg Larsen (62) 22/4 Nærum 1.38.37  
**Klubrekord Veteraner K50**  
Annie Jensen (58) 20/5 København 1.48.23

**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

**Ungdom 18-19 år (NM-NM):**

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 1.46.52  
**Klubrekord Piger 19 år, Junior og U23**

**Senior:**

Tasja Stenum (79) 22/4 Nærum 1.33.40  
Nina Nakai (62) 1/4 Berlin 1.35.35  
Gitte Høg Larsen (62) 22/4 Nærum 1.43.55  
Christina H. Madsen (80) 20/5 København 1.44.39  
Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 1.46.52  
Annie Jensen (58) 20/5 København 1.54.20

**Veteraner K30 (30-34 år) (1.21.29):**

Tasja Stenum (79) 22/4 Nærum 1.33.40  
Christina H. Madsen (80) 20/5 København 1.44.39

**Veteraner K50 (50-54 år) (1.53.19):**

Nina Nakai (62) 1/4 Berlin 1.35.35  
**Klubrekord Veteraner K50**  
Gitte Høg Larsen (62) 22/4 Nærum 1.43.55  
Annie Jensen (58) 20/5 København 1.54.20

**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

**Ungdom 18-19 år (NM-NM):**

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 3.40.46  
**Klubrekord Piger 19 år, Junior og U23**

**Senior:**

Kamilla LL Jensen (93) 20/5 København 3.40.46  
Christina H. Madsen (80) 20/5 København 3.45.27  
Annie Jensen (58) 20/5 København 4.11.00

**Veteraner K30 (30-34 år) (3.26.49):**

Christina H. Madsen (80) 20/5 København 3.45.27

**Veteraner K50 (50-54 år) (NM):**

Annie Jensen (58) 20/5 København 4.11.00  
**Klubrekord Veteraner K50**

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

**Ungdom 8-9 år, 60m hæk (NM-NM):**  
 Manon B. Danielsen (03) 10/6 Fr.b +1,1 8,72  
**Klubrekord Piger 9 år**

Emma Pedersen (04) 10/6 Fr.b +1,1 9,71  
**Klubrekord Piger 8 år**  
 Randi S. Frisenvænge (04) 10/6 Fr.b +1,1 10,37

**Ungdom 12-13 år, 60m hæk (10,3-9,7):**  
 Maja Rasmussen (00) 16/6 Lyngby -0,9 13,34

**Ungdom 14-15 år, 80m hæk (12,17-12,22):**  
 Cecilie Bønnelycke (97) 9/7 Göteborg -0,1 12,71

**Ungdom 16-17 år, 100m hæk (14,78-15,91):**  
 Cecilie Bønnelycke (97) 30/6 Uddevala +0,0 15,53  
**Klubrekord Piger 15 år**

**For megen medvind (>2,00 m/s):**  
 Cecilie Bønnelycke (97) 11/8 Balleru +2,5 12,65  
 Josefine S. Nickelsen (01) 5/5 Tårnby +2,8 13,37  
 Cecilie Bønnelycke (97) 8/9 Øbro sen +4,3 16,12

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2003:	---	2009:	---
1998:	---	2004:	--	2010:	---
1999:	---	2005:	---	2011:	---
2000:	19,35	2006:	---	2012:	NM
2001:	---	2007:	---	2013:	
<b>2002:</b>	<b>18,25</b>	2008:	---	2014:	

<b>200 meter hæk</b>				
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 2012 !!!

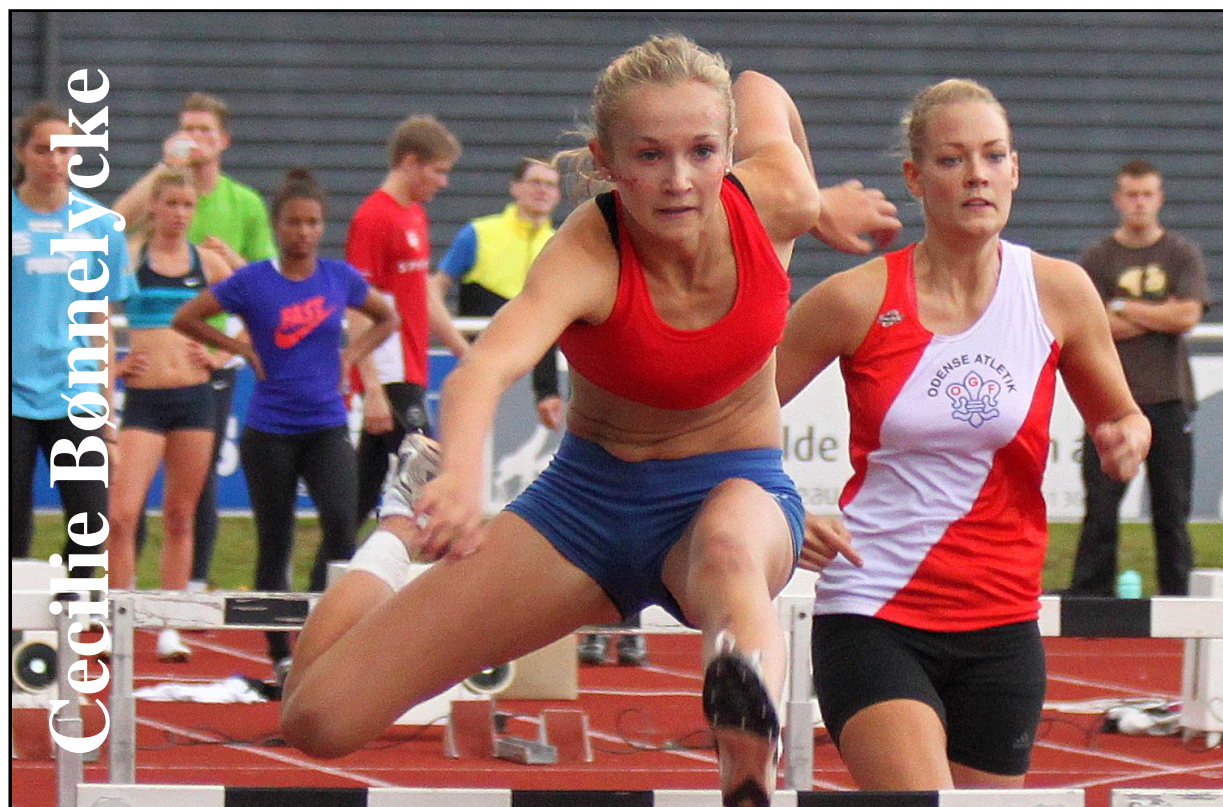
<b>400 meter hæk</b>				
DR	55,97	Sara Petersen	1900	2011
SR	57,04	Rikke Rønholt	TIF	1997
KR	61,0	Berit Danielsen (57)		1980

**Ungdom 16-17år (65,48-63,6):**  
 Bianca Brahmer Svendsen (96) 8/9 Østerbro 69,51

**Senior:**  
 Bianca Brahmer Svendsen (96) 8/9 Østerbro 69,51

<b>3.000 meter forhindring</b>				
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 2012 !!!



Cecilie Bønnelycke



Imponerede i sin første sæson efter skiftet fra Sparta med 69,51s på 400m hæk, hvor der er potentiale til en hel del forbedringer alene på teknikken

Bianca Brahmer Svendsen

#### 4 x 60 meter stafet

##### Ungdom 8-9år (NM-NM):

Manon B. Danielsen (03) 13/6 Greve 46,79  
 Maria Toftlev (03)  
 Nora Noblet (03)  
 Stine E. Mikkelsen (04)

**Klubrekord Piger 9 år**

#### 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 16-17 år (50,4-50,53):

Bianca B. Svendsen (96) 1/9 Hvidovre 51,53  
 Zarah Buchwald (95)  
 Marie Randi Christensen (97)  
 Cecilie Bønnelycke (97)

##### Ungdom 20-22 år (NM-52,71-52,09):

Nathalie Kold-Hansen (91) 1/9 Hvidovre 54,27  
 Sara Brahmer Svendsen (91)  
 Heidi Toft Hansen (91)  
 Kamilla Lærke Lund Jensen (94)

##### Senior:

Bianca Brahmer Svendsen (96) 8/9 Østerbro 48,75  
 Zarah Buchwald (95)  
 Sara Brahmer Svendsen (91)  
Mette B. Jepsen (70)  
 Cecilie Bønnelycke (97) 9/6 Hvidovre 49,72  
 Zarah Buchwald (95)  
 Sara Brahmer Svendsen (91)  
Maria Lykke Jensen (90)  
 Bianca B. Svendsen (96) 1/9 Hvidovre 51,53  
 Zarah Buchwald (95)  
 Marie Randi Christensen (97)  
Cecilie Bønnelycke (97)  
 Nathalie Kold-Hansen (91) 1/9 Hvidovre 54,27  
 Sara Brahmer Svendsen (91)  
 Heidi Toft Hansen (91)  
Kamilla Lærke Lund Jensen (94)  
 Marie R. Christensen (97) 9/6 Hvidovre 54,46  
 Samantha Jensen (97)  
 Bianca Brahmer Svendsen (96)  
 Heidi Toft Hansen (91)

#### 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 2012 !!!

#### 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)	1972
		Tone Kyhn (54)	
		Gitte M. Jensen (51)	
		Annelise Dam Olesen (42)	

##### Ungdom 16-17 år (2.21,8-2.28,41):

Marie Randi Christensen (97) 2/9 Hvidovre 2.23,88  
 Samantha Jensen (96)  
 Zarah Buchwald (95)  
 Bianca B. Svendsen (96)

**Klubrekord Piger 17 år**

##### Senior:

Marie Randi Christensen (97) 2/9 Hvidovre 2.23,88  
 Samantha Jensen (96)  
 Zarah Buchwald (95)  
 Bianca B. Svendsen (96)



Helle Nielsen (60) 23/9 Glostrup	2.47,70
Eva Petersson (67)	
Mette B. Jepsen (65)	
Christina Madsen (80)	

**Veteran K30 (30-34 år) (2.25,0):**

Helle Nielsen (60) 23/9 Glostrup	2.47,70
Eva Petersson (67)	
Mette B. Jepsen (65)	
Christina Madsen (80)	

**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)	

**Ungdom 16-17 år (4.08,4-4.10,4):**

Sara Brahmer Svendsen (95) 8/9 Østerbro	4.11,58
Zarah Buchwald (95)	
Bianca Brahmer Svendsen (96)	
Fransiska Bramsen (97)	

**Ungdom 20-22 år (NM-NM-5.01,84):**

Sara Brahmer Svendsen (91)	4.21,61
Nathalie Kold-Hansen (91)	
Kamilla Lærke Lund Jensen (94)	
Fransiska Bramsen (97)	

**Klubrekord Piger 21år**



**Senior:**

Sara Brahmer Svendsen (95) 8/9 Østerbro	4.11,58
Zarah Buchwald (95)	
Bianca Brahmer Svendsen (96)	
Fransiska Bramsen (97)	
Maria Lykke Jensen (90) 12/5 Odense	4.16,99
Bianca Brahmer Svendsen (96)	
Zarah Buchwald (95)	
Sara Brahmer Svendsen (91)	
Sara Brahmer Svendsen (91)	4.21,61
Nathalie Kold-Hansen (91)	
Kamilla Lærke Lund Jensen (94)	
Fransiska Bramsen (97)	
Samantha Jensen (96)	4.22,69
Bianca Brahmer Svendsen (96)	
Zarah Buchwald (95)	
Sara Brahmer Svendsen (91)	

**4 x 800 meter stafet**

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

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

**4 x 1.500 meter stafet**

DR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
SR	19.47,0	IF Gullfoss	1981
KR	20.38,8	Tina Brasch (67)	1981
		Dorthe Olsson (67)	
		Susanne Kaa (67)	
		Aino Jensen (67)	

Ingen har løbet distancen i 2012 !!!

**Højdespring**

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

**Ungdom 9-10 år (1.05-1.25):**

Signe Lorentz (03) 3/9 Hvidovre	0,90
Susan Bayalee (03) 3/9 Hvidovre	0,85
Ulrikke S. Nielsen (04) 3/9 Hvidovre	0,85
Stine E. Mikkelsen (04) 3/9 Hvidovre	0,80
Maria Toftlev (03) 3/9 Hvidovre	0,80
Liv Stahlfest Baage (03) 3/9 Hvidovre	0,80
Emma Julstrup (03) 3/9 Hvidovre	0,75
Manon B. Danielsen (03) 3/9 Hvidovre	0,75
Randi S. Frisenvænge (04) 3/9 Hvidovre	0,75
Julie Brodersen (03) 3/9 Hvidovre	0,70
Cecilie Gross Sørensen (0v3) 3/9 Hvidovre	0,70

**Josefine S. Nickelsen**



**Meget alsidig, men umiddelbart bedst i kast, hvor det er blevet til 8 klubrekorder. Sammen med sine brødre og far, Christian, er det blevet til hele 36 KR til familien i 2012!**

**Ungdom 10-11 år (1,25-1,35):**

Josefine S. Nickelsen (01) 6/5 Tårnby	1,15
Akacia Helmut (02) 3/9 Hvidovre	1,00
Sarah Willumsen (02) 3/9 Hvidovre	0,95
Mie Holm Jacobsen (02) 3/9 Hvidovre	0,80

**Ungdom 14-15 år (1,63-1,65):**

Cecilie Bønnelycke (97) 10/6 Hvidovre	1,56
---------------------------------------	------

**Senior:**

Cecilie Bønnelycke (97) 10/6 Hvidovre	1,56
Mira Grönvall (83) 12/5 Odense	1,32
Helle Nielsen (60) 23/9 Glostrup	1,30
Heidi Flindt (61) 11/6 Herlufsholm	1,05

**Veteran K50 (50-54 år) (1,30):**

Helle Nielsen (60) 23/9 Glostrup	1,30
<b>Klubrekord Veteraner K50</b>	
Heidi Flindt (61) 11/6 Herlufsholm	1,05

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	1,38	2003:	1,33	2009:	1,26
<b>1998:</b>	<b>1,52</b>	2004:	1,32	2010:	1,32
1999:	1,50	2005:	---	2011:	---
2000:	---	2006:	1,35	2012:	1,04
2001:	1,38	2007:	1,41	2013:	
2002:	1,45	2008:	1,33	2014:	

**Stangsprung**

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 (2,71-2,40):**

Marie Randi Christensen (97) 2/8 Hvidovr	2,90
<b>Klubrekord Piger 15 år + U20</b>	

**Ungdom 20-22 år (3,10-NM-2,82):**

Emilie Starling (91) 8/9 Østerbro	2,58
<b>Klubrekord Piger 21 år</b>	

**Senior:**

Marie Randi Christensen (97) 2/8 Hvidovr	2,90
Emilie Starling (91) 8/9 Østerbro	2,58

**Længdesprung**

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

**Ungdom 4-5 år (zoneafsæt) (NM-1,51):**

Amalie B. Danielsen (07) 11/9 Tårnby	+0,0	1,58
<b>Klubrekord Piger 5 år</b>		
Merle Werner-Gram (07) 30/9 Greve	-0,5	1,39

**Ungdom 6-7 år (zoneafsæt) (1,92-2,17):**

Isabella Moka (05) 27/8 Frederiksberg	+0,0	2,85
<b>Klubrekord Piger 7 år</b>		
Rebecca Helms (06) 30/9 Greve	-2,4	2,05
Silke Pedersen (05) 4/6 Hvidovre	+1,1	1,76

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

Cecilie Gross Sørensen (03) 11/9 Tårnby	+0,0	3,32
Stine E. Mikkelsen (04) 4/6 Hvidovre	+1,7	3,00
Nora Noblet (03) 4/6 Hvidovre	+1,7	2,84
Manon B. Danielsen (03) 28/4 Glostrup	-1,6	2,71
Isabella Vende (04) 4/6 Hvidovre	+1,3	2,71
Ulrikke S. Nielsen (04) 27/8 Fr.berg	+0,4	2,61
Emma Pedersen (04) 11/9 Tårnby	+0,0	2,57
Maria Toftly (03) 13/6 Greve	-1,8	2,44
Andrea Lundberg (04) 27/8 Fr.berg	+0,8	2,01
Randi S. Frisenvænge (04) 4/6 Hvidovre	+1,2	1,90

Sarah HP Nielsen (04) 13/6 Greve	-1,0	1,83
Julie Brodersen (03) 11/9 Tårnby	+0,0	1,71

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

Josefine Nickelsen (01) 18/8 Østerbro	+0,0	3,67
Misja B. Jepsen (01) 29/9 Greve	-0,7	3,53
Akacia Helmudt (02) 27/8 Fr.berg	+0,1	3,22
Asta Hornbæk (01) 29/9 Greve	-0,7	2,97
Sarah Willumsen (02) 27/8 Fr.berg	+0,6	2,90

**Ungdom 12-13 år (zoneafsæt) (4,90-5,23):**

Victoria A. Larsen (00) 10/6 Fr.b.	+1,0	4,40
Julie Kretschmer (99) 5/5 Tårnby	+1,7	3,90
Natascha H. Lynderup (00) 27/8 Fr.b.	+0,0	3,46
Maja Rasmussen (00) 16/6 Lyngby	-1,2	3,38



Der er igen kommet mange ungdommere i klubben, hvilket er rigtig glædeligt. Asta er bare en af de talentfulde unge vi har

**Ungdom 14-15 år (5,56-5,61):**

Cecilie Bønnelycke (97) 10/6 Hvidovre	+1,8	5,18
Ida Koch (97) 10/6 Hvidovre	+1,6	4,11
Marie R. Christensen (97) 10/6 Hvidovre	+1,4	2,91

**Ungdom 16-17 år (5,56-5,63):**

Samantha Jensen (96) 7/7 Göteborg	+0,3	4,84
-----------------------------------	------	------

**Ungdom 20-22 år (5,67-5,48-5,81):**

Nathalie Kold-Hansen (91) 2/8 Hvidovre	+2,0	4,93
--	------	------

**Senior:**

Cecilie Bønnelycke (97) 10/6 Hvidovre	+1,8	5,18
Lotte Thiesen (81) 8/9 Østerbro	-0,3	5,02
Nathalie Kold-Hansen (91) 2/8 Hvidovre	+2,0	4,93
Samantha Jensen (96) 7/7 Göteborg	+0,3	4,84
Mette B. Jepsen (70) 23/9 Glostrup	+0,7	4,53

Ida Koch (97) 10/6 Hvidovre	+1,6	4,11
Heidi Flindt (61) 11/6 Herlufsholm	+0,0	3,52
Marie R. Christensen (97) 10/6 Hvidovre	+1,4	2,91

**Veteran K30 (30-34 år) (5,37):**

Lotte Thiesen (81) 8/9 Østerbro	-0,3	5,02
---------------------------------	------	------

**Veteran K40 (40-44 år) (4,63):**

Mette B. Jepsen (70) 23/9 Glostrup	+0,7	4,53
------------------------------------	------	------

**Veteran K50 (50-54 år) (3,86):**

Heidi Flindt (61) 11/6 Herlufsholm	+0,0	3,52
------------------------------------	------	------

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

Samantha Jensen (96) 6/5 Tårnby	+5,5	4,92
---------------------------------	------	------

Julie Kretzchmer (99) 5/5 Tårnby	+2,4	4,29
Asta Hornbæk (01) 13/6 Greve	+2,2	3,14
Caroline Larsen (01) 5/5 Tårnby	+2,2	2,98
Emma Pedersen (04) 4/6 Hvidovre	+2,8	2,51
Maria Toftly (03) 4/6 Hvidovre	+2,7	2,13

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	4,86	2003:	4,81	2009:	4,60
1998:	5,07	2004:	4,87	2010:	4,76
1999:	5,12	2005:	---	2011:	5,07
<b>2000:</b>	<b>5,19</b>	2006:	4,76	2012:	4,90
2001:	5,03	2007:	4,97	2013:	
2002:	4,87	2008:	4,66	2014:	

**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) 7/7 Göteborg	+0,3	11,25
Ida Koch (97) 1/8 Hvidovre	+1,7	9,27

**Ungdom 16-17 år (11,86-11,60):**

Samantha Jensen (96) 23/6 Greve	-0,8	11,15
---------------------------------	------	-------

**Senior:**

Cecilie Bønnelycke (97) 7/7 Göteborg	+0,3	11,25
Samantha Jensen (96) 23/6 Greve	-0,8	11,15
Lotte Thiesen (80) 8/9 Østerbro	-1,8	11,14
Ida Koch (97) 1/8 Hvidovre	+1,7	9,27

**Veteran K30 (30-34 år) (11,84):**

Lotte Thiesen (80) 8/9 Østerbro	-1,8	11,14
---------------------------------	------	-------

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

Cecilie Bønnelycke (97) 1/8 Hvidovre	+2,1	11,35
Ida Koch (97) 10/6 Hvidovre	+2,4	9,57

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2003:	---	2009:	---
1998:	---	2004:	---	2010:	---
1999:	---	2005:	---	<b>2011:</b>	<b>10,23</b>
2000:	---	2006:	---	2012:	8,56 (4)
2001:	---	2007:	---	2013:	
2002:	---	2008:	---	2014:	

**Kuglestød**

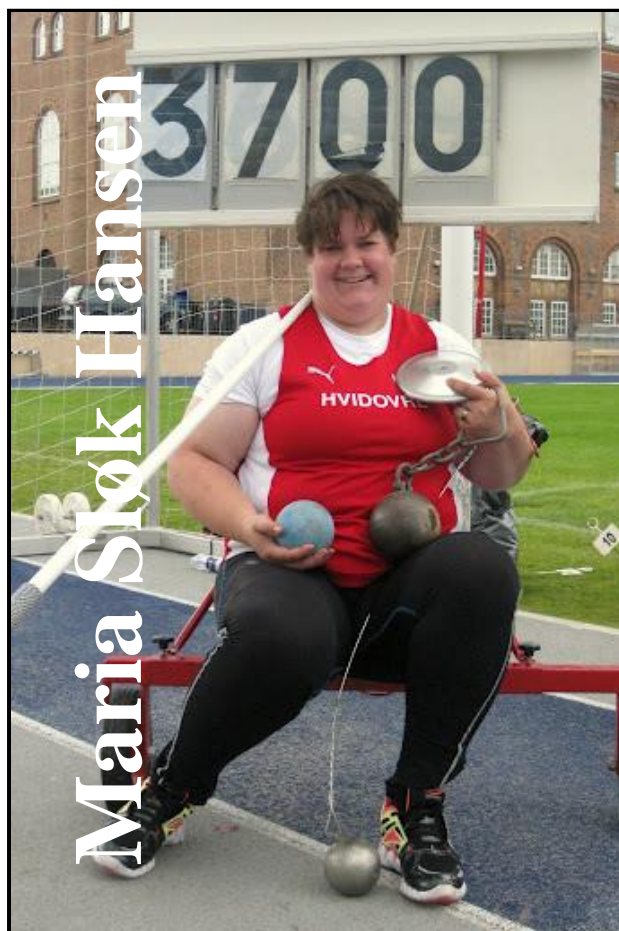
DR	15,46	Trine Mulbjerg (90)	1900	2011
SR	15,24	Christina Scherwin	Sparta	2006
KR	13,74	Maria Sløk Hansen (83)		2011

**Ungdom 6-7 år (2 kg) (NM/NM):**

Isabella Molka (05) 27/8 Fr.berg	2,65
----------------------------------	------

**Klubrekord Piger 7 år**

Julie Brodersen (05) 11/6 Hvidovre	2,61
Astrid Rasmussen (05) 11/6 Hvidovre	2,01
Silke Pedersen (05) 11/6 Hvidovre	1,92



**Formidabel sæson med adskillige  
topresultater:**

- Dansk Mester i kaste 5-kamp med ny Dansk Rekord på 3.699 point
- Dansk Mester for 4 gang i træk i diskos med klubrekord, magiske 50,10m, og den 12.DM-medalje i træk i diskos
- Klubrekorder i 5 forskellige øvelser i 2012
- 6 DM-medaljer i alt
- Danmarks 8.bedstehammerkaster gennem tiderne, nr. 6 i diskos, nr. 4 i kuglestød, nr.3 i vægkast og naturligvis øverst i kaste 5-kamp

**Spændende hvad 2013 bringer?**

**Ungdom 8-9 år (2 kg) (6,89-7,56):**

Manon B. Danielsen (03) 28/4 Glostrup	6,00
Cecilie Gross Sørensen (03) 27/8 Fr.berg	5,11
Nora Noblet (03) 1176 Hvidovre	4,88
Ulrikke S. Nielsen (04) 27/8 Fr.berg	4,02
Emma Pedersen (04) 27/8 Frederiksberg	3,76

Stine E. Mikkelsen (04) 11/6 Hvidovre	3,60
Maria Toftlev (03) 11/6 Hvidovre	3,11
Sarah HP Nielsen (04) 11/6 Hvidovre	1,70
Randi Frisenvænge (04) 11/6 Hvidovre	1,36

**Ungdom 10-11 år (2 kg) (7,10-8,02):**

Josefine S. Nickelsen (01) 18/8 Østerbro	8,65
--	------

**Klubrekord Piger 11 år**

Caroline Larsen (01) 5/5 Tårnby	6,79
Akasia Helmut (02) 16/9 Bagsværd	6,64
Misja B. Jepsen (01) 19/9 Hvidovre	6,32
Sarah Willumsen (02) 27/8 Fr.berg	5,55

Malou B. Jepsen (02) 19/9 Hvidovre	4,89
Asta Hornbæk (01) 11/6 Hvidovre	4,00
Victoria Jensen (02) 11/6 Hvidovre	3,93

**Ungdom 12-13 år (2 kg) (9,87-10,15):**

Victoria Larsen (00) 11/9 Tårnby	9,22
----------------------------------	------

**Ungdom 14-15 år (3kg) (9,72-11,56):**

Cecilie Bønnelycke (97) 6/5 Tårnby	10,04
------------------------------------	-------

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

Heidi Toft Hansen (91) 12/5 Odense	11,01
Maria Lykke Jensen (90) 5/4 Alfaf del Pi	10,76

**Senior (4kg):**

Maria Sløk Hansen (83) 18/8 Østerbro	14,46
--------------------------------------	-------

**Klubrekord Senior Kvinder**

Sandra Pétursdóttir (89) 8/9 Østerbro	11,46
Heidi Toft Hansen (91) 12/5 Odense	11,01
Maria Lykke Jensen (90) 5/4 Alfaf del Pi	10,76
Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre	9,00

Inge Faldager (48) 5/6 Greve	8,63
------------------------------	------

**Veteran K40 (40-44 år) (4kg) (12,42):**

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre	9,00
------------------------------------	------

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

Inge Faldager (48) 8/4 Alfaf del Pi	3kg	10,14
Inge Faldager (48) 6/5 Tårnby	4kg	8,59

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	8,88	2003:	10,53	2009:	8,93
1998:	8,80	2004:	--	2010:	9,73
1999:	9,44	2005:	11,02	2011:	11,13
2000:	---	2006:	10,06	<b>2012:</b>	<b>11,33</b>
2001:	9,80	2007:	10,04	2013:	
2002:	10,47	2008:	10,27	2014:	

**KR Maria Sløk Hansen (83) 13,74m(5/4 Alfaf del Pi)**

**Maria Sløk Hansen (83) 13,76m(8/4 Alfas del Pi)**  
**Maria Sløk Hansen (83) 14,37m (9/6 Hvidovre)**  
**Maria Sløk Hansen (83) 14,46m (18/8 Østerbro)**

**Diskoskast**

DR	56,00	Annette Bøgh	1900	1996
SR	52,82	Vivian Kraft	Holte	1992
KR	47,92	Maria Sløk Hansen (83)		2011

**Ungdom 10-11 år (0,75kg) (9,69-16,34):**

Josefine S. Nickelsen (91) 19/9 Hvidovre 21,25

**Klubrekord Piger 11 år**

Misja B. Jepsen (01) 1/8 Hvidovre 12,91

Malou B. Jepsen (02) 5/9 Hvidovre 11,16

**Klubrekord Piger 10 år**

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

Heidi Toft Hansen (91) 26/5 Hvidovre 30,88

**Senior (1kg):**

Maria Sløk Hansen (83) 25/8 Østerbro 50,10

**Klubrekord Senior Kvinder**

Sandra Pétursdóttir (89) 19/5 Hvidovre 33,11

Inge Faldager (48) 5/5 Tårnby 32,60

Heidi Toft Hansen (91) 26/5 Hvidovre 30,88

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre 20,86

**Veteran K40 (40-44 år) (1kg) (34,05):**

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre 20,86

**Veteran K60 (60-64 år) (1kg) (32,90):**

Inge Faldager (48) 5/5 Tårnby 32,60

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	24,44	2003:	26,70	2009:	26,64
1998:	22,82	2004:	--	2010:	32,42
1999:	23,56	2005:	33,55	<b>2011:</b>	<b>37,02</b>
2000:	25,06	2006:	31,09	2012:	33,51
2001:	---	2007:	25,96	2013:	
2002:	33,02	2008:	26,01	2014:	

**KR Maria Sløk Hansen (83) 48,91m (15/7 Halmstad)**

**Maria Sløk Hansen (83) 50,10m (25/8 Østerbro)**

**Hammerkast**

DR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
SR	62,49	Vanessa Mortensen	Sparta	2006
KR	50,16	Heidi Toft Hansen (91)		2011

**Ungdom 10-11 år (2kg/100cm) (NM-NM):**

Josefine Nickelsen (01) 19/9 Hvidovre 20,41

**Klubrekord Piger 11 år**

Misja B. Jepsen (01) 19/9 Hvidovre 17,63

Malou B. Jepsen (02) 5/9 Hvidovre 12,53

**Klubrekord Piger 10 år**

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

Heidi Toft Hansen (91) 9/6 Hvidovre 50,80

**Klubrekord piger 21 år og U23**

**Senior (4kg):**

Sandra Pétursdóttir (89) 8/9 Østerbro 52,40

**Klubrekord Senior Kvinder**



**Hammerkast er for alle aldre.....og det er sjovt!**  
**Hvad enten man er begynder på blot 10 år (Malou B. Jepsen), i fuld gang med sin seniorkarriere som 23 årig, islandsk rekordholder og nybagt klubrekordindehaver (Sandra Pétursdóttir) eller man er mangedobbelt veteran Verdensmester som 64 årig (Inge Faldager)**



# Heidi Toft Hansen

PR med 50,80m i 2012

Heidi Toft Hansen (91) 9/6 Hvidovre	50,80
Maria Sløk Hansen (83) 17/6 Østerbro	49,25
Lise Mogensen (82) 6/10 Hvidovre	40,13
Inge Faldager (48) 19/5 Hvidovre	38,00
Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre	28,84

### Veteran K30 (30-34 år) (4kg) (14,40):

Lise Mogensen (82) 6/10 Hvidovre	40,13
----------------------------------	-------

**Klubrekord Veteraner K30**

### Veteran K40 (40-44 år) (4kg) (32,08):

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre	28,84
------------------------------------	-------

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

Inge Faldager (48) 28/7 Hvidovre.....3kg	42,45
Inge Faldager (48) 19/5 Hvidovre 4kg	38,00

### Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2003: 27,18	2009: 27,29
1998: ---	2004: ---	2010: 37,29
1999: ---	2005: 28,14	2011: 44,25
2000: ---	2006: ---	<b>2012: 46,12</b>
2001: ---	2007: 31,39	2013: ---
2002: ---	2008: 25,66	2014: ---

**KR Sandra Pétursdóttir(89) 50,90m (8/4 Alfas del Pi)**  
**Sandra Pétursdóttir (89) 51,62m (9/6 Hvidovre)**  
**Sandra Pétursdóttir (89) 52,40m (8/9 Østerbro)**

### Vægtkast

DR 17,97	Vanessa Mortensen Sparta	2006
SR 17,97	Vanessa Mortensen Sparta	2006
KR 14,59	Maria Sløk Hansen (83)	2011

### Ungdom 20-22 år (9,072 kg) (13,62-11,99-12,83):

Heidi Toft Hansen (91) 17/6 Østerbro	14,02
--------------------------------------	-------

**Klubrekord Piger 21 år og U23**

### Senior (9,072kg):

Sandra Pétursdóttir (89) 25/3 Hvidovre	16,65
--	-------

**Klubrekord Senior Kvinder**

Maria Sløk Hansen (83) 25/8 Østerbro	15,74
Heidi Toft Hansen (91) 17/6 Østerbro	14,02
Lise Mogensen (82) 6/10 Hvidovre	12,14
Inge Faldager (48) 5/6 Greve	10,93
Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre	10,06

### Veteran K30 (30-34 år) (9,08kg) (5,89):

Lise Mogensen (82) 6/10 Hvidovre	12,14
----------------------------------	-------

**Klubrekord Veteraner K30**

### Veteran K40 (40-44 år) (9,08kg) (7,26):

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre	10,06
------------------------------------	-------

**Klubrekord Veteraner K40**

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

Inge Faldager (48) 22/7 Fejø	5,45kg	16,22
Inge Faldager (48) 26/5 Greve	9,072kg	10,93

### Udvikling i snit Top-5:

1997: ---	2003: ---	2009: 9,14
1998: ---	2004: ---	2010: 11,42
1999: ---	2005: ---	2011: 12,83
2000: ---	2006: ---	<b>2012: 13,90</b>
2001: ---	2007: 8,39	2013: ---
2002: ---	2008: 8,55	2014: ---

**KR Sandra Pétursdóttir (89) 16,65m (25/3 Hvido)**

### Spydkast

DR 64,83	Christina Scherwin Sparta	2006
SR 64,83	Christina Scherwin Sparta	2006
KR 48,01	Maria Lykke Jensen (90)	2011

### Ungdom 10-11 år (400gr) (9,58-14,01):

Josefine S. Nickelsen (01) 19/9 Hvidovre	19,81
--	-------

**Klubrekord Piger 11 år**

Misja B. Jepsen (01) 19/9 Hvidovre	16,42
Malou B. Jepsen (02) 5/9 Hvidovre	10,26

**Klubrekord Piger 10 år**

### Ungdom 14-15 år (600 gr.) (33,80-NM):

Cecilie Bønnelycke (97) 1/7 Uddevalla	32,88
---------------------------------------	-------

**Klubrekord piger 15 år**

Cecilie Bønnelycke (97) 7/7 Göteborg 400gr	37,74
--	-------

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

Maria L. Jensen (90) 29/4 Maribo	48,93
----------------------------------	-------

**Klubrekord piger 22år og U23**

Heidi Toft Hansen (91) 17/6 Østerbro	26,90
--------------------------------------	-------



**Maria Lykke Jensen**  
Årets Fighter 2012

Blev skulderopereret sidst år, og kom lige med i DT-finalen, hvor hun satte KR. I år skulle det så være! Det blev kun til årets første konkurrence med KR og en drilsk albueskade. Og som en "bonus" kom der en korsbåndoperation. Men Maria klør på, så vi krydser fingre for 2013

**Senior (600 gr.):**

Maria L. Jensen (90) 29/4 Maribo 48,93

**Klubrekord Senior Kvinder**

Mette B. Jepsen (70) 9/6 Hvidovre 34,35

Cecilie Bønnelycke (97) 1/7 Uddevalla 32,88

Mira Grönvall (83) 12/5 Odense 32,51

Julie Lundgren (89) 8/9 Østerbro 32,04

Maria Sløk Hansen (83) 26/5 Hvidovre 27,13

Heidi Toft Hansen (91) 17/6 Østerbro 26,90

Sandra Pétursdóttir (89) 1975 Hvidovre 26,70

Inge Faldager (48) 26/5 Hvidovre 17,50

**Veteran K40 (40-44 år) (600gr) (32,91):**

Mette B. Jepsen (70) 9/6 Hvidovre 34,35

**Klubrekord Veteraner K40**

**Veteran K50 (50-54 år) (500gr) (29,02):**

Helle Nielsen (60) 22/5 Hvidovre 24,91

Vibeke Hansen (58) 11/6 Herlufsholm 13,65

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

Inge Faldager (48) 28/7 Hvidovre 400gr 18,45

Inge Faldager (48) 26/5 Hvidovre 600gr 17,50

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	27,20	2003:	29,48	2009:	26,66
1998:	30,88	2004:	29,79	2010:	28,22
1999:	33,23	2005:	33,82	2011:	33,97
2000:	---	2006:	34,97	<b>2012:</b>	<b>36,14</b>
2001:	26,78	2007:	33,06	2013:	
2002:	31,71	2008:	28,89	2014:	

**KR Maria L. Jensen (90) 48,93m (29/4 Maribo)**

**Boldkast**

**Ungdom 4-5 år (145 gr.) (NM-4,00):**

Amalie B. Danielsen (07) 6/5 Tårnby 3,52  
Merle Werner-Gram (07) 30/9 Greve 1,88

**Ungdom 6-7 år (145 gr.) (7,44-10,19):**

Isabella Molka (05) 11/9 Tårnby 12,65  
**Klubrekord Piger 7 år**  
Mikkeline Timmermann (05) 20/8 Hvidovre 11,49  
Rebecca Helms (06) 30/9 Greve 8,29

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

Stine E. Mikkelsen (04) 13/6 Greve 20,81  
Ulrikke S. Nielsen (04) 20/8 Hvidovre 19,30  
Cecilie Gross Sørensen (03) 11/9 Tårnby 18,92  
Maria Toftlev (03) 3/6 Greve 12,49  
Manon B. Danielsen (03) 20/8 Hvidovre 15,27  
  
Josefine Haagensen (03) 20/8 Hvidovre 15,12  
Nora Noblet (03) 13/6 Greve 11,98  
Julie Brodersen (03) 20/8 Hvidovre 11,74  
Emma Pedersen (04) 11/9 Tårnby 14,78  
Liva Stahlfest Baage (03) 20/8 Hvidovre 9,14

Randi S. Frisenvænge (04) 20/8 Hvidovre 8,56  
Sarah PH Nielsen (04) 13/6 Greve 8,05  
Andrea Lundberg (04) 20/8 Hvidovre 6,31  
Alberte Frankjær Krøyer (04) 20/8 Hvidovre 4,46  
Emma Julstrup (03) 20/8 Hvidovre 4,03

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

Josefine S. Nickelsen (01) 19/9 Hvidovre 41,73  
**Klubrekord Piger 11 år**  
Misja B. Jepsen (01) 6/5 Tårnby 33,14  
Malou B. Jepsen (02) 16/9 Bagsværd 25,11  
Akasia Helmut (02) 20/8 Hvidovre 18,26  
Mie Holm Jacobsen (02) 20/8 Hvidovre 10,72

**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 10-11 år (3-kamp) (NM-NM):**

Josefine S. Nickelsen (01) 12/8 Ballerup 2.684p  
(9,87-1,13-8,22) (60m-Højde-Kugle)

**Klubrekord Piger 11 år**

Misja B. Jepsen (01) 12/8 Ballerup 2.337p  
(9,81-3,45-32,84) (60m-Længde-Bold)

**Ungdom 14-15 år (7-kamp) (4.320p-5.314p):**

Cecilie Bønnelycke (97) 11-12/8 Ballerup 4.481p  
(12,65-9,65-1,52-28,11/5,03-30,80-2.49,5)

**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 10-11 år (3-kamp) (NM-NM):**

Josefine S. Nickelsen (01) 19/9 Hvidovre 2.606p  
(8,50-21,25-19,81) (Ku-Di-Sp)

**Klubrekord Piger 11 år**

Misja B. Jepsen (01) 1/8 Hvidovre 1.936p  
(6,32-12,51-16,42) (Ku-Di-Sp)

Malou B. Jepsen (02) 5/9 Hvidovre 1.254p  
(3,54-11,10-10,26) (Ku-Di-Sp)

**Klubrekord Piger 10 år**

**Ungdom 10-11 år (4-kamp) (NM-NM):**

Josefine S. Nickelsen (01) 19/9 Hvidovre 3.510p  
(20,41-8,50-21,25-19,81) (Ha-Ku-Di-Sp)

**Klubrekord Piger 11 år**

Misja B. Jepsen (01) 1/8 Hvidovre 2.734p  
(17,63-6,32-12,51-16,42) (Ha-Ku-Di-Sp)

Malou B. Jepsen (02) 5/9 Hvidovre 1.843p  
(12,53-3,54-11,1-10,26) (Ha-Ku-Di-Sp)

**Klubrekord Piger 10 år**

**Ungdom 20-22 år (3.095-3.261-2.906):**

Heidi Toft Hansen (91) 26/5 Hvidovre 3.038p  
(46,76-10,84-28,55-14,02-26,90)

**Senior:**

Maria Sløk Hansen (83) 17/6 Østerbro 3.699p  
(49,25-13,47-47,64-15,09-26,62)

**DANSK REKORD Senior Kvinder**

Sandra Pétursdóttir (89) 19/5 Hvidovre 3.317p  
(50,06-10,79-33,11-16,06-26,70)

Heidi Toft Hansen (91) 26/5 Hvidovre 3.038p  
(46,76-10,84-28,55-14,02-26,90)

Inge Faldager (48) 5/6 Greve 2.368p  
(36,51-8,50-29,07-10,85-17,50)

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre 2.248p  
(28,84-9,00-20,86-10,06-32,63)

**Veteran K40 (40-44 år) ():**

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre sen 2.248p  
(28,84-9,00-20,86-10,06-32,63)

**Klubrekord Veteraner K40**

Mette B. Jepsen (70) 22/9 Hvidovre vet 2.672p  
(28,84-9,00-20,86-10,06-32,63)

**Klubrekord Veteraner K40**

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

Inge Faldager (48) 28/7 Hvidovre vet 4.350p  
(42,45-9,34-29,32-15,64-18,45)

Inge Faldager (48) 5/6 Greve sen 2.368p  
(36,51-8,50-29,07-10,85-17,50)

**Udvikling i snit Top-5:**

1997:	---	2003:	---	2009:	2.299p
1998:	---	2004:	1.156p (2)	2010:	2.844 gl
1999:	---	2005:	---	2011:	2.901 ny
2000:	---	2006:	1.236p (2)	<b>2012:</b>	<b>2.934p</b>
2001:	---	2007:	2.039p	2013:	
2002:	---	2008:	2.001p	2014:	

**KR Maria Sløk Hansen (83) 3.549p (26/5 Hvidovre)**  
(45,53-13,04-47,19-14,46-27,13)

**KR Maria Sløk Hansen (83) 3.699p (17/6 Østerbro)**  
(49,25-13,47-47,64-15,09-26,64) **DANSK REKORD**



**Mira Grönvall**

Der blev sat snitrekord i alle kast på nær diskoskast.

Mira Grönvall var med sine 32,88m blandt de 5 tællende, der gav 36,14m i snit. Mon ikke den bliver forbedret igen i 2013!