

UDENDØRS RANGLISTE

MÆND 2024

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 **47 klubrekorder** i denne sæson (3 ungdom, 1 senior, 42 masters)

Der er sat **4 Dansk Rekord** i denne sæson (1 parasport, 3 Master)

Der er sat **4 Nordisk Rekord** i denne sæson (1 parasport, 3 masters)

Der er sat **1 Europæisk Rekord** i denne sæson (1 parasport)

Der er sat **1 Verdensrekord** i denne sæson (1 parasport)

40 meter

Ungdom 6-7 år (7,7-7,14):

Chritian Justesen (18) 25/8 Hvidovre +1,1 7,72

Ungdom 8-9 år (7,52-6,62):

William Andersen Dall (15) 16/6 Hvido +1,1 7,72

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

Asger R. Johannsen (16) 25/8 Hvidovre +3,5 7,76

Osvald F. Busck (16) 25/8 Hvidovre +3,5 8,17

Alexander I. Jensen (16) 25/8 Hvidovre +3,5 8,85

Egon Avnskjold (15) 25/8 Hvidovre +3,5 9,01

Christian Justesen (14) 25/8 Hvidovre +3,5 9,07

60 meter

Ungdom 10-11 år (9,04-8,68):

Maxwell Adisa (13) 21/9 Lyngby +0,6 9,15

Alexander Justesen (14) 25/5 Greve +0,7 9,25

Birk Fløe Møller (14) 16/6 Hvidovre -2,2 9,99

Andreas Ajbros (14) 21/9 Lyngby +0,6 10,47

Lauge Kappel (14) 16/6 Hvidovre -2,2 12,17

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

Alexander Justesen (14) 25/8 Hvidovre +3,5 9,24

Andreas D. Ajbros (14) 25/8 Hvidovre +3,5 10,91

Otto Vibov-Abel (14) 25/8 Hvidovre +3,5 11,90

Dharshan Mohan (13) 25/8 Hvidovre +3,5 11,99

80 meter

Ungdom 12-13 år (10,98-9,96):

Mathis Christoffersen (11) 27/4 Tårnby +0,9 11,97

Sixtus Corneliusen (11) 21/9 Lyngby +1,1 12,07

100 meter

DR 10,14 Kojo Musah (96) 1900 2021

ØR 10,22 Kristoffer Hari (97) HTC 2021

KR 10,26 Kristoffer Hari (97) 2019

Udvikling i snit i top-5:

1997: 11,83 2007: 11,33 2017: 10,93

1998: 11,74 2008: 11,46 2018: 10,97

1999: 11,42 2009: 11,35 **2019: 10,82**

2000: 11,40 2010: 11,21 2020: 11,06

2001: 11,47 2011: 11,43 2021: 11,15

2002: 11,19 2012: 11,16 2022: 11,00

2003: 11,09 2013: 11,13 2023: 10,94

2004: 11,50 2014: 11,48 2024: 11,28

2005: 11,16 2015: 10,86 2025:

2006: 11,56 2016: 10,94 2026:

Ungdom 10-11 år (9,04-8,68):

Maxwell EK Adisa (13) 15/6 Hvidovre +1,6 14,75

Elliot Umoffia (13) 15/6 Hvidovre +1,6 15,36

Ungdom 16-17 år (10,37-11,07):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 25/5 Greve +1,5 12,57

Junior 18-19 år (10,42-10,44):

Viktor Greifenstein (06) 8/6 Ballerup -3,9 11,81

Ungsenior 20-22 år (10,37-10,52-10,26):

Mikkel Johansson (02) 30/3 San Marcos +2,0 10,55

Niklas Struve (01) 27/4 Tårnby -0,9 12,30

Senior:

Mikkel Johansson (02) 30/3 San Marcos +2,0 10,55

Andreas Trajkovski (93) 4/8 Greve +1,8 11,03

Jacob Chua Ziska (97) 27/4 Tårnby -0,3 11,39

Mikkel Klejnstrup (86) 26/5 Greve +1,1 11,64

Viktor Greifenstein (06) 8/6 Ballerup -3,9 11,81

Niklas Struve (01) 11/8 Bollnäs SWE +0,7 12,05

Sebastian Naerbout (84) 31/8 Esbjerg +0,7 12,43

Christian Trajkovski (65) 14/9 Ballerup +0,2 12,43

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 25/5 Greve +1,5 12,57

Bernie Bengtsson (62) 14/9 Greve +1,7 12,58

Carsten Damslund (65) 14/9 Greve +2,0 14,90

Masters M30 (30-34 år) (10,61):

Andreas Trajkovski (93) 4/8 Greve +1,8 11,03

Masters M35 (35-39 år) (10,71):

Mikkel Klejnstrup (86) 26/5 Greve +1,1 11,64

Masters M40 (40-44 år) (10,87):

Sebastian Naerbout (84) 31/8 Esbjerg +0,7 12,43

Masters M55 (55-59 år) (11,95):

Carsten Damslund (65) 14/9 Greve +2,0 14,90

Masters M60 (60-64 år) (12,30):

Bernie Bengtsson (62) 14/9 Ballerup +1,7 12,58

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

Mikkel Johansson (02) 26/4 Lubbock +3,7 10,41

Alexander Justesen (14) 15/6 Hvidovre +2,2 14,69

Valdemar Vibob-Abel (10) 25/8 Hvidov +2,7 15,06

150 meter

DR	15,83	Frederik Schou (96)	Sparta	2018
ØR	15,83	Frederik Schou (96)	Sparta	2018
KR	15,84	Mikkel Johansson (02)		2022

Ingen resultater i indeværende sæson

200 meter

DR	20,52	Jens Smedegård (57)	GIC	1979
ØR	20,52	Jens Smedegård (57)	GIC	1979
KR	20,95	Kristoffer Hari (97)		2019

Udvikling i snit i top-5:

1997:	27,22	2007:	23,08	2017:	22,83
1998:	24,00	2008:	24,09	2018:	23,08
1999:	23,51	2009:	23,61	2019:	21,88
2000:	23,11	2010:	22,73	2020:	22,43
2001:	23,81 (3)	2011:	23,59	2021:	22,83
2002:	22,62	2012:	22,75	2022:	22,01
2003:	22,95	2013:	22,84	2023:	22,44
2004:	23,45	2014:	22,62 (3)	2024:	22,56
2005:	22,74	2015:	22,98	2025:	
2006:	23,90	2016:	22,21	2026:	

Ungdom 10-11 år (30,46-27,7):

Elliot Umoffia (13) 16/6 Hvidovre +1,1 30,90

Maxwell EM Adisa (13) 16/6 Hvidovre +0,0 30,93

Birk Fløe Møller (14) 16/6 Hvidovre +1,6 33,93

Ungsenior 20-22 år (21,06-21,16-20,95):

Mikkel Johansson (02) 26/4 Lubbock US +1,8 20,90

Klubrekord Dreng 22 år og Ungsenior

Senior:

Mikkel Johansson (02) 26/4 Lubbock US +1,8 20,90

Klubrekord Senior

Nick Ekelund-Arenander (89) 12/8 Bellin -0,1 21,83

Jacon Chua Ziska (97) 16/6 Hvidovre +1,9 22,72

Daniel Matthiesen (99) 26/5 Greve +1,5 23,43

Mikkel Klejnstrup (86) 11/6 Greve +1,2 23,91

Niklas Struve (01) 10/8 Bollnäs SWE -1,2 24,96

Sebastian Naerbout (84) 18/8 Göteborg -0,4 25,36

Oskar Henriksen (05) 16/6 Hvidovre +1,1 25,77

Bernie Bengtsson (62) 11/6 Greve +1,2 26,02

Masters M35 (34-39 år) (21,71):

Nick Ekelund-Arenander (89) 12/8 Bellin -0,1 21,83

Masters M35 (35-39 år) (21,71):

Mikkel Klejnstrup (86) 11/6 Greve +1,2 23,91

Masters M40 (40-44 år) (22,53):

Sebastian Naerbout (84) 18/8 Göteborg -0,4 25,36

Masters M60 (60-64 år) (25,85):

Bernie Bengtsson (62) 11/6 Greve +1,2 26,02

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

Mikkel Klejnstrup (86) 25/6 Greve +2,3 23,46

Alexander C. Justesen (14) 28/9 Greve +4,4 32,39

KR Mikkel Johansson (02) 20,90s (26/4 Lubbock)

300 meter

DR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89)	KIF	2013
ØR	33,07	Nick Ekelund-Arenander (89)	KIF	2013
KR	33,44	Nick Ekelund-Arenander (89)		2021

Udvikling i snit i top-5:

1997:	40,28 (3)	2007:	38,20	2017:	37,10
1998:	39,58	2008:	37,76	2018:	36,63
1999:	38,23 (4)	2009:	37,13 (3)	2019:	35,99
2000:	35,41 (1)	2010:	37,52	2020:	35,40
2001:	NM	2011:	37,50	2021:	36,49
2002:	41,60	2012:	37,31	2022:	35,70
2003:	40,40	2013:	36,90 (3)	2023:	38,38 (1)
2004:	36,94	2014:	40,68 (3)	2024:	38,49 (1)
2005:	36,01	2015:	36,92 (4)	2025:	
2006:	39,77	2016:	39,44 (3)	2026:	

Ungdom 14-15 år (37,58-35,53):

Valdemar Vibov Abel (10) 21/9 Lyngby 48,27

Senior:

Daniel Rømer Matthiesen (99) 28/4 Tårnby 38,49

400 meter

DR	45,50	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
ØR	45,50	Nick Ekelund-Arenander (89) KIF	2013
KR	46,60	Nick Ekelund-Arenander (89)	2020

Udvikling i snit i top-5:

1997:	55,85	2007:	52,23	2017:	51,45
1998:	52,65	2008:	53,24	2018:	51,80
1999:	52,71	2009:	60,01	2019:	49,51
2000:	77,07	2010:	53,82	2020:	49,28
2001:	53,71	2011:	52,50	2021:	53,03
2002:	52,28	2012:	51,60	2022:	50,73
2003:	52,80	2013:	56,96	2023:	50,34
2004:	53,64	2014:	52,67	2024:	50,25
2005:	50,42	2015:	56,66	2025:	
2006:	53,63	2016:	50,73	2026:	

Ungdom 16-17 år (49,89-49,0):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 24/8 Østerbro 60,45

Junior 18-19 år (49,3-48,70):

Andrei-Stefan Ursea (05) 18/8 Stockholm 52,04

Ungsenior 20-22 år (48,29-47,76-48,41):

Mikkel Johansson (02) 10/5 Houston TX 47,99

Klubrekord Dreng 22 år

Senior:

Nick Ekelund-Arenander (89) 29/6 Uddevalla 46,73

Mikkel Johansson (02) 10/5 Houston TX 47,99

Jacob Chua Ziska (97) 29/6 Hvidovre 50,81

Andrei-Stefan Ursea (05) 18/8 Stockholm 52,04

Mikkel Klejnstrup (86) 14/5 Ballerup 53,65

Daniel Matthiesen (99) 14/5 Fr.berg 53,66

Sebastian Naerbout (84) 31/8 Esbjerg 55,70

Bernie Bengtsson (62) 14/5 Ballerup 58,13

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 24/8 Østerbro 60,45

Masters M35 (35-39 år) (50,78):

Nick Ekelund-Arenander (89) 29/6 Uddevalla 46,73

Nordisk Masters Rekord M35

Mikkel Klejnstrup (86) 14/5 Ballerup 53,65

Masters M40 (40-44 år) (50,71):

Sebastian Naerbout (84) 31/8 Esbjerg 55,70

Masters M60 (60-64 år) (56,93):

Bernie Bengtsson (62) 24/8 Göteborg 55,56

Nordisk Masters Rekord M60

600 meter

Ingen resultater i indeværende sæson

800 meter

DR	1.41,11	Wilson Kipketer (72) Sparta	1997
ØR	1.41,11	Wilson Kipketer (72) Sparta	1997
KR	1.48,65	Jan Flemming Nielsen (63)	1984

Udvikling i snit i top-5:

1997:	2.33,94	2007:	2.08,32	2017:	2.13 (3)
1998:	2.17,34	2008:	2.13,07	2018:	2.10 (2)
1999:	2.17 (2)	2009:	2.12,96	2019:	2.04,90
2000:	2.07 (2)	2010:	2.21,28	2020:	2.10,78
2001:	2.01 (1)	2011:	2.15 (4)	2021:	2.15 (2)
2002:	2.04 (2)	2012:	2.14 (3)	2022:	2.13 (2)
2003:	2.21 (3)	2013:	2.11 (2)	2023:	2.09 (1)
2004:	2.18 (3)	2014:	2.06,25	2024:	2.14 (2)
2005:	NM	2015:	2.21 (3)	2025:	
2006:	2.16 (3)	2016:	2.15,10	2026:	

Ungdom 8-9 år (3.00,6-3.06,90):

Osvald F. Busck (16) 25/8 Hvidovre 3.28,76

Asger Raae Johannsen (16) 25/8 Hvidovre 3.30,46

Ungdom 18-19 år (1.53,5-1.52,7):

Andrei-Stefan Ursea (05) 17/8 Stockholm 1.54,95

Senior:

Andrei-Stefan Ursea (05) 18/8 Stockholm 1.54,95

Kenneth Stenberg-Ebbesen (81) 11/6 Greve 2.33,13

Masters M40 (40-44 år) (2.11,09):

Kenneth Stenberg-Ebbesen (81) 11/6 Greve 2.33,13

1.000 meter

DR	2.16,29	Wilson Kipketer (72) Sparta	2000
ØR	2.16,29	Wilson Kipketer (72) Sparta	2000
KR	2.25,1	Jan Flemming Nielsen (63)	1984

Ungdom 10-11 år (3.27,1-3.28,1):

Maxwell Adisa (13) 21/9 Lyngby 3.32,18

Otto Vibov Abel (14) 21/9 Lyngby 4.06,92

Andreas D. Ajbros (14) 25/8 Hvidovre 4.29,39

Ungdom 12-13 år (3.11,03-3.03,61):

Storm Wagner Nørgaard (11) 21/9 Lyngby 3.30,12

Johan Vad-Nakai (11) 25/8 Hvidovre 3.40,59

Sixtus JP Corneliussen (11) 25/8 Hvidovre 4.04,02

1.500 meter

DR	3.31,17	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997
ØR	3.31,17	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997
KR	3.49,24	Mads Tærstøl (92)		2018

Udvikling i snit i top-5:

1997:	4.43,04	2007:	4.11,94	2017:	4.19,23
1998:	4.37,36	2008:	4.13,97	2018:	4.25,31
1999:	4.37,74	2009:	4.14,70	2019:	4.23,64
2000:	4.48 (4)	2010:	4.20,01	2020:	4.37 (4)
2001:	4.39,95	2011:	5.15,62	2021:	4.15 (3)
2002:	4.45 (4)	2012:	4.52,61	2022:	4.52,37
2003:	4.50,09	2013:	4.19 (2)	2023:	4.26 (2)
2004:	4.50,88	2014:	4.19 (2)	2024:	
2005:	4.44,45	2015:	4.28,94	2025:	
2006:	4.34,54	2016:	4.24,86	2026:	

Ungdom 16-17 år (4.08,1-4.04,6):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 25/8 Østerbro 5.21,34

Senior:

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 25/8 Østebro 5.21,34
Kenneth Stenberg-Ebbesen (81) 14/9 Ballerup 5.33,12

Masters M40 (40-44 år) (4.21,2):

Kenneth Stenberg-Ebbesen (81) 14/9 Ballerup 5.33,12

1 mile (1.609,34 meter)

DR	3.50,79	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997
ØR	3.50,79	Robert K. Andersen (72)	Sparta	1997
KR	4.11,2	Claus Scharnberg (57)		1980

Ingen resultater i indeværende sæson

2.000 meter

DR	4.59,56	Mogens Guldborg (63)	Sparta	1987
ØR	4.59,56	Mogens Guldborg (63)	Sparta	1987
KR	5.19,8	Steen Sveidahl (42)		1966

Ingen resultater i indeværende sæson

3.000 meter

DR	7.43,78	Mogens Guldborg (63)	Sparta	1989
ØR	7.43,78	Mogens Guldborg (63)	Sparta	1989
KR	8.15,2	Steen Sveidahl (42)		1966
	8.15,26	Abdi Hakin Ulad (91)		2020

Ingen resultater i indeværende sæson

5.000 meter

DR	13.25,39	Dennis Jensen (69)	Sparta	2000
ØR	13.25,39	Dennis Jensen (69)	Sparta	2000
KR	14.08,49	Abdi Hakin Ulad (91)		2020

Udvikling i snit i top-5:

1997:	18.37,98	2007:	15.46,45	2017:	14.44 (2)
1998:	NM	2008:	15.30,82	2018:	16.41,46
1999:	18.20,37	2009:	16.46,68	2019:	16.26,90
2000:	16.13 (3)	2010:	16.46,22	2020:	16.40 (2)
2001:	16.34 (3)	2011:	18.22 (3)	2021:	14.56 (1)
2002:	16.59,73	2012:	15.42 (1)	2022:	14.55 (1)
2003:	17.36 (4)	2013:	16.11 (2)	2023:	22.00 (2)
2004:	16.54,59	2014:	16.25 (3)	2024:	---
2005:	NM	2015:	14.52 (2)	2025:	
2006:	17.10 (4)	2016:	15.24 (3)	2026:	

Senior:

Christian Obbekjær (69) 14/9 Ballerup 29.55,52

Masters M55 (55-59 år) (19.12,2):

Christian Obbekjær (69) 14/9 Ballerup 29.55,52

10.000 meter

DR	27.54,76	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998
ØR	27.54,76	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998
KR	28.52,76	Abdi Hakin Ulad (91)		2016

Senior:

Benjamin Savill (94) 18/5 London GBR 31.13,15
Jonas Dahl Ingvarsen (80) 1/6 Bløvsstrød 33.40,92

Masters M30 (30-34 år) (28.51):

Benjamin Savill (94) 18/5 London GBR 31.13,15

Masters M40 (40-44 år) (NM):

Jonas Dahl Ingvarsen (80) 1/6 Bløvsstrød 33.40,92

Klubrekord Masters M40

1 times løb

DR	19.985m	Abdi Hakin Ulad (91)		2020
ØR	19.985m	Abdi Hakin Ulad (91)		2020
KR	19.985m	Abdi Hakin Ulad (91)		2020

Ingen resultater i indeværende sæson

1 mile landevej

KR	5.00	Sebastian Bergmann (01)		2018
----	------	-------------------------	--	------

Ingen resultater i indeværende sæson

2 km landevej

Ingen resultater i indeværende sæson

5 km landevej

DR	13.57	Thijs Nijhuis (92)	Viborg	2020
ØR	13.59	Joel Ibler Lillesø (03)	BAC	2020
KR	14.21	Abdi Hakin Ulad (91)		2019

Udvikling i snit i top-5:

1997:	NM	2007:	18.06	2017:	16.20
1998:	NM	2008:	18.52	2018:	15.49
1999:	NM	2009:	15.58 (2)	2019:	17.56
2000:	NM	2010:	21.43 (4)	2020:	14.32 (1)
2001:	NM	2011:	28.13 (2)	2021:	19.07 (4)
2002:	NM	2012:	19.17	2022:	20.07
2003:	NM	2013:	22.21	2023:	16.08 (2)
2004:	25.08 (3)	2014:	18.28	2024:	15.43
2005:	NM	2015:	19.07	2025:	
2006:	18.35	2016:	17.41	2026:	

Drenge 16-17 år (16.13-15.31):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 20/5 København 26.28

Senior:

Christian Birch Okkels (89) 11/2 Barcelona 15.01
 Nikolaj Benzon (97) 12/6 Hillerød 15.08
 Mark Olsen (95) 15/9 København 15.37
 Benjamin Savill (94) 15/9 København 15.57
 Alexander Siedler Nielsen (99) 12/6 Hillerød 16.06

Jesper Andkjær Larsen (77) 15/9 København 16.23
 Jonas Ingvarsdén (80) 20/3 København 16.40
 Morten Green (87) 15/9 København 16.41
 Asser Vittrup Nielsen (88) 15/9 København 16.44
 Kenneth Ebbesen (81) 20/5 København 23.19

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 20/5 København 26.28
 Charles Wilson (62) 20/5 København 28.48
 Jørgen E.T. Nielsen (46) 15/9 København 31.44

Masters M30 (30-34 år) (14.44):

Benjamin Savill (94) 15/9 København 15.57

Masters M35 (35-39 år) (16.53):

Christian Birch Okkels (89) 11/2 Barcelona 15.01

Klubrekord Masters M35

Morten Green (87) 15/9 København 16.41
 Asser Vittrup Nielsen (88) 15/9 København 16.44

Masters M40 (40-44 år) (16.38):

Jonas Ingvarsdén (80) 20/3 København 16.40
 Kenneth Ebbesen (81) 20/5 København 23.19

Masters M45 (45-49 år) (20.25):

Jesper Andkjær Larsen (77) 15/9 København 16.23

Klubrekord Masters M45

Masters M60 (60-64 år) (22.52):

Charles Wilson (62) 20/5 København 28.48

Masters M75 (75-79 år) (NM):

Jørgen E.T. Nielsen (46) 15/9 København 31.44

Klubrekord Masters M75

10 km landevej

DR	28.25	Klaus Hansen (66)	Skovbak.	1995
ØR	28.40	Flemming Jensen (58)	Sparta	1990
KR	28.51	Abdi Hakin Ulad (91)		2021

Udvikling i snit i top-5:

1997:	NM	2007:	31.40	2017:	33.42
1998:	NM	2008:	32.58	2018:	32.03
1999:	NM	2009:	32.44	2019:	35.02
2000:	NM	2010:	32.38	2020:	NM
2001:	NM	2011:	33.42	2021:	38.10
2002:	NM	2012:	35.11	2022:	41.13
2003:	NM	2013:	37.03	2023:	32.03 (2)
2004:	42.23	2014:	37.03	2024:	31.19
2005:	NM	2015:	37.07	2025:	
2006:	37.24	2016:	35.39	2026:	

Drenge 16-17 år (33.49-32.09):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 20/5 København 66.12

Senior:

Christian Birch Okkels (89) 11/2 Barcelona 30.22
 Alexander Siedler Nielsen (99) 20/4 Aarhus 30.40
 Mark Olsen (95) 15/9 København 31.39
 Nikolaj Benzon (97) 15/9 København 31.49
 Benjamin Savill (94) 15/9 København 32.03

Jonas Ingvarsdén (80) 20/4 Århus 32.41
 Jesper Andkjær Larsen (77) 15/9 København 33.20
 Morten Green (87) 15/9 København 33.28
 Asser Vittrup Nielsen (88) 15/9 København 33.49
 Kenneth Ebbesen (81) 20/5 København 47.32

Charles Wilson (62) 20/5 København 57.54
 Jørgen E.T. Nielsen (46) 15/9 København 1.04.51
 Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 20/5 København 1.06.12

Masters M30 (30-34 år) (28.51):

Benjamin Savill (94) 15/9 København 32.03

Masters M35 (35-39 år) (32.35):

Christian Birch Okkels (89) 11/2 Barcelona 30.22

Klubrekord Masters M35

Morten Green (87) 15/9 København 33.28
 Asser Vittrup Nielsen (88) 15/9 København 33.49

Masters M40 (40-44 år) (34.18):

Jonas Ingvarsdén (80) 20/4 Århus 32.41

Klubrekord Masters M40

Kenneth Ebbesen (81) 20/5 København 47.32

Masters M45 (45-49 år) (37.27):

Jesper Andkjær Larsen (77) 15/9 København 33.20

Klubrekord Masters M45

Masters M45 (60-64 år) (49.37):

Charles Wilson (62) 20/5 København 57.54

Masters M75 (75-79 år) (NM):

Jørgen E.T. Nielsen (46) 15/9 København 1.04.51

Klubrekord Masters M75

15 km landevej

DR	43.42	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1986
ØR	43.42	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1986
KR	44.15	Abdi Hakin Ulad (91)		2016

Senior:

Christian Birch Okkels (89)	11/2 Barcelona	46.06
Nikolaj Benzon (97)	15/9 København	47.49
Mark Olsen (95)	5/5 København	47.58
Benjamin Savill (94)	15/9 København	48.20
Morten Green (87)	15/9 København	50.16
Jesper Andkjær Larsen (77)	15/9 København	50.41
Jonas Ingvarsdén (80)	15/9 København	51.05
Asser Vittrup Nielsen (88)	15/9 København	51.24
Jørgen E.T. Nielsen (46)	15/9 København	1.40.25

Masters M30 (30-34 år) (45.06):

Benjamin Savill (94)	15/9 København	48.20
----------------------	----------------	-------

Masters M35 (35-39 år) (59.23):

Christian Birch Okkels (89)	11/2 Barcelona	46.06
	Klubrekord Masters M35	
Morten Green (87)	15/9 København	50.16
Asser Vittrup Nielsen (88)	15/9 København	51.24

Masters M40 (40-44 år) (55.10):

Jonas Ingvarsdén (80)	15/9 København	51.05
	Klubrekord Masters M40	

Masters M45 (45-49 år) (1.01.28):

Jesper Andkjær Larsen (77)	15/9 København	50.41
	Klubrekord Masters M45	

Masters M75 (75-79 år) (NM):

Jørgen E.T. Nielsen (46)	15/9 København	1.40.25
	Klubrekord Masters M75	

20 km landevej

DR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2018
ØR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2018
KR	59.07	Abdi Hakin Ulad (91)		2018

Senior:

Christian Birch Okkels (89)	11/2 Barcelona	1.02.26
Nikolaj Benzon (97)	15/9 København	1.03.32
Mark Olsen (95)	5/5 København	1.03.56
Benjamin Savill (94)	15/9 Hvidovre	1.04.34
Morten Green (87)	15/9 København	1.06.42
Jesper Andkjær Larsen (77)	15/9 København	1.07.55
Jonas Ingvarsdén (80)	15/9 København	1.08.21
Asser Vittrup Nielsen (88)	15/9 København	1.09.23
Jørgen E.T. Nielsen (46)	15/9 København	2.18.13

Masters M30 (30-34 år) (1.00.08):

Benjamin Savill (94)	15/9 København	1.04.34
----------------------	----------------	---------

Masters M35 (35-39 år) (1.08.01):

Christian Birch Okkels (89)	11/2 Barcelona	1.02.26
	Klubrekord Masters M35	

Morten Green (87)	15/9 København	1.06.42
Asser Vittrup Nielsen (88)	15/9 København	1.09.23

Masters M40 (40-44 år) (1.12.59):

Jonas Ingvarsdén (80)	15/9 København	1.08.21
	Klubrekord Masters M40	

Masters M45 (45-49 år) (1.19.58):

Jesper Andkjær Larsen (77)	15/9 København	1.07.55
	Klubrekord Masters M45	

Masters M75 (75-79 år) (NM):

Jørgen E.T. Nielsen (46)	15/9 København	2.18.13
	Klubrekord Masters M75	

Halvmaraton

DR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998
ØR	1.01.55	Carsten Jørgensen (70)	BLL	1998
KR	1.02.15	Abdi Hakin Ulad (91)		2018

Udvikling i snit i top-5:

1997:	NM	2007:	1.17.08	2017:	1.26.44
1998:	NM	2008:	1.22.28	2018:	1.32.00
1999:	NM	2009:	1.20.32	2019:	1.30.10
2000:	NM	2010:	1.20.30	2020:	1.03 (19)
2001:	NM	2011:	1.22.21	2021:	1.26 (4)
2002:	NM	2012:	1.19.26	2022:	1.13 (3)
2003:	NM	2013:	1.26.32	2023:	1.09 (2)
2004:	1.29.44	2014:	1.22.41	2024:	1.07.01
2005:	NM	2015:	1.26.10	2025:	
2006:	NM	2016:	1.21.51	2026:	

Senior:

Christian Birch Okkels (89)	11/2 Barcelona	1.05.57
Alexander Siedler Nielsen (99)	Lissabon POR	1.06.39

Verdensrekord klasse I13

for mennesker med intellektuelt handicap

Nikolaj Benzon (97)	15/9 København	1.06.56
Mark Olsen (95)	5/5 København	1.07.28
Benjamin Savill (94)	15/9 København	1.08.02

Morten Green (87)	15/9 København	1.10.13
Jesper Andkjær Larsen (77)	15/9 København	1.11.33
Jonas Ingvarsdén (80)	15/9 København	1.12.05
Asser Vittrup Nielsen (88)	15/9 København	1.13.21
Jørgen E.T. Nielsen (46)	15/9 København	2.26.30

Masters M30 (30-34 år) (1.03.01):

Benjamin Savill (94)	15/9 København	1.08.02
----------------------	----------------	---------

Masters M35 (35-39 år) (1.11.33):

Christian Birch Okkels (89)	11/2 Barcelona	1.05.57
	Klubrekord Masters M35	

Morten Green (87)	15/9 København	1.10.13
Asser Vittrup Nielsen (88)	15/9 København	1.13.21

Masters M40 (40-44 år) (1.16.50):

Jonas Ingvarsdén (80)	15/9 København	1.12.05
	Klubrekord Masters M40	

Masters M45 (45-49 år) (1.23.57):

Jesper Andkjær Larsen (77) 15/9 København 1.11.33
Klubrekord Masters M45

Masters M75 (75-79 år) (NM):

Jørgen E.T. Nielsen (46) 15/9 København 2.26.30
Klubrekord Masters M75

25 km landevej

DR	1.16.33	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2022
ØR	1.16.33	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2022
KR	1.16.33	Abdi Hakin Ulad (91)		2022

Senior:

Mark Olsen (95) 5/5 København 1.20.08
 Christian Birch Okkels (89) 5/5 København 1.24.19
 Nikolaj Benzon (97) 5/5 København 1.26.43
 Morten Green (87) 5/5 København 1.27.04
 Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 1.27.07
 Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 1.30.22

Masters M35 (35-39 år) (NM):

Christian Birch Okkels (89) 5/5 København 1.24.19
Klubrekord Masters M35
 Morten Green (87) 5/5 København 1.27.04

Masters M40 (40-44 år) (NM):

Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 1.30.22
Klubrekord Masters M40

Masters M45 (45-49 år) (2.46.02):

Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 1.27.07
Klubrekord Masters M45

30 km landevej

DR	1.32.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2022
ØR	1.32.07	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2022
KR	1.32.07	Abdi Hakin Ulad (91)		2022

Senior:

Mark Olsen (95) 5/5 København 1.36.42
 Nikolaj Benzon (97) 5/5 København 1.44.19
 Morten Green (87) 5/5 København 1.44.41
 Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 1.44.42
 Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 1.48.44

Masters M35 (35-39 år) (NM):

Morten Green (87) 5/5 København 1.44.41
Klubrekord Masters M35

Masters M40 (40-44 år) (2.15.16):

Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 1.48.44
Klubrekord Masters M40

Masters M45 (45-49 år) (3.21.22):

Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 1.44.42
Klubrekord Masters M45

35 km landevej

DR	1.48.22	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2019
ØR	1.48.22	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2019
KR	1.48.22	Abdi Hakin Ulad (91)		2019

Senior:

Mark Olsen (95) 5/5 København 1.53.38
 Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 2.02.28
 Nikolaj Benzon (97) 5/5 København 2.02.36
 Morten Green (87) 5/5 København 2.02.55
 Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 2.07.18

Masters M35 (35-39 år) (NM):

Morten Green (87) 5/5 København 2.02.55
Klubrekord Masters M35

Masters M40 (40-44 år) (NM):

Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 2.07.18
Klubrekord Masters M40

Masters M45 (45-49 år) (NM):

Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 2.02.28
Klubrekord Masters M45

40 km landevej

DR	2.04.11	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2019
ØR	2.04.11	Abdi Hakin Ulad (91)	HvAM	2019
KR	2.04.11	Abdi Hakin Ulad (91)		2019

Senior:

Mark Olsen (95) 5/5 København 2.10.44
 Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 2.20.44
 Morten Green (87) 5/5 København 2.21.23
 Nikolaj Benzon (97) 5/5 København 2.21.41
 Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 2.26.13

Masters M35 (35-39 år) (NM):

Morten Green (87) 5/5 København 2.21.23
Klubrekord Masters M35

Masters M40 (40-44 år) (NM):

Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København 2.26.13
Klubrekord Masters M40

Masters M45 (45-49 år) (NM):

Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København 2.20.44
Klubrekord Masters M45

Maraton

DR	2.09.43	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1985
ØR	2.09.43	Henrik Jørgensen (61)	Herlev	1985
KR	2.11.03	Abdi Hakin Ulad (91)		2019

Udvikling i snit i top-5:

1997:	NM	2007:	3.05 (4)	2017:	NM
1998:	NM	2008:	3.00.34	2018:	(2.29 (1))
1999:	NM	2009:	3.35 (2)	2019:	3.36.45
2000:	NM	2010:	3.08 (2)	2020:	NM
2001:	NM	2011:	3.00 (2)	2021:	2.15 (1)
2002:	NM	2012:	3.06.19	2022:	2.35 (2)
2003:	NM	2013:	3.28 (2)	2023:	NM
2004:	3.12.03	2014:	3.03 (1)	2024:	2.28.07
2005:	NM	2015:	2.41 (2)	2025:	
2006:	3.13.21	2016:	2.15 (1)	2026:	

Senior:

Mark Olsen (95) 5/5 København	2.18.08
Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København	2.28.37
Morten Green (87) 5/5 København	2.29.14
Nikolaj Benzon (97) 5/5 København	2.30.13
Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København	2.34.22

Masters M35 (35-39 år) (NM):

Morten Green (87) 5/5 København	2.29.14
---------------------------------	---------

Klubrekord Masters M35

Masters M40 (40-44 år) (NM):

Jonas Ingvarsdén (80) 3/3 København	2.34.22
-------------------------------------	---------

Klubrekord Masters M40

Masters M45 (45-49 år) (NM):

Jesper Andkjær Larsen (77) 5/5 København	2.28.37
--	---------

Klubrekord Masters M45

50 km landevej

DR			
ØR			
KR	3.35.33	Nikolaj Benzon (95)	2023

Ingen resultater i indeværende sæson

100 km landevej

DR	6.57.35	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
ØR	6.57.35	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
KR	6.57.35	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen resultater i indeværende sæson

6 timers løb

DR	86.704	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
ØR	86.740	Kenneth Munk (81)	HvAM	2010
KR	86.740	Kenneth Munk (81)		2010

Ingen resultater i indeværende sæson

24 timers løb

DR	257,753	Kim Hansen (75)	Viborg	2015
ØR	246,793	Kim Sørensen (84)	AMOK	2015
KR	194,100	Søren Raarup (66)		2004

Ingen resultater i indeværende sæson

110 meter hæk

DR	13,50	Andreas Martinsen (90)	AKH	2017
ØR	13,95	Claus Hirsbro	TIF	1996
KR	15,00	Torben Kristiansen (55)		1979

Ungdom 12-13 år (80m) (15,26-13,80):

Storm Wagner Nørregaard (11) 21/9 Lyngb	+0,9	16,57
---	------	-------

Ungdom 14-15 år (100m) (14,60-14,43):

Valdemar Vibov-Abel (10) 21/9 Lyngby	+1,0	20,93
--------------------------------------	------	-------

Ungdom 16-17 år (110m) (14,12-15,13):

Johan Stenberg-Ebbesen (07) 8/9 Rander	-1,4	17,21
--	------	-------

200 meter hæk

DR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
ØR	23,1	Claus Hirsbro	TIF	1992
KR	25,1	Torben Kristiansen (55)		1979

Ingen resultater i indeværende sæson

400 meter hæk

DR	50,01	Nicolai Hartling (94)	Sparta	2019
ØR	50,01	Nicolai Hartling (94)	Sparta	2019
KR	54,04	Per Krog (59)		1987

Senior:

Nick Ekelund-Arenander (89) 30/6 Hvidovre	58,66
---	-------

Masters M35 (35-39 år) (61,74):

Nick Ekelund-Arenander (89) 30/6 Hvidovre	58,66
---	-------

Klubrekord Masters M35

Masters M60 (60-64 år) (300mH NM):

Bernie Bengtsson (62) 18/8 Göteborg	44,42
-------------------------------------	-------

Klubrekord Masters M60

3.000 meter forhindring

DR	8.20,42	Ole Hesselbjerg (90)	FIF	2021
ØR	8.20,42	Ole Hesselbjerg (90)	FIF	2021
KR	8.53,11	Stephan Alex Jensen		2010

Ingen resultater i indeværende sæson

400 / 600 / 1.000 meter kapgang

Ingen resultater i indeværende sæson

4 x 60 meter stafet

Ingen resultater i indeværende sæson

4x 80 meter stafet

Ingen resultater i indeværende sæson

4 x 100 meter stafet

DR	40,24	Århus 1900	2020
ØR	40,24	Århus 1900	2020
KR	41,27	Christian Trajkovski (65) Christian Trajkovski (78) Steffen Jørgensen (80) Mark Jacobsen (81)	2003

Ungsenior 20-22 år (46,79-45,64-45,08):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 7/9 Randers	47,53
Stefan Ursea (05)	
Magnus Kirkegaard (09)	
Jonas Strunge (02)	

Senior:

Johan ES G-Ebbesen (07) 7/9 Randers	47,53
Stefan Ursea (05)	
Magnus Kirkegaard (09)	
Jonas Strunge (02)	

4 x 200 meter stafet

DR	1.25,53	IF Sparta	1989
ØR	1.25,53	IF Sparta	1989
KR	1.33,2	Jens Schultz (63) Peter Clausen (65) Niels Nielsen (64) Jan Flemming Nielsen (63)	1988

Ingen resultater i indeværende sæson

1.000 meter stafet

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

Senior:

Cesar Posse (70) 11/6 Greve	2.03,12
Bernie Bengtsson (62)	
Mikkel Klejnstrup (86)	
<u>Nick Ekelund-Arenander (89)</u>	
Christian Trajkovski (65) 14/9 Ballerup	2.12,83
Bernie Bengtsson (62)	
Cesar Posse (70)	
<u>Mikkel Klejnstrup (86)</u>	

Karsten Nielsen (65) 14/9 Ballerup	2.31,41
Carsten Damslund (66)	
Kenneth Stenberg-Ebbesen (81)	
Jepp Slot Stauning (84)	

Masters M35 (35-39 år) (2.11,21):

Cesar Posse (70) 11/6 Greve	2.03,12
Bernie Bengtsson (62)	
Mikkel Klejnstrup (86)	
Nick Ekelund-Arenander (89)	

Nordisk Masters Rekord M35

Christian Trajkovski (65) 14/9 Ballerup	2.12,83
Bernie Bengtsson (62)	
Cesar Posse (70)	
Mikkel Klejnstrup (86)	

Masters M40 (40-44 år) (2.20,50):

Karsten Nielsen (65) 14/9 Ballerup	2.31,41
Carsten Damslund (66)	
Kenneth Stenberg-Ebbesen (81)	
Jepp Slot Stauning (84)	

4 x 400 meter stafet

DR	3.09,80	Sparta	2014
ØR	3.09,80	Sparta	2014
KR	3.14,50	Iasonas Koniaris (97) Mikkel Klejnstrup (86) Kasper Olsen (91) Nick Ekelund-Arenander (89)	2019

Ingen resultater i indeværende sæson

4 x 800 meter stafet

DR	7.27,3	Århus 1900 A/M	1987
ØR	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 resultater i indeværende sæson

4 x 1.500 meter stafet

DR	15.18,5	IF Sparta	1986
ØR	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 resultater i indeværende sæson

Højdespring

DR	2,28	Jannick Klausen (93)	1900	2019
ØR	2,28	Michael Mikkelsen (66)	Sparta	1991
KR	2,15	Leon Axen (61)		1981

Udvikling i snit i top-5:

1997:	1,76	2007:	1,67	2017:	1,61 (4)
1998:	1,84	2008:	1,79 (4)	2018:	1,56 (4)
1999:	1,86	2009:	1,61	2019:	1,73
2000:	1,69	2010:	1,69	2020:	1,79 (3)
2001:	1,87 (4)	2011:	1,60 (4)	2021:	1,69
2002:	1,44	2012:	1,68 (3)	2022:	1,79 (4)
2003:	1,60	2013:	1,66 (3)	2023:	1,80
2004:	1,79 (4)	2014:	1,67 (2)	2024:	1,64
2005:	1,73	2015:	1,74 (3)	2025:	
2006:	1,68 /4)	2016:	1,70 (4)	2026:	

Ungdom 12-13 år (1,60-1,75):

Sixtus JP Corneliusen (11) 25/8 Hvidovre 1,23

Ungdom 14-15 år (1,86-1,91):

Magnus K. Madsen (09) 21/9 Lyngby 1,38

Ungdom 16-17 år (2,00-2,03):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 24/8 Østerbro 1,47

Ungsenior 20-22 år (2,15-2,08-2,06):

Jonas Strunge (04) 15/6 Hvidovre 1,81

Senior:

Jonas Strunge (04) 7/9 Randers 1,83

Jeppe Slott Stauning (84) 14/9 Ballerup 1,80

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 1/9 Esbjerg 1,75

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 24/8 Østerbro 1,47

Magnus K. Madsen (09) 21/9 Lyngby 1,38

Masters M40 (40-44 år) (1,70):

Jeppe Slott Stauning (84) 14/9 Ballerup 1,80

Klubrekord Masters M40

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 1/9 Esbjerg 1,75

Stangspring

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

Udvikling i snit i top-5:

1997:	3,97 (3)	2007:	3,33 (4)	2017:	2,66
1998:	3,81	2008:	3,17 (4)	2018:	2,71
1999:	3,80	2009:	3,00 (3)	2019:	2,98 (3)
2000:	3,70 (4)	2010:	3,17 (3)	2020:	3,05 (2)
2001:	3,27	2011:	3,11 (2)	2021:	3,50 (1)
2002:	3,63	2012:	3,46 (2)	2022:	3,60 (2)
2003:	3,85	2013:	2,89 (3)	2023:	3,00 (2)
2004:	4,04	2014:	3,74 (1)	2024:	2,86 (3)
2005:	NM	2015:	3,21 (3)	2025:	
2006:	3,74	2016:	3,03	2026:	

Ungdom 16-17 år (4,60-4,55):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 26/5 Greve 3,00

Senior:

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 14/9 Ballerup 3,50

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 26/5 Greve 3,00

Karsten Nielsen (65) 14/5 Ballerup 2,10

Masters M40 (40-44 år) (4,77):

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 14/9 Ballerup 3,50

Masters M55 (55-59 år) (3,60):

Karsten Nielsen (65) 14/5 Ballerup 2,10

Længdespring

DR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005
ØR	8,25	Morten Jensen (82)	Sparta	2005
KR	7,91	Andreas Trajkovski (93)		2023

Udvikling i snit i top-5:

1997:	6,01	2007:	5,64	2017:	5,32
1998:	6,39	2008:	6,41	2018:	5,74
1999:	6,53	2009:	6,32	2019:	6,17
2000:	5,96	2010:	6,03	2020:	5,38
2001:	6,18	2011:	6,19	2021:	5,49 (3)
2002:	5,31	2012:	6,21	2022:	5,47
2003:	5,76	2013:	5,77	2023:	5,76
2004:	5,96	2014:	5,81	2024:	6,03
2005:	5,60	2015:	5,42	2025:	
2006:	6,11	2016:	6,01	2026:	

Ungdom 6-7 år zone (2,67-3,56):

Christian Justesen (18) 29/9 Greve -1,2 1,72

Ungdom 8-9 år zone (3,03-4,10):

Asgar Raae (16) 25/8 Hvidovre +1,3 2,41

Ungdom 10-11 år zone (4,47-4,43):

Alexander Justesen (14) 25/8 Hvidovre +0,0 4,33

Birk Fløe Møller (14) 15/6 Hvidovre +0,0 3,55

Andreas Dalsgaard Ajbro (14) 25/8 Hvi +0,0 3,46

Otto Vibov-Abel (14) 25/8 Hvidovre -1,2 2,86

Lauge Kappel (14) 16/6 Hvidovre +0,0 2,68

Ungdom 12-13 år zone (4,90-5,40):

Johan Vad Nakai (11) 21/9 Lyngby +0,7 4,08

Mathis Christoffersen (11) 27/4 Tårnby +0,0 3,69

Junior 14-15 år (5,73-6,23):

Charlie B. Christensen (19) 25/8 Hvido +1,3 3,97

Junior 16-17 år (6,56-6,75):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 24/8 Øbro +1,9 5,45

Junior 18-19 år (6,97-7,00):

Viktor Greifenstein (06) 26/5 Greve +0,4 6,18

Senior:

Andreas Trajkovski (93) 15.maj Athen +0,3 7,84

Viktor Greifenstein (06) 26/5 Greve +0,4 6,18

Jeppe Slott Stauning (84) 14/9 Ballerup +2,0 5,62

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 24/8 Øbro +1,9 5,45

Karsten Nielsen (65) 31/8 Esbjerg +1,2 5,07

Masters M30 (30-34 år) (7,91):

Andreas Trajkovski (93) 14/5 Athen +0,3 7,84

Masters M40 (40-44 år) (6,58):

Jeppe Slott Stauning (84) 14/9 Ballerup +2,0 5,62

Masters M55 (55-59 år) (4,79):

Karsten Nielsen (65) 31/8 Esbjerg +1,2 5,07

Klubrekord Masters M55

Medvind (>2,00 m/s):

Affou Adlouni (02) 14/5 Fr.berg +2,7 4,83

Charlie B. Christensen (19) 25/8 Hvido +2,1 4,05

Asger Raae (16) 25/8 Hvidovre +2,3 2,80

Alexander I Jensen (16) 25/8 Hvidovre +3,2 2,57

Egon Avnskjold (15) 25/8 Hvidovre +2,6 2,48

Christian Justesen (18) 25/8 Hvidovre +2,2 1,85

Trespring

DR 16,88 Anders Møller (77) Sparta 2011

ØR 16,88 Anders Møller (77) Sparta 2011

KR 14,98 Jannick Bagge (94) 2013

Udvikling i snit i top-5:

1997:	11,98	2007:	11,45 (4)	2017:	11,13 (3)
1998:	12,74	2008:	12,56	2018:	11,05 (4)
1999:	12,99 (3)	2009:	13,55 (3)	2019:	11,98
2000:	14,15 (1)	2010:	13,25 (3)	2020:	10,34 (3)
2001:	13,39 (2)	2011:	10,66	2021:	NM
2002:	13,84 (1)	2012:	13,53 (3)	2022:	12,04 (1)
2003:	12,57 (3)	2013:	13,75 (3)	2023:	12,51 (1)
2004:	11,94 (3)	2014:	14,92 (1)	2024:	12,15 (2)
2005:	NM	2015:	12,90 (3)	2025:	
2006:	12,17	2016:	10,23 (4)	2026:	

Junior 20-22 år (14,92-14,36-13,82):

Jonas Strunge (04) 8/6 Ballerup -3,1 12,10

Senior:

Jeppe Slot Stauning (84) 16/6 Hvidovre -0,7 12,21

Jonas Strunge (04) 8/6 Ballerup -3,1 12,10

Masters M40 (40-44 år) (12,66):

Jeppe Slot Stauning (84) 16/6 Hvidovre -0,7 12,21

Medvind (>2,00 m/s):

Jeppe Slot Stauning (84) 19/8 Göteborg +3,2 12,33

Kuglestød

DR	21,61	Joachim B. Olsen (77)	1900	2007
ØR	20,06	Kim Christensen (84)	Sparta	2011
KR	17,21	Kenneth Mertz (89)		2023

Udvikling i snit i top-5:

1997:	11,29	2007:	12,96	2017:	10,76 (4)
1998:	11,24	2008:	13,50	2018:	12,14 (2)
1999:	11,05	2009:	11,97	2019:	10,76
2000:	11,13	2010:	12,95	2020:	9,97
2001:	11,67	2011:	13,08	2021:	12,63
2002:	13,55	2012:	12,94	2022:	12,69
2003:	12,21	2013:	13,32	2023:	12,27
2004:	13,19	2014:	10,97	2024:	11,95
2005:	12,81	2015:	13,54 (3)	2025:	
2006:	12,74	2016:	13,28 (3)	2026:	

Ungdom 10-11 år (3 kg) (9,52-9,20):

Elliot Umoffia (13) 21/9 Lyngby 7,00

Alexander Caliso Justesen (14) 16/6 Hvidovre 6,76

Lauge Kappel (14) 25/8 Hvidovre 4,12

Ungdom 12-13 år (3 kg) (11,22-12,63):

Karl Rehder-Lindqvist (119) 21/9 Lyngby 6,11

Sixtus J.P. Corneliusen (11) 25/8 Hvidovre 4,72

Ungdom 14-15 år (4 kg) (14,45-14,75):

Magnus K. Madsen (09) 14/9 Hvidovre 8,59

Valdemar Vibob-Abel (10) 25/8 Hvidovre 6,97

Ungdom 16-17 år (5 kg) (15,49-16,74):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 7/9 Randers 13,24

Ungsenior 20-22 år (7,26 kg) (14,96-15,66-15,21):

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 9,48

Senior:

Kenneth Mertz (89) 9/5 Ballerup 17,02

Mikkel Yoder Jørgensen (95) 9/5 Ballerup 12,41

Mikael Chua Ziska (99) 1/6 Hvidovre 11,30

Jacob Chua Ziska (97) 28/9 Hvidovre 9,54

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 9,48

Kenneth Stenberg Ebbesen (01) 28/9 Hvidovr 9,21

Nicklas Struve (01) 28/9 Hvidovre 7,07

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 7,04

Masters M35 (35-39 år, 7,26 kg) (12,91):

Kenneth Mertz (89) 9/5 Ballerup 17,02

Klubrekord Masters M35

Masters M40 (40-40 år, 7,26 kg) (13,83):

Kenneth Stenberg Ebbesen (01) 28/9 Hvidovr 9,21

Masters M55 (55-59 år, 6 kg) (10,80):

Bjørn Malskær (65) 28/9 Hvidovre 10,71

Carsten Damslund (66) 11/6 Greve 9,82

Kuglestød sammenlagt

KR 19,97 Stefan Lehnert (99) (11,91+8,06) 2021

Mikael Chua Ziska (99) 28/9 (10,95+6,97) 17,92

Diskoskast

DR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
ØR	61,30	Steen Hedegård	Holte	1977
KR	51,70	Andreas Jørgensen (91)		2014

Udvikling i snit i top-5:

1997:	32,04	2007:	42,42	2017:	28,26 (3)
1998:	34,36	2008:	43,15	2018:	28,21
1999:	35,98	2009:	40,28	2019:	28,20
2000:	33,16	2010:	40,63	2020:	29,16
2001:	31,84	2011:	39,99	2021:	32,89
2002:	41,49	2012:	40,37	2022:	36,57
2003:	39,75	2013:	42,41	2023:	34,09
2004:	39,92	2014:	39,37	2024:	32,88
2005:	40,62	2015:	43,88 (3)	2025:	
2006:	44,06	2016:	43,33 (3)	2026:	

Ungdom 14-15 år (1 kg) (46,47-45,79):

Magnus K. Madsen (09) 28/9 Hvidovre 32,46

Ungdom 16-17 år (1,5 kg) (47,05-51,56):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 25/8 Øbro 31,48

Ungsenior 20-22 år (2 kg) (44,70-44,77-50,55):

Jonas Strunge (04) 6/5 Hvidovre 26,53

Senior:

Kenneth Mertz (89) 6/5 Hvidovre 40,68

Mikkel Yoder Jørgensen (95) 6/5 Hvidovre 35,33

Mikael Chua Ziska (99) 14/9 Hvidovre 33,25

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovr 28,61

Jonas Strunge (04) 6/5 Hvidovre 26,53

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 21,86

Jacob Chua Ziska (97) 28/9 Hvidovre 19,04

Nicklas Struve (01) 28/9 Hvidovre 15,54

Masters M35 (35-39 år, 2 kg) (46,83):

Kenneth Mertz (89) 6/5 Hvidovre 40,68

Masters M40 (40-40 år, 2 kg) (48,08):

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovr 28,61

Masters M50 (50-54 år, 1,5 kg) (43,80):

Karsten Langball (72) 11/6 Greve 27,41

Masters M55 (55-59 år, 1,5 kg) (38,41):

Bjørn Malskær (65) 28/9 Hvidovre 25,62

Diskoskast sammenlagt

KR	60,85	Stefan Lehnert (99) (37,26+23,59)	2021
		Mikael Chua Ziska (99) 28/9 (32,56+16,11)	48,67

Hammerkast

DR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
ØR	77,02	Jan Bielecki	IF Sparta	2002
KR	66,46	Stefan Lehnert (99)		2022

Udvikling i snit i top-5:

1997:	44,25 (2)	2007:	43,31	2017:	30,41 (3)
1998:	NM	2008:	44,76	2018:	37,62 (3)
1999:	36,55 (4)	2009:	39,65	2019:	39,10
2000:	42,15 (3)	2010:	42,25	2020:	35,84 (4)
2001:	36,85 (3)	2011:	35,78	2021:	41,16
2002:	44,43	2012:	34,83	2022:	47,21
2003:	33,85	2013:	41,67	2023:	39,89
2004:	41,75 (3)	2014:	29,19	2024:	29,94
2005:	NM	2015:	46,62 (2)	2025:	
2006:	44,44 (4)	2016:	53,11 (1)	2026:	

Ungdom 14-15 år (4 kg) (51,70-43,16):

Magnus K. Madsen (09) 14/9 Hvidovre 31,52

Ungdom 16-17 år (5 kg) (49,03-57,52):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 28/9 Hvidovre 26,61

Ungsenior 20-22 år (7,26 kg) (57,45-57,07-63,88):

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 25,97

Senior:

Mikael Chua Ziska (99) 21/9 Ballerup 38,34

Kenneth Mertz (89) 14/9 Ballerup 36,52

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 25,97

Jacob Chua Ziska (97) 28/9 Hvidovre 24,70

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovr 24,20

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 17,75

Nicklas Struve (01) 28/9 Hvidovre 16,44

Masters M35 (35-39 år, 7,26 kg) (52,64):

Kenneth Mertz (89) 14/9 Ballerup 36,52

Masters M40 (40-40 år, 7,26 kg) (51,24):

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovr 24,20

Masters M50 (50-54 år, 6 kg) (51,78):

Karsten Langball (72) 11/6 Greve 29,29

Masters M55 (55-59 år, 6 kg) (26,12):

Bjørn Malskær (65) 28/9 Hvidovre 24,87

Hammerkast sammenlagt

KR	98,86	Stefan Lehnert (99) (57,13+41,73)	2021
		Mikael Chua Ziska (99) 28/9 (35,38+20,91)	56,29

Vægtkast

DR	21,95	Jan Bielecki	Sparta	2004
ØR	21,95	Jan Bielecki	Sparta	2004
KR	19,25	Stefan Lehnert (99)		2023

Udvikling i snit i top-5:

1997:	10,24	2007:	13,19	2017:	10,66 (3)
1998:	10,73	2008:	12,61	2018:	---
1999:	8,25 (3)	2009:	11,27	2019:	11,15
2000:	12,80 (3)	2010:	12,45	2020:	11,61
2001:	13,21 (1)	2011:	11,41	2021:	12,22
2002:	14,06 gl.	2012:	9,83 (4)	2022:	12,47
2003:	11,22 ny	2013:	10,60 (4)	2023:	15,75 (2)
2004:	12,93 (3)	2014:	9,08 (4)	2024:	9,43
2005:	---	2015:	14,27 (1)	2025:	
2006:	13,21 (4)	2016:	---	2026:	

Ungdom 14-15 år (9,08 kg) (12,67-12,92):

Magnus K. Madsen (09) 28/9 Hvidovre 10,72

Ungdom 16-17 år (11,34 kg) (15,71-17,13):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 28/9 Hvidovre 10,01

Ungsenior 20-22 år (15,88 kg) (16,63-17,05-18,33):

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 9,64

Senior:

Mikael Chua Ziska (99) 14/9 Hvidovre 12,83

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 9,64

Jacob Chua Ziska (97) 28/9 Hvidovre 9,33

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovre 9,23

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 6,14

Nicklas Struve (01) 28/9 Hvidovre 5,79

Masters M40 (40-40 år, 15,88 kg) (14,99):

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovre 9,23

Masters M55 (55-59 år, 11,34 kg) (10,18):

Bjørn Malskær (65) 28/9 Hvidovre 9,01

Vægtkast sammenlagt

KR	29,55	Stefan Lehnert (99)	(17,00-12,55)	2021
		Mikael Chua Ziska (99)	28/9 (12,13+6,80)	18,41

Boldkast

Ungdom 6-7 år (145 gr) (20,98-33,72):

Christian Justesen (18) 25/8 Hvidovre 18,82

Ungdom 8-9 år (145 gr) (37,01-46,17):

William Andersen Dall (15) 16/6 Hvidovre 17,57

Ungdom 10-11 år (145 gr) (51,14-56,63):

Elliot Umoffia (13) 21/9 Lyngby 40,00

Alexander Justesen (14) 25/8 Hvidovre 37,07

Dharshan Mohan (13) 21/9 Lyngby 30,00

Dharshan Mohan (13) 25/8 Hvidovre 27,34

Spydkast

DR	81,22	Kenneth Petersen (65)	Sparta	1989
ØR	81,22	Kenneth Petersen (65)	Sparta	1989
KR	65,25	Matthias Hagen (97)		2020

Udvikling i snit i top-5:

1997:	45,75	2007:	48,33	2017:	50,80 (4)
1998:	47,60	2008:	45,62	2018:	51,42 (2)
1999:	50,04	2009:	43,80	2019:	42,29
2000:	45,90 (4)	2010:	49,22	2020:	45,98 (4)
2001:	42,22	2011:	45,50	2021:	52,01
2002:	53,46	2012:	47,01	2022:	46,91
2003:	46,21	2013:	48,90	2023:	47,27
2004:	46,39 (4)	2014:	46,15	2024:	38,12
2005:	47,69	2015:	50,80 (4)	2025:	
2006:	49,22	2016:	51,42 (2)	2026:	

Ungdom 12-13 år (400 gr) (23,88-30,51):

Karl Rehder-Lindqvist (11) 21/9 Lyngby 18,94

Johan Vad Nakai (11) 25/8 Hvidovre 18,65

Ungdom 14-15 år (600 gr) (50,46-53,76):

Magnus K. Madsen (09) 14/9 Hvidovre 26,43

Charlie Christensen (10) 25/8 Hvidovre 22,28

Valdemar Vibov-Abel (10) 25/8 Hvidovre 21,62

Ungdom 16-17 år (700 gr) (65,89-53,76):

Johan Gjerulff Ebbesen (07) 28/9 Hvidovre 47,81

Hugo Bjerring (07) 20/5 Lyngby 43,28

Junior 18-19 år (800 gr) (60,68-59,80):

Alexander Bergman (05) 9/5 Ballerup 39,09

Ungsenior 20-22 år (800 gr) (61,80-59,18-61,60):

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 32,04

Senior:

Bjørn Malskær (65) 28/9 Hvidovre 43,16

Alexander Bergman (05) 9/5 Ballerup 39,09

Mikael Chua Ziska (99) 21/9 Ballerup 38,62

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 31/8 Esbjerg 36,05

Jacob Chua Ziska 28/9 Hvidovre 33,72

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 32,04

Daniel Rømer Mathiesen (99) 28/9 Hvidovre 31,74

Nicklas Struve (01) 28/9 Hvidovre 21,43

Masters M40 (40-44 år, 800 gr) (55,51):

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 31/8 Esbjerg 36,05

Masters M55 (56-59 år, 700 gr) (53,37):

Bjørn Malskær (65) 11/6 Greve 50,43

Spydkast sammenlagt

KR	63,15	Stefan Lehnert (99)	(42,17-20,98)	2021
		Mikael Chua Ziska (99)	28/9 (35,56+19,61)	55,17

5-kamp

DR	3.851p	Lars Warming (63)	1900	1987
ØR	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 resultater i indeværende sæson

10-kamp

DR	7.994p	Lars Warming (63)	1900	1988
ØR	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)				

Ungdom 16-17 år (8.097-6.442p):

Johan Gjerulff-Ebbesen (07) 24-25/8 Øbro 4.732p
(12,80-5,45-12,23-1,47-60,45 –
17,33-31,48-2,81-46,22-5.21,34)

Kaste 5-kamp

DR	4.408p	Torben Wolff (78)	Esbjerg	2005
ØR	3.928p	Stefan Lehnert (99)	HvAM	2022
KR	3.928p	Stefan Lehnert (99)		2022
(62,16-13,83-43,31-18,55-52,95)				

Udvikling i snit i top-5:

1997:	NM	2007:	2.949p	2017:	2.184 (3)
1998:	NM	2008:	2.382p	2018:	NM
1999:	NM	2009:	2.002p	2019:	1.893p
2000:	NM	2010:	2.254p	2020:	1.730 (49)
2001:	2.839 (1)	2011:	2.356 Ny	2021:	2.715 (4)
2002:	3.214p	2012:	1.802p	2022:	2.580p
2003:	1.873 (4)	2013:	2.636 (3)	2023:	2.237p
2004:	3.040 (2)	2014:	1.688 (3)	2024:	2.554p
2005:	NM	2015:	NM	2025:	
2006:	3.041 (4)	2016:	NM	2026:	

Ungdom 16-17 år (3.610-4.051p):

Magnus K Madsen (09) 14/9 Hvidovre 1.419p
(23,68-8,59-31,52-26,43)

Ungdom 16-17 år (3.610-4.051p):

Johan Gjerulff Ebbesen (07) 28/9 Hvidovre 2.386p
(26,61-11,91-29,52-10,01-47,81)

Ungsenior 20-22 år (3.822-3.560-3.812p):

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 1.900p
(25,97-9,48-25,41-9,64-32,04)

Senior:

Mikael Chua Ziska (99) 14/9 Hvidovre 2.554p
(37,17-11,11-33,25-12,83-34,93)

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovre 1.921p
(24,20-9,21-28,61-9,23-33,89)

Jonas Strunge (04) 28/9 Hvidovre 1.900p
(25,97-9,48-25,41-9,64-32,04)

Jacob Chua Ziska (99) 28/9 Hvidovre 1.770p
(24,70-9,54-19,04-9,33-33,72)

Daniel Rømer Matthiesen (99) 28/9 Hvidovre 1.361p
(17,75-7,04-21,86-6,14-31,74)

Nicklas Struve (01) 28/9 Hvidovre 1.063p
(16,44-7,07-15,54-5,79-21,43)

Masters M40 (40-44 år) (3.660p):

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovre 2.106p
(24,20-9,21-28,61-33,89-9,23)

Kenneth Stenberg Ebbesen (81) 28/9 Hvidovre 1.921p
(24,20-9,21-28,61-9,23-33,89) Sen.

Masters M55 (55-59 år) (2.781p):

Bjørn Malskær (65) 28/9 Hvidovre 2.614p
(24,87-10,71-25,62-43,26-9,01)

Kaste 5-kamp sammenlagt

KR	6.479p	Stefan Lehnert (99)	(3.405+2.074)	2021
Mikael Chua Ziska (99)	28/9 Hvidovre	3.854p		
(H+V: 2.686+1.168p) (H: 35,38-10,95-32,56-12,13-36,56) (V: 20,91-6,97-16,11-6,80-19,61)				