

3. runde af årets Harestruptur

Onsdag den 11. januar blev 3. afdeling af årets test løb afviklet, endnu en vinterdag med godt løbevejr. Der blev kvitteret for de gode forhold med ikke mindre end 9 personlige rekorder og med to runder tilbage så skal det blive spændende at se om den fremgang fortsætter. Der er ingen tvivl om at engagementet for at træne er rigtig stor i den yngste gruppe og der blev også fuld bonus af deres store trænings indsats. Flotte tider over hele linjen, men med personlige rekorder på op til 40 sekunder for både Lukas, Pfeiffer og Theodor så var det helt klart deres aften. Med Christoffer tilbage i gruppen og to gamle mænd der stadig vil mænge sig med ungdommerne, så er der efterhånden også trængsel i frontgruppen. Mange forbedrede sig med ganske få sekunder hvilket er rigtig godt at se da det giver et klart billede af at der er blevet kæmpet hele vejen til mål. Jeg håber at se lige så mange til start til næste testløb den 8. februar.

WR ♂ 10.22 min
 JWR ♂ 11.28 min
 JWR + WR ♀ 12.26 min

Harestruptur 3354 meter					
	9. Nov	14. Dec	11. Jan	8. Feb	14. Marts
Katja Müllertz	14.33 min	20.09 min	14.30 min		
Katrine Pedersen (AK)	15.15 min		14.53 min		
Christoffer T Madsen			11.31 min		
Per H Christensen	11.48 min	11.37 min	11.29 min		
Nikolaj Søndergaard	13.31 min				
Frederik Pfeiffer	14.02 min		13.18 min		
Mathias Bennick	18.35 min				
Mathias Matz	14.14 min	14.00 min	13.58 min		
Kristoffer Friis	12.20 min				
Sebastian Holleufer	11.34 min	12.31 min			
Cecilie H Christensen		18.56 min			
Emil Jensen		13.00 min	12.59 min		
Henrik Jørgensen		11.27 min	11.29 min		
Henrik Holmgren		13.03 min	13.02 min		
Martin Junge		13.34 min	13.02 min		
Josephine Müller	15.03 min	14.20 min			
Stephan Jensen	15.23 min	14.40 min	15.16 min		
Lukas Jensen	12.03 min	12.02 min	11.36 min		
Sofie Christensen	15.23 min	14.40 min	15.16 min		
Theodor Larsen	14.12 min		13.32 min		
Christian Dirksen	13.35 min	12.47 min	12.32 min		
Peter Dirksen			13.23 min		

Kvinder	tid	Mænd	tid
1 Cecilie Christensen	12.26 min (08)	Paolo Jensen	10.22 min (11)
2 Katja Müllertz	12.56 min (09)	Per H Christensen	11.07 min (08)
3 Josefine Rytter	13.12 min (07)	Carsten Sillehoved	11.14 min (10)
4 Louise Danborg	14.08 min (10)	Michael Pedersen	11.21 min (09)
5 Josephine Müller	14.20 min (11)	Henrik Jørgensen	11.27 min (11)
6 Natasha Haugsted	14.21 min (07)	Christoffer Madsen	11.28 min (10)
7 Sofie Christensen	14.40 min (11)	Rene B Jensen	11.31 min (08)
8 Katrine Pedersen (AK)	14.53 min (12)	Sebastian Holleufer	11.34 min (11)
9 Marie Ørum	17.30 min (07)	Lukas Jensen	11.36 min (12)
10 Hilde Breum	17.48 min (07)	Erik G Olsen	11.50 min (08)
11 Regina Larsen	20.24 min (06)	Lasse Graves	11.50 min (08)
12		Kristoffer Friis	12.20 min (11)
13		Christian Dirksen	12.32 min (12)
14		Mikkel Pedersen	12.48 min (07)
15		Morten Müllertz	12.49 min (09)
16		Martin Junge	12.56 min (11)
17		Emil Jensen	12.59 min (12)
18		Henrik Holmgren	13.02 min (12)
19		Marcus M Jensen	13.04 min (07)
20		Frederik Pfeiffer	13.18 min (12)
21		Peter Dirksen	13.23 min (12)
22		Nikolaj Søndergaard	13.31 min (11)
23		Theodor Larsen	13.32 min (12)
24		Jakob Slipsager	13.54 min (07)
25		Mathias Matz	13.58 min (12)
26		Rasmus Nielsen	13.59 min (09)
27		Rasmus Herløv	14.14 min (10)
28		Stephan Jensen	14.40 min (11)
29		Gustav Sillehoved	14.51 min (10)
30		Emil H Christensen	15.00 min (06)
31		Andreas Rønning	15.27 min (07)
32		Frederik Henriksen	16.35 min (07)
33		Johan Bach	16.49 min (07)
		Mathias Bennick	18.35 min (11)