

Årets bedste udendørs resultater 2019

Piger/damer

opdateret d. 1.1.2020

60m

9,96s	0,9	Annika Hedelund Nielsen -2008	P11	02.05	Ballerup
10,23s	0,9	Frederikke TrolleBorupo -2008	P11	02.05	Ballerup
10,30s	0,9	AmalieGedsø Færge -2009	P10	02.05	Ballerup
10,55s	0	Emilie Milt Mikkelsen -2009	P10	07.09	Ballerup
11,11s	-0,6	Maja Kristine Eybye Petersen -2008	P11	17.08	Øbro
11,14s	0,0	Eva Haslev -2009	P10	31.08	Ballerup
11,59s	0,0	Anna Sættrup Dinesen -2009	P10	07.09	Ballerup

60m +w eller ingen målt / manuel tid

10,4s	0,0	Annika Hedelund Nielsen -2008	P11	20.08	Ball
10,8s	0,0	Emilie Milt Mikkelsen -2009	P10	20.08	Ball
11,1s	0,0	Maja Kristine Eybye Petersen -2008	P11	20.08	Ball
11,5s	0,0	Anna Sættrup Dinesen -2009	P10	20.-08	Ball

80m

10,59s	-0,1	Ashley Gnanogoh -2005	P14	30.06	Göteborg
11,12s	0,1	Fillipa Roug -2005	P14	30.06	Göteborg
11,62s	-0,9	Frederikke Lundberg -2007	P12	31.08	Ballerup
12,11s	0	Kirsa Wirth -2006	P13	02.05	Ballerup
11,79s	0,4	Louise Bisgaard -2007	P12	15.06	Helsingør
12,51s	-2,0	Mille Holck Larsen -2007	P12	17.08	Øbro
12,61s	-0,3	Nanna Elsfeldt -2006	P13	31.08	Ballerup
12,82s	-0,3	Wilma Malou Ravn -2006	P13	31.08	Ballerup
13,65s	-0,4	Selina T Mørch -2007	P12	07.09	Ballerup
13,80s	-1,1	Gaia Lambert -2007	P12	29.08	Greve

80m + w eller ingen målt / manuel tid

11,9s	0,0	Nanna Elsfeldt -2006	P13	20.08	Ballerup
11,9s	0,0	Wilma Malou Ravn -2006	P13	20.08	Ballerup
11,9s	0,0	Mille Holck Larsen -2007	P12	20.08	Ballerup

100m

12,69s	1,6	Cecilie Gedsø Færge -2003	P16	05.05	Tårnby	Klubre
12,80s	1,7	Ashley Gnanogoh -2005	P14	05.05	Tårnby	
12,91s	1,7	Caroline Vammen -2004	P15	05.05	Tårnby	
13,05s	0,5	Nanna Grubert -2004	P15	08.06	Hvidovre	
13,49s	0,1	Stine Bastrup Tingbæk -2005	P14	24.05	Ballerup	
13,50s	-0,6	Fillipa Roug -2005	P14	14.09	Aalborg	
14,08s	1,1	Lærke E Larsen - 2005	P14	08.06	Hvidovre	
14,20s	-1,4	RebeccaSpiegelhauer -2005	P17	29.09	Greve	
14,31s	1,8	Aude Tra-bi -2002	P17	14.09	Aalborg	
15,35s	0,0	Githa Bredvig -1966	K53	17.08	Hvidovre	
15,71s	-2,3	Silje Oddsens Larsen -2004	P15	07.09	Ballerup	

100m +w eller ingen målt / manuel tid

13,35s	3,6	Stine Bastrup Tingbæk -2005	P14	02.06	Odense
--------	------------	-----------------------------	-----	-------	--------

1500m

5.08,56m	Caroline R Jessen -2002	P17	01.06	Odense
5.10,09m	Majken Lützen -2003	P16	24.05	Ballerup
5.15,25m	Annika Holther Olesen -2005	P14	15.06	Helsingør
5.22,30m	Alma Sættrup -2003	P16	08.09	Holte
5.32,35	Mathilde Riis -1999	P20	13.06	Øbro
5.33,34m	Olivia Kellerg -2003	P16	14.09	Aalborg
5.34,06m	Kirsa Wirth -2006	P13	16.05	Bagsværd

1. mile (1609m)**3000m**

11,26,66m	Annika Holther Olesen -2005	P14	15.06	Helsingør
11.42,70m	Mathilde Grøndlund Rasnussen -2003	P16	15.06	Helsingør
12.11,16m	Anna Boesen -2007	P12	14.09	Aalborg

5000m

19.57,63m	Mathilde Grøndlund Rasnussen -2003	P16	16.05	Bagsværd
20.14,51m	Olivia Kellerg -2003	P16	24.05	Ballerup
20.40,24m	Annika Holther Olesen -2005	P14	01.06	Odense
21.50,96m	Katja Müllertz -1990	K29	01.06	Odense

10.000 bane**10 km landevej**

43,24m	Kristine Rasmussen 1971	K49	03.02	KBH
40,26m	Cecilie H Christensen - 1992	K27	03.02	KBH
49,41m	Mona Bach - 1964	K55	10.06	KBH
56,18m	Sanne Bruun - 1976	K40	10.06	KBH
1.09,21t	Randi Brammer Carstensen - 1972	K45	10.06	KBH
1.10,17t	Janni Pia Hansen - 1964	K55	10.06	KBH
1.16,55t	Inge Stampe - 1939	K80	10.06	KBH

15 km landevej

1.01,59t	Cecilie H Christensen - 1992	K27	17.03	Kbh.
----------	------------------------------	-----	-------	------

4 km Cross**10 km cross****400m kapgang****5000m kapgang B**

34.45,3 m	Helle Jensen -1963	K56	01.09	Ballerup
-----------	--------------------	-----	-------	----------

10 km kapgang L

1.11.1t	Helle Jensen -1963	K56	04.05	Vallensbæ klubre
---------	--------------------	-----	-------	------------------

Kvart maraton**Halv maraton****Marathon**

3.15,6 t	Cecilie H Christensen -1992	K27	04.05	Prag	Klubre
----------	-----------------------------	-----	-------	------	---------------

60m hæk 68,6 cm, 11,75-7,65-10,00**60 m hæk (76,2)****80m Hæk 76.2 cm, 12.00 / 8.00 / 12.00**

12,17s	0,1	Ashley Gnanogoh -2005	P14	14.09	Aalborg	Klubre
--------	-----	-----------------------	-----	-------	---------	---------------

80m hæk (84,4)**100m hæk 76,2 cm 13,00-8,50-10,50****100m hæk 84 cm 13,00-8,50-10,50**

15,40s	0,0	Ida Jespersen -2000	P19	14.09	Aalborg	Klubre
17,17s	-0,5	Ashley Gnanogoh -2005	P14	08.09	Holte	Klubre

300m hæk**400m hæk (76,2)**

1.10,02		Ida Jespersen -2000	P19	8.9	Holte	Klubre
1.13,54m		Freja K Madsen -2002	P17	01.06	Odense	klubre

2000m forh.

8.25,78m		Mathilde Grøndlund Rasnussen -2003	P16	15.06	Helsingør	
----------	--	------------------------------------	-----	-------	-----------	--

4X60m MIX hold**4X60m****4X80m**

49,08s		Frederikke Lundberg -2007	P11	31.08	Ballerup	
		Gaia v. Lambert -2007				
		Mille Holk Larsen -2008				
		Louise Bisgaard -2007				

4X100m

50,54s		Nanna Grubert -2004	P15	24.05	Ballerup	
		Caroline Vammen -2004				
		Stine Baastrup Tingbæk -2005				

50,55s	Ashley Gnanogoh -2005 Nanna Grubert -2004 Caroline Vammen -2004 Filippa Roug 2005	P15	14.06	Herlev	
50,72s	Ashley Gnanogoh -2005 Stine Bastrup Tingbæk -2005 Cecilie Gedsø Færge -2003 Filippa Roug 2005	P16	08.09	Holte	klubre
50,76s	Ashley Gnanogoh -2005 Stine Bastrup Tingbæk -2005 Caroline Vammen -2004 Filippa Roug 2005	P15	24.08	Greve	
50,77s	Ashley Gnanogoh -2005		14:09	Aalborg	
51,72s	Nanna Grubert -2004 Stine Bastrup Tingbæk -2005 Filippa Roug 2005	P16	01.06	Odense	
53,46s	Cecilie Gedsø Færge -2003 Rebecca Speigelhauer -2002 Ida Jespersen -2000 Margaret Darkwa -2002		14.09	Aalborg	
54,42s	Cecilie Gedsø Færge -2003 Rebecca Speigelhauer -2002 Majken Lützen -2004 Margaret Darkwa -2002 Ida Jespersen -2000	P19	24.05	Ballerup	
56,07s	Filippa Roug 2005 Lærke Elgaard Larsen -2005 Kirsa Wirth -2006 Luna Haugaard Christensern -2005	P15	24.05	Ballerup	

1000m stafet

2.26,26m	Ashley Gnanogoh -2005 Filippa Roug 2005 Caroline Vammen -2004 Luna Haugaard Christensern -2005	P15	25.08	Ballerup	
----------	---	-----	-------	----------	--

4X200m MIX

4X200m

4X400m

4.21,79m	Filippa Roug 2005 Caroline R-Jessen -2002 Ida Jespersen -2000 Lune Christensen -2005	P19	08.09	Holte	Klubre
4.24,25m	Freja K Madsen -2002	P20	01.06	Odense	

Mathilde Riis -1999
 Lune Christensen -2005
 Majken Lützen 2003

Længdespring zone

4,34m	1,7	Sarah Jansteen Eskesen -2007	P12	14.05	FIF
4,30m	-0,2	Frederikke Lundberg -2007	P12	07.09	Ballerup
3,83m	0,0	Louise Bisgaard -2007	P12	20.08	Ballerup
3,72m	0,0	Wilma Malou Ravn-2006	P13	20.08	Ballerup
3,69m	-0,2	Selina T Mørch -2007	P12	07.09	Ballerup
3,65m	0,0	Nana Elsfeldt -2006	P13	20.08	Ballerup
3,60m	0,0	Mille Holck Larsen -2007	P12	18.08	Øbro
3,45m	0,0	Emilie Milt Mikkelsen -2009	P10	14.05	Herlev
3,18m	-0,9	Amalie Gedsø Færge -2009	P10	07.09	Ballerup
3,11m	-0,4	Annika Hedelund Nielsen -2008	P11	07.09	Ballerup
2,95m	0,0	Frederikke TrolleBorupo -2008	P11	02.05	Ballerup
2,74m	0,0	Gaia V Lambert -2007	P12	01.06	FIF
2,64m	0,0	Eva Haslev -2009	P10	31.08	Ballerup
2,09m	-1,2	Anna Sættrup Dinesen -2009	P10	07.09	Ballerup

Længdespring zone + w eller ikke målt

Længdespring

5,48m	0,9	Caroline Vammen -2004	P15	05.05	Tårnby	klubre
5,47m	0,9	Nanna Grubert -2004	P15	01.06	Odense	
5,37m	-1,4	Cecilie Gedsø Færge -2003	P16	18.08	Øbro	Klubre
4,67m	0,0	Pilippa Roug -2005	P14	14.09	Aalborg	
4,64m	0,1	Stine Baastrup Tngbæk -2005	P14	17.08	Øbro	
3,89m	-1,6	Silje Oddsen Larsen -2004	P15	07.09	Ballerup	
3,80m	0,2	Margaret Darkwa -2002	P17	24.05	Ballerup	
3,44m	-0,6	Silje Oddsen Larsen -2004	P15	15.06	Helsingør	
3,34m	-1,4	Annika Holther Olesen -2005	P14	07.09	Ballerup	

Længdespring + w eller ikke målt

5,41m	3,4	Cecilie Gedsø Færge -2003	P16	01.06	Odense
4,55m	3,7	Pilippa Roug -2005	P14	10.08	Øbro

Højdespring

1,59m		Ida Jespersen -2000	P19	01.06	Odense	
1,59m		Caroline Vammen -2004	P15	25.08	Greve	Klubre
1,41m		Lærke Elgaard Larsen -2005	P14	14.09	Aalborg	
1,40m		Rebecca Spiegelhauer -2002	P17	14.09	Aalborg	
1,35m		Louise Bisgaard -2007	P12	31.08	Ball	
1,20m		Wilma Malou Ravn 2006	P13	31.08	Ball	
1,20m		Nana Elsfeldt -2006	P13	31.08	Ball	
1,15m		Maja Kristine Eybye Petersen -2008	P11	20.08	Ball	
1,10m		Frederikke Lundberg -2007	P12	31.08	Ball	
1,00m		Annika Hedelund Nielsen -2008	P11	14.05	FIF	
0,90m		Emilie Milt Mikkelsen -2009	P10	14.05	FIF	

Stangspring

3,65m		Ida Jespersen -2000	P19	01.06	Odense	Klubre
3,25m		Rebecca Speigelhauer -2002	P17	01.06	Odense	
2,90m		Lærke Elgaard Larsen -2005	P14	24.05	Ballerup	tangering

Trespring

10,08m	1,0	Nanna Grubert -2004	P15	02.06	Odense	klubre
9,59m	0,2	Caroline Vammen -2004	P15	08.09	Holte	

Trespring + w eller ikke målt

v

Trespring zone

Kuglestød 2 kg -13 år

8,50m		Nanna Elsfeldt -2006	P13	20.08	Ballerup
7,87m		Annika Hedelund Nielsen -2008	P11	20.08	Ballerup
7,74m		Frederikke Lundberg -2007	P12	07.09	Ballerup
7,41m		Kirsa Wirth -2006	P13	14.05	FIF
5,88m		Gaia Lambert -2007	P12	29.09	Greve
4,94m		Maja Eybye Petersen -2008	P11	20.08	Ballerup
4,81m		Amalie Gedsø Færge -2009	P10	31.08	Ballerup
4,58m		Emilia Milt Mikkelsen -2009	P10	07.09	Ballerup
3,94m		Frederikke TrolleBorupo -2008	P11	02.05	Ballerup

3 kg 14-15/16-17 år

11,97m		Rebecca Speigelhauer 2002	P17	15.06	Helsingør
11,04m		Margaret Darkwa -2002	P17	20.04	Italien
10,51m		Ashley Gnanogoh -2005	P14	19.06	Ballerup
10,03m		Caroline Vammen -2004	P15	18.08	Øbro
9,10m		Stine Baandrup Tingbæk -2005	P14	07.09	Ballerup
7,06m		Kirsa Wirth -2006	P13	14.09	Aalborg
6,95m		Filippa Roug -2005	P14	07.09	Ballerup
6,49m		Annika holther Olesen 2005	P14	07.09	Ballerup

4 kg 18-19/junior/senior

10,02m		Rebecca Speigelhauer 2002	P17	01.06	Odense
9,58m		Margaret Darkwa -2002	P17	20.04	Italien
8,35m		Mette Marie Jensen -2001	P18	24.05	Ballerup

Diskoskast 750g

21,05m		Stine Tingbæk -2005	P14	14.09	Aalborg
16,14m		Fillipa Roug -2005	P14	25.05	Ballerup
16,07m		Silje Oddsen Larsem -2004	P15	25.05	Ballerup

1 kg

29,89m		Rebecca Nielsen 2000	P19	24.05	Ballerup
23,77m		Mette Marie Jensen -2001	P18	02.06	Odense
22,82m		Freja K Madsen 2002	P17	20.04	Italien
22,29m		Margaret Darkwa -2002	P17	20.04	Italien
22,12m		Rebecca Speigelhauer 2002	P17	18.04	Italien

Spydkast 400 gram

23,25m	Nanna Elsfeldt -2006	P13	31.08	Ballerup
18,92m	Frederikke Lundberg -2007	P12	31.08	Ballerup
18,41m	Kirsa Wirth -2006	P13	15.06	Helsingør
14,10m	Mille Holck Larsen -2007	P12	31.08	Ballerup
13,73m	Wilma Malou Ravn -2006	P13	31.08	Ballerup
12,97m	Louise Bisgaard -2007	P12	31.08	Ballerup
11,08m	Dina Ramadani -2007	P12	31.08	Ballerup
10,88m	Gaia Lambert -2007	P12	17.08	Øbro

500 gram

30,82m	Rebecca Spigelhauer -2002	P17	25.08	Greve
33,70m	Caroline Vammen -2004	P15	29.09	Greve Klubre
26,91m	Freja K Madsen 2002	P17	16.06	Helsingør
26,15m	Margaret Darkwa -2002	P17	25.08	Greve
21,14m	Nanna Elsfeldt -2006	P13	14.09	Aalborg

600g

31,73s	Rebecca Spigelhauer -2002	P17	08.09	Holte
25,16m	Margaret Darkwa -2002	P17	14.09	Aalborg
24,80m	Freja K Madsen 2002	P17	01.06	Odense
18,68m	Mette Marie Jensen 2001	P18	21.09	Ballerup

Boldkast 145gram

38,78m	Louise Bisgaard -2007	P12	27.04	Glostrup
26,44m	Emilia Mitt Mikkelsen -2009	P10	14.05	Herlev
24,87m	Selina T Mørch -2007	P12	07.09	Ballerup
23,07m	Maja Katrine Eybye Petersen -2008	P11	17.08	Øbro
14,90m	Annika Hedelund Nielsen -2008	P11	14.05	Frederiksberg
14,01m	Anna Sættrup Dinesen -2009	P10	07.09	Ballerup

Boldkast 250 gram**Boldkast 300 gram****Hammerkast 3. kg**

49,12m	Rebecca Speigelhauer 2002	P17	11.05	Ballerup Klubre
47,73m	Freja K Madsen 2002	P17	20.04	Italien
23,98m	Stine Baastrup Tngbæk -2005	P14	14.09	Aalborg
22,82m	Nanna Elsfeldt -2006	P13	14.09	Aalborg
20,87m	Margaret Darkwa -2002	P17	10.09	Ballerup

4 kg.

41,72m	Rebecca Speigelhauer 2002	P17	01.06	Odense Klubre
33,68m	Freja K Madsen 2002	P17	18.04	Italien
33,46m	Mette Marie Jensen -2001	P18	19.06	Ballerup Klubre
30,78m	Rebecca Nielsen 2000	P19	23.05	Ballerup

Vægtkast 5 kg

17,10m	Rebecca Speigelhauer 2002	P17	10.09	Ballerup
10,03m	Margaret Darkwa -2002	P17	10.09	Ballerup

Vægtkast 7,28 kg

12,44m	Rebecca Speigelhauer 2002	P17	21.09	Ballerup
10,70m	Mette Marie Jensen 2001	P18	21:_09	Ballerup

Kastetrekamp

Ku-di-sp

Kastefirekamp 14-15 år

Ku-di-ha-sp.

Kastefemkamp

Hammer-kugle-diskos-vægt-spydkast

2805p	Rebecca Speigelhauer 2002	P17	21.09	Ballerup	Klubre
	46,92-11,36-20,09-25,98-1244				
2042p	Mewtte Marie Jensen 2001	P18	21.09	Ballerup	Klubre
	31,65-7,75-22,99-18,63-10,70				

3. kamp 60-læ-bold

533p	Anna Sættrup Dinesen -2009	P10	07.09	Ballerup
------	----------------------------	-----	-------	----------

3. kamp 60-læ-kugle

2293p	Annika Hedelund Nielsen -2008	P11	07.09	Ballerup
1787p	Amalie Gedsø Færge -2009	P10	07.09	Ballerup
1680p	Emilia Mitt Mikkelsen -2009	P10	07.09	Ballrup

3. kamp 80-læ-kugle

1757p	Frederikke Ludberg -2007	P12	07.09	Ballerup
802p	Selina T Mørch -2007	P12	07.09	Ballerup

3. kamp 80-hø-kugle

1684p	Louise Bisgaard -2007	P12	07.09	Ballerup
-------	-----------------------	-----	-------	----------

3. kamp 100-læ-diskos

1125p	Lærke Ellegaard Larsen -2005	P14	07.09	Ballerup
837p	Silje Oddsen Larsen -2004	P15	07-sep	Ballerup

3. kamp 100-læ-kugle

1536p	Stine Baandrup Tingbæk -2005	P14	07.09	Ballerup
1387p	Filippa Roug -2005	P14	07.09	Ballerup

3. kamp 800-læ-kugle

1009p	Annikke Holther Olesen -2005	P14	07.09	Ballerup
-------	------------------------------	-----	-------	----------

5-kamp

80m h-ku-læ-sp-600

7-kamp

100m h-di-st-sp

100- Læ-ku-hø-1000

