

Årets bedste udendørs resultater 2020

Piger/Kvinder

opdateret d. 31.8.2020

40m

8,44s	0,5	Cecilie Winther 2013	P7	02.07	Ballerup
-------	-----	----------------------	----	-------	----------

40m + w eller ingen målt / manuel tid

60m

9,88s	1,2	Ada Agerskov Perotti -2010	P10	30.08	Ballerup
10,5	1,2	Eva Hasløv -2009	P11	30.08	Ballerup
10,83s	0,0	Anna Søættrup Dinesen -2009	P11	02.07	Ballerup

60m +w eller ingen målt / manuel tid

80m

10,64s	0,1	Saran Jansteen Eskesen -2007	P13	30.08	Ballerup
11,37s	0,1	Frederikke Lundberg 2007	P13	30.08	Ballerup
11,41s	1,2	Louise Bisgaard -2007	P13	02.07	Ballerup
11,75s	1,1	Mille Holck Larsen -2007	P13	12.07	Tårnby
12,09s	0,8	Annika Hedelund Nielsen -2008	P12	30.08	Ballerup
12,20s	0,8	Freja Kølbæk Hjorth -2008	P12	30.08	Ballerup
13,83s	1,2	Maja Kristine Eybye Petersen -2008	P12	02.07	Ballerup
13,08s	1,2	Ada Agerskov Perotti -2010	P10	02.07	Ballerup

80m + w eller ingen målt / manuel tid

100m

12,80s	-1,2	Ashley Gnanogoh -2005	P15	27.07	Øbro
13,22s	-0,5	Nanna Grubert -2004	P17	01.08	Hvidovre
13,36s	1,2	Filippa Roug 2005	P15	02.07	Ballerup
13,36s	-0,1	Caroline ammen -2004	P16	11.07	Tårnby
13,63s	1,2	Stine Baandrup Tingbæk -2005	P15	01.08	Hvidovre
14,20s	1,0	Lærke E Larsen -2005	P13	02.07	Ballerup

100m +w eller ingen målt / manuel tid

13,17s	3,0	Nanna Grubert -2004	P17	02.07	Ballerup
13,29s	2,9	Filippa Roug 2005	P15	11.07	Tårnby
13,47s	3,1	Stine Baandrup Tingbæk -2005	P15	02.07	Ballerup
14,00s	3,1	Rebeccs Spigelhauer - 2002	P18	02.07	Ballerup

200m

28,31s	0,0	Stine Baandrup Tingbæk -2005	P15	02.07	Ballerup
28,76s	0,0	Filippa Roug 2005	P15	02.07	Ballerup
29,43s	0,0	Louise Bisgaard -2007	P13	02.07	Ballerup
30,11s	0,0	Lærke E Larsen -2005	P13	02.07	Ballerup
31,93s	0,0	Freja Kølbæk Hjorth -2008	P12	30.08	Ballerup

200m +w eller ingen målt / manuel tid

27,58s	2,9	Filippa Roug 2005	P15	02.08	Hvidovre
--------	-----	-------------------	-----	-------	----------

300m**300m / manuel tid****400m**

1,04,11m	Luna Haugaard Christensen -2005	P15	27.07	Øbro
1,35,19m	Stine Baandrup Tingbæk -2005	P15	02.07	Ballerup
2.07,42m	Cecilie Winther 2013	P7	02.07	Ballerup

400m / manuel tid**600m**

1.55,95m	Annabella Rose Schmidt -2007	P15	20.08	FIF
2.16,40m	Freja Kølbæk Hjorth -2008	P12	20.08	FIF

800m

2.29,94m	Luna Lindholt Christensen -2005	P15	30.08	Ballerup
----------	---------------------------------	-----	-------	----------

1000m**1500m**

5.08,44m	Anna Toft Boesen -2007	P15	27.08	Tårnby
5.11,88m	Kirsa Wirth -2006	P14	27.08	Tårnby
5.16,07m	Josefine Munksdorf -2002	P18	27.08	Tårnby

1. mile (1609m)**3000m****5000m****10.000 bane****10 km landevej****15 km landevej****4 km Cross****10 km cross**

400m kappang**3000m kappang Bane**

20.54,65m

Helle Jensen 1963

K56

22.08

Greve

3 km kappang**20 km kappang Landevej**

2.32,50 T

Helle Jensen 1963

K56

21.06

Valby parl **Klubre.****Halv maraton****Marathon****60m hæk - 76,2 cm, 11.75 / 7.65 / 10.00****plus W****60m hæk - 76,2 cm, 11.75 / 7.65 / 10.00 + W**

14,30s

2,2

Maja Kristine Eybye Petersen -2008

P12

02.07

Ballerup

80m hæk - 76,3 cm, 12,00-8,00-12,00**plus W****80m hæk - 76,3 cm, 12,00-8,00-12,00 + W****100m hæk 84.0 cm, 13.00 / 8.50 / 10.50****300m hæk****400m hæk (91,4)****3000m forh.****4X60m MIX hold****4X60m****4X80m**

4X100m**1000m stafet****4X200m MIX****4X200m****4X400m****Længdespring zone**

4,62m	0,0	Saran Jansteen Eskesen -2007	P13	30.08	Ballerup
4,43m	0,7	Frederikke Lundberg 2007	P13	30.08	Ballerup
3,84m	0,0	Ada Agerskov Perotti -2010	P10	02.07	Ballerup
3,64m	0,0	Annika Hedelund Nielsen -2008	P12	02.07	Ballerup
2,94m	0,0	Eva Hasløv -2009	P11	30.08	Ballerup
2,43m	0,0	Cecilie Winther 2013	P7	02.07	Ballerup

Længdespring zone + w eller ikke målt**Længdespring**

5,20m	0,3	Nanna Grubert -2004	P17	11.07	Tårnby
5,09m	1,6	Caroline ammen -2004	P16	02.07	Ballerup
5,03m	0,0	Stine Baandrup Tingbæk -2005	P15	02.07	Ballerup
4,84m	1,7	Filippa Roug 2005	P15	11.07	Tårnby

Længdespring + w eller ikke målt

5,12m	2,1	Caroline ammen -2004	P16	02.07	Ballerup
-------	-----	----------------------	-----	-------	----------

Højdespring

1,59m		Caroline ammen -2004	P16	01.08	Hvidovre
1,44m		Lærke E Larsen -2005	P13	11.07	Tårnby
1,38m		Louise Bisgaard -2007	P13	20.08	FIF
1,30m		Mille Holck Larsen -2007	P13	30.08	Ballerup
1,15m		Maja Kristine Eybye Petersen -2008	P12	20.08	FIF
1,05m		Anna Søættrup Dinesen -2009	P11	02.07	Ballerup

Stangspring

3,01m		Rebecca Spigelhauer 2002	P18	09.07	Ballerup
2,60m		Lærke E Larsen -2005	P13	27.07	Øbro
1,80m		Mille Holck Larsen -2007	P13	30.08	Ballerup

Trespring

Trespring + w eller ikke målt**Trespring zone****Kuglestød 2 kg**

8,97m	Annika Hedelund Nielsen -2008	P12	24.08	Ballerup
6,25m	Gaia Lambert -2007	P13	24.08	Ballerup

3 kg**4 kg**

11,19m	Rebecca Speigelhaur -2002	P18	30.08	Ballerup	klubre
9,91m	Margaret Darkwa -2002	P18	24.08	Ballerup	
8,90m	Ida Lønne Jespersen 2000	P20	30.08	Ballerup	

Diskoskast 750g

18,86m	Annika Hedelund Nielsen -2008	P12	24.08	Ballerup
--------	-------------------------------	-----	-------	----------

1 kg

26,47m	Rebecca Nielsen 2000	P20	24.08	Ballerup
23,23m	Freja Madsen -2002	P18	21.05	Ballerup
22,66m	Rebecca Speigelhaur -2002	P18	21.05	Ballerup
21,81m	Margaret Darkwa -2002	P18	24.08	Ballerup
21,77m	Mette Marie Jensen -2001	P19	28.05	Ballerup

Spydkast 400 gram

14,78m	Freja Kølbæk Hjorth -2008	P12	30.08	Ballerup
--------	---------------------------	-----	-------	----------

500g**600g**

30,13m	Rebecca Nielsen 2000	P20	24.08	Ballerup
25,41m	Ida Lønne Jespersen -2000	P20	30.08	Ballerup
24,67m	Margaret Darkwa -2002	P18	24.08	Ballerup
22,72m	Tracy Agyekum -2001	P19	24.08	Ballerup

Boldkast 145gram

18,51m	Anna Søættrup Dinesen -2009	P11	02.07	Ballerup
11,19m	Cecilie Winther 2013	P7	02.07	Ballerup

Boldkast 250 gram**Boldkast 300 gram****Hammerkast 3. kg****4 kg.**

39,20m	Rebecca Spiegelhauer -2002	P18	26.05	Ballerup	klubre
--------	----------------------------	-----	-------	----------	---------------

32,12m
29,97m

Mette Marie Jensen -2001
Freja Madsen -2002

P19 26.05 Ballerup
P18 21.05 Ballerup

Vægtkast

7,26 kg

13,17m

Rebecca Spiegelhauer -2002

P18 29.08 Bagsværd **Klubre**

kg

Kastetrekamp

Ku-di-sp

Kastefirekamp

Ku-di-ha-sp.

Kastefemkamp

Hammer-kugle-diskos-vægt-spydkast

2672p Rebecca Spiegelhauer -2002 P18 29.08 Bagsværd **Klubre**
36,08-10,60-21,89-13,17-30,07

3-kamp

40-læ-bold

60-læ-bold

60-højde-bold

5-kamp

80m h-ku-læ-sp-600

7-kamp

100m h-di-st-sp

100- Læ-ku-hø-1000

STÆVNER 2020



Kastestævne i Ballerup
Kastestævne i Ballerup
Kasternes dag i Ballerup
Ungdomsstævne i Ballerup
Stævne på Østerbro
Stangspring i Ballerup
Tårnby Games
Østerbro
Hvidovre
FIF
Østerbro løbestævne
Sparta
Stævne i Ballerup
Kastastævne i Bagsværd

2.7.2020

5.9.2020

9.7.2020

11/12.7.2020

27.07.2020

1-2.8.2020

20.08.2020

27.08.2020

29.8.2020

30.8.2020

30.08.2020

