

# Ranglister

## 2022



**Mathilde Heltbech – deltager ved Inde-VM i Beograd og Ude-EM i München**

## **Kvinder / piger - udendørs**

# RANGLISTER 2022 kvinder – udendørs

## KVINDER, senior

### 100 m

1. Mathilde U. Kramer (1993)	11,44
2. Caroline Benfeldt Sørensen, (2002)	11,77
3. Camilla Høgh Sørensen (1998)	12,10
4. Katrine Holst Hahn (2004)	12,98
5. Asta Marie Holck Hansen (2007)	13,19
6. Laura Friedeheim (1991)	13,34
7. Cecilie Bilstoft-Jensen (1994)	13,39
8. Karla Kathrine Viggers Fabild (2010)	13,47
9. Vilma Viggers Fabild (2008)	13,56
10. Viola Kold Bulathsinhala (2008)	13,85



**Mathilde U. Kramer vinder 100 m ved Copenhagen Open i Hvidovre med Caroline Benfeldt Sørensen på 2. pladsen. Begge satte årsbedste og Carolines tid var tillige dansk U23-rekord.**

### Medvind:

1. Laura Friedeheim (1991)	13,04
----------------------------	-------

### 150 m

1. Caroline Benfeldt Sørensen, (2002)	18,46
---------------------------------------	-------

### Medvind:

1. Caroline Benfeldt Sørensen, (2002)	18,19
---------------------------------------	-------

### 200 m

1. Caroline Benfeldt Sørensen (2002)	24,62
2. Katrine Holst Hahn (2004)	26,50
3. April Webber Sørensen (2004)	27,16
4. Laura Friedeheim (1991)	27,42
5. Asta Marie Holck Hansen (2007)	27,91
6. Karla Kathrine Viggers Fabild (2010)	28,22
7. Vilma Viggers Fabild (2008)	28,45
8. Louise Lehman Jensen (2008)	29,35
9. Asta Hindborg (2007)	29,57
10. Annika Aqraou (2007)	29,69
11. Katrine Dahl Larsen (1979)	29,73

### Medvind:

1. Karla Kathrine Viggers Fabild (2010)	27,63
2. Louise Lehman Jensen (2008)	29,14

### 400 m

1. Cecilie Bilstoft-Jensen (1994)	62,33
2. April Webber Sørensen (2004)	62,38
3. Vilma Viggers Fabild (2008)	67,23

### 800 m

1. Amalie Boeck (2003)	2.16,88
2. Ellen Nørding Christensen (2003)	2.20,16
3. Katrine Holst Hahn (2004)	2.21,49
4. Julie Dahlerup (2006)	2.23,16
5. Elin Barenholdt Götze (2006)	2.23,18
6. Nanna Liva K. Harsen (2004)	2.27,58

### 1500 m

1. Amalie Boeck (2003)	5.00,49
2. Julie Dahlerup (2006)	5.11,72

### 5000 m

1. Gina Hval (1999)	19.53,65
---------------------	----------

### ½ marathon

1. Simone Kronborg Riis, (1997)	1.28,32
2. Alberte Hallgren (1999)	1.28,55
3. Mette Bundgaard ()	2.03,51
4. Jette Albinus (1966)	2.14,55

### Marathon:

1. Simone Kronborg Riis, (1997)	3.17,47
2. Pernille Hertel (1972)	3.22,44
3. Michelle Sigvardt (1991)	3.24,52
4. Alberte Hallgren (1999)	3.35,11
5. Susanne Hauerbach ()	4.51,37

### 100 m hæk

1. Mathilde Heltbech (1995)	13,27
2. Katrine Holst Hahn (2004)	15,81

### Medvind:

1. Mathilde Heltbech (1995)	13,21
-----------------------------	-------

### 400 m hæk

1. April Webber Sørensen (2004)	69,06
---------------------------------	-------



**Mathilde Helbeck ved en sjælden optræden på dansk jord. Hér ved hold-DM i Odense, hvor hun efter et tæt opløb blev nr. 2 efter Mette Graversgaard fra Aarhus 1900,.**

#### 4 x 100 m

- |    |                                |       |
|----|--------------------------------|-------|
| 1. | Asta Hindborg (2007)           | 54,14 |
|    | Asta Marie Holck Hansen (2007) |       |
|    | Nanna Trier Svendsen (2008)    |       |
|    | Vilma Viggers Fabild (2008)    |       |

#### Længdespring

- |     |                                |      |
|-----|--------------------------------|------|
| 1.  | Kathrine Holst Hahn (2004)     | 5,58 |
| 2.  | Asta Marie Holck Hansen (2007) | 5,08 |
| 3.  | Vilma Viggers Fabild (2008)    | 4,96 |
| 4.  | Sofie Tidsvilde (1998)         | 4,81 |
| 5.  | Louise Lehman Jensen (2008)    | 4,65 |
| 6.  | Nanna Trier Svendsen (2008)    | 4,40 |
| 7.  | Gertrud Sander Clausen (2008)  | 4,35 |
| 8.  | Elsa Kyster Hvelplund (2008)   | 4,33 |
| 9.  | Isabella Petersen (2008)       | 4,29 |
| 10. | Annika Aqraou (2007)           | 4,15 |

#### Trespring

- |    |                            |       |
|----|----------------------------|-------|
| 1. | Kathrine Holst Hahn (2004) | 12,66 |
|----|----------------------------|-------|

#### Højdespring

- |     |                                   |      |
|-----|-----------------------------------|------|
| 1.  | Lydia Kure Friis (2006)           | 1,57 |
| 2.  | Louise Lehmann Jensen (2008)      | 1,55 |
| 3.  | Kathrine Holst Hahn (2004)        | 1,50 |
| 4.  | Karla K. Viggers Fabild (2010)    | 1,46 |
| 5.  | Laura Lehman Jensen (2010)        | 1,40 |
| 6.  | Elsa Kyster Hvelplund (2008)      | 1,35 |
| 7.  | Siri Milter Fausager (2009)       | 1,32 |
| 8.  | Sophia Dreyer-Stapput (2011)      | 1,30 |
| 8.  | Clara Rosenberg Abrahamsen (2011) | 1,30 |
| 10. | Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)  | 1,00 |

#### Stangspring

- |    |                           |      |
|----|---------------------------|------|
| 1. | Katrine Holst Hahn (2004) | 2,85 |
|----|---------------------------|------|

#### Kuglestød

- |    |                                    |       |
|----|------------------------------------|-------|
| 1. | Amalie Molander Pedersen (2000)    | 11,69 |
| 2. | Caroline Bredsten Henriksen (1998) | 9,12  |
| 3. | Kathrine Holst Hahn (2004)         | 7,23  |

#### Diskoskast

- |    |                                 |       |
|----|---------------------------------|-------|
| 1. | Amalie Molander Pedersen (2000) | 39,42 |
| 2. | Nynne Gaarde Høgsbro (2006)     | 32,00 |
| 3. | Kathrine Holst Hahn (2004)      | 23,04 |

#### Hammerkast

- |    |                                 |       |
|----|---------------------------------|-------|
| 1. | Nynne Gaarde Høgsbro (2006)     | 46,17 |
| 2. | Amalie Molander Pedersen (2000) | 41,05 |
| 3. | Kathrine Holst Hahn (2004)      | 20,55 |

#### Spydkast

- |    |                                    |       |
|----|------------------------------------|-------|
| 1. | Caroline Bredsten Henriksen (1998) | 43,10 |
| 2. | Amalie Molander Pedersen (2000)    | 37,30 |
| 3. | Kathrine Holst Hahn (2004)         | 20,55 |

#### Vægtkast

- |    |                                 |       |
|----|---------------------------------|-------|
| 1. | Amalie Molander Pedersen (2000) | 12,47 |
| 2. | Kathrine Holst Hahn (2004)      | 9,09  |

#### 7-kamp

- |    |   |        |
|----|---|--------|
| 1. | Kathrine Holst Hahn (2004)              | 3911 p |
|    | (15,83-1,50-7,23-26,50/5,32-nm-2.21,49) |        |

#### Kaste 5-kamp

- |    |                                 |        |
|----|---------------------------------|--------|
| 1. | Amalie Molander Pedersen (2000) | 3245 p |
|    | (39,55-11,69-39,42-37,30-12,47) |        |
| 2. | Kathrine Holst Hahn (2004)      | 1401 p |
|    | (20,55-6,95-23,04-20,55-9,09)   |        |

### **PIGER, 20-22 år**

#### 100 m

- |    |                                    |       |
|----|------------------------------------|-------|
| 1. | Caroline Benfeldt Sørensen, (2002) | 11,77 |
|----|------------------------------------|-------|

#### 150 m

- |    |                                    |       |
|----|------------------------------------|-------|
| 1. | Caroline Benfeldt Sørensen, (2002) | 18,46 |
|----|------------------------------------|-------|

#### Medvind

- |    |                                    |       |
|----|------------------------------------|-------|
| 1. | Caroline Benfeldt Sørensen, (2002) | 18,19 |
|----|------------------------------------|-------|

#### 200 m

- |    |                                    |       |
|----|------------------------------------|-------|
| 1. | Caroline Benfeldt Sørensen, (2002) | 24,62 |
|----|------------------------------------|-------|

## Kuglestød ( 4 kg )

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 11,69



**Amalie Molander Pedersen havde en virkelig god sæson bygget op udelukkende med kastediscipliner. Ved DMU blev hun dansk mester i spydkast; men hendes 3. plads ved DM i kaste 5-kamp med rigtig gode resultater var nok hendes bedste præstation.**

## Diskoskast

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 39,42

## Hammerkast ( 4 kg )

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 41,05

## Spydkast (600 g )

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 37,30

## Vægtkast

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 12,47

## Kaste 5-kamp

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 3245 p  
(39,55-11,69-39,42-37,30-12,47)

**PIGER, 18-19 år**

## 100 m

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 12,98

## 200 m

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 26,50
2. April Webber Sørensen (2004) 27,16

## 300 m

1. April Webber Sørensen (2004) 43,06

## 400 m

1. April Webber Sørensen (2004) 62,38

## 800 m

1. Amalie Boeck (2003) 2.16,88
2. Ellen Nørding Christensen (2003) 2.20,16
3. Kathrine Holst Hahn (2004) 2.21,49
4. Nanna Liva K. Harsen (2004) 2.27,58

## 1500 m

1. Amalie Boeck (2003) 5.00,49

## 100 m hæk

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 15,48

## Medvind:

1. April Webber Sørensen (2004) 21,58

## 400 m hæk

1. April Webber Sørensen (2004) 69,06

## Længdespring

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 5,58

## Trespring

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 12,66



**Kathrine Holst Hahn havde en rigtig god sæson med hele 7 DM-medaljer, og så deltog hun ikke engang ved DMU i Hvidovre. Hendes bedste præstation var dog hendes danske ungdomsrekord i 3-spring opnået ved Øst-ungdom i Ballerup**

## Højdespring

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 1,50

## Stangspring

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 2,85

## Kuglestød (4,0 kg)

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 7,23

## Diskoskast (1,0 kg)

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 23,04

## Hammerkast ( 4 kg )

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 20,55

## Spydkast ( 600 g )

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 20,55

## Vægtkast (9,08 kg)

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 9,09

## 7-kamp

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 3911 p  
(15,83-1,50-7,23-26,50/5,32-nm-2.21,49)

## Kaste 5-kamp

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 1401 p  
(20,55-6,95-23,04-20,55-9,09)

**PIGER, 16-17 år**

## 800 m

1. Julie Dahlerup (2006) 2.23,16  
2. Elin Barenholdt Götze (2006) 2.23,18

## 1500 m

1. Julie Dahlerup (2006) 5.11,72

## 100 m hæk

1. Lydia Kure Friis (2006) 15,45

## Højdespring

1. Lydia Kure Friis (2006) 1,57

## Kuglestød (3,0 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 10,91

## Diskoskast (1,0 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 32,00

## Hammerkast ( 3 kg )

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 54,33

## Hammerkast ( 4 kg )

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 46,17



**Nynne Gaarde Høgsbro har i 2022 haft stor fremgang i kastedisciplinerne, som hun nu koncentrerer sig om. Specielt i hammerkast, hvor hun bl.a. satte ny seniorklubrekord med en forbedring på over 5 meter. Ved DM i kaste 5-kamp vandt hun sølv i sin aldersklasse.**

## Spydkast ( 500 g )

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 27,03

## Vægtkast (7,26 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 13,10

## Kaste 5-kamp

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 3216 p  
(54,11-10,91-32,00-27,03-13,10)

**PIGER, 14-15 år**

## 80 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 11,03  
2. Vilma Viggers Fabild (2008) 11,34  
3. Nanna Trier Svendsen (2008) 11,36  
4. Annika Aqraou (2007) 11,69  
5. Gertrud Sander Clausen (2008) 11,98  
6. Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007) 12,25  
7. Vera Siert-Vadmand (2008) 13,87

Medvind:

1. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 11,77

100 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 13,19  
 2. Vilma Viggers Fabild (2008) 13,56  
 3. Viola Kold Bulathsinhala (2008) 13,85  
 4. Louise Lehman Jensen (2008) 14,12  
 5. Nanna Trier Svendsen (2008) 14,19  
 6. Asta Hindborg (2007) 14,27  
 6. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 14,27  
 8. Annika Aqraou (2007) 14,33  
 9. Isabella Petersen (2008) 14,50  
 10. Gertrud Sander Clausen (2008) 14,70  
 11. Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007) 15,59  
 12. Amalie Lund (2008) 16,68



**Asta Marie Holck Hansen med stor fremgang i sprint og længde**

Medvind:

1. Nanna Trier Svendsen (2008) 14,08

200 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 27,91  
 2. Vilma Viggers Fabild (2008) 28,45  
 3. Louise Lehman Jensen (2008) 29,35  
 4. Asta Hindborg (2007) 29,57  
 5. Annika Aqraou (2007) 29,69  
 6. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 30,15  
 7. Nanna Trier Svendsen (2008) 30,93  
 8. Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007) 32,30

Medvind:

1. Louise Lehman Jensen (2008) 29,14

300 m

1. Vilma Viggers Fabild (2008) 45,25  
 2. Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007) 47,73  
 3. Annika Aqraou (2007) 47,80  
 4. Gertrud Sander Clausen (2008) 49,14  
 5. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 49,56  
 6. Asta Marie Holck Hansen (2007) 53,02

400 m

1. Vilma Viggers Fabild (2008) 67,23  
 2. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 73,31  
 3. Gertrud Sander Clausen (2008) 75,23

800 m

1. Annika Aqraou (2007) 2.40,56  
 2. Lily Rødgaard (2008) 2.46,08  
 3. Gertrud Sander Clausen (2008) 2.50,50

80 m hæk

1. Isabella Petersen (2008) 15,22  
 2. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 15,95

4 x 100 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 54,14  
 Asta Hindborg (2007)  
 Nanna Trier Svendsen (2008)  
 Vilma Viggers Fabild (2008)  
 2. Annika Aqraou (2007) 55,33  
 Asta Hindborg (2007)  
 Elsa Kyster Hvelplund (2008)  
 Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007)

4 x 200 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 54,14  
 Isabella Petersen (2008)  
 Louise Lehman Jensen (2008)  
 Vilma Viggers Fabild (2008)

1000 m stafet

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 54,14  
 Isabella Petersen (2008)  
 Nanna Trier Svendsen (2008)  
 Vilma Viggers Fabild (2008)

Længdespring

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 5,08  
 2. Vilma Viggers Fabild (2008) 4,96  
 3. Louise Lehman Jensen (2008) 4,65  
 4. Nanna Trier Svendsen (2008) 4,40  
 5. Gertrud Sander Clausen (2008) 4,35  
 6. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 4,33  
 7. Isabella Petersen (2008) 4,29  
 8. Annika Aqraou (2007) 4,15

## Længdespring ( fortsat )

9. Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007)	4,02
10. Asta Hindborg (2007)	3,93
11. Lily Rødgaard (2008)	3,82
12. Viola Kold Bulathsinhala (2008)	3,26
13. Amalie Lund (2008)	3,18

## Højdespring

1. Louise Lehman Jensen (2008)	1,55
2. Elsa Kyster Hvelplund (2008)	1,35



**Louise Lehman Jensen – god i såvel løb, spring og kast. I højde forbedrede hun sig til 1,55 m.**

## Kuglestød ( 3,0 kg )

1. Louise Lehman Jensen (2008)	10,51
2. Gertrud Sander Clausen (2008)	8,17
3. Isabella Petersen (2008)	7,67
4. Nanna Trier Svendsen (2008)	7,60
4. Vilma Viggers Fabild (2008)	7,60
6. Asta Marie Holck Hansen (2007)	7,18
7. Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007)	6,11
8. Elsa Kyster Hvelplund (2008)	5,34
9. Lily Rødgaard (2008)	5,27
10. Amalie Lund (2008)	4,82
11. Viola Kold Bulathsinhala (2008)	3,73

## Diskoskast ( 0,75 kg )

1. Louise Lehman Jensen (2008)	24,93
2. Asta Hindborg (2007)	23,20
3. Melanie Isabel Ø. Jørgensen (2007)	15,34

## Hammerkast ( 3,0 kg )

1. Gertrud Sander Clausen (2008)	20,89
----------------------------------	-------

## Vægtkast (5,45 kg)

1. Gertrud Sander Clausen (2008)	12,06
----------------------------------	-------

## Spydkast ( 500 gr )

1. Louise Lehman Jensen (2008)	34,06
--------------------------------	-------

## Spydkast (fortsat)

2. Asta Hindborg (2007)	25,53
3. Annika Aqraou (2007)	25,32
4. Isabella Petersen (2008)	22,08
5. Nanna Trier Svendsen (2008)	20,07
6. Elsa Kyster Hvelplund (2008)	17,62



## PIGER, 12-13 år

## 80 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	10,83
2. Astrid Irene L. Engberg (2009)	11,62
3. Ella Kristine M. Jørgensen (2010)	12,24
4. Laura Lehman Jensen (2010)	12,27
5. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	12,29
6. Vigga B. Helweg-Larsen (2010)	12,69
7. Adda Krone K. Christensen (2009)	12,77
8. Sarah Petersen (2010)	12,79
9. Ava Mayland-Hammond (2010)	12,92
10. Eleanor E. Klosterborg (2009)	12,93
11. Ellen Olivarius (2009)	13,16
12. Paulina Bjerrum (2010)	13,25
13. Stella Ida Bille Deveril (2010)	13,27
14. Dagmar Rasmussen (2009)	13,87
15. Ronja Søgaard Danielsen (2009)	14,46



**Karla Kathrine Viggers Fabild – suveræn i løb og spring. 8 nye klubrekorder i sæsonen, hvor specielt resultatet i længdespring 5,12 m er imponerende; men sprintresultaterne er nu også gode.**

## 80 m - medvind

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 10,75

## 100 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 13,47  
 2. Alba de la villa Olsen (2010) 15,88  
 3. Laura Lehman Jensen (2010) 16,11

## 200 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 28,08  
 2. Ella Kristine M. Jørgensen (2010) 31,89  
 3. Eleanor E. Klosterborg (2009) 32,39  
 4. Laura Lehman Jensen (2010) 32,83

## Medvind:

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 27,63  
 2. Laura Lehman Jensen (2010) 32,37

## 300 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 45,33

## 600 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 1.52,17  
 2. Viggie B. Helweg-Larsen (2010) 2.04,82  
 3. Laura Lehman Jensen (2010) 2.06,07  
 4. Eleanor E. Klosterborg (2009) 2.10,06  
 5. Siri Milter Fausager (2009) 2.10,15  
 6. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 2.11,22  
 7. Ella Kristine M. Jørgensen (2010) 2.16,18

## 1000 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 3.28,26  
 2. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 3.52,37

## 4x80 m

1. Astrid Irene L. Engberg (2009) 47,64  
 Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)  
 Laura Lehman Jensen (2010)  
 Siri Milter Fausager (2009)

## 60 m hæk

1. Astrid Irene L. Engberg (2009) 11,61

## Højdespring

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 1,46  
 2. Laura Lehman Jensen (2010) 1,40  
 3. Siri Milter Fausager (2009) 1,32

## Længdespring ( zone )

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 5,12  
 2. Siri Milter Fausager (2009) 4,24  
 3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 4,16  
 4. Astrid Lambert Engberg (2009) 4,14

## Længdespring ( fortsat )

5. Ella Kristine M. Jørgensen (2010) 4,12  
 6. Eleanor E. Klosterborg (2009) 3,90  
 7. Ava Mayland-Hammond (2010) 3,79  
 8. Laura Lehman Jensen (2010) 3,77  
 9. Ellen Olivarius (2009) 3,69  
 10. Paulina Bjerrum (2010) 3,66  
 11. Sarah Petersen (2010) 3,58  
 12. Adda Krone K. Christensen (2009) 3,22

## Kuglestød ( 2 kg )

1. Laura Lehman Jensen (2010) 10,08  
 2. Ella K. Meyer Jørgensen (2010) 8,75  
 3. Ellen Olivarius (2009) 8,02  
 4. Adda Krone K. Christensen (2009) 7,72  
 5. Karla K Viggers Fabild (2010) 7,58  
 6. Paulina Bjerrum (2010) 6,47  
 7. Siri Milter Fausager (2009) 5,96  
 8. Astrid Lambert Engberg (2009) 5,45  
 9. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 5,12  
 10. Ava Mayland-Hammond (2010) 4,13



**Laura Lehman Jensen sluttede sæsonen stærkt af, idet hun ved afslutningsstævnet i Greve forbedrede sig i kuglestød fra 8,76 m til flotte 10,08 m. Endvidere satte hun ved stævnet pers. rekord i højdespring med 1,40 m**

## Diskoskast ( 0,75 kg )

1. Laura Lehman Jensen (2010) 14,60

## Spydkast ( 400 gr )

1. Siri Milter Fausager (2009) 25,97  
 2. Laura Lehman Jensen (2008) 24,51  
 3. Ella K. Meyer Jørgensen (2010) 19,49  
 4. Ellen Olivarius (2009) 13,68



## Spydkast ( fortsat )

5. Ronja Søgaard Danielsen (2009)	13,55
6. Dagmar Rasmussen (2009)	10,73
7. Sarah Petersen (2010)	8,90

## 3-kamp

1. Laura Lehman Jensen (2010)	2324 p
2. Karla K. Viggers Fabild (2010)	2231 p
3. Siri Milter Fausager (2009)	2059 p
4. Ella K. Meyer Jørgensen (2010)	1713 p
5. Astrid Lambert Engberg (2009)	1465 p
6. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	1446 p
7. Ellen Olivarius (2009)	1286 p
8. Adda Krone K. Christensen (2009)	1196 p
9. Paulina Bjerrum (2010)	1097 p
10. Ava Mayland-Hammond (2010)	869 p
11. Sarah Petersen (2010)	795 p

**PIGER, 10-11 år**

## 60 m

1. Clara Rosenberg Abrahamsen (2011)	9,55
2. Martha Dybdal Emkjær (2011)	9,62
3. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	9,67
4. Amanda Andersen (2011)	9,70
5. Marie Roelsgaard (2012)	9,98
6. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	10,45
7. Frida Kjeldsen-Kragh (2011)	10,46
8. Signe Brehm Larsen (2011)	10,49
9. Sophia Elise Gundelach (2011)	10,57
10. Mimi Laota Steinicke (2012)	10,63
11. Lily Ito.Johnson (2012)	10,87
12. Emily Jørgensen (2012)	10,98
13. Johanna Marie Printz (2011)	11,34
14. Laura Riis (2012)	11,44
15. Johanne Juhl Frostholm (2012)	11,88

## Medvind:

1. Marie Roelsgaard (2012)	9,92
2. Sophia Elise Gundelach (2011)	10,52
3. Emily Jørgensen (2012)	10,91

## 100 m

1. Amanda Andersen (2011)	15,33
2. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	15,54
3. Marie Roelsgaard (2012)	16,53
4. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	17,13
5. Lily Ito.Johnson (2012)	17,15

## 300 m

1. Marie Roelsgaard (2012)	54,45
2. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	57,46

## 400 m

1. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	1.14,30
2. Amanda Andersen (2011)	1.19,88
3. Marie Roelsgaard (2012)	1.20,86
4. Kajsa Kyster Hvelplund (12)	1.32,05
4. Emely Jørgensen (2012)	1.38,89



**Clara Rosenberg Abrahamsen ( forrest ) og Martha Dybdal Emkjær udkæmpede en drabelig dyst på 60 m ved klubmesterskaberne**

## 1000 m

1. Signe Brehm Larsen (2011)	4.18,78
------------------------------	---------

## 60 m hæk

1. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	12,48
---------------------------------	-------

## Længdespring ( zone )

1. Amanda Andersen (2011)	4,13
2. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	3,80
3. Martha Dybdal Emkjær (2011)	3,70
4. Marie Roelsgaard (2012)	3,52
5. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	3,45
6. Sophia Elise Gundelach (2011)	3,40
7. Clara Rosenberg Abrahamsen (2011)	3,26
7. Ebba Sverrild (2012)	3,26
9. Signe Brehm Larsen (2011)	3,22
10. Frida Kjeldsen-Kragh (2011)	3,14
11. Emily Jørgensen (2012)	3,09
12. Ellie Storgaard Nije (2011)	3,01
13. Mimi Laota Steinicke (2012)	2,97
14. Lily Ito.Johnson (2012)	2,88
15. Laura Riis (2012)	2,28

## Højdespring

- |                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 1. Sophia Dreyer-Stapput (2011)      | 1,30 |
| 2. Clara Rosenberg Abrahamsen (2011) | 1,30 |



**Sophia Dreyer-Stapput er god i de fleste løbediscipliner og kan blive en rigtig god højdespringer**

## Kuglestød ( 2 kg )

- |                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 1. Clara Rosenberg Abrahamsen (2011) | 8,12 |
| 2. Marie Roelsgaard (2012)           | 5,94 |
| 3. Martha Dybdal Emkjær (2011)       | 5,91 |
| 4. Signe Brehm Larsen (2011)         | 5,51 |
| 5. Emily Jørgensen (2012)            | 5,42 |
| 6. Sophia Dreyer-Stapput (2011)      | 5,39 |
| 7. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)     | 5,17 |
| 8. Ellie Storgaard Nije (2011)       | 4,98 |
| 9. Frida Kjeldsen-Kragh (2011)       | 4,51 |
| 10. Sophia Elise Gundelach (2011)    | 4,44 |
| 11. Mimi Laota Steinicke (2012)      | 4,27 |
| 12. Johanna Marie Printz (2011)      | 3,99 |
| 13. Ebba Sverrild (2012)             | 3,10 |
| 14. Laura Riis (2012)                | 2,93 |

## Boldkast

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Amanda Andersen (2011)        | 26,57 |
| 2. Sophia Elise Gundelach (2011) | 21,80 |
| 3. Kajsa Kyster Hvelplund (2012) | 16,97 |
| 4. Marie Roelsgaard (2012)       | 15,85 |

## 3-kamp

- |                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| 1. Clara Rosenberg Abrahamsen (2011) | 2746 p |
| 3. Martha Dybdal Emkjær (2011)       | 2479 p |
| 3. Sophia Dreyer-Stapput (2011)      | 2293 p |
| 4. Marie Roelsgaard (2012)           | 1914 p |
| 5. Sophia Elise Gundelach (2011)     | 1724 p |
| 6. Signe Brehm Larsen (2011)         | 1712 p |
| 7. Ellie Storgaard Nije (2011)       | 1605 p |
| 8. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)     | 1599 p |
| 9. Frida Kjeldsen-Kragh (2011)       | 1586 p |

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 10. Mimi Laota Steinicke (2012) | 1582 p |
| 11. Emily Jørgensen (2012)      | 1558 p |
| 12. Ebba Sverrild (2012)        | 1457 p |
| 13. Johanna Marie Printz (2011) | 1253 p |
| 14. Laura Riis (2012)           | 756 p  |

**PIGER, indtil 9 år**

## 40 m

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 6,76 |
| 2. Mila Ehrhart (2014)              | 8,08 |
| 3. Lea Kobberø (2013)               | 8,34 |
| 4. Olga Damgaard (2013)             | 8,49 |

## 60 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 10,06 |
|-------------------------------------|-------|

## Medvind:

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 9,89 |
|-------------------------------------|------|



**Der står Nola Sofia Rahbek Keseler på det hele i denne aldersgruppe. Nola vandt rigtig mange medaljer ved alle de større stævner. Hér fotograferet ved Sparta Copenhagen Games på Østerbo Stadion**

## 200 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 33,95 |
|-------------------------------------|-------|

## 400 m

- |                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 1.22,66 |
| 2. Mila Ehrhart (2014)              | 1.31,46 |
| 3. Naimi Sade Kadrispahic (2013)    | 1.32,63 |
| 4. Lara Kavas (2014)                | 1.34,90 |
| 5. Lea Kobberø (2013)               | 2.05,02 |
| 6. Olga Damgaard (2013)             | 2.05,24 |

## Længdespring ( zone )

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 3,82 |
| 2. Lara Kavas (2014)                | 2,78 |
| 3. Mila Ehrhart (2014)              | 2,75 |

## Højdespring

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 1,00 |
|-------------------------------------|------|

## Kuglestød ( 2 kg )

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 4,64 |
| 2. Lara Kavas (2014)                | 2,97 |
| 3. Naimi Sade Kadrispahic (2013)    | 2,71 |
| 4. Mila Ehrhart (2014)              | 2,93 |

## Boldkast ( 145 g )

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 25,92 |
| 2. Mila Ehrhart (2014)              | 10,40 |

## 3-kamp

- |                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013) | 2716 p |
| 2. Naimi Sade Kadrispahic (2013)    | 1694 p |
| 3. Mila Ehrhart (2014)              | 1416 p |
| 4. Lara Kavas (2014)                | 1400 p |

**PIGER, indtil 7 år**

## 40 m

- |                          |      |
|--------------------------|------|
| 1. Nora Ferneborg (2015) | 9,52 |
|--------------------------|------|

## 400 m

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. Simone Slothuus (2017) | 2.05,57 |
|---------------------------|---------|

## Længdespring

- |                           |      |
|---------------------------|------|
| 1. Nora Ferneborg (2015)  | 2,52 |
| 2. Simone Slothuus (2017) | 1,65 |

## Boldkast

- |                           |      |
|---------------------------|------|
| 1. Simone Slothuus (2017) | 8,71 |
| 2. Nora Ferneborg (2015)  | 6,79 |

## 3-kamp

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. Nora Ferneborg (2015)  | 555 p |
| 2. Simone Slothuus (2017) | 81 p  |

**FLERE BILLEDER**

**Caroline Benfeldt Sørensen og Mathilde U Kramer efter deres flotte løb på Hvidovre Stadion under Copenhagen Open den 11. juni. Caroline er nu taget til USA for at studere på University of Northern Iowa. Hér har hun et fuldt scholarship opnået pga. sine flotte tider på 100 m og 200 m. Det bliver spændende at følge Carolines resultater ved stævnerne i januar og februar måned.**



**Caroline Bredsten Henriksen på Odense Stadion under DM for hold. Til dagligt ser vi jo ikke så meget til Caroline, idet hun har flyttet sin træning til Lidingö ved Stockholm. Ved et stævne i Sollentuna forbedrede hun sin personlige rekors i spydkast til 43,10 m.**

Fr.berg den 25. nov. 2022

*René Vincentsen*



April Webber Sørensen som er årgang 2004 startede i år på en ny disciplin nemlig 400 m hæk og er hér fotograferet ved Hold-DM i Odense, hvor hun i sit første løb på distancen opnåede en fin tid på 69,06 sek. April har også vist gode takter på distancerne 200 m, 300 m og 400 m.



Lydia Kure Friis kender vi jo som højdespringer, hvor hun har en pers. rekord på 1,60 m. Men nu er hun også begyndt at løbe hæk – med et rigtig godt resultat endda. Ved DMU i Hvidovre fik hun en flot bronzemedalje på 100 m hæk. Billedet er fra dette løb, og efter 5. hæk fører hun faktisk konkurrencen.



På mellemdistanceløbene har det i 2022 mest været Amalie Boeck, der har tegnet foreningen. En flot pers. rekord på 800 m blev det da også til Amalie.



I de senere år har vi ikke været så forventet med medaljer i stafetløbene. Men i år fik vores 14-15 års hold bronzemedaljer på 4 x 100 m distancen. Holdet stod af: Vilma Viggers Fabild, Elsa Kyster Hvelplund, Asta Marie Holck Hansen og Asta Hindborg



Louise Jehman Jensen var rigtig god til at kaste med bold i de yngre aldersklasser. Nu er hun ved at få det omsat til spydkast også, med en årsbedste på 34,06 m med 500 g spyddet.



Vi har mange talentfulde piger i aldersgruppen 14-15 år. Et af dem er Viola Kold Bulathsinhala, som løb en flot 100 m ved klubmesterskaberne i 3-kamp