

# Ranglister

## 2023



**Nynne Gaarde Høgsbro – deltager ved European Youth Olympic Festival i Maribor, Slovenien**

## **Kvinder / piger - udendørs**

# RANGLISTER 2023 kvinder – udendørs

## KVINDER, senior

### 100 m

1. Camilla Høgh Sørensen (1998)	12,03
2. Viktoria Bindslev (1999)	12,12
3. Asta Marie Holck Hansen (2007)	13,00
4. April Webber Sørensen (2004)	13,18
5. Laura Friedeheim (1991)	13,40
5. Karla K. Viggers Fabild (2010)	13,40
7. Vilma Viggers Fabild (2008)	13,46
8. Astrid Irene L. Engberg (2009)	14,24
9. Annika Aqraou (2007)	14,25
10. Eleanor E. Klosterborg (2009)	14,37

### 200 m

1. Viktoria Bindslev (1999)	25,15
2. Camilla Høgh Sørensen (1998)	25,24
3. April Webber Sørensen (2004)	26,22
4. Karla K. Viggers Fabild (2010)	26,43
5. Laura Kathrine Kornum (1998)	26,63
6. Asta Marie Holck Hansen (2007)	27,29
7. Annika Aqraou (2007)	27,98
8. Frida Revall (2006)	28,19
9. Vilma Viggers Fabild (2008)	28,46
10. Gertrud Sander Clausen (2008)	28,48



Import fra Århus – Laura Kathrine Kornum vores nye 400 m løber

### 400 m

1. Laura Kathrine Kornum (1998)	59,71
2. Elin Barenholdt Götze (2006)	62,89
3. Annika Aqraou (2007)	63,61
4. Lily Rødgaard (2008)	72,20

### 800 m

1. Ellen Nørding Christensen (2003)	2.14,12
2. Julie Dahlerup (2006)	2.21,98
3. Elin Barenholdt Götze (2006)	2.24,10
4. Eleanor E. Klosterborg (2009)	2.50,57
5. Elsa Kyster Hvelplund (2008)	3.15,60

### 1500 m

1. Aline Hedegård Bruhn (2008)	4.52,46
2. Julie Dahlerup (2006)	4.59,01
3. Christina Hedegård Bruhn (1975)	5.53,84
4. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	5.59,37

### 3000 m

1. Aline Hedegård Bruhn (2008)	10.46,17
--------------------------------	----------

### 5000 m

1. Aline Hedegård Bruhn (2008)	18.33,13
2. Christina Hedegård Bruhn (1975)	21.08,03

### ½ marathon

1. Christina Hedegård Bruhn (1975)	1.52,35
2. Pernille Hertel (1972)	1.55,15
3. Mette Bundgaard (1975)	2.19,01

### Marathon:

1. Michelle Sigvardt (1991)	3.12,34
2. Pernille Hertel (1972)	3.33,16

### 100 m hæk

1. Mathilde Heltbech (1995)	13,09
-----------------------------	-------



Mathilde Heltbech – vores dygtige 100 m hække-løber samt længdespringer optræder mest ved stævner i udlandet. Hun deltog bl.a. ved Inde-EM i Istanbul, Billedet her stammer dog fra præmieud-delingsfesten for ungdom, hvor Mathilde var med til at overrække præmierne.

## 400 m hæk

1. April Webber Sørensen (2004) 64,84

## 4 x 100 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 52,78  
Asta Hindborg (2007)  
Frida Revall (2006)  
Viktoria Bindslev (1998)

## 4 x 400 m

1. April Webber Sørensen (2004) 4.13,15  
Elin Barenholdt Götze (2006)  
Julie Dahlerup (2006)  
Annika Aqraou (2007)

## Længdespring

1. Mathilde Heltbech (1995) 5,74
2. Kathrine Holst Hahn (2004) 5,19
3. Vilma Viggers Fabild (2008) 4,98
4. Louise Lehman Jensen (2008) 4,69
5. Asta Marie Holck Hansen (2007) 4,64
6. Nanna Trier Svendsen (2008) 4,46
7. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 4,36
8. Eleanor E. Klosterborg (2009) 4,19
9. Mellanie Isabella Jørgensen (2007) 4,11
10. Astrid Irene L. Engberg (2009) 3,78

## Medvind

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 5,40
2. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 4,47
3. Isabella Petersen (2008) 4,45

## Trespring

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 12,31

## Højdespring

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 1,59
2. Louise Lehmann Jensen (2008) 1,58
2. Lydia Kure Friis (2006) 1,58
4. Laura Lehman Jensen (2010) 1,46
5. Sophia Dreyer-Stapput (2011) 1,45
6. Eleanor E. Klosterborg (2009) 1,44
7. Astrid Irene L. Engberg (2009) 1,30
8. Kathrine Dahl Larsen (1979) 1,15
9. Kajsa Kyster Hvelplund (2012) 1,10
10. Lily Ito-Johnson (2012) 1,06

## Stangspring

1. Laura Friedeheim (1991) 1,80

## Kuglestød

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 12,16
2. Kathrine Holst Hahn (2004) 8,59

## Diskoskast

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 38,45
2. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 28,69
3. Kathrine Holst Hahn (2004) 25,31
4. Melanie Isabelle Jørgensen (2007) 15,95



**Vi kunne godt bruge nogle flere kastere i FIF. Men så er det jo godt, at vi har Amalie Molander Pedersen, som tager sig af alle kastediscipliner. Billedet hér stammer dog fra DMU i 2022.**

## Hammerkast

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 49,63
2. Amalie Molander Pedersen (2000) 43,55
3. Kathrine Holst Hahn (2004) 26,80

## Spydkast

1. Caroline Bredsten Henriksen (1998) 44,76
2. Amalie Molander Pedersen (2000) 38,47
3. Louise Lehman Jensen (2008) 32,36
4. Kathrine Holst Hahn (2004) 21,42
5. Kathrine Dahl Larsen (1979) 16,76

## Vægtkast ( 9,08 kg )

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 14,04

## Kaste 5-kamp

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 3071 p  
(40.56-12.14-38.31-35.71-14.04)



**PIGER, 20-22 år**

800 m

1. Ellen Nørding Christensen (2003) 2.14,12



Afsnittet vedr. resultater for ungseniorgruppen fylder ikke meget. Men så kan vi jo passende bringe et billede af den eneste pige på listen nemlig Ellen Nørding Christensen

**PIGER, 18-19 år**

100 m

1. April Webber Sørensen (2004) 13,18



Vinder af sprint-pokalen for ungdom April Webber Sørensen ses hér løbe i mål på 200 m ved DMU i Hvidovre som nr. 5. Vinderen fra Holte har kastet sig over målstregen

200 m

1. April Webber Sørensen (2004) 26,22
2. Mathilde Mønsted Larsen (2005) 28,56

300 m

1. April Webber Sørensen (2004) 42,60

800 m

1. Nanna Liva K. Harrsen (2004) 2.32,54

400 m hæk

1. April Webber Sørensen (2004) 64,84

Længdespring

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 5,19

Medvind

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 5,40

Trespring

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 12,31

Kuglestød (4,0 kg)

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 8,59

Diskoskast (1,0 kg)

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 25,31

Hammerkast ( 4 kg )

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 26,80

Spydkast ( 600 g )

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 21,42

Vægtkast (7,26 kg)

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 11,89

Kaste 5-kamp

1. Kathrine Holst Hahn (2004) 1921 p  
(26,80-7,65-25,31-21,42-11,89)

**PIGER, 16-17 år**

100 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 13,00
2. Annika Aqraou (2017) 14,25
3. Melanie Isabella Sørensen (2007) 15,13

Medvind

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 12,95
2. Stella Langergaard (2006) 13,64

## 200 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007)	27,29
2. Annika Aqraou (2017)	27,98
3. Frida Revall (2006)	28,19
4. Asta Hindborg (2007)	29,57
5. Melanie Isabella Sørensen (2007)	31,08

## Medvind el. ej vindmåling

1. Frida Revall (2006)	27,81
2. Stella Langergaard (2006)	29,75

## 300 m

1. Frida Revall (2006)	45,57
------------------------	-------

## 400 m

1. Elin Barenholdt Götze (2006)	62,89
2. Annika Aqraou (2007)	63,61



**Julie Dahlerup – hér ved DMU udendørs på Hvidovre Stadion hvor hun fik bronze på 800 m distancen. Samme placering fik hun ved DM-inde i Skive**

## 800 m

1. Julie Dahlerup (2006)	2.21,98
2. Elin Barenholdt Götze (2006)	2.24,10

## 1000 m

1. Julie Dahlerup (2006)	3.07,65
--------------------------	---------

## 1500 m

1. Julie Dahlerup (2006)	4.59,01
--------------------------	---------

## 100 m hæk

1. Lydia Kure Friis (2006)	16,56
----------------------------	-------

## Højdespring

1. Lydia Kure Friis (2006)	1,58
----------------------------	------



**Lydia Kure Friis var på efterskole i skoleåret 2022-2023. Hun var derfor kun med til et begrænset antal stævner. Dog deltog hun ved både DMU-inde, hvor hun fik bronze i højde og ved DMU-ude, og opnåede at få sølv. Billedet er fra sidstnævnte stævne.**

## Længdespring

1. Asta Marie Holck Hansen (2007)	4,64
2. Mellanie Isabella Jørgensen (2007)	4,11
3. Annika Aqraou (2007)	3,59

## Kuglestød (3,0 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006)	10,46
--------------------------------	-------

## Diskoskast (1,0 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006)	28,69
2. Mellanie Isabella Jørgensen (2007)	15,95

## Hammerkast ( 3 kg )

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006)	60,60
--------------------------------	-------



**Et vellykket kast på Hvidovre stadion. Nynnes hammer bæres væk og markøren er sat i jorden for at måle kastet. Kastet blev målt til 60,60 m og det bandede vejen for Nynne's deltagelse ved European Youth Olympic Festival i Slovenien ( se forsiden ).**

## Hammerkast ( 4 kg )

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) | 49,63 |
|--------------------------------|-------|

## Spydkast ( 500 g )

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Annika Aqraou (2007)        | 24,89 |
| 2. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) | 24,80 |
| 3. Asta Hindborg (2007)        | 23,51 |

## Vægtkast (7,26 kg)

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) | 14,77 |
|--------------------------------|-------|

## Kaste 5-kamp

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006)<br>(52,65-10,46-28,69-24,90-14,77) | 2815 p |
|---|--------|

**PIGER, 14-15 år**

## 80 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Vilma Viggers Fabild (2008)      | 11,16 |
| 2. Nanna Trier Svendsen (2008)      | 11,73 |
| 3. Elsa Kyster Hvelplund (2008)     | 11,79 |
| 4. Eleanor E. Klosterborg (2009)    | 12,19 |
| 5. Adda Crone K. Christensen (2009) | 12,24 |



**Vilma Viggers Fabild er FIF's bedste i denne aldersgruppe, når det drejer sig om sprint og længdespring. Hér er hun meget tæt på de 5,00 m.**

## 100 m

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Vilma Viggers Fabild (2008)    | 13,46 |
| 2. Astrid Irene L. Engberg (2009) | 14,24 |
| 3. Eleanor E. Klosterborg (2009)  | 14,37 |

## 100 m - fortsat

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 4. Nanna Trier Svendsen (2008)    | 14,41 |
| 5. Gertrud Sander Clausen (2008)  | 14,44 |
| 6. Elsa Kyster Hvelplund (2008)   | 14,55 |
| 7. Camilla Mølsted Ohlsson (2009) | 15,90 |
| 8. Isabella Petersen (2008)       | 14,95 |
| 9. Andrea Rye (2009)              | 17,68 |

## Medvind eller ingen vindmåling:

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Louise Lehman Jensen (2008)      | 13,85 |
| 2. Gertrud Sander Clausen (2008)    | 14,23 |
| 3. Isabella Petersen (2008)         | 14,57 |
| 4. Amalie Lund (2008)               | 14,94 |
| 5. Adda Krone K. Christensen (2009) | 15,22 |
| 6. Ellen Olivarius (2009)           | 15,40 |

## 200 m

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Vilma Viggers Fabild (2008) | 28,46 |
|--------------------------------|-------|

## 200 m ( fortsat )

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 2. Gertrud Sander Clausen (2008) | 28,48 |
| 3. Louise Lehman Jensen (2008)   | 28,73 |
| 4. Elsa Kyster Hvelplund (2008)  | 29,86 |
| 5. Nanna Trier Svendsen (2008)   | 30,33 |
| 6. Eleanor E. Klosterborg (2009) | 31,10 |
| 7. Amalie Lund (2008)            | 31,70 |

## Medvind:

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Astrid Irene L. Engberg (2009) | 30,69 |
|-----------------------------------|-------|

## 300 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Vilma Viggers Fabild (2008)      | 45,26 |
| 2. Eleanor E. Klosterborg (2009)    | 48,99 |
| 3. Nanna Trier Svendsen (2008)      | 50,49 |
| 4. Adda Crone K. Christensen (2009) | 52,79 |

## 400 m

- |                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. Lily Rødgaard (2008) | 72,20 |
|-------------------------|-------|

## 800 m

- |                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 1. Eleanor E. Klosterborg (2009) | 2.50,57 |
| 2. Elsa Kyster Hvelplund (2008)  | 3.15,60 |

## 1500 m

- |                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 1. Aline Hedegård Bruhn (2008) | 4.52,46 |
|--------------------------------|---------|

## 3000 m

- |                                |          |
|--------------------------------|----------|
| 1. Aline Hedegård Bruhn (2008) | 10.46,17 |
|--------------------------------|----------|

## 5000 m

- |                                |          |
|--------------------------------|----------|
| 1. Aline Hedegård Bruhn (2008) | 18.33,13 |
|--------------------------------|----------|



**Aline Hedegård Bruhn er vendt hjem til FIF. Efter en længere pause er hun kommet godt i gang med træningen. Og vi håber på en rigtig god 2024-sæson.**

#### 80 m hæk

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Isabella Petersen (2008)       | 14,64 |
| 2. Astrid Irene L. Engberg (2009) | 16,32 |

#### 4 x 100 m

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. Isabella Petersen (2008)   | 55,52 |
| Gertrud Sander Clausen (2008) |       |
| Louise Lehman Jensen (2008)   |       |
| Vilma Viggers Fabild (2008)   |       |

#### 1000 m stafet

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 1. Nanna Trier Svendsen (2008)     | 2.33,46 |
| Elisabeth Gaarde Høgsbro (2009)    |         |
| Gertrud Sander Clausen (2008)      |         |
| Karla K. Viggers Fabild (2010) nb! |         |

#### Længdespring

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Vilma Viggers Fabild (2008)      | 4,98 |
| 2. Louise Lehman Jensen (2008)      | 4,69 |
| 3. Nanna Trier Svendsen (2008)      | 4,46 |
| 4. Elsa Kyster Hvelplund (2008)     | 4,36 |
| 5. Eleanor E. Klosterborg (2009)    | 4,19 |
| 6. Astrid Irene L. Engberg (2009)   | 3,78 |
| 7. Adda Crone K. Christensen (2009) | 3,60 |
| 8. Gertrud Sander Clausen (2008)    | 3,17 |

#### Medvind

- |                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 1. Elsa Kyster Hvelplund (2008) | 4,47 |
| 2. Isabella Petersen (2008)     | 4,45 |
| 3. Ellen Olivarius (2009)       | 3,42 |



**For Louise Lehman Jensen har 2023 været et godt arletikår. Således er det værd at bemærke hendes store fremgang i spydkast. Men toppunktet var nok hendes danske mesterskab i højde ved inde-DMU. Hun vandt med resultatet 1,62 m. Forinden havde hun vundet Pallas Spelen i Malmö med ny pers. rekord 1,64 m**

#### Højdespring

- |                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 1. Louise Lehman Jensen (2008)    | 1,58 |
| 2. Eleanor E. Klosterborg (2009)  | 1,44 |
| 3. Astrid Irene L. Engberg (2009) | 1,30 |

#### Kuglestød ( 3,0 kg )

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Louise Lehman Jensen (2008)      | 11,31 |
| 2. Gertrud Sander Clausen (2008)    | 9,23  |
| 3. Isabella Petersen (2008)         | 8,39  |
| 4. Vilma Viggers Fabild (2008)      | 8,13  |
| 5. Adda Crone K. Christensen (2009) | 6,92  |
| 6. Ellen Olivarius (2009)           | 6,90  |
| 7. Astrid Irene L. Engberg (2009)   | 6,86  |
| 8. Nanna Trier Svendsen (2008)      | 6,83  |
| 9. Eleanor E. Klosterborg (2009)    | 6,16  |
| 10. Andrea Ryd (2009)               | 5,88  |

#### Diskoskast ( 0,75 kg )

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Louise Lehman Jensen (2008)   | 33,72 |
| 2. Gertrud Sander Clausen (2008) | 21,02 |
| 3. Ellen Olivarius (2009)        | 15,42 |

#### Hammerkast ( 3,0 kg )

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Louise Lehman Jensen (2008)   | 30,90 |
| 2. Gertrud Sander Clausen (2008) | 28,64 |

#### Vægtkast (5,45 kg )

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Gertrud Sander Clausen (2008) | 10,86 |
|----------------------------------|-------|

## Spydkast ( 500 gr )

1. Louise Lehman Jensen (2008)	39,37
2. Ellen Olivarius (2009)	15,12
3. Gertrud Sander Clausen (2008)	14,44

## Kaste 4-kamp

1. Louise Lehman Jensen (2008) (30,90-10,86-30,55-35,16)	2039 p
2. Gertrud Sander Clausen (2008) (23,93-9,23-17,29-14,44)	1186 p

**PIGER, 12-13 år**

## 80 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	10,67
2. Vanessa Valle (2010)	11,64
3. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	11,86
4. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	11,91
6. Sarah Schinnerup Hejberg (2010)	11,98
7. Sif Westergaard Martinsen (2010)	12,28
8. Oline Kofod (2011)	12,91
9. Frida Kjeldsen-Kragh (2011)	13,33
10. Sophia Elise Gundelach (2011)	13,51
11. Johanna Gajhede Håkonsson (2011)	14,26

## 80 m - medvind

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	10,52
2. Vanessa Valle (2010)	11,39
3. Ava Mayland Hammond (2010)	11,76
4. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	11,78
5. Sarah Schinnerup Hejberg (2010)	11,97
6. Elin Nicolaysen (2010)	12,43
7. Signe Brehm Larsen (2011)	13,22
8. Inge Jakobsen (2011)	13,92



**Karla K. Viggers Fabild har i 2023 opnået nogle fantastisk gode resultater. Hun topper de danske ranglister for piger 13 år i hele 4 discipliner, nemlig 200 m, 600 m, længdespring og højdespring. Hun ses hér i sidstnævnte disciplin ved afslutningsstævnet i Greve. Det er vinderspringet på 1,59 m vi ser.**

## 100 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	13,40
2. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	14,94
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	15,08

## 100 m – medvind

1. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	14,71
------------------------------------	-------

## 200 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	26,43
2. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	29,97
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	30,46
4. Laura Lehman Jensen (2010)	31,47
5. Vanessa Valle (2010)	31,54
6.. Frida Kjeldsen-Kragh (2011)	35,28
7. Karla Sofie Harmsen (2010)	37,20

## 200 m - medvind

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	27,63
2. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	30,32

## 300 m

1. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	48,29
---------------------------------	-------

## 600 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	1.41,85
2. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	1.50,91
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	1.53,97
4. Laura Lehman Jensen (2010)	1.55,81
5. Oline Kofod (2011)	2.12,45
6. Signe Brehm Larsen (2011)	2.18,48
7. Johanna Gajhede Håkonsson (2011)	2.25,52

## 1000 m

1. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	3.31,55
2. Signe Brehm Larsen (2011)	4.18,65

## 1500 m

1. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	5.59,37
------------------------------------	---------

## 4x80 m

1. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	44,54
Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	
Laura Lehman Jensen (2010)	
Karla K. Viggers Fabild (2010)	

## 60 m hæk

1. Sarah Schinnerup Hejberg (2010)	12,05
2. Sif Westergaard Martinsen (2010)	13,93
3. Leah Hestelund Leurangue (2011)	14,53
4. Cecilie Rebecca Pajor (2011)	15,82



## Højdespring

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	1,59
2. Laura Lehman Jensen (2010)	1,46
3. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	1,45

## Længdespring ( zone )

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	5,31
2. Vanessa Valle (2010)	4,72
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	4,45
4. Sarah Schinnerup Hejberg (2010)	4,14
5. Signe Brehm Larsen (2011)	3,42
6. Sophia Elise Gundelach (2011)	2,93
7. Inge Jakobsen (2011)	2,77
8. Lili Jo Anna Lind Haukass (2010)	2,64
9. Karla Sofie Harmsen (2010)	2,45

## Længde (zone) – medvind

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	5,39
2. Ava Mayland-Hammond (2010)	4,26
3. Sarah Schinnerup Hejberg (2010)	4,21
4. Elin Nicolaysen (2010)	3,92
5. Signe Brehm Larsen (2011)	3,43
6. Frida Kjeldsen-Kragh (2011)	2,93
7. Inge Jakobsen (2011)	2,78
8. Lili Jo Anna Lind Haukass (2010)	2,75

## Kuglestød ( 2,0 kg )

1. Laura Lehman Jensen (2010)	11,40
2. Karla K Viggers Fabild (2010)	9,15
3. Elin Nicolaysen (2010)	7,83
4. Vanessa Valle (2010)	7,42
5. Ava Mayland-Hammond (2010)	7,10
6. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	6,35
7. Amanda Andersen (2011)	5,65
8. Lili Jo Anna Lind Haukass (2010)	5,59
8. Signe Brehm Larsen (2011)	5,59
10. Sophia Elise Gundelach (2011)	5,14
11. Sarah Schinnerup Hejberg (2010)	4,98
12. Inge Jakobsen (2011)	4,06

## Diskoskast ( 0,75 kg )

1. Laura Lehman Jensen (2010)	25,84
-------------------------------	-------

## Spydkast ( 400 gr )

1. Laura Lehman Jensen (2008)	35,28
2. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	19,32

## Hammerkast ( 2,0 kg )

1. Laura Lehman Jensen (2010)	33,64
-------------------------------	-------



**Meget stor fremgang for Laura Lehman Jensen i 2023. Specielt i kastedisciplinerne. Hun topper de danske ranglister for 13 årige i diskos- og spydkast og ligger som nr. 2 i kuglestød og hammerkast. Her ses hun i kuglestød på Hvidovre Stadion.**

## 3-kamp

1. Karla K. Viggers Fabild (2010)	2811 p
2. Laura Lehman Jensen (2010)	2671 p
3. Sophia Dreyer-Stapput (2011)	2324 p
4. Vanessa Valle (2010)	1977 p
5. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	1931 p
6. Ava Mayland-Hammond (2010)	1686 p
7. Elin Nicolaysen (2010)	1506 p
8. Sarah Schinnerup Hejberg (2010)	1336 p
9. Signe Brehm Larsen (2011)	910 p
10. Inge Jakobsen (2011)	377 p

## Kaste 4-kamp

1. Laura Lehman Jensen (2010)	3446 p
(33,64-10,62-23,74-32,40)	



**PIGER, 10-11 år**

## 60 m

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	9,40
2. Marie Roelsgaard (2012)	9,53
3. Lily Ito-Johnson (2012)	9,87
4. Malou Mbae (2012)	9,98
5. Naima Sade Kadrispahic (2013)	10,13
6. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	10,23
7. Emily Jørgensen (2012)	10,63
8. Elisra Bezgin (2012)	10,69
9. Laura Riis (2012)	10,96

## Medvind:

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	9,12
2. Laura Riis (2012)	10,96

## 100 m

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	15,14
2. Marie Roelsgaard (2012)	15,82
3. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	16,90
4. Emily Jørgensen (2012)	17,38

## 200 m

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	32,35
-------------------------------------	-------

## 400 m

1. Lily Ito-Johnson (2012)	1.15,32
2. Ebba Sverrild (2012)	1.16,05
3. Sophia Abildgaard (2012)	1.19,79
4. Marie Roelsgaard (2012)	1.20,77
5. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	1.21,30
6. Sofia Mbae (2012)	1.28,11

## 800 m

1. Elisra Bezgin (2012)	3.17,23
-------------------------	---------

## 1000 m

1. Ebba Sverrild (2012)	3.55,01
-------------------------	---------

## 60 m hæk

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	13,06
-------------------------------------	-------

## Længdespring ( zone )

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	3,90
2. Naima Sade Kadrispahic (2013)	3,88
3. Lily Ito-Johnson (2012)	3,69
4. Marie Roelsgaard (2012)	3,63
5. Sophia Abildgaard (2012)	3,43
6. Ebba Sverrild (2012)	3,42
7. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	3,36
7. Sofia Mbae (2012)	3,36
9. Emily Jørgensen (2012)	3,33

## Længdespring - fortsat

10. Malou Mbae (2012)	3,27
11. Laura Riis (2012)	2,63

## Højdespring

1. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	1,10
2. Lily Ito-Johnson (2012)	1,06
3. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	1,03



**På billedet ses seks af vore dygtige piger i 10-11 års klassen. Det er fra venstre: Nola Sofia Rahbek Keseler, Ebba Sverrild, Lily Ito-Johnson, Kajsa Kyster Hvelplund, Marie Roelsgaard og Naima Sade Kadrispahic**

## Kuglestød ( 2,0 kg )

1. Marie Roelsgaard (2012)	6,59
2. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	6,29
3. Emily Jørgensen (2012)	6,12
4. Elisra Bezgin (2012)	5,64
5. Ebba Sverrild (2012)	5,38
6. Laura Riis (2012)	5,09
7. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	5,05
8. Naima Sade Kadrispahic (2013)	5,00
9. Sofia Mbae (2012)	4,77
10. Lily Ito-Johnson (2012)	4,73
11. Malou Mbae (2012)	4,67
12. Sophia Abildgaard (2012)	4,61

## Boldkast

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	30,86
2. Lily Ito-Johnson (2012)	14,84

## Spydkast ( 400 gr. )

1. Lily Ito-Johnson (2012)	8,89
----------------------------	------

## 3-kamp

1. Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	2586 p
2. Marie Roelsgaard (2012)	2500 p
3. Ebba Sverrild (2012)	2176 p
4. Naima Sade Kadrispahic (2013)	2058 p
5. Lily Ito-Johnson (2012)	1992 p
6. Malou Mbae (2012)	1972 p

## 3-kamp - fortsat

7. Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	1914 p
8. Sophia Abildgaard (2012)	1894 p
9. Emily Jørgensen (2012)	1878 p
10. Laura Riis (2012)	1472 p
11. Sofia Mbae (2012)	1431 p

**PIGER, indtil 9 år**

## 40 m

1. Mila Ehrhart (2014)	8,26
2. Tara Rønnike Miletic (2015)	8,46
3. Alberte Nicolaisen (2014)	8,55
4. Mishele Zeeshan (2014)	8,79
5. Frida Louise Skov Larsen (2014)	8,88

## 40 m - medvind

1. Maja Larsen (2014)	9,70
-----------------------	------



På billedet ser vi de tre medaljetagere fra klubmesterskabet i 3-kamp. Det er fra venstre Frida Louise Skov Larsen ( nr. 2 ), Mila Ehrhart ( nr. 1 ) og Maja Larsen ( nr. 3 ).

## 400 m

1. Mila Ehrhart (2014)	1.28,78
2. Maja Pugerup (2015)	1.33,07
3. Mishele Zeeshan (2014)	1.39,73
4. Frida Louise Skov Larsen (2014)	1.45,90

## Længdespring ( zone )

1. Mila Ehrhart (2014)	3,03
2. Maja Pugerup (2015)	2,86
3. Alberte Nicolaisen (2014)	2,84
4. Tara Rønnike Miletic (2015)	2,36
5. Mishele Zeeshan (2014)	2,28
6. Frida Louise Skov Larsen (2014)	2,16
7. Maja Larsen (2014)	1,78

## Kuglestød ( 2,0 kg )

1. Mila Ehrhart (2014)	4,52
2. Maja Larsen (2014)	3,57

## Kuglestød - fortsat

3. Frida Louise Skov Larsen (2014)	3,37
4. Mishele Zeeshan (2014)	3,35
5. Alberte Nicolaisen (2014)	2,09

## Boldkast ( 145 g )

1. Frida Louise Skov Larsen (2014)	7,77
------------------------------------	------

## 3-kamp

1. Mila Ehrhart (2014)	2006 p
2. Frida Louise Skov Larsen (2014)	984 p
3. Maja Larsen (2014)	584 p

**PIGER, indtil 7 år**

## 40 m

1. Simone Slothuus (2017)	8,81
2. Luna Rønnike Miletic (2018)	11,41
3. Bjørk Rønnike Miletic (2018)	13,00

## Længdespring

1. Simone Slothuus (2017)	2,21
---------------------------	------

## Boldkast

1. Simone Slothuus (2017)	6,98
2. Bjørk Rønnike Miletic (2018)	2,79

Fr.berg den 12. dec. 2023

*René Vincentsen*

## FLERE BILLEDER



Viktoria Bindslev med gode resultater i 2023 på 100 m og 200 m



Til venstre i billedet Laura Friedenheim dansk mester på både 100 m og 200 m distancen i klasse K30 ved mastersmesterskaberne i Ballerup. Sidste år blev Laura slået med få 1/1000 på 100 m distancen. Camilla Høgh Sørensen ( i midten ) startede sæsonen stærkt ved at vinde 60 m distancen ved to af de store indendørsstævner i Sverige først Athleticumspelen og 14 dage senere Pallasspelen. I maj måned satte hun en flot pers. rek. på 100 m med tiden 12,03 sek.



FIF's 14-15 års hold der vandt sølv ved øst holdmesterskaberne i Lyngby



Hele ni 14-15 års piger havde i 2023 samlet points til et atletikmærke. Louise Lehman Jensen ( stående nr. 3 fra venstre ) fik endda et i guld.



Når vi nu er i gang med at vise billeder fra præmieuddelingsfesten, ja så ser vi hér syv stk 12-13 års piger, som også fik et atletikmærke. Nr. 2 og 4 fra venstre Laura Lehmann Jensen og Karla K Viggers Fabild erhvervede guldmærket.



Hér ses Karla K Viggers Fabild i længdespring ved østmesterskaberne for hold, resultatet 5,22 m. Hun er klart den bedste 13 årige i Danmark i den disciplin.



Kasteren Laura Lehmann Jensen i en lidt uvant disciplin nemlig 600 m ved afslutningsstævnet i Greve



Sophia Dreyer-Stapput ses hér på en 80 m ved østmesterskaberne for hold i Lyngby. Hun vandt faktisk sit heat foran KIF-pigen til højre for hende. Ellers er Sophia mest kendt som højdespringer. Hun er årgang 2011 og har altså et år mere som 12-13 årig.



Lily Ito-Johnson talntftild pige fra 10-11 års gruppen. Hér ses hun ved klubmesterskaberne efter at have vundet 400 meteren.



Holdbillede af FIF's 12-13 års piger som vandt sølvmedaljer ved østmesterskaberne i Lyngby



Ebba Sverrild løb en flot 1000 m i 10-11årsklassen ved holdmesterskeberne i Lyngby



Hér er pigerne i gang med at løbe 40 m ved FIF's sommerafslutningsstævne. Det er Mila Ehrhart som ligger forrrest og vinder løbet