Ranglister

2024

Karla Kathrine Viggers Fabild – 3-dobbelt dansk ungdomsmester i 2024

Kvinder / piger - udendørs

RANGLISTER 2024 kvinder – udendørs

KVINDER, senior

100 m

1.	Caroline Benfeldt Sørensen (2002)	11,85
2.	Asta Marie Holck Hansen (2007)	12,93
3.	Karla K. Viggers Fabild (2010)	12,99
4.	Laura Friedeheim (1991)	13,60
5.	Vanessa Salzbrenner Valle (2010)	13,65
6.	Stella Langergaard Andersen (2006)	13,66
7.	Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	14,08
8.	Sarah Strohbusch (1992)	14,74
9.	Amalie Rose L. Mortensen (2008)	15,06
10.	Sif Westergaard Martinsen (2010)	15,27

100 m (vind):

1.	Caroline Benfeldt Sørensen (2002)	11,75
2.	Vanessa Salzbrenner Valle (2010)	13,41

I foråret havde Caroline Benfeldt Sørensen løbet temmelig hurtigt "hjemme" i Iowa 11,85 sek i godkendt vind. Da hun var på ferie i Danmark besluttede hun sig for at stille op ved DM-senior i Hvidovre. Desværre havde hun problemer med sit venstre lår og måtte nøjes med en 5. plads i det indl. heat dog i acceptable 11,95 sek.

200 m

1.	April Webber Sørensen (2004)	25,55
2.	Karla K. Viggers Fabild (2010)	26,42
3.	Asta Marie Holck Hansen (2007)	26,65
4.	Frida Revall (2006)	27,03
5.	Annika Aqraou (2007)	27,75
6.	Laura Friedeheim (1991)	28,04
7.	Vanessa Salzbrenner Valle (2010)	28,06
8.	Mathilde Mønsted Larsen (2005)	28,13
9.	Gertrud Sander Clausen (2008)	28,30
10.	Stella Langergaard Andersen (2006)	28,44

400 m

1.	Laura Kathrine Lysgård (1998)	58,21
2.	Amalie Boeck (2003)	62,62
3.	Annika Aqraou (2007)	62,99
4.	Elin Barenholdt Götze (2006)	63,68
5.	Frida Revall (2006)	65,13
6.	Louise Lehman Jensen (2008)	67,32
7.	Eleanor E. Klosterborg (2009)	70,15

Laura Kathrine Lysgård døjede med skader hele foråret. Hun nåede dog at blive klar til nogle af de sene efterårsstævner, hvor hun sænkede sin pers. rek. på 400 m til 58,21 sek.

800 m

1.	Aline Hedegård Bruhn (2008)	2.16,72
2.	Amalie Boeck (2003)	2.19,05
3.	Julie Dahlerup (2006)	2.19,31
4.	Elin Barenholdt Götze (2006)	2.25,90
5.	Nanna Liva Krause Harrsen (2004)	2.31,54
6.	Karla K. Viggers Fabild (2010)	2.32,91
7.	Louise Lehman Jensen (2008)	2.41,15
8.	Sophia Dreyer-Stapput (2011)	2.43,24
9.	Jannie Nielsen (1978)	3.03,01

1500 m

1.	Aline Hedegård Bruhn (2008)	4.35,57
2.	Julie Dahlerup (2006)	4.44,19
3.	Nanna Liva Krause Harrsen (2004)	5.11,5

5000 m

1.	Julie Dahlerup (2006)	20.22,39

5 km landevej

1.	Aline Hedegård Bruhn (2008)	18.12

10 km landevej

1.	Aline Hedegård Bruhn (2008)	41.22
2.	Christina Hedegård Bruhn (1975)	42.28

½ marathon

1.	Nanna Liva Krause Harrsen (2004)	1.42,06

Marathon:

1.	Pernille Hertel (1972)	3.22,05

100 m hæk

1.	Mathilde Heltbech (1995)	13,25
2.	April Webber Sørensen (2004)	16,43

400 m hæk

1.	April Webber Sørensen (2004)	62,89
2.	Mathilde Mønsted Larsen (2005)	74,17

4 x 100 m

1.	Asta Marie Holck Hansen (2007) Annika Aqraou (2007) Frida Revall (2006) Mathilde Mønsted Larsen (2005)	51,38

4 x 400 m

1.	April Webber Sørensen (2004) Amalie Boeck (2003) Annika Aqraou (2007) Laura Kathrine Kornum (1998)	4.03,43

Længdespring

1.	Karla K. Viggers Fabild (2010)	5,27
2.	Asta Marie Holck Hansen (2007)	5,05
3.	Vanessa Salzbrenner Valle (2010)	4,99
4.	Louise Lehman Jensen (2008)	4,74
5.	Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010)	4,71
6.	Eleanor E. Klosterborg (2009)	4,05
7.	Amalie Rose L. Mortensen (2008)	3,98
8.	Sif Westergaard Martinsen (2010)	3,91
9.	Adda Crone K. Christensen (2009)	3,68

Medvind

1.	Louise Lehman Jensen (2008)	4,92

Trespring

1.	Mathilde Mønsted Larsen (2005)	10,28

Højdespring

1.	Louise Lehmann Jensen (2008)	1,65
2.	Lydia Kure Friis (2006)	1,63
3.	Karla K. Viggers Fabild (2010)	1,62
4.	Eleanor E. Klosterborg (2009)	1,53
5.	Laura Lehman Jensen (2010)	1,43
6.	Nola Sofie Rahbek keseler (2013)	1,20
7.	Lily Ito-Johnson (2012)	1,15
8.	Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	1,10

Kuglestød

1.	Amalie Molander Pedersen (2000)	13,07
2.	Sarah Strohbusch (1992)	9,22
3.	Nynne Gaarde Høgsbro (2006)	9,11

Diskoskast

1.	Amalie Molander Pedersen (2000)	39,95
2.	Louise Lehman Jensen (2008)	29,97
3.	Sarah Strohbusch (1992)	28,48
4.	Nynne Gaarde Høgsbro (2006)	24,24

Amalie Molander Pedersen var klart vores bedste seniorkaster – se bare ranglisterne. Hun opnåede en flot 3. plads ved DM i kastefemkamp.

Hammerkast

1.	Nynne Gaarde Høgsbro (2006)	49,38
2.	Amalie Molander Pedersen (2000)	46,51

Spydkast

1.	Louise Lehman Jensen (2008)	38,90
2.	Amalie Molander Pedersen (2000)	34,77
3.	Sarah Strohbusch (1992)	28,39
4.	Nynne Gaarde Høgsbro (2006)	22,55

Vægtkast (9,08 kg)

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 14,00

Kaste 5-kamp

1. Amalie Molander Pedersen (2000) 3229 p
(40.56-12.14-38.31-35.71-14.04)

PIGER, 20-22 år

100 m

1. Caroline Benfeldt Sørensen (2002) 11,85

100 m (vind):

1. Caroline Benfeldt Sørensen (2002) 11,75

200 m

1. April Webber Sørensen (2004) 25,55

300 m

1. April Webber Sørensen (2004) 41,92

April Webber Sørensen havde en god 2024-sæson med pers. rek. på både 200 m og 300 m. Bedst var hun dog på 400 m hæk, hvor hun ved DM-senior opnåede en flot 3. plads.

400 m

1. Amalie Boeck (2003) 62,62

800 m

1. Amalie Boeck (2003) 2.19,05
2. Nanna Liva Krause Harrsen (2004) 2.31,54

1500 m

1. Nanna Liva Krause Harrsen (2004) 5.11,5

½ marathon

1. Nanna Liva Krause Harrsen (2004) 1.42.06

400 m hæk

1. April Webber Sørensen (2004) 62,89

PIGER, 18-19 år

100 m

1. Stella Langergaard Andersen (2006) 13,66

200 m

1. Frida Reval (2006) 27,03
2. Mathilde Mønsted Larsen (2005) 28,13
3. Stella Langergaard Andersen (2006) 28,44

300 m

1. Frida Reval (2006) 45,24

400 m

1. Elin Barenholdt Götze (2006) 63,68
2. Frida Reval (2006) 65,13

800 m

1. Julie Dahlerup (2006) 2.19,31
2. Elin Barenholdt Götze (2006) 2.25,90

1500 m

1. Julie Dahlerup (2006) 4.44,19

5000 m

1. Julie Dahlerup (2006) 20.22,39

400 m hæk

1. Mathilde Mønsted Larsen (2005) 74,17

1000 m stafet

1. Mathilde Mønsted Larsen (2005) 2.28,40
Asta Marie Holck Hansen (2007)
Frida Revall (2006)
Annika Aqraou (2007)

Højdespring

1. Lydia Kure Friis (2006) 1,63

Trespring

1. Mathilde Mønsted Larsen (2005) 10,28

Kuglestød (4 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 9,11

Diskoskast (1 kg)

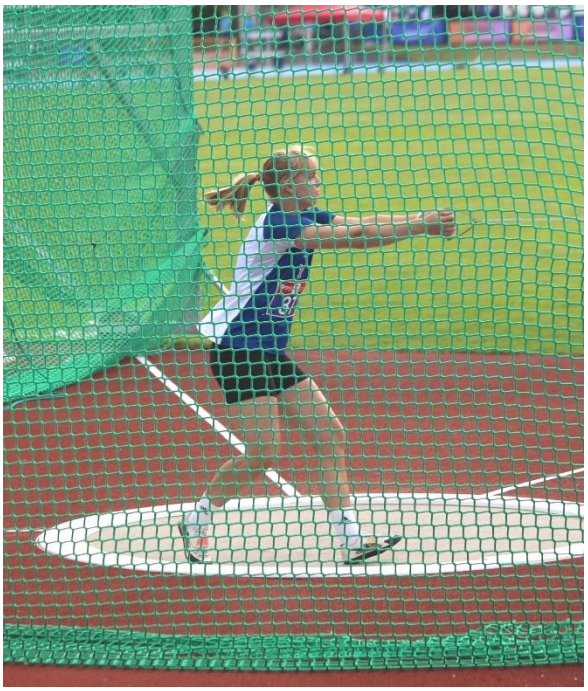
1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 24,24

Spydkast (600 gr)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 22,55

Hammerkast (4 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 49,38



Nynne Gaarde Høgsbro var rykket en klasse op og skulle lige vende sig til de lidt tungere redskaber. Hun nåede dog at forbedre seniorrekorden i hammerkast til 49,38 m.

Vægtkast (7,26 kg)

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 15,36

Kaste 5-kamp

1. Nynne Gaarde Høgsbro (2006) 2530 p
   (9,11-24,24-46,70-22,55-15,36)

PIGER, 16-17 år

100 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 12,93
2. Amalie Rose L. Mortensen (2008) 15,06

200 m

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 26,65
2. Annika Aqraou (2007) 27,75
3. Gertrud Sander Clausen (2008) 28,30
4. Louise Lehman Jensen (2008) 29,18
5. Amalie Rose L. Mortensen (2008) 31,42

300 m

1. Annika Aqraou (2007) 44,21
2. Elsa Kyster Hvelplund (2008) 46,83

400 m

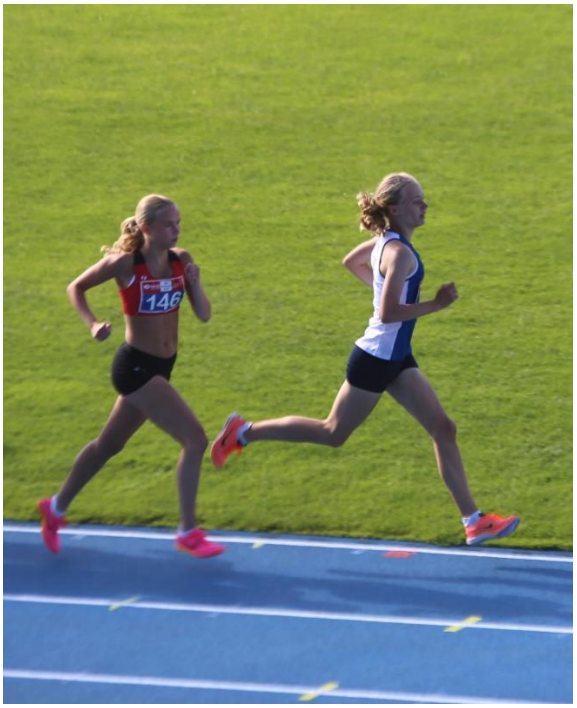
1. Annika Aqraou (2007) 62,99
2. Louise Lehman Jensen (2008) 67,32

800 m

1. Aline Hedegård Bruhn (2008) 2.16,72
2. Louise Lehman Jensen (2008) 2.41,15

1500 m

1. Aline Hedegård Bruhn (2008) 4.35,57



Det så endelig ud til at Aline Hedegård Bruhn kunne få en sæson nogenlunde frisk. Og hendes resultater viser også, at hun nærmer sig et topniveau. Det bliver spændende at følge hende i 2025.

5 km landevej

1. Aline Hedegård Bruhn (2008) 18.12

10 km landevej

1. Aline Hedegård Bruhn (2008) 41.22

100 m hæk

1. Louise Lehman Jensen (2008) 17,55

1000 m stafet

1. Nanna Trier Svendsen (2008) 2.35,98
   Isabella Petersen (2008)
   Elsa Kyster Hvelplubd (2008)
   Louise Lehman Jensen (2008)

Højdespring

1. Louise Lehman Jensen (2008) 1,65

Længdespring

1. Asta Marie Holck Hansen (2007) 5,05
2. Louise Lehman Jensen (2008) 4,74
3. Amalie Rose L. Mortensen (2008) 3,80

Længdespring – medvind

1. Louise Lehman Jensen (2008) 4,92
2. Amalie Rose L. Mortensen (2008) 3,98

Kuglestød (3,0 kg)

1. Louise Lehman Jensen (2008) 12,44
2. Gertrud Sander Clausen (2008) 8,74

I 16-17 års gruppen er Louise Lehman Jensen som man kan se ret så dominerende i FIF. Ud over at være god til kast, satser hun også på mangekampen.

Diskoskast (1,0 kg)

1. Louise Lehman Jensen (2008) 29,97

Hammerkast (3 kg)

1. Louise Lehman Jensen (2008) 37,38
2. Gertrud Sander Clausen (2008) 33,64

Spydkast (500 g)

1. Louise Lehman Jensen (2008) 42,28

Spydkast (600 g)

1. Louise Lehman Jensen (2008) 38,90

Vægtkast (7,26 kg)

1. Louise Lehman Jensen (2008) 12,66

7 kamp

1. Louise Lehman Jensen (2008) 4178 p
   (17,55-1,61-11,57-29,18/4,74-40,17-2.41,15)

Kaste 5-kamp

1. Louise Lehman Jensen (2008) 2879 p
   (37,38-11,87-29,97-41,37-12,66)

PIGER, 14-15 år

80 m

1. Vanessa Salzbrenner Valle (2010) 11,26
2. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 11,57
3. Adda Crone K. Christensen (2009) 11,62

80 m – medvind

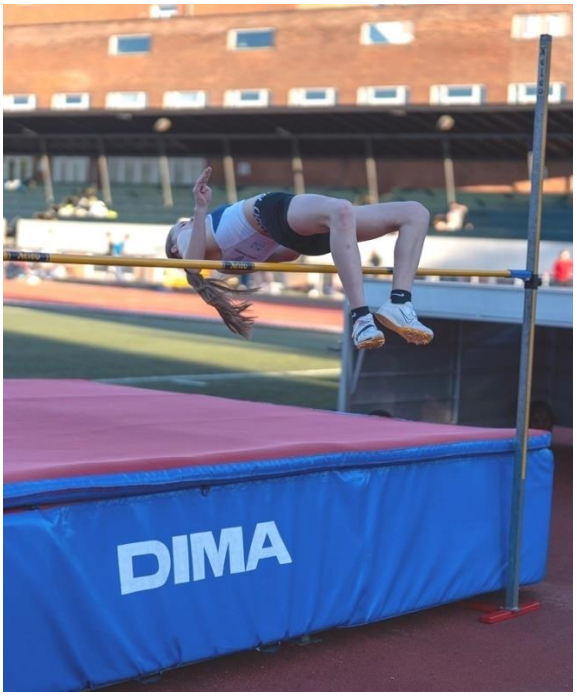
1. Eleanor E. Klosterborg (2009) 11,58

100 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 12,99
2. Vanessa Salzbrenner Valle (2010) 13,65
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 14,08
4. Sif Westergaard Martinsen (2010) 15,27

100 m - medvind

1. Vanessa Salzbrenner Valle (2010) 13,41



Så er vi nået frem til vores højdespringer Karla K. Viggers Fabild, som vandt øvelsen ved både DMU-inde og DMU ude. Men at Karla kan mere end høj-de viste hun ved DMU i syvkamp, hvor hun også blev dansk mester. Hun er rigtig god til at løbe og springe, men mangler lidt i kastedisciplinerne.

200 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 26,42
2. Vanessa Salzbrenner Valle (2010) 28,06
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 30,35
4. Eleanor E. Klosterborg (2009) 30,98
5. Sif Westergaard Martinsen (2010) 31,74
6. Adda Crone K. Christensen (2009) 31,93

200 m - medvind

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 26,09

300 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 42,05
2. Vanessa Salzbrenner Valle (2010) 45,19
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 46,76
4. Eleanor E. Klosterborg (2009) 46,93

400 m

1. Eleanor E. Klosterborg (2009) 70,15

800 m

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 2.32,91

80 m hæk

1. Vanessa Salzbrenner Valle (2010) 12,80
2. Karla K. Viggers Fabild (2010) 13,72
3. Sarah S. Højbjerg Petersen (2010) 13,97

300 m hæk

1. Lauura Lehman Jensen (2010) 55,08
2. Sif Westergaard Martinsen (2010) 64,76

4 x 100 m

1. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 53,90
   Eleanor E. Klosterborg (2009)
   Adda Crone K. Christensen (2009)
   Karla K. Viggers Fabild (2010)

1000 m stafet

1. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 2.31,69
   Vanessa Salzbrenner Valle (2010)
   Eleanor E. Klosterborg (2009)
   Karla K. Viggers Fabild (2010)

Længdespring

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 5,27
2. Vanessa Salzbrenner Valle (2010) 4,99
3. Elisabeth Gaarde Høgsbro (2010) 4,71
4. Eleanor E. Klosterborg (2009) 4,05
5. Sif Westergaard Martinsen (2010) 3,91
6. Adda Crone K. Christensen (2009) 3,68

Højdespring

1. Karla K. Viggers Fabild (2010) 1,58
2. Eleanor E. Klosterborg (2009) 1,53
3. Laura Lehman Jensen (2010) 1,43

Kuglestød (3,0 kg)

1. Laura Lehman Jensen (2010) 10,66
2. Adda Crone K. Christensen (2009) 7,91
3 Karla K. Viggers Fabild (2010) 7,51

Diskoskast (0,75 kg)

1. Laura Lehman Jensen (2010) 33,85
2. Adda Crone K. Christensen (2009) 18,87

Hammerkast (3,0 kg)

1. Laura Lehman Jensen (2010) 37,05

Spydkast (500 gr)

1. Laura Lehman Jensen (2010) 36,46
2. Eleanor E. Klosterborg (2009) 20,93
3. Karla K. Viggers Fabild (2010) 20,01

7-kamp

1. Karla K. Viggers Fabild (2010 4155 p
   (13,72-1,51-7,51-27,33/4,86-20,01-2.34,20)

Kaste 4-kamp

1. Laura Lehman Jensen (2010) 2208 p
   (36,56-10,66-33,85-36,46)

I løbet af sæsonen har Laura Lehman Jensen virkelig vist at hun er rigtig god til kast. Ved DMU-inde fik hun bronze i kugle, og udendørs ved DMU-ude blev det også til bronze i såvel diskos, hammer og spyd. Derfor var det heller ikke nogen overraskelse at hun sidst på året blev dansk 14-15 års mester i kaste-4.kamp.

Vi har en meget stærk gruppe af piger årgang 2010 og 2009. Her er der feks. Karla K. Viggers Fabild, Vanessa Salzbrenner Valle, Adda Crone K. Kristensen og Elisabeth Gaarde Høgsbro. Dertil kommer Eleanor E. Klosterberg. På holdet er der også et par gode piger årgang 2011, nemlig Sophia Dreyer-Stapput og Ella Denta.

PIGER, 12-13 år

80 m

1.	Sophia Dreyer-Stapput (2011)	11,68
2.	Marie Roelsgaard (2012)	11,87
3.	Helene Ellekær Hansen (2011)	12,84
4.	Signe Brehm Larsen (2011)	12,92
5.	Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	12,94
6.	Sophia Elise Gundelach (2011)	13,09
7.	Flora M. Ankerstjerne (2012)	13,60

200 m

1.	Sophia Dreyer-Stapput (2011)	28,95
2.	Lily Ito-Johnson (2012)	32,52
3..	Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	33,12

600 m

1.	Sophia Dreyer-Stapput (2011)	1.52,17
2.	Lily Ito-Johnson (2012)	2.01,15

800 m

1.	Sophia Dreyer-Staput (2011)	2.43,24

Sophia Dreyer-Stapput arbejder på at finde ud af hvilken øvelse hun skal satse på. Af ovennævnte ser det rent umiddelbart ud til at det skal være kort mellemdistance.

1000 m

1.	Marie Roelsgaard (2012)	3.49,13
2.	Signe Brehm Larsen (2011)	3.51,66

4x80 m

1.	Lily Ito-Johnson (2012) Signe Brehm Larsen (2011) Elle Dento (2011) Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	46,86

60 m hæk

1.	Ella Denta (2011)	11,40
2.	Lily Ito-Johnson (2012)	13,80
3.	Flora M. Ankerstjerne (2012)	14,61

Ved Østholdkampen i Lyngby prøvede Ella Denta for første gang at gennemføre et hækkeløb. Bliver det måske hendes favoritøvelse fremover.

Højdespring

1.	Lily Ito-Johnson (2012)	1,15
2.	Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	1,10

Længdespring (zone)

1.	Sophia Dreyer-Staput (2011)	4,39
2.	Marie Roelsgaard (2012)	4,06
3.	Lily Ito-Johnson (2012)	3,82
4.	Sophia Elise Gundelach (2011)	3,79
5.	Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	3,73
6.	Flora M. Ankerstjerne (2012)	3,35

Kuglestød (2,0 kg)

1.	Marie Roelsgaard (2012)	7,08
2.	Signe Brehm Larsen (2011)	6,40
3.	Kajsa Kyster Hvelplund (2012)	6,02
4.	Lily Ito-Johnson (2012)	5,50

PIGER, 10-11 år

60 m

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	9,17

60 m - medvind:

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	9,01

80 m

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	11,73

200 m

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	30,79

200 m – medvind

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	30,31
2.	Mila Ehrhart (2014)	36,21

60 m hæk - medvind

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	12,43

Længdespring (zone)

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	4,12
2.	Mila Ehrhart (2014)	3,26
3.	Lise Wahlstrøm Kappel (2014)	2,74
4.	Esme Skov Nilsson (2013)	2,69
5.	Frida Louise Skov Laursen (2014)	2,16
6.	Maja Larsen (2014)	1,85

Ja der står jo Nola Sofia Rahbek Keseler udfor alle øvelser hos se 10-11 årige piger. Der har desværre heller ikke været så mange piger ude til stævner i den aldersgruppe. Jeg ved vi har en del gående på holdet. Så vi må bare have dem ud til nogle stævner i 2025.

Længdespring – medvind

1.	Mila Ehrhart (2014)	3,34

Højdespring

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	1,20

Kuglestød (2,0 kg)

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	7,82
2.	Maja Larsen (2014)	4,29
3.	Eliana Njeri Christiansen (2014)	4,27
4.	Frida Louise Skov Laursen (2014)	3,65

Boldkast

1.	Nola Sofia Rahbek Keseler (2013)	36,12
2.	Eliana Njeri Christiansen (2014)	15,60

PIGER, indtil 9 år

40 m

1.	Maja Pugerup (2015)	8,04
2.	Astrid Bang Sørensen (2015)	9,36

Længdespring (zone)

1.	Maja Pugerup (2015)	2,89
2.	Astrid Bang Sørensen (2015)	2,50

PIGER, indtil 7 år

40 m - medvind:

1.	Laura Sonnemann (2017)	8,39
2.	Marie Sonnemann (2019)	10,24
3.	Bjørk Rønnike Miletic (2018)	13,00

Længdespring (zone)

1.	Laura Sonnemann (2017)	2,08
2.	Marie Sonnemann (2019)	1,46

Boldkast

1.	Laura Sonnemann (2017)	11,50
2.	Marie Sonnemann (2019)	4,06

Fr.berg den 23. nov. 2024

René Vincentsen

Fotos Erik Kold og René V.