

# Ranglister

## 2024



Jonas Bertelsen – FIF's nye mellem-/langdistancehåb på 1500 m og 3000m

**Mænd / drenge - udendørs**

# RANGLISTER 2024 mænd – udendørs

## MÆND, senior

### 100 m

1. Frederik Dahl Larsen (2006)	10,99
2. Villads Fredsted Andersen (2006)	11,12
3. Christoph Hansen (1992)	11,13
4. Philip Harbo (2006)	11,33
5. Luka Meldgaard (2008)	11,70
6. Carl Philip Glastrup (2010)	12,13
7. Alfred Dahl Larsen (2002)	12,14
8. Søren Skov Sjølund (1982)	12,37
9. Stefan Schonert (1992)	12,87
10. August Herring Jensen (2009)	13,56
11. Danny Pedersen (1967)	16,46

### 100 m – medvind

1. Villads Fredsted Andersen (2006)	10,94
2. Philip Harbo (2006)	11,28
3. Frederik Hye Hansen (1994)	15,49

### 150 m

1. Christoph Hansen (1992)	17,03
----------------------------	-------

### 200 m

1. Frederik Dahl Larsen (2006)	22,34
2. Villads Fredsted Andersen (2006)	22,40
3. Christoph Hansen (1992)	22,63
4. Philip Harbo (2006)	23,34
5. Luka Meldgaard (2008)	23,70
6. Carl Philip Glastrup (2010)	25,33
7. Nicolai Virenfeldt Andersen (1994)	26,37

### 200 m - medvind

1. Christoph Hansen (1992)	22,59
----------------------------	-------

### 300 m

1. Villads Fredsted Andersen (2006)	35,85
-------------------------------------	-------

### 400 m

1. Villads Fredsted Andersen (2006)	48,68
2. Sylvester Windahl (2006)	53,37
3. Frederik Dahl Larsen (2006)	53,92
4. Christopher Strandgaard (2006)	54,81
5. Sitotaw Theo Sängner (2008)	55,73
6. Jonas Nesbih (2002)	56,24
7. Liam Simonsen (2008)	57,45

### 800 m

1. Mathias Lundkvist (1995)	1.58,09
2. Sitotaw Theo Sängner (2008)	1.58,98
3. Jonas Bertelsen (2000)	1.59,40

4. Sylvester Windahl (2006)	2.01,17
5. Liam Simonsen (2008)	2.07,07
6. Jonas Mesbih (2002)	2.09,01
6. Lars Lindbjerg (1994)	2.07,10
7. Liam Simonsen (2008)	2.07,07

### 1500 m

1. Jonas Bertelsen (2000)	3.55,73
2. Mohamed Hersi (1994)	4.03,60
3. Sitotaw Theo Sängner (2008)	4.11,76
4. Carl Torpdahl Hansen (2008)	4.17,10
5. Liam Simonsen (2008)	4.28,69
6. Nicolai Dahlerup (2011)	4.33,62
7. Bo Sterup Abrahamsson (1996)	5.19,57

### 1 mile, landevej

1. Jonas Bertelsen (2000)	4.33,23
---------------------------	---------

### 3000 m

1. Jonas Bertelsen (2000)	8.39,25
2. Mohamed Hersi (1994)	8.51,69
3. Carl Torpdahl Hansen (2008)	9.35,60
4. Nicolai Dahlerup (2011)	9.52,39



Ser vi overordnet på seniorryanglisterne fremgår det klart, at det næsten kun er atleter fra ungdomsafdelingen der er med på listerne. En undtagelse er dog Jonas Bertelsen og Mohamed Hersi, der hér er optaget i et løb på Bagsværd Stadion. Deres resultater er imidlertid ganske gode, så vi håber hér på yderligere fremgang i 2025.

### 5000 m

1. Jonas Bertelsen (2000)	14.58,1
2. Carl Torpdahl Hansen (2008)	16.33,05
3. Christoffer Arild (1977)	18.27,63

### ½ marathon

1. Mohamed Hersi (1994)	1.11,29
2. Jonas Manley (1996)	1.12,57
3. Ralph Johannsen (1963)	1.34,52

## ½ marathon ( fortsat )

4. Lars Drauscke (1966)	1.42,14
5. Jesper Dahl (1980)	1.54,34
6. Esben Larsen (1982)	1.57,18
7. Bjarne Bjerg (1957)	1.59,30
8. Sven Bonato (1965)	2.14,23
9. Bo Kjær Hansen (1959)	2.30,39
10. Henrik Roos (1972)	2.34,31
11. Jarl Tuxen (1969)	2.45,33
12. Steen Nielsen (1963)	3.13,34
13. Per Olaf Larsen (1965)	3.15,51
14. Kurt Hansen (1937)	3.33,38

## Marathon

1. Jonas Pedersen (1996)	2.46,39
--------------------------	---------

## 4 x 400 m

1. Christopher Strandgaard (2006)	3.30,97
Frederik Dahl Larsen (2006)	
Philip Harbo (2006)	
Villads Fredsted Andersen (2006)	

## Længdespring

1. Christoffer Holst Hahn ( 1974)	5,16
2. Vilhelm Helk (2010)	4,69
3. Frederik Hye Hansen (1994)	3,83
4. Bo Sterup Abrahamsson (1976)	3,79

## Højdespring

1. Oliver Fabricius Thomsen (2003)	1,75
2. Carl Philip Glastrup (2010)	1,65
3. Christoffer Holst Hahn (1974)	1,64
4. August Nicolaisen (2012)	1,55
5. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	1,31
6. Vilhelm Helk (2010)	1,30
7. Bo Sterup Abrahamsson (1976)	1,28
8. Aksel Sparre Eskildsen (2014)	1,15

## Stangspring

1. Christoffer Holst Hahn (1974)	3,80
----------------------------------	------

## Kuglestød ( 7,26 kg )

1. David Holst Hahn (2004)	9,32
2. Jakob Sander Hansen (1970)	7,76
3. Danny Pedersen (1967)	6,52

## Kuglestød ( 6 kg ) NB!

1. Christoffer Holst Hahn (1974)	11,85
2. Jakob Sander Hansen (1970)	8,30
3. Danny Pedersen (1967)	7,87

## Kuglestød ( 5 kg ) NB!

1. Allan Kristensen (1963)	8,95
----------------------------	------

## Diskoskast ( 2 kg )

1. Christoffer Holst Hahn (1974)	32,75
2. David Holst Hahn (2004)	29,87
3. Jakob Sander Hansen (1970)	20,89
4. Danny Pedersen (1967)	17,70

## Diskoskast ( 1,5 kg ) NB!

1. Christoffer Holst Hahn (1974)	41,45
2. Jakob Sander Hansen (1970)	25,43
3. Danny Pedersen (1967)	21,85



**Jeg konstaterede tidligere, at der ikke var ret mange seniorer på vores seniornangliste. Men når vi er fremme ved de tekniske øvelser dukker vores veteraner op. De er alle fyldt 50 år, men kan stadig godt lave gode resultater. Her er det Christoffer Holst Hahn, der springer stang på Odense Stadion ( 2022! ). Så disse lidt ældre herrer sørger for at der bl.a er resultater i kasteøvelserne på ranglisterne.**

## Hammerkast ( 7,26 kg )

1. Jakob Sander Hansen (1970)	24,99
-------------------------------	-------

## Hammerkast ( 6 kg ) NB!

1. Christoffer Holst Hahn (1974)	40,02
2. Jakob Sander Hansen (1970)	31,56

## Hammerkast ( 5 kg ) NB!

1. Allan Kristensen (1963 )	34,52
-----------------------------	-------

## Spydkast ( 700 gr ) NB!

1. Christoffer Holst Hahn (1974)	38,75
2. Jakob Sander Hansen (1970)	26,01

## Vægtkast ( 11,34 kg ) NB!

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Christoffer Holst Hahn ( 1974) | 15,58 |
| 2. Jakob Sander Hansen (1970)     | 11,34 |

## Kaste 5-kamp ( M50 )

- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 1. Christoffer Holst Hahn ( 1974) | 2405 p |
| (40,02-11,85-41,45-38,75-15,58)   |        |

**DRENGE, 20-22 år**

## 100 m

- |                              |       |
|------------------------------|-------|
| 1. Alfred Dahl Larsen (2002) | 12,14 |
|------------------------------|-------|

## 400 m

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Jonas Mesbih (2002) | 56,24 |
|------------------------|-------|

## 800 m

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. Jonas Mesbih (2002) | 2.09,01 |
|------------------------|---------|

## Højdespring

- |                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 1. Oliver Fabricius Thomsen (2003) | 1,75 |
|------------------------------------|------|

## Kuglestød ( 7,26 kg )

- |                            |      |
|----------------------------|------|
| 1. David Holst Hahn (2004) | 9,32 |
|----------------------------|------|

## Diskoskast ( 2 kg )

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| 1. David Holst Hahn (2004) | 29,87 |
|----------------------------|-------|

**DRENGE, 18-19 år**

## 100 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Frederik Dahl Larsen (2006)      | 10,99 |
| 2. Villads Fredsted Andersen (2006) | 11,12 |
| 3. Philip Harbo (2006)              | 11,33 |



Så er vi nået frem til den aldersgruppe hos drengene, som nok rummer nogle af de største talenter. Vi taler om sprint. Her er det Frederik Dahl Larsen, som i 2024 forbedrede sine pers.rek. på 100 m og 200 m til imponerende 10,99 sek og 22,34 sek.

## 200 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Frederik Dahl Larsen (2006)      | 22,34 |
| 2. Villads Fredsted Andersen (2006) | 22,40 |
| 3. Philip Harbo (2006)              | 23,34 |

## 300 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Villads Fredsted Andersen (2006) | 35,85 |
|-------------------------------------|-------|



En anden af vores unge sprintere som også har gjort det rigtig godt er Villads Fredsted Andersen. Specielt er hans resultater på 300 m og 400 m rigtig gode. Han er nu næstbedste FIF 400 m løber gennem tiderne.

## 400 m

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Villads Fredsted Andersen (2006) | 48,68 |
| 2. Sylvester Windahl (2006)         | 53,37 |
| 3. Frederik Dahl Larsen (2006)      | 53,92 |
| 4. Christopher Strandgaard (2006)   | 54,81 |

## 800 m

- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 1. Sylvester Windahl (2006) | 2.01,17 |
|-----------------------------|---------|

## 4 x 400 m

- |                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Christopher Strandgaard (2006) | 3.30,97 |
| Frederik Dahl Larsen (2006)       |         |
| Philip Harbo (2006)               |         |
| Villads Fredsted Andersen (2006)  |         |

**DRENGE, 16-17 år**

## 100 m

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1. Luka Meldgaard (2008)        | 11,70 |
| 2. August Herring Jensen (2009) | 13,56 |

200 m

1. Luka Meldgaard (2008) 23,70

400 m

1. Sitotaw Theo Sanger (2008) 55,73  
2. Liam Simonsen (2008) 57,45

800 m

1. Sitotaw Theo Sanger (2008) 1.58,98  
2. Liam Simonsen (2008) 2.07,07

1500 m

1. Sitotaw Theo Sanger (2008) 4.11,76  
2. Carl Torpdahl Hansen (2008) 4.17,10  
3. Liam Simonsen (2008) 4.28,69

Det er i 16-17 ars gruppen vi finder nogle af vores største talenter pa mellem- og langdistancerne. Her er det Sitotaw Theo Sanger ved et lob pa Hvidovre Stadion hvor det virkelig regnede. Sammen med Carl Torpdahl Hansen er de to drenge pa idretsefeterskole i Vejle. Vi gleder os til at fa dem tilbage til Frederiksberg Stadion til sommer. Bemark lige Sitotaws tid pa 800 m.

3000 m

1. Carl Torpdahl Hansen (2008) 9.35,60

5000 m

1. Carl Torpdahl Hansen (2008) 16.53,05

Kuglestod ( 5 kg )

1. Thor Steinicke Stride (2008) 9,63

Diskoskast ( 1,5 kg )

1. Thor Steinicke Stride (2008) 34,70

### DRENGE, 14-15 ar

100 m

1. Carl Philip Glastrup (2010) 12,13

200 m

1. Carl Philip Glastrup (2010) 25,33

100 m hak

1. Carl Philip Glastrup (2010) 16,27

Langdespring

1. Vilhelm Helk (2010) 4,69

Højdespring

1. Carl Philip Glastrup (2010) 1,65  
2. Vilhelm Helk (2010) 1,30

Kuglestod ( 4 kg )

1. Vilhelm Helk (2010) 9,11

Spydkast ( 600 gr )

1. Thor Steinicke Stride (2008) 41,35

### DRENGE, 12-13 ar

60 m

1. Asger Steinicke Stride (2011) 8,96

80 m lob

1. Asger Steinicke Stride (2011) 11,54  
2. Anton Guldager Love (2012) 12,19  
3. Erik Agerbo (2012) 13,85

Lag merke til den unge mand forrest pa billedet. Det er Nicolai Dahlerup – rets fund 2024 i FIF – han er sandsynligvis det største 12-rige lobetalent i Danmark pa mellem- og langdistancerne

## 600 m

1. Ville Rørbeck Nørreby (2012)	2.03,94
2. August Nicolaisen (2012)	2.05,91

## 1000 m

1. Nicolai Dahlerup (2011)	2.53,64
----------------------------	---------

## 1500 m

1. Nicolai Dahlerup (2011)	4.33,62
----------------------------	---------

## 3000 m

1. Nicolai Dahlerup (2011)	9.41,05
----------------------------	---------

## 5 km landvej

1. Nicolai Dahlerup (2011)	17.24
----------------------------	-------

## 80 m hæk

1. August Nicolaisen (2012)	16,15
2. Ville Rørbeck Nørreby (2012)	16,63

## 4 x 80 m

1. August Nicolaisen (2012)	47,46
Asger Steinicke Stride (2011)	
Anton Guldager Løve (2012)	
Ville Rørbeck Nørreby (2012)	

## Længdespring, zone

1. Ville Rørbeck Nørreby (2012)	4,55
2. August Nicolaisen (2012)	4,20
3. Asger Steinicke Stride (2011)	4,15

## Længdespring zone – medvind

1. Asger Steinicke Stride (2011)	4,20
----------------------------------	------

## Højdespring

1. August Nicolaisen (2012)	1,55
-----------------------------	------

## Kuglestød ( 3 kg )

1. Asger Steinicke Stride (2011)	9,53
2. Ville Rørbeck Nørreby (2012)	7,29
3. August Nicolaisen (2012)	6,97

## Diskoskast ( 0,75 kg )

1. Asger Steinicke Stride (2011)	27,75
----------------------------------	-------

## Spydkast ( 400 gr )

1. August Nicolaisen (2012)	23,75
2. Ville Rørbeck Nørreby (2012)	20,46

**DRENGE, 10-11 år**

## 40 m

1. Elliot Baldorf Tingkær (2014)	8,41
----------------------------------	------

## 60 m løb

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	9,55
2. Alvin Hjort Bagger (2014)	10,06
3. Aksel Sparre Eskildsen (2014)	10,16
4. Maximillian Straarup (2014)	10,31
5. Bjørn Theilst (2014)	12,10

## 60 m - medvind

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	9,34
-----------------------------------	------

## 200 m - medvind

1. Alvin Hjort Bagger (2014)	33,08
2. Aksel Sparre Eskildsen (2014)	39,48

## 400 m

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	1.15,86
2. Maximillian Straarup (2014)	1.20,48

## 600 m

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	2.02,70
-----------------------------------	---------

## 800 m

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	2.49,54
-----------------------------------	---------

## 1000 m

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	3.34,04
-----------------------------------	---------

## Længdespring, zone

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	4,14
2. Aksel Sparre Eskildsen (2014)	3,11

## Længdespring, zone – medvind

1. Alvin Hjort Bagger (2014)	3,65
2. Aksel Sparre Eskildsen (2014)	3,38

## Højdespring

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	1,31
2. Aksel Sparre Eskildsen (2014)	1,15

## Kuglestød ( 2 kg )

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	7,57
2. Aksel Sparre Eskildsen (2014)	5,81
3. Magnus Kullberg Jacobsen (2013)	4,98

## Boldkast (145 gr)

1. Daniel Hedley Bertelsen (2013)	42,56
-----------------------------------	-------

**DRENGE, 8-9 år**

## 40 m

1. Valdemar Staunbjerg Hansen (2015)	7,43
2. Storm Lin Hanberg (2015)	7,78
3. Bertil Christian Carstens (2015)	8,20
4. Edvard Sandahl Helk (2016)	8,33
5. Johan Stæhr Thillemann (2016)	8,59
6. Elias Christiansen (2016)	8,65
7. Louie Duus (2016)	8,72

## 60 m

1. Valdemar Staunbjerg Hansen (2015)	10,24
2. Frederik Sonnemann (2015)	11,58
3. Edvard Sandahl Helk (2016)	11,86
4. Thomas Arp-Nielsen (2016)	13,59

## 60 m – medvind

1. Valdemar Staunbjerg Hansen (2015)	10,16
--------------------------------------	-------

## 400 m

1. Bertil Christian Carstens (2015)	1.31,58
2. Edvard Sandahl Helk (2016)	1.41,24

## 600 m

1. Frederik Sonnemann (2015)	2.26,25
------------------------------	---------

## Længdespring, zone

1. Valdemar Staunbjerg Hansen (2015)	3,64
2. Bertil Christian Carstens (2015)	3,11
3. Linus Glad (2016)	2,88
4. Frederik Sonnemann (2015)	2,80
5. Edvard Sandahl Helk (2016)	2,66
6. Thomas Arp-Nielsen (2016)	2,25
7. Hecto Modesto Leal (2015)	2,18

## Kuglestød ( 2 kg )

1. Valdemar Staunbjerg Hansen (2015)	5,88
2. Bertil Christian Carstens (2015)	4,33
3. Elias Christiansen (2016)	4,16
4. Edvard Sandahl Helk (2016)	3,55
5. Louie Duus (2016)	3,50
6. Thomas Arp-Nielsen (2016)	2,79

## Boldkast ( 145 gr )

1. Louie Duus (2016)	27,23
2. Bertil Christian Carstens (2015)	24,12
3. Frederik Sonnemann (2015)	22,55
4. Edvard Sandahl Helk (2016)	20,96
5. Elias Christiansen (2016)	20,70
6. Valdemar Staunbjerg Hansen (2015)	19,38
7. Thomas Arp-Nielsen (2016)	13,69

**DRENGE, - 7 år**

## 40 m løb

1. Emil Jensen (2017)	8,63
2. Storm S. Muhlig (2018)	9,40
3. Frede Duus (2018)	10,79
4. Hector Agerbo (2018)	11,60

## Længdespring, zone

1. Emil Jensen (2017)	2,06
2. Storm S. Muhlig (2018)	1,70
3. Emil Glad (2019)	1,32

Fr.berg den 23. november 2024

*René Vincentsen*

Fotos Erik Kold og René V.

