



Årets bedste udendørs resultater 2007

PIGER

40m

Katrine K Jacobsen, 99	P8		7,6s	28.8	AAC
Naja Nielsen, 98	P9		8,3s	31.5	AAC
Nadia Iversen, 01	P6		8,94s	23.9	Greve
Helena Ring, 02	P5		9,4s	28.8	AAC
Rebecca H. Nielsen, 00	P7		10,2s	9.5	Ballerup
Emilia W.H. Espenhain, 01	P6		10,3s	9.5	Ballerup
Helena Matz, 02	P5		10,88s	23.9	Greve
Josefine K. Jacobsen, 03	P4		11,3s	28.8	AAC

50m

Laura Rytcher, 92	P15		7,6s	7.4	Avignon
-------------------	-----	--	------	-----	---------

60m

Katrine K Jacobsen, 99	P8	-1,1	10,2s	14.6	Køge
Anna S Bredahl,	P11		10,6s	9.5	Ballerup
Regina Larsen, 95	P12		10,7s	9.5	Ballerup
Alberte Sørensen, 97	P10		10,87s	24.6	FIF
Sannie Ullmann, 97	P10		11,3s	9.5	Ballerup
Naja Nielsen, 98	P9		11,6s	31.5	AAC
Caroline Bach, 95	P12		12,8s	6.4	Avignon
Helena B Matsz, 02	P5		14,2s	18.8	Ballerup
Helena Ring, 02	P5		14,3s	18.8	Ballerup
Rebecca Nielsen, 00	P7		14,9s	18.8	Ballerup
Maria Osbøl, 03	P4		15,8s	18.8	Ballerup
Josefine K. Jacobsen, 03	P4		17,6s	18.8	Ballerup

80m

Caroline Ranners, 95	P12	-1,2	12,2s	18.8	Ballerup
Regina Larsen, 95	P12	-1,2	12,3s	18.8	Ballerup

100m

Maria L. Jensen, 90	P17	-0,3	13,0s	18.8	Ballerup	Klubrekord
Natasha Haugsted, 91	P16	-2,2	15,31s	15.8	Ballerup	
Christina Holm, 88	P19	-0,6	15,31s	26.5	Holte	
Caroline Ranners, 95	P12	-0,4	15,88s	26.5	Holte	
Cæcilie Rønning, 91	P16	0,3	15,99s	12.5	Hillerød	
Mona Martinsen, 88	P18	-0,3	16,92s	6,5	Tårnby	

100m +wind eller ingen målt

Caroline Ranners, 95	P12	+2,9	14,9s	28.8	AAC
----------------------	-----	------	-------	------	-----



200m

Maria L. Jensen, 90	P17	0,6	27,10s	11.8	Randers	Klubrekord
Cæcilie Rønning, 91	P16	-0,5	34,8s	26.9	Ballerup	
Amanda Glundø, 95	P12	-0,9	35,2s	26.9	Ballerup	Klubrekord
Amalie Wied-Christiansen, 96	P11		37,0s	26.9	Ballerup	
Katrine K Jacobsen, 99	P8	1,7	38,62s	22.9	Greve	
Mathide Ranners, 97	P10		40,9s	26.9	Ballerup	
Rebecca Nielsen, 00	P7		51,9s	26.9	Ballerup	

300m

Amanda B Glundø, 95	P12		55,7s	12.9	Ballerup
Cecilie Rønning, 91	P14		61,5s	7.4	Avignon

400m

Natasha Haugsted, 91	P16		68,02s	26.5	Holte
----------------------	-----	--	--------	------	-------

600m

Natasha Haugsted, 91	P16		1.49,4m	11-7	Ballerup	Klubrekord
Amanda B Glundø, 95	P12		2.07,0m	11-7	Ballerup	
Caroline Ranners, 95	P12		2.25,0m	18.8	Ballerup	
Regina Larsen, 95	P12		2.40,15m	18.8	Ballerup	

800m

Natasha Haugsted, 91	P16		2.33,15m	23.5	Ballerup
Maria L. Jensen, 90	P17		2.40,31m	11.8	Randers
Amanda B Glundø, 95	P12		3.14,02m	26.5	Holte
Mona Martinsen, 88	P19		3.33,2m	18.8	Ballerup
Cæcilie Rønning, 91	P16		4.29,3m	18.8	Ballerup

1000m

Natasha Haugsted, 91	P16		3.16,6m	26.9	Ballerup
Cecilie H Christensen, 92	P15		3.28,94m	7.4	Avignon
Amanda B. Glundø, 95	P12		3,54,27m	10.6	Ballerup

1500m

Katja Müllertz, 90	P17		5.12,71m	15.8	Ballerup
Cecilie H. Christensen, 92	P15		5.15,18m	23.9	Greve
Natasha Haugsted, 91	P16		5,28,14m	11.9	Århus

3000m

Katja Müllertz, 90	P17		11.08,2m	11.7	Ballerup
Cecilie H. Christensen, 92	P15		11.15,48m	26.5	Holte

5000m

Katja Müllertz, 90	P17		19.48,7m	26.9	Ballerup	Klubrekord
Cecilie H. Christensen, 92	P15		20.46,44m	23.5	Ballerup	



5 km landevej

Cecilie H. Christensen, 92	P15	19.19m	15.6	Frederiksberg	Klubrekord
Katja Müllertz, 90	P17	19.33,6m	15.4	Køge	
Natasha Haugsted, 91	P16	21.38m	15.6	Frederiksberg	Klubrekord
Nicola Hutchinson, 91	P16	26.48,9m	15.4	Køge	
Regine Larsen, 95	P12	31,59m	15.6	Frederiksberg	
Cæcilie Rønning, 91	P16	34.57,7m	15.4	Køge	

10 km landevej

Cecilie H. Christensen, 92	P15	41,02m		Rønne	
Katja Müllertz, 90	P17	41,39m	11.11	Odense	

4 km Cross

Cecilie H. Christensen, 92	P15	16,24m	19.10	Bagsværd	
Katja Müllertz, 90	P17	16,54m	19.10	Bagsværd	
Natasha Haugsted, 91	P16	18,07m	19.10	Bagsværd	

Halvmarathon

Katja Müllertz, 90	P17	1.35,55t	29.4	SNIK	Klubrekord
Pia Jonassen, 65	K40	1.47,48t	25.3	Hillerød	

Marathon

Pia Jonassen, 65	K40	4:14:18t	20.5	København	
------------------	-----	----------	------	-----------	--

60m hæk

Regina J Larsen, 95	P12	-0,7	14,63s	5.5	Tårnby
---------------------	-----	------	--------	-----	--------

80m hæk 76,2 cm

Cecilie H. Christensen, 92	P15	-0,9	17,49s	26.5	Holte
----------------------------	-----	------	--------	------	-------

100m hæk 76,2 cm

Maria L. Jensen, 90	P17	-2,6	16,29s	9.6	Ballerup	Klubrekord
---------------------	-----	------	--------	-----	----------	-------------------

100m hæk 84 cm

Maria L. Jensen, 90	P17	1,3	16,62s	12.5	Hillerød	Klubrekord
---------------------	-----	-----	--------	------	----------	-------------------

200m hæk

Katja Müllertz, 90	P17	-0,3	38,48s	26.7	Odense
--------------------	-----	------	--------	------	--------

300m hæk

400h hæk

Katja Müllertz, 90	P17		74,53s	15.8	Ballerup	Klubrekord
Natasha Haugsted, 91	P16		79,99s	16.6	Hillerød	Klubrekord

4X100m

Natasha Haugsted, 91
Christina Holm, 88
Katja Müllertz, 90



Maria L. Jensen, 90	P19		56,92s	15.8	Ballerup
---------------------	-----	--	--------	------	----------

Laura Andersen, 92
 Cecilie H. Christensen, 92
 Katja Müllertz, 90
 Maria Jensen, 90

P17		56,95s	12.5	Hillerød
-----	--	--------	------	----------

Natasha Haugsted, 91
 Christina Holm, 88
 Katja Müllertz, 90
 Maria L. Jensen, 90

P19		57,38s	26.5	Holte
-----	--	--------	------	-------

Natasha Haugsted, 91
 Cecilie H. Christensen, 92
 Katja Müllertz, 90
 Maria L Jensen, 90

P17		59,16s	16.6	Greve
-----	--	--------	------	-------

Belinda Lauesen, 89
 Cæcilie Rønning, 91
 Mona Martinsen, 88
 Cecilie H Christensen, 92

P19		65,09s	15.8	Ballerup
-----	--	--------	------	----------

Mona Martinsen, 88
 Maria Noppenau, 88
 Natasha Haugsted, 91
 Belinda Lauesen, 89

P19		66,00s	12.5	Hillerød
-----	--	--------	------	----------

4X200m

Længdespring

Maria L. Jensen, 90	P17	1,94	5,38m	11.9	Århus	Klubrekord
Laura Rytcher, 92	P15		4,51m	7.4	Avignon	
Mona Martinsen, 88	P18	2,4	3,80m	24.6	FIF	
Cæcilie Rønning, 91	P16	-0,9	3,59m	5.5	Tårnby	
Caroline Ranners, 95	P12	0,5	3,48m	26.5	Holte	

Længdespring zone

Regina J Larsen, 95	P12		3,95m	9.5	Ballerup	Klubrekord
Caroline Ranners, 95	P12		3,61m	18.8	Ballerup	
Amalie Wied-Christiansen, 96	P11		3,35m	26.9	Ballerup	
Katrine K. Jacobsen, 99	P8		3,21m	6.5	Tårnby	
Mathilde Ranners, 97	P10		3,,18m	26.9	Ballerup	
Sannie Ullmann, 97	P10		2,92m	2.9	Øbro	
Naja Nielsen, 98	P9		2,61m	9.5	Ballerup	
Alberte Sørensen, 97	P10		2,58m	23.6	FIF	
Helena Ring, 02	P5		2,04m	28.8	AAC	
Nadia Iversen, 01	P6		2,04m	23.9	Greve	
Emilia W.H. Espenhain, 01	P6		1,85m	9.5	Ballerup	



Helena Ring 02	P5	1,80m	13.8	Ballerup
Josefine K. Jacobsen, 03	P4	1,80m	28.8	AAC
Helena Matz, 02	P5	1,70m	18.8	Ballerup
Rebecca Nielsen, 00	P7	1,74m	26.9	Ballerup
Astrid Andersen, 03	P4	1,51m	18.8	Ballerup
Frida	P5	1,15m	13.8	Ballerup
Maria Osbøl, 03	P4	1,12m	18.8	Ballerup

Højdespring

Katja Müllertz, 90	P17	1,52m	15.8	Ballerup
Maria L. Jensen, 90	P17	1,43m	11.8	Randers
Anna S Bredahl, 96	P11	1,05m	9.5	Ballerup

Trespspring

Cæcilie Rønning, 91	P16	7,36m	7.4	Avignon
---------------------	-----	-------	-----	---------

Kuglestød 2 kg

Caroline Ranners, 95	P12	6,90m	28.8	AAC
Regina J Larsen, 95	P12	6,29m	3.10	Ballerup
Anna S Bredahl, 96	P11	5,30m	9.5	Ballerup
Naja Nielsen, 98	P9	5,23m	4.7	Ballerup
Sannie Ullmann, 97	P10	4,81m	19.5	Glostrup
Katrine K. Jacobsen, 99	P8	4,64m	14.6	Køge
Rebecca Nielsen, 00	P7	2,41m	28.8	AAC
Helena Ring, 02	P5	1,73m	28.8	AAC
Josefine Jacobsen, 03	P4	1,36m	28.8	AAC

Klubrekord

Klubrekord

3 kg

Regina Larsen, 95	P12	3,96m	26.5	Holte
-------------------	-----	-------	------	-------

4 kg

Maria L. Jensen, 90	P17	10,16m	18.8	Ballerup
Marianne L. Engberg, 65	K40	9,32m	24.5	Hillerød
Connie Holm, 56	K50	9,11m	15.8	Ballerup
Maria Noppenau, 88	P18	8,49m	12.5	Hillerød
Cæcilie Rønning, 91	P16	5,71m	18.8	Ballerup
Mona Martinsen, 88	P19	4,64m	18.8	Ballerup

Diskoskast 750 gram

Regina J Larsen, 95	P12	10,97m	3.10	Ballerup
---------------------	-----	--------	------	----------

1 kg

Maria L. Jensen, 90	P17	28,03m	6.5	Tårnby
Marianne L. Engberg, 65	K40	27,20m	12.7	Hillerød
Maria Noppenau, 88	P18	24,32m	12.7	Hillerød
Nina Engmark, 90	P17	21,57m	22.9	Greve
Christina Holm, 88	P18	18,02m	26.5	Holte
Doris Jørgensen, 69	K35	16,40m	19.9	Ballerup
Mona Martinsen, 88	P18	15,06m	12.9	Ballerup



Spydcast 400 g

Regina J Larsen, 95	P12	11,49m	18.8	Ballerup
Caroline Ranners, 95	P12	11,15m	26.9	Ballerup
Amalie Weid-Christiansen, 96	P11	7,72m	26.9	Ballerup
Mathilde Ranners, 97	P10	5,62m	26.9	Ballerup

500 g

Connie Holm, 56	K50	26,12m	13.6	Hillerød
-----------------	-----	--------	------	----------

600 g

Maria L. Jensen, 90	P17	47,16m	27.7	Beograd	Klubrekord
Mona Martinsen, 88	P19	11,68m	18.8	Ballerup	
Cæcilie Rønning, 91	P16	11,50m	26.9	Ballerup	
Regina J Larsen, 95	P12	8,78m	26.5	Holte	

Boldkast 145 gram

Naja Nielsen, 98	P9	29,61m	23.5	Greve
Sannie Ullmann, 97	P10	19,42m	2.9	Øbro
Katrine K Jacobsen, 99	P8	15,02m	6.5	Tårnby
Alberte Sørensen, 97	P10	14,14m	24.6	FIF
Helena Ring, 02	P5	9,91m	5.5	Tårnby
Astrid Andersen, 03	P4	7,35m	18.8	Ballerup
Helena Matz, 02	P5	6,75m	13.8	Ballerup
Rebecca Nielsen, 2000	P7	6,71m	18.8	Ballerup
Nadia Iversen, 01	P6	5,34m	23.9	Greve
Emilia W.H. Espenhain, 01	P6	4,93m	9.5	Ballerup
Frida		4,60m	13.8	Ballerup
Josefine K. Jacobsen, 03	P4	4,32m	6.4	Tårnby
Marie Osbøl, 03	P4	4,23m	18.8	Ballerup

Hammerkast 4 kg

Belinda Lauesen, 89	P18	26,23m	6.5	Tårnby	Klubrekord
Marianne L. Engberg, 65	K40	21,65m	23.5	Ballerup	
Doris Jørgensen, 69	K35	21,64m	19.9	Ballerup	
Nina Engmark, 90	P17	16,80m	19.9	Ballerup	

Mangekamp

7-kamp

100m hæk-højde-kugle-200m

Længde-spyd-800m

Maria L. Jensen, 90	P17	4778p	12.8	Randers	Klubrekord
17,44-1,43-9,89-27,10					
5,03-42,17-2.40,31					