

RAC Milen 2012 *alle løbere og tider efter 8 løb*

Piger -14 år		4,706 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Helena Ring	AAC		24:46			24:57			22:52	3	24:11,7	05:08,5
2	Emilie Larsen	Torstrup Skole				33:21					1	33:21,0	07:05,2
3	Nicole Lundgreen	Torstrup Skole				36:28					1	36:28,0	07:44,9
4	Marlene Holt	Torstrup Skole				46:52					1	46:52,0	09:57,5

Piger 15-19 år		4,706 km											
1	Marie H. Seestedt			25:39							1	25:39,0	05:27,0
2	Pernille Havmand	Herlevløberne					26:00				1	26:00,0	05:31,5

Kvinder 20-29 år		4,706 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Julia Nilsson	Öresunds FK			18:29						1	18:29,0	03:55,7
2	Camilla Wischmann	Herlevløberne	25:54	25:33			28:05	26:46		26:24	5	26:32,4	05:38,4
3	Trine Bahrt Andersen	Herlevløberne	28:32	27:53	26:42	27:08		25:45		26:18	6	27:03,0	05:44,9

Kvinder 30-39 år		4,706 km											
1	Tinne S. Jensen	AK73					21:34				1	21:34,0	04:35,0
2	Anne Roed									26:20	1	26:20,0	05:35,7
3	Ida Paulsen									27:51	1	27:51,0	05:55,1
4	Mette Stuhr Norholt					28:41					1	28:41,0	06:05,7
5	Pia Andersen						30:41	30:20			2	30:30,5	06:29,0
6	Ann Christina Post							32:37			1	32:37,0	06:55,9
7	Mette Skovgaard									34:51	1	34:51,0	07:24,3

Kvinder 40-49 år		4,706 km											
1	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne			20:26	19:35	18:58		18:46	19:19	5	19:24,8	04:07,5
2	Mette Riis	Rødovre AC					19:45				1	19:45,0	04:11,8
3	Henriette Osbøl	Herlevløberne	22:07	21:27	21:19		21:22			21:34	5	21:33,8	04:34,9
4	Sandra Miran	Rødovre AC	21:32		20:53		21:45		21:23	23:32	5	21:49,0	04:38,2

5	Katja Them Leth		22:04	22:12							2	22:08,0	04:42,2
6	Karin Lund	Sparta	22:35								1	22:35,0	04:47,9
7	Charlotte Meldal	Rødovre AC				22:54					1	22:54,0	04:52,0
8	Christina Keppie	Herlevløberne							23:01		1	23:01,0	04:53,5
9	Dorte Viehweg Brendstrup	Herlevløberne		26:21	25:16	24:09	24:04				4	24:57,5	05:18,2
10	Jane Krygermeier	Herlevløberne		26:09	26:00	27:06		26:29	25:02	24:14	6	25:50,0	05:29,4
11	Lotte Poulsen	Herlevløberne		26:22	25:29						2	25:55,5	05:30,5
12	Lene Krygermeier	Herlevløberne					26:48				1	26:48,0	05:41,7
13	Susanne Larsen						26:56				1	26:56,0	05:43,4
14	Anni Fruergaard Jacobsen	Herlevløberne								27:28	1	27:28,0	05:50,2
15	Hanne Jensen		27:56								1	27:56,0	05:56,1
16	Heidi Parsberg Wagner	Herlevløberne		29:55	29:36			28:36	27:53	28:05	5	28:49,0	06:07,4
17	Lone Rasmussen	Herlevløberne	29:54		29:56	28:48	30:30	29:13	29:00	31:54	7	29:53,6	06:21,1
18	Maria Houmøller	Herlevløberne	31:08	30:43	31:37	31:29	30:02	28:38	28:12	28:04	8	29:59,1	06:22,3
19	Berit Hobel	Herlevløberne			30:04						1	30:04,0	06:23,3
20	Conni Lyngholt Hansen	Herlevløberne		29:57	30:31		30:29	30:07			4	30:16,0	06:25,9
21	Betina Laustsen	Herlevløberne			30:58						1	30:58,0	06:34,8
22	Joan N. Larsen					33:29					1	33:29,0	07:06,9

	Kvinder 50-59 år	4,706 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Marianne Flindt	Herlevløberne	22:04	22:02	21:31	21:54		23:07		21:58	6	22:06,0	04:41,8
2	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne						23:09		21:54	2	22:31,5	04:47,2
3	Lotte Mejer Jensen	Herlevløberne	24:56	24:21	23:45	23:52	23:26	23:39	23:44	23:30	8	23:54,1	05:04,7
4	Pernille Saabye	Herlevløberne			23:29		24:37				2	24:03,0	05:06,6
5	Hanne Falkenberg	Herlevløberne			24:07						1	24:07,0	05:07,5
6	Helene Kemp	Rødovre AC								24:20	1	24:20,0	05:10,2
7	Helle Dams Nielsen	Herlevløberne			25:59	25:37	25:19	24:39	25:04	24:18	6	25:09,3	05:20,7
8	Joan M. Petersen	Rødovre AC					25:13				1	25:13,0	05:21,5
9	Marie Rasmussen	Rødovre AC					26:11				1	26:11,0	05:33,8
10	Ingelise Dam	Herlevløberne						26:31			1	26:31,0	05:38,1
11	Hanny Søs Madsen	Herlevløberne	29:11	28:27	28:17	28:14	29:04	28:23	27:33		7	28:27,0	06:02,7
12	Susanne Overgaard	Herlevløberne				28:32					1	28:32,0	06:03,8
13	Randi Olsen	Herlevløberne		28:33							1	28:33,0	06:04,0
14	Anny Høj Larsen	Herlevløberne		28:51	28:17		29:05		27:39	28:55	5	28:33,4	06:04,1
15	Birgitte Pedersen	Rødovre AC					30:06	28:19			2	29:12,5	06:12,4
16	Joan Jaqué	Herlevløberne							31:19	28:57	2	30:08,0	06:24,2
17	Bente Wischmann	Herlevløberne		30:08							1	30:08,0	06:24,2
18	Mona Andersen	Herlevløberne	32:58	31:07	29:31	30:17					4	30:58,3	06:34,9
19	Pia Rasmussen	Herlevløberne							31:39		1	31:39,0	06:43,5

	Kvinder 60-69 år	4,706 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Randi Olsen	Herlevløberne			28:07	27:35	26:52	26:42	26:33	26:37	6	27:04,3	05:45,2
2	Karin Pagaard	Rødovre AC	26:51		27:19	25:57	33:01	27:27	26:35		6	27:51,7	05:55,2
3	Marianne Ljungman	Herlevløberne					30:21				1	30:21,0	06:27,0

Dreng -14 år		4,706 km								
1	Sebastian Nielsen	Sparta	19:42					1	19:42,0	04:11,2
2	Jacob Bach Hobel	Herlevløberne		23:47				1	23:47,0	05:03,2
3	Oscar Riis	BAK	25:52	25:18				2	25:35,0	05:26,2
4	Daniel Madsen						27:32	1	27:32,0	05:51,0
5	Jeppe Skovgaard						34:52	1	34:52,0	07:24,5
6	Maes Hamid	Torstrup Skole		35:27				1	35:27,0	07:32,0
7	Robin Holt	Torstrup Skole		35:38				1	35:38,0	07:34,3
8	Magnus Fuchs	Torstrup Skole		35:45				1	35:45,0	07:35,8
9	Ludvig Jæger Glifberg						38:44	1	38:44,0	08:13,8
10	Jonathan						45:01	1	45:01,0	09:33,9
11	Patrick Holt	Torstrup Skole		46:52				1	46:52,0	09:57,5

Dreng 15-19 år		4,706 km								
1	Victor Haurholm					17:38		1	17:38,0	03:44,8
2	Otto El-Nasser					19:11		1	19:11,0	04:04,6
3	Jonathan Aaskov-Hansen	Herlevløberne	21:02	19:48				2	20:25,0	04:20,3

Mænd 20-29 år		4,706 km		10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Jesper Rygaard	Herlevløberne									17:28	1	17:28,0	03:42,7
2	Danny Krøll	Herlevløberne		19:35	19:01			21:10				3	19:55,3	04:14,0
3	Søren Rygaard							25:53				1	25:53,0	05:30,0

Mænd 30-39 år		4,706 km		10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Ernst Doets	Rødovre AC	18:10				17:57	17:52				3	17:59,7	03:49,4
2	Asger Holm Pedersen	Herlevløberne					18:24					1	18:24,0	03:54,6
3	Kim Malmqvist	Herlevløberne	20:05									1	20:05,0	04:16,1
4	Tonni Krygermeier							21:56		21:14	21:16	3	21:28,7	04:33,8
5	Jesper Osbøl	Herlevløberne	21:52									1	21:52,0	04:38,8
6	Aleksander Sørensen		22:37									1	22:37,0	04:48,4
7	Thomas Andersen	World of Wine								26:30		1	26:30,0	05:37,9
8	Nicolaj Pålsson									29:23		1	29:23,0	06:14,6
9	Mikkel Nygaard										45:14	1	45:14,0	09:36,7

Mænd 40-49 år		4,706 km												
1	Kenth Floreng	IK Pallas			17:23							1	17:23,0	03:41,6
2	Bent Bindner	Rødovre AC							18:28			1	18:28,0	03:55,4
3	Jacob Thordal	Rødovre AC						18:32				1	18:32,0	03:56,3
4	Steen S. Grønfeldt	Pint.dk	19:01		18:59				18:05	18:26	19:07	5	18:43,6	03:58,8
5	Mogens Skjøtt	Herlevløberne		18:45								1	18:45,0	03:59,1
6	Johnny Maxsø	Rødovre AC	19:33	19:44	19:16	19:15	19:21	19:05				6	19:22,3	04:07,0
7	Sukil Thomas Fernando	Tri4				19:35						1	19:35,0	04:09,7
8	Roberto Schmidt	Herlevløberne					20:15	19:50	19:34			3	19:53,0	04:13,5

9	Dan Havmand	Herlevløberne	20:45		19:17						2	20:01,0	04:15,2
10	Søren Koch Jacobsen	Herlevløberne	21:06						20:29	19:52	3	20:29,0	04:21,2
11	Claus Christensson	Herlevløberne			20:53	21:03	21:10	20:48	20:50		5	20:56,8	04:27,1
12	Carsten Wagner	Herlevløberne	23:04	21:57	21:10		22:01	20:53		20:44	6	21:38,2	04:35,9
13	Frank Finne	Herlevløberne		22:00							1	22:00,0	04:40,5
14	Carsten Nørgaard						22:14				1	22:14,0	04:43,5
15	Benny S. Jensen							22:24			1	22:24,0	04:45,6
16	Jan Lauritzen	Rødovre AC	22:51			22:25					2	22:38,0	04:48,6
17	Mikael Pedersen	Rødovre AC								22:56	1	22:56,0	04:52,4
18	Martin Madsen		24:47								1	24:47,0	05:16,0
19	Jesper Madsen	Herlevløberne		25:37			25:19	24:53		25:18	4	25:16,8	05:22,3
20	Søren Nielsen	Herlevløberne	25:56	25:51							2	25:53,5	05:30,1
21	Lars Madsen									27:34	1	27:34,0	05:51,5
22	Jesper Fuchs	Torstrup Skole				35:42					1	35:42,0	07:35,2

Mænd 50-59 år		4,706 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Francis Gonzalez	Herlevløberne	18:32	18:14	17:58	18:24		18:55	18:48	19:19	7	18:35,7	03:57,1
2	Jan Wischmann	Herlevløberne					18:57	18:15			2	18:36,0	03:57,1
3	Johnny Grasø				18:35		18:44	18:32			3	18:37,0	03:57,4
4	Svend Bradtberg	Rødovre AC							19:05		1	19:05,0	04:03,3
5	Jens Skou	Rødovre AC		20:27	20:11	19:55	19:58	19:30			5	20:00,2	04:15,0
6	Per Falkenberg	Herlevløberne		21:07	20:02			21:43			3	20:57,3	04:27,2
7	Eli Henriksen	Herlevløberne	20:52	20:27	22:24						3	21:14,3	04:30,8
8	Axel Lauridsen	Herlevløberne						22:13	22:03	21:26	3	21:54,0	04:39,2
9	Stig Kongsborg	Rødovre AC				22:08	22:20				2	22:14,0	04:43,5
10	René Brohammer	Herlevløberne	22:34	21:14			23:36	22:15	22:05	22:28	6	22:22,0	04:45,2
11	Hans Lehmann	Rødovre AC	23:05	22:39	22:27		22:08	22:48	23:32	22:16	7	22:42,1	04:49,4
12	Nedzat Ajrulouski	Herlevløberne			22:54						1	22:54,0	04:52,0
13	Lars Krøjgaard									24:20	1	24:20,0	05:10,2
14	Casten Lund		24:37								1	24:37,0	05:13,9
15	Jens Havmand	Herlevløberne		25:49	23:51		24:15				3	24:38,3	05:14,1
16	Henrik Bust	Degnemoseløberen					25:06				1	25:06,0	05:20,0
17	Henrik E. Hansen	Herlevløberne				25:03	25:45		24:38		3	25:08,7	05:20,6
18	Troels Dybro	Herlevløberne				25:29					1	25:29,0	05:24,9
19	Per B. Nielsen	Herlevløberne		26:20			26:31	26:13		31:55	4	27:44,7	05:53,8
20	Per Seestedt			29:44	29:42		29:24				3	29:36,7	06:17,5
21	Henrik Lüthcke	Herlevløberne					30:31				1	30:31,0	06:29,1
22	Erik Christensen	Rødovre AC								31:12	1	31:12,0	06:37,8
23	Benny Kanstrup Nielsen	Ballerup AK					31:31			31:19	2	31:25,0	06:40,6
24	Jan Glifberg									38:43	1	38:43,0	08:13,6

Mænd 60-69 år		4,706 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Kenneth Ljungman	Herlevløberne		19:47	19:00	19:46	19:31		19:41	20:08	6	19:38,8	04:10,5
2	Mogens M. Jensen	Rødovre AC	21:15	21:37	21:08	21:06		20:59	21:12	20:33	7	21:07,1	04:29,3

3	Jørgen Grann	IK Olympia Maribo					23:19	25:00		2	24:09,5	05:08,0	
4	Niels Munk							25:20		1	25:20,0	05:23,0	
5	John M. Nielsen	Rødovre AC			26:15	26:03	25:51			3	26:03,0	05:32,1	
6	Søren Danielsen	Sparta		26:09			26:02			2	26:05,5	05:32,7	
7	Tom S. Jensen	Rødovre AC		27:36	25:51					2	26:43,5	05:40,7	
8	Verner Grundahl	Herlevløberne					26:46	26:34	26:42	27:14	4	26:49,0	05:41,9

	Mænd 70-79 år	4,706 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC	23:30	23:11		22:38	25:23	22:52	23:12	23:11	7	23:25,3	04:58,6
2	Jens Hansen			23:26							1	23:26,0	04:58,8
3	Helge Tolmark	BSF	35:35	36:47		35:51		35:38		35:08	5	35:47,8	07:36,4

	Mænd 80-89 år	4,706 km											
1	Alex Beck	KS							34:02		1	34:02,0	07:13,9
2	Flemming Gudmark	Rødovre AC		39:14	39:05	38:12	39:23		41:00		5	39:22,8	08:22,1

	Piger -14 år	7,532 km											
1	Sara Wionisch Hansen	Torstrup Skole				01:00:21					1	00:21,0	12:49,4

	Piger 15-19 år	7,532 km											
1	Anna Winther						38:12				1	38:12,0	08:07,0
2	Pernille Havmand	Herlevløberne						40:59			1	40:59,0	08:42,5
3	Louise Jacobsen			46:12							1	46:12,0	09:49,0

	Kvinder 20-29 år	7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Nicole I. Valentin	Tri4						35:39			1	35:39,0	04:44,0
2	Mia Skræddergaard	Tri4				36:17					1	36:17,0	04:49,0
3	Jannie Dam-Nielsen	Tri4				40:51					1	40:51,0	05:25,4
4	Cecilie Asferg Madsen									45:50	1	45:50,0	06:05,1
5	Nadia Aamann	Rødovre AC						46:40			1	46:40,0	06:11,7
6	Maiken Hansen		47:32								1	47:32,0	06:18,7

	Kvinder 30-39 år	7,532 km											
1	Sarah Erbs Ledet	Degnemoseløberen					31:15	31:31	31:07		3	31:17,7	04:09,3
2	Lise Schultz	Tri4						34:07			1	34:07,0	04:31,8
3	Gitte Jacobsen					36:36					1	36:36,0	04:51,6
4	Henriette Johansen	AK 73	41:46								1	41:46,0	05:32,7
5	Jannie M. Petersen	Rødovre AC			43:08						1	43:08,0	05:43,6
6	Majbritt Framke	Rødovre AC	44:06		42:37	44:01	43:28		43:08	44:20	6	43:36,7	05:47,4

	Kvinder 40-49 år	7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Dorte Skovby	Rødovre AC					33:49	34:14			2	34:01,5	04:31,0
2	Vibeke Dalsberg	Tri4						34:12			1	34:12,0	04:32,4
3	Tina Møller	Herlevløberne	35:49	35:00	34:49		36:25	35:44			5	35:33,4	04:43,2

4	Christel Baastrup Andersen	Herlevløberne	33:59	34:21	44:00		33:22	33:05	5	35:45,4	04:44,8	
5	Gunva Egholm	Degnemoseløberen				38:08	36:45		2	37:26,5	04:58,3	
6	Susanne Vorup	Herlevløberne	34:39	34:05	44:00				3	37:34,7	04:59,3	
7	Jeanette Hansen		37:39						1	37:39,0	04:59,9	
8	Annette Klint Kofod	Degnemoseløberen				37:41			1	37:41,0	05:00,2	
9	Christina Keppie	Herlevløberne			38:49	38:56	38:21		3	38:42,0	05:08,3	
10	Christel Klyver				38:50				1	38:50,0	05:09,3	
11	Hanne Thorsgaard	Rødovre AC					38:58		1	38:58,0	05:10,4	
12	Brit Kongstad	TRI4					39:05		1	39:05,0	05:11,3	
13	Annette Schäfer	Rødovre AC		40:19		39:49	39:20		3	39:49,3	05:17,2	
14	Lise Jæger	Balance Club						42:05	1	42:05,0	05:35,2	
15	Sarah McClelland	Herlevløberne	42:36	41:37	43:04	41:22			4	42:09,8	05:35,9	
16	Tina Phil Thomsen		43:25						1	43:25,0	05:45,9	
17	Marie Meincke		43:26						1	43:26,0	05:46,0	
18	Sandra Miran	Rødovre AC			44:06				1	44:06,0	05:51,3	
19	Lene Trolle							44:11	1	44:11,0	05:52,0	
20	Helena Larsen						45:59	44:38	42:45	3	44:27,3	05:54,1
21	Charlotte Hjelsbo	HRLK					46:28		1	46:28,0	06:10,2	
22	Julie Wessel	Screamteam				48:45			1	48:45,0	06:28,3	
23	Pernille Haaning	Herlevløberne				48:45			1	48:45,0	06:28,3	

	Kvinder 50-59 år	7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Helle Nygaard	Herlevløberne	33:32	33:38	32:58	33:17				34:27	5	33:34,4	04:27,4
2	Connie Vinkel	TIF Bornholm				33:35					1	33:35,0	04:27,5
3	Hanne Jensen	Herlevløberne		35:48	35:28	35:28	36:03				4	35:41,7	04:44,4
4	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne	35:10	35:16	38:04	35:17			35:47		5	35:54,8	04:46,1
5	Helene Kemp	Rødovre AC	37:33	37:13	36:03	37:33			39:14		5	37:31,2	04:58,9
6	Liese Eick-Rühmann	Rødovre AC	41:33	37:25	36:16	36:49	37:02				5	37:49,0	05:01,2
7	Helle Bengtsen	Degnemoseløberen					37:56				1	37:56,0	05:02,2
8	Lene Axelsen	Degnemoseløberen						40:31			1	40:31,0	05:22,8
9	Joan M. Petersen	Rødovre AC		39:44					41:31		2	40:37,5	05:23,6
10	Marie Rasmussen	Rødovre AC			42:06	42:51					2	42:28,5	05:38,4
11	Pia Kousholt	Herlevløberne			42:58	41:28	43:19				3	42:35,0	05:39,2
12	Lone Knudsen	Also Actebis	42:40								1	42:40,0	05:39,9
13	Lena Hjermind	SDCA	42:45								1	42:45,0	05:40,5
14	Randi Nielsen	Herlevløberne	45:05			41:41		42:09	43:10	42:49	5	42:58,8	05:42,4
15	Kit Bryde	Degnemoseløberen					46:10				1	46:10,0	06:07,8
16	Birgitte Pedersen	Rødovre AC		46:48	46:36						2	46:42,0	06:12,0

	Kvinder 60-69 år	7,532 km											
1	Bente Lauritsen	Haslev Løbeklub			38:13						1	38:13,0	05:04,4
2	Kirsten Jeppesen						45:02				1	45:02,0	05:58,7

Dreng -14 år		7,532 km											
1	Daniel Baastrup Andersen	Herlevløberne	34:13	33:25	42:38	35:21	32:10				5	35:33,4	07:33,3

Dreng 15-19 år		7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Anders Aaskov-Hansen	Herlevløberne	33:19	31:01	31:07						3	31:49,0	04:13,5
2	Simon Kandi	Herlevløberne	32:46								1	32:46,0	04:21,0
3	Joachim Strudsholm	Team Kornerud						38:07			1	38:07,0	05:03,6
4	Rune Hendriksen						39:36				1	39:36,0	05:15,5

Mænd 20-29 år		7,532 km												
1	Nikolaj M. Dam	Tri4				26:46						1	26:46,0	03:33,2
2	Simon Langvad	Tri4						27:25				1	27:25,0	03:38,4
3	Ture Lange Nielsen	Tri4				27:49						1	27:49,0	03:41,6
4	Jesper Rygaard	Herlevløberne	30:00	28:46	28:55		27:34		28:39			5	28:46,8	03:49,3
5	Peter Mikkelsen Jensen	Herlevløberne								29:09		1	29:09,0	03:52,2
6	Jakob Hansen			30:47			27:58					2	29:22,5	03:54,0
7	Kim Nikolajsen	Rødovre AC		31:41			30:49					2	31:15,0	04:08,9
8	Adam Kemp		32:59									1	32:59,0	04:22,7
9	Andreas Libner									34:45		1	34:45,0	04:36,8
10	Jacob Strudsholm	Team Kornerud						38:13				1	38:13,0	05:04,4
11	Brian Hansen	Herlevløberne		46:20								1	46:20,0	06:09,1

Mænd 30-39 år		7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.	
1	Anders Götze	TRI4			26:29							1	26:29,0	03:31,0
2	Mads Dolleris	Tri4						27:13				1	27:13,0	03:36,8
3	Karl Johan Eriksen	Sparta							27:13	27:14		2	27:13,5	03:36,9
4	Jesper Bjerrum	TRI4						27:20				1	27:20,0	03:37,7
5	Peter Bindslev	Tri4						28:16				1	28:16,0	03:45,2
6	Rasmus Johansen	Ulshøj Tri				28:20						1	28:20,0	03:45,7
7	Thomas Rønn Jensen									28:21		1	28:21,0	03:45,8
8	Asger Holm Pedersen	Herlevløberne					30:14	29:35	30:26			3	30:05,0	03:59,6
9	Rasmus Bøje	Herlevløberne			30:26	30:07	29:35	29:04		31:49		5	30:12,2	04:00,6
10	Marcel Moesgaard	Tri4						30:35				1	30:35,0	04:03,6
11	Kim Malmqvist	Herlevløberne				31:13	30:20					2	30:46,5	04:05,2
12	Tim Redke							31:26				1	31:26,0	04:10,4
13	Jan Kjetil Simonsen	Ernst & Young		32:32								1	32:32,0	04:19,2
14	Christian Larsson	Herlevløberne	34:21	33:46	34:21				32:46	32:39		5	33:34,6	04:27,5
15	Thomas Klintefelt									34:09		1	34:09,0	04:32,0
16	Nikolaj Kjeldsen								35:17			1	35:17,0	04:41,1
17	Henrik Kousholt	Herlevløberne		35:33								1	35:33,0	04:43,2
18	Kristian Birger Hansen									35:44		1	35:44,0	04:44,7
19	Brian Ravn									36:47		1	36:47,0	04:53,0
20	Jonas Garne Jacobsen								42:05			1	42:05,0	05:35,2
21	Claus Beenfeldt	Also Actebis	44:19									1	44:19,0	05:53,0

22 Lasse Nielsen 44:51 1 44:51,0 05:57,3

	Mænd 40-49 år	7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Tonny Hansen						27:06	25:54			2	26:30,0	03:31,1
2	Allan Thorsgaard	Rødovre AC	26:38								1	26:38,0	03:32,2
3	Rolf Traberg	Herlevløberne					26:31	26:26		27:01	3	26:39,3	03:32,3
4	Torben Riis	Team Riis		26:53	27:02				27:26		3	27:07,0	03:36,0
5	Allan Kofoed	Herlevløberne	29:01	28:23			27:36	27:56	28:01	27:44	6	28:06,8	03:44,0
6	Jesper Nielsen	Herlevløberne	28:24					28:07			2	28:15,5	03:45,1
7	Jakob Bjerregaard	Herlevløberne	28:53	28:36	28:11		28:37	27:55	28:17		6	28:24,8	03:46,3
8	Lars Bak Frederiksen			28:51	28:47						2	28:49,0	03:49,6
9	Dennis Madsen	Rødovre AC	29:58	29:09	27:57	29:06	28:34	28:09	29:31	29:08	8	28:56,5	03:50,5
10	Ulrik Kristiansen	Rødovre AC		29:45	28:42		28:53		28:59		4	29:04,8	03:51,6
11	Jakob Herløv				29:22						1	29:22,0	03:53,9
12	Kenneth Larsen	Herlevløberne		29:22							1	29:22,0	03:53,9
13	Kim Lilhammer	Herlevløberne					29:34	28:53	29:55		3	29:27,3	03:54,6
14	Jacob Thordal	Rødovre AC	29:30								1	29:30,0	03:55,0
15	Michael Rasmussen	Rødovre AC				29:20	29:41	28:55	29:31	30:25	5	29:34,4	03:55,6
16	Peder Skov-Hansen	Rødovre AC				30:29					1	30:29,0	04:02,8
17	Lars Kroman	Rødovre AC		37:39	29:35	29:12		29:00	28:53	29:45	6	30:40,7	04:04,4
18	Erik Schack	TRI4				31:08					1	31:08,0	04:08,0
19	Tom Christensen						31:10				1	31:10,0	04:08,3
20	Ivan Andersen			31:37							1	31:37,0	04:11,9
21	Torben R. Petersen	Rødovre AC		33:55				31:01		30:43	3	31:53,0	04:14,0
22	René Egelund Hansen	Rødovre AC			30:52	31:47	32:37	31:34	33:38	31:23	6	31:58,5	04:14,7
23	Bent Bindner	Rødovre AC			33:53		32:01		30:56		3	32:16,7	04:17,1
24	Henning Brendstrup	Herlevløberne					33:15		31:48		2	32:31,5	04:19,1
25	Kåre Kemp		33:00	32:48		32:29					3	32:45,7	04:21,0
26	Carsten Renneberg	Degnemoseløberen					33:47	31:50			2	32:48,5	04:21,4
27	Carsten Lauridsen	Herlevløberne			33:20		32:56	32:18			3	32:51,3	04:21,7
28	Michael Svennsen							33:04			1	33:04,0	04:23,4
29	Peter Valentin Hansen	Herlevløberne	34:22		32:31	32:26		32:36		33:37	5	33:06,4	04:23,7
30	Jan Gerdeng							33:14			1	33:14,0	04:24,7
31	Frank Immersen						33:35				1	33:35,0	04:27,5
32	Henrik Hobel	Herlevløberne	34:29		34:02		33:29				3	34:00,0	04:30,8
33	Ole Kristoffersen	Rødovre AC			34:02		34:17		33:42		3	34:00,3	04:30,9
34	Bo K Hansen	Tri4				34:24					1	34:24,0	04:34,0
35	Gert Kaspersen	IAM						34:31			1	34:31,0	04:35,0
36	Carsten Wagner	Herlevløberne				34:52					1	34:52,0	04:37,7
37	Christian Mogensen		34:56								1	34:56,0	04:38,3
38	Jan Andersen						34:56				1	34:56,0	04:38,3
39	Kim Köbke Johnny Baastrup	Rødovre AC						35:25			1	35:25,0	04:42,1
40	Andersen	Herlevløberne		34:14	33:28	43:59	35:29	33:16		33:03	6	35:34,8	04:43,4

41	Carsten Nørremark Larsen	Valbyløberne		35:33			35:49	34:58		36:56	4	35:49,0	04:45,3
42	Flemming Hansen	Herlevløberne		35:54	35:35		36:27	36:21		34:55	5	35:50,4	04:45,5
43	Mikael Pedersen	Rødovre AC	35:54	35:49							2	35:51,5	04:45,6
44	Bo Kjær	TRI4								36:01	1	36:01,0	04:46,9
45	Allan Pedersen	Herlevløberne	36:24								1	36:24,0	04:50,0
46	Johnny Hundt	Rødovre AC		37:33	36:46	35:57					3	36:45,3	04:52,8
47	Henrik Andersen	Herlevløberne								37:20	1	37:20,0	04:57,4
48	Jan Lauritzen	Rødovre AC				37:53	36:59			37:26	3	37:26,0	04:58,2
49	Brian Holm			38:32							1	38:32,0	05:07,0
50	Steen Trolle									39:35	1	39:35,0	05:15,3
51	Jesper Rasmussen	Rødovre AC		39:38							1	39:38,0	05:15,7
52	Jan Jørgensen	Tri4				40:57					1	40:57,0	05:26,2
53	Michael Boysen							41:37			1	41:37,0	05:31,5
54	Jesper Wlum Hansen	Also Actebis	41:58								1	41:58,0	05:34,3
55	Preben Jensen		42:29								1	42:29,0	05:38,4
56	Christian Asferg									45:50	1	45:50,0	06:05,1
57	Kim Hjelsbo							46:25			1	46:25,0	06:09,8
58	Klaus Hansen	Torstrup Skole				1:00:21					1	1:00:21,0	08:00,7

	Mænd 50-59 år	7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Bo Antvorskov	AAC								27:43	1	27:43,0	03:40,8
2	Henrik Jacobsen	Rødovre AC	28:41	28:09	28:19	28:27	28:25		27:46	27:42	7	28:12,7	03:44,7
3	Jan Wischmann	Herlevløberne	29:32	29:52							2	29:42,0	03:56,6
4	Michael Jaqué	Herlevløberne	30:35	29:02	28:58		30:01	29:44	29:07	30:58	7	29:46,4	03:57,2
5	Søren Erik Larsen	Herlevløberne							30:01		1	30:01,0	03:59,1
6	Henrik Madsen	SAS Løbeklub					30:35				1	30:35,0	04:03,6
7	Arne Ruohonen	Herlevløberne			30:39		30:36				2	30:37,5	04:04,0
8	Bjarne Bjerg	FIF		31:28	31:27						2	31:27,5	04:10,6
9	Jørgen Nielsen	FIF	32:16	31:32	32:13	31:40	31:57	30:48	31:38	31:05	8	31:38,6	04:12,1
10	Henning Krudt	Tri4									1	31:41,0	04:12,4
11	Bent Petersen										1	32:00,0	04:14,9
12	Jesper Henrik Thomsen	Degnemoseløberen					32:52	32:14	32:32	32:49	4	32:36,8	04:19,8
13	Steen Bondum	Rødovre AC	33:13				32:40	32:34	32:43		4	32:47,5	04:21,2
14	Mike Kandi	Herlevløberne	32:54	32:39		32:12				34:53	5	32:59,8	04:22,9
15	Flemming Bargholz	Herlevløberne	33:04								1	33:04,0	04:23,4
16	Michael Ansbak						35:12	33:12		31:49	3	33:24,3	04:26,1
17	Eli Henriksen	Herlevløberne					35:10	33:26	32:02		3	33:32,7	04:27,2
18	Robert Larsen			33:59	33:21			34:08			3	33:49,3	04:29,4
19	Michael René Christensen	Rødovre AC								34:00	1	34:00,0	04:30,8
20	Jens Skou	Rødovre AC								34:10	1	34:10,0	04:32,2
21	Bjørn Jensen	BTC			34:37					33:56	2	34:16,5	04:33,0
22	Arne Schøller Larsen	Herlevløberne	34:18								1	34:18,0	04:33,2
23	Erik Christensen	Rødovre AC	35:05	34:01	32:35	36:51	35:00	33:17	33:23		7	34:18,9	04:33,3
24	Jack Cowland	Herlevløberne	35:49	34:48	35:04						3	35:13,7	04:40,6

25	Steen Mogensen	Rødovre AC	34:42		36:35	37:26		34:05	33:28	35:19	6	35:15,8	04:40,9
26	Jens Rud Madsen	Degnemoseløberen					35:44	35:50			2	35:47,0	04:45,1
27	Henrik Sloth	Herlevløberne	35:50								1	35:50,0	04:45,4
28	Lars Bertholdt	Herlevløberne		35:39	35:28		37:11	35:49			4	36:01,8	04:47,0
29	Bent Andreasen	Rødovre AC		35:37					36:39		2	36:08,0	04:47,8
30	Michael Christensen	Rødovre AC					36:25				1	36:25,0	04:50,1
31	Per Lyngbak Nielsen	Herlevløberne	37:27	35:34	36:56		36:17	36:24			5	36:31,6	04:51,0
32	Nedzat Ajrulouski	Herlevløberne				35:53	37:31				2	36:42,0	04:52,4
33	Torben Wittchen	SAS Løbeklub					37:10				1	37:10,0	04:56,1
34	Arne Jacobsen	Herlevløberne	39:01	36:59	37:03						3	37:41,0	05:00,2
35	Henrik Svendsen	Degnemoseløberen								38:10	1	38:10,0	05:04,0
36	Kim Strudsholm	Team Kornerud						39:33			1	39:33,0	05:15,1
37	Carsten Hendriksen						40:18				1	40:18,0	05:21,0
38	Jørgen Wasmann Hansen	PI					40:42				1	40:42,0	05:24,2
39	Bent Ø. Larsen							41:41			1	41:41,0	05:32,0
40	Ole Andersen	Herlevløberne	42:43	41:54	41:02	40:43		39:23		44:32	6	41:42,8	05:32,3
41	Peter Koch		42:22								1	42:22,0	05:37,5
42	Kim Brandt	Herlevløberne	42:30	41:38	43:37						3	42:35,0	05:39,2
43	Per B Nielsen	Herlevløberne	43:00			43:55					2	43:27,5	05:46,2
44	Stig Kongsborg	Rødovre AC			46:32			46:39	44:37		3	45:56,0	06:05,9

Mænd 60-69 år		7,532 km	10. marts	11. april	9. maj	13. juni	15. aug.	12. sept.	13. okt.	17. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Gert Kærlin	Herlevløberne				30:20	29:31	29:41	30:41	31:06	5	30:15,8	04:01,1
2	Mogens Bertram-Nielsen	Herlevløberne		33:19	35:11	32:27					3	33:39,0	04:28,1
3	Allan Hansen	Herlevløberne		34:47	33:50	34:46		34:43	35:34		5	34:44,0	04:36,7
4	Niels Jespersen				38:33	38:28	38:29				3	38:30,0	05:06,7
5	Jørgen Grann	IK Olympia Maribo			38:24	38:59	39:04				3	38:49,0	05:09,2
6	Knud Lauritsen	Haslev Løbeklub			40:35						1	40:35,0	05:23,3
7	Jens Rasmussen	Rødovre AC	49:41	47:26	47:04	46:16	47:00	46:00	47:04		7	47:13,0	06:16,1

Mænd 70-79 år		7,532 km												
1	Jens Hansen		38:32									1	38:32,0	05:07,0
2	John Christoffersen		47:06	48:35	47:25	49:10	48:56	47:38	48:57	48:20	8	48:15,9	06:24,5	