

RAC Milen 2013 *alle løbere og tider efter 8 løb*

	Piger -14 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Helena Ring	AAC	23:16	22:37					22:43		3	22:52,0	04:51,5
2	Nikoline Spang Thomsen	Glostrup IC Atletik	23:58		24:32			24:01	25:04	24:53	5	24:29,6	05:12,3
3	Frida Pihl Petersen		31:26								1	31:26,0	06:40,8
4	Katrine Maschmann	Herlevløberne	31:26								1	31:26,0	06:40,8
5	Emily Kay			31:23	35:25						2	33:24,0	07:05,8
6	Freja Pyndt			39:46							1	39:46,0	08:27,0

	Kvinder 15-19 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Marie E. Hansen	Herlevløberne		40:50							1	40:50,0	08:40,6
2	Cecilie Mortensen	Team Marianne							23:43		1	23:43,0	05:02,4
3	Astrid Kjøller Præstegaard								30:13		1	30:13,0	06:25,3

	Kvinder 20-29 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Anna Winther							19:58			1	19:58,0	04:14,6
2	Pernille Havmand	Herlevløberne			25:03	24:11	25:17	24:49	24:47	24:22	6	24:44,8	05:15,5
3	Trine Bahrt Andersen	Herlevløberne				27:13					1	27:13,0	05:47,0
4	Julie Egede Hansen			40:55	40:13						2	40:34,0	08:37,2

	Kvinder 30-39 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Sanne Appelqvist	Herlevløberne	24:18								1	24:18,0	05:09,8
2	Anja W. Carlsen								24:48		1	24:48,0	05:16,2
3	Louise Jacobsen			25:00	25:08	25:09	24:36	24:44		24:58	6	24:55,8	05:17,9
4	Nadja Olsen	Herlevløberne						29:32	27:45		2	28:38,5	06:05,2
5	Annette Hestbæk			29:35							1	29:35,0	06:17,2
6	Margit Aagaard Jensen	Herlevløberne	33:12	32:33		32:30	33:33	32:37	30:03	29:19	7	31:58,1	06:47,6

	Kvinder 40-49 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Mette Riis	Rødovre AC	19:58	19:07	19:32			18:57		19:22	5	19:23,2	04:07,2

2	Christel Baastrup Andersen	Herlevløberne	20:24								1	20:24,0	04:20,1
3	Tina Gudmark	Rødovre AC			21:28	20:41	21:13	20:32			4	20:58,5	04:27,4
4	Jeanett Kiel	Herlevløberne								21:14	1	21:14,0	04:30,7
5	Sandra Miran	Rødovre AC	22:07	22:11	21:31	21:05	21:20	20:34	20:47		7	21:22,1	04:32,4
6	Christina Keppie	Herlevløberne	24:06		24:02	23:24					3	23:50,7	05:04,0
7	Dorte Viehweg Brendstrup	Herlevløberne		27:19		23:04		23:19	22:51	23:42	5	24:03,0	05:06,6
8	Birgitte Andersen						24:20				1	24:20,0	05:10,2
9	Annette Schäfer	Rødovre AC			25:36		24:37		23:42		3	24:38,3	05:14,1
10	Jane Krygermeier	Herlevløberne	24:40								1	24:40,0	05:14,5
11	Sarah McClelland	Herlevløberne			24:44						1	24:44,0	05:15,3
12	Annette Snitkjær	Rødovre AC			24:52		24:57				2	24:54,5	05:17,6
13	Hanne Thorsgaard	Rødovre AC			26:09		25:16				2	25:42,5	05:27,8
14	Heidi Parsberg Wagner	Herlevløberne	26:34								1	26:34,0	05:38,7
15	Tine Ingevoild	Herlevløberne			27:06						1	27:06,0	05:45,5
16	Tina Nørgaard	Herlevløberne		27:16							1	27:16,0	05:47,6
17	Jette L. Schmidt	Herlevløberne		28:11		28:24			27:47		3	28:07,3	05:58,5
18	Lone Rasmussen	Herlevløberne	29:04	27:48	29:46	28:10	27:59		27:46	27:48	7	28:20,1	06:01,3
19	Susanne B. Reimann	Herlevløberne	29:48		29:42	29:07	29:43	28:47	28:13	28:49	7	29:09,9	06:11,8
20	Berit Hobel	Herlevløberne	29:14	29:33	29:43	29:11	29:30	28:38	28:55	28:51	8	29:11,9	06:12,3
21	Conni Lyngholt Hansen	Herlevløberne		29:42	29:26		28:40				3	29:16,0	06:13,1
22	Ilse Bach	Herlevløberne		29:48	29:43	28:28					3	29:19,7	06:13,9
23	Betina Laustsen	Herlevløberne	30:54	30:18	31:06	29:15	28:59	28:22		27:38	7	29:30,3	06:16,2
24	Birgitte Hoffmann			29:35							1	29:35,0	06:17,2
25	Maria Houmøller	Herlevløberne						29:59	30:04		2	30:01,5	06:22,8
26	Susanne Brenaa	Herlevløberne		30:04							1	30:04,0	06:23,3
27	Lotte Seheim	Husum Boldklub		30:37							1	30:37,0	06:30,4
28	Grete Skovgaard	Herlevløberne		32:21							1	32:21,0	06:52,5
29	Heidi Tolmark	SIF				37:37					1	37:37,0	07:59,6
30	Jytte Muszynski			39:51							1	39:51,0	08:28,1

	Kvinder 50-59 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Dorte Skovby	Rødovre AC								22:02	1	22:02,0	04:40,9
2	Marianne Flindt	Herlevløberne	23:10	22:41		22:10		22:25	22:19	22:54	6	22:36,5	04:48,2
3	Liese Eick	Rødovre AC					23:11	22:35			2	22:53,0	04:51,8
4	Lotte Mejer Jensen	Herlevløberne		24:44	24:22	23:35	23:33		23:17	23:17	6	23:48,0	05:03,4
5	Pernille Saabye	Herlevløberne		25:00		23:53					2	24:26,5	05:11,6
6	Helle Dams Nielsen	Herlevløberne	24:51	24:18	25:00						3	24:43,0	05:15,1
7	Helene Kemp	Rødovre AC			24:36		26:22				2	25:29,0	05:24,9
8	Marie Rasmussen	Rødovre AC			26:23	26:06	25:38	25:54			4	26:00,2	05:31,5
9	Joan M. Petersen	Rødovre AC	26:50								1	26:50,0	05:42,1
10	Pia Kousholt	Herlevløberne			28:51	24:55					2	26:53,0	05:42,8
11	Jannili Winge	Herlevløberne		29:30	28:02	25:41	26:27	26:04			5	27:08,8	05:46,1
12	Birgitte Pedersen	Rødovre AC	29:48		27:17	26:54	27:15	27:35	27:19		6	27:41,3	05:53,0

13	Pia Larsen	Herlevløberne								27:50	1	27:50,0	05:54,9
14	Anny Høj Larsen	Herlevløberne	28:09		27:32	28:06	27:50	27:58		27:49	6	27:54,0	05:55,7
15	Lisbeth Konggaard	Herlevløberne			28:28	28:18					2	28:23,0	06:01,9
16	Joan Jaqué	Herlevløberne					29:40	28:09	27:51		3	28:33,3	06:04,1
17	Hanny Søs Madsen	Herlevløberne	28:25	28:11	28:58		28:53				4	28:36,7	06:04,8
18	Tina Krøyer Jacobsen	Herlevløberne		30:08		28:31					2	29:19,5	06:13,9
19	Jytte Stampe							29:20			1	29:20,0	06:14,0
20	Vibeke Hartvig	Herlevløberne				32:14					1	32:14,0	06:51,0
21	Hanne Wassmann	Rødovre Løberne							32:48		1	32:48,0	06:58,2

Kvinder 60-69 år		4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Gurli Gregersen								23:56		1	23:56,0	05:05,1
2	Randi Olsen	Herlevløberne	26:58		28:04	26:50	26:55	26:29	26:44		6	27:00,0	05:44,2
3	Karin Pagaard	Rødovre AC	28:43	27:48	27:47	27:24	27:24	26:34			6	27:36,7	05:52,0
4	Britt Mulbjerg	Herlevløberne				32:08	30:45	29:58	30:03	29:51	5	30:33,0	06:29,5
5	Maj-Britt Nygaard	Herlevløberne	31:21		31:26	31:37	30:45	29:47	29:22	29:52	7	30:35,7	06:30,1
6	Jytte Jensen	Herlevløberne	31:20	32:21	32:09				31:09	30:53	5	31:34,4	06:42,5

Dreng -14 år		4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Malte Boss	Viking Atletik								19:20	1	19:20,0	04:06,5
2	Jakob Kargo Mortensen	Husum Boldklub	21:52	21:09	21:25						3	21:28,7	04:33,8
3	Noah Valsted	Husum Boldklub		23:40							1	23:40,0	05:01,7
4	Andreas Wissenorff	Husum Boldklub		23:41							1	23:41,0	05:02,0
5	Qays Sajjad	Husum Boldklub	23:56	23:45	25:25						3	24:22,0	05:10,7
6	Asger R. Jacobsen	KIF		24:43	24:52	24:38	24:16	24:37		24:40	6	24:37,7	05:14,0
7	Sune Kristiansen	Rødovre AC			25:59	24:06					2	25:02,5	05:19,3
8	Jonas B. Dürr			26:57	26:38	24:50	26:36	26:30			5	26:18,2	05:35,4
9	Casper Svensson	Rødovre Håndbold							26:38		1	26:38,0	05:39,6
10	Mikkel Juncker	Husum Boldklub	28:17								1	28:17,0	06:00,6
11	Kristian Mossner	Herlevløberne			28:57	27:47	28:36	28:53			4	28:33,2	06:04,1
12	Allan Pedersen	Herlevløberne					28:38				1	28:38,0	06:05,1
13	Noah Steffensen	Husum Boldklub		28:44							1	28:44,0	06:06,3
14	Villads Ulsing			28:45	30:32						2	29:38,5	06:17,9
15	Anel Hodza	Husum Boldklub		31:15							1	31:15,0	06:38,4
16	Magne Pyndt			33:15							1	33:15,0	07:03,9
17	Hamza ???	Husum Boldklub		38:40							1	38:40,0	08:13,0

Dreng 15-19 år		4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Oliver Fjellander			17:45			17:22				2	17:33,5	03:43,9
2	Philip Lyngbak Nielsen	Herlevløberne	24:39		22:39	21:17					3	22:51,7	04:51,5
3	Jacob Bach Hobel	Herlevløberne	23:27	23:24	24:09	22:49	24:04	23:55	23:25	23:54	8	23:38,4	05:01,4

	Mænd 20-29 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Mathias Flindt	Herlevløberne								16:22	1	16:22,0	03:28,7
2	Lasse Brohammer	Herlevløberne						18:43			1	18:43,0	03:58,6
3	Wiklur Tolmark					19:54					1	19:54,0	04:13,7
4	Haotian Cheng				25:16						1	25:16,0	05:22,1

	Mænd 30-39 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Jan Bartens						18:25				1	18:25,0	03:54,8
2	Henrik Julius	Rødovre AC		19:00	19:08		18:51	18:35		19:40	5	19:02,8	04:02,8
3	Stefan Russel	Vilondo.com				20:16					1	20:16,0	04:18,4
4	Daniel Grove							24:28			1	24:28,0	05:11,9
5	Torben Svendsen			27:10							1	27:10,0	05:46,4
6	Faraz Amjad	Actebis Computer		33:47							1	33:47,0	07:10,7

	Mænd 40-49 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Steffen Fjellander	Bagsværd AC					18:13				1	18:13,0	03:52,3
2	Ivan Andersen			18:18							1	18:18,0	03:53,3
3	Steen S. Grønfeldt	pint.dk	17:33	17:32				19:41	19:58	20:42	5	19:05,2	04:03,3
4	Roberto Schmidt	Herlevløberne	20:16	19:27		19:12	18:54	19:14	19:44		6	19:27,8	04:08,2
5	Lars Boss	Brolægger LARS BOSS								19:51	1	19:51,0	04:13,1
6	Bent Bindner	Rødovre AC	20:09				19:36				2	19:52,5	04:13,4
7	Søren Koch Jacobsen	Herlevløberne							20:15	19:52	2	20:03,5	04:15,7
8	Johnny Maxsø						20:44	20:05			2	20:24,5	04:20,2
9	René Rosfeldt	Rødovre AC		21:00							1	21:00,0	04:27,7
10	Claus Christensson	Herlevløberne	22:06		20:57	20:59	21:15	20:28			5	21:09,0	04:29,7
11	Henrik Frederiksen	Team Marianne							21:58		1	21:58,0	04:40,1
12	Claus Vorup	Herlevløberne		22:11							1	22:11,0	04:42,8
13	Jesper Bundgaard	Herlevløberne			22:49						1	22:49,0	04:50,9
14	Benny Jensen			23:37	23:16	23:16	22:26	21:36			5	22:50,2	04:51,2
15	Henrik Hobel	Herlevløberne			24:44	22:50	24:10		23:25	20:24	5	23:06,6	04:54,6
16	Henrik Østergren	Herlevløberne	23:39	22:53	22:50						3	23:07,3	04:54,8
17	Jan Lauritzen	Rødovre AC				22:49	22:35			24:22	3	23:15,3	04:56,5
18	Rolf Traberg	Herlevløberne				23:27					1	23:27,0	04:59,0
19	Jan Ølholm Mortensen	Salto City		23:43							1	23:43,0	05:02,4
20	Bjarne Wassmann					24:29			23:44		2	24:06,5	05:07,4
21	Kim Bille Christensen	Herlevløberne	26:12	23:54	23:37			24:21		23:26	5	24:18,0	05:09,8
22	Jesper Madsen	Herlevløberne	24:50	24:15							2	24:32,5	05:12,9
23	Flemming Barnewitz							26:03			1	26:03,0	05:32,1
24	Leif Eriksen	ALSO A/S		26:37							1	26:37,0	05:39,4
25	Søren Nielsen	Herlevløberne			27:00						1	27:00,0	05:44,2
26	Henrik D. Poulsen						27:15				1	27:15,0	05:47,4
27	Jørgen Juncker	Husum Boldklub	28:30	26:19	27:47						3	27:32,0	05:51,0
28	Flemming Hansen	Herlevløberne			29:31						1	29:31,0	06:16,3

29	Allan Pedersen	Herlevløberne			29:01	27:55		29:11	34:39	4	30:11,5	06:24,9
30	Brian Hansen	Herlevløberne				31:31		30:55		2	31:13,0	06:38,0

	Mænd 50-59 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Johnny Grasø					19:17					1	19:17,0	04:05,9
2	Francis Gonzalez	Herlevløberne	19:47	18:52	18:49			19:33	19:19	20:25	6	19:27,5	04:08,1
3	Michael Ansbak	Rødovre AC						19:58			1	19:58,0	04:14,6
4	Johnny Baastrup Andersen	Herlevløberne	20:18								1	20:18,0	04:18,8
5	Henrik Egede	FIF Atletik				20:25					1	20:25,0	04:20,3
6	Per Falkenberg	Herlevløberne		20:37	20:52						2	20:44,5	04:24,4
7	Henrik Kousholt	Herlevløberne		22:11		21:05	21:19	20:33			4	21:17,0	04:31,4
8	Svend Bradtberg	Rødovre AC								21:19	1	21:19,0	04:31,8
9	Carsten Nørremark Larsen	Valbyløberne				22:46	21:23				2	22:04,5	04:41,4
10	René Brohammer	Herlevløberne	22:37	22:19	23:22	21:52	22:18	21:50	22:06		7	22:20,6	04:44,9
11	Hans Lehmann	Rødovre AC				22:42	22:44		22:58		3	22:48,0	04:50,7
12	Jens Havmand	Herlevløberne		25:16	24:36		24:48	25:19			4	24:59,8	05:18,7
13	Per B. Nielsen	Herlevløberne				25:45	26:07		25:55		3	25:55,7	05:30,6
14	Benny Herting Larsen	Herlevløberne				26:02					1	26:02,0	05:31,9
15	Stig Kongsborg	Rødovre AC		24:02		32:24	22:14				3	26:13,3	05:34,3
16	Jan M. Andersen	Herlevløberne			28:37	27:29	27:31			26:49	4	27:36,5	05:52,0
17	Kim Schmidt	Herlevløberne							28:13		1	28:13,0	05:59,8
18	Troels Dybro	Herlevløberne			28:31						1	28:31,0	06:03,6
19	Benny Kanstrup Nielsen	Herlevløberne			30:31		29:39		28:15		3	29:28,3	06:15,8
20	Lars Præstegaard								30:17		1	30:17,0	06:26,1
21	Oma Durhuus	Herlevløberne				30:19					1	30:19,0	06:26,5
22	Henrik Lüthcke	Herlevløberne	31:17	30:51	31:59	31:37	30:06	28:54	28:36		7	30:28,6	06:28,6
23	Raymond Kay			31:24	35:31						2	33:27,5	07:06,6
24	Steen Konggaard	Herlevløberne								38:23	1	38:23,0	08:09,4

	Mænd 60-69 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Kenneth Ljungman	Herlevløberne		20:17	19:55	19:19	19:54	19:52	20:08	20:09	7	19:56,3	04:14,2
2	Erik Christensen	Rødovre AC								20:58	1	20:58,0	04:27,3
3	Flemming Salee									21:14	1	21:14,0	04:30,7
4	Thorkild Bo Nielsen	Vejle IF/New Balance					21:19				1	21:19,0	04:31,8
5	Ole Danielsen									22:51	1	22:51,0	04:51,3
6	Allan Mikkelsen	Herlevløberne			24:41	24:00	23:21				3	24:00,7	05:06,1
7	Knud Lauritsen	Haslev Løbeklub				24:24					1	24:24,0	05:11,1
8	Jørgen Grann	IK Olympia Maribo							25:33	24:42	2	25:07,5	05:20,3
9	Søren Danielsen	Sparta						26:23			1	26:23,0	05:36,4
10	Mogens Bertram-Nielsen	Herlevløberne							26:45		1	26:45,0	05:41,1
11	John M. Nielsen	Rødovre AC		26:54	27:25	26:14	26:03	26:04	27:38	28:23	7	26:57,3	05:43,7
12	Jens Rasmussen	Rødovre AC		35:36	33:09	30:50					3	33:11,7	07:03,2

	Mænd 70-79 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Mogens M. Jensen	Rødovre AC	21:55	21:58	21:57	21:11	21:25	21:26	21:31	21:43	8	21:38,3	04:35,9
2	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC		24:38		23:30			23:08	23:27	4	23:40,8	05:01,9
3	Verner Grundahl	Herlevløberne	27:35	26:49	27:00	27:05	27:34	26:55			6	27:09,7	05:46,3
4	John Christoffersen		30:54	31:31	30:56	30:24	30:44	31:38	31:00	30:19	8	30:55,8	06:34,3
5	Helge Tolmark	BSF		35:48	34:41	37:14		34:23	34:27		5	35:18,6	07:30,2

	Mænd 80-89 år	4,706 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Flemming Gudmark	Rødovre AC		41:02	41:13	40:49		39:06			4	40:32,5	08:36,9

	Kvinder 20-29 år	7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Marie Stampe	FIF						32:17			1	32:17,0	04:17,2
2	Celine Haugelund							35:24			1	35:24,0	04:42,0
3	Vivi Kofod Funch	KPMG			38:02						1	38:02,0	05:03,0
4	Nadja Aamann	Rødovre AC	41:26	38:26	41:16						3	40:22,7	05:21,6
5	Maiken Hansen					47:14					1	47:14,0	06:16,3
6	Amanda Jacobsen						48:49		48:19		2	48:34,0	06:26,9

	Kvinder 30-39 år	7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Sarah Erbs Ledet	Degnemoseløberen		30:35			29:50				2	30:12,5	04:00,6
2	Jeanette Trøstrup	AK73				34:54					1	34:54,0	04:38,0
3	Sandra Konggaard	Herlevløberne	35:13								1	35:13,0	04:40,5
4	Ina Brink				42:26						1	42:26,0	05:38,0
5	Malene Kristiansen					44:46					1	44:46,0	05:56,6
5	Henriette Johansen	FIF	43:52		41:44	50:31	47:08			51:57	5	47:02,4	06:14,7
6	Jeanette Gylstorff	Herlevløberne				47:11					1	47:11,0	06:15,9
7	Anja Thomsen					47:13					1	47:13,0	06:16,1

	Kvinder 40-49 år	7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Tina D. Poulsen						30:38			30:09	2	30:23,5	04:02,1
2	Mette Riis	Rødovre AC					31:10				1	31:10,0	04:08,3
3	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne	31:43	31:12	31:08	32:28		31:22			5	31:34,6	04:11,5
4	Susanne Vorup	Herlevløberne	35:01	33:48	34:06			34:29			4	34:21,0	04:33,6
5	Joel Fisker				36:00	35:24					2	35:42,0	04:44,4
6	Birgitte J. Jørgensen	Degnemoseløberen		37:17							1	37:17,0	04:57,0
7	Christina Keppie	Herlevløberne		38:18							1	38:18,0	05:05,1
8	Annette Schäfer	Rødovre AC						39:21			1	39:21,0	05:13,5
9	Anni Fruergaard Jacobsen	Herlevløberne			40:56				38:14	39:36	3	39:35,3	05:15,4
10	Helena Larsen	Rødovre AC	41:25		42:20	41:26	43:19	41:27	39:46	43:19	7	41:51,7	05:33,5
11	Hanne Kuhlmann					42:47					1	42:47,0	05:40,8
12	Bodil Kuhlmann					42:48					1	42:48,0	05:40,9
13	Majbritt Framke	Rødovre AC		47:12	44:00	42:23		42:29	41:25	42:28	6	43:19,5	05:45,1
14	Maria Houmøller	Herlevløberne	45:21	44:58	44:23	42:45	44:08			42:05	6	43:56,7	05:50,1

15	Heidi Parsberg Wagner	Herlevløberne				44:59					1	44:59,0	05:58,3
16	Ann Mølskov Pagh	Herlevløberne				1:02:44					1	1:02:44,0	08:19,7

Kvinder 50-59 år		7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Helle Nygaard	Herlevløberne	34:18	33:54							2	34:06,0	04:31,6
2	Dorte Skovby	Rødovre AC				34:51	35:22	33:15			3	34:29,3	04:34,7
3	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne	34:59			35:09		35:50	35:40	36:41	5	35:39,8	04:44,1
4	Birgit Rødgaard-Jessen	Herlevløberne				34:33		37:58	38:56		3	37:09,0	04:55,9
5	Hanne Jensen	Herlevløberne		38:45		36:28	38:07	36:12			4	37:23,0	04:57,8
6	Liese Eick	Rødovre AC		38:49		37:43					2	38:16,0	05:04,8
7	Margit Andreasen								38:21		1	38:21,0	05:05,5
8	Helene Kemp	Rødovre AC	39:34	38:03						38:57	3	38:51,3	05:09,5
9	Ingelise Dam	Herlevløberne	42:04	39:39	42:07	40:41	40:01	39:29	40:30	39:51	8	40:32,8	05:23,0
10	Maria Messerschmidt		41:47								1	41:47,0	05:32,8
11	Helle Dams Nielsen	Herlevløberne				41:20	42:57				2	42:08,5	05:35,7
12	Brigitte Bøtker	Herlevløberne				45:19	41:12				2	43:15,5	05:44,6

Kvinder 60-69 år		7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Bente Lauritsen	Haslev Løbeklub			39:19	38:41					2	39:00,0	05:10,7
2	Randi Nielsen	Herlevløberne	44:06	44:21	44:04	42:16	41:39		40:39	41:03	7	42:35,4	05:39,3
3	Kirsten Jeppesen						43:01	42:54			2	42:57,5	05:42,2

Drenge 15-19 år		7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Philip Lyngbak Nielsen	Herlevløberne					39:48				1	39:48,0	05:17,0

Mænd 20-29 år		7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Peter V. Jensen	AK 73		26:16	26:23	26:07					3	26:15,3	03:29,2
2	Simon Langvad	Tri4		26:57							1	26:57,0	03:34,7
3	Anders Larsen	Islev Tri					31:33				1	31:33,0	04:11,3
4	Christian Jul Nielsen			31:52		31:30					2	31:41,0	04:12,4
5	Anders Aaskov-Hansen	Herlevløberne						33:06			1	33:06,0	04:23,7
6	Troels Christensen	Rødovre AC				35:59	36:16				2	36:07,5	04:47,8
7	Nikolas Tolmark	HIK - Håndbold			36:25						1	36:25,0	04:50,1
8	Anders Warming	KPMG			37:12						1	37:12,0	04:56,3
9	Niclas Fisker				40:06						1	40:06,0	05:19,4

Mænd 30-39 år		7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Jesper Rygaard	Herlevløberne	29:15	27:40		26:52		26:44	26:45	26:59	6	27:22,5	03:38,1
2	Bo Sterup Abrahamsen	København IF		26:11	30:25	25:40	30:20	25:47	26:01		6	27:24,0	03:38,3
3	Karl Johan Eriksen	Sparta	27:49								1	27:49,0	03:41,6
4	Peter Bering		29:25								1	29:25,0	03:54,3
5	Troels Balmer Christensen	SNIK			29:46						1	29:46,0	03:57,1
6	Rasmus Bøje	Herlevløberne		30:22	31:56		29:42	29:51		29:32	5	30:16,6	04:01,2

7	Henrik S. Larsen		30:31								1	30:31,0	04:03,1
8	Kim Nikolajsen	Rødovre AC	31:00	30:27		30:39	30:18				4	30:36,0	04:03,8
9	Asger Holm Pedersen	Herlevløberne							31:25		1	31:25,0	04:10,3
10	Jesper Haugesen					31:31					1	31:31,0	04:11,1
11	Henrik Svensson	Løbeklubben på Facebook	32:22	31:53					32:02		3	32:05,7	04:15,7
12	Peter Jannerup			32:07							1	32:07,0	04:15,8
13	Jürgen Schugardt	Herlevløberne				33:21	31:54				2	32:37,5	04:19,9
14	Henrik Bisp		32:43								1	32:43,0	04:20,6
15	Christian Larsen	Herlevløberne						33:06		33:46	2	33:26,0	04:26,3
16	Rasmus Jakobsen	Amager Atletik Klub							38:13		1	38:13,0	05:04,4
17	Torben Svendsen				42:15						1	42:15,0	05:36,6

	Mænd 40-49 år	7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Rolf Traberg	Herlevløberne	27:18	26:05	27:50						3	27:04,3	03:35,7
2	Ulrik Kristiansen	Rødovre AC	28:38	27:53		27:40	27:35	26:58	26:59	27:35	7	27:36,9	03:40,0
3	Tonny Hansen			28:43		27:20	27:13				3	27:45,3	03:41,1
4	Bo Lillelund	Rødovre AC						28:09			1	28:09,0	03:44,2
5	Stephan Rølling							29:04			1	29:04,0	03:51,5
6	Torben Riis	Team Riis	29:25								1	29:25,0	03:54,3
7	Jesper Nielsen	Herlevløberne	29:44					29:09			2	29:26,5	03:54,5
8	Jakob Bjerregaard	Herlevløberne	28:47		29:31					30:14	3	29:30,7	03:55,1
9	Dennis Madsen	Rødovre AC	30:18	29:22	28:24		30:19				4	29:35,8	03:55,8
10	Michael Rasmussen	Rødovre AC		29:41	29:57	29:25	29:36		29:23	29:35	6	29:36,2	03:55,8
11	Kim Malmqvist	Herlevløberne		29:45	30:17	29:49	29:43	30:50			5	30:04,8	03:59,6
12	Kim Lilhammer	Herlevløberne	31:40		30:37	29:27	30:14	29:37		30:03	6	30:16,3	04:01,1
13	Thomas Spang Olsen	Køge Atletik	30:27		30:20						2	30:23,5	04:02,1
14	Kenneth Larsen	Herlevløberne	30:56	29:47			30:44				3	30:29,0	04:02,8
15	Lars Kroman	Rødovre AC			31:42			30:24			2	31:03,0	04:07,3
16	René E. Hansen	Rødovre AC		31:21	31:58	31:18	30:47	30:29	30:45		6	31:06,3	04:07,8
17	Henning Brendstrup	Herlevløberne	31:32			31:12		31:07	31:05	31:48	5	31:20,8	04:09,7
18	Carsten Renneberg	Degnemoseløberen		31:44							1	31:44,0	04:12,8
19	Tom Reimann	Herlevløberne							32:07		1	32:07,0	04:15,8
20	Tonni Krygermeier	Herlevløberne					32:07				1	32:07,0	04:15,8
21	Bent Bindner	Rødovre AC				32:08					1	32:08,0	04:16,0
22	Sander Pyndt	Dr Cyklings Dicile		33:33							1	33:33,0	04:27,3
23	Ole Kristoffersen	Rødovre AC			35:01		33:23	32:53	33:00		4	33:34,3	04:27,4
24	Henrik Hobel	Herlevløberne	33:48					33:27			2	33:37,5	04:27,9
25	Kim Gundersen	KTK 86							33:46		1	33:46,0	04:29,0
26	Thomas Frænell							33:51			1	33:51,0	04:29,6
27	Jesper Hansen							33:53			1	33:53,0	04:29,9
28	Thomas Dakar Frændl				35:24	34:32	32:04				3	34:00,0	04:30,8
29	Jesper Arvad Hansen				35:35	34:32	32:52				3	34:19,7	04:33,5

30	Jesper Bundgaard	Herlevløberne	34:25								1	34:25,0	04:34,2
31	Claus Vorup	Herlevløberne						34:29			1	34:29,0	04:34,7
32	René Rosfeldt	Rødovre AC						34:47			1	34:47,0	04:37,1
33	Flemming Hansen	Herlevløberne	34:52								1	34:52,0	04:37,7
34	Preben Brix						34:54				1	34:54,0	04:38,0
35	Bo K. Hansen	Tri4		36:04	35:11						2	35:37,5	04:43,8
36	Peter V. Hansen	Herlevløberne	34:11	33:36	40:08	35:08					4	35:45,7	04:44,9
37	Jan Andersen				35:46						1	35:46,0	04:44,9
38	Ole Konarski	Herlevløberne		35:49							1	35:49,0	04:45,3
39	Alex Köneke					38:04	35:04	34:58			3	36:02,0	04:47,0
40	Jan Nyborg	Herlevløberne				36:29					1	36:29,0	04:50,6
41	Jesper Wium Hansen	Actebis Computer		36:29							1	36:29,0	04:50,6
42	Joel Fisher			36:33							1	36:33,0	04:51,2
43	Tonny Hartvig	Rødovre AC		38:23		35:57					2	37:10,0	04:56,1
44	Michael Mylle	Herlevløberne				37:28					1	37:28,0	04:58,5
45	Jan Lauritzen	Rødovre AC			37:49						1	37:49,0	05:01,2
46	Henrik Østergren	Herlevløberne				38:09					1	38:09,0	05:03,9
47	Jesper Ullits						38:41				1	38:41,0	05:08,2
48	Jesper Rasmussen	Rødovre AC			39:13						1	39:13,0	05:12,4
49	Carsten Woss Clemmensen	Herlevløberne				39:29					1	39:29,0	05:14,5
50	Kåre Kemp		39:35								1	39:35,0	05:15,3
51	Flemming D. Madsen	Herlevløberne			39:49						1	39:49,0	05:17,2
52	Jesper Madsen	Herlevløberne				41:18	42:57	40:32	40:10		4	41:14,2	05:28,5

	Mænd 50-59 år	7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Flemming Varmer							25:55			1	25:55,0	03:26,5
2	Henrik Jacobsen	Rødovre AC		29:05	28:23	28:10	29:29		30:13	32:17	6	29:36,2	03:55,8
3	Bjarne S. Christensen	Herlevløberne		29:53	30:31	30:03					3	30:09,0	04:00,2
4	Jan Wischmann	Herlevløberne			30:52		30:18	29:30	30:02		4	30:10,5	04:00,4
5	Michael Ansbak	Rødovre AC	32:29	31:07	31:06	30:02	30:28		30:20	30:16	7	30:49,7	04:05,6
6	Bo Lindgren					30:50					1	30:50,0	04:05,6
7	Søren Erik Larsen	Herlevløberne						30:50			1	30:50,0	04:05,6
8	Bjarne Bjerg	FIF				31:45		31:23			2	31:34,0	04:11,5
9	Gert Helmersen	Rødovre AC	31:46	31:09	30:57		32:36			32:29	5	31:47,4	04:13,2
10	Michael Jaqué	Herlevløberne		36:16	30:52	30:13	35:20	30:02	29:02		6	31:57,5	04:14,6
11	Steffen Lochmann	TRI4			32:00						1	32:00,0	04:14,9
12	Jørgen Nielsen	FIF	32:15	32:47	33:19	31:23	33:31	34:17	32:26	32:58	8	32:52,0	04:21,8
13	Dan Havmand	Herlevløberne		34:13	33:04	31:23	33:06				4	32:56,5	04:22,4
14	Mike Kandi	Herlevløberne		33:01	34:05	32:19	31:58	32:03		34:39	6	33:00,8	04:23,0
15	Flemming Bargholz					33:54		32:12			2	33:03,0	04:23,3
16	Steen Bondum	Rødovre AC	33:12	33:41	32:24						3	33:05,7	04:23,6
17	Jesper Henrik Thomsen	Degnemoseløberen		33:35							1	33:35,0	04:27,5
18	Søren Thønning						33:42				1	33:42,0	04:28,5

19	Jens Skou	Rødovre AC	35:01	35:12		33:26	31:45		33:30	33:41	6	33:45,8	04:29,0
20	Allan G. Varbæk	Rødovre AC		34:25	32:26	34:14			34:06		4	33:47,8	04:29,2
21	Troels Koch						33:58	34:15			2	34:06,5	04:31,7
22	John Kinzi Hansen								34:15		1	34:15,0	04:32,8
23	Bent Petersen	TIK							34:22		1	34:22,0	04:33,8
24	René Petersen	Rødovre AC						34:53			1	34:53,0	04:37,9
25	Eli Henriksen	Herlevløberne			37:57	36:22	33:21	32:24			4	35:01,0	04:38,9
26	Per Falkenberg	Herlevløberne				35:03					1	35:03,0	04:39,2
27	Karsten Jensen	Herlevløberne	34:26	34:48	35:55	36:07	34:27	37:38	33:20	34:49	8	35:11,3	04:40,3
28	Claus Hasle	Rødovre AC	35:18								1	35:18,0	04:41,2
29	Zouhaier Krifa	Bagsværd AC	37:38						33:06		2	35:22,0	04:41,7
30	Steen Mogensen	Rødovre AC	37:25	37:04	34:58	34:42		34:38	33:52	36:49	7	35:38,3	04:43,9
31	Johnny Hundt	Rødovre AC		35:13			36:04				2	35:38,5	04:43,9
32	Lars Bertholdt	Herlevløberne	37:01	35:30		35:40	37:03	35:39			5	36:10,6	04:48,2
33	Axel Lauridsen	Herlevløberne				36:12					1	36:12,0	04:48,4
34	Per Lyngbak Nielsen	Herlevløberne	36:55	36:16	36:48	35:38	37:26				5	36:36,6	04:51,6
35	Nedzat Ajrulouski	Herlevløberne				36:31	36:31	37:22			3	36:48,0	04:53,1
36	Carsten Nørremark Larsen	Valbyløberne	37:53		36:44					36:05	3	36:54,0	04:53,9
37	Ole Bendsen	Degnemoseløberen		37:14							1	37:14,0	04:56,6
38	Arne Jacobsen	Herlevløberne		37:16	38:15	37:56					3	37:49,0	05:01,2
39	Jack Cowland	Herlevløberne			40:56		35:20	37:39			3	37:58,3	05:02,5
40	Henrik E. Hansen	Herlevløberne		40:07	40:07	37:45					3	39:19,7	05:13,3
41	Steen Konggaard	Herlevløberne	38:24	39:36	39:59						3	39:19,7	05:13,3
42	Ole Andersen	Herlevløberne		40:07	43:53	42:46	39:25	37:40	40:18	41:36	7	40:49,3	05:25,2
43	Raymond Kay					44:15	40:48	39:17			3	41:26,7	05:30,1
44	Stig Kongsborg	Rødovre AC	45:29						39:47		2	42:38,0	05:39,6
45	Kim Schmidt	Herlevløberne		44:55	44:16	40:59					3	43:23,3	05:45,6
46	Troels Dybro	Herlevløberne				45:19	42:17				2	43:48,0	05:48,9
47	Lars Schmidt								45:41		1	45:41,0	06:03,9
48	Per B. Nielsen	Herlevløberne	45:33		47:37						2	46:35,0	06:11,1

	Mænd 60-69 år	7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Erik Christensen	Rødovre AC	36:39	35:40	34:54	33:56	33:21	33:21	34:55		7	34:40,9	04:36,3
2	Sven Åge Jørgensen	Herlevløberne						35:03	35:38		2	35:20,5	04:41,5
3	Mogens Bertram-Nielsen	Herlevløberne	37:32	36:04	35:40	34:25					4	35:55,3	04:46,1
4	Claus Funder							36:18			1	36:18,0	04:49,2
5	Svend Åge Jørgensen	Rødovre AC			36:43						1	36:43,0	04:52,5
6	Ove Rasmussen						36:57				1	36:57,0	04:54,3
7	Per Rohwedder	TIK	37:14								1	37:14,0	04:56,6
8	Bent Andreasen	Rødovre AC			37:52				38:22		2	38:07,0	05:03,6
9	Niels Jespersen						39:48	37:18			2	38:33,0	05:07,1
10	Jørgen Grann	IK Olympia Maribo					39:31	40:15			2	39:53,0	05:17,7
11	Niels Munk	Rødovre AC				40:27	40:13				2	40:20,0	05:21,3

12	Knud Lauritsen	Haslev Løbeklub			41:52						1	41:52,0	05:33,5
13	Jens Rasmussen	Rødovre AC	58:00			49:47	46:50	49:01			4	50:54,5	06:45,5

Mænd 70-79 år		7,532 km	9. marts	10. april	15. maj	12. juni	14. aug.	11. sept.	12. okt.	9. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast.
1	Søren Traberg	Herlevløberne		34:33	33:24	36:46	33:58		32:49	32:55	6	34:04,2	04:31,4
2	Allan Hansen	Herlevløberne	40:05	37:28	36:51	35:41	35:55	35:06	34:26		7	36:30,3	04:50,8
3	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC			38:01			37:36			2	37:48,5	05:01,2
4	Jens Hansen			39:33							1	39:33,0	05:15,1