

RAC Milen 2013 *stillingen i serieløbet 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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Nikoline Spang Thomsen	Glostrup IC Atletik	23:58		24:32			24:01	25:04	24:53	5	24:29,6	2:02:28	05:12,3

	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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Pernille Havmand	Herlevløberne			25:03	24:11	25:17	24:49	24:47	24:22	6	24:44,8	2:03:12	05:14,2

	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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Louise Jacobsen			25:00	25:08	25:09	24:36	24:44		24:58	6	24:55,8	2:04:26	05:17,3
2	Margit Aagaard Jensen	Herlevløberne	33:12	32:33		32:30	33:33	32:37	30:03	29:19	7	31:58,1	2:37:02	06:40,4

	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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Mette Riis	Rødovre AC	19:58	19:07	19:32			18:57		19:22	5	19:23,2	1:36:56	04:07,2
2	Sandra Miran	Rødovre AC	22:07	22:11	21:31	21:05	21:20	20:34	20:47		7	21:22,1	1:45:17	04:28,5
3	Dorte Viehweg Brendstrup	Herlevløberne		27:19		23:04		23:19	22:51	23:42	5	24:03,0	2:00:15	05:06,6
4	Lone Rasmussen	Herlevløberne	29:04	27:48	29:46	28:10	27:59		27:46	27:48	7	28:20,1	2:19:31	05:55,8
5	Betina Laustsen	Herlevløberne	30:54	30:18	31:06	29:15	28:59	28:22		27:38	7	29:30,3	2:24:32	06:08,6
6	Susanne B. Reimann	Herlevløberne	29:48		29:42	29:07	29:43	28:47	28:13	28:49	7	29:09,9	2:24:38	06:08,8
7	Berit Hobel	Herlevløberne	29:14	29:33	29:43	29:11	29:30	28:38	28:55	28:51	8	29:11,9	2:24:49	06:09,3

	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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Marianne Flindt	Herlevløberne	23:10	22:41		22:10		22:25	22:19	22:54	6	22:36,5	1:52:29	04:46,8
2	Lotte Mejer Jensen	Herlevløberne		24:44	24:22	23:35	23:33		23:17	23:17	6	23:48,0	1:58:04	05:01,1
3	Jannili Winge	Herlevløberne		29:30	28:02	25:41	26:27	26:04			5	27:08,8	2:15:44	05:46,1
4	Birgitte Pedersen	Rødovre AC	29:48		27:17	26:54	27:15	27:35	27:19		6	27:41,3	2:16:20	05:47,6
5	Anny Høj Larsen	Herlevløberne		28:09	27:32	28:06	27:50	27:58		27:49	6	27:54,0	2:19:15	05:55,1

	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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Randi Olsen	Herlevløberne	26:58		28:04	26:50	26:55	26:29	26:44		6	27:00,0	2:13:56	05:41,5
2	Karin Pagaard	Rødovre AC	28:43	27:48	27:47	27:24	27:24	26:34			6	27:36,7	2:16:57	05:49,2
3	Maj-Britt Nygaard	Herlevløberne	31:21		31:26	31:37	30:45	29:47	29:22	29:52	7	30:35,7	2:31:07	06:25,3

4	Britt Mulbjerg	Herlevløberne				32:08	30:45	29:58	30:03	29:51	5	30:33,0	2:32:45	06:29,5
5	Jytte Jensen	Herlevløberne	31:20	32:21	32:09				31:09	30:53	5	31:34,4	2:37:52	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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Asger R. Jacobsen	KIF		24:43	24:52	24:38	24:16	24:37		24:40	6	24:37,7	2:02:54	05:13,4
2	Jonas B. Dürr			26:57	26:38	24:50	26:36	26:30			5	26:18,2	2:11:31	05:35,4

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Jacob Bach Hobel	Herlevløberne	23:27	23:24	24:09	22:49	24:04	23:55	23:25	23:54	8	23:38,4	1:56:59	04:58,3

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Henrik Julius	Rødovre AC		19:00	19:08		18:51	18:35		19:40	5	19:02,8	1:35:14	04:02,8

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Steen S. Grønfeldt	pint.dk	17:33	17:32				19:41	19:58	20:42	5	19:05,2	1:35:26	04:03,3
2	Roberto Schmidt	Herlevløberne	20:16	19:27		19:12	18:54	19:14	19:44		6	19:27,8	1:36:31	04:06,1
3	Claus Christensson	Herlevløberne	22:06		20:57	20:59	21:15	20:28			5	21:09,0	1:45:45	04:29,7
4	Benny Jensen			23:37	23:16	23:16	22:26	21:36			5	22:50,2	1:54:11	04:51,2
5	Henrik Hobel	Herlevløberne			24:44	22:50	24:10		23:25	20:24	5	23:06,6	1:55:33	04:54,6
6	Kim Bille Christensen	Herlevløberne	26:12	23:54	23:37			24:21		23:26	5	24:18,0	2:01:30	05:09,8

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Francis Gonzalez	Herlevløberne	19:47	18:52	18:49			19:33	19:19	20:25	6	19:27,5	1:36:20	04:05,6
2	René Brohammer	Herlevløberne	22:37	22:19	23:22	21:52	22:18	21:50	22:06		7	22:20,6	1:50:25	04:41,6
3	Henrik Lüthcke	Herlevløberne	31:17	30:51	31:59	31:37	30:06	28:54	28:36		7	30:28,6	2:29:44	06:21,8

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Kenneth Ljungman	Herlevløberne		20:17	19:55	19:19	19:54	19:52	20:08	20:09	7	19:56,3	1:39:08	04:12,8
2	John M. Nielsen	Rødovre AC		26:54	27:25	26:14	26:03	26:04	27:38	28:23	7	26:57,3	2:12:40	05:38,3

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	5 hurtigste tider	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	1:47:16	04:33,5
2	Verner Grundahl	Herlevløberne	27:35	26:49	27:00	27:05	27:34	26:55			6	27:09,7	2:15:23	05:45,2
3	John Christoffersen		30:54	31:31	30:56	30:24	30:44	31:38	31:00	30:19	8	30:55,8	2:33:17	06:30,9
4	Helge Tolmark	BSF		35:48	34:41	37:14		34:23	34:27		5	35:18,6	2:56:33	07:30,2

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Henriette Johansen	FIF	43:52		41:44	50:31	47:08			51:57	5	47:02,4	3:55:12	06:14,7

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne	31:43	31:12	31:08	32:28		31:22			5	31:34,6	2:37:53	04:11,5
2	Helena Larsen	Rødovre AC	41:25		42:20	41:26	43:19	41:27	39:46	43:19	7	41:51,7	3:26:24	05:28,8
3	Majbritt Framke	Rødovre AC		47:12	44:00	42:23		42:29	41:25	42:28	6	43:19,5	3:32:45	05:39,0
4	Maria Houmøller	Herlevløberne	45:21	44:58	44:23	42:45	44:08			42:05	6	43:56,7	3:38:19	05:47,8

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne	34:59			35:09		35:50	35:40	36:41	5	35:39,8	2:58:19	04:44,1
2	Ingelise Dam	Herlevløberne	42:04	39:39	42:07	40:41	40:01	39:29	40:30	39:51	8	40:32,8	3:19:30	05:17,8

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Randi Nielsen	Herlevløberne	44:06	44:21	44:04	42:16	41:39		40:39	41:03	7	42:35,4	3:29:41	05:34,1

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Bo Sterup Abrahamsen	København IF		26:11	30:25	25:40	30:20	25:47	26:01		6	27:24,0	2:13:59	03:33,5
2	Jesper Rygaard	Herlevløberne	29:15	27:40		26:52		26:44	26:45	26:59	6	27:22,5	2:15:00	03:35,1
3	Rasmus Bøje	Herlevløberne		30:22	31:56		29:42	29:51		29:32	5	30:16,6	2:31:23	04:01,2

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Ulrik Kristiansen	Rødovre AC	28:38	27:53		27:40	27:35	26:58	26:59	27:35	7	27:36,9	2:16:47	03:37,9
2	Michael Rasmussen	Rødovre AC		29:41	29:57	29:25	29:36		29:23	29:35	6	29:36,2	2:27:40	03:55,3
3	Kim Lilhammer	Herlevløberne	31:40		30:37	29:27	30:14	29:37		30:03	6	30:16,3	2:29:58	03:58,9
4	Kim Malmqvist	Herlevløberne		29:45	30:17	29:49	29:43	30:50			5	30:04,8	2:30:24	03:59,6
5	René E. Hansen	Rødovre AC		31:21	31:58	31:18	30:47	30:29	30:45		6	31:06,3	2:34:40	04:06,4
6	Henning Brendstrup	Herlevløberne	31:32			31:12		31:07	31:05	31:48	5	31:20,8	2:36:44	04:09,7

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Henrik Jacobsen	Rødovre AC		29:05	28:23	28:10	29:29		30:13	32:17	6	29:36,2	2:25:20	03:51,5
2	Michael Ansbak	Rødovre AC	32:29	31:07	31:06	30:02	30:28		30:20	30:16	7	30:49,7	2:32:12	04:02,5
3	Michael Jaqué	Herlevløberne		36:16	30:52	30:13	35:20	30:02	29:02		6	31:57,5	2:35:29	04:07,7
4	Gert Helmersen	Rødovre AC	31:46	31:09	30:57		32:36			32:29	5	31:47,4	2:38:57	04:13,2
5	Jørgen Nielsen	FIF	32:15	32:47	33:19	31:23	33:31	34:17	32:26	32:58	8	32:52,0	2:41:49	04:17,8
6	Mike Kandi	Herlevløberne		33:01	34:05	32:19	31:58	32:03		34:39	6	33:00,8	2:43:26	04:20,4
7	Jens Skou	Rødovre AC	35:01	35:12		33:26	31:45		33:30	33:41	6	33:45,8	2:47:23	04:26,7
8	Karsten Jensen	Herlevløberne	34:26	34:48	35:55	36:07	34:27	37:38	33:20	34:49	8	35:11,3	2:51:50	04:33,8
9	Steen Mogensen	Rødovre AC	37:25	37:04	34:58	34:42		34:38	33:52	36:49	7	35:38,3	2:54:59	04:38,8
10	Lars Bertholdt	Herlevløberne	37:01	35:30		35:40	37:03	35:39			5	36:10,6	3:00:53	04:48,2
11	Per Lyngbak Nielsen	Herlevløberne	36:55	36:16	36:48	35:38	37:26				5	36:36,6	3:03:03	04:51,6
12	Ole Andersen	Herlevløberne		40:07	43:53	42:46	39:25	37:40	40:18	41:36	7	40:49,3	3:19:06	05:17,2

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Erik Christensen	Rødovre AC	36:39	35:40	34:54	33:56	33:21	33:21	34:55		7	34:40,9	2:50:27	04:31,6

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	5 hurtigste tider	Hast.
1	Søren Traberg	Herlevløberne		34:33	33:24	36:46	33:58		32:49	32:55	6	34:04,2	2:47:39	04:27,1
2	Allan Hansen	Herlevløberne	40:05	37:28	36:51	35:41	35:55	35:06	34:26		7	36:30,3	2:57:59	04:43,6