

RAC Milen 2009 *alle løbere og tider efter 8 løb*

Piger -14 år		4,706 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Laura Kjøller	FIF			24:56						1	24:56,0
2	Nina Overgård	FIF			24:58						1	24:58,0
3	Helena Ring	Ballerup AK			25:37	26:18	27:04	26:43		26:34	5	26:27,2
4	Marie El-Nasser	FIF			27:03						1	27:03,0
5	Sofie Stenholt	Torstorp Skole				31:05					1	31:05,0
6	Sofie L. Jensen	Torstorp Skole				32:44					1	32:44,0
7	Sofie Tolmark	SIF	33:56			33:31					2	33:43,5
8	Ida Tavio	Torstorp Skole				43:54					1	43:54,0
9	Clara S. Andersen							43:55			1	43:55,0
10	Julie S. Andersen							44:08			1	44:08,0

Piger 15-19 år		4,706 km									Løb	Gnm.snit
1	Julia Nilsson	IK Pallas							18:10		1	18:10,0
2	Carina M.K. Sloth	Herlevløberne				26:02					1	26:02,0
3	Mie Tolmark	SIF	26:06		26:09	26:43					3	26:19,3
4	Nynne Lave Glud			27:12							1	27:12,0
5	Katje L. Nielsen	Herlevløberne		27:29							1	27:29,0
6	Bolette Häggqvist	Herlevløberne						28:50			1	28:50,0
7	Stine L. Jensen	Torstorp Skole				31:52					1	31:52,0

Kvinder 20-29 år		4,706 km									Løb	Gnm.snit
1	Nadja Vinkel			23:53							1	23:53,0
2	Camilla Havmand	Herlevløberne	25:04	23:10		24:38					3	24:17,3
3	Mathilde Neldeborg						26:07				1	26:07,0
4	Stine Larsen						26:24				1	26:24,0
5	Ellen Engsted	Herlevløberne					26:46				1	26:46,0
6	Jannie Petersen	Rødovre AC	26:55						26:53		2	26:54,0
7	Line Birch						27:56				1	27:56,0

Kvinder 30-39 år		4,706 km										
1	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne	20:39	20:01	19:13		18:53		19:36	5	19:40,4	
2	Tinne S. Jensen	AK73		20:47	20:55			20:41		3	20:47,7	
3	Jane Andersen	Herlevløberne				21:38				1	21:38,0	
4	Anne H. Fordsmann	Herlevløberne			22:37	22:34	23:01			3	22:44,0	
5	Lisa Blak	Rødovre AC			26:37					1	26:37,0	
6	Randi Ramsing	Herlevløberne	27:00							1	27:00,0	
7	Christine Bach	Herlevløberne	29:28	27:22	28:07					3	28:19,0	
8	Susanne Skinnebak						29:54			1	29:54,0	
9	Katja S. Larsen	Herlevløberne							29:57	1	29:57,0	
10	Jeanette Ska	Rødovre AC			31:14					1	31:14,0	
11	Lykke Zangenberg	Rødovre AC			31:14					1	31:14,0	
12	Jeanette Lauritsen	Lunas Løbeklub						34:13		1	34:13,0	
13	Samora Andersen	Tørstorp Skole			34:44					1	34:44,0	
14	Birgitte Strange						44:07			1	44:07,0	

Kvinder 40-49 år		4,706 km		7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Mette Riis	Rødovre AC	19:38		19:47				19:57	19:50		4	19:48,0
2	Tina Gudmark	Rødovre AC	21:58	21:53	21:14			21:47	21:37		21:22	6	21:38,5
3	Line Hagn-Meincke									22:41		1	22:41,0
4	Gittte Elkjær	Herlevløberne	23:56	23:10		23:22					23:14	4	23:25,5
5	Lotte Mejer Jensen	Herlevløberne	24:13	23:38	22:57	22:58			23:44	23:44	24:41	7	23:42,1
6	Annette Snitkjær	Rødovre AC									24:05	1	24:05,0
7	Pernille Saabye	Herlevløberne			23:50	24:42	24:38	24:20	24:20	24:49		5	24:27,8
8	Pia Kousholt	Herlevløberne			24:36							1	24:36,0
9	Hanne Lyngbak Nielsen	Herlevløberne						24:59	24:23			2	24:41,0
10	Lene Tvernd	Herlevløberne				25:09						1	25:09,0
11	Susan Koudal	Herlevløberne			25:17							1	25:17,0
12	Pia Halldorsson									25:39		1	25:39,0
13	Marianne Jacobsen	Herlevløberne			25:05	25:27	26:45					3	25:45,7
14	Dorthe Petersen	Rødovre AC				25:58						1	25:58,0
15	Helle Wermuth-Jensen	Rødovre AC				26:00						1	26:00,0
16	Dorte Krøyer					26:25						1	26:25,0
17	Lisa Häggqvist	Herlevløberne						26:49	27:11	25:43		3	26:34,3
18	Susanne (Jaqué) Vodstrup	Herlevløberne							26:42			1	26:42,0
19	Gitte Grøndahl	Herlevløberne			27:41			26:47				2	27:14,0
20	Melanie Mendt	Herlevløberne			27:39	27:45	26:58	26:56	26:56	27:17		5	27:19,0
21	Leni Kristensen	Herlevløberne	27:47	27:25	27:23							3	27:31,7
22	Karin Jensen	Herlevløberne			27:50							1	27:50,0
23	Dorte R. Nielsen	Herlevløberne			28:02	27:41						2	27:51,5
24	Brit Havmand	Herlevløberne	28:35		28:06	27:42		27:46				4	28:02,2
25	Anne Thorsager	Herlevløberne			28:06							1	28:06,0

26	Mette May Hartz	Herlevløberne	28:07					1	28:07,0
27	Gitte Peterson	Herlevløberne		28:13				1	28:13,0
28	Hanne Brandenburg			28:54				1	28:54,0
29	Berit Hobel	Herlevløberne					29:53	1	29:53,0
30	Helene Lindquist	Herlevløberne	30:10		29:49			2	29:59,5
31	Yvonne Hvenegaard					30:24		1	30:24,0
32	Helen Fossá	Herlevløberne	30:56					1	30:56,0
33	Heidi Nyborg	Herlevløberne	30:57					1	30:57,0
34	Charlotte Frederichsen	Rødovre AC		30:44	32:47	32:40		3	32:03,7
35	Marie Rasmussen	Rødovre AC		32:41				1	32:41,0
36	Susanne Stenholt	Torstorp		33:10				1	33:10,0
37	Dorthe Larsen	Rødovre AC		33:49				1	33:49,0
38	Maybritt Brendstrup	Rødovre AC		35:58				1	35:58,0

Kvinder 50-59 år		4,706 km								
1	Marianne Flindt	Herlevløberne		22:46	22:08				2	22:27,0
2	Hanne Augustenborg	Herlevløberne	22:46						1	22:46,0
3	Minna Basbøll	Herlevløberne			23:28		22:36		2	23:02,0
4	Hanne Falkenberg	Herlevløberne	22:22	23:27	23:33	23:17		23:03	5	23:08,4
5	Helle Bengtsen			23:55					1	23:55,0
6	Joan M. Petersen	Rødovre AC						24:02	1	24:02,0
7	Annikka L. Mølgaard	Herlevløberne	25:13						1	25:13,0
8	Anny Høj Larsen	Herlevløberne		26:44	24:41		24:14	25:33	4	25:18,0
9	Pia Kousholt	Herlevløberne		24:18			26:25		2	25:21,5
10	Joan Jaqué	Herlevløberne	26:59				25:37	26:20	4	26:16,7
11	Lisa Höggqvist	Herlevløberne	26:17						1	26:17,0
12	Annette Hove	Rødovre AC		26:30					1	26:30,0
13	Joan Larsen	Rødovre AC		26:57					1	26:57,0
14	Randi Olsen	Herlevløberne				27:10	26:46		2	26:58,0
15	Bente Hansen	Herlevløberne	27:42						1	27:42,0
16	Bente Wischmann						28:35		1	28:35,0
17	Marianne Kalsbøll						28:36		1	28:36,0
18	Christine Bach	Herlevløberne		28:38					1	28:38,0
19	Bente Stenberg Norvald	Rødovre AC		30:24			28:34		2	29:29,0
20	Mariann Jeppesen	Rødovre AC				29:59			1	29:59,0
21	Randi Nielsen	Herlevløberne	30:14			29:45			2	29:59,5
22	Janne Nielsen	Rødovre AC				30:06			1	30:06,0
23	Pia Philipsen	Rødovre AC				30:07			1	30:07,0
24	Anita Lilliebjerg	Rødovre AC		30:17					1	30:17,0
25	Birgitte Pedersen	Rødovre AC		30:50	31:38	31:11		31:18	4	31:14,2
26	Susanne Parbst	Rødovre AC		31:28					1	31:28,0
27	Lone Svendsen	Rødovre AC		31:39					1	31:39,0
28	Beth Rosenvold	Rødovre AC					33:39		1	33:39,0

29	Lise Lindemann Olsen	Rødovre AC				34:05				1	34:05,0
30	Hanne Gregersen	Rødovre AC					33:45	35:11		2	34:28,0
31	Anne Christiansen	Rødovre AC	35:15	34:09	34:03					3	34:29,0
32	Pia Rasmussen	Herlevløberne							35:16	1	35:16,0
33	Lotte Kehler	Rødovre AC						35:51		1	35:51,0

Kvinder 60-69 år

1	Karin Pagaard	Rødovre AC				24:46				1	24:46,0
2	Anette Riis								39:25	1	39:25,0

Drenge -14 år

4,706 km

7. marts

1. april

13. maj

3. juni

12. aug.

9. sept.

10. okt.

7. nov.

Løb

Gnm.snit

1	Buster Antvorskov					19:41				1	19:41,0	
2	Frederik Gundersen	Herlevløberne						21:07		1	21:07,0	
3	Oliver Fjellander		21:21	19:45		21:33		21:37	21:47	5	21:12,6	
4	Mathias Bundsgaard Matz	Ballerup AK	21:58							1	21:58,0	
5	Philip Lyngbak Nielsen	Herlevløberne		22:33						1	22:33,0	
6	Andreas Henriksen	Herlevløberne		23:09	23:24		25:45	25:29	24:35	25:48	6	24:41,7
7	Tobias Strange		24:49							1	24:49,0	
8	Frederik Jaqué	Herlevløberne	25:45							1	25:45,0	
9	Justin Madsen	AAC		29:33	22:14					2	25:53,5	
10	Søren R. Eriksen	-						27:40		1	27:40,0	
11	Oliver Bejder	Torstorp Skole				31:01				1	31:01,0	
12	Sebastian Rasmussen	Torstorp Skole				34:07				1	34:07,0	
13	Dean Andersen	Torstorp Skole				43:55				1	43:55,0	
14	Henrik Hansen	Torstorp Skole				43:57				1	43:57,0	

Drenge 15-19 år

4,706 km

1	Silas Grasø			18:12						1	18:12,0
2	Stafan Jonansson	IK Pallas						18:46		1	18:46,0

Mænd 20-29 år

4,706 km

1	Jeppe Basbøll	Herlevløberne						16:38		1	16:38,0
2	Kim Ring				20:48					1	20:48,0
3	Johnny Larsen					20:48				1	20:48,0
4	Michael Knudsen	Herlevløberne			22:45					1	22:45,0
5	Martin Häggqvist	Herlevløberne	22:38	21:23			21:43	22:20	25:49	5	22:46,6

Mænd 30-39 år

4,706 km

1	Brian Køster	Sparta			16:52	17:11				2	17:01,5	
2	Ernst Doets	FIF	18:30	17:20	17:23	17:16	17:29		17:18	17:28	7	17:32,0
3	Bo Vang Petersen	Post						17:40		1	17:40,0	
4	Flemming Mæng	Ballerup OK		17:50						1	17:50,0	
5	Riccardo Biondi						18:17			1	18:17,0	

6	Mark Fordsmann	Herlevløberne		19:10		18:54					2	19:02,0
7	Lars Boss	TEAMOLD Mobil	19:28								1	19:28,0
8	Martin Bergholt	OST				20:26					1	20:26,0
9	Kristian Dahl					20:35					1	20:35,0
10	Rune Svensson	Rødovre AC		21:05							1	21:05,0
11	Martin Lund							23:31			1	23:31,0
12	Jesper Kornebæk	Torstorp Skole		24:20							1	24:20,0
13	Johnny Lorenzen		27:20								1	27:20,0
14	Lars M. Jørgensen	Rødovre AC		29:54							1	29:54,0
15	Frank Rosenbäck		31:00								1	31:00,0
16	Michael Ohm		31:57								1	31:57,0

	Mænd 40-49 år	4,706 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Allan Thorsgaard	Rødovre AC				15:39	15:42				2	15:40,5
2	Jacob Thordal	Rødovre AC		17:07							1	17:07,0
3	Kenth Floreng	IK Pallas							18:15		1	18:15,0
4	Johnny Grasø		18:51	18:25	18:14	18:37	18:53	18:29		18:59	7	18:38,3
5	Steffen Fjellander	BAC		17:14		18:19		18:18	21:38	18:05	5	18:42,8
6	John Kinzi Hansen							19:25			1	19:25,0
7	Johnny Maxsø	Rødovre AC		20:33	19:54	19:40	20:11	19:37	20:40	19:18	7	19:59,0
8	Carsten Lauridsen	Herlevløberne	20:04								1	20:04,0
9	Jørgen Matz	Ballerup AK	22:10		20:29						2	21:19,5
10	Christian Füllgraf	Rødovre AC							21:32		1	21:32,0
11	Torben Baltzersen						22:03				1	22:03,0
12	Hans Lehmann	Rødovre AC	22:24	23:21	21:56		21:24	21:28	23:40	22:42	7	22:25,0
13	Henrik Risom	Herlevløberne								22:26	1	22:26,0
14	René Frederichsen	Rødovre AC	21:51	23:23							2	22:37,0
15	Michael Lund								23:28	23:59	2	23:43,5
16	Flemming Nielsen	RH						25:10	23:48	24:06	3	24:21,3
17	Niels Clausen	Herlevløberne								24:47	1	24:47,0
18	Kim Vodstrup	Herlevløberne						24:55			1	24:55,0
19	Henrik Sloth	Herlevløberne			25:08	24:51					2	24:59,5
20	Mikael Pedersen	Rødovre AC				25:15					1	25:15,0
21	Henning Ring	Rødovre AC			25:40	26:20	27:06	26:44	23:29	23:49	6	25:31,3
22	Kim Brandt	Herlevløberne					26:20	25:11	25:33	26:31	4	25:53,8
23	Jesper Bramming	BAK				26:39	28:14			26:34	3	27:09,0
24	Michael Tschernja	Herlevløberne						28:31	27:16	26:13	3	27:20,0
25	Michael Steinke	Rødovre AC				29:07		28:27			2	28:47,0
26	Stig Kongsborg	Rødovre AC				35:14				23:30	2	29:22,0
27	Henrik Hobel	Herlevløberne								29:52	1	29:52,0
28	Johnny Baastrup Andersen				30:11						1	30:11,0
29	Carsten Theilgaard	Herlevløberne		30:01	30:32						2	30:16,5
30	Erik Nielsen	Rødovre AC				30:21					1	30:21,0

31	Jan Rasmussen	Torstorp									1	33:36,0
32	Thomas Andersen										1	44:08,0

Mænd 50-59 år		4,706 km											
1	Francis Gonzalez	Herlevløberne			18:06	18:41	18:09	18:19	17:51			5	18:13,2
2	Kenneth Ljungman	Herlevløberne	18:48	18:29	18:47	19:03	19:15					5	18:52,4
3	Preben Jensen	Herlevløberne							19:18			1	19:18,0
4	Henrik Egede	FIF					19:34					1	19:34,0
5	Per Falkenberg	Herlevløberne	24:10		19:59	19:57	19:21	19:09	19:26	19:33		7	20:13,6
6	René Rasmussen	Herlevløberne					21:22					1	21:22,0
7	Jens Havmand	Herlevløberne	24:47	24:15	22:43	22:53	21:47		21:40	22:29		7	22:56,3
8	Eli Henriksen	Herlevløberne		23:08	23:25							2	23:16,5
9	Steen Jakobsen							23:56				1	23:56,0
10	Isa Fidan	Rødovre AC	22:24				25:47					2	24:05,5
11	René Brohammer	Herlevløberne					25:31	24:22		22:46		3	24:13,0
12	Jørgen Hansen			24:14								1	24:14,0
13	Morten Yding	Herlevløberne					25:38	24:37	24:54	25:14		4	25:05,7
14	Toni Glud		25:06									1	25:06,0
15	Birger Hæggqvist	Herlevløberne	24:59	25:51			26:21	26:16	25:24	25:50		6	25:46,8
16	Jesper Kristensen	Herlevløberne	26:42	26:51	27:21							3	26:58,0
17	Erik Andersen	Herlevløberne	28:17	27:34	26:57	27:45	26:56	27:21	27:53			7	27:31,9
18	Mads Behrendt Petersen	Rødovre AC					30:00					1	30:00,0
19	Torben Mølgaard	Herlevløberne	31:36		31:21							2	31:28,5
20	Michael Lieberkind	Torstorp				32:44						1	32:44,0
21	Helge Tolmark	SIF					33:48					1	33:48,0
22	Ole Pedersen	Rødovre AC					34:13					1	34:13,0
23	Ole Andersen	Herlevløberne						34:22				1	34:22,0

Mænd 60-69 år		4,706 km										
			7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Mogens M.Jensen	Rødovre AC	19:48	19:40	19:20		19:45	19:36	19:31	19:36	7	19:36,6
2	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC		20:42		21:14					2	20:58,0
3	Mogens Bertram Nielsen	Herlevløberne						23:17	23:45	24:41	3	23:54,3
4	Søren Danielsen		26:19	26:06	25:02	24:58	25:53	25:08	25:06		7	25:30,3
5	Eli Henriksen	Herlevløberne								25:33	1	25:33,0
6	Flemming Jacobsen	Herlev TRI	27:06								1	27:06,0
7	Helge Tolmark	SIF	33:57	31:23	33:36	33:33			32:01		5	32:54,0

Mænd 70-79 år		4,706 km											
1	Preben Buck	Rødovre AC	32:07	31:51		31:45	33:18	31:28	33:06			6	32:15,8
2	Flemming Gudmark	Rødovre AC	32:59	32:02	32:36	33:01	32:01					5	32:31,8

Mænd 80-89 år		4,706 km											
1	Børge W. Mogensen	OK73	37:42	38:31	39:19	39:41	37:12		42:13			6	39:06,3

Piger 15-19 år		7,532 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Pernille Havmand	Herlevløberne		40:54	38:40	44:04	45:11				4	42:12,2

Kvinder 20-29 år		7,532 km										
1	Cathrine Fischlein	Herlevløberne				34:09		32:09			2	33:09,0
2	Ida Hesseldahl								34:41		1	34:41,0
3	Sanne Appelqvist					36:28					1	36:28,0
4	Janni Dam-Nielsen	Rødovre AC			38:07						1	38:07,0
5	Karen Kirchberg						41:49				1	41:49,0
6	Ellen Engsted	Herlevløberne			42:18			42:47			2	42:32,5

Kvinder 30-39 år		7,532 km										
1	Christine Riis	Team Riis			32:47		32:57	32:16	32:57	34:04	5	33:00,2
2	Brit Kongstad	TRI4			37:05						1	37:05,0
3	Christina Kallesøe	Herlevløberne				37:20					1	37:20,0
4	Annette Hansen								37:27		1	37:27,0
5	Karen Juhl Nørsten				37:31	37:38					2	37:34,5
6	Hanne Thorsgaard	Rødovre AC				37:49					1	37:49,0
7	Eva Nielsen								38:18		1	38:18,0
8	Carina Andersen	LBK 09	40:17	38:16	38:34	42:58					4	40:01,3
9	Lise Jæger			42:26							1	42:26,0
10	Jette Pedersen	Rødovre AC	42:45								1	42:45,0
11	Karen Juhl Nersten					46:20					1	46:20,0
12	Camilla Nielsen					47:05					1	47:05,0
13	Lykke Zangenberg	Rødovre AC				49:52	49:17				2	49:34,5
14	Sara Vinsteen		50:06								1	50:06,0
15	Jeanette Ska	Rødovre AC				51:47	49:17				2	50:32,0

Kvinder 40-49 år		7,532 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Dorte Skovby	Rødovre AC	33:41				33:05		32:49		3	33:11,7
2	Susanne Vorup	Herlevløberne	33:29	34:19	34:01	37:20	34:26		33:46	33:26	7	34:23,9
3	Hanne Baltzersen	Rødovre AC	33:25		32:17		37:40				3	34:27,3
4	Trine Ratz-Hansen	FIF					35:31				1	35:31,0
5	Sandra Miran	Rødovre AC	34:59					35:25	36:21	36:08	4	35:43,2
6	Christel Baastrup Andersen	Herlevløberne			36:20						1	36:20,0
7	Winnie Andersen	Balance Club						37:48		36:42	2	37:15,0
8	Anni Langholz	Herlevløberne				37:37	37:28	37:16			3	37:27,0
9	Ingrid Fussing	TRI4			38:10						1	38:10,0
10	Annette Schäfer	Rødovre AC		39:42	38:30		39:41	38:09			4	39:00,5
11	Trine Jakobsen	Rødovre AC			39:04						1	39:04,0
12	Lena Hermind	SDCA							39:56		1	39:56,0
13	Gitte Salomonsson	Rødovre AC					41:42	39:06			2	40:24,0

14	Birgitte Grenaa	Sparta			42:10	40:38				2	41:24,0
15	Dorthe Petersen	Rødovre AC			42:03					1	42:03,0
16	Helle Wermuth-Jensen	Rødovre AC			42:04					1	42:04,0
17	Susanne Lauritzen		42:39							1	42:39,0
18	Marie Rasmussen	Rødovre AC			46:13	43:37	41:29	40:43		4	43:00,5
19	Inge Speiermann				46:57					1	46:57,0
20	Mette Simonsen					51:24				1	51:24,0

Kvinder 50-59 år		7,532 km										
1	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne		35:57	36:07	35:29	34:25				4	35:29,5
2	Elisabeth Linde Nielsen	Sparta	36:01	35:58	37:45	35:00	34:23				5	35:49,4
3	Hanne Jensen	Herlevløberne		36:13	36:49	36:32					3	36:31,3
4	Joan M. Petersen	Rødovre AC	39:16	38:49				38:20			3	38:48,3
5	Anny Høj Larsen	Herlevløberne	42:44	40:39			40:44				3	41:22,3
6	Lene Axelsen	Degnemoseløberne		41:31							1	41:31,0
7	Joan Larsen	Rødovre AC				42:19					1	42:19,0
8	Annette Hove	Rødovre AC				42:48	43:00				2	42:54,0
9	Hanne Mathiasen	Degnemoseløberne		43:03							1	43:03,0
10	Kit Koefoed	SDCA	43:29	42:22		44:11	44:46		44:03		5	43:46,2
11	Hanny Søs Madsen	Herlevløberne							47:21		1	47:21,0
12	Lone Svendsen	Rødovre AC				50:04	50:21	49:24			3	49:56,3

Kvinder 60-69 år		7,532 km										
1	Bente Lauritsen	Haslev Løbeklub		38:36	38:07	37:58	37:36	37:48	39:17	6	38:13,7	
2	Karin Pagaard	Rødovre AC	39:32	39:20	38:10	38:00	40:14	38:55	38:46	7	38:59,6	
3	Annelise Beck	Sparta	47:49		46:35	48:01		47:14			4	47:24,7
4	Bitten Bacher	Løb for livet	59:59						59:59	2	59:59,0	

Drenge -14 år		7,532 km		7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Philip Darling	Amager AC				27:55						1	27:55,0
2	Buster Antvorskov					33:10	33:19					2	33:14,5
3	Otto El-Nasser	FIF				33:22						1	33:22,0
4	Samuel Bæk Bramming	Ballerup AK				34:44	32:46	32:34	32:24		34:24	5	33:22,4
5	Joachim Strudsholm							37:53				1	37:53,0
6	Søren Eriksen									41:45		1	41:45,0

Drenge 15-19 år		7,532 km											
1	Niklas Tolmark	VHK 2002					33:57					1	33:57,0
2	Emil Larsen						34:08					1	34:08,0
3	Nicolai Strudsholm	Team Kornerup						37:54				1	37:54,0

Mænd 20-29 år		7,532 km											
1	Gudmundur Joensen	TRI4		26:01								1	26:01,0

3	Lars Storgaard	TRI4		26:46					1	26:46,0
2	Jeppe Basbøll	Herlevløberne	28:02	25:44	26:26	26:46	26:14	28:17	6	26:54,8
4	Søren Solborg	TRI4		27:11					1	27:11,0
5	Michael Jakobsen						29:39		1	29:39,0
6	Sebastian Kronborg		29:41					29:41	2	29:41,0
7	Lars Kamarainen	LBK 09	30:32		31:20	29:32			3	30:28,0
8	Jürgen Schugardt	Herlevløberne	32:01						1	32:01,0
9	Michael Knudsen	Herlevløberne	34:05	30:53					2	32:29,0
10	Jannik Kryger	DMK					34:12		1	34:12,0
11	Chabosseau Mathien		34:43						1	34:43,0
12	Christoffer Jacobsen					34:46			1	34:46,0
13	Kim Eriksen	Herlevløberne	35:08						1	35:08,0
14	Rudolf Hanberg		35:32						1	35:32,0
15	Bjørn Jensen						36:04		1	36:04,0
16	Jacob Strudsholm					37:09			1	37:09,0
17	Peter Tøft					47:05			1	47:05,0
18	Andreas Hallander		50:07						1	50:07,0

Mænd 30-39 år		7,532 km									
1	Pär-Johan Lif	Rødovre AC				24:59		24:34	2	24:46,5	
2	Jesper Bjerrum	TRI4		26:11					1	26:11,0	
3	Flemming Wewer						26:26		1	26:26,0	
4	Leon S. Hansen	Løberen				26:42			1	26:42,0	
5	Jonas Brændsbjerg	Fremad Holbæk				26:50			1	26:50,0	
6	Martin Højgaard	Rødovre AC	27:09	26:43	27:20	27:51	27:31		5	27:18,8	
7	Tonny Pedersen	Viking	28:02						1	28:02,0	
8	Ole Magnus Andersen		28:03						1	28:03,0	
9	Martin Blok	TRI4		28:24					1	28:24,0	
10	Brian Andersen		29:14	28:18	28:18				3	28:36,7	
11	Troels Haudrum Larsen		29:14	28:38					2	28:56,0	
12	Kåre Jørgensen Engsted	Herlevløberne				30:10	29:31		2	29:50,5	
13	Morten Riis	Søndagsklubben						30:20	29:36	2	29:58,0
14	Søren Kongsted	TRI4		30:16					1	30:16,0	
15	Claus Kjærulff-Jørgensen							30:34	1	30:34,0	
16	Kasper Hjort	Herlevløberne	30:29		30:45				2	30:37,0	
17	Brian Olsen	Codan Sport		30:47					1	30:47,0	
18	Kenneth Larsen	Herlevløberne	29:49	29:29	28:45	36:29		29:29	5	30:48,2	
19	Rune Ledgaard Sørensen	Sparta		31:46		30:25		30:25	3	30:52,0	
20	Rune Sørensen				31:08				1	31:08,0	
21	Thomas Michael Nielsen			30:55				31:34	31:35	3	31:21,3
22	Søren K. Christiansen	FIF	31:38						1	31:38,0	
23	Søren K. Christensen	FIF						32:00	1	32:00,0	
24	Mark Fordsmann	Herlevløberne					32:06		1	32:06,0	
25	Tim Redke		32:40						1	32:40,0	

26	Ulrik Olsen					32:40					1	32:40,0
27	Johnny Darling	Amager AC		33:11							1	33:11,0
28	Lars Madsen		33:17								1	33:17,0
29	Martin Bergholt	OST			35:05		33:35				2	34:20,0
30	Kristian Vinter Dahl	OST			34:29						1	34:29,0
31	Christian Skov-Jensen						34:52				1	34:52,0
32	Jesper Ullits				34:55						1	34:55,0
33	Brian Berntsen		36:38	37:55							2	37:16,5
34	Christian Larsson		37:32								1	37:32,0
35	Kasper Kaaber	Rødovre AC				42:17	38:51				2	40:34,0
36	Joachim Andersen		40:57								1	40:57,0
37	Lars Mønster Jørgensen	Rødovre AC						41:46			1	41:46,0
38	Frank Rosenbäck		51:39	46:49	47:55						3	48:47,7

	Mænd 40-49 år	7,532 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Jan-Erik Arvidsson	Ik Pallas			25:48	25:45					2	25:46,5
2	Carsten Vinkel	Rødovre AC		26:37	26:00						2	26:18,5
3	Bjarne Edske	Rødovre AC				26:58	26:37	26:20			3	26:38,3
4	Bo Antvorskov	AAC		26:45	26:21	27:06	27:18	26:37	27:03	27:01	7	26:53,0
5	Henrik Jacobsen	Rødovre AC		27:33	27:04		26:39	26:34	27:05	26:57	6	26:58,7
6	Torben Bille	RUN4ALL			26:41		27:45				2	27:13,0
7	Torben Riis	Team Riis			27:52		28:17	27:32	27:21	27:03	5	27:37,0
8	Lars Kroman	Rødovre AC			26:28		28:23	27:59	27:50	28:16	5	27:47,2
9	Allan Thorsgaard	Rødovre AC								28:11	1	28:11,0
10	Jacob Thordal	Rødovre AC						27:58		28:25	2	28:11,5
11	Henrik Madsen	SAS			28:38	27:59					2	28:18,5
12	Søren Erik Larsen	Herlevløberne			28:22	28:15					2	28:18,5
13	Jesper Nielsen	Herlevløberne	28:37						27:55	28:28	3	28:20,0
14	Magnus Westerlund								28:33		1	28:33,0
15	Henrik Wendt-Larsen	Odense	28:41								1	28:41,0
16	Kim Lilhammer	Herlevløberne	29:24	28:56			28:56	28:04		29:03	5	28:52,6
17	Tom Hansen	TRI4			29:21						1	29:21,0
18	Jan Wischmann	Herlevløberne						29:46			1	29:46,0
19	Tommy Geisler			29:56							1	29:56,0
20	Jens Mundeli-Jensen	Lynkinerserne		29:54	30:11						2	30:02,5
21	Erik Haahr	Rødovre AC					29:54	30:15			2	30:04,5
22	Svend Bradtberg	Rødovre AC	30:19	30:23	30:19	30:57	30:04	29:33	29:38		7	30:10,4
23	Jørgen Nielsen	FIF	30:08		29:54	30:17	29:52	30:33		30:29	6	30:12,2
24	Kuno Koch	Rødovre AC		30:17	30:11	30:18		31:06	30:22		5	30:26,8
25	Ole Kyhnæb	SDCA								30:34	1	30:34,0
26	Stig Bordorff			30:39							1	30:39,0
27	Thomas Børgesen						30:42				1	30:42,0
28	Erik Schack Madsen	TRI4			30:49						1	30:49,0

29	Stig Bille Johansen	Rødovre AC	31:58			30:28		30:03	30:54	31:13	5	30:55,2
30	Carsten Renneberg	Degnemoseløberne			31:18				30:43		2	31:00,5
31	Peder Skov-Hansen	Rødovre AC				31:02					1	31:02,0
32	Claus Hasle	Rødovre AC						31:03			1	31:03,0
33	Frank Immersen					31:19			30:59		2	31:09,0
34	Dennis Madsen	Rødovre AC	33:06			31:22	30:13		30:32		4	31:18,2
35	René E. Hansen	Rødovre AC				31:30					1	31:30,0
36	Kent Procter	Rødovre AC				31:37					1	31:37,0
37	Dan Havmand	Herlevløberne	30:54	30:48		32:09	32:24	31:56			5	31:38,2
38	Michael Rasmussen					33:20	32:02	31:12	30:47	31:42	5	31:48,6
39	Carsten Lauridsen	Herlevløberne		31:33	30:49	32:16	32:30	31:58		32:05	6	31:51,8
40	Michael Jaqué	Herlevløberne	35:05	34:58		31:58	28:46	28:44		33:27	6	32:09,7
41	Søren Højmosé Christensen	Cirkus Højmosé		32:18							1	32:18,0
42	Steen Bondum	Rødovre AC	32:47		33:24	31:11	32:16				4	32:24,5
43	Mike Kandi	Herlevløberne	32:59	31:56	31:43	32:29	32:30	32:17		33:21	7	32:27,9
44	Jan Nyborg	Herlevløberne	31:54		31:40			34:28			3	32:40,7
45	Søren Nielsen					32:55					1	32:55,0
46	Henrik Hobel	Herlevløberne			32:45			33:22			2	33:03,5
47	Flemming Bargholz	Herlevløberne						33:50		32:18	2	33:04,0
48	René Rosfeldt	Rødovre AC						29:59		36:09	2	33:04,0
49	Claus Vorup	Herlevløberne	33:30		34:02		31:24			33:27	4	33:05,7
50	Jesper Bundgaard	Herlevløberne						33:16			1	33:16,0
51	Lars Ravn	SDCA								33:20	1	33:20,0
52	Per Larsen	Herlevløberne		34:26	34:16	33:32	32:35	32:00		33:20	6	33:21,5
53	Carsten Jacobsen			33:23							1	33:23,0
54	Jørgen Matz	Ballerup AK					33:26				1	33:26,0
55	Hans Heldbo	TRI4			33:38						1	33:38,0
56	Ole Kristoffersen	Rødovre AC			33:09	33:21		34:06		33:57	4	33:38,3
57	Kim Gundersen	Herlevløberne							33:55		1	33:55,0
58	Per Sørensen	Degnemoseløberne			34:05						1	34:05,0
59	Stephan Kristensen	TRI4			34:18						1	34:18,0
60	Jack Cowland	Herlevløberne		34:39							1	34:39,0
61	John Lauritzen				32:59					36:28	2	34:43,5
62	Zouhaier Krifa		35:46	34:44		37:12	32:56	33:07			5	34:45,0
63	Uffe Hallsorsson								35:04		1	35:04,0
64	Per Lyngbak Nielsen	Herlevløberne	35:05								1	35:05,0
65	Frederik Åxman		35:33	34:47							2	35:10,0
66	Lau Lorenzen	Herlevløberne		37:57	34:12	34:11	34:25				4	35:11,3
67	Lars Ungermann							35:17			1	35:17,0
68	Bent Bindner	Rødovre AC					37:03	35:42	33:49		3	35:31,3
69	Claus Rasch						35:50				1	35:50,0
70	Henrik Larsen					36:10					1	36:10,0
71	Bjørn Jensen			36:49				35:33			2	36:11,0

72	Flemming D. Madsen	Herlevløberne	36:42	36:28			36:50				3	36:40,0
73	Claus Jørgensen							36:48			1	36:48,0
74	Carsten Nørremark Larsen				38:30			36:01	36:13		3	36:54,7
75	Ole Hendriksen									36:59	1	36:59,0
76	Jan Lauritzen	Rødovre AC	39:10	38:28	36:38	36:18	36:26	36:43	35:53	36:27	8	37:00,4
77	Stig Kongsborg	Rødovre AC			38:48		35:24		37:02		3	37:04,7
78	Hans Lehmann	Rødovre AC				37:06					1	37:06,0
79	Morten Heltum									37:09	1	37:09,0
80	Carsten N. Larsen									37:15	1	37:15,0
81	Peter Buhr									37:27	1	37:27,0
82	Martin West							37:50			1	37:50,0
83	Flemming Nielsen	RH			38:06						1	38:06,0
84	Torben Baltzersen	Ronhill	41:02							35:26	2	38:14,0
85	Mikael Pedersen	Rødovre AC						38:59		39:01	2	39:00,0
86	Lars Kibsgaard						39:40				1	39:40,0
87	Kim Brandt	Herlevløberne		41:59							1	41:59,0

	Mænd 50-59 år	7,532 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit
1	Gert Kærln	Herlevløberne		26:53	26:27	27:53	28:37	26:41			5	27:18,2
2	Jan Wischmann	Herlevløberne	28:42								1	28:42,0
3	Gert Helmersen	Rødovre AC			29:33	28:53	29:07	28:53	28:29	28:35	6	28:55,0
4	Eli Henriksen	Herlevløberne				32:56	29:52	29:34	28:35		4	30:14,3
5	Torben Karlshøj	Herlevløberne		30:31							1	30:31,0
6	Leif P. Nielsen	AAM			30:35						1	30:35,0
7	Helmer Jacobsen	TRI4			30:57						1	30:57,0
8	Francis Gonzalez	Herlevløberne		31:20							1	31:20,0
9	Leif Nielsen	TRI4			31:31						1	31:31,0
10	Jan Glifberg	Balance Club			31:50			31:37			2	31:43,5
11	Leif Jensen					31:49					1	31:49,0
12	René Petersen	Rødovre AC		33:11		31:55		30:08	32:27		4	31:55,3
13	Erik Christensen	Rødovre AC	33:27		32:34	33:39	32:41	32:03	33:33	34:10	7	33:09,6
14	Erik Hansen					33:40					1	33:40,0
15	Steen Mogensen	Rødovre AC	32:00	32:42	34:58	32:34		37:42	33:14	34:53	7	34:00,4
16	Jens Skou	Rødovre AC			36:03	34:32	32:33		33:24	34:15	5	34:09,4
17	Kjeld-Ole Munk								34:10		1	34:10,0
18	Jack Cowland	Herlevløberne					34:58	33:49	33:44		3	34:10,3
19	Henrik Kousholt	Herlevløberne			34:24			34:27			2	34:25,5
20	Per Lyngbak Nielsen	Herlevløberne		34:59	34:26		35:02	34:26			4	34:43,2
21	Per Rohwedder	TIK		35:04		34:30					2	34:47,0
22	Kim Strudsholm	FPP					35:21				1	35:21,0
23	Jesper Lund	TRI4			35:48						1	35:48,0
24	Jens Degerbøl	FIF			35:52						1	35:52,0
25	Jens Havmand	Herlevløberne						35:56			1	35:56,0

26	Jens Christian Gundtoft	Degnemoseløberne			35:57						1	35:57,0
27	Brian Ytzen Juhl	Degnemoseløberne			36:01						1	36:01,0
28	René Kryger	DMK	36:40					35:35		36:25	3	36:13,3
29	Ole Bendsen	Degnemoseløberne			37:06						1	37:06,0
30	Bent Andreasen	Rødovre AC			37:15	37:38					2	37:26,5
31	Benny Ravn	AAM						37:32			1	37:32,0
32	Bent Hansen				37:13	38:05					2	37:39,0
33	Rene B. Larsen	SDCA								37:46	1	37:46,0
34	?? Poulsen									37:55	1	37:55,0
35	Bendt Hansen						38:45		37:34	38:48	3	38:22,3
36	John Gade	TRI4			38:24						1	38:24,0
37	Jens Rud Madsen		38:29								1	38:29,0
38	Ole Andersen	Herlevløberne		38:09	36:57	37:39	41:15				4	38:30,0
39	Torben Wittchen	SAS Løb og motion	38:39								1	38:39,0
40	Jan Tronier	SDCA								40:04	1	40:04,0
41	Henning Eriksen			42:28					39:21		2	40:54,5
42	Danny Leisen	Degnemoseløberne			41:30						1	41:30,0
43	Niels Biermbum	Løb for livet								42:11	1	42:11,0
44	Per Seestedt		45:41	43:25			45:51	43:11		44:46	5	44:34,8
45	Steffen Nielsen					47:35					1	47:35,0
46	Isa Fidan	Rødovre AC						50:22			1	50:22,0

Mænd 60-69 år		7,532 km											
1	Allan Hansen	Herlevløberne	33:04	33:27	32:42	33:48	32:50	32:07	33:01			7	32:59,9
2	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC	34:37		32:53			34:00	34:27	35:37		5	34:18,8
3	Jørgen Grann	IK Olympia			35:27	36:30	35:34					3	35:50,3
4	Jens Hansen		35:39							36:12		2	35:55,5
5	Knud Riis				36:14				36:45			2	36:29,5
6	Niels Jespersen							36:55				1	36:55,0
7	Knud Lauritsen	Haslev Løbeklub			38:28	38:09	38:04	37:27		40:30		5	38:31,6
8	Tom S. Jensen	Rødovre AC			39:06	39:07	38:22	38:08				4	38:40,8
9	Ove Karmark	TRI4			39:09							1	39:09,0
10	Søren Danielsen									41:39		1	41:39,0
11	Ove Egholm					41:56						1	41:56,0
12	Volker Zacher		42:41									1	42:41,0
13	Jens Rasmussen	Rødovre AC	43:23	43:18	42:21	45:00	43:27	42:10	41:42	42:03		8	42:55,5

Mænd 70-79 år		7,532 km										
		7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit	
1	John Christoffersen	44:25	43:46	43:49	43:10	44:20	44:44	46:58	43:52	8	44:23,0	