

RAC Milen 2009 *slutstilling i serieløbet 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	5 hurtigste tider
1	Helena Ring	Ballerup AK			25:37	26:18	27:04	26:43		26:34	5	26:27,2	2:12:16

Kvinder 30-39 år		4,706 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit	5 hurtigste tider
1	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne	20:39	20:01		19:13		18:53		19:36	5	19:40,4	1:38:22

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	5 hurtigste tider
1	Tina Gudmark	Rødovre AC	21:58	21:53	21:14		21:47	21:37		21:22	6	21:38,5	1:47:53
2	Lotte Mejer Jensen	Herlevløberne	24:13	23:38	22:57	22:58		23:44	23:44	24:41	7	23:42,1	1:57:01
3	Pernille Saabye	Herlevløberne			23:50	24:42	24:38	24:20	24:49		5	24:27,8	2:02:19
4	Melanie Mendt	Herlevløberne			27:39	27:45	26:58	26:56	27:17		5	27:19,0	2:16:35

Kvinder 50-59 år		4,706 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit	5 hurtigste tider
1	Hanne Falkenberg	Herlevløberne	22:22		23:27	23:33	23:17		23:03		5	23:08,4	1:55:42

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	5 hurtigste tider
1	Oliver Fjellander			21:21	19:45		21:33		21:37	21:47	5	21:12,6	1:46:03
2	Andreas Henriksen	Herlevløberne		23:09	23:24		25:45	25:29	24:35	25:48	6	24:41,7	2:02:22

Mænd 20-29 år		4,706 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit	5 hurtigste tider
1	Martin Hæggqvist	Herlevløberne		22:38	21:23			21:43	22:20	25:49	5	22:46,6	1:53:53

Mænd 30-39 år		4,706 km	7. marts	1. april	13. maj	3. juni	12. aug.	9. sept.	10. okt.	7. nov.	Løb	Gnm.snit	5 hurtigste tider
1	Ernst Doets	FIF	18:30	17:20	17:23	17:16	17:29		17:18	17:28	7	17:32,0	1:26:45

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	5 hurtigste tider
1	Johnny Grasø		18:51	18:25	18:14	18:37	18:53	18:29		18:59	7	18:38,3	1:32:36
2	Steffen Fjellander	BAC		17:14		18:19		18:18	21:38	18:05	5	18:42,8	1:33:34
3	Johnny Maxsø	Rødovre AC		20:33	19:54	19:40	20:11	19:37	20:40	19:18	7	19:59,0	1:38:40

4	Hans Lehmann	Rødovre AC	22:24	23:21	21:56		21:24	21:28	23:40	22:42	7	22:25,0	1:49:54
5	Henning Ring	Rødovre AC			25:40	26:20	27:06	26:44	23:29	23:49	6	25:31,3	2:06:02

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	1:31:06
2	Kenneth Ljungman	Herlevløberne		18:48	18:29	18:47	19:03	19:15				5	18:52,4	1:34:22
3	Per Falkenberg	Herlevløberne	24:10		19:59	19:57	19:21	19:09	19:26	19:33	7	20:13,6	1:37:26	
4	Jens Havmand	Herlevløberne	24:47	24:15	22:43	22:53	21:47		21:40	22:29	7	22:56,3	1:51:32	
5	Birger Hæggqvist	Herlevløberne		24:59	25:51		26:21	26:16	25:24	25:50	6	25:46,8	2:08:20	
6	Erik Andersen	Herlevløberne	28:17	27:34	26:57	27:45	26:56	27:21	27:53		7	27:31,9	2:16:33	

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	5 hurtigste tider
1	Mogens M.Jensen	Rødovre AC	19:48	19:40	19:20		19:45	19:36	19:31	19:36	7	19:36,6	1:37:43	
2	Søren Danielsen		26:19	26:06	25:02	24:58	25:53	25:08	25:06		7	25:30,3	2:06:07	
3	Helge Tolmark	SIF	33:57	31:23	33:36	33:33			32:01		5	32:54,0	2:44:30	

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	2:40:17
2	Flemming Gudmark	Rødovre AC	32:59	32:02	32:36	33:01	32:01					5	32:31,8	2:42:39

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	3:12:25

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	2:45:01

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	5 hurtigste tider
1	Susanne Vorup	Herlevløberne	33:29	34:19	34:01	37:20	34:26		33:46	33:26	7	34:23,9	2:49:01	

Kvinder 50-59 år		7,532 km												
1	Elisabeth Linde Nielsen	Sparta	36:01		35:58	37:45	35:00	34:23				5	35:49,4	2:59:07
2	Kit Koefoed	SDCA	43:29	42:22		44:11	44:46		44:03		5	43:46,2	3:38:51	

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	3:10:05
2	Karin Pagaard	Rødovre AC	39:32	39:20	38:10	38:00	40:14		38:55	38:46	7	38:59,6	3:13:11

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	Samuel Bæk Bramming	Ballerup AK			34:44	32:46	32:34	32:24		34:24	5	33:22,4	2:46:52	

Mænd 20-29 år		7,532 km											
1	Jeppe Basbøll	Herlevløberne		28:02	25:44	26:26	26:46	26:14		28:17	6	26:54,8	2:13:12

Mænd 30-39 år		7,532 km											
1	Martin Højgaard	Rødovre AC		27:09	26:43	27:20	27:51	27:31			5	27:18,8	2:16:34
2	Kenneth Larsen	Herlevløberne	29:49	29:29	28:45	36:29				29:29	5	30:48,2	2:34:01

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	5 hurtigste tider
1	Bo Antvorskov	AAC		26:45	26:21	27:06	27:18	26:37	27:03	27:01	7	26:53,0	2:13:47	
2	Henrik Jacobsen	Rødovre AC		27:33	27:04		26:39	26:34	27:05	26:57	6	26:58,7	2:14:19	
3	Torben Riis	Team Riis			27:52		28:17	27:32	27:21	27:03	5	27:37,0	2:18:05	
4	Lars Kroman	Rødovre AC			26:28		28:23	27:59	27:50	28:16	5	27:47,2	2:18:56	
5	Kim Lilhammer	Herlevløberne	29:24	28:56			28:56	28:04		29:03	5	28:52,6	2:24:23	
6	Svend Bradtberg	Rødovre AC	30:19	30:23	30:19	30:57	30:04	29:33	29:38		7	30:10,4	2:29:53	
7	Jørgen Nielsen	FIF	30:08		29:54	30:17	29:52	30:33		30:29	6	30:12,2	2:30:40	
8	Kuno Koch	Rødovre AC		30:17	30:11	30:18		31:06	30:22		5	30:26,8	2:32:14	
9	Stig Bille Johansen	Rødovre AC	31:58			30:28		30:03	30:54	31:13	5	30:55,2	2:34:36	
10	Michael Jaqué	Herlevløberne	35:05	34:58		31:58	28:46	28:44		33:27	6	32:09,7	2:37:53	
11	Dan Havmand	Herlevløberne	30:54		30:48	32:09	32:24	31:56			5	31:38,2	2:38:11	
12	Carsten Lauridsen	Herlevløberne		31:33	30:49	32:16	32:30	31:58		32:05	6	31:51,8	2:38:41	
13	Michael Rasmussen						33:20	32:02	31:12	30:47	5	31:48,6	2:39:03	
14	Mike Kandi	Herlevløberne	32:59	31:56	31:43	32:29	32:30	32:17		33:21	7	32:27,9	2:40:55	
15	Per Larsen	Herlevløberne		34:26	34:16	33:32	32:35	32:00		33:20	6	33:21,5	2:45:43	
16	Zouhaier Krifa		35:46	34:44		37:12	32:56	33:07			5	34:45,0	2:53:45	
17	Jan Lauritzen	Rødovre AC	39:10	38:28	36:38	36:18	36:26	36:43	35:53	36:27	8	37:00,4	3:01:42	

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	5 hurtigste tider
1	Gert Kærlin	Herlevløberne		26:53	26:27	27:53	28:37	26:41			5	27:18,2	2:16:31	
2	Gert Helmersen	Rødovre AC			29:33	28:53	29:07	28:53	28:29	28:35	6	28:55,0	2:23:57	
3	Erik Christensen	Rødovre AC	33:27		32:34	33:39	32:41	32:03	33:33	34:10	7	33:09,6	2:44:18	
4	Steen Mogensen	Rødovre AC	32:00	32:42	34:58	32:34		37:42	33:14	34:53	7	34:00,4	2:45:23	
5	Jens Skou	Rødovre AC			36:03	34:32	32:33		33:24	34:15	5	34:09,4	2:50:47	
6	Per Seestedt		45:41	43:25			45:51	43:11		44:46	5	44:34,8	3:42:54	

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	2:43:44
2	Haig Yerzingatjian	Rødovre AC	34:37		32:53			34:00	34:27	35:37	5	34:18,8	2:51:34
3	Knud Lauritsen	Haslev Løbeklub			38:28	38:09	38:04	37:27		40:30	5	38:31,6	3:12:38
4	Jens Rasmussen	Rødovre AC	43:23	43:18	42:21	45:00	43:27	42:10	41:42	42:03	8	42:55,5	3:31:34

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	5 hurtigste tider
1	John Christoffersen		44:25	43:46	43:49	43:10	44:20	44:44	46:58	43:52	8	44:23,0	3:38:57	