

RAC Milen 2010 *stillingen i serieløbet efter 5 løb*

	Piger 15-19 år	4,706 km	13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider
1	Cecilie N Helmersen	Rødovre AC				39:15	39:57	2	39:36,0	1:19:12,0

	Kvinder 20-29 år	4,706 km								
1	Ann Lyngberg Mortensen				23:44	23:17	22:34	3	23:11,7	0:45:51,0
2	Louise Kildelund Hänsch					24:25	26:59	2	25:42,0	0:51:24,0
3	Jannie Christensen	Herlevløberne		26:52	30:26	26:19		3	27:52,3	0:53:11,0

	Kvinder 30-39 år	4,706 km								
1	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne			20:01	19:35	18:58	3	19:31,3	0:38:33,0
2	Rikke Mattsson			24:49	25:12			2	25:00,5	0:50:01,0
3	Tanja Gjerlufsen				27:21	26:52		2	27:06,5	0:54:13,0
4	Lykke Zangenberg	Rødovre AC	29:02	28:19	28:04			3	28:28,3	0:56:23,0
5	Stine Frørup Persson	Rødovre AC				32:31	29:13	2	30:52,0	1:01:44,0

	Kvinder 40-49 år	4,706 km	13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider
1	Tina Gudmark	Rødovre AC			21:42	21:37	21:32	3	21:37,0	0:43:09,0
2	Pernille Saabye	Herlevløberne		23:09	22:51	22:50		3	22:56,7	0:45:41,0
3	Annette Snittkjær	Rødovre AC				23:49	24:04	2	23:56,5	0:47:53,0
4	Hanne Lyngbak Nielsen	Herlevløberne			24:07	23:51	24:31	3	24:09,7	0:47:58,0
5	Gitte Elkjær	Herlevløberne	23:38		24:22			2	24:00,0	0:48:00,0
6	Lisa Häggqvist	Herlevløberne	27:04	24:56				2	26:00,0	0:52:00,0
7	Susanne Vodstrup	Herlevløberne	28:10	27:14				2	27:42,0	0:55:24,0
8	Berit Habel	Herlevløberne		28:22	27:59			2	28:10,5	0:56:21,0
9	Anne-Mette Østerholt	Herlevløberne		28:40	28:08			2	28:24,0	0:56:48,0
10	Kirsten B. Venbjerg	Herlevløberne	30:59	29:42	28:10			3	29:37,0	0:57:52,0
11	Mai-Britt Dupont Larsen	Herlevløberne		29:54	28:14			2	29:04,0	0:58:08,0
12	Anne Handberg	Rødovre AC				29:43	29:11	2	29:27,0	0:58:54,0
13	Birgit Lindholm Petersen	Rødovre AC				30:15	30:07	2	30:11,0	1:00:22,0

14	Charlotte T Frederichsen	Rødovre AC				32:32	30:36	2	31:34,0	1:03:08,0
15	Mette Tronøe	Rødovre AC				32:37	31:52	2	32:14,5	1:04:29,0
16	Hanne Thorup	Rødovre AC				34:23	34:08	2	34:15,5	1:08:31,0
17	Anne Høy	Rødovre AC				33:02	36:46	2	34:54,0	1:09:48,0
18	Tina Halberg	Rødovre AC				33:44	36:46	2	35:15,0	1:10:30,0
19	Eva Maria Németh	Rødovre AC				39:15	40:42	2	39:58,5	1:19:57,0

Kvinder 50-59 år		4,706 km								
1	Marianne Flindt	Herlevløberne	22:56	22:14	21:44		21:41	4	22:08,8	0:43:25,0
2	Lotte Mejer Jensen	Herlevløberne		23:19			24:20	2	23:49,5	0:47:39,0
3	Joan M. Petersen	Rødovre AC			24:50	24:13	24:23	3	24:28,7	0:48:36,0
4	Pia Kousholt	Herlevløberne		24:39			24:34	2	24:36,5	0:49:13,0
5	Anny Høj Larsen	Herlevløberne		26:54	25:41	25:07		3	25:54,0	0:50:48,0
6	Minna Basbøll	Herlevløberne	30:58	23:03				2	27:00,5	0:54:01,0
7	Joan Jaqué	Herlevløberne	27:56	27:32	27:28		28:56	4	27:58,0	0:55:00,0
8	Helle T. Johnsen	Herlevløberne		28:42		28:04		2	28:23,0	0:56:46,0
9	Lone Svendsen	Rødovre AC	32:14	29:39	30:53		28:51	4	30:24,3	0:58:30,0
10	Gitte Møller	Rødovre AC				31:52	31:14	2	31:33,0	1:03:06,0
11	Pia Rasmussen	Herlevløberne			36:37		30:56	2	33:46,5	1:07:33,0

Kvinder 60-69 år		4,706 km								
1	Karin Pagaard	Rødovre AC		25:05	24:51	24:30	24:35	4	24:45,2	0:49:05,0
2	Annette Hove	Rødovre AC			25:30	25:59		2	25:44,5	0:51:29,0
3	Yvonne Larsen	Herlevløberne		31:05	30:26		30:55	3	30:48,7	1:01:21,0

Drenge -14 år		4,706 km								
		13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider	
1	Daniel Baastrup Andersen	Herlevløberne		24:23	22:52	21:57	22:12	4	22:51,0	0:44:09,0
2	Carl Dreslet	Herlevløberne		30:44	26:00	28:17	28:25	4	28:21,5	0:54:17,0

Mænd 20-29 år		4,706 km								
1	Asger Holm Pedersen	Herlevløberne			19:38	19:24		2	19:31,0	0:39:02,0

Mænd 30-39 år		4,706 km								
1	Brian Køster	Sparta		17:20	17:03			2	17:11,5	0:34:23,0
2	Ernst Doets	Rødovre AC	18:22		17:40	17:31	17:30	4	17:45,7	0:35:01,0
3	Jesper Madsen	Herlevløberne			27:22	26:49		2	27:05,5	0:54:11,0

Mænd 40-49 år		4,706 km								
		13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider	
1	Steffen Fjellander	Bagsværd AC	18:02		17:33		17:43	3	17:46,0	0:35:16,0
2	Johnny Maxsø	Rødovre AC	19:52	18:40	18:35	18:35	18:42	5	18:52,8	0:37:10,0
3	Johnny Grasø		19:16			18:22		2	18:49,0	0:37:38,0
4	Hans Lehmann	Rødovre AC	22:33	21:34				2	22:03,5	0:44:07,0
5	Johnny Baastrup Andersen	Herlevløberne		24:25	22:53	22:00	22:13	4	22:52,8	0:44:13,0

6	Henrik Sloth	Herlevløberne		28:28	23:37		23:23	3	25:09,3	0:47:00,0
7	Kim Vodstrup	Herlevløberne	25:36	24:20	23:42			3	24:32,7	0:48:02,0
8	Henrik Wiese	Herlevløberne		27:22		25:45		2	26:33,5	0:53:07,0

Mænd 50-59 år		4,706 km								
1	Francis Gonzalez	Herlevløberne			18:12	18:12		2	18:12,0	0:36:24,0
2	Jens Skov	Rødovre AC		20:25	19:07		19:13	3	19:35,0	0:38:20,0
3	Per Falkenberg	Herlevløberne		19:35	19:08	19:30		3	19:24,3	0:38:38,0
4	Hans Lehmann	Rødovre AC			21:32	22:47	22:23	3	22:14,0	0:43:55,0
5	René Brohammer	Herlevløberne			23:21	22:17		2	22:49,0	0:45:38,0
6	Morten Yding	Herlevløberne		23:57	23:36	24:14	24:06	4	23:58,3	0:47:33,0
7	Claus Dreslet	Herlevløberne		25:08	24:43	23:59	24:17	4	24:31,8	0:48:16,0
8	Birger Hæggqvist	Herlevløberne	25:17	24:13				2	24:45,0	0:49:30,0
9	John Møller Nielsen	Rødovre AC		25:54	25:49	26:15		3	25:59,3	0:51:43,0
10	Erik Heino Rasmussen	Herlevløberne		28:43	27:33	26:46	27:35	4	27:39,3	0:54:19,0
11	Erik Andersen	Herlevløberne		27:44	27:45	28:14	28:39	4	28:05,5	0:55:29,0

Mænd 60-69 år		4,706 km		13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider
1	Kenneth Ljungman	Herlevløberne			18:53	18:46		19:22	3	19:00,3	0:37:39,0
2	Mogens M. Jensen	Rødovre AC	20:24	19:43	19:40	19:57			4	19:56,0	0:39:23,0
3	Søren Danielsen			25:43			25:50	42:39	3	31:24,0	0:51:33,0
4	Helge Tolmark	SIF	32:54			32:27	32:33	34:02	4	32:59,0	1:05:00,0

Mænd 80-89 år		4,706 km									
1	Flemming Gudmark	Rødovre AC	36:11			33:59	33:58		3	34:42,7	1:07:57,0

Piger 15-19 år		7,532 km									
1	Pernille Havmand	Herlevløberne	43:26					44:27	2	43:56,5	1:27:53,0

Kvinder 20-29 år		7,532 km									
2	Julie Kühl					34:41	33:35		2	34:08,0	1:08:16,0

Kvinder 40-49 år		7,532 km									
1	Susanne Vorup	Herlevløberne					34:14	34:53	2	34:33,5	1:09:07,0
2	Helene Kemp	Rødovre AC	37:11	35:46	35:10	34:59			4	35:46,5	1:10:09,0
3	Winnie Andersen	Rødovre AC	36:27	36:52	36:09	39:49			4	37:19,2	1:12:36,0
4	Annette Schäfer	Rødovre AC		39:29	38:52			40:05	3	39:28,7	1:18:21,0
5	Marie Rasmussen	Rødovre AC	40:18	38:56					2	39:37,0	1:19:14,0

Kvinder 50-59 år		7,532 km									
1	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne	35:48	35:19	35:22				3	35:29,7	1:10:41,0
2	Elisabeth Linde Nielsen	Sparta	35:51		35:12	35:37	35:30		4	35:32,5	1:10:42,0
3	Hanne Jensen	Herlevløberne		36:37	36:42	36:28	36:10		4	36:29,3	1:12:38,0

4	Hanne Falkenberg	Herlevløberne	38:21	38:06	2	38:13,5	1:16:27,0
---	------------------	---------------	-------	-------	---	---------	-----------

Kvinder 60-69 år		7,532 km							
1	Bente Lauritsen	Haslev Løbeklub	38:39	38:16	38:21	3	38:25,3	1:16:37,0	
2	Annelise Beck	Sparta	52:15	47:54	48:04	47:22	4	48:53,8	1:35:16,0

Mænd 20-29 år		7,532 km						
1	Rasmus Jaqué	Herlevløberne	34:56	33:04	2	34:00,0	1:08:00,0	

Mænd 30-39 år		7,532 km						
1	Mickey Haakansson	FIF		30:09	28:42	2	29:25,5	0:58:51,0
2	Kåre Jørgensen Engsted	Herlevløberne	29:53		29:17	2	29:35,0	0:59:10,0
3	Kenneth Larsen	Herlevløberne		29:47	29:49	2	29:48,0	0:59:36,0
4	Thomas Michael Nielsen		32:25	31:12	31:33	3	31:43,3	1:02:45,0
5	Lars Robdrup Rasmussen		34:23	32:47		2	33:35,0	1:07:10,0
6	Nicklas Smidt-Nielsen	KBH		35:22	32:10	2	33:46,0	1:07:32,0
7	Tejs Laustsen Jensen		35:56	34:01		2	34:58,5	1:09:57,0
8	Simon Bauer		36:10	35:30		2	35:50,0	1:11:40,0

Mænd 40-49 år		7,532 km	13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider
1	Allan Thorsgaard	Rødovre AC		25:47		25:34		2	25:40,5	0:51:21,0
2	Lars Kroman	Rødovre AC		26:08	25:44	26:44		3	26:12,0	0:51:52,0
3	Bjarne Edske	Rødovre AC		26:12	26:06			2	26:09,0	0:52:18,0
4	Henrik Jacobsen	Rødovre AC		27:07	27:24	30:30		3	28:20,3	0:54:31,0
5	Jesper Nielsen	Herlevløberne		28:16	27:43		29:26	3	28:28,3	0:55:59,0
6	Lars Bak Frederiksen		29:35	28:48		28:27		3	28:56,7	0:57:15,0
7	Michael Rasmussen	Rødovre AC	30:23	29:30			29:52	3	29:55,0	0:59:22,0
8	Jørgen Nielsen	FIF	30:37	30:37	29:38	30:33	30:34	5	30:23,8	1:00:11,0
9	Svend Bradtberg	Rødovre AC			30:19	30:18	31:04	3	30:33,7	1:00:37,0
10	Søren Kani Andersen			30:58	30:40	30:51		3	30:49,7	1:01:31,0
11	René E. Hansen	Rødovre AC			31:28	31:06	31:33	3	31:22,3	1:02:34,0
12	Kuno Koch	Rødovre AC				32:03	31:36	2	31:49,5	1:03:39,0
13	Dennis Madsen	Rødovre AC	38:28		33:26	33:32	30:37	4	34:00,8	1:04:03,0
14	Steen Bondum	Rødovre AC	32:39	32:36	32:13	32:07		4	32:23,8	1:04:20,0
15	Frank Rosendahl	Herlevløberne		38:23	37:46	26:43		3	34:17,3	1:04:29,0
16	Bent Bindner	Rødovre AC	35:09	33:23	31:54	32:43	33:29	5	33:19,6	1:04:37,0
17	Carsten Lauridsen	Herlevløberne			34:13	31:25		2	32:49,0	1:05:38,0
18	Mike Kandi	Herlevløberne	34:19	32:40	33:01	34:04		4	33:31,0	1:05:41,0
19	Allan Pedersen	Herlevløberne	33:09	33:03			34:41	3	33:37,7	1:06:12,0
20	Ole Kristoffersen	Rødovre AC	35:20		33:49	34:07		3	34:25,3	1:07:56,0
21	Lau Lorenzen	Herlevløberne		33:57		34:11		2	34:04,0	1:08:08,0
22	Bjarne Laustsen	Herlevløberne		45:36	37:05		33:37	3	38:46,0	1:10:42,0
23	René Frederichsen	Rødovre AC				35:04	36:45	2	35:54,5	1:11:49,0

24	Jan Lauritzen	Rødovre AC	37:02	36:10	35:53	36:01	37:41	5	36:33,4	1:11:54,0
25	Mikael Pedersen	Rødovre AC	40:33	36:02	36:55	36:06	38:15	5	37:34,2	1:12:08,0
26	Lars Lysgaard		36:40		35:37			2	36:08,5	1:12:17,0
27	Michael Boysen					37:22	38:38	2	38:00,0	1:16:00,0
28	Hans Aagaard		40:25		36:21			2	38:23,0	1:16:46,0
29	Stig Kongsborg	Rødovre AC		37:56			50:08	2	44:02,0	1:28:04,0

Mænd 50-59 år		7,532 km	13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider
1	Gert Helmersen	Rødovre AC		28:36	29:06	29:34	29:15	4	29:07,7	0:57:42,0
2	Jan Wischmann	Herlevløberne	30:26	29:32	29:33			3	29:50,3	0:59:05,0
3	Michael Jaqué	Herlevløberne	36:22		30:29	35:25	29:18	4	32:53,5	0:59:47,0
4	Erik Christensen	Rødovre AC	34:31	32:56	33:35	33:04	32:21	5	33:17,4	1:05:17,0
5	Steen Mogensen	Rødovre AC	35:28	33:15	32:25	37:27		4	34:38,8	1:05:40,0
6	Robert Larsen			34:08		34:27	35:15	3	34:36,7	1:08:35,0
7	Per Lyngbak Nielsen	Herlevløberne	36:23		35:17	35:24	35:22	4	35:36,5	1:10:39,0
8	Jack Cowland	Herlevløberne		34:21			36:52	2	35:36,5	1:11:13,0
9	Bent Andreasen	Rødovre AC		37:23	36:27	36:29	48:04	4	39:35,7	1:12:56,0
10	René Hartvigsen	Rødovre AC			38:28	35:38		2	37:03,0	1:14:06,0
11	Jens Havmand	Herlevløberne	39:41	37:54	37:35	37:51	40:44	5	38:45,0	1:15:26,0
12	Benny Ravn	AAM	38:38				37:13	2	37:55,5	1:15:51,0
13	Bendt Hansen		41:23		38:10			2	39:46,5	1:19:33,0
14	Ole Andersen	Herlevløberne	43:06	41:19	40:40		43:35	4	42:10,0	1:21:59,0

Mænd 60-69 år		7,532 km								
1	Gert Kærlin	Herlevløberne		27:15		29:17	28:28	3	28:20,0	0:55:43,0
2	Allan Hansen	Herlevløberne	36:19		34:55		34:00	3	35:04,7	1:08:55,0
3	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC			35:06		35:40	2	35:23,0	1:10:46,0
4	Jørgen Grann	IK Olympia		36:32	36:19	35:55	36:08	4	36:13,5	1:12:03,0
5	Tom S. Jensen	Rødovre AC	39:45	37:01	37:04	36:37		4	37:36,7	1:13:38,0
6	Niels Jespersen			38:48	37:11	36:59	37:37	4	37:38,7	1:14:10,0
7	Knud Lauritsen	Haslev Løbeklub	40:13		38:19	38:36		3	39:02,7	1:16:55,0
8	Jens Rasmussen	Rødovre AC	44:30	45:34	48:30	46:22	44:17	5	45:50,6	1:28:47,0

Mænd 70-79 år		7,532 km	13. marts	14. april	19. maj	9. juni	11. aug.	Løb	Gnm.snit	2 hurtigste tider
1	John Christoffersen		43:16	43:03	43:28	43:54		4	43:25,3	1:26:19,0