

RAC Milen 2011 *alle løbere og tider efter 8 løb*

	Piger -14 år	4,706 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Mathilde Riis	BAK								26:11	1	26:11,0	5:34
2	Naja Betzer	Gungehuskolen				28:06					1	28:06,0	5:58
3	Caroline Skouv	Gungehuskolen				28:39					1	28:39,0	6:05
4	Helene Ring	AAC		30:38		27:28					2	29:03,0	6:10
5	Julie Egholm					29:23					1	29:23,0	6:15
6	Mathilde Rasmussen								30:57		1	30:57,0	6:35
7	Thilde Clausen	KFUK Spejder		31:09							1	31:09,0	6:37
8	Klara N. Rahbek		40:51								1	40:51,0	8:41

	Piger 15-19 år	4,706 km											
1	Camilla Wischmann	Herlevløberne				27:16					1	27:16,0	5:48
2	Line H. Corneliussen			28:16							1	28:16,0	6:00
3	Jo-Paula Roman					29:55	26:38				2	28:16,5	6:00
4	Karoline K. Hänsch			30:45	35:06	33:59					3	33:16,7	7:04
5	Kamilla Mist				35:06	33:59					2	34:32,5	7:20
6	Mette Christensen				34:40						1	34:40,0	7:22

	Kvinder 20-29 år	4,706 km											
1	Mie Lund Scheuer								21:09		1	21:09,0	4:30
2	Louise K. Hänsch			24:10	26:51						2	25:30,5	5:25

	Kvinder 30-39 år	4,706 km											
1	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne	18:45				18:49	19:51			3	19:08,3	4:04
2	Lene Kølbæk Pilgaard		20:35		19:26	20:56		19:53			4	20:12,5	4:18
3	Tinne S. Jensen	AK 73		20:03	21:07		21:33	20:58	20:49		5	20:54,0	4:26
4	Sandra Konggaard	Herlevløberne					21:12				1	21:12,0	4:30
5	Line Johansen	Gungehuskolen				26:55					1	26:55,0	5:43
6	Louise Jacobsen							27:04			1	27:04,0	5:45

7	Jannie Petersen	Rødovre AC							28:07	27:37	2	27:52,0	5:55
8	Louisa Kruse								29:37		1	29:37,0	6:18
9	Nana Jannerup								30:34		1	30:34,0	6:30
10	Ditte Jensen						30:43				1	30:43,0	6:32
11	Ditte Skouv	Gungehuskolen				31:47					1	31:47,0	6:45
12	Ditte Piren		33:39								1	33:39,0	7:09

Kvinder 40-49 år		4,706 km												
1	Mette Riis	Rødovre AC		18:22	18:14	19:41	19:37	19:58			20:07	6	19:19,8	4:06
2	Tina Gudmark	Rødovre AC	21:16	19:58	20:27	20:58						4	20:39,8	4:23
3	Sandra Miran	Rødovre AC					20:26	21:16			22:02	3	21:14,7	4:31
4	Dorte Skovby	Rødovre AC			21:46							1	21:46,0	4:38
5	Birgitte Andersen			23:07	22:18							2	22:42,5	4:50
6	Susanne Vorup	Herlevløberne					22:55					1	22:55,0	4:52
7	Katja Them Leth								23:27	22:41	2	23:04,0	4:54	
8	Hanne Thorsgaard	Rødovre AC			23:15							1	23:15,0	4:56
9	Helene Kemp	Rødovre AC								23:16	1	23:16,0	4:57	
10	Annette Schäfer	Rødovre AC						23:47			1	23:47,0	5:03	
11	Helen Toudahl						25:23				1	25:23,0	5:24	
12	Susanne Larsen							26:50			1	26:50,0	5:42	
13	Melanie Mendt	Herlevløberne	28:36	26:01	26:11	27:57						4	27:11,2	5:47
14	Berit Hobel	Herlevløberne			27:29							1	27:29,0	5:50
15	Lykke Zangenberg	Rødovre AC		27:42								1	27:42,0	5:53
16	Anne Handberg	Rødovre AC			26:34	27:24	28:38	28:37				4	27:48,3	5:54
17	Jane Krygermeier	Herlevløberne					29:03	27:47	27:50	26:38	4	27:49,5	5:55	
18	Ingelise Dam	Herlevløberne							28:04		1	28:04,0	5:58	
19	Lone Rasmussen	Herlevløberne								30:59	1	30:59,0	6:35	
20	Susanne Brenaa	Herlevløberne				31:19						1	31:19,0	6:39
21	Pia Nissen	Herlevløberne	32:47		30:04		31:24			31:15	4	31:22,5	6:40	
22	Charlotte T. Frederichsen	RAC				31:41					1	31:41,0	6:44	
23	Betina Laustsen	Herlevløberne				33:23					1	33:23,0	7:06	

Kvinder 50-59 år		4,706 km		12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Marianne Flindt	Herlevløberne		20:57	20:44	21:55	21:30	21:31			22:03	6	21:26,7	4:33
2	Pernille Saabye	Herlevløberne	23:28	21:24	22:17	23:29						4	22:39,5	4:49
3	Anni Langholz	Herlevløberne			22:46							1	22:46,0	4:50
4	Minna Basbøll	Herlevløberne						22:53				1	22:53,0	4:52
5	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne							23:02			1	23:02,0	4:54
6	Lotte Mejer Jensen	Herlevløberne	24:20	21:49				23:38		23:36		4	23:20,8	4:58
7	Joan M. Petersen	Rødovre AC						24:57			24:23	2	24:40,0	5:14
8	Jannili Winge	Herlevløberne	26:49	24:03	23:26		24:44			26:18		5	25:04,0	5:20
9	Marie Rasmussen	Rødovre AC	25:53		23:24	25:26			25:02	25:19	25:56	6	25:10,0	5:21
10	Anny Høj Larsen	Herlevløberne		24:10	23:31	26:12	27:06					4	25:14,8	5:22

11	Kirsten Rasmussen	Rødovre AC								26:22	1	26:22,0	5:36
12	Birgitte Pedersen	Rødovre AC	26:26	25:29						28:07	3	26:40,7	5:40
13	Helle Wermuth	Rødovre AC			26:49						1	26:49,0	5:42
14	Lone Knudsen	Actebis Computer	26:54								1	26:54,0	5:43
15	Randi Olsen	Herlevløberne	26:30	25:37	28:17	27:04	26:30	27:42			6	26:56,7	5:44
16	Anita Lilliebjerg	Rødovre AC		26:33	27:45						2	27:09,0	5:46
17	Helle Dams Nielsen	Herlevløberne			27:34						1	27:34,0	5:51
18	Lone Svendsen	Rødovre AC	27:59	27:16							2	27:37,5	5:52
19	Gitte Pryds	Topotarget		27:39							1	27:39,0	5:53
20	Hanny Søs Madsen	Herlevløberne	26:27		29:23						2	27:55,0	5:56
21	Randi Nielsen	Herlevløberne	25:58			31:28	26:27				3	27:57,7	5:56
22	Marianne Sindet Jacobsen	Herlevløberne			28:00						1	28:00,0	5:57
23	Vivian Boldt Hansen		30:16								1	30:16,0	6:26
24	Bente Wischmann	Herlevløberne			31:25	29:36					2	30:30,5	6:29
25	Pia Hviid Søegaard	Herlevløberne			33:22						1	33:22,0	7:05

Kvinder 60-69 år		4,706 km											
1	Karin Pagaard	Rødovre AC	25:44	24:23		25:11	24:48	24:20			5	24:53,2	5:17
2	Marianne Ljungmann	Herlevløberne							30:57		1	30:57,0	6:35
3	Aud Nørgaard	Rødovre AC		34:37							1	34:37,0	7:21

Dreng -14 år		4,706 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Asger Ron Jacobsen							24:34			1	24:34,0	5:13
2	Jacob Bach Hobel	Herlevløberne			26:05						1	26:05,0	5:33
3	Oscar Riis	BAK								26:10	1	26:10,0	5:34
4	Victor Kjærsgaard					26:50					1	26:50,0	5:42
5	Carl Dreslet	Herlevløberne	26:53								1	26:53,0	5:43
6	Sebastian Skouv	Gungehuskolen				26:54					1	26:54,0	5:43
7	Viktor S. Ørum									29:45	1	29:45,0	6:19

Dreng 15-19 år		4,706 km											
1	Oliver Fjellander						19:25				1	19:25,0	4:08
2	Otto El-Nasser		20:24								1	20:24,0	4:20
3	Jakob L.Sørensen	Herlevløberne				21:52					1	21:52,0	4:39
4	Nikolas Tolmark	HIK - Håndbold								23:24	1	23:24,0	4:58

Mænd 20-29 år		4,706 km											
1	Silas Grasø					18:17					1	18:17,0	3:53
2	Danny Krøll	Herlevløberne	21:14	18:57	18:53		19:15	19:18		20:48	6	19:44,2	4:12
3	Martin Häggqvist	Herlevløberne				21:29					1	21:29,0	4:34
4	Daniel Havmand	Herlevløberne				23:04					1	23:04,0	4:54
5	Tim M. Petersen				24:52						1	24:52,0	5:17
6	Mads Skovby							25:57			1	25:57,0	5:31

7	Mikkel Frederiksen	Actebis Computer	26:26							1	26:26,0	5:37
8	Casper Handberg							27:21		1	27:21,0	5:49
9	Søren Rygaard		28:09							1	28:09,0	5:59

Mænd 30-39 år		4,706 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Brian Køster			16:32	16:07						2	16:19,5	3:28
2	Jakob Bjerregaard	Herlevløberne			16:54						1	16:54,0	3:35
3	Ernst Doets	Rødovre AC		17:02	16:23	17:26	17:12	17:25		17:10	6	17:06,3	3:38
4	Claus Fromberg	Team Fromberg			16:54	17:26					2	17:10,0	3:39
5	Riccardo Biondi	GS Filippide					18:04				1	18:04,0	3:50
6	Asger Holm Pedersen	Herlevløberne	18:03		17:28	18:38		18:01		18:52	5	18:12,4	3:52
7	Nikolaj Køster	Jennifers wet dream				18:22					1	18:22,0	3:54
8	Bjarke Mulder							18:22		18:23	2	18:22,5	3:54
9	Jacob Dietz	Jennifers wet dream				19:57					1	19:57,0	4:14
10	Carsten Woss Clemmensen	Herlevløberne		20:23	20:52	22:34	23:17				4	21:46,5	4:38
11	Finney Winther	Herlevløberne					22:59				1	22:59,0	4:53
12	Jakob Keller	Jennifers wet dream				23:25					1	23:25,0	4:59
13	Anders Nyborn					24:29					1	24:29,0	5:12
14	Per Larsen					24:29					1	24:29,0	5:12
15	Lars Kristiansen			25:57							1	25:57,0	5:31
16	Jacob Christensen	Actebis Computer		26:47							1	26:47,0	5:41
17	Marc Dupont	Actebis Computer		26:47							1	26:47,0	5:41
18	Michael Betzer	Gungehusskolen				28:06					1	28:06,0	5:58
19	Christopher Hofman				30:00						1	30:00,0	6:22
20	Michael Kruse								31:01		1	31:01,0	6:35
21	Casper Bengtzen			32:55							1	32:55,0	7:00
22	Alex Dammand Hansen			40:07							1	40:07,0	8:31
23	Romy Rahbek		40:51								1	40:51,0	8:41

Mænd 40-49 år		4,706 km												
1	Steffen Fjellander	Bagsværd AC	17:56	16:53	16:00		16:22					4	16:47,8	3:34
2	Dennis Madsen	Rødovre AC			17:31							1	17:31,0	3:43
3	Sukil Fernando	TRI4			17:31							1	17:31,0	3:43
4	Steen S. Grønfeldt	pint.dk		17:20			18:31	18:29	18:14	18:16	5	18:10,0	3:52	
5	Henning Brendstrup	Herlevløberne					18:11				1	18:11,0	3:52	
6	Mogens Skjøtt	Herlevløberne						18:19			1	18:19,0	3:54	
7	Johnny Maxsø	Rødovre AC		18:38	18:06	19:23	19:05	18:56	19:01	19:11	7	18:54,3	4:01	
8	Henrik Sørensen	Herlevløberne				19:11					1	19:11,0	4:05	
9	Svend Bradtberg	Rødovre AC						19:03	19:29		2	19:16,0	4:06	
10	Carsten Lauridsen	Herlevløberne			19:22						1	19:22,0	4:07	
11	Lars Bo Ulrich									19:22	1	19:22,0	4:07	
12	Dan Havmand	Herlevløberne	21:10		18:54	19:25	20:12	19:39	19:14		6	19:45,7	4:12	
13	Roberto Schmidt	Herlevløberne							20:45		1	20:45,0	4:25	

14	Henrik Sloth	Herlevløberne	20:30	23:51							2	22:10,5	4:43
15	Benny S Jensen							22:29			1	22:29,0	4:47
16	Steen Tolmark							22:36			1	22:36,0	4:48
17	Claus Vorup	Herlevløberne						22:56			1	22:56,0	4:52
18	Jan Lauritzen	Rødovre AC							23:30	22:32	2	23:01,0	4:53
19	Henning Ring	AAC	19:04		27:09						2	23:06,5	4:55
20	Carsten Nørgaard				23:27	24:39				21:43	3	23:16,3	4:57
21	Henrik Koudal	Herlevløberne						23:49			1	23:49,0	5:04
22	Søren Schou								25:56		1	25:56,0	5:31
23	Henrik Hobel	Herlevløberne			26:05						1	26:05,0	5:33
24	Flemming A Nielsen					26:19					1	26:19,0	5:36
25	Jesper Madsen	Herlevløberne								26:19	1	26:19,0	5:36
26	Steen Nestli								26:20		1	26:20,0	5:36
27	Henning Morgen	Maersk IF			26:21						1	26:21,0	5:36
28	Lars Kjærsgaard				26:52						1	26:52,0	5:43
29	Jesper Madsen	Herlevløberne							26:59		1	26:59,0	5:44
30	Peter Laustsen	Herlevløberne		27:12	29:48	29:02	28:19				4	28:35,2	6:04
31	Jan Rasmussen								30:57		1	30:57,0	6:35
32	Bo Calmann-Hinke	Privat							31:49		1	31:49,0	6:46

	Mænd 50-59 år	4,706 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Johnny Grasø					18:46	18:29				2	18:37,5	3:57
2	Francis Gonzalez	Herlevløberne	18:23			19:17	18:18		18:29	19:06	5	18:42,6	3:59
3	John Kinzi Hansen		18:54								1	18:54,0	4:01
4	Jens Skov	Rødovre AC			18:29		19:59	19:34			3	19:20,7	4:07
5	René Petersen	Rødovre AC								19:24	1	19:24,0	4:07
6	Niels H. Søndergaard					19:31					1	19:31,0	4:09
7	Per Falkenberg	Herlevløberne	20:42	18:54	20:15	19:57		20:26			5	20:02,8	4:16
8	Jan Wischmann	Herlevløberne				18:19	21:52				2	20:05,5	4:16
9	Erik Christensen	Rødovre AC		19:56	19:18		21:20				3	20:11,3	4:17
10	Henrik Kousholt	Herlevløberne					20:26				1	20:26,0	4:21
11	Michael Jaqué	Herlevløberne					20:26		21:02		2	20:44,0	4:24
12	René Brohammer	Herlevløberne	22:00	20:18	20:33	24:00	21:30	21:27			6	21:38,0	4:36
13	Hans Lehmann	Rødovre AC	23:34	21:56	21:25	23:21	21:59		22:27		6	22:27,0	4:46
14	John Lauritzen									22:31	1	22:31,0	4:47
15	Jens Havmand	Herlevløberne		22:29	21:54	24:51	24:39	23:44			5	23:31,4	5:00
16	Arnt Winge	Herlevløberne							26:18		1	26:18,0	5:35
17	Per Bjørn Nielsen	Herlevløberne	27:00	24:45	24:31	26:10	25:57	29:41		26:09	7	26:19,0	5:36
18	Palle Holmberg	Herlevløberne		26:52	27:15	27:37	26:48				4	27:08,0	5:46
19	Per Seestedt						27:38				1	27:38,0	5:52
20	Erik Andersen	Herlevløberne	29:28	27:15							2	28:21,5	6:02
21	Poul Johannessen	Actebis Computer		31:35							1	31:35,0	6:43
22	Benny Kanstrup Nielsen	Ballerup AK							34:43		1	34:43,0	7:23

23	Hardy Vie	Rødovre AC	37:59								1	37:59,0	8:04
----	-----------	------------	-------	--	--	--	--	--	--	--	---	---------	------

Mænd 60-69 år		4,706 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Bo Tidman	Heleneholms IF			18:06						1	18:06,0	3:51
2	Kenneth Ljungman	Herlevløberne	19:37	18:20	17:56	18:58	19:15	18:59	19:18	19:20	8	18:57,9	4:02
3	Mogens M. Jensen	Rødovre AC	20:50	19:39	19:36	20:23		20:40		21:31	6	20:26,5	4:21
4	Tom S. Jensen	Rødovre AC	23:41								1	23:41,0	5:02
5	Svend Åge Jørgensen	Rødovre AC		23:57							1	23:57,0	5:05
6	Peter Overgaard	SDEA				25:05					1	25:05,0	5:20
7	John Møller Nielsen	Rødovre AC		25:25	25:12		26:24	25:26			4	25:36,7	5:27
8	Søren Danielsen	Sparta					25:51	25:46	25:28	25:48	4	25:43,2	5:28
9	John H. Nielsen	Rødovre AC								26:17	1	26:17,0	5:35
10	Torben Ploug	BOK	31:44								1	31:44,0	6:45
11	Helge Tolmark	SIF	33:56		32:19		33:18		34:20	34:40	5	33:42,6	7:10

Mænd 70-79 år		4,706 km												
1	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC	23:51	21:33	21:42		22:13	22:10	21:48			6	22:12,8	4:43

Mænd 80-89 år		4,706 km												
1	Alex Bech	KS		29:49	31:40							2	30:44,5	6:32
2	Flemming Gudmark	Rødovre AC			37:21	38:29				39:30	3	38:26,7	8:10	

Piger 15-19 år		7,532 km												
1	Pernille Havmand	Herlevløberne		40:29	39:16	39:58	42:07	41:53				5	40:44,6	5:25

Kvinder 20-29 år		7,532 km												
1	Mia Borst	TRI4			36:25							1	36:25,0	4:50
2	Mette Ringsmose	TRI4			41:12							1	41:12,0	5:28

Kvinder 30-39 år		7,532 km												
1	Tine Kragh Nielsen	Herlevløberne		30:06								1	30:06,0	4:00
2	Jeanette Trøstrup	AK 73					34:45		33:55		2	34:20,0	4:33	
3	Henriette Johansen	AK 73	36:26								1	36:26,0	4:50	
4	Mette Strømmand Larsen								36:43		1	36:43,0	4:52	
5	Lotte Olsen									37:25	1	37:25,0	4:58	
6	Teresa Holmberg	TRI4			38:05						1	38:05,0	5:03	
7	Camilla Larsen	Actebis Computer		39:51							1	39:51,0	5:17	
8	Susanne Yirtici	FIF				40:34					1	40:34,0	5:23	
9	Nichola Thygesen					41:23					1	41:23,0	5:30	
10	Majbritt Framke	Rødovre AC	44:46	43:53	43:53	43:35			42:59	42:25	6	43:35,2	5:47	
11	Christina Munch	Actebis Computer		45:17							1	45:17,0	6:01	
12	Malou Erlandsen	M Run		46:41							1	46:41,0	6:12	
13	Christina Grauballe				47:16						1	47:16,0	6:17	

Kvinder 40-49 år		7,532 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Marlene S Jensen						24:34				1	24:34,0	3:16
2	Trine Ratz-Hansen	FIF				33:18	32:46				2	33:02,0	4:23
3	Susanne Vorup	Herlevløberne	33:45	34:00	37:22			34:20	33:56		5	34:40,6	4:36
4	Dorte Skovby	Rødovre AC					35:09	34:27		34:26	3	34:40,7	4:36
5	Christel Baastrup Andersen	Herlevløberne			37:22	36:54		34:19	33:54	33:13	5	35:08,4	4:40
6	Mette Maschmann	Herlevløberne			35:33						1	35:33,0	4:43
7	Sandra Miran	Rødovre AC	37:38	35:44	34:47						3	36:03,0	4:47
8	Emma Laudrup	TRI4			36:06						1	36:06,0	4:48
9	Helene Kemp	Rødovre AC		37:00	36:14	36:32	36:48	36:30	36:35		6	36:36,5	4:52
10	Brit Kongstad	TRI4			36:56						1	36:56,0	4:54
11	Hanne Jensen	FIF				37:20	38:35				2	37:57,5	5:02
12	Annette Schäfer	Rødovre AC			38:27		39:57		38:45		3	39:03,0	5:11
13	Charlotte Langer	Topotarget			39:51						1	39:51,0	5:17
14	Christina Orlie	FIF				40:34					1	40:34,0	5:23
15	Jette Olsen	Brøndby	41:35								1	41:35,0	5:31

Kvinder 50-59 år		7,532 km											
1	Inger Plum	TRI4			31:42						1	31:42,0	4:13
2	Helle Nygaard	Herlevløberne		34:27	34:31	37:41	33:24	33:21	32:49	32:37	7	34:07,1	4:32
3	Karen-Lis Rygaard	Herlevløberne	34:58		34:36						2	34:47,0	4:37
4	Mette Buch	sportsaktiviteter.dk		35:41	35:25	34:55		35:36			4	35:24,3	4:42
5	Anne Månsson	SAS Løbeklub	35:59								1	35:59,0	4:47
6	Hanne Jensen	Herlevløberne			36:48	37:38	36:09	36:04			4	36:39,8	4:52
7	Anni Langholz	Herlevløberne				39:40	38:23	39:39			3	39:14,0	5:13
8	Bente Lauritsen	Haslev Løbeklub		39:17							1	39:17,0	5:13
9	Ea Vie	Rødovre AC	39:27								1	39:27,0	5:14
10	Joan M. Petersen	Rødovre AC			39:54						1	39:54,0	5:18
11	Lena Hjermind	SDCA	40:03								1	40:03,0	5:19
12	Lene Axelsen	Degnemoseløberen					40:19				1	40:19,0	5:21
13	Trine Larsen	FIF			40:34						1	40:34,0	5:23
14	Ivi Christophersen	FIF			40:39						1	40:39,0	5:24
15	Kit Bryde	Degnemoseløberen					42:04				1	42:04,0	5:35
16	Kit Koefoed	SDCA							42:37	42:50	2	42:43,5	5:40
17	Solvej Dürke Bloch			42:25	43:13						2	42:49,0	5:41
18	Kirsten Rasmussen	Rødovre AC			43:26						1	43:26,0	5:46
19	Susanne Lauritzen							44:30		43:43	2	44:06,5	5:51
20	Lone Svendsen	Rødovre AC				47:54		46:51	46:31	46:49	4	47:01,2	6:15

Kvinder 60-69 år		7,532 km											
1	Kirsten Jeppesen						40:44	39:53			2	40:18,5	5:21
2	Glyn S. Hansen		40:40								1	40:40,0	5:24

Dreng -14 år		7,532 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Daniel Baastrup Andersen	Herlevløberne		36:05	35:19	36:11			34:18	34:38	5	35:18,2	4:41
2	Anton Ehlers	Herlev Hornets				36:31					1	36:31,0	4:51
3	Lasse Mortensen	Herlev Hornets				36:45					1	36:45,0	4:53
4	Simon Sejerø Golbert	Herlev Hornets				36:46					1	36:46,0	4:53
5	Anders Mortensen	Herlev Hornets				38:33					1	38:33,0	5:07
6	Frederik Kael	Herlev Hornets				39:52					1	39:52,0	5:18
7	Mads Paaske	Herlev Hornets				42:52					1	42:52,0	5:41
8	Sebastian	Herlev Hornets				42:56					1	42:56,0	5:42
9	Rasmus R. Friis	Herlev Hornets				44:06					1	44:06,0	5:51
10	Max Vilstrup	Herlev Hornets				44:11					1	44:11,0	5:52
11	Emil Løvig Larsen	Herlev Hornets				44:27					1	44:27,0	5:54
12	Pierre Lyhne Nørager	Herlev Hornets				44:47					1	44:47,0	5:57
13	Magnus Remvig									45:29	1	45:29,0	6:02

Dreng 15-19 år		7,532 km							15. okt.	12. nov.			
1	Anders Aaslev-Hansen	Herlevløberne								33:00	1	33:00,0	4:23
2	Rune Hendriksen						40:54				1	40:54,0	5:26

Mænd 20-29 år		7,532 km			11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.			
1	Casper Skovgaard	TRI4			25:49						1	25:49,0	3:26
2	Jeppe Basbøll	Herlevløberne	25:59	26:01						28:08	3	26:42,7	3:33
3	Marco Paoli	TRI4			28:33						1	28:33,0	3:47
4	Anders Lenskjold	Marathon Sport				29:21					1	29:21,0	3:54
5	Anders Aaby	Rødovre AC		30:07		29:37					2	29:52,0	3:58
6	Michael Giessing								31:12		1	31:12,0	4:09
7	Danny Krøll	Herlevløberne				34:25					1	34:25,0	4:34
8	Jesper Rygaard		34:50								1	34:50,0	4:37
9	Jinney Winther	Herlevløberne		38:11							1	38:11,0	5:04
10	Michael Markussen	M Run		43:04							1	43:04,0	5:43
11	Azmat Amjad	Actebis Computer		49:09							1	49:09,0	6:32

Mænd 30-39 år		7,532 km											
1	Pär-Johan Lif	Rødovre AC	24:17								1	24:17,0	3:13
2	Morten Rasmussen	TRI4			26:01						1	26:01,0	3:27
3	Anders Götze	TRI4			26:23						1	26:23,0	3:30
4	Jesper Bjerrum	TRI4			26:59						1	26:59,0	3:35
5	Kasper Broeng	TRI4			27:05						1	27:05,0	3:36
6	Mikkel Halkjær	Marathon Sport					27:23				1	27:23,0	3:38
7	Morten Richardt	TRI4			28:00						1	28:00,0	3:43
8	Lars Kier			29:02							1	29:02,0	3:51
9	Michael Hansen			29:07		29:02					2	29:04,5	3:52

10	Kenneth Larsen	Herlevløberne	28:55		30:34			29:40		3	29:43,0	3:57	
11	Rune Ledgaard Sørensen			29:37		29:57				2	29:47,0	3:57	
12	Jakob Bjerregaard	Herlevløberne	31:12	30:59		29:54		29:49	29:20	5	30:14,8	4:01	
13	Jacob V Nissen							30:21		1	30:21,0	4:02	
14	Anders Sørensen	IKF		30:27						1	30:27,0	4:03	
15	Tom Friis	TRI4			30:29					1	30:29,0	4:03	
16	Henrik Strømmand Larsen								31:37	1	31:37,0	4:12	
17	Jesper Krog	TRI4			32:12					1	32:12,0	4:17	
18	Rob Crozier					32:25				1	32:25,0	4:18	
19	Thomas Michael Nielsen				32:28					1	32:28,0	4:19	
20	Henning Karstensen							32:33		1	32:33,0	4:19	
21	Peter Jannerup			33:12					33:20	2	33:16,0	4:25	
22	Christian Larsson	Herlevløberne								33:53	1	33:53,0	4:30
23	Eske Lindhardt	Sparta		34:16							1	34:16,0	4:33
24	Ivan L. Jensen					35:01					1	35:01,0	4:39
25	Anders Madsen				35:03						1	35:03,0	4:39
26	Jesper Arvad								35:29		1	35:29,0	4:43
27	Thomas Christensen					35:30					1	35:30,0	4:43
28	Morten Ploug	Ballerup OK	36:29				35:37				2	36:03,0	4:47
29	Rasmus Jakobsen	AAC	35:34			35:44				36:54	3	36:04,0	4:47
30	Kim Elling Petersen	Actebis Computer		38:13							1	38:13,0	5:04
31	Claus Vestermark								39:07		1	39:07,0	5:12
32	Frank Hansen		39:28								1	39:28,0	5:14
33	Orla Andersen	Actebis Computer		39:49							1	39:49,0	5:17
34	Janus Klüwer							40:59	42:58		2	41:58,5	5:34
35	Nicoleii Mohr					44:10					1	44:10,0	5:52
36	Faraz Amjad	Actebis Computer		49:11							1	49:11,0	6:32

	Mænd 40-49 år	7,532 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Allan Thorsgaard	Rødovre AC				25:55					1	25:55,0	3:26
2	Bjarne Edske	BLL								26:59	1	26:59,0	3:35
3	Torben Riis	Team Riis			27:16	27:22				27:02	3	27:13,3	3:37
4	Torben Bille	Run4All	27:54								1	27:54,0	3:42
5	Lars Kroman	TRI4/Rødovre AC			27:53		30:52	28:38	28:14	28:42	5	28:51,8	3:50
6	Jens M Jensen	Lynkineserne			29:05						1	29:05,0	3:52
7	Lars Geisler						29:10				1	29:10,0	3:52
8	Henrik Jacobsen	Rødovre AC	30:53		28:47					27:55	3	29:11,7	3:53
9	Michael Rasmussen	Rødovre AC	29:26	29:20	28:49		29:14	29:17	29:05	29:48	7	29:17,0	3:53
10	Jesper Nielsen	Herlevløberne			30:10	29:53				28:16	3	29:26,3	3:55
11	Kim Lilhammer	Herlevløberne	30:58	29:55			29:33	28:59		28:53	5	29:39,6	3:56
12	Jacob Thordal	Rødovre AC	30:00								1	30:00,0	3:59
13	Svend Brattberg	Rødovre AC	29:33	31:15	29:44					31:03	4	30:23,8	4:02
14	Erik Schack	TRI4			30:27						1	30:27,0	4:03

15	Niels Burmeister								30:35	1	30:35,0	4:04	
16	Dennis Madsen	Rødovre AC	34:06		33:50	30:48	29:11	28:45	28:51	6	30:55,2	4:06	
17	Henning Brendstrup	Herlevløberne			31:49				30:24	2	31:06,5	4:08	
18	Jørgen Nielsen	FIF	30:33	30:17	32:29	31:16	30:53	31:23	30:55	31:40	8	31:10,8	4:08
19	Stig Bille	Rødovre AC				31:30				1	31:30,0	4:11	
20	René E. Hansen	Rødovre AC				32:12	31:54	30:53		3	31:39,7	4:12	
21	Steen Tolmark								31:45	1	31:45,0	4:13	
22	Tommy Geisler	OFS Fitel	31:45							1	31:45,0	4:13	
23	Allan G. Varbæk	Rødovre AC	33:23	31:55			30:44		31:52	4	31:58,5	4:15	
24	René Hansen								32:25	1	32:25,0	4:18	
25	Frank Immersen		32:06				33:38			2	32:52,0	4:22	
26	Carsten Lauridsen	Herlevløberne					33:18			1	33:18,0	4:25	
27	Henrik Hobel	Herlevløberne					33:18			1	33:18,0	4:25	
28	Allan Pedersen	Herlevløberne	33:21	33:47						2	33:34,0	4:27	
29	Peter Tøttrup	Degnemoseløberen					33:35			1	33:35,0	4:28	
30	Roberto Schmidt	Herlevløberne	33:43							1	33:43,0	4:29	
31	Claus Vorup	Herlevløberne					34:20	33:57		2	34:08,5	4:32	
32	Kim Gundersen	Haletudsene							34:09	1	34:09,0	4:32	
33	Kåre Kemp							33:58	34:21	2	34:09,5	4:32	
34	Ole Kristoffersen	Rødovre AC	35:10	34:26	34:56	33:41		32:55		5	34:13,6	4:33	
35	Jesper Bundgaard	Herlevløberne	33:04	35:34						2	34:19,0	4:33	
36	René Frederichsen	Rødovre AC							34:50	1	34:50,0	4:37	
37	Claus Christensson	Herlevløberne	34:27	34:20	36:15					3	35:00,7	4:39	
38	Peter V. Hansen	Herlevløberne							35:02	1	35:02,0	4:39	
39	Henrik Parbst						35:07			1	35:07,0	4:40	
40	Johnny Baastrup Andersen	Herlevløberne	36:05	35:25				34:21	34:39	4	35:07,5	4:40	
41	Claus Hasle	Rødovre AC					35:21			1	35:21,0	4:42	
42	Carsten Nørremark Larsen	Valbyløberne	37:14		36:41	34:56	34:41		35:55	5	35:53,4	4:46	
43	Kaj Nicolaisen	Topotarget		36:05						1	36:05,0	4:47	
44	Per Molsen	Degnemoseløberen					36:19			1	36:19,0	4:49	
45	Jakob Outzeb	Holte Star Club						36:29		1	36:29,0	4:51	
46	Henrik Cedersted		36:51							1	36:51,0	4:54	
47	Jan Lauritzen	Rødovre AC	38:08	36:38			36:41			3	37:09,0	4:56	
48	Michael Boysen						37:49		37:24	2	37:36,5	5:00	
49	Oscar Norup	Degnemoseløberen					37:40			1	37:40,0	5:00	
50	Søren Petersen	Multidata			38:17					1	38:17,0	5:05	
51	Jimmy Nyvang						38:24			1	38:24,0	5:06	
52	Jens Olsen	Herlevløberne	38:34							1	38:34,0	5:07	
53	Klaus MG Pedersen	Holte Star Club					38:37			1	38:37,0	5:08	
54	Mikael Pedersen	Rødovre AC			38:44					1	38:44,0	5:09	
55	Jesper Melchiorson	Holte Star Club					40:44			1	40:44,0	5:24	
56	Kim O. Hansen	M Run	41:40							1	41:40,0	5:32	
57	Jakob Swartz		45:03							1	45:03,0	5:59	

58	Alvin Skovgaard									45:29	1	45:29,0	6:02
59	Hugo Frederiksen									50:06	1	50:06,0	6:39

	Mænd 50-59 år	7,532 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Jan-Erik Arvidsson	Ik Dallas			26:08						1	26:08,0	3:28
2	Bo Antvorskov	AAC			27:03						1	27:03,0	3:35
3	Henrik Madsen	SAS Løbeklub		30:12	28:03						2	29:07,5	3:52
4	Jens Dienstrup	Codan Sport		29:40							1	29:40,0	3:56
5	Francis Gonzalez	Herlevløberne		30:05							1	30:05,0	4:00
6	Gert Helmersen	Rødovre AC	29:39	30:01			31:53				3	30:31,0	4:03
7	Bjarne Winge			31:07							1	31:07,0	4:08
8	John Kinzi Hansen			31:10							1	31:10,0	4:08
9	Steffen Lochmann	TRI4			31:36						1	31:36,0	4:12
10	Bjarne Bjerg	FIF				32:05	31:30				2	31:47,5	4:13
11	Per Glassau	Vejle IF							31:58		1	31:58,0	4:15
12	René Petersen	Rødovre AC					31:59		32:20		2	32:09,5	4:16
13	Henrik Egede	FIF Atletik			32:28						1	32:28,0	4:19
14	Jesper Henrik Thomsen	Degnemoseløberen								32:29	1	32:29,0	4:19
15	Bjørn Jensen	BTC				32:31					1	32:31,0	4:19
16	Kuno Koch	Rødovre AC				32:37					1	32:37,0	4:20
17	Steen Bondum	Rødovre AC			32:14	32:37		32:21		33:40	4	32:43,0	4:21
18	Mike Kandi	Herlevløberne	33:17	32:55	32:03	32:20		33:14			5	32:45,8	4:21
19	Per Månsson	SAS Løbeklub	32:53								1	32:53,0	4:22
20	Jens Skou	Rødovre AC							32:59		1	32:59,0	4:23
21	Preben Jensen	Herlevløberne								33:21	1	33:21,0	4:26
22	Erik Christensen	Rødovre AC				33:55		32:59	32:58	34:25	4	33:34,3	4:27
23	Søren Giessing								33:43		1	33:43,0	4:29
24	Morten Anker Jørgensen	TRI4			34:12						1	34:12,0	4:32
25	Robert Larsen						34:42				1	34:42,0	4:36
26	Jack Cowland	Herlevløberne		35:17	34:06	35:02					3	34:48,3	4:37
27	Michael Jaqué	Herlevløberne		35:44	35:00			36:03		32:37	4	34:51,0	4:38
28	Henrik Kousholt	Herlevløberne		35:34	34:46			36:03			3	35:27,7	4:42
29	Steen Mogensen	Rødovre AC	36:06		34:15	36:02		33:55	35:46	37:04	6	35:31,3	4:43
30	Per Lyngbak Nielsen	Herlevløberne	36:14	35:35	35:01		35:18	36:01			5	35:37,8	4:44
31	Zouhaier Krifa		36:29						35:15		2	35:52,0	4:46
32	Ole Bendsen	Degnemoseløberen					36:00				1	36:00,0	4:47
33	John Lauritzen							36:18			1	36:18,0	4:49
34	Henrik Svendsen	Degnemoseløberen					36:31				1	36:31,0	4:51
35	Tom Stoltenberg									36:58	1	36:58,0	4:54
36	Henrik Bust	Degnemoseløberen					37:45				1	37:45,0	5:01
37	Stig Kongsborg	Rødovre AC			36:26		37:01	40:43			3	38:03,3	5:03
38	Carsten Hendriksen	Herlevløberne			40:29	39:03	38:26	37:53	37:14		5	38:37,0	5:08
39	Claus Dreslet	Herlevløberne		40:06							1	40:06,0	5:19

40	Thomas Lilliebjerg	Rødovre AC	42:04	41:49	38:40						3	40:51,0	5:25
41	Ole Andersen	Herlevløberne	40:28	42:55	42:29	39:24					4	41:19,0	5:29
42	Claus Skjold Møller	FIF			43:06	40:25					2	41:45,5	5:33
43	Bent Rask Hansen	Rødovre AC		42:12							1	42:12,0	5:36

Mænd 60-69 år		7,532 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Gert Kærlin	Herlevløberne						30:30		31:34	2	31:02,0	4:07
2	Mogens Bertram-Nielsen	Herlevløberne	33:32	31:57	32:23	32:49	32:08	31:59	32:30	34:00	8	32:39,8	4:20
3	Mogens M. Jensen	Rødovre AC					33:00				1	33:00,0	4:23
4	Allan Hansen	Herlevløberne	34:11	34:07	34:05	34:19	35:18		44:35	35:51	7	36:03,7	4:47
5	Niels Jespersen						36:26	35:49			2	36:07,5	4:48
6	Jørgen Grann	Olympia Maribo			35:55		36:46		37:42		3	36:47,7	4:53
7	Per Rohwedder	TIK				38:16					1	38:16,0	5:05
8	Knud Lauritsen	Haslev Løbeklub		38:21							1	38:21,0	5:05
9	Tom S. Jensen	Rødovre AC				37:59	39:57				2	38:58,0	5:10
10	Søren Danielsen	Sparta	42:04								1	42:04,0	5:35
11	Ove Egholm	FSB IF						42:37			1	42:37,0	5:39
12	Jens Rasmussen	Rødovre AC	46:34	46:14	46:01		43:47	44:43	44:34	45:40	7	45:21,9	6:01
13	Steen Ludwig	SAS Løbeklub	48:44								1	48:44,0	6:28

Mænd 70-79 år		7,532 km											
1	Haig Yerzingatzian	Rødovre AC				36:59				35:54	2	36:26,5	4:50
2	Bjarne Melchiorsen							39:41			1	39:41,0	5:16
3	John Christoffersen		47:05	46:51	45:31	47:19	46:39	46:45	46:42	46:54	8	46:43,2	6:12

Stavgang		4,706 km	12. marts	6. april	11. maj	8. juni	10. aug.	14. sept.	15. okt.	12. nov.	Løb	Gnm.snit	Hast
1	Tommy Petersen		46:10								1	46:10,0	6:08