

# DANSKE VETERANREKORDER UDENDØRS: 01.09.11

## KVINDER:

### 100 m.

K 30:	12,12	+0,0	Lene Demsitz	SPARTA	08.03.59	04.06.89
K 35:	12,39		Vivi Markussen	TIF	24.10.39	05.08.78
	12,39	+0,7	Inge Barslev	1900	27.05.56	10.08.91
K 40:	12,41		Vivi Markussen	TIF	24.10.39	29.07.79
K 45:	13,2		Vivi Wilhjelm	AIF	24.05.47	92
	13,44	+1,2	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	28.09.94
K 50:	13,39	+0,9	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	30.08.97
K 55:	14,11	-0,9	Vivi Wilhjelm	AIF	24.05.47	23.07.04
K 60:	14,30	+1,7	Vivi Wilhjelm	AIF	24.05.47	11.06.07
K 65:	15,22	+1,7	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	26.06.11
	16,29		Rita Christensen	BAC	11.03.32	
00						
	16,45	-0,2	Marianne Søderberg	BAC	45	
28.08.10						
K 70:	17,65	-0,1	Bente Mogensen	OA/OGF	20.09.39	15.08.10
	18,29	+1,5	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	18.08.01
K 75:	20,25	+0,4	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	25.02.05

### 200 m.

K 30:	24,66	+1,7	Trine Bogner-Ahlfors	TIF	02.01.69	16.05.99
K 35:	25,49	+1,4	Inge Barslev	1900	27.05.56	22.06.93
K 40:	25,0		Vivi Markussen	TIF	24.10.39	16.08.80
	25,56		Vivi Markussen	TIF	24.10.39	28.07.79
K 45:	27,48	+1,1	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	02.10.94
K 50:	27,25	+2,0	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	26.07.97
K 55:	28,70	+0,8	Vivi Wilhjelm	AIF	24.05.47	30.07.04
K 60:	29,72	+1,2	Vivi Wilhjelm	AIF	24.05.47	26.08.07
K 65:	31,71	+0,8	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	26.06.11
K 70:	41,82	-2,9	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	06.06.02
K 75:	46,01	-1,2	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	04.05.06

### 400 m.

K 30:	52,84		Rikke Rønholt	SPARTA	01.01.76	06.07.06
K 35:	57,02		Birgitte Jennes	TIF	23.11.53	17.09.89
K 40:	60,5		Menja Stapelfeld	EAF	10.10.42	11.09.82
K 45:	60,27		Jannie Hansen	AAC	60	10.05.08
K 50:	63,55		Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	30.08.96
K 55:	68,40		Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	28.07.08
K 60:	70,17		Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	28.06.09
K 65:	79,91		Marianne Søderberg	BAC	45	
28.08.10						

### 800 m.

K 30:	2.01,12	Heidi K Jensen	SPARTA	14.08.66	21.08.99
	2.01,12	Rikke Rønholt	SPARTA	01.01.76	28.07.06
K 35:	2.01,11	Heidi K Jensen	SPARTA	14.08.66	28.06.02
K 40:	2.13,16	Heidi K Jensen	SPARTA	14.08.66	10.05.08
K 45:	2.16,57	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	30.07.04
K 50:	2.22,51	Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	31.07.99
K 55:	2.30,02	Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	29.08.05
K 60:	2.39,22	Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	23.07.10
K 65:	2.58,28	Rigmor Østerlund	VIF	05.11.43	24.08.08
K 70:	3.27,80	Elna Borregaard	FTK	21	94

### 1000 m.

K 40:	2.56,42	Heidi K Jensen	SPARTA	14.08.66	24.08.09
-------	---------	----------------	--------	----------	----------

### 1500 m.

K 30:	4.08,32	Heidi K Jensen	KØGE	14.08.66	20.08.00
K 35:	4.07,18	Heidi K Jensen	SPARTA	14.08.66	15.06.02
K 40:	4.31,47	Heidi K Jensen	SPARTA	14.08.66	06
K 45:	4.35,12	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	26.07.04
K 50:	4.40,7	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	16.05.09
K 55:	5.09,46	Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	02.09.05
K 60:	5.26,91	Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	06.08.09
K 65:	5.55,16	Rigmor Østerlund	VIF	05.11.43	28.07.08
K 70:	7.01,88	Doris Dalgaard	SNIK	10.11.30	26.07.04
K 75:	6.41,15	Doris Dalgaard	SNIK	10.11.30	06

### 3.000 m.

K 30:	8.44,35	Gitte Karlshøj	1900	24.05.59	26.08.91
K 35:	9.34,56	Gitte Karlshøj	1900	24.05.59	21.05.94
K 40:	10.08,79	Heidi K Jensen	SPARTA	14.08.66	06
K 45:	10.23,73	Aino M Slei	1900	21.03.63	04.09.08
K 50:	9.47,20	Gitte Karlshøj	1900	24.05.59	19.05.09
K 55:	12.18,5	Hanne Svarre Nielsen	BLOV	15.12.38	93
K 60:	12.28,64	Lone Gilg	BLOV	15.29,64	06
K 65:	12.58,0	Rigmor Østerlund	VIF	05.11.43	27.09.09

### 5.000 m.

K 30:	15.22,95	Gitte Karlshøj	KØGE	14.05.59	27.08.93
K 35:	15.33,90	Gitte Karlshøj	KØGE	14.05.59	29.07.94
K 40:	16.14,90	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	18.08.02
K 45:	16.45,77	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	26.07.04
K 50:	16.51,17	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	23.06.09
K 55:	19.07,10	Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	20.08.06
K 60:	20.14,16	Ingerlise V Jensen	VAM	28.08.49	08.06.09
K 65:	22.03,52	Rigmor Østerlund	VIF	05.11.43	04.08.09
K 70:	24.38,9	Elna Borregaard	FTK	21	94

### 10.000 m.

K 30:	32.06,45	Dorthe Rasmussen	GIC	27.01.60	25.04.92
K 35:	32.26,25	Gitte Karlshøj	KØGE	14.05.59	13.08.94
K 40:	33.53,07	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	06.04.02
K 45:	34.48,56	Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	22.07.04
K 50:	39.06,9	Rigmor Østerlund	VIF	05.11.43	27.08.93
K 55:	42.14,3	Leni Møller	ALF	38	03.06.93
K 60:	45.55,2	Elna Borregaard	FTK	21	83
K 65:	47.53,6	Elna Borregaard	FTK	21	88
K 70:	50.37,1	Elna Borregaard	FTK	21	94
K 75:	51.16,8	Elna Borregaard	TAK	21	30.08.96

### 100 m. hæk:

K 30:	14,02	-0,9	Maria Nowak (u)	SPARTA	23.07.66	24.08.96
	14,15		Lisbeth D Pedersen	SPARTA	28.12.55	20.09.87
K 35:	14,45	-0,7	Lisbeth Pedersen	SPARTA	28.12.55	28.07.90
K 40:	16,1		Annelise Damm Olesen	HVIF	02.01.42	12.06.82
	16,1	+1,0	Anita Sølyst	AAC	27.09.61	08.05.03
K 45:	18,2	-0,5	Janne Nexø Andersen	TIF	15.07.56	31.05.03
K 50:	18,56	+0,0	Janne Nexø Andersen	TIF	15.07.56	11.06.06

### 80 m. hæk:

K 40:	12,5		Annelise Damm Olesen	HVIF	02.01.42	83
	12,91	+1,2	Karina Karlsen	VAC	01.02.71	25.06.11
K 45:	12,8		Annelise Damm Olesen	HVIF	02.01.42	89
	13,66	+0,2	Anne K Jensen	AAK	20.06.54	08.99
K 50:	13,28	+0,9	Janne Nexø Andersen	TIF	15.07.56	26.08.07
K 55:	17,99	+0,2	Lisbet Hansen	GIC	05.07.53	23.08.08

### 400 m. hæk:

K 30:	58,13		Rikke R Albertsen	SPARTA	01.01.76	08
K 35:	65,51		Tini Owild	FIF	21.09.64	10.09.00
K 40:	67,32		Heidi Jensen	SPARTA	14.08.66	26.08.06
K 45:	67,33		Annelise Damm Olesen	HVIF	02.01.42	05.12.87
K 50:	70,33		Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	24.08.96

### 300 m. hæk:

K 50:	49,58		Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	96
K 55:	62,24		Sonja Stigsen	VAM	28.05.51	
23.07.06						
K 60:	65,61		Sonja Stigsen	VAM	28.05.51	26.06.11

### 2.000 m. forh:

K 50:	8.19,48		Inger G Plum	KIF	03.07.52	07.04
-------	---------	--	--------------	-----	----------	-------

—

#### 4 x 100 m.

K 30:	51,9	Trongården IF, Lyngby	87
K 35:	55,9	Amager IF	77
K 40:	57,6	Hvidovre IF	89
K 45:	57,7	Amager IF	81

#### 4 x 400 m.

K 30:	4.57,8	IF Sparta, København	92
K 35:	4.31,7	Hvidovre IF	89
K 40:	4.30,33	Landshold	
01.08.04			
K 40:	4.49,2	IF Langgarverne, Hillerød	89
K 45:	5.09,6	Helsingør Ski & Orienterings Klub	97

#### 1000 m. stafet:

K 30:	2.25,0	Hvidovre Idræts Forening	13.08.86
K 35:	2.32,27	Landshold NM i Odense	
	99		
	2.44,7	Aalborg Fodsports Forening	92
K 40:	2.34,23	Hvidovre Atletik & Motion	15.08.10
K 45:	2.45,34	Amager Idræts Forening	01
K 50:	2.50,78	Landshold	28.06.09
	3.00,9	Viborg Atletik & Motion	
06			
K 55:	3.17,14	Viborg Atletik & Motion	08.06.09

#### 4 x 1500 m.

K 30:	22.04,3	Søllerød Nærum Idræts Klub	93
K 35:	22.19,0	IF Langgarverne, Hillerød	83
K 40:	22.33,8	Søllerød Nærum Idræts Klub	94
K 45:	24.04,2	IF Langgarverne, Hillerød	89
K 50:	24.58,3	Blovstrød Løverne	29.05.97

#### Højdespring:

K 30:	1,82	Dorthe Wolfsberg	FIF	02.12.58	24.07.88
K 35:	1,61	Grith Ejstrup	GIC	05.07.53	05.06.88
	1,76	Donata Jancewies (u)	AAM	17.06.69	17.06.04
K 40:	1,56	Grith Ejstrup	HELLAS	05.07.53	26.08.94
K 45:	1,50	Kirsten E Møller	AAIG	01.03.62	14.09.08
K 50:	1,43	Susanne Hedeager	OA/OGF	20.02.60	15.08.10
K 55:	1,29	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	14.06.03
K 60:	1,24	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	27.06.09
K 65:	1,28	Vivi Wilhjelm	AIF	24.05.47	15.08.10
K 70:	1,05	Rita Christensen	BAC	11.03.32	02
K 75:	0,98	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	27.09.09
K 80:	0,98	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	15.08.10

### Stangspring:

K 30:	4,21	Marie Bagger Bohn	1900	01.11.72	17.02.02
K 35:	3,35	Simone Frandsen	SPARTA	04.07.61	06.08.99
K 45:	2,55	Susanne Hedeager	OA/OGF	20.02.60	03.08.09
K 50:	2,40	Susanne Hedeager	OA/OGF	20.02.60	10.05.10

### Længdespring:

K 30:	+0,5	6,69	Renata P Nielsen	1900	18.05.66	28.06.96
K 35:		5,51	Nina Fahnøe	FIF	08.05.42	18.09.77
K 40:	+1,6	5,24	Birgitte Møldrup	HJA	10.12.53	28.08.94
K 45:	-0,2	4,86	Anne Elbæk	AAK	06.07.51	96
K 50:	-0,9	4,89	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	22.07.96
K 55:	+0,2	4,19	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	02.09.01
K 60:	+0,3	4,23	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	24.07.06
K 65:	-0,9	3,75	Ingela Bluhm	HGF	05.01.46	26.06.11
K 70:	+0,5	3,07	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	02
K 75:		3,05	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	11.06.07
	+0,8	2,98	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	
18.05.05						
K 80:	+0,6	2,96	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	20.06.10

### Trespring:

K 30:	+0,4	12,57	Lisbeth Bertelsen	SPARTA	26.03.71	
25.08.01						
K 35:	+1,2	12,82	Lisbeth Bertelsen	VIF	26.03.71	22.07.06
K 40:	+1,6	10,58	Karina Carlsen	VAC	01.02.71	25.06.11
K 45:	+1,4	10,76	Susanne Hedeager	OA/OGF	20.02.60	05.08.07
K 50:	+1,7	10,19	Susanne Hedeager	OA/OGF	20.02.60	09.07.11
K 55:	+2,0	8,21	Janne Nexø Andersen	TIF	15.07.56	25.06.11
K 60:		8,11	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	25.08.11
	+1,5	7,92	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	23.07.10
K 65:	+0,4	5,05	Rita Christensen	BAC	11.03.32	
97						
K 70:	+1,4	4,55	Sara Johansen	VIKING	33	02.09.06

### Kuglestød: 4 kg.

K 30:	15,24	Christina Scherwin	SPARTA	11.07.76	14.05.06
K 35:	13,88	Lisbeth Pedersen	SPARTA	28.12.55	03.06.90
K 40:	12,55	Birthe Kofoed	HG	28.05.54	14.05.94
K 45:	12,27	Karen Inge Halkier	SKOVBK	30.05.37	08.05.83
K 50:	11,71	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	17.06.04
K 55:	10,06	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	28.08.03
K 60:	9,21	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	03.05.08

### Kuglestød: 3 kg.

K 50:	11,95	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	24.07.04
K 55:	11,84	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	06.09.09
K 60:	10,30	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	11.10.09
K 65:	8,31	Ingrid Thomsen	EAM	28.03.43	15.06.08
K 70:	7,00	Jytte Rasmussen	AIF	35	16.06.05

K 75:	6,43	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	05
-------	------	---------------	--------	----------	----

**Kuglestød: 2 kg.**

K 80:	7,07	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	29.05.10
-------	------	---------------	--------	----------	----------

**Diskoskast: 1 kg.**

K 30:	56,00	Annette Bøgh	1900	01.06.62	13.07.96
K 35:	55,04	Annette Bøgh	1900	01.06.62	08.06.97
K 40:	43,96	Helle Schou Jeppesen	AFF	04.02.50	14.09.91
K 45:	41,72	Helle Schou Jeppesen	AFF	04.02.50	12.05.95
K 50:	38,58 (u)	Ingerid Qvale	AAC	16.09.57	03.07.08
	37,20	Kamma M Jensen	AFF	10.06.37	09.05.87
K 55:	38,55	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	12.06.05
K 60:	33,25	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	06.08.11
K 65:	24,62	Kirsten Abshagen	EAM	25.10.38	01.05.03
K 70:	19,83	Kirsten Abshagen	EAM	25.10.38	14.06.09
K 75:	15,45	Karen Munch	KLEM	25	26.08.00
K 80:	13,48	Karen Munch	KLEM	25	03.09.06

**Spydkast: 600 g.**

K 30:	64,90	Jette Ø Jeppesen	1900	14.03.64	12.06.94
	64,83	Christina Scherwin	SPARTA	11.07.76	09.09.06
K 35:	57,73	Jette Ø Jeppesen	1900	14.03.64	05.06.99
K 40:	51,21	Jette Ø Jeppesen	1900	14.03.64	29.07.04
K 45:	38,30	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	08.06.02
K 50:	35,45	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	29.05.04
K 55:	31,13	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	14.06.09
K 60:	25,11	Vivi Wilhjelm	AIF	24.05.47	
	12.06.08				

**Spydkast: 500 g.**

K 50:	36,53	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	06
K 55:	37,40	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	16.07.10

**Spydkast: 400 g.**

K 50:	34,46	Kamma M Jensen	AFF	10.06.37	90
K 55:	31,88	Kamma M Jensen	AFF	10.06.37	92
K 60:	29,06	Kamma M Jensen	AFF	10.06.37	08.06.97
K 65:	26,40	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	17.08.96
K 70:	21,75	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	03.09.00
K 75:	20,99	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	18.05.05
K 80:	19,45	Rosa Pedersen	OA/OGF	25.02.30	20.06.10

**Hammerkast: 4 kg.**

K 30:	58,57	Meiken Greve	SPARTA	80	21.05.10
K 35:	43,26	Lone Hededam	FRO	11.04.52	30.06.89
K 40:	44,90	Inge Faldager	GIF	08.01.48	15.08.92
K 45:	45,36	Inge Faldager	GIF	08.01.48	05.06.94
K 50:	45,37	Inge Faldager	GIF	08.01.48	02.06.98
K 55:	42,75	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	10.05.03
K 60:	38,02	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	30.05.09

### Hammerkast: 3 kg.

K 50:	51,68	Inge Faldager	GIF	08.01.48	98
K 55:	48,86	Inge Faldager	GIF	08.01.48	03
K 60:	45,14	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	29.06.09
K 65:	32,38	Kirsten Poulsen	AAM	29.11.44	27.06.09
K 70:	18,21	Tove Friis Jensen	EAM	03.06.37	14.08.11

### Vægtkast: 9,08 kg.

K 30:	17,01	Meiken Greve	SPARTA	80	18.09.10
K 35:	12,91	Mette Møller	GUN	66	01.09.01
K 40:	13,34	Lis Glavind	RRA	21.07.56	17.09.00
K 45:	12,88	Lone Sørensen	OA/OGF	11.04.52	29.07.00
K 50:	12,80	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	25.08.01
K 55:	12,87	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	10.08.03
K 60:	11,63	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	21.09.08

### Vægtkast: 7,26 kg.

K 50:	15,40	Inge Faldager	GIF	08.01.48	17.09.98
K 55:	14,94	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	07.04

### Vægtkast: 5,45 Kg.

K 60:	17,84	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	24.07.08
K 65:	11,87	Kirsten Poulsen	AAM	29.11.44	19.09.09
K 70:	5,79	Edith Wad Pedersen	HGF	22	06.05.95

### 7-kamp:

K 30:	5.375	Lisbeth Larsen	SPARTA	57	29.04.88
		15,2-1,67-12,19-25,1/5,94-36,32-2.20,6			
K 35:	4.316	Nina Fahnøe	FIF	08.05.42	06.09.80
		15,8-1,55-11,21-27,7/5,07-29,69-2.34,5			
K 40:	4.640	Inge Faldager	GIF	08.01.48	04.06.88
		14,5-1,53-10,60-28,4/4,23-18,70-2.50,7			
K 45:	5.766	Anne K Jensen	AAK	20.06.54	08.99
		13,66-1,42-11,01-28,86/4,60-35,87-2.34,09			

### Kaste 5-kamp:

K 30:	3.924	Meiken Greve	SPARTA	80	18.09.10
		55,83 - 12,45 - 31,83 - 17,01 - 30,08			
K 35:	3.315	Benthe Holm	VIKING	25.09.59	25.05.95
		30,90-10,56-37,60-14,23-30,00			
K 40:	3.560	Anne K Jensen	AFF	20.06.54	30.09.95
		37,12-11,29-38,96-12,63-37,66			
K 45:	4.398	Inge Faldager	GIF	08.01.48	25.05.95
		43,26-10,22-35,00-12,06-18,72			
K 50:	4.215	Anne K Jensen	AAM	20.06.54	18.09.04
		3.874-11,64-33,04-12,73-34,81			
K 55:	4.825	Anne K Jensen	HVAM	20.06.54	19.09.09
		38,43-11,65-33,11-13,19-37,07			
K 60:	4.833	Inge Faldager	HVAM	08.01.48	01.08.08
		43,20- 9,67-32,14-16,41-19,53			
K 65:	3.876	Kirsten Poulsen	AAM	29.11.44	06.09
		31,39- 7,72-18,38-11,87-18,47			
K 75:	3.486	Edith Wad Petersen	HGF	22	06.05.95
		13,40- 5,37-13,32- 5,79-15,70			

### Halvmarathon:

K 30:	1:09.48	Dorthe Rasmussen	GIC	27.01.60	24.03.91
K 35:	1:10.50	Gitte Karlshøj	1900	24.05.59	29.09.96
K 40:	1:11.09	Gitte Karlshøj	1900	24.05.59	15.09.02
K 45:	1:14.02	Gitte Karlshøj	1900	24.05.59	02.05.04
K 50:	1:24.53	Karen M Bjerggaard	SNIK	07.03.38	12.05.04
K 55:	1:29.31	Grethe Tvilling	SMK	18.04.46	06.05.01
K 60:	1:31.50	Grethe Tvilling	SMK	18.04.46	30.04.06
K 65:	1:46.08	Rigmor Østerlund	VIF	05.11.43	31.12.08
K 70:	1:49.39	Kamma M Bjerggaard	SNIK	07.03.38	27.04.08
K 75:	1:56.20	Doris Dalgaard	SNIK	10.11.30	30.04.06

### Marathon:

K 30:	2:30.07		Annemette Jensen	SPARTA	11.04.72	04.05.04
K 35:	2:31.31		Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	19.10.97
K 40:	2:32.41		Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	14.10.01
K 45:	2:42.19		Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	08.02.04
K 50:	2:51.30		Gitte Karlshøj	1900	14.05.59	20.09.09
K 55:	3:07.47		Kamma M Bjerggaard	SNIK	07.03.38	26.09.93
K 60:	3:20.19		Kamma M Bjerggaard	SNIK	07.03.38	16.05.99
K 65:	3:32.14		Kamma M Bjerggaard	SNIK	07.03.38	10.10.04
K 70:	3:58.31		Kamma M Bjerggaard	SNIK	07.03.38	18.05.08

## MÆND :

### 100 m.

M 30:	10,43	+2,0	Christian Trajkovski	SPARTA	11.08.65	
12.06.96						
M 35:	10,71	+0,8	Christian Trajkovski	HVAM	11.08.65	17.08.02
M 40:	10,80	+0,9	Christian Trajkovski	KIF	11.08.65	13.08.06
M 45:	11,19	+1,8	Christian Trajkovski	KIF	11.08.65	10.09.10
M 45:	11,23	-0,3	Christian Trajkovski	KIF	11.08.65	07.08.10
M 50:	12,25	+1,8	Ole Væver	TIF	17.09.60	25.05.11
M 55:	12,62	+0,1	Kjeld Christoffersen	OA/OGF	18.11.52	23.08.08
M 60:	12,9		Aage Bisgaard	GREVE	31.07.28	89
M 60:	12,9		Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	
12.06.04						
M 65:	13,1		Erik Pedersen	RFREJA	22.05.25	91
M 65: w	13,06	+2,2	Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	
11.06.09						
M 70:	13,5		Rudolf Ahrenkiel	GIK	16.07.20	91
M 75:	14,1	-0,1	Rudolf Ahrenkiel	GIK	16.07.20	17.08.96
M 80:	16,39	+1,7	Rudolf Ahrenkiel	BAC	16.07.20	17.08.02
M 85:	20,1		Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	02
	20,30	-0,5	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	

01

### 200 m.

M 30:	21,07	+1,2	Lars Pedersen	SPARTA	12.05.66	29.06.96
M 35:	21,71	+0,2	Christian Trajkovski	HVAM	11.08.65	17.08.02
M 40:	22,05	-0,1	Christian Trajkovski	KIF	11.08.65	05.08.07
M 45:	23,40	-0,1	Anders F Mathiesen	KIF	28.03.55	17.06.00
M 50:	24,8		Gerhardt Kruse Hansen	EAF	16.05.38	89
M 50:	25,19	+0,0	Knud Erik Pedersen	FIFH	16.03.60	25.06.11
M 55:	25,35	+1,8	Kjeld Christoffersen	OA/OGF	18.11.52	30.06.07
M 60:	26,90	+1,5	Troels Troelsen	OA/OGF	07.08.45	
26.08.07						
M 65:	28,37	+0,5	Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	
06						
M 70:	29,2		Rudolf Ahrenkiel	GIK	16.07.20	91
M 75:	30,4	+1,7	Rudolf Ahrenkiel	GIK	16.07.20	03.09.95
M 80:	35,56		Rudolf Ahrenkiel	BAC	16.07.20	09.07.01
M 85:	51,51	+0,0	Pentti Valkki	FAK	26	25.06.11

M 90:	60,62	+0,5	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16
07.06					

### 400 m.

M 30:	47,71		Jesper Carlsen	HOLTE	57	27.06.87
M 35:	49,12		Brian O Jørgensen	KIF	24.07.74	
16.07.11						
M 40:	50,71		Christian Trajkovski	HVAM	11.08.65	11.08.05
M 45:	53,6		Erik Bahn	BH	28.10.41	87
M 50:	53,28		Lars Sørensen	TIF	60	27.06.10
M 55:	57,06		Gerhardt Kruse Hansen	EAF	16.05.38	16.10.93
M 60:	59,45		Troels Troelsen	OA/OGF	08.08.45	22.09.07
M 65:	62,62		Torben Pedersen	FIFH	29.08.39	26.07.06
M 70:	67,24		Rudolf Ahrenkiel	GIK	16.07.20	91
M 75:	73,11		Rudolf Ahrenkiel	GIK	16.07.20	02.09.95
M 80:	95,88		Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	21.08.99
M 85:	107,96		Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	04.07.01

### 800 m.

M 30:	1.42,32		Wilson Kipketer	SPARTA	12.12.72	08.09.02
M 35:	1.54,6		Gerd Larsen	AAIG	08.09.42	28.06.79
M 40:	1.58,87		Johnny Olsson	GIF	17.09.42	09.09.86
M 45:	1.58,2		Johnny Olsson	GIF	17.09.42	18.08.88
M 50:	2.02,23		Gerhardt Kruse Hansen	EAF	16.05.38	89
M 55:	2.10,34		Jakob Skjoldan	BAC	22.03.52	21.06.09
M 60:	2.19,17		Hans Chr. Schmidt	EAF	23.09.43	31.07.04
M 65:	2.35,24		Stig Lassen	LANGG	28.11.37	31.07.04
M 70:	2.43,20		Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	30.06.07
M 75:	2.53,65		Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	23.07.10
M 80:	4.43,56		Frans Andersen	SPARTA	18	30.08.98

### 1000 m.

M 45:	2.57,6		Jørgen Thomsen	EAF	14.02.43	
88						
M 50:	3.16,63		Knud Erik Pedersen	FIFH	16.03.60	26.06.11
M 55:	3.28,33		Lars Lund Jensen	OA/OGF	54	24.08.09

### 1500 m.

M 30:	3.38,11		Mogens Guldberg	KIF	02.08.63	15.07.94
M 35:	3.51,71		Kim Godtfredsen	SPARTA	27.05.66	13.08.02
M 40:	4.00,45		Jens K Maarup	BLOVST	01.12.67	
05.08.07						
M 45:	4.07,30		Johnny Olsson	GIF	17.09.42	11.07.88
M 50:	4.22,1		Rolf Køngerskov	BAC	21.11.50	03.09.00
M 55:	4.25,67		Laurids Jacobsen	VAM	28.07.52	25.08.07
M 60:	4.42,35		Rolf Køngerskov	BAC	21.11.50	21.08.10
M 65:	5.14,89		Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	23.08.03
M 70:	5.24,18		Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	06
M 75:	5.46,47		Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	28.08.10
M 80:	6.24,73		Charley Lassen	VIKING	30.11.05	30.07.86
M 85:	9.12,19		Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	05.07.01

M 90:	12.27,39	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	07.06
-------	----------	-----------------	-----	----------	-------

### 1 mile.

M 55:	4.46,24	Laurids Jakobsen	VAM	28.07.52	02.09.07
-------	---------	------------------	-----	----------	----------

### 3.000 m.

M 30:	7.49,84	Mogens Guldborg	KIF	02.08.63	06.07.94
M 35:	8.09,88	i Flemming Bjerre	AGF	18.06.69	14.02.04
M 35:	8.16,50	Johnny Møller	SPARTA	21.05.59	08.06.94
M 40:	8.39,38	i Flemming Bjerre	AGF	18.06.69	01.03.09
M 40:	8.54,5	Svend Gulbrandsen	BAC	22.01.41	81
M 45:	8.54,92	Gert Kærln	HERLEV	24.07.50	11.08.99
M 50:	9.23,3	Lars Overskov	KIF	09.04.42	93
M 55:	9.19,41	Laurids Jakobsen	VAM	28.07.52	14.08.07
M 60:	10.45.49	Rolf Køngerskov	BAC	21.11.50	03.07.10
M 65:	11.33,59	Jørgen Bay Simonsen	DIF	22.06.38	30.05.03
M 70:	11.52,11	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	17.08.08
M 75:	14.58,9	Niels Peter Nielsen	ØB	19.04.19	96
M 80:	16.12,5	Niels Peter Nielsen	ØB	19.04.19	99

### 5.000 m.

M 30:	13.25,39	Dennis Jensen	SPARTA	11.06.69	05.08.00
M 35:	13.54,41	Flemming Bjerre	AGF	18.06.69	01.08.04
M 40:	14.25,4	Jørn Lauenborg	FRO	14.09.44	03.05.84
M 45:	15.14,60	Gert Kærln	HERLEV	24.07.50	26.06.99
M 50:	16.02,	Rudolf Thalund	HGF	38	89
M 55:	16.04,95	Laurids Jakobsen	VAM	28.07.52	19.06.07
M 60:	17.19,0	Egon Nielsen	RKFUM	16.06.29	89
M 65:	18.25,12	Ole S Andersen	SPARTA	32	30.08.98
M 70:	19.31,80	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	26.06.05
M 75:	21.09,54	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	28.08.10
M 80:	23.28,6	Jens Jensen	KIF	04	20.08.84
M 85:	41.18,24	Poul Madsen	EAM	22.03.22	

### 10.000 m.

M 30:	28.08,64	Dennis Jensen	SPARTA	11.06.69	
	06.04.02				
M 35:	28.51,87	Dennis Jensen	SPARTA	11.09.69	16.04.04
M 40:	30.49,50	Peder Troldborg	1900	01.08.63	22.07.04
M 45:	31.59,0	Willem Håkansson	SPARTA	35	26.08.80
M 50:	32.00,5	Gert Kærln	HERLEV	24.07.50	05.06.00
M 55:	33.22,18	Laurids Jakobsen	VAM	28.07.52	16.07.07
M 60:	36.08,0	Egon Nielsen	RKFUM	16.06.29	89
M 65:	38.35,69	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	02.09.01
M 70:	41.03,98	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	01.07.07
M 75:	43.04,88	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	21.08.10
M 80:	56.27,39	Niels Peter Nielsen	ØB	19	26.08.00

### 110 m. hæk.

M 30:	107	14,0	Jesper Tørring	SKOVBK	27.09.47	11.09.77
-------	-----	------	----------------	--------	----------	----------

M 35:	107	14,8		Jesper Tørring	SKOVBK	27.09.47	27.04.82
M 40:	99	14,9		Martin Bruce	SAS	02.12.52	92
		15,17	+1,1	Martin Bruce	SAS	02.12.52	10.10.93
M 45:	99	16,12		Claus Julius	ÅFR	16.05.42	87

### 100 m. hæk.

M 50:	91	14,9		Flemming Nielsen	HGF	29.08.41	92
M 55:	91	16,28		Verner Christensen	SAM	16.03.50	25.06.06
		16,48	+0,1	Flemming Nielsen	HGF	29.08.41	16.08.97
M 60:	84	16,40	+1,8	Flemming Nielsen	HGF	29.08.41	07.04
M 65:	84	17,82	+0,6	Flemming Nielsen	HGF	29.08.41	02.09.06

### 80 m. hæk.

M 70:	76	15,50	-1,6	Flemming Nielsen	HGF	29.08.41	07.05.11
M 75:	76	20,19	+0,1	Clark Pedersen	Vejle IF	16.03.35	26.06.11
M 85:	76	32,80	-0,8	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	04.07.01

### 400 m. hæk.

M 30:	91	52,31		Henrik Vincentsen	SPARTA	16.02.74	07.08.04
M 35:	91	55,8		Niels Madsen	TIF	12.09.59	15.05.94
M 40:	91	56,8		Martin Bruce	SAS	02.12.52	05.08.92
M 45:	91	60,88		Jørgen Lond	HOLTE	41	86
M 50:	84	63,98		Troels Troelsen	OA/OGF	07.08.45	11.09.99
M 55:	91	65,87		Troels Troelsen	OA/OGF	07.08.45	09.07.04
M 55:	84	64,16		Troels Troelsen	OA/OGF	07.08.45	25.07.04

### 300 m. hæk.

M 60:	76	44,30		Troels Troelsen	OA/OGF	07.08.45	06.09.07
M 65:	76	53,72		Aage Bisgaard	GIF	31.07.28	
		28.08.94					
M 70:	76	56,91		Flemming Nielsen	HGF	29.08.41	26.06.11
M 75:	76	79,57		Jakob Ravn	HORSENS	35	28.08.10

### 3.000 m. forh.

M 30:		8.36,59		Karsten Hald Nielsen	AGF	47	16.07.77
M 35:		9.05,59		Peder Troldborg	1900	01.08.63	16.08.02
M 40:		9.09,16		Peder Troldborg	1900	01.08.63	09.08.03
M 45:		9.54,74		Rolf Køngerskov	BAC	21.11.50	17.05.97
M 50:		10.25,73		Rolf Køngerskov	BAC	21.11.50	31.08.00
M 55:		10.50.25		Rolf Køngerskov	BAC	21.11.50	10.09.05

### 2.000 m. forh.

M 50:		7.11,20		Niels Nielsen	VAF	36	89
M 55:		8.45,70		Peter Bjerre	1900	08.12.42	20.05.01
M 60:		7.13,60		Rolf Køngerskov	BAC	21.11.50	
		17.07.11					

M 65:	9.01,30	Frithiof Roslund	HELLAS	16.12.21	88
M 70:	9.59,64	Frithiof Roslund	HELLAS	16.12.21	91
M 75:	13.19,50	Jakob Ravn	HORSENS	35	28.08.10

#### 4 x 100 m.

M 30:	43,65	Trongården Idræts Forening, Lyngby			95
M 35:	46,3	Esbjerg Atletik Forening			80
M 40:	47,15	Kastrup Tårnby Atletikklub			84
M 45:	49,43	Landshold			01.08.04
M 45:	50,88	Aabenraa Idræts & Gymnastikforening			02
M 50:	52,64	Frederiksberg Idræts Forening			84
M 55:	56,57	Søllerød Nærum Idræts Klub			93
M 60:	57,23	Frederiksborg Idræts Forening, Hillerød			02
M 65:	65,98	Søllerød Nærum Idræts Forening			02

#### 4 x 400 m.

M 30:	3.31,2	S A S Atletik, Kastrup			91
M 35:	3.34,8	Ben Hur, København			82
M 40:	3.47,9	Ben Hur, København			89
M 45:	4.01,49	Odense Atletik			97
M 50:	4.13,5	Bagsværd Atletik Club			91
M 55:	4.35,57	Søllerød Nærum Idræts Klub			93
M 60:	4.52,04	Fredensborg Idræts Forening, Hillerød			02
M 65:	5.51,6	Idræts Foreningen Sparta, København			87
M 70:	6.30,9	Idræts Foreningen Sparta, København			96

#### 1000 m. stafet:

M 30:	2.05,84	Århus 1900			93
M 35:	2.08,5	Helsingør Idræts Forening			95
M 40:	2.12,89	Landshold			28.06.09
	2.16,7	Randers Freja			92
M 45:	2.12,24	Landshold			01.07.07
M 50:	2.30,8	Vejle Idræts Forening			95
M 55:	2.36,80	Ben Hur, København			06.09.09
M 60:	2.32,6	Østhold			14.09.03
M 65:	2.33,2	Frederiksborg Idræts Forening, Hillerød			02

#### 4 x 1500 m.

M 30:	17.31,2	Amager Atletik Club			97
M 35:	17.19,00	Amager Idræts Forening			00
M 40:	18.04,0	Odense Gymnastik Forening			84
M 45:	18.49,2	Københavns Idræts Forening			84
M 50:	18.47,3	Bagsværd Atletik Club			18.09.04
M 55:	20.59,51	Odense A/OGF			20.59.51
M 60:	23.39,3	Søllerød Nærum Idræts Forening			90
M 65:	26.09,0	Idræts Foreningen Sparta, København			86
M 70:	30.41,0	Idræts Foreningen Sparta, København			96

#### Højdespring:

M 30:	2,15	Jesper Tørring	SKOVBK	27.09.47	06.08.77
M 35:	2,14	Jesper Tørring	SKOVBK	27.09.47	23.07.83

M 40:	2,01	Jesper Tørring	AKH	27.09.47	31.07.89
M 45:	1,90	Jesper Tørring	AKH	27.09.47	09.05.92
M 50:	1,80	Jesper Tørring	AKH	27.09.47	30.08.97
M 55:	1,66	Torben Jørgensen	BENHUR	28.04.53	24.07.08
M 60:	1,56	Henry Andersen	SAM	28.02.34	94
M 65:	1,54	Henry Andersen	SAM	28.02.34	04.09.99
M 70:	1,45	Henry Andersen	SAM	28.02.34	26.07.04
M 75:	1,35	Henry Andersen	SAM	28.02.34	06.09
M 80:	1,15	Ejnar Bech	VAM	13	93
M 85:	1,04	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	

04.07.01

### Stangspring:

M 30:	5,70	Martin Voss	1900	05.09.67	19.07.97
M 35:	5,10	Peter Jensen	HOLTE	51	26.06.86
M 40:	4,77	u Alexander Grelland	HVAM	09.01.66	11.06.07
	4,60	Flemming Johansen	HVIF	17.02.46	

05.12.87

M 45:	4,40	Flemming Johansen	HVIF	17.02.46	30.06.91
M 50:	4,16	Flemming Johansen	HVIF	17.02.46	26.09.98
M 55:	4,00	Flemming Johansen	HVAM	17.02.46	01.09.01
M 60:	3,60	Flemming Johansen	HVAM	17.02.46	13.06.06
M 65:	3,00	Heinrich Sell	FIF	30.11.33	04.08.98
M 70:	2,70	Heinrich Sell	FIF	30.11.33	19.05.03
M 75:	1,60	Helge Heine	AAC	03.03.27	14.05.02
M 80:	1,12	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	08.99
M 85:	1,20	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	05.07.01

### Længdespring:

M 30:	7,52	+1,8	Jesper Aabo	SPARTA	10.10.71	25.08.01
M 35:	7,10	+1,4	u Thirry Adelaide	AGF	07.10.61	16.06.96
M 40:	6,58		Kaj Pedersen	HVIF	48	07.06.89
M 45:	6,59		Jesper Tørring	AKH	27.09.47	15.08.92
M 50:	5,91	+1,7	Viggo Pedersen	HJA	14.05.37	89
M 55:	5,33		Erik Jensen	ORI	24	80
M 60:	5,05	+1,2	Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	12.06.04
M 65:	4,87		Erik Pedersen	RFREJA	22.05.25	90
M 70:	4,59	+1,2	Erik Pedersen	RFREJA	22.05.25	13.05.95
M 75:	4,46		Ejnar Bech	VAF	13	88
M 80:	3,65		Rudolf Ahrenkiel	BAC	16.07.22	02
M 85:	2,70	-1,3	Rudolf Ahrenkiel	GIK	16.07.22	03.06.07
M 90:	1,62	-0,2	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	07.06

### Trespring:

M 30:	16,88	+0,6	Anders Møller	SPARTA	05.09.77	07.08.11
M 35:	15,43	-0,4	Jesper Riege	SPARTA	03.11.67	20.07.02
M 40:	13,82	+0,4	Karsten Nielsen	TIF	29.06.65	02.09.05
M 45:	13,05	+0,0	Karsten Nielsen	TIF	29.06.65	22.07.10
M 50:	12,31		Søren Mønster	OIGF	23.04.42	92
M 55:	11,46		Søren Mønster	OIGF	23.04.42	22.06.97
M 60:	10,73		Henry Andersen	SAM	28.02.34	06.94
M 65:	9,44	+0,0	Henry Andersen	SAM	28.02.34	04.08.99
M 70:	9,20		Ejnar Bech	VAF	13	85
M 75:	8,32	+0,0	Henry Andersen	SAM	28.02.34	28.08.10

M 80:	7,03	Ejnar Bech	VAF	13	29.08.93
-------	------	------------	-----	----	----------

### Kuglestød: 7,26 kg.

M 30:	21,61	Joachim B Olsen	1900	31.05.77	
13.06.07					
M 35:	17,23	Michael Johansen	KIF	06.08.75	07.08.10
M 40:	15,94	Mads Østergaard	1900	08.10.64	31.05.04
M 45:	15,05	Claus Frimand	BAK	63	14.06.08
M 50:	13,38	Tom Olaf Jensen	SAM	29.01.60	
27.06.10					
M 55:	12,06	Jens Østergaard	VIF	12.01.40	10.05.97
M 60:	11,30	Jens Østergaard	VIF	12.01.40	09.06.01

### Kuglestød: 6 kg.

M 50:	14,73	Tom Olaf Jensen	SAM	29.01.60	28.08.10
M 55:	13,47	Kurt Bradal	SAK77	04.11.40	17.08.96

### Kuglestød: 5 kg.

M 60:	13,46	Kurt Bradal	RRA	04.11.40	27.08.00
M 65:	12,91	Kurt Bradal	SAK77	04.11.40	18.09.05

### Kuglestød: 4 kg.

M 70:	11,45	Viggo Pedersen	HJØR.	14.05.37	29.06.07
M 75:	10,24	Finn Ankerstjerne	GIC	14.10.36	25.06.11
M 80:	10,43	Tage Krog	GIC	05.08.28	05.06.08
M 85:	7,34	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	04.07.01
M 90:	5,80	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	23.09.07

### Kuglestød: 3 kg.

M 80:	11,79	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	23.08.08
M 85:	7,34	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	04.07.01
M 90:	6,58	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	02.08.08

### Diskoskast: 2 kg.

M 30:	61,30	Steen Hedegård	HOLTE	12.09.45	30.08.77
M 35:	53,28	Michael Johansen	KIF	06.08.75	27.04.09
M 40:	55,58	Peter Jarl Hansen	1900	26.12.44	21.07.84
M 45:	49,81	Tom Olaf Jensen	EAM	29.01.60	12.05.07
M 50:	46,49	Tom Olaf Jensen	SAM	29.01.60	07.08.10
M 55:	40,32	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	18.08.81
M 60:	36,42	Jens Østergaard	VIF	12.01.40	
24.04.04					

### Diskoskast: 1,5 kg.

M 50:	53,38	Tom Olaf Jensen	SAM	29.01.60	26.06.11
M 55:	45,38	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	84

### Diskoskast: 1 kg.

M 60:	54,23	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	87
M 65:	50,40	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	92
M 70:	44,40	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	17.05.97
M 75:	35,73	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	12.08.01
M 80:	32,78	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	05.08.06
M 85:	20,72	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	12.06.01
M 90:	17,64	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	23.08.08

### Hammerkast: 7,26 kg.

M 30:	77,02	Jan Bilecki	SPARTA	20.02.71	08.09.02
M 35:	60,86	Anders Jørgensen	BAC	02.11.67	14.06.02
M 40:	57,96	Peter Jarl Hansen	1900	26.12.44	28.08.84
M 45:	55,69	Poul Cederquist	PI	29.06.16	23.08.61
M 50:	51,26	Per Sabroe	1900	21.10.59	01.08.09
M 55:	51,36	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	07.05.97
M 60:	46,84	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	07.09.03

### Hammerkast: 6 kg.

M 50:	58,50	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	01.09.96
M 55:	56,47	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	31.07.99

### Hammerkast: 5 kg.

M 60:	58,39	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	30.06.02
M 65:	44,20	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	92

### Hammerkast: 4 kg.

M 70:	43,04	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	06.06.96
M 75:	37,90	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	01
M 80:	36,08	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	06
M 85:	24,40	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	02.09.01
M 90:	20,37	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	23.09.07

### Hammerkast: 3 kg.

M 80:	37,41	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	19.04.07
M 90:	21,43	Ahlmann Nielsen	EAM	29.06.16	28.07.08

### Spydkast: 800 g.

M 30:	77,80	Richard A Knudsen	SPARTA	28.07.72	07.06.04
M 35:	75,70	Arnt Petersen	RFREJA	31.03.56	09.06.91
M 40:	63,59	Bjarne Harsmann	1900	06.05.67	03.08.08
M 45:	60,74	Tom Olaf Jensen	EAM	29.01.60	12.09.07
M 50:	54,20	Georg Pørksen	GIC	02.12.44	13.06.94
M 55:	50,63	Mogens Caspersen	KIF	08.11.46	10.08.02
M 60:	42,90	Torben Søderberg	BAC	04.07.45	11.06.05

### Spydkast: 700 g.

M 50:	59,77	Tom Olaf Jensen	SAM	29.01.60	21.07.10
M 55:	52,35	Laanyuni Sumuni	OA/OGF	23.07.55	
	15.08.10				

### Spydkast: 600 g.

M 60:	48,73	Georg Pørksen	GIC	02.12.44	26.06.05
M 65:	45,59	Torben Søderberg	BAC	04.07.45	29.08.10
M 70:	31,16	Carl V Halner	GUN	21	01.09.96

### Spydkast: 500 g.

M 70:	36,21	Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	08.08.11
M 75:	29,48	Finn Ankerstjerne	GIC	14.10.36	
	25.06.11				

### Spydkast: 400 g.

M 80:	29,99	Carl V Halner	KIF	21	01.09.01
M 85:	24,46	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	05.07.01
M 90:	19,05	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	23.09.07

### Vægtkast: 15,89 kg.

M 30:	22,13	Jan Bielecki	SPARTA	20.02.71	08.07.02
M 35:	18,12	Michael Knudsen	KIF	10.02.67	23.07.06
M 40:	16,94	Michael Knudsen	KIF	10.02.67	04.08.07
M 45:	15,86	Tom Olaf Jensen	EAF	29.01.60	13.09.07

### Vægtkast: 11,34 kg.

M 50:	19,68	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	93
M 55:	18,40	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	97

### Vægtkast: 9,072 kg.

M 60:	21,28	Flemming Fisker	AGF	28.01.42	22.07.04
M 65:	16,19	Karsten Andersson	ORI	29.10.44	13.06.10
M 65:	16,07	Viggo Pedersen	HJA	14.05.37	15.09.02

### Vægtkast: 7,26 kg.

M 70:	16,60	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	24.07.98
	16,60	Finn Ankerstjerne	GIC	14.10.36	18.06.06

M 75:	15,99	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	01
-------	-------	----------------	--------	----------	----

Vægtkast: 5,44 kg.

M 80:	14,55	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	08.09.98
M 85:	11,47	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	15.09.02
M 90:	9,16	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	
07.06					

5-kamp:

M 30:	3.487	Finn Malchau	FREJAO	02.04.48	24.06.78
		6,36-56,38-23,5-40,36-4.20,5			
M 35:	3.024	Torben Kristiansen	HG	01.04.55	03.07.94
		5,84-40,20-23,9-40,98-4.43,0			
M 40:	3.525	Finn Malchau	FREJA O	02.04.48	01.07.88
		5,93-51,00-25,5-38,86-4.44,5			
M 45:	3.370	Viggo Pedersen	HJA	14.05.37	14.07.82
		5,83-46,20-25,9-35,94-5.47,0			
M 50:	3.477	Finn Malchau	OA/OGF	02.04.48	14.09.98
		5,06-45,55-29,66-39,37-5.08,13			
	2.353 sen.	Torben Jørgensen	Ben Hur	28.04.53	21.05.05
		5,29-45,50-27,27-33,28-5.18,97			
M 55:	2.430	Vladimir Hrdlicka	OA/OGF	08.10.49	04
		4,15-31,03-29,74-33,03-6.04,58			
M 60:	3.141	Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	28.07.04
		4,57-36,43-28,04-28,40-6.47,92			
M 65:	3.536	Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	06
		4,37-37,84-28,37-30,44-6.53,01			
M 75:	2.511	Ahlmann Nielsen	EM	22.06.16	92
		3,19-20,70-38,2-22,78-7.41,6			
M 80:	2.490	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	98
		2,81-22,87-40,00-18,86-8.46,54			
M 90:	2.537	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	07.06
		1,62-16,05-60,62-14,82-12.27,39			

10-kamp:

M 30:	7.115	Poul Gundersen	SPARTA	19.08.66	29.06.97
		11,49-6,61-11,79-1,89-48,99/ 15,51-35,24-4,70-43,36-4.20,32			
M 35:	6.894	Torben Jørgensen	BH	28.04.53	20.08.89
		11,91-6,63-13,25-1,84-53,87/ 18,17-40,94-3,60-52,24-39,78			

M 40:	6.829	Torben Kristiansen	HG	01.04.55	28.06.96
		11,6 -6,10-10,58-1,69-53,0/ 15,9 -27,92-3,40-42,42-4.50,4			
M 45:	7.146	Torben Jørgensen	BH	28.04.53	30.07.99
		12,85-5,78-11,18-1,74-57,56/ 19,60-38,19-3,40-44,63-4.55,03			
M 50:	6.580	Torben Jørgensen	BH	28.04.53	24.07.04
		13,15-5,37-12,42-1,63-60,43/ 18,65-38-38,79-3,00-41,64-5.53,20			
M 55:	6.431	Sven Jørgensen	BH	21.01.49	23.08.05
		13,34-5,05- 9,32-1,45-63,88/ 17,47-32,45-2,70-38,53-6.19,61			
M 60:	6.738	Viggo Pedersen	HJA	14.05.37	07.97
		13,88-4,86-11,79-1,49-73,02/ 18,37-34,18-2,40-39,86-6.59,01			
M 65:	4.292	Peter Bjerre	1900	18.12.42	22.09.07
		16,90-3,52- 8,19-1,15-81,74/ 29,92-27,42-1,90-25,64-6.15,50			
M 70:	6.591	Flemming Orneborg	FIFH	14.05.41	08.07.11
		14,03-4,41-10,01-1,33-76,37 16,82-27,87-1,80-36,21-7.08,15			
M 80:	4.096	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	08.99
		19,42-2,93- 6,49-1,03-101,06/ 35,02-18,63-1,12-22,28-8.55,78			
M 85:	5.218	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	04.07.01
		20,30-2,63- 7,34-1,04-107,96/ 32,80-19,59-1,20-23,45-9.12,19			

### Kaste 5-kamp:

M 30:	4.720	Jan Cordius	SPARTA	12.04.77	25.05.96
	Væ: 15 kg	68,86-16,78-53,06-20,45-60,76			
M 35:	4.059	Kjeld Andresen	PI	12.05.50	21.07.85
	Væ: 15 kg	53,08-13,46-51,44-18,33-50,90			
M 40:	3.792	Tom Olaf Jensen	EAF	29.01.60	19.08.00
	Væ: 15 kg	46,73-13,11-48,06-15,41-56,20			
M 40:	3.787 / 3.875	Tom Olaf Jensen	EAF	29.01.60	
	03.07.04 Væ: 15,89 kg	46,37-13,36-48,43-15,12-58,29			
M 45:	3.740 /	Tom Olaf Jensen	EAF	29.01.60	21.08.05
	Væ: 15,89 kg	46,20-13,04-47,60-14,83-56,53			
	3.728 /	Tom Olaf Jensen	EAF	29.01.60	17.09.06
		46,00-13,41-47,23-14,73-54,88			
M 50:	4.470	Tom Olaf Jensen	SAM	29.01.60	18.09.10

50,67-14,36-51,05-18,07-54,64

M 55:	4.385	Kurt Bradal	SAK77	04.11.40	06.05.95
		42,58-12,82-40,12-15,84-43,24			
M 60:	4.669	Kurt Bradal	RRA	04.11.40	17.09.00
		44,49-13,29-46,10-17,32-43,69			
M 65:	4.495	Kurt Bradal	SAK77	04.11.40	18.09.05
		39,22-12,91-43,06-13,82-36,93			
M 70:	4.378	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	25.07.97
		42,98-10,59-43,02-15,32-25,46			
M 75:	3.746	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.26	05.06.01
		35,54- 9,08-33,07-12,83-16,08			
M 80:	4.561	Helmuth Duholm	SPARTA	29.06.16	06
		35,93- 9,41-31,74-13,08-15,56			
M 85:	3.640	Ahlmann Nielsen	EAF	22.06.16	.07.01
		22,68- 6,77-18,97-10,56-24,46			
M 90:	4.546	Ahlmann Nielsen	EAM	22.06.16	02.08.08
		21,39- 6,58-15,30- 8,22-18,13			

---

### Halvmarathon:

M 30:	1:02.02	Jan Brask Ikov	SPARTA	26.05.61	03.10.93
M 35:	1:04.11	Jan Brask Ikov	SPARTA	26.05.61	10.03.96
M 40:	1:08.25	Torben Juul Jensen	VIKING	27.11.67	27.04.08
M 45:	1:10.03	Gert Kærln	HERLEV	24.07.50	02.05.59
M 50:	1:11.55	Gert Kærln	HERLEV	24.07.50	10.09.00
M 55:	1:14.57	Gert Kærln	RAC	24.07.50	05.06
M 60:	1:18.44	Ole Siggaard Andersen	SPARTA	32	92
M 65:	1:25.15	Ole Siggaard Andersen	SPARTA	32	13.04.97
M 70:	1:34.30	Svend Olaf Jensen	FAABORG	27	18.07.98
M 75:	1:49.31	Svend Olaf Jensen	FAABORG	27	04.05.03
M 80:	2:08.22	Holger Ørsted	SPARTA	26	

30.04.06

### Marathon:

M 30:	2:11.56	Allan Zachariasen	FRO	04.11.55	19.04.86
M 35:	2:12.58	Jørn Lauenborg	FRO	14.09.44	02.10.83
M 40:	2:12.20	Jørn Lauenborg	FRO	14.09.44	13.05.84

M 45:	2.26.18	Peder Troldborg	1900	01.08.63	28.09.08
M 50:	2:33.40	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	06.12.87
M 55:	2:36.10	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	20.05.90
M 60:	2:40.00	Bent Lauridsen	KORSØR	27.05.35	21.05.95
M 65:	3:00.44	Ole S Andersen	SPARTA	32	99
M 70:	3:21.55	Børge Ransby	SNIK	29.05.20	90
M 75:	4:19.35	Sven Bech	HJM	16	93
M 80:	5:18.28	Ejner Larsen	AAK	12	95