

Allerød Atletik og Motion

Allerød Cross 3

17-01-2016

Ialt 86 deltagere.

3 km piger

0-10 år					
	16	Linnea Funk Larsen	Allerød	16,12	1
11-12 år					
	7	Rebekka Sif Erdal	Team Erdal	18,16	1
13-14 år					
	18	Katarina Erdal	Team Erdal	15,11	1

3 km drenge

0-10 år					
	15	Theodor Ask Erdal	Team Erdal	18,15	1
11-12 år					
	10	Kasper Smith	SPARTA	15,20	1
	17	Alexander Wulff	SIGMATRI	16,07	2
13-14 år					
	11	Elias B Pedersen	Hillerød Atletik	13,52	1

5 km damer

0-16 år					
	317	Cæcilie W Grønbæk	SIGMATRI	26,15	1
	321	Emilie Preisler	SIGMATRI	26,17	2
	314	Alberte Vallentin	SIGMATRI	30,28	3
30-39 år					
	358	Gitte Hansen	Allerød AM	24,47	1
40-49 år					
	364	Magdalena Kott	Allerød AM	22,50	1
	324	Charlotte Bjørlig	SIGMATRI	24,25	2
	350	Malene Barrè Pedersen	Hillerød	26,56	3
	351	Mette Schwartzlose	Hørsholm	27,09	4
50-59 år					
	377	Anni Nøhr	SNIK	22,13	2
	329	Helle Holm-Nielsen	SIGMATRI	24,00	3
	380	Joan Match	SNIK	25,16	1
	356	Maja Vej	LFL Roskilde	25,49	4
	373	Vibeke Dalsberg	SNIK	26,22	5
	311	Lene Jørgensen		28,41	6
	309	Jytte Wamberg	Tisvildeleje	28,54	7
	371	Helle Friberg	SigamaTRI	30,19	8
	308	Dorte Serop	Birkerødderne	30,22	9
	370	Maibritt T	SNIK	30,26	10
60-69 år					
	306	Nina Madsen	Allerød AM	28,49	1
	347	Karin Thoms Rasmussen	Langgarverne	37,18	2
90-100 år					
	359	Kathrine Møller Christensen		24,28	1

5 km mænd

0-16 år					
	343	Peter Gerlach	SIGMATRI	23,21	1
30-39 år					
	376	Søren Bo Hansen	Allerød	23,55	1
40-49 år					
	379	Thomas Laybourn	Blovstrødløverne	18,41	1

336	Kasper Ladefoged	Blovstrødløverne	21,43	2
378	Jack Norton	SIGMATRI	22,11	3
327	Jesper Lorenzen	FAK	22,30	4
374	Anders Glümer	Tri-X14	24,29	5
50-59 år				
338	Marius Ejby Poulsen	SIGMATRI	20,32	1
334	Carsten Buhl	Allerød AM	21,53	2
330	Christian Nanni	SIGMATRI	23,30	3
328	Carsten Dysted	SIGMATRI	23,38	4
325	Jens V Nielsen	Allerød AM	24,09	5
375	Torsten Nordahl	SNIK	24,21	6
318	Ole Tidemann	AK 73	29,16	7
348	Erling Jensen	Fredensborg AK	30,45	8
346	Lars Bech	Fredensborg AK	40,37	9
60-69 år				
366	Torben Karlshøj	Køge Tri	22,33	1
372	Leif P. Nielsen	Allerød AM	26,53	2
349	Mogens Winkler	Allerød AM	27,47	3
313	Dan Nielsen	Allerød AM	28,25	4
310	Poul Møller Hansen	Blovstrødløverne	28,36	5
305	Olav Holst	Allerød AM	30,02	6
70-79 år				
316	Mogens Olsen	Allerød AM	26,39	1
315	Kjeld Beck	FAK	27,59	2
301	Elo Jacobsen	Blovstrødløverne	37,44	3

10 km damer

17-29 år				
707	Lena L. Tynell	Allerød	52,14	1
30-39 år				
717	Anna - Signe Troelsen Holst	Dong	44,19	1
40-49 år				
711	Trine B Andersen		48,16	1
706	Hanne B Rasmussen	Allerød	50,43	2
700	Signe Hagedorn Gessø		63,28	3
739	Annette Borg	SNIK	76,12	4
738	Mette Steen	SNIK	76,17	5
50-59 år				
726	Monica Neesgaard	SIGMATRI	50,39	1
703	Anne T. Hartkopf		57,52	2
702	Hanne Tynell	Novo Nordisk	58,39	3
705	Kathe Japp	Allerød	59,03	4
60-69 år				
744	Vibeke Hansen	Snik	47,17	1

10 km mænd

30-39 år				
713	Martin Hansen	Løb for livet	47,13	1
40-49 år				
750	Stefan Gudmundsson	SNIK	42,06	1
719	Jan Wodschow	SIGMATRI	42,47	2
737	Dan Bodal	Langgarverne	42,51	3
748	Sven Poul L Møller	SNIK	44,04	4

747	Flemming Kristiansen	Team Erdal	44,11	5
712	Henrik Husum Nielsen	Valby runners	44,26	6
746	Thomas Piper Pedersen	Valby Runners	44,49	7
742	Morten	SNIK	47,19	8
740	Frank Olsson	Allerød	50,35	9
709	Anders Spaabæk		52,53	10
721	Thomas Gessø	Langgarverne	63,35	11
50-59 år				
749	Jan Petersen	SNIK	42,37	1
735	Martin Funk Larsen	Blovstrødløverne	45,16	2
743	Niels Mørk	SNIK	47,19	3
734	Lars Ravn	SDS Athletics	47,21	4
704	Thomas Andersen		59,37	5
60-69 år				
745	Leif Nielsen	SNIK	47,16	1
710	Bjarne Rasmussen	Langgarverne	49,41	2
727	Erik Pedersen	Langgarverne	53,52	3
70-79 år				
741	Leif Vincentsen	SNIK	48,48	1