

# Allerød Atletik og Motion

Samlet serieudskrift af løb 1 - 5 15-11-2015 - 20-03-2016

Serieplacering er beregnet ud fra placeringer og tider i de 3 bedste løb

## 3 km piger

### 0-10 år

16	Linnea Funk Larsen	Allerød	0	0,00	1	15,12	1	16,12	1	14,41	0	0,00
4	Sofie Boas Olsen		1	25,55	4	23,48	0	0,00	0	0,00	1	19,19
13	Nadia S Hansn	Allerød AM	0	0,00	3	22,19	0	0,00	2	22,42	2	19,39
12	Sarah S Hansen	AAM	0	0,00	5	24,39	0	0,00	3	25,50	3	22,48
14	Emilie Beck	Fredensborg A	0	0,00	2	21,50	0	0,00	0	0,00	0	0,00

### 11-12 år

7	Rebekka Sif Erdal	Team Erdal	1	18,47	1	19,05	1	18,16	1	20,06	1	18,29
6	Johanne Lorenzen		2	18,52	2	19,05	0	0,00	2	20,60	2	18,33

### 13-14 år

18	Katarina Erdal	Team Erdal	0	0,00	0	0,00	1	15,11	1	14,19	1	16,11
20	Emilie Hagedorn Gessø		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	18,29

### 15-99 år

8	Helle Friberg	SigamaTRI	1	17,29	1	17,26	0	0,00	0	0,00	0	0,00
---	---------------	-----------	---	-------	---	-------	---	------	---	------	---	------

## 3 km drenge

### 0-10 år

15	Theodor Ask Erdal	Team Erdal	0	0,00	1	17,59	1	18,15	1	17,09	1	16,13
9	August S Lorenzen		1	17,26	2	18,05	0	0,00	0	0,00	0	0,00
19	Gustav Gessø		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	18,30
3	Thøger Troelsen Holst		2	36,56	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
2	Victor Laurén	Allerød	3	44,25	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
1	Mads randsbjerg	Allerød	4	46,05	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

### 11-12 år

10	Kasper Smith	SPARTA	1	13,39	0	0,00	1	15,20	1	13,39	0	0,00
17	Alexander Wulff	SIGMATRI	0	0,00	0	0,00	2	16,07	2	14,53	1	15,10

### 13-14 år

11	Elias B Pedersen	Hillerød Atletik	1	12,25	1	12,47	1	13,52	1	13,10	0	0,00
5	Mathias Laurèn		2	21,12	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

## 5 km damer

### 0-16 år

321	Emilie Preisler	SIGMATRI	1	24,51	0	0,00	2	26,17	1	24,56	1	23,14
317	Cæcilie W Grønbæk	SIGMATRI	2	26,20	0	0,00	1	26,15	2	26,28	2	25,59
314	Alberte Vallentin	SIGMATRI	3	27,00	0	0,00	3	30,28	0	0,00	0	0,00

### 17-29 år

360	Sophie Dyrekær	HVB	0	0,00	1	24,26	0	0,00	0	0,00	0	0,00
-----	----------------	-----	---	------	---	-------	---	------	---	------	---	------

### 30-39 år

335	Mette Sommer Fritze	Blovstrødløver	1	21,07	0	0,00	0	0,00	1	21,52	1	21,33
358	Gitte Hansen	Allerød AM	0	0,00	2	24,56	2	24,47	2	24,22	2	23,41
359	Kathrine Møller Christen		0	0,00	1	24,55	1	24,28	0	0,00	0	0,00
322	Kathrine Christensen	Allerød	2	24,45	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

### 40-49 år

364	Magdalena Kott	Allerød AM	0	0,00	1	22,45	1	22,50	1	22,36	0	0,00
324	Charlotte Bjørllig	SIGMATRI	1	24,27	2	24,09	2	24,25	0	0,00	1	23,50

350	Malene Barrè Pedersen	Hillerød	0	0,00	4	27,23	3	26,56	2	25,58	0	0,00
307	Camilla Løye	Fredensborg A	4	29,02	5	29,12	0	0,00	0	0,00	2	28,41
351	Mette Schwartzlose	Hørsholm	0	0,00	3	27,20	4	27,09	0	0,00	0	0,00
323	Gitte Bjørlig	Islev tri	2	24,34	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
320	Maria Howardsen	SIGMATRI	3	24,57	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

#### 50-59 år

329	Helle Holm-Nielsen	SIGMATRI	1	23,20	1	23,27	2	24,00	1	23,12	1	22,42
356	Maja Vej	LFL Roskilde	0	0,00	2	25,04	4	25,49	2	25,05	2	24,03
311	Lene Jørgensen		2	28,17	4	28,42	6	28,41	3	29,03	3	27,48
309	Jytte Wamberg	Tisvildeleje	3	28,44	3	28,27	7	28,54	0	0,00	0	0,00
308	Dorte Serop	Birkerødderne	4	28,55	5	30,54	9	30,22	0	0,00	0	0,00
377	Anni Nøhr	SNIK	0	0,00	0	0,00	1	22,13	0	0,00	0	0,00
380	Joan Match	SNIK	0	0,00	0	0,00	3	25,16	0	0,00	0	0,00
373	Vibeke Dalsberg	SNIK	0	0,00	0	0,00	5	26,22	0	0,00	0	0,00
303	Anne Toft Schwarz	Hørsholm	5	29,59	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
302	Rie Petræus	Sigma Tri	6	30,13	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
371	Helle Friberg	SigamaTRI	0	0,00	0	0,00	8	30,19	0	0,00	0	0,00
370	Maibritt T	SNIK	0	0,00	0	0,00	10	30,26	0	0,00	0	0,00

#### 60-69 år

306	Nina Madsen	Allerød AM	1	29,14	1	28,20	1	28,49	1	29,48	1	27,54
347	Karin Thoms Rasmussen	Langgarverne	0	0,00	2	35,41	2	37,18	2	33,46	2	33,26

#### 70-79 år

381	Ulla Petersen	Allerød	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	34,35	0	0,00
-----	---------------	---------	---	------	---	------	---	------	---	-------	---	------

### 5 km mænd

#### 0-16 år

343	Peter Gerlach	SIGMATRI	1	19,14	0	0,00	1	23,21	1	20,43	1	21,03
365	Malthe F Larsen	Blovstrødløver	0	0,00	1	22,44	0	0,00	0	0,00	0	0,00
342	Frederik Holm Wester	Tri - X14	2	19,19	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
332	Mikkel Toft Schwartz	SIGMATRI	3	22,10	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

#### 17-29 år

339	Kasper Pedersen		1	20,10	1	19,39	0	0,00	0	0,00	0	0,00
-----	-----------------	--	---	-------	---	-------	---	------	---	------	---	------

#### 30-39 år

344	Nickolai Thoms	Langgarverne	1	19,12	1	20,33	0	0,00	0	0,00	1	19,59
376	Søren Bo Hansen	Allerød	0	0,00	0	0,00	1	23,55	0	0,00	0	0,00
367	Mads Hansen	Løb for livet	0	0,00	2	22,01	0	0,00	0	0,00	0	0,00
363	Jonas Nielsen	SIGMATRI	0	0,00	3	22,58	0	0,00	0	0,00	0	0,00

#### 40-49 år

340	Lars-Ole Gerlach	SIGMATRI	3	19,32	0	0,00	0	0,00	1	19,49	1	18,59
336	Kasper Ladefoged	Blovstrødløver	5	21,04	1	20,36	2	21,43	2	20,49	2	20,14
327	Jesper Lorenzen	FAK	8	23,39	3	21,40	4	22,30	3	21,20	3	21,15
312	Peter Gerner		9	27,57	6	27,24	0	0,00	4	29,52	0	0,00
379	Thomas Laybourn	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	1	18,41	0	0,00	0	0,00
345	Jonas Brandsbjerg	Langgarverne	1	18,14	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
341	Torben Bille	Run4all	2	19,21	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
368	Flemming Kristiansen	Team Erdal	0	0,00	2	20,46	0	0,00	0	0,00	0	0,00
378	Jack Norton	SIGMATRI	0	0,00	0	0,00	3	22,11	0	0,00	0	0,00
337	Lars Munktvæd	AOK	4	20,47	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
362	Thomas Dyrekær	Roskilde	0	0,00	4	23,25	0	0,00	0	0,00	0	0,00

374	Anders Glümer	Tri-X14	0	0,00	0	0,00	5	24,29	0	0,00	0	0,00
354	Niels Hannibalsen	Fredensborg A	0	0,00	5	25,24	0	0,00	0	0,00	0	0,00
333	Jacob Nielsen	København	6	21,44	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
331	Mikkel Smith	Hellerup	7	22,15	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>50-59 år</b>												
338	Marius Ejby Poulsen	SIGMATRI	1	20,36	2	21,32	1	20,32	2	20,19	1	19,16
369	Henrik Larsen	Blovstrødløver	0	0,00	1	20,12	0	0,00	1	20,10	2	19,46
334	Carsten Buhl	Allerød AM	2	21,38	3	22,20	2	21,53	3	21,45	0	0,00
330	Christian Nanni	SIGMATRI	3	22,27	7	24,25	3	23,30	0	0,00	3	22,16
328	Carsten Dysted	SIGMATRI	4	23,33	4	23,05	4	23,38	4	22,54	0	0,00
325	Jens V Nielsen	Allerød AM	6	23,48	5	23,20	5	24,09	5	23,42	0	0,00
318	Ole Tidemann	AK 73	7	25,51	0	0,00	7	29,16	7	26,45	5	25,52
352	Hans Egon Møller	Langgarverne	0	0,00	10	26,35	0	0,00	6	25,44	4	25,24
348	Erling Jensen	Fredensborg A	0	0,00	11	31,46	8	30,45	8	28,48	6	27,59
346	Lars Bech	Fredensborg A	0	0,00	12	40,35	9	40,37	9	37,09	0	0,00
326	Heino Wohlert	Langgarverne	5	23,46	6	23,37	0	0,00	0	0,00	0	0,00
375	Torsten Nordahl	SNIK	0	0,00	0	0,00	6	24,21	0	0,00	0	0,00
357	Tonny Dissig	Blovstrødløver	0	0,00	8	24,57	0	0,00	0	0,00	0	0,00
355	Henrik Slot Nielsen	Glümer Tri	0	0,00	9	25,08	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>60-69 år</b>												
366	Torben Karlshøj	Køge Tri	0	0,00	1	22,34	1	22,33	1	22,45	0	0,00
313	Dan Nielsen	Allerød AM	2	27,31	4	26,38	2	25,25	3	26,21	2	26,14
349	Mogens Winkler	Allerød AM	0	0,00	5	28,15	4	27,47	4	27,37	3	26,59
305	Olav Holst	Allerød AM	4	29,21	7	28,53	6	30,02	5	28,33	4	27,05
310	Poul Møller Hansen	Blovstrødløver	3	28,37	6	28,44	5	28,36	0	0,00	0	0,00
319	Asbjørn Lund	Allerød AM	1	25,09	2	25,13	0	0,00	0	0,00	0	0,00
382	Bjarne Rasmussen	Langgarverne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	26,02	1	24,50
353	Henrik S Christensen	Blovstrødløver	0	0,00	3	25,27	0	0,00	0	0,00	0	0,00
372	Leif P. Nielsen	Allerød AM	0	0,00	0	0,00	3	26,53	0	0,00	0	0,00
<b>70-79 år</b>												
316	Mogens Olsen	Allerød AM	1	26,49	2	27,10	1	26,39	1	25,51	1	26,01
315	Kjeld Beck	FAK	2	26,57	1	26,21	2	27,59	0	0,00	2	27,00
304	Ole Nederschieer	Blovstrødløver	3	29,48	3	30,42	0	0,00	2	30,59	3	30,03
301	Elo Jacobsen	Blovstrødløver	4	35,09	4	35,01	3	37,44	3	35,05	4	35,09
<b>80-89 år</b>												
300	John E. Hansen	Langgarverne	1	36,39	1	36,51	0	0,00	1	37,49	1	45,22
<b>10 km damer</b>												
<b>17-29 år</b>												
707	Lena L. Tynell	Allerød	1	49,26	1	51,13	1	52,14	1	49,29	1	48,29
<b>30-39 år</b>												
717	Anna - Signe Troelsen Ho	BAC	1	43,17	1	42,57	1	44,19	1	44,50	1	42,18
701	Sanne Hundborg	TRI-EX 14	2	57,29	0	0,00	0	0,00	2	56,57	3	57,59
756	Maja Andreasen	Tri X 14	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	51,59
<b>40-49 år</b>												
711	Trine B Andersen	Blovstrødløver	1	47,18	0	0,00	1	48,16	2	50,54	2	49,06
706	Hanne B Rasmussen	Allerød	2	50,55	2	50,33	2	50,43	1	50,16	3	49,08
700	Signe Hagedorn Gessø		3	59,32	3	62,05	3	63,28	0	0,00	4	57,44
732	Annika Winther	Hillerød	0	0,00	1	46,45	0	0,00	0	0,00	0	0,00

754	Helene Lykkegaard	SIGMATRI	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	46,30
739	Annette Borg	SNIK	0	0,00	0	0,00	4	76,12	0	0,00	0	0,00
738	Mette Steen	SNIK	0	0,00	0	0,00	5	76,17	0	0,00	0	0,00
<b>50-59 år</b>												
728	Carina Møller	SIGMATRI	0	0,00	1	48,48	0	0,00	1	47,56	1	46,39
705	Kathe Japp	Allerød	1	53,30	3	53,11	4	59,03	2	53,24	2	51,25
703	Anne T. Hartkopf		2	55,57	6	59,10	2	57,52	4	57,23	4	56,03
702	Hanne Tynell	Novo Nordisk	3	56,14	4	53,14	3	58,39	3	56,09	3	51,56
726	Monica Neesgaard	SIGMATRI	0	0,00	2	50,46	1	50,39	0	0,00	0	0,00
725	Trine Danvold	Ninjas	0	0,00	5	53,20	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>60-69 år</b>												
744	Vibeke Hansen	Snik	0	0,00	0	0,00	1	47,17	0	0,00	0	0,00
<b>10 km mænd</b>												
<b>30-39 år</b>												
713	Martin Hansen	Løb for livet	1	46,46	0	0,00	1	47,13	1	45,00	1	46,30
736	Carsten Rasmussen	Nirass	0	0,00	1	44,31	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>40-49 år</b>												
724	Thomas Laybourn	Blovstrødløver	1	37,09	1	37,38	0	0,00	1	38,51	0	0,00
723	Nikolaj Mathiesen	Langgarverne	2	39,57	2	39,39	0	0,00	2	39,26	1	39,06
719	Jan Wodschow	SIGMATRI	4	41,35	0	0,00	2	42,47	3	40,50	3	41,06
737	Dan Bodal	Langgarverne	0	0,00	4	42,16	3	42,51	4	41,00	2	39,39
721	Thomas Gessø	Langgarverne	3	41,25	3	41,58	11	63,35	8	46,12	4	42,03
747	Flemming Kristiansen	Team Erdal	0	0,00	0	0,00	5	44,11	6	44,01	5	43,06
714	Jack Norton		7	44,58	7	45,57	0	0,00	0	0,00	6	44,31
712	Henrik Husum Nielsen	Valby runners	8	46,51	8	46,03	6	44,26	7	44,32	0	0,00
733	Morten Frandsen	AH 76	0	0,00	9	46,08	0	0,00	9	46,50	7	48,20
709	Anders Spaabæk		9	48,28	12	49,40	10	52,53	0	0,00	8	48,40
718	Anders Glümer	Tri-X14	5	42,09	5	43,36	0	0,00	0	0,00	0	0,00
715	Christian Thodsen	Blovstrødløver	6	43,46	6	43,40	0	0,00	0	0,00	0	0,00
746	Thomas Piper Pedersen	Valby Runners	0	0,00	0	0,00	7	44,49	5	43,10	0	0,00
750	Stefan Gudmundsson	SNIK	0	0,00	0	0,00	1	42,06	0	0,00	0	0,00
748	Sven Poul L Møller	SNIK	0	0,00	0	0,00	4	44,04	0	0,00	0	0,00
742	Morten	SNIK	0	0,00	0	0,00	8	47,19	0	0,00	0	0,00
740	Frank Olsson	Allerød	0	0,00	0	0,00	9	50,35	0	0,00	0	0,00
730	Torben Petersen	Løb for livet	0	0,00	10	48,12	0	0,00	0	0,00	0	0,00
729	Brian Olsen	Team Ødamme	0	0,00	11	48,16	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>50-59 år</b>												
722	Jens Arne Christiansen	Blovstrødløver	1	41,04	1	41,30	0	0,00	1	42,38	1	40,45
735	Martin Funk Larsen	Blovstrødløver	0	0,00	3	45,12	2	45,16	3	46,47	2	43,28
734	Lars Ravn	SDC Athletics	0	0,00	4	45,27	4	47,21	2	45,07	3	44,07
720	Lars Erichsen	FAK	2	41,29	2	42,12	0	0,00	0	0,00	0	0,00
704	Thomas Andersen	Blovstrødløver	4	54,20	0	0,00	5	59,37	0	0,00	0	0,00
749	Jan Petersen	SNIK	0	0,00	0	0,00	1	42,37	0	0,00	0	0,00
716	Peter Kellsall	SIGMATRI	3	43,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
743	Niels Mørk	SNIK	0	0,00	0	0,00	3	47,19	0	0,00	0	0,00
753	Peter Magill	Ninja	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	4	47,28
752	René Petersen	Rødovre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	4	53,15	0	0,00
731	Michael Aistrup	Herlev Løberne	0	0,00	5	47,40	0	0,00	0	0,00	0	0,00

751	Jesper Løwert	Fredensborg A	0	0,00	0	0,00	0	0,00	5	53,36	0	0,00
<b>60-69 år</b>												
708	Erik Christensen	Rødovre AC	2	48,41	1	48,18	0	0,00	1	49,00	2	48,18
710	Bjarne Rasmussen	Langgarverne	1	48,04	2	49,18	2	49,41	0	0,00	0	0,00
727	Erik Pedersen	Langgarverne	0	0,00	3	52,23	3	53,52	0	0,00	0	0,00
755	Torben Karlshøj	Køge Tri	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	45,29
745	Leif Nielsen	SNIK	0	0,00	0	0,00	1	47,16	0	0,00	0	0,00
<b>70-79 år</b>												
741	Leif Vincentsen	SNIK	0	0,00	0	0,00	1	48,48	0	0,00	0	0,00