

# Allerød Atletik og Motion

Samlet serieudskrift af løb 1 - 5 18-11-2018 - 17-03-2019

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

## 3 km piger

### 0-10 år

2	Sia Lindhart		1	20,20	0	0,00	1	20,44	1	18,02	0	0,00
21	Smilla Kristiansen	Langgarverne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	27,13	0	0,00
1	Lea Rødgaard	Kgs Lyngby	2	33,02	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

### 11-12 år

14	Frederikke Bro	Allerød	0	0,00	1	16,43	0	0,00	0	0,00	0	0,00
----	----------------	---------	---	------	---	-------	---	------	---	------	---	------

### 13-14 år

11	Asta Exner Jensen	Allerød AM	1	13,58	1	13,07	0	0,00	1	13,22	0	0,00
10	Laura Galsøe	Allerød AM	2	14,39	2	14,54	1	14,21	2	14,22	0	0,00
13	Sofie Boas Olsen	Hørsholm	0	0,00	4	18,47	3	19,00	3	19,12	0	0,00
18	Elvira Kornum Rasmusse	AAM	0	0,00	0	0,00	2	17,01	0	0,00	0	0,00
15	Freja Snedker Storgaard	Farum OK	0	0,00	3	16,06	0	0,00	0	0,00	0	0,00

## 3 km drenge

### 0-10 år

6	Nor Lindhart	Allerød	1	15,55	2	16,06	1	15,35	1	14,30	0	0,00
5	Tristan S Lund	Værløse	2	16,02	1	15,47	3	16,40	2	14,37	0	0,00
12	Eigil Lindhart	Allerød	0	0,00	3	20,12	4	21,45	4	21,50	0	0,00
4	Emil Præst Pedersen	Allerød OK	3	16,26	0	0,00	0	0,00	3	16,42	0	0,00
20	Jacob Kornum Rasmusse	AAM	0	0,00	0	0,00	2	16,01	0	0,00	0	0,00

### 11-12 år

7	Asker Galsøe	Allerød AM	2	15,39	0	0,00	1	15,22	1	17,15	0	0,00
3	Thor Galsøe	Allerød AM	3	17,32	0	0,00	3	18,12	2	22,21	0	0,00
8	Stubbe Paltorp		1	15,25	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
19	Adam Kornum Rasmusse	AAM	0	0,00	0	0,00	2	16,14	0	0,00	0	0,00

### 13-14 år

9	Lucas Spuur	HVAM	1	15,10	0	0,00	1	15,00	1	14,54	0	0,00
17	Johannes Marager	LIF	0	0,00	1	12,23	0	0,00	0	0,00	0	0,00
16	Gustav Storgaard	Farum OK	0	0,00	2	14,25	0	0,00	0	0,00	0	0,00
22	Børk Kristiansen	Langgarverne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	27,09	0	0,00

## 5 km damer

### 0-16 år

348	Linnea Funk Larsen	Blovstrødløver	0	0,00	1	22,39	2	22,16	1	23,07	0	0,00
324	Hannah Mikkelsen		1	23,08	2	24,01	1	22,14	0	0,00	0	0,00
338	Andrea Sofie Pedersen	Blovstrødløver	0	0,00	4	26,13	5	27,08	2	28,40	0	0,00
337	Marie La Cour	Blovstrødløver	0	0,00	5	26,13	4	27,07	0	0,00	0	0,00
357	Lærke Buhl	AAM	0	0,00	0	0,00	3	23,28	0	0,00	0	0,00
344	Kamma Andersen	OK Øst	0	0,00	3	24,25	0	0,00	0	0,00	0	0,00

### 17-29 år

305	Simone Gramsbergen		2	29,16	1	29,11	1	28,20	1	28,19	0	0,00
303	Nadia Lungren		3	30,11	2	29,24	0	0,00	0	0,00	0	0,00
325	Tiaria Jana Nasarikova	Svalstrupgaard	1	22,52	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
354	Maria Lasman Husgard	DOCRA	0	0,00	0	0,00	2	31,57	0	0,00	0	0,00

### 30-39 år

343	Mia Stampe Kongsgard	Løbetosserne	0	0,00	1	24,34	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>40-49 år</b>												
318	Gitte Hansen	Allerød AM	1	24,30	1	24,48	0	0,00	1	24,41	0	0,00
313	Mie Spaabæk		2	27,16	3	26,51	1	31,44	0	0,00	0	0,00
310	Mette Schwartzlose	Hørsholm	3	27,50	4	27,36	2	31,48	2	27,38	0	0,00
341	Christina Snedker	Farum OK	0	0,00	2	25,06	0	0,00	0	0,00	0	0,00
302	Mikala O Hald	Samstrupgaard	4	30,41	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
330	Berit Grønbech		0	0,00	5	32,28	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>50-59 år</b>												
309	Lotte Sode	ALK Run	1	28,23	0	0,00	1	29,17	1	28,22	0	0,00
300	Marianne Røepsstorff	Becksrønn	2	31,34	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>60-69 år</b>												
308	Kathe Japp	Allerød	1	28,38	0	0,00	2	29,37	1	27,33	0	0,00
304	Nina Madsen	Blovstrødløver	2	29,54	1	29,04	1	29,32	2	28,34	0	0,00
329	Karin Thoms Rasmussen	Langgarverne	0	0,00	2	36,41	3	37,39	0	0,00	0	0,00
<b>70-79 år</b>												
332	Esther Jørgensen	Langgarverne	0	0,00	1	32,23	1	29,15	0	0,00	0	0,00
<b>5 km mænd</b>												
<b>0-16 år</b>												
342	Carl Bigom Eriksen	Blovstrødløver	0	0,00	4	24,35	2	23,15	2	22,22	0	0,00
339	Simon Guldberg		0	0,00	5	25,47	4	26,03	3	26,59	0	0,00
350	Malthe Funk Larsen	Blovstrødløver	0	0,00	3	22,05	0	0,00	1	21,57	0	0,00
336	Stubbe Paltorp	Blovstrødløver	0	0,00	6	27,21	3	25,58	0	0,00	0	0,00
359	Samuel Madsen	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	1	21,52	0	0,00	0	0,00
352	Valdemar Marager	LIF	0	0,00	1	22,03	0	0,00	0	0,00	0	0,00
320	Karl Bigon - Erikson		1	23,47	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
351	Marius Snedker Storgaar	Farum OK	0	0,00	2	22,04	0	0,00	0	0,00	0	0,00
316	Alfred Roepstorff	Becksrønn	2	25,18	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
314	Benjamin B Hasenschwa	Fredensborg	3	26,45	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
335	Carl - Emil	BMS Herlev	0	0,00	7	28,58	0	0,00	0	0,00	0	0,00
334	Jonathan Shabtahai	BMS Herlev	0	0,00	8	29,14	0	0,00	0	0,00	0	0,00
331	Alxander	BMS Herlev	0	0,00	9	32,27	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>17-29 år</b>												
317	Martin Atle Nielsen		2	25,17	0	0,00	1	26,48	0	0,00	0	0,00
323	Magnus Jørgensen		1	23,16	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>30-39 år</b>												
358	Hans Christian Lund	Værløse	0	0,00	0	0,00	1	23,26	1	24,35	0	0,00
353	Chistian Toldberg	Birkerød OK øs	0	0,00	1	20,13	0	0,00	0	0,00	0	0,00
307	Lasse S Nielsen	Allerød	1	28,39	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>40-49 år</b>												
328	Christian Thodsen	Blovstrødløver	1	20,38	1	21,21	1	21,24	0	0,00	0	0,00
346	Henrik Husum Nielsen	Valby runners	0	0,00	2	22,56	2	22,34	0	0,00	0	0,00
356	Jesper Lorenzen	Tri Nord	0	0,00	0	0,00	3	23,47	0	0,00	0	0,00
345	Anders Marager	LIF	0	0,00	3	23,08	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>50-59 år</b>												
347	Kasper Ladefoged	Blovstrødløver	0	0,00	2	22,51	2	23,40	3	23,24	0	0,00
360	Henrik Lundgren	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	1	20,11	1	20,50	0	0,00
349	Rolf Christiansen	Langgarverne	0	0,00	1	22,10	0	0,00	2	21,35	0	0,00

355	Jens V Nielsen	Allerød AM	0	0,00	0	0,00	3	23,52	4	23,29	0	0,00
326	Morten Ochsnea Hald	Svalstrupgaardl	1	22,37	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
361	Henrik Carlsen	FIF orientering	0	0,00	0	0,00	0	0,00	5	29,38	0	0,00
<b>60-69 år</b>												
327	Phillip Bøgh		1	21,35	1	21,40	1	21,55	1	21,56	0	0,00
321	Carsten Dysted	SIGMATRI	3	23,39	2	23,18	2	23,13	2	22,54	0	0,00
322	Carsten Buhl	Allerød AM	2	23,34	0	0,00	3	24,34	0	0,00	0	0,00
315	Hans Egon Møller	Langgarverne	4	25,20	3	26,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>70-79 år</b>												
340	Henrik S Christensen	Blovstrødløver	0	0,00	1	25,09	1	25,03	1	26,02	0	0,00
311	Mogens Winkler	Allerød AM	2	27,43	2	26,50	2	27,40	0	0,00	0	0,00
301	Carsten Jensen	Allerød AM	4	30,56	5	31,10	0	0,00	2	30,15	0	0,00
312	Mogens Olsen	Allerød AM	1	27,17	3	27,09	0	0,00	0	0,00	0	0,00
333	Olav Holst	Allerød AM	0	0,00	4	30,02	0	0,00	3	30,45	0	0,00
306	Kjeld Beck	FAK	3	28,42	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>90-100 år</b>												
319	Ingen Navn		1	23,55	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>10 km damer</b>												
<b>30-39 år</b>												
630	Mette Lindhart	Blovstrødløver	0	0,00	1	57,51	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>40-49 år</b>												
639	Magdalena Kott	Blovstrødløver	0	0,00	1	45,45	1	46,00	1	44,35	0	0,00
622	Melissa Jagd	Novo løbeklub	1	46,25	0	0,00	2	46,44	2	46,14	0	0,00
635	Helene Lykkegaard	Novo løbeklub	0	0,00	2	47,58	3	47,50	3	48,41	0	0,00
618	Ane Jensen	Novo løbeklub	2	49,18	0	0,00	4	49,40	4	52,24	0	0,00
612	Charlotte Bruun		3	50,33	3	51,34	5	51,29	0	0,00	0	0,00
629	Lotte Friis	Novo løbeklub	0	0,00	4	66,40	0	0,00	5	65,29	0	0,00
600	Pia Vinne Lau	Novo løbeklub	4	58,37	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>50-59 år</b>												
650	Hanne Rasmussen	Porsevej IF	0	0,00	0	0,00	1	49,33	1	49,09	0	0,00
648	Carina Møller	SIGMATRI	0	0,00	0	0,00	2	51,36	2	50,15	0	0,00
614	Tamara Radovic	Novo løbeklub	1	50,16	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>60-69 år</b>												
601	Hanne Tynell	Novo løbeklub	1	55,55	1	56,46	1	57,09	1	56,22	0	0,00
<b>70-79 år</b>												
603	Esther Jørgensen	Fredensborg A	1	55,15	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>10 km mænd</b>												
<b>17-29 år</b>												
619	Laith Muala	ALK	1	48,42	1	46,16	1	46,22	0	0,00	0	0,00
<b>30-39 år</b>												
628	Peter Tran		1	39,28	1	38,30	0	0,00	0	0,00	0	0,00
658	Tim Lasman	Apstack runnin	0	0,00	0	0,00	1	40,01	0	0,00	0	0,00
655	Niels Holm	Fredeiksberg	0	0,00	0	0,00	2	47,16	0	0,00	0	0,00
615	Søren Bo Hansen	Allerød	2	50,09	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
649	Ulrik Bjerre Holm	Frederiksberg	0	0,00	0	0,00	3	49,47	0	0,00	0	0,00
609	Hans Christian Lund	Værløse	3	51,15	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>40-49 år</b>												
627	Benjamin Kjeldsen	Klub 100 Marat	1	39,31	1	39,40	1	39,30	1	39,31	0	0,00

640	Anders Krüger	Hillerød	0	0,00	5	45,36	2	44,44	3	44,20	0	0,00
611	Kian R Stenberg	Allerød	6	50,44	7	48,59	3	46,31	4	46,12	0	0,00
613	Anders Spaabæk	Hillerød	5	50,18	9	50,42	7	50,44	0	0,00	0	0,00
607	Jakob Rasmussen	Novo Iøbeklub	7	51,40	10	66,41	0	0,00	8	65,29	0	0,00
626	Rasmus Dragenberg		2	41,20	3	41,26	0	0,00	0	0,00	0	0,00
654	Henning Lykke	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	4	47,20	6	52,12	0	0,00
643	Søren Rietelseder	Hillerød	0	0,00	2	40,54	0	0,00	0	0,00	0	0,00
661	Christian Thodsen	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	44,03	0	0,00
621	Stephan Galøe	Allerød AM	3	47,19	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
641	Frederik Storgaard	Farum	0	0,00	4	44,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
620	Reinout Laanstra	Novo Iøbeklub	4	48,34	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
660	Lars Wendt	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	0	0,00	5	47,14	0	0,00
653	Rasmus Kampmann	Allerød	0	0,00	0	0,00	5	48,44	0	0,00	0	0,00
636	Niels Kristian Gleerup	Værløse	0	0,00	6	47,43	0	0,00	0	0,00	0	0,00
652	Peter Schandorph	København	0	0,00	0	0,00	6	49,06	0	0,00	0	0,00
659	Christian Haslund	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	0	0,00	7	52,12	0	0,00
633	Morten Olsen	Greve	0	0,00	8	50,36	0	0,00	0	0,00	0	0,00
602	Erik Wendler	Roskilde	8	55,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
646	Jesper Svendsen	Veksø	0	0,00	0	0,00	8	59,32	0	0,00	0	0,00
<b>50-59 år</b>												
645	Thomas Laybourn	Blovstrødløver	0	0,00	1	39,36	1	39,13	1	39,03	0	0,00
644	Dan Bodal	Langgarverne	0	0,00	2	40,29	2	40,16	2	39,18	0	0,00
623	Peter Rask Møller	SIGMATRI	2	45,13	5	43,24	3	42,30	3	43,20	0	0,00
605	Brian Nørtoft Berntsen	Hvidovre	6	53,40	8	55,23	7	54,58	5	51,48	0	0,00
625	Henrik Lundgren	Blovstrødløver	1	41,47	3	40,57	0	0,00	0	0,00	0	0,00
656	Martin Funk Larsen	Blovstrødløver	0	0,00	0	0,00	5	44,52	4	44,48	0	0,00
638	Lars Ravn	Blovstrødløver	0	0,00	6	47,13	6	47,40	0	0,00	0	0,00
617	Morten Thofchen		3	49,47	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
642	Ebbe Primdahl	SPARTA	0	0,00	4	42,10	0	0,00	0	0,00	0	0,00
657	Michel Møllman	Novo Iøbeklub	0	0,00	0	0,00	4	43,00	0	0,00	0	0,00
616	Michael Nielsen	Langgarverne	4	49,56	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
610	Søren Roepstorff	Holte	5	50,47	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
631	Pierre Kary	Roskilde	0	0,00	7	52,49	0	0,00	0	0,00	0	0,00
647	Lars Jørgensen	Trinord	0	0,00	0	0,00	8	56,38	0	0,00	0	0,00
<b>60-69 år</b>												
624	Jens Arne Christiansen	Blovstrødløver	1	43,34	0	0,00	1	44,03	1	43,44	0	0,00
604	Erik Gudmand Pedersen	Langgarverne	2	54,53	3	52,38	4	52,18	3	51,31	0	0,00
637	Bjarne Rasmussen	Langgarverne	0	0,00	1	47,14	2	47,01	0	0,00	0	0,00
651	Mads A Simonsen	Langgarverne	0	0,00	0	0,00	3	49,30	2	47,55	0	0,00
632	Erik Christensen	Rødovre AC	0	0,00	2	51,16	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>70-79 år</b>												
608	Jan N.J. Pedersen	SNIK	1	51,34	0	0,00	1	56,37	0	0,00	0	0,00
<b>90-100 år</b>												
606	Kim Berggren		1	52,35	2	53,38	1	54,36	0	0,00	0	0,00
634	Mikkel Andkjær Pedersen		0	0,00	1	48,58	0	0,00	0	0,00	0	0,00