

# RESULTAT

# VT - M/K

Øst, 1. runde  
den 17.maj 2010 på Lyngby Stadion  
Arrangør: Trongårdens IF

Nr	Resultat	Navn	Klub	Reaktion
----	----------	------	------	----------

## MÆND SENIOR - 100 METER

MAN KL. 18.15

w: 1h: +0.6m/s 2h: +0.6m/s

1	12.68	1h	Thomas Andersson -69 (m41)	Greve IF	622p
2	13.32	2h	Mette Jepsen -70 (k40)	Hvidovre AM	819p
3	13.43	1h	Carsten Damslund -66 (m44)	Hvidovre AM	(490p)
4	13.73	1h	Henning Thomsen -66 (m44)	Ballerup AK	(441p)
5	14.96	1h	Kjeld Holm -46 (m64)	Ballerup AK	540p
6	16.76	2h	Lisbet Hansen -53 (k57)	GIC/Sparta	567p

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

w: 1h: +0.6m/s 2h: +0.6m/s

1	12.72	2h	Mette Jepsen -70 (k40)	Hvidovre AM	819p
2	12.15	1h	Thomas Andersson -69 (m41)	Greve IF	622p
3	14.24	2h	Lisbet Hansen -53 (k57)	GIC/Sparta	567p
4	12.59	1h	Kjeld Holm -46 (m64)	Ballerup AK	540p
5	12.87	1h	Carsten Damslund -66 (m44)	Hvidovre AM	(490p)
6	13.16	1h	Henning Thomsen -66 (m44)	Ballerup AK	(441p)

## MÆND SENIOR - 400 METER

MAN KL. 19.35

1	56.67	1h	Michael Pedersen -73 (m37)	Ballerup AK	611p
2	65.83	1h	Søren Meinertsen -69 (m41)	Greve IF	361p
3	67.11	1h	Mette Jepsen -70 (k40)	Hvidovre AM	583p
4	69.82	2h	Per A Jørgensen -63 (m47)	Trongårdens IF	310p
5	72.62	1h	Ole Biering -66 (m44)	GIC/Sparta	184p
6	75.55	1h	Stig Nielsen -55 (m55)	HG Atletik	291p

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	54.71	1h	Michael Pedersen -73 (m37)	Ballerup AK	611p
2	1.03.03	1h	Mette Jepsen -70 (k40)	Hvidovre AM	583p
3	1.01.58	1h	Søren Meinertsen -69 (m41)	Greve IF	361p
4	1.03.22	2h	Per A Jørgensen -63 (m47)	Trongårdens IF	310p
5	1.03.87	1h	Stig Nielsen -55 (m55)	HG Atletik	291p
6	1.07.93	1h	Ole Biering -66 (m44)	GIC/Sparta	184p

## MÆND SENIOR - 1500 METER

MAN KL. 20.00

1	5.09.53		Arne Basbøll -58 (m52)	Hvidovre AM	606p
2	5.18.09		Erik Olsen -70 (m40)	Ballerup AK	402p
3	5.24.85		Per A Jørgensen -63 (m47)	Trongårdens IF	432p
4	5.25.28		Flemming Krog -60 (m50)	GIC/Sparta	506p
5	5.34.89		Morten Foltmar -73 (m37)	Greve IF	248p
6	5.41.70		Stig Nielsen -55 (m55)	HG Atletik	491p

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	4.32.02		Arne Basbøll -58 (m52)	Hvidovre AM	606p
2	4.45.86		Flemming Krog -60 (m50)	GIC/Sparta	506p
3	4.47.99		Stig Nielsen -55 (m55)	HG Atletik	491p
4	4.56.82		Per A Jørgensen -63 (m47)	Trongårdens IF	432p
5	5.01.52		Erik Olsen -70 (m40)	Ballerup AK	402p
6	5.28.77		Morten Foltmar -73 (m37)	Greve IF	248p

## MÆND SENIOR - 5000 METER

MAN KL. 18.45

1	18.11.42		Per Schwartzbach -58 (m52)	HG Atletik	689p
---	----------	--	----------------------------	------------	------

# RESULTAT

# VT - M/K

Øst, 1. runde  
den 17.maj 2010 på Lyngby Stadion  
Arrangør: Trongårdens IF

Nr	Resultat	Navn	Klub	Reaktion
2	18.41.97	Jens Larsen -63 (m47)	Trongårdens IF	557p
3	19.07.06	Søren Meinertsen -69 (m41)	Greve IF	445p
4	21.02.44	Knud R Andersen -42 (m68)	Ballerup AK	670p
5	21.10.12	Brian Hansen -67 (m43)	Greve IF	(265p)
6	21.13.86	Vibeke Hansen -58 (k52)	Hvidovre AM	642p
7	21.27.41	Poul Elmerkjær -56 (m54)	GIC/Sparta	370p

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	16.14.75	Per Schwartzbach -58 (m52)	HG Atletik	689p
2	16.23.95	Knud R Andersen -42 (m68)	Ballerup AK	670p
3	18.32.59	Vibeke Hansen -58 (k52)	Hvidovre AM	642p
4	17.21.31	Jens Larsen -63 (m47)	Trongårdens IF	557p
5	18.23.94	Søren Meinertsen -69 (m41)	Greve IF	445p
6	19.09.79	Poul Elmerkjær -56 (m54)	GIC/Sparta	370p
7	20.22.37	Brian Hansen -67 (m43)	Greve IF	(265p)

## MÆND SENIOR - 1000 M STAFET

MAN KL. 20.30

1	2.30.62	Kjeld Holm -46 Mogens Caspersen -46 Henning Thomsen -66 Michael Pedersen -73	Ballerup AK -58	612p
2	2.45.89	Laila Ankerstjerne -65 Lisbet Hansen -53 Ole Biering -66 Flemming Krog -60	GIC/Sparta -61	337p
3	3.04.02	Helle Nielsen -60 Mette Jepsen -70 Heidi Flindt -61 Vibeke Hansen -58	Hvidovre AM -63	486p
	Udgået	Knud Høyer -46 Torben Larsen -49 Thomas Andersson -69 Morten Foltmar -73	Greve IF -60	

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	2.11.29	Kjeld Holm -46 Mogens Caspersen -46 Henning Thomsen -66 Michael Pedersen -73	Ballerup AK -58	612p
2	2.30.23	Laila Ankerstjerne -65 Lisbet Hansen -53 Ole Biering -66 Flemming Krog -60	GIC/Sparta -61	337p
3	2.46.65	Helle Nielsen -60 Mette Jepsen -70 Heidi Flindt -61 Vibeke Hansen -58	Hvidovre AM -63	486p
	Udgået	Knud Høyer -46 Torben Larsen -49 Thomas Andersson -69 Morten Foltmar -73	Greve IF -60	

## MÆND SENIOR - HØJDESPRING

MAN KL. 19.00

1	1.60	Thomas Andersson -69 (m41)	Greve IF	520p
2	1.55	Jakob Rasmussen -72 (m38)	Hvidovre AM	(457p)
3	1.50	Povl Thomsem -59 (m51)	Ballerup AK	577p
4	1.40	Poul-Erik Hansen -55 (m55)	Hvidovre AM	552p
5	1.35	Per A Jørgensen -63 (m47)	Trongårdens IF	374p
6	1.15	Jørgen Nielsen -42 (m68)	HG Atletik	457p

# RESULTAT

# VT - M/K

Øst, 1. runde  
den 17.maj 2010 på Lyngby Stadion  
Arrangør: Trongårdens IF

Nr	Resultat	Navn	Klub	Reaktion
7	1.10	Lisbet Hansen -53 (k57)	GIC/Sparta	534p
		1.00 1.05 1.10 1.15 1.20 1.25 1.30 1.35 1.40 1.45 1.50 1.55 1.60 1.65		
Thomas Andersson				o o o xo xxx
Jakob Rasmussen				o o o xo xxx
Povl Thomsem				o xo xxx
Poul-Erik Hansen		o		o o xo
Per A Jørgensen		o	o	o o xxx
Jørgen Nielsen		o xo xxx		
Lisbet Hansen	o o	xxo		

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	1.74	Povl Thomsem -59 (m51)	Ballerup AK	577p
2	1.71	Poul-Erik Hansen -55 (m55)	Hvidovre AM	552p
3	1.42	Lisbet Hansen -53 (k57)	GIC/Sparta	534p
4	1.67	Thomas Andersson -69 (m41)	Greve IF	520p
5	1.59	Jørgen Nielsen -42 (m68)	HG Atletik	457p
6	1.59	Jakob Rasmussen -72 (m38)	Hvidovre AM	(457p)
7	1.48	Per A Jørgensen -63 (m47)	Trongårdens IF	374p

## MÆND SENIOR - STANGSPRING

MAN KL. 18.15

1	3.50	Jakob Rasmussen -72 (m38)	Hvidovre AM	496p
2	2.90	Glenn Jespersen -63 (m47)	Greve IF	436p
3	2.80	Jørgen Nielsen -42 (m68)	HG Atletik	711p
4	2.50	René Ipsen -64 (m46)	Ballerup AK	326p
5	2.50	Ole Biering -66 (m44)	GIC/Sparta	284p
		2.00 2.30 2.50 2.70 2.80 2.90 3.30 3.50 3.60		
Jakob Rasmussen				xo xo xxx
Glenn Jespersen				xxo xxx
Jørgen Nielsen		o o xo xxo xxx		
René Ipsen		o o xxx		
Ole Biering	o	xo xo		

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	4.33	Jørgen Nielsen -42 (m68)	HG Atletik	711p
2	3.55	Jakob Rasmussen -72 (m38)	Hvidovre AM	496p
3	3.32	Glenn Jespersen -63 (m47)	Greve IF	436p
4	2.87	René Ipsen -64 (m46)	Ballerup AK	326p
5	2.69	Ole Biering -66 (m44)	GIC/Sparta	284p

## MÆND SENIOR - LÆNGDESPRING

MAN KL. 19.45

1	5.59	+0.8	Thomas Andersson -69 (m41)	Greve IF	606p			
2	4.93	+0.6	Carsten Damslund -66 (m44)	Hvidovre AM	(455p)			
3	4.60	+0.8	Henning Thomsen -66 (m44)	Ballerup AK	(384p)			
4	4.46	+0.7	Ole Biering -66 (m44)	GIC/Sparta	356p			
5	4.03	+0.5	Kjeld Holm -46 (m64)	Ballerup AK	516p			
6	3.86	+0.6	Helle Nielsen -60 (k50)	Hvidovre AM	514p			
7	3.56	+0.5	Stig Nielsen -55 (m55)	HG Atletik	321p			
Thomas Andersson	4.51	+0.6	5.20	+0.7	<b>5.59</b>	+0.8	5.55	+0.7
Carsten Damslund	x		4.86	+0.7	<b>4.93</b>	+0.6	4.72	+0.8
Henning Thomsen	<b>4.60</b>	<b>+0.8</b>	4.41	+0.7	4.54	+0.9	-	
Ole Biering	3.95	+0.6	4.33	+0.6	<b>4.46</b>	<b>+0.7</b>	x	
Kjeld Holm	3.95	+0.7	<b>4.03</b>	<b>+0.5</b>	4.02	+0.5	3.89	+0.6
Helle Nielsen	3.75	+0.8	<b>3.86</b>	<b>+0.6</b>	-		-	
Stig Nielsen	<b>3.56</b>	<b>+0.5</b>	-		-		-	

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

# RESULTAT

# VT - M/K

Øst, 1. runde  
den 17.maj 2010 på Lyngby Stadion  
Arrangør: Trongårdens IF

Nr	Resultat	Navn	Klub	Reaktion
1	6.09 +0.8	Thomas Andersson -69 (m41)	Greve IF	606p
2	5.67 +0.5	Kjeld Holm -46 (m64)	Ballerup AK	516p
3	4.83 +0.6	Helle Nielsen -60 (k50)	Hvidovre AM	514p
4	5.37 +0.6	Carsten Damslund -66 (m44)	Hvidovre AM	(455p)
5	5.01 +0.8	Henning Thomsen -66 (m44)	Ballerup AK	(384p)
6	4.86 +0.7	Ole Biering -66 (m44)	GIC/Sparta	356p
7	4.67 +0.5	Stig Nielsen -55 (m55)	HG Atletik	321p

## MÆND SENIOR - KUGLESTØD

MAN KL. 20.00

1	14.26	Dariusz Slowik -77 (m33)	Ballerup AK	744p
2	11.58	Knud Høyer -46 (m64)	Greve IF	756p
3	11.20	Tommy Knudsen -64 (m46)	HG Atletik	695p
4	10.36	Finn Ankerstjerne -36 (m74)	GIC/Sparta	725p
5	10.36	Torben Larsen -49 (m61)	Greve IF	(663p)
6	9.76	Michael T Sørensen -63 (m47)	HG Atletik	(590p)
7	9.41	Frank Larsen -53 (m57)	Trongårdens IF	603p
8	9.35	Inge Faldager -48 (k62)	Hvidovre AM	796p
Dariusz Slowik	13.75	14.19	<b>14.26</b>	x
Knud Høyer	10.67	9.88	x	<b>11.58</b>
Tommy Knudsen	11.08	<b>11.20</b>	10.48	x
Finn Ankerstjerne	10.27	x	<b>10.36</b>	x
Torben Larsen	9.93	<b>10.36</b>	x	x
Michael T Sørensen	x	<b>9.76</b>	9.02	9.05
Frank Larsen	8.74	8.39	<b>9.41</b>	9.33
Inge Faldager	<b>9.35</b>	8.87	8.72	x

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	14.03	Inge Faldager -48 (k62)	Hvidovre AM	796p
2	14.45	Knud Høyer -46 (m64)	Greve IF	756p
3	14.26	Dariusz Slowik -77 (m33)	Ballerup AK	744p
4	13.95	Finn Ankerstjerne -36 (m74)	GIC/Sparta	725p
5	13.46	Tommy Knudsen -64 (m46)	HG Atletik	695p
6	12.93	Torben Larsen -49 (m61)	Greve IF	(663p)
7	11.95	Frank Larsen -53 (m57)	Trongårdens IF	603p
8	11.73	Michael T Sørensen -63 (m47)	HG Atletik	(590p)

## MÆND SENIOR - DISKOSKAST

MAN KL. 19.15

1	48.16	Dariusz Slowik -77 (m33)	Ballerup AK	832p
2	44.45	Knud Høyer -46 (m64)	Greve IF	813p
3	33.15	Tommy Knudsen -64 (m46)	HG Atletik	663p
4	31.88	Torben Larsen -49 (m61)	Greve IF	(541p)
5	30.57	Inge Faldager -48 (k62)	Hvidovre AM	827p
6	28.55	Helmuth Duholm (S) -26 (m84)	GIC/Sparta	807p
7	27.57	Tage Krog -28 (m82)	GIC/Sparta	(773p)
8	21.47	Frank Larsen -53 (m57)	Trongårdens IF	345p
9	20.40	Suzie Auener -64 (k46)	HG Atletik	(361p)
Dariusz Slowik	47.47	48.00	x	<b>48.16</b>
Knud Høyer	42.63	42.31	42.44	<b>44.45</b>
Tommy Knudsen	32.13	33.10	<b>33.15</b>	x
Torben Larsen	<b>31.88</b>	29.41	30.69	26.48
Inge Faldager	28.24	<b>30.57</b>	28.31	28.73
Helmuth Duholm (S)	24.93	26.64	28.35	<b>28.55</b>
Tage Krog	23.84	24.83	<b>27.57</b>	x
Frank Larsen	x	x	x	<b>21.47</b>
Suzie Auener	x	x	<b>20.40</b>	x

## SORTERING EFTER POINTS / ALDERSKORRIGERET RESULTAT

1	48.16	Dariusz Slowik -77 (m33)	Ballerup AK	832p
---	-------	--------------------------	-------------	------

# RESULTAT

# VT - M/K

Øst, 1. runde  
den 17.maj 2010 på Lyngby Stadion  
Arrangør: Trongårdens IF

Nr	Resultat	Navn	Klub	Reaktion
2	48.79	Inge Faldager -48 (k62)	Hvidovre AM	827p
3	47.24	Knud Høyer -46 (m64)	Greve IF	813p
4	46.93	Helmuth Duholm (S) -26 (m84)	GIC/Sparta	807p
5	45.32	Tage Krog -28 (m82)	GIC/Sparta	(773p)
6	39.94	Tommy Knudsen -64 (m46)	HG Atletik	663p
7	33.88	Torben Larsen -49 (m61)	Greve IF	(541p)
8	24.59	Suzie Auener -64 (k46)	HG Atletik	(361p)
9	23.83	Frank Larsen -53 (m57)	Trongårdens IF	345p

## MÆND SENIOR - HAMMERKAST

MAN KL. 18.15

1	52.49	Dariusz Slowik -77 (m33)	Ballerup AK	718p
2	41.10	Inge Faldager -48 (k62)	Hvidovre AM	1226p
3	39.94	Knud Høyer -46 (m64)	Greve IF	714p
4	39.93	Michael Sørensen -68 (m42)	HG Atletik	593p
5	36.19	Frank Larsen -53 (m57)	Trongårdens IF	636p
6	35.77	Torben Larsen -49 (m61)	Greve IF	(624p)
7	33.59	Uffe Jensen -66 (m44)	Ballerup AK	(476p)
8	32.72	Michael T Sørensen -63 (m47)	HG Atletik	(521p)
9	31.56	Finn Ankerstjerne -36 (m74)	GIC/Sparta	(639p)
10	27.62	Helmuth Duholm (S) -26 (m84)	GIC/Sparta	720p

Dariusz Slowik	51.37	<b>52.49</b>	49.56	51.85
Inge Faldager	<b>41.10</b>	x	41.04	38.03
Knud Høyer	<b>39.94</b>	39.78	39.81	x
Michael Sørensen	<b>39.93</b>	29.12	32.08	x
Frank Larsen	x	<b>36.19</b>	33.99	35.91
Torben Larsen	33.86	<b>35.77</b>	35.62	x
Uffe Jensen	<b>33.59</b>	x	x	x
Michael T Sørensen	32.14	<b>32.72</b>	32.69	30.98
Finn Ankerstjerne	x	x	x	<b>31.56</b>
Helmuth Duholm (S)	23.42	x	x	<b>27.62</b>

## SORTERING EFTER POINTS / ALDESKORRIGERET RESULTAT

1	63.10	Inge Faldager -48 (k62)	Hvidovre AM	1226p
2	52.63	Helmuth Duholm (S) -26 (m84)	GIC/Sparta	720p
3	52.49	Dariusz Slowik -77 (m33)	Ballerup AK	718p
4	52.24	Knud Høyer -46 (m64)	Greve IF	714p
5	47.73	Finn Ankerstjerne -36 (m74)	GIC/Sparta	(639p)
6	47.57	Frank Larsen -53 (m57)	Trongårdens IF	636p
7	46.79	Torben Larsen -49 (m61)	Greve IF	(624p)
8	44.92	Michael Sørensen -68 (m42)	HG Atletik	593p
9	40.56	Michael T Sørensen -63 (m47)	HG Atletik	(521p)
10	37.79	Uffe Jensen -66 (m44)	Ballerup AK	(476p)

## MÆND SENIOR - SPYDKAST

MAN KL. 18.45

1	43.92	Glenn Jespersen -63 (m47)	Greve IF	610p
2	43.22	Tommy Knudsen -64 (m46)	HG Atletik	(598p)
3	38.45	Jørgen Nielsen -42 (m68)	HG Atletik	739p
4	38.14	Mogens Caspersen -46 (m64)	Ballerup AK	647p
5	32.91	Mette Jepsen -70 (k40)	Hvidovre AM	624p
6	28.22	Finn Ankerstjerne -36 (m74)	GIC/Sparta	550p
7	13.97	Heinrich Duholm (S) -29 (m81)	GIC/Sparta	(289p)

Glenn Jespersen	<b>43.92</b>	x	38.79	42.33
Tommy Knudsen	39.77	<b>43.22</b>	39.29	41.00
Jørgen Nielsen	<b>38.45</b>	37.89	x	x
Mogens Caspersen	36.47	x	34.53	<b>38.14</b>
Mette Jepsen	<b>32.91</b>	31.73	x	x
Finn Ankerstjerne	26.61	27.45	<b>28.22</b>	27.46
Heinrich Duholm (S)	x	<b>13.97</b>	x	x

# RESULTAT

# VT - M/K

Øst, 1. runde  
den 17.maj 2010 på Lyngby Stadion  
Arrangør: Trongårdens IF

Nr	Resultat	Navn	Klub	Reaktion
<b>SORTERING EFTER POINTS / ALDESKORRIGERET RESULTAT</b>				
1	60.05	Jørgen Nielsen -42 (m68)	HG Atletik	739p
2	53.92	Mogens Caspersen -46 (m64)	Ballerup AK	647p
3	37.76	Mette Jepsen -70 (k40)	Hvidovre AM	624p
4	51.45	Glenn Jespersen -63 (m47)	Greve IF	610p
5	50.63	Tommy Knudsen -64 (m46)	HG Atletik	(598p)
6	47.41	Finn Ankerstjerne -36 (m74)	GIC/Sparta	550p
7	29.26	Heinrich Duholm (S) -29 (m81)	GIC/Sparta	(289p)

## SAMLET STILLING

	Hvidovre AM	Ballerup AK	Greve IF	GIC/Sparta	HG Atletik	Trongårdens IF
<b>TOTAL</b>	<b>8171p</b>	<b>7195p</b>	<b>6131p</b>	<b>5940p</b>	<b>5650p</b>	<b>3257p</b>
100 meter	819p	540p	622p	567p		
400 meter	583p	611p	361p	184p	291p	310p
1500 meter	606p	402p	248p	506p	491p	432p
5000 meter	642p	670p	445p	370p	689p	557p
1000 m stafet	486p	612p		337p		
Højdespring	552p	577p	520p	534p	457p	374p
Stangspring	496p	326p	436p	284p	711p	
Længdespring	514p	516p	606p	356p	321p	
Kuglestød	796p	744p	756p	725p	695p	603p
Diskoskast	827p	832p	813p	807p	663p	345p
Hammerkast	1226p	718p	714p	720p	593p	636p
Spydkast	624p	647p	610p	550p	739p	