

# Allerød Atletik og Motion

Allerød Cross 2

18-12-2016

Ialt 76 deltagere.

## 3 km piger

0-10 år					
	10	Kamma Andersen	OK Øst	17,43	1
11-12 år					
	4	Sofie Boas Olsen	Hørsholm	20,43	1
	9	Ida Sofie Winter	Hørsholm	20,44	2

## 5 km damer

0-16 år					
	220	Eline Laanstra	Hillerød	29,18	1
30-39 år					
	246	Camilla Riel	København	31,38	1
	243	Gunver Justesen	Albertslund	49,52	2
40-49 år					
	252	Malene Barrè Pedersen	Hillerød	25,40	1
	251	Mette Schwartzlose	Hørsholm	28,21	2
50-59 år					
	255	Helle Holm-Nielsen	SIGMATRI	23,09	1
	227	Sanne Lassen	SIGMATRI	23,47	2
	210	Jytte Wamberg	Tisvildeleje	29,32	3
	245	Marianne Roepsstorff	Holte	32,31	4
60-69 år					
	215	Nina Madsen	Blovstrødløverne	27,54	1
	247	Lillian Møller	Allerød	30,49	2
	244	Karin Thoms Rasmussen	Langgarverne	36,16	3
70-79 år					
	221	Esther Jørgensen	Fredensborg AK	26,25	1

## 5 km mænd

0-16 år					
	240	Elias B Pedersen	Hillerød Atletik	22,57	1
	209	Alfred Roepstorff	Holte	30,25	2
	202	Thijs Laanstra	Hillerød	32,29	3
17-29 år					
	242	KasperHenrik Pedersen	SIGMATRI	19,13	1
30-39 år					
	241	Nickolai Thoms Christensen	Langgarverne	20,35	1
40-49 år					
	239	Kasper Ladefoged	Blovstrødløverne	21,39	1
	226	Peter Rask Møller	SIGMATRI	24,34	2
	249	Ib H Trobjerg	Allerød	29,05	3
	219	Reinout Laanstra	Novo løbeklub	29,20	4
50-59 år					
	257	Torben Bille	Run4all	19,47	1
	256	Marius Ejby Poulsen	SIGMATRI	20,19	2
	232	Carsten Dysted	SIGMATRI	22,38	3
	254	Peer Kromann Nilsen	Græsted	23,29	4
	253	Jens V Nielsen	Allerød AM	23,50	5
	229	Christian Nanni	SIGMATRI	24,06	6
	250	Jan Schjøtt	Allerød	29,01	7
	207	Søren Roepstorff	Holte	30,26	8

60-69 år				
235	Carsten Buhl	Allerød AM	21,44	1
228	Bjarne Rasmussen	Langgarverne	24,04	2
212	Olav Holst	Allerød AM	28,43	3
248	Peter T. Christensen	Allerød	29,25	4
70-79 år				
218	Mogens Olsen	Allerød AM	26,39	1
216	Kjeld Beck	FAK	27,00	2
214	Mogens Winkler	Allerød AM	27,37	3

#### 10 km damer

30-39 år				
537	Lena L. Tynell	Allerød	50,25	1
529	Karina Kromann Nielsen	København	58,26	2
40-49 år				
518	Magdalena Kott	Blovstrødløverne	44,14	1
541	Tine Broksø	Blovstrødløverne	46,19	2
539	Birgit Holm	Langgarverne	49,19	3
538	B Risum	Novo løbeklub	49,43	4
506	Hanne B Rasmussen	Allerød	50,08	5
533	Rikke Niebuhr	Novo løbeklub	54,02	6
50-59 år				
509	Carina Møller	SIGMATRI	52,50	1
531	Hanne Nyling	Fredensborg AK	57,25	2
530	Hanne Tynell	Novo løbeklub	58,19	3
526	Pernille Svane	Søborg	59,30	4

#### 10 km mænd

30-39 år				
542	Christian Andetsen	OK øst	45,15	1
503	Søren Bo Hansen	Allerød	49,42	2
535	John Andersen	SIGMATRI	51,17	3
40-49 år				
525	Thomas Laybourn	Blovstrødløverne	38,36	1
522	Allan Thorsen	Novo løbeklub	39,57	2
524	Nikolaj Mathiesen	Langgarverne	40,11	3
521	Jan Wodschow	SIGMATRI	41,07	4
544	Christian Thodsen	Blovstrødløverne	43,25	5
512	Henrik Husum Nielsen	Valby runners	48,25	6
507	Anders Spaabæk		49,23	7
536	Morten Olsen	Greve	51,03	8
505	Mogens Andersen	Allerød	53,48	9
532	Michael Frederiksen	VRK	57,08	10
527	Søren Norup	Fredensborg AK	59,25	11
50-59 år				
523	Dan Bodal	Langgarverne	40,30	1
545	Henrik Larsen	Blovstrødløverne	40,51	2
520	Lars Erichsen	FAK	41,42	3
516	Lars Ravn	Blovstrødløverne	43,53	4
517	Martin Funk Larsen	Blovstrødløverne	44,04	5
540	Jens Berg	Novo løbeklub	48,45	6
528	Morten Drost	Søborg	58,54	7

60-69 år

514	Torben Karlshøj	Køge Tri	46,23	1
534	Erik Christensen	RAC	53,45	2
90-100 år				
543	Martin Christensen	Novo løbeklub	43,50	1