

# Allerød Atletik og Motion

Allerød Cross 1

17-11-2019

Ialt 70 deltagere.

## 3 km piger

0-10 år

7	Liva Letholm Wagn	18,42	1
6	Sia Lindhart	19,34	2
5	Freja Bækgaard	19,37	3
3	Sia Due Pedersen	21,11	4
2	Caroline Brogaard-Nielsen	25,38	5
1	Ronja Johansen	25,39	6

## 3 km drenge

0-10 år

10	Tristan Lund	14,15	1
9	Alex Due Pedersen	17,37	2
8	Alfred Letholm Wagn	18,30	3
4	August Lund	20,42	4

13-14 år

11	William Kragholm Nørsøller	Blovstrødløverne	12,38	1
----	----------------------------	------------------	-------	---

## 5 km damer

0-16 år

323	Asta Exner Jensen	Allerød AM	23,56	1
322	Laura Galsøe	Allerød AM	23,59	2
321	Andrea Sofie Pedersen	Blovstrødløverne	24,00	3
314	Camilla Bach Eriksen	Blovstrødløverne	26,45	4
300	Xenia Windfeld Christensen		34,46	5

17-29 år

317	Anna Præst Nørtoft	Blovstrødløverne	26,24	1
316	Clara Marie Juhlert		26,27	2

40-49 år

328	Annika Winther	Blovstrødløverne	22,27	1
318	Gitte Hansen	Allerød AM	26,09	2
310	Mie Spaabæk		27,24	3
305	Kikki Walther	Fredensborg AK	30,09	4
302	Marena Christensen		32,22	5

50-59 år

301	Lene Møller Christensen		33,19	1
-----	-------------------------	--	-------	---

70-79 år

309	Esther Jørgensen		28,01	1
304	Nina Madsen	Blovstrødløverne	30,47	2

## 5 km mænd

0-16 år

334	Toby Johnson	AAM	19,59	1
332	Laurits Gade S Andersen	Blovstrødløverne	20,00	2
326	Lucas Spuur	Hvidovre AM	23,41	3
325	Simon Guldborg	Blovstrødløverne	23,52	4
319	Andreas Mood		26,08	5
313	Frederik Brogaard Nielsen		26,51	6
311	Noah Lodahl		26,52	7
312	Philip Johansen		26,52	8
307	Frederik Vedel Wilstrup	Blovstrødløverne	29,25	9

30-39 år

331	Jesper Letholm Wagn		21,27	1
-----	---------------------	--	-------	---

40-49 år

330	Peter Lodahl		21,35	1
-----	--------------	--	-------	---

	315	Hans-Christian Lund		26,44	2
50-59 år					
	333	Thomas Laybourn	Blovstrødløverne	20,02	1
	329	Henrik Lundgren	Blovstrødløverne	21,59	2
	324	Jens V Nielsen	Allerød AM	23,54	3
60-69 år					
	327	Carsten Buhl	Allerød AM	23,16	1
	320	Hans Egon Møller	Langgarverne	25,53	2
	308	Ole Munch	Hjerteforeningen	29,16	3
70-79 år					
	306	Mogens Olsen	Allerød AM	29,48	1
	303	Olav Holst	Allerød AM	30,58	2
<b>10 km damer</b>					
17-29 år					
	608	Caroline Berggreen		51,54	1
30-39 år					
	611	Sheila Mertz-Nielsen		50,26	1
40-49 år					
	616	Helene Lykkegaard	Novo Nordisk løbeklub	46,56	1
	613	Lotte Bigom-Eriksen	Blovstrødløverne	50,01	2
	600	Ane Rørmann		61,23	3
50-59 år					
	612	Hanne Rasmussen		50,05	1
	609	Birgit Holm	Langgarverne	51,22	2
	604	Carina Møller		56,43	3
60-69 år					
	602	Hanne Tynell	Novozymes Løbeklub	58,47	1
<b>10 km mænd</b>					
0-16 år					
	615	Carl Bigom Eriksen	Blovstrødløverne	47,49	1
30-39 år					
	622	Lars Hjort		43,43	1
	621	Bjarke Benke	FBL	43,50	2
40-49 år					
	619	Thomas Juhlert		44,53	1
	618	Anders Johansen		46,19	2
	617	Kian R Stenberg	Allerød	46,44	3
	606	Anders Spaabæk		54,31	4
50-59 år					
	623	Dan Bodal	Langgarverne	41,35	1
	620	Henrik Jacobsen	Rødovre AC	44,30	2
	605	Kim Berggren		55,36	3
	603	Brian Nørtoft Berntsen		58,25	4
	601	Jan Jørgensen		60,50	5
60-69 år					
	614	Mads Andreas Simonsen	Langgarverne	48,37	1
	610	Erik Christensen	Rødovre AC	50,40	2
70-79 år					
	607	Jan N.J. Pedersen	SNIK	53,11	1