

<b>Mænd</b>					
<b>30-34 år:</b>					
100m	11.58	Anders Sækmose (74)	22.05.07	Aarhus	
200m	24.1	Holger Bagger (43)	14.09.76	Aarhus	
400m	53.5	Benno Jensen (45)	14.06.79	Vejle	
800m	1.57.2	Benno Jensen (45)	24.07.75	Lyngby	
1000m	2.33.6	Benno Jensen (45)	16.07.75	Lyngby	
1500m	4.01.0	Benno Jensen (45)	17.06.75	Aarhus	
1 mile	4.34.1	Allan Kehlet (46)	07.07.76	Odense	
2000m	5.36.0	Benno Jensen (45)	02.07.75	Lyngby	
3000m	8.49.3	John Jacobsen (63)	01.09.93	Vejle	
5000m	15.10.99	John Jacobsen (63)	18.09.93	Skovdalen	
10000m	32.20.5	Svend Erik Pedersen (51)	08.05.84	Aarhus	
5km landevej	ingen				
1 dansk mil ( 7532 m )	23.54	John Jacobsen (63)	24.01.93	Aarhus	
10km landevej	31.46	John Jacobsen (63)	12.12.93	Viborg	
15km	48.49	John Jacobsen (63)	04.04.93	Viborg	
20km	1.07.26.4	Allan Kehlet (46)	22.01.78	Aarhus	
25km	1.24.08	John Jacobsen (63)	19.11.94	San Diego, USA	
30km	1.58.09	Bruno Ejlskov (63)	28.08.93	Randers	
½-marathon	1.17.15	Jan M. Iversen (61)	22.10.95	Vejle	
marathon	2.30.31	John Jacobsen (63)	22.01.95	San Diego, USA	
100km	11.10.07.0	Chr. Panbo (41)	13.05.72	København	
kort hæk	14.5	Svend Åge Thomsen (11)	14.09.42	Vejle	
110m hæk	14.66	Anders Sækmose (74)	17.06.06	Slovakiet	
200m hæk	25.7	Svend Åge Thomsen (11)	16.08.42	Østerbro	
400m hæk	54.7	Anders Sækmose (74)	10.06.06	Vejle	
3000m forhindring	9.52.4	Svend Erik Pedersen (51)	15.06.84	Vejle	
højde	1,90	Tommy Jensen (58)	21.08.88	Vejle	
stang	4,10	Steen Andersen (42)	05.09.73	Aalborg	
længde	6,72	Svend Åge Thomsen (11)	16.08.42	Østerbro	
trespring	13,84	Erland Jørgensen (41)	28.08.71	Holstebro	
kugle	20,02	Ole Lindskjold (44)	14.08.74	Lyngby	
diskos	56,40	Peter Jarl Hansen (44)	22.05.77	Aalborg	
spyd	52,82	Tommy Jensen (58)	31.08.91	Vejle	
hammer	60,85	Ole Lindskjold (44)	11.05.74	Hvidovre	
vægt	19,57	Peter Jarl Hansen (44)	11.06.77	Reykjavik	
kaste 5-kamp	4.420 p.	Ole Lindskjold (44)	15.04.74	Vejle	
10-kamp	6707 p.	Svend Åge Thomsen (11)	14.09.42	Vejle	
<b>indendørs:</b>					
50m	6.56	Peter Buch (72)	29.03.03	Hvidovre	
60m	7.21	Anders Sækmose (74)	17.02.07	Malmø, Sverige	
800m	2.36.96	Kenneth Degnebolig (83)	27.06.15	Holbæk	
60m hæk	8.15	Anders Sækmose (74)	17.02.07	Malmø, Sverige	
længde	5,42	Peter Buch (72)	29.03.03	Hvidovre	

3 spring	7,84	Kenneth Degnebolig (83)	13.03.16	Hvidovre	
kugle	9,44	Peter Buch (72)	29.03.03	Hvidovre	
3-kamp	1359 p.	Peter Buch (72)	29.03.03	Hvidovre	
<b>Mænd</b>					
<b>35-39 år:</b>					
100m	11.9	Arne Jensen (37)	14.09.74	Århus	
200m	25.1	Arne Jensen (37)	03.07.74	Vejle	
400m	53.9	Arne Jensen (37)	25.05.75	Vejle	
800m	2.05.2	Arne Jensen (37)	17.09.74	Århus	
1000m	2.53.4	Vagn Sørensen (29)	14.09.65	Vejle	
1500m	4.15.1	Benno Jensen (45)	07.09.80	Herning	
1 mile	ingen				
2000m	ingen				
3000m	9.24.8	Svend Erik Pedersen (51)	27.04.88	Vejle	
5000m	15.51.4	Erik Mikkelsen (39)	09.09.78	Århus	
10000m	33.03.3	Ole Steen Mortensen (45)	27.09.80	Vejle	
5km landevej	16.45	Kim Saaby (69)	22.10.06	Vejle	
1 dansk mil ( 7532 m )	ingen				
10km landevej	34.03	Svend Erik Pedersen (51)	04.11.90	Østerbro	
15km	51.06	Svend Erik Pedersen (51)	11.01.86	Horsens	
20km	1.10.56	Svend Erik Pedersen (51)	23.10.88	Vejle	
25km	ingen				
30km	1.59.12	Knud Larsen (48)	08.08.87	Randers	
½-marathon	1.14.56.9	Svend Erik Pedersen (51)	23.10.88	Vejle	
marathon	2.36.27	Svend Erik Pedersen (51)	30.09.90	Berlin	
kort hæk	16.39	Tommy Jensen (58)	18.09.93	Skovdalen	
200m hæk	30.0	Steen Andersen (42)	30.06.81	Århus	
400m hæk	60.9	Tommy Jensen (58)	11.06.95	Vejle	
3000m forhindring	12.34.0	Vagn Sørensen (29)	17.08.64	Haderslev	
højde	1,70	Tommy Jensen (58)	27.05.93	Vejle	
stang	3,90	Anders Bak (67)	26.09.04	Bagsværd	
længde	6,33	Steen Andersen (42)	20.08.77	Århus	
trespring	12,79	Steen Andersen (42)	24.09.77	Østerbro	
kugle	12,23	Kristian Kjær (29)	19.04.64	Vejle	
diskos	40,27	Ove Lauridsen (19)	27.06.54	Randers	
spyd	52,45	Hans Hyldelund (23)	27.05.62	Vejle	
hammer	49,74	Anders Dons (25)	04.08.61	Horsens	
vægt	15,28	Anders Dons (25)	07.08.60	Århus	
kaste 5-kamp	3021 p.	Hans Hyldelund (23)	19.04.62	Vejle	
10-kamp	ingen				
<b>Mænd</b>					
<b>40-44 år:</b>					

100m	12.0	Arne Jensen (37)	20.08.77	Århus	
200m	25.0	Arne Jensen (37)	14.06.77	Kolding	
400m	54.1	Arne Jensen (37)	20.08.77	Århus	
800m	2.19.31	Ove Lausten (54)	29.08.97	Odense	
1000m	3.05.4	Per Glassau (54)	04.08.98	Århus	
1500m	4.18.5	Erik Mikkelsen (39)	15.08.79	Vejle	
1 mile	5.10.5	Ove Lausten (54)	19.08.98	Ålborg	
2000m	6.36.0	Svend Erik Pedersen (51)	15.10.91	Vejle	
3000m	9.32.6	Erik Mikkelsen (39)	04.08.81	Århus	
5000m	15.49.6	Erik Mikkelsen (39)	juni 83	Vejle	
10000m	34.11.4	Svend Erik Pedersen (51)	15.10.91	Vejle	
5km landevej	ingen				
1 dansk mil ( 7532 m )	ingen				
10km landevej	34.26	Guttorm Sørensen (68)	22.03.09	Aarhus	
15km	53.55	Benny Toftedal (47)	01.04.89	Blovstrød	
20km	1.09.38	Erik Mikkelsen (39)	29.09.79	Vejle	
25km	1.38.55	Per Glassau (54)	26.09.98	Bryrup	
30km	1.56.11	Ejgil Malling (47)	26.08.89	Randers	
100km	10.15.02	Morten Kofoed(67)	12.06.11	Bramming	
½-marathon	1.15.12	Benny Toftedal (47)	07.04.90	Aalborg	
marathon	2.33.32	Svend Erik Pedersen (51)	29.09.91	Berlin	
kort hæk	19.3	Steen Andersen (42)	13.08.83	Herning	
200m hæk	ingen				
400m hæk	66.7	Steen Andersen (42)	21.08.83	Aalborg	
3000m forhindring	11.38.00	Niels Praestin (66)	29.09.09	Vejle	
højde	1,65	Tommy Jensen (58)	19.05.99	Vejle	
stang	3,90	Steen Andersen (42)	26.06.83	Odense	
længde	6,04	Steen Andersen (42)	07.06.84	Holstebro	
trespring	12,26	Steen Andersen (42)	26.05.82	Vejle	
kugle	10,39	Hans Hyldelund (23)	67		
diskos	34,35	Hans Hyldelund (23)	67		
spyd	51,47	Hans Hyldelund (23)	24.08.63	Fredericia	
hammer	43,88	Anders Dons (25)	15.10.67	Vejle	
vægt	14,09	Anders Dons (25)	09.08.67	Kolding	
kaste 5-kamp	2808 p.	Hans Hyldelund (23)	67		
10-kamp	ingen				
<b>indendørs:</b>					
3000 m	9.23.81	Guttorm Sørensen (68)	28.02.09	Skive	
<b>Mænd</b>					
<b>45-49 år:</b>					
100m	12.3	Arne Jensen (37)	13.08.83	Herning	
200m	25.77	Andre`Van Den Berg (70)	22.09.18	Esbjerg	
300m	46.81	Ove Lausten (54)	14.09.99	Århus	
400m	55.7	Arne Jensen (37)	85		

800m	2.09.33	Arne Jensen (37)	04.08.85	Helsingborg	
1000m	3.08.02	Per Glassau (54)	08.06.00	Århus	
1500m	4.30.0	Erik Mikkelsen (39)	19.06.85	Vejle	
1 mile	5.15.84	Per Glassau (54)	20.09.00	Aalborg	
2000m	6.36.13	Per Glassau (54)	22.08.00	Aarhus	
3000m	9.55.0	Ejgil Malling (47)	01.09.93	Vejle	
5000m	16.34.2	Erik Mikkelsen (39)	01.06.85	Sønderborg	
10000m	34.39.2	Erik Mikkelsen (39)	05.06.85	Horsens	
5km landevej	17.46	Per Glassau (54)	01.06.00	Odense	
1 dansk mil ( 7532m )	28.04	Kim Jensen (59)	15.02.04	Kolding	
10km landevej	35.15	Ejgil Malling (47)	17.10.93	Holstebro	
15km	54.55	Ejgil Malling (47)	06.04.96	Trelde Næs	
20km	1.13.42	Ejgil Malling (47)	31.03.96	Sønderborg	
25km	ingen				
30km	1.53.05	Ejgil Malling (47)	28.08.93	Randers	
½-marathon	1.16.00	Ejgil Malling (47)	19.09.93	Skanderborg	
marathon	2.43.35	Ejgil Malling (47)	07.11.93	Esbjerg	
kort hæk	ingen				
200m hæk	ingen				
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	11.40.4	Per Glassau (54)	02.08.00	Vejle	
højde	1,65	Tommy Jensen (58)	18.05.05	Aabenraa	
stang	3,70	Steen Andersen (42)	08.06.88	Vejle	
længde	5,40	Niels J. Larsen (46)	30.08.92	Vejle	
trespring	10,85	Steen Andersen (42)	04.09.88	Esbjerg	
kugle	11,11	Kristian Kjær (29)	76		
diskos	37,10	Preben Olsen (43)	03.09.92	Århus	
spyd	48,37	Hans Hyldelund (23)	28.07.68	Vejle	
hammer	43,91	Anders Dons (25)	19.05.71	Vejle	
vægt	12,55	Anders Dons (25)	72		
kaste 5-kamp	2.682 p.	Bjørn L. Madsen (69)	04.08.17	Århus	
<b>indendørs:</b>					
50m	8.08	Ove Lausten(54)	11.01.03	Marselisborg	
1500m	4.46.08	Knud Bangsgaard	13.02.10	Skive	
længde	4,25	Ove Lausten(54)	29.03.03	Hvidovre	
<b>Mænd</b>					
<b>50-54 år:</b>					
100m	12.27	Jann Olsen (67)	04.08.18	Randers	
200m	25.01	Jann Olsen (67)	12.08.17	Holbæk	
300m	49.27	Ove Lausten (54)	01.08.06	Aarhus	
400m	56.0	Arne Jensen (37)	11.05.88	Vejle	
800m	2.14.7	Flemming Johansen (42)	22.08.94	Vejle	
1000m	ingen				
1500m	4.49.05	Ejgil Malling (47)	09.08.97	Åbenrå	

1 mile	5.55.94	Ove Lausten (54)	06.09.06	Vejle	
2000m	ingen				
3000m	10.13.8	Flemming Johansen (42)	01.09.93	Vejle	
5000m	17.30.2	Ejgil Malling (47)	04.08.98	Århus	
10000m	36.17.7	Ejgil Malling (47)	27.09.98	Odense	
5km landevej	ingen				
1 dansk mil ( 7532 m )	29.44	Per Glassau (54)	15.02.04	Kolding	
10km landevej	35.46.78	Ejgil Malling (47)	20.04.97	Haderslev	
15km	ingen				
20km	1.21.33	Tage Olesen (40)	25.11.90	Skive	
25km	ingen				
30km	2.15.12	Henning Jensen (42)	28.08.93	Randers	
½ marathons	1.17.04	Ejgil Malling (47)	09.07.98	Glejbjerg	
marathons	2.45.47	Ejgil Malling (47)	20.09.98	Berlin	
24 tim løb	199,3 km	Henrik A Svendsen (66)	23.02.19	Finland	
kort hæk	16.6	Flemming Nielsen (41)	14.08.93	Skovdalen	
200m hæk	ingen				
300m hæk	49.71	Flemming Nielsen (41)	29.08.93	Frederiksberg	
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	11.47.20	Flemming Johansen (42)	28.08.94	Langvang	
højde	1.56	Kristian Krarup	18.05.10	Odense	
stang	3,60	Steen Andersen (42)	06.06.92	Holstebro	
længde	5,09	Steen Andersen (42)	29.09.92	Esbjerg	
trespring	10,26	Flemming Nielsen (41)	28.08.93	Frederiksberg	
kugle (6kg)	13,08	Jens Østergaard (40)	09.05.93	Odense	
diskos (1,5kg)	42,61	Jens Østergaard (40)	28.08.93	Frederiksberg	
diskos (2,0kg)	34,02	Jens Østergaard (40)	12.04.93	Vejle	
spyd (700g)	45,77	Jann Olsen (67)	25.06.17	Greve	
Spyd (800 g)	38.74	Peer T. Jensen	2011	Haderslev	
hammer (6kg)	42,48	Preben Olsen (43)	23.05.93	Skovdalen	
vægt (11,34kg)	16.23	Per Jensen (58)	19.6.10	Haderslev	
kaste 5-kamp	3561 p.	Jens Østergaard (40)	09.05.93	Odense	
5-kamp	2054 p.	Ove Lausten (54)	24.04.04	Odense	
Hammer 7,26kg	39.08	Tommy Jensen (58)	14.06.09	Aalborg/Skovdalen	
<b>indendørs:</b>					
50m	7.36	Esben T. Jensen (55)	02.04.05	Hvidovre	
60m	7.87	Jann Olsen (67)	03.02.18	Randers	
200m	25.65	Jann Olsen (67)	04.02.18	Randers	
400m	63.79	Søren H Mikkelsen (67)	03.02.18	Randers	
800m	2.23.44	Søren H Mikkelsen (67)	04.02.18	Randers	
1500m	5.01.30	Knud Bangsgaard (62)	04.02.12	Skive	
3000m	10.30.07	Knud Bangsgaard (62)	04.02.12	Skive	
længde	4.73	Kristian Krarup	29.01.11	Marselisborg	
kugle (6kg)	7,97	Esben T. Jensen (55)	02.04.05	Hvidovre	
3 kamp	1419 p.	Esben T. Jensen (55)	02.04.05	Hvidovre	

Højde	1.50	Kristian Krarup	29.01.11	Marselisborg	
60m	9.03	Kristian Krarup	29.01.11	Marselisborg	
<b>Mænd</b>					
<b>55-59 år:</b>					
100m	13.5	Arne Jensen (37)	04.01.92	Vejle	
200m	26.97	Jørgen Kammersgaard	22.08.09	DM Hvidovre	
300m	50.70	Ove Lausten (54)	12.08.09	Aarhus	
400m	60.37	Jørgen Kammersgaard	22.08.09	DM Hvidovre	
800m	2.29.55	Jørgen Kryger (58)	29.06.14	Esbjerg	
1000m	3.35.07	Ove Lausten (54)	05.10.10	Herning	
1500m	5.03.32	Jørgen Kryger (58)	20.09.14	Ballerup	
1 mile (1609m)	6.01.20	Ove Lausten (54)	25.08.09	Herning	
2000m	ingen				
3000m	11.23.6	Jørgen Kryger (58)	09.12.14	Vejle	
5000m	18.50.0	Ejgil Malling (47)	13.06.02	Vejle	
10000m	39.17.81	Leo Justesen (51)	06.07.07	Aarhus	
5km landevej	20.32	Per Glassau (54)	15.09.13	Viborg	
1 dansk mil ( 7532m )	31.58	Per Glassau (54)	15.10.11	Rødovre	
10km landevej	38.15	Ejgil Malling (47)	07.04.02	Isenvad	
15km	ingen				
20km	1.28.31	Mogens Dam (33)	23.10.88	Vejle	
25km	ingen				
30km	2.21.40	Mogens Dam (33)	04.06.88	Randers	
½-marathon	1.21.45	Ejgil Malling (47)	07.09.02	Tønder	
marathon	2.56.40	Ejgil Malling (47)	13.10.02	Odense	
100m hæk	ingen				
200m hæk	ingen				
300m hæk	53.63	Flemming Nielsen (41)	30.08.96	Herning	
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	14.12.3	Egon Johannesen (37)	26.09.92	Vejle	
højde	1,46	Kristian Krarup (60)	09.06.15	Aabenraa	
stang	3,55	Steen Andersen (42)	09.08.97	Aabenraa	
længde	4,87	Steen Andersen (42)	06.09.98	Greve	
trespring	9,71	Steen Andersen (42)	13.05.01	Sæby	
kugle (6kg)	13,29	Jens Østergaard (40)	23.05.95	Esbjerg	
diskos (1,5kg)	41,08	Jens Østergaard (40)	08.09.96	Frederiksberg	
diskos (2,0kg)	34,72	Jens Østergaard (40)	11.06.95	Vejle	
spyd (800 g)	42,63	Peer T. Jensen ( 58 )	16.07.13	Herning	
spyd (700 g)	41,08	Peer T. Jensen ( 58 )	25.08.13	Hvidovre <b>DM</b>	
hammer (6,0 kg)	44.50	Peer T. Jensen ( 58 )	25.08.13	Hvidovre <b>DM</b>	
vægt (11,34kg)	16.92	Peer T. Jensen ( 58 )	05.06.13	Holstebro	
kaste 5-kamp (tabel2013)	3824 p.	Peer T. Jensen ( 58 )	05.06.13	Holstebro	
kaste 5-kamp	3910 p.	Jens Østergaard (40)	06.05.95	Langvang	
<b>indendørs:</b>					

50m	8.47	Ove Lausten (54)	8.1.11	Aarhus	
højde	1,43	Kristian Krarup (60)	12.02.17	Randers	
længde	4,45	Kristian Krarup (60)	12.02.17	Randers	
<b>Mænd</b>					
<b>60-64 år:</b>					
100m	13.71	Arne Jensen (37)	30.08.97	Odense	
200m	28.29	Jørgen Kammersgaard (50)	29.08.10	Aalborg	
300m	51.67	Per Glassau (54)	17.08.16	Aalborg	
400m	62.70	Arne Jensen (37)	30.08.97	Odense	
800m	2.43.61	Leo Justesen (51)	10.08.14	Hvidovre	
1000m	ingen				
1500m	5.22.39	Leo Justesen (51)	26.06.11	Esbjerg	
1 mile	ingen				
2000m	ingen				
3000 m	11.51	Leo Justesen (51)	06.12.11	Vejle	
5000m	19.12	Leo Justesen (51)	14.08.11	Haderslev	
10000m	42.26.73	Per Glassau (54)	14.05.16	Allerød	
5km landevej	20.40	Per Glassau (54)	22.03.14	Aarhus	
1 dansk mil ( 7532m )	32.24	Per Glassau (54)	08.03.14	Rødovre	
10 km landevej	41.58	Per Glassau (54)	19.10.14	Vejle	
15km	1.07.42	Per Glassau (54)	11.05.17	Aarhus	
20km	1.35.59	Karl Sørensen (25)	23.10.88	Vejle	
25km	ingen				
30km	ingen				
½-marathon	1.28.29	Leo Justesen (51)	04.09.11	Aarhus	
marathon	3.10.38	Leo Justesen (51)	18.09.11	Odense	
kort hæk	ingen				
200m hæk	ingen				
300m hæk	ingen				
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	ingen				
højde	1,30	Jens Østergaard (40)	16.05.00	Vejle	
stang	3,10	Steen Andersen (42)	15.06.05	Vejle	
længde	3,82	Svend Schønwald (40)	01.05.01	Vejle	
trespring	ingen				
kugle (5 kg)	13,29	Jens Østergaard (40)	02.05.02	Odense	
kugle (7,26 kg)	12,62	Jens Østergaard (40)	24.04.04	Odense	
diskos (1 kg)	45,46	Jens Østergaard (40)	11.08.01	Aalborg	
diskos (2 kg)	39,28	Jens Østergaard (40)	26.04.04	Bagsværd	
spyd (600 g)	36,61	Peer T Jensen (58)	13.09.18	Malaga , Spanien	
hammer (5 kg)	42,37	Peer T Jensen (58)	06.07.18	Borås Sverige	
hammer (7,26 kg)	26,42	Jens Østergaard (40)	14.05.00	Esbjerg	
vægt (9,08 kg)	17,35	Peer T Jensen (58)	06.07.18	Borås Sverige	
kaste 5-kamp	3664 p.	Peer T Jensen (58)	13.09.18	Malaga , Spanien	

<b>indendørs:</b>					
50 m	9.75	Ove Lausten ( 54 )	16.03.14	Hvidovre	
længde	3,36	Ove Lausten ( 54 )	16.03.14	Hvidovre	
kugle (5kg)	13,29	Jens Østergaard (40)	11.03.00	Göteborg (Sverige)	
vægt (9,072 kg)	14,39	Jens Østergaard (40)	07.03.04	Hvidovre	
<b>Mænd</b>					
<b>65-69 år:</b>					
100m	13.5	Arne Jensen(37)	25.05.04	Vejle	
200m	29.22	Arne Jensen(37)	30.06.05	Finland	
400m	65.86	Arne Jensen(37)	26.09.04	Bagsværd	
800m	2.54.68	Poul Bachmann Madsen (39)	06.09.07	VM i Riccione, Italien	
1000m	3.43.65	Per Glassau (54)	01.05.19	Aalborg	
1500m	5.42.05	Poul Bachmann Madsen (39)	10.09.07	VM i Riccione, Italien	
1 mile	ingen				
2000m	ingen				
3000m	12.46	Henning Jensen (42)	09.12.08	Vejle	
5000m	21.53.63	Ole Jeppesen (38)	03.08.03	Sønderborg	
10000m	49.15.8	Poul Bachmann Madsen (39)	05.06.08	Vejle	
5km landevej	21.44	Per Glassau (54)	08.06.19	Bogense	
1 dansk mil ( 7532 m )	33.56	Per Glassau (54)	10.04.19	Rødovre	
10km landevej	45.22	Per Glassau (54)	31.03.19	Aarhus	
15km	ingen				
20km	ingen				
25km	ingen				
30km	ingen				
½ marathon	1.38.22	Leo Justesen (51)	18.09.16	København	
marathon	3.42.14	Leo Justesen (51)	02.10.16	Odense	
100km	11.05.08	Jørgen Hansen (51)	12.08.17	Viborg	
kort hæk	20.32	Clark Pedersen (35)	21.09.09	Vejle	minus 2,9
200m hæk	ingen				
300m hæk	ingen				
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	ingen				
højde	1,30	Arne Jensen(37)	25.06.06	Vejle	
stang	2,90	Steen Andersen (42)	01.06.07	Aarhus	
længde	4,03	Arne Jensen(37)	02.09.06	Rønne	
trespring	ingen				
kugle (5,0 kg)	12,22	Jens Østergaard (40)	13.08.05	Skovdalen	
diskos (1,0 kg)	40,66	Jens Østergaard (40)	09.06.05	Aarhus	
diskos (1,5kg)	33,42	Hans Hyldelund (23)	02.09.90	Skovdalen	
spyd	29,14	Heinrich Hjort (21)	29.07.90	Herning	
hammer (5 kg)	34,67	Jens Østergaard (40)	13.08.05	Skovdalen	
vægt (9,072 kg)	12,84	Jens Østergaard (40)	02.09.06	Rønne	
kaste 5-kamp	3643	Jens Østergaard (40)	18.09.05	Randers	



<b>indendørs:</b>					
50m	7.72	Arne Jensen (37)	12.03.06	Hvidovre	
60m	8.86	Arne Jensen (37)	03.03.06	Malmö, Sverige	
200m	29.65	Arne Jensen (37)	03.03.06	Malmö, Sverige	
800m	3.03.53	Ove Lausten (54)	03.02.19	Randers	
længde	3,73	Arne Jensen (37)	12.03.06	Hvidovre	
kugle (5kg)	11,88	Jens Østergaard (40)	12.03.06	Hvidovre	
vægt (9,072kg)	10,80	Jens Østergaard (40)	02.04.05	Hvidovre	
kaste 3 kamp	1697	Arne Jensen (37)	12.03.06	Hvidovre	
Højde	1.20	Svend Schönwald	15.03.09	Snekkersten	
<b>Mænd</b>					
<b>70-74 år:</b>					
100m	14.48	Arne Jensen (37)	21.05.08	Aabenraa	
200m	30.55	Arne Jensen (37)	27.08.07	Holbæk	
400m	67.73	Arne Jensen (37)	26.08.07	Holbæk	
800m	2.58.77	Poul Bachmann Madsen(39)	01.08.09	VM Lahti, Suomi	
1000m	ingen				
1500m	5.53.82	Poul Bachmann Madsen(39)	04.08.09	VM Lahti, Suomi	
1 mile	ingen				
2000m	ingen				
3000m	13.22.83	Aage Schubert (38)	15.12.09	Vejle	
5000m	21.49.33	Aage Schubert (38)	14.09.08	Esbjerg	
10000m	45.36.77	Poul Bachmann Madsen(39)	05.06.09	Roskilde	
8km cross country	37.41	Poul Bachmann Madsen(39)	29.07.09	VM Lahti, Suomi	
10kmCrossCountry	55.58	Aage Schubert (38)	13.03.10	Viborg	
5km landevej	ingen				
1 dansk mil ( 7532 m )	ingen				
10km landevej	46.33	Aage Schubert (38)	22.03.09	Århus	
15km	ingen				
20km	ingen				
25km	ingen				
30km	ingen				
½-marathon	1.44.59	Poul Bachmann Madsen(39)	12.06.10	København	
marathon	3.47.35	Jørgen Ladegaard ( )	01.10.17	Odense	
80m hæk	19.52	Clark Pedersen (35)	24.08.08	Tårnby, Amager	
200m hæk	ingen				
300m hæk	ingen				
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	ingen				
højde	1,25	Arne Jensen (37)	23.08.09	DM Hvidovre	
stang	ingen				
længde	3,58	Arne Jensen (37)	06.06.11	Odense	
trespring	ingen				
kugle (4.0kg)	9.90	Steen Andersen (42)	25.08.13	Hvidovre <b>Bronze</b>	

kugle (4.0kg)	9,88	Heinrich Hjort (21)	29.06.91	Glostrup	
diskos (1,5kg)	32,72	Heinrich Hjort (21)	10.08.91	Randers	
spyd	29,78	Heinrich Hjort (21)	28.06.91	Glostrup	
hammer	37,38	Hans Hyldelund (23)	28.08.93	Frederiksberg	
vægt	13,39	Hans Hyldelund (23)	30.08.96	Herning	
kaste 5-kamp	4037 p.	Heinrich Hjort (21)	09.05.93	Odense	
<b>indendørs:</b>					
50 m hæk	11.88	Clark Pedersen (35)	18.03.07	Hvidovre	
60m hæk	14.78	Clark Pedersen (35)	15.03.09	Snekkersten	
50m	8.47	Svend Schönwald (40)	14.03.10	Hvidovre	
højde	1,25	Clark Pedersen (35)	02.04.05	Hvidovre	
Længde	3,52	Svend Schönwald (40)	14.03.10	Hvidovre	
400m	68.87	Arne Jensen (37)	02.02.08	Reykjavik	
<b>Mænd</b>					
<b>75-79 år:</b>					
100m	14.81	Arne Jensen (37)	23.05.12	Vejle	
200m	ingen				
400m	1.12.12	Arne Jensen (37)	15.09.12	Aalborg	
800m	3.38.17	Poul Bachmann Madsen ( 39 )	10.09.18	Malaga , Spanien	
1000m	ingen				
1500m	07.34.16	Mogens Dam (33)	06.08.09	VM Lahti, Suomi	
1 mile	ingen				
2000m	ingen				
3000m	18.32.77	Mogens Dam (33)	15.12.09	Vejle	
5000m	26.47.68	Poul Bachmann Madsen ( 39 )	09.06.15	Aabenraa	
10000m	57.41.16	Mogens Dam (33)	05.06.09	Roskilde	
8km CrossCountry	44.46	Mogens Dam (33)	29.07.09	VM Lahti, Suomi	
10km CrossCountry	1.21.32	Mogens Dam (33)	13.03.10	Viborg	
5km landevej	ingen				
1 dansk mil ( 7532 m )	ingen				
10km landevej	54.42	Poul Bachmann Madsen ( 39 )	01.04.17	Middelfart	
15km	ingen	xxx			
20km	ingen				
25km	ingen				
30km	ingen				
½ marathon	1.59.08	Poul Bachmann Madsen ( 39 )	18.09.16	København	
marathon	4.32.04	Poul Bachmann Madsen ( 39 )	28.09.14	Odense	
80m hæk	21.29	Clark Pedersen (35)	25.08.13	Hvidovre <b>DM</b>	
200m hæk	ingen				
300m hæk	ingen				
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	ingen				
højde	1,20	Arne Jensen (37)	21.05.13	Odense	
stang	ingen				

længde	3,62	Arne Jensen (37)	15.09.13	Odense	
trespring	ingen				
kugle	8,55	Heinrich Hjort (21)	17.08.96	Svendborg	
diskos (1,0kg)	24,78	Hans Hyldelund (23)	21.09.99	Esbjerg	
diskos (1,5kg)	24,84	Hans Hyldelund (23)	25.05.98	Vejle	
spyd	21,88	Heinrich Hjort (21)	08.09.96	Frederiksberg	
hammer	31,69	Hans Hyldelund (23)	17.06.99	Odense	
vægt	12,04	Hans Hyldelund (23)	29.07.00	Aabenraa	
kaste 5-kamp	2784 p	Hans Hyldelund (23)	17.09.00	Randers	
<b>Indendørs:</b>					
50m hæk	13.63	Clark Pedersen (35)	14.03.10	Hvidovre	
Højde	1,16	Clark Pedersen (35)	14.03.10	Hvidovre	
Længde	2,74	Clark Pedersen (35)	14.03.10	Hvidovre	
<b>Mænd</b>					
<b>80-84 år:</b>					
100m	16.84	Arne Jensen (37)	24.06.17	Greve	
200m	35.50	Arne Jensen (37)	25.06.17	Greve	
400m	ingen				
800m	ingen				
1000m	ingen				
1500m	ingen				
1 mile	ingen				
2000m	ingen				
3000m	ingen				
5000m	ingen				
10000m	ingen				
5km landevej	ingen				
1 dansk mil ( 7532 m	ingen				
10km landevej	ingen				
15km	ingen				
20km	ingen				
25km	ingen				
30km	ingen				
½-marathon	ingen				
marathon	5.33.31	Poul Bachmann Madsen (39)	19.05.19	København	
80m hæk	20.63	Clark Pedersen (35)	29.08.15	Randers	
200m hæk	ingen				
300m hæk	ingen				
400m hæk	ingen				
3000m forhindring	ingen				
højde	1,05	Clark Pedersen (35)	12.09.15	Vejle	
stang	ingen				
længde	2,83	Arne Jensen (37)	22.05.17	Vejle	
trespring	ingen				

kugle	8,01	Arne Jensen (37)	22.05.17	Vejle	
diskos (1,0kg)	20,50	Hans Hyldelund (23)	11.06.03	Vejle	
diskos (1,5kg)	ingen				
spyd	17,36	Clark Pedersen (35)	14.06.16	Esbjerg	
hammer	29,21	Hans Hyldelund (23)	11.06.03	Vejle	
vægt	10,17	Hans Hyldelund (23)	05.09.04	Esbjerg	
kaste 5-kamp	ingen				
<b>Indendørs:</b>					
50 m	10,93	Clark Pedersen (35)	01.03.15	Hvidovre	
200m	35,99	Arne Jensen (37)	12.02.17	Randers	
50m hæk	13,30	Clark Pedersen (35)	01.03.15	Hvidovre	
60m hæk	16,04	Clark Pedersen (35)	11.02.17	Randers	
højde	1,12	Clark Pedersen (35)	01.03.15	Hvidovre	
længde	2,57	Clark Pedersen (35)	01.03.15	Hvidovre	
kugle (3kg)	7,60	Clark Pedersen (35)	01.03.15	Hvidovre	