



21.09.2025 / KU / hw

1 /1 ...

Baneløb 18.09.2025

Resultatliste fra klubintern legestue på Selskov Stadion.

Forhold: Solskin og svag vind = Gode betingelser.

Hele 9 friske Langgarverne var mødt op og lavede 11 øvelser.

Godt kæmpet – af alle !!

Den "aldersgraderede præstation" kommer af samme "beregner" som vi tidligere anvendte i vores klubmesterskab.

Beregneren tilgås via dette link: <https://www.motionsplan.dk/aldersgraderede-tider/>

5.000 m	Tid	AG%
Kirsten Ejlskov	25.55	76,17
Birthe Hansen	29.23	73,88
Leif Jensen	23.01	72,60
Lukas de Lony Pedersen	18.07	70,19
Birgitte Yde	28.41	69,88
Hans Henrik Skovsbo	23.01	69,37
Dan Bodal	24.34	62,75
Amalie Woel	23.32	61,24
Lene Olsen	31.09	58,11

800 m	Tid	AG%
Hans Henrik Skovsbo	3.12	66,77
Lukas de Lony Pedersen	2.38	66,52