



Konkurrenceudvalget 13.04.2054/hw

TESTLØB 12. april 2025. – version 2.0

1/3 ...

15 deltagere.

Start og mål fra den store P-plads på Overdrevsvejen ved Store Dyrehave.

Valgfrit 6 km eller 10 km på de opmålte og markerede (stort set markerede) ruter.

6 km

Navn	Tid	Age-Graded %
Morten Christiansen	24.06	76,16
Heino Wohlert	28.20	68,15
Erik Ejlskov	28.51	67,52
Kirsten Ejlskov	32.09	73,69
Birgitte Yde	33.51	72,08
Annette Brønd	35.00	70,36
Yvan Pedersen	36.58	52,69
Karina Dalgaard Torp	39.53	53,95
Birthe Hansen	39.54	65,01
Elisabeth Haahr	39.56	68,19
Claus Tetens	45.01	44,04





2/3...

10 km

Navn	Tid	Age-Graded %
Arne Pedersen	53.21	78,33
Helen Jensen	53.39	77,13
Carina Møller	54.44	73,42
Karen Kiilerich	56.10	63,32



10 km ruten

Vel mødt til de følgende testløb.

Lørdag d. 23. august, start kl. 09.30, løbsansvarlig er Heino Wohlert.

Lørdag d. 25. oktober, start kl. 09.30, løbsansvarlig er Dan Bodal.

På sidste side får du alt at vide ... så læs videre ...

Så her på sidste side er anstrengelserne opgjort og sorteret efter "køn- og aldersgraderet præstation", det er jo den mest reelle måde at opgøre sådan noget på, når vi nu ikke arbejder med køn og aldersklasser.

Således blev der ændret lidt på den umiddelbart synlige opfattelse af vores indbyrdes placeringer.

Distance	Navn	Tid	Age-Graded %
10 km	Arne Pedersen	53.21	78,33
10 km	Helen Jensen	53.39	77,13
6 km	Morten Christiansen	24.06	76,16
6 km	Kirsten Ejlskov	32.09	73,69
10 km	Carina Møller	54.44	73,42
6 km	Birgitte Yde	33.51	72,08
6 km	Annette Brønd	35.00	70,36
6 km	Elisabeth Haahr	39.56	68,19
6 km	Heino Wohlert	28.20	68,15
6 km	Erik Ejlskov	28.51	67,52
6 km	Birthe Hansen	39.54	65,01
10 km	Karen Kiilerich	56.10	63,32
6 km	Karina Dalgaard Torp	39.53	53,95
6 km	Yvan Pedersen	36.58	52,69
6 km	Claus Tetens	45.01	44,04

Bemærk, at jeg har anvendt den alder I står til i klub-modul.

Ligeledes er ruterne i skoven på ingen måde hurtige, dvs. at man vil score bedre på mere optimalt underlag.

Age-grade-calculatoren kan du finde her:

<https://www.motionsplan.dk/aldersgraderede-tider/#beregning-din-aldersgraderede-l%C3%B8betid>

Hvis man pusler lidt rundt inde på nettet kan man finde forskellige udgaver af denne beregner, jeg har valgt at benytte denne fordi den er så brugervenlig som man kan forlange.

Andre udgaver, synes jeg, er mere besværlige ... Det er ikke sikkert at alle beregnere vil give præcist samme resultat, men der vil ikke være afgørende forskelle.