FIF HILLERØD ATLETIK
Klubrekorder ude – kvinder
Opdateret 1. november 2026

Piger/Kvinder – 60 m

10 år	Maria Teresa Blay '89	1999	9,16	
11 år	Maria Teresa Blay '89	2000	9,00	-0,8

Piger/Kvinder – 80 m

12 år	Victoria Lendal '02	2014	11,10	+0,6
13 år	Maj Gylling '77	1990	10,7x	+0,8
13 år	Maria Skov Kragh '01	2014	11,31	+0,5

Piger/Kvinder – 100 m

14 år	Tina Heilesen '63	1977	13,0x	
15 år	Tina Heilesen '63	1978	12,4x	+1,5
16 år	Tina Heilesen '63	1979	12,26	+1,5
17 år	Tina Heilesen '63	1980	12,59	+1,5
18 år	Louise Sørensen '78	1996	12,35	+1,1
19 år	Rikke Sørensen '81	2000	12,22	-0,6
20 år	Rikke Sørensen '81	2001	12,35	+1,9
21 år	Louise Sørensen '78	1999	12,29	+1,6
22 år	Rikke Sørensen '81	2003	12,05	+0,8
Senior	Rikke Sørensen '81	2003	12,05	+0,8

Piger/Kvinder – 200 m

12 år	Victoria Lendal '02	2014	29,19	-0,7
13 år	Maj Gylling '77	1990	26,8x	
14 år	Maj Gylling '77	1991	26,0x	+1,2
15 år	Christina Madsen '72	1987	25,67	
16 år	Christina Madsen '72	1988	25,5x	+0,9
16 år	Rikke Sørensen '81	1997	25,85	+1,4
17 år	Tina Heilesen '63	1980	25,7x	
17 år	Wanda Breum '64	1981	25,7x	
17 år	Rikke Sørensen '81	1998	25,97	+0,7
18 år	Louise Sørensen '78	1996	25,17	-0,2
19 år	Louise Sørensen '78	1997	25,35	+1,0
19 år	Louise Sørensen '78	1997	24,8x	+1,6
20 år	Louise Sørensen '78	1998	24,75	+1,3
21 år	Rikke Sørensen '81	2002	25,15	+0,7
22 år	Rikke Sørensen '81	2003	24,73	+2,0
Senior	Rikke Sørensen '81	2004	24,64	

Piger/Kvinder – 300 m

14 år	Rosine Luna Nielsen '11	2025	43,74	
15 år	Rosine Luna Nielsen '11	2026	43,06	

Piger/Kvinder – 400 m

10 år	Maria Teresa Blay '89	1999	72,74	
11 år	Maria Teresa Blay '89	2000	69,43	
16 år	Wanda Breum '64	1980	58,0x	
17 år	Wanda Breum '64	1981	57,11	
18 år	Wanda Breum '64	1982	56,8x	
19 år	Louise Sørensen '78	1997	56,39	
20 år	Louise Sørensen '78	1998	55,95	
21 år	Louise Sørensen '78	1999	57,13	
22 år	Louise Sørensen '78	2000	56,21	
Senior	Louise Sørensen '78	1998	55,95	

Piger/Kvinder – 600 m

12 år	Maria Teresa Blay '89	2001	1.53,7x	
13 år	Ida Palbo '03	2016	1.52,81	

Piger/Kvinder – 800 m

15 år	Dina Danekilde '79	1994	2.22,06	
16 år	Dina Danekilde '79	1995	2.21,19	
17 år	Hanne Bundgaard '63	1980	2.14,0x	
18 år	Dina Danekilde '79	1997	2.12,41	
19 år	Dina Danekilde '79	1998	2.12,53	
20 år	Louise Sørensen '78	1998	2.15,14	
21 år				
22 år	Janna Andersen '42	1964	2.48,4x	
Senior	Dina Danekilde '79	1997	2.12,41	

Piger/Kvinder – 1000 m

10 år	Caroline Kamm '89	1999	3.46,56	
11 år	Pernille Schønning '87	1998	3.37,64	
12 år	Marianne Sørensen '67	1979	3.29,8x	
13 år	Ida Palbo '03	2016	3.21,49	
14 år				
15 år				
16 år				
17 år				
18 år				
19 år				
20 år				
21 år				
22 år				

Piger/Kvinder – 1500 m

14 år	Dina Danekilde '79	1993	5.16,7x	
15 år	Dina Danekilde '79	1994	4.56,76	
16 år	Dina Danekilde '79	1995	4.54,5x	
17 år	Hanne Bundgaard '63	1980	4.39,76	
18 år	Hanne Bundgaard '63	1981	4.32,4x	
19 år	Dina Danekilde '79	1998	4.44,58	
20 år	Kira Baun '77	1997	4.41,06	
21 år	Hanne Levorsen '51	1972	5.11,1x	
22 år				
Senior	Hanne Bundgaard '63	1981	4.32,4x	

Piger/Kvinder – 3000 m

14 år	Dina Danekilde '79	1993	11.12,6x	
15 år	Dina Danekilde '79	1994	11.26,6x	
16 år	Mette Svarer '81	1997	10.53,48	
17 år				
18 år				
19 år				
20 år				
21 år				
22 år				
Senior	Dorte Dahl '65	1993	9.52,9x	

Piger/Kvinder – 60 m hæk

10 år	Maria Teresa Blay '89	1999	11,89	+0,8
11 år	Christina Carlsen '87	1998	12,25	-1,4

Piger/Kvinder – 60 m hæk

12 år	Victoria Lendal '02	2014	11,33	+0,7
13 år	Rikke Sørensen '81	1994	10,8x	
13 år	Rikke Sørensen '81	1994	10,9x	-2,0
13 år	Christina Carlsen '87	2000	11,15	-2,1

Piger/Kvinder – 80 m hæk

14 år	Rikke Sørensen '81	1995	13,40	-1,3
15 år	Rikke Sørensen '81	1996	13,16	-1,8

Piger/Kvinder – 100 m hæk

16 år	Katrine Bay '75	1991	15,20	+0,6
17 år	Katrine Bay '75	1992	15,22	+0,7

Piger/Kvinder – 100 m hæk

18 år	Katrine Bay '75	1993	15,1x	+0,6
19 år	Dina Danekilde '79	1998	16,26	-2,9
20 år	Rikke Sørensen '81	2001	15,47	+1,5
21 år	Rikke Sørensen '81	2002	15,32	-0,4
22 år	Rikke Sørensen '81	2003	15,39	+1,9
Senior	Pia Lund Hansen '49	1978	14,6x	

Piger/Kvinder – 300 m hæk

14 år	Signe Larsen '02	2016	54,33
15 år	Mette Jensen '81	1996	47,87

Piger/Kvinder – 400 m hæk

16 år	Wanda Breum '64	1980	66,0x
17 år	Dina Danekilde '79	1996	62,57
18 år	Wanda Breum '64	1982	61,4x
19 år	Rikke Sørensen '81	2001	62,84
20 år	Rikke Sørensen '81	2001	60,52
21 år	Rikke Sørensen '81	2002	62,72
22 år			
Senior	Rikke Sørensen '81	2001	60,52

Piger/Kvinder – 2000 m forhindring

14 år			
15 år			
16 år			
17 år			

Piger/Kvinder – 3000 m forhindring

18 år	Hanne Bundgaard '63	1981	12.47,6x
19 år			
20 år			
21 år			
22 år			
Senior	Hanne Bundgaard '63	1981	12.47,6x

Piger/Kvinder – Højdespring

10 år	Maria Teresa Blay '89	1999	1,20
11 år	Maria Teresa Blay '89	2000	1,34
12 år	Anna Katrine Larsen '03	2015	1,43
13 år	Lene Ø. Hansen '84	1997	1,47
14 år	Katrine Bay '75	1989	1,60
15 år	Sarah Stevnsborg '84	1999	1,60
16 år	Katrine Bay '75	1991	1,62
17 år	Katrine Bay '75	1992	1,66
18 år	Hanne Bundgaard '63	1981	1,60
19 år	Annette Grum Jensen '68	1987	1,55
20 år	Annette Grum Jensen '68	1988	1,61
21 år	Annette Grum Jensen '68	1989	1,61
22 år			
Senior	Katrine Bay '75	1992	1,66

Piger/Kvinder – Stangspring

12 år	Victoria Lendal '02	2014	2,00
13 år			
14 år	Rosa Poulsen '06	2020	2,10
14 år	Alma Kühnell '07	2021	2,10
15 år	Dagmar L Madsen '01	2016	2,50
16 år			
17 år			
18 år			
19 år			
20 år			
21 år			
22 år			
Senior	Dagmar L Madsen '01	2016	2,50

Piger/Kvinder – Længdespring (zone)

10 år	Emma Flor '05	2015	4,02	
11 år	Silje Louise Andersen '98	2009	4,37	+1,5
12 år	Victoria Lendal '02	2014	5,02	+1,1
13 år	Maj Gylling '77	1990	5,17	

Piger/Kvinder – Længdespring (planke)

14 år	Emma Flor '05	2019	4,55	-0,9
15 år	Maj Gylling '77	1992	5,20	+0,7
16 år	Tina Heilesen '63	1979	5,30	+0,3
17 år	Sabrina Cordua `84	2001	5,40	+0,0
18 år	Kirsten Petersen '52	1970	5,55	
19 år	Sabrina Cordua `84	2003	5,42	+1,8
20 år	Kirsten Petersen '52	1972	5,65	
21 år	Kirsten Petersen '52	1973	5,39	
22 år	Kirsten Petersen '52	1974	5,55	
Senior	Kirsten Petersen '52	1980	5,84	

Piger/Kvinder – Trespring (planke)

14 år				
15 år				
16 år	Sabrina Cordua '84	2000	10,90	+1,2
17 år	Sabrina Cordua '84	2001	11,71	+1,2
18 år	Sabrina Cordua '84	2002	11,50	+0,6
19 år	Sabrina Cordua '84	2003	11,86	+1,6
20 år				
21 år				
22 år				
Senior	Sabrina Cordua '84	2003	11,86	+1,6

Piger/Kvinder – Boldkast 145 g

10 år	Anna Katrine Larsen '03	2013	30,95
11 år	Sarah R. Pedersen '88	1999	33,68
12 år	Ida Tümmler '86	1998	41,21
13 år	Anne Sørensen '80	1993	43,88

Piger/Kvinder – Spydkast 400g

12 år	Maria Teresa Blay '89	2001	24,15
13 år	Dagmar Madsen '01	2014	26,94

Piger/Kvinder – Spydkast 500g

14 år	Dagmar Madsen '01	2015	24,01
15 år	Dagmar Madsen '01	2016	32,76
16 år	Dagmar Madsen '01	2017	32,80
17 år	Sabrina Cordua '84	2001	31,27

(600g)

Piger/Kvinder – Spydkast 600g

18 år	Sabrina Cordua '84	2002	33,46
19 år	Sabrina Cordua '84	2003	31,60
20 år	Sabrina Cordua '84	2004	28,49
21 år	Sabrina Cordua '84	2005	26,54
22 år			
Senior	Sabrina Cordua '84	2002	33,46

Piger/Kvinder – Kuglestød 2 kg

10 år	Sarah R. Pedersen '88	1998	6,45
11 år	Nicoline Teglbjærg '91	2002	7,99
12 år	Maja Holm Rønnow '13	2025	9,94
13 år	Emma Flor '05	2018	10,17

Piger/Kvinder – Kuglestød 3 kg

14 år	Helle Carlsen '58	1972	10,41 (4kg)
15 år	Helle Carlsen '58	1973	10,65 (4kg)
16 år	Ditte Duus Svendsen '81	1997	10,36
17 år	Ida Jensen '78	1995	10,77

Piger/Kvinder – Kuglestød 4 kg

18 år	Kirsten Petersen '52	1970	10,25
19 år	Helle Carlsen '58	1977	11,11
20 år	Helle Carlsen '58	1978	11,72
21 år	Helle Carlsen '58	1979	11,24

22 år
Senior Helle Carlsen '58 1982 12,25

Piger/Kvinder – Diskoskast 0,75 kg
12 år Nina Jensen '91 2003 21,71
13 år Sabrina Friedrichsen '73 1986 23,84
14 år Sabrina Friedrichsen '73 1987 26,72
15 år Ditte Duus Svendsen '81 1996 30,64 (1kg)

Piger/Kvinder – Diskoskast 1,0 kg
16 år Ditte Duus Svendsen '81 1997 31,10
17 år Birthe Jensen '44 1961 30,85
18 år Kirsten Petersen '52 1970 31,84
19 år Kirsten Petersen '52 1971 30,88
20 år Charlotte Friedrichsen '68 1988 30,44
21 år Gitte Andersen '71 1992 32,78
22 år Gitte Andersen '71 1993 34,12
Senior Merete Boldt '47 1974 35,45

Piger/Kvinder – Hammerkast 3,0 kg
14 år Charlotte Friedrichsen '68 1982 24,65 (4kg)
15 år Charlotte Friedrichsen '68 1983 31,68 (4kg)
16 år Charlotte Friedrichsen '68 1984 36,77 (4kg)
17 år Charlotte Friedrichsen '68 1985 39,22 (4kg)

Piger/Kvinder – Hammerkast 4,0 kg
18 år Charlotte Friedrichsen '68 1986 37,93
19 år Charlotte Friedrichsen '68 1987 40,40
20 år
21 år
22 år
Senior Charlotte Friedrichsen '68 1987 40,40

Piger/Kvinder – Stafet 4 x 60 m
10 år
11 år FIF Hillerød 2000 37,10
(Maria Teresa Blay '89 - Charlotte R. Hansen '89 - Caroline Kamm '89 - Astrid van der Keur '89)

Piger/Kvinder – Stafet 4 x 80 m
12 år FIF Hillerød 2013 54,98
13 år FIF Hillerød 2000 45,78
13 år FIF Hillerød 1997 44,9x

Piger/Kvinder – Stafet 4 x 100 m
14 år FIF Hillerød 1986 56,8x
15 år FIF Hillerød 1999 52,48
16 år FIF Hillerød 1984 54,07
17 år FIF Hillerød 1995 52,80
(Ida Jensen '78 - Louise Sørensen '78 - Christine Westi '79 - Dina Danekilde '79)
18 år FIF Hillerød 1996 50,94
(Rikke Sørensen,81 -Louise Sørensen,78- Christina Westi,79- Dina Danekilde,79)
19 år FIF Hillerød 1997 49,91
(Rikke Sørensen,81 -Louise Sørensen,78 - Christina Westi,79- Dina Danekilde,79)
20 år FIF Hillerød 1991 49,10
(Birgitte Rasmussen '71 - Christina Madsen '72 - Katrine Bay '75 - Maj Gylling '77)
21 år FIF Hillerød 1999 50,06
(Malene Hansen,82 - Nadia Ulendorf,84 - Rikke Sørensen,81 - Louise Sørensen, 78)
22 år FIF Hillerød 2000 50,45
(Rikke Sørensen,81 -Louise Sørensen, 78- Mette Jensen,81 -Sabrina Cordua,84)
Senior FIF Hillerød 1991 49,10
(Birgitte Rasmussen '71 - Christina Madsen '72 - Katrine Bay '75 - Maj Gylling '77)

Piger/Kvinder – Stafet 4 x 400 m
18 år
19 år FIF Hillerød 1997 4.11,11
(Gitte Hansen '79 - Louise Sørensen '78 - Christina Westi '79 - Dina Danekilde '79)
20 år FIF Hillerød 1981 3.55,1x
(Jette Svendsen '61 - Wanda Breum '64 - Hanne Bundgaard '63 - Charlotte Münter '66)
21 år
22 år
Senior FIF Hillerød 1981 3.55,1x

Piger/Kvinder – Stafet 1000 m
14 år FIF Hillerød 1984 2.39,9x
15 år FIF Hillerød 1999 2.31,46
(Sabrina Cordua,84-Sarah Stevnsborg,84-Lene Østergaard,84-Nadia Ulendorf,84)
16 år
17 år FIF Hillerød 1995 2.24,61
(Ida Jensen '78 - Christina Westi '79 - Louise Sørensen'78 - Dina Danekilde '79)

Syvkamp
14 år Rosine Luna A. Nielsen '11 2025 3113
(15,57 sek. - 1,20 m - 4,85 m - 27,93 sek. - 3,89 m - 22,41 m - 2.39,25 min.)
15 år Rosine Luna A. Nielsen '11 2026 3552
(16,26 / 1,28 / 8,58 / 27,34 // 4,07 / 24,92 / 2.33,13)
16 år
17 år
18 år
19 år
20 år
21 år
22 år

Alternative øvelser og aldersgrupper:

Piger/Kvinder – 300 m

16 år	Rikke Sørensen ’81	1997	43,44
17 år	Dina Danekilde ’79	1996	44,01
18 år	Dina Danekilde ’79	1997	43,30
19 år	Rikke Sørensen ’81	2000	41,61
20 år	Rikke Sørensen ’81	2001	42,14
21 år	Louise Sørensen ’78	1999	39,73
22 år	Louise Sørensen ’78	2000	40,09

Piger/Kvinder – 400 m

12 år	Benthe Lorentzen ’71	1983	68,0x
13 år	Hannah Ejby Hansen ’06	2019	76,72
14 år	Charlotte Münter ’66	1980	60,99
15 år	Rosine Luna Nielsen ’11	2026	58,57

Piger/Kvinder – 600 m

10 år	Pernille Schønning ’87	1997	2.15,8
11 år	Pernille Schønning ’87	1998	2.04,8

Piger/Kvinder – 800 m

10 år	Maria Teresa Blay ’89	1999	3.03,02
11 år	Vibe Lønholt Gjetting ’14	2025	3.36,32
12 år	Gitte Danelund ’70	1982	2.45,08
13 år	Ida Palbo ’03	2016	2.39,40
14 år	Ida Palbo ’03	2017	2.35.67

Piger/Kvinder – 1500 m

12 år	Gitte Danelund ’70	1982	5.33,0x
13 år	Ida Palbo ’03	2016	5.24,90

Piger/Kvinder – 3000 m

11 år	Gitte Danelund ’70	1981	12.36,8x
12 år	Gitte Danelund ’70	1982	11.25,3x
13 år	Sigrid Staugaard ’04	2017	10.59,27
18 år	Hanne Bundgaard ’63	1981	9.56,5x
21 år	Karin Bering-Larsen ’68	1989	10.39,7x
22 år	Dorte Dahl ’65	1987	10.17,5x

Piger/Kvinder – 300 m hæk

16 år	Rikke Sørensen ’81	1997	46,20
17 år	Dina Danekilde ’79	1996	45,15

Piger/Kvinder – Stafet 4 x 100 m

12 år	FIF Hillerød	2014	55,64

Piger/Kvinder – Stafet 4 x 200 m

14 år	FIF Hillerød	1992	2.00,9x
15 år	FIF Hillerød	2018	2.01,84

(Emilie Seeberg - Eline Laanstra - Mathilde Messerschmidt Nielsen '03 - Rosa M. Nielsen '06)

16 år
17 år
18 år

19 år	FIF Hillerød	1997	1.45,25

(Rikke Sørensen '81 - Louise Sørensen '78 - Christina Westi '79 - Dina Danekilde '79)

20 år	FIF Hillerød	1998	1.45,2x

(Rikke Sørensen,81 ·Louise Sørensen,78 - Malene Hansen,82 ·Dina Danekilde,79)

21 år
22 år

Piger/Kvinder – Stafet 1000 m

12 år	FIF Hillerød	1983	2.49,9x

18 år

19 år	FIF Hillerød	1997	2.17,32

(Christina Westi '79 Rikke Sørensen '81 - Louise Sørensen '78 - Dina Danekilde '79)

20 år	FIF Hillerød	1982	2.18,1x

(I. Christiansen, J. Svendsen, H. Bundgård, W. Breum)

21 år
22 år

Piger/Kvinder – Spydkast før 1999 (600g)

14 år	Helle Carlsen ’58	1972	26,91
17 år	Hanne Bundgaard ’63	1980	35,86
18 år	Hanne Bundgaard ’63	1981	40,55
19 år	Kirsten Petersen ’52	1971	35,80
20 år	Hanne Bundgaard ’63	1984	39,35
21 år	Hanne Bundgaard ’63	1984	39,55
22 år	Hanne Bundgaard ’63	1985	38,18

Piger/Kvinder – Diskoskast 0,75 kg

11 år	Sabrina Friedrichsen ’73	1984	20,01