

# Indholdsfortegnelse



100 meter  
400 meter  
5.000 meter  
Diskoskast  
Kuglestød  
Spydkast  
Trespring  
Længdespring  
Højdespring  
Bænkpres  
Bænkpres (Willks)  
Squat  
Dødløft  
Benpres  
Hånddynamometer  
Human Flag & Ab wheel  
Armstrækkere (100)  
Armstrækkere (i træk)  
Armstrækkere (1 min)  
Armstrækkere (1.000)  
100/50 chin ups  
Chin ups (i træk)  
Dips  
Lodret hop  
Romaskine (500 m)  
Romaskine (1.000 m)  
Romaskine (2.000 m)  
Romaskine (5.000 m)  
Romaskine (30 min)  
Crossfitbane (Sprint)  
Crossfitbane (Maraton)  
Crossfitbane (Ironman)  
Klatring

# Atletik



## 100 meter, drenge

● 1. Christian Daniel Nørskov (2023)	10,77 sek
○ 2. Emil Arvesen (2015)	11,23 sek
● 3. Rasmus Bang Rasmussen (2018)	11,50 sek
4. Jeppe Krogh Adreassen (2020)	11,79 sek
5. Nichlas Albrechtsen (2016)	11,94 sek
6. Marcus Madsen (2016)	11,96 sek
7. Christian Hviid (2014)	11,97 sek
8. Kristoffer Holleufer (2021)	12,00 sek
9. Ole Soelberg Nielsen (2010)	12,02 sek
10. Patrick R. Andersen (2010)	12,09 sek
11. Kristian Johnsen (2016)	12,18 sek
12. Mathias Jørgensen (2004)	12,19 sek
12. David Bang (2008)	12,19 sek
14. Malthe Hvid Nielsen (2020)	12,25 sek
14. Jeppe Svane Als (2020)	12,25 sek

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (1998)	11,85 sek
2.	
3.	

## 100 meter, piger

● 1. Agnete Kiørboe (2015)	12,93 sek
○ 2. Emma Støvring (2012)	13,18 sek
● 3. Line Warrer Nikolajsen (2009)	13,40 sek
4. Alberte Margrethe Houmann (2018)	13,47 sek
5. Anna Reinholdt Overbeck (2008)	13,75 sek
6. Frida Hauberg (2016)	13,80 sek
7. Matilde Bundgaard Thybo (2008)	13,88 sek
8. Anne Bjørg Vestergaard (2019)	14,11 sek
9. Alberte Margrethe Ogstrup Houmann (2019)	14,26 sek
10. Mathilde Thøgersen (2023)	14,80 sek
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Atletik



## 400 meter, drenge

● 1. Rasmus Cramer (2014)	52,55 sek
○ 2. Jakob Mikkelsen (2014)	53,55 sek
● 3. Mikkel Cramer (2009)	55,71 sek
● 3. Patrick Remon (2010)	55,71 sek
5. Markus Bomberg (2016)	56,00 sek
5. Kurt Herlev Rasmussen (2019)	56,00 sek
5. August Kragh-Frederiksen (2019)	56,00 sek
8. Ole Soelberg Nielsen (2010)	56,75 sek
9. Alexander Dinesen (2014)	57,00 sek
10. Jonas Falk (2011)	57,00 sek
11. Mads Rasmussen (2019)	57,00 sek
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (1998)	57,61 sek
2. Torben Kjærsgaard (2007)	58,40 sek
3.	

## 400 meter, piger

● 1. Alberte Margrethe Ogstrup Houmann (2019)	1:04,10 min
○ 2. Anna Reinholdt Overbeck (2008)	1:07,45 min
● 3. Mathilde Thøgersen (2023)	1:09,00 min
4. Martilde Bundgaard Thybo (2008)	1:09,22 min
5. Anne Bjørg Vestergaard (2019)	1:10,00 min
6. Frida Hauberg (2016)	1:11,00 min
6. Kristine Myllin Rasmussen (2019)	1:11,00 min
6. Kerstin Nielsen (2011)	1:11,00 min
6. Emma Støvring (2011)	1:11,00 min
6. Kamille Sylverstersen (2023)	1:11,00 min
11. Line Warrer Nikolajsen (2010)	1:12,00 min
11. Ida Jakobsen (2016)	1:12,00 min
13. Liv Brøgger Helm-Petersen (2020)	1:13:00 min
13. Cecilie Kristensen (2023)	1:13,00 min
15. Johanne Carøe Glerup Kristensen (2020)	1:14:00 min

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Atletik



## 5.000 meter, drenge

1. August Broz (2015)	15:57 min
2. Morten Munkholm (2004)	16:25 min
3. Peter Jensen (2004)	17:13 min
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Jonas Plejdrup	17:40 min
2. Magnus Rasmussen	20:30 min
3.	

## 5.000 meter, piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

1. Mette Junge Petersen (2021)	21:05 min
2. Ane Dalsgaard (2021)	21:12 min
3.	



## Diskoskast (0,75 kg), drenge

● 1. Jakob Pedersen (2016)	42,20 m
○ 2. Mathias Hjorth (2014)	39,70 m
● 3. Bertram Undall (2012)	32,50 m
4. Kristian Revsbech (2012)	32,00 m
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

### Diskoskast (1,5 kg), drenge

1. Mathias Lund Jensen (2023)	30,50 m
-------------------------------	---------

### Lærerrekord, mænd (0,75 kg)

1. Thomas Skadhede (2014)	42,50 m
2.	
3.	

## Diskoskast (0,75 kg), piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Atletik



## Kuglestød (4 kg), drenge

● 1. Rasmus Nikolajgaard Olsen (2020)	15,35 m
○ 2. Simon Jensen (2023)	14,80 m
● 3. Jeppe Skjødt Christiansen (2021)	14,58 m
4. Rasmus Pape (2018)	14,50 m
5. Nichlas Munk (2017)	14,00 m
6. Mads Schmidt (2014)	13,80 m
7. Kristian Revsbech (2011)	13,40 m
8. Tore Kjær Hansen (2008)	13,15 m
9. Søren B. Kristensen (2008)	13,10 m
9. Anders Mørk (2012)	13,10 m
11 Mads Rasmussen (2018)	13,00 m
12. Emil Arvesen (2015)	12,70 m
13. Rasmus Rosengreen (2010)	12,50 m
14. Rasmus Madsen (2011)	12,40 m
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (1998)	12,85 m
2.	
3.	

## Kuglestød (3 kg), piger

● 1. Josephine Elkjær Pedersen (2021)	14,00 m
○ 2. Mathilde Thøgersen (2023)	11,50 m
● 3. Nerma Hodzic (2008)	10,75 m
● 4. Julie Nyholm Jensen (2008)	10,25 m
5. Camilla Jensen (2008)	10,10 m
6. Tia Lundemose (2008)	10,10 m
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Atletik



## Spydkast (600 g), drenge

●	1. Rasmus Pape Sørensen (2019)	46,25 m
○	2. Anders Mørk (2012)	45,70 m
●	3. Rasmus Nikolajgaard Olsen (2020)	42,30 m
	4. Mathias Funder Nielsen (2016)	41,92 m
	5. Alfred Vistisen (2020)	41,60 m
	6. Jens Jonathan Andreasen (2008)	41,25 m
	7. Steffen Duelund (2008)	40,85 m
	8. Rasmus Bang Rasmussen (2018)	40,50 m
	9. Anders Frandsen (2009)	39,70 m
	10. Mikkel Mikkelsen (2014)	39,50 m
	11. Benjamin Zec (2016)	39,10 m
	12. Mads Rasmussen (2019)	39,00 m
	13. Patrick R. Andersen (2010)	36,60 m
	14.	
	15.	

### Lærerrekord, mænd

	1. Thomas Skadhede (2008)	37,87 m
	2.	
	3.	

## Spydkast (400 g), piger

●	1. Kirsten Lauge Jørgensen (2012)	29,80 m
○	2. Liv Brøgger Helm-Petersen (2020)	27,50 m
●	3. Line Katholm (2011)	27,30 m
	4. Agnete Borup (2019)	26,50 m
	5. Ida Jakobsen (2016)	25,00 m
	6. Emma Hansen (2016)	24,80 m
	7. Ida Juhl Jensen (2008)	24,70 m
	8. Matilde Bundgaard Thybo (2008)	23,97 m
	9. Ann Møgeltoft Andersen (2008)	23,97 m
	10.	
	11.	
	12.	
	13.	
	14.	
	15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Atletik



## Trespring, drenge

1. Jeppe Krogh Andreassen (2020)	11,65 m
2. Jonas Falk (2012)	11,45 m
3. Rune Enemark (2015)	11,35 m
3. Emil Arvesen (2015)	11,35 m
5. Tue Krogh (2010)	11,25 m
6. Rasmus Cramer (2014)	11,18 m
7. Oliver Pedersen (2014)	11,10 m
7. Rasmus Nikolajgaard Olsen (2020)	11,10 m
9. Rasmus Rosengreen (2011)	11,00 m
10. Anders Mørk (2010)	10,75 m
11. Marcus Madasen (2016)	10,60 m
11. Anders Jensen	10,60 m
13. Ole Soelberg Nilesen (2010)	10,40 m
13. Markus Bomberg (2016)	10,40 m
15. Kristian Revsbech (2011)	10,35 m

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2008)	9,95 m
2.	
3.	

## Trespring, piger

1. Agnete Kierbøe (2015)	10,00 m
2. Line Warrer Nikolajsen (2011)	9,60 m
3. Kerstin Nielsen (2012)	9,55 m
3. Simone Nielsen (2013)	9,55 m
5. Johanne Carøe Glerup Kristensen	8,80 m
6. Rikke Friis Skødt (2008)	8,63 m
7. Julie Nyholm Jensen (2008)	8,60 m
7. Pernille Høj (2011)	8,60 m
9. Mette Jacobsen (2011)	8,45 m
10. Ida Jakobsen (2016)	8,40 m
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.



# Atletik



## Længdespring, drenge

● 1. Emil Arvesen (2015)	6,11 m
○ 2. Kasper Sørensen (2004)	5,91 m
● 3. Mads-Ulrik Husum (2004)	5,82 m
4. Nikolaj Klēna (2004)	5,73 m
5. Christian Hviid (2014)	5,60 m
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (1998)	5,85 m
2.	
3.	

## Længdespring, piger

● 1. Simone Nielsen (2014)	4,98 m
○ 2. Agnete Kiørboe (2014)	4,72 m
● 3. Line Warrer Nikolajsen (2009)	4,70 m
4. Tia Lundemose (2008)	4,60 m
5. Anne Reinholdt Overbeck (2008)	4,10 m
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Atletik



## Højdespring, drenge

1. Jonas Drescher (2012)	1,74 m
2. Mikkel Cramer (2009)	1,70 m
3. Jeppe Kahlen Stegger (2019)	1,63 m
4. Andreas Jensen (2017)	1,61 m
4. Oskar Skov Thomsen (2018)	1,61 m
5. Mads Cramer (2004)	1,60 m
5. Emil Bach Sørensen (2008)	1,60 m
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Torben Kjærsgaard (2007)	1,65 m
2. Thomas Skadhede (1998)	1,60 m
3.	

## Højdespring, piger

1. Mia Krogh Pedersen (2012)	1,44 m
2. Caroline Foldager (2012)	1,41 m
3. Astrid Behrens Vertergaard (2018)	1,40 m
3. Petrine Kahr (2012)	1,40 m
3. Simone Nielsen (2014)	1,40 m
6. Sara Mølgaard (2011)	1,35 m
7. Ann-Sofie Glavind (2009)	1,33 m
8. Julie Jesuthansan (2009)	1,28 m
8. Rikke Friis Skødt (2009)	1,28 m
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Styrke-discipliner



## Bænkpres, drenge

1. Christian N. Enger (2019)	140 kg
2. Daniel Poulsen (2005)	133 kg
3. Hans Christian Christiansen (2019)	130 kg
4. Morten Johansen (2010)	125 kg
5. Rasmus Pedersen (2015)	120 kg
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2015)	140 kg
2. Torben Kjærsgaard (2010)	113 kg
3.	

## Bænkpres, piger

1. Caroline Nielsen (2016)	70,0 kg
1. Cecilie Isabella Jensen (2021)	70,0 kg
3. Benedikte Poulsen (2014)	67,5 kg
4. Lisa Munk (2012)	55,0 kg
5. Pia Kvorning (2004)	50,0 kg
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2024)	62,0 kg
2.	
3.	

# Styrke-discipliner



## Bænkpres, drenge (Willks tabel)

1. Christian N. Enger (2019)	86,5 point
2. Daniel Poulsen (2005)	84,9 point
3. Morten Johansen (2011)	82,7 point
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2004)	104,9 point
2.	
3.	

## Bænkpres, piger (Willks tabel)

1. Pia Kvorning (2004)	57,5 point
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2024)	69,1 point
2.	
3.	

# Styrke-discipliner



## Squat, drenge

1. Christian N. Enger (2019)	207,5 kg
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Jonas Plejstrup (2010)	150 kg
2. Thomas Skadhede (2019)	120 kg
3.	

## Squat, piger

1. Melissa Kristence (2020)	100 kg
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2024)	90 kg
2.	
3.	

# Styrke-discipliner



## Dødløft, drenge

1. Christian N. Enger (2019)	215 kg
2. Rasmus Pape (2018)	190 kg
3. Nikolaj Damsgaard (2018)	180 kg
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Jonas Plejdrup (2010)	150 kg
2. Thomas Skadhede (2023)	140 kg
3.	

## Dødløft, piger

1. Melissa Kristence (2020)	120 kg
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2024)	110 kg
2.	
3.	

# Styrke-discipliner



## Benpres 200 kg, drenge

1. Christoffer Buus Palmkvist Johannesen (2018)	40 stk
2. Christian Nørbjerg Enger (2017)	33 stk
3. Matti Polmak (2016)	32 stk
4. Rasmus Pedersen (2015)	30 stk
5.	
5.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2019)	23 stk
2.	
3.	

## Benpres 120 kg, piger

1. Katja Mikkelsen (2016)	43 stk
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Styrke-discipliner



## Hånddynamometer, drenge

1. Mathias Jensen (2024)	85 kg
2. Tobias Vitting Christensen (2023)	72 kg
3. Anders Revsbech (2004)	70 kg
4. Mikkel Frank (2016)	66 kg
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2015)	62 kg
2.	
3.	

## Hånddynamometer, piger

1. Kerstin Nielsen (2009)	49 kg
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.



# Styrke-discipliner



## Human flag, drenge

1. Mikkel Frank (2017)

10,7 sek

2.

3.

4.

5.

### Lærerrekord, mænd

1.

## Human flag, piger

1.

2.

3.

4.

### Lærerrekord, kvinder

1.

## Ab wheel (stående), drenge

1. Mads Amstrup (2018)

15 stk.

2.

3.

4.

5.

### Lærerrekord, mænd

1.

## Ab Wheel (knæ), piger

1.

2.

3.

4.

### Lærerrekord, kvinder

1.

# Styrke-discipliner



## 100 armstrækkere, drenge

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 11.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2021)

57 sek

- 2.
- 3.

## 100 armstrækkere, piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Styrke-discipliner



## Armstrækkere i træk, drenge

1. Aske Theis Mikkelsen (2007)	60 stk
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2020)	110 stk
2.	
3.	

## Armstrækkere i træk, piger

1. Lana M. N. Omran (2020)	100 stk
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2019)	53 stk
2.	
3.	

# Styrke-discipliner



## Armstrækkere på 1 minut, drenge

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Lærerrekord, mænd

Thomas Skadhede (2021)

105 stk

## Armstrækkere på 1 minut, piger

- 1. Lana M. N. Omran (2020)
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

66 stk

### Lærerrekord, kvinder

Ane Dalsgaard (2018)

53 stk.

## Armstrækkere m. release 1 minut, drenge

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Lærerrekord, mænd

Thomas Skadhede (2022)

66 stk.

Bjarke Brandtoft (2022)

55 stk.

## Armstrækkere m. release 1 minut, piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Styrke-discipliner



## 1.000 armstrækkere, drenge

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 11.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, mænd

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 1. Thomas Skadhede (2020) | 41:48 min |
| 2.                        |           |
| 3.                        |           |

## 1.000 armstrækkere, piger

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 1. Lana M. N. Omran (2020) | 49:52 min |
| 2.                         |           |
| 3.                         |           |
| 4.                         |           |
| 5.                         |           |
| 6.                         |           |
| 7.                         |           |
| 8.                         |           |
| 9.                         |           |
| 10.                        |           |
| 11.                        |           |
| 12.                        |           |
| 13.                        |           |
| 14.                        |           |
| 15.                        |           |

### Lærerrekord, kvinder

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. Ane Dalsgaard | 6 timer 30 min |
| 2.               |                |
| 3.               |                |

# Styrke-discipliner



## 100 chin ups, drenge

1. Mads Amstrup (2019)	11:55 min
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Jonas Plejdrup (2019)	8:16 min
2. Thomas Skadhede (2019)	9:02 min
3.	

## 50 chin ups, piger

1. Lana M. N. Omran (2020)	7:30 min
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalgaard (2019)	10:00 min
2.	
3.	

# Styrke-discipliner



## Chin ups, drenge

1. Mikkel Frank (2015)	31 stk
2. Lars Mejsner (2020)	22 stk
3. Christian Hviid (2015)	20 stk
4. Anders Frandsen (2011)	19 stk
4. Mathias Linde (2011)	19 stk
6. Morten Johansen (2011)	17 stk
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Jonas Plejdrup (2019)	33 stk
2. Thomas Skadhede (2019)	25 stk
3. Torben Kjærsgaard (2020)	19 stk

## Chin ups, piger

1. Lana M. N. Omran (2020)	11 stk
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2022)	13 stk
2.	
3.	

# Styrke-discipliner



## Dips, drenge

1. Mads Amstrup (2017)	50 stk
2. Mikkel Frank (2016)	38 stk
3. Markus Bomberg (2016)	34 stk
4. Sammy Elshikh (2011)	31 stk
5. Anders Frandsen (2011)	30 stk
5. Mathias Linde (2011)	30 stk
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2011)	40 stk
2.	
3.	

## Dips, piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.



# Styrke-discipliner



## Lodret hop, drenge

1. Tue Krogh (2011)	76 cm
2. Emil Arvesen (2015)	75 cm
2. Mathias Glud (2016)	75 cm
4. Rasmus Rosengreen (2010)	67 cm
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Torben Kjærsgaard (2006)	79 cm
2. Thomas Skadhede (2011)	57 cm
3.	

## Lodret hop, piger

1. Line Warrer Nikolajsen (2010)	57 cm
2. Line Elmelund Schmidt (2007)	52 cm
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Romaskine



## 500 meter, drenge

1. Rasmus Pape (2019)	1:26 min
2. Sebastian Frank Jakobsen (2019)	1:30 min
3.	
4.	
5.	
5.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2019)	1:41 min
2.	
3.	

## 500 meter, piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2024)	1:45 min
2.	
3.	

# Romaskine



## 1.000 meter, drenge

1. Rasmus Pape (2019)	3:08 min
2. Simon K. Christensen (2019)	3:19 min
3.	
4.	
5.	
5.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Jacob Egehoved Olesen (2014)	3:16 min
2. Torben Kjærsgaard (2019)	3:39 min
3. Thomas Skadhede (2019)	3:43 min

## 1.000 meter, piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2019)	3:57 min
2.	
3.	

# Romaskine



## 2.000 meter, drenge

1. Kristoffer H. Matz (2022)	6:59 min
2. Otto Jelsing (2021)	7:01 min
3. Rasmus Nikolajgaard Olsen (2021)	7:09 min
4. Sebastian Frank (2019)	7:17 min
4. Christian Enger (2019)	7:17 min
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Sebastian Petersen (2020)	7:11 min
2. Uffe Simonsen (2022)	7:30 min
3.	

## 2.000 meter, piger

1. Kirstine Myliin Rasmussen (2020)	8:35 min
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.

# Romaskine



## 5.000 meter, drenge

1. Rasmus Pape (2019)

18:31 min

2.

3.

4.

5.

5.

7.

8.

9.

10.

11.

11.

13.

14.

15.

### Lærerrekord, mænd

1.

2.

3.

## 5.000 meter, piger

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

### Lærerrekord, kvinder

1.

2.

3.

# Romaskine



## 30 min, drenge

1. Rasmus Pape Sørensen (2019)	7.908 meter
2.	
3.	
4.	
5.	
5.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Arnkjær (2011)	7.518 meter
2.	
3.	

## 30 min, piger

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1.	
2.	
3.	

# Crossfitness-bane



## Sprint, drenge

1. Oskar Thomsen (2018)	29,00 sek
2.	
3.	
4.	
5.	
5.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2018)	29,80 sek
2. Torben Kjærsgaard (2018)	32,40 sek
3.	

## Sprint, piger

1. Julie W. Salling (2019)	43,50 sek
2. Laura F. Frandsen (2019)	47,60 sek
3. Mia Mikkelsen (2019)	50,20 sek
4. Esther Oll (2018)	56,20 sek
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalsgaard (2019)	47,50 sek
2.	
3.	

# Crossfitness-bane



## Maraton, drenge

1. Oskar Thomsen (2018)	1:26,26 min
2.	
3.	
4.	
5.	
5.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
11.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, mænd

1. Thomas Skadhede (2018)	1:30,12 min
2.	
3.	

## Maraton, piger

1. Laura Fuhr Frandsen (2018)	2:49,55 min
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

### Lærerrekord, kvinder

1. Ane Dalgaard (2018)	2:40,24 min
2.	
3.	



# Crossfitness-bane



## Ironman, drenge

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 5.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 11.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, mænd

- 1. Thomas Skadhede (2018)
- 2.
- 3.

5:47 min

## Ironman, piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

- 1. Ane Dalsgaard (2018)
- 2.
- 3.

9:17 min

# Klatring - på tværs



## Drenge

- 1. Nikodem Z. Kondratowicz (2019) 35 sek.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 5.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 11.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, mænd

- 1.
- 2.
- 3.

## Piger

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### Lærerrekord, kvinder

- 1.
- 2.
- 3.