

Bentes Talenter - Løbemæssige målsætninger i 2012

	Generelt	Løb	Tider
Alice Nielsen		Test 1-2-3 Copenhagen Marathon Øresund Challenge	10 km < 50:00 ½ marathon < 1.47:00 Marathon < 4.00:00 Challenge gennemføres
Allan Arndal		Marathon 10 km løb	10 km < 40:00 Maraton < 3.20:00
Anne Fog		Test 1-2-3 BT ½ marathon Cityløb Copenhagen maraton Kvindeløbet Eremitageløbet	5 km < 23:30 10 km < 47:00 E-løbet < 1.05:00 ½ marahton < 1.46:00 Marathon < 3.45:00
Bente Frøkjær	Komme op i hastighed og undgå tilbagefald med skader	5 og 10 km løb	5 km < 30:00 10 km < 60:00
Bo Avnsbjerg		Test 1-2-3 Greve marathon Øresund Challenge Copenhagen Challenge	10 km < 49:00 ½ marathon < 1.46:00 Marathon < 4.00:00 Øresund Challenge < 6 t Copenhagen Challenge < 12 t
Britta Svennesen		Test 1-2-3 Stockholm marathon Chicago marathon Esrom Sø Poweraide ½ marathon	5 km < 24:00 10 km 50:00 ½ marathon < 1.50:00 Marathon < 4.00:00
Carl Frederik Bie		½ maraton og 10 km løb	10 km < 50:00 ½ marathon < 1.46:00
Christina Kofoed		Copenhagen Marathon Etape Bornholm ½ marathon 5 og 10 km løb	5 km < 24:45 10 km < 50:00 Etape Bornholm <3.53 Halvmarathon < 1.55
Christina Ejby Windfeld		Test 1-2-3 ½ marathon	gennemføres
Elise Holck		Test 2-3 Copenhagen marathon Poweraide ½ marathon 5 og 10 km løb	5 km < 25:00 10 km < 51:00 ½ marathon < 1.55:00 Marathon < 4.15:00
Esben Larsen	Motivere og støtte min datter til at træne op til Copenhagen og gennemføre	Test 1-2-3 Copenhagen marathon OC ½ marathon (USA)	½ marathon < 1.50:00 Marathon < 4.00:00
Filip Therkildsen		Test 3 Cityløb Copenhagen maraton	10 km < 42:00 ½ marathon < 1.38:00 Copenhagen < 3.35:00
Finn Passov		Copenhagen marathon Eremitageløbet 5 og 10 km løb	10 km < 47:00 E-løbet < 1.06:00 ½ marathon < 1.46:00

		½ marathon	Marathon < 3.50:00
Hanne Frederiksen		Test 1-2 100 løb i Albertslund Copenhagen marathon 24 timers løb i Holte	100 km < 12 timer 24 timers løb > 150 km
Henriette Iversen		10 km løb ½ marathons	10 km < 50:00 ½ marathon < 1.53:00
Henrik Høybye	At lykkes i marathon	Marathon	Marathon < 3.31:00
Jakob Ertner		Test 1-2-3 Cityløb Copenhagen marathon Havneløb Poweraide ½ marathon	5 km < 22:12 10 km < 46:30 ½ marathon < 1.46:00 Marathon < 3.57:00
Jesper Haure Nørrevang		Test 1-2-3 Greve marathon Griseløbet Helvede i Nord BT ½ marathon Cityløbet Copenhagen marathon	10 km < 40:00 ½ marathon < 1.33:00 Marathon < 3.33:00
John Tyrrestrup		BT ½ marathon Havneløb Poweraide ½ marathon	10 km < 58:00 ½ marathon < 2.00:00
Lisbeth Frellsen		Berlin ½ marathon BT ½ maratons Poweraide ½ marathon Eremitageløb	5 km < 22:00 10 km < 47:00 E-løb < 1.05:00 ½ marathon < 1.45:00
Lykke Eriksen		Berlin ½ og hel marathon 5 og 10 km løb	10 km < 50:00 ½ marathon < 1.50:00 Marathon < 4.00:00
Merete Kiernan	Være rask og rørig, så jeg kan løbe løb	Marathon Esrom Sø 5 og 10 km løb	5 km < 23:45 10 km < 49:25 ½ marathon < 1.52:00 Esrom Sø < 2.25:00 Marathon < 3.55:00
Merry Andresen	Løbe så mange løb som muligt	Test 1-2-3 ½ marathon	10 km < 48:00 ½ marathon < 1.50:00
Mette Skovgaard	Absolut ingen mål ud over at holde mig skadesfri		
Michael Bisgaard		Copenhagen marathon Esrom Sø Berlin marathon Erelitageløbet 5 og 10 km løb	5 km < 22:00 10 km < 45:00 E-løbet < nåletid (1.00:30) ½ marathon < 1.43:00 Esrom Sø < 2.25:00 Marathon < 3.50:00
Mikael Houborg		½ maratons Marathon	½ marathon < 1.56:00 Marathon < 4.16:00
Palle Arentoft		Test 1-2-3 Cityløb	5 km < 23:45 10 km < 48:30

		Copenhagen Marathon Stockholm marathon Poweraide ½ marathon Berlin marathon Eremitageløbet 5 og 10 km løb	E-løb < 1.06:00 ½ marathon < 150:00 Marathon < 4.00:00
Pia Steen Hansen		Test 1-2-3 Lillebælt ½ marathon Copenhagen marathon San Francisco marathon Esrom Sø Berlin marathon	10 km < 47:30 ½ marathon < 1.46:00 Marathon < 3.55:00
Preben Nissen		Copenhagen marathon	Lobe hurtigere end Allan Marathon < 3.25:00
Sanne Plaugmann		Copenhagen Challenge Eremitageløbet ½ marathon 5 og 10 km løb Måske marathon	5 km < 24:00 10 km > 47:45 E-løb < 1.06:48 ½ marathon < 1.46:34 Marathon < 3.40:00 Challenge < 11.53:00
Sascha Ethelberg		Copenhagen Marathon som fartholder San Francisco Marathon Stockholm Marathon Esrom Sø Berlin Marathon Eremitageløbet ½ marathon 5 og 10 km løb	Stockholm < 4.00 San Francisco < 4.00 Berlin < 3.35:02 Esrum Sø < 2.13:34 ½ marathon < 1.44:41 E-løbet < 1.00:17 10 km < 44:58 5 km < 22:25
Signe Alexandersen		Marathon Test 1-2-3 Copenhagen Marathon Powerade ½ marathon 5- og 10K løb	1000 m < 3:26 3000 m < 12:00 5 km < 21:30 ½ marathon < 1.35 Marathon < 3.30
Tamara Radovic			
Toke Lindhardt		Berlin marathon 5 og 10 km løb	10 km < 46:34 Marathon < 4.00:00
Trine Adamsen		Esrom Sø Powerade ½ marathon Berlin marathon 5 og 10 km løb	10 km < 50:30 ½ marathon < 1.54:00 Marathon skal bare gennemføres

26 januar 2012