



# STATISTIKK FOR OVERHALLA IL FRIDRETT

## SESONGEN 2019

### 48. ÅRGANG



# Statistikk 2019

## Innendørs

### Gutter 14 år

#### **60 meter:**

Petter S. Himo	8,62	765	Steinkjer 081218
----------------	------	-----	------------------

#### **Lengde:**

Petter S. Himo	4,37	724	Steinkjer 081218
----------------	------	-----	------------------

#### **Kule 4kg:**

Petter S. Himo	10,21	788	Steinkjer 081218
----------------	-------	-----	------------------

### Gutter 15 år

#### **Lengde**

Petter S. Himo	4,65	700	Steinkjer 1901
----------------	------	-----	----------------

#### **Kule 4kg:**

Petter S. Himo	9,95	541	Steinkjer 1901
----------------	------	-----	----------------

### Gutter 17 år

#### **60m:**

Jørgen Homstad	7,18	1032	Ulsteinvik 0203
----------------	------	------	-----------------

Sebastian K. Selnes	7,54	935	Ulsteinvik 0203
---------------------	------	-----	-----------------

#### **200 meter:**

Jørgen Homstad	22,91	1007	Steinkjer 1901
----------------	-------	------	----------------

Sebastian K. Selnes	23,17	985	Steinkjer 1602
---------------------	-------	-----	----------------

### Gutter 20-22

#### **200 meter:**

Fredrik Øvereng	21,89		Ulsteinvik 0303
-----------------	-------	--	-----------------

#### **400 meter:**

Fredrik Øvereng	48,50		Ulsteinvik 0103
-----------------	-------	--	-----------------

## Utendørs

**Disse har deltatt for Overhalla IL friidrett i stevner sesongen 2019 (8-10 år). Det føres ingen statistikk over bestenotering for disse klassene.**

**Jenter 8 år**

Rikke Ahlin  
Isabel Celina Bårdvik  
Nikoline Brauten Steen  
Nora Lysberg Lund

**Jenter 9 år**

Kaja Viken  
Ada Vold  
Madelen Kristensen Saugen  
Amalie Benedicte Bårdvik

**Jenter 10 år**

Melina Sofie Leknes  
Ane Furre

**Gutter 8 år**

Leander Kristensen Saugen

**Gutter 9 år**

Linus Lysberg Bøkestad  
Salomon Solum Bakken

**Gutter 10 år**

Andreas Lindseth Øvereng  
Ola Vold

**Jenter 11 år**

**60 meter:**

Signe A. Fosslund	9,87 (+1,7)	724	Svenningmoen 2706
Victoria Ahlin	10,79 (+0,8)	476	Svenningmoen 0506

**100 meter:**

Signe A. Fosslund	16,54 (+0,3)		Svenningmoen 1808
Victoria Ahlin	17,68 (+0,3)		Svenningmoen 1808

**200 meter:**

Victoria Ahlin	38,38 (-0,3)	322	Namsos 1409
----------------	--------------	-----	-------------

**300 meter:**

Victoria Ahlin	1.02,94		Svenningmoen 1807
----------------	---------	--	-------------------

**600 meter:**

Victoria Ahlin	2.26,37	127	Namsos 1606
----------------	---------	-----	-------------

**60m hekk (68cm):**

Victoria Ahlin	15,42 (+0,3)	141	Svenningmoen 1808
----------------	--------------	-----	-------------------

**Lengde:**

Signe A. Fosslund	3,53 (+1,9)	827	Namsos 1409
Victoria Ahlin	3,24 (+1,3)	766	Svenningmoen 0506

**Høyde:**

Signe A. Fosslund	1,05	782	Lillehammer 2206
-------------------	------	-----	------------------

**Kule 2 kg:**

Signe A. Fosslund	5,60	721	Svenningmoen 1808
Victoria Ahlin	4,25	559	Svenningmoen 1808

**Slegge 2kg:**

Victoria Ahlin	10,41	305	Svenningmoen 1807
----------------	-------	-----	-------------------

**Liten ball 150 gram:**

Victoria Ahlin	14,20	20	Snåsa 1306
----------------	-------	----	------------

**Jenter 12 år****60 meter**

Tuva L. Lund	10,28 (+1,9)	532	Svenningmoen 2706
--------------	--------------	-----	-------------------

**Lengde:**

Tuva L. Lund	3,21 (+1,1)	687	Svenningmoen 2706
--------------	-------------	-----	-------------------

**Kule 2kg:**

Tuva L. Lund	6,18	640	Svenningmoen 2706
--------------	------	-----	-------------------

**Jenter 13 år****Lengde**

Linnea S. Bakken	2,76	529	Jøa 1905
------------------	------	-----	----------

**Kule 2kg**

Linnea S. Bakken	5,25	420	Jøa 1905
------------------	------	-----	----------

**Gutter 11 år****60 meter:**

Espen G. Pedersen	9,72 (+0,8) 9,59 (+3,2)	752	Lillehammer 2206 Svenningmoen 2706
-------------------	----------------------------	-----	---------------------------------------

**100 meter:**

Espen G. Pedersen	15,74 (+0,3)		Svenningmoen 1808
-------------------	--------------	--	-------------------

**200 meter:**

Espen G. Pedersen	33,61 (+0,4)	625	Lillehammer 2006
-------------------	--------------	-----	------------------

**600 meter:**

Ola Vold	2.05,89	456	Svenningmoen 2706
----------	---------	-----	-------------------

**Lengde:**

Espen G. Pedersen	3,66	822	Lillehammer 2206
Ola Vold	3,23 (+0,9)	736	Svenningmoen 2706

**Spyd 400 gram:**

Ola Vold	14,72	436	Svenningmoen 2706
Espen G. Pedersen	10,98	287	Svenningmoen 2706

**Gutter 13 år**

**60 meter:**

Even G. Pedersen	8,62 (+1,1)	832	Svenningmoen 2706
	8,47 (+2,5)		Måndalen 0109
Iver Heia	9,58 (+0,5)	589	Svenningmoen 0506
Didrik Bråten	10,03 (+1,9)	451	Svenningmoen 1807

**100 meter:**

Iver Heia	15,50 (+0,9)	541	Svenningmoen 2005
Didrik Bråten	17,90 (+0,9)	133	Svenningmoen 2005

**200 meter:**

Even G. Pedersen	28,53 (-1,9)	784	Måndalen 3108
------------------	--------------	-----	---------------

**600 meter:**

Even G. Pedersen	1.46,76	681	Måndalen 3108
------------------	---------	-----	---------------

**Lengde:**

Even G. Pedersen	4,35 (+1,9)	800	Svenningmoen 2706
Didrik Bråten	3,75 (+1,0)	680	Svenningmoen 0506
Iver Heia	3,37 (+0,9)	604	Svenningmoen 2005

**Tresteg:**

Didrik Bråten	7,85 (+0,2)	675	Svenningmoen 1808
---------------	-------------	-----	-------------------

**Høyde:**

Didrik Bråten	1,25	748	Lillehammer 2206
---------------	------	-----	------------------

**Kule 3kg:**

Even G. Pedersen	6,46	317	Svenningmoen 2706
------------------	------	-----	-------------------

**Diskos 750 gram:**

Didrik Bråten	16,29	14	Svenningmoen 2005
Iver Heia	13,76	0	Svenningmoen 2005

**Spyd 400 gram:**

Didrik Bråten	27,58	483	Lillehammer 2106
Iver Heia	23,60	324	Svenningmoen 2706

**Slegge 3kg/119,5cm:**

Iver Heia	19,69	335	Svenningmoen 1807
-----------	-------	-----	-------------------

### Gutter 15 år

#### **60 meter:**

Petter S. Himo	8,65 (+1,9)	703	Svenningmoen 1807
Håkon Rotvik	9,38 (+0,5)	505	Svenningmoen 0506

#### **100 meter:**

Petter S. Himo	13,68 (+0,2)	705	Svenningmoen 1808
----------------	--------------	-----	-------------------

#### **Lengde:**

Petter S. Himo	4,75 (+1,7)	720	Svenningmoen 1807
Håkon Rotvik	4,00 (+1,2)	570	Svenningmoen 0506

#### **Kule 4kg:**

Petter S. Himo	10,58	617	Stjørdal 1008
----------------	-------	-----	---------------

#### **Spyd 600g:**

Håkon Rotvik	19,36	0	Svenningmoen 0506
--------------	-------	---	-------------------

### Gutter 16 år

#### **100 meter:**

Sander Skarland	12,56 (+2,4)		Svenningmoen 2706
-----------------	--------------	--	-------------------

#### **Lengde:**

Sander Skarland	5,33 (+2,1)		Svenningmoen 2706
-----------------	-------------	--	-------------------

#### **Kule 5kg:**

Sander Skarland	13,08	908	Svenningmoen 2706
-----------------	-------	-----	-------------------

### Gutter 17 år:

#### **60 meter:**

Jørgen Homstad	7,33 (+0,7)	991	Svenningmoen 0506
----------------	-------------	-----	-------------------

#### **100m:**

Jørgen Homstad	11,35 (+0,1)	1025	Stjørdal 0206
Sebastian K. Selnes	11,62 (+1,4)	979	Svenningmoen 1808

#### **150 meter:**

Jørgen Homstad	17,05 (+1,8)		Svenningmoen 2805
----------------	--------------	--	-------------------

#### **200 meter:**

Jørgen Homstad	22,82 (+0,0)	1015	Steinkjer 0906
Sebastian K. Selnes	23,09 (-0,6)	992	Sigdal 2408
	22,88 (+3,0)		Lillehammer 2106

#### **300 meter:**

Sebastian K. Selnes	36,89	997	Svenningmoen 1807
---------------------	-------	-----	-------------------

**400 meter:**

Sebastian K. Selnes 52,83 946 Lillehammer 2206

**Gutter 19 år:****300 meter:**

Kristian S. Himo 38,03 887 Svenningmoen 2805

**Lengde:**

Iver Strand Øvereng 6,73 (+1,3) 956 Svenningmoen 1807  
6,85 (+2,1) Svenningmoen 1807

**Tresteg:**

Iver Strand Øvereng 14,03 (+0,0) 973 Steinkjer 0806

**Gutter 20-22:****150m:**

Fredrik G. Øvereng 16,44 (+1,5) Svenningmoen 2805

**300 meter:**

Fredrik Øvereng 33,95 Svenningmoen 1807

**400 meter:**

Fredrik Øvereng 47,03 Sandnes 0908

## **KLUBBREKORDER FOR OVERHALLA IL PR 19.11.19**

En rekord i en aldersbestemt klasse kan også være lagsrekord totalt. Nye rekorder i Jr. 19 og seniorklasse kan kun settes av utøvere fra 15 år og eldre. Bare resultater fra godkjente stevner legges til grunn. Rekordene i aldersbestemte klasser er gjort gjeldende fra og med 1972. Nye klubbrekorder kan settes bare i øvelser som er «anbefalte øvelser» for gjeldende klasse, Men resultater i andre øvelser blir ført i «alle tider statistikken». Her noteres alle resultater i aldersbestemte klasser, og et visst utvalg i U19 og U23 og senior (denne statistikken er ferdig for jente- og gutteklassene og vil offentliggjøres i høst).

*Nytt av året er at juniorrekordene er endret. De følger nå de internasjonale juniorklassene U20 og U23.*

### **JENTER**

#### **40 m (kun 11 år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Maren Elliassen	1981	1992	<b>7,2</b>

#### **60 m (alle klasser)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kaja Skarland	25.03.1999	Stjørdal, 2010	<b>8,93</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2011	<b>8,51</b>
J13	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsberg, 1987	<b>8,44</b>
J14	Mari Barland	07.07.1989	Levanger, 2003	<b>8,29</b>
J15	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2014	<b>8,54</b>
J16	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2015	<b>8,36</b>
J17	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2016	<b>8,46</b>
J18	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2017	<b>8,36</b>
J19				
J 20-22				
KU20	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2015	<b>8,36</b>
	<a href="#">Mari Barland</a>	<a href="#">07.07.1989</a>	<a href="#">Levanger, 2003</a>	<b>8,29*</b>
KU23	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2015	<b>8,36</b>
KS	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2015	<b>8,36</b>
	Bodil Haugum	06.01.1951	KM, 1967	<b>8,0</b>

\*14 år da dette resultatet ble oppnådd.

#### **80 m (11-19år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2010	<b>11,86</b>
J12				
J13				
J14				
J15	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2010	<b>11,31</b>
J16	Ingeborg T. Isaksen	20.03.1996	Overhalla, 2012	<b>11,84</b>
J17				
J18				
J19				
KU20	Kine Terese Skarland	31.05.1995	2010	<b>11,31</b>
KU23	Kine Terese Skarland	31.05.1995	2010	<b>11,31</b>
KS	Kine Terese Skarland	31.05.1995	2010	<b>11,31</b>

### 100 m (12-22år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Merete Fosslund	11.03.1971	1982	<b>14,6</b>
	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1985	<b>14,6</b>
J12	Malin Brøndbo	1992	Overhalla, 2004	<b>14,29</b>
	Åse Kaldahl	12.01.1969	1981	<b>13,8</b>
J13	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2012	<b>13,86</b>
	Åse Kaldahl	12.01.1969	1982	<b>13,3</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2013	<b>13,23</b>
J15	Mari Barland	07.07.1989	Fagernes, 2004	<b>13,14</b>
	Kaja Skarland	25.03.1999	Namdalseid, 2014	<b>12,6</b>
J16	Ellen Homstad	06.02.1999	Lillestrøm, 2015	<b>13,08</b>
J17	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2016	<b>13,00</b>
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>12,72</b>
J19	Hege Dahl	25.04.1974	1993	<b>12,81</b>
J20-22				
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>12,72</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>12,72</b>
KS	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>12,72</b>

### 150 m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11				
J12				
J12				
J13				
J14				
J15				
J16				
J17				
J18				
J19	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>19,16</b>
J20-22				
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>19,16</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>19,16</b>
KS	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>19,16</b>

### 200m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2010	<b>29,81</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2011	<b>27,70</b>
J13	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2012	<b>27,38</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2013	<b>27,06</b>
J15	Stine Lysberg	15.04.2000	Overhalla, 2015	<b>27,25</b>
	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1989	<b>27,0</b>
J16	Stine Lysberg	15.04.2000	Lillehammer, 2016	<b>27,05</b>
J17	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1991	<b>26,32</b>
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsvinger, 1992	<b>25,93</b>
J19	Hege Dahl	25.04.1974	Drammen, 1993	<b>26,07</b>
J20-22				
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsvinger, 1992	<b>25,93</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsvinger, 1992	<b>25,93</b>

KS	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsvinger, 1992	<b>25,93</b>
----	-----------	------------	-------------------	--------------

### 300 m (12 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J12	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1986	<b>49,9</b>
J13	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1987	<b>46,3</b>
J14	Bente Thorsvik	01.12.1974	Namsos, 1988	<b>47,3</b>
J15	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1989	<b>44,3</b>
J16	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1990	<b>46,8</b>
J17				
J18				
J19	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>41,60</b>
J20-22				
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>41,60</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>41,60</b>
KS	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>41,60</b>

### 400 m (14 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Karen Amdal	02.08.1964	Namsos, 1975	<b>75,7</b>
J12	Hallgerd Flornes	06.09.1962	Trondheim, 1974	<b>69,9</b>
J13	Hallgerd Flornes	06.09.1962	Namsos, 1975	<b>65,8</b>
J14	Emma Galguften	10.09.2000	Trondheim, 2014	<b>69,10</b>
J15	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>59,8</b>
J16	Hege Dahl	25.04.1974	Mosjøen, 1990	<b>63,06</b>
J17	Hege Dahl	25.04.1974	Straumsnes, 1991	<b>60,7</b>
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Lillehammer, 1992	<b>60,46</b>
J19				
J20-22				
KU20	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>59,8</b>
KU23	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>59,8</b>
KS	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>59,8</b>

### 600 m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Hallgerd Flornes	06.09.1962	Kongsberg, 1973	<b>1.54,4</b>
J12	Hallgerd Flornes	06.09.1962	1974	<b>1.51,5</b>
J13	Hallgerd Flornes	06.09.1962	Grong, 1975	<b>1.47,0</b>
J14	Berta Loeng	18.02.1957	Sandefjord, 1971	<b>1.36,8</b>
J15	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>1.39,0</b>
J16	Anne Britt Opdal	1956	Namsos, 1972	<b>1.57,6</b>
J17				
J18				
J19				
J20-22				
KU20	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>1.39,0</b>
KU23	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>1.39,0</b>
KS	Berta Loeng	18.02.1957	Namsos, 1972	<b>1.39,0</b>
	Berta Loeng	18.02.1957	Sandefjord, 1971	<b>1.36,8*</b>

\*14 år gammel da dette resultatet ble oppnådd

### 800 m (14 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1985	<b>2.36,6</b>
J12	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1986	<b>2.30,6</b>
J13	Hege Dahl	25.04.1974	Trondheim, 1987	<b>2.26,04</b>
J14	Aud Amdal	02.08.1964	1978	<b>2.31,5</b>
J15	Berta Loeng	18.02.1957	Trondheim, 1972	<b>2.16,5</b>
J16	Karen Amdal	02.08.1964	Overhalla/Namsos, 1980	<b>2.27,4</b>
J17	Karoline Saur Heiland	26.02.1995	Stjørdal, 2012	<b>2.38,29</b>
J18	Kari-Anne Jensen	09.05.1988	Rena, 2006	<b>2.28,91</b>
J19				
J20-22				
KU20	Berta Loeng	18.02.1957	Trondheim, 1972	<b>2.16,5</b>
KU23	Berta Loeng	18.02.1957	Trondheim, 1972	<b>2.16,5</b>
KS	Berta Loeng	18.02.1957	Trondheim, 1972	<b>2.16,5</b>

### 1000 m (14 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Hege Dahl	25.04.1974	1985	<b>3.37,2</b>
J12	Lise Strømhylden	11.01.1972	Grong, 1984	<b>3.44,5</b>
J13	Hege Dahl	25.04.1974	Namdalseid, 1987	<b>3.25,4</b>
J14	Karen Amdal	02.08.1964	1978	<b>3.18,4</b>
J15	Randi Mo	04.01.1972	Namdalseid, 1987	<b>3.29,6</b>
J16				
J17				
J18				
J19				
J20-22				
KU20	Randi Mo	04.01.1972	Namdalseid, 1987	<b>3.29,6</b>
KU23	Randi Mo	04.01.1972	Namdalseid, 1987	<b>3.29,6</b>
KS	Randi Mo	04.01.1972	Namdalseid, 1987	<b>3.29,6</b>
	Karen Amdal	02.08.1964	1978	<b>3.18,4*</b>

\*14 år gammel da dette resultatet ble oppnådd.

### 1500 m (12 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Hege Dahl	25.04.1974	1985	<b>6.04,5</b>
J12	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1986	<b>5.37,9</b>
J13	Aud Amdal	02.08.1964	1977	<b>5.22,4</b>
J14	Aud Amdal	02.08.1964	1978	<b>5.14,9</b>
J15	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2003	<b>5.07,51</b>
J16	Bente Melhus	1968	Høylandet, 1984	<b>5.59,3</b>
J17				
J18	Randi Mo	04.01.1972	Overhalla, 1990	<b>5.28,14</b>
J19	Randi Mo	04.01.1972	Stjørdal, 1991	<b>5.26,5</b>
J20-22				
KU20	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2003	<b>5.07,51</b>
KU23	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2003	<b>5.07,51</b>
KS	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2003	<b>5.07,51</b>

### 2000 m (14 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J14	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Namdalseid, 2002	<b>7.53,47</b>
J15	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Overhalla, 2003	<b>7.16,93</b>
J16				
J17				
J18				
J19				
J20-22				
KU20	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Overhalla, 2003	<b>7.16,93</b>
KU23	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Overhalla, 2003	<b>7.16,93</b>
KS	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Overhalla, 2003	<b>7.16,93</b>

### 3000 m (16 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J15	Bente Melhus	1968	Namsos, 1983	<b>13.23,3</b>
J16	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Fagernes, 2004	<b>12.12,56</b>
J17	Bente Melhus	1968	Kolvereid, 1985	<b>12.36,4</b>
J18				
J19	Randi Mo	04.01.1972	Stjørdal, 1991	<b>11.46,8</b>
J20-22				
KU20	Randi Mo	04.01.1972	Stjørdal, 1991	<b>11.46,8</b>
KU23	Randi Mo	04.01.1972	Stjørdal, 1991	<b>11.46,8</b>
KS	Randi Mo	04.01.1972	Overhalla, 2002	<b>11.05,20</b>

### 60 m hekk (11-14år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Hege Dahl	25.04.1974	Mosjøen, 1985	<b>12,1</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2011	<b>10,74</b>
J13	Hege Dahl	25.04.1974	Jessheim, 1987	<b>9,9</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Stjørdal, 2013	<b>10,13</b>

### 80 m hekk (15år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J14	Grethe Amdal	18.03.1963	1977	<b>13,4</b>
J15	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2014	<b>13,05</b>
	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1989	<b>12,6</b>
J16	Hege Dahl	25.04.1974	Bergen (Fa), 1990	<b>12,45</b>

### 100 m hekk 76 cm (16-17år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J13	Ann Catrin Bekkeli	1971	Overhalla, 1983	<b>19,6</b>
J15	Grethe Amdal	18.03.1963	1978	<b>17,8</b>
J16	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Hudiksvall (SWE), 2004	<b>17,94</b>
J17	Hege Dahl	25.04.1974	Mosjøen, 1991	<b>15,25</b>

### 100m hekk 84cm (18-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>15,04</b>
J19	Hege Dahl	25.04.1974	Skjåk, 1993	<b>15,30</b>
J20-22				
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>15,04</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>15,04</b>
KS	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>15,04</b>

### 200 m hekk: (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J13	Kaja Skarland	25.03.1999	Stjørdal, 2012	<b>33,09</b>
	Kaja Skarland	25.03.1999	Stjørdal, 2012	<b>32,8</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Stjørdal, 2013	<b>32,79</b>
KU20				
KU23				
KS				

### 300 m hekk (14-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J14				
J15	Gry Therese Heir	1986	Sollefteå (SWE), 2001	<b>55,40</b>
J16	Hege Dahl	25.04.1974	Bergen (Fa), 1990	<b>49,76</b>
J17	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1991	<b>46,3</b>
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>45,85</b>
J19				
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>45,85</b>

### 400 m hekk (18-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J16	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1990	<b>72,10</b>
J17	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1991	<b>66,66</b>
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1992	<b>66,62</b>
J19				
J20-22				
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1992	<b>66,62</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1992	<b>66,62</b>
KS	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1992	<b>66,62</b>

### 1500 m hinder (14-16år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J16	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	2004	<b>5.49,67</b>
KU20	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	2004	<b>5.49,67</b>

Lengde (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2010	<b>4,79</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Lillehammer, 2011	<b>5,21</b>
J13	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2012	<b>5,18</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2013	<b>5,17</b>
J15	Kaja Skarland	25.03.1999	Haugesund, 2014	<b>5,32</b>
J16	Sonja Saugen	10.12.1956	Hamar, 1972	<b>5,55</b>
J17	Kaja Skarland	25.03.1999	Nadderud, 2016	<b>5,61</b>
J18	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Lillehammer, 2013	<b>5,14</b>
J19	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Overhalla, 2007	<b>4,65</b>
J20-22				
KU20	Kaja Skarland	25.03.1999	Nadderud, 2016	<b>5,61</b>
KU23	Kaja Skarland	25.03.1999	Nadderud, 2016	<b>5,61</b>
KS	Kaja Skarland	25.03.1999	Nadderud, 2016	<b>5,61</b>

Tresteg (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2010	<b>9,13</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2011	<b>9,45</b>
J13	Kaja Skarland	25.03.1999	Stjørdal, 2012	<b>10,51</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Stjørdal, 2013	<b>10,81</b>
J15	Kaja Skarland	25.03.1999	Haugesund, 2014	<b>10,81</b>
J16	Kaja Skarland	25.03.1999	Overhalla, 2015	<b>10,57</b>
J17	Kaja Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>10,85</b>
J18	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2006	<b>10,31</b>
J19	Gry Therese Heir	1986	Namsos, 2005	<b>9,27</b>
J20-22				
KU20	Kaja Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>10,85</b>
KU23	Kaja Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>10,85</b>
KS	Kaja Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>10,85</b>

Høyde (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Ragnhild Rygh	09.01.1974	Overhalla, 1985	<b>1,33</b>
J12	Ragnhild Rygh	09.01.1974	Namsos, 1986	<b>1,40</b>
J13	Grethe Amdal	18.03.1963	Grong, 1976	<b>1,48</b>
J14	Grethe Amdal	18.03.1963	Bergen (Fa), 1977	<b>1,55</b>
J15	Grethe Amdal	18.03.1963	Namsos, 1978	<b>1,59</b>
J16	Grethe Amdal	18.03.1963	Namsos/Overhalla, 1979	<b>1,55</b>
J17	Grethe Amdal	18.03.1963	1980	<b>1,55</b>
J18	Grethe Amdal	18.03.1963	1981	<b>1,55</b>
J19				
J20-22				
KU20	Grethe Amdal	18.03.1963	Namsos, 1978	<b>1,59</b>
KU23	Grethe Amdal	18.03.1963	Namsos, 1978	<b>1,59</b>
KS	Grethe Amdal	18.03.1963	Namsos, 1978	<b>1,59</b>

Stav (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11				
J12				
J13				
J14				
J15				
J16				
J17	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Straumsnes, 2005	<b>1,70</b>
J18				
J19				
J20-22				
KU20	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Straumsnes, 2005	<b>1,70</b>
KU23	Kari Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Straumsnes, 2005	<b>1,70</b>
KS	Kari Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Straumsnes, 2005	<b>1,70</b>

Kule 2 kg (11-13år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Namsos, 2005	<b>9,56</b>
J12	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Overhalla, 2006	<b>11,84</b>
J13	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Levanger, 2007	<b>13,81</b>

Kule 3 kg (14-17år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Ragnhild Rygh	09.01.1974	Overhalla, 1985	<b>7,71</b>
J12	Ragnhild Rygh	09.01.1974	Trondheim (Le), 1986	<b>8,83</b>
J13	Lise Strømhylden	11.01.1972	Grong, 1985	<b>9,99</b>
J14	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Stjørdal, 2008	<b>11,39</b>
J15	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Bekkestua, 2009	<b>12,06</b>
J16	Anette Sagmo	13.09.1999	Steinkjer, 2015	<b>12,67</b>
J17	Anette Sagmo	13.09.1999	Halden, 2016	<b>13,10</b>

Kule 4 kg (15 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J12	Ann Helen Skistad	15.03.1966	1978	<b>5,58</b>
J13	Grethe Amdal	18.03.1963	1976	<b>6,91</b>
J14	Inger Lise Sagmo	09.09.1971	Trondheim (Le), 1985	<b>9,19</b>
J15	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Bodø, 2009	<b>10,24</b>
J16	Lise Strømhylden	11.01.1972	Trondheim (Le), 1988	<b>10,26</b>
J17	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Fredrikstad, 2011	<b>11,01</b>
J18	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2013	<b>11,19</b>
J19	Anette Sagmo	13.09.1999	Namsos, 2018	<b>10,97</b>
J20-22				
KU20	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2013	<b>11,19</b>
KU23	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2013	<b>11,19</b>
KS	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2013	<b>11,19</b>

### Diskos 0.6 kg (11-13år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11				
J12	Ingri Lysberg	22.03.2004	Overhalla, 2016	<b>23,76</b>
J13	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Stjørdal, 2007	<b>27,96</b>
J14	Anne Britt Sollie	11.04.1986	Lillehammer, 2000	<b>21,42</b>

### Diskos 0.75 kg (14-15år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Anette Sagmo	13.09.1999	Overhalla, 2010	<b>12,91</b>
J12				
J13	Gry Therese Heir	1986	1999	<b>9,50</b>
J14	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Stjørdal, 2008	<b>28,86</b>
J15	Anette Sagmo	13.09.1999	Lillehammer, 2014	<b>35,72</b>
J16	Gry Therese Heir	1986	Ørlandet (Bre), 2002	<b>20,97</b>

### Diskos 1 kg (16-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Ragnhild Rygh	09.01.1974	Overhalla, 1985	<b>12,44</b>
J12	Inger Lise Sagmo	09.09.1971	1983	<b>18,48</b>
J13	Lise Strømhylden	11.01.1972	Overhalla, 1985	<b>23,72</b>
J14	Inger Lise Sagmo	09.09.1971	Kongsberg, 1985	<b>28,84</b>
J15	Inger Lise Sagmo	09.09.1971	Namsos, 1986	<b>29,18</b>
J16	Anette Sagmo	13.09.1999	Lillestrøm, 2015	<b>32,37</b>
J17	Anette Sagmo	13.09.1999	Sandnes, 2016	<b>36,28</b>
J18	Valborg Tømmerås	04.06.1952	Kristiansand, 1970	<b>40,12</b>
J19	Anette Sagmo	13.09.1999	Namsos, 2018	<b>34,27</b>
J20-22				
KU20	Valborg Tømmerås	04.06.1952	Kristiansand, 1970	<b>40,12</b>
KU23	Valborg Tømmerås	04.06.1952	Kristiansand, 1970	<b>40,12</b>
KS	Valborg Tømmerås	04.06.1952	Kristiansand, 1970	<b>40,12</b>

### Slegge 2 kg/110cm (11-13år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kristin Grande	27.05.2001	Overhalla, 2012	<b>17,10</b>
J12	Ingri Lysberg	22.03.2004	Stjørdal, 2016	<b>25,26</b>
J13	Anette Sagmo	13.09.1999	Overhalla, 2012	<b>34,21</b>

### Slegge 3 kg/119cm (14-17år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J13	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Overhalla, 2007	<b>23,10</b>
J14	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Stjørdal, 2008	<b>29,60</b>
J15	Anette Sagmo	13.09.1999	Haugesund, 2014	<b>38,22</b>
J16	Anette Sagmo	13.09.1999	Lillestrøm, 2015	<b>41,51</b>
J17	Anette Sagmo	13.09.1999	Sandnes, 2016	<b>45,13</b>
KU20	Anette Sagmo	13.09.1999	Sandnes, 2016	<b>45,13</b>

**Slegge 4 kg/119cm (18-19)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J15	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Bodø, 2009	<b>24,84</b>
J16	Anette Sagmo	13.09.1999	Steinkjer, 2015	<b>26,01</b>
J17	Karen Lindseth	28.12.1989	Overhalla, 2006	<b>26,35</b>
J18				
J19				
J20-22				
KU20	Karen Lindseth	28.12.1989	Overhalla, 2006	<b>26,35</b>
KU23	Karen Lindseth	28.12.1989	Overhalla, 2006	<b>26,35</b>
KS	Karen Lindseth	28.12.1989	Overhalla, 2006	<b>26,35</b>

**Slengball 1kg/kort reim (11-12år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11				
J12	Ann Catrin Bekkeli	1970	1982	<b>11,39</b>

**Liten ball 80 g (ikke øvelse lenger)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Silje Margrete Sagvik	13.07.1994	Overhalla, 2005	<b>45,21</b>
J12	Silje Margrete Sagvik	13.07.1994	Overhalla, 2006	<b>49,91</b>
J13	Karen Øvereng	27.12.1994	2007	<b>26,07</b>

**Liten ball 150 g (11-14år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Ann Mari Solum	1963	1974	<b>35,92</b>
J12	Grethe Amdal	1963	1975	<b>42,52</b>
J13	Nina Gjermstad	1961	1974	<b>46,94</b>
J14	Nina Gjermstad	1961	1975	<b>45,20</b>

**Liten ball 300 g (ikke øvelse lenger)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Tone Strømhylden	05.11.1982	1992	<b>16,88</b>
J12				
J13	Siv Åse Strømhylden	25.08.1973	Overhalla, 1986	<b>32,78</b>

**Spyd 400 g (11-14år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Silje Margrete Sagvik	13.07.1994	Overhalla, 2005	<b>24,57</b>
J12	Ingri Lysberg	22.03.2004	Lillehammer, 2016	<b>30,03</b>
J13	Silje Margrete Sagvik	13.07.1994	Steinkjer, 2007	<b>33,89</b>
J14	Silje Margrete Sagvik	13.07.1994	Stjørdal, 2008	<b>35,49</b>
J15	Silje Margrete Sagvik	13.07.1994	Bekkestua, 2009	<b>39,03</b>



# GUTTER

## 40 m (11år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Tomas Heglum	06.12.1981	1992	<b>7,6</b>

## 60 m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Jørgen Homstad	31.07.2002	Lillehammer, 2013	<b>8,67</b>
G11	Jørgen Homstad	31.07.2002	Namsos, 2013	<b>8,4</b>
G12	Sakariye F. Shidane	21.05.2005	Steinkjer, 2017	<b>8,23</b>
G13	Karl Aksel Rasmussen	1988	Overhalla, 2001	<b>7,90</b>
G13	Pål Morten Skaret	22.07.1988	Overhalla, 2001	<b>7,6</b>
G14	Pål Morten Skaret	22.07.1988	Steinkjer, 2002	<b>7,45</b>
G15	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Overhalla, 2015	<b>7,73</b>
G16	Jørgen Homstad	31.07.2002	Overhalla, 2018	<b>7,22</b>
G17	Jørgen Homstad	31.07.2002	Overhalla, 2019	<b>7,33</b>
G18	Trygve Totsås Weglo	26.10.2000	Overhalla, 2018	<b>7,17</b>
G19	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2016	<b>8,02</b>
G20-22				
MU20	Trygve Totsås Weglo	26.10.2000	Overhalla, 2018	<b>7,17</b>
MU23	Trygve Totsås Weglo	26.10.2000	Overhalla, 2018	<b>7,17</b>
MS	Trygve Totsås Weglo	26.10.2000	Overhalla, 2018	<b>7,17</b>
	Ole Krogstadmo	1949?	1971	<b>7,0</b>

## 80 m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11				
G12	Fredrik Halten Jensen	16.08.1998	Overhalla, 2010	<b>14,27</b>
G13	Pål Morten Skaret	22.07.1988	(SWE), 2001	<b>10,35</b>
G14	Sindre Barland	1987	2001	<b>10,48</b>
G15				
G16				
G17				
G18				
G19				
G20-22				
MU20				
MU23				
MS				

## 100 m (12-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Sveinung Sagvik	20.09.1990	Snåsa, 2001	<b>15,2</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Overhalla, 2014	<b>13,54</b>
G13	Karl Aksel Rasmussen	1988	Steinkjer, 2001	<b>13,34</b>
	Eric Alexander Lysberg	17.03.1995	Jøa, 2008	<b>13,0</b>
G14	Pål Morten Skaret	22.07.1988	Overhalla, 2002	<b>11,99</b>
G15	Kristian S. Himo	26.11.2000	Lillehammer, 2015	<b>11,84</b>
G16	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillestrøm, 2015	<b>11,27</b>

G17	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillestrøm, 2016	<b>11,07</b>
G18	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>11,11</b>
G19	Anders Skarland	27.12.1985	Overhalla, 2004	<b>11,60</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Steinkjer, 1989	<b>11,0</b>
G20-22				
MU20	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillestrøm, 2016	<b>11,07</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Steinkjer, 1988	<b>11,0</b>
MU23	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Ørlandet (Bre), 1991	<b>11,02</b>
MS	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Ørlandet (Bre), 1991	<b>11,02</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Overhalla, 1990	<b>10,8</b>

### 150m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Marius Weglo	04.08.2006	Overhalla, 2017	<b>24,53</b>
G12	Sakariye F. Shidane	21.05.2005	Overhalla, 2017	<b>19,96</b>
G13	Fredrik C. F. Rosenfors	12.05.2004	Overhalla, 2017	<b>23,65</b>
G14				
G15				
G16				
G17	Jørgen Homstad	31.07.2002	Overhalla, 2019	<b>17,05</b>
G18	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>16,77</b>
G19				
G20-22	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>16,44</b>
MU20	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>16,77</b>
MU23	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>16,44</b>
MS	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>16,44</b>

### 200 m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Jørgen Homstad	31.07.2002	Lillehammer, 2013	<b>28,59</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Trondheim (Øya), 2014	<b>27,87</b>
G13	Eric Alexander Lysberg	17.03.1995	Stjørdal, 2008	<b>25,98</b>
G14	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Stjørdal, 2014	<b>24,43</b>
G15	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Lillestrøm, 2015	<b>23,55</b>
G16	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillehammer, 2015	<b>22,42</b>
G17	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Tbilisi (GEO), 2016	<b>22,15</b>
G18	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Trondheim, 2017	<b>22,06</b>
G19	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Fredrikstad, 1989	<b>22,55</b>
G20-22				
MU20	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Trondheim, 2017	<b>22,06</b>
MU23	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Trondheim, 2017	<b>22,06</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Straumsnes, 1991	<b>21,9</b>
MS	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Trondheim, 2017	<b>22,06</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Straumsnes, 1991	<b>21,9</b>

### 300 m (12 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G12				
G13	Andreas Solstad Risvik	01.04.2005	Overhalla, 2018	<b>46,78</b>
G14				
G15	Bjørn Tore Bekkavik	1989	Mosjøen, 1994	<b>42,94</b>

G16	Geir Olav Kristensen	04.07.1971	1987	<b>42,3</b>
G17	Sebastian Kristensen Selnes	14.01.2002	Overhalla, 2019	<b>36,89</b>
G18	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Overhalla, 2018	<b>38,23</b>
G19	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2018	<b>34,98</b>
G20-22	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>33,95</b>
MU20	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2018	<b>34,98</b>
MU23	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>33,95</b>
MS	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>33,95</b>

#### 400 m (14år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2010	<b>73,94</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Overhalla, 2014	<b>66,65</b>
G13	Per Normann Mikalsen	1962	1975	<b>65,3</b>
G14	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Trondheim, 2014	<b>55,80</b>
G15	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Lillehammer, 2015	<b>53,46</b>
G16	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Lillehammer, 2016	<b>52,17</b>
G17	Jørgen Mørkved	15.08.1970	Mosjøen, 1987	<b>49,52</b>
G18	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Bergen (Fa), 2017	<b>48,77</b>
G19	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2018	<b>47,53</b>
G20-22	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Sandnes, 2019	<b>47,03</b>
MU20	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2018	<b>47,53</b>
MU23	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Sandnes, 2019	<b>47,03</b>
MS	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Sandnes, 2019	<b>47,03</b>

#### 600 m (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Snåsa, 2010	<b>1.51,0</b>
G12	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2011	<b>1.47,31</b>
G13	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Stjørdal, 2013	<b>1.35,64</b>
G14	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Overhalla, 2014	<b>1.32,49</b>
G15	Kristian Halten Jensen	05.03.1995	Overhalla, 2010	<b>1.28,6</b>
G16	Kurt Hildrum	09.02.1958	1974	<b>1.40,3</b>
G17	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Overhalla, 2017	<b>1.34,30</b>
G18	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>1.25,79</b>
G19				
G20-22				
MU20	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>1.25,79</b>
MU23	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>1.25,79</b>
MS	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>1.25,79</b>

#### 800 m (14 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1982	<b>2.30,4</b>
G12	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Trondheim, 1983	<b>2.33,2</b>
G13	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Overhalla, 2013	<b>2.15,90</b>
G14	Gøran Strømhylden	03.08.1972	Trondheim, 1986	<b>2.06,4</b>
G15	Kristian Halten Jensen	05.03.1995	Molde, 2010	<b>2.02,46</b>
G16	Jørgen Mørkved	15.08.1970	Oslo (Stov), 1986	<b>1.59,9</b>
G17	Erlend Angelo	05.04.1986	Steinkjer, 2003	<b>2.02,77</b>
G18	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>2.05,0</b>

G19	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillehammer, 2018	<b>1,56,33</b>
G20-22				
MU20	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillehammer, 2018	<b>1,56,33</b>
MU23	Jon Grydland	07.11.1947	1969	<b>1.53,0</b>
MS	Jon Grydland	07.11.1947	1969	<b>1.53,0</b>

### 1000 m (14 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Kristoffer Landsem	28.07.1973	Grong, 1984	<b>3.35,4</b>
G12	Gøran Strømhylden	03.08.1972	Grong, 1984	<b>3.23,8</b>
G13	Marius Amdal	29.04.1990	Kolvereid, 2003	<b>3.30,0</b>
G14	Jan Tore Bekkavik	1982	Kolvereid, 1996	<b>3.48,4</b>
G15	Odd Erling Brøndbo	1967	1982	<b>3.14,9</b>
G16	Odd Erling Brøndbo	1967	Overhalla, 1983	<b>2.58,1</b>
G17	Øyvind Lysø	1954	1971	<b>2.52,5</b>
G18	Arne L. Blengsli	19.11.1955	Namsos, 1973	<b>2.52,0</b>
G19				
G20-22				
MU20	Arne L. Blengsli	19.11.1955	Namsos, 1973	<b>2.52,0</b>
MU23	Arne L. Blengsli	19.11.1955	Namsos, 1973	<b>2.52,0</b>
MS	Jon Grydland	07.11.1947	1971	<b>2.26,0</b>

### 1500 m (12 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Kristoffer Landsem	28.07.1973	Overhalla, 1984	<b>5.28,6</b>
G12	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Trondheim (Le),1983	<b>5.31,0</b>
G13	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Snåsa, 2013	<b>5.04,33</b>
G14	Kristian Halten Jensen	05.03.1995	Stjørdal, 2009	<b>4.40,56</b>
G15	Erlend Angelo	05.04.1986	Overhalla, 2001	<b>4.28,90</b>
G16	Erlend Angelo	05.04.1986	Steinkjer, 2002	<b>4.20,99</b>
G17	Erlend Angelo	05.04.1986	Kristiansund, 2003	<b>4.23,11</b>
G18	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>4.10,1</b>
G19				
G20-22				
MU20	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>4.10,1</b>
MU23	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>4.10,1</b>
MS	Jon Grydland	07.11.1947	1971	<b>3.44,3</b>

### 2000 m (14-17år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G14				
G15	Erlend Angelo	05.04.1986	Bergen (Fa), 2001	<b>6.14,10</b>
G16	Simen A. Landstad Skarland	20.11.1998	Overhalla, 2014	<b>6.48,11</b>
G17				
G18				
G19				
G20-22				
MU20	Erlend Angelo	05.04.1986	Bergen (Fa), 2001	<b>6.14,10</b>
MU23	Erlend Angelo	05.04.1986	Bergen (Fa), 2001	<b>6.14,10</b>
MS	Erlend Angelo	05.04.1986	Bergen (Fa), 2001	<b>6.14,10</b>

### 3000 m (16 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G13	Yngve Angelo	10.08.1988	2001	<b>12.06,17</b>
G14	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2011	<b>12.42,3</b>
G15	Andreas Vannebo	26.01.1968	Trondheim (Le), 1983	<b>9.46,4</b>
G16	Arne L. Blengsli	19.11.1956	1972	<b>9.06,6</b>
G17	Erlend Angelo	05.04.1986	Namdalseid, 2003	<b>9.38,16</b>
G18	Erlend Angelo	05.04.1986	Fagernes, 2004	<b>9.22,40</b>
G19				
G20-22				
MU20	Arne L. Blengsli	19.11.1956	1972	<b>9.06,6</b>
MU23	Arne L. Blengsli	19.11.1956	1972	<b>9.06,6</b>
MS	Jon Grydeland	07.11.1947	1971	<b>8.16,2</b>

### 5000 m (17 år og eldre)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15				
G16				
G17				
G18				
G19	Øyvind Lysø	1954	1973	<b>16.26,0</b>
G20-22				
MU20	Øyvind Lysø	1954	1973	<b>16.26,0</b>
MU23	Øyvind Lysø	1954	1973	<b>16.26,0</b>
MS	Jon Grydeland	07.11.1947	1973	<b>14.32,6</b>

### 60 m hekk (11-13år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Jørgen Homstad	31.07.2002	Lillehammer, 2013	<b>10,91</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Lillehammer, 2014	<b>10.22</b>
G13	Mathias Wester	26.06.1998	Overhalla, 2011	<b>10,89</b>
G13	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Mosjøen, 1984	<b>10,3</b>

### 80 m hekk (14år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G13	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Øvre Årdal, 1984	<b>12,8</b>
G14	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillehammer, 2013	<b>12,73</b>
G14	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Kongsberg, 1984	<b>11,9</b>

### 100m hekk 84cm (15år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15	Iver Strand Øvereng	15.04.2000	Lillestrøm, 2015	<b>15,56</b>

### 100 m hekk 91cm (16år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15	Eskil Skarland	19.09.1969	Steinkjer, 1984	<b>15,2</b>
G16	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Bergen (Fa), 1987	<b>14,36</b>
G17	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	1982	<b>19,7</b>

### 110 m hekk 91cm (17år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G17	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Jessheim, 2016	<b>14,72</b>

### 110 m hekk 100cm (18-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G16	Sindre Ryan	22.07.1960	1976	<b>21,1</b>
G17				
G18	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Bergen, 1989	<b>16,29</b>
	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Trondheim (Le), 1991	<b>16,29</b>
	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1991	<b>15,6</b>
G19				
MU19	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Bergen, 1989	<b>16,29</b>
	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Trondheim (Le), 1991	<b>16,29</b>
	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1991	<b>15,6</b>

### 110 m hekk 106cm (U22)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G18	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Førde, 1991	<b>16,29</b>
G19	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1992	<b>16,23</b>
G20-22				
MU20	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1992	<b>16,23</b>
MU23	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1992	<b>16,23</b>
MS	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1992	<b>16,23</b>

### 200 m hekk (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11				
G12				
G13	Iver Strand Øvereng	15.04.2000	2013	<b>34,82</b>
G14	Iver Strand Øvereng	15.04.2000	2014	<b>32,92</b>
G15				
G16				
G17				
G18				
G19				
G20-22				
MU20				
MU23				
MS				

### 300 m hekk (14-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G14				
G15	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Lillestrøm, 2015	<b>43,36</b>
G16	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Sandnes, 2016	<b>41,07</b>
G17	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Steinkjer, 2017	<b>41,62</b>
G18	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1991	<b>42,2</b>
G19				

**400 m hekk (17-19år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15				
G16	Per Inge Engstad	31.05.1963	1979	<b>70,9</b>
G17	Eskil Skarland	19.09.1969	Namsos, 1986	<b>61,1</b>
G18	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Overhalla, 2018	<b>63,90</b>
G19				
G20-22				
MU20	Eskil Skarland	19.09.1969	Namsos, 1986	<b>61,1</b>
MU23	Jon Grydeland	07.11.1947	1969	<b>57,2</b>
MS	Jon Grydeland	07.11.1947	1969	<b>57,2</b>

**1000 m kappgang (Alle klasser)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11				
G12				
G13				
G14	Ådne Galguften	07.11.1997	Stjørdal, 2011	<b>6.17,70</b>
G15				
G16				
G17				
G18				
G19				
G20-22				
MU20				
MU23				
MS				

**Lengde (Alle klasser)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Jørgen Homstad	31.07.2002	Stjørdal, 2013	<b>4,40</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Stjørdal, 2014	<b>4,84</b>
G13	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Trondheim (Le), 1984	<b>5,44</b>
G14	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Øvre Årdal, 1985	<b>5,88</b>
G15	Eskil Skarland	19.09.1969	Trondheim (Le), 1984	<b>6,04</b>
G16	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Trondheim (Le), 1986	<b>6,49</b>
G17	Mathias Wester	26.06.1998	Lillehammer, 2015	<b>6,64</b>
G18	Eskil Skarland	19.09.1969	Lillehammer, 1987	<b>6,89</b>
G19	Iver Strand Øvereng	15.04.2000	Overhalla, 2019	<b>6,73</b>
G20-22	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,95</b>
MU20	Eskil Skarland	19.09.1969	Lillehammer, 1987	<b>6,89</b>
MU23	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,95</b>
MS	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,95</b>

### Høyde (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Overhalla, 1982	<b>1,46</b>
G12	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Trondheim (Le), 1983	<b>1,45</b>
G13	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Mosjøen, 1984	<b>1,66</b>
G14	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Kongsberg, 1985	<b>1,80</b>
G15	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Oslo (Stov), 1986	<b>1,84</b>
G16	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Hønefoss, 1987	<b>1,82</b>
G17	Olav Andreas Opdal	13.05.1982	Overhalla, 1999	<b>1,86</b>
G18	Olav Andreas Opdal	13.05.1982	Overhalla, 2000	<b>1,94</b>
G19	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Overhalla, 1984	<b>1,75</b>
G20-22				
MU20	Olav Andreas Opdal	13.05.1982	Overhalla, 2000	<b>1,94</b>
MU23	Olav Andreas Opdal	13.05.1982	Overhalla, 2000	<b>1,94</b>
MS	Olav Andreas Opdal	13.05.1982	Overhalla, 2000	<b>1,94</b>

### Tresteg (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2010	<b>9,14</b>
G12	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2011	<b>9,11</b>
G13	Kristian Strømhylden Himo	26.11.2000	Overhalla, 2013	<b>10,54</b>
G14	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Stjørdal, 2013	<b>12,00</b>
G15	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Haugesund, 2014	<b>12,59</b>
G16	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2015	<b>13,00</b>
G17	Eskil Skarland	19.09.1969	Raufoss, 1986	<b>14,22</b>
G18	Eskil Skarland	19.09.1969	Jacobstad (Fi), 1987	<b>14,57</b>
G19	Iver Strand Øvereng	15.04.2000	Steinkjer, 2019	<b>14,03</b>
G20-22				
MU20	Eskil Skarland	19.09.69	Jacobstad (Fi), 1987	<b>14,57</b>
MU23	Eskil Skarland	19.09.69	Jacobstad (Fi), 1987	<b>14,57</b>
MS	Eskil Skarland	19.09.69	Jacobstad (Fi), 1987	<b>14,57</b>

### Stav (Alle klasser)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11				
G12				
G13	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Kongsberg, 1983	<b>2,50</b>
G14	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Kongsberg, 1984	<b>3,10</b>
G15	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Namsos, 1985	<b>3,20</b>
G16	Sven Tømmerås	1955	1971	<b>3,30</b>
G16	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Levanger, 1987	<b>2,98</b>
G17	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Hønefoss, 1988	<b>3,50</b>
G18	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Overhalla, 1989	<b>3,60</b>
G19	Eskil Skarland	19.09.1969	Trondheim, 1988	<b>2,80</b>
G20-22				
MU20	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Overhalla, 1989	<b>3,60</b>
MU23	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Overhalla, 1989	<b>3,60</b>
MS	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Overhalla, 1989	<b>3,60</b>

### Kule 2 kg (11år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Lillehammer, 2014	<b>10,78</b>
G12	Christian Gerhardsen Øvereng	21.02.1992	Namsos, 2004	<b>11,88</b>

### Kule 3 kg (12-13år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1982	<b>8,62</b>
G12	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Overhalla, 2015	<b>10,47</b>
G13	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Steinkjer, 2016	<b>12,92</b>
G14	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Øvre Årdal, 1985	<b>13,59</b>

### Kule 4 kg (14-15år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G13	Bjørn Kaldahl	03.06.1962	1975	<b>9,38</b>
G14	Mathias Wester	26.06.1998	Stjørdal, 2012	<b>12,87</b>
G15	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Overhalla, 2018	<b>15,65</b>
G16	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Namsos, 1986	<b>15,31</b>

### Kule 5 kg (16-17år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G16	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2013	<b>13,66</b>
G17	Mathias Wester	26.06.1998	Lillestrøm, 2015	<b>14,81</b>

### Kule 5.5 kg (utgått vekt)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15	Tom Nielsen	09.04.1968	1983	<b>8,74</b>
G16	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	1986	<b>12,66</b>
G17				
G18	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	1988	<b>14,53</b>

### Kule 6kg (18-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15				
G16	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2013	<b>11,67</b>
G17				
G18	Ådne Galguften	07.11.1997	Stjørdal, 2015	<b>15,19</b>
G19	Ådne Galguften	07.11.1997	Bærum (Na), 2016	<b>14,72</b>
MU20	Ådne Galguften	07.11.1997	Stjørdal, 2015	<b>15,19</b>

### Kule 7.250 kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G17	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Namsos, 1987	<b>10,54</b>
G18				
G19	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1981	<b>10,86</b>
G20-22	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Høylandet, 1985	<b>11,57</b>
MU20	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1981	<b>10,86</b>
MU23	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Høylandet, 1985	<b>11,57</b>

MS	Bjørn Skei	1934	1957	<b>14,30</b>
----	------------	------	------	--------------

**Diskos 0,6 kg (11år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Overhalla, 2014	<b>20,80</b>
G12	Johan Prestvik	18.04.1984	Overhalla, 1996	<b>19,20</b>

**Diskos 0,75 kg (12-13år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G12	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Snåsa, 2015	<b>25,68</b>
G13	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Stjørdal, 2016	<b>39,19</b>

**Diskos 1 kg (14-15år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G12	Bjørn Sagmo	25.06.1965	1977	<b>18,60</b>
G13	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1984	<b>31,36</b>
G14	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Overhalla, 2017	<b>40,27</b>
G15	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Lillehammer, 2018	<b>50,46</b>
G16	Eskil Skarland	19.09.1969	Trondheim (Le), 1985	<b>43,13</b>

**Diskos 1.5 kg (16-17år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15	Jan Tore Bekkavik		1997	<b>25,16</b>
G16	Ådne Galguften	07.11.1997	Lillehammer, 2013	<b>42,33</b>
G17	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2014	<b>42,74</b>
G18	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1980	<b>39,44</b>

**Diskos 1.75kg (18-19år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15				
G16	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2013	<b>35,35</b>
G17	Anders Adserø	1978	Overhalla, 1995	<b>28,30</b>
G18	Ådne Galguften	07.11.1997	Lillestrøm, 2015	<b>44,17</b>
G19	Ådne Galguften	07.11.1997	Bærum (Na), 2016	<b>43,65</b>
MU19	Ådne Galguften	07.11.1997	Lillestrøm, 2015	<b>44,17</b>

**Diskos 2 kg (U22)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15				
G16				
G17	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Trondheim (Le), 1988	<b>27,34</b>
G18	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1980	<b>32,66</b>
G19	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1981	<b>30,14</b>
G20-22	Bjørn Sagmo	25.06.1965	Trondheim (Le), 1985	<b>39,10</b>
MU19	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1980	<b>32,66</b>
MU23	Bjørn Sagmo	25.06.1965	Trondheim (Le), 1985	<b>39,10</b>
MS	Bjørn Skei	1934	1959	<b>41,35</b>

### Spyd 400g (11-13år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1982	<b>28,56</b>
G12	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Namdalseid, 2015	<b>31,40</b>
G13	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Bærum (Na), 2016	<b>41,22</b>

### Spyd 600g (14-15år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1981	<b>18,22</b>
G12	Stein Are Saugen	24.03.1969	1981	<b>17,32</b>
G13	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	2012 (400g???)	<b>36,79</b>
G14	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2013	<b>47,82</b>
G15	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Overhalla, 2018	<b>49,92</b>
G16	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Hønefoss, 1987	<b>45,30</b>
G17	Svein Tømmerås	1964	1972	<b>42,12</b>

### Spyd 700g (16-17år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G16	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillehammer, 2015	<b>52,70</b>
G17	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2016	<b>51,56</b>

### Spyd 800g (18-19år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15				
G16	Per Inge Engstad	31.05.1963	1979	<b>45,26</b>
G17	Håvard Bragstad	14.04.1968	Høylandet, 1985	<b>45,56</b>
G18	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>48,65</b>
G19	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	2018	<b>48,42</b>
G20-22				
MU19	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>48,65</b>
MU23	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>48,65</b>
MS	Stein Gårde		1972	<b>67,60*</b>
	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>48,65</b>

\*gammel spydtype – brukes ikke lenger.

### Slegge 2kg/110cm (11-12år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Overhalla, 2014	<b>29,60</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Stjørdal, 2014	<b>28,90</b>

### Slegge 3kg/119cm (13år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G12	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	2011	<b>14,24</b>
G13	Sander Bjørbekk Skarland	08.04.2003	Stjørdal, 2016	<b>32,03</b>

### Slegge 4 kg/119cm (14-15år)

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G13	Johan Prestvik	18.04.1984	1997	<b>13,62</b>

G14	Sander Skarland	08.04.2003	Overhalla, 2017	<b>36,01</b>
G15	Magnus Lyngsnes Frisendal	10.03.1988	Overhalla, 2003	<b>43,27</b>
G16	Jan Tore Bekkavik	1982	Overhalla, 1998	<b>35,13</b>

**Slegge 5 kg/119cm (16-17år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G16	Magnus Frisendal	10.03.1988	Overhalla, 2004	<b>43,60</b>
G17	Magnus Frisendal	10.03.1988	Overhalla, 2005	<b>47,25</b>

**Slegge 6 kg/119cm (18-19år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G17	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	1983???	<b>19,40</b>
G18	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2015	<b>38,90</b>
G19				
MU20	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2015	<b>38,90</b>

**Slegge 7.250 kg (U22)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G15				
G16				
G17				
G18	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1980	<b>33,80</b>
G19	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1981	<b>36,04</b>
G20-22				
MU20	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1981	<b>36,04</b>
MU23	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1981	<b>36,04</b>
MS	Ole Fladvad		1961	<b>44,53</b>

**Liten ball 80 g (Utgått øvelse)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Snåsa, 2010	<b>48,06</b>
G12	Pål Morten Skaret	22.07.1988	Grong, 2000	<b>46,65</b>

**Liten ball 150 g (11-14år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Overhalla, 1982	<b>45,26</b>
G12	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2011	<b>55,12</b>
G13	Raymond Sæternes	14.02.1979	Overhalla, 1992	<b>62,60</b>
G14	Per Inge Engstad	31.05.1963	1977	<b>69,38</b>

**Liten ball 300 g (Utgått øvelse)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G13	Ole Johan Lysberg	1973	1986	<b>45,30</b>
G14	Gøran Strømhylden	03.08.1972	1986	<b>56,84</b>

**Slengball 1kg/kort reim (11-12år)**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Didrik Bråten	28.07.2006	Snåsa, 2017	<b>14,16</b>



## KVINNER JUNIOR U20

### Innendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>8,15</b>
200m	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>26,67</b>
400m	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2017	<b>63,30</b>
600m				
800m	Karoline Saur Heiland	26.02.1995	Ranheim, 2011	<b>2.57,71</b>
1000m	Karoline Saur Heiland	26.02.1995	Østersund (Ås),2010	<b>3.16,61</b>
3000m				
60m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	Ekeberg, 1992	<b>9,31</b>
Lengde	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Ulsteinvik, 2015	<b>5,58</b>
Tresteg	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Steinkjer, 2016	<b>10,87</b>
Høyde	Kine Terese Bjørbekk Skarland	31.05.1995	Steinkjer, 2013	<b>1,45</b>
Stav				
Kule (4kg)	Anette Sagmo	13.09.1999	Fredrikstad, 2018	<b>11,90</b>
Lengde u/tilløp	Sonja Saugen	10.12.1956	1974	<b>2,74</b>
Høyde u/tilløp	Grethe Amdal	1963	Stjørdal, 1978	<b>1,30</b>
4x200m stafett	Kaja E. Pedersen, Kaja Skarland, Stine Lysberg, Ellen Homstad		Steinkjer, 2016	<b>1.49,18</b>

### Utendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2015	<b>8,36</b>
	Bodil Haugum	06.01.1951	KM, 1967	<b>8,0</b>
100m	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>12,72</b>
150m	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>19,02</b>
200m	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsvinger, 1992	<b>25,93</b>
300m	Hege Dahl	25.04.1974	Namsos, 1989	<b>44,3</b>
400m	Berta Loeng	1957	Namsos, 1972	<b>59,8</b>
600m	Berta Loeng	1957	1972	<b>1.39,0</b>
800m	Berta Loeng	1957	1972	<b>2.16,5</b>
1000m				
1500m	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2003	<b>5.07,51</b>
3000m	Randi Mo	04.01.1972	Stjørdal, 1991	<b>11.46,8</b>
100m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>15,04</b>
400m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1992	<b>66,62</b>
Lengde	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>5,61</b>
Tresteg	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>10,85</b>
Høyde	Grethe Amdal	1963	Namsos, 1978	<b>1,59</b>
Stav	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Straumsnes, 2005	<b>1,70</b>
Kule (4kg)	Kine Terese Bjørbekk Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2013	<b>11,19</b>
Diskos (1kg)	Valborg Tømmerås	04.06.1952	Kristiansand, 1970	<b>40,12</b>
Spyd (600g)	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Lillehammer, 2011	<b>41,11</b>
Slegge (4kg)	Karen Margrethe Lindseth	28.12.1989	Overhalla, 2006	<b>26,35</b>

## KVINNER U23

### Innendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Hege Dahl	25.05.1974	Stange, 1992	<b>8,15</b>
200m	Hege Dahl	25.05.1974	Stange, 1992	<b>26,67</b>
400m	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2017	<b>63,30</b>
600m				
800m	Karoline Saur Heiland	26.02.1995	Ranheim, 2011	<b>2.57,71</b>
1000m	Karoline Saur Heiland	26.02.1995	Østersund (Ås), 2010	<b>3.16,61</b>
3000m				
60m hekk	Hege Dahl	25.05.1974	Ekeberg, 1993	<b>9,31</b>
Lengde	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Ulsteinvik, 2015	<b>5,58</b>
Tresteg	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Steinkjer, 2016	<b>10,87</b>
Høyde	Kine Terese Bjørbekk Skarland	31.05.1995	Steinkjer, 2013	<b>1,45</b>
Stav				
Kule (4kg)	Anette Sagmo	13.09.1999	Askim, 2017	<b>12,31</b>
Lengde u/tilløp	Sonja Saugen	10.12.1956	1974	<b>2,74</b>
Høyde u/tilløp	Grethe Amdal	1963	Stjørdal, 1978	<b>1,30</b>
4x200m stafett	Kaja E. Pedersen, Kaja Skarland, Stine Lysberg, Ellen Homstad		Steinkjer, 2016	<b>1.49,18</b>

### Utendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2015	<b>8,36</b>
	Bodil Haugum	06.01.1951	1967	<b>8,0</b>
100m	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>12,72</b>
150m	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>19,02</b>
200m	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsvinger, 1992	<b>25,93</b>
300m	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>41,60</b>
400m	Berta Loeng	1957	Namsos, 1972	<b>59,8</b>
600m	Berta Loeng	1957	1972	<b>1.39,0</b>
800m	Berta Loeng	1957	1972	<b>2.16,5</b>
1000m				
1500m	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2003	<b>5.07,51</b>
3000m	Randi Mo	04.01.1972	Stjørdal, 1991	<b>11.46,8</b>
100m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>15,04</b>
400m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1992	<b>66,62</b>
Lengde	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>5,61</b>
Tresteg	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>10,85</b>
Høyde	Grethe Amdal	1963	Namsos, 1978	<b>1,59</b>
Stav	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Straumsnes, 2005	<b>1,70</b>
Kule (4kg)	Kine Terese Bjørbekk Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2013	<b>11,19</b>
Diskos (1kg)	Valborg Tømmerås	04.06.1952	Kristiansand, 1970	<b>40,12</b>
Spyd (600g)	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Lillehammer, 2011	<b>41,11</b>
Slegge (4kg)	Karen Margrethe Lindseth	28.12.1989	Overhalla, 2006	<b>26,35</b>

## KVINNER SENIOR

### Innendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>8,15</b>
200m	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>26,67</b>
400m	Stine Lysberg	15.04.2000	2017	<b>63,30</b>
800m	Karoline Saur Heiland	26.02.1995	2011	<b>2.57,71</b>
1000m	Karoline Saur Heiland	26.02.1995	2010	<b>3.16,61</b>
60m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	1993	<b>9,31</b>
Lengde	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Ulsteinvik, 2015	<b>5,58</b>
Tresteg	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Steinkjer, 2016	<b>10,87</b>
Høyde	Kine Terese Bjørbekk Skarland	31.05.1995	2013	<b>1,45</b>
Kule (4kg)	Anette Sagmo	13.09.1999	Askim, 2018	<b>12,31</b>
Lengde u/tilløp	Sonja Saugen	10.12.1956	1974	<b>2,74</b>
Høyde u/tilløp	Grethe Amdal	1963	1978	<b>1,30</b>
4x200m stafett	Kaja E. Pedersen, Kaja Skarland, Stine Lysberg, Ellen Homstad		Steinkjer, 2016	<b>1.49,18</b>

### Utendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Ellen Homstad	06.02.1999	Overhalla, 2015	<b>8,36</b>
	Bodil Haugum	06.01.1951	1967	<b>8,0</b>
100m	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>12,72</b>
150m	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>19,02</b>
200m	Hege Dahl	25.04.1974	Kongsvinger, 1992	<b>25,93</b>
300m	Hege Dahl	25.04.1974	Lambertseter, 1993	<b>41,60</b>
400m	Berta Loeng	1957	Namsos, 1972	<b>59,8</b>
600m	Berta Loeng * 14 år gammel	1957	1971	<b>1.36,8</b>
	Berta Loeng	1957	1972	<b>1.39,0</b>
800m	Berta Loeng	1957	1972	<b>2.16,5</b>
1000m	Karen Amdal * 14 år gammel	1964	1978	<b>3.18,4</b>
1500m	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Steinkjer, 2003	<b>5.07,51</b>
3000m	Randi Mo	04.01.1972	Overhalla, 2002	<b>11.05,20</b>
Halvmaraton	Randi Mo	04.01.1972	Namsos, 2007	<b>1.33,19</b>
Maraton	Randi Mo	04.01.1972	2008	<b>3.29,11</b>
80m hekk	Grethe Amdal	1963	1977	<b>13,4</b>
100m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1992	<b>15,04</b>
400m hekk	Hege Dahl	25.04.1974	Steinkjer, 1992	<b>66,62</b>
Lengde	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>5,61</b>
Tresteg	Kaja Bjørbekk Skarland	25.03.1999	Bærum (Na), 2016	<b>10,85</b>
Høyde	Grethe Amdal	1963	Namsos, 1978	<b>1,59</b>
Stav	Kari-Anne Grandaunet Jensen	09.05.1988	Straumsnes, 2005	<b>1,70</b>
Kule (4kg)	Kine Terese Bjørbekk Skarland	31.05.1995	Overhalla, 2013	<b>11,19</b>
Diskos (1kg)	Valborg Tømmerås	04.06.1952	Kristiansand, 1970	<b>40,12</b>
Spyd (600g)	Silje Margrethe Sagvik	13.07.1994	Lillehammer, 2011	<b>41,11</b>
Slegge (4kg)	Karen Margrethe Lindseth	28.12.1989	Overhalla, 2006	<b>26,35</b>
Slengball	Wenche Lund		1967	<b>41,14</b>
7-kamp	Kine Terese Bjørbekk Skarland	31.05.1995	Oslo (Bi), 2013	<b>3175p</b>
4x100m stafett	Siv Åse Strømhylden, Elisabeth Stenhaug, Bente Thorsvik, Hege Dahl		1989	<b>53,0</b>
4x400m stafett			1970	<b>4.43,0</b>
1000m stafett	Siv Åse Strømhylden, Wenche Fosslund, Bente Thorsvik, Hege Dahl		1990	<b>2.29,67</b>

## MENN JUNIOR U20

### Innendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Askim, 1988	<b>7,12</b>
200m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2018	<b>22,02</b>
400m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2018	<b>48,69</b>
600m				
800m				
1000m	Simen A. Landstad Skarland	20.11.1998	Østersund (Ås), 2013	<b>3.13,67</b>
3000m				
60m hekk (100cm)	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Bærum (Rud), 2017	<b>8,50</b>
Lengde	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1987	<b>6,84</b>
Tresteg	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1987	<b>14,45</b>
Høyde	Lars Jørgen Rygh	1971	Askim, 1986	<b>1,80</b>
Stav				
Kule (6kg)	Ådne Galguften	07.11.1997	Steinkjer, 2016	<b>14,71</b>
Lengde u/tilløp	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Bærum (Rud), 2018	<b>3,13</b>
Høyde u/tilløp	Sindre Ryan		1976	<b>1,45</b>
	Håvard Bragstad		Grong, 1985	<b>1,45</b>
	Mathias Wester		Namsos, 2014	<b>1,45</b>
4x200m stafett	Bereket Wayu, Kristian Strømhylden Himo, Iver Strand Øvereng, Fredrik Gerhardsen Øvereng		Steinkjer, 2016	<b>1.35,08</b>

### Utendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Trygve Totsås Weglo	26.10.2000	Overhalla, 2018	<b>7,17</b>
100m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillestrøm, 2016	<b>11,07</b>
150m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>16,77</b>
200m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Trondheim, 2017	<b>22,06</b>
300m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2018	<b>34,98</b>
400m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Fana (Be), 2017	<b>48,77</b>
600m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>1.25,79</b>
800m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Lillehammer, 2018	<b>1.56,33</b>
1000m	Arne Lennart Blengsli	19.11.1955	1973	<b>2.52,0</b>
1500m	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>4.10,1</b>
3000m	Arne Lennart Blengsli	19.11.1955	1973	<b>9.06,6</b>
5000m	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>16.26,0</b>
110m hekk (100cm)	Pål Magne Solbakk	1973	1991	<b>15,6</b>
400m hekk	Eskil Skarland	19.09.1969	Namsos, 1986	<b>61,1</b>
Lengde	Eskil Skarland	19.09.1969	Lillehammer, 1987	<b>6,89</b>
Tresteg	Eskil Skarland	19.09.1969	Jacobstad (Fin), 1987	<b>14,57</b>
Høyde	Olav Andreas Opdal	13.05.1982	Overhalla, 2000	<b>1,94</b>
Stav	Lars Jørgen Rygh	1971	Overhalla, 1989	<b>3,60</b>
Kule (6kg)	Ådne Galguften	07.11.1997	Stjørdal, 2015	<b>15,19</b>
Diskos (1,75kg)	Ådne Galguften	07.11.1997	Lillestrøm, 2015	<b>44,17</b>
Spyd (800g)	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>48,65</b>
Spyd 800g - gt	Stein Gårde		1972	<b>49,36</b>
Slegge (6kg)	Ådne Galguften	07.11.1997	Overhalla, 2015	<b>38,90</b>
10-kamp	Lars Jørgen Rygh	1971	Overhalla, 1989	<b>6006p</b>
4x100m stafett	Jan Kåre Skarland (17), Lars Jørgen Rygh (16), Jørgen Mørkved (17), Eskil Skarland (18)		Mosjøen, 1987	<b>43,56</b>
1000m stafett	Trygve Totsås Weglo (17), Iver Strand Øvereng (17), Kristian Strømhylden Himo (17), Fredrik Gerhardsen Øvereng (18)		Fana (Be), 2017	<b>2.02,68</b>

## MENN JUNIOR U23

### Innendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Askim, 1988	<b>7,12</b>
200m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Ulsteinvik, 2019	<b>21,89</b>
400m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Ulsteinvik, 2019	<b>48,50</b>
600m				
800m				
1000m	Simen A. Landstad Skarland	20.11.1998	Østersund (Ås), 2013	<b>3.13,67</b>
3000m				
60m hekk (106cm)	Pål Magne Solbakk	1973	Stange, 1992	<b>8,99</b>
Lengde	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,90</b>
Tresteg	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1989	<b>14,65</b>
Høyde	Lars Jørgen Rygh	1971	Askim, 1986	<b>1,80</b>
Stav				
Kule (6kg)	Ådne Galguften	07.11.1997	Steinkjer, 2016	<b>14,71</b>
Lengde u/tilløp	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Trondheim, 1991	<b>3,26</b>
Høyde u/tilløp	Inge Olav Rosendal	27.04.1961	1982	<b>1,60</b>
4x200m stafett	Bereket Wayu, Kristian Strømhylden Himo, Iver Strand Øvereng, Fredrik Gerhardsen Øvereng		Steinkjer, 2016	<b>1.35,08</b>

### Utendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Trygve Totsås Weglo	26.10.2000	Overhalla, 2018	<b>7,17</b>
100m	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Ørlandet (Bre), 1991	<b>11,02</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Overhalla, 1990	<b>10,8</b>
150m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>16,44</b>
200m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Trondheim, 2017	<b>22,06</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Straumsnes, 1991	<b>21,9</b>
300m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>33,95</b>
400m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Sandnes, 2019	<b>47,03</b>
600m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>1.25,79</b>
800m	Jon Grydeland	07.11.1947	1969	<b>1.53,0</b>
1000m	Arne Lennart Blengsli	19.11.1955	1973	<b>2.52,0</b>
1500m	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>4.10,1</b>
3000m	Arne Lennart Blengsli	19.11.1955	1973	<b>9.06,6</b>
5000m	Øyvind Lysø	1954	1972	<b>16.26,0</b>
110m hekk	Pål Magne Solbakk	1973	Overhalla, 1992	<b>16,23</b>
400m hekk	Jon Grydeland	07.11.1947	1969	<b>57,2</b>
Lengde	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,95</b>
Tresteg	Eskil Skarland	19.09.1969	Jakobstad (Fin), 1987	<b>14,57</b>
Høyde	Olav Andreas Opdal	1982	Overhalla, 2000	<b>1,94</b>
Stav	Lars Jørgen Rygh	1971	Overhalla, 1989	<b>3,60</b>
Kule (7kg)	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Høylandet, 1985	<b>11,57</b>
Diskos (2kg)	Bjørn Sagmo	25.06.1965	Trondheim (Le), 1985	<b>39,10</b>
Spyd (800g)	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>48,65</b>
Spyd 800g - gt	Stein Gårde		1972	<b>49,36</b>
Slegge (7,2kg)	Jo Terje Sagmo	03.03.1962	1981	<b>36,04</b>
10-kamp	Lars Jørgen Rygh	1971	Overhalla, 1989	<b>6006p</b>
4x100m stafett	Jan Kåre Skarland, Lars Jørgen Rygh, Jørgen Mørkved, Eskil Skarland		Mosjøen, 1987	<b>43,56</b>
1000m stafett	Trygve Totsås Weglo, Iver Strand Øvereng, Kristian Strømhylden Himo, Fredrik Gerhardsen Øvereng		Fana (Be), 2017	<b>2.02,68</b>

## MENN SENIOR

### Innendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	1988	<b>7,12</b>
200m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Ulsteinvik, 2019	<b>21,89</b>
400m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Ulsteinvik, 2019	<b>48,50</b>
600m				
800m				
1000m	Simen A. Landstad Skarland	20.11.1998	Østersund (Ås), 2013	<b>3.13,67</b>
3000m				
60m hekk (100cm)	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Stange, 1992	<b>8,99</b>
Lengde	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,90</b>
Tresteg	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1989	<b>14,65</b>
Høyde	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Askim, 1986	<b>1,80</b>
	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Trondheim, 1986	<b>1,80</b>
Stav				
Kule (7kg)	Inge Olav Rosendal	27.04.1961	1984	<b>11,52</b>
Lengde u/tilløp	Åge Sagmo		1960	<b>3,35</b>
Høyde u/tilløp	Inge Olav Rosendal	27.04.1961	1982	<b>1,60</b>
4x200m stafett	Bereket Wayu, Kristian Strømhylden Himo, Iver Strand Øvereng, Fredrik Gerhardsen Øvereng		Steinkjer, 2016	<b>1.35,08</b>

### Utendørs

Øvelse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
60m	Trygve Totsås Weglo	26.10.2000	Overhalla, 2018	<b>7,17</b>
	Ole Krogstadmo		1971	<b>7,0</b>
100m	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Ørlandet (Bre), 1991	<b>11,02</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Overhalla, 1990	<b>10,8</b>
150m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>16,44</b>
200m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Trondheim, 2017	<b>22,06</b>
	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Straumsnes, 1991	<b>21,9</b>
300m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2019	<b>33,95</b>
400m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Sandnes, 2019	<b>47,03</b>
600m	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>1.25,79</b>
800m	Jon Grydeland	07.11.1947	1969	<b>1.53,0</b>
1000m	Jon Grydeland	07.11.1947	1971	<b>2.26,0</b>
1500m	Jon Grydeland	07.11.1947	1971	<b>3.44,3</b>
1 engelsk mil	Jon Grydeland	07.11.1947	1969	<b>4.16,3</b>
3000m	Jon Grydeland	07.11.1947	1971	<b>8.16,2</b>
5000m	Jon Grydeland	07.11.1947	1973	<b>14.32,6</b>
10000m	Modolf Viken		1968	<b>30.45,6</b>
Halvmaraton	Paul Rian			<b>1.42,04</b>
3000m hinder	Jon Grydeland	07.11.1947	1970	<b>9.28,6</b>
110m hekk	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Overhalla, 1992	<b>16,23</b>
400m hekk	Jon Grydeland	07.11.1947	1969	<b>57,2</b>
Lengde	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,95</b>
Tresteg	Eskil Skarland	19.09.1969	Jacobstad (Fi), 1987	<b>14,57</b>
Høyde	Olav Andreas Opdal	13.05.1982	Overhalla, 2000	<b>1,94</b>
Stav	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1989	<b>3,60</b>
Kule (7kg)	Bjørn Skei	1934	1957	<b>14,30</b>
Diskos (2kg)	Bjørn Skei	1934	1959	<b>41,35</b>
Spyd (800g)	Fredrik Gerhardsen Øvereng	10.05.1999	Overhalla, 2017	<b>48,65</b>

Spyd 800g - gt	Stein Gårde		1972	<b>67,60</b>
Slegge (7kg)	Ole Fladvad		1961	<b>44,53</b>
5-kamp	Asbjørn Okstad		1969	<b>3251p</b>
10-kamp	Håkon Haugum		1950	<b>5807p</b>
4x100m stafett	Jan Kåre Skarland, Lars Jørgen Rygh, Jørgen Mørkved, Eskil Skarland		Mosjøen, 1987	<b>43,56</b>
4x200m stafett	Jan Kåre Skarland, Jørgen Mørkved, Arne Oluf Øvereng, Eskil Skarland		Grong, 1985	<b>1.40,9</b>
4x400m stafett				<b>3.28,6</b>
4x800m stafett	Odd Erling Brøndbo, Jonny Sundsvik, Hallgeir Berg, Arne Oluf Øvereng		Grong, 1985	<b>9.19,7</b>
4x1500m stafett			1965	<b>17.12,2</b>
1000m stafett	Trygve Totsås Weglo, Iver Strand Øvereng, Kristian Strømhylden Himo, Fredrik Gerhardsen Øvereng		Fana (Be), 2017	<b>2.02,68</b>

# KLUBBREKORDER INNENDØRS

## JENTER/KVINNER

### 60m

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE) 2010	<b>8,97</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE) 2011	<b>8,92</b>
J13	Kaja Skarland	25.03.1999	Stange 2012	<b>8,63</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE) 2013	<b>8,62</b>
J15	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE) 2014	<b>8,38</b>
J16	Kaja Skarland	25.03.1999	Steinkjer, 2015	<b>8,29</b>
J17	Ellen Homstad	06.02.1999	Steinkjer, 2016	<b>8,38</b>
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>8,15</b>
J19	Hege Dahl	25.04.1974	Skedsmo, 1993	<b>7,9</b>
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>8,15</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>8,15</b>
	Hege Dahl	25.04.1974	Skedsmo, 1993	<b>7,9</b>
K senior	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>8,15</b>
	Hege Dahl	25.04.1974	Skedsmo, 1993	<b>7,9</b>

### 200m

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Ingri Lysberg	22.03.2004	Steinkjer, 2015	<b>30,76</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE), 2011	<b>30,23</b>
J13	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Stange, 2008	<b>29,15</b>
J14	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2014	<b>27,83</b>
J15	Kaja Skarland	25.03.1999	Rud (Bærum), 2014	<b>27,21</b>
J16	Kaja Skarland	25.03.1999	Ulsteinvik, 2015	<b>26,86</b>
J17	Kaja Skarland	25.03.1999	Steinkjer, 2016	<b>26,98</b>
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>26,67</b>
J19	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1993	<b>26,67</b>
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>26,67</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>26,67</b>
KS	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>26,67</b>

### 400m

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J14	Emma Galguften	10.09.2000	Steinkjer, 2014	<b>73,79</b>
J15				
J16	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ås (SWE), 2011	<b>68,87</b>
J17	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2017	<b>63,30</b>
J18				
J19				
KU20	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2017	<b>63,30</b>
KU23	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2017	<b>63,30</b>
K senior	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2017	<b>63,30</b>

**600m**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Stine Lysberg	15.04.2000	Ranheim, 2011	<b>2.02,03</b>
J12	Stine Lysberg	15.04.2000	Steinkjer, 2012	<b>1.54,08</b>
J13				
J14				
J15				
J16				
J17				
J18				
J19				
KU20				
KU23				
KS				

**800m**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J14				
J15				
J16	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ranheim, 2011	<b>2.57,71</b>
J17				
J18				
J19				
KU20	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ranheim, 2011	<b>2.57,71</b>
KU23	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ranheim, 2011	<b>2.57,71</b>
KS	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ranheim, 2011	<b>2.57,71</b>

**1000m**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J14				
J15	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ås (SWE), 2010	<b>3.16,61</b>
J16				
J17				
J18				
J19				
KU20	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ås (SWE), 2010	<b>3.16,61</b>
KU23	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ås (SWE), 2010	<b>3.16,61</b>
KS	Karoline S. Heiland	26.02.1995	Ås (SWE), 2010	<b>3.16,61</b>

**60m hekk 76cm**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J12	Nora F. Gartland	31.07.2000	Ås (SWE), 2012	<b>13,84</b>
J13	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE), 2012	<b>10,58</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE), 2013	<b>9,95</b>
J15	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE), 2014	<b>9,58</b>
J16	Kaja Skarland	25.03.1999	Ulsteinvik, 2015	<b>9,51</b>
J17	Hege Dahl	25.04.1974	Askim, 1991	<b>9,46</b>

### 60m hekk 84cm

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J18	Hege Dahl	25.04.1974	Stange, 1992	<b>9,36</b>
J19	Hege Dahl	25.04.1974	Ekeberg, 1993	<b>9,31</b>
KU20	Hege Dahl	25.04.1974	Ekeberg, 1993	<b>9,31</b>
KU23	Hege Dahl	25.04.1974	Ekeberg, 1993	<b>9,31</b>
KS	Hege Dahl	25.04.1974	Ekeberg, 1993	<b>9,31</b>

### Lengde

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kaja Skarland	25.03.99	Ås (SWE), 2010	<b>4,66</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.99	Ranheim, 2011	<b>4,64</b>
J13	Kaja Skarland	25.03.99	Steinkjer, 2012	<b>4,90</b>
J14	Kaja Skarland	25.03.99	Ås (SWE), 2013	<b>5,14</b>
J15	Kaja Skarland	25.03.99	Rud (Bærum), 2015	<b>5,28</b>
J16	Kaja Skarland	25.03.99	Ulsteinvik, 2015	<b>5,58</b>
J17	Kaja Skarland	25.03.99	Steinkjer, 2016	<b>5,50</b>
J18	Kaja Skarland	25.03.99	Ås (SWE), 2017	<b>5,13</b>
J19				
KU20	Kaja Skarland	25.03.99	Ulsteinvik, 2015	<b>5,58</b>
KU23	Kaja Skarland	25.03.99	Ulsteinvik, 2015	<b>5,58</b>
KS	Kaja Skarland	25.03.99	Ulsteinvik, 2015	<b>5,58</b>

### Tresteg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11				
J12				
J13	Kaja Skarland	25.03.99	Steinkjer, 2012	<b>10,30</b>
J14				
J15				
J16				
J17	Kaja Skarland	25.03.99	Steinkjer, 2016	<b>10,87</b>
J18	Kaja Skarland	25.03.99	Rud (Bærum), 2017	<b>10,10</b>
J19				
KU20	Kaja Skarland	25.03.99	Steinkjer, 2016	<b>10,87</b>
KU23	Kaja Skarland	25.03.99	Steinkjer, 2016	<b>10,87</b>
K senior	Kaja Skarland	25.03.99	Steinkjer, 2016	<b>10,87</b>

### Høyde

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Ås (SWE), 2006	<b>1,19</b>
J12	Kaja Skarland	25.03.1999	Ås (SWE), 2011	<b>1,20</b>
J13	Maja V. Flakk	1997	Namsos, 2010	<b>1,25</b>
J14				
J15				
J16				
J17	Bente Melhus	1968	Trondheim, 1985	<b>1,35</b>
J18	Kine Terese Skarland	31.05.95	Steinkjer, 2013	<b>1,45</b>

J19				
KU20	Kine Terese Skarland	31.05.95	Steinkjer, 2013	<b>1,45</b>
KU23	Kine Terese Skarland	31.05.95	Steinkjer, 2013	<b>1,45</b>
K senior	Kine Terese Skarland	31.05.95	Steinkjer, 2013	<b>1,45</b>

### Stav

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11				
J12				
J13				
J14				
J15				
J16				
J17				
J18				
J19				
KU19				
KU23				
KS				

### Kule 2kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Ingri Lysberg	22.03.2004	Steinkjer, 2015	<b>9,79</b>
J12	Silje M. Sagvik	13.07.1994	Ås (SWE), 2006	<b>9,85</b>
J13	Kine Terese Skarland	31.05.1995	Stange, 2008	<b>12,69</b>

### Kule 3kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J14	Silje M. Sagvik	13.07.1994	Stange, 2008	<b>11,02</b>
J14	Anette Sagmo	13.09.1999	Ås (SWE), 2013	<b>11,02</b>
J15	Anette Sagmo	13.09.1999	Steinkjer, 2014	<b>11,99</b>
J16	Anette Sagmo	13.09.1999	Ullsteinvik, 2015	<b>12,53</b>
J17	Anette Sagmo	13.09.1999	Steinkjer, 2016	<b>13,10</b>

### Kule 4kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J18	Anette Sagmo	13.09.1999	Fredrikstad, 2017	<b>11,90</b>
J19	Anette Sagmo	13.09.1999	Askim, 2018	<b>12,31</b>
KU20	Anette Sagmo	13.09.1999	Askim, 2018	<b>12,31</b>
KU23	Anette Sagmo	13.09.1999	Askim, 2018	<b>12,31</b>
KS	Anette Sagmo	13.09.1999	Askim, 2018	<b>12,31</b>

### Lengde u/tilløp

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Grethe Amdal	18.03.1963	1974	<b>2,17</b>

J12	Kaja Skarland	25.03.99	Namsos, 2011	<b>2,31</b>
J13	Wenche Fosslund	1972	1985	<b>2,47</b>
J14	Merete Fosslund	11.03.1971	1985	<b>2,54</b>
J15	Sonja Saugen	10.12.1956	1971	<b>2,62</b>
J16	Grethe Amdal	18.03.1963	1979	<b>2,55</b>
J17	Hege Dahl	25.04.1974	Overhalla, 1991	<b>2,30</b>
J18	Sonja Saugen	10.12.1956	1974	<b>2,74</b>
J19				
KU20	Sonja Saugen	10.12.1956	1974	<b>2,74</b>
KU23	Sonja Saugen	10.12.1956	1974	<b>2,74</b>
K senior	Sonja Saugen	10.12.1956	1974	<b>2,74</b>

### Høyde u/tilløp

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
J11	Grethe Amdal	18.03.1963	1974	<b>1,00</b>
J11	Aud Amdal	02.08.1964	1975	<b>1,00</b>
J11	Sonja Melhus	14.04.1966	Namsos, 1977	<b>1,00</b>
J12	Grethe Amdal	18.03.1963	1975	<b>1,18</b>
J13	Grethe Amdal	18.03.1963	Stjørdal, 1976	<b>1,25</b>
J14	Grethe Amdal	18.03.1963	1977	<b>1,28</b>
J15	Grethe Amdal	18.03.1963	Stjørdal, 1978	<b>1,30</b>
J16	Grethe Amdal	18.03.1963	Stjørdal, 1979	<b>1,30</b>
J17	Sonja Saugen	10.12.1956	1973	<b>1,27</b>
J18	Grethe Amdal	18.03.1963	Grong, 1981	<b>1,25</b>
J19	Lise Strømhylden	11.01.1972	Overhalla, 1991	<b>1,10</b>
KU20	Grethe Amdal	18.03.1963	Stjørdal, 1979	<b>1,30</b>
KU23	Grethe Amdal	18.03.1963	Stjørdal, 1979	<b>1,30</b>
K senior	Grethe Amdal	18.03.1963	Stjørdal, 1979	<b>1,30</b>

## GUTTER/MENN

### 60m

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Jørgen Homstad	31.07.2002	Ås (SWE), 2013	<b>8,91</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Ranheim, 2014	<b>8,23</b>
G13	Eric A. Lysberg	17.03.1995	Ås (SWE), 2008	<b>8,16</b>
G14	Kristian S. Himo	26.11.2000	Ranheim, 2014	<b>7,95</b>
G15	Pål Morten Skaret	22.07.1988	Steinkjer, 2003	<b>7,45</b>
G16	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2015	<b>7,33</b>
G17	Jørgen Homstad	31.07.2002	Ulsteinvik, 2019	<b>7,18</b>
G18	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Askim, 1988	<b>7,12</b>
G19	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2018	<b>7,25</b>
G20-22				
MU20	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Askim, 1988	<b>7,12</b>
MU23	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Askim, 1988	<b>7,12</b>
M senior	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Askim, 1988	<b>7,12</b>

**200m**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Andreas S. Risvik	01.04.2005	Steinkjer, 2016	<b>32,36</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Steinkjer, 2014	<b>27,64</b>
G13	Jørgen Homstad	31.07.2002	Steinkjer 2015	<b>27,74</b>
G14	Kristian S. Himo	26.11.2000	Steinkjer, 2012	<b>24,79</b>
G15	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2014	<b>23,04</b>
G16	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2015	<b>22,58</b>
G17	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2016	<b>22,31</b>
G18	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Rud, Bærum 2017	<b>22,19</b>
G19	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2018	<b>22,02</b>
G20-22	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2019	<b>21,89</b>
MU20	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2018	<b>22,02</b>
MU23	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2019	<b>21,89</b>
MS	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2019	<b>21,89</b>

**400m**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G14				
G15				
G16				
G17	Jørgen Mørkved	15.08.1970	Askim, 1987	<b>52,59*</b>
G18	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Bærum (Rud), 2017	<b>49,15</b>
G19	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2018	<b>48,69</b>
G20-22	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2019	<b>48,50</b>
MU20	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Bærum (Rud), 2017	<b>48,69</b>
MU23	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2019	<b>48,50</b>
MS	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2019	<b>48,50</b>

\*Bane uten doseringer og 160m lang.

**600m**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ås (SWE), 2010	<b>1.56,71</b>
G12	Kristian S. Himo	26.11.2000	Steinkjer, 2012	<b>1.44,00</b>
G13	Petter S. Himo	04.05.2004	Steinkjer, 2017	<b>1,51,90</b>
G14	Petter S. Himo	04.05.2004	Steinkjer, 2018	<b>1,54,90</b>
G15				
G16				
G17				
G18				
G19				
G20-22				
MU20				
MU23				
MS				

**800m**

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G14	Mathias Wester	26.06.1998	Steinkjer, 2012	<b>2.30,83</b>
G15				

G16	Jesper Andreassen	26.03.2002	Steinkjer, 2018	<b>2,09,06</b>
G17				
G18				
G19				
G20-22				
MU20	Jesper Andreassen	26.03.2002	Steinkjer, 2018	<b>2,09,06</b>
MU23	Jesper Andreassen	26.03.2002	Steinkjer, 2018	<b>2,09,06</b>
MS	Jesper Andreassen	26.03.2002	Steinkjer, 2018	<b>2,09,06</b>

### 1000m

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G14				
G15	Simen A. Skarland	20.11.1998	Ås (SWE), 2013	<b>3.13,67</b>
G16				
G17				
G18				
G19				
G20-22				
MU20	Simen A. Skarland	20.11.1998	Ås (SWE), 2013	<b>3.13,67</b>
MU23	Simen A. Skarland	20.11.1998	Ås (SWE), 2013	<b>3.13,67</b>
MS	Simen A. Skarland	20.11.1998	Ås (SWE), 2013	<b>3.13,67</b>

### 60m hekk 76cm

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Ås (SWE), 2014	<b>10,91</b>
G13	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ås (SWE), 2012	<b>10,45</b>

### 60m hekk 84cm

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G14	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ås (SWE), 2013	<b>9,84</b>
G15	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ås (SWE), 2014	<b>9,19</b>

### 60m hekk 91cm

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G16	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ulsteinvik, 2015	<b>8,54</b>
G17	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2016	<b>8,18</b>

### 60m hekk 100cm

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G18	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Rud (Bærum), 2017	<b>8,50</b>
MU19	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Rud (Bærum), 2017	<b>8,50</b>

### 60m hekk 106cm

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G19	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Stange, 1992	<b>8,99</b>
G20-22				

MU20	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Stange, 1992	<b>8,99</b>
MU23	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Stange, 1992	<b>8,99</b>
MS	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Stange, 1992	<b>8,99</b>

### Lengde

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ås (SWE), 2010	<b>4,31</b>
G12	Jørgen Homstad	31.07.2002	Ranheim, 2014	<b>5,19</b>
G13	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2012	<b>5,06</b>
G14	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Overhalla, 1986	<b>5,42</b>
G15	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Rud (Bærum), 2014	<b>5,73</b>
G16	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Ullsteinvik, 2015	<b>6,45</b>
G17	Mathias Wester	26.06.1998	Ullsteinvik, 2015	<b>6,47</b>
G18	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1987	<b>6,84</b>
G19	Pål Magne Solbakk	19.02.1973	Stange, 1992	<b>6,08</b>
G20-22	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,90</b>
MU20	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1987	<b>6,84</b>
MU23	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,90</b>
MS	Eskil Skarland	19.09.1969	Overhalla, 1989	<b>6,90</b>

### Tresteg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11				
G12				
G13	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer, 2012	<b>10,08</b>
G14				
G15				
G16				
G17	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1986	<b>13,56</b>
G18	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1987	<b>14,45</b>
G19				
G20-22	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1989	<b>14,65</b>
MU20	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1987	<b>14,45</b>
MU23	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1989	<b>14,65</b>
MS	Eskil Skarland	19.09.1969	Askim, 1989	<b>14,65</b>

### Høyde

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Sander Skarland	08.04.2003	Ås (SWE), 2014	<b>1,22</b>
G12	Ola L. Brauten	03.08.2000	Steinkjer, 2012	<b>1,30</b>
G13	Mathias Wester	26.06.1998	Ranheim, 2011	<b>1,49</b>
G14	Mathias Wester	26.06.1998	Steinkjer, 2012	<b>1,65</b>
G15	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Askim, 1986	<b>1,80</b>
G16	Mathias Wester	26.06.1998	Bærum (Rud), 2014	<b>1,60</b>
G17				
G18				
G19				
G20-22	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Trondheim, 1985	<b>1,80</b>
MU20	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Askim, 1986	<b>1,80</b>

MU23	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Askim, 1986	<b>1,80</b>
	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Trondheim, 1985	<b>1,80</b>
MS	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	Askim, 1986	<b>1,80</b>
	Arne Oluf Øvereng	02.09.1965	Trondheim, 1985	<b>1,80</b>

### Stav

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11				
G12				
G13				
G14	Jørgen Homstad	31.07.2002	Steinkjer, 2016	<b>1,60</b>
G15				
G16				
G17				
G18				
G19				
U20				
MU23				
MS				

### Kule 2kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G11	Sander Skarland	08.04.2003	Ås (SWE), 2014	<b>10,52</b>

### Kule 3kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G12	Sander Skarland	08.04.2003	Steinkjer, 2015	<b>10,90</b>
G13	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	Steinkjer	<b>11,67</b>

### Kule 4kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G14	Mathias Wester	26.06.1998	Steinkjer, 2012	<b>13,18</b>
G15	Sander Skarland	08.04.2003	Steinkjer, 2018	<b>15,98</b>

### Kule 5kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G16	Ådne Galguften	07.11.1997	Steinkjer, 2013	<b>13,42</b>
G17	Ådne Galguften	07.11.1997	Ås (SWE), 2014	<b>14,64</b>

### Kule 6kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
G18	Ådne Galguften	07.11.1997	Ulsteinvik, 2015	<b>14,64</b>
G19	Ådne Galguften	07.11.1997	Steinkjer, 2016	<b>14,71</b>

MU20	Ådne Galguften	07.11.1997	Steinkjer, 2016	<b>14,71</b>
------	----------------	------------	-----------------	--------------

### Kule 7,2kg

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
MU20				
MU23				
MS	Inge Olav Rosendal	27.04.1961	Namsos, 1984	<b>11,52</b>

### Lengde u/tilløp

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
11 år	Kjell Håvard Glømmen	1964	1975	<b>2,06</b>
12 år	David Krogh	1979	1991	<b>2,27</b>
13 år	David Krogh	1979	1992	<b>2,42</b>
14 år	Petter Flornes	1964	1978	<b>2,59</b>
15 år	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	2014	<b>2,85</b>
16 år	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	2015	<b>2,92</b>
17 år	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	1987	<b>2,95</b>
18 år				
19 år	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	2018	<b>3,13</b>
G20-22	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Trondheim, 1991	<b>3,26</b>
MU20	Fredrik G. Øvereng	10.05.1999	2018	<b>3,13</b>
MU23	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	Trondheim, 1991	<b>3,26</b>
Menn	Åge Sagmo		1960	<b>3,35</b>

### Høyde u/tilløp

Klasse	Navn	Fødselsdato	Sted/år	Resultat
11 år	Odd Rune Skaret	1981	1992	<b>0,95</b>
11 år	Tomas Heglum	06.12.1983	1995	<b>0,95</b>
12 år	Per N. Mikalsen	1962	1974	<b>1,03</b>
13 år	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	1983	<b>1,15</b>
13 år	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1984	<b>1,15</b>
13 år	Vegar Skarland	11.01.1972	1985	<b>1,15</b>
14 år	Jan Kåre Skarland	18.10.1970	1984	<b>1,25</b>
14 år	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1985	<b>1,25</b>
15 år	Lars Jørgen Rygh	02.04.1971	1986	<b>1,38</b>
16 år	Sindre Ryan	22.07.1960	1976	<b>1,45</b>
16 år	Mathias Wester	26.06.1998	Namsos, 2014	<b>1,45</b>
17 år	Sindre Ryan	22.07.1960	1977	<b>1,45</b>
	Håvard Bragstad	14.04.1968	1985	<b>1,45</b>
18 år				
19 år				
MU20	Sindre Ryan	22.07.1960	1976	<b>1,45</b>
	Håvard Brakstad	14.04.1968	1985	<b>1,45</b>
	Mathias Wester	26.06.1998	Namsos, 2014	<b>1,45</b>
MU23	Inge Olav Rosendal	27.04.1961	1982	<b>1,60</b>
MS	Inge Olav Rosendal	27.04.1961	1982	<b>1,60</b>

## **UTMERKELSER OIL FRIIDRETT (deles ut på friidrettsavslutning)**

### **1000-poeng etter Tyrvingtabellen**

Fra og med sesongen 2016 deles det ut følgende premier for oppnådde 1000 poeng etter Tyrvingtabellen (istedenfor **Friidrettsknappen**):

1. gang: Ramona gaffel med inngravert: 1000 poeng
2. gang: Ramona kniv med inngravert: 1000 poeng
3. gang: Ramona spiseskje med inngravert: 1000 poeng 3 ganger  
(trenger ikke være 3 år etter hverandre)

Premiene bestilles fra Premieskapet.no

### **Klubbtrekampen**

De tre beste i jente- og gutteklassen (10-19 år) i ett løp, ett hopp og ett kast premieres. Det er poengsummer etter Tyrving-tabellen som ligger til grunn for resultatene.

### **Innsatspokalen**

Deles ut til den utøveren (over 15 år) som i løpet av året har vist god innsats gjennom treninger og konkurranser. Pokalen kan deles ut uavhengig av oppnådde resultater, og er ment å være en inspirasjon til videre satsing på friidrett. Innsatspokalen kan vinnes **kun** en gang.

### **Klubbrekorder**

Alle som setter ny klubbrekord for OIL friidrett skal honoreres med diplom. Klubbrekorder i aldersbestemte klasser settes **kun** i øvelser som er godkjent som øvelser for den gjeldende årsklassen.

På distansene fra 40 – 400m og hekk, godkjennes nye klubbrekorder bare med elektronisk tidtaking.

## **Klubbrekorder 2019**

### **Utendørs**

#### **Gutter 17 år**

##### **Jørgen Homstad**

60m	7,33
150m	17,05

##### **Sebastian Kristensen Selnes**

300m	36,89
------	-------

#### **Gutter 19 år**

##### **Iver Strand Øvereng**

Lengde	6,73
Tresteg	14,03

#### **G 20-22**

##### **Fredrik Gerhardsen Øvereng**

150m	16,44
300m	33,95
400m	47,03

#### **M U23**

##### **Fredrik Gerhardsen Øvereng**

150m	16,44
300m	33,95
400m	47,03

#### **Menn senior**

##### **Fredrik Gerhardsen Øvereng**

150m	16,44
300m	33,95
400m	47,03

### **Innendørs**

#### **Gutter 17 år**

##### **Jørgen Homstad**

60m	7,18
-----	------

#### **G 20-22**

##### **Fredrik Gerhardsen Øvereng**

200m	21,89
400m	48,50

#### **MU23**

##### **Fredrik Gerhardsen Øvereng**

200m	21,89
400m	48,50

**Menn senior**

**Fredrik Gerhardsen Øvereng**

200m	21,89
400m	48,50

## ÅRSBESTERESULTATER OVER 1000 POENG ETTER TYRVINGTABELLEN

Følgende merker blir utdelt ved avslutninga 2019:

Ingen utmerkelser deles ut i år. Det er kun en utøver som har oppnådd 1000 poeng etter Tyrvingtabellen:

### Jørgen Homstad (1000 poeng for 5.gang)

60m (i)	7,18	1032
200m (i)	22,91	1007
100m	11,35	1025
200m	22,82	1015

Se (under) for oversikt for tidligere utdelte merker.

### MERKER, OVERHALLA IL FRIDRETT:

#### RAMONA SPISESKJE (resultater over 1000 poeng TRE år):

Sander Skarland, født 2003	2018 (2013, 2014, 2018)
Kristian S. Himo, født 2000	2016 (2014, 2015, 2016)
Anette Sagmo, født 1999	2016 (2014, 2015, 2016)
Fredrik Øvereng, født 1999	2015 (2013, 2014, 2015)
Jørgen Homstad, født 2002	2014 (2012, 2013, 2014)
Kaja Skarland, født 1999	2012 (2010, 2011, 2012)
Kine Terese Skarland, født 1995	2008 (2006, 2007, 2008)
Silje Margrethe Sagvik, født 1994	2007 (2005, 2006, 2007)
Pål Morten Skaret, født 1988	2003 (2001, 2002, 2003)

#### GULLMERKE (RAMONA 1. ÅR GAFFEL, 2. ÅR KNIV) (resultater over 1000 poeng):

Jesper Andreassen	2018
Trygve T. Weglo	2018
Zakariye F. Shidane	2017 + 18
Sebastian Selnes	2017
Ingri Lysberg, født 2004	2016
Ådne Galguften, født 1997	2015
Kristian S. Himo, født 2000	2014 + 15 + 16
Anette Sagmo, født 1999	2014 + 15 + 16 + 18
Sander Skarland, født 2003	2013 + 14 + 18
Jørgen Homstad, født 2002	2012 + 13 + 14 + 18 + 19
Fredrik Øvereng, født 1999	2013 + 14 + 15 + 16 + 17 + 18
Kaja Skarland, født 1999	2009 + 10 + 11 + 12 + 13 + 14 + 15 + 16
Kristian Halten Jensen, født 1995	2010 + 11
Eric Alexander Lysberg, født 1995	2008 + 09
Kine Skarland, født 1995	2005 + 06 + 07 + 08 + 11
Silje Sagvik, født 1994	2005 + 06 + 07 + 08 + 09 + 10 + 11
Christian G. Øvereng, født 1992	2005
Kari Anne Jensen, født 1988	2004
Magnus L. Frisendal, født 1988	2003
Marius Klykken, født 1986	2002
Pål Morten Skaret, født 1988	2001 + 02 + 03
Sindre Barland, født 1987	2001
Erlend Angelo, født 1986	2001
Olav A Opdal, født 1982	1997

**Klubbtrekampen 2019 (ett løp, ett hopp og ett kast etter Tyrvingtabellen).**  
Denne konkurransen gjelder for årsklassene 10 år tom. 19 år.

## **GRAVERTE GLASS**

### **Jenter**

1. Melina Sofie Leknes	2429p
2. Signe Asp Fosslund	2272p
3. Tuva Lysberg Lund	1859p

### **Gutter**

1. Andreas Lindseth Øvereng	2610p
2. Petter Strømhylden Himo	2042p
3. Even Grannes Pedersen	1949p

### **Innsatspokalen 2019**

Utøveren som mottar årets innsatspokal har vært med i friidrett i flere år, og har i liket med mange andre som har fått denne prisen hatt sine utfordringer med skader av ulikt slag. Alle som driver med idrett, opplever opp og nedturer.

Denne utøveren er heller intet unntak i så måte, men til tross for noen nedturer har utøveren stått på for å forbedre seg videre. Vinneren av årets innsatspokal er en viktig bidragsyter for å holde det gode humøret i gruppa. Han er ikke redd for å by på seg selv, og skaper dermed mang en god latter. Et siste året har utøveren nådd nye høyder i det å skjønne at framgang handler om hardt arbeid over tid.

### **Årets innsatspokal går til:**

**Sebastian Kristensen Selnes**

### **OVERSIKT OVER INNSATSPOKAL**

2019 – Sebastian Kristensen Selnes

2018 – Kristian Strømhylden Himo

2017 – Jørgen Homstad

2016 – Emma Galguften

2015 – Iver Strand Øvereng

2014 – Ellen Homstad

2013 – Mathias Wester

2012 –

2011 –

2010 -