

NM øvelser, tre beste utøvere i hver kategori, oppnådd utendørs 2019

Hedmark menn senior					
Øvelse	Navn	Klubb	Res.	Poeng	Nasj.
Korte løp					
100m	Jonathan Tetteh Quarcoo	FIK Orion	10.34	1092	1
400m	Jørgen Kåshagen	Moelven IL	47.75	997	3
200m	Øystein Klareng	FIK Orion	21.93	935	16
Lange løp					
1500m	Even Brøndbo Dahl	FIK Orion	3.47.07	1014	15
800m	Jørgen Kåshagen	Moelven IL	1.52.84	947	20
5000m	Odd Gundersen Sagbakken	FIK Ren-Eng	14.47.10	849	30
Hopp					
Høyde	Jon Simen Hilstad Mangset	Moelven IL	1.90	827	9
Stav	Lavrants Kongssund	Moelven IL	4.11	756	17
Lengde	Simen Tømmerås Aasvestad	Kongsvinger IL	5.50	606	89
Kast					
Spyd	Håkon Løvenskiold Kveseth	FIK Orion	71.35	978	3
Spyd	Donovan Millos	FIK Orion	65.55	896	6
Slegge	Marius Grinden	Løten Friidrett	56.57	834	7

Oppland menn senior					
Øvelse	Navn	Klubb	Res.	Poeng	Nasj.
Korte løp					
100m	Tormod Hjortnæs Larsen	Lillehammer IF	10.87	925	14
100m	Sondre Mathias Rudi	Fagernes IL	11.20	828	48
100m	Ozasee Parkson	Gausdal FIK	11.20	828	49
Lange løp					
1500m	Ibrahim Buras	Lillehammer IF	4.02.46	826	57
5000m	Petter Johansen	Lillehammer IF	14.55.05	824	36
	Magnus Tuv Myhre	Brandbu IF	15.02.32	803	44
Hopp					
Høyde	Kenneth Hoffmann	Fagernes IL	1.85	784	15
Tresteg	Simen Liaklev	Brandbu IF	13.14	760	19
Høyde	Are Bergum Nilsen	Søndre Land IL	1.78	723	21
Kast					
Slegge	Kjetil Røste Ringen	Brandbu IF	61.51	910	5
Kule	Marcin Gasiorowski	Begnadalen IL	15.43	849	4
Kule	Caleb Muamba Kongolo	Søndre Land IL	10,62	565	39

Hedmark kvinner senior					
Øvelse	Navn	Klubb	Res.	Poeng	Nasj.
Korte løp					
100m	Tonje Fjellet Kristiansen	FIK Orion	11.75	1042	5
200m	Maren Bakke Amundsen	Moelven IL	24.60	979	16
200m	Sigrid Amlie Kongssund	Moelven IL	24,95	946	22
Lange løp					
10000m	Therese Johaug	FIK Ren-Eng	32.20.86	1121	1
	Ida Meli Narbuvooll	FIK Ren-Eng	34.46.95	996	3
800m	Hanna Hagevik Bakke	Trysilgutten IL	2.11.63	963	19
Hopp					
Stav	Malin Vik Gregor	Hamar IL	3.55	822	7
Stav	Tiril Malm Sunde	Moelven IL	3.50	807	8
Tresteg	Hanna Hagevik Bakke	Trysilgutten IL	10.80	794	42
Kast					
Slegge	Karoline Weea Johansen	Løten Friidrett	43.98	675	15

Oppland kvinner senior					
Øvelse	Navn	Klubb	Res.	Poeng	Nasj.
Korte løp					
100m	Malin Furuhaug	Lillehammer IF	12.52	891	56
100m	Miriam Pedersen	Gausdal FIK	12.56	884	58
400m	Ania Zielinkiewicz	Lillehammer IF	59.19	864	40
Lange løp					
1500m	Ania Zielinkiewicz	Lillehammer IF	4.33.26	953	21
1500m	Anisa Buras	Lillehammer IF	4.47.27	855	50
800m	Jessica Silber	Raufoss Friidrett	2.20.03	832	67
Hopp					
Tresteg	Telma Eid	Søndre Land IL	11.92	906	9
Høyde	Ingvild Ladehaug	Nordre Land IL	1.61	840	26
Lengde	Gracia Kongolo	Søndre Land IL	5.00	783	67
Kast					
Diskos	Lotta Flatum Fallingen	Brandbu IF	48.37	858	5
Kule	Fatou Camara	Søndre Land IL	11.09	653	25
Kule	Mari Askvig	Søndre Land IL	10.09	592	37