

VETERANREKORDAR FOR SOGN OG FJORDANE FRI-IDRETTSKRINS

MENN – per 01.04.2020

<b>100 meter</b>					
35-39 år		Arnfinn Grøneng	Førde IL	11,52	09.06.90
40-44 år		Jøran Laukeland	Førde IL	11,68	06.07.18
45-49 år		Håkon Lundestad	Fjellhug-Vereide IL	12,1	21.08.83
50-54 år		Per Midthjell	Fjellhug-Vereide IL	12,5	18.07.82
55-59 år		Jørgen Rørvik	Førde IL	13,28	15.06.03
60-64 år		Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	13,41	03.06.95
65-69 år		Alf Ødven	Gloppen FIL	14,1	16.7.00
70-74 år		Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	14,79	18.07.91
75-79 år		Teodor Solheim	IL Jotun	16,15	20.07.91
80-84 år		Teodor Solheim	IL Jotun	17,30	13.08.95
<b>200 meter</b>					
35-39 år		Håkon Fimland	Førde IL	22,8	29.07.78
40-44 år		Jøran Laukeland	Førde IL	23,70	22.06.19
45-49 år		Magnus Kleppe	Gloppen FIL	25,31	14.08.10
50-54 år		Harald Klakegg	Førde IL	25,75	08.08.87
	*	Hector Soto	Gloppen FIL	25,41	07.09.97
55-59 år		Jon Ljotebø	Vadheim IL	26,97	12.08.95
60-64 år		Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	27,6	09.09.95
65-69 år		Alf Ødven	Gloppen FIL	29,44	01.07.00
70-74 år		Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	29,74	10.08.91
75-79 år		Harald Klakegg	Førde IL	35,93	15.09.12
<b>400 meter</b>					
35-39 år		Jon R. Hauge	Gloppen FIL	52,44	14.09.11
40-44 år		Kristen Berge	Fjellhug-Vereide IL	54,1	26.07.81
45-49 år		Rikard Solheim	Fjellhug-Vereide IL	56,6	15.08.84
50-54 år		Jon Ljotebø	Vadheim IL	57,86	09.08.91
	*	Hector Soto	Gloppen FIL	55,54	27.06.97
55-59 år		Jon Ljotebø	Vadheim IL	59,33	11.08.95
60-64 år		Jon Ljotebø	Vadheim IL	61,44	28.08.99
65-69 år		Jon Ljotebø	Vadheim IL	65,14	03.07.05
70-74 år		Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	68,82	18.07.91
75-79 år		Kjell Steinset	Jølster IL	71,15	21.08.12
80-84 år	NR	Kjell Steinset	Jølster IL	76,90	02.08.17
<b>800 meter</b>					
35-39 år		Magne Tystad	Fjellhug-Vereide IL	1,59,8	02.07.80
40-44 år		Magne Tystad	Fjellhug-Vereide IL	2,04,19	24.08.86
45-49 år		Johnny Rørvik	Gloppen FIL	2,07,01	12.08.95
50-54 år		Kjell Steinset	Jølster IL	2,08,23	09.08.86
	*	Hector Soto	Gloppen FIL	2,05,27	05.09.98
55-59 år		Kjell Steinset	Jølster IL	2,13,8	31.08.91
60-64 år		Kjell Steinset	Jølster IL	2,18,32	10.08.96
65-69 år		Kjell Steinset	Jølster IL	2,30,45	04.08.01
70-74 år		Kjell Steinset	Jølster IL	2,41,15	01.07.06

75-79 år	NR	Kjell Steinset	Jølster IL	2,46,62	24.08.12
80-84 år	NR	Kjell Steinset	Jølster IL	2,59,45	05.08.17
<b>1500 meter</b>					
35-39 år		Einar Stokkebø	Vik IL	4,00,8	08.07.70
40-44 år		Sigbjørn Tønning	Vik IL	4,11,1	06.08.84
45-49 år		Rolf Breisnes	IL Jotun	4,20,36	02.07.92
50-54 år		Johnny Røyrvik	Gloppen FIL	4,28,6	22.08.01
	*	Hector Soto	Gloppen FIL	4,25,76	27.06.97
55-59 år		Kjell Steinset	Jølster IL	4,39,3	01.09.91
60-64 år		Kjell Steinset	Jølster IL	4,46,29	29.08.98
65-69 år		Kjell Steinset	Jølster IL	5,13,01	05.08.01
70-74 år		Kjell Steinset	Jølster IL	5,38,83	02.07.06
75-79 år	NR	Kjell Steinset	Jølster IL	5,44,73	19.08.12
80-84 år	NR	Kjell Steinset	Jølster IL	6,26,56	30.07.17
<b>3000 meter</b>					
35-39 år		Einar Stokkebø	Vik IL	8,27,6	11.07.70
40-44 år		Rolf Breisnes	IL Jotun	9,06,3	12.08.87
45-49 år		Johnny Røyrvik	Gloppen FIL	9,28,9	20.07.95
50-54 år		Magne Tystad	Gloppen FIL	9,58,1	07.09.95
55-59 år		Kjell Øygard	Jølster IL	10,39,50	25.07.18
60-64 år		Magne Tystad	Gloppen FIL	10,53,05	24.06.05
65-69 år		Magne Tystad	Gloppen FIL	11,30,96	13.08.10
70-74 år		Arne Sollid	Gloppen FIL	12,25,24	05.06.94
75-79 år		Arne Sollid	Gloppen FIL	13,08,8	02.07.99
80-84 år	NR	Kjell Steinset	Jølster IL	14,14,19	12.08.16
<b>5000 meter</b>					
35-39 år		Einar Stokkebø	Vik IL	14,23,8	14.08.70
40-44 år		Sigbjørn Tønning	Vik IL	15,33,5	28.07.84
45-49 år		Jan Arve Solheim	Florø T&IF	16,38,44	27.10.12
50-54 år		Magne Tystad	Gloppen FIL	17,13,1	30.08.95
55-59 år		Magne Tystad	Gloppen FIL	18,19,49	16.06.02
60-64 år		Kjell Steinset	Jølster IL	18,20,24	11.08.96
65-69 år		Magne Tystad	Gloppen FIL	19,52,16	29.05.11
70-74 år		Arne Sollid	Gloppen FIL	20,11,38	29.06.97
75-79 år		Arne Sollid	Gloppen FIL	25,02,51	04.07.99
80-84 år	NR	Kjell Steinset	Jølster IL	24,57,50	01.07.16
<b>10 000 meter</b>					
35-39 år		Einar Stokkebø	Vik IL	30,31,0	16.08.71
40-44 år		Mons Bale	Balestrand IL	33,10,73	11.08.96
45-49 år		Svein Boge	Jølster IL	35,11,84	02.07.00
50-54 år		Magne Tystad	Gloppen FIL	36,40,09	13.08.95
55-59 år		Johannes Ness	Førde IL	37,52,65	11.08.91
60-64 år		Kåre Ness	Askvoll IL	38,31,03	26.06.92
65-69 år		Dagfinn Nyhammar	Gloppen FIL	41,47,00	14.10.15
<b>80 meter h</b>					

70-74 år	76,2	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	15,01	07.08.93
75-79 år	76,2	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	17,10	28.06.97
80-84 år	68,6 76,2	Teodor Solheim	IL Jotun	20,05	12.08.95
<b>100 meter h</b>					
50-54 år	91,4	Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	16,9	16.06.90
55-59 år	91,4	Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	17,32	28.06.91
60-64	84,0	Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	17,12	12.08.95
65-69	84,0 (NR)	Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	17,7	86
<b>110mH</b>					
35-39 år	99,1 106,7	Håkon Fimland	Førde IL	14,8	09.08.78
40-44 år	99,1	Håkon Lundestad	Fjellhug-Vereide IL	16,9	09.08.77
45-49 år	99,1	Håkon Lundestad	Fjellhug-Vereide IL	17,5	20.08.83
<b>300 mH</b>					
50-54 år	84,0	Brynjulf Skinlo	Breimsbygda FIL	46,70	27.08.89
55-59 år	84,0	Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	47,23	11.08.91
<b>NB! 400 mH er hovudøving for menn 50-59 år</b>					
60-64 år	76,2	Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	48,23	16.07.95
75-79 år	68,6 76,2	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	57,69	16.08.97
80-84 år	68,6	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	67,30	05.07.03
<b>NB! 200 mH er hovudøving for menn 80 år +</b>					
<b>400 mH</b>					
35-39 år	91,4	Jonfinn Aske	Fjellhug-Vereide IL	57,7	27.07.80
40-44 år	91,4	Jonfinn Aske	Fjellhug-Vereide IL	61,00	21.07.85
<b>Høgde</b>					
35-39 år		Asbjørn Midtun	Svelgen T&IF	1,85	09.07.67
40-44 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	1,75	26.07.80
45-49 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	1,73	07.09.83
50-54 år		Ingvald Ytrehus	Florø T&IF	1,71	14.06.90
55-59 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	1,62	07.08.93
60-64 år		Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	1,59	15.07.82
65-69 år		Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	1,47	05.08.89
70-74 år		Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	1,45	31.08.91
75-79 år		Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	1,41	16.08.97
80-84 år	NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	1,31	04.08.01
85-89 år	NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	1,19	01.07.06
90-94 år	NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	1,05	11.07.11
<b>Høgde u/t</b>					
35-39 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	1,61	07.03.74
40-44 år		Per Andenæs	Fjellhug-Vereide IL	1,55	18.02.90
45-49 år		Jan Furelid	Førde IL	1,52	07.03.92
50-54 år		Reidar Nyland	Breimsbygda FIL	1,50	29.01.95

55-59 år		Per Andenæs	Gloppen FIL	1,42	18.02.05
60-64 år		Per Andenæs	Gloppen FIL	1,38	23.10.11
65-69 år		Per Andenæs	Gloppen FIL	1,35	10.03.15
70-74 år		Magnor Myklebust	Gloppen FIL	1,21	29.01.11
75-79 år		Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	1,19	01.03.97
<b>Stav</b>					
35-39 år		Arnulf Aa	Hyen IL	3,10	16.09.84
40-44 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	3,10	05.09.82
45-49 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	3,12	21.08.83
50-54 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	3,10	29.07.88
55-59 år		Dag Fosstvedt	Fjellhug-Vereide IL	2,25	84
60-64 år		Per Kristian Lundby	Gloppen FIL	2,10	10.06.12
65-69 år		Magnor Myklebust	Gloppen FIL	2,40	15.06.07
70-74 år		Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	2,40	19.07.91
75-79 år		Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	2,00	27.06.97
<b>Lengde</b>					
35-39 år		Harald Størdal	IL Jotun	6,38	20.08.83
40-44 år		Steinar Molland	IL Bjørn	5,99	16.07.91
45-49 år		Alf Ødven	Sandane T og IL	5,86	27.07.80
50-54 år		Marius Klepp	Lærdal IL	5,96	20.08.83
55-59 år		Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	5,79	16.06.91
60-64 år		Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	5,45	09.09.95
65-69 år	NR	Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	5,32	86
70-74 år	NR	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	4,98	25.07.91
75-79 år	NR	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	4,27	26.07.96
80-84 år	NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	3,90	03.08.01
85-89 år	NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	3,77	23.07.06
90-94 år	NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	2,78	08.07.11
<b>Lengde u/t</b>					
35-39 år		Jan Furelid	Førde IL	3,16	24.02.84
40-44 år		Jan Furelid	Førde IL	3,17	05.03.87
45-49 år		Jan Furelid	Førde IL	3,04	23.02.91
50-54 år		Reidar Nyland	Gloppen FIL	2,95	07.03.92
55-59 år		Arnulf Aa	Gloppen FIL	2,92	23.03.05
60-64 år		Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	2,77	82
65-69 år		Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	2,68	28.03.90
70-74 år		Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	2,54	07.03.92
75-79 år	NR	Teodor Solheim	IL Jotun	2,50	19.01.90
<b>Tresteg</b>					
30-34 år		Joakim Urdal	Syril IL	15,04	24.05.15
35-39 år		Joakim Urdal	Syril IL	14,37	11.08.18
40-44 år		Håkon Lundestad	Fjellhug-Vereide IL	12,57	25.06.77
		Rikard Solheim	Fjellhug-Vereide IL	12,57	26.07.80
45-49 år		Harald Klakegg	Førde IL	12,11	28.08.82
50-54 år		Marius Klepp	Lærdal IL	12,07	21.08.83
55-59 år		Arne Tefre	Førde IL	12,03	24.07.13

60-64 år		Arne Tefre	Førde IL	11,85	14.08.15
65-69 år		Arne Tefre	Førde IL	10,95	01.03.20
70-74 år	NR	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	10,17	27.07.91
75-79 år	NR	Teodor Solheim	IL Jotun	9,48	04.07.90
80-84 år	NR	Teodor Solheim	IL Jotun	8,23	13.08.95
<b>Kule</b>					
35-39 år	7,257	Aage Indrebø	Gloppen FIL	14,27	01.10.00
40-44 år	7,257	Aage Indrebø	Gloppen FIL	13,86	06.06.01
45-49 år	7,257	Andreas Areklett	IL Tambarskjelvar	13,30	18.08.84
50-54 år	6	Ove Hauge	Gloppen FIL	13,67	15.08.93
55-59 år	6	Arnulf Aa	Gloppen FIL	12,12	24.10.04
60-64 år	5	Arne Lothe	Gloppen FIL	13,81	08.08.98
65-69 år	5	Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	11,80	09.08.87
70-74 år	4	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	12,55	18.07.91
75-79 år	4	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	11,76	16.08.97
80-84 år	3	Jørgen M. Holme	Gloppen FIL	11,11	06.07.11
85-89 år	3, NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	10,14	30.06.06
90-94 år	3, NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	8,88	08.07.11
<b>Diskos</b>					
35-39 år	2	Eivind Indrebø	Breim IL	46,92	11.09.71
40-44 år	2	Eivind Indrebø	Breim IL	45,06	28.07.74
45-49 år	2	Eivind Indrebø	Breim IL	43,02	26.05.81
50-54 år	1,5	Eivind Indrebø	Breim IL	44,04	22.08.85
	2	Knut Hjeltnes	Gloppen FIL	49,53	17.08.02
55-59 år	1,5	Jørund Årdal	Gloppen FIL	38,20	16.07.08
60-64 år	1	Jørund Årdal	Gloppen FIL	44,67	10.08.13
65-69 år	1	Rolf Eimhjellen	Gloppen FIL	40,58	29.09.91
70-74 år	1	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	39,96	23.06.91
75-79 år	1	Gunnar Bolset	Førde IL	35,05	23.07.14
80-84 år	1	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	30,79	09.09.01
85-89 år	1, NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	26,38	01.07.06
90-94 år	1, NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	21,32	09.07.11
<b>Slegge</b>					
35-39 år	7,257	Magne Føleide	Florø T&IF	62,66	29.07.72
40-44 år	7,257 (NR)	Magne Føleide	Florø T&IF	62,52	21.09.77
45-49 år	7,257 (NR)	Magne Føleide	Florø T&IF	58,96	18.08.82
50-54 år	6	Magne Føleide	Florø T&IF	60,88	88
55-59 år	6	Magne Føleide	Florø T&IF	51,80	14.09.94
60-64 år	5	Magne Føleide	Florø T&IF	52,26	23.09.98
65-69 år	5	Arne Lothe	Gloppen FIL	53,82	26.03.05
70-74 år	4	Audun Holme	Førde IL	37,40	16.06.07
75-79 år	4	Audun Holme	Førde IL	37,29	27.08.11
80-84 år	3	Gunnar Bolset	Førde IL	35,29	28.04.19
85-89 år	3, NR	Jørgen M. Holme	Gloppen FIL	26,61	20.08.16

<b>Spyd</b>					
35-39 år	800 ny 800 gm	Knut Føleide Jan Furelid	Måløy IL Førde IL	64,64 67,70	29.05.96 20.08.83
40-44 år	800	Jan Furelid	Førde IL	58,52	05.07.86
45-49 år	800	Jan Furelid	Førde IL	52,46	13.06.92
50-54 år	700 800	Knut Føleide Jan Furelid	Måløy IL Førde IL	41,75 48,42	12.06.12 11.08.96
55-59 år	700	Arnulf Aa	Gloppen FIL	41,57	02.07.06
60-64 år	600	Per Kristian Lundby	Gloppen FIL	38,77	05.07.08
65-69 år	600 ny 600 gm	Per Kristian Lundby Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL Stryn T og IL	37,22 44,78	08.06.14 28.11.87
70-74 år	500 600 gm	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	33,86	92
75-79 år	500 600 gm	Jørgen M. Holme Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL Gloppen FIL	25,52 30,38	17.08.08 30.08.98
80-84 år	600 NR 400 NR	Gudmund Skrivervik Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL Gloppen FIL	24,82 32,39	02.06.04 06.07.01
85-89 år	400 NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	29,57	27.07.06
90-94 år	400 NR	Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	22,88	11.07.11
<b>Vektkast</b>					
50-54 år	11,34	Nils Sigurd Glesnes	IL Torvund	19,87	27.09.03
55-59 år	11,34	Jørund Årdal	Gloppen FIL	14,31	14.10.09
60-64 år	9,08	Jørund Årdal	Gloppen FIL	17,83	11.08.13
65-69 år	9,08	Arne Lothe	Gloppen FIL	20,53	13.07.03
70-74 år	7,26	Audun Holme	Førde IL	14,43	04.04.07
75-79 år	7,26	Audun Holme	Førde IL	13,76	18.09.13
80-84 år	5,45	Jørgen M. Holme	Gloppen FIL	13,70	28.09.11
85-89 år	5,45	Jørgen M. Holme	Gloppen FIL	9,62	14.08.16
<b>5-kamp</b>					
60-64 år	NR	Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	3675 p	27.09.83
		(5,27-35,96-28,30-38,32-5,38,78)			
65-69 år	NR	Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	4020 p	30.07.86
		(5,11-42,06-29,49-35,76-5,53,36)			
70-74 år		Gudmund Skrivervik	Stryn T og IL	3719 p	26.06.92
		(4,42-33,57-30,31-33,86 - 6,41,56)			
80-84 år		Gunnar Bolset	Førde IL	3412 p	10.08.19
<b>10-kamp</b>					
35-39 år		Håkon Lundestad	Fjellhug-Vereide IL	5729 p	19.09.72
		11,7-6,23-11,22-1,55-52,8-16,8-34,70-2,93-34,60-4,51,1			
40-44 år		Ingvald Ytrehus	Svelgen T&IF	4562 p	05.09.82
		13,2-5,10-9,33-1,65-63,1-18,6-26,20-3,10-31,42-6,10,7			
60-64 år		Per Kristian Lundby	Gloppen FIL	4445 p	05.08.12
		15,46-4,33-9,03-1,27-73,87-24,27-29,35-1,80-30,95-6,44,1			
65-69 år		Magnor Myklebust	Gloppen FIL	3961 p	29.07.07
		16,10-3,82-7,32-1,18-82,09-23,41-20,96-2,20-14,32-7,25,63			
70-74 år	NR	Gudmund Skrivervik	Hornindal IL	7891 p	19.07.91
		14,79-4,62-12,55-1,41-68,82-15,47-36,20-2,40-32,22-6,09,43			

<b>Kastfemkamp</b>		Slegge-kule-diskos-spyd-vektkast			
50-54 år		Nils Sigurd Glesnes	IL Torvund	3871 p	27.09.03
		51,72-12,66-36,45-38,38-19,87			
55-59 år		Jørn Gåsvær	Syril IL	2409 p	14.10.17
		29,06-8,97-27,85-27,31-9,39			
60-64 år		Jørn Gåsvær	Syril IL	2759 p	06.10.18
		30,39-10,00-33,66-29,39-11,62			
70-74 år		Jørgen M. Holme	Gloppen FIL	3079 p	31.08.02
		32,18-10,45-30,86-22,68-12,58			
75-79 år		Jørgen M. Holme	Gloppen FIL	3322 p	19.08.06
		31,98-10,06-29,94-22,44-11,21			
80-84 år		Gudmund Skrivervik	Gloppen FIL	3778 p	31.8.02
		18,52-10,35-30,34-29,94-12,84			
<b>4x100 meter</b>					
35-39 år			Fjellhug-Vereide IL	47,89	23.08.86
40-49 år			Fjellhug-Vereide IL	48,83	23.08.86
50-59 år			Fjellhug-Vereide IL	55,51	23.08.86
<b>4x400 meter</b>					
35-39 år			Fjellhug-Vereide IL	3,44,37	23.08.86
40-49 år			Fjellhug-Vereide IL	3,43,43	23.08.86
50-59 år			Fjellhug-Vereide IL	4,30,46	23.08.86
<b>4x1500 m</b>					
35-39 år			Vik IL	17,06,66	23.08.86
<b>1000 m staf.</b>					
35-39 år	NR	Jan Otto Aa, Steinar Vereide, Magne Tystad, Jonfinn Aske	Fjellhug-Vereide IL	2,07,6	21.08.83
40-49 år		Leif Martin Reksnes, Rune Osa, Rune Holme, Arne M. Sunnarvik	Florø T&IF	2,13,02	10.08.96
50-59 år		Magne Tystad, Ragnar Eimhjellen, Søren Peder Nybø, Hector Soto *)	Gloppen FIL	2,22,98	28.06.97
			Gloppen FIL	2,23,16	10.08.91
60-69 år		Alf Kristoffer Hjelle, Alf Ødven, Ola Hjelmeseth, Brynjulf Skinlo	Gloppen FIL	2,40,76	28.06.97
70-79 år		Berent J. Sandene, Kristen Henden, Dag Fosstvedt, Jakob Gjengedal	Gloppen FIL	3,16,84	04.08.01

## KVINNER - per 01.04.2020

<b>100 meter</b>					
35-39 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	13,4	85
40-44 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	13,8	88
		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	14,04	09.08.87
45-49 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	14,18	93
50-54 år		Margunn Midthjell	Gloppen FIL	15,11	15.06.91
55-59 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	15,61	13.08.10
60-64 år		Astrid Førde	Gloppen FIL	15,89	16.08.97
65-69 år		Astrid Førde	Gloppen FIL	16,85	09.08.98
70-74 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	19,89	01.06.13
<b>200 meter</b>					
35-39 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	28,41	09.08.86
40-44 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	28,3	13.09.91
45-49 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	28,05	02.07.93
50-54 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	30,61	02.08.03
55-59 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	32,12	16.06.07
60-64 år		Astrid Førde	Gloppen FIL	33,57	02.07.93
65-69 år		Astrid Førde	Gloppen FIL	34,1	29.08.98
<b>400 meter</b>					
35-39 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	62,53	08.08.86
40-44 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	61,4	10.08.90
45-49 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	61,06	06.08.93
50-54 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	67,30	28.07.04
55-59 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	71,17	15.08.10
60-64 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	75,27	11.08.13
65-69 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	83,39	12.09.18
<b>800 meter</b>					
35-39 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	2,24,24	30.06.89
40-44 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	2,20,75	30.06.89
45-49 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	2,22,98	10.10.93
50-54 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	2,31,88	07.07.03
55-59 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	2,47,50	16.06.07
60-64 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	3,10,60	13.08.16
65-69 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	3,22,01	24.06.17
70-74 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	4,22,21	04.08.12
<b>1500 meter</b>					
35-39 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	4,53,9	13.09.89
40-44 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	5,02,18	13.06.92
45-49 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	5,04,70	13.07.01
50-54 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	5,25,45	30.06.02
55-59 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	5,56,08	04.08.10



60-64 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	6,16,34	20.06.12
65-69 år		Magnhild Myklebust	Florø T&IF	6,54,79	12.08.16
<b>3000 meter</b>					
35-39 år		Kari Rønnestad	Balestrand IL	10,14,44	19.07.91
40-44 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	11,01,6	93
45-49 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	11,06,59	08.09.99
50-54 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	11,24,4	14.07.02
55-59 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	13,09,85	20.09.09
60-64 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	13,19,00	27.10.12
<b>5000 meter</b>					
35-39 år		Kari Rønnestad	Balestrand IL	17,29,10	04.08.91
40-44 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	18,52,5	15.07.92
45-49 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	19,11,0	22.09.99
50-54 år		Undis Nødset	Florø T&IF	21,27,17	03.08.03
60-64 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	23,48,44	25.09.13
<b>10 000 meter</b>					
35-39 år		Anna Margrete Tråve	IL Jotun	38,16,32	21.07.91
45-49 år		Norunn Stavø	Florø T&IF	41,36,0	05.10.05
50-54 år		Undis Nødset	Florø T&IF	45,57,52	28.08.05
<b>80 mH</b>					
40-44 år	76,2	Jorunn Sundal	Florø T&IF	14,2	27.07.91
45-49 år	76,2	Jorunn Sundal	Florø T&IF	14,41	08.08.92
50-54 år	76,2	Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	16,97	03.08.02
60-64 år	68,6	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	19,28	23.08.05
65-69 år	68,6	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	21,60	06.07.11
<b>100 mH</b>					
<b>300 mH</b>					
50-54 år	76,2	Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	53,60	30.06.02
55-59 år	76,2	Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	55,86	17.06.07
60-64 år	68,2	Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	58,74	29.06.13
65-69 år	68,2	Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	65,06	30.07.17
<b>400 mH</b>					
35-39 år	76,2	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	75,6	79
40-44 år	76,2	Jorunn Sundal	Florø T&IF	66,86	01.07.90
45-49 år	76,2 (NR)	Jorunn Sundal	Florø T&IF	67,42	27.06.92
<b>2000m hinder</b>					
50-54 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	8,50,63	01.08.04
55-59 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	9,36,21	27.06.09
60-64 år	NR	Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	10,41,21	02.07.16
65-69 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	11,13,31	31.07.17

<b>Kappgang 3000 meter</b>					
35-39 år		Merete Helgheim	Gloppen	13,39,80	29.07.16
<b>Kappgang 5000 meter</b>					
35-39 år		Merete Helgheim	Gloppen	23,48,6	25.03.17
<b>Kappgang 10000 meter</b>					
35-39 år		Merete Helgheim	Gloppen FIL	55,21,0	25.04.15
<b>Høgde</b>					
35-39 år		Else L. Bakkelid	Fjellhug-Vereide IL	1,50	28.09.14
40-44 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	1,40	88
45-49 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	1,36	93
50-54 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	1,18	03.08.02
55-59 år		Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	1,18	01.07.00
60-64 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	1,25	19.06.05
65-69 år	NR	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	1,18	02.10.07
70-74 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	1,02	28.06.13
<b>Høgde u/t</b>					
35-39 år		Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	1,26	31.03.77
40-44 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	1,18	88
45-49 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	1,20	18.01.94
65-69 år	NR	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	1,05	18.10.07
<b>Stav</b>					
<b>Lengde</b>					
35-39 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	4,93	19.08.90
40-44 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	4,74	06.08.93
45-49 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	4,46	06.08.93
50-54 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	4,37	31.07.02
55-59 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	3,98	29.09.10
60-64 år		Astrid Førde	Gloppen FIL	4,05	16.08.97
65-69 år	NR	Astrid Førde	Gloppen FIL	3,87	07.08.98
70-74 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	2,76	04.08.12
<b>Lengde u/t</b>					
35-39 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	2,61	16.03.86
40-44 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	2,56	17.01.91
45-49 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	2,52	18.01.94
50-54 år		Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	2,43	23.01.97
55-59 år		Herdis Elin Lexau	Florø T&IF	2,05	02.02.09
60-64 år		Herdis Elin Lexau	Florø T&IF	1,85	07.03.15
65-69 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	1,92	02.10.07
<b>Tresteg</b>					

35-39 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	9,52	21.08.91
40-44 år		Cecilie Rise Ortner	Gloppen FIL	11,56	30.06.18
45-49 år		Jorunn Sundal	Florø T&IF	9,74	13.10.93
50-54 år		Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	8,55	03.07.02
55-59 år		Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	8,39	17.08.97
60-64 år		Astrid Førde	Gloppen FIL	8,74	17.08.97
65-69 år	NR	Astrid Førde	Gloppen FIL	8,34	09.08.98
70-74 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	6,85	30.06.13
75-79 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	6,14	29.07.17
<b>Kule</b>					
35-39 år	4	Elin Isane	Gloppen FIL	13,19	23.08.14
40-44 år	4	Elin Isane	Gloppen FIL	12,60	01.08.15
45-49 år	4	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	8,71	87
50-54 år	3	Bjørge D. Lofnes	Leirgulen IL	9,26	29.06.97
55-59 år	3	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	8,91	29.08.98
60-64 år	3	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	8,61	31.08.02
65-69 år	3	Astrid Førde	Gloppen FIL	8,61	19.07.98
70-74 år	3	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	7,28	30.06.13
75-79 år	3	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	7,65	24.08.18
<b>Diskos</b>					
35-39 år	1	Elin Isane	Gloppen FIL	51,45	24.08.12
40-44 år	1	Elin Isane	Gloppen FIL	52,04	10.07.15
45-49 år	1	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	33,30	02.08.89
50-54 år	1	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	30,80	12.05.93
55-59 år	1	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	27,96	16.08.97
60-64 år	1	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	25,29	14.06.03
65-69 år	1, NR	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	23,57	09.09.07
70-74 år	1, NR	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	23,68	16.09.14
75-79 år	0,75NR	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	22,01	29.07.18
<b>Slegge</b>					
35-39 år	4	Else L. Bakkelid	Fjellhug-Vereide IL	41,52	03.05.15
40-44 år	4	Else L. Bakkelid	Gloppen FIL	42,64	24.06.16
55-59 år	3	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	26,49	25.08.01
60-64 år	3	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	27,84	23.04.06
65-69 år	3	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	27,45	27.06.09
70-74 år	3, NR	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	26,09	16.09.14
	4	Grete M. Myklestad	Florø T&IF	25,12	20.08.16
75-79 år	3, NR	Grete M. Myklestad	Florø T&IF	22,96	03.08.07
<b>Spyd</b>					
35-39 år	600	Bodil Hjelmeseth	Gloppen FIL	45,00	09.08.13
40-44 år	600	Marianne Engebø	Førde IL	38,73	26.08.11
45-49 år	600 ny	Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	21,35	30.07.99
	600 gm	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	34,70	29.09.89
50-54 år	500	Bjørge H. Reknes	Florø T&IF	24,12	04.08.02
	400	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	29,20	26.08.92
55-59 år	500	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	23,73	30.06.00

	400	Astrid Førde	Gloppen FIL	25,36	23.06.91
60-64 år	500 400 NR	Astrid Førde	Gloppen FIL	30,02	24.07.96
65-69 år	500 400 NR	Astrid Førde	Gloppen FIL	27,12	30.08.98
70-74 år	500	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	22,14	16.09.14
75-79 år	500	Grete M. Myklestad	Florø T&IF	17,87	02.08.17
75-79 år	400	Grete M. Myklestad	Florø T&IF	18,97	08.07.18
<b>Vektkast</b>					
35-39 år	9,08	Else L. Bakkelid	Gloppen FIL	12,10	11.05.14
40-44 år	9,08	Else L. Bakkelid	Gloppen FIL	13,18	11.09.16
55-59 år	7,26	Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	9,26	25.08.01
60-64 år	5,45	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	12,14	08.05.04
65-69 år	5,45	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	11,70	02.10.07
70-74 år	5,45 (NR)	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	10,38	16.09.14
75-79 år	5,45	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	9,22	28.07.17
<b>4-kamp</b>					
35-39 år		Aud Marit Hage	PIL	1934 p	30.06.84
		14,6-7,51-4,41-2,39,4			
70-74 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	2081 p	04.08.12
		19,92-6,97-2,76-4,22,21			
<b>7-kamp</b>					
50-54 år		Bjørng H. Reknes	Florø T&IF	4282 p	04.08.02
		16,97-8,18-1,18-31,42-4,24-24,12-2,35,08			
60-64 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	3463 p	04.08.02
		19,29-8,48-1,12-38,32-3,02-19,84-3,48,08			
65-69 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	3225 p	07.07.11
		21,60-6,44-1,09-42,44-2,77-17,02-4,04,43			
<b>Kastfemkamp</b>					
35-39 år		Elin Isane	Gloppen FIL	3243 p	01.10.11
		34,05-11,20-44,81-30,33-11,61			
55-59 år		Grethe M. Myklestad	Sogndal IL	2966 p	25.08.01
		26,49-8,47-24,75-21,66-9,26			
60-64 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	3349 p	27.09.03
		26,06-8,37-23,52-21,91-12,19			
65-69 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	3631 p	15.09.07
		26,97-7,68-23,42-21,53-10,97			
70-74 år	NR	Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	4102 p	16.09.14
		26,09-7,10-23,68-22,14-10,38			
75-79 år		Grethe M. Myklestad	Florø T&IF	4094p	09.09.17
		29,59-7,82-20,22-17,80-9,22			
<b>4x100 meter</b>					
40-49 år	^)	Margunn Midthjell, Liv Fjellestad,	Sogn og Fjordane FIK	59,82	23.08.86

		Borgny Svarstad, Solbjørg J. Eikeset			
<b>4x400 meter</b>					
40-49 år	^)	Bjørg D. Lofnes, Jorunn Sundal, Margit Nyhammer, Borgny Svarstad	Sogn og Fjordane FIK	4,34,78	23.08.86

\*) Utanlandsk statsborgar

^) Samansett lag, ikkje å rekne som krinsrekord