

## KS

### 200m A-finale

					Tyrving
31	Aasprang, Rakel	Tingvoll FIK	27,72		
57	Myrøld, Ida-Kristine	Ørsta IL Friidrett	27,16		
22	Dahle, Tove Beate	Isfjorden IL	29,06		
17	Rise, Sara Lande	Hareid IL FIG	30,08		
16	Bigset, Jeanette	Hareid IL FIG	28,30		

### Plassering Totalt

1	57	Myrøld, Ida-Kristine	Ørsta IL Friidrett	27,16
2	31	Aasprang, Rakel	Tingvoll FIK	27,72
3	16	Bigset, Jeanette	Hareid IL FIG	28,30
4	22	Dahle, Tove Beate	Isfjorden IL	29,06
5	17	Rise, Sara Lande	Hareid IL FIG	30,08

## KS

### 200m B-finale

					Tyrving
29	Rolland, Ingrid Ness	Tingvoll FIK	29,34		
60	Kristiansen, Anita	Ørsta IL Friidrett	29,20		
80	Rød, Tora Stahl	Fræna FIK	28,84		
76	Sunde, Eirin R.	Ålesund FIK	29,22		
43	Therkilsen, Anette	IL Valder	30,32		
1	Sporsheim, Kamilla	Dimna IL Friidrett	30,68		

### Plassering Totalt

1	80	Rød, Tora Stahl	Fræna FIK	28,84
2	60	Kristiansen, Anita	Ørsta IL Friidrett	29,20
3	76	Sunde, Eirin R.	Ålesund FIK	29,22
4	29	Rolland, Ingrid Ness	Tingvoll FIK	29,34
5	43	Therkilsen, Anette	IL Valder	30,32
6	1	Sporsheim, Kamilla	Dimna IL Friidrett	30,68

## KS

### 200m forsøk

#### Heat: 1

					Tyrving
76	Sunde, Eirin R.	Ålesund FIK	29,16		
16	Bigset, Jeanette	Hareid IL FIG	28,12		
57	Myrøld, Ida-Kristine	Ørsta IL Friidrett	26,98		
29	Rolland, Ingrid Ness	Tingvoll FIK	29,08		

## Ørsta Stadion

## Heat: 2

43	Therkildsen, Anette F.	IL Valder	30,14
60	Kristiansen, Anita	Ørsta IL Friidrett	28,80
17	Rise, Sara Lande	Hareid IL FIG	28,64
80	Rød, Tora Stahl	Fræna FIK	28,86
31	Aasprang, Raket	Tingvoll FIK	27,86

Tyrving

## Heat: 3

15	Kaldhol, Malin	Hareid IL FIG	28,72
22	Dahle, Tove Beate	Isfjorden IL	28,26
1	Sporshheim, Kamilla	Dimna IL Friidrett	29,80
20	Kaldhol, Christina	Hareid IL FIG	29,82

Tyrving

## KS

## 3000m

19	Midtflø, Oda Renate	Hareid IL FIG	13.54,56
72	Fjørtoft, Silje	Ørsta IL Friidrett	11.00,12

Tyrving

## Plassering Totalt

1	72	Fjørtoft, Silje	Ørsta IL Friidrett	11.00,12
2	19	Midtflø, Oda Renate	Hareid IL FIG	13.54,56

## KS

## Diskos

(1,0 kg)

73	Haugen, Anja R. Sunde	Ålesund FIK	17,71
14,23	17,71	d	
23	Soenen, Stephanie	IL Norodd Friidrett	16,96
16,96	19,20	d	
21	Selvåg, Ingvild G.	Hareid IL FIG	19,18
d	17,05	19,18	
20	Kaldhol, Christina	Hareid IL FIG	18,78
18,78	18,41	d	
3	Mork, Malin	Dimna IL Friidrett	12,99
12,64	12,99	-	
22	Dahle, Tove Beate	Isfjorden IL	27,04
27,04	d	d	26,70
			20,18
			d

Tyrving

## Ørsta Stadion

58	Kristiansen, Lene			Ørsta IL Friidrett	29,35
29,35	d	d	25,64	d	28,58
76	Sunde, Eirin R.			Ålesund FIK	13,47
d	d	13,47			
17	Rise, Sara Lande			Hareid IL FIG	22,74
22,74	d	16,25	-	-	-
74	Røsvik, Hilde			Ålesund FIK	19,93
19,93	17,84	19,84			
75	Omenås, Lene			Ålesund FIK	13,38
13,38	12,58	13,06			
63	Gausdal, Anne Line			Ørsta IL Friidrett	22,84
d	19,40	21,62	22,84	21,05	22,65
60	Kristiansen, Anita			Ørsta IL Friidrett	23,44
21,68	d	d	22,10	23,44	d
59	Mo, Tone Bjørdalsbakke			Ørsta IL Friidrett	20,70
d	18,54	20,58	-	-	20,70
62	Mo, Grete Bjørdalsbakke			Ørsta IL Friidrett	26,08
21,60	26,08	22,08	23,68	d	21,52
24	Muth, Sindy			IL Norodd Friidrett	20,42
d	18,29	20,42			
42	Holten, Marit Anne			Torvikbukt IL	19,83
d	d	19,83			
2	Garshol, Kristine			Dimna IL Friidrett	16,87
13,14	16,87	12,36			
32	Holten, Hildegunn			Tingvoll FIK	22,02
19,51	d	22,02	d	d	20,73

## Plassering Totalt

1	58	Kristiansen, Lene	Ørsta IL Friidrett	29,35
2	22	Dahle, Tove Beate	Isfjorden IL	27,04
3	62	Mo, Grete Bjørdalsbakke	Ørsta IL Friidrett	26,08
4	60	Kristiansen, Anita	Ørsta IL Friidrett	23,44
5	63	Gausdal, Anne Line	Ørsta IL Friidrett	22,84
6	17	Rise, Sara Lande	Hareid IL FIG	22,74
7	32	Holten, Hildegunn	Tingvoll FIK	22,02
8	59	Mo, Tone Bjørdalsbakke	Ørsta IL Friidrett	20,70
9	24	Muth, Sindy	IL Norodd Friidrett	20,42
10	74	Røsvik, Hilde	Ålesund FIK	19,93
11	42	Holten, Marit Anne	Torvikbukt IL	19,83
12	21	Selvåg, Ingvild G.	Hareid IL FIG	19,18
13	20	Kaldhol, Christina	Hareid IL FIG	18,78
14	73	Haugen, Anja R. Sunde	Ålesund FIK	17,71
15	23	Soenen, Stephanie	IL Norodd Friidrett	16,96
16	2	Garshol, Kristine	Dimna IL Friidrett	16,87
17	76	Sunde, Eirin R.	Ålesund FIK	13,47
18	75	Omenås, Lene	Ålesund FIK	13,38
19	3	Mork, Malin	Dimna IL Friidrett	12,99

## KS

## Tresteg

Tyrving

3	Mork, Malin			Dimna IL Friidrett	8,79
-0,58	-0,35	-0,18			
8,79	8,62	8,68			
23	Soenen, Stephanie			IL Norodd Friidrett	7,83
+0,19	-0,43	-0,20			
7,30	7,83	7,61			
1	Sporsheim, Kamilla			Dimna IL Friidrett	8,82
-0,55					
8,82	d	d			
4	Knutsen, Mirjam			Dimna IL Friidrett	9,41
-0,55	-0,70	+0,19	+0,24	-0,23	-0,15
9,41	9,32	9,27	9,21	9,39	9,27
17	Rise, Sara Lande			Hareid IL FIG	9,20
-0,48	-0,26	-0,16			
8,88	9,20	9,00			
19	Midtflø, Oda Renate			Hareid IL FIG	8,74
	-0,54	-0,17			
d	8,72	8,74			
57	Myrold, Ida-Kristine			Ørsta IL Friidrett	9,57
	-0,47				
d	9,57	-	-	-	-
20	Kaldhol, Christina			Hareid IL FIG	7,71
-0,52	-0,38				
7,69	7,71	d			
74	Røsvik, Hilde			Ålesund FIK	10,98
-0,35					
10,98	-	-	-	-	-
24	Muth, Sindy			IL Norodd Friidrett	7,86
	-0,24	-0,15			
d	7,81	7,86			
59	Mo, Tone Bjørdalsbakke			Ørsta IL Friidrett	10,35
-0,46	-0,47	-0,26	-0,19	-0,26	+0,55
9,57	9,99	9,90	9,70	10,26	10,35
31	Aasprang, Rakel			Tingvoll FIK	9,92
+0,16					
9,92	-	-	-	-	-
29	Rolland, Ingrid Ness			Tingvoll FIK	10,53
	-0,36	-0,25		+0,15	
d	10,38	10,53	d	10,40	-

# Resultatliste

**MS**

## 200m A-finale

Vind: 0,0

Tyrving

1	35	Eidseter, Svein Olav	Tingvoll FIK	23,94
2	82	Eide, Anders (-77)	IL Molde-Olymp	24,04
3	84	Sporshem, Geir	IL Molde-Olymp	24,30
4	78	Harnes, Torstein Nøstvoll	Alesund FIK	24,78
5	37	Dyrhaug, John Ivar	Tingvoll FIK	25,30
6	28	Tumyr, Alexander	IL Norodd Friidrett	37,72

## Ørsta Stadion

30	Husby, Mari				Tingvoll FIK	10,25
-0,48	-0,26	+0,19	+0,18	-0,22	+0,16	
9,95	10,27	10,20	10,06	10,25	9,98	
75	Omenås, Lene				Ålesund FIK	9,46
-0,44	-0,22					
9,25	9,46	d	d	-	-	

## Plassering Totalt

1	74	Røsvik, Hilde	Ålesund FIK	10,98
2	29	Rolland, Ingrid Ness	Tingvoll FIK	10,53
3	59	Mo, Tone Bjørdalsbakke	Ørsta IL Friidrett	10,35
4	30	Husby, Mari	Tingvoll FIK	10,25
5	31	Aasprang, Rakel	Tingvoll FIK	9,92
6	57	Myrøld, Ida-Kristine	Ørsta IL Friidrett	9,57
7	75	Omenås, Lene	Ålesund FIK	9,46
8	4	Knutsen, Mirjam	Dimna IL Friidrett	9,41
9	17	Rise, Sara Lande	Hareid IL FIG	9,20
10	1	Sporshheim, Kamilla	Dimna IL Friidrett	8,82
11	3	Mork, Malin	Dimna IL Friidrett	8,79
12	19	Midtflø, Oda Renate	Hareid IL FIG	8,74
13	24	Muth, Sindy	IL Norodd Friidrett	7,86
14	23	Soenen, Stephanie	IL Norodd Friidrett	7,83
15	20	Kaldhol, Christina	Hareid IL FIG	7,71

## MS

## 200m B-finale

85	Rakvåg, Geir	IL Molde-Olymp	25,06	Tyrving
79	Sande, Odd Sigurd Sagli	Fræna FIK	24,96	
46	Therkildsen, Eirik F.	IL Valder	25,04	
6	Rise, Walter Molt	Hareid IL FIG	25,62	
7	Furnes, Håvard	Hareid IL FIG	26,48	
65	Tønnessen, Erik Drange	Ørsta IL Friidrett	39,07	

## Plassering Totalt

1	79	Sande, Odd Sigurd Sagli	Fræna FIK	24,96
2	46	Therkildsen, Eirik F.	IL Valder	25,04
3	85	Rakvåg, Geir	IL Molde-Olymp	25,06
4	6	Rise, Walter Molt	Hareid IL FIG	25,62
5	7	Furnes, Håvard	Hareid IL FIG	26,48
6	65	Tønnessen, Erik Drange	Ørsta IL Friidrett	39,07

## MS

## 200m forsøk

## Heat: 1

79	Sande, Odd Sigurd Sagli	Fræna FIK	24,84	Tyrving
48	Ingebriktsen, Rune	IL Valder	26,94	
7	Furnes, Håvard	Hareid IL FIG	25,22	

Ørsta Stadion

44	Dyb, Terje	IL Valder	25,32	
85	Rakvåg, Geir	IL Molde-Olymp	25,22	
35	Eidseter, Svein Olav	Tingvoll FIK	24,50	
<b>Heat: 2</b>				Tyrving
46	Therkildsen, Eirik F.	IL Valder	24,84	
65	Tønnessen, Erik Drange	Ørsta IL Friidrett	24,94	
28	Tumyr, Alexander	IL Norodd Friidrett	24,26	
88	Indreeide, Øyvind	Vartdal Turn og IL	25,55	
84	Sporsheim, Geir	IL Molde-Olymp	24,48	
55	Andersen, Morten	IL Valder	27,54	
<b>Heat: 3</b>				Tyrving
8	Brandal, Odd-Magne	Hareid IL FIG	27,90	
78	Harnes, Torstein Nøstvoll	Ålesund FIK	24,56	
47	Haahjem, Knut Andre	IL Valder	25,66	
82	Eide, Anders (-77)	IL Molde-Olymp	24,46	
67	Bjerkevik, Alf Terje	Ørsta IL Friidrett	28,10	
<b>Heat: 4</b>				Tyrving
	Vind: 0,0			
6	Rise, Walter Molt	Hareid IL FIG	25,24	
71	Liaskar, Odd Magne	Ørsta IL Friidrett	25,44	
49	Fylling, Jan Erik	IL Valder	27,00	
51	Megrund, Marcus	IL Valder	26,34	
37	Dyrhaug, John Ivar	Tingvoll FIK	24,96	
89	<i>Nedregård, Kristian, Tjelve</i>		<i>26,32</i>	
<b>MS 5000m</b>				Tyrving
51	Megrund, Marcus	IL Valder	18.48,14	
70	Halse, Karl Henning	Ørsta IL Friidrett	17.51,90	
87	Sægvog, Leif	IL Molde-Olymp	16.02,30	
71	Liaskar, Odd Magne	Ørsta IL Friidrett	17.12,84	

## Ørsta Stadion

69	Myklebust, Jarle	Ørsta IL Friidrett	18.57,06
39	Gjul, Jørn Henrik	Tingvoll FIK	16.24,78
90	Emil Arne Melby	Eide IL Friidrett	18.41,30
38	Gjul, Jo Eirik	Tingvoll FIK	16.13,12
40	Sæterbø, Marius	Tingvoll FIK	16.52,88
44	Dyb, Terje	IL Valder	17.01,58
10	Moldskred, Dag Harald	Hareid IL FIG	18.01,60
45	Roald, Kristian	IL Valder	19.49,06
11	Elvanes, Odd	Hareid IL FIG	17.56,94
86	Beruke, Biniam	IL Molde-Olymp	16.24,48

## Plassering Totalt

1	87	Sægrov, Leif	IL Molde-Olymp	16.02,30
2	38	Gjul, Jo Eirik	Tingvoll FIK	16.13,12
3	86	Beruke, Biniam	IL Molde-Olymp	16.24,48
4	39	Gjul, Jørn Henrik	Tingvoll FIK	16.24,78
5	40	Sæterbø, Marius	Tingvoll FIK	16.52,88
6	44	Dyb, Terje	IL Valder	17.01,58
7	71	Liaskar, Odd Magne	Ørsta IL Friidrett	17.12,84
8	70	Halse, Karl Henning	Ørsta IL Friidrett	17.51,90
9	11	Elvanes, Odd	Hareid IL FIG	17.56,94
10	10	Moldskred, Dag Harald	Hareid IL FIG	18.01,60
11	90	Emil Arne Melby	Eide IL Friidrett	18.41,30
12	51	Megrund, Marcus	IL Valder	18.48,14
13	69	Myklebust, Jarle	Ørsta IL Friidrett	18.57,06
14	45	Roald, Kristian	IL Valder	19.49,06

## MS

## Diskos

(2,0 kg)

Tyrving

66	Langlo, Andreas	Ørsta IL Friidrett	28,89
27,11	28,89	24,93	25,27
d	d	18,44	-
41	Casson, August	Tingvoll FIK	18,44
d	d	18,44	-
34	Rolland, Bjørn	Tingvoll FIK	24,59
21,35	21,60	24,59	-
68	Sandbakk, Sindre	Ørsta IL Friidrett	19,32
19,32	-	-	-
8	Brandal, Odd-Magne	Hareid IL FIG	-
77	Sunde, Rolf A.	Alesund FIK	20,90
d	21,84	20,90	20,28
			19,40
			d



## Ørsta Stadion

52	Flaaen, Hermod			IL Valder	26,40
24,64	25,49	26,40	-	-	-
65	Tønnessen, Erik Drange			Ørsta IL Friidrett	34,70
31,97	31,82	27,90	32,70	33,62	34,70
13	Bergesen, Kennet			Hareid IL FIG	32,39
29,80	30,96	d	d	d	32,39
64	Bakke, Øyvind Opsal			Ørsta IL Friidrett	19,89
19,89	d	d	18,14	-	-

## Plassering Totalt

1	65	Tønnessen, Erik Drange	Ørsta IL Friidrett	34,70
2	13	Bergesen, Kennet	Hareid IL FIG	32,39
3	66	Langlo, Andreas	Ørsta IL Friidrett	28,89
4	52	Flaaen, Hermod	IL Valder	26,40
5	34	Rolland, Bjørn	Tingvoll FIK	24,59
6	77	Sunde, Rolf A.	Ålesund FIK	20,90
7	64	Bakke, Øyvind Opsal	Ørsta IL Friidrett	19,89
8	68	Sandbakk, Sindre	Ørsta IL Friidrett	19,32
9	41	Casson, August	Tingvoll FIK	18,44

## MS

## Tresteg

Tyrving

65	Tønnessen, Erik Drange			Ørsta IL Friidrett	11,91
-1,14		+0,16			
11,91	d	11,63			
37	Dyrhaug, John Ivar			Tingvoll FIK	11,00
+0,15		-0,82			
11,00	9,03				
53	Eriksen, Trygve			IL Valder	12,24
+0,28	-0,44	-0,35	-0,91	-0,44	+0,24
11,62	11,87	12,09	12,21	12,13	12,24
36	Husby, Øyvind			Tingvoll FIK	11,64
-0,16	-0,60	-0,74	+0,15	-0,42	+0,16
10,60	11,64	11,35	11,32	11,04	11,42
34	Rolland, Bjørn			Tingvoll FIK	12,16
+0,13	-0,13	-0,31	-0,38	-0,48	-0,60
11,04	11,67	11,89	11,96	12,16	12,05
35	Eidseter, Svein Olav			Tingvoll FIK	11,20
-0,77	-0,35	-0,24			
10,75	10,76	11,20			
68	Sandbakk, Sindre			Ørsta IL Friidrett	11,12
-0,52	-0,48		-0,24		
11,06	11,12	d	10,44		
13	Bergesen, Kennet			Hareid IL FIG	9,45
-0,42					
9,45	d	d			

**Ørsta Stadion**

12	Breivik, Jan Magne			Hareid IL FIG	11,66	
		-0,52	-0,64	-0,40	-0,44	-0,64
d		11,65	11,45	11,58	11,66	11,58

**Plassering Totalt**

1	53	Eriksen, Trygve		IL Valder	12,24
2	34	Rolland, Bjørn		Tingvoll FIK	12,16
3	65	Tønnessen, Erik Drange		Ørsta IL Friidrett	11,91
4	12	Breivik, Jan Magne		Hareid IL FIG	11,66
5	36	Husby, Øyvind		Tingvoll FIK	11,64
6	35	Eidseter, Svein Olav		Tingvoll FIK	11,20
7	68	Sandbakk, Sindre		Ørsta IL Friidrett	11,12
8	37	Dyrhaug, John Ivar		Tingvoll FIK	11,00
9	13	Bergesen, Kennet		Hareid IL FIG	9,45

**MS annen krets 5000m**

89	Nedregård, Kristian			<i>Tjelve</i> <del>Aksto IL Friidrett</del>	15.31,18	Tyrving
----	---------------------	--	--	--	----------	---------

**MV 45-49 200m**

						Vind: -0,3	
52	Flaen, Hermod			IL Valder	27,64		Tyrving

**Plassering Totalt**

1	52	Flaen, Hermod		IL Valder	27,64
---	----	---------------	--	-----------	-------

**MV 50-54 200m**

						Vind: -0,3	
54	Sæter, Ole Martin			IL Valder	30,86		Tyrving

**Plassering Totalt**

1	54	Sæter, Ole Martin		IL Valder	30,86
---	----	-------------------	--	-----------	-------

**MV 55-59 Tresteg**

25	Kazinic, Hika			IL Norodd Friidrett	8,96		
		-0,44	-0,48	+0,15	+0,24	-0,27	-0,60
		8,36	8,37	8,71	8,82	8,94	8,96

**Plassering Totalt**

1	25	Kazinic, Hika		IL Norodd Friidrett	8,96
---	----	---------------	--	---------------------	------

**MV 65-69 200m**

27	Opland, Henry			IL Norodd Friidrett	34,14		Tyrving
----	---------------	--	--	---------------------	-------	--	---------

**Plassering Totalt**

1	27	Opland, Henry		IL Norodd Friidrett	34,14
---	----	---------------	--	---------------------	-------