

**G-10****60 m**

				Tyrving	
493	Fred Jørund Valrygg	Rana FIK	11,86	190	
491	Tobias Sommernes	Rana FIK	10,08	742	
553	Ole Martin Nesseemo	Helgådøl IL	DNS		
531	Even Fransen	Overhalla IL Friidrett	DNS		
562	Ole Andreas Rønningen	Snåsa IL Friidrett	DNS		
492	Håvard Bårdsen Bordevik	Rana FIK	DNS		

**G-10****Høyde**

				Tyrving	
493	Fred Jørund Valrygg	Rana FIK	0,85	720	
	0,85    0,90				
	0        XXX				
491	Tobias Sommernes	Rana FIK	1,05	860	
	0,85    0,90    0,95    1,00		1,05    1,10		
	0        0        0        0		0        XXX		
531	Even Fransen	Overhalla IL Friidrett	DNS		
562	Ole Andreas Rønningen	Snåsa IL Friidrett	DNS		

**G-10****Kule****2,0kg**

				Tyrving	
491	Tobias Sommernes	Rana FIK	6,85	901	
5,40	6,85    D        6,50				
531	Even Fransen	Overhalla IL Friidrett	DNS		
493	Fred Jørund Valrygg	Rana FIK	5,12	696	
D	4,51    5,12    5,02				
492	Håvard Bårdsen Bordevik	Rana FIK	DNS		
562	Ole Andreas Rønningen	Snåsa IL Friidrett	DNS		

**G-11****60 m**

Vind: 0,0

				Tyrving	
1	400	Ole Skrove	Vinne IL Friidrett	9,4	736
2	404	Henrik Kjeldsen Dahlen	Frol IL	9,5	705
3	387	Stig Ove Dahlen Selnes	Namsen Friif	9,7	643
4	386	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friif	9,8	612
5	388	Mattias Nordfjellmark	Namsen Friif	10,2	488
	564	Vegard Kjenstad	Snåsa IL Friidrett	DNS	

---

563	Kristian T.Mediaas	Snåsa IL Friidrett	DNS
-----	--------------------	--------------------	-----

**G-11****Høyde**

							Tyrving
1	404	Henrik Kjeldsen Dahlen	Frol IL	1,15			839
	0,95	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20	
	0	0	0	0	X0	XXX	
2	400	Ole Skrove	Vinne IL Friidrett	1,15			839
	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20		
	0	0	0	XX0	XXX		
3	387	Stig Ove Dahlen Selnes	Namsen Friif	1,10			804
	0,90	0,95	1,00	1,05	1,10	1,15	
	0	0	0	x0	0	XXX	
4	386	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friif	1,05			769
	0,90	0,95	1,00	1,05	1,10		
	0	0	0	0	XXX		
	563	Kristian T.Mediaas	Snåsa IL Friidrett	DNS			
	564	Vegard Kjenstad	Snåsa IL Friidrett	DNS			

**G-11****Kule****2,0kg**

							Tyrving
1	400	Ole Skrove	Vinne IL Friidrett	7,68			733
	7,18	7,40	7,68	7,55			
2	387	Stig Ove Dahlen Selnes	Namsen Friif	7,66			731
	7,66	6,94	6,84	D			
3	386	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friif	6,71			617
	6,24	6,71	6,29	5,88			
4	404	Henrik Kjeldsen Dahlen	Frol IL	6,53			595
	6,52	6,29	6,53	6,48			
5	388	Mattias Nordfjellmark	Namsen Friif	6,13			547
	5,90	6,13	5,65	5,24			
	564	Vegard Kjenstad	Snåsa IL Friidrett	DNS			
	563	Kristian T.Mediaas	Snåsa IL Friidrett	DNS			

**G-12****60 m****Heat: 1**

Vind: 0,0

							Tyrving
1	458	Sebastian Benonisen	Steinkjer FIK	8,89			817
2	389	Vahid Rezae	Namsen Friif	8,90			814
3	486	Kristoffer Liland	Rana FIK	8,99			786
4	524	Odin Grande Bjørnstad	Ogndal IL	9,37			668
5	476	Jesper Norum	Ytterøy IL	9,39			662

		390 Fredrik Engesvik	Namsen Friif	DNS	
<b>Heat: 2</b>		Vind: 0,0			Tyrving
1	596	Petter Elden	Namdalseid IL	9,06	764
2	545	Andreas Olsen	Verdal FIK	9,25	705
3	532	Johannes Hildrum	Overhalla IL Friidrett	9,54	615
4	541	Oddvar Green	Verdal FIK	10,03	463
5	546	Torfinn Hofstad	Verdal FIK	10,57	296
6	544	Peter Snekkvik Tromsdal	Verdal FIK	11,77	

**Plassering Totalt**

1	458	Sebastian Benonisen	Steinkjer FIK	8,89
2	389	Vahid Rezae	Namsen Friif	8,90
3	486	Kristoffer Liland	Rana FIK	8,99
4	596	Petter Elden	Namdalseid IL	9,06
5	545	Andreas Olsen	Verdal FIK	9,25
6	524	Odin Grande Bjørnstad	Ogndal IL	9,37
7	476	Jesper Norum	Ytterøy IL	9,39
8	532	Johannes Hildrum	Overhalla IL Friidrett	9,54
9	541	Oddvar Green	Verdal FIK	10,03
10	546	Torfinn Hofstad	Verdal FIK	10,57
11	544	Peter Snekkvik Tromsdal	Verdal FIK	11,77
	390	Fredrik Engesvik	Namsen Friif	DNS

**G-12****Høyde**

								Tyrving
1	458	Sebastian Benonisen	Steinkjer FIK				1,35	895
			1,20	1,25	1,30	1,35		
			0	0	0	XX0		
2	486	Kristoffer Liland	Rana FIK				1,30	860
			1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35
			0	0	0	X0	X0	XXX
3	545	Andreas Olsen	Verdal FIK				1,15	755
			1,10	1,15	1,20			
			XX0	X0	XXX			
4	546	Torfinn Hofstad	Verdal FIK				1,10	720
			1,00	1,05	1,10	1,15		
			0	0	XX0	XXX		
5	544	Peter Snekkvik Tromsdal	Verdal FIK				0,95	615
			0,90	0,95	1,00			
			X0	0	XXX			
	476	Jesper Norum	Ytterøy IL				DNS	
	585	Lars Woll	Vinne IL Friidrett				DNS	

**G-12****Kule****3,0kg**

						Tyrving		
1	458	Sebastian Benonisen	Steinkjer FIK				9,55	895
			8,99	9,55	9,09	8,77		

2	389	Vahid Rezae			Namsen Friif	8,53	802
	8,10	8,53	D	7,61			
3	486	Kristoffer Liland			Rana FIK	7,58	688
	6,74	7,58	6,33	7,34			
4	532	Johannes Hildrum			Overhalla IL Friidrett	7,53	682
	6,99	7,16	7,31	7,53			
5	476	Jesper Norum			Ytterøy IL	7,38	664
	6,82	7,38	6,97	6,49			
6	545	Andreas Olsen			Verdal FIK	6,64	576
	6,05	6,17	6,47	6,64			
7	546	Torfinn Hofstad			Verdal FIK	5,47	435
	D	D	5,43	5,47			
8	544	Peter Snekkvik Tromsdal			Verdal FIK	5,35	421
	5,35	4,94	4,85	4,76			
	390	Fredrik Engesvik			Namsen Friif	DNS	

**G-13****100 m**

Vind: +0,7

Tyrving

1	402	Vegard Heitlo Holm			Vinne IL Friidrett	13,84	812
2	589	Petter Bratsve			Steinkjer FIK	14,39	713
3	586	Marius Leppenen			Vinne IL Friidrett	14,56	683
4	483	Karl Erik Søtvik Johannesen			Ytterøy IL	15,10	586
5	392	Martin Løkkemoen			Namsen Friif	15,12	582
6	401	Pål Johan Schei			Vinne IL Friidrett	15,15	577
	469	Thomas Firing			Strindheim IL	DNS	
	391	Mattis Amundsen			Namsen Friif	DNS	

**G-13****Høyde**

Tyrving

1	402	Vegard Heitlo Holm			Vinne IL Friidrett	1,35	818
	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40
	0	0	0	X0	X0	X0	XXX
2	483	Karl Erik Søtvik Johannesen			Ytterøy IL	1,30	783
	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35		
	0	0	X0	X0	XXX		
3	401	Pål Johan Schei			Vinne IL Friidrett	1,20	713
	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	
	0	0	0	0	0	XXX	
3	586	Marius Leppenen			Vinne IL Friidrett	1,20	713
	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	
	0	0	0	0	0	XXX	
	469	Thomas Firing			Strindheim IL	DNS	

**G-13****Kule****3,0kg**

						Tyrving	
1	402	Vegard Heitlo Holm		Vinne IL Friidrett	8,77		615
		8,62	8,24	8,54	8,77		
2	586	Marius Leppenen		Vinne IL Friidrett	7,52		465
		D	7,52	7,04	6,84		

**G-14****100 m****Heat: 1**

Vind: +1,0

						Tyrving	
1	498	Fredrik Jessen		Skogn IL Friidrett	12,54		938
2	547	Runar Støa		Verdal FIK	12,80		892
3	497	Erlend Rønningen		Skogn IL Friidrett	12,90		874
4	514	Marius Evensen		Malm IL	13,52		762
5	504	Haakon Blengsli		Steinkjer FIK	13,56		755

**Heat: 2**

Vind: 0,0

						Tyrving	
1	399	Simen Groven		Spillum IL	12,87		879
2	430	Odd Eiken		Ranheim IL	12,90		874
3	432	Marius Sehm		Ranheim IL	13,02		852
4	480	Jon Berg Jørgensen		Singsås IL	13,19		821
5	482	Thomas A.Dahlen		Ekne IL	14,25		631
		431	Mats Lund	Ranheim IL	DNS		

**Plassering Totalt**

1	498	Fredrik Jessen		Skogn IL Friidrett	12,54		
2	547	Runar Støa		Verdal FIK	12,80		
3	399	Simen Groven		Spillum IL	12,87		
4	497	Erlend Rønningen		Skogn IL Friidrett	12,90		
4	430	Odd Eiken		Ranheim IL	12,90		
6	432	Marius Sehm		Ranheim IL	13,02		
7	480	Jon Berg Jørgensen		Singsås IL	13,19		
8	514	Marius Evensen		Malm IL	13,52		
9	504	Haakon Blengsli		Steinkjer FIK	13,56		
10	482	Thomas A.Dahlen		Ekne IL	14,25		
		431	Mats Lund	Ranheim IL	DNS		

**G-14****Høyde**

						Tyrving	
1	497	Erlend Rønningen		Skogn IL Friidrett	1,75		1021
		1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80
		X0	0	X0	0	XX0	XXX
2	480	Jon Berg Jørgensen		Singsås IL	1,50		846
		1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45
		0	0	0	0	0	1,50
							1,55
							0
							XXX

3	399	Simen Groven					Spillum IL	1,45	811
	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50		
	0	0	0	0	X0	XX0	XXX		
4	482	Thomas A.Dahlen					Ekne IL	1,35	741
	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40				
	0	0	0	0	XXX				

**G-14****Kule****4,0kg**

								Tyrving	
1	497	Erlend Rønningen					Skogn IL Friidrett	11,94	906
	11,39	11,86	11,94	11,38					
2	480	Jon Berg Jørgensen					Singsås IL	9,97	738
	9,97	9,14	8,99	D					
3	510	Nils Solheim smith					Steinkjer FIK	9,58	691
	9,58	9,34	9,32	9,39					
4	547	Runar Støa					Verdal FIK	9,46	677
	8,63	8,09	9,02	9,46					
5	498	Fredrik Jessen					Skogn IL Friidrett	9,25	652
	8,92	9,25	8,88	8,88					
6	399	Simen Groven					Spillum IL	9,05	628
	8,37	9,05	8,98	8,63					
7	430	Odd Eiken					Ranheim IL	8,69	584
	8,69	8,51	8,26	8,54					
8	482	Thomas A.Dahlen					Ekne IL	8,32	540
	8,32	7,80	7,83	7,84					
	431	Mats Lund					Ranheim IL	DNS	

**G-15****100 m**

Vind: +0,1

								Tyrving	
1	396	Magnus Pettersen					Namsen Friif	12,14	938
2	549	Fredrik S. Røvik					Verdal FIK	12,70	838
3	592	Torkel Bjømbet					Selsbakk IL Friidrett	12,85	811
4	407	Gaute Hvidsten					Frol IL	13,14	758
	550	Mikael Selbo					Verdal FIK	DNS	

**G-15****800 m**

								Tyrving	
1	527	Eskil Smith Sørhøy					Ogndal IL	2.13,53	810
2	395	Finn Moe					Namsen Friif	2.14,13	799
	551	Knut Henrik Clausen					Verdal FIK	DNS	
	550	Mikael Selbo					Verdal FIK	DNS	

<b>G-15</b>		<b>Lengde</b>			<b>Lengde 1</b>		
1	396	Magnus Pettersen			Namsen Friif	5,60	Tyrving 884
			+1,5				
		5,42	5,38	5,60	5,32	5,38	5,48
2	592	Torkel Bjømbet			Selsbakk IL Friidrett	5,38	838
					+0,6		
	D	5,16	5,09	4,90	5,38	5,23	
3	407	Gaute Hvidsten			Frol IL	5,26	813
			+2,1			+1,3	
		5,23	5,26	5,15	5,06	5,11	5,25
4	395	Finn Moe			Namsen Friif	4,83	722
				+0,9	+2,1		
		4,61	4,75	4,58	4,80	4,83	4,56

<b>G-15</b>		<b>Spyd</b>			<b>600gr</b>		
1	527	Eskil Smith Sørhøy			Ogndal IL	39,71	Tyrving 716
	D	39,71	38,56	36,00	39,63	37,57	
2	592	Torkel Bjømbet			Selsbakk IL Friidrett	36,96	606
	D	32,80	34,17	35,04	36,96	36,78	
		551	Knut Henrik Clausen		Verdal FIK	DNS	
		550	Mikael Selbo		Verdal FIK	DNS	

<b>G-16</b>		<b>100 m</b>					
			Vind: +0,1				
1	450	Rune-Jørgen Sandsæther			Steinkjer FIK	12,08	Tyrving 895

<b>G-16</b>		<b>800 m</b>					
		499	Daniel Vanebo		Skogn IL Friidrett	DNS	Tyrving

<b>G-16</b>		<b>Lengde</b>			<b>lengde 1</b>		
		450	Rune-Jørgen Sandsæther		Steinkjer FIK	DNS	Tyrving

<b>G-17</b>		<b>100 m</b>					
			Vind: +0,3				
1	415	Magne Daaland Often			Trondheim Friidrett	11,44	Tyrving 983
2	448	Håvard Foosnæs			Steinkjer FIK	11,82	915
3	422	Anders G. Lerberg			Stjørdal FIK	11,91	899

423		Jan Olav Horten		Stjørdal FIK		DNS	
<b>G-17</b>		<b>800 m</b>				Tyrving	
1	449	Stian Mære Trana		Steinkjer FIK		1.57,86	993
2	447	Eivind Jenssen		Steinkjer FIK		2.00,12	952
<b>G-17</b>		<b>Lengde</b>		<b>Lengde 1</b>		Tyrving	
1	422	Anders G. Lerberg		Stjørdal FIK +0,2		6,25	926
	6,05	6,04	6,13	X	6,25	6,06	
<b>G-17</b>		<b>Spyd</b>		<b>700gr</b>		Tyrving	
1	422	Anders G. Lerberg		Stjørdal FIK		52,06	841
	47,92	50,72	D	47,33	52,06	50,62	
2	485	Kim Robert Fagerdal		Rana FIK		39,60	424
	39,60	D	35,53	34,05	31,10	39,01	
3	484	Even Haugen		Rana FIK		28,30	
	27,17	26,50	24,13	23,37	28,30	25,82	
	423	Jan Olav Horten		Stjørdal FIK		DNS	
<b>G-18/19</b>		<b>100 m</b>				Tyrving	
		Vind: +0,4					
1	569	Ole Christian Kjenstad		Snåsa IL Friidrett		12,06	845
2	568	Ronny A.Kjenstad		Snåsa IL Friidrett		12,07	843
3	517	Peder Gartland		Harran IL		12,53	760
4	566	Magnus B.Fuglår		Snåsa IL Friidrett		12,65	739
5	441	Henrik Nordthug		Steinkjer FIK		12,86	701
	446	Erlend Langås		Steinkjer FIK		DNS	
<b>G-18/19</b>		<b>3000 m</b>				Tyrving	
1	441	Henrik Nordthug		Steinkjer FIK		9.52,27	818
<b>G-18/19</b>		<b>800 m</b>				Tyrving	
1	445	Mathias F.Grøtan		Steinkjer FIK		1.59,93	893



**G-18/19****Lengde****Lengde 1**

							Tyrving
1	568	Ronny A.Kjenstad			Snåsa IL Friidrett	6,25	863
		-0,7					
	5,88	6,25	6,08	X	5,79	5,84	
2	569	Ole Christian Kjenstad			Snåsa IL Friidrett	5,94	798
						+0,5	
	5,39	5,85	X	5,85	X	5,94	
3	517	Peder Gartland			Harran IL	5,82	773
						-0,5	
	X	X	5,82	5,82			
	446	Erlend Langås			Steinkjer FIK	DNS	

**G-18/19****Spyd****800 g**

							Tyrving
1	517	Peder Gartland			Harran IL	45,27	
	D	44,20	44,86	43,99	43,33	45,27	
2	446	Erlend Langås			Steinkjer FIK	38,22	
	32,94	34,59	35,09	38,22	34,38	36,65	
3	566	Magnus B.Fuglår			Snåsa IL Friidrett	36,37	
	D	36,37	D	D	31,79	D	

**J-10****100 m****Funksjonshemmet**

							Tyrving
	561	Marie Aune Bardal			Snåsa IL Friidrett	38,17	

**J-10****60 m****Heat: 1**

							Tyrving
	559	Ingvild T.Mediaas			Snåsa IL Friidrett	9,79	854
	533	Åse Louise Nessø			Verdal FIK	11,23	465
	513	Marte Jønnum			Byåsen IL Friidrett	9,64	894
	561	Marie Aune Bardal			Snåsa IL Friidrett	21,06	
	433	Martine Aalberg			Follafooss IL	11,09	503
	557	Ingvild Sandnes			Snåsa IL Friidrett	DNS	
	473	Lise Victoria Norum			Ytterøy IL	DNS	

**Heat: 2**

							Tyrving
	558	Magnhild D.Mona			Snåsa IL Friidrett	10,15	757
	555	Ragnhild Mølsvik			Snåsa IL Friidrett	10,31	713
	381	Lina Ulsund			Beitstad IL Friidrett	10,03	789

530	Kine Skarland	Overhalla IL Friidrett	9,37	967
472	Emily Norum	Ytterøy IL	9,86	835
494	Marte Ruud	Rana FIK	11,17	481
560	Lene B.Hermann	Snåsa IL Friidrett	DNS	

**J-10****Lengde****Lengde 1**

				Tyrving	
513	Marte Jønnum	Byåsen IL Friidrett	3,47	872	
			+1,0		
3,32	3,23	D	3,47		
530	Kine Skarland	Overhalla IL Friidrett	3,95	988	
			+0,9		
3,80	3,86	3,33	3,95		
558	Magnhild D.Mona	Snåsa IL Friidrett	3,48	875	
			+1,7		
+2,5					
3,48	3,10	3,18	3,30		
494	Marte Ruud	Rana FIK	2,80	712	
			+1,4		
2,80	2,63	2,77	2,54		
555	Ragnhild Mølsvik	Snåsa IL Friidrett	3,16	798	
			+1,9		
3,06	3,16	2,95	3,06		
433	Martine Aalberg	Follafoss IL	2,69	685	
			+1,7		
2,22	2,38	2,51	2,69		
381	Lina Ulsund	Beitstad IL Friidrett	3,12	788	
			+0,7		
2,80	2,48	2,80	3,12		
472	Emily Norum	Ytterøy IL	3,30	832	
			+1,3		
3,30	2,45	3,17	3,03		
559	Ingvild T.Mediaas	Snåsa IL Friidrett	3,31	834	
			+1,5		
3,23	3,03	3,25	3,31		
533	Åse Louise Nessø	Verdal FIK	DNS		
557	Ingvild Sandnes	Snåsa IL Friidrett	DNS		
560	Lene B.Hermann	Snåsa IL Friidrett	DNS		
473	Lise Victoria Norum	Ytterøy IL	DNS		

**J-10****Spyd****400gr**

				Tyrving	
434	Lone Renate Sporildnes	Follafoss IL	10,08	784	
9,12	10,03	10,08	9,62		

555	Ragnhild Mølnvik			Snåsa IL Friidrett	9,70	765
8,72	9,70	9,11	8,29			
530	Kine Skarland			Overhalla IL Friidrett	13,12	928
11,51	13,12	10,63	12,33			
559	Ingvild T. Mediaas			Snåsa IL Friidrett	12,58	909
12,58	9,46	6,09	10,25			
433	Martine Aalberg			Follafoss IL	5,60	560
D	5,60	3,06	5,38			
381	Lina Ulsund			Beitstad IL Friidrett	8,15	687
7,02	8,10	6,89	8,15			
558	Magnhild D. Mona			Snåsa IL Friidrett	7,52	656
6,32	7,52	7,30	D			
494	Marte Ruud			Rana FIK	5,12	536
D	4,90	5,12	3,54			
560	Lene B. Hermann			Snåsa IL Friidrett	DNS	
DNS						

**J-11****60 m****Heat: 1**

Vind: +0,3

Tyrving

1	461	Julie Svendsen		Byåsen IL Friidrett	9,21	889
2	459	Mia Govassmark		Steinkjer FIK	9,25	878
3	427	Maja Johanne Jakobsen		Ranheim IL	9,49	813
4	475	Kristine Øwre		Ytterøy IL	9,62	778
5	474	Siri Amanda Norum		Ytterøy IL	9,79	732

**Heat: 2**

Vind: +0,1

Tyrving

1	595	Silje Emilie S. Rygg		Steinkjer FIK	9,75	743
2	590	Siv Rakel Bratsve		Steinkjer FIK	10,02	670
3	496	Tonje Haugum		Rana FIK	10,15	635
4	495	Eilin Ruud		Rana FIK	10,22	616
5	577	Idrun M. Gåsmo		Snåsa IL Friidrett	10,23	613
6	576	Ingeborg Våg		Snåsa IL Friidrett	10,26	605
7	460	Marianne Finstad Langli		Steinkjer FIK	10,52	535

**Plassering Totalt**

1	461	Julie Svendsen	Byåsen IL Friidrett	9,21
2	459	Mia Govassmark	Steinkjer FIK	9,25
3	427	Maja Johanne Jakobsen	Ranheim IL	9,49
4	475	Kristine Øwre	Ytterøy IL	9,62
5	595	Silje Emilie S.Rygg	Steinkjer FIK	9,75
6	474	Siri Amanda Norum	Ytterøy IL	9,79
7	590	Siv Rakel Bratsve	Steinkjer FIK	10,02
8	496	Tonje Haugum	Rana FIK	10,15
9	495	Eilin Ruud	Rana FIK	10,22
10	577	Idrun M.Gåsmo	Snåsa IL Friidrett	10,23
11	576	Ingeborg Våg	Snåsa IL Friidrett	10,26
12	460	Marianne Finstad Langli	Steinkjer FIK	10,52

**J-11****Lengde****Lengde 2**

						Tyrving
1	461	Julie Svendsen	Byåsen IL Friidrett	4,06	918	
			godkj			
	3,85	3,94	3,89	4,06		
2	427	Maja Johanne Jakobsen	Ranheim IL	4,02	908	
		godkj				
	3,85	4,02	4,01	3,94		
3	459	Mia Govassmark	Steinkjer FIK	4,00	904	
			godkj			
	3,78	3,84	3,90	4,00		
4	475	Kristine Øwre	Ytterøy IL	3,98	899	
		godkj				
	3,68	3,98	3,92	3,89		
5	590	Siv Rakel Bratsve	Steinkjer FIK	3,45	772	
			godkj			
	3,27	3,30	3,45	3,43		
6	474	Siri Amanda Norum	Ytterøy IL	3,42	764	
			godkj			
	3,10	3,40	3,27	3,42		
7	460	Marianne Finstad Langli	Steinkjer FIK	3,36	750	
		godkj				
	3,14	3,36	3,21	3,01		
8	595	Silje Emilie S.Rygg	Steinkjer FIK	3,34	745	
			godkj			
	3,10	3,26	3,33	3,34		
9	576	Ingeborg Våg	Snåsa IL Friidrett	3,25	724	
		godkj				
	3,24	3,25	3,17	d		
10	577	Idrun M.Gåsmo	Snåsa IL Friidrett	3,20	712	
		godkj				
	3,20	3,06	3,14	3,16		
11	496	Tonje Haugum	Rana FIK	3,10	688	
		godkj				
	3,10	2,95	2,66	2,83		
12	495	Eilin Ruud	Rana FIK	3,00	664	
			godkj			
	2,98	2,97	2,90	3,00		

470 Tina Firing		Strindheim IL		DNS	
<b>J-11</b>		<b>Spyd</b>		<b>400gr</b>	
					Tyrving
1	459 Mia Govassmark		Steinkjer FIK	17,20	825
	17,20 15,50 14,25 14,89				
2	495 Eilin Ruud		Rana FIK	15,24	727
	12,86 12,78 14,24 15,24				
3	577 Idrun M.Gåsmo		Snåsa IL Friidrett	13,10	620
	9,61 D 13,10 12,03				
4	461 Julie Svendsen		Byåsen IL Friidrett	12,67	598
	11,80 D 12,67 11,10				
5	595 Silje Emilie S.Rygg		Steinkjer FIK	10,96	513
	10,96 D 8,53 10,51				
6	460 Marianne Finstad Langli		Steinkjer FIK	7,24	327
	7,24 7,06 6,99 D				
7	427 Maja Johanne Jakobsen		Ranheim IL	6,36	283
	D D D 6,36				
	470 Tina Firing		Strindheim IL	DNS	

<b>J-12</b>		<b>60 m</b>			
		Vind: +0,2		Tyrving	
1	437 Silje Marie Sporildnes		Follafoss IL	9,09	854
2	435 Rosmari Vandbakk		Follafoss IL	9,31	794
3	397 Martine Johannesen Flakk		Namsen Friif	9,54	732
4	436 Maja Kristine Jáma		Follafoss IL	9,74	678
5	554 Martine Nesseemo		Helgådal IL	9,75	676
	520 Martine Bye		Ogndal IL	DNS	

<b>J-12</b>		<b>Lengde</b>		<b>Lengde 2</b>	
				Tyrving	
1	437 Silje Marie Sporildnes		Follafoss IL	4,40	928
		godkj			
	4,12 3,94 4,30 4,40				
2	435 Rosmari Vandbakk		Follafoss IL	4,25	892
		godkj			
	4,09 4,08 4,13 4,25				
3	397 Martine Johannesen Flakk		Namsen Friif	3,90	808
		godkj			
	3,70 3,72 3,90 3,88				

4	554	Martine Nesseemo		Helgådal IL	3,58	731
		godkj				
		3,58	3,42	d	3,50	3,50
5	436	Maja Kristine Jåma		Follafooss IL	3,55	724
				godkj		
		3,30	3,43	3,49	3,55	

**J-12****Spyd****400gr**

						Tyrving
1	501	Kristin Wiseth		Sør-Beitstad IL	27,78	969
		21,90	26,14	27,68	27,78	
2	397	Martine Johannesen Flakk		Namsen Friif	18,47	618
		14,50	18,47	15,86	15,26	
3	437	Silje Marie Sporildnes		Follafooss IL	16,73	531
		16,73	15,85	16,55	16,49	
4	554	Martine Nesseemo		Helgådal IL	14,71	430
		13,81	14,71	13,87	12,57	
5	436	Maja Kristine Jåma		Follafooss IL	11,54	272
		11,54	10,09	D	9,33	

**J-13****100 m**

Vind: +0,5

						Tyrving
1	537	Ann Kristin Skrove		Verdal FIK	13,88	907
2	487	Sandra Kolåsæter		Rana FIK	14,43	819
3	383	Ingrid Eide Aadland		Beitstad IL Friidrett	14,54	801
4	428	Julie Skjeviek		Ranheim IL	14,60	792
5	382	Oda Ulsund		Beitstad IL Friidrett	14,84	753
6	521	Hanne Dambo Hammer		Ogndal IL	14,85	752
7	572	Guro Våg		Snåsa IL Friidrett	14,90	744

**J-13****Lengde****Lengde 2**

						Tyrving
1	537	Ann Kristin Skrove		Verdal FIK	4,95	988
		godkj				
		4,82	4,95	4,94	4,64	
2	591	Anne Lise Sætre		Selsbakk IL Friidrett	4,33	839
		godkj				
		4,33	d	4,30	4,12	
3	572	Guro Våg		Snåsa IL Friidrett	4,30	832
		godkj.				
		4,30	4,22	4,10	4,03	

4	428	Julie Skjevik		Ranheim IL	4,22	812
		godkj				
		4,22	3,75	4,16	3,90	
5	487	Sandra Kolåsæter		Rana FIK	4,11	786
				godkj		
		4,09	4,03	3,99	4,11	
6	521	Hanne Dambo Hammer		Ogndal IL	4,06	774
				godkj.		
		4,03	4,02	4,06	3,88	
7	382	Oda Ulsund		Beitstad IL Friidrett	3,91	738
				godkj.		
		3,60	3,80	3,76	3,91	
8	383	Ingrid Eide Aadland		Beitstad IL Friidrett	3,78	707
				godkj		
		3,66	3,78	3,66	3,35	

**J-13****Spyd****400gr**

						Tyrving
1	537	Ann Kristin Skrove		Verdal FIK	31,34	933
		29,53	31,34	29,98	30,67	
2	591	Anne Lise Sætre		Selsbakk IL Friidrett	28,60	865
		26,90	28,60	27,74	28,01	
3	383	Ingrid Eide Aadland		Beitstad IL Friidrett	21,11	525
		18,69	21,11	17,38	19,97	
4	382	Oda Ulsund		Beitstad IL Friidrett	13,29	134
		D	12,11	6,15	13,29	

**J-14****100 m**

Vind: +0,3

						Tyrving
1	429	Ida Vestgård Gjølvaag		Ranheim IL	13,63	915
2	479	Tara Norum		Ytterøy IL	13,74	897
3	471	Carina Haugseth Holøyen		Inderøy IL Friidrett	13,84	881
4	489	Stine Haugum		Rana FIK	15,04	689
5	512	Gunnbjørg Foosnæs		Beitstad IL Friidrett	15,07	684
6	488	Marte Ostad		Rana FIK	16,76	414

**J-14****Lengde****Lengde 1**

						Tyrving
1	429	Ida Vestgård Gjølvaag		Ranheim IL	4,60	856
		-0,5				
		4,49	4,60	4,38		
2	479	Tara Norum		Ytterøy IL	4,56	846
		-0,3				
		3,68	4,56	4,17		

3	489	Stine Haugum +1,2	Rana FIK	4,43	815
	4,35	4,43	4,34		
	488	Marte Ostad	Rana FIK	DNS	

**J-14****Spyd****400gr**

1	384	Andrea Finstad Mortensen	Beitstad IL Friidrett	22,40	Tyrving 410
	D	22,13	20,89	22,40	

**J-15****100 m**

Vind: 0,0

1	593	Tonje Angelsen	Selsbakk IL Friidrett	13,35	Tyrving 928
2	398	Ida Johannesen Flakk	Namsen Friif	13,89	841
3	490	Marte Salomonsen	Rana FIK	14,05	816
4	594	Kine Ludvigsen	Selsbakk IL Friidrett	14,21	790
5	456	Camilla Forr	Steinkjer FIK	14,52	740
6	511	Tone Ulsund	Beitstad IL Friidrett	16,11	486

**J-15****800 m**

1	507	Tina Bøgseth	Steinkjer FIK	2.28,21	Tyrving 839
2	539	Runa Skrove Falch	Verdal FIK	2.29,37	821
3	457	Hild Riseth Fjone	Steinkjer FIK	2.36,11	720
4	456	Camilla Forr	Steinkjer FIK	2.39,55	669

**J-15****Høyde**

1	593	Tonje Angelsen	Selsbakk IL Friidrett	1,60	Tyrving 1000
		1,50	1,60	1,70	
		0	X0	XXX	
2	594	Kine Ludvigsen	Selsbakk IL Friidrett	1,40	840
		1,35	1,40	1,45	
		0	0	XXX	
3	490	Marte Salomonsen	Rana FIK	1,35	800
		1,10	1,15	1,20	1,25
		0	0	0	0
				1,30	1,35
				0	X0
					XXX

**J-15****Kule****3,0kg**



								Tyrving	
1	593	Tonje Angelsen					Selsbakk IL Friidrett	10,37	920
			10,37	10,20	10,02	9,83	D D		
2	398	Ida Johannesen Flakk					Namsen Friif	9,59	866
			9,59	9,27	8,75	8,99	8,51 8,30		
3	594	Kine Ludvigsen					Selsbakk IL Friidrett	7,78	640
			7,28	7,04	7,12	7,78	7,17 7,25		

**J-16****100 m**

Vind: 0,0

								Tyrving	
1	515	Alisa Andersen					Malm IL	13,56	870
2	583	Rachel Nordtømme					Steinkjer FIK	13,73	843
3	500	Mariell Løseth					Lundamo IL	13,89	817

**J-16****800 m**

								Tyrving	
1	540	Camilla Høyem					Verdal FIK	2.24,51	864
2	583	Rachel Nordtømme					Steinkjer FIK	2.25,80	845
3	467	Kjersti Øksnes					Byåsen IL Friidrett	2.26,12	840
	466	Stine Martine Lefdal					Byåsen IL Friidrett	DNS	

**J-17****100 m**

Vind: 0,0

								Tyrving	
1	528	Cathy Nyarkoh					Trondheim Friidrett	12,67	988
2	455	Linda Ukkelberg					Steinkjer FIK	13,58	843

**J-17****800 m**

								Tyrving	
1	454	Mari Elden					Steinkjer FIK	2.33,29	710
2	455	Linda Ukkelberg					Steinkjer FIK	2.45,18	532
	452	Ane Bjerkan					Steinkjer FIK	DNS	

**J-17****Kule****4,0kg**

								Tyrving	
1	597	Sandra Lyngstad					Namdalseid IL	10,48	949
			10,22	10,48	10,08	10,01	10,02 10,00		
2	481	Ingrid Berg Jørgensen					Singsås IL	7,48	635
			7,48	D	6,96	7,20	7,04 7,19		

**J-18/19****100 m**

Vind: 0,0

									Tyrving
1	598	Helene Hvidsten				Steinkjer FIK		13,39	849
2	439	Malin Andersson				Steinkjer FIK		13,96	758

**J-18/19****800 m**

									Tyrving
1	451	Laila Kveli				Steinkjer FIK		2.27,82	770

**J-18/19****Høyde**

									Tyrving
1	439	Malin Andersson				Steinkjer FIK		1,50	864
			1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	
			0	0	0	0	X0	XXX	

**J-18/19****Kule****4,0 kg**

									Tyrving
1	439	Malin Andersson				Steinkjer FIK		9,06	
			9,06	8,83	8,64	8,71	8,83	8,76	

**KJ22****100 m**

									Tyrving
1	505	Nina Brandt				Steinkjer FIK		12,94	
1	579	Linda Røstad				Steinkjer FIK		12,94	
3	442	Katrine Bratberg				Steinkjer FIK		13,28	

**KJ22****800 m**

									Tyrving
1	443	Ingeborg Ålmo				Steinkjer FIK		2.31,36	

**KS****100 m**

Vind: 0,0

									Tyrving
1	414	Jannike Solsvik				Trondheim Friidrett		13,93	

**KS****800 m**

									Tyrving
1	414	Jannike Solsvik				Trondheim Friidrett		2.38,91	

**MJ22****100 m**

					Vind: +0,6		Tyrving
1	417	Børge Angell-Petersen		Trondheim Friidrett		11,41	
2	410	Jens Otto Hammer		Trondheim Friidrett		11,43	

**MS****100 m**

					Vind: +0,6		Tyrving
1	409	Kristian David Smogeli		Trondheim Friidrett		11,07	
2	408	Alf Inge Hellevik		Trondheim Friidrett		11,33	
3	412	Arne Mathisen		Trondheim Friidrett		11,81	
4	411	Paal Bakke		Trondheim Friidrett		11,91	

**MS****3000 m**

							Tyrving
1	468	Ola Sakshaug		Heimdal IF		9.04,78	
2	440	Morten Vågan		Steinkjer FIK		10.24,33	

**MS****Lengde****Lengde 1**

							Tyrving
1	409	Kristian David Smogeli		Trondheim Friidrett		6,84	
					+0,7		
	6,82	6,80	6,84	X	6,57	6,59	
2	440	Morten Vågan		Steinkjer FIK		5,01	
					-1,0		
	4,22	4,04	D	4,39	5,01	4,65	

**MS****Spyd****800 g**

							Tyrving
1	440	Morten Vågan		Steinkjer FIK		25,06	
	20,38	25,06	D	22,50	22,57	21,19	