

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

Tyrving

439	Sindre Svensson	Snåsa IL	10,00
484	Simen Spolen	Steinkjer Friidrettsklubb	9,85
399	Andreas Kaldal	Namdalseid IL	11,39
376	Lars Skaufel Holmen	Frol IL	12,00

Heat: 2

Tyrving

432	Lars Fredrik M. Vaag	Snåsa IL	11,58
380	Oliver Lillefjell Moen	Hommelvik IL	10,61
519	Eirik Lund	Vinne IL	11,18
473	Martin Giskås Sætre	Steinkjer Friidrettsklubb	10,63
367	Lars Rune Sporildnes	Follafoss IL	DNS

G-10**Lengde****Grop 1**

Tyrving

432	Lars Fredrik M. Vaag	Snåsa IL	2,53	670
-	-	2,49	2,53	2,01
535	Sander Brønstad	Snåsa IL	2,95	758
-	2,95	2,63		
519	Eirik Lund	Vinne IL	3,02	773
3,02	3,02	2,82	2,84	
380	Oliver Lillefjell Moen	Hommelvik IL	3,00	769
3,00	2,90	2,87	2,91	
473	Martin Giskås Sætre	Steinkjer Friidrettsklubb	3,25	821
3,25	3,13	3,17	3,21	
484	Simen Spolen	Steinkjer Friidrettsklubb	3,52	878
3,38	3,52	3,52	3,50	
399	Andreas Kaldal	Namdalseid IL	2,96	760
2,68	2,82	2,96	2,86	
376	Lars Skaufel Holmen	Frol IL	2,61	687
2,20	2,61	2,61	2,18	
439	Sindre Svensson	Snåsa IL	3,25	821
3,25	3,14	3,08	2,98	

367	Lars Rune Sporildnes	Follafoss IL	dns
-----	----------------------	--------------	-----

G-10**Liten Ball****80gr**

				Tyrving	
1	371	Eirik Engen Andersen	Frol IL	36,12	733
	33,53	36,12	34,47	31,85	
2	439	Sindre Svensson	Snåsa IL	31,23	586
	25,86	-	31,23	31,07	
3	399	Andreas Kaldal	Namdalseid IL	30,07	552
	-	24,48	26,63	30,07	
4	473	Martin Giskås Sætre	Steinkjer Friidrettsklubb	28,55	506
	28,55	27,42	24,37	27,22	
5	535	Sander Brønstad	Snåsa IL	25,68	420
	-	-	25,68	24,80	
6	519	Eirik Lund	Vinne IL	25,67	420
	20,58	16,25	20,32	25,67	
7	432	Lars Fredrik M. Vaag	Snåsa IL	23,24	347
	23,24	-	22,40	22,50	
8	484	Simen Spolen	Steinkjer Friidrettsklubb	21,53	295
	21,53	15,09	17,25	17,71	
9	380	Oliver Lillefjell Moen	Hommelvik IL	19,72	241
	19,72	18,67	16,55	19,19	
10	376	Lars Skaufel Holmen	Frol IL	14,32	79
	14,32	14,03	13,22	12,72	
	367	Lars Rune Sporildnes	Follafoss IL	DNS	

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

Vind: +0,2

				Tyrving	
1	395	Vegard Leistad	Malvik IL	9,26	841
2	393	Ola Hepsø Aassve	Malvik IL	10,05	597
3	430	Alfred Oppheim	Snåsa IL	10,36	500
4	373	håvard skaufel holmen	Frol IL	10,67	404
5	510	Fredrik Grevskott	Verdal Friidrettsklubb	11,46	159
6	400	Erik Prebensen	Namsen Friidrettsforening	11,47	156
7	385	Morten torvik	IL Varden	11,50	147

Heat: 2

				Tyrving	
1	391	Håkon Jakobsen	Malvik IL	9,33	820
1	462	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9,33	820
3	396	Øyvind Vikhammermo	Malvik IL	9,46	779

4	418	Roar Jystad Hatling	Ogndal IL	9,86	655
5	511	Georg Fredrik Østerås	Verdal Friidrettsklubb	9,95	628
6	460	Iver Anton Flatås Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	10,03	603
7	514	Julian Langland	Verdal Friidrettsklubb	11,58	122
Heat: 3 Vind: +0,8					Tyrving
1	447	Eirik Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	9,81	671

Plassering Totalt

1	395	Vegard Leistad	Malvik IL	9.26
2	462	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9.33
3	391	Håkon Jakobsen	Malvik IL	9.33
4	396	Øyvind Vikhammermo	Malvik IL	9.46
5	447	Eirik Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	9.81
6	418	Roar Jystad Hatling	Ogndal IL	9.86
7	511	Georg Fredrik Østerås	Verdal Friidrettsklubb	9.95
8	460	Iver Anton Flatås Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	10.03
9	393	Ola Hepsø Aasve	Malvik IL	10.05
10	430	Alfred Oppheim	Snåsa IL	10.36
11	373	Håvard skaufel holmen	Frol IL	10.67
12	510	Fredrik Grevskott	Verdal Friidrettsklubb	11.46
13	400	Erik Prebensen	Namsen Friidrettsforening	11.47
14	385	Morten torvik	IL Varden	11.50
15	514	Julian Langland	Verdal Friidrettsklubb	11.58

G-11

600 m

					Tyrving
1	391	Håkon Jakobsen	Malvik IL	1.49,05	917
2	460	Iver Anton Flatås Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	1.50,66	874
3	462	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	1.52,41	826
4	418	Roar Jystad Hatling	Ogndal IL	2.02,80	546
5	447	Eirik Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	2.05,12	483
6	395	Vegard Leistad	Malvik IL	2.13,02	270
7	385	Morten torvik	IL Varden	2.26,26	
	394	Ola Hepsø Aasve	Malvik IL	DNS	
	400	Erik Prebensen	Namsen Friidrettsforening	DNS	

G-11

Lengde

Grop 2

					Tyrving
1	462	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	4,03	890
		-3,10			
	3,94	4,03	3,98	4,00	
2	396	Øyvind Vikhammermo	Malvik IL	3,89	861
		+2,27			
	3,60	3,32	3,89	x	

3	391	Håkon Jakobsen		Malvik IL	3,81	844
		-0,49				
		3,81	3,60	3,50	3,41	
4	395	Vegard Leistad		Malvik IL	3,80	842
		-0,58				
		3,80	3,53	3,40	3,32	
5	460	Iver Anton Flatås Aune		Steinkjer Friidrettsklubb	3,72	825
		godkj				
		3,72	3,60	3,40	3,61	
6	447	Eirik Skogan		Steinkjer Friidrettsklubb	3,68	817
				+2,60		
		3,59	3,55	3,35	3,68	
7	393	Ola Hepsø Aassve		Malvik IL	3,67	815
				+1,34		
		3,39	3,55	3,50	3,67	
8	430	Alfred Oppheim		Snåsa IL	3,55	790
				+1,78		
		3,37	3,40	3,55	3,30	
9	373	håvard skaufel holmen		Frol IL	3,39	756
		+1,28				
		3,39	3,29	3,21	3,22	
10	511	Georg Fredrik Østerås		Verdal Friidrettsklubb	3,38	754
		+1,88				
		3,30	3,38	3,20	3,22	
11	510	Fredrik Grevskott		Verdal Friidrettsklubb	3,08	691
		+0,96				
		3,08	2,83	3,03	2,86	
12	385	Morten torvik		IL Varden	3,08	691
				+0,72		
		2,88	2,38	2,85	3,08	
13	514	Julian Langland		Verdal Friidrettsklubb	2,84	640
		+0,46				
		2,71	2,84	2,78	2,35	
14	400	Erik Prebensen		Namsen Friidrettsforening	2,83	638
		+1,24				
		2,68	2,83	2,68	2,46	
	418	Roar Jystad Hatling		Ogndal IL	dns	

G-11**Spyd****400gr**

						Tyrving
1	462	Knut Melhus Romstad		Steinkjer Friidrettsklubb	24,24	817
		19,70	21,72	24,24	10,49	
2	396	Øyvind Vikhammermo		Malvik IL	21,25	698
		20,67	21,25	-	19,81	
3	418	Roar Jystad Hatling		Ogndal IL	20,74	677
		-	20,05	20,74	19,68	

4	394	Ola Hepsø Aasve	Malvik IL	19,76	638
-		19,51 18,56 19,76			
5	460	Iver Anton Flatås Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	17,88	563
		17,69 - 17,88 13,90			
6	447	Eirik Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	17,03	529
-		- 17,03 -			
7	514	Julian Langland	Verdal Friidrettsklubb	16,00	488
		16,00 15,96 15,80 15,93			
8	385	Morten torvik	IL Varden	15,96	486
		15,96 13,40 13,65 14,16			
9	510	Fredrik Grevskott	Verdal Friidrettsklubb	12,82	360
		11,26 12,82 - 9,13			
10	400	Erik Prebensen	Namsen Friidrettsforening	10,70	276
-		- 10,70 - 10,48			
	430	Alfred Oppheim	Snåsa IL	DNF	
-					

G-12**60 m**

Heat: 1		Vind: +0,8		Tyrving	
1	377	Ola Holmen Gundersen	Frol IL	8,79	848
2	390	Henrik Nilsen	Malvik IL	8,87	823
3	450	Erlend Brønstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9,30	690
Heat: 2		Vind: +0,8		Tyrving	
1	520	Ådne Lund	Vinne IL	9,39	662
2	419	Sigve Torås Halseth	Ogndal IL	9,96	485
3	416	Ole Ellingen	Ogndal IL	10,48	324
	389	Gaute Solberg Aasebøstøl	Malvik IL	DNS	
	477	Petter Kristian Dahl	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

Plassering Totalt

1	377	Ola Holmen Gundersen	Frol IL	8.79
2	390	Henrik Nilsen	Malvik IL	8.87
3	450	Erlend Brønstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9.30
4	520	Ådne Lund	Vinne IL	9.39
5	419	Sigve Torås Halseth	Ogndal IL	9.96
6	416	Ole Ellingen	Ogndal IL	10.48
	477	Petter Kristian Dahl	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS
	389	Gaute Solberg Aasebøstøl	Malvik IL	DNS

G-12**600 m**

				Tyrving	
1	365	Sivert Grøtan Eriksen	Byåsen IL	1.46,21	832
2	520	Ådne Lund	Vinne IL	1.53,41	637

3	377	Ola Holmen Gundersen	Frol IL	1.57,80	519
4	450	Erlend Brønstad	Steinkjer Friidrettsklubb	2.01,47	420
5	419	Sigve Torås Halseth	Ogndal IL	2.05,48	312
	389	Gaute Solberg Aasebøstøl	Malvik IL	DNS	

G-12**Lengde****Grop 2**

						Tyrving
1	377	Ola Holmen Gundersen	Frol IL	4,35		874
				+1,50		
	4,27	4,09	3,96	4,35		
2	390	Henrik Nilsen	Malvik IL	4,09		819
	+2,27		-3,39	+6,38		
	4,09	4,02	4,05	4,08		
3	520	Ådne Lund	Vinne IL	3,87		773
		-0,19				
	3,77	3,87	3,85	3,73		
4	416	Ole Ellingen	Ogndal IL	3,66		729
				-0,38		
	3,41	3,19	3,46	3,66		

G-12**Spyd****400gr**

						Tyrving
1	419	Sigve Torås Halseth	Ogndal IL	24,71		620
	19,33	19,82	21,06	24,71		
2	416	Ole Ellingen	Ogndal IL	20,88		467
	19,48	18,98	20,35	20,88		
3	520	Ådne Lund	Vinne IL	17,92		348
	-	16,64	15,00	17,92		
	477	Petter Kristian Dahl	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS		
	389	Gaute Solberg Aasebøstøl	Malvik IL	DNS		

G-13**60 m****Heat: 1**

Vind: +0,5

						Tyrving
1	468	Magnus Aasen	Steinkjer Friidrettsklubb	8,55		814
2	402	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friidrettsforening	8,67		776
3	441	Vegard Kjenstad	Snåsa IL	8,87		714
4	401	Espen Andresen	Namsen Friidrettsforening	8,88		711
5	534	Ole Einar Venseth Stokkan	Lånke IL	9,01		671
6	407	Mattias Nordfjellmark	Namsen Friidrettsforening	9,80		426

Heat: 2		Vind: 0,0			Tyrving
1	513	John Vegard Stiklestad	Verdal Friidrettsklubb	9,22	606
2	408	Morten Sagnes	Namsen Friidrettsforening	9,36	562
3	409	Stig Ove Dahlen Selnes	Namsen Friidrettsforening	9,48	525
4	386	Truls torvik	IL Varden	9,68	463
	383	Kåre Johan Eriksson	IL Varden	DNS	

Plassering Totalt

1	468	Maanus Aasen	Steinkjer Friidrettsklubb	8.55
2	402	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friidrettsforening	8.67
3	441	Vegard Kjenstad	Snåsa IL	8.87
4	401	Espen Andresen	Namsen Friidrettsforening	8.88
5	534	Ole Einar Venseth Stokkan	Lånke IL	9.01
6	513	John Vegard Stiklestad	Verdal Friidrettsklubb	9.22
7	408	Morten Saanes	Namsen Friidrettsforening	9.36
8	409	Stig Ove Dahlen Selnes	Namsen Friidrettsforening	9.48
9	386	Truls torvik	IL Varden	9.68
10	407	Mattias Nordfiellmark	Namsen Friidrettsforening	9.80
	383	Kåre Johan Eriksson	IL Varden	DNS

G-13**600 m**

					Tyrving
1	386	Truls torvik	IL Varden	1.43,76	763
2	401	Espen Andresen	Namsen Friidrettsforening	1.46,45	690
3	408	Morten Sagnes	Namsen Friidrettsforening	1.46,69	684
4	485	Sondre Schiefloe	Steinkjer Friidrettsklubb	1.51,94	542
5	441	Vegard Kjenstad	Snåsa IL	1.53,58	498
	468	Magnus Aasen	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	
	383	Kåre Johan Eriksson	IL Varden	DNS	

G-13**Lengde****Grop 2**

					Tyrving
1	513	John Vegard Stiklestad	Verdal Friidrettsklubb	4,81	886
				+0,86	
	4,35	4,55	-	4,81	
2	401	Espen Andresen	Namsen Friidrettsforening	4,72	867
				-0,29	+2,03
	-	3,88	4,42	4,72	
3	402	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friidrettsforening	4,65	853
				+0,24	
	-	4,37	-	4,65	
4	534	Ole Einar Venseth Stokkan	Lånke IL	4,43	806
				+4,03	+1,59
	-	-	4,43	2,50	

5	441	Vegard Kjenstad		Snåsa IL	4,38	796
		+1,33				
	-	4,38	4,12	4,24		
6	408	Morten Sagnes		Namsen Friidrettsforening	4,13	743
		+2,18	+0,57			
	-	3,99	4,13	4,00		
7	485	Sondre Schiefloe		Steinkjer Friidrettsklubb	4,11	739
		+1,33				
		4,11	3,78	-	3,86	
8	409	Stig Ove Dahlen Selnes		Namsen Friidrettsforening	4,03	722
		-1,28				
		3,89	3,97	4,03	-	
9	468	Magnus Aasen		Steinkjer Friidrettsklubb	3,80	674
		+0,32				
		3,78	3,80	3,69	3,71	
10	407	Mattias Nordfjellmark		Namsen Friidrettsforening	3,72	657
		-0,46				
		3,72	2,50	-	-	

G-13**Spyd****400gr**

						Tyrving
1	386	Truls torvik		IL Varden	24,62	364
		23,48	24,62	20,75	20,90	
2	485	Sondre Schiefloe		Steinkjer Friidrettsklubb	24,47	358
		24,47	21,53	21,90	18,62	
3	513	John Vegard Stiklestad		Verdal Friidrettsklubb	21,09	223
		17,15	19,65	17,36	21,09	
4	468	Magnus Aasen		Steinkjer Friidrettsklubb	20,52	200
		18,32	11,28	15,79	20,52	
5	402	Fredrik Berg Skarland		Namsen Friidrettsforening	20,40	196
		20,40	19,21	-	19,37	

G-14**60 m**

Vind: +1,5

						Tyrving
1	480	Sebastian Benonisen		Steinkjer Friidrettsklubb	8,59	724
2	475	Odin G. Bjørnstad		Steinkjer Friidrettsklubb	8,78	665
3	448	Eirik Aakervik		Steinkjer Friidrettsklubb	9,31	500
4	440	Thomas Bakken		Snåsa IL	9,35	488

G-14**600 m**

						Tyrving
1	480	Sebastian Benonisen		Steinkjer Friidrettsklubb	1.49,87	490
2	440	Thomas Bakken		Snåsa IL	1.52,14	429

3	475	Odin G. Bjørnstad	Steinkjer Friidrettsklubb	1.52,56	417
	474	Mikael Holøyen	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

G-14**Lengde****Grop 2**

						Tyrving
1	480	Sebastian Benonisen	Steinkjer Friidrettsklubb	5,03		848
				+1,89		
	4,83	4,68	-	5,03		
2	475	Odin G. Bjørnstad	Steinkjer Friidrettsklubb	4,11		655
				+5,69		
	4,10	3,94	4,11	3,98		
3	440	Thomas Bakken	Snåsa IL	3,88		607
				+1,83		
	3,53	3,88	3,60	3,71		
4	448	Eirik Aakervik	Steinkjer Friidrettsklubb	3,61		550
				+1,58		
	3,61	-	3,51	3,05		

G-14**Spyd****600gr**

						Tyrving
1	480	Sebastian Benonisen	Steinkjer Friidrettsklubb	35,80		776
				35,80	33,76	33,39
				35,36		
2	475	Odin G. Bjørnstad	Steinkjer Friidrettsklubb	27,15		430
				26,77	22,34	27,15
				25,41		
3	440	Thomas Bakken	Snåsa IL	20,61		168
				-	18,48	-
				20,61		
4	448	Eirik Aakervik	Steinkjer Friidrettsklubb	13,99		
				13,99	12,11	9,68
				13,44		

G-15**100 m**

Vind: -0,2

						Tyrving
1	451	Frode Aas Strandvik	Steinkjer Friidrettsklubb	12,46		881

G-15**800 m**

						Tyrving
1	451	Frode Aas Strandvik	Steinkjer Friidrettsklubb	2.13,30		814
2	387	Jonas Wold	Inderøy IL	2.14,83		787

G-15**Lengde****Grop 2**

						Tyrving
	451	Frode Aas Strandvik	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS		

G-16**100 m**

	523	Ørjan Sveen	Vollan I.K.	DNS	Tyrving
--	-----	-------------	-------------	-----	---------

G-16**800 m**

					Tyrving
1	521	Erling Ween Bøe	Vollan I.K.	2.09,29	832
2	536	Erik Aassve	Kvam IL	2.35,18	366
	456	Håkon Blengsli	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

G-17**100 m**

Vind: -0,2

					Tyrving
1	530	Christian Gullhav Hatlen	Mosjøen IL	11,53	967
2	405	Magnus Pettersen	Namsen Friidrettsforening	11,63	949
3	412	Sveinung Sagvik	Namsen Friidrettsforening	12,09	866
4	404	Jørgen Landsem	Namsen Friidrettsforening	12,84	731

G-17**800 m**

					Tyrving
1	415	Eskil Smith Sørhøy	Ogndal IL	2.10,98	757
	509	Bjarte Tingstad	Verdal Friidrettsklubb	DNS	

G-17**Diskos****1,5kg**

					Tyrving
1	415	Eskil Smith Sørhøy	Ogndal IL	26,48	164
	23,08	-	26,48	-	24,92

G-17**Lengde****Grop 2**

					Tyrving
1	411	Sveinung Sagvik	Namsen Friidrettsforening	5,98	869
		+1,17			
		5,98	-	-	-
2	404	Jørgen Landsem	Namsen Friidrettsforening	5,40	748
		+1,06			
	5,13	5,40	-	4,68	-
3	415	Eskil Smith Sørhøy	Ogndal IL	5,16	697
		+0,71	+2,76	+0,55	
	4,95	4,93	5,16	4,95	
	405	Magnus Pettersen	Namsen Friidrettsforening	DNF	
	DNF				

G-17**Spyd****700gr**

								Tyrving
1	415	Eskil Smith Sørhøy		Ogndal IL	44,92			636
		44,92	43,19	42,45	41,21	42,01	40,22	
2	404	Jørgen Landsem		Namsen Friidrettsforening	37,49			339
		-	35,67	-	34,71	37,49	-	
3	412	Sveinung Sagvik		Namsen Friidrettsforening	34,72			228
		34,72	28,85	-	33,55	-	-	

G-18/19**100 m**

Vind: -0,1

								Tyrving
1	494	Jan Olav Horten		Stjørdal Friidrettsklubb	11,89			875
2	490	Anders Lerberg		Stjørdal Friidrettsklubb	12,01			854
3	457	Håvard Audun Foosnæs		Steinkjer Friidrettsklubb	12,12			834

G-18/19**Diskos****1,75 kg**

								Tyrving
1	494	Jan Olav Horten		Stjørdal Friidrettsklubb	39,20			
		34,00	-	37,24	39,20	37,98		
2	490	Anders Lerberg		Stjørdal Friidrettsklubb	32,04			
		30,34	-	31,44	32,04	29,08		

G-18/19**Lengde****Grop 2**

								Tyrving
1	494	Jan Olav Horten		Stjørdal Friidrettsklubb	6,56			928
				+1,71				
		-	-	6,28	-	6,38	6,56	
	490	Anders Lerberg		Stjørdal Friidrettsklubb	DNS			

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

								Tyrving
1	490	Anders Lerberg		Stjørdal Friidrettsklubb	51,01			
		-	46,99	-	51,01	46,58	45,43	
2	494	Jan Olav Horten		Stjørdal Friidrettsklubb	50,69			
		-	45,76	47,76	-	50,60	50,69	

J-10**60 m**

								Tyrving
	375	Ingvild Skaufel Holmen		Frol IL	11,60			
	362	Thea Mortensen Holien		Beitstad IL	12,33			

532	Jenny Marie Jakobsen	Ranheim IL	9,83
482	Sigrid Elise Forr	Steinkjer Friidrettsklubb	9,66
481	Sigrid Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS

J-10**Lengde****Grop 2**

Tyrving

532	Jenny Marie Jakobsen	Ranheim IL	3,64	+0,64
3,36	3,31	3,42	3,64	
362	Thea Mortensen Holien	Beitstad IL	2,50	+0,17
2,43	2,32	2,50	-	
375	Ingvild Skaufel Holmen	Frol IL	2,71	+0,33
2,61	2,55	2,71	2,58	
482	Sigrid Elise Forr	Steinkjer Friidrettsklubb	3,39	-0,24
3,03	2,83	2,95	3,39	
481	Sigrid Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

J-10**Liten Ball****80gr**

Tyrving

362	Thea Mortensen Holien	Beitstad IL	12,16	11,70	x	x	12,16
375	Ingvild Skaufel Holmen	Frol IL	16,10	x	16,10	x	11,16
532	Jenny Marie Jakobsen	Ranheim IL	18,20	12,78	17,91	18,20	16,57
481	Sigrid Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS				
482	Sigrid Elise Forr	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS				

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

Tyrving

1	458	Ingrid Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9,78	735
2	496	Maren Renate Hansen	Stjørdal Friidrettsklubb	9,95	689
3	527	Lise Norum	Ytterøy IL	10,31	592
4	427	Maren Grande	Røra IL	11,41	295
	431	Ingvild Sandnes	Snåsa IL	DNS	

Heat: 2

Tyrving

1	493	Guro Johanne Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	9,46	821
---	-----	--------------------	--------------------------	------	-----

2	524	Emily Norum	Ytterøy IL	9,55	797
3	413	Juliane Lamvik	Nidelv IL	9,74	746
4	434	Magnhild Mona	Snåsa IL	10,05	662
5	433	Lene Berg Hermann	Snåsa IL	10,12	643

Plassering Totalt

1	493	Guro Johanne Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	9.46
2	524	Emily Norum	Ytterøy IL	9.55
3	413	Juliane Lamvik	Nidelv IL	9.74
4	458	Ingrid Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9.78
5	496	Maren Renate Hansen	Stjørdal Friidrettsklubb	9.95
6	434	Magnhild Mona	Snåsa IL	10.05
7	433	Lene Berg Hermann	Snåsa IL	10.12
8	527	Lise Norum	Ytterøy IL	10.31
9	427	Maren Grande	Røra IL	11.41
	431	Ingvild Sandnes	Snåsa IL	DNS

J-11**600 m**

					Tyrving
1	496	Maren Renate Hansen	Stjørdal Friidrettsklubb	2.05,54	651
2	413	Juliane Lamvik	Nidelv IL	2.07,20	611
3	458	Ingrid Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	2.07,29	609
4	427	Maren Grande	Røra IL	2.15,46	412

J-11**Lengde****Grop 1**

						Tyrving
1	458	Ingrid Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	3,83		863
		3,83	3,66	3,52	3,70	
2	434	Magnhild Mona	Snåsa IL	3,74		841
		3,53	3,45	3,74	3,70	
3	524	Emily Norum	Ytterøy IL	3,59		805
		3,59	3,49	3,26	3,57	
4	493	Guro Johanne Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	3,46		774
		3,46	3,45	3,28	3,31	
5	496	Maren Renate Hansen	Stjørdal Friidrettsklubb	3,44		769
		3,26	3,35	3,36	3,44	
6	433	Lene Berg Hermann	Snåsa IL	3,39		757
		3,39	3,14	3,30	3,37	
7	527	Lise Norum	Ytterøy IL	3,26		726
		2,98	3,23	3,26	3,17	
	413	Juliane Lamvik	Nidelv IL	DNS		
	431	Ingvild Sandnes	Snåsa IL	DNS		

J-12**60 m**

Heat: 1		Vind: +1,8			Tyrving
1	421	Kine Skarland	Overhalla IL	9,02	873
2	370	Anne Engen Andersen	Frol IL	9,31	794
3	374	Inga Haugdahl Solberg	Frol IL	9,33	789
4	508	Amanda Walls	Verdal Friidrettsklubb	9,84	651
5	472	Marte Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	10,08	586

Heat: 2		Vind: +2,3			Tyrving
1	435	Mari Svensson	Snåsa IL	9,71	686
2	372	Emmeli Bang	Frol IL	9,78	667
3	476	Oline Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	10,08	586
4	368	Lone Renate Sporildnes	Follafoss IL	10,11	578
5	518	Åse Lovise Nessø	Verdal Friidrettsklubb	10,19	557
6	410	Stine Havik	Namsen Friidrettsforening	10,42	495

Plassering Totalt

1	421	Kine Skarland	Overhalla IL	9,02
2	370	Anne Engen Andersen	Frol IL	9,31
3	374	Inga Haugdahl Solberg	Frol IL	9,33
4	435	Mari Svensson	Snåsa IL	9,71
5	372	Emmeli Bang	Frol IL	9,78
6	508	Amanda Walls	Verdal Friidrettsklubb	9,84
7	472	Marte Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	10,08
7	476	Oline Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	10,08
9	368	Lone Renate Sporildnes	Follafoss IL	10,11
10	518	Åse Lovise Nessø	Verdal Friidrettsklubb	10,19
11	410	Stine Havik	Namsen Friidrettsforening	10,42

J-12**600 m**

					Tyrving
1	476	Oline Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	2.05,62	529
2	472	Marte Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	2.06,93	497
3	368	Lone Renate Sporildnes	Follafoss IL	2.17,37	247
	435	Mari Svensson	Snåsa IL	DNS	

J-12**Lengde****Grop 1**

					Tyrving
1	421	Kine Skarland	Overhalla IL	4,43	935
	4,02	4,03	4,34	4,43	
2	370	Anne Engen Andersen	Frol IL	4,09	853
	4,09	4,09	4,09	4,05	
3	374	Inga Haugdahl Solberg	Frol IL	4,05	844
	4,04	3,92	3,94	4,05	

4	508	Amanda Walls		Verdal Friidrettsklubb	3,66	750
	3,66	3,37	x	3,15		
5	435	Mari Svensson		Snåsa IL	3,57	728
	3,36	3,57	x	3,47		
6	368	Lone Renate Sporildnes		Follafoss IL	3,54	721
	3,31	3,32	3,29	3,54		
7	372	Emmeli Bang		Frol IL	3,51	714
	3,51	2,86	3,51	3,37		
8	410	Stine Havik		Namsen Friidrettsforening	3,48	707
	3,44	3,38	3,48	3,33		
9	476	Oline Wekre		Steinkjer Friidrettsklubb	3,26	654
	3,02	2,65	3,26	2,94		
10	472	Marte Wekre		Steinkjer Friidrettsklubb	3,20	640
	3,20	3,13	2,86	3,20		
11	518	Åse Lovise Nessø		Verdal Friidrettsklubb	3,07	608
	2,93	2,97	3,07	2,87		

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

						Tyrving
1	421	Kine Skarland		Overhalla IL	26,82	945
	26,82	24,93	24,81	20,41		
2	410	Stine Havik		Namsen Friidrettsforening	17,53	571
	16,84	17,53	15,37	13,82		
3	368	Lone Renate Sporildnes		Follafoss IL	15,59	474
	13,32	12,70	12,71	15,59		
4	472	Marte Wekre		Steinkjer Friidrettsklubb	10,35	212
	4,56	6,82	9,75	10,35		
5	476	Oline Wekre		Steinkjer Friidrettsklubb	9,13	151
	-	9,13	-	7,11		
	372	Emmeli Bang		Frol IL	DNS	
	374	Inga Haugdahl Solberg		Frol IL	DNS	

J-13**60 m****Heat: 1**

Vind: +0,6

						Tyrving
1	525	KRISTINE LØNVIK ØWRE		Ytterøy IL	8,51	970
2	497	Maria Santana Heggem		Stjørdal Friidrettsklubb	8,78	897
3	428	Guro Gresseth		Skjelstadmark IL	9,11	808
4	533	Majja Johanne Jakobsen		Ranheim IL	9,26	767
5	528	Siri Amanda Norum		Ytterøy IL	9,28	762
6	483	Silje Emilie Rygg		Steinkjer Friidrettsklubb	9,51	700
	388	Marte Andrea Fjær		Kolvereid IL	DNS	

Heat: 2		Vind: +0,4			Tyrving
1	498	Silje Katrine Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	9,00	838
2	495	Julie Øien	Stjørdal Friidrettsklubb	9,38	735
3	384	Liv Kaia Eriksson	IL Varden	9,42	724
4	531	Siv Rakel Bratsve	Steinkjer Friidrettsklubb	9,67	657
5	526	LAILA SANDMO	Ytterøy IL	9,82	616
6	422	Silje Sagvik	Overhalla IL	9,90	595
	471	Marianne Finstad Langli	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

Plassering Totalt

1	525	KRISTINE LØNVIK ØWRE	Ytterøy IL	8,51
2	497	Maria Santana Heøøem	Stjørdal Friidrettsklubb	8,78
3	498	Silje Katrine Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	9,00
4	428	Guro Gresseth	Skjelstadmark IL	9,11
5	533	Maiia Johanne Jakobsen	Ranheim IL	9,26
6	528	Siri Amanda Norum	Ytterøy IL	9,28
7	495	Julie Øien	Stjørdal Friidrettsklubb	9,38
8	384	Liv Kaia Eriksson	IL Varden	9,42
9	483	Silje Emilie Rvøø	Steinkjer Friidrettsklubb	9,51
10	531	Siv Rakel Bratsve	Steinkjer Friidrettsklubb	9,67
11	526	LAILA SANDMO	Ytterøy IL	9,82
12	422	Silje Saøvik	Overhalla IL	9,90
	388	Marte Andrea Fiær	Kolveid IL	DNS
	471	Marianne Finstad Lanli	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS

J-13**600 m**

					Tyrving
1	531	Siv Rakel Bratsve	Steinkjer Friidrettsklubb	1.53,85	749
2	429	Marte Reitan	Skogn IL	1.54,04	744
3	384	Liv Kaia Eriksson	IL Varden	1.55,93	699
4	483	Silje Emilie Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	1.58,27	643
5	497	Maria Santana Heggem	Stjørdal Friidrettsklubb	2.00,65	586
6	428	Guro Gresseth	Skjelstadmark IL	2.05,50	469

J-13**Lengde****Grop 1**

					Tyrving
1	525	KRISTINE LØNVIK ØWRE	Ytterøy IL	4,77	944
		godkj			
-		4,48	4,77	4,73	
2	497	Maria Santana Heggem	Stjørdal Friidrettsklubb	4,35	844
		godkj			
		4,05	4,19	4,35	4,19
3	498	Silje Katrine Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	4,20	808
		godkj			
		4,13	-	4,20	3,91

4	533	Maija Johanne Jakobsen godkj	Ranheim IL	4,16	798
	4,07	4,16	4,08	4,11	
5	495	Julie Øien godkj	Stjørdal Friidrettsklubb	4,05	772
	4,05	3,92	-	3,95	
6	483	Silje Emilie Rygg godkj	Steinkjer Friidrettsklubb	3,26	582
	3,26	-	-	3,08	
	422	Silje Sagvik	Overhalla IL	DNF	
	-	-	-	-	
	471	Marianne Finstad Langli	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	
	388	Marte Andrea Fjær	Kolvereid IL	DNS	

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

					Tyrving
1	422	Silje Sagvik	Overhalla IL	33,89	997
	33,89	-	28,85	-	
2	483	Silje Emilie Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	15,55	247
	10,23	13,65	15,55	14,79	

J-14**60 m**

Vind: -0,3

					Tyrving
1	515	Line Plahn	Verdal Friidrettsklubb	8,29	989
2	369	Silje Marie Sporildnes	Follafooss IL	8,53	924
3	406	Martine Johannesen Flakk	Namsen Friidrettsforening	8,79	854
4	417	Ragna Torås Halseth	Ogndal IL	9,81	578

J-14**600 m**

					Tyrving
1	369	Silje Marie Sporildnes	Follafooss IL	1.51,77	755
2	517	Mari Skårstad	Verdal Friidrettsklubb	1.51,94	751
3	516	Malin Engelin Selbo	Verdal Friidrettsklubb	1.56,00	654
4	512	Ida Østerås	Verdal Friidrettsklubb	1.56,74	636
5	417	Ragna Torås Halseth	Ogndal IL	2.09,40	332

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

					Tyrving
1	369	Silje Marie Sporildnes godkj	Follafooss IL	4,85	916
	4,85	4,79	4,84	4,66	

2	406	Martine Johannesen Flakk	Namsen Friidrettsforening	4,24	769
		godkj			
	4,05	4,04	4,00	4,24	
3	517	Mari Skårstad	Verdal Friidrettsklubb	4,18	755
		godkj			
	4,03	-	4,18	4,15	
4	417	Ragna Torås Halseth	Ogndal IL	4,08	731
		godkj			
	4,07	4,00	4,02	4,08	

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

						Tyrving
1	417	Ragna Torås Halseth	Ogndal IL	27,70	675	
	20,19	24,25	26,56	27,70		
2	406	Martine Johannesen Flakk	Namsen Friidrettsforening	27,55	667	
	27,15	27,55	26,74	27,04		
3	369	Silje Marie Sporildnes	Follafooss IL	25,89	584	
	23,29	25,89	22,71	21,19		
4	517	Mari Skårstad	Verdal Friidrettsklubb	23,70	475	
	23,09	19,23	23,70	22,17		

J-15**100 m**

						Tyrving
	363	Jeanette Stensheim	Byåsen IL	DNS		

J-15**800 m**

						Tyrving
	363	Jeanette Stensheim	Byåsen IL	DNS		

J-15**Lengde****Grop 1**

						Tyrving
1	420	Ina Christin Sagvik	Overhalla IL	4,10	712	
		godkj.				
	4,04	4,05	4,10	4,07	3,92	3,82
	363	Jeanette Stensheim	Byåsen IL	DNS		

J-15**Spyd****400gr**

						Tyrving
1	420	Ina Christin Sagvik	Overhalla IL	25,42	426	
	18,39	22,57	22,07	21,78	25,42	22,20

J-16**100 m**

		Vind: -0,8				Tyrving
1	489	Amanda Øien		Stjørdal Friidrettsklubb	13,82	828
2	436	Naina Wigdal		Snåsa IL	14,14	777
3	378	Kari Bøhle Langen		Grong IL	14,27	756
4	452	Gunnbjørg Foosnæs		Steinkjer Friidrettsklubb	14,27	756

J-16**Lengde****Grop 1**

						Tyrving
1	436	Naina Wigdal		Snåsa IL	4,50	784
			godkj			
-	-	-	4,50	4,32	4,36	
2	489	Amanda Øien		Stjørdal Friidrettsklubb	4,30	736
				godkj		
	3,95	4,10	-	4,20	4,29	4,30
3	378	Kari Bøhle Langen		Grong IL	4,28	731
			godkj			
	3,48	4,28	3,86	3,74	4,15	4,04

J-16**Spyd****600gr**

						Tyrving
1	489	Amanda Øien		Stjørdal Friidrettsklubb	26,96	638
	22,75	22,39	23,95	25,38	26,96	26,78
	378	Kari Bøhle Langen		Grong IL	DNS	

J-17**100 m**

Vind: -0,1

						Tyrving
1	392	Mari Gilde Brubak		Malvik IL	12,59	1001
2	403	Ida Johannesen Flakk		Namsen Friidrettsforening	13,73	819
3	492	Arna Sætherø		Stjørdal Friidrettsklubb	13,83	803

J-17**800 m**

						Tyrving
1	479	Runa Falch Skrove		Steinkjer Friidrettsklubb	2.21,46	888
2	455	Hild Riseth Fjone		Steinkjer Friidrettsklubb	2.41,46	588
3	444	Camilla Forr		Steinkjer Friidrettsklubb	2.41,62	585

J-17**Lengde****Grop 1**

						Tyrving
1	403	Ida Johannesen Flakk		Namsen Friidrettsforening	4,86	846
-		4,70	4,77	4,86	4,64	4,83

J-17**Spyd****600gr**

								Tyrving
1	403	Ida Johannesen Flakk		Namsen Friidrettsforening	36,22			905
	36,19	-	32,08	36,22	33,54			
2	492	Arna Sætherø		Stjørdal Friidrettsklubb	35,17			879
	32,02	33,88	33,79	32,69	35,17	31,23		

J-18/19**100 m**

Vind: -0,1

								Tyrving
1	442	Alisa Andersen		Steinkjer Friidrettsklubb	12,84			937
2	469	Maren Haugan Aasheim		Steinkjer Friidrettsklubb	13,00			912
3	491	Ane Raaen Sandmæl		Stjørdal Friidrettsklubb	13,11			894

J-18/19**800 m**

								Tyrving
1	463	Kristin Brøndbo		Steinkjer Friidrettsklubb	2.21,00			872
2	529	Mari Elden		Steinkjer Friidrettsklubb	2.35,37			656

KS**400 m****Heat: 2**

								Tyrving
1	466	Liv-Miriam Nordtømme		Steinkjer Friidrettsklubb	58,16			

KS**800 m**

								Tyrving
1	470	Maren Aalberg		Steinkjer Friidrettsklubb	2.18,96			
	466	Liv-Miriam Nordtømme		Steinkjer Friidrettsklubb	DNS			

KV 40-44**400 m****Heat: 1**

								Tyrving
1	487	Toril Lauritsen Nyborg		Steinkjer Friidrettsklubb	61,43			

Kvinner junior 100 m

Vind: -0,1

								Tyrving
1	506	Trine Sjaastad		Trondheim Friidrett	12,63			
2	364	Julie Bertheussen Falkanger		Byåsen IL	13,41			

Kvinner junior 400 m

Heat: 1

1	426	Stine Marie Grønnhaug	Ranheim IL	59,09
2	364	Julie Bertheussen Falkanger	Byåsen IL	60,69
3	425	Julie Skevik	Ranheim IL	61,88
	445	Carina Haugseth Holøyen	Steinkjer Friidrettsklubb	DNF

Tyrving

Heat: 2

1	499	Ingvild Rønhovde	Stord IL	58,63
2	478	Rachel Nordtømme	Steinkjer Friidrettsklubb	59,50
3	442	Alisa Andersen	Steinkjer Friidrettsklubb	60,94
4	453	Helene Hvidsten	Steinkjer Friidrettsklubb	63,34

Tyrving

Plassering Totalt

1	499	Ingvild Rønhovde	Stord IL	58,63
2	426	Stine Marie Grønnhaug	Ranheim IL	59,09
3	478	Rachel Nordtømme	Steinkjer Friidrettsklubb	59,50
4	364	Julie Bertheussen Falkanger	Byåsen IL	60,69
5	442	Alisa Andersen	Steinkjer Friidrettsklubb	60,94
6	425	Julie Skevik	Ranheim IL	61,88
7	453	Helene Hvidsten	Steinkjer Friidrettsklubb	63,34
	445	Carina Hauaseth Holøyen	Steinkjer Friidrettsklubb	DNF

Kvinner junior 400 m hekk

1	478	Rachel Nordtømme	Steinkjer Friidrettsklubb	63,64
---	-----	------------------	---------------------------	-------

Tyrving

Kvinner junior Tresteg**Grop 2**

1	378	Kari Bøhle Langen	Grong IL	9,55
			+0,38	
	8,87	8,48	9,06	-
			9,04	9,55
2	452	Gunnbjørg Foosnæs	Steinkjer Friidrettsklubb	9,37
			+1,22	
	8,62	9,00	8,90	9,18
			8,78	9,37

Tyrving

Menn junior 100 m

Vind: -0,1

1	437	Ole Christian Kjenstad	Snåsa IL	12,10
2	438	Ronny Andre` Kjenstad	Snåsa IL	12,28

Tyrving

Menn junior 110 m hekk**106,7**

Vind: -0,3

1	490	Anders Lerberg	Stjørdal Friidrettsklubb	16,82
---	-----	----------------	--------------------------	-------

Tyrving

Menn junior 3000 m

					Tyrving
1	381	Jens Høiås	IL Dalebrand	9.19,06	

Menn junior 400 m

					Tyrving
1	424	Jonas Andre Grønnaug	Ranheim IL	53,74	

Menn junior 800 m

					Tyrving
1	522	Ivar Husby	Vollan I.K.	1.59,83	
2	446	Daniel Wannebo	Steinkjer Friidrettsklubb	2.02,05	
3	454	Henrik Nordtug	Steinkjer Friidrettsklubb	2.04,40	
4	438	Ronny Andre` Kjenstad	Snåsa IL	2.06,21	

MS 100 m

Vind: 0,0

					Tyrving
1	501	Alf Inge Hellevik	Trondheim Friidrett	11,02	
2	502	Børge Angell-Pettersen	Trondheim Friidrett	11,19	
3	467	Magnus Husby Rostad	Steinkjer Friidrettsklubb	11,24	
4	505	Petter Gire Døhlie	Trondheim Friidrett	11,43	
5	465	Lars Eric Sæther	Steinkjer Friidrettsklubb	11,44	
6	503	Eivind Gausland	Trondheim Friidrett	11,98	
	507	Vegard Sjursen	Trondheim Friidrett	DNS	
	504	Magne Daaland Often	Trondheim Friidrett	DNS	

MS 400 m

					Tyrving
1	467	Magnus Husby Rostad	Steinkjer Friidrettsklubb	50,11	
2	505	Petter Gire Døhlie	Trondheim Friidrett	50,43	
3	503	Eivind Gausland	Trondheim Friidrett	51,35	
4	502	Børge Angell-Pettersen	Trondheim Friidrett	51,50	
	379	Ola Sakshaug	Heimdal Friidrett	DNS	

MS 800 m

						Tyrving
1	382	Tord Indredavik	IL Gular	1.54,11		
2	488	Torje Klevmo	Steinkjer Friidrettsklubb	1.54,50		
3	366	Emil Andre Erstad	Fil Aks-77	1.58,32		
4	423	Erlend Kydland Faanes	Ranheim IL	1.58,87		
5	500	Sondre Nordstad Moen	Strindheim IL	2.01,67		
6	443	Arnstein Finstad	Steinkjer Friidrettsklubb	2.03,52		
7	461	Jonas Kolstad	Steinkjer Friidrettsklubb	2.06,48		
	465	Lars Eric Sæther	Steinkjer Friidrettsklubb	DNF		
	379	Ola Sakshaug	Heimdal Friidrett	DNS		
	449	Eivind Jenssen	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS		

MS**Lengde**

						Tyrving
1	465	Lars Eric Sæther	Steinkjer Friidrettsklubb	7,12		
	+4,69	+1,97				
	7,12	7,00	6,98	-	6,81	6,58

MS**Tresteg****Grop 2**

						Tyrving
1	465	Lars Eric Sæther	Steinkjer Friidrettsklubb	15,04		
				+0,71		
	14,56	-	14,80	15,04	-	14,92

MV 70-74**Kule**

						Tyrving
1	459	Ingvardt Sandsund	Steinkjer Friidrettsklubb	11,36		
	11,04	10,88	11,36	-	-	-