ØSTFOLD FRIIDRETTSKRETS

STATISTIKK 2022



KRETSREKORDER MENN OG KVINNER SENIOR

KRETSREKORDER MENN OG KVINNER U23

KRETSREKORDER MENN OG KVINNER U20

BESTENOTERINGER GUTTER OG JENTER

ALLE TIDERS STATISTIKK MENN OG KVINNER

ÅRS STATISTIKK MENN OG KVINNER

Elektronisk statistikk på www.friidrett.no

Forord

ØSTFOLD FRIIDRETTSKRETS FØRER FØLGENDE STATISTIKKER SOM AJOURFØRES HVERT ÅR OG VEDLEGGES ÅRSBERETNINGEN.

1. **KRETSREKORDER FOR MENN OG KVINNER SENIOR**

Øvelsesutvalget er i henhold til øvelsene som er NM øvelser på bane og

LUT og HUT. Det noteres også kretsrekorder på 200mH, 1000m, 3000m,

1 eng. mil, maraton og 4x200 m stafett.

”Gode gamle” tider på sprint(manuelle tider) kan også tas med.

1. **KRETSREKORDER MENN OG KVINNER U 23**

Kretsrekorder i denne klassen settes av utøvere i aldersklassen 15 år til og med 22 år. Øvelsesutvalget er i henhold til øvelsene som er NM øvelser på bane samt LUT og HUT. Det noteres ikke rekorder på 10000m, maraton eller i stafetter.

1. **KRETSREKORDER MENN OG KVINNER U20**

Kretsrekorder i denne klassen settes av utøvere i aldersklassene 15 år til og med

19 år. Øvelsesutvalget er i henhold til NM øvelsene på bane samt LUT og HUT. Det noteres ikke rekorder på 10000m, maraton eller i stafetter.

 **4. BESTENOTERINGER GUTTER OG JENTER 13-19 ÅR.**

Østfold friidrettskrets fører aldersrekorder for årsklassene 13 år til og med 19 år.

Øvelsesutvalget i henhold til NFIF`s øvelsesoppsett for disse årsklassene som er mesterskaps øvelser. Dvs. NCC og UM øvelser samt KM øvelser.

**5. ALLE TIDERS STATISTIKK**

Østfold friidrettskrets fører en ”alle tiders statistikk” over de 10 beste resultatene i de samme øvelser som det settes kretsrekorder for i klassen menn og kvinner senior. ”Gode gamle tider” (manuelle tider) på sprint tas med.

**6. ÅRS STATISTIKK**

Østfold friidrettskrets fører oversikt over de beste resultatene i alle NM øvelser på bane samt LUT og HUT.

KRETSREKORDER MENN

**Pr.31.12.2022**

 100 m Geir Moen Moss IL 10.08 1996

 200 m Geir Moen Moss IL 20.17 1996

 400 m Bo Breigan FIF 47.17 1984

 800 m Tor Øivind Ødegård FIF 1.45.42 1997

1000 m Ragnar Andersen HIL 2.20.4 1957

1500 m Tor Øivind Ødegård FIF 3.39.88 1997

1 mile Tor Ø. Ødegård FiF 4.01.47 1997 3000 m Are Nakkim Moss IL 7.45.03 1989

5000 m Are Nakkim Moss IL 13.19.82 1989

10000 m Are Nakkim Moss IL 27.32.52 1990

110 m Hk Per Nicolaysen Moss IL 14.80 1983

 Tor Olsen Halden IL 14.2 1958

200 m Hk Morten Røraas Moss IL 24.90 1981

200 m Hk Bo Breigan FIF 24.3 1984

400 m Hk Bo Breigan FIF 51.21 1984

3000 m H. Are Nakkim Moss IL 8.24.13 1988

Maraton Are Nakkim Moss IL 2.21.59 1989

Høyde Steinar Grini Spydeberg 2.23 1991

Høyde u.t. Jan M. Sørensen FIL Bamse 1.67 1990

Stav Ketil Rønneberg FIF 5.20 1996

Lengde Arild Bredholt Rakkestad 7.48 1974

Lengde u.t. Egil Eriksen SIL 3.27 1947

 Jon Olsen National 3.27 1950

Tresteg Stein Engstrand FIF 14.86 1967

Kule Arngeir Syversen SIL 17.60 1986

Diskos Gunnar Åsvestad Spydeberg 54.94 2004

Slegge Anders Halvorsen Moss IL 67.86 1991

Spyd Håvard F.Johansen FIF 78.38 1994

10 kamp Arild Bredholt Rakkestad 7041 1978

 (11.1-7.12-13.03-1.88-51.8-16.0-36.85-4.20-51.28-4.31.8)

4x100 m Moss IL 40.40 1997

 (B.Hermansen- M. Blekkerud-

 J.Tollefsen- G.Moen)

4x200 m Moss IL 1.29.46 2012

 (D.Lauritzen, Pavlik Wang,

 Erik Røraas, John A.Hovland)

4x400 m Fredrikstad IF 3.14.27 1984

 (B.Jensen-P.Borgersen-

 M.Glomsrød-B.Breigan)

4x1500 m Fredrikstad IF 15.24.00 1988

 (H.Nilsen-A.Næsheim-

 T.Ø.Ødegård-A.Karlsen)

1000 m staf. Fredrikstad IF 1.55.94 1983

 (F.R.Johannesen-M.Pettersen-

 P.Borgersen-B.Breigan)

KRETSREKORDER MENN U 23

**Pr. 31.12.2022**

 100 m Geir Moen Moss IL 10.56 1991

200 m Geir Moen Moss IL 21.11 1991

400 m Bo Breigan FIF 47.78 1979

800 m Bo Breigan FIF 1.49.3 1979

1000 m Atle Karlsen FIF 2.25.6 1987

1500 m Are Nakkim Moss IL 3.42.9 1986

3000 m Are Nakkim Moss IL 7.56.30 1985

5000 m Are Nakkim Moss IL 13.37.2 1986

10000 m Are Nakkim Moss IL 28.21.92 1986

110 m Hk Per Nicolaysen Moss IL 14.80 1983

 Tor Olsen Halden 14.4 1956

200 m Hk Morten Røraas Moss IL 24.90 1981

Per Nicolaysen Moss IL 24.4 1983

 Olav Johansen Fri-Kam 24.4 1976

 Frank R.Johannesen FIF 24.4 1981

400 m Hk Bo Breigan FIF 51.21 1980

3000 m H Are Nakkim Moss IL 8.28.20 1986

Høyde Steinar Grini Spydeberg IL 2.23 1991

Høyde u.t. Frank Rosell Halden 1.65 1989

Lengde Harald Pettersen Moss IL 7.47 1962

Lengde u.t. Jørgen Ween Moss IL 3.21 1926

 Attcha Prometta Moss IL 3.21 2021

Tresteg Stein Engstrand FIF 14.86 1987

Stav Ketil Rønneberg FIF 5.20 1996

Kule Arngeir Syversen SIL 17.60 1986

Diskos Gunnar Åsvestad Spydeberg 54.94 2004

Spyd Teemu Pasanen Halden 77.39 1998

Slegge Anders Halvorsen Moss IL 67.86 1991

10 kamp Arild Bredholt Rakkestad 6806p 1968

# **KRETSREKORDER MENN U20**

 **Pr.31.12.2022**

 100 m Geir Moen Moss IL 10.64 1988

 Tore Bjelland Sarpsborg IL 10.4 1972

 200 m Geir Moen Moss IL 21.42 1988

 400 m Bo Breigan FIF 47.8 1977

 800 m Bo Breigan FIF 1.50.3 1977

 1000 m Steinar Gressløs Sarpsborg IL 2.29.6 1972

 1500 m Are Nakkim Moss IL 3.50.48 1983

3000 m Are Nakkim Moss IL 8.21.05 1983

 5000 m Are Nakkim Moss IL 14.28.44 1983

 10000 m Are Nakkim Moss IL 29.44.18 1984 Are

 110 m Hk Andreas A. Viken FIF 14.92 2002 løp

 . Tor Olsen Halden IL 14.5 1954 ikke

 200 m Hk Birger Hermansen Moss IL 27.13 1992 10000

 . Olaf Johansen Fri –Kam 24.4 1976 i 83

 400 m Hk Bo Breigan FIF 53.14 1977

 . Bo Breigan FIF 51.9 1977

 2000 m H. Are Nakkim Moss IL 5.41.05 1983

 3000 m H Are Nakkim Moss IL 9.02.62 1983

 Høyde Steinar Grini Spydeberg IL 2.11 1987

 Høyde u.t. Frank Rosell Halden IL 1.65 1988

 Lengde Harald Pettersen Moss IL 7.47 1962

 Lengde u.t. Ola Tungesvik Eidsberg 3.18 1957

 Tresteg Stein Engstrand FIF 14.86 1967

 Stav Ketil Rønneberg FIF 5.20 1996

 Kule Gunnar Åsvestad Spydeberg IL 15,76 2002

 Diskos Gunnar Åsvestad Spydeberg IL 51.07 2002

 Slegge Bjørn E.Pettersen Moss IL 60.20 1995

 Spyd Gardar Fridriksson FIF 67.65 2013

 KRETSREKORDER KVINNER

 **Pr.31.12.2022**

 100 m Henriette Jæger Aremark IF 11.51 2020

 200 m Henriette Jæger Aremark IF 23.28 2021

 400 m Henriette Jæger Aremark IF 52,23 2022

800 m Mette H.Berger Halden IL 2.05.86 1982

1000 m Mette H.Berger Halden IL 2.49.5 1982

1500 m Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 4.22.04 1978

3000 m Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 9.08.34 1986

5000 m Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 16.08.41 1986

10000 m Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 34.03.37 1986

Maraton Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 2.33.08 1986

100 m Hk Henriette Jæger Aremark IF 13.46 2021

200 m Hk Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF 26.92 2021

400 m Hk Nora Kollerød Wold FIF 56.98 2021

3000mH Karoline Skauen Sarpsborg IL 10.38.06 2017

Høyde Hanne S. Andersen Moss IL 1.83 1992

Høyde u.t. Unn Andersen Næset Halden IL 1.41 1976

 Mathilde Klokseth Moss IL 1.41 2019

Lengde Henriette Jæger Aremark IF 6.35 2021

Lengde u.t. Rannveig Kvalvik Moss IL 2.74 2001

Stav Veronica Rønneberg FIF 3.15 1998

Tresteg Henriette Jæger Aremark IF 12.89 2020

Kule Janne Antonsen Spydeberg IL15.47 1994

Diskos Mette Bergmann FIF 63.12 1989

Slegge Silje Stenersrød Halden IL 51.83 2015

Spyd Emilie Ingerø Halden IL 54.85 2019

7 kamp Henriette Jæger Aremark IF 6154 2021

 (13.46-1.71-12.20-23.28-6.35-35.36-2.09.79)

 4x100 m Fredrikstad IF

 ( Mille Røsæg, Marlen Aakre , 47.31 2022

 Nora Wold, Dina R. Aasen)

 4x200 m Halden IL 1.46.7 1981

 (K.Gussgaard Gran-M.Nyseth-

 A.Skjærvik-M.H.Berger)

 4x400 m Fredrikstad IF

 (Marlen Aakre,

 Nora Wold, Anniken Aarebrot

 Ida Breigan) 3,46,67 2019

4x800 m Sarpsborg IL 9.27.53 1989

 (B.Tolleshaug-N.Elisenberg-

 E.Bache Mathisen-N.Haugen)

1000 m Fredrikstad 2.10.47 2021

 (J.Grell, Emma Bekkevik, Marlen Aakre,

Nora Wold)

KRETSREKORDER KVINNER U23

**Pr.31.12.2022**

100 m Henriette Jæger Aremark IF 11.51 2020

200 m Henriette Jæger Aremark IF 23.28 2021

400 Henriette Jæger Aremark IF 52,23 2022

400 m Mette H.Berger Halden IL 54.73 1982

800m Mette H.Berger Halden IL 2.05,86 1982

1000 m Mette H.Berger Halden IL 2.49,5 1982

1500 m Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 4.22.04 1975

3000 m Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 9.08.34 1978

5000 m Tessa Frenay Halden IL 16.24.23 2018

100 m Hk Henriette Jæger Aremark IF 13.46 2021

200 m Hk Nora Kollerød Wold Fredrikstad 28.67 2017

400 m Hk Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF 58.58 2018

3000mH Karoline Skauen Sarpsborg IL 10.38.06 2017

Høyde Hanne Skei AndersenMoss IL 1.83 1992

Høyde u.t. Unni Næsset Halden IL 1.41 1976

 Mathilde Klokseth Moss IL 1.41 2019

Stav Veronica RønnebergFredrikstad IF 3.15 1998

Lengde Henriette Jæger Aremark IF 6.35 2021

Lengde u.t. Ranveig Ermesjø Spydeberg IL 2.66 1966

Tresteg Henriette Jæger Aremark IF 12.89 2020

Kule Janne Antonsen Spydeberg IL 15.47 1994

Diskos Mette Bergmann Fredrikstad IF 56.18 1984

Spyd Emilie Ingerø Halden IL 54.72 2019

Slegge Silje B. Stenersrød Halden IL 51.83 2015

7 kamp Henriette Jæger Aremark IF 6154 2021

 (13.46-1.71-12.20-23.28-6.35-35.36-2.09.79)

KRETSREKORDER KVINNER U20

**Pr.31.12.2022**

100 m Henriette Jæger Aremark IF 11.51 2020

200m Henriette Jæger Aremark IF 23.28 2021

400 m Henriette Jæger Aremark IF 52,23 2022

800 m Mette H.Berger Halden IL 2.05.86 1982

1000 m Mette H.Berger Halden IL 2.49.5 1982

1500 m Sissel Grottenberg Sarpsborg IL 4.24.9 1975

3000 m Vibeke Tegneby Moss IL 10.08.29 1990

5000 m Connie Måleng Moss IL 18.41.89 1986

100 m Hk Henriette Jæger Aremark IF 13.46 2021

200 m Hk Rannveig Kvalvik Moss IL 28.86 1994

400 m Hk Nora K. Wold Fredrikstad IF 61.81 2016

3000mH Karoline Skauen Sarpsborg IL 10.38.06 2017

Høyde Thale Glomsrød Fredrikstad IF 1.76 2003

Høyde u.t Mathilde Klokseth Moss IL 1.41 2019

Lengde Henriette Jæger Aremark IF 6.35 2021

Lengde u.t Unn Merete Lie Halden IL 2.65 1990

Stav Veronica Rønneberg Fredrikstad IF 3.15 1998

Tresteg Henriette Jæger Aremark IF 12.89 2020

Kule Janne Antonsen Spydeberg IL 14.56 1993

Diskos Janne Antonsen Spydeberg IL 46.98 1993

Slegge Silje B. Stenersrød Halden IL 50.69 2011

Spyd Tuva Jacobsen Moss IL 44.03 2019

 Marie T. Obst Moss IL 49.55 2012\*

7 kamp Henriette Jæger Aremark IF 6154 2021

 (13.46-1.71-12.20-23.28-6.35-35.36-2.09.79)

\* Tysk statsborger.

BESTENOTERINGER ALDERSBESTEMTE KLASSER **Pr.31.12.2022**

 Øvelsesutvalg i.h.t øvelser i UM 15-18 og Lerøy lekene 13-14 år + KM øvelser

## Gutter

**60 m**

G - 13 7.60 Emanuel Emarh Askim IF 2001

G - 14 7.47 Pavlik Wang Sarpsborg IL 2009

**100 m**

G- 13 12.59 Pavlik Wang Sarpsborg IL 2008

G-14 11.65 Marcus D. G. Stålby Moss IL 2021

G – 15 11.42 Herman S Berge Fil Borg 2018

G – 16 11.04 Oliver Tollefsen Moss IL 2020

G – 17 10.97 Daniel Engen Lauritzen Moss 2011

 G – 18 10.80 Geir Moen Moss IL 1987

**200 m**

 G – 13 25.14 Marcus Stålby Moss IL 2020

G – 14 23.76 Abdurazak Sharif Moss IL 2013

G – 15 23.04 Marcus Stålby Moss IL 2022

G – 16 22.43 Pavlik Wang Moss IL 2011

G – 17 22.45 Espen Rene Wisur Fredrikstad IF 2005

G – 18 21.93 Geir Moen Moss IL 1987

**400 m**

G-14 58.25 Thomas Svendsen FIF 2012

G-15 51.83 Alexsander Nilsson Askim 1985

G-16 50.58 Pavlik Wang Moss IL 2011

G – 17 49.84 Sondre Sølvberg Moss IL 2010

G – 18 48.74 Herman S.B. Berge FIL Borg 2021

**600 m**

G – 13 1.36.2 Bjarne Blom Moss IL 1974

G – 14 1.30.3 Espen Ruud Sarpsborg IL 1973

G-15 1.25.64 Vetle Aasland Askim 2006

G-16 1.25.70 Thor Henrik Raknerud Askim 2011

G-17 1,22.3 Sondre Sølvberg Moss IL 2010

**800 m**

G-13 2.07.6 Alexsander Nilsson Askim IF 1983

G-14 2.02.3 Alexsander Nilsson Askim IF 1984

G – 15 1.58.09 Vetle Aasland Askim IF 2006

G – 16 1.56.04 Vetle Aasland Askim IF 2007

G – 17 1.50.52 Benjamin Olsen Sarpsborg IL 2021

G – 18 1.51.42 Tor Ø. Ødegård Fredrikstad IF1987

**1500 m**

G – 13 4.28.49 Alexsander Nilsson Askim IF 2013

G – 14 4.18.8 Are Nakkim Moss IL 1978

G-15 4.05.26 Vetle Aasland Askim IF 2006

G-16 4.00.91 Are Nakkim Moss 1980

G-17 3.48.37 Benjamin Olsen Sarpsborg IL 2021

G-18 3.52.73 Tor Øyvind Ødegaard FIF 1987

**3000 m**

G-15 9.02.1 Are Nakkim Moss IL 1979

G - 16 8.43.6 Stig Robert Larsen Sarpsborg IL 1988

G \_ 17 8.23.51 Benjamin Olsen Sarpsborg IL 2021

G – 18 8.22.76 Are Nakkim Moss IL 1982

**5000 M**

G-16 16.19.2 Christian Holje FIF 1994

G-17 15.20.19 Are Nakkim Moss IL 1981

G-18 15.03.8 Are Nakkim Moss IL 1982

**1500 hinder (76,2)**

G-13 5.13.69 Hermann Aarebrot FIF 2018

G-14 4.58.33 Fredrik Sandvik Askim 2012

G-15 4.36.92 Marcus V Wiik Askim 2015

G-16 4.46.53 Fredrik Sandvik Askim 2014

**2000m hinder(76,2)**

G-16 6.46.58 Fredrik Sandvik Askim IL 2014

G-17 6.08.32 Jørgen Amos Ruud FIL Borg 2005

G-18 5.56.10 Are Nakkim Moss IL 1982

**3000m hinder**

G-16 10.25.8 Jan P Andersen FIF 1973 G-17 9.44.64 Jørgen Amos Ruud FIL Borg 2005

 G-18 9.21.74 Are Nakkim Moss IL 1982

**60 m Hk 76.2cm - 7m**

G – 13 9.51 Thorvald Brudvik Fredrikstad IF 2007

**80 m HK 76,2cm - 8,5 m**

G – 14 11.66 Birger Hermansen Moss IL 1990

**80 m HK**  **84,0** **8.5**

G-14 12.13 Thorvald Brudvik FIF 2008

**100 m HK 91.4cm - 8.5 m**

G – 15 14.54 Birger Hermansen Moss IL 1991

G – 16 13.94 Birger Hermansen Moss IL 1992

 **110 HK 100 cm**

G-17 14.94 Birger Hermasnsen Moss IL 1993

G-18 14.86 Birger Hermasnsen Moss IL 1994

**110 m HK** **106cm 9.1 m**

G-17 16.07 Birger Hermansen Moss IL 1993

G -18 14.92 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1994

**200 m Hk 68 cm 35 m**

G – 13 29.70 Thorvald Brudvik Fredrikstad IF 2007

**200 m HK 76.2cm 18.2m**

G – 14 29.03 John Anders Hovland Moss IL 2009

G-15 28.3 Inge Ekvik FIF 1973

G-16 27.13 Birger Hermansen Moss IL 1992

G-17 27.22 Birger Hermansen Moss IL 1993

G-18 25.2 Bo Breigan FIF 1976

**300 m HK**   **76.2 cm 35 m**

G-14 44.16 Thorvald Brudvik Fredrikstad IF 2008

**300 m HK** **84cm 35 m**

G-15 41.82 Fredrik Paus Fredrikstad IF 1994

G - 16 39.17 Espen Grønnern FIL Bamse 1997

G-17 38,30 Birger Hermansen Moss IL 1993

**400 m HK** **91.4cm 35 m**

G-16 57.69 Alexsander Nilsson Askim IF 1986

G-17 55.77 Birger Hermansen Moss IL 1993

G – 18 54.12 Birger Hermansen Moss IL 1994

## Høyde

G – 13 1.71 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1995

G – 14 1.82 Knut Erik Johnsen Askim IF 1994

G - 14 1.82 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1996

G – 15 1.90 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1997

G-15 1.90 Ole Johnny Fagerheim Bamse 1991

G – 16 1.98 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1998

G – 17 2.05 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1999

G – 18 2.11 Steinar Grini IØFIK 1987

## Lengde

G - 13 5.58 Anders Fjeld Moss IL 1982

G-14 6.26(sone) Thorvald Brudvik FIF 2008

G – 14 6.11 Thomas Støtzer Halden IL 1993

G – 15 6.30 Harald Pettersen Moss IL 1957 G – 16 6.58 Martin Blekkerud Moss IL 1991 G – 17 6.80 Eirik Mysen FIL Bamse 1993 G – 18 7.07 Ketil Rønneberg Fredrikstad IF 1994

## Stav

G – 13 3.40 Anders Kvalheim Halden IL 1991 G – 14 3.86 Anders Kvalheim Halden IL 1992

 G – 15 3.90 Anders Kvalheim Halden IL 1993 G – 16 4.30 Ketil Rønneberg Fredrikstad IF 1992 G – 17 4.55 Ketil Rønneberg Fredrikstad IF 1993 G – 18 4.75 Ketil Rønneberg Fredrikstad IF 1994

## Tresteg

G – 13 11.15 Frank R.Johannesen Fredrikstad IF 1972

G – 14 12.70 Thorvald Brudvik FIF 2008

G – 15 13.19 Ole Johnny Fagerheim FIL Bamse 1991

G – 16 13.22 Ulrik S. Langvik Fredrikstad IF 2013

G – 17 13.35 Rune Klausen Fredrikstad IF 1991

G – 18 14.23 Frank R. Johannesen Fredrikstad IF 1977

## Kule 3 Kg

G – 13 15.79 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1977

G-14 19.08 Arengeir Syversen Sarpsborg IL 1978

## Kule 4 Kg

 G-13 12.65 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1977

G – 14 15.05 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1978

G – 15 18.65 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1979

G – 16 19.17 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1980

## Kule 5 Kg

G – 16 15.21 Håkon Hansesæter Aremark IF 2020 G – 17 16.08 Mikael Andelic Sarpsborg IL 2015

**Kule 5,5 kg**

G-15 14.91 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1979

G-16 16.55 Arngeir Syversen Sarposborg IL 1980

G-17 16.84 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1981

G-18 17.48 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1982

## Kule 6 Kg

G – 18 15.49 Håkon Hansesæter Aremark IF 2022

**Kule 7,26 Kg**

G-15 12.49 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1979

G-16 13.38 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1980

G-17 14.43 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1981

G-18 15.27 Gunnar Åsvestad Spydeberg 2001

**Diskos 0.75 Kg**

G – 13 44.04 Mikael Andelic Sarpsborg IL 2011

**Diskos 1 Kg**

G-13 37.18 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 2007

G – 14 48.90 Mikael Andelic Sarpsborg IL 2012 G – 15 58.54 Mikael Andelic Sarpsborg IL 2013 G-16 53.92 Jon Sandhaug Fredrikstad IF 1987

**Diskos 1.5 Kg**

G-15 46.34 Morten Bredholt Rakkestad 1992

G – 16 50.83 Gunnar Åsvetstad Spydeberg IL 1999

G – 17 55.97 Håkon Hansesæter Aremark IF 2021

G-18 48.48 Lars Egil Skeie Fredrikstad IF 1990

**Diskos 1.75 Kg**

G-16 42.94 Mikael Andelic Sarpsborg IL 2014

G-17 47.30 Gunnar Åsveststad Spydeberg 2000

G-18 55.58 Håkon Hansesæter Aremark IF 2022

**Diskos 2 kg**

G-15 32.90 Jan Tore Sandaas Tomter IL 1972

G-16 41.18 Morten Bredholt Rakkestad 1993

G-17 45.32 Gunnar Åsveststad Spydeberg 2000

G-18 50.03 Håkon Hansesæter Aremark IF 2022

**Spyd 400 Gr**

G – 13 51.51 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 2007

**Spyd** **600 Gr**

G-13 48.96 Geir Ole Eriksen Askim IF 1981

# G – 14 62.02 Kent Fossheim Aremark IF 1984

G – 15 64.92 Kent Fossheim Aremark IF 1985 G- 16 70.42 Kent Fossheim Halden IL 1986

G – 15 63.42(ny type)Tommi Pasanen Halden IL 2019

**Spyd** **700 Gr**

G-15 57.80 Aleksander Skorpen Halden IL 2013

G – 16 66.74 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 2010

G – 17 70.18 Alexander Skorpen Halden IL 2015

**Spyd** **800 Gr**

G-15 56.44 Aleksander Skorpen Halden IL 2013

G-16 66.20 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 2010

G-17 63.32 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 2011

G – 18 64.44 Håvard F. Johansen Fredrikstad IF 1986

G- 18(før 86)65.36 Frank Ottersen Halden IL 1980

**Slegge 3 Kg 110ccm**

G – 13 38.07 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 2007

**Slegge 4 Kg 110cm**

G – 15 60.38 Gunnar Åsveststad Spydeberg IL 1998

G - 16 65.97 Gunnar Åsveststad Spydeberg IL 1999

**Slegge 4 Kg 119.5cm (Ny 2000?)**

G – 14 46.72 Michel Andlich Sarpsborg IL 2012

G - 15 51,00 Christer B. Stenersrød Halden IL 2006

G - 16 51.95 Christer B. Stenersrød Halden IL 2007

**Slegge 5 Kg 120cm**

G - 15 40.97 Christer B. Stensrød Halden IL 2006

G – 16 54.21 Håkon Hansesæter Aremark IF 2020

G – 17 62.09 Håkon Hansesæter Aremark IF 2021

**Slegge 6 Kg 121.5cm**

G-15 48.95 Gunnar Åsveststad Spydeberg IL 1998

G-16 52.80 Anders Halvorsen Fredrikstad IF 1985

G-17 59.80 Anders Halvorsen Fredrikstad IF 1986

G – 18 64.42 Bjørn Erik Pettersen Moss IL 1994

**Slegge 7,26**

G-15 36,60 Anders Halvorsen Fredrikstad IF 1984

G-16 44.04 Dag Skjønhaug Fredrikstad IF 1986

G-17 52.00 Anders Halvorsen Fredrikstad IF 1986

G-18 57.26 Bjørn Erik Pettersen Moss IL 1994

**Liten Ball 150 Gr**

G – 13 78.00 Sigbjørn Galdal Råde IL 1976

G – 14 99.00 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 2008

**Liten Ball**  **300 Gr**

G-13 60.10 Kent Fossheim Aremark 1983

G-14 75.24 Kent Fossheim Aremark 1984

.

**JENTER**

**60 m**

J – 13 8.27 Grethe Hammersborg FIL Bamse 1988

 7.8 Tania Longe Fredrikstad IF 1987

J – 14 7.97 Tania Longe Fredrikstad IF 1988

 7.8 Nina Brynhildsen Fredrikstad IF 1981

**100 m**

J – 15 12.06 Henriette Jæger Aremark IF 2018

J – 16 11.70 Henriette Jæger Aremark IF 2019

J – 17 11,51 Henriette Jæger Aremark IF 2020

J – 18 12.06 Malene Hjort Fredrikstad IF 2005

**200 m**

J – 15 24.60 Ida Breigan Fredrikstad IF 2019

J – 16 23.79 Henriette Jæger Aremark IF 2019

J – 17 23.54 Henriette Jæger Aremark IF 2020

J – 18 23.28 Henriette Jæger Aremark IF 2021

**400 m**

J – 17 52,52 Henriette Jæger Aremark IF 2020

J - 18 55.29 Anne Hemstad Fredrikstad IF 1979

**600m**

J – 13 1.38.56 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF 2010

J - 14 1.41.32 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF 2011

**800 m**

J – 15 2.12.29 Malin Søtorp Solberg Sarpsborg IL 2021

J – 16 2.13.2 Mette Berger Halden IL 1979

J – 17 2.09.7 Anne Hemstad Fredrikstad IF 1978

J – 18 2.06.34 Mette Berger Halden IL 1981

**1500 m**

J – 13 4.51.3 Lone Bjørnstad Moss IL 1991

J – 14 4.43.22 Ellen Bache Mathisen Sarpsborg IL 1988

**2000m**

J – 15 6.13.71 Malin Søtorp Solberg Sarpsborg IL 2021

**3000 m**

J – 16 9.36.80 Malin Søtorp Sarpsborg IL 2022

J – 17 10.05.85 Maiken H Prøitz Sarpsborg IL 2021

J – 18 9.46.16 Maiken H. Prøitz Sarpsborg IL 2022

**60 m Hk 76.2cm - 7.5 m** (Ny 2007)

J - 13 9.64 Ida Breigan Fredrikstad IF 2017

J – 14 9.38 Ida Breigan Fredrikstad IF 2018

**80 m hk 76.2 cm - 8.5 m**

J – 15 11.62 Henriette Jæger Aremark IF 2018

J – 16 11.58 Henriette Jæger Aremark if 2019

**100 m Hk 76.2cm - 8.5 m**

J – 17 13,59 Henriette Jæger Aremark IF 2020

**100 m Hk 84cm - 8.5 m**

J – 18 13.46 Henriette Jæger Aremark IF 2021

J – 19 13.71 Marie Hagle Fredrikstad IF 2006

**200mHK 68 cm -**

J – 13 31.75 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF 2010

**200 m Hk 76.2 cm - 19 m**

J – 14 30.10 Karoline Jæger Aremark IF 2015

J – 15 29.2 Anne Hemstad Fredrikstad IF 1976

J – 16 29.64 Rannveig Kvalvik Moss IL 1992

J – 17 28.95 Rannveig Kvalvik Moss IL 1993

J – 18 28.86 Rannveig Kvalvik Moss IL 1994

**300 m hekk**

J – 15 45.36 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF 2012

J – 16 43.51 Marie Hagle Fredrikstad IF 2003

J – 17 43.41 Rannveig Kvalvik Moss IL 1993

**400 m Hk 76.2cm – 35 m**

J – 18 58.94 Anne Hemstad Fredrikstad IF 1979

**1500 m Hinder**

J – 15 5.25.61 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF 2012

J – 16 5.30.46 Charlotte Saxegaard Fredrikstad IF 2010

**2000 m Hinder**

J – 17 7.52.36 Sirianne Rymoen Moss IL 2017

J – 18 6.42.82 Maiken H. Prøitz Sarpsborg IL 2022

## Høyde

J – 13 1.65 Tania Longe Fredrikstad IF 1987

J – 14 1.67 Tania Longe Fredrikstad IF 1988

J – 15 1.72 Henriette Jæger Aremark IF 2018

J – 16 1.73 Renate Andresen Moss IL 1985

 1.73 Thale Glomsrød Fredrikstad IF 2000

 1,73 Henriette Jæger Aremark if 2019

J - 17 1.75 Henriette Jæger Aremark IF 2020

J – 18 1.71 Rannveig Kvalvik Moss IL 1994

 1.71 Heidi Stensvoll Moss IL 1995

 1.71 Henriette Jæger Aremark IF 2021

## Stav

J – 13 2.30 Thale Glomsrød Fredrikstad IF 1997

J – 14 3.37 Hedda Marie K. Hauge Moss IL 2015

J – 15 2.60 Veronica Rønneberg Fredrikstad IF 1997

J – 16 3.15 Veronica Rønneberg Fredrikstad IF 1998

J – 17 3.10 Veronica Rønneberg Fredrikstad IF 1999

## Lengde

J – 13 5.45 Tania Longe Fredrikstad IF 1987

J – 14 5.66 Tania Longe Fredrikstad IF 1988

J – 15 5.99 Henriette Jæger Aremark IF 2018

J – 16 6.05 Henriette Jæger Aremark IF 2019

J – 17 6.33 Henriette Jæger Aremark IF 2020

J – 18 6.35 Henriette Jæger Aremark IF 2021

## Tresteg

J – 13 10.10 Karoline Jæger Aremark IF 2014

J – 14 11.51 Henriette Jæger Aremark IF 2017

J – 15 11.88 Karoline Jæger Aremark IF 2016

J – 16 12.39 Henriette Jæger Aremark IF 2019

J – 17 12.89 Henriette Jæger Aremark IF 2020

J – 18 12.49 Karoline Jæger Aremark IF 2019

**Kule 2 Kg (ny i 2004)**

J – 13 12.82 Silje B. Stenersrød Halden IL 2007

## Kule 3 Kg

J – 13 11.53 Heidi Nordli Ørje IL 1989 J – 14 12.87 Grethe Hammersborg FIL Bamse 1988

J – 15 14.13 Heidi Nordli Ørje IL 1991

J – 16 14.17 Martina Baldacchino Fredrikstad IF 2007

J - 17 14,69 Henriette Jæger Aremark IF 2020

## Kule 4 Kg

J – 15 14.13 Heidi Nordli Ørje IL 1991

J – 16 14.17 Martina Baldacchino Fredrikstad IF 2007

J – 17 13.56 Eva Fodor Rygge IL 1969

J – 18 13.65 Eva Fodor Rygge IL 1970

## Diskos 0.6 Kg

J – 13 35.16 Janne Antonsen Spydeberg IL 1987

J - 14 42.06 Linda Espenes Spydeberg IL 1997

## Diskos 0.75 Kg

J – 14 37.56 Linda Espenes Spydeberg IL 1997

J – 15 39.45 Solveig Thoresen Halden IL 2010

J - 16 39.00 Tonje Antonsen Spydeberg IL 1994

## Diskos 1 Kg

J – 13 28.42 Janne Antonsen Spydeberg IL 1987

J - 14 33.68 Erica Longe Fredrikstad iF 1986

J - 15 36.82 Erica Longe Fredrikstad IF 1987

J – 16 41.24 Erica Longe Fredrikstad IF 1988

J – 17 45.12 Erica Longe Fredrikstad IF 1989

J – 18 45.70 Janne Antonsen Spydeberg IL 1992

## Spyd 400 Gr

J – 13 42.91 Marie T. Obst Moss IL 2009

J – 14 46.24 Marie T. Obst Moss IL 2010

J – 15 51.65 Marie T. Obst Moss IL 2011

**Spyd 500 Gr**

J – 14 39.69 Tuva Jakobsen Moss IL 2016

J – 15 45.11 Tuva Jakobsen Moss IL 2017

J – 16 46.28 Tuva Jakobsen Moss IL 2018

J – 17 48.32 Tuva Jakobsen Moss IL 2019

## Spyd 600 Gr

J – 13 37.20 Grethe Hammersborg FIL Bamse 1988

J – 14 42.88 Grethe Hammersborg FIL Bamse 1989

J – 15 45.50 Heidi Nordli Ørje IL 1991

J – 16 51.20 Heidi Nordli Ørje IL 1992

J – 17 45.56 Irene Lillevik Moss IL 1987

J – 18 45.54 Marianne Jaavall Ørje IL 1984

## Slegge 2 Kg: 100 cm

J – 13 47.10 Silje B. Stenersrød Halden IL 2007

## Slegge 3 Kg: 100 cm.

J – 13 37.83 Silje Stenersrød Halden IL 2007

J – 14 46.03 Silje Stenersrød Halden IL 2008

J – 15 48.84 Silje Stenersrød Halden IL 2009

## Slegge 3 Kg:119.5 cm. (ny 2014)

J – 14 38.80 Synne Pedersen Fredrikstad IF 2018

J - 15 41.46 Synne Pedersen Fredrikstad IF 2019

J – 16 43.77 Josefine Elders Halden IL 2014

J – 17 48.01 Josefine Elders Halden IL 2015

## Slegge 4 Kg: 119.5 cm.

J – 15 40.96 Silje B. Stenersrød Halden IL 2009

J – 16 47.52 Martina Baldacchino Fredrikstad IF 2007

J – 17 50.69 Silje B. Stenersrød Halden IL 2011

J – 18 48.12 Silje B. Stenersrød Halden IL 2012

**Liten ball – 150 gram**

J – 13 62.66 Marie T. Obst Moss IL 2009

J – 14 72.67 Marie T. Obst Moss IL 2010

**BESTENOTERINGER GANG**

 **Pr.27.10.2020**

 **Gutter 13 år**

 1500 m bane Terje Melaa Stjernen 7.05.09 1979

 3000 m bane Terje Melaa Stjernen 14.35.9 1979

**Jenter 13 år**

 1500 m bane Ann-Iren Guttulsrød Stjernen 7.00,0 1978

 3000 m bane Ann-Iren Guttulsrød Stjernen 14.27.8 1978

**DE BESTE MENN GJENNOM ALLE TIDER**

**Pr.31.12.2021**

 **100 m**

 10.08 Geir Moen Moss IL 1969 1996

 10.77 Martin Blekkerud Moss IL 1975 1997

 10.81 Kristoffer Persen FIF 2000 2020

 10.90 Didrik Grøm FIF 2002 2020

 10.91 Jørn Tollefsen Moss IL 1973 1996

 10.95 Espen Wisur Fredrikstad IF 1988 2006

 10.97 Jørgen Skogli Utne Moss IL 1988 2007

10.97 Daniel E. Lauritzen Moss IL 1994 2011

10.97 Oliver Tollefsen Moss IL 2004 2022

 11.11 Kristian Skullerud Moss IL 1985 2003

 11.17 Erik Mysen FIL Bamse 1976 1994

 11.17 Birger Hermansen Moss IL 1976 1997

 **100 m manuell**

 10.4 Tore Bjelland Sarpsborg IL 1953 1973

 10.6 Tor Olsen Halden IL 1934 1958

 10.7 Thorstein Larsen Moss IL 1947 1965

**200 m**

 20.17 Geir Moen Moss IL 1969 1996

 21.33 Martin Blekkerud Moss IL 1975 1997

 21.67 Jørn Tollefsen Moss IL 1973 1996

 22.04 Oliver Tollefsen Moss IL 2004 2022

22.07 Espen Wisur Fredrikstad IF 1988 2007

22.08 Kristoffer Persen Fredrikstad IF 2000 2020

22.36 Morten Røraas Moss IL 1960 1981

22.37 Jørgen Skovli Utne Moss IL 1988 2007

22.42 Bo Breigan Fredrikstad IF 1958 1980

22.43 Pavlik Wang Moss IL 1995 2011

**200 m manuell**

21.3 Tore Bjelland Sarpsborg IL 1953 1972

21.9 Bo Breigan Fredrikstad IF 1958 1983

22.0 Cato Lund Halden IL 1941 1959

**400 m**

47.17 Bo Breigan Fredrikstad IF 1958 1984

48.10 Espen Lund Halden IL 1966 1987

48.13 Tor Ø. Ødegård Fredrikstad IF 1969 1998

48.71 Martin Blekkerud Moss IL 1975 1997

48.74 Herman S. B. Berge FIL Borg 2003 2021

48.87 Sondre Sølberg Moss IL 1993 2014

49.07 Geir Moen Moss IL 1969 1993

49.09 Jørn Tollefsen Moss IL 1973 1997

49.46 Thomas Grønnern FIL – Bamse 1977 1995

49.52 Magnus Bentsen Fredrikstad IF 1986 2004

**400 m manuell**

48.3 Per Rom Askim IF 1946 1968

48.5 Kjell Mangseth Sarpsborg IL 1925 1954

48.5 Ulf Greaker Sarpsborg IL 1936 1958

**800 m**

1.45.42 Tor Ø.Ødegård Fredrikstad IF 1969 1997

1.46.08 Bo Breigan Fredrikstad IF 1958 1985

1.48.0 Ragnar Andersen Halden IL 1929 1957

1.48.61 Atle Karlsen Fredrikstad IF 1965 1988

1.50.1 Ulf Bertil Lundh Fredrikstad IF 1932 1956

1.50.52 Lasse Jensen Indre Ø.FK 1967 1989

1.50.52 Benjamin Olsen Sarpsborg IL 2004 2021

1.50.71 Svein Gressløs Sarpsborg IL 1958 1987

1.51.2 Helge Pharo Sarpsborg IL 1943 1963

1.51.70 Are Nakkim Moss IL 1964 1986

**1000 m**

2.20.4 Ragnar Andersen Halden IL 1929 1957

2.21.02 Tor Ø. Ødegård Fredrikstad IF 1969 1998

2.21.8 Atle Karlsen Fredrikstad IF 1965 1988

2.24.9 Ulf Bertil Lundh Fredrikstad IF 1932 1956

2.26.62 Svein Gressløs Sarpsborg IL 1958 1987

2.26.8 Steinar Gressløs Sarpsborg IL 1953 1973

2.28.0 Mathias Lorentzen Sarpsborg IL 1952 1971

2.28.5 Ottar Degnes Sarpsborg IL 1948 1967

2.29.1 Bredo Glomsrød Halden IL 1952 1970

2.30.0 Ragnar Haglund Sarpsborg IL 1924 1956

**1500 m**

3.39.88 Tor Ø.Ødegård Fredrikstad IF 1969 1997

3.40.38 Atle Karlsen Fredrikstad IF 1965 1988

3.42.9 Are Nakkim Moss IL 1964 1986

3.45.45 Atle Næsheim Fredrikstad IF 1966 1989

3.45.99 Svein Gressløs Sarpsborg IL 1958 1987

3.46.2 Ragnar Andersen Halden IL 1929 1957

3.46.5 Steinar Gressløs Sarpsborg IL 1953 1976

3.46.56 Fredrik Sandvik Askim IF 1998 2021

3.47.5 Bredo Glomsrød Halden IL 1952 1975

3.47.7 Mathias Lorentzen Sarpsborg IL 1952 1978

# **1 MILE**

4.01.47 Tor Ø. Ødegård Fredrikstad IF 1969 1997

4.12.2 Mattihas Lorentzen Sarpsborg IL 1952 1978

4.15.9 Atle Næsheim Fredrikstad IF 1966 1989

4.19.2 Harald Bjerke Halden IL 1937 1963

4.22.26 Harald Nilsen Fredrikstad IF 1967 1988

4.27.9 Kristian Aasbrenn Fredrikstad IF 1941 1965

4.32.0 Øyvind Aasbrenn Fredrikstad IF 1944 1965

4,37.7 Gunnar Hermansen Fredrikstad IF 1940 1965

4.38.0 Bjørn Gretland Fredrikstad IF 1943 1965

**3000 m**

7.45.03 Are Nakkim Moss IL 1964 1989

8.07.25 Fredrik Sandvik Askim IF 1998 2019

8.11.0 Atle Næsheim Fredrikstad IF 1966 1988

8.11.8 Steinar Gressløs Sarpsborg IL 1953 1976

8.13.38 Trym Tønnesen Halden IL 2000 2021

8.13.6 Tor Torgersen Sarpsborg IL 1928 1957

8.15.49 Svein Gressløs Sarpsborg IL 1958 1987

8.17.7 Mathias Lorentzen Sarpsborg IL 1952 1978

8.19.53 Jan Felde Moss IL 1964 1990

8,21,27 Ullrik Lolland Rygge IL 1992 2018

**5000 m**

13.19.82 Are Nakkim Moss IL 1964 1989

14.07.0 Steinar Gressløs Sarpsborg IL 1953 1976

14.08.13 Trym Tønnesen Halden IL 2000 2021

14.15.03 Atle Næsheim Fredrikstad IF 1966 1989

14.15.6 Tor Torgersen Sarpsborg IL 1928 1957

14.26.54 Jan Felde Moss IL 1964 1999

14.26.68 Johnny Kasbo FIL Bamse 1962 1986

14.29.24 Niels Nickelsen Moss IL 1964 1996

14.30.36 Svein Gressløs Sarpsborg IL 1958 1987

14.37.0 Tor Hansen Halden IL 1948 1971

**10000 m**

27.32.52 Are Nakkim Moss IL 1964 1990

29.48.12 Trym Tønnesen Halden IL 2000 2021

29.50.16 Jan Felde Moss IL 1964 1997

29.54.4 Tor Torgersen Sarpsborg IL 1928 1957

29.56.52 Weldu Grebretsadik Moss IL 1986 2012

30.16.36 Johnny Kasbo FIL Bamse 1962 1986

30.26.8 Steinar Gressløs Sarpsborg IL 1953 1976

30.53.24 Niels Nickelsen Moss IL 1974 1995

30.53.8 Viktor Larsen Fredrikstad IF 1964 1989

30.56.0 Harald Bjerge Halden IL 1937 1968

# **Maraton**

2.21.59 Are Nakkim Moss IL 1964 1989

2.22.51 Harald Bjerge Halden IL 1937 1968

2.29.24 Anders Høie Slevik IL 2010

2.30.18 Håkon Urdahl Rygge IL 1980 2022

2.31.49 Even B. Løvås Halden IL 1989 2022

2.31.53 Per Slundgaard Paulsbo IL 1937 1987

 2.32.59 Eirik Hagen Askim IF 1983 2019

 2.33.36 Kai Øby Varteig IL 1958 1995

2.33.45 Rolf A.Holund Ørje IL 1983

2.34.08 Jostein Andersen Slevik 2010

2.35.25 Ole Hermann Røhr Rygge 1978 2021

**110 m Hekk**

 14.64 Hjørtur Gislasson Halden IL 1958 1987

 14.80 Per Nicolaysen Moss IL 1961 1983

14.85 Birger Hermansen Moss IL 1976 1997

14.92 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1982 2002

15.26 Olaf Johansen FRI-Kam 1957 1977

15.30 Frank R.Johannesen Fredrikstad IF 1959 1984

15.51 Arvid Tennefoss Askim IF 1973 1992

15.70 Mour-Eddine Morshid Moss IL 1966 1989

15.75 Ole J.H.Nielsen Fredrikstad IF 1980 1999

15.83 Wilhelm Ellingsen Moss IL 1967 1989

**110 m Hekk Manuell**

14.2 Tor Olsen Halden IL 1934 1958

14.4 Hjørtur Gislasson Halden IL 1958 1990

14.7 Olaf Johansen FRI-Kam 1957 1977

**200 m Hekk**

24.90 Morten Røraas Moss IL 1960 1981

25.42 Bjørn Jensen Fredrikstad IF 1954 1981

25.44 Frank R.Johannesen Fredrikstad IF 1959 1981

25.88 Pål Borgersen Fredrikstad IF 1961 1986

26.58 Ole J.H.Nielsen Fredrikstad IF 1980 1999

27.13 Birger Hermansen Moss IL 1976 1992

27.21 Robert Høynesdal Moss IL 1974 2003

28.66 Trond Seljelid Fredrikstad IF 1961 1980

**200 m Hekk Manuell**

23.9 Hjørtur Gislasson Halden IL 1958 1990

24.3 Bo Breigan Fredrikstad IF 1958 1984

24.4 Olaf Johansen FRI –Kam 1957 1976

24.4 Per Nicolaysen Moss IL 1961 1983

24.7 Morten Røraas Moss IL 1960 1979

25.4 Tor Olsen Halden IL 1934 1953

25.6 Bjørn Jensen Fredrikstad 1954 1979

25.8 Arild Bredholt Rakkestad IF 1948 1974

25.9 Morten Pettersen Fredrikstad IF 1960 1985

 **400 m HK**

 51.21 Bo Breigan Fredrikstad IF 1958 1980

 53.31 Per Nicolaysen Moss IL 1961 1983

 53.63 Hjørtur Gislason Halden IL 1957 1990

 53.75 Bjørn Jensen Fredrikstad IF 1954 1983

 54.12 Martin Glomsrød Halden IL 1961 1987

 54.12 Birger Hermansen Moss IL 1976 1994

 54.17 Pål Borgersen Fredrikstad IF 1961 1987

 55.13 Hans Trygve Larsen Halden Il 1963 1987

 55.61 Wilhelm Ellingsen Moss IL 1967 1986

 55.74 Tor Ø. Ødegård Fredrikstad IF 1969 1997

**400 m Hekk Manuell**

 53.0 Bjørn Jensen Fredrikstad IF 1954 1978

 53.0 Per Nicolaysen Moss IL 1961 1983

 53.2 Jan Borgersen Fredrikstad IF 1932 1954

 **3000 m Hinder**

 8.24.13 Are Nakkim Moss IL 1964 1988

8.37.87 Atle Næsheim Fredrikstad IF 1966 1989

8.39.3 Steinar Gressløs Sarpsborg IL 1953 1977

8.42.38 Fredrik Sandvik Askim IL 1998 2021

9.10.01 Martin Glomsrød Fredrikstad IF 1961 1982

9.10.20 Niels Nickelsen Moss IL 1964 1996

9.13.2 Bredo Glomsrød Halden IL 1952 1973

9.18.3 Svein Gressløs Sarpsborg IL 1958 1980

9.18.92 Geir Kristensen Moss IL 1978 2000

9.19.8 Harald Bjerge Halden IL 1937 1966

## Høyde

2.23 Steinar Grini Spydeberg IL 1969 1991

2.10 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1982 2002

2.09 Trond Pedersen Moss IL 1961 1983

2.08 Frank R.Johannesen Fredrikstad IF 1959 1980

2.06 Arjan Bos Fredrikstad IF 1976 1995

2.05 Kenneth Hoffmann FIL Borg 1973 2002

2.04 Jan H.Graarud Rakkestad IF 1957 1979

2.04 Arild Holden Fredrikstad IF 1963 1983

2.00 Carl Chr.Seierstad Sarpsborg IL 1952 1973

2.00 Henning Aarstad FRI-Kam 1953 1976

2.00 Michael Oddegård Moss IL 1972 1994

## Høyde uten tilløp

1.67 Jan Magne Sørensen FIL Bamse 1967 1989

1.65 Olaf Johansen FRI –Kam 1957 1982

1.65 Frank Rosell Halden IL 1969 1989

1.63 Harald Raadahl Rakkestad IF 1942 1965

1.63 Karl Jørgen Hoff FIL Bamse 1959 1985

1.62 Terje Rosell Halden IL 1969 1989

1.61 Jorleif Jørgenvåg Spydeberg IL 1965 1985

1.60 Per Nicolaysen Moss IL 1961 1983

1.59 Asle Røsok Sarpsborg IL 1948 1970

1.59 Knut Røed Spydeberg IL 1961 1983

## Lengde

7.48 Arild Bredholt Rakkestad IF 1948 1974

7.47 Harald Pettersen Moss IL 1942 1962

7.39 Frank R.Johannesen Fredrikstad IF 1959 1983

7.37 Geir Moen Moss IL 1969 1989

7.28 Stein Engstrand Fredrikstad IF 1948 1968

7.28 Knut Bredholt Rakkestad IF 1948 1973

7.18 Morten Røraas Moss IL 1960 1980

7.13 Martin Blekkerud Moss IL 1975 1994

7.07 Ketil Rønneberg Fredrikstad IF 1976 1994

7.02 Trond Olsen Fredrikstad IF 1952 1979

## Lengde uten tilløp

3.27 Egil Fredriksen Sarpsborg IL 1924 1947

3.27 John Olsen National 1950

3.26 Tom Hauge National 1982

3.26 Asle Røsok Sarpsborg Il 1948 1982

3.24 Harald Roodahl Rakkestad IF 1942 1965

3.22 Einar Bauger Sarpsborg IL 1919 1947

3.21 Jørgen Wehn Moss IL 1904 1926

3.21 Trygve Gjerberg Østbygda 1948

3.21 Jan Magne Sørensen FIL Bamse 1967 1988

3.21 Trygg Syversen FIL Borg 1975 2000

3.21 Attcha Prometta Moss IL 1999 2021

## Stav

5.20 Ketil Rønneberg Fredrikstad IF 1976 1996

5.10 Geir O.Rasmussen Fredrikstad IF 1980 2002

5.05 Atle Hansen Fredrikstad IF 1969 1997

5.00 Alex Grelland Indre Ø.FIK 1966 1987

4.81 Bjørn Moss Sarpsborg IL 1960 1988

4.60 Robert Jasinski Fredrikstad IF 1969 1988

4.60 Arjan Bos Fredrikstad IF 1976 1995

4.50 Michael Schie Rakkestad IF 1939 1966

4.40 Ole Kr.Skaug Moss IL 1943 1969

4.40 Arild Bredholt Rakkestad IF 1948 1973

## Tresteg

14.86 Stein Engstrand Fredrikstad IF 1948 1967

14.77 Christian Thomassen Aremark IF 2003 2022

14.52 Arild Bredholt Rakkestad IF 1948 1975

14.46 Kjell Adamski Sarpsborg IL 1950 1974

14.34 Andreas Aune Viken Fredrikstad IF 1982 2005

14.28 Ole J.H.Nielsen Fredrikstad IF 1980 2001

14.26 Hans Fr.Holter Fredrikstad IF 1937 1962

14.23 Frank R.Johannesen Fredrikstad IF 1959 1977

14.22 Knut Bredholt Rakkestad IF 1948 1975

14.16 Per Nicolaysen Moss IL 1961 1983

**Kule**

 17.60 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1964 1986

17.49 Knut S.Syversen FIL Borg 1985 2008

16.87 Lars Martin Jæger Halden IL 1968 1991

16.83 Stein T.Syversen FIL Borg 1980 2002

16.01 Gunnar Åsvestad Spydeberg IL 1983 2004

15.94 Karl Jørgen Hoff FIL Bamse 1959 1989

15.80 Bjarne Thoresen Askim IF 1912 1939

15.67 Hans Olav Aune Askim IF 1937 1962

15.62 Steinar Lundeberg Sarpsborg IL 1936 1963

15.24 Morten Bredholt Rakkestad IF 1977 2002

 **Diskos**

 54.94 Gunnar Åsvestad Spydeberg IL 1983 2004

 52.62 Morten Bredholt Spydeberg IL 1977 2003

 52.36 Knut S. Syversen FIL Borg 1985 2010

 52.34 Thor Kristensen Moss IL 1966 1994

 51.57 Reidar Sørlie National 1909 1937

 50.03 Håkon Hansesæter Aremark IF 2003 2022

48.32 Arngeir Syversen Sarpsborg IL 1964 1985

 47.74 Jan Tore Sandås Spydeberg IL 1957 1980

47.60 Lars Martin Jæger Halden IL 1968 1991

47.46 Anders Halvorsen Moss IL 1969 1991

46.44 Kjell Adamski Sarpsborg IL 1950 1975

## Spyd

78.38 Håvard F.Johansen Fredrikstad IF 1968 1994

78.37 Teemu Pasanen Halden IL 1977 1999

76.87 Paul A.Solberg Halden IL 1980 2002

69.60 Alexander Skorpen Halden IL 1998 2018

68.46 Ole M.Wilhelmsen Sarpsborg IL 1969 1991

68.14 Christer Stenersrød Halden IL 1991 2017

67.88 Jarl Bjørklund Halden IL 1997 2018

67.65 Gardar Fridriksson Fredrikstad IF 1994 2013

65.68 Karl Jørgen Hoff FIL Bamse 1959 1988

65.50 Benjamin Gressløs Sarpsborg IL 2002 2021

## Slegge

67.82 Anders Halvorsen Moss IL 1969 1991

65.80 Oddvar Krogh Sarpsborg IL 1932 1964

65.68 Bjørn E.Pettersen Moss IL 1976 1997

63.88 Sverre Strandli Sarpsborg IL 1925 1962

62.28 Magne Føleide Halden IL 1937 1962

60.90 Knut S.Syversen FIL Borg 1985 2010

58.92 Ketil Sandhaug Fredrikstad IF 1966 1989

58.22 Lars Martin Jæger Halden IL 1968 1990

56.06 Gunnar Åsvestad Spydeberg IL 1983 2001

54.36 Bjørnar Halvorsen Moss IL 1973 1992

**10 – Kamp**

7041 Arild Bredholt Rakkestad IF 1948 1978

 (11.1-7.12-13.03-1.88-51.8-16.0-34.84-4.20-51.28-4.31.8)

6972 Bjørn Moss Sarpsborg IL 1960 1983

 (11.5-6.37-12.66-1.90-52.0-16.3-38.86-4.40-53.58-4.29.9)

6853 Kjell Adamski Sarpsborg IL 1950 1975

 (11.4-663-12.56-1.85-52.5-15.6-40.04-3.80-62.66-4.46.5)

6727 Bo Breigan Fredrikstad IF 1958 1980

 (10.9-6.34-11.67-1.80-48.0-15.7-38.02-3.00-45.21-4.09.8)

6639 Ivar Bredholt Moss IL 1945 1970 (11.3-6.56-12.22-1.80-51.0-16.0-32.28-4.20-48.94-4.34.8)

6571 Michael Skie Rakkestad IF 1939 1964

 (11.1-6.82-12.01-1.79-52.2-17.0-35.24-4.30-42.41-4.34.7)

6557 Jan H.Graarud Rakkestad IF 1957 1982

 12.01-6.30-11.98-2.02-54.81-16.30-36.84-3.50-57.98-4.31.51)

6554 Atle Hansen Fredrikstad IF 1969 1995

 (11.83-6.33-11.41-1.88-53.44-16.01-32.98-4.90-47.62-5.15.26)

6553 Tom Rune Graarud Rakkestad IF 1959 1983

 (12.3-6.46-12.21-1.99-56.6-16.0-41.38-4.00-54.20-4.58.9)

6457 Knut Bredholt Rakkestad IF 1948 1974

 (11.4-7.18-12.61-1.75-53.4-16.2-31.94-3.80-48.00-4.39.8)

**4 x 100 m**

40.40 **Moss IL** 1997

. (B.Hermansen-M.Blekkerud-J.Tollefsen-G.Moen)

42.82 **Fredrikstad IF** 1983

. (F.R.Johannesen-M.Pettersen-S.Løvseth-B.Breigan)

43.1 **Askim IF** 1967

. (T.Rom-E.Skjørten-K.Nygaard-P.Rom)

43.49 **Sarpsborg IL** 1991

. (M.Kingsrød-R.Larsen-T.E.Feragen-K.Skaalvold)

43.5 **Halden IL** 1934

. (T.Iversen-P.Riis-K.Sandberg-E.Strand)

44.6 **Rakkestad I**F 1969

45.1 **FIL-Bamse** 1973

 (O.Johnsrud-K.Bjerknes-O.Lillebæk-I.Bredholt)

45.2 **Turn- og Idrettslaget National** 1963

45.2 **Idrettslaget Ørnulf** 1959

**4 x 200 m**

1.29.46 **Moss IL** 2012

 (Daniel E. Lauritzen 94-Pavlik Wang 95-Erik Røraas,

 94-John A.E.Hovland 95)

1.32.4 **Askim IF** 1968

. (K.Nygaard-T.Rom-P.Rom-E.Skjørten)

1.33.17 **Fredrikstad IF** 1990

. (R.T.Andreassen-T.M.Hansen-M.Kingsrød-R.Larsen)

1.34.5 **Rakkestad IF** 1969

1.35.6 **FIL – Bamse** 1968

. (H.Kiil-K.Bjerknes-J.Kristensen-F.Sandberg)

1.39.2 **FRI-KAM.** 1984

1.41.9 **Spydeberg IL** 1983

**4 x 400 m**

3.14.27 **Fredrikstad IF**  1984

 (B.Jensen-P.Borgeren-M.Glomsrød-B.Breigan)

3.20.33 **Halden IL** 1987

 (H.Gislason-H.T.Larsen-M.Glomsrød-E.Lund)

3.20.6 **Sarpsborg IL** 1962

 (K.O.Lande-H.Pharo-U.Greaker-P.Winther)

3.25.3 **Moss IL** 1980

 (B.Tvare-F.Nakkim-A.Nakkim-M.Røraas)

3.26.1 **Indre Østfold FIK** 1988

 (A.Nilsson-E.Bråthen-A.Sæther-G.Fjeld)

3.28.5 **Askim IF** 1967

 (J.E.Engebretsen-T.Rom-K.Nygaard-P,Rom)

3.29.3 **FRI-Kam** 1974

3.34.8 **Rakkestad IF** 1975

3.37.2 **Turn – og Idrettslaget National** 1955

3.38.2 **Idrettslaget Ørnulf** 1937

3.38.5 **Trøgstad IL** 1966

**1000 m Stafett**

1.55.94 **Fredrikstad IF** 1983

 (F.R.Johannesen-M.Pettersen-P.Borgersen-B.Breigan)

1.57.5 **Sarpsborg IL**  1963

 (O.Krogh-P.Winther-U.Greaker-H.Pharo)

1.57.57 **Halden IL** 1987

 (T.Rosell-H.T.Larsen-M.Glomsrød-E.Lund)

1.58.6 **Moss Il** 1972

 (I.Bredholt-T.Dahler-T.Backmann-S.Kolsrud)

1.58.9 **Askim IF** 1967

 (E.Skjørten-T.Rom-K.Nygaard-P.Rom)

2.01.18 **Indre Østfold FIK** 1987

2.01.2 **Rakkestad IF** 1969

2.04.1 **FIL Bamse** 1973

2.04.5 **Idrettslaget Ørnulf** 1963

2.05.0 **FRI- Kam** 1972

**4 x 1500 m Stafett**

15.24.00 **Fredrikstad IF**  1988

 (H.Nilsen-A.Næsheim-T.Ø.Ødegård-A.Karlsen)

15.47.6 **Sarpsborg IL** 1976

 (L.E.Engh-P.Sønsthagen-M.Lorentzen-S.Gressløs)

16.27.4 **Halden IL** 1965

 (K.Bache-I.Brøndbo-T.Glomsrød-H.Bjerge)

16.47.7 **Indre Østfold Friidrettsklubb** 1988

 (R.Bråthen-G.Fjeld-T.Solbrekke-L.Jensen)

16.53.8 **Moss IL** 1962

 (F.Aarefjord-I.Unnerud-A.Bergan-L.Asbjørnsen)

17.01.4 **FRI –Kam** 1975

17.09.8 **Askim IF** 1960

17.11.8 **Rakkestad IF** 1962

17.15.7 **Turn – og Idrettslaget National** 1936

17.20.4 **Rødnes IL**  1960

**DE BESTE KVINNER GJENNOM ALLE TIDER.**

**Pr.27.10.2022**

 **100 m**

11.51 Henriette Jæger Aremark IF (2003 2020

11.79 Linn Oppegaard Moss IL (1998) 2020

 11.92 Malene Hjort Fredrikstad IF (1987) 2006

 11.95 Marlen Aakre Fredrikstad IF (1993) 2022

12.02 Ida Breigan Fredrikstad IF (2004) 2020

 12.04 Marie Hagle Fredrikstad IF (1987) 2006

 12.07 Dina R. Aasen Fredrikstad IF (2006) 2022

12.25 Karen Helene Milli FIL Bamse (1981) 1999

12.29 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 1996

12.30 Stine Rui Moss IL (1985) 2006

**100 m Manuell**

12.4 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1989

12.5 Sigrunn Østreng Fri-Kam (1944) 1982

12.5 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1979

**200 m**

23.28 Henriette Jæger Aremark IF 2003) 2021

23.78 Linn Oppegaard Moss IL (1998) 2021

24.38 Malene Hjort Fredrikstad IF (1987) 2006

24.42 Marlen Aakre Fredrikstad IF ( 1993) 2021

24.57 Ida Breigan Fredrikstad IF 2004 2020

24.75 Madelen Andersen Fredrikstad IF (1996) 2014

24.94 Marie Hagle Fredrikstad IF (1987) 2004

25.04 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976 ) 2001

25.07 Stine Rui Moss IL (1985) 2004

25.20 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2000

**200 m Manuell**

25.3 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1979

25.6 Mette H.Berger Halden IL (1963) 1981

**400 m**

52,23 Henriette Jæger Aremark IF (2003) 2022

52,78 Linn Oppegård Moss IL (1998) 2022

54.53 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF ( 1997) 2020

54.74 Mette H.Berger Halden IL (1963) 1982

55.29 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1979

55.66 Ingrid Linn Nordahl Fredrikstad IF (1997) 2015

56.30 Ida A. Breigan Fredrikstad IF (2004) 2022

56.42 Marlen Aakre Fredrikstad IF (1993) 2018

57.54 Unn Merethe Lie Halden IL (1971) 1988

57.75 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 1993

**400 m manuell**

54.6 Mette H.Berger Halden IL (1963) 1982

55.8 Sigrunn Østreng Fri – Kam (1944) 1982

56.6 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1978

59.3 Anne Lorentzen FIL Bamse (1966) 1985

**800 m**

2.05.86 Mette H.Berger Halden IL (1963) 1982

2.06.38 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1981

2.07.6 Sissel Grottenberg Sarpsborg IL (1956) 1978

2.07.68 Julie F. Mathisen Askim IF (1993) 2015

2.08.68 Tessa Frenay Halden Il (1996) 2018

2.09.70 Vibeke Tegneby Moss IL (1972) 1993

2.09.79 Henriette Jæger Aremark IF 2003 2021

2.11.36 Nina Gressløs Fredrikstad IF (1969) 1993

2.11.91 Mari Andrassen Rud Askim IF ( 2001) 2018

2.12.29 Ingeborg K. Lind Askim IF (1990) 2012

**1000 m**

2.49.5 Mette Helene BergerHalden IL (1963) 1982

2.53.3 Vibeke Tegneby Moss IL (1972) 1988

2.53.3 Nina Gressløs Fredrikstad IF (1969) 1993

3.02.16 Julie F. Mathisen Askim IF (1993) 2009

3.03.1 Lone Bjørnstad Moss IL (1965) 1978

3.03.4 Cecilie Kildahl Moss IL (1971) 1986

3.04.6 Connie Måleng Moss IL (1967) 1986

3.06.4 Bente Kirkerud Spydeberg IL (1968) 1983

3.07.23 Kari-Anne SteffensenFRI-Kam (1971) 1985

3.07.42 Julie Haabeth Fredrikstad IF (1988) 2005

**1500 m**

4.22.04 Sissel Grottenberg Sarpsborg IL (1956) 1978

4.23.03 Vibeke Tegneby Moss IL (1972) 1993

4.26.5 Tessa Frenay Halden IL (1996) 2018

4.27.15 Malin Søtorp Sarpsborg IF (2006) 2022

4.27.27 Julie.F.Mathisen Askim IF (1993) 2015

4.27.42 Maiken H. Prøitz Sarpsborg IL (2004) 2022

4.28.9 Mette H.Berger Halden IL (1963) 1981

4.30,54 Ingeborg K Lind Askim IF (1990) 2012

4.31.01 Nina Gressløs Fredrikstad IF (1969) 1993

4.35.77 Mari Rud Andreassen Askim IF ( 2001) 2018

**3000 m**

9.08.34 Sissel Grottenberg Sarpsborg IL (1956) 1978

9.28.17 Tessa Frenay Halden IL ( 1996) 2018

9.28.57 Vibeke Tegneby Moss IL (1972) 1994

9.36.80 Malin Søtorp Sarpsborg IF (2006) 2022

9.43.05 Sigrun Gjølberg Rygge IL ( 1991) 2021

9.46.16 Maiken H Prøitz Sarpsborg IF (2004) 2022

10.00.39 Julie Haabeth Fredrikstad IF (1988) 2010

10.01.22 Julie F. Mathisen Askim iF (1993) 2014

10.01.9 Heather Monroe Halden IL 2003

10.11.8 Sigrunn Østreng FRI – Kam (1944) 1977

**5000 m**

16.08.41 Sissel Grottenberg Sarpsborg IL (1956) 1986

16.24.23 Tessa Frenay Halden IL ( 1996) 2018

16.49.00 Sigrun Gjølberg Rygge IL (1991) 2021

17.10.54 Stine Wangberg Varteig IL 1999 2017

17.21.8 Julie Haabeth Fredrikstad IF (1988) 2010

17.49.88 Julie F Mathisen Askim 1993 2018

18.29.5 Astrid Stigen Fredrikstad IF (2004) 2019

18.32.4 Marianne Stenbakk Moss IL (1944) 1988

18.34.41 May Britt Engen Moss IL (1969) 1997

18.41.89 Connie Måleng Moss IL (1967) 1986

**10000 m**

34.03.37 Sissel Grottenberg Sarpsborg IL (1956) 1986

35.46.17 Tessa Frenay Halden IL (1996) 2019

38.19.09 Sigrun Gjølberg Rygge IL (1991) 2018

39.20.53 Mariann Stenbakk Moss IL (1944) 1990

40.59.9 Janne K. Johansen Fredrikstad IF (1971) 2013

43.04.2 Grete Ryholt Fredrikstad IF (1956) 1988

45.28.7 Grid Skogen Fredrikstad IF (1966) 2007

45.59.71 Tove Hassing Fredrikstad IF (1954) 2006

47.49.02 May Ulvåen Fredrikstad IF (1953) 2006

49.56.00 Hege Gathen Fredrikstad IF (1966 ) 2006

# **Maraton**

2.33.08 Sissel Grottenberg Sarpsborg IL (1956) 1981

2.44.14 Camilla Bønøgård Gimle (1996) 2022

2.48.29 Sigrun Gjølberg Rygge IL (1991) 2022

2.49.36 Mariann Stenbakk Moss IL (1944) 1990

2.59,35 Mari G Ålerud Rygge Il (1984) 2019

3.05.11 Janne K Johansen Fredrikstad IF (1971 ) 2012

3.09.04 Marie Grønneberg Fredrikstad IF (1976) 2018

3.11.45 Rikke Lill Nilsen Ørje IL (1952) 1984

3.13.21 Camilla S. Vethe Moss IL (1976) 2022

3.16.07 Elisabeth B.Wiel Fredrikstad IF (1951) 1996

**100 m Hekk**

13.46 Henriette Jæger Aremark IF (2003) 2021

13.60 Marie Hagle Fredrikstad IF (1987) 2009

13.77 Marlen Aakre Fredrikstad IF (1993) 2021

13.90 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1997

13.94 Magdeli Støten Sarpsborg IL (1998) 2021

14.04 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 1994

14.23 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2003

14.90 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1981

15.02 Hedvig Glomsrød Fredrikstad IF (1982) 2002

15.06 Elisabeth Bjørnstad Sarpsborg IL (1963) 1983

**100 m hekk ,manuell**

14.8 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1981

**200 m Hekk**

26.92 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF (1997) 2021

27.74 Marlen Aakre Fredrikstad IF (1993) 2022

28.95 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 1993

29.26 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1982

29.35 Henriette Jæger Aremark IF ( 2003) 2020

29.45 Marie Hagle Fredrikstad IF (1987) 2002

30.80 Nora K. Wold Fredrikstad IF (1998) 2011

30.79 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2000

30.90 Ida Breigan Fredrikstad IF (2004) 2018

31.03 Hanne Skei Anderse Moss IL (1970) 1988

**200 m Hekk Manuell**

31.4 Marit Skei Andersen Moss IL (1974) 1989

31.5 Christine Nygård Fredrikstad IF (1968) 1983

31.5 Sandra Hammer Fredrikstad IF (1979) 1994

**400 m Hekk**

56.98 Nora Kollerød Wold Fredrikstad IF (1998) 2021

57.47 Marlen Aakre Fredrikstad IF (1993) 2021

58.86 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1981

60.14 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 1994

62.50 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2004

62.90 Katinka V. Prestøy Fredrikstad IF (1998) 2016

63.47 Unn Merete Lie Halden IL (1971) 1988

63.47 Hanne Skei Andersen Moss IL (1970) 1992

63.54 Tanja Kjøniksen Fredrikstad IF (1970) 1991

64.20 Emma S Bekkevik Fredrikstad IF (2004) 2020

**400 m Hekk manuell**

58.8 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1981

61.9 Sigrunn Østreng Fri –Kam (1944) 1982

63.7 Sissel Grottenberg Sarpsborg IL (1956 ) 1973

63.8 Mette H.Berger Halden IL (1963) 1983

**2000 m Hinder**

6.42.82 Maiken H Prøitz Sarpsborg IF (2004) 2022

6.55.96 Mari A Rud Askim 2001 2018

7.23.63 Julie Haabeth Fredrikstad IF (1988) 2007

7.52.36 Sirianne C.Rymoen Moss IL (2000) 2018

8.04.16 Anniken Amos Ruud FIL Borg (1991) 2007

8.18.40 Frida Kullerud Varteig IL 1999 2016

8.29.55 Nicoline Bromanneder Fredrikstad 1993 2011

**3000 m Hinder**

10.38.06 Karoline Skauen Sarbsborg IL 2000 2017

10.45.20 Maiken H Prøitz Sarpsborg IF (2004) 2022

10.58.43 Mari A Rud Askim 2001 2018

11.49.68 Anniken Amos Ruud FIL Borg (1991) 2012

## Stav

 3.37 Hedda M. K. Hauge Moss IL (2001) 2015

3.15 Veronica Rønneberg Fredrikstad IF (1982) 1998

2.80 Karine Magnussen Fredrikstad IF (2005) 2022

2.40 Sunniva Oline Klokseth Moss IL 2004 2019

2.40 Mathilde Klokseth Moss IL (2003) 2018

2.40 Frøya Eriksen Moss IL (2003) 2018

2.30 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 1997

2.20 Astrid Skiri Refsdal Moss IL (2001) 2019

2.10 Hanne Braarud Ørje IL (1983) 1996

2.05 Tanja Kjøniksen Fredrikstad IF (1970) 1994

## Høyde

1.83 Hanne S. Andersen Moss IL (1970) 1992

1.77 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1995

1.77 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2004

1.75 Henriette Jæger Aremark IF (2003) 2020

1.74 Michelle Nyberget Askim IF (2003) 2022

1.73 Renate Andresen Moss IL (1969) 1985

1.73 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 1996

1.71 Heidi Stensvoll Moss IL (1977) 1995

1.70 Monica Svendsen Askim IF (1974) 1993

1.68 Lene Halvorsen Moss IL (1975) 1991

## Høyde uten tilløp

1.41 Unn Andersen Næsset Halden IL (1956) 1976

1.41 Mathilde Sofie Klokseth Moss IL (2003) 2019

1.40 Hanne Skei Andersen Moss IL (1970) 1991

1.34 Lene Halvorsen Moss IL (1975) 1990

1.33 Hege Hultengreen Sarpsborg IL (1973) 1995

1.31 Anne Lysaker FIL Bamse (1968) 1986

1.31 Gunhild Hansen FIL Bamse (1968) 1986

1.31 Eeke van Nes Spydeberg IL (1969) 1986

1.30 Anne Hemstad Fredrikstad IF (1961) 1976

1.30 Michelle Nyberget Askim IF (2003) 2019

1.30 Inger H.Narvestad FIL Bamse (1968) 1985

## Lengde

6.35 Henriette Jæger Aremark IF ( 2003) 2021

6.29 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1996

5.90 Kristin Gussgaard Halden IL (1962) 1982

5.90 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2004

5.85 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 1995

5.64 Ida Breigan Fredrikstad (2004) 2020

5.73 Erina Hammer Fredrikstad IF (1977) 1995

5.61 Karoline Jæger Aremark IF (2001) 2018

5.59 Hedvig Glomsrød Fredrikstad IF (1982) 2002

5.58 Elisabeth Bjørnstad Sarpsborg IL (1963) 1981

## Lengde Uten Tilløp

2.74 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 2001

2.72 Henriette Jæger Aremark IF (2003) 2022

2.67 Mathilde Sofie Klokseth Moss IL (2003) 2021

2.66 R.Kjeserud Ermesjø Spydeberg IL (1950) 1966

2.65 Unn Merete Lie Halden IL (1971) 1990

2.62 Unn Andersen Næsset Halden IL (1956) 1974

2.60 Anne Lysaker FIL Bamse (1968) 1986

2.60 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2004

2.59 Kristin Gussgaard Halden IL (1962) 1982

2.59 Mette H.Berger Halden IL (1963) 1982

2.59 Hege Hultengreen Sarpsborg IL (1973) 1996

## Tresteg

12.89 Henriette Jæger Aremark IF (2003) 2020

12.79 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1998

12.72 Hedvig Glomsrød Fredrikstad IF (1982) 2005

12.49 Karoline Jæger Aremark IF (2001) 2019

12.45 Mathilde Sofie Klokseth Moss IL (2003) 2021

12.44 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2006

11.68 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 2001

11.54 Camilla Due Arvesen Moss IL (1991) 2008

11.53 Sandra Hammer Fredrikstad IF (1979) 1997

 11.29 Marie Hagle Fredrikstad IF (1978) 2002

## Kule

15.47 Janne Antonsen Spydeberg IL (1974) 1994

14.91 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1999

14.37 Eva Fodor Rønning Moss IL (1952) 1974

13.74 Lene Bergstrøm Halden IL (1965) 1989

12.94 Henriette Jæger Aremark IF (2003) 2021

12.67 Mette Bergmann Fredrikstad IF (1962) 1985

12.59 Martina BaldacchinoFredrikstad IF (1991) 2007

12.39 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 2000

12.27 Torild Haglund Sarpsborg IL (1958) 1976

12.58 Marit Jørgenrud Spydeberg IL (1995) 2017

12.01 Tonje Antonsen Spydeberg IL (1978) 1996

## Diskos

63.12 Mette Bergmann Fredrikstad IF (1962) 1989

48.78 Janne Antonsen Spydeberg IL (1974) 1994

45.12 Erika Longe Fredrikstad IF (1972) 1989

44.38 Mona Tønnesen Halden IL (1963) 1985

43.72 Eva Fodor Rønning Moss IL (1952) 1973

42.70 Kjersti Østby Fredrikstad IF (1970) 1990

40.74 Lene Bergstrøm Halden IL (1965) 1985

40.34 Julie Elders Halden IL (1994) 2018

40.04 Bente H. Fjeldstad Spydeberg IL (1959) 1979

39.54 Anne Myra Ørje IL ( 1967) 1991

## Slegge

51.83 Silje B. Stenersrød Halden IL (1994) 2015

48.92 Mette Bergmann Fredrikstad IF (1962) 1987

47.83 Martina BaldacchinoFredrikstad IF (1991) 2007

45.42 Tonje Antonsen Spydeberg IL (1978) 1997

44,63 Michele BaldacchinoFredrikstad IF (1993) 2006

43.36 Marit Jørgenrud Spydeberg IL (1995) 2015

42.96 Unn Merete Lie Halden IL (1971) 1991

42.78 Ragnhild Arvesen Aremark IF (1978) 1997

41.74 Tine Fjerdingby Fredrikstad IF (1988) 2015

41.52 Kristin Økern Moss IL (1977) 1997

## Spyd

 54.85 Emilie Ingerø Halden Il (1995) 2019

 49.55 Marie T. Obst Moss IL (1996) 2012

 44.05 Tuva Jakobsen Moss IL (2002) 2019

43.95 Karoline Andersen Halden IL (1993) 2014

42.68 Maria Sandvik Askim IF (1998) 2014

41.90 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1999

40.40 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 2000

39.04 Linda Espenes Spydeberg IL (1983) 2000

38.58 Solveig Thoresen Halden IL (1995) 2010

38.89 Fanny Abotnes Moss IL (1988) 2007

## Spyd Gammel type

51.94 Unn Merete Lie Halden IL (1971) 1992

51.20 Heidi Nordli Ørje IL (1976) 1992

49.74 Elisabeth Dubowski FIL Bamse (1955) 1980

48.34 Mona Tønnesen Halden IL (1963) 1985

46.72 Irene Lillevik Moss IL (1970) 1986

45.54 Marianne Jaavall FIL Bamse (1966) 1984

44.34 Janne Antonsen Spydeberg IL (1974) 1996

42.88 Grethe Hammersborg Fil Bamse (1975) 1989

42,84 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 1995

42.06 Erika Longe Fredrikstad IF (1972) 1988

**7 kamp**

6154 Henriette Jæger Aremark IF 6154 2021

 (13.46-1.71-12.20-23.28-6.35-35.36-2.09.79

5556 Rannveig Kvalvik Moss IL (1976) 2001

 (14.08-1.66-11.94-25.13-5.76-39.19-2.20.18)

5518 Tania Longe Fredrikstad IF (1974) 2000

 (14.34-1.64-14.65-26.53-5.98-41.90-2.19.30)

5163 Thale Glomsrød Fredrikstad IF (1984) 2004

 (14.85-1.71-9.78-25.99-5.90-32.40-2.23.23)

4509 Hanne Skei Andersen Moss IL (1970) 1991

 (15.3w-1.74-10.37-25.9w-4.74-20.90-2.29.5)

4091 Unn Merete Lie Halden IL (1971) 1988

 (17.1w-1.46-9.72-26.25w-4.39w-36.34-2.31.79)

3990 Marthe-Kari de Presno (1992) 2010

 (16.6 -1.53 -8.25-27.8-5.01-26.65-2.31.71)

3913 Erika Longe Fredrikstad IF (1972) 1989

 (16.17-1.48-10.56-28.01-4.71-27.78-2.45.91)

3877 Hege Hultengreen Sarpsborg IL (1972) 1993

 (18.31-1.61-9.85-29.27-4.88-29.66-2.35.79)

3876 Tanja Kjøniksen Fredrikstad IF (1970) 1992

 (13.89w-1.47-8.29-27.94w-4.32-23.54-2.24.23)

**4x100 m Stafett**

47.31 **Fredrikstad IF** 2022

 (Mille M. Røsæg, Marlen Aakre, Nora K. Vold, Dina R. Aasen)

49.1 **Halden IL** 1981

 (M.Nyseth-M.Berger-K.Gussgaard-A.Skjærvik)

50.05 **Moss IL** 2013

 ( Maja Mollat 96-Malene H. Angell 95- Kaja Johansen 94-

 Linn Oppegård 98)

 51.13 **Sarpsborg IL**

 (J.Bjørnstad- J. Evensen- L. Malmberg- S Skaftun 2018

52.0 **FIL Bamse** 1985

 (A.Lysaker-I.H.Narvestad-A.Narvestad-A.Lorentzen)

52.6 **Askim IF** 1980

 (B.Festøy-A.Urbanski-M.Willumsen-I.Skjørten)

52.75 **Spydeberg IL**  1997

56.1 **Rakkestad IF** 1978

**4x200 m Stafett**

1.46.7 **Halden IL** 1981

 (K.Gussgaard-M.Nyseth-A.Skjærvik-M.Berger)

1.49.2 **Fredrikstad IF** 1978

 (G.Eriksen-M.Andersson-M.Bergmann-A.Hemstyad)

1.50.2 **Moss IL** 1979

 (M.Weydal-E.Nordquist-M.Aaserud-T.Sølvberg)

1.50.7 **Askim IF** 1982

 (I.Skjørten-A.M.Aamlid-B.Festøy)

1.52.6 **Sarpsborg IL** 1981

 (J.Wangberg-M.Sandholtet-B.Abrahamsen-E.Bjørnstad)

1.52.6 **FIL Bamse** 1983

 (I.H.Narvestad-A.Narvestad-K.Lundeby-A.Solheim)

1.59.4 **FRI-KAM** 1983

**4x400 m Stafett**

3.46.67 **Fredrikstad IF** 2019

 (M. Aakre, A. Aarebrot, Emma Ida Breigan, Nora K. Vold)

3.54.67 **Halden IL** 1982

 (K.Gussgaard-H.Jørstad-M.Nyseth-M.Berger)

3.59.6 **Fredrikstad IF** 1978

 (G.Eriksen-M.Andersson-M.Bergmann-A.Hemstad)

4.11.0 **Askim IF** 1982

 (E Aamlid-A.M.Aamlid-I.Skjørten-B.Festøy)

4.13.3 **Friidrettslaget Bamse** 1981

 (M.Grinna-A.Lorentzen-A.Solheim-H.Rønneberg)

4.14.1 **Sarpsborg IL** 1987

 (U.C.Lande-T.Liljan-K.Hammer-N.Haugen)

4.15.3 **Indre Østfold IL** 1988

 (T.Melbye-B.Kirkerud-K.Steffensen-A.L.Haugland)

4.16.9 **Moss IL** 1978

 (M.Strædet-L.Strædet-E.Nordquist-L.Bjørnstad)

4.21.0 **FRI-KAMERATENE** 1982

4.31.9 **Spydeberg IL** 1983

4.38.8 **Rakkestad IF** 1977

**4x800 m Stafett**

9.27.53 **Sarpsborg IL** 1989

 (B.Tollehaug-N.Elisenberg-E.B.Mathisen-N.Haugen)

9.36.63 **Fredrikstad IF** 1987

 (T.Aarvak-C.Berger-T.Kjøniksen-G.Henriksen)

9.47.2 **Halden IL** 1981

 M.Berger-K.Gussgaard-M.Nyseth-R.B.Andersen)

9.53.83 **Moss IL** 1986

 (C.Kildahl-H.S.Andersen-H.Kolseth-C.Måleng)

9.56.5 **Indre Østfold Friidrettsklubb** 1988

 (K.Steffensen-M.B.Engen-A.L.Haugland-V.Tegneby)

10.06.4 **Spydeberg IL** 1986

 (M.B.Engen-B.Kirkerud-A.Moen-A.L.Haugland)

10.25.7 **Askim IF** 1983

 (A.M.Aamlid-I.Skjørten-K.Aarum-E.Aamlid)

10.41.6 **FIL Bamse** 1985

 (I.S.Mysen-H.Rønneberg-I.H.Narvestad-A.Lorentzen)

**1000 m stafett**

2.10.47 **Fredrikstad** **IF** 2021

 (Juliane Grell, Emma S Bekkevik, Marlen Aakre,

 Nora Wold)

2.15.97 **Halden IL** 1982

 A.Skjærvik-R.Kullerud-K.Gussgaard-M.Berger)

2.18.85 **Moss IL** 2013

 ( Maria Robertsen 97-Estelle G.Maillet 97- Liselotte

 Rymoen 97-Linn Oppegård 98)

2.22.27 **FIL Bamse** 1985

 (A.Narvestad-A.Solheim-I.H.Narvestad-A.Lorentzen)

2.24.11 **Sarpsborg IL** 1987

2.26.4 **FRI-KAM** 1982

2.28.0 **Askim Idrettsforening** 1980

2.31.73 **Indre Østfold Friidrettsklubb** 1987

2.39.9 **Spydeberg IL** 1985