

MS**200m A-finale**

Vind: +0,6

1	44	Therkildsen, Eirik F.	IL Valder	23,93
2	45	Harnes, Torstein Nøstvold	IL Valder	24,27
3	33	Eidseter, Svein Olav	Tingvoll FIK	24,51
4	47	Farstad, Eldar	IL Valder	24,87
5	18	Selvåg, Audun Grimstad	Hareid IL FIG	25,26
6	7	Øien, Vegard Jensen	Eide IL Friidrett	25,36

KS**200m A-finale**

Vind: +0,7

1	50	Myrøld, Ida-Kistine	Ørsta IL Friidrett	26,86
2	12	Bigset, Jeanette	Hareid IL FIG	27,02
3	73	Sunde, Eirin Roiha	Ålesund FIK	28,26
4	13	Kjøde, Ida Marlen	Hareid IL FIG	28,28
5	75	Aamlid, Synnøve Stubmo	Ålesund FIK	29,00
6	54	Kristiansen, Lene	Ørsta IL Friidrett	29,12

Plassering Totalt

1	50	Myrøld, Ida-Kistine	Ørsta IL Friidrett	26,86
2	12	Bigset, Jeanette	Hareid IL FIG	27,02
3	73	Sunde, Eirin Roiha	Ålesund FIK	28,26
4	13	Kjøde, Ida Marlen	Hareid IL FIG	28,28
5	75	Aamlid, Synnøve Stubmo	Ålesund FIK	29,00
6	54	Kristiansen, Lene	Ørsta IL Friidrett	29,12

KS**200m B-finale**

Vind: +1,2

	32	Løset, Ida	Tingvoll FIK	DNS
1	4	Ertesvåg, Nina Urke	Dimna IL Friidrett	28,89
2	27	Rolland, Ingrid Ness	Tingvoll FIK	29,70
3	43	Therkildsen, Anette F.	IL Valder	29,73
4	74	Johannessen, Hege-Katrin	Ålesund FIK	29,78
5	29	Aasprang, Elisabeth	Tingvoll FIK	31,00

KS**200m forsøk****Heat: 1**

Vind: +0,9

1	12	Bigset, Jeanette	Hareid IL FIG	26,69
2	73	Sunde, Eirin Roiha	Ålesund FIK	28,10
3	43	Therkildsen, Anette F.	IL Valder	29,38
4	29	Aasprang, Elisabeth	Tingvoll FIK	29,80
5	76	Salen, Karen	Ålesund FIK	30,13

Heat: 2

Vind: +0,2

1	50	Myrøld, Ida-Kistine	Ørsta IL Friidrett	26,87
2	54	Kristiansen, Lene	Ørsta IL Friidrett	28,10
3	75	Aamlid, Synnøve Stubmo	Ålesund FIK	28,92
5	32	Løset, Ida	Tingvoll FIK	30,04

Ørsta Stadion

Heat: 3

Vind: +0,2

1	13	Kjode, Ida Marlen	Hareid IL FIG	26,87
2	4	Ertesvåg, Nina Urke	Dimna IL Friidrett	28,92
3	74	Johannessen, Hege-Katrin	Ålesund FIK	29,50
4	27	Rolland, Ingrid Ness	Tingvoll FIK	29,26

KS

3000m

1	56	Engeset, Kristine Eikrem	Ørsta IL Friidrett	10.10,91
2	58	Fjørtoft, Silje	Ørsta IL Friidrett	10.34,22
3	5	Oksavik, Ingrid	Dimna IL Friidrett	12.19,25
4	9	Midtflø, Oda Renate	Hareid IL FIG	12.19,81
5	59	Heltne, Silje	Ørsta IL Friidrett	12.32,35

KS

Diskos

1,0 kg

1	53	Kristiansen, Anita	Ørsta IL Friidrett	28,36
		27,67 27,65 25,03 24,08	28,36 25,44	
2	54	Kristiansen, Lene	Ørsta IL Friidrett	26,46
		22,67 23,14 22,37 22,32	26,46	
3	57	Mo, Grete Bjørdalsbakke	Ørsta IL Friidrett	25,77
		23,94 23,10 25,77		
4	55	Mo, Tone Bjørdalsbakke	Ørsta IL Friidrett	24,98
		22,51 22,70 21,98 24,98		
5	52	Gausdal, Anne Line	Ørsta IL Friidrett	22,66
		19,53 22,50 22,55 22,66	21,86 21,63	
6	28	Husby, Mari	Tingvoll FIK	21,07
		20,35 19,43 20,25 20,50	19,48 21,07	
7	10	Selvåg, Ingvild Grimstad	Hareid IL FIG	20,75
		19,85 20,75		
8	2	Nevestad, Astri-Louise	Dimna IL Friidrett	18,30
		18,30 15,15		
9	3	Garshol, Kristine	Dimna IL Friidrett	17,30
		16,15 17,30		

KS

Lengde

1	55	Mo, Tone Bjørdalsbakke	Ørsta IL Friidrett	4,95
		-2,27 -0,62 -0,93 -0,71		
		4,77 4,67 4,77 4,95		

Ørsta Stadion

2	10	Selvåg, Ingvald Grimstad	Hareid IL FIG	4,87
		+0,15 -0,83 -1,11 -1,36		
		4,81 4,87 4,85 4,68		
3	50	Myrøld, Ida-Kistine	Ørsta IL Friidrett	4,83
		+0,16 -0,89 -1,96 -0,89		
		4,69 4,83 4,49 4,68		
4	27	Rolland, Ingrid Ness	Tingvoll FIK	4,68
		+0,15 -1,60 -0,86 -1,01		
		4,67 4,68 4,38 4,56		
5	73	Sunde, Eirin Roiha	Ålesund FIK	4,65
		-0,46 -1,18 -1,10 -0,95	-0,97 -1,22	
		4,65 4,52 4,43 4,40	4,33 4,44	
6	51	Omenås, Lene	Ørsta IL Friidrett	4,45
		-1,03 -0,43 -0,66		
		4,35 4,42 4,45		
7	32	Løset, Ida	Tingvoll FIK	4,34
		+0,16 -1,07 -1,49 -0,89	-1,36 -1,20	
		4,30 4,02 4,34 4,10	4,05 3,80	
8	30	Resell, Guro	Tingvoll FIK	4,33
		-0,19 -0,65 -1,05 -0,90	-0,94 -1,44	
		4,22 4,17 4,08 4,18	4,31 4,33	
9	76	Salen, Karen	Ålesund FIK	4,10
		-0,35 -0,59		
		4,10 4,00		
10	29	Aasprang, Elisabeth	Tingvoll FIK	3,79
		-0,36		
		3,79		

MS

200m B-finale

Vind: +1,5

	14	Rise, Walter Molt	Hareid IL FIG	DNF
	68	Westerås, Kjetil	Åheim IL Friidrett	DNS
1	34	Skålvik, Tommy Fredriksen	Tingvoll FIK	25,30
2	37	Dyrhaug, Jon Ivar	Tingvoll FIK	25,54
3	49	Indreeide, Øyvind	Vartdal Turn og IL	25,67
4	79	Grimstad, Ørjan Engen	Hareid IL FIG	26,67

MS

200m forsøk

Heat: 1

Vind: +1,1

1	44	Therkildsen, Eirik F.	IL Valder	23,95
2	33	Eidseter, Svein Olav	Tingvoll FIK	24,84
3	68	Westerås, Kjetil	Åheim IL Friidrett	26,14
4	69	Hellebust, Kai-Robin	Åheim IL Friidrett	27,19

Ørsta Stadion

5	15	Toppol, Rolf Arild	Hareid IL FIG	27,25
6	17	Brandal, Odd Magne	Hareid IL FIG	27,98
Heat: 2 Vind: +1.0				
1	45	Harnes, Torstein Nøstvold	IL Valder	24,67
2	7	Øien, Vegard Jensen	Eide IL Friidrett	25,52
3	18	Selvåg, Audun Grimstad	Hareid IL FIG	25,59
4	49	Indreeide, Øyvind	Vartdal Turn og IL	25,80
5	14	Rise, Walter Molt	Hareid IL FIG	26,17
6	71	Løvold, Håvard Aahjem	Aheim IL Friidrett	26,81
Heat: 3 Vind: +0,3				
1	47	Farstad, Eldar	IL Valder	25,11
2	34	Skålvik, Tommy Fredriksen	Tingvoll FIK	25,71
2	37	Dyrhaug, Jon Ivar	Tingvoll FIK	25,71
4	79	Grimstad, Ørjan Engen	Hareid IL FIG	26,38
5	36	Heggem, Tage	Tingvoll FIK	27,09
6	65	Kristiansen, Kai Are	Ørsta IL Friidrett	27,43

MS**3000m**

1	78	Gjul, Jo Eirik	Tingvoll FIK	9.08,94
2	38	Gjul, Jørn Henrik	Tingvoll FIK	9.11,88
3	48	Dyb, Terje	IL Valder	9.18,40
4	25	Sægrov, Leif	IL Molde-Olymp	9.23,30
5	24	Beruke, Biniam	IL Molde-Olymp	9.29,60
6	1	Nedregård, Svein Oskar	Aksla IL Friidrett	9.29,63
7	40	Frisnes, Ole Martin	Tingvoll FIK	9.30,15
8	39	Sætherbø, Marius Koksvik	Tingvoll FIK	9.34,14
9	19	Møgster, Johan	Hareid IL FIG	10.10,07
10	20	Korsnes, Jan Kristian	Hareid IL FIG	10.11,30
11	66	Nilsen, Vegard Otterdal	Ørsta IL Friidrett	10.31,40
12	21	Toppol, Birger	Hareid IL FIG	11.15,09
13	64	Eikås, Sondre	Ørsta IL Friidrett	11.48,75

Ørsta Stadion

Plassering Totalt

1	78	Gjul, Jo Eirik	Tingvoll FIK	9.08,94
2	38	Gjul, Jørn Henrik	Tingvoll FIK	9.11,88
3	48	Dyb, Terje	IL Valder	9.18,40
4	25	Sæggrov, Leif	IL Molde-Olymp	9.23,30
5	24	Beruke, Biniam	IL Molde-Olymp	9.29,60
6	1	Nedregård, Svein Oskar	Aksla IL Friidrett	9.29,63
7	40	Frisnes, Ole Martin	Tingvoll FIK	9.30,15
8	39	Sætherbø, Marius Koksvik	Tingvoll FIK	9.34,14
9	19	Møgster, Johan	Hareid IL FIG	10.10,07
10	20	Korsnes, Jan Kristian	Hareid IL FIG	10.11,30
11	66	Nilsen, Vegard Otterdal	Ørsta IL Friidrett	10.31,40
12	21	Toppol, Birger	Hareid IL FIG	11.15,09
13	64	Eikås, Sondre	Ørsta IL Friidrett	11.48,75

MS

Diskos

2,0 kg

1	60	Tønnessen, Erik Drange	Ørsta IL Friidrett	33,70
	33,68	33,15	32,90	33,70
			32,87	
2	63	Langlo, Andreas	Ørsta IL Friidrett	31,09
	29,00	28,60	31,09	
3	16	Bergersen, Kenneth	Hareid IL FIG	30,79
	30,79			
4	61	Bakke, Øyvind Opsal	Ørsta IL Friidrett	25,10
	24,68	24,67	25,10	
5	72	Sunde, Rolf A.	Ålesund FIK	22,72
	22,05	20,24	22,72	19,68
6	69	Hellebust, Kai-Robin	Aheim IL Friidrett	20,46
	18,33	20,46		
7	49	Indreeide, Øyvind	Vartdal Turn og IL	19,63
	19,55	17,49	19,63	15,23
8	41	Husby, Øyvind	Tingvoll FIK	19,53
	17,60	19,53	17,94	

MS

Lengde

1	33	Eidseter, Svein Olav	Tingvoll FIK	6,19
	+0,43	-0,31	+0,39	-0,71
	5,60	5,84	5,81	6,19
2	45	Harnes, Torstein Nøstvold	IL Valder	5,95
	+0,46	+1,80	+0,85	+0,24
	5,66	5,68	3,91	5,95
3	42	Løvik, Jonas	Tingvoll FIK	5,73
	+1,28	+2,60	+0,69	+1,57
	5,53	5,67	5,65	5,73
4	71	Løvold, Håvard Aahjem	Aheim IL Friidrett	5,72
	+1,29	-0,73	+1,61	+0,99
	2,43	5,31	5,47	4,44
			5,65	5,72

Ørsta Stadion

5	49	Indreeide, Øyvind	Vartdal Turn og IL	5,62
	+0,43	+1,45		
	5,62	5,24		
6	14	Rise, Walter Molt	Hareid IL FIG	5,48
	-0,74	-0,71	+1,46	+1,81
	4,98	5,27	5,23	5,48
				5,46
7	34	Skålvik, Tommy Fredriksen	Tingvoll FIK	5,46
	+0,22	+1,51	-0,70	-0,19
	5,29	5,29	5,05	5,41
				5,46
				5,41
8	7	Øien, Vegard Jensen	Eide IL Friidrett	5,38
	-1,45	-0,71	-0,89	+1,01
	4,99	4,97	5,18	5,19
				5,38
9	36	Heggem, Tage	Tingvoll FIK	5,25
	-0,26	+1,06	+0,36	-2,43
	4,93	5,13	4,77	5,07
				+1,61
				5,25
10	37	Dyrhaug, Jon Ivar	Tingvoll FIK	5,15
	-1,53	+0,30		
	5,11	5,15		
11	41	Husby, Øyvind	Tingvoll FIK	5,10
	-0,46	+1,02	-0,16	
	4,98	5,06	5,10	
12	65	Kristiansen, Kai Are	Ørsta IL Friidrett	4,96
	-0,18			
	4,96			
13	79	Grimstad, Ørjan Engen	Hareid IL FIG	4,95
	-1,73	+1,74	+1,93	
	4,85	4,57	4,95	
14	15	Toppol, Rolf Arild	Hareid IL FIG	4,87
	-0,55	-0,15		
	4,33	4,87		

MS ikke KC 3000m

1	23	Nedregård, Kristian	Idrettsklubben Tjalve	8.53,36
---	----	---------------------	-----------------------	---------

Plassering Totalt

1	23	Nedregård, Kristian	Idrettsklubben Tjalve	8.53,36
---	----	---------------------	-----------------------	---------

MV 45-49 3000m

1	22	Elvanes, Odd	Hareid IL FIG	10.10,81
---	----	--------------	---------------	----------