

Norge / Norway: 2013 - Utendørs / Outdoor**Kvinner / Women 50-54 år / years**

pr. 31.12.2013 (oppdatert / updated 03.01.2014)

100m (K50-54)

15.81	+0,0	(1)	Heidi Barth (Andersen), Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	21.08.2013
16.14	+0,0	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Sp	01.06.2013
16.67	-0,7	(2)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Byrkjelo	09.08.2013

Manuelle tider / Handtiming:

15.6		(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	23.05.2013
16.8		(2)	Ellinor Bentzen Fossetøl, IK Grane	(61)	Froland	15.08.2013
17.5		(3)	Jorunn Ellefsen, IL Express	(63)	Froland	15.08.2013

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

16.5		(1)	Anne Karine Solli Seland, Friskis og Svettis	(62)	Froland	15.08.2013
------	--	-----	--	------	---------	------------

200m (K50-54)

32.93	-0,8	(1)	Tone Rønnekleiv, Gloppen FIL	(60)	Byrkjelo	10.08.2013
34.87	-0,8	(2)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Byrkjelo	10.08.2013

Manuelle tider / Handtiming:

34.1	+0,0	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	29.05.2013
------	------	-----	-------------------------------------	------	---------	------------

400m (K50-54)

79.24		(1)	Ragnhild Gulvik, Larvik T&IF	(63)	Byrkjelo	11.08.2013
-------	--	-----	------------------------------	------	----------	------------

800m (K50-54)

2:57.3		(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	25.07.2013
3:13.81		(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Sp	01.06.2013
3:21.4		(1)	Linda Marie Aanes Woldvik, Kløfta IL	(62)	Jessheim	28.09.2013

Bedriftsklasse / Company class:

3:20.7		(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	21.08.2013
--------	--	-----	-------------------------------------	------	---------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2:59.7		(1)	Frøydis Hallstensen Øyen, Romerike Runners T.	(62)	Lørenfallet	04.06.2013
--------	--	-----	---	------	-------------	------------

1500m (K50-54)

5:44.66		(1)	Bente Mariann Tenold Holter, Ullensaker/Kisa IL	(62)	Jessheim	06.06.2013
5:58.1		(1)	Oddveig Dybdahl Fagervold, Selbu IL	(61)	Stjørdal	21.08.2013
6:35.0		(2)	Anne Kjersti Bakken, IL Stjørdals-Blink	(62)	Stjørdal	21.08.2013
6:58.29		(4)	Linda Marie Aanes Woldvik, Kløfta IL	(62)	Jessheim	06.06.2013

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

6:43.76		(2)	Brita Kristin By, Fenstad	(65)	Jessheim	06.06.2013
6:57.39		(3)	Unn Haaland, Helsetunet	(61)	Jessheim	06.06.2013

3000m (K50-54)

12:50.6		(1)	Oddveig Dybdahl Fagervold, Selbu IL	(61)	Stjørdal	19.06.2013
14:05.0		(2)	Anne Kjersti Bakken, IL Stjørdals-Blink	(62)	Stjørdal	19.06.2013

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

14:08.6		(3)	Hilde Stol Øyan, Skjelstadmark IL	(63)	Stjørdal	19.06.2013
---------	--	-----	-----------------------------------	------	----------	------------

Høyde / High Jump (K50-54)

1.30		(1)	Jorunn Ellefsen, IL Express	(63)	Froland	15.08.2013
1.15		(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Byrkjelo	09.08.2013

Lengde / Long Jump (K50-54)

4.05	+1,4	(1)KS	Heidi Barth, Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	04.09.2013
3.76		(1)	Ellinor Bentzen Fossetøl, IK Grane	(61)	Froland	15.08.2013
3.67	+0,3	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Sp	01.06.2013
3.54		(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	23.05.2013
3.36		(3)	Jorunn Ellefsen, IL Express	(63)	Froland	15.08.2013

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

3.45		(2)	Anne Karine Solli Seland, Friskis og Svettis	(62)	Froland	15.08.2013
------	--	-----	--	------	---------	------------

Tresteg / Triple Jump (K50-54)

7.88	-0,5	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	29.05.2013
------	------	-----	-------------------------------------	------	---------	------------

Kule / Shot Put 3.0 kg (K50-54)

10.06	(m)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Moss	30.06.2013
7.67	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Sp	01.06.2013
7.59	(1)	Ellinor Bentzen Fossetstøl, IK Grane	(61)	Froland	15.08.2013
7.46	(2)	Jorunn Ellefsen, IL Express	(63)	Froland	15.08.2013
6.78	(1)	Grete Karin Berg, Bærums Verk	(59)	Nadderud	12.10.2013
6.38	(1)	Ragnhild Solli, Sømna IL	(59)	Vik i Helgeland	25.07.2013
6.09	(4)KS	Heidi Barth, Larvik T&IF	(61)	Larvik/Lo	04.09.2013

Kule / Shot Put 4.0 kg (K50-54)

7.38	(3)KS	Tina Susann Vold Hovde, Måndalen IL	(63)	Måndalen	14.09.2013
------	-------	-------------------------------------	------	----------	------------

Diskos / Discus Throw 1.0 kg (K50-54)

39.41	(1)KS	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Sæby, DEN	19.10.2013
28.95	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Holum	04.06.2013
18.40	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	11.09.2013

Slegge / Hammer Throw 3.0 kg (K50-54)

34.54	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Vågsbygd	17.07.2013
26.67	(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Tønsberg	27.04.2013

Slegge / Hammer Throw 4.0 kg (K50-54)

26.41	(2)KS	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Kristiansand	19.06.2013
-------	-------	---------------------------------------	------	--------------	------------

Spyd / Javelin Throw 400 g (K50-54)

17.79	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	11.09.2013
-------	-----	-------------------------------------	------	---------	------------

Spyd / Javelin Throw 500 g (K50-54)

27.64	(m)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Moss	30.06.2013
18.93	(5)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Moss	28.06.2013
14.74	(1)	Grete Karin Berg, Bærums Verk	(59)	Nadderud	12.10.2013

Spyd / Javelin Throw 600 g (K50-54)

24.40	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Stavanger/St	07.08.2013
16.60	(1)KS	Tina Susann Vold Hovde, Måndalen IL	(63)	Måndalen	14.09.2013

Vekt / Weight Throw 7.26 kg (K50-54)

12.67	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Byrkjelo	11.08.2013
9.67	(2)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Byrkjelo	11.08.2013

Vekt / Weight Throw 9.08 kg (K50-54)

10.29	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL	(59)	Vågsbygd	16.06.2013
-------	-----	---------------------------------------	------	----------	------------

4-kamp / Tetrathlon (K50-54)

1998	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Sp	01.06.2013
$\Sigma W=0,3$ (16.14-7.67-3.67-3:13.81) / +0,0 / +0,3					

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (K50-54)

3340	(2)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL (33.69-10.06-23.87-27.64-12.21)	(59)	Moss	30.06.2013
2274	(2)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene (26.67-7.19-17.04-17.88-9.20)	(61)	Tønsberg	27.04.2013

Alternativt resultat / Alternative result:

3252	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL (33.99-9.19-27.30-24.23-11.90)	(59)	Knarvik	03.08.2013
3192	(1)	Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL (31.93-8.86-28.51-24.86-11.62)	(59)	Lyngdal	07.09.2013

1000m stafett / Swedish Relay (K50-59)

3:12.28	(1)	Florø T&IF		Byrkjelo	10.08.2013
(Grethe Maren Myklestad(42)-Magnhild Myklebust(51)-Herdis Elin Lexau(54)-Bjørn Reknes(52))					