

## IL Valder

### TRENINGSTEVE INNEENDØRS

Giske Komm Idrettshall, Valderøy 07.02.2014

| Lengde u/t                   |      |          |          |
|------------------------------|------|----------|----------|
| Navn                         | Født | Klasse   | Resultat |
| Andrea Grytten               | 1999 | J-15     | 2,27     |
| Randi Weltzin                | 1996 | J-18     | 1,99     |
| Julie Roald                  | 2001 | J-13     | 1,91     |
| Julie Weltzin                | 2003 | J-11     | 1,89     |
| Bertine Nordstrand           | 2004 | J-10     | 1,63     |
| Tora H Synes                 | 2003 | J-11     | 1,52     |
| Emma Clausen Skjong          | 2004 | J-10     | 1,50     |
|                              |      |          |          |
|                              |      |          |          |
| Mikael Farstad Therkildsen   | 1997 | G-17     | 2,85     |
| Helge Schistad, ÅFIK         | 1950 | MV 60-64 | 2,47     |
| Rune Ingebrigtsen            | 1982 | MS       | 2,44     |
| Sadan Nasser                 | 2001 | G-13     | 2,02     |
| Medhani Tesfai               | 2002 | G-12     | 1,64     |
|                              |      |          |          |
|                              |      |          |          |
| <b>Rekrutter under 10 år</b> |      |          |          |
| Hans Magne Rørvik Godø       | 2005 |          | 1,61     |
| Ingrid Helen Dyb             | 2006 |          | 1,57     |
| Kristian Roald               | 2007 |          | 1,34     |
| Linnea Alexandra Ytterland   | 2007 |          | 1,15     |
| Mateo Madrigal Valderhaug    | 2005 |          | 1,38     |
| Mikael Ytterland Molnes      | 2005 |          | 1,54     |
| Sara Hjeldnes                | 2006 |          | 1,40     |
| Thomas Skjong Bjørlykkhaug   | 2005 |          | 1,63     |
| Yakob Testay Samud           | 2005 |          | 1,46     |
| Åse Camilla Dyb              | 2008 |          | 1,25     |

| 30 m               |      |        |          |
|--------------------|------|--------|----------|
| Navn               | Født | Klasse | Resultat |
| Andrea Grytten     | 1999 | J-15   | 4,63     |
| Randi Weltzin      | 1996 | J-18   | 4,76     |
| Julie Roald        | 2001 | J-13   | 5,14     |
| Julie Weltzin      | 2003 | J-11   | 5,23     |
| Bertine Nordstrand | 2004 | J-10   | 5,49     |
| Tora H Synes       | 2003 | J-11   | 5,59     |

|                                   |             |             |             |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Emma Clausen Skjong</b>        | <b>2004</b> | <b>J-10</b> | <b>5,74</b> |
|                                   |             |             |             |
| <b>Mikael Farstad Therkildsen</b> | <b>1997</b> | <b>G-17</b> | <b>4,09</b> |
| <b>Sadan Nasser</b>               | <b>2001</b> | <b>G-13</b> | <b>5,43</b> |
| <b>Medhani Tesfai</b>             | <b>2002</b> | <b>G-12</b> | <b>5,43</b> |
|                                   |             |             |             |
|                                   |             |             |             |
| <b>Rekrutter under 10 år</b>      |             |             |             |

|                                   |             |  |             |
|-----------------------------------|-------------|--|-------------|
| <b>Hans Magne Rørvik Godø</b>     | <b>2005</b> |  | <b>5,66</b> |
| <b>Ingrid Helen Dyb</b>           | <b>2006</b> |  | <b>5,85</b> |
| <b>Kristian Roald</b>             | <b>2007</b> |  | <b>6,61</b> |
| <b>Linnea Alexandra Ytterland</b> | <b>2007</b> |  | <b>8,33</b> |
| <b>Mateo Madrigal Valderhaug</b>  | <b>2005</b> |  | <b>6,13</b> |
| <b>Mikael Ytterland Molnes</b>    | <b>2005</b> |  | <b>5,54</b> |
| <b>Sara Hjeldnes</b>              | <b>2006</b> |  | <b>6,56</b> |
| <b>Thomas Skjong Bjørlykkhaug</b> | <b>2005</b> |  | <b>5,71</b> |
| <b>Yakob Testay Samud</b>         | <b>2005</b> |  | <b>6,11</b> |
| <b>Åse Camilla Dyb</b>            | <b>2008</b> |  | <b>6,59</b> |

Elektronisk tidtaking med fotoceller for start og mål. Fremste fot 1 m fra startlinje