FU 11-14 60 m

Vind: -0,2 Tyrving

1	251	Anna-Kristine Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	11,06

FU 11-14 600 m

Tyrving

1	251	Anna-Kristine Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	2.21,10

FU 11-14 Lengde *Lengde 1*

Tyrving

1	251	Anna-Kristine Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	2,46

0,7

2,27 2,46 2,28 x

FU 11-14 Spyd *400 g*

Tyrving

1	251	Anna-Kristine Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	5,06

4,03 x 4,89 5,06

G-10 60 m

Heat: 1

Tyrving

950	Fabian Klingen Langås	Namsen Friidrettsforening	10,14
909	Lars Rune Sporildnes	Follafoss IL	12,61
17	Andreas Kaldal	Namdalseid IL	10,16
290	Oskar Haugan	Steinkjer Friidrettsklubb	12,34
300	Sondre Rønne	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS
16	Mattias Kaldal	Namdalseid IL	11,55
924	Lars Skaufel Holmen	Frol IL	10,71

Heat: 2

Tyrving

18	Alexander Sæther	Namdalseid IL	11,60
273	Kolbjørn Baadshaug	Steinkjer Friidrettsklubb	10,77
643	Gaute Lund	Verdal Friidrettsklubb	11,47
270	Jørgen Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	12,23
653	Kjetil Kvernmo	Verdal Friidrettsklubb	10,72
644	Gift Kazembe	Verdal Friidrettsklubb	10,14
659	Martin Grevskott	Verdal Friidrettsklubb	12,42
291	Petter Berg Macedo	Steinkjer Friidrettsklubb	11,38

G-10 Lengde

						Tyrving
659	Martin Grevskott			Verdal Friidrettsklubb	2,45	653
			godkj			
2,32	2,33	2,45	2,31			
273	Kolbjørn Baadshaug			Steinkjer Friidrettsklubb	3,46	865
			godkj			
3,28	3,24	3,46	3,22			
291	Petter Berg Macedo			Steinkjer Friidrettsklubb	2,64	693
			godkj			
x	x	2,64	2,42			
18	Alexander Sæther			Namdalseid IL	2,65	695
			godkj			
2,55	2,33	2,65	2,57			
909	Lars Rune Sporildnes			Follafoss IL	2,03	565
			godkj			
1,89	1,83	1,95	2,03			
17	Andreas Kaldal			Namdalseid IL	3,06	781
			godkj			
3,02	2,94	3,05	3,06			
16	Mattias Kaldal			Namdalseid IL	2,42	647
			godkj			
2,21	2,32	2,35	2,42			
270	Jørgen Wekre			Steinkjer Friidrettsklubb	3,06	781
godkj						
3,06	2,86	3,05	2,75			
950	Fabian Klingen Langås			Namsen Friidrettsforening	3,57	888
godkj						
3,57	3,45	3,19	3,42			
644	Gift Kazembe			Verdal Friidrettsklubb	3,46	865
			godkj			
3,24	3,33	3,38	3,46			
653	Kjetil Kvernmo			Verdal Friidrettsklubb	2,69	703
godkj						
2,69	2,39	2,60	2,34			
924	Lars Skaufel Holmen			Frol IL	2,64	693
			godkj			
2,42	2,45	2,64	2,60			
300	Sondre Rønne			Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	
643	Gaute Lund			Verdal Friidrettsklubb	2,90	748
godkj						
2,90	2,86	2,87	2,69			

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

						Tyrving
659	Martin Grevskott			Verdal Friidrettsklubb	16,41	
x	14,12	16,41	15,61			

	653	Kjetil Kvernmo			Verdal Friidrettsklubb	14,99
14,99	14,12	10,19	x			
	18	Alexander Sæther			Namdalseid IL	18,01
x	x	16,02	18,01			
	17	Andreas Kaldal			Namdalseid IL	36,64
36,64	34,32	33,28	34,72			
	273	Kolbjørn Baadshaug			Steinkjer Friidrettsklubb	28,43
x	28,43	23,44	21,80			
	300	Sondre Rønne			Steinkjer Friidrettsklubb	DNS
	270	Jørgen Wekre			Steinkjer Friidrettsklubb	27,54
17,26	25,77	27,54	25,15			
	291	Petter Berg Macedo			Steinkjer Friidrettsklubb	17,89
x	17,89	15,94	16,33			
	909	Lars Rune Sporildnes			Follafoss IL	15,69
14,81	15,69	14,30	12,40			
	644	Gift Kazembe			Verdal Friidrettsklubb	28,84
28,84	24,81	24,16	24,57			
	950	Fabian Klingen Langås			Namsen Friidrettsforening	28,71
x	25,30	28,71	x			
	16	Mattias Kaldal			Namdalseid IL	20,03
20,03	18,51	17,36	17,87			
	643	Gaute Lund			Verdal Friidrettsklubb	23,25
23,25	22,00	21,61	18,41			
	924	Lars Skaufel Holmen			Frol IL	23,83
23,83	20,04	16,31	12,67			

G-11 **60 m**

Vind: -0,1

					Tyrving
1	609	Simen Spolen	Steinkjer Friidrettsklubb	9,46	779
2	660	Ola Tuseth Strand	Verdal Friidrettsklubb	9,67	714
3	916	Eirik Engen Andersen	Frol IL	10,00	612
4	925	Ole Woldseth Ytterli	Frol IL	10,25	535
5	640	Eirik Lund	Verdal Friidrettsklubb	10,66	407

G-11 **600 m**

Heat: 1

					Tyrving
1	950	Fabian Klingen Langås	Namsen Friidrettsforening	2.11,42	313
2	660	Ola Tuseth Strand	Verdal Friidrettsklubb	2.13,04	269
3	609	Simen Spolen	Steinkjer Friidrettsklubb	2.15,58	201
4	640	Eirik Lund	Verdal Friidrettsklubb	2.18,13	132

G-11 Lengde *Lengde 1*

							Tyrving
1	609	Simen Spolen			Steinkjer Friidrettsklubb	4,08	901
				-0,6			
	3,84	3,81	4,08	3,81			
2	916	Eirik Engen Andersen			Frol IL	3,43	764
		-1,1					
	3,37	3,43	3,33	3,42			
3	925	Ole Woldseth Ytterli			Frol IL	3,38	754
				-0,7			
	2,99	3,29	3,26	3,38			
4	660	Ola Tuseth Strand			Verdal Friidrettsklubb	3,23	722
				-0,2			
	3,19	x	3,23	2,70			
5	640	Eirik Lund			Verdal Friidrettsklubb	3,01	676
		-1,0					
	2,79	3,01	2,96	2,95			

G-11 Spyd *400gr*

						Tyrving
1	916	Eirik Engen Andersen		Frol IL	15,12	452
	10,15	11,78	13,28	15,12		
2	925	Ole Woldseth Ytterli		Frol IL	13,82	400
	13,01	10,65	11,53	13,82		
3	640	Eirik Lund		Verdal Friidrettsklubb	12,74	357
	12,74	11,69	x	x		
4	609	Simen Spolen		Steinkjer Friidrettsklubb	11,89	323
	10,68	11,45	11,89	x		

G-12 60 m

Heat: 1 Vind: +0,2

					Tyrving
1	922	Jan T.Aboubacar	Frol IL	8,60	907
2	952	Håkon Alsaker	Namsen Friidrettsforening	9,08	758
3	22	Isak Jerpstad	Namdalseid IL	9,14	739
4	639	Bernard Kazembe	Verdal Friidrettsklubb	9,61	593
5	648	John Khalfan	Verdal Friidrettsklubb	9,74	553
6	260	Hans Einar Sørensen Overrein	Steinkjer Friidrettsklubb	10,08	448

Heat: 2 Vind: +0,3

					Tyrving
1	272	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9,10	752
2	991	Alfred Opheim	Snåsa IL	9,26	702
3	919	Håvard Skaufel Holmen	Frol IL	9,57	606

4	21	John Oskar Sæther	Namdalseid IL	9,62	590
5	948	Benjamin Gaupseth	Namsen Friidrettsforening	9,78	541
6	654	Kristoffer Varslott	Verdal Friidrettsklubb	9,84	522
7	645	Henrik Kvernmo	Verdal Friidrettsklubb	10,10	442

Heat: 3 Vind: +0,2

					Tyrving
1	253	Eirik Ishol Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	9,11	748
2	267	Iver Anton Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	9,48	634
3	963	Ole Andreas Berre	Ogndal IL	9,65	581
3	926	Runar S. Olsen	Frol IL	9,65	581
5	23	Kristoffer Kaldal	Namdalseid IL	10,43	339
6	642	Fredrik Grevskott	Verdal Friidrettsklubb	10,58	293
7	650	Julian Langland	Verdal Friidrettsklubb	10,59	290

Plassering Totalt

1	922	Jan T.Aboubacar	Frol IL	8,60
2	952	Håkon Alsaker	Namsen Friidrettsforening	9,08
3	272	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9,10
4	253	Eirik Ishol Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	9,11
5	22	Isak Jerpstad	Namdalseid IL	9,14
6	991	Alfred Opheim	Snåsa IL	9,26
7	267	Iver Anton Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	9,48
8	919	Håvard Skaufel Holmen	Frol IL	9,57
9	639	Bernard Kazembe	Verdal Friidrettsklubb	9,61
10	21	John Oskar Sæther	Namdalseid IL	9,62
11	963	Ole Andreas Berre	Ogndal IL	9,65
11	926	Runar S. Olsen	Frol IL	9,65
13	648	John Khalfan	Verdal Friidrettsklubb	9,74
14	948	Benjamin Gaupseth	Namsen Friidrettsforening	9,78
15	654	Kristoffer Varslott	Verdal Friidrettsklubb	9,84
16	260	Hans Einar Sørensen Overrein	Steinkjer Friidrettsklubb	10,08
17	645	Henrik Kvernmo	Verdal Friidrettsklubb	10,10
18	23	Kristoffer Kaldal	Namdalseid IL	10,43
19	642	Fredrik Grevskott	Verdal Friidrettsklubb	10,58
20	650	Julian Langland	Verdal Friidrettsklubb	10,59

G-12 **600 m**

Heat: 1

					Tyrving
1	22	Isak Jerpstad	Namdalseid IL	1.50,54	715
2	654	Kristoffer Varslott	Verdal Friidrettsklubb	1.52,98	649
3	11	Ludvik Bjørnstad	Malvik IL	2.00,44	448
4	926	Runar S. Olsen	Frol IL	2.00,50	446
5	648	John Khalfan	Verdal Friidrettsklubb	2.08,36	234
6	260	Hans Einar Sørensen Overrein	Steinkjer Friidrettsklubb	2.10,64	172
	253	Eirik Ishol Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

Heat: 2

					Tyrving
1	922	Jan T.Aboubacar	Frol IL	1.49,42	745
2	267	Iver Anton Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	1.49,87	733
3	23	Kristoffer Kaldal	Namdalseid IL	2.09,88	193
4	650	Julian Langland	Verdal Friidrettsklubb	2.11,41	151
5	639	Bernard Kazembe	Verdal Friidrettsklubb	2.13,64	91
6	963	Ole Andreas Berre	Ogndal IL	2.14,47	69
7	952	Håkon Alsaker	Namsen Friidrettsforening	2.14,68	63
8	948	Benjamin Gaupseth	Namsen Friidrettsforening	2.16,67	9
9	21	John Oskar Sæther	Namdalseid IL	2.32,94	
	645	Henrik Kvernmo	Verdal Friidrettsklubb	DNS	
	272	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

Plassering Totalt

1	922	Jan T.Aboubacar	Frol IL	1.49,42
2	267	Iver Anton Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	1.49,87
3	22	Isak Jerpstad	Namdalseid IL	1.50,54
4	654	Kristoffer Varslott	Verdal Friidrettsklubb	1.52,98
5	11	Ludvik Bjørnstad	Malvik IL	2.00,44
6	926	Runar S. Olsen	Frol IL	2.00,50
7	648	John Khalfan	Verdal Friidrettsklubb	2.08,36
8	23	Kristoffer Kaldal	Namdalseid IL	2.09,88
9	260	Hans Einar Sørensen Overrein	Steinkjer Friidrettsklubb	2.10,64
10	650	Julian Langland	Verdal Friidrettsklubb	2.11,41
11	639	Bernard Kazembe	Verdal Friidrettsklubb	2.13,64
12	963	Ole Andreas Berre	Ogndal IL	2.14,47
13	952	Håkon Alsaker	Namsen Friidrettsforening	2.14,68
14	948	Benjamin Gaupseth	Namsen Friidrettsforening	2.16,67
15	21	John Oskar Sæther	Namdalseid IL	2.32,94
	253	Eirik Ishol Skogan	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS
	272	Knut Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS
	645	Henrik Kvernmo	Verdal Friidrettsklubb	DNS

G-12 Lengde

							Tyrving
1	922	Jan T.Aboubacar			Frol IL	4,40	884
	godkj						
	4,40	3,73	3,99	4,17			
2	253	Eirik Ishol Skogan			Steinkjer Friidrettsklubb	4,30	863
			godkj				
	4,05	3,78	4,30	3,89			
3	272	Knut Melhus Romstad			Steinkjer Friidrettsklubb	4,17	836
				godkj			
	4,10	4,03	4,01	4,17			
4	952	Håkon Alsaker			Namsen Friidrettsforening	4,05	811
	godkj						
	4,05	3,85	3,82	3,85			

5	991	Alfred Opheim				Snåsa IL	3,97	794
	godkj							
	3,97	3,87	3,73	3,72				
6	22	Isak Jerpstad				Namdalseid IL	3,95	790
					godkj			
	3,74	3,79	3,79	3,95				
7	654	Kristoffer Varslott				Verdal Friidrettsklubb	3,82	762
		godkj						
	3,73	3,82	3,78	3,68				
8	648	John Khalfan				Verdal Friidrettsklubb	3,79	756
	godkj							
	3,79	3,53	3,58	3,63				
9	963	Ole Andreas Berre				Ogndal IL	3,75	748
					godkj			
	3,22	3,19	3,01	3,75				
10	267	Iver Anton Aune				Steinkjer Friidrettsklubb	3,69	735
	godkj							
	3,69	3,36	3,66	3,60				
11	23	Kristoffer Kaldal				Namdalseid IL	3,69	735
	godkj							
	3,69	3,37	3,10	x				
12	948	Benjamin Gaupseth				Namsen Friidrettsforening	3,60	716
	godkj							
	3,60	x	2,80	3,34				
13	919	Håvard Skaufel Holmen				Frol IL	3,58	712
		godkj						
	3,52	3,58	3,57	x				
14	645	Henrik Kvernmo				Verdal Friidrettsklubb	3,52	699
			godkj					
	3,35	3,33	3,52	3,27				
15	260	Hans Einar Sørensen Overrein				Steinkjer Friidrettsklubb	3,47	689
					godkj			
	3,40	3,24	3,31	3,47				
16	11	Ludvik Bjørnstad				Malvik IL	3,41	676
	godkj							
	3,41	3,36	3,28	x				
17	21	John Oskar Sæther				Namdalseid IL	3,14	619
			godkj					
	x	2,83	3,14	3,07				
18	642	Fredrik Grevskott				Verdal Friidrettsklubb	2,98	586
		godkj						
	2,97	2,98	2,91	x				
19	650	Julian Langland				Verdal Friidrettsklubb	2,94	577
	godkj							
	2,94	2,82	x	2,60				
	639	Bernard Kazembe				Verdal Friidrettsklubb	DNS	

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

								Tyrving
1	654	Kristoffer Varslott				Verdal Friidrettsklubb	23,64	577
	22,19	23,64	22,59	22,50				
2	253	Eirik Ishol Skogan				Steinkjer Friidrettsklubb	23,25	562
	16,47	22,18	21,97	23,25				
3	919	Håvard Skaufel Holmen				Frol IL	22,22	520
	21,35	22,22	20,30	19,97				
4	952	Håkon Alsaker				Namsen Friidrettsforening	22,00	512
	15,07	15,74	18,01	22,00				
5	922	Jan T.Aboubacar				Frol IL	21,39	487
	19,46	21,39	19,78	19,67				
6	272	Knut Melhus Romstad				Steinkjer Friidrettsklubb	20,71	460
	19,10	17,86	20,12	20,71				
7	260	Hans Einar Sørensen Overrein				Steinkjer Friidrettsklubb	20,67	458
	20,67	17,34	19,64	17,92				
8	267	Iver Anton Aune				Steinkjer Friidrettsklubb	19,28	403
	19,28	x	x	x				
9	642	Fredrik Grevskott				Verdal Friidrettsklubb	19,06	394
	12,96	x	18,74	19,06				
10	948	Benjamin Gaupseth				Namsen Friidrettsforening	16,40	288
	16,40	11,07	10,51	10,58				
11	648	John Khalfan				Verdal Friidrettsklubb	14,73	221
	12,45	14,73	x	x				
12	21	John Oskar Sæther				Namdalseid IL	14,40	208
	14,40	12,26	12,90	x				
13	23	Kristoffer Kaldal				Namdalseid IL	12,66	138
	x	12,66	x	x				
14	963	Ole Andreas Berre				Ogndal IL	12,19	119
	12,19	11,81	x	x				
15	650	Julian Langland				Verdal Friidrettsklubb	11,77	102
	11,77	x	x	x				
16	11	Ludvik Bjørnstad				Malvik IL	11,10	76
	9,29	11,10	x	x				
17	645	Henrik Kvernmo				Verdal Friidrettsklubb	10,58	55
	x	x	10,58	x				
18	639	Bernard Kazembe				Verdal Friidrettsklubb	9,94	29
	x	x	x	9,94				
19	22	Isak Jerpstad				Namdalseid IL	5,99	
	x	x	5,99	x				

G-13 **60 m**

Vind: +0,4

				Tyrving
1	967	Eric Alexander Lysberg	Overhalla IL	7,95	1000
2	8	Henrik Nilsen	Malvik IL	8,33	882

3	662	Ådne Lund	Verdal Friidrettsklubb	9,00	674
4	9	Einar Halvorsen	Malvik IL	9,57	497
	929	Tomas Renå	Hommelvik IL	DNS	

G-13 600 m

					Tyrving
1	929	Tomas Renå	Hommelvik IL	1.41,76	817
2	936	Fredrik Riseth	Lundamo IL	1.46,47	690
3	934	Aleksander Riseth	Lundamo IL	1.48,42	637
4	662	Ådne Lund	Verdal Friidrettsklubb	1.48,49	635
5	9	Einar Halvorsen	Malvik IL	1.54,11	484

G-13 Lengde

							Tyrving
1	967	Eric Alexander Lysberg			Overhalla IL	4,91	907
				-1,2			
	x	4,80	4,91	x			
2	8	Henrik Nilsen			Malvik IL	4,31	781
				0,0			
	4,30	3,80	4,08	4,31			
3	662	Ådne Lund			Verdal Friidrettsklubb	3,80	674
				0,0			
	x	3,53	3,78	3,80			
4	9	Einar Halvorsen			Malvik IL	3,65	643
				-1,9			
	3,46	3,18	3,23	3,65			

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

							Tyrving
1	967	Eric Alexander Lysberg			Overhalla IL	28,81	532
	24,42	28,81	26,50	24,20			
2	453	Ola Volden Lauvås			Stjørdal Friidrettsklubb	21,03	221
	20,51	20,96	16,17	21,03			
3	662	Ådne Lund			Verdal Friidrettsklubb	17,17	66
	15,97	17,17	14,33	16,12			

G-14 60 m

Heat: 1 Vind: +0,6

					Tyrving
1	949	Espen Andresen	Namsen Friidrettsforening	8,16	857
2	984	Vebjørn Sylten	Rørvik IL	8,24	832
3	649	John Vegard Stiklestad	Verdal Friidrettsklubb	8,56	733

4	917	Hallgeir Aspli	Frol IL	8,82	652
5	932	Kåre Johan Eriksson	IL Varden	8,83	649
	998	Vegard Kjenstad	Snåsa IL	DNS	

Heat: 2 Vind: +0,3

					Tyrving
1	987	Thapakorn Sitawan	Selsbakk IF	7,77	978
2	280	Magnus Aasen	Steinkjer Friidrettsklubb	8,17	854
3	951	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friidrettsforening	8,20	845
4	961	Karstein Grønnesby	Ogndal IL	8,59	724
5	956	Morten G. Sagnes	Namsen Friidrettsforening	8,92	621
6	973	Thomas Johansen	Overhalla IL	9,16	547
7	957	Stig Ove Selnes	Namsen Friidrettsforening	9,43	463

Plassering Totalt

1	987	Thapakorn Sitawan	Selsbakk IF	7,77
2	949	Espen Andresen	Namsen Friidrettsforening	8,16
3	280	Magnus Aasen	Steinkjer Friidrettsklubb	8,17
4	951	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friidrettsforening	8,20
5	984	Vebjørn Sylten	Rørvik IL	8,24
6	649	John Vegard Stiklestad	Verdal Friidrettsklubb	8,56
7	961	Karstein Grønnesby	Ogndal IL	8,59
8	917	Hallgeir Aspli	Frol IL	8,82
9	932	Kåre Johan Eriksson	IL Varden	8,83
10	956	Morten G. Sagnes	Namsen Friidrettsforening	8,92
11	973	Thomas Johansen	Overhalla IL	9,16
12	957	Stig Ove Selnes	Namsen Friidrettsforening	9,43
	998	Vegard Kjenstad	Snåsa IL	DNS

G-14 600 m

					Tyrving
1	917	Hallgeir Aspli	Frol IL	1.35,53	877
2	984	Vebjørn Sylten	Rørvik IL	1.42,45	690
3	280	Magnus Aasen	Steinkjer Friidrettsklubb	1.44,03	648
4	956	Morten G. Sagnes	Namsen Friidrettsforening	1.45,57	606
5	949	Espen Andresen	Namsen Friidrettsforening	1.46,10	592
6	932	Kåre Johan Eriksson	IL Varden	1.47,39	557
7	973	Thomas Johansen	Overhalla IL	1.51,92	435

G-14 Lengde

					Tyrving
1	951	Fredrik Berg Skarland	Namsen Friidrettsforening	5,15	874

0,0

5,15 x 5,04 5,11

2	649	John Vegard Stiklestad			Verdal Friidrettsklubb	4,93	827
		0,0					
	4,58	4,93	4,56	4,71			
3	949	Espen Andresen			Namsen Friidrettsforening	4,75	790
	0,0						
	4,75	4,62	4,47	x			
4	280	Magnus Aasen			Steinkjer Friidrettsklubb	4,52	741
	0,0						
	4,52	4,24	4,21	x			
5	956	Morten G. Sagnes			Namsen Friidrettsforening	4,24	682
		0,0					
	4,14	4,15	4,24	x			
6	957	Stig Ove Selnes			Namsen Friidrettsforening	4,06	645
	0,0						
	4,06	4,05	4,04	4,06			
7	961	Karstein Grønnesby			Ogndal IL	3,80	590
		0,0					
	3,69	3,74	3,80	x			
	987	Thapakorn Sitawan			Selsbakk IF	DNS	
	984	Vebjørn Sylten			Rørvik IL	DNS	

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

							Tyrving
1	966	Anders Asp Fossland			Overhalla IL	29,26	514
	29,26	x	27,82	28,75			
2	973	Thomas Johansen			Overhalla IL	26,66	410
	26,66	24,36	21,83	22,52			
3	957	Stig Ove Selnes			Namsen Friidrettsforening	26,18	391
	26,18	24,72	x	25,00			
	984	Vebjørn Sylten			Rørvik IL	DNS	

G-15 **100 m**

Vind: 0,0

				Tyrving
1	988	Øystein Kornelius Rødsjø	Selsbakk IF	12,48	877
2	941	Mats Solberg	Lundamo IL	13,00	784
3	250	Andreas Rein	Steinkjer Friidrettsklubb	13,56	683
4	294	Sebastian Benonisen	Steinkjer Friidrettsklubb	13,66	665
5	254	Eirik Aakervik	Steinkjer Friidrettsklubb	13,72	654
6	661	Sondre Granheim	Verdal Friidrettsklubb	14,23	562
7	288	Odin Grande Bjørnstad	Steinkjer Friidrettsklubb	14,25	559

G-15 **800 m**

					Tyrving
1	935	Anders Stensås	Lundamo IL	2.07,83	913
2	938	Magnus Stensås	Lundamo IL	2.13,30	814
3	985	Petter Kristensen Sakshaug	Selsbakk IF	2.23,73	626
4	661	Sondre Granheim	Verdal Friidrettsklubb	2.25,98	586
5	294	Sebastian Benonisen	Steinkjer Friidrettsklubb	2.36,68	393
6	250	Andreas Rein	Steinkjer Friidrettsklubb	2.36,92	389
7	288	Odin Grande Bjørnstad	Steinkjer Friidrettsklubb	2.47,36	201
	1	Nils Martin Ringstad	Mosvik IL	DNS	

G-15 Diskos *1,0kg*

							Tyrving
1	294	Sebastian Benonisen		Steinkjer Friidrettsklubb		35,31	650
	29,34	32,98	31,55	32,59	35,31	29,12	
2	966	Anders Asp Fossland		Overhalla IL		26,72	221
	22,79	24,55	x	x	26,72	x	
3	937	Kristoffer Metlid Skjelbred		Lundamo IL		24,67	118
	x	24,67	x	22,38	x	x	
4	250	Andreas Rein		Steinkjer Friidrettsklubb		21,25	
	15,58	x	x	17,39	19,37	21,25	

G-15 Lengde *Lengde 1*

							Tyrving
1	250	Andreas Rein		Steinkjer Friidrettsklubb		4,79	714
					0,0		
	x	4,59	4,59	x	4,48	4,79	
2	941	Mats Solberg		Lundamo IL		4,69	693
	2,6			0,0			
	4,69	x	x	4,66	x	x	
3	288	Odin Grande Bjørnstad		Steinkjer Friidrettsklubb		4,10	569
					0,0		
	x	4,08	2,76	3,98	x	4,10	
4	254	Eirik Aakervik		Steinkjer Friidrettsklubb		3,81	508
					0,5		
	3,46	3,26	3,30	3,34	3,16	3,81	

G-15 Spyd *600gr*

							Tyrving
1	937	Kristoffer Metlid Skjelbred		Lundamo IL		44,66	853
	44,66	36,39	x	34,67	36,06	39,26	
2	294	Sebastian Benonisen		Steinkjer Friidrettsklubb		33,27	458
	x	30,75	30,87	x	33,27	31,11	

3	288	Odin Grande Bjørnstad			Steinkjer Friidrettsklubb		29,26	298
	27,05	26,91	29,22	26,41	25,16	29,26		
4	254	Eirik Aakervik			Steinkjer Friidrettsklubb		22,36	22
	17,78	19,49	16,32	16,46	19,37	22,36		

G-16 100 m

Vind: 0,0

				Tyrving
1	632	Thomas Firing	Trondheim Friidrett	12,40	838
2	928	Stig-Henry Solum	Harran IL	12,42	834

G-16 800 m

					Tyrving
1	989	Eskil Buseth Folstad	Singsås IL	2.01,80	967
2	632	Thomas Firing	Trondheim Friidrett	2.07,76	860
3	6	Frode Aas Strandvik	Steinkjer Friidrettsklubb	2.10,99	802
4	26	Beimnet Haile Wolday	Ogndal IL	2.38,63	304
	928	Stig-Henry Solum	Harran IL	DNS	

G-16 Diskos *1,5kg*

								Tyrving
1	545	Størk Avelsgaard Lien			Stjørdal Friidrettsklubb		34,61	705
	32,42	29,97	32,12	x	30,27	34,61		
2	990	Michael Tøndevold			Sjetne IL		23,04	127
	19,82	18,93	20,72	20,04	20,95	23,04		

G-16 Lengde *Lengde 1*

								Tyrving
1	928	Stig-Henry Solum			Harran IL		5,55	821
						0,3		
	5,38	x	5,49	5,45	x	5,55		
2	632	Thomas Firing			Trondheim Friidrett		5,44	798
	0,7							
	5,44	4,95	5,28	x	x	x		

G-16 Spyd *700gr*

								Tyrving
1	545	Størk Avelsgaard Lien			Stjørdal Friidrettsklubb		50,89	917
	50,89	49,47	48,92	48,09	46,75	49,43		
2	990	Michael Tøndevold			Sjetne IL		39,31	592
	x	37,61	x	39,10	39,31	38,46		

G-17 100 m

Vind: 0,0

					Tyrving
1	627	Eirik Nordstein	Trondheim Friidrett	12,72	753
2	927	Øyvind Holmen Longva	Frol IL	13,04	695
	622	Aleksander Olsen	Trondheim Friidrett	DNS	
	980	Odd Eiken	Ranheim IL	DNS	

G-17 800 m

					Tyrving
1	263	Håkon Blengsli	Steinkjer Friidrettsklubb	2.13,12	718
	608	John Sivert Brandt	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

G-17 Lengde — *Lengde 1*

					Tyrving
1	627	Eirik Nordstein	Trondheim Friidrett	5,71	813

0,5

5,59	5,26	5,42	5,11	5,32	5,71

G-17 Spyd — *700gr*

					Tyrving
1	927	Øyvind Holmen Longva	Frol IL	41,96	518

37,86	x	41,96	38,26	x	38,67

G-18/19 100 m

Vind: 0,0

					Tyrving
1	986	Songphong Khemthong	Selsbakk IF	12,26	
	954	Jørgen Landsem	Namsen Friidrettsforening	DNS	

G-18/19 800 m

					Tyrving
1	549	Jerreh Ceesay	Strindheim il	2.10,65	727
	252	Daniel Wannebo	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

G-18/19 Lengde — *Lengde 1*

					Tyrving
	954	Jørgen Landsem	Namsen Friidrettsforening	DNS	

G-18/19 Spyd — *800 g*

Tyrving

1	252	Daniel Wannebo			Steinkjer Friidrettsklubb		28,39	
	26,99	28,39	x	x	24,69	25,11		
	954	Jørgen Landsem			Namsen Friidrettsforening		DNS	

J-10 60 m

Heat: 1

Tyrving

970	Kaja Skarland	Overhalla IL	10,81
10	Nikoline Nilsen	Malvik IL	11,22
295	Sigrid Aune	Steinkjer Friidrettsklubb	10,85
283	Martine Jekthammer	Steinkjer Friidrettsklubb	13,30
921	Ingvild Skaufel Holmen	Frol IL	11,43
905	Gunnhild Jønnum	Byåsen IL	11,02
19	Marianne Sæther	Namdalseid IL	11,15
992	Johanna Mona	Snåsa IL	11,01

Heat: 2

Tyrving

656	Marie Heitlo Holm	Verdal Friidrettsklubb	10,43
20	Sigrid Sæther	Namdalseid IL	12,37
908	Amanda Aalberg	Follafoss IL	12,60
257	Frida Dahl	Steinkjer Friidrettsklubb	12,01
995	Maria Mona	Snåsa IL	12,61
256	Emily Nyborg	Steinkjer Friidrettsklubb	10,39
947	Andrea Berg Skarland	Namsen Friidrettsforening	11,27
548	Hedda Midtstraum	Strindheim il	11,74

J-10 Lengde ***Lengde 1***

Tyrving

257	Frida Dahl				Steinkjer Friidrettsklubb		2,52	
-0,3								
2,52	2,28	2,11	2,20					
19	Marianne Sæther				Namdalseid IL		2,64	
		-0,3						
2,34	2,58	2,64	2,36					
921	Ingvild Skaufel Holmen				Frol IL		2,68	
0,0								
2,68	2,59	x	x					
283	Martine Jekthammer				Steinkjer Friidrettsklubb		1,72	
	0,0							
1,66	1,72	1,72	1,47					

905	Gunnhild Jønnum			Byåsen IL	3,09
godkj					
3,09	2,55	x	2,87		
995	Maria Mona			Snåsa IL	2,58
	0,7				
2,38	2,58	2,43	2,16		
656	Marie Heitlo Holm			Verdal Friidrettsklubb	2,62
godkj					
2,62	x	2,51	2,17		
908	Amanda Aalberg			Follafoss IL	2,43
godkj					
2,43	2,28	2,02	2,08		
992	Johanna Mona			Snåsa IL	2,70
	-0,2				
2,68	2,70	2,45	x		
10	Nikoline Nilsen			Malvik IL	2,18
-1,3					
2,18	2,07	2,17	x		
548	Hedda Midtstraum			Strindheim il	2,20
godkj					
2,20	2,13	2,15	x		
20	Sigrid Sæther			Namdalseid IL	2,02
godkj					
2,02	1,98	1,75	1,77		
947	Andrea Berg Skarland			Namsen Friidrettsforening	2,76
	-0,3				
2,74	2,76	2,71	2,61		
970	Kaja Skarland			Overhalla IL	3,18
		-0,4			
2,99	3,11	3,18	3,16		
256	Emily Nyborg			Steinkjer Friidrettsklubb	2,95
-0,0					
2,95	2,86	2,62	2,75		
295	Sigrid Aune			Steinkjer Friidrettsklubb	2,89
			-0,0		
2,88	2,79	2,85	2,89		

J-10 Liten Ball *80gr*

Tyrving

257	Frida Dahl			Steinkjer Friidrettsklubb	24,13
24,13	19,89	19,19	20,72		
970	Kaja Skarland			Overhalla IL	15,41
14,70	x	13,77	15,41		
283	Martine Jekthammer			Steinkjer Friidrettsklubb	8,55
5,21	8,55	6,07	6,71		
20	Sigrid Sæther			Namdalseid IL	16,30
14,62	16,30	13,84	13,69		

	656	Marie Heitlo Holm			Verdal Friidrettsklubb	13,43
x		12,81	13,23	13,43		
	295	Sigrid Aune			Steinkjer Friidrettsklubb	20,19
x		20,19	18,87	19,19		
	548	Hedda Midtstraum			Strindheim il	17,44
17,16		17,44	14,45	x		
	921	Ingvild Skaufel Holmen			Frol IL	20,94
12,70		16,45	x	20,94		
	995	Maria Mona			Snåsa IL	14,95
14,76		12,94	14,95	14,43		
	19	Marianne Sæther			Namdalseid IL	9,72
9,72		x	7,24	8,78		
	908	Amanda Aalberg			Follafoss IL	10,28
10,28		8,96	5,95	10,18		

J-11 60 m

Vind: -0,2

					Tyrving
1	296	Sigrid Elise Forr	Steinkjer Friidrettsklubb	9,86	713
2	665	Sigrid Setsaas Hoven	Vikvarvet IL	9,91	700
3	24	Birgith Åsegg	Namdalseid IL	10,36	578
4	2	Siri H.Buhrkall	Mosvik IL	10,78	465
5	286	Nora Sørensen Overrein	Steinkjer Friidrettsklubb	11,10	379
6	25	Silje Møller Schiefloe	Steinkjer Friidrettsklubb	11,24	341
7	282	Marte Aasen	Steinkjer Friidrettsklubb	11,48	276

J-11 600 m

					Tyrving
1	2	Siri H.Buhrkall	Mosvik IL	2.09,70	551
2	286	Nora Sørensen Overrein	Steinkjer Friidrettsklubb	2.13,17	467
3	296	Sigrid Elise Forr	Steinkjer Friidrettsklubb	2.13,48	460
4	25	Silje Møller Schiefloe	Steinkjer Friidrettsklubb	2.21,43	269

J-11 Lengde *Lengde 1*

						Tyrving
1	665	Sigrid Setsaas Hoven			Vikvarvet IL	3,80	856
-0,1							
3,80		3,79	3,51	3,45			
2	24	Birgith Åsegg			Namdalseid IL	3,25	724
godkj.v							
3,25		3,07	3,12	x			

3	296	Sigrid Elise Forr			Steinkjer Friidrettsklubb	3,23	719
				1,2			
	3,15	3,00	x	3,23			
4	286	Nora Sørensen Overrein			Steinkjer Friidrettsklubb	2,90	640
		-0,6					
	2,87	2,90	2,89	2,81			
5	282	Marte Aasen			Steinkjer Friidrettsklubb	2,67	584
				1,2			
	2,42	2,64	1,79	2,67			

J-11 **Spyd** ***400gr***

							Tyrving
1	665	Sigrid Setsaas Hoven			Vikvarvet IL	23,67	1008
	x	10,56	19,57	23,67			
2	24	Birgith Åsegg			Namdalseid IL	13,24	627
	x	x	13,24	x			
3	286	Nora Sørensen Overrein			Steinkjer Friidrettsklubb	10,04	467
	10,04	x	9,47	9,58			

J-12 **60 m**

Heat: 1 Vind: 0,0

				Tyrving
1	539	Guro Johanne Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	9,50	743
2	666	Emily Norum	Ytterøy IL	9,58	721
3	14	Fredrikke Sæternes	Grong IL	9,61	713
4	12	Maren Haugan	Malvik IL	9,80	662
5	969	Ingeborg Isaksen	Overhalla IL	9,81	659
6	552	Embla Stol Øyan	Skjelstadmark IL	10,03	600
7	299	Solveig Bøgseth	Steinkjer Friidrettsklubb	10,30	527

Heat: 2 Vind: -0,1

					Tyrving
1	266	Ingrid Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9,61	713
2	994	Magnhild Mona	Snåsa IL	9,66	700
3	541	Maren Renate Hansen	Stjørdal Friidrettsklubb	9,91	632
4	268	Jenny Nyborg	Steinkjer Friidrettsklubb	9,97	616
5	914	Anne Strid	Frol IL	10,18	559
6	923	Kristin Indgaard Rotmo	Frol IL	10,27	535

Plassering Totalt

1	539	Guro Johanne Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	9,50
2	666	Emily Norum	Ytterøy IL	9,58
3	266	Ingrid Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	9,61
3	14	Fredrikke Sæternes	Grong IL	9,61
5	994	Magnhild Mona	Snåsa IL	9,66
6	12	Maren Haugan	Malvik IL	9,80
7	969	Ingeborg Isaksen	Overhalla IL	9,81
8	541	Maren Renate Hansen	Stjørdal Friidrettsklubb	9,91
9	268	Jenny Nyborg	Steinkjer Friidrettsklubb	9,97
10	552	Embla Stol Øyan	Skjelstadmark IL	10,03
11	914	Anne Strid	Frol IL	10,18
12	923	Kristin Indgaard Rotmo	Frol IL	10,27
13	299	Solveig Bøgseth	Steinkjer Friidrettsklubb	10,30

J-12 600 m

					Tyrving
1	266	Ingrid Melhus Romstad	Steinkjer Friidrettsklubb	1.57,90	714
2	541	Maren Renate Hansen	Stjørdal Friidrettsklubb	2.00,19	659
3	299	Solveig Bøgseth	Steinkjer Friidrettsklubb	2.00,67	647
4	615	Åshild Vognild Volden	Strindheim il	2.01,07	638
5	914	Anne Strid	Frol IL	2.05,03	543
6	552	Embla Stol Øyan	Skjelstadmark IL	2.05,66	528
7	12	Maren Haugan	Malvik IL	2.06,28	513
8	994	Magnhild Mona	Snåsa IL	2.10,69	407
9	923	Kristin Indgaard Rotmo	Frol IL	2.13,69	335

J-12 Lengde *Lengde 1*

							Tyrving
1	539	Guro Johanne Waade			Stjørdal Friidrettsklubb	3,97	824
				-0,8			
	3,83	3,85	3,77	3,97			
2	994	Magnhild Mona			Snåsa IL	3,90	808
			-0,1				
	3,73	x	3,90	3,80			
3	266	Ingrid Melhus Romstad			Steinkjer Friidrettsklubb	3,80	784
	-1,1						
	3,80	3,78	3,76	3,67			
4	666	Emily Norum			Ytterøy IL	3,74	769
				-0,5			
	3,66	3,70	3,60	3,74			
5	268	Jenny Nyborg			Steinkjer Friidrettsklubb	3,69	757
				-0,5			
	3,09	3,25	3,53	3,69			
6	541	Maren Renate Hansen			Stjørdal Friidrettsklubb	3,61	738
			0,0				
	3,50	3,55	3,61	3,57			

7	969	Ingeborg Isaksen	Overhalla IL	3,61	738
	-0,5				
	3,61	3,30 x 3,48			
8	14	Fredrikke Sæternes	Grong IL	3,59	733
	-1,1				
	3,59	3,53 3,48 3,53			
9	299	Solveig Bøgseth	Steinkjer Friidrettsklubb	3,52	716
		0,0			
	3,36	3,52 3,50 3,35			

J-13 60 m

Heat: 1 Vind: 0,0

					Tyrving
1	913	Anne Engen Andersen	Frol IL	9,13	802
2	971	Kine Terese Bjørbekk Skarland	Overhalla IL	9,19	786
3	279	Lina Ulsund	Steinkjer Friidrettsklubb	9,63	667
4	546	Ane Midtstraum	Strindheim il	9,67	657
5	912	Martine Aalberg	Follafoss IL	10,12	535
6	663	Åse Lovise Nessø	Verdal Friidrettsklubb	10,35	473
7	638	Annikken Malmo	Verdal Friidrettsklubb	10,41	457

Heat: 2 Vind: 0,0

					Tyrving
1	612	Marianne Mathisen	Strindheim il	8,85	878
2	275	Kristina Jekthammer	Steinkjer Friidrettsklubb	8,86	875
3	920	Inga Solberg	Frol IL	9,41	727
4	911	Lone Renate Sporildnes	Follafoss IL	10,02	562
5	289	Oline Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	10,06	551
6	910	Lise Storli	Follafoss IL	10,70	379
	907	Marte Roel Jønnum	Byåsen IL	DNS	

Plassering Totalt

1	612	Marianne Mathisen	Strindheim il	8,85
2	275	Kristina Jekthammer	Steinkjer Friidrettsklubb	8,86
3	913	Anne Engen Andersen	Frol IL	9,13
4	971	Kine Terese Bjørbekk Skarland	Overhalla IL	9,19
5	920	Inga Solberg	Frol IL	9,41
6	279	Lina Ulsund	Steinkjer Friidrettsklubb	9,63
7	546	Ane Midtstraum	Strindheim il	9,67
8	911	Lone Renate Sporildnes	Follafoss IL	10,02
9	289	Oline Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	10,06
10	912	Martine Aalberg	Follafoss IL	10,12
11	663	Åse Lovise Nessø	Verdal Friidrettsklubb	10,35
12	638	Annikken Malmo	Verdal Friidrettsklubb	10,41
13	910	Lise Storli	Follafoss IL	10,70
	907	Marte Roel Jønnum	Byåsen IL	DNS

J-13 600 m

					Tyrving
1	275	Kristina Jekthammer	Steinkjer Friidrettsklubb	2.01,70	560
2	612	Marianne Mathisen	Strindheim il	2.02,01	553
3	15	Ane Appelkvist Stenseth	Grong IL	2.03,62	514
4	546	Ane Midtstraum	Strindheim il	2.04,52	493
5	289	Oline Wekre	Steinkjer Friidrettsklubb	2.04,58	491
6	28	Vilde Bakkhaug	Mosvik IL	2.05,43	471
7	638	Annikken Malmo	Verdal Friidrettsklubb	2.08,78	390
8	911	Lone Renate Sporildnes	Follafoss IL	2.12,27	307
9	663	Åse Lovise Nessø	Verdal Friidrettsklubb	2.20,06	120
	912	Martine Aalberg	Follafoss IL	DNS	
	279	Lina Ulsund	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

J-13 Lengde *Lengde 1*

					Tyrving
1	913	Anne Engen Andersen	Frol IL	4,80	952
	+0,0				
	4,80	4,68 x 4,71			
2	971	Kine Terese Bjørbekk Skarland	Overhalla IL	4,53	887
	+2,5	+0,4			
	4,53	4,29 4,42 4,36			
3	907	Marte Roel Jønnum	Byåsen IL	4,44	865
	+1,4				
	4,44	4,12 x 4,26			
4	920	Inga Solberg	Frol IL	4,28	827
		+1,4 +2,3			
	4,19	4,13 4,22 4,28			
5	612	Marianne Mathisen	Strindheim il	4,27	824
		-2,4			
	4,08	4,21 4,02 4,27			
6	275	Kristina Jekthammer	Steinkjer Friidrettsklubb	4,06	774
		+0,1			
	x	4,06 3,95 3,81			
7	546	Ane Midtstraum	Strindheim il	3,82	716
		+0,2			
	3,74	3,79 3,82 3,80			
8	279	Lina Ulsund	Steinkjer Friidrettsklubb	3,72	692
		+1,9			
	3,70	3,68 3,72 x			
9	663	Åse Lovise Nessø	Verdal Friidrettsklubb	3,65	676
	-0,0				
	3,65	3,48 3,55 3,29			

10	289	Oline Wekre			Steinkjer Friidrettsklubb	3,60	664
				-0,2			
	x	3,52	x	3,60			
11	911	Lone Renate Sporildnes			Follafoss IL	3,55	652
		+0,7					
	x	3,55	x	3,43			
12	912	Martine Aalberg			Follafoss IL	3,33	599
	+2,0						
	3,33	2,95	x	3,04			
13	638	Annikken Malmo			Verdal Friidrettsklubb	3,27	584
	0,0						
	3,27	3,10	x	2,93			
14	910	Lise Storli			Follafoss IL	3,23	575
			-0,1				
	3,02	3,23	3,23	3,03			

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

							Tyrving
1	971	Kine Terese Bjørbekk Skarland			Overhalla IL	22,90	615
	21,45	18,61	22,29	22,90			
2	910	Lise Storli			Follafoss IL	20,84	512
	20,22	20,84	20,58	17,89			
3	279	Lina Ulsund			Steinkjer Friidrettsklubb	20,26	483
	13,18	16,35	18,25	20,26			
4	920	Inga Solberg			Frol IL	19,24	432
	17,98	19,24	18,26	17,35			
5	911	Lone Renate Sporildnes			Follafoss IL	17,28	334
	13,48	12,58	17,28	14,74			
6	3	Cecilie Innhaug			Mosvik IL	13,83	161
	13,83	12,91	11,81	x			
	913	Anne Engen Andersen			Frol IL	DNS	

J-14 **60 m**

Heat: 1 Vind: +0,1

				Tyrving
1	668	Kristine Lønnvik Øvre	Ytterøy IL	8,52	927
2	542	Maria Heggem	Stjørdal Friidrettsklubb	8,75	865
3	931	Charlotte Myhre	IL Varden	8,89	827
4	565	Guro Gresseth	Skjelstadmark IL	8,99	800
5	958	Eline Berre	Ogndal IL	9,20	743
6	298	Silje-Emilie Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	9,23	735

Heat: 2 Vind: +0,5

					Tyrving
1	939	Marte Jermstad	Lundamo IL	8,52	927

2	544	Silje Katrine Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	8,65	892
3	664	Hanne Setsaas Hoven	Vikvarvet IL	8,84	840
4	284	Mia Govasmark	Steinkjer Friidrettsklubb	8,93	816
5	585	Johanna Bidtnes	Skjelstadmark IL	9,18	748
6	933	Liv Kaia Eriksson	IL Varden	9,53	654

Plassering Totalt

1	668	Kristine Lønnvik Øvre	Ytterøy IL	8,52
1	939	Marte Jermstad	Lundamo IL	8,52
3	544	Silje Katrine Waade	Stjørdal Friidrettsklubb	8,65
4	542	Maria Heggem	Stjørdal Friidrettsklubb	8,75
5	664	Hanne Setsaas Hoven	Vikvarvet IL	8,84
6	931	Charlotte Myhre	IL Varden	8,89
7	284	Mia Govasmark	Steinkjer Friidrettsklubb	8,93
8	565	Guro Gresseth	Skjelstadmark IL	8,99
9	585	Johanna Bidtnes	Skjelstadmark IL	9,18
10	958	Eline Berre	Ogndal IL	9,20
11	298	Silje-Emilie Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	9,23
12	933	Liv Kaia Eriksson	IL Varden	9,53

J-14 600 m

					Tyrving
1	284	Mia Govasmark	Steinkjer Friidrettsklubb	1.46,74	876
2	664	Hanne Setsaas Hoven	Vikvarvet IL	1.46,98	870
3	931	Charlotte Myhre	IL Varden	1.49,98	798
4	647	Ingvild Aksnes	Verdal Friidrettsklubb	1.51,60	760
5	298	Silje-Emilie Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	1.52,81	730
6	958	Eline Berre	Ogndal IL	1.56,75	636
	565	Guro Gresseth	Skjelstadmark IL	DNS	
	933	Liv Kaia Eriksson	IL Varden	DNS	

J-14 Lengde

							Tyrving
1	544	Silje Katrine Waade			Stjørdal Friidrettsklubb	5,04	961
		godkj					
	4,46	5,04	x	4,76			
2	668	Kristine Lønnvik Øvre			Ytterøy IL	4,81	906
			godkj				
	x	x	4,81	x			
3	542	Maria Heggem			Stjørdal Friidrettsklubb	4,58	851
				godkj			
	x	x	4,43	4,58			
4	939	Marte Jermstad			Lundamo IL	4,45	820
		godkj					
	4,38	4,45	4,42	4,38			

5	647	Ingvild Aksnes			Verdal Friidrettsklubb	4,40	808
	godkj						
	4,40	4,19	x	x			
6	664	Hanne Setsaas Hoven			Vikvarvet IL	4,15	748
	godkj						
	4,15	x	x	x			
7	298	Silje-Emilie Rygg			Steinkjer Friidrettsklubb	3,81	666
	godkj						
	3,81	3,79	3,75	x			
8	958	Eline Berre			Ogndal IL	3,76	654
			godkj				
	3,75	x	3,76	x			

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

							Tyrving
1	972	Silje Margrethe Sagvik			Overhalla IL	32,59	864
	29,68	29,86	28,87	32,59			
2	614	Tina Firing			Strindheim il	30,12	796
	27,50	29,41	x	30,12			
3	939	Marte Jermstad			Lundamo IL	24,16	498
	21,35	20,39	24,16	20,15			
4	647	Ingvild Aksnes			Verdal Friidrettsklubb	17,38	159
	17,38	14,37	14,80	13,13			
5	298	Silje-Emilie Rygg			Steinkjer Friidrettsklubb	14,97	38
	x	14,85	14,97	11,97			

J-15 100 m

Vind: 0,0

				Tyrving
1	629	Julie Andrea Håskjold	Trondheim Friidrett	13,00	984
2	668	Kristine Lønnvik Øvre	Ytterøy IL	13,54	897
3	297	Silje Marie Sporildnes	Steinkjer Friidrettsklubb	13,55	896
4	955	Martine J. Flakk	Namsen Friidrettsforening	13,77	860
5	542	Maria Heggem	Stjørdal Friidrettsklubb	14,05	816
6	962	Martine Bye	Ogndal IL	14,54	737
	960	Karoline Grønnesby	Ogndal IL	DNS	

J-15 300 m hekk ***76,2 35m***

					Tyrving
1	298	Silje-Emilie Rygg	Steinkjer Friidrettsklubb	52,8	780

J-15 800 m

					Tyrving
1	979	Maiken Rønnekleiv Lenes	Ranheim IL	2.25,02	887
2	646	Ida Østerås	Verdal Friidrettsklubb	2.28,74	831
3	259	Hanne Bøgseth	Steinkjer Friidrettsklubb	2.37,68	697
4	547	Ane Vognild Volden	Strindheim il	2.42,45	625
5	962	Martine Bye	Ogndal IL	2.48,32	537

J-15 Diskos *0,75kg*

					Tyrving
1	972	Silje Margrethe Sagvik	Overhalla IL	24,81	436
	x	19,28	24,81	24,64	22,31	22,38

J-15 Lengde

					Tyrving
1	962	Martine Bye	Ogndal IL	4,90	904
	godkj				
	4,90	4,28	x	x	4,72	4,53
2	297	Silje Marie Sporildnes	Steinkjer Friidrettsklubb	4,87	896
		godkj			
	4,68	4,87	x	4,72	4,55	x
3	965	Ragna Torås Halseth	Ogndal IL	4,26	750
			godkj			
	4,03	4,23	4,26	4,07	3,63	3,85
	960	Karoline Grønnesby	Ogndal IL	DNS	
	955	Martine J. Flakk	Namsen Friidrettsforening	DNS	
	629	Julie Andrea Håskjold	Trondheim Friidrett	DNS	

J-15 Spyd *400gr*

					Tyrving
1	962	Martine Bye	Ogndal IL	31,39	724
	31,03	31,39	x	26,87	29,64	x
2	955	Martine J. Flakk	Namsen Friidrettsforening	29,80	645
	28,45	28,42	29,15	29,33	29,80	29,31
3	965	Ragna Torås Halseth	Ogndal IL	26,50	480
	26,27	26,06	21,72	23,95	26,50	24,30

J-16 100 m

Vind: 0,0

					Tyrving
1	976	Jeanette Stensheim	Ranheim IL	13,78	835
2	265	Ingrid Eide Aadland	Steinkjer Friidrettsklubb	14,00	800
3	637	Ann Kristin Skrove	Verdal Friidrettsklubb	14,15	776

4	287	Oda Ulsund	Steinkjer Friidrettsklubb	14,62	700
	983	Synne Krokstad	Ranheim IL	DNS	
	636	Viktoria Konstanse Strand Kvals	Trondheim Friidrett	DNS	

J-16 300 m hekk *76,2 35m*

					Tyrving
1	287	Oda Ulsund	Steinkjer Friidrettsklubb	58,4	524

J-16 800 m

					Tyrving
1	943	Vilde H.Buhrkall	Mosvik IL	2.28,14	810
2	13	Sigrid Jervell Våg	Trondheim Friidrett	2.29,72	786

J-16 Diskos *1,0kg*

								Tyrving
1	287	Oda Ulsund			Steinkjer Friidrettsklubb		19,53	227
	15,46	x	19,53	17,98	17,69	18,49		
2	265	Ingrid Eide Aadland			Steinkjer Friidrettsklubb		18,33	155
	x	17,23	18,06	18,31	x	18,33		
	968	Ina Christin Sagvik			Overhalla IL		DNS	

J-16 Lengde

								Tyrving
1	637	Ann Kristin Skrove			Verdal Friidrettsklubb		4,90	880
				godkj				
	x	4,74	4,82	4,90	4,80	4,86		
2	265	Ingrid Eide Aadland			Steinkjer Friidrettsklubb		4,35	748
						godkj		
	3,99	4,15	x	4,25	x	4,35		

J-16 Spyd *600gr*

								Tyrving
1	637	Ann Kristin Skrove			Verdal Friidrettsklubb		32,25	856
	32,25	28,67	28,94	28,03	x	x		
2	265	Ingrid Eide Aadland			Steinkjer Friidrettsklubb		23,56	468
	19,85	23,56	22,74	21,64	20,70	x		

J-17 100 m

Vind: 0,0

					Tyrving
1	258	Gunnbjørg Foosnæs	Steinkjer Friidrettsklubb	14,27	732
	293	Sara Aasland	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

J-17 800 m

					Tyrving
1	4	Maren Aalberg	Steinkjer Friidrettsklubb	2.20,64	900
2	276	Kristine Rein	Steinkjer Friidrettsklubb	2.48,84	477

J-17 Diskos *1,0kg*

					Tyrving
1	959	Eline Bye	Ogndal IL	25,03	449
	x	20,98	x 23,34	22,74 25,03	
2	655	Margunn Aksnes	Verdal Friidrettsklubb	19,22	101
	16,75	x	19,22 17,39	17,04 17,55	

J-17 Lengde

					Tyrving
1	959	Eline Bye	Ogndal IL	4,41	738
			godkj		
	4,15	4,38	4,23 4,41	x 4,34	
2	258	Gunnbjørg Foosnæs	Steinkjer Friidrettsklubb	4,27	704
				godkj	
	3,83	4,15	4,19 4,20	4,25 4,27	

J-17 Spyd *600gr*

					Tyrving
1	959	Eline Bye	Ogndal IL	37,20	930
	x	30,69	x x	37,20 34,32	
2	655	Margunn Aksnes	Verdal Friidrettsklubb	32,07	801
	29,22	24,15	27,03 24,05	23,69 32,07	

J-18/19 100 m

Vind: 0,0

					Tyrving
1	942	Mari Gilde Brubak	Malvik IL	12,61	
2	999	Alisa Andersen	Steinkjer Friidrettsklubb	12,68	
3	953	Ida Johannesen Flakk	Namsen Friidrettsforening	13,96	

J-18/19 300 m hekk *76,2*

					Tyrving
1	7	Rachel Nordtømme	Steinkjer Friidrettsklubb	47,03	

J-18/19 800 m

					Tyrving
1	292	Runa Skrove Falch	Steinkjer Friidrettsklubb	2.23,80	838

J-18/19 Lengde

					Tyrving
1	953	Ida Johannesen Flakk	Namsen Friidrettsforening	4,59	762

			godkj			
4,45	x	4,59	x	x	x	

J-18/19 Spyd *600 g*

					Tyrving
1	540	Ina Cathrin Kartum	Stjørdal Friidrettsklubb	43,82	

x	43,82	43,70	42,67	x	40,59	

2	953	Ida Johannesen Flakk	Namsen Friidrettsforening	39,57	

39,03	38,04	39,12	x	39,57	38,07	

KJ 100 m

Vind: 0,0

					Tyrving
1	633	Trine Sjaastad	Trondheim Friidrett	12,90	

KJ 3000 m

					Tyrving
1	277	Laila Kveli	Steinkjer Friidrettsklubb	11.06,88	

KJ 400 m

					Tyrving
1	624	Andrea Høye	Trondheim Friidrett	60,58	
2	978	Julie Skevik	Ranheim IL	63,76	

KJ 800 m

					Tyrving
1	274	Kristin Brøndbo	Steinkjer Friidrettsklubb	2.21,28	

KJ Tresteg

					Tyrving
1	258	Gunnbjørg Foosnæs	Steinkjer Friidrettsklubb	9,61	

			godkj			
8,99	9,37	9,37	9,61	x	9,32	

2	265	Ingrid Eide Aadland	Steinkjer Friidrettsklubb	9,44	

					godkj	
x	9,01	9,26	9,30	9,27	9,44	

KS 100 m

Vind: 0,0 — Tyrving

1	285	Nina Katrine Brandt	Steinkjer Friidrettsklubb	12,72

KS 200 m

Vind: -0,1 — Tyrving

1	999	Alisa Andersen	Steinkjer Friidrettsklubb	26,24
2	633	Trine Sjaastad	Trondheim Friidrett	26,37
3	629	Julie Andrea Håskjold	Trondheim Friidrett	26,41
4	297	Silje Marie Sporildnes	Steinkjer Friidrettsklubb	27,66
5	983	Synne Krokstad	Ranheim IL	28,44
6	976	Jeanette Stensheim	Ranheim IL	28,72

KS 3000 m

Tyrving

1	906	Kristin Mürer Stemland	Byåsen IL	10.05,73

KS 400 m

Tyrving

1	626	Cecilie Benedicte Isern	Trondheim Friidrett	56,2
2	285	Nina Katrine Brandt	Steinkjer Friidrettsklubb	57,1
3	982	Stine Marie Grønnhaug	Ranheim IL	58,4
4	7	Rachel Nordtømme	Steinkjer Friidrettsklubb	59,9
5	616	Ingeborg Løvnes	Strømmen IF	60,3
6	636	Viktoria Konstanse Strand Kvals	Trondheim Friidrett	63,2

KS 800 m

Tyrving

1	975	Ingvild Berg Saksvik	Ranheim IL	2.21,98

KV-40-44 3000 m

Tyrving

	281	Mariann Landsem Melhus	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS

KV-40-44 400 m

Heat: 1 Tyrving

	537	Toril Lauritsen Nyborg	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS

MJ 100 m

Vind: 0,0 Tyrving

1	918	Hans Erik B Vist	Frol IL	12,04
2	996	Ole Christian Kjenstad	Snåsa IL	12,11
3	538	Anders Govasmark Lerberg	Stjørdal Friidrettsklubb	12,18

MJ 300 m hekk *91,4*

Tyrving

1	918	Hans Erik B Vist	Frol IL	40,26

MJ 3000 m

Tyrving

1	602	Didrik Tønseth	Strindheim il	8.55,22
2	611	Jørgen Bye Brevik	Strindheim il	9.11,35
3	930	Jens Høiås	IL Dalebrand	9.12,57
4	944	Håvard Fjærli	Namdal løpeklubb	9.15,57
5	601	Sondre Oldervoll	Strindheim il	9.54,56
6	940	Martin Riseth	Lundamo IL	10.03,93
7	997	Vegard Jørstad	Snåsa IL	10.04,56

MJ 400 m

Tyrving

1	977	Jonas Andre Grønnhaug	Ranheim IL	52,09
2	264	Håvard Audun Foosnæs	Steinkjer Friidrettsklubb	52,63
3	981	Simen Berg Saksvik	Ranheim IL	53,70
4	980	Odd Eiken	Ranheim IL	53,86

MJ 800 m

Tyrving

1	261	Henrik Nordtug	Steinkjer Friidrettsklubb	2.05,05
2	997	Vegard Jørstad	Snåsa IL	2.20,39

MJ Diskos *2,0 kg*

Tyrving

1	538	Anders Govasmark Lerberg			Stjørdal Friidrettsklubb		29,75	
	27,68	26,44	29,75	25,22	26,25	x		

MJ Kule *7,26 kg*

Tyrving

1	538	Anders Govasmark Lerberg			Stjørdal Friidrettsklubb		10,03	
	9,53	x	9,44	9,96	10,03	9,88		
2	252	Daniel Wannebo			Steinkjer Friidrettsklubb		8,20	
	7,60	7,53	7,98	8,20	x	x		
3	622	Aleksander Olsen			Trondheim Friidrett		6,67	
	x	x	6,62	6,64	6,64	6,67		

MJ Tresteg

Tyrving

1	996	Ole Christian Kjenstad			Snåsa IL		13,20	
				godkj				
	12,97	x	x	13,20	x	13,19		
2	538	Anders Govasmark Lerberg			Stjørdal Friidrettsklubb		13,02	
					godkj			
	11,32	12,51	x	12,89	13,02	x		

MS 100 m

Vind: 0,0

Tyrving

1	623	Alf Inge Hellevik	Trondheim Friidrett	11,26
2	625	Børge Angell-Pettersen	Trondheim Friidrett	11,42
3	631	Petter Gire Døhlie	Trondheim Friidrett	11,53
4	278	Lars Eric Sæther	Steinkjer Friidrettsklubb	11,73
	1000	Anders Skarland	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS

MS 200 m

Vind: 0,0

Tyrving

1	623	Alf Inge Hellevik	Trondheim Friidrett	22,68
2	625	Børge Angell-Pettersen	Trondheim Friidrett	22,90
	622	Aleksander Olsen	Trondheim Friidrett	DNS
	1000	Anders Skarland	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS

MS 3000 m

Tyrving

1	945	Mikael Olsen	Namdal løpeklubb	8.51,99

	262	Henrik Sandstad	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	
	613	Sondre Nordstad Moen	Strindheim il	DNS	

MS 400 m

Tyrving

1	278	Lars Eric Sæther	Steinkjer Friidrettsklubb	48,94	
2	255	Eivind Jenssen	Steinkjer Friidrettsklubb	49,82	
3	631	Petter Gire Døhlie	Trondheim Friidrett	50,24	
4	5	Torje Klevmo	Steinkjer Friidrettsklubb	50,59	
5	628	Eivind Gausland	Trondheim Friidrett	51,54	
6	928	Stig-Henry Solum	Harran IL	53,64	

MS 800 m

Tyrving

	269	Joachim Brøndbo	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

MV-35-39 3000 m

Tyrving

1	946	Morten Skarstad	Namdal løpeklubb	8.44,81	
2	27	Carlos Silva de Brito	Ogndal IL	9.21,22	

MV-40-44 800 m

Tyrving

	964	Per Ivar Henning	Ogndal IL	DNS	

MV-40-44 Diskos

Tyrving

1	915	Dag Asting Solberg	Frol IL	28,10	
	26,72	28,10 x	x 27,24	x	

MV-40-44 Kule

Tyrving

1	915	Dag Asting Solberg	Frol IL	9,59	
	8,75	9,29 9,40	9,59 x	9,22	

MV-60-64 300 m hekk *76,2*

Tyrving

	271	Kjell Jønnum	Steinkjer Friidrettsklubb	DNS	

MV-60-64 Diskos

									Tyrving
1	271	Kjell Jønnum				Steinkjer Friidrettsklubb			31,60
	28,17	x	x	x	29,51	31,60			