

OPPSLAGSBOKA 2016



Karsten Warholm med Kongepokal fra NM i Haugesund



SPAREBANKEN MØRE

**norsk
friidrett**

Møre og Romsdal

sport 1 Molde tilbyr et stor utvalg
av treningsklær og sko til gutter og jenter
i alle aldre!



Carite[®] SPORT



sport 1
Molde

Adresse: Lingedalsveien 9, tlf. 71 21 34 00



Norsk Friidrett Møre og Romsdal
c/o Bente Krakeli
Idrettsvegen 2, 6413 Molde
tlf: 909 26 225
e-post: mrfriidrett@friidrett.no
Bankkontonr: 3910 28 79337



Kretsleder:
Olav Hansen
Dimna
6065 ULSTEINVIK
92438371
olavha@online.no

Daglig leder:
Bente Krakeli
Storhaugen 25
6490 EIDE
90926225
mrfriidrett@friidrett.no



Nestleder:
Iver Kristian Arnesen
Frønavegen 112
6416 MOLDE
95242225
ikarnesen@hotmail.com

Styremedlem:
Anne Marit Aasen
Korsberget 18 i
6409 MOLDE
91197037
annemaritaa@icloud.com



Styremedlem:
Thea Sørvik
Storset
6630 TINGVOLL
97978423
thea_mee@hotmail.com
Ungdomsrepresentant

Styremedlem:
Jens Peter Fylling
Skjongvika 3
6050 VALDERØYA
97940195
jenspfylling@hotmail.com



Varamedlem:
Mildrid Reite
Einavegen
6240 ØRSKOG
41214336
mildrid.reite@hotmail.com

Varamedlem:
Ådne Elvanes
Plassane 50
6060 HAREID
47901053
aadneelv@gmail.com



Oppslagsboka er utgitt av Norsk Friidrett Møre og Romsdal.
Ansvarlig: Daglig leder og kretsstyret.

Innhold

	side
ABC for dommere	26
Adresse medlemsklubber i Møre og Romsdal	10
Adresser aviser og radio	9
Andre viktige adresser	8
Bendit-lekene	15
Dommernytt	27
Forbundsdommere og forbundsstartere	24
Idrettsleker	32
KM reglement	41
Kontaktpersoner i kretsen	8
Kretsrekorder	57
Kretsrepresentanter og startere på stevne	23
Kretsstyret	3
Lisens	30
Merking av friidrettsbane	28
Mosjon	31
Sparebanken Møre Motbakkecup	13
Skolecupen	14
Statistikk Møre og Romsdal 2015	47
Team Møre	12
Terminliste	18
Til arrangørene	16
Trenerkurs	29
Utdanning	25
Ørstaleikane	22
Ørstastafetten, Sparebank 1 leikane - Ørsta	21
Øvelsesutvalg	33

<https://www.friidrett.no/k/more-og-romsdal/>

Kalender for år 2016

januar

	M	T	O	T	F	L	S
53					1	2	3
01	4	5	6	7	8	9	10
02	11	12	13	14	15	16	17
03	18	19	20	21	22	23	24
04	25	26	27	28	29	30	31

☉: 2 ☊: 10 ☋: 17 ☌: 24

februar

	M	T	O	T	F	L	S
05	1	2	3	4	5	6	7
06	8	9	10	11	12	13	14
07	15	16	17	18	19	20	21
08	22	23	24	25	26	27	28
09	29						

☉: 1 ☊: 8 ☋: 15 ☌: 22

mars

	M	T	O	T	F	L	S
09		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

☉: 2 ☊: 9 ☋: 15 ☌: 23 ☍: 31

april

	M	T	O	T	F	L	S
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

☊: 7 ☋: 14 ☌: 22 ☍: 30

mai

	M	T	O	T	F	L	S
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

☊: 6 ☌: 13 ☌: 21 ☍: 29

juni

	M	T	O	T	F	L	S
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

☊: 5 ☋: 12 ☌: 20 ☍: 27

juli

	M	T	O	T	F	L	S
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

☊: 4 ☋: 12 ☌: 20 ☍: 27

august

	M	T	O	T	F	L	S
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

☊: 2 ☋: 10 ☌: 18 ☍: 25

september

	M	T	O	T	F	L	S
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

☊: 1 ☋: 9 ☌: 16 ☍: 23

oktober

	M	T	O	T	F	L	S
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

☊: 1 ☋: 9 ☌: 16 ☍: 22 ☍: 30

november

	M	T	O	T	F	L	S
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

☌: 7 ☌: 14 ☍: 21 ☍: 29

desember

	M	T	O	T	F	L	S
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

☌: 7 ☌: 14 ☍: 21 ☍: 29

1. jan Første nyttårsdag
 21. jan Prinsesse Ingrid Alexandra
 6. feb Samefolkets dag
 7. feb Fastelavn
 21. feb Kong Harald V
 20. mar Palmesøndag
 24. mar Skjærtorsdag
 25. mar Langfredag
 26. mar Påskeaften
 27. mar Første påskedag

28. mar Andre påskedag
 1. mai Arbeidernes dag
 5. mai Kristi Himmelfartsdag
 8. mai Frigjøringsdag 1945
 15. mai Første pinsedag
 16. mai Andre pinsedag
 17. mai Grunnlovsdag
 7. jun Unionsoppløsningen
 4. jul Dronning Sonja
 20. jul Kronprins Haakon

29. jul Olsok
 19. aug Kronprinsesse Mette Marit
 27. nov Første søndag i advent
 4. des Andre søndag i advent
 11. des Tredje søndag i advent
 18. des Fjerde søndag i advent
 24. des Julaften
 25. des Første juledag
 26. des Andre juledag
 31. des Nyttårsaften

Kalender for år 2017

januar

	M	T	O	T	F	L	S
52							1
01	2	3	4	5	6	7	8
02	9	10	11	12	13	14	15
03	16	17	18	19	20	21	22
04	23	24	25	26	27	28	29
05	30	31					

●: 5 ○: 12 ○: 19 ●: 28

februar

	M	T	O	T	F	L	S
05			1	2	3	4	5
06	6	7	8	9	10	11	12
07	13	14	15	16	17	18	19
08	20	21	22	23	24	25	26
09	27	28					

○: 4 ○: 11 ○: 18 ●: 26

mars

	M	T	O	T	F	L	S
09			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

●: 5 ○: 12 ○: 20 ●: 28

april

	M	T	O	T	F	L	S
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

●: 3 ○: 11 ○: 19 ●: 26

mai

	M	T	O	T	F	L	S
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

○: 3 ○: 10 ○: 19 ●: 25

juni

	M	T	O	T	F	L	S
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

○: 1 ○: 9 ○: 17 ●: 24

juli

	M	T	O	T	F	L	S
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

○: 1 ○: 9 ○: 16 ●: 23 ○: 30

august

	M	T	O	T	F	L	S
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

○: 7 ○: 15 ●: 21 ○: 29

september

	M	T	O	T	F	L	S
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

○: 6 ○: 13 ●: 20 ○: 28

oktober

	M	T	O	T	F	L	S
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

○: 5 ○: 12 ●: 19 ○: 28

november

	M	T	O	T	F	L	S
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

○: 4 ○: 10 ●: 18 ○: 26

desember

	M	T	O	T	F	L	S
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

○: 3 ○: 10 ●: 18 ○: 26

1. jan Første nyttårsdag
 21. jan Prinsesse Ingrid Alexandra
 6. feb Samfolkets dag
 21. feb Kong Harald V
 26. feb Fastelavn
 9. apr Palmesøndag
 13. apr Skjærtorsdag
 14. apr Langfredag
 15. apr Påskeaften
 16. apr Første påskedag
 17. apr Andre påskedag

1. mai Arbeidernes dag
 8. mai Frigjøringsdag 1945
 17. mai Grunnlovsdag
 25. mai Kristi Himmelfartsdag
 4. jun Første pinsedag
 5. jun Andre pinsedag
 7. jun Unionsoppløsningen
 4. jul Dronning Sonja
 20. jul Kronprins Haakon
 29. jul Olsok
 19. aug Kronprinsesse Mette Marit

11. sep Stortingsvalg
 3. des Første søndag i advent
 10. des Andre søndag i advent
 17. des Tredje søndag i advent
 24. des Fjerde søndag i advent
 24. des Julaften
 25. des Første juledag
 26. des Andre juledag
 31. des Nyttårsaften

Friidrettsvenner!



Ja da er innendørsesongen høsten 2015 og våren 2016 snart over - og utendørsesongen rett utenfor døra.

Det har vært et utrolig år for friidretten i Møre og Romsdal som toppet seg med UM i Lillestrøm utendørs - UM i Steinkjer innendørs og ikke minst NM i Bærum innendørs.

Det skal bli tøft og følge opp dette, men med stå på vilje, samarbeid på tvers av klubbgrenser, motivasjon, skolering av trenere og ledere har jeg god tro på at dette går an å få til.

I kretsen har vi mange lag med storhetstider innen friidrett som jeg gjerne hadde sett komme på friidrettsbanen igjen.

Langevåg med sin historie bør komme igjen nå, Molde Olymp ser ut til å ta tak, Elnesvågen og Frænaområdet levner til. Vi savner mer aktivitet rundt Valldal, Stordal, Eidsdal og Geirangerområdet, men med dommerkurs i fjor håper jeg at det kommer.

Håper på at Kristiansund Kommune og Norodd endelig kan få orden på Atlanten, dette ville vært et skikkelig løft for friidretten på hele Nordmøre.

Vi må jobbe for å få opp interessen for den fantastiske idretten vi er så glad, ikke bare aktive, men for å få med flere tillitsvalgte må vi markedsføre dette så godt vi kan.

Håper å se mange, mange av dere ute på stevner i år - jeg kommer til å være på en god del av de.

Olav Hansen, Dimna IL
Kretsleiar



Elever fra Ørsta som deltok i Skolecupen 2015

KONTAKTPERSONER I KRETSEN:

	Tlf:	E-post:
Utdanningskontakt:		
Kontakt kretskontoret	909 26 225	mrfriidrett@friidrett.no
Ungdomskontakter:		
Ådne Elvanes	479 01 053	aadneelv@gmail.com
Thea Sørvik	979 78 423	thea_mee@hotmail.com
Anleggskontakt:		
Erik Vullum	480 56 108	erik.vullum@aure.kommune.no
Kolbjørn Stølen	958 80 057	kos.ing@sund-bredband.no
Dommerutvalget:		
Sigmund Julshamn	414 17 329	sig-ju@online.no
Olav Hansen	924 38 371	olavha@online.no
Bjørn Rolland	415 60 930	bjorn.rolland@mrfylke.no
Statistikkutvalget:		
Arvid Ottestad	450 43 057	arvidott@online.no
Elin Opsal	930 86 228	elin.opsal@tussa.com
Valgkomiteen:		
Arvid Ottestad	450 43 057	
Ann Mari Hammer	926 66 297	
Hanne Waksvik Hustad	950 76 204	
Vara: Per Johan Gussiås, Skåla IL og Vidar Thunem, Fiskå IL		

ANDRE VIKTIGE ADRESSER:

Norges Friidrettsforbund
Serviceboks 1 Ullevaal Stadion, 0840 Oslo
Tlf 21 02 90 00 - Faks 21 02 99 01
Bankkonto: 5134 06 06241
E-post: friidrett@friidrett.no

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
0840 OSLO
Tlf 21 02 90 00 – Faks 21 02 90 01
E-post: nif-post@idrettsforbundet.no

Møre & Romsdal Idrettskrets:
Idrettsveien 2
6413 Molde
e-post: mrik@nif.idrett.no
Tlf org.sjef: 41 90 09 96

KM-medaljer kan bestilles hos:
Norsk Friidrett Møre og Romsdal, tlf. 909 26 225

Forsyner vi media med stoff, vil de og fokusere på friidretten!

Husk å sende stevneinnbydelser til "din avis"

Litt omtale om stevnet, bilder og resultatliste bør sendes inn snarest mulig etter stevneslutt –
ALLER HELST SAMME DAG – det er da stoffet er aktuelt.

Aviser/Radio

	<u>Telefon:</u>	<u>E-post:</u>
Aura Avis	redaksjonen 71 58 98 00 sporten 71 58 98 02	redaksjonen@auraavis.no
Driva	sentralbord 71 68 97 40	redaksjon@driva.no
Haramsnytt AS	70 20 84 80	redaksjon@haramsnytt.no
Romsdals Budstikke	71 25 00 00	sport@r-b.no
Sunnmørsposten	70 12 00 00	sport@smp.no
Tidens Krav	71 57 00 00	redaksjonen@tidenskrav.no
Vikebladet	70 01 85 00	redaksjon@vikebladet.no
TV Sunnmøre	70 15 84 50	tips@tvs.no
NRK Møre og Romsdal	70 11 52 00	mr@nrk.no gunnar.sandvik@nrk.no



ADRESSER MEDLEMSKLUBBER 2016

pr 29/3						
Klubbnavn	Kontaktperson	Adresse			Tlf	E-post
1 Aure IL	Håvard Sagli	Hjortåsstien 8	6690	AURE	90548495	havard@norwayevents.no
2 Austefjord IL	Palma Kristin Håvik		6110	AUSTEFJORDEN	93051325	roalhaav@frisurf.no
3 Batnfjord IL	Åge Ødegård		6631	BATNFJORDSØRA	90048890	poweraage@gmail.com
4 Bergsøy IL	Frank Otto Kvalsvik	Grønhaugvegen 11	6092	EGGESBØNES	92444419	frank.otto.kvalsvik@heroy.kommune.no
5 Brattvåg IL	Johannes Strand	Synnalandsneset	6270	BRATTVÅG	90192187	johs.strand@gmail.com
6 Brusdal IL	Lennart Floyd Berge	Reiakvam	6260	SKODJE	91670189	lennberg@broadpark.no
7 Bryn, IL	Sissel Stegan	Stemmavegen 77	6444	FARSTAD	90910181	sissel@stegan.no
8 Bud IL	Rigmor H Holen	PB 82	6431	BUD	93006726	budil@online.no
9 Bæverfjord IL	Maybrit Hakstad	Hakstad	6644	BÆVERFJORDEN	99381822	oyvind.boe@kombireknskap.no
10 Bøfjord IL	Bodil Kvam Aasbø	Bøfjorden	6643	BØFJORDEN	48269549	bodilkvamaasbo@gmail.com
11 Dimna IL	Trond Berg	Strandvegen 87	6065	ULSTEINVIK	91698807	trond.berg@ulstein.com
12 Driva IL	Alf Jonny Sande		6613	GJØRA	95064593	alf.sande@sunndals.net
13 Eide IL	Kristian Silseth	Eidevegen 323	6490	EIDE	98831963	silseth@yahoo.no
14 Eidsdal IL	Kristian Indreeide		6215	EIDSDAL	90910701	kristian_indreeide@hotmail.com
15 Eidsvåg IL	Kine Nerli Reitan	Baksidevegen 211	6460	EIDSVÅG	95045234	kinenerli@hotmail.com
16 Eidsøra IL	Odd Gunnar Lien	Storenggata 5	6460	Eidsvåg	97687818	odd-lien@online.no
17 Ekko/Aureosen IL	Lisbeth Valle		6408	AUREOSEN	91638999	post@ekkoareosen.no
18 Elnesvågen og O. IL Friidrett	Iver Arnesen		6440	ELNESVÅGEN	95242225	ikarnesen@hotmail.com
19 Elnesvågen og Omegn IL Trim	Arvid Olav Dale	Dale	6440	ELNESVÅGEN	97628412	a-olav-d@online.no
20 Eresfjord IL	Jorunn Elin Solhjell	Øverås	6470	ERESFJORD	48207828	j.solhjell@gmail.com
21 Ertvågøya IL	Ragnhild Ormbostad		6694	FOLDFJORDEN	71645217	rma-ormb@online.no
22 Fiksdal IL	Ann Iren Fylling	Pb 5	6394	FIKSDAL	41556844	annirenfylling@hotmail.com
23 Fiskå IL	Torbjørn Vonheim	Fiskå	6143	FISKÅ	95184757	tobben313@gmail.com
24 Flemma IL	Wenche Gribbestad		6637	FLEMMÅ	41200753	wenche@gjoco.no
25 Folkestad IL	Even Lillenes	Stigedalsv 477	6120	FOLKESTAD	41930799	evenli@online.no
26 Frode IL	Grete Nogva		6490	EIDE	97156776	grete.mor@hotmail.com
27 Geiranger IL	Jon Axel Solhaug	Ørjasætra	6216	GEIRANGER	92050617	jsolhaug@hotmail.com
28 Glomset IL	Stein Johnsen	Glomset	6260	SKODJE	91347666	stein@gttdistribusjon.no
29 Gossen IL	Arnstein Rød	PB 59	6480	AUKRA	99572690	arnstein.rod@shell.com
30 Gurskøy IL	Øystein Kleppestrand	Leikong	6080	GURSKØY	41611355	oykleppe@gmail.com
31 Hakallestranda Kondisjonslag	Olav Krakset	Hakallestranda	6149	ÅRAM	97192066	olav@krakset.no
32 Halså IL	v/Nils Ivar Gjerstad	Klevset	6680	HALSANAUSTAN	95252265	nils.ivar@svorka.net
33 Hareid IL	Audun Ulstein	Plassane 13	6060	HAREID	97706399	ulstein@gmail.com
34 Harøy IL Friidrett	Sylvi Hersel	Måsvikremma	6487	HARØY	99629918	sylv-he@online.no
35 Hildre IL	Øystein Sørli	Fjellstad	6272	HILDRE	97461256	hildreil@hotmail.no
36 Hovdebygda IL	Marianne Lund	Leitemarka 5	6160	HOVDEBYGDA	90611395	marianne.lund@tussa.com
37 Ikornnes IL	Steinulf Grøvik	Helleskjerva 97	6222	IKORNNES	93202830	steinulf.grovik@moretrafo.no
38 Idrottslaget Ravn	Paul Jonny Gundersen		6264	TENNFIJORD	95156165	leiar@il-ravn.no
39 Innfjorden IL	Kristin Lien	Røysan 5	6315	INNFIJORDEN	48133305	kristin@mandalen.no
40 Isfjorden IL	Johnny Haga	Einagata 1 B	6320	ISFIJORDEN	47877260	johnny.haga@postnord.com
41 Istad IL	Jon Olav Krakeli		6453	KLEIVE	90507686	jokrakeli@hotmail.com
42 Kårvåg IL	Svein Flem		6530	AVERØY	90736968	harfoll@gmail.com
43 Larsnes IL	Atle Beitveit	Hallelia	6084	LARSNES	91511134	kmv@sande-mr.kommune.no
44 Lepsøy IL	Odd Helge Farstad		6292	KJERSTAD	40878015	oddhelgefardstad@me.com
45 Liabygda IL	Jon Geirmund Lied	Lied	6212	LIABYGDA	41448779	jon.geirmund.lied@lr.no/ jon.lied@mimer.no
46 Lyngstad & Omegn IL	Arnfinn Storvik	Lyngstadhaugen33	6493	LYNGSTAD	92290971	arnfinnstor@hotmail.com
47 Mauseidvåg og Solevåg IL	Asbjørn Holvik	Fløtabakkane 24	6037	EIDSNES	95893740	asbjorn.holvik@mimer.no

48	Midsund IL	Ståle Stølen	Orvik	6475	MIDSUND	45283520	hellaren@frisurf.no
49	Molde og Omegn IF	Bjarne Sjaholm	Øverlandstunet 4	6416	MOLDE	91320177	Bjarne.Sjaholm@gjensidige.no
50	Molde Olymp	Siv-Karine Brødreskift	Ravnebakken 22	6425	MOLDE	95045212	s.iv.k@hotmail.com
51	Moltustranda IL	Maron Sandvik	Moltuvegen 369	6076	MOLTUSTRANDA	91817938	mil.hovud@gmail.com
52	Måndalen IL	Hanne Waksvik Hustad		6386	MÅNDALEN	95076204	hanne.hustad@rauma.kommune.no
53	Norangdal IL	Margrethe Fivelstad	Styrkagarden, Øye	6196	NORANGSFJORDEN	41568144	styrkagarden@tussa.com
54	Norborg IL	Elisabeth Stavik	Søvik	6280	SØVIK	46940096	elisabeth.stavik@ulmatec.no
55	Norddal IL	Liv Marit Nystad		6214	NORDDAL	90289405	lmnystad@gmail.com
56	Nordøy IL	Trond Ravnestad	Longvafjordvegen 396	6293	LONGVA	90014521	ravnstad@hotmail.com
57	Norodd, IL	Tron Ivar Kjønne	Omagata 46	6516	KRISTIANSUND N	91741801	tron@iname.com
58	Rekdal IL	Helge Bjerkevoll	Rekdal	6395	REKDAL	91358465	helgebje@online.no
59	Rovde IL	Tonje Sætre	Knardal Øvre	6141	ROVDE	91183117	tonjesaetre@gmail.com
60	Samhald IL	Åse Ødegård		6392	VIKEBUKT	40241510	aase.ingvild73@gmail.com
61	Skodje IL	Rune Vinjevoll	Liavegen 22	6260	SKODJE	95055248	rune.vinjevoll@gmail.com
62	Skåla IL	Per Johan Gussiås	Åsleet 8	6456	SKÅLA	97516044	perjohangussiaas@yahoo.no
63	Spjelkavik og Omegn FIK	Kristian Nedregård	Stykkjevegen 27	6018	ÅLESUND	97155912	fjellstua@hotmail.com
64	Stettevik SP.KL.	Øystein Haugen		6260	SKODJE	99629158	oystein.haugen@laaderberg.com
65	Stranda IL	Torun Hjelle	Langlovegen 43	6200	STRANDA	97091023	torun@okonsult.no
66	Straumsnes IL	Marie Kvisvik		6674	KVISVIK	90840014	mariekhals@hotmail.com
67	Sunn dal II Friidrett	Dag Egil Bundgaard	Pb 96	6601	SUNNDALSØRA	99264180	dag.bundgaard@sunnals.net
68	Sunnylven IL	Jostein Ringdal		6218	HELLESYLT	90644503	josteinringdal@xi.no
69	Surnadal IL	Norunn Næss Bolme	Kleivavegen 15	6650	SURNADAL	47609316	norunn.bolme@svorka.net
70	Sykkylven IL	Lars Kåre Aurdal	Nakkegata 19	6230	SYKKYLVEN	46418033	lakaare@online.no
71	Syvde IL	Aase Margrete Nordal Eikrem	Norvik	6140	SYVDE	41606942	aasenor@yahoo.no
72	Tingvoll FIK	Bjørn Henrik Rolland	Saglivegen 33	6630	TINGVOLL		bjorn.rolland@mrfylke.no
73	Tingvoll IL		Tingvoll	6630	TINGVOLL		
74	Todalen IL	Ole Martin Øyen	Bjørkly	6645	TODALEN	92808194	oloy@franzefoss.no
75	Tomrefjord IL	Ann-Karin Gjerde	Vik	6393	TOMREFJORD	95065363	ann.karin.gjerde@hotmail.com
76	Torjulvågen IL	Harry Lervåg	Myrvang	6629	TORJULVÅGEN	92810682	hlervaa@hotmail.no
77	Torvikbukta IL	Carl Gunnar Orset	Skoghåvegen 9	6639	TORVIKBUKT	41269926	carlgunnarorset@gmail.com
78	Tresfjord IL	Anette Fiksdal		6391	TRESFJORD	40311996	anette.fiksdal@live.no
79	Triumf IL	Ann Iren Stenhjem		6628	MEISINGSET	91822982	ann.iren.stenhjem@hotmail.com
80	Ulvungen IL	Frank Aune		6620	ÅLVUNDEID		frank.aune@hydro.com
81	Valldal IL	Magne Eivind Glomnes		6210	VALLDAL	40441528	magne.glomnes@mimer.no
82	Valder IL	Jens Peter Fylling	Valderøyvegen 30	6050	VALDERØYA	97940195	jenspfylling@hotmail.com
83	Valsøyfjord IL	Cathrin Iren Gärtner Sørli	Skogan	6686	VALSØYBOTN	40484385	cathriniren@gmail.com
84	Vartdal T&IL	Jon Helge Bjørndal		6170	VARTDAL	97087976	jon.bjorndal@felleskjopet.no
85	Velledalen IL - Friidrett	Alf Petter Bøe	Tregardane	6220	STRAUMGJERDE	90162279	alf.boe@mimer.no
86	Vestsida IL	Håvard Lauvstad	Løndalsveien 95	6133	LAUVSTAD	90586980	hlauvstad@yahoo.com
87	Vistdal IL	Frank Sandnes		6364	VISTDAL	95875294	franksandnes@hotmail.com
88	Vågstranda IL	Eskild Svendsen		6387	VÅGSTRANDA	40416717	eskildsvendsen@gmail.com
89	Øksendal IL	Anette Hafsås	Øksendalsvegen 571	6610	ØKSENDAL	48001316	ahafsas@gmail.com
90	Ørskog IL	Petter Leon Fauske		6240	ØRSKOG	97980339	plf@firstprocess.no
		Kjell Petter Braute	Solnørdal	6240	ØRSKOG	90513395	kpbraute@gmail.com
91	Ørsta IL	Olve Øyehaug	Postboks 328	6151	ØRSTA	98600148	olve.oyehaug@gmail.com
92	Åheim IL	Ole Magne Kvalsvik	Vidnes	6144	SYLTE	91184479	olemkv@outlook.com
93	Ålesund FIK	Mette Kleive	Nedregårdsvegen 39	6010	ÅLESUND	98000563	mette.kleive@gmail.com
94	Åndalsnes IF	Terje Hole	Setnes	6310	VEBLUNGSNES	41201393	tehole@mil.no



For utøvere fra 15 år

FORMÅL:

- skape samhold blant utøverne i kretsen
- viktig for utøvere fra de mindre klubbene å få samlinger sammen med flere fra andre klubber i kretsen
- gode samlinger som motiverer til videre satsing
- øke kompetansen hos klubb-trenere
- flere, enda bedre utøvere

Målgruppe: utøvere kvalifisert til UM

Utøvere som ligger «tett oppunder» og som er motivert for å satse – vurderes med i teamet. Det er en kontinuerlig bevegelse «ut og inn» av kretslaget.

Det er startet egne treningsgruppen for hver øvelsesgruppe

- Trener og utøvere avtaler hyppighet og tid/sted for sine treninger
- Tanken er trening ca hver andre/tredje uke

Det er ikke kommet på plass trenere i alle øvelser enda (ved utgivelse av oppslagsboken)

Det blir også ett par helgesamlinger pr år – samt en felles tur til ett stevne

Faste trenere skal følge gruppene

Faglig påfyll skal også være med

Trening – mat – skadeforebygging – antidoping – annet....

Forutsetning;

Utøverne skal trene minst 4 økter i uka – derav 2 er øvelsesrelatert

Kontakt/oppfølgning med klubbtrener



SPAREBANKEN MØRE



Sparebanken Møre MotbakkeCup



SPAREBANKEN MØRE



Dato	Arrangement	Klubb
4/6	Blåfelden rett opp	Syvde IL
24/7	Mefjellet Opp	Valldal IL
6/8	Saudehornet rett opp	Ørsta IL
14/8	Melen Opp	IL Bryn
10/9	Klauva Opp	Måndalen IL
1/10	Saksa Opp	Halsa IL

4 klasser:

12-17 år jenter og gutter
18 år og eldre (senior) menn og kvinner

Antall løp:

6 løp i cupen – 4 løp teller
Poeng etter plassering – til alle som har fullført

Premier:

Til de 3 beste i hver klasse
Kr 5000 – 3000 - 2000
+ en premie til de som har deltatt i alle løpene



Saudehornet rett opp

Skole-cupen er en konkurranse mellom klassene på hvert klassetrinn i grunnskolen fra og med 6. til og med 10. klasse

Det er også en individuell konkurranse der de beste på hvert klassetrinn blir invitert til 2 semifinaler (finaler), en på Sunnmøre (Ulsteinhallen) og en på Nordmøre (Tingvollhallen). Tidligere år har det blitt arrangert en finale på Molde Idrettspark i mai. Kretsen har mistet sin samarbeidspartner når det gjelder å arrangere finale – og frem til ny er på plass – så arrangeres det 2 finaler (finale sør og nord)

De 3 beste fra hver semifinale har brukt å bli innkalt til finalen i mai.

Øvelser: 60m – lengde – kule

(i tillegg 600m med fri påmelding i finalen i Molde)

Resultatene blir meldt inn til kretsen fra hver enkelt klasse/skole tidlig på høsten.

Premiering: Det blir kåret beste barne- og ungdomsskole.
I tillegg blir de 3 beste i hver klasse i hver øvelse premiært.

Det siste året har det kommet inn over 5000 enkeltresultat – kjempeflott!

Men enda er det mange skoler som ikke deltar.

Følg med om "din" skole melder inn resultater i høst!

Kretsen har de siste årene tilbudt kurs for gymlærere – og totalt 148 skoler og 369 lærere har deltatt på disse kursene.



Bendit-lekene 2016



Bendit-lekene er ett attraktivt og landsomfattende stevnetilbud for 13-14 åringer. Det blir arrangert 3 steder i landet; Osterøy, Jessheim og Stjørdal helgen 26-28/8. Norsk Friidrett Møre og Romsdal sitt kretslag kan maks være på 40 utøvere.

Øvelser:

Kretsene melder på utøverne utifra resultater oppnådd i løpet av sesongen. Første laguttak skjer i begynnelsen av juli.

Øvelsesutvalg:

60m, 200m, 600m, 1500m, 60/80m hekk, 200m hekk, 1000m kappgang, stav, høyde, lengde, tresteg, kule, diskos, slegge, spyd.

Kretsstafett for blandede lag over 10 etapper a ca 80m, - og **Kretsstafett** på bane – 8 x 200 m

Det blir kjempet om en vandrepokal. Vandrepokalen har Møre og Romsdal vunnet til odel og eie 2 ganger - i 2010 og 2015!



TIL ARRANGØRENE

STEVNER:

Alle stevner skal være approbert (se nederst på siden) til krets eller forbund.
Stevne innbydelse skal også sendes kretsen før stevnet.

Søk om arrangement

Alle klubber som er medlem av Norges Friidrettsforbund kan arrangere friidrettsarrangement i Norge.

Alle arrangement på bane skal søkes om elektronisk i

"SportsAdmin" av klubbens arrangementsansvarlig. Når du søker om arrangementet får du også mulighet til å velge online påmelding. Etter at du har søkt om stevnet elektronisk er det kretsen som godkjenner stevnet, og det blir lagt i nettbasert terminliste.

Arrangement utenfor bane skal søkes om elektronisk i mosjon.friidrett.no/arrangement/ (enklere fremgangsmåte)

Resultater

Alle arrangører plikter å sende inn resultater i etterkant av arrangement – til resultater@friidrett.no - samt til kretsen.

Nytt fra sesongstart 2016 er at alle resultater skal leveres elektronisk (resultatadmin.no) – og vil umiddelbart være tilgjengelig for leserne.

Målet er at systemet skal være en komplett løsning fra arrangøren registrerer sitt arrangement til resultatene er levert tilbake i databasen og gir grunnlag for gode resultatlistor og statistikker. Det overordnede målet med løsningen er å forenkle og effektivisere hverdagen for klubbene.

Tidligere har alle arrangører sendt sin stevnerapporter og resultater inn til NFIF som har publisert resultater manuelt. Nå kan arrangører legge resultatene direkte ut på nettsiden.

Det er lagt opp til tre ulike løsninger for registrering av resultater:

1. Last inn resultater som er ført inn i en excel-mal
2. Bruke systemet til å føre resultatene inn direkte under arrangementet
3. Last opp en hvilken som helst fil på nettsiden

-De to øverste alternativene gir mange muligheter til å bruke resultatene blant annet i statistikken, og i utøvernes egen personlige profil – samt at lokalaviser og NTB kan abonnere på aktuelle resultater. Men det aller viktigste er tross alt at resultater blir tilgjengelig for deltakerne, derfor har vi også laget et helt enkelt alternativ der hvilket som helst format kan bli brukt, forklarer Svensen.



ResultatAdmin
Om tjenesten

Fordeler for deg
Tilgjengelig for
resultater på din
webide
Lagre resultater til evig
tid

Brukerstøtte og hjelp
Telefon 02815
support@idrettsforbundet.no
Hjelp
Fjernstyring support

RESULTATSERVICE:

Husk at lokalavisa/lokalradioen er interessert i ditt friidrettsstoff.

Husk å ha en presseansvarlig/pressekontakt under stevnet. Ta derfor kontakt med avisa/radioen samme dagen som stevnet har blitt avviklet. Send gjerne systematisert resultatliste.

Se telefonliste/e-post-liste annet sted i Oppslagsboka.

NB! Send resultatlister, også fra treningsstevner, til deltakende lag!!

STEVNERAPPORTER:

Nytt fra sesongen 2016: - Det er ikke lenger behov for å sende inn stevnerapporter til NFIF når en sender resultatliste via FriRes eller bruker NFIF sin Excel-mal. – **HUSK;** - Navn/type arrangement, arrangør, arrangementsdato, hvor arrangert, kontaktperson med kontaklinformasjon må stå på resultatlisten.

Kretsen ønsker å få innsendt en forenklet stevnerapport – med bla oppsett over (godkjente) dommere i hver øvelse – nytt skjema blir laget og formidlet/lagt ut på kretsen sine nettsider

Nye statistiksider:

Statistikk

Alle innsendte resultater legges i den elektroniske statistikken - <http://minfriidrettsstatistikk.info/>

Approbasjon:

Søknad om alle stevner/arrangement skal sendes til Friidrettskretsen/legges inn på nett innen oppsatt frist i november.

Klubbkonkurranser som bare er åpne for medlemmer av ett lag kan ikke approberes, Forbundet sine lag er pliktige til å approbere arrangementene enten man er arrangør direkte eller indirekte. Arrangementene kommer så inn på kretsen/forbund sine terminlister.

Etter-approbering er mulig – må søkes inn til kretskontoret.



Kretsstatistikk innendørs 2015/2016

Velg Krets:

Møre og Romsdal Friidrettskrets

Velg Klasse:

Menn Senior

Velg Øvelse:

alle

Velg Sesong:

Oversikt

Innendørs 2016

Filter: none

Søk

Tilbake

Landsstatistikk

Stevner

Annet

Utvalgt

Møre og Romsdal Friidrettskrets

Menn Senior

60 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
6.81	Karsten Værholm, Dimna IL	28.02.96	1-31	Fjære, Fjord 1 Indoor Fjære	06.02.16
7.05	Hennik Overvåg, Dimna IL	17.06.94	1	Utsteinvik, Dimna Games	30.01.16
7.29	Nicolas Røssign Masters, Dimna IL	06.10.97	4-52 (G-18/19)	Stenker, UML innendørs 2016	27.02.16
7.57	Ørjan Øystad, Dimna IL	17.09.98	1 (G-17)	Utsteinvik, Sparebanken Møre lekane	29.11.15
7.59	Terje Øystad, Dimna IL	09.03.88	14 (M-1)	Sandness, NMU/UM Mangrup June 2016	20.02.16
7.48	Tobias Skarvnes Vikar, Dimna IL	04.01.97	1 (G-18/19)	Utsteinvik, Sparebanken Møre lekane	29.11.15
7.56	Isak Aleksander Skar Bulling, Tingvoll Friidrettsklubb	18.06.99	5-12 (G-17)	Stenker, UML innendørs 2016	27.02.16
7.59	Harald Lund Johansen, Sunndal IL Friidrett	18.07.01	4-52 (G-15)	Stenker, UML innendørs 2016	27.02.16
7.87	Alene Andersen, Dimna IL	18.01.94	6-12 (G-20/22)	Stenker, UML innendørs 2016	27.02.16
7.89	And Skar Bulling, Tingvoll Friidrettsklubb	14.05.97	5-12 (G-18/19)	Stenker, UML innendørs 2016	27.02.16
10					
7.87	Simen Røy, Midstund IL	09.05.00	2 (G-16)	Utsteinvik, Nasjonalt Stevne/NM for Møre og Romsdal	31.01.16
8.12	Ivar Saunes Midstund, Dimna IL	23.03.00	3 (G-16)	Utsteinvik, Nasjonalt Stevne/NM for Møre og Romsdal	31.01.16
8.41	Jacob Færevik, Dimna IL	22.02.00	3 (G-15)	Utsteinvik, Sparebanken Møre lekane	29.11.15
8.96	Ulfar Johnsen Sævi, Ålesund Friidrettsklubb	19.07.01	2 (G-15)	Utsteinvik, Nasjonalt Stevne/NM for Møre og Romsdal	31.01.16
8.90	Shahin Gaflov, IL Norodd	20.11.48	1 (MV95)	Hvam, NM Veteraner innendørs 2016	13.03.16
10.80	Knut Færevik, IL Norodd	29.09.32	3 (MV90)	Hvam, NM Veteraner innendørs 2016	13.03.16
11.47	Henry Omland, IL Norodd	05.09.36	4 (MV90)	Hvam, NM Veteraner innendørs 2016	13.03.16

100 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
19.58	Karsten Værholm, Dimna IL	28.02.96	2-5-A	Fjære, Fjord 1 Indoor Fjære	06.02.16

200 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
20.92	Karsten Værholm, Dimna IL	28.02.96	1	Vågå/SVÅE, Åndenkompan	13.02.16
21.86	Hennik Overvåg, Dimna IL	17.06.94	1-12	Bærum, Bærum Sprint	13.02.16
27.47	Terje Øystad, Dimna IL	09.03.88	5-6 (G-18/19)	Stenker, UML innendørs 2016	27.02.16

Terminliste 2016

Listen er preliminær og endringer vil forekomme!! sist endret: 29/3-2016

Dato	Arrangement	Sted
<u>April</u>		
9.-10.	NM terrengløp (korte dist.+staf.)	Stavanger
16.	Valderløpet	Valder
19.	Nordmørsstafetten	Norodd
23.	Retiroløpet	Molde Olymp
26.	Rekrutteringscup 1 - gateløp	Ørsta
26.	Gledesrunde 2	Norodd
<u>Mai</u>		
1.	1. mai løpet	Åheim
1.	Vågen Rundt	Vågstranda
2.	Seriestevne	Ålesund
5.	Midsundleikane 2016	Midsund
7.	Holmenkollstafetten	
10.	TineStafetten	Hele landet
14.	Trøndersk Åpningsstevne	Guldbergaunet, Steinkjer
14.	Ørstastafetten	Ørsta
15. ?	Nordic 10000m Challenge	FIN
18.	Elitestevne I	Hamar
21.	Åndalsnesløpet	Åndalsnes IF
21.-22.	NM stafetter	Trondheim
21-22.	Dimnaleikane	Dimna
21.-22.	NM Mangelkamp	Nittedal
22.	Åsskardfjorden rundt	Bøfjord IL
28.	Stevne Aksla	Ålesund og Valder
28.	Molde7topper	MOI
28.	Europacup klubblag senior	Mersin, TUR
28.-29.	NM mangelkamp	
28.-29.	HYPO-meeting	Götzis, AUT
29.	Sparebank 1 leikane	Ørsta
31.	Gledesrunde 3	Norodd
<u>Juni</u>		
2.	Treningsstevne	Straumsnes
2-5.	FRAMO lekene	Bergen
4.	Florø Friidrettsfestival	Florø
4.	Blåfjorden Rett Opp	Syvde IL

4.	Banestemne	Måndalen
4.	Kaptein Dreyers Minneløp	Sunndal
5.	Botn Opp	Valsøyfjord
5.	Storfjordstemnet	valldal
6.	Seriestevne	Ålesund
7.	Rekrutteringscup 4	Ørsta
8.	Vardeløpet	Norodd
9.	Exxon Mobil Bislett Games	Oslo
10-12.	Tyrvinglekene	Tyrving
11.	Åpningsstevne Aure Arena	Aure
11.	Geiranger fra fjord til fjell	Geiranger
11.-12.	Nordisk mesterskap mangekamp	Huddinge, SWE ?
16-19.	Veidekkelekene	Lillehammer
18.	NM Motbakkeløp	Luster
24.	Elitestevne II	Oslo
25.	Hadarleikane	Hareid
30.	Treningsstevne	Straumsnes
<u>Juli</u>		
1.-3.	Nordisk mesterskap veteraner	Odense, DEN
2.	Atlanterhavsløpet	Bryn
3.	Blåfjelløpet	Halsa IL
6.-10.	EM	Amsterdam, NED
14.-17.	EM U18	Tbilisi, GEO
19.-24.	VM junior	Kazan, RUS
24.	Mefjellet Opp	Valldal
27.	Folksam Grand Prix – Karlstad	
29.-31.	Hovedmesterskapet	Askøy
30.	Olsokløpet	Ulvungen IL
30.	Jordbærdilten	Valldal
<u>August</u>		
5.-7.	NM junior	Brandbu
6.	Saudehornet rett opp	Ørsta
8.	Seriestevne	Ålesund
12.-21.	OL	Rio de Janeiro, BRA
12-14.	NM Veteraner	Modum
13-14.?	KM ?	Molde
13.-14.	Nordisk juniorlandskamp 19 år	ISL
14.	Melen Opp	Bryn
18.	Treningsstevne	Straumsnes

20.-21.	Nordisk-Baltisk U23 mesterskap	Espoo,FIN
20-21.	Ørstaleikane	Ørsta
21.	Stornebba Opp	Vistdal
27.	Panoramaleikane	Ikornnes
27-28.	Bendit-lekene	Stjørdal
28.	Flemstubben	Flemma
31.	Elitestevne III	Kristiansand
<u>September</u>		
2.-4.	Ungdomsmesterskapet	Sandnes
3.	NM Halvmaraton	Trondheim
3.	Freikollen Opp	Norodd
3.	Alle på Sandfjellet	Tresfjord
4.	Valderleikane	Valder
5.	Seriestevne	Ålesund
6.	Rekrutteringscup 6	Ørsta
10.	Klauva Opp	Måndalen
10.	Sparebank 1 Nordvestlekene	Straumsnes
11.	Banestemne	Måndalen
17. ?	Nordisk landskamp og mesterskap kappgang	NOR
24.	Torvikbukt Rundt	Torvikbukt IL
<u>Oktober</u>		
1.	Saksa Opp	Halsa
3.	Seriestevne	Ålesund
9.	NM terrengløp (lange distanser)	Rindal
<u>November</u>		
12.	Nordisk mesterskap terrengløp	Kristiansand, NOR
<u>Desember</u>		
11.	EM terrengløp	Chia, ITA



Ørstastafetten 2016

Ørsta stadion
Laurdag 14. mai 2016

Vert tilskipa for 47. gong, og her er klasser slik at alle som har lyst kan delta:

Stemnestart: Kl. 14.00

- 6-10 år blanda kl. 14.10 4. etappar – 4 x 100 meter.
- 11-14 år jenter kl. 14.30 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år**.
- 11-14 år gutar kl. 14.40 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år**.
- Senior damer kl. 14.50 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Senior herrar kl. 15.00 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Open klasse senior kl. 15.10 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.

Premieutdeling kl. 15.40

Premiering: Medaljar til dei tre beste laga i kvar klasse eldre enn rekruttar. I rekruttklassen (til og med 10 år) er det premie til alle utøvarar.

Påmeldingsfrist: Tysdag 10. mai 2016

Påmelding: Online påmelding eller på epost til olve.oyehaug@gmail.com

Startkontigent: Alle klasser kr. 250,- pr. lag, rekruttar kr. 100,- pr. lag.

Dobbel startkontingent ved etterpåmelding. *Startkontingent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta

Bankkonto: 3992.40.11665



Sparebank 1 leikane 2016

Vert tilskipa for 9. gong på Ørsta stadion søndag 29. mai 2016, for aldersgruppa 6 – 14 år.

Stemnestart: Kl 13.00

Øvingar:

Jenter/gutar Rekruttar:	60 m, Lengde, Liten ball
Jenter/gutar 10-12 år:	60 m, 600 m, 60 m hekk, Lengde, Kule, Spyd
Jenter/gutar 13-14 år:	60 m, 600 m, 60 m hekk, Lengde, Kule, Spyd Høgde, Tresteg

Rekruttane får 3 forsøk i hopp- og kastøvingar, medan 10 – 14 år får 4 forsøk.

Premiering: Medaljar til dei tre beste i kvar klasse eldre enn 10 år. Deltakarpremiar til rekruttar og 10-12 år.

Påmeldingsfrist: Tysdag 24. mai 2016

Påmelding: Online påmelding på www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no

Startkontigent: Rekruttar: Kr. 100,- for alle øvingane. 10 år kr. 75,- pr. dag (alle øvingane, maks 3 øvingar pr. dag for 10-åringane). 11 år og eldre: Kr. 100,- pr. start.

Dobbel startkontingent ved etterpåmelding. *Startkontingent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta

Bankkonto: 3992.40.11665



Ørstaleikane 2016

Ørsta stadion
20.-21. august 2016

Ørstaleikane 2016 vert tilskipa på Ørsta stadion laurdag 20. august og søndag 21. august 2016.

Stemnestart: Laurdag kl 12.00 (Slegge kl 10.30), søndag kl. 11.00 (diskos kl 10.00).

Øvingar: Øvingsutval for dei ulike klassene:

Laurdag 20. august

- Jenter/gutar Rekruttar 60 m, lengde
- Jenter/gutar 10-12 år 60 m, 60 m hk, 600 m, høgde, kule
- Jenter/gutar 13-14 år 60 m, 60 m hk, 800 m, høgde, kule, slegge
- Jenter/gutar 15-17 år 100 m, 80/100 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule, slegge
- Jenter/gutar Jr. 18-19 år 100 m, 100/110 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule, slegge
- Senior 100 m, 100/110 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule, slegge

Søndag 21. august

- Jenter/gutar Rekruttar 40 m, liten ball
- Jenter/gutar 10-12 år 200 m, 200 m hk, lengde, spyd
- Jenter/gutar 13-14 år 200 m, 200 m hk, 1500 m, lengde, spyd, diskos
- Jenter/gutar 15-17 år 200 m, 200 m hk, 1500 m, tresteg, spyd, diskos, høgde
- Jenter/gutar Jr. 18-19 år 200 m, 200 m hk, 1500 m, tresteg, spyd, diskos, høgde
- Senior 200 m, 200 m hk, 1500 m, tresteg, spyd, diskos, høgde

Rekruttane får 3 forsøk i hopp- og kastøvingar. 10 år – 14 år får 4 forsøk. 15 år og eldre får 6 forsøk.

Premiering: Medaljar til dei tre beste i kvar klasse eldre enn 10 år, deltakarmedalje til rekruttar og 10-12 år.

Det vil i år, som tidlegare år, verte delt ut ein bestemannspremie på kr. 500,- for aldersgruppa 11 – 14 år og ein for aldersgruppa 15-19 år for beste jente og gut etter Tyrvingtabellen.

Påmeldingsfrist: Tysdag 16. august 2016

Påmelding: Online påmelding på www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no

Startkontigent: Rekruttar: Kr. 100,- for alle øvingane. 10 år kr. 75,- pr. dag (alle øvingane, maks 3 øvingar pr. dag for 10-åringane). 11 år og eldre: Kr. 100,- pr. start. Dobbelt startkontigent ved etterpåmelding. *Startkontingent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta.

Bankkonto: 3992.40.11665

Kretsrepresentantar på friidrettsarrangement 2016

Kretsdommarutvalet har sett opp kretsrepresentantar på KM og andre større friidrettstemne i kretsen etter same mønster som tidlegare.

Retningslinjer for kretsrepresentantane

Kretsrepresentantane skal ikkje settast opp som funksjonærar/dommarar på det aktuelle arrangementet, men skal vere med i juryen. Vidare skal kretsrepresentanten vere til hjelp for arrangøren når det gjeld planlegging og gjennomføring av stemnet og forståing av regelverket.

Arrangøren skal sende kretsrepresentanten stemneinnbyding i god tid før arrangementet, og representanten har rett til å få dekt reiseutgiftene av arrangøren.

Kretsrepresentanten skal sende inn rapport til leiaren for dommarutvalet på eige skjema som er lagt ut på kretsen si heimeside.

Terminlista 2016

5. mai	Midsundlekene	Midsund IL	Sigmund Julshamn
21.-22. mai	Dimnaleikane	Dimna IL	Jarle Paul Opsal
28. mai	Stevne Aksla	Ålesund FIK	Alle i forbundstarterteamet
29. mai	Sparebank 1 leikane	Ørsta IL	
4. juni	Banestemne	Måndalen IL	Rune Skavnes
5. juni	Storfjordstemnet	Eidsdal IL	Olav Hansen
11. juni	Åpningsstevne Aura Arena	Aure IL	Sigmund Julshamn
25. juni	Hadarleikane	Hareid IL	Arve Hatløy
20. august	Ørstaleikane	Ørsta IL	Svein-Egil Johannessen
21. august	Ørstaleikane	Ørsta IL	Ole Martin Sæter
27. august	Panoramaleikane	Ikornes IL	Arvid Ottestad
10. september	Sparebank 1 leikane	Straumsnes IL	Sigmund Julshamn
11. september	Banestemne	Måndalen IL	Ståle Stølen

Dersom datoen ikkje passar for den oppsette kretsrepresentanten, kan ein bytte med ein av dei andre og melde frå til dommarutvalet.

Startarteam/forbundsstartarar

Det er sett opp startarteam med forbundsstartarar på dei største friidrettsstemna i kretsen. Startarane har dei same rettane til dekking av reiseutgifter som kretsrepresentantane.

5. mai	Midsundlekene	Midsund IL	Per Johan Gussiås/Ole Martin Sæter
21.-22. mai	Dimnaleikane	Dimna IL	Olav Hansen/Ronny Våge
28. mai	Stevne Aksla	Ålesund FIK	Alle i forbundstarterteamet
29. mai	Sparebank 1 leikane	Ørsta IL	Arild Bjørdal/Olve Øyehaug
4. juni	Banestemne	Måndalen IL	Arvid Ottestad
5. juni	Storfjordstemnet	Eidsdal IL	Olav Hansen
11. juni	Åpningsstevne Aura Arena	Aure IL	Bjørn Rolland
25. juni	Hadarleikane	Hareid IL	Olav Hansen/Ronny Våge
20.-21. august	Ørstaleikane	Ørsta IL	Arild Bjørdal/Jarle Paul Opsal
27. august	Panoramaleikane	Ikornes IL	Arvid Ottestad
10. september	Sparebank 1 Nordvestlekene	Straumsnes IL	Bjørn Rolland
11. september	Banestemne	Måndalen IL	Per Johan Gussiås

Startarane kan bytte dersom datoen ikkje passar, men må då melde frå til dommarutvalet.

Forbundsdommere i Møre og Romsdal

Sigmund Julshamn	IL Bryn	sig-ju@online.no	414 17329
Olav Hansen	Dimna IL	olavha3@online.no	924 38371
Arve Hatløy	Dimna IL	hatloy@hotmail.com	414 76148
Rolf Arnesen	Elnesvågen og OIL	rolgoaki@online.no	901 84114
Øystein Standal	Molde Olymp	oestan@frisurf.no	950 45212
Arvid Ottestad	Molde Olymp	arvidott@online.no	450 43057
Bjørn Rolland	Tingvoll IL	bjorn.rolland@mr fylke.no	415 60930
Torbjørn Koksvik	Tingvoll IL	2rkoksvik@gmail.com	415 18221
Rune Skavnes	Torvikbukta IL	rune@nesset.banken.no	975 29913
Kåre Sæter	Valder IL	kaarsa@online.no	902 01277
Ole Martin Sæter	Valder IL	olesaete@online.no	994 12381
Sissel Walderhaug	Valder IL	sissel.wlderhaug@mimer.no	918 45545
Arild Bjørdal	Ørsta IL	arild.bjordal@gmail.com	915 78969
Elin Opsal	Ørsta IL	elin.opsal@tussa.com	957 33661
Jarle Opsal	Ålesund FIK	jpopsal@msn.com	936 31474

Forbundsstartere i Møre og Romsdal

Sigmund Julshamn	IL Bryn	sig-ju@online.no	414 17329
Olav Hansen	Dimna IL	olavha3@online.no	924 38371
Arvid Ottestad	Molde Olymp	arvidott@online.no	450 43057
Per Johan Gussiås	Molde Olymp	perjohangussiaas@yahoo.no	975 16044
Bjørn Rolland	Tingvoll IL	bjorn.rolland@mr fylke.no	415 60930
Arild Bjørdal	Ørsta IL	arild.bjordal@gmail.com	915 78969

Lag som ønsker dommerkurs, ta kontakt med kretskontoret.

UTDANNING

DOMMAR- OG STARTARUTDANNING

Kretsdommarkurs 15 timar

Kurset er ope for alle friidrettsinteresserte, foreldre, trenarar og aktive. Aldersgrensa for å bli autorisert som er 16 år. Kurset blir som regel gjennomført på 3 kveldar/dagar a 5 timar med teoretisk/praktisk opplegg, og ein blir godkjent kretsdommar etter å ha fungert som dommaraspirant i eit år. Ein sender inn dommaraspirantkortet til dommarutvalet i kretsen og ein vil få nytt kort som autorisert kretsdommar.

Forbundsdommarkurs 15 timar

Forbundsdommarane skal ha leiaroppgåver under friidrettsstemna. Det vil seie at alle lag som tek på seg friidrettsarrangement, må ha autoriserte forbundsdommarar. For å gå forbundsdommarkurset må ein vere autorisert kretsdommar og ha praktisert som dommar ein periode. Forbundsdommarkurset blir ofte arrangert saman med kretsdommarkurs der ein får ein del tilleggsoppgåver med planlegging av friidrettarrangement.

Kretsstartarkurs 15 timar

Det er mangel på startarar i dei fleste laga i kretsen. Dette må vi gjere noko med i 2016. For å kunne gå kretsstartarkurs må ein vere kretsdommar og ha praktisert på ein del friidrettsstemne. Kurset blir lagt opp med 1 – 2 samlingar med teori og praktisk trening på stemne saman med ein startarinstruktør.

Forbundsstartarar

Det er dommarutvalet i NFIF som utdannar forbundsstartar. Kursa blir ofte gjennomført ved at ein samlar kandidatar frå fleire friidrettskretsar. Kvar krets bør ha 1-2 startarteam på 2-3 personar. Etter at Møre og Romsdal fekk utdanna 3 nye forbundsstartarar i 2010, har ein no 6 forbundsstarar. Nokre av desse har nådd så høg alder at dei treng avløyning. Det er difor viktig at ein får ei yttarleg fornying av staben med forbundsstartar.

E-læring – dommaropplæring på nettet

Det er utarbeidd eit eige opplegg for dommaropplæring via internett.

Ein går inn på: Friidrett.no – kurs – dommer – kretsdommerkurs – kretsdommerkurs E-læring. Klikk deg inn som gjest.

Sjølv om ein gjennomfører eit E-læringskurs på nettet, må ein i tillegg ha eit vanleg kretsdommarkurs med teoretisk prøve for å kunne bli godkjent som dommaraspirant.

Friidretten i Møre og Romsdal treng fleire nye dommarar og startarar i 2016, gjerne ungdom, ta kontakt med dommarutvalet eller Bente for å avtale kurs.

Kretsdommarutvalet 2016:

Sigmund Julshamn, 6444 Farstad	414 7329,	sig-ju@online.no
Olav Hansen, 6065 Ulsteinvik	924 38371	olavha3@online.no
Bjørn Rolland, 6630 Tingvoll	415 60930	bjorn.rolland@mrfylke.no

ABC for dommarar

Hald teoretisk kunnskap og praksis ved å:

1. ha ei handbok som er ajour når det gjeld regelendringar, ny bok i 2014 frå www.friidrett.no
2. ha den siste utgaven av heftet Friidrett for barn og ungdom
3. møte på repetisjonskurs eller anna oppdatering
4. praktisere som dommar på 4 – friidrettsarrangement i sesongen

Førebud deg til dommargjeringa ved å:

- studere regelverket for øvinga du skal vere dommar i
- drøfte med andre dommarar reglar/spørsmål som er vanskelege eller uklære
- ta med handboka på friidrettsbanen når du skal vere dommar

Vår hovudoppgåve som dommar er å:

- sørge for at konkurransen vert rettferdig
- sjå til at alle får konkurrere under like forhold
- sørge for at utøvarane får rett resultat

Som dommar skal du:

- vere bestemt, men ikkje urimeleg.
- ikkje diskutere med foreldre, leiarar, trenarar eller aktive når du har dommarfunksjon
- vise dei som protesterer til overdommar

Viktig når det gjeld dei yngste

- For dei aller yngst skal du vere like mykje veileder som dommar
- Ingen utøvar bør utelatast frå deltaking, bli diskvalifisert eller ikkje få godkjent resultat på grunn av regelbrudd
- Dersom barn er 12 år og yngre, ikkje utfører øvinga rett, bør du rettleie og gi utøvaren eit nytt forsøk
- For barn som er 12 år og yngre, bør få med ein veileder inn på banen.

Dommarutvalet i Møre og Romsdal

Dommernytt

Her er de viktigste endringene.

Det presiseres i merknader til regel 125.5 og regel 144.2 at overdommer kan utelukke en utøver direkte uten at det tidligere er gitt advarsel.

I regel 132.4 gis standardiserte forkortelser og symboler til bruk i startlister og resultatlister.

Regel 136, regel 163.10 og regel 184.11 pålegger overdommer i løp og hopp å kontrollere at vindmåler er satt opp korrekt.

Merknad til regel 142.3 innebærer at en utøver i lengde, tresteg og kast ikke kan gis tillatelse til å hoppe eller kaste i en annen rekkefølge i siste omgang enn den oppsatte hopp- eller kastrekkefølgen.

Ny regel 144.3.e fastslår at ulike former for assistanse fra stevnefunksjonærer som ikke er en del av deres oppgaver under konkurransen, er ulovlig. Dette gjelder for eksempel påvisning av stedet hvor utøveren satser i lengde, med mindre dette skjer for å påvise ugyldig hopp.

Etter ny regel i 180.3.c bør arrangøren sette opp avstandsmarkeringer i stavtilløpet.

Etter ny regel 182.1.c vil det være ugyldig forsøk i høyde dersom utøveren berører høydelisten eller den vertikale delen av høydestativet under tilløpet, uten å hoppe.

Regel 215 om seeding, trekking og forsøkskonkurranser ved innendørskonkurranser etter mal for utendørskonkurranser i regel 166. Reglene er uforandret fra Competition Rules 2014-2015, men er ikke inntatt i Friidrettens håndbok (revidert utgave 2014).

Ny regel 230.7.c om «Pit Lane» i kappgang, hvor utøveren etter tre røde kort skal gå til «Pit Lane» og forbli der i den tiden som er fastsatt i konkurransereglementet for den aktuelle konkurransen. Dersom utøveren får et ytterligere rødt kort i tillegg til de tre røde kortene han har fra tidligere, skal han diskvalifiseres. Det samme gjelder dersom utøveren unnlater å gå til «Pit Lane» når han får beskjed om dette eller forlater «Pit Lane» før den fastsatte tiden er utløpt.

Friidrettens håndbok kan en få ved å kontakte www.friidrett.no.

Bruk Håndboka og slå opp på den aktuelle regel når du er usikker.

Lykke til med sesongen!

Dommerutvalget i Norsk Friidrett Møre og Romsdal

Merking av friidrettsbane

Internasjonal merking

Løp og stafetter

Startstreker og målstrek	
Start 4x400 meter	
Start 800 m delte baner	
Slutt på delte baner	
4x400 m 2. og 3. veksling	
4x100 m alle vekslinger	
4x400m 1. veksling	
Akselerasjonsfelt start	
Akselerasjonsfelt start	

Hekker og hinder

110 m hekk		
100 m hekk		
400 m hekk		
Hinderplassering		

Merking av friidrettsbane

Nasjonal merking

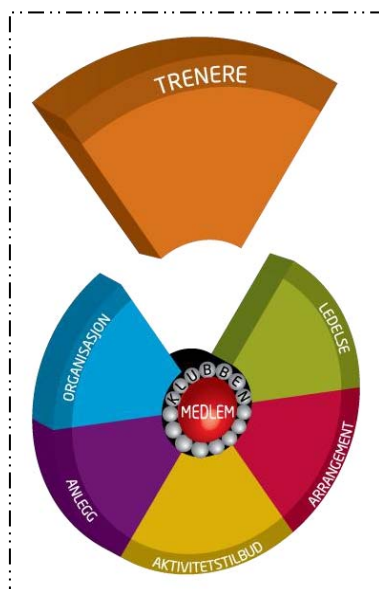
Nasjonale hekkemerker

60 m hekk – 11.00 – 6.00 – 19.00 (60 eller 68cm)	
60 m hekk – 11.00 – 6,50 – 16.50 (60 eller 68cm)	
60m hekk – 11.00 – 7.00 – 14.00 (68 eller 76,2 cm)	
60 m hekk – 11.50 – 7.50 – 11.00 (68 eller 76,2 cm)	
80 m hekk – 12.00 – 8.00 – 12.00 (76,2 eller 84cm)	
110 m hekk – 13.72 – 8.80 – 17.08 (91,4cm)	

4x60 meter stafett

Startstrek – vekslingsstrek med hake	
--------------------------------------	--

Trenerkurs:



Friidrett for barn:

Omfang og gjennomføring: 10 timer (en undervisningstime er 45 minutter)

- 8 timer er med kurslærer, der tre timer er teori og 5 timer er praksis.

- 2 timer er e-læring; - barneidrettens verdigrunnlag

Gjennomført 10 timers praksis i etterkant av kurset

Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trener barn i friidrett i alderen 6-12 år. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 14 år kursåret.

Trener 1:

Trener 1 er et nylig revidert kurs som erstatter det tidligere "Ungdomstrenerkurset".

Omfang: 40 timer (en undervisningstime er 45 min):

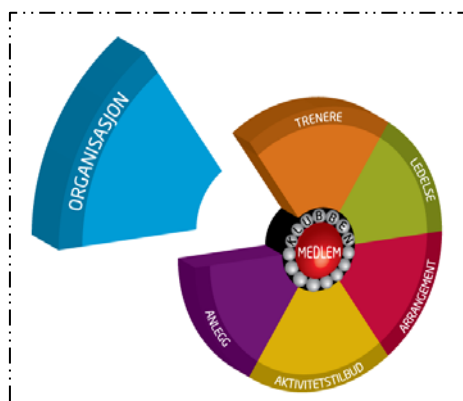
- 38 timer med kurslærer, der 18 timer er teori og 22 timer er praksis.

- 2 timer er e-læring.

Målgruppe:

Alle som ønsker å trene eller trener barn og ungdom i alderen 12-16 år. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 16 år kursåret.

Klubb-besøk/klubb utvikling:



Hva er et klubbbesøk?

Et besøk i en klubb på ca 1 time. Det kombineres med et styremøte med mål om å skape direkte og personlig relasjon til klubben. Målet er at klubben skal få enkel veiledning og grov kartlegging av dagens situasjon, slik at vi får en forståelse for dens ønsker og behov.

Hensikt

- Skape gode relasjoner gjennom dialog og tilstedeværelse.
- Grovvurdering av klubbens ønsker og behov
- Se hvilke tiltak organisasjonen kan bidra med av muligheter og løsninger.

Målgruppe

- Styret: Hovedstyret, gruppestyret eller utvidet styremøte

Klubb utvikling:

La friidrettsklubben deres komme i enda bedre form!

Alle friidrettsutøvere må trene og holde seg i form, det samme må også klubben. Er klubben din i form, eller trenger den utvikling?

- Hvordan står det til med klubben i dag?
- Har dere klare målsetninger?
- Har dere en plan for hvordan dere skal nå målene?
- Er klubben trent for det som skal til for å nå målene?

Hvis ikke, er KLUBBUTVIKLING noe for dere!

Klubb utvikling er skreddersydde tiltak som bidrar til å føre en klubb fra en nåsituasjon mot en fremtidig ønsket situasjon.

Dette passer for alle klubber – uansett nivå og ambisjon.

Lisens 2016

Friidrettstinget 2013 vedtok å innføre friidrettslisens for alle friidrettsarrangement i regi av klubber i Norges Friidrettsforbund fra 1.1.2014.

Helårsslisens:

Medlemmer i norske friidrettsklubber som er mellom 13 og 80 år kan kjøpe årslisens og vil da være forsikret på trening og i samtlige friidrettsarrangement i Norge og andre land de deltar, inkludert mosjonsløp, kappgang, turmarsjer og motbakkeløp. I tillegg vil lisenstakere få rådgiving og hjelp til å bestille time hos Idrettens Helsesenter sin skadetelefon - 02033.

Alle deltakere på banearrangement må ha helårsslisens fra året de fyller 13 år. Resultater som er oppnådd uten pålagt lisens vil bli strøket ved årsslutt uten øvrig begrunnelse, og således bli slettet fra offisiell statistikk.

Pris helårsslisens:

Grunnlisens kr 375

Utvidet lisens kr 700

For arrangementer utenfor bane kan det betales engangslisens.

Forsikringen som dekkes av engangslisensen har egne vilkår, men med mange av de samme fordelene som helårsslisensen. Engangslisensen gjelder kun for det arrangementet som deltakeren betaler lisens for, og dekker ikke belastningsskader eller forsikring på trening. Prisen på engangslisensen blir beregnet ut ifra summen på startkontingenten. Arrangement uten startkontingent er gratis. I gratisarrangementer uten lisens vil ikke deltakerne være forsikret.

Priser på engangslisens beregnes ut ifra sum på startkontingent:

<50 Valgfritt for arrangør/kr 20*

51- 100 kr 20

101-250 kr 30

251-400 kr 40

401< kr 50

*Ved å ikke benytte engangslisens er utøver/funksjonær ikke forsikret.

På karuseller skal det kun betales engangslisens en gang ut fra pris for karusellen.

Stafetter kr 15 pr deltager, maks kr 150. Alle deltakere på stafettlaget er da forsikret med samme vilkår som engangslisens.

Det er arrangørens ansvar å kreve inn lisens.

Tilbakebetaling av engangslisens til utøvere som har helårsslisens, men som har blitt belastet for engangslisens integrert i startkostnad – se <https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/>

Barn frem til 13 års alder er forsikret gjennom idrettens barneforsikring.

Lisens kjøpes på <http://mosjon.friidrett.no/lisens2016>



Terminliste for arrangement utenfor bane finner dere her; - <http://mosjon.friidrett.no/terminliste>

Mosjonsløp i NFIF

I Norsk Friidrett definerer vi mosjon som all aktivitet utenfor bane. Det vil si lavterskel(gang/turmarsj), tradisjonell mosjon og høyaktiv mosjonstrening.

NFIF tilbyr arrangementsløsninger - arrangørpakker – løper grupper – treningsprogram for alle....

Sjekk ut nettsidene <https://www.friidrett.no/mosjon/mosjonslop/#>



[NorskFriidrett](#) / [Mosjon](#) / Gang- og turmarsj



Foto: Frode Monsen

Gang- og turmarsj

Norske friidrettsklubber arrangerer hvert år mange gang- og turmarsjer. Dette er flotte



Hjem

Informasjon

Påmelding

Bygger på friidrettsskoler arrangert tidligere

For alle barn mellom 6-12 år
over hele landet

Meld deg på her



Påmelding

Finn din arrangør

Detaljer om tid, sted og pris finner du for aktuell arrangørklubb:

Møre og Romsdal



Ørsta IL Friidrett



GÅ VIDERE ►



Flott
deltakerpakke
til alle barn!



Øvelsesutvalg for barn 6-9 år

GUTTER/JENTER	6 år	7 år	8 år	9 år
40 m (hovedøvelse sprint) stående start	X	X	X	X
60 m	X	X	X	X
80 m				X
Kappgang 400 - 800 m	X	X	X	X
Lengde med satssone 0,5 m før satslinjen	X	X	X	X
Terrengløp 300-600m	X	X	X	X
Stafett 40-600m	X	X	X	X
Lengde u/tilløp	X	X	X	X
Høyde	X	X	X	X
Høyde u/tilløp	X	X	X	X
Liten ball 150 g	X	X	X	X
Slengball 1 kg	X	X	X	X
Mangekamp: 3-kamp (ett løp, ett hopp og ett kast)	X	X	X	X
Mangekamp: 4-kamp (60 m/60 mHK, 600 m, høyde/lengde/stav, kule/ball/slengball)				
60 m hekk (valgfri høyde - maks 60 cm, 6,5 m)	X	X	X	
60 m hekk (68 cm, 6,5 m)				X
Tresteg med satssone 0,5 m før satsplanke				X
600 m				X
Diskos 0,6 kg				X
Slegge 2 kg				X
Spyd 0,4 kg				X
Kule 1 kg	X	X		
Kule 2 kg	X	X	X	X
Stav				X

Øvelsesutvalg for gutter

GUTTER	Høyde cm	Avstand m	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
40 m			X	X									
60 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
80 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
100 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
300 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m							X	X	X	X	X	X	X
600 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
800 m							X	X	X	X	X	X	X
1000 m							X	X	X	X	X	X	X
1500 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
2000 m							X	X	X	X	X	X	X
3000 m									X	X	X	X	X
5000 m										X	X	X	X
10000 m											X	X	X
1500 m hinder	76,2						X	X	X				
2000 m hinder	91,4									X	X	X	X
3000 m hinder	91,4									X	X	X	X
Kappgang 600-1000m			X										
Kappgang 1000 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 1500 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 2000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 3000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 5000 m							X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 10.000 m								X	X	X	X	X	X
60 m hekk	68	6,5	X	X									
60 m hekk	76,2	7			X								
60 m hekk	76,2	7,5				X							
80 m hekk	84	8					X						
100 m hekk	84	8,5						X					
100 m hekk	91,4	8,5							X				
110 m hekk	91,4	9,14								X			
110 m hekk	100	9,14								X	X	X	
110 m hekk	106,7	9,14									X	X	X
200 m hekk	68	18,29		X	X	X							
200 m hekk	76,2	18,29					X	X	X	X	X	X	X
300 m hekk	76,2	35					X	X					
300 m hekk	84	35							X	X			

GUTTER	Høyde cm	Avstand m	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
300 m hekk	91,4	35									X		
400 m hekk	84	35								X	X	X	X
400 m hekk	91,4	35									X	X	X
Høyde			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde u/tilløp			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lengde	s = satssone		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Lengde u/tilløp			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg	s = satssone		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Kule 2 kg			X	X									
Kule 3 kg					X	X							
Kule 4 kg							X	X					
Kule 5 kg									X	X			
Kule 6 kg											X		
Kule 7,26kg												X	X
Diskos 0,6 kg			X	X									
Diskos 0,75 kg					X	X							
Diskos 1 kg							X	X					
Diskos 1,5 kg									X	X			
Diskos 1,75 kg											X		
Diskos 2 kg												X	X
Slegge 2 kg/110 cm			X	X	X								
Slegge 3 kg/119,5 cm						X							
Slegge 4 kg/119,5 cm							X	X					
Slegge 5 kg/120 cm									X	X			
Slegge 6 kg/121,5 cm											X		
Slegge 7,26 kg/121,5cm												X	X
Spyd 0,4 kg			X	X	X	X							
Spyd 0,6 kg							X	X					
Spyd 0,7 kg									X	X			
Spyd 0,8 kg											X	X	X
Liten ball 150 g			X	X	X	X	X						
Slengball 1 kg (kort reim)			X	X	X								

S = Satssone 50 cm før satslinjen.

Tresteg: Det anbefales å ha markører, f.eks kjepler, ved satssonene som plasseres ut for hver deltaker. Dette vil gjøre det enklere for deltakeren å få oversikt over hvor han/hun har valgt å satse fra. Tips! La dem som har valgt å satse fra samme sted hoppe etter hverandre. Dette gjør arbeidet lettere for arrangørene.

Hekkeløp: Håndboken er retningsgivende. Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelse i sin egen klasse. Dette er en regel som gjelder kun for hekkeløp.

Utøvere som er 15 år og eldre kan starte i junior- og seniorklasser og følger da øvelsesutvalget for gjeldende arrangement. Se «Regelverk og bestemmelser» foran.

Øvelsesutvalg for jenter

JENTER	Høyde cm	Avstand m	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
40 m			X	X									
60 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
80 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
100 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
300 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m							X	X	X	X	X	X	X
600 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
800 m							X	X	X	X	X	X	X
1000 m							X	X	X	X	X	X	X
1500 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
2000 m							X	X	X	X	X	X	X
3000 m									X	X	X	X	X
5000 m										X	X	X	X
10000m											X	X	X
1500 m hinder	76,2						X	X	X				
2000 m hinder	76,2									X	X	X	X
3000 m hinder	76,2									X	X	X	X
Kappgang 600-1000m			X										
Kappgang 1000 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 1500 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 2000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 3000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 5000 m							X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 10.000 m								X	X	X	X	X	X
60 m hekk	68	6,5	X	X									
60 m hekk	76,2	7			X								
60m hekk	76,2	7,5				X	X						
80 m hekk	76,2	8						X	X				
100 m hekk	76,2	8,5								X			
100 m hekk	84	8,5									X	X	X
200 m hekk	68	19		X	X	X							
200 m hekk	76,2	19					X	X	X	X	X	X	X
300 m hekk	76,2	35					X	X	X	X	X		
400 m hekk	76,2	35									X	X	X
Høyde			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde u/ tilløp			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

JENTER		10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
Lengde		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Lengde u/tilløp		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Kule 2 kg		X	X	X	X							
Kule 3 kg						X	X	X	X			
Kule 4 kg										X	X	X
Diskos 0,6 kg		X	X	X	X							
Diskos 0,75 kg						X	X					
Diskos 1 kg								X	X	X	X	X
Slegge 2 kg/110 cm		X	X	X	X							
Slegge 3 kg/119,5 cm						X	X	X	X			
Slegge 4 kg/119,5 cm										X	X	X
Spyd 0,4 kg		X	X	X	X	X						
Spyd 0,5 kg							X	X	X			
Spyd 0,6 kg										X	X	X
Liten ball 150 g		X	X	X	X	X						
Slengball 1 kg (kort reim)		X	X	X								

S = Satssone 50 cm før satslinjen.

Tresteg: Det anbefales å ha markører f. eks kjepler ved satssonene som plasseres ut for hver deltaker. Dette vil gjøre det enklere for deltakeren å få oversikt over hvor han/hun har valgt å satse fra. Tips! La dem som har valgt å satse fra samme sted hoppe etter hverandre. Dette gjør arbeidet lettere for arrangørene.

Hekkeløp: I de aldersgrupper der det står flere enn ett kryss under en øvelse, betyr X at dette er anbefalt øvelse i større ungdomsstevner. En stevnearrangør kan fritt velge øvelser, men håndboken skal være retningsgivende. Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelse i sin egen klasse. Dette er en regel som gjelder kun for hekkeløp.

Utøvere som er 15 år og eldre kan starte i junior- og seniorklasser og følger da øvelsesutvalget for gjeldende arrangement. Se «Regelverk og bestemmelser» foran.

Hekk 60 m – innendørs

Alder	Aktuelle hekke-høyder	Hekker	Avstand til 1. hekk	Avstand mellom hekkene
J10	68	6	11	6,5
J11	68	6	11	6,5
J12	76,2	6	11	7
J13	76,2	6	11,5	7,5
J14	76,2	6	11,5	7,5
J15	76,2	5	12	8
J16	76,2	5	12	8
J17	76,2	5	13	8,5
J18/19	84	5	13	8,5
Junior 20/22	84	5	13	8,5
Senior	84	5	13	8,5
G10	68	6	11	6,5
G11	68	6	11	6,5
G12	76,2	6	11	7
G13	76,2	6	11,5	7,5
G14	84	5	12	8
G15	84	5	13	8,5
G16	91,4	5	13	8,5
G17	91,4	5	13,72	9,14
G17	100	5	13,72	9,14
G18/19	100	5	13,72	9,14
G18/19	106,7	5	13,72	9,14
Junior 20/22	100	5	13,72	9,14
Junior 20/22	106,7	5	13,72	9,14
Senior	106,7	5	13,72	9,14

Anbefalt og gjennomført øvelse for:

- Norske ungdomsmesterskap 15-19 år
- Kretsmesterskap 11-19 år/KS/MS

Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelser i sin egen aldersklasse.

Stafetter

Øvelse	11	12/13	14/15	16/17	18/19
4 x 60 m	X	X	X	X	X
4 x 100 m		X	X	X	X
4 x 200 m		X	X	X	X
4 x 400 m				X	X
1000 m				X	X
3/4 x 600 m	X	X	X	X	X
3/4 x 800 m			X	X	X
3/4 x 1000 m			X	X	X
3/4 x 1500 m			X		X
Hurricane-stafett 2000 m				X	
Hurricane-stafett 3000 m					X

- Hurricane-stafett går ut på at deltakerne kan veksle hvor som helst på banen, når som helst underveis i stafetten. Laget består av 3 deltakere.
- Terrengstafett anbefales for alle klasser i alle distansene.
- Arrangører står fritt i valg av etappeantall- og lengder etter deltakergrunnlaget.
- Vi anbefaler også stafetter med blandede lag, jenter og gutter på ulike etapper.

Anbefalt øvelsesutvalg utenfor bane

GUTTER	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
Motbakkeløp				X	X	X	X	X	X	X	X
Terrengløp	300-600	300-600	300-1500	300-2000	300-3000	1000-3000	1000-5000	1000-8000	Alle dist.	Alle dist.	Alle dist.
Mosjonsløp:											
Opptil 3 km	X										
Opptil 5 km		X	X								
Opptil 10 km				X	X						
1/2 maraton						X	X	X			
Maraton									X	X	X
Kappgang:											
1 km		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2 km				X	X	X	X	X	X	X	X
3 km				X	X	X	X	X	X	X	X
5 km					X	X	X	X	X	X	X
10 km						X	X	X	X	X	X
15 km									X	X	X
20 km									X	X	X
50 km											X

JENTER	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
Motbakkeløp				X	X	X	X	X	X	X	X
Terrengløp	300-600	300-600	300-1500	300-2000	300-3000	1000-3000	1000-5000	1000-8000	Alle dist.	Alle dist.	Alle dist.
Mosjonsløp:											
Opptil 3 km	X										
Opptil 5 km		X	X								
Opptil 10 km				X	X						
1/2 maraton						X	X	X			
Maraton									X	X	X
Kappgang:											
1 km		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2 km				X	X	X	X	X	X	X	X
3 km				X	X	X	X	X	X	X	X
5 km					X	X	X	X	X	X	X
10 km						X	X	X	X	X	X
15 km									X	X	X
20 km									X	X	X

STARTKONTINGENTEN I KM.

Kretstinget 2012 vedtok følgende startkontingent i KM:

KM jenter og gutter, 11 - 19 år	:	Kr.	70,- pr. øvelse
KM senior/junior og veteran	:	"	80,- " "
KM mangekamp, 5- og 6-kamp		"	100,-
KM mangekamp 7-, 9- og 10-kamp		"	120,-
KM stafett, j/g, 11 - 18 år	:	"	150,- pr. lag
KM stafett, 19 år og eldre	:	"	200,- " "
KM halvmaraton	:	"	100,-

Når KM er innlagt i andre stemmer kan arrangøren ta høyere startkontingent.

KM – REGLEMENTET

Siste endring fra kretstinget 2016

1 GENERELT.

- 1.1 Norges Friidrettsforbund foreslår at KM- konkurranser for senior og junior vert arrangert i de øvelsene som det vert holdt NM i.
- 1.2 **Det vert holdt KM i disse klassene:**
Menn senior, kvinner senior, menn og kvinner junior 20-22år, menn veteran, kvinner veteran (klasser veteran: 35-39, 40-44 osv), jenter og gutter 11 til 17 år i enkeltklasser, og 18/19 år fellesklasser.
- 1.3 **Kretstinget** bestemmer øvelsesutvalget, som må være i samsvar med NFIF sitt reglement.
- 1.4 **Bare medlemmer av lag tilsluttet Norsk Friidrett Møre og Romsdal** kan delta i de forskjellige KM for Norsk Friidrett Møre og Romsdal. Forbehold for overgang ved flytting til kretsen og for utenlandske statsborgere (sjå NFIF si handbok). Unntak fra dette er i klassene 11 og 12 år der en kan representere et annet lag eller sin skole.
- 1.5 **Det er tillatt å delta utenfor konkurranse i KM** dersom arrangøren godtar det, men i finaler skal KM-deltakere prioriteres.
KM-øvelser som ikke vert arrangert under hoved-KM kan legges inn i andre stevner.
- 1.6 **Dommerutvalget utnevner kretsen sin representant ved alle KM.**
Denne er arrangøren sin kontaktperson i spørsmål som vedkommer reglementet m.m. Kretsrepresentanten skal ikke ha andre oppgaver under arrangementet.
- 1.7 **NFIF sine regler** (Jfr. Handboka) gjeld som tillegg til dette reglementet.

2 INNBYDELSE - PÅMELDING - STARTKONTINGENT.

- 2.1 **Innbydelse.**
 - 2.1.1 **Arrangører av KM** skal senest 21 dager før stevnedato orientere alle lag i kretsen om arrangementet.
 - 2.1.2 Dersom en arrangør ønsker å **endre stevnedato**, må dette godkjennes av kretsen før innbydelse vert utsendt. Kretsen kan på same måte endre stevnedato i samråd med arrangøren.
 - 2.1.3 Dersom en arrangør på kort varsel og i samråd med kretsen må endre stevnedato, må dette kunngjøres med **ny innbydelse** til alle lag i kretsen.
- 2.2 **Påmelding**
 - 2.2.1 **Påmelding til KM** skal gjøres på den måten arrangøren har bestemt, og senest den dato som arrangøren har fastsett.
 - 2.2.2 **Starkontingenten** skal følge påmeldinga. (Jfr. pkt. 2.6.)

2.2.3 **Fødselsår** skal være påført for deltakere i klasser der mer enn en årsklasse kan delta (18/19/sen/jun/vet).

2.4. Etteranmelding *(endret 14/2-2016)*

2.4.1. Ved etteranmelding kan arrangøren kreve dobbel startkontingent.

2.4.2. Stevneansvarlig avgjør om etteranmelding på stevnedagen skal godkjennes.

2.5. Startforbud.

Arrangøren kan ikke la noen utøver starte dersom vedkommende ikke fyller de plikter som er nevnt i dette reglementet. Startforbud skal av arrangøren i så fall meldes skriftlig som orientering til kretsen senest ei uke etter stevnedato.

2.6. Startkontingenten.

Startkontingenten vert fastsett av kretstinget.

3 DET ARRANGEMENTSTEKNISKE.

3.1. Arrangøren står fritt med oppsetting av **tidsskjema** (ikke mangelkamp), men skal ta rimelig hensyn til utøvere som er påmeldt i mer enn en øvelse. Arrangøren oppfordres til å legge ut tidsskjema på sin hjemmeside eller på kretsen sin hjemmeside.

3.2. I KM skal det om nødvendig arrangeres **forsøksheat** til og med 100m for 11 år til junior, og til og med 200 m for senior og veteran.

På lengre distanser skal det ikke arrangeres forsøksheat, d.v.s. at tid er avgjørende.

I korte stafettløp kan det arrangeres forsøksheat når deltakelsen tilsier det.

3.3. Der det er fastsett **hoppøgder** er det ikke tillatt å begynne konkurransen før første nevnte høyde. Det skal videre hoppes på de på forhånd oppsatte høydene.

Når det bare er en deltaker att, har denne rett til å bestemme neste hoppøgde.

(Dette gjeld ikke mangelkamp.)

3.4. Dersom det under KM er **like resultat** skal det deles ut like medaljer. Dette gjelder både for gull, sølv og bronse.

4. ALDERSREGLAR - OPPRYKKSREGLAR.

4.1. I KM for 11 – 19 år er det ikke tillatt til å delta i andre klasser/øvelser enn "egen alder" tilsier.

4.2 Jenter og gutter 11- 14 år kan **ikke konkurrere** sammen med senior og junior.

4.3 Jenter og gutter 15 - 18 år **kan delta** i junior/seniorklassa i øvelser som er innenfor gjeldende øvelsesutvalg for årsklassene.

4.4 Jenter og gutter som er yngre enn 11 år kan ikke delta i KM.

Alderen er alltid rekna pr. kalenderår.

4.5 Dersom en juniorutøver vil delta i seniorklassa, må vedkommende starta i seniorklassa også i andre øvelser ved dette KM. Unntatt er start i stafetter.

4.6. **En utøver kan delta i flere klasser på ulike stafettdistanser i KM.**

5. PREMIERING.

- 5.1 I KM for menn senior, menn junior, kvinner senior, kvinner junior **premierer** en med NFIF sine medaljer i gull, sølv og bronse. Gutter/jenter 11-19 år **premierer** en med NFIF sine KM- medaljer (**med inngravert jenter og gutter**) i gull, sølv og bronse.
- 5.2 I **KM stafetter** blir det premiert med NFIF sine medaljer til laget og NFIF sin miniatyr KM-medaljer til deltakerne på de 3 beste laga (gull, sølv og bronse).
- 5.3 I KM for veteraner premierer en med NFIF sin **veteran KM-medaljer** i gull, sølv og bronse i hver veteranklasse.
- 5.4 **Arrangørene** bestiller og koster KM-medaljene selv.
- 5.5 Ved **like resultat**, sjå pkt. 3.4.
- 5.6 Arrangøren står fritt når det gjeld premiering utover medaljer til de tre beste. I klassene 11 og 12 år skal det utover KM-medaljene deles ut deltakerpremie til alle.
- 5.7 **KM-medaljene bestilles hos Norsk Friidrett Møre og Romsdal.**

6 REGLAR OG ØVINGSUTVAL.

- 6.1.1 KM-øvelser som ikke er mulig å arrangere under hoved-KM kan legges inn under andre stevner. Dette gjøres i samarbeid med kretsstyret.
KM terrengløp kort løype og stafett om våren, og lang løype om høsten.
- 6.1.2 Hopphegdene i **mangekamp** vert fastsett i samråd med utøverne.
I høgde skal lista flyttast opp med 5cm om gangen og i stav med 10cm.
- 6.1.3 Mangekamp **poengutrekning** skal skje ut fra gjeldende internasjonale poeng-tabeller for senior, junior, veteran og 15 til 19 år. 11-14 år etter Tyrvingtabellen. Dersom mangekamp vert lagt inn i andre stevner, kan øvelsesrekkefølgen bli endret, men dagsprogrammet må følges.
- 6.1.4 Dersom det bare er **ei klasse** -senior- kan både juniorer og veteraner delta.
I 11-14 års klassene kan jenter og gutter starte sammen.
- 6.1.5 I **veteranklassene** kan flere klasser konkurrere sammen dersom deltakerantallet passer slik, men premieringa skal skje for hver klasse. Hekkhøgder og vekt på kastredskap bør være som normalt for klassen. Klasseinndeling stafett veteran: 35-39 år, 40-49 år og videre 10 års intervall.

6.2 Menn og kvinner senior.

6.2.1 **Hopp uten tilløp:** lengde og høgde

6.2.2 **Terrengløp:**

Menn: lang løype 10 km og kort løype 3 km.

Kvinner: lang løype 6 km kort løype 2 km.

6.2.3. **Enkeltøvelser:**

Vi grupperer øvelsene som følgende:

Korte løp: 2 av de 3 øvelsene 100m, 200m, 400m.

Lange løp: 2 av de 3 øvelsene 800m, 1500m, 3000/5000m.

Hopp: 3 av de 4 øvelsene lengde, tresteg, høgde, stav.

Kast: 3 av de 4 øvelsene kule, diskos, spyd, slegge.

Hekk: 1 av de 2 øvelsene 100/110m og 400m (begge kjønn).

Stafett: 1 av de 2 øvelsene 4x100m og 1000m.

Under hoved-KM skal det minst arrangeres det gitte antall øvelser fra kvar øvingsgruppe. Kretsstyret skal innen 1/1 ha avgjort hva for øvelser som skal være med i årets hoved-KM. (Senior og veteran.)

Resterende øvelser bør legges inn som KM-øvelser i andre stevner.

- 6.2.4. **Stafetter:** Menn: 4 x 400 m og 4 x 1500 m.
Kvinner: 4 x 400 m og 4 x 800 m.
- 6.2.5. **Mangekamp:** 10-kamp. Øvelsesrekkefølge:
1. dag: 100m, lengde, kule, høyde og 400m.
2. dag: 100/110m hekk, diskos, stav, spyd og 1500m.
- 6.2.6. **Lange løp/hinder:** Menn: 10000m, 3000 m hinder og halvmaraton.
Kvinner: 5000m, 3000m hinder og halvmaraton.
- 6.2.7. **Motbakkeløp:** Det kan arrangeres KM i motbakkeløp.
- 6.2.8. **Hallmesterskap:** 60m (40m), 200m, 400m, høyde og kule, 60mHK (40mHK), 800m og lengde.
Ønsker arrangøren å legge til flere øvelser bør dette være mulig.

6.3. Veteran menn og kvinner.

Veteranene har samme øvelsene som vert arrangert i seniorklassen.

6.4. Gutter og jenter 11- 19 år og junior.

- 6.4.1. **Hopp uten tilløp:** Lengde og høyde.
- 6.4.2.1. **Terrengløp 11-19 år:** Terrengløp i samsvar med "Friidrett for barn og ungdom".
(klasseinndeling lik inndeling på bane)
- 6.4.2.2. **Terrengløp junior:** Menn : Lang løype 10 km og kort løype 3 km.
Kvinner: Lang løype 6 km og kort løype 2 km.
- 6.4.4. **Hallmesterskap.**
60m (40m), 200m, 400m, høyde og kule, 60mHK (40mHK), 800m og lengde.
Ønsker arrangøren å legge til flere øvelser bør dette være mulig.
- 6.4.5. **Hinder.** Gutter og jenter 15-16 år: 1500 m (76,2 cm)
Gutter og jenter 17-19 år: 2000 m (91,4/76,2 cm)
Menn og kvinner junior: 3000 m (91,4/76,2 cm)
- 6.4.6. **Lange løp.** Menn og kvinner junior: 5000 m.

6.5. Mangekamp.

- 6.5.1. Mangekamp i samsvar med "Friidrett for barn og ungdom" og klasseinndeling som i pkt. 1.2.

6.6 Hoppehøgder

6.6.1 Junior, senior og veteran:

Høgde

Menn jun / sen: 155-160-165-170-175-180-185-190+ 3 cm.

Kvinner jun / sen: 135-140-145-150-155-158-161-164 + 3 cm.

Veteran: Høgder i samråd med utøveren + 5 cm.

Stav

	Menn senior: 240-260-280-300-320	+ 10 cm.
Menn jun / sen:	220-240-260-280-300	+ 10 cm.
	Kvinner jun / sen: 160-170-180-190-200-210-220-230	+ 5 cm.
	Veteran: Høgder i samråd med utøveren	+ 5 cm.

Høgde uten tilløp

	Menn jun / sen: 130-135-140-145-150-153-156-159	+ 2 cm.
Kvinner jun / sen:	110-115-120-125-128-131-134-137	+ 2 cm.

Veteran:	Høgder i samråd med utøveren + 5 cm.
----------	--------------------------------------

6.6.2 Gutter og jenter

Høgde

Gutter 11-12 år:	105-110-115-120	+ 3 cm.
Gutter 13-14 år:	120-125-130-135	+ 3 cm.
Gutter 15-17 år:	130-135-140-145-150	+ 3 cm.
Gutter 18/19 år:	145-150-155-160-165	+ 3 cm.
Jenter 11-12 år	100-105-110-115-120	+ 3 cm.
Jenter 13-14 år:	115-120-125-130-135	+ 3 cm.
Jenter 15-17 år:	125-130-135-140-145	+ 3 cm.
Jenter 18/19 år:	130-135-140-145-150	+ 3 cm.

Stav

Gutter 13-14 år:	160-180-200-210	+ 10 cm.
Gutter 15-17 år:	180-200-210-220	+ 10 cm.
Gutter 18/19 år:	200-220-240-250	+ 10 cm.
Jenter 13-14 år:	150-160-170-180-190-200	+ 5 cm.
Jenter 15-19 år:	160-170-180-190-200-210-220-230	+ 5 cm.

Høgde uten tilløp

Gutter 11-12 år	80-85-90-95-100-105	+ 3 cm.
Gutter 13-14 år:	90-95-100-105-110-113	+ 3 cm.
Gutter 15-17 år:	100-105-110-115-120-125-128	+ 3 cm.
Gutter 18/19 år	110-115-120-125-130-135-138	+ 3 cm.
Jenter 11-12 år	80-85-90-95-100-105	+ 3 cm.
Jenter 13-14 år	90-95-100-105-110-113	+ 3 cm.
Jenter 15-17 år	95-100-105-110-115-120-123	+ 3 cm.
Jenter 18/19 år	100-105-110-115-120-125-128	+ 3 cm.

7. **Kretstinget fastsett øvelsesutvalget, som i prinsippet må være i samsvar med NFIF sitt øvelsesutvalg. Endringer i KM- reglementet skal komme som forslag til kretstinget innen gjeldende frister. Vedtak skal kunngjøres for laga før sesongstart.**

Øvelsesutvalget kan endres om arrangør ønsker å legge inn eller trekke ut andre øvelser enn det som står under.

KM på bane for gutter, jenter og junior

GUTTER									
1. dag	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18/19 år	20-22 år
60 m	X	X	X	X					
100 m					X	X	X	X	X
400 m					X	X	X	X	X
1500 m			X	X					
3000 m					X	X	X	X	X
Hekk			200 m 68/18,29	200 m 76,2/18,29	300 m 76,2/35	300 m 84/35	300 m 84/35	400 m 91,4/35	400 m 91,4/35
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X
Liten ball/spyd	150 g	150 g	400 g	600 g	600 g	700 g	700 g	800 g	800 g
Diskos			0,75 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg
2. dag									
Korthekk	60 m 68/6,5	60 m 76,2/7	60 m 76,2/7,5	80 m 84/8	100 m 91,4/8,5	100 m 91,4/8,5	110 m 91,4/8,8	110 m 100/9,14	110 m 106,7/9,14
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X
600/800 m	600 m	600 m	600 m	600 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
Høgde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg			X	X	X	X	X	X	X
Slegge			3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg
Kule	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg

JENTER									
1. dag	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18/19 år	20-22 år
60 m	X	X	X	X					
100 m					X	X	X	X	X
400 m					X	X	X	X	X
1500 m			X	X	X	X	X	X	X
Hekk			200 m 68/19	200 m 76,2/19	300 m 76,2/35	300 m 76,2/35	300 m 76,2/35	400 m 76,2/35	400 m 76,2/35
Høgde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg			X	X	X	X	X	X	X
Kule	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
Diskos			0,6 kg	0,75 kg	0,75 kg	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg
2. dag									
Korthekk	60 m 68/6,5	60 m 76,2/7	60 m 76,2/7,5	60 m 76,2/7,5	80 m 76,2/8	80 m 76,2/8	100 m 76,2/8,5	100 m 84/8,5	100 m 84/8,5
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X
600/800 m	600 m	600 m	600 m	600 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X
Liten ball/spyd	150 g	150 g	400 g	400 g	500 g	500 g	500 g	600 g	600 g
Slegge			2 kg	3 kg	3 kg	3kg	3 kg	4 kg	4 kg

Satssone lengde: Jenter og gutter 11-13 år, 50 cm med planken som avslutning.

Banestafetter: 4x60 m jenter og gutter 11-12 år, samla alder ikke over 46 år (dag 1)

4x60 m jenter og gutter 13-14 år, samla alder ikke over 54 år (dag 1)

4x100 m jenter og gutter 15-22 år, samla alder ikke over 74 år (dag 2)

Møre og Romsdal Friidrettskrets

Kvinner Senior Utendørs 2015

60 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
8,81(-0,6)	Stine Marø Sundgot, Dimna IL	24.02.1999	5-h1 (J-16)	Fana	30.05.2015
8,98(+0,2)	Camilla Teige Lauvås, Dimna IL	21.04.2000	6-h1 (J-15)	Fana	30.05.2015
9,17(+0,2)	Andrea Aarland, Dimna IL	30.06.2000	8-h1 (J-15)	Fana	30.05.2015
9,53(-0,9)	Hanne Lydersen, Dimna IL	18.01.2000	4-h2 (J-15)	Fana	30.05.2015
9,68(-0,9)	Martha Aarland, Dimna IL	30.06.2000	5-h2 (J-15)	Fana	30.05.2015
10,18(+0,1)	Silje Naalsund, Straumsnes IL	29.07.1998	2-h5 (J-17)	Tingvoll	20.08.2015

80 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
10,34(-2,3)	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	1 (J-18/19)	Ørsta	16.06.2015

100 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
12,35(+1,4)	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	3-fi-A (J-)	Lillehammer	21.06.2015
12,70(+1,4)	Alice Ulla Berg, Ålesund Friidrettsklubb	29.01.1997	2 (J-18/19)	Overhalla	29.08.2015
12,73(+0,7)	Beate Næss Bolme, Surnadal IL	02.02.1998	4-fi (J-17)	Lillestrøm	11.09.2015
12,78(+1,6)	Renate Grimstad, Dimna IL	18.07.1992	6-h3	Haugesund	01.08.2015
13,29(+1,1)	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	3-h1 (J-15)	Lillehammer	21.06.2015
13,35(+1,0)	Eirin Næss Bolme, Surnadal IL	27.04.2000	6-sf1 (J-15)	Lillestrøm	11.09.2015
13,66(+0,3)	Stine Marø Sundgot, Dimna IL	24.02.1999	7-h1 (J-16)	Lillestrøm	11.09.2015
13,69(+1,4)	Sigrid Stoknes Eikrem, Ålesund Friidrettsklubb	18.08.1998	3 (J-17)	Overhalla	29.08.2015
13,72(+0,2)	Johanne Rise Kvalen, Dimna IL	28.02.2000	4-h3 (J-15)	Lillestrøm	21.06.2015
13,78(+1,1)	Kari Stavdal, Ålesund Friidrettsklubb	07.02.2000	5-h1 (J-15)	Lillestrøm	21.06.2015
14,20(-1,2)	Synne Stokkevåg Berg, Dimna IL	23.11.1999	5-h1 (J-16)	Lillestrøm	21.06.2015
14,25(+0,5)	Julie Heiervang Johnsen, Ålesund	25.07.1996	7-h1 (J-)	Lillestrøm	21.06.2015
14,34(+0,6)	Maya Li Reiten, Tingvoll Friidrettsklubb	28.03.2000	1-h1 (J-15)	Ørsta	22.08.2015
14,40(-0,1)	Madelen Gustavsén, Dimna IL	02.09.2000	7-h8 (J-15)	Nadderud	14.06.2015
14,50(+1,6)	Camilla Teige Lauvås, Dimna IL	21.04.2000	8-h1 (J-15)	Fana	31.05.2015
14,70(-0,9)	Andrea Aarland, Dimna IL	30.06.2000	2 (J-15)	Ulsteinvik	20.09.2015
15,10(-1,3)	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	2-h1 (J-16)	Ørsta	25.05.2015
15,28(+1,4)	Hanne Lydersen, Dimna IL	18.01.2000	6-h2 (J-15)	Fana	31.05.2015
15,44(+1,4)	Martha Aarland, Dimna IL	30.06.2000	7-h2 (J-15)	Fana	31.05.2015
15,47(+0,7)	Tomine Sollid, Stranda IL	13.05.1998	1 (KJ)	Måndalen	19.09.2015
15,66(+0,6)	Heidrun Sunde Stokke, Ørsta IL	10.02.2000	2-h1 (J-15)	Ørsta	22.08.2015
17,19(-4,4)	Veronica Hegstad, Surnadal IL	20.07.1999	3 (J-16)	Måndalen	06.06.2015

200 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
25,45(+1,0)	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	2-h3 (J-)	Lillehammer	19.06.2015
26,11(+1,2)	Alice Ulla Berg, Ålesund Friidrettsklubb	29.01.1997	1 (J-18/19)	Overhalla	30.08.2015
26,60(+1,3)	Renate Grimstad, Dimna IL	18.07.1992	7-fi-B	Hamar	23.05.2015
26,69(+1,5)	Beate Næss Bolme, Surnadal IL	02.02.1998	1 (J-17)	Overhalla	30.08.2015
26,96(+0,7)	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	2-h3 (J-15)	Lillehammer	19.06.2015
27,80(+1,1)	Johanne Rise Kvalen, Dimna IL	28.02.2000	1-h3 (J-15)	Nadderud	13.06.2015
27,87(+0,3)	Nina Elisabeth Westad Skjong, Ålesund	01.03.2000	1-h2 (J-15)	Lillehammer	19.06.2015
27,89(+1,5)	Sigrid Stoknes Eikrem, Ålesund Friidrettsklubb	18.08.1998	2 (J-17)	Overhalla,	30.08.2015

28,01(-1,1)	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	H (J-16)	Nittedal	23.05.2015
28,09(+0,5)	Ane Åsedotter Kamsvåg, Straumsnes IL	11.03.1997	2 (J-18)	Trondheim	30.05.2015
28,18(+1,9)	Synne Stokkevåg Berg, Dimna IL	23.11.1999	1-h1 (J-16)	Nadderud	13.06.2015
28,21(+0,7)	Kari Stavdal, Ålesund Friidrettsklubb	07.02.2000	4-h3 (J-15)	Lillehammer	19.06.2015
28,90(+0,6)	Stine Marø Sundgot, Dimna IL	24.02.1999	4-h1 (J-16)	Lillehammer	19.06.2015
29,80(+0,3)	Madelen Gustavsen, Dimna IL	02.09.2000	6-h2 (J-15)	Lillehammer	19.06.2015
30,13(-1,5)	Maya Li Reiten, Tingvoll Friidrettsklubb	28.03.2000	2-h1 (J-15)	Ørsta	23.08.2015
30,57(-1,4)	Andrea Aarland, Dimna IL	30.06.2000	2 (J-15)	Ulsteinvik	20.09.2015
30,71(-1,0)	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	1 (J-16)	Måndalen	19.09.2015
31,03(-1,4)	Camilla Teige Lauvås, Dimna IL	21.04.2000	3 (J-15)	Ulsteinvik	20.09.2015
32,90(-1,4)	Hanne Lydersen, Dimna IL	18.01.2000	4 (J-15)	Ulsteinvik	20.09.2015
36,94(+0,1)	Veronica Hegstad, Surnadal IL	20.07.1999	2 (J-16)	Måndalen	07.06.2015
37,94(+0,0)	Silje Naalsund, Straumsnes IL	29.07.1998	4-h4 (J-17)	Tingvoll	20.08.2015

300 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
42,67	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	1 (J-18/19)	Ørsta	16.06.2015

400 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,02,10	Nina Elisabeth Westad Skjong, Ålesund	01.03.2000	2-h2 (J-15)	Lillehammer	20.06.2015
1,03,02	Elisabeth Rørvik, Ålesund Friidrettsklubb	15.11.1999	1 (J-16)	Måndalen	06.06.2015
1,03,52	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	1	Ørsta	21.09.2015
1,04,76	Sigrid Stoknes Eikrem, Ålesund Friidrettsklubb	18.08.1998	3 (J-17)	Overhalla	29.08.2015
1,05,29	Madelen Gustavsen, Dimna IL	02.09.2000	5-h1 (J-15)	Lillehammer	20.06.2015
1,10,18	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	2 (J-16)	Måndalen	06.06.2015
1,12,83	Andrea Aarland, Dimna IL	30.06.2000	2-h1 (J-15)	Fana,	31.05.2015
1,18,15	Heidrun Sunde Stokke, Ørsta IL	10.02.2000	2-h1 (J-15)	Ørsta	22.08.2015

600 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,43,7	Elisabeth Rørvik, Ålesund Friidrettsklubb	15.11.1999	1 (J-16)	Ålesund	04.05.2015

800 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
2,18,63	Selina Dybvik Kristoffersen, Ålesund	24.06.1999	3 (J-16)	Nadderud	13.06.2015
2,22,85	Elisabeth Rørvik, Ålesund Friidrettsklubb	15.11.1999	1 (J-16)	Overhalla	30.08.2015
2,31,63	Meera Sagli, Aure IL	11.04.2000	2 (J-15)	Overhalla	30.08.2015
2,31,97	Nina Elisabeth Westad Skjong, Ålesund	01.03.2000	7-h2 (J-15)	Lillehammer	21.06.2015
2,38,42	Madelen Gustavsen, Dimna IL	02.09.2000	2 (J-15)	Byrkjelo	28.06.2015
2,46,37	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	H (J-16)	Nittedal	24.05.2015
2,47,37	Fride Møller Flatin, Dimna IL	28.09.1997	7 (J-18/19)	Lillehammer	21.06.2015
2,52,20	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	3	Midsund	14.05.2015

1500 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5,11,72	Selina Dybvik Kristoffersen, Ålesund	24.06.1999	1 (J-17)	Overhalla	29.08.2015
5,53,85	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	2 (J-16)	Måndalen	06.06.2015
5,55,01	Isabella Sundgot, Dimna IL	27.01.1999	1-h1 (J-16)	Fana	30.05.2015
6,49,6	Idun Eide Stavseng, Liabygda IL	29.03.2000	1 (J-15)	Eidsdal	30.08.2015

2000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7,45,96	Meera Sagli, Aure IL	11.04.2000	1 (J-15)	Overhalla	29.08.2015

3000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
12,48,36	Isabella Sundgot, Dimna IL	27.01.1999	7 (J-16)	Nadderud	12.06.2015
12,53,71	Fride Møller Flatin, Dimna IL	28.09.1997	2-h1 (J-	Fana	31.05.2015
13,07,91	Astrid Marie Lillehagen, Aure IL	27.02.1999	2 (J-16)	Overhalla	29.08.2015

100 meter hekk (84,0cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
14,05(+1,5)	Renate Grimstad, Dimna IL	18.07.1992	3-h1	Leiden/NED	13.06.2015

300 meter hekk (76,2cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
47,96	Nina Elisabeth Westad Skjong, Ålesund	01.03.2000	4-h2 (J-15)	Nadderud	12.06.2015
49,25	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	1 (J-16)	Måndalen	06.06.2015
50,06	Sigrid Stoknes Eikrem, Ålesund Friidrettsklubb	18.08.1998	7 (J-17)	Lillestrøm	12.09.2015
51,83	Madelen Gustavsens, Dimna IL	02.09.2000	3-h1 (J-15)	Nadderud	12.06.2015

Kapgang 1000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5,35,9	Isabella Sundgot, Dimna IL	27.01.1999	1 (J-16)	Fana	25.04.2015

Kapgang 3000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
15,24,17	Fride Møller Flatin, Dimna IL	28.09.1997	3	Haugesund	31.07.2015

Kapgang 5000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
28,14,19	Fride Møller Flatin, Dimna IL	28.09.1997	3 (J-U20)	Espoo/FIN	29.08.2015

Kapgang 10000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,01,47,4	Fride Møller Flatin, Dimna IL	28.09.1997	1 (J-18/19)	Os	31.10.2015

Høyde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,61	Johanne Rise Kvalen, Dimna IL	28.02.2000	1 (J-15)	Ørsta	23.08.2015
1,55	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	1 (J-15)	Lillehammer	20.06.2015
1,45	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	H (J-16)	Nittedal	23.05.2015
1,35	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	1 (J-16)	Måndalen	06.06.2015
1,35	Sunniva Dale, Surnadal IL	06.11.2000	1 (J-15)	Børsa	09.08.2015
1,30	Tomine Sollid, Stranda IL	13.05.1998	1 (KJ)	Måndalen	19.09.2015

Stav

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
2,40	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	1	Midsund	14.05.2015

Lengde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5,40(-0,4)	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	1 (J-15)	Lillestrøm	12.09.2015
5,19(+0,6)	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	4-grp2 (KJ19)	Byrkjelo	14.08.2015
5,14(+0,8)	Stine Marø Sundgot, Dimna IL	24.02.1999	6-grp2	Byrkjelo	14.08.2015
5,05(+0,0)	Johanne Rise Kvalen, Dimna IL	28.02.2000	2 (J-15)	Ørsta	22.08.2015
4,88(+0,0)	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	1 (J-18/19)	Ulsteinvik	20.09.2015
4,88(+0,7)	Kristina Thunem, Fiskå IL	20.05.1998	1 (J-17)	Ulsteinvik	20.09.2015
4,80(+0,4)	Ane Åsedotter Kamsvåg, Straumsnes IL	11.03.1997	4 (J-18)	Trondheim	30.05.2015
4,51(+0,0)	Sigrid Stoknes Eikrem, Ålesund Friidrettsklubb	18.08.1998	1 (J-17)	Ørsta	25.05.2015
4,40(-0,8)	Kari Stavdal, Ålesund Friidrettsklubb	07.02.2000	6 (J-15)	Lillehammer	20.06.2015
4,40(+0,6)	Maya Li Reiten, Tingvoll Friidrettsklubb	28.03.2000	3 (J-15)	Ørsta	22.08.2015
4,32(-1,6)	Marthe Bøe Øvregård, Måndalen IL	22.04.2000	2 (J-15)	Måndalen	07.06.2015
4,21(-1,1)	Andrea Aarland, Dimna IL	30.06.2000	7 (J-15)	Fana	31.05.2015
4,18(-1,7)	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	1 (J-16)	Måndalen	07.06.2015
4,13(+0,3)	Camilla Teige Lauvås, Dimna IL	21.04.2000	2 (J-15)	Ulsteinvik	20.09.2015
4,04(+1,4)	Hanne Lydersen, Dimna IL	18.01.2000	3 (J-15)	Ulsteinvik	20.09.2015
3,76(-0,5)	Tomine Sollid, Stranda IL	13.05.1998	1 (KJ)	Måndalen	19.09.2015
3,64(+0,0)	Liselotte Farstad, Valder IL	27.04.2000	13 (J-15)	Lillehammer	20.06.2015
3,59(+0,0)	Heidrun Sunde Stokke, Ørsta IL	10.02.2000	4 (J-15)	Ørsta	22.08.2015
3,46(-0,6)	Martha Aarland, Dimna IL	30.06.2000	9 (J-15)	Fana	31.05.2015
3,44(+0,0)	Silje Naalsund, Straumsnes IL	29.07.1998	1 (J-17)	Tingvoll	20.08.2015
3,27(+0,6)	Kristine Rosbach Kvalvaag, IL Norodd	03.02.1999	1 (J-16)	Måndalen	19.09.2015
3,19(+0,0)	Idun Eide Stavseng, Liabygda IL	29.03.2000	1 (J-15)	Eidsdal	30.08.2015
2,95(-2,2)	Veronica Hegstad, Surnadal IL	20.07.1999	2 (J-16)	Måndalen	07.06.2015

Tresteg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
10,75(+1,2)	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	1	Midsund	14.05.2015
10,60(+0,2)	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	1	Ørsta	21.09.2015
10,01(+1,7)	Stine Marø Sundgot, Dimna IL	24.02.1999	4 (J-16)	Fana	29.05.2015
9,57(+1,3)	Ane Åsedotter Kamsvåg, Straumsnes IL	11.03.1997	10 (J-18/19)	Nadderud	13.06.2015
9,22(+1,7)	Johanne Rise Kvalen, Dimna IL	28.02.2000	3	Midsund	14.05.2015
9,06(-1,7)	Maya Li Reiten, Tingvoll Friidrettsklubb	28.03.2000	2 (J-15)	Ørsta	23.08.2015

Kule 4,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
11,03	Kristina Thunem, Fiskå IL	20.05.1998	7 (KJ19)	Byrkjelo	14.08.2015
10,01	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	10 (KJ19)	Byrkjelo	14.08.2015
8,19	Ane Åsedotter Kamsvåg, Straumsnes IL	11.03.1997	2 (J-18)	Trondheim	30.05.2015
7,59	Andrine Hjellen Haugland, Ørsta IL	18.02.1999	1	Ørsta	20.10.2015
7,53	Frida Brødreskift, Molde Olymp	29.03.1997	1 (J-18/19)	Overhalla	29.08.2015
6,48	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	1 (J-18/19)	Ulsteinvik	20.09.2015

Diskos 1,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
30,38	Kristina Thunem, Fiskå IL	20.05.1998	1 (J-17)	Gloppen	18.10.2015
29,00	Åshild Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	10.07.1999	2 (J-16)	Lillestrøm	11.09.2015
25,15	May-Liss Sundsvik Johnsen, Tingvoll FIK	19.02.1998	7 (J-17)	Lillestrøm	12.09.2015
22,62	Frida Brødreskift, Molde Olymp	29.03.1997	1 (J-18/19)	Molde	12.07.2015
22,30	Ingeborg Oline Fosslund, IL Norodd	27.07.1999	1 (J-16)	Måndalen	06.06.2015
20,40	Susanne Berg Oshaug, Molde Olymp	11.02.1997	2 (J-18/19)	Molde	11.08.2015
19,50	Julie Heiervang Johnsen, Ålesund FIK	25.07.1996	2 (J-18/19)	Overhalla	30.08.2015

Slegge 4,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
40,14	Frida Brødreskift, Molde Olymp	29.03.1997	4 (J-18/19)	Fana	31.05.2015
37,66	Kristina Thunem, Fiskå IL	20.05.1998	8 (KJ19)	Byrkjelo	14.08.2015
20,63	Hannah Marie Skjeret, Ørsta IL	24.10.1996	1 (J-18/19)	Ørsta	08.09.2015

Spyd 600gram

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
43,54	Julie Heiervang Johnsen, Ålesund FIK	25.07.1996	3 (J-18/19)	Lillestrøm	12.09.2015
38,93	Julie Heiervang Johnsen, Ålesund FIK	25.07.1996	1 (J-19)	Stjørdal	03.09.2015
36,50	Nora Vold Hovde, Måndalen IL	29.11.1999	1	Midsund	14.05.2015
34,57	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	7 (KJ19)	Byrkjelo	15.08.2015
33,93	Andrine Hjellen Haugland, Ørsta IL	18.02.1999	1	Ørsta	21.09.2015
31,02	Ingeborg Oline Fosslund, IL Norodd	27.07.1999	4	Midsund	14.05.2015

Møre og Romsdal Friidrettskrets

Menn Senior Utendørs 2015

60 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7,64(+0,9)	Onar Apelseth, Dimna IL	17.09.1998	6-h1 (G-17)	Fana	30.05.2015
8,03(+0,9)	Robin Rooney, Dimna IL	14.06.1998	8-h1 (G-17)	Fana	30.05.2015
8,34(+0,0)	Anders Åsemyr, Dimna IL	05.06.1999	4-h1 (G-16)	Fana	30.05.2015
8,39(+)	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	2-h1 (G-15)	Tingvoll	20.08.2015
8,40(+1,0)	Jacob Fartein M Fjørtoft, Dimna IL	22.02.2000	2-h2 (G-15)	Fana	30.05.2015

100 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
10,54(+0,7)	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	1-fi (G-18/19)	Lillestrøm	11.09.2015
11,26(-0,9)	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	D (G-U18)	Cali/COL	15.07.2015
11,52(+1,0)	Onar Apelseth, Dimna IL	17.09.1998	2-fi (G-17)	Lillehammer	21.06.2015
11,66(-1,3)	Lars Kristian Øyen Kvande, Surnadal IL	30.09.1995	8-h6	Lillehammer	21.06.2015
11,84(-0,1)	Tobias Skavnes Våge, Dimna IL	04.01.1997	7-h2 (G-18/19)	Lillestrøm	11.09.2015
11,99(+0,9)	Ola Næss Moen, Surnadal IL	29.01.1994	4-h1	Trondheim	23.08.2015
12,19(+0,8)	Isak Aleksander Skar Bulling, Tingvoll FIK	18.06.1999	1-h1 (G-16)	Ørsta	22.08.2015
12,24(+1,8)	Bendik Vold Hovde, Måndalen IL	12.05.1998	1 (MJ)	Måndalen	19.09.2015
12,28(+0,8)	Ask Skar Bulling, Tingvoll Friidrettsklubb	14.05.1997	1-h1 (G-18/19)	Ørsta	22.08.2015
12,62(+1,8)	Egil Andre Grimstad Larsen, IL Norodd	30.01.1997	2 (MJ)	Måndalen	19.09.2015
12,70(-0,1)	Andreas Hammerø Eide, Bud IL	26.06.1998	1 (G-17)	Tingvoll	29.08.2015
12,77(-0,8)	Robin Rooney, Dimna IL	14.06.1998	8-h2 (G-17)	Lillehammer	21.06.2015
12,88(-1,0)	Leonardo Areas Venås, Ålesund Friidrettsklubb	06.08.1993	1 (G-U23)	Måndalen	06.06.2015
13,20(+2,0)	Jacob Fartein M Fjørtoft, Dimna IL	22.02.2000	4-h1 (G-15)	Fana	31.05.2015
13,32(-3,1)	Lars Bratsberg-Aae, IL Norodd	09.01.2000	1 (G-15)	Måndalen	06.06.2015
13,44(+1,5)	Anders Åsemyr, Dimna IL	05.06.1999	5-h1 (G-16)	Fana	31.05.2015
13,44(-0,1)	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	1 (G-15)	Tingvoll	29.08.2015
14,54(-0,9)	Olve Øyehaug, Ørsta IL	19.07.1967	1	Ørsta	08.09.2015
14,79(+1,8)	Tommy André Samseth Venås, Måndalen IL	11.01.1986	1	Måndalen	19.09.2015
14,95(-1,6)	Stein Gisle Ohr, IL Norodd	20.11.1948	1 (MV65)	Lenvik	26.06.2015
17,96(-2,6)	Arvid Fjærli, IL Norodd	29.09.1932	1 (MV80)	Lenvik	26.06.2015

200 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
21,10(+0,9)	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	3-h4 (G-U20)	Mannheim/GER	28.06.2015
22,69(+0,0)	Henrik Overvåg, Dimna IL	17.06.1994	1	Byrkjelo	26.06.2015
22,79(+1,0)	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	4-fi (G-17)	Lillestrøm	13.09.2015
23,65(+0,9)	Nicolas Roppen Masters, Dimna IL	06.10.1997	1-h1 (G-18/19)	Fana	29.05.2015
23,75(+1,8)	Onar Apelseth, Dimna IL	17.09.1998	1-h1 (G-17)	Nadderud	12.06.2015
24,67(+1,0)	Isak Aleksander Skar Bulling, Tingvoll FIK	18.06.1999	1-h1 (G-16)	Lillehammer	19.06.2015
25,11(+1,4)	Ask Skar Bulling, Tingvoll Friidrettsklubb	14.05.1997	5-h1 (G-18/19)	Lillehammer	19.06.2015
25,30(-1,7)	Bendik Vold Hovde, Måndalen IL	12.05.1998	2 (G-17)	Måndalen	07.06.2015
25,75(-2,7)	Anders Åsemyr, Dimna IL	05.06.1999	3-h1 (G-16)	Fana	29.05.2015
25,89(+0,8)	Adrian Pettersen Lindin, IL Norodd	01.01.1998	4	Midsund	14.05.2015
26,54(+0,8)	Egil Andre Grimstad Larsen, IL Norodd	30.01.1997	5	Midsund	14.05.2015
26,99(+0,8)	Sigurd Beverfjord, Tingvoll Friidrettsklubb	09.05.1999	6	Midsund	14.05.2015
27,69(-1,7)	Jacob Fartein M Fjørtoft, Dimna IL	22.02.2000	1 (G-15)	Måndalen	07.06.2015
29,48(+0,3)	Stein Gisle Ohr, IL Norodd	20.11.1948	1 (MV65)	Lenvik	27.06.2015

32,61(+1,0)	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	25.09.1956	4 (MV55)	Lenvik	27.06.2015
36,21(+0,2)	Kåre Holmen, Valder IL	31.10.1939	3 (MV75)	Lenvik	27.06.2015
39,20(+0,0)	Henry Opland, IL Norodd	05.09.1936	5-h4 (MV75)	Tingvoll	20.08.2015
39,37(+0,7)	Arvid Fjærli, IL Norodd	29.09.1932	1 (MV80)	Lenvik	27.06.2015

300 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
36,25	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	D (G-17)	Stockholm/SWE	09.05.2015

400 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
46,23	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	6	Oslo/Bi	11.06.2015
50,26	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	D (G-U18)	Tårnby/DEN	13.06.2015
51,94	Joakim Sundgot Gustavsens, Dimna IL	03.04.1997	-h2 (G-18/19)	Nadderud	14.06.2015
54,30	Andreas Vangsnes, Ålesund Friidrettsklubb	19.08.2000	3-h2 (G-15)	Lillehammer	20.06.2015
54,96	Ask Skar Bulling, Tingvoll Friidrettsklubb	14.05.1997	1-h1 (G-18/19)	Ørsta	22.08.2015
55,34	Onar Apelsest, Dimna IL	17.09.1998	1 (G-17)	Måndalen	06.06.2015
55,45	Hallbjørn Hasund Thorseth, Dimna IL	05.01.1995	1-h1	Ørsta	22.08.2015
55,82	Bendik Vold Hovde, Måndalen IL	12.05.1998	2 (G-17)	Måndalen	06.06.2015
1,00,78	Egil Andre Grimstad Larsen, IL Norodd	30.01.1997	2 (G-18/19)	Måndalen	06.06.2015
1,00,81	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	1 (G-15)	Tingvoll	29.08.2015
1,06,19	Arne Ove Opheim, Ålesund Friidrettsklubb	26.06.1950	1 (MV65)	Lenvik	28.06.2015
1,14,09	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	25.09.1956	6-h1 (MV55)	Lenvik	28.06.2015
1,29,22	Kåre Holmen, Valder IL	31.10.1939	2 (MV75)	Lenvik	28.06.2015
1,47,86	Henry Opland, IL Norodd	05.09.1936	3 (MV75)	Lenvik	28.06.2015
1,52,62	Arvid Fjærli, IL Norodd	29.09.1932	1 (MV80)	Lenvik	28.06.2015

600 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,30,2	Andreas Vangsnes, Ålesund Friidrettsklubb	19.08.2000	1 (G-15)	Ålesund	04.05.2015
1,42,7	Kristian Nedregård, Spjelkavik og OF	28.08.1974	1	Valderøy	13.09.2015

800 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,58,20	Ådne Andersen, Hareid IL	18.01.1994	7-fi	Haugesund	02.08.2015
1,59,15	Joakim Sundgot Gustavsens, Dimna IL	03.04.1997	7-h3 (G-18/19)	Lillestrøm	13.09.2015
2,04,23	Andreas Vangsnes, Ålesund Friidrettsklubb	19.08.2000	7-h3 (G-15)	Lillestrøm	12.09.2015
2,05,44	Kristian Nedregård, Spjelkavik og OF	28.08.1974	12-fi-B	Brussel/BEL	05.07.2015
2,06,52	Johannes Osnes Låbakk, Dimna IL	26.04.1997	2-h1 (G-18/19)	Fana	29.05.2015
2,09,04	Sigurd Beverfjord, Tingvoll Friidrettsklubb	09.05.1999	2-h1 (G-16)	Lillehammer	21.06.2015
2,09,61	Simon Steinshamn, Tingvoll Friidrettsklubb	18.03.1999	2 (G-16)	Tingvoll	29.08.2015
2,13,64	Isak Stiansson Pedersen, Vågstranda IL	04.06.1997	1 (G-18/19)	Måndalen	07.06.2015
2,19,49	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	1 (G-15)	Måndalen	07.06.2015
2,21,64	Ask Skar Bulling, Tingvoll Friidrettsklubb	14.05.1997	3	Midsund	14.05.2015
2,23,68	Egil Andre Grimstad Larsen, IL Norodd	30.01.1997	4	Midsund	14.05.2015
2,36,59	Arne Ove Opheim, Ålesund Friidrettsklubb	26.06.1950	1 (MV65)	Lenvik	27.06.2015
2,40,69	Pål Strand Rørvik, IL Norodd	14.11.2000	2 (G-15)	Tingvoll	29.08.2015
2,47,97	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	25.09.1956	4 (MV55)	Lenvik	27.06.2015

1000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
2,47,51	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	D (G-17)	Stockholm/SWE	10.05.2015

1500 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
4,13,70	Ådne Andersen, Hareid IL	18.01.1994	1	Tingvoll	25.06.2015
4,17,79	Andreas Vangsnes, Ålesund Friidrettsklubb	19.08.2000	1 (G-15)	Lillehammer	18.06.2015
4,25,21	Joakim Sundgot Gustavsens, Dimna IL	03.04.1997	2	Tingvoll	25.06.2015
4,33,68	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	D (G-U18)	Tårnby/DEN	14.06.2015
4,38,01	Sigurd Beverfjord, Tingvoll Friidrettsklubb	09.05.1999	1 (G-16)	Lillehammer	18.06.2015
4,38,90	Simon Steinshamn, Tingvoll Friidrettsklubb	18.03.1999	2 (G-16)	Lillehammer	18.06.2015
4,44,73	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	D (MJ)	Eskilstuna/SWE	19.07.2015
5,00,80	Trond Eivind Haugland, Ørsta IL	03.08.1972	1	Ørsta	08.09.2015
5,06,76	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	4	Tingvoll	25.06.2015
5,27,47	Pål Strand Rørvik, IL Norodd	14.11.2000	1 (G-15)	Måndalen	19.09.2015
5,29,9	Ådne Eide Stavseng, Liabygda IL	02.07.1998	1 (G-17)	Eidsdal	30.08.2015
5,47,80	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	25.09.1956	3 (MV55)	Lenvik	28.06.2015

2000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
6,06,66	Andreas Vangsnes, Ålesund Friidrettsklubb	19.08.2000	5 (G-15)	Lillestrøm	13.09.2015

3000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
9,26,64	Erlend Aune, Viggja IL	25.10.1992	21	Trondheim	30.05.2015
9,55,74	Johannes Osnes Låbakk, Dimna IL	26.04.1997	5 (G-18/19)	Nadderud	12.06.2015
10,17,59	Isak Stiansson Pedersen, Vågstranda IL	04.06.1997	1 (G-18/19)	Måndalen	06.06.2015
10,59,94	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	1 (G-15)	Måndalen	06.06.2015
11,50,51	Pål Strand Rørvik, IL Norodd	14.11.2000	2 (G-15)	Måndalen	06.06.2015

5000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
16,36,36	Kristian Nedregård, Spjelkavik og OF	28.08.1974	13-h3 (MV40)	Bron/FRA	07.08.2015
18,46,68	Trond Eivind Haugland, Ørsta IL	03.08.1972	1	Ørsta	21.09.2015

110 meter hekk (106,7cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
14,30(+0,5)	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	2	Haugesund	31.07.2015
20,34(-1,9)	Leonardo Areas Venås, Ålesund Friidrettsklubb	06.08.1993	1 (G-U23)	Måndalen	07.06.2015

200 meter hekk (76,2cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
25,15(-1,0)	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	1-h1 (G-17)	Ørsta	23.08.2015

400 meter hekk (91,4cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
51,09	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	1	Haugesund	01.08.2015
55,31	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	2 (MJ19)	Byrkjelo	15.08.2015
1,08,16	Hallbjørn Hasund Thorseth, Dimna IL	05.01.1995	2-h1	Fana	30.05.2015

3000 meter hinder (91,4cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
10,11,43	Ådne Andersen, Hareid IL	18.01.1994	2 (MJ22)	Byrkjelo	16.08.2015

Høyde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
2,00	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	D (MJ)	Nittedal	23.05.2015
2,00	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	4 (G-U20)	Espoo/FIN	29.08.2015
1,75	Isak Aleksander Skar Bulling, Tingvoll FIK	18.06.1999	2 (G-16)	Lillehammer	21.06.2015
1,75	Lars Kristian Øyen Kvande, Surnadal IL	30.09.1995	1	Tingvoll	25.06.2015
1,62	Bendik Vold Hovde, Måndalen IL	12.05.1998	2 (G-17)	Måndalen	07.06.2015
1,50	Ola Næss Moen, Surnadal IL	29.01.1994	2	Tingvoll	25.06.2015
1,35	Jacob Fartein M Fjørtoft, Dimna IL	22.02.2000	1 (G-15)	Måndalen	07.06.2015
1,35	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	1 (G-15)	Tingvoll	29.08.2015

Stav

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
4,61	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	1 (G-17)	Lillestrøm	13.09.2015
4,30	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	D (MJ)	Nittedal	24.05.2015

Lengde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7,66(+0,0)	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	1 (G-U20)	Mannheim/GER	28.06.2015
6,98(+0,0)	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	1 (G-17)	Ørsta	22.08.2015
6,10(+0,0)	Lars Kristian Øyen Kvande, Surnadal IL	30.09.1995	1 (G-20/22)	Tingvoll	20.08.2015
5,84(+1,3)	Ola Næss Moen, Surnadal IL	29.01.1994	1	Tingvoll	29.08.2015
5,44(+0,0)	Robin Rooney, Dimna IL	14.06.1998	5 (G-17)	Lillehammer	20.06.2015
5,28(+0,0)	Onar Apelsest, Dimna IL	17.09.1998	6 (G-17)	Lillehammer	20.06.2015
5,18(+1,4)	Eirik Endreson Klinge, Surnadal IL	14.09.2000	1 (G-15)	Overhalla	30.08.2015
5,11(+0,3)	Mathias Myhre, Ålesund Friidrettsklubb	03.11.1995	1 (G-20/22)	Ålesund	04.05.2015
4,98(+0,0)	Egil Andre Grimstad Larsen, IL Norodd	30.01.1997	1 (MJ)	Måndalen	19.09.2015
4,96(+1,1)	Leonardo Areas Venås, Ålesund Friidrettsklubb	06.08.1993	2 (G-20/22)	Ålesund	04.05.2015
4,90(-0,9)	Isak Aleksander Skar Bulling, Tingvoll FIK	18.06.1999	8 (G-16)	Lillehammer	20.06.2015
4,90(+0,0)	Ådne Eide Stavseng, Liabygda IL	02.07.1998	1 (G-17)	Eidsdal	30.08.2015
4,39(+0,0)	Eskil Engdal, Torvikbukt IL	24.02.2000	1 (G-15)	Tingvoll	20.08.2015
4,25(+0,0)	Jacob Fartein M Fjørtoft, Dimna IL	22.02.2000	2 (G-15)	Ulsteinvik	20.09.2015
4,24(+1,5)	Iver Saunes Moldskred, Dimna IL	23.03.2000	1 (G-15)	Ørsta	25.05.2015
4,13(+0,0)	Oddbjørn Bergheim, Samhald IL	17.01.1950	2 (MV65)	Lenvik	26.06.2015
2,81(+1,2)	Henry Opland, IL Norodd	05.09.1936	3 (MV75)	Lenvik	26.06.2015

Tresteg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
13,98(+0,6)	Toralv Opsal, Ålesund Friidrettsklubb	09.03.1998	1 (G-17)	Lillestrøm	11.09.2015
10,57(-1,7)	Bendik Vold Hovde, Måndalen IL	12.05.1998	1 (G-17)	Måndalen	07.06.2015
9,06(+0,0)	Oddbjørn Bergheim, Samhald IL	17.01.1950	1	Ørsta	21.09.2015
6,07(+1,3)	Arvid Fjærli, IL Norodd	29.09.1932	1 (MV80)	Lenvik	28.06.2015

Kule 7,26Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
11,50	Erik Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	20.10.2015
9,43	Jens Peter Fylling, Valder IL	16.01.1992	1	Ålesund	22.06.2015
9,22	Leonardo Areas Venås, Ålesund Friidrettsklubb	06.08.1993	1 (G-U23)	Måndalen	07.06.2015
7,73	Egil Andre Grimstad Larsen, IL Norodd	30.01.1997	1 (MJ)	Måndalen	19.09.2015
6,70	Tor Junor Vedde, Ålesund Friidrettsklubb	07.08.1997	1 (G-18)	Ålesund	22.06.2015
6,30	Kristian Nedregård, Spjelkavik og OF	28.08.1974	1	Valderøy	13.09.2015

Diskos 2,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
32,26	Erik Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	20.10.2015
28,66	Jakob Berg Oshaug, IL Molde-Olymp	27.03.1994	1 (G-20/22)	Molde	12.07.2015
26,95	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	30.01.1959	1	Molde	08.09.2015
22,03	Tore Vaagen, Fræna FIK	28.03.1966	1	Molde	12.07.2015

Slegge 7,26Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
47,55	Tore Vaagen, Fræna FIK	28.03.1966	1	Molde	11.08.2015
41,97	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	30.01.1959	1	Molde	08.09.2015
36,48	Jakob Berg Oshaug, IL Molde-Olymp	27.03.1994	2	Molde	11.08.2015
29,45	Erik Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	08.09.2015

Spyd 800gram

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
52,32	Bendik Vold Hovde, Måndalen IL	12.05.1998	1 (MJ)	Måndalen	19.09.2015
48,38	Sander Ringstad Kanestrøm, Dimna IL	04.09.1998	1	Ulsteinvik	20.09.2015
46,48	Erik Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	20.10.2015
45,82	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	D (MJ)	Eskilstuna/SWE	19.07.2015
39,59	Jørgen Stigsrud, IL Norodd	19.04.1998	1	Midsund	14.05.2015
32,52	Leonardo Areas Venås, Ålesund Friidrettsklubb	06.08.1993	1 (G-U23)	Måndalen	06.06.2015
31,78	Robert Ulset, Straumsnes IL	13.05.1993	1	Tingvoll	25.06.2015
28,47	Ask Skar Bulling, Tingvoll Friidrettsklubb	14.05.1997	1 (G-18/19)	Ørsta	23.08.2015
28,32	Stian Nikolaisen, Måndalen IL	11.08.1981	1 (MV)	Måndalen	19.09.2015
23,10	Tommy André Samseth Venås, Måndalen IL	11.01.1986	2	Måndalen	19.09.2015
23,09	Øystein Lied, IL Norodd	20.07.2000	2	Midsund	14.05.2015



Toralv Opsal med pers i stav på 4,90 i Bærum 6/3-2016

KRETSREKORDER KVINNER 19 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,09	Raufoss	080985
200 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	24,43	Sandnes	080886
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,61	Raufoss	070985
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	2.04,8	Larvik	110879
1000 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.50,7	Steinkjer	290980
1500 M	Kristine Eikrem Engeseth (88)	Tingvoll FIK	4.09,40	Florø	020607
1 Eng Mile	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	4.36,0	London/GBR	140979
3000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Tingvoll FIK	9.09,85	Stavanger	080808
5000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	15.56,62	Vasa/FIN	240607
10.000 M	Turi Malme (81)	Fræna FIK	38.40,6	Elnesvågen	101000
100 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	14,65	Gøteborg/SWE	080712
200 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	29,64	Ulsteinvik	260711
400 M Hekk	Hildegunn Holten (79)	Tingvoll FIK	61,29	Fredrikstad	080996
2000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	6.21,39	Stavanger	100808
3000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.33,19	Neepelt/BLE	020607
1000 M Kappgang	Isabella Sundgot (99)	Dimna IL	5,35,9	Fana	250415
2000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	9,58,63	Lillestrøm	120915
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,24,17	Haugesund	310715
5000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	28,14,19	Espoo/FIN	290815
10000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	1,01,47,4	Os	311015
Høyde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,81	Fana	270779
Høyde u.t	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,50	Ørsta	121279
Lengde	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	6,00	Florø	220700
Lengde u.t.	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	2,82	Ørsta	281179
Stav	Julie Rånes (93)	Tingvoll FIK	2,70	Straumsnes	190810
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,14	Florø	230700
Kule	Elin Aspås (62)	Angvik IL	12,32	Sunnalsøra	070680
Diskos	Ingerid Qvale (57)	Ørsta IL	42,30	Løten	111075
Slegge	Silje Osnes (84)	Tingvoll FIK	45,11	Torvikbukta	160602
Spyd	Tove Beate Dahle (88)	Isfjorden IL	41,53	Trondheim	310704
4X100 M	Aksla IL		50,17	Nadderud	080784
	Janne Østrem (68) - Eli Karin Pilskog (65) - Ann Marit Kleive (68) - Anne Dyrhol (65)				
4X200 M	Aksla IL		1.49,0	Ålesund	160979
	Ann Marit Kleive (68) - Eli Karin Pilskog (65) - Bodil Bruseth (63) - Nina Flem (63)				
4X400 M	Aksla IL		3.53,60	Nadderud	080784
	Heidi Dyrhol (69) - Lisbeth Stave (69) -Ann Marit Kleive (68) - Eli Karin Pilskog (65)				
4X800 M	IL Norodd		9.48,2	Ålesund	230588
	Anita Tilseth (69) - Lene Hoel (73) - Turid Fosslund (71) - Unni Schrøen (71)				
1000 M Stafett	Aksla IL		2.16,5	Bodø	060780
	Nina Flem (63) - Bodil Bruseth (63) - Eli Karin Pilskog (65) - Hilde Stavik (62)				
5-Kamp	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	3193 Poeng	Ørsta	150878
	(15,9 - 10,92 -1,70 -5,35 -2.57,0)				
7-Kamp	Hildegunn Holten (79)	IL Ulvungen	4832 Poeng	Stovner	14/150996
	(15,53 - 1,53 -10,46 -25,65 / 5,52 - 32,58 -2.22,96)				
MANUELLE TIDER SPRINT :					
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	11,9	Steinkjer	170983
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,5	Raufoss	060986
100 M Hekk	Hildegunn Holten (79)	IL Ulvungen	14,5	Molde	130997
ANDRE RESULTATER/REKORDER					
Spyd gml type	Susanne M. Ringdal (75)	Sunnlyven IL	47,96	Bollnäs/SWE	020691
Halvmaraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	1.28,53	Ålesund	050500

KRETSREKORDER KVINNER 22 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,09	Raufoss	080985
200 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	24,43	Sandnes	080886
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,61	Raufoss	070985
800 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.04,7	Trondheim	160982
1000 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.50,7	Steinkjer	290980
1500 M	Kristine Eikrem Engeseth (88)	Tingvoll FIK	4.09,40	Florø	020607
1 Eng Mile	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	4.36,0	London/GBR	140979
3000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.09,85	Stavanger	080808
5000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	15.56,62	Vasa/FIN	240607
10.000 M	Turi Malme (81)	Fræna FIK	38.40,6	Elnesvågen	101000
100 M Hekk	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	13,81	København/DEN	270714
200 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	28,76	Ulsteinvik	250513
400 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	60,66	Jessheim	230814
3000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.33,19	Neepelt/BLE	020607
1000 M Kappgang	Isabella Sundgot (99)	Dimna IL	5,35,9	Fana	250415
2000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	9,58,63	Lillestrøm	120915
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,24,17	Haugesund	310715
5000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	28,14,19	Espoo/FIN	290815
10000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	1,01,47,4	Os	311015
Høyde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,81	Fana	270779
Høyde u.t	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,51	Ørsta	110282
Lengde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	6,03	Ålesund	230881
Lengde u.t.	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Stav	Julie Rånes (93)	Tingvoll IL	2,70	Straumsnes	190810
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,14	Florø	230700
Kule	Elin Aspås (62)	Angvik IL	12,32	Sunnalsøra	070680
Diskos	Aud Bente Ormbostad (71)	Aure IL	44,60	Vasa/FIN	220893
Slegge	Silje Osnes (84)	Tingvoll FIK	45,11	Torvikbukt	160602
Spyd	Tove Beate Dahle (88)	Isfjorden IL	41,53	Trondheim	310704
4X100 M	Mørejarl FIK		48,81	Nesbyen	170794
4X200 M	Lillian Foss Breivik (74) - Line Fiskerstrand (76) - Irene Kjerstad (74) - Laila Gjerde (73)				
	Aksla IL		1.44,0	Ålesund	290985
4X400 M	Heidi Dyrhol (69) - Lisbeth Stave (69) - Eli Karin Pilskog (65) - Ann Marit Kleive (68)				
	Aksla IL		3.48,56	Fana	150985
4X800 M	Heidi Dyrhol (69) - Lisbeth Stave (69) - Eli Karin Pilskog (65) - Ann Marit Kleive (68)				
	IL Norodd		9.48,2	Ålesund	230588
1000 M Stafett	Anita Tilseth (69) - Lene Hoel (73) - Turid Fosslund (71) - Unni Schrøen (71)				
	Aksla IL		2.15,37	Steinkjer	210785
5-Kamp	Anne Dyrhol (65) - Heidi Dyrhol (69) - Ann Marit Kleive (68) - Eli Karin Pilskog (65)				
	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	3193 Poeng	Ørsta	150878
	(15,9 - 10,92 -1,70 -5,35 -2.57,0)				
7-Kamp	Hildegunn Holten (79)	IL Ulvungen	4832 Poeng	Stovner	14/150996
	(15,53 - 1,53 -10,46 -25,65 / 5,52 - 32,58 -2.22,96)				

MANUELLE TIDER SPRINT :

100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	11,9	Steinkjer	170983
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,5	Raufoss	060986

ANDRE RESULTATER/REKORDER:

Spyd gml type	Susanne M. Ringdal (75)	Sunnlyven IL	49,20	Lillehammer	190895
Halvmaraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	1.24,22	Drammen	170903
Maraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	3.10,10	Ski	051003

KRETSREKORDER KVINNER SENIOR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,09	Raufoss	080985
200 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	24,43	Sandnes	080886
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,61	Raufoss	070985
800 M	Trine Pilskog (72)	Hareid IL	2.03,25	Trento/ITA	150904
1000 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.50,7	Steinkjer	290980
1500 M	Trine Pilskog (72)	Hareid IL	4.05,75	Paris/FRA	230704
1 Eng Mile	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	4.36,0	London/GBR	140979
3000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.09,85	Stavanger	080808
5000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	15.56,62	Vasa/FIN	240607
10.000 M	Turi Malme (81)	Fræna FIK	38.40,6	Elnesvågen	101000
100 M Hekk	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	13,81	København/DEN	270714
200 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	28,76	Ulsteinvik	250513
400 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	60,66	Jessheim	230814
3000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.33,19	Neepelt/BLE	020607
1000 M Kappgang	Isabella Sundgot (99)	Dimna IL	5,35,9	Fana	250415
2000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	9,58,63	Lillestrøm	120915
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,24,17	Haugesund	310715
5000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	28,14,19	Espoo/FIN	290815
10000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	1,01,47,4	Os	311015
Høyde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,85	Steinkjer	170983
Høyde u.t	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,52	Rosendal	110384
Lengde	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	6,21	Oslo/BI	060608
Lengde u.t.	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Stav	Julie Rånes (93)	Tingvoll IL	2,70	Straumsnes	190810
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,64	Stockholm/SWE	130108
Kule	Eva Furseth (71)	Valldal IL	12,70	Bismo	070895
Diskos	Anne Kristin Granrud Straume (55)	Vågstranda IL	49,70	Steinkjer	200780
Slegge	Silje Osnes (84)	Tingvoll FIK	45,11	Torvikbukt	160602
Spyd	Tove Beate Dahle (88)*	Isfjorden IL	46,17	Ålesund	060812
4X100 M	Mørejarl FIK		48,81	Nesbyen	170794
	Lillian Foss Breivik - Line Fiskerstrand - Irene Kjerstad - Laila Gjerde				
4X200 M	Aksla IL		1.44,0	Ålesund	290985
	Heidi Dyrhol - Lisbeth Stave - Eli Karin Pilskog - Ann Marit Kleive				
4X400 M	Aksla IL		3.48,56	Fana	150985
	Heidi Dyrhol - Lisbeth Stave - Eli Karin Pilskog - Ann Marit Kleive				
4X800 M	IL Norodd		9.48,2	Ålesund	230588
	Anita Tilseth (69) - Lene Hoel (73) - Turid Fosslund (71) - Unni Schrøen (71)				
1000 M Stafett	Aksla IL		2.15,37	Steinkjer	210785
	Anne Dyrhol - Heidi Dyrhol - Ann Marit Kleive - Eli Karin Pilskog				
5-Kamp	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	3193 Poeng	Ørsta	150878
	(15,9 - 10,92 -1,70 -5,35 -2.57,0)				
7-Kamp	Hildegunn Holten (79)	IL Ulvungen	4832 Poeng	Stovner	14/150996
	(15,53 - 1,53 -10,46 -25,65 / 5,52 - 32,58 -2.22,96)				
MANUELLE TIDER					
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	11,9	Steinkjer	170983
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,5	Raufoss	060986
BESTENOTERINGER:					
Halvmaraton	Brynhild Synstnes	Åndalsnes IF	1.16,52	Fana	001004
Maraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	2,54,35	Oslo/BI	021005
ANDRE RESULTATER/REKORDER :					
Spyd gml type	Susanne M. Ringdal (75)	Sunnylven IL	49,20	Lillehammer	190895

* Ferierepresentasjon 6.-19.august 2012.

KRETSREKORDER MENN 19 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,54	Lillestrøm	110915
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,10	Mannheim/GER	280615
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	46,23	Oslo	110615
800 M	Frank Otto Meinseth (64)	IL Hødd	1.52,55	Fana	310883
1000 M	Ivar Asbjørn Lervåg (66)	IL Bryn	2.34,2	Trondheim	060685
1500 M	Jim Svenøy (72)	Elnesvågen IL	3.49,31	Helsinki/FIN	270690
1 Eng Mile	Frank Otto Meinseth (64)	IL Hødd	4.16,5	Ålesund	280883
3000 M	Petter Nørve (69)	Ålesund IL	8.33,55	Oslo	020788
5000 M	Petter Nørve (69)	Ålesund IL	14.43,68	Voss	100788
10000 M	Ingen notering				
110 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,30	Haugesund	310715
200 M Hekk (76,2)	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	25,15	Ørsta	230815
400 M Hekk (91,4)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	51,09	Haugesund	010815
2000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Elnesvågen IL	5.45,22	Overhalla	270790
3000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Elnesvågen IL	8.50,02	Thessaloniki/GRE	100891
Høyde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	2,05	Steinkjer	090313
Høyde u.t.	Morten Røst (76)	Mørejarl FIK	1,7	Langevåg	281295
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,66	Mannheim/GER	280615
Lengde u.t.	Stein Helge Mittet (41)	Ålesund IL	3,27	Vigra	270260
Stav	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	4,61	Lillestrøm	130915
Tresteg	Tormod Bakken (48)	Aksla IL	14,72	Meisingset	160767
Kule	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	16,31	Østersund/SVE	210779
Diskos	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	48,24	Surnadal	061079
Slegge	Tore Nyløkken (60)	Rauma FIL	55,84	Raufoss	280979
Spyd	Petter Ormsettrø (91)	Tingvoll FIK	67,16	Ravnanger	080810
4X100 M	IL Hødd		45,75	Ålesund	230880
	Lag ukjent,antar:Leif Ringstad (63)-Stein Breyholtz (63)-Torbjørn Maaseide JR (64) - Atle Skorpen (61)				
4X200 M	Ørsta IL		1.38,2	Ørsta	280771
	Oddbjørn Brungot (54) - Magnar Bergheim (54) - Ivar Lødemel (56) - Anton Røed Kristiansen (56)				
4X400 M	IL Hødd		3.22,01	Fana	260682
	Stig Lennart Håheim (63) - Leif Ringstad (63) - Torbjørn Maaseide JR (64) - Frank Otto Meinseth (64)				
4X800 M	Ikke notert				
4X1500 M	Elnesvågen IL		16.26,35	Lillehammer	250591
	Roger Håseth (74) - Hjalmar Arnesen (74) - Stig Svenøy (73) - Jim Svenøy (72)				
1000 M Stafett	Dimna IL		1.57,29	Prestfoss	290712
	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96) - Martin Haddal Sæther (93)				
10-Kamp	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7295 Poeng	Nittedal	240515
	(100m-lengde-kule(6kg)-høyde-400m-110m hekk(100cm)- diskos(1,75kg)-stav-spyd(800g)-1500m) JR (10,92(-2,0) - 7,34(+0,8) - 11,29 - 2,00 - 49,31 - 14,42(-1,8) - 38,00 - 4,30 - 40,82 - 4,51,98)				
MANUELLE TIDER:					
4X100 M Stafett	Ørsta IL		44,0	Sarpsborg	110673
	Einar Rostad (55) - Oddbjørn Brungot (54) - Anton Røed Kristiansen (56) - Ivar Lødemel (56)				
5-Kamp	Bjarte Rekdal (42)	Larsnes IL	3162 Poeng	Molde	130961
	(6,03 - 62,60 - 24,5 - 27,30 - 4.28,8)				
Halvmaraton	Jon Are Stavås (94)	Åndalsnes IF	1.18,17	Hegra	020612

KRETSREKORDER MENN 22 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,54	Lillestrøm	110915
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,10	Mannheim/GER	280615
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	46,23	Oslo	110615
800 M	Terje Dyb (69)	IL Hødd	1.50,21	Oslo	010789
1000 M	Frank Otto Meinseth (64)	IL Hødd	2.28,5	Oslo	031084
1500 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3.42,48	Oslo	220794
1 Eng Mile	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3,58,74	Oslo	220794
3000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	8.08.86	Tønsberg	200794
5000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	14.28,36	Tucson/USA	010593
10000 M					
110 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,30	Haugesund	310715
200 M Hekk (76,2)	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	25,15	Ørsta	230815
400 M Hekk (91,4)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	51,09	Haugesund	010815
2000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	5.37,45	Kongsvinger	240792
3000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	8.28,12	Helsinki/FIN	120894
Høyde	Morten Sæther (54)	IL Molde-Olymp	2,06	Hønefoss	110874
Høyde u.t.	Morten Røst (76)	Mørejarl FIK	1,70	Langevåg	281295
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,66	Mannheim/GER	280615
Lengde u.t.	Tor Hjelkrem (45)	Kristiansund IL	3,40	Kristiansund	240365
Stav	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	4,61	Lillestrøm	130915
Tresteg	Tormod Bakken (48)	Aksla IL	15,38	Molde	160668
Kule	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	17,46	Meisingset	270681
Diskos	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	49,68	Raufoss	310581
Slegge	Tore Nyløkken (60)	Rauma FIL	58,00	Oslo	290980
Spyd	Petter Ormsettrø (91)	Tingvoll FIK	67,16	Ravnanger	080810
4X100 M	Tingvoll FIK		44,75	Skien	280589
4X200 M	Dimna IL		1.31,73	Bærum Idrettspark	090314
	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Nicholas Roppen Masters (97) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96)				
4X400 M	IL Hødd		3.21,05	Nadderud	070784
	Paul Georg Skogen - Stein Arve Dyb - Frank Otto Meinseth - Torbjørn Maaseide JR				
4X800 M	Ikke notert				
4X1500 M	Fræna FIK		16.15,94	Steinkjer	120792
	Hjalmar Arnesen (74) - Stig Svenøy (73) - Christen Bruseth (73) - Jim Svenøy (72)				
1000 M Stafett	Dimna IL		1.57,29	Prestfoss	290712
	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96) - Martin Haddal Sæther (93)				
10-Kamp	Gunnar K. Hagen (04)	IL Gyl	5755 Poeng	Trondheim	3107/010826
	(11,8 -6,32-12,19-1,85-57,2/17,1-34,55-3,00-51,02-5.00,8)				
MANUELLE TIDER SPRINT :					
100 M	Audun Garshol (51)	Hareid IL	10,4	Oslo	050773
4X100 M:	Ørsta IL		44,0	Sarpsborg	110673
	Einar Rostad (55) - Oddbjørn Brungot (54) - Anton Røed Kristiansen (56) - Ivar Lødemel (56)				
BESTENOTERINGER:					
5-Kamp	Per Steinar Haande (39)	SK Molde-Olymp	3477 Poeng	Molde	111059
	(6,65 - 69,05 -24,2 -35,96 - 4.47,6)				
Halvmaraton	Jon Are Stavås (94)	Åndalsnes IF	1.18,17	Hegra	020612

KRETSREKORDER MENN SENIOR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,54	Lillestrøm	110915
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,10	Mannheim/GER	280615
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	46,23	Oslo	110615
800 M	Frank Otto Meinseth (64)	IL Hødd	1.49,03	Belfast/IRL	270688
1000 M	John Arne Winsnes	Ørsta IL	2.27,87	Frankfurt A.M./GER	010596
1500 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3.40,49	Dortmund/GER	250699
1 Eng Mile	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3.58,74	Oslo	220794
3000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	7.45,37	Florø	230598
5000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	13.37,18	Eugene/USA	260596
10000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	28.42,29	Barakaldo/ESP	100499
1 Times løp	Per Gunnar Lien	Aalesund IL	19.199 meter	Ålesund	101065
110 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,30	Haugesund	310715
200 M Hekk (76,2)	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	25,15	Ørsta	230815
400 M Hekk (91,4)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	51,09	Haugesund	010815
2000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	5.26,18	Elnesvågen	240599
3000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	8.12,05	Brussel/BLE	220897
Høyde	Leif Roar Falkum (49)	Sunndal IL	2,19	Helsinki/FIN	260674
Høyde u.t.	Narve Hoff (57)	Aksla IL	1,71	Ørsta	130382
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,66	Mannheim/GER	280615
Lengde u.t.	Tor Hjelkrem (45)	Kristiansund IL	3,55	Hønefoss	090369
Stav	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	4,61	Lillestrøm	130915
Tresteg	Tormod Bakken (48)	Aksla IL	15,38	Molde	160668
Kule	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	17,46	Meisingset	270681
Diskos	Eldar Bergmann (36)	Sykkylven IL	50,94	Reykjavik/ICE	220764
Slegge	Amund Vaagen (59)	IL Molde-Olymp	59,50	Molde	040994
Spyd	Narve Hoff (57)	Aksla IL	78,54	Nesbyen	160887
4X100 M	Mørejarl FIK		42,23	Nesbyen	160794
4X200 M	Jarle Øvstegård - Arill Larsen - Ronny Urke - Svein Arne Myhre				
	Dimna IL		1.31,73	Bærum Idrettspark	090314
4X400 M	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Nicholas Roppen Masters (97) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96)				
	IL Hødd		3.21,05	Nadderud	070784
4X800 M	Paul Georg Skogen - Stein Arve Dyb - Frank Otto Meinseth - Torbjørn Maaseide JR				
	Tingvoll IL		8.11,2	Kristiansund	160768
4X1500 M	Sunndal IL		15.51,0	Fana	200878
1000 M Stafett	Ivar Reidar Settemsdal - Asle Olsen - Magne Wullum - Bjarne Settemsdal				
	Dimna IL		1.57,29	Prestfoss	290712
10-Kamp	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96) - Martin Haddal Sæther (93)				
Tabell 1984	Erik A. Sæter	Øksendal IL	5837 Poeng	Moss	22/230739
	(11,7-6,60-11,25-1,70-55,3/16,2-34,33-3,20-40,70-4.40,7)				

MANUELLE TIDER SPRINT :

100 M	Audun Garshol (51)	Hareid IL	10,4	Oslo	050773
BESTENOTERINGER:					
Halvmaraton	Asle Olsen (49)	Sunndal IL	1.04,49	Den Haag/NED	270382
Maraton	Svein Hjeldnes (47)	Sunndal IL	2.18,40	Sneek/NED	100678
5-Kamp	Bjarne Wirum (37)	IL Ulvungen	3437 Poeng	Meisingset	080669
	(6,70 -58,74-23,9 -40,60-4.30,9)				

Kretsrekorder innendørs

Det er tidligere ikke blitt ført egen liste for kretsrekorder innendørs.

Har nå begynt å registrere disse og har kommet tilbake til 2002. Før denne tid er innendørsrekordene ikke ført på egen liste. Har også sjekket Alle tider innendørs. Har da igjen å gå gjennom alle årsstatistikker før 2002.

Legger ut listene slik dem er registrert til nå. Er det noen som vet om rekorder som skal inn på lista så gi beskjed til: arvidott@online.no



KRETSREKORDER KVINNER 19 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Hannah Marie Skjeret (96)	Ørsta IL	7,81	Bærum	080314
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,26	Drammen	260185
200 M	Hannah Marie Skjeret (96)	Ørsta IL	25,20	Stange	230314
400 M	Alice Ulla Berg (97)	Dimna IL	58,84	Steinkjer	260216
600 M	Vilde Ottestad (94)	Molde Olymp	1,39,85	Stange	170312
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen OIL	2,05,9	Drammen	010281
1500 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	4,16,07	Stockholm	200207
3000 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	9,29,70	Stange	110207
60 M Hekk (84,0)	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	8,98	Sandnes	090312
1500 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	8,29,40	Ulsteinvik	060315
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,07,81	Bærum	050316
Høyde	Rakel Aasprang (86)	Tingvoll FIK	1,70	Drammen	080204
Høyde u/tilløp	Hanne Kristin Reitan (60)	IL Bryn	1,43	Ørsta	070376
Stav	Julie Rånes (93)	Tingvoll FIK	2,60	Ranheim	130311
Lengde	Sigrid Kleive	Ålesund FIK	5,47	Steinkjer	270216
Lengde u/tilløp	Astrid Schistad (55)	Molde Olymp	2,76	Elnesvågen	170274
Tresteg	Iselin Grimstad Selvåg (94)	Hareid IL	11,57	Ranheim	130311
Tresteg u/tilløp	Alice Ulla Berg (97)	Ålesund FIK	6,84	Ålesund	070312
Kule 4,0	Kristina Thunem (98)	Fiskå IL	10,65	Ulsteinvik	310116

KRETSREKORDER KVINNER 22 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Hannah Marie Skjeret (96)	Ørsta IL	7,81	Bærum	080314
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,26	Drammen	260185
200 M	Hannah Marie Skjeret (96)	Ørsta IL	25,20	Stange	230314
400 M	Alice Ulla Berg (97)	Dimna IL	58,84	Steinkjer	260216
600 M	Vilde Ottestad (94)	Molde Olymp	1,39,85	Stange	170312
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen OIL	2,05,9	Drammen	010281
1500 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	4,16,07	Stockholm	200207
3000 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	9,29,70	Stange	110207
60 M Hekk (84,0)	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	8,77	Stange	020214
1500 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	8,29,40	Ulsteinvik	060315
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,07,81	Bærum	050316
Høyde	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	1,80	Drammen	060282
Høyde u/tilløp	Hanne Kristin Reitan (60)	IL Bryn	1,43	Ørsta	070376
Stav	Julie Rånes (93)	Tingvoll FIK	2,60	Ranheim	130311
Lengde	Sigrid Kleive	Ålesund FIK	5,47	Steinkjer	270216
Lengde u/tilløp	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Tresteg	Ingrid Ness Rolland (85)	Tingvoll FIK	11,78	Stange	120205
Tresteg u/tilløp	Alice Ulla Berg (97)	Ålesund FIK	6,84	Ålesund	070312
Kule 4,0	Kristina Thunem (98)	Fiskå IL	10,65	Ulsteinvik	310116

KRETSREKORDER KVINNER SENIOR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Hannah Marie Skjeret (96)	Ørsta IL	7,81	Bærum	080314
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,26	Drammen	260185
200 M	Hannah Marie Skjeret (96)	Ørsta IL	25,20	Stange	230314
400 M	Alice Ulla Berg (97)	Dimna IL	58,84	Steinkjer	260216
600 M	Vilde Ottestad (94)	Molde Olymp	1,39,85	Stange	170312
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen OIL	2,05,9	Drammen	010281
1500 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	4,16,07	Stockholm	200207
3000 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	9,29,70	Stange	110207
60 M Hekk (84,0)	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	8,59	Bærum	060316
1500 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	8,29,40	Ulsteinvik	060315
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,07,81	Bærum	050316
Høyde	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	1,80	Drammen	060282
Høyde u/tilløp	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	1,52	Rosendal	110384
Stav	Julie Rånes (93)	Tingvoll FIK	2,60	Ranheim	130311
Lengde	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	6,09	Tingvoll	260108
Lengde u/tilløp	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,64	Stockholm	130108
Tresteg u/tilløp	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	7,81	Ålesund	261107
Kule 4,0	Kristina Thunem (98)	Fiskå IL	10,65	Ulsteinvik	310116

KRETSREKORDER MENN 19 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	6,85	Ulsteinvik	070315
100 M	Henrik Overvåg (94)	Dimna IL	11,33	Drammen	140210
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,05	Ulsteinvik	080315
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	47,25	Bærum	140215
600 M	Sondre Nyvold Lid (94)	Molde Olymp	1,25,34	Stange	190311
800 M	Joakim Sundgot Gustavsen (97)	Dimna IL	1,57,70	Ulsteinvik	070315
1000 M	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,45,38	Sandnes	210216
1500 M	Joakim Sundgot Gustavsen (97)	Dimna IL	4,11,97	Sandnes	090312
3000 M	Per Gunnar Brødreskift (94)	Molde Olymp	8,48,87	Stange	091213
60 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	8,10	Steinkjer	010215
1500 M Kappgang	Sander Ringstad Kanestrøm (98)	Dimna IL	9,53,89	Ulsteinvik	060315
Høyde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	2,05	Steinkjer	090313
Høyde u/tilløp	Morten Røst (76)	Mørejarl FIK	1,70	Langevåg	281295
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	4,90	Bærum	060316
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,49	Ulsteinvik	080315
Lengde u/tilløp	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	3,25	Stange	010214
Tresteg	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,35	Haugesund	020213
Tresteg u/tilløp	Mathias Myhre (95)	Ålesund FIK	8,15	Ålesund	110112
Kule 6,0	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	13,48	Sandnes	210216
7-Kamp	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	5448 p.	Sandnes	210216
60m-lengde-kule (6kg)-høyde-60m hekk(1,00)-stav-1000m					
7,39-6,66-13,48-1,94-8,52-4,80-2,45,38					

KRETSREKORDER MENN 22 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	6,81	Florø	060216
100M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,58	Florø	060216
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	20,92	Växjö/Sverige	130216
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	46,31	Bærum	050316
600 M	Sondre Nyvold Lid (94)	Molde Olymp	1,25,34	Stange	190311
800 M	Ådne Andersen (94)	Hareid IL	1,54,60	Ulsteinvik	070315
1000 M	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,45,38	Sandnes	210216
1500 M	Ådne Andersen (94)	Hareid IL	4,04,15	Ulsteinvik	080315
3000 M	Per Gunnar Brødreskift (94)	Molde Olymp	8,48,87	Stange	091213
60 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	8,10	Steinkjer	010215
1500 M Kappgang	Sander Ringstad Kanestrøm (98)	Dimna IL	9,53,89	Ulsteinvik	060315
Høyde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	2,05	Steinkjer	090313
Høyde u/tilløp	Daniel Einarsen Wollstad (91)	Ålesund FIK	1,55	Ålesund	070211
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	4,90	Bærum	060316
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,49	Ulsteinvik	080315
Lengde u/tilløp	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	3,13	Steinkjer	080215
Tresteg	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,35	Haugesund	020213
Tresteg u/tilløp	Mathias Myhre (95)	Ålesund FIK	8,15	Ålesund	110112
Kule 7,26	Oliver Henden (94)	Surnadal IL	8,95	Tingvoll	010214

KRETSREKORDER MENN SENIOR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	6,81	Florø	060216
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,58	Florø	060216
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	20,92	Växjö/Sverige	130216
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	46,31	Bærum	050316
600 M	Sondre Nyvold Lid (94)	Molde Olymp	1,25,34	Stange	190311
800 M	Ådne Andersen (94)	Hareid IL	1,54,60	Ulsteinvik	070315
1000 M	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,45,38	Sandnes	210216
1500 M	Ådne Andersen (94)	Hareid IL	4,04,15	Ulsteinvik	080315
3000 M	Kristian Nedregård (74)	Spjelkavik og OIF	8,32,52	Haugesund	030213
60 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	8,10	Steinkjer	010215
1500 M Kappgang	Sander Ringstad Kanestrøm (98)	Dimna IL	9,53,89	Ulsteinvik	060315
Høyde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	2,05	Steinkjer	090313
Høyde u/tilløp	Narve Hoff (57)	Aksla IL	1,71	Ørsta	130382
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	4,90	Bærum	060316
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,49	Ulsteinvik	080315
Lengde u/tilløp	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	3,13	Steinkjer	080215
Tresteg	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,35	Haugesund	020213
Tresteg u/tilløp	Mathias Myhre (95)	Ålesund FIK	8,15	Ålesund	110112
Kule 7,26	John Kvisvik (77)	Tingvoll FIK	12,68	Bryn	050306
4x200 M Stafett	Dimna IL		1,27,66	Bærum	060316
Karsten Warholm (96) - Henrik Overvåg (94) - Nicolas Roppen Masters (97) - Toralv Opsal (98)					

[illegible]



Når du liker friidrett

Vis verden hva som engasjerer deg! Hos Sparebanken Møre kan du designe ditt eget Visa- eller Electronkort. Velg et bilde fra vårt galleri, eller bruk et av dine egne bilder. Prøv deg frem som designer på sbm.no.



SPAREBANKEN MØRE