

## Steinkjer Friidrettsklubb

### Statistikk, alle tider

Sist revidert 05.12.2021

Alle nye oppdateringer i siste versjon er uthevet. Ved sammenligning mellom manuelle tider og elektroniske tider er det til manuelle tider plussset på 24 hundredeler på 100m og 200m og 14 hundredeler på 400m. Tider i parentes er beste registrerte elektroniske tid.

Av innendørsresultater er bare høyde u.t og lengde u.t tatt med fordi det tradisjonelt er ført statistikk for disse øvelsene i lang tid. Andre innendørsøvelsene er foreløpig ikke inkludert.

## Menn

### 100m

Vegar Hollås	10,68	1997
Rune Augdal	10,95	2009
Egil Steinar Slind	11,04	1988
Sigve Haugdahl	10,8 (11,07)	1983 (1990)
Lars Eric Sæther	11,10	2006
Per Martin Bjartan	11,11	1987
Magnus Husby Rostad	11,14	2005
<b>Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>11,14</b>	<b>2021</b>
<b>Adrian Antero Kinnunen</b>	<b>11,17</b>	<b>2021</b>
Terje Tangen	10,9 (11,21)	1988 (1990)
<b>Sigve Brandtzæg Hårberg</b>	<b>11,21</b>	<b>2020</b>
Olav Røe	11,22	2006
<b>Sander Dalbu</b>	<b>11,24</b>	<b>2020</b>
Odd Wist	11,0	1936
Svein Olav Mære	11,0 (11,38)	1986 (1986)
Trond Olav Skevik	11,32	1988
Hans Kulstad	11,33	1992
John Tangen	11,1	1983
<b>Obaidullah Obaidi</b>	<b>11,39</b>	<b>2020</b>
Rolv Inge Sørensen	11,2	1991
Espen Ruud Sollien	11,2 (11,54)	1991 (1993)

### Beitstad i.l

Hans Olav Kvemo	11.1	1979
-----------------	------	------

### 150m

Vegar Hollås	16,35	2000
Terje Tangen	16,7	1987
Per Martin Bjartan	16,8	1987
Sigve Brandtzæg Hårberg	17,29	2018
John Tangen	17,3	1987
Petter Davidsen	17,81	2020
Sander Bjørkli Stigum	17,95	2018
Kim Daniel Saugestad Krutå	18,37	2018
Sivert Moen	18,74	2018

## 200m

Vegar Hollås	21,42	1997
Sigve Haugdahl	21,66	1986
<b>Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>21,82</b>	<b>2021</b>
Rune Augdal	22,07	2009
Lars Eric Sæther	22,19	2003
Magnus Husby Rostad	22,38	2004
<b>Sigve Brandtzæg Hårberg</b>	<b>22,40</b>	<b>2020</b>
Terje Tangen	22,2 (22,51)	1988 (1990)
Egil Steinar Slind	22,50	1986
Roald Hagbart Frøskeland	22,72	2012
Svein Mære	22,77	1986
John Tangen	22,6 (22,97)	1983 (1987)
Hans Kulstad	22,86	1992
Sigve Brandtzæg Hårberg	22,93	2018
Eivind Jenssen	22,98	2013
<b>Sivert Moen</b>	<b>22,99</b>	<b>2021</b>
Sander Bjørkli Stigum	23,03	2017
Oddvar Kufaas	22,8	1981
Rune Johansen	22,8	1991
<b>Adrian Antero Kinnunen</b>	<b>23,04</b>	<b>2021</b>
Per Martin Bjartan	23,06	1987
Torje Klevmo	23,08	2009
Trond Olav Skevik	22,9 (23,20)	1989 (1989)
<b>Sander Dalbu</b>	<b>23,16</b>	<b>2021</b>
<b>Obaidullah Obaidi</b>	<b>23,21</b>	<b>2021</b>

## Beitstad i.l

Hans Olav Kvemo	22.9	1979
-----------------	------	------

## 300m

<b>Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>34,03</b>	<b>2021</b>
Sigve Haugdahl	34,84	1989
Lars Eric Sæther	34,95	2008
Vegar Hollås	34,96	1996
Magnus Husby Rostad	35,22	2003
<b>Sigve Brandtzæg Hårberg</b>	<b>36,09</b>	<b>2020</b>
<b>Torsten Bergh Moss</b>	<b>36,49</b>	<b>2020</b>
Jon Tangen	36,99	1988

## 400m

<b>Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>47,17</b>	<b>2021</b>
Lars Eric Sæther	47,58	2006
Sigve Haugdahl	47,83	1986
Magnus Husby Rostad	48,23	2003
Roald Hagbart Frøskeland	48,69	2013
Eivind Jenssen	48,9 (49,12)	2009 (2010)
Torje Klevmo	49,35	2009
Rune Johansen	49,53	1987
Vegar Hollås	49,63	1996

John Tangen	50,00	1983
Hans Kulstad	50,12	1992
Olav Røe	50,12	2006
Espen Susegg	50,53	1992
Oddgeir Saurset	50,4	1979
Joachim Brøndbo	50,65	2007
<b>Sigve Brandtzæg Hårberg</b>	<b>50,68</b>	<b>2021</b>
Torsten Bergh Moss	50,96	2017
Trond Olav Skevik	50,99	1988
Rolf Mære	50,9	1986
Joar Nyborg, Skogn	50,5 (50,75)	1986 (1987)

### **Beitstad i.l**

Hans Olav Kvemo	49,7	1981
Hans Foosnæs	50,3	1971
Bjørn Kilskar	50,9	1985

### **600m**

Lars Eric Sæther	1,19,69	2011
Philip Lonmon	1,19,77	2019
Torje Klevmo	1,20,29	2009
<b>Sigve Brandtzæg Hårberg</b>	<b>1,26,10</b>	<b>2020</b>

### **800m**

Roald Hagbart Frøskeland	1,47,17	2014
Eivind Jensen	1,49,06	2009
Rune Johansen	1,49,70	1989
Oddgeir Saurset	1,50,7	1980
Torje Klevmo	1,50,70	2009
Joachim Brøndbo	1,52,42	2007
Biemnet Kfle	1,52,75	2014
Kyrre Kvelstad	1,53,06	1983
Svein Berg	1,53,1	1970
Håvard Sagli	1,53,34	1987
Jon Olav Sætertrø	1,53,7	1978
Lars Eric Sæther	1,54,08	2008
Kristian Skage Nordlund	1,54,10	2018
Philip Lonmon	1,54,22	2019
Espen Susegg	1,54,56	1992
Stian Mære Trana	1,54,67	2005
John Tangen	1,55,4	1978
Kristen Kvendseth	1,55,4	1980
Erik Eide	1,55,82	1993

### **Beitstad i.l**

Bjørn Kilskar	1.52.8	1985
Hans Foosnæs	1.55.5	1976

### 1000m

Rune Johansen	2,25,42	1991
Svein Berg	2,29,2	1970

### 1500m

Eivind Jenssen	3,45,32	2009
Rune Johansen	3,46,12	1993
Joachim Brøndbo	3,46,23	2008
Svein Berg	3,47,2	1975
Abduljaleel Hir	3,48,38	2019
Tore Jakobsen	3,49,5	1991
Roald H. Frøskeland	3,50,76	2015
Kyrre Kvelstad	3,50,7	1983
Oddgeir Saurset	3,51,25	1980
<b>Mathias Flak</b>	<b>3,51,43</b>	<b>2020</b>
Henrik Sandstad	3,51,80	1997
<b>Mathias Vanem Aas</b>	<b>3,52,90</b>	<b>2021</b>
Torje Klevmo	3,53,32	2007
Erik Eide	3,56,68	1990
Biemnet Kfle	3,59,59	2014
Jon Olav Sætertrø	3,59,9	1979
Håvard Sagli	4,00,60	1987
<b>Simen Ellingsdalen</b>	<b>4,00,92</b>	<b>2021</b>
Kristian Skage Nordlund	4,01,39	2018
Henrik Nordtug	4,01,57	2011
Øystein Lorentzen	4,01,6	1981
Alexander Kirkeberg	4,04,30	2017

### Beitstad i.l

Bjørn Kilskar	3.57.3	1985
Ola Finstad	4.05.3	1968

### 3000m

Joachim Brøndbo	8,05,95	2008
Henrik Sandstad	8,09,28	1999
<b>Mathias Flak</b>	<b>8,10,29</b>	<b>2021</b>
Hillary Kipchumba	8,12,32	2011
Abduljaleel Hir	8,13,16	2019
<b>Mathias Vanem Aas</b>	<b>8,18,98</b>	<b>2021</b>
Svein Berg	8,19,4	1979
Kyrre Kvelstad	8,22,17	1983
Ezekiel Kibet	8,26,57	2013
Robert Tirop	8,26,91	2011
<b>Simen Ellingsdalen</b>	<b>8,27,95</b>	<b>2021</b>
Henrik Nordtug	8,32,43	2013
Roald Nyborg	8,37,2	1988
Birger Dragsten	8,38,64	2007
Tore Jakobsen	8,39,14	1990
Bimnet Kfle	8,43,57	2014

Jens Høiås	8,44,16	2014
Rune Johansen	8,44,2	1988
<b>Henrik Nordtug</b>	<b>8,47,90</b>	<b>2020</b>
Harald Ødegaard	8,47,9	1978
Olav Aatlo	8,52,0	1975
Johan Asphjell Bjørnaas	8,52,31	2015
Arnt Hagen	8,52,2	1951
Torleif Holthe	8,51,0	1977
Egil Stensheim	8,52,7	1982

### **Beitstad i.l**

Rune Johansen	8,36,92	1985
Ola Finstad	8,38,4	1968
Knut Teveldal	8,43,8	1975
Olav M. Inderberg	8,48,6	1969
Bjørn Kilskar	8,51,3	1983

### **5000m**

<b>Mathias Flak</b>	<b>13,58,55</b>	<b>2021</b>
Henrik Sandstad	14,09,56	2000
Svein Berg	14,20,2	1976
Ezekkiel Kibet	14,22,37	2013
Robert Tirop	14,25,49	2013
<b>Simen Ellingsdalen</b>	<b>14,28,87</b>	<b>2021</b>
Joachim Brøndbo	14,31,52	2010
<b>Mathias Vanem Aas</b>	<b>14,37,76</b>	<b>2021</b>
Kyrre Kvelstad	14,40,2	1983
Olav Aatlo	14,45,4	1975
Jens Høiås	14,49,75	2013
Henrik Nordtug	14,57,55	2017
Oddgeir Saurset	15,01,1	1980
Torleif Holthe	15,02,4	1980
Jan Erik Aalberg	15,10,7	1994
Said Dirir Sugaal	15,12,0	1996
Lars Ole Valøen	15,15,3	1990
<b>Jon Arne Gaundal</b>	<b>15,21,70</b>	<b>2021</b>
Egil Stensheim	15,23,9	1982
Johan Asphjell Bjørnaas	15,24,30	2015
Henning Mæhle	15,34,98	2017

Henrik Sandstad, Vidar	14,01,83	2004
------------------------	----------	------

### **Beitstad i.l**

Knut Teveldal	14.58.0	1972
Ola Finstad	15.008	1969
Olav M. Inderberg	15.02.0	1969
Rune Johansen	15.28.41	1985

## **10000m**

<b>Mathias Flak</b>	<b>29,41,84</b>	<b>2020</b>
Henrik Sandstad	30,05,62	2007
Hillary Kipchumba	30,06,4	2010
<b>Simen Ellingsdalen</b>	<b>30,30,57</b>	<b>2021</b>
Svein Berg	30,56,4	1975
Alexander Kirkeberg	31,06,3	2016
Jens Høiås	31,28,23	2014
<b>Jon Arne Gaundal</b>	<b>31,33,89</b>	<b>2021</b>
Olav Aatlo	31,40,2	1975
<b>Henrik Nordtug</b>	<b>31,42,50</b>	<b>2020</b>
Jon Arne Gaundal	31,48,31	2018
Torleif Holthe	31,51,2	1982
Johan Asphjell Bjørnaas	31,52,10	2014
Jan Erik Aalberg	31,54,18	1992
Harald Ødegaard	31,56,4	1978
Ola Finstad	32,18,6	1971
Egil Stensheim	32,20,5	1985
Henrik Sandstad, Vidar	29,18,07	2005

## **Beitstad i.l**

Knut Teveldal	31.34.6	1972
Hjalmar Opdahl	33.00.0	1948
Olav M Inderberg	33.21.8	1969
Sveinung Svarte	33.56.0	1984
Arvid Løfblad	34.10.0	1969

## **110m hk**

Magnus Husby Rostad	14,18	2004
Olav Røe	14,91	2005
Thomas Ruud Sollien	15,3 (15,69)	1990 (1990)
Rolf J. Eriksson	15,6	1975
Trond Olav Skevik	15,7 (16,04)	1989 (1987)
Ingvart Sandsund	16,5	1970
Vegar Hollås	16,6	1996
Espen Ruud Sollien	16,8	1991
Sigve Haugdahl	16,9	1984
Lars Eric Sæther	17,34	2004
Tor Kristian Bratberg	17,54	1995
Eirik Røe	17,65	2001
Oddvar Kufaas	18,2	1981
Arne Berre	18,8	1949
Gisle Sakshaug	18,9	1949

## **Beitstad i.l**

Trond Olav Skevik	16.53	1986
Eldar Carlson	16.7	1972
Jon Breistrand	16.7	1979

Hans Foosnæs	16.9	1985
Johannes Ulsund	17.0	1984
Kjell Jønnum	17.1	1974
Joar Thun	17.1	1975
Ketil Seem	17.4	1975

### 400m hk

Magnus Husby Rostad	51,65	2006
<b>Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>51,83</b>	<b>2021</b>
Rolf J. Eriksson	54,9	1978
Espen Susegg	55,53	1992
Trond Olav Skevik	55,5	1988
Lars Eric Sæther	56,26	2010
Thomas Ruud Sollien	56,56	1990
Tor Kristian Bratberg	57,45	1995
Espen Ruud Sollien	57,48	1992
Olav Røe	58,19	2009
Sigve Haugdahl	58,1	1983
<b>Sivert Moen</b>	<b>58,67</b>	<b>2021</b>
Ola Grønnesby	58,6	1980
Hans Foosnæs	58,7	1987
Sander Bjørkli Stigum	58,99	2017
Ingvart Sandsund	59,1	1970
Tore Jørgen Rye	59,70	1992
Oddgeir Saurasunet	60,8	1970
Oddvar Kufaas	60,8	1982

Ingvart Sandsund, Fygle	55,8	1964
-------------------------	------	------

### Beitstad i.l

Hans Foosnæs	53.6	1976
Jon Breistrand	56.2	1979
Trond Olav Skevik	57.79	1986
Henrik Melø	58.0	1974
Johannes Ulsund	58.1	1984
Kjell Jønnum	58.6	1978
Bjørn Haugdal	59.2	1980
Eldar Carlson	59.7	1972

### 3000m hinder

Abduljaleel Hir	8,50,83	2019
<b>Mathias Vanem Aas</b>	<b>9,14,92</b>	<b>2021</b>
Olav Aatlo	9,17,6	1974
Knut Rossbach	9,20,6	1980
Thorleif Holthe	9,24,3	1980
Kyrre Kvelstad	9,28,6	1983
Odd Birger Skildheim	9,50,4	1978
Mathias Flak	9,56,57	2018
Oddgeir Saurasunet	10,10,8	1972

Svein Berg	10.19.3	1973
Kristen Kvendseth	10,27,8	1982
Henrik Nordtug	10,37,54	2009
Bård Rannem	11,17,9	2001

### **Beitstad i.l**

Olav M. Inderberg	9.44.5	1969
Stål Inderberg	10.02.4	1973
Arvid Løfblad	10.12.5	1969
Jan A. Foosnæs	10.48.6	1974

### **Halvmaraton**

Henrik Sandstad	1,05,54	2007
Jan Erik Aalberg	1,07,43	1989
Bernt Axel Stigum	1,08,54	1994
Said Dirir Sugaal	1,09,41	1997

Henrik Sandstad, Vidar	1,04,53	2004
------------------------	---------	------

### **Maraton**

Henrik Sandstad	2,16,48	2006
-----------------	---------	------

### **Høyde**

Mathias Furre Grøtan	2,05	2006
Eirik Røe	2,04	2006
Olav Røe	1,95	2004
Trond Olav Skevik	1,94	1989
Isak Jerpstad	1,94	2014
Nils Jørstad	1,91	1970
Rolf Eriksson	1,91	1978
Lars Eric Sæther	1,86	2000
Kristian Brekstad	1,85	2003
<b>Gustav Belbo Lagestad</b>	<b>1,85</b>	<b>2020</b>
Øyvind Hegge	1,81	1958
Audstein Dybwad	1,80	1972
Vegar Hollås	1,80	1992

### **Beitstad i.l**

Joar Thun	1.90	1975
-----------	------	------

### **Høyde u.t**

Magnus Husby Rostad	1,72	2006
Eirik Røe	1,66	2006
Lars Eric Sæther	1,62	2002
Anders Johansen	1,60	1986
Oddvar Kufaas	1,55	1982
Stig Atle Haugdahl	1,55	1985
Olav Røe	1,55	2005



Stein Ivar Grønnesby	1,51	1974
Per M. Bjartan	1,50	1987
Kristian Brekstad	1,50	2006
Mathias Furre Grøtan	1,50	2006

### **Beitstad i.l**

Ketil Seem	1.52	1975
------------	------	------

### **Lengde**

Lars Eric Sæther	7,25	2004
Rune Augdal	7,23	2009
Oddvar Kufaas	7,22	1981
Thomas Strand Waage	7,05	2002
Olav Røe	7,01	2005
<b>Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>6,83</b>	<b>2021</b>
Rolf Finne	6,80	1956
Trond Olav Skevik	6,75	1992
Knut Segtnan	6,66	1961
Eirik Røe	6,63	2003
Stein Grønnesby	6,62	1971
Svein Fjerdings	6,53	1971
John Tangen	6,53	1984

### **Beitstad i.l**

Hans Foosnæs	6,95	1976
--------------	------	------

### **Lengde u.t**

Magnus Husby Rostad	3,27	2005
Trond Olav Skevik	3,19	1991
Eirik Røe	3,16	2007
Ole M. Sundnes	3,13	1967
Anders Johansen	3,10	1986
Ingolf Johnsen	3,09	1971
Oddvar Kufaas	3,07	1982
Lars Eric Sæther	3,07	2001
Stein Ivar Grønnesby	3,06	1973
Richard Nilsen	3,04	2015
Frode Grevskott	3,04	1989

### **Stav**

Olav Røe	4,10	2003
Vegar Hollås	3,40	1994
Espen Hermann	3,30	1994
Kjartan Bergin	3,30	1997
Lars Jakob Nitter	3,30	2003
Atle Edvardsen	3,25	1970
Lars Eric Sæther	3,20	2011
Ole M. Sundnes	3,10	1965
Eirik Røe	3,00	2008

Robert Hermann	2,90	1997
Magnus Røsæg	2,94	2004

### **Beitstad i.l**

Joar Thun	3.25	1974
Kjell Jønnum	3.22	1971
Trond Olav Skevik	3.10	1986
Gunnar Vada	3.10	1950
Odd Åsenhus	3.05	1932
Bjørn Jønnum	3.00	1970

### **Tresteg**

Lars Eric Sæther	15,71	2007
Trond Olav Skevik	15,08	1992
Eirik Røe	14,37	2003
Arne Hegdahl	13,66	1930
Hans Foosnæs	13,50	1987
Knut Segtnan	13,46	1961
Thomas Strand Waage	13,43	2001
<b>Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>13,41</b>	<b>2020</b>
Ole M. Sundnes	13,27	1966
Rolf Finne	13,18	1959
Joar Thun	13,15	1983
<b>Gustav Belbo Lagestad</b>	<b>13,01</b>	<b>2020</b>

### **Beitstad i.l**

Hans Foosnæs	14.12	1980
Joar Thun	13.87	1976
Knut A. Tverås	13.01	1985

### **Kule**

Magne Myrseth	15,55	1965
Olav Røe	14,93	2005
Roar Pedersen	14,56	1985
Øivind Hegge	13,99	1960
Bjarne Olav Paulsen	13,09	1999
Knut Rapp	12,62	1994
Asbjørn Blengsli	12,45	1954
Asgeir Klukuken	12,20	1970
Eirik Røe	12,13	2008
Ingvart Sandsund	12,11	1970

### **Beitstad i.l**

Torolv Røthe	15.38	1974
--------------	-------	------

### **Diskos**

Olav Røe	47,24	2011
Magne Myrseth	44,72	1964
Øyvind Hegge	41,04	1959

Roar Pedersen	40,34	1985
Ingvart Sandsund	39,70	1970
Bjarne Olav Paulsen	37,52	1999
Svein Petter Tveit	35,58	1984
Knut Rapp	35,50	1991
Eirik Røe	35,19	2004
Asgeir Kluken	35,16	1970

### **Beitstad i.l**

Torolv Røthe	44.48	1974
Arne Rennemo	38.60	1968
Birger Wist	38.27	1927

### **Slegge**

Olav Røe	40,09	2011
Hans Holm	38,42	2015
Arne Hegdahl	34,48	1952
Trond Gystad	31,38	1984
Roar Pedersen	30,26	1994
Bjarne Olav Paulsen	28,99	1999
Trond Olav Skevik	28,00	2017
Lars Eric Sæther	26,68	2010
Ingvart Sandsund	24,50	1984
Nils Malmo	22,24	1949
Gisle Sakshaug	22,13	1949
Ole Even Hollås	21,33	2000

### **Beitstad i.l**

Torolv Røthe	34.06	1974
Eldar Carlson	29.02	1972
Henrik Melø	26.16	1973
Trond Olav Skevik	23.00	1986
Kjell Jønnum	22.76	1981

### **Spyd**

Olav Røe	66,05	2005
Johnny Johansen	54,66	1991
Kjartan Bergin	50,58	1998
Torje Klevmo	49,17	2007
Hans Kulstad	48,84	1994
Eirik Røe	48,69	2003
Lars Eric Sæther	48,54	2005
Rune Johansen	46,88	1987
Vegar Hollås	46,60	1997
Lars Jakob Nitter	45,94	1999
Odin Grande Bjørnstad	45,21	2015

**Gml. Type (Til og med 1985)**

Jon Schiefloe	52,02	?
Sigve Haugdahl	50,66	1985
Jan O. Gulstad	47,53	1981
Svein Petter Tveit	47,12	1984
Trond Gystad	46,36	1981
Olav Austvik	42,20	1949
Even J. Grindberg	41,24	1981
Einar Ringseth	40,85	1949
Per Martin Bjartan	40,64	1985
Rolf Mære	42,40	1985
Torleif Holthe	40,48	1981

**Beitstad i.l**

Kjell Jønnum	51.20	1972
Ottar Elnan	49.72	1928
Joar Thun	49.00	1978
Birger Wist	48.98	1928
Gunnar Vada	47.28	1948
Arnold Elnan	47.00	1928

**10 kamp**

Olav Røe	7222	2007
Lars Eric Sæther	6308	2003
Trond Olav Skevik	5944	1989
Rolf Eriksson	5745	1977
Ingvart Sandsund	5712 (Ukorrigert)	1970
Eirik Røe	5449	2008
Torje Klevmo	5186	2010
Atle Edvardsen	5137 (Ukorrigert)	1970
Thomas Sollien	4871	1989
Joachim Brøndbo	4450	2008
Vegar Hollås	4327	2000

**5 kamp**

Olav Røe	3807	2005
Lars Eric Sæther	3348	2004

# Kvinner

## 100m

Tara Marie Norum	11,79	2014
Emily Rose Norum	12,10	2016
Nina Brandt	12,10	2010
Alisa Andersen	12,28	2008
Solveig Moen	12,1 (12,42)	1979 (1981)
Inger Bækken Kulstad	12,1 (12,49)	1979 (1982)
Kristin Setså	12,37	1991
<b>Emily Nyborg</b>	<b>12,44</b>	<b>2020</b>
Ellen Bergin	12,45	1994
Toril Lauritsen Nyborg	12,50	1989
Kari Marte Brandt	12,52	2006
Linda Røstad	12,55	2005
Marthe Halsan Liff	12,57	1993
Torill Finnestrand	12,4	1977
Sissel Norum	12,4 (12,65)	1988 (1988)
Maren Haugan Aasheim	12,67	2007
Synne Husby Rostad	12,73	2002
Amalie Grande Bjørnstad	12,77	2018
Gunn Haugan	12,6	1976

## 150m

Kari Marte Brandt	18,93	2007
Kristin Setså	18,95	1992
Alisa Andersen	19,24	2007
Emily Nyborg	19,52	2018

## 200m

Tara Marie Norum	23,97	2015
Emily Rose Norum	24,28	2015
Nina Brandt	24,44	2010
Alisa Andersen	24,74	2008
Ellen Bergin	24,94	1993
Kristin Setså	25,04	1992
Kari Marte Brandt	25,17	2006
Emily Rose Norum	25,19	2014
Solveig Moen	25,23	1981
Marthe Halsan Liff	25,30	1993
Toril Lauritsen Nyborg	25,32	1988
Sissel Norum	25,33	1988
Inger Bækken Kulstad	25,1 (25,67)	1982 (1981)
Torill Finnestrand	25,5	1977
Emily Nyborg	25,79	2018
Linda Røstad	25,84	2005
Rachel Nordtømme	25,90	2011
Synne Husby Rostad	26,00	2002

Gunn Haugan	26,0	1976
-------------	------	------

Toril Lauritsen Nyborg, Røra	25,17	1984
------------------------------	-------	------

### **300m**

Nina Brandt	39,03	2010
-------------	-------	------

Tara Norum	39,56	2011
------------	-------	------

Kristin Setså	41,20	1995
---------------	-------	------

Rachel Nordtømme	41,38	2011
------------------	-------	------

Kari Marte Brandt	41,50	2006
-------------------	-------	------

Ellen Bergin	41,8	1990
--------------	------	------

Linda Røstad	42,62	2005
--------------	-------	------

Toril Lauritsen Nyborg, Røra	39,7	1984
------------------------------	------	------

### **400m**

Tara Marie Norum	53,38	2015
------------------	-------	------

Emily Rose Norum	53,76	2015
------------------	-------	------

Nina Brandt	54,14	2010
-------------	-------	------

Toril Lauritsen Nyborg	54,61	1988
------------------------	-------	------

Emily Rose Norum	55,10	2014
------------------	-------	------

Kristin Setså	55,19	1994
---------------	-------	------

Sissel Norum	55,83	1989
--------------	-------	------

Kari Marte Brandt	56,24	2006
-------------------	-------	------

Liv Miriam Nordtømme	56,26	2006
----------------------	-------	------

Rachel Nordtømme	56,73	2007
------------------	-------	------

Ellen Bergin	56,93	1993
--------------	-------	------

Solveig Moen	57,0	1979
--------------	------	------

Torill Finnestrand	57,4	1977
--------------------	------	------

Inger Bækken Kulstad	57,4	1979
----------------------	------	------

Karin Sandsund	57,6	1983
----------------	------	------

Vigdis Henning	57,9	1981
----------------	------	------

Lilly Gundersen	58,0	1978
-----------------	------	------

Hilde Stavik	58,3	1981
--------------	------	------

### **Beitstad i.l**

Ann Kristin Tverås	58,0	1985
--------------------	------	------

### **600m**

<b>Grethe Tyldum</b>	<b>1,35,19</b>	<b>2020</b>
----------------------	----------------	-------------

### **800m**

Toril Lauritsen Nyborg	2,04,33	1990
------------------------	---------	------

Liv Miriam Nordtømme	2,06,34	2003
----------------------	---------	------

Emily Rose Norum	2,07,05	2016
------------------	---------	------

<b>Grethe Tyldum</b>	<b>2,07,50</b>	<b>2020</b>
----------------------	----------------	-------------

Marte Elden	2,07,55	2004
-------------	---------	------

Tanja Ødegård	2,09,17	1996
---------------	---------	------

Sissel Norum	2,09,3	1994
--------------	--------	------

Lilly Gundersen	2,10,1	1978
Hilde Stavik	2,11,37	1981
Rachel Nordtømme	2,13,66	2006
Sigrid Belbo	2,14,0	1995
Rut Appelkvist	2,14,02	2006
Ellen Bergin	2,14,27	1997
Maren Vang Aalberg	2,14,72	2007
Marte Reitan	2,15,81	2013
Liv Karin Olsen	2,16,3	1985
Vigdis Henning	2,16,6	1981
Ann-Mari Husby	2,16,7	1971

### **Beitstad i.l**

Ann Kristin Tverås	2.11.87	1986
--------------------	---------	------

### **1000m**

Toril Lauritsen Nyborg	2,47,05	1993
Liv Karin Olsen	3,07,9	1980
Siri Rye	3,09,74	1993
Laila Kveli	3,11,58	2006

### **1500m**

<b>Grethe Tyldum</b>	<b>4,24,12</b>	<b>2020</b>
Liv Miriam Nordtømme	4,25,97	2002
Kristin Brøndbo	4,26,44	2012
Runa Skrove Falch	4,26,73	2012
Marte Elden	4,28,77	2004
Lilly Gundersen	4,33,3	1977
Oddrun Moe	4,33,93	1989
Live Solheimdal	4,34,27	2014
Sigrid Belbo	4,34,55	1995
Irene Skei	4,36,27	1991
Marte Reitan	4,37,14	2013
Kristine Vandbakk	4,38,06	2004
Hilde Stavik	4,38,16	1981
Toril Lauritsen Nyborg	4,39,82	1994
Ann-Mari Husby	4,40,4	1972
Sissel Norum	4,41,2	1991
Mari Ann Landsem	4,42,0	1988
Liv Karin Olsen	4,42,49	1985
Rut Appelkvist	4,42,63	2006

### **Beitstad i.l**

Ann Kristin Tverås	4.35.7	1986
--------------------	--------	------

### **3000m**

Runa Skrove Falch	9,37,84	2011
Lilly Gundersen	9,39,4	1978
Oddrun Moe	9,39,55	1989
Live Solheimdal	9,41,54	2015

Marte Elden	9,48,84	2005
Grethe Tyldum	9,53,62	2018
Irene Skei	9,53,96	1991
Marte Reitan	9,56,21	2013
Kristine Vandbakk	9,56,29	2005
Kristin Brøndbo	9,57,53	2011
Rut Appelkvist	9,57,93	2006
MariAnn Landsem	10,02,6	1988
Sigrid Belbo	10,11,50	1995
Liv Miriam Nordtømme	10,12,55	2003
Ingerid Vada	10,16,6	1989
Sissel Norum	10,18,7	1991
Anette Brøto	10,20,73	2006
Randi Skei	10,25,59	1989

NB!

Rut Åshild Utsi Sandstad, OSI	10,19,61	2005
-------------------------------	----------	------

### 5000m

Runa Skrove Falch	16,11,49	2014
Live Solheimdal	16,45,21	2015
Kristin Brøndbo	16,47,99	2011
Mari Ann Landsem	16,57,9	1988
Oddrun M. Moe	17,01,18	1990
Liv Miriam Nordtømme	17,38,0	2002
Sissel Norum	18,06,1	1991
Kjersti Nordberg	18,23,0	2006
Inger Lise Hegge	18,26,8	1987
Rut Åshild Utsi Sandstad	18,44,93	2006
Ingeborg Nordaune	19,12,92	2016
Silje Svanøe-Hafstad	19,26,7	2005
Nora Hegdahl	19,31,98	2018
Anette Foss Lia	19,37,2	2005

Rut Åshild Utsi Sandstad, OSI	18,02,0	2004
-------------------------------	---------	------

### 10000m

Runa Skrove Falch	33,44,50	2013
Live Solheimdal	34,49,88	2015
Kristin Brøndbo	35,39,22	2013
Rut Åshild Utsi Sandstad	39,10,28	2007

### 100m hk

Marthe Halsan Liff	14,49	1995
Ellen Bergin	14,64	1994
Synne Husby Rostad	14,71	2002
Karin Sandsund	14,9 (15,19)	1985 (1983)
Mariann Sandsund	15,44	1983
Bente Kjønstad	15,80	1990
Siri Rye	16,0	1993



Randi Sandsund	16,2	1988
Siri Alette Aurstad	16,2	1990
Ann Kristin Skrove	16,60	2009
Tonje Bergin	16,72	1992
Toril Lauritsen Nyborg	16,8	1989
Audrun Utskarpen	17,22	1996
Marianne Harborg	17,29	1998
Toril Finnestrand	17,1	1975
Helene Hvidsten	17,44	2005

### **Beitstad i.l**

Norunn Hovd	17.2	1980
-------------	------	------

### **400m hk**

Emily Rose Norum	58,70	2016
Rachel Nordtømme	60,02	2007
Ellen Bergin	60,07	1994
Toril Lauritsen	60,15	1988
Sissel Norum	60,31	1989
Karin Sandsund	62,7 (63,32)	1985 (1985)
Solveig Moen	63,7	1980
Mariann Sandsund	64,45	1983
Siri Rye	64,49	1993
Tonje Bergin	65,08	1992
Siri Alette Aurstad	65,94	1990
Randi Sandsund	66,13	1989
Inger Bækken Kulstad	66,16	1989
Liv Miriam Nordtømme	66,39	2001
Jenny Nyborg	67,48	2015
Marthe Halsan Liff	67,57	1992
Helene Hvidsten	67,80	2005

### **3000m hinder**

Live Solheimdal	10,49,12	2015
Kristin Brøndbo	10,52,29	2007
Laila Kveli	11,33,85	2006
Rut Åshild Utsi Sandstad	11,42,89	2006
Rut Åshild Utsi Sandstad, OSI	11,22,09	2005

### **Halvmaraton**

Oddrun Moe	1,18,15	1990
Rut Åshild Utsi Sandstad	1,25,05	2006
Sissel Norum	1,26,12	1994
Marit Sund	1,28,01	1999
Ann Sissel Vehus	1,28,06	1999
Ingerid Vada	1,29,58	1989
Elsa Valøen	1,34,26	1993
Anja Hageler	1,39,07	1994
Tove Tangstad	1,41,35	1994

Rut Åshild Utsi Sandstad, OSI	1,22,35	2005
-------------------------------	---------	------

### **Maraton**

Oddrun Moe	2,54,25	1991
Ann Sissel Vehus	3,03,05	1996
Tove Tangstad	3,47,24	1997
Sissel Norum	3,47,24	1997

### **Høyde**

Karin Sandsund	1,82	1982
Synne Husby Rostad	1,78	2002
Mariann Sandsund	1,74	1981
Audrun Utskarpen	1,70	1996
Randi Sandsund	1,66	1990
Ellen Bergin	1,64	1995
Jenny Nyborg	1,63	2013
Marthe Halsan Liff	1,61	1993
Kjersti Grinde	1,55	2001
Siri Rye	1,53	1993
Tonje Bergin	1,51	1992
Jenny Nyborg	1,51	2010
Malin Andersson	1,50	2005
Ann Kristin Skrove	1,50	2009
Oda Sivertsen Stavrum	1,48	2016

### **Beitstad i.l**

Maj Richstad	1.59	1979
Jorunn Kjøbli	1.50	1975

### **Høyde u.t**

Mariann Sandsund	1,41	1981
Synne Husby Rostad	1,41	2002
Karin Sandsund	1,38	1981
Randi Sandsund	1,34	1986
Bente Kjønstad	1,30	1989
Solveig Moen	1,25	1977
Åshild Flatebakken	1,25	1984
Ellen Bergin	1,25	1992
Audrun Utskarpen	1,20	1995
Nina Brandt	1,20	2003
Malin Hegge	1,20	2005
Maren Aasheim	1,20	2007

Synne Husby Rostad, Inderøy i.l	1,45	1998
---------------------------------	------	------

## Lengde

Solveig Moen	6,21	1981
Ellen Bergin	5,98	1994
Marthe Halsan Liff	5,77	1993
Synne Husby Rostad	5,77	2002
Emily Nyborg	5,75	2019
Karin Sandsund	5,70	1983
Mariann Sandsund	5,47	1983
Jenny Nyborg	5,45	2016
Toril Lauritsen Nyborg	5,45	1988
Brita Henning	5,36	1987
Jenny Nyborg	5,36	2014
Bente Kjønstad	5,33	1991
Silje Marie Sporildnes	5,32	2008
Tonje Bergin	5,29	1989

## Lengde u.t

Synne Husby Rostad	2,69	2000
Alisa Andersen	2,62	2009
Karin Sandsund	2,59	1982
Malin Andersson	2,59	2008
Tonje Bergin	2,58	1990
Solveig Moen	2,57	1968
Mariann Sandsund	2,55	1983
Marte Halsan Liff	2,53	1994
Toril Finnestrand	2,52	1977
Ann Mari Hammer	2,50	196

## Stav

Audrun Utskarpen	2,80	1999
Synne Husby Rostad	2,70	2001
Maren Haugan Aasheim	2,30	2006
Mariann Sandsund	2,20	2001
Ilanne Kaczmarek	2,20	2015
Malin Andersson	2,00	2005

## Tresteg

Emily Nyborg	12,28	2017
Ellen Bergin	11,37	1993
Tina Kolstad	11,32	1999
Synne Husby Rostad	11,18	2002
Audrun Utskarpen	11,16	1995
<b>Nora Hegdahl</b>	<b>11,16</b>	<b>2019</b>
Ann Kristin Skrove	11,08	2009
Kjersti Grinde	10,75	2002
Anniken Selbo	10,70	2003
Liv Miriam Nordtømme	10,68	2006
Siri Rye	10,64	1993
Marthe Halsan Liff	10,64	1993

Malin Andersson	10,59	2005
-----------------	-------	------

### **Kule**

Karin Sandsund	11,64	1984
Marthe Halsan Liff	11,31	1994
Ellen Bergin	11,06	1995
Synne Husby Rostad	10,74	2004
Inger Bækken Kulstad	10,38	1977
Mariann Sandsund	10,19	1987
Ann Mari Hammer	9,78	1965
Karoline Saur Heiland	9,74	2013
Solveig Moen	9,72	1972
Sissel Norum	9,66	1995
Siri Rye	9,56	1993

### **Beitstad i.l**

Inger Lise Røthe	11.40	1971
------------------	-------	------

### **Diskos**

Gunhild Rinnan	36,74	1988
Marita Ramberg Røthe	32,71	2005
Ann Mari Hammer	28,91	1965
Inger Bekken Kulstad	31,00	1981
Tonje Bergin	27,26	1995
Karin Sandsund	27,84	1984
Inger Ramberg Røthe	26,70	2009
Mariann Sandsund	27,01	1982
Solveig Moen	26,12	1966
Synne Husby Rostad	28,74	2004
Marthe Bøe Øvregård	23,69	2017
Brita Henning	22,88	1981

### **Beitstad i.l**

Inger Lise Røthe	34.58	1971
Maj Richstad	31.08	1977
Turid Skevik	26.38	1981
Rigmor Jønnum	26.08	1971
Liv Solheim	25.85	1972
Norunn Hovd	23.78	1982
Eva Skarsem	23.72	1974
Ann Kristin Tverås	23.40	1985

### **Slegge**

Gunnbjørg Foosnæs	38,05	2010
Maria Rafoncel Storstadmo	28,34	2016
Synne Husby Rostad	26,10	2003
Anita Damås	23,51	2001
Marita R. Røthe	21,44	2006

Oda Ulsund	20,83	2010
Oline Wekre	20,32	2012
Emily Nyborg	19,43	2016
Linda Ukkelberg	19,32	2006
Emily Rose Norum	18,94	2013
Marte Wekre	17,72	2012

### **Spyd**

Linda Ukkelberg	42,41	2005
Synne Husby Rostad	41,13	2002
Marthe Bøe Øvregård	38,49	2017
Tina Kolstad	35,49	1999
Kristin Stugstad Mørkved	35,23	2002
Ellen Bergin	34,56	1999
Ann Kristin Skrove	33,41	2009
Mariann Sandsund	32,44	1999
Kristina Storstad Ryan	31,74	2005
Julie Egge	29,50	2006
Marianne Harborg	29,39	1999
Anita Damås	29,35	2000

### **Gml. Type (Til og med 1998)**

Marthe Halsan Liff	41,34	1995
Ellen Bergin	39,82	1994
Karin Sandsund	39,28	1985
Tonje Bergin	36,54	1991
Anne E. Overrein	36,18	1986
Siv Mørkved	33,46	1974
Karin Knutsen	32,16	1990
Inger Bækken Kulstad	32,10	1985
Mariann Sandsund	31,98	1989
Marianne Harborg	31,82	1996

### **Beitstad i.l**

Rigmor Jønnum	35,78	1972
Turid Skevik	33,58	1983
Eva Skarsem	31,32	1973
Janne Tessem	28,24	1984

### **7 kamp**

Synne Husby Rostad	5228	2002
Karin Sandsund	5145	1983
Ellen Bergin	5116	1994
Marthe Halsan Liff	4977	1993
Mariann Sandsund	4719	1983
Siri Rye	4500	1993
Toril Lauritsen	4147	1989
Tonje Bergin	4147	1992
Randi Sandsund	4081	1989
Siri Alette Aurstad	4002	1990

**5 kamp**

Karin Sandsund	3590	1981
Mariann Sandsund	3102	1981

**3 kamp**

Karin Sandsund	1938	1981
Mariann Sandsund	1767	1981
Inger Bækken Kulstad	1738	1976