

NAVN	FØDT	KLUBB	RESULTAT	STED	DATO
<b>100 m 14,44/14,2</b>					
Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	12.63	Lillehammer	27.06
Tove Beate Dahle	1988	Isfjorden	12.93	Lillehammer	27.06
Rakel Aasprong	1986	Tingvoll	13.0	Straumsnes	12.06
Elinn Devold Myklebust	1984	Ålesund	13.32	Ålesund	29.05
Ida Marlen Kjøde	1988	Hareid	13.40	Fagernes	13.08
Lene Kristiansen	1983	Ørsta	13.41	Ørsta	28.08
Jeanette Bigset	1989	Hareid	13.46	Lillehammer	27.06
Heidi Charlotte Nerland	1991	Eide	13.47	Lillehammer	27.06
Ingvild Grimstad Selvåg	1985	Hareid	13.48	Ålesund	09.05
Malin Kaldhol	1989	Hareid	13.48	Lillehammer	27.06
Rakel Stølen	1988	Midsund	13.49	Lillehammer	27.06
Tonje Krakeli Sneen	1991	Eide	13.52	Lillehammer	27.06
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	13.58	Lillehammer	27.06
Anita Kristiansen	1983	Ørsta	13.61	Lillehammer	27.06
Mirjam Knutsen	1988	Dimna	13.5	Hornindal	06.06
Nina Ertesvåg	1989	Dimna	13.81	Byrkjelo	03.07
Ingunn Lode	1991	Elnesvågen	13.93	Lillehammer	27.06
Birgitte Giske Snipsøy	1991	Hareid	13.98	Ålesund	09.05
Elisabeth Dyrhaug	1990	Eide	14.06	Ålesund	20.06
Hege Katrin Johannessen	1990	Ålesund	14.12	Lillehammer	27.06
Jefferson Tumongha	1987	Dimna	14,17	Ulsteinvik	07.09
Anette Farstad Therkildsen	1989	Valder	14.24	Fosnavåg	05.06
Lene Omenås	1987	Ålesund	14.27	Ørsta	29.08
Aina Eide Haukås	1991	Eide	14.28	Lillehammer	27.06
Nina Urke Ertesvåg	1989	Dimna	14,29	Ulsteinvik	07.09
Malin Solheim Høstmark	1991	Elnesvågen	14.40	Fosnavåg	05.06
Kristine Eikrem Engeset	1988	Ørsta	14.2	Ørsta	08.06
<b>200 m 30,00/29,8</b>					
Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	26.13	Lillehammer	25.06
Tove Beate Dahle	1988	Isfjorden	27.02	Nadderud	12.06
Rakel Aasprong	1986	Tingvoll	26.9	Straumsnes	13.06
Lene Kristiansen	1983	Ørsta	27.16	Lillehammer	25.06
Jeanette Bigset	1989	Hareid	27.35	Hudiksvall	12.09
Tonje Krakeli Sneen	1991	Eide	27.49	Lillehammer	24.06
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	27.79	Fana	09.07
Ida Marlen Kjøde	1989	Hareid	27.85	Lillehammer	25.06
Mirjam Knutsen	1988	Dimna	28.02	Elnesvågen	18.09
Rakel Stølen	1988	Midsund	28.05	Lillehammer	25.06
Heidi Charlotte Nerland	1991	Eide	28.09	Lillehammer	24.06
Anita Kristiansen	1983	Ørsta	28.08	Lillehammer	25.06
Sara Lande Rise	1987	Hareid	28.30	Lillehammer	25.06
Malin Kaldhol	1989	Hareid	28.37	Lillehammer	25.06
Tora Stahl Rød	1987	Elnesvågen	28.2	Straumsnes	13.06
Anita Kristiansen	1983	Ørsta	28.80	Ørsta	16.05
Ingrid Ness Rolland	1985	Tingvoll	29.08	Ørsta	16.05
Kamilla Sporsheim	1989	Dimna	29.20	Elnesvågen	18.09
Hege Katrin Johannessen	1990	Ålesund	29.42	Lillehammer	24.06
Nina Urke Ertesvåg	1989	Dimna	29.44	Lillehammer	25.06
Anette Farstad Therkildsen	1989	Valder	29.2	Straumsnes	13.06
Aina Eide Haukås	1991	Eide	29.74	Lillehammer	24.06
Christina Kaldhol	1989	Hareid	29.82	Ørsta	16.05
Ida Løset	1990	Triumf	29.87	Lillehammer	24.06
Malin Solheim Høstmark	1991	Elnesvågen	29.88	Lillehammer	24.06

**400 m 72,54/72,4**

Elinn Devold Myklebust	1984	Ålesund	61.28	Ålesund	29.05
Jeanette Bigset	1989	Hareid	62.52	Ørsta	28.08
Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	62.66	Lillehammer	26.06
Sara Lande Rise	1987	Hareid	63.13	Lillehammer	26.06
Sissel Walderhaug	1962	Valder	63.30	Straumsnes	12.06
Kristine Eikrem Engeset	1988	Ørsta	63.58	Ålesund	29.05
Stine Skogen	1989	Dimna	63.71	Ørsta	28.08
Tonje Krakeli Sneen	1991	Eide	63.92	Ålesund	29.05
Ingrid Ness Rolland	1985	Tingvoll	64.30	Elnesvågen	22.08
Tove Beate Dahle	1988	Isfjorden	64.39	Torsby/SWE	22.05
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	65.02	Elnesvågen	22.08
Rakel Aasprong	1986	Tingvoll	65.60	Elnesvågen	22.08
Kamilla Sporsheim	1989	Dimna	66.44	Straumsnes	12.06
Heidi Charlotte Nerland	1991	Eide	66.46	Ålesund	20.06
Anette Farstad Therkildsen	1989	Valder	67.18	Ålesund	20.06
Anita Kristiansen	1983	Ørsta	67.42	Elnesvågen	22.08
Synnøve Stubmo Aamlid	1990	Ålesund	67.7	Ålesund	06.10
Tora Stahl Rød	1987	Elnesvågen	68.24	Straumsnes	12.06
Ingunn Sandbakk	1989	Stettevik	68.68	Ålesund	20.06
Lene Omenås	1987	Ålesund	68.84	Elnesvågen	22.08
Ingrid Oksavik	1989	Dimna	69.58	Ålesund	29.05
Hege Katrin Johannessen	1990	Ålesund	70.2	Ålesund	06.10
Malin Mork	1987	Dimna	70.66	Straumsnes	12.06
Oda Renate Midtflø	1989	Hareid	70.92	Lillehammer	26.06
Cathrine Giske	1990	Ålesund	72.34	Ålesund	20.05

**800 m 2,50,0**

Trine Pilskog	1972	Hareid	2.03.25	Trento	15.09
Kristine Eikrem Engeset	1988	Ørsta	2.17.60	Lillehammer	27.06
Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	Isfjorden	2.23.28	Ulsteinvik	21.08
Silje Fjørtoft	1987	Ørsta	2.24.4	Ørsta	08.06
Sissel Walderhaug	1962	Valder	2.26.0	Straumsnes	13.06
Ida Løset	1990	Triumf	2.27.19	Lillehammer	27.06
Malin Solheim Høstmark	1991	Elnesvågen	2.27.23	Lillehammer	27.06
Ingrid Ness Rolland	1985	Tingvoll	2.28.7	Straumsnes	13.06
Stine Skogen	1989	Dimna	2.31.16	Byrkjelo	04.07
Kamilla Sporsheim	1989	Dimna	2.31.3	Straumsnes	13.06
Tove Beate Dahle	1988	Isfjorden	2.32.08	Lerum	30.05
Emma Stahl Rød	1989	Elnesvågen	2.32.5	Straumsnes	13.06
Anette Farstad Therkildsen	1989	Valder	2.33.29	Byrkjelo	04.07
Ingunn Sandbakk	1989	Stettevik	2.34.14	Byrkjelo	04.07
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	2.37.13	Byrkjelo	04.07
Ingrid Oksavik	1989	Dimna	2.39.24	Lillehammer	27.06
Karen Setnes	1991	Isfjorden	2.40.21	Lillehammer	27.06
Cathrine Giske	1990	Ålesund	2.40.61	Ulsteinvik	21.08
Jeanette Bigset	1989	Hareid	2.41.24	Molde	19.09
Oda Renate Midtflø	1989	Hareid	2.42.82	Molde	19.09
Tora Stahl Rød	1987	Elnesvågen	2.43.62	Molde	19.09

**1000 m**

Kristine Eikrem Engeset	1988	Ørsta	3.13,13	Ørsta	16 10
-------------------------	------	-------	---------	-------	-------

**1500 m 5.42,0**

Trine Pilskog	1972 Hareid	4.05.75 Paris	23.07
Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990 Isfjorden	4.47.10 Trondheim	05.09
Kristine Eikrem Engeset	1988 Ørsta	4.48.71 Ørsta	07.08
Silje Fjørtoft	1987 Ørsta	4.56.45 Lillehammer	24.06
Ida Løset	1990 Triumf	5.06.69 Trondheim	05.09
Malin Solheim Høstmark	1991 Elnesvågen	5.20.19 Lillehammer	24.06
Emma Stahl Røed	1989 Elnesvågen	5.26.58 Straumsnes	12.06
Karen Setnes	1991 Isfjorden	5.29.25 Trondheim	05.09
Ingrid Oksavik	1989 Dimna	5.33.94 Straumsnes	12.06
Stine Skogen	1989 Dimna	5.43.72 Lillehammer	24.06

**3000 m 14,00,0**

Silje Fjørtoft	1987 Ørsta	10.28.05 Fagernes	13.08
Kristine Eikrem Engeset	1988 Ørsta	10.29.96 Fagernes	15.08
Oda Renate Midtflø	1989 Hareid	13.54.56 Ørsta	16.05

**5000 m**

Silje Fjørtoft	1987 Ørsta	19.59.0 Ørsta	16.10
----------------	------------	---------------	-------

**Halvmaraton**

Brynhild Synstnes	Åndalsnes I.F.	1.16,52 Fana	09.10
Turi Malme	Fræna FIK	1.23,22 Drammen	04.09

**100 m hekk(84) 22,00**

Tove Beate Dahle	1988 Isfjorden	15.74 Trondheim	31.07
Hilde Røsvik	1983 Ålesund	16.5 Ålesund	29.05
Ingrid Ness Rolland	1985 Tingvoll	16.88 Molde	19.09
Lene Kristiansen	1983 Ørsta	17.30 Molde	19.09
Anita Kristiansen	1983 Ørsta	17.45 Ørsta	07.08
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987 Ørsta	17.62 Ørsta	07.08
Eirin Roiha Sunde	1989 Ålesund	17.65 Ørsta	28.08
Ida Kristine Myrøld	1987 Ørsta	17.97 Ørsta	28.08
Christina Kaldhol	1989 Hareid	19.74 Molde	19.09
Kamilla Sporsheim	1989 Dimna	20.02 Molde	19.09

**200 m hekk(76,2) 35,00**

Eirin Roiha Sunde	1989 Ålesund	32.1 Ålesund	11.08
Tonje Krakeli Sneen	1991 Eide	34.18 Trondheim	05.09

**400 m hekk(76,2) 75,00**

Eirin Roiha Sunde	1989 Ålesund	68.98 Ørsta	29.08
Ingrid Ness Rolland	1985 Tingvoll	69.72 Hudiksvall	12.09

### Høyde 1,30m

Rakel Aasprong	1986	Tingvoll	1.70	Florø	07.08
Tove Beate Dahle	1988	Isfjorden	1.50	Lillehammer	26.06
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987	Ørsta	1.50	Ørsta	08.06
Elisabeth Aasprong	1990	Tingvoll	1.49	Trondheim	05.09
Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	1.45	Elnesvågen	22.08
Kamilla Sporsheim	1989	Dimna	1.40	Hudiksvall	11.09
Ingrid Ness Rolland	1985	Tingvoll	1.40	Elnesvågen	22.08
Lene Omenås	1987	Ålesund	1.40	Elnesvågen	22.08
Aina Eide Haukås	1991	Eide	1.37	Ørsta	07.08
Ingunn Lode	1991	Elnesvågen	1.36	Trondheim	05.09
Ingvild Grimstad Selvåg	1985	Hareid	1.35	Elnesvågen	22.08
Maria Bøkestad	1991	Vartdal	1.32	Trondheim	05.09
Renate Grimstad	1992	Dimna	1.30	Lillehammer	26.06
Ingrid Oksavik	1989	Dimna	1.30	Ulsteinvik	07.09
Heidi Charlotte Nerland	1991	Eide	1.30	Ørsta	07.08
Siri Bjørdalsbakke Mo	1991	Ørsta	1.30	Ørsta	06.05
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	1.30	Ålesund	25.08

### Lengde 4,40m

Ingrid Ness Rolland	1985	Tingvoll	5.19	Trondheim	30.07
Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	5.12	Lambertseter	19.06
Tove Beate Dahle	1988	Isfjorden	5.04	Ørsta	08.08
Mari Husby	1986	Tingvoll	5.03	Fagernes	13.08
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	5.03	Trondheim	30.07
Hilde Røsvik	1983	Ålesund	4.98	Straumsnes	13.06
Mirjam Knutsen	1988	Dimna	4.97	Ulsteinvik	13.07
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987	Ørsta	4.94	Ørsta	29.08
Ingvild Grimstad Selvåg	1985	Hareid	4.73	Ørsta	29.08
Rakel Aasprong	1986	Tingvoll	4.66	Straumsnes	13.06
Elin Bugge	1982	Ulvungen	4.66	Trondheim	20.06
Lene Omenås	1987	Ålesund	4.62	Lillehammer	26.06
Nina Ertesvåg	1989	Dimna	4.53	Byrkjelo	04.07
Malin Mork	1987	Dimna	4.49	Byrkjelo	04.07
Lene Kristiansen	1983	Ørsta	4.49	Ørsta	29.08
Silje Fjørtoft	1987	Ørsta	4.41	Ørsta	25.05

### Stav 1,50m

Kamilla Sporsheim	1989	Dimna	2.10	Hudiksvall	12.09
Ingrid Ness Rolland	1985	Tingvoll	2.10	Hudiksvall	12.09

### Tresteg 8,50m

Ingrid Ness Rolland	1985	Tingvoll	11.70	Hudiksvall	12.09
Ingvild Grimstad Selvåg	1985	Hareid	10.98	Fagernes	14.08
Hilde Røsvik	1983	Ålesund	10.98	Ørsta	16.05
Mari Husby	1986	Tingvoll	10.64	Lillehammer	25.06
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987	Ørsta	10.63	Ørsta	28.08
Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	10.34	Ørsta	06.10
Rakel Aasprong	1986	Tingvoll	9.92	Ørsta	16.05
Mirjam Knutsen	1988	Dimna	9.89	Ulsteinvik	13.07
Lene Omenås	1987	Ålesund	9.46	Ørsta	16.05
Oda Renate Midtflø	1989	Hareid	9.43	Straumsnes	12.06

Malin Mork	1987 Dimna	9.37 Straumsnes	12.06
Eirin Roiha Sunde	1989 Ålesund	9.26 Molde	19.09
Sara Lande Rise	1987 Hareid	9.20 Ørsta	16.05
Kamilla Sporsheim	1989 Dimna	9.03 Ørsta	28.08
Sindy Muth	Norodd	8.62 Straumsnes	12.06
Nina Urke Ertresvåg	1989 Dimna	8,52 Ulsteinvik	07.09

### **Kule 4 kg 7,00m**

Hildegunn Holten	1979 Tingvoll	11.25 Straumsnes	13.06
Grete Bjørdalsbakke Mo	1960 Ørsta	10.84 Straumsnes	13.06
Marit Anne Holten	1986 Torvikbukt	10.69 Fagernes	14.08
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987 Ørsta	10.10 Ørsta	28.08
Lene Kristiansen	1983 Ørsta	9.57 Straumsnes	13.06
Silje Ulset	1987 Tingvoll	9.40 Lillehammer	27.06
Sara Lande Rise	1987 Hareid	9.14 Lillehammer	27.06
Anita Kristiansen	1983 Ørsta	8.98 Ørsta	29.08
Ingvild Grimstad Selvåg	1985 Hareid	8.83 Lillehammer	26.06
Stephanie Soenen	1985 Norodd	8.83 Straumsnes	13.06
Hilde Røsvik	1983 Ålesund	8.67 Ålesund	28.04
Christina Kaldhol	1989 Hareid	8.26 Straumsnes	13.06
Ida Kristine Myrøld	1987 Ørsta	7.87 Ørsta	25.05
Lene Omenås	1987 Ålesund	7.58 Ålesund	28.04
Agnes C. Gundersen	1968 Valder	7.49 Ålesund	25.08
Åse Ulseth	1967 Tingvoll	7.29 Straumsnes	12.08
Inken Henning	1976 Bergsøy	7.16 Fosnavåg	26.08

### **Diskos 1 kg 18,00m**

Tove Beate Dahle	1988 Isfjorden	35.31 Trondheim	01.08
Marit Anne Holten	1986 Torvikbukt	32.95 Fagernes	15.08
Lene Kristiansen	1983 Ørsta	30.58 Lillehammer	26.06
Anita Kristiansen	1983 Ørsta	29.71 Trondheim	01.08
Grete Bjørdalsbakke Mo	1960 Ørsta	26.40 Ørsta	06.05
Anne Line Gausdal	1965 Ørsta	25.97 Ørsta	06.05
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987 Ørsta	24.69 Ørsta	17.08
Hildegunn Holten	1979 Tingvoll	24.10 Straumsnes	13.06
Sindy Muth	Norodd	23.92 Straumsnes	13.06
Sara Lande Rise	1987 Hareid	22.74 Ørsta	16.05
Christina Kaldhol	1989 Hareid	21.82 Hudiksvall	12.09
Anja Roiha Sunde Haugen	1980 Ålesund	20.28 Ålesund	06.10
Stephanie Soenen	1985 Norodd	20.00 Straumsnes	13.06
Hilde Røsvik	1983 Ålesund	19.93 Ørsta	16.05
Ingvild Grimstad Selvåg	1985 Hareid	19.18 Ørsta	16.05
Kristine Garshol	1989 Dimna	18.40 Straumsnes	13.06
Eirin Roiha Sunde	1989 Ålesund	18.20 Ålesund	06.10

### **Slegge 4 kg 15,00m**

Tove Beate Dahle	1988 Isfjorden	39.03 Trondheim	30.07
Anita Kristiansen	1983 Ørsta	33.47 Trondheim	30.07
Lene Kristiansen	1983 Ørsta	29.93 Elnesvågen	22.08
Christina Kaldhol	1989 Hareid	29.65 Hudiksvall	11.09
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987 Ørsta	25.87 Ørsta	29.08
Hildegunn Holten	1979 Tingvoll	24.82 Elnesvågen	22.08
Grete Bjørdalsbakke Mo	1960 Ørsta	21.13 Elnesvågen	22.08

Anja Roiha Sunde Haugen	1980	Ålesund	21.00	Ålesund	06.10
Ingvild Grimstad Selvåg	1985	Hareid	18.97	Elnesvågen	22.08

### Spyd 600gr. 20,00m

Tove Beate Dahle	1988	Isfjorden	41.53	Trondheim	31.07
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987	Ørsta	40.57	Lillehammer	27.06
Lene Kristiansen	1983	Ørsta	40.54	Lillehammer	27.06
Sara Lande Rise	1987	Hareid	36.27	Lillehammer	27.06
Anita Kristiansen	1983	Ørsta	34.81	Molde	19.09
Kine Hoem	1988	Ålesund	34.49	Ålesund	15.09
Mari Husby	1986	Tingvoll	32.96	Molde	19.09
Elinn Devold Myklebust	1984	Ålesund	27.67	Ålesund	21.04
Irja Roiha Sunde	1977	Ålesund	27.48	Ålesund	06.10
Grete Bjørdalsbakke Mo	1960	Ørsta	27.12	Ørsta	17.08
Hilde Røsvik	1983	Ålesund	26.90	Ålesund	29.05
Ingvild Grimstad Selvåg	1985	Hareid	26.82	Molde	19.09
Lene Omenås	1987	Ålesund	23.70	Ålesund	21.04
Christina Kaldhol	1989	Hareid	21.85	Fosnavåg	05.06
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	21.46	Molde	19.09
Sindy Muth		Norodd	21.19	Straumsnes	12.06
Stine Skogen	1989	Dimna	21.10	Ålesund	29.05
Jeanette Bigset	1989	Hareid	21.10	Fosnavåg	05.06
Eirin Nedreberg	1990	Bergsøy	20.82	Fosnavåg	09.09

### Høyde uten tilløp 1,00m

Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	1.27	Ørsta	28.02
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987	Ørsta	1.25	Ørsta	28.02
Siri Bjørdalsbakke Mo	1991	Ørsta	1.16	Ørsta	28.10
Inga Helene Roald	1989	Valder	1.13	Valderøy	06.03
Inken Henning	1976	Bergsøy	1.05	Fosnavåg	21.10
Silje Fjørtoft	1987	Ørsta	1.05	Ørsta	03.02
Mildrid Torvik	1990	Bergsøy	1.00	Fosnavåg	21.10
Pia Wickstrøm Hide	1990	Bergsøy	1.00	Fosnavåg	21.10
Elise Flåen	1992	Valder	1.00	Valderøy	06.03
Kristine Eikrem Engeset	1988	Ørsta	1.00	Ørsta	16.12

### Lengde uten tilløp 2,15m

Mildrid Torvik	1988	Bergsøy	2.35	Fosnavåg	09.09
Ingvild Grimstad Selvåg	1985	Hareid	2.33	Valderøy	06.03
Inga Helene Roald	1989	Valder	2.33	Valderøy	30.01
Eirin Roiha Sunde	1989	Ålesund	2.27	Valderøy	06.03
Ida Kristine Myrøld	1987	Ørsta	2.26	Ørsta	28.10
Inken Henning	1976	Bergsøy	2.25	Fosnavåg	26.08
Elise Flåen	1992	Valder	2.24	Valderøy	12.12
Sissel Walderhaug	1962	Valder	2.19	Valderøy	30.01
Tone Bjørdalsbakke Mo	1987	Ørsta	2.19	Ørsta	28.02
Oda Renate Midtflø	1989	Hareid	2.18	Valderøy	06.03
Karina Ytterland	1982	Valder	2.16	Valderøy	12.12
Kristine Eikrem Engeset	1988	Ørsta	2.16	Ørsta	16.12
Anette Fylling	1986	Valder	2.15	Valderøy	06.03