

# **STJØRDAL FRIIDRETTSKLUBB**



**Årsstatistikk 2009**

**Klubbrekorder**

**Bestenoteringer**

ÅRSSTATISTIKK 2009

STJØRDAL FRIDRETTSKLUBB

w=medvind over 2 m/sek

i=innendørsresultater

12.1/12.10=manuell/elektronisk tid

JENTER

40 meter

10 år

Thea Leirfall Bremseth (flaggstart) 7.0

60 meter

10 år

Thea Leirfall Bremseth 10.09

9.5w 9.7

Maria Ellingsen Wold 10.0 10.51

Thea Leirfall Bremseh 9.8 10.54

Olivia Teigen Ellingsen 10.7 10.91

Antonie Buan Fossum 10.9 11.36

11 år

Ramya Nadesapuran 9.7 10.09

Rakel Trang 10.3

Eirin Leirfall 11.83

12 år

Gina Elise Nilsen 9.4

Marit Mjøsund 9.9

13 år

Guro Johanne Waade 8.5 8.59

Elise Grong Ruud 8.99w 8.8 9.03

Maren Renate Hansen 9.0 9.14

14 år

Sigrid Skjelstad 8.9

15 år

Stine Grong Ruud 8.29i

Silje Kathrine Waade 8.30i

Maria Heggem 8.60i

100 meter

10 år

Thale Leirfall Bremseth 15.6w 16.1

11 år

Ramya Nadesapuran 16.3w

13 år

Guro Johanne Waade 13.98

Elise Grong Ruud 14.77

Maren Renate Hansen 15.04

14.8w 15.0

14 år

Sigrid Skjelstad 14.6

15 år

Stine Grong Ruud 13.30

Maria Heggem 13.3 13.32

Silje Kathrine Waade 13.54

18 år

Linn Vikan 15.00

200 meter

11 år

Ramya Nadesapuran 34.6

12 år

Gina Elise Nilsen 30.8

Marit Mjøsund 34.3

13 år

Elise Grong Ruud 31.03

Maren Renate Hansen 31.1

15 år

Stine Grong Ruud 27.28

Silje Kathrine Waade 27.82

Maria Heggem 28.01i 28.53

28.32w

Charlotte Myhre 29.74

600 meter

10 år	
Thea Leirfall Bremseth	2.14.0
Thale Leirfall Bremseth	2.16.5
12 år	
Gina Elise Nilsen	1.54.52
13 år	
Maren Renate Hansen	1.53.82

800 meter

13 år	
Maren Renate Hansen	2.51.43
15 år	
Charlotte Myhre	2.30.80
Maria Heggem	3.10.2

1000 meter

12 år	
Gina Elise Nilsen	3.40.8

1500 meter

12 år	
Gina Elise Nilsen	5.35.8
13 år	
Maren Renate Hansen	6.01.90
Therese Thyholt Henriksen	6.18.39
15 år	
Charlotte Myhre	5.19.50i
	5.21.6
16 år	
Ingrid Mjøsund	5.46.57

2000 meter

15 år	
Charlotte Myhre	7.22.59

60 meter hekk, 68/7

12 år	
Marit Mjøsund	14.3

60 meter hekk 68/7,5

13 år	
Elise Grong Ruud	10.09
Maren Renate Hansen	13.91i

60 meter hekk 76/8

15 år	
Stine Grong Ruud	10.14i

80 meter hekk 76/8

15 år	
Stine Grong Ruud	13.31

200 meter hekk 68/19

13 år	
Elise Grong Ruud	34.09
Maren Renate Hansen	40.90

Høyde

10 år	
Thea Leirfall Bremseth	1.15
11 år	
Ramya Nadesapuran	1.17
Rakel Trang	1.05
13 år	
Maren Renate Hansen	1.35
14 år	
Sigrid Skjelstad	1.40
15 år	
Maria Børstad Jensen	1.62
Silje Kathrine Waade	1.55
Maria Heggem	1.46
Stine Grong Ruud	1.40i

16 år				
Sarah Furuseth Laugtug	1.25		<u>Stav</u>	
18 år			10 år	
Linn Vikan	1.61		Thea Leirfall Bremseth	1.40
			Thale Leirfall Bremseth	1.10
<u>Høyde uten tilløp</u>				
13 år			11 år	
Maren Renate Hansen	1.00i		Ramya Nadesapuran	1.94
			13 år	
<u>Lengde</u>			Elise Grong Ruud	2.12
10 år			Maren Renate Hansen	1.62
Thale Leirfall Bremseth	3.73		15 år	
Thea Leirfall Bremseth	3.47		Stine Grong Ruud	2.55i 2.51
Olivia Teigen Ellingsen	3.40		16 år	
Maria Ellingsen Wold	3.24		Sarah Furuseth Laugtug	2.00
Antonie Buan Fossum	2.87			
11 år			<u>Tresteg</u>	
Ramya Nadesapuran	3.50		11 år	
Rakel Trang	2.92		Ramya Nadesapuran	7.44
Eirin Leirfall	2.69		13 år	
12 år			Maren Renate Hansen	9.03
Marit Mjøsund	3.25		Elise Grong Ruud	8.92
13 år			15 år	
Guro Johanne Waade	4.45		Silje Kathrine Waade	10.40
Elise Grong Ruud	4.08			
Maren Renate Hansen	3.99		<u>Kule 2kg</u>	
15 år			11 år	
Silje Kathrine Waade	5.06		Ramya Nadesapuran	7.40
Maria Heggem	4.83		Rakel Trang	4.59
Stine Grong Ruud	4.46		13 år	
17 år			Guro Johanne Waade	9.90
Kristin Munkeby Forbord	4.15		Elise Grong Ruud	8.76
<u>Lengde uten tilløp</u>			Maren Renate Hansen	6.21
13 år			<u>Kule 3kg</u>	
Elise Grong Ruud	1.93i		15 år	
Maren Renate Hansen	1.93i		Silje Kathrine Waade	11.71i 11.20
			Stine Grong Ruud	8.98

16 år  
Sarah Furuseth Laugtug 10.00

Kule 4kg

16 år  
Sarah Furuseth Laugtug 8.83

Spyd 400gr

10 år  
Thea Leirfall Bremseth 12.02  
Thale Leirfall Bremseth 9.11

11 år  
Ramya Nadesapuran 14.14  
Eirin Leirfall 5,10

12 år  
Melissa F. Hammer 8.46

13 år  
Guro Johanne Waade 32.28  
Elise Grong Ruud 31.60  
Maren Renate Hansen 19.91

15 år  
Maria Børstad Jensen 43.53  
Viktoria Vikan 27.72  
Stine Grong Ruud 26.20

Spyd 600gr

15 år  
Maria Børstad Jensen 40.27

16 år  
Sarah Furuseth Laugtug 29.46

17 år  
Kristin Munkeby Forbord 24.25

Slegge 2kg

13 år  
Therese Thyholt Henriksen 19.44

Liten ball 80gr

10 år  
Antonie Buan Fossum 25.54  
Thea Leirfall Bremseth 24.50  
Olivia Teigen Ellingsen 21.34  
Maria Ellingsen Wold 19.95  
Anna Kleven Johansen 18.54  
Thale Leirfall Bremseth 16.00

11 år  
Ramya Nadesapuran 38.80

Liten ball 150gr

13 år  
Maren Renate Hansen 30.80

Kulekamp

Ramya Nadesapuran 11 370 p

Stafett 1000m

15 år  
Stine Ruud, Silje Waade, Maria Heggem,  
Charlotte Myhre 2.32.00i

Silje Waade, Maria Jensen, Maria  
Heggem, Charlotte Myhre 2.30.90

## GUTTER

### 60 meter

10 år  
Håvard Andreas Hansen 10.8 11.16  
9.6w

11 år  
Håkon Larsen Aunet 9.7  
Elias Bjørnevik 10.65

12 år  
Håvard Buholdt 11.15

13 år  
Ole Tobias Dullum 9.2  
Morten Torvik 10.1 10.30

14 år  
Ola Volden Lauvaas 9.0 9.18

15 år  
Markus Woldseth Hansen 8.1 8.60i  
Henrik Ingstad 8.1  
Truls Torvik 8.6

Junior 22  
Anders Govassmark Lerberg 7.75i

Veteran  
Kjetil Ruud 40-44 8.0

### 100 meter

13 år  
Ole Tobias Dullum 15.1  
Morten Torvik 16.5

15 år  
Henrik Ingstad 12.7  
Truls Torvik 13.1 13.33

17 år  
Størk Avelsgaard Lien 12.4

Junior 22  
Anders Govassmark Lerberg 12.01  
Hilmar Magnusson 12.12

Veteran  
Kjetil Ruud 40-44 12.6  
Sinarassa Nadesapuran 50-55 14.0

### 200 meter

15 år  
Markus Woldseth Hansen 26.20  
Truls Torvik 26.87

17 år  
Størk Avelsgaard Lien 25.56

Junior 22  
Jan Olav Horten 23.86i  
Hilmar Magnusson 25.36  
Anders Govassmark Lerberg 25.72

### 400 meter

17 år  
Størk Avelsgaard Lien 59.14

Junior 22  
Anders Govassmark Lerberg 61.08  
Hilmar Magnusson 65.29

### 600 meter

10 år  
Håvard Andreas Hansen 2.32.03

11 år  
Elias Bjørnevik 2.17.66

13 år  
Ole Tobias Dullum 1.52.1  
Morten Torvik 2.11.4

### 800 meter

13 år  
Morten Torvik 3.18.0

15 år  
Truls Torvik 2.05.54

17 år  
Størk Avelsgaard Lien 2.24.0

1000 meter

Veteran		
Roald Sagerup	65-69	6.54.9

1500 meter

13 år		
Ole Tobias Dullum		5.18.2
Morten Torvik		5.38.6

15 år		
Truls Torvik		4.19.55

17 år		
Anders Sætherø		4.51.1

Junior 22		
Anders Govassmark Lerberg		5.42.81

Veteran		
Kjell Alseth	45-49	4.47.8
Pål Feseth Heggli	45-49	5.07.6
Asbjørn Sjøseth Jakobsen	60-64	5.25.1
Torbjørn Wiggen	65-69	6.06.9
Ivar Morten Hansen	40-44	6.39.3

2000 meter

15 år		
Truls Torvik		5.59.03

3000 meter

15 år		
Truls Torvik		9.17.7

Veteran		
Kjell Alseth	45-49	10.24.0
Asbjørn Sjøseth Jakobsen	60-64	11.24.0
Pål Feseth Heggli	45-49	11.28.2
Bjørn Ivar Hage	65-69	11.45.8
Torbjørn Wiggen	65.69	13.06.7
Ivar Morten Hansen	40-44	14.44.4

5000 meter

Veteran		
Pål Feseth Heggli	45-49	20.23.8

Halvmaraton

Veteran		
Ole Kristian Smestad	35-39	1.15.18

Maraton

Kjell Alseth	45-49	3.21.57
Vidar Ugland		3.50.58

60 meter hekk, 106

Junior 22		
Anders Govassmark Lerberg		8.69i

110 meter hekk, 106

Junior 22		
Anders Govassmark Lerberg		15.82
Hilmar Magnusson		21.24

200 meter hekk, 68/18.29

13 år		
Morten Torvik		45.3

400 meter hekk, 91

Junior 22		
Anders Govassmark Lerberg		60.48

Høyde

10 år		
Håvard Andreas Hansen		1.05

12 år		
Håvard Buholdt		1.05

13 år		
Ole Tobias Dullum		1,30
Morten Torvik		1,20

15 år		
Truls Torvik		1.63

17 år		
Størk Avelsgaard Lien		1,60

Junior 22  
Hilmar Magnusson 1,95  
Anders Govassmark Lerberg 1,75

Høyde uten tilløp

11 år  
Håkon Larsen Aunet 0.80i  
Elias Bjørnevik 0.75i

Lengde

10 år  
Håvard Andreas Hansen 2.92

11 år  
Elias Bjørnevik 2.96

12 år  
Håvard Buholdt 3,20

13 år  
Ole Tobias Dullum 3,75

14 år  
Ola Volden Lauvaas 3,42

15 år  
Markus Woldseth Hansen 4,82i

Junior 22  
Jan Olav Horten 6,68i 6,32  
Anders Govassmark Lerberg 5,91  
Hilmar Magnusson 5,33

Lengde uten tilløp

11 år  
Håkon Larsen Aunet 1.71i  
Elias Bjørnevik 1.53i

Stav

Junior 22  
Anders Govassmark Lerberg 3.70  
3.80i  
Hilmar Magnusson 2,50

Veteran  
Sinarassa Nadesapuran 50-54 2.20

Tresteg

10 år  
Håvard Andreas Hansen 5,77

13 år  
Ole Tobias Dullum 8,35  
Morten Torvik 7,08

Junior 22  
Jan Olav Horten 14,23i  
Anders Govassmark Lerberg 13,05  
13,07i

Kule 2kg

10 år  
Håvard Andreas Hansen 4,60

11 år  
Elias Bjørnevik 6,29

Kule 3kg

12 år  
Håvard Buholdt 4,44

13 år  
Morten Torvik 6,38

Kule 4kg

14 år  
Aravinth Nadesapuran 10,91  
Ola Volden Lauvaas 9,74

15 år  
Markus Woldseth Hansen 9,90

Kule 5kg

16 år  
Hågen Støvneng Mjøsund 10,27

17 år  
Størk Avelsgaard Lien 12,75



<u>Kule 6kg</u>		
Veteran		
Stig Lien		10,69

<u>Kule 7.26kg</u>		
Junior 22		
Jan Olav Horten		12,32
Anders Govassmark Lerberg		10,96
Hilmar Magnusson		8,96

Veteran		
Roar Hoff	45-49	13,00

<u>Diskos 750gr</u>		
13 år		
Morten Torvik		18,99

<u>Diskos 1kg</u>		
14 år		
Ola Volden Lauvaas		32,78

15 år		
Markus Woldseth Hansen		28,55
Truls Torvik		28,24

<u>Diskos 1,5kg</u>		
17 år		
Størk Avelsgaard Lien		40,14

Veteran		
Stig Lien	55-59	36,69

<u>Diskos 1.75kg</u>		
17 år		
Størk Avelsgaard Lien		32,11

<u>Diskos 2kg</u>		
Junior 22		
Anders Govassmark Lerberg		32,12
Hilmar Magnusson		22,51

Veteran		
Roar Hoff	45-49	35,41
Stig Lien	55-59	28,86

<u>Spyd 400gr</u>		
10 år		
Håvard Andreas Hansen		11,53

11 år		
Elias Bjørnevik		8,94

12 år		
Håvard Buholdt		8,90

13 år		
Morten Torvik		19,19
Ole Tobias Dullum		14,59

<u>Spyd 600gr</u>		
14 år		
Ola Volden Lauvaas		33,39
Aravinth Nadesapuran		32,57

15 år		
Henrik Ingstad		37,02
Markus Woldseth Hansen		30,24

<u>Spyd 700gr</u>		
17 år		
Størk Avelsgaard Lien		60,09

Veteran		
Stig Lien	55-59	35,92

<u>Spyd 800gr</u>		
17 år		
Størk Avelsgaard Lien		60,29

Junior 22		
Anders Govassmark Lerberg		51,02
Hilmar Magnusson		26,53

<u>Slegge 2kg</u>		
10 år		
Håvard Andreas Hansen		14,08

### Slegge 4kg

14 år  
Ola Volden Lauvaas 43,57

### Slegge 6kg

Veteran  
Stig Lien 55-59 47,75

### Slegge 7,26kg

Veteran  
Stig Lien 55-59 38,40

### Liten ball 80gr

10 år  
Håvard Andreas Hansen 27,60

### Liten ball 150gr

13 år  
Ole Tobias Dullum 37,82  
Morten Torvik 35,87

14 år  
Sander Erik Kartum 45,28

### Kuletikamp

Jan Olav Horten	jr22	695 p
Aravinth Nadesapuran	14	537
Ola Volden Lauvaas	14	516
Hilmar Magnusson	jr22	508
Anders G. Lerberg	jr22	463

### Tikamp

Junior 22  
Anders Govassmark Lerberg 4987 p  
100m 12.36, lengde 5.65, kule 10.15  
høyde 1.75, 400m 61.08, 110hk 16.72,  
diskos 26.10, stav 3.70, spyd 48.77,  
1500m 5.42.81.  
Hilmar Magnusson 3368 p  
100m 12.54, lengde 5.33, kule 8.82,  
høyde 1.81, 400m 65.29, 110hk 21.24,  
diskos 22.51, stav 2.50, spyd 26.53,  
1500m 0.

Redaksjon avsluttet 11.10.09

Atle Jørstad

## BESTENOTERINGER 01.10.2009. STJØRDAL FIK.

### Jenter 11 år

60 m	Amanda Øien	9,30	29.06.02
	Guro Johanne Waade	9,30	23.06.07
200 m	Guro Johanne Waade	32,62	07.05.07
600 m	Gina Elise Nilsen	2.00,94	08.06.08
800 m	Amanda Øien	2.49,15	30.06.02
60 m hekk	Guro Johanne Waade	11,46	22.09.07
200 m hekk	Maren Renate Hansen	42,65	22.09.07
Høyde	Linn Vikan	1,25	28.08.02
Høyde u.t.	Guro Johanne Waade	0,98	19.01.07
Lengde	Arna Sætherø	3,80	16.09.01
	Amanda Øien	3,80	21.07.02
Lengde u.t.	Amanda Øien	1,81	02.05.02
Tresteg	Ramya Nadesapuran	7,44	10.09.09
Stav	Stine Grong Ruud	2,10	21.07.02
Kule 2 kg.	Ramya Nadesapuran	7,40	10.09.09
Diskos 600 g	Maren Renate Hansen	9,33	22.09.07
Spyd 400 gr.	Amanda Øien	18,53	11.08.02
Slegge 2 kg.	Amanda Øien	11,29	25.07.02
Liten ball 80gr.	Ramya Nadesapuran	38,80	27.08.09

### Jenter 12 år

60 m	Tonje Hjelseng	8,47	28.06.97
200 m	Tonje Hjelseng	28,7	--.--97
600 m	Maren Renate Hansen	1.53,96	22.06.08
800 m	Amanda Øien	2.42,0	01.06.03
1500 m	Gina Elise Nilsen	5.35,8	19.08.09
60 m hekk	Elise Grong Ruud	10,61	05.08.08
200 m hekk	Elise Grong Ruud	35,02	23.08.08
Høyde	Solveig Avelsgaard Lien	1,33	27.09.97
Høyde u.t.	Amanda Øien	1,00	29.04.03
Lengde	Tonje Hjelseng	4,69	14.06.97
Lengde u.t.	Tonje Hjelseng	2,09	23.02.97
Tresteg	Stine Grong Ruud	8,62	08.08.06
Stav	Stine Grong Ruud	2,20	23.09.06
Kule 2 kg.	Arna Sætherø	9,25	05.09.02
Diskos 600 gr.	Solveig Avelsgaard Lien	18,68	07.08.97
Spyd 400 gr.	Elise Grong Ruud	28,61	19.08.08
Slegge 2 kg.	Terese Thyholt Henriksen	15,79	16.07.08
Liten ball 80gr.	Tonje Hjelseng	42,68	23.08.97

### Jenter 13 år

60 m	Tonje Hjelseng	8,20	27.06.98
100 m	Tonje Hjelseng	13,24	06.09.98
200 m	Maria Santana Heggem	27,94	08.09.07
300 m	Arna Sætherø	48,4	12.05.03
600 m	Arna Sætherø	1.51,25	21.06.03
800 m	Solveig Avelsgaard Lien	2.30,98	29.08.98
1500 m	Maren Renate Hansen	6.01,90	18.06.09
60 m hekk	Elise Grong Ruud	10,09	05.09.09
200 m hekk	Elise Grong Ruud	34,09	06.09.09
Høyde	Ina Catrin Kartum	1,50	24.08.02
	Linn Vikan	1,50	07.08.04
Høyde u.t.	Silje Kathrine Waade	1,18	19.01.07
Lengde	Tonje Hjelseng	4,85	05.09.98
Lengde u.t.	Maria Santana Heggem	2,12	07.03.07
Tresteg	Silje Kathrine Waade	9,88	09.09.07
Stav	Stine Grong Ruud	2,42	10.06.07
Kule 2 kg.	Silje Kathrine Waade	11,86	15.07.07
Kule 3 kg.	Arna Sætherø	8,69	20.07.03
Diskos 600 gr.	Solveig Avelsgaard Lien	27,86	26.06.98
Spyd 400 gr.	Ina Catrin Kartum	36,21	11.08.02
Slegge 2 kg.	Ina Catrin Kartum	23,75	21.09.02
Liten ball 150 gr.	Ina Catrin Kartum	45,93	21.09.02

### Jenter 14 år

60 m	Stine Grong Ruud	8,18	13.09.08
100 m	Stine Grong Ruud	13,17	24.08.08
200 m	Stine Grong Ruud	27,62	06.09.08
300 m	Tina Dahl	50,0	13.05.02
600 m	Stine Dyrhaug	1.50,40	13.06.04
800 m	Anna Funderud	2.21,44	29.06.97
1500 m	Anna Funderud	5.11,2	07.06.97
60 m hekk	Stine Grong Ruud	10,22	20.06.08
80 m hekk	Anna Funderud	14,8	24.06.97
200 m hekk	Stine Grong Ruud	32,67	07.09.08
Høyde	Ina Catrin Kartum	1,60	29.06.03
	Linn vikan	1,60	24.09.05
Høyde u.t.	Ina Catrin Kartum	1,20	29.04.03
Lengde	Silje Kathrine Waade	5,04	18.05.08
Lengde u.t	Tina Dahl	2,24	09.02.02
Stav	Stine Grong Ruud	2,62	06.09.08
Tresteg	Silje Kathrine Waade	10,61	07.09.08
Kule 3 kg.	Silje Kathrine Waade	10,79	06.09.08
Diskos 600 gr.	Solveig Avelsgaard Lien	28,60	08.08.99
Diskos 750 gr.	Arna Bergheim Sætherø	26,82	04.09.04
Spyd 400 gr.	Ina Catrin Kartum	42,60	28.06.03
Slegge 3 kg.	Tina Dahl	21,20	21.09.02
Liten ball 150 g.	Tina Dahl	49,28	05.09.02

### Jenter 15 år

60 m	Ane Raaen Sandmæl	8,3	05.08.03
100 m	Tonje Hjelseng	12,91	20.08.00
200 m	Tonje Hjelseng	27,13	30.06.00
300 m	Kari Elisabeth Larsen	44,47	03.07.99
400 m	Kari Elisabeth Larsen	60,95	26.06.99
800 m	Kari Elisabeth Larsen	2.19,02	12.06.99
1500 m	Kari Elisabeth Larsen	4.51,80	29.05.99
2000 m	Kari Elisabeth Larsen	7.06,23	15.08.99
3000 m	Kari Elisabeth Larsen	10.40,4	16.06.99
80 m hekk	Stine Grong Ruud	13,31	14.06.09
200 m hekk	Sarah Furusest Laugtug	41,82	20.09.08
300 m hekk	Tina Iren Dahl	52,45	24.07.03
Høyde	Ina Catrin Kartum	1,65	26.06.04
Høyde u.t	Ina Catrin Kartum	1,20	31.01.04
Lengde	Silje Kathrine Waade	5,06	20.06.09
Lengde u.t	Kari Elisabeth Larsen	2,26	13.03.99
Stav	Stine Grong Ruud	2,51	07.06.09
Tresteg	Silje Kathrine Waade	10,40	07.06.09
Kule 3 kg.	Silje Kathrine Waade	11,20	30.08.09
Diskos 750 gr.	Solveig Avelsgaard Lien	30,67	18.08.00
Spyd 400 gr.	Ina Catrin Kartum	45,09	14.08.04
Spyd 600 gr.	Maria Børstad Jensen	40,27	15.08.09
Slegge 3 kg.	Runa Pedersen	25,26	30.08.03

### Jenter 16 år

60 m	Tonje Hjelseng	8,0	12.06.01
100 m	Ane Raaen Sandmæl	12,44	27.06.04
200 m	Ane Raaen Sandmæl	26,09	25.06.04
300 m	Ane Raaen Sandmæl	43,2	10.05.04
400 m	Anna Funderud	60,06	30.07.99
800 m	Kari Elisabeth Larsen	2.17,89	24.05.00
1500 m	Kari Elisabeth Larsen	4.54,99	30.07.00
3000 m	Kari Elisabeth Larsen	10.32,4	21.06.00
80 m hekk	Linn Vikan	13,81	22.09.07
100 m hekk	Gerd Trine Fonn	17,87	22.06.97
300 m hekk	Ane Raaen Sandmæl	47,79	11.09.04
Høyde	Ina Catrin Kartum	1,70	02.09.05
Høyde u.t	Ulrikke Hammer	1,20	31.01.04
Lengde	Kirsti Tronsmo	4,98	14.06.98
Lengde u.t	Amanda Øien	2,19	07.03.07
Tresteg	Rebekka Kvalsund Laanke	9,33	15.05.04
Stav	Rebekka Kvalsund Laanke	2,85	13.08.04
Kule 3 kg.	Ina Catrin Kartum	11,47	03.09.05
Diskos 750 gr.	Solveig Avelsgaard Lien	28,79	29.06.01
Diskos 1 kg	Arna Bergheim Sætherø	25,18	06.08.06
Spyd 600gr.	Ina Catrin Kartum	40,37	02.09.05
Slegge 4 kg.	Amanda Øien	21,40	10.06.07

### Jenter 17 år

60 m	Rebekka Kvalsund Laanke	8,66	14.09.05
100 m	Tonje Hjelseng	12,64	16.06.02
200 m	Tonje Hjelseng	26,10	03.08.02
400 m	Hilde Bremseth	60,21	09.06.96
800 m	Hilde Bremseth	2.17,72	23.06.96
1500 m	Hilde Bremseth	4.54,9	16.08.96
3000 m	Grete Haugan	10.47,3	16.06.99
100 m hekk	Ina Catrin Kartum	16,60	17.06.06
300 m hekk	Tonje Hjelseng	45,80	16.06.02
400 m hekk	Linn Tove Susegg	72,94	07.07.96
Høyde	Ina Catrin Kartum	1,70	03.06.06
Høyde u.t.	Hilde Bremseth	1,25	10.03.96
Lengde	Anna Funderud	4,92	05.08.00
Lengde u.t.	Hilde Bremseth	2,42	10.03.96
Tresteg	Tonje Hjelseng	10,30	09.06.02
Stav	Rebekka Kvalsund Laanke	2,80	05.08.05
Kule 4 kg.	Hanne Undseth	10,20	07.09.96
Diskos 1 kg.	Hanne Undseth	26,20	21.08.96
Spyd 600gr.	Ina Catrin Kartum	44,00	22.07.06
Slegge 4 kg.	Solveig Avelsgaard Lien	17,30	25.07.02

### Jenter 18 år

60 m	Tonje Hjelseng	8,14	24.07.03
100 m	Tonje Hjelseng	12,65	15.08.03
200 m	Tonje Hjelseng	26,15	27.06.03
400 m	Hilde Bremseth	60,75	09.08.97
800 m	Kari Elisabeth Larsen	2.18,84	01.09.02
1500 m	Kari Elisabeth Larsen	4.46,0	21.08.02
3000 m	Grete Haugan	10.45,1	21.06.00
100 m hekk	Gerd Trine Fonn	17,30	03.07.99
200 m hekk	Ina Catrin Kartum	34,36	22.09.07
300 m hekk	Hanne Undseth	56,33	06.07.97
Høyde	Gerd Trine Fonn	1,65	11.07.99
	Ina Catrin Kartum	1,65	28.05.07
Høyde u.t.	Hilde Bremseth	1,20	16.03.97
	Gerd Trine Fonn	1,20	13.03.99
Lengde	Tonje Hjelseng	4,85	20.07.03
Lengde u.t.	Hilde Bremseth	2,40	16.03.97
Tresteg	Rebekka Kvalsund Laanke	9,37	18.06.06
Stav	Ane Raen Sandmæl	2,75	26.08.06
Kule 4 kg.	Hanne Undseth	11,21	13.07.97
Diskos 1 kg.	Hanne Undseth	28,90	26.07.97
Spyd 600gr.	Ina Catrin Kartum	50,33	10.08.07
Slegge 4 kg.	Solveig Avelsgaard Lien	26,03	24.07.03

**Jenter 19 år**

60 m	Kirsti Tronsmo	8,2	31.05.01
100 m	Tonje Hjelseng	12,35	22.06.04
200 m	Tonje Hjelseng	25,29	14.08.04
400 m	Anna Sjaastad Funderud	61,76	29.06.02
800 m	Hilde Bremseth	2.19,04	15.08.98
1500 m	Hilde Bremseth	4.50,24	16.08.98
1 mile	Hilde Bremseth	5.23,38	---.98
3000 m	Kine Beathe Bjørnås	10.45,3	---.99
5000 m	Ida Eide	18.37,6	22.09.07
100 m hekk	Marianne Aadal	17,81	29.06.96
Høyde	Gerd Trine Fonn	1,65	24.06.00
Lengde	Marianne Aadal	4,84	14.07.96
Lengde u.t.	Karin Sofie Holm	2,39	16.03.97
Tresteg	Marianne Aadal	10,52	08.06.96
Stav	Ane Raaen Sandmæl	2,90	25.08.07
Kule 4 kg.	Karin Sofie Holm	12,07	14.06.97
Diskos 1 kg.	Karin Sofie Holm	38,68	09.08.97
Spyd 600gr.	Ina Catrin Kartum	51,38	21.06.08
Slegge	Karin Sofie Holm	23,20	09.08.97

**Kvinner junior 19 – 22 år.**

60 m	Kirsti Tronsmo	8,2	31.05.01
100 m	Tonje Hjelseng	12,35	22.06.04
200 m	Tonje Hjelseng	25,29	14.08.04
400 m	Anna Sjaastad Funderud	61,76	29.06.02
800 m	Hilde Bremseth	2.19,04	15.08.98
1500 m	Hilde Bremseth	4.50,24	16.08.98
3000 m	Ingrid Knotten	10.37,0	17.06.98
5000 m	Ida Eide	18.37,6	22.09.07
100 m hekk	Marianne Aadal	17,81	29.06.96
Høyde	Gerd Trine Fonn	1,65	24.06.00
Høyde u.t.	Marianne Aadal	1,25	13.03.99
Lengde	Marianne Aadal	4,92	24.05.97
Lengde u.t.	Hilde Bremseth	2,44	13.03.99
Tresteg	Marianne Aadal	11,44	15.08.98
Stav	Ane Raaen Sandmæl	2,90	25.08.07
Kule 4 kg.	Karin Sofie Holm	12,07	14.06.97
Diskos 1 kg.	Karin Sofie Holm	38,68	09.08.97
Spyd 600gr.	Ina Catrin Kartum	51,38	21.06.08
Slegge	Karin Sofie Holm	23,20	09.08.97

### Gutter 11 år

60 m	Anders Holmen	9,11	13.08.05
200 m	Anders Holmen	31,29	21.07.05
600 m	Anders Sætherø	2.03,07	27.06.03
800 m	Thomas Fredriksen	2.39,84	29.06.97
1000 m	Svein Arne Tronsmo	3.57,2	06.08.02
60 m hekk	Anders Holmen	11,17	12.06.05
200 m hekk	Anders Holmen	37,12	21.07.05
Høyde	Størk Avelsgaard Lien	1,33	09.08.03
Høyde u.t.	Eirik Lerberg	0,80	02.05.02
	Håkon Larsen Aunet	0,80	12.02.09
Lengde	Anders Holmen	4,49	17.09.05
Lengde u.t	Eirik Lerberg	1,76	02.05.02
Tresteg	Inge Dovre Sætherø	7,63	23.09.06
Stav	Størk Avelsgaard Lien	1,85	24.07.03
Kule 2 kg.	Eirik Lerberg	9,13	21.07.02
Diskos 600 g.	Størk Avelsgaard Lien	21,77	05.08.03
Spyd 400 gr.	Størk Avelsgaard Lien	28,64	26.06.03
Slegge 2 kg.	Størk Avelsgaard Lien	24,95	05.08.03
Liten ball 80 gr.	Sander Kartum	51,79	30.05.06

### Gutter 12 år

60 m	Kristian Sæther	8,99	13.09.03
200 m	Thomas Fredriksen	30,1	---.98
600 m	Thomas Fredriksen	1.49,20	05.07.98
800 m	Said Elyahyaoui	2.27,43	19.09.99
1500 m	Anders Sætherø	5.59,0	18.08.04
60 m hekk	Thomas Fredriksen	11,12	05.06.98
Høyde	Anders Holmen	1,40	11.06.06
Høyde u.t.	Størk Avelsgaard Lien	1,06	04.05.04
Lengde	Erlend Munkeby Forbord	4,52	14.09.02
Lengde u.t.	Størk Avelsgaard Lien	1,93	04.05.04
Tresteg	Størk Avelsgaard Lien	8,36	22.07.04
Stav	Størk Avelsgaard Lien	2,35	07.08.04
Kule 2 kg.	Eirik Lerberg	10,79	13.09.03
Kule 3 kg.	Henrik Stræte Ingstad	7,64	11.06.06
Diskos 600 gr.	Eirik Lerberg	15,15	29.04.03
Diskos 750 gr.	Størk Avelsgaard Lien	26,21	03.08.04
Spyd 400 gr.	Eirik Lerberg	33,88	12.08.03
Slegge 3 kg.	Størk Avelsgaard Lien	26,96	22.07.04
Liten ball 80 gr.	Thomas Fredriksen	46,90	09.06.98
Liten ball 150 gr.	Sander Erik Kartum	43,35	06.06.07



### Gutter 13 år

60 m	Anders Lerberg	7,9	29.08.01
100 m	Anders Lerberg	12,8	29.08.01
200 m	Anders Lerberg	27,6	07.05.01
300 m	Størk Avelsgaard Lien	52,5	09.05.05
600 m	Espen Nilsen	1.48,98	22.06.03
800 m	Anders Lerberg	2.14,84	16.09.01
1500 m	Inge Dovre Sætherø	5.01,33	07.09.08
60 m hekk	Størk Avelsgaard Lien	11,65	14.09.05
80 m hekk	Thomas Fredriksen	14,01	07.08.99
200 m hekk	Inge Dovre Sætherø	34,9	16.07.08
Høyde	Anders Lerberg	1,60	29.08.01
Høyde u.t	Størk Avelsgaard Lien	1,10	03.05.05
Lengde	Anders Lerberg	5,07	01.09.01
Lengde u.t	Størk Avelsgaard Lien	2,18	03.05.05
Stav	Størk Avelsgaard Lien	2,50	11.06.05
Tresteg	Anders Lerberg	10,07	30.09.01
Kule 3 kg.	Anders Lerberg	11,86	08.09.01
Diskos 750 gr.	Størk Avelsgaard Lien	30,96	14.08.05
Diskos 1 kg.	Anders Lerberg	27,04	30.09.01
Spyd 400 g.	Størk Avelsgaard Lien	38,11	24.06.05
Spyd 600 gr.	Anders Lerberg	40,97	02.09.01
Slegge 3 kg.	Størk Avelsgaard Lien	28,94	03.05.05
Slegge 4 kg.	Anders Lerberg	17,43	30.09.01
Liten ball 150 g.	Sander Erik Kartum	45,15	28.08.08

### Gutter 14 år

60 m	Anders Lerberg	7,85	29.06.02
100 m	Anders Lerberg	12,89	08.06.02
200 m	Anders Lerberg	24,8	25.07.02
300 m	Anders Lerberg	41,4	13.05.02
600 m	Erlend Munkeby Forbord	1.38,52	04.09.04
800 m	Anders Lerberg	2.12,88	30.06.02
1500 m	Anders Lerberg	4.48,49	27.06.02
60 m hekk	Anders Lerberg	9,85	24.08.02
80 m hekk	Anders Lerberg	12,2	01.09.02
200 m hekk	Eirik Govasmark Lerberg	33,58	12.06.05
Høyde	Anders Lerberg	1,68	09.06.02
Høyde u.t	Anders Lerberg	1,35	02.05.02
Lengde	Anders Lerberg	5,56	24.08.02
Lengde ut	Anders Lerberg	2,49	27.01.02
Tresteg	Anders Lerberg	11,75	21.09.02
Stav	Anders Lerberg	3,00	01.09.02
Kule 3 kg.	Anders Lerberg	13,63	24.08.02
Kule 4 kg.	Aravindt Nadesapuram	10,91	19.09.09
Diskos 1 kg.	Anders Lerberg	37,18	25.08.02
Spyd 600 gr.	Anders Lerberg	51,60	28.06.02
Slegge 3 kg.	Anders Lerberg	33,38	25.07.02
Slegge 4 kg.	Ola Volden Lauvaas	43,57	06.09.09
Liten ball 150 g.	Anders Lerberg	65,14	21.09.02

### Gutter 15 år

60 m	Marius Sommervold	7,7	31.05.01
	Anders Lerberg	7,7	01.07.03
100 m	Anders Lerberg	11,98	24.07.03
200 m	Marius Sommervold	24,36	07.09.01
300 m	Tarek Elyahyaoui	38,9	20.05.96
400 m	Stian Johnsen	53,78	01.07.00
800 m	Tarek Elyahyaoui	2.04,07	03.08.96
1000 m	Anders Lerberg	2.54,70	14.09.03
1500 m	Truls Torvik	4.19,55	28.05.09
2000 m	Truls Torvik	5.59,03	30.08.09
80 m hekk	Anders Lerberg	11,47	29.08.03
100 m hekk	Tarek Elyahyaoui	14,22	02.08.96
300 m hekk	Tarek Elyahyaoui	41,40	29.06.96
Høyde	Anders Lerberg	1,75	31.05.03
Høyde u.t.	Anders Lerberg	1,45	29.04.03
Lengde	Anders Lerberg	5,91	30.07.03
Lengde u.t.	Anders Lerberg	2,55	01.02.03
Tresteg	Anders Lerberg	12,87	14.05.03
Stav	Anders Lerberg	3,30	13.09.03
Kule 4 kg.	Anders Lerberg	13,04	01.07.03
Diskos 1 kg.	Størk Avelsgaard Lien	43,41	24.08.07
Diskos 1,5 kg.	Anders Lerberg	32,02	05.08.03
Spyd 600 gr.	Anders Lerberg	54,45	08.05.03
Slegge 4 kg.	Størk Avelsgaard Lien	41,38	18.07.07

### Gutter 16 år

60 m	Steinar Lundemo	7,2	25.05.00
100 m	Steinar Lundemo	11,46	02.07.00
200 m	Magnus Dybvad	23,54	05.06.98
300 m	Tarek Elyahyaoui	38,02	05.07.97
400 m	Stian Johnsen	52,90	10.06.01
800 m	Tarek Elyahyaoui	2.01,15	29.06.97
1000 m	Jan Olav Horten	3.12,2	03.08.04
1500 m	Anders Fredriksen	4.22,3	18.08.99
3000 m	Anders Fredriksen	9.56,5	16.06.99
100 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	14,04	13.06.04
200 m hekk	Eirik Govasmark Lerberg	28,47	22.09.07
300 m hekk	Lars Nyvik	42,77	28.07.96
400 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	60,88	12.06.04
Høyde	Jan Olav Horten	1,74	07.08.04
Høyde u.t.	Anders Govasmark Lerberg	1,35	14.04.04
Lengde	Anders Govasmark Lerberg	5,92	12.06.04
Lengde u.t.	Morten Stokke	2,75	10.03.96
Tresteg	Anders Govasmark Lerberg	12,87	15.05.04
Stav	Anders Govasmark Lerberg	3,45	05.06.04
Kule 4 kg.	Morten Stokke	14,70	07.09.96
Kule 5 kg.	Anders Govasmark Lerberg	12,06	06.06.04
Diskos 1,5 kg.	Størk Avelsgaard Lien	39,79	29.08.08
Spyd 600 gr.	Lars Nyvik	53,48	01.06.96
Spyd 700 gr.	Størk Avelsgaard Lien	56,58	21.06.08
Slegge 5 kg.	Størk Avelsgaard Lien	39,46	14.09.08

### Gutter 17 år

60 m	Steinar Lundemo	7,1	31.05.01
100 m	Steinar Lundemo	11,20	23.07.01
200 m	Steinar Lundemo	22,91	29.06.01
300 m	Stian Johnsen	37,3	13.05.02
400 m	Stian Johnsen	52,09	29.06.02
800 m	Stian Johnsen	2.04,20	09.06.02
1000 m	Anders Govasmark Lerberg	2.57,98	24.07.05
1500 m	Ronny Sneisen	4.50,04	05.06.99
3000 m	Espen Bremseth	10.29,8	16.06.99
110 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	14,94	02.09.05
200 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	26,7	24.09.05
300 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	40,84	03.09.05
Høyde	Anders Govasmark Lerberg	1,82	24.07.05
Høyde u.t	Anders Govasmark Lerberg	1,30	03.05.05
Lengde	Anders Govasmark Lerberg	6,25	19.06.05
Lengde u.t.	Morten Stokke	2,78	16.03.97
Tresteg	Anders Govasmark Lerberg	13,72	14.08.05
Stav	Anders Govasmark Lerberg	3,90	04.09.05
Kule 5 kg.	Jan Olav Horten	13,00	13.08.05
Diskos 1,5 kg.	Jan Olav Horten	42,91	03.09.05
Spyd 700 gr.	Størk Avelsgaard Lien	60,09	29.08.09
Spyd 800 gr.	Størk Avelsgaard Lien	60,29	16.08.09
Slegge 5 kg.	Jan Olav Horten	32,60	13.08.05

### Gutter 18 år

60 m	Steinar Lundemo	7,3	30.05.02
100 m	Steinar Lundemo	11,08	10.08.02
200 m	Steinar Lundemo	22,54	03.08.02
300 m	Steinar Lundemo	36,8	13.05.02
400 m	Torstein Sakshaug	50,74	06.07.96
800 m	Torstein Sakshaug	2.00,77	15.06.96
1500 m	Anders Fredriksen	4.23,38	07.07.01
3000 m	Espen Bremseth	10.51,9	21.06.00
110 m hekk/106	Anders Govasmark Lerberg	15,78	28.07.06
110 m hekk/100	Anders Govasmark Lerberg	14,96	25.08.06
200 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	25,9	23.09.06
400 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	58,07	26.08.06
Høyde	Jan Olav Horten	1,89	27.08.06
	Hilmar Magnusson	1,89	27.08.06
Høyde u.t.	Jan Olav Horten	1,45	28.01.06
	Hilmar Magnusson	1,45	28.01.06
Lengde	Jan Olav Horten	6,47	25.08.06
Lengde u.t.	Jan Olav Horten	2,89	28.01.06
Tresteg	Jan Olav Horten	14,04	26.08.06
Stav	Anders Govasmark Lerberg	4,05	23.09.06
Kule 6 kg.	Jan Olav Horten	12,83	09.07.06
Diskos 1,75 kg.	Jan Olav Horten	37,02	17.06.06
Spyd 800 gr.	Anders Govasmark Lerberg	54,77	18.06.06
Slegge 6 kg.	Jan Olav Horten	30,64	19.07.06

### Gutter 19 år

60 m	Amund Rolseth	7,46	16.09.01
100 m	Steinar Lundemo	11,09	--.--.03
200 m	Steinar Lundemo	22,69	--.--.03
400 m	Anders Govasmark Lerberg	53,49	23.06.07
1500 m	Anders Govasmark Lerberg	5.03,65	24.06.07
3000 m	Lars Gunnar Lilleklev	10.20,2	19.06.96
110 m hekk/100	Anders Govasmark Lerberg	14,74	05.08.07
110 m hekk/106	Anders Govasmark Lerberg	16,38	11.08.07
200 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	26,88	22.09.07
400 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	56,74	04.08.07
Høyde	Jan Olav Horten	1,93	29.06.07
	Hilmar Magnusson	1,93	26.08.07
Høyde u.t.	Jan Olav Horten	1,50	19.01.07
Lengde	Jan Olav Horten	6,60	16.06.07
Lengde u.t.	Jan Olav Horten	2,93	11.02.07
Tresteg	Jan Olav Horten	14,52	09.06.07
Stav	Anders Govasmark Lerberg	3,90	25.06.07
Kule 6 kg.	Jan Olav Horten	13,55	22.05.07
Kule 7,26 kg.	Amund Rolseth	8,80	22.07.01
Diskos 1,75 kg.	Jan Olav Horten	39,20	20.05.07
Diskos 2 kg.	Anders Govasmark Lerberg	28,95	11.07.07
Spyd	Jan Olav Horten	53,81	05.08.07
Slegge 6 kg.	Anders Govasmark Lerberg	27,22	10.06.07

### Menn junior 19 – 22 år.

60 m	Amund Rolseth	7,46	16.09.01
100 m	Amund Rolseth	11,03	27.06.04
200 m	Amund Rolseth	22,03	31.07.04
300 m	Amund Rolseth	36,3	13.05.02
400 m	Amund Rolseth	50,59	17.07.04
800 m	Amund Rolseth	2.15,7	18.09.04
1500 m	Jan Olav Horten	5.00,04	24.08.08
3000 m	Lars Gunnar Lilleklev	10.20,2	19.06.96
110 m hekk/100	Anders Govasmark Lerberg	14,74	05.08.07
110 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	15,72	10.08.08
200 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	26,88	22.09.07
400 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	56,74	04.08.07
Høyde	Jan Olav Husbyn	2,21	18.07.97
Høyde u.t.	Jan Olav Husbyn	1,63	07.02.98
Lengde	Tarjei Øktedalen	6,69	05.06.98
Lengde u.t.	Jan Olav Horten	2,93	11.02.07
Tresteg	Jan Olav Horten	14,58	20.07.08
Stav	Anders Govasmark Lerberg	3,90	25.06.07
Kule 6 kg.	Jan Olav Horten	13,55	22.05.07
Kule	Jan Olav Horten	12,71	13.07.08
Diskos 1,75 kg.	Jan Olav Horten	39,20	20.05.07
Diskos 2 kg.	Jan Olav Horten	35,73	24.08.08
Spyd	Anders Govasmark Lerberg	54,54	27.06.08
Slegge 6 kg.	Anders Govasmark Lerberg	27,22	10.06.07

## KLUBBREKORDER 1. OKTOBER 2009. STJØRDAL FIK.

### Kvinner

60 m	Tonje Hjelseng	8,14	24.07.03
100 m	Tonje Hjelseng	12,35	27.06.04
200 m	Tonje Hjelseng	25,29	14.08.04
400 m	Anna Funderud	60,06	30.07.99
800 m	Hilde Bremseth	2.17,72	23.06.96
1000 m	Ellen Kvalheim	3.20,5	07.08.97
1500 m	Kari Elisabeth Larsen	4.46,0	21.08.02
Eng. mile	Liv Paulsen	5.23,19	12.06.99
3000 m	Liv Paulsen	10.20,6	18.06.97
5000 m	Liv Paulsen	18.11,5	12.06.97
100 m hekk	Gerd Trine Fonn	17,30	03.07.99
200 m hekk	Stine Grong Ruud	32,67	07.09.08
400 m hekk	Linn Tove Susegg	72,94	07.07.96
Høyde	Ina Catrin Kartum	1,70	02.09.05
Lengde	Elin Myrvik	5,53	18.08.96
Stav	Ane Raaen Sandmæl	2,90	25.08.07
Tresteg	Elin Myrvik	11,86	29.06.96
Høyde u.t.	Hilde Bremseth	1,25	10.03.96
	Marianne Aadal	1,25	13.03.99
Lengde u.t.	Katarina Sederholm	2,63	04.02.96
Kule	Katarina Sederholm	17,34	29.05.96
Diskos	Katarina Sederholm	40,33	01.07.98
Spyd	Ina Catrin Kartum	51,38	21.06.08
Slegge	Katarina Sederholm	33,70	28.06.98
4 x 60 m stafett	Tora Uppstrøm Berg, Runa Pedersen, Arna Sætherø, Ane Raaen Sandmæl.	33,38	21.06.03
4 x 100 m stafett	Beate Buland, Hilde Bremseth, Hanne Undseth, Linn T. Susegg.	52,67	07.09.96
4 x 400 m stafett	Hilde Bremseth, Beate Buland, Hanne Undseth, Linn T. Susegg.	4.23,38	07.09.96
4 x 600 m stafett	Grete Haugan, Anna Funderud, Solveig A. Lien, Kari E. Larsen.	6.51,44	28.05.00
4 x 800 m stafett	Grete Haugan, Anna Funderud, Solveig A. Lien, Kari E. Larsen.	9.48,52	27.05.00
1000 m stafett	Solveig A. Lien, Tonje Hjelseng, Kari E. Larsen, Anna Funderud.	2.25,48	20.08.00

## KLUBBREKORDER 1. OKTOBER 2009. STJØRDAL FIK.

### Menn

60 m	Amund Rolseth	7,46	16.09.01
100 m	Amund Rolseth	11,03	27.06.04
200 m	Amund Rolseth	22,03	31.07.04
400 m	Jan Petter Bjørnevik	48,16	09.08.97
800 m	Tommy Alstad	1.55,11	31.07.98
1000 m	Anders Lerberg	2.54,70	14.09.03
1500 m	Rune Opem	3.50,05	30.05.00
Eng. mile	Rune Opem	4.12,77	24.06.00
3000 m	Rune Opem	8.08,78	08.06.00
5000 m	Rune Opem	14.57,8	22.09.98
10000 m	Rune Opem	32.12,6	14.09.07
110 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	15,72	10.08.08
400 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	56,74	04.08.07
Høyde	Jan Olav Husbyn	2,21	18.07.97
Lengde	Tarjei Øktedalen	6.69	05.06.98
Stav	Jo Eidsvik	4,10	20.07.96
Tresteg	Jan Olav Horten	14,58	20.07.08
Høyde u.t.	Jan Olav Husbyn	1,63	07.02.98
Lengde u.t.	Jan Petter Bjørnevik	3,20	16.03.97
Kule	Roar Hoff	18,72	16.06.96
Diskos	Roar Hoff	46,64	20.07.96
Spyd	Roar Hoff	63,94	02.07.97
Slegge	Stig Lien	46,04	01.08.96
10-kamp	Jan Olav Horten	6000	23/24.08.08
4 x 60 m stafett	Steinar Lundemo, Amund Rolseth, Stian Jonsen, Marius Sommervold.	26.72	22.06.03
4 x 100 m stafett	Morten Stokke, Jan P. Bjørnevik, Lars Nyvik, Øystein Ekren.	44,78	07.09.96
4 x 200 m stafett	Anders Govasmark Lerberg, Jan Olav Horten, Torgeir Rem Aavik, Erlend Ingebrigtsen	1.41,20	13.06.04
4 x 400 m stafett	Jan P. Bjørnevik, Øystein Ekren, Lars Nyvik, Rune Opem.	3.42,89	07.09.96
1000 m stafett	Marius Sommervold, Steinar Lundemo, Amund Rolseth, Stian Johnsen	2.01,09	04.08.02
Bestenotering (ikke el.tid.):			
200 m hekk	Anders Govasmark Lerberg	25,9	23.09.06
10-kamp	11,79 - 6,45 - 10,96 - 1,83 - 52,83. 17,51 - 35,73 - 3,30 - 50,53 - 5.00,04.		

## Friddrettsknappen 2009.

### Gull.

1000 poeng eller mer  
Elise Grong Ruud  
Ramya Nadesapuran  
Maria Børstad Jensen  
Silje Kathrine Waade  
Truls Torvik  
Ola Volden Lauvaas  
Størk Avelsgaard Lien

### Sølv

800-999 poeng  
Maren Renate Hansen  
Stine Grong Ruud  
Maria Heggem  
Gina Elise Nilsen  
Thea Leirfall Bremseth  
Thale Leirfall Bremseth  
Maria Ellingsen Wold  
Olivia Teigen Ellingsen  
Guro Johanne Waade  
Sigrid Skjelstad  
Linn Vikan  
Charlotte Myhre  
Sarah Furuseth Laugtug  
Markus Woldseth Hansen  
Håvard Andreas Hansen  
Aravinth Nadesapuran

### Bronse

600-799 poeng  
Rakel Trang  
Antonie Buan Fossum  
Marit Mjøsund  
Ingrid Mjøsund  
Kristin Munkeby Forbord  
Håkon Larsen Aunet  
Morten Torvik  
Elias Bjørnevik  
Håvard Buholdt  
Ole Tobias Dullum  
Henrik Ingstad  
Anders Sætherø  
Hågen Støvneng Mjøsund

Klubbmesterskap 2009, Stjørda1 FIK.

Thea Leirfall Bremseth	10	60m 824, 600m 616, høyde 960, spyd 881	3281
poeng			
Maren Renate Hansen	13	60m 676, 600m 450, høyde 880, spyd 339	2345
poeng			
Størk Avelsgaard Lien	17	100m 749, 800m 523, høyde 769, diskos 803	
2844 poeng			
Truls Torvik	15	100m 722, 800m 650, høyde 881, diskos 297	
2250 poeng			
Ole Tobias Dullum	13	60m 550, 600m 538, høyde 783, spyd 0	
1871 poeng			
Morten Torvik	13	60m 271, 600m 17, høyde 713, kule 285	
1286 poeng			



Ti på topp 2009, jenter og gutter.

1.	Maria Børstad Jensen	15	Spyd 600gr	40.27	1055 poeng
2.	Ramya Nadesapuran	11	Stav	1.94	1035
3.	Maria Børstad Jensen	15	Spyd 400gr	43.56	1033
4.	Maria Børstad Jensen	15	Høyde	1.62	1016
5.	Silje Kathrine Waade	15	Kule 3kg	11.71	1007
6.	Elise Grong Ruud	13	60m hekk	10.09	1002
7.	Elise Grong Ruud	13	200m hekk	34.09	994
8.	Guro Johanne Waade	13	Spyd 400gr	32.78	969
9.	Silje Kathrine Waade	15	Tresteg	10.40	967
10.	Stine Grong Ruud	15	60m	8.29	962
10.	Stine Grong Ruud	15	200m	27.28	962

1.	Ola Volden Lauvaas	14	Slegge 4kg	43.57	1111 poeng
2.	Størk Avelsgaard Lien	17	Spyd 800gr	60.29	1052
3.	Truls Torvik	15	3000m	9.17.7	1033
4.	Truls Torvik	15	2000m	5.59.03	1027
5.	Truls Torvik	15	1500m	4.19.55	1003
6.	Størk Avelsgaard Lien	17	Spyd 700gr	60.09	1000
7.	Truls Torvik	15	800m	2.05.54	955
8.	Truls Torvik	15	Høyde	1.63	881
9.	Håvard Andreas Hansen	10	Høyde	1.05	860
10.	Håvard Andreas Hansen	10	Tresteg	5.77	857

Ti på topp, 2009 kvinner og menn.

1.	Maria Børstad Jensen	Høyde	1.62	708 poeng
2.	Maria Børstad Jensen	Spyd	40.27	705
3.	Linn Vikan	Høyde	1.61	700
4.	Silje Kathrine Waade	Høyde	1.55	651
5.	Silje Kathrine Waade	Lengde	5.06	631
6.	Stine Grong Ruud	200m	27.28	629
7.	Stine Grong Ruud	100m	13.30	620
8.	Maria Heggem	100m	13.32	617
9.	Silje Kathrine Waade	Tresteg	10.40	600
10.	Silje Kathrine Waade	200m	27.82	591

1.	Jan Olav Horten	Tresteg	14.23	800 poeng
2.	Hilmar Magnusson	Høyde	1.95	780
3.	Størk Avelsgaard Lien	Spyd	60.29	762
4.	Jan Olav Horten	Lengde	6.68	758
5.	Anders Govassmark Lerberg	110m hekk	15.82	720
6.	Anders Govassmark Lerberg	Stav	3.80	679
7.	Anders Govassmark Lerberg	Tresteg	13.07	677
8.	Roar Hoff	Kule	13.00	667
9.	Jan Olav Horten	200m	23.86	661
10.	Anders Govassmark Lerberg	Spyd	51.02	640

REPRESENTASJON OG PLASERINGER 2009.

Hallmesterskap ungdom. Stangehallen 30.1/1.2

Silje Kathrine Waade, 15. Nr 1 kule 11.71. Nr 6 lengde 4.82. Nr 6 høyde 1.50.  
Semi 60m 8.33 (fors 8.30)  
Stine Grong Ruud 15. Nr 4 stav 2.55. Nr 6 60m 8.43 (semi 8.29)  
Charlotte Myhre 15. Nr 4 1500m 5.19.50. Nr 7 800m 2.34.33.  
Maria Heggem 15. Forsøk 60m 8.60, forsøk 200m 28.01.  
Linn Vikan 18-19. Nr. 3 høyde 1.55.  
Truls Torvik 15. Nr 4 1500m 4.32.00. Nr 10 800m 2.17.95.  
Markus Woldseth Hansen 15. Nr 8 kule 9.52. Nr 15 lengde 4.82. Forsøk 60m 8.33.  
Forsøk 200m 26.46.  
Anders Govassmark Lerberg 20-22. Nr 1 60m hk 8.89. Nr 3 tresteg 13.07.  
Nr 4 stav 3.80. Forsøk 60m 7.75  
Jan Olav Horten 20-22. Nr 1 tresteg 14.11. Nr 3 lengde 6.68. Forsøk 200m 23.86.  
Hilmar Magnusson 20-22. Nr 1 høyde 1.85.  
Jenter 15-16. Nr 2 1000m stafett 2.32.00. Stine G. Ruud, Silje K. Waade,  
Maria Heggem, Charlotte Myhre.

Trøndersk hallmesterskap. Steinkjer 14.2.

Elise Grong Ruud 13. Nr 1 60m hk 11.09. Nr 1 kule 8.14.  
Maren Renate Hansen 13. Nr 3 høyde 1.25.  
Stine Grong Ruud 15. Nr 1 60m hk 10.14. Nr 1 60m 8.46. Nr 1 høyde 1.40.  
Nr 3 kule 8.22.

KM hopp uten tilløp. Steinkjer 14.2.

Maren Renate Hansen 13. Nr 2 høyde ut.  
Elise Grong Ruud 13. Nr 3 lengde ut.

Hallmesterskap senior. Stangehallen 28.2/1.3.

Jan Olav Horten. Nr 2 tresteg 14.23. Nr 4 lengde 6.59.  
Hilmar Magnusson. Nr 3 høyde 1.90.  
Anders Govassmark Lerberg. Nr 3 60m hk 8.69.

NM terrengløp. Trondheim 18.4.

Anders Sætherø 17. Nr 21.

KM terrengløp. Dalebrand 25.4.

Maren Renate Hansen 13. nr 1.  
Ole Tobias dullum 13. Nr 3.  
Truls Torvik 15. Nr 1.  
Anders Sætherø 17. Nr 1.  
Kjell Alseth 45-49. Nr 3.

KM bane. Overhalla 30-31.5

Ola Volden Lauvaas 14. Nr 2 kule, nr 2 diskos.  
Anders Govassmark Lerberg. Nr 1 diskos, nr 1 tresteg, nr 2 100m, nr 2 kule,  
nr 3 høyde.  
Hilmar Magnusson. Nr 1 høyde, nr 3 100m.

NM Lillehammer. 31.7-2.8.

Linn Vikan. Nr 6 høyde 1.60.

Anders Govassmark Lerberg. Nr 4 110m hk 15.82, nr 9 spyd 50.81.  
Hilmar Magnusson. Nr 12 høyde 1.85.

Junior-NM. Bodø 14-16.8.

Maria Børstad Jensen jr19. Nr 3 spyd 40.27, nr 9 høyde 1.50.  
Silje Kathrine Waade jr19. Nr 12 tresteg 9.90w  
Størk Avelsgaard Lien jr19. Nr 2 spyd 60.29.  
Anders Govassmark Lerberg jr22. Nr 1 110m hk 16.95, nr 3 400m hk 60.48,  
nr 5 spyd 47.73.  
Hilmar Magnusson jr22. Nr 5 høyde 1.90.

Nordisk jr.landskamp U20. Vasa FI 22-23.8.

Størk Avelsgaard Lien. Nr 6 spyd 58.18.

Ungdomsmesterskapet. Nadderud 28-30.8.

Maria Børstad Jensen 15. Nr 1 høyde 1.58, nr 1 spyd 43.53.  
Silje Kathrine Waade 15. Nr 2 kule 11.20, nr 2 lengde 5.03w, nr 5 høyde 1.54,  
forsøk 100m 13.54.  
Charlotte Myhre 15. Nr 8 2000m 7.22.59, nr 11 800m 2,30,80.  
Maria Heggem 15. Nr 10 høyde 1.46, semi 100m 13.36(13.32 fors).  
Sarah Furusest Laugtug 16. Nr 7 spyd 28.25, nr 16 kule 9.00.  
Linn Vikan 18-19. Nr 3 høyde 1.61.  
Truls Torvik 15. Nr 2 2000m 5.59.03, nr 5 800m 2.05.54.  
Størk Avelsgaard Lien 17. Nr 2 spyd 60.09, nr 4 diskos 38.13, nr 4 kule 12.75  
Jenter 15-16. Nr 7 1000m stafett 2.30.90. Silje K. Waade, Maria B. Jensen.  
Maria Heggem, Charlotte Myhre.

NCC lekene. Stjørdal 5-6.9.

Elise Grong Ruud 13. Nr 1 200m hk 34.09, nr 1 stav 2.12, nr 2 60m hk 10,09,  
nr 2 spyd 30.38  
Guro Johanne Waade 13. Nr 1 spyd 32.28, nr 2 kule 9.90, nr 3 60m 8.62(8.59 fors)  
nr 3 lengde 4.41, nr 2 stafett 10x80m.  
Maren Renate Hansen 13. Nr 4 høyde 1.32, nr 6 tresteg 8.76, nr 7 stav 1.62,  
nr 18 lengde 3.83.  
Therese Thyholt Henriksen 13. Nr 7 slegge 19.44, nr 10 1500m 6.18.39.  
Ola Volden Lauvaas 14. Nr 1 slegge 43.57, nr 1 diskos 32.78,  
nr 3 spyd 33.39, nr 6 kule 9.17.  
Aravinth Nadesapuran 14. Nr 3 kule 10.46, nr 4 spyd 32.57.

Kretskamp N.T-S.T-Svensk lag. Levanger 12.9.

Deltakere:  
Gina Elise Nilsen 12. 600m.  
Elise Grong Ruud 13. 60m kule.  
Maren Renate Hansen 13. Høyde.  
Sigrid Skjelstad 14. Høyde.  
Aravinth Nadesapuran 14. kule.

UM terrengløp lang løype. Jessheim 3.10.

Truls Torvik 15. nr 2 4 km.

Kretsrekord menn junior 19.

Størk Avelsgaard Lien. Spyd 60.29. 16.08.09.