

### KS

#### 100 m hekk

##### Heat: 1

Vind: -0.7

1	284	Isabelle Pedersen (92)	Norna-Salhus IL	13,43
2	283	Kine Aaltvedt (91)	Minerva Idrettsskole	14,02
3	280	Mari Forbord Anderssen	Kristiansands IF-Friidrett	14,43
4	274	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø Tog IF	14,44
5	281	Eline Breilid	Kristiansands IF-Friidrett	14,67
6	273	Sidsel Bjørgo Adam	Fagernes IL	15,10
7	279	Mai Brit Berge (95)	Iveland IL	15,30
8	286	Ida Planke Berg (96)	Tyrving IL	15,39

##### Heat: 2

Vind: -0.1

1	275	Lene Secher Myrmel (86)	FRI IL	14,05
2	282	Tale Ørving (89)	Minerva Idrettsskole	14,07
3	285	Ida Bakke Hansen	Sandnes IL	14,18
4	289	Ida Marcussen	Våg, IK	14,32
5	276	Agathe Holtan Wathne	FRI IL	14,39
6	287	Karin Busch	Vidar, Sportsklubben	14,66
7	272	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	14,72
8	277	Anne Engen Andersen (95)	Frol IL	15,12

### KS

#### 100 m hekk, Finale

Vind: +1.8

1	284	Isabelle Pedersen	Norna-Salhus IL	13,25
2	282	Tale Ørving	Minerva Idrettsskole	13,67
3	283	Kine Aaltvedt	Minerva Idrettsskole	13,81
4	275	Lene Secher Myrmel	FRI IL	13,84
5	289	Ida Marcussen	Våg, IK	14,12
6	274	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø Tog IF	14,35
7	280	Mari Forbord Anderssen	Kristiansands IF-Friidrett	14,51
	285	Ida Bakke Hansen	Sandnes IL	DNF

### KS

#### 3000 m Kappgang

1	527	Merete Helgheim (80)	Gloppen Friidrettslag	14,19,62
---	-----	----------------------	-----------------------	----------

### KS

### 400 m

#### Heat: 1

1	99	Line Kloster (90)	Vidar, Sportsklubben	54,36
2	94	Benedikte Hauge (89)	Kristiansands IF-Friidrett	55,14
3	93	Anne Skudal Dolvik (88)	Gular, IL	55,97
4	143	Mari Drabløs (98)	Tyrving IL	57,40
5	142	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim Friidrett - Friidrett	59,22
6	139	Ane Bakken Hodt (95)	Sturla, IF	59,30
7	54	Vilde Lund Bjørnsen (96)	BFG Bergen Friidrettsklubb	1,00,01

#### Heat: 2

1	138	Hedda Hynne (90)	Strindheim il	55,37
2	78	Tara M Norum (91)	Steinkjer Friidrettsklubb	55,41
3	137	Yngvild Elvemo (90)	Strindheim il	55,57
4	132	Irene Høvik Helgesen (85)	FRI IL	56,04
5	140	Agnes Erlingsdottir (90)	Tjalve, IK	57,95
6	144	Leah Røste (95)	Tyrving IL	57,98
7	136	Runa Opheim (96)	Selsbakk IF	1,00,09

#### Heat: 3

1	95	Trine Mjåland (90)	Kristiansands IF-Friidrett	55,05
2	131	Martine Eikemo Borge (90)	BFG Bergen Friidrettsklubb	55,48
3	56	Sara Dorthea Jensen (96)	Bryne Friidrettsklubb	56,64
4	81	Julie Bertheussen Falkanger (9)	Trondheim Friidrett - Friidrett	57,86
5	141	Ingvild Kåshagen (90)	Trondheim Friidrett - Friidrett	58,56
6	145	Frida Thorsås (94)	Urædd Friidrett	58,88

### KS

### 400 m, Finale

1	99	Line Kloster	Vidar, Sportsklubben	53,41
2	95	Trine Mjåland	Kristiansands IF-Friidrett	53,97
3	78	Tara M Norum	Steinkjer Friidrettsklubb	54,65
4	138	Hedda Hynne	Strindheim il	54,84
5	94	Benedikte Hauge	Kristiansands IF-Friidrett	55,21
6	137	Yngvild Elvemo	Strindheim il	55,41
7	131	Martine Eikemo Borge	BFG Bergen Friidrettsklubb	55,43
8	93	Anne Skudal Dolvik	Gular, IL	56,33

# NM Tønsberg

## Resultatliste

23.08.2013

### KS

#### 5000 m

1	492	Hilde Aasheim (84)	Osterøy IL	16,27,31
2	516	Veronika Blom	Vidar, Sportsklubben	16,30,76
3	496	Astrid Uhrenholdt Jacobsen (8	Tjalve, IK	16,40,09
4	491	Heidi Mårtensson (95)	Modum Friidrettsklubb	16,51,93
5	497	Karoline Egeland Skatteboe	Tyrving IL	16,57,89
6	495	Ingvild Vedde (92)	Tjalve, IK	17,31,70
7	494	Vigdis Bringedal Holst	Skjalg IL	17,52,53

### KS

#### Diskos

1	690	Grete Etholm (76)	Tjalve, IK	51,48
	x	51,48 50,92	x 48,63	
2	683	Elin Isane (75)	Gloppen Friidrettslag	50,00
		46,55 48,79 x 43,76	49,38 50,00	
3	684	Trude Raad (90)	Gloppen Friidrettslag	48,70
		46,08 x 48,70 44,97	46,99 x	
4	681	Solveig Fredriksen (92)	Austevoll Idrettsklubb	46,95
		43,31 46,62 45,93 46,40	x 46,95	
5	687	Mona Ekroll Jaidi (95)	Norna-Salhus IL	44,15
		42,67 44,15 x 41,49	41,29 42,32	
6	686	Kristine Berge (93)	Iveland IL	42,52
		x 39,39 42,52 x	x 34,90	
7	685	Marit Årdalsbakke (92)	Gloppen Friidrettslag	40,95
		x x 37,58 x	40,95 38,81	
8	688	Helene Sofie Ingvaldsen (96)	Norna-Salhus IL	37,24
		x 34,61 37,24 x	x 36,41	
9	682	Matilde Roe (96)	FRI IL	36,77
		x 36,77 x		
10	691	Karin Sofie Holm (78)	Trondheim Friidrett - Friidrett	36,68
		34,54 32,97 36,68		
11	689	Mari Kogstad (89)	Skjalg IL	36,59
		x 36,59 x		

### KS

#### Stav

1	666	Cathrine Larsåsen (86)	BUL, IL i	4,30
		4,00 4,20 4,30 4,35		
		o xo o xx-		
2	667	Katrine Haarklau	Gular, IL	4,20
		3,90 4,00 4,10 4,20	4,30 4,35	
		o o xo o	x xx	

# NM Tønsberg

## Resultatliste

23.08.2013

### KS

#### Stav

3	669	Paula Nedberge Llano (95)	Laksevåg TIL	3,95
		3,55 3,65 3,75 3,85	3,95 4,00	
		o o o o	o xxx	
4	671	Lene Retzius (96)	Moelven IL	3,85
		3,50 3,70 3,85 3,95	4,00	
		xo xxo o x	xx	
5	672	Ida Beate Øyen Østhus (87)	Ranheim IL	3,70
		3,40 3,50 3,60 3,70	3,80	
		o xo o xxo	xxx	
6	665	Marianne Benserud (95)	BFG Bergen Friidrettsklubb	3,20
		2,60 2,80 2,90 3,00	3,10 3,20 3,30	
		o o o o	o o xxx	
7	673	Johanne Eline Larsen (96)	Urædd Friidrett	3,10
		3,10 3,30		
		xo xxx		
8	670	Karoline Weea Johansen	Moelven IL	3,00
		2,80 3,00 3,10		
		xo o xxx		
9	668	Sara Bålsrud (97)	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	2,90
		2,60 2,80 2,90 3,00		
		o xo o xxx		

### KS

#### Tresteg

1	624	Inger Anne Frøysedal	Tjalve, IK	12,95
		+0,0	+0,0 +0,0	
		x 12,72 x 12,42	12,74 12,95	
2	625	Oda Utsi Onstad	Tjalve, IK	12,91
		+0,0 +0,0 +0,0	+0,0	
		x 12,19 12,57 12,41	x 12,91	
3	621	Amalie Tefre Skage (91)	Norna-Salhus IL	12,48
		+0,0	+0,0 +0,0	
		x x 11,87 x	12,28 12,48	
4	614	Chiamaka Okparaebo	BUL, IL i	12,38
		+0,0	+0,0	
		x x 11,85 x	x 12,38	
5	611	Monika Benserud	BFG Bergen Friidrettsklubb	12,13
		+0,0 +0,7 +0,0	+0,0 +0,0	
		x 11,70 12,01 12,07	12,12 12,13	
6	618	Mai Brit Berge	Iveland IL	11,64
		+0,0 +0,3		
		x 11,40 11,64 x	x x	
7	622	Mari Sellevåg Aarø	Norna-Salhus IL	11,47
		+0,0 +0,4 +0,0	+0,0	
		11,47 11,18 x 11,13	x 10,64	
8	612	Julie Gaustad (96)	BUL, IL i	11,46
		+0,0 +0,0 +0,0	+0,0 +0,0	
		11,33 x 11,26 11,38	11,46 11,20	
9	616	Karoline Klomp Petersen	BUL, IL i	11,32
		+0,0		
		11,32 x x		

### KS

#### Tresteg

10	623	Celina M. Solend (93)	Stord IL (Allianseidrettslag)	11,22
	+0,5	+0,0	+0,0	
	10,69	11,22	10,99	
11	615	Ingvild Tvare	BUL, IL i	11,19
	+0,0		+0,0	
	11,19	x	10,96	
12	626	Sofie Olsholt	Tyrving IL	11,02
	+0,0	+0,0	+1,1	
	10,72	11,02	10,71	
13	620	Karoline Weea Johansen	Moelven IL	10,21
		+0,2	+0,0	
	x	9,69	10,21	
	613	Tora Spangen Normann (94)	BUL, IL i	x
	x	x	x	

### MS

#### 110 m hekk

Vind: +0.9

1	262	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,70
2	261	Jostein Andre Kvikstad (93)	Bodø Friidrettsklubb - Friidrett	14,82
3	264	Hans Olav Stephansen Uldal	Sandnes IL	15,01
4	266	Henrik JF Holmberg (89)	Vik IL	15,03
5	267	Thomas Hagen (91)	Tønsberg Friidrettsklubb	15,88
6	263	Philip Bay Andersen	Kristiansands IF-Friidrett	16,01

### MS

#### 1500 m

##### Heat: 1

1	316	Morten Kolstø Velde (84)	Haugesund Idrettslag Friidrett	4,06,71
2	322	Filip Ingebrigtsen (93)	Sandnes IL	4,06,93
3	318	Erik Udø Pedersen	Holum IL	4,06,95
4	319	Sindre Løchting (93)	FIK Orion	4,07,09
5	321	Helge Langen (85)	Rindal IL	4,07,14
5	327	Magnus Hannevig Pettersen (9)	Sturla, IF	4,07,14
7	317	Magnus Sirnes Hjellum (94)	Haugesund Idrettslag Friidrett	4,07,87
8	315	Bjørnar Sandnes Lillefosse (92)	Gular, IL	4,10,14
9	325	Henrik Nordtug (87)	Steinkjer Friidrettsklubb	4,11,44

##### Heat: 2

1	335	Sindre Buraas (89)	Vidar, Sportsklubben	3,58,82
2	328	Hans Kristian Fløystad (89)	Tjalve, IK	3,59,01
3	332	Jørgen Frost Bø (94)	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	3,59,03

### MS

#### 1500 m

4	320	Vegard Ølstad (92)	Ren-Eng, FIK	3,59,13
5	331	Anders Sørensen (96)	Tjalve, IK	3,59,15
6	313	Vidar Dahle (88)	Gular, IL	3,59,16
7	326	Terje Snarby (89)	Strindheim il	3,59,17
8	324	Kristian Nedregård	Spjelkavik og Omegn Friidrett	4,03,68
	333	Elias Ottosen (93)	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	DNF

### MS

#### 400 m

##### Heat: 1

1	122	Andreas Roth (93)	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	48,17
2	112	Martin Loftås Kåstad	Osterøy IL	48,32
3	113	Jonas Andre Grønnhaug	Ranheim IL	48,70
4	104	Torje Klevmo	Frol IL	50,60
	125	Kjartan Løvoll	Vidar, Sportsklubben	DNF

##### Heat: 2

1	14	Torbjørn Lysne (90)	Gular, IL	48,91
2	106	Torbjørn Fossum Heldal (93)	Herkules Friidrett	49,20
3	115	Emil Oustad (89)	Ren-Eng, FIK	49,45
4	103	Thomas Arthur Bydal Jakobsen	BUL, IL i	51,12
5	119	Haavard Olav Herness Lien (96)	Tyrving IL	51,36
	124	Håvard Hildeskor (92)	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	DNS

##### Heat: 3

1	107	Mauritz Kåshagen	Moelven IL	48,85
2	118	Alexander Dahlstrøm Winger	Tjalve, IK	48,97
3	120	Torsten Bergh Moss (94)	Tønsberg Friidrettsklubb	49,30
4	101	Jon Erik Nesse	Bryne Friidrettsklubb	50,20
5	116	Thomas M Heggøy (94)	Stord IL (Allianseidrettslag)	50,68
6	123	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	51,45

### MS

#### 400 m, Finale

1	122	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	47,37
2	14	Torbjørn Lysne	Gular, IL	47,87
3	112	Martin Loftås Kåstad	Osterøy IL	48,07
4	113	Jonas Andre Grønnhaug	Ranheim IL	48,50

### MS

#### 400 m, Finale

5	106	Torbjørn Fossum Heldal	Herkules Friidrett	49,11
6	120	Torsten Bergh Moss	Tønsberg Friidrettsklubb	49,38
	118	Alexander Dahlstrøm Winger	Tjalve, IK	DQ:R163,3a
	107	Mauritz Kåshagen	Moelven IL	DNS

### MS

#### 5000 m

1	478	Ørjan Grønnevig (91)	Stavanger Friidrettsklubb	14,16,44
2	471	Johannes Alnes	Bækkelaget SK	14,20,55
3	482	Håkon Brox (85)	Tjalve, IK	14,21,27
4	486	Dadafo Tesema Dhaqaibi (89)	Vidar, Sportsklubben	14,23,20
5	481	Ferdinand Kvan Edman	Sturla, IF	14,23,80
6	490	Rolf Steier (84)	Vidar, Sportsklubben	14,27,39
7	475	Frew Zenebe Brkineh (84)	Sandnes IL	14,28,08
8	487	Eirik Gramstad (84)	Vidar, Sportsklubben	14,49,20
9	479	Jens Høiås (87)	Steinkjer Friidrettsklubb	14,49,75
10	488	Jan Christian Kaltenborn (80)	Vidar, Sportsklubben	14,59,80
11	515	Afewerk Ameio Genale	Sturla, IF	15,01,14
12	484	Kristian Monsen (77)	Ullensaker/Kisa IL Friidrett	15,01,67
13	489	Harald Solhaug Næss (88)	Vidar, Sportsklubben	15,03,27
14	472	Stian Vestbø (81)	Haugesund Idrettslag Friidrett	15,06,48
15	514	Lars Røttingen	Gular, IL	15,15,32
16	474	Mikael Olsen (80)	Namdal løpeklubb	15,17,75
17	473	Stian Bekkevoll (95)	Kristiansands IF-Friidrett	15,33,88
18	480	Henrik Nordtug	Steinkjer Friidrettsklubb	15,40,85

### MS

#### 5000 m Kappgang

1	522	Erik Tysse (80)	Norna-Salhus IL	18,59,17
2	524	Håvard Haukenes (90)	Viking, TIF	20,57,11
3	526	Joakim Sælen (93)	Viking, TIF	21,21,91
4	521	Fredrik Vaeng Røtnes	BUL-Tromsø, Friidrett	24,31,18
5	523	Sindre Ølness (93)	Søfteland TIL	25,41,22
	525	Syver Andersen Morvik (93)	Viking, TIF	DNF

### MS

### 5000 m Kappgang

### MS

### Diskos

1	396	Fredrik Amundgård (89)		Tyrving IL	56,89
	x	52,35	54,01	x	53,00 56,89
2	428	Magnus Berntsen (89)		Vidar, Sportsklubben	56,23
		51,55	53,59	54,88	x 56,23 55,99
3	395	Eivind Prestegård Henriksen (9)		Tjalve, IK	50,15
	x	47,92	46,64	x	50,15 x
4	421	Erik Fluge (91)		Ask Friidrett	50,05
		47,48	50,05	x	x x 46,98
5	394	OLA STUNES ISENE (95)		Sturla, IF	49,03
		47,93	47,31	45,80	x 49,03 x
6	424	Steffen Andreas Steinkopf Ner		Norna-Salhus IL	46,90
		43,73	44,30	46,90	x x x
7	392	Hans Olav Stephansen Uldal (8)		Sandnes IL	46,87
		45,67	x	44,61	x x 46,87
8	422	Thor Olav Rosvold (96)		Asker Sk. Friidrett	46,24
		45,17	46,24	44,65	x x x
9	425	Morten Bredholt (77)		Rakkestad IF	45,43
		43,48	45,43	x	
10	427	Thomas Rosvold (67)		Tjalve, IK	45,18
		45,18	x	x	
11	423	Martin Roe		FRI IL	44,15
		44,15	42,81	43,86	

### MS

### Høyde

1	634	Brede Raa Ellingsen (88)		Norna-Salhus IL	2,14
		1,95	2,00	2,05	2,08
		o	o	o	o
					2,11 2,14 2,18
					xo xxo xxx
2	631	Ivan Kristoffer Nilsen (89)		BUL, IL i	2,11
		2,00	2,05	2,11	2,14
		o	o	xxo	xxx
3	635	Christian Boe Helland (91)		Norna-Salhus IL	2,05
		1,95	2,00	2,05	2,08
		o	o	o	xxx
4	637	Tor Martin Austad (82)		Skjalg IL	2,05
		1,95	2,00	2,05	2,08
		xo	o	o	xxx
5	641	Henrik JF Holmberg		Vik IL	2,05
		1,90	1,95	2,00	2,05
		o	o	xo	xxo
					xxx
6	633	Erlend Jakobsen Rønningen (9)		BUL, IL i	2,00
		1,90	1,95	2,00	2,05
		o	o	xxo	xxx



### MS

### Høyde

7	636	Lars Vikan Rise			Sandnes IL	1,95
		1,85	1,90	1,95	2,00	
		o	o	o	xxx	
7	638	Eskild Brennmo (91)			Tjalve, IK	1,95
		1,90	1,95	2,00		
		o	o	xxx		
9	640	Frederik Jahr (91)			Tyrving IL	1,95
		1,90	1,95	2,00		
		o	xo	xxx		
10	639	Jesper Vestbø (92)			Tjalve, IK	1,95
		1,90	1,95	2,00		
		o	xxo	xxx		
11	632	Marius Eriksrud (89)			BUL, IL i	1,85
		1,85	1,90			
		o	xxx			