

NM innendørs 2020

Stevnerapport

Navn	NM innendørs 2020
Sted	Bærum Idrettspark
Arrangør	Oslo og Akershus Friidrettskretser, IL i BUL, I
Dato	01.02.2020 - 02.02.2020
Dag	
Kontaktperson	Matias Lavik
Telefon	45204125
E-Post	matias@tjalve.no
Kommentar	

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

KJ

Høyde uten tilløp

1	199	Mathilde Sofie Karlsen Klokseth	(03)	Moss IL	1,38
		1,30 1,35 1,38 1,41			
		o o o xxx			
2	143	Lillian Amponsah Washington	(03)	Hellas, IF	1,38
		1,30 1,35 1,38 1,41			
		xo xo o xxx			
3	337	Hedvig Kallåk	(04)	Tyrving IL	1,35
		1,25 1,30 1,35 1,38			
		o xo o xxx			
4	302	Madelen Haaheim Sveinungsen	(02)	Sørild FIK	1,35
		1,25 1,30 1,35 1,38			
		o o xo xxx			
5	301	Kristine Moland Leiknes	(03)	Sørild FIK	1,35
		1,25 1,30 1,35 1,38			
		o xo xxo xxx			
6	6	Michelle Marie Nyberget	(03)	Askim IF	1,30
		1,20 1,25 1,30 1,35			
		o o xxo xxx			

Mesterskapsrekord: 1,46

KS

60 m

Heat: 1

1	1	Henriette Jæger	(03)	Aremark IF	7,46 Q
2	387	Lovise Skarbøvik Andresen	(04)	Ålesund FIK	7,72 Q
3	114	Una Haukanes	(03)	Gneist, IL	7,85 Q
4	271	Emily Nyborg	(98)	Steinkjer Friidrettsklubb	7,85 q
5	205	Martine Nilsen	(94)	Nittedal IL	8,12
6	27	Josefina Maria Biernacki	(03)	BUL, IL i	8,15
7	45	Udoka Chile Madu	(98)	BUL, IL i	8,30

Heat: 2

1	182	Elin Serine Vik Johannessen	(00)	Lyngdal IL	7,72 Q
2	88	Tonje Fjellet Kristiansen	(99)	FIK Orion	7,78 Q
3	348	Miranda Lauvstad	(03)	Tyrving IL	7,89 Q
4	377	Ingrid Pernille Rismark	(01)	Vidar, Sportsklubben	7,96 q
5	99	Miriam Pedersen	(04)	Gausdal Friidrettsklubb	8,00
6	385	Rakel Bakke	(00)	Vollan I.K.	8,21
7	178	Malin Furuhaug	(02)	Lillehammer IF	DNS

Heat: 3

1	326	Vilde Humstad Aasmo	(98)	Tjalve, IK	7,62 Q
2	55	Alice Ulla Berg	(97)	Dimna IL	7,65 Q
3	235	Malin Bårdsgård Kulseth	(96)	Ranheim IL	7,89 Q
4	303	Lisa Wilker	(03)	Tingvoll Friidrettskl.	8,03
5	2	Leah Marie Henriksen Indrebø	(02)	Ask Friidrett	8,04
6	108	Hilda-Lovise Riisnes Riise	(03)	Gneist, IL	8,05
7	44	Tora Grieg-Cappelen	(05)	BUL, IL i	8,87

Heat: 4

1	338	Helene Rønningen	(98)	Tyrving IL	7,55 Q
2	154	Nathalie Ommundsen Johnsen	(98)	Idrettslaget Skjalg	7,76 Q
3	15	Angelica Okparaebo	(97)	BUL, IL i	7,82 Q
4	52	Pernille Sina Lund	(93)	Bækkelagets SK	7,91 q
5	48	Karine Jacobsen	(99)	Bækkelagets SK	7,99
6	270	Amalie Grande Bjørnstad	(00)	Steinkjer Friidrettsklubb	8,09
7	234	Linn Røen Skjeremo	(95)	Ranheim IL	8,19

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

KS

60 m

Heat: 5

1	329	Mari Gilde Brubak	(90)	Trondheim Friidrett - Fri	7,69	Q
2	192	Maren Bakke Amundsen	(03)	Moelven IL	7,83	Q
3	105	Emma Dahl Sørbo	(03)	Gneist,IL	7,87	Q
4	289	Hedda Ekrem Johansen	(03)	Sturla IF	7,92	q
5	353	Claudia Maria Hastie Foss	(05)	Tønsberg Friidrettsklub	8,03	
6	375	Helene Oulie	(01)	Vidar, Sportsklubben	8,14	
7	224	Sofie Olsvold Hausberg	(00)	Os Turnforening	8,30	
8	141	Thelma Aase	(03)	Haugesund Idrettslag Fr	8,31	

Heat: 6

1	208	Ezinne Okpaerebo	(88)	Norna-Salhus IL	7,54	Q
2	21	Elea Jørstad Bock	(02)	BUL, IL i	7,84	Q
3	277	Thale Leirfall Bremset	(99)	Stjørdal Friidrettsklubb	7,86	Q
4	46	Emma Fatu Suhonen	(91)	Bækkelagets SK	7,87	q
5	307	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	(02)	Tjalve, IK	7,95	q
6	138	Inger Constanse Eidhammer Lunde	(02)	Haugesund Idrettslag Fr	8,02	
7	61	Kornelia Roppen	(02)	Dimna IL	8,16	

Mesterskapsrekord: 7,17

Norgesrekord: 7,10

KS

200 m

Heat: 1

1	1	Henriette Jæger	(03)	Aremark IF	24,09	q
2	231	Agnes Elisabeth Morud	(03)	Ranheim IL	25,41	
3	148	Lisa Maylen Stensøy	(04)	Herkules Friidrett	25,91	

Heat: 2

1	330	Marte Pettersen	(97)	Trondheim Friidrett - Fri	24,82	q
2	348	Miranda Lauvstad	(03)	Tyrving IL	25,02	
3	56	Anna Garnes Kleven	(02)	Dimna IL	26,04	
4	314	Line Maltun Helland	(01)	Tjalve, IK	26,16	

Heat: 3

1	235	Malin Bårdsgård Kulseth	(96)	Ranheim IL	25,41	
2	321	Sara Dorthea Jensen	(96)	Tjalve, IK	25,47	
3	108	Hilda-Lovise Riisnes Riise	(03)	Gneist,IL	25,85	
4	2	Leah Marie Henriksen Indrebø	(02)	Ask Friidrett	25,90	

Heat: 4

1	198	Linn Oppegaard	(98)	Moss IL	24,69	q
2	307	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	(02)	Tjalve, IK	25,25	
3	377	Ingrid Pernille Rismark	(01)	Vidar, Sportsklubben	25,68	
4	99	Miriam Pedersen	(04)	Gausdal Friidrettsklubb	26,42	

Heat: 5

1	152	Elisabeth Slettum	(86)	Idrettslaget Skjalg	24,04	q
2	46	Emma Fatu Suhonen	(91)	Bækkelagets SK	25,47	
3	105	Emma Dahl Sørbo	(03)	Gneist,IL	25,67	
4	141	Thelma Aase	(03)	Haugesund Idrettslag Fr	26,49	

Heat: 6

1	338	Helene Rønningen	(98)	Tyrving IL	23,76	q
2	48	Karine Jacobsen	(99)	Bækkelagets SK	25,94	
3	239	Sara Havang	(94)	Ranheim IL	25,97	

Heat: 7

1	384	Naomi van den Broeck	(96)	Viking, TIF	24,38	
2	52	Pernille Sina Lund	(93)	Bækkelagets SK	25,64	
3	271	Emily Nyborg	(98)	Steinkjer Friidrettsklubb	25,79	
4	138	Inger Constanse Eidhammer Lunde	(02)	Haugesund Idrettslag Fr	26,57	

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

KS

200 m

Heat: 8

1	88	Tonje Fjellet Kristiansen	(99)	FIK Orion	24,88	q
2	256	Nora Haugen	(03)	Sandnes IL	25,81	
3	353	Claudia Maria Hastie Foss	(05)	Tønsberg Friidrettsklub	26,48	
4	385	Rakel Bakke	(00)	Vollan I.K.	26,90	

Mesterskapsrekord: 23,41

Norgesrekord: 23,41

KS

400 m

Heat: 1

1	305	Amalie Hammild Iuel	(94)	Tjalve, IK	54,97	Q
2	239	Sara Havang	(94)	Ranheim IL	57,80	
3	134	Mille Eide Nyhus	(03)	Hamar IL	57,96	
4	9	Hanne Arstein	(01)	Bergens TF	58,06	
5	233	Hanna Eid	(97)	Ranheim IL	58,41	

Heat: 2

1	321	Sara Dorthea Jensen	(96)	Tjalve, IK	56,24	Q
2	212	June Sæbøe Tveit	(99)	Norna-Salhus IL	56,68	q
3	314	Line Maltun Helland	(01)	Tjalve, IK	58,12	
4	256	Nora Haugen	(03)	Sandnes IL	58,98	
5	148	Lisa Maylen Stensøy	(04)	Herkules Friidrett	59,26	

Heat: 3

1	384	Naomi van den Broeck	(96)	Viking, TIF	54,30	Q
2	97	Nora Kollerød Wold	(97)	Fredrikstad IF	55,65	q
3	194	Sigrid Kongssund Amlie	(02)	Moelven IL	58,79	
4	345	Lea Mathilde Trong-Johansen	(02)	Tyrving IL	59,70	
5	259	Mari Øverby	(01)	Sandvin, IL	1,02,93	

Heat: 4

1	379	Line Kloster	(90)	Vidar, Sportsklubben	56,02	Q
2	170	Andrea Rooth	(02)	Lambertseter IF	57,18	
3	316	Malin Ingeborg Nyfors	(97)	Tjalve, IK	57,62	
4	368	Summer Thalya Steinsrud	(01)	Ullensaker/Kisa IL Friidr	59,02	

Mesterskapsrekord: 54,09

Norgesrekord: 52,52

KS

800 m

1	310	Hedda Hynne	(90)	Tjalve, IK	2,04,79	MR
2	315	Malin Edland	(99)	Tjalve, IK	2,09,71	
3	240	Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg	(03)	Ranheim IL	2,11,40	
4	323	Solveig Cristina Hernandez Vråle	(99)	Tjalve, IK	2,13,76	
5	241	Synnøve Antonsen Torp	(99)	Ranheim IL	2,19,58	
6	134	Mille Eide Nyhus	(03)	Hamar IL	2,24,10	
7	183	Ingunn Nilsen Hagen	(00)	Løten Friidrett	2,33,51	

Mesterskapsrekord: 2,07,09

Norgesrekord: 2,01,55

KS

3000 m

1	140	Kristine Lande Dommersnes	(99)	Haugesund Idrettslag Fr	9,42,77	
2	246	Andrea Modin Engesæth	(01)	Runar, IL	9,44,48	
3	247	Mari Roligheten Ruud	(02)	Runar, IL	9,49,26	
4	364	Hanne Mjøen Maridal	(96)	Ullensaker/Kisa IL Friidr	9,54,31	
5	123	Ine Bakken	(96)	Gular, IL	10,06,27	

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

KS

3000 m

6	333	Astrid Brathaug Sørset	(90)	Tyrving IL	10,30,70
7	238	Olea Villa Furre	(93)	Ranheim IL	10,34,53
8	122	Hilde Brennskag	(97)	Gular, IL	10,51,23
	104	Eli Anne Dvergsdal	(91)	Gneist,IL	DNF

Mesterskapsrekord: 9,21,66

Norgesrekord: 8,44,68

KS

3000 m Kappgang

Kappgang 3000 m

1	169	Siri Gamst Glittenberg	(02)	Laksevåg TIL	14,05,36
2	290	Maren Karlsen Bekkestad	(03)	Sturla IF	NT
3	58	Fride Møller Flatin	(97)	Dimna IL	16,07,34
4	62	Marie Teige Grov	(04)	Dimna IL	17,05,04

Mesterskapsrekord: 13,42,22

Norgesrekord: 11,49,3

KS

400 m, finale

1	305	Amalie Hammild Iuel	(94)	Tjalve, IK	52,25
2	379	Line Kloster	(90)	Vidar, Sportsklubben	54,11
3	97	Nora Kollerød Wold	(97)	Fredrikstad IF	55,09
4	321	Sara Dorthea Jensen	(96)	Tjalve, IK	55,62
5	170	Andrea Rooth	(02)	Lambertseter IF	56,92
6	212	June Sæbøe Tveit	(99)	Norna-Salhus IL	57,49

KS

60 m, finale

1	1	Henriette Jæger	(03)	Aremark IF	7,37
2	338	Helene Rønningen	(98)	Tyrving IL	7,45
3	326	Vilde Humstad Aasmo	(98)	Tjalve, IK	7,57
4	55	Alice Ulla Berg	(97)	Dimna IL	7,62
5	387	Lovise Skarbøvik Andresen	(04)	Ålesund FIK	7,64
6	192	Maren Bakke Amundsen	(03)	Moelven IL	7,69
7	329	Mari Gilde Brubak	(90)	Trondheim Friidrett - Fri	7,70
	208	Ezinne Okpaerebo	(88)	Norna-Salhus IL	DNS

KS

60 m, semifinale

Heat: 1

1	208	Ezinne Okpaerebo	(88)	Norna-Salhus IL	7,42 Q
2	387	Lovise Skarbøvik Andresen	(04)	Ålesund FIK	7,66 Q
3	329	Mari Gilde Brubak	(90)	Trondheim Friidrett - Fri	7,67 q
4	192	Maren Bakke Amundsen	(03)	Moelven IL	7,68 q
5	46	Emma Fatu Suhonen	(91)	Bækkelaget SK	7,84
6	348	Miranda Lauvstad	(03)	Tyrving IL	7,85
7	114	Una Haukanes	(03)	Gneist,IL	7,87
8	377	Ingrid Pernille Rismark	(01)	Vidar, Sportsklubben	8,05

Heat: 2

1	1	Henriette Jæger	(03)	Aremark IF	7,43 Q
2	55	Alice Ulla Berg	(97)	Dimna IL	7,65 Q
3	182	Elin Serine Vik Johannessen	(00)	Lyngdal IL	7,74
4	307	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	(02)	Tjalve, IK	7,82
5	15	Angelica Okparaebo	(97)	BUL, IL i	7,84

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

KS

60 m, semifinale

6	235	Malin Bårdsgård Kulseth	(96)	Ranheim IL	7,86
7	271	Emily Nyborg	(98)	Steinkjer Friidrettsklubb	7,93
8	21	Elea Jørstad Bock	(02)	BUL, IL i	7,97

Heat: 3

1	338	Helene Rønningen	(98)	Tyrving IL	7,47 Q
2	326	Vilde Humstad Aasmo	(98)	Tjalve, IK	7,57 Q
3	154	Nathalie Ommundsen Johnsen	(98)	Idrettslaget Skjalg	7,73
4	88	Tonje Fjellet Kristiansen	(99)	FIK Orion	7,81
5	52	Pernille Sina Lund	(93)	Bækkelagets SK	7,84
6	277	Thale Leirfall Bremset	(99)	Stjørdal Friidrettsklubb	7,89
7	105	Emma Dahl Sørbo	(03)	Gneist,IL	7,92
8	289	Hedda Ekrem Johansen	(03)	Sturla IF	7,97

KS

Høyde uten tilløp

1	344	Katarina Mögenburg	(91)	Tyrving IL	1,50
		1,30 1,35 1,38 1,42 1,46 1,50 1,54			
		o o o o o o xxx			
2	298	Telma Eid	(98)	Søndre Land IL, Friidret	1,35
		1,20 1,25 1,30 1,35 1,38			
		o o xo xo xxx			

Mesterskapsrekord: 1,53

Norgesrekord: 1,53

KS

Kule

4,0kg

1	12	Lotta Flatum Fallinge	(02)	Brandbu IF	14,35
		13,42 x x 14,09 13,96 14,35			
2	3	Elisabeth Thon Rosvold	(02)	Asker Sk. Friidrett	13,31
		12,21 12,56 13,31 x 12,66 x			
3	363	Hanna Emilie Hjeltnes	(04)	Ullensaker/Kisa IL Friidr	12,64
		11,92 11,72 12,64 12,34 12,06 12,26			
4	90	Kristina Thunem	(98)	Fiskå IL	12,02
		12,02 11,82 11,06 11,35 x 11,11			
5	226	Emelia Tveitå	(02)	Otra IL	11,99
		11,73 11,65 x x 11,01 11,99			
6	269	Marit Jørgenrud	(95)	Spydeberg IL	11,75
		10,18 11,47 11,75 11,56 11,62 11,59			
7	203	Marianne Rabbe Husby	(94)	Nesodden IF	11,65
		10,45 11,24 11,65 x x x			

Mesterskapsrekord: 15,21

Norgesrekord: 17,25

KS

Stav

1	359	Birgitte Kjuus	(99)	Ullensaker/Kisa IL Friidr	3,80
		3,44 3,63 3,73 3,80 3,90			
		o o xo o xxx			
2	231	Agnes Elisabeth Morud	(03)	Ranheim IL	3,44
		3,20 3,28 3,36 3,44 3,51			
		o o o o xxx			
3	84	Synne Marie Engebretsen	(02)	Fana IL	3,44
		3,10 3,20 3,28 3,36 3,44 3,51			
		o xo o o xo xxx			

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

KS

Stav

4	276	Stine Grong Ruud	(94)	Stjørdal Friidrettsklubb	3,36
	3,28	3,36	3,44		
	o	o	xxx		
5	196	Tiril Malm Sunde	(97)	Moelven IL	3,36
	3,20	3,28	3,36	3,44	
	xo	-	xxo	xxx	
6	391	Maren Rønnevig		Tyrving IL	3,10
	2,80	3,00	3,10	3,20	
	o	o	xo	xxx	

Mesterskapsrekord: 4,51

Norgesrekord: 4,60

KS

Tresteg

1	112	Monika Elisabeth Benserud	(96)	Gneist,IL	12,79
	11,71	12,13	12,56	12,79	x 12,34
2	214	Mari Sellevåg Aarø	(98)	Norna-Salhus IL	12,25
	12,20	x	x	12,25	x x
3	311	Hedda Kronstrand Kvalvåg	(02)	Tjalve, IK	12,25
	12,25	12,11	12,18	x	x 11,93
4	209	Guri Sellevåg Aarø	(99)	Norna-Salhus IL	12,01
	11,56	x	x	11,73	11,44 12,01
5	28	Julie Margrete Gaustad	(96)	BUL, IL i	11,99
	11,99	x	x	11,74	11,73 11,64
6	199	Mathilde Sofie Karlsen Klokseth	(03)	Moss IL	11,58
	10,62	10,67	11,13	11,58	11,37 x
7	203	Marianne Rabbe Husby	(94)	Nesodden IF	11,15
	x	10,64	11,15	11,04	11,08 10,68
8	298	Telma Eid	(98)	Søndre Land IL, Friidret	11,04
	11,04	11,03	11,03	11,01	10,57 10,72
9	224	Sofie Olsvold Hausberg	(00)	Os Turnforening	10,84
	x	10,84	10,78		
10	139	Kaja Kleppe Salemonsens	(01)	Haugesund Idrettslag Fr	10,81
	10,67	10,81	10,79		
11	301	Kristine Moland Leiknes	(03)	Sørild FIK	10,69
	9,91	10,33	10,69		
12	51	Marte Mina Gravdal	(99)	Bækkelaget SK	10,27
	10,07	10,20	10,27		
13	53	Regine Josefine Vatland Johansen	(00)	Bækkelaget SK	10,20
	x	10,13	10,20		
	79	Målfrid Pettersen Lunde	(97)	Fana IL	nm
	x	x	x		

Mesterskapsrekord: 13,65

Norgesrekord: 13,65

KS para

60 m

1	159	Ida-Louise Øverland	(03)	IK Hind	8,41
2	67	Ann Selda Deliler	(99)	Eidanger Idrettslag	11,68
3	186	Anisa Abdihakim Abdulle	(05)	Moelven IL	14,06
4	374	Hanne Øverli Eriksson	(94)	Vidar, Sportsklubben	14,88

MJ

Høyde uten tilløp

1	280	Julian Skimmeland Aasheim	(03)	Stord IL (Allianseidrettsl)	1,67 MR
	1,45	1,50	1,55	1,60	1,64 1,67 1,70
	xo	o	o	o	xxo xo xxx

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

MJ

Høyde uten tilløp

2	300	Jonathan Askeland	(03)	Sørild FIK	1,60
	1,45	1,50	1,55	1,60	1,64
	xo	o	xxo	xxo	xxx
3	85	Teodor Heldal	(04)	Fana IL	1,50
	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55
	o	o	xo	o	xxx
4	184	Magnus Myklebost	(01)	Modum Friidrettsklubb	1,45
	1,40	1,45	1,50		
	o	o	xxx		
	296	Ilunga Josue Kongolo	(02)	Søndre Land IL, Friidret	NM
	145				
	xxx				

Mesterskapsrekord: 1,66

MS

60 m

Heat: 1

1	153	Mathias Hove Johansen	(98)	Idrettslaget Skjalg	7,02	Q
2	135	Erik Tanawat Mikkelfjord	(99)	Hattfjelldal IL	7,07	Q
3	35	Riquelvys Rafael Santiago	(87)	BUL, IL i	7,13	Q
4	227	Mathias Michelet Bredesen	(03)	Otra IL	7,27	
5	106	Gjert Høie Sjursen	(00)	Gneist,IL	7,30	
6	147	Kim Baliruno Kamanzi	(01)	Herkules Friidrett	7,35	
7	244	Markus Kristiansen	(02)	Raufoss Friidrett	7,47	
8	22	Felix Christensen	(02)	BUL, IL i	7,65	

Heat: 2

1	94	Didrik Grøm	(02)	Fredrikstad IF	6,94	Q
2	216	Muhammed Dodou Jatta	(98)	Norna-Salhus IL	7,03	Q
3	156	Sergejs Kononovs	(89)	Idrettslaget Skjalg	7,16	Q
4	63	Nicolas Roppen Masters		Dimna IL	7,17	q
5	38	Sander Werge Nielsen	(03)	BUL, IL i	7,35	
6	145	Aleksander Fikru Amlie	(95)	Herkules Friidrett	7,37	
7	352	Sondre Alexander Høyland	(98)	Tyrving IL	7,61	
	17	Bereket Geda Wayu	(01)	BUL, IL i	DQ:R162.8	

Heat: 3

1	341	Iver Lars Håvard Koppen	(99)	Tyrving IL	7,02	Q
2	327	Christian Mensah	(96)	Trondheim Friidrett - Fri	7,06	Q
3	50	Khoa Henrik Luong	(93)	Bækkelagets SK	7,22	Q
4	100	Osazee Parkson	(04)	Gausdal Friidrettsklubb	7,22	
5	98	Tobias Lien	(98)	Fredrikstad IF	7,33	
6	254	Jonas Berggård Skåden	(02)	Sandnes IL	7,36	
7	160	Knut Arvid Tibor Werge-Olsen	(03)	Jotun IL	7,43	
8	32	Nicolas Alexander Baranyi Eriksen	(05)	BUL, IL i	7,68	

Heat: 4

1	34	Per Tinius Fremstad-Waldron	(00)	BUL, IL i	6,98	Q
2	157	Simen Tjelta Larsen	(94)	Idrettslaget Skjalg	7,00	Q
3	72	Christian Marthinussen	(83)	Fana IL	7,06	Q
4	149	Tobias Dybos Larsson	(02)	Herkules Friidrett	7,26	
5	42	Thomas Graftås	(01)	BUL, IL i	7,28	
6	120	Erlend Hognestad Nilsen	(98)	Gular, IL	7,38	
7	68	Eivind Kleven Hagen	(96)	Fagernes IL	7,42	
8	242	Didrik Christoffer Bråten	(02)	Raufoss Friidrett	7,70	

Heat: 5

1	59	Jonas André Ose	(02)	Dimna IL	7,01	Q
2	121	Even Meinseth	(96)	Gular, IL	7,02	Q
3	349	Patrick Monga Bifuko	(96)	Tyrving IL	7,18	Q

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

MS

60 m

4	245	Simen Nordheim Berg	(03)	Romerike Friidrett	7,20	q
5	219	Samuel Gyedu	(94)	Norna-Salhus IL	7,30	
6	31	Mickey Joe	(91)	BUL, IL i	7,31	
7	191	Lavrants Kongssund	(00)	Moelven IL	7,40	
8	37	Rune Bråten Liholt	(76)	BUL, IL i	7,74	

Heat: 6

1	102	Amund Høie Sjursen	(96)	Gneist,IL	6,98	Q
2	89	Øystein Vårhus Klareng	(96)	FIK Orion	6,99	Q
3	92	Hallgeir Martinsen	(89)	Florø Toq IF	7,03	Q
4	20	Edem Schaanning Agbo	(99)	BUL, IL i	7,11	q
5	322	Sindre Olsvik	(98)	Tjalve, IK	7,23	
6	297	Muamba Caleb Kongolo	(00)	Søndre Land IL, Friidret	7,31	
7	41	Theodore Einar Fremstad-Waldron	(02)	BUL, IL i	7,40	
8	193	Paul-Louis O'Rock	(89)	Moelven IL	7,63	

Heat: 7

1	118	Daniel Alejandro Johnsen	(98)	Gular, IL	7,01	Q
2	279	Jacob Vaula	(01)	Stord IL (Allianseidrettsl	7,02	Q
3	258	Tomasz Siemieniuch	(00)	Sandnes IL	7,11	Q
4	26	Jonathan Holen	(01)	BUL, IL i	7,24	
5	328	Marcus Kwadwo Barkhald-Langjord	(96)	Trondheim Friidrett - Fri	7,26	
6	228	Aanund Olavson Tveitå	(03)	Otra IL	7,30	
7	243	Erik Olof Artelius	(01)	Raufoss Friidrett	7,32	
8	220	Vegard Dragsund Sverd	(99)	Norna-Salhus IL	7,33	

Mesterskapsrekord: 6,68

Norgesrekord: 6,55

MS

200 m

Heat: 1

1	93	Øyvind Strømmen Kjerpeset	(91)	Florø Toq IF	21,94	q
2	94	Didrik Grøm	(02)	Fredrikstad IF	22,59	
3	156	Sergejs Kononovs	(89)	Idrettslaget Skjalg	23,48	
4	244	Markus Kristiansen	(02)	Raufoss Friidrett	24,15	

Heat: 2

1	59	Jonas André Ose	(02)	Dimna IL	22,31	
2	331	Timofei Porjajev	(03)	Trondheim Friidrett - Fri	23,77	
	89	Øystein Vårhus Klareng	(96)	FIK Orion	DQ:R163.3a	
	220	Vegard Dragsund Sverd	(99)	Norna-Salhus IL	DNS	

Heat: 3

1	263	Håvard Becker	(99)	Sem IF	22,09	q
2	147	Kim Baliruno Kamanzi	(01)	Herkules Friidrett	22,51	
3	349	Patrick Monga Bifuko	(96)	Tyrving IL	22,72	
4	37	Rune Bråten Liholt	(76)	BUL, IL i	24,62	

Heat: 4

1	115	Andreas Haara Bakketun	(01)	Gular, IL	21,67	q
2	327	Christian Mensah	(96)	Trondheim Friidrett - Fri	22,06	q
3	160	Knut Arvid Tibor Werge-Olsen	(03)	Jotun IL	23,83	
4	360	Emil Nordal	(03)	Ullensaker/Kisa IL Friidr	24,23	

Heat: 5

1	75	Filip Bøe	(00)	Fana IL	21,67	q
2	92	Hallgeir Martinsen	(89)	Florø Toq IF	22,62	
3	100	Osazee Parkson	(04)	Gausdal Friidrettsklubb	23,39	

Heat: 6

1	153	Mathias Hove Johansen	(98)	Idrettslaget Skjalg	21,37	q
2	282	Snorre Sliper Bonesmo	(01)	Strindheim il	22,81	

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

MS

200 m

70 Andreas Joseph Dixon (01) Fana IL DQ:R163.3a

Mesterskapsrekord: 20,91

Norgesrekord: 20,51

MS

400 m

Heat: 1

1	190	Jørgen Kåshagen	(94)	Moelven IL	49,55	Q
2	131	Torbjørn Lysne	(90)	Gular, IL	49,99	q
3	185	Andreas Grimerud	(03)	Moelven IL	50,92	
4	155	Oscar Alm Harestad	(00)	Idrettslaget Skjalg	50,96	
	282	Snorre Sliper Bonesmo	(01)	Strindheim il	DQ:R163.3a	

Heat: 2

1	229	Fredrik Gerhardsen Øvereng	(99)	Overhalla IL	49,14	Q
2	188	Håvard Bentsdal Ingvaldsen	(02)	Moelven IL	50,14	
3	110	Kristoffer André Johannes Blücher	(99)	Gneist,IL	50,91	
4	107	Herman Ellingsen	(02)	Gneist,IL	51,52	
	132	Tor-Junor Kringstad Vedde	(97)	Gular, IL	DQ:R163.3a	

Heat: 3

1	187	Carl Emil Kåshagen	(91)	Moelven IL	49,65	Q
2	206	Sebastian Casper Plows	(01)	Nittedal IL	49,83	q
3	127	Sivert Fløgstad Sellevold	(00)	Gular, IL	50,09	q
4	350	Peter Horvati Svoren	(01)	Tyrving IL	51,47	
5	313	Leonard-Johan Nesheim	(95)	Tjalve, IK	51,75	

Mesterskapsrekord: 45,59

Norgesrekord: 45,05

MS

1500 m

Heat: 1

1	262	Sondre Rishøi	(00)	Sarpsborg IL	4,01,96	
2	39	Simen Seeberg-Rommetveit	(00)	BUL, IL i	4,02,64	
3	124	Johannes Teigland	(95)	Gular, IL	4,03,55	
4	381	Theodor Berre Jacobsen	(01)	Vidar, Sportsklubben	4,03,59	
5	128	Sondre Arne Hoff	(93)	Gular, IL	4,04,03	
6	109	Jon Temesgen Overå Sætre	(01)	Gneist,IL	4,05,89	
7	16	Bendik Schartum Thorbjørnson	(98)	BUL, IL i	4,06,16	
8	111	Martin Mæle	(00)	Gneist,IL	4,06,24	
9	36	Roderick Appiadjei Duodu	(02)	BUL, IL i	4,06,39	
10	275	Simen Hernes Ellingsdalen	(96)	Steinkjer Friidrettsklubb	4,07,28	
11	151	Magnar Fossbakken Lundberg	(97)	Hommelvik IL	4,07,73	
	40	Svein Erik Strand Tønnesen	(87)	BUL, IL i	DNF	
	343	Jørgen Johan Bjørtomt	(97)	Tyrving IL	DNF	
	283	Thomas Hoel Syrstad	(96)	Strindheim il	DNF	

Heat: 2

1	255	Narve Gilje Nordås	(98)	Sandnes IL	3,55,15	
2	125	Marius Øyre Vedvik	(92)	Gular, IL	3,55,32	
3	361	Erik Udø Pedersen	(94)	Ullensaker/Kisa IL Friidr	3,55,79	
4	116	Bjørnar Sandnes Lillefosse	(92)	Gular, IL	3,56,17	
5	362	Fredrik Sandvik	(98)	Ullensaker/Kisa IL Friidr	3,56,77	
6	87	Even Brøndbo Dahl	(94)	FIK Orion	3,56,81	
7	66	Ådne Andersen	(94)	Dimna IL	3,56,91	
8	386	Ånung Viken	(93)	Vollan I.K.	3,57,14	
9	274	Mathias Flak	(99)	Steinkjer Friidrettsklubb	3,57,71	
10	162	Hans Kristian Fløystad	(89)	Kristiansand Løpeklubb	3,59,71	
11	355	Oliver Andersen Vedvik	(98)	Tønsberg Friidrettsklub	4,05,99	
12	392	Abdurahman Hir		Steinkjer Friidrettsklubb	4,11,61	

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

MS

1500 m

Mesterskapsrekord: 3,42,31

Norgesrekord: 3,36,02

MS

400 m, finale

1	229	Fredrik Gerhardsen Øvereng	(99)	Overhalla IL	48,31
2	190	Jørgen Kåshagen	(94)	Moelven IL	48,65
3	206	Sebastian Casper Plows	(01)	Nittedal IL	49,45
4	187	Carl Emil Kåshagen	(91)	Moelven IL	49,48
5	127	Sivert Fløgstad Sellevold	(00)	Gular, IL	50,54
6	131	Torbjørn Lysne	(90)	Gular, IL	50,67

MS

5 km Kappgang

Kappgang 5 km

1	210	Håvard Haukenes	(90)	Norna-Salhus IL	19,56,45 MR
2	137	Andreas Døske	(03)	Haugesund Idrettslag Fr	23,09,56
3	324	Tobias Lømo	(00)	Tjalve, IK	23,27,78

Mesterskapsrekord: 20,24,34

Norgesrekord: 18,49,10

MS

60 m, finale

1	121	Even Meinseth	(96)	Gular, IL	6,83
2	153	Mathias Hove Johansen	(98)	Idrettslaget Skjalg	6,85
3	102	Amund Høie Sjursen	(96)	Gneist,IL	6,87
4	341	Iver Lars Håvard Koppen	(99)	Tyrving IL	6,90
5	157	Simen Tjelta Larsen	(94)	Idrettslaget Skjalg	6,92
6	279	Jacob Vaula	(01)	Stord IL (Allianseidrettsl	6,95
7	34	Per Tinius Fremstad-Waldrøn	(00)	BUL, IL i	6,97
8	59	Jonas André Ose	(02)	Dimna IL	7,01

MS

60 m, semifinal

Heat: 1

1	153	Mathias Hove Johansen	(98)	Idrettslaget Skjalg	6,90 Q
2	341	Iver Lars Håvard Koppen	(99)	Tyrving IL	6,91 Q
3	327	Christian Mensah	(96)	Trondheim Friidrett - Fri	6,97
4	94	Didrik Grøm	(02)	Fredrikstad IF	7,10
5	35	Riquelvys Rafael Santiago	(87)	BUL, IL i	7,14
6	156	Sergejs Kononovs	(89)	Idrettslaget Skjalg	7,22
7	245	Simen Nordheim Berg	(03)	Romerike Friidrett	7,28
	216	Muhammed Dodou Jatta	(98)	Norna-Salhus IL	DNS

Heat: 2

1	102	Amund Høie Sjursen	(96)	Gneist,IL	6,92 Q
2	279	Jacob Vaula	(01)	Stord IL (Allianseidrettsl	6,94 Q
3	258	Tomasz Siemieniuch	(00)	Sandnes IL	7,05
4	89	Øystein Vårhus Klareng	(96)	FIK Orion	7,06
5	349	Patrick Monga Bifuko	(96)	Tyrving IL	7,08
6	118	Daniel Alejandro Johnsen	(98)	Gular, IL	7,10
7	135	Erik Tanawat Mikkelfjord	(99)	Hattfjelldal IL	7,10
8	63	Nicolas Roppen Masters		Dimna IL	7,16

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

MS

60 m, semifinale

Heat: 3

1	121	Even Meinseth	(96)	Gular, IL	6,90	Q
2	157	Simen Tjelta Larsen	(94)	Idrettslaget Skjalg	6,93	Q
3	59	Jonas André Ose	(02)	Dimna IL	6,96	q
4	34	Per Tinius Fremstad-Waldron	(00)	BUL, IL i	6,96	q
5	92	Hallgeir Martinsen	(89)	Florø Tog IF	7,03	
6	50	Khoa Henrik Luong	(93)	Bækkelaget SK	7,19	
7	20	Edem Schaanning Agbo	(99)	BUL, IL i	7,39	
	72	Christian Marthinussen	(83)	Fana IL	DNS	

MS

Høyde uten tilløp

1	292	Martin Fagelund	(95)	Sturla IF	1,67
		1,60 1,64 1,67 1,70			
		o xo xo xxx			
2	293	Ola Stunes Isene	(95)	Sturla IF	1,64
		1,50 1,55 1,60 1,64		1,67	
		o xo xo xxx		xxx	
3	5	Alexander Nyberget	(00)	Askim IF	1,55
		1,50 1,55 1,60			
		o xo xxx			
3	352	Sondre Alexander Høyland	(98)	Tyrving IL	1,55
		1,55 1,60			
		xo xxx			
3	297	Muamba Caleb Kongolo	(00)	Søndre Land IL, Friidret	1,55
		1,50 1,55 1,60			
		o xo xxx			

Mesterskapsrekord: 1,82

Norgesrekord: 1,82

MS

Kule

7,26kg

1	317	Marcus Thomsen	(98)	Tjalve, IK	21,01	MRNR
		20,64 21,01 x x		x x		
2	352	Sondre Alexander Høyland	(98)	Tyrving IL	14,34	
		13,01 14,25 13,58 14,10		14,34 x		
3	65	Toralv Opsal	(98)	Dimna IL	13,83	
		13,28 13,83 13,58 13,41		13,60 13,60		
4	101	Mathias Andreas Reksten Dale	(03)	Gloppen Friidrettslag	12,81	
		11,42 x x 12,73		x 12,81		
5	383	Henrik Johan Fjærestad Holmberg	(89)	Vik IL	12,24	
		12,24 x 12,13 12,18		x x		
6	222	Nikolai Røeggen Ulvund	(03)	Norodd, IL	11,88	
		x 11,51 x x		11,88 x		
7	297	Muamba Caleb Kongolo	(00)	Søndre Land IL, Friidret	11,70	
		11,16 11,00 x 10,92		11,08 11,70		

Mesterskapsrekord: 20,36

Norgesrekord: 20,98

MS

Tresteg

1	318	Marius Bull Hjeltnes	(96)	Tjalve, IK	14,96
		x x 14,45 14,61		14,96 14,56	
2	83	Sondre Vie Ytrearne	(01)	Fana IL	14,91
		14,37 x 14,60 14,60		x 14,91	
3	320	Sander Aae Skotheim	(02)	Tjalve, IK	14,89
		14,16 14,33 14,77 14,53		14,74 14,89	

NM innendørs 2020

Resultatliste

01.02.2020

MS

Tresteg

4	81	Per Bucher Johannessen	(02)	Fana IL	14,84	
	14,29	x	14,84	14,51	x	x
5	71	Carl Erik Hjeltestad Landsvik	(01)	Fana IL	14,52	
	14,01	14,39	14,52	x	14,20	14,50
6	291	Marius Kristoffer Tronslien	(98)	Sturla IF	14,37	
	x	14,35	14,35	14,17	x	14,37
7	221	Viljar Helgestad Gjerde	(00)	Norna-Salhus IL	14,22	
	13,96	13,98	13,80	14,22	x	13,93
8	280	Julian Skimmeland Aasheim	(03)	Stord IL (Allianseidrettsl)	13,88	
	13,27	13,68	13,86	13,88	13,84	13,60
9	389	Per Ellef Ryen Aalerud	(00)	Ås IL	13,66	
	12,44	13,34	13,66			
10	309	Elias Sanden Søvik	(00)	Tjålve, IK	13,63	
	x	x	13,63			
11	80	Oscar Barikmo Stuhr	(05)	Fana IL	13,25	
	13,25	13,06	12,88			

Mesterskapsrekord: 15,88

Norgesrekord: 16,96

MS para

60 m

1	220	Vegard Dragsund Sverd	(99)	Norna-Salhus IL	7,35
2	165	Ole Kristian Antonsen	(90)	Kristiansands IF	7,99
3	164	Nikkolaj Gulbrandsen	(04)	Kristiansands IF	8,74
4	294	Sander Johansen	(04)	Sømna IL	8,75
5	378	Knut Sørskår	(99)	Vidar, Sportsklubben	8,81
6	195	Skjalq Kongssund	(06)	Moelven IL	9,82