**Hareid IL- friidrett, aldersrekordar anno 13.10.2021**

**ALDERSREKORDAR JENTER**

|  |
| --- |
| **18 år** |
| 100m | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 13.20 | Lillehammer | 290603 |
| 200m | Trine Pilskog | 1972 | 27.4 | Ørsta | 100690 |
| 400m | Trine Pilskog | 1972 | 59.9 | Ørsta | 090690 |
| 600m | Aurora Topphol Midtflø | 1993 | 1:47.34 | Stange | 190311 |
| 800m | Trine Pilskog | 1972 | 2:10.05 | Stavanger | 200690 |
| 1500m | Trine Pilskog | 1972 | 4:26.90 | Overhalla | 270790 |
| 3000m | Karete Nesset | 1974 | 10:46.70 | Straumsnes | 120992 |
| Lengde | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 5.20 | Ålesund | 010603 |
| Lengde u.t. | Iris Grimstad | 1960 | 2.39 | Hareid | 080378 |
| Høgde | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 1.40 | Ørsta | 180503 |
| Tresteg | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 10.74 | Ørsta | 070903 |
| Kule 4 kg | Sara Lande Rise | 1987 | 9.26 | Lillehammer | 250605 |
| Spyd | Sara Lande Rise | 1987 | 40.30 | Lillehammer | 260605 |
| Diskos | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 21.54 | Ørsta | 070903 |
| Slegge | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 16.42 | Ålesund | 240803 |

|  |
| --- |
| **17 år** |
| 40m | Malene Liavaag | 1996 | 5.88 | Sykkylven | 020213 |
| 60m | Malene Liavaag | 1996 | 8.17 | Fana | 300513 |
| 100m | Malene Liavaag | 1996 | 12.85 | Molde | 060813 |
| 200m | Malene Liavaag | 1996 | 26.54 | Lillehammer | 210613 |
| 400m | Trine Pilskog | 1972 | 59.9 | Ørsta | 190589 |
| 600m | Aurora Topphol Midtflø | 1993 | 1:42.54 | Ulsteinvik | 190910 |
| 800m | Trine Pilskog | 1972 | 2:09.87 | Stjørdal | 180889 |
| 1500m | Trine Pilskog | 1972 | 4:28.68 | Sandnes | 080689 |
| 3000m | Trine Pilskog | 1972 | 9:58.5 | Fana | 270889 |
| 200m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 34.09 | Ulsteinvik | 250513 |
| 300m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 52.46 | Molde | 080613 |
| 3000m hinder | Oda Renate Midtflø | 1989 | 14:04.20 | Straumsnes | 030606 |
| Lengde | Malene Liavaag | 1996 | 5.32 | Sykkylven | 020213 |
| Lengde u.t. | Britt Eli Moi | 1957 | 2.51 | Hareid | 050374 |
| Høgde | Ingvild Grimstad Selvåg | 1994 | 1.45 | Kretscup | 110611 |
| Tresteg | Ingvild Grimstad Selvåg | 1994 | 11.57 | Ranheim | 130311 |
| Kule 4 kg | Sara Lande Rise | 1987 | 9.14 | Lillehammer | 270604 |
| Spyd 400g | Elisabeth Grimstad | 1974 | 22.14 | Kristiansund | 160691 |
| Spyd 600g | Sara Lande Rise | 1987 | 36.27 | Lillehammer | 270604 |
| Diskos | Arnhild A Holstad | 1963 | 24.70 | Hareid | 240580 |
| Slegge 4 kg | Ingvild Grimstad Selvåg | 1994 | 14.21 | Kretscup | 040911 |

|  |
| --- |
| **16 år** |
| 60m | Malene Liavaag | 1996 | 8.42 | Sandnes | 100312 |
| 100m | Jeanette Bigset | 1988 | 12.63 | Lillehammer | 260605 |
| 200m | Jeanette Bigset | 1988 | 26.45 | Lillehammer | 240605 |
| 300m | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 43.62 | Straumsnes | 070796 |
| 400m | Jeanette Bigset | 1988 | 59.38 | Lillehammer | 250605 |
| 600m | Hege Holstad | 1970 | 1:41.78 | Ålesund | 100886 |
| 800m | Trine Pilskog | 1972 | 2:13.63 | Bislett | 020788 |
| 1500m | Trine Pilskog | 1972 | 4:32.53 | Voss | 100788 |
| 3000m | Karete Nesset | 1974 | 10:01.90 | Molde | 120890 |
| 60m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 10.96 | Sandnes | 090312 |
| 80m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 14.01 | Lillehammer | 220612 |
| 100m hekk | Astrid Male | 1957 | 17.0 | Ålesund | 120777 |
| 300m hekk | Ragnhild Liaset | 1973 | 49.14 | Sundsvall | 040689 |
| 400m hekk | Ragnhild Liaset | 1973 | 1:09.7 | Straumsnes | 110689 |
| 1500m hinder | Oda Renate Midtflø | 1989 | 6:14.20 | Moss | 020788 |
| Lengde | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 5.41 | Lillehammer | 200601 |
| Lengde u.t. | Ingvild Grimstad Selvåg | 1985 | 2.45 | Valderøya | 01 |
| Høgde | Iselin Grimstad Selvåg | 1994 | 1.50 | Straumsnes | 140810 |
| Høgde u.t. | Jenny Holstad | 1961 | 1.32 | Ulsteinvik | 200277 |
| Tresteg | Iselin Grimstad Selvåg | 1994 | 11.21 | Molde | 040910 |
| Kule 3 kg | Sara Lande Rise | 1987 | 10.42 | Straumsnes | 210603 |
| Kule 4 kg | Arnhild A. Holstad | 1963 | 9.46 | Ulsteinvik | 070679 |
| Spyd 400g | Ingun Bjåstad | 1974 | 23.12 | Ålesund | 090990 |
| Spyd 600g | Sara Lande Rise | 1987 | 35.83 | Kristiansund | 160803 |
| Diskos 1 kg | Ingun Bjåstad | 1974 | 20.78 | Molde | 120890 |
| Slegge | Christina Kaldhol | 1989 | 28.29 | Straumsnes | 240705 |

|  |
| --- |
| **15 år** |
| 40m | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 6.58 | Sykkylven | 190211 |
| 60m | Hege Holstad | 1970 | 8.5 | Hareid | 050985 |
| **100m** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **12.66** | **Trondheim** | **030921** |
| **200m** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **25.66** | **Molde** | **200621** |
| 400m | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 1:00.44 | Bergsøy | 250695 |
| 800m | Trine Pilskog | 1972 | 2:14.5 | Fana | 220887 |
| 1500m | Trine Pilskog | 1972 | 4:36.9 | Fana | 230887 |
| 3000m | Karete Nesset | 1974 | 10:20.46 | Fana | 250889 |
| 40m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 8.29 | Sykkylven | 200211 |
| 60m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 12.11 | Ranheim | 130311 |
| **80m hekk** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **12.63** | **Molde** | **190621** |
| 100m hekk | Christina Kaldhol | 1989 | 19.74 | Molde | 190904 |
| 200m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 34.11 | Ulsteinvik | 220511 |
| 300m hekk | Sandra Bakkejord Mork | 1996 | 51.95 | Fredrikstad | 260811 |
| 400m hekk | Ragnhild Liaset | 1973 | 1:09.8 | Ålesund | 120688 |
| **Lengde** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **5.41** | **Molde** | **200621** |
| Lengde u.t. | Arnhild A. Holstad | 1963 | 2.31 | Hareid | 090378 |
| Høgde | Natalie Melchior | 1997 | 1.51 | Sandnes | 110312 |
| Høgde u.t. | Christine Braarud | 1963 | 1.28 | Ulsteinvik | 180278 |
| Tresteg | Iselin Grimstad Selvåg | 1994 | 10.04 | Lillehammer | 190609 |
| Kule 3 kg | Christina Kaldhol | 1989 | 9.87 | Ulsteinvik | 210804 |
| Kule 4 kg | Wiviann Jenssen | 1964 | 9.27 | Ulsteinvik | 090679 |
| Spyd 400g | Hege Holstad | 1970 | 26.54 | Hareid | 050985 |
| Spyd 600g | Sara Lande Rise | 1987 | 31.99 | Torvikbukt | 160602 |
| Diskos 1 kg | Ingun Bjåstad | 1974 | 22.82 | Ålesund | 130889 |
| Slegge 4 kg | Christina Kaldhol | 1989 | 29.65 | Sykkylven | 120904 |

|  |
| --- |
| **14 år** |
| 40m | Maria Håbakk Rise | 1997 | 6.07 | Sykkylven | 190211 |
| **60m** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **7.98** | **Ulsteinvik** | **281120** |
| 100m | Jeanette Håbakk | 1972 | 13.4 | Molde | 200986 |
| **200m** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **26.58** | **Ulsteinvik** | **281120** |
| 300m | Jeanette Håbakk | 1972 | 46.1 | Hareid | 070990 |
| 400m | Karete Nesset | 1974 | 1:02.10 | Ørsta | 190488 |
| 600m | Aurora Topphol Midtflø | 1993 | 1:40.04 | Fana | 020607 |
| 800m | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 2:18.74 | Lillehammer | 260694 |
| 1500m | Ingrid Holstad | 1975 | 5:06.03 | Lillehammer | 220689 |
| 60m hekk | Ingunn Bjåstad | 1974 | 9.9 | Molde | 120688 |
| **200m hekk** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **33.37** | **Trondheim** | **060920** |
| Lengde | Elisabet Grimstad | 1974 | 4.96 | Fosnavåg | 110988 |
| Lengde u.t. | Arnhild A Holstad | 1963 | 2.44 | Ulsteinvik | 200277 |
| **Høgde** | **Ane Rise Brandal** | **2007** | **1.53** | **Molde** | **190621** |
| Høgde u.t. | Christine Braarud | 1963 | 1.22 | Ulsteinvik | 100277 |
| Tresteg | Iselin Grimstad Selvåg | 1994 | 9.94 | Stjørdal | 070908 |
| **Stav** | **Ane Rise Brandal** | **2007** | **2.10** | **Molde** | **200621** |
| Kule 3 kg | Arnhild A Holstad | 1963 | 10.02 | Skodje | 210877 |
|  | Christina Kaldhol | 1989 | 10.02 | Lillehammer | 270603 |
| Spyd 400g | Sara Lande Rise | 1987 | 30.80 | Ørsta | 260801 |
| Diskos (1 kg) | Ingun Bjåstad | 1974 | 21.08 | Hareid | 080988 |
| **Slegge (3 kg)** | **Anna Maria Kostaris** | **2007** | **25.91** | **Molde** | **200621** |
| Liten ball 150g | Sara Lande Rise | 1987 | 41.11 | Byrkjelo | 100601 |

|  |
| --- |
| **13 år** |
| 40m | Oda Håbakk Djupvik | 1998 | 6.29 | Sykkylven | 190211 |
| 60m | Beate Husøy | 1979 | 8.2 | Molde | 011192 |
|  | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **8.22** | **Ulsteinvik** | **231119** |
| 80m | Kaviya Sanyajan | 1996 | 12.23 | Ørsta | 09 |
| 100m | Beate Husøy | 1979 | 13.68 | Molde | 060992 |
| **200m** | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **28.36** | **Ulsteinvik** | **231119** |
| 300m | Torunn S Topphol | 1974 | 46.1 | Hareid | 230587 |
| 400m | Ingvil Grimstad | 1975 | 1:07.8 | Ulsteinvik | 150688 |
| 600m | Aurora Topphol Midtflø | 1993 | 1:45.44 | Trondheim | 090906 |
| 800m | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 2:23.23 | Lillehammer | 270693 |
| 1000m | Maria Vollsæter | 1977 | 3:44.5 | Ørsta | 260890 |
| 1500m | Karete Nesset | 1974 | 5:16.2 | Ørsta | 020887 |
| 40m hekk | Oda Håbakk Djupvik | 1998 | 7.53 | Sykkylven | 200211 |
| 60m hekk | Anna Djupvik | 1995 | 10.19 | Ørsta | 240808 |
| 200m hekk | Oda Håbakk Djupvik | 1998 | 33.99 | Ulsteinvik | 220511 |
| Kappgang 1000m | Oda Håbakk Djupvik | 1998 | 7:41.27 | Stjørdal | 030911 |
| Lengde | **Borghild Oline Holstad** | **2006** | **4.82** | **Ulsteinvik** | **231119** |
| Lengde u.t. | Arnhild A Holstad | 1963 | 2.46 | Ørsta | 240976 |
| Høgde | Iselin Grimstad Selvåg | 1994 | 1.45 | Ulsteinvik | 150907 |
| Høgde u.t. | Wiviann Jenssen | 1964 | 1.22 | Hareid | 100377 |
| Tresteg | Iselin Grimstad Selvåg | 1994 | 9.43 | Stjørdal | 090907 |
| **Stav** | **Anna Maria P. Bitocchi** | **2008** | **1.90** | **Molde** | **200621** |
| Kule 3 kg | Wiviann Jenssen | 1964 | 9.79 | Hareid | 040977 |
| Spyd 400g | Sara Lande Rise | 1987 | 22.8 | Bergsøy | 270500 |
| Spyd 600g | Berte Holstad | 1971 | 19.85 | Hareid | 240988 |
| Diskos 1 kg | Renate Hovlid | 1977 | 21.52 | Hareid | 070990 |
| **Slegge 2 kg** | **Anna Maria Kostaris** | **2007** | **22.88** | **Trondheim** | **050920** |
| Liten ball 80g | Anna Hasund | 1991 | 28.58 | Ålesund | 090602 |
| Liten ball 150g | Lise Berit Holm | 1974 | 37.01 | Hareid | 180687 |
| Liten ball 300g | Renate Hovlid | 1977 | 34.74 | Bergsøy | 250890 |
| Sekskamp | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 5050 p | Ørsta | 140893 |

|  |
| --- |
| **12 år** |
| 60m | Unni Stokkevåg | 1976 | 8.4 | Molde | 120688 |
| 80m | Maria Håbakk Rise | 1997 | 11.91 | Ørsta | 09 |
| 100m | Hege Holstad | 1970 | 14.2 | Ålesund | 080582 |
| **200m** | **Synne Selvåg Larsen** | **2009** | **27.88** | **Lillehammer** | **040721** |
| 300m | Ingvil Grimstad | 1975 | 49.0 | Hareid | 230587 |
| 400m | Hege Holstad | 1970 | 1:11.6 | Hareid | 050882 |
| 600m | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 1:48.0 | Byrkjelo | 240592 |
| 800m | Hanne Holm | 1973 | 2:26.37 | Byrkjelo | 140785 |
| 1500m | Ragnhild Gjerde | 1976 | 6:11.40 | Ulsteinvik | 280888 |
| 60m hekk | Maria Håbakk Rise | 1997 | 13.81 | Ørsta | 190910 |
| Lengde | Ida Marlen Kjøde | 1988 | 4.69 | Ulsteinvik | 020900 |
| Lengde u.t. | Renate Hovlid | 1977 | 2.20 | Hareid | 100889 |
| **Høgde** | **Ane Rise Brandal** | **2007** | **1.37** | **Ulsteinvik** | **260519** |
| Høgde u.t. | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 1.10 | Dimna | 0292 |
| Tresteg | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 8.73 | Hareid | 030992 |
| Kule 2 kg | Siv Yolanda Rise | 1979 | 10.73 | Langevåg | 010991 |
| Kule 3 kg | Wiviann Jenssen | 1964 | 7.36 | Skodje | 190876 |
| **Spyd 400g** | **Anna Maria Kostaris** | **2007** | **14.89** | **Ørsta** | **190519** |
| Spyd 600g | Tanja Valkvæ | 1972 | 8.52 | Hareid | 040984 |
| Diskos 1 kg | Renate Hovlid | 1977 | 16.24 | Hareid | 180589 |
| Liten ball 80g | Sofie Bakkejord Mork | 1999 | 46.93 | Molde | 290511 |
| Liten ball 150g | Ingvil Grimstad | 1975 | 36.12 | Ålesund | 290889 |
| Slengball | Janita Røyset | 1993 | 17.23 | Aksla | 120604 |
| Firekamp | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 3457 p | Ørsta | 190992 |

|  |
| --- |
| **11 år** |
| 40m | Gaayathiri Sivapalan | 2000 | 7.48 | Sykkylven | 190211 |
| 60m | Arnhild A Holstad | 1963 | 8.8 | Hareid | 150574 |
| 80m | Oda Djupvik | 1998 | 12.84 | Ørsta | 09 |
| 100m | Arnhild A Holstad | 1963 | 14.2 | Hareid | 080574 |
| **200m** | **Synne Selvåg Larsen** | **2009** | **29.89** | **Ulsteinvik** | **281120** |
| 300m | Ingvil Grimstad | 1975 | 56.4 | Hareid | 240586 |
| 400m | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 1:16.0 | Hareid | 250891 |
| 600m | Ann-Magritt Myrene | 1980 | 1:57.2 | Ørsta | 200891 |
| 800m | Hege Holstad | 1970 | 2:43.0 | Ålesund | 160881 |
| 60m hekk | Anne Liv Holstad | 2000 | 11.93 | Ulsteinvik | 110911 |
| Lengde | Ingvil Grimstad | 1975 | 4.33 | Ålesund | 070586 |
| Lengde u.t. | Arnhild A Holstad | 1963 | 2.07 | Hareid | 271173 |
| **Høgde** | **Ane Rise Brandal** | **2007** | **1.25** | **Ulsteinvik** | **241118** |
| Kule 2 kg | Siv Yolanda Rise | 1979 | 9.21 | Ørsta | 260890 |
| Kule 3 kg | Arnhild A Holstad | 1963 | 6.78 | Ålesund | 080974 |
| Spyd 400g | Iselin Grimstad Selvåg | 1994 | 11.14 | Bergsøy | 040605 |
| Diskos 1 kg | Siv Yolanda Rise | 1979 | 14.24 | Hareid | 070990 |
| Liten ball 80g | Janita Røyset | 1993 | 27.21 | Ålesund | 200604 |
| Liten ball 150g | Lene Bjåstad | 1984 | 38.78 | Hareid | 170695 |
| Slengball | Astrid Andersen | 1995 | 13.42 | Ålesund | 090906 |

**ALDERSREKORDAR GUTAR**

|  |
| --- |
| **18 år** |
| 60m | Nils Eivind Johansen | 1961 | 7.8 | Byrkjelo | 050579 |
| 100m | Audun Garshol | 1951 | 10.8 | Bislett | 120769 |
| 200m | Audun Garshol | 1951 | 22.2 | Bislett | 110769 |
| 400m | Audun Garshol | 1951 | 50.0 | Sarpsborg | 140969 |
| 800m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 1:56.00 | Lillehammer | 280691 |
| 1000m | Jan Helge Djupvik | 1955 | 2:49.8 | Ålesund | 160673 |
| 1500m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 4:02.5 | Førde | 200791 |
| 1 mile | Ole Per Måløy | 1962 | 4:33.4 | Ålesund | 060980 |
| 3000m | Ole Per Måløy | 1962 | 8:44.7 | Ålesund | 010880 |
| 5000m | Jan Magne Breivik | 1969 | 15:57.47 | Ljusdal | 310587 |
| 110m hekk | Karl H Kalland | 1955 | 21.6 | Hareid | 270673 |
| 400m hekk | Karl H Kalland | 1955 | 1:08.0 | Hareid | 270673 |
| 2000m hinder | Jan Magne Breivik | 1969 | 6:09.40 | Raufoss | 050987 |
| Lengde | Audun Garshol | 1951 | 6.88 | Sarpsborg | 130969 |
| Lengde u.t. | Audun Garshol | 1951 | 3.00 | Ulsteinvik | 69 |
| Høgde | Audun Garshol | 1951 | 1.81 | Ørsta | 69 |
| Høgde u.t. | Øystein Hareide | 1961 | 1.45 | Valderøy | 040379 |
| Tresteg | Walter Sollid Rise | 1988 | 11.46 | Straumsnes | 170606 |
| Kule 7,2 kg | Øystein Johansen | 1956 | 8.36 | Hareid | 051074 |
| Kule 5,5 kg | Roar Hansen | 1958 | 10.43 | Fosnavåg | 190676 |
| **Spyd 800g** | **Svenning Veiseth** | **2001** | **54.13** | **Sigdal** | **240819** |
| Diskos | Øystein Johansen | 1956 | 21.74 | Hareid | 300774 |

|  |
| --- |
| **17 år** |
| 40m | Ådne Andersen | 1994 | 5.54 | Sykkylven | 190211 |
| 60m | Ådne Andersen | 1994 | 7.54 | Stange | 190311 |
| 100m | Audun Garshol | 1951 | 11.0 | Ørsta | 230668 |
| 200m | Audun Garshol | 1951 | 22.8 | Ålesund | 150668 |
| 400m | Ådne Andersen | 1994 | 51.00 | Molde | 280511 |
| 600m | Ådne Andersen | 1994 | 1:24.59 | Ulsteinvik | 270611 |
| 800m | Ådne Andersen | 1994 | 1:56.26 | Fana | 060611 |
| 1000m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 2:38.1 | Hareid | 070990 |
| 1500m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 4:02.13 | Bislett | 150990 |
| 1 mile | Kårstein Bjåstad | 1967 | 4:29.8 | Ålesund | 030684 |
| 3000m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 8:55.53 | Fana | 170890 |
| 5000m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 15:23.7 | Molde | 120890 |
| 400m hekk | Øystein Johansen | 1956 | 1:03.0 | Ålesund | 120973 |
| Lengde | Arill Larsen | 1970 | 6.13 | Langevåg | 120987 |
| Lengde u.t. | Øystein Johansen | 1956 | 2.71 | Hareid | 231173 |
| Høgde | Øystein Johansen | 1956 | 1.48 | Hareid | 120973 |
| Høgde u.t. | Harald Arne Berstad | 1971 | 1.25 | Dimna | 230288 |
| Tresteg | Jan Magne Breivik | 1969 | 11.77 | Molde | 200986 |
| Kule 5 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 13.69 | Ulsteinvik | 250513 |
| Kule 7,2 kg | Rune Veiset | 1975 | 9.28 | Straumsnes | 120992 |
| **Spyd 700g** | **Svenning Veiseth** | **2001** | **56.75** | **Overhalla** | **010918** |
| Spyd 800g | Roar Hansen | 1958 | 52.86 | Prestfjord | 050775 |
| Spyd (ny) | Rune Veiseth | 1975 | 41.30 | Bergsøy | 290892 |
| **Diskos 1,5 kg** | **Svenning Veiseth** | **2001** | **27.96** | **Tingvoll** | **150918** |
| Diskos 2 kg | Roar Hansen | 1958 | 22.58 | Hareid | 101075 |
| Slegge | Rune Veiset | 1975 | 18.08 | Kristiansund | 080692 |

|  |
| --- |
| **16 år** |
| 60m | Even Rise | 1973 | 7.4 | Bryn | 080189 |
| 100m | Audun Garshol | 1951 | 11.2 | Ålesund | 67 |
| 200m | Audun Garshol | 1951 | 23.4 | Ålesund | 67 |
| 300m | Runar Heltne | 1980 | 37.44 | Bislett | 050996 |
| 400m | Ådne Andersen | 1994 | 52.36 | Elnesvågen | 270610 |
| 600m | Ådne Andersen | 1994 | 1:24.16 | Ulsteinvik | 190910 |
| 800m | Ådne Andersen | 1994 | 1:57.34 | Fana | 110910 |
| 1000m | Runar Heltne | 1980 | 2:43.02 | Vaksjø | 210796 |
| 1500m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 4:07.98 | Lillehammer | 220689 |
| 1 mile | Kårstein Bjåstad | 1967 | 5:08.4 | Ålesund | 280883 |
| 3000m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 8:52.51 | Fana | 260889 |
| 5000m | Johnny Holstad | 1966 | 18:43.3 | Ålesund | 220982 |
| 100m hekk | Runar Heltne | 1980 | 19.63 | Vaksjø | 200796 |
| 300m hekk | Runar Heltne | 1980 | 40.93 | Straumsnes | 070796 |
| 1500m hinder | Ådne Andersen | 1994 | 4:24.03 | Molde | 030910 |
| Lengde | Audun Garshol | 1951 | 6.44 | Ålesund | 67 |
| Lengde u.t. | Øystein Hareide | 1961 | 2.83 | Molde | 050377 |
| Høgde | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 1.80 | Sandnes | 100312 |
| Høgde u.t. | Øystein Hareide | 1961 | 1.32 | Ulsteinvik | 190277 |
| Tresteg | Ørjan Engen Grimstad | 1990 | 12.63 | Straumsnes | 170606 |
| Stav | Runar Heltne | 1980 | 3.32 | Vaksjø | 200796 |
| Kule 4 kg | Runar Heltne | 1980 | 13.47 | Stovner | 150996 |
| Kule 5 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 13.85 | Sandnes | 110312 |
| Kule 7,2 kg | Anders Egge Brandal | 1991 | 8.42 | Straumsnes | 100607 |
| Spyd 600g | Runar Heltne | 1980 | 53.66 | Stovner | 190996 |
| **Spyd 700g** | **Svenning Veiseth** | **2001** | **50.23** | **Hommelvik** | **170917** |
| Spyd 800g | Roar Hansen | 1958 | 49.24 | Hareid | 071074 |
| Spyd (ny) | Runar Heltne | 1980 | 47.03 | Bislett | 050996 |
| Diskos 1,5 kg | Runar Heltne | 1980 | 39.24 | Stovner | 190996 |
| Diskos 1 kg | Torbjørn Johansen | 1971 | 21.00 | Langevåg | 020987 |
| Nikamp | Runar Heltne | 1980 | 5738 p | Stovner | 150996 |

|  |
| --- |
| **15 år** |
| 60m | Even Rise | 1973 | 7.6 | Hareid | 150688 |
| 100m | Audun Garshol | 1951 | 11.7 | Larsnes | 66 |
| 200m | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 23.41 | Lillehammer | 240611 |
| 300m | Runar Heltne | 1980 | 37.4 | Ålesund | 240995 |
| 400m | Runar Heltne | 1980 | 51.28 | Lillehammer | 220695 |
| 600m | Ådne Andersen | 1994 | 1:33.33 | Stange | 140309 |
| 800m | Runar Heltne | 1980 | 1:58.22 | Lillehammer | 220695 |
| 1000m | Runar Heltne | 1980 | 2:39,72 | Ørsta | 220995 |
| 1500m | Runar Heltne | 1980 | 4:11.90 | Bergen | 090995 |
| 2000m | Runar Heltne | 1980 | 5:50.42 | Bergen | 130895 |
| 3000m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 9:20.4 | Bergsøy | 190688 |
| 5000m | Robert Idar Kleppe | 1973 | 16:52.2 | Straumsnes | 170988 |
| 100m hekk | Ørjan Engen Grimstad | 1990 | 16.67 | Moss | 020905 |
| 400m hekk | Ørjan Engen Grimstad | 1990 | 1:06.72 | Ørsta | 280805 |
| 1500m hinder | Anders Odden Pedersen | 1991 | 5:09.41 | Byrkjelo | 260806 |
| Lengde | Runar Heltne | 1980 | 6.08 | Straumsnes | 160995 |
| Lengde u.t. | Runar Heltne | 1980 | 2.69 | Langevåg | 281295 |
| Høgde | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 1.80 | Ulsteinvik | 220511 |
| Høgde u.t. | Øystein Hareide | 1961 | 1.13 | Ulsteinvik | 200176 |
| Tresteg | Ørjan Engen Grimstad | 1990 | 12.19 | Moss | 020905 |
| Stav | Runar Heltne | 1980 | 2.80 | Ørsta | 030995 |
|  | **Kevin O. S. Wingsternes** | **2001** | **2.80** | **Nittedal** | **210516** |
| Kule 4 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 14.49 | Ranheim | 110311 |
| Kule 7,2 kg | Rune Veiset | 1975 | 7.49 | Ålesund | 090990 |
| Spyd 600g | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 48.02 | Lillehammer | 250611 |
| Spyd 800g | Roar Hansen | 1958 | 42.74 | Hareid | 190973 |
| **Diskos 1 kg** | **Ole Bjørn Riise** | **2001** | **31.99** | **Ørsta** | **220816** |
| Diskos 1,5 kg | Runar Heltne | 1980 | 28.60 | Ørsta | 020995 |
| Diskos 2 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 24.09 | Straumsnes | 030911 |
| **Slegge 4 kg** | **Ole Bjørn Riise** | **2001** | **33.15** | **Ørsta** | **200816** |
| Slegge 7 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 20.13 | Straumsnes | 040911 |
| Liten ball 150g | Johs Chr Riise | 1972 | 48.86 | Hareid | 180687 |
| Liten ball 300g | Rune Veiset | 1975 | 40.42 | Fosnavåg | 270890 |
| **Nikamp** | **Kevin O. S. Wingsternes** | **2001** | **4124 p** | **Nittedal** | **220516** |

|  |
| --- |
| **14 år** |
| 60m | **Peter Olav P. Bitocchi** | **2006** | **7.69** | **Ulsteinvik** | **281120** |
| 100m | Audun Garshol | 1951 | 12.2 | Volda | 65 |
| 200m | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 24.55 | Lillehammer | 170610 |
| 300m | Even Rise | 1973 | 41.6 | Hareid | 230587 |
| 400m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 57.26 | Hareid | 190813 |
| 600m | Runar Heltne | 1980 | 1:33.2 | Larsnes | 070594 |
| 800m | Runar Heltne | 1980 | 2:04.24 | Aksla | 250994 |
| 1500m | Runar Heltne | 1980 | 4:18.1 | Molde | 040994 |
| 3000m | Johannes Ø Røyset | 1973 | 11:05.0 | Ålesund | 140987 |
| 80m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 12.76 | Ulsteinvik | 250513 |
| 200m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 29.82 | Ulsteinvik | 250513 |
| 300m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 45.82 | Hareid | 190813 |
| Lengde | Audun Garshol | 1951 | 5.63 | Volda | 65 |
| Lengde u.t. | Runar Heltne | 1980 | 2.59 | Langevåg | 94 |
| Høgde | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 1.77 | Ørsta | 220810 |
| Høgde u.t. | Johnny Holstad | 1966 | 1.05 | Hareid | 140280 |
| Tresteg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 11.67 | NCC | 290810 |
| Stav | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 2.30 | Molde | 080613 |
| Kule 4 kg | Øyvind Strand | 1962 | 10.86 | Fosnavåg | 190676 |
|  | Bjarte Mork | 1966 | 10.86 | Hareid | 240480 |
| Kule 3 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 13.98 | NCC | 290810 |
| Spyd 800g | Roar Hansen | 1958 | 41.70 | Ålesund | 110872 |
| Spyd 600g | Runar Heltne | 1980 | 45.82 | Lillehammer | 240694 |
| Diskos 1 kg | Runar Heltne | 1980 | 30.76 | Byrkjelo | 020794 |
| **Slegge 3 kg** | **Svenning Veiseth** | **2001** | **28.30** | **Ørsta** | **220815** |
| Liten ball 150g | Magnus Giske Snipsøyr | 1988 | 66.75 | Ålesund | 090602 |
| Liten ball 300g | Tor Azael Rise | 1977 | 42.59 | Bergsøy | 140991 |

|  |
| --- |
| **13 år** |
| 60m | Bjarte Mork | 1966 | 8.0 | Ålesund | 150979 |
|  | Runar Heltne | 1980 | 8.0 | Lillehammer | 250693 |
|  | **August Brandal** | **2001** | **8.03** | **Hareid** | **290614** |
| 100m | Runar Heltne | 1980 | 12.92 | Molde | 110993 |
| **200m** | **Kevin Olai W. Svarstad** | **2001** | **25.77** | **Stjørdal** | **130914** |
| 300m | Ottar Holstad | 1974 | 47.8 | Hareid | 230587 |
| 400m | Kai Ove Gjerde | 1974 | 1:02.1 | Hareid | 180687 |
| **600m** | **Kevin Olai W. Svarstad** | **2001** | **1:35.46** | **Stjørdal** | **130914** |
| 800m | Runar Heltne | 1980 | 2:08.5 | Ålesund | 250993 |
| 1000m | Daniel Slettebakk | 1981 | 3:07.81 | Bergsøy | 280594 |
| 1500m | Runar Heltne | 1980 | 4:28.52 | Molde | 120993 |
| 60m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 9.69 | Lillehammer | 220612 |
| 80m hekk | Runar Heltne | 1980 | 13.90 | Ørsta | 150893 |
| 200m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 26.96 | Stjørdal | 090912 |
| Lengde | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 5.30 | Ulsteinvik | 09 |
| Lengde u.t. | Øyvind Strand | 1962 | 2.34 | Hareid | 240175 |
|  | Runar Heltne | 1980 | 2.34 | Langevåg | 271293 |
| **Høgde** | **Kevin Olai W. Svarstad** | **2001** | **1.61** | **Stjørdal** | **130914** |
| Høgde u.t. | Johnny Holstad | 1966 | 0.95 | Ulsteinvik | 110379 |
| Tresteg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 11.64 | Stjørdal | 09 |
| Stav | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 2.02 | Stjørdal | 080912 |
| Kule 3 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 13.45 | Ulsteinvik | 09 |
| Spyd 400g | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 45.69 | Ulsteinvik | 09 |
| Spyd 600g | Runar Heltne | 1980 | 34.78 | Byrkjelo | 030793 |
| Diskos 1 kg | Runar Heltne | 1980 | 27.98 | Byrkjelo | 030793 |
| Slegge | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 8.93 | Midsund | 200512 |
| Liten ball 150g | Magnus Giske Snipsøyr | 1988 | 59.15 | Byrkjelo | 100601 |
| Liten ball 300g | Tor Azael Rise | 1977 | 36.78 | Bergsøy | 010990 |
| Sekskamp | Olve Brandal | 1980 | 3613 p | Ørsta | 190992 |

|  |
| --- |
| **12 år** |
| 40m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 6.30 | Sykkylven | 190211 |
| 60m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 8.39 | Fana | 110911 |
| 80m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 11.35 | Fana | 110911 |
| 100m | Robin Røyset | 1962 | 13.9 | Hareid | 080674 |
| 200m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 27.40 | Lillehammer | 230611 |
| 300m | Rune Veiset | 1975 | 51.3 | Hareid | 230587 |
|  | Are Pilskog | 1976 | 51.3 |  | 080988 |
| 400m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 1:00.12 | Ulsteinvik | 271011 |
| 600m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 1:43.15 | Fana | 110911 |
| 800m | Runar Heltne | 1980 | 2:15.92 | Ørsta | 190992 |
| 1000m | Runar Heltne | 1980 | 3:03.26 | Lillehammer | 270692 |
| 1500m | Kurt Rognsøy | 1975 | 5:00.3 | Lillehammer | 280687 |
| 3000m | Kurt Rognsøy | 1975 | 11:25.3 | Ålesund | 140987 |
| 40m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 7.52 | Sykkylven | 190211 |
| 60m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 10.23 | Fana | 110911 |
| 200m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 31.71 | Ulsteinvik | 070711 |
| Lengde | Joacim Pedersen | 1995 | 4.75 | Ålesund | 090907 |
| Lengde u.t. | Øystein Hareide | 1961 | 2.25 | Hareid | 271173 |
| Høgde | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 1.48 | Byrkjelo | 030711 |
| Høgde u.t. | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 1.04 | Sykkylven | 190211 |
| Tresteg | Runar Heltne | 1980 | 9.83 | Dimna | 220992 |
| **Stav** | **Karsten L. V. Hodge** | **2008** | **2.10** | **Ulsteinvik** | **290220** |
| Kule 2 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 12.01 | Straumsnes | 250508 |
| Kule 3 kg | Øyvind Strand | 1962 | 9.45 | Langevåg | 160674 |
| Spyd 400g | Runar Heltne | 1980 | 31.82 | Dimna | 220992 |
| Diskos 1 kg | Kurt Rognsøy | 1975 | 14.60 | Hareid | 180687 |
| Diskos | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 23.29 | Ørsta | 210811 |
| Slegge 3 kg | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 22.65 | Ørsta | 200811 |
| Liten ball 80g | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 57.34 | Ulsteinvik | 010608 |
| Liten ball 150g | Runar Heltne | 1980 | 51.64 | Dimna | 220992 |
| Firekamp | Runar Heltne | 1980 | 3707 p | Ørsta | 190992 |

|  |
| --- |
| **11 år** |
| 60m | Alexander Sunde | 1979 | 8.7 | Ulsteinvik | 110890 |
| 80m | Jesper Røyset Håbakk | 1998 | 13.44 | Ørsta | 09 |
| 100m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 14.7 | Ulsteinvik | 110510 |
| 200m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 29.09 | Lillehammer | 170610 |
| 300m | Kurt Rognsøy | 1975 | 52.9 | Hareid | 240586 |
| 400m | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 1:08.09 | Ulsteinvik | 110510 |
| 600m | Runar Heltne | 1980 | 1:46.8 | Bergsøy | 260591 |
| 800m | Runar Heltne | 1980 | 2:24.97 | Lillehammer | 280691 |
| 1000m | Olve Brandal | 1978 | 3:34.8 | Hareid | 070990 |
| 60m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 10.56 | Ørsta | 220810 |
| 200m hekk | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 34.14 | Ulsteinvik | 230510 |
| Lengde | Håkon Orten Trovåg | 1994 | 4.44 | Ulsteinvik | 041005 |
| Lengde u.t. | Robin Røyset | 1962 | 2.10 | Hareid | 271173 |
| Høgde | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 1.36 | Ørsta | 210810 |
| **Høgde u.t.** | **Karsten L. V. Hodge** | **2008** | **0.90** | **Ulsteinvik** | **270119** |
| **Stav** | **Karsten L. V. Hodge** | **2008** | **1.40** | **Ulsteinvik** | **260119** |
| Kule 2 kg | Kristoffer Ø. Hasfjord | 1996 | 11.20 | Eide | 030607 |
| Kule 3 kg | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 8.00 | Ørsta | 190910 |
| Spyd 400g | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 28.22 | Lillehammer | 170610 |
| Diskos 750g | Simon Holstad Grimstad | 1999 | 21.35 | Ørsta | 220810 |
| Diskos 1 kg | Alexander Sunde | 1979 | 12.84 | Hareid | 070990 |
| Slegge | Håvard Mork Breivik | 2001 | 21.80 | Ørsta | 180812 |
| Liten ball 80g | Ola Marius Grønmyr Rise | 1986 | 49.70 | Fosnavåg | 310597 |
| Liten ball 150g | Runar Heltne | 1980 | 45.80 | Langevåg | 010991 |
| Firekamp | Ragnar Røyset | 1981 | 3368 p | Ørsta | 190992 |

Konverteringsreglar mellom manuell og elektronisk tidtaking: manuell tidtaking skal leggast til 0.2s på 60 meter, 0.24s på 100m og 200m, og 0.14s på 400, i høve til elektronisk tidtaking. Lengre distansar har ingen tillegg.