

**Norge / Norway: 2004 - Innendørs / Indoor****Kvinner / Women 45-49 år / years**

pr. 30.06.2004 (oppdatert / updated 07.01.2010)

g - Grop / Pit (for hopp u.t. / Standing Jump Events)  
u - Utendørs / Outdoor (for hopp u.t. / Standing Jump Events)**60m (K45-49)**

Manuelle tider / Handtiming:

8.7 (1) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Lyngdal 21.02.2004

**100m (K45-49)**

14.25 (2) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Drammen 21.03.2004

**400m (K45-49)**

66.14 (1) Inger Lise Fængsrud, Asker SK (55) Drammen 21.03.2004

**800m (K45-49)**

2:33.08 (1) Inger Lise Fængsrud, Asker SK (55) Drammen 20.03.2004

**1500m (K45-49)**

5:11.93 (1) Inger Lise Fængsrud, Asker SK (55) Drammen 21.03.2004

5:24.13 (2) Anna Magrethe Tråve, SK Vidar (55) Drammen 21.03.2004

**3000m (K45-49)**

11:02.05 (1) Anna Magrethe Tråve, SK Vidar (55) Drammen 20.03.2004

**60m hekk / hurdles 76.2 cm (K45-49)**

10.00 (1) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Drammen 19.03.2004

**Høyde / High Jump (K45-49)**

1.52 (1) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Drammen 20.03.2004

**Høyde u.t. / Standing High Jump (K45-49)**

1.22 (1) Inger-Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL (55) Drammen 19.03.2004

1.22 (2) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Drammen 19.03.2004

0.95 Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL (59) Lillesand 25.03.2004

**Lengde / Long Jump (K45-49)**

Lav grop / Low pit:

4.92 (1) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Drammen 20.03.2004

**Lengde u.t. / Standing Long Jump (K45-49)**

2.51 (1) Inger-Lise Sundheim, Ullensaker/Kisa IL (55) Drammen 19.03.2004

2.36 (2) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Drammen 19.03.2004

2.35 (1) Randi Nilsen Torgersen, IL Fenring (59) Ravnanger 14.01.2004

2.21 (1) Merete Røthing, Haugesund IL (58) Haugesund 23.01.2004

2.19 Anne Marie Mjellem, Gloppen FIL (58) Hyen 26.02.2004

2.16 (1) Mona Norheim, IF Klypetussen (59) Sævareid 05.03.2004

1.95 Janice Terjesen Flaathe, Lillesand IL (59) Lillesand 25.03.2004

**Tresteg / Triple Jump (K45-49)**

Lav grop / Low pit:

9.98 (1) Anny Undheim, IL Framsteg (56) Drammen 21.03.2004

**Kule / Shot Put 4.0 kg (K45-49)**

8.58 (1) Mary-Ann Svindal Snorheimsmoen, Oslo Politis IL (59) Drammen 21.03.2004