

Norge / Norway: 2003 - Utendørs / Outdoor**Kvinner / Women 45-49 år / years**

pr. 31.12.2003 (oppdatert / updated 07.01.2010)

100m (K45-49)

13.76	+0,6	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lahti, FIN	13.06.2003
15.81	-0,2	(2)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Stjørdal	03.08.2003
16.03	+1,1	(1)	Lisbeth Grandetrø Hølås, Byåsen IL	(58)	Trondheim/Da	30.08.2003
16.17	+1,1	(2)	Sigrid Stene, Byåsen IL	(56)	Trondheim/Da	30.08.2003
16.32		(1)	Gjertrud Vike, Vossaalliansen	(58)	Voss	14.05.2003

200m (K45-49)

28.22	-1,1	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lahti, FIN	14.06.2003
32.70			Anne Marie Fagerstrøm, Florø T&IF	(55)	Florø	11.06.2003
32.98	+0,1	(2)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Stjørdal	02.08.2003
35.26	-1,6	(1)	Runa Nygård, Ask Friidrett	(54)	Ravnanger	07.07.2003

400m (K45-49)

61.60		(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lahti, FIN	15.06.2003
64.68		(2)	Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	Stjørdal	01.08.2003

Manuelle tider / Handtiming:

93.1			Wenche Hjelmseth, Rana FIK	(55)	Mo i Rana	09.09.2003
------	--	--	----------------------------	------	-----------	------------

800m (K45-49)

2:26.75		(1)	Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	Stjørdal	02.08.2003
2:32.99		(2)	Åse Brødholt, Moss IL	(57)	Stjørdal	02.08.2003
2:34.82		(3)	Anne Nyland, Veldre IL	(58)	Stjørdal	02.08.2003
2:38.4			Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	14.09.2003
2:40.81		(4)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Stjørdal	02.08.2003
2:46.35		(5)	May Grytbakk, Veldre IL	(54)	Stjørdal	02.08.2003
3:04.06		(1)	Sigrid Stene, Byåsen IL	(56)	Trondheim/Da	30.08.2003
3:06.4		(2)	Sigrid Bernhardt, Hurdal IL		Jessheim	25.09.2003
3:12.58		(2)	Lisbeth Grandetrø Hølås, Byåsen IL	(58)	Trondheim/Da	30.08.2003
3:16.5			Wenche Hjelmseth, Rana FIK	(55)	Mo i Rana	09.09.2003

(10)

1500m (K45-49)

5:07.5		(1)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Oslo/St	02.06.2003
5:08.68		(1)	Inger Lise Fængsrud, Royal SK	(55)	Stjørdal	03.08.2003
5:12.34		(2)	Åse Brødholt, Moss IL	(57)	Stjørdal	03.08.2003
5:15.9		(1)	Anne Nyland, Veldre IL	(58)	Brumunddal	16.09.2003
5:40.81		(3)	May Grytbakk, Veldre IL	(54)	Stjørdal	03.08.2003
5:41.2			Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Søgne	26.09.2003
6:39.2			Wenche Hjelmseth, Rana FIK	(55)	Mo i Rana	09.09.2003
6:39.6		(1)	Lisbeth Selnes Jensen, Byåsen IL	(57)	Stjørdal	20.08.2003
6:59.9		(2)	Lisbeth Lien, Byåsen IL	(54)	Stjørdal	20.08.2003

3000m (K45-49)

10:36.91		(1)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Stjørdal	01.08.2003
11:01.06		(2)	Åse Brødholt, Moss IL	(57)	Stjørdal	01.08.2003
11:31.39		(3)	Norunn Stavø, Florø T&IF	(57)	Stjørdal	01.08.2003
11:51.80		(4)	May Grytbakk, Veldre IL	(54)	Stjørdal	01.08.2003
12:55.89		(1)	Gjertrud Vike, Vossaalliansen	(58)	Voss	14.05.2003
13:22.14		(1)	Turid Kroglund, Overhalla IL	(55)	Overhalla	15.05.2003
13:31.31		(1)	Sigrid Stene, Byåsen IL	(56)	Trondheim/Da	30.08.2003
13:34.19		(2)	Lisbeth Grandetrø Hølås, Byåsen IL	(58)	Trondheim/Da	30.08.2003

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

14:46		(1)	Trude Essie Gulbrandsen Ask, Romerike Runners	(54)	Lørenfallet	09.09.2003
-------	--	-----	---	------	-------------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

14:06.3		(1)	Laila Grandalsmo, Stjørdal 3D	(55)	Stjørdal	18.06.2003
---------	--	-----	-------------------------------	------	----------	------------

5000m (K45-49)

18:15.84		(1)	Anna Magrethe Tråve, SK Vidar	(55)	Stjørdal	03.08.2003
18:48.9		(1)	Nina Hansteen, Royal SK	(58)	Bjørkelangen	01.06.2003

80m hekk / hurdles 76.2 cm (K45-49)

13.41	-1,2	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Lahti, FIN	13.06.2003
-------	------	-----	---------------------------	------	------------	------------

Høyde / High Jump (K45-49)

1.45		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	14.09.2003
1.26	(2)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Stjørdal	02.08.2003

Lengde / Long Jump (K45-49)

4.82		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Søgne	26.09.2003
3.76	+1,3 (1)	Ingeborg Marit Berg, Singsås IL	(58)	Trondheim/Da	30.08.2003
3.66	-1,5 (2)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Stjørdal	01.08.2003
3.42		Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Høksund	25.09.2003
3.04	+0,0 (2)	Lisbeth Grandetrø Høllås, Byåsen IL	(58)	Trondheim/Da	30.08.2003

Tresteg / Triple Jump (K45-49)

10.18	(1)	Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	20.08.2003
8.37	+1,4 (6)	Herdis Elin Lexau, Florø T&IF	(54)	Carolina, PUR	12.07.2003

Kule / Shot Put 4.0 kg (K45-49)

9.78		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Hillerød, DEN	07.09.2003
9.08	(1)	Anne Marie Skjellaug, Gjøvik FIK	(56)	Stjørdal	02.08.2003
8.99	(1)	Ingeborg Marit Berg, Singsås IL	(58)	Støren	17.06.2003
8.91	(2)	Ann Kristin Granrud Straume, IL Yrjar	(55)	Stjørdal	02.08.2003
8.23	(5)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Geithus	18.09.2003
7.97		Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Kristiansand	30.08.2003
7.77		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	20.08.2003
7.61		Wenche Dørum, Royal SK	(54)	Ski	18.08.2003
7.40		Kari Kamstrup Hovind, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	25.09.2003
6.93		Gjertrud Sandåker, Sørild FIK	(54)	Grimstad	08.09.2003
		(10)			

Diskos / Discus Throw 1.0 kg (K45-49)

37.18		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Herlufsholm, DEN	31.05.2003
33.36	(1)	Ann Kristin Granrud Straume, IL Yrjar	(55)	Stjørdal	03.08.2003
33.07	(1)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Geithus	15.09.2003
21.02		Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Kristiansand	29.08.2003
13.14		Maire Roiha Sunde, Ålesund FIK	(56)	Ålesund	09.07.2003

Slegge / Hammer Throw 4.0 kg (K45-49)

30.15	(3)	Live Båsen Eriksen, Modum FIK	(58)	Drammen	05.09.2003
30.08		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Herlufsholm, DEN	03.06.2003
25.57		Anny Undheim, IL Framsteg	(56)	Vågsbygd	14.09.2003
23.17	(1)	Ann Kristin Granrud Straume, IL Yrjar	(55)	Stjørdal	02.08.2003

Spyd / Javelin Throw 600 g (K45-49)

21.66		Britt Fredheim Øia, IF Eiker-Kvikk	(54)	Kristiansand	30.08.2003
19.13		Ingerid Qvale, Lørenskog FIL	(57)	Tårnby, DEN	11.10.2003
13.60		Maire Roiha Sunde, Ålesund FIK	(56)	Ålesund	09.07.2003

Vekt / Weight Throw 9.08 kg (K45-49)

8.90	(1)	Ann Kristin Granrud Straume, IL Yrjar	(55)	Stjørdal	03.08.2003
------	-----	---------------------------------------	------	----------	------------