

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor**Kvinner / Women 45-49 år / years**

pr. 31.12.2009 (oppdatert / updated 04.01.2010)

60m (K45-49)

9.76	-0,3	(1)	Anita Vassnes, Austevoll IK	(63)	Storebø	01.06.2009
9.85		(1)	Anlaug Skjærvik, Jøa IL	(62)	Jøa	25.07.2009

100m (K45-49)

15.55	-1,8	(1)	Beatrice Lanz Berntsen, IK Tjalve	(64)	Moss	21.08.2009
16.24	+0,0	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	10.08.2009
16.87	+0,3	(5)KSh1	Diane Iren Rønsholm, IL Molde-Olymp IL	(60)	Midsund	08.08.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

15.97	-0,6	(1)	Hilde Christin Jernberg, Posten Logistikk	(62)	Brumunddal	04.09.2009
-------	------	-----	---	------	------------	------------

200m (K45-49)

31.55	+0,7	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	28.07.2009
33.46	-0,5	(2)KS	Angunn Øvrebø, GTI	(62)	Sandnes	05.05.2009
34.09	-1,3	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Moss	22.08.2009

400m (K45-49)

77.10		(2)	Oddveig Dybdahl Fagervold, Selbu IL	(61)	Brumunddal	05.09.2009
-------	--	-----	-------------------------------------	------	------------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

73.23		(1)	Hilde Christin Jernberg, Posten Logistikk	(62)	Brumunddal	05.09.2009
-------	--	-----	---	------	------------	------------

800m (K45-49)

2:26.61		(3)KS	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Oslo/Bi	17.06.2009
2:54.34		(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	29.07.2009
3:27.1		(1)	Linda Marie Aanes Woldvik, Kløfta IL	(62)	Jessheim	19.09.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2:58.3		(1)	Hilde Fagerbekk	(64)	Lørenfallet	02.06.2009
--------	--	-----	-----------------	------	-------------	------------

1500m (K45-49)

4:56.98		(7)KS	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Oslo/Bi	14.07.2009
5:20.0		(1)	Ann Sissel Vehus, Vinne IL	(64)	Stjørdal	19.08.2009
5:42.24		(1)	Oddveig Dybdahl Fagervold, Selbu IL	(61)	Brumunddal	04.09.2009
5:46.5		(2)	Solvor Ingunn Moen, Hitra FIK	(62)	Stjørdal	19.08.2009
5:52.9		(1)	Bente Mariann Tenold Holter, Ullensaker/Kisa IL	(62)	Jessheim	04.06.2009
5:56.8		(4)	Sissel Anne Høiås, Forra IL	(63)	Stjørdal	19.08.2009
6:22.3		(2)	Inger Gustavson, Ullensaker/Kisa IL	(64)	Jessheim	04.06.2009
7:05.4		(1)	Solveig S. Varberg, Osterøy IL	(61)	Hatland	27.04.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

6:06.12		(2)	Hilde Christin Jernberg, Posten Logistikk	(62)	Brumunddal	04.09.2009
6:18.8		(5)	Anne Kjersti Bakken, Kvithamar BIL	(62)	Stjørdal	19.08.2009
6:44.37		(3)	Anne Elisabeth Nielsen, PIL Kristiansand	(63)	Brumunddal	04.09.2009
6:56.3		(3)	Unn Haaland, Ullensaker/Kisa IL	(61)	Jessheim	04.06.2009

3000m (K45-49)

10:27.07		(1)KS	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Oslo/Bi	24.05.2009
11:12.2		(1)	Ann Sissel Vehus, Vinne IL	(64)	Stjørdal	17.06.2009
11:14.51		(1)	Elise Orten, IL Fri	(64)	Hatland	03.08.2009
12:44.5		(2)	Sissel Anne Høiås, Forra IL	(63)	Stjørdal	17.06.2009
15:27.6		(1)	May Hamre Nielsen, IL Express	(61)	Fevik	09.05.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

13:13.0		(1)	Hilde Fagerbekk	(64)	Lørenfallet	08.09.2009
13:50.4		(3)	Anne Kjersti Bakken, Kvithamar BIL	(62)	Stjørdal	17.06.2009

5000m (K45-49)

17:58.25		(2)KS	Hilde Vintervoll Gjessing, IK Tjalve	(63)	Oslo/Bi	04.06.2009
18:57.99		(1)	Nina Wavik Ytterstad, SK Vidar	(62)	Moss	23.08.2009
19:51.02		(5)KS	Ingunn Monsen, SK Vidar	(63)	Oslo/Bi	09.07.2009
23:31.67		(4)KS	Hege Tokerud, Fredrikstad IF	(63)	Lisleby	26.06.2009

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

14.41	-1,1	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	28.07.2009
-------	------	-----	---------------------------------	------	------------	------------

Høyde / High Jump (K45-49)

1.48	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	28.07.2009
------	-----	---------------------------------	------	------------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.25	(1)	Hilde Christin Jernberg, Posten Logistikk	(62)	Brumunddal	05.09.2009
------	-----	---	------	------------	------------

Lengde / Long Jump (K45-49)

4.02	+0,1	(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	29.07.2009
------	------	-----	---------------------------------	------	------------	------------

3.59	-0,6	(4)KS	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Bi	05.09.2009
------	------	-------	-------------------------------------	------	---------	------------

3.04		(1)	Anlaug Skjærvik, Jøa IL	(62)	Jøa	25.07.2009
------	--	-----	-------------------------	------	-----	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

3.49		(1)	Reidun Svendsen, PIL Kristiansand	(64)	Brumunddal	04.09.2009
------	--	-----	-----------------------------------	------	------------	------------

Medvind / Wind-assisted:

3.71	+2,8	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Moss	22.08.2009
------	------	-----	-------------------------------------	------	------	------------

3.69	+3,3	(-)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Moss	22.08.2009
------	------	-----	-------------------------------------	------	------	------------

3.66	+3,0	(-)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Moss	22.08.2009
------	------	-----	-------------------------------------	------	------	------------

Tresteg / Triple Jump (K45-49)

7.89	-0,3	(3)KS	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Bi	04.09.2009
------	------	-------	-------------------------------------	------	---------	------------

Kule / Shot Put 4.0 kg (K45-49)

9.19		(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	28.07.2009
------	--	-----	---------------------------------	------	------------	------------

8.70		(4)	Bente Liland, FIK BFG Fana	(62)	Fana	03.09.2009
------	--	-----	----------------------------	------	------	------------

8.62		(6)KS	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Prestfoss	05.09.2009
------	--	-------	--------------------------------	------	-----------	------------

8.35		(m)	Hilde Vehus, Lyngdal IL	(61)	Lyngdal	19.09.2009
------	--	-----	-------------------------	------	---------	------------

6.82		(1)	Anlaug Skjærvik, Jøa IL	(62)	Jøa	25.07.2009
------	--	-----	-------------------------	------	-----	------------

6.77		(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Moss	22.08.2009
------	--	-----	-------------------------------------	------	------	------------

6.64		(1)	Berit Karina Nordby Eidissen, IL Pioner	(61)	Finnfjordbotn	07.09.2009
------	--	-----	---	------	---------------	------------

6.13		(3)	Marit Møgster, Austevoll IK	(62)	Storebø	01.06.2009
------	--	-----	-----------------------------	------	---------	------------

5.88		(1)	Tone Simensen, IL Sandvin	(61)	Sande	03.06.2009
------	--	-----	---------------------------	------	-------	------------

5.81		(1)	Elise Thomassen, Porsanger IL	(63)	Lakselv	15.09.2009
------	--	-----	-------------------------------	------	---------	------------

(10)

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

7.54		(1)	Reidun Svendsen, PIL Kristiansand	(64)	Brumunddal	05.09.2009
------	--	-----	-----------------------------------	------	------------	------------

6.64		(2)	Hilde Christin Jernberg, Posten Logistikk	(62)	Brumunddal	05.09.2009
------	--	-----	---	------	------------	------------

5.88		(3)	Rita Normann, PIL Harstad	(60)	Brumunddal	05.09.2009
------	--	-----	---------------------------	------	------------	------------

5.58		(4)	Unni Pernille Ressem Ekle, PIL Trondheim	(60)	Brumunddal	05.09.2009
------	--	-----	--	------	------------	------------

Diskos / Discus Throw 1.0 kg (K45-49)

36.30		(1)KS	Jorunn Tangen Hole, IL ROS	(61)	Sæby, DEN	03.10.2009
-------	--	-------	----------------------------	------	-----------	------------

23.35		(3)KS	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Prestfoss	17.09.2009
-------	--	-------	--------------------------------	------	-----------	------------

19.09		(2)KS	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Bi	04.09.2009
-------	--	-------	-------------------------------------	------	---------	------------

17.17		(m)	Hilde Vehus, Lyngdal IL	(61)	Lyngdal	19.09.2009
-------	--	-----	-------------------------	------	---------	------------

16.39		(1)	Berit Karina Nordby Eidissen, IL Pioner	(61)	Finnfjordbotn	21.09.2009
-------	--	-----	---	------	---------------	------------

14.40		(1)	Hege Teien, IL Sandvin	(64)	Sande	22.09.2009
-------	--	-----	------------------------	------	-------	------------

13.42		(11)KS	Diane Iren Rønsholm, IL Molde-Olymp IL	(60)	Midsund	08.08.2009
-------	--	--------	--	------	---------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

24.24		(1)	Reidun Svendsen, PIL Kristiansand	(64)	Brumunddal	04.09.2009
-------	--	-----	-----------------------------------	------	------------	------------

18.88		(2)	Hilde Christin Jernberg, Posten Logistikk	(62)	Brumunddal	04.09.2009
-------	--	-----	---	------	------------	------------

Slegge / Hammer Throw 4.0 kg (K45-49)

21.50		(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Lyngdal	19.09.2009
-------	--	-----	-------------------------------------	------	---------	------------

17.47		(1)	Ragnfrid Nedberge Llano, Laksevåg T&IL	(64)	Laksevåg	14.09.2009
-------	--	-----	--	------	----------	------------

16.41		(1)	Tone Simensen, IL Sandvin	(61)	Sande	01.10.2009
-------	--	-----	---------------------------	------	-------	------------

Spyd / Javelin Throw 600 g (K45-49)

28.34		(m)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK	(64)	Lahti, FIN	29.07.2009
-------	--	-----	---------------------------------	------	------------	------------

26.03		(4)KS	Margit Aaby Flatin, Sigdal FIK	(60)	Prestfoss	06.09.2009
-------	--	-------	--------------------------------	------	-----------	------------

19.42		(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Moss	21.08.2009
-------	--	-----	-------------------------------------	------	------	------------

19.01		(m)	Hilde Vehus, Lyngdal IL	(61)	Lyngdal	19.09.2009
-------	--	-----	-------------------------	------	---------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

27.29		(1)	Reidun Svendsen, PIL Kristiansand	(64)	Brumunddal	05.09.2009
-------	--	-----	-----------------------------------	------	------------	------------

13.21		(2)	Rita Normann, PIL Harstad	(60)	Brumunddal	05.09.2009
-------	--	-----	---------------------------	------	------------	------------

Vekt / Weight Throw 9.08 kg (K45-49)

8.54		(m)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Lyngdal	19.09.2009
------	--	-----	-------------------------------------	------	---------	------------

7.80		(m)	Hilde Vehus, Lyngdal IL	(61)	Lyngdal	19.09.2009
------	--	-----	-------------------------	------	---------	------------

4-kamp / Tetrathlon (K45-49)

465		(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene	(61)	Egersund	06.06.2009
-----	--	-----	-------------------------------------	------	----------	------------

(60.65-6.69-1.97w-8:04.51) / +0,1 / +2,9

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor

7-kamp / Heptathlon (K45-49)

4632	(3)	Mariann Sandsund, Steinkjer FIK (14.41-1.48-9.19-31.55/4.02-28.34-2:54.34) / -1,1 / +0,7 / +0,1	(64)	Lahti, FIN	28-29.07.2009
------	-----	--	------	------------	---------------

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (K45-49)

2282	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene (21.50-6.57-16.30-17.82-8.54)	(61)	Lyngdal	19.09.2009
------	-----	--	------	---------	------------

2096	(2)	Hilde Vehus, Lyngdal IL (11.75-8.35-17.17-19.01-7.80)	(61)	Lyngdal	19.09.2009
------	-----	--	------	---------	------------

Alternativt resultat / Alternative result:

2244	(1)	Kate Moane Alnes, Stovnerkameratene (20.73-6.58-15.22-18.65-8.43)	(61)	Tønsberg	25.04.2009
------	-----	--	------	----------	------------