

**Norge / Norway: 2010 - Utendørs / Outdoor****Kvinner / Women 35-39 år / years**

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 28.02.2011)

**60m (K35-39)**

9.20	-0,4	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010
10.25	-0,4	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	01.10.2010

## Manuelle tider / Handtiming:

9.4	-0,6	(1)	Sidsel Fosse, Lyngdal IL	(72)	Lyngdal	01.06.2010
-----	------	-----	--------------------------	------	---------	------------

**100m (K35-39)**

14.56	+0,0	(1)	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Florø	13.08.2010
15.58	-0,4	(1)	Tanja Elisabeth Surdal, Møi IL	(71)	Egersund	10.06.2010
16.51	-1,3	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	01.10.2010

## Medvind / Wind-assisted:

14.06	+2,4	(1)KS	Heidi E. Vold Lorentzen, Dønna IL	(71)	Bodø	21.08.2010
14.30	+3,1	(3)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	12.07.2010

## Manuelle tider / Handtiming:

14.3		(1)KS	Tonje Vråle, IF Sturla	(71)	Drammen	19.09.2010
------	--	-------	------------------------	------	---------	------------

**200m (K35-39)**

28.89	-2,0	(1)	Siri Rostoft Kristjansson, IL i BUL	(74)	Costa Mesa, USA	12.06.2010
29.18	-0,3	(1)	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	14.09.2010
32.84	-0,6	(1)	Gry Helen Askeland, Mjøsdaalen IL	(73)	Indre Arna	02.10.2010
37.04	-4,1	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	02.10.2010

## Medvind / Wind-assisted:

29.13	+2,3	(3)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	12.07.2010
29.17	+2,4	(1)	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Florø	14.08.2010
30.56	+2,4	(2)	Anne Lillegård, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Florø	14.08.2010

**300m (K35-39)**

45.44		(1)	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	14.09.2010
-------	--	-----	--------------------------------	------	---------	------------

**400m (K35-39)**

60.97		(3)KSA	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Odense, DEN	27.06.2010
61.15		(1)	Siri Rostoft Kristjansson, IL i BUL	(74)	Costa Mesa, USA	10.07.2010
63.12		(2)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Fana	15.09.2010
63.74		(2)	Ellen Reiner-Vestli, IF Graabein Sætre	(72)	Florø	15.08.2010
68.65		(3)	Anne Lillegård, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Florø	15.08.2010

**600m (K35-39)**

1:54.4		(1)KS	Tonje Vråle, IF Sturla	(71)	Drammen	19.09.2010
1:54.5		(1)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	28.04.2010

**800m (K35-39)**

2:12.11		(2)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Odense, DEN	27.06.2010
2:21.32		(9)KS	Hanne Lyngstad, IK Tjalve	(75)	Sandnes	21.08.2010
2:21.34		(4)KS	Ellen Reiner-Vestli, IF Graabein Sætre	(72)	Brüssel, BEL	08.05.2010
2:23.18		(8)KS	Siri Rostoft Kristjansson, IL i BUL	(74)	Walnut, USA	06.06.2010
2:29.87		(10)KS	Anne Lillegård, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Oslo/Bi	27.05.2010
2:30.39		(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Hatland	14.09.2010
2:30.75		(1)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Ravnanger	25.08.2010
3:09.1		(1)	Hilde Johansen, Haga IF	(73)	Lørenfallet	01.06.2010

**1000m (K35-39)**

3:45.71		(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	02.10.2010
---------	--	-------	--------------------------------	------	---------	------------

**1500m (K35-39)**

4:22.88	(4)KS	Hanne Lyngstad, IK Tjalve	(75)	Florø	29.05.2010
4:25.55	(11)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	Uden, NED	03.07.2010
4:57.09	(1)	Siri Rostoft Kristjansson, IL i BUL	(74)	Costa Mesa, USA	12.06.2010
5:02.55	(1)	Ellen Reiner-Vestli, IF Graabein Sætre	(72)	Brasschaat, BEL	12.06.2010
5:11.96	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	03.10.2010
5:12.31	(2)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	11.09.2010
5:16.1	(1)	Line Mathisen, Ullensaker/Kisa IL	(71)	Jessheim	10.06.2010
5:20.5	(1)	Anne Lillegård, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Oslo/St	31.05.2010
6:03.4	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010
6:07.1	(2)	Marianne Opsahl, Ullensaker/Kisa IL	(73)	Jessheim	10.06.2010

(10)

**3000m (K35-39)**

9:25.93	(5)KS	Hanne Lyngstad, IK Tjalve	(75)	Oslo/Bi	19.05.2010
9:34.01	(1)KS	Lisbet Pedersen, IK Tjalve	(75)	København, DEN	04.06.2010
10:52.10	(9)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Nadderud	11.06.2010
11:04.0	(4)KS	Torun Øvergaard Aarvik, FIK BFG Fana	(71)	Fana	27.06.2010
11:06.63	(1)	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	02.10.2010
11:30.29	(1)KS	Ellen Reiner-Vestli, IF Graabein Sætre	(72)	Brüssel, BEL	09.05.2010
11:40.28	(1)KS	Ann Kristin Dyrkolbotn, SK Vidar	(73)	Oslo/Bi	27.05.2010
12:22.8	(2)	Birgit Økern Jensen, IL Stjørdals-Blink	(72)	Stjørdal	16.06.2010
12:44.39	(1)KS	Kjersti Tysse Plätzer, IL Norna-Salhus	(72)	Fana	22.09.2010
13:04.6	(1)	Siv Møllegaard Randby, Sørums IL	(72)	Lørenfallet	07.09.2010
13:08.8	(2)	Hilde Johansen, Haga IF	(73)	Lørenfallet	07.09.2010

(10)

**5000m (K35-39)**

19:08.31	(2)KS	Vigdis Gaupholm Reigstad, IL Fri	(73)	Indre Arna	10.10.2010
19:20.0	(2)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	23.07.2010
22:56.2	(1)	Ana Maria Gutierrez, GTI	(72)	Stavanger/St	26.10.2010
23:41.5	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010
24:44.2	(2)	Anne Helen Hana, GTI	(71)	Stavanger/St	26.10.2010

**10000m (K35-39)**

40:07.5	(1)KS	Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad IF	(71)	Lisleby	17.09.2010
---------	-------	--	------	---------	------------

Ulovlig bruk av mannlig hare / Unlegal male pace assistance:

37:23.28	(2)KS	Anne Lise (Tyssø) Nevin, Strindheim IL	(73)	Trondheim/St	10.06.2010
----------	-------	--	------	--------------	------------

**100m hekk / hurdles 84.0 cm (K35-39)**

21.97	-2,3	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	01.10.2010
23.33	-1,6	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010

**200m hekk / hurdles 76.2 cm (K35-39)**

43.38	-2,4	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	02.10.2010
46.90	-2,4	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	02.10.2010

**400m hekk / hurdles 76.2 cm (K35-39)**

87.82		(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	02.10.2010
102.34		(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	02.10.2010

**3000m hinder / steeplechase 76.2 cm (K35-39)**

10:29.47	(1)KS	Hanne Lyngstad, IK Tjalve	(75)	Lillehammer	19.06.2010
14:36.98	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	02.10.2010

**Høyde / High Jump (K35-39)**

1.40	(1)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Indre Arna	02.10.2010
1.24	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	01.10.2010
1.15	(1)KS	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Søgne	12.09.2010
1.08	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

1.30	(1)	Anja Kinck, IL Skarphedin (RUS)	(73)	Florø	13.08.2010
------	-----	---------------------------------	------	-------	------------

**Stav / Pole Vault (K35-39)**

1.70	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	02.10.2010
------	-------	----------------------------	------	---------	------------

**Lengde / Long Jump (K35-39)**

4.30	+0,8	(1)	Hilde Kaland Kongsrud, IL Fri	(73)	Indre Arna	02.10.2010
4.13	+0,3	(14)KS	Ellen Reiner-Vestli, IF Graabein Sætre	(72)	Forest, BEL	15.05.2010
4.13	-0,3	(2)	Gry Helen Askeland, Mjøsdaalen IL	(73)	Indre Arna	02.10.2010
4.07	+1,0	(1)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	29.06.2010
3.90	-0,3	(2)KS	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Søgne	12.09.2010
3.47	+0,0	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010
3.38	+0,0	(1)	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve	(75)	Oslo/St	31.05.2010

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

4.16	+0,0	(-)	Anja Kinck, IL Skarphedin (RUS)	(73)	Florø	14.08.2010
------	------	-----	---------------------------------	------	-------	------------

## Medvind / Wind-assisted:

4.66	+2,8	(1)KS	Heidi E. Vold Lorentzen, Dønna IL	(71)	Bodø	21.08.2010
4.29	+2,2	(1)	Anja Kinck, IL Skarphedin (RUS)	(73)	Florø	14.08.2010

**Tresteg / Triple Jump (K35-39)**

8.80		(1)KS	Tonje Vråle, IF Sturla	(71)	Drammen	19.09.2010
8.57	+0,8	(m)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	02.10.2010
7.87	-0,2	(2)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Florø	15.08.2010
6.50	+1,3	(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	02.10.2010

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

9.30	-0,1	(-)	Anja Kinck, IL Skarphedin (RUS)	(73)	Florø	15.08.2010
------	------	-----	---------------------------------	------	-------	------------

## Medvind / Wind-assisted:

9.31	+2,1	(1)	Anja Kinck, IL Skarphedin (RUS)	(73)	Florø	15.08.2010
------	------	-----	---------------------------------	------	-------	------------

**Kule / Shot Put 4.0 kg (K35-39)**

10.57		(1)KS	Hanne Waksvik Hustad, Måndalen IL	(75)	Ulsteinvik	19.09.2010
10.16		(1)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	28.04.2010
8.51		(2)KS	Wibekke Salvenes, Åkra IL	(71)	Haugesund	14.07.2010
8.13		(3)KS	Liv Hestås, Sømna IL	(75)	Vik i Helgeland	30.09.2010
8.03		(1)KS	Heidi E. Vold Lorentzen, Dønna IL	(71)	Bodø	22.08.2010
7.73		(2)KS	Ann Kristin Lorentzen, Dønna IL	(71)	Bodø	22.08.2010
7.61		(1)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Egersund	06.05.2010
7.60		(1)	Gry Helen Askeland, Mjøsdaalen IL	(73)	Hosanger	28.06.2010
7.58		(3)KS	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve	(75)	Oslo/Bi	27.08.2010
6.96		(1)	Tina Bråten, Nittedal IL	(72)	Nittedal	18.09.2010
			(10)			
6.82		(6)KS	Berit Amundsen, Brønnøysund IL	(74)	Vik i Helgeland	24.09.2010
6.58		(2)	Lise Bjøru, Sømna IL	(75)	Vik i Helgeland	09.09.2010

**Diskos / Discus Throw 1.0 kg (K35-39)**

48.37		(2)KS	Elin Isane, Gloppen FIL	(75)	Tønsberg	16.06.2010
35.46		(1)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Strandebarm	03.07.2010
25.48		(1)KS	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve	(75)	Greverud	09.08.2010
22.21		(2)KS	Wibekke Salvenes, Åkra IL	(71)	Haugesund	14.07.2010
16.93		(m)KS	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010
14.13		(1)	Jane Karlsen Lunde, Stord IL	(73)	Bergen/Sk	21.09.2010

## Utenfor NFIF og manglende informasjon om vind / Club outside NAA and wind-data missing:

15.00		(1)	Signe Merete Schulze, PIL Kristiansand	(72)	Kristiansand	10.09.2010
-------	--	-----	--	------	--------------	------------

**Slegge / Hammer Throw 4.0 kg (K35-39)**

39.32		(1)	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve	(75)	Greverud	31.10.2010
25.91		(1)	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	01.07.2010
12.97		(6)KSM	Eli Lunde Simmenes, Osterøy IL	(73)	Hatland	01.10.2010

**Spyd / Javelin Throw 600 g (K35-39)**

41.17		(1)KS	Helga Reigstad, Osterøy IL	(72)	Hatland	09.06.2010
20.60		(1)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Egersund	10.06.2010
18.75		(1)KS	Wibekke Salvenes, Åkra IL	(71)	Haugesund	14.07.2010
18.04		(2)	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve	(75)	Florø	13.08.2010
17.41		(1)KS	Tonje Vråle, IF Sturla	(71)	Drammen	19.09.2010

**Vekt / Weight Throw 9.08 kg (K35-39)**

10.27		(m)	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve	(75)	Heggedal/Ka	28.08.2010
7.35		(2)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Florø	15.08.2010

## Ikke en permanent eller godkjent arena / Irregular conditions, not a permanent facility:

7.39		(1)	Tanja Elisabeth Surdal, Moi IL	(71)	Kristiansand	24.01.2010
------	--	-----	--------------------------------	------	--------------	------------

**Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (K35-39)**

1943		(1)	Ragna Matea Jensen, IK Tjalve (37.59-7.06-nm-18.62-10.27)	(75)	Heggedal/Ka	28.08.2010
------	--	-----	--	------	-------------	------------

**4x100m stafett / Relay (K35-39)**

60.94		(1)	Steinkjer FIK (Toril Lauritsen Nyborg(67)-Mari Ann Landsem Melhus(68)-Ellen Schjei Wekre(67)-Liv Karin Olsen Flak(65))		Steinkjer	22.05.2010
-------	--	-----	---	--	-----------	------------

**4x400m stafett / Relay (K35-39)**

4:39.67		(1)	Steinkjer FIK (Toril Lauritsen Nyborg(67)-Mari Ann Landsem Melhus(68)-Lillian Hatling(73)-Ellen Schjei Wekre(67))		Steinkjer	23.05.2010
---------	--	-----	--	--	-----------	------------

**4x800m stafett / Relay (K35-39)**

11:08.82	(1)	Steinkjer FIK	Steinkjer	22.05.2010
		(Mari Ann Landsem Melhus(68)-Lillian Hatling(73)-Liv Karin Olsen Flak(65)-Kari Grindberg(68))		

**1000m stafett / Swedish Relay (K35-39)**

2:45.48	(1)	Florø T&IF	Florø	14.08.2010
		(Aslaug Mork(73)-Ann Sissel Tresnes(69)-Anne-Sissel Nordbotten(62)-Anita Buarøy Stenevik(67))		

2:52.65	(1)	IL Fri	Indre Arna	03.10.2010
		(Ingunn Gatland Jacobsen(67)-Kristin Holtan(66)-Vigdís Gaupholm Reigstad(73)-Elise Orten(64))		