

LAGSERIEN I FRIIDRETT – 1. DIV. MENN 2019

TFIK satser på serien i år (som mange andre lag også gjør). Vi kan kjempe nesten helt i toppen – hvis !?!

Hvis du får med maks antall tellende øvelser (5stk) så er du med i vår loddtrekning om kr. 5.000.

Vi må ha 15 obligatoriske mesterskapesøvelser i tillegg til 15 valgfrie øvelser (hvorav min. 5 tekniske)

Lykke til!

(O: obligatorisk V: valgfri *: aktuelle øvelser ob l.)

Øvelse	Navn	Resultat	Når	Poeng O	Poeng V	O	V
100m	HENRIK F	11.15	Grevesk. 10.07	804		1	
	KRISTOFFER S	11.53	Tyrving 16.06		713		16
	SEBASTIAN B	11.62	Grevesk. 25.05		693		17
	HENRIK D	12.28	Grevesk. 10.07		554		18
200m	KRISTOFFER S	23.44	Tyrving 15.06	703		2	
	SEBASTIAN B	23.53	Tyrving 14.06		694		19
	HENRIK D	24.06	Tyrving 15.06		641		20
	HÅVARD F P	24.52	Porsg. 26.05		598		21
400m	HÅVARD F P	51.79	Tyrving 16.06	697		3	
	KRISTOFFER S	53.32	Drammen 12.05		631		22
	HENRIK D	57.60	Drammen 12.05		480		23
800m	HÅVARD F P	1.58.13	Tyrving 15.06	725		4	
	OLE PETTER F	2.01.54	Grevesk. 25.05		658		24
1500m	OLE PETTER F	4.04.56	Grevesk. 25.05	718		5	
3000m	OLE PETTER F	8.33.46	Bergen 15.05		798		25
5000m	OLE PETTER F	14.40.00	Bislet 05.07	818		6	
10000m	*						
110mh	*						
200mh							
400mh							
3000mh							
Lengde	HENRIK F	7.65	Lambs. 04.06	962		7	
	SEBASTIAN B	6.35	Bislet 31.05		685		26
	ODDVAR V	5.66	Grevesk. 09.07		528		27
	THOMAS C R	5.03	Modum 21.06		379		28
Tresteg	*						
Stav							
Høyde	THOMAS C R	1.52	Modum 22.06	375		8	
Kule	*						
Diskos	*						
Spyd	*						
Slegge	*						
LUT							
HUT							
21 av 30 ø:				SUM	5802	8052	13.854

15.07.19ks (7 obligatoriske og 2 valgfrie(tekniske) øvelser mangler)

LAGSERIEN I FRIIDRETT – 3. DIV. kvinner 2019

Her er også oversikten for kvinner. Skal vi rykke opp en divisjon i år?

Vi må ha 12 obligatoriske mesterskapesøvelser i tillegg til 8 valgfrie øvelser (hvorav min. 2 tekniske)

Lykke til!

Øvelse	Navn	Resultat	Når	Poeng O	Poeng V	O	V
100m	CLAUDIA H F	12.60	Lilleh. 23.06	741		1	
	TUVA A	13.60	Grevesk. 29.06		572		13
	MATHEA W K	14.02	Asker 07.06		507		14
200m	CLAUDIA H F	25.93	Asker 08.06	731		2	
	MATHEA W K	28.38	Asker 08.06		553		15
	MARIA F P	29.31	Asker 08.06		493		16
400m	MATHEA W K	68.06	Drammen 24.04	467		3	
800m	LEONA A V	2.17.76	Bislet 05.07	695		4	
	ISABEL E	2.20.08	Bislet 01.07		666		17
1500m	ISABEL E	4.45.99	Tyrving 16.06	689		5	
	LEONA A V	4.55.93	Grevesk. 25.05		633		18
3000m							
5000m							
10000m							
100mh							
200mh							
400mh							
3000mh							
Lengde	CLAUDIA H F	5.16	Larvik 15.05	653		6	
	MARIA F P	4.38	Grevesk. 09.07		480		19
Tresteg	MATHEA W K	9.21	Bislet 01.07	473		7	
	MARIA F P	9.09	Sfjr. 05.06		460		20
Stav							
Høyde	*						
Kule	*						
Diskos	MARI H S	30.75	Grevesk. 09.07	593		8	
Spyd	*						
Slegge	*						
LUT							
HUT							
16 av 20ø: SUM				5042	4364	9.406	

15.07.19ks (4 obligatoriske øvelser mangler)