

# 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
200m	HENRIK F	22.25	Prestfoss 24.08	832		2	
	KRISTOFFER S	23.44	Tyrving 15.06		703		18
	SEBASTIAN B	23.53	Tyrving 14.06		694		19
400m	HÅVARD F P	51.79	Tyrving 16.06	697		3	
	HÅVARD DFS	52.62	Prestfoss 23.08		660		20
800m	HÅVARD F P	1.58.13	Tyrving 15.06	725		4	
	OLE PETTER F	2.01.54	Grevesk. 25.05		658		21
1500m	OLIVER A V	3.55.39	Gøteborg 16.08	806		5	
	OLE PETTER F	4.04.56	Grevesk. 25.05		718		22
3000m	OLE PETTER F	8.25.77	Bislet 17.06		833		23
5000m	JONATAN A V	14.21.38	Kr.sand 18.08	864		6	
	OLE PETTER F	14.40.00	Bislet 05.07		818		24
	OLIVER A V	14.51.19	Prestfoss 25.08		792		25
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
Tresteg	HENRIK F	15.55	Kr.sand 17.08	933		8	
	ODDVAR V	12.01	Grevesk. 24.08		561		28
Stav							
Høyde	HENRIK F	1.90	Prestfoss 25.08	738		9	
Kule	*						
Diskos	*						
Spyd	*						
Slegge	*						
LUT	THOMAS C R	2.68	Hvam 09.03		491		29
HUT	THOMAS C R	1.34	Tønsberg 14.02		491		30
24 av 30 ø: SUM				7361	10038	17.399	

25.08.19ks (6 obligatoriske 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
<b>100m</b>	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
	MARI H S	14.08	Arvika 27.07		498		15
<b>200m</b>	CLAUDIA H F	25.93	Asker 08.06	731		2	
	MATHEA W K	28.36	Jessheim 11.08		554		16
<b>400m</b>	MATHEA W K	68.06	Drammen 24.04	467		3	
<b>800m</b>	LEONA A V	2.17.76	Bislet 05.07	695		4	
	ISABEL E	2.20.08	Bislet 01.07		666		17
<b>1500m</b>	LEONA A V	4.45.76	Prestfoss 23.08	690		5	
	ISABEL E	4.45.99	Tyrving 16.06		689		18
3000m							
<b>5000m</b>							
<b>10000m</b>							
<b>100mh</b>							
200mh							
<b>400mh</b>							
<b>3000mh</b>							
<b>Lengde</b>	CLAUDIA H F	5.16	Larvik 15.05	653		6	
	MARIA F P	4.38	Grevesk. 09.07		480		19
<b>Tresteg</b>	MATHEA W K	9.21	Bislet 01.07	473		7	
<b>Stav</b>							
<b>Høyde</b>	*						
<b>Kule</b>	*						
<b>Diskos</b>	MARI H S	30.75	Grevesk. 09.07	593		8	
	MARI H	23.65	Larvik 28.07		468		20
<b>Spyd</b>	*						
<b>Slegge</b>	*						
LUT							
HUT							
16 av 20ø: <b>SUM</b>				<b>5043</b>	<b>4434</b>	<b>9.477</b>	

23.08.19ks (4 obligatoriske øvelser mangler)