

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	11.42	Jessheim 06.09		739		16
	SEBASTIAN B	11.59	Grevesk. 21.09		699		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	51.45	Sandefj. 18.08	713		3	
	HÅVARD DFS	52.31	Sandefj. 18.08		674		20
800m	HÅVARD F P	1.57.83	Urædd 28.08	731		4	
1500m	OLIVER A V	3.55.39	Gøteborg 16.08	806		5	
	OLE PETTER F	4.04.56	Grevesk. 25.05		718		21
3000m	OLE PETTER F	8.25.77	Bislet 17.06		833		22
	JONATAN A V	8.38.92	Jessheim 06.09		774		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	KRISTOFFER S	59.85	Grevesk. 19.10	626		7	
3000mh							
Lengde	HENRIK F	7.65	Lambs. 04.06	962		8	
	SEBASTIAN B	6.35	Bislet 31.05		685		26
	ODDVAR V	5.94	Grevesk. 31.08		593		27
Tresteg	HENRIK F	15.55	Kr.sand 17.08	933		9	
	SEBASTIAN B	12.43	Grevesk. 19.10		607		28
Stav	SEBASTIAN B	2.62	Grevesk. 19.10	397		10	
Høyde	HENRIK F	1.93	Jessheim 08.09	763		11	
Kule	IVER H	13.59	Grevesk. 12.10	707		12	
Diskos	IVER H	44.17	Grevesk. 12.10	759		13	
	EVEN H	37.27	Grevesk. 05.10		633		29
Spyd	IVER H	47.37	Grevesk. 19.10	591		14	
	Slegge	IVER H	40.15	Grevesk. 19.10	617		15
LUT	FREDRIK H	2.97	Grevesk. 19.10		655		30
25 av 30 ø: SUM				11038	10673	21.711	

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	13.92	Grevesk. 12.10		523		14
200m	CLAUDIA H F	25.93	Asker 08.06	731		2	
	MATHEA W K	28.36	Jessheim 11.08		554		15
	TUVA A	29.03	Sfj. KM 14.09		511		16
400m	MATHEA W K	66.42	Grevesk. 19.11	503		3	
800m	LEONA A V	2.17.76	Bislet 05.07	695		4	
	ISABEL E	2.20.08	Bislet 01.07		666		17
1500m	LEONA A V	4.45.76	Prestfoss 23.08	690		5	
	ISABEL E	4.45.99	Tyrving 16.06		689		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
	MARI H S	4.34	Sfj. KM 15.09		470		20
Tresteg	MATHEA W K	9.21	Bislet 01.07	473		7	
Stav							
Høyde	MARI H S	1.30	Sfj. KM 14.09	418		8	
Kule	MARI H S	8.12	Grevesk. 12.10	440		9	
Diskos	MARI H S	30.75	Grevesk. 09.07	593		10	
Spyd	NORA Ø	35.14	Grevesk. 6.102	626		11	
Slegge	MARI S H	37.18	Grevesk. 05.10	645		12	
LUT							
HUT							
17 av 20ø: SUM				7208	4465	11.673	