

NM friidrett veteran 2011
I.F. HELLAS
KVINNER

ØVELSE	K 35-39		K 40-44		K 45-49		K 50-54		K 55-59		K 60-64		K 65-69		K 70-74		K 75-79		K 80-84		K 85-89		K 90-94	
	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid
100 m			F		F	1700	F	1710	F	1705	F	1710	F	1710	F	1710								
200 m	L	1100	L	1100	L	1105	L		L	1110	L		L	1110	L		L		L		L		L	
400 m	S	1155	S	1155	S	1155	S		S	1205	S	1205	S		S		S		S		S		S	
800 m	L	1215	L	1215	L		L		L		L	1215	L	1215	L		L		L		L		L	
1500 m	F	1800	F		F	1800	F		F		F	1800	F	1800	F		F		F		F		F	
3000 m	L		L		L		L		L		L		L	1410	L		L		L		L		L	
5000 m	S		S		S		S		S		S		S	1300	S		S		S		S		S	
3000 m kappg	F		F		F	1920	F		F		F		F	1920	F		F		F		F		F	
korthekk	S		S	1000	S		S		S	1000	S	1010	S	1010										
langhekk									L	1025			L	1025										
2000 m hinder	L		L		L		L		L		L		L		L		L		L		L		L	
1000 m st.	L	1500	L	1500	L	1500	L	1500	L	1500	L	1500	L	1500	L	1500	L	1500	L	1500	L		L	
høyde	F	1730	F		F	1730	F		F	1600	F	1600	F	1600	F		F	1600	F		F		F	
stav	F		F		F	1400	F		F		F		F		F		F		F		F		F	
lengde	L	1000	L	1000	L	1000	L	1000	L	1000	L		L	1000	L		L	1000	L		L		L	
tresteg	S	1000	S	1000	S	1000	S	1000	S		S		S	1000	S		S	1000	S		S		S	
kule	L	1245	L	1245	L	1245	L	1145	L	1145	L	1030	L	1030	L		L	1030	L	1030	L		L	
spyd	F		F	1600	F	1600	F	1730	F	1730	F	1810	F	1810	F		F		F	1810	F		F	
slegge	L	900	L		L	900	L	900	L	900	L	900	L	900	L		L		L	900	L		L	
diskos	S	1300	S	1300	S	1300	S	1300	S	1300	S	1300	S	1300	S		S		S	1300	S		S	
vektkast	S	1230	S	1230	S	1230	S	1230	S	1230	S	1040	S	1040	S		S	1040	S	1040	S		S	

NM friidrett veteran 2011
I.F. HELLAS
MENN

ØVELSE	NB!!!! Forsøk 100 m M 45-49 kl. 1600 NB!!!!																											
	M 35-39		M 40-44		M 45-49		M 50-54		M 55-59		M 60-64		M 65-69		M 70-74		M 75-79		M 80-84		M 85-89		M 90-94		M 95-99			
	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid	Dag	Tid
100 m	F	1650	F	1650	F	1645	F	1640	F	1650	F	1635	F	1630	F	1625	F	1620	F	1615	F		F		F		F	
200 m	L	1115	L	1120	L	1125	L	1130	L	1135	L	1140	L	1145	L	1150	L	1155	L	1200	L		L		L		L	
400 m	S	1110	S	1110	S	1115	S	1125	S	1130	S	1130	S	1140	S	1145	S	1145	S		S		S		S		S	
800 m	L		L	1225	L	1230	L	1240	L	1245	L	1255	L	1255	L	1300	L	1300	L		L		L		L		L	
1500 m	S	1220	S	1220	S	1220	S	1230	S	1230	S	1245	S	1245	S	1245	S	1245	S		S		S		S		S	
3000 m											F	1720	F	1720	F	1720	F	1720	F	1720	F		F		F		F	
5000 m	F	1820	F	1820	F	1820	F	1850	F	1850	S	1300	S	1300	S	1300	S		S	1300	S		S		S		S	
10000 m	S	1345	S	1345	S	1345	S		S	1345	S		S		S	1345	S		S		S		S		S		S	
korthekk	S		S	1100	S	1100	S	1035	S	1035	S	1045	S	1045	S	1020	S	1020	S		S		S		S		S	
langhekk	L	1000	L	1000	L	1000	L	1010	L	1010	L	1035	L	1035	L	1045	L	1045										
2000 m hinder											L	1315	L	1315	L		L	1315	L		L		L		L		L	
3000 m hinder	L	1340	L		L		L	1340	L	1340																		
5000 m kappg	F	1920	F		F		F	1920	F		F	1920	F	1920	F	1920	F		F		F		F		F		F	1920
1000 m st.	L	1515	L	1515	L	1515	L	1515	L	1515	L	1515	L	1515	L	1515	L	1515	L	1515	L		L		L		L	
høyde	L	1000	L	1000	L	1000	L	1100	L	1100	L	1100	L	1100	L	1230	L	1230	L	1230	L		L		L		L	
stav	F		F		F	1400	F	1400	F	1400	F	1400	F	1400	F	1400	F	1400	F		F		F		F		F	
lengde	F	1730	F	1730	F	1730	F	1600	F	1600	F	1600	F	1900	F	1900	F	1900	F	1900	F		F		F		F	
tresteg	S	1200	S	1200	S	1200	S	1200	S	1200	S	1200	S	1100	S	1100	S	1100	S	1100	S		S		S		S	
kule	F	1940	F	1940	F	1940	F	1910	F	1910	F	1810	F	1810	F	1655	F	1655	F	1600	F	1600	F		F		F	
spyd	S	1000	S	1000	S	1000	S	1050	S	1050	S	1140	S	1140	S	1250	S	1250	S	1400	S	1400	S		S		S	
slegge	L	1230	L	1230	L	1230	L	1330	L	1330	L	1400	L	1400	L	1100	L	1100	L	1015	L	1015	L		L		L	
diskos	L	1000	L	1000	L	1000	L	1130	L	1130	L	1220	L	1220	L	1350	L	1350	L	1520	L	1520	L		L		L	1520
vektkast	S	1230	S	1230	S	1230	S	1320	S	1320	S	1320	S	1320	S	1425	S	1425	S	1000	S	1000	S		S		S	