



# Østlandet Vektløfterregion

Regionsrekorder for Østlandet Vektløfterregion  
Rekorder ført siden 17.10.2015

Oppdatert 01.05.2018

Rekorder satt i løpet av de siste 30 dager er markert i blått

# Ungdom kvinner

## 44 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>         | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 19 kg         | Iben Karete Karlsen | Gjøvik AK    | 20.01.2018  |
| Støt       | 25 kg         | Iben Karete Karlsen | Gjøvik AK    | 28.12.2017  |
| Sammenlagt | 43 kg         | Iben Karete Karlsen | Gjøvik AK    | 20.01.2018  |

## 48 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>         | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 18 kg         | Iben Karete Karlsen | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Støt       | 24 kg         | Iben Karete Karlsen | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Sammenlagt | 42 kg         | Iben Karete Karlsen | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |

## 53 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 18 kg         | Hanne Synnøve Totland | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Støt       | 24 kg         | Hanne Synnøve Totland | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Sammenlagt | 42 kg         | Hanne Synnøve Totland | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |

## 58 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 15 kg         | Mila Cheyenne | Lenja AK     | 07.04.2018  |
| Støt       | 30 kg         | Mila Cheyenne | Lenja AK     | 07.04.2018  |
| Sammenlagt | 45 kg         | Mila Cheyenne | Lenja AK     | 07.04.2018  |

## 63 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>             | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 28 kg         | Selma Victoria Simensen | T & IL National | 29.06.2016  |
| Støt       | 37 kg         | Selma Victoria Simensen | T & IL National | 29.06.2016  |
| Sammenlagt | 65 kg         | Selma Victoria Simensen | T & IL National | 29.06.2016  |

## 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 67 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 21.02.2016  |
| Støt       | 86 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 21.02.2016  |
| Sammenlagt | 153 kg        | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 21.02.2016  |

## 75 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 71 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 14.11.2015  |
| Støt       | 86 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 21.02.2016  |
| Sammenlagt | 155 kg        | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 14.11.2015  |

## +75 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 35 kg         | Nora Tvette | Spydeberg Atletene | 23.02.2018  |
| Støt       | 66 kg         | Nora Tvette | Spydeberg Atletene | 23.02.2018  |
| Sammenlagt | 101 kg        | Nora Tvette | Spydeberg Atletene | 23.02.2018  |

## Junior kvinner

### 48 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>               | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 38 kg         | Selina Fredsvik Hillestad | Oslo AK      | 19.12.2017  |
| Støt       | 48 kg         | Selina Fredsvik Hillestad | Oslo AK      | 21.10.2017  |
| Sammenlagt | 83 kg         | Selina Fredsvik Hillestad | Oslo AK      | 21.10.2017  |

### 53 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 18 kg         | Hanne Synnøve Totland | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Støt       | 24 kg         | Hanne Synnøve Totland | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Sammenlagt | 42 kg         | Hanne Synnøve Totland | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |

### 58 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 15 kg         | Mila Cheyenne | Lenja AK     | 07.04.2018  |
| Støt       | 30 kg         | Mila Cheyenne | Lenja AK     | 07.04.2018  |
| Sammenlagt | 45 kg         | Mila Cheyenne | Lenja AK     | 07.04.2018  |

### 63 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>             | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 28 kg         | Selma Victoria Simensen | T & IL National | 29.06.2016  |
| Støt       | 37 kg         | Selma Victoria Simensen | T & IL National | 29.06.2016  |
| Sammenlagt | 65 kg         | Selma Victoria Simensen | T & IL National | 29.06.2016  |

## 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 67 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 21.02.2016  |
| Støt       | 86 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 21.02.2016  |
| Sammenlagt | 153 kg        | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 21.02.2016  |

## 75 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 82 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 28.04.2018  |
| Støt       | 96 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 28.04.2018  |
| Sammenlagt | 178 kg        | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 28.04.2018  |

## 90 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 72 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Støt       | 91 kg         | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |
| Sammenlagt | 163 kg        | Maren Fikse | Gjøvik AK    | 24.03.2018  |

## Senior kvinner

### 48 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>               | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 38 kg         | Selina Fredsvik Hillestad | Oslo AK      | 19.12.2017  |
| Støt       | 48 kg         | Selina Fredsvik Hillestad | Oslo AK      | 21.10.2017  |
| Sammenlagt | 83 kg         | Selina Fredsvik Hillestad | Oslo AK      | 21.10.2017  |

### 53 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 50 kg         | Tina Madeleine Larsen | Spydeberg Atletene | 26.02.2016  |
| Støt       | 60 kg         | Tina Madeleine Larsen | Spydeberg Atletene | 26.02.2016  |
| Sammenlagt | 110 kg        | Tina Madeleine Larsen | Spydeberg Atletene | 26.02.2016  |

### 58 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>             | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 65 kg         | Ragnhild Haug Lillegård | Oslo AK      | 28.12.2017  |
| Støt       | 84 kg         | Ragnhild Haug Lillegård | Oslo AK      | 28.12.2017  |
| Sammenlagt | 149 kg        | Ragnhild Haug Lillegård | Oslo AK      | 28.12.2017  |

## 63 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>    | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 68 kg         | Kaia Hillesdal | Lørenskog AK | 22.04.2018  |
| Støt       | 91 kg         | Kaia Hillesdal | Lørenskog AK | 22.04.2018  |
| Sammenlagt | 159 kg        | Kaia Hillesdal | Lørenskog AK | 22.04.2018  |

## 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>          | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 81 kg         | Jacqueline Dahlstrøm | Spydeberg Atletene | 14.04.2017  |
| Støt       | 103 kg        | Jacqueline Dahlstrøm | Spydeberg Atletene | 14.04.2017  |
| Sammenlagt | 184 kg        | Jacqueline Dahlstrøm | Spydeberg Atletene | 14.04.2017  |

## 75 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 88 kg         | Melissa Schanche      | Spydeberg Atletene | 02.06.2017  |
| Støt       | 103 kg        | Silje Emilie Tønnesen | Spydeberg Atletene | 12.08.2017  |
| Sammenlagt | 182 kg        | Melissa Schanche      | Spydeberg Atletene | 02.06.2017  |

## 90 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>      | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 78 kg         | Melissa Schanche | Spydeberg Atletene | 15.10.2016  |
| Støt       | 91 kg         | Melissa Schanche | Spydeberg Atletene | 15.10.2016  |
| Sammenlagt | 169 kg        | Melissa Schanche | Spydeberg Atletene | 15.10.2016  |

## +90 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 45 kg         | Marit Jørgenrud | Spydeberg Atletene | 25.03.2016  |
| Støt       | 62 kg         | Marit Jørgenrud | Spydeberg Atletene | 25.03.2016  |
| Sammenlagt | 107 kg        | Marit Jørgenrud | Spydeberg Atletene | 25.03.2016  |

## Ungdom menn

### 56 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 32 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Støt       | 45 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Sammenlagt | 77 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |

## 62 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 41 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 13.03.2016  |
| Støt       | 51 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 27.01.2016  |
| Sammenlagt | 89 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 13.03.2016  |

## 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 44 kg         | Gard Sveipe Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 19.05.2017  |
| Støt       | 58 kg         | Gard Sveipe Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 19.05.2017  |
| Sammenlagt | 102 kg        | Gard Sveipe Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 19.05.2017  |

## 77 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 60 kg         | Henrik Hauge          | T & IL National    | 04.06.2016  |
| Støt       | 80 kg         | Gard Sveipe Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 21.10.2017  |
| Sammenlagt | 130 kg        | Henrik Hauge          | T & IL National    | 04.06.2016  |

## 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 70 kg         | John Vidar Lund | Lenja AK     | 23.09.2017  |
| Støt       | 91 kg         | John Vidar Lund | Lenja AK     | 23.09.2017  |
| Sammenlagt | 161 kg        | John Vidar Lund | Lenja AK     | 23.09.2017  |

## 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 76 kg         | John Vidar Lund | Lenja AK     | 04.11.2017  |
| Støt       | 105 kg        | John Vidar Lund | Lenja AK     | 04.11.2017  |
| Sammenlagt | 181 kg        | John Vidar Lund | Lenja AK     | 04.11.2017  |

## +94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>         | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 105 kg        | Johannes N Johansen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Støt       | 123 kg        | Johannes N Johansen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Sammenlagt | 228 kg        | Johannes N Johansen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |

## Junior menn

## 56 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 32 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Støt       | 45 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Sammenlagt | 77 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |

## 62 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 41 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 13.03.2016  |
| Støt       | 51 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 27.01.2016  |
| Sammenlagt | 89 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 13.03.2016  |

## 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 45 kg         | Tony Ngyen  | Spydeberg Atletene | 23.02.2018  |
| Støt       | 70 kg         | Tony Ngyen  | Spydeberg Atletene | 23.02.2018  |
| Sammenlagt | 115 kg        | Tony Ngyen  | Spydeberg Atletene | 23.02.2018  |

## 77 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>    | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 72 kg         | Islam Tangijev | T & IL National | 15.10.2016  |
| Støt       | 90 kg         | Benjamin Winås | T & IL National | 28.12.2016  |
| Sammenlagt | 162 kg        | Benjamin Winås | T & IL National | 28.12.2016  |

## 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>  | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 85 kg         | Henrik Hauge | T & IL National | 21.02.2018  |
| Støt       | 95 kg         | Henrik Hauge | T & IL National | 09.06.2017  |
| Sammenlagt | 180 kg        | Henrik Hauge | T & IL National | 21.02.2018  |

## 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>                        | <i>Klubb</i>   | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------------------------|----------------|-------------|
| Rykk       | 80 kg         | Jonas Sebastian Haakenstad Karlsen | Christiania AK | 10.12.2016  |
| Støt       | 106 kg        | John Vidar Lund                    | Lenja AK       | 03.03.2018  |
| Sammenlagt | 185 kg        | Jonas Sebastian Haakenstad Karlsen | Christiania AK | 10.12.2016  |

## 105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>               | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 102 kg        | Bjørn Christian Stabo-Eeg | T & IL National | 04.06.2016  |
| Støt       | 126 kg        | Bjørn Christian Stabo-Eeg | T & IL National | 04.06.2016  |
| Sammenlagt | 228 kg        | Bjørn Christian Stabo-Eeg | T & IL National | 04.06.2016  |

## +105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>               | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 112 kg        | Bjørn Christian Stabo-Eeg | Gjøvik AK    | 10.12.2016  |
| Støt       | 140 kg        | Bjørn Christian Stabo-Eeg | Gjøvik AK    | 28.12.2016  |
| Sammenlagt | 242 kg        | Bjørn Christian Stabo-Eeg | Gjøvik AK    | 10.12.2016  |

## Senior menn

### 56 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 32 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Støt       | 45 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |
| Sammenlagt | 77 kg         | Kim Andre Åndalen | Gjøvik AK    | 17.10.2015  |

### 62 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>      | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 79 kg         | Jan Sander Herje | Oslo AK      | 18.02.2017  |
| Støt       | 96 kg         | Jan Sander Herje | Oslo AK      | 18.02.2017  |
| Sammenlagt | 175 kg        | Jan Sander Herje | Oslo AK      | 18.02.2017  |

### 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>          | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 118 kg        | Daniel Roness Strand | Spydeberg Atletene | 02.09.2017  |
| Støt       | 150 kg        | Daniel Roness Strand | Spydeberg Atletene | 12.08.2017  |
| Sammenlagt | 264 kg        | Daniel Roness Strand | Spydeberg Atletene | 12.04.2016  |

### 77 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>          | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 116 kg        | Daniel Roness Strand | Spydeberg Atletene | 24.06.2016  |
| Støt       | 150 kg        | Daniel Roness Strand | Spydeberg Atletene | 15.09.2017  |
| Sammenlagt | 265 kg        | Daniel Roness Strand | Spydeberg Atletene | 15.09.2017  |

### 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 128 kg        | Tomas Fjeldberg | Spydeberg Atletene | 06.01.2017  |
| Støt       | 150 kg        | Leik Simon Aas  | T & IL National    | 17.10.2015  |
| Sammenlagt | 276 kg        | Tomas Fjeldberg | Spydeberg Atletene | 01.07.2017  |



## 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 130 kg        | Tomas Fjeldberg | Spydeberg Atletene | 03.02.2017  |
| Støt       | 155 kg        | Eirik Mølmshaug | Lørenskog AK       | 18.02.2018  |
| Sammenlagt | 277 kg        | Leik Simon Aas  | T & IL National    | 18.02.2018  |

## 105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>              | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 130 kg        | Tor Kristoffer Klethagen | Gjøvik AK    | 18.02.2018  |
| Støt       | 157 kg        | Tor Kristoffer Klethagen | Gjøvik AK    | 18.02.2018  |
| Sammenlagt | 287 kg        | Tor Kristoffer Klethagen | Gjøvik AK    | 18.02.2018  |

## +105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>        | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|--------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 130 kg        | Kenneth Heidenberg | T & IL National | 26.12.2015  |
| Støt       | 160 kg        | Kenneth Heidenberg | T & IL National | 26.12.2015  |
| Sammenlagt | 290 kg        | Kenneth Heidenberg | T & IL National | 26.12.2015  |

## Veteraner kvinner 35 - 39 år (K1)

### 58 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 40 kg         | Ingrid Ledoux | Oslo AK      | 10.06.2017  |
| Støt       | 50 kg         | Ingrid Ledoux | Oslo AK      | 10.06.2017  |
| Sammenlagt | 90 kg         | Ingrid Ledoux | Oslo AK      | 10.06.2017  |

### 63 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>      | <i>Klubb</i>   | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------|----------------|-------------|
| Rykk       | 49 kg         | Camilla Pedersen | Christiania AK | 16.09.2017  |
| Støt       | 62 kg         | Camilla Pedersen | Christiania AK | 21.10.2017  |
| Sammenlagt | 111 kg        | Camilla Pedersen | Christiania AK | 20.01.2018  |

### 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 45 kg         | Hilde Næss  | Lørenskog AK | 19.02.2016  |
| Støt       | 58 kg         | Hilde Næss  | Lørenskog AK | 19.02.2016  |
| Sammenlagt | 103 kg        | Hilde Næss  | Lørenskog AK | 19.02.2016  |

## 75 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 53 kg         | Agnieszka Brannsether | T & IL National | 21.10.2017  |
| Støt       | 82 kg         | Agnieszka Brannsether | T & IL National | 11.10.2017  |
| Sammenlagt | 132 kg        | Agnieszka Brannsether | T & IL National | 11.10.2017  |

## 90 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 53 kg         | Agnieszka Brannsether | T & IL National | 08.04.2017  |
| Støt       | 80 kg         | Agnieszka Brannsether | T & IL National | 08.04.2017  |
| Sammenlagt | 133 kg        | Agnieszka Brannsether | T & IL National | 08.04.2017  |

## Veteraner kvinner 40 - 44 år (K2)

### 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i> | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 48 kg         | Kaja Sæther | Oslo AK      | 28.12.2015  |
| Støt       | 60 kg         | Kaja Sæther | Oslo AK      | 28.12.2015  |
| Sammenlagt | 108 kg        | Kaja Sæther | Oslo AK      | 28.12.2015  |

### 75 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 40 kg         | Marianne Lund | Lenja AK     | 26.11.2016  |
| Støt       | 44 kg         | Marianne Lund | Lenja AK     | 26.11.2016  |
| Sammenlagt | 84 kg         | Marianne Lund | Lenja AK     | 26.11.2016  |

### 90 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 43 kg         | Marianne Lund | Lenja AK     | 21.05.2016  |
| Støt       | 51 kg         | Marianne Lund | Lenja AK     | 21.05.2016  |
| Sammenlagt | 94 kg         | Marianne Lund | Lenja AK     | 21.05.2016  |

## Veteraner kvinner 45 - 49 år (K3)

## Veteraner kvinner 50 - 54 år (K4)

### 90 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 28 kg         | Eva Grøndahl Lundberg | Spydeberg Atletene | 07.04.2018  |
| Støt       | 36 kg         | Eva Grøndahl Lundberg | Spydeberg Atletene | 21.10.2017  |
| Sammenlagt | 63 kg         | Eva Grøndahl Lundberg | Spydeberg Atletene | 07.04.2018  |

## Veteraner kvinner 55 - 59 år (K5)

## Veteraner kvinner 60 - 64 år (K6)

## Veteraner kvinner 65 - 69 år (K7)

## Veteraner kvinner 70 - 74 år (K8)

## Veteraner kvinner 75 - 79 år (K9)

## Veteraner kvinner 80 - 84 år (K10)

## Veteraner menn 35 - 39 år (M1)

### 62 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>      | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 55 kg         | Harald Borgebund | T & IL National | 16.09.2017  |
| Støt       | 68 kg         | Harald Borgebund | T & IL National | 16.09.2017  |
| Sammenlagt | 123 kg        | Harald Borgebund | T & IL National | 16.09.2017  |

### 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>      | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 65 kg         | Harald Borgebund | T & IL National | 03.02.2018  |
| Støt       | 76 kg         | Harald Borgebund | T & IL National | 07.03.2018  |
| Sammenlagt | 140 kg        | Harald Borgebund | T & IL National | 03.02.2018  |

### 77 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>    | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 68 kg         | Nicolai Roness | Gjøvik AK    | 20.02.2018  |
| Støt       | 88 kg         | Nicolai Roness | Gjøvik AK    | 26.04.2017  |
| Sammenlagt | 154 kg        | Nicolai Roness | Gjøvik AK    | 26.04.2017  |

### 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 82 kg         | Ole Marius Hovdum | T & IL National | 30.01.2016  |
| Støt       | 100 kg        | Ole Marius Hovdum | T & IL National | 30.01.2016  |
| Sammenlagt | 182 kg        | Ole Marius Hovdum | T & IL National | 30.01.2016  |

### 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>  | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 75 kg         | Nuno Correia | Lørenskog AK | 23.01.2016  |
| Støt       | 105 kg        | Nuno Correia | Lørenskog AK | 23.01.2016  |
| Sammenlagt | 180 kg        | Nuno Correia | Lørenskog AK | 23.01.2016  |

## +105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 111 kg        | David Haraldsen | T & IL National | 16.02.2018  |
| Støt       | 156 kg        | David Haraldsen | T & IL National | 16.02.2018  |
| Sammenlagt | 267 kg        | David Haraldsen | T & IL National | 16.02.2018  |

## Veteraner menn 40 - 44 år (M2)

### 77 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>           | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 75 kg         | Brigt Erlend Nersveen | Lørenskog AK | 21.01.2018  |
| Støt       | 105 kg        | Brigt Erlend Nersveen | Lørenskog AK | 21.01.2018  |
| Sammenlagt | 180 kg        | Brigt Erlend Nersveen | Lørenskog AK | 21.01.2018  |

### 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>  | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|--------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 65 kg         | Niclas Thill | Spydeberg Atletene | 23.01.2016  |
| Støt       | 88 kg         | Niclas Thill | Spydeberg Atletene | 23.01.2016  |
| Sammenlagt | 153 kg        | Niclas Thill | Spydeberg Atletene | 23.01.2016  |

### 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>         | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 87 kg         | Bjørn-Harald Fossum | Spydeberg Atletene | 15.07.2016  |
| Støt       | 122 kg        | Bjørn-Harald Fossum | Spydeberg Atletene | 25.03.2016  |
| Sammenlagt | 208 kg        | Bjørn-Harald Fossum | Spydeberg Atletene | 27.05.2016  |

### 105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>      | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 106 kg        | Thomas Lilleborg | T & IL National | 19.02.2016  |
| Støt       | 130 kg        | Thomas Lilleborg | T & IL National | 18.03.2016  |
| Sammenlagt | 235 kg        | Thomas Lilleborg | T & IL National | 24.03.2018  |

## Veteraner menn 45 - 49 år (M3)

### 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 45 kg         | Bjørn Thore Olsen | Spydeberg Atletene | 29.04.2016  |
| Støt       | 65 kg         | Bjørn Thore Olsen | Spydeberg Atletene | 13.05.2016  |
| Sammenlagt | 110 kg        | Bjørn Thore Olsen | Spydeberg Atletene | 13.05.2016  |

## 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>          | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 86 kg         | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 21.01.2018  |
| Støt       | 102 kg        | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 21.10.2017  |
| Sammenlagt | 186 kg        | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 21.01.2018  |

## 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>          | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 92 kg         | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 17.02.2017  |
| Støt       | 112 kg        | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 19.02.2016  |
| Sammenlagt | 203 kg        | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 17.02.2017  |

## 105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>          | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 85 kg         | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 01.02.2017  |
| Støt       | 108 kg        | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 01.02.2017  |
| Sammenlagt | 193 kg        | Lars-Thomas Grønlien | Oslo AK      | 01.02.2017  |

## +105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>    | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 62 kg         | Runar Saxegård | Lenja AK     | 03.03.2018  |
| Støt       | 94 kg         | Runar Saxegård | Lenja AK     | 07.04.2018  |
| Sammenlagt | 154 kg        | Runar Saxegård | Lenja AK     | 21.05.2016  |

## Veteraner menn 50 - 54 år (M4)

### 69 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>       | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 42 kg         | Bjørn Thore Olsen | Spydeberg Atletene | 19.05.2017  |
| Støt       | 52 kg         | Bjørn Thore Olsen | Spydeberg Atletene | 19.05.2017  |
| Sammenlagt | 94 kg         | Bjørn Thore Olsen | Spydeberg Atletene | 19.05.2017  |

### 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>         | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 106 kg        | Alexander Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 17.10.2015  |
| Støt       | 135 kg        | Alexander Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 12.12.2015  |
| Sammenlagt | 236 kg        | Alexander Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 17.10.2015  |

## 105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>         | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 106 kg        | Alexander Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 15.07.2016  |
| Støt       | 141 kg        | Alexander Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 15.07.2016  |
| Sammenlagt | 247 kg        | Alexander Bahmanyar | Spydeberg Atletene | 15.07.2016  |

## +105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 68 kg         | Freddy Svendsen | Lenja AK     | 19.02.2016  |
| Støt       | 77 kg         | Freddy Svendsen | Lenja AK     | 19.02.2016  |
| Sammenlagt | 145 kg        | Freddy Svendsen | Lenja AK     | 19.02.2016  |

## Veteraner menn 55 - 59 år (M5)

### 105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 98 kg         | Geir Hestmann | Oslo AK      | 05.04.2017  |
| Støt       | 118 kg        | Rune Johansen | Lenja AK     | 26.11.2016  |
| Sammenlagt | 210 kg        | Geir Hestmann | Oslo AK      | 21.01.2017  |

## +105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 78 kg         | Rune Johansen | Lenja AK     | 19.02.2016  |
| Støt       | 110 kg        | Rune Johansen | Lenja AK     | 19.02.2016  |
| Sammenlagt | 188 kg        | Rune Johansen | Lenja AK     | 19.02.2016  |

## Veteraner menn 60 - 64 år (M6)

### 77 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>     | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 65 kg         | Tormod Andersen | Lenja AK     | 23.09.2017  |
| Støt       | 80 kg         | Tormod Andersen | Lenja AK     | 23.09.2017  |
| Sammenlagt | 145 kg        | Tormod Andersen | Lenja AK     | 23.09.2017  |

## 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>      | <i>Klubb</i>    | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|------------------|-----------------|-------------|
| Rykk       | 70 kg         | Per Berger Olsen | T & IL National | 24.03.2017  |
| Støt       | 94 kg         | Tormod Andersen  | Lenja AK        | 14.08.2017  |
| Sammenlagt | 160 kg        | Per Berger Olsen | T & IL National | 24.03.2017  |

## 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>    | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 76 kg         | Johan Thonerud | Spydeberg Atletene | 17.10.2015  |
| Støt       | 100 kg        | Johan Thonerud | Spydeberg Atletene | 30.09.2016  |
| Sammenlagt | 175 kg        | Johan Thonerud | Spydeberg Atletene | 30.09.2016  |

## 105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>    | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 73 kg         | Johan Thonerud | Spydeberg Atletene | 03.11.2017  |
| Støt       | 115 kg        | Rune Johansen  | Lenja AK           | 23.09.2017  |
| Sammenlagt | 185 kg        | Rune Johansen  | Lenja AK           | 23.09.2017  |

## +105 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>   | <i>Klubb</i> | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Rykk       | 80 kg         | Rune Johansen | Lenja AK     | 17.02.2017  |
| Støt       | 120 kg        | Rune Johansen | Lenja AK     | 17.02.2017  |
| Sammenlagt | 200 kg        | Rune Johansen | Lenja AK     | 17.02.2017  |

## Veteraner menn 65 - 69 år (M7)

### 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>        | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|--------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 55 kg         | Leif Gøran Jenssen | Spydeberg Atletene | 18.08.2017  |
| Støt       | 75 kg         | Leif Gøran Jenssen | Spydeberg Atletene | 18.08.2017  |
| Sammenlagt | 130 kg        | Leif Gøran Jenssen | Spydeberg Atletene | 18.08.2017  |

### 94 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>    | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 75 kg         | Johan Thonerud | Spydeberg Atletene | 20.01.2018  |
| Støt       | 92 kg         | Johan Thonerud | Spydeberg Atletene | 10.03.2018  |
| Sammenlagt | 165 kg        | Johan Thonerud | Spydeberg Atletene | 20.01.2018  |

## Veteraner menn 70 - 74 år (M8)

### 85 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>        | <i>Klubb</i>       | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|--------------------|--------------------|-------------|
| Rykk       | 60 kg         | Leif Gøran Jenssen | Spydeberg Atletene | 21.01.2018  |
| Støt       | 80 kg         | Leif Gøran Jenssen | Spydeberg Atletene | 21.01.2018  |
| Sammenlagt | 140 kg        | Leif Gøran Jenssen | Spydeberg Atletene | 21.01.2018  |

## Veteraner menn 75 - 79 år (M9)

## 77 kg

|            | <i>Rekord</i> | <i>Navn</i>         | <i>Klubb</i>  | <i>Dato</i> |
|------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|
| Rykk       | 50 kg         | Hans Martin Arnesen | IL Kraftsport | 17.10.2015  |
| Støt       | 70 kg         | Hans Martin Arnesen | IL Kraftsport | 17.10.2015  |
| Sammenlagt | 120 kg        | Hans Martin Arnesen | IL Kraftsport | 17.10.2015  |

## Veteraner menn 80 - 84 år (M10)