



# Østlandet Vektløfterregion

Regionsrekorder for Østlandet Vektløfterregion  
Rekorder ført siden 01.11.2018

Oppdatert 15.05.2019

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

## Ungdom kvinner

### 40 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	15 kg	Oda Solbakken Bøe	Gjøvik AK	30.01.2019
Støt	17 kg	Dalia Hawdeany	Gjøvik AK	26.01.2019
Sammenlagt	32 kg	Oda Solbakken Bøe	Gjøvik AK	30.01.2019

### 45 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	21 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019
Støt	30 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019
Sammenlagt	51 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019

### 49 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	24 kg	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	33 kg	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	57 kg	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019

### 55 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	27 kg	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	35 kg	June Hansen	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	61 kg	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	03.05.2019

### 59 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	29 kg	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	40 kg	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	69 kg	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019

### +81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	43 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	28.12.2018
Støt	55 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	28.12.2018
Sammenlagt	98 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	28.12.2018

## Junior kvinner

## 45 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	21 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019
Støt	30 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019
Sammenlagt	51 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019

## 49 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	24 kg	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	33 kg	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	57 kg	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019

## 55 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	27 kg	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	35 kg	June Hansen	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	61 kg	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	03.05.2019

## 59 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	29 kg	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	40 kg	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	69 kg	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019

## 71 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	74 kg	Maren Fikse	Gjøvik AK	28.12.2018
Støt	90 kg	Maren Fikse	Gjøvik AK	28.12.2018
Sammenlagt	164 kg	Maren Fikse	Gjøvik AK	28.12.2018

## 76 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	83 kg	Maren Fikse	Gjøvik AK	03.03.2019
Støt	97 kg	Maren Fikse	Gjøvik AK	26.01.2019
Sammenlagt	173 kg	Maren Fikse	Gjøvik AK	03.03.2019

## +87 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	46 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019
Støt	63 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019
Sammenlagt	109 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019

## Senior kvinner

### 45 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	21 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019
Støt	30 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019
Sammenlagt	51 kg	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	30.01.2019

### 49 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	54 kg	Marie Haakstad	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Støt	71 kg	Marie Haakstad	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Sammenlagt	125 kg	Marie Haakstad	Spydeberg Atletene	02.03.2019

### 55 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	55 kg	Marie Haakstad	Spydeberg Atletene	26.01.2019
Støt	72 kg	Kine Krøs	Spydeberg Atletene	26.01.2019
Sammenlagt	127 kg	Kine Krøs	Spydeberg Atletene	26.01.2019

### 59 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	66 kg	Ragnhild Haug Lillegård	Oslo AK	02.03.2019
Støt	82 kg	Ragnhild Haug Lillegård	Oslo AK	02.03.2019
Sammenlagt	148 kg	Ragnhild Haug Lillegård	Oslo AK	02.03.2019

### 64 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	79 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Støt	96 kg	Lena Richter	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Sammenlagt	174 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	02.03.2019

### 71 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	83 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019
Støt	93 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019
Sammenlagt	176 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019

## 76 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	85 kg	Melissa Schanche	Spydeberg Atletene	18.11.2018
Støt	101 kg	Melissa Schanche	Spydeberg Atletene	27.01.2019
Sammenlagt	186 kg	Melissa Schanche	Spydeberg Atletene	27.01.2019

## 81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	68 kg	Rebecca Tiffin	Oslo AK	02.04.2019
Støt	82 kg	Rebecca Tiffin	Oslo AK	02.04.2019
Sammenlagt	150 kg	Rebecca Tiffin	Oslo AK	02.04.2019

## 87 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	50 kg	Katharina Uthus	Spydeberg Atletene	22.02.2019
Støt	64 kg	Katharina Uthus	Spydeberg Atletene	22.02.2019
Sammenlagt	114 kg	Katharina Uthus	Spydeberg Atletene	22.02.2019

## +87 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	46 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019
Støt	63 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019
Sammenlagt	109 kg	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019

## Ungdom menn

### 49 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	27 kg	Emil Sveum	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	37 kg	Emil Sveum	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	64 kg	Emil Sveum	Gjøvik AK	03.05.2019

### 55 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	26 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019
Støt	35 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019
Sammenlagt	61 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019

## 61 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	33 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	43 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	76 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019

## 67 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	30 kg	Brede Overhalden	Gjøvik AK	22.02.2019
Støt	45 kg	Brede Overhalden	Gjøvik AK	22.02.2019
Sammenlagt	75 kg	Brede Overhalden	Gjøvik AK	22.02.2019

## 73 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	30 kg	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019
Støt	50 kg	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019
Sammenlagt	80 kg	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019

## 81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	30 kg	Fredrik Opsahl	Gjøvik AK	22.02.2019
Støt	36 kg	Fredrik Opsahl	Gjøvik AK	22.02.2019
Sammenlagt	66 kg	Fredrik Opsahl	Gjøvik AK	22.02.2019

## 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	65 kg	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	75 kg	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	140 kg	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019

## Junior menn

### 55 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	26 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019
Støt	35 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019
Sammenlagt	61 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019

## 61 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	33 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	43 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	76 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019

## 67 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	60 kg	Sondre Jacob Bratli	Elverum AK	27.04.2019
Støt	87 kg	Sondre Jacob Bratli	Elverum AK	27.04.2019
Sammenlagt	147 kg	Sondre Jacob Bratli	Elverum AK	27.04.2019

## 73 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	30 kg	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019
Støt	50 kg	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019
Sammenlagt	80 kg	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019

## 81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	80 kg	Fabian Kyndi Felle	Lenja AK	27.04.2019
Støt	100 kg	Fabian Kyndi Felle	Lenja AK	27.04.2019
Sammenlagt	180 kg	Fabian Kyndi Felle	Lenja AK	27.04.2019

## 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	76 kg	John Vidar Lund	T & IL National	26.01.2019
Støt	100 kg	John Vidar Lund	T & IL National	26.01.2019
Sammenlagt	176 kg	John Vidar Lund	T & IL National	26.01.2019

## 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	65 kg	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	75 kg	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	140 kg	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019

## Senior menn

## 55 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	26 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019
Støt	35 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019
Sammenlagt	61 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	26.01.2019

## 61 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	33 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019
Støt	43 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019
Sammenlagt	76 kg	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019

## 67 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	119 kg	Daniel Roness Strand	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Støt	148 kg	Daniel Roness Strand	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Sammenlagt	267 kg	Daniel Roness Strand	Spydeberg Atletene	02.03.2019

## 73 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	122 kg	Daniel Roness Strand	Spydeberg Atletene	11.05.2019
Støt	146 kg	Daniel Roness Strand	Spydeberg Atletene	11.05.2019
Sammenlagt	268 kg	Daniel Roness Strand	Spydeberg Atletene	11.05.2019

## 81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	125 kg	Tomas Fjeldberg	Spydeberg Atletene	27.01.2019
Støt	142 kg	Tomas Fjeldberg	Spydeberg Atletene	27.01.2019
Sammenlagt	267 kg	Tomas Fjeldberg	Spydeberg Atletene	27.01.2019

## 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	120 kg	Tomas Fjeldberg	Spydeberg Atletene	18.11.2018
Støt	138 kg	Tomas Fjeldberg	Spydeberg Atletene	18.11.2018
Sammenlagt	258 kg	Tomas Fjeldberg	Spydeberg Atletene	18.11.2018

## 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	116 kg	Leik Simon Aas	T & IL National	28.12.2018
Støt	158 kg	Eirik Mølmshaug	Lørenskog AK	27.01.2019
Sammenlagt	273 kg	Eirik Mølmshaug	Lørenskog AK	27.01.2019



## 102 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	122 kg	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	03.03.2019
Støt	150 kg	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	03.03.2019
Sammenlagt	272 kg	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	03.03.2019

## 109 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	130 kg	Tor Kristoffer Klethagen	Gjøvik AK	03.03.2019
Støt	152 kg	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	12.01.2019
Sammenlagt	280 kg	Tor Kristoffer Klethagen	Gjøvik AK	03.03.2019

## +109 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	113 kg	John Anders Terland	T & IL National	27.01.2019
Støt	130 kg	Geir Johansen	T & IL National	12.01.2019
Sammenlagt	238 kg	John Anders Terland	T & IL National	27.01.2019

## Veteraner kvinner 35 - 39 år (K1)

### 64 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	79 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Støt	95 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	02.03.2019
Sammenlagt	174 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	02.03.2019

### 71 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	83 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019
Støt	93 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019
Sammenlagt	176 kg	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019

### 76 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	37 kg	Linda Grøtåsen	Lørenskog AK	16.02.2019
Støt	55 kg	Linda Grøtåsen	Lørenskog AK	16.02.2019
Sammenlagt	92 kg	Linda Grøtåsen	Lørenskog AK	16.02.2019

## Veteraner kvinner 40 - 44 år (K2)

## 71 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	34 kg	Hege Grønland	Elverum AK	16.02.2019
Støt	48 kg	Hege Grønland	Elverum AK	14.04.2019
Sammenlagt	80 kg	Hege Grønland	Elverum AK	16.02.2019

## 76 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	45 kg	Hilde Næss	Lørenskog AK	26.04.2019
Støt	53 kg	Hilde Næss	Lørenskog AK	26.04.2019
Sammenlagt	98 kg	Hilde Næss	Lørenskog AK	26.04.2019

## Veteraner kvinner 45 - 49 år (K3)

## Veteraner kvinner 50 - 54 år (K4)

## 87 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	39 kg	Eva Grøndahl Lundberg	Spydeberg Atletene	13.04.2019
Støt	48 kg	Eva Grøndahl Lundberg	Spydeberg Atletene	23.02.2019
Sammenlagt	85 kg	Eva Grøndahl Lundberg	Spydeberg Atletene	23.02.2019

## 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)

## 81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	75 kg	Arnfinn Kopperud	IL Kraftsport	04.05.2019
Støt	103 kg	Arnfinn Kopperud	IL Kraftsport	04.05.2019
Sammenlagt	178 kg	Arnfinn Kopperud	IL Kraftsport	04.05.2019

## 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	80 kg	Andreas Nordmo Skauen	Oslo AK	09.01.2019
Støt	100 kg	Andreas Nordmo Skauen	Oslo AK	26.01.2019
Sammenlagt	180 kg	Andreas Nordmo Skauen	Oslo AK	26.01.2019

## 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	103 kg	Kenneth Friberg	Oslo AK	03.03.2019
Støt	135 kg	Kenneth Friberg	Oslo AK	26.01.2019
Sammenlagt	237 kg	Kenneth Friberg	Oslo AK	26.01.2019

## Veteraner menn 40 - 44 år (M2)

### 81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	76 kg	Robert Grønland	Elverum AK	04.05.2019
Støt	103 kg	Robert Grønland	Elverum AK	04.05.2019
Sammenlagt	179 kg	Robert Grønland	Elverum AK	04.05.2019

### 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	75 kg	Robert Grønland	Gjøvik AK	26.04.2019
Støt	103 kg	Robert Grønland	Gjøvik AK	26.04.2019
Sammenlagt	178 kg	Robert Grønland	Gjøvik AK	26.04.2019

### 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	65 kg	Geir Karlsen	Gjøvik AK	28.12.2018
Støt	85 kg	Geir Karlsen	Gjøvik AK	28.12.2018
Sammenlagt	150 kg	Geir Karlsen	Gjøvik AK	28.12.2018

### 102 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	105 kg	Thomas Lilleborgen	T & IL National	12.01.2019
Støt	125 kg	Thomas Lilleborgen	T & IL National	12.01.2019
Sammenlagt	230 kg	Thomas Lilleborgen	T & IL National	12.01.2019

## Veteraner menn 45 - 49 år (M3)

## 81 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	60 kg	Niclas Thill	Spydeberg Atletene	09.02.2019
Støt	80 kg	Niclas Thill	Spydeberg Atletene	09.02.2019
Sammenlagt	140 kg	Niclas Thill	Spydeberg Atletene	09.02.2019

## 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	86 kg	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	28.11.2018
Støt	106 kg	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	28.11.2018
Sammenlagt	192 kg	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	28.11.2018

## 109 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	59 kg	Cornelius Wiedswang	Oslo AK	28.11.2018
Støt	77 kg	Cornelius Wiedswang	Oslo AK	28.11.2018
Sammenlagt	136 kg	Cornelius Wiedswang	Oslo AK	28.11.2018

## +109 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	100 kg	Geir Johansen	T & IL National	12.01.2019
Støt	130 kg	Geir Johansen	T & IL National	12.01.2019
Sammenlagt	230 kg	Geir Johansen	T & IL National	12.01.2019

## Veteraner menn 50 - 54 år (M4)

### 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	90 kg	Lars Thomas Grønlien	Oslo AK	04.05.2019
Støt	108 kg	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	26.01.2019
Sammenlagt	196 kg	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	26.01.2019

### 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	98 kg	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	03.03.2019
Støt	130 kg	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	09.02.2019
Sammenlagt	227 kg	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	09.02.2019

## 102 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	101 kg	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	17.11.2018
Støt	136 kg	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	17.11.2018
Sammenlagt	237 kg	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	17.11.2018

## Veteraner menn 55 - 59 år (M5)

### 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	25 kg	Arild Nilsen	Spydeberg Atletene	09.02.2019
Støt	46 kg	Arild Nilsen	Spydeberg Atletene	09.02.2019
Sammenlagt	71 kg	Arild Nilsen	Spydeberg Atletene	09.02.2019

## 102 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	92 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	28.11.2018
Støt	112 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	28.12.2018
Sammenlagt	202 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	28.11.2018

## 109 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	57 kg	Freddy Svendsen	Lenja AK	30.03.2019
Støt	70 kg	Freddy Svendsen	Lenja AK	30.03.2019
Sammenlagt	127 kg	Freddy Svendsen	Lenja AK	30.03.2019

## Veteraner menn 60 - 64 år (M6)

### 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	60 kg	Per Berger Olsen	T & IL National	25.02.2019
Støt	85 kg	Per Berger Olsen	T & IL National	25.02.2019
Sammenlagt	145 kg	Per Berger Olsen	T & IL National	25.02.2019

## 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	97 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	29.03.2019
Støt	106 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	29.03.2019
Sammenlagt	203 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	29.03.2019

## 102 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	98 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	04.05.2019
Støt	114 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	26.01.2019
Sammenlagt	208 kg	Geir Hestmann	Oslo AK	04.05.2019

## 109 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	77 kg	Rune Johansen	Lenja AK	04.05.2019
Støt	115 kg	Rune Johansen	Lenja AK	04.05.2019
Sammenlagt	192 kg	Rune Johansen	Lenja AK	04.05.2019

## Veteraner menn 65 - 69 år (M7)

### 96 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	76 kg	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	17.11.2018
Støt	95 kg	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	17.11.2018
Sammenlagt	171 kg	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	17.11.2018

## Veteraner menn 70 - 74 år (M8)

### 89 kg

	<i>Rekord</i>	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>
Rykk	57 kg	Leif Gøran Jenssen	Spydeberg Atletene	28.04.2019
Støt	70 kg	Leif Gøran Jenssen	Spydeberg Atletene	17.11.2018
Sammenlagt	127 kg	Leif Gøran Jenssen	Spydeberg Atletene	28.04.2019

## Veteraner menn 75 - 79 år (M9)

## Veteraner menn 80 - 84 år (M10)