

Klubbrekorder kvinner pr 03.06.19

60m	Mette Husbyn	7,46	Oslo/Ek	24.01.87
100m	Mette Husbyn	11,86	Gävle/SWE	28.07.86
150m	Monica Grefstad	18,55	Oslo/La	07.05.88
	Monica Grefstad	18,5	Oslo/La	09.05.87
200m	Mette Husbyn	24,19	Nesbyen	15.08.87
300m	Vera Viola Pedersen	40,74	Oslo/La	07.05.88
400m	Toril Lauritsen	55,59	Nesbyen	16.08.87
600m	Mari Bones	1.35,69	Trondheim/Da	19.05.03
800m	Karin Bonde	2.06,3	Oslo/Bi	27.06.78
1000m	Marit H. Bjørhusdal Koch	3.03,8	Trondheim/Le	06.06.85
1500m	Marit Risan	4.20,79	Trondheim/Le	30.07.83
1 mile (1609,33)	Mona Kleppe	4.53,56	Bergen/Fa	16.08.83
(innendørs)	Marit Risan	4.43,15	New York/USA	27.02.84
3000m	Mona Kleppe	9.15,54	Oslo/Bi	07.07.82
5000m	Mona Kleppe	16.09,79	Oslo/Bi	26.06.82
10000m	Mona Kleppe Bonde	34.13,6	Lillehammer	24.05.85
Halvmaraton	Brit Lisbeth Reitan Høiby	1:16.33	Oslo	01.09.84
Maraton (42195)	Mona Kleppe	2:59.34	Stavanger	22.10.83
80m hekk (76,2)	Tove Nervik	11,99	Bergen/Fa	20.08.88
	Vera Viola Pedersen	11,9	Trondheim/Le	14.06.87
100m hekk	Kristina Stensvoll Reppe	13,93	Bislett Games	08.06.18
	Monica Grefstad	14,1	Steinkjer	17.08.85
200m hekk (76,2)	Monica Grefstad	27,8	Trondheim/Le	08.08.85
300m hekk (76,2)	Mari Bones	44,36	Straumsnes	07.07.02
400m hekk (76,2)	Monica Grefstad	59,07	Nesbyen	15.08.87
1500m hinder				
2000m hinder				
3000m hinder				
Høyde	Mia Lien	1,65	Steinkjer	11.03.2018
(innendørs)	Torgunn Skjerve	1,65	Hommelvik	17.01.87
Stav	Ida Beate Østhus	4,15	København/Athletics	18.06.16
Lengde	Kristina Reppe	6,15	Haugesund/ NM	03.02.19
Tresteg	Kristina Reppe	12,16	Ulsteinvik/ UM	01.03.19
Høyde u.t.	Monica Grefstad	1,33	Bjugn	01.03.81
	Kristin Elisabeth Hovind	1,33	Grong	16.03.86
Lengde u.t.	Mette Husbyn	2,75	Trondheim	10.03.86
Tresteg u.t.	Mari Bones	7,28	Trondheim/GI	08.03.03
Kule (4)	Janne Buan	11,68	Sona	30.07.89
Diskos (1)	Janne Buan	34,32	Trondheim/Le	19.09.89
Slegge (4/110)	Mari Bones	16,12	Straumsnes	07.07.02
Slegge	Kaja Kotte Fredriksen	41.97	Stjørdal	17.09..19
Spyd (0,6)	Nora Synnøstvedt Johansen	33,44	Lillehammer	24.06.07
Spyd (gml.)	Janne Buan	36,32	Brekstad	07.08.88
5-kamp	Monica Grefstad	3045	Trondheim/Da	19/20.09.81
	(15,4-8,94-1,42/4,91-2.25,0)			
7-kamp	Monica Grefstad	4720	Trondheim/Le	22/23.09.84
	(14,4-1,50-8,89-25,7/5,20-30,42-2.18,0)1,0/1,8/1,1			

Klubbrekorder stafett kvinner pr 31.12.18

4x100m	Ranheim IL			
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63-Monica Grefstad64-Nina Bakken69)			
4x200m	Ranheim IL	47,79	Trondheim/Le	23.05.87
	(Vera Viola Pedersen71-Nina Bakken69-Anne Cathrine Holthe68-Toril Lauritsen67)			
1000m	Ranheim IL	1.42,5	Trondheim/Le	08.09.87
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63 –Monica Grefstad64-Toril Lauritsen67)			
4x400m	Ranheim IL	2.10,30	Nesbyen	16.08.87
	(Marit H. Bjørhusdal Koch62–Mari Hoff68-Toril Lauritsen67-Monica Grefstad64)			
3x800m	Ranheim IL	3.47,71	Trondheim/Le	24.05.87
	(Siri Beate Berg61-Marit Risan62-Karin Bonde59)			
4x800m	Ranheim IL	6.35,4	Bergen/Fa	19.08.78
	(Siri Beate Berg61-Berit Hellandsjø65-Marit Risan62-Karin Bonde59)			

Klubbrekorder menn pr 31.12.18

60m	Thomas Firing	6,93	Ranheim friidrettshall	18.01.15
100m	Jonas A Grønnhaug	10,67	Lillehammer	21.06.15
	Nils Petter Guldseth	10,6	Viborg/DEN	23.09.67
150m	Jonas Andre Grønnhaug	17,09	Oslo/Bi	19.05.11
200m	Jonas Andre Grønnhaug	21,57	Jessheim NM	24.08.14
	Simen Sigurdson	21,57	Trondheimslekene	27.05.18
	Jonas Andre Grønnhaug	21.50	Steinkjer inne	07.02.15
300m	Simen Sigurdson	34,40	300m stevne Trondheim stadion	08.05.18
400m	Simen Sigurdson	47,32	Kristiansand	08.06.18
600m	Jonas Andre Grønnhaug	1:21,18	Trondheim/St	19.05.10
800m	Per Øystein Saksvik	1.49,7	Oslo/Bi	25.05.76
1000m	Per Øystein Saksvik	2.28,8	Trondheim/St	15.06.74
1500m	Per Øystein Saksvik	3.41,7	Roosendaal/NED	20.06.79
1 mile (1609,33)	Per Øystein Saksvik	4.03,22	Gateshead/GBR	10.06.79
2000m	Ernst Willy Larsen	5.26,0	Göteborg/SWE	06.08.56
3000m	Ernst Willy Larsen	8.09,4	Göteborg/SWE	06.08.56
5000m	Ernst Willy Larsen	14.03,8	Oslo/Bi	15.07.57
10000m	Øistein Saksvik	29.43,2	Frankfurt(Oder)/GER	20.09.55
Halvmaraton				
Maraton (42195)				
110m hekk (106,7)	Ole-Petter Henriksen	15,50	Stjørdal	18.08.89
	Odd Ivar Søvik	15,1	Trondheim/St	30.09.78
200m hekk (76,2)	Odd Ivar Søvik	25,3	Bodø	14.08.76
300m hekk (91,4)				
400m hekk (91,4)	Ole-Petter Henriksen	54,81	Brekstad	06.08.88
1500m hinder	Ola Martin Gåsvær	4.24,89	Haugesund	15.09.14
2000m hinder	Ola Martin Gåsvær	6,05.92	Trondheim	25.06.15
3000m hinder	Ernst Willy Larsen	8.42,4	Trondheim/St	05.09.56
Høyde	Per Olav Stoum	1,90	Trondheim/Le	03.08.87
Stav	Odd Eiken	5,00	Gøteborg	18.01.14
Lengde	Nils Petter Guldseth	7,22	Trondheim/St	09.06.66
Tresteg	Kjell Ove Johnsen	14,13	Skage	14.08.66
Høyde u.t.	Odd Ivar Søvik	1,63	Stjørdal	28.02.76
Lengde u.t.	Helge Olav Guldborg	3,24	Trondheim	19.02.66
Kule (7,26)	Leif Christian Rise	15,84	Larvik/Lo	11.08.79

Diskos (2)	Leif Christian Rise	49,60	Steinkjer	09.09.79
Slegge (7,26)	Leif Christian Rise	42,42	Øystre Slidre	24.08.80
Spyd (0,8)	Ole-Petter Henriksen	47,08		1988
Spyd (gml.)	Roger Angel Knutsen	48,54	?	1964
5-kamp				
10-kamp	Odd Ivar Søvik	6257W	Bodø	02/03.09.78
	(11,3-6,55-11,52-1,80-51,8/15,2W-37,38-3,10-37,66-4.40,8)1,2/1,0/4,4			
	Odd Ivar Søvik	6214	Lillehammer	28/29.06.76
	(11,4-6,45-11,49-1,85-53,7/15,4-35,38-3,40-45,36-4.54,4)			

Klubbrekorder stafett menn pr 31.12.18

4x100m	Ranheim IL	41,70	Jessheim/St	20.05.12
	(Vegard J. Øien90, Odd Eiken91, Jonas A. Grønhaug89, Thomas Firing92)			
4x200m	Ranheim IL	1.27,91 (i)	Steinkjer	09.02.15
	(Jonas A. Grønhaug89, Thomas Firing 92, Marin T Gjertsen 93, Brede S Stølen 93)			
1000m	Ranheim IL	1.55,29	Kristiansand	26.08.12
	(Vegard Øien90 – Thomas Firing92 – Odd Eiken91 – Jonas Andre Grønhaug81)			
4x400m	Ranheim IL	3.18,40	Nesodden	20.05.19
	(Brede S. Stølen 93, Jonas Grønhaug 89, Kofi Adom 96, Simen Sigurdson 93)			
4x400m manuell	Ranheim IL	3.19,2	Ås	30.08.75
	(Oddmund Rånes48, Elias Skotvoll56, Ivar Bonde56, Olav Sivertsen52)			
4x1500m	Ranheim IL	16.03,4	Hønefoss	23.09.56
	(Jon Løvli29, Johan Arnt Stegavik31, Øistein Saksvik25, Ernst Larsen26)			