

## Kvinnor

Uppdaterad tom 31 mars 2021

### 60 meter inomhus

8,00

7,38	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Malmö/A	1996-03-02
7,50	Caroline Larsson	10nov93	IK Orient	Baerum, NOR	2015-02-14
7,54	Veronica Fransson	28jul79	Hälle IF	Sätra	2000-02-26
7,58	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Malmö/A	1996-01-13
7,59	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Eskilstuna	2010-02-06
7,62	Charlotta Ceder Wanhainen	6jul73	Hälle IF	Göteborg/FH	2000-02-12
7,67	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Bollnäs	2012-02-25
7,71	Angelica Karlsson	19jan93	Tanums IF	Bollnäs	2012-02-25
7,75	Felicia Sjöblom	20jan99	IK Orient	Göteborg/FH	2020-02-01
7,75	Tilde Dahlberg	5apr06	Hälle IF	Göteborg/FH	2021-02-28
7,79	Ulrika Granfors	1mar63	IK Orient	Falun	1980-01-19
7,79	Lisa Dahlström	14jun99	IK Orient	Göteborg/FH	2015-12-06
7,79	Mathilda Gustafsson	29feb00	Tanums IF	Uddevalla	2016-03-06
7,83	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Malmö/A	1995-01-14
7,85	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Malmö/A	2004-02-14
7,88	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Göteborg/Sc	1982-02-06
7,88	Siri Fagerlund	22feb86	IK Orient	Västerås	2002-03-10
7,88	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Västerås	2006-03-05
7,91	Sofia Littenheim	25okt79	Hälle IF	Göteborg/FH	1994-12-11
7,95	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Göteborg/FH	1996-02-25
7,96	Agnetha Nilsson	26jul78	IK Orient	Göteborg/FH	1995-02-04
7,96	Josefin Johansson	16feb88	Eds SK	Malmö/A	2003-03-15
7,97	Elin Skoglund-Jansson	12nov87	IK Orient	Göteborg/FH	2005-02-19
7,98	Maria Gylfe	5sep77	IK Orient	Göteborg/FH	1993-12-12
7,99	Carina Karlsson	25apr78	Brattås CK	Göteborg/FH	1993-01-24
8,00	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Göteborg/FH	1997-02-24
	<u>manuell tid</u>				
7,6m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Falun	1976-02-14

### 80 meter eltid

10,10	Felicia Sjöblom	20jan99	IK Orient	Kungshamn	2020-07-08
10,11	Tilde Dahlberg	5apr06	Hälle IF	Kungshamn	2020-07-08

### 100 meter eltid

12,80

11,32	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Gävle	1996-07-02
11,78	Veronika Fransson	28jul79	Hälle IF	Leppävaara, FIN	1999-08-28
11,89	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Uddevalla	1996-07-27
11,90	Charlotta Wanhainen	6jul73	Hälle IF	Uddevalla	1999-07-24
11,90	Caroline Larsson	10nov93	IK Orient	Gävle	2014-08-08
12,05	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Stockholm/S	2012-08-24
12,11	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Kil	2011-06-06
12,16	Angelica Karlsson	19jan93	Tanums IF	Halmstad	2012-07-14
12,29	Ulrika Granfors	1mar63	IK Orient	Västerås	1979-07-27
12,30	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Uddevalla	1981-08-19
12,33	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Mölnådal	1998-07-29
12,33	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Uddevalla	2005-06-18
12,37	Mathilda Gustafsson	29feb00	Tanums IF	Tanumshede	2016-07-06
12,43	Agnetha Nilsson	26jul78	IK Orient	Uddevalla	1993-07-31
12,44	Felicia Sjöblom	20jan99	IK Orient	Skara	2020-07-11
12,46	Lisa Dahlström	14jun99	IK Orient	Oslo, NOR	2015-08-08
12,49	Åsa Svernlind	22mar59	IK Orient	Malmö/S	1979-08-11
12,50	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Göteborg/S	1976-08-15

12,50	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Uddevalla	2007-06-09
12,51	Gunilla L Andersson	19feb66	IK Orient	Växjö	1981-05-28
12,54	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Uddevalla	1996-07-27
12,55	Siri Fagerlund	22feb86	IK Orient	Halmstad	2002-07-21
12,55	Tilde Dahlberg	5apr06	Hälle IF	Kungshamn	2020-07-08
12,62	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Uddevalla	1996-07-27
12,65	Josefin Johansson	16feb88	Eds SK	Göteborg/U	2003-07-05
12,66	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Göteborg/U	2005-07-02
12,68	Anna Fälth	1apr71	Hälle IF	Uddevalla	1996-07-27
12,70	Elin Skoglund-Jansson	12nov87	IK Orient	Helsingborg	2004-07-10
12,71	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Uddevalla	2001-07-28
12,72	Sofia Littenheim	25okt79	Hälle IF	Sävedalen	1995-06-04
12,73	Anna Härsjö	28maj73	IK Orient	Uddevalla	1989-08-05
12,74	Carina Karlsson	25apr78	Brattås CK	Halmstad	1993-07-18
12,74	Tilda Andersson	10mar99	IK Orient	Göteborg/S	2016-06-11
12,76	Marina Mårtensson	3sep73	IK Orient	Göteborg/R	1989-09-03
12,77	Lisa Carlsson	1maj75	IK Orient	Strömstad	1993-07-18
12,77	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Uddevalla	1980-08-18
12,78	Evelina Olsson	24okt98	IK Orient	Uddevalla	2015-06-13
12,78	Maria Carlsson	17jan81	Hälle IF	Uddevalla	1998-08-01
12,78	Anna Brandt	25sep73	IK Orient	Skövde	1988-09-25
12,79	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Stockholm/S	1985-09-20
12,79	Linnea Gateman	28sep01	Strömstads IF	Nadderud, NOR	2020-06-17
12,80	Elisabeth Aronsson	14mar63	IK Orient	Uddevalla	1980-08-18

*medvind eltid*

12,80

11,75w	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Kalmar	1996-09-28
11,92w	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Sävedalen	2012-06-03
12,08w	Lisa Dahlström	14jun99	IK Orient	Göteborg/S	2016-06-11
12,21w	Ulrika Granfors	1mar63	IK Orient	Stockholm/S	1979-09-15
12,22w	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Göteborg/S	1976-08-15
12,27w	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Göteborg/S	1976-08-15
12,31w	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Sävedalen	2006-06-03
12,37w	Marina Mårtensson	3sep73	IK Orient	Västerås	1989-09-24
12,40w	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Helsingborg	1996-07-14
12,42w	Agnetha Nilsson	26jul78	IK Orient	Sävedalen	1993-06-05
12,46w	Siri Fagerlund	22feb86	IK Orient	Uddevalla	2002-07-27
12,53w	Josefin Johansson	16feb88	Eds SK	Karlstad	2003-08-23
12,58w	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Uddevalla	1992-07-28
12,61w	Carina Karlsson	25apr78	Brattås CK	Sävedalen	1993-06-05
12,63w	Anna Härsjö	28maj73	IK Orient	Göteborg/R	1989-09-03
12,63w	Anna Brandt	25sep73	IK Orient	Borås	1988-07-16
12,64w	Elin Skoglund-Jansson	12nov87	IK Orient	Sävedalen	2004-06-05
12,66w	Tilda Andersson	10mar99	IK Orient	Göteborg/S	2016-06-11
12,73w	Kristin Wahman	28feb92	IK Orient	Skara	2007-09-01
12,73w	Maja Dahl	31dec90	Stenungsunds FI	Sävedalen	2004-06-06
12,73w	Maria Carlsson	17jan81	Hälle IF	Trollhättan	1998-06-01
12,73w	Helene Olsson	12feb73	Dals Södra FFI	Borås	1988-07-16
12,73w	Angelica Johansson	1okt83	Hälle IF	Halmstad	2001-07-15
12,74w	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Sävedalen	1996-06-01
12,75w	Helene Larsson	8nov75	Hälle IF	Västerås	1990-08-05
12,76w	Elisabeth Aronsson	14mar63	IK Orient	Växjö	1981-05-28
12,77w	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF		1995-
12,80w	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Sävedalen	2000-06-03

BDFIF

*okänd vind eltid*

12,80w?

12,70w?	Carina Karlsson	25apr78	Brattås CK	Trollhättan	1994-05-29	
12,74w?	Marielle Olsson	15aug90	Strömstads IF	Strömstad	2005-09-04	

*manuell*

*12,6m*

12,1m	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Uddevalla	1976-07-21	
12,1m	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Kil	1975-05-25	vind +1,4
12,2m	Agnetha Nilsson	26jul78	IK Orient	Sävedalen	1996-06-01	vind+2,0
12,2m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Växjö	1973-08-04	"vindstilla"
12,3m	Greta Magnusson	8mar29	Ödskölts IF	Uddevalla	1947-08-03	
12,3m	Elisabeth Aronsson	14mar63	IK Orient	Stenungsund	1981-06-16	
12,4m	Berith Karlsson	25jan45	IK Orient	Floda	1964-08-30	
12,6m	Annika Irvestam	13mar68	Dals Södra FFI	Strömstad	1984-07-01	
12,6m	Gabriella Norberg	18dec66	IK Orient	Stenungsund	1982-06-29	vind+2,0

*manuell medvind*

*12,6mw*

12,2mw	Greta Magnusson	8mar29	Ödskölts IF	Östersund	1947-07-13	
12,5mw	Susanne Johansson	23apr67	Myggenäs FK	Lilla Edet	1983-09-03	
12,6mw	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Stenungsund	1989-08-13	

**200 meter**

*26,51*

23,78	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Uddevalla	1996-06-15	
24,09	Angelica Karlsson	19jan93	Tanums IF	Göteborg/U	2012-09-02	
24,11	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Halmstad	1996-07-20	
24,40	Veronica Fransson	28jul79	Hälle IF	Göteborg/U	1999-09-05	
24,42	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Uddevalla	2012-07-29	
24,69	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Uddevalla	1981-06-04	
25,03	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Piteå	1999-07-18	
25,07	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Göteborg/S	1976-08-13	
25,10	Mathilda Gustafsson	29feb00	Tanums IF	Göteborg/S	2016-06-12	
25,21	Charlotta Wanhainen	6jul73	Hälle IF	Göteborg/U	2000-07-02	
25,21	Lisa Dahlström	14jun99	IK Orient	Göteborg/S	2016-06-12	
25,34	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Uddevalla	1996-07-28	
25,35	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Sävedalen	2009-05-31	
25,35	Caroline Larsson	10nov93	IK Orient	Halmstad	2014-07-13	
25,41	Tilde Dahlberg	5apr06	Hälle IF	Uddevalla	2020-06-15	
25,46	Ulrika Granfors	1mar63	IK Orient	Stockholm/S	1979-09-02	
25,50	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Göteborg/U	2005-07-03	
25,63	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	Uddevalla	1994-06-22	
25,66	Agnetha Nilsson	26jul78	IK Orient	Uddevalla	1993-08-01	
25,67	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Stockholm/S	1976-08-10	
25,86	Åsa Svernling	22mar59	IK Orient	Uddevalla	1979-06-30	
25,88	Felicia Sjöblom	20jan99	IK Orient	Skara	2020-08-15	
25,95	Linnea Gateman	28sep01	Strömstads IF	Nittedal, NOR	2019-08-24	
26,01	Sofia Littenheim	25okt79	Hälle IF	Boden	1994-08-05	
26,05	Marina Mårtensson	3sep73	IK Orient	Kil	1989-09-17	
26,09	Siri Fagerlund	22feb86	IK Orient	Malmö/He	2002-08-31	
26,11	Lisa Carlsson	1maj75	IK Orient	Helsingborg	1993-07-10	
26,15	Elisabeth Aronsson	14mar63	IK Orient	Uddevalla	1981-06-04	
26,19	Maria Carlsson	17jan81	Hälle IF	Uddevalla	1998-08-02	
26,22	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Uddevalla	1989-07-29	
26,24	Ebba Jernmark Burrows	3okt00	Hälle IF	Skara	2016-09-03	
26,26	Annica Irvestam	13mar68	Dals Södra FFI	Skövde	1985-09-07	
26,44	Elin Skoglund-Jansson	12nov87	IK Orient	Göteborg/U	2004-07-04	
26,45	Carina Wiberg	13sep63	IK Orient	Uddevalla	1981-06-04	
26,46	Gunilla L Andersson	19feb66	IK Orient	Uddevalla	1982-06-22	
26,46	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Uddevalla	2000-06-17	

26,48	Jennie Hermansson	19apr75	Hälle IF	Borås	1993-06-03
26,50	Emma Hvangård	18feb71	Hälle IF	Uddevalla	1990-07-29
26,51	Anna Fälth	1 apr71	IK Orient	Gävle	1991-09-01

*medvind eltid*

26,51w

24,90w	Caroline Larsson	10nov93	IK Orient	Gävle	2014-08-10
25,08w	Lisa Dahlström	14jun99	IK Orient	Hässleholm	2016-08-07
25,41w	Åsa Svernlung	22mar59	IK Orient	Uddevalla	1979-06-30
26,11w	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Stenungsund	1996-05-12
26,28w	Anna Härsjö	28maj73	IK Orient	Stenungsund	1989-05-20
26,30w	Emma Hvangård	18feb71	Hälle IF	Uddevalla	1990-08-05
26,38w	Helene Olsson	12feb73	Dals Södra FFI	Norrköping	1988-05-28
26,44w	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Halmstad	2004-08-29
26,45w	Mariell Olsson	15aug90	Strömstads IF	Trelleborg	2006-05-25

*manuell*

26,2m

24,5m	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Göteborg/S	1976-06-19	vind -1,6
24,8m	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Uddevalla	1976-07-22	
25,2m	Ulrika Granfors	1mar63	IK Orient	Stenungsund	1981-06-17	
25,5m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Uddevalla	1976-07-22	
25,6m	Åsa Svernlung	22mar59	IK Orient	Lyngby, DAN	1976-07-18	vind +0,2
26,0m	Greta Magnusson	8mar29	Ödskölts IF		1954-	
26,1m	Berith Karlsson	25jan45	IK Orient		1964-	
26,2m	Susanne Johansson	23apr67	Myggenäs FK		1983-	

*manuell medvind*

26,2mw

24,5w	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Karlskrona	1976-07-31
26,0w	Susanne Johansson	23apr67	Myggenäs FK	Stenungsund	1984-05-31

**16-bästa inomhus + några till**

26,5l

24,14	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Malmö/A	1997-02-16
24,71	Veronica Fransson	28jul79	Hälle IF	Göteborg/FH	2000-02-12
24,73	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Borlänge	1996-02-18
24,96	Angelica Karlsson	19jan93	Tanums IF	Örebro/T	2012-02-18
25,10	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Uddevalla	2012-01-21
25,16	Tilde Dahlberg	5apr06	Hälle IF	Uddevalla	2021-02-25
25,27	Lisa Dahlström	14jun99	IK Orient	Göteborg/FH	2016-02-07
25,40	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Göteborg/FH	1998-02-10
25,50	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Karlstad	2009-01-24
25,57	Mathilda Gustafsson	29feb00	Tanums IF	Göteborg/FH	2017-02-05
25,67	Sofia Littenheim	25okt79	Hälle IF	Göteborg/FH	1994-03-06
25,67	Linnea Gateman	28sep01	Strömstads IF	Steinkjer, NOR	2018-03-10
25,69	Charlotta Ceder Wanhainen	6jul73	Hälle IF	Göteborg/FH	2000-02-20
25,97	Katarina Littenheim	25okt72	IK Orient	Göteborg/FH	1991-01-19
26,05	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Malmö/A	1997-01-26
26,20	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Göteborg/FH	2007-11-25

26,39	Anna Fälth	1 apr71	IK Orient	Göteborg/FH	1994-02-12
26,51	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Göteborg/FH	1994-12-10

**300 meter**

44,00

38,66	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Göteborg/S	1994-06-28
40,31	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Göteborg/S	1994-06-28
40,52	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	Strömstad	1994-07-17

40,85	Tilde Dahlberg	5apr06	Hälle IF	Färgelanda	2020-06-23
41,02	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Lerum	1999-08-22
41,14	Sofia Littenheim	25okt79	Hälle IF	Göteborg/S	1994-06-28
41,41	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Göteborg/U	2007-07-01
41,46	Mathilda Gustafsson	29feb00	Tanums IF	Karlskrona	2015-08-22
41,64	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Sävedalen	2008-06-08
42,27	Linnéa Borrman	26apr01	Strömstads IF	Vellinge	2016-08-06
42,45	Sarah Arnljung	10sep83	Hälle IF	Halmstad	1998-07-19
42,45	Linnea Gateman	28sep01	Strömstads IF	Nesodden, NOR	2018-08-16
42,85	Ebba Jernmark Burrows	3okt00	Hälle IF	Lerum	2016-08-28
43,06	Alicia Nilsson	15sep98	Stenungsunds FI	Göteborg/S	2019-05-11
43,10	Ellen Widengård	2mar95	Tanums IF	Helsingborg	2009-07-11
43,22	Erica Johansson	4dec94	Tanums IF	Göteborg/U	2009-06-28
43,27	Miranda Uttgren	26mar98	Tanums IF	Göteborg/U	2012-07-08
43,28	Jennie Hermansson	19apr75	Hälle IF	Göteborg/S	1993-06-29
43,41	Mariell Olsson	15aug90	Strömstads IF	Göteborg/U	2005-07-03
43,48	Anna Jarenfors	27okt92	Tanums IF	Villstad	2006-09-02
43,50	Miranda Widdgård	4okt99	Hälle IF	Göteborg/S	2013-06-02
43,51	Johanna Gateman	25jun93	Strömstads IF	Nadderud, NOR	2008-04-29
43,59	Emelie Brändström	5apr85	IK Orient	Uddevalla	2001-06-16
43,67	Lisa Dahlström	14jun99	IK Orient	Göteborg/U	2013-06-30
43,69	Eva Covic	1jan95	IK Orient	Uddevalla	2008-06-01
43,71	Nelly Elned	8apr06	Hälle IF	Färgelanda	2020-06-23
43,80	Anna Littenheim	14jan75	Hälle IF	Göteborg/S	1992-06-23
43,85	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Helsingborg	2003-07-13

*manuell tid*

*44.0m*

40,2m	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Malmö/S	1999-08-02
43,0m	Emma Hvangård	18feb71	Hälle IF		1990-
43,4m	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF		1990-

**Inomhus** manuell tid (mellantid)

40,9m+	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Eskilstuna	1998-02-15
41,0m+	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Göteborg/FH	1993-02-14

**400 meter eltid**

*62,00*

54,04	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Stockholm/S	1996-08-16
55,40	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Göteborg/S	1976-08-15
55,98	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Malmo/S	1999-08-02
56,05	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Helsingborg	1998-07-12
56,16	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Uddevalla	1996-07-27
56,26	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Göteborg/S	2014-06-14
56,74	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	New Orleans,LA	1995-05-12
57,87	Veronica Fransson	28jul79	Hälle IF	Uddevalla	1998-08-01
58,02	Linnea Gateman	28sep01	Strömstads IF	Göteborg/S	2019-08-10
58,18	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Göteborg/S	1978-07-22
58,71	Emelie Brändström	5apr85	IK Orient	Stockholm/S	2001-09-15
58,85	Ann-Charlotte Malm	26sep61	IK Orient	Göteborg/S	1978-06-04
59,06	Magdalena Ottersten	1feb85	Hälle IF	Uddevalla	2001-06-17
59,31	Louise Fredriksson	27aug80	Hälle IF	Uddevalla	1999-07-24
59,35	Erica Johansson	5dec94	Tanums IF	Göteborg/U	2010-07-03
59,49	Linnéa Borrman	26apr01	Hälle IF	Göteborg/S	2020-07-25
59,54	Pernilla Nyström	18jan85	Hälle IF	Göteborg/S	2000-09-07
59,57	Annica Irvestam	13mar68	Dals Södra FFI	Stockholm/S	1985-09-21
59,57	Ulrika Granfors	1mar63	IK Orient	Stockholm/S	1981-09-19

59,58	Catarina Johnsson	13mar64	IK Orient	Karlstad	1980-08-09
59,60	Alicia Nilsson	15sep98	Stenungsunds FI	Västerås	2019-08-04
59,89	Anette Blad	30jul67	Hälle IF	Göteborg/S	1985-05-14
59,99	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Sävedalen	1990-06-04
60,02	Emma Hvangård	18feb71	Hälle IF	Sävedalen	1990-06-03
60,19	Sara Arnjung	10sep83	Hälle IF	Göteborg/S	2001-09-06
60,25	Ebba Jernmark Burrows	3okt00	Hälle IF	Göteborg/S	2019-08-09
60,28	Nelly Elned	8apr06	Hälle IF	Uddevalla	2020-06-30
60,33	Anna Littenheim	14jan75	IK Orient	Uddevalla	1990-08-14
60,34	Jennie Hermansson	19apr75	IK Orient	Uddevalla	1992-05-23
60,41	Catharina Lysell	26okt60	Strömstads IF	Uddevalla	1978-07-30
60,53	Caroline Gertmo	8jul80	Tjörn-Nösås FI	Sävedalen	1997-06-08
60,54	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Skövde	1984-06-02
60,69	Helene Johansson	6maj68	Hälle IF	Göteborg/S	1985-05-14
60,74	Anna Widerberg	9maj99	Hälle IF	Uddevalla	2016-05-26
60,76	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Sävedalen	1996-06-02
60,99	Sara Hanfält	3okt80	Hälle IF	Helsingborg	1996-07-14
61,07	Ingela Karlsson	14maj71	Tanums IF	Värnamo	1987-09-13
61,10	Elin Hartelius	23jun82	Hälle IF	Helsingborg	2000-05-27
61,17	Anja Baatz	9mars90	Strömstads IF	Sävedalen	2006-06-03
61,18	Jeanette Härsjö	1apr70	IK Orient	Uddevalla	1989-07-23
61,41	Katarina Elofsson	11dec60	Melleruds IF	Helsingborg	1976-08-07
61,45	Johanna Gateman	25jun93	Strömstads IF	Karlstad	2010-08-13
61,48	Eleonor Thorsell	4dec66	IK Orient	Uddevalla	1984-06-18
61,54	Jenny Karlsson	16nov84	IK Orient	Kungälv	2003-05-24
61,72	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Kungsbacka	2018-08-25
61,97	Carina Andersson	4maj64	IK Orient	Uddevalla	1982-06-17
61,98	Christina Andersson	10jul67	Hälle IF	Skövde	1984-06-02
61,99	Caroline Hjelm	12nov76	Hälle IF	Jönköping	1999-06-02

#### Manuell

62,0

58,0m	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Uddevalla	1976-07-25
59,7m	Katarina Elofsson	11dec60	Melleruds IF	Stockholm/S	1976-09-19
59,8m	Eivy Jakobsson	23dec46	Melleruds IF		1966-
59,9m	Lena Hansson	23nov54	IK Orient	Paris, FRA	1973-07-25
60,0m	Helene Johansson	6maj68	Hälle IF	Stenungsund	1984-05-31
60,0m	Åsa Svernlina	22mar59	IK Orient	Uddevalla	1976-07-25
60,6m	Agneta Hermansson	17nov59	IK Orient	Stockholm/S	1976-09-19
61,0m	Monica Myrehag	7dec53	Uddevalla IS		1971-
61,2m	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Stenungsund	1983-06-14
61,9m	Anna Jarenfors	27okt92	Tanums IF	Mariestad	2006-08-20
61,9m	Anette Olsson	70	Tanums IF		1987-
62,0m	Eva Gerdén	29apr58	Melleruds IF	Frändefors	1975-08-13
62,0m	Kerstin Kollin	49	Dingle IF		1967-

#### 8-bästa inomhus + några till

62,17

56,02	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Göteborg/FH	1999-02-06
56,50	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Göteborg/FH	1997-02-08
56,70	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Eskilstuna	1998-02-15
57,37	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	Göteborg/FH	1994-02-05
58,58	Linnea Gateman	28sep01	Strömstads IF	Växjö	2019-02-24
59,03	Linnéa Borrman	26apr01	Hälle IF	Göteborg/FH	2020-02-29
59,28	Mathilda Gustafsson	29feb00	Tanums IF	Göteborg/FH	2016-02-06
59,47	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Karlstad	2010-02-13

60,93	Jenny Karlsson	16nov84	IK Orient	Malmö/A	2004-01-24
-------	----------------	---------	-----------	---------	------------

manuell tid

59,1m Lillemor Rönnbrant 20apr51 IK Orient Falun 1976-02-15

**600 meter**

1.34,79 Alicia Nilsson 15sep98 Stenungsunds FI Kungälv 2019-06-23  
 1.36 Eva Gerden 29apr58 Melleruds IF Oslo/Stovner 1974- obekräftat  
 1.38,31 Majken Söderlund Larsson 26jun07 Stenungsunds FI Göteborg/S 2020-07-18  
 1.38,52 Tilda Knauer 16mar03 Hälle IF Kungälv 2019-06-23  
 1.38,83 Nelly Elned 8apr06 Hälle IF Göteborg/U 2019-06-28

**inomhus**

1.35,2m+ Åsa Hedström 5jun75 Hälle IF Bollnäs 2000-02-06 (mellantid)  
 1.38,12 Alicia Nilsson 15sep98 Stenungsunds FI Uddevalla 2019-03-02  
 1.39,6 Lena Hansson 23nov54 IK Orient Stockholm/ 1971-02-27/28

**800 meter**

2,21,0

2.03,14 Åsa Hedström 5jun75 Hälle IF Malmö/S 1998-08-03  
 2.03,79 Linn Nilsson 15okt90 Hälle IF Karlstad 2017-07-25  
 2.04,41 Meraf Bahta 24jun89 Hälle IF Stockholm/S 2017-09-02  
 2.09,74 Caroline Hjelm 12nov76 Hälle IF Växjö 2000-08-29  
 2.10,75 Magdalena Ottersten 1feb85 Hälle IF Västerås 2001-07-03  
 2.10,93 Louise Fredriksson 27aug80 Hälle IF Malmö/He 1999-08-07  
 2.11,33 Jenny Framme 12apr77 Hälle IF Malmö/S 1996-06-27  
 2.11,37 Lisa Öhberg 8sep88 Hälle IF Claremont, CA 2013-04-13  
 2.11,46 Alicia Nilsson 15sep98 Stenungsunds FI Göteborg/S 2019-08-16  
 2.11,73 Julia Svennblad 16mar03 Hälle IF Göteborg/S 2020-08-29  
 2.13,06 Pernilla Nyström 18jan85 Hälle IF Göteborg/U 2000-07-02  
 2.13,7m Monica Myrehag 7dec53 IK Orient Växjö 1973-08-05  
 2.14,27 Majken Söderlund Larsson 26jun07 Stenungsunds FI Göteborg/S 2020-06-27  
 2.14,3m Lillemor Rönnbrant 20apr51 IK Orient Uddevalla 1977-09-13  
 2.14,60 Charlotta Ottersten 1feb85 Hälle IF Eskilstuna 2000-08-12  
 2.14,7m Eva Gerdén 29apr58 Melleruds IF Göteborg/S 1975-06-15  
 2.15,10 Emelie Brändström 5apr85 IK Orient Västerås 2001-08-03  
 2.15,3m Lena Hansson 23nov54 IK Orient Stockholm/S 1973-09-08  
 2.15,84 Tilda Knauer 16mar03 Hälle IF Göteborg/S 2019-08-16  
 2.15,9m Katarina Elofsson 11dec60 Melleruds IF Malmö/Hä 1976-08-29  
 2.16,71 Ingela Karlsson 14maj71 Tanums IF Helsingborg 1987-07-10  
 2.16,93 Sofia Svantesson 5feb73 Hälle IF Sävedalen 1989-09-10  
 2.17,17 Anita Johansson 4mar66 Hälle IF Stockholm/S 1984-09-23  
 2.17,84 Maria Lisshamre 21mar74 Hälle IF Göteborg/S 1994-05-15  
 2.17,91 Johanna Strömberg 11feb87 Hälle IF Helsingborg 2005-07-09  
 2.18,0m Marianne Hagelbrand 27okt55 Melleruds IF Västerås 1974-06-28  
 2.18,07 Nelly Elned 8apr06 Hälle IF Göteborg/S 2020-07-20  
 2.18,10 Emelie Olsson 5jul90 Tanums IF Uddevalla 2005-06-12  
 2.18,7m Catharina Lysell 26okt60 Strömstads IF Uddevalla 1977-06-22  
 2.18,9m Eivy Jacobsson 23dec46 Melleruds IF Borås 1966-08-25  
 2.19,47 Louise Thörnäs 16jun71 Hälle IF Uddevalla 1988-08-03  
 2.19,60 Sofia Littenheim 25okt79 Hälle IF Stenungsund 1993-09-04  
 2.19,66 Marianne Olofsson 14maj68 Hälle IF Uddevalla 1997-07-22  
 2.20,22 Alice Kristiansen 12okt94 Tanums IF Västerås 2010-09-12  
 2.20,24 Elin Hartelius 23jun82 Hälle IF Göteborg/R 2000-05-28  
 2.20,34 Anna Littenheim 14jan75 Hälle IF Västerås 1993-09-18  
 2.20,97 Maria Johansson 3mar70 Dals Södra FFI Uddevalla 1987-08-02  
 2.20,99 Sara Hanfält 3okt80 Hälle IF Uddevalla 1996-06-15

*under avstängningsperiod*

2.02,45 Meraf Bahta 24jun89 Hälle IF Ostrava, CZE 2018-06-13

obekräftat

2.16,24	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Köln, BRD	1984-07-14	
2.18,76	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	USA	1995-	

### 13-bästa inomhus + några till

2,22,0

2.06,28	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Bollnäs	2000-02-06	
2.07,16	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Wien, AUT	2015-01-31	
2.09,7m+	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Stockholm/G	2015-02-19	(mellantid)
2.13,38	Magdalena Ottersten	1feb85	Hälle IF	Göteborg/FH	2001-03-03	
2.13,77	Caroline Hjelm	12nov76	Hälle IF	Göteborg/FH	2000-02-20	
2.15,15	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Malmö/A	1999-01-31	
2.15,30	Pernilla Nyström	18jan85	Hälle IF	Göteborg/FH	2000-02-20	
2.15,56	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	Jonesboro, AR	1995-02-26	
2.16,87	Alicia Nilsson	15sep98	Stenungsunds FI	Malmö/A	2019-01-27	
2.17,24	Andrea Lundkvist	12aug75	Hälle IF	Göteborg/FH	1999-02-06	
2.17,27	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Växjö	2020-02-22	
2.17,86	Charlotta Ottersten	1feb85	Hälle IF	Göteborg/FH	2000-02-12	
2.18,86	Emelie Brändström	5apr85	IK Orient	Göteborg/FH	2000-12-02	

.....

2.21,7	Marianne Lindgren	16aug59	IK Orient	Falun	1974-03-03	Koner?
2.21,93	Maria Elofsson	10maj77	Hälle IF	Malmö/A	1999-01-31	
	<u>överbåda bana</u>					
2.05,66	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Tammerfors, FIN	1999-02-09	

### 1000 meter

3.11,0

2.41,5m+	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Brussel, BEL	2017-09-01	mellantid
2.42,25	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Kalmar	2014-08-12	
2.52,40	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Kungälv	1999-06-27	
2.55,0m	Majken Söderlund Larsson	26jun07	Stenungsunds FI	Göteborg/S	2020-09-14	
3.01,9m+	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Uppsala	1995-08-19	mellantid
3.02,48	Andrea Lundkvist	12aug75	Hälle IF	Kungälv	1999-06-27	
3.02,75	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Kungshamn	2020-07-08	
3.05,7m	Marianne Hagelbrand	27okt55	Melleruds IF		1971-	på UP-lista 29.7
3.06,06	Nelly Elned	8apr06	Hälle IF	Kungshamn	2020-07-08	
3.06,67	Ester Strand	18dec07	Hälle IF	Kungshamn	2020-07-08	
3.06,79	Anna Littenheim	14jan75	IK Orient	Lerum	1993-08-15	
3.07,05	Louise Thörnäs	16jun71	Hälle IF	Halmstad	1988-07-06	
3.09,0m	Johanna Berntsson	19mar92	Stenungsunds FI	Uddevalla	2008-06-01	
3.09,44+	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Stockholm/S	2019-08-25	(mellantid)
3.09,51	Sofia Enander	8aug91	Hälle IF	Uddevalla	2011-06-18	
3.09,90	Ann-Marie Ågren	4okt47	IK Orient	Göteborg/S	1980-09-09	
3.10,20	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Uddevalla	1989-07-29	
3.10,79	Louise Fredriksson	27aug80	Hälle IF	Kungälv	1999-06-27	

### 10-bästa inomhus

(3.11)

2.53,2m	Majken Söderlund Larsson	26jun07	Stenungsunds FI	Uddevalla	2021-02-13	
2.56,59	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Mankato, MN	2010-02-06	
2.58,6m+	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Malmö/A	1998-02-21	(mellantid)
3.02,23	Emelie Olsson	2juni90	Tanums IF	Karlstad	2005-02-20	
3.02,93	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Växjö	2018-03-04	
3.05,83	Johanna Strömberg	11feb87	Hälle IF	Västerås	2002-03-09	
3.07,85	Hilda Törngård	27aug04	Hälle IF	Västerås	2019-03-09	
3.08,31	Nelly Elned	8apr06	Hälle IF	Göteborg/FH	2020-02-02	
3.09,96	Philippa Duff	15jun05	Hälle IF	Örebro	2020-03-07	
3.10,27	Lova Bergenholtz	4feb88	Hälle IF	Karlstad	2003-02-15	

### 1500 meter

5.00

4.00,49	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Brussel, BEL	2017-09-01	
---------	-------------	---------	----------	--------------	------------	--



4.08,47	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Dublin, IRL	2017-07-12
4.17,44	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Växjö	1999-08-10
4.25,21	Lisa Öhberg	8sep88	Hälle IF	La Jolla, CA	2013-03-30
4.27,30	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Emporia, KS	1997-05-10
4.31,9m	Eva Gerdén	29apr58	Melleruds IF	Malmö/Hä	1975-07-27
4.32,67	Caroline Hjelm	12nov76	Hälle IF	Malmö/S	1999-08-02
4.35,15	Mia Larsson	6jan81	Hälle IF	Göteborg/U	2002-07-06
4.36,02	Julia Svennblad	16mar03	Hälle IF	Göteborg/S	2020-09-03
4.36,11	Louise Fredriksson	27aug80	Hälle IF	Stockholm/S	1997-08-29
4.36,49	Andrea Lundkvist	12aug75	Hälle IF	Göteborg/U	1999-06-19
4.36,5m	Marianne Hagelbrand	27okt55	Melleruds IF	Malmö	1973-08-11
4.37,67	Magdalena Ottersten	1feb85	Hälle IF	Jönköping	2001-05-29
4.38,6m	Monica Myrehag	7dec53	IK Orient	Malmö	1973-08-11
4.39,08	Pernilla Nyström	18jan85	Hälle IF	Halmstad	2000-07-16
4.39,46	Majken Söderlund Larsson	26jun07	Stenungsunds FI	Göteborg/S	2020-07-18
4.42,50	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Göteborg/U	1999-06-19
4.44,50	Marianne Olofsson	14maj68	Hälle IF	Karlstad	1996-08-06
4.46,30	Johanna Strömberg	11feb87	Hälle IF	Huddinge	2006-08-04
4.46,68	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Göteborg/S	2020-07-18
4.48,0m	Katarina Elofsson	11dec60	Melleruds IF	Linköping	1977-07-03
4.48,79	Alicia Nilsson	15sep98	Stenungsunds FI	Västerås	2018-07-29
4.50,29	Sofia Svanteson	5feb73	Hälle IF	Västerås	1989-09-22
4.50,84	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Uddevalla	1989-07-23
4.52,2m	Ann Gravander	28apr66	Tanums IF	Stenungsund	1982-05-22
4.52,48	Maja Hultin	29sep96	IK Orient	Göteborg/U	2012-07-07
4.52,5m	Ann-Marie Ågren	4okt47	IK Orient	Uddevalla	1981-06-02
4.52,71	Charlotta Ottersten	1feb85	Hälle IF	Sollentuna	2000-06-11
4.52,9m	Suzanne Sörqvist	22okt67	IK Orient	Borås	1992-07-04
4.53,0m	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Uddevalla	1974-06-11
4.53,88	Ester Strand	18dec07	Hälle IF	Mölnadal	2020-08-08
4.54,2m	Maria Johansson	3mar70	Dals Södra FFI	Göteborg/R	1988-09-04
4.54,31	Solgerd Eydal	24apr79	Hälle IF	Lerum	1994-08-14
4.54,49	Sandra Hansson	2apr80	Hälle IF	Uddevalla	1995-06-26
4.54,61	Johanna Berntsson	19mar92	Stenungsunds FI	Täby	2008-08-08
4.54,73	Maria Elofsson	10maj77	Hälle IF	Göteborg/U	1999-06-19
4.55,65	Gabriella Fredriksson	8apr77	Melleruds IF	Uddevalla	1992-06-16
4.56,60	Eva Andersson	25jun51	Hälle IF	Värnamo	1993-08-07
4.56,54	Hanna Strand	19maj09	Hälle IF	Mölnadal	2020-08-08
4.59,24	Alice Kristiansen	12okt94	Tanums IF	Uddevalla	2012-07-29

#### 12-bästa inomhus + några till

5,00

4.04,89	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Torun, POL	2018-02-15
4.07,71	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Torun, POL	2018-02-15
4.18,45	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Växjö	2020-02-23
4.24,91	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Sätra	1999-02-14
4.28,81	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Eskilstuna	1998-02-15
4.30,20	Lisa Öhberg	8sep88	Hälle IF	Göteborg/FH	2015-02-07
4.31,99	Majken Söderlund Larsson	26jun07	Stenungsunds FI	Uddevalla	2021-02-25
4.32,7	Magdalena Ottersten	1feb85	Hälle IF	Göteborg/FH	2001-03-04
4.33,84	Mia Larsson	6jan81	Hälle IF	Göteborg/FH	2002-02-24
4.36,43	Caroline Hjelm	12nov76	Hälle IF	Malmö/A	1999-01-30
4.39,31	Andrea Lundkvist	12aug75	Hälle IF	Göteborg/FH	1999-01-23
4.42,97	Maria Elofsson	10maj77	Hälle IF	Malmö/A	1999-01-30
.....					
4.45,83	Charlotta Ottersten	1feb85	Hälle IF	Göteborg/FH	2000-03-05
4.45,98	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Uddevalla	2019-03-02

4.49,59	Johanna Berntsson	19mar92	Stenungsunds FI	Göteborg/FH	2009-03-08	
4.57,47	Linda Hjelm	19jan83	Hälle IF	Sätra	2000-02-27	
4.57,75	Ester Torstensson	8jun96	IK Orient	Göteborg/FH	2015-02-07	
4.58,3	Katarina Lindström	23mar75	Hälle IF		1995	IFK Umeå?
4.59,90	Hilda Törngård	27aug04	Hälle IF	Göteborg/FH	2019-02-24	
4.59,97	Elin Hartelius	23jun82	Hälle IF	Malmö/A	2000-01-29	

### En engelsk mil (1 609,35 meter)

5.40

4.25,26	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Oslo/B, NOR	2016-06-09	
5.22,8m	Ann-Marie Ågren	4okt47	IK Orient	Lilla Edet	1980-08-23	
4.33,07	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Stockholm/G	2016-02-17	
4.49,61	Lisa Öhberg	8sep88	Hälle IF	Birmingham, AL	2013-03-09	

### 2000 meter

7.00

5.46,7m+	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Rabat, MAR	2016-05-22	mellantid
6.11,38	Emelie Olsson	2jun90	Tanums IF	Göteborg/U	2005-07-03	
6.18,9m+	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Stockholm/S	2019-08-25	mellantid
6.23,47	Pernilla Nyström	18jan85	Hälle IF	Göteborg/U	2000-06-30	
6.27,1m+	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Huddinge	1997-08-24	mellantid
6.27,5m+	Lisa Öberg	8sep88	Hälle IF	Huddinge	2016-08-10	mellantid
6.27,81	Magdalena Ottersten	1feb85	Hälle IF	Eskilstuna	2000-08-13	
6.28,2m+	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Malmö/S	1998-06-07	mellantid
6.28,77	Charlotta Ottersten	1feb85	Hälle IF	Eskilstuna	2000-08-13	
6.29,29	Louise Fredriksson	27aug80	Hälle IF	Enköping	1995-08-20	
6.38,26	Majken Söderlund Larsson	26jun07	Stenungsunds FI	Göteborg/S	2020-07-25	
6.44,05	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Göteborg/U	2018-07-01	
6.44,56	Johanna Strömberg	11feb87	Hälle IF	Huddinge	2002-08-02	
6.46,36	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Uddevalla	2005-06-18	
6.46,75	Gabriella Fredriksson	8apr77	Melleruds IF	Falun	1992-08-09	
6.53,99	Johanna Berntsson	19mar92	Stenungsunds FI	Göteborg/U	2007-07-01	
6.55,67	Sandra Hansson	2apr80	Hälle IF	Uddevalla	1994-09-07	
6.58,54	Solgerd Eydal	24apr79	Tjörn-Nösås FI	Stenungsund	1993-09-05	

*under avstängningsperiod*

5.37,12	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Montruil, FRA	2018-06-19	
---------	-------------	---------	----------	---------------	------------	--

**inomhus**

6.23,87+	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Malmö/A	1998-02-21	mellantid
----------	--------------	---------	----------	---------	------------	-----------

### 3000 meter

11.00,99

08.37,50	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Monaco, MON	2017-07-21	
08.57,89	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Sollentuna	2018-06-28	
09.11,65	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Göteborg/S	2019-08-16	
09.16,80	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Bloomington	1997-06-06	
09.38,24	Åsa Hedström	5jun75	Hälle IF	Malmö/S	1998-06-07	
09.39,09	Lisa Öhberg	8sep88	Hälle IF	Göteborg/S	2016-07-15	
09.57,25	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Fort Worth, TX	2000-04-22	
09.57,4m	Marianne Hagelbrand	27okt55	Melleruds IF	Visby	1975-08-31	
09.58,36	Andrea Lundkvist	12aug75	Hälle IF	Helsingborg	1999-07-09	
09.58,57	Maria Elofsson	10maj77	Hälle IF	Malmö/He	1999-05-29	
10.02,29	Louise Fredriksson	27aug80	Hälle IF	Stockholm/S	1997-08-30	
10.02,68	Mia Larsson	6jan81	Hälle IF	Helsingborg	2002-07-12	
10.02,85	Marianne Olofsson	14maj68	Hälle IF	Stockholm/S	1997-06-26	
10.03,0m	Eva Gerdén	29apr58	Melleruds IF	Visby	1975-08-31	
10.14,80	Ann-Marie Ågren	4okt47	IK Orient	Norrköping	1980-08-01	
10.19,77	Lena Sennerwald	14aug63	Hälle IF	Göteborg/S	1992-09-08	

10.25,4m	Ann Gravander	28apr66	IK Zeus	Uddevalla	1989-08-16
10.28,38	Charlotta Ottersten	1apr85	Hälle IF	Lerum	2000-08-06
10.31,46	Johanna Strömberg	11feb87	Hälle IF	Sävedalen	2005-06-05
10.32,24	Maja Hultin	29sep96	IK Orient	Göteborg/U	2012-07-09
10.33,59	Lena Karlsson	2nov81	Strömstads IF	Borås	2005-09-24
10.35,68	Suzanne Sörqvist	22okt67	IK Orient	Göteborg/R	1992-05-19
10.38,02	Gabriella Fredriksson	8apr77	Melleruds IF	Mora	1992-06-27
10.41,60	Rebecka Andersson	29aug93	Strömstad LK	Oslo, NOR	2009-05-24
10.44,42	*Ana Nedeljkovicova	28sep00	IK Orient	Helsingborg	2017-07-07
10.45,02	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Malmö/S	1988-08-21
10.46,9m	Louise Thörnäs	16jun71	Högsätters GF	Uddevalla	1986-09-06
10.49,19	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Trollhättan	2019-08-09
10.50,98	Monica Myrehag	7dec53	IK Orient	Karlskrona	1982-06-05
10.51,95	Eva Andersson	25jun51	Hälle IF	Göteborg/S	1993-05-23
10.55,89	Sofia Enander	8aug91	Hälle IF	Göteborg/U	2011-07-08
10.58,01	Maria Gustavsson	5apr71	IK Orient	Uddevalla	1990-06-20
10.59,2m	Maria Johansson	3mar70	Dals Södra FFI	Frändefors	1988-08-17
11.00,61	Maria Karlsson	21okt60	Hälle IF	Uddevalla	1990-06-18

#### 10-bästa inomhus

8.42,46	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Madrid, ESP	2018-02-08	
8.56,76	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Göteborg/FH	2020-02-01	
8.58,31	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Eaubonne, FRA	2018-02-09	
9.22,74	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Indianapolis, IN	1997-03-08	
9.45,54	Mia Larsson	6jan81	Hälle IF	Malmö/A	2002-02-16	
9.47,19	Lisa Öhberg	8sep88	Hälle IF	Malmö/A	2016-02-27	
9.52,9m	Majken Söderlund Larsson	26jun07	Stenungsunds FI	Uddevalla	2021-01-30	mix
10.04,35	Maria Elofsson	10maj77	Hälle IF	Göteborg/FH	1999-02-06	
10.11,93	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Houston, TX	2000-02-19	
10.17,2	Lena Fallqvist	14aug63	Hälle IF	Göteborg/FH	1993-03-07	t Sennerwald

#### 5000 meter

21.00

14.49,95	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Rabat, MAR	2016-05-22	
15.18,14	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Palo Alto, CA	2018-05-03	
15.50,41	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Stockholm/S	2019-08-25	
16.10,95	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Turku, FIN	1997-07-10	
16.26,49	Lisa Öhberg	8sep88	Hälle IF	Walnut, CA	2013-04-19	
17.01,26	Mia Larsson	6jan81	Hälle IF	Borås	2002-06-13	
17.29,99	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Des Moines, IA	2000-04-29	
18.02,88	Ann-Marie Ågren	4okt47	IK Orient	Stockholm/S	1980-09-27	
18.05,9m	Marianne Olofsson	14maj68	Hälle IF	Uddevalla	1996-09-07	
18.22,94	Sophia Emanuelsson	24mar76	Hälle IF	Karlskrona	2001-05-24	
18.29,70	Erika Dinis	29maj75	Hälle IF	Lerum	2012-06-21	
18.32,57	Eva Andersson	25jun51	Hälle IF	Karlstad	1996-08-09	
18.54,97	Maja Hultin	29sep96	IK Orient	Motala	2013-06-01	
19.00,57	Rebecka Andersson	29aug93	Strömstad LK	Lerum	2009-06-18	
19.40,77	Maria Björkman	3jun77	Hälle IF	Lerum	2016-06-22	
19.53,30	Ulrika Gullberg	1sep70	Brattås CK	Uddevalla	2014-05-29	
19.14,95	Johanna Apelryd	28okt93	Hälle IF	Eagle Rock, CA	2017-03-10	
19.59,5m	Maria Karlsson	21okt60	Hälle IF	Malmö/Hä	1995-06-16	
20.09,90	Irma Törngård	25mar03	Hälle IF	Uddevalla	2019-06-18	
20.37,4m	Barbro Lindgren	22mar48	Hälle IF	Göteborg/S	2000-08-11	
20.52,72	Laura Vilkeviciute	3mar96	IK Orient	Motala	2014-05-29	
<b>inomhus</b>						
17.59,72	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Houston, TX	2000-02-18	

**Bättre på 5km landsväg**

18.46	Majken Söderlund Larsson	26jun07	Stenungsunds FI	Ljungskile	2020-05-02	
19.32	Ester Strand	18dec07	Hälle IF	Ljungskile	2020-05-02	
19.49	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Ljungskile	2020-05-02	
20.23	Philippa Duff	15jun05	Hälle IF	Ljungskile	2020-05-02	

**10000 meter**

43.00

31.13,06	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Palo Alto, CA	2017-05-05	
33.38,75	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Enskede	2019-06-25	
33.48,25	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Tampere, FIN	2018-09-01	
36.04,38	Maria Elofsson	10maj77	Hälle IF	Århus	1999-05-21	
36.07,42	Lisa Öhberg	8sep88	Hälle IF	Uddevalla	2015-09-01	
36.52,32	Sarah Edsberger	17jan89	Hälle IF	Göteborg/S	2018-05-01	
36.55,60	Lena Sennerwald	14aug63	Hälle IF	Uddevalla	1992-07-28	s Fallqvist
37.22,69	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Natchitoches LA	2000-05-14	
38.11,21	Birgitta Hellman	5sep54	OK Kroppefjäll	Karlstad	1996-08-11	
38.18,24	Marianne Olofsson	14maj68	Hälle IF	Karlskrona	1996-08-09	
38.45,59	Eva Andersson	25jun51	Hälle IF	Värnamo	1993-08-08	
38.54,21	Ulrika Gullberg	1sep70	Brattås CK	Uddevalla	2007-09-04	
39.47,0m	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Uddevalla	1988-10-02	

**Bättre på 10km landsväg**

A Nike Vaporfly el liknande skor

32.53	Linn Nilsson	15okt90	Hälle IF	Valencia, ESP	2019-12-01	A?
33.32	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Göteborg	2018-12-31	
36.37	Annelie Johansson	21dec78	Hälle IF	Stockholm	2016-06-15	
36.45	Emma Stokland	18jul90	Hälle IF	Røyse, NOR	2017-10-21	
37.07	Emy Thorén	14jan95	Hälle IF	Anderstorp	2020-10-10	A?
38.44	Tilda Knauer	16mar03	Hälle IF	Anderstorp	2020-10-10	

*under avstängningsperiod*

31.09	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Shorl, NED	2019-02-10	
-------	-------------	---------	----------	------------	------------	--

**Halvmarathon 21,1 km väg**

1.30,00

1.15.28	Samrawit Mengsteab	15apr90	Hälle IF	Venlo, NED	2019-03-31	
1.15.33	Annelie Johansson	21dec78	Hälle IF	Roma-Ostia, ITA	2015-03-01	
1.16.33	Mia Larsson	6jan81	Hälle IF	Göteborg	2002-05-25	
1.19.08	Birgitta Hellman	5sep54	OK Kroppefjäll	Karlstad	1989-09-17	
1.19.34	Sarah Edsberger	17jan89	Hälle IF	Venlo, NED	2019-03-31	
1.21.30	Emma Stokland	18jul90	Hälle IF	Kungsbacka	2018-04-21	
1.21,34	Jenny Framme	12apr77	Hälle IF	Göteborg	2004-05-15	
1.22,02	Lena Fallqvist	14aug63	Hälle IF	Göteborg	1993-05-15	t Sennerwald
1.22.16	Madeleine Lundell	22feb84	Uddevalla SK	Göteborg	2019-05-18	(1.21.58 netto)
1.23,02	Ann Gravander	28apr66	IK Zeus	Stockholm	1989-08-26	
1.23,22	Erika Dinis	29maj75	Hälle IF	Göteborg	2012-05-12	
1.24,28	Johanna Apelryd	28okt93	Hälle IF	Honolulu, HI	2015-04-12	Handikapplopp
1.24,55	Sofie Nelsson	2aug90	LK Spring Åmål	Karlstad	2015-06-13	
1.24,38	Marianne Olofsson	14maj68	Hälle IF	Borås	1995-08-26	
1.25,11	Eva Andersson	25jun51	Hälle IF	Borås	1993-08-14	
1.25,13	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Firenze, ITA	2003-11-23	
1.26,48	Karin Jansson	15dec66	Herrestads AIF	Uddevalla	1986-08-16	ej friidrottskl
1.27,28	Karin Nilsson	13apr63	Uddevalla SK	Göteborg	2003-05-17	
1.27,34	Rebecka Andersson	29aug93	Strömstad LK	Fredrikstad, NOR	2013-04-07	
1.27.43	Ann-Marie Ågren	4okt47	IK Orient	Uddevalla	1982-08-14	kontrollmätt?
1.27,44	Angelica Samuelsson	5nov76	Brattås CK	Budapest, HUN	2016-04-17	
1.28,00	Maja Hultin	29sep96	IK Orient	Göteborg	2013-10-12	
1.28,14	Catharina Thorn	17apr65	Bengtsfors BOIS	Göteborg	2008-05-17	ej friidrottskl
1.28,30	Kristina Blomberg	25jun56	Stenshults IF	Göteborg	1993-05-15	
1.28,57	Ulrika Gullberg	1sep70	Brattås CK	Göteborg	2008-05-17	

1.29,04	Susanne Sörqvist	22okt67	IK Orient	Bovallstrand	1992-05-03
1.29,24	Karin Knauer	20jul76	Tjörn-Nösnäs FI	Kungshamn	1998-07-11
1.29,28	Frida Olausson	26jan84	Strömstad LK	Göteborg	2012-05-12
1.29,31	Maria Björkman	77	Hälle IF	Göteborg	2016-05-21
1.29,31,4	Irmeli Mattsson	52	Eds SK	Mellerud	1984-10-13
<i>under avstängningsperiod</i>					
1.11.42	Meraf Bahta	24jun89	Hälle IF	Azpeitia, ESP	2019-03-30

### Marathon 42,195 km väg

<b>A Nike Vaporfly el liknande skor</b>					
2.38,57	Annelie Johansson	21dec78	Hälle IF	Valencia, ESP	2015-11-15
2.59,27	Angelica Samuelsson	5nov76	Brattås CK	Verona, ITA	2015-11-15
3.03,24	Frida Rosenberg	13feb75	Hälle IF	Firenze, ITA	2003-11-23
3.06,44	Johanna Apelryd	28okt93	Hälle IF	Honolulu, HI	2015-12-13
3.09,15	Annika Nilrud	7dec75	Hälle IF	Stockholm	2012-06-02
3.09,29	Lina Karlsson	24maj77	En av Tre Running Clt	Växjö	2019-10-19
3.09,32+	Jesica Svärd	1okt81	Hälle IF	Trollhättan	2020-11-07
3.09,56	Karin Jansson	15dec66	Herrestads AIF	Stockholm	1987-05-30
3.10,26	Petra Hurtig	22mar79	Hälle IF	Helsinki, FIN	2019-05-18
3.11,20	Erika Dinis	29maj75	Hälle IF	Frankfurt, GER	2013-10-27
3.20,37	Linda Karlsson Kjäll	20mar81	Strömstad LK	Kiel, GER	2011-02-26
3.22,34	Malin Boltorp	12feb82	Hälle IF	Stockholm	2010-06-05
3.24,57	Karin Nilsson	13apr63	Uddevalla SK	Stockholm	1996-06-01
3.31,02	Ylva Fredriksson	28jan58	Uddevalla SK	Stockholm	1996-06-01
3.31,06	Helena Nyqvist	31jan70	Uddevalla SK	Stockholm	2014-05-31
3.32,45	Jenny Carlsson	26feb73	Stenungsunds FI	Stockholm	2019-06-01
3.33,09	Barbro Karding	1maj57	Stenungsunds OK	Örebro	1985-06-29
3.33,37	Ulrika Gullberg	1sep70	Brattås CK	Stockholm	2008-05-31
3.36,25	Birgitta Andersson	27jul41	Uddevalla SK	Stockholm	1996-06-01
3.39,08	Eva Fridman	71	Hälle IF	Stockholm	2013-06-01
3.40,21	Åsa Danielsson	8dec69	Strömstad LK	Stockholm	2006-06-03

**A**  
ej friidrottskl

### 6 timmar

<b>A Nike Vaporfly el liknande skor</b>					
77 620m	Jesica Svärd	1okt81	Hälle IF	Trollhättan	2020-11-07
73 702m	Lina Karlsson	24maj77	En av Tre Running Clt	Borås	2019-11-09
55 381m	Branka Pavic	2okt76	Hälle IF	Trollhättan	2020-11-07

### 100 km väg

8.28.30	Annika Nilrud	7dec75	Hälle IF	Uddevalla	2014-04-26
8.34.01	Lina Karlsson	24maj77	En av Tre Running Clt	Ljungskile	2019-07-06
9.13.17	Madeleine Lundell	22feb84	Uddevalla SK	Ljungskile	2019-07-06
9.23.37	Sandra Lundqvist	5jul77	Hälle IF	Ljungskile	2019-07-06
9.32.47	Charlotte la Fleur	14apr84	Hälle IF	Ljungskile	2019-07-06

### 24 timmar

230 054m	Annika Nilrud	7dec75	Hälle IF	Turin, ITA	2015-04-11o12
<b>inomhus</b>					
215 018m	Annika Nilrud	7dec75	Hälle IF	Oslo/B, NOR	2013-11-30o12-01

### 2000m hinder 76,2cm

<i>9.00,0</i>					
8.17,59	Frida Hansson	18aug97	Stenungsunds FI	Lidköping	2015-06-27
8.48,20	Susanne Kristiansen	25jan95	Tanums IF	Uddevalla	2009-06-14
8.59,44	Sophia Iaconelli	15maj94	Strömstads IF	Uddevalla	2008-06-01

### 3000m hinder 76,2cm

<i>14.00,0</i>					
11.18,5m	Magdalena Ottersten	1feb85	Hälle IF	Göteborg/S	2000-09-14

11.38,8m Charlotta Ottersten 1feb85 Hälle IF Göteborg/S 2000-09-14

**60m häck inomhus (84,0 - 13 - 8,5) 10,0**

8,53	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Örebro	1995-02-19
8,83	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Solna	1984-02-11
8,91	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Göteborg/FH	1994-03-06
8,91	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Göteborg/FH	2005-02-19
8,96	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Göteborg/FH	1993-02-14
9,18	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Göteborg/FH	2002-02-24
9,28	Astrid Lees	16feb99	Brattås CK	Uppsala	2018-02-25
9,29	Åsa Svernlings	22mar59	IK Orient	Falun	1977-03-12/13
9,35	Maria Gylfe	5sep77	IK Orient	Göteborg/FH	1994-03-06
9,38	Gunilla L Andersson	19feb66	IK Orient	Solna	1984-02-11
9,44	Angelica Johansson	1okt83	Hälle IF	Göteborg/FH	2001-01-20
9,45	Åsa Blomqvist	27feb76	Hälle IF	Göteborg/FH	1992-12-05
9,49	Jeanette Härsjö	1apr70	IK Orient	Askim, NOR	1988-02-21
9,50	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Karlstad	1990-02-03
9,51	Anna Härsjö	28mar73	IK Orient	Göteborg/FH	1990-01-28
9,64	Charlotte Johansson	17jun86	IK Orient	Sätra	2004-01-25
9,70	Helene Larsson	8nov75	Hälle IF	Göteborg/FH	1992-12-05
9,77	Ann Högberg	3feb73	Hälle IF	Göteborg/FH	1990-01-20
9,80	Frida Hansson	18aug97	Stenungsunds FI	Göteborg/FH	2014-12-06
9,95	Ulrika Pettersson	6dec71	Tanums IF	Karlstad	1988-01-23
<b><u>manuella tider</u></b>					
8,7m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Falun	1976-02-15
9,0m	Åsa Svernlings	22mar59	IK Orient	Berlin, BRD	1979-01-20
9,6m	Elisabeth Johansson	3nov65	IK Orient	Göteborg/FH	1990-02-04

**80m häck 84,0 cm**

15,0

okänd vind

12,8m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Uddevalla	1968-09-21
13,1m	Ann-Sofie Järnström	16jul49	IK Orient		1968-
13,2m	Anna-Lisa Nöjd	8aug37	Färgelanda IF		1957-
13,2m	Maj-Britt Patriksson	8maj45	Skärhamns IK	Västerås	1961-07-09
13,6m	Viola Johansson	48	Tanums IF	Uddevalla	1965-09-05
13,7m	Inga-Lill Nöjd	23nov49	Ellenö IK	Uddevalla	1965-08-05
13,8m	Greta Magnusson	8mar29	IK Orient		1956-
13,8m	Berith Karlsson	45	IK Orient		1962-
14,0m	Lena Hansson	23nov54	IK Orient		1969-
14,1m	Lena Johansson	49	Melleruds IF		1964-
14,1m	Inger Alm	49	Melleruds IF		1963-
14,3m	Barbro Lundgren	49	Melleruds IF	Uddevalla	1965-09-05
14,8m	Mette Fila	55	IK Gullmarshov		1971-
14,8m	Birgitta Johnsson	48	OK Roto		1964-
14,9m	Ingeborg Larsson		IK Gullmarshov	Bengtsfors	1960-08-07
15,0m	Eva Enander	55	Melleruds IF		1968-
15,0m	Ella Bäck	49	Tanums IF		1966-
15,0m	Eva-Lisa Hansson	9aug47	Tanums IF	Uddevalla	1965-08-05

**100m häck( 84,0 - 13 - 8,5)**

16,09

13,90	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Sollentuna	1995-07-22
14,29	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Göteborg/S	1976-08-14
14,32	Anna Fälth	1apr71	Hälle IF	Uddevalla	1997-08-03
14,62	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Västerås	1985-08-15
14,64	Åsa Svernlings	22mar59	IK Orient	Budapest, HUN	1979-07-14
14,65	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Värnamo	1992-07-04

14,66	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Göteborg/U	2001-07-01
14,90	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Uddevalla	2005-06-19
15,14	Lisa Carlsson	1maj75	IK Orient	Uddevalla	1993-06-15
15,15	Gunilla L Andersson	19feb66	IK Orient	Karlskrona	1982-06-05
15,29	Åsa Blomqvist	27feb76	Hälle IF	Västerås	1991-05-25
15,46	Carina Karlsson	25apr78	Brattås CK	Sävedalen	1994-06-05
15,53	Astrid Lees	16feb99	Brattås CK	Huddinge	2018-08-05
15,64	Jeanette Härsjö	1apr70	IK Orient	Uddevalla	1989-08-15
15,89	Helene Larsson	8nov75	Hälle IF	Sävedalen	1992-05-31
15,89	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Stenungsund	1989-05-20
15,92	Isabell Friberg	7apr84	IK Orient	Uddevalla	2001-06-17
16,04	Johanna Isaksson	15jul75	IK Orient	Lerum	1997-09-06
16,08	Elisabeth Johansson	3nov65	IK Orient	Uddevalla	1989-05-27

*okända vindförhållanden*

15,23w?	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	New Orleans, LA	1995-05-12
---------	---------------------	---------	----------	-----------------	------------

*eltider medvind*

14,58w	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Stockholm/S	2001-09-15
14,68w	Gunilla L Andersson	19feb66	IK Orient	Göteborg/S	1983-08-28
15,48w	Isabell Friberg	7apr84	IK Orient	Sävedalen	2001-06-04
15,87w	*Aki Honma	10maj77	Strömstads IF	Sävedalen	1996-06-02
16,02w	Elisabeth Johansson	3nov65	IK Orient	Göteborg/R	1989-05-23
16,02w	Emma Harrysson	6maj97	Brattås CK	Habo	2013-06-01
16,05w	Maria Gylfe	5sep77	IK Orient	Sävedalen	1994-06-05

*manuell tidtagning*

14,1m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Karlskrona	1976-07-09
14,3m	Åsa Svernlung	22mar59	IK Orient	Västerås	1979-07-28
15,5m	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Uddevalla	1989-05-13
15,6m	Elisabeth Johansson	3nov65	IK Orient	Halmstad	1989-07-01

**200m häck**

28,6m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Västerås	1973-08-17
-------	---------------	---------	-----------	----------	------------

*medvind*

28,3m	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Växjö	1973-08-05
-------	---------------	---------	-----------	-------	------------

*okänd vind*

35,2m	Ann-Britt Bryngelsson	1feb56	Melleruds IF		1971-
35,6m	Weronika Zienkiewics	2aug58	IK Orient	Göteborg/S	1973-06-02
36,55	Marie Olhsson	7jun65	Bokenäs IF	Uddevalla	1979-06-17

**400m häck 76,2cm**

70,00

59,89	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Luleå	1994-08-07
60,27	Katarina Littenheim	25okt72	Hälle IF	Luleå	1994-08-07
62,19	Anna Wikström	31aug73	Hälle IF	Karlstad	1998-07-15
63,37	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Göteborg/S	1994-09-06
63,73	Ebba Jernmark Burrows	3okt 00	Hälle IF	Kristiansand, NOR	2019-08-18
63,97	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Sollentuna	2009-06-06
63,97	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Borås	1984-05-31
64,26	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Kalmar	1990-06-16
64,99	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Uddevalla	1981-05-23
65,42	Jenny Karlsson	16nov84	IK Orient	Uddevalla	2003-07-27
65,75	Jeanette Härsjö	1apr70	IK Orient	Gävle	1989-08-12
65,85	Frida Hansson	18aug97	Stenungsunds FI	Hässleholm	2019-07-26
66,52	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Uddevalla	1984-06-20

66,56	Lina Hansson	22feb90	IK Orient	Göteborg/U	2010-07-02
67,63	Åsa Olsson	4mar71	Hälle IF	Uddevalla	1987-06-03
67,80	Mariell Olsson	15aug90	Strömstads IF	Borås	2005-09-24
68,35	Catrine Carlberg	25feb80	Hälle IF	Uddevalla	2000-07-22
68,37	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Malmö/S	2000-08-27
68,80	Åsa Svernlng	22mar59	IK Orient	Uddevalla	1978-06-21
69,21	Johanna Isaksson	15jul75	IK Orient	Karlstad	1997-08-17
69,27	Ann-Charlotte Malm	26sep61	IK Orient	Uddevalla	1979-06-13
69,33	Maria Gylfe	5sep77	IK Orient	Uddevalla	1992-05-23
69,35	Ingela Karlsson	14maj71	Tanums IF	Uddevalla	1987-06-03
69,44	Annika Knutsson	9jun66	IK Orient	Uddevalla	1982-06-15
69,79	Elisabeth Johansson	5apr79	IK Orient	Norrköping	1995-09-10

*manuell tid*

70,0

63,6m	Lillemor Rönnbrant	20apr51	IK Orient	Uddevalla	1977-09-01
64,0m	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Uddevalla	1990-05-19
64,6m	Jeanette Härsjö	1apr70	IK Orient	Halmstad	1989-07-01
66,7m	Åsa Svernlng	22mar59	IK Orient	Linköping	1977-06-04
69,1m	Carina Andersson	4maj64	IK Orient	Skövde	1982-05-22
69,2m	Mariell Olsson	15aug90	Strömstads IF	Stenungsund	2006-08-20
69,3m	Kristin Söderholm	23sep59	IK Orient	Göteborg/S	1976-06-19
69,7m	Freja Jernstig	3jan92	Tanums IF	Mariestad	2006-08-20

**Höjd**

1,60

1,85	Ann Högberg	3feb73	Hälle IF	Helsingborg	1991-07-28
1,84	Angelica Johansson	1okt83	Hälle IF	Växjö	2001-08-26
1,78	Jessica Hammarqvist	4mar74	Hälle IF	Mora	1992-08-09
1,75	Åsa Svernlng	22mar59	IK Orient	Stockholm/S	1978-07-29
1,75	Camilla Löf	19okt90	IK Orient	Uddevalla	2009-07-26
1,74	Andrea Åhlin	23feb86	Strömstads IF	Kil	2003-07-19
1,73	Lisa Carlsson	1maj75	IK Orient	Uddevalla	1992-05-23
1,70	Kristin Söderholm	23sep59	IK Orient	Uddevalla	1975-07-06
1,70	Christina Sundberg	6apr60	IK Orient	Stockholm/S	1977-09-24
1,70	Carolin Kobel	28aug92	Brattås CK	Stenungsund	2018-05-13
1,68	Johanna Berg	28apr88	IK Orient	Gävle	2005-09-11
1,67	Lena Johansson	29jan67	Myggenäs FK	Uddevalla	1985-06-19
1,67	Ellen Hedin	14feb00	IK Orient	Halmstad	2015-06-27
1,67	Sofia Wingård	23feb 02	IK Orient	Göteborg/U	2016-07-03
1,66	Ann-Charlotte Malm	26sep61	IK Orient	Stockholm/S	1977-09-24
1,64	Kristina Larsson	3okt66	IK Orient	Uddevalla	1985-08-27
1,63	Charlotte Lundgren	15jun76	Smögens IF	Göteborg/R	1994-05-19
1,63	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Parkano, FIN	1990-07-07
1,63	Sofia Eléhn	25maj73	IK Orient	Örebro	1989-07-14
1,63	Anna Härsjö	28maj73	IK Orient	Göteborg/R	1989-09-03
1,63	Christina Andersson	10jul67	Hälle IF	Uddevalla	1984-06-20
1,63	Gunilla L Andersson	19feb66	IK Orient	Uddevalla	1980-08-10
1,63	Helena Abrahamsson	5dec90	Stenungsunds FI	Stenungsund	2007-06-17
1,62	Frida Wikenstedt	16apr96	Strömstads IF	Sävedalen	2011-06-11
1,62	Weronika Zienkiewicz	2aug58	IK Orient	Uddevalla	1975-08-02
1,62	Petra Svanberg	15mar95	Stenungsunds FI	Strömstad	2008-07-13
1,62	Doris Erixon	18aug05	Stenungsunds FI	Uddevalla	2020-07-29
1,61	Beatrice Reimertz	9jan93	Stenungsunds FI	Uddevalla	2006-07-30
1,61	Andrea Eriksson	22mar92	IK Orient	Sollentuna	2008-09-13
1,61	Elina Bergman	17feb01	Brattås CK	Lidköping	2016-06-18
1,60	Maj-Britt Patriksson	8maj45	Skärhamns IK		1961-
1,60	Åsa Blomqvist	27feb76	Hälle IF	Trollhättan	1994-05-29



1,60	Kajsa Oderbrandt	6mar74	IK Zeus	Falköping	1992-05-23
1,60	Anna Johansson	8jun70	Dals Södra FFI	Uddevalla	1986-07-03
1,60	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Karlskrona	1982-06-05
1,60	Kajsa Gustavsson	28maj66	Dals Södra FFI	Mariestad	1982-06-06
1,60	Karin Bragée	30mar62	Tanums IF	Uddevalla	1978-06-21
1,60	Åsa Granberg	5jun71	IK Orient	Göteborg/S	1988-07-02
1,60	Maria Aldeborg	17jan85	IK Orient	Uddevalla	2002-07-28
1,60	Caroline Lantz	5sep88	Dals Södra FFI	Trollhättan	2005-05-18
1,60	Hanna Hedin	25maj02	Hälle IF	Göteborg/U	2019-06-30

### 11-bästa inomhus + några till

1,60

1.83	Angelica Johansson	1okt83	Hälle IF	Göteborg/FH	2004-02-07
1.82	Ann Högberg	3feb73	Hälle IF	Solna	1991-02-09
1.76	Jessica Hammarqvist	4mar74	Hälle IF	Göteborg/FH	1992-12-05
1.75	Lisa Carlsson	1maj75	IK Orient	Göteborg/FH	1992-03-08
1.75	Andrea Åhlin	23feb86	Strömstads IF	Karlstad	2004-01-24
1.71	Åsa Svernlind	22mar59	IK Orient	Göteborg/Sc	1975-03-02
1.70	Kristin Söderholm	23sep59	IK Orient	Falun	1977-03-12
1.70	Christina Sundberg	6apr60	IK Orient	Tanumshede	1978-03-05
1.70	Camilla Löf	19okt90	IK Orient	Borås	2009-01-17
1.70	Sofia Wingård	23feb 02	IK Orient	Växjö	2017-01-21
1.70	Carolin Kobel	28aug92	Brattås CK	Göteborg/FH	2019-02-02

1.67	Caroline Lantz	5sep88	Dals Södra FFI	Karlstad	2006-01-07
1.65	Anna Johansson	8jun70	Dals Södra FFI	Moss, NOR	1986-03-02
1.65	Anna Härsjö	28maj73	IK Orient	Göteborg/FH	1990-01-28
1.65	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Växjö	1991-02-02
1.65	Helena Abrahamsson	5dec90	Stenungsunds FI	Göteborg/FH	2007-03-04
1.64	Petra Svanberg	15mar95	Stenungsunds FI	Borås	2009-01-17
1.63	Weronika Zienkiewicz	2aug58	IK Orient	Uddevalla/?	1975-01-25
1.63	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Göteborg/Sh	1981-03-14
1.63	Maria Aldeborg	17jan85	IK Orient	Göteborg/FH	2002-03-03
1.63	Matilda Syversen	6juni98	IK Orient	Göteborg/FH	2013-02-24
1.63	Tilde Johansson	14okt02	Bokenäs IF	Göteborg/FH	2017-11-18
1.60	Maria Johansson	13apr73	Dals Södra FFI	Moss, NOR	1986-03-02
1.60	Maria Cedergren	6apr78	IK Orient	Göteborg/FH	1992-01-12
1.60	Åsa Blomqvist	27feb76	Hälle IF	Askim, NOR	1994-02-05
1.60	Frida Hansson	18aug97	Stenungsunds FI	Göteborg/FH	2012-03-04
1.60	Hanna Hedin	25maj02	IK Orient	Göteborg/FH	2017-11-18
1.60	Kim Rodén	1aug03	Håfreströms IF	Göteborg/FH	2018-02-03
1.60	Alice Bredström	11maj07	Brattås CK	Uddevalla	2021-02-13

### Stav

2,40

4.15	Klara Mattsson	28nov97	IK Orient	Bydgoszcz, POL	2016-07-19
3,40	Sara Eriksson	18jan92	IK Orient	Vellinge	2007-08-12
3,17	Sofia Wingård	23feb02	IK Orient	Göteborg/U	2016-07-02
3,15	Weronica Hägg	12maj74	Hälle IF	Göteborg/S	2000-09-07
3,10	Linnea Weding-Holmgren	12aug80	Hälle IF	Läppävaara, FIN	1999-08-28
3,10	Amanda Mattsson	26maj96	IK Orient	Uddevalla	2012-06-09
2,93	Ebba Bremer	28mar04	Brattås CK	Uddevalla	2017-09-09
2,80	Amanda Backlund	17feb99	IK Orient	Uddevalla	2015-06-13
2,80	Alice Bredström	11maj07	Brattås CK	Uddevalla	2020-06-10
2,65	Jonna Andersson	27jan04	Brattås CK	Uddevalla	2017-06-13
2,60	Maria Gylfe	5sep77	IK Orient	Tranås	1998-05-28
2,60	Linda Rundahl	23apr84	IK Orient	Skövde	1999-05-24
2,50	Carolin Rutgersson	5maj83	Brattås CK	Henån	1998-08-18

2,50	Tilia Olsson	9jun06	Bokenäs IF	Kalmar	2019-09-07
2,45	Catrine Carlberg	25feb80	Hälle IF	Uddevalla	2001-08-25
2,45	Filiz Demirbek	1sep92	Strömstads IF	Uddevalla	2006-06-10
2,42	Sara Lundqvist	8maj84	Dingle IF	Henån	1998-08-11
2,40	Hanna Eira	19mar87	IK Orient	Vellinge	2001-08-19

### 13-bästa inomhus

2,40

4.15	Klara Mattsson	28nov97	IK Orient	Göteborg/FH	2016-02-06
3.22	Sara Eriksson	18jan92	Dals Södra FFI	Göteborg/FH	2008-02-03
3.20	Amanda Mattsson	26maj96	IK Orient	Göteborg/FH	2012-12-09
3.11	Ebba Bremer	28mar04	Brattås CK	Göteborg/FH	2017-11-19
3.10	Sofia Wingård	23feb02	IK Orient	Borås	2016-03-13
3.00	Linnea Weding-Holmgren	12aug80	Hälle IF	Malmö/A	2000-01-16
3.00	Weronica Hägg	12maj74	Hälle IF	Göteborg/FH	2001-01-20
2.80	Amanda Backlund	17feb99	IK Orient	Uddevalla	2016-01-09
2.75	Linda Rundahl	23apr84	IK Orient	Karlstad	2000-02-06
2.70	Jonna Andersson	27jan04	Brattås CK	Göteborg/FH	2017-11-19
2.65	Alice Bredström	11maj07	Brattås CK	Uddevalla	2021-02-28
2,60	Tilia Olsson	9jun06	Bokenäs IF	Uddevalla	2020-03-06
2.40	Siri Fagerlund	22feb86	IK Orient	Karlstad	2001-02-11

### Längd

5,40

6,33	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Karlskrona	1996-08-11
6,16	Christina Sundberg	6apr60	IK Orient	Hässleholm	1978-08-26
6,12	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Göteborg/S	2013-07-30
6,02	Veronica Fransson	28jul79	Hälle IF	Växjö	1999-08-10
5,93	Sara Sjögren	6juni98	Stenungsunds FI	Göteborg/U	2017-07-01
5,89	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Stenungsund	2006-08-12
5,87	Åsa Svernlung	22mar59	IK Orient	Götzis, AUT	1979-05-27
5,81	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Uddevalla	1995-07-29
5,73	Helene Larsson	8nov75	Hälle IF	Helsingborg	1991-07-14
5,69	Greta Magnusson	8mar29	IK Orient	Stockholm/S	1956-08-19
5,69	Lisa Carlsson	1maj75	IK Orient	Uddevalla	1992-05-23
5,65	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Sollentuna	2002-06-01
5,60	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Sävedalen	2005-06-04
5,58	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Uddevalla	1992-06-18
5,57	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Uddevalla	1995-07-29
5,56	Angelica Karlsson	19jan93	Tanums IF	Västerås	2009-09-13
5,55	Angelica Johansson	1okt83	Hälle IF	Sävedalen	1999-06-05
5,55	Ann-Sofie Falk	23feb75	Brattås CK	Stenungsund	1991-06-09
5,53	Carola Pettersson	15feb60	Eds SK	Frändefors	1977-06-08
5,51	Åsa Blomqvist	27feb76	Hälle IF	Västerås	1993-08-01
5,50	Helene Olsson	12feb73	Dals Södra FFI	Malmö/Hä	1988-08-20
5,49	Maj-Britt Patriksson	8maj45	Skärhamns IK		1961-
5,49	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Göteborg/S	1996-09-03
5,49	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Eskilstuna	1973-08-27
5,48	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Uddevalla	2000-06-17
5,47	Marina Mårtensson	3sep73	IK Orient	Uddevalla	1992-08-01
5,47	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Stockholm/S	2001-09-16
5,45	Helen Korpi	4aug68	Hälle IF	Lund	1984-06-30
5,44	Anna Härstö	28maj73	IK Orient	Borås	1989-07-16
5,43	Tilde Dahlberg	5apr06	Hälle IF	Kungälv	2020-07-04
5,42	Kajsa Gustafsson	28maj66	Dals Södra FFI	Frändefors	1983-06-18
5,41	Malin Wilhelmsson	20jan73	Dals Södra FFI	Uddevalla	1987-05-23

6,35w	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Uddevalla	1996-07-27
6,16w	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Borås	2013-09-01
5,90w	Åsa Svernlings	22mar59	IK Orient	Göteborg/S	1976-08-14
5,75w	Helene Larsson	8nov75	Hälle IF	Borås	1991-07-07
5,64w	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Göteborg/R	1991-05-23
5,61w	Anna Härsjö	28maj73	IK Orient	Västerås	1989-09-24
5,60w	Carina Karlsson	25apr78	Brattås CK	Sävedalen	1994-06-05
5,58w	Malin Wilhelmsson	20jan73	Dals Södra FFI	Norrköping	1988-05-23
5,57w	Angelica Johansson	1okt83	Hälle IF	Sävedalen	2001-06-04
5,52w	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Sävedalen	2002-06-01
5,51w	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Göteborg/S	1996-09-03
5,51w	Helen Korpi	4aug68	Hälle IF	Stenungsund	1985-05-27
5,48w	Veronica Fohlén	30okt77	IK Orient	Göteborg/S	1994-05-15
5,47w	Charlotta Wanhainen	6jul73	Hälle IF	Göteborg/S	2000-09-07

### 9-bästa inomhus + några till

5,40

6.11	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Uddevalla	2013-02-23
5.98	Camilla Johansson	3nov76	Hälle IF	Växjö	1996-01-07
5.94	Veronica Fransson	28jul79	Hälle IF	Sätra	2000-02-27
5.92	Christina Sundberg	6apr60	IK Orient	Göteborg/Sc	1979-01-28
5.88	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Karlstad	2007-03-03
5.83	Åsa Svernlings	22mar59	IK Orient	Falun	1977-03-12
5.76	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Borlänge	1996-02-18
5.70	Sara Sjögren	6juni98	Stenungsunds FI	Göteborg/FH	2017-02-19
5.58	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Solna	1991-02-09

#### låg grop

5.90	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Askim, NOR	1996-02-10
5.52	Åsa Blomqvist	27feb76	Hälle IF	Askim, NOR	1994-02-05
5.50	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Moss, NOR	1989-03-11
5.47	Malin Wilhelmsson	20jan73	Dals Södra FFI	Moss, NOR	1988-03-19

#### skoltävling

5.41	Carina Karlsson	25apr78	Brattås CK	Henån	1994-03-23
------	-----------------	---------	------------	-------	------------

### Tresteg

10,80

12,08	Sara Sjögren	6jun98	Stenungsunds FI	Gävle	2017-08-13
12,04	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Mölnadal	1996-06-19
11,93	Jessica Hammarqvist	4mar74	Hälle IF	Uddevalla	1993-06-15
11,76	Matilda Hellqvist	28jul93	IK Orient	Gävle	2014-08-10
11,72	Anna Härsjö	28mar73	IK Orient	Borås	1991-08-08
11,71	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Stockholm/S	2000-09-15
11,69	Viktoria Kemborn	2okt97	Stenungsunds FI	Göteborg/U	2013-06-30
11,40	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Stockholm/S	2006-09-16
11,39	Susanna Eggertsen	30apr81	IK Orient	Sundsvall	1999-08-14
11,34	Malin Wilhelmsson	20jan73	Dals Södra FFI	Tranås	1990-09-30
11,31	Andrea Åhlin	23feb86	Strömstads IF	Stockholm/S	2003-09-14
11,29	Caroline Karlsson	28maj90	IK Orient	Stockholm/S	2006-09-15
11,22	Camilla Löf	19okt90	IK Orient	Karlskrona	2009-08-16
11,16	Ann Högberg	3feb73	Hälle IF	Uddevalla	1999-05-24
11,08	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Falun	2004-08-15
11,08	Johanna Jönsson	11apr84	IK Orient	Uddevalla	2001-06-17
11,07	Johanna Berg	28apr88	IK Orient	Gävle	2005-09-11
11,02	Jenny Nilsson	4sep90	IK Orient	Strömstad	2005-07-09
11,01	Cicilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Lerum	1995-05-20
11,00	Siri Malcus Pellmé	3okt04	Stenungsunds FI	Mölnadal	2020-07-02
10,98	Frida Ström	18maj89	Strömstads IF	Gävle	2004-09-18

10,96	Maria Cedergren	6apr78	IK Orient	Uddevalla	1992-05-23
10,96	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Uddevalla	2001-06-17
10,94	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Karlstad	1998-07-15
10,93	Jennifer Karlsson	15apr96	Tanums IF	Eksjö	2010-09-05
10,91	Elisabeth Johansson	5apr79	IK Orient	Uddevalla	1995-09-23
10,87	Johanna Jansson	29aug80	IK Orient	Uddevalla	1998-08-02
10,87	Linnéa Borрман	26apr01	Strömstads IF	Oslo/B, NOR	2016-08-13
10,85	Ellen Schoug	18maj05	IK Orient	Lidköping	2020-08-16
10,81	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Uddevalla	1999-06-12

*medvind/okänd vind*

*10,80*

12,10w	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Stockholm/S	1997-08-30
11,92w	Anna Härsjö	28mar73	IK Orient	Falkenberg	1991-07-05
11,87w	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Vellinge	2001-08-19
11,63w	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Sävedalen	2005-06-05
11,20w	Frida Ström	18maj89	Strömstads IF	Sävedalen	2004-08-21
11,18w?	Johanna Berg	28apr88	IK Orient	Karlstad	2005-09-06
11,03w	Cecilia Pringle	20maj74	Hälle IF	Lerum	1995-05-20
11,02w	Johanna Jansson	29aug80	IK Orient	Trollhättan	1998-06-01
10,96w	Therese Olofsson	16aug73	Hälle IF	Karlstad	1998-07-15
10,91w	Weronica Andersson	12maj74	Hälle IF	Sollentuna	1997-07-02
10,86w	Kajsa Olsson	31jul91	Strömstads IF	Strömstad	2008-07-12
10,81w	Tilde Johansson	14okt02	Hälle IF	Kristinehamn	2020-08-29

sen Hägg

**7-bästa inomhus + några till**

*10,80*

12.14	Sofi Malm	24sep80	IK Orient	Borlänge	1996-02-18
12.12	Sara Sjögren	6jun98	Stenungsunds FI	Växjö	2016-02-20
11.76	Melissa Stenzon	31mar91	Stenungsunds FI	Västerås	2006-03-03
11.71	Ulrika Nilsson	27jun84	IK Orient	Göteborg/FH	2000-12-03
11.52	Anna Härsjö	28mar73	IK Orient	Solna	1991-02-10
11.45	Viktoria Kemborn	2okt97	Stenungsunds FI	Malmö/A	2013-03-09
11.32	Caroline Karlsson	28maj90	IK Orient	Göteborg/Sc	2007-01-31

11.14	Johanna Jönsson	11apr84	IK Orient	Göteborg/FH	2000-12-03
11.12	Emelie Svensson	26aug89	Tanums IF	Göteborg/FH	2003-03-22
11.09	Frida Ström	18maj89	Strömstads IF	Göteborg/FH	2004-12-05
11.08	Jennifer Karlsson	15apr96	Tanums IF	Göteborg/FH	2010-11-20
11.03	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Göteborg/FH	1991-01-12
11.03	Madeleine Johansson	26okt83	IK Orient	Göteborg/FH	1998-03-14
10.98	Johanna Jansson	29aug80	IK Orient	Göteborg/FH	1997-12-07
10.89	Lina Hansson	22feb90	IK Orient	Borås	2008-01-19
10.85	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Eskilstuna	1999-03-07

**Kula 4 kg**

*10,50*

15,47	Maria Nilsson	1jun95	IK Orient	Karlstad	2019-09-01
13,99	Emma Harrysson	6maj97	Hälle IF	Halle, GER	2017-05-21
13,33	Maria Axelsson	2okt65	Dals Södra FFI	Uddevalla	1987-06-23
13,06	Beatrice Aronsson	6feb75	Hälle IF	Karlskrona	1993-08-08
12,29	Inger Ohlsson	6mar46	IK Orient	Uddevalla	1974-08-18
11,93	Emma Johansson	20mar79	Tanums IF	MerrittIslandUS	1997-04-08
11,84	Marielle Månskär	9okt81	Hälle IF	Sollentuna	1997-07-02
11,73	Liz Gjestad	22feb59	Dals Södra FFI	Göteborg/S	1983-05-20
11,65	Ebba Olsson	11jun97	Brattås CK	Uddevalla	2014-05-29
11,39	Helena Fritzné	16sep69	IK Orient	Uddevalla	1989-06-20
11,35	Daniella Persson	11jun00	Hälle IF	Uddevalla	2017-09-23
11,34	Lisa Einarsson	14jun96	Eds SK	Lerum	2012-06-21

11,33	Birgitta Hult	11jun60	IK Orient	Uddevalla	1981-05-23	
11,26	Eva-Lisa Hansson	9aug47	Tanums IF		1965-	
11,18	Helen Korpi	4aug68	Hälle IF	Värnamo	1984-09-16	
11,11	Karolina Eriksson	14jul80	Hälle IF	Tanumshede	1996-07-03	
11,09	Mari Gylfe	1 dec73	Lysekil SLF	Huddinge	2019-08-18	
11,08	Anna-Lisa Örn	8aug37	Ellenö IK		1965-	tid Nöjd
11,06	Annica Rohlén	11sep65	Dingle IF	Uddevalla	1987-06-23	
11,04	Lena Johansson	29jan67	Tjörns FI	Sävedalen	1988-09-11	
10,98	Elin Jarenfors	26mar89	Tanums IF	Mariestad	2006-08-20	
10,96	Åsa Svernlung	22mar59	IK Orient	Budapest, HUN	1979-07-14	
10,95	Cecilia Österberg	52	IK Orient	Malmö	1973-06-02	
10,85	Erika Andersson	5sep79	Hälle IF	Uddevalla	1997-07-22	
10,83	Susanne Hansson	15aug83	Dals Södra FFI	Sävedalen	2001-06-03	
10,65	Ann-Sofi Järnström	16jul49	IK Orient		1969-	
10,65	Caroline Nilsson	4feb87	IK Orient	Uddevalla	2005-06-19	
10,54	Katarina Gawell	7apr72	IK Zeus	Dingle	1989-07-09	

### 13-bästa inomhus+ några till

10,50

15.10	Maria Nilsson	1jun95	IK Orient	Uddevalla	2020-01-04	
14.19	Daniella Persson	11jun00	Hälle IF	Uddevalla	2019-01-12	
14.17	Emma Harrysson	6maj97	Hälle IF	Malmö/A	2017-01-29	
13.19	Maria Axelsson	2okt65	Dals Södra FFI	Kungshamn	1987-03-15	
13.06	Beatrice Aronsson	6feb75	Hälle IF	Askim, NOR	1994-02-06	
11.67	Marielle Månskär	9okt81	Hälle IF	Malmö/A	1997-01-26	tid. Hansson
11.64	Helen Korpi	4aug68	Hälle IF	Uddevalla/Ö	1985-03-10	
11.54	Inger Ohlsson	6mar46	IK Orient	Uddevalla/	1974-02-	
11.47	Elin Jarenfors	26maj89	Tanums IF	Nyköping	2007-02-17	
11.44	Mari Gylfe	1 dec73	Stångens AIS	Karlskrona	2013-02-09	
11.41	Karolina Eriksson	14jul80	Hälle IF	Göteborg/FH	1996-12-08	
11.19	Erika Andersson	5sep79	Hälle IF	Karlstad	1996-02-05	
11.15	Birgitta Hult	11jun60	IK Orient	Frändefors	1980-03-02	
11.15	Helena Fritzeén	16sep69	IK Orient	Tjörn/Häggvall	1987-02-22	
.....						
10.74	Caroline Nilsson	4feb87	IK Orient	Göteborg/FH	2005-02-19	
10.63	Malin Andersson	11sep89	IK Orient	Borås	2007-01-20	
10.58	Maria Lisshamre	2mar74	Hälle IF	Göteborg/FH	1992-03-08	

### Diskus 1kg

30,00

49.58	Daniella Persson	11jun00	Hälle IF	Göteborg/S-K	2019-03-02	
44.22	Inger Ohlsson	6mar46	IK Orient	Uddevalla	1973-09-12	
43.74	Beatrice Aronsson	6feb75	Hälle IF	Helsingborg	1992-07-11	
43.52	Erika Andersson	5sep79	Hälle IF	Västerås	1996-07-26	
41.92	Karolina Eriksson	14jul80	Hälle IF	Trollhättan	1996-05-27	
41.90	Britt-Marie Utter	16maj59	Dals Södra FFI	Göteborg/S	1978-07-22	
41.34	Anna Magnusson	10jun77	Dals Södra FFI	Uddevalla	1996-07-27	
40.06	Maria Axelsson	2okt65	Dals Södra FFI	Uddevalla	1989-07-18	
40.02	Emma Harrysson	6maj97	Brattås CK	Borås	2015-05-30	
39.40	Caroline Karlsson	27jan77	Kungshamns IF	Dingle	1994-06-20	
38.29	Maria Nilsson	1jun95	IK Orient	Lerum	2015-05-30	
36.82	Ann-Sofie Hansson	25maj79	Tanums IF	Helsingborg	1997-07-12	
36.48	Jessica Hammarqvist	4mar74	Hälle IF	Karlstad/NF	1992-09-10	
35.88	Emma Johansson	20mar79	Tanums IF	Göteborg/S	1997-09-02	
35.16	Eva-Lisa Hansson	9aug47	Tanums IF		1964-	
34.52	Edith Bärthel	9feb37	Färgelanda IF		1955-	
34.44	Annica Rohlén	11sep65	IK Zeus	Dingle	1989-07-09	
34.32	Gunilla Svensson	24sep66	Hälle IF	Stockholm/S	1984-09-22	

33,99	Kerstin Johansson	23jul44	IK Orient	Uddevalla	1967-06-21	
33,66	Susanne Hansson	13aug83	Dals Södra FFI	Frändefors	2001-06-13	
33,60	Marielle Månskär	9okt81	Hälle IF	Stenungsund	1997-05-11	tid Hansson
33,50	Carina Reichenberg	5mar60	Strömstads IF	Strömstad	1977-07-03	34,09 B-D
33,34	Marie Olhsson	7jun65	Bokenäs IF	Borås	1986-08-15	
33,29	Linda Johansson	24nov90	IK Orient	Mariestad	2009-08-22	
32,35	Anna-Lisa Örn	8aug37	Ellenö IK		1964-	tid Nöjd
32,30	Lena Hansson	23nov54	IK Orient	Uddevalla	1974-06-11	
32,26	Christine Olsson	1mar77	Hälle IF	Stenungsund	1994-04-30	
31,80	Helena Fritzné	16sep69	IK Orient	Uddevalla	1987-05-23	
30,92	Ella Bäck	49	Tanums IF		1964-	
30,91	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Helsingborg	2000-07-08	
30,67	Karin Constantin	24mar54	Dals Södra FFI	Ödeborg	1969-08-08	
30,56	Birgitta Andersson	51	Melleruds IF	Mellerud	1966-09-18	
30,40	Jessica Olhsson	31mar69	Bokenäs IF	Stockholm/S	1985-09-22	
30,22	Marion Lange	58	IK Orient	Uddevalla	1973-09-12	
30,08	Cecilia Gustafsson	9mar85	Strömstads IF	Stockholm/S	2000-09-15	
30,06	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Strömstad	1993-07-18	

*sanktionerat?*

32,88	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Uddevalla	1995-08-29	
-------	------------	--------	-----------	-----------	------------	--

*korptävling*

30,36	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Uddevalla	1992-08-29	
-------	------------	--------	-----------	-----------	------------	--

*skoltävling*

42,00	Britt-Marie Utter	16maj59	Dals Södra FFI	Karlstad	1977-09-20	
-------	-------------------	---------	----------------	----------	------------	--

*obekräftat*

38,48	Emma Johansson	20mar79	IK Zeus		1996-	
-------	----------------	---------	---------	--	-------	--

**Inomhus**

46,97	Daniella Persson	11jun00	Hälle IF	Växjö/Ti	2019-02-02	
-------	------------------	---------	----------	----------	------------	--

**Slägga 4 kg**

27,00

47,78	Josefin Nordgren	18dec95	IK Orient	Frändefors	2017-04-30	
47,06	Ebba Olsson	11jun97	Brattås CK	Kungsbacka	2014-08-30	
46,64	Lisa Einarsson	14jun96	Eds SK	Upplands Väsby	2012-08-10	
46,44	Erika Andersson	5sep79	Hälle IF	Sundsvall	1997-07-18	
45,54	Charlotta Nilsson	4jan81	Tjörn-Nösnäs FI	Uddevalla	2000-06-17	
43,58	Maria Nilsson	1jun95	IK Orient	Jönköping	2016-06-05	
43,28	Ann-Sofie Hansson	25maj79	Tanums IF	Uddevalla	2000-07-23	
41,46	Anna Magnusson	10jun77	Hälle IF	Uddevalla	1999-07-25	
41,03	Linda Johansson	24nov90	IK Orient	Uddevalla	2007-10-16	
37,38	Therese Constantin	4jun85	IK Orient	Stenungsund	2003-05-10	
36,12	Monia Kristiansson	17jun02	Hälle IF	Uddevalla	2020-06-14	
35,64	Karolina Eriksson	14jul80	Hälle IF	Karlstad/M	1997-09-25	
34,68	Beatrice Aronsson	6feb75	IK Orient	Visby	1991-06-16	
34,14	Mathilda Plate	15mar95	IK Orient	Göteborg/S-K	2011-05-14	
32,81	Emma Johansson	20mar79	Tanums IF	Stenungsund	1999-05-16	
32,70	Annica Rohlén	11sep65	Dingle IF	Dingle	1987-09-19	
31,25	Josefine Lundberg	8aug84	IK Orient	Herrljunga	2001-08-26	
30,49	Angelica Kela	22jun80	Brattås CK	Henån/H	2020-10-03	
30,04	Weronica Hägg	12maj74	Hälle IF	Huddinge	2020-09-20	
29,88	Maria Axelsson	2okt65	Dals Södra FFI	Uddevalla	1986-10-01	
29,22	Helena Fritzné	16sep69	IK Orient	Tranås	1998-05-24	
27,67	Malin Andersson	5feb92	Brattås CK	Lerum	2008-08-17	

27,20	Marie Olhsson	7jun65	Bokenäs IF	Uddevalla	2004-06-12
27,16	Maria Gylfe	5sep77	IK Orient	Uddevalla	1996-06-15

### Spjut 600 g *nya from 1999* 30,00

44,40	Emma Harrysson	6maj97	Brattås CK	Göteborg/U	2015-07-03
40,38	Caroline Nilsson	4feb87	IK Orient	Söderhamn	2005-08-13
39,84	Malin Andersson	11sep89	IK Orient	Karlshamn	2007-08-18
39,01	Lotta Lundmark	9apr74	Strömstads IF	Uddevalla	2004-08-01
38,47	Frida Hedlund	26jan84	Strömstads IF	Strömstad	2001-07-15
38,19	Ebba Olsson	11jun97	Brattås CK	Habo	2013-06-01
34,72	Angelica Johansson	1okt83	Hälle IF	Helsingborg	2001-07-08
34,22	Susanne Hansson	13aug83	Dals Södra FFI	Frändefors	2001-09-10
33,89	Johanna Gustavsson	5apr90	Strömstads IF	Uddevalla	2005-07-31
33,66	Cecilia Lyngstam	8feb89	IK Orient	Helsingborg	2011-07-02
33,54	Fanny Strömberg	3jul94	Dals Södra FFI	Helsingborg	2010-07-09
33,01	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Stenungsund	2000-08-20
31,74	Mari Gylfe	1 dec73	Lysekil SLF	Huddinge	2019-08-16
31,72	Jessica Johansson	9jun92	Tanums IF	Sävedalen	2010-07-05
31,11	Susann Kristiansen	25jan95	Tanums IF	Växjö	2011-09-17
30,38	Maria Nilsson	1jun95	IK Orient	Uddevalla	2011-07-24

### Spjut 600 g *gamla tom 1998* 32,00

51,14	Maria Axelsson	2okt65	Dals Södra FFI	Borås	1987-08-25
43,00	Catarina Eriksson	26sep66	Dals Södra FFI	Göteborg/S	1983-07-30
40,58	Linda Flood	27jul74	Hälle IF	Sävedalen	1992-09-13
39,40	Emma Fasth	17feb80	Hälle IF	Lerum	1997-08-10
38,28	Ann-Sofi Järnström	16jul49	IK Orient	Malmö	1973-06-02
37,04	Annica Rohlén	11sep65	Dingle IF	Karlstad	1984-09-01
34,98	Lena Hansson	23nov54	IK Orient	Uddevalla	1974-06-12
34,26	Linda Andersson	8feb72	Eds SK	Uddevalla	1987-06-10
33,66	Malin Wilhelmsson	20jan73	Dals Södra FFI	Visby	1988-06-19
32,86	Jessica Hammarqvist	4mar74	Hälle IF	Uddevalla	1990-06-18
32,32	Jessica Olhsson	31mar69	Bokenäs IF	Uddevalla	1987-06-25
32,30	Jeanette Harrysson	15maj73	Brattås CK	Göteborg/R	1989-05-27

### Vikt 9,08 kg utomhus

10,31	Lisa Einarsson	14jun96	Eds SK	Borås	2011-04-30
9,86	Weronica Hägg	12maj74	Hälle IF	Malmö	2020-02-29

### Vikt inomhus (9,08) (på IJSM from 2011)

14,90	Josefin Nordgren	18dec95	Hälle IF	Uddevalla	2017-03-04
14,59	Ebba Olsson	11jun97	Brattås CK	Göteborg/Sh	2014-02-01
13,95	Maria Nilsson	1jun95	IK Orient	Uddevalla	2014-01-18
12,92	Lisa Einarsson	14jun96	Eds SK	Göteborg/FH	2012-02-25
10,60	Emma Harrysson	6maj97	Hälle IF	Uddevalla	2020-02-15
10,54	Angelica Kela	22jun80	Brattås CK	Uddevalla	2020-02-15
10,36	Weronica Hägg	12maj74	Hälle IF	Malmö	2020-02-29
9,49	Josefin Karlsson	25jun91	IK Orient	Bollnäs	2013-02-19

### Castorama (ku, spj, di, sl) 2.150p

2.831	Maria Axelsson (12.71 - 42.30 - 39.34 - 27.02)	2okt65	Dals Södra FFI	Uddevalla	1986-10-05
2.760	Erika Andersson (10.76 - 27.62 - 38.80 - 45.70)	5sep79	Hälle IF	Karlstad/M	1997-09-25
2.703	Ebba Olsson	11jun97	Brattås CK	Herrljunga	2014-08-24

	(10.95 - 33.29 - 29.61 - 39.53)				
<b>2.584</b>	Karolina Eriksson	14jul80	Hälle IF	Karlstad/M	1997-09-25
	(10.56 - 26.14 - 39.98 - 35.64)				
<b>2.512</b>	Maria Nilsson	1jun95	IK Orient	Uddevalla	2014-10-18
	(12.13 - 21.79 - 33.42 - 37.88)				
<b>2.372</b>	Annica Rohlén	11sep65	Dingle IF	Ed	1987-09-26
	(10.19 - 31.32 - 30.48 - 29.74)				
<b>2.263</b>	Anna Magnusson	10jun77	Dals Södra FFI	Dingle	1995-09-24
	(8.45 - 20.50 - 39.72 - 32.50)				
<b>2.213</b>	Linda Johansson	24nov90	IK Orient	Uddevalla	2006-10-07
	(8.70 - 25.46 - 25.57 - 39.19)				
<b>2.176</b>	Lisa Einarsson	14jun96	Eds SK	Torsby	2011-10-08
	(11.06 - 20.20 - 22.21 - 38.29)				fler?

### Sjukamp (100m hä(84,0) - höjd - kula(4,0) - 200m / längd - spjut(600) - 800m) 3150 p

	<b>A</b> annan grenordning <b>B</b> nya spjutet från 1999 <b>W</b> medvind +4,0 eller mer				
<b>4.863</b>	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Värnamo	1992-07-04o05
	(14,65 - 1.61 - 10.10 - 25,93 / 5.48 - 27.44 - 2.24,22)				
<b>4.288</b>	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Värnamo	1989-09-09o10 <b>W</b>
	(16,06 - 1.57 - 9.50 - 27,47 / 5.35W - 26.86 - 2.34,63)				
<b>3.995</b>	Gunilla Andersson	17apr67	IK Orient	Uddevalla	1985-08-27o28
	(14,87 - 1.55 - 7.63 - 26,83 / 4.92 - 12.58 - 2.32,16)				
<b>3.946</b>	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Stenungsund	2000-08-19o20 <b>B</b>
	(17,25 - 1.52 - 8.24 - 27,61 / 5.19 - 33.01 - 2.45,59)				
<b>3.774</b>	Anna Fälth	1apr71	IK Orient	Uddevalla	1995-06-17o18
	(15,42 - 1.27 - 8.98 - 27.10 / 5.23 - 24.14 - 2.51,15)				
<b>3.765</b>	Malin Wilhelmsson	20jan73	Dals Södra FFI	Södertälje	1990-09-08o09
	(18,54 - 1.54 - 8.92 - 27,52 / 5.14 - 26.86 - 2.44,5)				
<b>3.709</b>	Moa Larsson	9maj85	IK Orient	Uddevalla	2003-09-20o21 <b>B</b>
	(16,55 - 1.43 - 8.07 - 27,43 / 5.04 - 25.07 - 2.48,12)				
<b>3.699</b>	Jeanette Härsjö	1apr70	Brattås CK	Uddevalla	1987-07-03o04
	(16,23 - 1.50 - 7.20 - 27,70 / 4.94 - 18.74 - 2.39,39)				
<b>3.630</b>	Johanna Isaksson	15jul75	IK Orient	Lerum	1997-09-06o07
	(16,04 - 1.48 - 7.45 - 27,55 / 5.03w - x - 2.27,55)				
<b>3.620m</b>	Gunilla L Andersson	19feb66	IK Orient	Stenungsund	1983-09-03o04 <b>A</b>
	(15,2 - 7.40 - 1.56 - 27,4 / 4.65w - 17.18 - 2.53,9)				
<b>3.599m</b>	Margareta Söderholm	29dec62	IK Orient	Hallunda	1979-09-08o09 <b>A</b>
	(18,1 - 8.26 - 1.51 - 28,6w / 4.56 - 25.06 - 2.29,0)				
<b>3.495m</b>	Anita Johansson	4mar66	Hälle IF	Stenungsund	1983-05-14o15
	(17,6 - 1.35 - 9.50 - 28,4 / 4.55 - 24,10 - 2.33,8)				
<b>3.469</b>	Jessica Hammarqvist	4mar74	Hälle IF	Stenungsund	1991-06-08o09
	(16,66 - 1.64 - 9.11 - 29,27 / 5.03 - 30.12 - ej start)				
<b>3.276</b>	Weronica Hägg	12maj74	Hälle IF	Uddevalla	2001-08-25o26 <b>B</b>
	(18,38 - 1.38 - 8.57 - 28,23 / 4.61 - 23,65 - 2.49,07)				
<b>3.258</b>	Catrine Carlberg	25feb80	Hälle IF	Stenungsund	2000-08-19o20 <b>B</b>
	(17,85 - 1.34 - 7.94 - 28,18 / 4.31 - 19.34 - 2.34,68)				
<b>3.226m</b>	Annika Rohlén	11sep65	IK Orient	Uddevalla	1981-09-01o02 <b>A</b>
	(18,3 - 8.58 - 1.37 - 29,4 / 4.13 - 29.88 - 2.41,7)				
<b>3.163</b>	Kristina Larsson	3okt66	IK Orient	Uddevalla	1985-08-27o28
	(17,67 - 1.64 - 8.10 - 30,36 / 4.58 - 13.94 - 2.59,55)				

### Femkamp (100m häck(84,0) - kula(4,0) - höjd - längd - 200m)

Poängen omräknade efter 1985 års poängtabell

	<b>A</b> 80m häck <b>1968</b> och tidigare <b>B</b> 800m femte gren <b>1977 - 1980</b> <b>C</b> annan grenordning				
<b>3.847</b>	Åsa Svernlung	22mar59	IK Orient	Budapest, HUN	1979-07-14 <b>B</b>



	(14,64 - 10.96 - 1.75 - 5.73 - 2.28,78)				
<b>3.323m</b>	Ewa Johansson	23mar52	IK Orient	Lyngby, DEN	1973-09-15o16
	(14,7 - 7.90 - 1.45 / 5.48 - 25,5w)				
<b>3.117</b>	Ann-Charlotte Malm	26sep61	IK Orient	Stockholm/S	1978-07-29 <b>B</b>
	(16,45 - 8.21 - 1.66 - 4.99 - 2.30,94)				
<b>3.023m</b>	Christina Sundberg	6apr60	IK Orient	Uddevalla	1977-07-16o17
	(16,7 - 7.62 - 1.67 / 5.49 - 2.43,8)				
<b>2.844m</b>	Maj-Britt Patriksson	8maj45	Skärhamns IK	Västerås	1961-07-08o09 <b>A C</b>
	(7.77 - 1.54 - 28,3 / 13,2 - 4.97)				
<b>2.829m</b>	Ann-Sofi Järnström	16jul49	IK Orient	Uddevalla	1969-07-30o31
	(16,7 - 10.09 - 1.48 / 4.79 - 28,3)				
<b>2.800m</b>	Anna-Lisa Nöjd	8 aug37	Färgelanda IF	Göteborg/	1957-08-03o04 <b>A C</b>
	(10.29 - 1.46 - 29,3 / 13,4 - 4.91)				
<b>2.631m</b>	Berith Mattsson	41	Stångenäs AIS	Uddevalla	1969-07-30o31
	(18,5 - 9.78 - 1.35 / 4.99 - 27,1)				
<b>2.508m</b>	Inga-Lill Nöjd	23nov49	Ellenö IK	Uddevalla	1965-08-04o05 <b>A C</b>
	(1.40 - 8.15 - 29,5 / 13,7 - 4.79)				
<b>2.373m</b>	Margareta Söderholm	29dec62	IK Orient	Uddevalla	1978-07-02 <b>B</b>
	(19,3 - 7.96 - 1.53 - 4.65 - 2.45,3)				
<b>2.358m</b>	Kristin Söderholm	23sep59	IK Orient	Dingle	1975-06-09
	(18,3 - 7.83 - 1.55 - 4.18 - 29,4)				
<b>2.248m</b>	Eva-Lisa Hansson	9aug47	Tanums IF	Uddevalla	1963-08-07o08 <b>A C</b>
	(1.35 - 10.26 - 30,2 / 15,3 - 4.40)				
<b>2.192m</b>	Inga-Lill Eriksson	44	Melleruds IF	Bengtstors	1960- <b>A C</b>
	(29,2 - 8.03 - 1.49 / 16,8 - 4.48)				

### Femkamp inomhus(60m häck(84,0)-höjd-kula(4,0)-längd-800m) (fr.o.m. 1991)

**B** = överlång bana på 800m

<b>3.495</b>	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Växjö	1991-02-02 <b>B</b>
	(9,26 - 1.65 - 8.52 - 5.44 - 2.27,23)				
<b>3.399</b>	Maria Lisshamre	21mar74	Hälle IF	Karlstad	1992-01-26
	(9,42 - 1.59 - 10.12 - 5.20 - 2.29,46)				
<b>3.141</b>	Maria Gylfe	5sep77	IK Orient	Karlstad	1994-02-13
	(9,66 - 1.52 - 9.72 - 5.13 - 2.36,45)				
<b>2.704</b>	Petronella Malmqvist	19feb83	Tanums IF	Eskilstuna	2000-02-12
	(10,63 - 1.54 - 8.46 - 5.00 - 2.51,19)				

### Sexkamp inomhus (60m häck(84,0)-höjd-kula(4,0)/60m-längd-600m) (1988 - 1990)

*Poängtabellen som användes för 60m är okänd*

<b>3.996</b>	Anna Härsjö	28mar73	IK Orient	Karlstad	1990-02-03o04
	(9,79 - 1.61 - 9.05 / 8,11 - 5.09 - 1.49,66)				<i>Anm: 60m gav 815p</i>
<b>3.973</b>	Eva Hedlund	7apr72	Hälle IF	Karlstad	1990-02-03o04
	(9,50 - 1.55 - 9.24 / 8,52 - 5.36 - 1.48,54)				<i>Anm: 60m gav 696p</i>
<b>3.685</b>	Jeanette Härsjö	1apr70	IK Orient	Karlstad	1988-01-30o31
	(9,85 - 1.46 - 7.27 / 8,39 - 5.12 - 1.46,30)				<i>Anm: 60m gav 733p</i>