

## ADELSKALENDER I STYRKELØFT FOR POLITIET PR. 23. AUGUST 2024

Poengmessig ranking av løfternes resultater i enkeltøvelsene og sammenlagt , uavhengig av kroppsvekt for politiansatte i PM i utstyrsfri styrkeløft/ andre konkurranser/ benkpress/benkpressfinalene fra 2000 til 2024 basert på Wilks koeffisienttabell.

Utarbeidet av Bjørn Holmsen 24/8-2024

### DAMER:

### Knebøy:

Nr	Navn:	Pd	Kropps-vekt	Res. kg	Res. poeng	Tidspunkt
1	Malin Narum Kvamsdal	Vest	45,9	112,5	154,11	23/10-21
2	Sakar Hamawandi	Oslo		112,5	159,99	23/3-24
3	Angela Bustos	Oslo	68,5	150	151,65	23/8-24
4	Iselin Rolseth	Oslo	62,4	137,5	148,74	1/3-16
5	Janicke Lilja	Oslo	56,8	122,5	144,44	17/10-13
6	Ingrid E. Fjeldstad	Oslo	73,5	149	143,47	1/6-17
7	Angela Bustos	Oslo	68,3	132,5	134,23	22/4-24
8	Emilie Lunde	Sør-Øst	62,2	122,5	132,79	2/1-18
9	Julie Østheim	Oslo	56,0	112,5	132,60	24/10-15
10	Renate Loraas	Sør-Øst	78,4	142,5	131,84	1/3-16
11	Monika Skjærvik	Oslo	61,5	120	131,59	23/10-14
12	Heidi Jørgensen	Oslo	51,4	101,5	127,66	22/10-16
13	Linn Karen Skjold	Troms	62,4	115	127,11	26/4-22
14	Sara Gjerde	Oslo	72,5	127,5	123,87	1/3-17
15	Emilie Askersrud	Oslo	62,5	112,5	121,55	23/10-14
16	Hilde Foss	Oslo	62,6	112,5	121,41	24/10-15
17	Ingebjørg Nordbø	Oslo	75,2	127,5	121,01	1/3-16
18	Hulda Spurkland	Oslo	80,6	132,5	120,73	1/6-19
19	Marit Bratberg Nilsen	Oslo	61,7	110	120,02	6/3-12
20	Valeria S. Haugseth	Oslo	65,5	115	119,96	19/2-13
21	Elisa Hugvik	Phs Oslo	75	125	118,82	14/10-16
22	Kristin Sundsteigen	Phs Oslo	95,2	140	118,41	19/2-13
23	Linn Karin Skjold	Troms pd	64,4	110	117,27	23/8-24
24	Marthe Snarvold Ivlund	Oslo	60,1	102,5	116,23	24/5-18
25	Sigrid Nordhaug	Oslo	57,0	100	116,04	14/2-20

**Benkpress:**

Nr	Navn:	Pd	Kropps- vekt	Res. kg	Res. poeng	Tidspunkt
1	Sakar Hamawandi	Oslo	46,9	80	107,92	25/3-22
2	Iselin Rolseth	Oslo	62,9	96	103,34	11/2-17
3	Malin Narum Kvamsdal	Vest	45,9	72,5	99,31	23/10-21
4	Emilie Woodson	Oslo	62,4	87,5	94,65	24/1-15
5	Charlotte Roberg	Oslo	58,7	82,5	93,55	19/2-13
6	Julie Østheim	Oslo	56,2	78,5	92,10	4/11-17
7	Marit Bratberg Nilsen	Sør Trøndel.	65,4	85	88,77	25/3-14
8	Hilde Foss	Oslo	64,5	80	84,51	1/6-17
9	Ingrid E. Fjeldstad	Oslo	73,5	87,5	84,25	1/6-17
10	Hege Høiland	Oslo	82,1	92,5	83,46	3/3-09
11	Heidi Jørgensen	Oslo	51,4	66	83,01	22/10-16
12	Siri Andresen	S.Buskerud	61,0	75	82,55	5/3-19
13	Hulda Spurkland	Oslo	80,6	90	82,00	1/6-19
14	Sigrid Nordhaug	Oslo	57,0	70	81,22	14/2-20
15	Linn Karen Skjold	Troms	62,4	75	81,18	26/4-22
16	Angela BustoS	Oslo	68,3	80	81,09	25/3-23
17	Line Lysvold	Lofoten	69,9	80	79,66	9/3-10
16	Renate Loraas	Sør-Øst	77,1	85	79,44	1/3-17
18	Maryan Jore	Telemark	66	75	77,80	15/3.-11
19	Amalie Zwerg Gran	Nordland	72,82	80	77,50	23/8-24
20	Kristin Sundsteigen	Phs Oslo	95,2	90	76,12	19/2-13
21	Renate Ytterdal	Moss	72,4	77,5	75,36	25/3-14
22	Emilie Lunde	Oslo	60,0	67,5	75,25	5/3-19
23	Cathrine Ommundsen	Oslo	61,0	67,5	74,30	14/2-07
24	Monika Skjærvik	Oslo	61,3	67,5	74,02	23/10-14
25	Helga Stewart Dawn	Møre/Romsd	84	82,5	73,57	23/8-24

## Markløft:

Nr	Navn:	Pd	Kr.v.	Res.	Poeng	Dato
1	Malin Narum Kvamsdal	Vest	46,4	141,5	192,05	25/3-22
2	Sakar Hamwandi	Oslo	46,9	142,0	191,55	3/3-23
3	Ingrid Fjellstad	Oslo	69,0	170	170,51	21/10-17
4	Hilde Foss	Oslo	62,6	155	167,20	14/10-15
5	Iselin Rolseth	Oslo	62,9	155	166,85	11/2-17
6	Valeria S. Haugseth	Oslo	65,5	152,5	159,08	19/2-13
7	Emilie Lunde	Oaslo	60,0	142,5	158,87	5/3-19
8	Elisabeth B. Gran	Oslo	62,1	145	157,44	1/3-17
9	Sigrid Nordhaug	Oslo	57,0	133	154,33	14/2-20
10	Heidi Jørgensen	Oslo	51,4	122,5	154,08	22/10-16
11	Renate Loraas	Phs Bodø	81,7	170	153,78	15/3-11
12	Juli Østheim	Oslo	56,0	130	152,95	24/10-15
13	Marit Bratberg Nilsen	Oslo	61,7	140	152,75	6/3-12
14	Elisa Hugvik	Oslo	76,4	162,5	152,73	1/3-16
15	Angela Bustos	Oslo	68,55	150	151,50	23/8-24
15	Siri Andresen	S. Buskerud	61,0	135	148,59	5/3-19
16	Hulda Spurkland	Oslo	80,6	163	148,52	1/6-19
17	Line Kapskarmo	Oslo	66,7	141	145,31	25/10-16
18	Kristin Sundsteigen	Phs Oslo	95,2	170,5	144,20	19/2-13
19	Ingebjørg Nordbø	Oslo	75,2	150	142,36	1/3-16
20	Siri Negård	Troms	75,61	150	141,88	23/8-24
21	Leila AL-Houari	Oslo	69,5	140	139,97	24/5-18
22	Janicke Lilja	Oslo	57,0	117,5	136,34	15/3-11
23	Hannah R. Bentsen	Romerike	69,2	135	135,37	1/3-17
24	Cathrine Ommundsen	Oslo	61,0	122,5	134,83	14/2-07
25	Ingrid Skjørland	Oslo	62,7	125	134,73	6/3-05

**Sammenlagt:**

Nr	Navn:	Pd	Kroppsv vekt	Res. kg	Res. poeng	Tidspunkt
1	Sakar Hamawandi	Oslo	46,9	332	447,86	3/3-23
2	Malin Narum	Vest	45,9	325	445,20	23/10-21
3	Iselin Rolseth	Oslo	62,9	388,5	418,22	11/2-17
4	Angela Bustos	Oslo	68,55	380	383,61	23/8-24
5	Ingrid E.Fjeldstad	Oslo	71,7	390,5	382,92	4/11-17
6	Hilde Foss	Oslo	62,6	342,5	367,91	24/10-15
7	Julie Østheim	Oslo	56,0	312,5	367,68	24/10-15
8	Heidi Jørgensen	Oslo	51,4	290	364,76	22/10-16
9	Marit B. Nilsen	Oslo	61,7	330	360,06	6/3-12
10	Emilie Lunde	Oslo	60,0	322,5	359,55	5/3-19
11	Valerie S. Haugseth	Oslo	65,5	337,5	354,07	19/2-13
12	Sigrid Nordhaug	Oslo	57,0	303	351,60	14/2-20
13	Hulda Spurkland	Oslo	80,6	385,5	351,26	1/6-19
14	Renate Loraas	Phs Bodø	81,7	385	348,50	15/3-11
15	Siri Andresen	S. Buskeud	61,0	315	346,72	5/3-19
16	Emilie A. Woodson	Hordaland	60,1	310	345,15	11/6-16
17	Linn Karen Skjold	Troms	62,4	315	340,70	26/4-22
18	Monika Skjærvik	Oslo	61,3	310	339,92	23/10-14
19	Kristin Sundsteigen	Phs Oslo	95,2	400,5	338,55	19/2-13
20	Elisabeth B. Gran	Oslo	62,1	310	336,59	1/3-17
21	Ingebjørg Nordbø	Oslo	75,2	352,5	334,55	1/3-16
22	Elisa Hugvik	Oslo	76,4	355	333,66	1/3-16
23	Line Kapskarmo	Oslo	66,7	317,5	326,80	1/3-16
24	Janicke Lilja	Oslo	56,8	277,5	323,34	17/10-13
25	Leila AL-Houari	Oslo	69,5	322,5	322,43	24/5-18

## ADELSKALENDER I STYRKELØFT FOR POLITIET PR. 23 AUGUST 2024

Poengmessig ranking av løfternes resultater i enkeltøvelsene og sammenlagt, uavhengig av kroppsvekt, i PM/andre mesterskap/kokurranser for politiansatte i utstyrsfri styrkeløft/benkpress/benkpressfinalene fra 2000 til 2024 basert på Wilks koeffisienttabell

Utarbeidet av Bjørn Holmsen 25/8-2024

### HERRER:

#### Knebøy

Nr	Navn	Pd	Kropps-vekt	Res. kg	Res. poeng	Tidspunkt
1	Andreas Hjelmtveit	Rogaland	103,6	307,5	184,46	3/6-14
2	Elling Loe	Oslo	122,19	312,5	178,96	23/8-24
3	Espen Elvehøy	Oslo	102,4	270	162,81	23/8-24
4	Dag Rune Stangeland	Troms	121,0	282,5	162,09	7/2-18
5	Johannes Lyngdal	Oslo	92,3	255	160,17	24/3-24
6	Simen Thorvaldsen	Oslo	127,1	270	153,36	25/3-14
7	Børge Øvrebø	Rogaland	105,1	252,5	150,89	26/2-02
8	Kristian R. Eldegard	Oslo	102,9	247,5	148,97	1/3-16
9	Per Øyvind Fjeld	Sarpsborg	106,9	250	148,52	26/2-02
10	Ronny Nilsen	Oslo	93,0	230	144,48	14/3-03
11	Håvard Nærland	Alta	85,9	220	144,05	5/3-19
12	Torkjeld Jevne	Oslo	95,1	230	142,92	2/3-04
13	Erik Håland	Stavanger	110,0	240	141,24	24/2-00
14	Fredrik Sjølie	Oslo	73,1	195	141,14	16/6-15
15	Andreas Valand	Oslo	92,1	221	139,47	25/3-14
16	Odd Helge Åkset	Haugaland	103,6	230	138,09	3/3-09
17	Egil Glomset	Troms	102,7	227,5	137,09	21/3-23
18	Martin Unhjem	Vest	91	215	136,33	21/3-23
17	Ragnar Wolf	Hordaland	97,2	220	135,47	14/2-07
18	Sander Kittelsen	Oslo	91,6	215	135,05	1/3-17
19	Gunnar Sund	Oslo	110,5	225	132,23	6/3-12
20	Magnus Kock	Oslo	122,1	230	131,72	27/10-15
21	Morten Stene	Trodheim	98,4	215	131,70	24/2-00
22	Trond Hatlenes	Oslo	89,1	205	131,54	21/11-12
23	Erik Ask	Hordaland	91,5	207,5	131,36	24/3-15
24	Ådne Omdal	Arendal	82,2	195	130,92	5/3-01
25	Teodor Solhaug	Vadsø	79,2	190	130,54	1/3-17

## Benkpress

Nr	Navn	Pd	Kroppsv vekt	Res. kg	Res. poeng	Tidspunkt
1	Børge Øverbø	Rogaland	104,4	205	122,75	24/2-00
2	Dag Rune Stangeland	Troms	116,1	200	115,92	6/3-12
3	Theodor Midtømme	Øst	102,85	190	114,38	23/8-24
3	Bjarne Røyland	Oslo	103,6	190	114,07	8/3-05
5	Tom Ivar Buhagen	Oslo	98,2	180	110,12	17/10-13
6	Per-Erik Ommundsen	Oslo	98,7	180	110,12	17/1-13
7	Håvard Nærland	Phs, Stavern	93,0	175	109,93	1/3-17
8	Trygve Ravndal	Rogaland	92,6	172,5	108,42	24/2-00
9	Per Øyvind Fjeld	Sarpsborg	106,9	182,5	108,42	26/2-02
10	Elling Loe	Oslo	118,3	187,5	108,16	24/3-24
11	Mikael Tonning	Oslo	91,3	170,5	107,94	24/3-15
12	Andreas Hjelmtveit	Rogaland	104,4	180	107,74	16/6-12
13	Håvard Larsen Vik	Sør-Trøndel.	93,0	170	106,79	7/2-18
14	Frode Romsloe	Oslo	99,7	175	106,62	8/3-06
15	Håkon Hval	Phs Agder	108,5	180	106,41	14/3-03
16	Karl Nordvik	Oslo	84,2	160	105,90	15/3-11
17	Jan Chr. Forgard	Oslo	82,1	157,5	105,82	5/3-19
18	Gunnar Sund	Oslo	110,5	180	105,78	6/3-12
19	Henrik Heienberg	Phs Kongsb.	78,7	152,5	105,20	15/3-11
20	Jo Stensvold	Oslo	82,3	155	104,37	2/3-04
21	Torkjeld Jevne	Oslo	95,1	167,5	104,13	2/3-04
22	Henrik Kirkerud	A & B	92,2	165	104,08	24/3-15
23	Erik Haaland	Rogaland	110	175	102,98	24/2-00
24	Egil Glomset	Troms	115,86	177,5	102,93	23/8-24
24	Andreas Valand	Oslo	91,8	160	101,93	21/11-12
25	Stig Haugen	Oslo	104,2	170	101,86	19/2-13

**Markløft:**

Nr	Navn	Pd	Kr. vekt	Res. kg	Res. poeng	Tidspunkt
1	Andreas Hjelmtveit	Rogaland	103,6	340	204,13	30/3-14
2	Dag Rune Stangeland	Troms	116,1	320	185,47	6/3-12
3	Johannes Lyngdal	Oslo	92,9	295	185,40	23/8-24
4	Martin Eriksen	Oslo	92,9	290	182,26	21/8-21
5	Espen Elvehøy	Oslo	92,5	280	176,34	5/3-23
6	Elling Loe	Oslo	117,5	305	176,22	4/3-23
7	Sander Kittelsen	Oslo	91,6	275,5	174,33	1/3-17
8	Andreas Valand	Oslo	91,8	275	173,82	21/11-12
9	Kristian R. Eldegard	Oslo	101,6	285	172,36	24/3-15
10	Georg Kongsvik	Phs, Stavern	77,2	245	171,18	20/11-17
11	Sigurd Fosli	Oslo	82,7	252,5	169,02	24/6-17
12	Simen Thorvaldsen	Oslo	116,1	290	167,76	23/10-14
13	Børge Øvrebø	Rogaland	104,4	275	164,67	24/2-00
14	Kristian D. Olsen	Oslo	94,7	260	161,95	6/3-12
15	Halfdan Nærland	Oslo	88,2	250	161,27	26/5-18
16	Ragnar Wolf	Hordaland	97,6	260	159,82	2/3-04
17	Torkjeld Jevne	Oslo	90,0	250	159,60	6/3-06
18	Andreas Kjærnes	Oalo	99,6	260	158,49	24/5-18
19	Erik Ask	Hordaland	91,5	250	158,27	24/3-15
20	Martin M .Hansen	Oslo	96,5	255	157,56	6/3-05
21	Johan Strømsnes	Oslo	66,0	200	157,04	4/11-17
22	Nils Gjøvåg	Hordaland	75,0	220	156,76	26/2-02
23	Simen Stensland	Oslo	80,4	230	156,53	15/3-11
24	Fredrik Sjølie	Oslo	73,1	215	156,00	16/6-15
25	Henrik Heienberg	Phs Kongsb.	78,7	225	155,22	15/3-11

**Sammenlagt:**

Nr	Navn	Pd	Kroppsv vekt	Res. kg	Res. poeng	Tidspunkt
1	Andreas Hjelmtveit	Rogaland	103,6	820	492,33	30/3-14
2	Elling Loe	Oslo	118,3	797,5	460,07	24/3-24
3	Dag Rune Stangeland	Troms	116,1	790	457,88	6/3-12
4	Johannes Lyngdal	Oslo	92,98	702,5	441,38	23/8-24
5	Børge Øvrebø	Rogaland	104,4	730	437,12	24/2-00
6	Espen Elvehøy	Oslo	102,4	700	422,10	23/8-24
7	Kristian R. Eldegard	Oslo	101,6	695	420,33	24/3-15
8	Simen Thorvaldsen	Oslo	127,1	735	417,48	25/3-14
9	Andreas Valand	Oslo	91,8	650	412,65	21/11-12
10	Johannes H. Lyngdal	Oslo	90,0	635	405,38	21/8-22
11	Sander Kittelsen	Oslo	91,6	640,5	405,30	1/3-17
12	Torkjeld Jevne	Oslo	90,0	630	403,46	8/3-06
13	Håvard Nærland	Alta pil	85,9	615	402,25	5/3-19
14	Erik Håland	Stavanger	110,0	670	394,29	24/2-00
15	Egil Glomset	Troms	102,75	655	394,51	21/3-23
16	Magnus Stendal	Sør -øst	81,91	585	393,59	23/8-24
16	Per Øyvind Fjeld	Sarpsborg	106,9	657,5	390,62	26/2-02
17	Odd Helge Åkset	Haugaland	103,6	650	390,25	3/3-09
18	Martin Eriksen	Oslo	92,9	620	389,75	21/8-21
19	Ragnar Wolf	<i>Hordaland</i>	97,2	630	387,95	14/2-07
20	Ronny Nilsen	Oslo	93,0	617,5	387,91	14/3-03
21	Gunnar Sund	Oslo	110,5	660	387,88	6/3-12
22	Henrik Heienberg	Phs Kongsb.	78,7	560	386,34	15/3-11
23	Fredrik Sjølie	Oslo	73,1	531	385,30	16/6-15
24	Georg Kongsvik	Phs, Stavern	77,2	550	384,28	1/3-17
25	Andeas Kjærnes	Oslo	99,6	627,5	382,52	24/5-18



## KLUBBREKORDER FOR OPIL I UTSTYRSFRI STYRKELOFT PR. 23. AUGUST 2024

### DAMER:

#### Knebøy:

Klasse 47 kg: 112,5 kg, Sakar Hamawandi	22/3-2024
Klasse 52 kg: 101,5 kg, Heidi Jørgensen	22/10-2016
Klasse 57 kg: 122,5 kg, Janicke Lilja,	17/10-2013
Klasse 63 kg: 137,5 kg, Iselin Rolseth	1/3-2016
Klasse 69 kg: 150 kg, Angela Bustos	23/8-2024
Klasse 72 kg: 145 kg, Ingrid E. Fjeldstad	4/11-2017
Klasse 76 kg: 145 kg, Ingrid E. Fjeldstad	4/11-2017
Klasse 84 kg: 149 kg, Ingrid E. Fjeldstad	1/6-2017
Klasse + 84 kg: Vakant	

#### Benkpress:

Klasse 47 kg: 80 kg, Sakar Hamawandi	22/5-2024
Klasse 52 kg: 80 kg, Sakar Hamawandi	26/4-2022
Klasse 57 kg: 78,5 kg, Julie Østheim	4/11-2017
Klasse 63 kg: 96 kg, Iselin Rolseth	11/2-2017
Klasse 69 kg: 96 kg, Iselin Rolseth	11/2-2017
Klasse 72 kg: 97,5 kg, Iselin Rolseth	6/5-2017
Klasse 76 kg: 97,5 kg, Iselin Rolseth	6/5-2017
Klasse 84 kg: 90 kg, Hulda Spurkland	1/6- 2019
Klasse +84 kg: Vakant	

#### Markløft:

Klasse 47 kg: 142 kg, Sakar Hamawandi	3/3-2023
Klasse 52 kg: 142,5 kg, Sakar Hamawandi	26/4-2022
Klasse 57 kg: 133 kg, Sigrid Nordhaug	20/2-2020
Klasse 63 kg: 155 kg, Hilde Foss	24/10-2015
Klasse 69 kg: 155 kg, Hilde Foss	24/10-2015
Klasse 72 kg: 170 kg, Ingrid E. Fjeldstad	21/11-2017
Klasse 76 kg: 170 kg, Ingrid E. Fjeldstad	21/11-20+17
Klasse 84 kg: 163 kg, Hulda Spurkland	1/6-2019
Klasse+84 kg: Vakant	

#### SAMMENLAGT:

Klasse 47 kg: 332,5kg, Sakar Hamawandi	22/3--2024
Klasse 52 kg: 322,5 kg, Sakar Hamawandi	26/4-2022
Klasse 57 kg: 312,5 kg, Julie Østheim,	24/10-2015
Klasse 63 kg: 388,5 kg, Iselin Rolseth	11/2-2017
Klasse 69 kg: 388,5 kg, Iselin Rolseth	11/2-2017
Klasse 72 kg: 390,5 kg, Ingrid E. Fjeldstad	4/11-2017
Klasse 76 kg: 390,5 kg, Ingrid E. Fjeldstad	4/11-2017
Klasse 84 kg: 386,5 kg, Ingrid E. Fjeldstad	1/6-2017
Klasse+84 kg: Vakant	

## **HERRER**

### **Knebøy:**

Klasse 66 kg: 132,5 kg, Johan Strømsnes	4/11-2017
Klasse 74 kg: 195 kg, Fredrik Sjølie	16/6-2015
Klasse 83 kg: 225 kg Espen Elvehøi	1/6-2019
Klasse 93 kg: 250 kg Johannes Lyngdal	23/8-2024
Klasse 105 kg: 247,5 kg, Kristian Eldegard	1/3-2016
Klasse 120 kg: 295 kg Elling Loe	22/10-23
Klasse +120 kg: 312,5 kg Elling Loe	23/8-2024

### **Benkpress:**

Klasse 66 kg: 105 kg, Thomas Mathisen,	13/10-2011
Klasse 74 kg: 128 kg, Jorch Antony	4/11-2017
Klasse 83 kg: 157,5 kg Jan Chr. Forgard	2/12-2018
Klasse 93 kg: 171 kg, Mikael Tonning	27/10-2015
Klasse 105 kg: 180 kg, Per-Erik Ommundsen	17/10-2013
Klasse 120 kg: 190 kg, Theodor Midtømme	26/4-2022
Klasse+120 kg: 182,5 kg, Elling Loe	23/8-2024

### **Markløft:**

Klasse 66 kg: 200 kg, Johan Strømsnes,	4/11-2017
Klasse 74 kg: 215 kg, Fredrik Sjølie	16/6--2015
Klasse 83 kg: 252,5 kg Sigurd Fosli	20/11-2017
Klasse 93 kg: 295 kg Johannes Lyngdal	23/8-2024
Klasse 105 kg, 285 kg, Kristian Eldegard	24/3-2015
Klasse 120 kg: 305 kg, Elling Loe	4/3-2023
Klasse+120 kg: 307,5 kg, Elling Loe	23/8-2024

### **Sammenlagt:**

Klasse 66 kg: 420 kg, Johan Strømsnes,	4/11-2017
Klasse 74 kg: 531 kg, Fredrik Sjølie	16/6-2015
Klasse 83 kg: 600 kg Espen Elvehøi	1/6-2019
Klasse 93 kg: 702,5 kg, Johannes Lyngdal	23/8-2024
Klasse 105 kg: 695 kg, Kristian Eldegard	24/3-2015
Klasse 120 kg: 780 kg, Elling Loe	22/10-2023
Klasse+120 kg: 802,5 kg, Elling Loe	23/8-2024

## NORGESREKORDER I UTSTYRSFRI STYRKELOFT FOR POLITIET PR. 23. AUGUST 2024

### **DAMER:**

#### **Knebøy:**

Klasse 47 kg: 112,5 kg, Malin Narum Kvamsdal, Vest pd	23/10-2021
Klasse 52 kg: 110 kg, Malin Narum Kvamsdal, Vest pd	10/7-2021
Klasse 57 kg: 122,5 kg, Janicke Lilja, Oslo	17/10-2013
Klasse 63 kg: 137,5 kg, Iselin Rolseth Oslo	1/3-2016
Klasse 69 kg: 150 kg, Angela Bustos Oslo	23/8-2024
Klasse 72 kg: 145 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	4/11-2017
Klasse 76 kg: 145 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	4/11-2017
Klasse 84 kg: 149 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	1/6-2017
Klasse + 84 kg: 140 kg, Kristin Sundsteigen, Phs Oslo	19/2-2013

#### **Benkpress:**

Klasse 47 kg: 80 kg, Sakar Hamawandi, Oslo	22/5-2024
Klasse 52 kg: 80 kg, Sakar Hamawandi Oslo	26/4-2022
Klasse 57 kg: 78,5 kg, Julie Østheim Oslo	4/11-2017
Klasse 63 kg: 96 kg, Iselin Rolseth, Oslo	20/2-2017
Klasse 69 kg: 96 kg, Iselin Rolseth, Oslo	20/2-2017
Klasse 72 kg: 97,5 kg, Iselin Rolseth, Oslo	6/5-2017
Klasse 76 kg: 97,5 kg, Iselin Rolseth Oslo	22/8-2021
Klasse 84 kg: 90 kg, Hulda Spurkland Oslo	1/6-2019
Klasse +84 kg: 90 kg, Kristin Sundsteigen, Phs Oslo	19/2-2013

#### **Markløft:**

Klasse 47 kg: 142,5 kg, Sakar Hamawandi Oslo	21/10-23
Klasse 52 kg: 142,5 kg, Sakar Hamawandi, Oslo	26/4-2022
Klasse 57 kg: 133 kg, Sigrid Nordhaug, Oslo	14/2-2020
Klasse 63 kg: 155 kg, Hilde Foss, Oslo	24/10-2015
Klasse 69 kg: 155 kg, Hilde Foss Oslo	24/10-2015
Klasse 72 kg: 170 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	21/11-2017
Klasse 76 kg: 170 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	21/11-2017
Klasse 84 kg: 170 kg, Renate Loraas, Phs Bodø	15/3-2011
Klasse+84 kg: 170,5 kg, Kristin Sundsteigen Phs Oslo	19/2-2013

#### **SAMMENLAGT:**

Klasse 47 kg: 332, kg, Sakar Hamawandi Oslo	21/10-23
Klasse 52 kg: 325 kg, Malin Narum Kvamsdal, Vest pd	10/7-2021
Klasse 57 kg: 312,5 kg, Julie Østheim, Oslo	24/10-2015
Klasse 63 kg: 388 kg, Iselin Rolseth Oslo	20/2-2017
Klasse 69 kg: 388 kg, Iselin Rolseth, Oslo	20/2-2017
Klasse 72 kg: 390,5 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	4/11-2017
Klasse 76 kg: 390,5 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	22/8-2021
Klasse 84 kg: 386,5 kg, Ingrid E. Fjeldstad Oslo	1/6-2017
Klasse+84 kg: 400,5 kg, Kristin Sundsteigen, Phs Oslo	19/2-2013

## HERRER

### Knebøy:

Klasse 66 kg: 132,5 kg	Johan Strømsnes	Oslo	4/11-2017
Klasse 74 kg: 195 kg,	Fredrik Sjølie	Oslo	16/6-2015
Klasse 83 kg: 225 kg,	Espen Elvehøi	Oslo	1/6-2019
Klasse 93 kg: 255 kg,	Johannes Lyngdal	Oslo	24/3-2024
Klasse 105 kg: 307,5 kg,	Andreas Hjelmtveit,	Rogaland,	3/6-2014
Klasse 120 kg: 305 kg,	Elling Loe	Oslo	24/3-2024
Klasse +120 kg: 312,5 kg,	Elling Loe	Oslo	23/8-2024

### Benkpress:

Klasse 66 kg: 105 kg,	Thomas Mathisen,	Oslo.	13/10-2011
Klasse 74 kg: 128,5 kg,	Jorch Antony	Oslo	26/5-2018
Klasse 83 kg: 157,5 kg,	Jan Chr. Forgard,	Oslo	7/2-2018
Klasse 93 kg: 175 kg,	Håvard Nærland,	Phs, Stavern	1/3-2017
Klasse 105 kg: 190 kg,	Theodor Midtømme,	Øst	23/8-2024
Klasse 120 kg: 200 kg,	Dag Rune Stangeland,	Troms	6/3-2012
Klasse+120 kg: 192,5 kg,	Dag Rune Stangeland	Troms	5/3-2019

### Markløft:

Klasse 66 kg: 200 kg,	Johan Strømsnes	Oslo	4/11-2017
Klasse 74 kg: 215 kg,	Fredrik Sjølie,	Oslo	16/6-2015
Klasse 83 kg: 255 kg,	Magnus Stendahl	Sør-Øst	23/8-2024
Klasse 93 kg: 295 kg,	Johannes Lyngdal	Oslo	21/8-2021
Klasse 105 kg: 340 kg,	Andreas Hjelmtveit,	Rogaland	30/3-2014
Klasse 120 kg: 330 kg,	Andreas Hjelmtveit,	Sør-Vest	1/3-2016
Klasse+120 kg: 322,5 kg,	Dag Rune Stangeland	Troms	16/3-2019

### Sammenlagt:

Klasse 66 kg: 420 kg,	Johan Strømsnes	Oslo	4/11-2017
Klasse 74 kg: 531 kg,	Fredrik Sjølie	Oslo	16/6-2015
Klasse 83 kg: 600 kg,	Espen Elvehøi	Oslo	1/6-2019
Klasse 93 kg: 702,5 kg,	Johannes Lyngdal	Oslo	23/8-2024
Klasse 105 kg: 820 kg,	Andreas Hjelmtveit,	Rogaland	30/3-2014
Klasse 120 kg: 797,5 kg,	Andreas Hjelmtveit	Sør-Vest	1/3-2016
Klasse+120 kg: 802,5 kg,	Elling Loe	Oslo	23/8-2024

