

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

M35

100m	11,40	+1,8	Per-Joan Lorentzon 74		2009	Kungsbacka
200m	23,42	+0,9	Per-Joan Lorentzon 74		2009	Skara
400 m	53,48		Kjell Niklasson 46		1981	
800 m						
1500 m	5.15,22		Cay Waldetoft 56		1991	Uddevalla
5000 m						
10000 m						
110 m häck		99,1/+1,9				
400 m häck		91,4 cm				
3000 m hinder		91,4 cm				
Höjd	1,75		Stig Andersson 34		1969	Uddevalla
Stav	4,45		Jan Johansson 59	Distriktsrekord	1994	Uddevalla
Längd	5,51	+0,5	Cay Waldetoft 56		1991	Uddevalla
Tresteg	13,67	-0,5	Mathias Lageskog 73	Distriktsrekord	2008	Uddevalla
Kula	14,91	7,26 kg	Folke Söderholm 42		1977	Uddevalla
Diskus	40,92	2,0 kg	Stig Wendelsjö 22		1958	Ed
Slägga	43,95	7,26 kg	Per Kåberg 84		2019	Uddevalla
Spjut	48,83	800 g	Patrik Andersson 78		2015	Uddevalla
Vikt	12,00	15,88 kg	Per Kåberg 84		2020	Lidköping
Femkamp						
Kastfemkamp	2737 p		Per Kåberg 84		2020	Lidköping

M40

100m	11,59	+1,3	Per-Joan Lorentzon 74		2015	Varberg
200m	27,08	-2,2	Ingvald Almfjärd 59		2003	Eksjö
400 m						
800 m						
1500 m						
5000 m	19.38,22		Mats Eriksson 64		2007	Sävedalen
10000 m	39.02,91		Mats Eriksson 64		2006	Uddevalla
110 m häck		99,1/0,0				
400 m häck		91,4 cm				
3000 m hinder		91,4 cm				
Höjd	1,70		Mikael Ljungqvist 79		2021	Uddevalla
Stav	4,03		Robert Grahm 61	Distriktsrekord	2002	Uddevalla
Längd	5,23	-2,1	Dane Almfjärd 61		2003	Eksjö
Tresteg						
Kula	13,34	7,26 kg	Stig Wendelsjö 22		1964	Bengtstorsfors
Diskus	37,23	2,0 kg	Claes Johansson 16		1958	Uddevalla
Slägga	39,54	7,26 kg	Per-Joan Lorentzon 74		2016	Uddevalla
Spjut	54,66	800 g	Bo Johansson 59		2001	Uddevalla
Vikt	11,27	15,88 kg	Per-Joan Lorentzon 74		2018	Skara
Femkamp						
Kastfemkamp	2320 p		Per-Joan Lorentzon 74		2018	Bottnaryd

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

M45

100m	11,97	+0,7	Per-Joan Lorentzon 74		2019	Uddevalla
200m	26,82	-0,9	Ingvald Almfjärd 59		2004	Uddevalla
400 m	62,9m		Ingvald Almfjärd 59		2007	Frändefors
800 m						
1500 m	5.58,4m		Dane Almfjärd 61		2009	Frändefors
5000 m						
10000 m						
110 m häck	21,91	99,1/-2,7	Dane Almfjärd 61		2007	Värnamo
400 m häck		91,4 cm				
3000 m hinder		91,4 cm				
Höjd	1,61		Bo Johansson 59		2005	Uddevalla
Stav	3,70		Peter Szamer 64		2012	Uddevalla
Längd	4,94	+0,4	Ingvald Almfjärd 59		2005	Frändefors
Tresteg	9,50	+0,5	Dane Almfjärd 61		2010	Uddevalla
Kula	12,32	7,26 kg	Stig Wendelsjö 22		1967	Uddevalla
Diskus	37,35	2,0 kg	Allan Constantin 20		1966	Bengtsfors
Slägga	37,76	7,26 kg	Per-Joan Lorentzon 74		2019	Lidköping
Spjut	57,26	800 g	Bo Johansson 59	Distriktsrekord	2006	Motala
Vikt	11,51	15,88 kg	Per-Joan Lorentzon 74		2019	Lidköping
Femkamp						
Kastfemkamp	2612 p		Per-Joan Lorentzon 74		2019	Lidköping

M50

100m	12,85	-1,5	Leif Ohlsson 26		1980	Göteborg
200m	27,46	+0,7	Ingvald Almfjärd 59		2009	Stenungsund
400 m	58,27		Leif Ohlsson 26		1979	Hannover FRG
800 m	2.33,41		Ramon De Paz Rivera 59		2012	Uddevalla
1500 m	5.37,0m		Ingvald Almfjärd 59		2009	Frändefors
5000 m						
10000 m						
100 m häck	16,51	91,4/+0,1	Peter Szamer 64	Distriktsrekord	2015	Uddevalla
400 m häck		84,0 cm				
3000 m hinder		91,4 cm				
Höjd	1,52		Bo Johansson 59		2013	Tanumshede
Stav	3,75		Peter Szamer 64	Distriktsrekord	2015	Uddevalla
Längd	4,62	-0,2	Ingvald Almfjärd 59		2010	Uddevalla
Tresteg	9,63	-0,5	Ingvald Almfjärd 59		2010	Uddevalla
Kula	13,71	6,0 kg	Bo Johansson 61		2015	Uddevalla
Diskus	35,56	1,5 kg	Hans Arvidsson 58		2008	Uddevalla
Slägga	27,72	6,0 kg	Gunnar Lund 55		2005	Frändefors
Spjut	55,88	700 g	Bo Johansson 59	Distriktsrekord	2009	Uddevalla
Vikt	10,86	11,34 kg	Bo Johansson 59		2010	Uddevalla
Femkamp	2325 p		Ingvald Almfjärd 59		2009	Stenungsund
Kastfemkamp	2428 p		Ingvald Almfjärd 59		2009	Mora

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

M55

100m	15,09	+1,2	Pekka Kantola 46		2004	Huddinge
200m	26,34	-1,3	Leif Ohlsson 26		1982	Oskarshamn
400 m	60,6m		Leif Ohlsson 26		1981	Larvik NOR
800 m						
1500 m	6.02,0m		Gustav Nyckel 19		1977	Göteborg
5000 m						
10000 m	60.59,35		Sven Boqvist 59		2015	Uddevalla
100 m häck		91,4 cm				
400 m häck		84,0 cm				
3000 m hinder		91,4 cm				
Höjd	1,50		Sven Alm 47		2004	Huddinge
Stav	2,55		Sven Alm 47		2002	Sundsvall
Längd	3,60	0,0	Sven Alm 47		2002	Uddevalla
Tresteg						
Kula	14,27	6,0 kg	Bo Johansson 61	Distriktsrekord	2016	Uddevalla
Diskus	37,88	1,5 kg	Bo Johansson 61		2017	Uddevalla
Slägga	29,76	6,0 kg	Ingvald Almfjärd 59		2017	Bottnaryd
Spjut	40,64	700 g	Bo Johansson 59	Distriktsrekord	2018	Uddevalla
Vikt	11,86	11,34 kg	Ingvald Almfjärd 59		2016	Uddevalla
Femkamp						
Kastfemkamp	2503 p		Ingvald Almfjärd 59		2017	Bottnaryd

M60

100m	13,23	+0,8	Leif Ohlsson 26		1986	Malmö/S
200m	27,44	-1,2	Leif Ohlsson 26		1986	Malmö
400 m	69,73		Per Joel Andersson 58		2022	Lerum
800 m						
1500 m	5.48,94		Leif Uddgren 42		2005	Uddevalla
5000 m						
10000 m						
100 m häck		84,0 cm				
300 m häck		76,2 cm				
2000 m hinder		76,2 cm				
Höjd	1,54		Bertil Ljungqvist 54		2015	Tanumshede
Stav	2,45		Sven Alm 47		2011	Skellefteå
Längd	3,60	-0,1	Sven Alm 47		2010	Uddevalla
Tresteg	7,08	+0,1	Sven Alm 47		2010	Uddevalla
Kula	11,40	5,0 kg	Sven Alm 47		2008	Ystad
Diskus	37,40	1,0 kg	Gustav Nyckel 19		1979	Karlstad
Slägga	36,31	5,0 kg	Ingvald Almfjärd 59		2019	Huddinge
Spjut	45,63	600 g	Bo Johansson 59	Distriktsrekord	2019	Uddevalla
Vikt	13,07	9,08 kg	Ingvald Almfjärd		2019	Huddinge
Femkamp	3004 p		Gustav Nyckel 19	Distriktsrekord	1979	Hannover FRG
Kastfemkamp						

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

M65

100m	16,06	+2,0	Pekka Kantola 46		2015	Uddevalla
200m	32,69	+1,9	Pekka Kantola 46		2014	Huddinge
400 m	75,08		Pekka Kantola 46		2013	Gävle
800 m						
1500 m						
5000 m	20.23,70		Georg Wir 09		1978	Viareggio ITA
10000 m	43.35,20		Georg Wir 09		1979	Viareggio ITA
100 m häck		84,0				
300 m häck		76,2 cm				
2000 m hinder		76,2 cm				
Höjd	1,45		Bertil Ljungqvist 54		2021	Uddevalla
Stav	2,35		Sven Alm 47	Distriktsrekord	2016	Uddevalla
Längd	3,38	+1,5	Sven Alm 47		2016	Uddevalla
Tresteg	8,80	0,0	Bertil Ljungqvist 54		2021	Uddevalla
Kula	10,68	5,0 kg	Sven Alm 47		2012	Kil
Diskus	35,13	1,0 kg	Bengt-Göran Ask 52		2017	Uddevalla
Slägga	26,54	5,0 kg	Gustav Nyckel 19		1987	Frändefors
Spjut	29,90	600 g	Sven Alm 47		2013	Gävle
Vikt	9,76	9,08 kg	Sven Alm 47		2014	Uddevalla
Femkamp						
Kastfemkamp						

M70

100m	15,43	+0,9	Pekka Kantola 46		2016	Söderhamn
200m	32,47	+1,0	Pekka Kantola 46		2016	Söderhamn
400 m	74,19		Pekka Kantola 46		2016	Söderhamn
800 m	3.21,51		Pekka Kantola 46		2019	Uddevalla
1500 m						
5000 m	20.49,1m		Georg Wir 09		1979	Karlstad
10000 m	41.47,0m		Georg Wir 09		1979	Göteborg
80 m häck		76,2 cm				
300 m häck		68,6 cm				
2000 m hinder		76,2 cm				
Höjd	1,29		Sven Alm 47		2017	Uddevalla
Stav	2,35		Sven Alm 47	Distriktsrekord	2017	Uddevalla
Längd	3,45	-1,8	Sven Alm 47		2017	Uddevalla
Tresteg	7,02	+0,8	Sven Alm 47		2019	Uddevalla
Kula	11,38	4,0 kg	Sven Alm 47		2017	Uddevalla
Diskus	34,04	1,0 kg	Gustav Nyckel 19		1989	Malmö
Slägga	28,26	4,0 kg	Gustav Nyckel 19		1991	Göteborg
Spjut	29,95	500 g	Sven Alm 47		2018	Uddevalla
Vikt	9,56	7,26 kg	Sven Alm 47		2019	Uddevalla
Femkamp						
Kastfemkamp						

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

M75

100m						
200m						
400 m						
800 m						
1500 m						
5000 m						
10000 m						
80 m häck		76,2 cm				
300 m häck		68,6 cm				
2000 m hinder		76,2 cm				
Höjd	1,12		Sven Alm 47		2022	Borås
Stav	2,10		Sven Alm 47	Distriktsrekord	2022	Kalmar
Längd						
Tresteg						
Kula	10,66	4,0 kg	Sven Alm 47	Distriktsrekord	2022	Uddevalla
Diskus	28,20	1,0 kg	Sven Alm 47		2022	Uddevalla
Slägga	25,70	4,0 kg	Jack Larsson 31		2008	Uddevalla
Spjut	25,97	500 g	Sven Alm 47		2022	Uddevalla
Vikt	11,30	7,26 kg	Jack Larsson 31		2008	Ystad
Femkamp						
Kastfemkamp						

M80

100m	21,80	+0,3	Rune Birgersson 34		2015	Uddevalla
200m						
400 m						
800 m						
1500 m						
5000 m						
10000 m						
80 m häck		68,6 cm				
200 m häck		68,6 cm				
2000 m hinder		76,2 cm				
Höjd	0,95		Rune Birgersson 34		2015	Uddevalla
Stav						
Längd						
Tresteg	4,57	+1,4	Rune Birgersson 34	Distriktsrekord	2015	Uddevalla
Kula	10,42	3,0 kg	Jack Larsson 31	Distriktsrekord	2012	Kil
Diskus	27,26	1,0 kg	Jack Larsson 31	Distriktsrekord	2012	Kil
Slägga	27,16	3,0 kg	Jack Larsson 31	Distriktsrekord	2012	Kil
Spjut	19,38	400 g	Jack Larsson 31		2011	Bottnaryd
Vikt	11,67	5,45 kg	Jack Larsson 31	Distriktsrekord	2011	Bottnaryd
Femkamp						
Kastfemkamp	3273 p		Jack Larsson 31	Distriktsrekord	2011	Bottnaryd

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

M85

100m	28,23	+1,4	Rune Birgersson 34	Distriktsrekord	2019	Huddinge
200m	63,33	-1,7	Stig Jansson 27	Distriktsrekord	2015	Uddevalla
400 m	2.41,65		Stig Jansson 27		2015	Uddevalla
Kula	5,84	3,0 kg	Rune Birgersson 34		2019	Bottnaryd
Diskus	14,72	1,0 kg	Rune Birgersson 34		2019	Huddinge
Slägga	18,03	3,0 kg	Rune Birgersson 34		2019	Uddevalla
Spjut	14,07	400 g	Rune Birgersson 34		2019	Uddevalla
Vikt	7,00	5,45 kg	Rune Birgersson 34		2019	Huddinge
Femkamp						
Kastfemkamp	2159 p		Rune Birgersson 34		2019	Bottnaryd

K35

100m	13,68	+0,8	Lillemor Rönnbrandt 51		1986	Uddevalla
200m	28,18	+1,7	Lillemor Rönnbrandt 51		1986	Kil
400 m						
Höjd	1,30		Jessica Costello 73		2012	Kil
Stav						
Längd						
Tresteg						
Kula	10,35	4,0 kg	Inger Ohlsson 46		1981	Uddevalla
Diskus	35,48	1,0 kg	Inger Ohlsson 46		1981	Uddevalla
Slägga		4,0 kg				
Spjut	36,32	600 g	Ann-Sofi Järnström 49		1985	Olofström
Vikt		9,08 kg				
Kastfemkamp						

K40

100m						
200m						
400 m						
Höjd						
Stav						
Längd	3,29	-1,5	Monica Gylfe 51		1992	Frändefors
Tresteg						
Kula		4,0 kg				
Diskus		1,0 kg				
Slägga		4,0 kg				
Spjut	19,47	600 g	Inger Wingård 71		2013	Uddevalla
Vikt		9,08 kg				
Kastfemkamp						

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

K45

100m	13,80	-0,4	Bim Paulsson 75		2022	Varberg
200m	28,93	+1,0	Bim Paulsson 75		2022	Borås
400 m	1.10,53		Bim Paulsson 75		2022	Kalmar
800 m						
Höjd						
Stav						
Längd	4,52	+0,7	Bim Paulsson 75		2022	Kalmar
Tresteg						
Kula	7,88	4,0 kg	Bim Paulsson 75		2022	Borås
Diskus	19,44	1,0 kg	Liselott Hermansson 62		2011	Uddevalla
Slägga		4,0 kg				
Spjut	18,65	600 g	Liselott Hermansson 62		2011	Uddevalla
Vikt		9,08 kg				
Femkamp						
Kastfemkamp						

K50

100m						
200m						
400 m						
Höjd	1,05		Lillemor Rönnbrandt 51		2005	Frändefors
Stav						
Längd	3,50	+0,2	Ewa Fagerlund 52		2005	Frändefors
Tresteg						
Kula	9,32	3,0 kg	Liselott Hermansson 62		2015	Uddevalla
Diskus	20,36	1,0 kg	Liselott Hermansson 62		2013	Uddevalla
Slägga	29,79	3,0 kg	Liselott Hermansson 62		2014	Huddinge
Spjut	20,15	500 g	Liselott Hermansson 62		2014	Uddevalla
Vikt	11,16	7,26 kg	Liselott Hermansson 62		2016	Uddevalla
Kastfemkamp						

K55

100m						
200m						
400 m						
Kula	8,97	3,0 kg	Liselott Hermansson 62		2017	Uddevalla
Diskus	22,42	1,0 kg	Liselott Hermansson 62		2019	Huddinge
Slägga	30,22	3,0 kg	Liselott Hermansson 62		2017	Karlskrona
Spjut	18,85	500 g	Liselott Hermansson 62		2017	Lerum
Vikt	10,78	7,26 kg	Liselott Hermansson 62		2019	Huddinge
Kastfemkamp	2852 p		Liselott Hermansson 62		2017	Bottnaryd

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022

K60

100m						
200m						
Kula		3,0 kg				
Diskus		1,0 kg				
Slägga		3,0 kg				
Spjut		500 g				
Vikt		5,45 kg				
Kastfemkamp						

K65

100m						
200m						
Kula	5,53	3,0 kg	Eva Alm Bloom 52		2018	Uddevalla
Diskus		1,0 kg				
Slägga		3,0 kg				
Spjut						
Vikt		5,45 kg				
Kastfemkamp						

K70

100m						
200m						
Kula	6,77	3,0 kg	Eva Birgersson 40		2014	Uddevalla
Diskus	14,91	1,0 kg	Eva Birgersson 40		2014	Uddevalla
Slägga	14,52	3,0 kg	Eva Birgersson 40		2014	Uddevalla
Spjut	10,89	500 g	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2014	Uddevalla
Vikt		5,45 kg				
Kastfemkamp						

K75

100m						
200m						
Kula	7,67	2,0 kg	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2016	Uddevalla
Diskus	17,52	0,75 kg	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2016	Uddevalla
Slägga	24,70	2,0 kg	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2018	Uddevalla
Spjut	14,06	400 g	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2016	Söderhamn
Vikt	9,02	4,0 kg	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2016	Söderhamn
Kastfemkamp	3301 p		Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2016	Bottnaryd

IK Orient – Klubbrekord veteraner utomhus 31 december 2022