

IK Orient – Klubbrekord veteraner inomhus 30 juni 2025

M35

60m	7,24		Per Joan Lorentzon 74	Distriktsrekord	2009	Borås/RyaH
200m	24,22		Anders Andersson 73		2012	Göteborg
400 m	54,23		Anders Andersson 73		2012	Uddevalla/RimH
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck		99,1 cm				
Höjd	1,70		Mikael Ljungqvist 79		2015	Uddevalla/RimH
Stav	4,30		Jan Johansson 59	Distriktsrekord	1994	Göteborg/FH
Längd						
Tresteg						
Kula		7,26 kg				
Vikt	13,32	15,88 kg	Per Kåberg 84		2019	Uddevalla/RimH

M40

60m	7,43		Per Joan Lorentzon 74		2015	Borås/RyaH
200m	28,42		Hans Aronsson 81		2024	Uddevalla/RimH
400 m						
800 m						
1500 m	4.49,63		Mats Eriksson 64		2006	Karlstad/VåxH
3000 m						
60 m häck		99,1 cm				
Höjd	1,72		Mikael Ljungqvist 79	Distriktsrekord	2019	Uddevalla/RimH
Stav	2,90		Bo Johansson 59		2002	Karlstad/VåxH
Längd	4,92		Dane Almfjärd 61		2004	Västerås
Tresteg						
Kula	10,77	7,26 kg	Bo Johansson 59		2002	Karlstad/VåxH
Vikt	11,20	15,88 kg	Per-Joan Lorentzon 74		2017	Uddevalla/RimH

M45

60m	7,57		Per Joan Lorentzon 74	Distriktsrekord	2019	Malmö
200m	27,38		Peter Szamer 64		2013	Uddevalla/RimH
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck	10,46	99,1 cm	Peter Szamer 64		2013	Uddevalla/RimH
Höjd	1,65		Bo Johansson 59		2005	Karlstad/VåxH
Stav	3,50		Peter Szamer 64	Distriktsrekord	2012	Uddevalla/RimH
Längd	5,08		Dane Almfjärd 61		2007	Borås/RyaH
Tresteg						
Kula	11,23	7,26 kg	Bo Johansson 59		2007	Borås/RyaH
Vikt	12,14	15,88 kg	Per-Joan Lorentzon 74		2019	Göteborg

IK Orient – Klubbrekord veteraner inomhus 30 juni 2025

M50

60m	8,06		Ingvald Almfjärd 59		2010	Örebro
200m	26,79		Ingvald Almfjärd 59		2010	Karlstad/VåxH
400 m	64,39		Ingvald Almfjärd 59		2009	Borås/RyaH
800 m						
1500 m	5.23,11		Ramon De Paz Rivera 59		2012	Uddevalla/RimH
3000 m	11.30,42		Ramon De Paz Rivera 59		2011	Uddevalla/RimH
60 m häck	9,70	91,4 cm	Peter Szamer 64		2014	Uddevalla/RimH
Höjd	1,60		Peter Szamer 64		2016	Uddevalla/RimH
Stav	3,60		Peter Szamer 64	Distriktsrekord	2016	Uddevalla/RimH
Längd	4,78		Ingvald Almfjärd 59		2011	Karlskrona
Tresteg	9,22		Ingvald Almfjärd 59		2011	Uddevalla/RimH
Kula	12,50	6,0 kg	Bo Johansson 61		2012	Uddevalla/RimH
Vikt	11,39	11,34 kg	Bo Johansson 61		2013	Uddevalla/RimH

M55

60m	10,11		Magnus Broberg 65		2024	Uddevalla/RimH
200m	33,93		Magnus Broberg 65		2024	Uddevalla/RimH
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck	14,52	91,4 cm	Sven Alm 47		2002	Malmö/Atlet
Höjd	1,55		Bertil Ljungqvist 54		2012	Uddevalla/RimH
Stav	2,50		Sven Alm 47		2002	Malmö/Atlet
Längd						
Tresteg	8,94		Arno de Cloux 56		2011	Uddevalla/RimH
Kula	13,84	6,0 kg	Bo Johansson 61	Distriktsrekord	2016	Uddevalla/RimH
Vikt	12,07	11,34 kg	Ingvald Almfjärd 59		2016	Bollnäs

M60

60m	9,39		Ulf Karlsson 62		2023	Varberg
200m	30,70		Per Joel Andersson 58		2022	Uddevalla/RimH
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck	15,18	84,0 cm	Sven Alm 47		2011	Karlskrona
Höjd	1,50		Bertil Ljungqvist 54		2015	Uddevalla/RimH
Stav	2,53		Sven Alm 47	Distriktsrekord	2007	Borås/RyaH
Längd	3,20		Sven Alm 47		2009	Borås/RyaH
Tresteg						
Kula	12,12	5,0 kg	Sven Alm 47		2007	Borås/RyaH
Vikt	13,22	9,08 kg	Ingvald Almfjärd 59		2019	Uddevalla/RimH

IK Orient – Klubbrekord veteraner inomhus 30 juni 2025

M65

60m	9,00		Per Joel Andersson 58		2024	Uddevalla/RimH
200m	29,92		Per Joel Andersson 58	Distriktsrekord	2025	Västerås
400 m	1.10,18		Per Joel Andersson 58		2024	Uddevalla/RimH
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck		84,0 cm				
Höjd	1,52		Bertil Ljungqvist 54		2020	Uddevalla/RimH
Stav	2,46		Sven Alm 47	Distriktsrekord	2012	Uddevalla/RimH
Längd	3,97		Bertil Ljungqvist 54		2023	Uppsala
Tresteg	6,70		Sven Alm 47		2016	Bollnäs
Kula	10,75	5,0 kg	Sven Alm 47		2012	Uddevalla/RimH
Vikt	10,39	9,08 kg	Sven Alm 47		2014	Uddevalla/RimH

M70

60m	9,24		Bertil Ljungqvist 54		2024	Uddevalla/RimH
200m	33,43		Pekka Kantola 46		2016	Bollnäs
400 m	1.18,47		Pekka Kantola 46		2016	Bollnäs
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck	11,74	76,2 cm	Bertil Ljungqvist 54		2025	Gainsville USA
Höjd	1,50		Bertil Ljungqvist 54	Distriktsrekord	2025	Hvam NOR
Stav	2,40		Sven Alm 47	Distriktsrekord	2017	Uddevalla/RimH
Längd	4,14		Bertil Ljungqvist 54	Distriktsrekord	2025	Gainsville USA
Tresteg	8,52		Bertil Ljungqvist 54	Distriktsrekord	2024	Uddevalla/RimH
Kula	11,20	4,0 kg	Sven Alm 47		2017	Uddevalla/RimH
Vikt	10,91	7,26 kg	Sven Alm 47		2018	Uddevalla/RimH
Femkamp	3496 p		Bertil Ljungqvist 54	Distriktsrekord	2025	Gainsville USA

M75

60m						
200m						
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck		76,2 cm				
Höjd	1,22		Ulf Nilsson 48		2024	Uddevalla/RimH
Stav	2,20		Sven Alm 47	Distriktsrekord	2023	Uppsala
Längd						
Tresteg						
Kula	10,66	4,0 kg	Sven Alm 47		2022	Uddevalla/RimH
Vikt	11,91	7,26 kg	Jack Larsson 31		2008	Huddinge/StH

IK Orient – Klubbrekord veteraner inomhus 30 juni 2025

M80

60m						
200m						
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck		68,6 cm				
Höjd	0,90		Rune Birgersson 34	Distriktsrekord	2014	Uddevalla/RimH
Stav						
Längd	1,95		Rune Birgersson 34		2014	Uddevalla/RimH
Tresteg						
Kula	11,10	3,0 kg	Jack Larsson 31	Distriktsrekord	2011	Karlskrona/SuH
Vikt	11,32	5,45 kg	Jack Larsson 31	Distriktsrekord	2012	Huddinge/StH

M85

60m						
200m						
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck		68,6 cm				
Höjd	0,82		Rune Birgersson 34	Distriktsrekord	2019	Uddevalla/RimH
Stav						
Längd						
Tresteg						
Kula	6,08	3,0 kg	Rune Birgersson 34		2019	Uddevalla/RimH
Vikt		5,45 kg				

K35

60m	8,41		Siri Fagerlund 86		2025	Uddevalla/RimH
200m	28,17		Siri Fagerlund 86		2024	Uddevalla/RimH
400 m						
800 m						
1500 m	5.50,23		Jeanette Engström 79		2014	Uddevalla/RimH
3000 m	10.50,4		Anne-Marie Ågren 47		1982	Göteborg
60 m häck		84,0 cm				
Höjd						
Stav						
Längd						
Tresteg						
Kula	8,99	4,0 kg	Maria Gylfe 77		2016	Uddevalla/RimH
Vikt		9,08 kg				

IK Orient – Klubbrekord veteraner inomhus 30 juni 2025

K40

60m						
200m						
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck		76,2 cm				
Höjd	1,34		Malin Fredin 84		2024	Uddevalla/RimH
Stav						
Längd	4,04		Maria Gylfe 77		2017	Borås/RyaH
Tresteg						
Kula	8,70	4,0 kg	Maria Gylfe 77		2017	Borås/RyaH
Vikt	9,24	9,08 kg	Maria Gylfe 77		2017	Uddevalla/RimH

K45

60m	8,51		Bim Paulsson 75	Distriktsrekord	2024	Varberg
200m	28,13		Bim Paulsson 75		2024	Varberg
400 m	1.11,88		Bim Paulsson 75		2023	Uddevalla/RimH
800 m	3.18,16		Bim Paulsson 75		2024	Sollentuna
1500 m						
3000 m						
60 m häck	10,26	76,2 cm	Bim Paulsson 75		2024	Varberg
Höjd	1,38		Kristin Lundqvist 59	Distriktsrekord	2007	Uddevalla
Stav						
Längd	4,65		Bim Paulsson 75		2024	Varberg
Tresteg						
Kula	7,98	4,0 kg	Bim Paulsson 75		2024	Uddevalla/RimH
Vikt	6,70	9,08 kg	Rebecca Kantola 77		2024	Uddevalla/RimH
Femkamp	2595 p		Bim Paulsson 75	Distriktsrekord	2024	Sollentuna

K50

60m	8,75		Bim Paulsson 75	Distriktsrekord	2025	Västerås
200m						
400 m						
800 m						
1500 m						
3000 m						
60 m häck	10,46	76,2 cm	Bim Paulsson 75	Distriktsrekord	2025	Västerås
Höjd	1,10		Eva Fagerlund 52	Distriktsrekord	2006	Uddevalla
Stav						
Längd	4,54		Bim Paulsson 75	Distriktsrekord	2023	Västerås
Tresteg						
Kula	9,32	3,0 kg	Liselott Hermansson 62		2015	Uddevalla/RimH
Vikt	10,62	7,26 kg	Liselott Hermansson 62		2015	Borås/RyaH

IK Orient – Klubbrekord veteraner inomhus 30 juni 2025

K55

60 m	9,22		Anna-Karin Halldin 69	Distriktsrekord	2024	Göteborg/FH
Höjd	1,05		Margareta Lunde Martinsson 62	Distriktsrekord	2017	Uddevalla/RimH
Längd	4,08		Anna-Karin Halldin 69	Distriktsrekord	2024	Varberg
Kula	9,27	3,0 kg	Liselott Hermansson 62		2017	Uddevalla/RimH
Vikt	10,79	7,26 kg	Liselott Hermansson 62		2017	Uddevalla/RimH

K60

60 m	10,88		Carina Olsson 62		2024	Varberg
200 m	39,68		Carina Olsson 62		2024	Varberg
Kula		3,0 kg				
Vikt		5,45 kg				

K65

60 m	11,41		Birgitta Johansson 55		2023	Varberg
Kula	5,26	3,0 kg	Eva Alm Bloom 52		2017	Uddevalla/RimH
Vikt		5,45 kg				

K70

60 m	15,21		Lisbeth Johansson 50		2024	Uddevalla/RimH
Kula		3,0 kg				
Vikt						

K75

Kula	7,96	2,0 kg	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2015	Uddevalla/RimH
Vikt	7,84	4,0 kg	Eva Birgersson 40	Distriktsrekord	2018	Uddevalla/RimH