

Øvelse 1 - Apollons Axle (reps)

Navn	Reps	Poeng	Totalt
Heidi Monsen	1 stk	4	4
Hanne Bingle	0 stk	0	0
Kikki Berli-Johnsen	0 stk	0	0
Renathe Vik	2 stk	5	5
Nadja Bjerke	0 stk	0	0
Kati Luoto	6 stk	6	6
Anki Öberg	9 stk	7	7
Anna Rosén	11 stk	8	8
Aneta Florczyk	12 stk	9	9

Resultat - Øvelse 1

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	9
Anna Rosén	8
Anki Öberg	7
Kati Luoto	6
Renathe Vik	5
Heidi Monsen	4
Hanne Bingle	0
Kikki Berli-Johnsen	0
Nadja Bjerke	0

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	9
Anna Rosén	8
Anki Öberg	7
Kati Luoto	6
Renathe Vik	5
Heidi Monsen	4
Hanne Bingle	0
Kikki Berli-Johnsen	0
Nadja Bjerke	0



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekspectrum | strongman.no



Øvelse 2 - Farmers Walk (tid)

Navn	Distanse	Tid	Poeng	Totalt
Nadja Bjerke	40,0 m	20,38 s	6	6
Kikki Berli-Johnsen	40,0 m	26,80 s	3	3
Hanne Bingle	27,2 m		1	1
Heidi Monsen	30,4 m		2	6
Renathe Vik	40,0 m	22,20 s	4	9
Kati Luoto	40,0 m	18,20 s	8	14
Anki Öberg	40,0 m	20,60 s	5	12
Anna Rosén	40,0 m	18,40 s	7	15
Aneta Florczyk	40,0 m	16,00 s	9	18

Resultat - Øvelse 2

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	9
Kati Luoto	8
Anna Rosén	7
Nadja Bjerke	6
Anki Öberg	5
Renathe Vik	4
Kikki Berli-Johnsen	3
Heidi Monsen	2
Hanne Bingle	1

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	18
Anna Rosén	15
Kati Luoto	14
Anki Öberg	12
Renathe Vik	9
Nadja Bjerke	6
Heidi Monsen	6
Kikki Berli-Johnsen	3
Hanne Bingle	1



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no



Øvelse 3 - Kronløft (maksvekt)

Navn	Vekt	Poeng	Totalt
Hanne Bingle	190,0 kg	1,5	2,5
Heidi Monsen	230,0 kg	3,5	9,5
Kikki Berli-Johnsen	190,0 kg	1,5	4,5
Renathe Vik	230,0 kg	3,5	12,5
Anki Öberg	290,0 kg	7	19
Nadja Bjerke	250,0 kg	5	11
Anna Rosén	310,0 kg	8	23
Kati Luoto	270,0 kg	6	20
Aneta Florczyk	330,0 kg	9	27

Resultat - Øvelse 3

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	9
Anna Rosén	8
Anki Öberg	7
Kati Luoto	6
Nadja Bjerke	5
Heidi Monsen	3,5
Renathe Vik	3,5
Hanne Bingle	1,5
Kikki Berli-Johnsen	1,5

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	27
Anna Rosén	23
Kati Luoto	20
Anki Öberg	19
Renathe Vik	12,5
Nadja Bjerke	11
Heidi Monsen	9,5
Kikki Berli-Johnsen	4,5
Hanne Bingle	2,5



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no



Øvelse 4 - Medley

Navn	Yoke	Loading	Dekk	Tid	Poeng	Totalt
Kikki Berli-Johnsen	20,0 m	1 stk	3 stk	47,00 s	4	8,5
Hanne Bingle	0,0 m				0	2,5
Renathe Vik	20,0 m	1 stk	3 stk	34,70 s	5	17,5
Heidi Monsen	20,0 m	1 stk	3 stk	57,00 s	2	11,5
Nadja Bjerke	20,0 m	1 stk	3 stk	54,00 s	3	14
Kati Luoto	20,0 m	1 stk	3 stk	30,50 s	6	26
Anki Öberg	20,0 m	1 stk	3 stk	29,10 s	7	26
Anna Rosén	20,0 m	1 stk	3 stk	27,30 s	8	31
Aneta Florczyk	20,0 m	1 stk	3 stk	24,70 s	9	36

Resultat - Øvelse 4

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	9
Anna Rosén	8
Anki Öberg	7
Kati Luoto	6
Renathe Vik	5
Kikki Berli-Johnsen	4
Nadja Bjerke	3
Heidi Monsen	2
Hanne Bingle	0

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	36
Anna Rosén	31
Kati Luoto	26
Anki Öberg	26
Renathe Vik	17,5
Nadja Bjerke	14
Heidi Monsen	11,5
Kikki Berli-Johnsen	8,5
Hanne Bingle	2,5



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no



Øvelse 5 - Biltrillebår (tid)

Navn	Distanse	Tid	Poeng	Totalt
Hanne Bingle	13,7 m		2	4,5
Heidi Monsen	10,7 m		1	12,5
Nadja Bjerke	20,0 m	21,35 s	3	17
Kikki Berli-Johnsen	20,0 m	19,78 s	4	12,5
Renathe Vik	20,0 m	17,06 s	5	22,5
Kati Luoto	20,0 m	14,35 s	6	32
Anki Öberg	20,0 m	14,28 s	7	33
Anna Rosén	20,0 m	13,72 s	8	39
Aneta Florczyk	20,0 m	11,41 s	9	45

Resultat - Øvelse 5

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	9
Anna Rosén	8
Anki Öberg	7
Kati Luoto	6
Renathe Vik	5
Kikki Berli-Johnsen	4
Nadja Bjerke	3
Hanne Bingle	2
Heidi Monsen	1

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	45
Anna Rosén	39
Anki Öberg	33
Kati Luoto	32
Renathe Vik	22,5
Nadja Bjerke	17
Heidi Monsen	12,5
Kikki Berli-Johnsen	12,5
Hanne Bingle	4,5



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no



Øvelse 6 - Atlasstein (maksvekt)

Navn	Vekt	Tid	Poeng	Totalt
Heidi Monsen	60,0 kg		1	13,5
Hanne Bingle	140,0 kg	25,30 s	2	6,5
Nadja Bjerke	330,0 kg	51,75 s	3	20
Kikki Berli-Johnsen	330,0 kg	35,59 s	4	16,5
Renathe Vik	330,0 kg	15,88 s	5	27,5
Kati Luoto	330,0 kg	15,18 s	6	38
Anki Öberg	460,0 kg	19,56 s	9	42
Anna Rosén	460,0 kg	19,59 s	8	47
Aneta Florczyk	330,0 kg	11,35 s	7	52

Resultat - Øvelse 6

Navn	Poeng
Anki Öberg	9
Anna Rosén	8
Aneta Florczyk	7
Kati Luoto	6
Renathe Vik	5
Kikki Berli-Johnsen	4
Nadja Bjerke	3
Hanne Bingle	2
Heidi Monsen	1

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	52
Anna Rosén	47
Anki Öberg	42
Kati Luoto	38
Renathe Vik	27,5
Nadja Bjerke	20
Kikki Berli-Johnsen	16,5
Heidi Monsen	13,5
Hanne Bingle	6,5



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no



Øvelse 7 - Stokk (maksvekt)

Navn	Vekt	Poeng	Totalt
Heidi Monsen	70,0 kg	4,5	18
Hanne Bingle	70,0 kg	4,5	11
Nadja Bjerke	65,0 kg	2,5	22,5
Kikki Berli-Johnsen	55,0 kg	1	17,5
Renathe Vik	65,0 kg	2,5	30
Kati Luoto	90,0 kg	8	46
Aneta Florczyk	107,5 kg	9	61
Anna Rosén	80,0 kg	6,5	53,5
Anki Öberg	80,0 kg	6,5	48,5

Resultat - Øvelse 7

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	9
Kati Luoto	8
Anna Rosén	6,5
Anki Öberg	6,5
Heidi Monsen	4,5
Hanne Bingle	4,5
Nadja Bjerke	2,5
Renathe Vik	2,5
Kikki Berli-Johnsen	1

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	61
Anna Rosén	53,5
Anki Öberg	48,5
Kati Luoto	46
Renathe Vik	30
Nadja Bjerke	22,5
Heidi Monsen	18
Kikki Berli-Johnsen	17,5
Hanne Bingle	11



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no



Øvelse 8 - Carry & Drag (tid)

Navn	Distanse	Tid	Poeng	Totalt
Hanne Bingle	2,1 m		2	13
Kikki Berli-Johnsen	20,0 m	44,66 s	3	20,5
Heidi Monsen	0,0 m		0	18
Nadja Bjerke	20,0 m	44,31 s	4	26,5
Renathe Vik	20,0 m	34,78 s	6	36
Kati Luoto	20,0 m	26,59 s	9	55
Anki Öberg	20,0 m	29,91 s	7	55,5
Anna Rosén	20,0 m	27,07 s	8	61,5
Aneta Florczyk	20,0 m	38,25 s	5	66

Resultat - Øvelse 8

Navn	Poeng
Kati Luoto	9
Anna Rosén	8
Anki Öberg	7
Renathe Vik	6
Aneta Florczyk	5
Nadja Bjerke	4
Kikki Berli-Johnsen	3
Hanne Bingle	2
Heidi Monsen	0

Resultat - Totalt

Navn	Poeng
Aneta Florczyk	66
Anna Rosén	61,5
Anki Öberg	55,5
Kati Luoto	55
Renathe Vik	36
Nadja Bjerke	26,5
Kikki Berli-Johnsen	20,5
Heidi Monsen	18
Hanne Bingle	13



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no



Resultat

Navn	Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7	Øvelse 8	Totalt
Aneta Florczyk	9	9	9	9	9	7	9	5	66
Anna Rosén	8	7	8	8	8	8	6,5	8	61,5
Anki Öberg	7	5	7	7	7	9	6,5	7	55,5
Kati Luoto	6	8	6	6	6	6	8	9	55
Renathe Vik	5	4	3,5	5	5	5	2,5	6	36
Nadja Bjerke	0	6	5	3	3	3	2,5	4	26,5
Kikki Berli-Johnsen	0	3	1,5	4	4	4	1	3	20,5
Heidi Monsen	4	2	3,5	2	1	1	4,5	0	18
Hanne Bingle	0	1	1,5	0	2	2	4,5	2	13



sportsfood.no | iform.no | ej-shop.no | treningsforum.no | kalibergym.no | downtown | dekkpectrum | strongman.no

