

Team Innlandet Totenbanken 2025-26

	MS NM	JR NM 23	Jr NM 20	Team Elite	KS NM	Jr NM 23	Jr NM 20	Team Elite
100m	11,30	11.59	11.75	10.79	12,80	12.99	13.20	12.21
200m	22,80	23.30	23.75	21.82	26,20	26.80	27.10	24.91
400m	49,99	51.50	52.80	48.49	58,99	60.99	61.99	56.74
800m	1:56,99	1:58.49	2:00.49	1:52.73	2:14,99	2:21.99	2:24.99	2:12.49
1500m	3:59,99	4:07.99	4:14.99	3:52.14	4:44,99	5:04.99	5:04.99	4:33.73
3000m	8:34,99	8:59.99	9:14.99	8:18.58	10:14,99	10:59.99	11:09.99	9:48.31
5000m	14:59,99	16:09.99	16:29.99	14:15.21	17:59,99			16:55.68
10000m	31:59,99			30:03.53	37:29,99			35:44.35
100m hk					15,49	16.49	16.49	14.55
110m hk	15,99	16.99	17.99	14.66				
400m hk	57,99	59.99	61.99	53.78	66,99	68.99	69.99	1:02.51
3000m hinder	9:29,99	10:19.99		9:10.83	11:59,99			11:02.61
3000m kappg.		15.44.99	16.29.99			17:29.99	17:49.99	
5000m kappg.	25:14,99				28:44,99			
Høyde	1,90	1.88	1.83	2.04	1,65	1.58	1.58	1.72
Stav	4,20	3.50	3.50	4.83	3,20	2.70	2.70	3.96
Lengde	6,60	6.40	6.15	7.13	5,35	5.15	5.10	5.77
Tresteg	13,75	13.00	12.70	14.97	11,25	10.50	10.40	12.35
Kule	14,00	11.75	12.00	17.13	11,25	10.00	9.50	15.87
Diskos	44,00	37.00	35.00	53.96	36,00	30.00	29.00	53.38
Slegge	50,00	40.00	40.00	63.66	42,00	35.00	35.00	61.10
Spyd	58,00	50.00	46.00	69.32	40,00	35.00	35.00	53.06
Mangek.	Vurderes				Vurderes			

Kvinner	Res 2025				Res 2024	Team	Team Elite
Anna Helene Brendstuen Grønberg		Lillehammer IF	2007	1500m	4,47,25	x	
Anniken Årebrot	58,41	FIK Orion	2002	400m		x	
Anniken Årebrot		FIK Orion	2002	800m	2,07,83		x
Aurora Brennodden Venholen	15,95	Hamar IL	2008	100m hk		x	
Bertine Lønrusten Midttun	36,54	Hamar IL	2009	Slegge		x	
Björg Pas		FIK Orion	2004	100m	12,86	x	
Eline Raddum Hvitsand	41,25	Søndre Land IL	2007	Spyd		x	
Emilie Flugsrud		Lillehammer IF	2008	800m	2,20,88	x	
Hedda Strand Nilsen		Raufoss Idrettslag Friidrett	2000	400m hk	1,05,71	x	
Ida Saxegaard	12,06	Moelven IL	2009	100m			x
Ingrid Johanne Solheim		Fagernes IL	2005	400m	56,55		x
Julie Hasselgren Opsand	13,05	Hamar IL	2008	100m		x	
Liv Tone Heramb	10,06,03	Risberget IL	2000	3000m		x	
Lotta Flatum	52,67	Brandbu IF	2002	Diskos		x	
Maia Holm-Lombnæs		Lillehammer IF	2008	1500m	4,56,20	x	
Malin Furuhaug	11,63	Lillehammer IF	2002	100m			x
Malin Hoelsveen		Raufoss Idrettslag Friidrett	2005	400m	55,83		x
Maren Østerås	2,19,67	Hamar IL	2009	800m		x	
Maria Andersen-Hemstad	24,81	Hamar IL	2009	200m			x
Mia Evensen	5,51	FIK Orion	2002	Lengde		x	
Mia Prøsch Johnsen		Lillehammer IF	2005	200m	24,87		x
Selma Løchen Engdahl	2,08,86	FIK Orion	2001	800m			x
Thea Engen Olsen	37,84	Løten Friidrett	2005	Slegge		x	

Menn	Res 2025				Res 2024	Team	Team Elite
Adrian Brennodden Venholen	1,83	Hamar IL	2008	Høyde		x	
Ajibola Bensol	11,72	Hamar IL	2009	100m		x	
Alexander Løvik Nyheim	22,77	Moelven IL	1996	200m		x	
Amiin Aden Arten		FIK Orion	2004	100m	11,06	x	
Anders Kvesetberget		Moelven IL	2002	200m	22,69	x	
Andreas Grimerud		Moelven IL	2003	200m	21,20		x
August Hemstad	10,96	Moelven IL	2002	100m		x	
Claes Joakim Lille-Mæhlum Gardskär		Hamar IL	2008	100m	11,57	x	
Didrik Bråten	10,77	Raufoss Idrettslag Friidrett	2002	100m			x
Elias Tveitane Furuseth	11,68	Moelven IL	2007	100m		x	
Elmer Mulleri Skalle		Lillehammer IF	1992	1500m	3,50,14		x
Emil Lukassen Tårneby	51,24	Løten Friidrett	2003	Slegge (7,26kg)		x	
Esten Hansen-Møllerud Hauen		FIK Ren-Eng	2003	800m	1,48,52		x
Fredrik Sveen Schonhowd	11,06	Moelven IL	2003	100m		x	
Henrik Melbø-Hammershaug	11,47	Lillehammer IF	2007	100m		x	
Håvard Bentdal Ingvaldsen	45,33	Moelven IL	2002	400m			x
Ivar Plukkerud		Hamar IL	2005	200m	22,77	x	
Jens Kristian Lunde		Lillehammer IF	2008	1500m	4,00,93	x	
Johannes Eiksund	11,31	Moelven IL	2003	100m		x	
Johannes Havn		Lillehammer IF	2001	5000m	14,47,69	x	
Kristoffer Petersen Skonnord	3,52,61	Lillehammer IF	1993	1500m		x	
Lars Horten Jordet		FIK Ren-Eng	2005	3000 m hinder	9,09,45		x
Lars Kongssund	51,29	Moelven IL	2004	400m		x	
Lasse Strijbos	12,71	Gjøvik FIK	2007	Kule (6kg)		x	
Magnus Nergård Antonsen	38,21	Hamar IL	2006	Diskos (1.75kg)		x	
Marcus Henriksen		FIK Orion	2002	Spyd (800gr)	61,31	x	
Marius Haugen Strandhaug		Lillehammer IF	2003	5000m	15,44,08	x	
Markus Kristoffer Jacobsen	3,56,42	Hamar IL	2001	1500m		x	
Markus Westhagen	1,49,70	Brandbu IF	2002	800m			x
Martin Holtet	4,07,61	Kongsvinger IL Friidrett	2007	1500m		x	
Martin Pettersen		FIK Orion	2002	100m	11,31	x	
Mathias Hoelsveen	1,53,96	Raufoss Idrettslag Friidrett	2005	800m		x	
Nikolai Stavik Moshagen	Vurdering	Søndre Land IL	2005	Mangekamp			x
Noah Aleksander Bakken Hesla	48,44	Søndre Land IL	2007	Spyd (800gr)		x	
Ole Jacob Ellevold		Kongsvinger IL Friidrett	2007	800m	1,58,29	x	

Petter Johansen		Lillehammer IF	1998	10000m	29,27,46		x
San Miguel Olsen	11,37	Brandbu IF	2009	100m		x	
Sander Ekeberg	52,77	FIK Orion	2006	400m		x	
Siem Mengisteab Debesai		Hamar IL	2007	1500m	4,07,97	x	
Sigurd Ruud Skjeseth	7,56,60	FIK Orion	1996	3000m			x
Sjur Grung Thallaug	21,68	Moelven IL	2006	200m (inne)			x
Skjalg Kongssund	Para	Moelven IL	2006	1500m			x
Sondre Matias Rudi	10,79	Moelven IL	2000	100m			x
Truls Engen Olsen	60,31	Løten Friidrett	2003	Slegge (7,26kg)		x	
Tshishimbi Nissi Kongolo		Søndre Land IL	2006	100m	11,50	x	
Ulrik Jåvoll Hagen	3,57,64	Brandbu IF	2008	1500m		x	
Vegard Olkinuora Kyseth	11,22	Gausdal FIK	2007	100m		x	