

Norgesmesterskap i kappgang 1970 - 1979

1970

Krohnsminde idrettsplass, Bergen 26. juni – arr Bergen og Hordaland Gangkrets

Menn senior 10000m bane

| | | |
|----------------------|----------------------------|-------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 46.28 |
| 2. Tore M. Brustad | 200943 SK Rye | 49.00 |
| 3. Arnfinn Andersen | 200140 TIF Viking | 49.16 |
| 4. Harald Persson | 151125 Trondheim Gangklubb | 50.40 |
| 5. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 51.27 |
| 6. Arthur Lillefosse | 230744 TIF Viking | 56.29 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------------|---------------------------|-------|
| 1. Eli Rolstad | 100147 TIF Viking | 28.09 |
| 2. Hanne Nordgård | 040946 TIF Viking | 29.05 |
| 3. Ingrid Storedale | 110444 Bergen Døves IK | 30.52 |
| 4. Marianne Engebretsen | 140551 Vansjø/Svinndal IL | 31.02 |

Menn junior 5000m bane

| | | |
|-------------------------|-----------------------|-------|
| 1. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 22.09 |
| 2. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 23.25 |
| 3. Tore Tauler | 010651 Oslo Gangklubb | 23.48 |

Krohnsminde idrettsplass, Bergen 27. juni – arr Bergen og Hordaland Gangkrets

UM Kvinner junior (U19) 5000m bane

| | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|
| 1. Thorhild Sarpebakken | 311053 Rygge IL | 25.46,0 NR |
| 2. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 26.50,0 |
| 3. Ellen-B. Svendsen | 230354 Trondheim Gangklubb | 28.37,9 |

UM Menn yngre junior (U18) 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------|---------|
| 1. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 24.21,7 |
| 2. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 24.55,5 |
| 3. Helge Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 26.09,0 |

UM Jenter 12-14år (U16) 3000m bane

| | | |
|---------------------|----------------------------|------------|
| 1. Laila Jensen | 090357 IL Stjernen | 15.59,5 NR |
| 2. Bente Larsen | 191055 Trondheim Gangklubb | 16.49,0 |
| 3. Ann Mari Persson | 050158 Trondheim Gangklubb | 17.07,0 |
| *3. Marit Flakstad | 100856 Vansjø/Svinndal IL | 17.10,5 |

*etter protest fra IL Stjernen, Rygge IL og Vansjø/Svinndal IL blei også Marit Flakstad tilkjent bronsemedaljen pga Ann Mari Persson sin lave alder!!!!

UM Gutter 12-14år (U16) 3000m bane

| | | |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| 1. Jann-Ragnar Hansen | 290155 IL Stjernen | 15.13,0 |
| 2. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 15.45,5 |
| 3. Ole Guttulsrød | 250355 Rygge IL | 15.46,0 |

1970

Bergen 28. juni – arr Bergen og Hordaland Gangkrets

Menn senior 20km veg

| | | |
|----------------------|----------------------------|---------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.34.52 |
| 2. Tore M. Brustad | 200943 SK Rye | 1.36.07 |
| 3. Arnfinn Andersen | 200140 TIF Viking | 1.45.14 |
| 4. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 1.46.12 |
| 5. Harald Persson | 151125 Trondheim Gangklubb | 1.49.04 |
| 6. Arthur Lillefosse | 230744 TIF Viking | 1.59.04 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-------------------------|---------------------------|---------|
| 1. Eli Rolstad | 100147 TIF Viking | 58.34 |
| 2. Hanne Nordgård | 040946 TIF Viking | 1.00.36 |
| 3. Ingrid Storedale | 110444 Bergen Døves IK | 1.03.24 |
| 4. Marianne Engebretsen | 140551 Vansjø/Svinndal IL | 1.03.28 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|-------------------------|-----------------------|-------|
| 1. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 45.31 |
| 2. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 46.21 |
| 3. Tore Tauler | 010651 Oslo Gangklubb | 50.08 |

Oslo 5. september – arr SK Rye

Menn senior 50km veg

| | | |
|----------------------|-------------------|--------------|
| 1. Tore M. Brustad | 200943 SK Rye | 4.18.27,9 NR |
| 2. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 4.20.10,5 |
| 3. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 4.48.14,5 |
| 4. Arthur Lillefosse | 230744 TIF Viking | 5.24.55,6 |

Oslo 17. oktober – arr Østmarka IL

Menn senior 30km marsj med pakning

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 2.50.08,0 |
| 2. Kaare Hammer | 040618 Oslo Gangklubb | 3.09.24,0 |
| 3. Jon Flovik | 280516 Oslo Gangklubb | 3.12.47,4 |
| 4. Oddvar Aall Larsen | 281020 IL Frogg | 3.13.31,0 |
| 5. Bjørn Kulblik | 221035 Oslo Gangklubb | 3.37.14,0 |
| 6. Gustav Bred | 030609 Oslo Gangklubb | 4.04.09,6 |

Kvinner senior 10km marsj med pakning

| | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------|
| 1. Hanne Nordgård | 040946 TIF Viking | 1.01.03,0 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 1.06.11,8 |
| 3. Marianne Engebretsen | 140551 Vansjø/Svinndal IL | 1.14.19,7 |

Menn junior 10km marsj med pakning

| | | |
|----------------|-----------------------|---------|
| 1. Tore Tauler | 010651 Oslo Gangklubb | 51.35,5 |
|----------------|-----------------------|---------|

1971

Fredrikstad, 12. juni – arr IL Stjernen

Menn senior 10000m bane

| | | |
|------------------------|--------------------|-------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 47.08 |
| 2. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 47.40 |
| 3. Hans Jacob Berntsen | 220842 TIF Viking | 49.10 |
| 4. Arnfinn Andersen | 200140 TIF Viking | 49.27 |
| 5. Torkjell Spigseth | 011244 IL Stjernen | 52.52 |
| 6. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 58.37 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|------------------|--------------------|-------|
| 1. Eli Rolstad | 100147 TIF Viking | 28.25 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 30.27 |
| 3. Liv M. Jensen | 160231 IL Stjernen | 31.45 |
| 4. Laila Stene | 020130 IL Stjernen | 33.41 |
| 5. Liv Skaar | 250439 SK Rye | 36.50 |

Menn junior 5000m bane

| | | |
|-------------------------|-----------------------|-------|
| 1. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 23.10 |
| 2. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 24.27 |
| 3. Tore Tauler | 010651 Oslo Gangklubb | 26.02 |

Trondheim stadion 25. juni – arr Trondheim Gangklubb

UM Jenter 12-14år (U16) 3000m bane

| | | |
|-------------------|---------------------------|---------|
| 1. Laila Jensen | 090357 IL Stjernen | 15.56,8 |
| 2. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 17.13,6 |
| 3. Marit Flakstad | 100856 Vansjø/Svinndal IL | 17.26,0 |

UM Gutter 12-14år (U16) 3000m bane

| | | |
|--------------------|---------------------------|---------|
| 1. Arne Rikstad | 300357 Søfteland TIL | 16.04,9 |
| 2. Dagfinn Hjelle | 070856 Søfteland TIL | 16.16,4 |
| 3. Ragnar Johnsrød | 240357 Vansjø/Svinndal IL | 16.51,0 |

UM Gutter 15-16år (U18) 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------------|---------|
| 1. Helge Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 24.17,0 |
| 2. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 24.48,0 |
| 3. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 25.49,0 |

UM Kvinner junior (U19) 5000m bane

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Thorhild Sarpebakken | 311053 Rygge IL | 26.12,2 |
| 2. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 27.40,0 |
| 3. Ellen-B. Svendsen | 230354 Trondheim Gangklubb | 28.34,0 |

1971

Oslo 27. juni – arr SK Rye

Menn senior 20km veg

| | | |
|------------------------|--------------------|---------|
| 1. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 1.40.07 |
| 2. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.44.05 |
| 3. Ørnulf Langebeck | 110542 IL Stjernen | 1.44.52 |
| 4. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 1.50.17 |
| 5. Hans Jacob Berntsen | 220842 TIF Viking | 1.59.35 |
| 6. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 1.59.51 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|------------------|--------------------|---------|
| 1. Eli Rolstad | 100147 TIF Viking | 59.20 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 1.04.26 |
| 3. Liv M. Jensen | 160231 IL Stjernen | 1.05.34 |
| 4. Laila Stene | 020130 IL Stjernen | 1.09.59 |
| 5. Liv Skaar | 250439 SK Rye | 1.11.06 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|-------------------------|----------------------------|-------|
| 1. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 48.00 |
| 2. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 50.52 |
| 3. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 51.26 |

Søfteland 4. september – arr Bergen og Hordaland Gangkrets og Søfteland TIL

Menn senior 50km veg *(kort løype 48,5 km)

| | | |
|---------------------|--------------------|---------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 4.14.36 |
| 2. Ørnulf Langebeck | 110542 IL Stjernen | 4.17.51 |
| 3. Tore M. Brustad | 200943 SK Rye | 4.22.57 |
| 4. Arnfinn Andersen | 200140 TIF Viking | 4.23.24 |
| 5. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 4.???? |
| 6. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 4.39.?? |

Menn junior 15km veg

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 1.09.08 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 1.09.59 |
| 3. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 1.11.19 |

NIH, Oslo 17. oktober – arr Oslo Gangkrets

Menn senior 30km marsj med pakning

| | | |
|------------------------|-----------------------|------------|
| 1. Tore M. Brustad | 200943 SK Rye | 2.39.00 NR |
| 2. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 2.43.03 |
| 3. Hans Jacob Berntsen | 220842 TIF Viking | 3.03.25 |
| 4. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 3.06.33 |
| 5. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 3.13.31 |
| 6. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 3.14.34 |

Kvinner senior 10km marsj med pakning

| | | |
|-------------------------|---------------------------|---------|
| 1. Eli Rolstad | 100147 TIF Viking | 59.57 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 1.03.43 |
| 3. Liv Skaar | 250439 SK Rye | 1.11.29 |
| 4. Marianne Engebretsen | 140551 Vansjø/Svinndal IL | 1.14.35 |

Menn junior 10km marsj med pakning

| | | |
|-------------------------|----------------------|-------|
| 1. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 48.45 |
| 2. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 49.00 |

1972

Våler i Østfold 16. juni – arr Vansjø/Svinndal IL og Østfold Gangkrets

Menn senior 20km veg

| | | |
|---------------------|-----------------------|---------|
| 1. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 1.33.32 |
| 2. Arnfinn Andersen | 200140 TIF Viking | 1.45.10 |
| 3. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 1.49.38 |
| 4. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 1.52.44 |
| 5. Knut Kristensen | 060649 Oslo Gangklubb | 1.56.33 |
| 6. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 2.06.42 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-------------------------|---------------------------|---------|
| 1. Thorhild Sarpebakken | 311053 Rygge IL | 53.11 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 1.01.23 |
| 3. Liv M. Jensen | 160231 IL Stjernen | 1.03.38 |
| 4. Marianne Engebretsen | 140551 Vansjø/Svinndal IL | 1.18.26 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|-------------------------|----------------------------|-------|
| 1. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 48.08 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 49.54 |
| 3. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 50.36 |

Lisleby stadion, Fredrikstad 17. juni – arr IL Stjernen og Østfold Gangkrets

UM Gutter 12-14år (U16) 3000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------|-------|
| 1. Arne Rikstad | 300357 Søfteland TIL | 14.55 |
| 2. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 15.48 |
| 3* Agnar Stene | 140957 IL Stjernen | 15.55 |
| 4* Tommy Pedersen | 170657 IL Stjernen | 16.07 |

*etter protest fra IL Stjernen blei Agnar Stene tildelt sølv og Tommy Pedersen bronsemedalje pga Erling Andersen sin lave alder. Erling beholdt sin sølvmedalje.

UM Jenter 12-14år (U16) 3000m bane

| | | |
|---------------------|----------------------------|-------|
| 1. Laila Jensen | 090357 IL Stjernen | 15.45 |
| 2. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 16.16 |
| 3. Ann Mari Persson | 050158 Trondheim Gangklubb | 16.42 |

UM Gutter 15-16år (U18) 5000m bane

| | | |
|-------------------|----------------------------|-------|
| 1. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 24.58 |
| 2. Finn Kronvold | 160555 IL Stjernen | 25.11 |
| 3. Bendt Kronvold | 171056 IL Stjernen | 29.00 |

UM Kvinner junior (U19) 5000m bane

| | | |
|-----------------|----------------------------|-------|
| 1. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 28.49 |
| 2. Bente Larsen | 191055 Trondheim Gangklubb | 29.06 |

1972

Våler i Østfold 18. juni – arr Vansjø/Svinndal IL og Østfold Gangkrets

Menn senior 50km veg

| | | |
|--------------------|-------------------------------|---------|
| 1. Tore M. Brustad | 200943 SK Rye | 4.24.02 |
| 2. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 4.27.18 |
| 3. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 4.58.11 |
| 4. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 5.10.03 |
| 5. Ingolf Andersen | 060416 Kristiansand Gangklubb | 5.41.22 |

Menn junior 15km veg

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 1.13.45 |
| 2. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 1.14.43 |
| 3. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 1.16.24 |

Krohnsminde idrettsplass, Bergen 12. august – arr Bergen og Hordaland Gangkrets

Menn senior 10000m bane

| | | |
|------------------------|-----------------------|-------|
| 1. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 44.37 |
| 2. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 45.36 |
| 3. Hans Jacob Berntsen | 220842 TIF Viking | 48.20 |
| 4. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 48.49 |
| 5. Arnfinn Andersen | 200140 TIF Viking | 50.03 |
| 6. Torkjell Spigseth | 011244 IL Stjernen | 51.24 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------------|--------------------|---------|
| 1. Thorhild Sarpebakken | 311053 Rygge IL | 26.20,5 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 30.03 |
| 3. Liv M. Jensen | 160231 IL Stjernen | 30.34 |

Menn junior 5000m bane

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Kjell Ivar Martinsen | 301152 IL Stjernen | 22.45,0 |
| 2. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 23.41,5 |
| 3. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 24.10,5 |

Oslo 14. oktober – arr Oslo Gangkrets

Menn senior 30km marsj med pakning

| | | |
|------------------------|-----------------------|---------|
| 1. Tore M. Brustad | 200943 SK Rye | 2.41.20 |
| 2. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 2.48.12 |
| 3. Hans Jacob Berntsen | 220842 TIF Viking | 3.03.25 |
| 4. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 3.11.13 |
| 5. Arne Nielsen | 230512 Oslo Gangklubb | 3.24.10 |

Kvinner senior 10km marsj med pakning

| | | |
|-------------------------|--------------------|----------|
| 1. Thorhild Sarpebakken | 311053 Rygge IL | 53.24 NR |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 1.03.07 |

Menn junior 10km marsj med pakning

| | | |
|-----------------|----------------------|-------|
| 1. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 51.30 |
|-----------------|----------------------|-------|

1973

Rosenborg, Trondheim 16. juni – arr Trondheim Gangklubb

Menn senior 20km veg

| | | |
|--------------------|----------------------------|---------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.35.13 |
| 2. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 1.37.09 |
| 3. Tore M. Brustad | 200943 Oslo Gangklubb | 1.39.00 |
| 4. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 1.43.14 |
| 5. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 1.45.37 |
| 6. Knut Kristensen | 060649 Oslo Gangklubb | 1.45.37 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Thorhild Sarpebakken | 311053 Rygge IL | 53.57 |
| 2. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 57.40 |
| 3. Bente Larsen | 191055 Trondheim Gangklubb | 1.07.04 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|------------------|----------------------------|-------|
| 1. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 49.14 |
| 2. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 49.37 |
| 3. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 50.29 |

Oslo 23. juni – arr Oslo Gangklubb

Menn senior 50km veg

| | | |
|--------------------|----------------------------|---------|
| 1. Tore M. Brustad | 200943 Oslo Gangklubb | 4.43.12 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 5.02.34 |
| 3. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 5.07.36 |

Menn junior 20km veg

| | | |
|------------------|----------------------------|---------|
| 1. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 1.42.46 |
| 2. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 1.47.42 |
| 3. Helge Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 1.48.48 |

Fana stadion, Bergen 3. august – arr Søfteland TIL

Menn senior 10000m bane

| | | |
|------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 45.31,8 |
| 2. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 46.15 |
| 3. Hans Jacob Berntsen | 220842 TIF Viking | 46.39 |
| 4. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 47.26 |
| 5. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 48.53 |
| 6. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 50.28 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------------|---------------------------|-------|
| 1. Thorhild Sarpebakken | 311053 Rygge IL | 25.38 |
| 2. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 26.19 |
| 3. Marianne Engebretsen | 140551 Vansjø/Svinndal IL | 34.35 |

1973

Fana stadion, Bergen 4. august – arr Søfteland TIL

NM Menn junior 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------------|-------|
| 1. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 23.20 |
| 2. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 23.54 |
| 3. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 24.09 |

NM Kvinner junior (U19) 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------------|-------|
| 1. Barbro Larsen | 180257 Trondheim Gangklubb | 27.53 |
| 2. Bente Larsen | 191055 Trondheim Gangklubb | 32.18 |

UM Menn junior B (U18) 5000m bane

| | | |
|----------------------|----------------------|-------|
| 1. Tommy Pedersen | 170657 IL Stjernen | 25.05 |
| 2. Arne Rikstad | 300357 Søfteland TIL | 25.58 |
| 3. Knut Arne Strømøy | 040457 Frøya IL | 26.09 |

UM Kvinner junior B (U17) 5000m bane

| | | |
|---------------------|---------------------------|-------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 25.31 |
| 2. Laila Jensen | 090357 IL Stjernen | 26.08 |
| 3. Maj-Britt Myreng | 240757 Frøya IL | 33.25 |

UM Menn junior C (U16) 3000m bane

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Lars Ketil Søfteland | 281258 Søfteland TIL | 15.43,5 |
| 2. Øistein Sæther | 271159 Trondheim Gangklubb | 15.44,0 |
| 3. Bjørn Olsen | 170659 IL Stjernen | 15.44,5 |

UM Kvinner junior C (U15) 3000m bane

| | | |
|--------------------|---------------------------|-------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 16.52 |
| 2. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 17.09 |
| 3. Kirsti Johnsrød | 070460 Vansjø/Svinndal IL | 17.29 |

UM Gutter A (U14) 3000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------|-------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 15.01 |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 15.53 |
| 3. Dag Andersen | 050663 Søfteland TIL | 16.46 |

UM Jenter A (U13) 2000m bane

| | | |
|----------------------|----------------------------|-------|
| 1. Gunn-Hilde Ramsjø | 010462 Vansjø/Svinndal IL | 11.35 |
| 2. Janicke Gjelsvik | 280264 TIF Viking | 11.38 |
| 3. Berit Flåmo | 120861 Trondheim Gangklubb | 11.45 |

1974

Søfteland 15. juni – arr Bergen- og Hordaland Gangkrets

Menn senior 50km veg

| | | |
|--------------------|----------------------------|---------|
| 1. Tore M. Brustad | 200943 Oslo Gangklubb | 4.35.19 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 4.37.17 |
| 3. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 4.46.33 |
| 4. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 4.50.00 |
| 5. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 4.58.31 |
| 6. Helge Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 5.10.48 |

Menn junior 20km veg

| | | |
|-------------------|----------------------------|---------|
| 1. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 1.51.30 |
| 2. Rune Hatlelid | 240158 Søfteland TIL | 2.09.31 |
| 3. Sverre Hovland | 301258 Søfteland TIL | 2.12.42 |

NIH, Oslo 29. juni – arr Oslo Gangkrets

Menn senior 20km veg

| | | |
|---------------------|----------------------------|---------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.36.17 |
| 2. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 1.36.30 |
| 3. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 1.38.22 |
| 4. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 1.44.56 |
| 5. Helge Abrahamsen | 201139 Oslo Gangklubb | 1.46.43 |
| 6. Tor Dahl | 230447 Trondheim Gangklubb | 1.47.23 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-----------------|---------------------------|---------|
| 1. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 59.51 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 1.04.01 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|-------------------|----------------------------|-------|
| 1. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 51.10 |
| 2. Finn Kronvold | 160555 IL Stjernen | 52.20 |
| 3. Tommy Pedersen | 170657 IL Stjernen | 53.39 |

Kristiansand stadion 2. august – arr Hannevikas IL og Kristiansand Gangklubb

Menn senior 10000m bane

| | | |
|-------------------|----------------------------|---------|
| 1. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 46.50,8 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 46.53,0 |
| 3. Dag Gaassand | 100653 Søfteland TIL | 47.43,2 |
| 4. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 48.02,0 |
| 5. Tor Dahl | 230447 Trondheim Gangklubb | 49.09,6 |
| 6. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 50.43,4 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-----------------|---------------------------|---------|
| 1. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 28.47,8 |
| 2. Ruth Arnesen | 141034 Vesterøy IL | 30.28,2 |

1974

Kristiansand stadion 3. august – arr Hannevikas IL og Krisiansand Gangklubb

NM Menn junior 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------------|---------|
| 1. Finn Kronvold | 160555 IL Stjernen | 24.55,0 |
| 2. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 25.18,2 |
| 3. Arne Rikstad | 300357 Søfteland TIL | 27.03,8 |

NM Kvinner junior 5000m bane

| | | |
|---------------------|----------------------------|---------|
| 1. Ann Mari Persson | 050158 Trondheim Gangklubb | 31.20,8 |
| 2. Maj-Britt Myreng | 240757 Frøya IL | 33.36,8 |

UM Menn junior B (U18) 5000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 24.46,4 |
| 2. Martin Lingås | 161257 Trondheim Gangklubb | 25.16,8 |
| 3. Tommy Pedersen | 170657 IL Stjernen | 26.27,6 |

UM Kvinner junior B (U17) 5000m bane

| | | |
|-------------------|---------------------------|---------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 25.52,4 |
| 2. Hilde Nilsen | 250958 IL Stjernen | 31.03,0 |

UM Menn junior C (U16) 3000m bane

| | | |
|-------------------|--------------------|---------|
| 1. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 15.10,8 |
| 2. Bjørn Olsen | 170659 IL Stjernen | 15.58,4 |
| 3. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 16.17,4 |

UM Kvinner junior C (U15) 3000m bane

| | | |
|---------------------|--------------------|---------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 16.22,0 |
| 2. Anna Julie Reppe | 290660 Frøya IL | 16.54,0 |
| 3. Gunn Ingrid Sæle | 110961 TIF Viking | 16.58,0 |

UM Gutter A (U14) 3000m bane

| | | |
|--------------------------|----------------------|---------|
| 1. Dag Ove Sæle | 201162 TIF Viking | 16.12,6 |
| 2. Kåre Sletta | 100262 Frøya IL | 16.48,8 |
| 3. Hans-Normann Gaassand | 110364 Søfteland TIL | 17.06,2 |

UM Jenter A (U13) 2000m bane

| | | |
|----------------------|---------------------------|---------|
| 1. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 10.55,6 |
| 2. Gunn-Hilde Ramsjø | 010462 Vansjø/Svinndal IL | 11.09,0 |
| 3. Marte Hagen | 210563 Vansjø/Svinndal IL | 11.15,2 |

1975

Bergen 28. juni – arr TIF Viking

Menn senior 50km veg

| | | |
|---------------------|----------------------------|---------|
| 1. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 4.29.52 |
| 2. Ørnulf Langebeck | 110542 Vesterøy IL | 4.35.54 |
| 3. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 4.44.05 |
| 4. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 4.46.42 |
| 5. Torger A. Ohm | 040841 TIF Viking | 5.18.38 |
| 6. Arvid Bjørsvik | 140643 TIF Viking | 5.19.59 |

Menn junior 20km veg

| | | |
|--------------------|----------------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.52.32 |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 1.53.05 |
| 3. Martin Lingås | 161257 Trondheim Gangklubb | 1.58.25 |

Moelv 2. august – arr Moelven IL

Menn senior 20km veg

| | | |
|------------------------|----------------------------|-----------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.42.36,9 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 1.44.55,7 |
| 3. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 1.46.43,3 |
| 4. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 1.50.17,6 |
| 5. Hans Jacob Berntsen | 220842 TIF Viking | 1.51.57,0 |
| 6. Arvid Bjørsvik | 140643 TIF Viking | 1.52.37,2 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-------------------|---------------------------|-----------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 54.50,2 |
| 2. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 58.37,4 |
| 3. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 59.45,6 |
| 4. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 1.00.30,0 |
| 5. Marit Arntsen | 110359 Vesterøy IL | 1.08.55,0 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|--------------------|---------------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 53.25,8 |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 53.59,1 |
| 3. Martin Lingås | 161257 Trondheim Gangklub | 55.23,0 |

Trondheim stadion 8. august – arr Trondheim Gangklubb

Menn senior 10000m bane

| | | |
|---------------------|-------------------------------|---------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 47.29,6 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 47.40,4 |
| 3. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 48.00,2 |
| 4. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 48.05 |
| 5. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 50.44 |
| 6. Steinar Jacobsen | 030649 Kristiansand Gangklubb | 51.33 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 25.17 |
| 2. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 27.40 |
| 3. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 28.28 |

1975

Trondheim stadion 8. august – arr Trondheim Gangklubb

Menn junior 5000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 23.58,6 |
| 2. Martin Lingås | 161257 Trondheim Gangklubb | 25.03 |
| 3. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 25.23 |

Kvinner junior 5000m bane

| | | |
|-------------------|----------------------------|---------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 28.38,6 |
| 2. Barbro Larsen | 180757 Trondheim Gangklubb | 29.56,0 |
| 3. Anita Gjelsvik | 060460 TIF Viking | 33.41,2 |

Trondheim stadion 9. august – arr Trondheim Gangklubb

UM Menn junior B (U18) 5000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------------|-------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 25.39 |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 25.44 |
| 3. Øystein Sæther | 271159 Trondheim Gangklubb | 26.43 |

UM Kvinner junior B (U17) 5000m bane

| | | |
|-------------------|--------------------|-------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 27.54 |
| 2. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 28.48 |
| 3. Irene Jensen | 191060 IL Stjernen | 30.30 |

UM Menn junior C (U16) 3000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------|-------------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 13.19,6 NBN |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 15.17 |
| 3. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 16.00 |

UM Kvinner junior C (U15) 3000m bane

| | | |
|----------------------|---------------------------|---------|
| 1. Gunn Ingfrid Sæle | 110961 TIF Viking | 16.02,6 |
| 2. Ingunn Hagen | 270462 Vansjø/Svinndal IL | 16.08 |
| 3. Gunn-Hilde Ramsjø | 010462 Vansjø/Svinndal IL | 16.10 |

UM Gutter A (U14) 3000m bane

| | | |
|-----------------------|----------------------|---------|
| 1. Dag Ove Sæle | 201162 TIF Viking | 15.47,4 |
| 2. Ole Amund Gjersvik | 101263 Søfteland TIL | 16.00 |
| 3. Bjørn Rundsvæn | 030164 TIF Viking | 16.10 |

UM Jenter A (U13) 2000m bane

| | | |
|------------------------|--------------------|-------------|
| 1. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 10.37,4 NBN |
| 2. Ann-Iren Guttulsrød | 040565 IL Stjernen | 11.11 |
| 3. Janicke Gjelsvik | 280264 TIF Viking | 11.29 |

1976

NIH, Oslo 27. juni – arr Oslo Gangkrets

Menn senior 50km veg

| | | |
|-------------------|----------------------------|---------|
| 1. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 4.54.08 |
| 2. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 5.07.45 |
| 3. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 5.09.24 |

Menn junior 20km veg

| | | |
|--------------------|----------------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.50.26 |
| 2. Martin Lingås | 161257 Trondheim Gangklubb | 1.50.57 |
| 3. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 1.54.44 |

Kvinner junior 10km veg

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 53.11 |
| 2. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 58.49 |

Lille Lungegårdsvann, Bergen 31. juli – arr TIF Viking

Menn senior 20km veg

| | | |
|----------------------|----------------------------|---------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.35.22 |
| 1. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 1.35.22 |
| 3. Ragnar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 1.39.00 |
| 4. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.40.17 |
| 5. Torkjell Spigseth | 011244 IL Stjernen | 1.40.28 |
| 6. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 1.44.11 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|---------------------|---------------------------|-------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 50.00 |
| 2. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 53.48 |
| 3. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 54.23 |
| 4. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 55.49 |
| 5. Gunn Ingrid Sæle | 110961 TIF Viking | 56.32 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|----------------------|-------------------|-------|
| 1. Knut Arne Strømøy | 040457 Frøya IL | 49.36 |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 49.56 |
| 3. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 50.28 |

Melløs stadion, Moss 6. august – arr Moss Gangklubb

Menn senior 10000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------------|-------|
| 1. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 46.47 |
| 2. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 48.30 |
| 3. Raganar Hofnes | 160252 Trondheim Gangklubb | 48.50 |
| 4. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 49.19 |
| 5. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 49.42 |
| 6. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 50.38 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 25.11 |
| 2. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 26.23 |
| 3. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal | 26.43 |

1976

Melløs stadion, Moss 6. august – arr Moss Gangklubb

Menn junior 5000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------------|-------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 24.15 |
| 2. Martin Lingås | 161257 Trondheim Gangklubb | 24.23 |
| 3. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 24.35 |

Kvinner junior 5000m bane

| | | |
|-------------------|---------------------------|-------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 25.55 |
| 2. Heidi Madsen | 210562 Søfteland TIL | 28.59 |

Melløs stadion, Moss 7. august

UM Menn junior B (U18) 5000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------|-------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 25.19 |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 25.52 |
| 3. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 26.16 |

UM Kvinner junior B (U17) 5000m bane

| | | |
|----------------------|--------------------|-------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 27.16 |
| 2. Tone Rundsvæn | 180461 TIF Viking | 28.03 |
| 3. Gunn Ingfrid Sæle | 110961 TIF Viking | 28.25 |

UM Menn junior C (U16) 3000m bane

| | | |
|------------------------|---------------------------|-------|
| 1. Dag Ove Sæle | 201162 TIF Viking | 15.24 |
| 2. Odd Haldgeir Larsen | 100561 Vansjø/Svinndal IL | 15.29 |
| 3. Bjørn Henriksen | 200962 Vansjø/Svinndal IL | 15.37 |

UM Kvinner junior C (U15) 3000m bane

| | | |
|----------------------|---------------------------|-------|
| 1. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 16.23 |
| 2. Gunn-Hilde Ramsjø | 010462 Vansjø/Svinndal IL | 16.59 |
| 3. Heidi Madsen | 210562 Søfteland TIL | 17.32 |

UM Gutter A (U14) 3000m bane

| | | |
|-----------------------|----------------------|-------|
| 1. Bjørn Rundsvæn | 030164 TIF Viking | 15.28 |
| 2. Ole Amund Gjersvik | 101263 Søfteland TIL | 15.29 |
| 3. Ådne Lunde | 100163 Søfteland TIL | 15.47 |

UM Jenter A (U13) 2000m bane

| | | |
|------------------------|---------------------------|-------|
| 1. Ann-Iren Guttulsrød | 040565 IL Stjernen | 10.41 |
| 2. Janicke Gjelsvik | 280264 TIF Viking | 11.02 |
| 3. May-Lisbeth Larsen | 300965 Vansjø/Svinndal IL | 11.05 |

1977

Trondheim 21. mai – arr Trondheim Gangklubb

Menn senior 50km veg

| | | |
|-------------------|----------------------------|---------|
| 1. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 4.40.02 |
| 2. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 4.45.21 |
| 3. Kåre Sandvik | 250654 Vesterøy IL | 5.05.26 |

Menn junior 20km veg

| | | |
|--------------------|----------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.37.31 |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 1.38.26 |
| 3. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 1.39.15 |

Kvinner junior 10km veg

| | | |
|-------------------|--------------------|-------|
| 1. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 52.10 |
| 2. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 57.23 |
| 3. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 58.40 |

Skansemyren idrettsplass, Bergen 17. juni – arr TIF Viking

Menn senior 10000m bane

| | | |
|----------------------|----------------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 45.13,0 |
| 2. Knut Arne Strømøy | 040457 Frøya IL | 45.34,3 |
| 3. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 47.57 |
| 4. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 48.16 |
| 5. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 49.17 |
| 6. Ragnar Hofnes | 160252 Frøya IL | 50.48 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------|----------------------------|------------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 24.10,6 NR |
| 2. Berit Flåmo | 120861 Trondheim Gangklubb | 27.19 |
| 3. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 28.02 |

Menn junior 5000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 22.59,7 |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 23.10,5 |
| 3. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 23.42 |

Kvinner junior 5000m bane

| | | |
|-----------------|--------------------|---------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 25.09,3 |
|-----------------|--------------------|---------|

1977

Skansemyren idrettsplass, Bergen 18. juni – arr TIF Viking

UM Menn junior B (U18) 5000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 23.34,5 |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 23.39,5 |
| 3. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 24.41 |

UM Kvinner junior B (U17) 5000m bane

| | | |
|---------------------|----------------------------|---------|
| 1. Gunn Ingrid Sæle | 110961 TIF Viking | 27.15,6 |
| 2. Berit Flåmo | 120861 Trondheim Gangklubb | 27.36,0 |
| 3. Heidi Madsen | 210562 Søfteland TIL | 28.35 |

UM Menn junior C (U16) 3000m bane

| | | |
|-----------------------|----------------------|---------|
| 1. Ole Amund Gjersvik | 101263 Søfteland TIL | 14.16,5 |
| 2. Dag Ove Sæle | 201162 TIF Viking | 14.18,4 |
| 3. Roy Johansen | 140563 IL Stjernen | 14.21 |

UM Kvinner junior C (U15) 3000m bane

| | | |
|---------------------|--------------------|---------|
| 1. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 15.38,8 |
| 2. Janicke Gjelsvik | 280264 TIF Viking | 16.35,2 |
| 3. Line Viken | 040364 IL Stjernen | 16.51,7 |

UM Gutter A (U14) 3000m bane

| | | |
|---------------------|----------------------|---------|
| 1. Bjørn Rundsvæn | 030164 TIF Viking | 15.27,5 |
| 2. David Lillefosse | 060564 TIF Viking | 15.34 |
| 3. Arild Tveit | 180566 Søfteland TIL | 15.55 |

UM Jenter A (U13) 2000m bane

| | | |
|------------------------|---------------------------|---------|
| 1. Ann-Iren Guttulsrød | 040565 IL Stjernen | 10.10,7 |
| 2. May-Lisbeth Larsen | 300965 Vansjø/Svinndal IL | 10.55,2 |
| 3. Ragni Jensen | 130566 IL Stjernen | 11.07,3 |

Svellingen, Frøya 30. juli – arr Frøya IL

Menn senior 20km veg

| | | |
|----------------------|----------------------------|---------|
| 1. Knut Arne Strømøy | 040457 Frøya IL | 1.29.40 |
| 2. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.35.47 |
| 3. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 1.36.50 |
| 4. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.37.29 |
| 5. Ragnar Hofnes | 160252 Frøya IL | 1.43.10 |
| 6. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 1.45.13 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-------------------|----------------------------|---------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 50.50 |
| 2. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 51.39 |
| 3. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 52.28 |
| 4. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 54.31,5 |
| 5. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 55.30 |
| 6. Berit Flåmo | 120861 Trondheim Gangklubb | 55.47,5 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|-------------------|--------------------|-------|
| 1. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 46.14 |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 47.24 |
| 3. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 49.54 |

1978

Kristiansand 29. april – arr Kristiansand Gangklubb

Menn senior 50km veg

| | | |
|----------------------|-------------------|-----------|
| 1. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 4.24.44,8 |
| 2. Trond Persson | 230555 Frøya IL | 4.36.49,0 |
| 3. Knut Arne Strømøy | 040457 Frøya IL | 4.53.47,4 |
| 4. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 4.56.42,4 |
| 5. Arthur Lillefosse | 230744 TIF Viking | 5.45.36,6 |

Menn junior 20km veg

| | | |
|--------------------|----------------------|-----------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.39.31,2 |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 1.39.53,2 |
| 3. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 1.47.13,8 |

Kvinner junior 10km veg

| | | |
|-----------------|----------------------------|---------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 52.58,8 |
| 2. Berit Flåmo | 120861 Trondheim Gangklubb | 54.26,6 |
| 3. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 54.27,2 |

Bislett, Oslo 4. august – arr Oslo Gangkrets

Menn senior 10000m bane

| | | |
|----------------------|-----------------------|-------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 43.32 |
| 2. Knut Arne Strømøy | 040457 Frøya IL | 45.20 |
| 3. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 46.19 |
| 4. Trond Persson | 230555 Frøya IL | 48.02 |
| 5. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 49.15 |
| 6. Torkjell Spigseth | 011244 IL Stjernen | 50.20 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------|---------------------------|------------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 23.17,5 VR |
| 2. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 25.17 |
| 3. Frøydís Hilsen | 031259 IL Stjernen | 26.55 |

Menn junior 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------|-------|
| 1. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 21.59 |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 22.28 |
| 3. Anders Hjelle | 090862 Søfteland TIL | 23.14 |

Kvinner junior 5000m bane

| | | |
|-----------------|--------------------|-------|
| 1. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 24.52 |
| 2. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 25.43 |

Bislett, Oslo 5. august – arr Oslo Gangkrets

UM Menn junior B (U18) 5000m bane

| | | |
|------------------------|----------------------|---------|
| 1. Anders Hjelle | 090862 Søfteland TIL | 23.25,5 |
| 2. Cato Viken | 200962 IL Stjernen | 23.58 |
| 3. Asbjørn Kristiansen | 050862 TIF Viking | 26.11 |

UM Kvinner junior B (U17) 5.000m bane

| | | |
|------------------|----------------------------|---------|
| 1. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 26.09,8 |
| 2. Elisabeth Lie | 170162 TIF Viking | 28.03 |
| 3. Berthe Meek | 250363 Trondheim Gangklubb | 28.19 |

1978

Bislett, Oslo 5. august – arr Oslo Gangkrets

UM Menn junior C (U16) 3000m bane

| | | |
|-----------------|----------------------|-------------|
| 1. Roy Johansen | 140563 IL Stjernen | 13.16,3 NBN |
| 2. Dag Andersen | 050663 Søfteland TIL | 13.41 |
| 3. Esben Aalvik | 191263 TIF Viking | 14.06 |

UM Kvinner junior C (U15) 3000m bane

| | | |
|------------------------|--------------------|-------------|
| 1. Ann-Iren Guttulsrød | 040565 IL Stjernen | 14.27,8 NBN |
| 2. Line Viken | 040364 IL Stjernen | 15.07 |
| 3. Lisbeth Aalvik | 170865 TIF Viking | 15.43 |

UM Gutter A (U14) 3000m bane

| | | |
|-----------------|----------------------|-------|
| 1. Gitle Lunde | 040565 Søfteland TIL | 15.51 |
| 2. Terje Sletta | 091068 Frøya IL | 15.55 |
| 3. Vegard Lunde | 270966 Søfteland TIL | 16.12 |

UM Jenter A (U13) 2000m bane

| | | |
|-------------------------|---------------------------|---------|
| 1. Ragni Jensen | 130566 IL Stjernen | 10.23,5 |
| 2. Mona Lamo | 280367 Vansjø/Svinndal IL | 10.57 |
| 3. Bjørg Alise Antonsen | 181167 Frøya IL | 10.59 |

NIH, Oslo 20. august – arr Oslo Gangklubb - UOFFISIELT NM FOR VETERANER

5000m bane

| | | | |
|-----|--------------------|----------------------------|-------|
| M40 | 1. Tor Iversen | 030137 Østmarka Marsjklubb | 27.29 |
| M55 | 1. Håkon Nilsen | 091121 TIF Viking | 25.49 |
| | 2. Odd Kristiansen | Oslo Gangklubb | 33.00 |
| M60 | 1. Oddvar Sandvik | 120817 IL Frogg | 28.17 |
| | 2. Ragnar Olsen | 130314 Oslo Gangklubb | 28.50 |
| | 3. Kaare Hammer | 040618 Oslo Gangklubb | 29.48 |
| M65 | 1. Gustav Bred | 030609 Oslo Gangklubb | 37.38 |

Søfteland 16. september – arr Søfteland TIL

Menn senior 20km veg

| | | |
|--------------------|-----------------------|---------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.37.11 |
| 2. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 1.38.51 |
| 3. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 1.42.35 |
| 4. Trond Persson | 230555 Frøya IL | 1.44.28 |
| 5. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 1.45.16 |
| 6. Arvid Bjørsvik | 140643 TIF Viking | 1.46.10 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-------------------|---------------------------|----------|
| 1. Thorill Gylder | 050548 Vansjø/Svinndal IL | 48.40 VR |
| 2. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 51.09 |
| 3. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 52.16 |
| 4. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 52.53 |
| 5. Monica Kanne | 180163 Frøya IL | 54.48 |
| 6. Lisbeth Aalvik | 170865 TIF Viking | 56.32 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|------------------|----------------------|-------|
| 1. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 46.03 |
| 2. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 47.30 |
| 3. Anders Hjelle | 090862 Søfteland TIL | 48.17 |

1979

Bislett, Oslo 3. august – arr Oslo Gangklubb

Menn senior 10000m bane

| | | |
|--------------------|----------------------------|--------------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 40.50,0 VRjr |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 43.41,3 |
| 3. Jan Rolstad | 170850 TIF Viking | 46.14,1 |
| 4. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 48.06,1 |
| 5. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 48.28,0 |
| 6. Kjell Lund | 230144 TIF Viking | 48.35,9 |

Kvinner senior 5000m bane

| | | |
|-------------------|---------------------------|---------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 23.31,6 |
| 2. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 23.56,2 |
| 3. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 24.16,0 |
| 4. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 24.47,8 |

Menn junior 5000m bane

| | | |
|-------------------|----------------------|---------|
| 1. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 22.21,9 |
| 2. Anders Hjelle | 090862 Søfteland TIL | 22.35,6 |
| 3. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 23.25,3 |

Kvinner junior 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------|---------|
| 1. Heidi Madsen | 210562 Søfteland TIL | 28.37,7 |
| 2. Elisabeth Lie | 170162 TIF Viking | 28.48,5 |
| 3. Rita Rønning | 150862 IL Stjernen | 32.15,3 |

Bislett, Oslo 4. august – arr Oslo Gangklubb

UM Menn junior B (U18) 5000m bane

| | | |
|------------------|----------------------|---------|
| 1. Cato Viken | 200962 IL Stjernen | 23.02,3 |
| 2. Anders Hjelle | 090862 Søfteland TIL | 23.51,7 |
| 3. Esben Aalvik | 191263 TIF Viking | 24.08,3 |

UM Kvinner junior B (U17) 5000m bane

| | | |
|---------------------|--------------------|---------|
| 1. Line Viken | 040364 IL Stjernen | 26.26,2 |
| 2. Linda Klausen | 160864 TIF Viking | 26.37,0 |
| 3. Janicke Gjelsvik | 280264 TIF Viking | 27.56,7 |

UM Menn junior C (U16) 3000m bane

| | | |
|--------------------------|------------------------|---------|
| 1. David Lillefosse | 060564 TIF Viking | 14.23,7 |
| 2. Gunnar Gundersen | 250664 Kyrksæterøra IL | 15.32,2 |
| 3. Hans-Normann Gaassand | 110364 Søfteland TIL | 15.43,9 |

UM Kvinner junior C (U15) 3000m bane

| | | |
|------------------------|--------------------|---------|
| 1. Lisbeth Aalvik | 170865 TIF Viking | 15.33,5 |
| 2. Ann-Iren Guttulsrød | 040565 IL Stjernen | 15.48,8 |
| 3. Vigdis Aarum | 220265 IL Stjernen | 15.53,8 |

UM Gutter A (U14) 3000m bane

| | | |
|-------------------|--------------------|---------|
| 1. Terje Melaa | 020666 IL Stjernen | 16.23,0 |
| 2. Brynjar Reppe | 111166 Frøya IL | 16.38,0 |
| 3. Roger Gjelsvik | 210968 TIF Viking | 16.43,3 |

UM Jenter A (U13) 2000m bane

| | | |
|-------------------------|---------------------------|---------|
| 1. Bjørg Alise Antonsen | 181167 Frøya IL | 10.27,5 |
| 2. Nina Arnesen | 061067 Moss Gangklubb | 10.44,1 |
| 3. Mona Lamo | 280367 Vansjø/Svinndal IL | 10.59,1 |

1979

Frogner stadion, Oslo 12. august – arr Oslo Gangklubb – UOFF. NM FOR VETERANER

10000m bane

| | | | |
|-----|-----------------------|-----------------------|---------|
| M40 | 1. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 53.47,3 |
| | 2. Tor Iversen | 030137 IL Frogg | 58.05,0 |
| M55 | 1. Håkon Nilsen | 091121 TIF Viking | 55.45,2 |
| | 2. Karl O. Sjøberg | 180520 Oslo Gangklubb | 61.28,0 |
| | 3. Oddvar Aall Larsen | 281020 IL Frogg | 61.33,3 |

5.000 meter bane

| | | | |
|-----|------------------|-----------------------|---------|
| M60 | 1. Kaare Hammer | 040618 Oslo Gangklubb | 28.14,6 |
| M65 | 1. Ragnar Olsen | 130314 Oslo Gangklubb | 29.27,5 |
| | 2. Halvard Lier | 090414 Oslo Gangklubb | 30.55,0 |
| K45 | 1. Liv M. Jensen | 160231 IL Stjernen | 33.24,9 |

Våler i Østfold 15. september – arr Vansjø/Svinndal IL

Menn senior 20km veg

| | | |
|----------------------|----------------------------|----------------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 1.23.58,8 VRjr |
| 2. Knut Arne Strømøy | 040457 Frøya IL | 1.33.42,4 |
| 3. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 1.34.48,8 |
| 4. Per Ola Sverre | 060446 Oslo Gangklubb | 1.36.37,5 |
| 5. Trond Persson | 230555 Trondheim Gangklubb | 1.45.17,0 |
| 6. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 1.46.30,5 |

Kvinner senior 10km veg

| | | |
|-------------------|---------------------------|------------|
| 1. Thorill Gylder | 050558 Vansjø/Svinndal IL | 47.23,8 VR |
| 2. Mia Kjølberg | 290360 IL Stjernen | 49.27,5 |
| 3. Gerd Gylder | 260854 Vansjø/Svinndal IL | 50.29,0 |
| 4. Frøydis Hilsen | 031259 IL Stjernen | 53.02,0 |

Menn junior 10km veg

| | | |
|-------------------|--------------------|---------|
| 1. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 45.28,7 |
| 2. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 47.07,0 |
| 3. Cato Viken | 200962 IL Stjernen | 47.24,5 |

Lade, Trondheim 14. oktober – arr Trondheim Gangklubb

Menn senior 50km veg

| | | |
|----------------------|----------------------|------------|
| 1. Erling Andersen | 220960 Søfteland TIL | 4.08.35 NR |
| 2. Lars Ove Moen | 151159 TIF Viking | 4.17.35 |
| 3. Tommy Tindlund | 060760 IL Stjernen | 4.29.02 |
| 4. Rolf Jenssen | 150936 TIF Viking | 4.47.23 |
| 5. Tor Iversen | 030137 IL Frogg | 5.09.19 |
| 6. Arthur Lillefosse | 230744 TIF Viking | 5.15.52 |

Menn junior 20km veg

| | | |
|------------------|----------------------|---------|
| 1. Tore Strømøy | 190260 Frøya IL | 1.39.13 |
| 2. Cato Viken | 200962 IL Stjernen | 1.39.34 |
| 3. Anders Hjelle | 090862 Søfteland TIL | 1.40.35 |

Kvinner junior 10km veg

| | | |
|-------------------|--------------------|-------|
| 1. Line Viken | 040364 IL Stjernen | 52.58 |
| 2. Lisbeth Aalvik | 170865 TIF Viking | 54.13 |
| 3. Vigdis Aarum | 220265 IL Stjernen | 56.01 |