

## 2010

Gimlehallen, Kristiansand 24. januar - arr Vest-Agder Friidrettskrets NM innendørs veteran

### 3000m innendørs

M65	1. Torkjell Spigseth	011244 Fredrikstad IF	17.25,70
	2. Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	17.41,28
	3. Arthur Lillefosse	230744 TIF Viking	19.14,41
K65	1. Halldis M Nagell-Dahl	160742 TIF Viking	20.12,95

Stangehallen, Stange 21. februar - arr Hedemark Friidrettskrets

NM innendørs

### Menn senior 5000m innendørs

1.	Arne-Johan Martinsen	270675 Fredrikstad IF	24.17,83
2.	Thomas Ølness	130783 Søfteland TIL	24.27,85
3.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	24.27,85
4.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	25.12,17

Sandane 4.- 5. juni - arr Gloppen Friidrettslag

NM landeveg

### Menn senior 10km veg (4. juni)

1.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	40.17
2.	Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	45.33
3.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	48.16
4.	Sindre Ølness	210593 Søfteland TIL	49.59
5.	Thomas Ølness	130783 Søfteland TIL	50.19
6.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	52.32

### Kvinner senior 5km veg

1.	Merete Helgheim	190980 Gloppen FIL	25.12
2.	Hanne Liland	070869 TIF Viking	26.28
3.	Isabelle Gunnarschjå	230995 TIF Viking	30.34
4.	Kristiane Rygg	250793 Gloppen FIL	30.50
5.	Nina S Sælen	200463 TIF Viking	31.39
6.	Mette Krogenæs	210564 TIF Viking	34.08

### Menn senior 20km veg (5. juni)

1.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	1.28.11
2.	Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	1.41.39
3.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	1.49.57
4.	Sindre Ølness	210593 Søfteland TIL	1.52.01

### Kvinner senior 10km veg

1.	Hanne Liland	070869 TIF Viking	57.56
2.	Nina S Sælen	200463 TIF Viking	1.09.40
3.	Mette Krogenæs	210564 TIF Viking	1.14.58

## 2010

Ravnanger idrettspark, Askøy 7. august - arr Ask Friidrett

NM junior

Menn junior 22 5000m bane

1. Håvard Haukenes 220490 TIF Viking 21.53,88

Menn junior 19 5000m bane

1. Joakim Sælen 180793 TIF Viking 23.47,82

2. Sindre ØIness 210593 Søfteland TIL 24.10,07

3. Syver Andersen Morvik 161293 TIF Viking 26.32,42

Kvinner junior 19 3000m bane

1. Kristiane Rygg 250793 Gloppen Friidrettslag 16.44,35

Florø 13. august - arr Florø TIL

NM Veteran

5000m bane menn

M50 1. Arild Fotland 310759 Søfteland TIL 27.20,78

2. Erling Andersen 220960 Søfteland TIL 27.45,21

M60 1. Jan Rolstad 170850 TIF Viking 31.13,48

M65 1. Torkjell Spigseth 011244 Fredrikstad IF 29.48,12

2. Arvid Bjørsvik 140643 TIF Viking 29.53,54

3. Arthur Lillefosse 230744 TIF Viking 33.25,50

3000m bane kvinner

K45 1. Nina S Sælen 200463 TIF Viking 19.26,41

Sandnes stadion, Sandnes 20. august - arr Sandnes IL

Hoved-NM

Menn senior 5000m bane

1. Trond Nymark 281276 TIF Viking 19.59,41

2. Håvard Haukenes 220490 TIF Viking 21.34,27

3. Bjørn Ove ØIness 100486 Søfteland TIL 23.02,22

4. Joakim Sælen 180793 TIF Viking 23.45,92

5. Sindre ØIness 210593 Søfteland TIL 23.59,24

6. Syver Andersen Morvik 161293 TIF Viking 25.08,90

Kvinner senior 3000m bane

1. Hanne Liland 070869 TIF Viking 15.43,39

2. Kristiane Rygg 250793 Gloppen Friidrettslag 16.44,49

Fredrikstad 29. august - arr Fredrikstad IF

NM langdistnase Veteran

Menn 20km veg

MV35 1. Arne-Johan Martinsen 270675 Fredrikstad IF 1.47.24

MV50 1. Erling Andersen 220960 Søfteland TIL 2.08.07

MV60 1. Jan Rolstad 170850 TIF Viking 2.17.04

MV65 1. Arvid Bjørsvik 140643 TIF Viking 2.08.29

2. Torkjell Spigseth 011244 Fredrikstad IF 2.12.39

3. Arthur Lillefosse 230744 TIF Viking 2.18.19

Kvinner 10km veg

KV40 1. Hanne Liland 070869 TIF Viking 1.00.11

KV65 1. Haldis M Nagell-Dahl 160742 TIF Viking 1.11.38

## 2010

Molde, 3. september - arr Molde-Olymp IL og Møre- og Romsdal FIK UM bane

**Gutter 17år 3000m bane**

1.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	13.42,41
2.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	14.53,13

**Jenter 17år 3000m bane**

1.	Kristiane Rygg	250793 Hyen IL	16.41,73
----	----------------	----------------	----------

**Gutter 16år 3000m bane**

1.	Petter Strømmen	250294 TIF Viking	17.24,48
----	-----------------	-------------------	----------

**Jenter 15år 3000m bane**

1.	Isabelle Gunnarschjå	230995 TIF Viking	18.26,84
----	----------------------	-------------------	----------

Fjøsanger, Bergen 25. september - arr TIF Viking

NM langdistanse

**Menn senior 50km veg**

1.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	3.54.22
----	--------------	-------------------	---------

**Kvinner senior 20km veg**

1.	Merete Helgheim	190980 Gloppen Friidrettslag	1.52.20
----	-----------------	------------------------------	---------

**Menn junior 20km veg**

1.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	1.44.12
2.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	1.57.50
3.	Petter Strømmen	250294 TIF Viking	2.13.05

**Kvinner junior 10km veg**

1.	Isabelle Gunnarschjå	230995 TIF Viking	1.07.57
----	----------------------	-------------------	---------

## 2011

Stangehallen, Stange 30. januar - arr Hedemark Friidrettskrets NM innendørs veteraner

### 3000m innendørs

MV50	1. Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	15.04,54
MV60	1. Jan Rolstad	170850 TIF Viking	17.56,11
	2. Kristen Heimdal	191247 Frøland IL	27.13,51
M65	1. Torkjell Spigseth	011244 Fredrikstad IF	17.41,99
	2. Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	17.46,55
K65	1. Halldis M Nagell-Dahl	160742 TIF Viking	20.47,63

Ranheimshallen, Trondheim 12. februar - arr Trondheimsalliansen NM innendørs

### Menn senior 5000m innendørs

1.	Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	22.27,41
2.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	23.51,40
3.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	24.59,21

### Kvinner senior 3000m innendørs

1.	Merete Helgheim	190980 Gloppen Friidrettslag	14.28,51
----	-----------------	------------------------------	----------

Ranheimshallen, Trondheim 11. mars - arr Nidelv IL og Ranheim IL UM innendørs

### 3000m innendørs\* (\* alle gikk en runde for mye = 3200m)

G15	1. Steinar Sollien Nicolaisen	110396 Horten Friidrettsklubb	19.38,76
	2. Henrik Brodin Lien	240496 IL i BUL, Oslo	21.01,91
G16	1. Lars Emil Mossefinn	250595 TIF Viking	19.58,34
G17	1. Petter Strømmen	250294 TIF Viking	18.34,33
J16	1. Isabelle Gunnarschjå	230995 TIF Viking	19.51,85

Arna idrettspark, Bergen 4. juni - arr TIF Viking NM senior kappgang bane

### Menn senior 10000m bane

1.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	41.44,3
2.	Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	47.56,0
3.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	48.49,6
4.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	49.23,2
5.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	49.32,3
6.	John-Christian Scheie	230882 Søfteland TIL	52.32,1

### Kvinner senior 5000m bane

1.	Kjersti Tysse Plätzer	180172 IL Norna Salhus	24.44,2
2.	Hanne Liland	070869 TIF Viking	28.48,4

# 2011

Rådalen, Bergen 5. juni - arr TIF Viking

NM senior landeveg og veteran landistanse

## Menn senior 20km veg

1.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	1.25.44
2.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	1.45.09
3.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	1.46.51
4.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	1.49.05
5.	Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	2.11.57
6.	Arthur Lillefosse	230744 TIF Viking	2.21.54

## Kvinner senior 10km veg

1.	Merete Helgheim	190980 Gloppen Friidrettslag	50.33
----	-----------------	------------------------------	-------

## MV50 20km veg

1.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	1.46.51
----	---------------	----------------------	---------

## MV65 20km veg

1.	Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	2.11.57
2.	Arthur Lillefosse	230744 TIF Viking	2.21.54

Kristiansand stadion 6. august - arr Vest-Agder Friidrettskrets

NM junior

## Menn junior 19 5000m bane

1.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	22.51,68
2.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	26.01,48

## Kvinner junior 19 3000m bane

1.	Kristiane Rygg	250703 Gloppen Friidrettsklubb	16.55,67
----	----------------	--------------------------------	----------

Byrkjelo 12. august - arr Gloppen Friidrettslag

Hoved NM

## Menn senior 5000m bane

1.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	22.46,08
2.	Bjørn Ove Ølness	100486 Søfteland TIL	23.11,20
3.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	24.25,89

## Kvinner senior 3000m bane

1.	Kjersti Tysse Plätzer	180172 IL Norna Salhus	14.00,41
2.	Merete Helgheim	190980 Gloppen Friidrettslag	14.16,92
3.	Kristiane Rygg	250793 Gloppen Friidrettslag	16.53,54

## 2011

Grevskogen idrettspark, Tønsberg 26. august - arr IF Hellas

Veteran-NM bane

### 5000m bane

M35	1. Arne-Johan Martinsen	270675 Fredrikstad IF	24.36,7
M50	1. Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	24.38,03
M60	1. Jan Rolstad	170850 TIF Viking	32.58,4
	2. Kristen Heimdal	191247 Froland IL	45.01,0
M65	1. Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	30.20,1
	2. Torkjell Spigseth	011244 Fredrikstad IF	30.53,10
	3. Arthur Lillefosse	230744 TIF Viking	34.01,9
M70	1. Helge Abrahamsen	201139 Oslo Gangklubb	35.06,2

### 3000m bane

M95	1. Harald Meinhardt	230816 Costatrimmen	30.57,0
K45	1. Eva Elisabeth Nordqvist	180863 Moss IL	18.56,9
K65	1. Halldis M Nagell-Dahl	160742 TIF Viking	20.45,60

Lisleby, Fredrikstad 27. august - arr Fredrikstad IF

Norsk Ungdomsmesterskap

### Gutter 18/19år 2000m bane

1.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	9.02,93
2.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	9.20,39
3.	Sindre ØIness	210593 Søfteland TIL	9.32,67

### Jenter 18/19år 2000m bane

1.	Kristiane Rygg	250793 Hyen IL	10.36,11
----	----------------	----------------	----------

### Gutter 17år 2000m bane

1.	Petter Strømmen	250294 TIF Viking	10.55,81
----	-----------------	-------------------	----------

### Gutter 16 år 2000m bane

1.	Gorm Sigurd Norheim	040195 FIK Orion	11.05,43
2.	Lars Emil Mossefinn	250595 TIF Viking	12.12,38

### Jenter 15år 2000m bane

1.	Sara Dorthea Jensen	150396 Bryne FIK	12.24,59
2.	Ingebjørg Marie Johansen Wåde	160396 Dønna IL	12.29,94

Växjö, Sverige 1. oktober - arr Växjö AIS

NM langdistanse

### Menn junior 20km veg

1.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	1.41.24
----	--------------	-------------------	---------

## 2012

### Sandneshallen, Sandnes 9. mars - arr Sandnes IL Norsk ungdomsmesterskap innendørs

#### 1500m innendørs

G15	1. John-Atle Rasmussen	150797 Haugesund IL	9.30,91
	2. William Aalvik Selle	240897 TIF Viking	9.40,25
	3. Vegard Nordbø	020397 Flekkefjord IF	9.40,48
G17	1. Lars-Emil Mossefinn	250595 TIF Viking	8.45,26
G18/19	1. Sindre Ølness	210593 Søfteland TIL	7.06,17
	2. Petter Strømmen	250294 TIF Viking	7.34,32
J15	1. Lida Jordal Aase	010897 TIF Viking	9.25,06
	2. Beatrice Nedberge Llano	141297 Laksevåg TIL	10.54,50
J16	1. Sara Dorthea Jensen	150396 Bryne FIK	8.49,84
	2. Ida Moldskred Steinsland	260396 IL i BUL	9.32,30

### Leikvang Friidrettshall, Bergen 17. mars - arr Fil AKS-77, IL Fri, Laksevåg TIL og Osterøy IL

#### Veteran NM innendørs 3000m

MV45	1. Sverre Jensen	110966 Søfteland TIL	13.36,30
	2. Olai Nepstad	300563 Friidrettslaget AKS-77	23.46,80
MV50	1. Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	14.41,63
MV60	1. Jan Rolstad	170850 TIF Viking	18.16,27
	2. Erling B Juvik	110749 Ask Friidrett	19.40,52
MV65	1. Torkjell Spigseth	011244 Sarpsborg IL	17.51,70
	2. Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	18.14,77
	3. Arthur Lillefosse	230744 TIF Viking	20.48,41
MV70	1. Bjørn Kihl Bødtker	020642 Oslo Gangklubb	21.24,77
KV40	1. Hanne Liland	070869 TIF Viking	16.52,45
KV45	1. Eva Elisabeth Nordqvist	180863 Moss IL	19.05,10

### Sandane 1. - 2. juni - arr Gloppen Friidrettslag NM landeveg senior og langdistanse veteran

#### Menn senior 10km veg (1. juni)

1.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	42.09
2.	Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	43.53
3.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	44.52
4.	Thomas Ølness	130783 Søfteland TIL	49.42
5.	Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	54.30
6.	Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	56.20

#### Kvinner senior 5km veg

1.	Merete Helgheim	190980 Gloppen Friidrettslag	23.59
2.	Kristiane Rygg	250793 Gloppen Friidrettslag	28.23

#### Menn senior 20km veg (2. juni)

1.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	1.28.59
2.	Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	1.33.30
3.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	1.46.16
4.	Petter Strømmen	250294 TIF Viking	2.09.24

#### Kvinner senior 10km veg

1.	Merete Helgheim	190980 Gloppen Friidrettslag	50.29
----	-----------------	------------------------------	-------

#### Menn veteran 20km veg

MV50	1. Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	1.58.40
MV65	1. Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	2.13.36
	2. Arthur Lillefosse	230744 TIF Viking	2.19.41

## 2012

### Prestfoss 28. juli - arr Sigdal Friidrettsklubb

NM junior

#### 5000m bane

M 22	1. Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	20.52,73
M 19	1. Sindre Ølness	210593 Søfteland TIL	26.03,58
	2. Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	27.16,05

#### 3000m bane

K 19	1. Kristiane Rygg	250793 Gloppen Friidrettslag	16.15.02
	2. Sara Dorthea Jensen	150396 Bryne Friidrettsklubb	18.10,41

### Kristiansand stadion 24. august - arr Vest-Agder Friidrettskrets

Hoved-NM

#### Menn senior 5000m bane

1.	Erik Tysse	041280 IL Norna Salhus	19.08,89
2.	Trond Nymark	281276 TIF Viking	20.14,07
3.	Håvard Haukenes	220490 TIF Viking	20.41,85
4.	Joakim Sælen	180793 TIF Viking	21.29,38
5.	Bjørn Ove Ølness	100486 Søfteland TIL	23.19,18
6.	Thomas Ølness	130783 Søfteland TIL	23.54,19

#### Kvinner senior 3000m bane

1.	Merete Helgheim	190980 Gloppen Friidrettslag	14.00,09
2.	Kristiane Rygg	250793 Gloppen Friidrettslag	16.07,31

### Ravnanger idrettspark, Askøy 1. september - arr Ask Friidrett

Norsk ungdomsmesterskap

#### 2000m bane

G 15	1. Vegard Nordbø	020397 Flekkefjord IF	12.29,29
G 17	1. Lars Emil Mossefinn	250595 TIF Viking	11.39,65
	2. Håvard Sommer Rosseland	270195 Frol IL	15.12,80
G18/19	1. Joakim Sælen	180793 TIF Viking	8.08,59
	2. Sindre Ølness	210593 Søfteland TIL	9.40,50
	3. Syver Andersen Morvik	161293 TIF Viking	9.58,51
J 15	1. Sigrid Setsaas Hoven	200497 Selbu IL	11.01,14
	2. Lida Jordal Aase	010897 TIF Viking	11.39,77
	3. Marte Johanne T Mehus	150197 Stord IL	13.33,93
J 18/19	1. Kristiane Rygg	250793 Hyen IL	10.34,92

### Stavanger stadion 14. september - arr GTI Stavanger Friidrett

Norsk veteranmesterskap

#### Menn 5000m bane

MV 50	1. Arild Fotland	310759 Søfteland TIL	25.38,15
	2. Erling Andersen	220960 Søfteland TIL	29.57,77
MV 60	1. Jan Rolstad	170850 TIF Viking	33.09,22
MV 65	1. Torkjell Spigseth	011244 Sarpsborg IL	30.15,96
	2. Arvid Bjørsvik	140643 TIF Viking	30.27,33
	3. Arthur Lillefosse	230744 TIF Viking	33.41,14
MV 70	1. Bjørn Kihl Bødtker	020642 Oslo Gangklubb	35.32,18

#### Kvinner 3000m bane

KV 45	1. Eva Elisabeth Nordqvist	180863 Moss IL	19.34,04
KV 70	1. Halldis M Nagell-Dahl	160742 TIF Viking	21.01,91

### Valbyparken, København 6. oktober - arr AIF Phønix

NM langdistanse



**Menn senior 50km veg**  
**1. Håvard Haukenes**

**220490 TIF Viking**

**3.56.38**