

NM/UM

Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
20.-21.2	NM hopp uten tilløp	Stange	X	X	
10.4	NM ultraløp	Bergen	X		
10.-11.4	NM terrengløp kort løype	Tønsberg	X	X	X
15.5	NM halvmaraton	Sola	X	X [#]	
22.-23.5	NM stafetter	Steinkjer	X	X	X
4.-5.6	NM kappgang	Sandane	X		
3.7	NM motbakkeløp	Voss	X	X [#]	
11.-12.9	NM mangelkamp	Trondheim	X	X	X
18.9	NM terrengløp lang løype	Lillehammer	X	X	X
25.9	NM kappgang langdistanse	Bergen	X		
26.9	NM maraton	Oslo	X		

* UM er uoffisielle mesterskap, # kun U23-klasse

NM hopp uten tilløp



93. NM hopp uten tilløp

Sted: Stange
 Arrangør: Hedmark FIK
 Arena: Stangehallen
 Dato: 20.-21. februar 2010

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

20. feb			
1	Morten Nilssen Haave	Tyrving	1.72
2	Paul Redford	Nittedal	1.70
3	Naser Chatlie	Kongsvinger	1.55
4	Eirik Røe	Steinkjer	1.50
5	Hilmar Magnusson	Stjørdal	1.45

Serie	1.45	1.50	1.55	1.60	1.64	1.67	1.70	1.72	1.74
1		o	-	o	xxo	xo	xo	xxx	
2		o	o	o	xo	xo	xxo	xx-	
3	xo	xo	xxx	xxx					
4		xo	xxx						
5	o	xxx							

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

21. feb			
1	Eivind Johan Stavang	Florø	3.45
2	Morten Nilssen Haave	Tyrving	3.33
3	Thomas Wiborg	Herkules	3.30
4	Michael Rosenberg	Orion	3.17
5	Paul Redford	Nittedal	3.11
6	Eivind Hillesund	Tjalve	2.82
7	Bjørn Johansen	Tromsø	2.77

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.32	3.38	3.33	3.27	3.35	3.45
2	3.16	3.18	3.22	3.11	3.25	3.33
3	3.14	3.30	3.22	3.29	3.27	3.27
4	X	2.98	3.07	3.05	3.17	3.02
5	3.01	3.11	3.09	3.09	r	
6	2.75	2.78	2.79	2.82	2.73	2.78
7	2.73	2.69	2.65	2.70	2.73	2.77

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

20. feb			
1	Tonje Angelsen	Trondheim	1.47

Serie	1.30	1.35	1.38	1.41	1.45	1.47	1.50
1	xo	o	o	o	xxo	o	xxx

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

21. feb			
1	Oda Utsi Onstad	Fagernes	2.76
2	Mia Haave	Tyrving	2.60

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.70	2.76	2.68	2.67	2.67	2.66
2	2.54	2.56	2.55	2.60	2.55	2.52

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

20. feb			
1	Frederik Jahr	Tyrving	1.60
2	Jesper Vestbø	Orion	1.55

3	Per Jose Skanche	Ren-Eng	1.50
4	Kristoffer Buhagen	Trondheim	1.50
5	Thomas Firing	Trondheim	1.45

Serie	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63
1	o	o	o	xo	xxx
2	o	xo	o	xxx	
3	o	o	xxx		
4	xo	xo	xxx		
5	o	xxx			

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

21. feb			
1	Frederik Jahr	Tyrving	3.06
2	Simen Sigurdson	Herkules	3.01
3	Per Jose Skanche	Ren-Eng	2.92
4	Per Magne Florvaag	Sandnes	2.90
5	Rein Åsmund Torsvik	Sandnes	2.85
6	Jesper Vestbø	Orion	2.85
7	Kristoffer Buhagen	Trondheim	2.81
8	Marius Bakken Støle	Sandnes	2.67

9 Geir Kristoffer Godtland, Ranheim 2.56

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.04	3.04	3.06	r		
2	2.98	2.97	2.86	3.01	2.95	2.88
3	2.84	X	2.76	2.84	2.89	2.92
4	2.90	-	-	-	-	2.86
5	X	2.81	2.83	2.85	X	2.84
6	2.76	2.85	2.79	2.71	r	
7	2.79	2.77	2.77	2.70	2.81	2.76
8	2.67	2.58	2.65	2.63	2.57	2.62
9	2.56	2.55	2.51			

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

20. feb			
1	Marianne Benserud	Gneist	1.38
2	Silje Laupstad	Egersund	1.30
3	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim	1.25
4	Ingri Bøthun-Leganger	Laksevåg	1.20
5	Paula Nedberg Llano	Laksevåg	1.20
	Vilde Svortevik	Laksevåg	NM

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.41
1	o	o	o	o	xo	o	xxx
2	o	o	o	xo	xxx		
3	xo	o	o	xxx			
4	o	o	xxx				
5	o	xo	xxx				

Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

21. feb			
1	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim	2.56
2	Gerd Lahlum Lystad	Orion	2.53
3	Silje Nordahl Disserud	Sandvin	2.50
4	Vilde Svortevik	Laksevåg	2.34

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.48	2.44	2.56	2.55	r	
2	2.42	2.53	2.48	2.46	2.43	2.25
3	24.5	2.50	2.38	2.39	2.45	2.48
4	2.30	2.34	2.28	2.27	r	

NM ultraløp



2. NM ultraløp

Sted: Bergen
 Arrangør: FIK BFG Fana
 Dato: 10. april 2010

Menn

	10. apr		
1	Helge Hafsås	Olden	7:17:21
2	Runar Gilberg	Vidar	7:46:59
3	Tero Markus Päivärinne	Vidar	7:49:47
4	Audun Skogen	Hakallestranda	8:14:13
5	Bjørn Tore K. Taranger	BFG Fana	8:14:31
6	Per Olav Bøyum	Syrl	8:17:46
7	Per Audun Heskestad	AKS-77	9:29:00
8	Per Gunnar Alfheim	BFG Fana	9:52:51

9 Erik Nossun, Romerike Ultraløperklubb 9:58:33, 10 Knut Kronstad, Romerike Ultraløperklubb 10:46:25, 11 Inge Asbjørn Haugen, Horinindal 10:49:27, Frants Mohr, Romerike Ultraløperklubb DNF

Kvinner

	10. apr		
1	Sharon Broadwell	Vidar	8:51:01
2	Edna Leikvoll	BFG Fana	9:19:57
3	Rita Nordsveen	Orion	9:26:16
	Margrethe Løgavlen	Tønsberg	DNF

NM terrengløp kort løype



56. NM terrengløp kort løype

Sted: Tønsberg
 Arena: Messeområdet
 Arrangør: Tønsberg FIK
 Dato: 10.-11. april 2010

Menn 3km NM Senior

	10. apr		
1	Henrik Ingebrigtsen	Sandnes	8:58
2	Morten Kolstø Velde	Haugesund	9:03
3	Bjørnar Ustad Kristensen	Sandnes	9:04
4	Dabaya Badhaso	Skjalg	9:06

5	Kjetil Angeltveit	Gular	9:07
6	Kjetil H. Måkestad	Gular	9:14
7	Hans Kristian Fløystad	Tjalve	9:14
8	Johannes Alnes	Bækkelaget	9:19

9 Anders Huun Monsen, Gular 9:21, 10 Asle Rønning Tjelta, Skjalg 9:23, 11 Håkon Brox, Tjalve 9:24, 12 Ole Kristian Heggheim, Kristiansand 9:26, 13 Petter Eggan, Tjalve 9:28, 14 Andre Hammerø Løseth, Kristiansand 9:31, 15 Martin Hefre Johnsen, Gular 9:31, 16 Tommy Berland, Laitinen, Gular 9:35, 17 Martin Hoset, NTNUI 9:36, 18 Henrik Seljeset Berg-Olsen, BUL 9:35, 19 Trond Arne Rugland, Tønsberg 9:36, 20 Kristian Monsen, Ull/Kisa 9:38
 21 Vegard Raam, Strindheim 9:39, 22 Tomas Berg Windheim, Gular 9:39.4, 23 Jonny Kibsgaard, Haugesund 9:41, 24 Erik Hovlandsdal, Gular 9:43, 25 Johan Asphjell Bjørnaas, Strindheim 9:45, 26 Marius Frøvig Schneider, BUL 9:46, 27 Torstein Tengsareid, Skjalg 9:48, 28 Trond Vognoild, Lillehammer 9:48, 29 Stian Vestbø, Haugesund 9:48, 30 Thomas Holm, Rindals-Troll 9:50
 31 Øystein Kværner-Svendsen, Tyrving 9:51, 32 Øyvind Heiberg Sundby, Tjalve 9:51, 33 Gjermund Groven, Gular 9:53, 34 Sigbjørn Groven, Gular 9:55, 35 Bjarte Vik, Osterøy 9:56, 36 Stian Stensland, Ås 9:59, 37 Henrik Nordutg, Steinkjer 10:01, 38 Idar Helland, Vidar 10:03, 39 Martin Holm, Vidar 10:09, 40 Jul Fredrik Kaltenborn, Skjalg 10:10
 41 Jørgen H. Johansen, Norna-Salhus 10:11, 42 Øyvind Wiger, Modum 10:15, 43 Harald Solhaug Næss, Driv 10:20, 44 Børge Harestad, Skjalg 10:25, 45 Rune Hjelte, Strindheim 10:27, 46 Jerreh Ceesay, Strindheim 10:30, 47 Kristian Reiten, Undheim 10:38, 48 Runne Fenne, Kristiansand 10:45, 49 Erling Engh, Skjalg 10:49, 50 Glenne Borgen, Høybråten & Stovner 10:57
 51 Håvard Tirsteinson Hasås, BFG Fana 11:07, 52 Kim Andre Røste Sveen, Brandbu 11:21, 53 Svein Egil Storsveen, Kragerø 14:08

Kvinner 2km NM Senior

	10. apr		
1	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Vidar	6:14
2	Christina Bus Holth	Vidar	6:45
3	Solveig Pedersen	Kristiansand	6:51
4	Hilde Aasheim	Osterøy	6:54
5	Vigdis Bringedal Holst	Skjalg	6:56
6	Jessica Katrine Gunnarsson	Vidar	6:57
7	Marie Nordsletten	BUL	6:59
8	Silje Bæra Hørthe	Modum	6:59

9 Julie Marie Haabeth, Tjalve 7:00, 10 Ida Kjelkenes, Gular 7:05, 11 Ingeborg Kristine Lind, Gular 7:07, 12 Ingeborg Haugli, Vidar 7:09, 13 Niina Härkönen, Vidar 7:23, 14 Ellen Aga Kildal, Herkules 7:30, 15 Ida Fillingsnes, Herkules 7:52, Sara Skarabrot Pedersen, Orion DNF

Menn 2km NM Junior

	10. apr		
1	Thomas Solberg Eide	Haugesund	5:51
2	Vegard Ølstad	Ren-Eng	5:54
3	Vegard Løberg Gjelsvik	Ull/Kisa	5:59
4	Halfdan-Emil Færø	AKS-77	6:01
5	Jaad Orten	Fri	6:07
6	Jonas Hammer	Lørenskog	6:10
7	Vetle Aasland	Ull/Kisa	6:11
8	Njord E. Tjønneland Wiker	Ull/Kisa	6:11

9 Håvard Hildeskor, Ull/Kisa 6:15, 10 Tommy Haga, Sandnes 6:17, 11 Knut Olav Øygard, Jølster 6:17, 12 Eivind Øygard, Jølster 6:18, 13 Ahmad Muktar Adam, Sandnes 6:18, 14 Espen Joensen, Fri 6:19, 15 Alexander Rød Hoel, Tønsberg 6:24, 16 Bjørnar Sandnes Lillefosse, Gular 6:25, 17 Robert Bergstæ, Svarstad 6:25, 18 Henrik Bakke, Driv 6:40, 19 Ole Mikal Tørdsal, Haugesund 6:41, 20 Joachim Width, strindheim 6:43, 21 Fredrik Anthi Svinø, Ull/Kisa 6:45, 22 Fredrik Steinsvik, Tønsberg 6:56, 23 Joachim Klungseth, Tønsberg 7:08, Christian Bakke, Urædd DNF

Kvinner 2km NM Junior

	10. apr		
1	Ingeborg Løvnnes	Vidar	6:46
2	Sigrid Jervell Våg	Trondheim	7:11
3	Helene Strømblad Hansen	BFG Fana	7:11
4	Ingvid Vedde	Nesbyen	7:12
5	Mari Helgestad	Løten	7:28
6	Sara Amalie Solheim	Berg	7:33
7	Kristin Hagen	Haugesund	7:46

8 Maria Ringstad Dimna 7:50
9 Mari Elvira Førland, Skarphedin 8:41

Menn 2km UM G17

10. apr			
1	Ferdinand Kvan Edman	Sturla	6:02
2	Håkon Muhom	Lyngdal	6:10
3	Sander Sekkingstad Terum	Aurland	6:12
4	Filip Ingebrigtsen	Sandnes	6:14
5	Elias Ottosen	Askim	6:15
6	Stian Klungland	Asker Skiklubb	6:17
7	Anders M. Knoph-Televeik	Tyrving	6:24
8	Espen André Albertsen	Skjalg	6:28

9 Jørgen Jensen Axelsen, Gneist 6:29, 10 Fredrik Gaarder, Askim 6:36, 11 Sondre Sølberg, Moss 6:36, 12 Martin Haddal Sæther, Dimna 6:38, 13 Eirik Mysen, Tønsberg 6:38, 14 Petter Rød Gulliksen, Tyrving 6:39, 15 Carsten Hauge, BUL 6:41, 16 Jostein Øby, Varteig 6:42, 17 Mikael Gunnulfsen, Herkules 7:06, 18 Peder Stave, BUL 7:09, 19 Brage Dimmen, Dimna 7:16, 20 Tor Alfred Bredeesen, Snøgg 7:16, 21 Otto Eriksen, Kragerø 7:17

Kvinner 2km UM J17

10. apr			
1	Ida Østerås	Verdal	7:11
2	Tsige Gerberhan Oqbazgi	Skjalg	7:16
3	Ragnhild Helene Gerhardsen	Askim	7:29
4	Marthe Sem	Gjerpén	7:36
5	Ingvild Breistein Svarstad	Nydalen	7:39
6	Emma Marie Skjærstad	Løten	7:39
7	Jule Mathisen	Askim	7:40
8	Anna Ulvensøen	Horten	7:52

9 Eli Marita Forseth, Strindheim 8:08, 10 Marta Ulvensøen, Horten 8:23

Menn 2km UM G16

10. apr			
1	Eirik Bråten Rickenberg	Lillehammer	6:12
2	Magnus Sirnes Hjellum	Haugesund	6:15
3	Erik Udø Pedersen	Holum	6:18
4	Trond Einar Moen Pedersli	Strindheim	6:20
5	Endre Aamodt	Bagn	6:23
6	Ådne Andersen	Hareid	6:36
7	Asbjørn Rafdal	Stord	6:38
8	Anders Bredeesen Hatlelid	Tjalve	6:41

9 Åsmund Wennemo, Ull/Kisa 6:42, 10 Torsten Bergh Moss, Tønsberg 6:43, 11 Eskild Abelseth Putz, Selsbakk 6:48, 12 Kjell Rørtveit, Haugesund 6:54, 13 Håkon Kolstø, Haugesund 6:54, 14 Sindre Sandven, Snøgg 7:09, 15 Kristian Berg, BUL 7:12, 16 Tobias Solli, Gjerpén 7:15

Kvinner 2km UM J16

10. apr			
1	Frida Berge	Strandebarm	7:11
2	Linn Eriksen	Tjalve	7:17
3	Frida Thorsås	Urædd	7:21
4	Synne Mala Visnes	Bergens Turn	7:25
5	Runa Fremstad	Larvik Turn	7:38
6	Veronica Undseth	Herkules	8:10

Menn 2km UM G15

10. apr			
1	Magnus Hannevig Pettersen	Sturla	6:17
2	Gustav Follerås	Lillehammer	6:18
3	Henrik Grønstad	Koll	6:20
4	Ole Petter Fjeld	Tønsberg	6:25
5	Jørgen Elisenberg	Orion	6:27
6	Ådne Lund	Verdal	6:30
7	Aksel Rosenvinge	Tønsberg	6:32
8	Vebjørn Ljones Karlsen	Skjalg	6:37

9 Ole Martin Røssland, Gneist 6:47, 10 Torgeir Andersen, Haugesund 6:51, 11 Magnus-Johan Færø, Eikanger 6:54, 12 Aleksander Lysø, Orion 6:58, 13 Halvor

Dagssøn Landsverk, Herkules 6:59, 14 Torjus Viken Flaten, Sturla 6:59, 15 Fabian Skarboe Rønningen, Tyrving 7:07, 16 Benjamin Liestøl, Haugesund 7:07, 17 Aleksander Claussen, Tyrving 7:16, 18 Even Aas Bjørnstad, Tyrving 7:35, 19 Andreas F.T. Gjesdal, Koll 7:40

Kvinner 2km UM J15

10. apr			
1	Ida Elise Nymoen Eltervaag	Skjalg	7:29
2	Monika Nygård	Askim	7:35
3	Inger Bonden	Sandvin	7:55
4	Eira Hammeren	Koll	8:10
5	Kristine Ringsjø Tufte	Stathelle	8:32
6	Amalie Næss Amundsen	Stathelle	8:46

Menn 2x3x2km stafett NM Senior

		11. apr
1	Rogaland 1	23:53
2	Hordaland 1	24:06
3	Rogaland 2	24:30
4	Oslo 4	24:58
5	Oslo 1	25:26
6	Hordaland 2	25:26
7	Sør-Trøndelag	25:40
8	Hordaland 3	25:55

9 Oslo 3 26:28, 10 Rogaland 3 26:31, 11 Oslo 2 27:30, 12 Vestfold 1 27:38, 13 Telemark 1 30:31, 14 Vestfold 3 31:49, 15 Telemark 2 32:20, Vestfold 2 DNF Lagene:

1 Henrik Ingebrigtsen, Bjørnar Ustad Kristensen, Morten Kolstø Velde
2 Martin Johnsen, Kjetil F. Angeltvedt, Anders H. Monsen
3 Thomas Solberg Eide, Asle Tjelta, Jonny Kibsgaard
4 Øyvind H. Sundby, Hans K. Fløystad, Petter Eggan
5 Marius F. Schneider, Henrik Berg-Olsen, Amund Hoffart
6 Halfda E. Færø, Gjermund Groven, Jaad Orten
7 Thomas Holm, Martin Hoset, Vegard Raaum
8 Erik Hovlandsdal, Espen Joensen, Sigbjørn Groven
9 Idar Helland, Martin Holm, Pål J. Larsen
10 Filip Ingebrigtsen, Tommy Haga, Børge Harvestad
11 Sverre-Magnus Huse, Martin K. Andersen, Jon Tjervåg
12 Axel Rosenvinge, Glør Gløersen, Ole Petter Fjeld
13 Tor Alfred Bredeesen, Otto Eriksen, Vebjørn Bredeesen
14 Inge Vinje, Hans Terje Mysen, Per Pedersen
15 Birk E. Fjeld, Tore Bredeesen, Geir V. Bøe
Joachim Klungseth, Eirik Mysen, Torsten B. Moss

Kvinner 2x3x2km stafett NM Senior

		10. apr
1	Oslo 1	27:34
2	Hordaland	29:40
3	Buskerud	30:40
4	Telemark 1	31:20
5	Østfold	31:22
6	Oslo 2	31:27
7	Akershus	32:39
8	Vestfold	32:47

9 Telemark 2 34:35, 10 Telemark 3 35:56
Lagene:

1 Linn Eriksen, Karoline Bjerkeli Grøvdal, Ingeborg Løvnes
2 Ida Kjelkenes, Hilde Aasheim, Ingeborg K. Lind
3 Ingvild Vedde, Silje Bæra Hørthe, Hanne Klausen
4 Frida Thorsås, Ellen A. Kildal, Marthe Sem
5 Monika Nygård, Ragnhild H. Gerhardsen, Julie F. Mathisen
6 Sigvor Melve, Marie Nordsletten, Julie Mowinckel
7 Johanne Gateman, Karoline Skatteboe, Maiken Brustad
8 Marte Ulvensøen, Anna Ulvensøen, Runa Fremstad
9 Veronica Undseth, Synne Sørensen, Katharina E. Bøe
10 Ida Fillingsnes, Mari E. Førland, Jannike Borge

NM halvmaraton



25. NM Halvmaraton

Sted: Sola
Arrangør: GTI
Dato: 15. mai 2010

Menn Senior

	15 mai		
1	Dabaya Badhaso	Skjalg	1:06:22
2	Svein Ove Risa	Undheim	1:10:17
3	Bjarte Vik	Osterøy	1:10:28
4	Mikael Olsen	Namdal Løpekl	1:10:23
5	Andre Hammerø Løseth	Kristiansand	1:10:39
6	Trond Arne Rugland	Tønsberg	1:11:02
7	Helge Dolsvåg	Kristiansand	1:11:09
8	John Henry Strupstad	Ren-Eng	1:12:11

9 Ragnar Stølsmark, GTI 1:12:13, 10 Ronny Kristoffersen, Hind 1:13:23, 11 Tom Erik Halvorsen, GTI 1:14:16, 12 Alexander Bjørvik, Tjalve 1:14:28, 13 Ronny Hognestad, Sandnes 1:15:42, 14 Runar Gilberg, Vidar 1:17:02, 15 Asle Foss, Lyngdal 1:17:10, 16 Ole Petter Ringnes, Mogutten 1:17:19, 17 Helge Aune, GTI 1:17:43, 18 Kjetil Bregård, Undheim 1:18:41, 19 Jan Erik Wergeland, Mandal og Halse 1:19:20, 20 Reudar Skrunes, Haugesund 1:19:23

21 Bjørn Nedland, Gjesdal 1:19:53, 22 Thomas Pereira, GTI 1:19:54, 23 Tero Markus Päivärinne, Vidar 1:19:54, 24 Per Sigurd Berthelsen, Skjalg 1:20:18. 25 Øystein Wergeland, Mandal og Halse 1:20:35, 26 Øystein Ringnes, Åskameratene 1:21:32, 27 Frode Egeland, GTI 1:21:47, 28 Rune Fredriksen, Mandal og Halse 1:22:00, 29 Øystein Eriksen Hetlevik, Ask 1:23:07, 30 Sverre Mohagen, Sandnes 1:23:16

31 Harald Engevik, Stord 2:23:41, 32 Sindre Sørensen, GTI 1:24:38, 33 Marcus Mauricio Knudsen, Bøler 1:25:02, 34 Erling Angeltveit, GTI 1:25:11, 35 Oddvar Haarr, Bryne 1:25:40, 36 John Nicolaysen, GTI 1:25:57, 37 Øyustein Zahl Fjell, Skjalg 1:26:22, 38 Johnny Hinna, GTI 1:26:33, 39 Matthew Wilson, Rye 1:26:51, 40 Roman Benz, GTI 1:27:30

41 Ketil Helgevoid, GTI 1:27:37, 42 Gunnar Vaage, Trio 1:27:47, 43 Pål Erland, GTI 1:28:53, 44 Karl Thomas Klev, Mandal og Halse 1:29:03, 45 Olav Hagland, GTI 1:30:00, 46 Gustav Gudmestad, Undheim 1:30:06, 47 Peter Erwin Sonnenberg, Haugesund 1:30:10, 48 Hannu Larsen, GTI 1:30:29, 49 Bo Højmark, GTI 1:31:00, 50 Gunnar Aarseth, Spiridon 1:31:30

51 Øyvind Sørgerd, GTI 1:31:43, 52 Pål Corneliusen, GTI 1:32:29, 53 Egil Jacobsen, Åskameratene 1:33:23, 54 Arne Horpestad, Undheim 1:34:01, 55 Hans Eirik Vingen, Egersund 1:34:10, 56 Lars Sigve Berge, GTI 1:34:48, 57 Raymond Harouny, Bjerkreim 1:34:53, 58 Jan-Morten Ra, GTI 1:36:17, 59 Jørn-Atle Erichsen, GTI 1:36:44, 60 John Gundersen, GTI 1:37:41

61 Arne Pedersen, Mandal og Halse 1:39:41, 62 sven Undheim, Undheim 1:40:04, 63 Kjell Enok Grude, Klepp 1:45:31, 64 Bulle Bech, GTI 1:47:13, 65 Harald Sel, Bryne 1:48:19, 66 Andor Sandsmark, GTI 2:04:58, Steffen Pettersen, GTI DNF

Kvinner Senior

	15 mai		
1	Hilde Aasheim	Osterøy	1:20:39
2	Wenche Kvæven	GTI	1:23:05
3	Kari Langerud	Åskameratene	1:25:26
4	Lene Rørvik	GTI	1:26:55
5	Kristin Rasdal Håland	Bryne	1:27:14
6	Elise Hay Opsahl	GTI	1:28:54
7	Elin Rasdal Håland	Bryne	1:30:33

8	Bjørg Hagen	GTI	1:39:41
----------	--------------------	------------	----------------

9 Signe Emilsen, GTI 1:40:27, 10 Lise Lithun, GTI 1:42:22, 11 Vera Bystad, Søgne 1:42:55, 12 Astrid Elisabeth Hinna, GTI 1:47:15, 13 Bodil Melkevik, Haugesund 1:47:23, 14 Maureen Mesaros, GTI 1:50:39, 15 Britt-Hege Nicolaysen, GTI 1:57:51, 16 Aurelia Launay, GTI 2:09:47

Menn Junior U23

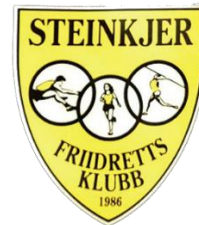
	15 mai		
1	Ørjan Grønnevig	GTI	1:12:16
2	Bendik steinsland Myhren	Lørenskog	1:13:20
3	Harald Solhaug Næss	Driv	1:14:36
4	Tommy Haga	Sandnes	1:16:51
5	Einar Furulund	Ren-Eng	1:21:56
6	Sondre Risdal Solheim	GTI	1:21:56
7	Vegard Sjurseike Wiborg	GTI	1:27:28

Ulrik Lolland, Moss DNF

Kvinner Junior U23

Ingen deltakere

NM stafetter



89. NM stafetter

Sted: Steinkjer
Arrangør: Steinkjer FIK
Arena: Guldbergaunet Stadion
Dato: 22.-23. mai 2010

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

	22 mai		
1	Gular		42.35
2	Sandnes 1		42.58
3	Moelven		42.76
4	BUL		42.78
5	Trondheim		43.65
6	Sandnes 2		43.85

Lagene:

- 1 Jon Anders Løkkevik, Torbjørn Lysne, Alexander Karlsson, Jarle Hollund
2 Andres Andersen, Kjartan Løvoll, Ove Lindekleiv, Erik Kringeland
3 Pål Jostad, Mauritz Kåshagen, Carl Emil Kåshagen, Martin Forberg Skoh
4 Haakon Askim Vatne, Bjørn Hanholm, Thomas Jakobsen, Peter Efe Osazuwa
5 Kristoffer Buhagen, Børge A. Pettersen, Petter Gire Døhlie, Thomas Firing
6 Per Magne Florvaag, Rein Torsvik, Trond Lindanger, Marius Bakken Støle
- Forsøksheat 1.** (22. Mai) 1 BUL 43.18, 2 Trondheim 43.69, 3 Sandnes 2 44.26
- Lagene:
1 Haakon Askim Vatne, Bjørn Hanholm, Thomas Jakobsen, Peter Efe Osazuwa
2 Kristoffer Buhagen, Børge A. Pettersen, Petter Gire Døhlie, Thomas Firing
3 Rein Torsvik, Trond Lindanger, Marius Bakken Støle, Per Magne Florvaag
- Forsøksheat 2.** (22. Mai) 1 Sandnes 1 43.13, 2 Gular 43.19, 3 Moelven 43.69, Orion DNF
- Lagene:
1 Andres Andersen, Kjartan Løvoll, Ove Lindekleiv, Erik Kringeland
2 Jon Anders Løkkevik, Torbjørn Lysne, Alexander Karlsson, Jarle Hollund
3 Pål Jostad, Mauritz Kåshagen, Carl Emil Kåshagen, Martin Forberg Skoh
Michael Rosenberg, Jesper Vestbø, Knut Embret G. Høye, Anders Lillemo

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

	23 mai	
1 Gular	3:18.63	
2 Moelven	3:19.16	
3 Steinkjer	3:19.99	
4 BUL	3:22.90	
5 Sandnes	3:23.90	
6 Trondheim	3:29.73	

Lagene:

1 Torbjørn Lysne, Vidar Dahle, Ådne Svahn Dæhlin, Kristoffer Grindedal Janson
 2 Pål Jostad, Jørgen Kåshagen, Mauritz Kåshagen, Carl Emil Kåshagen
 3 Torje Klevmo, Joachim Brøndbo, Eivind Jenssen, Lars Eric Sæther
 4 Thomas Jakobsen, Bjørn Hanholm, Henrik Berg-Olsen, Marius Frøvig Schneider
 5 Per Magne Florvaag, Kjartan Løvoll, Ove Lindekleiv, Marius Bakken Støle
 6 Eivind Gausland, Børge A. Pettersen, Terje Snarby, Thomas Firing

Forsøksheat 1. (23. Mai) 1 BUL 3:28.26, 2 Sandnes 3:28.70, 3 Tjalve 3:29.76

Lagene:

1 Thomas Jakobsen, Bjørn Hanholm, Nur Aden, Marius Frøvig Schneider
 2 Per Magne Florvaag, Kjartan Løvoll, Ove Lindekleiv, Marius Bakken Støle
 3 Frode Urdal, Andreas Sjøeng Høyby, Håkon Brox, Lars Jahr Røine
Forsøksheat 2. (23. Mai) 1 Gular 3:28.00, 2 Trondheim 3:28.33, 3 Steinkjer 3:28.52,
 4 Moelven 3:28.87

Lagene:

1 Torbjørn Lysne, Kristoffer Grindedal Janson, Ådne Svahn Dæhlin, Vidar Dahle
 2 Eivind Gausland, Petter Gire Døhlie, Terje Snarby, Thomas Firing
 3 Torje Klevmo, Joachim Brøndbo, Eivind Jenssen, Lars Eric Sæther
 4 Pål Jostad, Jørgen Kåshagen, Mauritz Kåshagen, Carl Emil Kåshagen

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

	22 mai	
1 Gular	16:13.69	
2 Tjalve	16:14.52	
3 Steinkjer	16:14.70	
4 BUL	16:16.57	
5 Rindals-Troll	17:05.24	

Lagene:

1 Ådne Svahn Dæhlin, Martin Johnsen, Tomas Windheim, Vidar Dahle
 2 Andreas Sjøeng Høyby, Petter Eggan, Audun Nordtveit, Håkon Brox
 3 Henrik Nordtug, Torje Klevmo, Eivind Jenssen, Joachim Brøndbo
 4 Marius Frøvig Schneider, Amund Rake Hoffart, Henrik Berg-Olsen, Nur Aden
 5 Helge Langen, Lars Morten Bardal, Thomas Holm, Arnt Inge Nilsen

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

	23 mai	
1 Steinkjer	49.21	
2 Gular	50.42	
3 Trondheim	50.57	
4 Orion	50.68	
5 Sturla	51.09	
6 Ull/Kisa	53.89	

Lagene:

1 Tara Norum, Alisa P. Andersen, Toril Nyborg, Nina Brandt
 2 Anne Hansen, Katrine Haarklau, Heidi Ann Bruknapp, Karoline Hellen Nilssen
 3 Marte Kristoffersen, Julie Andrea Håskjold, Julie Falkanger, Viktoria Kvalsvik
 4 Mahawa Kromah, Maria Teigland, Silje Aukrust, Gerd Lahlum Lystad
 5 Nikoline Skogmo, Petra Gjemmestad, Cathrine Lønning, Ingrid Ravnsborg
 6 Rikke Gustavson, Pia Bålsrud, Susann Bakke, Frida Forberg

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

	22 mai	
1 Steinkjer	3:53.44	
2 Trondheim	3:56.73	
3 Gular	3:59.40	

Lagene:

1 Alisa P. Andersen, Toril Nyborg, Tara Norum, Nina Brandt
 2 Julie Andrea Håskjold, Viktoria Kvalsvik, Sigrild Jervell Våg, Julie B. Falkanger
 3 Karoline Hellen Nilsson, Tonje Svendsen, Christine Næsheim Bjørkvik, Ida Kjelkenes

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

	23 mai	
1 Tjalve	9:10.60	

2 Trondheim 1	9:20.54
3 Gular	9:21.61
4 Steinkjer	9:40.19
5 Trondheim 2	10:25.52

Lagene:

1 Siri Grude, Cecilie Isern, Lisbeth Pedersen, Hanne Lyngstad
 2 Viktoria Kvalsvik, Randi Wærnes, Sigrild Jervell Våg, Julie Falkanger
 3 Ingvild Berg Saksvik, Christine Næsheim Bjørkvik, Ingeborg Lind, Ida Kjelkenes
 4 Tara Norum, Kristin Brøndbo, Nina Brandt, Liv-Miriam Nordtømme
 5 Mari Steinkjer Øyen, Anne Karen Aanonli, Yngvild Elvemo, Birgitte Kvalsvik

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

	23 mai	
1 Sandnes	43.44	
2 Moelven	44.19	
3 Osterøy	44.85	
4 Selsbakk	46.68	
5 Ull/Kisa 1	47.50	
Orion	DNF	

Lagene:

1 Rein Torsvik, Kjartan Løvoll, Marius Bakken Støle, Per Magne Florvaag
 2 Vegard Iversen, Jørgen Kåshagen, Carl Emil Kåshagen, Martin Forbergsgok
 3 Markus Loftås, Vebjørn Borge, Stig Andreas Langeland, Erlend Mjøs
 4 Mats Solberg, Øystein Rødsjø, Mathias Meslo, Mahad Abdirahman Yusuf
 5 Andreas Roth, Erlend K. Morthen, Jossi Vaagaasar, Martin Lundemo Syvertsen
 Simen R. Engelund, Jesper Vestbø, Knut Embret G. Høy, Anders Lillemo
Forsøksheat 1. (23 mai) 1 Moelven 45.44, 2 Orion 46.04, 3 Selsbakk 47.10

Lagene:

1 Vegard Iversen, Jørgen Kåshagen, Carl Emil Kåshagen, Martin Forbergsgok
 2 Simen R. Engelund, Jesper Vestbø, Knut Embret G. Høy, Anders Lillemo
 3 Mats Solberg, Øystein Rødsjø, Mathias Meslo, Mahad Abdirahman Yusuf
Forsøksheat 2. (23 mai) 1 Sandnes 44.53, 2 Osterøy 45.19, 3 Ull/Kisa 1 47.57, 4
 Ull/Kisa 2 48.01, 5 Steinkjer 48.64

Lagene:

1 Rein Torsvik, Kjartan Løvoll, Marius Bakken Støle, Per Magne Florvaag
 2 Markus Loftås, Vebjørn Borge, Stig Andreas Langeland, Erlend Mjøs
 3 Christer Amundsen, Erlend K. Morthen, Jossi Vaagaasar, Martin Lundemo
 Syvertsen
 4 Martin Opaker, Hans Martin Ofseth, Andreas Roth, Marius Næss
 5 Magnus Aasen, Eirik Aakervik, Sebastian Benonisen, Odin Grande Bjørnstad

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

	22 mai	
1 Ull/Kisa 1	3:18.53	
2 Sandnes	3:26.75	
3 Osterøy	3:29.52	
4 Tjalve	3:30.49	
5 Orion	3:33.66	
6 Ull/Kisa 2	3:34.75	

Lagene:

1 Andreas Roth, Håvard Hildeskor, Vegard Løberg Gjelsvik, Thomas Roth
 2 Rein Torsvik, Per Magne Florvaag, Marius Bakken Støle, Kjartan Løvoll
 3 Erlend Mjøs, Vebjørn Borge, Stig Andreas Langeland, Markus Loftås
 4 Torjus Halden, Magnus Bakke, Rasmus Ulven, Jens Olaf Lingaas
 5 Simen R. Engelund, Knut Embret G. Høy, Sverre Stensberg, Avdiwali Adan
 6 Njord Erlen T. Wiker, Anders Buraas, Peder Holm, Marius Næss

Forsøksheat 1. (22. Mai) 1 Sandnes 3:33.45, 2 Orion 3:34.97, 3 Ull/Kisa 2 3:40.45

Lagene:

1 Rein Torsvik, Per Magne Florvaag, Marius Bakken Støle, Kjartan Løvoll
 2 Simen R. Engelund, Knut Embret G. Høy, Sverre Stensberg, Avdiwali Adan
 3 Njord Erlen T. Wiker, Anders Buraas, Erlend K. Morthen, Fredrik Anthi Svinø
Forsøksheat 1. (22. Mai) 1 Osterøy 3:38.52, 2 Tjalve 3:42.45, 3 Ull/Kisa 1 3:44.31, 4
 Steinkjer 3:45.90

Lagene:

1 Markus Loftås, Stig Andreas Langeland, Vebjørn Berge, Erlend Mjøs
 2 Torjus Halden, Magnus Bakke, Rasmus Ulven, Jens Olaf Lingaas
 3 Vegard Løberg Gjelsvik, Vetle Aasland, Håvard Hildeskor, Thomas Roth
 4 Magnus Aasen, Karl Erik Floan, Frode Aas Strandvik, Odin Grande Bjørnstad

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

	23 mai	
1 Ull/Kisa 1	17:06.70	
2 Ren-Eng	17:34.40	

3	Ull/Kisa 2	17:35.95
4	Tjalve	17:46.49
5	Tyrving	17:51.52

Lagene:

- 1 Anders Buraas, Håvard Hildeskor, Vegard Løberg Gjelsvik, Vetle Aasland
- 2 Vegard Bjørn Gjermundshaug, Martin Berg Tuveng, Vegard Ølstad, Petter Kristiansen
- 3 Åsmund Wengmo, Thomas Roth, Peder Holm, Fredrik Anthi Svinø
- 4 Torjus Halden, Anders Hatlevik, Magnus Bakke, Jens Olaf Lingaas
- 5 Petter Gulliksen, Anders Martin Televik, Petter Reigstad, Robert Schwencke

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

		22 mai
1	Trondheim	49.88
2	BUL	49.89
3	Orion	50.59
4	Sturla	50.62
5	Tyrving	51.48
	Ranheim 1	DNF

Lagene:

- 1 Marte Kristoffersen, Julie Andra Håskjold, Julie B. Falkanger, Viktoria Kvalsvik
 - 2 Chiamaka Okparaebo, Nadia Akpana Assa, Emma Suhonen, Katrine Askim Vatne
 - 3 Mahawa Kromah, Maria Teigland, Nina Harby Nygaard, Gerd Lahlum Lystad
 - 4 Nikoline Skogmo, Petra Gjemmestad, Ingrid Ravnsborg, Cathrine Løyning
 - 5 Veronica Edland, Anna Halder Holen, Andrea Bressand, Astrid Råd Valderhaug
- Guro Ømdal Nilsen, Synne Krokstad, Stine Marie Grønnaug, Marie Woldseth
- Forsøksheat 1** (22. mai) 1 Trondheim 49.53, 2 BUL 49.96, 3 Tyrving 51.69, 4 Steinkjer 54.99

Lagene:

- 1 Marte Kristoffersen, Julie Andra Håskjold, Julie B. Falkanger, Viktoria Kvalsvik
 - 2 Chiamaka Okparaebo, Nadia Akpana Assa, Emma Suhonen, Katrine Askim Vatne
 - 3 Veronica Edland, Anna Halder Holen, Andrea Bressand, Astrid Råd Valderhaug
 - 4 Tara Norum, Marit Bruvoll, Oda Ulsund, Gunnbjørg Foosnæs
- Forsøksheat 2** (22. mai) 1 Ranheim 1, 50.36, 2 Orion 51.02, 3 Sturla 51.05, 4 Ull/Kisa 52.87, 5 Ranheim 2, 54.38

Lagene:

- 1 Guro Ømdal Nilsen, Synne Krokstad, Stine Marie Grønnaug, Marie Woldseth
- 2 Mahawa Kromah, Maria Teigland, Nina Harby Nygaard, Gerd Lahlum Lystad
- 3 Nikoline Skogmo, Petra Gjemmestad, Ingrid Ravnsborg, Cathrine Løyning
- 4 Rikke Gustavsen, Susann Bakke, Belina Nilssen, Frida Forberg
- 5 Emilie Søgnesand, Maria Prestvik, Terese Hofstad, Cecilie Hofstad

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

		22 mai
1	Gular	3:58.55
2	Laksevåg	4:09.07
3	Ranheim	4:09.74
4	Stjørdal	4:34.29
5	Steinkjer	4:35.70

Lagene:

- 1 Anne Hansen, Katrine Haarklau, Karoline Finne, Heidi Ann Bruknapp
- 2 Paula Llano, Julie Strøm, Solveig Onstad, Vilde Svortevik
- 3 Jeanette Stensheim, Synne Krokstad, Guro Ømdal Nilsen, Cecilie Hofstad
- 4 Maria Heggem, Charlotte Myhre, Sigrid Skjeldstad, Kamilla Furan
- 5 Mia Gosvasmark, Oda Ulsund, Silje-Emilie Rygg, Vilde Trana

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

		22 mai
1	Gular	9:26.15
2	Tjalve	9:42.22
3	Tyrving	9:48.14
4	Ranheim	9:49.10
5	Skjalg	10:05.43
6	Verdal	10:14.99
7	Steinkjer	10:28.59

Lagene:

- 1 Katrine Hårklau, Heidi Ann Bruknapp, Frida Berge, Karoline Finne
- 2 Marte Helle Schia, Rikke Bergsvand, Karianne Jevne, Linn Eriksen
- 3 Karoline Skatteboe, Maiken Skoie Brustad, Johanna Gateman, Leah Røste
- 4 Jeanette Stensheim, Guro Ømdal Nilsen, Ane Volden, Cecilie Hofstad
- 5 Ida E.N. Eltervaag, Karen Møling, Kristine Roalsø, Marie Simonsen
- 6 Hanna Elise Steinsli, Ida Østerås, Margunn Aksnes, Ingvild Aksnes

7 Marit Bruvoll, Hanne Bøgseth, Mia Govasmark, Silje-Emilie Rygg

Menn 4x100 meter stafett UM G16

		22 mai
1	Tyrving	45.72
2	Namsen	46.03
3	Ull/Kisa	47.19
4	Ranheim	48.91
5	Stjørdal	50.44
	Steinkjer	DNF

Lagene:

- 1 Jonas Halonen, Kathan Yoganathan, Jonas Norgaren, Marin Hunvik
 - 2 Eric A. Lysberg, Fredrik Skarland, Mattias Nordfjellmark, Morten Sagnes
 - 3 Martin Opaker, Hans Martin Hofseth, Espen Næss, Lars Buraas
 - 4 Jørgen Skevik, Geir Gottland, Thomas Nilssen, Vebjørn Høyland
 - 5 Kevin Kvartås, Kåre Johan Eriksson, Truls Torvik, Thomas Brekke
- Magnus Aasen, Karstein Grønnesby, Espen K. Aune, Henrik Bye Røthe
- Forsøksheat 1**. (22. mai) 1 Namsen 46.32, 2 Stjørdal 50.05, Osterøy DQ

Lagene:

- 1 Eric A. Lysberg, Fredrik Skarland, Mattias Nordfjellmark, Morten Sagnes
 - 2 Kevin Kvartås, Kåre Johan Eriksson, Truls Torvik, Thomas Brekke
 - 3 Markus Loftås, Vebjørn Borge, Stig Andreas Langeland, Andre Skår Bernes
- Forsøksheat 2**. (22. mai) 1 Tyrving 46.52, 2 Ull/Kisa 47.82, 3 Ranheim 48.58, 4 Steinkjer 49.65

Lagene:

- 1 Jonas Halonen, Kathan Yoganathan, Jonas Norgaren, Marin Hunvik
- 2 Martin Opaker, Hans Martin Hofseth, Espen Næss, Lars Buraas
- 3 Jørgen Skevik, Geir Gottland, Thomas Nilssen, Vebjørn Høyland
- 4 Magnus Aasen, Karstein Grønnesby, Espen K. Aune, Henrik Bye Røthe

Menn 4x600 meter stafett UM G16

		23 mai
1	Osterøy	6:04.75
2	Haugesund	6:06.50
3	Ull/Kisa	6:09.04
4	Namsen	6:10.21
5	Tyrving	6:12.20
6	Steinkjer	6:48.79

Lagene:

- 1 Trygve Feidje Mjelde, Andre Skår Bernes, Markus Loftås, Vebjørn Borge
- 2 Leonard Johan Nesheim, Håkon Kolstø, Magnus Sirnes Hjøllum, Torgeir Andersen
- 3 Åsmund Wennemo, Espen Næss, Thomas Løland, Lars Buraas
- 4 Morten Sagnes, Kristian Jensen, Fredrik Skarland, Mattias Nordfjellmark
- 5 Felix Petterson, Christian Borgen, Petter Reigstad, Peder Gubdersen Strand
- 6 Magnus Aasen, Kristian M. Hovik, Karstein Grønnesby, Espen Aune

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

		23 mai
1	Laksevåg	50.33
2	Selsbakk	50.85
3	BUL	50.97
4	Tyrving	51.59
5	Stjørdal	54.39
6	Namsen	69.76

Lagene:

- 1 Sarah Øvsthus, Paula Llano, Julie Strøm, Vilde Svortevik
 - 2 Tiril Lyslo Haugskott, Marte Doeven Jermstad, Cecilie Johanna Carneiro Håkegård, Marte Marina Pedersen
 - 3 Julie Farseth Berg, Nadia Akpana Assa, Tora Spangen Normann, Katrine Askim Vatne
 - 4 Veronica Edland, Anna Halder Holen, Andrea Bressand, Astrid Råd Valderhaug
 - 5 Maria Heggem, Charlotte Myhre, Sigrid Skjeldstad, Stine Grong Ruud
 - 6 Linda Blengsli, Kine Terese Skarland, Karoline S. Heiland, Tina Lien
- Forsøksheat 1**. (23 mai) 1 BUL 51.92, 2 Tyrving 52.20, 3 Ull/Kisa 57.23, 3 Steinkjer 57.90

Lagene:

- 1 Julie Farseth Berg, Nadia Akpana Assa, Tora Spangen Normann, Katrine Askim Vatne
 - 2 Veronica Edland, Anna Halder Holen, Andrea Bressand, Astrid Råd Valderhaug
 - 3 Ann-Kristin Aslaksrud, Pia Bålsrud, Sofie Rostad, Ida Terese Tonhaugen
 - 4 Marte Wekre, Kristina Jekthammer, Oline Wekre, Ida L. Bjørkman
- Forsøksheat 2**. (23 mai) 1 Laksevåg 50.71, 2 Selsbakk 51.39, 3 Namsen 52.83, 4 Stjørdal 53.68

Lagene:

- 1 Sarah Øvsthus, Paula Llano, Julie Strøm, Vilde Svortevik
- 2 Tiril Lyslo Haugskott, Marte Doeven Jermstad, Cecilie Johanna Carneiro Håkegård, Marte Marina Pedersen
- 3 Linda Blengsli, Kine Terese Skarland, Karoline S. Heiland, Tina Lien
- 4 Maria Heggem, Charlotte Myhre, Sigrid Skjeldstad, Stine Grong Ruud

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

23 mai

1	Tyrving	6:54.81
2	Tjalve	6:55.36
3	Skjalg	7:09.78
4	Steinkjer	7:30.33

Lagene:

- 1 Kristin Skolt, Ingrid Haugli, Aurora Dybedokken, Leah Røste
- 2 Eira Hammeren, Adeleine Bjelland, Rikke Bergsvand, Linn Eriksen
- 3 Marie Simonsen, Karen Meling, Kristine Roalsø, Ida E.N. Eltervaag
- 4 Kristina Jekthammer, Mia Govasmark, May Brit Østborg, Silje-Emilie Rygg

NM Kappgang



71. NM kappgang

Sted: Sandane
 Arrangør: Gloppen FIL
 Dato: 4.-5. juni 2010

Menn Senior 10 km landevei

4. juni

1	Trond Nymark	Viking	40:17
2	Håvard Haukenes	Viking	45:33
3	Joakim Sælen	Viking	48:16
4	Sindre Ølness	Søfteland	49:59
5	Thomas Ølness	Søfteland	50:19
6	Arild Fotland	Søfteland	52:32

Kvinner Senior 5 km landevei

4. juni

1	Merete Helgheim	Gloppen	25:12
2	Hanne Liland	Viking	26:28
3	Isabelle Gunnarschjå	Viking	30:34
4	Kristiane Rygg	Gloppen	30:50
5	Nina S. Sælen	Viking	31:39
6	Mette Krogenæs	Viking	34:08

Menn Senior 20 km landevei

5. juni

1	Trond Nymark	Viking	1:28:11
2	Håvard Haukenes	Viking	1:41:39
3	Arild Fotland	Søfteland	1:49:57
4	Sindre Ølness	Søfteland	1:52:01

Kvinner Senior 10 km landevei

5. juni

1	Hanne Liland	Viking	57:56
2	Nina S. Sælen	Viking	1:09:40
3	Mette Krogenæs	Viking	1:14:58

NM Motbakkeløp



6. NM motbakkeløp

Sted: Lønahorgi Opp
 Arrangør: Voss IL
 Dato: 3. juli 2010

Menn NM Senior

1	Øyvind Heiberg Sundby	Tjalve	54:02
2	Kristen Skjeldal	Voss	54:46
3	Terje Charles Aggvin	Gular	55:55
4	Svein Inge Buhaug	Modum	56:36
5	Erling Christiansen	Koll	58:37
6	Even Sangnes	Koll	59:18
7	Oddmund Roalkvam	Stord	1:00:26
8	Sverre Slethaug	Gular	1:00:53

9 Claus Sellevoll, Norna-Salhus 1:01:30, 10 Odd Ivar Medhus, Røldal 1:02:12, 11 Espen Rognvåg, BFG Fana 1:02:22, 12 Kjetil Dyrvik, Voss 1:02:43, 13 Kjell-Christian Markset, Koll 1:02:53, 14 Jann Olav Tjønneland, Viksdalen 1:02:54, 15 Øyvind Tvedt, BFG Fana 1:03:18, 16 Øyvind Wiger, Modum 1:03:25, 17 Kjell Raa, BFG Fana 1:03:28, 18 Kjell Mundal, Jølster 1:03:52, 19 Per Strandhaug, Lillehammer 1:03:57, 20 Espen Stueland, Voss 1:05:09
 21 Anbjørn Mellingen, Gular 1:05:16, 22 Øyvind Loftås, AKS-77 1:06:01, 23 Terje Skinstad, Sturla 1:06:15, 24 Jan Steinsund, Haugesund 1:06:50, 25 Petter Kragsset, Hakallestranda 1:06:54, 26 Ole-Petter Soltvedt, Kalandseid 1:07:11, 27 Lars Sverdrup-Thygeson, Høvik 1:07:17, 28 Gunnar Fjellestad, Gloppen 1:08:17, 29 Knut Grove, Varegg 1:08:39, 30 Jan Frode Seim, Fri 1:08:59
 31 Torodd Lybeck, Fagernes 1:09:14, 32 Thomas Andersen, Fana 1:09:40, 33 Trond Lillealtn, Varegg 1:10:39, 34 Odd Eirik Farestveit, Voss 1:10:41, 35 Arnstein Lofthus, Øystese 1:10:51, 36 Svein Arne Sølvberg, Oppegård 1:11:22, 37 John A. Andersen, Varegg 1:11:31, 38 Klaus Nikolai Takle, Brekke 1:12:00, 39 Andre Botnen, Røldal 1:12:08, 40 Harald Hauso, Varegg 1:12:24
 41 Lars Sem, Røldal 1:12:27, 42 Einar Færø, Eikanger 1:12:52, 43 Bård Lyngnes, Voss 1:13:14, 44 sigbjørn Emblem, Hakallestranda 1:13:59, 45 Roy Dyrkolbotn, Mjøsaldalen 1:14:35, 46 Olav Krakset, Hakallestranda 1:14:55, 47 Gisle skjølberg, Bremanger 1:15:41, 48 Ove Bernes, Osterøy 1:16:14, 49 Øystein Hanstveit, Mjøsaldalen 1:16:34, 50 Bjørn Senderud, Voss 1:17:19
 51 Leif Moland, AKS-77 1:17:55, 52 Johnny Laupsa-Borge, Eidfjord 1:18:15, 53 Christian Holter, Varegg 1:18:39, 54 John svahn, Øystese 1:18:44, 55 Morten Seliusen, BFG Fana 1:19:11, 56 Ole-Håkon sælen, Samnanger 1:20:15, 57 Magnus Gulsveen, Lillehammer 1:20:24, 58 Aksel Øvsthus, Mjøsaldalen 1:21:17, 59 Nikolas Kallas, Varegg 1:22:34, 60 Rudolf Roovers, Fagernes 1:23:51
 61 Christian Børs Lind, Røa 1:25:32, 62 Birger Rye, Fana 1:26:57, 63 Steinar Tysse, Mjøsaldalen 1:27:29, 64 Terje Solberg, Mjøsaldalen 1:28:51, 65 arne Hauso, Voss 1:34:44, Morten eilifsen, Rindals-Troll DNF, Helge Vestrheim, Varegg DNF, Svein steinsland, Samnanger DNF, Svein Amundsen, Eidanger DNF

Kvinner NM Senior

1	May Britt Buer	Gular	1:04:51
2	Merete Helgheim	Gloppen	1:06:44
3	May Bente Weng	BUL	1:07:46
4	Therese Sjursen	BFG Fana	1:11:47
5	Marit Årthun	Matre	1:11:51
6	Margrethe Løgavlen	Tønsberg	1:12:39
7	Else Orten	Fri	1:13:47
8	Anna Margrethe Tråve	Vidar	1:15:09

9 Liv Hilde Drugli, Lillehammer 1:15:24, 10 Annie Ristebråten, Fagernes 1:17:34, 11 Torun Øvergaard Aarvik, BFG Fana 1:18:55, 12 Marianne Erdal, Gular 1:22:35, 13 Terese Eidsheim, Mjøsaldalen 1:25:09, 14 Marianne Soltvedt, Voss 1:27:13, 15 Sigrun Moland, AKS-77 1:32:30, 16 Randi Nordås, Mjøsaldalen 1:33:56

Menn NM Junior

1	Gaute Kvåle	Røldal	55:58
2	Johan Bugge	Eidsvåg	56:19
3	Asbjørn Berland	Samnanger	58:20
4	Øyvind Bugge	Eidsvåg	58:51
5	Erlend Drivenes	Tørvikbygd	59:24
6	Joel Dyrhovden	Samnanger	59:59
7	Vegard Ølstad	Ren-Eng	1:00:00
8	Stian Bergstå	Svarstad	1:00:42

9 Nils Magnus Bøen Grave, Korlevoll 1:00:55, 10 Tommy Haga, Sandnes 1:01:40, 11 Robert Bergstå, Svarstad 1:02:37, 12 Stian Stærkeby Jelstad, Modum 1:03:38, 13 Jens Torgersen, Asker Skiklubb 1:03:49, 14 Anders Bødtker, Korlevoll 1:04:10, 15 Jørgen Jensen Axelsen, BFG Fana 1:04:30, 16 Vebjørn Turtveit, Voss 1:04:44, 17 Marius Kalsås Worren, Fri 1:06:33, 18 Martin Finne, Korlevoll 1:09:31, 19 Oskar Røen, Samnanger 1:09:40, 20 Eivind Flatlandsmo, Voss 1:10:58
21 Sturla Lie, Viking 1:11:27, 22 Håvard Bøge, Eidfjord 1:11:53, 23 Sondre Tysseiland, Samnanger 1:12:23, 24 Håvard Drivenes, Tørvikbygd 1:12:45, 25 Jonas Torgersen, Asker Skiklubb 1:13:12, 26 Lars Andre Møen, Voss 1:14:23, 27 Lars Braathen Reigstad, Osterøy 1:14:50, 28 Emil Hosøy, Osterøy 1:16:51, 29 Martin Flaktveit Moxnes, Viking 1:18:51, 30 Einar Flaktveit Moxnes, Viking 1:20:29
Erlend Grov, Stord DNF, Torgeir Skare Thygesen, Korlevoll DNF

Kvinner NM Junior

1	Heidi Weng	BUL	1:03:27
2	Merete Weng	BUL	1:07:46
3	Elisabeth Hildesnes	Eid	1:11:35
4	Synne Maia Visnes	Gular	1:16:22
5	Ida Meli Narbuvooll	Ren-Eng	1:18:31
6	Gunnhild Bugge	Eidsvåg	1:22:27
7	Guro Tveito	Voss	1:24:47
8	Hilde Fenne	Voss	1:28:58

9 Elisabeth Overvoll Hole, Stranda 1:31:43

NM mangekamp



91. NM mangekamp

Sted: Trondheim
Arrangør: Ranheim IL
Arena: Trondheim Stadion
Dato: 11.-12.9 2010

Menn 10-kamp NM Senior

1	Ove Lindekleiv	Sandnes	6.634
2	Lars Eric Sæther	Steinkjer	6.147
3	Harald Svandal Bø	Sandnes	5.453
4	Torje Klevmo	Steinkjer	5.186
5	Jon Olav Bjørhusdal	Sandnes	4.913
6	Krister Drivenes	Laksevåg	3.727
7	Rune Godtland	Ranheim	3.091

Jonas Andre Grønnaug, Ranheim DNF, Rune Augdal, Steinkjer DNF
Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 7,26 kg, høyde, 400m/110m hekk 106,7m/9,14m, Diskos 2,0kg, stav, spyd 0,8kg, 300m)
1 11.32 (-0,5)-6.56 (-0,1)-15.34-1.94-50.34 – 15.90 (-0,3)-41.85-3.80-50.43-6:25.30
2 11.73 (-0,5)-7.06 (+0,5)-11.14-1.82-49.31 – 17.53 (-0,3)-28.91-2.70-43.46-4:24.98

3 11.75 (-0,5)-6.08 (0,0)-12.57-1.58-54.15 – 17.13 (-0,3)-35.48-2.50-33.86-4:45.61
4 11.89 (-0,5)-6.00 (0,0)-9.33-1.61-50.56 – 20.99 (-0,3)-22.62-2.40-46.92-4:12.95
5 12.69 (-0,5)-5.78 (+0,9)-11.23-1.79-58.99 – 18.99 (0,0)-33.21-3.00-42.09-5:23.20
6 12.49 (-0,5)-5.35 (+3,3)-7.08-1.52-59.13 – 20.63 (0,0)-23.67-2.40-30.90-5:33.12
7 13.70 (-0,5)-4.78 (-0,2)-11.15-1.58-67.81 – 25.80 (0,0)-25.90-1.90-36.74-5:59.80
11.62 (-0,5)-5.34 (+1,6)-7.48-1.55-50.77 – DNS
11.47 (-0,5)-6.99 (0,0)-8.91-1.52-DNF – DNS

Menn 10-kamp NM Junior

1	Thomas Firing	Trondheim	5.508
2	Odd Eiken	Ranheim	5.258
3	Sven Bryne	Lye	4.798
4	Simon Karlsen	Stein	4.514
5	Bendik Verlo Nes	Sturla	4.493
6	Kristoffer Buhagen	Trondheim	4.179

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/8,5m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 300m)
1 11.56 (+2,2)-6.31 (+4,1)-9.51-1.80-52.05 – 18.32 (-0,2)-24.82-3.20-31.30-4:33.07
2 11.74 (+2,2)-5.86 (+2,2)-9.62-1.59-51.25 – 17.33 (-0,2)-27.60-3.00-35.05-4:55.55
3 12.21 (+2,2)-5.28 (+0,9)-10.19-1.65-56.56 – 18.84 (-0,2)-34.00-2.70-43.33-5:21.09
4 12.71 (+2,2)-5.72 (+2,6)-10.42-1.71-57.10 – 19.96 (-0,2)-24.14-3.30-30.10-5:19.27
5 11.96 (+2,2)-5.96 (+0,5)-8.39-1.62-52.76 – 19.34 (-0,2)-19.76-2.30-27.01-4:58.58
6 11.78 (+2,2)-5.65 (+1,9)-9.15-1.62-54.61 – 17.66 (-0,2)-17.82-2.80-33.22-DNF

Menn 10-kamp UM G17

1	Jostein Andre Kvikstad	Bodø	5.309
	Brede Solberg Stølen	Midsund	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1000m)
1 15.22 (-2,8)-30.90-2.23-40.61-38.11 – 11.93 (-0,7)-5.89 (0,0)-12.48-1.65-2:23.53
17.16 (-2,8)-22.59-3.63-32.75-37.50 – 12.25 (-0,7)-5.70 (+0,2)-9.73-1.59-DNS

Menn 10-kamp UM G16

1	Philip Andersen	Kristiansand	5.360
2	Stig Andreas Langeland	Osterøy	4.910
3	Simen Tjelta Larsen	Skjalg	4.816

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1000m)
1 14.93 (-0,8)-25.92-2.63-43.52-39.75 – 11.67 (-0,7)-6.19 (0,0)-11.31-1.77-3:32.06
2 17.76 (-0,8)-24.34-3.33-34.17-38.13 – 12.12 (-0,7)-5.62 (0,0)-9.61-1.62-3:09.33
3 14.72 (-0,8)-18.29-2.53-32.70-38.46 – 12.04 (-0,7)-5.48 (0,0)-8.84-1.53-3:03.17

Menn 9-kamp UM G15

1	Eirik Dolve	Fri	4.218
2	Geir Kristoffer Godtland	Ranheim	3.578
	Håvard Sommer Rosenlund	Frol	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)
1 16.49 (-0,8)-33.23-4.23-33.47 – 13.40 (-0,3)-5.00 (0,0)-11.13-1.53-3:33.63
2 18.87 (-0,8)-20.56-2.83-24.39 – 12.54 (-0,3)-5.46 (-1,5)-9.35-1.53-3:11.06
15.26 (-0,8)-28.49-DNF-DNS

Kvinner 7-kamp NM Senior

1	Ingvild Kåshagen	Moelven	3.727
---	-------------------------	----------------	--------------

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 800m)
1 17.82 (-1,2)-1.45-8.32-26.54 (+1,1) – 5.12 (0,0)-16.64-2:32.31

Kvinner 7-kamp NM Junior

1	Silje Laupstad	Egersund	4.270
2	Marte-Kari de Presno	Borg	3.919
3	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim	3.037

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 800m)
1 15.86 (-1,2)-1.63-8.69-27.22 (+1,1) – 4.96 (-1,1)-32.97-2:42.17
2 16.65 (-1,2)-1.42-9.39-27.37 (+1,1) – 4.96 (-0,3)-29.27-2:40.57
3 19.45 (-1,2)-1.51-7.30-28.54 (+1,1) – 4.58 (-1,1)-16.53-2:52.26

Kvinner 7-kamp UM J17

1	Martine Bye	Ogndal	4.516
2	Solveig Onstad	Laksevåg	4.456
3	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland	4.194
4	Anna Bogunovic Jakobsen	Skjalg	3.760

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg 800m)

- 1 16.77 (-1,5)-1.67-10.92-28.16 (+1,1) – 5.04 (0,0)-37.16-2:30.71
- 2 15.34 (-1,5)-1.55-8.41-27.58 (+1,1) – 4.75 (0,0)-34.96-2:19.70
- 3 15.44 (-1,5)-1.58-10.50-27.28 (+1,1) – 4.79 (-0,6)-23.12-2:37.89
- 4 16.78 (-1,5)-1.43-9.63-27.53 (+1,1) – 4.34 (0,0)-23.23-2:30.71

Kvinner 7-kamp UM J16

1	Frida Thorsås	Urædd	4.995
2	Ingeborg Sverdrup Rønningen	Ski	4.592
3	Guro Forbord Andersen	Kristiansand	4.401

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg 800m)

- 1 15.62 (-1,0)-1.57-12.29-26.41 (+1,1) – 5.52 (0,0)-32.94-2:17.91
- 2 15.80 (-1,0)-1.45-10.60-27.18 (+1,1) – 5.20 (0,0)-41.90-2:29:17
- 3 15.18 (-1,0)-1.57-11.51-25.73 (+1,1) – 4.03 (0,0)-32.26-2:37.85

Kvinner 7-kamp UM J15

1	Anne Engen Andersen	Frol	3.950
2	Kine Terese Skarland	Overhalla	3.618
3	Julie Strøm	Laksevåg	3.441
4	Paula Nedberge Llano	Laksevåg	3.368
5	Ane Midtstraum	Trondheim	2.938
6	Lene Barstad	Byåsen	2.317

Enkeltresultater: (80m hekk 76,2cm/8m, kule 3,0 kg, høyde, 200m/lengde, spyd 0,4kg 800m)

- 1 13.38 (-1,6)-9.30-1.66-28.34 (-0,2) – 5.05 (0,0) 31.50-3:02.44
- 2 13.44 (-1,6)-10.65-1.36-28.47 (-0,2) – 4.75 (0,0)-30.86-2:59.45
- 3 13.51 (-1,6)-7.77-1.30-28.15 (-0,2) – 4.32 (0,0)-27.15-2:37.43
- 4 13.75 (-1,6)-11.11-1.51-27.05 (-0,2) – 4.76 (0,0)-23.00-DNF
- 5 15.19 (-1,6)-8.25-1.36-29.92 (-0,2) – 4.37 (0,0)-22.11-2:53.48
- 6 15.38 (-1,6)-6.87-1.24-28.40 (-0,2) – 3.00 (0,0)-14.56-2:50.90

NM terrengløp lang løype



64. NM terrengløp lang løype

Sted: Lillehammer
 Arrangør: Lillehammer IF
 Dato: 18. september 2010

Menn 10km NM Senior

		18 sep	
1	Sindre Buraas	Vidar	28:30
2	Daabayaa Badhaso	Skjalg	28:31
3	Sondre Nordstad Moen	Vidar	28:38
4	Asbjørn Ellefsen Persen	Tjalve	28:40
5	Hans Kristian Fløystad	Tjalve	28:47
6	Lars Nesbø Bakke	Fri	28:53
7	Eirik Gramstad	Oslostudentene	29:16
8	Jan Christian Kaltenborn	Tjalve	29:31

9 Kristian Monsen, Ull/Kisa 29:33, 10 Anders Huun Monsen, Gular 29:43, 11 Trond Arne Rudland, Tønsberg 30:03, 12 Johannes Alnes, Bækkelaget 30:03, 13 Martin Holm, Vidar 30:06, 14 Ragnar Stølsmark, GTI 30:10, 15 Tomas Windheim, Gular 30:14, 16 Asle Rønning Tjelta, Skjalg 30:16, 17 Trond Vognild, Lillehammer 30:17, 18 Stian Vestbø, Haugesund 30:51, 19 Tom Erik Halvorsen, GTI 30:55, 20 Espen Harald Bjerke, Lillehammer 31:20
 21 Marius Caspersen Falla, Lørenskog 31:32, 22 Stian Bergstå, Svarstad 32:00, 23 Tore Olav Kristiansen, GTI 32:49, 24 Knut Sindre Mølmen, Birkebeineren 33:30, 25 Thomas Fenne, Voss 34:27, 26 Glenn Elvestad, Gjerdrum 34:44, 27 Jan Børge Skjogstad, Åndalsnes 35:06, Ola Sakshaug, Selsbakk DNF

Kvinner 6km NM Senior

		18 sep	
1	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Vidar	17:09
2	Marthe Kristoffersen	Varden	18:04
3	Christina Bus Holth	Vidar	18:12
4	Tone Ilstad	Vidar	18:19
5	Marit Bjørgen	Lundamo	18:35
6	Hilde Aasheim	Osterøy	19:01
7	Jessica Katarina Gunnarsson	Vidar	19:13
8	Vigdis Bringedal Holst	Skjalg	19:23

9 Merete Weng, BUL 19:39, 10 Silje Bæra Hørthe, Modum 19:40, 11 Astrid Urenholdt Jacobsen, Tjalve 19:42, 12 Maiken Caspersen Falla, Lørenskog 19:48, 13 Ida Flaatten, Vidar 20:35, 14 Ingjerd Meling, BUL 20:52, 15 Grete Elnan, Ogdal 20:56, 16 Maria Aure, Ringerike 21:33, 17 Marit Elisabeth Svegaarden, BUL 24:01

Menn 6km NM Junior

		18 sep	
1	Harald Kårbø	Stord	16:22
2	Ørjan Grønnevig	GTI	16:26
3	Johan Bugge	Eidsvåg	16:27
4	Halfdan-Emil Færø	AKS-77	16:38
5	Ahmad Muktar Adam	Sandnes	16:47
6	Vegard Ølstad	Ren-Eng	16:59
7	Aman Haidari	Selsbakk	16:59
8	Espen Joensen	Fri	17:04

9 Robert Bergstå, Svarstad 17:07, 10 Njord Erlend Tjønneland Wiker, Ull/Kisa 17:35, 11 Ole Mikal Tørsdal, Haugesund 17:58, 12 Christina Fristad Fredriksen, Ringerike 18:16, Sindre Løchting, Orion DNF, Thomas Solberg Eide, Haugesund DNF, Nikolai Smestad, Lørenskog DNF, Vegard Bjørn Gjermundshaug, Ren-Eng DNF, Mahad Abdirahman Yusuf, Selsbakk DNF, Vetle Aasland, Ull/Kisa DNF

Kvinner 4km NM Junior

		18 sep	
1	Heidi Weng	BUL	13:38
2	Sara Amalie Solheim	Berg	14:35
3	Bertine-Helene Færø	AKS-77	14:56
4	Emilie Fleten	Gol	14:59
5	Britt Thorshaug Granrud	Ren-Eng	15:25
6	Kristin Hagen	Haugesund	15:47

Menn 4km UM G17

		18 sep	
1	Ferdinand Kvan Edman	Sturla	12:06
2	Sander Sekkingstad Terum	Aurland	12:20
3	Jørgen Jensen Axelsen	Gneist	12:22
4	Eirik Mysen	Tønsberg	12:41
5	Håkon Svaland	Birkenes	12:54
6	Anders M. Knoph-Televik	Tyrving	12:57
7	Petter M. Rypdal	Strindheim	13:08
8	Fredrik Oldereid Andersen	Lyn	13:12

9 Petter Kristiansen, Ren-Eng 13:50, 10 Johan Odden, Ren-Eng 14:20

Kvinner 4km UM J17

		18 sep	
1	Tsige Gerberhan Oqbazgi	Skjalg	13:44
2	Ida Østerås	Verdal	14:02
3	Karoline Egeland Skatteboe	Tyrving	14:47
4	Maja Solbakken	Ren-Eng	15:42

Menn 4km UM G16

		18 sep	
1	Eirik Bråten Richenberg	Lillehammer	12:24
2	Magnus Sirnes Hjellum	Haugesund	12:32
3	Hallgeir Aspli	Frol	12:35
4	Truls Torvik	Stjørdal	12:40
5	Trond Einar Moen Pedersli	Strindheim	12:59
6	Chris A. Kjerland Middtveit	Bryne	13:02

7	Kristoffer Nordlunde	Lillehammer	13:43
8	Per Gunnar Brødreskift	Molde-Olymp	14:09

9 Bjørn Rusten Lundberg, Norna-Salhus 14:33, 10 Anders Thorshaug Granrud, Ren-Eng 16:12, Jørgen Frost Bø, Oppegård DNF, Endre Aamodt, Bagn DNF

Kvinner 4km UM J16

		18 sep	
1	Thea Krokan Murud	Lillehammer	14:04
2	Else Loge	Tyrving	14:47
3	Linn Eriksen	Tjalve	14:57
4	Nathalie Skyttermoen	Lillehammer	17:12

Menn 4km UM G15

		18 sep	
1	Magnus H. Pettersen	Sturla	12:33
2	Gaute Kvåle	Røldal	12:38
3	Jørgen Tvedt	Norna-Salhus	12:58
4	Ole Martin Røssland	Gneist	13:04
5	Aksel Rosenvinge	Tønsberg	13:04
6	Ole Petter Fjeld	Tønsberg	13:05
7	Ådne Lund	Verdal	13:22
8	Gustav Follerås	Lillehammer	13:27

9 Magnus-Johan Færø, Eikanger 13:56, 10 Thor Henrik Raknerud, Askim 14:58

Kvinner 4km UM J15

		18 sep	
1	Mari Sollid Eide	Sandane	14:57
2	Ida Meli Narbuvooll	Ren-Eng	15:01
3	Ida Elise Nymoen Eltervaag	Skjalg	15:57

NM Kappgang langdistanse



NM Kappgang langdistanse

Sted: Bergen
 Arena: Fjøsanger
 Arrangør: T&F Viking
 Dato: 25. september 2010

Menn NM Senior

	50 km	25 sep	
1	Trond Nymark	Viking	3:54:22

Kvinner NM Senior

	20 km	25 sep	
1	Merete Helgheim	Gloppen	1:52:20

Menn NM Junior

	20 km	25 sep	
1	Joakim Sælen	Viking	1:44:12
2	Syver Andersen Morvik	Viking	1:57:50
3	Petter Strømmen	Viking	2:13:05

Kvinner NM Junior

	20 km	25 sep	
1	Isabelle Gunnarschjå	Viking	1:07:57

NM Maraton



66. NM maraton

Sted: Oslo – Oslo Maraton
 Arrangør: SK Vidar
 Arena: Rådhusplassen
 Dato: 26. september 2010

Menn

		26 sep	
1	Andreas Høye	Slevik	2:29:24
2	John Henry Strupstad	Ren-Eng	2:30:26
3	Jens Kristian Berg	Vidar	2:32:13
4	Gjermund Sørstad	Sturla	2:32:25
5	Jostein Andersen	Slevik	2:34:08
6	Svein Ove Risa	Undheim	2:35:01
7	Tom Roger Tangen	Namdal Løpekl	2:35:19
8	Helge Dolsvåg	Kristiansand	2:37:14

9 Bjarte Eikanger, Viking 2:38:02, 10 Erik Bergersen, Kristiansand 2:41:46, 11 Erik Watterdal, Slevik 2:41:58, 12 Runar Gilberg, Vidar 2:42:35, 13 Håvard Nordgård, BUL 2:42:40, 14 Ingvar Grønseth, Bud 2:43:36, 15 Knut-Harald Semb, Herkules 2:45:07, 16 Audun Skogen, Hakallestranda 2:45:28, 17 Leif Sægrov, Pioner 2:46:34, 18 Are Birkeli, Hadeland 2:47:45, 19 Gudleik Husby, Stadsbygd 2:48:00, 20 Torbjørn Stokke, Bækkelaget 2:48:48

21 Vidar Nilsen, Oppegård 2:49:12, 22 Martin Mølsæter, Rye 2:50:25, 23 Gløer Gløersen, Tønsberg 2:50:55, 24 Gisle Johnsen, Urædd 2:51:10, 25 Bjørn Tore Kronen Taranger, BFG Fana 2:52:15, 26 Arild Berg, Soknedalen 2:53:33, 27 Keino Valstad, Bøler 2:53:47, 28 Roger Ovesen, Byåsen 2:54:46, 29 Petter Kragset, Hakallestranda 2:55:50, 30 Bjørn Fretland, Jotun 2:56:30
 31 Terje Sliper, Bratsberg, 2:57:05, 32 Per Kristian Winge, Røa 2:57:11, 33 Ingve Nasvik, Rye 2:57:32, 34 Øystein Ringnes, Åskameratene 2:58:22, 35 Øyvind Lohmann, Fana 2:58:30, 36 Dag Spilde, Ostlostudentene 3:00:16, 37 Frode Monsen, Oppegård 3:00:42, 38 Helge Dimmen, Nykirke 3:03:46, 39 Anders Aalbu, Malvik 3:04:00, 40 Sten Gunnar Hansen, Asker Skiklubb 3:04:02
 41 Michael Riis Jacobsen, Asker Skiklubb 3:04:12, 42 Rolf Bakken, Orion 3:04:52, 43 Arve Skjærvø, Askim 3:05:18, 44 Yngve Slettholm, Oppsal 3:05:36, 45 Lars Dørum, Spiridon 3:06:25, 46 Steffen Adler, Tingvoll 3:06:38, 47 Gunnar Vaage, Trio 3:06:48, 48 Atle Berntsen, Lambertseter 3:08:42, 49 Bjarte Ellingsen, Råde 3:09:17, 50 Odd Gunnar Tveit, Birkenes 3:10:51

51 Christian Steen Eriksen, Bækkelaget 3:11:22, 52 Rolf Harald Echroll, Tromsø Løpeklubb 3:11:37, 53 Ole Petter Bergaust, Veldre 3:11:43, 54 Lasse Lieberknechy, Fredrikstad 3:12:07, 55 Ludvig Tennebakk, Varegg 3:12:09, 56 Per Audun Heskestad, AKS-77 3:12:13, 57 Henning Stokkeland Olsen, Lye 3:12:14, 58 Ola Mellem, Tromsdalen 3:12:36, 59 Terje Gaaserud, Urædd 3:14:51, 60 Cato Haraldsen, Fredrikstad 3:14:51

61 Tor Helge Solli, Surnadal 3:16:34, 62 Halvor Sveen, Ready 3:16:27, 63 Anders S. Olsen, Lye 3:16:37, 64 Anders Solbu, Mehamn 3:17:07, 65 Bjørn Gjerde, BUL 3:17:58, 66 Lars-Ove Nordne, Jutul 3:18:20, 67 Svend Sundby, Ådal 3:19:08, 68 Gustav Gudmestad, Undheim 3:19:14, 69 Per Elias Kalfoss, Ready 3:20:15, 70 Jon Are Pedersen, Eidanger 3:22:49

71 Helge Fuglseth, Ålesund 3:23:35, 72 Ståle Bekkelien, Sørbråten 3:26:28, 73 Thore Kristensen, Romerike Ultraløperklubb, 74 Jan Haugland, Halsakameratene 3:28:05, 75 Rudolf Roovers, Fagernes 3:29:10, 76 Tim Victor Bennett, Vidar 3:29:32, 77 Bjørn Hytjanstorp, Spiridon 3:32:14, 78 Bjørn Sagmo, Trones 3:32:25, 79 Einar Grimelid, Krødsherad 3:26:23, 80 Erik Skahjem, Asker Skiklubb 3:37:14
 81 Anders Tøsse, Norodd 3:37:43, 82 Svein Hansen, Rye 3:38:14, 83 Terje Svensson, Fredrikstad 3:38:52, 84 Leif B. Eriksen, Hitra 3:47:30, 85 Torodd Lybeck, Fagernes 3:48:15, 86 Kåre Fauske, Gaular 3:53:33, 87 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 4:09:18, 88 Georg Jakhelln, Fossum 4:09:21, 89 Tore Rokkan, Rye 4:10:52, 90 Nils Petter Aarrestad, Undheim 4:12:35

91 Jarle Hammer, Nittedal 4:14:41, 92 Per Gundersen, Ålesund 4:14:58, 93 Arne Lundby, Spiridon 4:36:44

Kvinner

26 sep

1	Fride Buer-Vullum	Vidar	2:45:39
2	Margaretha Baumann	Vidar	2:47:34
3	Marthe Katrine Myhre	Gjøvik	2:51:14
4	Anne Nevin	Strindheim	2:55:45
5	Mari Johanna Brox	Oslostudentene	2:59:25
6	Anine Nordstrøm	Ren-Eng	3:02:58
7	Dorte Foss	Raufoss	3:15:53
8	Ingjerd Utistog Kleiv	Vinje	3:18:36

9 Hanna Blom Breivik, Sandvin 3:19:09, 10 Astrid Grønningen Dahle, Haugesund 3:19:25, 11 Annette Cecilie Arentz Hagen, Sandefjord 3:27:48, 12 Mette K. Wiig, Asker skiklubb 3:28:49, 13 Siri Ann Knapp, Sandefjord 3:34:48, 14 Wenche Dørum, Royal 3:35:26, 15 Hege Gathen, Fredrikstad 3:41:29, 16 Maren Berner, Ready 3:43:50, 17 Kristin Isachsen, Asker Skiklubb 3:48:29, 18 Cecilie Karlsen, Lørenskog 3:49:16, 19 Gerda Malene Øen, Stord 3:57:55