

NM/UM

Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
3.-4.3	NM hopp uten tilløp	Steinkjer	X	X	
14.-15.4	NM terrengløp kort løype	Strandebarm	X	X	X
20.5	NM stafetter	Jessheim	X	X	X
26.5	NM 100 km ultraløp	Malm	X		
26.-27.5	NM mangekamp	Indre Arna	X	X	X
2.6	NM kappgang	Sandane	X		
2.6	NM halvmaraton	Hegra	X	X #	
12.8	NM motbakkeløp	Rosendal	X	X #	
22.9	NM maraton	Oslo	X		
29.9	NM terrengløp lang løype	Ås	X	X	X
6.10	NM kappgang langdistanse	København, DEN	X		
1.-2.12	NM 24 timer ultraløp	Oslo	X		

* UM er uoffisielle mesterskap, # kun U23-klasse

NM hopp uten tilløp

NM Innendørs

Steinkjer, 3.- 4. mars 2012

95. NM hopp uten tilløp

Sted: Steinkjer
 Arrangør: Steinkjer FIK
 Arena: Steinkjerhallen
 Dato: 3.-4. mars 2012

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

3. mar			
1	Morten Haave	Tyrving	1.67
2	Paul Redford	Nittedal	1.67
3	Kristoffer Rødvei	Tyrving	1.55
4	Ove Lindekleiv	Sandnes	1.50

Serie	1.50	1.55	1.60	1.64	1.67	1.70
1		o	o	o	o	xxx
2	o	-	o	xo	xo	xxx
3	o	xxx				
4	o	xxx				

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

4. mar			
1	Thomas Wiborg	Herkules	3.27
2	Eivind Johan Stavang	Florø	3.26
3	Paul Redford	Nittedal	3.19
4	Vetle Utsi Onstad	Tjalve	3.13
5	Eirik Thorshaug	Trondheim	3.11
6	Riquelvis Santiago	Modum	3.04
7	Morten Haave	Tyrving	2.99
8	Kristoffer Buhagen	Trondheim	2.98

9 Rein Psmund Torsvik, Sandnes 2.94, 10 Kristoffer Rødvei, Tyrving 2.88, 11 Fredrik Amdread Berdal Kortner, Herkules 2.88, 12 Daniel Sandal, Laksevåg 2.81, 13 Jostein Joshua Fossøy, Florø 2.79, 14 Krister Drivenes, Laksevåg 2.64, 15 Harald Svandal Bø, Sandnes 1.57, Mateusz Parlicki, BUL DNS, Rune Augdal, Trondheim DNS

Serie	1	2	3	4	5	6
1	-	3.24	3.26	3.22	3.22	3.27
2	3.22	3.23	3.21	3.15	3.21	3.26
3	3.14	3.19	3.16	2.96	3.14	-
4	3.13	3.00	3.10	3.12	-	3.09
5	3.05	3.02	2.99	3.04	3.07	3.11
6	3.04	2.89	2.89	2.90	2.89	2.93
7	2.98	2.92	2.99	-	2.99	-
8	2.96	2.97	2.98	-	-	-
9	2.89	2.94	1.86			
10	2.86	-	2.88			
11	2.81	2.85	2.88			
12	2.73	2.81	2.77			
13	2.79	2.18	2.79			
14	2.51	2.64	2.64			
15	-	1.57	-			

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

3. mar			
1	Inger Anne Frøysedal	Tjalve	1.47
2	Renate Grimstad	Dimna	1.30
3	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim	1.25

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.47	1.50
1			o	o	o	o	o	xxo	xxx
2		o	xo	xo	xxx				
3	o	o	xxo	xxx					

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

4. mar

1	Oda Utsi Onstad	Tjalve	2.81
2	Inger Anne Frøysedal	Tjalve	2.56
3	Iren Vevatne Isaksen	BFG Fana	2.53
4	Alisa Phimpha Andersen	Steinkjer	2.47
5	Gerd Lahlum Lystad	Orion	2.43
6	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim	2.41
	Hedda Utsi Onstad	Fagernes	DNS

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.76	2.81	2.74	2.77	2.71	2.73
2	2.49	2.54	2.51	2.53	2.38	2.56
3	2.49	2.51	2.53	2.36	2.44	2.39
4	2.43	2.47	2.40	2.39	2.41	2.41
5	2.31	2.39	2.41	2.38	2.25	2.40

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

3. mar			
1	Tobias Sommernes	Rana	1.44
2	Jon Reed Roald	Tyrving	1.55
3	Martin Vikse	Gular	1.50

Serie	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	Om	1.55
1	o	o	o	o	xxx		o
2	o	o	o	o	xxx		o
3	o	o	o	xxx			

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

4. mar			
1	Ole-Martin Eidesen	BUL Tromsø	3.06
2	Simen Sigurdson	Herkules	3.03
3	Jostein Andre Kvikstad	Bodø	2.98
4	Sondre Loftås Kåstad	Osterøy	2.93
5	Jon Reed Roald	Tyrving	2.89
6	Henrik Nilsen	Malvik	2.84
7	Tobias Sommernes	Rana	2.74
8	Martin Vikse	Gular	2.72

Serie	1	2	3	4	5	6
1	X	2.93	X	X	3.01	3.06
2	2.94	3.03	3.03	2.96	2.94	3.02
3	2.94	2.98	2.88	2.78	X	X
4	2.83	2.93	2.71	2.80	2.78	2.84
5	2.69	2.14	2.77	2.73	2.89	2.81
6	2.84	2.75	2.74	2.81	2.80	2.70
7	2.70	2.71	2.71	2.72	2.70	2.74
8	2.70	2.71	2.67	2.69	2.72	2.63

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

2. feb			
1	Maria Elisabeth Lavelle	Haugesund	1.35
2	Line V. Valen	Haugesund	1.30
3	Majja Johanne Jakobsen	Ranheim	1.25

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.37
1	o	o	o	xxo	o	xxx
2	o	o	xo	xo	xxx	
3	o	o	xo	xxx		

Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

4. mar			
1	Vilde Jakobsen Svortevik	Gular	2.55
2	Kine V. Valen	Haugesund	2.51
3	Karoline Weea Johansen	Moelven	2.30

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.54	X	2.45	2.54	2.51	2.55
2	2.51	2.36	2.43	2.47	2.46	2.21
3	2.22	2.29	X	2.19	X	2.30

NM terrengløp kort løype



58. NM terrengløp kort løype

Sted: Strandebarm

Arrangør: Strandebarm IL/IL Gular

Dato: 14.-15. april 2012

Menn 3km NM Senior

		14 apr	
1	Johannes Alnes	Bækkelaget	9:37
2	Dabaya Badaso	Skjalg	9:47
3	Audun Nordtveit	Tjalve	9:53
4	Ørjan Grønnevig	GTI	9:59
5	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	10:01
6	Marius Vedveik	Gular	10:03
7	Alem Adhanom	Tjalve	10:03
8	Halfdan-Emil Færø	AKS-77	10:03
9 Vidar Dahle, Gular 10:06, 10 Asle Rønning Tjelta, Skjalg 10:10, 11 Kjetil Hammersland Måkestad, Gular 10:14, 12 Erik Hovlandsdal, Gular 10:16, 13 Jonas Lurås Hammer, Gular 10:19, 14 Morten Kolstø Velde, Haugesund 10:21, 15 Thomas Solberg Eide, Gular 10:18, 16 Ola Sakshaug, Selsbakk 10:30, 17 Trond Arne Rugland, GTI 10:31, 18 Gjermund Groven, Skjalg 10:35, 19 Bjørnar Sandnes Lillefosse, Gular 10:40, 20 Odd-Anders Grimsbø, Varegg 10:41, 21 Mhretu Melaku Dessalegn, Norna-Salhus 10:44, 22 Simen Bergseth, Skjalg 10:44, 23 Jan Erik Wergeland, Sandnes 10:46, 24 Espen Roll Karlsen, BFG Fana 10:47, 25 Eirik Vestrheim, Fri 10:47, 26 Lars Røttingen, Gular 10:49, 27 Stian Hovind Angermund, Varegg 10:50, 28 Thomas Finshus, Stegaberg 10:55, 29 Sigbjørn Groven, Skjalg 10:59, 30 Jørgen Austvik, BFG Fana 11:00, 31 Emil Oustad, Ren-Eng 11:02, 32 Terje Snarby, Strindheim 11:02, 33 Bjarte Eikanger, BFG Fana 11:03, 34 Einar Furulund, Ren-Eng 11:06, 35 Leif Sæggrov, Yrjar 11:13, 36 Kim Bernhard Laitinen, Stord 11:17, 37 Trygve Andersen, Varegg 11:27, 38 Thomas Andre Nybø, Gular 11:46, 39 Håkon Raaness, Korlevoll-Odda 12:02, 40 Børge Harestad, Skjalg 12:13, Ahmad Muktar Adam, Sandnes DNF, Einar Færø, Eikanger DNS, Hans Kristian Fløystad, Tjalve DNS, Henrik Ingebrigtsen, Sandnes DNS, Mikal Brastad Larsen, Kristiansand DNS, Nikolai Smedstad, Ullensaker/Kisa DNS, Nur Aden, BUL DNS, Terje Charles Aggvin, Gular DNS, Tomas Windheim, Gular DNS			

Kvinner 2km NM Senior

		14 apr	
1	Ingeborg Kristine Lind	Gular	7:16
2	Hilde Aasheim	Osterøy	7:22
3	Sigrild Jervell Våg	Strindheim	7:40
4	Ellen Aga Kildal	Strindheim	7:45
5	Cecilie Pernille Thomassen	BFG Fana	7:46
6	Vigdis Bringedal Holst	Skjalg	7:57
7	Mari Øyen	Strindheim	8:04
8	Cathrine S. Henriksen	GTI	8:15
9 Vienna Søyland Dahle, Skjalg 8:27, Bertine-Helene Færø, AKS-77 DNS, Elise Kristine Vikne, Osterøy DNS			

Menn 2km NM Junior

		14 apr	
1	Filip Ingebrigtsen	Sandnes	6:22
2	Erik Udø Pedersen	Holum	6:23
3	Magnus Sirnes Hjellum	Haugesund	6:24

4	Sander Sekkingstad Terum	Aurland	6:33
5	Trond Einar Moen Pedersli	Strindheim	6:34
6	Mats Bjørgum	Strindheim	6:49
7	Anders M. Knoph Televik	Tyrving	6:51
8	Jørgen Jensen Axelsen	Gneist	6:53
9 Øystein Wigestrang, Strandebarm 6:57, 10 Sindre Solbakken Orvik, Omvikdalen 7:03, 11 Erik Rullestad, Haugesund 7:06, 12 Erlend Gjerdevik Sørtveit, Fana 7:07, 13 Anders Strømblad Hansen, Fana 7:07, 14 Morten Fossmark, AKS-77 7:09, 15 Bjørn Rusten Lundberg Norna-Salhus 7:29, Eskild Abelse Putz, Strindheim DNS, Håkon Kolstø, Haugesund DNS, Magnus Pettersen Lunde, Gneist DNS, Petter Rød Gulliksen, DNS			

Kvinner 2km NM Junior

		14 apr	
1	Ida Østerås	Verdal	7:17
2	Frida Berge	Gular	7:26
3	Karoline E. Skatteboe	Tyrving	7:28
4	Kristine Helle	Tjalve	7:55
5	Tina Helen Bergem	Kristiansand	9:13

Menn 2km UM G17

		14 apr	
1	Kristian Tjørnholm	Kvinesdal	6:39
2	Stian Bekkevoll	Kristiansand	6:44
3	Jørgen Tvedt	Norna-Salhus	6:45
4	Ole Martin Røssland	Gneist	6:46
5	Thomas Ryngøye	Norna-Salhus	6:54
6	Andreas Iden	Gneist	6:56
7	Vegard Herland	Norna-Salhus	7:11
8	Jonas Fredveek	Kristiansand	7:14
9 Tom Skjæråsen, Varegg 7:42, Christopher Fardan, Sandnes DNS, Magnus-Johan Færø, AKS-77 DNS, Vejbjørn Ljones Karlsen, Skjalg DNS			

Kvinner 2km UM J17

		14 apr	
1	Heidi Mårtensson	Modum	7:21
2	Aurora S. Dybedokken	Tyrving	7:22
3	Caroline Ziesler	Sandnes	8:13

Menn 2km UM G16

		14 apr	
1	John Gopal Bjerga	Skjalg	6:44
2	Markus Borge Harbo	Skjalg	6:45
3	Gustav Iden	Norna-Salhus	6:45
4	Dag Blandkjenn	Kristiansand	6:55
5	Lars Jonassen Føyen	Stord	6:58
6	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal	7:00
7	Jonas Gjesdal	Varegg	7:01
8	Kristoffer By Vallset	Strindheim	7:02
9 Endre Wigaard, BUL 7:03, 10 Aleksander Kristiansen Meyer, Norna-Salhus 7:06, 11 Håkon Steinsylla, Selsbakk 7:12, 12 Sondre Mæland, Stord 7:16, 12 Erlend Mæland, Stord 7:16, 14 Lasse Fredheim, Haugesund 7:26, 15 Stian Norheim, Gneist 7:26			

Kvinner 2km UM J16

		14 apr	
1	Elisabeth Angell Bergh	Haugesund	7:27
2	Amalie Lekva	Norna-Salhus	7:45
3	Marthe Olsen	Selsbakk	7:48
4	Kristine Holst	Skjalg	8:02
5	Marte H. Hundhammer	Norna-Salhus	8:02
6	Mari Aarskog Nesse	Stord	8:19
7	Maren Pernille Ydstebø	Haugesund	8:22

Menn 2km UM G15

		14 apr	
1	Lars Lunde	Stord	6:48
2	Joakim Sødal	Kyrksæterøra	6:51
3	Vegard Austevoll	Kalandseid	6:53

4	Stian Øvergaard Aarvik	Gneist	7:03
5	Lasse Nordal	AKS-77	7:06
6	Andreas Wathne	Skjalg	7:11
7	Marius-Emil Salvanes	Åkra	7:13
8	Sondre Herland	Norna-Salhus	7:24

9 Olvar Hauso Skagseth, Viking 7:51, 10 Rasmus Setersdal, Viking 8:08, 11 Vegard Nordbø, Flekkefjord 8:45

Kvinner 2km UM J15

14 apr			
1	Christina Ellefsen Hopland	Varegg	7:45
2	Ingrid Næss Johansen	Gneist	7:53
3	Ingrid Helene Nyhus	Gneist	8:17
4	Anna Serine Røssland	Gneist	8:49
5	Guro Fjose	Voss	9:05

Eline Sandnes Fosse, Strandebarm DNS, Kjersti K. Vågen, Strandebarm DNS

Menn 2x3x2km stafett NM Senior

15 apr			
1	Oslo		25:10
2	Rogaland 1 lag		25:16
3	Hordaland 1. lag		26:37
4	Sør-Trøndelag		27:16
5	Rogaland 2. lag		27:24
6	Hordaland 2. lag		28:10
7	Rogaland 3. lag		28:34

Lagene:

- Alem Adhanom, Johannes Alnes, Audun Nordtveit
- Asle Rønning Tjelta, Dabaya Badaso, Ørjan Grønnevig
- Jonas Lurås Hammer, Halfdan-Emil Færø, Bjørnar Sandnes Lillefosse
- Terje Snarby, Trond Einar Moen Pedersen, Mats Bjørgum
- Gjermund Groven, Trond Arne Rugland, Simen Bergseth
- Øystein Wigestrang, Bjarte Bogstad, Bjarte Vik
- Markus Borge Harbo, Sigbjørn Groven, Børge Harestad

Kvinner 2x3x2km stafett NM Senior

15 apr			
1	Hordaland		29:55
2	Sør-Trøndelag		32:13
3	Rogaland 1. lag		34:26
4	Rogaland 2. lag		42:37

Lagene:

- Ingeborg Lind, Hilde Aasheim, Frida Berge
- Sigrd Jervell Våg, Ellen Aga Kildal, Mari Steinkjer Øien
- Anne Østbø Frafjord, Cathrine Stabel Henriksen, Siv Houmb
- Maureen Mesaros, Britt-Hege Nicolaisen, Britt Heskestad

NM stafetter



91. NM stafetter

Sted: Jessheim
 Arrangør: Ullensaker/Kisa IL
 Arena: Jessheim Friidrettsstadion
 Dato: 19.-20. mai 2012

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

19 mai			
1	Ranheim IL		41.70
2	IL i BUL 1. lag		41.96
3	Florø T&IF		43.16
4	IL i BUL 2. lag		44.78
5	Ullensaker/Kisa IL		45.96
	IK Tjalve 1. lag		DNF

Trondheim Friidrett 1. lag	DNF
Trondheim Friidrett 2. lag	DQ:R162.6

Lagene:

- Vegard Øien, Odd Eiken, Jonas Grønnaug, Thomas Firing
- Eirik Haugstad, Einar Jakobsen, Thomas Jakobsen, Peter Efe Osazuwa
- Jonas Brandsøy, Øyvind S. Kjerpeset, Jostein J. Fossøy, Eivind Stavang
- Samuel Gyedu, Haakon Askim Vatne, Nzimirro Adam Obiora, Tando Sigcau
- Marius Mellum, Martin Opaker, Martin Lundemo Syvertsen, Håvard Hildeskor
- Henrik Johnsen, Philip Berntsen, Christian Mogstad, Per Magnus Solli
- Rune Augdal, Eirik Thorshaug, Petter Døhlie, Kristoffer Buhagen
- Vegard Sjursen, Børge Angell Petersen, Gilbert Ofori, Ingar Kiplesund

Forsøksheat 1. (19. mai) 1 IK Tjalve 1. lag 41.16, 2 Ranheim IL 42.11, 3 Trondheim Friidrett 1. lag 43.40, 4 IL i BUL 2. lag 45.06, 5 Trondheim Friidrett 2. lag 46.16

Lagene:

- Henrik Johnsen, Philip Berntsen, Christian Mogstad, Per Magnus Solli
- Vegard Øien, Odd Eiken, Jonas Grønnaug, Thomas Firing
- Rune Augdal, Eirik Thorshaug, Petter Døhlie, Kristoffer Buhagen
- Samuel Gyedu, Haakon Askim Vatne, Nzimirro Adam Obiora, Tando Sigcau
- Vegard Sjursen, Børge Angell Petersen, Gilbert Ofori, Ingar Kiplesund

Forsøksheat 2. (19. mai) 1 IL i BUL 1.lag 42.38, 2 Florø T&IF 44.05, 3 Ullensaker/Kisa IL 45.99, IK Tjalve 2. lag DNF, Sandnes IL DNF

Lagene:

- Eirik Haugstad, Einar Jakobsen, Thomas Jakobsen, Peter Efe Osazuwa
- Jostein J. Fossøy, Øyvind S. Kjerpeset, Jonas Brandsøy, Eivind Stavang
- Marius Mellum, Martin Opaker, Martin Lundemo Syvertsen, Håvard Hildeskor
- Vetle Utsi Onstad, Lars Frantzen, Ole Hegle Sjøflot, Andreas Jebesen
- Andres Andersen, Kjartan Løvoll, Rein Åsmund Torsvik, Bendik Verlo

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

20 mai			
1	IL Gular		3:16.96
2	IL i BUL		3:17.37
3	Ullensaker/Kisa IL		3:17.76
4	Ranheim IL		3:20.11
5	Steinkjer FIK		3:21.32
6	FIK Ren-Eng		3:23.46
7	Sandnes IL		3:29.58
	IK Tjalve		DQ:R163.3

Lagene:

- Torbjørn Lysne, Vidar Dahle, Thomas Solberg Eide, Ådne Svahn Dæhlin
- Einar-Andre Bydal Jakobsen, Kristian Berg, Thomas Bydal Jakobsen, Marius Frøvig Schneider
- Vegard Gjelsvik, Andreas Roth, Vetle Aasland, Thomas Roth
- Odd Eiken, Jonas Grønnaug, Thomas Firing, Vegard Øien
- Roald H. Frøskeland, Aksel Fonnevik, Lars Eric Sæter, Eivind Jenssen
- Per Jose Skancke, Petter Kristiansen, Bård Venholen, Emil Oustad
- Joachim Sandberg, Johannes Volden, Christopher Fardan, Marius Bakken Støle
- Frode Urdal, Magnus Bakke, Eirik Bakke, Magnus Bordal

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

19 mai			
1	IL Gular		15:48.44
2	Ullensaker/Kisa IL 1. lag		15:54.49
3	IK Tjalve		16:42.57
4	FIK Ren-Eng		16:56.96
5	Ullensaker/Kisa IL 2. lag		17:17.97

Lagene:

- Kjetil Måkestad, Erik Hovlandsdal, Vidar Dahle, Thomas Solberg Eide
- Vegard Løberg Gjelsvik, Jørgen Frost Bø, Thomas Roth, Vetle Aasland
- Anders Knudsen, Jan Kaltenborn, Håkon Brox, Stian Flo
- Vegard Øistad, Øyvind Bustad, Einar Furulund, Emil Oustad
- Halvor M. Mangerud, Nikolai Smestad, Kristian Monsen, Espen Næss

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

20 mai			
1	SK Vidar		46.16
2	Kristiansands IF		47.49
3	FIK BFG Fana		47.88
4	IL i BUL		48.37
5	Ranheim IL		49.60
6	Ullensaker/Kisa IL		52.15
	IK Tjalve		DNF

Lagene:

- 1 Astrid Cederkvist, Folake Akinyemi, Tine Teigene Dalen, Line Kloster
- 2 Eline Breilid, Hedge Vold, Trine Mjåland, Benedicte Hauge
- 3 Vilde Lund Bjørnsen, Monika Benserud, Anne Dolvik, Iren Vevatne Isaksen
- 4 Chiamaka Okparaebo, Nadia Akpana Assa, Karoline Klemp Petersen, Ranid Kjerstad
- 5 Marianne Evensen, Synne Krogstad, Stine Marie Grønnehaug, Cecilie Hofstad
- 6 Charlotte Grasmø, Betina Nilssen, Ann-Kristin Aslaksrud, Pia Bålsrud
- 7 Oda Utsi Onstad, Jenny Gudmundsen, Isabell Berntsen, Alvilde Grønneberg

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

	19 mai
1	Kristiansands IF 3:47.40
2	Trondheim Friidrett 3:50.52
3	Steinkjer FIK 3:51.53
4	Ranheim IL 4:01.54
5	IK Tjalve 4:07.60
6	Ullensaker/Kisa IL 4:26.96

Lagene:

- 1 Trine Mjåland, Hege Vold, Eline Breilid, Benedicte Hauge
- 2 Andrea Gaukerud Høy, Ingvild Kåshagen, Julie Andrea Håskjold, Julie B. Falkanger
- 3 Tara Marie Norum, Kari Marte Brandt, Rachel Nordtømme, Nils Katrine Brandt
- 4 Cecilie Hofstad, Synne Krogstad, Stine Marie Grønnehaug, Marianne Evensen
- 5 Jenny Gudmundsen, Thale K.F. Espeli, Anne Garnes Nilsen, Maren Vigerust Graff
- 6 Betina Nilssen, Pia Bålsrud, Lisa Igega Kazona, Elisbeth Arnes

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

	20 mai
1	IK Tjalve 1. lag 9:37.42
2	IK Tjalve 2. lag 10:16.16
3	Ullensaker/Kisa IL 11:00.06

Lagene:

- 1 Siri Rostoft Kristjansson, Siri Grude, Tonje Helle Flo, Christina Toogood
- 2 Maren Vigerust Graff, Ingjerd Meling, Thale Espeli, Rebekka Snekkens
- 3 Sofie Rostad, Stine Granerud, Anne Lillegård, Hedda Alfarrustad

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

	20 mai
1	Moss IL 42.81
2	IL i BUL 1. lag 43.56
3	IL Tyrving 43.68
4	Osterøy IL 43.81
5	Haugesund IL 44.39
5	Sandnes IL 44.39
7	FIK Orion 45.70
8	Lørenskog FIL 45.84

Lagene:

- 1 Daniel E. Lauritzen, Pavlik Wang, John Anders E. Hovland, Erik Røraas
- 2 Samuel Gydeu-Nkuah, Kristian Berg, Hans Kristian Walker, Ousman Touray
- 3 Nicolay Sandsdalen, Kathan Yoganathan, Eivind Hvistendahl, Jonas Halonen
- 4 Sondre Loftås Kåstad, Markus Loftås, Stig Andreas Langeland, Vebjørn Borge
- 5 Torgeir Andersen, John Elias S. Thorbjørnsen, Benjamin Liestøl, Sindre Birkeland
- 5 Marius Bakken Støle, Johannes Volden, Christopher Fardan, Joachim Sandberg
- 7 Stian Løvås Aaen, Beivjorn Gilde, Håkon Gaukerud Høy, Simen Rismyhr Englund
- 8 Ahanthan Thavakumaron, Thiyyesh Ahilathasan, Alexander M. Aloyseus, Nivethan Pannchalingam

Forsøksheat 1. (20. mai) 1 IL i BUL 1. lag 43.77, 2 IL Tyrving 44.00, 3 Haugesund IL 44.19, 4 Sandnes IL 44.60, 5 Lørenskog FIL 45.75

Lagene:

- 1 Samuel Gydeu-Nkuah, Kristian Berg, Hans Kristian Walker, Ousman Touray
- 2 Nicolay Sandsdalen, Kathan Yoganathan, Eivind Hvistendahl, Jonas Halonen
- 3 Torgeir Andersen, John Elias S. Thorbjørnsen, Benjamin Liestøl, Sindre Birkeland
- 4 Marius Bakken Støle, Johannes Volden, Christopher Fardan, Joachim Sandberg
- 5 Ahanthan Thavakumaron, Thiyyesh Ahilathasan, Alexander M. Aloyseus, Nivethan Pannchalingam

Forsøksheat 2. (20. mai) 1 Moss IL 42.90, Osterøy IL 44.04, 3 FIK Orion 45.14, 4 IL i BUL 2.lag 46.64, 5 Ullensaker/Kisa IL 47.40

Lagene:

- 1 Daniel E. Lauritzen, Pavlik Wang, John Anders E. Hovland, Erik Røraas
- 2 Sondre Loftås Kåstad, Markus Loftås, Stig Andreas Langeland, Vebjørn Borge
- 3 Stian Løvås Aaen, Beivjorn Gilde, Håkon Gaukerud Høy, Simen Rismyhr Englund
- 4 Yobe Najjar, Nzimirro Adam Obiora, Grunde Myhrer, Ibrahim Jusu
- 5 Marius Mellum, Martin Opaker, Håkon Hammer, Espen Bjørnstad

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

	19 mai
1	Osterøy IL 3:24.26
2	Sandnes IL 3:25.02
3	Haugesund IL 3:27.91
4	IL Tyrving 3:29.36
5	Ullensaker/Kisa IL 3:39.64
6	IK Tjalve 3:42.01
7	Snøgg Friidrett 3:42.57
8	Fredrikstad IF 3:43.31

Lagene:

- 1 Sondre Loftås Kåstad, Vebjørn Borge, Trygve Feidje Mjelde, Markus Loftås
- 2 Christopher Fardan, Johannes Volden, Joachim Sandberg, Marius Bakken Støle
- 3 Sindre Birkeland, Leonard Johan Nesheim, John Elias Thorbjørnsen, Torgeir Andersen
- 4 Fabian Rønningen, Harald Lien, Peder Strand, Kathan Yoganathan
- 5 Jonas Krossøy, Espen Næss, Bjørnar Bjørnstad, Andreas Roth
- 6 Rasmus Stene, Martin kanestrøm, Even Weiglin, Simon Paul Sandbakken
- 7 Vebjørn Bredesen, Vetle B3rget Hedegart, Kjetil Rønjom Wabakken, Tor Alfred Bredesen
- 8 Erlend Haflan, Rahmatullah Rezaei, Fredrik Forsberg Ellingsen, Erlend Magnusen Fleisje

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

	20 mai
1	IK Tjalve 16:37.71
2	IL Skjalg 17:03.96
3	FIK BFG Fana 17:08.67
4	FIK Orion 17:10.17
5	Ullensaker/Kisa IL 1. lag 17:25.61
6	Ullensaker/Kisa IL 2. lag 17:26.63
7	IL Tyrving 17:34.74
8	Ås IL 18:50.69

Lagene:

- 1 Martin Smebye, Anders Sørensen, Jens-Olaf B. Lingaas, Anders B. Hatlelid
- 2 John Gopal Bjerga, Espen Albertsen, Vebjørn Ljones Karlsen, Markus Borge Harbo
- 3 Jørgen Akselsen, Andreas Iden, Arlend Sørtveit, Alexander Lie
- 4 Jørgen Elisenberg, Sindre Løchting, Even B. Dahl, Aleksander Lysø
- 5 Andreas Roth, Åsmund Wennemo, Bjørnar Bjørnstad, Jørgen Frost Bø
- 6 Erik Bråten Richenberg, Jonas Krossøy, Jørgen Gundersen, Lars Anders Tenold
- 7 Steinar Gjønnes, Eivind Drabløs, Anders Televik, Petter Gulliksen
- 8 Marius Hofgaard, Edvard Kamperud Nygaard, Knut Egil Opseth, Anders Treekrem

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

	19 mai
1	Kristiansands IF 48.61
2	FIK BFG Fana 49.04
3	IL Tyrving 49.95
4	Sandnes IL 50.81
5	Urædd Friidrett 51.46
6	FIK Ren-Eng 52.02
7	Ranheim IL 52.02
8	Ullensaker/Kisa IL 54.72

Lagene:

- 1 Guro Forbord Anderssen, Mari Forbord Anderssen, Andrea Breilid, Eline Breilid
 - 2 Elise Mikkelsen, Sara Berrefjord, Monika Benserud, Vilde Lund Bjørnsen
 - 3 Jenny Labråten, Ida Planke Berg, Sofie Olsholt, Ine Bakken Karlberg
 - 4 Lisa Celine Willassen, Eline Netland, Jursti Selle Ulvang, Ingrid Øvrebø
 - 5 Mari Storås, Frida Thorsås, Andrea Sætersdal, Marte Pettersen
 - 6 Karen Skancke, Naren Narjord Sæther, Maren H.M. Hauen, Johanne Holm
 - 7 Emilie Søgnesand, Kristine Bratseth, Terese Hofstad, Marianne Evensen
 - 8 Charlotte Grasmø, Rikke Gustavson, Ann Kristin Aslaksrud, Ida Tonhaugen
- Forsøksheat 1** (19. mai) 1 FIK BFG Fana 48.91, 2 IL Tyrving 49.82, 3 Urædd Friidrett 50.48, 4 FIK Ren-Eng 51.97, 5 Ranheim IL 52.39

Lagene:

- 1 Elise Mikkelsen, Sara Berrefjord, Monika Benserud, Vilde Lund Bjørnsen
 - 2 Jenny Labråten, Ida Planke Berg, Sofie Olsholt, Ine Bakken Karlberg
 - 3 Mari Storås, Frida Thorsås, Andrea Sætersdal, Marte Pettersen
 - 4 Karen Skancke, Naren Narjord Sæther, Maren H.M. Hauen, Johanne Holm
 - 5 Emilie Søgnesand, Kristine Bratseth, Terese Hofstad, Sunniva Renå Hamne
- Forsøksheat 2** (19. mai) 1 Kristiansands IF 49.00, 2 Sandnes IL 50.98, 3 Ullensaker/Kisa IL 55.34, Fredrikstad IF DNF, Asker Skiklubb DQ:R170.14

Lagene:

1 Guro Forbord Anderssen, Mari Forbord Anderssen, Andrea Breilid, Eline Breilid
 2 Lisa Celine Willassen, Eline Netland, Jursti Selle Ulvang, Ingrid Øvrebø
 3 Charlotte Grasmø, Rikke Gustavson, Ann Kristin Aslaksrud, Ida Tonhaugen
 Wariya laosannrak, Susanne Sofie Olsen, Maja Fossum, Madelén Andersen
 Ellen Kristine Ellertsen, Signe Onstad Sævareid, Marie Gostvedt, Sofie Myhre
 Holmenes

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

	20 mai
1 IL Tyrving	4:03.62
2 Fredrikstad IF	4:06.00
3 Sandnes IL	4:06.80
4 Ranheim IL	4:15.13

Lagene:

1 Leah Røste, Ingvild Drabløs, Karoline Skatteboe, Aurora Dybedokken
 2 Marlen Aakre, Madelen Andersen, Susanne Sofie Olsen, Nora Wold
 3 Ingrid Øvrebø, Åse Skulevold, Lisa Celine Willassen, Eline Netland
 4 Terese Hofstad, Marianne Evensen, Emilie Sognestad, Sunniva Renå Hamre

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

	19 mai
1 IL Tyrving 1. lag	9:37.74
2 FIK Orion	9:43.90
3 Lillehammer IF	9:47.53
4 FIK BFG Fana	10:01.00
5 IL Tyrving 2. lag	10:01.09
6 Raumnes & Årnes IL	10:14.32
7 Ullensaker/Kisa IL	10:34.65

Lagene:

1 Leah Røste, Karoline Skatteboe, Kristin Skolt, Aurora Dybedokken
 2 Eli Narum, Emilie Larsen, Silje Wilson, Vilde Antonsen
 3 Thea Krokan Murud, Marte Nordlunde, Marte Sofie Nuraas, Jenny Feren
 Kaltenborn
 4 Målfrid P. Lunde, Ingrid Johansen, Ingrid Helene Byhus, Elina Drivenes
 5 Tuva Eikebrokk, Ingrid Muri, Julie Apeland, Martine Svendsen
 6 Lotta Udnes Weng, Amalie Håkonsen Ous, Sofie Nordsveen Hustad, Tirid Udnes
 Weng
 7 Ingrid Hannestad, Sofie Rostad, Vilde Alfarrustad, Heidi Halling

Menn 4x100 meter stafett UM G16

	19 mai
1 IL i BUL 1. lag	45.44
2 IL Tyrving	46.73
3 IL i BUL 2. lag	48.58
4 Ullensaker/Kisa IL	50.07

Lagene:

1 Yobe Najar, Adrian Hovland, Grunde Myhrer, Knut Joachim Berglyd
 2 Thomas Riis, Eivind Hvistendahl, Theo Griffin, Thomas Karlsnes
 3 Thomas Bjerkan, Erlend K. Colleuille, Daniel Hvidsten, Henrik Grønbech
 4 Marius Mellum, Markus Einan, Jonas Haarberg Bolgen, Sindre Bjørnstad

Menn 4x600 meter stafett UM G16

	20 mai
1 Stord IL	5:54.21
2 IL i BUL	5:58.43
3 Nittedal IL	5:59.44
4 IL Tyrving	6:01.35
5 IL Sandvin	6:03.13
6 Selsbakk IF	6:04.86
7 Ullensaker/Kisa IL	6:16.94
8 Kristiansands IF	7:00.24

Lagene:

1 Erlend Mæhland, Lars Lunde, Sondre Mælamd, Lars J. Føyen
 2 Grunde Myhrer, Endre Wigaard, Anders Bakken Arneberg, Henrik Grønbech
 3 Øystein Reme, Sindre Pettersen, Ole Magnus Egebakken Grotli, Mathias Berntzen
 Engevik
 4 Håkon Rode, Lars Giske, Ekolai Lunde, Haavard O. Lien
 5 Sverre Blom Breivik, Eirik Teien, Sigurd Blom Breivik, Eivind Kjennerud
 6 Håkon Haus Steinshylla, Erlend Oukstad, Johannes Høsflo Klæbo, Abdurrahman
 Hir
 7 Jonas Haarberg Bolgen, Markus Einan, Rene Fredheim Larsen, Henrik Hanssen
 8 Andres Fjordheim Nilsen, Henrik Nesje. Håvard Fredriksen. Andreas Lislevand

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

	20 mai
1 Kristiansands IF	49.82
2 FIK BFG Fana	50.61
3 IL Tyrving 1. lag	50.67
4 Fredrikstad IF	50.89
5 IL i BUL	52.39
6 Selsbakk IF	52.66
7 Ullensaker-Kisa IL	62.06
Asker Skilubb	DQ:R170.14

Lagene:

1 Veslemøy Kollstad, Astri Mathiesen, Ingrid Gloppen Ytrehus, Mari Forbord
 Anderssen
 2 Målfrid Pettersen Lunde, Elina Drivenes, Monika Benserud, Vilde Lund Bjørnsen
 3 Jenny Labråten, Ida Planke Berg, Sofie Olsholt, Anna Eikebrokk
 4 Jasmin Sønder Lind, Nora Wold, Wariye Laosanurak, Madelen Andersen
 5 Ingebjørg Rygnestad, Julie Bjørnebye, Julie Gaustad, Yasuna Jatta
 6 Ingrid Svenningsen, Runa Opheim, Julie Stendahl Spets, Marthe Olsen
 7 Charlotte Grasmø, Eli Bekken, Sara Bålsrud, Helena Seland Myhre
 Ingrid Slettemark Hovden, Signe Onstad Sævareid, Marie Fostvedt, Sofie Myhre
 Holmenes

Forsøksheat 1. (20. mai) 1 Fredrikstad IF 50.32, 2 Kristiansands IF 50.36, 3 IL
 Tyrving 1. lag 50:88, 4 Selsbakk IF 51.97, IL Tyrving 2. lag DNF

Lagene:

1 Jasmin Sønder Lind, Nora Wold, Wariye Laosanurak, Madelen Andersen
 2 Veslemøy Kollstad, Astri Mathiesen, Ingrid Gloppen Ytrehus, Mari Forbord
 Anderssen
 3 Jenny Labråten, Ida Planke Berg, Sofie Olsholt, Anna Eikebrokk
 Ingrid Svenningsen, Runa Opheim, Julie Stendahl Spets, Marthe Olsen
 Andrea Staff, Julie Bressand, Anna Eikebrokk (?), Guro Ølnes

Forsøksheat 2. (20. mai) 1 FIK BFG Fana 50.97, 2 Asker Skilubb 51.10, 3 IL i BUL
 53.25, 4 Ullensaker/Kisa IL 56.31

Lagene:

1 Målfrid Pettersen Lunde, Elina Drivenes, Monika Benserud, Vilde Lund Bjørnsen
 2 Ingrid Slettemark Hovden, Signe Onstad Sævareid, Marie Fostvedt, Sofie Myhre
 Holmenes
 3 Ingebjørg Rygnestad, Julie Bjørnebye, Julie Gaustad, Yasuna Jatta
 4 Charlotte Grasmø, Eli Bekken, Sara Bålsrud, Helena Seland Myhre

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

	20 mai
1 Haugesund IL	6:49.83
2 Selsbakk IF	6:57.33
3 IL Tyrving	7:11.52
4 IF Sturla	7:12.70
5 Kristiansands IF	7:18.36
6 Ullensaker/Kisa IL 1. lag	7:28.24
7 Ullensaker/Kisa IL 2. lag	7:30.58

Lagene:

1 Karoline Wangensteen Egge, Anna Sofie Førre, Ingrid Halvorsen Verpe, Elisabeth
 Angell Begh
 2 Sigrid Setsaas Hoven, Julie Stendahl Spets, Runa Opheim, Marthe Olsen
 3 Sofie Olsholt, Anita Hundseid, Ingrid Astrup, Martine Svendsen
 4 Maja Skalska, Marte Klausen, Vilde Gaarder, Nina Marie Underland
 5 Veslemøy Kollstad, Celine Davidsen, Anette Vartdal, Amalie Sæten
 6 Nora Mathiesen, Vilde Alfarrustad, Heidi Halling, Maren Skappel Eriksen
 7 Helena Seland Myhre, Andrea Furuset, Kristen Daae Wiig, Malene Fjellestad

NM mangekamp



93. NM mangekamp

Sted: Indre Arna
 Arrangør: IL Fri
 Arena: Arna Idrettspark
 Dato: 25.-26. mai 2012

Menn 10-kamp NM Senior

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Martin Roe	Fri	7.384
2	Ove Lindekleiv	Sandnes	5.744
3	Lars Vikan Rise	Sandnes	5.229
4	Daniel Sandal	Laksevåg	5.193
5	Eivind Hillesund	Tjalve	4.982
6	Krister Drivenes	Laksevåg	4.437
7	Rune Vegard Godtland	Ranheim	3.240
8	Rein Åsmund Torsvik	Sandnes	2.881

9 Jon Olav Bjørhusdal, Sandnes 2.293, Robin Kallekleiv, Gular DNF, Robin Sandal, Laksevåg DNS, Hans Olav Uldal, Sandnes DNS

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 7,26 kg, høyde, 400m/110m hekk 106,7m/9,14m, Diskos 2,0kg, stav, spyd 0,8kg, 300m)

1	11.02 (+0,8), 6.83 (+0,9), 14.78, 1.88, 50.70, 16.14 (-0,9), 43.69, 4.10, 64.81, 4:55,27
2	11.60 (+0,8), 6.41 (+0,8), 13.33, 1.97, 51.51, 16.56 (-0,9), 38.94, NM, 46.31, 5:56,52
3	11.57 (+0,8), 6.48 (-0,6), 14.56, 1.91, DNF, DNF, 37.79, 2.40, 61.86, 4:35,93
4	12.00 (+0,8), 5.16 (+1,1), 9.84, 1.79, 55.06, 17.40 (-0,9), 33.81, 2.70, 38.95, 4:52,76
5	12.95 (+1,1), 5.28 (+1,9), 11.64, 1.76, 58.78, 19.52 (-1,0), 36.09, 3.10, 50.22, 5:12,89
6	12.09 (+1,1), 5.34 (0,0), 9.24, 1.58 56.63, 19.95 (-1,0), 26.45, 3.30, 30.65, 5:21.16
7	13.31 (+1,1), 4.77 (+0,8), 10.79, 1.61, 65.99, 24.27 (-1,0), 29.61, NM, 35.12, 5:45,26
8	11.45 (+0,8), 5.77 (+0,1), 6.91, 1.58, 55.02, DNF, 9.97, 2.00, NM, DNF
9	DNF, NM, 10.58, 1.70, DNF, DNF, 35.22, 2.40, 39.83, DNF
12	12.76 (+1,1), 5.33 (+0,6), 9.30, 1.55, DNS

Menn 10-kamp NM Junior

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Jostein Andre Kvikstad	Bodø	6.528
2	Rasmus Stene	Lambertseter	6.018
3	Martin Vikse	Laksevåg	3.526

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/8,5m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 300m)

1	11.43 (+0,2), 6.72 (-0,6), 11.94, 1.86, 53.60, 15.38 (+1,3), 35.56, 3.40, 55.35, 4:58,04
2	11.73 (+0,2), 6.44 (-1,5), 11.42, 1.83, 53.77, 16.40 (+1,3), 36.88, 3.00, 51.71, 5:11,39
3	11.89 (+0,2), 6.04 (-0,2), 9.12, 1.71, 53.57, 17.08 (+1,3), NM, NM, NM, DNF

Menn 10-kamp UM G17

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Tobias Sommernes	Rana	5.192

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1000m)

1	15.57 (+1,6), 33.52, 2.70, 47.90, 41.09, 12.32 (+2,8), 5.85 (+1,9), 11.37, 1.70, 3:31.64
---	--

Menn 10-kamp UM G16

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Joachim Afzal	Mandal og Halse	5.340
2	Steinar Sollien Nicolaisen	Horten	5.018

3 Vetle Oja la Berg Bodø 3.731

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1000m)

1	15.00 (+1,6), 23.20, 3.20, 45.89, 38.68, 12.11 (+2,8), 5.42 (+0,6), 10.25, 1.55, 2:57.83
2	15.52 (+1,6), 23.77, 3.10, 36.37, 40.30, 12.40 (+2,8), 5.33 (+2,5), 10.10, 1.67, 3:01.14
3	19.84 (+1,6), 19.66, 1.80, 33.00, 42.70, 12.94 (+2,8), 5.33 (+0,9), 9.13, 1.61, 3:18.75

Menn 9-kamp UM G15

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Ådne Galguften	Overhalla	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)

1	16.84 (+1,6), 28.10, 2.20, 34.57, 12.74 (+2,8), 4.74 (+2,6) 11.80, DNS
---	--

Kvinner 7-kamp NM Senior

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Silje Laupstad	Egersund	3.726
2	Lene Secher Myrmel	Fri	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 800m)

1	18.28 (-0,9), 1.59, 9.35, 28.43 (+0,3), 4.51 (+3,1), 33.26, 2:47.56
---	---

Kvinner 7-kamp NM Junior

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Frida Thorsås	Urædd	5.533
2	Eline Breilid	Kristiansand	4.882
3	Martine Bye	Ogndal	4.586
4	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland	4.177

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 800m)

1	15.02 (-0,9), 1.68, 12.09, 26.03 (+0,3), 5.73 (+1,3), 41.65, 2:12.31
2	14.78 (-0,9), 1.56, 10.09, 25.44 (+0,3), 5.74 (+2,0), 31.07, 2:31.66
3	16.76 (-0,9), 1.68, 10.84, 28.04 (+0,3), 5.01 (+1,5), 38.30, 2:27.73
4	16.44 (-0,9), 1.59, 8.66, 27.37 (+0,3), 5.32 (+1,2), 24.53, 2:33.62

Kvinner 7-kamp UM J17

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Camilla Rønning	Nittedal	5.277
2	Anne Engen Andersen	Frol	5.070
3	Mai Britt Berge	Iveland	4.077
4	Kine Skarland	Overhalla	3.372
5	Ane Midtstraum	Strindheim	3.248

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

1	14.99 (+2,6), 1.54, 16.16, 26.15 (+0,1), 5.31 (+2,0), 45.31, 2:37.52
2	14.48 (+2,6), 1.72, 11.54, 26.41 (+0,1), 5.62 (+1,6), 32.41, 2:35.19
3	15.46 (+2,6), 1.48, 10.51, 27.81 (+0,1), 4.63 (+1,2), 28.70, 2:39.86
4	21.12 (+2,6), 1.42, 11.79, 28.42 (+0,1), 4.70 (+0,4), 29.70, 2:53.54
5	17.30 (+2,6), 1.39, 9.15, 29.37 (+0,1), 4.58 (?), 22.68, 2:56.81

Kvinner 7-kamp UM J16

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Hanne Andve	Våg	4.493
2	Runa Opheim	Selsbakk	4.115
	Karina Årdalsbakke Mjeldheim	Fri	DNF

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

1	15.49 (+1,9), 1.51, 9.93, 26.33 (+2,2), 5.28 (+2,2), 26.36, 2:25.99
2	16.02 (+1,9), 1.45, 8.96, 26.09 (+2,2), 4.71 (+1,9), 27.84, 2:32.02

Kvinner 7-kamp UM J15

Rang	Navn	Sted	Poeng
1	Emilie Berge	Iveland	3.888
2	Sigrid Setsaas Hoven	Selbu	3.742
3	Julie Landrø Vigdal	Strindheim	2.808
4	Gina Lindsyad	Våg	2.714
	Karoline Weea Johansen	Moelven	DNF

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

1	13.03 (+1,7), 10.44, 1.33, 27.74 (+1,2), 4.96 (+1,1), 32.71 2:48.44
2	14.77 (+1,7), 10.14, 1.48, 28.37 (+1,2), 4.61 (+2,6), 36.09, 2:47.09
3	DNF, 7.91, 1.33, 28.04 (+1,2), 4.57 (-1,2), 29.30, 2:52.53
4	14.71 (+1,7), 7.10, 1.24, 30.22 (+1,2), 4.04 (+1,1), 16.94, 2:42.94

NM 100 km Ultraløp



4. NM 100km ultraløp

Sted: Bergen
 Arrangør: FIK BFG Bergen
 Start og mål: Fana Stadion
 Dato: 26. mai 2012

Menn

100 km		26 mai	
1	Didrik Hermansen	Vidar	7:28:27
2	Bjørn Tore Taranger	BFG Fana	7:28:47
3	Gudleik Husby	Stadsbygd	7:49:38
4	Rune Tidemann	Spiridon	9:19:43
5	Terje Sandness	Sandnes	9:28:47
6	Jan Olav Dagsvik	Ogndal	10:17:51
7	Vidar Bjørgum	Klæbu Løpeklubb	10:43:39
8	Leif Morten Heggli	Sandvollan	11:22:54

9 Alexander Svenning, Bodø 11:35:33, 10 Kristian Waalen, Spiridon 11:46:12, 11 Bård Rødde, Lånke 11:46:42, Roar Lorvik, namdal Løpeklubb DNF, Kim Johannesen, Romerike Ultra DNF, Anders Daltveit, BFG Fana DNF

Kvinner

100 km		26 mai	
1	Wenche Dørum	Royal Sport	10:22:59
	Margrethe Løgavlen	Tønsberg	DNF

NM Kappgang



73. NM kappgang

Sted: Sandane
 Arrangør: Gloppen FIL
 Dato: 1.-2. juni 2012

Menn Senior 10 km

		1. juni	
1	Trond Nymark	Viking	42:09
2	Håvard Haukenes	Viking	43:54
3	Joakim Sælen	Viking	44:52
4	Thomas Myrvold Ølness	Søfteland	49:42
5	Arild Fotland	Søfteland	54:38
6	Syver Andersen Morvik	Viking	56:20
7	Petter Strømmen	Viking	59:39
8	Arvid Bjørsvik	Viking	63:39

9 Lars Emil Mossefinn, Viking 63:47, 10 Erling Andersen, Søfteland 63:53

Kvinner Senior 10 km

		1. juni	
1	Merete Helgheim	Gloppen	23:59
2	Kristian Rygg	Gloppen	28:23

Menn Senior 3x10 km

		1. juni	
1	Viking 1. lag		2:10:15
2	Søfteland		2:47:25
3	Viking 2. lag		3:07:05

Lag:

- 1 Trond Nymark, Håvard Haukenes, Joakim Sælen
- 2 Thomas Myrvold Ølness, Arild Fotland, Erling Andersen
- 3 Petter Strømmen, Arbid Bjørsvik, Lars Emil Mossefinn

Menn Senior 20 km landevei

		2. juni	
1	Trond Nymark	Viking	1:28:59
2	Håvard Haukenes	Viking	1:33:30
3	Joakim Sælen	Viking	1:46:16
4	Arild Fotland	Søfteland	1:58:40
5	Petter Strømmen	Viking	2:09:24
6	Arvid Bjørsvik	Viking	2:13:36
7	Arthur Lillefosse	Viking	2:19:41
	Syver Andersen Morvik	Viking	DNF

Kvinner Senior 10 km landevei

		2. juni	
1	Merete Helgheim	Gloppen	50:29

NM halvmaraton



27. NM Halvmaraton

Sted: Hegra
 Arrangør: IL Dalebrand
 Start og mål: Knarvik Stadion
 Dato: 2. juni 2012

Menn Senior

		2 jun	
1	Dadafo Dhaqabi Tesama	Vidar	1:06:12
2	Trond Arne Rugland	GTI	1:07:55
3	Arne Mjelde Sæther	Lillehammer	1:08:31
4	Håvard Pedersen Fjærli	Namdal Løpe	1:08:50
5	Ola Sakshaug	Strindheim	1:09:13
6	John Henry Strupstad	Ren-Eng	1:11:49
7	Eivind Knutsen	Tjalve	1:12:34
8	Tumsa Robert Oda	Namdal Løpe	1:13:49

9 Jan Ketil Vinnes, Spjelkavik 1:14:43, 10 Terje Olsen, Rindals-Troll 1:14:43, 11 Jann Inge Roseninge, Namdal Løpeklubb 1:15:43, 12 Andreas Falk-Larssen, Strindheim 1:18:30, 13 Rune Andre Jensen, Hitra 1:18:40, 14 Rolf Hernes, Dalebrand 1:19:14, 15 Even Løkken, Strindheim 1:19:16, 16 Håkon Kyllø, Dalebrand 1:19:29, 17 Tommy Olsen, Byneset 1:20:04, 18 Philip Andre Schjetlein, Sjetne 1:20:30, 19 Bård Olav Moen, Strindheim 1:20:31, 20 Geir Ketil Almlid, Malm 1:22:02, 21 Vidar Skjerve, Vinne 1:22:38, 22 Jan Steinsund, Haugesund 1:22:47, 23 Kolbjørn Hjertvik, Kårvåg 1:22:50, 24 Nils Jacob Riis Fløystad, Ranheim 1:22:54, 25 Jan Sverre Fjærli, Namdal Løpeklubb 1:23:30, 26 Torbjørn Stene, Selbu 1:23:48, 27 Bård Roll, Nidelv 1:23:53, 28 Kjell Eriksen Ogndal 1:24:58, 29 Ronnie Lyng Sneisen, Dalebrand

1:26:03, 30 Brent Landsem, Strindheim 1:26:31,
 31 Rune Moen, Lånke 1:27:05, 32 Severin Myrbakken, Orion 1:27:06, 33 Einar Otto Ingulfsvann, Namdal Løpeklubb 1:27:14, 34 Håkon Haugen, Lillehammer 1:27:22,
 35 Kristian Steinnes, NTNUI 1:28:14, 36 Morten Fagerli Viken, Frosta 1:28:16, 37 Espen Bremseth, Stjørdal 1:28:36, 38 Jon Sverre Eriksen, Ranheim 1:30:55, 39 Tore Graff Salvesen, Orkanger 1:33:36, 40 Trygve Kristian Tveter, Koll 1:33:41,
 41 Otto Helge Reitan, Leik 1:35:29, 42 Roald Lilletvedt, Melhus 1:37:47, 43 Hagbart Vebostad, Strindheim 1:38:45, 44 Sverre Ørgersen, Hommelvik 1:39:27, 45 Fredrik Kulsås, Trondheim Friidrett 1:43:16, 46 Leif Arve Sve, Namdal Løpeklubb 1:45:58,
 47 Pål Espen Nes, Skodje 1:49:12, 48 Bård Gunnar Rødde, Lånke 1:55:20, 49 Åsmund Jystad, Nidelv 2:13:06, 50 Gar Egil Garåsen, Dalebrand 2:41:48,
 Solomon Geremew, Namdal Løpeklubb DNF, Jens Høiås, Steinkjer DNF, Odd Egil Brobekk, Støren DNF, Jens Kristian Berg, Vidar DNS, Geir Johan Einang, Dalebrand DNS, Bjørn Ivar Nilsen, Vidar DNS, Vegard Vigdenes, Dalebrand DNS, Robert Gulbrandsen, Skodje DNS, Steinar Odberg Lien, Oppegård DNS, Terje Olsen, Heimdal DNS, Jomar Valstadsve, Fram DNS, Sjur Agdestein, Steinkjer DNS, Hallbjørn Holberg, Ronglan DNS, Bjørn Ivar Hage, Stjørdal DNS

Kvinner Senior

	2 jun		
1	Anne Jorunn Hodne	GTI	1:20:11
2	Kathrin Höner	Strindheim	1:28:11
3	Ann Sissel Vehus	Verdal	1:32:54
4	Ellen Marie Helum	Strindheim	1:38:13
5	Synnøve Ingulfsvann	Tunnsjø	1:41:32
6	Solvor Moen	Hitra	1:41:41
7	Ingunn Eikrem Olsen	Dimna	1:47:12
8	Benedicte Agdestein	Steinkjer	1:56:50

Marit Karlsen, Mosvik DNS

Menn Junior U23

	2 jun		
1	Jon Are Stavås	Åndalsnes	1:18:17
2	Ulrik Lolland	Moss	1:18:47
3	Erik Grimstad	Namdal Løpe	1:19:56
4	Thorbjørn N. Skjæveland	Moss	1:31:44
5	Tarjei Klefstad	Malvik	1:33:50
	Ahmad Muktar Adam	Sandnes	DNS

Kvinner Junior U23

	2 jun		
1	Janne Elin Vatneland	GTI	1:27:22
2	Hilde Aders	Kvæfjord	1:28:45
3	Stine Rajala Granerud	Ull/Kisa	1:33:06
4	Astrid Lunde Nilsen	Strindheim	1:34:47

NM Motbakkeløp



8. NM motbakkeløp	
Sted:	Rosendal – Nuten Opp
Arrangør:	Rosendal TL
Dato:	12. august 2012

Menn NM Senior

1	Thorbjørn T. Ludvigsen	BFG Fana	36:10
2	Torstein Tengsareid	Skjalg	36:18
3	Eirik Dagssøn Haugsnes	Pioner	36:44
4	Øyvind Heiberg Sundby	Tjalve	36:58
5	Joel Dyrhovden	Samnanger	37:08
6	Lars Erik Skjervheim	Voss	37:34
7	Stian Hovind-Angermund	Varegg	37:55
8	Kristen Skjedal	Voss	38:20

9 Øyvind Bugge, Eidsvåg 39:36, 10 Tormod Tjørnholm, Kristiansand 39:36,
 11 Terje Charles Aggvin, Gular 40:47, 12 Yngve Kiserud, BFG Fana 41:18, 13 Oddmund Roalkvam, Stord 41:27, 14 Stian Bergstå, Svarstad 41:44, 15 Jann Olav Tjønneland, Viksdalen 41:54, 16 Geir Storetvedt Skaten, Gular 42:33, 17 Kjetil Dyrvik, Voss 43:20, 18 Lars Olaf Haaheim, Varegg 44:06, 19 Terje Hordnes, BFG Fana 44:15, 20 Robert Hisdal, Fana 44:27,
 21 Arvid Brudevoll, Vik 44:32, 22 Ove Måge, Strandebarm 44:48, 23 Terje Skinstad, Sturla 45:33, 24 Jan Olav Måge, Strandebarm 45:38, 25 Gunnar Thrana, Sømna 46:38, 26 Lars Sverdrup-Thygeson, Høvik 46:45, 27 Geir Nes, Rosendal 46:55, 28 Tore Eidås, Oslostudentene 47:07, 29 Per Ivar Stensæther, Bagn 47:29, 30 John A Andersen, Varegg 47:32,
 31 Trygve Andresen, Varegg 48:30, 32 Kenneth Blom, Trio 49:36, 33 Magne Vikne, Osterøy 50:01, 34 Oddgeir Sausjord, Sogndal 50:18, 35 Roy Hjelmeland, Omvikdalen 50:45, 36 Jan Steinsund, Haugesund 50:50, 37 Åsmund Hellesøy, Rosendal 51:08, 38 Bjørn Egil Haugland, Uskedal 51:17, 39 Ronny Nordal, Trio 51:29, 40 Frode Monsen, Oppegård 51:40,
 41 Rune Haugland, Trio 52:08, 42 Andreas Falk-Larsen, Strindheim 52:09, 43 Gunnar Helleland, Omvikdalen 52:15, 44 Geir Eikeland, Sandnes 52:33, 45 Tor Vidar Sæle, Uskedal 52:45, 46 Trond Sundby, Balestrand 53:12, 47 Rune Guddal, Trio 53:27, 48 Morten Leganger, Rosendal 53:35, 49 Lars Kyte, Førde 55:51, 50 Åsmund Mehl, Rosendal 57:12,
 51 Svein Amundsen, Eidanger 57:24, 52 Trygve Løland, Birkenes 58:09, 53 Stein Aasheim, Isfjorden 59:33, 54 Roy-Arne Saltnes, Sømna 61:22, 55 Stein H Sørensen, GTI 63:57, 56 Roger Skar, Samnanger 68:17, 57 Sigmund Solheim Florø 77:16

Kvinner NM Senior

1	May Britt Buer	Gular	42:23
2	May Bente Weng	BUL	44:07
3	Kirsten Marathon Melkevik	Gular	45:04
4	Anne Nevin	Strindheim	45:09
5	Therese Sjursen	BFG Fana	45:32
6	Merete Helgheim	Gloppen	47:12
7	Elise Vikne	Osterøy	48:28
8	Margun Eik	Uskedal	50:32

9 Wenche Godtskalksdotter Enes, Rosendal 52:48, 10 Torun Øvergaard Aarvik, BFG Fana 53:39, 11 Vigdis Gaupholm Reigstad, Fri 53:53, 12 Ingrid Kristiansen, BUL 53:53, 13 Linda Marie Strompedal, Strindheim 54:52, 14 Anne Bekkhus, BFG Fana 58:28, 15 Toini Thorkildsen, Voss 59:22, 16 Hanne Liland, Viking 60:41, 17 Grete Solheim, Rosendal 63:47, 18 Marianne Hoff, Balestrand 102:44

Menn NM Junior

1	Johan Bugge	Eidsvåg	37:29
2	Gaute Kvåle	Røldal	39:12
3	Erlend Drivenes	Tørvikbygd	40:44
4	Endre Aamodt	Bagn	40:54
5	Ole Martin Røssland	Gneist	41:19
6	Thomas Netland	Hålandsdal	41:52
7	Robert Bergstå	Svarstad	41:53
8	Espen Roll Karlsen	Fana	41:55

9 Nils Magnus Bøen Grave, Korlevoll-Odda 41:45, 10 Jørgen Jensen Axelsen, Gneist 42:46, 11 Stian Øvergaard Aarvik, Gneist 43:31, 12 Dag Blandkjenn, Kristiansand 46:01, 13 Øyvind Odland, Nore Neset 46:45, 14 Håkon Raaness, Korlevoll-Odda 47:19, 15 Johannes Guddal, Rosendal 47:44, 16 Vegard Austevoll, Kalandseid 47:57, 17 Håvard Austevoll, Kalandseid 48:03, Anders Hjartnes, Hålandsdal 48:10

Kvinner NM Junior

1	Ingvild Sangesland	Vindbjart	46:29
2	Karoline Holsen Kyte	Førde	50:47
3	Eirin Sangesland	Vindbjart	61:53

NM Maraton



68. NM maraton

Sted: Oslo – Oslo Maraton

Arrangør: SK Vidar

Arena: Rådhusplassen

Dato: 22. september 2012

Menn

		22 sep		
1	Øystein Sylta	Vidar	2:25:42	
2	Jan Christian Kaltenborn	Tjalve	2:26:36	
3	Martin Kjäll-Ohlsson	Vidar	2:27:38	
4	Andreas Myhre Sjurseth	Modum	2:30:08	
5	Bjørn Ivar Nilsen	Vidar	2:32:15	
6	John Henry Strupstad	Ren-Eng	2:33:51	
7	Knut Eraker Hole	Hadeland	2:35:14	
8	Daniel Marston	Bækkelaget	2:35:55	
9 Tom Roger Tangen, Namdal Løpeklubb 2:39:15, 10 Hågen Urseth, Ren-Eng 2:41:34,				
11 Didrik Hermansen, Vidar 2:42:26, 12 Odd Arne Engesæther, Fenring 2:42:26, 13 Ingvar Grønseth, BUL 2:44:03, 14 Gudleik Husby, Stadsbygd 2:44:39, 15 Rune Solheim, Lærdal 2:46:28, 16 Jarle Marvik, Tjalve 2:47:23, 17 Knut Venseth, Markabygda 2:47:30, 18 Ronny Jakobsen, Tromsø Løpeklubb 2:47:43, 19 Vidar Nilsen, Oppgård 2:49:40, 20 Gisle Johnsen, Urædd 2:51:44,				
21 Jan Inge Dahl, Mehamn 2:52:03, 22 Ove Borge, Laksevåg 2:52:13, 23 Dag Fossum, Rye 2:52:26, 24 Bjarne Boge, Eidfjord 2:54:33, 25 Even Chiodera, Royal Sport 2:55:57, 26 Geir Vågen, Koll 2:56:05, 27 Arve Skjærve, Askim 2:56:37, 28 Rune Busch, Rye 2:56:45, 29 Juan Escalada, Nanset 2:57:27, 30 Dag Lervåg, Haugesund 2:57:53,				
31 Rune Andre Jensen, Hitra 2:58:20, 32 Bård Olav Moen, Strindheim 2:59:13, 33 Svein Magnar Eggesvik, Mehamn 3:00:12, 34 John Pedersen, Kvæfjord 3:00:45, 35 Trond Inge Carlsen, Rustad 3:02:52, 36 Lars Alvear, Kodal 3:03:17, 37 Ole Arne Eiksund, Håkallestranda 3:03:32, 38 Øyvind Lohmann, Fana 3:04:59, 39 Kjetil Larsen, Åkra, 40 Yngve Slettholm, Oppsal 3:05:08,				
41 Rolf Bakken, Orion 3:06:06, 42 Rune Tidemann, Spiridon 3:06:29, 43 Bjørn Gjerde, BUL 3:07:04, 44 Roy. F. Andersen, Fredrikstad 3:08:31, 45 Arne Chr. Folmer, Berg 3:08:56, 46 Jan Helge Balto, Sirma 3:12:13, 47 Ole Petter Bergaust, Veldre 3:12:40, 48 Helge Fuglseth, Ålesund 3:14:16, 49 Ole Christian Kjenstad, Snåsa 3:18:13, 50 Herbjørn Brennhovd, Gol 3:20:06,				
51 Frank Vagstad, Fenring 3:22:18, 52 Trygve Tveter, Koll 3:22:37, 53 Ståle Danielsen, Fenring 3:23:06, 54 Trond Hagelin, GTI 3:25:45, 55 Agnar Vold, Overhalla 3:26:07, 56 Per Kaald, Krødsherad 3:27:29, 57 Tommy Stoa, Åskameratene 3:28:14, 58 Morten Vestvik, Fenring 3:29:01, 59 Are Johan Rønning, NTNUI 3:29:45, 60 Christian Stremme, Flekkefjord 3:30:13,				
61 Terje Solemsaunet, Stadsbygd 3:40:19, 62 Jens Chr Terjesen, Hinna 3:46:13, 63 Lars-Ove Nordnes, Jutul 3:58:36, 64 Steinar Kroka, Uskedal 4:03:14, 65 Kristian Waalen, Spiridon 4:14:34, 66 Inge Asbjørn Haugen. Hornindal 4:14:45, 67 Leif Feøy, Ålesund 4:16:16				

Kvinner

		22 sep		
1	Marthe Katrine Myhre	Gjøvik	2:44:43	
2	Aidhild Hestad	Gaular	2:56:30	
3	Line Foss	Royal Sport	3:00:31	
4	Anne Nordstrøm	Ren-Eng	3:03:22	
5	Janne Kjellberg Johansen	Fredrikstad	3:05:11	
6	Anna Louise Coulter	Koll	3:06:56	
7	Mona Rydland	BUL	3:07:03	
8	Hilde Solland Plassen	Haugesund	3:08:11	

9 Ingerd Utstog Kleiv, Vinje 3:10:36, 10 Dorte Foss, Raufoss 3:14:42, 11 Astrid Grønningen, Haugesund 3:22:35, 12 Wenche Dørum, Royal Sport 3:27:42, 13 Kristin Isachsen, Asker Skiklubb 3:39:02, 14 Rannveig Farestveit, Oslostudentene 3:41:39, 15 Dagmar Dahl, Alta 3:48:46, 16 Anne Berit Mæland, Bremnes 3:52:16, 17 Daniela Schäfer, Oslostudentene 4:03:03, 18 Toril Gylterud, Jutul 4:04:37, 19 Gerda Malene Øen, Stord 4:04:41, 20 Tove E Dubvad, Lom 4:16:18, 21 Randi Håkensen, Romerike Ultra 4:32:01

NM terrengløp lang løype



66. NM terrengløp lang løype

Sted: Universitet i Ås

Arrangør: Ås IL

Dato: 29. september 2012

Menn 10km NM Senior

		29 sep		
1	Ørjan Grønnevig	GTI	32:52	
2	Eirik Gramstad	Vidar	32:59	
3	Henrik Ingebrigtsen	Sandnes	33:18	
4	Dadfo Dhaqabi Tesama	Vidar	33:29	
5	Rolf Steier	Vidar	33:51	
6	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	33:54	
7	Audun Nordtveit	Tjalve	34:09	
8	Per Kristian Nygård	Vestre Spone	34:13	
9 Halfdan-Emil Færø, AKS-77 34:14, 10 Hans Kristian Fløystad, Tjalve 34:50, 11 Stian Vestbø, Haugesund 35:16, 12 Trond Arne Rugland, GTI 35:27, 13 Jonas Lurås Hammer, Gular 35:38, 14 Jens Høiås, Steinkjer 35:52, 15 Tom Erik Halvorsen, GTI 36:11, 16 Mads Johansen, Tjalve 36:11, 17 Ola Sakshaug, Selsbakk 36:18, 18 Jan Erik Wergeland, Sandnes 36:37, 19 Simen Bergseth, Skjalg 37:05, 20 Stian Stensland, Ås 37:43,				
21 Andreas Falk-Larssen, Strindheim 37:57, 22 Lars Bendic Eide, Svorkmo 37:58, 23 Harald Solhaug Næss, Vidar 38:35, 24 Marcus Mauricio Knudsen, Bøler 41:16, 25 Halvor Steinsholt, Ås 41:37, 26 Jan Billy Aas, Oppgård 41:39, 27 Johan Widen, Ås 43:40, Ahmad Mukhtar Adam, Sandnes DNF, Johannes Alnes, Bækkelaget DNF, Afework Amelo Genale, Sturla DNF, Svein Erik Strand Tønnesen, BUL DNF, Johan Asphjell Bjørnaas, Strindheim DNS, Frode Mathinussen, Fossum DNS, Eric Cezne, Kopervik DNS, Marius Vedvik, Førde DNS				

Kvinner 6km NM Senior

		29 sep		
1	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Vidar	21:16	
2	Kisten Marathon Melkevik	Gular	22:35	
3	Karianne C. Grefsrud Søfting	Vidar	22:40	
4	Hilde Aasheim	Osterøy	22:56	
5	Ingeborg Kristine Lind	Gular	23:39	
6	Siri Ulvestad	NTNUI	24:19	
7	Marthe Katrine Myhre	Gjøvik	24:42	
8	Vienna Søyland Dahle	Skjalg	25:48	
9 Tine Hiorth Schøyen, Royal Sport 26:54, 10 Cecilie Klungtveit, Sandnes 27:53, Veronika Brennhovd Blom, Vidar DNS				

Menn 6km NM Junior

		29 sep		
1	Filip Ingebrigtsen	Sandnes	20:20	
2	Jørgen Frost Bø	Ull/Kisa	20:25	
3	Magnus Sirnes Hjellum	Haugesund	20:29	
4	Erik Udø Pedersen	Holum	20:30	
5	Kristian Blummenfledt	BFG Fana	20:40	
6	Sander Sekkingstad Terum	Aurland	21:08	
7	Trond Einar Moen Pedersli	Strindheim	21:50	
8	Sindre Løchting	Orion	21:19	

9 Jørgen Jensen Axelsen, Gneist 21:48, 10 Mats Bjørgum, Strindheim 21:50, 11 Håkon Svaland, Birkenes 21:51, 12 Tommi Luchsinger, Bevern 21:52, 13 Borger Mortensen Bjørnstad, Strindheim 22:04, 14 Snorre Holtan Løken, Herkules 22:09, 15 Mikan Iden, Norna-Salhus 22:10, 16 Vegard Antonsen, Ås 22:45, 17 Awet Gebregergs Gebrehwir, Gjerpen 22:54, 18 Åsmund Wennemo, Ull/Kisa 22:59, 19 Thomas Schive, Slevik 23:01, 20 Bjørn Rusten Lundberg, Norna-Salhus 23:02, 21 Mads Kristoffer Waaler, Aurskog-Høland 23:11, 22 Simen Eid Nielsen, Vidar 24:06, 23 Stein Arild Degrum, Driv 24:49, 24 Fredrik Bergsjø, Aurskog-Høland 24:51, 25 Simen Skistad, Øystre Slidre 27:00, Stian Klungland, Ull/Kisa DNF, Endre Aamodt, Bagn DNS, Edvard Vasdal, Herkules DNS, Hallgeir Aspli, Frol DNS, Lars Tenold, Ull/Kisa DNS

Kvinner 4km NM Junior

29 sep		
1	Ida Meli Narbuvoll	Ren-Eng 15:58
2	Ingvild Sangesland	Vindbjart 16:41
3	Karoline Næss	Ull/Kisa 18:13
4	Marte Reitan	Steinkjer 20:35

Menn 4km UM G17

29 sep		
1	Kristian Tjørnholm	Kvinesdal 13:34
2	Magnus Hannevig Pettersen	Sturla 14:02
3	Aksel Rosenvinge	Tønsberg 14:06
4	Ole Martin Røssland	Gneist 14:09
5	Jørgen Tvedt	Norna-Salhus 14:18
6	Thomas Ryngøye	Norna-Salhus 14:57
7	Jonas Krossøy	Ull/Kisa 16:11
8	Eirik Johansen	Horten 15:13

9 Joachim Thingvoll Qvale, Bøler 15:16, 10 Andreas Andersen Sauge, Aurskog-Høland 15:38, Ole Petter Fjeld, Tønsberg DNS, Jørgen Gundersen, Ull/Kisa DNS

Kvinner 4km UM J17

29 sep		
1	Ingerid Fredriksen	Stokke 17:04
2	Pauline Sjøvold	Røros 19:19
3	Eirin Sangesland	Vindbjart 19:52

Menn 4km UM G16

29 sep		
1	Gustav Iden	Norna-Salhus 13:43
2	Alexander Kirkeberg	Malm 14:04
3	Markus Borge Harbo	Skjalg 14:08
4	Benjamin M.K. Schøn	Tønsberg 14:29
5	Lars Jonassen Føyen	Stord 14:32
6	Vetle Løchting	Orion 14:34
7	Håvard Lalit Øglænd	GTI 14:40
8	Dag Blandkjenn	Kristiansand 14:45

9 Meyer Aleksander, Norna-Salhus 14:46, 10 Endre Wigaard, BUL 15:01, 11 Sigurd Ruud Skjeseth, Orion 15:15, 12 Håvard Irgens, Innstranden 15:25, 13 Jonas Haarberg Bolgen, Ull/Kisa 15:34, 14 Brage Askeli, Gjøvik 15:36, 15 Olai Stensland Lillevold, Ås 15:50, 16 Anders Bakken Arneberg, BUL 16:23, 17 Henrik Eijsink, Ås 17:03, Jonas Gjesdal, Varegg DNF, Jostein Sætre Shefte, Oppegård DNF, Stian Norheim, Gneist DNS

Kvinner 4km UM J16

29 sep		
1	Elisabeth Angell Bergh	Haugesund 16:12
2	Marthe Olsen	Selsbakk 16:18
3	Live Johannessen Solheimdal	Molde-Olymp 16:45
4	Rebekka Sem	Gjerpen 16:51
5	Vilde Gaarder	Sturla 16:58
6	Kristine Holst	Skjalg 17:07
7	Mari Aarskog Nesse	Stord 17:17
8	Marte Hjortland Hundhammer	Norna-Salhus 18:14

Ida Eriksen, Skjalg, DNF, Maren Eriksen Skappel, Ull/Kisa DNF, Amalia Lekva, Norna-Salhus DNF

Menn 4km UM G15

29 sep		
1	Joakim Sødal	Kyrksæterøra 13:47

2	Tore Dybdahl	Strindheim 14:03
3	Erlend Andreas Knutsen	Oppstad 14:21
4	Lars Lunde	Stord 14:26
5	Ådne Karlsen Bekkestad	Eiker-Kvikv 14:41
6	Jonas Kolderup Lund	Rustad 14:43
7	Erlend Anfinsen	Sandnes 14:49
8	Magnus Dybdahl	Strindheim 14:53

9 Thomas Bucher-Johannessen, Tyrving 14:59, 10 Vegard Austevoll, Kalandseid 15:01, 11 Ekolai Lunde Tyrving 15:19, 12 Markus Einan, Ull/Kisa 16:05, 13 Karsten Martinussen, Tyrving 16:11, 14 Filip Langdalen, Ås 16:56, 15 Tore Klungland, Asker Skiklubb 17:11, Odd Gundersen Sagbakken, Ren-Eng DNS

Kvinner 4km UM J15

29 sep		
1	Johanne Lægran	Vidar 17:11
2	Anna Serine Røssland	Gneist 17:20
3	Ungvild Skogan Brfensholm	Steinkjer 17:42
4	Oda Lægran	Vidar 18:02
5	Ingrid Næss Johansen	Gneist 18:19
6	Heidi Kristine Halling	Ull/Kisa 18:36

Christina Ellefsen Hopland, Varegg DNF, Gina Granstedt, Halden DNS

NM 24 timer ultraløp



3. NM 24 timer ultraløp	
Sted:	København, DEN
Arrangør:	Phønix/VI Kapgang
Arena:	Valbyparken
Dato:	6. oktober 2012

Menn NM Senior

6 okt		
1	Håvard Haukenes	Viking 3:56:38

Kvinner NM Senior

6 okt

Ingen deltakere

NM Kappgang langdistanse



NM Kappgang langdistanse

Sted: København, DEN
 Arrangør: Phønix/VI Kappgang
 Arena: Valbyparken
 Dato: 6. oktober 2012

Menn NM Senior

6 okt
1 Håvard Haukenes Viking 3:56:38

Kvinner NM Senior

6 okt

Ingen deltakere

NM 24 timer ultraløp



3. NM 24 timer ultraløp

Sted: Oslo
 Arrangør: Spiridon Langløperlag
 Arena: Bislett Stadion
 Dato: 1.-2. desember 2012

Menn

2. des

1 Bjørn Tore Kronen	BFG Fana	245.360
2 Lars Dørum	Spiridon	231.203
3 Markus Jørgensen	Rye	211.291
4 Per Audun Heskestad	AKS-77	208.154
5 Petter Kragset	Håkallestranda	203.285
6 Jard Bringedal	Koll	201.541
7 Arne Chr. Folmer	Halden	189.129
8 Einar Iversen	Romerike Ultra	181.395

9 Svein Vestøl, Spiridon 178.310, 10 Hans Edgard Rakeie, Åskameratene 177.229, 11 Rune Solheim, Lærdal 175.266, 12 Nils Hjelle, Spiridon 175.266, 13 Erik Nossum, Romerike Ultra 174.562, 14 Tommy Haga, Sandnes 164.774, 15 Kristian Waalen, Spiridon 161.887, 16 Egil Skarpsno, Ren-Eng 156.702, 17 Rune Thorbjørnsen, Spiridon 153.454, 18 Bjørn Hytjanstorp, Spiridon 150.819, 19 Andreas Wang, Askim 150.696, 20 Thomas Brager Olsen, Rimerike Ultra 150.696, 21 Sturla Gadeholt, Spiridon 150.540, 22 Tor Idar Lillekroken, Romerike Ultra 150.150, 23 Ståle Aas, Spiridon 150.150, 24 Yngvar Udø, Spiridon 150.150, 25 Joar Flynn Jensen, Ski 142.506, 26 Bård Rødde, Lånke 139.056, 27 Harald Sel, Bryne 137.637, 28 Heine Skarlund, Spiridon 132.678, 29 Jan Olav Dagsvik, Ognald 131.040, 30 Ole Petter Bergaust, Veldre 127.218, 31 Anders Tæsse, Norodd 115.752, 32 Øistein Ackenhausen, Spiridon 114.454, 33 Endre Vindheim, Spiridon 110.838, 34 Caludio D'Eugenio, Ull/Kisa 109.513, 35 Kim Johannessen, Romerike Ultra 104.286, 36 Mons Øyvind Tingelstad, Tynset 102.648, 37 Jann Olav Tjønneland, Viksdalen 101.010, 38 Tore Rokkan, Rye 101.010, 39 Anders Bryhn, Heming 101.010, 40 Jan Sneisen, Romerike Ultra 92.319, 41 Gjermund Sørstad, Sturla 90.636, 42 Kjell Skogvang, Spiridon 81.354, 43 Runar Thorstensen, Romerike Ultra 80.808, 44 Roy Arne Syversrud, Hvam 63.882, 45 Tony Keshjtella, Spiridon 59.514, 46 Peter Tubaas, Stord 56.238, 47 Tommy Støa, Åskameratene 21.294

Kvinner

2 des

1 Cecilie Karlsen	Romerike Ultra	177.292
2 Anne Britt Bringedal	Romerike Ultra	164.884
3 Hilde Johansen	Romerike Ultra	160.682
4 Oline Lovise Yksnøy	Rustad	145.416
5 Titina Bakken	Romerike Ultra	139.476
6 Hilde Ackenhausen	Spiridon	136.693
7 Randi Edvardsen	GTI	136.302
8 Randi Håkensen	Romerike Ultra	132.678

9 Ragnhild Audestad, Romerike Ultra 130.520, 10 Marit Bjerknes, Romerike Ultra 107.883, 11 Margrethe Bergaust, Veldre 80.808, 12 Margrethe Løgavle, Tønsberg 60.606