

Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
20.-21.2	NM mangekamp innendørs	Sandnes	X	U20	X
5.-6.3	NM hopp uten tilløp	Rud	X	U20	
9.-10.4	NM terrengløp kort løype + stafett	Stavanger	X	U20	X
7.5	NM 100km ultraløp	Bergen	X		
21.-22.5	NM stafetter	Trondheim	X	U20	X
21.-22.5	NM mangekamp	Nittedal	X	U20	X
4.-5.6	NM kappgang	Bergen/Søfteland	X		
18.6	NM motbakkeløp	Marifjøra	X		
9.7	NM terrengultra	Hornindal	X		
3.9	NM halvmaraton	Trondheim	X	U23	
16.9	NM maraton	Oslo	X		
9.10	NM terrengløp lang løype	Rindal	X		
15.10	NM kappgang langdistanse	Søfteland	X	U20	X

* UM er uoffisielle mesterskap

NM mangekamp innendørs



1. NM mangekamp innendørs

Sted: Sandnes
 Arrangør: Sandnes IL
 Arena: Sandneshallen
 Dato: 20.-21. februar 2016

Menn 7-kamp NM Senior

1	Martin Roe	Fri	5526
2	Rasmus Stene	Tjalve	4583

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 7,26 kg, høyde/60m hekk 106,7m/9,14m, stav, 1000m)
 1 7.04-7.03-14.72-1.91/8.57-4.40-2:49.76
 2 7.49-6.27-11.27-1.76/8.73-4.10-3:06.74

Menn 7-kamp NM Junior

1	Toralv Opsal	Dimna	5448
2	Vegard Undheim	Bryne	3048

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 6,0 kg, høyde/60m hekk 100cm/8,5m, stav, 1000m)
 1 7.39-6.66-13.48-1.94/8.52-4.80-2:45.38
 2 7.75-5.20-10.45-1.58/11.04-2.10-3:16.69

Menn 7-kamp UM G17

1	Sondre Guttormsen	Ski	4073
2	Myron Weinberg	Kristiansand	3433
3	Henrik Snemyr Langesæter	Haugesund	2605

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)
 1 7.79-5.24-10.82-1.60/8.54-3.30-2:11.75
 2 7.60-5.84-11.88-1.75/9.29-2.90-2:30.13
 3 8.38-4.99-10.92-1.51/12.52-2.10-DNF

Menn 7-kamp UM G16

1	Gjert Høie Sjursen	Gneist	4292
2	Simen Sebastian Hansen	Ås	4165
uk	Simon Thor	SWE	4630

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)
 1 7.53-5.97-12.44-1.69/8.52-3.10-2:22.19
 2 7.67-5.80-13.35-1.60/9.01-2.70-2:09.02
 uk 7.83-6.12-13.61-1.87/8.91-3.90-2:17.84

Menn 7-kamp UM G15

1	Oliver Engen	Krødsherad	4005
2	Markus Rooth	Lambertseter	3789
3	Simen Guttormsen	Ski	2874

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 4,0 kg, høyde/60m hekk 84cm/8m, stav, 800m)
 1 7.84-5.58-15.08-1.60/8.73-2.90-2:30.75
 2 8.06-5.52-12.66-1.69/9.12-2.40-2:19.43
 3 8.88-4.68-7.62-1.51/10.23-3.50-2:30.92

Kvinner 5-kamp NM Senior

1	Ida Marcussen	Våg	3910
2	Caroline Fleischer	Ski	3805
3	Paula Nedberge Llano	Laksevåg	2783
4	Malin Nyfors	Sandnes	1633
uk	Lisa Linnell	SWE	4320

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)
 1 9.18-1.57-12.94/5.56-2:14.78
 2 9.36-1.72-8.99/5.49-2:12.43
 3 10.54-1.54-11.18/4.85-2:58.74
 4 11.77-1.33-7.49/4.43-DNF
 uk 8.67-1.72-12.62/5.96-2:12.95

Kvinner 5-kamp NM Junior

1	Emilie Berge	Iveland	3575
----------	---------------------	----------------	-------------

Selma Lif Thorolfsdottir

Sandnes

DNF

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)
 1 8.91-1.63-10.45/5.48-2:35.78
 10.57-1.60-7.75/4.57-DNS

Kvinner 5-kamp UM J17

1	Solveig Hernandez Vråle	Sturla	3588
2	Ida Eikeng	Urædd	3586
3	Alexandra Haver	Sørild	3547
4	Julie Woie Flølo	Bergens Turn	3321
5	Åshild Opsal	Ålesund	3015
6	Helle Låhne Smedsrud	Sem	2902
7	Saga Glad Bratvold	Sem	2802

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)
 1 9.49-1.62-10.47/5.23-1:38.67
 2 8.53-1.65-11.28/5.02-1:51.36
 3 9.29-1.62-12.01/5.08-1:46.09
 4 9.41-1.53-10.49/5.09-1:46.13
 5 9.60-1.44-9.61/5.18-1:53.96
 6 10.28-1.44-9.96/4.77-1:48.00
 7 10.06-1.41-9.65/4.41-1:47.78

Kvinner 5-kamp UM J16

1	Sigrid Kleive	Ålesund	3385
2	Emilie Sandberg	Sandnes	3200
3	Emma de Haas	Sturla	3107
4	Guro Storkås	Urædd	2711
5	Anna Halleraker Vihovde	Skjalg	2238

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)
 1 9.29-1.58-12.00/5.21-1:54.80
 2 8.92-1.43-9.80/5.08-1:49.63
 3 9.11-1.43-9.11/4.95-1:48.09
 4 9.65-1.46-7.08/4.63-1:54.22
 5 10.43-1.25-7.25/4.24-1:55.70

Kvinner 7-kamp UM J15

1	Andrea Thorsheim	AKS-77	3074
2	Carolina Hernandez Vråle	Sturla	2662
3	Helene Oulie	Sturla	2654
4	Karianne Lindanger	Sandnes	2158
	Siri Lindanger	Sandnes	DNF

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)
 1 9.49-1.55-8.09/5.04-1:50.81
 2 9.90-1.49-7.33/4.32-1:52.59
 3 9.58-1.40-6.34/4.45-1:49.11
 4 10.88-1.31-6.93/4.04-1:55.37
 9.59-DNS

NM hopp uten tilløp



99. NM hopp uten tilløp

Sted: Rud
 Arrangør: IL Tyrving
 Arena: Bærum Idrettspark
 Dato: 5.-6. mars 2016

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

		5. mar	
1	Martin Fagelund	Sturla	1.74
2	Paul Redford	Nittedal	1.72
3	Sven Martin Skagestad	Norna-Salhus	1.70

4	Kristoffer Buhagen	BUL	1.64
5	Morten Haave	Tyrving	1.60
6	Jon Simen Mangset	Moelven	1.60

Serie	1.50	1.55	1.60	1.64	1.67	1.70	1.72	1.74	1.76
1			o	o	o	-	o	xo	xxx
2	o	-	o	-	xo	-	xo	xxx	
3	o	o	o	xo	o	o	xxx		
4		o	o	xxx	xxx				
5		o	o	xxx					
6	xo	xo	xxo	xxx					

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

6. mar.			
1	Eirik Thorshaug	Trondheim	3.29
2	Michael Rosenberg	Lillehammer	3.15
3	Simen Sigurdson	Herkules	3.14
4	Jostein Andre Kvikstad	Tjalve	3.06
5	Per José Clemente Skancke	BUL	3.05
6	Erik Fluge	Ask	2.96
7	Vegard Fluge	Ask	2.91
8	Jevis Akvama	Norna-Salhus	2.82

9 Frode Holt, Sturla 2.77, 10 Jan Hermann Hordvik, Norna-Salhus 2.66

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.22	3.22	3.20	3.20	3.29	3.27
2	3.05	3.15	3.10	3.10	3.14	3.08
3	3.13	3.14	3.01	2.89	3.11	3.08
4	3.02	3.06	3.05	2.93	2.99	3.05
5	2.98	3.02	2.98	3.03	3.05	3.04
6	2.20	2.84	2.88	2.93	2.90	2.96
7	2.91	2.86	2.90	2.78	2.90	2.83
8	2.81	2.82	2.79	2.42	2.63	2.72
9	2.72	2.76	2.77			
10	2.60	2.66	2.56			

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

5. mar			
1	Katarina Mögenburg	Tyrving	1.45
=2	Hanne Berit Irgens	Sandnes	1.25
=2	Caroline Fleischer	Ski	1.25

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50
1			o	o	o	xo	xxx	
=2	o	o	o	xxx				
=2		o	xxx					

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

6. mar.			
1	Oda Utsi Onstad	Fagernes	2.82
2	Anne Engen Andersen	Frol	2.57
3	Sofie Olsholt	Tjalve	2.53
4	Hanne Berit Irgens	Sandnes	2.44
5	Karen Clemente Skancke	Orion	2.43
6	Caroline Fleischer	Ski	2.42

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.72	2.73	2.73	2.82	2.77	2.73
2	2.44	2.47	2.52	2.53	2.57	2.57
3	2.53	2.52	2.50	2.46	2.45	2.46
4	2.44	2.35	2.41	2.30	2.23	2.40
5	2.43	2.40	2.39	2.38	2.43	2.30
6	2.39	2.41	2.32	2.38	2.40	2.42

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

5. mar			
1	Nikolai Borgen Knudsen	BUL	1.63
2	Espen Berntzen Høgstedt	Asker Skiklubb	1.55
3	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	1.55
4	Caleb Muamba Kongolo	Søndre Land	1.50
5	Myron Weinberg	Kristiansand	1.45

Serie	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.63	1.66
1			o	xxo	o	o	xxx	
2		o	o	o	xxx			
3		o	xo	o	xxx			
4	o	o	o	xxx				
5	xo	o	o	xxx				

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

6. mar.			
1	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	3.02
2	Atcha Prommetta	Moss	2.98
3	Alexander Nyberget	Askim	2.95
4	Haldor Hagen Jøsendal	Søndre Land	2.93
5	Caleb Muamba Kongolo	Søndre Land	2.90
6	Torstein L. Eliassen	Moss	2.82
7	Nikolai Borgen Knudsen	BUL	2.78
8	Myron Weinberg	Kristiansand	2.78

9 Magnus Andersen Knarvik, Moss 2.74, 10 Vegard Hope Bjørge, Hellas 2.63

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.89	2.95	2.89	2.92	2.87	3.02
2	2.94	2.81	2.93	2.93	2.98	2.95
3	1.70	2.95	r			
4	2.91	2.93	2.86	2.80	2.93	2.75
5	2.90	2.79	2.81	2.78	2.78	2.79
6	2.65	2.73	2.82	2.67	2.72	2.74
7	2.75	2.75	2.77	2.75	2.73	2.78
8	2.69	2.78	2.66	2.72	2.64	2.60
9	2.74	2.68	2.67			
10	2.42	2.63	2.61			

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

5. mar			
1	Brita Mehl Lode	Gular	1.35
2	Andrea Kristine Dammen	Tyrving	1.35
3	Caroline Haugan	Bækkelaget	1.35
4	Iben Camhed	Bækkelaget	1.30
5	Telma Eid	Søndre Land	1.25
6	Marit Berntzen Høgstedt	Asker Skiklubb	1.20

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40
1	o	o	o	xxo	o	xxx
2	o	o	o	o	xo	xxo xxx
3	o	o	xxo	xxo	xxo	xxx
4	xo	o	o	xxo	xxx	
5	o	o	xxx			
6	o	o	xxx			

Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

6. mar.			
1	Marte Pettersen	Urædd	2.67
2	Ingvild Meinseth	Sørild	2.62
3	Aliyah Osuman	Sturla	2.62
4	Ester Holt	Sturla	2.56
5	Ingrid Storlien	Orion	2.55
6	Gracia Thiama Kongolo	Søndre Land	2.53
7	Julie Bressand	Tyrving	2.51
8	Edith Meek Allern	Sandnessjøen	2.50

9 Tonje Fjellet Kristiansen, Orion 2.45, 10 Maria Aaberg, Tyrving 2.42, 11 Karoline Weea Johansen, Ski 2.39, 12 Julie Landro Vigdal, Trondheim 2.38, 13 Rikke Hauan, Orion 2.37, 14 Telma Eid, Søndre Land 2.34, 15 Charlotte Thorjussen, Eidanger 2.33, 16 Andrea Kristine Dammen, Tyrving 2.30, 17 Iben Camhed, Bækkelaget 2.23

Serie	1	2	3	4	5	6	
1	2.56	2.62	2.50	2.61	2.64	2.67	
2	2.59	2.51	2.47	2.52	2.62	2.51	
3	2.57	2.58	2.56	2.57	2.62	2.53	
4	2.53	2.53	2.44	2.49	2.47	2.56	
5	2.44	2.55	2.48	2.42	2.42	2.42	
6	2.51	2.50	2.39	2.53	2.46	2.37	
7	2.47	2.51	2.51	2.47	2.47	2.46	
8	2.46	2.31	2.25	2.42	2.50	2.48	
Serie	1	2	3	Serie	1	2	3
9	2.45	2.37	2.37	14	2.18	2.34	2.30
10	2.35	2.39	2.42	15	2.26	2.32	2.33
11	2.39	x	2.37	16	2.30	2.22	x
12	2.26	2.38	2.30	17	2.16	2.15	2.23
13	2.27	2.29	2.37				

NM terrengløp kort løype



62. NM terrengløp kort løype

Sted: Golfbanen, Stavanger

Arrangør: IL Skjalg

Dato: 9.-10. april 2016

Menn 3km NM Senior

		9. apr	
1	Hans Kristian Fløystad	Tjalve	8:08
2	Jakob Ingebrigtsen	Sandnes	8:08
3	Awet Kibrab	Tjalve	8:12
4	Tom Erling Kårbø	Stord	8:13
5	Bjørnar Sandnes Lillefosse	Gular	8:15
6	Erik Udø Pedersen	Tjalve	8:16
7	Snorre Holtan Løken	Tjalve	8:20
8	Kristian Tjørnholm	Kr.sand Løpe	8:21
9 Sigurd Ruud Skjeseth, Orion 8:25, 10 Per Svela, Gular 8:25, 11 Halfdan-Emil Færø, Varegg 8:27, 12 Ørjan Grønnevig, Stavanger 8:28, 13 Ola Sakshaug, Kristiansand Løpeklubb 8:31, 14 Vidar Dahle, Gular 8:32, 15 Jørgen Frost Bø, Tjalve 8:33, 16 Ola Berg Fines, Mosvik 8:34, 17 Erlend Gjerdevik Sørtveit, Strindheim 8:35, 18 Mats Bjørgum, Strindheim 8:38, 19 Matthew Speake, Lørenskog 8:38, 20 Lars Erik Malde, Skjalg 8:40			
21 Frode Stenberg, Lørenskog 8:40, 22 Alexander Kirkeberg, Steinkjer 8:43, 23 Ragnar Stølsmark, GTI 8:44, 24 Stian Vestbø, Haugesund 8:46, 25 Magnus Sirnes Hjellum, Gular 8:50, 26 Dag Einar Bøtun, Stavanger 8:52, 27 Jens Bøhmer, Gular 8:55, 28 Simen Bergseth, Skjalg 8:56, 29 Gunnar Osmundsen, Skjalg 8:56, 30 Jonny Kibsgaard, Gular 8:57			
31 Ole Mikal Tørsdal, Haugesund 9:00, 32 John Gopal Bjerga, Skjalg 9:01, 33 Tomas Windheim, Gular 9:02, 34 Henrik Nordtug, Steinkjer 9:04, 35 Jacob Boutera, Gular 9:04, 36 Emil Oustad, Ren-Eng 9:11, 37 Daniel Fikstvedt, Skjalg 9:13, 38 Nils Haktor Bua, Stavanger 9:16, 39 Ole Martin Røssland, Gneist 9:16, 40 Andreas Bratlie, Varegg 9:24			
41 Ørjan Kommedal, GTI 9:27, 42 Stian Norheim, Strindheim 9:31, 43 Håvard Austevoll, Stavanger 9:37, 44 Lars-Olav Måkestad Apold, Gular 9:39, 45 Steffen Algrøy Boga, Gneist 9:50, 46 Bjørø Nevland, GTI 9:53, 47 Sindre Jørgensen, GTI 10:01, Sindre Løchting, Tjalve DNS, Eivind Jenssen, Steinkjer DNS			
Utenlandsk statsborger uten dispensasjon: Frew Zenebe Brkineh, Sandnes 8:36			

Kvinner 2km NM Senior

		9. apr	
1	Eli Anne Dvergsdal	Gular	6:29
2	Trine Mjåland	Kristiansand	6:34
3	Maria Sagnes Wågan	Namdal Løpe	6:36
4	Sigrid Jervell Våg	BUL	6:40
5	Anette Brocks Hagen	Strindheim	6:43
6	Tonje Holan Marstein	Namdal Løpe	6:44
7	Vienna Dahle	Skjalg	6:47
8	Kjersti Fresvik	Gular	6:50
9 Amalie Lekva, Vidar 6:51, 10 Ingrid Emilsen Kristiansen, Gular 6:52, 11 Ingrid Festø, Gular 6:54, 12 Christina Toogood, Tjalve 6:59, 13 Vilde Bergset, Gular 7:01, 14 Ingvild Vedde, Tjalve 7:11, 15 Ida Tjørsvaag, Skjalg 7:12, 16 Malene Njaastad, Gular 7:31, 17 Emilie Krey Ludviksen, Strindheim 7:33, 18 Anniken Amos Ruud, Strindheim 21:44, Caroline Ziesler, Tjalve DNS			

Menn 2km NM Junior

		9. apr	
1	Thomas Jefferson Byrkjeland	Tjalve	5:45
2	Narve Gilje Nordås	Sandnes	5:45
3	Stian Øvergaard Aarvik	Gneist	5:46

4	Jens Åstveit	Gneist	5:50
5	Mats Hauge	Haugesund	5:50
6	Andreas Wathne	Skjalg	5:51
7	Vincent Søndre Førde	Gloppen	5:52
8	Ole Flatebø	Orion	5:58
9 Alexander Tesfamariam, Gular 6:11, 10 John-Atle Rasmussen, Haugesund 6:12, 11 Matias Førde, Jølster 6:13, 12 Øivind Midthassel, Skjalg 6:14, 13 Daniel Jacobsen, Torvastad 6:17, 14 Mats Nordanger, Norna-Salhus 6:29, 15 Bendik Skaalerud, Kristiansand Løpeklubb 6:31, 16 Daniel Hammer, Skjalg 6:55, Birk Nagell Skogland, Haugesund Triathlon DNS			

Kvinner 2km NM Junior

		9. apr	
1	Ingrid H. Folvik	Gular	6:19
2	Christina Ellefsen Hopland	Varegg	6:36
3	Stine Wangberg	Varteig	6:39
4	Amalie Sæten	Kristiansand	6:44
5	Caroline Foss Høistad	Ull/Kisa	6:49
6	Camilla Ziesler	Sandnes	6:50
7	Silje Lindstad	Norna-Salhus	6:53
8	Clara Wågan	Namsen	6:59

9 Emilie Fossumstuen Grøterud, Møelven 7:13, 10 Ingrid Næss Johansen, Gneist 7:24, Ellinor Austrheim, Haugesund DNS, Christine Sekkesæther, Skjalg DNS, Andrea Rekdal, Skjalg DNS, Ingeborg Nordaune, Steinkjer DNS, Lone Lovise Landsem, Selsbakk DNS, Malin Ingeborg Nyfors, Sandnes DNS

Menn 2km UM G17

		9. apr	
1	Mathias Flak	Steinkjer	5:58
2	Vetle Bergsvik Thorn	Norna-Salhus	5:58
3	Jens-Olav Ørpen Hausken	Sola	6:07
4	Ted Haile	Haugesund	6:07
5	Marcus Frandsen	Mandal/Halse	6:07
6	Mattias Paul	Sandnes	6:13
7	Torbjørn Espeseth	Norna-Salhus	6:13
8	Benjamin Malz	Kr.sand Løpekl.	6:20

9 Robin Wathne Nedrehagen, Haugesund 6:21, 10 Olav R. Røed, Skjalg 7:07, Simen Halle Haugen, Runar DNS, Anders Søgnebotten Lang-Ree, Orion DNS

Kvinner 2km UM J17

		9. apr	
1	Maria Wiig	Skjalg	7:03
2	Asta Susan Rustad	Strindheim	7:06
3	Marie Eide Roalkvam	Skjalg	7:08
4	Ida Gulbrandsøy	Skjalg	7:12
5	Mari Hetlesæter	Hjelmeland	7:13
6	Helene Vikingstad	Sola	7:14
7	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	7:23
8	Lena Skaatan Vik	Haugesund	7:49

Kristin Salvesen, Kristiansand Løpeklubb DNS, Cornelia Rørvik, Skjalg DNS, Ingrid Nordbotten, Skjalg DNS

Menn 2km UM G16

		9. apr	
1	Petter Myhr	Orion	5:54
2	Martin Berntzen Engevik	Nittedal	5:58
3	Andreas Vågen	Fri	6:00
4	Kristian Vatne	BUL Tromsø	6:07
5	Jonatan Andersen Vedvik	Tønsberg	6:16
6	Søndre Rishøi	Varteig	6:22
7	Gaute Nørve	Mandal/Halse	6:25
8	Simon Østreng Veland	Haugesund	6:31

9 Arne Jordåen, Stord 6:44, 10 Joel Rørbakken, Fri 6:46, 11 Mathias Sandvik, Sola 6:53, 12 Jakob Solli Lind, BUL Tromsø 6:55, 13 Ole Daniel Stangeland, Sola 7:05, Jørgen Nilssen, Stavanger DNS

Kvinner 2km UM J16

		9. apr	
1	Vilde Våge Henriksen	Haugesund	7:12

2	Tina Moen	Ull/Kisa	7:17
3	Margrete Jørgensen Baustad	Haugesund	7:20
4	Gunnbjørg Hetlesæter	Hjelmeland	8:16

Malin Jensen-Lirhus, Skjalg DNS

Menn 2km UM G15

9. apr			
1	Mats Tranås	Jøa	6:09
2	André Seliussen	Gneist	6:09
3	Hans Magne Asheim	Sandnes	6:27
4	Stian Birkeland	Skjalg	6:38
5	Erik Tangen	Skjalg	6:44
6	Tim Huusko	Sandnes	6:46
7	Andrej Anton Helgesen	Skjalg	7:02
8	Nikolaj Eltervaag	Skjalg	7:21

Gillis Jonermark, Strindheim DNS

Kvinner 2km UM J15

9. apr			
1	Katrine Aske	Skjalg	7.17
2	Nora Midttun	Fri	7.18
3	Gyda Skogland Ognedal	Skjalg	8.16

Sigrild Lien, Skjalg DNS

Menn 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

10. apr		
1	Sandnes 1	18:18
2	Gular 1	18:18
3	Orion 1	18:35
4	Kristiansand Løpeklubb	18:39
5	Gneist 1	18:47
6	Stavanger 1	18:54
7	Strindheim	19:06
8	Haugesund 1	19:12

9 Gular 2 19:20, 10 Skjalg 1 19:27, 11 Steinkjer 1 19:27, 12 Gular 2 19:33, 13 Gular 3 19:50, 14 Haugesund 2 20:00, 15 Steinkjer 2 20:00, 16 Gneist 2 20:01, 17 Skjalg 2 20:05, 18 Mandal & Halse 20:34, 19 Stavanger 2 20:42, 20 GTI 1 21:30, 21 GTI 2 21:58, 22 GTI 3 22:09, 23 Skjalg 3 22:26, 24 GTI 4 29:39, 25 GTI 5 25:02, Orion 2 DNF, Sandnes 2 DNS, Gneist 3 DNS, Fri DNS

Lagene:

- 1 Narve Gilje Nordås, Jakob Ingebrigtsen
- 2 Per Svela, Bjørnar Sandnes Lillefosse
- 3 Peter Myhr, Sigurd Ruud Skjeseth
- 4 Ola Sakshaug, Kristian Tjørnholm
- 5 Jens Åstveit, Stian Øvergaard Aarvik
- 6 Dag Einar Bøtun, Ørjan Grønnevig
- 7 Stian Norheim, Edvard Vasdal
- 8 Stian Vestbø, Mats Hauge
- 9 Magnus Sirnes Hjellum, Vidar Dahle
- 10 Lars Erik Malde, John Gopal Bjerga
- 11 Alxander Kirkeberg, Henrik Nordtug
- 12 Tomas Windheim, Jens Bøhmer
- 13 Jacob Bouteria, Alexander Tesfamariam
- 14 Ole Mikal Tørsdal, Ted Haile
- 15 Mats Tranås, Mikael Olsen
- 16 Andreas Iden, Ole Martin Røssland
- 17 Øivind Midthassel, Simen Bergseth
- 18 Marcus Frandsen, Gaute Nørve
- 19 Håvard Austevoll, Nils Haktor Bua
- 20 Per Sigurd Bertheussen, Sindre Jørgensen
- 21 Bjørø Nevland, Marius Holgersen
- 22 Tor Eiane, Roger Nevland
- 23 Atle Nordbotten, Gunnar Eiterjord
- 24 Jørn-Atle Erichsen, Johannes Økland
- 25 Martin Svangtun, Christian Hay Opsahl

Ole Flatebø, Edvard Dahl

-

Andreas Vågen, Christer Sælen

Kvinner 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

10. apr		
1	Gular 1	21:19

2	Strindheim 1	22:14
3	Namdal Løpeklubb	22:25
4	Gular 2	22:40
5	Skjalg 1	22:50
6	Haugesund	23:00
7	Tjalve	23:07
8	Ull/Kisa	23:17

9 Skjalg 2 23:25, 10 Gular 3 23:33, 11 Fri 23:49, 12 GTI 1 23:56, 13 Strindheim 2 24:05, 14 Hjelmeland 24:27, 15 GTI 2 25:37, Sandnes DNS, Selsbakk DNS, Stavanger DNS

Lagene:

- 1 Eli Ann Dvergsdal, Ingrid Folvik
- 2 Anette Brocks Hagen, Anniken Amos Ruud
- 3 Tonje Holan Marstein, Maria Sagnes Wågan
- 4 Ingrid Emilsen Kristiansen, Kjersti Fresvik
- 5 Maria Wiig, Marie Eide Roalkvam
- 6 Kristine Lande Dommersnes, Vilde Våge Henriksen
- 7 Ingvild Vedde, Christina Toogood
- 8 Caroline Foss Høistad, Tina Moen
- 9 Vienna Dahle, Ida Tjørsvaag
- 10 Ingrid Festø, Malene Njaastad
- 11 Nora Midttun, Vigdis Gaupholm Reigstad
- 12 Angelina Hjelleset, Elise Hay Opsahl
- 13 Emilie Krey Ludviksen, Asta Susan Rustad
- 14 Mari Hetlesæter, Linn Hetlesæter
- 15 Yvonne Smith, Cecilie Husvæg

Malin Ingeborg Nyfors, Camilla Ziesler

Lone Landsem, Hanna Eid

-

NM 100 km Ultraløp



7. NM 100km ultraløp
 Sted: Bergen
 Arrangør: BFG Bergen FIK
 Start og mål: Lille Lungegårdsvann, Bergen Sentrum
 Dato: 7. mai 2016

Menn

1	Didrik Hermansen	Romerike Ultra	6:39:54
2	Bjørn Tore K. Taranger	BFG Bergen	7:08:30
3	Lars Christen Dørum	Spiridon	8:02:01
4	Nils Hjelle	Spiridon	8:31:22
5	Fredrik Berentsen	Bergen Løpeklubb	8:50:21
6	Magnus Bø Thorud	Spiridon	8:59:13
7	Stig Helge Westerheim	Stord	9:53:49

Morten Auset, Byåsen DNF, Jørgen Nordanger, Bergen Løpeklubb DNF, Per Gunnar Alfheim, Varegg DNF, Ole Erik Flatin, Spiridon DNF, Sondre Ramsrud, Lillehammer DNF

Kvinner

1	Guro Skjeggerud	Romerike Ultra	8:28:33
2	Edna Leikvoll	BFG Bergen	8:55:41
3	Therese Falk	Romerike Ultra	9:25:59
4	Wenche Dørum	Royal Sport	9:42:25
5	Cecilie Landro	Bergen Løpeklubb	9:58:48
6	Susan Sun	Fenring	11:46:16

Aud Elisabeth Stuhr, Sauda DNF, Ninette Banoun, Vidar DNF, Merete Vågheim

Tellevik, Øystese DNF, Pia-Camilla Tømmernes, Bergen Cycle DNF

NM mangekamp



97. NM mangekamp

Sted: Rotnes, Nittedal

Arrangør: Nittedal IL

Arena: Rotnes Stadion

Dato: 21.-22. mai 2016

Menn 10-kamp NM Senior

Ingen deltakere

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

Menn 10-kamp NM Junior

1 Toralv Opsal Dimna 7.389

Utenfor Konkurransen, Guðmundur Danielsen, Island DNF, Ari Sigbor Eiriksson, Island DNF

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

1 11.44/+0,1-7.05/+2,9-13.15-1.94-49.91-14.95/-1,3-39.55-4.70-47.79-4:41.51
12.26/+0,1-6.18/+0,5-10.70-1.70-NM-NM-35.71-NM-55.23-DNS
12.76/+0,1-6.38/+0,7-12.81-1.82-62.71-NM-34.51-DNS

Menn 10-kamp UM G17

1 Atcha Prommetta Moss 4.472
2 Espen Karlsen Urædd 4.216
3 Rittichai Unkrassang Rjukan 2.660

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 1000m)

1 12.07/+0,1-6.07/+3,1-11.48-1.46-60.47-19.62/-1,3-30.93-3.30-33.55-6:04.44
2 12.68/+0,1-5.43/+2,3-10.47-1.49-60.83-19.31/-1,3-38.57-2.50-36.71-5:59.26
3 12.60/+0,1-5.21/+1,2-7.32-1.55-61.29-30.64/-1,3-19.41-1.70-NM-6:08.60

Menn 10-kamp UM G16

1 Gjert Høie Sjørnsen Gneist 5.496

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 1000m)

1 11.83/+0,1-6.33/+3,2-12.42-1.55-55.84-14.91/-1,3-39.91-2.80-41.22-6:06.82

Menn 9-kamp UM G15

1 Oliver Engen Krødsherad 5.230
2 Markus Rooth Lambertseter 4.730
3 Kevin Olai W. Svarstad Hareid 4.124
4 Simen Guttormsen Ski 3.731
5 Fredrik Vehus Skjerve Verdal 3.414
6 Thomas Kristiansen Rjukan 2.858
7 Isak Langeland Rjukan 2.412
8 Viljar Ørnes Rjukan 2.362

9 Magnus Norum Kvile, Rjukan 1.948, 10 Oliver Skåv Våer, Rjukan 1.499

Enkeltresultater: (100m hekk 84cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)

1 14.77/-1,1-49.49-3.10-45.74-12.47/-0,7-5.64/+0,7-15.45-1.60-3:32.67
2 14.55/-1,1-33.76-2.50-46.65-12.29/-0,7-5.65/+1,9-12.05-1.60-3:19.42
3 16.21/-2,4-21.26-2.80-28.87-12.34/-0,5-5.53/+1,7-9.70-1.69-3:07.54
4 16.62/-1,1-25.21-3.50-37.84-14.09/-0,7-4.79/+1,4-8.16-1.60-3:22.74
5 18.18/-2,4-27.69-1.90-44.37-13.59/-0,7-4.83/+1,5-8.49-1.42-3:12.91

6 20.87/-2,4-26.56-1.80-39.41-13.51/-0,7-4.47/+1,8-8.36-1.39-3:32.30
7 20.47/-2,4-19.36-2.20-24.45-14.23/-0,5-4.03/+1,9-6.20-1.39-3:18.91
8 19.14/-2,4-34.24-1.80-15.93-13.89/-0,5-3.98/+1,4-8.48-1.30-4:12.99
9 20.22/-1,1-14.91-1.90-19.26-14.80/-0,5-4.01/+1,8-5.29-1.09-3:13.25
10 23.42/-1,1-21.96-1.40-16.87-14.84/-0,5-3.47/+1,2-5.83-1.183:53.74

Kvinner 7-kamp NM Senior

1 Caroline Fleischer Ski 5.063

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 1000m)

1 15.46/+1,5-1.77-9.21-27.44/-2,2-5.68/+1,5-33.46-2:15.10

Kvinner 7-kamp NM Junior

1 Emilie Berge Iveland 5.047

2 Amanda Grefstad Frøynes Sem 4.806
Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 1000m)

1 14.41/-1,1-1.59-11.53-26.07/-2,2-5.60/+1,4-32.98-2:25.83
2 16.06/-1,1-1.65-10.41-26.54/-2,2-5.11/+1,5-38.80-2:24.99

Kvinner 7-kamp UM J17

1 Ida Eikeng Urædd 5.330

2 Solveig Hernandez Vråle Sturla 4.556

3 Alexandra Haver Sørild 4.517

4 Julie Woie Flølo Bergens Turn 4.359

5 Elise Hoel Ilseth Norodd 4.268

6 Josefine Grønset Løken Hellas 4.194

7 Saga Glad Bratvold Sem 4.031

8 Helle Låhne Smedsrud Sem 3.912

Malene Kolberg, Hellas DNS

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg 1000m)

1 13.66/-1,1-1.72-11.84-25.38/-1,0-5.30/+0,9-37.74-2:33.13
2 15.18/-1,1-1.60-10.08-27.03/-1,0-5.32/+1,7-18.08-3:17.53
3 15.71/-1,1-1.51-11.96-27.55/-1,0-5.11/+1,4-34.12-2:32.18
4 15.14/-1,1-1.48-10.12-27.38/-2,1-5.31/+0,2-28.63-2:35.75
5 15.99/-1,1-1.51-9.39-27.31/-1,0-5.11/+1,1-28.96-2:29.48
6 15.46/-1,1-1.39-10.41-27.93/-2,1-4.74/+1,0-31.11-2:27.09
7 16.52/-1,1-1.42-9.54-27.65/-1,0-4.96/+0,8-31.16-2:34.33
8 16.75/-1,1-1.45-9.89-28.92/-2,1-4.74/+1,1-30.87-2:32.90

Kvinner 7-kamp UM J16

1 Sigrid Kleive Ålesund 4.635

2 Emilie Sandberg Sandnes 4.046

3 Emma de Haas Sturla 3.987

4 Guro Storkås Urædd 3.678

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg 1000m)

1 15.08/-1,6-1.57-11.69-27.81/-1,5-5.43/+1,6-37.83-2:45.52
2 14.77/-1,6-1.39-9.39-26.53/-1,5-5.08/+1,3-17.05-2:36.26
3 15.34/-1,6-1.42-10.16-27.36/-1,5-4.60/+1,2-25.71-2:39.04
4 16.09/-1,6-1.39-9.49-27.96/-1,5-4.70/+0,5-21.12-2:41.62

Kvinner 7-kamp UM J15

1 Hedda Marie Kjølberg Hauge Ski 4.367

2 Andrea Thorsheim AKS-77 4.252

3 Iben Carnhed Bækkelaget 4.237

4 Hedda Flemmen Holum Våg 4.074

5 Ingrid Pernille Rismark Sturla 3.699

6 Helene Oulie Sturla 3.378

7 Mari Øverby Sturla 3.159

8 Birthe Franck-Petersen Ålesund 3.142

9 Ester Holt, Sturla 3.056, 10 Carolina Hernandez Vråle, Sturla 3.016, 11 Sarah

Samuelsen, Rjukan 2.289, Carolina Amalie Sætre, Fiskå DNS

Enkeltresultater: (80m hekk 76,2cm/8m, kule 3,0 kg, høyde, 200m/lengde, spyd 0,4kg 1000m)

1 12.63/-0,3-9.39-1.61-27.46/-2,5-4.89/+2,1-30.85-2:34.97
2 12.82/-0,3-8.96-1.58-28.82/-2,5-5.15/+2,7-35.13-2:35.83
3 13.58/-0,3-10.41-1.43-27.17/-2,5-5.41/+2,8-33.362:36.29

4 12.38/-0,3-8.77-1.46-29.04/-2,5-5.09/+3,7-29.10-2:31.38
 5 12.72/-0,3-7.29-1.46-27.90/-2,5-4.58/+1,5-18.05-2:29.44
 6 12.42/-0,3-6.49-1.31-28.71/-2,5-4.77/+2,7-11.46-2:31.07
 7 13.54/-0,3-7.05-1.43-30.13/-2,5-4.54/+2,9-18.47-2:47.40
 8 13.91/-0,3-9.26-1.40-31.47/-2,5-4.16/+2,3-29.06-2:56.79
 9 12.95/-0,3-7.17-1.31-27.96/-2,5-4.47/+3,2-12.38-2:57.21
 10 13.68/-0,3-7.26-1.49-30.72/-2,5-4.26/+2,5-18.05-2:55.90
 11 17.54/-0,3-6.87-1.31-33.67/-2,5-3.76/+2,8-25.58-2:51.28

NM stafetter



94. NM stafetter

Sted: Trondheim
 Arrangør: Trondheim Friidrett
 Arena: Trondheim Stadion
 Dato: 21.-22. mai 2016

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

1	Skjalg	21. mai
2	Tyrving	41.03
3	Ranheim	42.05
4	Osterøy	42.82
5	Trondheim	42.86
		43.49

BUL DNF, Norna-Salhus DNF, Orion DNS

Lagene:

- 1 Mathias Hove Johansen, Simen Tjelta Larsen, Lars Jøran Storhaug, Matias Sivertsvik
- 2 Hallgeir Martinsen, Jonas Halonen, Kenneth Gulbrandsen, Lars Stølen
- 3 Christian Mensah, Erlend Nilsen, Martin Gjertsen, Marcus Langjordet
- 4 Martin Kåstad, Sondre Kåstad, Markus Loftås, Trygve Feidje Mjelde
- 5 Gilbert Ofori, Eirik Thorshaug, Ingar Kiplesund, Bendik Verlo Nes
- Riquelvis Santiago, Simen Kjensli, Nivethan Panchaligam, Kristoffer Buhagen
- Sebastian Guillen Perez, Josh-Kevin Ramirez Talm, Christian Marthinussen, Salumu Ageze Kashafali
- Øystein Klareng, Haakon G. Høye, Jonathan T. Quarcoo, Emmanuel O. Quarcoo

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

1	Gular	22. mai
2	Norna-Salhus	3:15.92
3	Osterøy	3:17.04
4	Tyrving	3:18.81
5	Ull/Kisa	3:20.02
		3:29.54

Lagene:

- 1 Vebjørn Borge, Torbjørn Lysne, Thomas M. Heggøy, Sondre Dingsør
- 2 Sebastian Guillen Perez, Josh-Kevin Ramirez Talm, Salumu Agze Kashafali, Yeimer Lopez Garcia
- 3 Sondre Kåstad, Markus Loftås, Martin Kåstad, Trygve Feidje Mjelde
- 4 Hallgeir Martinsen, Jonathan Bjerkaas, Eivind Drabløs, Syver Røinaas
- 5 Jørgen Opaker, Sverre Blom Breivik, Jostein Steffensen, Sondre O. Øines

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

1	Tjalve	21. mai
2	Strindheim	15:57.57
3	Ull/Kisa	16:19.69
4	Mosvik	17:43.73
		18:12.09

Lagene:

- 1 Senay Fissehatsion, Thomas Byrkjeland, Okabamichael Fissehatsion, Awet Nftalen

Kibrab

- 2 Nils Jakob Fløystad, Erlend Gjerdevik Sørtveit, Trond Ørjan Eide, Mats Bjørgum
- 3 Sverre Blom Breivik, Markus Høgne, Jostein Steffensen, Ole-Martin Evensen Sandness
- 4 Ola Berg Fines, Tomas Northug, Vidar Undebakke, Magnus Frodahl

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

		22. mai
1	Sandnes	45.60
2	Tyrving	46.95
3	Sørild	47.72
4	Orion	48.23
5	Trondheim	49.75
6	Kristiansand	49.77
7	Selsbakk 2. lag	52.61
	Steinkjer	DNF

Lagene:

- 1 Vilde Aasmo, Ida Bakke Hansen, Agathe Wathne, Nathalie O. Johnsen
- 2 Christine Gloppestad, Helene Rønningen, Mari Drabløs, Heidi Hessian Næss
- 3 Malin Mønsås, Karoline Daland, Ingvild Meinseth, Sara Dorthea Jensen
- 4 Ingrid Storlien, Helene Lillebakken, Tonje Fjellet Kristiansen, Rikke Hauan
- 5 Julie Landrø Vigdal, Mari Gilde Brubak, Julie Haaskjold, Mia Sørhøy
- 6 Mari Katrine Breilid, Eline Breilid, Astrid Spinnangr Helgeland, Emma Natalie Hagen Dhir
- 7 Ingrid Aalberg, Jorunn Bjørkli Bakløkk, Turid Loe, Marthe Olsen Emily Nyborg, Emily Rose Norum, Jenny Nyborg, Andrea P. Slørdaahl

Forsøksheat 1. (22. mai) 1 Sandnes 45.64, 2 Orion 48.07, 3 Kristiansand 49.75, 4 Strindheim 54.05, Selsbakk 1. lag DNF

Lagene:

- 1 Vilde Aasmo, Ida Bakke Hansen, Agathe Wathne, Nathalie O. Johnsen
- 2 Ingrid Storlien, Helene Lillebakken, Tonje Fjellet Kristiansen, Rikke Hauan
- 3 Mari Katrine Breilid, Eline Breilid, Astrid Spinnangr Helgeland, Emma Natalie Hagen Dhir
- 4 Helene Heskestad, Mari Egset, Hedda Midtstraum, Julie Heirvang Johnsen
- Cecilia Håkegård, Sara Havang, Marte Jermstad, Malin B. Kulseth

Forsøksheat 2. (22. mai) 1 Tyrving 47.50, 2 Sørild 48.39, 3 Steinkjer 49.85, 4 Trondheim 50.62, 5 Selsbakk 2. lag 52.34

Lagene:

- 1 Christine Gloppestad, Helene Rønningen, Mari Drabløs, Heidi Hessian Næss
- 2 Malin Mønsås, Karoline Daland, Ingvild Meinseth, Sara Dorthea Jensen
- 3 Emily Nyborg, Emily Rose Norum, Jenny Nyborg, Andrea P. Slørdaahl
- 4 Julie Landrø Vigdal, Mari Gilde Brubak, Julie Haaskjold, Mia Sørhøy
- 5 Ingrid Aalberg, Jorunn Bjørkli Bakløkk, Turid Loe, Marthe Olsen

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

		21. mai
1	Larvik Turn	3:47.81
2	Sørild	3:49.09
3	Fredrikstad	3:49.38
4	Selsbakk	3:58.01
5	Trondheim	4:14.59
6	Strindheim	4:17.75

Ull/Kisa DNS

Lagene:

- 1 Malin Edland, Kaja Rolfsen, Synne Frydenlund, Josefine Tomine Eriksen
- 2 Ingvild Meinseth, Karoline Daland, Therese Skjølvsvik, Sara Dorthea Jensen
- 3 Nora Kollerød Wold, Marlen Aakre, Katinka Vaag Prestøy, Ingrid Linn Nordahl
- 4 Turid Loe, Hanna Eid, Jorunn Bjørkli Bakløkk, Sara Havang
- 5 Marit Liebe Harneshaug, Linn-Kristine Børke, Julie Haaskjold, Thea Lindam
- 6 June Bakken Hodt, Cathrine Dyrendal, Mari Egset, Marianne Løken

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

		22. mai
1	Strindheim	9:18.07

Lagene:

- 1 Anniken Amos Ruud, June Bakken Hodt, Asta Susan Rustad, Ane Bakken Hodt

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

	22. mai
1 Tyrving	42.38
2 Skjalg	42.40
3 BUL	43.74
4 Asker Skiklubb	45.17
5 Steinkjer	45.85
6 Hattfjelldal	46.04

Ull/Kisa DQ

Lagene:

- 1 Kenneth Gulbrandsen, Lars Stølen, Theo Halvorsen, Syver Røinaas
- 2 Stephen Owusu, Mathias Hove Johansen, Sergey Adyasov, Matias Sivertsvik
- 3 Magnus Kringstad, Luca Thompson, Erik Lund, Johannes Enli Kalleberg
- 4 Peter Svoren, Ole Marius Strøm, Tobias Dale, Magnus Thom
- 5 Julius J. Ebarle, Simen Norøm Spolen, Sigve Hårberg, Sander Bjørkli Stigum
- 6 Atle Skundberg, Erik Mikkeljord, Lars-Thomas Sparrok Larsen, Ståle Jarmund Filip Aas, Jonas Nødtvedt Wenger, Iver Laake, Sondre O. Øines

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

	21. mai
1 Tyrving	3:24.06
2 Ull/Kisa	3:27.29
3 Fredrikstad	3:29.25
4 Ranheim	3:35.26
5 Strindheim	3:49.28

Lagene:

- 1 Jonathan Bjerkaas, Jørgen M. Hansen, Didrik Hexeberg Warlo, Syver Røinaas
- 2 Jørgen Opaker, Kristian Tokstad, Sondre O. Øines, Markus Einan
- 3 Fridjof Sandberg, Didrik Seland, Victor Martinsen, Jørgen Høiden
- 4 Sindre Tømmervik, Magnar Fosbakken Lundberg, Sigurd Evjen, Martin Aune
- 5 Ivar Espenes, Gilis Jonermark, Håkon Kristoffersen, Marius Tande Bere

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

	22. mai
1 Ull/Kisa	17:17.35
2 Tyrving	17:45.50

Lagene:

- 1 Ole-Martin Evensen Sandness, Markus Høgne, Henrik Hanssen, Markus Einan
- 2 Carl Valdemar Ebbesen, Henrik Koppang, Fredrik Grusd, Didrik Hexeberg Warlo

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

	21. mai
1 Tyrving	47.44
2 Orion	47.80
3 Sandnes	48.73
4 Sørild	48.74
5 Kristiansand	50.03
6 Tjalve	50.98
7 Ranheim	51.61
8 Osterøy	53.88

Lagene:

- 1 Christine Gloppestad, Helene Rønningen, Mari Drabløs, Celina Lundevik
- 2 Ingrid Storlien, Helene Lillebakken, Tonje Fjellet Kristiansen, Rikke Hauan
- 3 Stine Jørgensen, Hanna Velund, Liv Storhaug, Nathalie O.Johnsen
- 4 Malin Mønsås, Karoline Daland, Ingvild Meinseth, Anastasia Lunde
- 5 Mari Katrine Breilid, Amalie Sæten, Astrid Spinnangr Helgeland, Emma Natalie Dhir
- 6 Haddy Njie, Kaitesi Ertzgaard, Lea-Celin Conteh, Mona Gano
- 7 Stine Vigtil, Helene Antonsen Torp, Helle Abelseth Putz, Kristin Husøy
- 8 Frida Loftås, Marianne Fedje Mjelde, Ingvill Martinsen, Margarita Solberg

Forsøksheat 1. (21. mai) 1 Tyrving 47.97, 2 Orion 48.05, 3 Sandnes 48.40, Hellas DNF, Asker Skiklubb DNF, Ull/Kisa DNS, Sarpsborg DNS

Lagene:

- 1 Christine Gloppestad, Helene Rønningen, Mari Drabløs, Celina Lundevik
- 2 Ingrid Storlien, Helene Lillebakken, Tonje Fjellet Kristiansen, Rikke Hauan
- 3 Stine Jørgensen, Hanna Velund, Liv Storhaug, Nathalie O.Johnsen

Anniken Lemdahl, Kristin Victoria Haukelidsæter, Malene Kollberg, Iselin Ween Rustad
 Birgitte Strand, Hanna Hoftun, Frida Kapstad, Frida Høidahl
 Lone Malmberg, Juni Evensen, Nora Evensen, Magdeli Støten

Forsøksheat 2. (21. mai) 1 Kristiansand 50.32, 2 Tjalve 51.89, 3 Ranheim 51.92, 4 Osterøy 53.73, 5 Sørild 53.91, 6 Overhalla 88,92

Lagene:

- 1 Mari Katrine Breilid, Amalie Sæten, Astrid Spinnangr Helgeland, Emma Natalie Dhir
- 2 Haddy Nie, Kaitesi Ertzgaard, Lea-Celin Conteh, Mona Gano
- 3 Stine Vigtil, Helene Antonsen Torp, Helle Abelseth Putz, Kristin Husøy
- 4 Frida Loftås, Marianne Fedje Mjelde, Ingvill Martinsen, Margarita Solberg
- 5 Malin Mansås, Karoline Daland, Ingvild Meinseth, Anastasia Lunde
- 6 Kaja Eidshaug Pedersen, Kaja Skarland, Stine Lysberg, Ellen Homstad

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

	22. mai
1 Larvik Turn	3:47.17
2 Ull/Kisa	3:50.91
3 Tyrving	3:55.93
4 Norna-Salhus	3:59.36
5 Asker Skiklubb	4:04.99

Lagene:

- 1 Malin Edland, Kaja Rolfsen, Synne Frydenlund, Josefine Tomine Eriksen
- 2 Vår Åsheim, Emilie Hov Andreassen, Birgitte Kjuus, Caroline F. Høistad
- 3 Christine Gloppestad, Hedda Hauge Hornes, Constanse Dahl, Mari Drabløs
- 4 Elise Søvik, June Søbbø Tveit, Elida Røssevold, Helene Thorsen
- 5 Frida Høidahl, Birgitte Strand, Hanna Hoftun, Frida Kapstad

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

	21. mai
1 Norna-Salhus	9:45.96
2 Ull/Kisa	9:49.75

Lagene:

- 1 June Sæbbø Tveit, Silje Lindstad, Elida Røssevold, Helene Thorsen
- 2 Emilie Hov Andreassen, Tina Moen, Marie Næss, Caroline F. Høistad

Mixlag 4x100 meter stafett NM Senior

	22. mai
1 Orion	44.41
2 Trondheim	46.83

Lagene:

- 1 Ingrid Storlien, Emmanuel O. Quarcoo, Tonje Fjellet Kristiansen, Øystein Klareng
- 2 Mari Gilde Brubak, Eirik Thorshaug, Julie Haaskjold, Ingar Kiplesund

Mixlag 4x100 meter stafett NM Junior

	21. mai
1 Overhalla	46.57
2 Sandnes	47.32
3 Steinkjer	48.08

Lagene:

- 1 Kaja Skarland, Fredrik Øvereng, Stine Lysberg, Birmeij Wayu
- 2 Hedda Eik Sætren, Fredrik Selliken, Julie Kvinen, Tomasz Siemieniuch
- 3 Emily Nyborg, Sander Bjørkli Stigum, Emilie Hermanstad, Julius J. Ebarle

Mixlag 4x400 meter stafett NM Junior

	22. mai
1 Fredrikstad	3:37.97

Lagene:

- 1 Nora Kollerød Wold, Didrik Seland, Ingrid Linn Nordahl, Jørgen Høiden

Mixlag 4x800 meter stafett NM Senior

	22. mai
1 BUL	8:24.34
2 Strindheim	9:56.09

Ull/Kisa DNS

Lagene:

1 Helena Silberg, Abdirahman Mohammed Guleed, Anniken Johansen, Håvard Hildeskor
2 Anne Nevin, Håkon Kristoffersen, Ragnhild Kleven, Stian Norheim

Menn 4x100 meter stafett UM G16

		21. mai
1	BUL	43.98
2	Sandnes	44.83
3	Overhalla	46.78
4	Strindheim	47.79
5	Ull/Kisa	48.29
6	Hattfjeldal	49.11

Lagene:

1 Jonathan Holen, Stephan Skogheim Kyeremeh, Luca Thompson, Per Tinius Fremstad-Waldron
2 Hans Magne Aasheim, Fredrik Selliken, Sindre Espeland, Tomasz Siemieniuch
3 Bereket Wayu, Kristian Strømhylden Himo, Iver Øvereng, Trygve Totsås Weglo
4 Bendik Espenes, Marius Tande Bere, Tobias Heskstad, Dennis Dahlehaug
5 Filip Aas, Morgan Øquist, Mats Tokstad, Iver Laake
6 Atle Skundberg, Lars Sparrok Larsen, Sondre Mjølkalid, Vegard Steinbakken

Menn 4x600 meter stafett UM G16

		22. mai
1	Sandnes	6:03.14
2	Ull/Kisa	6:06.15

Lagene:

1 Hans Magne Aasheim, Fredrik Selliken, Sindre Espeland, Tomasz Siemieniuch
2 Morgan Øquist, Mats Tokstad, Ole-Martin Sandness, Kristian Tokstad

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

		22. mai
1	Sandnes	50.06
2	Tjalve	50.23
3	Steinkjer	52.91
4	BUL	53.11
5	Osterøy	53.37
6	Ull/Kisa	53.85

Lagene:

1 Stine Jørgensen, Julie Kvinen, Emma Lund, Liv Storhaug
2 Josefine Loe, Kaitesi Ertzgaard, Marie Amlien, Line Helland
3 Maria Rofoncel Storstadmo, Emilie Hermanstad, Amalie Grande Bjørnstad, Oda Sivertsen Stavrum
4 Elise Østensen Noss, Ingrid Østensen Noss, Rebecca Henriksen, Rashida Akpana Assa
5 Frida Loftås, Marianne Fedje Mjelde, Ingvill Martinsen, Margarita Solberg
6 Emilie Hov Andreassen, Hedda Tverås, Summer Steinsrud, Tina Moen

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

Ingen deltakere

NM Kappgang

76. NM kappgang

Sted: Bergen/Søfteland
Arrangør: IL Norna-Salhus/Søfteland T&IL
Dato: 4.-5. juni 2016

Menn Senior 20 km landevei

		5. juni	
1	Håvard Haukenes	Gular	1:25:44
2	Erik Tysse	Norna-Salhus	1:26:18
3	Fredrik Vaeng Røtnes	BUL Tromsø	1:31:36

=4	Jan Rolstad	Viking	2:24:09
=4	Arvid Bjørsvik	Viking	2:24:09
6	Arthur Lillefosse	Gular	2:28:36

Kvinner Senior 10km landevei

		5. juni	
1	Josefin Greiff	Tønsberg	57:09
2	Nina Kovac	Norna-Salhus	1:09:49

Menn Senior 10000 meter

		3. juni	
1	Fredrik Vaeng Røtnes	BUL Tromsø	42:01.02
2	Håvard Haukenes	Gular	42:38.5

Kvinner Senior 5000 meter

		3. juni	
1	Josefin Greiff	Tønsberg	27:16.3
2	Lisa Måren Løseth	Høyang	29:06.9
3	Nina Kovac	Norna-Salhus	33:05.05

Menn Senior 10000 meter lag

3. juni

Ingen deltakere

Kvinner Senior 5000 meter lag

3. juni

Ingen deltakere

NM Motbakkeløp



12. NM motbakkeløp

Sted: Marifjøra
Arrangør: IL Bjørn
Dato: 18. juni 2016

Menn NM Senior

1	Stian Angermund-Vik	Varegg	46:10
2	Torstein Tengsareid	Egersund	47:10
3	Thorbjørn T. Ludvigsen	Varegg	47:40
4	Stian Øvergaard Aarvik	Gneist	48:18
5	Joel Dyrhovden	Samnanger	49:21
6	Øyvind Heiberg Sundby	Tjalve	50:13
7	Lars Erik Skjervheim	Voss	50:36
8	Erling Hisdal	Tjalve	50:48
9	Rune Opem, Dalebrand 52:25, 10 Espen Roll Karlsen, Gneist 52:55, 11 Daniel Instanes, Varegg 53:34, 12 Ketil Monssen, Bergen Løpeklubb 53:52, 13 Ole Martin Erdal, Førde 54:10, 14 Aleksander de Lange Claussen, Julut 54:22, 15 Ola Jordheim, Hemsedal 54:23, 16 Geir Storetvedt Skaten, Opptur Motbakkeklubb 55:01, 17 Sverre Nesdal Aske, Fjellhug-Vereide 55:26, 18 Rune Eckhoff, Kaupanger 55:33, 19 Lars Olaf Haaheim, Varegg 55:46, 20 Simen Eliassen Kvarme, Ogdal 55:51		
	21 Geir Steig, Luster 56:29, 22 Henrik Angermund, Varegg 56:38, 23 Joar Grov Turvoll, Vik 56:45, 24 Jann Olav Tjønneland, Viksdalen 56:48, 25 John Olav Steinsland, Kristiansand Løpeklubb 56:49, 26 Kjell Erling Mundal, Fjærland 57:26, 27 Per Eivind Gurvin, Førde 57:36, 28 Lars Aasheim Svaland, Birkenes 58:07, 29 Kristian Engen Forbord, Rindal 58:09, 30 Ingvar Skaar, Lavik 58:09		
	31 Dag Henry Nilsen, Varegg 59:16, 32 Per Ove Walaker, Fanaråk 58:37, 33 Øyvind Hylleseth, Gjerpen 58:46, 34 Jens Andreas Melheim, Vik 58:57, 35 Thomas Finshus, Stegaberget 59:19, 36 Svein Arne Haugen, Varegg 59:30, 37 Arvid Brudevoll, Vik 59:37, 38 Roger Pollen, Førde 59:39, 39 Erlend Henjesand, Syril 59:47, 40 Hallvard		

Sørheim Evjestad, Bjørn 60:02
 41 Kjetil Dyrvik, Voss 60:08, 42 Øystein Larsen, Vadheim 60:15, 43 Kasper Herland, Hemsedal 60:18, 44 Terje Skinstad, Sturla 60:24, 45 Øystein Hanstveit, Mjøsdaalen 60:27, 46 Morten Tveit, Sauda 69:57, 47 Kjetil Andre Bjerkheim, Nesbyen 60:58, 48 Bjørn Harald Bongom, Varegg 61:03, 49 Lars Øvrebø, Gaular 61:15, 50 Jan Øyvind Bolstad, Fanaråk 61:31
 51 Jonas Tveit, Sauda 61:59, 52 Anders Tveit, Birkenes 62:04, 53 Magnar Solheim, Norddalsfjord 62:06, 54 Roger Erstad, Varegg 62:08, 55 Jakob Meløy, NTNUI 62:12, 56 Vetle Martinsen, Gneist 62:28, 57 Emil Intelhus Brøto, Gol 62:34, 58 Johs Gjesdal, Varegg 62:52, 59 Jarle Flo, Sogndal 63:04, 60 Jørgen Natvig Løvseth, Strindheim 63:37
 61 Kornelius Linge Glomnes, Valldal 63:41, 62 Håvard Fuglesteg, Fanaråk 63:46, 63 Tore Bjerkheim, Nesbyen 63:49, 64 Stein Frode Tryti, Vik 63:57, 65 Sigurd Hulbak, Hemsedal 63:59, 66 Trond Inge Nilsen, Opptur Motbakkeklubb 64:00, 67 Tore Akerlie, Voss 64:01, 68 Erlend Sørheim, Varegg 64:02, 69 Olav Falkgjerdet, Bjørn 64:08, 70 Andres Rudningen, Hemsedal 64:28
 71 Espen Claussen, Jutul 64:39, 72 Rune Martin Jensen, Vidar 64:43, 73 Trygve Andresen, Varegg 65:01, 74 Torstein Bolstad Blikra, Gaular 65:31, 75 Erik Skjerdal, Bjørn 65:42, 76 Jakob Mestvedthagen, Hemsedal 65:58, 77 Magne Eivind Glomnes, Valldal 66:00, 78 Lars Engeli, Varegg 66:11, 79 Ove Wolff, Hyllestad 66:24, 80 Reinar Aaland, Hornindal 66:35
 81 Benny Østerbye Hansen, Fjellhug-Vereide 66:39, 82 Per Jarle Smaamo, Gaular 66:47, 83 Bjarne Ludvigsen, Varegg 66:52, 84 Otto Andersen, Kaupanger 67:03, 85 Even Nesgård, Fjellhug-Vereide 67:08, 86 Morten Tronstad, Varegg 67:13, 87 Helge Heimseter, Eikefjord 67:19, 88 Morten Løchen, Hemsedal 67:22, 89 Erik Stavø, Sogndal 67:41, 90 Vidar Fosse, Vik 67:51
 91 Tore Instebø, Varegg 68:05, 92 Johnny Laupsa-Borge, Voss 68:08, 93 Frank Bu, Varegg 68:18, 94 Erik Vaktstjøld, Opptur Motbakkeklubb 68:36, 95 John Andersen, Varegg 68:40, 96 Sigbjørn Skjerdal, Bjørn 68:43, 97 Arild Bjarkø, Os 69:00, 98 Sevast Mestvedthagen, Hemsedal 69:15, 99 Rune Wolff, Stryl 69:19, 100 Tommy Havelen, Hafslø 70:07
 101 Knut Skrindo, Gol 70:17, 102 Bjørn Instanes, Varegg 70:17, 103 Kjetil Øygard, Ren-Eng 70:30, 104 Per Endestad, Eikefjord 70:36, 105 Andreas Eidsli, Skaun 70:38, 106 Richard Berthelsen, Mjøsdaalen 70:55, 107 Andreas Mjelstad, Stryl 70:57, 108 Nils Olav Nygard, Stryl 70:59, 109 John Olaf Røhme, Bjørn 71:37, 110 Magnar Kroken, Bjørn 71:49
 111 Anders Inge Hundere, Lærdal 72:01, 112 Sondre Wright Lunde, Hemsedal 72:01, 113 Emil Kullerud, Varteig 72:53, 114 Karl-Magnus Tobiassen, Varegg 73:07, 115 Asle Grøthe, Torpo 73:11, 116 Rune Gjerstad, Mjøsdaalen 73:14, 117 Trond Sundby, Balestrand 73:36, 118 Anders Knut Molland, Bjørn 74:02, 119 Aksel Øvsthus, Mjøsdaalen 74:06, 120 Vegar Melby, Gjerpen 74:24
 121 Henrik Farstad Skagen, Stryl 74:38, 122 Jan-Tore Gjervik, Varegg 75:06, 123 Frode Kvalspren, Bjørn 75:28, 124 Per Jakob Kyrkjeeide, Markane 75:47, 125 Kristoffer Føllesdal, Varegg 76:03, 126 Roy Olsen, Jotun 76:12, 127 Kjetil Nistad, Gaular 76:57, 128 John Svahn, Mjøsdaalen 77:33, 129 Frank Hallan Neset, Bjørn 67:40, 130 Pål Asbjørn Kullerud, Varteig 67:52
 131 Paul Håkon Almås, Hommelvik 67:56, 132 David Høyheim Skintveit, Bjørn 68:24, 133 Håvar Kvam, Bjørn 78:26, 134 Eivind Brenehaug, Stryl 78:26, 135 Finn-Ole Haugland, Varegg 80:34, 136 Stian Kapstad, Gaular 82:30, 137 Birger Hanstveit, Mjøsdaalen 83:40, 138 Steinar Nordheim, Malvik 84:53, 139 Johan Lægred Nes, Hafslø 85:31, 140 Daniel Skjerdal Heggelund, Tambarskjelvar 85:47
 141 Trygve Njåstad, Mjøsdaalen 88:12, 142 Frode Sørhøy, Varegg 90:07, 143 Ivar Hansen, Fana 90:58, 144 Alfred Kollsete, Vik 95:51, 145 Stefan Knudsen, Gneist 96:15, 146 Markus Gilmore, Gneist 99:56, 147 Hans Bjørn Kvalsvik, Florø 101:54, 148 Christian Alejandro Garate, Varegg 112:25, 149 Mats Thomsen, Gneist 115:00, Dag Andre Stedje, Sogndal DNF, Arne Eithun, Sogndal DNF

Kvinner NM Senior

1	Eli Anne Dvergsdal	Gular	57:48
2	Anita Iversen Lilleskare	Bergen Løpe	60:05
3	Hanne Mjøen Maridal	Lillehammer	61:09
4	May Britt Buer	Gular	61:46
5	Ingvild Sangesland	Vindbjart	65:11
6	Merete Helgheim	Gloppen	65:33
7	Mariann Roe	Skarphedin	66:08
8	Anne Bekkhus	Vik	69:42

9 Laila Unneland, Fri 69:50, 10 Christine Ellefsen Hopland, Varegg 70:44, 11 Astrid Olafsdottir, Fri 70:46, 12 Guro Jordheim, Hemsedal 71:15, 13 Elisabeth Angermund-Vik, Varegg 72:36, 14 Caroline Christie, Varegg 73:02, 15 Anna Margrethe Tråve, Lærdal 73:40, 16 Tina Løkke Vie, Gloppen 74:01, 17 Sonja Bøen, Bjørn 74:50, 18 Lucy Jancus, Hornindal 75:26, 19 Vibeke Raa, Gular 76:25, 20 Hildegun Solheim, Sauda 76:41
 21 Bertine Thorsnes Lefdal, Bjørn 77:16, 22 Wenche G. Enes, Rosendal 78:18, 23 Frida Kullerud, Varteig 78:33, 24 Julie Bøtun, Modig 79:08, 25 Hanne Liland, Varegg 79:42, 26 Torunn Grut, Stryl 80:19, 27 Mariann Drægni, Vik 80:24, 28 Hege Lien, Jotun 80:27, 29 Hanna Aarnes Nisja, Driva 82:13, 30 Elise Skeide Bakke, Eid 82:47

31 May Britt Michaelsen Tveit, Sauda 82:55, 32 Marit Stensby, Varegg 84:44, 33 Mette Fagerheim, Varegg 84:52, 34 Idunn Intelhus Markegård, Hemsedal 87:21, 35 Anette Hauge, Luster 87:26, 36 Miriam Ulrichsen Flaget, Hemsedal 88:56, 37 Sofie Rosager, Bjørn 89:47, 38 Aldona Lubojanska, Varegg 90:49, 39 Guri Hulbak, Hemsedal 93:15, 40 Ragnhild Sæterlid, Varegg 97:58
 41 Hilde Underhaug, Gneist 120:36, 42 Jane Charlotte Stenersen, Gneist 159:27, 43 Stina Hansen, Gneist 159:27, 44 Johanne-Marie Erstad, Øystese 162:39, Amalie Øvrebø, Luster DNF

NM terrengultra



1. NM terrengultra	
Sted:	Hornindal
Arrangør:	Hornindal IL
Arena:	Grodås sentrum
Dato:	9. juli 2016

Menn

1	Lars Erik Skjervheim	Voss	8:56:23
2	Ola Hovdenak	Skåla	9:29:00
3	Erik-Sebastian Krogvig	Bergen Løpekl.	9:33:08
4	Tom Erik Halvorsen	GTI	9:33:56
5	Lars Olaf Haaheim	Varegg	10:07:44
6	Kjell Magnar Berli	Velledalen	10:31:05
7	Simen Ellingsen Rustad	Romerike Ultra	11:19:17
8	Terje Fredriksen	Kristiansand Løpe	11:23:52

9 Staffan Henrik Bengtsson, Mogutten 11:28:24, 10 Andreas Bye Tøsdal, Sædalen 11:29:47, 11 Arve Åsnes, Svint 11:55:53, 12 Åke Fagereng, Romerike Ultra 12:05:13, 13 Rolf Skotheim, Koll 12:14:28, 14 Frank Løke, Runar 12:20:33, 15 Rasmus Gausemel, Stryl 12:24:27, 16 Casper Andersen, Sogndal 12:24:31, 17 Arvid Haugen, Dale 12:36:54, 18 Thomas Sandhaug, Molde og Omegn 12:38:52, 19 Knut-Leo Sæther, Isfjorden 13:09:44, 20 Harald Eidsheim, Mjøsdaalen 13:18:11
 21 Kjetil Iden, AKS-77 13:33:14, 22 Sindre Tjuvstu Engen, Romerike Ultra 13:37:45, 23 Arild Bjarkø, Romerike Ultra 13:40:17, 24 Atle Bjørnerud, Romerike Ultra 13:41:59, 25 Bernt Jon Runde, Isfjorden 13:49:56, 26 Leif Abrahamson, Romerike Ultra 14:04:48, 27 Torgeir Kruke, Malvik 14:06:07, 28 Ole-Håkon Sælen, Opptur Motbakkeklubb 14:11:34, 29 Ove Sandvik, Lierne 14:49:19, =30 Bjørn Arve Brune, Stranda 15:43:30, =30 Are Olav Habostad, Stranda 15:43:30, =30 Lars Hallvard Helsem, Stranda 15:43:30
 33 Kjell Gunnar Gjerdal, Mandal og Halse 15:45:06, 34 Arvid Range Arntzen, Botne 17:03:09, 35 Amund Totland, Romerike Ultra 17:20:26, 36 Øyvind Næss, Isfjorden 17:47:32, 37 Øystein Schmidt Galaaen, Romerike Ultra 18:18:19, 38 Tarjei Andreas Løddøen, Hornindal 19:32:00, 39 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 21:54:55, 40 Henning Haugen, Eid 22:27:02
 41 Nils Jakob Haugen, Hornindal 26:20:43, Ronny Heggen, Hornindal DNF, Helge Reinholt, Treungen DNF, Modolf Holm, Isfjorden DNF, Christian Evensen, Romerike Ultra DNS, Yngve Hove, Vik DNS, Rune Martin Jensen, Vidar DNS, Eirik Johannessen, Vidar DNS, Sigve Høydahl, Bærums Verk DNS

Kvinner

1	Malene Blikken Haukøy	Høyang	10:32:39
2	Hilde Aders	Tromsø Løpeklubb	11:31:42
3	Anniken Hjellbakk Hole	Sunnylven	12:26:29
4	Elise Hay Opsahl	GTI	13:15:23
5	Ida Børset Westad	Lillehammer	13:38:50
6	Maria Nordfjäll	Tromsø Løpeklubb	13:49:18
=7	Sissel Kamsvåg	Isfjorden	13:49:55
=7	Marita Merlid	Isfjorden	13:49:55

9 Henriette Karoline Brynthe, Romerike Ultra 13:50:05, 10 Mari Mauland, Stavanger 13:50:14, 11 Ninette Banoun, Vidar 17:07:00, 12 Helle Manvik, Romerike Ultra 17:19:25, =13 Ingvill Merete Stedøy-Johansen, Romerike Ultra 17:20:26, =13

Catherine Holme, Romerike Ultra 17:20:26, 15 Irene Skulstad Lørdøen, Hornindal 17:20:43, 16 Charlotte Holm, Isfjorden 17:47:32, 17 Edel Marie Storaunet, Lierne 18:40:03, 18 Siv Kristensen, Hornindal 18:43:43, 19 Mariann Drægni, Vik 19:29:59, 20 Anne Bekkhus, Vik 19:31:53
 21 Merete Vågheim Tellevik, Øystese 19:43:32, 22 Rita Kristin Brendefur Espe, Hornindal 19:43:32, 23 Sølvi Hjelmeland Stensli, Romerike Ultra 21:48:48, 24 Marit K. Berg Bjerknes, Romerike Ultra 23:09:54, 25 Ungunn Ytrehus, Tromsø Løpeklubb 23:37:32, 26 Christina Linnéa Holmberg, Velledallen 25:59:14, 27 Frida Cecilie Hjelle, NTNUI 25:59:15, Mari Torvanger, Gular DNS, Silje Rafaelsen, Voss DNS, Line Enger Nygaard, Romerike Ultra DNS, Øyunn Bygstad, Romerike Ultra DNS

NM halvmaraton



31. NM Halvmaraton

Sted: Trondheim
 Arrangør: IL Nidelv
 Start og mål: Trondheim Torg
 Dato: 3. september 2016

Menn Senior

1	Marius Vedvik	Gular	1:05:14
2	Ebrahim Abdulaziz	Strindheim	1:05:24
3	Ola Sakshaug	Kristiansand Løpe	1:07:24
4	Andreas Myhre Sjurseth	Vidar	1:07:29
5	Solomon Achame	Namdal Løpe	1:07:44
6	Stian Vestbø	Haugesund	1:09:03
7	Trond Ørjan Eide	Strindheim	1:09:15
8	Simen Bergseth	Skjalg	1:09:17

9 Lasse Blom, Sømna 1:09:39, 10 Joachim Tranvåg, Rindal 1:13:11, 11 Terje Olsen, Byaasen Skiklub 1:13:19, 12 Marius Skeide Ruth, Skjalg 1:14:08, 13 Ole Arnold Sødal, Kyrksæterøra 1:14:39, 14 Terje Olsen, Rindal 1:14:46, 15 Jan Olav Smalås, Namdal Løpeklubb 1:14:47, 16 Gjermund Nordskar, Namdal Løpeklubb 1:15:04, 17 Lars Hagen, Rindal 1:15:28, 18 Olger Pedersen, Dimna 1:15:43, 19 Jonas Aamodt Moræus, Bratsberg 1:16:50, 20 Kjell Arne Trælnes, Sømna 1:16:58
 21 Magnus Alsaker, Ranheim 1:17:00, 22 Gisle Holberg, Ronglan 1:17:03, 23 Ole Kristian Smestad, Stjørdals-Blink 1:17:11, 24 Sindre Grimsbø Persen, Byneset 1:17:56, 25 Finn Dag Hovem, Tromsø Løpeklubb 1:18:10, 26 Ole Leirvik, Namdal Løpeklubb 1:18:21, 27 Jonas Torbergsen, Utleira 1:18:28, 28 Øyvind Bertelsen-Tangvik, Kyrksæterøra 1:18:36, 29 Knut Venseth, Markabygda 1:19:13, 30 Fredrik W. Baumann, Heming 1:19:13
 31 Tom Dønnem, Tromsø Løpeklubb 1:19:22, 32 Kurt Nilsen, Rana 1:19:24, 33 Tomas Sandvik, Namdal Løpeklubb 1:19:48, 34 Johan Venseth, Markabygda 1:20:05, 35 Eystein Relling, Vollan 1:20:18, 36 Terje Krangsås, Børja 1:20:48, 37 Tarjei Bakken, Jølster 1:20:50, 38 Øyvind Langørgen, Strindheim 1:21:07, 39 Børge Leiren, Byåsen 1:21:13, 40 Trond Inge Carlsen, Rustad 1:21:25
 41 Jan Vegar Dalen, Ekne 1:21:29, 42 Bjarne Vad Nilsen, Strindheim 1:21:40, 43 Øyvind Trongmo, Korgen 1:22:08, 44 Knut Anders Hatlen, Stranda 1:22:12, 45 Ståle Sirjord, Namdal Løpeklubb 1:22:31, 46 Inge Norstad, Rindal 1:22:48, 47 Øystein Lie, Frosta 1:22:54, 48 Øyvind Waage Hansen-Bauer, NTNUI 1:23:02, 49 Håvard Lorange, Strindheim 1:23:05, 50 Ingve Nasvik, Rye 1:23:30
 51 Lars Tomas Sletten Kapelrud, Sømna IL 1:23:40, 52 John Woods, Rindal 1:23:53, 53 Øystein Rasch-Halvorsen, Nidelv 1:23:57, 54 Geir Vågen, Koll 1:24:21, 55 Steinar Westerberg, Sømna 1:25:07, 56 Egil Brevik, Ulvungen 1:25:10, 57 Vidar Nufsfjord, Namdal Løpeklubb 1:25:15, 58 Fredrik Lillevik, Rindal 1:25:51, 59 Brent Landsem, Strindheim 1:25:58, 60 Kolbjørn Hjertvik, Kårvåg 1:26:48
 61 Asgeir Bøgeberg, Strindheim 1:26:53, 62 Ronny Osen, Vinne 1:26:55, 63 Erik Klomsten, Byneset 1:27:05, 64 Torbjørn Eid, Strindheim 1:27:14, 65 Håvard Høiaas, Klæbu Løpeklubb 1:27:22, 66 Knut Skaar, Ålesund 1:27:25, 67 Terje Sliper, Bratsberg 1:27:33, 68 Bård Olav Moen, Strindheim 1:27:37, 69 Steinar Lien, Oppegård 1:28:46, 70 Gunnar Aarseth, Stavanger 1:29:07
 71 Håvard Sagli, Aure 1:29:15, 72 Per-Arve Sørngård, Strindheim 1:29:33, 73 Bård Roll, Nidelv 1:29:37, 74 Lars Harald Blikra, Strindheim 1:29:56, 75 Magne Skumsnes, Fitjar 1:30:31, 76 Leo Lyngstad, Namdal Løpeklubb 1:30:34, 77 Arne Aas,

Vinne 1:30:49, 78 Bjørn Laastad, Bergen Løpeklubb 1:31:25, 79 Torstein Vabo, NTNUI 1:31:46, 80 Roar Kollerud, Strindheim 1:32:10
 81 Jon Sverre Eriksen, Rindal 1:32:45, 82 Otto Helge Reitan, Leik 1:34:22, 83 Lars-Erik Øverlie, Ranheim 1:35:30, 84 Even Flønes Skare, Klæbu Løpeklubb 1:38:12, 85 Anders Skjerve, Markabygda 1:38:21, 86 Geir Kolstad, Vinne 1:38:24, 87 Tore Jyssum, Orkanger 1:30:11, 88 Tore Graff Salvesen, Orkanger 1:40:22, =89 Trond Karlsen, Trondheim Triathlonklubb 1:44:12, =89 Leif Arve Sve, Namdal Løpeklubb 1:44:12
 91 Nils Jørgen Gaasvik, Strindheim 1:44:26, 92 Ingmar Vik-Mo, Norodd 1:45:34, 93 Anders Solbu, Mehamn 1:45:50, 94 Jan Bjørge, Valder 1:48:26, 95 Hagbart Vebostad, Strindheim 1:50:56, 96 Arvid Bjørsvik, Viking 1:53:03, 97 Peder Ringdal, Måndalen 1:54:39, 98 Gustav Erling Karlsen, Byåsen 1:55:00, 99 Sjur Agdestein, Steinkjer 1:59:52, 100 Henning Høgheim, Ullensaker/Kisa 2:07:37
 101 Aksel Løvenholm, Hovding 2:09:25, 102 Bjørn Anthun, Trondheim Triathlonklubb 2:11:17, Ole Mikal Tørsdal, Haugesund DNF, Tommy Sagmyr, Hommelvik DNF, Ola Skevik, Ogdal DNF, Ragnvald Kanebog, Bergen Løpeklubb, DNF,

Kvinner Senior

1	Anne Nevin	Strindheim	1:17:52
2	Maria Sagnes Wågan	Namdal Løpe	1:18:31
3	Tonje Gresslien	Vidar	1:20:34
4	Katharina Kahrs	Strindheim	1:24:50
5	Johanne Osen	Namdal Løpe	1:26:21
6	Lisbeth Vold	Strindheim	1:27:18
7	Hilde Ruud Bakkeli	Rye	1:27:24
8	Hilde Borkmo	Namdal Løpe	1:28:30

9 Aina Nedal, Strindheim 1:28:42, 10 Kari Langerud, Åskameratene 1:28:58, 11 Mona Grindberg, Verdal 1:29:20, 12 Hild Sissel Vannebo, Namdal Løpeklubb 1:30:30, 13 Anine Meadows Elieson, Snøgg 1:30:31, 14 Mari Haugen, Modum 1:32:00, 15 Anne Inger Mørtvedt, Namdal Løpeklubb 1:32:37, 16 Siri Ann Nyrnes, Strindheim 1:32:45, 17 Mariann Renate Lande, Byåsen 1:32:54, 18 Anita Eidem, Byåsen 1:33:04, 19 Marianne Dønnem, Vidar 1:33:12, 20 Hanne Margrethe Flaatt, Namdal Løpeklubb 1:35:43
 21 Silje Nyborg, Markabygda 1:37:34, 22 Marte Einum Syrstad, Meldal 1:38:32, 23 Line Borkmo, Namdal Løpeklubb 1:38:45, 24 Wenche Lande, Byåsen 1:40:26, 25 Anne Kristin Melgård, Namdal Løpeklubb 1:41:10, 26 Anniken Lorvik, Byåsen 1:41:24, 27 Mette Løvås, Strindheim 1:42:17, 28 Tone Ramstad, Byåsen 1:43:56, 29 Drude Merete Tøndel, Børja 1:46:07, 30 Anita Fosshem, Namdal Løpeklubb 1:57:54
 31 Ragnhild Solli, Sømna 1:50:09, 32 Edel Marie Storaunet, Lierne 2:02:39
 Marit Brøndbo, Namdal Løpeklubb DNF

Menn Junior U23

1	Sondre Øvre-Helland	Viking	1:08:04
2	Alexander Kirkeberg	Steinkjer	1:08:15
3	Kristian Tjørnholm	Kristiansand Løpe	1:08:31
4	Mats Bjørgum	Strindheim	1:09:52
5	Trond E. Moen Pedersli	Strindheim	1:10:14
6	Jonas Riseth	Namdal Løpe	1:16:15
7	Magnus Warvik	NTNUI	1:16:16
8	Johan Tøndel Hammer	Børja	1:19:09

9 Morten Aadland Fossmark, NTNUI 1:19:13, 10 Andreas Maset, Malvik 1:22:51, 11 Mathias Melby, NTNUI 1:28:04

Kvinner Junior U23

1	Juni Osnes Lund	Tjalve	1:21:52
2	Tonje Holan Marstein	Namdal Løpe	1:23:05
3	Ingeborg Nordaune	Steinkjer	1:24:00

NM Maraton



72. NM maraton

Sted: Oslo

Arrangør: SK Vidar

Arena: Rådhusplassen

Dato: 16. september 2016

Menn

1	Marius Vedvik	Gular	2:21:50
2	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	2:28:53
3	Kenneth Smeby	Gular	2:30:18
4	Andreas Grøgaard	Kragerø	2:31:05
5	John Henry Strupstad	Ren-Eng	2:32:13
6	Sondre Øvre-Helland	Viking	2:33:34
7	Erlend Aano	GTI	2:38:05
8	Pål Oraug	Varteig	2:39:04

9 Jon Olsen, Lørenskog 2:40:00, 10 Bjørn Tore K. Taranger, BFG Bergen 2:41:46, 11 Øystein Mørk, Kraft 2:43:35, 12 Tom Roger Vege-Tangen, Namdal løpeklubb 2:44:37, 13 Ken-Robert Gjelstad Jakobsen, BUL 2:46:25, 14 Nils Haktor Bua, Stavanger 2:49:01, 15 Andreas Haraldsen, Runar 2:50:22, 16 Øyvind Wang, Storfjord 2:51:53, 17 Sindre Grimsbø Persen, Byneset 2:52:42, 18 Bjørn-Harald Garfjell, Kraft 2:55:45, 19 Olger Pedersen, Dimna 2:55:50, 20 Simen Næss Berge, Lillehammer 2:55:59
 21 Vidar Ellefsen, Asker Skiklubb 2:56:35, 22 Bjørn E Eide, Øystre Slidre 2:56:40, 23 Kim Are Bull Hansen, Harding 2:58:40, 24 Even Chiodera, Royal 2:58:42, 25 Bjørnar Lunde, Bergen Triathlonklubb 3:00:39, 26 Vidar Nielsen, Oppegård 3:02:23, 27 Ingve Nasvik, Rye 3:02:28, 28 Erik Waage Nielsen, Romerike Ultraløperklubb 3:02:42, 29 Bård Indredavik, Åndalsnes 3:02:49, 30 Arvin Patel, BUL 3:03:21
 31 Geir Gjessing, Rye 3:05:01, 32 Lars Dørum, Spiridon Langløperlag 3:05:43, 33 Stian Oldervik, Rindal 3:07:28, 34 Geir Vågen, Koll 3:08:18, 35 Helge Eide, Romerike Ultraløperklubb 3:10:33, 36 Bjørn Fretland, Jotun 3:13:04, 37 Magnus Bø Thorud, Spiridon Langløperlag 3:15:42, 38 Kristoffer Barbøl Vikebak, Romerike Ultraløperklubb 3:17:36, 39 Lars Bjertnæs, Rye 3:17:57, 40 Jan Helge Balto, Sirma 3:18:11
 41 Hallgeir Hansen, Bryne 3:18:22, 42 Andreas Johnsen Gossner, Romerike Ultraløperklubb 3:18:55, 43 Trond Inge Carlsen, Rustad 3:19:25, 44 Terje Lyngstad, Jølster 3:20:09, 45 Jan Tore Nygård, Undheim 3:21:26, 46 Bjørn Kåre Gjerde, BUL 3:22:20, 47 Ola Mellem, Tromsødal 3:22:48, 48 Even Nedberg, Romerike Ultraløperklubb 3:23:10, 49 Knut Kongshaug, Kårvåg 3:23:28, 50 Saied Nadirpour, Haugesund Triathlonklubb 3:23:35
 51 Øyvind Bergan, Vegårshei 3:27:24, 52 Lars-Erik Øverlie, Ranheim 3:28:31, 53 Steinar Lien, Oppegård 3:32:04, 54 Johnny Schmidt, Sørums 3:35:10, 55 Jan-Henrik Karlsen, Rustad 3:35:58, 56 Ole Arne Eiksund, Vidar 3:36:16, 57 Tore August Bauer-Nilsen, Haugesund Triathlonklubb 3:37:29, 58 John Iversen, Oslostudentenes 3:37:55, 59 Svein Vestøl, Gjerstad 3:43:33, 60 Benjamin L. Goodey, Nidelv 3:44:38
 61 Alexander Molvig, Modum 3:54:20, 62 Halvor Jordbakke, Kraft 3:54:46, 63 Lars-Ove Nordnes, Jutul 3:56:28, 64 Erik Westnes, Rye 3:56:56, 65 Paul Ove Rabben, Gneist 3:57:00, 66 Kai Rune Karlsen, Kristiansand Løpeklubb 3:58:59, 67 Caspar Rieber-Mohn, Tjøme Løpeklubb 3:59:43, 68 Robin Sundt, Røros 4:07:10, 69 Anders Solbu, Mehavn 4:07:15, 70 Espen Staff, Brandbu 4:07:46
 71 Svein Egil Sørlund, Haugesund 4:15:32, 72 Oddvar Røsten, Rye 4:18:35, 73 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 4:20:46, 74 Waldemar Rode, Hellas 4:34:32, 75 Heine Aas, Varteig 4:50:07, 76 Aksel Løvenholm, Hovding 4:52:32, 77 Steinar Kroka, Uskedal 4:53:18

Kvinner

1	Marthe Katrine Myhre	Gjøvik	2:43:41
---	-----------------------------	---------------	----------------

2	Mona Grindberg	Verdal	3:02:39
3	Ragnhild Karset	Hamar	3:03:40
4	Elise Hay Opsahl	GTI	3:05:39
5	Janne Eli Vatnaland	Stavanger	3:06:04
6	Ragnhild Susanne Molland	Bjørn	3:08:29
7	Kristin Husby	Laksevåg	3:09:48
8	Mari Gjølberg	Rygge	3:12:21

9 Marie Grønneberg, Fredrikstad 3:14:21, 10 Tonje Brande, Ålesund 3:16:18, 11 Guro Skjeggerud, Romerike Ultraløperklubb 3:17:49, 12 Solgunn Tverfjell, Rye 3:19:33, 13 Anine Meadows Elieson, Snøgg 3:25:23, 14 Maria Nordfjell, Tromsø Løpeklubb 3:25:43, 15 Kathrine Sømme, GTI 3:35:24, 16 Liv Berit Jegteberg Lystad, Vidar 3:40:35, 17 Kari-Anne Tryggestad Ryste, Sunnlyven 3:48:17, 18 Kristin Isachsen, Asker Skiklubb 3:53:31, 19 Wenche Dørum, Royal 4:00:34, 20 Ingunn Ytrehus, Tromsø Løpeklubb 4:14:15, 21 Alexandra Bjerch-Andresen, BUL 4:25:18, 22 Beate Husby, Tjøme Løpeklubb 5:00:46

NM terrengløp lang løype



70. NM terrengløp lang løype

Sted: Trollbanen, Rindal

Arrangør: Rindal IL

Dato: 9. oktober 2016

Menn 10km NM Senior

1	Senay Fissehatsion	Tjalve	29:36
2	Okubamichael Fissehatsion	Tjalve	29:38
3	Sondre Norstad Moen	Vidar	29:39
4	Vegard Ølstad	Ren-Eng	29:57
5	Ørjan Grønnevig	Stavanger	30:25
6	Bjørnar Lillefosse	Gular	30:34
7	Awet Kibrab	Tjalve	30:44
8	Zerei Kbrom Mezngi	Vadsø Atletklubb	30:48

9 Hans Kristian Fløystad, Tjalve 30:53, 10 Eirik Gramstad, Vidar 30:58, 11 Eivind Øygard, Jølster 31:03, 12 Sigurd Ruud Skjeseth, Orion 31:15, 13 Kristian Tjørnholm, Kristiansand Løpeklubb 31:22, 14 Mats Bjørgum, Strindheim 31:31, 15 Solomon Achame, Namdal Løpeklubb 31:31, 16 Jonas Lurås Hammer, Lørenskog 31:42, 17 Alexander Kirkeberg, Steinkjer 31:43, 18 Trond Ørjan Eide, Strindheim 31:44, 19 Halfdan-Emil Færø, Varegg 31:45, 20 Matthew Speake, Lørenskog 31:51
 21 August Flø, Vidar 32:01, 22 Thomas Fremo, Fjellørnen 32:26, 23 Simen Bergseth, Skjalg 32:47, 24 Kristian Woldvik, Rindal 32:50, 25 Henning Mæhle, Stavanger 32:56, 26 Helge Langen, Rindal 33:02, 27 Petter Rypdal, Strindheim 33:03, 28 Ulrik Hovig, Vidar 33:16, 29 Ronny Losoa, Modum 33:20, 30 Fredrik Granviken, Klæbu Løpeklubb 33:23
 31 Morten Hansen, Lørenskog 33:28, 32 Merih Solomon, Strindheim 33:32, 33 Henrik Nordtug, Steinkjer 33:37, 34 Mads Johansen, Tjalve 33:40, 35 Terje Olsen, Byaasen Skiklub 33:45, 36 Harald Solhaug Næss, Vidar 33:51,
 37 Martin Kjäll-Ohlsson, Vidar 33:52, 38 Kristian Engen Forbord, Rindal 33:53, 39 Ole Arnold Sødal, Kyrksæterøra 34:18, 40 Håvard Gjeldnes, Rindal 34:22
 41 Lars Morten Bardal, Rindal 34:40, 42 Snorre Løken, Tjalve 34:46, 43 Alexander Hofstad, Rindal 34:56, 44 Andreas Bratlie, Varegg 34:57, 45 Jo-Inge Sandvik, Svorkmo N.O.I. 35:12, 46 Stian Norheim, Strindheim 35:18, 47 Øystein Solligård, Svorkmo N.O.I. 35:21, 48 Børge Bjørsvik Larsson, Varegg 35:22, 49 Jan Olav Smalås, Namdal løpeklubb 35:33, 50 Eirik Nordvik, Steinkjer 35:36
 51 Tomas Eidsmo, Freidig 35:54, 52 Jon Arne Gaundal, Rindal 36:08, 53 Geir Dahlsveen, Strindheim 37:23, 54 Stian Oldervik, Rindal 37:45, 55 Morten Svinsås, Rindal 37:48, 56 Arne Berg, Meldal 38:11, 57 Øystein Ramdal, Leksvik 38:14, 58 Simon Lund Eikrem, Strindheim 38:22, 59 Håkon Syrstadeng, Meldal 38:32, 60 Christer Sælen, Fri 38:39,

61 Alf Petter Bøe, Rindal 39:08, 62 Jan Romundstad, Rindal 39:26, Ola Andreas Skjeramo, Rindal DNF

Kvinner 6km NM Senior

1	Maria Sagnes Wågnes	Namdal Løpe	23:06
2	Anne Nevin	Strindheim	23:11
3	Marthe Katrine Myhre	Gjøvik	23:21
4	Vienna Søyland Dahle	Skjalg	23:27
5	Lena Selen	Strindheim	23:43
6	Sigrid Jervell Våg	BUL	24:00
7	Heidi Hestmark	Namdal Løpe	24:04
8	Pernilla Eugenie Epland	Stord	24:05

9 Anette Brocks Hagen, Strindheim 24:15, 10 Katharina Kahrs, Strindheim 24:24, 11 Ingrid Festø, Gular 24:51, 12 Lisa Maria Thomassen, Skarphedin 24:58, 13 Kristine Fjellanger, Strindheim 25:03, 14 Hanne Mjøen Maridal, Lillehammer 25:56, 15 Vigdis Gaupholm Reigstad, Fri 26:01, 16 Lisbeth Vold, Strindheim 26:05, 17 Ida Mogstad, Rindal 27:33, Amalie Lekva, Vidar DNF, Live Solheimdal, Vidar DNF

Menn 6km NM Junior

1	Stian Øvergaard Aarvik	Gneist	20:22
2	Birk Nagell Skogland	Haugesund Tri	20:32
3	Simen Halle Haugen	Runar	20:33
4	Casper Stornes	Ask	20:39
5	Lars Lunde	Stord	20:44
6	Oliver Andersen Vedvik	Tønsberg	21:10
7	Henrik Irgens Gravdal	Gneist	21:16
8	Håvard Eidsmo	Freidig	21:16

9 Markus Høgne, Ullensaker/Kisa 22:04, 10 Jacob Christophersen, Vidar 22:29, 11 Fredrik Sandvik, Askim 22:38, 12 Henning Andersson, Strindheim 23:15, 13 Åsmund Godal Tunheim, Tingvoll 24:39

Kvinner 4km NM Junior

1	Stine Wangberg	Varteig	15:15
2	Mariann Roe	Skarphedin	15:25
3	Christine Næss	Asker skiklubb	15:40
4	Christina Ellefsen Hopland	Varegg	16:03
5	Ingeborg Nordaune	Steinkjer	16:26
6	Clara Sagnes Wågan	Namsen	16:47
7	Ingrid Næss Johansen	Gneist	16:58
8	Solveig Dyrdal	Selbu	17:02

9 Alise Einmo, Rindal 18:03, 10 Ingeborg Skarstad, Trones 19:15, 11 Mali Røen Skjeramo, Rindal 19:47, 12 Toril Bakka Nygård, Ålen 20:39, Kristine Nes, Surnadal DNS

Menn 4km UM G17

1	Mathias Flak	Steinkjer	14:02
2	Tedros Haile	Haugesund	14:03
3	Simon Steinshamn	Tingvoll	14:10
4	Oscar Lyngen	Frol	14:42
5	Øystein Myklegard Kristiansen	Børso	14:51
6	Oskar Spets Storhov	Freidig	15:06
7	Martin Føll	Stadsbygd	15:26
8	Sondre Vårheim	Fjellørnen	15:31

9 Kristoffer Berset, Rindal 15:40, 10 Håkon Kristoffersen, Strindheim 17:16, Joachim Losnedal Tonning, Varegg DNS, Jon Vegard Grut, Nor DNS

Kvinner 4km UM J17

1	Kristin Andrea Salvesen	Kristiansand Løpe	16:25
2	Hilde Moan Bjørshol	Kvikne	18:08

Menn 4km UM G16

1	Håkon Stavik	Ålesund	14:11
2	Magnus Tuv Myhre	Ringerike	14:18
3	Jonatan Vedvik	Tønsberg	14:24
4	Simon Østreng Veland	Haugesund	14:36
5	Mats Eidsmo	Freidig	14:44
6	Andreas Vågen	Fri	14:52
7	Kjetil Brenno Gagnås	Børso	15:47
8	Ole Christer Kvellestad	Stord	16:02

9 Mathias Solli, Fjellørnen 16:05

Kvinner 4km UM J16

1	Ingvild Larsen Mikaelson	Byåsen	16:02
2	Mari Robøle Lien	Hamar	16:29

Sanne Njaastad, Vidar DNS

Menn 4km UM G15

1	Mats Tranås	Jøa	14:27
2	André Seliussen	Gneist	14:51
3	Mikkel Waldeland Gautvik	Molde-Olymp	15:09
4	Erlend Sørheim	Varegg	15:53

Magnus Sedeniussen, Nittedal DNS

Kvinner 4km UM J15

1	Ane Uglem Mobakken	Vidar	16:30
2	Lina Eikenes Hvamstad	Vidar	16:40
3	Gyrid Øygard	Jølster	16:59
4	Tale Bruheim Breeding	Verdal	17:10
5	Nora Midttun	Fri	17:38
6	Lisa Løseth	Høyang	18:19

NM Kappgang langdistanse



NM Kappgang langdistanse

Sted: Søfteland
 Arrangør: Søfteland T & IL
 Arena: Kuventræ, Os
 Dato: 15. oktober 2016

Menn NM Senior

15 okt 20km

Ingen deltakere

Kvinner NM Senior

15 okt 10km

Ingen deltakere

Menn NM Junior

15 okt 10km

Ingen deltakere

Kvinner NM Junior

15 okt 20km

1	Josefin Greiff	Tønsberg	28:47.1
---	-----------------------	-----------------	----------------