

# NM/UM

Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
2.-3.2	NM hopp uten tilløp	Haugesund	X	U20	
23.-24.3	NM mangekamp innendørs	Sandnes	X	U20	X
6.-7.4	NM terrengløp kort løype + stafett	Larvik	X	U20	X
27.4	NM ultraløp terreng	Kristiansand	X		
18.-19.5	NM mangekamp	Modum	X	U20	X
25.5	NM halvmaraton	Sandnes	X	U23	
25.-26.5	NM stafetter	Lillehammer	X	U20	X
22.6	NM motbakkeløp	Valldal	X		
31.8	NM maraton	Stavanger	X		
Ikke arrangert	NM kappgang langdistanse		X		
13.10	NM terrengløp lang løype	Oslo	X	U20	X
26.10	NM kappgang	Os	X		
23.-24.11	NM ultraløp 24 timer	Oslo	X		

\* UM er uoffisielle mesterskap

## NM hopp uten tilløp



### 102. NM hopp uten tilløp

Sted: Haugesund  
 Arrangør: Haugesund IL  
 Arena: Deep Ocean Arena  
 Dato: 2.-3. februar 2019

#### Menn Høyde uten tilløp NM Senior

	2. feb		
<b>1</b>	<b>Martin Fagelund</b>	<b>Sturla</b>	<b>1.70</b>
<b>2</b>	<b>Sondre Alexander Høyland</b>	<b>Tyrving</b>	<b>1.55</b>
<b>3</b>	<b>Erik Lønskog</b>	<b>Tyrving</b>	<b>1.50</b>

Serie	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.73
1								
2		o	-	xo	xxx			
3	o	xo	xo	xxx				

#### Menn Lengde uten tilløp NM Senior

	3. feb.		
<b>1</b>	<b>Kenneth Bjorvatn</b>	<b>Birkenes</b>	<b>3.31</b>
<b>2</b>	<b>Ola Stunes Isene</b>	<b>Sturla</b>	<b>3.27</b>
<b>3</b>	<b>John-Arild Steen</b>	<b>Hommelvik</b>	<b>3.26</b>
4	Simen Dyrkoll Sigurdson	Ranheim	3.15
5	Rein Åsmund Torsvik	Sandnes	3.08
6	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	3.05
7	Håkon Lerøy Rippe	Laksevåg	3.04
8	Daniel Andreas Knoop	Bremnes	2.97

9 Martin Fagelund, Sturla 2.93, 10 Danieol Alejandro Johnsen, Ask 2.86, 11 Johan Glenderød Tovari, Ull/Kisa 2.54

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.89	3.31	3.15	2.74	3.06	3.31
2	3.17	3.27	3.12	3.06	3.17	3.15
3	3.26	3.21	3.25	3.22	3.23	3.15
4	3.08	3.14	3.15	3.00	3.06	2.92
5	3.04	2.94	3.08	2.92	2.85	2.94
6	3.05	2.99	2.89	2.98	r	
7	3.04	2.99	2.86	2.96	3.01	2.91
8	2.97	2.93	X	2.76	2.82	2.93
9	2.81	2.93	2.93			
10	2.86	2.68	2.86			
11	2.48	2.54	2.46			

#### Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

	2. feb		
<b>1</b>	<b>Katarina Mögenburg</b>	<b>Tyrving</b>	<b>1.45</b>
<b>2</b>	<b>Telma Eid</b>	<b>Søndre Land</b>	<b>1.30</b>
<b>3</b>	<b>Selma Lif Thorolfsdottir *</b>	<b>Sandnes</b>	<b>1.20</b>

\*=Ikke norsk statsborger

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.41	1.45	1.50
1								
2		o	xo	o	xxx			
3	o	o	xxx					

#### Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

	3. feb.		
<b>1</b>	<b>Oda Utsi Onstad</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>2.99</b>
<b>2</b>	<b>Kristine Moberg</b>	<b>Fana</b>	<b>2.84</b>
<b>3</b>	<b>Gracia Thiama Kongolo</b>	<b>Søndre Land</b>	<b>2.71</b>
4	Marte Pettersen	Trondheim	2.64
5	Ingvild Meinseth	Sørild	2.63
6	Sofie Olsholt	Norna-Salhus	2.49
7	Julie Marie Tangerås Bressand	Norna-Salhus	2.45
8	Telma Eid	Søndre Land	2.31

9 Selma Lif Thorolfsdottir, Sandnes 2.29

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.90	2.88	2.91	2.94	2.92	2.99
2	2.78	2.84	2.84	2.74	2.76	2.61
3	2.70	2.56	2.71	2.69	2.71	2.57
4	2.58	2.64	2.50	2.59	2.52	2.56
5	2.63	2.57	2.62	2.57	2.53	2.57
6	2.47	2.49	2.42	2.39	2.45	2.40
7	2.45	2.43	2.3?	X	2.38	2.42
8	2.31	2.28	r			
9	2.29	2.28	2.29			

#### Menn Høyde uten tilløp NM Junior

	2. feb		
<b>1</b>	<b>Muamba Caleb Kongolo</b>	<b>Søndre Land</b>	<b>1.55</b>
<b>2</b>	<b>Alexander Nyberget</b>	<b>Askim</b>	<b>1.55</b>
<b>3</b>	<b>Erlend Bolstad Raa</b>	<b>Fana</b>	<b>1.50</b>

Serie	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60
1		xxo	xxo	xo	xxx
2		o	o	xxo	xxx
3		o	o	xxx	

#### Menn Lengde uten tilløp NM Junior

	3. feb.		
<b>1</b>	<b>Alexander Nyberget</b>	<b>Askim</b>	<b>3.05</b>
<b>2</b>	<b>Ilunga Josue Kongolo</b>	<b>Søndre Land</b>	<b>3.03</b>
<b>3</b>	<b>Muamba Caleb Kongolo</b>	<b>Søndre Land</b>	<b>3.00</b>
4	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås	2.92
5	Pawel Kucaj	Haugesund	2.80

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.92	2.84	2.92	2.90	2.94	3.05
2	2.97	2.53	2.98	3.01	2.98	3.03
3	2.86	2.87	2.77	2.94	2.95	3.00
4	2.85	2.86	X	1.95	2.88	2.92
5	2.72	-	2.71	-	2.80	-

#### Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

	2. feb		
<b>1</b>	<b>Mathilde Sofie Karlsen Klokseth</b>	<b>Moss</b>	<b>1.41</b>
<b>2</b>	<b>Michelle Marie Nyberget</b>	<b>Askim</b>	<b>1.30</b>
<b>3</b>	<b>Johanne Rise Kvalen</b>	<b>Dimna</b>	<b>1.30</b>
4	Anna Solheim	Stord	1.30
=5	Hedvig Kallåk	Tyrving	1.25
=5	Caroline Haugan	Bækkelaget	1.25
7	Sofie Skard	Stord	1.20
8	Anna Garnes Kleven	Dimna	1.15

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.41	1.44
1				o	o	xo	xxo	xxx
2		o	o	o	xxx			
3	o	o	o	xo	xxx			
4	o	o	o	xxo	xxx			
=5		o	o	xxx				
=5		o	o	xxx				
7	o	o	xxx					
8	o	xxx						

#### Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

	3. feb		
<b>1</b>	<b>Lisa Wilker</b>	<b>Tingvoll</b>	<b>2.65</b>
<b>2</b>	<b>Ester Holt</b>	<b>Sturla</b>	<b>2.64</b>
<b>3</b>	<b>Emma Moldestad Abotnes</b>	<b>Fana</b>	<b>2.60</b>

4	Mathilde Sofie Karlsen Kolkseth	Moss	1.49
5	Emilie Sandberg	Sandnes	2.49
6	Celine Furdal Lyngholm	Haugesund	2.46
7	Birthe Franck-Petersen	Ålesund	2.36
8	Leah Marie Henriksen Indrebø	Ask	2.27

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.60	2.57	2.61	2.64	2.65	2.62
2	2.52	2.60	2.64	2.60	2.60	2.59
3	2.52	2.52	2.60	2.56	2.58	2.57
4	2.32	2.45	2.36	2.49	2.39	2.48
5	2.32	2.47	2.46	2.46	2.49	2.47
6	2.41	2.45	2.38	2.45	2.46	2.36
7	2.35	2.36	2.28	2.32	2.33	2.33
8	2.26	2.20	2.25	2.27	2.18	2.25

## NM mangekamp innendørs



### 4. NM mangekamp innendørs

Sted: Sandnes  
 Arrangør: Sandnes IL  
 Arena: Sandneshallen  
 Dato: 23.-24. februar 2019

# ikke medaljebrettiget

#### Menn 7-kamp NM Senior

Ingen deltakere

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 7,26 kg, høyde/60m hekk 106,7m/9,14m, stav, 1000m)

#### Menn 7-kamp NM Junior

1	Markus Rooth	Tjalve	5.506
2	Gjert Høie Sjørusen	Gneist	5.117
3	Simen Guttormsen	Vidar	4.760
4	Sebastian Marrot	Bækkelaget	4.699
5	Simen Sebastian Hansen	Ås	4.184

Oliver Engen, Krødsherad DNF

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 6,0 kg, høyde/60m hekk 100cm/8,5m, stav, 1000m)

1 7.20-6.98-14.87-1.88 – 8.18-4.70-3:02.21  
 2 7.19-6.87-13.31-1.82 – 8.30-3.90-2:57.42  
 3 7.80-6.25-11.22-1.76 – 8.88-5.10-3:02.99  
 4 7.22-6.25-12.87-1.67 – 8.64-3.70-2:55.26  
 5 7.68-6.06-11.29-1.64 – 9.19-3.40-2:55.59  
 7.67-6.25-14.03-1.76 - DNS

#### Menn 7-kamp UM G17

1	Sander Aae Skotheim	Koll	5.239
2	Jonas Berggård Skåden	Sandnes	4.375
3	Christian Vik Pettersen	Bergens Turn	4.318
4	Eskil Reier Njerve	Bergens Turn	3.491

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)

1 7.52-6.54-12.33-1.94 – 8.30-4.10-2:00.82  
 2 7.32-6.07-11.37-1.70 – 9.16-3.10-2:07.76  
 3 7.77-5.77-8.89-1.70 – 9.08-4.20-2:08.34  
 4 8.17-5.21-9.26-1.55 – 9.81-4.20-2:36.34

#### Menn 7-kamp UM G16

1	Aanund Olavson Tveitå	Otra	4.336
2	Scott Ygård	Hellas	4.118
3	Mathias Myrmel Herdlevær	Fana	3.009

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)

1 7.53-6.19-13.48-1.61 – 8.85-3.50-2:24.52  
 2 7.42-6.05-11.62-1.64 – 8.39-2.50-2:24.55  
 3 8.63-4.68-6-65-1.64 – 10.11-3.50-2:29.99

#### Menn 7-kamp UM G15

1	William Aleksander Kollberg	Hellas	4.102
---	-----------------------------	--------	-------

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 4,0 kg, høyde/60m hekk 84cm/8m, stav, 800m)

1 7.64-5.98-11.60-1.73 – 8.65-2.80-2:25.21

#### Kvinner 5-kamp NM Senior

1	Malene Kollberg	Hellas	2.982
---	-----------------	--------	-------

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)

1 9.36-1.55-9.53 – 4.87-2:51.82

#### Kvinner 5-kamp NM Junior

1	Sigrid Kleive	Ålesund	3.753
2	Brita Mehl Lode	Bergens Turn	3.522
3	Andrea Thorsheim	AKS-77	3.222
4	Lise Hornnes	Otra	3.154

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)

1 9.26-1.70-11.85 – 5.84-2:38.51

2 9.16-1.58-9.39 – 5.53-2:26.79

3 9.17-1.55-9.08 – 4.83-2:30.55

4 9.54-1.61-9.38 – 5.13-2:44.43

#### Kvinner 5-kamp UM J17

1	Andrea Rooth	Lambertseter	3.960
2	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	Tjalve	3.514
3	Unni Olavsdatte Tveitå	Otra	3.152
4	Hedda Kronstrand Kvalvåg	Koll	2.735

Hedda Kronstrand Kvalvåg, Koll DNF, Emma Moldestad Abotnes, Fana DNF, Emelia Tveitå, Otra DNF

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 8.57-1.66-11.32 – 5.22-1:36.12

2 9.46-1.57-8.90 – 5.06-1:33.73

3 9.88-1.54-11.91 – 5.01-1:58.30

9.12-1.51-10.83 – 5.27-DNS

9.47-DNS

9.86-1.48-13.75 – DNS

#### Kvinner 5-kamp UM J16

1	Lisa Wilker	Tingvoll	3.492
2	Kajsa Rooth	Tjalve	3.256
3	Kristine Moland Leiknes	Sørild	3.176
4	Frøya Eriksen	Moss	2.972
5	Johanna Ågesen Tofte	Koll	2.957
6	Emma Sophie Gjerland	Lambertseter	2.811
7	Emily Fjellvang Guldvog	Lambertseter	2.420

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 9.24-1.47-11.32 – 5.54-1:47.05

2 8.96-1.50-9.79 – 5.08-1:52.78

3 9.44-1.62-9.33 – 4.99-1:56.96

4 9.85-1.59-9.18 – 4.85-1:59.68

5 9.94-1.50-8.20 – 4.59-1:45.11

6 9.62-1.35-8.44 – 5.08-1:56.80

7 10.77-1.41-7.88 – 4.42-1:59.10

#### Kvinner 5-kamp UM J15

1	Anna Solheim	Stord	2.836
2	Henriette Collett-Østensen	Sturla	2.721
3	Anette Tveitå	Otra	2.628
4	Anouk de Haas	Sturla	2.494

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 9.47-1.50-9.94 – 4.03-1:56.57

2 10.22-1.41-8.98 – 4.76-1:56.08

3 10.08-1.32-10.16 – 4.49-1:58.19

4 9.92-1.32-8.18 – 4.26-1:56.74

## NM terrengløp kort løype



### 65. NM terrengløp kort løype

Sted: Bøkeskogen, Larvik

Arrangør: Larvik T&IF

Dato: 6.-7. april 2019

#### Menn 3km NM Senior

6. apr			
1	Marius Øyre Vedvik	Gular	7:24
2	Mats Hauge	Gular	7:29
3	Erik Udø Pedersen	Kr.sand Løpekl.	7:30
4	Fredrik Sandvik	Askim	7:33
=5	Zerei Kbrom Mezngi	Skjalg	7:35
=5	Even Brødnbo Dahl	Orion	7:35
7	Eivind Øygard	Jølster	7:39
8	Senay A. Fossehatstion	Tjalve	7:41

9 Stian Øvergaard Aarvik, Gneist 7:43, 10 Anders sørensen, Tjalve 7:45, 11 Abdalla Targan Yousif, Herkules 7:47, 12 Mathias Flak, Steinkjer 7:48, 13 Ole-Petter Fjeld, Tønnsberg 7:48, 14 Halfdan-Emil Færø, Varegg 7:49, 15 Mats Bjørgum, Strindheim 7:50, 16 Kristian Thørnholm, Kristiansand Løpeklubb 7:51, 17 Eldar Thomassen Fagerbakke, Gular 7:54, 18 Iver Matias Linge Glomnes, Strindheim 7:56, 19 Tedros Gebretensai Haile. Haugesund 7:56, 20 Henrik Andre Nicolaisen, Tjalve 7:56  
21 Ronny Losoa, Sigdal 7:56, 22 Simen Hernes Ellingsdalen, Steinkjer 7:57, 23 Robert Bergstå, Svarstad 8:05, 24 Johannes Teigland, Gular 8:06, 25 Simen Jerry Bergseth, Skjalg 8:07, 26 Thomas Arne Roth, Ullensaker/Kisa 8:10, 27 Lars-Olav Måkestad Apold, Gular 8:11, 28 Bjørn Rusten Lundberg, Varegg 8:23, 29 Stian Bergstå, Svarstad 8:24, 30 Trond Steinar Gjønnes, Tyrving 8:26  
31 Jørgen Johan Bjørtomt, Tyrving 8:30, 32 Sebastian Selbekk, Tyrving 8:31, 33 Kristoffre Vincent Kulseth Larsen, BUL 8:40, 34 Tor Alfred Bredeesen, Snøgg 9:1+

#### Kvinner 2km NM Senior

6. apr			
1	Sigrid Jervell Våg	BUL	5:38
2	Malin Edland	Tjalve	5:41
3	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	5:41
4	Christine Maria Toogod	Sandnes	5:43
5	Ine Bakken	Gular	5:52
6	Hanne Mjøen Maridal	Lillehammer	5:54
7	Frida Thorsås	Urædd	5:56
8	Siren Amelia Seiler	Kr.sand Løpe	5:58

9 Christina Ellefsen Hopland, Varegg 5:59, 10 Sara Aarsvoll Svarstad, Vidar 6:00, 11 Lisa Maria Thomassen, Skarphedin 6:09, 12 Liv Nordengen, Strindheim 6:10, 13 Amalie Wedege, Kristiansand Løpeklubb 6:41

#### Menn 2km NM Junior

6. apr			
1	Moa Abounnachat Bollerød	Sem	5:01
2	Trym H. Sagstuen Tønnesen	Halden	5:04
3	Erik Tangen Gundersen	Skjalg	5:08
4	Magnus Tuv Myhre	Brandbu	5:10
5	Kristian Pytten	Kr.sand Løp	5:11
6	Jon Temesgen Overå Sætre	Gneist	5:16
7	Simon Østreng Veland	Haugesund	5:20

8	Alf Ante Idland Tornensis	Gjesdal	5:22
9 Christian André Falkum Olsen, BUL 5:24, 10 Håvard Fluge Petterson, Tønnsberg 5:25, 11 Stian Birkeland, Skjalg 5:27, 12 Ibrahim Buras, Lillehammer 5:29, 13 Kasper Steen Enstad, Horten 5:37, 14 Erlend Oskar Sørheim, Varegg 5:40, 15 Kristian Trigueno Steen, Larvik Turn 5:44, 16 Milion Angesom Gebremedhin, Gneist 5:57, 17 Håkon Sand, Larvik Turn 6:25			

#### Kvinner 2km NM Junior

6. apr			
1	Andrea Modin Engesæth	Runar	5:46
2	Grethe Tyldum	Steinkjer	5:49
3	Vilde Våge Henriksen	Haugesund	5:51
4	Christine Næss	Asker Skiklubb	5:52
5	Thea Austbø	Skjalg	5:57
6	Emilie Mo	Vidar	6:01
7	Margrete Jørgensen Baustad	Haugesund	6:03
8	Mathilde Ruud	Mandal/Halse	6:29

9 Mathilde Jensen, Larvik Turn 6:38

#### Menn 2km UM G17

6. apr			
1	Salim Bukari	Skjalg	5:09
2	Tobias Grønstad	BUL	5:11
3	Marius Ingebrigtson	Skjalg	5:15
4	Johannes Tørlén	Skjalg	5:16
5	Philip Massacand	Gneist	5:17
6	Henrik Fjeld	Vidar	5:23
7	Svein Oscar Skilleås	Fana	5:32
8	Mathias Lillehagen	Aure	5:37

9 Christian Lauvdal Bie, Sørild 5:38, 10 Georg Ovesen, Kristiansand Løpeklubb 5:41, 11 Younes Abdellaue, Vidar 5:48, 12 Ådne Nesje Hernes, Fana 5:51, 13 Oskar Price selstø, Sturla 6:25

#### Kvinner 2km UM J17

6. apr			
1	Mari Roligheten Ruud	Runar	5:52
2	Petronella Tordsdatter Halle	Runar	6:05
3	Hannah Berntzen Engevik	Nittedal	6:09
4	Therese Torvund	Mandal og Halse	6:21

#### Menn 2km UM G16

6. apr			
1	Abdullahi Dahir Rabi	Runar	5:11
2	Sondre Martinsen	Nesodden	5:22
3	Sindre Fredriksen	Sarpsborg	5:24
4	Vebjørn Hovdejord	Snøgg	5:24
5	Nikolai Magnus Gundersen	Skjalg	5:29
6	Tobias Allers-Hansen	Gneist	5:35
7	Trond Olav Halvorsen	Haugesund	5:36
8	Thomas Strønstad-Løseth	Gneist	5:41

9 Andreas Pedersen Døske, Haugesund 5:41, 10 Daniel Hermansen, Hellas 5:53, 11 Brage Henden Nybakk, Sem 5:58, 12 Sander Dybwad Mathiesen, Vidar 6:04, 13 Jostein Henri Liland, Runar 6:06, 14 Sarvin Sivaperuman, Lørenskog 6:09, 15 Andreas Rivenes, Tønnsberg 6:11, 16 Jon-Kristoffer Hestad Navelsaker, Jølster 6:28

#### Kvinner 2km UM J16

6. apr			
1	Ina Halle Haugen	Runar	5:54
2	Maren Halle Haugen	Runar	5:59
3	Freja Mjøltnes	Skjalg	6:00
4	Ingvild J. S. Brennhovd	Vidar	6:09
5	Emilie Lysaker Høgne	Aurskog-Høland	6:13
6	Sigrid Alvik	Tyrving	6:15
7	Nora Hegdahl	Steinkjer	6:25
8	Emma Bauge	Haugesund	6:29

9 Tuva anine Brusveen-Jensen, Vidar 6:31, 10 Ingrid Gjendine Gjelstad Rebård, Runar 6:46, 11 Hedda Madeleine Gjerstad, Runar 6:53

**Menn 2km UM G15**

6. apr			
<b>1</b>	<b>Mathias Vanem Aas</b>	<b>Steinkjer</b>	<b>5:30</b>
<b>2</b>	<b>Oskar Opstad Vike</b>	<b>Andebu</b>	<b>5:40</b>
<b>3</b>	<b>Benjamin Olsen</b>	<b>Sarpsborg</b>	<b>5:45</b>
4	Anders Skeie Haugene	Drøbak-Frogn	5:55
5	Andreas Ullern Tonning	Ringerike	5:58
6	Petter A. Schrøder Brennhovd	Vidar	5:58
7	Carl August Jensehaugen	Vidar	5:59
8	Anders Espedalen	Skarphedin	6:04

9 Marcus Dahl-Rismyhr, Sarpsborg 6:05, 10 Andreas Fjeld, Rustad 6:18, 11 Nikolai Einvik Jensen, Runar 6:20

**Kvinner 2km UM J15**

6. apr			
<b>1</b>	<b>Anisa Buras</b>	<b>Lillehammer</b>	<b>6:05</b>
<b>2</b>	<b>Emma Hanstveit</b>	<b>Mjøsdalen</b>	<b>6:06</b>
<b>3</b>	<b>Anna M. Nordengen Sirevåg</b>	<b>Vidar</b>	<b>6:08</b>
4	Ylva Synnevaag Stamland	Herkules	6:10
5	Leona Andersen Vedvik	Tønsberg	6:10
6	Maiken Homlung Prøitz	Sarpsborg	6:18
7	Anna Hanstveit	Mjøsdalen	6:19
8	Marthe Johanne Hjelmeset	Nittedal	6:23

9 Helene Ekrheim Haugen, Jardar 6:26, 10 Sara Magndal, Nittedal 6:27, 11 Maren Skei Mjølmen, Steinkjer 6:28, 12 Elise Fredheim Simonsen, Sarpsborg 6:42, 13 Mille Baastad Berg, Tyrving 7:04

**Menn 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior**

7. apr			
<b>1</b>	<b>Gular</b>		<b>14:05</b>
<b>2</b>	<b>Kristiansand Løpeklubb</b>		<b>14:23</b>
<b>3</b>	<b>Gneist 1</b>		<b>14:44</b>
4	Steinkjer		14:52
5	Strindheim 2		14:54
6	Skjalg		14:56
7	Herkules 1		15:01
8	Haugesund		15:02

9 Jølster 15:04, 10 Varegg 1 15:12, 11 Strindheim 1 15:25, 12 Herkules 2 15:39, 13 Gneist 3 15:42, 14 Herkules 3 15:57, 15 Varegg 2 16:04, 16 Larvik Turn 2 16:46, 17 Gneist 2 16:47, 18 Larvik Turn 1 17:04, 19 Strindheim 3 18:43

Lagene:

- 1 Mats Hauge, Marius Øyre Vedvik
- 2 Kristian Tjørnholm, Erik Udø Pedersen
- 3 Jon Overå Sætre, Stian Øvergaard Aarvik
- 4 Mathias Flak, Simen Hernes Ellingsdalen
- 5 Iver Glomnes, Mats Bjørgum
- 6 Erik Tangen Gundersen, Salim Bukari
- 7 Abdalla Targan Youisif, Jens Nikolai Berdal Kortner
- 8 Simon Østreng Veland, Tedros Gebretensai Haile
- 9 Knut Olav Øygard, Eivind Øygard
- 10 Halfdan-Emil Færø, Tomas Jack Skjæråsen
- 11 Thomas Syrstad, Haben Brhane
- 12 Marius Liljeberg Wang, Tarjei Stavnes Olsen
- 13 Tobias Allers-Hansen, Philip Massacand
- 14 Hermon Angesom Araya, Mads Nilsen
- 15 Bjørn Rusten Lundberg, Erlend Oskar Sørheim
- 16 Alfred Hauane, Andreas Ofstad Kulseng
- 17 Million Angesom Gebremedhin, Thomas Strønstad Løseth
- 18 Håkon Sand, Kristian Trigueno Steen
- 19 Jan Olav Nystrøm, Asgeir Bøgeberg

**Kvinner 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior**

7. apr			
<b>1</b>	<b>BUL</b>		<b>16:38</b>
<b>2</b>	<b>Runar 2</b>		<b>16:39</b>
<b>3</b>	<b>Haugesund</b>		<b>16:45</b>
4	Runar 1		17:07
5	Steinkjer		17:46
6	Nittedal		17:56

**7 Mjøsdalen**

18:21

Lagene:

- 1 Delphine Poirot, Sigrid Jervell Våg
- 2 Maren Halle Haugen, Ina Halle Haugen
- 3 Vilde Våge Henriksen, Kristine Lande Dommersnes
- 4 Marit Roligheten Ruud, Petronella Tordsdatter Halle
- 5 Grethe Tyldum, Nora Hegdahl
- 6 Hannah Berntzen Engevik, Marthe Johanne Hjelmeset
- 7 Emma Hanstvedt, Anna Hanstvedt

**NM terrengultra**



**4. NM terrengultra**

Sted: Kristiansand

Arrangør: Kristiansand Løpeklubb

Dato: 27. april 2019

**Menn**

<b>1</b>	<b>Sebastian Krogvig</b>	<b>Romsdal Randone</b>	<b>5:26:53</b>
<b>2</b>	<b>Lars Olaf Haaheim</b>	<b>Varegg</b>	<b>5:33:44</b>
<b>3</b>	<b>Askild Vatnbakk Larsen</b>	<b>Bøler</b>	<b>5:42:37</b>
4	Kristoffer Eftedal	Sandefjord	5:44:14
5	Ola Skatvedt	Åsen	5:44:46
6	Steffen Brufladt	Romerike Ultra	5:59:27
7	Thomas Finshus	Stegaberg	6:01:23
8	Sander P. Markussen	Tromsø Løpekl.	6:01:46

9 Terje Fredriksen, Kristiansand Løpeklubb 6:03:15, 10 Odd Ivar Solvold, Runar 6:04:49, 11 Frank Løke, Runar 6:08:40, 12 Fredrik Askeland, GTI 6:11:14, 13 Vegard Triseth, Skagerak 6:13:38, 14 Knud Kalsås, Kristiansand Løpeklubb 6:15:09, 15 Eivind Svellingen, BFG Bergen Løpeklubb 6:15:25, 16 Hans Olav Ystheim Undseth, GTI 6:17:22, 17 John Marius Hegseth, Varden 6:18:20, 18 Kjartan Helland, Moi 6:19:01, 19 Gunnar Brekke, Skarphedin 6:20:31, 20 Erlend Åkra Eldrup, Varegg 6:26:28

21 Staffan Bengtsson, Jølster 6:27:33, 22 Bjørnar Eidsmo, Romerike Ultra 6:27:59, 23 Kim Johannesen, Kraft 6:30:39, 24 Irvin Kilde, Gjerpen 6:31:56, 25 Johannes Rummelfoff, Romerike Ultra 6:32:48, 26 Eivind E. Gjølsted, Ull/Kisa 6:38:51, 27 Fred Andersen, Stord 6:47:49, 28 Torstein Tarraldsen, Kristiansand Løpeklubb 6:50:28, 29 Ove Pollestad, Kristiansand Løpeklubb 6:54:55, 30 Frode Johansen, BFG Bergen Løpeklubb 7:01:22

31 Fredrik Moen, Varden 7:02:43, 32 Karl Magnus Mangerud, Seljord 7:06:54, 33 Svein Kjetil Riska, GTI 7:11:29, 34 Atle Bjørnerud, Romerike Ultra 7:11:31, 35 Eivind Pettersen, Søgne 7:11:59, 36 Bård Vestøl Birkedal, Risør 7:10:36, 37 Ole-Håkon Sælen. Opptur Motbakkeklubb 7:25:49, 38 Lars Sodefjed, Kristiansand Løpeklubb 7:27:30, 39 Erlend Haukland, Kristiansand Løpeklubb 7:29:17, 40 Pål Thoresen, Treungen 7:31:09

41 Nikolai Marken, Romerike Ultra 7:36:35, 42 Asgeir Hjorthaug, Romerike Ultra 7:36:36, 43 Torgeir Kruke, Hell Utløperklubb 7:38:59, 44 Kjell Gunnar Gjerdal, Mandal og Halse 7:45:38, 45 Øyvind Lerø, BFG Bergen Løpeklubb 7:47:09, 46 Jørgen Wilthil, Birkebeinern 7:49:27, 47 Peter Lange, Børsa 7:53:39, 48 Hallgeir Hansen, Bryne 7:56:01, 49 Aleksander Moen, Halden 7:57:06, 50 Sveinung Håland, Skade 7:57:37

51 Morten Fundingsrud, Romerike Ultra 7:58:38, 52 Marius Stegle-Håkonsen, Romerike Ultra 8:00:50, 53 Daniel Wathne, Skagerak 8:05:28, 54 Hans Petter Fuglerud, Kraft 8:18:47, 55 Terje Hansen, Ren-Eng 8:24:10, 56 Kalle Mæland Nilsen, GTI 8:31:06, 57 Kasper Kristoffersen, Romerike Ultra 8:32:41, 58 Stefan Lundgren, Kristiansand Løpeklubb 9:03:58, 59 Yngve Gundersen, Mandal og Halse 9:04:32, 60 Shezad Inayat, Stavanger 9:17:53

61 Frode Hult, Bøler 9:36:47, 62 Thomas Gjerdal, Mandal og Halse 9:51:53, 63 Jørgen Strand, Express 9:52:20, 64 Thomas Willy Lindgren, Romerike Ultra

10:38:08, 65 Kristian Waalen, Spiridon Langløperlag 13:50:50, Terje Sandness, Sandnes DNF, Pål August Graff Øverby, Oslostudentene DNF, Runar Sæther, Rye DNF, Erlend Haugstad, Otra DNF, Patrick Stangebye, Romerike Ultra DNF

## Kvinner

1	<b>Sylvia Nordskar</b>	<b>Strindheim</b>	<b>6:19:00</b>
2	<b>Margunn Bye Tøsdal</b>	<b>Sædalen</b>	<b>7:06:08</b>
3	<b>Elisabeth Angermund-Vik</b>	<b>Varegg</b>	<b>7:13:46</b>
4	Kirsti Skåtøy	Egersund	7:16:33
5	Shangave Balendran	Oslostudentene	7:25:05
6	Inger Haugland	Folldal	7:25:18
7	Margrethe Fjetland	Romerike Ultra	7:32:26
8	Silje-Kathrine Syvertsen	GTI	7:37:22

9 Hanne Liland, Varegg 7:56:08, 10 Liv Torunn Netland, Mandal og Halse 7:58:40, 11 Lise Lunde, Søgne 8:58:24, 12 Liv B. Jegteberg, Vidar 10:02:14, 13 Karianne Ekern, Romerike Ultra 10:11:47, 14 Kirste Sandness, Sandnes 10:25:50, 15 Mari Melsom, Kristiansand Løpeklubb, 16 Isabel Aarnes, Romerike Ultra 11:04:37, 17 Ingunn Ytrehus, Romerike Ultra 13:50:50, 18 Lise Lyfjord, Romerike Ultra 14:18:28, Anne-Grethe Thillesen, Romerike Ultra DNF, Molly Bazilchuk, Oslostudentene DNF

## NM mangekamp



### 100. NM mangekamp

Sted: Modum  
Arrangør: Buskerud FIK  
Arena: Furumo Idrettspark  
Dato: 18.-19. mai 2019

#### Menn 10-kamp NM Senior

1	<b>Kjetil Stokke</b>	<b>Osterøy</b>	<b>4.414</b>
2	<b>Rein Åsmund Torsvik</b>	<b>Sandnes</b>	<b>4.268</b>

1 12.91-5.17-9.57-1.60-60.05 – 21.17-29.63-2.55-53.66-4:59.06  
2 11.76-5.53-7.68-1.63-56.12 – 18.57-20.35-3.05-27.78-5:50.35

#### Menn 10-kamp NM Junior

1	<b>Gjert Høie Sjørven</b>	<b>Gneist</b>	<b>6.492</b>
2	<b>Sebastian Marrot</b>	<b>Bækkelaget</b>	<b>5.939</b>
	Oliver Engen	Krødsherad	DNF

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/8,5m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)  
1 11.43-6.97-12.70-1.75-52.43 – 15.19-35.39-3.95-43.07-5:12.75  
2 11.75-5.97-12.11-1.54-51.93 – 16.13-32.96-3.45-52.08-4:58.41  
12.24-6.16-11.76-DNS

#### Menn 10-kamp UM G17

1	<b>Sander Aae Skotheim</b>	<b>Koll</b>	<b>7.543</b>
2	<b>Jonas Berggård Skåden</b>	<b>Sandnes</b>	<b>6.091</b>

Enkeltresultater: (110m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 1500m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1500m)  
1 14.62-47.29-4.25-48.68-50.49 – 11.71-6.97-14.40-2.05-4:42.42  
2 16.46-38.13-2.75-50.46-51.28 – 11.47-6.31-11.40-1.72-4:55.22

#### Menn 10-kamp UM G16

1	<b>Abraham Sandvin Vogelsang</b>	<b>Koll</b>	<b>5.721</b>
2	<b>Mathias Myrmel Herdlevær</b>	<b>Fana</b>	<b>3.772</b>

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, Stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, Lengde, Kule 5,0kg, Høyde, 1000m)  
1 14.49-34.75-3.15-44.66-40.57 – 12.31-6.12-11.72-1.72-3:08.69  
2 16.78-18.25-3.25-NM-42.84 – 13.56-5.03-7.97-1.63-3:13.28

#### Menn 9-kamp UM G15

1	<b>William Aleksander Kollberg</b>	<b>Hellas</b>	<b>4.513</b>
---	------------------------------------	---------------	--------------

Enkeltresultater: (100m hekk 84cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)  
1 14.50-29.55-2.75-32.66 – 12.52-5.50-11.33-1.72-3:17.79

#### Kvinner 7-kamp NM Senior

1	<b>Line Myrestøl Johansson</b>	<b>Sørild</b>	<b>4.367</b>
2	<b>Malene Kollberg</b>	<b>Hellas</b>	<b>4.078</b>

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)  
1 16.26-1.58-9.50-27.89 – 4.91-33.89-2:25.51  
2 16.26-1.58-9.09-27.52 – 5.26-26.81-2:46.85

#### Kvinner 7-kamp NM Junior

1	<b>Brita Mehl Lode</b>	<b>Bergens Turn</b>	<b>5.156</b>
2	<b>Andrea Thorsheim</b>	<b>AKS-77</b>	<b>4.240</b>
	<b>Aigrig Kleive</b>	<b>Ålesund</b>	<b>DNF</b>

Caroline Amalie Sætre, Dimna DNS, Lise Hornnes, Otra DNS, Iben Carnhed, Bækkelaget DNS  
Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)  
1 15.03-1.58-10.57-25.37 – 5.67-38.64-2:22.13  
2 15.77-1.52-9.33-27.91 – 5.20-27.24-2:30.1  
15.34-1.73-12.15-27.13 – 5.47-41.62-DNS

#### Kvinner 7-kamp UM J17

1	<b>Andrea Rooth</b>	<b>Lambertseter</b>	<b>5.233</b>
2	<b>Vilde Marstein</b>	<b>Koll</b>	<b>4.884</b>
3	<b>Hedda Kronstrand Kvalvåg</b>	<b>Koll</b>	<b>4.261</b>
4	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	Tjalve	4.215
5	Emma Moldestad Abotnes	Fana	4.043
6	Unni Olavsdatte Tveitå	Otra	3.768
7	Tone Sundal	Jølster	3.133

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)  
1 13.92-1.62-9.00-24.85 – 5.50-33.52-2:16.18  
2 14.24-1.62-10.60-26.81 – 5.59-37.73-2:43.57  
3 15.56-1.44-11.43-28.20 – 5.03-34.13-2:39.65  
4 17.11-1.47-9.12-25.50 – 4.79-21.87-2:14.30  
5 16.35-1.38-11.32-26.42 – 4.68-28.62-2:39.53  
6 16.86-1.50-11.80-29.85 – 5.07-25.21-2:53.25  
7 19.87-1.50-9.71-29.29 – 3.96-32.46-3:03.40

#### Kvinner 7-kamp UM J16

1	<b>Henriette Jæger</b>	<b>Aremark</b>	<b>5.520</b>
2	<b>Lisa Wilker</b>	<b>Tingvoll</b>	<b>4.498</b>
3	<b>Kristine Moland Leiknes</b>	<b>Sørild</b>	<b>3.901</b>
4	Thea E. Selstø Haugersveen	Eidanger	3.380
	Kajsa Rooth	Tjalve	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)  
1 14.09-1.65-12.56-24.35 – 5.75-28.83-2:15.47  
2 15.48-1.44-10.55-25.74 – 5.37-28.27-2:31.78  
3 15.71-1.56-8.52-28.33 – 5.21-30.85-2:53.13  
4 18.17-1.44-11.09-30.86 – 4.49-37.29-3:08.74  
15.20-1.41-10.07-27.06 – 5.00-27.34-DNS

**Kvinner 7-kamp UM J15**

1	<b>Lovise Skarbøvik Andresen</b>	<b>Ålesund</b>	<b>3.552</b>
2	<b>Anette Tveitå</b>	<b>Otra</b>	<b>3.439</b>
3	<b>Henriette Collett-Østensen</b>	<b>Sturla</b>	<b>3.032</b>
4	Karoline Albrigtsen	BUL Tromsø	2.968
5	Anouk de Haas	Sturla	2.940
6	Sigrid Aune Haugan	BUL Tromsø	2.421

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

1	12.06-10.22-NM-26.53 – 4.90-25.67-2:46.11
2	13.60-9.95-1.32-29.55 – 4.47-32.13-2:53.68
3	18.03-8.53-1.44-29.22 – 4.75-24.73-2:48.14
4	14.45-7.32-1.41-29.10 – 4.20-17.05-2:50.83
5	13.64-8.34-1.32-29.41 – 3.81-17.72-2:51.05
6	16.09-7.87-1.20-28.97 – 3.74-10.832:49.13

**NM halvmaraton**



**34. NM Halvmaraton**

Sted: Sandnes  
 Arrangør: Sandnes IL  
 Start og mål: Sandnes Stadion  
 Dato: 25. mai 2019

**Menn Senior**

1	<b>Ebranim Abdulaziz</b>	<b>Strindheim</b>	<b>1:06:02</b>
2	<b>Frew Zenebe Brkineh</b>	<b>Sandnes</b>	<b>1:06:29</b>
3	<b>Zerei Mezngi</b>	<b>Skjalg</b>	<b>1:08:18</b>
4	Halfdan-Emil Færø	Varegg	1:08:56
5	Simen Bergseth	Skjalg	1:08:59
6	Andreas Myhre Sjurseth	Vidar	1:09:44
7	Knut Hjertvik	Oslostudentene	1:14:09
8	Børge Larsson	Varegg	1:14:23

9 Ørjan Grønnevig, Stavanger 1:16:51, 10 Frode Tjelta, Sandnes 1:17:00, 11 Erlend Aano, Stavanger 1:17:04, 12 Trygve Andresen, Varegg 1:17:28, 13 Jørgen Grønsund, Sandnes 1:18:15, 14 Jan Erik Wergeland, Sandnes 1:18:51, 15 Stian Bråten Johannessen, Lysekloster 1:19:11, 16 Sverre Gunnar Brunstad, Lørenskog 1:20:47, 17 Simon Morales, Varegg 1:22:08, 18 Jan Gunnar Lutcherath, GTI 1:22:47, 19 Terje Sandness, Sandnes 1:23:03, 20 Arne Tønnessen, GTI 1:23:57, 21 Øystein Gøthesen, Haugesund 1:23:57, 22 Torgeir Aarlott, Skjalg 1:23:58, 23 Svein Inge Jonassen, Flekkefjord 1:24:41, 24 Tore Nymark, Varegg 1:24:57, 25 Attila Hudak, Gjesdal 1:26:45, 26 Tore Helge Haneberg, Flekkefjord 1:26:56, 27 Bjørn Sundvor, Stavanger 1:17:91, 28 Asgeir Bøgeberg, Strindheim 1:27:37, 29 Børge Harestad Skjalg 1:27:40, 30 Ivar Andreas Sandø, BFG Bergen 1:28:04, 31 Bjørn Laastad, BFG Bergen 1:30:50, 32 Vidar Trydal, Flekkefjord 1:31:30, 33 Steffen Thorsen, Stavanger 1:33:04, 34 Petter Sonnenberg, Haugesund 1:33:18, 35 Raymond Karlsen, GTI 1:35:13, 36 Gunnar Vaage, Trio 1:35:46, 37 Are Herstad, Egersund 1:36:20, 38 Arne Horpestad, Undheim 1:36:54, 39 Glenn Omland, Flekkefjord 1:39:18, 40 Gunnar Aarseth, Stavanger 1:40:18, 41 Jan Erik Helledal, Risør 1:40:53, 42 Odd Inge Sæstad, Egersund 1:42:20, 43 Olav Våge, Haugesund Triathlon 1:43:41, 44 Kjell-Arne Ronæs, Haugesund 1:45:31, 45 Morten Olaf Wold, GTI 1:47:20, 46 Harald Sel, Bryne 1:55:01, 47 Hagbart Vebostad, Strindheim 2:00:35, 48 Aksel Løvenholm, Hovding 2:20:35, 49 Gunnar Petter Mustaparta, Kløfta 2:31:01, Thomas Asgautsen, Stavanger DNF

**Kvinner Senior**

1	<b>Hilde Aders</b>	<b>Kvæfjord</b>	<b>1:17:34</b>
2	<b>Hanne Mjøen Maridal</b>	<b>Lillehammer</b>	<b>1:18:24</b>
3	<b>Ingrid Ukkelberg</b>	<b>Marnardal</b>	<b>1:21:06</b>
4	Inger Elisabeth Mæland	Undheim	1:23:26
5	Sara Aarseth	Stavanger	1:23:31

6	Silje Torsvik	Stavanger	1:24:08
7	Elise Hay Opsahl	Skjalg	1:25:30
8	Yvonne Smith	Stavanger	1:28:03

9 Melinda Frigstad, Kvinesdal 1:30:09, 10 Johanne Haaland, Bryne Triathlon 1:35:26, 11 Aud Skogen, Ask 1:37:27, 12 Britt Heskestad, GTI 1:42:30, 13 Julie Bøthun, Stavanger 1:44:34, 14 Eirin Kvadsheim, GTI 1:46:30, 15 Anne Tove Puntervold, GTI 1:48:29, 16 Live Gjesdal Nilsson, Sandnes 1:52:45, 17 Sissel Kvilhaugsvik, Sandnes 1:57:26, 18 Kirste Sandness, Sandnes 2:04:56, 19 Elisabeth Skaret, Lørenskog 2:08:39, 20 Turid Veggeland, Stavanger 2:48:54

**Menn Junior U23**

1	<b>Morten Orø Olsen</b>	<b>Ringerike</b>	<b>1:17:53</b>
---	-------------------------	------------------	----------------

**Kvinner Junior U23**

1	<b>Adele Henriksen</b>	<b>Gular</b>	<b>1:22:11</b>
2	<b>Siren Amelia Seiler</b>	<b>Kr.sand Løpekl</b>	<b>1:23:48</b>

**NM stafetter**



**97. NM stafetter**

Sted: Lillehammer  
 Arrangør: Lillehammer IF  
 Arena: Stampesletta Stadion  
 Dato: 25.-26. mai 2019

**Menn 4x100 meter stafett NM Senior**

		25. mai
1	<b>Skjalg</b>	<b>41.81</b>
2	<b>Orion</b>	<b>43.03</b>
3	<b>Tyrving</b>	<b>43.28</b>
	Ranheim	DNF

Lagene:

1 Sergej Kononovs, Simen Tjelta Larsen, Mathias Hove Johansen, Mike Lubsen  
 2 Øystein Vprhus Klareng, Olav Havn, Christian Delphin, Anders Kvesetberget  
 3 Samuel Gyedu, Kenneth Gulbrandsen, Tobias Windjusveen, Nils-Paul Skåra  
 Erlend Hognestad Nilsen, Simen Dyrkoll Sigurdson, Marcus Langjord, Kofi Appietu Adom

**Menn 4x400 meter stafett NM Senior**

		26. mai
1	<b>Skjalg</b>	<b>3:20.51</b>
2	<b>Tyrving</b>	<b>3:20.56</b>
3	<b>Ranheim</b>	<b>3:26.03</b>

Lagene:

1 Mathias Hove Johansen, Daniel Nikolay Pedersen, Oscar Alm Harestad, Simen Tjelta Larsen  
 2 Syver Røinaas, Lars Stølen, Didrik Warlo, Jonatan Bjerkaas  
 3 Øystein Evjen, Espen Tveit, Kofi Appietu Adom, Simen Dyrkoll Sigurdson

**Menn 4x1500 meter stafett NM Senior**

		25. mai
	<b>Lillehammer</b>	<b>DNF</b>

Lagene:

1 Petter Johansen, Mikkel Thomassen, Elyas Negassi, Ibrahim Buras

## Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

		26. mai
<b>1</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>48.30</b>
<b>2</b>	<b>BUL</b>	<b>50.24</b>

Lagene:

1 Julie Rosenvinge Grell, Nora Kollerød Wold, Ida Breigan, Marlen Aakre  
 2 Angelica Okparaebo, Udoka Chile Madu, Iselin Ween Rustad, Elea Jørstad Bock

## Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

		25. mai
<b>1</b>	<b>Tyrving</b>	<b>3:46.46</b>
<b>2</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>3:46.67</b>
<b>3</b>	<b>BUL</b>	<b>4:10.38</b>

Lagene:

1 Marie Skjæggestad, Lea Trong Johansen, Thale Augensen, Amalie Luel  
 2 Marlen Aakre, Anniken Aarebrot, Ida Breigan, Nora Kollerød Wold  
 3 Anna Bakken Worpvik, Rachael Eide, Wiktoria Sochal, Camilla Lunde Colleuille

## Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

		26. mai
<b>1</b>	<b>Vidar</b>	<b>9:21.10</b>
<b>2</b>	<b>Varegg</b>	<b>9:38.58</b>

Lagene:

1 Sara Aarsvoll Svarstad, Runa Skrove Falch, Nora Sanness, Christina Osnes-Ringen  
 2 Cecilie Eiken, Christina Hopland, Bertine-Helene Færø, Heidi Ann Bruknapp

## Menn 4x100 meter stafett NM Junior

		26. mai
<b>1</b>	<b>Orion</b>	<b>44.14</b>
<b>2</b>	<b>Tyrving</b>	<b>44.81</b>
<b>3</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>45.68</b>
<b>4</b>	<b>Søndre Land</b>	45.72
	Ull/Kisa	DNF

Lagene:

1 Anders Kvesetberget, Even Skogsrud, Christian Delphin, William Møystad Heiertz  
 2 Sondre Audahl Vik, Sigurd Clementsen, Tobias Windjusveen, Peter Horvati Svoren  
 3 Fredrik Persen, Kristoffer Persen, Joachim Teleb, Nils C. Christensen  
 4 Muamba Caleb Kongolo, Olav Bergan Stuedal, Even Rudsgengen, Ilunha Josue Kongolo  
 Sander S. Myrvang, Oatthawut Panklang, Baldur S. Yngvasson, Emil Nordal

## Menn 4x400 meter stafett NM Junior

		25. mai
<b>1</b>	<b>Larvik Turn</b>	<b>3:24.30</b>
<b>2</b>	<b>Tyrving</b>	<b>3:36.01</b>
<b>3</b>	<b>Nesodden</b>	<b>3:51.67</b>

Lagene:

1 Alfred Hauane, Andreas Ofsted Kulseng, Håkon Sand, Kristian Trigueno Steen  
 2 Sigurd Clementsen, Einar Johannes Rye, Marcus Svarva, Peter Svoren  
 3 Birk Staven, Daniel Størseth Lunde, Mads Hjort-Larsen, Kasper Kjær Jørgensen

## Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

**Ingen deltakere**

## Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

		25. mai
<b>1</b>	<b>Tjalve</b>	<b>48.68</b>
<b>2</b>	<b>Tyrving</b>	<b>49.14</b>
	<b>Søgne</b>	<b>DQ:R170.14</b>

Lagene:

1 Vilde Marstein, Kristin Maltun Helland, Lakeri Ertzgaard, Kajsa Rooth  
 2 Miranda Lauvstad, Pernille Stensrud, Ida Sophie Leir, Lea Trong Johansen  
 Maren Kristine Skogen Grindheim, Julie Ekeland Ose, Elisabet Stemshaug Gilje,  
 Mathea Ekberg Bringedal

## Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

		26. mai
<b>1</b>	<b>Vidar</b>	<b>3:53.97</b>
<b>2</b>	<b>Tyrving</b>	<b>4:00.57</b>

Lagene:

1 Summer Thalya Steinsrud, Frida Røe Tærum, Anne Gine Løvnes, Pernille Karlsen Antonsen  
 2 Miranda Lauvstad, Sigrid Alvik, Ida Sophie Lien, Lea Mathilde Trong-Johansen

## Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

		25. mai
<b>1</b>	<b>Tyrving</b>	<b>9:41.94</b>
<b>2</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>9:52.61</b>

Lagene:

1 Bertine Haneberg, Merete Sperstad, Sigrid Alvik, Janne Alseth  
 2 Astrid Reknes, Mille Lie, Astrid Stigen, Emma Skibstad Bekkevik

## Mixlag 4x100 meter stafett NM Senior

		26. mai
<b>1</b>	<b>Skjalg</b>	<b>44.14</b>

Lagene:

1 Nathalie Johnsen, Mathias Hove Johansen, Elisabeth Slettum, Simen Tjelta

## Mixlag 4x400 meter stafett NM Senior

		25. mai
<b>1</b>	<b>Skjalg</b>	<b>3:39.11</b>

Lagene:

1 Marin Stray Gautadottir, Daniel Nikolay Pedersen, Elisabeth Slettum, Oscar Alm Harestad

## Mixlag 4x100 meter stafett NM Junior

		25. mai
<b>1</b>	<b>Tyrving</b>	<b>45.55</b>
<b>2</b>	<b>Orion</b>	<b>45.69</b>
<b>3</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>45.70</b>

Lagene:

1 Hedvig Kallåkk, Peter Horvati Svoren, Miranda Lauvstad, Tobias Windjusveen  
 2 Mia Evensen, Aleksander Haug, Maiken Andreassen, Anders Kvesetberget  
 3 Juliane Grell, Joachim Teleb, Ida Breigan, Kristoffer Persen

## Mixlag 4x400 meter stafett NM Junior

		26. mai
<b>1</b>	<b>Moelven</b>	<b>3:39.43</b>
<b>2</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>3:49.06</b>
<b>3</b>	<b>Tyrving</b>	<b>3:59.71</b>

Lagene:

1 Sigurd Kongssund Amlie, Magnus Bentdal Ingvaldsen, Maren Bakke Amundsen, Håvard Bentdal Ingvaldsen  
 2 Anniken Aarebrot, Viktor Andresen, Emma Skibstad Bekkevik, Nils C. Christensen  
 3 Mille Baastad Berg, Einar Johannes Rye, Bertine Haneberg, Peter Horvati Svoren

## Mixlag 4x800 meter stafett NM Junior

		25. mai
<b>1</b>	<b>Nesodden</b>	<b>9:19.28</b>

Lagene:

1 Synne Mæland-Herheim, Henrik Anker-Nilssen, Victoria Hammersmark Nitteberg, Sondre Martinsen

## Menn 4x100 meter stafett UM G16

		25. mai
<b>1</b>	<b>Fri</b>	<b>46.15</b>
<b>2</b>	<b>BUL</b>	<b>47.23</b>
<b>3</b>	<b>Gneist</b>	<b>47.30</b>
<b>4</b>	Ull/Kisa Tyrving	47.70 DNF



Lagene:

- 1 Lars Magnus Birketveit, Nikolai André Navdal Marøy, Thord Flatebø Iversen, Patrick André Wik  
 2 Akshathan Nadarajah, Aksel Moen-Kristiansen, Sander Werge Nilsen, Mathias Teffera Jubskår  
 3 Jon-Anders Haukøy, Thomas Strønstad-Løseth, Filip Holdhus, Tobias Allers-Hansen  
 4 Martin Brustad, Emil Nordal, Peder W. Pedersen, Vetle H. Røisåsen  
 Sondre Audahl Vik, Sigurd Clementsen, Sondre M. Grimsby, Hampus Åstrand

Menn 4x600 meter stafett UM G16

		26. mai
1	<b>Gneist</b>	<b>6:03.76</b>
2	<b>Nesodden</b>	<b>6:04.31</b>
3	<b>Ren-Eng</b>	<b>6:04.34</b>
4	Fri	6:13.12
5	Tyrving	6:15.22
6	Ull/Kisa	6:15.64

Lagene:

- 1 Tobias Allers-Hansen, Filip Holdhus, Jon-Anders Haukøy, Thomas Strønstad-Løseth  
 2 Daniel Størseth Lunde, Mads Hjort-Larsen, Kasper Kjær Jørgensen, Sondre Martinsen  
 3 Esten Hansen-Møllerud Hauen, Halvor Mikkelsen, Petter Solhaugsæter, Jon Erik Heggeriset,  
 4 Nikolai André Navdal Marøy, Lars Magnus Birketveit, Tobias Svendheim, Thord Flatebø Iversen  
 5 Hampus Åstrand, Linus Heiervang, Marcus Sebastian Andersen Svarva, Sigurd Clementsen  
 6 Emil Nordal, Henrik S. Toverød, Vetle H. Røisåsen, Halvor Løvli

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

		26. mai
1	<b>Ranheim</b>	<b>49.29</b>
2	<b>Søgne</b>	<b>54.18</b>
	<b>Tyrving</b>	<b>DQ:R170.4</b>

Lagene:

- 1 Mia Guldsteig Lien, Agnes Elisabeth Morud, Nora Aune, Ane Skjetne  
 2 Maren Kristine Skogen Grindheim, Julie Ekeland Ose, Elisabet Gilje, Mathea Ekberg Bringedal  
 Hedvig Kallåk, Pernille Stensrud, Ida Sophie Leir, Miranda Lauvstad

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

		26. mai
1	<b>Ranheim</b>	<b>6:35.92</b>
2	<b>Tyrving</b>	<b>6:58.88</b>
3	<b>Fredrikstad</b>	<b>7:20.21</b>
4	Ull/Kisa	7:21.96

Lagene:

- 1 Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg, Agnes Elisabeth Morud, Ane Skjetne, Mia Guldsteig Lien  
 2 Bertine Haneberg, Hedda Helgheim, Sigrid Alvik, Mille B. Berg  
 3 Astrid Reknes, Aurora Johansen, Emma Skibstad Bekkevik, Astird Stigen  
 4 Ingelin Johnsen, Mia J.N. Østreng, Martine Smedsrud, Johanne Norheim

NM Motbakkeløp



15. NM motbakkeløp

Sted: Valldal – Mefjellet Opp

Arrangør: Valldal IL

Dato: 22. juni 2019

Menn NM Senior

1	<b>Torstein Tengsareid</b>	<b>Skjalg</b>	<b>42:05</b>
2	<b>Johan Bugge</b>	<b>Mosvik</b>	<b>43:02</b>
3	<b>Stian Angermund-Vik</b>	<b>Varegg</b>	<b>43:31</b>
4	Håkon Skarsholt	Andebu	43:55
5	Stian Øvergaard Aarvik	Gneist	45:08
6	Stian Dahl Sommerseth	Tromsø Løpe	45:16
7	Thorbjørn Ludvigsen	Varegg	45:22
8	Geir Steig	Luster	45:44

9 Per-Christian Grieg, Varegg 46:50, 10 Erling Hisdal, Tjalve 46:56, 11 Morten eilifsen, Romsdal Randonee klubb 47:43, 12 Andreas Skylstad, Norangdal 47:58, 13 Stian Bergstå, Svarstad 48:02, 14 Lars Åkernes Rimereit, Eidsdal 48:44, 15 Iver Matias Glomnes, Strindheim 48:55, 16 Mikkel Blikstad Thomassen, Lillehammer 48:57, 17 Pjera Tobiassen, Forsøk 49:02, 18 Simen Eliassen Kvarme, Ognald 49:22, 19 Lars Berger, Dombås 49:27, 20 Anders Bugge, Eidsvåg 49:36  
 21 Robert Bergstå, Svarstad 49:45, 22 Karsten Andre Verstad, Molde og Omegn 50:20, 23 Dag-Henry Nilsen, Varegg 51:03, 24 Håvard Klakegg, Jølster 51:08, 25 Asgeir Bakken Rognstad, Kamp/Vestheim 51:50, 26 Eirik Voksøy Bringsvor, Sandsøy 52:32, 27 Iver Synstnes Hole, Åndalsnes 53:35, 28 Jann Olav Tjønneland, Viksdalen 53:31, 29 Magnus Skeide Bakke, Eid 54:08, 30 Sven Nylund, Molde-Olymp 54:10  
 31 Erlend Gløgård Stensrud, Nittedal 54:17, 32 Vegard Røyhus, Hovdebygda 54:22, 33 Runar Ødegård, Vistdal 54:27, 34 Per Ove Walaker, Fanaråk 54:47, 35 Trym Dalset Løddøuen, Haugen 54:49, 36 Iver Gjedrem Lund, Vinne 54:53, 37 Rasmus Bersvein Tvinneim, Hardbagg 55:30, 38 Ottar Frysa Hellebostad, Sunnlyven, 55:37, 39 Adrian Flote, Hovdebygda 55:51, 40 Knut Anders Hatlen, Stranda 55:56  
 41 Lars Anders Hoel, Valldal 56:06, 42 Jonas Riseth, Namdal Løpeklubb 56:22, 43 Bjørn Harald Bongom, Varegg 56:25, 44 Kornelius Linge Glomnes, Valldal 56:32, 45 Johan Henrik Lundbo, Strindheim 56:40, 46 Odd Even Fossen, Forra 56:48, 47 Kjell Erling Mundal, Fjærland 56:57, =48 Steffen Grytten, Fjortoft Turn 57:11, =48 Håvard Lorange, Strindheim 57:11, =50 Jan Roger Hagen, Straumsnes 57:20, =50 Arvid Brudevoll, Vik 57:20  
 52 Håvard Fuglesteg, Fanaråk 57:26, 53 Magne Eivind Glomnes, Valldal 57:41, 54 Eskil Linge Glomnes, Valldal 48:15, 55 Tore Instebø, Varegg 58:51, 56 Kristoffer Føllesdal, Varegg 59:12, 57 Vegard Nerhus, Fossum 59:18, 58 Ole Magnus Melchior, Norddal 59:45, 59 Frode Mauren, Velledalen 59:56, 60 Tore Klanderud, Varegg 60:08  
 61 Karl-Magnus Tobiassen, Varegg 60:22, 62 Bjarne Ludvigsen, Varegg 60:41, 63 Lars Olav Westerås, Geiranger 60:46, 64 Tromd Kjersem, Tomrefjord 60:48, 65 Olav Gjedrem Lund, Vinne 60:49, 66 Gunnar Karl Emblem, Hakallestranda 61:04, 67 Arild Bjarkø, Os 61:12, 68 Leif Erik Tronstad Svano, Velledalen 61:16, 69 Rune Dimmestøl, Vartdal 61:20, 70 Roger Erstad, Varegg 61:23  
 71 Alexander Ø, Fludal, Varegg 61:55, 72 Lars Petter Hauge, Valldal 61:56, 73 Jan Morken, Varegg 61:58, 74 Markus Glad, Velledalen 62:25, 75 Ole Mathias Rosenborg Grytten, Fjortoft Turn 62:35, 76 Amund Sunde, Valldal 62:39, 77

Michael Gunnarson, Varegg 63:15, 78 Martin Lyngstad, Lyngstad og Omegn 63:31, 79 Kristian Søvikes, Norborg 63:34, 80 Enok Voldset, Måndalen 63:39  
 81 Matias Lied, Liabygda 63:52, 82 Edvard Fossum Ofstad, Øyer-Tretten 64:05, 83 Stian Vikås, Ikornnes 64:19, 84 Ola Løfald, NTNUI 64:30, 85 Lars Egeli, Varegg 64:42, 86 Odd Jarle Døving, Valldal 65:26, 87 Freddy Mossestad, Varegg 65:29, 88 Henning Tandstad, Velledalen 65:54, 89 Jo Andre Tandstad, Velledalen 65:58, 90 Per Gunnar Kvenseth, Vågstrabda 66:07  
 91 Thomas Haugen de Lange, Jutul 66:58, 92 Ådne Stavseng, Liabygda 67:04, 93 Andreas Håvoll, Valldal 67:33, 94 Kristian Stenersen, Øyer-Tretten 67:42, 95 Marius Roth, Vartdal 68:00, 96 Svein Arne Nakken, Velledalen 69:30, 97 Christian Gløggård, Nittedal 70:19, 98 Finn-Ole Haugland, Varegg 70:49, 99 Karl Inge Krosethagen, Fjørtoft Turn 70:53, 100 sivert Søvik, Haga 70:54  
 101 Paul Håkon Almås, Hommelvik 71:24, 102 John Svahn, Mjøsdaalen 72:45, 103 Birger Normann Hanstveit, Mjøsdaalen 72:54, 104 Odd Arne Skjong, Norodd 74:26, 105 Einar Strand, Olden 75:00, 106 Edvin Bakken, Rindal 75:40, 107 Fred Ivar Lyngstad, Lyngstad og Omegn 78:13, 108 Arne Sandnes, Valldal 83:22, 109 Marius Moe, Valldal 84:24, 110 Arne Osvik, Valldal 94:20  
 111 Ole Langdal, Innfjorden 95:33, 112 Olaf Øien, Velledalen 107:17

## Kvinner NM Senior

1	<b>Karoline Holsen Kyte</b>	<b>Førde</b>	<b>51:19</b>
2	<b>Kristin Riseth</b>	<b>Oslostudentene</b>	<b>54:19</b>
3	<b>Anita Iversen Lilleskare</b>	<b>BFG Bergen</b>	<b>54:57</b>
4	Mali Eidnes Bakken	Rindal	56:48
5	Anna Hanstveit	Mjøsdaalen	60:06
6	Emma Hanstveit	Mjøsdaalen	60:37
7	Linnea Valhovd Hove	Skjalg	61:10
8	Astri Waldal	Hommelvik	61:44

9 Maria Dvergsdal, Valldal 62:59, 10 Anniken Hjelldal Hole, Sunnlyven 64:02, 11 Wenche G. Enes, Varegg 66:25, 12 Audhild Bakken Rognstad, Velledalen 66:42, 13 Linda Hovde, Spjelkavik og Omegn 67:18, 14 Caroline Christie, Varegg 67:57, 15 May Evy Nesheim, Velledalen 68:22, 16 Ingjerd Sørheim, Varegg 70:46, 17 Ida Egeland, BFG Bergen Løpeklubb 71:57, 18 Hanne Liland, Varegg 72:00, 19 Elisabeth de Lange, Jutul 72:19, 20 Hege Ringdal, Sunnlyven 75:05  
 21 Ingrid Kvendset Ulset, Todalen 74:49, 22 Emilie Brekke, Sunnlyven 75:05, 23 Silje Hjelleset, Volda 75:29, 24 Marie Lovise Hoel, Valldal 81:56, 25 Eline Mathea Myren, Valldal 82:09, 26 Linda Jeanette Berger, Øyer-Tretten 89:12, 27 Nora Indreeide Rognsø, Valldal 89:50

## NM Maraton



### 75. NM maraton

Sted: Stavanger
Arrangør: GTI
Arena: Domkirkeplassen
Dato: 31. august 2019

### Menn

1	<b>Frew Zenebe Brkineh</b>	<b>Sandnes</b>	<b>2:34:54</b>
2	<b>Thomas Ashautsen</b>	<b>Stavanger</b>	<b>2:36:11</b>
3	<b>Per Christian Eggen Mjøs</b>	<b>Varegg</b>	<b>2:38:41</b>
4	Frode Tjelta	Sandnes	2:46:33
5	Tom Ole Dalsrud	Skjalg	2:47:55
6	Sjur Ferkingstad	Haugesund	2:54:37
7	Svein Magne Løvås	Stavanger	2:56:13
8	Simen Holvik	GTI	2:56:18

9 Terje Sandness, Sandnes 3:05:33, 10 Sindre Jørgensen, Stavanger 3:08:06, 11 Ole Morten Kulbraaten, Tønsberg 3:13:52, 12 Svein Inge Jonassen, Flekkefjord 3:17:20, 13 Bjarte Hjelmén, Staal 3:22:34, 14 Lars Christian Blåsternes, Stavanger 3:23:05, 15 Bjørn Kjellevik, Klypetussen 3:24:41, 16 Leif Johannes Omland, Stavanger

3:29:31, 17 Rune Osland, Bjerkreim 3:30:48, 18 Cato Hansteen, Romerike Ultra 3:35:54, 19 Hallgeir Hansen, Bryne 3:36:40, 20 Nils-Einar Glesnes, GTI 3:37:49  
 21 Steinar Odberg Lien, Oppegård 3:41:25, 22 Gunnar Vaage, Trio 3:48:27, 23 Odd Gunnar Tveit, Birkenes 3:48:28, 24 Ronny Førland, Fri 3:48:43, 25 Morten Wold, GTI 3:59:00, 26 Magnus Grønås, Stavanger 4:06:27, 27 Arne Horpestad, Undheim 4:12:06, 28 Kjell Enok Grude, Klepp 4:22:55, 29 Harald Sel, Bryne 4:28:30, 30 Kristian Waalen, Spiridon 4:28:49  
 31 Olav Våge, Haugesund Triathlon 4:42:21, 32 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 4:42:47, 33 Karl Johan Johansen, Strondheim 4:51:27, 34 Oddbjørn Aamodt, Bryne Triathlon 5:31:13

## Kvinner

1	<b>Marthe Katrine Myhre</b>	<b>Lillehammer</b>	<b>2:51:07</b>
2	<b>Maryna Novik</b>	<b>Klypetussen</b>	<b>2:53:04</b>
3	<b>Mari Nustad Mauland</b>	<b>Stavanger</b>	<b>3:13:23</b>
4	Johanna Håland	Bryne Triathlon	3:20:12
5	Oddveig Odland	Varhaug	3:23:18
6	Therese Falk	Romerike Ultra	3:27:49
7	Sara Mauland	Stavanger	3:28:20
8	Signy Henden Rustlie	Lørenskog	3:34:44

9 Hannah Kate Hoddy, GTI 3:38:31, 10 Angelina Hjelleset, GTI 3:45:50, 11 Anne Tove Puntervold, GTI 3:46:22, 12 Vera Bystad, Søgne 3:53:36, 13 Anita Blomholm Kvamme, Varegg 3:54:41, 14 Eirin Næsheim Kvaadsheim, GTI 3:56:30, 15 Lise Lithun, Gjesdal 4:10:57, 16 Marianne Følling, Romerike Ultra 4:18:59, 17 Torunn Brandt, Rye 4:23:38, 18 Isabel Aarnes, Romerike Ultra 4:24:51, 19 Sissel Kvilhaugsvik, Sandnes 4:32:10, 20 Marie Nøking, Stavanger 4:41:34  
 21 Grete Håvåg Lothe, Korlevoll 4:52:30

## NM Kappgang langdistanse

Ikke arrangert

## NM terrengløp lang løype



## NM TERRENG

### 73. NM terrengløp lang løype

Sted: Oslo
Arena: Frognerparken
Arrangør: SK Vidar
Dato: 13. oktober 2019

### Menn 10km NM Senior

1	<b>Henrik Ingebrigtsen</b>	<b>Sandnes</b>	<b>30:01</b>
2	<b>Didrik Tønseth</b>	<b>Mosvik</b>	<b>30:07</b>
3	<b>Senay Fissehatsion</b>	<b>Tjalve</b>	<b>30:36</b>
4	Ådne Andersen	Dimna	30:42
5	Kasper Fosser	Heming	30:43
6	Sigurd Ruud Skjeseth	Tjalve	30:46
7	Halfdan-Emil Færø	Varegg	30:47
8	Eivind Øygard	Jølster	30:49

9 Stian Øvergaard Aarvik, Gneist 30:59, 10 Petter Rypdal, Tjalve 31:07, 11 Audun Nordtveit, Tjalve 31:15, 12 Eirik Mysen, Mosvik 31:32, 13 Even Dahl, Orion 31:42, 14 Einar Melsom, Tyrving 31:49, 15 Isaac Tesfamichael, Leksvik 31:55, 16 Mathias Flak, Steinkjer 32:02, 17 Joar Thele, Lyn 32:09, 18 Michael Ande, BUL 32:13, 19 Stian Angermund-Vik, Varegg 32:16, 20 Simen Ellingsdalen, Steinkjer 32:25

21 Simon Steinshamn, Tingvoll 32:34, 22 Alan Cherry, BUL 32:35, 23 Haben Brhane, Strindheim 32:35, 24 Simen Bergseth, Skjalg 32:37, 25 Andreas Myhre Sjurseth, Vidar 32:48, 26 Thomas Jefferson Byrkjeland, Tjalve 32:49, 27 Iver Matias Glomnes, Strindheim 33:06, 28 Stian Hoelgaard, Gjesdal 33:09, 29 Morten Hansen, Lørenskog 33:20, 30 Kristen Mikkelsplass, Bromma 33:27  
 31 Vegard Ølstad Dalberg, Ren-Eng 33:30, 32 Mats Bjørgum, Strindheim 33:46, 33 Christoffer Callesen, Heggedal 33:58, 34 August Nordeng, Alsvåg 34:00, 35 Piera Tobiassen, Forsøk 34:04, 36 Geir Gjessing, Oslostudentene 34:08, 37 Petter Soleng Skinstad, Gjøvik 34:08, 38 Henrik Vik Tolo, Asker Skiklubb 34:11, 39 Helge Langen, Rindal 34:30, 40 Ola Skatvedt, Åsen 34:31  
 41 Henning Mæhle, Vidar 34:38, 42 Bjørn Rusten Lundberg, Varegg 34:40, 43 Hagen Urseth, Ren-Eng 34:45, 44 Jonas Riseth, Namdal Løpeklubb 34:52, 45 Markus Einan, Ull/Kisa 34:54, 46 Sondre Juven, Nesbyen 34:59, 47 Ørjan Grønnevig, Stavanger 35:23, 48 Merih Solomon, Strindheim 36:05, 49 Even Oppegaard, Aurskog-Høland 36:24, 50 Henrik Velle, Ren-Eng 36:27  
 51 Jan Sandstad Næss, Mosvik 36:48, 52 Mårten Soleng Skinstad, Gjøvik 36:58, 53 Robert Bue, Matnordal 37:36, 54 Jonas Krossøy, Ull/Kisa 38:32, 55 Alexander Letrud, Øyer-Tretten 50:11, 56 Magnus Warvik, NTNUI 78:46  
 Abdirahman Dahir Ali, BUL DQ:Utenlandsk statsborger uten dispensasjon, Ulrik Arnesen, Strindheim DNF, Thomas Syrstad, Strindheim DNF, Hauk Are Fjeld, Tjøme DNF, Tedros Gebretensai Haile, Haugesund DNF, Trond Einar Moen Pedersli, Strindheim DNF

### Kvinner 6km NM Senior

<b>1</b>	<b>Therese Johaug</b>	<b>Ren-Eng</b>	<b>19:43</b>
<b>2</b>	<b>Sigrid Jervell Våg</b>	<b>BUL</b>	<b>20:12</b>
<b>3</b>	<b>Maria Sagnes Wågan</b>	<b>Tjalve</b>	<b>20:15</b>
4	Amalie Sæten	Ull/Kisa	21:04
5	Live Johannessen Solheimdal	Vidar	21:08
6	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	21:20
7	Hanne Mjøen Maridal	Lillehammer	21:21
8	Heidi Pharo	Bøler	21:23

9 Ine Bakken, Gular 21:32, 10 Hilde Fenne, Varegg 21:36, 11 Karoline Holsen Kyte, Førde 21:36, 12 Sara Svarstad, Vidar 21:36, 13 Siren Amelia Seiler, Kristiansand Løpeklubb 21:41, 14 Julie Mathisen, Askim 21:52, 15 Mariann Roe, Skarphedin 21:55, 16 Kristine Helle-Andresen, Tjalve 22:09, 17 Delphine Poirot, BUL 22:22, 18 Liv Nordengen, Strindheim 22:26, 19 Ine Skjellum, NTNUI 22:26, 20 Emilie Fossumstuen Grøtterud, Tjalve 22:27  
 21 Hanne Marthe Lie, Oslostudentene 22:34, 22 Karoline Comiskey Olsen, Tyrving 22:35, 23 Thea Hovda, Haugesund 22:55, 24 Anine Lome, Orion 22:56, 25 Marte Sønstevoid, Vidar 23:03, 26 Kristin Riseth, Oslostudentene 23:20, 27 Kristine Fjellanger, Varegg 23:38, 28 Oda Hove, Ranheim 23:50, 29 Amalie Kristin Kvandal, Kjelsås 24:05, 30 Marthe Ervik, Ull/Kisa 24:58  
 31 Karen Marie Haakonsen, Lillehammer 25:24  
 Andrine Benjaminsen, Lillomarka DNF, Henriette Albon, Varegg DNF

### Menn 6km NM Junior

<b>1</b>	<b>Håkon Stavik</b>	<b>Ålesund</b>	<b>18:17</b>
<b>2</b>	<b>Abdullah Dahir Rabi</b>	<b>Runar</b>	<b>18:19</b>
<b>3</b>	<b>Jonatan Vedvik</b>	<b>Tønsberg</b>	<b>18:30</b>
4	Ibrahim Buras	Lillehammer	18:43
5	Magnus Tuv Myhre	Brandbu	18:46
6	Kristian Pytten	Kr.sand Løpekl.	18:49
7	Moa Bollerød	Sem	18:54
8	Trym Tønnesen	Halden	19:05

9 Lars Agnar Hjelmeset, Nittedal 19:13, 10 Mats Morgan Langøy, Ull/Kisa 19:19, 11 Sivert Eggen, BUL 19:23, 12 Iver Wang Johansen, Kjelsås 19:39, 13 Erik Tangen Gundersen, Skjalg 19:49, 14 Øystein Støfring, Jølster 19:49, 15 Andreas Vågen, Fri 19:53, 16 Theodor Berre Jacobsen, Vidar 19:54, 17 Henrik Marius Laukli, Konnerud 20:24, 18 Erlend Sørheim, Varegg 21:07, 19 Jonas Sørgård, Ringerike 21:17, 20 Ludvik Markussen Ytterdal, Ålesund 21:18  
 21 Håvard Fluge Petterson, Tønsberg 21:24, 22 Kasper Steen Enstad, Horten 21:35, 23 Morten Krona Haflan, Tønsberg 21:40, 24 Amund Grann Vingelen, Ren-Eng 21:53  
 Magnus Gjerstad, Osterøy DNF, Jon Sætre, Gneist DNF

### Kvinner 4km NM Junior

<b>1</b>	<b>Ina Halle Haugen</b>	<b>Runar</b>	<b>13:50</b>
<b>2</b>	<b>Maren Halle Haugen</b>	<b>Runar</b>	<b>13:51</b>
<b>3</b>	<b>Andrea Modin Engesæth</b>	<b>Runar</b>	<b>13:52</b>
4	Mari Roligheten Ruud	Runar	14:09
5	Emilie Mo	Vidar	14:18

6	Thea Austbø	Skjalg	14:22
7	Selma Løchen Engdahl	Tjalve	14:43
8	Grethe Tyldum	Steinkjer	14:53

9 Kristine Meinert Rød, Oppegård 14:56, 10 Margrete Jørgensen Baustad, Haugesund 15:17, 11 Karen Jomaas, Fossum 16:05, 12 Marie Amlien, Koll 16:20, 13 Marie Holtet Dæhlen, Aurskog-Høland 16:38

### Menn 4km UM G17

<b>1</b>	<b>Philip Massacand</b>	<b>Gneist</b>	<b>12:26</b>
<b>2</b>	<b>Jan Christian Kjærnli</b>	<b>Ren-Eng</b>	<b>12:48</b>
<b>3</b>	<b>Tobias Alstad</b>	<b>Frol</b>	<b>12:55</b>
4	Johannes Tørle	Skjalg	12:57
5	Jesper Lundin	BUL Tromsø	13:04
6	Philliph Granaas Bjerke	Konnerud	13:10
7	Nils Tveite	Ås	13:11
=8	Jakob Høsøien	Ren-Eng	13:23
=8	Håvard Klakegg	Jølster	13:23

10 Brage Buseth Hammerstad, Tyrving 13:42, 11 Andreas Øyen Tøraasen, Ren-Eng 13:54, 12 Oskar Lockert Skjold, Åsen 14:01, 13 Sondre Zahl Hagen, Tjalve 14:01  
 Henrik Fjeld, Vidar DNF

### Kvinner 4km UM J17

<b>1</b>	<b>Marte Mikkelsplass</b>	<b>Bromma</b>	<b>15:01</b>
<b>2</b>	<b>Tyra Sortåsløkken</b>	<b>Vidar</b>	<b>15:17</b>
<b>3</b>	<b>Hannah Solheim Lintorp</b>	<b>Nordre Eidsvoll</b>	<b>16:29</b>

Petronella Halle Tordsdatter, Runar DNF

### Menn 4km UM G16

<b>1</b>	<b>Esten Hansen-Møllerud Hauen</b>	<b>Ren-Eng</b>	<b>12:35</b>
<b>2</b>	<b>Johan Nordeng</b>	<b>Alsvåg</b>	<b>12:57</b>
<b>3</b>	<b>Erlend Kringeland</b>	<b>Stord</b>	<b>13:09</b>
4	Didrik Røssum Jensen	Nittedal	13:11
5	Erik Kårvatn	Rindal	13:15
6	Nikolai Gundersen	Skjalg	13:16
7	Sindre Fredriksen	Sarpsborg	13:18
8	Sander Dybwad Mathiesen	Vidar	13:32

9 Ola Daniel Johannessen, Fredrikstad 13:38, 10 Jakob Jordåsen Molvik, Stord 13:45, 11 Sondre Irgens, Tønsberg 14:12, 12 Andreas Lerø, Tyrving 14:18, 13 Erlend Gløggård Stensrud, Nittedal 14:28, 14 Nikolai Gylthe Berget, Hamar 14:49, 15 Halvor Løvli, Ull/Kisa 14:52, 16 David Bergmo Store, Nesseby 16:47  
 Sivert Juven, Nesbyen DNF

### Kvinner 4km UM J16

<b>1</b>	<b>Ingeborg Østgård</b>	<b>Ren-Eng</b>	<b>13:47</b>
<b>2</b>	<b>Freya Mjølunes</b>	<b>Skjalg</b>	<b>14:28</b>
<b>3</b>	<b>Mali Eidnes Bakken</b>	<b>Rindal</b>	<b>14:33</b>
4	Johanna Tofte	Koll	15:03
5	Tuva Anine Brusveen-Jensen	Vidar	15:31
6	Emma Bauge	Haugesund	15:37
7	Hanna Hagevik Bakke	Trysilgutten	15:49
8	Gjendine Gjelstad Rebård	Runar	16:13

9 Vilde Martinsen, Nittedal 16:50, 10 Kari Forseth, Sunndal 17:17, 11 Lea Sofie Bratland, Nittedal 17:55

### Menn 4km UM G15

<b>1</b>	<b>Mathias Vanem Aas</b>	<b>Steinkjer</b>	<b>12:50</b>
<b>2</b>	<b>Oskar Opstad Vike</b>	<b>Andebu</b>	<b>13:07</b>
<b>3</b>	<b>Benjamin Olsen</b>	<b>Sarpsborg</b>	<b>13:18</b>
4	Tobias Svendheim	Fri	13:45
5	Casper Rønning	Ivrig	13:48
6	Eivind Duellien Vaaje	Kongsvinger	13:50
7	Filip Osnes-Ringen	Vidar	13:57
8	Sindre Swan Moland	BUL Tromsø	13:59

9 sten Magnus Trovåg Wedum, Vidar 14:04, 10 Andreas Ullern Tønning, Ringerike 14:11, 11 Henry Skjønsfjell, Nordreisa 15:19, 12 Eias Høgbakk, Nordreisa 16:04, 13 Vetle Haugjord Rølsåsen, Nordre Eidsvoll 16:39, 14 Jørgen Bjørndal Ottestad, Lyn 16:53

**Kvinner 4km UM J15**

1	<b>Anna M. Nordengen Sirevåg</b>	<b>Vidar</b>	<b>13:55</b>
2	<b>Julie Hammer</b>	<b>Ull/Kisa</b>	<b>14:21</b>
3	<b>Leona Vedvik</b>	<b>Tønsberg</b>	<b>14:31</b>
4	Anna Hanstveit	Mjøsdaalen	14:50
5	Emma Hanstveit	Mjøsdaalen	14:56
6	Maiken Homlung Prøitz	Sarpsborg	14:56
7	Thea Charlotte Knutsen	Varegg	15:04
8	Mille Marie Storlien	Lillehammer	15:22

9 Sara Magndal, Nittedal 15:27, 10 Anisa Buras, Lillehammer 16:32, 11 Britanna Hovda Balchen, Stord 15:50, 12 Mie Christine Sørensen, Jutul 17:36

**NM Kappgang**

**79. NM kappgang**

Sted: Os  
 Arrangør: Sjøftreland T&IL  
 Arena: Kuventræ  
 Dato: 26. oktober 2019

**Menn Senior 10000 meter**

1	<b>Tobias Lømo</b>	<b>Koll</b>	<b>48:28.5</b>
2	<b>Andreas Døske</b>	<b>Haugesund</b>	<b>48:37.5</b>
3	<b>Arild Fotland</b>	<b>Sjøftreland</b>	<b>52:41.3</b>
4	Daniel Oppen	Sturla	52:49.0

**Kvinner Senior 5000 meter**

1	<b>Merete Helgheim</b>	<b>Førde</b>	<b>24:56.8</b>
2	<b>Siri Gamst Glittenberg</b>	<b>Laksevåg</b>	<b>26:32.1</b>
3	<b>Marie Teige Grov</b>	<b>Dimna</b>	<b>28:58.5</b>
4	Tone Lise Pedersen	BUL Tromsø	30:13.2

**NM 24 timer Ultraløp**



**9. NM 24 timers løp**

Sted: Oslo  
 Arena: Bislett Stadion  
 Arrangør: Romerike Ultraløperklubb  
 Dato: 23.-24. november 2019

**Menn**

1	<b>Arvid Haugen</b>	<b>BFG Bergen Løp</b>	<b>241.914</b>
2	<b>Bjørn T. Kronen Taranger</b>	<b>BFG Bergen Løp</b>	<b>223.155</b>
3	<b>Svein Kjetil Riska</b>	<b>GTI</b>	<b>217.193</b>
4	Magnus Thorud	Romerike Ultra	215.467
5	Fred Andersen	Stord	207.533
6	Terje Lyngstad	Jølster	205.526
7	Terje Sandness	Sandnes	203.567

**8 Peter Jensen** Romerike Ultra **187.325**  
 9 Tore Mortensen, Romerike Ultra 185.580, 10 Mats Høyset, Eikefjord 182.364, 11 Geir Nygård, Førde 179.683, 12 Gaute Stavik, Lofoten Ultra 174.431, 13 Øistein Schmidt Galaen, Romerike Ultra 166.787, 14 John F. Jahre, Tjøme Løpeklubb 165.555, 15 Ole Erik Flatin, Spiridon 164.190, 16 Lars Møller, Romerike Ultra 161.381, 17 Erling Holm Olsen, Ørnes 155.064, 18 Arne Berg, Meldal 154.639, 19 John Henry Strupstad, Ren-Eng 154.518, 20 Graham Brownlie, Romerike Ultra 153.426  
 21 Helge Reinholdt, Treungen 152.930, 22 Jarle Busterud, Løten 1:52.740, 23 Tom Falkeid, Haugesund Triathlon 152.334, 24 Kjell Skogvang, Spiridon 151.788, 25 Lars Erik Gylland, Hell Ultra 151.788, 26 Roy Støle, Romerike Ultra 151.407, 27 Stig Negård, Hell Ultra 151.382, 28 Nils Hjelte, Spiridon 151.242, 29 Svein-Tore Nilsen, Kristiansand Løpeklubb 150.496, 30 André Gonstad Johansen, Romerike Ultra 150.150  
 31 Odd Edøy, Sunndal 150.150, 32 Per Ole Mostrøm, Osterøy 150.150, 33 Cato Hansteen, Romerike Ultra 150.150, 34 Borge Røstum, Romerike Ultra 137.558, 35 Fridtjof Stalsberg, Romerike Ultra 135.988, 36 Steffen Rosenber Grytten, Fjærtøft 131.040, 37 Frank Løke, Runar 125.034, 38 Morten Nordanger, Gneist 119.402, 39 Thomas Willy Lindgren, Romerike Ultra 115.752, 40 Odd Magne Rød, Bergen Triathlon 114.916  
 41 Roger Klevan, Hell Ultra 114.114, 42 Ole Emil Frisvold, NTNUI 111.930, 43 Torgeir Andreassen, Lofoten Ultra 111.930, 44 Oddbjørn Aamodt, Bryne Triathlon 111.460, 45 John-Esben Jenssen, Lofoten Ultra 110.838, 46 Marius Slettingdalen, Romerike Ultra 110.292, 47 Caspar Rieber-Mohn, Tjøme Løpeklubb 109.746, 48 Stian Driveklepp, Fjærtøft 105.378, 49 John aslak Bø, Romerike Ultra 101.010, 50 Samuel Fredriksson, Kraft 100.464  
 51 Kasper Kristoffersen, Romerike Ultra 97.188, 52 Magnus Mühlbradt, Romerike Ultra 90.090, 53 Thomas Øderud, Kristiansand Løpeklubb 89.544, 54 John Henrik Kirkeli, Sandnes 82.446, 55 Tom Benjaminsen, Skagerrak 81.534, 56 Endre Vindheim, Spiridon 74.802, 57 Joar Flynn Jensen, Ski 73.710, 58 Jan Olav Dagsvik, Ogdal 70.434, 59 Marius Karlsen, Hamar 67.158, 60 Kristian Waalen, Spiridon 66.066  
 61 Rune Ruden-Johansen, Brandbu 50.778, 62 Lars Dørum, Spiridon 10.374

**Kvinner**

1	<b>Therese Falk</b>	<b>Romerike Ultra</b>	<b>234.270</b>
2	<b>Mari Mauland</b>	<b>Stavanger</b>	<b>221.267</b>
3	<b>Kristin Stokke</b>	<b>Byåsen</b>	<b>196.361</b>
4	Jeanette Vika	Botne	191.594
5	Hilde Johansen	Romerike Ultra	182.404
6	Inger Haugland	Folldal	181.212
7	Siw Nicolaisen	Romerike Ultra	178.944
8	Kristine G. Rønningen	Nittedal	172.605
9	Line Caliskaner, Romerike Ultra 167.718, 10 Tone Klevan, Hell Ultra 162.162, 11 Åshild Nilsen, Romerike Ultra 160.563, 12 Isabel Aarnes, Romerike Ultra 158.341, 13 Sofii Granheim, Romerike Ultra 157.281, 14 Hannah Kate Hoddy, GTI 154.060, 15 Marianne Følling, Romerike Ultra 151.038, 16 Bente Nordanger, BFG Bergen Løpeklubb 149.807, 17 Edna Karin Boge Leikvoll, BFG Bergen Løpeklubb 145.236, 18 June Kieu-Van Bui, NTNUI 144.679, 19 Marianne Moe, Romerike Ultra 137.725, 20 Edel Marie Storaunet, Lierne 136.383 21 Jorunn Hagesæther, Haugesund Triathlon 133.770, 22 Wenche Johnsen, Lofoten Ultra 131.586, 23 Liss Johansen Vallestrand, Romerike Ultra 131.040, 24 Christine Berger, Hell Ultra 131.040, 25 Oline Lovise Yksnøy, Spiridon 120.517, 26 Eli Sofie Teigen, Hell Ultra 111.930, 27 Kirsten Sandness, Sandnes 109.060, 28 Unni Bente Norangshol Haugen, Romerike Ultra 101.010, 29 Mariann Langås, Romerike Ultra 96.096, 30 Miriam Delphin, Romerike Ultra 94.600 31 Maj Britt Gylland, Hell Ultra 85.176, 32 Rakel Enoksen Hagen, Lofoten Ultra 84.630, 33 Kristin Aastad, Runar 79.716, 34 Randi Edvardsen, GTI 61.698		