

# NORKS FRIDRETT HEDMARK

## KRETSREKORDER MENN/GUTTER PR 31.10.2019

### KRETSREKORDER MENN SENIOR

100 meter	10,22	+0,9	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Oslo/Bi	05.07.18
200 meter	20,39	+0,9	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Bydgoszcz, POL	15.07.17
400 meter	46,90		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Oordegem, BEL	28.05.16
800 meter	1:47,78		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Oslo/Bi	06.07.91
1000 meter	2:23,89		Sigbjørn Hagen, FIK Ren-Eng	15.06.55	Borlänge, SWE	08.07.79
1500 meter	3:43,08		Vegard Ølstad, FIK Ren-Eng	12.09.92	Azusa, CA, USA	18.04.14
1 mile	4:07,5		Kåre Birger Hagen, FIK Ren-Eng	26.11.58	Lyngby, DEN	25.06.79
3000 meter	8:02,8		Inge Lundeby, Vaaler IF	08.01.44	Oslo/Bi	12.06.67
5000 meter	13:49,84		Ivar Øyan, FIK Ren-Eng	15.02.66	Gävle, SWE	04.07.94
10000 meter	29:11,1		Terje Johnsen, FIK Ren-Eng	06.05.65	Södertälje, SWE	05.06.91
110 m hekk	15,73	+0,1	Birger Søyland, FIK Orion	08.08.61	Lillehammer	03.09.94
200 m hekk	25,51	+0,4	Bård Venholen, FIK Orion	11.04.75	Bergen/Fa	16.09.98
400 m hekk	53,66		Alexander Dahlstrøm Winger, Moelven IL	07.05.89	Lillehammer	31.07.09
3000 m hinder	8:43,8		Ole Ellefsæter, Veldre IL	15.02.39	Osl/Bi	27.06.62
Høyde	2,14		Lars Myhre, Veldre IL	15.07.64	Malmö, SWE	16.06.84
Stav	5,21		Henning Dahl Holti, Moelven IL	15.11.89	Göteborg/UI, SWE	02.07.10
Lengde	7,38		Ingar Myrvang, Elverum IL	03.07.46	Oslo/Bi	20.08.70
Tresteg	15,33	+1,2	Birger Søyland, FIK Orion	08.08.61	Tønsberg	20.07.94
Kule	18,07		Arild Busterud, Løten IL	26.01.48	Isfjorden	11.08.73
Diskos	51,08		Ole Kronborg, Kongsvinger IL	07.05.63	Ski	09.09.91
Slegge	67,84		Arild Busterud, Løten IL	26.01.48	Moelv	27.07.75
Spyd	74,90		Håkon Løvenskiold Kveseth, FIK Orion	19.04.93	Oslo/Bi	10.07.14
Femkamp	3.305		Odd Haakensveen, Veldre IL	31.12.36	Gjøvik	21.06.59
Tikamp	6.427		Birger Søyland, FIK Orion 6,35-55,57-23,4-42,08-4:46,6 11.99-6.51-12.10-1.80-54.07 / 16.16-36.82- 3.70-59.34-4:49.81	08.08.61	Drammen	7.-8 6.97
4 x 100 m	41,15		FIK Orion Øystein Klareng, Abou G Diomandè, Haakon G Høye, Jonathan Quarcoo		Grimstad	31.05.14
4 x 200 m	1:29,52		FIK Orion Lasse Løvhaug, Bård Venholen, Øyvind Flenvold, Johan Syljeset		Oslo/La	07.05.94
4 x 400 m	3:14,17		Moelven IL Alexander D Winger, Carl Emil Kåshagen, Pål Jostad, Mauritz Kåshagen		Strandebarm	24.05.09
4 x 800 m	7:58,1		FIK Ren-Eng Ola Sverre Moen, Terje Johnsen, Sigbjørn Hagen, Kåre Birger Hagen		Romedal	09.10.83
4 x 1500 m	15:37,22		FIK Ren-Eng Francis Konow, Ivar Øyan, Sæming Hagen, Terje Johnsen		Drammen	01.07.90
1000 m stafett	1:53,94		FIK Orion Abou Granli Diomandè, Øystein Klareng, Jonathan T Quarcoo, Haakon Gaukerud Høye		Byrkjelo	16.08.15
<b>Bestenoteringer:</b>						
150 meter	16,08	+1,5	Carl Emil Kåshagen, Moelven IL	09.02.91	Oslo/Sp	10.05.15
300 meter	33,60		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Oslo/La	06.05.16
600 meter	1:19,50		Emil Oustad, FIK Ren-Eng	20.07.89	Trondheim/St	26.08.15
2000 meter	5:30,3		Edvard Dahl, Romedal IL	25.06.57	Romedal	30.08.84
Halvmaraton	1:03:22		Edvard Dahl, Romedal IL	25.06.57	Egersund	01.04.90
Maraton	2:21,56		Edvard Dahl, Romedal IL	25.06.57	Drammen	07.10.90
110 m hekk	14,9m		Håkon Fimland, Veldre IL	08.03.42	Oslo/Bi	20.09.66
2000 m hinder	5:45,65		Jim Roger Lillebo, Flisa IL	19.01.65	Ylivieska, FIN	10.08.85
Vektkast	16,40		Audun Nygård, Løten Friidrett	17.06.87	Løten	23.09.06

## KRETSREKORDER MENN JUNIOR 22 ÅR

100 meter	10,22	+0,9	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Oslo/Bi	05.07.18
200 meter	20,39	+0,9	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Bydgoszcz, POL	15.07.17
400 meter	47,58		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Trondheim/St	20.07.08
800 meter	1:47,78		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Oslo/Bi	06.07.91
1000 meter	2:29,4		Even Brøndbo Dahl, FIK Orion	29.03.94	Romedal	02.08.15
1500 meter	3:43,08		Vegard Ølstad, FIK Ren-Eng	12.09.92	Azusa, CA, USA	18.04.14
1 mile	4:07,5		Kåre Birger Hagen, FIK Ren-Eng	26.11.58	Lyngby, DEN	25.06.79
3000 meter	8:04,51		Vegard Ølstad, FIK Ren-Eng	12.09.92	Oslo/Bi	22.05.14
5000 meter	13:49,85		Sigurd Ruud Skjeseth, FIK Orion	24.12.96	Heusden, BEL	21.07.18
10000 meter	30:06,8		Svein Arve Pedersen, Hamar IL	15.04.52	Oslo/Bi	03.09.74
110 m hekk	15,99	-0,2	Petter Sørum Hagen, Veldre Friidrett	24.01.97	Hamar	24.05.15
200 m hekk						
400 m hekk	53,66		Alexander Dahlstrøm Winger, Moelven IL	07.05.89	Lillehammer	31.07.09
3000 m hinder	8:59,9		Dag Olav Åse, FIK Ren-Eng	66	Romedal	25.06.87
Høyde	2,14		Lars Myhre, Veldre IL	15.07.64	Malmö, SWE	16.06.84
Stav	5,01		Henning Dahl Holti, Moelven IL	15.11.89	Bodø	14.08.09
Lengde	7,28		Wilhelm Gramm, Ringsaker IF	02.02.08	Hamar	19.06.27
Tresteg	14,82		Ingar Myrvang, Tryslingen	03.07.46	Kokkola, FIN	21.08.66
Kule	15,85		Ove Magnar Hagen, Flisa IL	45	Viborg, DAN	04.07.65
Diskos	49,32		Tom Grønnerud, Kongsvinger IL	66	Haugesund	25.07.86
Slegge	58,08		Sindre Mathisen, Løten Friidrett	03.09.77	Lisleby	25.05.97
Spyd	74,90		Håkon Løvenskiold Kveseth, FIK Orion	19.04.93	Oslo/Bi	10.07.14
Femkamp	2.891		Ingar Myrvang, Tryslingen			65
			25,2-6,22-28,65-60,21-5:09,1			
Tikamp	6.233		Harald Aurbakken, Skotterud IL	64	Nesbyen	18.-
			11,84-6,17-12,54-1,90-27,05/53,11-16,47-35,32-3,00-52,00-5:05,96			19.08.84
4 x 100 m	41,15		FIK Orion		Grimstad	31.05.14
			Øystein Klareng 96, Abou G Diomandè 97, Haakon G Høye 95, Jonathan Quarcoo 96			
4 x 200 m	1:33,3		FIK Orion			02
			Kenneth Holand, Erik Stark, Andreas Ø Johansen, Jens Ronny Waldal			
4 x 400 m	3:22,97		Romedal IL		Bjørkelangen	04.06.88
			Gjermund Tøstien, Pål Enger, Jan Olav Grønvold, Bjørn H Pettersen			
4 x 800 m	8:23,4		FIK Ren-Eng		Ottestad	30.05.84
			Dag O Åse, Tor Solbakken, Ivar Øyan, Arild Sand			
4 x 1500 m	16:17,67		FIK Ren-Eng		Nadderud	08.07.84
			Vegard Røhne, Dag O Åse, Ola S Moen, Terje Johnsen			
1000 m stafett	1:53,94		FIK Orion		Byrkjelo	16.08.15
			Abou Granli Diomandè, Øystein Klareng, Jonathan T Quarcoo, Haakon Gaukerud Høye			

### Bestenoteringer:

100 meter	10,6m		Svein Johnsen, Moelven IL	13.11.42	Ottestad	02.08.59
150 meter	16,15	+0,8	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Romedal	11.05.14
150 meter *	15,75	-0,3	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Manchester, GBR	18.05.18
300 meter	34,35		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Oslo/Bi	19.05.09
600 meter	1:19,79		Emil Oustad, FIK Ren-Eng	20.07.89	Trondheim/St	19.05.11
2000 meter	5:43,77		Nicklas Ohlsson, FIK Ren-Eng	26.02.76		92
Halvmaraton	1:13,06		Håvard Wikstrøm, FIK Orion			03
200 m hekk	26,5m		Gjermund Tøstien, Romedal IL			85
1500 m hinder	4:18,8		Ole Ellefsæter, Veldre IL			59
2000 m hinder	5:45,65		Jim Roger Lillemo, Flisa IL	19.01.65	Ylivieska, FIN	10.08.85
4 x 600 m	5:51,90		FIK Ren-Eng			94
			Torkjell Grøndalen, Espen Krog, Jørgen Rodal, Nicklas Ohlsson			

- Ikke godkjent bane

## KRETSREKORDER MENN JUNIOR 19 ÅR

100 meter	10,52	+1,1	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Mannheim, GER	27.06.15
200 meter	21,08	+0,8	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Haugesund	02.08.15
400 meter	47,58		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Trondheim/St	20.07.08
800 meter	1:47,78		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Oslo/Bi	06.07.91
1000 meter	2:30,3		Sigurd Ruud Skjeseth, FIK Orion	24.12.96	Romedal	02.08.15
1500 meter	3:48,70		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Tønsberg	15.06.91
1 mile	4:22,8		Terje Johnsen, FIK Ren-Eng	65	Romedal	30.09.83
3000 meter	8:29,26		Sindre Løchting, FIK Orion	11.07.93	Oslo/Bi	19.08.12
5000 meter	14:40,23		Ivar Øyan, FIK Ren-Eng	66	Steinkjer	21.07.85
110 m hekk (106)	15,99	-0,2	Petter Sørum Hagen, Veldre Friidrett	24.01.97	Hamar	24.05.15
110 m hekk (100)	15,20	+2,0	Petter Sørum Hagen, Veldre Friidrett	24.01.97	Brandbu	07.08.16
200 m hekk						
400 m hekk	61,84		Magnus Bentsdal Ingvaldsen, Moelven IL	31.07.00	Oslo/Bi	03.06.18
2000 m hinder	5:51,11		Jim Roger Lillemo, Flisa IL	65	Moss	20.07.84
3000 m hinder	9,16,63		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Jessheim	19.06.18
Høyde	2,05		Lars Myhre, Veldre IL	15.07.64	Hamar	06.06.82
Stav	4,93		Ivar Moen, Kongsvinger IL	65	Los Angeles, USA	02.06.84
Lengde	7,28		Wilhelm Gramm, Ringsaker IF	02.02.08	Hamar	19.06.27
Tresteg	14,56		Jesper Vestbø, FIK Orion	13.04.92	København, DEN	04.09.11
Kule 6,0 kg	15,78		Christer Sandvold, FIK Orion	25.04.86	Romedal	11.06.05
Kule 7,26 kg	15,85		Ove Magnar Hagen, Flisa IL			65
Diskos 1,75 kg	43,90		Sindre Mathisen, Løten Friidrett			95
Diskos 2,0 kg	48,02		Tom Grønnerud, Kongsvinger IL	66	Lisleby	11.05.85
Slegge 6,0 kg	57,85		Audun Nygaard, Løten Friidrett	17.06.87	Oslo/La	28.05.05
Slegge 7,26 kg	55,38		Sindre Mathisen, Løten Friidrett	03.09.77	Søre Trysil	19.06.96
Spyd	73,38		Håkon Løvenskiold Kveseth, FIK Orion	19.04.93	Prestfoss	29.07.12
Femkamp	2.891		Ingar Myrvang, Tryslingen 25,2-6,22-28,65-60,21-5:09,1			65
Tikamp	5.748		Bård Venholen, FIK Orion 11,1-6,21-10,53-1,71-49,7/16,8-28,60-3,10-37,40-4:54,0	11.04.75	Ski	10.- 11.09.94
4 x 100 m	41,15		FIK Orion Øystein Klareng 96, Abou G Diomandè 97, Haakon G Høye 95, Jonathan Quarcoo 96		Grimstad	31.05.14
4 x 200 m	1:33,5		Veldre IL Terje Allergodt, J.E. Nordby, Emil Øveraasen, Jan Erik Dalseng		Oslo/Bi	22.09.71
4 x 400 m	3:30,88		FIK Ren-Eng Johan Odden, Jørgen Bekkevold, Per Jose C Skancke, Petter Kristiansen		Drammen	28.05.11
4 x 800 m	8:23,4		FIK Ren-Eng Tor Solbakken, Dag O. Åse, Ivar Øyan, Arild Sand		Ottestad	30.05.84
4 x 1500 m	16:17,67		FIK Ren-Eng Vegard Røhme, Dag O. Åse, Ola S. Moen, Terje Johnsen		Nadderud	08.07.84
1000 m stafett	1:57,58		FIK Orion Bjørnar Lie 98, Stian Lovås Aaen 95, Jonathan Quarcoo 96, Haakon G Høye 95		Overhalla	04.08.13
<b>Bestenoteringer:</b>						
150 meter	16,15	+0,8	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Romedal	11.05.14
300 meter	34,83		Carl Emil Kåshagen, Moelven IL	09.02.91	Oslo/Bi	19.05.10
600 meter	1:22,50		Jørgen Kåshagen, Moelven IL	22.10.94	Oslo/Bi	19.05.10
2000 meter	5:43,77		Nicklas Ohlsson, FIK Ren-Eng	26.02.76		92
Halvmaraton	1.13:06		Håvard Wikstrøm, FIK Orion			03
110 m hekk	15,8m		Roar Glorud, Stavsjø IL	13.08.37	Lillehammer	09.09.56
200 m hekk	26,5m		Gjermund Tøstiengen, Romedal IL			85
400 m hekk	55,3m		Bent Svinnung, Hamar IL	53	Ås	27.08.72
1500 m hinder	4:25,5		Per Haagenrud, IL Mogutten			63

## KRETSALDERSREKORDER GUTTER 18 ÅR

60 meter	7,1m		Terje Hagen, Flisa IL			71
	7,19	+0,2	Øystein Klareng, FIK Orion	16.11.96	Lillehammer	06.05.14
100 meter	10,65	+1,1	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Lillestrøm	24.05.14
150 meter	16,15	+0,8	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Romedal	11.05.14
200 meter	21,28	+1,4	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Göteborg, SWE	29.06.14
300 meter	34,63		Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Romedal	11.05.14
400 meter	48,87		Carl Emil Kåshagen, Moelven IL	09.02.91	Florø	06.06.09
600 meter	1,26,2		Jan Høiden, Fri-62			69
800 meter	1:51,3		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Kongsvinger	24.08.90
1000 meter	2:31,4		Marius Lundby, FIK Ren-Eng	19.01.75	Åkrestrommen	26.07.93
1500 meter	3:50,13		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Helsinki, FIN	27.06.90
3000 meter	8:31,61		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Nadderud	15.06.18
5000 meter	14:43,20		Sigurd Ruud Skjeseth, FIK Orion	24.12.96	Göteborg, SWE	27.06.14
Halvmaraton	1.14:00		Håvard Wikstrøm, FIK Orion			02
110 m hekk (100)	15,21	+1,4	Petter Sørum Hagen, Veldre Friidrett	24.01.97	Nadderud	13.06.15
110 m hekk (106)	15,99	-0,2	Petter Sørum Hagen, Veldre Friidrett	24.01.97	Hamar	24.05.15
110 m hekk (106)	15,7m	-1,6	Petter Sørum Hagen, Veldre Friidrett	24.01.97	Brumunddal	04.06.15
200 m hekk	26,7m		Gjermund Tøstiengen, Romedal IL	25.04.68	Romedal	25.09.86
300 m hekk (91,4)	39,65		Bård Venholen, Romedal IL	11.04.75	Trondheim/Le	14.08.93
400 m hekk (91,4)	57,13		Håkon Kvæken, Løten Friidrett	16.10.88	Byrkjelo	26.08.06
400 m hekk (91,4)	56,1		Bent Svinnung, Hamar IL	26.04.53	Ålborg, DEN	22.08.71
1500 m hinder	4:25,5		Per Haagenrud, IL Mogutten			1963
2000 m hinder	5:54,35		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Oslo/Bi	10.07.90
3000 m hinder	9,16,63		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Jessheim	19.06.18
Høyde	2,05		Lars Myhre, Veldre IL	15.07.64	Hamar	06.06.82
Stav	4,70		Ronny Øfstås, Moelven IL	17.06.69	Romedal	02.08.87
Lengde	6,80		Ole Kristen Narmo, Romedal IL	03.03.73	Lillehammer	27.06.91
Tresteg	14,13	+0,5	Jesper Vestbø, FIK Orion	13.04.92	Ravnanger	08.08.10
Kule 6,0 kg	15,53		Christer Sandvold, Løten Friidrett	25.04.86	Trondheim/St	01.08.04
Kule 7,26 kg	14,72		Arild Busterud, Løten IL	26.01.48		66
Diskos 1,75 kg	43,90		Sindre Mathisen, Løten IL	03.09.77	Løten	27.07.95
Diskos 2,0 kg	46,62		Tom Grønnerud, Kongsvinger IL	08.05.66	Fredrikstad	12.05.84
Slegge 6,0 kg	57,85		Audun Nygaard, Løten Friidrett	17.06.87	Oslo/La	28.05.05
Slegge 7,26 kg	51,56		Erik Gjermshus, Grue IL	23.02.56	Brandval	12.10.74
Spyd	62,42		Axel Kozłowski (POL), Grue IL	03.10.98	Sandnes	03.09.16
Spyd 800 g gml	71,86		Egil Ragnar Danielsen	09.09.65	Hamar	04.06.83
4 x 100 m	44,47		Moelven IL		Strandebarm	24.05.09
			Magnus Løvstad, Marius Fauskrud, Carl Emil Kåshagen, Martin Forbergskog			
4 x 200 m	1:36,9		Hamar IL			74
			Mortensen, Frogner, Larsen, Jacobsen			
4 x 400 m	3:34,0		Romedal IL			84
			Lunåshaug, Grønvold, Tøstiengen, Grønvold			
4 x 600 m	5:51,90		FIK Ren-Eng			94
			Torkjell Grøndalen, Espen Krog, Jørgen Rodal, Nicklas Ohlsson			
4 x 800 m	8:49,6		Løten IL			74
			Høgholen, Kjøs, Pettersen, Aasen			
4 x 1500 m	17:13,3		FIK Ren-Eng			93
			Rodal, Strand, Ohlsson, Lundby			
1000 m stafett	2:00,27		Moelven IL		Bodø	16.08.09
			Magnus Løvstad 92, Martin Forbergskog 91, Jørgen Kåshagen 94, Carl Emil Kåshagen 91			

## KRETSALDERSREKORDER GUTTER 17 ÅR

60 meter	7,08	+0,2	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Romedal	21.08.13
100 meter	10,6m		Svein Johnsen, Moelven IL	13.11.42	Ottestad	02.08.59
	10,95	+1,7	Abou Granli Diomandè, FIK Orion	22.05.97	Nadderud	15.06.14
150 meter	16,62	+0,8	Abou Granli Diomandè, FIK Orion	22.05.97	Romedal	11.05.14
200 meter	22,06	+0,2	Jonathan Quarcoo, FIK Orion	13.10.96	Lillehammer	08.09.13
300 meter	35,26		Carl Emil Kåshagen, Moelven IL	09.02.91	Romedal	13.09.08
400 meter	49,37		Carl Emil Kåshagen, Moelven IL	09.02.91	Göteborg, SWE	28.06.08
600 meter	1:23,0		Petter Kristiansen, FIK Ren-Eng	06.03.93	Åkrestrømmen	25.08.10
800 meter	1:54,6		Nicklas Ohlsson, FIK Ren-Eng	26.02.76	Åkrestrømmen	29.08.93
1000 meter	2:31,3		Nicklas Ohlsson, FIK Ren-Eng	26.02.76	Åkrestrømmen	26.07.93
1500 meter	3:56,77		Marius Lundby, FIK Ren-Eng	19.01.75	Kongsvinger	26.07.92
2000 meter	5:46,7		Dag Hansen, Hokåsen, IL			78
3000 meter	8:35,55		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Oslo/Bi	06.08.17
5000 meter	15:00,43		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Larvik	24.05.17
110 m hekk (91,4)	14,57		Lars Tangnes Frantzen, ILMogutten	03.06.90	Kristiansand	24.08.07
110 m hekk (100)	15,9m		Kjetil Gunnarsrud, Grue IL	27.01.66	Larvik	28.08.83
110 m hekk (106)	16,5m		Roar Glorud, Stavsjo IL	13.08.37		54
200 m hekk (76,2)	26,5m		Gjermund Tøstiengen, Romedal IL	25.04.68	Romedal	30.08.85
300 m hekk (84)	39,63		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Byrkjelo	26.08.06
400 m hekk (84,0)	57,07		Gjermund Tøstiengen, Romedal IL	25.04.68	Raufoss	08.09.85
2000 m hinder	5:58,86		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Bergen/Fana	02.09.17
3000 m hinder	9:20,07		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Jessheim	09.07.17
Høyde	2,00		Henrik Eikås, Kongsvinger IL	15.11.73	Kongsvinger	26.05.90
Stav	4,75		Øystein Kamperud, Moelven IL	07.04.79	Ravnanger	10.08.96
Lengde	6,73		Stig H. Helgestad, Kongsvinger IL	20.02.73	Fana	20.08.90
Tresteg	13,74	+1,4	Jesper Vestbø, Oppstad IL	13.04.92	Lillehammer	27.09.09
Kule 5,0 kg	14,83		Donovan Milos (LAT), Grue IL	04.05.99	Sandnes	02.09.16
Kule 7,26 kg	13,62		Arild Busterud, Løten IL	26.01.48	Romedal	25.07.65
Diskos 1,5 kg	49,32		Tom Grønnerud, Kongsvinger IL	08.05.66	Moss	20.08.83
Diskos 1,75 kg	37,86		Bjørn Hagen, FIK Orion	18.01.77	Løten	26.05.94
Diskos 2,0 kg	41,89		Hans Petter Helgesen, Elverum IL	09.04.36	Ørebro, SWE	09.08.53
Slegge 5,0 kg	62,57		Audun Nygaard, Løten Friidrett	17.06.87	Løten	25.09.04
Slegge 6,0 kg	56,96		Dag Langeland, Løten IL	04.02.57	Hamar	18.08.74
Slegge 7,26 kg	52,64		Erik Gjermshus, Grue IL	23.02.56	Oslo/Fr	09.06.73
Spyd (700 g)	62,11		Donovan Milos (LAT), Grue IL	04.05.99	Sandnes	03.09.16
<b>Spyd (800g)</b>	<b>59,47</b>		<b>Marcus Henriksen, FIK Orion</b>	<b>07.11.02</b>	<b>Sigdal</b>	<b>25.08.19</b>
<del>Spyd (800g)</del>	<del>58,82</del>		<del>Axel Kozłowski (POL), Grue IL</del>	<del>03.10.98</del>	<del>Kongsvinger</del>	<del>09.09.15</del>
Spyd 800g gml	70,62		Egil Ragnar Danielsen, Hamar IL	09.09.65	Stavanger	25.07.82
4 x 100 m	45,1		Elverum IL			74
4 x 200 m	1:41,4		Mørkhagen, Skjefstad, Hanstad, Nyberg Løten IL			73
4 x 400 m	3:42,8		Kjos, Solli, Pettersen, Aasen FIK Ren-Eng			92
4 x 600 m	5:58,81		Grøndalen, Strand, Ohlsson, Lundby FIK Ren-Eng			98
4 x 800 m			Jimmy Nymoene, Eyvind Vangen, Baber Nisar, Jens Ronny Waldal			
4 x 1500 m	17:15,0		FIK Ren-Eng			92
<b>1000 m stafett</b>	<b>2:05,98</b>		<b>FIK Orion</b> <b>Martin Pettersen 02,</b> <b>Marcus Henriksen 02, Anders</b> <b>Kvesetberget 02, Aleksander Haug 02</b>		<b>Jessheim</b>	<b>08.09.19</b>
<del>1000 m stafett</del>	<del>2:08,7</del>		<del>FIK Ren-Eng</del> <del>Hansen, Vestad, Trangsrud, Hagen</del>			<del>92</del>

## KRETSALDERSREKORDER GUTTER 16 ÅR

60 meter	7,0m		Kjell Reistad, Hamar IL			
	7,0m		Reidar Helmersen, Ottestad IL	13.04.45	Ottestad	7.61
100 meter	11,0m		Kjell Reistad, Hamar IL	20.01.43	Ottestad	02.08.59
	11,22	+1,9	Abou Granli Diomandè, FIK Orion	22.05.97	Lillehammer	23.06.13
150 meter	17,22	+0,3	Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Lillehammer	03.05.05
200 meter	22,60	+1,1	Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Nadderud	18.06.05
300 meter	35,74		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Lillehammer	25.09.05
400 meter	49,86		Jørgen Kåshagen, Moelven IL	22.10.94	Ravnanger	07.08.10
600 meter	1:22,50		Jørgen Kåshagen, Moelven IL	22.10.94	Oslo/Bi	19.05.10
800 meter	1:55,70		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Lillehammer	26.06.88
1000 meter	2:32,9		Nicklas Ohlsson, FIK Ren-Eng	26.02.76	Åkrestønnen	28.05.92
1500 meter	3:57,13		Bjørn Arild Bøhleng, Hamar IL	23.03.72	Oslo/Bi	02.07.88
2000 meter	5:43,77		Nicklas Ohlsson, FIK Ren-Eng	26.02.76	Oslo/Bi	02.06.92
3000 meter	8:38,75		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Hamar	18.05.16
5000 meter	15:32,1		Marius Lundby, FIK Ren-Eng	19.01.75	Åkrestønnen	01.09.91
100 m hekk (91,4)	14,00		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Lillehammer	24.06.06
200 m hekk (76,2)	26,7m		Jan Olav Grønvold, Romedal IL	07.01.69	Romedal	30.08.85
300 m hekk (84)	40,02		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Moss	03.09.05
<b>1500 m hinder</b>	<b>4:25,13</b>		<b>Esten Hansen-Møllerud Hauen, FIK Ren-Eng</b>	<b>22.05.03</b>	<b>Jessheim</b>	<b>06.09.19</b>
1500 m hinder	4:31,66		Nils Kristen Sandtrøen, FIK Ren-Eng	02.02.89	Nadderud	19.06.05
2000 m hinder	6:05,93		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Tbilisi, GEO	15.07.16
Høyde	1,96		Bjørn Kjetil Hagen, Hokåsen IL	18.01.77	Kongsvinger	04.09.93
Stav	4,40		Øystein Kamperud, Moelven IL	07.04.79	Ørsta	02.09.95
Lengde	6,63		Stig H. Helgestad, Kongsvinger IL	20.02.73	Fana	27.08.89
Tresteg	13,16		Gunnar Baklien, Grue IL	16.05.64	Kongsvinger	02.07.80
Kule 4,0 kg	17,26		Hans Petter Helgesen, Elverum IL	09.04.36	Sandvika	Jun. 52
Kule 5,0 kg	13,33		Christer Sandvold, Løten IL	25.04.86	Arvika, SWE	20.07.02
Diskos 1,5 kg	43,38??		Ole Jørgen Simensen, Espa IL			79
Diskos 2.0 kg	36,50		Tom Grønnerud, Kongsvinger	08.05.66	Kongsvinger	11.07.82
<b>Slegge 4,0 kg/119</b>	<b>61,72</b>		<b>Truls Engen Olsen, Løten Friidrett</b>	<b>18.01.03</b>	<b>Nittedal</b>	<b>11.07.19</b>
Slegge 4,0 kg/119	60,59		Audun Nygaard, Løten Friidrett	17.06.87	Løten	27.09.03
<b>Slegge 5,0 kg</b>	<b>60,91</b>		<b>Truls Engen Olsen, Løten Friidrett</b>	<b>18.01.03</b>	<b>Løten</b>	<b>01.10.19</b>
Slegge 5,0 kg	60,52		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Byrkjelo	03.05.19
<b>Slegge 6,0 kg</b>	<b>54,95</b>		<b>Truls Engen Olsen, Løten Friidrett</b>	<b>18.01.03</b>	<b>Oslo/Bi</b>	<b>20.09.19</b>
Slegge 6,0 kg	52,82		Erik Gjermshus, Grue IL	23.02.56	Hamar	09.09.72
Slegge 7,26 kg	47,70		Erik Gjermshus, Grue IL	23.02.56	Ås	27.08.72
Spyd (700g)	58,89		Axel Kozłowski (POL), Grue IL	03.10.98	Lillestrøm	07.06.14
Spyd (800g)	51,59		Axel Kozłowski (POL), Grue IL	03.10.98	Lillestrøm	08.06.14
Spyd 800g gml	60,64		Egil Ragnar Danielsen, Hamar IL	09.09.65	Hamar	04.10.81
4 x 100 m	45,27		FIK Orion		Nesodden	19.05.18
			Anders Kvesetberget 02, Kasper Aune Dahl 02, Martin pettersen 02, Marcus Henriksen 02			
4 x 200 m	1:54,9		Espe IL			00
			Bjarte Eik-Nes, Arne Østvold, Dag A. Langli, Lars Olav Dybdal			
4 x 600 m	6:31,75		FIK Ren-Eng		Hamar	21.05.17
			Erlend Stafset 01, David Rieger 02, Kasper Sundet 02, Esten HM Hauen 03			
1000 m stafett	2:09,61		FIK Orion		Nadderud	30.08.09
			Even L. Nyhus 93, Peter Quarcoo 93, Simen Rismyr Engelund 93, Vebjørn Gilde 93			

## KRETSALDERSREKORDER GUTTER 15 ÅR

60 meter	7,44		Kenneth Holand, FIK Orion	14.01.87	Romedal	04.09.02
	7,2m		Tommy Scott, Kongsvinger IL			59
	7,2m		Jens Ronny Waldal, FIK Ren-Eng	17.02.81	Åkrestørrømmen	20.09.96
	7,2m		Svein Johnsen, Moelv IL	13.11.42	Hamar	20.08.57
	7,2m		Rune Nyborg, Elverum IL	02.04.58	Hamar	03.10.73
100 meter	11,23	+2,0	Bjørnar Lie, FIK Orion	13.02.98	Lillehammer	06.09.13
200 meter	23,04	+1,9	Bjørnar Lie, FIK Orion	13.02.98	Lillehammer	07.09.13
300 meter	37,52		Carl Emil Kåshagen, Moelven IL	09.02.91	Romedal	15.05.06
400 meter	51,51		Jørgen Kåshagen, Moelven IL	22.10.94	Oslo/Bi	21.09.09
600 meter	1:26,46		Jørgen Kåshagen, Moelven IL	22.10.94	Brumunddal	01.07.09
800 meter	1:58,69		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Göteborg, SWE/NU	04.07.15
1000 meter	2:34,8		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Romedal	02.08.15
1500 meter	4:04,40		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Oslo/Bi	29.08.15
2000 meter	5:45,58		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Göteborg, SWE/NU	05.07.15
3000 meter	8:48,40		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Lillehammer	20.06.15
5000 meter	15:06,37		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Byrkjelo	14.08.15
80 m hekk	12,48	+0,5	John Anders Rise, Moelven IL	24.03.88	Lillehammer	28.06.03
(84)						
100 m hekk	14,35		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Moss	02.09.05
(91,4)						
200 m hekk	28,8		Cay Solli, Løten IL	03.01.58	Hamar	03.10.73
(76,2)						
300 m hekk	40,15		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Moss	03.09.05
(84)						
1500 m hinder	4:25,64		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Lillestrøm	11.09.15
2000 m hinder	6:07,31		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Hamar	24.06.15
Høyde	1,92		Bjørn Kjetil Hagen, Hokåsen IL	18.01.77	Lillehammer	26.06.92
Stav	4,20		Marius Kalseth, Moelven IL	15.01.80	Moelv	13.09.95
Lengde	6,25		Ole Kristen Narmo, Løten IL	03.03.73	Romedal	29.09.88
Lengde	6,33		Bjørn Strand, Romedal IL			67
Tresteg	12,82		Odd Erik Frantzen, IL Mogutten	28.03.60	Prestberget	31.05.75
Kule 4,0 kg	16,12		Hans Petter Helgesen, Elverum IL	21.03.36	Sandvika	24.06.51
Diskos 1,0 kg	42,73		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Jessheim	11.08.18
Slegge 4,0 kg	61,07		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Løten	18.08.18
Slegge 5,0 kg	49,32		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Geithus	15.09.18
Slegge 6,0 kg	45,99		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Oslo/NIH	16.09.18
Spyd (600g)	63,78		Egil Ragnar Danielsen, Hamar IL	09.09.65	Spikkestad	14.09.80
4 x 100 m	47,11		FIK Orion		Hamar	20.05.17
			Marcus Henriksen 02, Kasper Aune Dahl 02, Morten Pettersen 02, Sindre Østgård 02			
4 x 200 m	1:52,81		Moelven IL			07
			H Eye, M S Olsen, N O Staboo-Eeg, M Fauskrud			

## KRETSALDERSREKORDER GUTTER 14 ÅR

60 meter	7,45		Kenneth Holand, FIK Orion	14.01.87	Stjørdal	02.09.01
80 meter	9,84	+0,0	Bjørnar Lie, FIK Orion	13.02.98	Romedal	29.09.12
100 meter	11,70	+0,7	Anders Teigen, Oppstad IL	22.12.92	Lillehammer	25.06.06
150 meter	19,33		Carl Emil Kåshagen, Moelven IL			05
200 meter	23,80	+0,9	Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Lillehammer	11.09.04
300 meter	38,30		Kasper Aune Dahl, FIK Orion	14.07.02	Göteborg, SWE	03.07.16
600 meter	1:30,1		Odd Erik Frantzen, IL Mogutten	28.03.60	Oslo/Bi	28.05.74
800 meter	2:03,41		Bjørnar Strand, Espa IL	27.03.74	Lillehammer	26.06.88
1000 meter	2:44,4		Espen Michaelsen, Løten IL	16.01.74	Lillehammer	30.09.88
1500 meter	4:18,18		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Romedal	30.08.14
2000 meter	5:56,61		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Göteborg, SWE	29.06.14
60 m hekk (76,2)	9,64		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Nadderud	15.06.03
80 m hekk (84)	11,68		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Oslo/La	09.09.04
200 m hekk (76,2)	26,76		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Nadderud	05.09.04
300 m hekk (76,2-7)	43,75		Carl Emil Kåshagen, Moelven IL	09.02.91	Drammen	20.08.05
1500 meter hinder	4:33,92		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Göteborg, SWE	27.06.14
Høyde	1,83		Bjørn Kjetil Hagen, Hokåsen IL	18.01.77	Sofiemyr	28.07.91
Stav	3,87		Marius Kalseth, Moelven IL	15.01.80	Moelv	10.06.94
Lengde	6,03		Rune Nyberg, Elverum IL	02.04.58	Oslo/Bi	26.05.72
Lengde sone	6,36		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Lillehammer	12.09.04
Tresteg sone	12,06		Per Tony Nesshaug, Kongsvinger IL	19.05.67	Våler	23.08.81
Tresteg	11,83		Espen Gullikstad, Grue IL	16.02.64		78
Kule (3,0 kg)	16,59		Bjørn Kjetil Hagen, Hokåsen IL	18.01.77		91
Kule 4,0 kg	14,09		Arild Busterud, Løten IL	26.01.48	Elverum	31.08.62
Diskos 1,0 kg	43,44		Kjetil Hagen, Hokåsen IL	19.05.56	Brandval	29.08.70
Slegge 4,0 kg/119	55,46		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Løten	21.10.17
Spyd (600g)	52,04		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Lillehammer	25.06.04
Liten ball (150g)	87,94		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Nadderud	12.06.04
Slengball	39,05		Mauritz Kåshagen, Moelven IL	15.02.89	Moelv	02.05.03
4 x 60 m	31,04		Moelven IL		Lillehammer	22.09.02
			Mauritz Kåshagen, Tom Simensen, John Arne Rise, Simen Bergsodden Elverum IL			
4 x 100 m	50,6		Mørkhagen, Hanstad, Lænn, Nyberg FIK Orion			01
			Martin Ertsås, Kristian G Langerud, Kenneth Holand, Lasse Lundby			
4 x 200 m	1:51,1		Moelven IL			02
			Carl Emil Kåshagen, Tom Simensen, Mauritz Kåshagen, John Arne Rise			
3 x 800 m	6:56,4		Romedal IL			83
			Tøstiengen, Pedersen, Grønvold			



## KRETSALDERSREKORDER GUTTER 13 ÅR

60 meter	7,4m		Rune Nyberg, Elverum IL	02.04.58	Ottestad	12.06.71
	7,70		Vinh Quan Tran, Kongsvinger IL	16.08.76	Kongsberg	26.08.89
	7,74		Kenneth Holand, FIK Orion	14.01.87	Lillehammer	01.07.00
80 meter	10,58	+0,0	Kasper Kampmann Johansen, FIK Orion	24.03.99	Romedal	29.09.12
100 meter	12,39		Vinh Quang Tran, Kongsvinger IL	16.08.76	Lillehammer	16.09.89
150 meter	22,54		Jonas G.Hoffmo, FIK Orion			05
200 meter	25,20	+1,9	Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Lillehammer	20.09.03
300 meter	42,97		Jørgen Kåshagen, Moelven IL	22.01.94	Lillehammer	08.05.07
	41,6m		Rune Nyberg, Elverum IL	02.04.58	Moelv	02.08.71
600 meter	1:33,09		Sigurd Frengstad, Kvikne IL	15.07.02	Lillehammer	21.06.15
800 meter	2:10,59		Espen Michaelsen, Løten IL	16.01.74	Raufoss	23.08.87
1000 meter	2:49,6		Espen Michaelsen, Løten IL	16.01.74	Lillehammer	09.06.87
1500 meter	4:27,2		Jo Helgestad, Løten IL	16.07.64	Oslo/Bi	06.07.77
2000 meter	6:19,17		Eivind Dueline Vaaje, Kongsvinger IL	24.07.04	Oslo/BI	08.06.17
60 m hekk (76,2)	9,51		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Drammen	29.08.03
80 m hekk (76,2)	12,52		Marius Kalseth, Moelven IL	15.01.80	Kongsberg	29.08.93
200 m hekk (76,2)	28,49		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Oslo/Bi	24.09.03
1500 m hinder	4:47,98		Petter Myhr, FIK Orion	05.03.00	Göteborg; SWE	28.06.13
4 x 60 m	31,3		FIK Orion			00
			Kenneth Holand, Kristian G Langerud, Lasse Lundby, Martin Ertsås			
3 x 800 m	7:24,7		Romedal IL			82
			Johansen, Grønvold, Pedersen			
Høyde	1,82		Bjørn Kjetil Hagen, Hokåsen IL	18.01.77	Kongsberg	25.08.90
Stav	3,75		Espen Bekkevold, Moelven IL	20.05.75	Moelv	21.09.88
Lengde sone	6,01		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Oslo/Bi	24.09.03
Lengde	5,64		Rune Nyberg, Elverum IL	02.04.58		71
Tresteg sone	11,64		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Oslo/Bi	25.09.03
Tresteg	11,20		Espen Gullikstad, Grue IL	16.02.64	Grue	10.0977
Kule (3,0 kg)	15,42		Birger Gråbergsveen, Elverum IL	11.01.67	Rena	07.08.80
Diskos (0,75)	33,08		Erik Skjøsberg, Løten Friidrett	04.01.02	Løten	15.08.15
Diskos 1,0 kg	39,72		Birger Gråbergsveen, Elverum IL	11.01.67	Lillestrøm	26.07.80
Slegge 3,0 kg	48,33		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Løten	01.10.16
Slegge 4,0 kg	40,82		Truls Engen Olsen, Løten Friidrett	18.01.03	Løten	22.10.16
Spyd (400g)	35,78		Erik Skjøsberg, Løten Friidrett	04.01.02	Arvika, SWE	26.07.15
Spyd (600g)	48,97		Lars Tangnes Frantzen, IL Mogutten	03.06.90	Raufoss	17.08.03
Liten ball (150g)	78,97		Sverre S. Digerud, Kongsvinger IL	07.01.89	Nadderud	16.06.02
Slengball	39,05		Øystein Kamperud, Moelven IL			93