

**Norge / Norway: 2009 - Innendørs / Indoor****Menn / Men 45-49 år / years**

pr. 30.06.2009 (oppdatert / updated 02.03.2011)

g - Grop / Pit (for hopp u.t. / Standing Jump Events)  
u - Utendørs / Outdoor (for hopp u.t. / Standing Jump Events)**60m (M45-49)**

7.74	(2)	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Eidanger	29.03.2009
7.88	(7)h4	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Stange	28.02.2009
8.13	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Stange	17.01.2009
8.24	(5)	Ole Jørgen Nordhagen, GTI	(62)	Stavanger	18.01.2009
8.31	(6)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Stavanger	18.01.2009
9.07	(4)	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Eidanger	29.03.2009
9.55	(2)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Stange	17.01.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

7.8	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Drammen	08.03.2009
9.0	(2)	Roy Fjellsøy, IF Hellas	(64)	Drammen	08.03.2009
9.1	(3)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Drammen	08.03.2009

**100m (M45-49)**

## Manuelle tider / Handtiming:

13.0	(1)	Pathmanathan Nalliah, Tamil United SC	(61)	Drammen	07.03.2009
14.5	(2)	Knut Ytrehus, Ski IL	(62)	Drammen	07.03.2009
15.3	(3)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Drammen	07.03.2009

**400m (M45-49)**

60.83	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Stange	17.01.2009
73.59	(2)	Frode Loraas, Veldre Friidrett	(63)	Stange	17.01.2009

**600m (M45-49)**

1:37.75	(2)B	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF	(60)	Stange	14.03.2009
1:43.35	(4)B	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Stange	14.03.2009

**800m (M45-49)**

2:26.1	(1)	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Drammen	08.03.2009
2:27.98	(1)	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF	(60)	Stange	28.03.2009
2:42.6	(2)	Steinar Lien, Oppegård IL	(64)	Drammen	08.03.2009
2:47.85	(2)	Frode Loraas, Veldre Friidrett	(63)	Stange	28.03.2009

**1500m (M45-49)**

4:50.82	(1)	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF	(60)	Stange	17.01.2009
5:13.4	(1)	Steinar Lien, Oppegård IL	(64)	Drammen	07.03.2009

**3000m (M45-49)**

11:04.3	(1)	Steinar Lien, Oppegård IL	(64)	Drammen	08.03.2009
11:20.5	(2)	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Drammen	08.03.2009

**60m hekk / hurdles 99.1 cm (M45-49)**

## Manuelle tider / Handtiming:

12.3	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Drammen	07.03.2009
------	-----	-----------------------------	------	---------	------------

**Høyde / High Jump (M45-49)**

1.65	(1)	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Drammen	08.03.2009
1.60	(2)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Drammen	08.03.2009
1.45	(3)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Drammen	08.03.2009

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

1.80	(4)	Dietmar Mögenburg, IL Tyrving (GER)	(61)	Göteborg, SWE	06.11.2008
------	-----	-------------------------------------	------	---------------	------------

**Høyde u.t. / Standing High Jump (M45-49)**

1.45	(1)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Drammen	07.03.2009
1.40	(1)	John-Espen Jakobsen, Snøgg Friidrett	(61)	Ås	23.02.2009
1.40	(1)	Arvid Moss, Bremnes IL	(64)	Bremnes	02.04.2009
1.36	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Drammen	07.03.2009
1.35	(1)	Bjørn Morten Moss, Tønsberg FIK	(60)	Tønsberg	19.01.2009
1.35	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jælgervatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	11.03.2009
1.33	(1)=	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Sandvika	27.10.2008
1.32	(1)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Lyshovden	06.01.2009
1.30	(3)	Roar Becker, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	19.01.2009
1.30	(3)	Roy Fjellsøy, IF Hellas	(64)	Drammen	07.03.2009
		(10)			
1.25	(1)	Oddvin Årdalsbakke, IL Fri	(62)	Lone	14.01.2009
1.25	(2)	Jon Andreas Rognerud, Ås IL	(62)	Ås	23.02.2009
1.25	(1)	Ove Kristian Jødal, Bækkelaget SK	(63)	Oslo/Ek	24.02.2009
1.25	(4)	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Drammen	07.03.2009
1.25	(2)	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Eidanger	29.03.2009
1.23	(1)	Morten Røraas, Moss IL	(60)	Moss	21.01.2009
1.22	(1)	Steinar Lohne, IL Fri	(62)	Lone	11.03.2009
1.20	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	27.02.2009
1.20	(5)	Jon Arne Roald, IL Valder	(60)	Drammen	07.03.2009
1.20	(1)	Jon Andreas Rognerud, Ås IL	(62)	Nittedal	22.03.2009
		(20)			
1.20	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Moelv	24.03.2009
1.17	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Lye	18.02.2009
1.15	(2)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Laksevåg	27.02.2009

**Stav / Pole Vault (M45-49)**

2.47	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Fana	22.02.2009
1.81	(1)	Arild Gamst, FIK Stein	(63)	Hammerfest	07.02.2009

**Lengde / Long Jump (M45-49)**

## Lav grop / Low pit:

5.98	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Drammen	07.03.2009
5.53	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Drammen	07.03.2009
4.99	(3)	Karl Kerner, Tønsberg FIK	(60)	Drammen	07.03.2009
4.88	(4)	Ayad Ghafil, Tønsberg FIK	(62)	Drammen	07.03.2009

**Lengde u.t. / Standing Long Jump (M45-49)**

2.84	(1)	John-Espen Jakobsen, Snøgg Friidrett	(61)	Ås	23.02.2009
2.81	(1)	Morten Røraas, Moss IL	(60)	Moss	21.01.2009
2.77	(1)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Drammen	07.03.2009
2.76	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Laksevåg	10.01.2009
2.70	(1)	Oddvin Årdalsbakke, IL Fri	(62)	Lone	14.01.2009
2.70	(1)	Ove Kristian Jødal, Bækkelaget SK	(63)	Oslo/Ek	24.02.2009
2.69	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Drammen	07.03.2009
2.68	(1)40	Atle Aarre, Frøyland IL	(64)	Lye	17.12.2008
2.65	(1)	Arvid Moss, Bremnes IL	(64)	Bremnes	02.04.2009
2.64	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Fagernes	04.02.2009
		(10)			
2.62	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jælgervatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	12.01.2009
2.62	(3)	Jon Arne Roald, IL Valder	(60)	Drammen	07.03.2009
2.61	(2)	Roar Becker, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	19.01.2009
2.57	(1)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Lyshovden	24.02.2009
2.54	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Moelv	24.03.2009
2.53	(1)	Ayad Ghafil, Tønsberg FIK	(62)	Tønsberg	07.02.2009
2.53	(1)	Steinar Lohne, IL Fri	(62)	Lone	11.03.2009
2.52	(9)	Stefan Johansson, IL Tyrving	(64)	Haslum/Gj	10.02.2009
2.52	(1)	Geir Vidar Bøe, IF Herkules	(62)	Eidanger	16.03.2009
2.51	(1)	Ståle Bjørngaard, Hegra IL	(63)	Hegra	12.02.2009
		(20)			
2.50	(1)	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Sandvika	27.10.2008
2.48	(2)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Ask	05.12.2008
2.47	(2)	Svein Erik Sunde, Ås IL	(60)	Ås	23.02.2009
2.47	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	27.02.2009
2.46	(1)	Ola Tveiten, Mjøsdaalen IL	(60)	Tysse	20.01.2009
2.45	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Bryne	24.01.2009
2.45	(2)	Johan Kringen, Hegra IL	(64)	Hegra	12.02.2009
2.42	(1)	Sigmund Vereide, Gloppen FIL	(61)	Sandane	30.01.2009
2.42	(3)	Geir Hansen, Ås IL	(64)	Ås	23.02.2009
2.42	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Tvedestrand	22.03.2009
		(30)			
2.42	(2)	Gisle Vincent Eye, Moelven IL	(61)	Moelv	24.03.2009

## Alternativt resultat / Alternative result:

2.66	(1)	Atle Aarre, Frøyland IL	(64)	Lye	18.02.2009
------	-----	-------------------------	------	-----	------------

**Tresteg / Triple Jump (M45-49)**

## Lav grop / Low pit:

12.46	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Drammen	08.03.2009
-------	-----	-------------------------------	------	---------	------------

**Tresteg u.t. / Standing Triple Jump (M45-49)**

7.93	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Fagernes	04.02.2009
7.67	(1)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Lyshovden	06.01.2009
7.44	(1)	Ove Kristian Jødal, Bækkelaget SK	(63)	Oslo/Ek	24.02.2009
7.39	(1)	Arvid Moss, Bremnes IL	(64)	Bremnes	02.04.2009
7.26	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	27.02.2009
6.98	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Lye	18.02.2009
6.36	(1)	Tor Martinsen, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	27.03.2009

**Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)**

12.55	(2)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Stange	28.03.2009
11.72	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Drammen	08.03.2009
11.25	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Tromsø	17.12.2008
11.01	(3)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Fana	18.02.2009
10.34	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Stange	28.03.2009
10.23	(2)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Drammen	08.03.2009
9.48	(4)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Fana	18.02.2009
7.74	(4)	Roy Fjellsøy, IF Hellas	(64)	Drammen	08.03.2009
7.42	(6)	Mads Holm, IL Gneist	(62)	Fana	09.01.2009
7.36	(2)	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Notodden	06.03.2009

(10)