

Team Innlandet Totenbanken 2025-26

Krav NM senior og krav NM junior

U20 (født 2006 eller senere. U23 født 2002 eller senere) Kravene må være oppnådd i 2024 eller senere.

U20 og U23 utøvere som har kvalifisert seg til internasjonale mesterskap (EM, VM og OL) er på A-team

	MS NM	JR NM 23	Jr NM 20	Team Elite	KS NM	Jr NM 23	Jr NM 20	Team Elite
100m	11,30	11,59	11,75	10,79	12,80	12,99	13,20	12,21
200m	22,80	23,30	23,75	21,82	26,20	26,80	27,10	24,91
400m	49,99	51,50	52,80	48,49	58,99	60,99	61,99	56,74
800m	1:56,99	1:58,49	2:00,49	1:52,73	2:14,99	2:21,99	2:24,99	2:12,49
1500m	3:59,99	4:07,99	4:14,99	3:52,14	4:44,99	5:04,99	5:04,99	4:33,73
3000m	8:34,99	8:59,99	9:14,99	8:18,58	10:14,99	10:59,99	11:09,99	9:48,31
5000m	14:59,99	16:09,99	16:29,99	14:15,21	17:59,99			16:55,68
10000m	31:59,99			30:03,53	37:29,99			35:44,35
100m hk					15,49	16,49	16,49	14,55
110m hk	15,99	16,99	17,99	14,66				
400m hk	57,99	59,99	61,99	53,78	66,99	68,99	69,99	62,51
3000m hinder	9:29,99	10:19,99		9:10,83	11:59,99			11:02,61
3000m kappg.		15.44,99	16.29,99			17:29,99	17:49,99	
5000m kappg.	25:14,99				28:44,99			
Høyde	1,90	1,88	1,83	2,04	1,65	1,58	1,58	1,72
Stav	4,20	3,50	3,50	4,83	3,20	2,70	2,70	3,96
Lengde	6,60	6,40	6,15	7,13	5,35	5,15	5,10	5,77
Tresteg	13,75	13,00	12,70	14,97	11,25	10,50	10,40	12,35
Kule	14,00	11,75	12,00	17,13	11,25	10,00	9,50	15,87
Diskos	44,00	37,00	35,00	53,96	36,00	30,00	29,00	53,38
Slegge	50,00	40,00	40,00	63,66	42,00	35,00	35,00	61,10
Spyd	58,00	50,00	46,00	69,32	40,00	35,00	35,00	53,06
Mangek.	Vurderes				Vurderes			

Menn					Team	Team Elite
Adrian Brennodden Venholen	Hamar IL	2008	Høyde	1,83	X	
Ajibola Bensol	Hamar IL	2009	100m	11,72	X	
Alexander Løvik Nyheim	Moelven	1996	400m	49,05	X	
Amin Aden Arten	FIK Orion	2004	100m	11,06	X	
Anders Kvesetberget	Moelven	2002	200m	22,69	X	
Andreas Grimerud	Moelven	2003	400m	45,90		X
Anthony Smith	Moelven IL	2003	100m	11,11	X	
August Hemstad	Moelven IL	2002	100m	10,96	X	
Claes Joakim Lille-Mæhlum Gardskär	Hamar IL	2008	100m	11,57	X	
Didrik Bråten	Raufoss	2002	100m	10,76		X
Elias Tveitane Furuseth	Moelven	2007	100m	11,56	X	
Elmer Mulleri Skalle	Lillehammer	1992	1500m	3,50,14		X
Emil Lukassen Tårneby	Løten	2003	Slegge	52,76	X	
Esten Hansen-Møllerud Hauen	FIK Ren-Eng	2003	1500m	3,39,37		X
Even Brøndbo Dahl	FIK Orion	1994	1500m			
Fredrik Schonhowd	Moelven	2003	100m	11,01	X	
Geir Endre Rogn	Fjellblom IL	1981	3000m	8,29,84		
Henrik Melbø-Hammershaug	Lillehammer	2007	100m	11,39	X	
Håvard Bentdal Ingvaldsen	Moelven	2002	400m	45,19		X
Ivar Plukkerud	Hamar	2005	200m	22,77	X	
Jens Kristian Lunde	Lillehammer	2008	1500m	4,00,93	X	
Johannes Eiksund	Moelven	2003	100m	11,17	X	
Johannes Havn	Lillehammer	2001	5000m	14.47,69	X	
Jørgen Evensen Lund	Raufoss	2003	100m	11,46	X	
Kristoffer Petersen Skonnord	Lillehammer	1993	3000m hnd.	8,51,86		X
Lars Horten Jordet	FIK Ren-Eng	2005	3000m hind	9,09,45		X
Lars Kongssund	FIK Ren-Eng	2004	800m	1,53,20	X	
Lasse Strijbos	Gjøvik	2007	Kule	12,71	X	
Magnus Nergård Antonsen	Hamar	2006	Mangek.		X	
Marcus Henriksen	FIK Orion	2002	Spyd	61,31	X	
Marius Haugen Strandhaug	Lillehammer	2003	5000m	15,35,33	X	
Markus Kristoffer Jacobsen	Hamar IL	2001	800m	1,54,58	X	
Markus Westhagen	Brandbu IF	2002	800m	1,51,21		X
Martin Holtet	Kongsvinger	2007	3000m	8,49,22	X	
Mathias Hoelsveen	Raufoss	2005	800m	1,53,96	X	
Nikolai Stavik Moshagen	Søndre Land	2005	Mangek.			X
Noah Aleksander Bakken Hesla	Søndre Land IL	2007	Spyd	49,50	X	
Ole Jacob Ellevold	Kongsvinger	2007	800m	1.58,29	X	
Petter Johansen	Lillehammer	1998	10.000m	29,10,11		X
San Miguel Olsen	Brandbu IF	2009	100m	11,37	X	

Sander Ekeberg	FIK Orion	2006	400m	52,27	X	
Siem Mengisteab Debesai	Hamar IL	2007	1500m	4,05,31	X	
Sigurd Ruud Skjeseth	FIK Orion	1996	5000m	13,32,47		X
Sigve Tronslien Estensgård	FIK Ren-Eng	2004	100m	11,35	X	
Sjur Grung Thallaug	Moelven	2006	400m	46,73		X
Skjalg Kongssund	Moelven		Para			X
Sondre Matias Rudi	Moelven	2000	100m	10,75		X
Truls Engen Olsen	Løten	2003	Slegge	60,86	X	
Tshishimbi Nissi Kongolo	Søndre Land	2006	Lengde	6,49	X	
Ulrik Jåvoll Hagen	Brandbu	2008	1500m	3,51,28		X
Vegard O. Kyseth	Gausdal	2007	200m	22,15	X	

Kvinner					Team	Team Elite
Anna Emilia Zielinkiewicz	Lillehammer	1989	1500m	4,44,92	X	
Anna Helene B. Grønberg	Lillehammer	2007	1500m	4.47,25	X	
Anniken Årebrot	FIK Orion	2002	800m	2,07,83		X
Aurora Brennodden Venholen	Hamar IL	2008	Stav	3,11	X	
Bertine Lønrusten Midttun	Hamar IL	2009	Slegge	42,62	X	
Björg Pas	FIK Orion	2004	100m	12.86	X	
Eline Raddum Hvitsand	Søndre Land	2007	Spyd	41,25	X	
Elise Haug Karlsen	Lillehammer	2006	100m	13,20	X	
Emilie Flugsrud	Lillehammer	2008	1500m	4.51,49	X	
Eva Eklund	Raufoss	2010	200m	26,85	X	
Hedda Strand Nilsen	Raufoss	2000	400m hk	65,71	X	
Ida Saxegaard	Moelven	2009	100m	11,97		X
Ingrid Johanne Solheim	Fagernes	2005	400m	56,55		X
Julie Hasselgren Opsand	Hamar IL	2008	100m	13,05	X	
Liv Tone Heramb	Risberget IL	2000	5000m	17,32,30	X	
Lotta Flatum	Brandbu	2002	Diskos	52,67	X	
Maia Holm-Lombnæs	Lillehammer	2008	800m	4.56,20	X	
Mali Jåvoll Hagen	Brandbu	2007	3000m	11,04,66	X	
Malin Furuhaug	Lillehammer	2002	100m	11,55		X
Malin Hoelsveen	Raufoss	2005	800m	2.01,15		X
Maren Hansen-Møllerud Hauen	FIK Ren-Eng	1997	800m	2,13,64	X	
Maren Østerås	Hamar IL	2009	400m	61,10	X	
Maria Andersen-Hemstad	Hamar	2009	200m	24,33		X
Mia Evensen	FIK Orion	2002	Lengde	5,51	X	
Mia Prøsch Johnsen	Lillehammer	2005	200m	24,87		X
Selma Løchen Engdahl	FIK Orion	2001	1500m	4,11,78		X
Sunniva Bakkene Myhre	Fagernes	2005	Tresteg	10,74	X	
Tessa Philippaerts	Moelven IL	1992	200m	25,77	X	
Thea Engen Olsen	Løten	2005	Slegge	38.16	X	