

Norge / Norway: 2013 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 45-49 år / years**

pr. 31.12.2013 (oppdatert / updated 03.01.2014)

60m (M45-49)

7.98	+1,6	(1)	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Haugesund	22.07.2013
8.17	+1,5	(2)MS	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Drammen	22.09.2013

Manuelle tider / Handtiming:

8.3	-0,3	(1)	Roar Fjellet, Hamar IL	(66)	Brumunddal	30.05.2013
8.6		(1)	Magnus Kløften, Voss IL	(68)	Voss	08.05.2013

100m (M45-49)

12.09	+0,6	(4)MSD	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Oslo/Bi	25.07.2013
12.21	+0,6	(5)MSD	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Oslo/Bi	25.07.2013
12.29	+0,0	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	30.08.2013
12.53	+0,4	(1)	Magnus Kleppe, Gloppen FIL	(65)	Byrkjelo	09.08.2013
12.68	+1,7	(1)	Morten Trane, IL i BUL-Tromsø	(66)	Finnfjordbotn	01.06.2013
12.69	+0,6	(1)MS	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sandnes	24.09.2013
12.81	-0,7	(2)V	Roger Moen, Måndalen IL	(68)	Måndalen	14.09.2013
12.95	-1,4	(1)	Odd Geir Fagerli, Storfjord IL	(68)	Harstad	22.06.2013
12.95	-0,2	(4)MS	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Geithus	14.09.2013
13.02	+0,4	(3)	Roar Rudiløkken, Lillehammer IF	(66)	Byrkjelo	09.08.2013
		(10)				
13.02	-0,5	(1)	Geir Sjursen, BFG Bergen FIK	(65)	Fana	25.09.2013
13.21	+0,4	(5)	Geir Jonny Kaasen, IL Tyrving	(64)	Byrkjelo	09.08.2013
13.29	-0,7	(3)MS	Roar Fjellet, Hamar IL	(66)	Lillehammer	22.09.2013
14.13	-1,5	(1)	Magnus Kløften, Voss IL	(68)	Voss	05.06.2013
14.16	+0,7	(m)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	19.05.2013

Manuelle tider / Handtiming:

Medvind / Wind-assisted:

12.8	+2,4	(1)	Geir Jonny Kaasen, IL Tyrving	(64)	Ski	05.06.2013
13.3	+2,4	(2)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Ski	05.06.2013

200m (M45-49)

24.30	-0,2	(5)MSC	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Nadderud	14.06.2013
25.73	+1,8	(1)	Morten Trane, IL i BUL-Tromsø	(66)	Finnfjordbotn	02.06.2013
26.52	-1,4	(6)MSB	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sandnes	29.07.2013
26.58	-0,6	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Byrkjelo	10.08.2013
26.85	-0,6	(3)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Byrkjelo	10.08.2013
26.92	+0,0	(1)	Paal Sneve, Fagernes IL	(68)	Fagernes	10.07.2013
26.95	+0,0	(5)	Geir Jonny Kaasen, IL Tyrving	(64)	Moss	29.06.2013
27.27	+0,3	(1)	Joar Nyborg, Steinkjer FIK	(65)	Namsos	11.08.2013
27.77	-0,6	(5)	Kjell Olav Førde, Jølster IL	(66)	Byrkjelo	10.08.2013
28.58	-0,4	(1)	Magnus Kløften, Voss IL	(68)	Voss	29.05.2013
		(10)				
28.78	+0,0	(m)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Sp	01.06.2013

Medvind / Wind-assisted:

26.71	+2,8	(3)MS	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Geithus	15.09.2013
-------	------	-------	-----------------------	------	---------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

29.2	-1,1	(2)MS	Ottar Moum Larssen, Ullensaker/Kisa IL	(64)	Jessheim	30.05.2013
------	------	-------	--	------	----------	------------

Bedriftsklasse / Company class:

28.1	+0,1	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/St	21.08.2013
------	------	-----	----------------------------------	------	---------	------------

300m (M45-49)

38.32		(5)MS	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Oslo/Bi	19.09.2013
-------	--	-------	-------------------------	------	---------	------------

400m (M45-49)

53.69		(1)	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Moss	30.06.2013
57.99		(1)	Terje Egeland, Sandnes IL	(68)	Sandnes	08.06.2013
59.69		(3)MS	Joar Nyborg, Steinkjer FIK	(65)	Stjørdal	08.06.2013
60.84		(1)	Jostein Lie, BFG Bergen FIK	(66)	Fana	27.08.2013
61.47		(1)	Pål Villanger, Ask Friidrett	(65)	Ravnanger	21.08.2013
61.87		(5)	Svein Oskar Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(68)	Moss	30.06.2013
62.93		(2)MS	Petter Jacobsen, IL Skjalg	(67)	Stavanger/St	14.05.2013
63.25		(1)	Geir Jonny Kaasen, IL Tyrving	(64)	Byrkjelo	11.08.2013
64.54		(m)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	19.05.2013

600m (M45-49)

1:47.12	(2)MS	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Drammen	22.09.2013
1:52.9	(1)	Per Martin Furevik, Stord IL	(67)	Leirvik	23.09.2013

800m (M45-49)

2:03.15	(1)MS	Tor Morten Klingen, Namdal LK	(68)	Steinkjer	15.06.2013
2:11.7	(1)	Kimme Arnesen, IL Heming	(68)	Oslo/So	25.06.2013
2:11.83	(1)	Terje Egeland, Sandnes IL	(68)	Byrkjelo	10.08.2013
2:17.39	(1)	Jostein Lie, BFG Bergen FIK	(66)	Fana	03.09.2013
2:20.4	(1)40	Kjell Vidar Nordheim, Hattfjelldal IL	(67)	Vik i Helgeland	23.05.2013
2:24.40	(2)MS	Terje Bakke, Urædd Friidrett	(66)	Porsgrunn/Kj	22.05.2013
2:26.0	(1)	Frank Øines, Ullensaker/Kisa IL	(68)	Jessheim	28.09.2013
2:28.0	(1)	Werner Reinfjord, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	26.09.2013
2:28.2	(2)	Lars Petter Myhre, Ullensaker/Kisa IL	(64)	Jessheim	28.09.2013
2:28.90	(2)	Svein Oskar Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK (10)	(68)	Byrkjelo	10.08.2013

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2:28.6	(3)	Dag Frode Bjerke	(66)	Jessheim	28.09.2013
--------	-----	------------------	------	----------	------------

1000m (M45-49)

3:23.21	(1)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Hatland	10.08.2013
---------	-----	-------------------------	------	---------	------------

1500m (M45-49)

4:25.17	(2)	Kimme Arnesen, IL Heming	(68)	Moss	30.06.2013
4:27.52	(1)	Tor Morten Klingen, Namdal LK	(68)	Namsos	10.08.2013
4:35.38	(1)	Lars-Ivar Aarseth, Eikefjord IL	(65)	Byrkjelo	11.08.2013
4:40.10	(7)MS	Tord Thorshov, Ås IL	(68)	Ås	06.05.2013
4:42.6	(1)	Johan Venseth, Markabygda IL	(65)	Stjørdal	21.08.2013
4:47.01	(1)MS	Øystein Westlie, Askim IF	(66)	Askim	18.09.2013
4:53.16	(8)MS	Øivind Skare, Oslostudentenes IK	(65)	Oslo/Bi	23.09.2013
4:54.72	(1)	Bjørn Harald Bongom, IL Varegg	(67)	Indre Arna	08.09.2013
4:55.86	(3)	Svein Oskar Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(68)	Moss	30.06.2013
4:56.05	(1)	Ottar Moum Larssen, Ullensaker/Kisa IL (10)	(64)	Jessheim	06.06.2013
4:57.19	(9)MS	Tore Bolstad, Ås IL	(66)	Ås	06.05.2013
5:00.03	(2)	Nils Tore Sæterdal, IL Fri	(67)	Indre Arna	08.09.2013
5:03.73	(1)	Geir Inge Selte, Ringerike FIK	(67)	Hønefoss	11.09.2013
5:05.17	(10)MS	Knut Bjørn Stokke, Ås IL	(66)	Ås	06.05.2013
5:08.5	(3)MS	Werner Reinfjord, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	15.08.2013

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

4:57	(1)	Svein Magnar Eggesvik, Nordfjorden IL	(64)	Bodø	15.05.2013
------	-----	---------------------------------------	------	------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:01.6	(2)	Erik Robert Zimmermann, Skjelstadmark IL	(65)	Stjørdal	21.08.2013
5:02.38	(2)	Dag Frode Bjerke	(66)	Jessheim	06.06.2013

3000m (M45-49)

9:09.36	(16)MS	Terje Olsen, Byaasen SK	(67)	Trondheim/St	01.06.2013
9:30.27	(1)35	Tor Morten Klingen, Namdal LK	(68)	Overhalla	13.05.2013
10:09.12	(1)	Per Vidar Fjeld, Oppstad IL	(65)	Kongsvinger/Sk	21.08.2013
10:16.99	(1)	Helge Hafsås, Olden IL	(66)	Hyen	24.07.2013
10:25.30	(4)MS	Åsbjørn Ueland, Varhaug IL	(67)	Lye fjell	24.04.2013
11:15.1	(2)	Geir Arve Clausen, IL Dalebrand	(67)	Stjørdal	19.06.2013
11:19.41	(1)	Arve Sletten Hansen, FIL AKS-77	(64)	Knarvik	20.06.2013
11:20.56	(1)	Gustav Gudmestad, Undheim IL	(65)	Lye fjell	24.04.2013
11:21.03	(4)35	Andreas Vannebo, Spillum IL	(68)	Overhalla	13.05.2013

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

10:14	(1)	Svein Magnar Eggesvik, Nordfjorden IL	(64)	Bodø	22.05.2013
-------	-----	---------------------------------------	------	------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

11:07.6	(1)	Erik Robert Zimmermann, Skjelstadmark IL	(65)	Stjørdal	19.06.2013
---------	-----	--	------	----------	------------

Utenfor NFIF - og mangelfull tidtagning / Club outside NAA - and not exact timing:

11:18	(2)	Per Gaute Pettersen (Bodø)	(67)	Bodø	22.05.2013
-------	-----	----------------------------	------	------	------------

5000m (M45-49)

17:17.0	(1)	Tor Eiane, GTI	(67)	Stavanger/St	18.09.2013
17:18.26	(1)	Helge Hafås, Olden IL	(66)	Byrkjelo	29.09.2013
17:37.06	(1)	Per Vidar Fjeld, Oppstad IL	(65)	Kongsvinger/Sk	11.09.2013
17:48.04	(3)MS	Bernt Mushom, Lyngdal IL	(68)	Søgne	14.09.2013
18:09.98	(2)	Rune Nilsen, Raumnæs & Årnes IL	(68)	Moss	28.06.2013
18:45.87	(1)	Nils Tore Sæterdal, IL Fri	(67)	Indre Arna	30.09.2013
19:00.8	(2)	Steinar Lien, Oppegård IL	(64)	Ås	09.10.2013

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

18:08.6	(1)	Rolf Gran	(64)	Ås	09.10.2013
---------	-----	-----------	------	----	------------

10000m (M45-49)

32:06.44	(1)MS	Terje Olsen, Byaasen SK	(67)	Børse	11.08.2013
35:32.11	(1)	Helge Hafås, Olden IL	(66)	Byrkjelo	11.08.2013
36:28.84	(4)MS	Frank Tore Berntsens, Veldre Friidrett	(68)	Brumunddal	15.08.2013
37:36.62	(1)	Åsbjørn Ueland, Varhaug IL	(67)	Lyefjell	12.09.2013
37:38.13	(2)MS	Gisle Johnsen, Urædd Friidrett	(68)	Skien/Her	08.08.2013
38:33.26	(2)	Bjørn Harald Bongom, IL Vægg	(67)	Byrkjelo	11.08.2013
38:57.46	(9)MS	Pål Erik Langøigjelten, Hamar IL	(67)	Brumunddal	15.08.2013
39:06.77	(3)MS	Pål Rune Helgetveit, Gjerpen IF	(68)	Skien/Her	08.08.2013
41:29.8	(1)	Albert Anderssen, IL Express	(66)	Fevik	10.08.2013
41:36.89	(17)MS	Bjørn Grønvold, FIK Ren-Eng	(65)	Brumunddal	15.08.2013
		(10)			

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

38:02.03	(2)	Helge Løge, Bryne CK	(67)	Lyefjell	12.09.2013
38:54.19	(8)MS	Odd Erling Børstad, Feiringklubben	(67)	Brumunddal	14.08.2013

110m hekk / hurdles 99.1 cm (M45-49)

18.26	-0,4	(1)	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Byrkjelo	11.08.2013
19.25	-0,4	(2)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Byrkjelo	11.08.2013
21.96	-0,2	(m)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	20.05.2013

200m hekk / hurdles 76.2 cm (M45-49)

29.69	+0,9	(2)MS	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Oslo/Bi	19.09.2013
32.08	+1,6	(1)	Arne Reigstad, Osterøy IL	(67)	Hatland	22.09.2013
33.85	+0,9	(4)MS	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	19.09.2013

400m hekk / hurdles 91.4 cm (M45-49)

72.08		(1)	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Byrkjelo	10.08.2013
-------	--	-----	---------------------------------------	------	----------	------------

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm (M45-49)

11:37.86		(1)	Svein Oskar Nedregård, Spjelkavik og Omegn FIK	(68)	Moss	29.06.2013
----------	--	-----	--	------	------	------------

Høyde / High Jump (M45-49)

1.69		(1)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Byrkjelo	10.08.2013
1.50		(1)MS	Bård Hjulstad, Ekne IL	(68)	Sona	07.07.2013
1.40		(1)	Geir Lien, Ringerike FIK	(68)	Hønefoss	14.08.2013
1.37		(m)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	19.05.2013

Bedriftsklasse / Company class:

1.45		(1)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/St	21.08.2013
------	--	-----	----------------------------------	------	---------	------------

Stav / Pole Vault (M45-49)

2.10		(m)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	20.05.2013
------	--	-----	----------------------------------	------	---------	------------

Lengde / Long Jump (M45-49)

6.12	+1,7	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Moss	28.06.2013
5.64	+0,7	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	30.08.2013
5.60	+0,3	(2)	Magnus Kleppe, Gloppen FIL	(65)	Byrkjelo	09.08.2013
5.39	+0,8	(2)	Anders Høyer Berg, Oslostudentenes IK	(68)	Moss	28.06.2013
5.38	+0,0	(4)MS	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Kristiansand	19.06.2013
5.33	+0,5	(3)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Byrkjelo	09.08.2013
4.71	+0,0	(2)MS	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sola	03.09.2013
4.70	+0,2	(m)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Sp	01.06.2013
4.67	+0,3	(4)	Geir Jonny Kaasen, IL Tyrving	(64)	Byrkjelo	09.08.2013

Tresteg / Triple Jump (M45-49)

12.43	-0,8	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Moss	30.06.2013
11.64	+0,6	(1)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Søgne	06.08.2013
11.45	+1,6	(1)	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Hokksund	06.06.2013
9.76	-0,3	(2)MS	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	23.09.2013

Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)

14.54	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Moss	29.06.2013
12.70	(1)MS	Roar Hoff, Stjørdal FIK	(65)	Sona	07.07.2013
12.55	(3)MS	Thomas Rosvold, IK Tjalve	(67)	Oslo/Bi	29.08.2013
12.54	(m)MS	Stein Fossen, IL Fri	(68)	Bergen/Sk	18.05.2013
11.80	(2)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Notodden	28.09.2013
11.40	(2)M	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Knarvik	03.08.2013
11.29	(1)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Harstad	21.06.2013
11.05	(1)MS	Oddbjørn Svane, FIK Stein	(65)	Hammerfest	30.05.2013
10.75	(1)	Bjørn Eirik Olsen, Løten Friidrett	(65)	Brandbu	09.06.2013
10.75	(1)MS	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Haugesund	07.08.2013
(10)					
10.59	(1)MS	Marius Gannsen, GTI	(64)	Sandnes	24.09.2013
9.97	(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Fagernes	14.09.2013
9.79	(1)	Odd Geir Fagerli, Storfjord IL	(68)	Harstad	21.06.2013
9.68	(1)MS	Torbjørn Isene, IF Sturla	(65)	Drammen	14.05.2013
9.59	(1)	Bjørn Arne Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(68)	Oslo/St	11.09.2013
9.21	(1)	Odd Arne Støstad Marsteinstredet, IL Tyrving	(68)	Heggedal/Ka	22.08.2013
9.08	(1)MS	Tom Danielsen, Larvik T&IF	(66)	Larvik/Lo	04.09.2013
9.02	(1)	Joar Nyborg, Steinkjer FIK	(65)	Steinkjer	24.07.2013
9.02	(m)MS	Geir Lien, Ringerike FIK	(68)	Asker	29.09.2013
8.88	(2)V	Kurt Einar Voldseth, Måndalen IL	(66)	Måndalen	14.09.2013
(20)					

6.0 kg:

9.20	(1)	Johann Baptist Dormagen, IL Koll	(66)	Oslo/So	14.09.2013
------	-----	----------------------------------	------	---------	------------

5.5 kg:

12.43	(1)	Frank Morken, Voss IL	(68)	Voss	05.06.2013
-------	-----	-----------------------	------	------	------------

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M45-49)

48.96	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	18.06.2013
46.50	(3)MS	Thomas Rosvold, IK Tjalve	(67)	Oslo/So	28.09.2013
36.93	(1)MS	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Nadderud	14.06.2013
35.49	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	30.08.2013
35.29	(1)MS	Bjørn Arne Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(68)	Harstad	31.08.2013
34.98	(2)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Notodden	27.05.2013
34.75	(1)	Roar Hoff, Stjørdal FIK	(65)	Tønsås	23.07.2013
32.95	(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Fagernes	14.09.2013
32.54	(3)MS	Stein Fossen, IL Fri	(68)	Bergen/Sk	27.04.2013
32.16	(2)	Ole Johan Heir, IF Torodd	(68)	Byrkjelo	10.08.2013
(10)					
31.36	(5)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Skellefteå, SWE	13.07.2013
30.00	(1)F	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	27.04.2013
28.14	(1)	Morten Trane, IL i BUL-Tromsø	(66)	Harstad	22.06.2013
27.14	(4)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Byrkjelo	10.08.2013
26.06	(5)	Roar Rudiløkken, Lillehammer IF	(66)	Byrkjelo	10.08.2013
25.42	(1)	Geir Lien, Ringerike FIK	(68)	Hønefoss	16.09.2013
24.76	(2)MS	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Oslo/La	26.09.2013
24.56	(1)	Jostein Lie, BFG Bergen FIK	(66)	Fana	20.08.2013
23.88	(1)	Joar Nyborg, Steinkjer FIK	(65)	Steinkjer	24.07.2013
22.22	(2)	Bjørge Pedersen, IL Gular	(64)	Indre Arna	07.09.2013
(20)					

Bedriftsklasse / Company class:

35.39	(1)	Bjørn Arne Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(68)	Oslo/St	21.08.2013
-------	-----	--	------	---------	------------

1.5 kg:

36.94	(1)	Frank Morken, Voss IL	(68)	Voss	18.09.2013
-------	-----	-----------------------	------	------	------------

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M45-49)

47.17	(1)MS	Tore Vaagen, Fræna FIK	(66)	Molde/Da	13.08.2013
44.16	(2)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Moss	28.06.2013
41.68	(3)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Løten	26.09.2013
39.08	(1)	Stein Fossen, IL Fri	(68)	Bergen/Sk	26.10.2013
37.12	(1)MS	Ole Johan Heir, IF Torodd	(68)	Oslo/St	21.08.2013
34.63	(1)MS	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Haugesund	26.09.2013
33.90	(1)MS	Jon Olav Bjørhusdal, Sandnes IL	(68)	Trondheim/St	30.05.2013
31.72	(1)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	13.08.2013
30.34	(2)	Geir Lien, Ringerike FIK	(68)	Hønefoss	16.09.2013
28.02	(4)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Skellefteå, SWE	13.07.2013
(10)					
27.33	(m)MS	Bjørn Arne Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(68)	Asker	29.09.2013
26.78	(2)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Notodden	27.05.2013

6.0 kg:

21.74	(1)	Leif Martin Jacobsen, Hannevikas IL	(66)	Vågsbygd	16.10.2013
-------	-----	-------------------------------------	------	----------	------------

Spyd / Javelin Throw 800 g (M45-49)

55.21	(1)MS	Bjørn Arne Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(68)	Harstad	31.08.2013
51.39	(m)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Moss	30.06.2013
49.81	(3)F42	Runar Steinstad, IL Runar	(67)	Vénissieux, FRA	25.07.2013
46.78	(1)	Marius Gannsen, GTI	(64)	Stavanger/St	19.06.2013
37.58	(2)	Jørn Olav Løset, Dalsbygd IL	(65)	Byrkjelo	11.08.2013
35.80	(m)MS	Stein Fossen, IL Fri	(68)	Bergen/Sk	18.05.2013
35.10	(m)MS	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	18.05.2013
34.83	(2)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Narvik	15.06.2013
33.89	(m)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Moss	30.06.2013
32.16	(1)	Odd Arne Støstad Marsteinstredet, IL Tyrving (10)	(68)	Nadderud	12.10.2013
31.23	(1)	Joar Nyborg, Steinkjer FIK	(65)	Namsos	11.08.2013
30.91	(1)	Sigbjørn Nesheim, Haugesund IL	(66)	Stavanger/St	26.06.2013

600 g:

47.00	(1)	Marius Gannsen, GTI	(64)	Sandnes	21.09.2013
-------	-----	---------------------	------	---------	------------

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M45-49)

16.25	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	23.05.2013
13.58	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Byrkjelo	11.08.2013
13.53	(1)MS	Stein Fossen, IL Fri	(68)	Knarvik	25.04.2013
10.22	(2)MS	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	18.05.2013
9.95	(3)	Ole Johan Heir, IF Torodd	(68)	Byrkjelo	11.08.2013
9.79	(2)	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Haugesund	02.03.2013
8.94	(m)MS	Bjørn Arne Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL	(68)	Asker	29.09.2013
8.58	(m)MS	Geir Lien, Ringerike FIK	(68)	Asker	29.09.2013
8.26	(m)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Tønsberg	27.04.2013

11.34 kg:

8.38	(1)	Leif Martin Jacobsen, Hannevikas IL	(66)	Vågsbygd	16.10.2013
------	-----	-------------------------------------	------	----------	------------

Supervekt / Super Weight Throw 25.4 kg (M45-49)

8.88	(1)	Stein Fossen, IL Fri	(68)	Bergen/Sk	20.04.2013
6.65	(1)F	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	07.05.2013

5-kamp / Pentathlon (M45-49)

2085	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Sp	01.06.2013
	ΣW=0,2	(4.70-26.15-28.78-19.28-5:40.51) / +0,2 / +0,0			

10-kamp / Decathlon (M45-49)

3841	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Bi	19-20.05.2013
	ΣW=0,9	(14.16-4.33-7.53-1.37-64.54/21.96-24.66-2.10-23.99-5:54.89) / +0,7 / +0,4 / -0,2			

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M45-49)

4337	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK (43.61-14.17-47.40-51.39-15.53)	(66)	Moss	30.06.2013
3231	(1)	Stein Fossen, IL Fri (36.09-12.54-31.65-35.80-13.06)	(68)	Bergen/Sk	18.05.2013
3001	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL (39.86-9.81-31.86-31.17-12.55)	(64)	Knarvik	03.08.2013
2760	(2)MS	Bjørn Arne Kristiansen, Ullensaker/Kisa IL (27.33- 9.51-28.43-51.85-8.94)	(68)	Asker	29.09.2013
2632	(3)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL (29.65-11.40-29.19-33.50-8.76)	(67)	Knarvik	03.08.2013
2387	(1)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett (24.16-10.94-31.74-25.69-8.25)	(66)	Notodden	16.09.2013
2229	(3)MS	Geir Lien, Ringerike FIK (29.31-9.02-24.71-27.25-8.58)	(68)	Asker	29.09.2013

Alternativt resultat / Alternative result:

3138	(1)	Stein Fossen, IL Fri (36.90-11.78-30.91-35.31-12.65)	(68)	Bergen/Sk	27.04.2013
3106	(1)	Stein Fossen, IL Fri (37.47-11.05-30.72-34.33-13.13)	(68)	Bergen/Sk	05.10.2013
3068	(1)	Stein Fossen, IL Fri (38.05-11.32-30.42-30.12-13.25)	(68)	Bergen/Sk	12.10.2013
3025	(1)	Stein Fossen, IL Fri (34.76-11.94-27.48-33.03-13.25)	(68)	Bergen/Sk	20.04.2013
2924	(3)	Arild Greger Ro, Fagernes IL (37.47-9.62-30.57-33.89-12.13)	(64)	Moss	30.06.2013
2551	(2)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL (22.67-10.86-29.21-35.10-9.84)	(67)	Bergen/Sk	18.05.2013
2287	(1)	Roar Uglem, Snøgg Friidrett (25.21-10.54-28.29-25.13-8.26)	(66)	Tønsberg	27.04.2013