

Team Innlandet Sparebank1 Østlandet 2025-26

Krav NM senior og krav NM junior

U20 (født 2007 eller senere for 2026-resultater, født 2006 eller senere for 2025-resultater). U23 (født 2004 eller senere for 2026-resultater, født 2003 eller senere for 2025-resultater). Kravene må være oppnådd i 2025 eller 2026.

Team Elite: 950 poeng på internasjonal poengtabell . Team: NM senior-krav eller NM jr U20/U23.

	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	
Aksel Stavik Moshagen	Søndre Land IL	2008	Spyd	47,07	X	
Alexander Løvik Nyheim	Moelven IL	1996	200m	22,57	X	
Anders Kvesetberget	Moelven IL	2002	200m	22,39	X	
Andreas Grimerud	Moelven IL	2003	400m	46,22		X
Anthony Smith	Moelven IL	2003	100m	11,11	X	
August Hemstad	Moelven IL	2002	100m	10,96	X	
Didrik Bråten	Raufoss IL	2002	200m	21,73		X
Elias Tveitane Furuseth	Moelven IL	2007	400m	52,31	X	
Elmer Mulleri Skalle	Lillehammer IF	1992	1500m	3.56,33	X	
Emil Lukassen Tårneby	Løten Friidrett	2003	Slegge	54,21	X	
Even Brøndbo Dahl	FIK Orion	1994	5000m	14.10,65		X
Fredrik Sveen Schonhowd	Moelven IL	2003	100m	10,98	X	
Geir Endre Rogn	Fjellblom IL	1981	3000m	8.29,84	X	
Henrik Melbø-Hammershaug	Lillehammer IF	2007	100m	11,47	X	
Håvard Bentsdal Ingvaldsen	Moelven IL	2002	400m	45,33		X
Jens Kristian Lunde	Lillehammer IF	2008	3000m	9.14,88	X	
Johannes Eiksund	Moelven IL	2003	100m	11,17	X	
Jørgen Evensen Lund	Raufoss IL	2003	100m	11,46	X	
Kristoffer Petersen Skonnord	Lillehammer IF	1993	3000m hind	8.51,86		X
Lars Heggen	Brandbu IF	2005	3000m	8.37,41	X	
Lars Kongssund	Moelven IL	2004	800m	1.53,54	X	
Lasse Strijbos	Gjøvik FK	2007	Kule	12,71	X	
Magnus Nergård Antonsen	Hamar IL	2006	Slegge	42,56	X	
Marius Haugen Strandhaug	Lillehammer IF	2003	5000m	15.35,33	X	
Markus Kristoffer Jacobsen	Hamar IL	2001	1500m	3.48,13		X
Markus Westhagen	Brandbu IF	2002	800m	1.48,14		X
Martin Holtet	Kongsvinger IL	2007	1500m	4.07,61	X	
Mathias Hoelsveen	Raufoss IL	2005	800m	1.53,96	X	
Nikolai Stavik Moshagen	Søndre Land IL	2005	Mangek.			X
Noah Aleksander Bakken Hesla	Søndre Land IL	2007	Spyd	53,57	X	
Petter Johansen	Lillehammer IF	1998	10000m	29.10,11		X
San Miguel Olsen	Brandbu IF	2009	100m	11,28	X	
Sander Ekeberg	FIK Orion	2006	400m	52,27	X	
Siem Mengisteab Debesai	FIK Orion	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	11,46	X	
Sjur Grung Thallaug	Moelven IL	2006	400m	46,73		X
Skjalg Kongssund	Moelven IL	2006	1500m (Para)	4.13,26		X

Sondre Matias Rudi	Moelven IL	2000	100m	10,74		X
Truls Engen Olsen	Løten Friidrett	2003	Slegge	66,03		X
Tshishimbi Nissi Kongolo	Søndre Land IL	2006	Lengde	6,99	X	
Ulrik Jåvoll Hagen	Brandbu IF	2008	3000mH	8.46,45		X
Vegard Kyseth	Gausdal FIK	2007	200m	22,15	X	

Kvinner					Team	Team Elite
Agnes Østerås	Hamar IL	2011	800m	2.17,79	X	
Anna Emilia Zielinkiewicz	Lillehammer IF	1989	1500m	4.44,92	X	
Anna Helene Brendstuen Grønberg	Lillehammer IF	2007	1500m	5.01,82	X	
Anniken Årebrot	FIK Orion	2002	800m	2.07,83		X
Aurora Brennodden Venholen	Hamar IL	2008	Stav	3,30	X	
Bertine Lønrusten Midttun	Hamar IL	2009	Slegge	49,97	X	
Edel Agnete Glomsås-Eide	Søndre Land IL	2009	800m	2.23,39	X	
Eira Coppens	Lillehammer IF	2006	3000m	10.58,45	X	
Eline Raddum Hvitsand	Søndre Land IL	2007	Spyd	41,25	X	
Elise Haug Karlsen	Lillehammer IF	2006	100m	13,20	X	
Emilie Flugsrud	Lillehammer IF	2008	1500m	4.59,58	X	
Eva Eklund	Raufoss IL	2010	400m	1.00,79	X	
Ida Saxegaard	Moelven IL	2009	200m	24,23		X
Ingrid Johanne Solheim	Fagernes IL	2005	800m	2.11,24		X
Julie Hasselgren Opsand	Hamar IL	2008	400m	57,35	X	
Liv Tone Heramb	Risberget IL	2000	5000m	17.32,30	X	
Lotta Flatum	Brandbu IF	2002	Diskos	52,67	X	
Maggie Clare Hveem	Gjøvik FK	2008	Stav	2,92	X	
Mali Jåvoll Hagen	Brandbu IF	2007	3000m	11.04,66	X	
Malin Furuhaug	Lillehammer IF	2002	100m	11,54		X
Malin Hoelsveen	Raufoss IL	2005	800m	2.01,95		X
Maren Hansen-Møllerud Hauen	FIK Ren-Eng	1997	800m	2,14,95	X	
Maren Østerås	Hamar IL	2009	800m	2.18,75	X	
Maria Andersen-Hemstad	Hamar IL	2009	200m	24,33		X
Marte Kjøren	Lillehammer IF	1990	5 km gate	17.57	X	
Mia Evensen	FIK Orion	2002	Lengde	5,51	X	
Mia Prösch Johnsen	Lillehammer IF	2005	200m	24,84		X
Nora Duvaland	Gjøvik	2001	10km gate	37.21	X	
Selma Løchen Engdahl	FIK Orion	2001	1500m	4.10,36		X
Tessa Philippaerts	Moelven IL	1992	400m	57,23	X	
Thea Engen Olsen	Løten Friidrett	2005	Slegge	38,98	X	