

M22		78			
60m E					
6.92	Jonas Halonen	IL Tyrving		Ulsteinvik	04.02.2017
7.03	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Haugesund	02.02.2019
7.04	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK		Askim	10.02.1991
7.08	Patrick Bifuko	IL Tyrving		Rud	27.02.2018
7.10	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Ulsteinvik	02.03.2019
7.21	Magne Skovli	IL Tyrving		Stange	14.02.2004
7.26	Knut Midttun	IL Tyrving		Drammen	27.01.1990
7.34	Hans Petter Andersen	Sørum IL		Oslo/Ek	23.01.1988
7.42	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørum Friidrett		Drammen	24.02.1990
7.45	Martin Syvertsen	Ullensaker/Kisa IL		Rud	08.03.2014
7.50	Danny Sanchez	Minerva		Askim	31.01.1999
7.56	Pak Ling Li	Lørenskog FIL		Drammen	13.02.2010
7.61	Sondre Høyland	IL Tyrving		Rud	01.02.2020
7.66	John Ivar Klever	Asker Skiklubb		Drammen	26.01.1997

60m M					
7.2	Øyvind Søgaard	Minerva		Oslo/Ek	19.01.1985
7.3	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving		Göteborg, SWE	13.03.1966

100m E					
11.60	Knut Midttun	IL Tyrving		Drammen	27.01.1990
11.69	Øystein Iversen	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	29.01.1995
11.92	Danny Sanchez	Minerva		Drammen	14.02.1999
12.15	Pak Ling Li	Lørenskog FIL		Drammen	14.02.2010

100m M					
11.5	Per Erik Bernts	Minerva		Drammen	26.01.1980

M22		79			
200m E					
21.75	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL		Rud	15.02.2015
22.02	Jonas Halonen	IL Tyrving		Rud	12.02.2017
22.43	Markus Nikolai Berner	IL Tyreving		Ulsteinvik	03.03.2019
22.53	Lars Jahr Røine	Minerva		Stange	19.02.2006
22.75	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Rud	09.02.2019
22.84	Kim Kamanzi	IL Tyrving		Rud	12.02.2023
22.94	Patrick Bifugo	IL Tyrving		Rud	27.02.2018
23.35	Tdeo Griffin Halvorsen	IL Tyrving		Rud	09.02.2019
23.45	Martin Lundemo	Ullensaker/Kisa IL		Rud	09.02.2014
23.95	Øystein Iversen	Ullensaker/Kisa IL		Stange	15.01.1995
24.60	Danny Sanchez	Minerva		Stange	06.02.1999
24.77	Stig Ketil Andersen	IL Tyrving		Stange	17.03.2002
24.86	Sondre Opaker Øines	Ullensaker/Kisa IL		Rud	03.02.2018

300m E					
35.43	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Hvam	26.01.2019

400m E					
48.37	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Bergen/Le	31.01.2015
49.14	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL		Steinkjer	07.02.2015
49.53	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Haugesund	02.02.2019
50.52	Lars Jahr Røine	Minerva		Stange	28.01.2006
51.03	Eyvind Solbu	Ås IL		Stange	15.01.1994
51.39	Kaare Tømte	Sørum IL		Oslo/Ek	25.01.1987
51.39	Eivind Drabløs	IL Tyrving		Rud	25.02.2015
51.64	Kim Kamanzi	IL Tyrving		Rud	11.02.2023
51.68	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/Ek	12.03.1983
51.84	Bjørn Berre	Minerva		Oslo/Ek	12.03.1983
51.96	Atle Lunn	Minerva		Oslo/Ek	03.02.1991
52.87	Martin Lundemo	Ullensaker/Kisa IL		Rud	07.03.2014

600m					
1:25.27	Øystein Kværner-Svendsen	IL Tyrving		Stange	18.03.2006
1:28.32	Lars Jahr Røine	Minerva		Oslo/Ek	02.12.2006
1:29.02	Jørgen Bjørtomt	Lørenskog FIL		Rud	30.11.2019
1:29.82	Jonas Krossøy	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	14.01.2017

M22		80			
800m E					
1:48.90	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Haugesund	03.02.2019
1:49.50	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Växjö, SWE	09.02.2013
1:49.77	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Gent, BEL	07.02.2015
1:52.1	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	21.01.1984
1:53.18	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Stange	23.02.2003
1:53.20	Tor Øyvind Ødegård	Minerva		Oslo/Ek	02.02.1991
1:53.43	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Ulsteinvik	27.01.2018
1:53.45	Eyvind Solbu	Ås IL		Stange	30.01.1994
1:54.79	Terje Johnsen	Minerva		Oslo/Ek	24.01.1987
1:55.79	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Rud	09.02.2014
1:57.9	Baard Akre	Ås IL		Oslo/Ek	28.03.1987
1:58.20	Inge Kolstad	Asker Skiklubb		Drammen	15.01.1983

1000m					
2:23.11	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		Rud	13.02.2021

1000m Overlang bane					
2:48.19	Petter Gulliksen	IL Tyrving		Brooking, USA	13.02.2015

1500m					
3:48.3	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Ek	28.02.1976
3:50.8	Thor Sandness	Minerva		Drammen	11.02.1979
3:58.4	Igor Kristensen	Minerva		Oslo/Ek	12.03.1983
3:59.70	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	25.01.2020
3:59.8	Geir Forsberg	Minerva		Drammen	26.01.1980
4:00.9	Kyrre Kvelstad	Minerva		Oslo/Ek	03.02.1985
4:00.56	Terje Johnsen	Minerva		Askim	01.02.1987
4:02.59	Lasse Blom	Ås IL		Stange	30.01.2005
4:04.2	Ronny Nordli	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Ek	27.02.1988
4:05.6	Johannes Alne	Ås IL		Oslo/Ek	08.03.1997
4:05.9	Geir Lien	Sørum IL		Oslo/Ek	18.02.1989
4:15.03	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving		Drammen	08.02.2004
4:15.94	Steinar Gjønnnes	IL Tyrving		Rud	05.03.2016

M22		81			
3000m					
8:08.06	Rune Løchting	Minerva		Stockholm, SWE	19.02.1984
8:15.7	John Halvorsen	Minerva		Hamilton, CAN	15.01.1988
8:18.20	Jonas Legernes	IL Tyrving		Demsey, USA	23.02.2013
8:43.12	Robin Emil Kronkvist	Ullensaker/Kisa IL		Rud	12.02.2022
8:50.6	Torgeir Risnes	Ski IL		Skien	22.02.1970
8:56.00	Martin Kjäll Ohlsson	Ås IL		Stange	06.02.2000
9:02.3	John Håkon Vold	Ås IL		Oslo/Ek	15.02.1986
9:24.10	Steinar Gjønnnes	IL Tyrving		Rud	06.02.2016
10:14.09	Jan Billy Aas	Ås IL		Oslo/Ek	17.01.2004

3000m Overlang bane 307m					
8:18.20	Jonas Legernes	IL Tyrving		Seattle, USA	23.03.2013

55m hekk 106.7 E					
8.20	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Fort Worth, USA	16.02.1995

60m hekk 106.7 E					
8.59	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	25.02.1990
8.59	Atle Guttormsen	Ski IL		Askim	05.02.1994
8.67	Geirmund Holsen	Minerva		Oslo/Ek	08.02.1986
8.71	Jostein Salemonsens	Ullensaker/Kisa IL		Stange	12.02.1995
8.96	Gunnar Ensrud	Ski IL		Drammen	26.01.1992
8.98	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen	24.02.1991
9.09	Trond Høyby	Ski IL		Stange	05.03.1995
9.17	Morten Haave	IL Tyrving		Drammen	01.02.2008
9.40	Sondre Høyland	IL Tyrving		Rud	02.02.2020

60m hekk 106.7 E					
8.8	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Oslo/Ek	11.02.1978
9.9	Odd Jarl Pedersen	IL Tyrving		Göteborg, SWE	13.03.1966

110m hekk 106.7 E					
15.76	Geirmund Holsen	Minerva		Drammen	26.01.1986

110m hekk 106.7 M					
15.4	Geir Kaspersen	Minerva		Drammen	28.01.1979
15.7	Geirmund Holsen	Minerva		Drammen	26.01.1986

M22		82		
Høyde				
2.15	Jan Langøy	Minerva	Oslo/Ek	12.02.1983
2.01	Frederik Jahr	IL Tyrving	Leverkusen, GER	20.01.2013
2.00	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	Drammen	15.01.1983
2.00	Frode Gran	Fossum IF	Oslo/Ek	19.01.1985
1.96	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	21.03.1971
1.95	Marius Sagen	Asker Skiklubb	FortWorth, USA	16.02.1995
1.92	Trond Høiby	Ski IL	Stange	04.03.1995
1.90	Øyvind Sandaker	Aurskog-Høland FIL	Moss	27.02.1972
1.87	Svein Lauritsen	IL Tyrving	Oslo/Hu	05.03.1966
1.86	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørumsdalen Friidrett	Drammen	24.02.1990
1.85	Kjell Hanssen	Minerva	Drammen	28.01.1979

Høyde uten tilløp				
1.73	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	15.04.2012
1.72	Morten Haave	IL Tyrving	Stange	17.02.2008
1.68	Jan Langøy	Minerva	Oslo/Fu	13.03.1983
1.61	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Tu	22.03.1968
1.60	John Dahl	Nesodden IF	Kolbotn/In	19.03.1977
1.60	Frederik Jahr	IL Tyrving	Haugesund	02.02.2013
1.56	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Kolbotn/In	08.03.1986
1.55	Øivind Løes	Nesodden IF	Ski	24.02.1968
1.55	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Ås	16.03.1991
1.55	Sondre Høyland	IL Tyrving	Rud	01.02.2020
1.54	Erik Odd Espelien	IL Tyrving	Oslo/Tu	14.02.1960
1.53	Stig Selberg	Ski IL	Kolbotn/In	19.03.1994
1.51	Fritz Farup	Norges Landbrukshøgskole	Oslo/Ri	07.04.1933
1.50	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Sandvika/Va	26.03.1966
1.50	Jon Bergstrøm	Befalsskole Kystarteliet	Oscarsborg	13.03.1967
1.50	Per Einar Arnstad	Ski IL	Ski	04.03.1980
1.50	Anders Often	Ås IL	Ås	11.02.1981
1.50	Knut Granlund	Holstad IL	Vestby	23.02.1981

Høyde uten tilløp utendørs				
1.58	Kristoffer Rødvei	IL Tyrving	Nadderud	10.08.2011

M22		83		
Stav				
5.01	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	Ithacha, USA	29.01.2022
4.20	Oddvar Hårde	IL Tyrving	Askim	26.01.1991
4.00	Trond Høiby	Ski IL	Stange	05.03.1995
3.70	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Drammen	24.02.1991
3.60	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørumsfjord	Drammen	25.02.1990
3.40	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	Lillestrøm	05.07.1970

Lengde				
7.30	Pål Sæther	Follo FIK	Stange	30.01.1994
7.25	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Steinkjer	04.03.2012
6.82	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørumsfjord	Drammen	24.02.1990
6.70	Terje Grime	Minerva	Hamar	07.02.1981
6.41	Arve Lund	Minerva	Drammen	11.02.1979
6.15	Ole Jørgen Engen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	24.01.1972
6.10	Rune Torstensen	Ski IL	Ski/Ih	10.02.1979

Lengde uten tilløp				
3.31	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	29.04.2012
3.25	Per Stavem	Stabæk IF	Sarpsborg	14.03.1948
3.24	Marten Haave	IL Tyrving	Stange	17.02.2008
3.23	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Be	22.03.1968
3.22	Fritz Farup	Norges Landbrukshøgsk	Oslo/Ri	07.04.1933
3.16	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Ås/Un	17.03.1972
3.13	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Kolbotn/In	22.02.1987
3.12	Sondre Høyland	IL Tyrving	Rud	02.02.2020
3.10	Harald Sverre Breivik	Fossum IF	Sandnes	10.03.1971
3.09	Øyvind Løes	Nesodden IF	Ås	02.02.1968
3.05	Stig Selberg	Ski IL	Kolbotn/In	19.03.1994

Lengde uten tilløp utendørs				
3.12	Kristoffer Rødvei	IL Tyrving	Nadderud	10.08.2011

Tresteg				
14.04	Roar Frisvold	Minerva	Oslo/Ek	29.02.1976
12.88	Morten Haave	IL Tyrving	Drammen	01.02.2008

Tresteg uten tilløp				
9.33	Morten Haave	IL Tyrving	Haslum/Gj	12.03.2008

8.77	Daniel Lømsland	Norges Landbrukshøgskole	Ås/NLH	15.02.1933
8.20	Åsmund Tveter	Raumnes & Årnes IL	Årnes/Dr	20.04.1946

M22		84		
Kule 7.26				
17.20	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	FortWorth, USA	17.02.1990
15.62	Johnny Børresen	Minerva	Oslo/Ek	02.02.1980
15.39	Espen Sagen	Asker Skiklubb	Heggedal/He	19.04.1994
14.34	Sondre Høyland	IL Tyrving	Rud	01.02.2020
13.95	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Hu	02.03.1968
13.79	Marius Sagen	Asker Skiklubb	FortWorth, USA	18.02.1995
13.45	Dagfinn Reium	IL Tyrving	Skien	09.02.1969
12.86	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Drammen	22.02.1986
12.64	Oddvar Hårde	IL Tyrving	Oslo/Ek	19.01.1991
12.59	Torgeir Heiland Sørensen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	08.02.1971
12.25	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski/Ih	10.02.1979
12.07	Trond Høiby	Ski IL	Stange	04.03.1995

Vekt 15.88				
22.94	Tore Johnsen	Minerva	El Paso, USA	05.03.1983

M21		85			
60m E					
6.83	Jonas Halonen	IL Tyrving		Rud	05.03.2016
6.90	Ivar Koppen	IL Tyrving		Rud	18.01.2020
7.07	Magne Skovli	IL Tyrving		Göteborg,SWE	09.02.1003
7.10	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Rud	10.02.2018
7.15	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving		Rud	12.02.2022
7.16	Sebastian Perez Guillen	IL Tyrving		Steinkjer	10.03.2018
7.19	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	19.02.1995
7.19	Tobias Windjusveen	IL Tyrving		Rud	16.01.2020
7.22	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL		Rud	18.01.2020
7.26	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Stange	21.02.1993
7.33	Espen Øien	Ski IL		Askim	31.01.1987
7.36	Kenneth Nielsen	Minerva		Oslo/Ek	19.01.1991
7.36	Pål Sæther	Follo FIK		Stange	21.02.1993
7.36	Øystein Iversen	Ullensaker/Kisa IL		Stange	18.03.1995
7.36	Rune Berger	IL Tyrving		Drammen	20.01.2002
7.37	Kim Kamanzi	IL Tyrving		Steinkjer	05.03.2022
7.39	Øyvind Søgaaard	Minerva		Stange	18.02.1984

60m M					
7.0	Bjørn Holthe	Minerva		Oslo/Ek	02.02.1974
7.1	Espen Øien	Ski IL		Oslo/Ek	03.01.1987
7.3	Erik Graff-Wang	Fossum IF		Oslo/Ek	19.01.1985

100m E					
11.57	Rune Berger	IL Tyrving		Drammen	19.01.2002
11.59	Øyvind Søgaaard	Minerva		Drammen	12.02.1984
11.84	Erik Graff-Wang	Fossum IF		Drammen	12.01.1985
12.10	Danny Sanchez	Minerva		Drammen	24.01.1998

100m M					
11.1	Petter Bogsti	Nesøya IL		Drammen	26.01.1980
11.5	Per Erik Bernts	Minerva		Drammen	28.01.1979
11.5	Øyvind Søgaaard	Minerva		Drammen	12.02.1984

M21		86			
200m E					
21.99	Jonas Halonen	IL Tyrving		Steinkjer	28.02.2016
21.99	Sebastian Perez	IL Tyrving		Steinkjer	11.03.2018
22.16	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving		Rud	13.02.2022
22.18	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Rud	20.01.2018
22.20	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Steinkjer	11.03.2018
22.36	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving		Rud	18.01.2020
22.73	Kim Kamanzi	IL Tyrving		Rud	13.02.2022
22.99	Lars Jahr Røine	Minerva		Stange	30.01.2005
23.08	Einar Rye	IL Tyrving		Steinkjer	06.03.2022
23.46	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	10.03.2013
23.55	Frank Ove Almaas	Oppegård IL		Oslo/Ek	03.02.1990
23.72	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Stange	17.03.2002
23.82	Øyvind Søgaard	Minerva		Stockholm,SWE	18.02.1984
23.87	Jasper Buitink	Follo FIK		Stange	30.01.1994
24.57	Martin Syvertsen	Ullensaker/Kisa IL		Stange	20.01.2013
24.70	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Stange	17.03.2002

200m M					
23.3	Øyvind Søgaard	Minerva		Oslo/Ek	21.01.1984

400m E					
49.69	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL		Rud	08.02.2020
49.79	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving		Rud	18.01.2020
50.43	Kenneth Nielsen	Minerva		Oslo/Ek	02.02.1991
50.62	Lars Jahr Røine	Minerva		Stange	12.02.2005
50.80	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Rud	12.02.2022
51.00	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	08.03.2013
51.10	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Rud	10.02.2018
51.82	Eivind Drabløs	IL Tyrving		Stange	01.02.2014
51.92	Øyvind Søgaard	Minerva		Stockholm, SWE	18.02.1984
52.08	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Steinkjer	09.03.2018
54.07	Martin Syvertsen	Ullensaker/Kisa IL		Stange	19.01.2013
54.54	Jostein Steffensen	Ullensaker/Kisa IL		Rud	11.02.2017

400m M					
---------------	--	--	--	--	--

50.3	Geirmund Holsen	Minerva		Oslo/Ek	02.02.1985
------	-----------------	---------	--	---------	------------

M21		87			
600m					
1:19.37	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Stange	22.03.2014
1:19.64	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Stange	17.03.2012
1:22.60	Hauk Are Fjeld	Ullensaker/Kisa IL		Rud	05.12.2015
1:26.5	Egil Bråthe	Ås IL		Moss	01.03.1971
1:30.22	Sebastian Selbekk	IL Tyrving		Rud	08.03.2014
1:30.95	Steinar Gjønnnes	IL Tyrving		Rud	05.12.2015

800m					
1:49.64	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		Helsingfors, FIN	09.02.2020
1:51.92	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	11.02.2012
1:53.68	Eyvind Solbu	Ås IL		Stange	30.01.1993
1:53.4	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/Ek	19.02.1977
1:53.4	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	22.01.1983
1:55.19	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Ulsteinvik	05.02.2017
1:55.46	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Trondheim/Ra	14.12.2012
1:56.64	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Stange	17.03.2002
1:56.7	Ole Tom Anderdahl	Minerva		Drammen	11.02.1984
1:57.10	Terje Johnsen	Minerva		Falun, SWE	12.01.1986
1:57.78	Hauk Are Fjeld	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	08.02.2015
1:59.7	Dag Nordsveen	Minerva		Drammen	11.02.1979
1:59.97	Øystein Svendsen	IL Tyrving		Stange	13.02.2005
2:00.20	Sverre-Magnus Huse	IL Tyrving		Stange	11.02.2007
2:01.91	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Stange	17.03.2002
2:02.34	Trond Steinar Gjønnnes	IL Tyrving		Rud	13.02.2015
2:02.28	Petter Rød Gulliksen	IL Tyrving		Markuto, USA	15.02.2014
2:02.77	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	09.03.2013
2:02.89	Jostein Steffensen	Ullensaker/Kisa IL		Rud	12.02.2017
2:04.45	Sebastian Selbekk	IL Tyrving		Rud	09.02.2014

2:07.56	Nani Kula	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	23.02.2022
---------	-----------	--------------------	--	------	------------

M21		88			
1000m					
2:36.27	Petter Rød Gulliksen	IL Tyrving		Bomudji, USA	28.02.2014

1500m					
3:50.54	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Ulsteinvik	04.02.2017
3:55.20	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	11.02.2012
3:57.7	Ole Bjørgum	Minerva		Drammen	11.02.1979
3:58.5	Geir Forsberg	Minerva		Drammen	28.01.1979
3:58.7	John Halvorsen	Minerva		Ottawa, CAN	10.01.1987
3:58.73	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Växjö, SWE	09.02.2013
3:59.1	Håkon Tveten	Minerva		Oslo/Ek	02.02.1980
3:59.34	Kyrre Kvelstad	Minerva		Stockholm, SWE	10.02.1984
4:04.1	Ole Tom Anderdahl	Minerva		Oslo/Ek	03.03.1984
4:08.75	Sverre-Magne Huse	Ås IL		Stange	10.02.2007
4:10.08	Thomas Bruusgaard Høgseth	IL Tyrving		Stange	09.02.2003
4:14.30	Jørgen Gundersen	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	06.02.2016

3000m					
8:07.73	John Halvorsen	Minerva		Ottawa, CAN	17.01.1987
8:19.3	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Göteborg, SWE	08.02.1980
8:25.29	Einar Johan Melsom	IL Tyrving		Rud	03.01.2020
8:31.00	Terje Johnsen	Minerva		Oslo/Ek	08.02.1986
8:50.30	Jim Roger Lillemo	Minerva		Oslo/Ek	08.02.1986

M21		89		
60m hekk 106.7 E				
7.86	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Steinkjer	11.02.2012
8.12	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	19.02.1995
8.66	Atle Guttormsen	Ski IL	Stange	27.02.1993
8.72	Geirmund Holsen	Minerva	Oslo/Ek	19.01.1985
8.88	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Askim	09.02.1994
9.24	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Rud	13.02.2022
9.27	Sondre Høyland	IL Tyrving	Haugesund	03.02.2019

60m hekk 106.7 M				
8.5	Geir Kaspersen	Minerva	Oslo/Ek	18.02.1978
8.5	Geirmund Holsen	Minerva	Oslo/Ek	19.01.1985
8.8	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Moss	22.03.1971
8.9	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Moss	01.03.1971

60m hekk 106.7 M				
8.5	Geir Kaspersen	Minerva	Oslo/Ek	18.02.1978

2x45m hekk 106.7 M				
13.1	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Hu	25.02.1967

110m hekk 106.7 M				
15.8	Tor Skotaam	Siggerud IL	Drammen	11.02.1979

Høyde				
2.09	Frode Gran	Fossum IF	Drammen	12.02.1984
1.95	Ole Loftesnes	Lørenskog FIL	Drammen	05.03.1983
1.95	Eirik Kahrs	Ski IL	Askim	10.02.1990
1.90	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Stange	23.02.2003
1.86	Øivind Sandaker	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	27.02.1971
1.85	Arne Os	IL Tyrving	Göteborg, SWE	29.01.1967
1.80	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Lillestrøm	06.03.1994

M21		90			
Høyde uten tilløp					
1.67	Morten Haave	IL Tyrving		Stange	10.02.2007
1.65	Paul Redford	Nittedal IL		Nittedal/Bj	23.10.2011
1.61	Erik Finborud	IL Tyrving		Oslo/Po	13.02.1989
1.60	Øivind Løes	Nesodden IF		Ås/NLH	26.02.1967
1.60	Arne Os	IL Tyrving		Høvik/Sk	05.04.1967
1.60	Alf Lie	Befalsskolen Kystarterieret		Ås/Ho	24.01.1969
1.60	Knut Bjaanes	Stabæk IF		Nittedal/Sa	22.03.1969
1.59	Erik Odd Espelien	IL Tyrving		Oslo/Be	18.02.1959
1.58	Eivind Sundt	Kolbotn IL		Vestby	10.03.1981
1.56	Knut Midttun	IL Tyrving		Sandvika/Ka	27.12.1989
1.55	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Oslo/Tu	13.02.1966
1.55	Anders Often	Ås IL		Ås	14.03.1980
1.55	Otto Rui	Strømmen IF		Lørenskog/Sk	16.02.1983
1.55	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Kolbotn/In	11.02.1985
1.55	Sondre Høyland	IL Tyrving		Haugesund	02.02.2019
1.53	Trond Hertenberg	Hvam IL		Fetsund/Øs	10.03.1979
1.50	Wilhelm Sorteberg	Ås IL		Ås	12.03.1971
1.50	Per Jørgen Gundersen	Holstad IL		Holstad	22.04.1983
1.50	Tom Andreassen	Lørenskog FIL		Lørenskog/Kj	07.03.1977

Stav					
4.51	Wilhelm Sorteberg	Ås IL		Moss	07.02.1971
4.30	Oddvar Hårde	IL Tyrving		Drammen	25.02.1990
4.20	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Oslo/So	01.02.2010
4.00	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Askim	10.02.1990
3.70	Tom Lund	Fet FIK		Lillestrøm/Pl	21.03.1971

M21		91		
Lengde				
7.16	Pål Sæther	Follo FIK	Oslo/Ek	16.01.1993
6.81	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	Oslo/Hu	13.03.1965
6.60	Jasper Buitink	Follo FIK	Askim	22.02.1994
6.59	Harald Sverre Breivik	Fossum IF	Skien	21.02.1970
6.52	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Moss	07.02.1971
6.53	Terje Grime	Minerva	Drammen	26.01.1980
6.25	Donavan Miloss	IL Tyrving	Rud	08.03.2020
6.11	Per Einar Arnstad	Ski	Ski/Ih	17.02.1979
6.07	Rune Torstensen	Ski IL	Moss	05.03.1978
6.01	Bjørn Holte	Minerva	Lillestrøm/Pl	16.02.1974

Lengde uten tilløp				
3.27	Roald Lippestad	Ås IL	Holstad/Ås skole	04.04.1959
3.24	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	03.04.2011
3.21	Arne Os	IL Tyrving	Høvik/Sk	13.01.1967
3.19	Morten Haave	IL Tyrving	Nittesal/Bj	09.12.2007
3.16	Jens Werenskiold	IL Tyrving	Sandvika/Va	20.04.1961
3.15	Øyvind Løes	Nesodden IF	Ås/NLH	26.02.1967
3.13	Jonas Halonen	IL Tyrving	Rud	27.10.2016
3.12	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	06.03.2011
3.11	Anfinn Thoresen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm/Vi	17.03.1955
3.11	Arvid Lie	Befalsskolen Kystarteriet	Ås/Hø	24.01.1969
3.09	Per Jørgen Gundersen	Holstad IL	Holstad	22.04.1983
3.08	Erik Finborud	IL Tyrving	Sandvika/Ka	27.12.1989
3.08	Sondre Høyland	IL Tyrving	Rud	17.10.2019
3.07	Geir Arnfinn Husby	Ås IL	Ås/NLH	08.03.1957
3.07	Erik Odd Espelien	IL Tyrving	Oslo/Be	18.02.1959
3.07	Håkon Førreisdal	Asker Skiklubb	Rud	04.02.2018
3.07	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Ski	23.02.1971

3.05	Terje Grime	Minerva		Lørenskog/Lø	26.03.1980
3.04	Knut Midttun	IL Tyrving		Oslo	04.03.1987

M21		92			
Tresteg					
13.90	Eivind Sundt	Kolbotn IL		Bergen/Hø	20.02.1971
13.12	Arild Sundt	Kolbotn IL		Drammen	01.02.1981
12.67	Donavan Miloss	IL Tyrving		Rud	09.02.2020

Tresteg uten tilløp					
9.32	Morten Haave	IL Tyrving		Nittedal/Bj	22.04.2007
9.26	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Rud	17.10.2019
8.66	Jonas Halonen	IL Tyrving		Rud	27.10.2016
8.28	Håkon Balstad	Oppegård IL		Vestby	28.03.1928

ule 7.26					
15.60	Johnny Børresen	Minerva		Drammen	11.02.1979
15.60	Ole Gran	Fossum IF		Drammen	05.03.1985
15.02	Espen Sagen	Asker Skiklubb		Stange	21.02.1993
14.73	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Stange	20.02.2010
13.95	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Lillestrøm	06.03.1994
13.68	Arne Os	IL Tyrving		Göteborg, SWE	29.01.1967
13.38	Sondre Høyland	IL Tyrving		Rud	10.02.2019
13.18	Dagfinn Reium	IL Tyrving		Oslo/Hu	02.03.1968
12.81	Donavan Miloss	IL Tyrving		Rud	08.03.2020
12.78	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb		Sheffield, GBR	16.03.2008
12.63	Oddvar Hårde	IL Tyrving		Drammen	24.02.1990
12.55	Dag Heiland Sørensen	IL Tyrving		Fredrikstad/Ko	22.01.1972
12.12	Bjørn Holthe	Minerva		Jessheim	02.02.1974

Vektkast 15.88					
21.42	Tore Johnsen	Minerva		Pontiac, USA	12.03.1982

