

G19		42	
4x100m E			
42.38	IL Tyrving	Trondheim/St	22.05.2016
	Kenneth Gulbrandsen97-Lars Stølen97-Theo Halvorsen97-Syver Røinaas97		
43.70	Asker Skiklubb	Åkrestrømmen	29.08.2004
	Lawrence Pupo86-Jørgen Jervidalø85-Steffen Bugge86-Mads Kloster88		
43.75	Asker & Bærum FIK	Drammen/Ma	01.07.1990
	Thomas Weinholdt72-Karsten Philip Ekren72-Bjørn Erstad71-Jasper Vogt Lorentzen73		
43.90	Ski IL	Oslo/Bi	14.09.1991
	Øystein Lie73-Stig Selberg72-Fredrik Holth73-Ole Christian Strømberg72		
45.22	Ullensaker/Kisa IL	Larvik/Lo	31.05.2015
	Jørgen Opaker97-Jon Gunnar Alfsen97-Marius Mellum97-Sondre Opaker Øines98		
45.56	Lørenskog FIL	Drammen/Ma	29.05.2011
	Ananthan Thavkumaran95-Nivethan Panchalingam93-Alexander Aloyseus95-Mechi Ettehadulhagn92		
47.02	Follo FIK	Sofiemyr	26.08.1992
	Andre N. Eriksen73-Trond Tagge73-Ivar Berglundhaugen73-Michael B. Olsen74		

4x100m M			
44.1	Minerva	Oslo/Bi	24.09.1972
	Karsten Bernts55-Per Linge56-Roar Frisvold54-Jostein Linge53		
44.5	Nesodden IF	Ski	01.10.1966
	Stein Schrøder47-Terje Hellesylt50-Arne Larsen48-Trygve Holst47		
46.9	Stabæk IF	Nadderud	18.06.1973
	Sigmund Torp57-Knut Strøm57-Ole Jørgen Wold54-Tor Lande54		

4x400m			
3:18.53	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer/Gu	22.05.2010
	Andreas Roth93-Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		
3:19.42	IL Tyrving	Nesodden	19.05.2018
	Jonathan Greni Bjerkaas99-Peter Svoren01-Didrik Warlo99-Syver Røinaas99		
3:26.43	Lørenskog FIL	Nadderud	07.07.1984
	Finn Tore Ødegaard66-Arild Grønbech67-Roger Olafsen68-Roar Sollie65		
3:28.6	Minerva	Lillehammer/St	28.08.1976
	Atle Hjorteset59-Geir Kaspersen57-Jan Erik Madsen58-Per Erik Bernts58		
3:31.1	Ski IL	Ski	23.09.1990
	Arild Høiby71-Terje Selberg74-Fredrik Holth73-Stig Selberg72		
3:33.54	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	22.08.1994
	Andreas Lunner77-Ole Johan Aarnes76-Øyvind Solberg75-Sigbjørn Høgne76		
3:40.0	Oppegård IL	Ås	03.06.1961
	Kjell Gullberg43-Stein Bjørlo44-Øivind Jacobsen42-Jan Kristian Kjeldstad44		
3:41.15	Asker Skiklubb	Strandebarm	23.05.2009
	Johan Kvalberg92-Ole Jakob Raa93-Stian Klungland93-Stian Johansen90		
3:41.3	Raumnes & Årnes IL	Strømmen	26.05.1982
	Lars Kjus65-Ronny Opaker66-Jan Erik Moe64-Bjørn Morønning63		
3:42.99	Follo FIK	Nadderud	18.09.1991
	Peter Kildal73-Andre N. Eriksen73-Trond Tagge72-Michael B. Olsen74		

G19		43	
3x800m			
6:24.72	IL Tyrving	Asker/Fø	20.05.2006
	Lars Christian Møre88-Andreas Pettersen87-Abdiasis Abderahman88		

4x800m			
7:38.92	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	10.09.2010
	Håvard Hildeskor92-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		

4x1500m			
16:20.4	Ski IL	Tønsberg	27.09.1970
	Arve Naalsund51-Knut Syversen52-Åge Nyborg52-Dag Anmarkrud51		
16:42.30	Ullensaker/Kisa IL	Grimstad	01.06.2014
	Sverre Blom Breivik96-Sigurd Blom Breivik96-Jonas Krossøy95-Henrik Hanssen97		
17:13.30	Asker & Bærum FIK	Lillehammer/Ss	26.05.1991
	Marius Trøseid72-Christian Fuhr73-Michael Zwaig74-Tor Gunnar Framnes73		
17:14.8	Asker Skiklubb	Haugesund	02.09.1979
	Eirik Hansen63-Espen Kirkhorn60-Egil Thorstad61-Inge Kolstad61		
17:22.0	Minerva	Lillestrøm	03.09.1973
	Ole Bjørgum58-Geir Forsberg58-Jon Bjørgum55-Ingar Engelund54		
17:22.38	Strømmen IF	Drammen/Ma	30.06.1990
	Tommie Berkani73-Thomas Alsgaard72-Ørjan Låg72-Øyvind Jacobsen71		
17:26.5	Nittedal IL	Oslo/Bi	10.09.1982
	Ståle Bekkelien64-Stein Engevdold67-Steinar Brevik63-Øyvind Johansen65		
17:34.74	IL Tyrving	Jessheim	20.05.2012
	Steinar Gjønnes94-Eivind Drabløs93-Anders Televik93-Petter Gulliksen93		
18:05.7	Lørenskog FIL	Levanger	17.09.1978
	Arne Christian Mohn59-Haakon Rye59-Arne Bjørnholt59-Per Erling Kristoffersen59		
18:26.2	Fet FIK	Rolvstrud	07.06.1979
	Svein Gullerud62-Widar Asbjørnsen62-Morten Likvern60-Knut Løken60		
18:50.69	Ås IL	Jessheim	20.05.2012
	Marius Hofgaard96-Edvard Nygaard96-Knut Egil Opseth96-Anders Treekrem93		

G19		44	
1000m			
1:55.65	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.08.2018
	Tobias Windjusveen02-Haakon Amble01-Jonathan Bjerkaas99-Didrik Warlo99		
1:58.32	Ullensaker/Kisa IL	Fredrikstad	28.08.2011
	Martin Opaker94Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93		
2:01.15	Ås IL	Hamar	04.08.2019
	Jo Magnus Aalerud01-Simen Sebastian Hansen00-Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01		
2:01.8	Ski IL	Ski	25.08.1991
	Ole Christian Strømberg72-Fredrik Holth73-Terje Selberg74-Stig Selberg72		
2:01.98	Lørenskog FIL	Moss/Me	21.07.1984
	Dan Eliassen69-Roger Olafsen68-Finn Tore Ødegaard66-Roar Sollie65		
2:03.5	Minerva	Krødsherad	03.08.1975
	Johnny Børresen58-Per Linge56-Geir Kaspersen57-Per Erik Bernts58		
2:04.25	Asker & Bærum FIK	Sofiemyr	02.09.1990
	Karsten Philip Ekren72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71-Håkon Skofteland71		
2:04.25	Asker Skiklubb	Haugesund	07.08.2005
	Steffen Bugge86-Lawrence Pupo86-Mikkel Bugge89-Mads Kloster88		
2:07.41	Aurskog-Høland FIL	Drammen/Ma	08.07.1994
	Ole Johan Aarnes76-Andreas Lunner77-Øyvind Solberg75-Sigbjørn Høgne76		
2:10.5	Oppegård IL	Ski	29.08.1982
	Thomas Kenworthy64-Rune Olsen65-Jan Tore Engebretsen63-Bård Tveter65		

G18	45		
4x100m E			
42.26	IL Tyrving	Larvik/Lo	31.04.2015
	Kenneth Vik Gulbrandsen97-Lars G. Stølen97-Theo Halvorsen97-Markus Berner97		
44.04	Asker Skiklubb	Stavanger	10.09.2006
	Mikkel Bugge89-Mads Kloster88-Lars Ree89-Said Imasi89		
44.46	Ås IL	Nesodden	20.05.2018
	Per Ellef Aalerud00-Simen S. Hansen00-Jo Magnus Aalerud01-Mads Rognerud01		
45.54	Strømmen IF	Oslo/Bi	11.09.1985
	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Jon Egeberg67		
45.89	Nesodden IF	Oslo/Bi	25.05.1994
	Einar Villa76-Jon Helge Veidal77-Robert Hilton77-Kevin Gonaseelan78		
45.90	Ski IL	Nadderud	18.06.1989
	Arild Høiby71-Atle Guttormsen72-Kai Gunnar Nygård72-Ole Christian Strømberg72		
46.40	Fossum IF	Nadderud	18.06.1989
	Thomas Weinholdt72-Åsmund Eika72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71		
46.49	Lørenskog FIL	Lillestrøm	29.05.2016
	Robin Svenor98-Patrick Johannessen00-Tarek Lein99-Michael Ulriksen98		
46.69	Bærums Verk IF	Nadderud	20.06.1987
	Stig Karlsen69-Geir Finholt68-Tore Kongsparten68-Vidar Løbak69		
47.73	Romerike Friidrett	Nittedal	23.05.2015
	Halldor Ulland97-Francin Vincent98-Tov Lorentzen00-Magnus Glad Østensen00		
47.81	Minerva	Jessheim	27.05.2002
	Marius Sollie87-Lars Jahr Røine84-Martin Hotvedt86-Robert Jensen85		
48.13	Sørum IL	Nadderud	17.06.1984
	Hans Petter Andersen66-Gunnar Tømte67-Tommy Holen67-Per Aaraas67		

4x100m M			
44.7	Minerva	Hønefoss	27.05.1976
	Johnny Børresen58-Terje Grime59-Jan Erik Madsen58-Per Erik Bernts58		
44.7	Ski IL	Ski	23.09.1990
	Atle Guttormsen72-Stig Selberg72-Fredrik Holth73-Ole Christian Strømberg72		
45.1	Fossum IF	Nadderud	03.09.1989
	Bjørn Erstad71-Thomas Weinholdt72-Anders Randa71-Håkon Skofteland71		
45.4	Strømmen IF	Jessheim	17.09.1985
	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Jon Egeberg67		
46.1	Lørenskog FIL	Bjørkelangen	19.09.1987
	Roar Holth71-Jan Erik Schmidt70-Bengt Åge Fjørtøft71-Jarle Fjørtøft71		
47.1	Nannestad IL	Lillestrøm	24.08.1970
	Svein Erik Nordeng52-Jan Haugerud52-Steinar Bjerke52-Johnny Ruud52		
47.0	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	24.08.1994
	Ole Johan Aarnes76-Andreas Lunner77-Sigbjørn Høgne76-Knut O. Wold76		
47.1	Nannestad IL	Lillestrøm	24.08.1970
	Svein Erik Nordeng52-Jan Haugerud52-Steinar Bjerke52-Johnny Ruud52		
47.2	Fet IL	Lillestrøm	19.09.1969
	Erik Nafstad53-Rune Gjetrang54-Steinar Gjerde54-Reidar Gjerde53		

G18		46	
4x100m M forts.			
47.2	Sørum IL	Jessheim	20.09.1987
	Eivind Skildheim70-Olav Holen69-Rune Evjen69-Kjetil Brynhildsen69		
48.5	Kolbotn IL	Ås	09.09.1986
	Gunnar Ohma69-Stefan Løvås69-Jørn Tagge69-Lars Thømt69		
4x200m			
1:41.0	Nannestad IL	Lillestrøm	08.08.1970
	Svein-Erik Nordeng52-Jan Haugerud52-Steinar Bjerke52-Johnny Ruud52		
4x400m			
3:23.28	Ullensaker/Kisa IL	Strandebarm	23.05.2009
	Njord Wiker91-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		
3:25.8	IL Tyrving	Tønsberg	26.09.1970
	Lars Os54-Stein Meum54-Knut Ola Staver52-Jan Skaarud53		
3:26.0	Sørum IL	Bjørkelangen	04.06.1988
	Jan Erik Schmidt70-Hans Jørgen Borgen70-Olav Holen71-Kjetil Brynhildsen71		
3:31.4	Strømmen IF	Jessheim	17.09.1985
	Jon Egeberg67-Kjell Olav Haugen67-Morten Ulimoen67-Per Steinar Kristiansen67		
4x600m			
5:47.26	IL Tyrving	Elnesvågen	26.05.2002
	Gaute Gundersen84-Kristian Tørvold84-Øystein Svendsen84-Christopher Slettebøe85		
3x800m			
6:04.0	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.05.1981
	Helge Røstad64-Knut Sølna63-Morten Timme Hansen63		
6:12.2	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.05.1988
	Jan Tore Trysnes70-Tomas Stangeland70-Trond Egil Engebakken70		
6:13.4	Bærums Verk IF	Oslo/So	06.06.1985
	Olav Bøen67-Geir Finholdt68-Tore Kongsparten68		
6:15.6	Ullensaker/Kisa IL	Bjørkelangen	24.08.1994
	Espen Hofoss76-Roger Mohaugen76-Anders Sandholtbråten76		
6:15.75	Strømmen IF	Jessheim	16.06.1991
	Tommi Berkani73-Øyvind Forsbak73-Morten Pettersen73		
6:18.3	Lørenskog FIL	Oslo/So	15.06.1981
	Henning Paulsen63-Gunnar Øyen63-Roy Jensen63		
6:20.4	Stabæk IF	Oslo/Bi	03.06.1983
	Jan Erling Thun65-Børge Hald66-Hans P. Kristiansen67		
6:26.1	Nittedal IL	Oslo/Bi	07.06.1984
	Olav Aarvik67-Magne Brænden66-Vidar Storvik Hansen66		
6:27.8	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	24.08.1994
	Andreas Lunner77-Runar Lie76-Sigbjørn Høgne76		
6:39.2	Ski IL	Ski	22.09.1990
	Stig Selberg72-Paal Kvithyld73-Trond Høiby73		

G18	47		
4x1500m			
16:57.18	Ullensaker/Kisa IL	Strandebarm	24.05.2009
	Karl Johan Nyquist91-Njord Wiker91-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92		
17:22.38	Strømmen IF	Drammen/Ma	30.06.1990
	Tommi Berkani73-Thomas Alsgaard72-Ørjan Låg72-Øivind Jacobsen72		
17:23.0	IL Tyrving	Trondheim/Da	20.09.1981
	Helge Røstad64-Kjetil Hillestad65-Kjetil Ørbech63-Morten Timme Hansen63		
17:40.4	Ås IL	Nadderud	03.09.1989
	Eyvind Solbu72-Skjalg Sørhaug71-Thomas Husum71-Torgeir Saltnes71		

1000m			
1:57.38	IL Tyrving	Byrkjelo	16.08.2015
	Theo Halvorsen97-Eivind Hvistendahl98-Lars Stølen97-Markus Nikolai Berner97		
2:00.07	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	30.08.2009
	Njord Wiker91-Andreas Roth93-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		
2:01.15	Ski IL	Bergen/Fa	17.08.1990
	Atle Guttormsen72-Ole Christian Strømberg72-Fredrik Holth73-Stig Selberg72		
2:02.7	Strømmen IF	Jessheim	30.09.1985
	Roy Nilsen67-Jon Egeberg67-Trond Egil Johansen71-Per Steinar Kristiansen67		
2:02.97	Ås IL	Overhalla	02.09.2018
	Simen Sebastian Hansen00-Jo Magnus Aalerud01-Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01)		
2:03.5	Sørum IL	Jessheim	11.06.1988
	Eivind Skildheim70-Kjetil Brynhildsen71-Jan Erik Schmidt70-Olav Holen70		
2:05.27	Minerva	Nesbyen	03.08.1997
	Per Resaland79-Stig Kalsæg Sulland80-Martin Bjune80-Michael Tomala79		
2:07.4	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	25.08.1971
	Øystein Lund53-Jon Olav Berg55-Knut Skjermo55-Øyvind Olsen54		
2:08.22	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.2003
	Mikkel Bugge89-Steffen Bugge86-Mads Kloster87-Jørgen Jervidalø85		
2:08.7	Eidsvold IF	Lillestrøm	17.08.1969
	Finn Berger52-Hans Kristian Aasletten52-Tormod Frydenlund53-Terje Sandholtbråten51		
2:11.7	Fossum IF	Oslo/Bi	10.06.1964
	Hans Sørli48-Morten Wilhelmsen48-Reidar Halvorsen48-Fredrik Vogt Lorentzen46		
2:15.4	Strømmen IF	Jessheim	19.09.1983
	Knut Brevik66-Jon Grøtlien67-Bjørn Helstad66-Terje Skaftsnes66		
2:15.7	Blaker IL	Årnes	30.08.1968
	Dag Aanerud53-Sverre Foss50-Åge Engen53-Rolf Hexeberg51		

G17		48	
4x100m E			
45.18	IL Tyrving	Asker/Fø	12.06.2011
	Mathias Haugsdal94-Kathan Yoganathan94-Nicolai Sandsdalen95-Jonas Halonen95		
45.30	Asker Skiklubb	Elnevåg	25.05.2002
	Finn Bendik Opedal86-Lawrence Pupo86-Steffen Bugge86-Jørgen Jervidalø85		
45.52	Ski IL	Asker/Fø	28.05.2005
	Alexander Berg-Leirvåg88-Philip B. Berntsen89-Steffen Gedde89-Eivind Solland89		
45.89	Nesodden IF	Oslo/Bi	25.05.1994
	Einar Villa77-Jan Veidal77-Robert Hilton77-Kevin Gonaseelan78		
46.84	Nittedal IL	Asker/Fø	02.06.2007
	Njord Erlend Wiker91-Patrick Engevoild90-Paul Redford90-Svein Olav Barø92		
47.63	Ullensaker/Kisa IL	Moss/Me	30.05.1998
	Per Arne Østerud81-Øyvind Sigvartsen81-Halvor Mangerud81-Stian Fredriksen81		

4x100m M			
44.7	Lørenskog FIL	Jessheim	17.09.1985
	Dan Eliassen69-Roger Olafsen68-Roger Jensen69-Jan Erik Schmidt70		
46.9	Stabæk IF	Nadderud	18.06.73
	Svein Inge Valvik56-Tore Lunde56-Knut Stavem57-Ole Kristian?		
47.1	Strømmen IF	Hønefoss	31.05.1970
	Nils Grønlien53-Åsmund Skålerud53-Bjørnar Dahl53-Reidar Gjerde53		
47.4	Fossum IF	Oslo/La	16.05.1983
	Tom Esseth67-Ole Fredrik Melleby66-Håkon Stokstad67-Johannes Kilde67		
50.4	Åsen IL	Jessheim	19.09.1983
	Tom H. Gulliksen66-Terje Arnesen66-Jan Erik Lien69-Lars Ove Aasvold66		

4x400m			
3:24.05	IL Tyrving	Trondheim/St	21.05.2016
	Jonathan Bjerkaas99-Jørgen Hunsen99-Didrik HexebergWarlo99-Syver Røinaas99		
3:32.5	Lørenskog FIL	Jessheim	17.09.1985
	Kolbjørn Engebretsen68-Roger Olafsen68-Jan Erik Schmidt70-Roger Jensen69		
3:39.83	Ås IL	Hamar	20.05.2017
	Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01-Marcus Nordstrand00-Magnus Ryen Aalerud01		

4x600m			
5:58.06	IL Tyrving	Moss/Me	31.05.1998
	Jan Carl Nyfløt81-Einar Munkeby82-Stein Erik Lund81-Stig Vervik Ellingsen81		
6:02.86	Ullensaker/Kisa IL	Moss/Me	31.05.1998
	Stian Aaserud81-Stian Fredriksen81-Øyvind Sigvartsen81-Karl J. Owre81		

G17		49	
3x800m			
6:15.6	Fossum IF	Oslo/Bi	30.05.1988
	Jan T. Blandhoel71-Anders Greff-Johansen71-Håkon Skofteland71		
6:48.30	Eidsvold Turnforening	Jessheim	16.06.1991
	Helge Aamodt74-Henning Berg74-Ole Anders Ruud74		
6:32.62	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.05.2005
	Jonas Aalberg88-Ola Matre89-Halvard Mioan Nydal88		

4x1500m			
17:45.40	IL Tyrving	Trondheim/St	22.05.2016
	Carl Ebbesen99-Henrik Koppang99-Fredrik Grusd99-Didrik Hexeberg Warlo99		

1000m			
2:04.90	Lørenskog FIL	Raufoss	07.09.1985
	Kolbjørn Engebretsen68-Roger Olafsen68-Jan Erik Schmidt70-Roger Jensen69		
2:05.79	IL Tyrving	Jessheim	30.08.2020
	Sigmund Le Fjeld05-Hampus Åstrand04-Kristian Drabløs05-Sigurd Clementsen03		
2:10.01	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	09.08.1998
	Per Arne Østerud81-Øyvind Sigvartsen81-Halvor Mangerud81-Stian Fredriksen81		
2:10.58	Nesodden IF	Jessheim	30.08.2020
	Eirik Aspen04-Birk Staven03-Sondre Martinsen03-Mads Hjort-Larsen03		
2:11.1	Nannestad IL	Lillestrøm	19.09.1969
	Svein Erik Noreng52-teinar Bjerke52-Johnny Ruud52-Jan Haugerud52		
2:11.8	Strømmen IF	Lillestrøm	24.08.1970
	Reidar Gjerde53-Åsmund Skålien53-Bjørnar Dahl53-Nils Grønlien53		
2:13.8	Blaker IL	Strømmen	28.09.1965
	Helge Brakestad50-Ole Døhli50-Sigvart Stagrim50-John Hogseth48		
2:14.49	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.2014
	Magnus Thom97		
2:15.99	Oppegård IL	Lillestrøm	29.05.2011
	Mikael Flekke96-Nicolay Rekdal96-Jostein Schefte96-Jørgen Frost Bø94		

G16	50		
4x60m M			
28.8	Fossum IF	Sandvika/Ka	25.05.1967
	Birger Christensen51-Arvid Dahm52-Vidar Øverli51-Ståle Eriksen51		

4x100m E			
44.92	IL Tyrving	Sandnes	26.05.2013
	Vemund Lenchow97-Lars Stølen97-Theo Griffin Halvorsen97-Markus Berner97		
47.16	Strømmen IF	Jessheim	16.09.1991
	Thin Pank76-Frode Homb76-Andr\ø Haaland75-Tor Rosness76		
47.19	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer/Gu	22.05.2010
	Martin Opaker94-Hans Martin Hofseth94-Espen Næss94-Lars Buraas95		
48.55	Romerike Friidrett	Lillestrøm	28.05.2017
	Didrik Andersen01-Beskan Bewianberg01-Lakshuhan Matheswaran01.Aiden Vincent04		
48.65	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.05.2013
	Tobias Dale97-Martin Granøien Monsen97-Magnus Thom97-Jacob Lauritzen97		
48.84	Nesodden IF	Nesodden	19.05.2018
	Viktor Glenne02-Mats Hjort Larsen03-Henrik Anker-Nilssen92-Birk Staven03		
48.87	Nesøya IL	Asker/Fø	01.06.2014
	Herman Haug98-Fredrik Selvik98-Olav Nomeland98-Kasper Selvik01		
50.09	Lørenskog FIL	Lillestrøm	25.05.2014
	Michael Ulriksen98-Mithun Ramesh99-Ulrik Krogsrud98-Ramtin Hafezinejad99		

4x100m M			
46.7	Fossum IF	Nadderud	21.06.1987
	Anders G. Johansen71-Håkon Skofteland71-Jahn T. Blandhoel71-Anders Randa71		
46.8	Strømmen IF	Nadderud	20.06.1992
	Thin Pank76-Tor Rosness76-Lars Ivar Rindhølen76-Frode Homb76		
47.0	Ski Idrettslag	Sofiemyr	22.07.1987
	Trond Høiby73-Ole Christian Strømberg72-Atle Guttormsen72-Kai Gunnar Nygård72		
47.6	Minerva	Hønefoss	28.05.1972
	Geir Kaspersen57-Per Linge56-Knut Worsøe56-Arve Lund57		
47.7	Fet IL	Lillestrøm	19.09.1969
	Reidar Gjerde53-Steinar Gjerde54-Einar Gjetrang54-Fred Olav Guthu53		
48.0	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	24.08.1970
	Knut Skjermo55-Bjørn Ingjer55-Morten Hasle54-Øyvind Olsen54		
48.8	Sørum IL	Lillestrøm	24.08.1970
	Åge Jødahl54-Victor Fredheim54-Odd Bingen55-Yngve Rosenlund54		
48.8	Drøbak-Frogn IL	Ski	20.08.1979
	Pål Nygaard63-Geir Nygaard63-Bjørn Drange64-Are Solvang63		
48.9	Blaker IL	Blaker/Br	18.09.1966
	Jon Wiik51-Sigvart Stabrim50-Helge Opheim51-Helge Brakestad50		
49.0	IL Driv	Sofiemyr	22.07.1987

Martin Opsahl72-Jan Stenersen72-Ståle Sæther71-Kristian Dammen71
--

G16		51	
4x100m M forts.			
49.4	Gjerdrum IL	Strømmen	03.09.1975
	Roger Sollie60-Jarle Hansen59-Terje Granheim60-Terje Monsen59		
50.0	Kolbotn IL	Drøbak/Se	11.09.1984
	Gunnar Ohma69-Jørn Tagge69-Lars Thømt69-Morten Takman68		
50.1	Ås IL	Drøbak/Se	11.09.1984
	Petter Kjærslrud68-Rune Gundersen69-Christian Andreas Edwards69-Jo Aalerud68		
51.0	Åsen IL	Jessheim	19.09.1983
	Terje Vamsæther67-Rune Steinsvik68-Bjørn Egil Ludvigsen67-Tommy Nygren67		
51.0	Hakadal IL	Oslo/La	23.05.1985
	Per O. Steinsland69-Rune Qvalben69-Nils Juell70-Petter Iversen69		

4x600m			
5:52.99	Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	26.05.2013
	Tore Klungland97-Jon Gunnar Alfsen97-Henrik Hanssen97-Markus Einan97		
5:53.08	IL Tyrving	Sandnes	26.05.2013
	Ekolai Bang Lunde97-Lars Giske97-Sandar Berrefjord98-Snorre Barkbu97		
5:59.44	Nittedal IL	Jessheim	20.05.2012
	Øystein Reme97-Sindre Pettersen96-Ole Engebakken96-Mathias Berntzen Engevik96		
6:04.31	Nesodden IF	Lillehammer	26.05.2019
	Daniel Lunde04-Mats Hjort-Larsen03-Kasper Jørgensen03-Sondre Martinsen03		
6:08.49	Asker Skiklubb	Strandebarm	24.05.2009
	Kristoffer Birkeland93-Andreas Drivenes93-Ole Jakob Raa93-Stian Klungland93		

3x800m			
6:13.8	Nittedal IL	Oslo/Bi	05.06.1986
	Thomas Brorson Olsen70-Per Anders Sæhle70-Julius Solheim70		
6:21.5	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	07.06.1984
	Thomas Hovde68-Arne Markussen68-Tore Kongsparten68		
6:28.08	IL Tyrving	Asker/Fø	20.05.2006
	Ivar Landgraff90-Robert Schwencke91-Christian Linnerud90		
6:32.1	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.05.1988
	Thomas Kolverød72-Tor Gunnar Framnes73-Thomas Hoel74		
6:42.5	Stabæk IF	Oslo/So	08.06.1982
	Jan Johannsen67-Hans Petter Kristiansen67-Børge Hald66		
6:47.11	Ullensaker/Kisa IL	Bjørkelangen	24.05.1997
	Carl Jørgen Owre81-Stian Eriksen81-Stian Aaserud81		
6:52.7	Minerva	Nadderud	23.08.1995
	Per Resaland79-Michal Tomala79-Martin Bjune80		
6:55.6	Hakadal IL	Oslo/Bi	06.07.1984
	Per O. Steinsland69-Jan Arne Fjørtoft69-Petter Iversen69		
6:57.2	Strømmen IF	Nadderud	23.08.1995
	Edvardo Holm79-Harald Slemdal80-Atle Fisher80		

G16	52		
3x800m forts.			
7:08.1	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	19.08.1992
	Andreas Lunner77-Runar Lie77-Sigbjørn Høgne76		
7:18.2	Sørum IL	Bjørkelangen	24.08.1994
	Henning Olsen78-Arild Andersen78-Anders Grøtterud78		
7:19.5	Lørenskog FIL	Nadderud	23.08.1995
	Håkon Skjerstad Hansen80-Erik Enersen79-Martin Henriksen80		

1000m			
2:01.15	Lørenskog FIL	Trondheim/St	14.08.2022
	Zion Ramirez07-Daniel Debesay06-Elijah Ramirez07-Sondre Lehmann07		
2:03.42	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	10.09.2023
	Kristoffer Dahl08-August Nordvang08-Julian Førund07-Sondre Lehmann07		
2:04.83	IL Tyrving	Byrkjelo	27.08.2006
	Michael Handeland90-Jonas Mögenburg90-Christian Linnerud90-Henrik Gateman91		
2:08.11	Minerva	Nadderud	13.06.2010
	Knut Bøe Solberg95-Peder Høgsveen94-Erik Rømcke94-Martin Moren94		
2:09.50	Romerike Friidrett	Jessheim	08.09.2019
	Benjamin Owusu04-Mathias Arnesen03-Simen Nordheim Berg03-Max Seeberg03		
2:10.04	Nesodden IF	Molde	05.09.2010
	Atle Ulstein Ekern95-Vegard Jacobsen95-Simen Kjensli95-Eirik Haugstad94		
2:13.2	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	24.08.1970
	Knut Skjermo55-Bjørn Ingjer54-Morten Hasle54-Øivind Olsen54		
2:13.2	Strømmen IF	Jessheim	19.09.1983
	Morten Ulmoen67-Jon Egeberg67-Roy Nilsen67-Kjell Olav Haugen67		
2:13.4	Blaker IL	Blaker/Br	18.09.1966
	Helge Brakestad50-Jon Wiik51-Ivar Egeberg50-Sigvart Stagrim50		
2:16.04	Drøbak-Frogn IL	Jessheim	30.08.2020
	Arian Johansen04-Max Allen05-Anders Haugane04-Christoffer Voss04		
2:16.89	Oppegård IL	Nadderud	17.06.2012
	Sigurd Holmsen99-Mikael Flekke96-David Bleich97-Jostein Sætra Schefta96		
2:23.6	Åsen IL	Jessheim	19.09.1983
	Rune Steinsvik68-Bjørn Egil Ludvigsen67-Terje Vamsæter67-Tommy Nygren69		

G15	53		
4x100m E			
48.74	Fossum IF	Nadderud	22.06.1986
	Bjørn Bjerke71-Håkon Skofteland71-Steinar Bjerke71-Anders Randa71		
49.77	IL Tyrving	Asker/Fø	28.05.2005
	Henrik Kildahl91-Carl Blydt90-Fredrik Jahr91-Anders Emil Edwinsen90		
49.82	Nesodden IF	Asker/Fø	31.05.2008
	Eirik Haugstad94-Havard Kraby93-Mathias Lord93-Christian Ellingstad93		
51.93	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	03.06.2012
	Kristian Andreas Bø97-Martin Monsen97-Erling Tveter97-Magnus Thom97		
52.94	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	21.08.2004
	Fredrik Fuglerud89-Kristoffer Kviltén90-Martin Gården90-Espen Nyhus89		

4x100m M			
47.5	Minerva	Nadderud	24.05.1993
	Hans Jacob Furuseth78-Anders Korsmo78-Pål Gade Halvorsen78-Mariusz Musial78		
48.1	Fossum IF	Oslo/Bi	01.10.1986
	Pål Eide71-Håkon Skofteland71-Bjørn Skaar71-Anders Randa71		
48.4	Idrettslaget Tyrving	Oslo/La	16.05.1983
	Kjartan Blumensaadt68-Stefan Midteide68-Hans R. Rønningen68-Knut Midttun68		
49.8	Blaker IL	Strømmen	28.09.1965
	Helge Brakestad50-Ole Døhli50-Sigvart Stagrim50-Petter Nygård50		
50.3	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	16.06.1975
	Lars Erikssen60-Hugo Erikssen60-Erik Lothe60-Petter Ekeli60		
50.3	Gjelleråsen IF	Oslo/La	18.05.1982
	Rolf Pedersen68-Jon Verket67-Bjørn M. Eek67-Lars Espen Sæhle67		
50.3	Bærums Verk IF	Oslo/La	25.05.1984
	Geir Finholt68-Tore Kongsparten68-Thomas Hovde68-Arne Markussen68		
51.6	Siggerud IL	Nesodden	02.09.1985
	Kyrre Christiansen70-Dag Skillestad70-Geir Hongrø70-Ole Christian Øde70		

3x600m			
6:05.2	IL Tyrving	Nadderud	19.09.2006
	Tobias Bølset Evensen95-Vetle Bjørn-Hansen95-Robert Schwencke91		

4x600m			
6:25.06	IL Tyrving	Hamar	18.05.2017
	Nikolai Holmboe02-Brage Hammerstad02-Sebastian Helgheim02-Aleksander Holmboe02		
6:48.63	Ullensaker/Kisa IL	Hamar	18.05.2017
	Andreas Kastel02-Kristian Brenni02-Ola Spigseth02-Sivert Rustad02		

G15		54	
3x800m			
6:28.78	IL Tyrving	Asker/Fø	28.05.2005
	Henrik Gateman91-Ivar Landgraff90-Jonas Legernes91		
6:50.1	Ski IL	Nadderud	24.05.1993
	Åsmund Lislrud78-Anders Tharaldsen78-FredrikNaalsund78		
7:01.7	Fossum IF	Bjørkelangen	24.08.1994
	Frank Jernberg Larsen79-Martin Aas79-Kristoffer Røstad79		
7:07.6	Minerva	Nadderud	24.05.1993
	Pål Gade Halvorsen78-Anders Korsmo78-Hans J. Furuseth78		
7:18.84	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	21.08.2004
	Fredrik Fuglerud89-Andreas Løland90-Kristoffer Kviltun90		
7:31.31	Oppegård IL	Asker/Fø	02.06.2007
	Martin Treider92-Espen Lie-Arnesen92-Preben Langedal92		
8:06.06	Asker Skiklubb	Asker/Fø	03.06.2012
	Kristian Bøe Hilden97-Erling Tveter97-Tore Klungland97		

1000m			
2:07.43	IL Tyrving	Haugesund	07.09.2014
	Erik Lønskog99-Hans Mustad99-Jonatan Bjerkaas99-Syver Røinaas99		
2:13.3	Minerva	Lillestrøm	15.06.1973
	Geir Forsberg58-Jan Erik Madsen58-Per Erik Bernts58-Ole Bjørgum58		
2:14.83	Nesodden IF	Nadderud	08.06.2008
	Simen Kopperud Kjensli95-Christian Ellingstad93-Eirik Haugstad94-Mathias Lord93		
2:15.7	Blaker IL	Strømmen	26.09.1965
	Helge Brakestad50-Ole Døhli50-Ivar Egeberg50-Sigvart Stagrim50		

G14	55		
4x60m E			
29.64	Asker Skiklubb	Asker/Fø	10.09.2000
	Preben Andre Hansen86-Steffen Bugge86-Gorm Skatvedt Berner86-Ivar Skarpsno86		
29.83	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2018
	Sigmund Le Fjeld05-Hampus Åstrand04-Torgrim Frøystein04-Sondre Augdahl Vik04		
30.17	Ski IL	Asker/Fø	23.08.2003
	Emil O. Villyn89-Eivind Johan Folland89-Tor H. Åvitsland89-Philip B. Berntsen89		
30.66	Minerva	Bjørkelangen	12.09.1998
	Bjørn Granli Jokstad84-Atle Aaltvedt85-Terje Prøis84-Morten Halvorsen84		
31.04	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	17.06.2006
	Lars Georg Aas92-Christer Amundsen92-Erlend Morthen92-Anthony Davies92		
31.20	Nesodden IF	Lillestrøm	20.09.2009
	Daniel Hvidsten96-tle Ekern95-Simen Kopperud Kjensli95-Vegard Jacobsen95		
31.43	Nesøya IL	Nadderud	18.06.2011
	Harmann Haug98-Øyvind Hveding97-Ola Halvor Rustad97-Sindre Tinholt97		
32.22	Ås IL	Nadderud	14.06.2014
	Per Ryen Aalerud00-Vetle Høstlund01-Simen Sebastian Hansen00-Jo Ryen Aalerud01		
32.85	Eidsvold Turnforening	Nadderud	14.06.2003
	Bjørnar B. Haukerud89-Fredrik Fuglerud89-Christian Sindsen90-Thomas Svindberg		
32.86	Kolbotn IL	Sofiemyr	18.09.1999
	Marius Schneider86-Håkon Bekkestad86-Andreas Unum85-Pål Marsteintrædet86		
33.19	Siggerud IL	Nadderud	20.06.1998
	Øyvind E. Ransedokken84-Kristoffer Skau85-Even H. Hennie85-Dan A. Bjørsvik84		
33.45	Nittedal IL	Nittedal	15.09.2013
	Vetle Storvik99-Martin Berntzen Engevik00-Lars Hjelmset01-Jonathan Jacobsen99		
33.51	Oppegård IL	Asker/Fø	06.06.2010
	David Bleich97-Erlend Hokholt97-Halvor Mortensen96-Jostein Sætra Schefte96		
33.91	Fet FIK	Sofiemyr	18.09.1999
	Rino Ravn Berg86-Robert Jensen85-Andreas Glomnes85-Glenn Fjellheim Høgden85		
34.46	Lørenskog FIL	Nadderud	25.09.2005
	Kristoffer Busengdal91-Espen Burton92-Jonas Hammer91-Jnoorthaan Sellethurai92		
35.01	Raumnes & Årnes IL	Nadderud	10.09.1994
	Ole Fredrik Lysaker81-Rune Haldamen81-Even Thorstad91-Thomas Schøyen80		

G14		56	
4x60m M			
29.8	Minerva	Nadderud	19.08.1992
	Hans Jacob Furuseth78-Anders Korsmo78-Pål Gade Halvorsen78-Mariusz Musial78		
31.0	IL Tyrving	Bjørkelangen	24.08.1994
	Stein Erik Lund81-Rune Berger81-Erik Lied81-Hans Åsnes Holter80		
	IL Tyrving	Nadderud	23.08.1995
	Magne Skovli82-Markus Sneve81-Espen Svendsen81-Stein Erik Lund81		
31.1	Fossum IF	Hønefoss	27.05.1973
	Tor Kluge Iversen59-Jan Edvard Nicolaysen59-Christian Bull Berg60-Tor Solberg60		
31.1	Siggerud IL	Bjørkelangen	24.08.1994
	Christian Strand80-Frank Helgesen81-Thomas Hansen81-Rune Johansen81		
31.4	Ås IL	Ås/St	30.08.1971
	Øystein Ogre57-Gjert Olsen57-Per Olsen57-Sigbjørn Sjøseth57		
	Ås IL	Ås/St	26.08.1980
	Jørn Raastad66-Eldar Heide66-Knut Oterholm66-Jarle Munkeby66		
31.4	Nesodden IF	Nesodden	16.09.1982
	Erik Ulvness69-Espen Pettersen68-Kyrre Lekve68-Christian Ohme68		
31.6	Kolbotn IL	Nesodden	16.09.1982
	Gunnar Ohma69-Morten Olsen68-Lars Ola Sundt68-Morten Takman68		
31.9	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	11.09.1993
	Lars Østli79-Robert Krogstad79-Andre Breivik79-Erlend Breivik79		
32.0	Strømmen IF	Strømmen	28.09.1965
	Bjørn H. Hope53-Tom Gulliksen53-Bjørn Gustavsen52-Iver Lahaug51		
32.0	Sørum IL	Årnes	30.08.1968
	Åge Jødahl54-Odd Bingen55-Tore Kampen54-Victor Fredheim54		
32.5	Blaker IL	Strømmen	26.09.1965
	Helge Opheim51-Tore Døhli52-Svein Halvorsrud51-Jon Wiik51		
32.9	Nittedal IL	Bjørkelangen	06.05.2004
	Njord Wiker91-Iver Hognæs91-Paul Redford90-Patrick Engevold90		
34.7	Raumnes & Årnes IL	Bjørkelangen	15.06.1994
	Ole Fredrik Lysaker81-Rune Haldamen81-Even Thorstad91-Thomas Schøyen80		

G14	57		
4x100m E			
48.83	Lørenskog FIL	Oslo/La	01.09.2020
	Ehijah Ramirez07-Ahmed Hayabur06-Zion Ramirez07-Daniel Debesay06		
49.14	Minerva	Jessheim	02.09.1992
	Hans J. Furuseth78-Anders Korsmo78-Per Gade Halvorsen78-Mariusz Musial78		
50.78	IL Tyrving	Nadderud	18.06.1989
	Christian Dalstø75-Trond E. Detlie75-Jan Fredrik. Edbo76-Torbjørn Espelien75		
52.23	Fossum IF	Nadderud	23.06.1985
	Even Chiodera72-Anders Randa71-Hans J. Brusevold71-Anders Børgesen72		
54.33	Kløfta IL	Nadderud	21.06.1987
	Anders S. Carlson74-Christian Trudvang74-Tom Erik Olsen74-Dag H. Eriksen73		
54.54	Nesøya IL	Lillestrøm	29.05.2011
	Olav Nomeland98-Herman Haug98-Øyvind Hveding97-Sindre Tinholt97		
54.81	Ski IL	Nadderud	18.06.1988
	Terje Selberg74-Lars J. Bøe74-Anders Holth75-Frank R. Bøhn76		
56.27	Heggedal IL	Lillestrøm	27.05.2018
	Tage Horn04-Kristian Koppang04-Geir Sondre Kristiansen04-Luka Snorrasson04		
56.87	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	27.05.2012
	Marcus Theodor Moen99-Sondre Opaker Øines98-Sondre Liestøl99-Sverre Gjestebø00		

4x100m M			
50.5	Fossum IF	Oslo/La	01.10.1986
	Morten N. Andreassen72-Even Chiodera72-Åsmund Eika72-Thomas Weinholdt72		
51.4	Strømmen IF	Ski	22.09.1990
	Thien Pham Thank76-Frode Homb76-Lars Ivar Rindhølen76-Tor Rosness76		
52.3	Ski IL	Sofiemyr	22.09.1987
	Trond Høiby73-John Martin Pedersen73-Terje Selberg74-Øystein Lie73		
52.4	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	16.06.1975
	Hans Fr. Christensen61-Kyrre Grinde-Andersen61-Martin Tveter61-Jan Gjertsen61		
52.8	Hakadal IL	Oslo/La	16.05.1983
	Rune Qualben69-Per O. Steinsland69-Espen Fossheim69-Eivind Sognnæs70		
53.3	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	19.09.1969
	Hans A. Trætteberg55-John Olav Berg55-Rolf Chr. Kolstad56-Odd Willy Aas56		
53.4	Drøbak-Frogn IL	Drøbak/Se	11.09.1984
	Thomas Alm70-Rune Røsrud71-Ove Hagen70-Vebjørn Brastad70		

53.6	Oppegård IL	Ski	23.09.1990
	Nicolai Langholm77-Espen Sverreng77-Kristian Sæther76-Dagfinn Mørkrid77		
53.7	Blaker IL	Lillestrøm	19.06.1969
	Morten Stenby56-Øivind Slora55-Eivind Orderud55-Arnfinn Ingjerd55		
54.1	Siggerud IL	Drøbak/Se	11.09.1984
	Kyrre Christiansen70-Dag Skillestad70-Mads Gulbrandsen70-Geir Hongrø70		

G14	58		
4x100m M forts.			
54.4	Vestby IL	Sofiemyr	09.06.1976
	Bjørnar Borlaug62-Werner Isaksen62-Sven Erik Bolle64-Terje Dahl62		
54.5	Lørenskog FIL	Jessheim	19.09.1983
	Jan Erik Schmidt70-Ole Øydvin70-Øystein Hellum69-Roger Jensen69		
55.4	Raumnes & Årnes IL	Lillestrøm	19.09.1969
	Ole Espeland55-Morten Solvang56-Lars Folmo56-Bjørn O. Kvisler56		
55.6	Kolbotn IL	Drøbak/Se	11.09.1984
	Øyvind Tømt71-Geir Killingbergtrø70-Jan Takman70-Thomas Gytrup71		
57.6	Nittedal IL	Oslo/La	28.09.1984
	Dagfinn Aarskog73-Asle Borud72-Ole Kr. Rønningen71-Jon-Inge Aarskog70		
58.4	Åsen IL	Jessheim	19.09.1983
	Arve Bjørndal70-Amund Bjørn Kraabøl69-Kjell Vidar Solheim69-Per Solheim69		

4x200m			
1:46.3	Minerva	Lillestrøm	01.10.1972
	Geir Frisvold59-Ole Bjørgum58-Jan Erik Madsen58-Per Erik Bernts58		

3x600m			
5:02.47	IL Tyrving	Asker/Fø	02.06.2013
	Carl Valdemar Ebbesen99-Henrik Bjørnstad Koppang99-Syver Røinaas99		
5:06.56	Oppegård IL	Asker/Fø	06.06.2010
	Jostein Sætra Schefte96-Halvor Mortensen96-David Bleich97		
5:10.32	Asker Skiklubb	Asker/Fø	06.06.2009
	Birk Gautefall Carlenius95-Ole Marius Forbord95-Kolbjørn Flaarønning95		
5:21.51	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	06.06.2010
	Jonas Bolgen96-Christian Løland97-Marten Halseth97		
5:26.93	Nittedal IL	Nittedal	23.05.2015
	Håkon Tretterud Lund02-Sebastian Plows01-Herman Brunborg01		
5:27.18	Nesodden IF	Asker/Fø	06.06.2009
	Daniel Verhaugen Hvidsten96-Atle Ulstein Ekern96-Simen Kjensli Kopperud95		

G14		59	
3x800m			
6:44.3	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.06.1983
	Andreas Edvardsen69-Erik B. Johnsen69-Terje K. Olsen69		
6:46.1	Fossum IF	Oslo/So	06.06.1985
	Hans J. Brusevold71-Anders Randa71-Håkon Skofteland71		
6:53.3	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.1983
	Torstein Berntsen70-Børre Fjeld Halvorsen70-Andreas Rørvik69		
6:55.9	Bærums Verk IF	Oslo/So	08.06.1982
	Thomas Hovde68-Geir Finholdt68-Tore Kongsparten68		
7:02.21	Nittedal IL	Asker/Fø	23.08.2003
	Asle Borud72-Gisle Frøiland72-Martin Haanæs72		
7:13.7	Minerva	Nadderud	19.08.1992
	Pål Gade Halvorsen78-Hans J. Furuseth78-Mariusz Musial78		
7:15.5	Aurskog-Høland FIL	Ski	23.09.1990
	Cato Førreisdal77-Knut Olav Wold76-Sigbjørn Høgne76		
7:16.74	Lørenskog FIL	Bjørkelangen	21.05.2000
	Rein Ole Jørgensen86-Jonas Nielsen86-?		
7:28.5	Stabæk IF	Oslo/Bi	03.06.1983
	Vidar Hald69-Tom Wolthus70-Knut Rabbe70		
7:29.5	Oppegård IL	Ski	23.09.1990
	Sølve Rud Larsen76-Espen Sverreng77-Kristian Sæther76		
7:41.94	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	23.08.2003
	Espen Nyhus89-Andreas Løland90-Kristoffer B. Kviltun90		
7:48.9	Siggerud IL	Nadderud	24.05.1993
	Bendik Vælde Kolsung79-Erik Nesbø80-Hallgeir Jore Larsen79		
7:49.8	Gjelleråsen IF	Oslo/So	02.06.1980
	Ketil Thøgersen66-Truls Valmestad66-Roger Kristiansen67		
7:50.37	Ski IL	Asker/Fø	23.08.2003
	Christoffer Slettmoe89-Christian Lynne90-Bo André Bergan89		
8:09.1	Hakadal IL	Oslo/So	06.06.1985
	Terje Lomundal71-Ivar Qualbein71-Tormod Bjerke71		
1000m			

2:30.6	Blaker IL	Blaker/Br	20.09.1964
	Ole Døhli50-Jon Wiik51-Sigvart Stagrim50-Ivar Egeberg50		

G13	60		
4x60m E			
31.38	Ski Idrettslag	Nadderud	21.09.2002
	Emil Otterstad Villyn89-Bo Andre Bergan89-Tor H. Åvitsland89-Philip B. Berntsen89		
32.05	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	18.06.2005
	Anthony Davies92-Christer Amundsen92-Erlend Morthen92-Hans Kjærgaard92		
32.50	Minerva	Jessheim	26.09.1991
	Stig Kalsæg Sulland80-Maciej Musial79-Stian Tanum Sigvartsen78-Mariusz Musial78		
33.12	Asker Skiklubb	Asker/Fø	06.06.2010
	Martin Monsen97-Erling Tveter97-Magnus Thom97-Øystein Hatlestad Hovland97		
33.67	Ås Idrettslag	Nesodden/Be	15.09.2013
	Per Ellef Ryen Aalerud00-Simen Sebastian Hansen00-Jørgen Andersen00-Oskar Risnes00		
34.11	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2012
	Haakon Kristiansen99-Erik Lønskog99-Syver Røinaas99-Christian Rolfsen99		
34.12	Nesodden IF	Nesodden/Be	15.09.2013
	Philip Østlie90-Paul Kriebuel90-Jacob Moen92-Ola Bråthen92		
35.08	Sørum IL	Ski	18.09.2004
	Philip Østlie90-Paul Kriebuel90-Jacob Moen92-Ola Bråthen92		

4x60m M			
32.8	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.09.2004
	Jonathan Joo91-Sugel Jamine91-Anthony Davies92-Hans Kærsgård92		
35.8	Blaker IL	Strømmen	26.09.1965
	Helge Hoel52-Per Sørensen52-Bjørn Vangberg52-Edvard Moen52		

G13	61		
4x100m E			
51.82	Lørenskog FIL	Oslo/La	01.09.2020
	Elijah Ramirez07-Nilas Markussen08-Sondre Lehmann07-Zion Ramirez07		
55.89	IL Tyrving	Søgne	06.09.2003
	Carl Blydt90-Henrik Sveinsson91-Nicolai Rothe91-Anders Emil Edwinson90		
57.92	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	29.05.2010
	Morten Halseth97-Jørgen Opaker97-Rune Fredholm Larsen97-Christian Løland97		

4x100m M			
-----------------	--	--	--

53.2	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	10.09.1980
	Torbjørn Berntsen67-Bjørn Evensen67-Harald Stenseth67-Pål Frøseth67		
54.4	Fossum IF	Oslo/Bi	01.10.1986
	Petter Woxen73-Olav Bratthagen73-Martin H. Andreassen73-Jasper V. Lorentzen73		
54.6	Nittedal IL	Oslo/Bi	01.10.1986
	Øystein Iversen73-Gunnulv Nord73-Kyrre Bakka73-Dagfinn Aarskog73		
54.8	Bærums Verk IF	Nadderud	15.05.1985
	Øyvind Vollan72-Ronny Båstad73-Eric Fowler73-Vidar Lindahl73		
55.1	IL Tyrving	Oslo/La	23.05.1985
	Thomas Egtvedt72-Espen Sagen72-Karsten Tarøy72-Nils E. Werenskiold72		
56.0	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	22.05.1981
	Thomas Hovde68-Hans H. Merckoll68-Geir Finholdt68-Tore Kongsparten68		
56.4	Gjelleråsen IF	Oslo/La	18.05.1982
	Lars Engeland69-Dag Røstad69-Jan O. Bratteng69-Per Anders Sæhle70		
57.1	Nesøya IL	Oslo/Bi	16.06.1975
	Ole H. Nissen-Lie62-Morten Hagen62-Pål Thomas62-Henrik Haugan62		

3x600m			
5:14.28	IL Tyrving	Nittedal	23.05.2015
	Brage Hammerstad02-Alexander Holmboe02-Nicolai Holmboe02		
5:22.69	Oppegård IL	Asker/Fø	06.06.2010

	Victor Hiller-Martinsen97-Fredrik Tveter97-Erlend Hokholt97		
5:43.39	Ski IL	Asker/Fø	28.05.2005
	Eirik Rolland92-Fredrik Moe93-Per Kristian Person93		
5:54.76	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	21.08.2004
	Michael Løland92-Ole Eriksen91-Brage Jahren91		

G13		62	
3x800m			
7:11.73	Nittedal IL	Jessheim	27.05.2002
	Hans Christer Holund89-Thomas Andresen89-Glenn Edvardsen89		
8:00.69	IL Tyrving	Asker/Fø	23.08.2003
	Ivar Landgraff90-Carl Blydt90-Knut Are Oseid90		
8:24.03	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	23.08.2003
	Eivind Tronsli90-Nils Luke91-Martin Fald Gården90		