

NM/UM

Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
28.-29.1	NM mangekamp innendørs	Sandnes	X	U20	X
18.-19.2	NM hopp uten tilløp	Bærum	X	U20	
22.-23.4	NM terrengløp kort løype + stafett	Grimstad	X	U20	X
20.-21.5	NM/UM mangekamp	Moss	X	U20	X
21.5	NM halvmaraton	Skien	X	U23	
10.6	NM motbakkeløp	Treungen	X		
17.-18.6	NM ultraløp 24 timer	Stjørdal	X		
19.8	NM Hinderløp (OCR)	Nannestad	X		
26.8	NM ultraløp terreng	Tromsø	X		
2.-3.9	NM stafetter	Stjørdal	X	U20	X
16.9	NM maraton	Oslo	X		
8.10	NM terrengløp lang løype	Oslo	X	U20	X
Ikke arrangert	NM kappgang langdistanse		✘		
Ikke arrangert	NM kappgang		✘		

* UM er uoffisielle mesterskap

NM mangekamp innendørs



8. NM mangekamp innendørs

Sted: Sandnes
 Arrangør: Sandnes IL
 Arena: Sandneshallen
 Dato: 28.-29. januar 2023

Menn 7-kamp NM Senior

1	Gjert Sjørnsen	Gneist	5.004p
2	Fredrik Johannes Haraldstad	BUL Tromsø	3.522p

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 7,26 kg, høyde/60m hekk 106,7m/9,14m, stav, 1000m)
 1 7.10-6.75-13.03-1.78 – 8.25-4.00-3:08.23
 2 7.56-5.65-9.98-1.69 – 10.11-2.40-3:11.45

Menn 7-kamp NM Junior

1	Gaute Humstad Aasmo	Sandnes	4.789p
2	Simen Johan Teigstad	Sandvin	4.764p
3	Håvard Haugen	Sandnes	4.742p
4	Sondre Humstad Aasmo	Sandnes	4.333p
5	William Kollberg	Asker Skiklubb	3.602p

Sondre Jahren, Asker Skiklubb DNF, Nikolai Stavik Moshagen, Søndre Land DNF
 Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 6,0 kg, høyde/60m hekk 100cm/8,5m, stav, 1000m)

1 7.26-6.36-10.46-1.78 – 8.83-3-80-2:41.02
 2 7.65-6.12-11.68-1.72 – 8.63-4.10-2:40.78
 3 7.43-6.24-11.41-1.78 – 8.83-3.60-2:38.22
 4 7.39-5.75-7.95-1.78 – 8.65-3.50-2:49.44
 7.39-6.53-15.84-1.96 – 8.69-NM-DNS
 7.88-5.88-9.49-1.84 – 11.31-3.30-3:09.04 ?????
 7.52-5.78-9.26-1.84 – DNS

Menn 7-kamp UM G17

1	Martin Beitnes Kreken	Modum	4.599p
2	Tobias Kalmo Thorbjørnsen	Sandvin	2.856p

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)
 1 7.44-6.15-12.34-1.69 – 8.68-3.80-2:14.40
 2 8.17-4.87-12.12-1.51 – 18.02-3.29-2:24.89

Menn 7-kamp UM G16

1	Melvin Tollefsen	Moss	4.419p
2	August Grimeli	Flåværingen	3.539p
3	Philip Kauffmann	Skjalg	3.397p
4	Jacob Egeberg Holm	Moss	3.351p
5	Adrian Sandholtbråten	Bøler	3.198p
6	Morten Husebø Hestnes	Tønsberg	2.969p
7	Erling Brekke	Bøler	2.245p
8	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn	1.843p

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)
 1 7.58-5,87-12.38-1.76 – 9.10-3,80-2:17.45
 2 7.89-5-76-7.89-1.61 – 9.32-3.30-2:33.40
 3 7.72-5-68-8.55-1.46 – 9.08-2-10-2:23.38
 4 8.14-5.51-10,14-1.55 – 9.90-2.50-2:20.45
 5 8.24-4.65-7.77-1.67 – 8.97-2.50-2:12.81

6 9.02-5.07-7.68-1.61 – 10.05-3.30-2:31.65
 7 8.21-4.22-8.68-1.31 – 12.36-1.90-2:27.97
 8 8.76-3.40-5.54-1.28 – 13.06-2.40-2:24.49

Menn 7-kamp UM G15

1	Nicolai Christianssønn Risø	Sturla	3.553p
2	Even Bogen Nørjordet	Koll	3.510p
3	Henrik Kampen Ellingvåg	Koll	3.505p
4	Lucas Francois Bricot	Sandvin	3.498p
5	Kirill Eikanger	Gneist	3.310p
6	Kristian Slettebø Meyer	Midtbygden	2.988p

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 4,0 kg, høyde/60m hekk 84cm/8m, stav, 800m)

1 7.67-4.85-10.89-1.63 – 9.40-2.40-2:19.89
 2 7.86-5.34-8.83-1.57 – 9.17-2-60-2:19.41
 3 8.05-5.33-10.34-1.54 – 9.63-2-50-2:12.34
 4 7.93-5.35-12.09-1.66 – 8.65-2.30-2:27.85
 5 8-01-5-18-7-77-1.60 – 9.51-3-10-3:30.78
 8 7.90-5.55-10.52-1.54 – 9.82-2.60-3:12.35

Kvinner 5-kamp NM Senior

1	Andrea Rooth	Lambertseter	4.098p
2	Elise Hoel Ulseth	Norodd	3.865p

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)
 1 8.36-1-63-11.12-5-71-2:13.74
 2 8.74-1.66-11.81-5-71-2:30.78

Kvinner 5-kamp NM Junior

1	Jamila Isman	Fredrikstad	3.703p
2	Elise Eikeland	Sandnes	3.248p
3	Elsie Seger	Sandnes	3.245p
4	Anna Solheim	Stord	3.170p

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)

1 8.86-1.69-9.84-5.47-2:28.51
 2 9.54-1.54-8.79-5-42-2:33.17
 3 9.66-1.51-11.85-4.90-2:33.20
 4 8.89-1.57-10.09-4.40-2:37.84

Kvinner 5-kamp UM J17

1	Sunniva Indahl	Ski	3.853p
2	Mirian Gjertsen Barkbu	Jardar	3.142p

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)
 1 8.70-1.54-11.94-5.51-1:39.44
 2 8.98-1.45-8.93-5.12-1:53.43

Kvinner 5-kamp UM J16

1	Susanne Tveit Amundsen	Asker Skiklubb	3.592p
2	Oda Asdal Hansen	Skjalg	2.920p
3	Mathea Svalheim	Sandane Turn	2.907p
4	Elena Garcia Reppesgård	Sturla	2.733p
5	Anna Reisæter Overvoll	Ås	2.572p
6	Charlotte Lindland Turner	Sturla	2.477p

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 9.09-1.50-11.86-5.04-1:39.16
 2 8.89-1.38-7.11-4.88-1:52.35
 3 9.71-1.47-8.41-4.71-1:51.34
 4 10.22-1.47-9.31-4.43-1:55.42
 5 10-30-1.32-7.50-4.43-1:47.52
 6 9.98-1.38-5.84-4.23-1:51.11

Kvinner 5-kamp UM J15

1	Anna Birgitte Melbye	Ringerike	3.103p
2	Oda Lier	Koll	2.957p
3	Mia Helene Gulbrandsen	Gneist	2.852p
4	Aase Ulstein	Dimna	2.197p
5	Cornelia Finsrud Ricanek	Jardar	2.171p

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 9.66-1.56-10.13-4.66-1:52.15
 2 8.14-1.44-6.95-4.91-1:50.69
 3 9.90-1.53-11.18-4-51-2:05.69
 4 11.54-1.29-6.78-4.24-1:50.22
 5 11.82-1.38-7.18-4.07-1:54.08

NM hopp uten tilløp



105. NM hopp uten tilløp

Sted: Bærum Idrettspark
 Arrangør: Oslo og Akershus FIK, IL i BUL, IK Tjalve, SK Vidar
 Arena: Bærum Idrettspark
 Dato: 18.-19. februar 2023

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

18. feb.			
1	Stig Ove Selnes	Namsen FIF	1.66
2	Jonathan Askeland	Sørild	1.66
3	Alexander Nyberget	Askim	1.64
4	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	1.55

Sven Martin Skagestad, Norna-Salhus NM, Muamba Caleb Kongolo, Søndre Land NM

Serie	1.50	1.55	1.58	1.61	1.64	1.66	1.68
1		o	o	o	xxo	o	xxx
2		xo	o	o	xxo	xo	xxx
3		o	o	o	o	xxx	
4	xo	o	-	xxx			

xxx

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

18. feb.			
1	Kenneth Bjorvatn	Birkenes	3.43
2	Joachim Peter Skjønhaug	Bækkelaget	3.29
3	Bjørn Erik Stavenjord	Fagernes	3.26
4	Soban Mortaza Inayat	Sandnes	3.06
5	Stig Ove Selnes	Namsen	3.06
6	Ilunga Josue Kongolo	Gneist	3.06
7	Sondre Mork Kasin	Snøgg	3.04
8	Muamba Caleb Kongolo	Søndre Land	2.98

9 Jonathan Askeland, Sørild 2.92, 10 Sander Myrvang, Tjalve 2.91

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.42	3.43	3.42	3.33	3.18	3.36
2	3.14	3.23	3.29	3.25	3.26	3.25
3	3.25	3.24	3.21	3.26	3.20	3.26
4	3.00	2.96	2.94	3.05	3.06	3.04
5	3.03	3.06	2.98	2.96	3.00	2.95
6	1.34	2.94	2.09	2.95	2.95	3.06
7	X	3.00	3.04	2.91	3.00	2.95
8	2.91	2.98	2.97	2.93	2.92	2.98
9	2.92	2.80	2.88			
10	2.91	2.82	2.84			

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

18. feb.			
1	Lotta Flatum	Brandbu	1.41
2	Emelia Tveitå	Otra	1.33
3	Kornelia Roppen	Dimna	1.20

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.33	1.36	1.39	1.41	1.43
1		xo	xo	xxo	o	o	o	xo	x-
2		o	o	xxo	xo	xxx			
3		xo	o	xxx					

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

18. feb.			
1	Oda Onstad	Norna-Salhus	2.84
2	Mathilde Klokseth	Tjalve	2.72

3	Lotta Flatum	Brandbu	2.72
4	Mille Matilde Røsæg	Fredrikstad	2.67
5	Edel Halle	BUL	2.57
6	Kitty Augusta Faye	Fana	2.54
7	Iben Carnhed	Bækkelaget	2.50
8	Ester Holt	Sturla	2.49

9 Emelia Tveitå, Otra 2.49, 10 Emily Nyborg, Steinkjer 2.43, 11 Bendikte Thomassen, Lillehammer 2.42, 12 Hanna Bakke, Trysil 2.30, 13 Linn Røen Skjermo, Fredrikstad 2.23

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.84	2.83	2.83	2.82	2.76	2.80
2	2.71	2.69	2.72	2.68	2.66	2.70
3	2.65	2.56	2.67	2.55	2.67	2.72
4	2.64	2.63	2.67	2.41	2.56	2.61
5	2.52	2.51	2.57	2.52	2.46	2.47
6	2.43	2.54	2.40	2.52	2.52	2.50
7	2.47	2.43	2.44	2.43	2.50	2.42
8	2.44	2.49	2.44	2.39	2.36	2.41
9	2.41	2.42	2.43			
10	2.43	2.35	2.29			
11	2.40	2.42	2.15			
12	2.27	2.30	2.23			
13	2.22	2.23	2.11			

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

18. feb.			
1	Teodor Heldal	Fana	1.61
2	Martin Hjertaker	Os Turn	1.58
3	Thomas Skalstad-Aaker	Tyrving	1.55
4	Oscar Ellingsen	Gneist	1.50
5	Tshishimbi Nissi Kongolo	Søndre Land	1.45
6	Torggrim Frøystein	Tyrving	1.45

Serie	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.58	1.61	1.63
1		o	o	xo	o	o	o	xxx
2		o	o	o	o	xo	xo	xxx
3		o	o	o	o	o	xxx	
4		o	o	o	o	xxx		
5					o	xxx		
6		o	xxo	o	xxx			

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

18. feb.			
1	Tshishimbi Nissi Kongolo	Søndre Land	3.04
2	Sigmund Le Fjeld	Tyrving	3.02
3	Christian Øydné	Søgne	3.01
4	Markus Le Fjeld	Tyrving	2.97
5	Emil Gundersen	Fyllingen	2.97
6	Sondre Witzøe	Sandvin	2.96
7	Henrik Vesterlid	Hattfjelldal	2.87
8	Thomas Biermann	BUL	2.84

9 Jonas Mæland Rosholt, BUL 2.83, 10 Zion Ramirez, BUL 2.79, 11 Aiden Floyd Vincent, Groruddalen 2.77, 12 Sondre Jahren, Asker Skiklubb 2.77, 13 Elijah Ramirez, BUL 2.69, 14 Albin Muhumuza Lydersen Botez, Tjalve 2.67, 15 Eirik Halvdansen-Aspen, BUL 2.60, 16 Kasper Vinje Engvik, BUL 2.59, 17 Adrian Svaldstad, BUL 2.53, 18 Christopher Ekene Nordlie, BUL 2.45

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.88	2.95	2.77	2.82	2.97	3.04
2	2.89	3.02	2.90	2.93	2.95	2.91
3	2.97	3.01	2.94	2.93	2.94	2.94
4	2.97	2.83	2.97	2.89	2.93	2.93
5	X	2.92	2.96	2.85	2.49	2.97
6	2.85	2.39	2.95	2.93	2.96	2.81
7	2.85	2.70	2.72	1.50	2.74	2.87
8	2.84	2.51	2.77	2.79	-	-

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

18. feb.			
1	Pil Bødtker Rotabakk	Trondheim	1.55
2	Jamila Isman	Fredrikstad	1.41
3	Marie Mollestad	Kristiansand	1.36

4	Ingrid Westberg	Fredrikstad	1.33
5	Sarah Saunes Moldskred	Dimna	1.30
=6	Lovise Skarbøvik Andresen	Dimna	1.25
=6	Anna Solheim	Stord	1.25
8	Tora Damsgaard	Kristiansand	1.25

9 Anette Tveitå, Otra 1.15, Maria Straume, Ørsta NM

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.33	1.36	1.39	1.41	1.43	1.46	1.50	1.52	1.54	1.55
1	1.56					o	o	o	o	o	xxo	xxo	o	xo
2	xxx							xo	xxx					
3	o	o	o	xo	xo	xo	xxx							
4	o	o	o	o	o	xxx								
5	o	o	o	o	xxx									
=6	o	o	o	xxx										
=6	o	o	o	xxx										
8	o	xo	o	xxx										
9	o	xxx												
	xxx													

Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

18. feb

1	Dina Rosenvinge Aasen	Fredrikstad	2.73
2	Ida Andrea Breigan	Fredrikstad	2.70
3	Hannah Rebekkah Murai-Ubby	Ranheim	2.59
4	Pil Bødtker Rotabakk	Trondheim	2.53
5	Ronja Johnsen Skåtøy	Egersund	2.51
6	Sarah Saunes Moldskred	Dimna	2.48
7	Marie Mollestad	Kristiansand	2.47
8	Guro Hjeltnes	Fyllingen	2.46

9 Tora Bøgeberg Lilleaas, Eidanger 2.42, 10 Martine Vik, Norna-Salhus 2.37, 11 Tora Damsgaard, Kristiansand 2.33, 12 Sophia Oliva Borgen, Tyrving 2.31, 13 Mina Sørensen, Tjalve 2.26, 14 Sunniva Fjeld, Fagernes 2.25, 15 Maria Døske, Haugesund 2.21, 16 Alma Iben Kolseth, Tyrving 2.20, 17 Anette Tveitå, Otra 2.19

Serie	1	2	3	4	5	6	
1	1.89	2.72	2.65	2.73	2.61	2.62	
2	2.70	2.61	2.61	2.60	2.59	-	
3	2.59	2.59	2.51	-	-	-	
4	2.42	2.46	2.29	2.53	2.34	2.46	
5	2.45	2.35	2.44	2.51	2.41	2.47	
6	2.35	2.36	2.48	2.22	2.31	2.43	
7	2.47	2.47	2.41	2.44	2.44	2.40	
8	2.46	2.40	2.38	2.41	2.39	2.37	
Serie	1	2	3	Serie	1	2	3
9	x	2.42	2.33	14	2.20	2.19	2.25
10	2.37	2.36	2.27	15	2.05	2.21	2.14
11	2.33	2.32	2.27	16	2.20	2.06	2.13
12	2.25	2.31	2.22	17	2.07	2.19	2.17
13	2.13	2.26	2.25				

NM terrengløp kort løype



68. NM terrengløp kort løype

Sted: Grimstad
 Arrangør: Sørild FIK
 Leder hovedkomité: Dagfinn Fløystad
 Dato: 22.-23. april 2023

Menn 3km NM Senior

22. apr

1	Senay Fissehatsion	Ull/Kisa	9:22
2	Fredrik Sandvik	Ull/Kisa	9:25
3	Even Brøndbo Dahl	Orion	9:28
4	Mathias Flak	Steinkjer	9:29
5	Eivind Øygard	Jølster	9:30
6	Kristoffer Sagli	Aure	9:30
7	Erik Udø Pedersen	Ull/Kisa	9:30
8	Marius Vedvik	Gular	9:34

9 Håkon Moe Berg, Kyrksæterøra 9:34, 10 Tom Akerlie, Gular 9:41, 11 Abdalla Targan Yousif, Spirit 9:41, 12 Merih Solomon Hailemicheal, Ull/Kisa 9:42, 13 Trym Tønnesen, Halden 9:43, 14 Mikkel Blikstad Thomassen, Tjalve 9:44, 15 Eivind Wikshåland, Gular 9:44, 16 Jesper Lundin, BIL Tromsø 9:51, 17 Johannes Teigland, Gular 9:55, 18 Erik Tangen Gundersen, Skjalg 9:57, 19 Sondre Arne Hoff, Gular 9:58, 20 Simon Steinshamn, BUL 9:58

21 Kristoffer Petersen Skonnord, Lillehammer 10:01, 22 Simen Ellingsdalen, BUL 10:04, 23 Sebastian van der Veen, Spirit 10:05, 24 Iver Matias Linge Glomnes, Tjalve 10:08, 25 Robert Bergstå, Svarstad 10:13, 26 Kristian Tjørnholm, Kristiansand Løpeklubb 10:18, 27 Vetle Farbu-Solbakken, Spirit 10:20, 28 Jonas Riseth, Tjalve 10:21, 29 Lars-Olav Måkestad Apold, Gular 10:22, 30 Sondre Martinsen, Nesodden 10:28

31 Gabriel Ingebretsen, Kristiansand Løpeklubb 10:31, 32 Vetle Flage, Kristiansand Løpeklubb 10:38, 33 Henrik Velle, Tjalve 10:41, 34 Jacob Løvold, Tjalve 10:51, 35 Hans Kristian Fløystad, Sørild 10:57, 36 Jonas Pablo Sletten Gomez, Varegg 12:03

Kvinner 2km NM Senior

22. apr

1	Sigrd Jervell Våg	Tjalve	7:00
2	Malin Edland	Tjalve	7:02
3	Sigrd Alvik	Tyrving	7:05
4	Mari Roligheten Ruud	BUL	7:07
5	Ine Bakken	Vidar	7:08
6	Grethe Tyldum	Steinkjer	7:19
7	Synne Marie Engebretsen	Varegg	7:22
8	Ingrid Kilvær Nilssen	Herøy	7:28

9 Frida Reiersølmoe, Kristiansand Løpeklubb 7:30, 10 Marie Kristine Malmgren, Kristiansand 7:51

Menn 2km NM Junior

22. ape

1	Daniel Måkestad Fadnes	Gular	6:32
2	Halvard Grape Fladby	BUL	6:33
3	Jonas Skjerven	Mjøsdaalen	6:35
4	Oliver Sund	Ranheim	6:38
5	Odin Fjøsne-Hexeberg	Ull/Kisa	6:38
6	Martin Ukkelberg Sløgedal	Kristiansand	6:40
7	Eivind Duellien Vaaje	Ull/Kisa	6:47
8	Ole-Kristian Kværner	Ull/Kisa	6:48

9 Lars Wold Møller, BUL 6:52, 10 Tobias Fretheim, Sørild 6:59, 11 Harald Robstad, Otra 7:10, 12 Sondre Måge, Strandebarm 7:32

Kvinner 2km NM Junior

22. apr

1	Thea Charlotte Knutsen	Varegg	7:16
2	Maiken Prøitz	Sarpsborg	7:21
3	Dordi Forseth	Steinkjer	7:45
4	Linn Lindevik	Kristiansand	7:55
5	Maja Belsås	Ranheim	7:56
6	Therese Bjorland	Sandnes	8:27
7	Sunniva Langseth Wikre	Sandnes	8:27
8	Hedda Høntorp	Oppegård	8:32

9 Anne-Grete Løwe Stillerud, Sem 8:38, 10 Thea Dessingué, Sandnes 8:44, 11 Ane Bakstad Andreaasen, Sandnes 8:49

Menn 2km UM G17

22. apr

1	Nahom Tesfalem Tewelde	Ull/Kisa	6:11
---	-------------------------------	-----------------	-------------

2	Kristian Bråthen Børve	Ull/Kisa	6:21
3	Sondre Harstad Rinde	Skarphedin	6:35
4	Eirik Alvik	Tyrving	6:39
5	Teodor Hansen	Ull/Kisa	6:39
6	Emil Harestad	Spirit	6:40
7	Magnus Hope	Spirit	6:58
8	Mads Helland	Spirit	7:01

9 Dennis Bergstrøm-Bendixen, Sørild 7:13

Kvinner 2km UM J17

22. apr			
1	Astrid Bakkevik Finnestad	Sarpsborg	7:39
2	Tuva Meinke Kylland	Sturla	7:56
3	Vilde-Sofie Torvund	Fri	7:56
4	Malin Høntorp	Oppegård	8:33

Menn 2km UM G16

22. apr			
1	Magnus Øyen	Rindal	6:16
2	Åsmund Sunde Førde	Jølster	6:31
3	Sondre Strande Omland	Ull/Kisa	6:41
4	Elias Haugen Torjussen	Vidar	6:51
5	Philip Gulbrandsen	Ull/Kisa	6:57
6	Aron Mathisen Askim	Sem	7:00
7	Amund Nybakke	Oppegård	7:13
8	Sander A. Losnegaard Sælid	Sem	7:15

9 Tobias Hansen Skovseth, Nordre Eidsvoll 7:19, 10 Daniel Loka, Kristiansand 7:20, 11 Brede Broms Danielsen, Tvedestrand 8:30

Kvinner 2km UM J16

22. apr			
1	Wilma B. Torbiörnsson	Ull/Kisa	7:26
2	Linnea Hove Låhne	Tyrving	7:43
3	Mathea Læggran	Skjalg	7:51
4	Mia Sofie Skarbøvik	Sem	7:55
5	Oda Rosland Gjerstad	Skjalg	8:05
6	Mari Jåvall Hagen	Brandbu	8:14
7	Amalie Heisel Westgaard	Kristiansand	8:42

Natalie Moum Larsen, Sørild DNF, Eline Skaar, Nittedal DNF

Menn 2km UM G15

22. apr			
1	Axel Wold Møller	Koll	6:43
2	Bjørnar Risa Taksdal	Undheim	6:48
3	Martin Tjelle	Nittedal	6:50
4	Ulrik Jåvoll Hagen	Brandbu	6:58
5	Tobias Harstad Rinde	Skarphedin	7:08
6	Marcus Eek	Sørum	7:21
7	Adrian Monkvik	Sarpsborg	7:28
8	David Skarpeteig Harkestad	Sørild	7:42

9 Julian Fagerli, Rana 7:44, 10 Mattis Hansen, Nordre Eidsvoll 8:52

Kvinner 2km UM J15

22. apr			
1	Tuva Alme	Sandnes	7:45
2	Wilma Hollås Hamborg	Utleira	8:13
3	Thea Hia Ommundsen	Hjelmeland	8:18
4	Anna Aukland	Sem	8:21
5	Vida Myrén	Sem	9:08

Menn 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

23. apr			
1	Ull/Kisa 2		18:19
2	Ull/Kisa 1		18:21
3	Gular 1		18:39
4	Lillehammer 1		18:49
5	Jølster		18:51

6	Spirit 1	18:56
7	Steinkjer 1	18:58
8	BUL 1	19:05

9 Tjalve 1 19:12, 10 Gular 2 19:14, 11 Gular 3 19:45, 12 Spirit 2 19:46, 13 Tjalve 2 19:52, 14 Kristiansand Løpeklubb 2 20:04, 15 BUL 2 20:06, 16 Lillehammer 2 20:16, 17 Spirit 3 20:26, 18 Kristiansand Løpeklubb 1 20:30, 19 Tjalve 3 21:05, 20 Sørild 2 21:27

21 Oppegård 22.20, 22 Kristiansand Løpeklubb 3 25:33, Gular 4 DNS, BUL Tromsø DNS, Sørild 1 DNS

Lagene:

- 1 Erik Udø Pedersen, Fredrik Sandvik
 - 2 Merih Solomon Hailemicheal, Senay Amlesom Fissehatsion
 - 3 Trond Akerlie, Marius Vedvik
 - 4 Petter Johansen, Elmer Mulleri Skalle
 - 5 Åsmund Sunde Førde, Eivind Øygaard
 - 6 Targan Yousif, Sebastian van der Veen
 - 7 Aleksander Kirkeberg, Matias Flak
 - 8 Simen Ellingsdalen, Simon Steinsheim
 - 9 Mikkel Blikstad Thomassen, Snorre Løken
 - 10 Sondre Hoff, Johannes Teigland
 - 11 Lars-Olav Måkestad Apold, Daniel Måkestad Fadnes
 - 12 Vetle Farbu-Solbakken, Emil Harestad
 - 13 Jonas Riseth, Iver Glomnes
 - 14 Gabriel Ingebretsen, Vetle Ulrichsen Flage
 - 15 Lars Wold Møller, Halvard Grape Fladby
 - 16 Magnus Halvorsrud Solberg, Kristoffer Petersen Skonnord
 - 17 Magnus Hope, Mats Hellesand
 - 18 Kristin Tjørnholm, Ole Mikal Tørsdal
 - 19 Jacob Løvold, Hemrik Velle
 - 20 Tobias Fretheim, Dennies Bergstrøm-Bendixen
 - 21 Amund Nybakke, Karl Olaf Høntorp
 - 22 Finn Kollstad, Tommy Rasmussen
- Lars Olav Måkestad Apold, Bjarte Bogstad
Sobdre Swan Moland, Jesper Lundin
Hans Kristian Fløystad, Stian Flo

Kvinner 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

		23. apr
1	Varegg	21:53
2	Steinkjer	22:48
3	Kristiansand 2	24:35
4	Oppegård	24:58

Kristiansand 1 DNS

Lagene:

- 1 Synne Marie Engebretsen, Thea Charlotte Knutsen
 - 2 Dordi Forseth, Grethe Tyldum
 - 3 Amalie Westgaard, Marie Kristine Malmgren
 - 4 Malin Høntorp, Hedda Høntorp
- Mona Kristine Malmgren, Eva Friestad

NM mangekamp



104. NM mangekamp

Sted: Moss
Arrangør: Moss IL
Arena: Melløs Stadion
Dato: 20.-21. mai 2024

Menn 10-kamp NM Senior

		20.-21. mai	
1	Abraham S. Vogelsang	Tjalve	7.617

2	Gjert Høie Sjørnsen	Gneist	7.075
3	Fredrik J.G. Haraldstad	Hind	4.599

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 7,26 kg, høyde, 400m/110m hekk 106,7cm/9,14m, Diskos 2kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)
 1 11.23-7.24-12.06-2.02-49.28 – 14.40-39.93-5.00-53.76-5:07.99
 2 11.11-6.86-12.95-1.84-49.05 – 14.89-40.88-4.00-50.87-5:08.67
 3 12.20-5.65-9.38-1.72-61.66 – 20.25-33.63-2.60-50.12-5:32.03

Menn 10-kamp NM Junior

20.-21. mai

1	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	7.330
2	Simon Johan Teigstad	Sandvin	6.658
3	Nikolai S. Moshagen	Søndre Land	5.234
4	William A. Kollberg	Asker Skiklubb	4.825
	Jonathan Hertwig-Ødegaard	Tyrving	DNF

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/9,14m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)
 1 11.58-6.87-16.04-2.07-53.25 – 15.91-48.15-4.40-50.24-4:58.86
 2 11.83-6.28-11.83-1.84-51.39 – 15.20-36.59-4.50-46.01-4:52.24
 3 12.05-6.13-10.63-1.93-55.35 – 20.27-32.19-3.50-31.80-5:13.19
 4 12.44-5.75-10.69-1.94-57.64 – 19.81-30.70-3.60-30.49-5:33.29
 11.57-NM-DNS

Menn 10-kamp UM G17

20.-21. mai

1	Martin Beitnes Kreken	Modum	5.594
2	Tobias K. Thorbjørnsen	Sandvin	4.898

Enkeltresultater: (110m hekk 91,4cm/9,14m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 400m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1500m)
 1 12.07-5.97-12.25-1.75-54.92 – 15.57-32.94-3.20-33.64-5:09.53
 2 13.02-5.37-12.00-1.60-58.62 – 18.73-37.98-3.30-39.30-5:09.70

Menn 10-kamp UM G16

20.-21. mai

1	Melvin Tollefsen	Moss	5.845
2	August Grimeli	Flåværingen	4.831
3	Eskil Ekenes	Halden	4.566
4	Morten Husebø Hestnes	Tønsberg	4.516
5	Jacob Egeberg Holm	Moss	4.277
6	Jacob Bergmann Abusdal	Tønsberg	4.199

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, Stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, Lengde, Kule 5,0kg, Høyde, 1500m)
 1 12.28-5.81-10.52-1.83-53.85 – 15.34-32.19-4.00-45.35-4:56.95
 2 12.40-5.73-8.62-1.71-59.56 – 15.35-22.50-3.80-34.65-5:22.45
 3 12.55-5.32-8.21-1.65-54.11 – 14.86-20.18-2.60-26.45-5:02.02
 4 13.83-5.46-8.54-1.74-59.96 – 15.86-23.36-3.70-30-08-5:03.37
 5 13.00-4.88-10.16-1.68-57.38 – 16.60-21.44-2.40-31.84-5:02.10
 6 12.52-5.46-7.86-1.50-54.17 – 16.73-21.59-1.90-24.73-4:47.92

Menn 9-kamp UM G15

20.-21. mai

1	Lucas Francois Bricot	Sandvin	4.590
2	Nicolai Christiansøn Risø	Sturla	4.447
3	Even Bogen Nørjordet	Koll	4.121
4	Even Jakob Ragnhildsløkken	Ull/Kisa	4.119
5	Håkon Klausen Holth	Larvik Turn	3.979
6	Mikael Ginna Worku	Sturla	3.572
7	Mats Emilsen Bäckstrøm	Sarpsborg	3.464
8	Haakon K. Heltzer Sørstad	Sturla	3.121

Enkeltresultater: (100m hekk 84cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)
 1 12.36-5.66-12.26-1.68 – 14.83-24.75-2.70-38.16-3:11.36
 2 12.02-5.18-11.42-1.68 – 15.41-30.71-2.70-27.14-3:06.18
 3 12.44-5.46-8.85-1.59 – 15.14-22.74-3.10-24.57-3:07.65
 4 12.91-5.32-11.44-1.65 – 16.02-24.49-2.80-27.34-3:06.78
 5 13.17-5.07-9.39-1.50 – 15.96-22.10-2.80-37.82-2:58.48
 6 12.81-5.29-9.17-1.47 – 16.95-22.42-2.30-21.76-3:03.00
 7 13.16-4.63-9.39-1.50 – 17.48-22.12-2.30-36.70-3:15.13
 8 13.58-DNF-9.14-1.62 – 17.22-19.82-2.20-17.22-2:47.12

Kvinner 7-kamp NM Senior

20.-21. mai

1	Andrea Rooth	Lambertseter	5.149
2	Miranda Lauvstad	Tyrving	4.545
3	Vilde Marstein	Tjalve	4.249
4	Emma Sophie Gjerland	Lambertseter	3.149
	Marlen E. Johansson Aakre	Fredrikstad	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)
 1 13.82-1.65-10.70-24.55 – 4.69-32.70-2:18.73
 2 15.55-1.53-9.30-25.07 – 5.41-23.99-2:27.96
 3 15.08-1.47-8.94-27.94 – 5.05-31.88-2:39.66
 4 17.85-1.38-7.23-29.12 – 4.56-24.95-2:52.77
 14.38-NM-NM-DNS

Kvinner 7-kamp NM Junior

20.-21. mai

1	Jamila Isman	Fredrikstad	4.958
2	Elise Eikeland	Sandnes	4.441
3	Elsie Hjartholm Seger	Sandnes	4.230
4	Telma B. Rostoft Kristjansson	Koll	4.035

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)
 1 14.66-1.59-10.67-25.91 – 5.62-29.82-2:24.72
 2 15.62-1.50-8.91-26.11 – 5.28-28.88-2:27.86
 3 16.32-1.53-11.40-27.38 – 4.62-27.25-2:28.40
 4 15.50-1.68-7.15-27.51 – 4.93-18.16-2:36.15

Kvinner 7-kamp UM J17

20.-21. mai

1	Sunniva Indahl	Ski	4.874
2	Mirian Gjertsen Barkbu	Jardar	3.891

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)
 1 14.47-1.47-13.83-26.08 – 5.33-26.11-2:25.87
 2 14.93-1.44-9.04-27.73 – 5.00-20.95-2:46.57

Kvinner 7-kamp UM J16

20.-21. mai

1	Susanne Tveit Amundsen	Asker Skiklubb	4.852
2	Frida Rimstad	Ull/Kisa	4.044
3	Helena Lauvdal Myhren	Sørild	3.600
4	Emma Sofie Klausen	Sarpsborg	3.591
5	Anna Reisæter Overvoll	Ås	3.090
6	Ingrid Mæland Andersen	Sarpsborg	2.957
7	Ana Blagojevic	Sarpsborg	2.715
8	Thea Sofie Kvalheim	Halden	2.058

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)

1 12.03-1.51-12.31-26.72 – 5.08-35.39-2:20.78
 2 12.82-1.54-10.53-27.63 – 5.34-24.03-2:54.02
 3 13.83-1.45-9.39-27.45 – 4.67-17.01-2:38.79
 4 12.30-1.51-10.18-29.93 – 2.92-43.13-2:49.99
 5 14.44-1.21-7.74-28.50 – 4.49-17.40-2:29.29
 6 13.15-1.36-7.32-28.80 – 4.20-19.89-3:13.14
 7 14.97-1.27-8.85-30.28 – 3.72-20.55-2:56.14
 8 15.33-1.21-8.05-34.38 – 3.46-20.94-3:17.71

Kvinner 7-kamp UM J15

20.-21. mai

1	Anna Birgitte Melby	Ringerike	3.758
2	Antzela Gkiona	Koll	2.891
3	Aurora Brennodden Venholen	Hamar	2.790
4	Synnøve Kjosavik	Runar	2.758
5	Cornelia Finsrud Ricanek	Jardar	2.749
6	Mercedes M. Melbye Værnes	Ørje	2.577
7	Mathilde Alinde Dahl-Nielsen	Halden	2.297
8	Deniz Ayub	Halden	2.084

Enkeltresultater: (80m hekk 76,2cm/8m, kule 3,0 kg, høyde, 200m/lengde, spyd 0,5kg 800m)

- 1 13.32-1.59-9.69-29.91 – 4.53-30.90-2:50.00
- 2 14.34-1.41-9.20-31.56 – 4.19-12.04-2:45.98
- 3 14.17-1.38-6.38-31.26 – 4.22-18.63-2:51.22
- 4 14.45-1.29-6.20-28.60 – 3.70-13.84-2:39.64
- 5 14.57-1.38-6.67-30.96 – 3.94-13.75-2:40.43
- 6 16.42-1.35-6.71-30.74 – 3.65-15.87-2:43.10
- 7 17.95-1.20-9.25-31.22 – 4.14-22.03-3:09.72
- 8 18.30-1.29-8.79-33.04 – 3.13-22.35-3:02.12

NM halvmaraton



38. NM Halvmaraton

Sted: Skien
 Arrangement: Byløpet
 Arrangør: IF Herkules/Gjerpen IF
 Start og mål: Hjellen-Rådhusplassen
 Dato: 21. Mai 2023

Menn Senior

1	Petter Johansen	Lillehammer	1:08:49
2	Frode Stenberg	Lørenskog	1:10:57
3	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	1:11:22
4	Morten Gjendem	Haugesund	1:12:58
5	Andreas Dahlø Wærnes	Rindal	1:13:11
6	Espen Lie	Gjerpen	1:13:23
7	Andre Pereira	GTI	1:15:23
8	Ketil Stene	Bratsberg	1:15:55

9 Njål Torillson Tyssing, Velledalen 1:16:37, 10 Håvard Nåvik, Vidar 1:17:33, 11 Mats Hellerud, Moss 1:18:01, 12 Ulrik Lolland, Rygge 1:18:49, 13 Martin Brekke, Kongsberg 1:18:58, 14 Lars-Erik Notevarp Bjørge, Varegg 1:19:12, 15 Jon Fiva, Tyrving 1:19:34, 16 Anders Espeland Mjåtveit, Varegg 1:19:51, 17 Arve Listaul, Seljord 1:22:01, 18 Peter Jensen, Romerike Ultra 1:22:10, 19 Håvard Høiaas, Klæbu Løpeklubb 1:22:58, 20 Petter Rinde Øverland, Koll 1:23:14
 21 Martin J. Søvtedt, Gjerpen 1:23:22, 22 Erling Hisdal, Tjalve 1:23:36, 23 Stian Tveten, Gjerpen 1:23:50, 24 Håkon Ishoel, Trollheimen Fjellsport 1:24:13, 25 Kjetil Bang Thronsdn, Rye 1:24:35, 26 Halvor Haugetuft Sletta, Sauland 1:24:50, 27 Ulrik Måbø, Langesund sykke-og Triathlon 1:25:09, 28 Stian Bråten Johannessen, Bagn 1:26:01, 29 Øyvind Nisen, Risør 1:27:52, 30 Bjørn Thomas Hultberg, Runar 1:28:38
 31 Ole Strand, Snåsa 1:29:09, 32 Thomas Haugen, Siljan 1:29:47, 33 Rune Pallestad, Klæbu Løpeklubb 1:30:16, 34 Terje Vatnamot-Johansen, GTI 1:30:40, 35 Ole Bjørn Dahl, Langesund sykke og Triathlon 1:32:25, 36 Petter Østreng, BUL 1:34:44, 37 Martinus Ishoel, Trollheimen Fjellsport 1:39:44, 38 Christian Aslesen, Tjøme Løpeklubb 1:46:19, 39 Espen Tonning, Gjerpen 1:49:24, 40 Anders Haukeli, Skade 1:54:54
 41 Sindre Klakegg Brufflot, Gjerpen 2:08:22, Lars Andrea Arud, Snøgg DNF, Vemund Gurholt, Bratsberg DNF, Ole Heldal Larsen, Gjerpen DNF, Ole Christian Lier, Adamstuen DNF, Karl Magnus Mangerud, Seljord DNF

Kvinner Senior

1	Runa Skrove Falch	Vidar	1:17:43
2	Kristin Waaktaar Opland	Bratsberg	1:18:42
3	Angelica Karlsen	Moss	1:18:48
4	Sigrun Gjølberg	Rygge	1:22:37
5	Siri Schøne Ness	Lyn	1:27:11
6	Astrid Brathaug Sørset	Tyrving	1:27:27

- 7 Kerstin Kalsås Kr.sand Løpe 1:31:04
- 8 Brita Cecilie Mustad Langesund sykke 1:31:59
- 9 Kari Beate Hovde, Sauland 1:39:05, 10 Lene Heimdal, Oslostudentene 1:41:18, 11 Rita Kristoffersen, Gjerstad 1:44:16, 12 Beate Lærum Berg, Skagerak Sport 1:52:43, 13 Birgit Gjølberg, Rygge 1:56:27, 14 Linn Authen, Ørje 2:08:21, 15 Cathrine Onsøien, Gjerpen 2:08:25, 16 Yvette Christiansen, Tjøme Løpeklubb 2:23:53, Gunn Vatnamot-Johansen, GTI DNF

Menn Junior U23

1	Knut Borkholm	Eiker-Kvik	1:16:55
2	Sondre Måge	Strandebarm	1:32:16

Kvinner Junior U23

1	Frida Byfuglien	Lillehammer	1:26:42
2	Silje Milenkovic	Spirit	2:02:40
3	Signe By Eide	Bratsberg	2:08:39

NM Motbakkeløp



18. NM motbakkeløp

Sted: Skuggenatten Opp
 Arrangør: Treungen IL
 Dato: 10. juni 2023

Menn NM Senior

1	Geir Steig	Luster	23:46
2	Espen Roll Karlsen	Gneist	24:05
3	Øyvind Sundby	Tjalve	24:57
4	Torstein Tengsareid	Egersund	25:11
5	Gaute Kvåle	Røldal	25:19
6	Magnus Aarrestad	Sandnes	25:55
7	Anders Tveit	Birkenes	26:03
8	Tolga Rambovski Olcay	Byåsen	26:21

9 Lars Berger, Øyer/Tretten 26:22, 10 Jens Dybvik, BFG Bergen Løpeklubb, 26:33, 11 Thomas Finshus, Stegaberget 26:38, 12 Sivert Wiig, Gjesdal 26:39, 13 Jan Tore Gjedrem, Bjerkreim 26:44, 14 Lars Svaland, Birkenes 27:03, 15 Martin Jancus, Gjerdrum 27:17, 16 Sveinung Horgen, Birkenes 27:58, 17 Georg Smedaas, Tvedestrand 28:32, 18 Aron Åkre Rysstad, Valle 28:40, 19 Thomas Haugen de Lange, Jutul 29:10, 20 Johan Henrik Lundbo, Strindheim 29:29
 21 Per-Gunnar Mustad, Langesund Sykke-og triathlon 29:39, 22 Marcus Linheim, Gulset 29:59, 23 Hans Erik Fiskvik, Kristiansand 30:04, 24 Rolf Solheimdal Johansen, Trondheim Triathlon 30:46, 25 Vegard Sundsli, Express 31:10, 26 Leon Alexander Kjelland, Sandvin 31:32, 27 Mathias Slettede, Skjåk 31:58, 28 Odd Ivar Medhus, Røldal 31:59, 29 Kenneth Sløgedal, Marnardal 32:22, 30 Kåre Ulevåg, Tvedestrand 33:29
 31 Øystein Storemyr, Lillesand 34:02, 32 Tor Kristian R. Innbjør, Northern Runners 34:04, 33 Tonny Holte, Sturla 34:05, 34 Halvard Klakegg, Jølster 34:08, 35 Kjetil Haakenstad, Skarphedin 34:11, 36 Bård Sundsli, Snøgg 34:37, 37 Jørgen Grundt, Treungen 35:24, 38 Morten Lunde, Skade 35:53, 39 Oddmund Soldal, Uskedal 35:57, 40 Kristian Valle, Dristug 36:13
 41 Jostein Bergane, Siggerud 36:18, 42 Harald Engevik, Stord 36:54, 43 Steinar Jansen, Gjerpen 37:11, 44 Rolf Einar Lunde, Kristiansand Løpe 37:15, 45 Thomas Dørdal Halvorsen, Stathelle og Omegg 39:33, 46 Finn Pettersen, Gjerstad 44:02, 47

Birger Normann Hanstveit, Mjøsdaalen 45:09, 48 Abraham Grimstveit, Treungen 45:58, 49 John Svahn, Mjøsdaalen 44:15, 50 Steinar Tysse, Mjøsdaalen 55:32
51 Kristian Waalen, Spiridon 58:42, 52 Svein Steinsland, Samnanger 1:13:25

Kvinner NM Senior

1	Karoline Simpson-Larsen	Raumnes & Årnes	26:59
2	Kristin Waaktaar Opland	Bratsberg	27:26
3	Anita Iversen Lilleskare	BFG Bergen Løpe	27:25
4	Ragnhild Gløersen Haga	Nydalen Ski	29:34
5	Monika Vassbø	Bjerkreim	30:07
6	Mariann Roe	Skarphedin	31:10
7	Brita Cecilie Mustad	Langesund Sykle	31:39
8	Julie Kvale Støstad	Birkebeineren	32:14

9 Hege Linn Eie Vatland, Gyland 32:27, 10 Marianne Heibø, Gjerpren 38:24, 11 Anna Margrethe Tråve, Lærdal 38:24, 12 Elisabeth de Lange, Jutul 39:36, 13 Linda Jeanette Berger, Øyer/Tretten 39:38, 14 Tina Høgevold, Kristiansand Løpeklubb 39:45, 15 Lena Hørgensen Myhre, Vegårshei 47:43, 16 Anne-Britt Setane, Treungen 57:41

NM 24 timer Ultraløp



11. NM 24 timer Ultra løp

Sted: Stjørdal
Arena: Øverlands Minde
Arrangør: Hell Ultraløperklubb
Dato: 18. juni 2023

Menn

1	Bjørn T. Kronen Taranger	BFG Bergen Løp	247.954
2	Stig Rasmussen	BFG Bergen Løp	218.147
3	Lasse Gerhardsen	Nesodden	211.136
4	Joar Flynn Jensen	Ski	205.986
5	Magnus Thorud	Romerike Ultra	203.203
6	Gøran Rasmussen-Åland	Lofoten Løpekl.	200.711
7	Magne Kvalsøren	Bjørn	200.664
8	Stian Røsten	Bodø Bauta Løp	186.139

9 Ramn Erstad, BFG Bergen Løpeklubb 181.453, 10 Frode Glat Pettersen, Romerike Ultraløpeklubb 180.327, 11 Terje Sandness, Bodø Bauta Løpeklubb 179.810, 12 Jan Olav Dagsvik, Ogdal 168.355, 13 Per Audun Heskestad, AKS-77 165.984, 14 Atle Myhre, Gular 164.798, 15 Shezad Inayat, Spirit 164.798, 16 Anders Risvik, Hell Ultraløperklubb 150.571, 17 Thomas Pfandt, Norodd 148.200, 18 Jo Inge Norum, Hell Ultraløperklubb 147.014, 19 Eiof Eivindsen, Vevelstad 147.014, 20 Stian S. Øidvin, Romerike Ultraløperklubb 135.158
21 Mats Schei, Stadsbygd 105.518, 22 Joakim Bjørklund, Bodø 97.219, 23 Morten Ausset, Byåsen 91.291, 24 Trond Sjøvik, Spiridon Langløperlag 90.105, 25 Geir Hansen, Kyrksæterøra 86.548, 26 Kristian Waalen, Spiridon Langløperlag 66.393, 27 Jørgen Tellefsen, Hell Ultraløperklubb 45.052

Kvinner

1	Annette Velde Sande	BFG Bergen Løp	230.976
2	Ida Slorafoss	Romerike Ultra	226.228
3	Else Overvik	Hell Ultraløperkl.	204.022
4	Tone Marie Kleven	Hell Ultraløperkl.	173.097
5	Katrin Øien	Hell Ultraløperkl.	168.493
6	Merete Tellevik	Øystese	151.963
7	Ragnhild Audestad	Romerike Ultra	138.832
8	Vibeke Bergsletten	Romerike Ultra	137.287

9 Lena Rodvang, Hell Ultraløperklubb 134.171, 10 Elen Sandnes, Bodø Bauta 131.718, 11 Elin Møllegaard, Hell Ultraløperklubb 131.354, 12 Therese Falk, Hareid 128.044, 13 Anna Simonsson-Søndena, BFG Bergen Løpeklubb 113.817, 14 Kirsten Sandness, Bodø Bauta 106.652, 15 Tone Solberg, Trondheim & Omegn 47.424, 16 Amalie Dagsvik, Steinkjer 43.867, 17 Marit K. Berg Bjerknes, Romerike Ultraløperklubb 35.568

NM hinderløp (OCR)



1. NM hinderløp (OCR)

Sted: Nannestad
Arena: Nannestad Idrettspark
Arrangør: Nannestad IL
Dato: 19. august 2023

Menn

=1	Espen Berget	Spirit	47:44
=1	Johan Ingmarsson	Midgard	47:44
=1	Jørgen Otto Tresselt	Midgard	47:44
4	Kristoffer Berazo Gertz	Midgard	47:47
5	Jens Nikolai Handle Jensen	Velledalen	49:52
6	Kristoffer Arne Adolfsen	Heming	50:00
7	Luke Cambridge	Haugesund	50:28
8	Thomas Svensson Moen	Adamstuen	51:47

9 Kristoffer Karlsson, Midgard 51:49, 10 Tommy Kvakkestad Nordvang, Midgard 52:22, 11 Nicolai Lujan Foss, Midgard 52:38, 12 Magnus Christopher Kristensen Rugnes, Vegårshai 53:23, 13 Marco Anelli, Midgard 53:31, 14 Bjørnar Stavrum Melum, Midgard 54:07, 15 Brage Malm Monstad, Nannestad 54:11, 16 Ørjan Trenmo, Vollan 55:22, 17 Kim Bergström, Midgard 58:01, 18 Jonn Magnus Nordahl, Midgard 58:42, 19 Tobias Rosenberg-Hansen, Adamstuen 1:00:03, 20 Martin Johan Refsland Handeland, Gjesdal 1:00:14
21 Vegar Rørvik, Drøbak-Frogno 1:02:10, 22 Marius Werner Larsen, Midgard 1:01:40, 23 Even-Johan Lie Johnsen, Moelven 1:02:37, 24 Endre Snørteland, BFG Bergen Løpeklubb 1:03:45, 25 Bjarte Stubberud, Midgard 1:05:28, 26 Kjetil Berge, Gjerpren 1:05:40, 27 Thiago Meyer, Nannestad 1:06:41, 28 Petter Normann Andresen, Midgard 1:08:24, 29 Espen Inge Jansen, Nannestad 1:10:32, 30 Espen Børsrum, Midgard 1:14:10
31 Jørgen Balsgård, Midgard 1:15:59, 32 Jan Kevin Gjerdal Hansen, Mandal og Halse 1:18:15

Kvinner

1	Anette Jokstad	Velledalen	54:27
2	Katrine Haaland Leveraas	Gjesdal	54:56
3	Silje Torsvik	Spirit	58:26
4	Signy Karoline Kolstø	GTI	1:00:21
5	Katrine Barli Evensen	Midgard	1:00:30
6	Gunhild Stølen	NTNUI	1:02:58
7	Nora Camilla Janzso	Midgard	1:08:59
8	Ida Grotterød	Midgard	1:21:56

9 Katrine Prestvold, GTI 1:30:32, 10 Toril Egner, Midgard 1:34:22

NM terrengultra



6. NM terrengultra

Sted: Tromsø
 Arrangement: Tromsø Mountain Challenge
 Arrangør: Tromsdalen UIL
 Dato: 26. august 2023

Menn

1	Stian D. Sommerseth	Tromsø Løpeklubb	3:55:02
2	Sebastian C.Håkansson	Svorkmo	4:08:59
3	Sivert Moen	Bodø Bauta	4:27:46
4	Bjørn Haugo Herfindal	Voss	4:31:10
5	Gjermund Nordskar	Sogndal	4:31:57
6	Johan Kilskar	Strindheim	4:52:55
7	Mikael Arnesen	Northern Runners	4:55:06
8	Svein Roger Kaspersen	Northern Runners	5:02:24

9 Håkon Hjemly, Aurskog-Høland 5:08:34, 10 John Øystein Ellila Tromsø Løpeklubb 5:15:01, 11 Robin Simonsen, Tromsø Løpeklubb 6:21:48, 12 Trym Myrvang, Tromsø Løpeklubb 5:26:24, 13 Sigurd Eriksson, Hell Ultraløperklubb 5:35:20, 14 Terje Sandness, Bodø Bauta 5:37:49, 15 Ole Hatlen, Tromsdalen 5:43:26, 16 Tom Johannessen, Romerike Ultraløperklubb 5:44:48, 17 Ole Bjørn Kittang, Kristiansand Løpeklubb 5:45:04, 18 Rune Albrigtsen, Tromsø Løpeklubb 5:45:58, 19 Torgeir Kruke, Hell Ultraløperklubb 5:52:25, 20 Sindre Torp, Sandnes 6:04:33, 21 Marius Jørgensen, Bø 6:07:05, 22 Geir Johansen, Hind 6:14:54

Kvinner

1	Shangave Balendran	Lofoten Løpeklubb	4:45:15
2	Thea Hanssen	Tromsø Løpeklubb	4:56:33
3	Julie Waltenberg	Lyngen/Karnes	4:58:08
4	Frida Svendsen	BUL Tromsø	5:09:46
5	Emilie Krey Ludviksen	Tromsø Løpeklubb	5:15:49
6	Oda Urseth	Tolga	6:00:46

NM stafetter



101. NM stafetter

Sted: Stjørdal
 Arrangør: Stjørdal FIK
 Arena: Øverlands Minde
 Dato: 2.-3. september 2023

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

1	Gular	40.59
2	Skjalg	41.50
3	Ranheim	43.73
4	Moelven 2	43.77
	Sandnes	DNS
	Moelven 1	DNS

Lagene:

1 August Hemstad, Jacob Vaula, Sondre Gjesdal, Sondre Amundsen
 2 Sergejs Kononovs, Simen Larsen, Mathias Johansen, Erik Steinsland
 3 Arne Røstad, Olav Gissing, Snorre Bonesmo, Emil Vestre
 4 Sondre Vik, Fredrik Schonhovd, Lavrants Kongssund, Anders Kvesetberget
 Eskild Hillesund, Jonas Skåden, Alexander Skrede, Soban Inayat
 Sondre Matias Rudi, Andreas Grimerud, Alexander Løvik Nyheim, Johannes Eiksund

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

1	Moelven 1	3:18.39
2	Sandnes	3:19.67
3	Gular	3:21.06
4	Moelven 2	3:48.57

Lagene:

1 Anders Kvesetnerget, Alexandet Løvik Nyheim, Sondre Matias Rudi, Andreas Grimerud
 2 Soban Inayat, Håvard Haugen, Alexander Skrede, Jonas Skåden
 3 Sondre Gjesdal, John Petter Stevik, Filip Bøe, Sivert Sellevold
 4 Fredrik Sveen Schonhovd, Lavrants Kongssund, Sondre Vik, Dag Kåshagen

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

1	Steinkjer	18:44.32
2	Dalebrand	19:44.70

Lagene:

1 Jon Drogseth Østeng, Erling Rognes Solbu, Amel Jodanovic, Henrik Nordtug
 2 Jens Høiås, Geir Johan Einang, Håkon Kyllø, Rolf Hernes

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

1	Ranheim	48.81
	Steinkjer	DQ:R170.7

Lagene:

1 Nora Aune, Hannah Rebekah Murai-Ubby, Ane Skjetne, Jorunn Bjørke Bakløkk
 Amalie G. Bjørnstad, Ella Luktvasslimo, Emily Nyborg, Jenny Nyborg

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

2. sep.
1 Fredrikstad 3:50.95

Lagene:
 1 Marlen Aakre, Emma Bekkevik, Jamila Isman, Nora Wold

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

3. sep.
1 Steinkjer 10:01.56

Lagene:
 1 Dordi Forseth, Jenny Farbu, Jenny Nyborg, Grethe Tylдум

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

3. sep.
1 Sandvin 42.19
2 BUL 42.73
Byåsen DQ:R170.7
Sandnes DQ:R170.6c

Lagene:
 1 Sondre Witzøe, Simen Johan Teigstad, Alexander Tomala, Oliver Tomala
 2 Ariand Shegani, Tobias Gulbrandsen, Christian Wright, Christopher Nordlie
 August Lindholm, Jonas Ramstad, Vemund Hopsø, Magnus Birk Johnsen
 Jonas Fjordholm, Alexander Skrede, Håvard Haugen, Eskil Hillesund

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

2. sep.
Ingen deltakere

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

2. sep.
Ingen deltakere

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

2. sep.
1 Ranheim 48.67
2 Fyllingen 49.16
3 Utleira 52.53

Lagene:
 1 Nora Aune, Hanna Murai, Ubby, Ane Skjetne, Ella Skjesol
 2 Guro Navelsaker Hjeltnes, Lea Alise Gundersen, Anne Danielsen, Nicoline Pallesen Coulson
 3 Anna Reberg, Malin Brokhaug Moe, Kristine Næss, Helle Kjøl-Johansen

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

2. sep.
Ingen deltakere

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

2. sep.
Ingen deltakere

Menn 4x100 meter stafett UM G16

2. sep.
1 BUL 43.20
2 Ranheim 46.90

Lagene:
 1 Elijah Ramirez, Christopher Nordlie, Zion Raimrez, Thomas Biermann
 2 Abdihas Rahjaale Ahmed, Tomas Digernes Heltne, Aksel Fagerli, Linus Strupstad

Menn 4x600 meter stafett UM G16

2. sep.
Ingen deltakere

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

2. sep.
Utleira DQ:R170.7

Lagene:
 Anna Reberg, Malin Brokhaug Moe, Kristine Næss, Helle Kjøl Johansen

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

2. sep.
Ingen deltakere



NM maraton



78. NM maraton
 Sted: Oslo
 Arrangement: Oslo Maraton
 Arrangør: SK Vidar
 Start og mål: Rådhusplassen
 Dato: 16. september 2023

Menn

- | | | | |
|----------|-----------------------------------|----------------|----------------|
| 1 | Tage Morken Augustson | Varegg | 2:25:44 |
| 2 | Stian Christoffersen | Runar | 2:26:10 |
| 3 | Piera Tobiassen | Sirma | 2:26:59 |
| 4 | Halfdan-Emil Færø | Varegg | 2:27:08 |
| 5 | Sebastian Conrad Håkonsson | Svorkmo | 2:28:17 |
| 6 | Øyvind Heiberg Sundby | Tjalve | 2:32:22 |
| 7 | Even Bentzen Løvås | Halden | 2:34:40 |
| 8 | Mats Hellerud | Moss | 2:35:11 |
- 9 Kim Are Bull Hansen, Harding 2:35:23, 10 Espen Sæther, Velledalen 2:35:32, 11 Erik Fossen Nilsen, Hind 2:35:38, 12 Jacob Hystad, Stord 2:36:07, 13 Knut Borkholm, Eiker-Kvik 2:38:19, 14 Pål Oraug, Sarpsborg 2:40:08, 15 John Henry Strupstad, Rustad 2:40:56, 16 Pål Jenssen, Sandefjord 2:45:10, 17 Morten Lundheim Solbakken, Lillehammer 2:49:40, 18 Henrik Nordtug, Steinkjer 2:49:42, 19 Bendik Thorbjørnsen, Aurskog-Høland 2:50:43, 20 Andreas Skjetne, Nittedal 2:51:09
 21 Ørjan Skilbrei, Lærdal 2:51:52, 22 Sverre Gunnar Brunstad, Lørenskog 2:52:36, 23 Thomas Schjøtt Hannevig, Fana 2:53:35, 24 Sondre Bolstad, Lillehammer 2:54:17, 25 Hugo Jan Olsen, BFG Bergen Løpeklubb 2:54:20, 26 Espen Gundersen, Hind 2:54:37, 27 Vemund Sande, Gjøvik 2:56:44, 28 Åge Fagereng, Romerike Ultra 2:57:48, 29 Rune Kvikstad, Vind 2:58:14, 30 Helge Johansen, Trondheim Triathlon 2:58:59
 31 Kristoffer Reitan Buvarp, Steinkjer 3:01:27, 32 Bendik Kettle, Oslostudentene 3:02:48, 33 Olav Egge Brandal, Hareid 3:04:00, 34 Thomas Bach Bernås, Adamstuen 3:04:34, 35 Tom Dønnem, 3:04:49, 36 Espen Skyberg, Romerike Ultra 3:05:01, 37 Olav Listaul, Seljord 3:05:30, 38 Svein Tore Holsether, Nesøya 3:06:03, 39 Thomas Kristoffersen, Moss 3:06:29, 40 Harald Slettemark, Tambarskjelvar 3:08:28
 41 Lars Joar Hognestad, Romerike 3:08:55, 42 Kristian Lefdal, Oslostudentene 3:13:11, 43 Geir Blom Breivik, Kongsberg 3:16:45, 44 Theodor Strømø, Lyn 3:22:28, 45 Helge Eide, Romerike Ultra 3:23:23, 46 Mikkel Gisle Johnsen, Gui 3:25:54, 47 Odd Edøy, Sunndal 3:27:29, 48 Geir Søndeland, Stavanger 3:29:45, 49 Per Øyvind Bonkerud, Kolbukameratene 3:31:27, 50 Adrian Alsvåg Jacobsen, Studentspretten 3:32:58
 51 Bjørn Laastad, BFG Bergen Løpeklubb 3:35:38, 52 Pål Rune Helgetveit, Skade 3:35:43, 53 Jan-Helge Balto, Sirma 3:35:47, 54 Daniel Salvesen, Romerike Ultra 3:36:23, 55 Agnar Øystein Varsi, Sirma 3:56:58, 56 Lars Bjørnbæk, Florø 3:37:09, 57 Ola Mellem, Tromsdalen 3:37:53, 58 Karl Anders Mæland Nilsen, GTI 3:39:25, 59 Aasmund Egge Brandal, Hareid 3:39:27, 60 Preben Gare, Drangedal 3:42:25
 61 Mikael Sækingstad, Selsbakk 3:43:29, 62 Kjetil Karlsen, Jotun 3:43:37, 63 Bjørn Raknes, Sørild 3:46:55, 64 Roger Hæhre, Romerike Ultra 3:47:21, 65 Stian Øidvin, Romerike Ultra 3:51:03, 66 Ole Peter Bergaust, Veldre 3:54:04, 67 Espen Haraldsen, Romerike Ultra 3:57:24, 68 Geir Dybdahl, Kopervik 3:58:00, 69 Tore Mortensen, Romerike Ultra 3:59:11, 70 Øistein Schmidt Galaen, Romerike Ultra 4:03:14

71 Morten Olaf Wold, GTI 4:04:20, 72 Isak Kvarme, Moss 4:07:51, 73 Arvid Feed Jakobsen, Varhaug 4:12:34, 74 Nils Magnus Fosnes Graff, ROS 4:13:16, 75 Eirik Nor Midthjell, Eid 4:13:47, 76 Ole Guttulsrød, Rygge 4:14:18, 77 Geir Bjerkestrand, Hvam 4:14:26, 78 Mehdi Jouga, Ski 4:22:54, 79 Karl Johan Johansen, Strindheim 4:23:16, 80 Kristian Tysseland, Koll 4:43:14

81 Harald Sel, Bryne 4:57:22, 82 Henrik Fredriksen Tempelen, Alta 4:58:57, 83 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 5:00:28, 84 Jan Sverre Pedersen, Høybråten og Stovner 5:52:00

Frew Zenebe Brkine, Sandnes DQ

Kvinner

1	Kristin Waaktaar Opland	Bratsberg	2:44:20
2	Siri Schøne Ness	Lyn	2:49:43
3	Anne Jorunn Hodne	Spirit	2:57:09
4	Mona Grindberg	Verdal	3:09:35
5	Frida Anette Sollid	Romerike Ultra	3:10:29
6	Anja Lindanger	Spirit	3:10:40
7	Marita Nesbø Øvrebø	Sauda	3:15:07
8	Ingvild Aurdal	Fet	3:20:44

9 Julie Spets, Strindheim 3:22:38, 10 Linn Vibekken, Ull/Kisa 3:25:08, 11 Ragnhild Narvestad Hungnes, Vidar 3:25:12, 12 Marie Fornes Danielsen, Gjerpen 3:29:58, 13 Kari Beate Hovde, Sauland 3:32:36, 14 Karensel Useth, Tjøme Løpeklubb 3:37:40, 15 Marianne Årdalen, Gjerpen 3:40:39, 16 Solveig Gysland Sæby, GTI 3:42:29, 17 Kristin Isachsen, Asker Skiklubb 3:50:55, 18 Cathrine Haraldsen, Romerike Ultra 3:57:34, 19 Siw Benonisen, Romerike Ultra 3:57:42, 20 Liv Berit Jegteberg Lystad, Vidar 3:59:00

21 Isabel Aarnes, Romerike Ultra 4:21:16, 22 Grete Håvåg Lothe, Korlevoll-Odda 4:43:40, 23 Karianne Larsen, BUL 4:49:54, 24 Kirsten Sandness, Bodø 4:57:27, 25 Ingunn Ytrehus, Romerike Ultra 5:24:07, 26 Lise Lysfjord Pettersen, Romerike Ultra 5:33:50

NM terrengløp lang løype



77. NM terrengløp lang løype

Sted: Oslo
Arena: Frognerparken
Arrangør: SK Vidar
Dato: 8. oktober 2023

Menn 10km NM Senior

1	Senay Fissehatsion	Ull/Kisa	30:32
2	Even Brøndbo Dahl	Orion	30:35
3	Didrik Tønseth	Byåsen	30:38
4	Jacob Boutera	Ull/Kisa	30:50
5	Harald Østberg Amundsen	Asker Skiklubb	31:12
6	Eivind Øygard	Jølster	31:20
7	Trym Tønnesen	Halden	31:35
8	Morten Gjendem	Haugesund	31:37

9 Sjur Prestsæter, Vidar 31:34, 10 Stian Dahl Sommersteth, Tromsø Løpeklubb 32:01, 11 Vebjørn Hovdejord, Snøgg 32:04, 12 Tord Ulset, Selsbakk 32:06, 13 Petter Rypdal, Tjalve 32:10, 14 Mads Olsen, Ringerike 32:11, 15 Halfdan-Emil Færø, Varegg 32:18, 16 Esten Hansen-Møllerud Hauen, Ren-Eng 32:25, 17 Henrik Marius Laukli, Strindheim 32:32, 18 Mathias Moen, Vidar 32:34, 19 Tore Akerlie, Gular 32:34, 20 Simen Ellingsdalen, BUL 32:36

21 Mikkel Blikstad Thomassen, Tjalve 32:43, 22 Simon Steinsham, BUL 32:48, 23 Didrik Røssum Jensen, Nittedal 32:49, 24 Marius Liljeberg Wang, Herkules 33:11, 25 Henrik Husdal, Svorkmo 33:14, 26 Theodor Berre Jacobsen, Vidar 33:31, 27 Lars-Olav Måkestad Apold, Gular 33:32, 28 Andreas Schwencke, Kamp/Vestheim 33:35, 29 Ådne Nesje Hernes, Gular 33:38, 30 Magne Haga, Åsen 33:38

31 Robert Bergstå, Svarstad 33:39, 32 Lars-Martin Melheim, Olden 34:04, 33 Sander Dybwad Mathiesen Vidar 34:56, 34 Bjørn Rusten Lundberg, Varegg 35:02,

35 Simen Nieuwlaat, Rygge 35:07, 36 Øyvind Teigen, Jardar 35:13, 37 Gabriel Ingebretsen, Kristiansand Løpeklubb 35:15, 38 Espen Kristiansen, Gular 35:21, 39 Ronny Losoa, Sigdal 35:31, 40 Merih Solomon Hailemicheal, Ull/Kisa 36:38, 41 Frode Saugestad, Sankthanshaugen Løpeklubb 36:59, 42 Finn Kollstad, Kristiansand Løpeklubb 37:10, 43 Roger Thompson, Driv 37:29, 44 Mathias Lillehagen, Aure 37:37, 45 Erling Hisdal, Tjalve 38:39, Mathias Flak, Steinkjer DNF, Andreas Vangsnes, Vidar DNF, Ibrahim Buras, BUL DQ

Kvinner 8km NM Senior

1	Ingeborg Østgård	Tjalve	27:45
2	Hanne Mjøen Maridal	Strindheim	27:48
3	Maria Wågan	Tjalve	27:58
4	Ina Halle Haugen	Runar	28:10
5	Ine Bakken	Vidar	28:26
6	Sigrid Jervell Våg	Tjalve	28:29
7	Emma Kirkeberg Mørk	Hellas	28:31
8	Sylvia Nordskar	Vidar	28:35

9 Mari Roligheten Ruud, BUL 28:41, 10 Frida Reiersølmoen, Kristiansand Løpeklubb 28:47, 11 Kristin Waaktaar Opland, Bratsberg 29:02, 12 Sara Basic, Skjalg 29:10, 13 Maren Halle Haugen, Runar 29:10, 14 Adele Norheim Henriksen, Gular 29:15, 15 Maren Austevik Bø, Gular 29:29, 16 Eli Anne Dvergsdal, Fana 29:36, 17 Angelica Karlsen, Moss 29:49, 18 Synne Marie Engebretsen, Varegg 29:56, 19 Kristine Meinert Rød, Oppegård 30:23, 20 Marte Lien Johnsen, Byåsen 30:28, 21 Hannah Siljerd, Varegg 32:28, 22 Ine Birgitte Nyhus, Varegg 32:29, 23 Sølvi Renate Nedreberg Askeland, Varegg 32:36, 24 Silje Lindstad, Varegg 32:59, 25 Marte Flatlien, Lillehammer 33:05

Menn 6km NM Junior

1	Andreas Fjeld Halvorsen	Ull/Kisa	18:37
2	Kristian Bråthen Børve	Ull/Kisa	18:38
3	Simen Gløggård Stensrud	Ull/Kisa	19:05
4	Nahom Tesfalem Twelde	Ull/Kisa	19:11
5	Lars Horten Jordet	Ren-Eng	19:14
6	August da Silva Sveen	Jotun	19:23
7	Jonas Skjerven	Mjøsdaalen	19:27
8	Lars Lystad Svorkdal	Svorkmo	19:36

9 Andreas Ullern Tønning, Ull/Kisa 19:48, 10 Kristian Kongssund, Ren-Eng 19:50, 11 Teodor Hansen, Ull/Kisa 20:19, 12 August Hovde, Gjøvik 20:25, 13 Halvard Fladby, BUL 20:48, 14 Daniel Måkestad Fadnes, Gular 20:57, 15 Lars Wold Møller, BUL 20:58, 16 Lars Kongssund, Ren-Eng 20:59, 17 Magnus Lindhjem-Godal, Tyrving 21:35, 18 Ole-Kristian Kværner, Ull/Kisa 21:24, 19 Sondre Måge, Strandebarm 21:49, 20 Mathias Hoelsveen, Raufoss 21:58, 21 Marcus Danielsen, Hamar 22:05, 22 Håkon Moe Berg, Kyrksæterøra 36:54

Kvinner 4km NM Junior

1	Anna Marie Nordengen Sirevåg	Vidar	14:10
2	Thea Knutsen	Varegg	14:16
3	Malin Hoelsveen	Raufoss	14:19
4	Marte Hovland	Vik	14:31
5	Nora Bergan	Osterøy	14:37
6	Sara Yasmin Abid	Røa	15:54
7	Inger Russnes	BUL	16:15
8	Maja Belsås	Ranheim	16:24

9 Marte Garvik, Vestre Slidre 17:15, 10 Melly Le Guennec (FRA), Varegg 17:22, 11 Maiken Prøitz, Sarpsborg 26:23, Dordi Forseth, Steinkjer DNF, Mari Jakobsen, Haugesund DNF

Menn 4km UM G17

1	Mats Daviknes-Andreassen	Nittedal	13:10
2	Axel Gutterød Dabe	Runar	13:14
3	Alexander Aronsen Skjeldal	Koll	13:15
4	Mats Engan Heggelund	Frol	13:31
5	Eirik Alvik	Tyrving	14:06
6	William Tømterud	Brandbu	14:36
7	Sverre Lande Johansen	Sarpsborg	14:43
8	Sander Stuve	Ull/Kisa	14:59

Kvinner 4km UM J17

1	Malin Sørtorp Solberg	Sarpsborg	15:10
---	------------------------------	------------------	--------------

2	Tuva Meinke Kylland	Sturla	15:39
3	Malin Høntorp	Oppegård	16:10
4	Ingfrid Klokset	Tomrefjord	17:18

Menn 4km UM G16

1	Magnus Øyen	Rindal	12:13
2	Åsmund Sunde Førde	Jølster	12:56
3	Martin Holtet	Kongsvinger	12:58
4	Elias Tønjussen	Vidar	13:03
5	Philip Storm Regbo Gulbrandsen	Ull/Kisa	13:07
6	Lukas Buncic	Lørenskog	13:10
7	Aron Askim	Sem	13:21
8	Sebastian Børset	Rindal	13:29

9 Amund Nybakke, Oppegård 13:43, 10 Ole Jacob Ellevold, Oppstad 13:45, 11 Karsten Ellevold, Oppstad 14:20

Kvinner 4km UM J16

1	Wilma Bekkemoen Torbiörnsson	Ull/Kisa	14:06
2	Ingeborg Synstnes Hole	Åndalsnes	14:25
3	Mia Bø	Gular	14:51
4	Astrid Cecilie Berntsen	Skjalg	15:28
5	Ida Marie Sirevåg Nordengen	Vidar	15:52
6	Mia Sofie Skarbøvik	Sem	16:06
7	Inger Bergsvik	Skjalg	16:17
8	Oda Rosland Gjerstad	Skjalg	16:34

9 Mali Jåvoll Hagen, Brandbu 16:51, 10 Julia Louise van Blaricum, Skjalg 18:08, 11 Jade Chamberland (CAN), Vidar 18:48, Kajsa Harstad Arntsen, Heming DNF

Menn 4km UM G15

1	Ulrik Jåvoll Hagen	Brandbu	13:01
2	Axel Wold Møller	Koll	13:05
3	Haakon Kamlesh Heltzer Sørstad	Sturla	13:37
4	Martin Sølvberg Tjelle	Nittedal	13:48
5	Adrian Monkvik	Sarpsborg	13:49
6	Herman Eide Trove	Ull/Kisa	14:23
7	Tobias Harstad Rinde	Skarphedin	14:33
8	Frode Wallberg	Heming	14:53

9 Isak Løkke, Sem 15:03, 10 Magnus Torgersen, Vidar 15:24, 11 Gjermund Fluge Ulleberg, Vidar 16:32

Kvinner 4km UM J15

1	Venus Abraham Teffera	Vidar	14:54
2	Aurora Kanutte Brandt Sande	Koll	15:21
3	Thea Hia Ommundsen	Hjelmeland	16:18
4	Anna Aukland	Sem	16:33
5	Frøy Bøe Løkke	Eiker-Kvikk	16:58
6	Emma Elise Meinert Rød	Oppegård	17:24
7	Caroline Marie Wiig	Vidar	19:07