

NM/UM

Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
22.-23.1	NM mangekamp innendørs	Rud	X	U20	X
5.-6.2	NM hopp uten tilløp	Ulsteinvik	X	U20	
2.4	NM ultraløp 100 km	Bergen	X		
23.-24.4	NM terrengløp kort løype + stafett	Trondheim	X	U20	X
21.-22.5	NM/UM mangekamp	Hamar	X	U20	X
5.-6.6	NM stafetter	Ås	X	U20	X
11.6	NM motbakkeløp	Sauda	X		
3.9	NM ultraløp terreng	Oslo	X		
17.9	NM maraton	Oslo	X		
1.10	NM halvmaraton	Sandane	X	U23	
9.10	NM terrengløp lang løype	Bergen	X	U20	X
Ikke arrangert	NM kappgang langdistanse		X		
Ikke arrangert	NM kappgang		X		

* UM er uoffisielle mesterskap

NM mangekamp innendørs



7. NM mangekamp innendørs

Sted: Rud
 Arrangør: IK Tjalve
 Arena: Bærum Idrettspark
 Dato: 22.-23. januar 2022

Menn 7-kamp NM Senior

1	Sander Aae Skotheim	Tjalve	5.965
2	Gjert Høie Sjursen	Gneist	5.179
3	Olav Kvåle Gissingen	Ranheim	4.461
	Nikolaj Grønbech	DEN	DNF

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 7,26 kg, høyde/60m hekk 106,7m/9,14m, stav, 1000m)

1 7.10-7.40-13.63-2.09 – 8.29-4.70-2:38.91
 2 7.07-6.95-12.69-1.82 – 8.34-4.10-2:57.99
 3 7.34-6.07-8.84-1.64 – 9.05-4.20-2:49.18
 7.43-6.48-11.97-1.85 – 8.70-4.80-DNS

Menn 7-kamp NM Junior

1	William A. Kollberg	Asker Skiklubb	4.600
2	Gaute Humstad Aasmo	Sandnes	4.131
3	Sandre Humstad Aasmo	Sandnes	3.927
4	Petter Nikolai Kaus Irgens	Strindheim	3.353
	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	DNF

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 6,0 kg, høyde/60m hekk 100cm/8,5m, stav, 1000m)

1 7.45-6.23-11.61-1.88 – 9.21-3.50-2:49.31
 2 7.64-5.84-9.35-1.64 – 9.05-3.50-2:51.41
 3 7.57-5.74-8.66-1.70 – 8.95-3.20-3:07.48
 4 7.97-5.32-10.57-1.52 – 10.09-3.10-3:16.59
 7.60-6.80-DNS

Menn 7-kamp UM G17

1	Simen Johan Teigstad	Sandvin	4.773
2	Håvard Haugen	Sandnes	4.587
3	Nikolai Stavik Moshagen	Søndre Land	3.867
4	Tobias Rian	Ski	3.376

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)

1 7.66-6.23-11.92-1.73 – 8.52-4.30-2:49.64
 2 7.38-6.02-12.46-1.73 – 6.70-3.00-2:40.21
 3 7.73-5.90-12.18-1.82 – 9.52-2.60-3:17.57
 4 8.15-5.33-9.98-1.46 – 10.18-3.60-3:12.09

Menn 7-kamp UM G16

1	Martin Beitnes Kreken	Modum	4.024
2	Magnus N. Antonsen	Hamar	3.357
3	Kristoffer Molenaar	Modum	3.205
	Vemund P. Heltzer Sørstad	Sturla	DNF

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)

1 7.68-5.47-12.21-1.64 – 8.99-3.80-2:33.72
 2 7.96-5.25-10.24-1.58 – 9.87-2.70-2:26.29
 3 7.73-5.15-7.38-1.67 – 9.48-2.30-2:34.35
 8.03-5.23-10.19-1.64 - DNS

Menn 7-kamp UM G15

1	Melvin Tollefsen	Moss	3.491
2	Edvin Rooth	Lambertseter	2.652
3	Morten Husebø Hestnes	Tønsberg	2.305

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

1 7.82-5.36-12.11-1.55 – 9.87-2.60-2:26.15
 2 8.16-4.74-8.81-1.46 – 10.15-1.50-2:34.04
 3 9.30-4.35-7.45-1.52 – 11.00-2.60-2:37.21

Kvinner 5-kamp NM Senior

1	Andrea Rooth	Lambertseter	4.096
---	---------------------	---------------------	--------------

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

1 8.28-1.64-10.56 – 5.82-2:15.50

Kvinner 5-kamp NM Junior

1	Lisa Wilker	Tingvoll	3.572
2	Kajsa Rooth	Tjalve	3.532
3	Miranda Lauvstad	Tyrving	3.495
4	Anna Solheim	Stord	3.357
5	Elsie Hjartholm Seger	Sandnes	3.247
6	Ida Sophie Leir	Tyring	2.661

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

1 8.94-1.55-10.92 – 5.50-2:30.84
 2 8.62-1.55-9.89 – 5.41-2:32.05
 3 9.33-1.58-9.58 – 5.60-2:28.67
 4 8.93-1.61-10.80 – 4.64-2:34.38
 5 9.64-1.58-10.35 – 4.07-2:31.21
 6 9.61-1.28-6.81 – 4.84-2:33.83

Kvinner 5-kamp UM J17

1	Anne-Grete L. Stillerud	Sandefjord	2.421
---	--------------------------------	-------------------	--------------

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

1 10.69-1.31-8.45 – 4.08-2:32.72

Kvinner 5-kamp UM J16

1	Sunniva Indahl	Ski	3.626
2	Cassandra Ø. Nilsen	Nittedal	3.456
3	Mirian Gjertsen Barkbu	Jardar	2.781

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

1 8.91-1.52-12.23 – 5.29-1:45.83
 2 9.04-1.40-12.03 – 5.12-1:43.04
 3 9.57-1.43-8.86 – 4.85-2:02.76

Kvinner 5-kamp UM J15

1	Emma Sofie Klausen	Sarpsborg	2.439
2	Anna Reisæter Overvoll	Ås	2.343
3	Vilde Marie Nebell	Sturla	1.058

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

1 10.64-1.43-9.23 – 4.15-2:02.24
 2 10.97-1.28-7.15 – 4.30-1:48.61
 3 14.26-1.04-10.30 – 3.20-2:42.72

NM hopp uten tilløp



104. NM hopp uten tilløp

Sted: Ulsteinvik
 Arrangør: Dimna IL
 Arena: Ulsteinhallen
 Dato: 5.-6. februar 2022

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

	5. feb		
1	Stig Ove Dahlen Selnes	Namsen	1.60
2	Kenneth Bjorvatn	Birkenes	1.55
3	Alexander Nyberget	Askim	1.55
4	Caleb Muamba Kongolo	Søndre Land	1.50
5	Fredrik J. Gudheim Haraldstad	BUL Tromsø	1.50

Serie	1.50	1.55	1.60	1.65
1	o	o	o	xxx
2	xo	xo	xxx	
3	o	xxo	xxx	
4	o	xxx		
5	xo	xxx		

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

	6. feb.		
1	Kenneth Bjorvatn	Birkenes	3.48
2	Joachim Peter Skjønhaug	Bækkelaget	3.24
3	Ilunga Josue Kongolo	Gneist	3.16
4	John-Arild Steen	Hommelvik	3.12
5	Stig Ove Dahlen Selnes	Namsen	3.05
6	Atcha Prommetta	Moss	3.02
7	Alexander Nyberget	Askim	2.94

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.41	3.17	3.48	3.42	3.27	3.45
2	3.19	3.17	3.16	3.19	3.24	3.19
3	3.08	3.16	3.94	3.05	3.00	3.01
4	3.06	3.05	3.06	3.12	3.06	2.99
5	2.99	2.95	3.05	3.03	3.01	2.97
6	2.99	3.02	2.96	2.84	2.97	2.93
7	2.91	2.93	2.88	2.86	2.94	2.88

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

	5. feb		
1	Nathalie O. Johnsen	Kristiansand	1.30
2	Kornelis Roppen	Dimna	1.25
3	Emelia Tveitå	Otra	1.15

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.36
1	o	o	xo	xxo	xxx
2	o	o	o	xxx	
3	o	xxx			

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

	6. feb.		
1	Lotta Flatum	Btandbu	2.62

2	Tonje Nedberg	Skjalg	2.60
3	Gracia Thiama Kongolo	Søndre Land	2.60
4	Emily Nyborg	Steinkjer	2.60
5	Lene Onsrud Retzius	BUL	2.56
6	Ester Holt	Sturla	2.53
7	Selma Ims	Sandnes	2.43
8	Live Haugstad Hilton	Sandnes	2.43

9 Emelia Tveitå, Otra 2.41, 10 Synne Eikeland, Sandnes 2.35, 11 Angelica Okparaebo, BUL 2.33

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.60	2.57	2.59	2.58	2.51	2.62
2	2.60	2.47	2.60	2.54	-	2.38
3	2.60	2.59	2.47	2.52	2.55	2.31
4	2.54	2.49	2.51	2.53	2.60	2.57
5	2.52	2.52	2.41	2.56	2.47	2.52
6	2.45	2.50	2.50	2.42	2.52	2.53
7	2.43	2.35	2.48	2.37	2.37	r
8	2.43	2.41	2.36	2.39	2.36	2.35
9	2.37	2.41	2.40			
10	2.30	2.16	2.36			
11	2.25	2.33	2.18			

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

	5. feb		
1	Teodor Heldal	Fana	1.58
2	Tshishimbi Nissi Kongolo	Søndre Land	1.50
3	Adrian Antero Kinnunen	Steinkjer	1.45

Serie	1.40	1.45	1.50	1.55	1.58	1.60
1	xo	o	o	xxo	xo	xxx
2	xo	xo	xxo	xxx		
3		o	xxx			

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

	6. feb.		
1	Sondre Evensen	Tønsberg	3.00
2	Emil Gundersen	Fyllingen	2.99
3	Adrian Antero Kinnunen	Steinkjer	2.98
4	Anders Vik	Norna-Salhus	2.98
5	Philip Andreas Kubon	Fana	2.91
6	Tshihimbi Nissi Kongolo	Søndre Land	2.90
7	Oscar Barikmo Stuhr	Fana	2.80

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.93	3.00	2.94	2.96	2.98	2.98
2	2.91	2.93	2.91	2.95	2.99	2.97
3	2.93	2.92	2.96	2.91	2.98	2.90
4	2.98	2.91	2.92	-	2.90	2.95
5	2.89	2.91	2.82	2.76	r	
6	2.77	2.90	2.53	2.87	2.86	2.65
7	2.80	2.73	2.72	2.67	r	

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

	5. feb		
1	Lillian Amponsah Washington	Hellas	1.41
=2	Hedvig Kallåk	Tyrving	1.35
=2	Jamila Isman	Fredrikstad	1.35
4	Sarah Saunes Moldskred	Dimna	1.25

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.41	1.43
1				o	o	o	xo	xxx
=2				o	o	xxx		
=2			o	o	o	xxx		
4	xo	xxo	xo	xxx				

Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

	6. feb		
1	Lillian Amponsah Washington	Hellas	2.79
2	Lisa Wilker	Tingvoll	2.57
3	Jamila Isman	Fredrikstad	2.49
4	Lea Alise Gundersen	Fyllingen	2.45
5	Edel Halle	Fagernes	2.43

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.73	2.75	2.70	2.66	2.66	2.79
2	2.57	2.56	2.51	2.50	2.53	r

3	2.49	2.39	2.34	2.31	2.38	2.35
4	2.44	2.34	2.45	r		
5	2.43	2.39	2.41	2.41	2.36	2.38

NM 24 timer Ultraløp



9. NM 100km Ultra løp

Sted: Bergen
 Arena: Fana Stadion
 Arrangør: BFG Bergen Løpeklubb
 Dato: 2. april 2022

Menn

1	Sebastian C. Håkonsson	Svorkmo	6:33:55
2	Jo Inge Norum	Hell Ultraløper	6:53:46
3	Bjørn T. Kronen Taranger	BFG Bergen	7:30:37
4	Johan Ingemarsson	Midgard	7:54:22
5	Mats Schei	Hell Ultraløperkl.	8:41:50
6	Steinar Ulsnes	Skjalg	8:57:07
7	Dag Tore Torgersen	BFG Bergen	9:21:22
8	Per Audun Heskestad	AKS-77	11:05:09

Frode Johansen, BFG Bergen DNF, Stig Rasmussen, BFG Bergen DNF, Thomas Schjøtt Hannevig, Varegg DNF, Simen Holvik, GTI DNF

Kvinner

1	Ingrid Lid	BFG Bergen	8:10:37
2	Annette Velde Sande	BFG Bergen	8:20:35
3	Margunn Bye Tøsdal	Sædalen	8:32:28

Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersund DNF, Mona Brundtland, BUL DNF

NM terrengløp kort løype



67. NM terrengløp kort løype

Sted: Kristiansten Festning, Trondheim
 Arrangør: Strindheim IL
 Leder hovedkomité: Arild Tørstad
 Dato: 23.-24. april 2022

Menn 3km NM Senior

		23. apr	
1	Jacob Boutera	Ull/Kisa	8:52
2	Fredrik Sandvik	Ull/Kisa	8:53
3	Marius Vedvik	Gular	8:58
4	Trond Einar Moen Pedersli	Strindheim	9:05
5	Sigurd Ruud Skjeseth	Ull/Kisa	9:06
6	Even Brøndbo Dahl	Orion	9:08
7	Mathias Flak	Steinkjer	9:08
8	Senay Fissehatsion	Ull/Kisa	9:10

9 Marius Sørli, Ask 9:17, 10 Trond Ørjan Eide, Svorkmo 9:18, 11 Tore Akerlie, Gular 9:18, 12 Halvor Nymoen Winberg, Herkules 9:20, 13 Øyvind Utengen, Bratsberg 9:23, 14 Ørjan Kjeldsli, Stadsbygd 9:24, 15 Simen Ellingsdalen, Steinkjer 9:25, 16 Simen Seeberg-Rommetveit, BUL 9:25, 17 Sondre Rishøi, Selsbakk 9:26, 18 Erik Tangen Gundersen, Skjalg 9:28, 19 Henrik Markus Laukli, Strindheim 9:34, 20 Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim 9:35

21 Iver Glomnes, Tjalve 9:39, 22 Abdalla Targan Yousif, Herkules 9:40, 23 Jonas Riseth, Tjalve 9:45, 24 Sebastian van der Veen, Spirit 9:51, 25 Knut Borkholm, Eiker-Kvikk 9:55, 26 Jo-Inge Sandvik, Svorkmo 10:06, 27 Sivert Laukli, Strindheim 10:10, 28 Markus Hauge-Espelsen, Rindal 10:13, 29 Håkon Holstad, Gular 10:15, 30 Jo Sverre Sande, Svorkmo 10:18

31 Casper Bergmann Henriksen, Trondheim & Omegn 11:47, Henrik Velle, Tjalve DNS, Eivind Øygard, Jølster DNS, Jesper Lundin, BUL Tromsø DNS, Petter Rypdal, Tjalve DNS, Sverre Solligård, Svorkmo DNS

Kvinner 2km NM Senior

		23. apr	
1	Malin Edland	Tjalve	6:41
2	Sigrd Jervell Våg	Tjalve	6:41
3	Grethe Tyldum	Steinkjer	6:45
4	Vilde Våge Henriksen	Haugesund	6:50
5	Sara Svarstad	Vidar	6:51
6	Christine Næss	Tyrving	6:54
7	Hanne Mjøen Maridal	Strindheim	7:02
8	Kristine Dommersnes	Haugesund	7:04

9 Emilie Mo, Vidar 7:04, 10 Hedda Leirvik, Hommelvik 7:04, 11 Kristine Meinert Rød, Oppegård 7:10, 12 Ingrid Helene Nyhus, Strindheim 7:24, 13 Mari Rud, Vidar 7:24, 14 Amalie Wedege, Kristiansand Løpeklubb 7:33, 15 Guro Johnsen, Strindheim 7:37, 16 Liv Nordengen, Strindheim 7:41, 17 Amalie Kristin Kvandal, Strindheim 7:49, 18 Charlotte Weirum Olszak, Sørild 8:04, Kristin Otervik, Lørenskog DNS

Menn 2km NM Junior

		23. ape	
1	Vegard Warnes	Svorkmo	6:01
2	Sindre Swan Moland	BUL Tromsø	6:09
3	Tord Franke Ulset	Selsbakk	6:10
4	Johannes Dalland	Spirit	6:11
5	Nikolai Gundersen	Skjalg	6:22
6	Vetle Solbakken	Spirit	6:25
7	Erlend Kristian Skraastad	Stadsbygd	6:46

Tryn Fjøsne-Hexeberg, Ull/Kisa DNS

Kvinner 2km NM Junior

		23. apr	
1	Ingeborg Østgård	Ren-Eng	6:56
2	Selma Nevin	Strindheim	7:41
3	Hedda Høntorp	Oppegård	8:04
4	Mari Eidsmo	Freidig	8:09
5	Ingrid Kilvær Nilssen	Steinkjer	44:12

Menn 2km UM G17

		23. apr	
1	Nikolai Solum	Ull/Kisa	6:10
2	Sigurd Egeland Valseth	Verdal	6:16
3	Lars Svorkdal	Svorkmo	6:19
4	Oliver Sund	Ranheim	6:35
5	Ole Kristian Kværner	Ull/Kisa	6:38

6	Christian Bredesen	Snøgg	6:47
7	Viljar Stavrum	Verdal	7:08
8	Martin Fossen	Forra	7:49

Ole Daniel Prigge, Nybrott DNS, Niklas Almås, Byåsen DNS, Odin Fjøsne-Hexeberg, Ull/Kisa DNS

Kvinner 2km UM J17

23. apr			
1	Hedda Opsøen	Haugesund	7:34
2	Lillian Hatløy	Skjalg	8:00
3	Julie Lous	Strindheim	8:17
4	Sunniva Langseth Wikre	Skjalg	8:23
5	Margrethe Hamland Gystad	Strindheim	8:37
6	Ane Bakstad Andreassen	Skjalg	8:43
7	Mie Hageskal	Kyrksæterøra	8:55

Thea Bjorland, Skjalg DNF, Dordi Forseth, Sunndal DNS

Menn 2km UM G16

23. apr			
1	Kristian Bråthen Børve	Ull/Kisa	6:04
2	Nahom Tesfalem Tewelde	Sturla	6:10
3	Sondre Svarholt	Stadsbygd	6:18
4	Emil Harestad	Spirit	6:34
5	Dennis Bergström-Bendixen	Sørild	6:40
6	Andreas Kværner	Ull/Kisa	6:41
7	Matteus Fossum	Skogn	6:51
8	Mats Engan Heggelund	Frol	7:00

9 Alf Håvard Bråten Stensø, Strindheim 7:07, 10 Jesper Marelius Rotmo, Verdal 7:24, Emil Aslaksen Røed, Romsdal Randone DNS, Håkon Fleischer, Eiker-Kvikvikk DNS

Kvinner 2km UM J16

23. apr			
1	Malin Sørtorp Solberg	Sarpsborg	7:08
2	Oda Bråten Richenberg	Lillehammer	7:15
3	Marie Wollan Benum	Byåsen	7:25
4	Elise Skarpeteig Harkestad	Sørild	7:33
5	Tuva Meinke Kylland	Sturla	7:40
6	Mari Skraastad	Stadsbygd	7:41
7	Tuva Røvik	Inderøy	9:53

Menn 2km UM G15

23. apr			
1	Magnus Øyen	Rindal	6:18
2	Sven Nevin	Strindheim	6:39
3	Iver Lund Gjerde	Byåsen	6:54
4	Sebastian Børset	Rindal	7:13
5	Linus Neshagen-Celium	Rana	8:02

Mario Nilsskog Bjørhusdal, Rana DNS

Kvinner 2km UM J15

23. apr			
1	Eline Skaar	Nittedal	7:18
2	Ingrid Wollan Benum	Byåsen	7:21
3	Mathea Lægran	Skjalg	7:25
4	Wilma Bekkemoen Torbiörnsson	Ull/Kisa	7:31
5	Mali Jåvall Hagen	Brandbu	7:49

Menn 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

			24. apr
1	Ull/Kisa	16:21	
2	Gular	17:11	
3	Lillehammer	17:15	
4	Steinkjer	17:20	
5	Svorkmo 1	17:23	
6	Herkules	17:29	
7	BUL	17:39	
8	Selsbakk	17:41	

9 Strindheim 1 17:42, 10 Bratsberg 1 17:52, 11 Stadsbygd 17:59, 12 Spirit 2 18:01, 13 Skjalg 18:02, 14 Tjalve 18:10, 15 Spirit 1 18:46, 16 Bratsberg 2 18:49, 17 Svorkmo 3 18:57, 18 Freidig 19:26, 19 Bratsberg 3 19:41, 20 NTNUI 1 19:47, 21 NTNUI 2 20:19, 22 Trondheim Triathlon 22:33, 23 Trondheim og Omegn 22:41, Svorkmo 2 DNS, Strindheim 2 DNS

Lagene:

- 1 Sigurd Ruud Skjeseth, Fredrik Sandvik
 - 2 Tore Akerlie, Marius Vedvik
 - 3 Petter Johansen, Elmer Mullerí Skalle
 - 4 Simen Ellingsdalen, Mathias Flak
 - 5 Trond Ørjan Eide, Vegard Warnes
 - 6 Tarang Yousif, Halvor Winberg
 - 7 Roderick Duodo, Simen Seeberg-Rommetveit
 - 8 Tord Franke Ulset, Sondre Rishøi
 - 9 Henrik Laukli, Trond Einar Moen Pedersli
 - 10 Henning Offigstad, Øyvind Ytterhus Utengen
 - 11 Ørjan Kjeldsli, Sondre Svarholt
 - 12 Sebastian van der Veen, Johannes Dalland
 - 13 Nikolai Gundersen, Erik Tangen Gundersen
 - 14 Iver Matias Linge Glomnes, Jonas Riseth
 - 15 Vetle Farbu-Solbakken, Emil Harestad
 - 16 Håvard Tømmerdal, Bendik Støa-Aanensen
 - 17 Jo Inge Sandvik, Kristian Riseth Hammer
 - 18 Vetle Grønvik Ekra, Kristoffer Strømndal Wik
 - 19 Luke King Campbell, Trond Sliper
 - 20 Mathias Øyvind Andersen, Lucas Pollet Villard
 - 21 Kenneth Mjelde, Ivan Aris Hernandez
 - 22 Rolf Johansen, Kristian Brandsegg
 - 23 Roar Berg, Njord Røv
- Lars Svorkdal
Ingen opgitt

Kvinner 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

			24. apr
1	Tjalve	17:11	
2	Haugesund	20:03	
3	Strindheim 1	20:43	
4	Steinkjer	21:05	
5	Oppegård	21:44	
6	Strindheim 2	22:11	
7	NTNUI 1	22:13	
8	NTNUI 2	23:00	

9 NTNUI 4 23:31, 10 NTNUI 3 24:28

Lagene:

- 1 Malin Edland, Sigrid Jervell Våg
- 2 Kristine Dommersnes, Vilde Våge Henriksen
- 3 Ingrid Nyhus, Hanne Mjøen Maridal
- 4 Sofie Tyldum, Grethe Tyldum
- 5 Kristine Meinert Rød, Hedda Høntorp
- 6 Selma Nevin, Liv Nordheim
- 7 Anna Jensen, Marte Lien
- 8 Jogscha Aberhalden, Martine Engen
- 9 Amanda Worthy, Cornelia Brummenæs
- 10 Thea Maurtvedt, Mari Hetlesæter

NM mangekamp

NM/UM MANGEKAMP

2022

HAMAR

103. NM mangekamp

Sted: Hamar
 Arrangør: FIK Orion/Hamar IL
 Arena: Børstad Stadion
 Dato: 21.-22. mai 2022

Menn 10-kamp NM Senior

		21.-22. mai	
1	Sander Aae Skotheim	Tjalve	8.126
2	Gjert Høie Sjørnsen	Gneist	6.954
3	Olav Kvåle Gissingen	Ranheim	5.091

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 7,26 kg, høyde, 400m/110m hekk 106,7cm/9,14m, Diskos 2kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)
 1 11.30-7.65-13.47-2.11-48.67 - 14.83-42.71-4.80-58-90-4:33.78
 2 11.08-6.91-13.05-1.84-50.87 - 14.95-39.19-4.00-47.68-5:03.75
 3 11.65-6.08-8.56-1.66-50.41 - 16.32-21.80-NM-36.63-4:43.06

Menn 10-kamp NM Junior

		21.-22. mai	
1	Gaute Humstad Aasmo	Sandnes	5.825
2	Petter Nikolai Kaus Irgens	Strindheim	4.090

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/9,14m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)
 1 11.74-6.10-9.49-1.75-52.64 - 16.01-29.81-3.60-39.72-4:46.96
 2 12.55-5.48-10.43-1.45-58.50 - 18.33-26.52-3.60-34.16-DNF

Menn 10-kamp UM G17

		21.-22. mai	
1	Simen Johan Teigstad	Sandvin	6.552
2	Nikolai Stavik Moshagen	Søndre Land	5.481

Enkeltresultater: (110m hekk 91,4cm/9,14m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 400m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1500m)
 1 12.26-6.47-12.01-1.78-52.91 - 15.24-39.52-4.10-48.82-4:42.31
 2 12.26-6.01-13.75-1.81-55.57 - 17.28-29.59-3.00-40.87-5:10.16

Menn 10-kamp UM G16

		21.-22. mai	
1	Martin Beitnes Kreken	Modum	5.524
2	Thomas Reitan	Stjørdal	4.561
3	Tobias Kalmo Thorbjørnsen	Sandvin	4.460
4	Magnus Nergård Antonsen	Hamar	4.451
5	Bjørn Einar Kjønstad-Prestvik	Ranheim	3.951

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, Stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, Lengde, Kule 5,0kg, Høyde, 1500m)
 1 12.34-5.96-12.06-1.60-57.06 - 14.70-36.86-3.50-49.65-5:37.59
 2 13.24-5.21-8.95-1.84-62.21 - 16.05-28.07-3.70-36.19-5:40.15
 3 13.57-5.24-11.60-1.54-60.64 - 16.50-36.01-3.00-38.91-5:38.60
 4 12.90-5.45-10.53-1.42-59.76 - 16.54-39.90-2.50-39.10-5:38.53
 5 12.59-5.45-8.68-1.54-60.24 - 14.52-20.96-2.30-21.42-5:56.31

Menn 9-kamp UM G15

		21.-22. mai	
1	Melvin Tollefsen	Moss	4.989
2	August Grimeli	Flåværingen	3.596
3	Morten Husebø Hestnes	Tønsberg	3.444
4	Theodor Tjåland Liverud	Undheim	3.245

Enkeltresultater: (100m hekk 84cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)

1 12.45-5.34-11.91-1.75 - 14.77-35.49-3.20-39.83-3:02.61
 2 13.39-4.62-8.73-1.57 - 16.84-21.88-3.20-33.28-3:21.85
 3 14.12-4.57-8.19-1.60 - 16.59-25.54-2.70-27.58-3:12.54
 4 14.15-4.74-8.91-1.45 - 17.37-15.44-2.60-39.38-3:16.33

Kvinner 7-kamp NM Senior

		21.-22. mai	
1	Andrea Rooth	Lambertseter	5.352

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)
 1 14.55-1.66-10.11-24.78 - 5.83-28.69-2:14.86

Kvinner 7-kamp NM Junior

		21.-22. mai	
1	Miranda Lauvstad	Tyrving	4.310

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)
 1 16.06-1.51-9.97-25.94 - 5.52-16.82-2:28.97

Kvinner 7-kamp UM J17

		21.-22. mai	
1	Jamila Isman	Fredrikstad	4.845
2	Telma Björk R. Kristjansson	Koll	3.933

Andrea Igeltjørn Lyngholm Sandnes **DNF**

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

1 14.95-1.57-11.76-26.54 - 5.54-26.76-2:23.76
 2 15.45-1.63-8.65-28.15 - 4.69-16.02-2:34.95
 16.16-DNS

Kvinner 7-kamp UM J16

		21.-22. mai	
1	Sunniva Indahl	Ski	4.582
2	Mirian Gjertsen Barkbu	Jardar	3.543

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

1 12.10-1.60-11.43-26.68 - 5.49-18.89-2:29.45
 2 12.51-1.51-9.02-28.32 - 4.72-17.73-3:01.69

Kvinner 7-kamp UM J15

		21.-22. mai	
1	Susanne Tveit Amundsen	Asker Skill.	4.873
2	Emma Sofie Klausen	Sarpsborg	3.480
3	Maria Elvestuen	Brandbu	3.045

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

1 12.39-1.45-11.92-26.23 - 5.39-35.88-2:18.64
 2 14.14-1.45-10.22-29.69 - 4.20-35-80-2:57.58
 3 14.47-1.45-10.43-30.23 - 4.42-22.29-3:17.53

NM stafetter



100. NM stafetter

Sted: Ås
 Arrangør: Ås IL
 Arena: Ås Stadion
 Dato: 5.-6. juni 2022

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

		5. juni	
1	Skjalg	41.50	
2	Sandnes	42.33	

3 Tyrving	43.19
4 Orion	43.77
5 Fredrikstad	45.69
BUL	DNF

Lagene:

- Erik Steinsland, Simen Tjelta Larsen, Mathias Hove Johansen, Mike Lubsen
 - Jonas Fjordholm, Alexander Skrede, Eskild Hillesund, Jonas Skåden
 - Samuel Gyedu, Einar Johannes Rye, Even Pettersen, Kim Kamanzi
 - Aleksander Haug, Martin Pettersen, Marcus Henriksen, Fredrik Klakken Heggelund
 - Didrik Grøm, Tobias Lien, Tor Øivind Ødegaard, Lauritz Larsen
- Thomas Graftås, Edem Schaanning Agbo, Jonathan Holen, Sander Werge Nilsen

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

1 Ull/Kisa	3:36.46
-------------------	----------------

Lagene:

- Abdirahim Abdullahi Dahir, Nani Kula, Jonas Krossøy, Merih Solomon
- Håilemicheal

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

1 Gular	16:04.20
2 Ski	17:56.84

Lagene:

- Daniel Jacobsen, Matias Førde, Johannes Teigland, Sondre Arne Hoff
- Geir Gjessing, Simon Vogel, Nils Ipsen, Mathias Mordal Ståhli

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

1 Tyrving	46.99
2 Fredrikstad	47.31
3 BUL	47.67
=4 Orion	49.43
=4 Lillehammer	49:43
Sandnes	DNF

Lagene:

- Miranda Lauvstad, Helene Rønningen, Alice Ulla Berg, Kaja Carlsen-Brown
 - Mille Matilde Røsæg, Marlen Aakre, Nora Kollerød Wold, Dina Rosenvinge Aasen
 - Angelica Okparaabo, Solveig Bustgård Gran, Josefina Biernacki, Lilje Lopes Patey
 - Hermine Hansen, Mille Nyhus, Annilen Aarebrot, Mia Evensen
 - 4 Cathrine Trøen, Malin Furuhaug, Benedikte Thomassen, Silje Therese Skyttermoen
- Live Haugstad Hilton, Hanne Berit Irgens, Nora Haugen, Selma Ims

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

1 Fredrikstad	3:48.03
2 Vidar	3:49.46
3 Tyrving	4:22.12

Lagene:

- Marlen Aakre, Jamila Isman, Emma Skibstad Bekkevik, Nora Kollerød Wold
- Ingrid Pernille Rismark, Mari Emilie Andreassen Rud, Anne Gines Løvnæs, Pernille Karlsen Antonsen
- Sophia Oliva Borgen, Hannah Emilie Qvenild Bergh, Alma Kolseth, Miranda Lauvstad

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

1 Vidar	10:34.78
Kristiansand	DNS

Lagene:

- Emilie Mo, Ida Marie Nordengen, Sarah Rehn, Victoria Grøva
- Julie Smith, Ingrid Vaboen, Kajsja Borning, Linn A. Lindevik

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

1 Sandnes	42.91
2 BUL	43.16
3 Tyrving 1	43.59
4 Tyrving 2	47.01
5 Fredrikstad	48.47

Lagene:

- Jonas Fjordholm, Alexander Skrede, Sondre Aasmo, Eskild Hillesund
- Akshathan Nadarajah, Nicolas Baranyi Eriksen, Sander Werge Nilsen, Simon Stornes
- Herman Ådland, Benjamin Carlsen-Brown, Axel Mjør, Sigmund Le Fjeld
- Christian Wright, Kristian Brede Drabløs, Sigurd Clemmetsen, Sondre Vik
- Lauritz Larsen, Leander Ulvøy, Vetle A. Gulaker, Fredrik Pinås

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

1 Tyrving	3:26.09
2 Ull/Kisa	3:32.37
3 BUL	3:33.27
4 Fredrikstad	3:59.11

Lagene:

- Sigurd Clementseen, Sigmund Le Fjeld, Christian Wright, Kristian Brede Drabløs
- Nikolai Solum, Andreas Lindbø Kværner, Iver Hjelbak-Eriksen, Benjamin Olsen
- Sean Karl Bloom, Tobias Bang Gulbrandsen, Akshathan Nadarajah, Simon Stornes
- Vetle A. Gulaker, Lauritz Larsen, Ola Daniel Johannessen, Fredrik Pinås

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

1 Spirit	16:49.90
2 Ull/Kisa	17:41.38
3 Gular	18:25.67

Lagene:

- Dennis Kvame Ravndal, Vetle Farbu-Solbakken, Magnus Bøen Hope, Johannes Dalland
- Jonas Kveen, Gard Smevik Tørum, Ole-Kristian Lindbø Kværner, Erlend Magnus Homble
- Lukas Landro Lie, Didrik Refsland, Daniel Måkestad Fadnes, Thomas Iversen-Skoge

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

1 Sandnes	47.40
2 Tyrving	48.69
3 Fyllingen	48.78
4 Fredrikstad	50.94
5 Ull/Kisa	52.54
Jardar	DQ

Lagene:

- Elsie Seger, Nora Haugen, Elise Eikeland, Selma Ims
- Miranda Lauvstad, Mille Berg, Camilla Dahl Kristiansen, Kaja Carlsen-Brown
- Guro Navelsaker Hjeltnes, Nicoline Pallesen Coulson, Anne Øi Tharaldsen Danielsen, Lea Alise Gundersen
- Leah Nygaard Strand, Karine Magnussen, Emma Skibstad Bekkevik, Jamila Isman
- Linnea Bratteng, Elen Linchausen Skar, Linnea Elisabeth Sjöström Johnsen, Nathalie Norbeck Jøransen
- Mirian Gjertsen Barkbu, Maria Ricanek, Hedda Isnes Hestvik, Mina Stinessen Dahlen

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

1 Tyrving	4:11.55
2 Ull/Kisa	4:21.22
3 Fredrikstad	4:27.17
4 Kristiansand	4:31.04

Lagene:

- Camilla Dahl Kristiansen, Mille Berg, Kaja Carlsen-Brown, Miranda Lauvstad
- Linnea Bratteng, Nathalie Norbeck Jøransen, Wilma Bekkemoen Torbiørnsen, Synne Mørk Markussen
- Ingrid Westberg, Aurora Ellefsen, Hermine Ellefsen, Karine Magnusson
- Julie Smith, Ingrid Vaboen, Kajsja Borning, Linn A. Lindevik

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

1 Ås	12:06.55
-------------	-----------------

Lagene:

- Anna Reisæter Overvoll, Mari Schytz, Eline Skjevdal, Tiril Lilleheier

Menn 4x100 meter stafett UM G16

1 Norna-Salhus	45.65
2 Bøler	50.84

Ås	DQ
Tyrving	DNF
BUL	DNF

Lagene:

1 Jakob Holmelid, Theodor With, Andreas Lorentz Langhelle, Benjamin Flyngsvær
 2 Adil Suleiman, Arian Sandholtbråten, Torje Bronken Steine, Theodor Rennan
 Martin Gjuvsland, Gunnar Bjerva, Anders Western Lileng, Adrian Stuvøy
 Herman Ådland, Benjamin Carlsen-Brown, Axel Mjør, Christian Wright
 Thomas Viksaas Biermann, Tobias Bang Gulbrandsen, Herman Normann Røpe, Jonas
 Mjærland Rosholt

Menn 4x600 meter stafett UM G16

	5. juni	
1 Ull/Kisa	6:03.44	
2 Norna-Salhus	6:17.89	
3 Ås	7:55.19	

Lagene:

1 Julian Zhang Førsund, Andreas Lindbø Kværner, Sondre Strande Omland, Iver
 Hjelbak-Eriksen
 2 Jakob Holmelid, Gunnar Mo Gausvik, Benjamin Flyngsvær, Andreas Lorentz
 Langhelle
 3 Martin Gjuvsland, Gunnar Bjerva, Anders Western Lileng, Adrian Stuvøy

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

	5. juni	
1 BUL	50.45	
2 Lillehammer	51.16	
3 Fredrikstad	51.53	
4 Ull/Kisa	52.43	
5 Frosta	56.51	
6 Ås	59.00	

Lagene:

1 Josefine Falck, Lilje Lopes Patey, Tida Köller Sanyang, Nora Jazz Werenskiold
 Proctor
 2 Inger Marie Antonsen, Mari Schøyen Stiansen, Selma Holm-Lombnæs, Elise Haug
 Karlsen
 3 Ingrid Westberg, Aurora Ellefsen, Hermine Ellefsen, Tuva Kristine Ansteensen
 4 Linnea Bratteng, Elen Linchousen Skar, Linnea Elisabeth Sjöström Johnsen,
 Nathalie Norbeck Jøransen
 5 Anna Laugen, Nora Margrete Hernes, Solveig Viken, Runa Arntzen
 6 Mari Kvarberg Henriksen, Mari Schytz, Astrid Skjevdal, Solveig Fjeldså Brynlund

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

	5. juni	
1 Skjalg	6:39.75	
2 Ull/Kisa	7:24.96	
3 Frosta	7:56.07	

Lagene:

1 Astrid C. Berntsen, Mathea Lægran, Oda Gjerstad, Line Safaa Al-Saiddi
 2 Linnea Sjöström Johnsen, Elen Linchousen Skar, Nathalie Norbeck Jøransen,
 Wilma Bekkemoen Torbiörnsson
 3 Solveig Viken, Nora Margrete Hernes, Runa Arntzen, Anna Laugen

NM Motbakkeløp



17. NM motbakkeløp

Sted: Hovlandsnuten Opp
 Arrangør: Sauda IL
 Dato: 11. juni 2022

Menn NM Senior

1 Stian Dahl Sommerseth	Tromsø Løpe	41:24
2 Halfdan-Emil Færø	Varegg	41:52
3 Øyvind Heiberg Sundby	Tjalve	42:34
4 Gaute Kvåle	Røldal	42:42
5 Joel Dyrhovden	Samnanger	42:58
6 Sindre Buraas	Hurdal	44:42
7 Jon Duncan	Sandnes	45:01
8 Philip Massacand	Gneist	46:26
9 Clemens Sundby Øxnevad, Sandnes 46:38, 10 Johan Christie Ørke, NTNUI 46:52, 11 Jens Dybvik, BFG Bergen 47:46, 12 Finn Isaksen, GTI 47:48, 13 Yngve Kiserud, BFG Bergen 48:13, 14 Geir Steig, Luster 48:40, 15 Øyvind Røgenes, Suldal 48:51, 16 Lars Olaf Haaheim, Varegg 49:39, 17 Bård Olav Steinsland Medhus, Røldal 50:02, 18 Erling Hisdal, Tjalve 50:16, 19 Lars Sæterlid Hella, Varegg 50:19, 20 Geir Storetvedt Skaten, Gular 50:48 21 Øystein Halldorsson, Korlevoll-Odda 50:54, 22 Mathias Nesgård, Fjellhug/Vereide 51:12, 23 Tor Johan Nedreberg Askeland, Varegg 51:32, 24 Reidar Aaland, Hornindal 52:07, 25 Kenneth Westerheim, Stord 52:41, 26 Joar Hystad, Stord 53:20, 27 Ove Erik Tronvoll, Svorkmo 53:27, 28 Steinar Frønsdal, Hjelmeland 53:31, 29 Trond-Are Michelsen, Ørnar 53:50, 30 Bjørn Harald Bongom, Varegg 53:59 31 Øyvind Hylleseth, Gjerpen 54:44, 32 Arvid Brudevoll, Vik 56:07, 33 Henrik Alvestad, Spirit 56:09, 34 Asbjørn Skoglund, Sauda 56:19, 35 Lars Engell, Varegg 56:28, 36 Leif Inge Løland, Hylsfjorden 60:50, 37 Stig Morten Norheim, Suldal 62:09, 38 Knut Oen, Varegg 63:20, 39 Haldor Halldorsson, Røldal 63:28, 40 Per Inge Fjellheim, Sauda 64:06 41 Oddgeir Stråbø, Sauda 67:06, 42 Magne Berge. Klypetussen 67:54, 43 Steffen Thorsen, Spirit 68:43, 44 Jan Rosnes, GTI 73:36, 45 Arne Nesgård, Fjellhug/Vereide 74:36, Nathaniel Seltvedt, Sauda DNF		

Kvinner NM Senior

1 Ida Waldal	Hommelvik	49:10
2 Annie Bergsagel	Tjalve	49:49
3 Anita Iversen Lilleskare	BFG Bergen	50:20
4 Nora Markhus	Stord	51:30
5 Astri Waldal	Hommelvik	54:05
6 Ingvild Sangesland	Vindbjart	54:19
7 Hege Linn Eie Vatland	Gyland	56:13
8 Lina Broström	Hurdal	60:26
9 Hilde Aders. Kvæfjord 61:21, 10 Ella Tjøstheim, Suldal 62:30, 11 Sølvi Renate Nedreberg Askeland, Varegg 63:05, 12 Caroline Christie, Varegg 64:39, 13 Julia		

Scott, Sandnes 66:14, 14 Mathea Vik, Suldal 65:36, 15 Hanne Liland, Varegg 68:20, 16 Ragnhild Aarekol, Vindafjord 73:26, 17 Beate Jåsund, GTI 100:40

NM terrengultra



5. NM terrengultra

Sted: Oslo
 Arrangement: Nordmarkstraver'n
 Arrangør: IL Koll
 Dato: 3. september 2022

Menn

1	Didrik Hermansen	Romerike Ultra	7:22:35
2	Erland Eldrup	Bodø Bauta	7:23:50
3	Kristoffer Eftedal	Sandefjord	7:35:47
4	Ludvik Rød Benco	Romsdal Randone	7:53:46
5	Sven Axel Kilander	Heming	8:05:57
6	Hallvard Schjølberg	Lofoten Triatlon	8:11:56
7	Vetle Christiansen	Bækkelaget	8:42:59
8	Marius Stengle-Håkonsen	Romerike Ultra	8:48:37

9 Mathis Dahl Fenre, Romerike Ultra 9:17:44, 10 Irvin Kilde, Gjerpen 9:18:01, 11 Kim Johannesen, Nærnes Løpeklubb 9:24:51, 12 Tobias Lømo, Tjalve 10:06:41, 13 Stian Tveten, Gjerpen 10:12:17, 14 Ole Jørgen Vik, Tomrefjord 10:20:22, 15 Andreas Skogen, Romerike Ultra 10:24:22, 16 John Bratteli, Romerike Ultra 10:24:58, 17 Torgeir Kruke, Hell Ultraløperklubb 10:37:12, 18 Ole Bjørn Kittang, Kristiansand Løpeklubb 10:38:39, 19 Lasse Eriksen, Sturla 11:03:58, 20 Atle Bjørnerud, Romerike Ultra 11:20:19, 21 Remi Kristensen, Romerike Ultra 11:32:42, 22 Jarl Odin Herland, Romerike Ultra 13:30:57, 23 Petter Lange, Romerike Ultra 13:39:53, 24 Rudi Placht, Romerike Ultra 13:53:16, 25 Gunnar Aarseth, Spirit 13:54:02, 26 Shezad Inayat, Spirit 14:59:30, 27 Egil Kragl, Gjerpen 14:35:00, 28 Eldar Hosteland, Nærnes Løpeklubb 14:36:04, Johan Ingemarsson, Midgard Hinderløpsklubb DNF, Morten Eilifsen, Averøy Løpeklubb DNF, Aasmund Steien, Ren-Eng DNF, Terje Sandness, Bodø Bauta DNF, Ivan Andre Persson, Veldre DNF

Kvinner

1	Mari Fenre	Siljan	8:31:52
2	Marjo Liikanen	GTI	8:33:31
3	Anna Louise A. Sørlie	Heming	9:47:05
4	Annette Velde Sande	BFG Bergen Løpekl	9:50:24
5	Ingeborg Langhelle	Lofoten Triatlon	10:06:53
6	Margunn Bye Tøsdal	Sædalen	10:08:28
7	Ruth Vingerhagen	Romerike Ultra	11:20:19
8	Ida Rindal	Romerike Ultra	11:25:44

9 Ninette Banoun, Romerike Ultra 11:33:58, 10 Marit A. Laulo, Nærnes Løpeklubb, 11:49:02, 11 Maria Erichsen Øverland, Bodø Bauta 12:01:56, 12 Marit Jørgensen, Romerike Ultra 12:05:58, 13 Ingvill Fauske, Risberget 12:23:36, 14 Marit Aamdal, Romerike Ultra 12:51:09, Antonia Ramböl Bryntesson, Romerike Ultra DNF

NM maraton



77. NM maraton

Sted: Oslo
 Arrangement: Oslo Maraton
 Arrangør: SK Vidar
 Start og mål: Rådhusplassen
 Dato: 17. september 2022

Menn

1	Ebrahim Abdilaziz	Strindheim	2:20:47
2	Sebastian C. Håkansson	Svorkmo	2:23:57
3	Tage Morken Augustsson	Varegg	2:29:30
4	Markus Høgne	Aurskog-Høland	2:29:48
5	Sondre Øvre-Helland	Viking	2:30:25
6	Even Bentzen Løvås	Halden	2:31:49
7	Sven Kilander	Heming	2:32:23
8	Jonas Lillejord	Osterøy	2:34:12

9 Aksel Bjørhovde, Gular 2:34:17, 10 Christopher Wiggen, Gular 2:34:33, 11 Kim Are Bull Hansen, Harding 2:35:28, 12 Bendik Schartum Thorbjørnsen, BUL 2:36:29, 13 Joakim Øyen, Bøler 2:37:57, 14 Fredrik Knapskog, NTNUI 2:42:23, 15 Jørgen Hals, Kragerø 2:42:49, 16 Robert Bue, Marnardal 2:43:01, 17 John Henry Strupstad, Rustad 2:43:25, 18 Lars Laulo, Heming 2:46:11, 19 Lars Andreas Arud, Snøgg 2:47:37, 20 Ken-Robert Jakobsen, BUL 2:48:37
 21 Andreas Skjetne, Nittedal 2:48:43, 22 Lars-Olav Vidvei, Sigdal 2:53:08, 23 Jon Per Nygaard, Ren-Eng 2:56:11, 24 Kjell Arne Olsen, Lørenskog 2:57:05, 25 Sigmund Vallumrød Eidsten, Tønsberg 2:58:12, 26 Tobias Hellesvik, Kvæfjord 2:58:15, 27 Morten Dalhaug, Vidar 2:58:30, 28 Bastian Fjermeros, Målselv 2:59:39, 29 Olav Egge Brandal, Hareid 3:00:40, 30 Øystein Gjerstad, Rye 3:07:54
 31 Harald Inge Vassnes, Austevoll 3:08:12, 32 Thomas Bach Bernås, Adamstuen 3:08:30, 33 Willy Hatlevoll, Oslofjord Triatlon 3:09:41, 34 Terje Andre Wad-Gylterud, Lillehammer 3:11:38, 35 Brede Eiken, Tromsø løpeklubb 3:12:26, 36 Pål Winberg, Stathelle og Omegn 3:12:35, 37 Egil Løken, Brandbu 3:16:07, 38 Pål Simonsen, Bodø 3:18:05, 39 Martin Skaarer, Asker Skiklubb 3:19:09, 40 Helge Eide, Romerike Ultra 2:23:07
 41 Roger Hæhre, Romerike Ultra 3:26:40, 42 Agnar Varsi, Sirma 3:28:52, 43 Ole Henrik Kråkenes, GTI 3:28:57, 44 Asbjørn Moen, Jardar 3:29:16, 45 Henrik Myklebust, Haugen 3:29:16, 46 Haakon Riekelles, Adamstuen 3:29:51, 47 Ole Arne Eiksund, Vidar 3:31:47, 48 Jan-Helge Balto, Sirma 3:33:12, 49 Herbjørn Brennhovd, Gol 3:35:17, 50 Victor Martinez Halnes, Ski 3:38:36
 51 Åge Olsen, Berger 3:32:35, 52 Arne Egge Brandal, Dimna 3:42:51, 53 Tore Mortensen, Romerike Ultra 3:44:39, 54 Christian Andersen, Romerike Ultra 3:48:03, 55 Bjørn Kåre Gjerde, BUL 3:54:19, 56 Are Flekke, Norna-Salhus 3:55:13, 57 Truls-Roar Fossbekk, Rye 3:56:18, 58 Kåre Fauske, Gaular 4:09:59, 59 Håkon Aleksander Børresen, Vadsø Turn 4:23:23, 60 Ole Guttulrød, Rygge 4:24:45
 61 Morten Olaf Wold, GTI 4:28:09, 62 Harald Sel, Bryne 4:38:06, 63 Karl Johan Johansen, Strindheim 4:41:33, 64 Øyvind Watne, Sjetne 4:46:48, 65 Axel Henrik Staib, Rygge 4:58:48, 66 Kristian Waalen, Spiridon 5:31:24, 67 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 6:29:39

Kvinner

1	Annie Bersagel	Tjalve	2:43:26
---	-----------------------	---------------	----------------

2	Siri Schøne Ness Evensmo	Lyn	2:48:02
3	Silje Eklund	Skreia	2:50:28
4	Camilla Bønøgård	Gimle	2:51:51
5	Ingrid Ukkelberg	Marnardal	2:57:49
6	Signe By Eide	Bratsberg	3:00:03
7	Mona Grindberg	Verdal	3:08:21
8	Gunhild Kvålseth	Morgedal	3:08:52

9 Marthe Haavind, Rustad 3:13:36, 10 Irja Lie Haug, Rustad 3:14:18, 11 Malene Hjorteland, Haugesund Triathlon 3:14:40, 12 Anette Velde Sande, BFG Bergen 3:19:06, 13 Marita Nesbø Øvrebø, Sauda 3:19:37, 14 Sidsel Skjæggestad Mohn, Kongsberg 3:26:01, 15 Tone Fløttum, Fet 3:30:09, 16 Kari Beate Hovde, Sauland 3:30:36, 17 Andrea Sandness, Bodø 3:32:10, 18 Marit Tørstad, Rye 3:39:37, 19 Hanna Fursa, Hobøl 3:42:12, 20 Ingunn Monsen, Vidar 3:50:36
 21 Anne Renate Bergtun, Asker Skiklubb 3:55:46, 22 Karensen Ulseth, Tjøme Løpeklubb 3:58:42, 23 Kjellaug Fjordheim, Kristiansand Løpeklubb 4:08:52, 24 Grete Håvåg Lothe, Korlevoll-Odda 4:42:37, 25 Kirsten Sandness, Bodø 5:05:06, 26 Sana Ahmad, Adamstuen 5:07:52

NM halvmaraton



37. NM Halvmaraton

Sted: Sandane
 Arrangement: Gløppen Halvmaraton
 Arrangør: Fjellhug-Vereide IL
 Start og mål: Sandane
 Dato: 1. oktober 2022

Menn Senior

1	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	1:06:35
2	Ørjan Kjeldsli	Stadsbygd	1:07:02
3	Daniel Jacobsen	Gular	1:07:04
4	Eivind Øygard	Jølster	1:07:39
5	Marius Garmann Sørli	Ask	1:07:47
6	Simen Ellingsdalen	Steinkjer	1:07:50
7	Morten Gjendem	Haugesund	1:08:07
8	Øystein Ulekleiv	Dombås	1:08:29

9 Petter Johansen, Lillehammer 1:10:08, 10 Elmer Muller Skalle, Lillehammer 1:10:30, 11 Henning Mæhle, Vidar 1:11:57, 12 Andre Haugsbø, Gaular 1:12:55, 13 Lars Ole Hageskal, Kyrksæterøra 1:13:27, 14 Espen Hermans, Sogndal 1:15:41, 15 Ørjan Skilbrei, Lærdal 1:17:05, 16 Eigil Instebø, Førde 1:17:38, 17 Per Jarle Smaamo, Gaular 1:18:36, 18 Kjell Magnar Berli, Velledalen 1:18:39, 19 Hugo Olsen, BFG Bergen Løpeklubb 1:19:37, 20 Sverre Gunnar Brunstad, Lørenskog 1:19:47, 21 Sverre Hoggen, Ørsta 1:19:59, 22 Ingolf Gald, BFG Bergen Løpeklubb 1:20:07, 23 Mads Knutsen, Florø 1:20:16, 24 Kenneth Holsæker, Ørsta 1:20:15, 25 Bjørn Ole Vassbotn, Ørsta 1:20:30, 26 Stian Nedreliid, Ørsta 1:20:45, 27 Håvard Høiaas, Klæbu Løpeklubb 1:20:46, 28 Torstein Balstad Blikra, Gaular 1:20:49, 29 Kenneth Westerheim, Stord 1:20:51, 30 Jan Andre Rise, Hareid 1:20:50
 31 Kristoffer Hansen, Sogndal 1:21:17, 32 Per Ove Walaker, Fanaråk 1:21:17, 33 Amund Riiser, Sogndal 1:21:26, 34 Lars Folven, Oppstryn 1:21:41, 35 Henning Aasen, Åslia 1:21:44, 36 Hallvard Yksnøy Bergmann, Ørsta 1:21:56, 37 Vegard Riksheim Tandstad, Velledalen 1:22:03, 38 Anders Vonheim, Markane 1:22:09, 39 Martin Kåstad, Mjøsdalen 1:22:31, 40 Roy Olsen, Jotun 1:33:47
 41 Per Inge Bjørnstad, Velledalen 1:22:49, 42 Frode Mauren, Velledalen 1:22:50, 43 Alexander Stavik, Elnesvågen 1:22:53, 44 Hilmar Kråkenes, Velledalen 1:23:19, 45 Håvard Gimmedstad, Sandane 1:23:38, 46 Anders Wigdahl, Velledalen 1:23:53,

47 Øystein Sellevold, Førde 1:24:17, 48 Bernt Bergheim, Sogndal 1:25:05, 49 Odd Ivar Sletvold, Svorkmo 1:25:21, 50 Kim Tangedal, Gaular 1:26:36
 51 Inge Magnar Hauståker, Osterøy 1:26:45, 52 Jens Ole Årdal, Jølster 1:27:00, 53 Anders Krpkenes, Svint 1:27:14, 54 Gisle Raknes, Osterøy 1:28:00, 55 Torje Bjellaas, Jølster 1:28:14, 56 Rune Pollestad, Klæbu Løpeklubb 1:29:26, 57 Magne Espelid, Mjøsdalen 1:29:32, 58 Bjørn Vonheim, Rindal 1:29:47, 59 Fridtjof Fredriksen, Velledalen 1:29:59, 60 Jørn Lothe, Gløppen 1:31:02
 61 Arild Hornvedt, Brodd 1:31:06, 62 Asbjørn N. Ekerhovd, Bremanger 1:31:28, 63 Tom Audun Rosslund Knutsen, Velledalen 1:32:09, 64 Bjørn Arve Brune, Velledalen 1:32:13, 65 Trygve Hermansen, Førde 1:32:14, 66 Amund Lie, Svorkmo 1:32:46, 67 Marius Østgaard, Ørsta 1:33:15, 68 Per Atle Hjelmeland, Eid 1:33:21, 69 Hendrik Storstein Spilker, Byåsen 1:33:32, 70 Levi-Andre Leite, Ørsta 1:33:34
 71 Olve Øyehaug, Ørsta 1:33:44, 72 Simen Longva, Syril 1:33:54, 73 David Tvergrov, Ørsta 1:34:13, 74 Arild Stokke, Ørsta 1:34:42, 75 Rune Pettersen Tysse, Førde 1:35:06, 76 Webjørn Bergmann, Ørsta 1:35:18, 77 Vegard Vereide, Sogndal 1:35:27, 78 Vidar Eide, Fjellhug/Vereide 1:35:34, 79 Herman Myren Grøndal, Lærdal 1:36:48, 80 Atle Kristian Dahlgren Hornnes, Førde 1:36:55
 81 Ola Åge Nesheim, Velledalen 1:37:04, 82 Mads Egseth Melbø, Ørsta 1:38:13, 83 Jan Erik Hilding, Førde 1:38:21, 84 Erlend Aunevik, Fjellhug/Vereide 1:38:22, 85 Øystein Bakke, Velledalen 1:38:25, 86 Hallvar Bjørge, Kaupanger 1:39:21, 87 Kennet Dvergedal, Eikefjord 1:40:18, 88 Lars Helge Westerheim, Stord 1:42:00, 89 Oddmar Nyrnes, Nordre Land 1:42:11, 90 Riva Andrianjafintrimo, Ørsta 1:43:17
 91 Hans Magnar Hansen, Førde 1:43:51, 92 Baard Meidell Johannesen, Adamstuen Løpeklubb 1:43:55, 93 Jürgen Steinhoff, AKS-77 1:44:06, 94 Kristen Stæger-Beisnes, Eikefjord 1:44:07, 95 Per Audun Heskestad, AKS-77 1:44:56, 96 Henning Tandstad, Velledalen 1:46:28, 97 Kjell Frode Hole, Austevoll 1:48:55, 98 Jan Bjarne Sinnes, Adamstuen Løpeklubb 1:55:17, 99 Frode Eikeland, Fri 2:04:42, 100 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 2:08:24
 101 Arvid Bjørsvik, Gular 2:09:24, 102 Asbjørn Kvernørød, Gular 2:14:46, 103 Peder Ringdal, Måndalen 2:26:56, 104 Odd Martin Øvrebø, Måløy 2:29:02, 105 Hermund Kleppa, Syril 3:10:22, Mathias Flak, Steinkjer DNF

Kvinner Senior

1	Siri Schøne Ness	Lyn	1:19:01
2	Asta Ellingvåg	Vidar	1:22:23
3	Eli Anne Dvergsdal	Gneist	1:22:31
4	Anne-Marit Brautaset	NTNUI	1:22:34
5	Ine Birgitte Nyhus	Varegg	1:26:38
6	Irene Svidal	Fjellhug-Vereide	1:29:49
7	Anita Midlang	Sogndal	1:33:35
8	Bodil Ryste	Gaular	1:34:41

9 May Evy Nesheim, Velledalen 1:37:20, 10 Linda Uglenes Maristuen, Lærdal 1:39:02, 11 Siv Grethe Berge Hoff, Bergsøy 1:39:38, 12 Monica Jakobsen Strand, Sogndal 1:39:49, 13 Venche Vartdal Leite, Vartdal 1:41:36, 14 Astrid Bjørdal, Åmdal 1:43:39, 15 Aase Britt Øygard, Jølster 1:47:22, 16 Ingeborg Tysnes, Svint 1:47:38, 17 Siri Omvik, Svint 1:57:09, 18 Agnieszko Papierska, Ørsta 1:58:06, 19 Marit Solberg, Klæbu Løpe 2:02:33, 20 Ingunn Barmen Melbø, Ørsta 2:16:02, 21 Signy Henden Rustlie, Lørenskog 2:57:58

Menn Junior U23

1	Reidar Austrheim	Studentsprettten	1:11:22
2	Christopher B. Wiggen	Gular	1:11:43
3	Mads Orø Olsen	Ringerike	1:12:45
4	Lars-Martin Melheim	Olden	1:13:14
5	Andreas Ytredal Akse	Hyllestad	1:15:01
6	Lars Øvrebø	Jølster	1:16:25
7	Tobias Fuglestrand	Gløppen	1:18:33
8	Henrik Hareide Holstad	Hareid	1:19:20

9 Mathias Nesgård, Fjellhug/Vereide 1:19:54, 10 Fredrik Gjøen, KFUM-kameratene 1:31:35, 11 Ole Johannes Aae, Fjellhug/Vereide 1:44:08

Kvinner Junior U23

1	Adele Norheim Henriksen	Gular	1:16:46
2	Frida Byfuglien	Lillehammer	1:21:03
3	Maren Austevik Bø	Gular	1:23:53
4	Angelica Karlsen	Moss	1:25:04
5	Ane Brekke	Førde	1:27:59
6	Cecilie Tveit	Fjellhug-Vereide	1:52:36

NM terrengløp lang løype



Søndag 9. oktober

NM Bergen
2022
Terrengløp

76. NM terrengløp lang løype

Sted: Bergen
Arena: Storetveitmarken
Arrangør: IL Gular/IL Gneist
Dato: 9. oktober 2022

Menn 10km NM Senior

1	Magnus Tuv Myhre	Brandbu	29:23
2	Jacob Boutera	Ull/Kisa	29:23
3	Kasper Fossler	Heming	29:53
4	Erik Udø Pedersen	Ull/Kisa	30:05
5	Mathias Flak	Steinkjer	30:17
6	Even Brøndbo Dahl	Orion	30:21
7	Senay Fissehatsion	Ull/Kisa	30:23
8	Ibrahim Buras	Tjalve	30:42

9 Eivind Øygard, Jølster 30:49, 10 Jesper Lundin, BUL Tromsø 31:15, 11 Halfdan-Emil Færø, Varegg 31:18, 12 Awet Kibrab, Ull/Kisa 31:21, 13 Harald Kårbø, Stord 31:34, 14 Simen Ellingsdalen, Steinkjer 31:43, 15 Marius Liljeberg Wang, Herkules 32:01, 16 Theodor Berre Jacobsen, Vidar 32:13, 17 Sondre Arne Hoff, Gular 32:19, 18 Ivar Glomnes, Tjalve 32:20, 19 Henrik Marius Laukli, Strindheim 32:35, 20 Tore Akerlie, Gular 32:41
21 Børge Larsson Christensen, Varegg 32:47, 22 Lars-Olav Målestad Apold, Gular 32:56, 23 Kristoffer Sagli, Aure 33:05, 24 Lars-Martin Melheim, Olden 33:14, 25 Jonas Riseth, Tjalve 33:48, 26 Øystein Kvaal Østerbø, Strindheim 33:55, 27 Daniel Melling, Varegg 35:31, 28 Lars-Erik Notevarp Bjørge, Varegg 36:07, 29 Henrik Velle, Tjalve 36:23, 30 Kristian Jarnung, Norna-Salhus 36:32
31 Erling Hisdal, Tjalve 37:51, 32 Kim Berland Laitinen, Stord 38:54, Roald Frøskeland, Steinkjer DNF, Espen Roll Karlsen, Gneist DNF

Kvinner 6km NM Senior

1	Andrea Engesæth	Runar	20:01
2	Kristine Meinert Rød	Oppegård	20:05
3	Hanne Mjøen Maridal	Strindheim	20:16
4	Sigrid Jervell Våg	Tjalve	20:30
5	Live Johannessen Solemdal	Steinkjer	21:06
6	Sara Busic	Skjalg	21:09
7	Kristin Waaktaar Opland	Flatås	21:21
8	Mari Roligheten Ruud	Runar	21:24

9 Anita Iversen Lilleskare, BFG Bergen Løpe 21:29, 10 Annie Bersagel, Tjalve 21:30, 11 Kristine Dommersnes, Haugesund 21:33, 12 Synne Amundsgård, Gular 22:24, 13 Petronella Tordsdotter Halle, Runar 22:37, 14 Hannah Bjelland, Gular 23:13, 15 Maren Austevik Bø, Gular 24:02, 16 Ida Forsmo, Gular 24:19, 17 Pernille Dørstad, Tjalve 25:40, 18 Hedda Skatvedt, Gular 26:41, 19 Anita Berg, Fri 37:43, Kristine Eikrem Engeset, Runar DNF

Menn 6km NM Junior

1	Abdulahi Dahir Rabi	Runar	17:44
2	Vebjørn Hovdejer	Snøgg	17:45
3	Esten Hansen-Møllerud Hauen	Ren-Eng	17:46
4	Andreas Fjeld Halvorsen	Ull/Kisa	17:55
5	Mikkel Blikstad Thomassen	Tjalve	17:55
6	Simen Gløggård Stensrud	Ull/Kisa	18:20
7	Didrik Røssum Jensen	Nittedal	18:50

8 Tord Franke Ulset Selsbakk 19:05
9 Vegard Warnes, Svorkmo 19:18, 10 Eivind Duellien Vaaje, Kongsvinger 20:10, 11 Daniel Måkestad Fadnes, Gular 20:10, 12 Eivind Tobiassen, Sørild 20:58, 13 Sondre Måge, Strandebarm 22:01

Kvinner 4km NM Junior

1	Ingeborg Østgård	Ren-Eng	13:15
2	Ina Halle Haugen	Runar	13:20
3	Anna Marte Nordengen Sirevåg	Vidar	13:38
4	Maren Halle Haugen	Runar	13:57
5	Bethine Carlsen	Varegg	15:04

Menn 4km UM G17

1	Lars Horten Jordet	Ren-Eng	12:03
2	Lars Svorkdal	Svorkmo	12:26
3	Mikkel Bakken	Tjalve	12:29
4	Sigurd Egeland Valseth	Verdal	12:35
5	Jonas Skjerven	Mjøsdalen	12:41
6	Oliver Sund	Ranheim	12:57
7	Ole-Kristian Kværner	Ull/Kisa	13:02
8	Christian Bredesen	Snøgg	13:18

9 Lauritz Linge Glomnes, Valldal 14:01

Kvinner 4km UM J17

1	Marte Hovland	Vik	13:18
2	Dordi Forseth	Sunddal	15:34
3	Mia Urseth	BUL Tromsø	15:43

Hedda Opsøen, Haugesund DNF

Menn 4km UM G16

1	Kristian Bråthen Børve	Ull/Kisa	11:57
2	Nahom Tesfalem Tewelde	Sturla	12:13
3	Dagfinn Gjerstad	Osterøy	12:34
4	Mats Daviknes-Andreassen	Nittedal	12:42
5	Magnus Hope	Spirit	12:44
6	Ludvik Almlie-Sølheim	Løken	12:47
7	Jens Kristian Samuelsen	Rjukan	12:58
8	Andreas Kværner	Ull/Kisa	13:15

9 Oskar Heksem, Fana 14:36

Kvinner 4km UM J16

1	Malin Sørtorp Solberg	Sarpsborg	14:26
2	Live Qvindesland Grønnevet	Gular	17:11

Menn 4km UM G15

1	Magnus Øyen	Rindal	12:14
2	Åsmund Sunde Førde	Jølster	12:41
3	Dennis Ravndal	Spirit	12:48
4	Elias Haugen Torjussen	Vidar	13:10
5	Philip Gulbrandsen	KFUM	13:58
6	Sebastian Børset	Rindal	14:35
7	Kristoffer Heldal Hersvik	Fana	15:13
8	Didrik Stuhauug Hatlelid	Gneist	15:22

9 Kristoffer Randall, Drøbak-Frogn 15:33

Kvinner 4km UM J15

1	Ingeborg Synstnes Hole	Åndalsnes	13:43
2	Oda Rosland Gjerstad	Skjalg	14:26
3	Astrid Cecilie Berntsen	Skjalg	14:39
4	Wilma B. Torbjørnsson	Ull/Kisa	14:44
5	Nora Jakobsen	Haugesund	14:46
6	Inger Risholt Bergsvik	Skjalg	15:11
7	Mia Austevik Bø	Gular	15:12
8	Ida Marie Sirevåg Nordengen	Vidar	15:42

9 Tiril Hausberg Kåstad, Fana 16:23

NM Kappgang langdistanse

Ikke arrangert

NM Kappgang

Ikke arrangert