

Menn			56			
Høyde						
35-39	2.00	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Jessheim	22.06.1984
	1.90	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	57	Sofiemyr	14.09.1992
	1.90	Adrian Proteasa	IL Tyrving	59	Nadderud	18.07.1996
	1.80	Alain Reimann	IL Tyrving	67	Oslo/Bi	24.09.2003
	1.75	Svein Hedlo	Ski IL	43	Ski	31.08.1980
	1.75	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	67	Jessheim	12.06.2006
	1.75	Marcus Nøstdahl	Drøbak-Frogn IL	78	Ski	07.06.2017
	1.73	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Ski	03.09.1977
	1.70	Ragnar Brekke	Fet FIK	47	Lørenfallet	08.06.1982
	1.70	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Oslo/St	26.08.1983
	1.70	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Årnes	31.08.1983
	1.70	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Tavastehus, FIN	15.07.1984
	1.70	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	24.08.2003
40-44	1.96	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Jessheim	29.09.1990
	1.88	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	29.05.1986
	1.70	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/Fr	17.08.1983
	1.70	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Årnes	29.08.1983
	1.70	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Nadderud	04.09.1988
	1.65	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	31	Ås	31.08.1984
	1.65	Samson Bjørke	Ski IL	34	Ås	31.08.1974
	1.65	Benny Madsen	Fet FIK	41	Rolvstrud	20.06.1983
	1.65	Lars Folland	Ås IL	54	Lillehammer/Ss	16.08.1997
	1.65	Jan Berentzen	Asker Skiklubb	63	Asker/Fø	29.05.2005
	1.63	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Moss/Me	27.06.1988
	1.60	Terje Grav	Tomter IL	38	Hannover, GER	29.07.1979
	1.60	Erling Fimland	Ås IL	40	Ås/St	13.06.1981
	1.60	Tore Selberg	Ski IL	46	Ski	14.08.1987
	1.60	Rolf Flage	Fossum IF	48	Haugesund	26.08.1989
	1.60	Erik Holt	Aurskog-Høland FIL	50	Sofiemyr	02.09.1990
	1.60	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Bi	25.09.1996
	1.60	Jan Erik Berntzen	Asker Skiklubb	63	Asker/Fø	24.08.2003
	1.60	Trond Engevik	Nittedal IL	68	Lillestrøm	27.09.2008
	1.60	Gunnar Ensrud	Ski IL	70	Ski	31.07.2013

Menn			57			
Høyde						
45-49	1.85	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Oslo/La	23.08.1994
	1.80	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	44	Frøystad	04.06.1989
	1.70	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	31	Göteborg, SWE	08.08.1977
	1.70	Atle Bråthen Pentz	IL Tyrving	72	Oslo/Bi	19.07.2017
	1.65	Odd Skuterud	IL Tyrving	32	Spikkestad	19.08.1978
	1.65	Jan Erik Berntzen	Asker Skiklubb	63	Asker/Fø	01.06.2008
	1.65	Atle Pentz	IL Tyrving	72	Askim	13.05.2018
	1.62	Richard Nordås	Romerike Friidrett	71	Lillestrøm	30.08.2017
	1.60	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ski	31.08.1980
	1.60	Clas Eika	Fossum IF	40	Nadderud	19.08.1987
	1.60	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Bjørkelangen	09.09.1989
	1.60	Lars Folland	Ås IL	54	Oslo/St	31.05.1999
	1.59	Rolf Eriksson	Hurdal IL	50	Oslo/Tr	16.06.1997
	1.58	Jorleif Jørundvåg	Nesodden IF	65	Köln, GER	03.08.2012
	1.55	Kåre Berge	Holstad IL	33	Ski	31.08.1980
	1.55	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/La	22.08.1995
	1.55	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Florø	28.06.1997
	1.55	Gunnar Ensrud	Ski IL	70	Ski	07.06.2017
50-54	1.71	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	44	Bismo	12.08.1995
	1.69	Rolf Ulleberg	Stabæk IF	33	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	1.63	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/Bi	15.06.1992
	1.62	Jan Erik Berntzen	Asker Skiklubb	63	Moss/Me	29.06.2013
	1.60	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	31	Oslo/St	30.08.1981
	1.55	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	67	Ski	16.08.2017
	1.55	Gunnar Ensrud	Ski IL	70	Ski	16.06.2020
	1.54	Reidar Skaar	Ås IL	34	Drøbak/Se	19.06.1984
	1.51	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Rolvstrud	07.09.1978
	1.51	Kåre Berge	Holstad IL	33	Drøbak/Se	19.06.1984
	1.50	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	03.07.1989
	1.45	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Årnes	21.09.1988
55-59	1.65	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	44	Oslo/St	31.05.1999
	1.55	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	08.08.1998
	1.50	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	33	Oslo/Bi	15.06.1992
	1.50	Jan Tore Berntzen	Asker Skiklubb	63	Geithus	22.06.2019
	1.46	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Nadderud	02.07.1984
	1.45	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Ås	01.09.1974
	1.45	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Hannover, GER	28.07.1979
	1.45	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Årnes	21.09.1988
	1.45	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/Tr	14.06.2006

1.41	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Oslo/Bi	26.09.1981
------	----------------	------------	----	---------	------------

Menn			58			
Høyde forts.						
55-59	1.40	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/La	23.08.1994
	1.40	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Oslo/St	14.06.2004
	1.40	Per Inge Galaaen	IL Tyrving	57	Nadderud	19.09.2013
	1.35	Arne Opem	Ås IL	16	Ås	31.08.1974
	1.35	Jan Normann	Kolbotn IL	32	Ski	14.08.1987
	1.35	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	29.06.1995
	1.35	Christian Lilloe	Siggerud IL	52	Sofiemyr	11.07.2009

60-64	1.50	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	33	Overhalla	08.08.1993
	1.50	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Askim	30.06.2002
	1.50	Jan Erik Berntsen	Asker Skiklubb	63	Modum	24.06.2023
	1.45	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Spikkestad	19.08.1978
	1.45	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Tavastehus, FIN	14.07.1984
	1.45	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	03.06.2009
	1.42	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Jessheim	28.09.1997
	1.35	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/St	01.09.1986
	1.35	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Nadderud	18.06.1989
	1.35	Sigbjørn Gjerstad	Fossum IF	35	Oslo/Tr	24.08.1998
	1.35	Christian Lilloe	Ski IL	52	Ski	05.06.2013
	1.34	Hans Østvold	Raumnes & ÅrnesIL	53	Geithus	13.08.2016
	1.33	Per Stavem	Stabæk IF	26	Heggedal	05.06.1990
	1.30	Robert Hestmann	Fossum IF	23	Nadderud	11.06.1983
	1.30	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	27.05.1999
	1.30	Per Inge Galaaen	IL Tyrving	57	Ski	07.06.2017
65-69	1.42	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	San Diego,USA	21.07.1989
	1.36	Rolf Ulleberg	Fossum IF	33	Oslo/St	08.08.1998
	1.36	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	20.09.2004
	1.35	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Askim	29.06.2002
	1.32	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/Tr	11.06.1997
	1.30	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Kristiansand	11.08.1990
	1.30	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	04.06.2014
70-74	1.37	Aasmund Midttun	Asker Skiklubb	14	Bergen/Fa	28.07.1984
	1.34	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/So	25.06.1994
	1.28	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Modum	01.07.2006
	1.25	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Nesodden	09.08.2007
	1.24	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/La	22.08.1995
	1.21	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Oslo/St	02.06.2003
	1.21	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Lillestrøm	23.05.2018
	1.20	Odd Ivar Storløkken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	16.10.2006

Menn			59			
Høyde forts.						
75-59	1.27	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	21.06.1999
	1.27	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	15.09.2011
	1.21	Endre Nesheim	Fossum IF	37	Byrkjelo	10.08.2013
	1.19	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	22.08.2012
	1.17	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Trondheim/Le	30.07.1988
	1.12	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Oslo/Bi	24.09.2007
	1.10	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/St	05.06.2000
80-84	1.20	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Borås, SWE	07.07.2018
	1.16	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Borås, SWE	07.07.2018
	1.15	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	San Sebastian, ESP	25.08.2005
	1.08	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Overhalla	23.08.2008
	1.05	Kjell Steinsholt	Ås IL	29	Ski	28.07.2010
	1.05	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	07.06.2017
85-89	1.09	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Førde	26.06.2021
	1.00	Kjell Steinsholt	Ås IL	29	Ski	30.07.2014

Menn			60			
Stav						
35-39	4.20	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Sandnes	09.08.1986
	3.80	Håkon Taraldrud	Norges Landbrukshøgskole	30	Sandnes	12.07.1969
	3.80	Frik Sundstøl	Ås IL	40	Oslo/St	28.08.1976
	3.60	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Nadderud	31.08.1984
	3.40	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	10.09.1995
	3.30	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Namsos	04.09.1983
	3.20	Hjalmar Munthe Kaas	IL Tyrving	13	Oslo/Fu	05.07.1949
	3.15	Kai Hole	Ullensaker/Kisa IL	42	Lillestrøm	20.08.1977
	3.06	Ole Braaten	Eidsvoll IF	15	Eidsvoll/Råholt	15.08.1950
40-44	3.60	Frik Sundstøl	Ås IL	40	Ås	07.07.1981
	3.40	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Bjørkelangen	07.08.1992
	3.20	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Moss/Me	28.08.1988
	3.10	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Ås	14.09.1959
	2.90	Egil Steen	Kløfta IL	16	Kløfta	25.07.1957
	2.80	Nils Antonsen Bjerke	Nannestad IL	13	Kløfta	25.05.1957
	2.80	Helge Stehen-Johnsen	IL Tyrving	64	Nadderud	22.09.2005
45-49	3.50	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Tønsberg/Gr	09.08.1996
	3.30	Frik Sundstøl	Ås IL	40	Oslo/Bi	08.08.1986
	2.76	Finn Welde	Aurskog-Høland FIL	45	Bjørkelangen	29.09.1990
	2.71	Dag-Finn Førreisdahl	Aurskog-Høland FIL	48	Bjørkelangen	02.08.1993
	2.60	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/La	29.08.1995
	2.50	Helge Steen-Johnsen	IL Tyrving	64	Nadderud	18.09.2012
	2.50	Tor Christiansen	Nittedal IL	69	Nittedal	11.08.2014
50-54	3.05	Trygve Andresen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	05.09.1988
	2.70	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Bismo	03.08.2001
	2.60	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Stavanger	29.08.1982
	2.50	Per Ivar Galaaen	IL Tyrving	57	Ski	08.06.2011
55-59	3.10	Trygve Andersen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	23.05.1990
	2.70	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Göteborg, SWE	10.08.1977
	2.70	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Oslo/St	04.09.1985
	2.60	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	29.05.2006
	2.40	Per Ivar Galaaen	IL Tyrving	57	Byrkjelo	09.08.2013

Menn			61			
Stav						
60-64	2.80	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Drammen/Ma	26.08.2011
	2.60	Trygve Syversen	Ski IL	22	Ås	18.05.1982
	2.60	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Larvik/Lo	02.07.1989
	2.50	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Helsingfors,FIN	09.08.1980
	2.48	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	03.06.2009
	2.32	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	28.09.1997
	2.20	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Tavastehus,FIN	15.07.1984
	2.10	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Moss/Me	24.08.1997
	2.10	Christian Lilloe	Ski IL	52	Moss/Me	28.06.2013
	2.10	Per Inge Galaaen	IL TTyrving	57	Knarvik	23.06.2017
65-69	2.45	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	04.06.2014
	2.40	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	2.10	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sofiemyr	19.09.1989
	1.80	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	26.08.2002
70-74	2.41	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Geithus	30.06.2006
	2.00	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Bjørkelangen	28.08.1994
75-79	2.10	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Drammen/Ma	26.08.2011
	1.80	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Steinkjer/Gu	02.07.1999
80-84	2.00	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Geithus	12.08.2016
	1.50	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Riccione, ITA	05.09.2007
85-89	1.60	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Førde	25.06.2021

Menn			62			
Lengde						
35-39	6.90	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Lørenfallet	01.09.1984
	6.84	Trygve Stenerud	Ski IL	19	Ski	28.08.1954
	6.50	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Bismo	11.08.1995
	6.48	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Lillehammer/Ss	15.08.1997
	6.32	Adrian Proteasa	IL Tyrving	59	Oslo/Bi	20.06.1995
	6.11	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	12.09.1993
	6.09	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Oslo/Bi	05.09.1987
	6.06	Jan Henning Nilsen	IL Tyrving	41	Sandvika/Ka	23.05.1979
	6.05	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Tavastehus, FIN	14.07.1984
	6.03	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	39	Ås	01.09.1974
40-44	6.46	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Larvik/Lo	30.06.1989
	6.43	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Oslo/St	08.06.1998
	6.29	Clas Eika	Fossum IF	40	Nadderud	29.08.1984
	6.11	Per-Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL	41	Drøbak/Se	15.07.1981
	6.01	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/La	25.08.1994
	5.97	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Ravnanger	30.06.2000
	5.96	Terje Grav	Tomter IL	38	Spikkestad	20.08.1978
	5.95	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	5.85	Reidar Halvorsen	Fossum IF	48	Oslo/So	21.09.1988
	5.79	Hans Bernhard Skaset	Kolbotn IL	35	Ski	04.09.1977
	5.76	Tor Wilhelm Rovold	Åsen IL	40	Løken	09.07.1980
	5.72	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Lørenfallet	16.06.1984
45-49	6.40	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Stjørdal	01.08.2003
	6.00	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/Bi	30.05.1987
	5.65	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Tr	14.06.2000
	5.48	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Lørenfallet	25.06.1987
	5.48	Rolf Mæhle	Ås IL	62	Moss/Me	21.08.2009
	5.45	Jan Normann	Kolbotn IL	32	Ski	04.09.1977
	5.44	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Gommerud	09.06.1979
	5.44	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Haugesund	25.08.1989
	5.41	Kjell Meum	IL Tyrving	31	Grong	25.08.1979

Menn			63			
Lengde						
50-54	6.09	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
	5.82	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Larvik/Lo	07.08.1981
	5.42	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Bjørkelangen	07.08.1992
	5.30	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	30.09.1988
	5.10	Sverre Thy	Gjelleråsen IF	30	Oslo/St	29.08.1981
55-59	5.68	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	58	Nadderud	16.06.2013
	5.42	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Oslo/Bi	08.08.1986
	5.29	Trygve Syversen	Ski IL	22	Ski	04.09.1977
	5.21	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	07.08.1998
	4.98	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Larvik/Lo	07.08.1981
	4.94	Leif Ajaxon	Siggerud IL	19	Drøbak/Se	19.06.1976
	4.84	Kjell Meum	IL Tyrving	31	Ålesund	07.08.1987
	4.82	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Hannover, GER	30.07.1979
	4.80	Bjørn Hansen	Strømmen IF	38	Overhalla	06.08.1993
	4.76	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/La	29.08.1995
60-64	5.11	Trygve Syversen	Ski IL	22	Oslo/Fr	26.05.1982
	5.03	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Askim	28.06.2002
	4.89	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	58	Malaga, ESP	10.09.2018
	4.71	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	4.58	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Sofiemyr	28.08.1997
	4.49	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/St	05.09.1988
	4.28	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	01.06.1997
	4.25	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Hannover, GER	30.07.1979
	4.21	Ragnar Evjen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/So	04.09.1993
65-69	4.98	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	58	Modum	23.06.2023
	4.53	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	16.08.2004
	4.31	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	30.09.2002
	4.30	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Kristiansand	10.08.1990
	4.16	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/Tr	13.06.2005
	3.97	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Eugene, USA	27.07.1989

Menn			64			
Lengde						
70-74	4.41	Trygve Syversen	Ski IL	22	Bjørkelangen	07.08.1992
	4.22	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	23.09.2006
	4.08	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/So	17.09.1995
	3.99	Aasmund Midttun	Asker Skiklubb	14	Nadderud	02.06.1984
	3.66	Edward Radtke	Romerike Friidrett	45	Oslo/St	30.05.2018
	3.53	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	26.08.2009
	3.53	Helge Hveem	Fossum IF	41	Oslo/Be	25.09.2014
	3.48	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	01.06.1997
	3.42	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Athen, GRE	09.06.1994
75-59	4.07	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	15.09.2011
	3.45	Edvard Radhke	Romerike Friidrett	45	Oslo/St	31.08.2021
	3.31	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/Tr	14.06.2000
	3.20	Arild Nilsen	Raumnes & ÅrnesIL	43	Årnes	30.05.2018
80-84	3.49	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Borås, SWE	06.07.2018
	2.95	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Overhalla	23.08.2008
	2.92	Odd Erstad	Fossum IF	25	Ravnanger	24.05.2005
	2.49	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Stjørdal	26.08.2018
85-89	3.02	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Førde	25.06.2021

Menn			65			
Tresteg						
35-39	13.46	Ansgar Ødeby	Enebakkneset I& UL	30	Krødsherad	22.08.1965
	13.29	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Nesbyen	08.06.1998
	13.25	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Helsingborg, SWE	04.08.1985
	13.18	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Sofiemyr	21.07.1995
	13.07	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL	41	Spikkestad	19.08.1978
	12.97	Jan Henning Nilsen	IL Tyrving	41	Kristiansand	17.08.1976
	12.92	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	18.08.1993
	12.79	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Lillestrøm	19.05.1984
	12.43	Kjell Bergesen	Drøbak-Frogn IL	42	Ski	03.09.1977
40-44	13.15	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Askim	30.06.2002
	12.65	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Steinkjer/Gu	04.07.1999
	12.59	Kåre Anderdahl	Minerva	36	Ski	03.09.1977
	12.46	Jan Henning Nilsen	IL Tyrving	41	Steinkjer/Gu	25.07.1981
	12.39	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Tønsberg/Gr	11.08.1996
	12.29	Terje Grav	Tomter IL	38	Sandane	26.07.1980
	12.24	Jan Erik Berntzen	Asker Skiklubb	63	Asker/Fø	15.09.2003
	12.12	Reidar Halvorsen	Fossum IF	48	Oslo/So	21.09.1988
	11.96	Tor Wilhelm Rovold	Åsen IL	40	Løken	27.08.1980
	11.93	Lars Folland	Ås IL	54	Lillehammer/Ss	17.08.1997
	11.90	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Tr	21.08.1996
	11.75	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/La	25.09.1984
45-49	13.10	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Askøy	26.06.2005
	12.42	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	43	Oslo/St	05.06.2000
	12.03	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Haugesund	27.08.1989
	12.00	Kåre Anderdahl	Minerva	36	Larvik/Lo	09.08.1981
	11.68	Ansgar Ødeby	Fet FIK	30	Göteborg, SWE	11.08.1977
	11.59	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/St	09.08.1998
	11.16	Jan Normann	Kolbotn IL	32	Ski	03.09.1977
	11.14	Terje Grime	Minerva	59	Tønsberg/Gr	17.08.2008
	11.06	Lars Folland	Ås IL	54	Oslo/St	31.05.1999
	10.81	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Årnes	26.08.1987

Menn			66			
Tresteg						
50-54	12.41	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Tønsberg/Gr	17.08.2008
	11.59	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Larvik/La	09.08.1981
	11.46	Kåre Anderdahl	Minerva	36	Oslo/Bi	10.08.1986
	11.36	Jan Erik Berntzen	Asker Skiklubb	63	Moss/Me	30.06.2013
	10.72	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Bjørkelangen	09.08.1992
	10.64	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	03.07.1989
	10.60	Sverre Thy	Gjelleråsen IF	30	Oslo/St	26.08.1981
	10.33	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Årnes	26.08.1987
55-59	11.69	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	58	Torino, ITA	08.08.2013
	10.66	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Oslo/Bi	10.08.1986
	10.22	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	09.08.1998
	9.96	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Spikkestad	19.08.1978
	9.72	Sverre Thy	Gjelleråsen IF	30	Oslo/Bi	10.08.1986
	9.62	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	20.09.1995
60-64	11.38	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	58	Malaga, ESP	15.09.2018
	10.24	Trygve Syversen	Ski IL	22	Nesodden	13.09.1984
	9.93	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Askim	30.06.2002
	9.65	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	18.08.1999
	9.54	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/So	21.09.1988
	9.35	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Lillehammer/Ss	21.08.1983
65-69	11.11	Stein Tore klungland	Ullensaker/Kisa IL	58	Modum	25.06.2023
	9.00	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	20.09.2004
	8.92	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	29.07.2002
	8.79	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Kristiansand	12.08.1990
	8.59	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sofiemyr	02.09.1990
70-74	9.04	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	23.09.2006
	8.59	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/So	17.09.1995
	7.60	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Stord	07.08.1994
75-59	8.45	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Drammen/Ma	28.08.2011
	7.11	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/Bi	01.10.2002
	6.92	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Steinkjer/Gu	04.07.1999
80-84	7.86	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Lillestrøm	23.05.2018
	6.58	Odd Erstad	Fossum IF	25	Askøy	26.06.2005

	5.54	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Stjørdal	26.08.2018
85-89	6.43	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Førde	27.06.2021

Menn			67			
Kule 7.26						
35-39	16.02	Leif Dolonen Larsen	Heggedal FIK	75	Heggedal/Ho	09.08.2012
	15.56	Johnny Børresen	Minerva	58	Oslo/Bi	09.06.1994
	15.27	Håkon Njåstein	Eidsvold IF	35	Kongsvinger/Gj	20.06.1971
	14.68	Tormod Lislerud	Ski IL	40	Mysen	25.05.1975
	14.08	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Nadderud	21.06.1969
	14.07	Vidar Rasmussen	Asker Skiklubb	67	Nittedal	13.09.2003
	13.93	Ole Gran	Asker & Bærum FIK	62	Heggedal/To	30.08.1997
	13.71	Dag Øverbye	Ski IL	43	Ski	30.08.1980
	13.63	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Lillehammer/Ss	28.06.1998
	13.42	Odd Stenerud	Ski IL	25	Ski	03.09.1961
	13.28	Kai Hole	Ullensaker/Kisa IL	42	Lillestrøm	20.08.1977
	13.26	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	28.05.1964
	13.13	Per Rinde	Ski IL	54	Ski	04.07.1990
	13.08	Tor Hammersborg	Lørenskog FIL	49	Oslo/Bi	19.06.1984
	13.08	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal IL	57	Ski	24.09.1993
	13.02	Rolf Saxholm	IL Tyrving	14	Enskede, SWE	04.09.1949
	12.71	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Heggedal/Gj	11.08.2003
	12.53	Johan Skjelstad	Minerva	56	Bjørkelangen	09.08.1992
40-44	14.47	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	49	Søgne	28.06.1992
	14.18	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Ski	04.09.1977
	13.77	Finn Ragnar Larssen	Fossum IF	36	Sætre	23.05.1977
	13.59	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	02.06.1966
	13.54	Tormod Lislerud	Ski IL	40	Sætre	11.08.1980
	13.53	Ole Gran	Fossum IF	62	Asker/Fø	24.09.2003
	13.35	Erling Helle	Kolbotn IL	36	Drøbak/Se	11.06.1976
	13.29	Erik Gran	Fossum IF	36	Sandvika/Ka	01.06.1977
	13.30	Johan Viken	Norges Landbrukshøgskole	96	Vestby	12.09.1937
	13.25	Johnny Børresen	Minerva	58	Oslo/St	08.08.1998
	13.19	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	67	Ski	11.06.2007
	12.75	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal IL	57	Heggedal/Gj	05.08.1997
	12.68	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Ski	10.05.2006
	12.63	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Oslo/Bi	27.09.2001
	12.58	Ivar Bø	Ski IL	71	Drammen/Ma	26.08.2011
	12.45	Kai Hole	Ullensaker/Kisa IL	42	Lørenfallet	08.06.1982

12.21	Benny Madsen	Fet FIK	41	Løken	09.05.1984
12.19	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	28.07.1971
12.12	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Asker/Fø	16.10.2005

Menn			68			
Kule 7.26						
45-49	15.29	Trond Ulleberg	Oppegård IL	62	Askim	12.08.2007
	14.00	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Hannover, GER	28.07.1979
	13.83	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	49	Heggedal/Gj	09.05.1994
	13.12	Erik Gran	Fossum IF	36	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	12.86	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	12.07.1980
	12.64	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	57	Heggedal/Gj	14.06.2004
	12.56	Finn Ragnar Larssen	Fossum IF	36	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	12.19	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Lørenfallet	23.06.1979
	12.04	Andreas Jahr	Raumnes & Årnes IL	25	Årnes	09.10.1970
	12.04	Ivar Bø	Kråkstad IL	71	Geithus	12.08.2016
	11.95	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Ski	03.10.2009
	11.59	Lennart Hovland	Asker & Bærum FIK	46	Oslo/Tr	24.06.1991
	11.55	Anders Varmann	Nesøya IL	34	Steinkjer/Gu	26.07.1981
	11.43	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Hvam	22.05.1977
	11.38	Tormod Lislrud	Ski IL	40	Ski	20.09.1986
	11.26	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Sandvika/Ka	24.09.1983
	11.21	Benny Madsen	Fet FIK	41	Strømmen	14.05.1986
	11.09	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	61	Nesodden	17.09.2006
	11.08	Ulf Hatle	IL Jutul	41	Sandvika/Ka	30.09.1986
50-54	15.12	Trond Ulleberg	IL Tyrving	62	Nadderud	16.06.2013
	12.98	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	18.08.1985
	12.71	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	13.05.1981
	11.98	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	49	Vollen	26.08.2003
	11.83	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Strømmen	06.10.1986
	11.76	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	57	Heggedal/Ka	18.06.2009
	11.66	Knut Ulland	Romerike Friidrett	64	Lillestrøm	23.09.2015
	11.59	Odd Stenerud	Ski IL	25	Ski	04.09.1977
	11.23	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Hobøl	31.05.1968
	10.60	Odd Tunskaug	Sørum IL	25	Kristiansand	18.07.1976
	10.59	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Rykkinn/Go	09.06.1979
	10.40	Jo Nesse	IL Tyrving	53	Jessheim	18.08.2003
	10.34	Willy Hauge	Minerva	46	Jessheim	28.09.1996
	10.19	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Ski	04.09.1977

55-59	12.38	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	22.04.1989
	11.88	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Kongsberg	12.08.1986
	10.93	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Ås	18.08.1974
	9.58	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Løken	06.06.1979
	9.48	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	18.10.2005
	9.24	Jo Nesse	IL Tyrving	53	Nadderud	11.10.2008

Menn			69			
Kule 7.26						
60-64	11.47	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/St	24.09.1993
	10.56	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Rolvstrud	09.12.1995
	9.26	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	27.05.2009
	8.97	Frank Andersen	Ski IL	58	Ås	01.05.2019
	8.80	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sandvika/Ka	07.10.1984
65-69	10.62	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/Gj	13.05.1997
	9.52	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/So	03.10.1998
	8.23	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	08.05.2013
70-74	9.34	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Oslo/So	02.10.2004
	9.29	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/So	02.10.2004
	9.05	Erik Gran	Heggedal FIK	36	Vollen	15.08.2007
	8.08	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Nadderud	17.10.2010
	8.05	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	07.10.2000
	7.60	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	22.08.2018
	7.15	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	29.11.1994
75-79	7.97	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	06.10.2001
	7.33	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Oslo/Bi	24.09.2011
	6.29	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	14.11.1999

Menn			70			
Kule 6						
50-54	14.07	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Melbourne, AUS	05.12.1987
	13.96	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	67	Ski	06.06.2018
	13.73	Erik Gran	Fossum IF	36	Heggedal/To	03.09.1988
	13.69	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	49	Eskilstuna, SWE	18.08.2001
	13.14	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	57	Heggedal/Ka	13.08.2009
	12.26	Tormod Lislrud	Ski IL	40	Gøteborg, SWE	08.06.1991
	11.34	Willy Hauge	Minerva	46	Heggedal/To	07.09.1996
	11.19	Bjørn Wærø Heggelund	Ullensaker/Kisa IL	47	Steinkjer/Gu	04.07.1999
	11.13	Thorleif Brathagen	Fossum IF	44	Heggedal/Gj	19.06.1995
	10.99	Bjørn Kristiansen	Heggedal FIK	68	Geithus	22.06.2019
		Fallende terreng:				
	13.39	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	57	Vollen	28.04.2007
55-59	13.72	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Haugesund	27.08.1989
	13.36	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Verona, ITA	25.06.1988
	12.73	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	57	Heggedal/Ho	07.08.2014
	12.43	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Rolvstrud	27.09.1988
	12.35	Erik Gran	Fossum IF	36	Ski	25.05.1992
	12.05	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal FIK	49	Kristiansand	25.06.2004
	11.47	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Sandvika/Ka	09.05.1987
	10.84	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	10.05.2006
	10.78	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	24.09.1998
	10.24	Bjørn Elvevold	Fossum IF	42	Oslo/Tr	24.08.1998
60-64	12.16	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/Gj	26.09.1994
	11.41	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Viareggio, ITA	13.09.1978
	10.88	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Oslo/So	04.10.1997
65-69	10.58	Arne Sæther	Heggedal VFIK	31	Oslo/So	07.10.2000
	10.55	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/So	03.10.1998
70-74	9.94	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/So	02.10.2004
	9.60	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Oslo/So	02.10.2004
	9.12	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	07.10.2000

	8.83	Erik Gran	Heggedal FIK	36	Oslo/Bi	30.09.2006
	8.13	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	26.11.1994
75-79	9.08	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	06.10.2001
	8.08	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Oslo/Bi	24.09.2011

Kule 6.25						
50-54	14.18	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Brighton, GBR	22.08.1984
	12.54	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Brighton, GBR	22.08.1984

Menn			71			
Kule 5.5						
50-54	15.25	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	25.06.1986
	15.02	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sætre	23.05.1981
	14.47	Erik Gran	Fossum IF	36	Sandvika/Ka	25.06.1986
	13.41	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Sandvika/Ka	31.07.1985
	13.24	Per Stavem	Stabæk IF	26	Rykkinn/Go	07.06.1980
	13.08	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	12.92	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Sandvika/Ka	01.08.1981
	12.63	Reidar Thomassen	Fossum IF	36	Sandvika/Ka	23.05.1987
	12.60	Kåre Berge	Holstad IL	33	Drøbak/Se	28.06.1983
	12.51	Tormod Lislørud	Ski IL	40	Ski	20.05.1991
	12.18	Odd Tunskaug	Sørum IL	25	Oppdal	31.08.1975
	12.00	Ivar Peistorpet	Fet FIK	32	Lørenfallet	19.06.1982
	11.74	Willy Hauge	Minerva	46	Lillestrøm	16.09.1996
	11.57	Bjørn Molstad	Sørum IL	33	Lørenfallet	19.06.1986
55-59	14.62	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	11.06.1986
	13.51	Per Stavem	Stabæk IF	26	København, DEN	30.07.1983
	13.18	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Haga	16.06.1988
	13.03	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Sandvika/Ka	26.05.1984
	12.57	Odd Stenerud	Ski IL	25	Ski	04.10.1980
	11.54	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Göteborg, SWE	08.08.1977
	11.29	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Lørenfallet	23.06.1979
	10.76	Odd Tunskaug	Sørum IL	25	Lørenfallet	19.06.1982
60-64	12.50	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/So	26.09.1993
	11.90	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	09.12.1995
	11.81	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Løken	07.10.1978
65-69	11.44	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Sandvika/Ka	01.11.1987

Menn			72			
Kule 5						
60-64	14.36	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Göteborg, SWE	08.06.1991
	14.10	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	15.04.1989
	13.87	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Rolvstrud	26.08.1993
	12.94	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	20	Oslo/So	01.10.1990
	12.93	Erik Gran	Asker & Bærum FIK	36	Heggedal/To	30.08.1997
	12.65	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	57	Geithus	22.06.2019
	12.00	Odd Stenerud	Ski IL	25	Ski	07.09.1987
	11.58	Frank Andersen	Ski IL	58	Førde	26.06.2021
	11.22	Thor Lasse Løland	Ullensaker/Kisa IL	63	Modum	24.06.0223
	11.03	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	27.05.2009
	10.84	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	28.09.1997
	10.73	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Moss/Me	24.08.1997
	10.66	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Heggedal/Gj	19.05.2008
	10.62	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Jessheim	25.05.2010
	10.60	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	26.06.2002
	10.48	Per Rinde	Ski IL	48	Ski	03.09.2014
	10.34	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	10.06.2002
	10.31	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sandvika/Ka	09.05.1987
	10.31	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Geithus	12.08.2016
65-69	13.29	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Jessheim	08.07.1996
	12.81	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Rolvstrud	23.09.1998
	11.70	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Heggedal/Gj	09.05.1994
	11.64	Erik Gran	Heggedal Veteran	36	Heggedal/Gj	01.09.2001
	10.84	Kjetil Sørensen	Heggedal IL	57	Modum	24.06.2023
	10.80	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Heggedal/Ka	20.05.2010
	10.80	Frank Andersen	Ski IL	58	Modum	24.06.2023
	10.66	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Eugene, USA	27.07.1989
	10.49	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	29.07.2016
	10.17	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	14.09.2000
	9.95	Lennart Hovland	Fossum IF	46	Heggedal/Ka	22.05.2014

	9.90	Odd Stenerud	Ski IL	25	Ski	19.07.1993
	9.80	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	04.06.2014
	9.58	Kåre Berge	Ski IL	33	Ski	25.09.2000
	9.57	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Jessheim	25.09.2003
70-74	11.77	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Brisbane, AUS	13.07.2001
	10.74	Tarald Rui	Lørenskog FIL	31	Oslo/So	02.10.2004
	10.32	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	07.10.2000
	9.10	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Sandvika/Ka	12.11.1994
75-79	8.80	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Oslo/Bi	24.09.2011
	8.77	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	04.10.2003
	8.58	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	14.11.1999
Menn			73			
Kule 4						
60-64	15.47	Per Stavem	Stabæk IF	26	Oslo/Bi	10.08.1986
	14.90	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/Gj	18.06.1992
	14.58	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Spikkestad	11.08.1979
	14.06	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	09.12.1995
	13.43	Odd Stenerud	Ski IL	25	Drøbak/Se	10.09.1985
	13.29	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Lørenfallet	16.06.1984
	11.70	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	09.08.1999
	11.50	Trygve Syversen	Ski IL	22	Oslo/Fr	26.05.1982
65-69	14.00	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Sandvika/Ka	15.05.1985
	12.60	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/So	03.10.1998
	12.50	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Oslo/So	07.10.2000
	12.16	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Rolvstrud	28.05.1989
	12.02	Odd Stenerud	Ski IL	25	Sofiemyr	01.09.1990
	11.09	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Årnes	25.06.2003
70-74	13.38	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Jessheim	27.05.2004
	13.29	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Tønsberg/Gr	28.04.2001
	12.67	Erik Gran	Heggedal FIK	36	Heggedal/Gj	19.06.2006
	12.40	Per Stavem	Fossum IF	26	Asker/Fø	08.05.2000
	11.98	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Gj	28.08.1999
	11.26	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	22.09.1994
	10.69	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Heggedal/Ho	10.06.2010
	10.63	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Heggedal/Ka	16.06.2016
	10.58	Odd Stenerud	Ski IL	25	Siggerud	21.08.1995
	10.57	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ås	22.06.2020
	10.48	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Sandvika/Ka	19.09.1987
	10.34	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Årnes	30.06.2004
	10.23	Torgeir H. Sørensen	Heggedal FIK	49	Heggedal/Ka	12.09.2019
	10.15	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	23.09.2006
	10.00	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	48	Ski	12.06.2019
	9.98	Kåre Berge	Ski IL	33	Ski	02.08.2004

9.74	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ås	25.06.2008
------	-------------------	--------	----	----	------------

Menn			74			
Kule 4						
75-79	11.57	Per Stavem	Fossum IF	26	Bismo	05.08.2001
	11.52	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Tønsberg/Gr	29.04.2006
	11.33	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Tønsberg/Gr	26.04.2008
	11.33	Erik Gran	Heggedal FIK	36	Jessheim	26.05.2011
	11.16	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Heggedal/Ka	19.08.2010
	10.48	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Sandvika/Ka	14.05.1999
	10.41	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Jessheim	27.05.2004
	10.35	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Jessheim	26.05.2011
	10.28	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	27.09.1999
	10.12	Odd Flateby	Heggedal IL	14	Heggedal/To	08.09.1990
	9.98	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	26.05.2011
	9.47	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	15.09.2009
	8.71	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	06.10.2012
	8.71	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Heggedal/Ka	04.06.2020
80-84	8.14	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	11.06.2005

Kule 3						
80-84	11.35	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Lappenranta, FIN	02.07.2011
	11.25	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Heggedal/Ka	28.08.2014
	10.84	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Heggedal/Ka	22.05.2014
	10.47	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Ka	09.09.2010
	10.11	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Årnes	31.05.2017
	9.93	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/La	06.05.2006
	9.22	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	21.06.2017
	8.99	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Ski	08.06.2016
	8.78	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Ski	07.06.2017
	8.72	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	23.09.2006
	8.37	Kjell Steinsholt	Ås IL	29	Ås	21.06.2010
	8.15	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Ljubeljana, SLO	24.05.2008

85-89	9.60	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Lyngen	03.09.2016
	9.45	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Lillestrøm	15.06.2021
	9.38	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Lillestrøm	23.05.2018
	9.27	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Ka	05.07.2014
	8.05	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	23.09.2017
	7.64	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	23.08.2022
	7.47	Kjell Steinsholt	Ås IL	29	Ski	30.07.2014
	6.55	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	15.06.2010
	5.29	Knut Gøtan	Fet FIK	27	Finnsnes	26.06.2015
90-94	6.93	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Tønsberg	10.09.2022

Menn			75			
Diskos 2						
35-39	55.34	Tormod Lislørud	Ski IL	40	Oslo/Bi	10.06.1975
	52.10	Dag Øverbø	Ski IL	43	Oslo/Bi	19.09.1979
	48.82	Kristian Johansen	IL Jutul	16	Oslo/Bi	12.06.1953
	45.00	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Nadderud	19.09.1973
	44.80	Kai Hole	Ullensaker/Kisa IL	42	Ski	07.10.1978
	44.78	Håkon Njåstein	Eidsvold IF	35	Noresund	26.07.1970
	44.34	Terje Holm	IL Tyrving	40	Kragerø	06.07.1975
	43.38	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Heggedal/Gj	23.09.1996
	41.32	Vidar Rasmussen	Asker Skiklubb	67	Årnes	21.09.2005
	40.42	Tor Hammersborg	Lørenskog FIL	49	Vesterås, SWE	01.09.1984
	40.30	Bjørn Wærø Heggelund	Ullensaker/Kisa IL	47	Strømmen	22.08.1984
	40.25	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	28.09.2003
	39.02	Ole Gran	Asker & Bærum FIK	62	Heggedal/Gj	30.08.1997
	38.98	Jan Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	12.07.1993
	38.94	Kåre Berge	Ås IL	33	Ås	17.08.1972
	38.74	Odd Stenerud	Ski IL	25	Ski	21.08.1960
	38.68	Nils Hjeltne	Nesodden IF	43	Nesodden	26.08.1982
	38.47	Henrik Ramstad	Platys FF	68	Brumunddal	01.07.2005
	38.41	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	25.09.1962
40-44	52.18	Tormod Lislørud	Ski IL	40	Ski	04.08.1980
	47.12	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Oslo/Bi	08.06.1977
	46.97	Kristian Johansen	IL Jutul	16	Asker/Fø	23.08.1956
	41.34	Terje Holm	IL Tyrving	40	Oslo/Fr	08.09.1980
	41.10	Nils Andresen	Kløfta IL	36	Lørenfallet	23.08.1980
	40.72	Erling Helle	Kolbotn IL	36	Sofiemyr	29.05.1979
	40.02	Kai Hole	Ull/Kisa IL	42	Oslo/Bi	27.07.1984
	39.57	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Oslo/Bi	26.09.2001
	39.30	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	67	Ski	11.06.2007
	38.82	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Rolvslrud	10.06.1971

38.44	Ole Gran	Fossum IF	62	Oslo/Bi	24.09.2003
37.67	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	18.07.2007
36.74	Erik Gran	Fossum IF	36	Ski	03.09.1977
36.04	Gudmund Olsen	IL Tyrving	60	Bergen/Sk	23.09.2003
35.18	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Ski	03.09.1977

Menn			76			
Diskos 2						
45-49	47.30	Tormod Lislerud	Ski IL	40	Trondheim/Le	17.10.1987
	45.86	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Hannover,GER	28.07.1979
	42.47	Kristian Johansen	IL Jutul	16	Sandvika/Ka	03.10.1962
	40.66	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Kristiansand	17.07.1976
	40.20	Per Stavem	Stabæk IF	26	Nadderud	13.09.1971
	40.18	Erling Helle	Kolbotn IL	36	Sofiemyr	26.05.1981
	37.76	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Løken	28.09.1980
	36.86	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	19.07.1980
	36.82	Erik Gran	Fossum IF	36	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	36.70	Kai Hole	Ullensaker/Kisa IL	42	Jessheim	28.05.1987
	35.56	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Sandvika/Ka	30.06.1984
	35.36	Odd Skuterud	IL Tyrving	32	Spikkestad	19.08.1978
	35.29	Bjørn Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	68	Harstad	31.08.2013
	35.26	Andreas Jahr	Raumnes & Årnes IL	25	Årnes	08.10.1970
	35.07	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Oslo/So	30.08.2008
	34.93	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	25.09.2011
	34.18	Ulf Hatle	IL Jutul	41	Sandvika/Ka	30.08.1986
	34.13	Oddmund Heir	Sørum IL	71	Geithus	13.08.2016
50-54	43.38	Tormod Lislerud	Ski IL	40	Spikkestad	13.10.1990
	43.26	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	22.05.1985
	43.00	Kristian Johansen	IL Jutul	16	Sandvika/Ka	13.09.1967
	38.96	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Lillestrøm	23.08.1981
	37.90	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Strømmen	19.08.1985
	36.40	Sverre Tangen	Siggerud IL	23	Siggerud	16.08.1974
	35.30	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Heggedal/Ka	20.09.2018
	32.94	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Løken	05.10.1975
	30.88	Odd Stenerud	Ski IL	25	Ski	03.09.1977

55-59	39.24	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Nadderud	14.05.1990
	33.76	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Siggerud	16.08.1974
	32.85	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Heggedal/Ka	09.08.2022
	29.84	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sandvika/Ka	28.05.1979
60-64	34.26	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	29.06.1995
	29.54	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Rolvstrud	09.08.1990
65-69	27.68	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Jessheim	07.08.2022
	25.82	Svein Hetland	Nittedal IL	41	Nittedal	30.09.2008
70-74	25.05	Kåre Berge	Ski IL	33	Ski	11.08.2004
	23.01	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Nadderud	17.10.2010
75-79	22.26	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Nadderud	16.10.2011
	20.40	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	13.11.1999
Menn			77			
Diskos 1.5						
50-54	51.84	Tormod Lislrud	Ski IL	40	Heggedal/Gj	26.05.1990
	50.64	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	07.07.1984
	44.88	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Årnes	29.08.1984
	43.86	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	01.08.1981
	43.84	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	43.20	Erik Gran	Fossum IF	36	Oslo/Bi	09.08.1986
	42.03	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal FIK	68	Spikkestad	17.10.2020
	41.26	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	67	Stjørdal	26.08.2018
	40.24	Svein Hetland	Nittedal IL	41	Søgne	26.06.1992
	39.62	Reidar Thomassen	Fossum IF	36	Sandvika/Ka	09.05.1987
	39.50	Kåre Berge	Holstad IL	33	Drøbak/Se	28.06.1983
	38.78	Bjørn Wærø Heggelund	Ullensaker-Kisa IL	47	Steinkjer/Gu	03.07.1999
	38.14	Per Stavem	Stabæk IF	26	Spikkestad	19.08.1978
	37.22	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Viareggio, ITA	15.09.1978
55-59	47.90	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Oslo/So	28.05.1989
	46.12	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Sandvika/Ka	05.09.1985
	42.96	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Strømmen	27.09.1989
	42.10	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	06.07.1986
	41.56	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	04.07.1981
	40.02	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Strømmen	07.10.1985
	36.46	Erik Gran	Fossum IF	36	Ski	25.05.1992
	36.20	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Sandvika/Ka	10.06.1977
	36.06	Kåre Berge	Holstad IL	33	Rolvstrud	26.05.1990
	35.00	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Åbo, FIN	16.09.1979
60-64	33.80	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Spikkestad	19.09.1978
65-69	34.00	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Drøbak/Se	28.06.1983

	30.41	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Lillestrøm	17.08.2022
75-79	23.54	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	04.12.1999

Menn			78			
Diskos 1						
60-64	48.30	Per Stavem	Stabæk IF	26	Larvik/Lo	30.06.1989
	47.88	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Sandvika/Ka	11.06.1989
	47.58	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Heggedal/Gj	04.09.1993
	44.86	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Spikkestad	23.09.1979
	44.18	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Ski	23.05.1982
	41.80	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sandvika/Ka	27.10.1985
	39.57	Frank Andersen	Ski IL	58	Modum	24.06.2023
	39.82	Kåre Berge	Ski IL	33	Oslo/La	29.08.1995
	36.38	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	26.06.2002
	35.65	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Rolvstrud	06.10.2005
	34.79	Erik Gran	Heggedal IL	36	Heggedal/Gj	29.08.1998
	34.69	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Spikkestad	17.10.2020
	33.78	Trygve Syversen	Ski IL	22	Ski	10.05.1982
	33.76	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	29.04.2006
	33.49	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	03.10.2009
65-69	46.40	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Gj	02.09.1995
	44.78	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	27.05.1999
	42.52	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Ski	22.07.1998
	38.51	Kåre Berge	Ski IL	33	Oslo/La	27.08.1998
	35.94	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Eugene, USA	28.07.1989
	35.72	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Spikkestad	31.07.2022
	33.35	Erik Gran	Heggedal Veteran	36	Heggedal/Gj	13.08.2001
	32.85	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	04.06.2014
	31.94	Aksel Lunner	Aurskog-Høland FIL	20	Løken	25.09.1985
70-74	41.00	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Kristiansand	26.06.2004
	38.80	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Rolvstrud	27.05.1999
	38.28	Kåre Berge	Ski IL	33	Ski	12.05.2003

38.17	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Jessheim	28.05.2001
37.09	Per Stavem	Stabæk IF	26	Heggedal/Gj	19.06.2000
35.20	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Jessheim	03.06.2010
34.68	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	15.09.1994
30.92	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Sandvika/Ka	09.05.1987
30.03	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Heggedal/Ka	28.08.2014
28.85	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Lillestrøm	15.05.2018
28.06	Erik Gran	Fossum IF	36	Jessheim	20.09.2010
27.84	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	21.08.2007

Menn			79			
Diskos 1						
75-79	34.57	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Spikkestad	24.07.2006
	33.93	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Heggedal/Ho	28.08.2010
	33.92	Per Stavem	Fossum IF	26	Heggedal/Gj	01.09.2001
	33.61	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Tønsberg/Gr	30.04.2011
	33.17	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Oslo/So	10.09.2005
	32.10	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Sandvika/Ka	14.05.1988
	30.29	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvsrud	20.07.1999
	29.84	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Heggedal/Ho	28.08.2010
	27.76	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	26.05.2011
	27.60	Erik Gran	Heggedal FIK	36	Jessheim	26.05.2011
	24.27	Endre Nesheim	Fossum IF	37	Byrkjelo	10.08.2013
	23.64	Odd Flateby	Heggedal IL	14	Heggedal/Gj	07.06.1990
	23.63	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Rolvsrud	06.10.2005
	23.57	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Lillestrøm	11.08.2020
80-84	29.60	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Lappenranta, FIN	02.07.2011
	28.65	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Jessheim	20.09.2010
	26.79	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Byrkjelo	10.08.2013
	26.72	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Heggedal/Ka	22.05.2014
	24.44	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	21.08.2004
	24.03	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Rolvsrud	02.07.2007
	23.69	Per Stavem	Fossum IF	26	Tønsberg/Gr	29.04.2006
	23.58	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Knarvik	24.06.2017
	23.15	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Heggedal/Ka	18.05.2017
	18.86	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Lillestrøm	05.07.2022
85-89	21.82	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Ka	28.08.2014
	21.31	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Ski	06.06.2018

	21.25	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Lillestrøm	15.06.2021
	20.48	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Odense, DEN	03.07.2016
	18.43	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Moss/Me	22.08.2009
	18.14	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	25.09.2018
	13.57	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	06.06.2023
90-94	16.14	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	14.06.2022

Menn			80			
Slegge 7.26						
35-39	43.96	Benny Madsen	Fet FIK	41	Rolvstrud	26.06.1980
	42.30	Terje Roy Bøe	Oppegård IL	54	Sofiemyr	30.09.1990
	40.80	Håkon Njåstein	Eidsvold IF	35	Lillestrøm	05.09.1970
	39.06	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Eiksmarka	07.10.1968
	38.10	Frik Sundstøl	Ås IL	40	Ås	05.09.1976
	37.54	Kai Hole	Ullensaker/Kisa IL	42	Strømmen	18.09.1978
40-44	42.70	Einar Kjus	Kløfta IL	30	Rolvstrud	09.09.1973
	42.62	Benny Madsen	Fet FIK	41	Strømmen	08.09.1982
	40.30	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Drammen/Ma	19.08.1974
	37.84	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Rolvstrud	04.09.1997
	37.16	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Strømmen	20.09.1970
	36.60	Frik Sundstøl	Ås IL	40	Ås	24.05.1983
	36.18	Thor Myrvoll	Eidsvold IF	29	Eidsvoll/Råholt	23.08.1969
45-49	47.82	Sverre Strandli	Ullensaker/Kisa IL	25	Ås	01.09.1974
	42.68	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Drammen/Ma	05.09.1980
	40.92	Einar Kjus	Kløfta IL	30	Kløfta	10.10.1975
	38.90	Sverre Tangen	Siggerud IL	23	Hobøl	17.06.1972
	36.12	Benny Madsen	Fet FIK	41	Fetsund/Fe	18.06.1987
	35.13	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Rolvstrud	07.09.2000
50-54	41.08	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Larvik/Lo	08.08.1981
	36.82	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Strømmen	26.08.1985
	36.28	Benny Madsen	Fet FIK	41	Rolvstrud	17.09.1992
	35.95	Pål Berntsen	Minerva	60	Oslo/So	01.10.2011
	34.16	Sverre Tangen	Siggerud IL	23	Rolvstrud	01.09.1973

55-59	31.86	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Kolstad	10.09.1976
	30.76	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	02.04.1989
	29.14	Willy Hauge	Minerva	46	Ski	02.08.2001
60-64	23.66	Willy Hauge	Minerva	46	Lillestrøm	18.05.2006
65-69	29.02	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvsrud	03.04.2002
	21.37	Willy Hauge	Minerva	46	Ski	25.07.2012
70-74	20.02	Willy Hauge	Romerike Friidrett	46	Lillestrøm	26.10.2016
75-79	18.59	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvsrud	04.12.1999

Menn			81			
Slegge 6						
50-54	48.90	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	11.07.1981
	40.40	Benny Madsen	Fet FIK	41	Heggedal/Gj	22.08.1992
	39.04	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Strømmen	26.05.1986
	35.60	Robert Stallman	Siggerud IL	39	Oslo/Fr	24.06.1991
	35.10	Willy Hauge	Minerva	46	Rolvsrud	05.09.1996
	34.81	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Tårnby, DEN	22.09.2005
	34.45	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal FIK	68	Heggedal/Ka	15.08.2019
	32.46	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	30.06.1986
55-59	45.32	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/Fr	08.08.1986
	37.40	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Oslo/So	30.09.1989
	36.74	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Oslo/So	30.09.1989
	36.23	Frank Andersen	Ski IL	58	Modum	23.06.2023
	35.23	Willy Hauge	Minerva	46	Heggedal/Gj	11.06.2002
	34.06	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Fetsund/Fe	19.06.1985
60-64	38.94	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	16.08.1986
	32.62	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Spikkestad	19.09.1982
	32.52	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Heggedal/Gj	25.08.1990
	28.24	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sandvika/Ka	27.10.1985
65-69	32.70	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvsrud	19.11.2002
75-79	21.61	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvsrud	13.11.1999

Slegge 6.25	
--------------------	--

50-54	42.96	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Brighton, GBR	20.08.1984
-------	-------	-------------	-------------	----	---------------	------------

Menn			82			
Slegge 5						
60-64	48.42	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/Gj	15.08.1994
	43.00	Per Stavem	Stabæk IF	26	Karlstad, SWE	27.09.1987
	42.06	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	21.09.1995
	41.00	Einar Kjuus	Kløfta IL	30	Bjørkelangen	07.08.1992
	36.92	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Heggedal/Gj	29.08.1992
	34.16	Frank Andersen	Ski IL	58	Heggedal/Ka	04.06.2020
	34.05	Willy Hauge	Minerva	46	Lillestrøm	18.05.2006
	33.17	Thorleif Brathagen	Hegggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	16.08.2008
65-69	45.24	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/Gj	03.06.1996
	41.00	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Steinkjer/Gu	03.07.1999
	35.54	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Heggedal/Gj	15.08.1994
	33.71	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Heggedal/Ho	20.05.2010
	30.53	Willy Hauge	Minerva	46	Heggedal/Ho	16.06.2011
	29.39	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Littestrøm	13.06.2023
	28.30	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Rolvstrud	29.09.1990
	27.55	Erik Gran	Heggedal Veteran	36	Heggedal/Gj	13.08.2001
70-74	35.39	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Brisbane, AUS	06.07.2001
75-79	25.25	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	13.11.1999

Slegge 4						
70-74	44.67	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Heggedal/Gj	13.08.2001
	40.29	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Jessheim	12.10.2004
	37.43	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Rolvstrud	27.10.2000

36.72	Per Stavem	Fossum IF	26	Tønsberg/Gr	29.04.2000
35.04	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Sandvika/Ka	27.06.1987
33.76	Willy Hauge	Romerike Friidrett	46	Geithus	13.08.2016
33.54	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	05.09.2015
31.66	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	10.12.1995
31.60	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Jessheim	20.09.2010
25.56	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Lillestrøm	25.05.2018
24.53	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	03.06.2010
23.17	Kåre Berge	Ski IL	33	Ski	11.08.2004
22.45	Kalle Wiggen	IL Tyrving	43	Heggedal/Ka	03.08.2017

Menn			83			
75-79	37.77	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Tønsberg/Gr	29.04.2006
	36.90	Kaare Meidell Sundal	Stabæk IF	13	Sandvika/Ka	08.05.1988
	33.64	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Jessheim	16.08.2004
	33.45	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/La	25.08.2001
	33.25	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Tønsberg/Gr	26.04.2008
	32.00	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Jessheim	27.05.2011
	30.96	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Tønsberg/Gr	24.04.2010
	30.66	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvsrud	20.07.1999
	28.40	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	27.04.2019
	24.72	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	26.05.2011
	24.31	Endre Nesheim	Fossum IF	37	Heggedal/Ka	05.07.2014
80-84	25.90	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	05.06.2004
	20.52	Per Stavem	Fossum IF	26	Tønsberg/Gr	29.04.2006
90-94	18.10	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	17.08.2022
Slegge 3						
80-84	38.44	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Heggedal/Ho	19.05.2011
	33.30	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	28	Jessheim	15.09.2009
	32.02	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Finnsnes	27.06.2015
	29.81	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Heggedal/Ka	12.06.2014
	28.63	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	11.06.2005
	25.34	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/La	06.05.2006
	25.28	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Lillestrøm	11.08.2020

	25.12	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Heggedal/Ka	03.08.2017
	23.04	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Lillestrøm	05.07.2022
	19.84	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Heggedal/Ka	18.05.2017
	17.39	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	20.09.2010
85-89	30.37	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Odense, DEN	01.07.2016
	27.18	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Lillestrøm	15.09.2019
	26.04	John Arve Johansen	Ulensaker/Kisa IL	36	Tromsø	19.08.2022
	25.28	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	11.08.2020
	23.74	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Ka	12.06.2014
	22.29	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Lillestrøm	31.08.2009
90-94	22.16	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	05.07.2022
	20.82	Arne Sæther	Heggedal IF	31	Heggedal/Ka	17.08.2021

Menn			84			
Spyd 800 Gammel type til og med 1985						
35-39	82.54	Terje Thorslund	Nittedal IL	45	Bodø/As	04.07.1980
	61.70	Arne Os	IL Tyrving	46	Oslo/Fr	01.06.1981
	60.30	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ås	04.10.1972
	58.76	Werner Wennerstrøm	Lørenskog FIL	48	Strømmen	30.05.1983
	56.92	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL	42	Drøbak/Se	23.09.1978
	56.26	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	07.05.1979
	56.10	Nils Hjeltnes	Nesodden IF	43	Nesodden	27.08.1981
	54.90	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Jessheim	22.06.1984
	53.50	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Namsos	04.09.1983
	53.14	Leif Engebretsen	Ski IL	36	Rolvstrud	02.09.1973
40-44	60.16	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	12.09.1981
	58.97	Alf Skaug	Snarøen IF	06	Sandvika/Ka	11.08.1946
	58.00	Nils Hjeltnes	Nesodden IF	43	Nesodden	07.09.1983
	56.42	Leif Engebretsen	Ski IL	36	Ski	04.09.1977
	53.22	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	28.08.1982
	48.24	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Ski	04.09.1977
	47.94	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Oppdal	31.08.1975
45-49	52.66	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Drøbak/Se	26.09.1982
	48.24	Leif Engebretsen	Ski IL	36	Ås	07.09.1983
	48.22	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Larvik/Lo	09.08.1981
	47.04	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Sandvika/Ka	28.09.1985
	45.28	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ski	30.08.1980
	43.64	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Lunde	18.07.1971

50-54	45.62	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Blaker/Br	25.07.1974
	45.16	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Roma, ITA	25.06.1985
	41.14	Reidar Skaar	Ås IL	34	Drøbak/Se	10.09.1985
	40.18	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Sandvika/Ka	11.08.1984
	38.46	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	38.08	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Sandvika/Ka	04.10.1980
55-59	42.40	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/St	06.08.1979
	38.30	Ove Trandem	Lørenskog FIL	30	Rolvstrud	17.09.1985
	33.92	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	15.08.1981
	32.80	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Göteborg, SWE	12.08.1977
60-64	39.24	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Løken	27.06.1984

Menn			85			
Spyd 800 Ny type fra 1986						
35-39	63.36	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL	71	Oslo/Bi	30.07.2006
	59.19	Geir Killingbergtrø	Oppegård IL	70	Brumunddal	03.07.2005
	50.78	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	12.09.1993
	50.04	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	01.07.1987
40-44	59.84	Øivind Aase	Nittedal IL	47	Trondheim/Le	31.08.1988
	55.13	Bjørn Arne Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	68	Oslo/Bi	26.05.2011
	53.08	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Bjørkelangen	05.10.1988
	48.98	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	12.06.1988
45-49	55.21	Bjørn Arne Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	68	Harstad	31.08.2013
	55.20	Øyvind Aase	Nittedal IL	47	Karlstad, SWE	14.06.1992
	48.58	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	21.08.1995
	45.70	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/La	14.09.1986
	43.66	Øyvind Fagersand	Aurskog-Høland FIL	46	Oslo/Fr	17.06.1991
50-54	60.68	Pål Berntsen	Minerva	60	Lillestrøm	07.09.2011
	50.20	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/St	10.06.1989
	49.65	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal FIK	68	Oslo/Bi	14.07.2021
	47.56	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Sandvika/Ka	30.06.1986
	47.06	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	16.06.1999
	44.82	Reidar Thomassen	Fossum IF	36	Kristiansand	12.08.1990
	44.40	Svein Hetland	Nittedal IL	41	Søgne	05.07.1992
	44.00	Jan Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL	41	Bjørkelangen	04.08.1992

55-59	47.08	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Kristiansand	02.07.1992
	43.15	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	25.06.2003
	43.12	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Byrkjelo	11.08.1991
	39.02	Jan Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL	41	Oslo/Tr	21.08.1996
	38.40	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Oslo/St	10.06.1989
	34.84	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	30.06.1986
	33.88	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/Tr	11.06.1997

Menn			86			
Spyd 800 Ny type fra 1986						
60-64	46.10	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Sofiemyr	28.08.1997
	39.14	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	25.05.2010
	38.22	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Rolvstrud	18.09.1986
	31.44	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Jessheim	08.10.1995
65-69	42.52	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	25.06.2003
	37.56	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	26.09.1991
	34.45	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	08.05.2013
	32.07	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	21.06.2001
70-74	32.50	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Heggedal/Ka	08.09.2020
	31.12	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	08.10.1995
	30.31	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	02.10.2010
	26.71	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Nadderud	17.10.2010
75-79	29.73	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	02.05.2023
	26.59	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Nesodden	27.09.2012
	24.46	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Nadderud	07.06.2011

Spyd 700						
50-54	61.75	Pål Berntsen	Minerva	60	Lillestrøm	14.09.2011
	50.61	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal FIK	68	Geithus	23.06.2019

	49.29	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	05.06.2000
	39.06	Terje Thomassen	IL Tyrving	68	Nadderud	18.09.2019
55-59	46.23	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Askøy	26.06.2005
	43.18	Bjørn Arne Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	68	Oslo/St	12.09.2023
60-64	39.64	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	16.06.2010

Menn			87			
Spyd 600 Gammel type						
60-64	48.02	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Brighton, GBR	24.08.1984
	47.64	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Lillehammer/Ss	17.08.1997
	41.14	Per Stavem	Stabæk IF	26	Haugesund	27.08.1989
	39.88	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	39.42	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Sandane	26.07.1980
	38.90	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Hurdal	20.09.1997
	36.04	Trygve Syversen	Ski IL	22	Drøbak/Se	28.06.1983
	36.00	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Athen, GRE	11.06.1994
	35.92	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Rolvstrud	08.09.1994
	30.52	Kurt Fredrik Homme	Fossum IL	29	Helsingborg, SWE	11.06.1989
65-69	43.36	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Eugene, USA	30.07.1989
	35.46	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Malmö, SWE	26.07.1996
	33.84	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/St	09.08.1998
	27.82	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Rolvstrud	10.10.1998
70-74	37.14	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	08.09.1994
	25.14	Aasmund Martinsen	Asker Skiklubb	14	Nadderud	02.06.1984
75-79	28.70	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	21.06.1999
	22.62	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Oslo/So	05.09.1990

Spyd 600 Ny type						
60-64	47.70	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	18.08.1999
	43.15	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	16.06.2010
	35.44	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	10.06.2002
	34.90	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Modum	02.07.2006
	30.75	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	22.05.2000
65-69	46.92	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/Bi	05.09.2002
	40.38	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Askøy	22.06.2014
	37.58	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	23.08.1999
	35.48	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Moss/Me	23.08.2009
	33.30	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Steinkjer/Gu	04.07.1999
	33.20	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Steinkjer/Gu	04.07.1999
	30.08	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	20.06.2002
70-74	35.75	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Ski	20.06.2018
	33.51	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	02.10.2010
	30.28	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Brisbane, AUS	13.07.2001
	29.68	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Oslo/La	21.08.1999

Menn			88			
Spyd 600 Ny type						
75-79	33:61	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	02.05.2023
	32.14	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	22.08.2012
	29.56	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	03.08.2000
Spyd 500						
65-69	38.20	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	19.06.2003
70-74	42.13	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	22.08.2007
	40.63	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Oslo/St	31.08.2021
	39.35	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	13.06.2005
	34.69	Per Stavem	Fossum IF	26	Heggedal/Gj	19.06.2000
	33.18	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Jessheim	19.08.2002
	31.20	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	18.09.2003
	31.04	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Heggedal/Ka	10.06.2010
	29.21	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	03.06.2010
	28.52	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Jessheim	18.08.2003
	26.51	Thorleif Brathagen	Fossum IF	44	Heggedal/Ka	05.07.2014
	23.76	Torgeir H. Sørensen	Heggedal FIK	49	Heggedal/Ka	14.05.2019
	22.64	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/St	30.05.2018
75-79	36.57	Reidar Dahl	Ski IL	48	Oslo/St	09.05.2023
	34.61	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	25.07.2012

32.09	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	07.06.2001
31.17	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	12.05.2001
31.04	Bjarne Guneriussen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	15.09.2009
30.17	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Jægervatnet	13.08.2011
29.46	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	26.05.2011
28.68	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Drammen/Ma	28.08.2011
28.18	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Modum	02.07.2006
26.46	Endre Nesheim	Fossum IF	37	Geithus	14.08.2016
25.83	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Oslo/So	11.09.2004
23.63	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Jessheim	03.06.2010
21.29	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	27.04.2019

Menn			89			
Spyd 400						
80-84	29.54	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Geithus	14.08.2016
	29.17	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	03.05.2017
	27.08	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	11.06.2005
	25.83	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/Ho	09.08.2012
	25.39	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Nadderud	01.08.2017
	24.34	Kjell Steinsholt	Ås IL	29	Ski	28.07.2010
	22.66	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Finnsnes	28.06.2015
	21.98	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Nadderud	01.09.2016
	21.95	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Tønsberg/Gr	26.04.2014
	21.63	Per Stavem	Fossum IF	26	Tønsberg/Gr	29.04.2006
	20.30	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Moss/Me	23.08.2009
	19.77	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Ljubeljana,SLO	25.07.2008
85-89	23.17	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Førde	27.06.2021
	20.87	Kjell Steinsholt	Ås IL	29	Ski	30.07.2014
	19.85	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Perth, AUS	05.11.2016
	18.02	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Moss/Me	23.08.2009
	17.58	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Ka	05.07.2014
90-94	11.31	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	14.06.2022

Menn			90			
Vektkast 15.88 / 35 lb						
35-39	12.47	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	28.09.2003
	11.87	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Heggedal/Gj	04.08.1998
	10.77	Ole Gran	Asker & Bærum FIK	62	Heggedal/Gj	30.08.1997
	9.74	Åsmund Martinsen	Minerva	72	Greverud	04.10.2009
40-44	10.59	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	30.09.2007
	10.43	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Heggedal/Gj	30.08.1997
	10.29	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	28.09.2008
45-49	10.36	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Heggedal/Gj	30.09.2000
	9.79	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	28.09.2014
	9.11	Willy Hauge	Minerva	46	Heggedal/Gj	14.10.1995
	8.94	Bjørn Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	68	Asker/Fø	29.09.2013
55-59	12.39	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Oslo/So	21.09.1991
	10.51	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Sandvika/Ka	29.05.1988
60-64	11.63	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Rolvsrud	17.12.1994
65-69	9.55	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvsrud	19.11.2002
70-74	8.60	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvsrud	17.12.1994

75-79	7.04	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	04.12.1999
--------------	------	-------------	--------------------	----	-----------	------------

Vektkast 11.34 / 25lb						
50-54	13.82	Benny Madsen	Fet FIK	41	Heggedal/Gj	22.08.1992
	12.78	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal FIK	68	Heggedal/Ka	15.08.2019
	12.34	Willy Hauge	Minerva	46	Heggedal/Gj	04.08.1998
	11.91	Thorleif Brathagen	Fossum IF	44	Heggedal/Gj	19.06.1995
	11.17	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Oslo/So	30.09.1990
	10.87	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	49	Heggedal/Gj	11.06.2002
	10.16	Erik Gran	Fossum IF	36	Oslo/So	30.09.1990
55-59	14.02	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Rolvstrud	24.09.1992
	12.11	Willy Hauge	Minerva	46	Heggedal/Gj	11.06.2002
60-64	13.62	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	17.12.1994
	11.99	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/So	21.09.1991
	10.33	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Oslo/So	25.08.1990

Menn			91			
Vektkast 11.34 / 25lb						
65-69	12.58	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	19.11.2002
	8.70	Håvard Lund	Aurskog/Høland FIL	24	Oslo/So	30.09.1990

Vektkast 11.34 / 25lb						
70-74	10.24	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	17.12.1994
75-79	9.73	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	04.12.1999
	8.24	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	13	Oslo/So	23.06.1990

Vektkast 9.08 / 20lb						
55-59	14.00	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Oslo/So	21.09.1991
	12.39	Willy Hauge	Minerva	46	Greverud	30.12.2005
60-64	17.86	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/Gj	15.08.1994
	17.09	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	21.09.1995
	15.10	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sandvika/Ka	15.07.1990
	14.09	Frank Andersen	Ski IL	58	Stavanger	26.09.2020
	12.97	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	17.08.2008
	12.90	Willy Hauge	Minerva	46	Moss/Me	23.08.2009
	12.05	Erik Gran	Heggedal IL	36	Heggedal/Gj	26.05.1998

	10.89	Ove Aastrop	Ullensaker/Kisa IL	56	Løten	09.10.2022
	10.80	Stein Berget	Lørenskog FIL	46	Rolvstrud	23.10.2006
	10.70	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Heggedal/Ka	14.05.2009
	9.79	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Borås, SWE	07.07.2018
65-69	17.68	Arne Sæther	Heggedal IL	31	København, DEN	30.06.1996
	15.43	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	19.11.2002
	14.43	Frank Andersen	Ski IL	58	Modum	25.06.2023
	14.02	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Jessheim	19.10.1996
	12.47	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Moss/Me	23.08.2009
	11.99	Willy Hauge	Minerva	46	Drammen/Ma	28.08.2011
	11.85	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	23.09.1993
	11.81	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Løten	01.10.2022
	11.42	Erik Gran	Heggedal Veteran	36	Heggedal/Gj	14.05.2001
	10.58	Ove Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Lillestrøm	14.09.2021
	9.45	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Tønsberg/Gr	27.04.2013
70-74	11.74	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	17.12.1994
75-79	11.49	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	14.11.1999

Menn			92			
Vektkast 7.26 / 16lb						
70-74	18.13	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Jessheim	11.06.2001
	16.92	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	23.10.2006
	16.77	Per Stavem	Fossum IF	26	Heggedal/Gj	19.06.2000
	16.06	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Asker/Fø	30.08.1999
	14.23	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	13.05.1997
	13.30	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Heggedal/Ka	28.08.2010
	12.93	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Geithus	14.08.2016
	11.76	Willy Hauge	Romerike Friidrett	46	Heggedal/Ka	22.09.2016
	11.25	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	03.06.2010
	11.05	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Lillestrøm	14.09.2021
75-79	15.54	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Løten	01.04.2006
	14.90	Per Stavem	Fossum IF	26	Heggedal/Gj	14.05.2001
	14.07	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Gj	21.08.2004
	13.79	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	20.07.1999
	12.90	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Heggedal/Ka	16.06.2011
	12.08	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Heggedal/Ka	28.08.2010
	11.48	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Tønsberg/Gr	24.04.2010
	10.84	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	26.05.2011
	10.01	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Lyngdal	02.03.2019
	10.00	Endre Nesheim	Fossum IF	37	Heggedal/Ka	05.07.2014

Vektkast 5.45 / 12lb						
80-84	15.75	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Heggedal/Ka	22.09.2011
	14.34	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	11.06.2005
	14.27	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Finnsnes	28.06.2015
	14.02	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Moss/Me	23.08.2009
	11.64	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Tønsberg/Gr	26.04.2014
	11.45	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Lillestrøm	11.08.2020
	10.80	Per Stavem	Fossum IF	26	Tønsberg/Gr	29.04.2006
	9.68	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Heggedal/Ka	03.08.2017
	9.52	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Lillestrøm	05.07.2022
	9.11	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Heggedal/Ka	18.05.2017
	8.63	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	20.09.2010
85-89	11.70	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	25.09.2018
	11.41	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Odense, DEN	03.07.2016
	11.00	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Ka	17.06.2010
	10.72	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Lillestrøm	12.09.2019
	10.59	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Lillestrøm	14.09.2021
	9.74	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Ka	05.07.2014
90-94	10.50	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	14.06.2022