

Menn			169			
5-kamp Lengde - spyd - 200m - diskos - 1500m						
35-39	3532	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Oslo/St	25.06.1983
		5.98-52.40-24.4-30.76-4:37.5				
	2854	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Jessheim	02.06.1996
		6.12-39.98-24.4-23.06-5:39.0				
	2781	Finn Welde	Aurskog-Høland FIL	45	Oslo/St	25.06.1983
		4.98-37.60-26.0-30.30-4:54.3				
	2559	Bent Arne Sæther	Heggedal IL	53	Heggedal/Gj	13.06.1992
		4.74-40.50-27.7-26.74-4:57.3				
40-44	3221	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Oslo/St	10.06.1989
		5.74-47.40-25.50-31.70-4:51.80				
	2854	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/La	27.05.1995
		5.91-33.32-23.3-27.16-5:48.6				
	2435	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Gjøvik	19.06.1999
		5.90-37.12-26.02-20.40-6:12.57				
	2200	Scott Randall	Drøbak-Frogn IL	75	Tønsberg	11.09.2022
		4.62-29.26-26.58-16.19-5:43.45				
50-54	3279	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/St	10.06.1989
		4.55-50.20-26.8-27.60-5:25.7				
	2920	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Göteborg, SWE	13.08.1977
		4.60-43.78-28.6-33.64-6:09.6				
	2916	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	31	Hønefoss	21.06.1981
		4.64-32.02-28.8-26.70-4:54.1				
	2543	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	02.06.1996
		4.12-26.04-29.0-16.52-4:36.3				
55-59	3679	Trygve Syversen	Ski IL	22	Göteborg, SWE	12.08.1977
		5.15-27.36-26.2-28.82-5:13.0				
	3314	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Hannover, GER	27.07.1979
		4.82-41.80-29.46-31.70-6:01.0				
	2771	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Søgne	30.06.1984
		4.26-31.70-33.0-42.88-6:37.0				
	2502	Ragnar Evjen	Fossum IF	31	Oslo/Bi	09.06.1990
		4.32-23.74-29.2-25.72-6:18.7				
	2494	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Oslo/Bi	09.06.1990
		4.42-36.80-31.7-37.18-0				
	2271	Robert Hestmann	Fossum IF	23	Romedal	29.06.1980
		3.82-23.70-32.3-20.84-5:41.9				

Menn			170			
5-kamp Lengde - spyd - 200m - diskos - 1500m						
60-64	3579	Trygve Syversen	Ski IL	22	Elverum	19.06.1982
		5.11-33.36-27.0-27.26-5:43.5				
	3202	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Oslo/St	25.06.1983
		4.59-37.22-30.8-31.32-6:03.1				
	3145	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Brighton, GBR	24.08.1984
		3.79-48.02-31.41-37.76-6:46.01				
	2538	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Klepp	09.06.1979
		4.07-32.58-32.9-37.32-7:42.6				
	2538	Ragnar Evjen	Fossum IF	31	Oslo/Bi	13.06.1992
		4.18-22.50-29.2-20.80-6:18.7				
	2357	Hans Nordengen	Lørenskog FIL	17	Romedal	29.06.1980
		3.66-19.24-33.4-23.42-5:23.6				
65-69	3190	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/St	10.06.1989
		3.92-39.70-32.00-35.00-7:14.80				
	2115	Ove Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Tønsberg	11.09.2022
		2.91-23.93-35.78-28.65-6:35.61				
70-74	2775	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	01.06.1997
		3.48-22.84-34.09-21.70-6:23.08				
	2549	Håvard Lund	Ull-Kisa IL	24	Athen, GRE	09.06.1994
		3.42-35.82-35.85-29.80-0				
75-79	2103	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/So	04.06.2005
		2.73-15.78-41.5-20.20-7:32.0				
	2059	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Gjøvik	19.06.1999
		2.95-24.04-40.66-26.90-0				
80-84	2697	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Gjøvik	18.08.2007
		2.72-18.34-39.64-16.72-7:23.59				

Menn			171			
10-kamp 100m-lengde-kule-høyde-400m h/110m/100m h-diskos-stav-spyd-1500m						
35-39	6717	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	09-10.09.1995
		12.5-5.86-11.62-1.88-58.2/17.5-33.80-3.40-49.28-4:46.1				
	6484	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Oslo/Bi	05-06.09.1987
		11.9-6.09-9.88-1.64-54.7/17.1-27.98-3.70-42.42-4:52.0				
	6216	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Namsos	04-04.09.1983
		12.7-6.02-9.58-1.66-55.4/19.3-29.46-3.30-53.50-4:48.1				
	5632	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ås	14-15.10.1972
		12.1-5.94-9.72-1.60-58.4/20.2-28.20-2.90-52.68-5:13.8				
	4553	Ole Torleif Krogstad	Raumnes & Årnes IL	49	Oslo/Bi	05-06.09.1987
		12.8-5.28-9.05-1.46-56.9/23.1-20.04-2.20-29.46-4:52.2				
40-44	5966	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Moss/Me	27-28.08.1988
		12.4-5.52-9.58-1.63-57.1/19.7-31.54-3.20-47.94-4:47.2				
45-49	4732	Nils Andresen	Kløfta IL	36	Elverum	05-06.09.1981
		14.2-4.65-9.12-1.51-70.5/20.6-33.34-2.90-32.96-5:52.6				
50-54	5739 *	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Moss/Me	27-28.08.1988
		13.1-4.81-11.20-1.47-62.6/21.5-20.38-2.10-47.90-5:29.5				
60-64	5295*	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Elverum	05-06.09.1981
		14.6-3.87-10.17-1.45-71.0/21.9-32.32-2.10-39.02-6:46.6				
60-64	6428	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Moss/Me	23-24.08.1997
		13.6-4.53-10.73-1.40-67.5/21.6-27.30-2.10-46.90-6:01.5				
	6158 *	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/La	21-22.09.1985
		14.7-4.03-12.60-1.40-73.3/20.0-37.70-2.20-41.96-6:50.2				
	4502	Erling Svennevik	Siggerud IL	18	Elverum	05-06.09.1981
		15.6-0-13.59-1.33-83.0/23.3-39.26-2.40-34.80-0				
	4138	Robert Hestmann	Fossum IF	23	Oslo/Bi	05-06.09.1987
		15.2-3.75-9.16-1.28-70.3/28.6-21.72-0-22.42-5:56.2				
65-69	6544	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Eugene, USA	27-28.07.1989
		15.67-3.97-10.66-1.41-74.95/19.79-35.94-2.00-39.58-7:10.36				

Menn			173			
5-kamp kast Slegge - kule - diskos - spyd – vektkast						
35-39	2806	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker-Heggedal	23.09.2001
		29.44-13.93-39.02-40.74-10.77				
	2727	Ole Gran	Fossum IF	62	Asker-Heggedal	30.08.1997
		27.83-12.53-35.02-35.02-38.97-10.71				
	2504	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	61	Asker-Heggedal	26.08.2000
		26.55-8.13-32.92-37.59-5.59				
40-44	2417	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Oslo/La	31.09.1996
		34.80-10.45-30.46-32.22-9.65				
	2417	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker-Heggedal	28.09.2008
		28.40-11.40-36.10-41.77-10.29				
	2019	Lars Aanerud	Lørenskog FIL	59	Oslo/La	21.08.1999
		26.55-8.13-32.92-37.59-5.59				
45-59	2994	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Asker-Heggedal	30.09.2000
		32.87-9.63-29.11-30.21-10.36				
	2207	Bjørn Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	68	Asker-Heggedal	29.09.2013
		25.57-10.22-34.93-42.43-8.81				
	2204	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker-Heggedal	25.09.2011
		25.57-10.22-34.93-42.43-8.81				
50-54	3525	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Melbourne, AUS	29.11.1987
		30.82-13.75-48.36-43.50-9.58				
	3091	Benny Madsen	Fet FIK	41	Göteborg, SWE	22.08.1992
		40.40-10.76-29.00-31.74-13.82				
	3037	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal FIK	68	Knarvik	10.08.2019
		31.41-10.38-39.36-46.61-11.84				
2598	Willy Hauge	Minerva	46	Oslo/La	31.08.1996	
		32.08-9.98-30.40-24.98-11.33				
55-59	3710	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Göteborg, SWE	22.08.1992
		35.40-11.75-36.14-36.04-13.48				
	2704	Willy Hauge	Minerva	46	Jessheim	12.10.2001
		34.30-9.44-25.39-21.70-10.53				
60-64	4393	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/La	28.08.1993
		45.78-13.64-40.18-35.06-17.70				
	4229	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Jessheim	27.11.1994
		40.36-12.74-46.58-33.42-16.62				
	3584	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Mijazaki, JAP	07.10.1993
	34.22-11.75-43.14-30.44-12.57					
3140	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	29.04.2006	
	33.07-10.52-33.76-30.75-12.45					

Menn			174			
5-kamp kast Slegge - kule - diskos - spyd – vektkast						
60-64	2987	Frank Andersen	Siggerud IL	58	Stavanger	26.09.2020
		33.33-11.01-32.33-27.98-14.09				
	2630	Reidar Dahl	Ski IL	48	Oslo/La	08.05.2010
		22.14-10.89-30.12-39.22-9.02				
65-69	4687	Arne Sæther	Heggedal IL	31	København, DEN	30.06.1996
		42.28-13.00-38.18-33.70-17.68				
	4290	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	21.07.1999
		38.28-12.24-41.5432.02-13.97				
	3994	Kart Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Jessheim	19.10.1996
		33.68-10.91-45.02-28.60-13.23				
	3597	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/So	27.09.1992
		25.22-9.78-33.80-39.30-11.48				
	2960	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Jægervatnet	13.08.2011
		29.12-10.10-30.43-30.17-10.92				
	2885	Reidar Dahl	Ski IL	48	Tønsberg/Gr	27.04.2013
		20.27-10.18-30.20-39.88-9.45				
	2504	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Tønsberg/Gr	10.09.2022
		25.77-9.08-34.41-16.84-9.55				
	2388	Ove Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Tammerfors, FIN	09.07.2022
	22.63-8.07-28.47-24.75-9.63					
70-74	4703	Arne Sæther	Heggedal Veteran	31	Tønsberg/Gr	28.04.2001
		42.60-13.29-36.86-30.61-16.98				
	4563	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Jessheim	27.05.2004
		38.76-13.38-40.45-28.68-16.90				
	4244	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	20.05.2000
		35.71-11.82-35.02-30.97-15.80				
	4072	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Rolvstrud	20.07.1999
		34.80-11.62-35.82-27.81-14.79				
	3845	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	27.11.1994
		29.50-11.00-32.26-33.72-13.28				
	3640	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Tønsberg/Gr	24.04.2010
		30.96-10.14-35.03-30.11-12.46				
	3027	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Heggedal/Ka	05.07.2014
		29.28-10.48-27.36-26.51-11.68				
	2803	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	03.06.2010
	24.53-9.72-26.52-27.93-11.13					
2707	Reidar Eugen Dahl	Ski IL	48	Lillestrøm	15.06.2021	
	22.75-9.67-22.90-34.56-9.84					
75-79	4661	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Tønsberg/Gr	29.04.2006
		37.77-11.52-32.35-27.10-14.72				

	4491	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/La	25.08.2001
		33.45-11.46-32.61-30.25-14.61				
	4147	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Jessheim	16.08.2004
Menn			175			
5-kamp kast Slegge - kule - diskos - spyd – vektkast						
75-79	4147	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Jessheim	16.08.2004
		33.64-10.27-29.88-24.07-13.70				
	4121	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Tønsberg/Gr	24.04.2010
		30.94-10.81-32.32-27.92-11.48				
75-79	4034	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	20.07.1999
		30.12-9.88-32.26-33.72-13.28				
	3772	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Jessheim	26.05.2011
		31.33-10.35-32.59-28.62-12.67				
	3359	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Heggedal/Ho	28.08.2010
		30.80-11.23-29.84-22.31-12.08				
	3121	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	26.05.2011
		22.70-9.98-27.43-25.91-10.84				
	2941	Endre Nesheim	Fossum IF	37	Geithus	11.08.2018
		23.47-8.29-21.08-24.06-9.42				
	2649	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Tønsberg/Gr	27.04.2019
		28.40-8.42-21.15-21.29-9.06				
80-84	4272	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Jessheim	26.05.2011
		36.02-11.07-28.04-23.96-14.34				
	4052	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Jessheim	15.09.2009
		32.55-9.88-27.02-19.84-12.45				
	3906	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Gj	11.06.2005
		28.63-9.44-22.97-27.08-11.97				
	3789	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Heggedal/Ka	05.07.2014
		31.88-10.72-25.59-21.27-12.33				
	3609	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Tønsberg/Gr	26.04.2014
		29.61-10.58-26.16-21.95-11.64				
	3534	Per Stavem	Fossum IF	26	Tønsberg/Gr	29.04.2006
		20.52-8.50-23.69-21.63-10.80				
	3094	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Tønsberg/Gr	12.09.2020
		23.75-9.30-20.64-23.62-10.50				
	2400	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Tønsberg/Gr	12.09.2020
		19.60-7.38-19.31-17.99-8.11				
	2274	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	26.05.2011
		16.50-7.42-19.03-16.34-7.70				

Menn			176			
5-kamp kast Slegge - kule - diskos - spyd – vektkast						
85-89	3707	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Odense, DEN	03.07.2016
		28.65-9.21-20.48-17.99-11.41				
	3701	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Lillestrøm	15.06.2021
		25.19-9.28-21.25-22.39-10.51				
	3470	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Heggedal/Ka	05.07.2014
		23.22-8.93-21.94-17.58-9.74				
	2874	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	15.06.2021
		23.41-7.22-15.73-10.47-11.56				
	2814	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/La	02.05.2009
		16.50-7.42-19.03-16.34-7.70				
90-94	3442	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Lillestrøm	14.06.2022
		22.04-6.76-16.14-11.31-10.50				

Menn			177			
5-kamp kule 7 - 6 - 5 - 4 - 3 kg						
40-44	2596	Jan Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	29.05.1999
		10.24-11.54-11.67-13.06-14.53				
45-49	2661	Willy Hauge	Minerva	46	Oslo/So	15.10.1995
		9.25-10.56-11.53-12.75-13.20				
	2416	Oddmund Reutz	Fossum IF	48	Oslo/So	05.10.1996
		8.66-10.20-9.96-12.21-13.60				
50-54	2885	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	09.08.1999
		9.41-10.41-11.22-13.30-15.12				
	2464	Leif N. Olsen	Asker & Bærum FIK	44	Oslo/So	04.10.1997
		8.46-9.34-10.30-11.13-12.11				
	2441	Willy Hauge	Minerva	46	Oslo/So	05.10.1996
		9.35-9.76-10.50-11.38-12.11				
55-59	3305	Reidar Dahl	Ski IL	48	Ski	18.10.2005
		9.48-10.59-12.20-13.08-14.66				
60-64	4047	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	09.12.1995
		10.56-11.90-13.05-14.06-15.36				
	3070	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	09.08.1999
		7.90-9.23-10.25-11.70-12.95				
65-69	4154	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/So	07.10.2000
		9.35-10.58-11.55-12.50-13.50				
	3839	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/So	03.10.1998
		9.52-10.55-11.52-12.60-14.26				
	2946	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	12.05.2004
		6.89-8.14-8.94-10.03-11.60				
70-74	4265	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Oslo/So	02.10.2004
		9.34-9.60-10.61-11.50-12.56				
	4187	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	07.10.2000
		7.21-8.15-9.18-11.02-12.15				
	4133	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/So	02.10.2004
		9.29-9.94-10.74-11.72-12.97				
	3487	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Rolvstrud	12.11.1994
		7.21-8.15-9.18-11.02-12.15				
75-79	4118	Per Stavem	Fossum IF	26	Oslo/So	06.10.2001
		7.97-9.08-9.53-10.85-12.27				

70.25	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Oslo/Bi	24.09.2011
7.33-8.08-8.80-9.67-10.80					

Menn			178		
4x100m					
35-39	46.1	Asker & Bærum FIK		Bjørkelangen	16.06.1990
		Runar Framnes48-Tormod Enger52-Reidar Halvorsen48-Freddy Hørven53			
	46.6	Aurskog-Høland FIL		Nadderud	24.08.1985
		Jan Tore Anthonisen49-Finn Lie47-Jan Amund Ydersbond48-Arne Wergeland46			
	48.4	Raumnes & Årnes IL		Nadderud	24.08.1985
		John Andersen44-Sverre Rimstad43-Ole T. Krogstad49-Arild Nilsen43			
	49.5	Asker Skiklubb		Oslo/St	31.05.1997
		Audun Hopland52-Bernt Hedemark48-Stein Tore Klungeland58-Jan Johansen43			
	52.1	Ås Idrettslag		Oslo/Bi	11.06.2006
		Dag Kjetil Hartberg68-Tord Thorshov68-Christian Treider69-Lars Thømt69			
40-49	47.0	Asker Skiklubb		Oslo/St	31.05.1997
		Runar Framnes48-Tormod Enger52-Freddy Hørven53-Tom Hejna56			
	48.1	Fossum IF		Nadderud	20.08.1988
		Reidar Halvorsen48-Fredrik Vogt Lorentzen46-Clas Eika40-Per Morten Vigtel41			
	48.6	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	16.06.1990
		Jan Tore Anthonisen49-Arne Wergeland46-Terje Aaserud48-Jan A. Ydersbond48			
	51.2	Raumnes & Årnes IL		Brumunddal	17.06.1989
		Ole Thorleif Krogstad49-Harald Ødegård46-John Andersen43-Knut Rimstad49			
	52.30	Asker & Bærum FIK		Nadderud	24.05.1993
		Fredrik Vogt Lorentzen46-Helge Hveem41-Volkmar Kelle49-Eivind A. Olsen45			
	54.55	Lørenskog FIL		Sofiemyr	26.08.1992
		Finn Færø51-Brynjar Øie48-Knut Abrahamsen45-Odd Martin Jensen45			
	56.35	Lørenskog FIL		Sofiemyr	26.08.1992
		Roald Gjetmundsen42-Halvard Olafsen42-Tor Haaland36-Gustav Andersen40			
50-59	49.7	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	31.05.2003
		Runar Framnes48-Bernt Hedemark48-Geir Storeng44-Freddy Hørven53			
	51.3	Fossum IF		Nadderud	20.08.1988
		Karl Leirvik33-Tore Sand Ludvigsen30-Ragnar Evjen31-Odd Kåre Strandli37			
	54.2	Asker & Bærum FIK		Bjørkelangen	16.06.1990
		Odd Erstad25-Karl Leirvik33-Erling Ihle36-Odd Kåre Strandli37			
60-69	57.80	Asker & Bærum FIK		Nadderud	24.05.1993
		Rolf Ulleberg33-Frode Høivik33-Ragnar Evjen31-Odd Erstad25			
	63.3	Fossum IF		Oslo/Bi	06.06.1998
		Rolf Ulleberg33-Sigbjørn Gjerstad35-Odd Erstad25-Bjørn Håkonsen31			

Menn			179		
4x400m					
35-39	3:40.0	Raumnes & Årnes IL		Nadderud	24.08.1985
		Ole T. Krogstad49-Knut Rimstad44-	Arvid Johansen49-Arild Nilsen43		
	3:45.4	Asker & Bærum FIK		Bjørkelangen	16.06.1990
		Tormod Enger52-Freddy Hørven53-Sten Andersen52-Runar Framnes48			
	3:45.6	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	24.08.1985
		Rolv Erik Nyheim47-Lasse Andersen47-Knut Kristiansen44-Knut Tørum45			
	3:59.9	Asker Skiklubb		Oslo/St	31.05.1997
		Jan Johansen43-Bernt Hedemark48-Audun Hopland52-Stein Tore Klungeland58			
	4:07.48	Lørenskog FIL		Sofiemyr	26.08.1992
		Gunnar Andersen54-Svein Bergum53-Tormod Jarsve54-Jens Arne Gaupset55			
	4:23.57	IL Tyrving		Larvik/Lo	30.05.2015
		Geir Kaasen64-Per Roar Koppang67-Petter Bjerkaas68-Atle Nordli64			
	4:26.9	Ås Idrettslag		Oslo/Bi	11.06.2006
		Dag Kjetil Hartberg68-Christian Treider69-Lars Thømt69-Tord Thorshov68			
40-49	3:47.2	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	19.06.1994
		Kjell Vestli50-Trond Ericson50-Audun Hopland52-Freddy Hørven53			
	3:48.3	Raumnes & Årnes IL		Brumunddal	17.06.1989
		Ole T. Krogstad49-Harald Ødegård46-John Andersen44-Knut Rimstad49			
	3:48.6	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	16.06.1990
		Jan Tore Anthonisen49-Terje Aaserud48-Erik Holt50-Jan Amund Ydersbond48			
	3:57.24	Lørenskog FIL		Jessheim	19.05.2012
		Kjetil Brynildsen71-Trond-Egil Johansen68-Morten Buer72-Ole Gorm Berg70			
	3:58.3	Fossum IF		Nadderud	20.08.1988
		Helge Hveem41-Oddmund Reutz48-Erik Nord48-Fredrik Vogt Lorentzen46			
	4:05.3	Kolbotn IL		Ski	18.05.1988
		Tor Bjarne Olsen46-Jan K. Pedersen48-Dagfinn Killingbergtrø46-Stein Tagge46			
	4:08.82	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	19.05.2012
		Andre Børve68-Frank Øines68-Ottar Moum Larsen64-Lars Myhre64			
50-59	4:14.0	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	31.05.2003
		Geir Storeng44-Jan Henry Johansen43-Runar Framnes48-Freddy Hørven53			
	4:17.3	Fossum IF		Nadderud	20.08.1988
		Ragnar Evjen31-Sigurd Friis37-Bjørn Håkonsen31-Odd Kåre Strandli37			
	4:25.75	Lørenskog FIL		Sofiemyr	26.08.1992
		Halvard Olafsen42-Tor Haaland36-Gustav Andersen40-Roald Gjetmundsen42			
	4:58.23	Asker & Bærum FIK		Sofiemyr	26.08.1992
		Jan Næss28-Bjørn Håkonsen31-Odd Erstad25-Kjell Steen32			

60-69	4:44.5	Asker & Bærum FIK		Oslo/Bi	19.06.1984
		Bjørn Håkonsen31-Dennis Atkinsen30-Ragnar Evjen31-Frode Høivik33			

Menn		180			
4x1500m					
35-39	18:11.60	Lørenskog FIL		Brumunddal	20.06.1992
		Svein Bergum53-Rolf Meek50-Gunnar Andersen54-Jens Arne Gaupset55			
	18:20.1	Kolbotn IL		Sofiemyr	09.08.1988
		Ivar Maurstad48-Gjermund Tveito43-Bjørn C. Syse46-Tor Bjarne Olsen46			
	18:49.6	Aurskog-Høland FIL		Nadderud	24.08.1985
		Vidar Myrvold49-Finn Lie47-Jan Amund Ydersbond48-Widar Hellerud49			
	18:58.4	Raumnes & Årnes IL		Bjørkelangen	14.09.1988
		Harald Ødegård46-Arne Arnesen44-John Andersen44-Ole T. Krogstad49			
	19:58.48	Ås IL		Ås	05.06.2022
		Johan Widèn81-Olav Kraugerud76-Kristian Seiersten76-Kristoffer Pedersen86			
40-49	17:56.0	Raumnes & Årnes IL		Brumunddal	17.06.1989
		Arne Arnesen44-Arne Moen44-Ole T. Krogstad49-Harald Ødegård46			
	17:59.7	Asker & Bærum FIK		Bjørkelangen	16.06.1990
		Rolf Eriksen33-Volkmar Kelle49-Per Engeness48-Eirik Holm43			
	18:00.3	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	16.06.1990
		Ove Aaserud41-Vidar Myrvold49-Per B. Jacobsen44-Richard Peel44			
	18:25.0	Lørenskog FIL		Veldre	16.06.1989
		Odd Martin Jensen45-Roar Nilsen46-Gustav Andersen40-Torfinn Løke44			
	18:37.75	Sørum IL		Byrkjelo	23.08.1986
		Knut Berg43-Åge Årdal45-Ragnar Moe44-Oddvar Andersen37			
	19:02.9	Fossum IF		Nadderud	20.08.1988
		Stein Meyer44-Helge Hveem41-Steinar Skoglund48-Gudmund Knudsen46			
	20:06.98	Ås IL		Ås	05.06.2022
		Marius Berntzen76-Svein Sandvik81-Hans Overvoll75-Henrik Lilleheier71			
	20:42.60	Nesodden IF		Nesodden	20.05.2018
		Kjell H. Imbsen77-Steinar Dahlen72-Marius Vamnes69-Vegard Hildrum75			
50-59	18:47.9	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	19.06.1994
		Anstein Gjengedal44-Steinar Skaret42-Torfinn Løke44-Arne Skorge44			
	19:23.0	Sørum IL		Nadderud	24.08.1985
		Ingvar Halvorsen35-Oddvar Bråthen31-Viktor Larsen31-Helge Bratlien30			
60-69	22:59.2	Sørum IL		Nadderud	24.08.1985
		Arne Fretheim25-Oddvar Hasle22-Borger Hansen22-Einar Evensen21			
	23:12.5	Asker & Bærum FIK		Oslo/Bi	28.05.1995
		Bjørn Håkonsen31-Hans P. Hansen25-Bjørn Sterner32-Sveinung Bleikvin33			

Menn		181			
1000m					
35-39	2:08.65	Asker & Bærum FIK		Bjørkelangen	08.08.1992
		Freddy Hørven53-Audun Hopland52-Runar Framnes48-Tom Hejna56			
	2:11.5	Raumnes & Årnes IL		Bergen/Fa	29.07.1984
		John Andersen44-Sverre Rimstad43- Ole T. Krogstad49-Arild Nilsen43			
	2:14.31	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	10.08.1986
		Arne Wergeland46-Halder Kjørsvik44-Finn Lie47-Jan Amund Ydersbond48			
	2:15.99	Minerva		Oslo/Bi	11.06.1991
		Tadeusz Tomala53-Mariusz Musial56-Tadeusz Sienkiewicz56-Aasmund Bjørnstad54			
	2:22.67	Lørenskog FIL		Moss/Me	22.08.2009
		Tom Steinar Hansen58-Arvid Johansen67-Trond-Egil Johansen68-Ole Gorm Borg70			
40-49	2:10.22	Asker Skiklubb		Tønsberg/Gr	10.08.1996
		Tormod Enger52-Freddy Hørven53-Runar Framnes48-Tom Hejna56			
	2:14.91	Raumnes & Årnes IL		Oslo/Bi	10.08.1986
		John Andersen44-Sverre Rimstad43-Harald Ødegård46-Arild Nilsen43			
	2:16.25	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	08.08.1992
		Jan Tore Anthonisen49-Haldor Kjørsvik44-Erik Holt50-Øyvind Fagersand46			
	2:21.87	Sørum IL		Oslo/Bi	10.08.1986
		Johan Nyhus40-Arne Skorge44-Leif Hestvik46-Oddvar Andersen37			
	2:33.27	Lørenskog FIL		Bjørkelangen	08.08.1992
		Finn Færø51-Rolf Meek50-Arne Skorge44-Roar Nilsen46			
50-59	2:34.12	Lørenskog FIL		Bjørkelangen	08.08.1992
		Roald Gjetmundsen42-Kjell Jahrsengene41-Bjarne Hagen33-Halvard Olafsen42			
60-69	2:50.1	Fossum IF		Oslo/La	25.08.1994
		Kurt Fredrik Homme29-Rolf Ulleberg33-Frode Høivik33-Bjørn Håkonsen31			

Kvinner			182			
4-kamp 100m - kule - lengde - 800m						
40-44	2057	Kari Kamstrup Hovind	Ullensaker/Kisa IL	56	Jessheim	02.08.1996
		14.4-8.04-4.46-3:02.2				
	1966	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Jessheim	01.06.1997
		14.11-7.79-4.43-3:18.4				
	1579	Anne Toril Garli	Ullensaker/Kisa IL	57	Jessheim	01.06.1997
		16.46-6.27-3.31-2:41.9				
50-54	2218	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Trondheim/ Le	28.06.1987
		15.9-8.34-3.79-3:00.2				
	1840	Berit Røger	Holmen IF	34	Søgne	30.06.1984
		17.3-8.83-3.16-3:10.4				
	1739	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Hønefoss	21.06.1981
		16.6-7.68-3.44-3:22.8				
	1533	Unni Sæther	IL Tyrving	32	Oslo/St	25.06.1983
		15.7-7.73-3.75-0				
55-59	2644	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Kongsvinger/Gj	18.06.1988
		15.9-8.46-3.96-3:01.4				
	1690	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Søgne	30.06.1984
		17.5-7.96-3.10-3:43.7				
60-64	2468	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Jessheim	01.06.1997
		17.46-7.82-3.72-3:27.8				
65-69	2952	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/So	20.06.1998
		16.9-7.50-3.52-3:23.7				
70-74	2733	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/So	06.09.2003
		19.4-6.70-3.01-3:58.0				

Kvinner			183			
5-kamp 80m. hekk - kule - høyde - lengde - 800m						
45-49	2841	Berit Røger	Holmen IF	34	Helsingfors,FIN	15.09.1980
		18.6-8.16-1.30-3.70-2:59.0				
50-54	3062	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Malmö, SWE	28.07.1986
		16.2-7-64-1.19-3.98-2:58.94				
	2779	Berit Røger	Holmen IF	34	Brighton, GBR	24.08.1984
		20.0-9.22-1.26-3.67-3:06.8				
	2097	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Strasbourg, FRA	14.07.1982
		18.6-8.07-1.12-3.05-3:34.8				
55-59	3720	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Verona, ITA	27.06.1988
		15.7-8.30-1.20-4.09-3:03.0				
	2414	Bodil Byhre	Fossum IF	28	Roma, ITA	22.06.1985
		18.7-7.75-1.00-3.32-3:37.1				
60-64	3736	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Malmö, SWE	20.07.1996
		16.77-1.15-7.94-3.65-3:19.04				
65-69	3887	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Bellona, ITA	13.09.1998
		18.8-1.09-7.53-3.64-3:37.8				
70-74	3119	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Poznan, POL	26.07.2006
		22.06-0.94-5.99-2.80-4:21.89				

Kvinner			184			
7-kamp 80m. hekk - kule - høyde - 200m. /lengde - spyd - 800m						
45-49	3579	Berit Røger	Holmen IF	34	Elverum	05-06.09.1981
		18.7-7.97-1.37-33.1/3.77-17.72-3:00.5				
50-54	3750	Unni Sæther	Fossum IF	32	Oslo/La	21-22.09.1985
		17.6-7.11-1.15-31.9/3.73-22.48-3:11.3				
55-59	4545	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Eugene, USA	27-28.07.1989
		15.99-7.69-1.14-33.48/3.78-17.78-3:03.43				
	3003	Bodil Hestmann	Fossum IF	28	Oslo/Bi	05-06.09.1987
		19.6-8.14-1.01-37.3/3.05-18.44-4:10.0				
60-64	4762	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Bi	18-19.09.1993
		17.3-7.89-1.16-35.8/3.71-15.42-3:14.2				
65-69	4959	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Gateshead,	29-30.07.1999
		18.1-1.08-7.39-36.31/3.47-14.73-3:28.81				GBR
70-74	4921	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Carolina, PUR	02-03.07.2003
		19.69(+2.1)-1.03-6.76-40.82(+3.8)/3.00-11.05-3:56.68				

Kvinner			185			
5-kamp kast Slegge - kule - diskos - spyd - vektkast						
35-39	2879	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Oslo/La	28.08.1993
		29.15-9.75-39.70-26.45-10.95				
	2225	Elin Svennevik	Siggerud IL	60	Søre Trysil	22.08.1998
		21.39-9.18-27.03-26.57-8.20				
	2112	Ragna Matea Bull	Ski IL	75	Heggedal/Ka	05.07.2014
		29.82-7.38-22.63-17.31-10.53				
40-44	3198	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Asker-Heggedal	30.09.2000
		29.83-9.58-35.69-23.95-10.79				
	2223	Ragna Matea Bull	Ski IL	75	Geithus	11.08.2018
		31.10-6.58-22.24-17.51-9.61				
45-49	2852	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Glostrup, DEN	17.09.2006
		29.01-10.01-36.83-21.15-10.70				
	2468	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Heggedal/Ka	05.07.2014
		23.49-8.89-23.76-17.62-9.65				
	2282	Ragna Mathea Bull	Ski IL	75	Tønsberg/Gr	12.09.2020
		30.46-6.85-19.76-16.00-8.48				
50-54	4002	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Greve, DEN	05.06.2008
		40.04-11.49-36.97-21.42-12.91				
	3841	Mari Kjølborg	Romerike Friidrett	72	Tønsberg/Gr	10.09.2022
		46.25-11.16-30.19-23.98-11.98				
	2915	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Tønsberg/Gr	25.09.2021
		33.39-9.27-24.49-17.16-10.78				
	2808	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL	42	Oslo/La	31.08.1996
		26.26-7.89-25.98-21.74-9.20				
55-59	3386	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL	42	Søre Trysil	22.08.1998
		29.11-9.37-22.37-23.51-10.73				
	3076	Unni Sæther	Fossum IF	32	Melbourne, AUS	28.11.1987
		26.26-7.89-25.98-21.74-9.20				
60-64	3553	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL	42	Jessheim	19.08.2002
		29.02-8.43-20.16-20.80-12.83				

Kvinner			186		
4x100m					
35-39	58.50	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	19.05.2012
Inger Monster68-Anne Lillegård73-Irene Schultze67-Lena Opaker Øines69					

4x400m					
35-39	4:56.8	Royal Sport		Oslo/Bi	31.05.2003
Inger Lise Fængsrud55-Sigrun R. Sangvik57-Heidi Vien55-Ninette Banoun64					
40-49	5:05.3	Sørum IL		Brumunddal	20.08.1988
Elin Mørk45-Kerstin Johannessen45-Berit Rud47-Solbjørg Aasheim46					

4x800m					
35-39	10:13.5	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	28.05.1995
Mildrid Stien57-Gro R. Aas60-Marianne Hadler51-Inger Lise Fængsrud55					
	10:51.8	Royal Sport		Oslo/Bi	31.05.2003
Inger Lise Fængsrud55-Sigrun R. Sangvik57-Heidi Vien55-Ninette Banoun64					
	10:52.6	Sørum IL		Brumunddal	17.06.1987
Mette Olsen51-Norunn Skildheim50-Kari Sveen-Berit Rud47					
40-49	10:34.1	Sørum IL		Brumunddal	17.06.1987
Elin Mørk45-Solbjørg Aasheim46-Bjørg Moen47-Kerstin Johannessen45					
	10:43.86	IL Tyrving		Larvik/Lo	30.05.2015
Karianne Løkken71-Lena Klasson72-Anne Bjørnstad72-Birgitta Starchjohann64					

1000m					
35-39	2:36.13	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	11.06.1991
Eva Lise Jorde39-Astrid Briseid46-Marianne Hadler51-Inger Lise Fængsrud55					
	2:47.54	Royal Sport		Stjørdal	03.08.2003
Sigrun R. Sangvik57-Anna M. Tråve55-Anne Myhr66-Inger Lise Fængsrud55					
	2:48.27	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	08.08.1992
Ann-Margrethe Heggedal52-Erna Hansen54-Kari Nilsen50-Bente Syversen57					
	3:02.94	Lørenskog FIL		Moss/Me	22.08.2009
Anna Sandvik Moen72-Kjersti Aaseth71-Hanne Kristin Bernhart71-Kjersti Skjelle Paulsen72					

1000m					
40-49	3:03.12	Lørenskog FIL		Moss/Me	22.08.2009
Lisbeth Elvebakk66-Kristin Moen65-May Lisbeth Dahl58-Tone Løkken61					

1000m					
50-59	2:57.25	IL Tyrving		Geithus	13.08.2016
Bente Festøy66-Helen Tollefsen64-Lena Klasson65-Birgitta Storjohann64					