



3

**ALLE TIDERS
MENN JUNIOR
GUTTER
UTENDØRS**

	2	
Akershus Friidrettskrets		
Alle Tiders Menn Junior - Gutter Utendørs		
Bok nr. 3		
Vi har tatt med resultater i alle øvelser som vi har registrert resultater i.		
Har også satt opp alle tiders for junior med aldersgrensene 22, 20 og 19 år.		
For å ha en grei oversikt over juniorklassene om noe blir endret har vi også tatt med hver enkelt årsklasse fra 22 og ned til 10 år.		
Også resultater hvor vi mangler sted og dato for oppnåelse er tatt med. men bare resultater hvor dette er kjent har vi godkjent som gjeldende bestenotering.		
Statistikken er lagt inn på tabell i Word fordelt på 10 dokumenter.		
Lillestrøm 1. mai 2023		
Willy Hauge		
Sidene er nummerert slik:		
Sidetall	Dokument nr.	Klasse
1 - 48	30	Forside, forord. MJ22-20-19
49 - 80	31	M22-21
81 - 127	32	M20-19
128 - 163	33	G18
164 - 198	34	G17
199 - 238	35	G16
239 - 272	36	G15
273 - 306	37	G14
307 - 339	38	G13
340 - 425	39	G12-11-10

MJ22		3			
100m E					
10.57	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Brandbu	05.08.2016
10.73	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Tønsberg/Gr	03.08.2007
10.73	Patrick Bifugo	IL Tyrving	96	Lillehammer/Ss	24.06.2018
10.88	Sebastian Perez	IL Tyrving	97	Lillehammer/Ss	24.06.2018
10.89	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Lillehammer/Ss	26.06.2021
10.96	Einar Johannes Rye	IL Tyrving	01	Skara, SWE	06.06.2022
10.97	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Lillehammer/Ss	21.06.2015
10.97	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	97	Lillestrøm	27.05.2017
10.97	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Lillehammer/Ss	25.06.2017
10.97	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Trondheim	26.05.2018
10.98	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Oslo/Bi	30.06.1995
10.98	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	96	Lillestrøm	11.09.2015
10.98	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Lillehammer/Ss	24.06.2018
10.99	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Gävle, SWE	10.09.1994
10.99	Lars Jahr Røine	Minerva	84	Lillehammer/Ss	25.06.2006
11.00	Magne Skovli	IL Tyrving	82	Lillehammer/Ss	29.06.2003
11.00	Mehdi Ettihadhalhagh	Lørenskog FIL	02	Lillestrøm	28.05.2011
11.01	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Jessheim	06.09.2019
11.04	Ivar Koppen	IL Tyrving	99	Sigdal	23.08.2019
11.05	Christian Wright	IL Tyrving	06	Rud	26.08.2022

100m M					
10.7	Terje Narvesen	Fossum IF	49	Oslo/La	14.09.1967
10.8	Terje Hellesylt	Nesodden IF	50	Hønefoss	01.06.1968
10.8	Stein Meum	IL Tyrving	54	Stavanger	12.08.1972
10.8	Lars Os	IL Tyrving	54	Oslo/Bi	03.09.1974
10.8	Petter Bogsti	Nesøya IL	59	Oslo/Bi	03.08.1978
10.8	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Ski	25.08.1991
10.9	Øyvind Westgaard	Blaker IL	47	Strømmen	20.06.1964

MJ22		4			
200m E					
21.26	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Espoo, FIN	21.08.2016
21.43	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Hvidovre, DEN	12.08.2018
21.53	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Göteborg, SWE	01.07.2007
21.67	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	97	Lillehammer/Ss	21.06.2019
21.87	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Lillestrøm	27.05.2012
21.96	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Sandnes	04.09.2016
22.10	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Asker/Fø	12.06.2023
22.13	Mehdi Ettehadhalhagh	Lørenskog FIL	92	Lillestrøm	28.05.2011
22.14	Lars Jahr Røine	Minerva	84	Raufoss	13.08.2006
22.17	Einar Johannes Rye	IL Tyrving	01	Nadderud	10.06.2022
22.21	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Karlstad, SWE	23.07.2013
22.23	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Lillestrøm	27.05.2018
22.26	Michael Tomala	Minerva	79	Mielec, POL	12.05.2001
22.26	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Lillehammer/Ss	27.06.2021
22.30	Patrick Bifugo	IL Tyrving	96	Lillestrøm	27.05.2018
22.31	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving	01	Lillehammer/Ss	27.06.2021
22.32	Benjamin Opuama	Ski IL	08	Bergen/Fa	10.09.2023
22.33	Sebastian Plows	Nittedal ILK	01	Jessheim	08.09.2019
22.34	Lars Koppen	IL Tyrving	99	Nadderud	14.06.2019
22.34	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	97	Hamar	03.08.2019

200m M					
22.1	Terje Narvesen	Fossum IF	49	Oslo/Jo	02.09.1967
22.1	Øivind Hiltveit	Nesodden IF	56	Oslo/St	31.07.1978
22.2	Stein Meum	IL Tyrving	54	Trondheim/Le	14.07.1972

MJ22		5			
400m E					
47.14	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	11.06.2014
47.39	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Overhalla	31.08.2018
47.67	Sindre Ryan	Minerva	60	Steinkjer/Gu	29.09.1982
47.76	Kenneth Nielsen	Minerva	70	Oslo/Bi	24.08.2018
47.91	Lars Jahr Røine	Minerva	84	Oslo/Bi	28.07.2006
47.93	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Kristiansand	26.08.2012
47.81	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Rud	27.08.2022
48.24	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Brandbu	06.08.2016
48.31	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Oslo/Bi	11.06.2015
48.43	Geirmund Holsen	Minerva	64	Sandnes	09.08.1986
48.46	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Lillehammer/Ss	31.05.1984
48.57	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	97	Göteborg, SWE	29.06.2019
48.90	Kaare Tømte	Sørum IL	65	Nesbyen	14.08.1987
48.93	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Sigdal	24.08.2019
49.01	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Sigdal	24.08.2019
49.03	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Oslo/St	13.09.2019
49.15	Frode Hansen	Lørenskog FIL	62	Oslo/La	10.09.1983
49.21	Leon Douglas	Nesodden IF	00	Jessheim	06.09.2019
49.22	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	70	Voss	10.07.1986

400m M					
48.8	Jan Skaarud	IL Tyrving	53	Larvik/Lo	05.07.1971

MJ22		6			
800m					
1:45.75	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Oslo/Bi	28.06.2023
1:46.77	Andreas Kramer	Ullensaker/Kisa IL	97	Oslo/Bi	13.06.2019
1:46.88	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Helsingfors, FIN	28.06.2012
1:47.10	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	11.07.2014
1:47.64	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Oorddegem, BLE	6.05.2018
1:48.32	Elias Ottosen	Ullensaker/Kisa IL	93	Tønsberg/Gr	24.05.2014
1:48.34	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	03.09.2020
1:48.45	Tor Øyvind Ødegård	Minerva	69	Hectel, BLE	10.08.1991
1:48.71	Frode Hansen	Lørenskog FIL	62	Oslo/Bi	22.08.1983
1:48.8	Ingar Englund	Minerva	54	Oslo/Bi	22.06.1976
1:49.3	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Steinkjer/Gu	01.06.1980
1:49.54	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Oslo/Bi	02.06.1994
1:49.65	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	81	Sopot, POL	03.08.2003
1:50.0	John Backe-Bogstad	Minerva	61	Byrkjelo	12.07.1981
1:50.40	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Jessheim	21.07.2012
1:50.48	Igor Kristensen	Minerva	61	Oslo/Bi	18.07.1983
1:50.8	Sjur Agdestein	IL Tyrving	56	Vesterås, SWE	17.06.1976
1:50.91	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Tønsberg/Gr	21.05.2022
1:50.92	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Leiden, NED	11.06.2016
1:50.94	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Sollentuna, SWE	28.06.2016

1000m					
2:20.34	Tor Øyvind Ødegård	Minerva	69	Stjørdal	27.07.1991
2:21.94	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/Bi	11.07.1981
2:25.29	Frode Hansen	Lørenskog FIL	62	Nesbyen	16.09.1984
2:26.03	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Berlin, GER	20.07.1983
2:27.4	Igor Kristensen	Minerva	61	Karlstad, SWE	01.08.1981
2:27.5	Morten Timme Hansen	IL Tyrving	63	Oslo/St	04.10.1981
2:27.8	Stein Engevoid	Nittedal IL	67	Oslo/Bi	03.10.1985
2:28.30	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Karlstad, SWE	23.07.2009
2:28.5	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	61	Oslo/Bi	01.10.1980
2:29.0	Dag Anmarkrud	Ski IL	51	Oslo/Bi	03.08.1971
2:29.3	Sjur Agdestein	IL Tyrving	56	Oslo/Bi	11.06.1974
2:29.39	Hauk Are Fjeld	Ullensaker/Kisa IL	94	Göteborg, SWE	15.07.2016
2:30.1	Egil Bråthe	Ski IL	50	Askim	22.08.1967
2:30.2	Morten Thorgersen	Ski IL	51	Oslo/Bi	28.05.1968
2:30.4	Svein Erik Bøhler	Ski IL	47	Oslo/Bi	07.07.1965
2:30.5	Even Tveter	Oppegård IL	65	Oslo/Bi	25.09.1987
2:30.9	Thorbjørn Arnold Larsen	IL Tyrving	42	Graz, AUT	01.07.1964

2:31.03	Trym Fjøsne Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	03	Rud	04.05.2023
2:31.1	Einar Stokke	IL Tyrving	49	Sandvika/Ka	16.09.1966
2:31.18	Eirik Alvik	IL Tyrving	06	Rud	04.05.2023
MJ22		7			
1500m					
3:40.33	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Brandbu	23.09.2023
3:41.0	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Øvre Årdal	28.08.1981
3:43.75	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Nadderud	17.06.2012
3:44.35	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Edinburgh,GBR	08.07.1994
3:45.4	Ingar Engelund	Minerva	54	Oslo/St	08.06.1976
3:45.41	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Oslo/Bi	13.08.2012
3:45.69	Rune Løchting	Minerva	62	Stockholm, SWE	12.06.1984
3:45.78	John Halvorsen	Minerva	66	Vesterås, SWE	24.06.1987
3:45.92	Igor Kristensen	Minerva	61	Oslo/Bi	28.06.1983
3:46.62	Elias Ottosen	Ullensaker/Kisa IL	93	Jessheim	05.06.2014
3:46.70	Julius Solheim	Nittedal IL	70	Oslo/Bi	14.09.1991
3:46.99	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	1306.2019
3:47.44	Tor Øyvind Ødegård	Minerva	69	Tønsberg/Gr	15.06.1991
3:47.77	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Stretford, GBR	16.05.2015
3:47.8	Sjur Agdestein	IL Tyrving	56	Oslo/Bi	20.06.1978
3:47.93	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Jessheim	02.06.2022
3:47.94	Kyrre Kveldstad	Minerva	63	Trondheim/Le	22.08.1985
3:48.1	John Backe-Bogstad	Minerva	61	Oslo/St	26.08.1981
3:48.12	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Oslo/Bi	09.06.2021
3:48.37	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Oslo/Bi	29.08.2023

3000m					
7:47.04	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Trier, GER	08.09.2023
7:50.25	John Halvorsen	Minerva	66	Malmö, SWE	08.08.1988
7:55.19	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL	96	Jessheim	06.08.2021
8:02.21	Rune Løchting	Minerva	62	Oslo/Bi	22.05.1984
8:05.72	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Jessheim	11.08.2023
8:10.9	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	23.08.1978
8:12.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/St	14.06.1978
8:14.20	Julius Solheim	Nittedal IL	70	Jessheim	22.08.1991
8:14.86	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	05	Jessheim	06.08.2021
8:15.0	Torgeir Risnes	Ski IL	48	Porsgrunn	10.06.1970
8:19.52	Terje Johnsen	Minerva	65	Sandnes	28.05.1986
8:19.6	Thor Sandness	Minerva	57	Oslo/Bi	08.10.1979
8:19.99	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Oslo/Bi	01.09.1992
8:20.16	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	94	Oslo/Bi	22.05.2014
8:20.2	Igor Kristensen	Minerva	61	Oslo/Bi	12.09.1981
8:21.15	Trym Fjøsne Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	03	Jessheim	11.08.2023

8:21.28	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Aarhus, DEN	04.09.2008
8:21.4	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Kil, SWE	25.08.1974
8:22.6	Dag Anmarkrud	Ski IL	51	Oslo/Bi	14.09.1973
8:22.84	Sondre Strande Omland	Ullensaker/Kisa IL	07	Rud	16.06.2023
MJ22		8			
5000m					
13:34.62	John Halvorsen	Minerva	66	Byrkjelo	12.08.1988
13:58.29	Rune Løchting	Minerva	62	Lillehammer/Ss	31.05.1984
14:16.75	Børre Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Rud	28.08.2022
14:26.9	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	06.10.1979
14:29.43	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Malmö, SWE	02.07.2007
14:30.4	Jørn Haugen	Ås IL	45	Trondheim/Le	23.09.1967
14:32.6	Dag Anmarkrud	Ski IL	51	Oslo/Bi	26.09.1973
14:34.0	Øyvind Dahl	Sørum IL	51	Oslo/Bi	05.07.1973
14:34.74	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Rud	28.08.2022
14:38.0	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL	54	Oslo/Bi	23.09.1975
14:38.0	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	56	OsloSt	16.06.1976
14:38.78	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL	67	Oslo/Bi	18.05.1989
14:39.46	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	99	Nadderud	10.09.2019
14:41.32	Simen G. Stensrud	Ullensaker/Kisa IL	05	København, DE	23.08.2022
14:42.1	Igor Kristensen	Minerva	61	Oslo/Bi	06.10.1983
14:42.2	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	58	Oslo/Bi	07.06.1977
14:42.6	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	54	Oslo/Bi	22.05.1973
14:46.09	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	94	Jessheim	22.08.2014
14:46.13	Kai Hermansen	Minerva	65	Oslo/La	11.06.1985
14:46.6	Stein Bjørlo	Ski IL	44	Nadderud	19.08.1966

MJ22		9			
10000m					
27:47.40	John Halvorsen	Minerva	66	Oslo/Bi	02.07.1988
30:19.6	Øyvind Dahl	Sørum IL	51	Oslo/Bi	04.06.1973
30:27.0	Kjetil Berg	Ås IL	55	Oslo/Bi	08.06.1977
30:31.76	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL	67	Oslo/Bi	22.06.1989
30:39.4	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/Bi	10.10.1979
30:59.4	Jørn Haugen	Norges Landbrukshøg	45	Ski	08.10.1967
31:20.4	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL	54	Oslo/Bi	04.10.1975
31:28.3	Thor Sandness	Minerva	57	Oslo/St	10.10.1979
31:38.2	Bjørn Moløkken	Eidsvold IF	43	Eidsvoll/Råholt	12.10.1965
31:40.8	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	54	Trondheim/St	10.10.1976
31:53.0	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Blaker/Br	28.07.1972
31:54.6	Leif Haug	Fet FIK	50	Lillestrøm	19.06.1972
31:57.0	Stein Bjørlo	Ski IL	44	Ski	28.09.1966
31:44.0	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/St	04.10.1978
31:59.7	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Rolvstrud	30.06.1981
32:08.67	Eskil Kinneberg	Ullensaker/Kisa IL	92	Göteborg, SWE	10.09.2013
32:14.0	Harald Eilertsen	Asker Skiklubb	56	Oslo/Bi	27.09.1978
32:14.6	Øystein Wiberg	Stabæk IF	55	Oslo/Bi	06.10.1974
32:28.85	Kyrre Kvelstad	Minerva	63	Øvre Årdal	28.08.1984
32:29.0	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Trondheim/Le	05.10.1973
Mosjonsløp					
32:25.9	Ingar Engelund	Minerva	54	Oslo/Bi	26.10.1976

MJ22		10			
110m hekk 106.7 E					
13.55	Vladimir Vukicevic	Ski IL	91	Weinheim, GER	27.07.2012
14.12	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Oslo/Bi	02.07.1995
14.76	Erik Ulvness	Nesodden IF	69	Moss/Me	03.09.1989
14.85	Jo Henning H. Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Parkano, FIN	08.07.1990
15.34	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Tønsberg/Gr	22.05.1994
15.37	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Vaasa, FIN	23.06.2017
15.38	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Moss/Me	22.07.1984
15.48	Fredrik Holth	Ski IL	73	Oslo/Bi	28.09.1991
15.60	Geirmund Holsen	Minerva	64	Bergen/Fa	14.09.1985
15.63	Atle Lunn	Minerva	69	Oslo/Bi	21.05.1991
15.66	Gunnar Ohma	Follo FIK	69	Oslo/Bi	21.05.1991
15.69	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Overhalla	12.06.1994
15.72	Geir Kaspersen	Minerva	57	Raufoss	22.06.1979
15.86	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Stavanger	13.06.1993
15.93	Ole Gran	Fossum IF	62	Helsingborg, SWE	10.07.1983
15.94	Morten Sagen	Asker Skiklubb	69	Stjørdal	18.08.1989
15.98	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Bernhausen, GER	23.05.2010
16.00	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Athen, GRE	04.06.1972
16.02	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Øyestad	03.06.1990
16.06	Michael Tomala	Minerva	79	Oslo/Bi	11.09.1997
110m hekk 106.7 M					
14.8	Geirmund Holsen	Minerva	64	Jessheim	01.08.1986
15.1	Fredrik Holth	Ski IL	74	Ski	25.08.1991
15.2	Leif Uggen	Stabæk IF	17	Oslo/Bi	20.08.1939
15.2	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	17	Oslo/Bi	20.08.1939
15.2	Geir Kaspersen	Minerva	57	Steinkjer/Gu	25.06.1978
15.2	Ole Gran	Fossum IF	62	Larvik/Lo	20.06.1982
15.2	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Larvik/Lo	27.07.1985
15.3	Johan Johannson	Ski IL	34	Seinajoki, FIN	21.08.1954
15.4	Per Stavem	Stabæk IF	26	Oslo/Bi	27.08.1948
15.4	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Kristiansand	30.06.1967
15.4	Arvid Dahm	Fossum IF	52	Kongsvinger/Gj	16.08.1968
15.4	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Voss	08.07.1988
15.5	Morten Sagen	Asker Skiklubb	69	Fredrikstad/Li	21.07.1989
15.5	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Fredrikstad/Li	21.07.1989
15.6	Tor Andreas Tangen	Stabæk IF	45	Sandvika/Ka	12.09.1966
15.6	Arne Os	IL Tyrving	46	Sandvika/Ka	12.09.1966

15.6	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Nymburk, TSJ	12.06.1977
15.6	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Bjørkelangen	10.09.1989
15.6	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Drammen/Ma	08.06.1995

MJ22		11			
200m hekk 76.2 E					
26.01	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	00	Nadderud	12.09.2017
26.78	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Sofiemyr	27.09.1988
27.01	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Sofiemyr	08.09.1993
27.30	Erik Finborud	IL Tyrving	68	Tønsberg	08.08.1990
27.74	Stein Erik Lund	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	29.09.1998
27.77	Marius Sollie	Minerva	87	Oslo/Bi	24.09.2003
27.80	Roger Sollie	Gjerdrum IL	60	Helsingborg, SWE	10.07.1976
28.00	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	74	Oslo/Bi	28.09.1990
28.42	Adrian Hovland	Nesodden IF	96	Oslo/Bi	20.09.2012

200m hekk 76.2 M					
25.1	Erik Ulvness	Nesodden IF	69	Sofiemyr	12.09.1989
25.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Sofiemyr	15.09.1987
25.9	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Jessheim	23.09.1987
26.1	Erik Finborud	IL Tyrving	68	Sofiemyr	12.09.1989
26.1	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Sofiemyr	12.09.1989
26.1	Mariusz Musial	Minerva	78	Jessheim	22.09.1994
26.4	Jon Egeberg	Strømmen IF	67	Strømmen	08.10.1984
26.4	Roger Olafsen	Lørenskog FIL	68	Oslo/Bi	04.10.1985
26.5	Geir Kaspersen	Minerva	57	Oslo/Bi	13.09.1978
26.9	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	74	Jessheim	24.09.1992
27.1	Kåre Sorteberg	Ås IL	43	Hamar	02.06.1962
27.3	Edward Harnes	Blaker IL	44	Blaker/Br	16.08.1964
27.3	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Tønsberg	04.07.1983
27.3	Per Einar Arnstad	Ski IL	58	Ski	04.08.1980
27.3	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	74	Oslo/La	24.08.1991
27.4	Espen Øien	Ski IL	66	Ski	04.10.1986
27.4	Espen Hofoss	Ullensaker/Kisa IL	76	Ski	04.10.1996
27.5	Jon Wiik	Blaker IL	51	Blaker/Br	11.09.1969
27.5	Knut Midttun	IL Tyrving	68	Nadderud	11.09.1989
27.6	Henning Solem	IL Tyrving	38	Wien, AUT	31.07.1956
27.6	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Sandvika/Ka	13.10.1962
27.6	Lars Thømt	Oppegård IL	69	Ski	23.09.1987

MJ22		12			
400m hekk 91.4 E					
51.49	Geirmund Holsen	Minerva	64	Sandnes	08.08.1986
52.71	Atle Lunn	Minerva	69	Vesterås, SWE	29.06.1991
52.91	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Oslo/Bi	27.06.1985
53.19	Michael Tomala	Minerva	79	Steinkjer/Gu	13.08.2000
53.46	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	97	Brandbu	06.08.2016
55.03	Harald Lund	Fossum IF	75	Søgne	17.07.1993
55.05	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL	66	Moss/Me	20.07.1984
55.11	Richard Dahl	Nesodden IF	59	Fana	28.07.1979
55.26	Roger Sollie	Minerva	60	Oslo/Bi	18.07.1979
55.32	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	23.09.2013
55.32	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Castello, ITA	17.09.2022
55.60	Erik Finborud	IL Tyrving	68	Oslo/Bi	22.06.1989
55.60	Lars Thømt	Oppegård IL	69	Oslo/Bi	03.08.1989
56.15	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	06.07.2017
56.34	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Haugesund	06.09.2014
56.51	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Göteborg, SWE	29.06.2018
56.75	Christian Linnerud	IL Tyrving	90	Oslo/Bi	26.09.2007
56.92	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Jessheim	14.08.1990
57.21	Nicolai Bølling	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	23.09.2003
57.27	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Haugesund	06.09.2014

400m hekk 91.4 M					
54.1	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	17	Oslo/Bi	10.09.1939
54.9	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	17.09.2012
55.5	Kåre Sorteberg	Ås IL	43	Oslo/Bi	06.06.1962
56.0	Øivind Jacobsen	Ski IL	42	Oslo/Bi	22.07.1964
56.0	Geir Kaspersen	Minerva	57	Oslo/Bi	12.07.1977
56.2	Stig Selberg	Ski IL	72	Ski	24.08.1991
56.5	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Sandvika/Ka	13.09.1967
56.6	Richard Dahl	Nesodden IF	59	Ås/St	07.09.1981
57.0	Vegard Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Oslo/Bi	17.09.2012
57.1	Edward Harnes	Blaker IL	44	Oslo/Bi	17.09.1963
57.1	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Palma, ESP	24.03.1990

MJ22		13			
3000m hinder 91.4					
8:53.16	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL	98	Bergen/Fa	19.09.2020
8:59.8	Jørn Haugen	Norges Landbrukshøgskole	45	Oslo/Bi	23.08.1967
8:59.92	Didrik Røssum Jensen	Nittedal	03	Gøteborg, SWE	30.06.2023
9:02.0	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL	67	Jessheim	25.08.1989
9:02.03	Jonas Legernes	IL Tyrving	91	Palo Alto, USA	29.03.2013
9:04.2	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/Bi	15.08.1977
9:08.54	Thomas Alsgaard	Strømmen IF	72	Valkeakoski, FIN	20.09.1992
9:10.02	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Prestfoss	29.07.2012
9:13.26	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Florø	14.06.2008
9:14.4	Leif Haug	Fet FIK	50	Oslo/Bi	11.07.1972
9:15.8	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Oslo/Bi	05.07.1973
9:16.2	Julius Solheim	Minerva	70	Oslo/Tr	29.09.1992
9:17.60	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Prestfoss	29.07.2012
9:21.25	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL	63	Oslo/Bi	02.07.1985
9:23.2	Haavard Kaasa	Stabæk IF	46	Leirvik	29.06.1968
9:23.96	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	København, DEN	04.09.2011
9:25.6	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	58	Kristiansand	02.07.1977
9:25.71	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	01	Kristiansand	17.08.2019
9:27.56	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving	82	Oslo/La	27.05.2003
9:29.2	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/Bi	09.08.1978

MJ22		14			
Høyde					
2.21	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Oslo/Bi	03.07.1994
2.17	Jan Langøy	Minerva	61	Stockholm, SWE	07.08.1983
2.16	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Drammen/Ma	31.05.1993
2.11	Ole Martin Røsholm	Minerva	61	Biri	23.07.1983
2.05	Frode Gran	Fossum IF	63	Nadderud	04.08.1985
2.05	Frederik Jahr	IL Tyrving	91	Oslo/Bi	19.08.2012
2.04	Ole Loftesnes	Lørenskog FIL	62	Rolvstrud	10.06.1982
2.03	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Lisleby	23.07.1989
2.02	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	19.05.2023
2.01	Gunnar Erikssen	Asker Skiklubb	57	Oslo/Bi	23.09.1976
2.01	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	82	Florø	23.07.2000
2.00	Jaan Anderson	Kolbotn IL	61	Oslo/St	18.08.1980
2.00	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Voss	10.07.1988
2.00	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	67	Jessheim	02.08.1986
2.00	Kristoffer Gressli	Vestby IL	83	Bergen/Fa	09.09.2001
1.99	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Raufoss	05.09.1987
1.98	Lars Erikssen	Asker Skiklubb	60	Gjøvik	27.08.1978
1.98	Jan Erik Nyegaarden	Asker Skiklubb	64	Nadderud	28.05.1984
1.98	Trond Høiby	Ski IL	73	Herlev, DEN	20.06.1992
1.97	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Oslo/Bi	21.08.1968
1.97	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Ås	28.08.1977
1.97	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	78	Oslo/St	17.08.1997
1.97	Michal Rekev	Ullensaker/Kisa IL	05	Arvika, SWE	23.07.2023

MJ22		15			
Stav					
5.75	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Berlin, GER	12.08.2018
4.82	Simen Guttormsen	Ski IL	01	Linz, AUT	12.09.2018
4.82	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	00	Charlottesville,US	19.04.2019
4.80	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Kongsvinger/Gj	25.07.1992
4.75	Simen Gylterud	IL Tyrving	77	Oslo/Bi	08.09.1997
4.60	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	50	Oslo/Bi	06.07.1970
4.60	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	00	Oslo/So	09.07.2017
4.55	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	76	Hønefoss	02.09.1995
4.50	Jørgen Frydenlund	Minerva	89	Oslo/Bi	19.08.2006
4.45	Oddvar Hårde	IL Tyrving	69	Stord	15.09.1990
4.40	Jørn Tagge	Follo FIK	69	Oslo/Bi	31.05.1988
4.40	Gunnar Ohma	Follo FIK	69	Lisleby	22.07.1989
4.40	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	89	Oslo/Bi	24.09.2009
4.40	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	20.05.2023
4.30	Jan Andresen	Ullensaker-Sørumsdal FIL	70	Jessheim	18.06.1990
4.25	Trond Tagge	Follo FIK	72	Sofiemyr	14.06.1992
4.20	Trond Høiby	Ski IL	73	Ski	11.06.1995
4.15	Arne Fagerlie	Fossum IF	47	Hamar	01.07.1967
4.10	Jim Roger Torgersen	Asker Skiklubb	68	Oslo/Bi	18.08.1988
4.10	Åsmund Eika	Fossum IF	69	Nadderud	22.05.1989
4.10	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Austin, USA	22.04.1995
4.10	Marius Solli	Minerva	87	Lillehammer/Ss	24.06.2005
Lengde					
7.60	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Byrkjelo	13.08.2011
7.40	Pål Sæther	Follo FIK	72	Jessheim	19.08.1994
7.37	Lars Os	IL Tyrving	54	Oslo/Bi	21.06.1976
7.31	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF	45	Nadderud	14.08.1966
7.17	Harald Sverre Breivik	Fossum IF	49	Oslo/Fr	02.06.1971
7.13	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Vestre Spone	18.07.1964
7.11	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	44	Oslo/Bi	03.10.1963
7.11	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Førde	19.07.1991
7.09	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Oslo/Bi	04.07.1991
7.08	Terje Grime	Minerva	59	Lillestrøm	18.08.1979

7.07	Geir Arnfinn Husby	Ås IL	36	Moss/Me	08.06.1958
6.99	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørumsdal FIL	68	Parkano, FIN	07.07.1990
6.98	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Bjørkelangen	02.08.1993
6.98	Simen Gimnes	IL Tyrving	03	Jessheim	06.07.2023
6.96	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Jerusalem, ISR	09.08.2023
6.93	Vidar Aasland	Minerva	56	Oslo/Bi	03.08.1978
6.92	Reidar Halvorsen	Fossum IF	48	Oslo/La	30.08.1970
6.92	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Oslo/La	07.08.1991
6.92	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Sandnes	25.08.2023
MJ22		16			
Tresteg					
14.92	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Tønsberg	05.07.1964
14.71	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	48	Blaker/Br	02.09.1970
14.57	Simen Gimnes	IL Tyrving	03	Jessheim	06.07.2023
14.53	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Jessheim	23.08.1993
14.52	Ole Furuseth	Ski IL	46	Ski	05.07.1968
14.37	Roar Frisvold	Minerva	54	Oslo/St	27.08.1976
14.27	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL	41	Ski	09.08.1962
14.23	Terje Grime	Minerva	59	Porsgrunn/Kj	16.08.1981
14.17	Sigurd Nilsen Ribbu	IL Tyrving	79	Sandefjord/Bu	17.07.1999
14.07	Arild Sundt	Kolbotn IL	60	Oslo/La	09.06.1982
14.05	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Oslo/Bi	29.05.2021
14.02	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Nadderud	18.06.1988
13.93	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	17	Sandvika/Ka	08.08.1939
13.93	Johan Johannson	Ski IL	34	Oslo/Bi	22.07.1954
13.93	Reidar Halvorsen	Fossum IF	48	Kristiansand	04.08.1968
13.92	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Bergen/Fa	09.09.2023
13.89	Håkon Lundestad	IL Vito	37	Slemmestad	20.09.1959
13.86	Eivind Sundt	Kolbotn IL	50	Lillestrøm	14.06.1970
13.86	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Nadderud	11.06.2022
13.83	Karl Espeland	IL Tyrving	33	Dølemo	11.07.1954

MJ22		17			
Kule 7.26					
17.33	Dagfinn Schikora	Fossum IF	64	Oslo/Bi	19.06.1986
16.54	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Bodø	16.08.2009
16.46	Otto Rui	Strømmen IF	62	Rolvstrud	04.09.1984
16.45	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Ski	10.08.1989
16.30	Ole Gran	Fossum IF	62	San Angelo, USA	22.03.1984
16.05	Johnny Børresen	Minerva	58	Hønefoss	16.06.1979
15.67	Lars Mengshoel	Norges Landbrukshøgskole	44	Ås	29.06.1966
15.37	Torgeir Heiland Sørensen	IL Tyrving	49	Oslo/Bi	25.09.1971
15.29	Espen Sagen	Asker Skiklubb	72	Skien	07.08.1993
14.81	Jørgen Kjensli	Nesodden IF	61	Ski	29.06.1981
14.84	Håkon Njåstein	IL Vito	35	Eidsvoll/Råholt	17.08.1957
14.59	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Bi	14.08.1974
14.58	Tore Johnsen	Minerva	61	Nadderud	22.08.1983
14.56	Arne Os	IL Tyrving	46	Trondheim	23.09.1967
14.52	Dagfinn Reium	IL Tyrving	47	Sandvika/Ka	19.09.1967
14.49	Magnus Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Helsingborg, SWE	09.07.2009
14.20	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	College Station, USA	16.03.1995
14.15	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Kongsberg	04.06.1978
14.09	Peter Kildal	Follo FIK	75	Sofiemyr	28.09.1990
14.01	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	67	Lillestrøm	26.06.1988

MJ22		18			
Diskos 2					
63.72	Fredrik Amundgård	Oppegård IL	89	Chula Vista, USA	30.04.2010
59.88	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	College Station, USA	13.07.1990
57.07	Magnus Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Helsingborg SWE	13.07.2010
52.52	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	96	Spikkestad	17.08.2014
50.38	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Bi	14.08.1974
49.37	Tormod Lislerud	Ski IL	40	Ski	17.06.1961
48.66	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	98	Jessheim	11.08.2018
48.29	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	02	Bergen/Fa	15.05.2022
46.54	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Ski	08.08.1977
46.42	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Sofiemyr	30.06.1993
46.32	Otto Rui	Strømmen IF	62	Løken	25.08.1982
46.04	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	67	Lillestrøm	26.05.1989
45.90	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	57	Ski	08.08.1977
45.72	Ole Gran	Fossum IF	62	Holmsbu	19.06.1981
45.60	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Skien	08.08.1992
45.08	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Oslo/So	03.08.2022
44.33	Eirik Halfdansen Aspen	Nesodden IF	04	Oslo/Bi	30.06.2022
43.77	Kenneth Nordby	Minerva	81	Ski	28.07.2003
43.66	Per Stavem	Stabæk IF	26	Oslo/Bi	11.07.1948
43.34	Dagfinn Reium	IL Tyrving	47	Oslo/Bi	29.05.1968
Slegge 7.26					
71.58	Tore Johnsen	Minerva	61	Utah, USA	07.05.1983
61.04	Otto Rui	Strømmen IF	62	Rolvstrud	20.09.1984
51.46	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	57	Helsingborg, SWE	14.08.1977
50.88	Håkon Olav Lislerud	Ski IL	43	Ski	10.10.1965
49.31	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Bodø	15.09.2009
49.13	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Bodø	15.08.2009
48.87	Einar Kjøs	Holstad IL	30	Ski	21.09.1952
47.61	Åge Fosseid	IL Mode	32	Trondheim	21.07.1954
47.46	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	56	Rolvstrud	22.06.1973
46.44	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Sofiemyr	11.06.1989

46.43	Kenneth Nordby	Minerva	81	Ski	13.10.2003
43.22	Pål Berntsen	Minerva	60	Lillestrøm	10.10.1981
42.45	Frik Sundstøl	Norges Landbrukshøg	40	Holstad	07.10.1962
42.26	Tormod Rui	Strømmen IF	65	Oslo/St	08.06.1983
40.66	Tore WilhelmTeigen	Ski IL	40	Oslo/Fr	10.10.1962
40.16	Hallgeir Rui	Strømmen IF	61	Lillestrøm	02.10.1982
39.98	August Horn	Oppegård IL	92	Greverud	14.03.2010
39.59	Sondre Høyland	IL Tyrving	98	Nadderud	03.09.2019
38.84	Svein Øygard	Holstad IL	60	Ski	27.09.1980
38.76	Paul Redford	Nittedal IL	90	Lillestrøm	23.10.2012
MJ22		19			
Spyd 800 Gammel type til og med 1985					
79.23	Arne Os	IL Tyrving	46	Roma, ITA	19.09.1964
73.09	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	02.09.1961
71.76	Pål Berntsen	Minerva	60	Bodø/As	04.07.1980
70.38	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	54	Täby, SWE	25.08.1974
68.84	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	52	Lillestrøm	17.06.1973
63.02	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	48	Oslo/Fr	26.09.1970
61.63	Ole Jacob Bjanes	IL Mode	17	Sandvika/Ka	14.08.1937
61.54	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL	53	Rolvstrud	08.06.1975
61.36	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	65	Nesbyen	23.06.1985
61.24	Bjørn Molstad	Sørumsand IF	33	Oslo/Bi	06.09.1953
60.98	Bjørn Egil Ludvigsen	Ullensaker/Kisa IL	67	Raufoss	07.09.1985
60.56	Jon Aase	Gjelleråsen IF	67	Oslo/St	15.08.1984
60.40	Tom Arild Fjerdingsby	Strømmen IF	59	Rolvstrud	07.08.1979
60.30	Jan Myrvold	Ski IL	47	Ski	13.06.1969
59.92	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	56	Oslo/Bi	09.10.1974
59.72	Nils Rune Fossum	Lørenskog FIL	67	Nadderud	23.06.1985
59.64	Jan Michelsen	Hakadal IL	51	Oslo/Bi	26.05.1968
59.39	Jan Helge Johannessen	Lørenskog FIL	40	Eidsvoll/Råholt	26.08.1961
58.86	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Eidsvoll/Råholt	07.08.1970
58.40	Gunnar Arntsen	Hobøl IL	38	Ski	04.09.1960

Spyd 800 Ny type					
76.32	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	74	Oslo/Bi	20.05.1995
75.26	Sondre Høiland	IL Tyrving	98	Umeå, SWE	20.08.2017
69.04	Paul Redford	Nittedal IL	90	Byrkjelo	14.08.2011
68.68	Jon Aase	Nittedal IL	67	Byrkjelo	14.08.1988
68.41	Kasper Sagen	IL Tyrving	99	Hønefoss	31.05.2017
66.76	Geir Killingbergstø	Follo FIK	70	Moss/Me	05.08.1990
64.66	Trond Høiby	Ski IL	73	Oslo/Bi	02.06.1994
62.94	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL	71	Tønsberg/Gr	31.07.1993
61.80	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Oslo/Bi	02.06.1994

60.40	Donavan Miloss	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	30.06.2020
60.24	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	78	Drammen/Ma	16.05.1996
59.50	Axel Kozlowski	Ullensaker/Kisa IL	98	Kongsvinger	03.05.2017
59.08	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	87	Raufoss	13.08.2006
58.96	Bjørn Egil Ludvigsen	Ullensaker/Kisa IL	67	Haugesund	26.07.1986
58.08	Vegard Hafsteen Sørensen	Nesodden IF	70	Skien	09.08.1987
57.90	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	65	Ski	20.05.1987

MJ22		20			
Spyd 800 Ny type forts.					
57.54	Jan Terje Martinsen	Lørenskog FIL	65	Jessheim	02.08.1986
57.14	Anders Skoie Brustad	IL Tyrving	90	Prestfoss	29.07.2012
56.52	Frode Aase	Nittedal IL	66	Oslo/Bi	13.08.1991
56.00	Markus Foss Johansen	IL Driv	93	Lillestrøm	04.07.2011

Halvmaraton – 21098m					
1:06.50	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	99	Barcelona, ESP	18.02.2020
1:09:02	Terje Johnsen	Minerva	65	Jessheim	23.11.1986
1:09:19	Fredrik Bakken	Ullensaker-Sørum FIL	69	Egersund	06.04.1986
1:09:34	Geir Lien	Sørum IL	67	Arna	02.04.1089
1:10:51	Bjørn Ingar Jensen	Ullensaker/Kisa IL	66	Egersund	06.04.1986
1:11:11	Lars Ølstad	Sørum IL	63	Lillestrøm	29.09.1985
1:12:24	Øyvind Amundsen	Drøbak-Frogn IL	60	Haga	30.05.1981
1:12:51	Henrik Vik Talo	Asker Skiklubb	99	Drammen	02.09.2018
1:13:03	Arne Christiansen Post	Oppegård IL	83	Oslo	02.09.2000
1:13.20	Bendik S. Myhren	Lørenskog FIL	89	Sola	15.05.2010
1:13.25	Harald Solhaug Næss	IL Driv	88	Oslo	26.09.2010
1:13.48	Jon Christian Hanssen	Asker Skiklubb	86	Oslo	28.09.2008
1:14:42	Anders Torp	Oppegård IL	81	Oslo	02.09.2000
1:14:47	Jon Kristian Andresen	Fossum IF	81	Drammen	03.10.1999
1:14:49	Knut Øivind Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL	64	Skotterud	16.06.1984
1:14:58	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	69	Oppegård	17.06.1990
1:15:34	Finn Gjøsteen	Ullensaker/Kisa IL	01	Jessheim	03.10.2020
1:15:36	Ola Matre	Asker Skiklubb	89	Namsos	10.06.2007
1:16.35	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Lørenskog	07.11.2009
1:17:16	Mathias Nipen	IL Tyrving	89	Lørenskog	29.10.2011

MJ22		21			
Maraton – 42195m					
2:33:17	Lars Ølstad	Sørum IL	63	Helsingør, DEN	02.11.1985
2:33:44	John Martin Andresen	Drøbak-Frogn IL	64	Drammen	07.10.1984
2:35:20	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Trondheim	27.10.1973
2:40:36	Øivind Amundsen	Drøbak-Frogn IL	60	New York, USA	25.10.1981
2:42:08	Øystein Wiborg	Stabæk IF	55	Athen, GRE	17.10.1977
2:43:11	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	54	Trondheim	24.10.1976
2:43:57	Kjetil Berg	Ås IL	55	Lillesand	18.05.1977
2:46:49	Sivert Wonen	Nittedal IL	94	Oslo	22.09.2012
2:48:20	Harald Solhaug Næss	IL Driv	88	Oslo/Nordmarka	12.06.2010
2:48:55	Mathias Nipen	IL Tyrving	89	Oslo	25.09.2011
2:53:38	Knut Øivind Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL	65	Oslo	01.09.1984
2:55:22	Stein Rosenberg	Ullensaker/Kisa IL	60	Drammen	04.10.1981
2:55:41	Espen Skjelland	Fet FIK	65	Stavanger	22.10.1983

MJ20		22			
100m E					
10.64	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Rieti, ITA	18.07.2013
10.73	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Tønsberg/Gr	03.08.2007
10.89	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Lillehammer/Ss	26.06.2021
10.97	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	97	Lillestrøm	27.05.2017
10.97	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Lillehammer/Ss	25.06.2017
10.97	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Trondheim	26.05.2018
10.98	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	96	Lillestrøm	11.09.2015
10.98	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Lillehammer/Ss	24.06.2018
11.00	Mehdi Ettehadulhagh	Lørenskog FIL	92	Lillestrøm	28.05.2011
11.01	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Nadderud	17.06.2012
11.01	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Jessheim	06.09.2019
11.04	Iver Koppen	IL Tyrving	99	Sigdal	23.08.2019
11.05	Christian Wright	IL Tyrving	06	Rud	26.08.2022
11.07	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Nadderud	07.08.1991
11.07	Marcus Nikolai Berner	IL Tyrving	97	Sandnes	02.09.2016
11.07	Benjamin Opuapa	Ski IL	+8	Lillehammer/Ss	25.06.2023

100m M					
10.7	Terje Narvesen	Fossum IF	49	Oslo/La	14.09.1967
10.8	Terje Hellesylt	Nesodden IF	50	Hønefoss	01.06.1968
10.8	Stein Meum	IL Tyrving	54	Stavanger	12.08.1972
10.8	Lars Os	IL Tyrving	54	Oslo/Bi	03.09.1974
10.8	Petter Bogsti	Nesøya IL	59	Oslo/Bi	03.08.1978
10.8	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Ski	25.08.1991
10.9	Øivind Westgaard	Blaker IL	47	Strømmen	20.06.1964
11.0	Jørgen Christensen	Lillestrøm Turn & IF	18	Jessheim	02.08.1936
11.0	Geir Arnfinn Husby	Ås IL	36	Sandvika/Ka	25.06.1954
11.0	Michael Winnem	Fossum IF	46	Oslo/La	29.08.1966

11.0	Trygve Holst	Nesodden IF	47	Nesodden	05.08.1967
11.0	Arvid Dahm	Fossum IF	52	Moelv	26.07.1969
11.0	Øyvind Hiltveit	Nesodden IF	56	Arendal	07.07.1973
11.0	Per Linge	Minerva	56	Moss/Me	12.06.1974
11.0	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	62	Oslo/St	05.06.1981
11.0	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	70	Nadderud	30.06.1989
11.0	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	99	Nittedal	17.09.2019

MJ20		23			
200m E					
21.43	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Hvidovre, DEN	12.08.2018
21.53	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Göteborg, SWE	01.07.2007
21.85	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Göteborg, SWE	30.06.2013
21.87	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Lillestrøm	27.05.2012
21.96	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Sandnes	04.09.2016
22.07	Nikolai Markus Berner	IL Tyrving	97	Göteborg, SWE	03.07.2016
22.10	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Asker/Fø	10.06.2023
22.13	Mehdi Ettehadhulhagh	Lørenskog FIL	92	Florø	04.06.2011
22.21	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Karlstad, SWE	23.07.2013
22.26	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Lillehammer/Ss	27.06.2021
22.31	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving	01	Lillehammer/Ss	27.06.2021
22.32	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Byrkjelo	15.08.2015
22.32	Benjamin Opama	Ski IL	08	Bergen/Fa	10.09.2023
22.33	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Jessheim	08.09.2019
22.34	Lars Koppen	IL Tyrving	99	Nadderud	14.06.2019

200m M					
22.1	Terje Narvesen	Fossum IF	49	Oslo/Jo	02.06.1967
22.2	Stein Meum	IL Tyrving	54	Trondheim/Le	14.07.1972

MJ20		24			
400m E					
47.37	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Tønsberg/Gr	23.08.2013
47.39	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Overhalla	31.08.2018
47.81	Ole Jacob Solbu	Ås IL	93	Rud	27.08.2022
48.24	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Brandbu	06.08.2016
48.37	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Oslo/Bi	07.06.2012
48.58	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Nadderud	13.06.2010
49.01	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Sigdal	24.08.2019
49.03	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Oslo/St	13.09.2019
49.21	Leon Douglas	Nesodden IF	00	Jessheim	06.09.2019
49.22	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	70	Voss	10.07.1988
49.23	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	99	Oslo/St	13.09.2019
49.23	Mads Hjort Larsen	Nesodden IF	03	Rud	18.06.2023
49.32	Haavard Herness Lien	IL Tyrving	96	Lillestrøm	25.05.2014
49.50	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Göteborg, SWE	30.06.2018

400m M					
48.8	Jan Skaarud	IL Tyrving	53	Larvik/Lo	05.07.1971
49.2	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Oslo/St	19.09.1983

MJ20		25			
800m					
1:45.75	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Oslo/Bi	28.06.2023
1:48.16	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Oslo/Bi	19.05.2010
1:48.93	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Oslo/Bi	24.06.2016
1:49.46	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Tübingen, GER	22.06.2019
1:49.84	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	03.09.2013
1:50.0	John Backe-Bogstad	Minerva	61	Byrkjelo	12.07.1981
1:50.37	Elias Ottosen	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	13.06.2013
1:50.8	Sjur Agdestein	IL Tyrving	56	Vesterås, SWE	17.06.1970
1:50.9	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/Bi	05.06.1979
1:50.91	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Tønsberg/Gr	21.05.2022
1:50.92	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Leiden, NED	11.06.2016
1:50.94	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Sollentuna, SWE	28.06.2016
1:51.59	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	81	Lillehammer/Ss	18.08.2001
1:51.61	Frode Hansen	Lørenskog FIL	62	Oslo/Bi	01.09.1982
1:51.73	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Kongsvinger/Gj	25.07.1992

1000m					
2:27.4	Igor Kristensen	Minerva	61	Karlstad, SWE	01.08.1981
2:27.5	Morten Timme Hansen	IL Tyrving	63	Oslo/St	04.10.1981
2:27.8	Stein Engevold	Nittedal IL	67	Oslo/Bi	03.10.1985
2:28.30	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Karlstad, SWE	23.07.2009
2:28.5	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	61	Oslo/Bi	01.10.1980
2:29.0	Dag Anmarkrud	Ski IL	51	Oslo/Bi	03.08.1971
2:29.3	Sjur Agdestein	IL Tyrving	56	Oslo/Bi	11.06.1974
2:30.1	Egil Bråthe	Ski IL	50	Askim	22.08.1967
2:30.1	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/St	04.10.1978
2:30.2	Morten Torgersen	Ski IL	51	Oslo/Bi	28.05.1968

2:30.4	Svein Erik Bøhler	Ski IL	47	Oslo/Bi	07.07.1965
2:31.03	Trym Fjøsne-Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	03	Rud	04.05.2023
2:31.1	Einar Stokke	IL Tyrving	49	Sandvika/Ka	16.09.1966
2:31.18	Eirik Alvik	IL Tyrving	06	Rud	04.05.2023
2:31.25	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Göteborg, SWE	05.09.2015

MJ20		26			
1500m					
3:40.33	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Brandbu	23.09.2023
3:46.99	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	13.06.2019
3:47.21	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Oslo/Ek	20.08.2011
3:47.77	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Stretford, GBR	16.05.2015
3:47.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Steinkjer/Gu	13.08.1978
3:47.93	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Jessheim	02.06.2022
3:48.1	John Backe-Bogstad	Minerva	61	Oslo/St	26.08.1981
3:48.12	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Oslo/Bi	09.06.2021
3:48.37	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Oslo/Bi	29.08.2023
3:48.41	Erik Hansen	Asker Skiklubb	63	Oslo/Bi	14.09.1982
3:48.81	Trym Fjøsne Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	03	Oslo/Bi	29.08.2023
3:48.97	Igor Kristensen	Minerva	61	Oslo/Bi	26.06.1981
3:49.62	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Oslo/Bi	24.08.1992
3:50.4	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	56	Oslo/Bi	01.07.1976
3:50.64	Eirik Richtenberg	Ullensaker/Kisa IL	94	Oslo/Bi	13.06.2013

3000m					
7:47.04	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Trier, GER	08.09.2023
8:01.9	John Halvorsen	Minerva	66	Stavanger	04.08.1986
8:05.72	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Jessheim	11.08.2023
8:10.9	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	23.08.1978
8:12.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/St	14.06.1978
8:14.86	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	06	Jessheim	06.08.2021
8:19.99	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Oslo/Bi	01.09.1992
8:20.16	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	94	Oslo/Bi	22.05.2014
8:20.2	Igor Kristensen	Minerva	61	Oslo/Bi	12.09.1981
8:21.15	Trym Fjøsne Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	03	Jessheim	11.08.2023

8:21.28	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Aarhus, DEN	04.09.2008
8:22.64	Sondre Strande Omland	Ullensaker/Kisa IL	07	Rud	16.06.2023
8:24.2	Julius Solheim	Nittedal IL	70	Oslo/Bi	31.07.1990
8:25.0	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/Bi	10.06.1975
8:25.2	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL	54	Oslo/Bi	04.09.1974

MJ20		27			
5000m					
13:57.03	John Halvorsen	Minerva	66	Sandnes	08.08.1986
14:16.75	Børre Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Rud	28.08.2022
14:29.43	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Malmö, SWE	02.07.2007
14:34.74	Kristian Børve Bråthen	Ullensaker/Kisa IL	06	Rud	28.08.2022
14:38.0	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	56	Oslo/St	16.06.1976
14:39.46	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	99	Nadderud	10.09.2019
14:41.32	Simen G. Stensrud	Ullensaker/Kisa IL	05	København, DEN	23.08.2022
14:42.2	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	58	Oslo/Bi	07.06.1977
14:42.6	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	54	Oslo/Bi	22.05.1973
14:49.09	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	94	Jessheim	22.08.2014
14:46.13	Kai Hermansen	Minerva	65	Oslo/La	11.06.1985
14:47.01	Petter Myhr	Ullensaker/Kisa IL	00	Oslo/Bi	29.06.2020
14:47.5	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Raufoss	26.08.1979
14:51.0	Arne Bjørkås	Sørum IL	53	Trondheim/Le	14.07.1972
14:51.0	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	05.10.1977

10000m					
28:27.33	John Halvorsen	Minerva	66	Sandnes	10.08.1986
31:24.0	Kjetil Berg	IL Tyrving	55	Oslo/Bi	04.10.1975
31:25.2	Øivind Dahl	Sørum IL	51	Lillestrøm	25.06.1971
31:35.0	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	21.09.1977
31:44.0	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/St	04.10.1978
32:01.6	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Blaker/Br	27.07.1967
32:14.6	Øystein Wiberg	Stabæk IF	55	Oslo/Bi	06.10.1974
32:29.0	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Trondheim	05.10.1973
32:34.4	Arne Bjørnholt	Lørenskog FIL	59	Rolvstrud	22.06.1978

32:38.83	Lars Kristian Gylver	Oppegård IL	66	Oslo/Bi	04.09.1986
32:43.2	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	54	Ski	10.10.1971
32:52.0	Lars Ølstad	Fet FIK	63	Rolvstrud	29.06.1982
32:33.2	Aadne Bækken	Minerva	58	Nannestad	21.06.1976

MJ20		28			
110m hekk 106.7 E					
13.89	Vladimir Vukicevic	Ski IL	91	Ostrava, CZE	16.07.2011
14.65	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Jessheim	19.08.1994
14.76	Erik Ulvness	Nesodden IF	69	Moss/Me	03.09.1989
15.38	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Moss/Me	22.07.1984
15.39	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Kongsvinger/Gj	24.07.1992
15.46	Jo Henning H. Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Nesbyen	14.08.1987
15.48	Fredrik Holth	Ski IL	73	Oslo/Bi	28.09.1991
15.89	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Oslo/Tr	09.08.1989
15.94	Morten Sagen	Asker Skiklubb	69	Stjørdal	18.08.1989
15.98	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Huddinge, SWE	02.08.1992
16.00	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Athen, GRE	04.06.1977
16.05	Ole Gran	Fossum IF	62	Bergen/Fa	27.06.1982
16.06	Michael Tomala	Minerva	79	Oslo/Bi	11.09.1997
16.13	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Oslo/Bi	13.09.1983
16.13	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Ravnanger	31.07.2016

110m hekk 106.7 M					
15.1	Fredrik Holth	Ski IL	74	Ski	25.08.1991
15.2	Ole Gran	Fossum IF	62	Larvik/Lo	20.06.1982
15.2	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Larvik/Lo	27.07.1985
15.2	Jo Henning H. Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Lillehammer/Ss	17.07.1987
15.3	Johan Johannson	Ski IL	34	Seinäjoki, FIN	21.08.1954
15.3	Geir Kaspersen	Minerva	57	Hamar	31.07.1977
15.4	Arvid Dahm	Fossum IF	52	Kongsvinger/Gj	16.08.1968
15.4	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Voss	08.07.1988

15.5	Morten Sagen	Asker Skiklubb	69	Fredrikstad/Li	21.07.1989
15.5	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Fredrikstad/Li	21.07.1989
15.6	Arne Os	IL Tyrving	46	Sandvika/Ka	12.09.1966
15.6	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Nymburk, TSJ	12.06.1977
15.6	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Bjørkelangen	10.09.1989
15.8	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Moss/Me	29.08.1966
15.9	Wilhelm Sorteberg	Ski IL	50	Ski	06.10.1968

MJ20		29			
200m hekk 76.2 E					
26.01	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	00	Nadderud	12.09.2017
26.78	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Sofiemyr	27.09.1988
27.74	Stein Erik Lund	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	29.09.1998
27.77	Marius Sollie	Minerva	87	Oslo/Bi	24.09.2003
27.80	Roger Sollie	Gjerdrum IL	60	Helsingborg, SWE	10.07.1976
28.00	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	74	Oslo/Bi	28.09.1990
28.42	Adrian Hovland	Nesodden IF	96	Oslo/Bi	20.09.2012
28.54	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	01	Ås	18.09.2017
28.65	Gunnar Ensrud	Kolbotn IL	70	Sofiemyr	22.09.1988
28.68	Fredrik Holth	Ski IL	73	Sofiemyr	22.09.1988
28.73	Arild Høiby	Ski IL	71	Sofiemyr	22.09.1988
28.85	Jørgen Jervidalo	Asker Skiklubb	85	Oslo/Bi	26.09.2002
29.11	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Nesodden	02.07.2009
29.28	Atle Guttormsen	Ski IL	71	Sofiemyr	22.09.1988
29.52	Odd Inge Pedersen	Kolbotn IL	71	Sofiemyr	22.09.1988

200m hekk 76.2 M					
25.1	Erik Ulvness	Nesodden IF	69	Sofiemyr	12.09.1989
25.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Sofiemyr	15.09.1987
25.9	Jo Henning H. Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Jessheim	23.09.1987
26.1	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Sofiemyr	12.09.1989
26.1	Mariusz Musial	Minerva	78	Jessheim	22.09.1994
26.4	Jon Egeberg	Strømmen IF	67	Strømmen	08.10.1984
26.4	Roger Olafsen	Lørenskog FIL	68	Oslo/Bi	04.10.1985

26.9	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	74	Jessheim	24.09.1992
27.1	Kåre Sorteberg	Ås IL	43	Hamar	02.06.1962
27.1	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Tønsberg	04.07.1983
27.3	Edward Harnes	Blaker IL	44	Blaker/Br	16.08.1964
27.3	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	74	Oslo/La	24.08.1991
27.4	Espen Øien	Ski IL	66	Ski	04.10.1986
27.4	Espen Hofoss	Ullensaker/Kisa IL	76	Ski	04.10.1996
27.5	Jon Wiik	Blaker IL	51	Blaker/Br	11.09.1969

MJ20		30			
400m hekk 91.4 E					
52.91	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Oslo/Bi	27.06.1985
53.46	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	97	Brandbu	06.08.2016
53.79	Michael Tomala	Minerva	79	Sandefjord/Bu	17.07.1999
55.03	Harald Lund	Fossum IF	75	Søgne	17.07.1993
55.05	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL	66	Moss/Me	20.07.1984
55.11	Richard Dahl	Nesodden IF	59	Bergen/Fa	28.07.1979
55.26	Roger Sollie	Minerva	60	Oslo/Bi	18.07.1979
55.32	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	23.09.2013
55.32	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Castello, ITA	17.09.2022
55.60	Lars Thømt	Oppegård IL	69	Oslo/Bi	03.08.1969
56.15	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	06.07.2017
56.27	Erik Finborud	IL Tyrving	68	Voss	09.07.1988
56.34	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Haugesund	06.09.2014
56.51	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Göteborg, SWE	29.06.2018
56.75	Christian Linnerud	IL Tyrving	90	Oslo/Bi	26.09.2007

400m hekk 91.4 M					
54.9	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	17.09.2012
55.4	Kåre Sorteberg	Ås IL	43	Oslo/Bi	06.06.1962
56.0	Geir Kaspersen	Minerva	57	Oslo/Bi	02.07.1977
56.2	Stig Selberg	Ski IL	72	Ski	24.08.1991

MJ20		31			
2000m hinder 91.4					
5:46.0	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/Bi	11.07.1978
5:52.81	Julius Solheim	Nittedal IL	70	Overhalla	27.07.1990
5:54.8	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Kourtane, FIN	30.07.1972
5:54.94	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Bergen/Fa	09.09.2023
5:56.06	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Molde	04.09.2010
5:57.00	Thomas Alsgaard	Strømmen IF	72	Kongsvinger/Gj	24.07.1992
5:57.62	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	03	Nittedal	22.06.2023
5:57.92	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Molde	04.09.2010
5:59.2	Ole Bjørgum	Minerva	58	Noresund	02.08.1975
6:00.5	Tore Kongsparten	Asker & Bærum FIK	68	Kristiansand	14.06.1986
6:00.52	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving	82	Oslo/Bi	21.06.2002
6:00.70	Nahan Tewelde	Ullensaker/Kisa IL	06	Bergen/Fa	09.09.2023
6:00.87	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Molde	04.09.2010
6:01.7	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL	63	Oslo/Bi	17.08.1983

3000m hinder 91.4					
8:59.92	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	03	Gøteborg, SWE	30.06.2023
9:04.2	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	15.08.1977
9:08.54	Thomas Alsgaard	Strømmen IF	72	Valkeakoski, FIN	20.09.1992
9:12.10	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Akureyri, ISL	29.08.2010
9:13.26	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Florø	14.06.2008
9:15.8	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Oslo/Bi	05.07.1973
9:18.8	Jørn Haugen	Ås IL	45	Lillehammer	14.08.1965

9:23.96	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	København, DEN	04.09.2011
9:25.6	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	58	Kristiansand	02.07.1977
9:25.71	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	01	Kristiansand	17.08.2019
9:29.2	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/Bi	09.09.1978
9:31.72	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving	82	Lillehammer/Ss	02.08.2002
9:33.65	Julius Solheim	Nittedal IL	70	Oslo/Bi	13.07.1988
9:36.8	Audun Stubbhaug	Ås IL	58	Oslo/Bi	14.09.1977
9:39.2	Haavard Kaasa	Stabæk IF	46	Sandvika/Ka	23.09.1965

MJ20		32			
Høyde					
2.21	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Oslo/Bi	03.07.1994
2.16	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	75	Drammen/Ma	31.05.1993
2.06	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	61	Moelv	02.08.1981
2.03	Ole Loftesnes	Minerva	62	Stavanger	25.07.1982
2.03	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Fredrikstad/Li	23.07.1989
2.02	Frederik Jahr	IL Tyrving	91	Odense, DEN	28.08.2011
2.02	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	19.05.2023
2.01	Gunnar Erikssen	Asker Skiklubb	57	Oslo/Bi	23.09.1976
2.01	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	82	Florø	23.07.2000
2.00	Jaan Anderson	Kolbotn IL	61	Oslo/St	18.08.1980
2.00	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	67	Jessheim	02.08.1986
2.00	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Voss	10.07.1988
2.00	Kristoffer Gressli	Vestby IL	83	Bergen/Fa	09.09.2001
1.99	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Raufoss	05.09.1987
1.98	Lars Erikssen	Asker Skiklubb	60	Gjøvik	27.08.1978
1.98	Frode Gran	Fossum IF	63	Bergen/Fa	26.08.1982
1.98	Jan Erik Nyegaarden	Asker Skiklubb	64	Nadderud	28.05.1984
1.98	Trond Høiby	Ski IL	73	Herlev, DEN	20.06.1992

Stav					
5.75	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Berlin, GER	12.08.2018

4.82	Simen Guttormsen	Ski IL	01	Linz, AUT	12.09.2018
4.82	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	00	Charlottesville,US	19.04.2019
4.80	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Kongsvinger/Gj	25.07.1992
4.75	Simen Gylterud	IL Tyrving	77	Oslo/Bi	08.07.1997
4.60	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	50	Oslo/Bi	06.07.1970
4.60	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	00	Oslo/So	09.07.2017
4.55	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	76	Hønefoss	02.09.1995
4.50	Jørgen Frydenlund	Minerva	89	Oslo/Bi	19.08.2006
4.40	Jørn Tagge	Kolbotn IL	69	Oslo/Bi	31.05.1988
4.40	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Lisleby	22.07.1989
4.40	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	89	Oslo/Bi	24.09.2009
4.40	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	20.05.2023
4.30	Jan Andresen	Ullensaker-Sørumsdal FIL	70	Jessheim	18.06.1990
4.25	Trond Tagge	Follo FIK	72	Sofiemyr	14.06.1992

MJ20		33			
Lengde					
7.32	Pål Sæther	Follo FIK	72	Valkeakoski, FIN	22.08.1992
7.28	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Sande	12.07.2009
7.19	Lars Os	IL Tyrving	54	Kourtane, FIN	29.07.1972
7.13	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Vestre Spone	18.07.1964
7.11	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	44	Oslo/Bi	03.10.1963
7.11	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Førde	19.07.1991
7.09	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Oslo/Bi	04.07.1991
7.08	Terje Grime	Minerva	59	Lillestrøm	18.08.1979
6.98	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Bjørkelangen	02.08.1993
6.98	Simen Gimnes	IL Tyrving	03	Jessheim	06.07.2023
6.96	Geir Arnfinn Husby	Ås IL	36	Oslo/Bi	04.07.1956
6.96	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Jerusalem, ISR	02.04.2023
6.92	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Oslo/La	07.08.1991
6.92	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Sandnes	25.08.2023
6.91	Bjørn Holte	Minerva	53	Noresund	28.07.1973

Tresteg					
14.92	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Tønsberg	05.07.1964
14.57	Simen Gimnes	IL Tyrving	03	Jessheim	07.07.2023
14.53	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Jessheim	23.08.1993

14.33	Ole Furuseth	Ski IL	46	Oslo/Bi	09.06.1966
14.26	Roar Frisvold	Minerva	54	Stavanger	02.08.1974
14.21	Terje Grime	Minerva	59	Rolvsrud	03.09.1978
14.17	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	79	Sandefjord/Bu	17.07.1999
14.08	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	48	Stord	28.06.1968
14.05	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Oslo/Bi	29.05.2021
14.02	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Nadderud	18.06.1988
13.93	Johan Johannson	Ski IL	34	Oslo/Bi	22.07.1954
13.93	Reidar Halvorsen	Fossum IF	48	Kristiansand	04.08.1968
13.92	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Bergen/Fa	09.09.2023
13.86	Eivind Sundt	Kolbotn IL	50	Lillestrøm	14.06.1970

MJ20		34			
Kule 7.26					
16.54	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Bodø	16.08.2009
15.85	Ole Gran	Fossum IF	62	Oslo/St	04.06.1981
15.49	Johnny Børresen	Minerva	58	Tønsberg	05.08.1978
15.42	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Kongsberg	02.06.1987
15.05	Otto Rui	Strømmen IF	62	Lillestrøm	20.08.1982
14.85	Dagfinn Schikora	Fossum IF	64	Nadderud	31.08.1984
14.81	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	61	Ski	29.06.1981
14.65	Espen Sagen	Asker Skiklubb	72	Kongsvinger/Gj	26.07.1992
14.59	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Bi	14.08.1974
14.52	Dagfinn Reium	IL Tyrving	47	Sandvika/Ka	19.09.1967
14.49	Magnus Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Helsingborg,SWE	09.07.2009
14.40	Arne Os	IL Tyrving	46	Oslo/Bi	18.09.1965
14.15	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Kongsberg	04.06.1978
13.97	Rolf Saxholm	IL Tyrving	14	Stabæk	30.09.1934
13.93	Håkon Njåstein	IL Vito	35	Kløfta	21.08.1954

Diskos 2					
62.33	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Lillehammer/Ss	19.06.2009

55.72	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Spikkestad	24.08.1988
54.45	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Helsingborg SWE	05.09.2009
52.52	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	96	Spikkestad	17.08.2014
50.38	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Bi	14.08.1974
48.66	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	98	Jesswheim	11.08.2018
48.29	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	02	Bergen/Fa	15.05.2022
47.02	Tormod Lislerud	Ski IL	40	Oslo/Jo	02.08.1960
46.54	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Ski	08.08.1977
46.42	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Sofiemyr	30.06.1993
46.32	Otto Rui	Strømmen IF	62	Løken	25.08.1982
45.90	Jan Tore Sandaas	Tomer IL	57	Ski	08.08.1977
45.72	Ole Gran	Fossum IF	62	Holmsbu	19.06.1981
45.60	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Skien	08.08.1992
45.08	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Oslo/So	03.08.2022

MJ20		35			
Slegge7.26					
57.08	Otto Rui	Strømmen IF	62	Stavanger	24.07.1982
51.46	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	57	Helsingborg,SWE	14.08.1977
49.31	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Bodø	15.08.2009
49.13	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Bodø	15.08.2009
44.57	Håkon Olav Lislerud	Ski IL	43	Haugesund	03.08.1963
43.87	Kenneth Nordby	Minerva	81	Ski	02.07.2001
43.66	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	56	Løken	14.10.1973
42.26	Tormod Rui	Strømmen IF	65	Oslo/St	08.06.1983
42.18	Pål Berntsen	Minerva	60	Strømmen	15.09.1980
39.98	August Horn	Oppegård IL	92	Greverud	14.03.2010
39.16	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Oslo/So	26.08.2008
38.84	Svein Øygard	Holstad IL	60	Ski	27.09.1980
37.60	Halvard Wethal	Borgen IL	39	Nannestad	30.08.1959
36.88	Gunnar Hanssen	IL Tyrving	35	Sandvika/Ka	23.08.1954

Spyd 800 Gammel type					
79.23	Arne Os	IL Tyrving	46	Roma, ITA	19.09.1964

73.09	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	02.09.1961
71.76	Pål Berntsen	Minerva	60	Bodø/As	04.07.1980
70.38	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	54	Täby, SWE	25.08.1974
66.14	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	52	Ski	09.06.1971
61.63	Ole Jacob Bjanes	IF Grane	17	Sandvika/Ka	14.08.1937
61.36	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	65	Nesbyen	23.06.1985
61.24	Bjørn Molstad	Sørumsand IF	33	Oslo/Bi	06.09.1953
61.24	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL	53	Moss/Me	06.06.1973
60.98	Bjørn Egil Ludvigsen	Ullensaker/Kisa IL	67	Raufoss	07.09.1985
60.56	Jon Aase	Gjelleråsen IF	67	Oslo/St	15.08.1984
60.40	Tom Arild Fjerdingby	Strømmen IF	59	Rolvstrud	07.08.1979
59.92	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	56	Oslo/Bi	09.10.1974
59.72	Nils Rune Fossum	Lørenskog FIL	67	Nadderud	23.06.1985
59.64	Jan Michelsen	Hakadal IL	51	Oslo/Bi	26.05.1968

MJ20		36			
Spyd 800 Ny type					
75.26	Sondre Høiland	IL Tyrving	98	Umeå, SWE	20.08.2017
74.10	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	74	Bergen/Fa	26.05.1994
68.41	Kasper Sagen	IL Tyrving	99	Hønefoss	31.05.2017
66.76	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	70	Moss/Me	05.08.1990
65.46	Jon Aase	Nittedal IL	67	Esjberg, DEN	25.07.1987
62.67	Paul Redford	Nittedal IL	90	Lillestrøm	29.07.2007
61.50	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Sofiemyr	29.09.1989
60.68	Trond Høiby	Ski IL	73	Øyestad	30.06.1991
60.24	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	78	Drammen/Ma	16.06.1996
59.50	Axel Kozlowski	Ullensaker/Kisa IL	98	Kongsvinger	03.05.2017
59.08	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	87	Raufoss	13.08.2006
58.96	Bjørn Egil Ludvigsen	Ullensaker/Kisa IL	67	Haugesund	26.07.1986
58.08	Vegard Hafsteen Sørensen	Nesodden IF	70	Skien	09.08.1987
56.22	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL	71	Rolvstrud	26.05.1990
56.00	Markus Foss Johansen	IL Driv	93	Lillestrøm	04.07.2011

Halvmaraton – 21098m	
-----------------------------	--

1:06.58	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	99	København	15.09.2019
1:09:19	Fredrik Bakken	Ullensaker/Kisa IL	66	Egersund	06.04.1986
1:10:51	Bjørn Ingvar Jensen	Ullensaker/Kisa IL	66	Egersund	06.04.1986
1:12:51	Henrik Vik Talo	Asker Skiklubb	99	Drammen	02.09.2018
1:13:03	Arne Christiansen Post	Oppegård IL	83	Oslo	02.09.2000
1:14:42	Anders Torp	Oppegård IL	81	Oslo	02.09.2000
1:14:47	Jon Kristian Andresen	Fossum IF	81	Drammen	03.10.1999
1:14:49	Knut Øyvind Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL	65	Skotterud	16.06.1984
1:15:34	Finn Gjøsteen	Ullensaker/Kisa IL	01	Jessheim	03.10.2020
1:15:36	Ola Matre	Asker Skiklubb	89	Namsos	10.06.2007
1:16.35	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Lørenskog	07.11.2009
1:18.17	Bendik Steinland Myhren	Lørenskog FIL	89	Lørenskog	07.11.2009
1:19:02	Samson Mehari	IL Tyrving	80	Drammen	30.09.1995
1:19:23	Jostein Mjønerud	Sørum IL	62	Sørum	16.10.1982
1:19:25	Sabah Tafese Boronto	Ås IL	82	Oslo	07.09.2002

MJ20		37			
Maraton – 42195m					
2:33:44	John Martin Andresen	Drøbak-Frogn IL	64	Drammen	07.10.1984
2:35:20	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Trondheim	27.10.1973
2:40:13	Lars Ølstad	Fet FIK	63	Oslo	05.07.1982
2:46:49	Sivert Wonen	Nittedal IL	94	Oslo	22.09.2012
2:53:38	Knut Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL	65	Oslo	01.09.1984
2:55:41	Espen Skjelland	Fet FIK	65	Stavanger	22.10.1984
3:05:25	Ole Kristian Westby	Ullensaker/Kisa IL	66	Drammen	05.10.1986

MJ19		38			
100m E					
10.64	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Rieti, ITA	18.07.2013
10.73	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Tønsberg/Gr	03.08.2007
10.87	Simen Nordheim berg	Romerike Friidrett	03	Lillehammer/Ss	26.06.2021
10.97	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Lillehammer/Ss	25.06.2017
10.97	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Trondheim	26.05.2018
10.98	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	96	Lillestrøm	11.09.2015
10.98	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Lillehammer/Ss	24.06.2018
11.00	Mehdi Ettehadhulhagh	Lørenskog FIL	92	Florø	04.06.2011
11.01	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Nadderud	17.06.2012
11.01	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Jessheim	06.09.2019

100m M					
10.7	Terje Narvesen	Fossum IF	49	Oslo/La	14.09.1967
10.8	Terje Hellesylt	Nesodden IF	50	Hønefoss	01.06.1968
10.8	Stein Meum	IL Tyrving	54	Stavanger	12.08.1972
10.8	Petter Bogsti	Nesøya IL	59	Oslo/Bi	03.08.1978

10.8	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Ski	25.08.1991
10.9	Øivind Westgaard	Blaker IL	47	Strømmen	20.06.1964

200m E					
21.43	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Hvidovre, DEN	12.08.2018
21.53	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Göteborg, SWE	01.07.2007
21.85	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Göteborg, SWE	30.06.2013
21.87	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Lillestrøm	27.05.2012
21.96	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Sandnes	04.09.2016
22.07	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	97	Göteborg, SWE	03.07.2016
22.13	Mehdi Ettehardulhagh	Lørenskog FIL	92	Florø	04.06.2011
22.26	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Lillehammer/Ss	27.06.2021
22.32	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Byrkjelo	15.08.2015
22.32	Benjamin Opuama	Ski IL	08	Bergen/Fa	10.09.2023

200m M					
22.1	Terje Narvesen	Fossum IF	49	Oslo/Jo	02.09.1967
22.2	Stein Meum	IL Tyrving	54	Trondheim/Le	14.07.1972

MJ19		39			
400m E					
47.39	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Overhalla	31.08.2018
47.77	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	07.06.2012
47.81	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Rud	27.08.2022
48.24	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Brandbu	06.08.2016
48.37	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Oslo/Bi	07.06.2012
48.58	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Nadderud	13.06.2010
49.03	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Oslo/St	13.09.2019
49.21	Leon Doglaus	Nesodden IF	00	Jessheim	06.09.2019
49.22	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	70	Voss	10.07.1988
49.32	Haavard Herness Lien	IL Tyrving	96	Lillestrøm	25.04.2014

400m M					
48.8	Jan Skaarud	IL Tyrving	53	Larvik/Lo	05.07.1971

MJ19		40			
800m					
1:47.03	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Manchester, GBR	23.08.2022
1:48.16	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Oslo/Bi	19.05.2010
1:48.93	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Oslo/Bi	24.06.2016
1:50.88	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	07.06.2018
1:50.91	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Tønsberg/Gr	21.05.2022
1:51.07	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Prestfoss	29.07.2012
1:51.1	Sjur Agdestein	IL Tyrving	56	Oslo/Bi	04.07.1975
1:51.40	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Oslo/Bi	11.06.2015
1:51.6	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/St	23.08.1978
1:51.8	John Backe-Bogstad	Minerva	61	Raufoss	15.06.1980

1000m					
2:27.5	Morten Timme Hansen	IL Tyrving	63	Oslo/St	04.10.1981
2:27.8	Stein Engevoid	Nittedal IL	67	Oslo/Bi	03.10.1985
2:28.30	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Karlstad, SWE	23.07.2009

2:28.5	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	61	Oslo/Bi	01.10.1980
2:29.3	Sjur Agdestein	IL Tyrving	56	Oslo/Bi	11.06.1974
2:30.1	Egil Bråthe	Ski IL	50	Askim	22.08.1967
2:30.1	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/St	04.10.1978
2:30.2	Morten Torgersen	Ski IL	51	Oslo/Bi	28.05.1968
2:30.4	Svein Erik Bøhler	Ski IL	47	Oslo/Bi	07.07.1965
2:31.0	Igor Kristensen	Minerva	61	Oslo/Bi	01.10.1980

1500m					
3:40.33	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Brandbu	23.09.2023
3:47.77	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Stretford, GBR	16.05.2015
3:47.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Steinkjer/Gu	13.08.1978
3:47.93	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Jessheim	02.06.2022
3:48.12	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Oslo/Bi	09.06.2021
3:48.37	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Oslo/Bi	29.08.2023
3:48.41	Eirik Hansen	Asker Skiklubb	63	Oslo/Bi	14.09.1982
3:50.64	Eirik Richtenberg	Ullensaker/Kisa IL	94	Oslo/Bi	13.06.2013
3:50.92	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	94	Oslo/Bi	07.06.2012
3:51.92	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Tranås, SWE	24.08.1991

MJ19		41			
3000m					
7:47.04	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Trier, GER	07.09.2024
8:05.72	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Jessheim	11.08.2023
8:12.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	59	Oslo/St	14.06.1978
8:14.86	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	06	Jessheim	06.08.2021
8:17.72	John Halvorsen	Minerva	66	Oslo/Bi	27.07.1985
8:21.28	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Aarhus, DEN	04.09.2008
8:22.30	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	94	Oslo/Bi	24.08.2012
8:22.84	Sondre Strande Omland	Ullensaker/Kisa IL	07	Rud	16.06.2023
8:25.0	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/Bi	10.06.1975
8:29.6	Dag Anmarkrud	Ski IL	51	Oslo/Bi	11.06.1970

5000m					
14:16.75	Børre Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Rud	28.08.2022
14:23.68	John Halvorsen	Minerva	66	Cottbus, GER	22.08.1985

14:29.43	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Malmö, SWE	02.07.2007
14:34.74	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Rud	28.08.2022
14:41.32	Simen G. Stensrud	Ullensaker/Kisa IL	05	København, DEN	23.08.2023
14:42.2	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	58	Oslo/Bi	07.06.1977
14:42.6	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	54	Oslo/Bi	22.05.1978
14:50.83	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	05.07.2018
14:51.0	Arne Bjørkås	Sørum IL	53	Trondheim/Le	14.07.1972
14:51.0	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	05.10.1977

10000m					
31:35.0	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	21.09.1977
32:01.6	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Blaker/Br	27.07.1967
32:06.6	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/St	21.09.1977
32:14.6	Øystein Wiborg	Stabæk IF	55	Oslo/Bi	06.10.1974
32:24.4	Arne Bjørnholt	Lørenskog FIL	59	Rolvstrud	22.06.1978
32:43.2	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	54	Ski	10.10.1971
32:50.12	Eskil Kinneberg	Ullensaker/Kisa IL	92	Stockholm, SWE	04.10.2011
32:52.0	Lars Ølstad	Fet FIK	63	Rolvstrud	29.06.1982
33:27.0	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	56	Rolvstrud	17.06.1975
33:33.0	Aadne Bekken	Minerva	58	Nannestad	21.06.1976

MJ19		42			
110m hekk 106.7 E					
14.03	Vladimir Vukicevic	Ski IL	91	Göteborg, SWE	10.08.2010
14.81	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Mosjøen	14.09.1992
15.38	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Moss/Me	22.07.1984
15.46	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Nesbyen	14.08.1987
15.48	Fredrik Holth	Ski IL	73	Oslo/Bi	28.09.1991
15.62	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Tønsberg/Gr	04.07.1991
16.00	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Athen, GRE	04.06.1977
16.02	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Byrkjelo	02.08.1987
16.06	Michal Tomala	Minerva	79	Oslo/Bi	11.09.1997
16.13	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Oslo/Bi	13.09.1983
16.13	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Ravnanger	31.07.2016

110m hekk 106.7 M					
--------------------------	--	--	--	--	--

15.1	Fredrik Holth	Ski IL	74	Ski	25.08.1991
15.2	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Lillehammer/Ss	17.07.1987
15.4	Arvid Dahm	Fossum IF	52	Kongsvinger/Gj	16.08.1968
15.4	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Voss	08.07.1988
15.5	Geir Kaspersen	Minerva	57	Trondheim/Le	30.07.1976
15.6	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Nymburk, TSJ	12.06.1977
15.6	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Bjørkelangen	10.09.1989
15.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Nadderud	07.09.1987
15.9	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Lillehammer	13.08.1965
15.9	Wilhelm Sorteberg	Ski IL	50	Ski	06.10.1968

200m hekk 76.2 E					
26.01	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	00	Nadderud	12.09.2017
26.78	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Sofiemyr	27.09.1988
27.74	Stein Erik Lund	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	29.09.1998
27.77	Marius Sollie	Minerva	87	Oslo/Bi	24.09.2003
27.80	Roger Sollie	Gjerdrum IL	60	Helsingborg SWE	10.07.1976
28.00	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	74	Oslo/Bi	28.09.1990
28.42	Adrian Hovland	Nesodden IF	96	Oslo/Bi	20.09.2012
28.54	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	01	Ås	18.09.2017
28.65	Gunnar Ensrud	Kolbotn IL	70	Sofiemyr	22.09.1988
28.68	Fredrik Holth	Ski IL	73	Sofiemyr	22.09.1988

MJ19		43			
200m hekk 76.2 M					
25.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Sofiemyr	15.09.1987
25.9	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Jessheim	23.09.1987
26.1	Mariusz Musial	Minerva	78	Jessheim	22.09.1994
26.4	Jon Egeberg	Strømmen IF	67	Strømmen	08.10.1984
26.4	Roger Olafsen	Lørenskog FIL	68	Oslo/Bi	04.10.1985
26.9	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	74	Jessheim	24.09.1992
27.1	Kåre Solteberg	Ås IL	43	Hamar	02.06.1962
27.1	Sven Erik Bolle	Vestby IL	64	Tønsberg	04.07.1983
27.3	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	74	Oslo/La	24.08.1991
27.4	Espen Øien	Ski IL	66	Ski	04.10.1986
27.4	Espen Hofoss	Ullensaker/Kisa IL	76	Ski	04.06.1996

400m hekk 76.2 E					
53.30	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Haugesund	29.07.1984
53.46	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	97	Brandbu	06.08.2016
55.03	Harald Lund	Fossum IF	75	Søgne	17.07.1993
55.05	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL	66	Moss/Me	20.07.1984
55.26	Roger Sollie	Minerva	60	Oslo/Bi	18.07.1979
55.32	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Castella, ITA	17.09.2022
56.15	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Oslo/Bi	06.07.2017
56.34	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Haugesund	06.09.2014
56.51	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Göteborg, SWE	29.06.2018
56.71	Michael Tomala	Minerva	79	Oslo/Bi	25.09.1997

400m hekk 76.2 M					
54.9	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Oslo/Bi	17.09.2012
55.5	Kåre Sorteberg	Ås IL	43	Oslo/Bi	06.06.1962
56.2	Stig Selberg	Ski IL	72	Ski	24.08.1991

MJ19		44			
2000m hinder 91.4					
5:52.2	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/Bi	12.07.1977
5:54.8	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Kuortane, FIN	30.07.1972
5:54.94	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Bergen/Fa	09.09.2023
5:56.06	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Molde	04.09.2010
5:57.92	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Molde	04.09.2010
5:59.2	Ole Bjørgum	Minerva	58	Noresund	02.08.1975
6:00.5	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	68	Kristiansand	14.06.1986
6:00.70	Nahan Tewelde	Ullensaker/Kisa IL	06	Bergen/Fa	09.09.2023
6:00.87	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Molde	04.09.2010
6:02.91	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Molde	04.09.2010

3000m hinder 91.4					
--------------------------	--	--	--	--	--

9:04.2	Geir Forsberg	Minerva	58	Oslo/St	15.08.1977
9:11.84	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	03	Stjørdal	25.06.2022
9:12.10	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Akureyri, ISL	29.08.2010
9:13.26	Sindre Buraas	Hurdal IL	89	Florø	14.06.2008
9:19.4	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Nadderud	01.10.1972
9:23.96	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	København, DEN	04.09.2011
9:25.6	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	58	Kristiansand	02.07.1977
9:25.71	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	01	Kristiansand	17.01.2019
9:30.0	Ole Bjørgum	Minerva	58	Oslo/Bi	04.09.1976
9:32.72	Thomas Alsgaard	Strømmen IF	72	Oslo/Tr	28.08.1991

Høyde					
2.21	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Oslo/Bi	03.07.1994
2.12	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Lisleby	18.08.1991
2.04	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	61	Moelv	02.08.1981
2.03	Lars Endre Kjelstad	IL Tyrving	70	Fredrikstad/Li	23.07.1989
2.02	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	19.05.2023
2.01	Gunnar Erikssen	Asker Skiklubb	57	Oslo/Bi	23.09.1976
2.01	Ole Loftesnes	Minerva	62	Tønsberg	12.07.1980
2.01	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	82	Florø	23.07.2000
2.00	Jaan Anderson	Kolbotn IL	61	Oslo/St	18.08.1980
2.00	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	67	Jessheim	02.08.1986
2.00	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Voss	10.07.1988
2.00	Kristoffer Gressli	Vestby IL	83	Bergen/Fa	09.09.2001

MJ19		45			
Stav					
5.75	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Berlin, GER	12.08.2018
4.82	Simen Guttormsen	Ski IL	01	Linz, AUT	12.09.2018
4.82	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	00	Charlottesville, US	19.04.2019
4.80	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Kongsvinger/Gj	25.07.1992
4.60	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	00	Oslo/So	09.07.2017
4.55	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	76	Hønefoss	02.09.1995
4.50	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	50	Bergen/Fa	17.08.1969
4.50	Jørgen Frydenlund	Minerva	89	Oslo/Bi	19.08.2006
4.40	Jørn Tagge	Kolbotn IL	69	Oslo/Bi	31.05.1988
4.40	Simen Gylterud	IL Tyrving	77	Lillehammer/Ss	19.08.1995
4.40	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	20.05.2023

Lengde					
7.28	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Sande	12.07.2009
7.19	Lars Os	IL Tyrving	54	Kuortane, FIN	29.07.1972
7.11	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	44	Oslo/Bi	03.10.1963
7.11	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Førde	19.07.1991
7.09	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	OsloBi	04.07.1991
7.02	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Oslo/Jo	01.07.1963
7.01	Terje Grime	Minerva	59	Tønsberg	06.08.1978
7.01	Pål Sæther	Oppegård IL	71	Overhalla	27.07.1990
6.96	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Jerusalem, ISR	09.08.2023
6.92	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Oslo/La	07.08.1991
6.92	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Sandnes	25.08.2023

Tresteg					
14.79	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Tønsberg	05.07.1964
14.21	Terje Grime	Minerva	59	Rolvsrud	03.09.1978
14.17	Roar Frisvold	Minerva	54	Hamar	10.09.1972
14.10	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	79	Nesbyen	03.08.1997
14.05	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Oslo/Bi	29.05.2021
14.02	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Nadderud	18.06.1988
13.92	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Bergen/Fa	09.09.2023
13.91	Reidar Halvorsen	Fossum IF	48	Oslo/Jo	25.05.1965
13.86	Eivind Sundt	Kolbotn IL	50	Lillestrøm	14.06.1969
13.81	Bjarne Rysstad	Fossum IF	61	Tønsberg	12.07.1980

MJ19		46			
Kule 7.26					
15.85	Ole Gran	Fossum IF	62	Oslo/St	04.06.1981
15.38	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Oslo/So	26.08.2008
15.32	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Kongsberg	02.06.1987
14.83	Johnny Børresen	Minerva	58	Oslo/St	01.06.1977
14.59	Stein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Bi	14.07.1984
14.45	Dagfinn Schikora	Fossum IF	64	Oslo/Bi	18.08.1983
14.41	Espen Sagen	Asker Skiklubb	72	Tranås, SWE	24.08.1991
14.40	Arne Os	IL Tyrving	46	Oslo/Bi	18.09.1965
14.34	Jørgen Kjensli	Nesodden IF	61	Oslo/St	09.06.1980
13.93	Håkon Njåstein	IL Vito	35	Kløfta	21.08.1954

Diskos 2					
56.53	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Helsingborg SWE	13.07.2008
55.14	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Ski	09.05.1987
52.52	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	96	Spikkestad	17.08.2014
50.38	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Bi	14.08.1974
49.87	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Oslo/So	28.06.2008
48.66	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	98	Jessheim	11.08.2018
46.54	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Ski	08.08.1977
45.72	Ole Gran	Fossum IF	62	Holmsbu	19.06.1981
45.08	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Oslo/So	03.08.2022
45.07	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	02	Kristiansand	10.09.2021

Slegge 7.26					
48.38	Otto Rui	Strømmen IF	62	Fetsund/Fe	06.10.1981
47.50	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	57	Oslo/St	28.08.1976
43.66	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	56	Løken	14.10.1973
42.26	Tormod Rui	Strømmen IF	65	Oslo/St	08.06.1983
39.98	August Horn	Oppegård IL	92	Greverud	14.03.2010
39.78	Kenneth Nordby	Minerva	81	Florø	22.07.2000
39.16	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Oslo/So	26.08.2008
37.78	Pål Berntsen	Minerva	60	Oslo/Bi	09.09.1978
37.68	Håkon Olav Lislerud	Ski IL	43	Ski	17.09.1962

MJ19		47			
Spyd 800 Gammel type					
79.23	Arne Os	IL Tyrving	46	Roma, ITA	19.09.1964
73.09	Oddvar Johnsen	Ski IL	42	Ski	02.09.1961
68.94	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	54	Kongsberg	03.06.1973
67.92	Pål Berntsen	Minerva	60	Drammen/Ma	25.09.1977
66.14	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	52	Ski	09.06.1971
60.98	Bjørn Egil Ludvigsen	Ullensaker/Kisa IL	67	Raufoss	07.09.1985
60.56	Jon Aase	Gjelleråsen IF	67	Oslo/St	15.08.1984
60.44	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	65	Oslo/St	01.10.1984
59.92	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	56	Oslo/Bi	09.10.1974
59.72	Nils Rune Fossum	Lørenskog FIL	67	Nadderud	23.06.1985

Spyd 800 Ny type					
75.26	Sondre Høyland	IL Tyrving	98	Umeå, SWE	20.08.2017
68.41	Kasper Sagen	IL Tyrving	99	Hønefoss	31.05.2017
67.82	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	74	Oslo/Bi	19.05.1993
62.67	Paul Redford	Nittedal IL	90	Lillestrøm	29.07.2007
61.50	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Sofiemyr	26.09.1989
61.42	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	70	Fredrikstad/Li	06.05.1989
60.68	Trond Høiby	Ski IL	73	Arendal	30.06.1991
60.24	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	78	Drammen/Ma	16.05.1996
59.50	Axel Kozlowski	Ullensaker/Kisa IL	98	Kongsvinger	03.05.2017
59.08	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	87	Raufoss	13.08.2006

MJ19		48			
Halvmaraton – 21098m					
1:12:51	Henrik Vik Talo	Asker Skiklubb	99	Drammen	02.09.2018
1:13:03	Arne Christiansen Post	Oppegård IL	83	Oslo	02.09.2000
1:14:42	Anders Torp	Oppegård IL	81	Oslo	02.09.2000
1:14:47	Jon Kristian Andresen	Fossum IF	81	Drammen	03.10.1999
1:15:10	Fredrik Bakken	Hurdal IL	66	Sørum	12.10.1985
1:15:34	Finn Gjøsteen	Ullensaker/Kisa IL	01	Jessheim	03.10.2020
1:15:36	Ola Matre	Asker Skiklubb	89	Namsos	10.06.2007
1:16:35	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Lørenskog	07.11.2009
1:19:02	Samson Mehari	IL Tyrving	80	Drammen	30.09.1995
1:19:28	Ola Grønning Bustad	Blaker IL	68	Sørum	24.10.1987

Maraton – 42195m					
2:35:58	John Martin Andersen	Drøbak-Frogn IL	64	Drammen	02.10.1983
2:40:13	Lars Ølstad	Fet FIK	63	Oslo	05.07.1982
2:45:29	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Trondheim	28.10.1972
2:46.49	Sivert Wonen	Nittedal IL	94	Oslo	22.09.2012
2:53:38	Knut Øivind Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL	65	Oslo	01.09.1984
2:55:41	Espen Skjelland	Fet FIK	65	Stavanger	22.10.1983