

MJ22		58			
60m E					
6.83	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Rud	05.03.2016
6.86	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Drammen	11.02.2006
6.90	Ivar Koppen	IL Tyrving	99	Rud	18.01.2020
7.00	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Rud	10.02.2018
7.03	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	97	Haugesund	02.02.2019
7.04	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Askim	10.02.1991
7.07	Magne Skovli	IL Tyrving	82	Göteborg, SWE	09.02.2002
7.07	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	07	Rud	18.01.2023
7.08	Patrick Bifugo	IL Tyrving	96	Rud	27.02.2018
7.09	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Askim	26.01.1991

60m M					
7.0	Bjørn Holthe	Minerva	53	Oslo/Ek	02.02.1974
7.0	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Hamar	27.02.1983
7.0	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	70	Lillestrøm	24.01.1988

100m E					
10.94	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Drammen	20.01.2007
11.20	Mehdi Ettehadulhagh	Lørenskog FIL	92	Drammen	08.01.2011
11.25	Lars Jahr Røine	Minerva	84	Drammen	12.02.2006
11.26	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Drammen	07.01.2018
11.28	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Drammen	13.01.2013
11.29	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Drammen	05.01.2020
11.37	Rune Berger	IL Tyrving	81	Drammen	22.01.2000
11.42	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Drammen	02.01.1983
11.43	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb	86	Drammen	14.01.2006
11.45	Christian Strand	Ski IL	80	Drammen	15.02.1998

MJ22		59			
100m M					
11.0	Petter Bogsti	Nesøya IL	59	Drammen	28.01.1979
11.2	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	62	Drammen	07.02.1982
11.2	Øyvind Søgaaard	Minerva	63	Drammen	02.01.1983
11.4	Terje Granheim	Minerva	60	Drammen	11.02.1979
11.4	Per Kollstad	Minerva	66	Drammen	29.01.1984
11.4	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Drammen	28.11.1987

200m E					
21.75	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Rud	15.02.2015
21.94	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Steinkjer	11.03.2018
21.99	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Steinkjer	28.02.2016
21.99	Sebastian Perez	IL Tyrving	97	Steinkjer	11.03.2018
22.05	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Rud	07.03.2016
22.16	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	97	Rud	05.03.2017
22.16	Peter Horvati Svoren	IL Tyving	01	Rud	13.02.2022
22.25	Kristian Brede Drabløs	IL Tyrving	05	Rud	13.02.2022
22.30	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Rud	08.03.2020
22.35	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Steinkjer	11.03.2018

300m E					
35.43	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Hvam	26.01.2019
36.01	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Hvam	26.01.2019

300m M					
37.2	Øystein Iversen	Ullensaker/Kisa IL	73	Stange	18.03.1995
37.7	Torstein Gystad	Ullensaker/Kisa IL	67	Oslo/Ek	03.01.1987

400m E					
47.75	Andreas Kramer	Ullensaker/Kisa IL	97	Ulsteinvik	25.01.2019
48.35	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Sandnes	09.03.2012
48.58	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Rud	06.02.2016
49.02	Haavard Herness Lien	IL Tyrving	96	Göteborg, SWE	31.01.2015
49.14	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	93	Steinkjer	07.02.2015
49.27	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Rud	06.03.2020
49.30	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Rud	10.02.2018
46.53	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Haugesund	02.02.2019
49.64	Sigurd Clemetsen	IL Tyrving	03	Rud	18.02.2023
49.69	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	99	Rud	08.02.2020
49.79	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Rud	18.01.2020

MJ22		60			
600m					
1:17.32	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Rud	21.01.2023
1:18.06	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Rud	05.12.2015
1:19.37	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Stange	22.03.2014
1:19.64	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Stange	17.03.2012
1:21.22	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Stange	20.03.2010
1:21.75	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Stange	22.03.2014
1:22.23	Haavard Herness Lien	IL Tyrving	96	Stange	16.03.2013
1:22.43	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	07	Hvam	04.02.2023
1:22.60	Hauk Are Fjeld	Ullensaker/Kisa IL	94	Rud	05.12.2015
1:22.69	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Rud	05.12.2015

800m					
1:48.12	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Karlstad, SWE	12.02.2023
1:48.90	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Haugesund	03.02.2019
1:49.50	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Växjö, SWE	09.02.2013
1:49.64	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Helsingfors, FI	09.02.2020
1:49.77	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Gent, BLE	07.02.2015
1:52.1	Frode Hansen	Lørenskog FIL	62	Oslo/Ek	21.01.1984
1:52.18	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Hvam	06.02.2016
1:53.18	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	81	Stange	23.02.2003
1:53.20	Tor Øyvind Ødegård	Minerva	69	Oslo/Ek	02.02.1991

1500m					
3:47.53	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Hvam	04.02.2023
3:48.3	Ingar Engelund	Minerva	54	Oslo/Ek	28.02.1976
3:50.54	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Ulsteinvik	04.02.2017
3:51.68	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Trondheim/Ra	12.02.2011
3:50.8	Thor Sandness	Minerva	57	Drammen	11.02.1979
3:54.92	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Trondheim/Ra	12.02.2011
3:55.20	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Steinkjer	11.02.2012
3:56.79	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL	98	Rud	01.02.2020
3:57.16	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Rud	18.02.2023
3:57.55	Trym Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	03	Rud	18.02.2023

MJ22		61			
3000m					
8:07.73	John Halvorsen	Minerva	66	Ottawa, CAN	17.01.1987
8:08.06	Rune Løchting	Minerva	62	Stockholm, SWE	19.02.1984
8:11.97	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Hvam	12.03.2022
8:18.20	Jonas Legernes	IL Tyrving	91	Demsey, USA	23.02.2013
8:25.29	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	99	Rud	03.01.2020
8:31.00	Terje Johnsen	Minerva	65	Oslo/Ek	08.02.1986
8:37.33	Robin Emil Kronqvist	Ullensaker/Kisa IL	00	Hvam	12.03.2022
8:49.43	Markus Høgne	Ullensaker/Kisa IL	98	Rud	11.02.2017
8:50.07	Eirik Alvik	IL Tyrving	05	Rud	11.02.2023
8:50.30	Jim Roger Lillemo	Minerva	65	Oslo/Ek	08.02.1986

60m hekk 106.7 E					
7.86	Vladimir Vukicevic	Ski IL	91	Steinkjer	11.02.2012
8.11	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Rud	04.02.2018
8.12	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Lillestrøm	19.02.1995
8.42	Jonathan H. Ødegaard	IL Tyrving	04	Rud	19.02.2023
8.51	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Florø	28.01.2017
8.59	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Drammen	25.02.1990
8.59	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Askim	05.02.1994
8.61	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Askim	10.02.1985
8.62	Michael Tomala	Minerva	79	Drammen	13.02.1998
8.67	Geirmund Holsen	Minerva	64	Oslo/Ek	08.02.1986

60m hekk 106.7 M					
8.4	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Oslo/Ek	19.01.1985
8.5	Geir Kaspersen	Minerva	57	Oslo/Ek	18.02.1978
8.5	Geirmund Holsen	Minerva	64	Oslo/Ek	19.01.1985

110m hekk 106.7 E					
15.47	Geirmund Holsen	Minerva	64	Drammen	20.01.1985
17.04	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL	66	Drammen	20.01.1985

110m hekk 106.7 M					
15.4	Geir Kaspersen	Minerva	57	Drammen	28.01.1979
15.5	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Drammen	28.01.1989
15.6	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Drammen	11.02.1984
15.8	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Drammen	11.02.1979
16.6	Ole Gran	Fossum IF	62	Drammen	07.02.1982
16.8	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Drammen	10.01.1987

MJ22		62			
Høyde					
2.17	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Stange	30.01.1994
2.15	Jan Langøy	Minerva	61	Oslo/Ek	12.02.1983
2.09	Frode Gran	Fossum IF	63	Drammen	12.02.1984
2.06	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Oslo/Ek	05.03.1988
2.06	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Askim	09.02.1991
2.01	Frederik Jahr	IL Tyrving	91	Leverkusen, GER	20.01.2013
2.00	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	61	Drammen	26.01.1980
2.00	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	82	Stange	18.03.2001
2.00	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Lillestrøm	28.01.2012
2.00	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Karlstad, SWE	12.02.2023

Høyde uten tilløp					
1.73	Paul Redford	Nittedal IL	90	Nittedal/Bj	15.04.2012
1.72	Morten Haave	IL Tyrving	86	Stange	16.02.2008
1.68	Arvid Dahm	Fossum IF	52	Nittedal/Bj	22.03.1969
1.68	Jan Langøy	Minerva	61	Oslo/Fu	13.03.1983
1.66	Øivind Løes	Nesodden IF	46	Sandnes	06.03.1966
1.66	Sondre Høiland	IL Tyrving	98	Ulsteinvik	04.02.2017
1.64	Jens Wergeland	IL Tyrving	40	Oslo/Tu	28.02.1959
1.64	Knut Bjaanes	Stabæk IF	48	Oslo/Be	22.03.1968
1.64	Richard Dahl	Nesodden IF	59	Drøbak/Se	12.03.1978
1.64	Kristoffer Rødvei	IL Tyrving	89	Stange	28.02.2009

Stav					
5.50	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Rud	27.12.2018
5.07	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	00	Cornell, USA	25.01.2020
5.00	Simen Guttormsen	Ski IL	01	Rud	01.12.2018
4.62	Jørgen Frydenlund	Minerva	89	Göteborg, SWE	24.02.2007
4.60	Simen Gylterud	IL Tyrving	77	Askim	26.01.1997
4.51	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	50	Moss	07.02.1971
4.50	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Drammen	22.02.1992
4.38	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Rud	13.01.2023
4.30	Jørn Tagge	Kolbotn IL	69	Drammen	28.01.1989
4.30	Oddvar Hårde	IL Tyrving	69	Drammen	25.02.1990
4.30	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	76	Askim	04.02.1995
4.30	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	00	Rud	23.03.2017

MJ22		63			
Lengde					
7.55	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Leipzig, GER	26.02.2011
7.30	Pål Sæther	Follo FIK	72	Stange	30.01.1994
7.12	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	72	Askim	11.02.1990
7.07	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Askim	10.02.1991
6.88	Lars Os	IL Tyrving	54	Fredrikstad/Ko	22.01.1972
6.82	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Drammen	24.02.1990
6.80	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	44	Oslo/Hu	12.04.1964
6.80	Terje Grime	Minerva	59	Kristiansand	10.03.1979
6.80	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Drammen	22.02.1992
6.70	Eivind Sundt	Kolbotn IL	50	Skien	22.02.1970

Lengde uten tilløp					
3.31	Paul Redford	Nittedal iL	90	Nittedal/Bj	29.04.2012
3.28	Roald Lippestad	Ås IL	38	Tønsberg	15.02.1958
3.26	Arne Os	IL Tyrving	46	Høvik/Sk	25.03.1966
3.25	Per Stavem	Stabæk IF	26	Sarpsborg	14.03.1948
3.24	Morten Haave	IL Tyrving	86	Stange	17.03.2008
3.23	Jens Werenskiold	IL Tyrving	41	Gol	02.04.1960
3.22	Fritz Farup	Norges Landbrukshøg	11	Oslo/Ri	07.04.1933
3.22	Ola Nerhagen	Ullensaker-Sorum Fri	71	Trondheim	02.03.1991
3.21	Eivind Svendsen	IF Grane	10	Asker/Riis skole	28.03.1929
3.21	Knut Henriksen	IL Tyrving	47	Oslo/Be	29.03.1966

Tresteg					
14.70	Simen Gimnes	IL Tyrving	03	Gøteborg, SW	07.01.2023
14.35	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Oslo/Hu	11.04.1964
14.04	Roar Frisvold	Minerva	54	Oslo/Ek	29.02.1976
13.90	Eivind Sundt	Kolbotn IL	50	Bergen/Fa	20.02.1971
13.78	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Karlstad, SWE	28.01.2023
13.77	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Steinkjer	09.03.2018
13.64	Bjarne Rysstad	Fossum IF	61	Oslo/Ek	22.03.1980
13.55	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	79	Drammen	12.02.1999
13.54	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	48	Oslo/Hu	25.02.1967
13.30	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Steinkjer	04.03.2022

MJ22		64			
Kule 7.26					
17.20	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Fort Worth, USA	17.02.1990
15.89	Ole Gran	Fossum IF	62	Oslo/Ek	02.02.1980
15.62	Johnny Børresen	Minerva	58	Oslo/Ek	02.02.1980
15.39	Espen Sagen	Asker Skiklubb	72	Heggedal/He	19.02.1994
14.73	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	89	Stange	20.02.2010
14.34	Sondre Høyland	IL Tyrving	98	Rud	01.02.2020
14.31	Dagfinn Schikora	Fossum IF	64	Drammen	02.01.1983
14.20	Arne Os	IL Tyrving	46	Oslo/Hu	05.03.1966
14.11	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Oslo/Ek	14.03.1987
13.95	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Lillestrøm	06.03.1994

Vektkast 15.88					
22.94	Tore Johnsen	Minerva	61	El Paso, USA	05.03.1983

MJ20		65			
60m E					
6.86	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Drammen	11.02.2006
6.90	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Rud	08.03.2014
7.00	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Rud	10.02.2018
7.04	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Askim	10.02.1991
7.07	Magne Skovli	IL Tyrving	82	Göteborg, SWE	09.02.2002
7.07	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	07	Rud	18.01.2023
7.09	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Askim	26.01.1991
7.10	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	97	Rud	11.02.2017
7.11	Kathan Yohanathan	IL Tyrving	94	Steinkjer	09.03.2013
7.12	Bendik Nilsen Kalvik	Minerva	90	Stange	14.04.2009
7.12	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Stange	23.03.2019

60m M					
7.0	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Hamar	27.02.1983
7.0	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	70	Lillestrøm	24.01.1988
7.1	Lars Os	IL Tyrving	54	Moss	07.02.1971
7.1	Stein Meum	IL Tyrving	54	Moss	26.02.1972
7.1	Øivind Hiltveit	Nesodden IF	56	Oslo/Ek	17.02.1974
7.1	Per Linge	Minerva	56	Skien	07.02.1976
7.1	Petter Bogsti	Nesøya IL	59	Oslo/Ek	29.02.1976
7.1	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	62	Oslo/Ek	02.02.1980
7.1	Roy Nilsen	Strømmen IF	76	Lillestrøm	12.01.1985
7.1	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Lillestrøm	17.06.1991
7.1	Lars Woxen	Aurskog-Høland FIL	73	Lillestrøm	22.02.1992
7.1	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Lillestrøm	22.02.1992
7.1	Frode Homb	Strømmen IF	76	Lillestrøm	28.11.1992
7.1	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	77	Lillestrøm	27.03.1993
7.1	Mariusz Musial	Minerva	78	Lillestrøm	11.03.1994

100m E					
10.94	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Drammen	20.01.2007
11.20	Mehdi Ettehadulhagh	Lørenskog FIL	92	Drammen	08.01.2011
11.26	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Drammen	07.01.2018
11.28	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Drammen	13.02.2013
11.29	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Drammen	05.01.2020
11.37	Rune Berger	IL Tyrving	81	Drammen	22.01.2000
11.42	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Drammen	02.01.1983
11.43	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb	86	Drammen	14.01.2006
11.45	Christian Strand	Ski IL	80	Drammen	15.02.1998

11.49	Magne Skovli	IL Tyrving	82	Drammen	08.01.2000
-------	--------------	------------	----	---------	------------

MJ20		66			
100m M					
11.0	Petter Bogsti	Nesøya IL	59	Drammen	28.01.1979
11.2	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	62	Drammen	07.02.1982
11.2	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Drammen	02.01.1983
11.4	Terje Granheim	Minerva	60	Drammen	11.02.1979
11.4	Per Kollstad	Minerva	66	Drammen	29.01.1984
11.4	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Drammen	28.11.1987

200m E					
21.94	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Steinkjer	11.03.2018
22.05	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Rud	07.03.2016
22.16	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	97	Rud	05.03.2017
22.17	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Rud	09.03.2014
22.25	Kristian Brede Drabløs	IL Tyrving	05	Rud	13.02.2022
22.30	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	08.03.2020	09.02.2020
22.35	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Steinkjer	11.03.2018
22.39	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Rud	06.01.2018
22.40	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Rud	13.02.2022
22.42	Mads Hjort-Larsen	Nesodden IF	93	Rud	18.02.2023

300m E					
36.01	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Hvam	26.01.2019

300m M					
37.7	Torstein Gystad	Ullensaker/Kisa IL	67	Oslo/Ek	03.01.1987

400m E					
48.35	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Sandnes	09.03.2012
48.58	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Rud	06.02.2016
49.02	Haavard Herness Lien	IL Tyrving	96	Göteborg, SWE	31.01.2015
49.27	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Rud	06.03.2020
49.30	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Rud	10.02.2018
49.64	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Rud	18.02.2023
49.90	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Stange	23.01.2010
49.98	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Rud	20.01.2018
50.09	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Sandnes	09.03.2012
50.22	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Steinkjer	09.03.2018

MJ20		67			
600m					
1:17.32	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Rud	21.01.2023
1:18.06	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Rud	05.12.2015
1:19.83	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Stange	19.03.2011
1:21.22	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Stange	20.03.2010
1:21.75	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Stange	22.03.2014
1:22.23	Haavard Lien	IL Tyrving	96	Stange	16.03.2013
1:22.43	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	07	Hvam	04.02.2023
1:22.69	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Rud	05.12.2015
1:23.02	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Stange	23.03.2019
1:23.04	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	99	Stange	23.03.2019

800m					
1:48.12	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Karlstad	12.02.2023
1:49.85	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Stockholm, SWE	10.02.2010
1:49.87	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Göteborg, SWE	30.01.2016
1:51.20	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Uppsala, SWE	11.02.2018
1:52.18	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Hvam	06.02.2016
1:54.3	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	61	Stockholm, SWE	24.01.1981
1:54.86	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Ulsteinvik	06.02.2022
1:54.91	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Rud	08.03.2014
1:55.39	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Trondheim/Ra	18.12.2010
1:55.50	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	07	Ulsteinvik	04.03.2023

1500m					
3:47.53	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Hvam	04.02.2023
3:51.68	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Trondheim/Ra	12.02.2011
3:54.92	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Trondheim/Ra	12.02.2011
3:56.65	Trym Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	03	Rud	18.02.2023
3:57.16	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Rud	18.02.2023
3:57.90	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Ulsteinvik	05.02.2022
3:58.55	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Rud	03.02.2018
3:59.0	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	61	Stockholm, SWE	23.01.1981
3:59.38	Jonas Legernes	IL Tyrving	91	Stockholm, SWE	31.01.2009
4:00.47	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	03	Hvam	04.02.2023

MJ20		68			
3000m					
8:11.97	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Hvam	12.03.2022
8:20.2	John Halvorsen	Minerva	66	Montreål, CAN	25.01.1986
8:31.02	Jonas Legernes	IL Tyrving	91	Stockholm, SWE	24.01.2009
8:33.64	Einar Johan Melson	IL Tyrving	99	Haugesund	03.02.2019
8:49.43	Markus Høgne	Ullensaker/Kisa IL	98	Rud	11.02.2017
8:50.07	Eirik Alvik	IL Tyrving	06	Rud	11.02.2023
8:53.50	Julius Solheim	Nittedal IL	70	Askim	20.02.1988
8:56.36	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Stange	21.02.2010
8:58.03	Sondre Martinsen	Nesodden IF	03	Rud	08.02.2020
9:03.0	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Fredrikstad/Ko	22.01.1972

60m hekk 106.7 E					
7.95	Vladimir Vukicevic	Ski IL	91	Tammerfors, FIN	05.02.2011
8.11	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Rud	04.02.2018
8.42	Jonathan H. Ødegaard	IL Tyrving	05	Rud	19.02.2023
8.51	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Florø	28.01.2017
8.61	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Askim	10.02.1985
8.62	Michael Tomala	Minerva	79	Drammen	13.02.1998
8.65	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Askim	15.02.1992
8.69	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Askim	01.02.1987
8.71	Erik Kahrs	Ski IL	69	Oslo/Ek	04.02.1989
8.73	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Drammen	26.02.1989

60m hekk 106.7 M					
8.4	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Oslo/Ek	19.01.1985

110m hekk 106.7 E					
17.04	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL	66	Drammen	20.01.1985

110m hekk 106.7 M					
15.5	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Drammen	28.01.1989
15.6	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Drammen	11.02.1984
16.6	Ole Gran	Fossum IF	62	Drammen	07.02.1982
16.8	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Drammen	10.01.1987

MJ20		69			
Høyde					
2.17	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Stange	30.01.1994
2.06	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Oslo/Ek	05.03.1988
2.06	Frode Gran	Fossum IF	63	Oslo/Ek	13.02.1983
2.06	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Askim	09.02.1991
2.00	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	61	Drammen	26.01.1980
2.00	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	82	Stange	18.03.2001
2.00	Frederik Jahr	IL Tyrving	91	Karlstad	23.01.2011
2.00	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Lillestrøm	28.01.2012
2.00	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Karlstad	12.02.2023
1.99	Kristoffer Gressli	Vestby IL	83	Stange	04.02.2001

Høyde uten tilløp					
1.70	Paul Redford	Nittedal IL	90	Stange	20.02.2010
1.68	Arvid Dahm	Fossum IF	52	Nittedal/Bj	22.03.1969
1.68	Morten Haave	IL Tyrving	86	Sandvika/Ka	14.12.2005
1.66	Øyvind Løes	Nesodden IF	46	Sandnes	06.03.1966
1.66	Sondre Høiland	IL Tyrving	98	Ulsteinvik	04.02.2017
1.64	Jens Werenskiold	IL Tyrving	40	Oslo/Tu	28.02.1959
1.64	Knut Bjaanes	Stabæk IF	48	Oslo/Be	22.03.1968
1.64	Richard Dahl	Nesodden IF	59	Drøbak/Se	12.03.1978
1.64	Kristoffer Rødvei	IL Tyrving	89	Stange	28.02.2009
1.62	Frederik Jahr	IL Tyrving	91	Stange	28.02.2009

Stav					
5.50	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Rud	27.12.2018
5.07	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	00	Cornell, USA	25.01.2020
5.00	Simen Guttormsen	Ski IL	01	Rud	01.12.2018
4.62	Jørgen Frydenlund	Minerva	89	Göteborg, SWE	24.02.2007
4.60	Simen Gylterud	IL Tyrving	77	Askim	26.01.1997
4.50	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Drammen	22.02.1992
4.38	Espen Jahren	Asker Skiklubb	04	Rud	13.01.2023
4.30	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	50	Skien	22.02.1970
4.30	Jørn Tagge	Kolbotn IL	69	Drammen	28.01.1989
4.30	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	76	Askim	04.02.1995
4.30	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	00	Rud	23.03.2017

MJ20		70			
Lengde					
7.12	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	72	Askim	11.02.1990
7.07	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Askim	10.02.1991
6.99	Pål Sæther	Oppegård IL	72	Askim	10.02.1990
6.90	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Stange	17.02.2008
6.88	Lars Os	IL Tyrving	54	Fredrikstad/Ko	22.01.1972
6.80	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	44	Oslo/Hu	12.04.1964
6.80	Terje Grime	Minerva	59	Kristiansand	10.03.1979
6.80	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Drammen	22.02.1992
6.70	Eivind Sundt	Kolbotn IL	50	Skien	22.02.1970
6.67	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Ulsteinvik	05.03.2023

Lengde uten tilløp					
3.28	Roald Lippestad	Ås IL	38	Tønsberg	15.02.1958
3.26	Arne Os	IL Tyrving	46	Høvik/Sk	25.03.1966
3.23	Jens Werenskiold	IL Tyrving	40	Gol	02.04.1960
3.22	Ola Nerhagen	Ullensaker-Sørumsund Fri	71	Trondheim	02.03.1991
3.21	Eivind Svendsen	IF Grane	10	Asker/Riis skole	28.03.1929
3.21	Knut Henriksen	IL Tyrving	47	Oslo/Be	29.03.1966
3.21	Morten Haave	IL Tyrving	86	Stange	13.02.2005
3.19	Reidar Gjerde	Fet FIK	53	Skjetten/St	13.03.1971
3.18	Knut Midttun	IL Tyrving	68	Sandnessjøen	09.03.1986
3.17	Tellef Kvifte	Ås IL	47	Ski	26.02.1966
3.17	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Kolbotn/In	20.03.1976

Tresteg					
14.70	Simen Gimnes	IL Tyrving	03	Gøteborg, SW	07.01.2023
14.35	Svein Lauritzen	IL Tyrving	44	Oslo/Hu	11.04.1964
14.00	Roar Frisvold	Minerva	54	Oslo/Ek	17.02.1974
13.78	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Karlstad, SWE	28.01.2023
13.77	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Steinkjer	09.03.2018
13.64	Bjarne Rysstad	Fossum IF	61	Oslo/Ek	22.03.1980
13.55	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	79	Drammen	12.02.1999
13.54	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	48	Oslo/Hu	25.02.1967
13.30	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Steinkjer	04.03.2022
13.25	Bjarte Lygren	Ski IL	67	Askim	01.02.1986

MJ20		71			
Kule 7.26					
15.89	Ole Gran	Fossum IF	62	Oslo/Ek	02.02.1980
15.43	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Fort Worth, USA	15.02.1988
15.16	Johnny Børresen	Minerva	58	Oslo/Ek	18.02.1978
14.37	Espen Sagen	Asker & Bærum FIK	72	Askim	16.02.1992
14.31	Dagfinn Schikora	Fossum IF	64	Drammen	02.01.1983
14.20	Arne Os	IL Tyrving	46	Oslo/Hu	05.03.1966
13.93	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Ek	16.02.1974
13.86	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	61	Ski	10.02.1978
13.79	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Oslo/Ek	10.02.1978
13.58	Dagfinn Reium	IL Tyrving	47	Göteborg, SWE	29.01.1967

MJ19		72			
60m E					
6.86	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Drammen	11.01.2006
6.90	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Rud	08.03.2014
7.00	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Rud	10.02.2018
7.04	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Askim	10.02.1991
7.07	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	07	Rud	18.01.2023
7.09	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Askim	26.01.1991
7.11	Kathan Yohanathan	IL Tyrving	94	Steinkjer	09.03.2013
7.12	Bendik Nilsen Kalvik	Minerva	90	Stange	14.03.2009
7.12	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Stange	23.03.2019
7.13	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb	86	Drammen	06.02.2004

60m M					
7.0	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	70	Lillestrøm	24.01.1988
7.1	Lars Os	IL Tyrving	54	Moss	07.02.1971
7.1	Stein Meum	IL Tyrving	54	Moss	26.02.1972
7.1	Øivind Hiltveit	Nesodden IF	56	Oslo/Ek	17.02.1974
7.1	Petter Bogsti	Nesøya IL	59	Oslo/Ek	29.02.1976
7.1	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	62	Oslo/Ek	02.02.1980
7.1	Roy Nilsen	Strømmen IF	68	Lillestrøm	12.01.1985
7.1	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Lillestrøm	17.06.1991
7.1	Lars Woxen	Aurskog-Høland FIL	73	Lillestrøm	22.02.1992
7.1	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Lillestrøm	22.02.1992
7.1	Frode Homb	Strømmen IF	76	Lillestrøm	28.11.1992
7.1	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	77	Lillestrøm	27.03.1993
7.1	Mariusz Musial	Minerva	78	Lillestrøm	11.03.1994

100m E					
10.94	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	89	Drammen	20.01.2007
11.20	Mehdi Ettehadulhagh	Lørenskog FIL	92	Drammen	08.01.2011
11.26	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Drammen	07.01.2018
11.28	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Drammen	13.01.2013
11.29	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	03	Drammen	05.01.2020
11.37	Rune Berger	IL Tyrving	81	Drammen	22.01.2000

11.45	Christian Strand	Ski IL	80	Drammen	15.02.1998
11.48	Magne Skovli	IL Tyrving	82	Drammen	08.01.2000
11.52	Frank Ove Almaas	Oppegård IL	69	Drammen	09.01.1988
11.53	Mads Kloster	Asker Skiklubb	88	Drammen	12.02.2006
11.53	Christian Ellingstad	Nesodden IF	93	Stange	14.02.2010

MJ19		73			
100m M					
11.3	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	62	Drammen	26.01.1980
11.4	Terje Granheim	Minerva	60	Drammen	11.02.1979
11.4	Per Kollstad	Minerva	66	Drammen	29.01.1984
11.4	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Drammen	28.11.1987
11.5	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Drammen	16.01.1982

200m E					
22.05	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	97	Rud	07.03.2016
22.09	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Rud	05.03.2017
22.17	Jonas Halonen	IL Tyrving	95	Rud	09.03.2014
22.25	Kristian Brede Drabløs	IL Tyrving	05	Rud	13.02.2022
22.30	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Rud	08.03.2020
22.35	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	00	Steinkjer	11.03.2018
22.39	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Rud	06.01.2018
22.40	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Rud	13.02.2022
22.55	Benjamin Opuama	Ski IL	08	Rud	25.11.2023
22.60	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Sandnes	10.03.2012

300yard M					
35.1	Jan Skaarud	IL Tyrving	53	Fulleton, USA	07.01.2002

300m E					
36.01	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Hvam	26.01.2019

400m E					
48.35	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Sandnes	09.03.2012
48.58	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Rud	06.02.2016
49.02	Haavard Herness Lien	IL Tyrving	96	Göteborg, SWE	31.01.2015
49.27	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Rud	06.03.2020
49.30	Syver Røinaas	IL Tyrving	99	Rud	10.02.2018
49.90	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Stange	23.01.2010
49.98	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Rud	20.01.2018
50.09	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Sandnes	09.03.2012

50.22	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	99	Steinkjer	09.03.2018
50.32	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	03	Steinkjer	04.03.2022

MJ19		74			
600m M					
1:18.06	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Rud	05.12.2015
1:20.21	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Stange	20.03.2010
1:21.22	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Stange	20.03.2010
1:21.75	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	94	Stange	22.03.2014
1:22.23	Haavard Lien	IL Tyrving	96	Stange	16.03.2013
1:22.43	Sondre Lehmann	IL Tyrving	07	Rud	18.01.2023
1:22.69	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Rud	05.12.2015
1:23.02	Sebastian Plows	Nittedal IL	01	Stange	23.03.2019
1:23.15	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	93	Stange	19.03.2011
1:23.49	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	91	Stange	20.03.2010
800m					
1:49.85	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Stockholm, SWE	10.02.2010
1:49.87	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	97	Göteborg, SWE	30.01.2016
1:51.20	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Uppsala, SWE	11.02.2018
1:51.90	Ole Jacob Solbu	Ås IL	03	Rud	20.02.2021
1:54.91	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	94	Rud	08.03.2014
1:54.96	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Ulsteinvik	06.02.2022
1:55.39	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Trondheim/Ra	18.12.2010
1:55.44	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	96	Steinkjer	08.02.2015
1:55.50	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	07	Ulsteinvik	04.03.2023
1:56.12	Haavard Hernes Lien	IL Tyrving	96	Stange	02.02.2014
1500m					
3:47.53	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Hvam	04.02.2023
3:54.92	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	92	Trondheim/Ra	12.02.2011
3:57.16	Kristian Bråthewn Børve	Ullensaker/Kisa IL	06	Rud	18.02.2023
3:57.90	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL	04	Ulsteinvik	05.02.2022
3:58.55	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	99	Rud	03.02.2018
3:59.38	Jonas Legernes	IL Tyrving	91	Stockholm, SWE	31.01.2009
4:00.6	Stein Engevold	Nittedal IL	67	Oslo/Ek	12.01.1985
4:00.92	Anders Lindebo Kværner	Ullensaker/Kisa IL	05	Hvam	04.02.2023
4:01.27	John Halvorsen	Minerva	66	Ottawa, CAN	09.01.1985
4:01.4	Eirik Hansen	Asker Skiklubb	63	Drammen	07.02.1982

3000m					
8:11.97	Andreas Fjeld Halvorsen	Ullensaker/Kisa IL	05	Hvam	12.03.2022
8:22.8	John Halvorsen	Minerva	66	Ottawa, CAN	23.02.1985
8:31.02	Jonas Legernes	IL Tyrving	91	Stockholm, SWE	24.01.2009
8:43.47	Einar Johan Melson	IL Tyrving	99	Rud	04.02.2018
8:49.43	Markus Høgne	Ullensaker/Kisa IL	98	Rud	11.02.2017
8:50.07	Eirik Alvik	IL Tyrving	06	Rud	11.02.2023
8:53.50	Julius Solheim	Nittedal IL	70	Askim	20.02.1988
8:56.36	Jonas Hammer Lurås	Lørenskog FIL	91	Stange	21.02.2010
8:58.03	Sondre Martinsen	Nesodden IF	03	Rud	08.02.2020
9:03.0	Arne Svensøy	IL Tyrving	53	Fredrikstad/Ko	22.01.1972

MJ19		75			
60m hekk 100m E					
7.89	Vladimir Vukicevic	Ski IL	91	Drammen	08.09.2010
8.31	Eivind Johan Folland	Ski IL	85	Florø	09.02.2008

60m hekk 106.7m E					
8.11	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	99	Rud	04.02.2018
8.25	Vladimir Vukicevic	Ski IL	91	Stange	01.03.2009
8.42	Jonathan G. Ødegaard	IL Tyrving	04	Rud	19.02.2023
8.51	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Florø	28.01.2017
8.62	Michael Tomala	Minerva	79	Drammen	13.02.1998
8.69	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Askim	01.02.1987
8.75	Fredrik Holth	Ski IL	73	Stange	08.02.1992
8.78	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Rud	06.03.2016
8.81	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Oslo/Ek	02.02.1991
8.87	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Oslo/Ek	05.03.1988

60m hekk 106.7m M					
8.4	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Oslo/Ek	21.01.1984
8.7	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Lillestrøm	20.01.1991

110m hekk 106.7m E					
17.04	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL	66	Drammen	20.01.1985

110m hekk 106.7m M					
15.6	Roar Sollie	Lørenskog FIL	65	Drammen	11.02.1984

Høyde					
2.17	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Stange	30.01.1994
2.06	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Oslo/Ek	05.03.1988
2.06	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Askim	09.02.1991

2.00	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	82	Stange	18.03.2001
2.00	Eirik Haugstad	Nesodden IF	94	Lillestrøm	28.01.2012
2.00	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Karlstad, SWE	12.02.2023
1.99	Kristoffer Gressli	Vestby IL	83	Stange	04.02.2001
1.96	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Oslo/Ek	28.03.1987
1.96	Frederik Jahr	IL Tyrving	91	Drammen	13.02.2010
1.95	Gunnar Erikssen	Asker Skiklubb	57	Oslo/Ek	17.01.1976
1.95	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	61	Göteborg, SWE	10.02.1979
1.95	Ole Loftesnes	Minerva	62	Göteborg, SWE	25.01.1981

MJ19		76			
Høyde uten tilløp					
1.68	Arvid Dahm	Fossum IF	52	Nittedal/Bj	22.03.1969
1.68	Morten Haave	IL Tyrving	86	Sandvika/Ka	14.12.2005
1.66	Paul Redford	Nittedal IL	90	Stange	28.02.2009
1.66	Sondre Høiland	IL Tyrving	98	Ulsteinvik	04.02.2017
1.64	Jens Werenskiold	IL Tyrving	41	Oslo/Tu	28.02.1959
1.64	Richard Dahl	Nesodden IF	59	Drøbak/Se	12.03.1978
1.62	Øyvind Løes	Nesodden IF	46	Oslo/Tu	10.03.1965
1.62	Frederik Jahr	IL Tyrving	91	Stange	28.02.2009
1.61	Svein Johansen	Ås IL	42	Oslo/Tu	24.02.1961
1.60	Odd Erik Espelien	IL Tyrving	38	Sandvika/Va	13.03.1957
1.60	Tellef Kvifte	Ås IL	47	Moss/Vi	23.03.1965
1.60	Andreas Borg	IL Tyrving	81	Sandvika/Ka	09.01.2000
1.60	Kristoffer Rødvei	IL Tyrving	89	Stange	10.02.2007

Stav					
5.50	Sondre Guttormsen	Ski IL	99	Rud	27.12.2018
5.00	Simen Guttormsen	Ski IL	01	Rud	01.12.2018
5.00	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	00	Island,NY-USA	09.02.2019
4.62	Jørgen Frydenlund	Minerva	89	Göteborg, SWE	24.02.2007
4.50	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Drammen	22.02.1992
4.50	Simen Gylterud	IL Tyrving	76	Askim	04.02.1995
4.38	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Rud	13.01.2023
4.30	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	76	Askim	04.02.1995
4.30	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	00	Rud	23.03.2017
4.20	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Gjøvik	13.02.1988
4.20	Jonathan H. Ødegaard	IL Tyrving	05	Rud	12.02.2022

Lengde					
7.12	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	72	Askim	11.02.1990
7.07	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	74	Askim	10.02.1991

6.99	Pål Sæther	Oppegård IL	72	Askim	10.02.1990
6.90	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Stange	17.02.2008
6.88	Lars Os	IL Tyrving	54	Fredrikstad/Ko	22.01.1972
6.67	Sikmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Ulsteinvik	05.03.2023
6.64	Mariusz Musial	Minerva	78	Askim	05.02.1994
6.62	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL	76	Askim	05.02.1994
6.60	Hans Petter Lund	IL Tyrving	47	Göteborg, SWE	13.03.1966
6.57	Terje Grime	Minerva	59	Moss	05.03.1978
6.57	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Oslo/Ek	12.03.1983

MJ19		77			
Lengde uten tilløp					
3.21	Eivind Svendsen	IF Grane	10	Asker/Riis skole	28.03.1929
3.21	Knut Henriksen	IL Tyrving	47	Sandvika/Va	31.01.1964
3.21	Morten Haave	IL Tyrving	86	Stange	13.02.2005
3.20	Arne Os	IL Tyrving	46	Høvik/Sk	27.03.1965
3.19	Reidar Gjerde	Fet FIK	53	Skjetten/St	13.03.1971
3.18	Roald Lippestad	Ås IL	38	Bergen/Tu	24.02.1957
3.18	Knut Midttun	IL Tyrving	68	Sandnessjøen	09.03.1986
3.17	Tellef Kvifte	Ås IL	47	Ski	26.02.1966
3.17	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Kolbotn	20.03.1976
3.16	Nils Werenskiold	IL Tyrving	72	Ås	16.03.1991
3.16	Michael Tomala	Minerva	79	Stange	08.02.1998

Tresteg					
13.86	Simen Gimnes	IL Tyrving	03	Steinkjer	04.03.2022
13.78	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	05	Karlstad	28.01.2023
13.77	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	00	Steinkjer	09.03.2018
13.64	Bjarne Rysstad	Fossum IF	61	Oslo/Ek	22.03.1980
13.54	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	48	Oslo/Hu	25.02.1967
13.60	Roar Frisvold	Minerva Flat grop	54	Lillestrøm/Pl	11.03.1972
13.41	Sigurd Nilsen Ribu	Fossum IF	79	Drammen	13.02.1998
13.30	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Steinkjer	04.03.2022
13.24	Trond Stenersen	Minerva Flat grop	55	Lillestrøm/Pl	18.03.1972
13.14	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Oslo/Ek	07.03.1993

Kule 6					
16.06	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	96	Rud	20.02.2015
16.02	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Ulsteinvik	04.03.2023
15.24	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	89	Drammen	03.02.2008
14.81	Jørgen Loennechen	IL Tyrving	03	Steinkjer	06.03.2022
13.75	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	98	Rud	05.03.2017

13.70	Sondre Høyland	IL Tyrving	98	Rud	05.03.2017
13.13	Eirik Halfdansen Aspen	Nesodden IF	04	Rud	12.02.2022

Kule 7.26					
15.89	Ole Gran	Fossum IF	62	Oslo/Ek	02.02.1980
15.01	Johnny Børresen	Minerva	58	Oslo/Ek	19.02.1977
14.31	Dagfinn Schikora	Fossum IF	64	Drammen	02.01.1983
14.11	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Oslo/Ek	14.03.1987
13.93	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	56	Oslo/Ek	16.02.1974
13.86	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	61	Ski/Ih	10.02.1978
13.60	Arne Os	IL Tyrving	46	Oslo/Hu	13.03.1965
13.87	Espen Sagen	Asker & Bærum FIK	72	Heggedal/He	26.01.1991
13.10	Marius Sagen	Asker Skiklubb	72	Drammen	22.02.1992
13.02	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Drammen	22.02.1992