

G16		199		
60m E				
7.10	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Asker/Fø	28.05.2005
7.16	Julian Bastesen	Ullensaker/Kisa IL	Alicante, ESP	01.02.2020
7.40	Jonas Halonen	IL Tyrving	Asker/Fø	11.06.2011
7.41	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.06.2013
7.42	Magne Skovli	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.09.1998
7.42	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	17.08.2002
7.48	Petter Tran	Minerva	Oslo/Bi	23.09.2003
7.52	Jørgen Jervidalo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.08.2001
7.54	Thomas Kahn	Lørenskog FIL	Jessheim	26.09.1991
7.54	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Oslo/La	24.09.2017
7.57	Mads Kloster	Asker Skiklubb	Asker/Fø	21.08.2004
7.57	Herman Haug	Nesøya IL	Asker/Fø	01.06.2014
7.60	Martin Hunvik	IL Tyrving	Asker/Fø	06.06.2010
7.61	Martin Opaker	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	06.06.2010
7.62	Sindre Sollien	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.1995
7.64	Steffen Gedde	Ski IL	Asker/Fø	28.05.2005
7.64	Eivind Johan Folland	Ski IL	Asker/Fø	28.05.2005
7.65	Chris Abolade	Lørenskog FIL	Asker/Fø	06.06.2009
7.66	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Jessheim	26.09.1991
7.66	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Tønsberg/Gr	01.10.2016
7.67	Jonathan Joo	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	02.06.2007
7.67	Nikolay Sandsdalen	IL Tyrving	Asker/Fø	11.06.2011
7.70	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	24.09.1998
7.70	Kathan Yoganathan	IL Tyrving	Asker/Fø	06.06.2010
7.71	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL	Oslo/La	29.09.2011
7.71	Robin Svenor	Lørenskog FIL	Asker/Fø	01.06.2014
7.71	Wilhelm Johansen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	05.09.2022
7.72	Tobias Dale	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.06.2013
7.73	Eirik Reehorst	IL Tyrving	Nadderud	25.08.2008
7.73	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.09.2020

60m M				
6.8	Terje Narvesen	Fossum IF	Villeneuve, FRA	12.06.1965
7.1	Geir Arnfinn Husby	Ås IL	Oslo/Sp	18.06.1952
7.1	Knut Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	19.09.1965
7.1	Nils Kristian Johnsrud	IL Mode	Stavanger/St	15.09.1957
7.2	Roy Nilsen	Strømmen IF	Strømmen	22.08.1983
7.2	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Jessheim	29.09.1986
7.3	Erling Moe	IL Tyrving	Oslo/Fr	10.09.1932
7.3	Harald Tomter	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	01.07.1951
7.3	Steinar Kopperud	Stabæk IF	Sandvika/Ka	24.09.1952
7.3	Lars Kristian Bjertnæs	Ski IL	Stavanger/St	15.09.1957

G16		200		
60m M forts.				
7.3	Svein Johansen	Ås IL	Sandvika/Ka	28.06.1959
7.3	Steinar Kopperud	Stabæk IF	Sandvika/Ka	24.09.1962
7.3	Reidar Follestad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	26.05.1955
7.3	Morten Vollan	IL Tyrving	Nadderud	03.10.1961
7.3	Kai Solbustad	Strømmen IF	Strømmen	25.09.1964
7.3	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL	Blaker/Br	24.08.1967
7.3	Jon Wiik	Blaker IL	Blaker/Br	10.10.1967
7.3	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Jessheim	04.08.1976
7.3	Roger Olafsen	Lørenskog FIL	Jessheim	30.09.1985
7.3	Geir Fjellhøy	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.06.1986
7.3	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	10.06.1988
7.3	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Nadderud	16.07.1997
7.4	Anton Holt	Ski IL	Oslo/Fr	12.09.1937
7.4	Jan Annexstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.09.1951
7.4	Halvar Glenne	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Bi	20.09.1952
7.4	Bjørn Blom	IL Tyrving	Sandvika/Ka	17.06.1953
7.4	Olav Grønvold	Ski IL	Sandvika/Ka	26.06.1955
7.4	Roar Pedersen	Strømmen IF	Sandvika/Ka	26.06.1955
7.4	Hans Kristian Hansen	Ullensaker/Kisa IL	Sandvika/Ka	30.06.1957
7.4	Petter Daae Slipher	Asker Skiklubb	Sandvika/Ka	02.09.1959
7.4	Edward Harnes	Blaker IL	Oslo/Jo	10.06.1960
7.4	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Jo	12.06.1962
7.4	Arild Jacobsen	Strømmen IF	Trondheim	11.07.1965
7.4	Sigvart Stagrim	Blaker IL	Blaker/Br	15.08.1966
7.4	Helge Brakestad	Blaker IL	Gjøvik	22.09.1966
7.4	Trond Stenersen	Minerva	Lillestrøm	01.10.1971
7.4	Øivind Slora	Blaker IL	Blaker/Br	04.10.1971
7.4	Knut Worsøe	Minerva	Lillestrøm	06.10.1972
7.4	Anders Randa	Fossum IF	Oslo/Bi	12.06.1987
7.4	Tore Frilseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	10.06.1988
7.4	Kai Gunnar Nygård	Ski IL	Oslo/La	27.09.1988
7.4	Christian Dalstø	IL Tyrving	Nadderud	28.09.1990
7.4	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF	Nesodden	30.05.1994

Flaggstart:				
7.4	Egil Kvam	Kløfta IL	Momoen	28.07.1957

G16		201		
80m E				
9.86	William Johansen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.05.2022
9.87	Jo Magnus Aalerud	Ås IL	Ås	01.05.2017
9.87	Mads Rognerud	Ås IL	Ås	01.05.2017
10.08	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	30.05.2016
10.12	Vilmer Fossum Beyer	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.05.2021
10.38	Nils Johan Sørheim	Ås IL	Ås	26.05.2014

80m M				
9.6	Jan Kristian Kjeldstad	Oppegård IL	Kongsvinger/Gj	25.09.1960
9.7	Tom Gyberg	Ås IL	Ås/St	29.09.1957
9.8	Terje Holm	Drøbak-Frogn IL	Ås	18.06.1957
9.9	Lars Jakob Bjertnæs	Ski IL	Ås/St	29.09.1957
9.9	Øivind Grøn-Hansen	Ås IL	Kongsvinger/Gj	21.09.1958
9.9	Inge Husby	Ås IL	Ås/St	20.09.1959
9.9	Svein Johansen	Ås IL	Ås/St	27.09.1959
9.9	Øyvind Johannessen	Drøbak-Frogn IL	Ås/St	17.06.1960
9.9	Jon Wiik	Blaker IL	Blaker/Br	06.07.1967
10.0	Svein Nilsen	Oppegård IL	Ås/St	20.09.1959
10.0	Kåre Sorteberg	Ås IL	Ås/St	20.09.1959
10.0	Bård Bræin	Oppegård IL	Ås/St	17.06.1960

G16		202		
100m E				
10.93	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Lillehammer/Ss	26.06.2005
11.05	Christian Wright	IL Tyrving	Rud	26.08.2022
11.09	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Jessheim	06.07.2023
11.19	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Jessheim	06.09.2019
11.28	Tobias Windjusveen	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2018
11.28	Daniel Debesay	Lørenskog FIL	Jessheim	07.08.2022
11.30	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	27.06.1993
11.30	Kristian Drabløs	IL Tyrving	Jessheim	08.08.2021
11.36	Frode Homb	Strømmen IF	Haugesund	02.08.1992
11.36	Mariusz Musial	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.1994
11.37	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	19.06.2011
11.37	Henrik Huser	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	17.06.2012
11.37	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	Lillestrøm	28.05.2016
11.40	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	26.06.2005
11.43	Christian Strand	Ski IL	Lillehammer/Ss	23.06.1996
11.45	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Nadderud	19.06.1988
11.45	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF	Oslo/Bi	03.07.1993
11.46	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	21.06.2015
11.48	Martin Jørgensen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	19.08.2007
11.48	Alexander Engh	Ski IL	Lillehammer/Ss	25.06.2017
11.51	Magne Skovli	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	06.06.1998
11.51	Julian Bastesen	Ullensaker/Kisa IL	Elchel, ESP	26.09.2020
11.52	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	23.06.2013
11.52	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Arvika, SWE	29.07.2017
11.53	Ørjan Tveit	Ås IL	Lillehammer/Ss	28.06.1992
11.55	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	26.06.2021
11.57	Tom Erik Olsen	Ullensaker-Sørum FIL	Jessheim	29.09.1990
11.57	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2019
11.58	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.08.2002
11.58	Markus Karel Færevik	Nesodden IF	Grimstad	31.05.2014
11.58	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Lillestrøm	11.09.2015

100m M				
11.0	Terje Narvesen	Fossum IF	Nadderud	25.06.1965
11.2	Terje Hellesylt	Nesodden IF	Nesodden	08.10.1966
11.2	Arvid Dahm	Fossum IF	Oslo/La	25.06.1968
11.2	Petter Bogsti	Nesøya IL	Oslo/Bi	18.06.1975
11.3	Stein Meum	IL Tyrving	Nesodden	23.08.1970
11.3	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.05.1978
11.3	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Nadderud	19.06.1988
11.4	Olav Grønvold	Ski IL	Ski	19.06.1955
11.4	Bjørn Myrvang	Eidsvoll Landsgymnas	Elverum	20.09.1956
11.4	Øivind Westgaard	Blaker IL	Hemnes	11.08.1963

G16		203		
100m M				
11.4	Vidar Bjørn	Kolbotn IL	Ås	12.09.1964
11.4	Lars Os	IL Tyrving	Nesodden	23.08.1970
11.4	Øyvind Hiltveit	Nesodden IF	Oslo/Bi	16.09.1972
11.4	Johannes Kilde	Fossum IF	Oslo/Bi	17.08.1983
11.4	Knut Midttun	IL Tyrving	Nadderud	17.06.1984
11.4	Roar Huth	Lørenskog FIL	Romedal	08.06.1987
11.5	Terje Holm	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	02.06.1957
11.5	Jan Ranheimsæter	Fossum IF	Oslo/Jo	10.06.1963
11.5	Odd Erik Halvorsen	Minerva	Lillestrøm	22.08.1964
11.5	Jan Erik Madsen	Minerva	Lørenfallet	10.10.1974
11.5	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	09.06.1976
11.5	Tore Wiik	Hauerseter SK	Helsingborg, SWE	10.07.1983
11.5	Roy Nilsen	Strømmen IF	Oslo/St	07.09.1983
11.5	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	03.06.1986
11.5	Eirik Haus	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	29.05.1995

150m E				
17.40	Andreas Tryti	Ski IL	Oslo/La	09.05.1998
17.67	Marius Mellum	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	23.08.2012
17.70	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	Oslo/La	06.05.2016
17.91	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Oslo/B	07.05.2017
17.96	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Oslo/La	28.05.2020
18,27	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2019
18.36	Jørgen Jervidalo	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	12.05.2001
18.82	Tormod Halfdansen-Aspen	Nesodden IF	Oslo/La	06.05.2016
18.89	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ull/Kisa IL	Oslo/La	12.05.1990
19.46	Sondre Grimsby	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2019

G16		204		
200m E				
22.24	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Nadderud	18.06.2005
22.60	Kristian Drabløs	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.06.2021
22.65	Christian Wright	IL Tyrving	Rud	27.08.2022
22.89	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Sigdal	24.08.2019
22.94	Frode Homb	Strømmen IF	Helsingborg, SWE	12.07.1992
22.98	Tobias Windjusveen	IL Tyrving	Göteborg, SWE	01.07.2018
23.04	Marius Mellum	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	22.06.2012
23.04	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	30.06.2013
23.06	Syver Røinaas	IL Tyrving	Byrkjelo	15.08.2015
23.10	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	18.06.2011
23.10	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2019
23.12	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Oslo/Bi	13.07.2010
23.13	Alexander Engh	Ski IL	Lillehammer/Ss	23.06.2017
23.18	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	19.06.2015
23.19	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Göteborg, SWE	02.07.2017
23.21	Mads Kloster	Asker Skiklubb	Fagernes	14.08.2004
23.21	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.2012
23.22	Mariusz Musial	Minerva	Drammen/Ma	15.05.1994
23.22	Markus Færevik	Nesodden IF	Lillestrøm	25.05.2014
23.24	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	15.06.2019
23.25	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Oslo/St	16.09.2023
23.30	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Hønefoss	05.09.1993
23.36	Magne Skovli	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	26.06.1998
23.32	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	07.09.2013
23.40	Lars Gausel Stølen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	07.09.2013
23.40	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	23.09.2013
23.41	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Trondheim/St	04.09.2021
23.43	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	12.09.2015
23.46	Andreas Tryti	Ski IL	Oslo/Bi	26.05.1998
23.48	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Nadderud	18.06.2005

200m M				
22.8	Terje Narvesen	Fossum IF	Oslo/Bi	26.07.1965
22.8	Terje Hellesylt	Nesodden IF	Nesodden	09.10.1966
23.0	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Jessheim	25.09.1986
23.2	Arvid Dahm	Fossum IF	Sarpsborg	08.08.1968
23.2	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.06.1978
23.4	Stein Meum	IL Tyrving	Kongsvinger/Gj	10.10.1970
23.4	Tore Sandven	IL Tyrving	Oslo/La	10.06.1971

G16		205		
300m E				
36.62	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	23.09.2006
36.67	Mads Kloster	Asker Skiklubb	Asker/Fø	06.09.2004
37.30	Ambes Betzeamlak	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.09.1996
37.39	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Kongsvinger/Gj	18.09.1993
37.58	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2019
37.60	Kyrre Øvrebø	Ås IL	Oslo/Bi	23.09.1997
37.76	Mariusz Musial	Minerva	Oslo/La	12.06.1994
37.93	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	23.07.2005
38.02	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Nadderud	03.05.2012
38.12	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	19.05.2009
38.21	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Ås	01.05.2017
38.39	Michael Tomala	Minerva	Oslo/Bi	26.09.1995
38.42	Nivethan Panchalingam	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	21.09.2009
38.43	Jørgen Jervidalo	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	25.09.2001
38.43	Patrick Engevold	Nittedal IL	Oslo/Bi	26.09.2006
38.44	Henrik Gateman	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.05.2007
38.54	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	Oslo/La	06.05.2016
38.60	Thomas Karlsnes	IL Tyrving	Asker/Fø	22.05.2013
38.65	Markus Berner	IL Tyrving	Nadderud	07.05.2013
38.66	Mads Hjort-Larsen	Nesodden IF	Nesodden	29.08.2019
38.67	Sigbjørn Høgne	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	06.09.1992
38.77	Njord Wiker	Nittedal IL	Oslo/Bi	24.09.2007
38.79	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb	Asker/Fø	23.05.2020
38.91	Martin Ihlen Hunvik	IL Tyrving	Nadderud	07.05.2010
38.92	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	03.05.2011
39.08	Andreas Tryti	Ski IL	Oslo/La	09.05.1998
39.08	Håvard Lurås Hammer	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.05.2009
39.22	Anders Kindberg	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	23.09.1997
39.22	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	21.09.2009
39.33	Thomas Riis	IL Tyrving	Nadderud	03.05.2012

300m M				
37.7	Roy Nilsen	Strømmen IF	Strømmen	07.10.1983
38.0	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	26.04.2007
38.3	Rolf Stene	IL Tyrving	Sandvika/Ka	03.05.1965
38.3	Trond Glessing Karlsen	IL Tyrving	Nadderud	08.09.1968
38.5	Pål Idar Chritiansen	IL Tyrving	Nadderud	26.04.2006
39.0	Jan Skaarud	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.04.1969
39.1	Kjell Olav Haugen	Strømmen IF	Strømmen	26.09.1983
39.2	Jon Egeberg	Strømmen IF	Strømmen	26.09.1983

G16		206			
400m E					
50.51	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	19.09.2013
50.81	Sebastian Plows	Nittedal IL		Lillehammer/Ss	24.06.2017
50.86	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL		Göteborg, SWE	07.07.2012
51.09	Sondre Lehmann	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	12.08.2023
51.13	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	21.06.2008
51.33	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL		Nadderud	09.08.1986
51.51	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	23.06.2007
51.51	Syver Røinaas	IL Tyrving		Nadderud	14.06.2015
51.52	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL		Lillehammer/Ss	20.06.2015
51.60	Henrik Gateman	IL Tyrving		Nadderud	17.06.2007
51.63	Ambes Betzeamlak	IL Tyrving		Hønefoss	07.09.1996
51.98	Haavard Horness Lien	IL Tyrving		Oslo/Bi	20.09.2012
52.08	Ole Jacob Solbu	Ås IL		Sigdal	23.08.2019
52.12	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL		Oslo/Bi	20.09.2012
52.16	Peter Horvati Sovren	Asker Skiklubb		Nittedal	03.06.2017
52.17	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Sofiemyr	06.06.2010
52.19	Jonathan Bjerkaas	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	21.06.2015
52.26	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	04.09.2009
52.32	Hans Jørgen Borgen	Hauerset SK		Karlstad, SWE	27.07.1986
52.40	Christian Dalstø	IL Tyrving		Oslo/Bi	04.06.1991
52.44	Christian Linnerud	IL Tyrving		Bergen/Fa	21.07.2006
52.49	Glenn Edvardsen	Nittedal IL		Oslo/La	14.06.2005
52.50	Mads Rognerud	Ås IL		Lillehammer/Ss	24.06.2017
52.64	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	31.05.2019
52.72	Petter Gire Døhlle	Nittedal IL		Lillehammer/Ss	29.06.2001
52.76	Christian Wright	IL Tyrving		Oslo/St	09.09.2022
52.77	Mads Kloster	Asker Skiklubb		Nadderud	13.06.2004
52.85	Roger Olafsen	Lørenskog FIL		Nadderud	11.08.1984
52.92	Kristian Tokstad	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	18.06.2016
53.07	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL		Wracław, POL	29.05.2019

G16		207			
400m M					
50.7	Jan Skaarud	IL Tyrving		Oslo/Bi	13.07.1969
51.2	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL		Oslo/La	07.09.1986
51.5	Atle Haugdahl	Ski IL		Ås/St	08.09.1968
51.7	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Ski	06.10.1963
51.7	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	09.06.1987
51.9	Roger Sollie	Gjerdrum IL		Oslo/St	16.06.1976
52.0	Morten Hvistendahl	IL Tyrving		Oslo/St	05.06.1978
52.1	Tom Johannessen	Fossum IF		Nadderud	20.08.1969
52.2	Per Erik Bernts	Minerva		Oslo/Bi	26.09.1974
52.3	Ole Fredrik Melleby	Fossum IF		Oslo/La	12.09.1982
52.4	Terje Hellesylt	Nesodden IF		Oslo/Bi	17.06.1966
52.5	Geir Diesen	IL Tyrving		Oslo/Bi	11.09.1973
52.5	Christian Dalstø	IL Tyrving		Kongsvinger/Gj	01.09.1990
52.7	Per Kumle	IL Tyrving		Oslo/Bi	10.09.1975
52.8	Roger Jensen	Lørenskog FIL		Oslo/La	08.09.1985

600m					
1:21.21	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	18.09.2013
1:23.18	Mathias Engevik	Nittedal IL		Oslo/Bi	24.09.2012
1:23.22	Sondre Strande Omland	Ullensaker/Kisa IL		Nesodden	01.06.2023
1:23.9	Tom Johannessen	Fossum IF		Oslo/Bi	30.08.1969
1:24.05	Haavard Lien	IL Tyrving		Drammen	07.09.2012
1:24.4	Atle Haugdahl	Ski IL		Oslo/Jo	04.06.1968
1:24.9	Trond Rognlien	Nesodden IF		Oslo/Bi	17.08.1974
1:25.4	Ole Bjørgum	Minerva		Oslo/Bi	27.05.1974
1:25.24	Kristian Tokstad	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	27.08.2016
1:25.38	Sondre Martinsen	Nesodden IF		Nesodden	16.05.2019

G16		208			
600m forts.					
1:25.55	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL		Jessheim	27.08.2016
1:25.7	Jan Skaarud	IL Tyrving		Kongsvinger/Gj	08.06.1969
1:25.8	Per Erik Bernts	Minerva		Oslo/Bi	27.05.1974
1:25.9	Geir Diesen	IL Tyrving		Drammen/Ma	03.08.1973
1:26.1	Morten Thorgersen	Ski IL		Oslo/Bi	14.06.1967
1:26.1	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Lillestrøm	05.08.1972
1:26.56	Markus Høgne	Aurskog-Høland FIL		Nittedal	20.09.2014
1:26.67	Iver Hjelbak Eriksen	Ullensaker/Kisa IL		Nesodden	01.09.2022
1:26.99	Njord Wiker	Nittedal IL		Oslo/Bi	26.09.2007
1:27.1	Trond Rognlien	Nesodden IF		Oslo/Bi	27.05.1974
1:27.2	Ambes Betzeamlak	IL Tyrving		Oslo/Bi	19.08.1996
1:27.4	Nils Edvard Nygaard	Ski IL		Ski	09.07.1971
1:27.5	Knut Skjermo	Aurskog-Høland FIL		Lillehammer	28.08.1971
1:27.53	Stian Klungland	Asker Skiklubb		Lillestrøm	12.09.2009
1:27.6	Åge Nyborg	Ski IL		Ski	06.09.1968
1:27.6	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL		Sarpsborg	26.06.1970
1:27.66	Jostein Schefte	Oppegård IL		Askim	20.05.2012
1:27.89	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	18.09.2013
1:28.24	Ole-Martin Sandness	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Be	18.09.2016
1:28.4	Gulbrand Julius Aas	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	31.07.2008

800m					
1:53.29	Sondre Strande Omland	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	06.07.2023
1:54.22	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL		Göteborg, SWE	09.07.2012
1:54.54	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	07.09.2013
1:54.57	Sondre Lehmann	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	06.07.2023
1:54.74	Mathias Engevik	Nittedal IL		Karlstad, SWE	19.07.2012
1:55.17	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Stockholm, SWE	24.07.2008
1:55.4	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	30.08.1987
1:56.3	John Backe-Bogstad	Minerva		Oslo/Bi	04.09.1977
1:56.65	Ole Jacob Solbu	Ås IL		Sigdal	25.08.2019
1:56.67	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		København, DEN	30.08.2015
1:56.7	Ole Bjørgum	Minerva		Oslo/Bi	26.09.1974
1:56.73	Fredrik Naalsund	Ski IL		Oslo/Bi	21.06.2004
1:56.89	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL		Nittedal	03.06.2016
1:56.98	Haavard Lien	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	24.06.2012
1:57.19	Sondre Strande Omland	Ullensaker/Kisa IL		Tønsberg/Gr	20.05.2023
1:57.21	Glenn Edvardsen	Nittedal IL		Moss/Me	03.09.2005
1:57.6	Atle Haugdahl	Ski IL		Ås/St	07.09.1968
1:57.8	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Oslo/Bi	03.10.1963

1:57.8	Hans Jørgen Borgen	Hauerseter SK	Jessheim	01.08.1986
1:57.84	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Nittedal	19.06.2021
1:57.88	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	Trondheim/St	13.08.2022

G16		209		
800m forts.				
1:58.0	Carl Fredrik Havnaas	Aurskog-Høland FIL	Bergen/Fa	23.08.1981
1:58.0	Stein Engevoid	Nittedal IL	Oslo/St	14.06.1983
1:58.03	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	15.06.2007
1:58.2	Atle Hjortset	Minerva	Oslo/Bi	26.05.1975
1:58.29	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Oslo/Bi	12.06.2021
1:58.4	Even Tveter	Oppegård IL	Oslo/St	02.06.1981
1:58.5	Eirik Hansen	Asker Skiklubb	Oslo/St	06.08.1979
1:58.54	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	23.08.2016
1:58.58	Anders Lindboe Kværner	Ullensaker/Kisa IL	Rud	27.08.2022
1:58.61	Nikolai Lunde	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	07.09.2013

1000m				
2:31.25	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	Göteborg, SWE	05.09.2015
2:32.3	Ole Bjørgum	Minerva	Oslo/Bi	11.06.1974
2:32.4	Atle Haugdahl	Ski IL	Oslo/Bi	28.05.1968
2:34.8	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Ås	01.10.2007
2:36.2	Morten Thorgersen	Ski IL	Arvika, SWE	11.06.1967
2:36.9	Kjetil Hillestad	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	22.07.1981
2:38.1	Julius Solheim	Nittedal IL	Oslo/Bi	29.09.1986
2:38.2	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Gjøvik	26.08.1972
2:39.0	Egil Fors	IL Tyrving	Fredrikstad/Li	27.08.1972
2:39.3	Stein Engevoid	Nittedal IL	Oslo/St	07.10.1983
2:39.5	Trond Rognlien	Nesodden IF	Oslo/Bi	10.06.1974
2:40.40	Iver Hjelbak-Eriksen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Sp	07.05.2022
2:41.0	Einar Stokke	IL Tyrving	Sandvika/Ka	25.09.1965
2:41.0	Morten Takman	Kolbotn IL	Nadderud	08.10.1984
2:41.0	Espen Solem	Kolbotn IL	Oslo/St	06.09.1985
2:41.26	Dag Håkon Eriksen	Sørum IL	Nadderud	30.08.1989
2:41.9	Åge Nyborg	Ski IL	Ski	07.07.1968
2:42.10	Martin Gray	Haga IF	Moss/Me	10.09.1986
2:42.2	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/Bi	28.05.1974
2:42.21	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	Jessheim	01.09.1997
2:42.4	Jan Erling Thun	Stabæk IF	Oslo/Bi	08.10.1981
2:42.9	Lars Thømt	Kolbotn IL	Oslo/St	06.09.1985
2:43.07	Ronny Opaker	Raumnes & Årnes IL	Porsgrunn/Kj	22.07.1982
2:43.1	Kai Møller	Oppegård IL	Oslo/St	07.10.1983
2:43.2	Espen Dietrichs	Sørum IL	Gjøvik	26.08.1972
2:43.7	Hans Georg Haug	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	07.10.1983
2:43.8	Reidar Wester	Ski IL	Hässleholm, SWE	09.08.1970

2:43.94	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Jessheim	01.09.1997
2:44.1	Jens Tingulstad	Ski IL		Hässleholm, SWE	02.08.1969
2:44.2	Dag Vassum	Ski IL		Nesodden	24.06.1972
2:44.2	Thomas Brorson Olsen	Nittedal IL		Oslo/Bi	20.09.1986
G16		210			
1500m					
3:53.07	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL		Rud	27.08.2022
3:54.11	Sondre Strande Omland	Ullensaker7Kisa IL		Oslo/Bi	22.07.2023
3:54.37	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL		Oslo/Bi	09.06.2021
3:57.84	Lars Agnar Hjelmset	Nittedal IL		Lillehammer/Ss	22.06.2017
3:58.5	Ole Bjørgum	Minerva		Oslo/Bi	25.09.1974
4:00.10	Trym Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL		Oslo/Bi	09.06.2021
4:00.12	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL		Oslo/Bi	24.06.2016
4:00.53	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL		Vesterås, SWE	24.06.1987
4:01.45	Halvard Fladby	IL Tyrving		Oslo/Bi	09.06.2021
4:01.65	Fredrik Naalsund	Ski IL		Hønefoss	04.09.1994
4:02.0	John Backe-Bogstad	Minerva		Oslo/Bi	02.09.1976
4:02.0	Ole Petter Saltvik	Kolbotn IL		Oslo/St	05.06.1978
4:03.15	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL		Stockholm, SWE	18.08.2012
4:03.6	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	29.08.1975
4:03.77	Espen Solem	Kolbotn IL		Oslo/Bi	30.07.1985
4:04.76	Julius Solheim	Nittedal IL		Oslo/Bi	29.07.1986
4:05.0	Stein Engevoid	Nittedal IL		Oslo/Bi	31.08.1983
4:05.05	Jonas Legernes	IL Tyrving		Tønsberg/Gr	05.08.2007
4:05.70	Sindre Buraas	Hurdal IL		Haugesund	05.08.2005
4:05.73	Andreas Lindboe Kværner	Ullensaker/Kisa IL		Moelven	10.09.2022
4:06.17	Sondre Martinsen	Nesodden IF		Jessheim	06.06.2019
4:06.2	Carl Fredrik Havnaas	Aurskog-Høland FIL		Oslo/St	05.08.1981
4:06.25	Ole Jacob Solbu	Ås IL		Nesodden	22.09.2019
4:07.2	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	12.06.2008
4:07.3	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/Bi	30.08.1974
4:07.4	Atle Hjorteset	Minerva		Oslo/Bi	27.05.1975
4:08.1	Eirik Hansen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	13.06.1979
4:08.2	Kjetil Berg	IL Tyrving		Oslo/Bi	26.08.1971
4:08.72	Albert Sperstad	IL Tyrving		Jessheim	04.06.2015
4:08.8	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	06.09.1972

Løp for Ullevi, Göteborg					
4:03.57	Jonas Legernes	IL Tyrving		Göteborg, SWE	30.06.2007

G16		211		
2000m				
5:34.3	Fredrik Naalsund	Ski IL	Ski	21.09.1994
5:48.09	Espen Solem	Kolbotn IL	Nadderud	11.08.1985
5:51.95	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Nadderud	12.08.1984
5:55.2	Per Kristian Høyum	Ski IL	Oslo/Jo	12.05.1971
5:55.4	Stein Engevoid	Nittedal IL	Nadderud	14.08.1983
5:55.8	Kjetil Berg	IL Tyrving	Oslo/Jo	22.05.1971
5:58.4	Nils Edvard Nygaard	Ski IL	Oslo/Jo	12.05.1971
5:59.86	Lars Thømt	Kolbotn IL	Nadderud	11.08.1985
5:59.9	Steffen Solem	Kolbotn IL	Oslo/Bi	31.08.1978
6:01.85	Morten Takman	Kolbotn IL	Nadderud	12.08.1984
6:02.56	Jon Fredrik Hatling	Nordby IL	Nadderud	12.08.1984
6:02.99	Eyvind Solbu	Ås IL	Nadderud	14.08.1988
6:06.5	Kai Møller	Oppegård IL	Nadderud	14.08.1983
6:06.5	Hans Georg Haug	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	03.10.1983
6:06.53	Thor Arne Hoel	IL Tyrving	Nadderud	12.08.1984
6:06.9	Morten Ulimoen	Strømmen IF	Strømmen	07.10.1983
6:06.90	Aleksander Jankov	Oppegård IL	Oslo/Bi	02.06.1992
6:07.5	Knut Oterholm	Ås IL	Ås	09.09.1982
6:07.8	Øivind Kjørmo	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Jo	12.05.1971
6:09.0	Even Tveter	Oppegård IL	Nesodden	13.09.1981
6:09.4	Rune Løkken	Drøbak-Frogn IL	Nesodden	13.09.1981
6:10.2	Leif Kåre Bredeg	Kolbotn IL	Ås	09.09.1982
6:10.7	Trond Hilmo	Haga IF	Nadderud	14.08.1983
6:12.3	Ståle Siljuberger	Leirsund IL	Oslo/Bi	30.08.1979
6:12.42	Arne Markussen	Bærums Verk IF	Nadderud	12.08.1984
6:12.5	Martin Kjäll-Ohlsson	Drøbak-Frogn IL	Ski	21.09.1994
6:12.78	Øyvind Thømt	Oppegård IL	Nadderud	16.08.1987
6:13.8	Pål Bergan	Ås IL	Sofiemyr	12.09.1980
6:15.0	Per Schrøder	Kolbotn IL	Ås	09.06.1978
6:15.6	Håvard Njå	Asker Skiklubb	Ski	21.09.1994

3000m				
8:14.86	Simen Stensrud Gløgård	Nittedal IL	Jessheim	06.08.2021
8:22.64	Sondre Strande Omland	Ullensaker/Kisa IL	Rud	16.06.2023
8:26.88	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	05.08.2022
8:34.30	Lars Agnar Hjeltnes	Nittedal IL	Oslo/Bi	19.07.2017
8:42.6	Ole Bjørgum	Minerva	Oslo/Bi	19.09.1974
8:45.08	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Trondheim/St	05.09.2021

8:46.06	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Oslo/Bi	27.08.2019
8:46.77	Lukac Buncic	Lørenskog FIL	Bergen/Fa	10.09.2023
8:47.16	Fredrik Naalsund	Ski IL	Oslo/Bi	03.07.1994
8:50.29	Harald Ø. Amundsen	IL Tyrving	Haugesund	07.09.2014

G16		212		
3000m forts.				
8:50.67	Julius Solheim	Nittedal IL	Bergen/Fa	16.08.1985
8:51.57	Albert Sperstad	IL Tyrving	Lillestrøm	31.05.2015
8:52.25	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Hamar	18.05.2016
8:52.98	Sindre Buraas	Hurdal IL	Lillehammer/Ss	25.06.2005
8:53.4	Kjetil Berg	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.09.1971
8:54.20	Harald Østby Amundsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.08.2014
8:54.4	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.08.1975
8:56.0	Espen Solem	Kolbotn IL	Oslo/So	10.06.1985
8:56.9	Ole Petter Saltvik	Kolbotn IL	Ski	22.05.1978
8:56.93	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	Göteborg, SWE	01.07.2007
8:57.0	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/Bi	04.09.1974
8:58.51	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Bergen/Fa	18.08.1984
9:00.9	Steffen Solem	Kolbotn IL	Oslo/St	26.08.1978
9:01.21	Thomas Bucker Johannessen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	08.09.2013
9:01.19	Frank Jernberg Larsen	Fossum IF	Oslo/Bi	30.06.1996
9:01.22	Stein Engevoid	Nittedal IL	Bergen/Fa	20.08.1983
9:01.5	Even Tveter	Oppegård IL	Oslo/Bi	10.06.1981
9:01.6	Håkon Hagberg	Nesodden IF	Oslo/Bi	10.06.1981
9:03.2	Hans Georg Haug	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	07.06.1983
9:04.47	Fredrik Grusd	IL Tyrving	Lillestrøm	13.09.2015

5000m				
14:34.74	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL	Rud	28.08.2022
15:10.71	Sindre Buraas	Hurdal IL	Haugesund	07.08.2005
15:23.44	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	Umeå, SWE	18.08.2017
15:42.89	Harald Østberg Amundsen	IL Tyrving	Lisleby	08.08.2014
15:45.0	Ivar Egeberg	Blaker IL	Strømmen	05.10.1966
16:04.4	Geir Forsberg	Minerva	Lillestrøm	29.09.1974
16:15.7	Endre Solvang	IL Tyrving	Nadderud	28.05.1978
16:15.82	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	Tønsberg/Gr	03.08.2007
16:21.4	Thommie Berkani	Strømmen IF	Strømmen	27.09.1989
16:31.0	Knut Oterholm	Ås IL	Ås	09.10.1982
16:44.0	Nils Tveite	Ås IL	Ås	10.10.2018
16:55.76	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn IL	Jessheim	12.08.2023
16:57.4	Espen Dietrichs	Sørum IL	Strømmen	07.10.1972
16:59.13	Olav Matre	Asker Skiklubb	Oslo/La	12.07.2005
17:09.0	Tom Antonsen	Raumnes & Årnes IL	Årnes	09.07.1980
17:27.2	Øyvind Huse	Ski IL	Ski	14.06.1978

17:38.1	Thomas Kenworthy	Oppegård IL		Sofiemyr	24.08.1980
17:47.3	Jan Siljudalen	Kolbotn IL		Sofiemyr	24.08.1986
17:49.6	Kim Ytterberg	Fossum IF		Oslo/Bi	16.09.1972
18:03.5	John Ytternes	Siggerud IL		Siggerud	12.09.1977

G16		213			
5000m forts.					
18:19.0	Dag Nordsveen	Sørum IL		Jessheim	10.10.1974
18:24.0	Kjell Sundal	Vestby IL		Ski	14.06.1978
18:34.6	Atle Dengerud	Siggerud IL		Siggerud	18.09.1980
18:41.4	Bjørn Viktor Larsen	Sørum IL		Lørenfallet	08.10.1981
18:48.4	Kaare Tømte	Sørum IL		Lørenfallet	08.10.1981
18:50.2	Helge Gundersen	Drøbak-Frogn IL		Ski	14.06.1978

10000m					
36:31.36	Ola Matre	Asker Skiklubb		Tønsberg/Gr	15.10.2005

Halvmaraton – 21098m					
1:16:56	Arne Christiansen Post	Oppegård IL		Oslo	04.09.1999
1:21:20	Carl Fredrik Havnaas	Aurskog-Høland FIL		Sørum	17.10.1981
1:22:00	Ola Matre	Asker Skiklubb		Oslo	02.10.2005
1:23:04	Morten Antonsen	Hvam IL		Oslo	16.09.2017
1:27:04	Henrik Foss	Aurskog-Høland FIL		Oslo	21.09.2013
1:29:07	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn IL		Jessheim	12.11.2023
1:31:42	Eirik Kamstrup Hovind	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	19.11.2006

Maraton – 42195m					
3:36:41	Henrik Foss	Aurskog-Høland FIL		Jessheim	17.11.2013

1000m gang bane					
6:02.85	Eirik Trandem	Ås IL		Ås	31.05.2010

2000m gang bane					
9:41.64	Kristoffer Randell	Drøbak-Frogn IL		Bergen/Fa	09.09.2023

3000m gang bane					
14:14.78	Kristoffer Randell	Drøbak-Frogn IL		Sandnes	25.08.2023

5000m gang bane					
26:04.4	Nils Ivar Andersen	Mode IF		Trondheim/St	07.09.1947

10km gang vei					
53:09	Nils Ivar Andersen	Mode IF		Sandefjord	21.09.1947

G16		214			
80m hekk 84 cm E					
11.28	Marius Sollie	Minerva		Overhalla	29.08.2003
12.49	Petter Tran	Minerva		Oslo/Bi	23.09.2003
12.78	Espen Bugge	Asker Skiklubb		Sand (Rogaland)	01.06.2002

80m hekk 91.4 cm M					
11.0	Arvid Dahm	Fossum IF		Hamar	28.09.1968
11.3	Marius Sollie	Minerva		Bjørkelangen	31.05.2003
11.6	Jon Wiik	Blaker IL		Lillestrøm	10.09.1967
11.8	Jan Kristian Kjeldstad	Oppegård IL		Kongsvinger/Gj	25.09.1960
11.8	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	08.10.1984
11.9	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Sofiemyr	26.09.1985
12.0	Bernt Krogh	IL Tyrving		Sandvika/Ka	20.09.1953
12.0	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	12.09.1960
12.0	Svein Reidar Pettersen	IL Tyrving		Hässleholm, SWE	15.08.1965
12.0	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving		Oslo/La	08.10.1985
12.1	Kåre Sorteberg	Ås IL		Ås/St	17.09.1960
12.1	Odd Erik Halvorsen	Minerva		Lillestrøm	22.08.1964
12.1	Rolf Grundesen	Minerva		Eidsvoll/Råholt	28.08.1965
12.2	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Nadderud	11.09.1989
12.5	Wilhelm Sorteberg	Ås IL		Ås	20.08.1966
12.4	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Oslo/La	08.10.1985
12.7	Lars Smeby	Minerva		Eidsvoll/Råholt	01.09.1968

100m hekk 91.4 cm E					
13.44	Mariusz Musial	Minerva		Lillehammer/Ss	25.06.1994
13.56	Harald Lund	Fossum IF		Nadderud	22.06.1991
13.58	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.07.2021
13.64	Jonas Halonen	IL Tyrving		Fredrikstad	27.08.2011
13.82	Eivind Johan Folland	Ski IL		Moss/Me	02.09.2005
13.85	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Nesbyen	01.08.1997
13.85	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Bergen/Fa	09.09.2023
13.93	Vladimir Vukicevic	Ski IL		Oslo/Bi	18.08.2007
14.00	Fredrik Holth	Ski IL		Bergen/Fa	25.08.1989
14.03	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Sola	01.09.1990
14.20	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb		Drammen/Ma	23.07.2005
14.21	Adrian Hovland	Nesodden IF		Nadderud	16.06.2012

14.39	Julian Førsund	Hvam IL	Oslo/Bi	04.06.2023
14.41	Sondre Guttormsen	Ski IL	Lillestrøm	12.09.2015
14.43	Knut Midttun	IL Tyrving	Bergen/Fa	19.08.1984
14.43	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Overhalla	02.08.1996

G16		215		
100m hekk 91.4 cm E forts.				
14.45	Morten Sagen	IL Tyrving	Bergen/Fa	25.08.1985
14.51	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Nadderud	22.06.1991
14.55	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Byrkjelo	26.08.2006
14.56	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Molde	04.09.2010
14.63	Terje Selberg	Ski IL	Bergen/Fa	17.08.1990
14.65	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	22.06.2013
14.67	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Porsgrunn/Kj	16.08.1980
14.70	Atle Guttormsen	Ski IL	Grimstad	10.07.1988
14.70	Michael Tomala	Minerva	Drammen/Ma	23.09.1995
14.77	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	19.08.1984
14.77	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Lillehammer/Ss	25.06.1988
14.78	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	17.08.1990
14.78	Martin Bjune	Minerva	Drammen/Ma	16.05.1996
14.81	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Bergen/Fa	25.08.1985

100m hekk 91.4 cm M				
13.4	Mariusz Musial	Minerva	Bjørkelangen	19.05.1994
13.8	Fredrik Holth	Ski IL	Hønefoss	09.09.1989
14.0	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Bergen/Fa	22.08.1981
14.2	Knut Midttun	IL Tyrving	Nadderud	15.08.1984
14.2	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Florø	15.09.1984
14.3	Morten Sagen	IL Tyrving	Oslo/St	02.10.1985
14.4	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Larvik/Lo	07.09.1980
14.5	Jon Egeberg	Strømmen IF	Jessheim	05.09.1983
14.5	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.06.1984
14.5	Atle Guttormsen	Ski IL	Bergen/Fa	21.08.1988
14.5	Terje Selberg	Ski IL	Bjørkelangen	18.06.1990
14.6	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Oslo/La	04.09.1982
14.6	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL	Larvik/Lo	05.09.1982
14.6	Åsmund Eika	Fossum IF	Nadderud	08.06.1988
14.7	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	13.09.1976
14.7	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	21.09.1978
14.7	Anders Randa	Fossum IF	Oslo/Bi	16.09.1987
14.7	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Bjørkelangen	19.05.1994

G16		216		
110m hekk 91.4 cm E				
14.03	Jonathan H. Ødegaard	IL Tyrving	Jerusalem, ISR	04.07.2022
14.51	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	05.07.2015
15.01	Jonas Halonen	IL Tyrving	Jyväskylä, FIN	12.08.2011
15.04	Maruisz Musial	Minerva	Helsingborg, SWE	10.07.1994
15.60	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Norrtälje, SWE	12.07.1988
15.66	Marko Djurovic	Ski IL	Göteborg, SWE	29.06.2008
15.82	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Kourtane, FIN	11.06.2017
16.15	Sondre Guttormsen	Ski IL	København, DEN	13.06.2015
16.45	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Helsingborg, SWE	02.07.1988
16.54	Tor Olav Rui	Nesodden IF	Helsingborg, SWE	14.07.1985
16.77	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Tårnby, DEN	07.05.2005
16.77	Eivind Johan Folland	Ski IL	Askim	21.05.2005

110m hekk 91.4 cm M				
15.4	Arvid Dahm	Fossum IF	Kongsvinger/Gj	16.08.1968
16.0	Jon Wiik	Blaker IL	Blaker/Br	27.07.1967
16.1	Tore Sandven	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.10.1971
16.1	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Hamar	09.09.1972
16.2	Morten Sagen	IL Tyrving	Oslo/La	08.10.1985
16.4	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/St	04.09.1976
16.4	Roger Olafsen	Lørenskog FIL	Nadderud	08.10.1984
16.9	Johan Johannson	Ski IL	Ski	14.08.1950
17.0	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/Fr	08.09.1970
17.0	Terje Dahl	Vestby IL	Oslo/St	06.09.1978
17.1	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Bi	08.10.1976
17.2	Tron Kittelsen	IL Tyrving	Oslo/Fr	08.09.1970
17.3	Jarl Munkeby	Ås IL	Ski	11.06.1982
17.7	Per Erik Bernts	Minerva	Strømmen	11.09.1974
17.8	Hans Hellebostad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	29.09.1971
17.8	Øivind Slora	Blaker IL	Blaker/Br	22.07.1971
18.3	Johnny Børresen	Minerva	Strømmen	11.09.1974
18.3	Øivind Antonsen	Lørenskog FIL	Strømmen	11.09.1974

18.3	Geir Frisvold	Minerva	Lillestrøm	25.08.1975
18.5	Åge Jødahl	Sørum IL	Lillestrøm	22.08.1970

110m hekk 100 cm E				
17.17	Sondre Guttormsen	Ski IL	Byrkjelo	16.08.2015
21.70	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Ballerup, DEN	28.05.2005
22.04	Daniel Tagge	Oppegård IL	Ski	24.05.2023

110m hekk 100 cm M				
15.7	Arvid Dahm	Fossum IF	Oslo/Bi	24.09.1968

G16		217		
110m hekk 106.4 cm M				
15.4	Arvid Dahm	Fossum IF	Kongsvinger/Gj	16.08.1968
16.8	Arne Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	26.05.1962
17.5	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	10.07.1972
17.6	Per Hylland	Holstad IL	Ljungby, SWE	03.07.1965
17.7	Atle Guttormsen	Ski IL	Oslo/St	21.09.1988
18.2	Eirik Kahrs	Ski IL	Ås/St	05.09.1985
18.3	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Nadderud	22.09.1986
18.5	Johan Johannson	Ski IL	Lillestrøm/Vi	10.09.1950
18.7	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Ski	08.08.1966
18.8	Roar Falla	Strømmen IF	Lillestrøm	02.09.1972

200m hekk 76.2 cm E				
27.27	Julian Førsund	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	12.05.2023
27.77	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Bi	24.09.2003
27.80	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Helsingborg, SWE	10.07.1976
28.31	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.09.1997
28.42	Adrian Hovland	Nesodden IF	Oslo/Bi	20.09.2012
28.54	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Ås	18.09.2017
29.28	Atle Guttormsen	Ski IL	Sofiemyr	22.09.1988
32.43	Trond Tagge	Kolbotn IL	Sofiemyr	22.09.1988
32.70	Eyvind Solbu	Ås IL	Sofiemyr	22.09.1988
32.98	John Kristian Evjen	Ås IL	Sofiemyr	22.09.1988

G16		218		
200m hekk 76.2 cm M				
26.1	Mariusz Musial	Minerva	Jessheim	22.09.1994
27.4	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Helsingborg, SWE	10.07.1976
27.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Hønefoss	06.10.1985
27.9	Roger Olafsen	Lørenskog FIL	Oslo/La	04.10.1984
27.9	Fredrik Holth	Ski IL	Sofiemyr	12.09.1989
28.0	Jon Wiik	Blaker IL	Blaker/Br	03.10.1967
28.0	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.09.1990
28.3	Tor Olav Rui	Nesodden IF	Nesodden	12.09.1985
28.8	Tor Solberg	Fossum IF	Moss/Me	16.08.1976
28.9	Hans Petter Hauge	Strømmen IF	Strømmen	10.09.1979
29.0	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Moss/Me	16.08.1976
29.0	Roy Nilsen	Strømmen IF	Strømmen	12.09.1983
29.1	Finn Larsen	Nesodden IF	Ski	03.10.1981
29.1	Jon Egeberg	Strømmen IF	Strømmen	12.09.1983
29.1	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Nadderud	11.09.1989
29.7	Richard Dahl	Nesodden IF	Ås	09.09.1975
29.7	Eirik Kahrs	Ski IL	Nesodden	12.09.1985
29.7	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Oslo/Bi	04.10.1985
29.7	Vegard Sørensen	Nesodden IF	Ås	28.08.1986
29.7	Gunnar Ensrud	Ski IL	Ås	28.08.1986
30.0	Sindre Sollien	IL Tyrving	Nadderud	22.09.1995
30.1	Erik Ulvness	Nesodden IF	Nesodden	12.09.1985
30.1	Christopher Slettebøe	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2001
30.6	Erik Ellingstad	Nesodden IF	Nesodden	16.09.1978
30.8	Hans Hellebostad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	22.09.1971
30.8	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Sandvika/Ka	17.07.1972
30.8	Harald Bratli	Fossum IF	Oslo/Bi	01.10.1974
30.9	Espen Solem	Kolbotn IL	Oslo/Bi	04.10.1985

30.9	Jan Helge Veidahl	Nesodden IF		Oslo/Bi	28.09.1993
------	-------------------	-------------	--	---------	------------

300m hekk 76.2 cm E					
40.73	Harald Lund	Fossum IF		Oslo/Bi	04.06.1991
41.02	Christian Dalstø	IL Tyrving		Bergen/Fa	18.08.1990
41.43	Terje Selberg	Ski IL		Bergen/Fa	18.08.1990
42.17	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL		Bergen/Fa	18.08.1990
42.58	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Fredrikstad/Li	17.08.1991
42.76	Jan Haukeland	Asker Skiklubb		Sofiemyr	10.06.1989
43.21	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Sofiemyr	10.06.1989
43.42	Trond Høiby	Ski IL		Sofiemyr	10.06.1989

G16		219			
300m hekk 76.2 cm M					
41.6	Arvid Dahm	Fossum IF		Oslo/Bi	09.10.1968
41.8	Anders Randa	Fossum IF		Oslo/Bi	08.09.1987
42.0	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Bjørkelangen	08.06.1991
42.3	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	21.09.1989
42.4	Jon Egeberg	Strømmen IF		Strømmen	07.10.1983
42.9	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Oslo/Bi	09.10.1985
43.4	Tor Olav Rui	Nesodden IF		Oslo/Bi	09.10.1985
43.6	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Oslo/La	18.09.1984
43.8	Jon Wiik	Blaker IL		Blaker/Br	10.10.1967
43.8	Svein Gjønnnes	Fossum IF		Oslo/Bi	07.09.1979
43.8	Morten Takman	Kolbotn IL		Oslo/La	09.10.1984
44.2	Kjell Olav Haugen	Strømmen IF		Strømmen	07.10.1983
44.9	Jon Erling Thon	Stabæk IF		Oslo/Bi	14.09.1981
44.9	Atle Guttormsen	Ski IL		Ås	09.06.1988
45.2	Jarle Munkeby	Ås IL		Ås	09.09.1982
45.2	Roy Nilsen	Strømmen IF		Strømmen	22.08.1983
45.5	Vidar Rasmussen	Strømmen IF		Strømmen	07.10.1983
45.5	Erik Ellingsrud	Nesodden IF		Ås	09.06.1978
45.8	Thomas Hovden	Bærums Verk IF		Oslo/La	18.09.1984
45.9	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Oslo/Bi	09.10.1985
45.9	Arne Kluge Iversen	Fossum IF		Oslo/Bi	02.09.1975
46.3	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL		Oslo/Bi	06.10.1976
46.4	Arild Høiby	Ski IL		Ås	11.06.1987
46.7	Rune Danielsen	Ås IL		Nesodden	07.06.1979
47.0	Terje Dahl	Vestby IL		Ås	09.06.1978
47.1	Per Schrøder	Kolbotn IL		Ås	09.06.1978
47.1	Roar Lund	IL Tyrving		Sandvika/Ka	24.09.1969

47.1	Eldar Heide	Ås IL	Ås	10.09.1977
47.3	Terje Thoresen	Kolbotn IL	Ås	10.09.1977

300m hekk 84 cm E				
39.75	Julian Førsund	Hvam IL	Gøteborg, SWE	30.06.2023
41.01	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Prestfoss	29.08.2008
41.19	Marius Sollie	Minerva	Overhalla	31.08.2003
41.30	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Nesbyen	02.08.1997
41.54	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Nesodden	11.09.2010
41.61	Adrian Hovland	Nesodden IF	Askøy	31.08.2012
41.64	Christian Linnerud	IL Tyrving	Byrkjelo	25.08.2006
41.89	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	06.09.2013
42.06	Kyrre Øvrebø	Ås IL	Bjørkelangen	24.08.1997
42.06	Eirik Trandem	Ås IL	Oslo/Bi	14.08.2010

G16		220		
300m hekk 84 cm E forts.				
42.36	Alexander Borg	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2002
42.38	Anders Korsmo	Minerva	Kristiansand	13.08.1994
42.39	Einar Munkeby	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	07.08.1998
42.40	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Nadderud	10.06.2016
42.44	Halvard Hauge Hornes	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2011
42.69	Atle Aaltvedt	Minerva	Bergen/Fa	08.09.2001
42.72	Ambes Betzeamlak	IL Tyrving	Overhalla	03.08.1996
42.79	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Nadderud	16.06.2017
42.92	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2013
43.51	Michael Tomala	Minerva	Bergen/Fa	12.08.1995
43.57	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	26.09.2007
43.92	Jonathan Joo	Ullensaker/Kisa IL	Kristiansand	24.08.2007
44.13	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Kristiansand	13.08.1994
44.13	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Nesodden	15.08.2009
44.29	Andreas Tryti	Ski IL	Sofiemyr	26.07.1998
44.32	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	Bjørkelangen	10.06.1995
44.41	Kristoffer Gressli	Vestby IL	Asker/Fø	04.09.1999
44.49	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Nadderud	14.06.2002
45.29	Sindre Sollien	IL Tyrving	Bjørkelangen	10.06.1995
45.46	Peder Gundersen Strand	IL Tyrving	Molde	03.09.2010

300m hekk 91.4 cm M				
43.9	Peder Gundersen Strand	IL Tyrving	Nadderud	26.08.2010

G16		221			
400m hekk 84 cm E					
60.51	Roger Olafsen	Lørenskog FIL		Oslo/La	13.09.1984

400m hekk 84 cm M					
58.6	Roger Olafsen	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	13.09.1984
62.3	Tor Olav Rui	Nesodden IF		Nesodden	24.08.1985

400m hekk 91.4 cm E					
57.13	Roar Sollie	Gjerdrum IL		Raufoss	31.05.1981
58.21	Julian Førsund	Ullensaker/Kisa IL		Sandnes	26.08.2023
60.51	Roger Olafsen	Lørenskog FIL		Oslo/La	13.09.1984
61.52	Adrian Hovland	Nesodden IF		Nesodden	16.07.2012
62.97	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Brandbu	06.08.2016
64.84	Atle Guttormsen	Ski IL		Ski	17.09.1988

400m hekk 91.4 cm M					
56.7	Roar Sollie	Gjerdrum IL		Oslo/St	02.06.1981
58.0	Roger Sollie	Gjerdrum IL		Oslo/Bi	15.07.1976
58.8	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL		Hvidovre, DEN	12.09.1976
59.0	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL		Oslo/St	29.09.1982
59.7	Arvid Dahm	Fossum IF		Nadderud	14.06.1968
59.8	Ole Bjørgum	Minerva		Lillestrøm	30.09.1974
60.7	Jon Egeberg	Strømmen IF		Oslo/St	07.09.1983
60.8	Tor Solberg	Fossum IF		Oslo/Bi	15.06.1976
60.8	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL		Oslo/St	07.09.1987
61.1	Geir Diesen	IL Tyrving		Nadderud	19.09.1973

61.4	Kjell Olav Haugen	Strømmen IF	Oslo/St	07.09.1983
61.5	Trond Pedersen	Lørenskog FIL	Rolvstrud	22.09.1974
61.6	Einar Hellum	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	26.07.1963
61.8	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Bjørkelangen	09.09.1989
62.3	Jon Wiik	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	28.08.1967
62.5	Eirik Kahrs	Ski IL	Ås	04.09.1985
63.0	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Ski	08.08.1966
64.0	Jon Olav Berg	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	25.08.1971
64.1	Atle Haugdal	Ski IL	Ås	18.08.1968
64.3	Richard Dahl	Nesodden IF	Oslo/Bi	25.09.1975
64.4	Per Hylland	Holstad IL	Ås	08.10.1965
64.5	Roar Falla	Strømmen IF	Eidsvoll/Råholt	06.09.1972
64.7	Jostein Mjønerud	Sørum IL	Nannestad	20.08.1978
65.0	Roar Lund	IL Tyrving	Nadderud	10.09.1969
65.2	Nils Rune Hannisdahl	IL Tyrving	Sandvika/Ka	24.09.1973

G16		222		
400m hekk 91.4 cm M forts.				
65.3	Thor Gjelsvik	Blaker IL	Lillestrøm	02.09.1973
65.3	Geir Kaspersen	Minerva	Lillestrøm	02.09.1973
65.3	Kjell Åge Hjelpdahl	Sørum IL	Strømmen	12.08.1976
65.4	Dag Nordsveen	Sørum IL	Rolvstrud	22.09.1974
65.6	Jarle Munkeby	Ås IL	Oslo/St	29.09.1982
Stevnerapport ikke sendt				
60.8	Kolbjørn Engebretsen	Lørenskog FIL	Oslo/St	03.10.1984

1500m hinder 76.2 cm				
4:15.85	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	Bergen/Fa	01.09.2017
4:16.97	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Prestfoss	29.08.2008
4:18.12	Andreas Lindboe Kværner	Ullensaker/Kisa IL	Trondheim/St	12.08.2022
4:26.31	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Kristiansand	24.08.2007
4:27.66	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Sandnes	02.09.2016
4:27.73	Sindre Buraas	Hurdal IL	Nadderud	19.06.2005
4:33.87	Filip Skari	Nittedal IL	Nittedal	22.08.2021
4:34.50	Hallvard Moian Nydal	Asker Skiklubb	Fagernes	13.08.2004
4:35.47	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	Jessheim	06.09.2019
4:36.36	Abdiaziz Abdirahman	IL Tyrving	Fagernes	13.08.2004
4:37.01	Nils Tveite	Ås IL	Overhalla	31.08.2018
4:37.49	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Askøy	31.08.2012
4:37.68	Ivar Landgraff	IL Tyrving	Byrkjelo	25.08.2006
4:39.23	Trym Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL	Nittedal	25.08.2019
4:39.84	Ole-Kristian Kværner	Ullensaker/Kisa IL	Nittedal	22.08.2021
4:40.61	Aleksander Jankov	Oppegård IL	Sollentuna, SWE	07.06.1992
4:43.93	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	24.09.2009

4:46.11	Anders Knoph Televik	IL Tyrving		Nadderud	28.08.2009
4:46.27	Ola Matre	Asker Skiklubb		Nadderud	19.06.2005
4:49.93	Eirik Smidt Sagstuen	Strømmen IF		Fagernes	13.08.2004
4:50.77	Trym Hegeberg-Warlo	Nittedal IL		Jessheim	18.06.2019
4:54.28	Kevin Fritz	Ullensaker/Kisa IL		Kristiansand	24.08.2007
4:57.99	Anders Treekrem	Ås IL		Nadderud	28.08.2009
5:02.17	Christoffer Callesen	Asker Skiklubb		Fagernes	13.08.2004
5:02.7	Ole Henrik Solbu	Ås IL		Ås	21.10.2019
5:06.84	Jonas Aalberg	Asker Skiklubb		Fagernes	13.08.2004

2000m hinder 84 cm					
5:53.68	Kristian Børve Bråthen	Ullensaker/Kisa IL		Jerusalem, ISR	07.07.2022

2000m hinder 91.4 cm					
5:59.69	Kristian Børve Bråthen	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	17.06.2022
6:05.91	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL		Byrkjelo	28.05.2017
6:09.18	Jonas Legernes	IL Tyrving		Tønsberg/Gr	03.08.2007
6:10.2	Julius Solheim	Nittedal IL		Oslo/Bi	30.08.1986
G16		223			
2000m hinder 91.4 cm forts.					
6:10.52	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL		Göteborg, SWE	01.07.2016
6:11.59	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	27.06.2008
6:20.3	Espen Solem	Kolbotn IL		Oslo/Bi	06.10.1985
6:27.16	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF		Karlstad, SWE	01.09.1984
6:30.90	Hans Agnar Grønsvoll	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	23.06.2000
6:33.23	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb		Bergen/Fa	25.08.1989
6:37.9	Truls Veslum	Asker Skiklubb		Nadderud	26.09.1990
6:39.7	Eivind Solbu	Ås IL		Oslo/La	29.09.1988
6:40.17	Hallvard Moian Nydal	Asker Skiklubb		Nadderud	13.06.2004
6:42.5	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb		Nadderud	26.09.1990
6:43.6	Eldar Heide	Ås IL		Oslo/St	05.09.1982
6:46.8	Michael Zwaig	Asker Skiklubb		Nadderud	26.09.1990
6:52.00	Eirik Smidt Sagstuen	Strømmen IF		Göteborg, SWE	02.07.2004
6:53.43	Rune Skrøppa	Ås IL		Oslo/Bi	07.06.1989
6:54.7	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL		Oslo/St	02.09.1985
6:56.8	Roy Schultz	Kolbotn IL		Oslo/Bi	06.10.1985
7:03.13	Jonas Aalberg	Asker Skiklubb		Oslo/La	18.06.2004
7:13.2	Espen Hofoss	Nittedal IL		Jessheim	21.08.1992
7:17.20	Thomas Egtvedt	Asker & Bærum FIK		Oslo/Bi	05.06.1990
7:21.45	Kyrre Øvrebø	Ås IL		Oslo/Bi	11.09.1997

3000m hinder 91.4 cm					
10:30.00	Aleksander Jankov	Oppegård IL		Oslo/Tr	29.09.1992
11:25.3	Jan Kristian Bredesen	Blaker IL		Jessheim	21.08.1978
11:45.3	Finn Thorer Kjos	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.08.1981
11:45.8	Trygve Stanger	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.08.1978

11:52.3	Morten Haavaldsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.08.1982
---------	-------------------	--------------------	----------	------------

5000m kappgang				
25:19.19	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Bi	22.07.2023

10000m kappgang				
51:54.7	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn IL	Ballerup, DEN	15.04.2023

5km kappgang				
24:28	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn IL	Helsingborg, SW	02.04.2023

10m kappgang				
51:01	Kristoffer Randall	Drøbak-Frogn IL	Rättvik, SWE	17.06.2023

G16		224		
Høyde				
1.97	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Jessheim	07.09.1991
1.97	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	14.06.1998
1.94	Ole Loftesnes	Minerva	Kongsvinger/Gj	29.07.1978
1.92	Jaan Anderson	Kolbotn IL	Sofiemyr	28.08.1977
1.91	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Kristiansand	12.08.1994
1.91	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Oslo/Bi	15.08.2010
1.90	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Moss/Me	16.06.1985
1.90	Jan Andresen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	07.07.1986
1.90	Kristoffer Gressli	Vestby IL	Oslo/Bi	13.06.1999
1.90	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Bjørkelangen	10.06.2007
1.90	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL	Jessheim	08.08.2021
1.89	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Bergen/Fa	25.08.1989
1.88	Jan Henrik Nyegaarden	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.1980
1.88	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	11.09.1983
1.87	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	23.09.1978
1.87	Åsmund Midttun	IL Tyrving	Arendal	10.07.1983
1.86	Kjell Hanssen	Minerva	Lillestrøm	01.09.1973
1.86	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Ski	31.08.1980
1.86	Jostein Øde	Siggerud IL	Bergen/Fa	25.08.1989
1.85	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	18.06.1977
1.85	Harald Rønåsen	Nannestad IL	Oslo/St	24.06.1979
1.85	Eirik Kahrs	Ski IL	Herlev, DEN	23.06.1985
1.85	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.08.1986
1.85	Trond Høiby	Ski IL	Herlev, DEN	24.06.1989

1.85	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Sofiemyr	02.08.1989
1.85	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Sofiemyr	28.07.1991
1.85	Robert Hilton	Nesodden IF	Oslo/Bi	23.09.1992
1.85	Andreas Borg	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.09.1997
1.85	Magnus Østgaard Olderøy	Vestby IL	Oslo/Bi	06.07.1999
1.85	Erik Oschatz	Minerva	Moss/Me	02.09.2005
1.85	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.08.2006

G16		225		
Stav				
4.63	Sondre Guttormsen	Ski IL	Göteborg, SWE	04.07.2015
4.45	Simen Guttormsen	Ski IL	Oslo/So	21.06.2017
4.34	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	Horshead, USA	29.05.2016
4.22	Jørgen Frydenlund	Minerva	Oslo/So	07.09.2005
4.20	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Bergen/Fa	17.08.1990
4.00	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	13.08.2016
4.00	Tobias Rian	Ski IL	Oslo/So	05.06.2021
3.95	Åsmund Eika	Fossum IF	Oslo/Bi	02.06.1988
3.90	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Oslo/La	08.09.1985
3.90	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.07.1991
3.90	Mariusz Musial	Minerva	Lillehammer/Ss	24.06.1994
3.80	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Oslo/La	08.09.1985
3.80	Trond Tagge	Kolbotn IL	Nesbyen	19.06.1988
3.80	Odd Arne Urnes	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	26.08.1989
3.80	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Haugesund	31.07.1992
3.80	Elias Aarlid	Ski IL	Oslo/So	29.05.2021
3.80	Jonathan Hartwig-Ødegaard	IL Tyrving	Trondheim/St	03.09.2021
3.70	Jan Andresen	Kløfta IL	Jessheim	27.09.1986
3.70	Terje Prøis	Minerva	Porsgrunn/Kj	18.08.2000
3.65	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.09.1990
3.60	Ole Gran	Fossum IF	København, DEN	10.09.1978
3.60	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Oslo/So	03.06.1985
3.60	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	02.08.1988

3.60	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Overhalla	03.09.1989
3.60	Simen Gylterud	IL Tyrving	Nadderud	18.06.1993
3.60	Marius Sollie	Minerva	Lillehammer/Ss	27.06.2003
3.50	Christian Thoresen	Kolbotn IL	Haugesund	31.07.1992
3.50	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Kristiansand	12.08.1994
3.50	Even Granli Jokstad	Minerva	Lillehammer/Ss	07.08.1998
3.43	John Kristian Evjen	Ås IL	Sofiemyr	27.09.1988

G16		226		
Lengde				
6.84	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	24.09.2006
6.65	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Skien	11.08.1990
6.63	Lars Os	IL Tyrving	Nadderud	27.06.1990
6.61	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Trondheim/St	05.09.2021
6.52	Trond Stenersen	Minerva	Oslo/Jo	12.06.1971
6.52	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Bergen/Fa	16.08.1986
6.52	Fredrik Holth	Ski IL	Bergen/Fa	27.08.1989
6.44	Johan Johansson	Ski IL	Hønefoss	20.08.1950
6.43	Jon Ranheimsæter	Fossum IF	Oslo/Jo	11.06.1963
6.42	Martin Gjørvad	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.08.2023
6.41	Roar Frisvold	Minerva	Hamar	06.09.1970
6.41	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	11.08.1973
6.41	Anders Randa	Fossum IF	Oslo/Bi	03.06.1987
6.36	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Oslo/St	13.09.2020
6.35	Knut Worsøe	Minerva	Gjøvik	26.08.1972
6.35	Mariusz Musial	Minerva	Oslo/Bi	02.07.1994
6.35	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Ravnanger	30.07.2021
6.32	Reidar Halvorsen	Fossum IF	Oslo/Fr	25.05.1964
6.32	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Jessheim	04.08.1976
6.32	Aroron Philip	IL Tyrving	Sandnes	04.09.2016
6.30	Terje Grime	Minerva	Lillestrøm	27.09.1975
6.30	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	Nadderud	19.06.1988

6.30	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Oslo/La	04.09.1988
6.30	Paul Redford	Nittedal IL		Byrkjelo	27.08.2006
6.28	Dan Eliassen	Lørenskog FIL		Biri	15.07.1984
6.28	Pål Sæther	Oppegård IL		Oslo/La	04.09.1988
6.26	Leif Aarstad	Ski IL		Ås	16.09.1933
6.26	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Larvik/Lo	07.09.1980
6.25	Tron Kittelsen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	24.09.1970
6.25	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Göteborg, SWE	05.07.1997

G16		227			
Tresteg					
13.74	Trond Stenersen	Minerva		Lillestrøm	10.10.1971
13.60	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Trondheim/St	04.09.2021
13.45	Reidar Halvorsen	Fossum IF		Nadderud	28.08.1964
13.32	Paul Redford	Nittedal IL		Byrkjelo	27.08.2006
13.09	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Bergen/Fa	25.08.1989
13.05	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Jessheim	29.08.2020
13.03	Svein Telle	IL Tyrving		Sandvika/Ka	28.08.1964
13.02	Gøran Paulsen	Kolbotn IL		Sofiemyr	10.07.1991
13.02	Stein Engstrand	Lørenskog FIL		Strømmen	30.08.1964
12.99	Johan Johannson	Ski IL		Tønsberg	30.07.1950
12.99	Araron Philip	IL Tyrving		Brandbu	06.08.2016
12.98	Kjell Hanssen	Minerva		Lillestrøm	07.10.1971
12.96	Halvard Hornes	IL Tyrving		Fredrikstad	27.08.2011
12.92	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL		Oslo/Fr	28.09.1970
12.89	Marius Sollie	Minerva		Oslo/Bi	24.09.2003
12.84	Roar Frisvold	Minerva		Eidsvoll/Råholt	20.09.1970
12.80	Bjørn Helstad	Minerva		Lillestrøm	27.08.1982
12.79	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	07.09.2013
12.78	Tron Kittelsen	IL Tyrving		Nadderud	02.09.1970
12.77	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	01.08.1986
12.76	Terje Selberg	Ski IL		Bergen/Fa	17.08.1990

12.74	Geir Kaspersen	Minerva		Lillestrøm	07.10.1973
12.67	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Ski	18.08.1980
12.65	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving		Nadderud	16.08.1986
12.64	Dan Eliassen	Lørenskog FIL		Nesbyen	16.09.1984
12.63	Arne Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka	03.10.1962
12.62	Svein Reidar Pettersen	IL Tyrving		Oslo/Fu	20.06.1965
12.56	Bjarte Lygren	Ski IL		Ski	28.08.1982
12.54	Ole Kristian Hanshaugen	IL Tyrving		Oslo/Bi	06.10.1966
12.53	Bjarne Rysstad	Fossum IF		Nadderud	25.06.1977
12.53	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Nadderud	16.06.2013

Tresteg uten tilløp					
7.41	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Nadderud	01.07.2013

G16		228			
Kule 4					
19.74	Ole Gran	Fossum IF		Gjøvik	26.08.1978
18.70	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Nadderud	18.06.1988
17.67	Pål Berntsen	Minerva		Lillestrøm	25.07.1976
17.63	Arne Os	IL Tyrving		Hässleholm, SWE	04.08.1962
17.29	Finn Morten Larssen	Fossum IF		Oslo/Bi	10.06.1980
17.12	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF		Ski	25.04.1977
16.93	Tor Skotaam	Siggerud IL		Nadderud	30.06.1974
16.79	Steinar Andresen	Hakadal IL		Oslo/Fr	01.10.1967
16.55	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL		Bergen/Fa	18.08.1984
16.48	Finn Larsen	Nesodden IF		Vestby	14.06.1981
16.29	Per Arne Helland	IL Tyrving		Oslo/Jo	19.09.1964
16.29	Johnny Børresen	Minerva		Konnerud	27.06.1974
16.18	Bjørge Westereng	Ås IL		Oslo/La	08.09.1991
16.11	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb		Fredrikstad/Li	09.05.1992
15.97	Jan Tore Sandaas	Tomter IL		Spydeberg	28.09.1973
15.88	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL		Sofiemyr	27.09.1981
15.84	Dagfinn Reium	IL Tyrving		Sandvika/Ka	30.09.1963
15.83	Øyvind Johannessen	Drøbak-Frogn IL		Kongsvinger/Gj	25.09.1960
15.81	Jan Myrvold	Ski IL		Ski	06.10.1963
15.79	Kristian Storm Hansen	IL Tyrving		Sofiemyr	24.07.1993

15.71	Øyvind Fjellhøy	IL Tyrving		Sandvika/Ka	30.09.1959
15.66	Morten Knudsen	Ullensaker/Kisa IL		Lørenfallet	05.06.1986
15.65	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Vestby	08.06.1980
15.62	Jan Schlütter Nielsen	IL Mode		Sandvika/Ka	29.08.1957
15.61	Per Anders Sæhle	Nittedal IL		Oslo/Bi	01.09.1986
15.49	Dagfinn Schikora	Fossum IF		Oslo/Bi	08.09.1980
15.45	Bjørn Bjerkland	IL Driv		Oslo/Jo	13.06.1960
15.37	Svein Inge Valvik	Stabæk IF		Oslo/La	08.06.1972
15.32	Ulf Ragnar Fredheim	Tangen IL		Sandvika/Ka	29.06.1957
15.31	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving		Bergen/Fa	12.08.1995

G16		229			
Kule 5					
15.66	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Jessheim	29.08.2020
14.95	Martin Kornerud	IL Tyrving		Haugesund	06.09.2014
14.85	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Nadderud	17.06.2012
14.19	Even Heim Bolle	Vestby IL		Brandbu	07.05.2022
14.07	Jørgen Loenechen	IL Tyrving		Oslo/St	14.09.2019
13.92	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF		Jessheim	29.08.2020
13.47	Jonathan H-Ødegaard	IL Tyrving		Lillestrøm	28.08.2021
13.18	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/Bi	18.08.2006
13.14	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL		Arvika, SWE	26.07.2003
13.14	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Oslo/Bi	12.08.2016
13.00	Felix Maximillan Skare	Ski IL		Trondheim/St	13.08.2022
12.69	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett		Sofiemyr	25.08.2019
12.50	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb		Haugesund	06.09.2014
12.36	Anders Emil Edwinston	IL Tyrving		Byrkjelo	26.08.2006
12.22	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Drammen/Ma	05.05.2012
12.20	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Lillehammer/Ss	07.09.2013
12.13	Mathias Koritzinsky	Asker Skiklubb		Nadderud	14.06.2009
11.54	Kristoffer Øverleir	IL Tyrving		Oslo/So	02.05.2014
11.51	Per Ellef Aalerud	Ås IL		Lillehammer/Ss	19.06.2016

Kule 5.5				
16.21	Ole Gran	Fossum IF		Drammen/Ma 13.09.1978
15.45	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Oslo/Bi 09.06.1988
15.24	Arne Os	IL Tyrving		Oslo/Jo 12.06.1962
14.15	Pål Berntsen	Minerva		Drammen/Ma 20.09.1976
13.92	Steinar Andresen	Hakadal IL		Larvik/Fr 10.09.1967
13.81	Holm Andresen	Blaker IL		Hemnes 17.07.1963
13.81	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF		Ski 25.07.1977
13.66	Dagfinn Reium	IL Tyrving		Sandvika/Ka 16.10.1972
13.62	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL		Oslo/La 26.09.1984
13.59	Tor Skotaam	Siggerud IL		Ski 22.07.1974
13.41	Ragnar Laache	Eidsvold IF		Eidsvoll/Råholt 03.06.1940
13.39	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Oslo/Bi 09.06.1988
13.32	Erik Dalen	Stabæk IF		Oslo/Jo 12.06.1962
13.28	Otto Rui	Strømmen IF		Strømmen 26.09.1978
13.14	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Oslo/La 21.09.1980
13.05	Jan Tore Sandaas	Tomter IL		Halden 24.06.1973
13.03	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL		Strømmen 14.05.1986
13.02	Per Arne Helland	IL Tyrving		Sandvika/Ka 28.09.1964
12.99	Jan Myrvold	Ski IL		Ås/St 29.09.1963
12.96	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL		Løken 30.09.1973

G16		230		
Kule 5.5 forts				
12.85	Helge Nannestad	Nannestad IL		Sandvika/Ka 29.06.1948
12.82	Jan-Erik Andresen	IL Tyrving		Karlskoga, SWE 17.08.1958
12.82	Johnny Børresen	Minerva		Lillestrøm 16.09.1974
12.80	Svein Lundby	Ski IL		Drøbak/Se 13.06.1954
12.78	Ole-Edvard Høiby	Ski IL		Oslo/Bi 10.06.1959
12.73	Asbjørn Tjernsmo	Strømmen IF		Lillestrøm 03.09.1965
12.66	Svein Inge Valvik	Stabæk IF		Sandvika/Ka 16.10.1972
12.65	Per Sagen	IL Mode		Oslo/Jo 12.06.1962
12.52	Harald Wethal	Borgen IL		Jessheim 17.06.1963
12.52	Jo Sandbu	Stabæk IF		Sandvika/Ka 28.09.1964

Kule 6				
13.99	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Prestfoss 29.07.2012
12.25	Jørgen Loenechen	IL Tyrving		Asker/Fø 08.06.2019
11.48	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Ås 06.07.2016

Kule 7.26				
13.71	Ole Gran	Fossum IF		Sandvika/Ka 22.05.1978
12.82	Arne Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka 03.10.1962
11.96	Pål Berntsen	Minerva		Lillestrøm 07.08.1976

11.69	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Ski	08.10.1977
11.55	Tor Skotaam	Siggerud IL	Ås	16.06.1973
11.42	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	01.09.1984
11.35	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Drøbak/Se	16.09.1973
11.31	Johnny Børresen	Minerva	Lillestrøm	07.09.1974
11.10	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	13.08.2012
11.03	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	22.09.1972
10.89	Finn Larsen	Nesodden IF	Ski	03.10.1981
10.88	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.09.1963
10.50	Ulf Indahl	Ski IL	Ski	29.06.1981
10.34	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	30.05.2016
10.27	Ole-Edvard Høiby	Ski IL	Ski	24.08.1958
10.20	Frank Andersen	Siggerud IL	Siggerud	26.08.1974

Diskos 1				
63.50	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Spikkestad	10.10.1984
59.62	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Ski	08.08.1988
49.96	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	16.08.1986
48.54	Trond Høiby	Ski IL	Ski	23.09.1989
48.26	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Bergen/Fa	27.08.1990
48.02	Per Anders Sæhle	Nittedal IL	Oslo/Bi	14.06.1986
47.96	Lars Petter Syverstad	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	13.07.1985
47.48	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Moss/Me	02.06.1984
47.34	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.08.1988

G16
231
Diskos 1 forts.

46.84	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.09.1985
46.10	Peter Kildal	Kolbotn IL	Sofiemyr	09.10.1991
45.32	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	01.06.1991
45.11	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	14.05.2005
44.40	Terje Selberg	Ski IL	Sola	01.09.1990
44.08	Fredrik Holth	Ski IL	Ski	25.09.1989
43.60	Helge Nyhus	Blaker IL	Blaker/Br	13.08.1970
42.90	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Sofiemyr	21.09.1985
42.46	Bjørge Westereng	Ås IL	Sofiemyr	27.07.1991
42.28	Gaute Hongrø	Ski IL	Siggerud	04.09.1989
42.14	Morten Takman	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.09.1984
42.11	Reidar Dahl	Ski IL	Ski	25.09.1964
41.66	Lars Guthe	Nesodden IF	Ås	11.06.1987
41.52	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL	Oslo/Bi	25.08.1987
41.22	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Ski	05.10.1985
41.22	Rune Winem	Hakadal IL	Oslo/Bi	03.06.1987
40.82	Bjørn Egil Ludvigsen	Åsen IL	Jessheim	05.09.1983
40.18	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Oslo/So	03.06.1985

Diskos 1.5				
53.16	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Ski	08.09.1984
50.76	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Askøy	31.08.2012
50.63	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Spikkestad	06.06.2020
48.53	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.09.2014
48.26	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Spikkestad	22.09.2018
47.54	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	Hamar	09.09.1972
46.95	Even Heim Bolle	Vestby IL	Ski	07.09.2022
46.06	Tor Skotaam	Siggerud IL	Blaker/Br	12.10.1974
45.88	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF	Jessheim	29.08.2020
45.68	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Sofiemyr	06.08.1981
45.48	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Helsingborg, SWE	10.07.1988
44.95	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/So	17.09.2005
44.94	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Haugesund	31.07.1992
44.78	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski	27.10.1973
44.70	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.1985
44.68	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	27.09.1976
44.58	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	12.06.1978
44.28	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Nadderud	10.06.2016
44.20	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Trondheim/St	03.09.2021
43.48	Otto Rui	Strømmen IF	Lillestrøm	16.08.1978

G16		232		
Diskos 1.5 forts.				
43.32	Oddvin Lund	Aurskog-Høland FIL	Løken	30.09.1973
42.76	Arne Os	IL Tyrving	Hässleholm, SWE	04.08.1962
42.69	Steinar Andresen	Hakadal IL	Hässleholm, SWE	06.08.1967
42.20	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Bi	24.09.1981
41.75	Reza Mardanghom	IL Tyrving	Nadderud	07.06.2011
41.72	Frank Andersen	Siggerud IL	Gjøvik	01.09.1974
41.20	Kristian Storm Hansen	IL Tyrving	Hønefoss	04.09.1993
40.70	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Strømmen	14.05.1986
40.59	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Trondheim/St	12.08.2022
40.38	Vidar Asbjørnsen	Fet FIK	Lillestrøm	04.10.1978

Diskos 1.75				
44.30	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Sande	11.10.2012
42.28	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Lisleby	08.08.2014
40.93	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	21.10.2018
38.86	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	23.09.2005
37.50	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	06.07.2016

Diskos 2				
-----------------	--	--	--	--

43.98	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Ski	02.09.1984
40.66	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	13.08.2012
38.44	Ole Gran	Fossum IF	Sandvika/Ka	22.05.1978
37.60	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski	17.09.1973
37.06	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	19.09.1976
36.74	Alt Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Ås	08.09.1981
36.60	Svein Inge Valvik	Stabæk IF	Sandvika/Ka	07.08.1972
35.69	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Fr	30.07.1962
35.57	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/So	10.09.2005
35.18	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.08.2014
34.92	Tormod Rui	Strømmen IF	Lillestrøm	23.08.1981
34.88	Carl Anders Heisholdt	Nannestad IL	Strømmen	17.08.1969
33.68	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.08.1986
33.14	Frank Andersen	Siggerud IL	Oslo/La	25.09.1974
32.68	Oddvin Lund	Aurskog-Høland FIL	Rolvstrud	14.09.1973
30.54	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	23.08.2003
30.06	Helge Nyhus	Blaker IL	Blaker/Br	11.06.1970

G16		233		
Slegge 4				
50.52	Tuan Phat Lam	Strømmen IF	Strømmen	30.09.1987
49.82	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	04.10.1976
48.86	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Løken	28.10.1972
46.62	Paul Redford	Nittedal IL	Greverud	27.12.2006
46.50	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ås	08.06.1973
46.20	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Ski	09.09.1984
44.60	Atle Aaltvedt	Minerva	Bergen/Fa	08.09.2001
42.59	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	19.06.2005
42.58	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	05.08.1997
40.38	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	14.09.1994
38.66	Jan Hauge	Minerva	Lillestrøm	30.05.1994
38.44	Terje Prøis	Minerva	Porsgrunn/Kj	19.08.2000
38.18	Ståle Eriksen	Fossum IF	Sofiemyr	22.09.1988
36.96	John Kristian Evjen	Ås IL	Sofiemyr	23.09.1988
36.72	Torbjørn Mannsåker	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
36.01	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
35.46	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	14.09.1994

35.39	Espen Bugge	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	29.06.2002
32.98	Morten Takman	Kolbotn IL	Oslo/St	08.07.1984
32.74	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Ås	17.09.1985
32.38	Even Granli Jokstad	Minerva	Lillestrøm	10.08.1998
31.50	Øivind Bratberg	Minerva	Lillestrøm	13.05.1996
30.82	Arild Høiby	Ski IL	Ski	25.09.1987
30.80	Eivind Karfjell	Kolbotn IL	Ås	29.08.1986
30.46	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Ås	17.09.1985
30.40	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Ås	17.09.1985
28.90	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm	05.06.1997
28.56	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Ås	29.08.1986
28.40	Bengt Fagernes	Nesodden IF	Ås	10.09.1982
28.06	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/La	10.09.1988

Slegge 5				
56.73	Martin Kornerud	IL Tyrving	Heggedal/Ka	28.09.2014
49.04	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving	Nadderud	17.10.2010
46.03	Reza Mardanghom	IL Tyrving	Nadderud	23.09.2011
45.22	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	06.04.2008
45.00	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Askøy	01.09.2012
44.82	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	25.10.2008
42.74	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Heggedal/Gj	24.09.2005
41.97	Thomas Bjørnstad	Oppegård IL	Greverud	07.08.2007
41.57	Paul Redford	Nittedal IL	Greverud	27.12.2006
41.57	Joakim Martinsen	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	07.08.2015
41.30	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Tårnby, DEN	22.09.2005

G16		234		
Slegge 5 forts.				
41.18	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	26.09.2020
40.65	Jo Magnus Kleven	IL Tyrving	Jessheim	06.09.2019
40.50	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Haugesund	06.09.2014
39.21	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	18.09.2021
38.81	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	30.05.2016
35.74	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Nadderud	31.05.2007
34.72	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF	Jessheim	29.08.2020
29.84	Erik Oschatz	Minerva	Lillestrøm	02.06.2005
28.46	Michael Løland	Ullensaker/Kisa IL	Greverud	14.09.2008
26.81	Sondre Høiland	IL Tyrving	Asker/Fø	28.09.2014
26.62	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva	Lillestrøm	19.05.2005
24.02	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Lillestrøm	22.08.2011
21.82	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Greverud	15.04.2005

Slegge 6				
45.83	Martin Kornerud	IL Tyrving	Tønsberg/Gr	03.10.2014

43.40	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ås	15.09.1973
41.26	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving	Nadderud	01.06.2010
40.60	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Løken	15.10.1972
39.06	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL	Løken	30.09.1973
38.18	Ståle Eriksen	Fossum IF	Sandvika/Ka	26.09.1967
38.02	Tormod Rui	Strømmen IF	Lillestrøm	10.10.1981
37.81	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/So	16.09.2012
36.85	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	21.05.2005
36.06	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Sandvika/Ka	09.10.1972
34.12	Tor Wergeland	Ski IL	Hamar	29.09.1968
33.40	Egil Fors	IL Tyrving	Sandvika/Ka	09.10.1972
30.60	Stig Mathisen	Strømmen IF	Strømmen	07.10.1985
30.42	Odd Steinar Moen	Strømmen IF	Strømmen	15.09.1980
26.46	Helge Nyhus	Blaker IL	Lillestrøm	27.09.1970
25.68	Istvan Nemeth	Strømmen IF	Strømmen	07.09.1981
25.60	Tore Sandven	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.05.1971
25.20	Tor Skotaam	Siggerud IL	Ås	16.07.1974
24.92	Tom Wetlesen	Holstad IL	Ås	06.09.1970
24.26	Egil Kopperud	Blaker IL	Blaker/Br	03.07.1969
24.28	Dag Henning Sæther	Heggedal IL	Sandvika/Ka	06.10.1971
24.26	Kåre Sæther	Blaker IL	Blaker/Br	28.08.1969
23.72	Tom Berntsen	Drøbak-Frogn IL	Ås	06.09.1970
22.66	Bjørn Erik Holmsen	Aurskog-Høland FIL	Løken	08.10.1971
22.28	Bengt Arne Sæther	Heggedal IL	Sandvika/Ka	21.09.1969
21.74	Roar Lund	IL Tyrving	Sandvika/Ka	24.09.1969
21.58	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	27.09.1970

G16		235		
Slegge 7.26				
38.32	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ås	05.10.1973
36.46	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Løken	07.10.1972
35.95	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving	Greverud	30.10.2010
33.06	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL	Løken	30.09.1973
32.92	Tormod Rui	Strømmen IF	Lillestrøm	23.08.1981
32.50	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Ski	01.09.1984
31.62	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	08.08.1976
31.17	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	25.10.2008
30.52	Tor Wergeland	Ski IL	Ski	13.10.1968
30.36	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	11.06.2005
29.64	Tuan Phat Lam	Strømmen IF	Rolvstrud	17.09.1987
28.08	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Nadderud	23.08.1972
27.88	Jo Magnus Kleven	IL Tyrving	Nadderud	03.09.2019

Spyd 600 Ny type fra 1999				
57.86	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/Bi	18.09.2006
56.02	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Jessheim	18.08.2003
54.33	Marius Sollie	Minerva	Raufoss	17.08.2003
47.52	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.08.2003
46.84	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	29.06.2002

Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
67.62	Jon Aase	Gjelleråsen IF	Bergen/Fa	20.08.1983
67.21	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Jo	15.09.1962
66.10	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	Hønefoss	08.09.1990
64.78	Stian Sigvartsen	Minerva	Oslo/Bi	28.09.1994
63.86	Bjørn Egil Ludvigsen	Åsen IL	Gjøvik	05.07.1983
63.46	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Norrtälje, SWE	02.07.1988
63.21	Jan Michelsen	Hakadal IL	Hässleholm, SWE	06.06.1967
62.58	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	Hässleholm, SWE	09.08.1970
62.00	Trond Høiby	Ski IL	Øyestad	27.05.1989
61.52	Istvan Nemeth	Strømmen IF	Bergen/Fa	23.08.1981

G16		236		
Spyd 600 Gammel type til og med 1998 forts.				
61.00	Kjetil Kvalheim	Gjelleråsen IL	Oslo/Hø	20.08.1980
60.40	Pål Berntsen	Minerva	Oslo/St	16.06.1976
59.28	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Nadderud	30.05.1985
58.80	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Bergen/Fa	23.08.1981
57.40	Vegard Sørensen	Nesodden IF	Nesodden	18.09.1986
57.38	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Oslo/St	24.09.1986
56.78	Fredrik Huuse	Fossum IF	Oslo/St	24.09.1986
55.64	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Sandvika/Ka	03.07.1972
55.00	Reidar Dahl	Ski IL	Ski	17.08.1964
54.90	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	27.06.1998
54.28	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Jo	01.09.1969
54.10	Kristian Storm Hansen	IL Tyrving	Sofiemyr	24.07.1993
53.94	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL	Løken	05.10.1973
53.44	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Florø	15.09.1984

53.40	Frank Sørlund	Kløfta IL	Strømmen	15.06.1974
53.32	Åsmund Os Lislerud	Ski IL	Ski	10.08.1994
53.30	Gaute Hognrø	Ski IL	Ski	07.08.1989
53.30	Bjørge Westereng	Ås IL	Oslo/Bi	04.06.1991
53.24	Gunnar Hamborg	Vestby IL	Oslo/St	29.09.1984
53.20	Egil Kopperud	Blaker IL	Blaker/Br	12.09.1969

Spyd 700				
63.20	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/Tr	04.06.2006
56.56	Jonas Laskemoen	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.08.2010
56.30	Martin Kornerud	IL Tyrving	Lillestrøm	08.06.2014
55.25	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Trondheim/St	12.08.2022
54.54	Ruben Martinsen	Romerike Friidrett	Bergen/Fa	01.09.2017
54.05	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Göteborg, SWE	04.07.2003
53.12	Mikael Flekke	Oppegård IL	Lillestrøm	27.05.2012
52.78	Sondre Høyland	IL Tyrving	Nadderud	18.09.2014
51.80	Reidar Dahl	Ski IL	Kongsvinger/Gj	20.09.1964
51.42	Markus Foss Johansen	IL Driv	Lillestrøm	31.05.2009
50.06	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Lillestrøm	24.08.2008
49.19	Jørgen Loenechen	IL Tyrving	Nesodden	22.09.2019
48.64	Sindre Kvålgard	Ski IL	Oslo/La	19.06.2004
48.64	Per Ellef Aalerud	Ås IL	Drammen/Ma	17.09.2016
48.58	Bjørn Berggrav	IL Tyrving	Sandvika/Ka	09.10.1966
48.12	Alexander Haugaas	Oppegård IL	Oslo/Bi	19.05.2007
48.00	Sondre Guttormsen	Ski IL	Lillestrøm	11.09.2015
47.80	Simen Guttormsen	Ski IL	Nadderud	16.06.2017
47.74	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Lillestrøm	28.08.2021
47.31	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Oslo/St	12.09.2020

G16		237		
Spyd 700 forts.				
47.24	Ole August Zachariassen	Ås IL	Lillestrøm	24.08.2008
47.23	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Nadderud	10.06.2016
46.90	Joakim Martinsen	Romerike Friidrett	Lillestrøm	11.09.2015
46.72	Alexander Burlin	Ski IL	Lillehammer/Ss	27.06.2015
46.44	Iver Repsjø Hognes	Nittedal IL	Hakadal/El	17.09.2007
45.85	Reza Mardarshom	IL Tyrving	Nadderud	24.09.2011
45.37	Magnus Wessel	Nittedal IL	Nittedal	17.09.2005
44.63	Robin Johansen	Nesodden IF	Askøy	31.08.2012
44.23	Markus Høgne	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	21.06.2014
44.14	Terje Finnbråten	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	25.08.1963

Spyd 800 Ny type fra 1986				
56.08	Trond Høiby	Ski IL	Sofiemyr	26.09.1989
55.88	Paul Redford	Nittedal IL	Bergen/Fa	23.07.2006
55.70	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	Kongsvinger/Gj	24.08.1990

51.93	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	04.09.2003
46.61	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Rud	28.08.2022
50.38	Vegard Hafsteen Sørensen	Nesodden IF	Oslo/Bi	10.06.1986
49.84	Jonas Laskemoen	IL Tyrving	Nadderud	18.08.2012
47.88	Øystein Haagensen Midtbøen	Nesodden IF	Oslo/Bi	18.09.1996
47.52	Ruben Martinsen	Romerike Friidrett	Nittedal	10.06.2017
45.46	Håvard Mathisen	Nesodden IF	Oslo/Bi	18.09.1996
45.33	Sondre Høyland	IL Tyrving	Nittedal	03.08.2014
45.22	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Bi	23.09.2003
45.16	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Oslo/Bi	10.06.1986
43.50	Fredrik Huuse	Fossum IF	Sandvika/Ka	13.08.1986

Spyd 800 Gammel type til og med 1985				
59.85	Arne Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	08.09.1962
57.38	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	Oslo/La	12.09.1970
55.00	Istvan Nemeth	Strømmen IF	Strømmen	14.09.1981
54.56	Pål Berntsen	Minerva	Oslo/St	19.05.1976
54.26	Jon Aase	Gjelleråsen IF	Oslo/La	10.09.1983
54.14	Jan Michelsen	Hakadal IL	Oslo/Bi	05.10.1967
53.84	Bjørn Egil Ludvigsen	Åsen IL	Oslo/Bi	14.06.1983
53.41	Reidar Dahl	Ski IL	Ski	04.09.1964
52.80	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	10.07.1972
51.98	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/La	30.08.1970

G16		238		
Spyd 800 Gammel type til og med 1985 forts.				
51.82	Egil Kopperud	Blaker IL	Strømmen	17.08.1969
50.84	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Ås	07.09.1981
50.64	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL	Rolvstrud	17.09.1973
50.58	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	Hobøl	03.10.1968
49.58	Bjørn Berggrav	IL Tyrving	Nadderud	09.10.1968
48.36	Trond Mellegaard	Ski IL	Ski	06.10.1984
47.68	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/So	11.06.1985
47.54	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Løken	08.10.1972
46.54	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.08.1986
46.14	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL	Løken	03.10.1969
45.94	Bjørn Johnsen	Ski IL	Ski	30.08.1980
45.04	Anders Bøhn	IL Tyrving	Sandvika/Ka	24.05.1976

44.94	Nils Kjuul	IL Tyrving		Sandvika/Ka	24.05.1976
44.83	Reidar Follestad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	23.09.1955
44.32	Terje Hellesylt	Nesodden IF		Ås	20.08.1966
43.46	Per Terje Østgaard	Ski IL		Ski	23.09.1974
42.98	Tor Magnus Mentzoni	Fet FIK		Lillestrøm	01.10.1979
42.28	Tormod Rui	Strømmen IF		Fetsund/Fe	12.08.1981
42.00	Dag Anmarkrud	Tomter IL		Nesodden	10.06.1967

Vektkast 9.08					
14.27	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL		Greverud	26.10.2008
9.21	Torbjørn Moldestad	Nittedal IL		Lillestrøm	13.05.2013

Vektkast 12.5					
11.65	Amund Andreassen Qvale	Minerva		Skive, DEN	04.09.2005

Vektkast 11.34					
10.16	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett		Lillestrøm	02.05.2019
8.35	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Oslo/So	16.09.2012

Vektkast 15.88					
10.35	Martin Kornerud	IL Tyrving		Asker/Fø	28.09.2014
10.00	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb		Asker/Fø	28.09.2014
8.28	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb		Asker/Fø	24.09.2005
7.53	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Asker/Fø	24.09.2005

Liten ball 150					
94.00	Egil Kopperud	Blaker IL		Blaker/Br	03.07.1969