



<b>122. Hovedmesterskap</b>	Arena: Jessheim Stadion
Sted: Jessheim	Arrangør: Ullensaker/Kisa IL
Dato: 6.-8. juli 2023	Hovedkomitéleder: Runar Bålsrud
	Stevneleder: Bodil Anthi Svinø

**Jessheim Stadion Gystadmyr**

Anlagt:	2011
Fast dekke:	2011
Dekketype:	Polytan

**Deltakelse og påmelding**

Utøvere			
	Påmeldt	Startet	Forfall
Menn	291		
Kvinner	234		
Total	525		
Starter			
	Påmeldt	Startet	
Menn	462	353	23,6%
Kvinner	371	276	25,6%
Total	833	629	24,5%
Klubber			
	Påmeldt	Startet	
Klubber	114	105	7,9%
Stafett			
	Påmeldt	Startet	
Lag		13	
Klubber		12	

Kongepokal menn	Karsten Warholm, Dimna IL
Kongepokal kvinner	Henriette Jæger, Aremark IF

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tjalve	6	8	2	16
Vidar	5	2	3	10
Norna-Salhus	3	5	4	12
BUL	3	2	0	5
Moelven	3	0	0	3
Laksevåg	2	0	1	3
Brandbu	2	0	0	2
Lambertseter	2	0	0	2
Ull/Kisa	1	3	4	8
Skjalg	1	3	2	6
Dimna	1	2	0	3
Fana	1	1	2	4
Fredrikstad	1	0	1	2
Haugesund	1	0	1	2
Sandnes	1	0	1	2

Para	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tyrving	2	1	0	3
Norna-Salhus	2	0	0	2
Jardar	1	0	1	2
Moelven	1	0	0	1
Hind	1	0	0	1
Tjalve	0	2	0	2
Steinkjer	0	2	0	2
Haugesund	0	1	0	1
Kristiansand	0	0	2	2
Rana	0	0	1	1
Gneist	0	0	1	1
Sandnes	0	0	0	0

Klubb	Poeng
Tjalve	166
Vidar	112
Norna-Salhus	94
BUL	80
Gular	70
Ull/Kisa	70
Skjalg	56
Sandnes	55
Fana	54
Grane	52
Tyrving	49
Moelven	41
Fredrikstad	29
Haugesund	28
Trondheim	25
Dimna	22
Laksevåg	22

Para	Poeng
Tyrving	22
Steinkjer	19
Tjalve	18
Norna-Salhus	16
Jardar	13
Kristiansand	10
Rana	9
Gneist	9
Moelven	8
Hind	8
Sandnes	8
Haugesund	6
Ranheim	6
Stokke	6

## Resultatene

## Menn 100 meter

Finale	6. juli	+1,8
<b>1 Per Tinius Fremstad-Waldron</b>	<b>BUL</b>	<b>10.38</b>
<b>2 Øyvind Strømmen Kjerpeset</b>	<b>Florø</b>	<b>10.39</b>
<b>3 Jacob Vaula</b>	<b>Gular</b>	<b>10.39</b>
4 Mathias Hove Johansen	Skjalg	10.43
5 Marius Bull Hjeltnes	Tjalve	10.57
6 Christian Mensah	Trondheim	10.72
7 Patrick Kwizera Bifuko	Trondheim	10.80
Edem Schaanning Agbo	BUL	DNF

**Semifinale 1 (+1,7)** (6. juli): 1 Fremstad-Waldron 10.48, 2 Johansen 10.50, 3 Bifuko 10.63, 4 Jonas Berggård Skåden, Sandnes 10.72, 5 Sondre Lindaas Gjesdal, Gular 10.90, 6 Christopher Ekene Nordlie, BUL 10.93, 7 Simen Tjelta Larsen, Skjalg 10.97, Nikolai Alieu Jallow, Tjalve DNS

**Semifinale 2 (+1,2)** (6. juli): 1 Agbo 10.60, 2 Vaula 10.61, 3 Sander Werge Nilsen, BUL 10.73, 4 Sondre Matias Rudi, Moelven 10.77, 5 Daniel Alejandro Johnsen, Ask 10.79, 6 Even Pettersen, Tjalve 10.84, 7 Didrik Christoffer Bråten, Raufoss 11.02, Muhammed Dodou Jatta, Norna-Salhuss DNS

**Semifinale 3 (+2,2)** (6. juli): 1 Kjerpeset 10.43, 2 Hjeltnes 10.49, 3 Mensah 10.63, 4 August Hemstad, Gular 10.66, 5 Jørgen Homstad, Overhalla 10.69, 6 Alexander Skrede, Sandnes 10.75, 7 Sondre Witzøe, Sandvin 10.79, Emil Gundersen, Fyllingen DNF

**Forsøk 1 (+1,5)** (6. juli): 1 Mensah 10.79, 2 Agbo 10.92, 3 Witzøe 11.00, 4 Markus Le Fjeld, Tyrving 11.09, 5 Jonas Andre Ose, Dimna 11.21, 6 Eskild Gjesdal Hillesund, Sandnes 11.29, 7 Albin Muhammuza Lydersen Botez, Tjalve 11.31, 8 Oliver August Solsvik, Fana 11.58

**Forsøk 2 (+1,5)** (6. juli): 1 Nilsen 10.69, 2 Hjeltnes 10.74, 3 Jatta 10.91, 4 Skrede 10.92, 5 Johannes Steinsland Gulbrandsen Lunde, Kristiansand 11.18, 6 Nicolas Alexander Baranyi Eriksen, BUL 11.20, 7 Tobias Windjusveen, Tyrving 11.24

**Forsøk 3 (+1,5)** (6. juli): 1 Rudi 10.80, 2 Vaula 10.85, 3 E. Pettersen 10.99, 4 Bereket Geda Wayu, BUL 11.10, 5 Tobias Dybos Larsson, Kristiansand 11.11, 6 Christian Nicholas Wright, BUL 11.18, 7 Franz Philip Pap Holmen, Tyrving 11.25

**Forsøk 4 (+1,5)** (6. juli): 1 Fremstad-Waldron 10.84, 2 Gjesdal 10.91, 3 Nordlie 10.97, 4 Martin Pettersen, Orion 11.09, 5 Theodor With, Norna-Salhuss 11.23, 6 Ilunga Josue Kongolo, Gneist 11.26, 7 Marcus Devantes Gardner Stålbly, Moss 11.40, 8 Erlend Halmøy, Bækkelaget 11.41

**Forsøk 5 (+1,8)** (6. juli): 1 Bifuko 10.67, 2 Johnsen 10.70, 3 Larsen 10.92, 4 Bråten 11.01, 5 Erik Hagen, BUL 11.14, 6 Sander Steen Myrvang, Tjalve 11.18, 7 Anders Kvesetberget, Moelven 11.37, Jonas Fjorholm, Sandnes DNS

**Forsøk 6 (+0,9)** (6. juli): 1 Johansen 10.82, 2 Skåden 10.89, 3 Gundersen 10.89, 4 Jallow 11.04, 5 Jonathan Hølen, BUL 11.05, 6 Henrik Duncan, Tønsberg 11.16, 7 Likas Casey Øiseth, Asker skiklubb 11.42

**Forsøk 7 (+1,5)** (6. juli): 1 Kjerpeset 10.75, 2 Hemstad 10.78, 3 Homstad 10.84, 4 Erik Steinsland, Skjalg 11.07, 5 Elias Solheim Sollid, Sørild 11.08, 6 Soban Mortaza Inayat, Sandnes 11.12, 7 Thomas Ayo Graftås, BUL 11.19, 8 Samuel Gyedu, Trondheim 11.42

## Menn 200 meter

Finale	8. juli	+1,5
<b>1 Håvard Bentsdal Ingvaldsen</b>	<b>Moelven</b>	<b>20.68</b>
<b>2 Mathias Hove Johansen</b>	<b>Skjalg</b>	<b>20.91</b>
<b>3 Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>Steinkjer</b>	<b>21.08</b>
4 Patrick Kwizera Bifuko	Trondheim	21.30
5 Kenny Emi Tijani-Ajayi	Tjalve	21.34
6 Christian Mensah	Trondheim	21.56
7 Jonas Berggård Skåden	Sandnes	21.58
Herman Ellingsen	Gneist	DNF

**Semifinale 1 (+0,1)** (8. juli): 1 Ingvaldsen 21.29, 2 Bifuko 21.63, 3 Didrik Christoffer Bråten, Raufoss 21.97, 4 Carl Emil Kåshagen, Moelven 22.05, 5 Elias Solheim Sollid, Sørild 22.25, 6 Sondre Witzøe, Sandvin 22.29, 7 Bereket Geda Wayu, BUL 22.47 (Kulseng DNS)

**Semifinale 2 (+0,1)** (8. juli): 1 Johansen 21.18, 2 Tijani-Ajayi 21.31, 3 Skåden 21.44, 4 Sondre Matias Rudi, Moelven 22.07, 5 Alexander Skrede, Sandnes 22.08, 6 Alexander Løvik Nyheim, Moelven 22.08, 7 Daniel Alejandro Johnsen, Ask 22.21, 8 Eskild Gjesdal Hillesund, Sandnes 22.26

**Semifinale 3 (+0,1)** (8. juli): 1 Aurstad 21.43, 2 Mensah 21.73, 3 Ellingsen 21.78, 4 August Hemstad, Gular 21.85, 5 Gjert Høie Sjursen, Gneist 22.06, 6 Emiliano Storm-Røgeberg-Ortiz, Vidar 22.37, 7 Tobias Bang Gulbrandsen, BUL 22.40, 8 Mads Gravråk Hjort-Larsen, Nesodden 22.43

**Forsøk 1 (+1,2)** (7. juli): 1 Kulseng 21.75, 2 Witzøe 22.09, 3 Rudi 22.14, 4 Hillesund 22.21, 5 Martin Pettersen, Orion 22.43, 6 Sigurd Petersen Fergestad, BUL 22.68, 7 Anders Kvesetberget, Moelven 22.73, 8 Sivert Fløgstad Sellevold, Gular 23.17

**Forsøk 2 (+2,4)** (7. juli): 1 Ingvaldsen 21.32, 2 Mensah 21.85, 3 Hjort-Larsen 22.04, 4 Gulbrandsen 22.05, 5 Sollid 22.12, 6 Markus Le Fjeld, Tyrving 22.41, 7 Ilunga Josue Kongolo, Gneist 23.13

**Forsøk 3 (+2,1)** (7. juli): 1 Ellingsen 21.62, 2 Skåden 21.74, 3 Bråten 21.76, 4 Kåshagen 21.84, 5 Johannes Steinsland Gulbrandsen Lunde, Kristiansand 22.41, 6 Aiden Floyd Vincent, Groruddalen 22.78, 7 Jonathan Hølen, BUL 22.85

**Forsøk 4 (+2,6)** (7. juli): 1 Johansen 21.68, 2 Hemstad 21.76, 3 Nyheim 21.83, 4 Johnsen 21.86, 5 Henrik Duncan, Tønsberg 22.24, 6 Soban Mortaza Inayat, Sandnes 22.44, 7 Ole Martin Moritsgård Flatjord, Gneist 22.52

**Forsøk 5 (+1,3)** (7. juli): 1 Aurstad 21.66, 2 Skrede 22.06, 3 Wayu 22.50, 4 Marcus Devantes Gardner Stålbly, Moss 22.66, 5 Erlend Halmøy, Bækkelaget 22.88, 6 Peter Horvati Svoren, Tyrving 23.65, Sondre Lindaas Gjesdal, Gular DNS

**Forsøk 6 (+1,6)** (7. juli): 1 Tijani-Ajayi 21.45, 2 Bifuko 21.69, 3 Røgeberg-Ortiz 21.97, 4 Sjursen 22.00, 5 Simen Tjelta Larsen, Skjalg 22.37, 6 Thomas Ayo Graftås, BUL 22.40, 7 Sivert Moen, Steinkjer 22.91

## Menn 400 meter

Finale	7. juli	
<b>1 Andreas Grimerud</b>	<b>Moelven</b>	<b>46.30</b>
<b>2 Bastian Elnan Aurstad</b>	<b>Steinkjer</b>	<b>46.55</b>
<b>3 Fredrik G. Øvereng</b>	<b>Overhalla</b>	<b>47.31</b>
4 Leon S. Douglas Mjaaland	BUL	47.76
5 Tobias Grønstad	Tjalve	47.96
6 Stephan S. Kyeremeh	BUL	48.54
7 Sindre Strønstad-Larsen	Gneist	49.37
Andreas Ofstad Kulseng	Larvik Turn	DNF

**Forsøk 1** (6. juli): 1 Øvereng 47.64, 2 Mjaaland 47.84, 3 Alexander Løvik Nyheim, Moelven 49.15, 4 Theodore Einar Fremstad-Waldron, BUL 49.58, 5 Ole Martin Moritsgård Flatjord, Gneist 50.01, 6 Vegard Høylo Trefall, Osterøy 50.50

**Forsøk 2** (6. juli): 1 Grimerud 47.72, 2 Grønstad 48.09, 3 Kyeremeh 48.27, 4 Sivert Fløgstad Sellevold, Gular 50.28, 5 Sivert Moen, Steinkjer 52.08, Mads Gravråk Hjort-Larsen, Nesodden DQ:TR16.6

**Forsøk 3** (6. juli): 1 Aurstad 48.33, 2 Kulseng 48.67, 3 Strønstad-Løseth 48.90, 4 Tobias Bang Gulbrandsen, BUL 49.89, 5 Håvard Haugen, Sandnes 50.06, Fredrik Haavardtun Gullachsen, Norna-Salhuss DNS

## Menn 800 meter

Finale	7. juli	
<b>1 Ole Jacob Høstelend Solbu</b>	<b>Ås</b>	<b>1:49.40</b>
<b>2 Tobias Grønstad</b>	<b>Tjalve</b>	<b>1:50.50</b>
<b>3 Markus Einan</b>	<b>Ull/Kisa</b>	<b>1:51.21</b>
4 John Petter Stevik	Gular	1:51.29
5 Luca Thompson	Viking	1:51.42
6 Kjetil Brenno Gagnås	Børsa	1:51.63
7 Sondre Svarholt	Stadsbygd	1:52.08
8 Sondre Rishøi	Selsbakk	1:53.29

**Forsøk 1** (6. juli): 1 Solbu 1:51.82, 2 Einan 1:52.11, 3 Svarholt 1:52.17, 4 Sondre Strande Omland, Ull/Kisa 1:53.29, 5 Thomas Iversen-Skoge, Gular 1:53.93, 6 Åsmund Sunde Førde, Jølster 1:56.02, 7 Sebastian van der Veen, Spirit 1:56.60, 8 Ole Sivert Røyhus, Ranheim 2:00.23

**Forsøk 2** (6. juli): 1 Gagnås 1:53.12, 2 Rishøi 1:53.42, 3 Johannes Teigland, Gular 1:53.75, 4 Trym Fjøsne-Hexeberg, Ull/Kisa 1:54.49, 5 Vette Farbu-Solbakken, Spirit 1:56.45, 6 Sindre Fredriksen, Sarpsborg 1:58.89, 7 Fabian Aleksander Sparboe, BUL 2:03.74, Philip Morken, AKS-77 DNS

**Forsøk 3** (6. juli): 1 Grønstad 1:51.25, 2 Thompson 1:51.33, 3 Stevik 1:51.51, 4 Markus Westhagen, Vidar 1:54.08, 5 Sondre Søgård Lehmann, Ull/Kisa 1:54.67, 6 Merih Solomon Hailemicheal, Ull/Kisa 1:54.97, 7 Johannes Sandvik Bø, Stord 1:55.07, 8 Sverre Grønvald, Ren-Eng 1:55.19

## Menn 1500 meter

Finale	8. juli	
<b>1 Narve Gilje Nordås</b>	<b>Sandnes</b>	<b>3:36.45</b>
<b>2 Even Brøndbo Dahl</b>	<b>Orion</b>	<b>3:37.89</b>
<b>3 Filip Mangen Ingebrigtsen</b>	<b>Sandnes</b>	<b>3:40.31</b>
4 Esten Hansen-Møllerud Hauen	Ren-Eng	3:40.65
5 Sigurd Tveit	Kristiansand	3:41.51

6	Sander Dybwad Mathiesen	Vidar	3:45.72
7	Elmer Mulleri Skalle	Lillehammer	3:45.88
8	Trygve Feidje Mjelde	Osterøy	3:46.12

9 Johannes Teigland, Gular 3:47.07, 10 Kristoffer Sagli, Aure 3:49.17, 11 Andreas Fjeld Halvorsen, Ull/Kisa 3:51.50, 12 Vetle Farbu-Solbakken, Spirit 3:51.55

**Forsøk 1.** (7. juli) 1 Hauen 3:59.94, 2 Skalle 4:00.00, 3 Tveit 4:00.02, 4 Halvor Nymoen Winberg, Herkules 4:00.26, 5 Simon Nebijo Karlsen Steinshamn, BUL 4:01.34, 6 Trym Fjøsne-Hexeberg, Ull/Kisa 4:02.51, 7 Benjamin Storm Rettore, Sandnes 4:02.93, 8 Sebastian van der Veen, Spirit 4:07.71, 9 Eirik Alvik, Tyrving 4:08.25, 10 Sindre Fredriksen, Sarpsborg 4:15.10, Eldar Thomassen Fagerbakke, Gular DNF

**Forsøk 2.** (7. juli) 1 Ingebrigtson 3:54.95, 2 Dahl 3:55.52, 3 Sagli 3:55.70, 4 Sondre Arne Hoff, Gular 3:56.25, 5 Didrik Røssum Jensen, Nittedal 3:56.60, 6 Kristian Bråthen Børve, Ull/Kisa 3:56.69, 7 Sondre Strande Omland, Ull/Kisa 3:56.82, 8 Johannes Sandvik Bø, Stord 3:59.95, 9 Jonas Skjervan, Mjøsdalen 4:04.33, 10 Lars-Olav Måkestad Apold, Gular 4:06.56, 11 Endre Wigaard, BUL 4:15.75

**Forsøk 3.** (7. juli) 1 Nordås 3:44.18, 2 Halvorsen 3:50.76, 3 Mathiesen 3:50.94, 4 Mjelde 3:51.19, 5 Teigland 3:51.51, 6 Farbu-Solbakken 3:53.19, 7 Merih Solomon Hailemicheal, Ull/Kisa 3:55.54, 8 Nahom Tesfalem Tewelde, Ull/Kisa 3:58.82, 9 Henrik Ferdinand Hanssen, Ull/Kisa 4:00.24, 10 Erik Tangen Gundersen, Skjalg 4:02.48, 11 Tord Franke Ulset, Selsbakk 4:05.46

## Menn 5000 meter

Tid avgjørende		6. juli	
Heat			
1	2		
1	1	<b>Magnus Tuv Myhre</b>	<b>Brandbu 13:30.36</b>
2	1	<b>Awet Nftalem Kibrab</b>	<b>Ull/Kisa 13:33.65</b>
3	3	<b>Per Svela</b>	<b>Norna-Salhus 13:42.74</b>
4	4	Senay A. Fissehatsion	Ull/Kisa 13:58.36
5	5	Bjørnar S. Lillefosse	Gular 13:59.16
6	6	Marius Øyre Vedvik	Gular 14:15.03
7	7	Trygve Feidje Mjelde	Osterøy 14:15.96
8	8	Tore Akerlie	Gular 14:16.20
9	9	Mathias Flak	Steinkjer 14:17.06
10	10	Morten Gjendem	Haugesund 14:18.89
11	11	Vegard Vesterhaug Warnes	Svorkmo 14:21.64
12	12	Sondre Arne Hoff	Gular 14:22.40
13	13	Erik Tangen Gundersen	Skjalg 14:26.23
14	14	Henrik Marius Laukli	Strindheim 14:26.84
15	15	Mads Orø Olsen	Ringerike 14:27.01
16	16	Tedros Gebretensai Haile	Haugesund 14:31.25
17	17	Tord Franke Ulset	Selsbakk 14:43.84
18	1	Mikkel Blikstad Thomassen	Tjalve 14:46.44
19	2	Lars Lunde	Stord 14:49.71
20	3	Halfdan-Emil Færø	Varegg 14:49.71
21	4	Dagfinn Gjerstad	Osterøy 14:50.78
22	5	Jonas Skjervan	Mjøsdalen 14:51.10
23	6	Mathias Moen	Vidar 14:51.59
24	7	Jostein Rogstad	Vidar 14:51.86
25	8	Børge Bjørsvik Larsson	Varegg 14:58.39
26	9	Eivind Klokkehaug	Vidar 14:59.13
27	10	Lars-Olav Måkestad Apold	Gular 15:01.21
28	11	Rune Solli	Vidar 15:05.09
29	12	Fredrik Tordal Torgersen	Varegg 15:05.15
30	13	Magnus Grøttum Erstad	Kamp/Vestheim 15:08.25
31	14	Bendik Blix	BUL Tromsø 15:09.32
32	15	Steinar Bøe	Vidar 15:09.78
33	16	Martin Schei	Stord 15:22.36
34	17	Martin Ukkelberg Sløgedal	Kristiansand 15:24.41
35	18	Jonas Riseth	Tjalve 15:30.17
X	X	Nahom Tesfalem Tewelde	Ull/Kisa DNF
X	X	Marius Garmann Sørli	Ask DNF
X	X	Benjamin Storm Rettore	Sandnes DNF

## Menn 10000 meter

Heat		Tidavgjørende		8. juli	
1	2				
1	1	<b>Zerei Kbrom Mezngi</b>	<b>Skjalg 28:15.64</b>		
2	2	<b>Senay A. Fissehatsion</b>	<b>Ull/Kisa 28:57.62</b>		
3	3	<b>Bjørnar S. Lillefosse</b>	<b>Gular 29:03.01</b>		
4	4	Sjur K. Prestsæter	Vidar 29:41.97		
5	5	Petter Johansen	Lillehammer 29:51.06		

6	6	Eivind Øygard	Jølster	29:51.29
7	7	Marius Øyre Vedvik	Gular	29:53.99
8	8	Sondre Arne Hoff	Gular	30:03.96
9	9	Mathias Flak	Steinkjer	30:12.78
10	10	Tore Akerlie	Gular	30:29.33
11	11	Morten Gjendem	Haugesund	30:31.95
12	1	Mikkel Blikstad Thomassen	Tjalve	30:59.04
13	12	Tedros Gebretensai Haile	Haugesund	31:01.23
14	2	Magnus Winther Warvik	Vidar	31:06.04
15	3	Mathias Moen	Vidar	31:11.61
16	4	Simen Hernes Ellingsdalen	BUL	31:15.93
17	5	Andreas Penne Nygård	Sandnes	31:16.23
18	6	Andreas Myhre Sjurseth	Vidar	31:28.23
19	7	Børge Bjørsvik Larsson	Varegg	31:34.66
20	8	Gabriel Ingebretsen	Kr.samd Løpekl.	31:34.55
21	9	Henrik Husdal	Svorkmo	31:39.80
22	10	Martin Ukkelberg Sløgedal	Kristiansand	31:56.80
23	11	Lasse Blom	Sømna	32:01.00
24	12	Ola Sakshaug	Kr.sand Løpekl.	32:50.47
25	13	Andreas Torsvik	Bjarg	32:57.73
26	14	Martin Schei	Stord	33:01.77
27	15	Joakim Skjæggestad Mohn	Vidar	33:05.38
X	X	Awet Nftalem Kibrab	Ull/Kisa	DNF
X	X	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	DNF

## Menn 110 meter hekk

Finale		6. juli	
			+1,4
1	<b>Sander Aae Skotheim</b>	<b>Tjalve</b>	<b>13.97</b>
2	<b>Herman Ellingsen</b>	<b>Gneist</b>	<b>14.41</b>
3	<b>Gjert Høie Sjursen</b>	<b>Gneist</b>	<b>14.82</b>
4	Anthony Ommundsen Johnsen	Grane	14.87
5	Andreas Joseph Dixon	Fana	15.84

## Menn 400 meter hekk

Finale		6. juli	
1	<b>Karsten Warholm</b>	<b>Dimna</b>	<b>46.76</b>
2	<b>Andreas Haara Bakketun</b>	<b>Gular</b>	<b>52.68</b>
3	<b>Olav Kvåle Gissingen</b>	<b>Ranheim</b>	<b>54.59</b>
4	Ivar Plukkerud	Hamar	54.82
5	Audun Floyd Vincent	Groruddalen	54.85
6	Sigurd Clementsen	Tyrving	56.01
7	Vegard Oppedal Rinde	Fana	56.63
	Øyvind Strømmen Kjerpeset	Florø	DNS

## Menn 3000 meter hinder

Finale		7. juli	
1	<b>Tom Erling Kårbø</b>	<b>Stord</b>	<b>8:37.19</b>
2	<b>Fredrik Sandvik</b>	<b>Ull/Kisa</b>	<b>8:37.21</b>
3	<b>Vebjørn Hovdejord</b>	<b>Snøgg</b>	<b>8:48.16</b>
4	Kristoffer Petersen Skonnord	Lillehammer	9:18.57
5	Daniel Lundegaard Jacobsen	Gular	9:24.02
6	Abdalla T. Tambaw Yousif	Spirit	9:24.04
7	Espen Roll Karlsen	Gneist	9:41.18
8	Jonas Riseth	Tjalve	9:43.73

Jacob Bouera, Ull/Kisa DNF, Harald Kårbø, Stord DNF

## Menn 5000 meter kappgang

Finale		6. juli	
1	<b>Kristoffer Randall</b>	<b>Drøbak-Frogn</b>	<b>25:47.32</b>

## Menn Høyde

Finale		6. juli	
1	<b>Sander Aae Skotheim</b>	<b>Tjalve</b>	<b>2.18</b>
2	<b>Anthony Ommundsen Johnsen</b>	<b>Grane</b>	<b>2.03</b>
3	<b>Tobias Heldal</b>	<b>Fana</b>	<b>1.94</b>
4	Michael Chen Reklev	Ull/Kisa	1.91
5	Martin Hjertaker	Os Turn	1.91
6	Lucas Grimstad Nilsen	Sandnes	1.86
7	Mathias Myrmel Herdlevær	Fana	1.81
	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	DNS



Serie	1	2	3	4	5	6
1	X	75.54	76.32	74.72	76.92	X
2	76.17	74.63	X	73.30	X	74.74
3	C	60.43	X	64.14	63.50	62.41
4	62.72	61.04	63.07	62.62	62.79	62.18
5	52.88	54.46	X	52.45	X	52.93
6	51.77	53.93	X	52.45	51.70	51.70
7	X	X	46.77	51.30	50.28	50.68

## Menn Spyd

Finale		8. juli	
1	<b>Kasper Sagen</b>	<b>BUL</b>	<b>73.32</b>
2	<b>Daniel Thrana</b>	<b>Kristiansand</b>	<b>72.03</b>
3	<b>Myron Weinberg</b>	<b>Våg</b>	<b>71.24</b>
4	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	65.51
5	Sander Aae Skotheim	Tjalve	62.11
6	Elias Hovden Nilsen	Ørsta	61.04
7	Benjamin Gressløs	Sarpsborg	60.19
8	Vebjørn Kaldahl Bottenvik	Bryne	59.77

9 Tommi Aslaksrud Pasanen, Halden 58.64, 10 Gjert Høie Sjørnsen, Gneist 45.08, Christer Richard Stenersrød, Halden NM

Serie	1	2	3	4	5	6
1	71.30	71.87	66.38	69.03	71.70	73.32
2	59.41	72.03	71.34	67.20	X	62.43
3	X	X	65.19	71.24	66.89	69.06
4	X	59.13	65.51	X	X	59.11
5	58.61	56.25	62.11	57.21	60.86	X
6	56.81	61.04	56.52	55.19	54.32	55.13
7	58.16	60.19	58.13	56.87	56.95	59.37
8	X	59.77	55.18	47.22	59.51	X
9	58.64	X	X			
10	43.53	45.08	r			
	X	r				

## Menn 1000 meter stafett (Tid avgjørende)

Finale		8. juli	
1	<b>Moelven</b>	<b>1:51.02</b>	
2	<b>BUL</b>	<b>1:53.38</b>	
3	<b>Gular</b>	<b>1:54.69</b>	
4	Sandnes	1:54.81	
5	Gneist	1:55.56	
6	BUL	1:58.88	
7	Trondheim	1:59.97	
	Tjalve	DNF	

Lagene:

1 Sondre Matias Rudi, Carl Emil Kåshagen, Alexander Løvik Nyheim, Håvard Bentsdal Ingvaldsen  
 2 Sander Werge Nilsen, Per Tinius Fremstad-Waldron, Theodore Einar Fremstad-Waldron, Leon Samuel Douglas Mjaaland  
 3 Sivert Fløgstad Sellevoid, August Hemstad, John Petter Stevik, Andreas Haara Bakketun  
 4 Soban Mortaza Inayat, Jonas Berggård Skåden, Alexander Skrede, Håvard Haugen  
 5 Ilunga Josue Kongolo, Gjert Høie Sjørnsen, Ole Martin Moritsgård Flatjord, Sindre Strønstad-Løseth  
 6 Bereket Geda Wayu, Christoffer Nordlie, Tobias Bang Gulbrandsen, Thomas Ayo Graftås  
 7 Mickey Joe, Christian Mensah, Samuel Gyedu, Patrick Kwizera Bifuko  
 Elias Sanden Søvik, Even Pettersen, Kenny Emi Tijani-Ajayi, Albin Muhumuza Lydersen Botez

## Kvinner 100 meter

Finale		6. juli		+1,1	
1	<b>Line Kloster</b>	<b>Vidar</b>	<b>11.35</b>		
2	<b>Helene Rønningen</b>	<b>Tyrving</b>	<b>11.39</b>		
3	<b>Christine Bjelland Jensen</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>11.47</b>		
4	Vilde Humstad Aasmo	Tjalve	11.73		
5	Marte Pettersen	Trondheim	11.75		
6	Selma Ims	Sandnes	11.84		
7	Maren Bakke Amundsen	Moelven	11.97		
8	Tora Bøgeberg Lilleaas	Eidanger	12.07		

**Semifinale 1 (+0,9)** (6. juli): 1 Kloster 11.44, 2 Jensen 11.57, 3 Amundsen 11.98, 4 Lilleaas 12.07, 5 Elea Jørstad Bock, Vidar 12.09, 6 Borghild Oline Holstad, Hareid 12.26, 7 Pernille Sina Lund, Bækkelaget 12.32, Malin Furuhaug, Lillehammer DNS  
**Semifinale 2 (+1,8)** (6. juli): 1 Rønningen 11.51, 2 Aasmo 11.79, 3 Pettersen 11.81, 4 Ims 11.86, 5 Ingrid Pernille Rismark, Vidar 12.13, 6 Miranda Lauvstad, Tyrving 12.19, 7 Maia Emilie Medic, Lyngdal 12.28, 8 Iben Carnhed. Bækkelaget 12.37  
**Forsøk 1 (+1,1)** (6. juli) 1 Amundsen 12.01, 2 Jensen 12.14, 3 Rismark 12.16, 4 Malin Bårdsgård Kulseth, Trondheim 12.32, 5 Jamila Isman, Fredrikstad 12.36, 6 Victoria Sørland, Sandnes 12.44, 7 Anna Solheim, Stord 12.80, 8 Mille Baastad Berg, Tyrving 12.86

**Forsøk 2 (+1,3)** (6. juli) 1 Pettersen 11.93, 2 Aasmo 12.05, 3 Lilleaas 12.08, 4 Carnhed 12.31, 5 Ronja Johnsen Skåtøy, Egersund 12.59, 6 Serine Brakstad, Norna-Salhus 12.59, 7 Guro Navelsaaker Hjeltnes, Fyllingen 12.66, 8 Mille Matilde Røsæg, Fredrikstad 12.74

**Forsøk 3 (+3,0)** (6. juli) 1 Rønningen 11.59, 2 Bock 11.95, 3 Furuhaug 12.20, 4 Lund 12.28, 5 Una Haukanes, Gneist 12.38, 6 Frida Theodora Johansen, Farsund og Lista 12.58, 7 Dorothy McManus Ampong, BUL 12.82

**Forsøk 4 (+1,3)** (6. juli) 1 Kloster 11.49, 2 Ims 11.99, 3 Lauvstad 12.13, 4 Holstad 12.18, 5 Medic 12.29, 6 Ingrid Sortland, Gneist 12.53, 7 Anna Kolstø Jensen, Haugesund 12.58, 8 Julie Ekland Ose, Søgne 12.72

## Kvinner 200 meter

Finale		8. juli		+1,0	
1	<b>Line Kloster</b>	<b>Vidar</b>	<b>23.06</b>		
2	<b>Christine Bjelland Jensen</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>23.16</b>		
3	<b>Marte Pettersen</b>	<b>Trondheim</b>	<b>23.78</b>		
4	Vilde Humstad Aasmo	Tjalve	24.37		
5	Miranda Lauvstad	Tyrving	24.89		
6	Borghild Oline Holstad	Hareid	25.01		
7	Jamila Isman	Fredrikstad	25.03		
8	Lilje Lopes Patey	BUL	25.10		

**Forsøk 1 (+1,3)** (7. juli) 1 Kloster 24.63, 2 Patey 24.94, 3 Holstad 25.06, 4 Una Haukanes, Gneist 25.65, 5 Elise Eikeland, Sandnes 25.93, 6 Guro Navelsaker Hjeltnes, Fyllingen 26.15, 7 Johanne Bentsdal Ingvaldsen, Moelven 26.21

**Forsøk 2 (+0,2)** (7. juli) 1 Jensen 24.62, 2 Lauvstad 25.03, 3 Pernille Sina Lund, Bækkelaget 25.44, 4 Malin Bårdsgård Kulseth, Trondheim 25.64, 5 Victoria Sørland, Sandnes 25.89, 6 Sunniva Fjeld, Fagernes 26.02, 7 Ingrid Sortland, Gneist 27.05

**Forsøk 3 (+1,3)** (7. juli) 1 Pettersen 24.44, 2 Aasmo 24.49, 3 Isman 25.04, 4 Maia Emilia Medic, Lyngdal 25.25, 5 Serine Brakstad, Norna-Salhus 26.09, 6 Julie Ekland Ose, Søgne 26.51, 7 Kaia Carlsen-Brown, Tyrving 26.61

## Kvinner 400 meter

Finale		7. juli	
1	<b>Henriette Jæger</b>	<b>Aremark</b>	<b>51.65</b>
2	<b>Astri Ayo Lakeri Ertzgaard</b>	<b>Tjalve</b>	<b>53.15</b>
3	<b>Line Safaa Al-Saidi</b>	<b>Skjalg</b>	<b>53.57</b>
4	Laura Tietje J. van der Veen	Tjalve	55.70
5	Borghild Oline Holstad	Hareid	55.81
6	Nora Haugen	Sandnes	56.83
7	Camilla Dahl Kristiansen	Tyrving	57.27
8	Mia Prøsch Johnsen	Lillehammer	58.39

**Forsøk 1** (7. juli): 1 Holstad 55.86, 2 Jæger 56.19, 3 Haugen 56.57, 4 Veen 56.64, 5 Kristiansen 57.28, 6 Sunniva Fjeld, Fagernes 58.15, 7 Anna Kolstø Jensen, Haugesund 58.19

**Forsøk 2** (7. juli): 1 Al-Saidi 57.79, 2 Johnsen 57.81, 3 Ertzgaard 57.87, 4 Mari Skraastad, Stadsbygd 58.33, 5 Lisa Maylen Stensøy, Herkules 59.79, 6 Susanne Tveit Amundsen, Asker Skiklubb 60.54, 7 Mille Baastad Berg, Tyrving 60.75

## Kvinner 800 meter

Finale		7. juli	
1	<b>Hedda Hynne</b>	<b>Tjalve</b>	<b>2:04.72</b>
2	<b>Malin Hoelsveen</b>	<b>Raufoss</b>	<b>2:05.22</b>
3	<b>Josefine Tomine Eriksen</b>	<b>Sem</b>	<b>2:05.32</b>
4	Amanda M. Grefstad Frøyenes	Sem	2:05.88
5	Pernille Karlsen Antonsen	Vidar	2:06.59
6	Anniken Aarebrot	Orion	2:07.20
7	Solveig Cristina Hernandez Vråle	Tjalve	2:07.88
8	Vilde Antonsen	Vidar	2:08.25

9 Malin Ingeborg Nyfors, Tjalve 2:09.67

**Forsøk 1** (6. juli): 1 Eriksen 2:11.97, 2 Nyfors 2:12.13, 3 Hoelsveen 2:12.27, 4 P. Antonsen 2:12.49, 5 Josefin Victoria Heier, Ull/Kisa 2:13.69, 6 Margrete Jørgensen

Baustad, Tjalve 2:13.89, 7 Ingrid Kilvær Nilssen, Herøy 2:16.35, 8 Silje Lindstad, Varegg 2:21.93

**Forsøk 2** (6. juli): 1 Aarebrot 2:08.81, 2 Hynne 2:09.11, 3 Frøyenes 2:09.36, 4 Vrålø 2:09.62, 5 V. Antonsen 2:09.90, 6 Eilen Brenne, Herkules 2:10.16, 7 Astrid Cecilie Berntsen, Skjalg 2:11.35, 8 Erle Musum Lyng, Gular 2:17.27

### Kvinner 1500 meter

Finale		8 juli	
1	<b>Ingeborg Østgård</b>	<b>Tjalve</b>	<b>4:10.64</b>
2	<b>Hedda Hynne</b>	<b>Tjalve</b>	<b>4:11.20</b>
3	<b>Amalie Manshaus Sæten</b>	<b>Ull/Kisa</b>	<b>4:12.30</b>
4	Selma Løchen Engdahl	Tjalve	4:15.98
5	Anne Gine Løvnes	Vidar	4:17.25
6	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	4:19.15
7	Sigrd Jervell Våg	Tjalve	4:24.93
8	Andrea Nygård Vie	Norna-Salhus	4:28.83

9 Margrete Jørgensen Baustad, Tjalve 4:30.27, 10 Astrid Cecilie Berntsen, Skjalg 4:33.58, 11 Christine Marie Toogood, Sandnes 4:34.14, Malin Edland, Tjalve DNF  
**Forsøk 1** (7. juli): 1 Sæten 4:27.80, 2 Løvnes 4:28.16, 3 Engdahl 4:28.29, 4 Baustad 4:28.76, 5 Vie 4:29.37, 6 Marie Hovland, Vik 4:30.55, 7 Oda Andersen Lundebv, Spirit 4:31.03, 8 Wilma Anna Bekkemoen Torbiørnsen, Ull/Kisa 4:33.21, 9 Ida Grytaas Forsmo, Gular 4:37.24, 10 Mia Sofie Borchgrevink Skarbøvik, Sem 4:50.01, Ingrid Helene Nyhus, Strindheim DNF

**Forsøk 2** (7. juli): 1 Dommersnes 4:25.31, 2 Edland 4:25.32, 3 Hynne 4:25.99, 4 Våg 4:26.71, 5 Østgård 4:27.58, 6 Toogood 4:28.93, 7 Berntsen 4:29.37, 8 Madelene Wanvik Holum, Vidar 4:29.77, 9 Ingrid Kilvær Nilssen, Herøy 4:32.65, 10 Maiken Homlung Prøitz, Sarpsborg 4:36.96, 11 Silje Lindstad, Varegg 4:49.09, Josefina Victoria Heier, Ull/Kisa DNF

### Kvinner 5000 meter

Tid avgjørende		6. juli	
Heat			
1	2		
1	1	<b>Amalie M. Sæten</b>	<b>Ull/Kisa 15:38.63</b>
2	2	<b>Kristine E. Engeset</b>	<b>Norna-Salhus 15:39.75</b>
3	3	<b>Kristine Dommersnes</b>	<b>Haugesund 15:53.84</b>
4	4	Hanne Mjøen Maridal	Strindheim 16:01.20
5	5	Sigrd Jervell Våg	Tjalve 16:17.86
6	6	Kristin W. Opland	Bratsberg 16:19.96
7	7	Mathilde Theisen	Vidar 16:20.68
8	8	Frida Reiersølmoen	Kr.sand Løpe 16:35.97
9	9	Adele Norheim Henriksen	Gular 16:49.07
10	1	Madelene Wanvik Holum	Vidar 16:51.66
11	10	Kristine Meinert Rød	Opppegård 17:02.97
12	2	Marianne Harnes	Vidar 17:07.90
13	3	Synne Karlsen Amundsgård	Gular 17:18.59
14	11	Mari Roligheten Ruud	BUL 17:19.46
15	4	Sofie Karlsen Amundsgård	Gular 17:19.94
16	5	Silje Torsvik	Spirit 17:20.11
17	6	Ingrid Helene Nyhus	Strindheim 17:25.25
18	7	Anette Killerud Ødegård	Vidar 17:25.53
19	8	Anzu Lovise Kvam	Gular 17:25.62
20	9	Amalie Joensen	Gular 17:29.09
21	10	Tea Sætereng Fyksen	Vidar 17:46.81
22	11	Hannah Silgjerd	Varegg 17:58.65
X		Emilie Mo	DNF
X		Maren Austevik Bø	Gular DNF
X		Ine Bakken	Vidar DNF

### Kvinner 10000 meter

Finale		8. juli	
1	<b>Hanne Mjøen Maridal</b>	<b>Strindheim</b>	<b>33:20.75</b>
2	<b>Maria Sagnes Wågan</b>	<b>Tjalve</b>	<b>34:12.05</b>
3	<b>Mathilde Theisen</b>	<b>Vidar</b>	<b>34:14.54</b>
4	Kristin Waaktaar Opland	Bratsberg	34:22.59
5	Frida Reiersølmoen	Kr.sand Løpe	34:43.36
6	Eli Anne Dvergsdal	Fana	35:14.36
7	Amalie Joensen	Gular	36:49.82
8	Laila Himle	Stord	38:45.38

Runa Skrove Falch, Vidar DNF

### Kvinner 100 meter hekk

Finale		8. juli	
1	<b>Andrea Rooth</b>	<b>Lambertseter</b>	<b>13.31</b>
2	<b>Lovise Skarbøvik Andresen</b>	<b>Dimna</b>	<b>13.43</b>
3	<b>Ingrid Pernille Rismark</b>	<b>Vidar</b>	<b>13.50</b>
4	Martine K. Hjørnevik	Norna-Salhus	13.64
5	Elea Jørstad Bock	Vidar	13.72
6	Marlen E. Johansson Aakre	Fredrikstad	13.73
7	Selma Ims	Sandnes	13.76
8	Malene Kollberg	Hellas	14.41

**Forsøk 1** (+2,0) (8. juli): 1 A. Rooth 13.38, 2 Bock 13.50, 3 Aakre 13.61, 4 Ims 13.72, 5 Kollberg 14.35, 6 Kajsa Rooth, Tjalve 14.52, 7 Mirian Gjertsen Barkbu, Jardar 14.82, 8 Elise Grong Ruud, Stjørdal 14.95

**Forsøk 2** (+1,7) (8. juli): 1 Rismark 13.41, 2 Hjørnevik 13.44, 3 Andresen 13.47, 4 Jamila Isman, Fredrikstad 14.37, 5 Anna Solheim, Stord 14.57, 6 Julie Bjørge Madsen, Sandefjord 15.15, 7 Telma Bjørk Rostoft Kristjansson, Tjalve 15.24, Josefine Maria Biernacki, BUL DNS

### Kvinner 400 meter hekk

Finale		6. juli	
1	<b>Andrea Rooth</b>	<b>Lambertseter</b>	<b>56.38</b>
2	<b>Elisabeth Slettum</b>	<b>Skjalg</b>	<b>57.62</b>
3	<b>Nora Kollerød Wold</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>57.89</b>
4	Marlen E. Johansson Aakre	Fredrikstad	58.33
5	Marin Stray Gautadottir	Skjalg	59.59
6	Mari Skraastad	Stadsbygd	62.58
7	Susanne Tveit Amundsen	Asker Skikl.	62.79
8	Una Haukanes	Gneist	65.40

**Forsøk 1** (6. juli): 1 Rooth 60.96, 2 Gautadottir 61.02, 3 Aakre 61.32, 4 Haukanes 63.20, 5 Sarah Safaa Al-Saiddi, Skjalg 64.25

**Forsøk 2** (6. juli): 1 Wold 62.54, 2 Skraastad 63.20, 3 Slettum 63.27, 4 Amundsen 63.72, 5 Elizabeth Pettersen Turk, BUL 69.92

### Kvinner 3000 meter hinder

Finale		7. juli	
1	<b>Vilde Våge Henriksen</b>	<b>Haugesund</b>	<b>10:20.03</b>
2	<b>Sara Aarsvoll Svarstad</b>	<b>Vidar</b>	<b>10:21.42</b>
3	<b>Sara Busic</b>	<b>Skjalg</b>	<b>10:32.70</b>
4	Synne Marie Engebretsen	Varegg	10:35.01
5	Sigrd Alvik	Tyrving	10:48.39

### Kvinner 5000 meter kappgang

Finale		6. juli	
1	<b>Siri Gamst Glittenberg</b>	<b>Laksevåg</b>	<b>23:37.42</b>
2	<b>Frida Møller Flatin</b>	<b>Dimna</b>	<b>23:49.76</b>
Maren Karlsen Bekkestad		Sturla	DNF

### Kvinner Høyde

Finale		6. juli	
1	<b>Telma B. Rostoft Kristjansson</b>	<b>Tjalve</b>	<b>1.70</b>
2	<b>Thea Leirfall Bremset</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>1.67</b>
3	<b>Lillian Amponsah Washington</b>	<b>Hellas</b>	<b>1.67</b>
4	Caroline S. Røhm Fleischer	Trondheim	1.67
5	Elise Hoel Ulseth	Norodd	1.64

Serie 1.56 1.61 1.64 1.67 1.70 1.73

1	o	o	o	xo	xo	xxx
2			xo	o	xxx	
3	o	xo	xxo	o	xxx	
4		o	xo	xxx	xxx	
5	o	o	xo	xxx		

### Kvinner Stav

Finale		7. juli	
1	<b>Lene Onsrud Retzius</b>	<b>BUL</b>	<b>4.36</b>
2	<b>Kitty Augusta Friele Faye</b>	<b>Fana</b>	<b>4.31</b>
3	<b>Birgitte Kjuus</b>	<b>Ull/Kisa</b>	<b>3.81</b>
4	Embla Matilde Njerve	Bergens Turn	3.61
5	Sara Benedicte Guttormsen	Vidar	3.51

6	Mathilde Handeland	Fana	3.11
7	Jennie Irene Bos	Fana	3.11
8	Tiril Malm Sunde	Fana	3.11

Serie	3.11	3.21	3.31	3.41	3.51	3.61	3.71	3.81	3.91	4.01	4.11	4.21	4.31	4.36	4.52
1												xxo	xo	xo	xxx
2										o	-	xxo	xo	xo	xxx
3				o	-	o	o	xo	xxx						
4				o	-	o	-	xxx							
5	xo	-	o	o	o	xxx									
6	o	xxx													
7	xo	xxx													
8	xxo	xxx													

### Kvinner Lengde

Finale			7. juli		
1	<b>Ida Andrea Breigan</b>	<b>Fredrikstad</b>	<b>6.27</b>		
2	<b>Live Haugstad Hilton</b>	<b>Gneist</b>	<b>6.10</b>		
3	<b>Thale Leirfall Bremset</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>6.03</b>		
4	Iben Carnhed	Bækkelaget	5.94		
5	Mia Guldteig Lien	Ranheim	5.94		
6	Thea Leirfall Bremset	Norna-Salhus	5.85		
7	Rachel Ombeni	Norna-Salhus	5.71		
8	Lea Alise Gundersen	Fyllingen	5.68		

9 Hannah Rebekah Murai-Ubby, Ranheim 5.58, 10 Elise Hoel Ulseth, Norodd 5.57, 11 Malene Kollberg, Hellas 5.43, 12 Miranda Lauvstad, Tyrving 5.40

Serie	1	2	3	4	5	6
1	6.11	6.09	6.27	6.06	X	6.20
	+1,0	+2,3	+0,7	+1,5		+1,9
2	5.92	5.99	6.03	6.09	6.07	6.10
	+2,1	+0,6	+0,5	+1,6	+1,2	+0,7
3	6.03	X	5.92	X	5.98	5.16
	+3,0		-0,1		+1,2	+1,1
4	5.91	5.64	5.56	X	5.94	X
	+1,2	-0,3	+1,5		+1,2	
5	X	X	5.66	5.69	5.94	5.81
			+0,3	+1,2	+1,3	+2,6
6	X	5.56	5.79	2.09	X	5.85
		-0,3	+1,0	+1,3		+2,3
7	5.31	5.63	5.70	5.59	5.71	5.54
	+1,7	-0,1	+0,6	+1,0	+1,9	+2,0
8	5.51	5.50	5.68	5.63	5.56	5.56
	+1,1	-0,2	+1,3	+1,4	+3,2	+1,7
9	X	5.58	5.50			
		+1,0	+0,3			
10	5.33	5.48	5.57			
	+2,2	+1,3	+1,0			
11	5.43	5.05	5.41			
	+1,8	0,0	+1,1			
12	X	X	5.40			
			+1,2			

**Kvalifiseringsgruppe 1:** Hilton 5.94, 2 Thale Bremset 5.90, 3 Murai-Ubby 5.63, 4 Carnhed 5.60, 5 Kollberg 5.41, 6 Ombeni 5.40, 7 Elise Eikeland, Sandnes 5.39, 8 Ronja Johnsen Skåtøy, Egersund 5.38, 9 Nora Pauline Helm, Tjalve 5.18, 10 Mirian Gjertsen Barkbu, Jardar 5.18, 11 Marianne Rabbe Husby, Nesodden 4.96, Frida Rimstad, Ull/Kisa DNS

Serie	1	2	3	4	5	6
1	X	5.94				
		-0,5				
2	5.90					
	-1,7					
3	5.44	5.63	5.29			
	-0,2	+0,2	+0,2			
4	X	5.60	X			
		-0,6				
5	5.41	5.31	5.17			
	-1,0	-0,8	+2,0			
6	5.24	5.40	X			
	-0,4	-0,7				
7	5.39	X	X			
	-1,0					
8	5.38	4.85	4.36			
	-0,6	-0,4	+0,4			
9	5.18	5.14	5.18			
	-1,0	-0,3	+1,9			
10	4.96	4.84	5.18			
	-0,8	+0,1	+0,7			
11	X	4.96	4.86			
		-0,6	+1,2			

**Kvalifiseringsgruppe 2:** 1 Thea Bremset 5.98, 2 Breigan 5.93, 3 Lien 5.84, 4 Ulseth 5.69, 5 Gundersen 5.65, 6 Lauvstad 5.59, 7 Hedda Guldseth Sørensen, Selbu 5.35, 8 Kristine Moland Leiknes, Tyrving 5.22, 9 Kaja Carlsen-Brown, Tyrving 5.21, 10 Kajsja

Rooth, Tjalve 5.13, 11 Kornelia Roppen, Dimna 5.05, 12 Frida Theodora Johansen, Farsund og Lista 5.04

Serie	1	2	3	4	5	6
1	5.98					
	+2,8					
2	5.93					
	+1,9					
3	5.84					
	+1,9					
4	X	5.44	5.69			
		+1,7	+1,7			
5	5.53	5.40	5.65			
	+2,1	+0,9	+1,7			
6	5.59	5.19	5.58			
	+1,5	+2,0	+1,6			
7	5.23	5.35	X			
	+2,3	+0,8				
8	5.22	5.22	5.10			
	+2,1	+0,1	+2,9			
9	X	5.21	X			
		+2,5				
10	5.02	5.08	5.13			
	+2,0	+1,9	-0,1			
11	5.05	X	X			
	+1,7					
12	5.01	5.04	X			
	+1,7	+1,8				

### Kvinner Tresteg

Finale			8. juli		
1	<b>Rachel Ombeni</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>13.16</b>		
2	<b>Hedda Kronstrand Kvalvåg</b>	<b>Tjalve</b>	<b>12.61</b>		
3	<b>Mathilde S. Karlsen Klokseth</b>	<b>Tjalve</b>	<b>12.55</b>		
4	Elise Sanden Søvik	Tjalve	12.21		
5	Kaja Kleppe Salemonsens	Haugesund	11.88		
6	Lillian Amponsah Washington	Hellas	11.70		
7	Julie Margrete Gaustad	BUL	11.51		
8	Sofie Olsvold Hausberg	Os Turn	11.47		

9 Guro Navelsaker Hjeltne, Fyllingen 11.19, 10 Sigrid Forsmo Kapskarmo, Hattfjelldal 10.86, 11 Mathilde Handeland, Fana 10.61, 12 Julie Ekeland Ose, Søgne 10.50, Frida Rimstad, Ull/Kisa NM

Serie	1	2	3	4	5	6
1	12.96	13.03	13.16	12.07	X	12.77
	-0,2	+1,0	+0,7	-0,2		+1,7
2	12.61	X	12.57	X	X	X
	+0,2		+0,5			
3	12.55	X	12.48	12.13	X	X
	-0,4		+0,1	-1,1		
4	X	11.96	11.99	12.21	11.95	12.11
		+1,2	+0,9	+0,3	+0,3	+1,4
5	X	11.61	X	11.48	11.70	11.88
		0,0		-0,3	+0,1	+1,6
6	11.59	11.70	11.69	X	11.44	11.67
	+0,2	+0,5	+0,6		+0,5	+0,2
7	11.41	X	11.47	X	11.43	11.51
	+0,7		+1,6		+0,5	+1,4
8	X	10.93	11.47	X	11.40	11.43
		+1,0	+1,5		+0,3	+1,6
9	11.13	11.16	11.16			
	+0,6	+0,3	+1,0			
10	10.28	10.73	10.86			
	0,0	+1,5	+0,6			
11	10.31	10.81	X			
	+0,1	+2,1				
12	10.50	X	10.26			
	+0,9		-0,5			

### Kvinner Kule

Finale			7. juli		
1	<b>Mariell Hetlesæter Morken</b>	<b>Voss</b>	<b>13.92</b>		
2	<b>Elisabeth Thon Rosvold</b>	<b>Tjalve</b>	<b>13.53</b>		
3	<b>Hanna Emilie Hjeltne</b>	<b>Ull/Kisa</b>	<b>13.37</b>		
4	Helene Marie Ramslien	Norna-Salhus	13.15		
5	Emelia Tveitå	Otra	12.79		
6	Elizabeth Pettersen Turk	BUL	12.43		
7	Sonja Jervidal	Otra	12.18		
8	Elise Hoel Ulseth	Norodd	12.05		

9 Mette-Elise Ødegård Vaskinn, Ringerike 11.70, 10 Kristina Thunem, Gløppen 11.08, 11 Hanna Haugsvær, Haugesund 11.03, 12 Unni Olavdotter Tveitå, Otra



10.85, 13 Kataryna Retiva, Fyllingen 10.52, 14 Maria Pedersen Døske. Haugesund 10.22, 15 Anette Tveitå, Otra 10.14

Serie	1	2	3	4	5	6
1	13.50	13.43	X	13.47	13.92	X
2	13.30	X	13.53	X	X	12.78
3	12.93	X	12.57	12.77	13.37	13.02
4	11.72	11.50	12.86	13.15	13.00	12.68
5	12.79	12.20	12.73	X	X	12.63
6	11.78	X	12.43	11.97	11.83	X
7	12.03	11.71	X	11.41	12.18	11.60
8	12.05	11.63	X	11.97	11.30	X
9	X	10.53	11.70			
10	10.71	10.74	11.08			
11	X	11.03	X			
12	10.26	10.36	10.85			
13	10.52	10.32	X			
14	10.22	X	X			
15	10.08	X	10.14			

## Kvinner Diskos

Finale		8. juli	
1	<b>Lotta Flatum</b>	<b>Brandbu</b>	<b>55.73</b>
2	<b>Elisabeth Thon Rosvold</b>	<b>Tjalve</b>	<b>51.98</b>
3	<b>Helene Mariel Ramslien</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>48.05</b>
4	<b>Solveig Fredriksen</b>	<b>Fana</b>	<b>46.07</b>
5	<b>Hanna Emilie Hjeltnes</b>	<b>Ull/Kisa</b>	<b>43.73</b>
6	<b>Mette-Elise Ødegård Vaskinn</b>	<b>Ringerike</b>	<b>43.41</b>
7	<b>Else Lundestad Bakkelid</b>	<b>Gloppen</b>	<b>42.47</b>
8	<b>Emelia Tveitå</b>	<b>Otra</b>	<b>41.64</b>

9 Hanna Haugsvær, Haugesund 40.82, 10 Berit Stunes Isene, Sturla 39.80, 11 Ida Ramslien, Norna-Salhus 39.09, 12 Inga Rabben Reimers, Sandnes 38.20, 13 Sonja Jervidal, Otra 38.11, 14 Susanne Tveit Amundsen, Asker Skiklubb 35.68, 15 Guro Martine Brøndbo Dahl, Hattfjelldal 35.67, 16 Unni Olavsdatter Tveitå, Otra 35.26

Serie	1	2	3	4	5	6
1	54.64	52.06	52.57	53.75	54.92	55.73
2	48.12	49.63	47.56	51.98	50.04	X
3	41.96	42.55	45.77	X	45.19	48.05
4	42.07	X	46.07	X	X	44.16
5	X	39.95	43.73	40.69	42.11	X
6	43.51	X	39.88	40.14	39.88	X
7	42.47	42.05	X	40.71	40.18	X
8	41.64	40.02	41.61	X	39.81	40.89
9	40.82	X	X			
10	39.80	38.32	38.50			
11	X	38.48	39.09			
12	38.30	X	37.96			
13	37.48	X	38.11			
14	X	35.68	X			
15	X	35.57	X			
16	31.30	35.28	33.92			

## Kvinner Slegge

Finale		6. juli	
1	<b>Beatrice Nedberge Llano</b>	<b>Laksevåg</b>	<b>67.51</b>
2	<b>Sarah-C. Kouame Mikkelsen</b>	<b>Snøgg</b>	<b>54.53</b>
3	<b>Helle Henriksen Hvidsten</b>	<b>Modum</b>	<b>52.94</b>
4	<b>Oda Marie Myklebust</b>	<b>Bergens Turn</b>	<b>52.19</b>
5	<b>Ruth-Margrethe Austad Nilsen</b>	<b>Modum</b>	<b>51.29</b>
6	<b>Solveig Fredriksen</b>	<b>Fana</b>	<b>50.20</b>
7	<b>Julie Lie Karlberg</b>	<b>Snøgg</b>	<b>48.83</b>
8	<b>Tiril Lappegård</b>	<b>Nittedal</b>	<b>48.54</b>

9 Eiril Hermansen Fagerli, Botne 48.42, 10 Aurora Fremnesvik, BUL Tromsø 48.33, 11 Henrikke Antonsen, Dimna 47.22, 12 Thea Marianne Dahl, Haugesund 45.97, 13 Linnea-Kristine Austad Nilsen, Modum 44.79, 14 Kristina Thunem, Gloppen 43.89, 15 Guro Martine Brøndbo Dahl, Hattfjelldal 42.34, 16 Nikoline Thunem, Gloppen 39.58, Aurelia Fremnesvik, BUL Tromsø NM

Serie	1	2	3	4	5	6
1	63.85	64.89	65.29	64.98	67.51	66.24
2	X	49.96	48.48	X	54.53	49.96
3	50.82	51.08	52.30	X	52.69	52.94
4	48.44	50.74	51.38	51.32	52.19	X
5	47.57	49.30	47.25	50.15	51.29	X
6	50.20	50.18	X	X	49.28	X
7	47.92	48.83	X	39.96	47.75	47.38
8	X	46.26	48.54	X	X	48.00
9	45.04	45.07	48.42			
10	X	48.33	47.22			
11	47.22	45.96	43.43			
12	X	X	45.97			
13	39.56	44.79	X			

14	43.89	43.12	43.15
15	42.34	41.04	42.17
16	39.58	38.34	X
	X	X	X

## Kvinner Spyd

Finale		7. juli	
1	<b>Sigrid Borge</b>	<b>Tjalve</b>	<b>57.79</b>
2	<b>Arianne Duarte Morais</b>	<b>BUL</b>	<b>51.73</b>
3	<b>Emilie Ingerø</b>	<b>Halden</b>	<b>48.34</b>
4	<b>Linea Steiro-Daren</b>	<b>Sortland</b>	<b>47.43</b>
5	<b>Inga Rabben Reimers</b>	<b>Sandnes</b>	<b>46.67</b>
6	<b>Julie Heiervang Johnsen</b>	<b>Stjørdal</b>	<b>44.16</b>
7	<b>Kataryna Retiva</b>	<b>Fyllingen</b>	<b>44.07</b>
8	<b>Maria Hetla Voje Heieren</b>	<b>Ringerike</b>	<b>42.57</b>

9 Linnea Greiff, Tønsberg 41.01, Vår Eik Litland, Laksevåg NM

Serie	1	2	3	4	5	6
1	55.81	57.79	X	X	X	X
2	-	46.75	X	51.73	51.25	X
3	44.42	48.01	X	48.52	X	48.34
4	42.98	X	X	X	45.78	47.43
5	43.72	43.84	43.14	46.56	X	46.67
6	42.10	44.16	X	X	35.62	X
7	44.07	X	43.89	38.76	43.67	X
8	39.14	X	41.97	42.17	42.57	39.84
9	39.65	41.01	X			
	X	X	X			

## Kvinner 1000 meter stafett

Finale		8. juli	
1	<b>Vidar</b>	<b>2:06.16</b>	
2	<b>Skjalg</b>	<b>2:07.02</b>	
3	<b>Tyrving</b>	<b>2:12.66</b>	
4	<b>Sandnes</b>	<b>2:13.33</b>	
5	<b>Fredrikstad</b>	<b>2:14.56</b>	

Lagene:

- Laura Tangen, Elea Jørstad Bock, Ingrid Pernille Rismark, Line Kloster
- Sarah Safaa Al-Saidi, Marin Stray Gautadottir, Line Safaa Al-Saidi, Elisabeth Slettum
- Miranda Lauvstad, Helene Rønningen, Alice Ulla Berg, Ingvild Meinseth
- Victoria Sørland, Elise Eikeland, Selma Ims, Nora Haugen
- Jamila Isman, Marlen Elisabeth Johansson Aakre, Ida Andrea Breigan, Nora Kollerød Wold

## Para

### Menn 100 meter

Finale		6. juli		+1,6	
1	<b>Vegard Dragsund Sverd</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>11.16</b>	<b>891</b>	
2	<b>Sander Andreas Hegni</b>	<b>Tjalve</b>	<b>12.57</b>	<b>474</b>	
3	<b>Nikkolai Gulbrandsen</b>	<b>Kristiansand</b>	<b>13.11</b>	<b>472</b>	
4	<b>Kenneth J. Heggdal</b>	<b>Tjalve</b>	<b>12.68</b>	<b>431</b>	
5	<b>Odd Markus Lütken</b>	<b>Steinkjer</b>	<b>20.16</b>	<b>0</b>	

### Menn 100 meter utviklinghemninger

Finale		6. juli		+2,3	
1	<b>Michael Sebastian Setsaas</b>	<b>Tyrving</b>	<b>12.43</b>		
2	<b>Bjørnar Ramstad Støylen</b>	<b>Haugesund</b>	<b>12.56</b>		
3	<b>Simon Limstrand</b>	<b>Rana</b>	<b>12.63</b>		
4	<b>Trygve Havro</b>	<b>Gneist</b>	<b>12.87</b>		
5	<b>Eirik Lindø</b>	<b>Ranheim</b>	<b>13.41</b>		

### Menn 1500 meter

Finale		6. juli			
1	<b>Skjalg Kongssund</b>	<b>Moelven</b>	<b>4:27.28</b>	<b>637</b>	
2	<b>Odd Markus Lütken</b>	<b>Steinkjer</b>	<b>5:54.41</b>	<b>421</b>	
3	<b>Trygve Havro</b>	<b>Gneist</b>	<b>5:12.38</b>	<b>54</b>	

### Menn Lengde

Finale		6. juli			
1	<b>Vegard Dragsund Sverd</b>	<b>Norna-Salhus</b>	<b>6.42</b>	<b>797</b>	
2	<b>Kenneth J. Heggdal</b>	<b>Tjalve</b>	<b>5.54</b>	<b>362</b>	
3	<b>Nikkolai Gulbrandsen</b>	<b>Kristiansand</b>	<b>4.74</b>	<b>319</b>	

4	Simon Limstrand	Rana	5.30	303
5	Eirik Lindø	Ranheim	5.15	242
6	Sander Andreas Hegni	Tjalve	4.98	149

Serie	1	2	3	4	5	6
1	4.14 -0,7	6.42 -0,6	X	6.34 +0,3	r	
2	X	5.54 +0,9	5.54 -1,3	X	5.41 +0,5	5.36 -0,6
3	4.55 -0,5	4.74 +1,0	4.38 -0,1	4.48 -1,5	X	X
4	X	1.77 -0,2	3.37 +0,5	5.21 -0,2	4.96 +0,1	5.30 -0,3
5	4.46 -1,0	4.93 -1,4	4.89 -0,6	4.54 -0,1	5.15 -0,2	X 4.98
6	3.96 -1,2	4.73 -0,8	4.78 -0,6	X	4.72 +0,8	4.98 +1,2

#### Kvinner 100 meter

Finale		6. juli	+0,2
1	<b>Ida-Louise Øverland</b>	<b>Hind</b>	<b>13.48 722</b>
2	<b>Ann Selda Deliler</b>	<b>Tyrving</b>	<b>17.58 468</b>

3	<b>Anisa A. Abdulle</b>	<b>Jardar</b>	<b>19.47</b>	<b>364</b>
4	<b>Julie Lervik Saurasunet</b>	<b>Steinkjer</b>	<b>20.54</b>	<b>198</b>
5	<b>Sofie Østerbø Jansen</b>	<b>Sandnes</b>	<b>22.89</b>	<b>58</b>
6	<b>Marte Aasvang</b>	<b>Stokke</b>	<b>40.91</b>	<b>50</b>

#### Kvinner 400 meter

Finale		7. juli
1	<b>Anisa Abdihakim Abdulle</b>	<b>Jardar 66.34 388</b>
2	<b>Julie Lervik Saurasunet</b>	<b>Steinkjer 90.44 0</b>
3	<b>Sofie Østerbø Jansen</b>	<b>Sandnes 103.33 0</b>
4	<b>Marte Aasvang</b>	<b>Stokke 184.64 0</b>

#### Kvinner Diskos

Finale		8. juli
1	<b>Ida Yessica Nesse</b>	<b>Tyrving 26.22 517</b>

Serie	1	2	3	4	5	6
1	X	X	26.22	25.71	X	X