

| <b>G15</b>   |                        | <b>239</b>         |                |            |
|--------------|------------------------|--------------------|----------------|------------|
| <b>60m E</b> |                        |                    |                |            |
| 7.48         | Sondre Augdahl Vik     | IL Tyrving         | Asker/Fø       | 09.06.2019 |
| 7.48         | Henrik Karlsen         | Lørenskog FIL      | Lillehammer/Ss | 27.06.2020 |
| 7.51         | Kevin Gonaseelan       | Nesodden IF        | Sofiemyr       | 25.09.1993 |
| 7.51         | Jonas Halonen          | IL Tyrving         | Asker/Fø       | 06.06.2010 |
| 7.54         | Philip Bjørnå Berntsen | Ski IL             | Sofiemyr       | 11.05.2004 |
| 7.57         | Lawrence Pupo          | Asker Skiklubb     | Asker/Fø       | 26.08.2001 |
| 7.59         | Ørjan Tveit            | Ås IL              | Sofiemyr       | 29.09.1991 |
| 7.59         | Daniel Debasay         | Lørenskog FIL      | Lillestrøm     | 12.06.2021 |
| 7.61         | Hans Åsnes Holter      | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 26.09.1995 |
| 7.64         | Carl Blydt             | IL Tyrving         | Nadderud       | 20.09.2005 |
|              |                        |                    |                |            |
| 7.66         | Martin Jørgensen       | Ullensaker/Kisa IL | Asker/Fø       | 20.05.2006 |
| 7.66         | Sigurd Clementsen      | IL Tyrving         | Asker/Fø       | 10.06.2018 |
| 7.67         | Stein Erik Lund        | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 24.09.1996 |
| 7.69         | Christian Ellingstad   | Nesodden IF        | Oslo/Bi        | 22.09.2008 |
| 7.69         | Eivind Hvistendahl     | IL Tyrving         | Nadderud       | 13.09.2011 |
| 7.69         | Lukas Øiseth           | Asker Skiklubb     | Asker/Fø       | 09.06.2019 |
| 7.72         | Tarek Lein             | Lørenskog FIL      | Lillestrøm     | 14.05.2014 |
| 7.73         | Sigmund Le Fjeld       | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss | 27.06.2020 |
| 7.77         | Eivind Johan Folland   | Ski IL             | Asker/Fø       | 21.08.2004 |
| 7.78         | Chris Abulade          | Lørenskog FIL      | Asker/Fø       | 31.05.2008 |
|              |                        |                    |                |            |
| 7.79         | Emil Kristoffer Sætre  | Asker Skiklubb     | Asker/Fø       | 11.06.2023 |
| 7.80         | Jørgen Jervidalo       | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi        | 26.09.2000 |
| 7.80         | Mads Kloster           | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi        | 25.09.2003 |
| 7.80         | Martin Opaker          | Ullensaker/Kisa IL | Asker/Fø       | 06.06.2009 |
| 7.82         | Sindre Sollien         | IL Tyrving         | Sofiemyr       | 24.09.1994 |
| 7.82         | Eirik Korneliussen     | Strømmen IF        | Asker/Fø       | 28.05.2005 |
| 7.82         | Julian Førsund         | Hvam IL            | Hønefoss       | 24.07.2022 |
| 7.83         | Anders Emil Edwinston  | IL Tyrving         | Nadderud       | 16.08.2005 |
| 7.83         | Jonathan Joo           | Ullensaker/Kisa IL | Asker/Fø       | 20.05.2006 |

| <b>60m M</b> |                        |               |                |            |
|--------------|------------------------|---------------|----------------|------------|
| 7.2          | Cato Karlsen           | IL Tyrving    | Rotterdam, NED | 15.07.1954 |
| 7.2          | Trond Espen Detlie     | IL Tyrving    | Oslo/Bi        | 18.09.1990 |
| 7.2          | Richard Owusu Akuamoah | Lørenskog FIL | Jessheim       | 08.08.1992 |
| 7.2          | Kevin Gonaseelan       | Nesodden IF   | Oslo/Bi        | 16.09.1993 |
| 7.2          | Christian Strand       | Siggerud IL   | Oslo/Bi        | 15.09.1995 |
| 7.2          | Eivind Sagli           | Nittedal IL   | Oslo/Bi        | 12.09.2006 |
| 7.3          | Terje Narvesen         | Fossum IF     | Sandvika/Ka    | 14.08.1964 |
| 7.3          | Iver Lahaug            | Strømmen IF   | Strømmen       | 30.09.1966 |
| 7.3          | Per Linge              | Minerva       | Lillestrøm     | 01.10.1971 |
| 7.3          | Geir Fjellhøy          | IL Tyrving    | Oslo/Bi        | 06.06.1985 |

| <b>G15</b>          |                    | <b>240</b>         |              |            |
|---------------------|--------------------|--------------------|--------------|------------|
| <b>60m M forts.</b> |                    |                    |              |            |
| 7.3                 | Jan Erik Schmidt   | Lørenskog FIL      | Jessheim     | 30.09.1985 |
| 7.3                 | Torbjørn Espelien  | IL Tyrving         | Oslo/Bi      | 18.09.1990 |
| 7.3                 | Hans Åsnes Holter  | IL Tyrving         | Nadderud     | 22.09.1995 |
| 7.4                 | Geir Arnfinn Husby | Ås IL              | Oslo/Jo      | 17.06.1951 |
| 7.4                 | Ulf Fredheim       | Tangen IL          | Sandvika/Ka  | 24.06.1956 |
| 7.4                 | Tor Skjelstad      | Minerva            | Jessheim     | 24.08.1958 |
| 7.4                 | Pål Walstad        | Fossum IF          | Oslo/Jo      | 12.06.1961 |
| 7.4                 | Arne Os            | IL Tyrving         | Nadderud     | 03.10.1961 |
| 7.4                 | Arild Jacobsen     | Strømmen IF        | Trondheim/St | 11.07.1964 |
| 7.4                 | Åsmund Huser       | Sørumsand IF       | Sørumsand    | 05.07.1965 |
| 7.4                 | Steinar Andersen   | Strømmen IF        | Strømmen     | 25.05.1970 |
| 7.4                 | Trond Stenersen    | Minerva            | Lillestrøm   | 01.10.1970 |
| 7.4                 | Terje Grime        | Minerva            | Lillestrøm   | 16.09.1974 |
| 7.4                 | Christian Dalstø   | IL Tyrving         | Oslo/Bi      | 21.09.1989 |
| 7.4                 | Mariusz Musial     | Minerva            | Jessheim     | 29.07.1993 |
| 7.4                 | Eirik Haus         | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim     | 26.09.1994 |
| 7.4                 | Stein Erik Lund    | IL Tyrving         | Oslo/Bi      | 16.09.1996 |

| <b>80m E</b> |                        |                    |                |            |
|--------------|------------------------|--------------------|----------------|------------|
| 9.10         | Benjamin Opuama        | Ski IL             | Gøteborg, SWE  | 01.07.2023 |
| 9.52         | Tobias Winjusveen      | Asker Skiklubb     | Göteborg, SWE  | 01.07.2017 |
| 9.67         | Sondre Augdahl Vik     | IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 29.06.2019 |
| 9.86         | Simen Nordheim Berg    | Romerike Friidrett | Ås             | 01.05.2018 |
| 8.91         | August Hope Nordvang   | Lørenskog FIL      | Björlanda, SWE | 08.07.2023 |
| 9.98         | Jo Magnus Ryen Aalerud | Ås IL              | Arvika, SWE    | 30.07.2016 |
| 9.98         | Hampus Åstrand         | IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 29.06.2019 |
| 10.01        | Julian Førsund         | Hvam IL            | Göteborg, SWE  | 18.06.2022 |
| 10.11        | Per Ellef Ryen Aalerud | Ås IL              | Arvika, SWE    | 25.07.2015 |
| 10.22        | Lukas Øiseth           | Asker Skiklubb     | Göteborg, SWE  | 29.06.2019 |
| 10.31        | Lars Marius Rognerud   | Ås IL              | Ås             | 15.09.2014 |
| 10.38        | William Østby Johansen | Asker Skiklubb     | Asker/Fø       | 26.05.2021 |
| 10.39        | August Johansen        | Asker Skiklubb     | Asker/Fø       | 29.05.2019 |
| 10.42        | Simen Nordheim Berg    | Romerike Friidrett | Ås             | 01.05.2017 |
| 10.44        | Fredrik Sivertsen      | Ski IL             | Drammen/Ma     | 10.05.2014 |
| 10.53        | Leon Douglas           | Nesodden IF        | Göteborg, SWE  | 04.07.2015 |
| 10.53        | Lars Ådland            | IL Tyrving         | Ås             | 01.05.2017 |
| 10.65        | Nils Johan Sørheim     | Ås IL              | Ås             | 10.06.2013 |
| 10.77        | Christian Lervik       | IL Tyrving         | Ås             | 01.05.2017 |
| 10.81        | Simen Johan Borgen     | Oppegård IL        | Ås             | 01.05.2022 |
| 10.89        | Daniel Tagge           | Oppegård IL        | Ås             | 01.04.2022 |

|              |                    |             |                |            |
|--------------|--------------------|-------------|----------------|------------|
| <b>G15</b>   |                    | <b>241</b>  |                |            |
| <b>80m M</b> |                    |             |                |            |
| 9.5          | Ulf Solberg        | Oppegård IL | Kongsvinger/Gj | 25.09.1960 |
| 9.8          | Svein Johansen     | Ås IL       | Ås/St          | 14.09.1958 |
| 9.8          | Svein Erik Bøhler  | Ski IL      | Hobøl          | 22.08.1962 |
| 9.9          | Inge Husby         | Ås IL       | Ås/St          | 14.09.1958 |
| 10.0         | Ulf Lunde          | Nesodden IF | Ås/St          | 14.09.1958 |
| 10.2         | Øivind Grøn-Hansen | Ås IL       | Ås/St          | 15.09.1957 |
| 10.3         | Kåre Sorteberg     | Ås IL       | Ås/St          | 14.09.1958 |
| 10.4         | Harald Bekken      | Nesodden IF | Ås/St          | 15.09.1957 |
| 10.4         | Dag Aanerud        | Blaker IL   | Blaker/Br      | 25.08.1968 |
| 10.8         | Øivind Johannessen | Ski IL      | Ås             | 18.06.1958 |
| 10.5         | Thorbjørn Ljønes   | Nesodden IF | Ås/St          | 14.09.1958 |
| 10.5         | Åge Engen          | Blaker IL   | Blaker/Br      | 25.08.1968 |

|               |                          |                    |                |            |
|---------------|--------------------------|--------------------|----------------|------------|
| <b>100m E</b> |                          |                    |                |            |
| 11.05         | Christian Nicolas Wright | IL Tyrving         | Rud            | 26.08.2023 |
| 11.07         | Benjamin Opama           | Aki IL             | Lillehammer/Ss | 26.06.2023 |
| 11.14         | Markus Le Fjeld          | IL Tyrving         | Rud            | 26.08.2022 |
| 11.42         | Richard Owusu Akuamoah   | Lørenskog FIL      | Raufoss        | 22.08.1982 |
| 11.45         | Benjamin Opuama          | Ski IL             | Oslo/St        | 14.05.2023 |
| 11.46         | Mariusz Musial           | Minerva            | Kongsvinger/Gj | 18.09.1993 |
| 11.51         | Philip Bjørnå Berntsen   | Ski IL             | Fagernes       | 14.08.2004 |
| 11.51         | Daniel Debesay           | Lørenskog FIL      | Trondheim/St   | 03.09.2021 |
| 11.59         | Ole Christian Strømberg  | Ski IL             | Sofiemyr       | 19.09.1987 |
| 11.60         | Sondre Augdahl Vik       | IL Tyrving         | Jessheim       | 06.09.2019 |
| 11.63         | Frode Homb               | Strømmen IF        | Jessheim       | 07.09.1991 |
| 11.66         | Jonas Halonen            | IL Tyrving         | Molde          | 03.09.2010 |
| 11.69         | Tarek Lein               | Lørenskog FIL      | Lillestrøm     | 24.05.2014 |
| 11.69         | Tobias Vinjesveen        | Asker Skiklubb     | Bergen/Fa      | 01.09.2017 |
| 11.69         | Elijah Ramirez           | Lørenskog FIL      | Jessheim       | 07.08.2022 |
| 11.70         | Thomas Graftås           | Nittedal IL        | Oslo/Bi        | 20.07.2016 |
| 11.71         | Sigurd Clementsen        | IL Tyrving         | Nadderud       | 17.06.2018 |
| 11.73         | Kevin Gonaseelan         | Nesodden IF        | Trondheim/Le   | 15.08.1993 |
| 11.74         | Trond Espen Detlie       | IL Tyrving         | Bergen/Fa      | 18.08.1990 |
| 11.75         | Magne Skovli             | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss | 29.06.1997 |
| 11.75         | Kenneth Vik Gulbrandsen  | Asker Skiklubb     | Askøy          | 31.08.2012 |
| 11.75         | Henrik Karlsen           | Lørenskog FIL      | Oslo/St        | 13.09.2020 |
| 11.77         | Kristian Drabløs         | IL Tyrving         | Nadderud       | 03.09.2020 |
| 11.79         | Henrik Huser             | Ullensaker/Kisa IL | Nadderud       | 24.09.2011 |
| 11.81         | Petter Tran              | Lørenskog FIL      | Oslo/Bi        | 30.08.2002 |
| 11.81         | Eivind Sagli             | Nittedal IL        | Lillehammer/Ss | 25.06.2006 |
| 11.82         | Ole Gustav Bjerke        | Minerva            | Lillehammer/Ss | 29.06.1997 |
| 11.82         | Patrick Johannesen       | Lørenskog FIL      | Lillehammer/Ss | 21.06.2015 |

|               |                        |                    |                |            |
|---------------|------------------------|--------------------|----------------|------------|
| 11.83         | Marius Mellum          | Sørum IL           | Oslo/Bi        | 21.08.2011 |
| 11.85         | Martin Jørgensen       | Ullensaker/Kisa IL | Lillehammer/Ss | 25.06.2006 |
| <b>G15</b>    |                        | <b>242</b>         |                |            |
| <b>100m M</b> |                        |                    |                |            |
| 11.3          | Knut Jensen            | Ski IL             | Nesodden       | 29.08.1964 |
| 11.3          | Terje Narvesen         | Fossum IF          | Oslo/Jo        | 01.10.1964 |
| 11.5          | Petter Bogsti          | Nesøya IL          | Oslo/Hø        | 21.09.1974 |
| 11.5          | Kenneth Johannesen     | Kolbotn IL         | Lillestrøm     | 27.07.1975 |
| 11.6          | Vidar Bjørn            | Kolbotn IL         | Ås/St          | 29.09.1963 |
| 11.6          | Iver Lahaug            | Strømmen IF        | Strømmen       | 04.09.1966 |
| 11.6          | Per Linge              | Minerva            | Strømmen       | 04.09.1971 |
| 11.6          | Kjartan Blumensaadt    | IL Tyrving         | Nadderud       | 18.06.1983 |
| 11.6          | Roar Huth              | Lørenskog FIL      | Oslo/St        | 04.07.1986 |
| 11.6          | Trond Espen Detlie     | IL Tyrving         | Nadderud       | 09.06.1990 |
|               |                        |                    |                |            |
| 11.6          | Frode Homb             | Strømmen IF        | Bjørkelangen   | 09.06.1991 |
| 11.7          | Jørn Wolden            | Minerva            | Rolvslrud      | 07.09.1963 |
| 11.7          | Øivind Olav Imsen      | Eidsvold IF        | Oslo/Bi        | 02.06.1963 |
| 11.7          | Arild Jacobsen         | Strømmen IF        | Strømmen       | 17.08.1964 |
| 11.7          | Arvid Dahm             | Fossum IF          | Oslo/Jo        | 06.06.1967 |
| 11.7          | Trond Glessing Karlsen | IL Tyrving         | Oslo/Gr        | 03.09.1967 |
| 11.7          | Grim Gjønnnes          | Fossum IF          | Oslo/St        | 04.09.1976 |
| 11.7          | Eirik Haus             | Ullensaker/Kisa IL | Kristiansand   | 14.08.1994 |
| 11.7          | Christian Strand       | Siggerud IL        | Ski            | 14.08.1995 |
| 11.7          | Petter Tran            | Lørenskog FIL      | Jessheim       | 19.08.2002 |

|               |                      |               |                |            |
|---------------|----------------------|---------------|----------------|------------|
| <b>150m E</b> |                      |               |                |            |
| 16.86         | Benjamin Opuama      | Ski IL        | Oslo/La        | 12.05.2023 |
| 16.68         | Thomas Graftås       | Nittedal IL   | Oslo/St        | 02.05.2016 |
| 17.69         | Henrik Karlsen       | Lørenskog FIL | Lillehammer/Ss | 27.06.2020 |
| 18.08         | Sigmund Le Fjeld     | IL Tyrving    | Lillehammer/Ss | 27.06.2020 |
| 18.26         | Per Ellef Aalerud    | Ås IL         | Oslo/Bi        | 16.07.2015 |
| 18.97         | Lars Marius Rognerud | Ås IL         | Ås             | 25.08.2014 |
| 19.18         | Sondre Augdahl Vik   | IL Tyrving    | Nadderud       | 02.05.2019 |
| 19.39         | Mads Rognerud        | Ås IL         | Ås             | 22.08.2016 |
| 20.09         | Torgrim Frøystein    | IL Tyrving    | Nadderud       | 02.05.2019 |

| <b>G15</b>    |                           | <b>243</b>         |                  |            |
|---------------|---------------------------|--------------------|------------------|------------|
| <b>200m E</b> |                           |                    |                  |            |
| 22.32         | Benjamin Opuama           | Ski IL             | Bergen/Fa        | 10.09.2023 |
| 22.70         | Markus Le Fjeld           | IL Tyrving         | Trondheim/St     | 14.08.2022 |
| 22.94         | Christian Wright          | IL Tyrving         | Oslo/St          | 25.09.2021 |
| 23.15         | Henrik Karlsen            | Lørenskog FIL      | Oslo/St          | 12.09.2020 |
| 23.21         | Benjamin Opuama           | Ski IL             | Ski              | 29.05.2023 |
| 23.26         | Thomas Graftås            | Nittedal IL        | Nadderud         | 11.06.2016 |
| 23.30         | Kristian Drabløs          | IL Tyrving         | Jessheim         | 29.08.2020 |
| 23.54         | Daniel Debresey           | Lørenskog FIL      | Trondheim/St     | 04.09.2021 |
| 23.56         | Richard Owusu Akuamoah    | Lørenskog FIL      | Oslo/Tr          | 26.08.1992 |
| 23.56         | Philip Bjørnå Berntsen    | Ski IL             | Fagernes         | 14.08.2004 |
|               |                           |                    |                  |            |
| 23.61         | Sigurd Clementsen         | IL Tyrving         | Oslo/Bi          | 02.06.2018 |
| 23.62         | Zion Ramirez              | Lørenskog FIL      | Lillestrøm       | 21.05.2022 |
| 23.65         | Mariusz Musial            | Minerva            | Helsingborg, SWE | 10.07.1993 |
| 23.68         | Elijah Ramirez            | Lørenskog FIL      | Jessheim         | 05.08.2022 |
| 23.74         | Frode Homb                | Strømmen IF        | Hønefoss         | 01.09.1991 |
| 23.79         | Tobias Winjusveen         | Asker Skiklubb     | Bergen/Fa        | 02.09.2017 |
| 23.80         | Mads Kloster              | Asker Skiklubb     | Lillehammer/Ss   | 27.06.2003 |
| 23.84         | Marius Mellum             | Sørum IL           | Brandbu          | 17.09.2011 |
| 23.87         | Syver Røinaas             | IL Tyrving         | Haugesund        | 07.09.2014 |
| 23.89         | Sondre Augdahl Vik        | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss   | 21.06.2019 |
|               |                           |                    |                  |            |
| 23.96         | Kenneth Vik Gulbrandsen   | Asker Skiklubb     | Askøy            | 02.09.2012 |
| 23.96         | Simen Nordheim Berg       | Romerike Friidrett | Lillestrøm       | 30.09.2018 |
| 23.97         | Kevin Gonaseelan          | Nesodden IF        | Oslo/Bi          | 02.07.1993 |
| 23.97         | Markus Karel Færevik      | Nesodden IF        | Lillehammer/Ss   | 08.09.2013 |
| 24.02         | Stein Erik Lund           | IL Tyrving         | Drammen/Ma       | 14.09.1996 |
| 24.02         | Carl Blydt                | IL Tyrving         | Nadderud         | 18.06.2005 |
| 24.03         | Jonathan Hartwig-Ødegaard | IL Tyrving         | Oslo/St          | 12.09.2020 |
| 24.08         | Tom Erik Olsen            | Kløfta IL          | Oslo/Bi          | 29.08.1989 |
| 24.08         | Magne Skovli              | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss   | 27.06.1997 |
| 24.12         | Lawrence Pupo             | Asker Skiklubb     | Bergen/Fa        | 07.09.2001 |

| <b>200m M</b> |                 |               |            |            |
|---------------|-----------------|---------------|------------|------------|
| 23.3          | Mariusz Musial  | Minerva       | Oslo/Bi    | 30.09.1993 |
| 23.6          | Knut Jensen     | Ski IL        | Ski        | 23.08.1964 |
| 23.7          | Jan Skaarud     | IL Tyrving    | Nadderud   | 15.09.1968 |
| 23.8          | Terje Narvesen  | Fossum IF     | Nadderud   | 28.08.1964 |
| 23.8          | Tom Johannessen | Fossum IF     | Nadderud   | 15.09.1968 |
| 23.8          | Petter Bogsti   | Nesøya IL     | Oslo/Bi    | 16.09.1974 |
| 23.9          | Per Linge       | Minerva       | Lillestrøm | 18.09.1971 |
| 23.9          | Roar Huth       | Lørenskog FIL | Jessheim   | 25.09.1986 |

| <b>G15</b>    |                         | <b>244</b>         |                |            |
|---------------|-------------------------|--------------------|----------------|------------|
| <b>300m E</b> |                         |                    |                |            |
| 35.50         | Benjamin Opama          | Ski IL             | Oslo/La        | 12.05.2023 |
| 37.42         | Vegard Løberg Gjelsvik  | Ullensaker/Kisa IL | Göteborg, SWE  | 01.07.2007 |
| 37.53         | Henrik Gateman          | IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 09.07.2006 |
| 37.73         | Peter Horvati Svoren    | Asker Skiklubb     | Göteborg, SWE  | 03.07.2016 |
| 37.89         | Mads Kloster            | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi        | 23.09.2003 |
| 38.01         | Sondre Augdahl Vik      | IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 30.06.2019 |
| 38.18         | Ambes Betzeamlak        | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 26.09.1995 |
| 38.49         | Thomas Graftås          | Nittedal IL        | Oslo/St        | 02.05.2016 |
| 38.60         | Tobias Windjusveen      | Asker Skiklubb     | Göteborg, SWE  | 02.07.2017 |
| 38.67         | Mariusz Musial          | Minerva            | Kongsvinger/Gj | 18.09.1993 |
|               |                         |                    |                |            |
| 38.75         | Peter Horvati Svoren    | Asker Skiklubb     | Oslo/La        | 06.05.2016 |
| 38.79         | Stein Erik Lund         | IL Tyrving         | Åkrestrømmen   | 08.09.1996 |
| 38.80         | Kevin Gonaseelan        | Nesodden IF        | Bjørkelangen   | 15.05.1993 |
| 38.97         | Einar Munkeby           | IL Tyrving         | Oslo/La        | 07.06.1997 |
| 39.02         | August Hope Nordvang    | Lørenskog FIL      | Oslo/La        | 12.05.2023 |
| 39.10         | Lukas Øiseth            | Asker Skiklubb     | Göteborg, SWE  | 30.06.2019 |
| 39.16         | Simen Kjensli           | Nesodden IF        | Göteborg, SWE  | 04.07.2010 |
| 39.19         | Njord Erlend Wiker      | Nittedal IL        | Göteborg, SWE  | 09.07.2006 |
| 39.33         | Alexander Borg          | IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 01.07.2001 |
| 39.64         | Nivethan Panchalingam   | Lørenskog FIL      | Oslo/Bi        | 22.09.2008 |
|               |                         |                    |                |            |
| 39.79         | Hampus Åstrand          | IL Tyrving         | Göteborg, SWE  | 30.06.2019 |
| 39.98         | Eirik Haugstad          | Nesodden IF        | Nesodden       | 28.05.2009 |
| 39.99         | Alexander Berg-Leirvaag | Ski IL             | Oslo/Bi        | 23.09.2003 |
| 40.03         | Stian Klungland         | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi        | 22.09.2008 |
| 40.25         | Jørgen Hjelm Bakkerud   | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/La        | 06.05.1989 |
| 40.32         | Bendik Thorbjørnsen     | Nesodden IF        | Nesodden       | 11.06.2013 |
| 40.65         | Leon Douglas            | Nesodden IF        | Göteborg, SWE  | 05.07.2015 |
| 40.69         | Thomas Karlsnes         | IL Tyrving         | Nadderud       | 03.05.2012 |
| 40.89         | Vegard Dragsund Nilsen  | Oppegård IL        | Ås             | 05.05.2014 |
| 41.01         | Magnus Fritsvold        | Lørenskog FIL      | Oslo/La        | 07.06.1997 |
|               |                         |                    |                |            |
| 37.4          | Mariusz Musial          | Minerva            | Oslo/Bi        | 27.09.1993 |
| 38.3          | Kevin Gonaseelan        | Nesodden IF        | Oslo/Bi        | 27.09.1993 |
| 38.4          | Jan Skaarud             | IL Tyrving         | Nadderud       | 08.09.1968 |
| 38.5          | Ørjan Tveit             | Ås IL              | Drammen/Ma     | 14.09.1991 |
| 38.9          | Ole Fredrik Melleby     | Fossum IF          | Oslo/Bi        | 10.10.1981 |
| 39.5          | Benjamin Opuama         | Ski IL             | Ski            | 21.06.2022 |
| 39.9          | Øivind Hiltveit         | Nesodden IF        | Oslo/Jo        | 12.05.1971 |
| 40.1          | Svein Erik Bøhler       | Ski IL             | Ski            | 18.08.1962 |
| 40.1          | Kjetil Hillestad        | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 06.10.1980 |

|      |                  |                |          |            |
|------|------------------|----------------|----------|------------|
| 40.1 | Roger Olafsen    | Minerva        | Strømmen | 20.09.1983 |
| 40.7 | Jørgen Jervidalo | Asker Skiklubb | Asker/Fø | 25.09.2000 |

| G15    |                          | 245                |                     |            |
|--------|--------------------------|--------------------|---------------------|------------|
| 400m E |                          |                    |                     |            |
| 51.47  | Zion Ramirex             | Lørenskog FIL      | Lillehammer/Ss      | 18.06.2022 |
| 51.79  | Edvard Kamperud Nygaard  | Ås IL              | Oslo/Bi             | 21.08.2011 |
| 52.39  | Henrik Gateman           | IL Tyrving         | Oslo/Bi             | 20.08.2006 |
| 52.76  | Fredrik Naalsund         | Ski IL             | Oslo/Bi             | 03.06.1993 |
| 52.76  | Sondre Søgård Lehmann    | Lørenskog FIL      | Lillestrøm          | 22.05.2022 |
| 52.93  | Elijah Ramirez           | Lørenskog FIL      | Lillehammer/Ss      | 18.06.2022 |
| 52.98  | Jan Erik Schmidt         | Lørenskog FIL      | Nadderud            | 10.09.1985 |
| 52.99  | Sabastian Plows          | Nittedal IL        | Nittedal            | 20.08.2016 |
| 53.00  | Jan Åke Jørgensen        | Aurskog-Høland FIL | Nadderud            | 09.08.1986 |
| 53.00  | Vegard Løberg Gjelsvik   | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim            | 21.08.2007 |
|        |                          |                    |                     |            |
| 53.27  | Mads Kloster             | Asker Skiklubb     | Lillehammer/Ss      | 28.06.2003 |
| 53.90  | Ambez Betzeamlak         | IL Tyrving         | Hønefoss            | 02.09.1995 |
| 53.97  | Roger Jensen             | Lørenskog FIL      | Nadderud            | 11.08.1984 |
| 54.00  | Peter Horvati Svoren     | Asker Skiklubb     | Lillehammer/Ss      | 18.06.2016 |
| 54.10  | Mathias Berntzen Engevik | Nittedal IL        | Oslo/Bi             | 21.09.2011 |
| 54.33  | Jonathan Jacobsen        | Nittedal IL        | Nittedal            | 20.09.2014 |
| 54.42  | Njord Wiker              | Nittedal IL        | Lillehammer/Ss      | 24.06.2006 |
| 54.46  | Hallvard Grape Fladby    | IL Tyrving         | Oslo/Bi             | 25.08.2020 |
| 54.61  | Ørjan Tveit              | Ås IL              | Oslo/La             | 18.08.1991 |
| 54.76  | Eirik Haugstad           | Nesodden IF        | Lillehammer/Ss      | 20.06.2009 |
|        |                          |                    |                     |            |
| 54.81  | Christian Dahlstø        | IL Tyrving         | Sofiemyr            | 11.06.1989 |
| 54.87  | Peder Holm               | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss      | 23.06.2007 |
| 55.16  | Hans Christer Holund     | Nittedal IL        | Bjørkelangen        | 05.06.2004 |
| 55.57  | Hans Jørgen Borgen       | Ullensaker/Kisa IL | Helsingborg,<br>SWE | 17.07.1985 |
| 55.57  | Markus Høgne             | Aurskog-Høland FIL | Oslo/Bi             | 19.09.2013 |
| 55.59  | Einar Munkeby            | IL Tyrving         | Bjørkelangen        | 24.05.1997 |
| 55.68  | Didrik Hexeberg Warlo    | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss      | 21.06.2014 |
| 55.68  | Sigurd Clementsen        | IL Tyrving         | Nadderud            | 11.09.2018 |
| 55.71  | Jon Gunnar Alfsen        | Strømmen IF        | Lillehammer/Ss      | 23.06.2012 |
| 55.72  | Andreas Roth             | Ullensaker/Kisa IL | Lillehammer/Ss      | 21.06.2008 |
|        |                          |                    |                     |            |
| 400m M |                          |                    |                     |            |
| 52.5   | Jan Åke Jørgensen        | Aurskog-Høland FIL | Oslo/La             | 07.09.1986 |
| 52.7   | Olav Haugdahl            | Ås IL              | Ski                 | 17.06.1962 |
| 52.7   | Ole Fredrik Melleby      | Fossum IF          | Oslo/La             | 13.09.1981 |
| 53.1   | Per Erik Bernts          | Minerva            | Oslo/Bi             | 27.09.1973 |
| 53.4   | Ambez Betzeamlak         | IL Tyrving         | Oslo/Bi             | 06.09.1995 |
| 53.6   | Atle Haugdahl            | Ås IL              | Oslo/Fr             | 28.05.1967 |

|      |                      |                 |            |            |
|------|----------------------|-----------------|------------|------------|
| 53.6 | Hans Hagen           | Fossum IF       | Hønefoss   | 10.06.1972 |
| 54.0 | Per Anders Sæhle     | Nittedal IL     | Oslo/Bi    | 27.08.1985 |
| 54.2 | Per Harald Klynderud | Drøbak-Frogn IL | Strømmen   | 07.09.1969 |
| 54.2 | Roar Sollie          | Gjerdrum IL     | Lillestrøm | 26.07.1980 |

|               |                      |                    |             |            |
|---------------|----------------------|--------------------|-------------|------------|
| <b>G15</b>    |                      | <b>246</b>         |             |            |
| <b>400m M</b> |                      |                    |             |            |
| 54.2          | Christian Dalstø     | IL Tyrving         | Oslo/Bi     | 29.09.1989 |
| 54.3          | Øyvind Olsen         | Aurskog-Høland FIL | Strømmen    | 07.09.1969 |
| 54.3          | Tor Solberg          | Fossum IF          | Oslo/Bi     | 10.09.1975 |
| 54.3          | Arild Grønbech       | Holter IF          | Oslo/St     | 14.09.1980 |
| 54.4          | Carl Fredrik Havnaas | Aurskog-Høland FIL | Lillestrøm  | 26.07.1980 |
| 54.5          | Tom Johannessen      | Fossum IF          | Oslo/Bi     | 03.10.1968 |
| 54.5          | Arve Lund            | Minerva            | Lillestrøm  | 09.10.1972 |
| 54.6          | Jan Skaarud          | IL Tyrving         | Sandvika/Ka | 04.09.1968 |
| 54.6          | Roy Nilsen           | Strømmen IF        | Oslo/Bi     | 17.06.1982 |
| 54.6          | Dag Håkon Eriksen    | Sørum IL           | Oslo/Bi     | 24.09.1988 |
| 54.7          | Hans Erling Thun     | Stabæk IF          | Oslo/Bi     | 04.10.1980 |
| 54.9          | Iver Lahaug          | Strømmen IF        | Lillestrøm  | 03.09.1966 |
| 55.0          | Roger Sollie         | Gjerdrum IL        | Våle        | 22.06.1975 |
| 55.0          | Egil Engelstad       | Nannestad IL       | Lillestrøm  | 03.09.1966 |
| 55.0          | Even Tveter          | Oppegård IL        | Lillestrøm  | 26.07.1980 |
| 55.1          | Claus Nerhagen       | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi     | 03.10.1974 |
| 55.1          | Tom Bagstevold       | IL Tyrving         | Oslo/La     | 07.09.1986 |

|             |                          |                    |            |            |
|-------------|--------------------------|--------------------|------------|------------|
| <b>600m</b> |                          |                    |            |            |
| 1:23.9      | Tom Johannessen          | Fossum IF          | Hamar      | 28.09.1968 |
| 1:25.8      | Atle Haugdahl            | Ås IL              | Oslo/Bi    | 14.06.1967 |
| 1:26.07     | Henrik Gateman           | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 27.09.2006 |
| 1:26.7      | Ole Bjørgum              | Minerva            | Gjøvik     | 25.08.1973 |
| 1:27.10     | Lars Agnar Hjelmeset     | Nittedal IL        | Jessheim   | 27.08.2016 |
| 1:27.28     | Mathias Berntzen Engevik | Nittedal IL        | Oslo/Bi    | 26.09.2011 |
| 1:27.91     | Martin Berntzen Engevik  | Nittedal IL        | Lillestrøm | 23.09.2015 |
| 1:28.1      | Per Kumle                | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 02.10.1974 |
| 1:28.2      | Atle Hjorteset           | Minerva            | Oslo/Bi    | 27.05.1974 |
| 1:28.3      | Claus Nerhagen           | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi    | 27.05.1974 |



| <b>G15</b>         |                         | <b>247</b>         |            |            |
|--------------------|-------------------------|--------------------|------------|------------|
| <b>600m forts.</b> |                         |                    |            |            |
| 1:28.7             | Tor Berntsen            | Kolbotn IL         | Oslo/Bi    | 27.05.1974 |
| 1:29.1             | Jan Erling Thun         | Stabæk IF          | Oslo/Bi    | 10.10.1980 |
| 1:29.3             | Nils Erik Hannisdal     | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 03.10.1973 |
| 1:29.7             | Geir Diesen             | IL Tyrving         | Oslo/Jo    | 12.06.1972 |
| 1:29.8             | Pål Krageboen           | Kolbotn IL         | Oslo/Fr    | 28.08.1971 |
| 1:29.9             | Trond Antonsen          | IL Tyrving         | Strømmen   | 14.06.1975 |
| 1:30.0             | Åge Nyborg              | Ski IL             | Oslo/Bi    | 14.06.1967 |
| 1:30.18            | Lars Buraas             | Hurdal IL          | Oslo/Bi    | 11.05.2010 |
| 1:30.4             | Dag Nordsveen           | Sørum IL           | Jessheim   | 19.06.1973 |
| 1:30.4             | Peder Holm              | IL Tyrving         | Nadderud   | 26.04.2006 |
|                    |                         |                    |            |            |
| 1:30.63            | Stian Klungland         | Asker Skiklubb     | Asker/Fø   | 01.09.2008 |
| 1:30.64            | Marcus Eek              | Ullensaker/Kisa IL | Rud        | 04.05.2023 |
| 1:30.79            | Ole Martin Sandness     | Sørum IL           | Lillestrøm | 23.09.2015 |
| 1:31.0             | Kjetil Hillestad        | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 10.10.1980 |
| 1:30.62            | Ambes Betzeamlak        | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 27.09.1995 |
| 1:31.2             | Eivind Bjart Stangeby   | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 24.05.1973 |
| 1:31.20            | Sondre Martinsen        | Nesodden IF        | Nesodden   | 16.08.2018 |
| 1:31.32            | Marcus Svarva           | IL Tyrving         | Nadderud   | 02.05.2019 |
| 1:31.4             | Nils Edvard Nygaard     | Kråkstad IL        | Oslo/Fr    | 23.08.1970 |
| 1:31.4             | Nils Kristian Engelstad | Kolbotn IL         | Nesodden   | 15.06.1972 |

| <b>800m</b> |                          |                    |                |            |
|-------------|--------------------------|--------------------|----------------|------------|
| 1:56.68     | Fredrik Naalsund         | Ski IL             | Oslo/Bi        | 31.08.1993 |
| 1:56.76     | Edvard Kamperud Nygaard  | Ås IL              | Oslo/Bi        | 26.07.2011 |
| 1:56.99     | Vegard Løberg Gjelsvik   | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi        | 15.06.2007 |
| 1:57.5      | Jan Åke Jørgensen        | Aurskog-Høland FIL | Kristiansand   | 14.06.1986 |
| 1:58.3      | Tom Johannessen          | Fossum IF          | Nadderud       | 30.06.1968 |
| 1:58.3      | John Backe-Bogstad       | Minerva            | Oslo/St        | 04.10.1976 |
| 1:58.56     | Sondre Strand Omland     | Ullensaker/Kisa IL | Tønsberg       | 21.05.2022 |
| 1:58.85     | Halvard Grape Fladby     | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 30.06.2020 |
| 1:59.17     | Glenn Edvardsen          | Nittedal IL        | Oslo/La        | 21.09.2004 |
| 1:59.19     | Lars Agnar Hjelmset      | Nittedal IL        | Oslo/Bi        | 23.08.2016 |
|             |                          |                    |                |            |
| 1:59.22     | Sondre Lehmann           | Lørenskog FIL      | Nadderud       | 11.06.2022 |
| 2:00.47     | Mathias Berntzen Engevik | Nittedal IL        | Göteborg, SWE  | 09.07.2011 |
| 2:00.5      | Ole Bjørgum              | Minerva            | Oslo/Bi        | 07.06.1973 |
| 2:00.85     | Sander Berrefjord        | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss | 07.09.2013 |
| 2:00.86     | Henrik Gateman           | IL Tyrving         | Nyköping, SWE  | 06.08.2006 |

|         |                         |             |              |            |
|---------|-------------------------|-------------|--------------|------------|
| 2:00.9  | Atle Haugdahl           | Ås IL       | Ski          | 29.09.1967 |
| 2:01.42 | Kristian Bråthen Børve  | Gui SK      | Trondheim/St | 04.09.2021 |
| 2:01.51 | Sondre Martinsen        | Nesodden IF | Overhalla    | 01.09.2018 |
| 2:01.52 | Martin Berntzen Engevik | Nittedal iL | Oslo/Bi      | 16.09.2015 |
| 2:01.52 | Simen Gløgård Stensrud  | Nittedal IL | Oslo/Bi      | 08.07.2020 |

| <b>G15</b>         |                     | <b>248</b>     |           |            |
|--------------------|---------------------|----------------|-----------|------------|
| <b>800m forts.</b> |                     |                |           |            |
| 2:01.75            | Dag Håkon Eriksen   | Sørum IL       | Bergen/Fa | 21.08.1988 |
| 2:02.1             | Tom Bagstevold      | IL Tyrving     | Nadderud  | 20.06.1986 |
| 2:02.22            | Albert Sperstad     | IL Tyrving     | Oslo/Bi   | 16.08.2014 |
| 2:02.3             | Even Tveter         | Oppegård IL    | Oslo/St   | 02.07.1980 |
| 2:02.3             | Tore Kongsparten    | Bærums Verk IF | Nadderud  | 17.06.1983 |
| 2:02.43            | Jonas Legernes      | IL Tyrving     | Oslo/Bi   | 02.06.2006 |
| 2:02.6             | Atle Hjorteset      | Minerva        | Oslo/Bi   | 31.08.1974 |
| 2:02.6             | Ole Fredrik Melleby | Fossum IF      | Oslo/Bi   | 17.09.1981 |
| 2:02.67            | Samson Mehari       | IL Tyrving     | Bergen/Fa | 12.08.1995 |
| 2:02.9             | Han Jørgen Borgen   | Hauerset SK    | Hønefoss  | 15.09.1985 |

| <b>1000m</b> |                          |                   |                 |            |
|--------------|--------------------------|-------------------|-----------------|------------|
| 2:32.4       | John Backe-Bogstad       | Minerva           | Oslo/St         | 08.10.1976 |
| 2:34.8       | Fredrik Naalsund         | Ski IL            | Ski             | 05.07.1993 |
| 2:36.52      | Edvard Kamperud Nygaard  | Ås IL             | Askim           | 21.05.2011 |
| 2:37.8       | Atle Haugdahl            | Ås IL             | Arvika, SWE     | 11.06.1967 |
| 2:38.0       | Ole Bjørgum              | Minerva           | Gjøvik          | 26.08.1973 |
| 2:38.8       | Espen Solem              | Kolbotn IL        | Porsgrunn/Kj    | 12.07.1984 |
| 2:40.8       | Atle Hjorteset           | Minerva           | Oslo/Bi         | 28.05.1974 |
| 2:40.98      | Mathias Berntzen Engevik | Nittedal IL       | Askim           | 21.05.2011 |
| 2:41.0       | Tom Bagstevold           | IL Tyrving        | Oslo/Bi         | 29.09.1986 |
| 2:42.2       | Nils Erik Hannisdahl     | IL Tyrving        | Oslo/Bi         | 25.05.1973 |
| 2:42.2       | Ole Fredrik Melleby      | Fossum IF         | Oslo/Bi         | 08.10.1981 |
| 2:42.8       | Eirik Hansen             | Asker Skiklubb    | Oslo/Bi         | 31.08.1978 |
| 2:42.8       | Morten Takman            | Kolbotn IL        | Oslo/St         | 07.10.1983 |
| 2:43.2       | Tor Berntsen             | Kolbotn IL        | Oslo/Bi         | 28.05.1974 |
| 2:44.4       | Per Kumle                | IL Tyrving        | Oslo/Bi         | 28.05.1974 |
| 2:44.6       | Knut Oterholm            | Ås IL             | Oslo/Bi         | 08.10.1981 |
| 2:44.9       | Geir Diesen              | IL Tyrving        | Oslo/Hø         | 23.09.1972 |
| 2:44.9       | Ronny Opaker             | Raumnes & ÅrnesIL | Åsen            | 22.07.1981 |
| 2:45.6       | Hans Jørgen Borgen       | Hauerset SK       | Jessheim        | 05.10.1985 |
| 2:46.1       | Stein Engevoid           | Nittedal IL       | Oslo/Bi         | 08.10.1982 |
| 2:46.1       | Martin Gray              | Haga IF           | Oslo/Bi         | 09.10.1985 |
| 2:46.2       | Einar Stokke             | IL Tyrving        | Hässelholm, SWE | 09.08.1964 |
| 2:46.2       | Julius Solheim           | Nittedal IL       | Oslo/Bi         | 09.10.1985 |
| 2:46.7       | Jan Einar Thun           | Stabæk IF         | Oslo/Bi         | 09.10.1980 |

|         |                          |               |              |            |
|---------|--------------------------|---------------|--------------|------------|
| 2:47.0  | Per Erling Kristoffersen | Lørenskog FIL | Oslo/Bi      | 12.06.1974 |
| 2:47.4  | Lars Øistad              | Åsen IL       | Oslo/Bi      | 16.08.1973 |
| 2:47.62 | Kai Møller               | Oppegård IL   | Porsgrunn/Kj | 22.07.1982 |
| 2:47.9  | Richard Dahl             | Nesodden IF   | Oslo/Bi      | 28.05.1974 |

| G15     |                           | 249                |                  |            |
|---------|---------------------------|--------------------|------------------|------------|
| 1500m   |                           |                    |                  |            |
| 4:00.24 | Sondre Strande Omland     | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim         | 02.06.2022 |
| 4:01.30 | Fredrik Naalsund          | Ski IL             | Oslo/Tr          | 18.08.1993 |
| 4:02.0  | John Backe-Bogstad        | Minerva            | Oslo/Bi          | 02.09.1976 |
| 4:02.67 | Simen Gløgård Stensrud    | Nittedal IL        | Lillehammer/Ss   | 11.08.2020 |
| 4:03.73 | Kristian Bråthen Børve    | Gui SK             | Oslo/Bi          | 14.07.2021 |
| 4:04.50 | Lars Agnar Hjelmeset      | Nittedal IL        | Nittedal         | 17.09.2016 |
| 4:06.33 | Martin Berntzen Engevik   | Nittedal IL        | Oslo/Bi          | 29.08.2015 |
| 4:08.0  | Jan Åke Jørgensen         | Aurskog-Høland FIL | Jessheim         | 29.05.1986 |
| 4:08.02 | Jonas Legernes            | IL Tyrving         | Helsingborg, SWE | 02.07.2006 |
| 4:08.5  | Ole Bjørgum               | Minerva            | Rolvstrud        | 08.09.1973 |
|         |                           |                    |                  |            |
| 4:08.58 | Halvard Fladby Grape      | IL Tyrving         | Nittedal         | 22.08.2020 |
| 4:08.96 | Albert Sperstad           | IL Tyrving         | Stockholm, SWE   | 24.08.2014 |
| 4:09.27 | Espen Solem               | Kolbotn IL         | Hässleholm, SWE  | 05.08.1984 |
| 4:09.45 | Vegard Løberg Gjelsvik    | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi          | 31.08.2007 |
| 4:10.19 | Sondre Martinsen          | Nesodden IF        | Nadderud         | 11.09.2018 |
| 4:12.2  | Dag Sjøberg               | Ski IL             | Ski              | 16.06.1976 |
| 4:12.4  | Tore Kongsparten          | Bærums Verk IF     | Oslo/Bi          | 12.09.1983 |
| 4:12.6  | Nils Erik Hannisdahl      | IL Tyrving         | Oslo/Fr          | 27.06.1973 |
| 4:13.2  | Ole Petter Saltvik        | Kolbotn IL         | Oslo/St          | 28.09.1977 |
| 4:13.4  | Even Tveter               | Oppegård IL        | Oslo/St          | 30.06.1980 |
|         |                           |                    |                  |            |
| 4:13.7  | Per Erling Kristoffersen  | Lørenskog FIL      | Oslo/Bi          | 30.08.1974 |
| 4:13.7  | Tom Bagstevold            | IL Tyrving         | Oslo/St          | 06.07.1986 |
| 4:13.7  | Samson Mehari             | IL Tyrving         | Hønefoss         | 03.09.1995 |
| 4:14.00 | Martin Tjelle             | Nittedal IL        | Jessheim         | 12.08.2023 |
| 4:14.2  | Eirik Hansen              | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi          | 13.06.1978 |
| 4:14.2  | Carl Fredrik Havnaas      | Aurskog-Høland FIL | Oslo/St          | 30.06.1980 |
| 4:14.4  | Vidar Gundersen           | Kolbotn IL         | Oslo/St          | 15.08.1977 |
| 4:14.7  | Atle Hjorteset            | Minerva            | Drammen/Ma       | 31.05.1974 |
| 4:15.35 | Thomas Bucker Johannessen | IL Tyrving         | Oslo/Bi          | 13.08.2012 |
| 4:16.17 | Didrik Hexeberg Warlo     | IL Tyrving         | Stockholm, SWE   | 24.08.2014 |

| 2000m   |                        |                    |               |            |
|---------|------------------------|--------------------|---------------|------------|
| 5:29.21 | Kristian Bråthen Børve | Gui SK             | Trondheim/St  | 05.09.2021 |
| 5:37.57 | Sondre Strande Omland  | Ullensaker/Kisa IL | Trondheim/St  | 14.08.2022 |
| 5:41.14 | Lars Agnar Hjelmeset   | Nittedal IL        | Göteborg, SWE | 03.07.2016 |

|         |                           |             |               |            |
|---------|---------------------------|-------------|---------------|------------|
| 5:42.4  | Fredrik Naalsund          | Ski IL      | Ski           | 19.05.1993 |
| 5:42.55 | Sondre Martinsen          | Nesodden IF | Overhalla     | 02.08.2018 |
| 5:43.33 | Halvard Grape Fladby      | IL Tyrving  | Jessheim      | 30.08.2020 |
| 5:44.48 | Albert Sperstad           | IL Tyrving  | Haugesund     | 07.09.2014 |
| 5:47.92 | Martin Berntzen Engevik   | Nittedal IL | Göteborg, SWE | 05.07.2015 |
| 5:49.64 | Thomas Bucker Johannessen | IL Tyrving  | Askøy         | 02.09.2012 |
| 5:50.86 | Samson Mehari             | IL Tyrving  | Bergen/Fa     | 13.08.1995 |
|         |                           |             |               |            |

**G15**

**250**

**2000m forts.**

|         |                          |                    |                |            |
|---------|--------------------------|--------------------|----------------|------------|
| 5:54.88 | Martin Sølvberg Tjelle   | Nittedal IL        | Jessheim       | 13.08.2023 |
| 5:55.94 | Frank Jernberg Larsen    | Fossum IF          | Nadderud       | 18.06.1995 |
| 5:56.18 | Glenn Edvardsen          | Nittedal IL        | Nadderud       | 13.06.2004 |
| 5:56.22 | Sander Berrefjord        | IL Tyrving         | Lillehammer/Ss | 08.09.2013 |
| 5:56.30 | Daniel Aakervik          | Aurskog-Høland FIL | Jessheim       | 08.09.2019 |
| 5:57.45 | Julius Solheim           | Nittedal IL        | Nadderud       | 11.08.1982 |
| 5:58.38 | Henrik Anker Nilssen     | Nesodden IF        | Bergen/Fa      | 03.09.2017 |
| 5:58.53 | Hans Christer Holund     | Nittedal IL        | Göteborg, SWE  | 04.07.2004 |
| 5:58.90 | Trym Fjøsne Hexeberg     | Nittedal IL        | Göteborg, SWE  | 01.07.2018 |
| 5:59.16 | Mathias Berntzen Engevik | Nittedal IL        | Nadderud       | 17.06.2011 |
|         |                          |                    |                |            |
| 5:59.79 | Sindre Buraas            | Hurdal IL          | Fagernes       | 14.08.2004 |
| 6:00,13 | Aleksander Elde Holmboe  | IL Tyrving         | Nadderud       | 16.06.2017 |
| 6:00.28 | Marcus Eek               | Sørum IL           | Oslo/Bi        | 03.06.2023 |
| 6:00.45 | Harald Berge             | Asker Skiklubb     | Overhalla      | 31.08.2003 |
| 6:00.7  | Tore Kongsparten         | Bærums Verk IF     | Nadderud       | 14.08.1983 |
| 6:01.06 | Sebastian Helgheim       | IL Tyrving         | Bergen/Fa      | 03.09.2017 |
| 6:01.22 | Filip Skari              | Nittedal IL        | Jessheim       | 30.08.2020 |
| 6:01.76 | Tor Gunnar Framnes       | Asker Skiklubb     | Nadderud       | 14.08.1988 |
| 6:03.19 | Torgeir Holme            | Nordby IL          | Nadderud       | 11.08.1985 |
| 6:03.53 | Nikolai Elde Holmboe     | IL Tyrving         | Bergen/Fa      | 03.09.2017 |

**3000m**

|         |                           |                    |           |            |
|---------|---------------------------|--------------------|-----------|------------|
| 8:27.21 | Kristian Bråthen Børve    | Gui SK             | Nadderud  | 17.09.2021 |
| 8:31.08 | Simen Gløgård Stensrud    | Nittedal IL        | Oslo/Bi   | 03.09.2020 |
| 8:33.8  | John Backe-Bogstad        | Minerva            | Oslo/Bi   | 23.09.1976 |
| 8:35.76 | Sondre Strande Omland     | Ullensaker/Kisa IL | Nadderud  | 10.06.2022 |
| 8:52.05 | Albert Sperstad           | IL Tyrving         | Oslo/Bi   | 17.08.2014 |
| 8:57.52 | Lars Agnar Hjelmeset      | Nittedal IL        | Hamar     | 18.05.2016 |
| 9:01.0  | Ole Bjørgum               | Minerva            | Oslo/Bi   | 14.09.1973 |
| 9:01.72 | Jonas Legernes            | IL Tyrving         | Oslo/Bi   | 07.09.2006 |
| 9:03.27 | Julius Solheim            | Nittedal IL        | Bergen/Fa | 24.08.1985 |
| 9:07.2  | Espen Solem               | Kolbotn IL         | Oslo/Bi   | 12.06.1984 |
|         |                           |                    |           |            |
| 9:08.0  | Dag Sjøberg               | Ski IL             | Hønefoss  | 26.09.1976 |
| 9:13.34 | Thomas Bucker Johannessen | IL Tyrving         | Oslo/Bi   | 24.07.2012 |
| 9:14.3  | Ole Petter Saltvik        | Kolbotn IL         | Oslo/La   | 18.09.1977 |
| 9:15.4  | Tom Bagstevold            | IL Tyrving         | Nadderud  | 25.08.1986 |

|         |                          |                |           |            |
|---------|--------------------------|----------------|-----------|------------|
| 9:16.24 | Samson Mehari            | IL Tyrving     | Oslo/Bi   | 27.09.1985 |
| 9:16.39 | Tore Kongsparten         | Bærums Verk IF | Bergen/Fa | 20.08.1983 |
| 9:20.48 | Tor Gunnar Framnes       | Asker Skiklubb | Oslo/Bi   | 27.09.1988 |
| 9:21.6  | Knut Oterholm            | Ås IL          | Oslo/Bi   | 10.06.1981 |
| 9:22.95 | Storm Kristoffer Veitsle | Nittedal IL    | Nittedal  | 18.06.2021 |
| 9:27.0  | Pål Bergan               | Ås IL          | Ås        | 11.07.1979 |

|                     |                       |                    |            |            |
|---------------------|-----------------------|--------------------|------------|------------|
| <b>G15</b>          |                       | <b>251</b>         |            |            |
| <b>3000m forts.</b> |                       |                    |            |            |
| 9:29.35             | Hans Georg Haug       | Raumnes & ÅrnesIL  | Oslo/Bi    | 14.09.1982 |
| 9:29.67             | Jonas Lurås Hammer    | Lørenskog FIL      | Oslo/Bi    | 26.09.2006 |
| 9:30.0              | Torgeir Holme         | Nordby IL          | Oslo/So    | 04.06.1985 |
| 9:30.4              | Morten Kristiansen    | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim   | 29.08.1984 |
| 9:31.35             | Filip Skari           | Nittedal IL        | Oslo/Bi    | 03.09.2020 |
| 9:31.7              | Stein Engvold         | Nittedal IL        | Oslo/Bi    | 15.06.1982 |
| 9:32.13             | Odin Fjøsne Hexeberg  | Nittedal IL        | Oslo/Bi    | 03.09.2020 |
| 9:32.2              | Atle Hjortset         | Minerva            | Lillestrøm | 22.08.1974 |
| 9:33.8              | Trond Egil Engebakken | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi    | 12.09.1985 |
| 9:34.2              | Thomas Finstad        | IL Tyrving         | Oslo/La    | 18.09.1984 |

|              |                        |                    |           |            |
|--------------|------------------------|--------------------|-----------|------------|
| <b>5000m</b> |                        |                    |           |            |
| 15:02.79     | Sondre Strande Omland  | Ullensaker/Kisa IL | Rud       | 28.08.2022 |
| 15:16.10     | Simen Gløgård Stensrud | Nittedal IL        | Oslo/Bi   | 29.06.2020 |
| 15:29.17     | Albert Sperstad        | IL Tyrving         | Lisleby   | 08.08.2014 |
| 16:33.9      | Jonas Lurås Hammer     | Lørenskog FIL      | Rolvstrud | 23.10.2006 |
| 16:50.13     | Samson Mehari          | IL Tyrving         | Hønefoss  | 03.09.1995 |
| 17:20.0      | Jan Kristian Bredesen  | Blaker IL          | Blaker/Br | 26.07.1977 |
| 17:26.8      | Anders Treekrem        | Ås IL              | Ås        | 08.10.2008 |
| 17:32.9      | Even Tveter            | Oppegård IL        | Sofiemyr  | 25.09.1980 |
| 17:36.04     | Lars Kvalum            | Asker Skiklubb     | Asker/Fø  | 26.05.2010 |
| 17:40.06     | Ole Marius Forbord     | Asker Skiklubb     | Asker/Fø  | 26.05.2010 |
|              |                        |                    |           |            |
| 18:13.77     | Nils Tveite            | Ås IL              | Ås        | 11.10.2017 |
| 18:22.0      | Tom Antonsen           | Raumnes & ÅrnesIL  | Årnes     | 01.08.1979 |
| 18:48.9      | Herman Andersen        | Ås IL              | Ås        | 09.10.2013 |

|               |           |                |         |            |
|---------------|-----------|----------------|---------|------------|
| <b>10000m</b> |           |                |         |            |
| 37:47.86      | Ola Matre | Asker Skiklubb | Oslo/La | 31.08.2004 |

|                             |               |            |         |            |
|-----------------------------|---------------|------------|---------|------------|
| <b>Halvmaraton – 21098m</b> |               |            |         |            |
| 1:19:02                     | Samson Mehari | IL Tyrving | Drammen | 30.09.1995 |

|                       |                    |                 |          |            |
|-----------------------|--------------------|-----------------|----------|------------|
| <b>1000m kappgang</b> |                    |                 |          |            |
| 4:50.63               | Kristoffer Randell | Drøbak-Frogn IL | Nadderud | 12.06.2022 |

|                       |                    |                 |              |            |
|-----------------------|--------------------|-----------------|--------------|------------|
| <b>2000m kappgang</b> |                    |                 |              |            |
| 9:45.47               | Kristoffer Randell | Drøbak-Frogn IL | Trondheim/St | 13.08.2022 |
| 12:18.27              | Steffen Gaustad    | Ski IL          | Lillestrøm   | 12.09.2015 |

|                       |                    |                 |     |            |
|-----------------------|--------------------|-----------------|-----|------------|
| <b>3000m kappgang</b> |                    |                 |     |            |
| 15.27.69              | Kristoffer Randell | Drøbak-Frogn IL | Rud | 26.08.2022 |

|                         |                   |            |                  |            |
|-------------------------|-------------------|------------|------------------|------------|
| <b>G15</b>              |                   | <b>252</b> |                  |            |
| <b>80m hekk 84 cm E</b> |                   |            |                  |            |
| 11.27                   | Markus Le Fjeld   | IL Tyrving | Vesterås, SWE    | 31.07.2022 |
| 11.43                   | Julian Førsund    | Hvam IL    | Göteborg, SWE    | 19.06.2022 |
| 11.45                   | Marius Sollie     | Minerva    | Raufoss          | 18.08.2002 |
| 13.26                   | Sondre Guttormsen | Ski IL     | Helsingborg, SWE | 05.07.2014 |
| 13.58                   | Sinde Kvålsgard   | Ski IL     | Oslo/Bi          | 22.06.2003 |

|                         |                        |            |              |            |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|------------|
| <b>80m hekk 84 cm M</b> |                        |            |              |            |
| 11.5                    | Johan Johannson        | Ski IL     | Ski          | 17.09.1949 |
| 11.9                    | Thomas Egtvedt         | IL Tyrving | Oslo/Bi      | 26.09.1987 |
| 12.0                    | Gunnar Ohma            | Kolbotn IL | Nadderud     | 08.10.1984 |
| 12.2                    | Svein Reidar Pettersen | IL Tyrving | Oslo/Jo      | 05.09.1954 |
| 12.3                    | Bernt Krogh            | IL Tyrving | Sarpsborg    | 16.08.1952 |
| 12.4                    | Atle Guttormsen        | Ski IL     | Sofiemyr     | 10.09.1987 |
| 12.4                    | Bjørn Harald Hamang    | IL Tyrving | Nadderud     | 08.10.1984 |
| 12.6                    | Tore Sandven           | IL Tyrving | Oslo/Jo      | 10.09.1970 |
| 12.7                    | Lars Endre Kjølstad    | IL Tyrving | Oslo/La      | 08.10.1985 |
| 12.8                    | Christer af Geijerstam | IL Tyrving | Nadderud     | 11.09.1989 |
| 12.9                    | Jan Petter Hansen      | IL Mode    | Sandvika/Ka  | 20.09.1953 |
| 13.2                    | Harald Hovind          | Fossum IF  | Oslo/Jo      | 10.09.1970 |
| 13.4                    | Sindre Kvålsgard       | Ski IL     | Bjørkelangen | 31.05.2003 |
| 13.5                    | Jørn Tagge             | Kolbotn IL | Sofiemyr     | 27.09.1984 |

|                           |                     |            |             |            |
|---------------------------|---------------------|------------|-------------|------------|
| <b>80m hekk 91.4 cm M</b> |                     |            |             |            |
| 11.5                      | Arvid Dahm          | Fossum IF  | Oslo/Jo     | 02.09.1967 |
| 12.4                      | Jon Wiik            | Blaker IL  | Strømmen    | 13.06.1966 |
| 12.8                      | Rolf Grundesen      | Minerva    | Lillestrøm  | 06.07.1964 |
| 12.9                      | Odd Erik Halvorsen  | Minerva    | Lillestrøm  | 17.08.1963 |
| 13.0                      | Tom Johannessen     | Fossum IF  | Nadderud    | 14.09.1968 |
| 13.5                      | Einar Tufte Johnsen | IL Tyrving | Sandvika/Ka | 05.09.1963 |
| 13.5                      | Einar Stokke        | IL Tyrving | Oslo/Jo     | 05.09.1964 |
| 13.5                      | Atle Haugdahl       | Ås IL      | Oslo/Jo     | 02.09.1967 |

|                          |                           |                    |                |            |
|--------------------------|---------------------------|--------------------|----------------|------------|
| <b>100m hekk 84 cm E</b> |                           |                    |                |            |
| 13.81                    | Marcus Theodor Moen       | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi        | 17.08.2014 |
| 13.92                    | Jonathan Hertwig-Ødegaard | IL Tyrving         | Jessheim       | 29.08.2020 |
| 14.19                    | Adrian Hovland            | Nesodden IF        | Stockholm, SWE | 29.07.2011 |

|       |                        |                    |  |               |            |
|-------|------------------------|--------------------|--|---------------|------------|
| 14.36 | Eivind Johan Folland   | Ski IL             |  | Göteborg, SWE | 04.07.2004 |
| 14.87 | Simen Sebastian Hansen | Ås IL              |  | Nadderud      | 13.06.2015 |
| 15.05 | Jo Magnus Aalerud      | Ås IL              |  | Sandnes       | 03.09.2016 |
| 15.11 | Amund Andreassen Qvale | Minerva            |  | Hvidovre, DEN | 04.09.2004 |
| 15.20 | Erik Lønskog           | IL Tyrving         |  | Haugesund     | 06.09.2014 |
| 15.43 | Nicolas Reklef         | Raumnes & Årnes IL |  | Oslo/St       | 11.09.2020 |
| 15.51 | Lasse Selvåg Nordås    | Romerike Friidrett |  | Nittedal      | 20.05.2017 |

|                                 |                      |                    |  |           |            |
|---------------------------------|----------------------|--------------------|--|-----------|------------|
| <b>G15</b>                      |                      | <b>253</b>         |  |           |            |
| <b>100m hekk 84 cm E forts.</b> |                      |                    |  |           |            |
| 15.73                           | Simen Guttormsen     | Ski IL             |  | Oslo/Bi   | 13.08.2016 |
| 15.73                           | Even Ragnhildsløkken | Ullensaker/Kisa IL |  | Rud       | 17.06.2023 |
| 15.81                           | Sondre Guttormsen    | Ski IL             |  | Haugesund | 06.09.2014 |

|                            |                        |                    |  |                |            |
|----------------------------|------------------------|--------------------|--|----------------|------------|
| <b>100m hekk 91.4 cm E</b> |                        |                    |  |                |            |
| 13.60                      | Mariusz Musial         | Minerva            |  | Trondheim/Le   | 13.08.1993 |
| 13.69                      | Markus Le Fjeld        | IL Tyrving         |  | Trondheim/St   | 13.08.2022 |
| 14.00                      | Julian Førsund         | Hvam IL            |  | Trondheim/St   | 13.08.2022 |
| 14.23                      | Jonas Halonen          | IL Tyrving         |  | Molde          | 04.09.2010 |
| 14.33                      | Tom Erik Olsen         | Kløfta IL          |  | Tårnby, DEN    | 01.07.1989 |
| 14.41                      | Fredrik Holth          | Ski IL             |  | Bergen/Fa      | 21.08.1988 |
| 14.42                      | Maciej Musial          | Minerva            |  | Oslo/Bi        | 03.07.1994 |
| 14.42                      | Adrian Hovland         | Nesodden IF        |  | Nadderud       | 18.06.2011 |
| 14.55                      | Harald Lund            | Fossum IF          |  | Bergen/Fa      | 17.08.1990 |
| 14.60                      | Hans Åsnes Holter      | IL Tyrving         |  | Bergen/Fa      | 13.08.1995 |
| 14.60                      | Stein Erik Lund        | IL Tyrving         |  | Overhalla      | 02.08.1996 |
| 14.61                      | Simen Kopperud Kjensli | Nesodden IF        |  | Molde          | 04.09.2010 |
| 14.63                      | Knut Midttun           | IL Tyrving         |  | Bergen/Fa      | 21.08.1983 |
| 14.65                      | Marius Sollie          | Minerva            |  | Kil, SWE       | 11.08.2002 |
| 14.68                      | Alvin Ghouas           | Ski IL             |  | Lillehammer/Ss | 20.06.2008 |
| 14.77                      | Eivind Johan Folland   | Ski IL             |  | Bergen/Fa      | 12.09.2004 |
| 14.99                      | Roar Sollie            | Gjerdrum IL        |  | Porsgrunn/Kj   | 16.08.1980 |
| 14.99                      | Jon Haukeland          | Asker Skiklubb     |  | Bergen/Fa      | 21.08.1988 |
| 15.04                      | Kjartan Blumensaadt    | IL Tyrving         |  | Bergen/Fa      | 21.08.1983 |
| 15.06                      | Stian Tanum Sigvartsen | Minerva            |  | Lillehammer/Ss | 26.06.1993 |
| 15.09                      | Morten Knutsen         | Ullensaker/Kisa IL |  | Bergen/Fa      | 25.08.1985 |
| 15.09                      | Torbjørn Espelien      | IL Tyrving         |  | Bergen/Fa      | 17.08.1990 |
| 15.23                      | Martin Bjune           | Minerva            |  | Bergen/Fa      | 11.08.1995 |
| 15.40                      | Mikkel Bugge           | Asker Skiklubb     |  | Fagernes       | 13.08.2004 |
| 15.44                      | Michal Tomala          | Minerva            |  | Kristiansand   | 12.08.1994 |
| 15.52                      | Paul Redford           | Nittedal IL        |  | Bjørkelangen   | 04.06.2005 |
| 15.61                      | Atle Guttormsen        | Ski IL             |  | Grimstad       | 15.07.1987 |
| 15.65                      | Eirik Rolland          | Ski IL             |  | Nadderud       | 16.06.2007 |
| 15.70                      | Sigurd Nilsen Ribu     | IL Tyrving         |  | Oslo/La        | 21.06.1994 |

|                            |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>100m hekk 91.4 cm M</b> |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|

|      |                     |                |                |            |
|------|---------------------|----------------|----------------|------------|
| 14.3 | Knut Midttun        | IL Tyrving     | Nadderud       | 03.09.1983 |
| 14.4 | Tor Solberg         | Fossum IF      | Hønefoss       | 16.08.1975 |
| 14.4 | Stein Erik Lund     | IL Tyrving     | Nadderud       | 18.07.1996 |
| 14.6 | Jon Haukeland       | Asker Skiklubb | Oslo/Bi        | 27.08.1988 |
| 14.8 | Kjartan Blumensaadt | IL Tyrving     | Larvik/Lo      | 28.08.1983 |
| 14.8 | Thomas Egtvedt      | IL Tyrving     | Oslo/Bi        | 16.09.1987 |
| 15.0 | Roar Sollie         | Gjerdrum IL    | Lillehammer/Ss | 02.08.1980 |
| 15.0 | Morten Sagen        | IL Tyrving     | Oslo/Bi        | 04.06.1984 |

|                                   |                         |                    |           |            |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------|------------|
| <b>G15</b>                        |                         | <b>254</b>         |           |            |
| <b>100m hekk 91.4 cm M forts.</b> |                         |                    |           |            |
| 15.2                              | Svenn Erik Bolle        | Vestby IL          | Larvik/Lo | 02.09.1979 |
| 15.2                              | Torbjørn Espelien       | IL Tyrving         | Nadderud  | 08.06.1990 |
| 15.3                              | Jon Egeberg             | Strømmen IF        | Biri      | 18.07.1982 |
| 15.3                              | Jo Henning Hals Nilssen | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim  | 05.09.1983 |
| 15.3                              | Per Anders Sæhle        | Nittedal IL        | Oslo/St   | 25.08.1985 |
| 15.3                              | Morten Knudsen          | Ullensaker/Kisa IL | Nadderud  | 30.06.1985 |
| 15.4                              | Gunnar Ohma             | Kolbotn IL         | Hønefoss  | 29.09.1984 |
| 15.4                              | Sigurd Nilsen Ribu      | IL Tyrving         | Sandnes   | 03.09.1994 |
| 15.5                              | Åsmund Eika             | Fossum IF          | Nadderud  | 19.08.1987 |
| 15.6                              | Roger Sollie            | Gjerdrum IL        | Oslo/La   | 17.08.1975 |
|                                   |                         |                    |           |            |
| 15.6                              | Christer af Geijerstam  | IL Tyrving         | Oslo/Bi   | 13.09.1989 |

|                            |                   |                    |                 |            |
|----------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|------------|
| <b>110m hekk 91.4 cm M</b> |                   |                    |                 |            |
| 16.8                       | Tore Sandven      | IL Tyrving         | Nadderud        | 23.09.1970 |
| 16.9                       | Thomas Egtvedt    | IL Tyrving         | Nadderud        | 18.09.1987 |
| 17.0                       | Bjørn Gulbrandsen | Fossum IF          | Sandvika/Ka     | 29.09.1971 |
| 17.5                       | Johan Johannson   | Ski IL             | Ski             | 15.08.1949 |
| 18.0                       | Roger Sollie      | Gjerdrum IL        | Lillestrøm      | 25.08.1975 |
| 18.5                       | Tor Harald Widung | Minerva            | Eidsvoll/Råholt | 19.09.1970 |
| 18.7                       | Geir Frisvold     | Minerva            | Strømmen        | 11.09.1974 |
| 18.8                       | Nils Johan Brede  | Raumnes & Årnes IL | Lillestrøm      | 25.08.1975 |
| 19.0                       | Øivind Slora      | Blaker IL          | Eidsvoll/Råholt | 19.09.1970 |
| 19.2                       | Hans Hellebostad  | IL Tyrving         | Nadderud        | 23.09.1970 |
|                            |                   |                    |                 |            |
| 19.3                       | Eyvind Width      | Kolbotn IL         | Nadderud        | 23.09.1970 |

|                             |                 |            |            |            |
|-----------------------------|-----------------|------------|------------|------------|
| <b>110m hekk 106.4 cm M</b> |                 |            |            |            |
| 16.9                        | Arvid Dahm      | Fossum IF  | Oslo/Bi    | 29.09.1967 |
| 18.4                        | Atle Guttormsen | Ski IL     | Ski        | 07.09.1987 |
| 19.5                        | Øivind Slora    | Blaker IL  | Blaker/Br  | 23.07.1970 |
| 20.2                        | Vidar Bjørn     | Kolbotn IL | Nesodden   | 24.08.1963 |
| 20.5                        | Thor Gjelsvik   | Blaker IL  | Lillestrøm | 02.09.1972 |
| 20.9                        | Terje Dahl      | Vestby IL  | Drøbak/Se  | 06.09.1977 |



|                            |                   |                |          |            |
|----------------------------|-------------------|----------------|----------|------------|
| <b>G15</b>                 |                   | <b>255</b>     |          |            |
| <b>200m hekk 76.2 cm M</b> |                   |                |          |            |
| 28.24                      | Marius Sollie     | Minerva        | Oslo/Bi  | 26.09.2002 |
| 28.68                      | Fredrik Holth     | Ski IL         | Sofiemyr | 22.09.1988 |
| 28.96                      | Stein Erik Lund   | IL Tyrving     | Oslo/Bi  | 27.09.1996 |
| 29.11                      | Eirik Haugstad    | Nesodden IF    | Nesodden | 02.07.2009 |
| 25.15                      | Julian Førsund    | Hvam IL        | Moelven  | 10.09.2022 |
| 29.51                      | Jo Magnus Aalerud | Ås IL          | Ås       | 19.09.2016 |
| 30.18                      | Mads Kloster      | Asker Skiklubb | Oslo/Bi  | 24.09.2003 |
| 30.40                      | Trond Høiby       | Ski IL         | Sofiemyr | 22.09.1988 |

|                            |                         |                    |             |            |
|----------------------------|-------------------------|--------------------|-------------|------------|
| <b>200m hekk 76.2 cm M</b> |                         |                    |             |            |
| 28.5                       | Tor Solberg             | Fossum IF          | Oslo/Bi     | 09.10.1975 |
| 29.0                       | Christian Dalstø        | IL Tyrving         | Nadderud    | 11.09.1989 |
| 29.3                       | Jo Henning Hals Nilssen | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim    | 03.10.1983 |
| 29.5                       | Jon Wiik                | Blaker IL          | Blaker/Br   | 04.08.1966 |
| 29.5                       | Atle Guttormsen         | Ski IL             | Ski         | 23.09.1987 |
| 29.5                       | Åsmund Eika             | Fossum IF          | Oslo/Bi     | 24.09.1987 |
| 29.6                       | Tore Sandven            | IL Tyrving         | Sandvika/Ka | 14.09.1970 |
| 29.6                       | Svein Gjønnnes          | Fossum IF          | Nadderud    | 04.10.1978 |
| 29.6                       | Christian Dalstø        | Nesodden IF        | Nesodden    | 18.08.1983 |
| 29.7                       | Roger Olafsen           | Minerva            | Strømmen    | 12.09.1983 |
|                            |                         |                    |             |            |
| 29.7                       | Knut Midttun            | IL Tyrving         | Oslo/Bi     | 03.10.1983 |
| 29.9                       | Kenneth Johannessen     | Kolbotn IL         | Oslo/Bi     | 09.10.1975 |
| 29.9                       | Carl Reidar Solvang     | Nittedal IL        | Oslo/Bi     | 05.10.1977 |
| 29.9                       | Thomas Gytrup           | Kolbotn IL         | Ski         | 04.10.1986 |
| 29.9                       | Hans Åsnes Holter       | IL Tyrving         | Nadderud    | 22.09.1995 |
| 30.1                       | Erik Ellingstad         | Nesodden IF        | Nesodden    | 07.09.1977 |
| 30.2                       | Roar Lund               | IL Tyrving         | Sandvika/Ka | 14.09.1970 |
| 30.3                       | Bjørn Harald Hamang     | IL Tyrving         | Oslo/La     | 04.10.1984 |
| 30.3                       | Gunnar Ohma             | Kolbotn IL         | Oslo/La     | 04.10.1984 |
| 30.4                       | Ambes Betzeamlak        | IL Tyrving         | Nadderud    | 22.09.1995 |
|                            |                         |                    |             |            |
| 30.5                       | Lars Brun               | IL Tyrving         | Sandvika/Ka | 14.09.1970 |
| 30.5                       | Kyrrre Lekve            | Nesodden IF        | Nesodden    | 18.08.1983 |
| 30.5                       | Espen Solem             | Kolbotn IL         | Ski         | 08.09.1984 |
| 30.5                       | Tor Olav Rui            | Nesodden IF        | Nesodden    | 13.09.1984 |

|      |                       |                    |            |            |
|------|-----------------------|--------------------|------------|------------|
| 30.6 | Jørgen Hjelm Bakkerud | Ullensaker/Kisa IL | Sofiemyr   | 12.09.1989 |
| 30.8 | Filip Dolatowski      | Minerva            | Jessheim   | 22.09.1994 |
| 31.1 | Finn Larsen           | Nesodden IF        | Nesodden   | 21.08.1980 |
| 31.1 | Håkon Hagberg         | Nesodden IF        | Nesodden   | 21.08.1980 |
| 31.2 | Arve Lund             | Minerva            | Lillestrøm | 01.10.1972 |
| 31.2 | Sigmund Øvereng       | Kolbotn IL         | Ski        | 23.09.1987 |

| G15                 |                        | 256                |               |            |
|---------------------|------------------------|--------------------|---------------|------------|
| 300m hekk 76.2 cm E |                        |                    |               |            |
| 40.12               | Julian Zhang Førsund   | Hvam IL            | Trondheim/St  | 12.08.2022 |
| 40.76               | Carl Blydt             | IL Tyrving         | Moss/Me       | 03.09.2005 |
| 41.07               | Harald Lund            | Fossum IF          | Bergen/Fa     | 18.08.1990 |
| 41.42               | Christian Dalstø       | IL Tyrving         | Bergen/Fa     | 27.08.1989 |
| 41.54               | Kristian Drabløs       | IL Tyrving         | Jessheim      | 28.08.2020 |
| 41.83               | Adrian Hovland         | Nesodden IF        | Oslo/Bi       | 20.08.2011 |
| 41.83               | Syver Røinaas          | IL Tyrving         | Nadderud      | 13.06.2014 |
| 41.85               | Vegard Løberg Gjelsvik | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi       | 26.09.2007 |
| 41.94               | Jo Magnus Aalerud      | Ås IL              | Sandnes       | 02.09.2016 |
| 42.11               | Peter Horvati Svoren   | Asker Skiklubb     | Göteborg, SWE | 01.07.2016 |
|                     |                        |                    |               |            |
| 42.46               | Simen Kopperud Kjensli | Nesodden IF        | Göteborg, SWE | 02.07.2010 |
| 42.61               | Alexander Borg         | IL Tyrving         | Göteborg, SWE | 29.06.2001 |
| 43.04               | Marius Sollie          | Minerva            | Grimstad      | 07.07.2002 |
| 43.09               | Torbjørn Espelien      | IL Tyrving         | Bergen/Fa     | 18.08.1990 |
| 43.18               | Simen Sebastian Hansen | Ås IL              | Nittedal      | 23.08.2015 |
| 43.55               | Lars Lørdahl           | Kolbotn IL         | Sofiemyr      | 10.06.1989 |
| 43.66               | Stian Klungland        | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi       | 24.09.2008 |
| 43.73               | Jørgen Hjelm Bakkerud  | Ullensaker/Kisa IL | Bergen/Fa     | 27.08.1989 |
| 43.99               | Tarjei Nesheim         | IL Tyrving         | Nadderud      | 16.06.2017 |
| 44.95               | Terje Selberg          | Ski IL             | Sofiemyr      | 10.06.1989 |
|                     |                        |                    |               |            |
| 45.11               | Lars Ådland            | IL Tyrving         | Bergen/Fa     | 01.09.2017 |
| 45.76               | Sigurd Clementsen      | IL Tyrving         | Oslo/Bi       | 03.06.2018 |
| 45.77               | Halvard Hornes         | IL Tyrving         | Molde         | 03.09.2010 |
| 45.88               | Fredrik Sivertsen      | Ski IL             | Fagernes      | 07.06.2014 |
| 46.25               | Erik Lønskog           | IL Tyrving         | Oslo/Bi       | 17.08.2014 |
| 46.33               | Ole Vee-Haugen         | Lørenskog FIL      | Oslo/La       | 19.06.2004 |
| 48.53               | Magnus Holgersen       | IL Tyrving         | Nadderud      | 15.06.2018 |
| 46.65               | Eirik Reehorst         | IL Tyrving         | Bjørkelangen  | 10.06.2007 |
| 48.62               | Christian Lervik       | IL Tyrving         | Nittedal      | 20.08.2017 |

| 300m hekk 76.2 cm M |                   |            |          |            |
|---------------------|-------------------|------------|----------|------------|
| 41.1                | Tor Solberg       | Fossum IF  | Oslo/Bi  | 05.10.1975 |
| 42.2                | Torbjørn Espelien | IL Tyrving | Nadderud | 09.06.1990 |

|      |                     |             |             |            |
|------|---------------------|-------------|-------------|------------|
| 42.9 | Anders Randa        | Fossum IF   | Oslo/Bi     | 03.09.1986 |
| 44.4 | Roger Olafsen       | Minerva     | Strømmen    | 22.08.1983 |
| 44.4 | Kjartan Blumensaadt | IL Tyrving  | Oslo/Bi     | 15.09.1983 |
| 44.5 | Morten Takman       | Kolbotn IL  | Oslo/Bi     | 10.10.1983 |
| 44.5 | Jan Takman          | Kolbotn IL  | Oslo/Bi     | 09.10.1985 |
| 44.9 | Svein Gjønnnes      | Fossum IF   | Oslo/Bi     | 06.09.1978 |
| 45.6 | Tron Kittelsen      | IL Tyrving  | Sandvika/Ka | 24.09.1969 |
| 45.6 | Arvid Rishovd       | Nesodden IF | Nesodden    | 24.08.1974 |

| G15                               |                     | 257             |             |            |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------|-------------|------------|
| <b>300m hekk 76.2 cm M forts.</b> |                     |                 |             |            |
| 45.6                              | Kenneth Johannessen | Kolbotn IL      | Nesodden    | 20.09.1975 |
| 45.6                              | Jarle Munkeby       | Ås IL           | Nesodden    | 13.09.1981 |
| 45.7                              | Fredrik Holth       | Ski IL          | Ås          | 09.06.1988 |
| 46.0                              | Thomas Egtvedt      | IL Tyrving      | Oslo/Bi     | 08.09.1987 |
| 46.1                              | Tor Olav Rui        | Nesodden IF     | Ås          | 08.06.1984 |
| 46.6                              | Bjarte Lygren       | Ski IL          | Nesodden    | 13.09.1981 |
| 46.8                              | Atle Guttormsen     | Ski IL          | Ås          | 11.06.1987 |
| 47.0                              | Terje Dahl          | Vestby IL       | Ås          | 10.09.1977 |
| 47.0                              | Svenn Erik Bolle    | Vestby IL       | Nesodden IF | 07.06.1979 |
| 47.1                              | Geir Nygård         | Drøbak-Frogn IL | Ås          | 09.06.1978 |
|                                   |                     |                 |             |            |
| 47.2                              | Trond Høiby         | Ski IL          | Ås          | 09.06.1988 |
| 47.3                              | Stein Meum          | IL Tyrving      | Oslo/Bi     | 03.10.1969 |
| 47.3                              | John Skjelvaag      | Nordby IL       | Ås          | 08.06.1984 |
| 47.5                              | Øystein Lie         | Ski IL          | Ås          | 09.06.1988 |
| 47.6                              | Thomas Hovde        | Bærums Verk IF  | Oslo/Bi     | 15.09.1983 |
| 47.6                              | Gunnar Ensrud       | Ski IL          | Oslo/Bi     | 09.10.1985 |
| 47.9                              | Gunnar Ohma         | Kolbotn IL      | Ås          | 08.06.1984 |
| 48.1                              | Espen Øien          | Ski IL          | Ås          | 22.09.1981 |

|                          |                         |            |              |            |
|--------------------------|-------------------------|------------|--------------|------------|
| <b>300m hekk 84 cm E</b> |                         |            |              |            |
| 41.30                    | Mariusz Musial          | Minerva    | Trondheim/Le | 14.08.1993 |
| 41.59                    | Marius Sollie           | Minerva    | Raufoss      | 17.08.2002 |
| 41.63                    | Stein Erik Lund         | IL Tyrving | Oslo/Bi      | 29.06.1996 |
| 42.83                    | Michael Tomala          | Minerva    | Kristiansand | 13.08.1994 |
| 43.30                    | Maciej Musial           | Minerva    | Kristiansand | 13.08.1994 |
| 43.67                    | Anders Korsmo           | Minerva    | Trondheim/Le | 14.08.1993 |
| 43.83                    | Alexander Borg          | IL Tyrving | Bergen/Fa    | 08.09.2001 |
| 44.23                    | Kjetil Gulbrandsen      | Fossum IF  | Oslo/Bi      | 12.06.1999 |
| 44.84                    | Snorre Gjertsen Barkbu  | IL Tyrving | Oslo/Bi      | 31.05.2012 |
| 45.32                    | Hans Jacob Furuseth     | Minerva    | Sofiemyr     | 25.07.1993 |
|                          |                         |            |              |            |
| 45.46                    | Filip Dolatowski        | Minerva    | Oslo/Bi      | 02.07.1994 |
| 45.51                    | Stian Tanum Sigvartsen  | Minerva    | Bjørkelangen | 05.06.1993 |
| 46.03                    | Alexander Bakos Leirvåg | Ski IL     | Nadderud     | 13.06.2003 |

|       |                     |                |          |            |
|-------|---------------------|----------------|----------|------------|
| 46.38 | Kristoffer Gressli  | Vestby IL      | Sofiemyr | 26.07.1998 |
| 47.45 | Hallvard Moen Nydal | Asker Skiklubb | Nadderud | 13.06.2003 |
| 48.46 | Frank Helgesen      | Ski IL         | Oslo/Bi  | 29.06.1996 |

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
| <b>300m hekk 84 cm M</b> |  |  |  |  |
| -                        |  |  |  |  |

|                            |                      |             |                 |            |
|----------------------------|----------------------|-------------|-----------------|------------|
| <b>G15</b>                 |                      | <b>258</b>  |                 |            |
| <b>300m hekk 91.4 cm M</b> |                      |             |                 |            |
| 46.8                       | Tore Sandven         | IL Tyrving  | Oslo/Jo         | 10.09.1970 |
| 46.9                       | Per Linge            | Minerva     | Lillestrøm      | 17.09.1971 |
| 46.9                       | Nils Erik Hannisdahl | IL Tyrving  | Oslo            | 29.08.1973 |
| 47.3                       | Roar Falla           | Strømmen IF | Lillestrøm      | 17.09.1971 |
| 47.4                       | Per Olsen            | Ås IL       | Oslo/Jo         | 14.05.1972 |
| 47.9                       | Haakon Alfstad       | IL Tyrving  | Sandvika/Ka     | 06.10.1972 |
| 48.2                       | Arve Lund            | Minerva     | Lillestrøm      | 13.09.1972 |
| 48.8                       | Thor Gjelsvik        | Blaker IL   | Eidsvoll/Råholt | 10.09.1972 |
| 49.1                       | Geir Diesen          | IL Tyrving  | Sandvika/Ka     | 06.10.1972 |
| 49.2                       | Bjørn Gulbrandsen    | Fossum IF   | Oslo/Jo         | 11.05.1971 |
|                            |                      |             |                 |            |
| 49.5                       | Gert Olsen           | Ås IL       | Nesodden        | 11.09.1972 |
| 50.1                       | Eyvind Width         | Kolbotn IL  | Ås              | 06.09.1970 |
| 50.1                       | Sigmund Sjøseth      | Ås IL       | Ås              | 11.09.1972 |
| 50.4                       | Åge Engen            | Blaker IL   | Blaker/Br       | 24.07.1968 |
| 51.0                       | Owe Halvorsen        | Minerva     | Lillestrøm      | 27.09.1970 |
| 51.1                       | Ivar Martin Olsen    | Ski IL      | Ås              | 14.09.1973 |
| 51.2                       | Øivind Slora         | Blaker IL   | Blaker/Br       | 08.10.1970 |
| 51.8                       | Olav Birkeland       | IL Tyrving  | Sandvika/Ka     | 20.08.1973 |
| 52.0                       | Nils Edvard Nygård   | Kråkstad IL | Ås              | 05.09.1970 |
| 52.0                       | Tore Raasok          | Strømmen IF | Lillestrøm      | 17.09.1971 |
|                            |                      |             |                 |            |
| 52.2                       | Hans Hellebostad     | IL Tyrving  | Sandvika/Ka     | 25.09.1970 |
| 52.3                       | Geir Forsberg        | Minerva     | Lillestrøm      | 22.06.1973 |

|                          |                |         |          |            |
|--------------------------|----------------|---------|----------|------------|
| <b>400m hekk 84 cm E</b> |                |         |          |            |
| 59.13                    | Julian Førsumd | Hvam IL | Nittedal | 21.08.2022 |

|                            |                   |             |          |            |
|----------------------------|-------------------|-------------|----------|------------|
| <b>400m hekk 91.4 cm M</b> |                   |             |          |            |
| 59.8                       | Tor Solberg       | Fossum IF   | Oslo/Bi  | 10.10.1975 |
| 61.2                       | Christian Ohme    | Nesodden IF | Nesodden | 07.09.1983 |
| 61.6                       | Olav Haugdahl     | Ås IL       | Ski      | 02.09.1962 |
| 61.7                       | Arvid Dahm        | Fossum IF   | Oslo/Bi  | 07.10.1967 |
| 63.2                       | Wilhelm Sorteberg | Ås IL       | Ås       | 04.10.1965 |

|      |                  |                    |  |           |            |
|------|------------------|--------------------|--|-----------|------------|
| 63.2 | Morten Takman    | Kolbotn IL         |  | Oslo/Bi   | 04.10.1983 |
| 63.9 | Roger Olafsen    | Minerva            |  | Oslo/St   | 19.09.1983 |
| 64.1 | Håkon Hagberg    | Nesodden IF        |  | Nesodden  | 24.09.1980 |
| 64.2 | Nils Johan Brede | Raumnes & Årnes IL |  | Rolvstrud | 23.08.1975 |
|      |                  |                    |  |           |            |
| 64.4 | Åsmund Eika      | Fossum IF          |  | Oslo/Bi   | 23.09.1987 |
| 65.1 | Trond Pedersen   | Lørenskog FIL      |  | Rolvstrud | 29.08.1973 |

|                                |                          |                    |  |               |            |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------|--|---------------|------------|
| <b>G15</b>                     |                          | <b>259</b>         |  |               |            |
| <b>400m hekk 91.4 M forts.</b> |                          |                    |  |               |            |
| 65.1                           | Kenneth Johannessen      | Kolbotn IL         |  | Ski           | 10.10.1975 |
| 65.9                           | Lars Ove Aasvold         | Åsen IL            |  | Rolvstrud     | 30.06.1981 |
| 66.3                           | Terje Dahl               | Vestby IL          |  | Ski           | 03.10.1977 |
| 66.4                           | Thomas Egtvedt           | IL Tyrving         |  | Oslo/Bi       | 23.09.1987 |
| 66.8                           | Tor Gunnar Framnes       | Asker Skiklubb     |  | Nadderud      | 11.06.1988 |
| 66.9                           | Dag Nordsveen            | Sørum IL           |  | Rolvstrud     | 29.08.1973 |
| 67.0                           | Tor Harald Widung        | Minerva            |  | Strømmen      | 23.08.1970 |
| 67.1                           | Snorre Hjort Larsen      | Nesodden IF        |  | Nesodden      | 28.09.1977 |
| 67.2                           | Per Kumle                | IL Tyrving         |  | Sandvika/Ka   | 05.06.1974 |
| 67.2                           | Tor Olav Rui             | Nesodden IF        |  | Nesodden      | 06.09.1984 |
| <b>1500m hinder 76.2 cm</b>    |                          |                    |  |               |            |
| 4:19.13                        | Vegard Løberg Gjelsvik   | Ullensaker/Kisa IL |  | Göteborg, SWE | 29.06.2007 |
| 4:20.34                        | Lars Agnar Hjeltnes      | Nittedal IL        |  | Göteborg, SWE | 01.07.2016 |
| 4:27.33                        | Jonas Legernes           | IL Tyrving         |  | Göteborg, SWE | 07.07.2006 |
| 4:33.43                        | Mathias Berntzen Engevik | Nittedal IL        |  | Göteborg, SWE | 08.07.2011 |
| 4:37.13                        | Simen Gløggård Stensrud  | Nittedal IL        |  | Jessheim      | 28.08.2020 |
| 4:44.39                        | Brage Buseth Hammerstad  | IL Tyrving         |  | Bergen/Fra    | 01.09.2017 |
| 4:44.85                        | Tryn Fjøsne Hexeberg     | Nittedal IL        |  | Göteborg, SWE | 29.06.2018 |
| 4:45.39                        | Andreas Kværner          | Ullensaker/Kisa IL |  | Nittedal      | 22.08.2021 |
| 4:45.91                        | Sindre Buraas            | Hurdal IL          |  | Fagernes      | 13.08.2004 |
|                                |                          |                    |  |               |            |
| 4:48.58                        | Filip Skari              | Nittedal IL        |  | Jessheim      | 28.05.2020 |
| 4:49.09                        | Petter Reistad           | IL Tyrving         |  | Nadderud      | 28.08.2009 |
| 4:50.09                        | Njord Erland Wiker       | Nittedal IL        |  | Oslo/Bi       | 28.09.2006 |
| 4:50.64                        | Stian Klungland          | Asker Skiklubb     |  | Oslo/Bi       | 25.09.2008 |
| 4:52.89                        | Odin Fjøsne-Hexeberg     | Nittedal IL        |  | Jessheim      | 28.08.2020 |
| 4:53.39                        | Anders Martin Knoph      | IL Tyrving         |  | Oslo/Bi       | 25.09.2008 |
| 4:53.13                        | Marcus Eek               | Sørum IL           |  | Jessheim      | 12.08.2023 |
| 5:00.62                        | Nils Tveita              | Ås IL              |  | Jessheim      | 20.06.2017 |
| 5:00.73                        | Tobias Mandt             | Nittedal IL        |  | Jessheim      | 28.08.2020 |
| 5:01.11                        | Andres Treekrem          | Ås IL              |  | Prestfoss     | 29.08.2008 |
|                                |                          |                    |  |               |            |
| 5:04.79                        | Eirik Alvik              | IL Tyrving         |  | Trondheim/St  | 03.09.2021 |

|                                    |                              |                    |  |              |            |
|------------------------------------|------------------------------|--------------------|--|--------------|------------|
| 5:08.16                            | Erlend Moien Nydal           | Asker Skiklubb     |  | Kristiansand | 24.08.2007 |
| 5:15.29                            | Marius Myren                 | Ullensaker/Kisa IL |  | Rud          | 18.06.2023 |
| 5:15.60                            | Atle Ulstein Ekern           | Nesodden IF        |  | Molde        | 03.09.2010 |
| 5:25.99                            | Åsmund Røe                   | IL Tyrving         |  | Moss/Me      | 02.09.2005 |
| 5:33.19                            | Andreas Kastel               | Ullensaker/Kisa IL |  | Jessheim     | 20.06.2017 |
| <b>2000m hinder 76.2 cm</b>        |                              |                    |  |              |            |
| 6:47.24                            | Nils Tveite                  | Ås IL              |  | Jessheim     | 19.06.2018 |
| <b>2000m hinder 91.4 cm</b>        |                              |                    |  |              |            |
| 6:31.4                             | Espen Solem                  | Kolbotn IL         |  | Oslo/St      | 01.01.1984 |
| 6:34.5                             | Tor Gunnar Framnes           | Asker Skiklubb     |  | Lisleby      | 14.05.1988 |
| 6:52.82                            | Aleksander Jankov            | Oppegård IL        |  | Sofiemyr     | 29.09.1991 |
| 6:53.9                             | Morten Takman                | Kolbotn IL         |  | Oslo/La      | 01.10.1983 |
|                                    |                              |                    |  |              |            |
| <b>G15</b>                         |                              | <b>260</b>         |  |              |            |
| <b>2000m hinder 91.4 cm forts.</b> |                              |                    |  |              |            |
| 6:56.4                             | Bjørn Furu                   | Leirsund IL        |  | Oslo/Bi      | 07.07.1981 |
| 6:58.1                             | Geir Killingbergtrø          | Kolbotn IL         |  | Oslo/Bi      | 06.10.1985 |
| 6:59.4                             | Pål Arne Fagernes            | Asker Skiklubb     |  | Oslo/Bi      | 22.09.1989 |
| 7:00.28                            | Hans Agnar Grønnvoll         | Ullensaker/Kisa IL |  | Jessheim     | 23.08.1999 |
| 7:00.55                            | Michael Zwaig                | Asker Skiklubb     |  | Oslo/Bi      | 12.07.1989 |
| 7:10.59                            | Tor Martin Møller            | Asker Skiklubb     |  | Oslo/Bi      | 12.07.1989 |
| 7:11.64                            | Kristian Ruud                | Lørenskog FIL      |  | Jessheim     | 23.08.1999 |
| 7:14.4                             | Espen Hofoss                 | Nittedal IL        |  | Oslo/La      | 24.09.1991 |
| 7:15.7                             | Jan Takman                   | Kolbotn IL         |  | Oslo/Bi      | 06.10.1985 |
| <b>3000m hinder 91.4 cm</b>        |                              |                    |  |              |            |
| 12:32.0                            | Thor Lasse Johansen (Løland) | Ullensaker/Kisa IL |  | Jessheim     | 21.08.1978 |
| 14:33.2                            | Ole Morten Jota              | Ullensaker/Kisa IL |  | Jessheim     | 21.08.1981 |

|              |                          |                    |                |            |
|--------------|--------------------------|--------------------|----------------|------------|
| <b>Høyde</b> |                          |                    |                |            |
| 1.94         | Haakon Lilleng Asmyhr    | Aurskog-Høland FIL | Nadderud       | 21.06.1997 |
| 1.94         | Even Ragnhildsløkken     | Ullensaker/Kisa IL | Sandnes        | 27.08.2023 |
| 1.87         | Jan Andresen             | Kløfta IL          | Hønefoss       | 15.09.1985 |
| 1.85         | Michael Rekleiv          | Raumnæs & Årnes IL | Nadderud       | 08.06.2020 |
| 1.84         | Tom Erik Olsen           | Kløfta IL          | Lillehammer/Ss | 23.06.1989 |
| 1.83         | Gunnar Ohma              | Kolbotn IL         | Ås             | 07.06.1984 |
| 1.83         | Stian Tanum Sigvartsen   | Minerva            | Tårnby, DEN    | 04.07.1993 |
| 1.83         | Paul Redford             | Nittedal IL        | Moss/Me        | 03.09.2005 |
| 1.81         | Jan Henrik Nygaarden     | Asker Skiklubb     | Hakadal/El     | 25.08.1979 |
| 1.81         | Jostein Øde              | Siggerud IL        | Oslo/St        | 28.08.1988 |
|              |                          |                    |                |            |
| 1.80         | Jaan Anderson            | Kolbotn IL         | Sofiemyr       | 26.09.1976 |
| 1.80         | Bjørn Harald Hamang      | IL Tyrving         | Oslo/St        | 12.06.1984 |
| 1.80         | Morten Knutsen           | Ullensaker/Kisa IL | Nadderud       | 31.05.1985 |
| 1.80         | Gunnar Ensrud            | Ski IL             | Herlev, DEN    | 23.06.1985 |
| 1.80         | Jon Sigurd Utgårdsløkken | Aurskog-Høland FIL | Bjørkelangen   | 27.09.1988 |
| 1.80         | Gøran Paulsen            | Kolbotn IL         | Fredrikstad/Li | 16.09.1990 |
| 1.80         | Robert Hilton            | Nesodden IF        | Oslo/Bi        | 17.09.1991 |
| 1.80         | Eirik Haugstad           | Nesodden IF        | Nadderud       | 13.06.2009 |

|             |                        |                    |                |            |
|-------------|------------------------|--------------------|----------------|------------|
| 1.79        | Erik Lønskog           | IL Tyrving         | Haugesund      | 06.09.2014 |
| 1.78        | Harald Rønåsen         | Minerva            | Oslo/St        | 27.08.1978 |
|             |                        |                    |                |            |
| 1.78        | Kjell Olav Haugen      | Leirsund IL        | Oslo/Bi        | 15.06.1982 |
| 1.78        | Mariusz Musial         | Minerva            | Lunderød       | 05.09.1993 |
| 1.77        | Øivind Antonsen        | Lørenskog FIL      | Lillestrøm     | 11.08.1973 |
| 1.77        | Carl Reidar Solvang    | Nittedal IL        | Oslo/Bi        | 27.09.1977 |
| 1.76        | Wilhelm Sorteberg      | Ås IL              | Ski            | 26.09.1965 |
| 1.76        | Kjell Hanssen          | Minerva            | Lillestrøm     | 09.10.1972 |
| 1.76        | Nils Rune Sødahl       | Siggerud IL        | Drøbak/Se      | 15.06.1974 |
| 1.76        | Bjørn Gulliksen        | IL Tyrving         | Oslo/Bi        | 16.09.1975 |
| 1.76        | Bjørn Olsson           | Asker Skiklubb     | Kongsvinger/Gj | 01.09.1990 |
| 1.76        | Kristoffer Gressli     | Vestby IL          | Sofiemyr       | 19.09.1998 |
| <b>G15</b>  |                        | <b>261</b>         |                |            |
| <b>Stav</b> |                        |                    |                |            |
| 4.11        | Tom Erik Olsen         | Kløfta IL          | Jessheim       | 14.08.1989 |
| 4.05        | Sondre Guttormsen      | Ski IL             | Göteborg, SWE  | 29.06.2014 |
| 3.90        | Terje Prøis            | Minerva            | Nadderud       | 18.06.1999 |
| 3.90        | Johannes Strømhaug     | IL Tyrving         | Byrkjelo       | 14.08.2015 |
| 3.90        | Simen Guttormsen       | Ski IL             | Ski            | 30.08.2016 |
| 3.90        | Elias Aaslid           | Ski IL             | Fagernes       | 08.08.2020 |
| 3.65        | Thomas Egtvedt         | IL Tyrving         | Nadderud       | 18.09.1987 |
| 3.61        | Gøran Paulsen          | Kolbotn IL         | Sofiemyr       | 05.09.1990 |
| 3.60        | Jørn Tagge             | Kolbotn IL         | Oslo/La        | 14.09.1984 |
| 3.60        | Mariusz Musial         | Minerva            | Jessheim       | 29.07.1993 |
|             |                        |                    |                |            |
| 3.56        | Tobias Rian            | Ski IL             | Jessheim       | 28.08.2020 |
| 3.52        | Marius Sollie          | Minerva            | Lillestrøm     | 06.06.2002 |
| 3.50        | Trond Tagge            | Kolbotn IL         | Lillehammer/Ss | 28.06.1987 |
| 3.50        | Åsmund Eika            | Fossum IF          | Nadderud       | 07.09.1987 |
| 3.50        | Maciej Musial          | Minerva            | Kristiansand   | 12.08.1994 |
| 3.50        | Jørgen Frydenlund      | Minerva            | Oslo/So        | 23.07.2004 |
| 3.45        | Stian Tanum Sigvartsen | Minerva            | Jessheim       | 21.08.1993 |
| 3.40        | Gunnar Ohma            | Kolbotn IL         | Oslo/La        | 04.10.1984 |
| 3.40        | John Kristian Evjen    | Ås IL              | Ski            | 29.08.1987 |
| 3.40        | Anders Emil Edwinson   | IL Tyrving         | Moss/Me        | 02.09.2005 |
|             |                        |                    |                |            |
| 3.32        | Thor Jostein Dahlstrøm | Minerva            | Jessheim       | 12.06.1998 |
| 3.30        | Christer af Geijerstam | IL Tyrving         | Bergen/Fa      | 26.08.1989 |
| 3.30        | Christian Thoresen     | Kolbotn IL         | Fredrikstad/Li | 16.08.1991 |
| 3.30        | Ole Johan Aarnes       | Aurskog-Høland FIL | Hønefoss       | 31.08.1991 |
| 3.30        | Even Granli Jokstad    | Minerva            | Nesbyen        | 01.08.1997 |
| 3.25        | Jørgen Hjelm Bakkerud  | Ullensaker/Kisa IL | Sofiemyr       | 10.06.1989 |
| 3.20        | Roar Lund              | IL Tyrving         | Sandvika/Ka    | 16.09.1968 |
| 3.20        | Jan Andresen           | Kløfta IL          | Jessheim       | 28.09.1985 |
| 3.20        | Atle Guttormsen        | Ski IL             | Ski            | 29.08.1987 |
| 3.20        | Simen Gylterud         | IL Tyrving         | Oslo/Kj        | 25.09.1992 |

| <b>Lengde</b> |                      |                 |                |            |
|---------------|----------------------|-----------------|----------------|------------|
| 6.56          | Mariusz Musial       | Minerva         | Lillehammer/Ss | 26.06.1993 |
| 6.54          | Arve Lund            | Minerva         | Hamar          | 08.07.1972 |
| 6.43          | Tom Erik Olsen       | Kløfta IL       | Halden         | 07.05.1989 |
| 6.32          | Markus Le Fjeld      | IL Tyrving      | Vesterås, SWE  | 31.07.2022 |
| 6.30          | Tor Solberg          | Fossum IF       | Oslo/Bi        | 26.05.1975 |
| 6.23          | Jon Ranheimsæther    | Fossum IF       | Oslo/Jo        | 16.09.1962 |
| 6.23          | Anders Randa         | Fossum IF       | Nadderud       | 09.08.1986 |
| 6.20          | Nils Rune Sødahl     | Siggerud IL     | Sokna          | 23.06.1974 |
| 6.17          | Stein Erik Lund      | IL Tyrving      | Overhalla      | 02.08.1996 |
| 6.16          | Per Harald Klynderud | Drøbak-Frogn IL | Oslo/Bi        | 27.06.1969 |

| <b>G15</b>           |                       | <b>262</b>         |              |            |
|----------------------|-----------------------|--------------------|--------------|------------|
| <b>Lengde forts.</b> |                       |                    |              |            |
| 6.14                 | Kenneth Johannessen   | Kolbotn IL         | Sofiemyr     | 04.10.1975 |
| 6.14                 | Per Anders Sæhle      | Nittedal IL        | Nadderud     | 31.05.1985 |
| 6.12                 | Terje Grime           | Minerva            | Lillestrøm   | 23.09.1974 |
| 6.12                 | Jan Erik Schmidt      | Lørenskog FIL      | Oslo/So      | 03.06.1985 |
| 6.11                 | Arild Jacobsen        | Strømmen IF        | Trondheim/St | 28.07.1964 |
| 6.11                 | Alexander Aloyseus    | Lørenskog FIL      | Molde        | 04.09.2010 |
| 6.10                 | Ole Gran              | Fossum IF          | Oslo/Bi      | 27.08.1977 |
| 6.08                 | Trond Stenersen       | Minerva            | Blaker/Br    | 12.07.1970 |
| 6.08                 | Paul Redford          | Nittedal IL        | Moss/Me      | 03.09.2005 |
| 6.07                 | Morten Knutsen        | Ullensaker/Kisa IL | Ulsteinvik   | 27.07.1985 |
|                      |                       |                    |              |            |
| 6.06                 | Reidar Halvorsen      | Fossum IF          | Nadderud     | 30.09.1963 |
| 6.06                 | Geir Frisvold         | Minerva            | Lillestrøm   | 07.09.1974 |
| 6.05                 | Johan Johansson       | Ski IL             | Ski          | 19.06.1949 |
| 6.05                 | Fredrik Holth         | Ski IL             | Grimstad     | 10.07.1988 |
| 6.03                 | Lars Os               | IL Tyrving         | Oslo/Fr      | 05.10.1969 |
| 6.03                 | Sigmund Le Fjeld      | IL Tyrving         | Oslo/St      | 13.09.2020 |
| 6.03                 | Daniel Debesay        | Lørenskog FIL      | Trondheim/St | 04.09.2021 |
| 6.02                 | Terje Narvesen        | Fossum IF          | Slemmestad   | 14.06.1964 |
| 6.01                 | Petter Bogsti         | Nesøya IL          | Oslo/Bi      | 28.08.1974 |
| 6.01                 | Hans Åsnes Holter     | IL Tyrving         | Oslo/Bi      | 28.09.1995 |
| 6.01                 | Haakon Lilleng Asmyhr | Aurskog-Høland FIL | Oslo/Bi      | 14.06.1997 |

| <b>Tresteg</b> |                      |                 |              |            |
|----------------|----------------------|-----------------|--------------|------------|
| 13.15          | Per Harald Klynderud | Drøbak-Frogn IL | Oslo/Bi      | 11.07.1969 |
| 13.08          | Sigmund Le Fjeld     | IL Tyrving      | Jessheim     | 28.08.2020 |
| 13.03          | Arild Jacobsen       | Strømmen IF     | Trondheim/St | 11.07.1964 |
| 12.85          | Arve Lund            | Minerva         | Lillestrøm   | 06.10.1972 |
| 12.81          | Eivind Sagli         | Nittedal IL     | Byrkjelo     | 25.08.2006 |
| 12.74          | Olav Haugdahl        | Ås IL           | Holstad      | 15.08.1962 |
| 12.73          | Tore Sandven         | IL Tyrving      | Oslo/År      | 22.09.1970 |
| 12.71          | Paul Redford         | Nittedal IL     | Moss/Me      | 02.09.2005 |
| 12.70          | Tron Kittelsen       | IL Tyrving      | Nadderud     | 25.08.1969 |



|       |                     |                    |            |            |
|-------|---------------------|--------------------|------------|------------|
| 12.57 | Marcus Theodor Moen | Ullensaker/Kisa IL | Haugesund  | 05.07.2014 |
| 12.53 | Dan Eliassen        | Lørenskog FIL      | Oslo/Bi    | 10.10.1983 |
| 12.52 | Gøran Paulsen       | Kolbotn IL         | Sofiemyr   | 02.09.1990 |
| 12.50 | Morten Knutsen      | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim   | 30.09.1985 |
| 12.46 | Trond Stenersen     | Minerva            | Strømmen   | 12.09.1970 |
| 12.46 | Lars Ola Sundt      | Kolbotn IL         | Ski        | 11.09.1983 |
| 12.36 | Stein Erik Lund     | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 25.09.1996 |
| 12.30 | Geir Frisvold       | Minerva            | Lillestrøm | 30.09.1974 |
| 12.28 | Lars Os             | IL Tyrving         | Nadderud   | 10.09.1969 |
| 12.26 | Reidar Halvorsen    | Fossum IF          | Oslo/Jo    | 31.08.1963 |
| 12.25 | Per Anders Sæhle    | Nittedal IL        | Oslo/Bi    | 09.09.1985 |

|                       |                        |             |             |            |
|-----------------------|------------------------|-------------|-------------|------------|
| <b>G15</b>            |                        | <b>263</b>  |             |            |
| <b>Tresteg forts.</b> |                        |             |             |            |
| 12.25                 | Simen Kopperud Kjensli | Nesodden IF | Molde       | 03.09.2010 |
| 12.21                 | Istvan Nemeth          | Strømmen IF | Jessheim    | 01.09.1980 |
| 12.17                 | Svein Reidar Pettersen | IL Tyrving  | Oslo/Jo     | 30.08.1964 |
| 12.16                 | Tore Iversen           | IL Tyrving  | Sandvika/Ka | 20.09.1959 |
| 12.15                 | Marius Sollie          | Minerva     | Oslo/Bi     | 20.08.2002 |
| 12.14                 | Kjartan Blumensaadt    | IL Tyrving  | Oslo/La     | 01.10.1983 |
| 12.14                 | Fredrik Holth          | Ski IL      | Sofiemyr    | 23.09.1988 |
| 12.12                 | Trond Høiby            | Ski IL      | Ski         | 26.09.1988 |
| 12.11                 | Bjarte Lygren          | Ski IL      | Ski         | 24.08.1981 |
| 12.11                 | Simen Sebastian Hansen | Ås IL       | Tønsberg/Gr | 17.10.2015 |

|               |                  |             |         |            |
|---------------|------------------|-------------|---------|------------|
| <b>Kule 3</b> |                  |             |         |            |
| 16.07         | Per Anders Sæhle | Nittedal IL | Oslo/Bi | 14.09.1985 |

|               |                         |                    |              |            |
|---------------|-------------------------|--------------------|--------------|------------|
| <b>Kule 4</b> |                         |                    |              |            |
| 17.59         | Ole Gran                | Fossum IF          | Trøgstad     | 13.08.1977 |
| 17.10         | Ole Christian Strømberg | Ski IL             | Sofiemyr     | 19.09.1987 |
| 16.99         | Finn Morten Larssen     | Fossum IF          | Strømmen     | 09.06.1979 |
| 16.63         | Arne Os                 | IL Tyrving         | Trondheim    | 16.09.1961 |
| 16.23         | Jørgen Kjenslie         | Nesodden IF        | Nesodden     | 01.09.1976 |
| 16.14         | Rune Vikane             | Fossum IF          | Trondheim/Le | 15.08.1993 |
| 15.83         | Morten Knutsen          | Ullensaker/Kisa IL | Raufoss      | 17.08.1985 |
| 15.79         | Pål Berntsen            | Minerva            | Oslo/Bi      | 27.05.1975 |
| 15.60         | Johnny Børresen         | Minerva            | Lillestrøm   | 17.09.1973 |
| 15.56         | Sondre Jahren           | Asker Skiklubb     | Nadderud     | 16.06.2019 |
|               |                         |                    |              |            |
| 15.21         | Jan Tore Sandaas        | Tomter IL          | Oslo/Jo      | 20.06.1972 |
| 15.13         | Thor Olav Rosvold       | Asker Skiklubb     | Fredrikstad  | 28.08.2011 |
| 15.01         | Lars Ola Sundt          | Kolbotn IL         | Tønsberg     | 04.08.1983 |
| 14.80         | Magnus Thom             | Asker Skiklubb     | Askøy        | 02.09.2012 |
| 14.63         | Bjørn Harald Hamang     | IL Tyrving         | Hakadal/El   | 18.08.1984 |

|       |                        |                |             |            |
|-------|------------------------|----------------|-------------|------------|
| 14.60 | Arvid Rishovd          | Nesodden IF    | Nesodden    | 25.08.1974 |
| 14.59 | Kjetil Emilsen         | Asker Skiklubb | Nadderud    | 23.06.1991 |
| 14.58 | Bjørn Gulbrandsen      | Fossum IF      | Sandvika/Ka | 09.06.1971 |
| 14.56 | Per Anders Sæhle       | Nittedal IL    | Nadderud    | 30.05.1985 |
| 14.55 | Tor Solberg            | Fossum IF      | Oslo/Bi     | 08.06.1975 |
|       |                        |                |             |            |
| 14.47 | Sigurd Nilsen Ribbu    | IL Tyrving     | Tønsberg/Gr | 21.08.1994 |
| 14.41 | Alf Inge Sandhaugen    | Kolbotn IL     | Drøbak/Se   | 19.06.1980 |
| 14.04 | Kristian Storm Hansen  | IL Tyrving     | Sofiemyr    | 27.09.1992 |
| 14.36 | Csaba Nemet            | Lørenskog FIL  | Sofiemyr    | 28.07.1990 |
| 14.34 | Thomas Egtvedt         | IL Tyrving     | Oslo/Bi     | 25.09.1987 |
| 14.21 | Simen Sebastian Hansen | Ås IL          | Lillestrøm  | 13.09.2015 |

|                      |                         |                |               |            |
|----------------------|-------------------------|----------------|---------------|------------|
| <b>G15</b>           |                         | <b>264</b>     |               |            |
| <b>Kule 4 forts.</b> |                         |                |               |            |
| 14.18                | Even Heim Bolle         | Vestby IL      | Brandbu       | 05.06.2021 |
| 14.15                | Terje Antonsen          | Hakadal IL     | Nadderud      | 02.07.1999 |
| 14.13                | Istvan Nemeth           | Strømmen IF    | Rolvrsrud     | 19.08.1980 |
| 14.12                | Eirik Halfdansen-Aspen  | Nesodden IF    | Nesodden      | 29.08.2019 |
| 16.20                | Sondre Jahren Dødt støt | Asker Skiklubb | Göteborg, SWE | 28.06.2019 |

|               |                         |                    |             |            |
|---------------|-------------------------|--------------------|-------------|------------|
| <b>Kule 5</b> |                         |                    |             |            |
| 12.68         | Thor Olav Rosvold       | Asker Skiklubb     | Heggedal/Ka | 22.09.2011 |
| 11.29         | Eirik Halfstensen Aspen | Nesodden IF        | Sofiemyr    | 25.08.2019 |
| 10.55         | Håvard Syrstad          | Romerike Friidrett | Nittedal    | 04.05.2018 |

|                 |                     |                    |             |            |
|-----------------|---------------------|--------------------|-------------|------------|
| <b>Kule 5.5</b> |                     |                    |             |            |
| 14.32           | Ole Gran            | Fossum IF          | Oslo/Bi     | 09.10.1977 |
| 13.46           | Arne Os             | IL Tyrving         | Oslo/Fu     | 30.08.1961 |
| 13.17           | Morten Knutsen      | Ullensaker/Kisa IL | Oslo/Bi     | 11.06.1985 |
| 13.05           | Pål Berntsen        | Minerva            | Lillestrøm  | 13.09.1975 |
| 12.81           | Jørgen Kjenslie     | Nesodden IF        | Vestby      | 24.08.1976 |
| 12.26           | Johnny Børresen     | Minerva            | Tønsberg    | 11.06.1973 |
| 12.19           | Tor Solberg         | Fossum IF          | Oslo/Bi     | 10.10.1975 |
| 12.09           | Jan Tore Anthonisen | Blaker IL          | Hemnes      | 12.06.1964 |
| 12.08           | Lars Ola Sundt      | Kolbotn IL         | Ski         | 04.09.1983 |
| 11.75           | Jan Tore Sandaas    | Tomter IL          | Ås          | 06.10.1972 |
|                 |                     |                    |             |            |
| 11.73           | Øyvind Olav Imsen   | IL Vito            | Oslo/Bi     | 02.06.1963 |
| 11.64           | Steinar Andresen    | Hakadal IL         | Oslo/År     | 13.06.1966 |
| 11.40           | Bjørn Gulbrandsen   | Fossum IF          | Sandvika/Ka | 05.05.1971 |
| 11.40           | Tormod Rui          | Strømmen IF        | Strømmen    | 22.09.1980 |
| 11.36           | Thomas Egtvedt      | IL Tyrving         | Oslo/Bi     | 23.09.1987 |
| 11.25           | Jan Steinar Kvebekk | Aurskog-Høland FIL | Løken       | 07.10.1972 |
| 11.14           | Jan Myrvold         | Ski IL             | Nesodden    | 08.09.1962 |
| 11.06           | Istvan Nemeth       | Strømmen IF        | Løken       | 28.05.1980 |

|       |                        |                    |             |            |
|-------|------------------------|--------------------|-------------|------------|
| 11.02 | Ståle Eriksen          | Fossum IF          | Nadderud    | 02.10.1966 |
| 11.00 | Tron Kittelsen         | IL Tyrving         | Nadderud    | 15.09.1969 |
|       |                        |                    |             |            |
| 10.84 | Per Harald Klynderud   | Drøbak-Frogn IL    | Oslo/Bi     | 13.06.1969 |
| 10.80 | Arvid Rishovd          | Nesodden IF        | Sofiemyr    | 12.09.1974 |
| 10.66 | Svein Reidar Pettersen | IL Tyrving         | Drammen/Ma  | 04.10.1964 |
| 10.62 | Sverre Emanuelsen      | Fossum IF          | Nadderud    | 02.10.1966 |
| 10.62 | Frank Andersen         | Siggerud IL        | Ski         | 07.10.1973 |
| 10.53 | Terje Bøvelstad        | Ski IL             | Holstad     | 03.07.1963 |
| 10.51 | Morten Takman          | Kolbotn IL         | Oslo/La     | 04.10.1983 |
| 10.20 | Bjørn Erik Holmsen     | Aurskog-Høland FIL | Lørenfallet | 26.05.1970 |

|               |                        |            |    |            |
|---------------|------------------------|------------|----|------------|
| <b>G15</b>    |                        | <b>265</b> |    |            |
| <b>Kule 6</b> |                        |            |    |            |
| 11.30         | Simen Sebastian Hansen | Ås IL      | Ås | 08.10.2015 |

|                  |                   |                |            |            |
|------------------|-------------------|----------------|------------|------------|
| <b>Kule 7.26</b> |                   |                |            |            |
| 11.51            | Arne Os           | IL Tyrving     | Oslo/Bi    | 09.09.1961 |
| 11.43            | Pål Berntsen      | Minerva        | Lillestrøm | 13.09.1975 |
| 9.90             | Johnny Børresen   | Minerva        | Lillestrøm | 26.09.1973 |
| 9.53             | Jørgen Kjenslie   | Nesodden IF    | Nesodden   | 15.06.1976 |
| 9.41             | Thor Olav Rosvold | Asker Skiklubb | Oslo/So    | 01.10.2011 |
| 9.17             | Paul Redford      | Nittedal IL    | Nittedal   | 17.09.2005 |

|                 |                           |                    |            |            |
|-----------------|---------------------------|--------------------|------------|------------|
| <b>Diskos 1</b> |                           |                    |            |            |
| 62.53           | Sondre Jahren             | Asker Skiklubb     | Jessheim   | 06.09.2019 |
| 60.06           | Lars Ola Sundt            | Kolbotn IL         | Spikkestad | 23.09.1983 |
| 57.55           | Even Heim Bolle           | Vestby IL          | Brandbu    | 05.06.2021 |
| 54.63           | Erik Johannes Rosvold     | Asker Skiklubb     | Hønefoss   | 11.09.2013 |
| 53.43           | Vebjørn Sæten Skre        | Asker Skiklubb     | Spikkestad | 16.09.2017 |
| 52.60           | Morten Knutsen            | Ullensaker/Kisa IL | Lillestrøm | 24.09.1985 |
| 51.37           | Eirik Halfdansen-Aspen    | Nesodden IF        | Jessheim   | 06.09.2019 |
| 51.45           | Thor Olav Rosvold         | Asker Skiklubb     | Oslo/Bi    | 20.08.2011 |
| 49.52           | Jan Tore Sandaas          | Tomter IL          | Ski        | 30.09.1972 |
| 48.78           | Jonathan Hertwig-Ødegaard | IL Tyrving         | Oslo/St    | 12.09.2020 |
|                 |                           |                    |            |            |
| 48.20           | Nikolai Grotmoll Myhre    | Oppegård IL        | Oslo/Bi    | 19.08.2007 |
| 48.04           | Kjetil Emilsen            | Asker Skiklubb     | Hokksund   | 20.05.1991 |
| 46.81           | Simen Sebastian Hansen    | Ås IL              | Nittedal   | 22.08.2015 |
| 46.62           | Per Anders Sæhle          | Nittedal IL        | Bergen/Fa  | 24.08.1985 |
| 46.61           | Magnus Røsholm Berntsen   | Aurskog-Høland FIL | Greverud   | 09.10.2004 |
| 46.10           | Peter Kildal              | Kolbotn IL         | Sofiemyr   | 09.09.1991 |
| 45.54           | Thomas Egtvedt            | IL Tyrving         | Oslo/Bi    | 30.09.1987 |

|       |                         |                    |               |            |
|-------|-------------------------|--------------------|---------------|------------|
| 45.08 | Felix Skare             | Ski IL             | Oslo/St       | 25.09.2021 |
| 44.66 | Lars Petter Syverstad   | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim      | 01.10.1984 |
| 44.54 | Paul Redford            | Nittedal IL        | Greverud      | 23.07.2005 |
|       |                         |                    |               |            |
| 44.32 | Marius Sagen            | Asker Skiklubb     | Bergen/Fa     | 20.08.1988 |
| 44.06 | Reza Maranghom          | IL Tyrving         | Nadderud      | 17.10.2010 |
| 42.80 | Bjørn Harald Hamang     | IL Tyrving         | Oslo/La       | 18.09.1984 |
| 42.76 | Cato Karlsen            | IL Tyrving         | Rotterdam,NED | 15.07.1954 |
| 42.58 | Håvard Syrstad          | Romerike Friidrett | Spikkestad    | 22.09.2018 |
| 41.84 | Jo Henning Hals Nilssen | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim      | 03.10.1983 |
| 41.74 | Terje Selberg           | Ski IL             | Ski           | 07.08.1989 |
| 40.32 | Mikkel Bugge            | Asker Skiklubb     | Nadderud      | 04.09.2004 |
| 40.12 | Morten Takman           | Kolbotn IL         | Sofiemyr      | 17.09.1983 |

|                   |                          |                    |              |            |
|-------------------|--------------------------|--------------------|--------------|------------|
| <b>G15</b>        |                          | <b>266</b>         |              |            |
| <b>Diskos 1.5</b> |                          |                    |              |            |
| 47.48             | Sondre Jahren            | Asker Skiklubb     | Heggedal/Ka  | 27.08.2019 |
| 46.60             | Lars Ola Sundt           | Kolbotn IL         | Siggerud     | 29.08.1983 |
| 44.70             | Ole Gran                 | Fossum IF          | Hokksund     | 30.05.1977 |
| 43.10             | Jan Tore Sandaas         | Tomter IL          | Ski          | 14.08.1972 |
| 41.36             | Pål Berntsen             | Minerva            | Oslo/Bi      | 26.05.1975 |
| 41.22             | Alf Inge Sandhaugen      | Kolbotn IL         | Oslo/Bi      | 05.08.1980 |
| 41.19             | Vebjørn Sæten Skre       | Asker Skiklubb     | Spikkestad   | 24.09.2017 |
| 40.62             | Tor Olav Rosvold         | Asker Skiklubb     | Spikkestad   | 15.10.2011 |
| 40.10             | Vidar Asbjørnsen         | Fet FIK            | Løken        | 25.09.1977 |
| 39.20             | Bjørn Gulbrandsen        | Fossum IF          | Sandvika/Ka  | 22.05.1971 |
|                   |                          |                    |              |            |
| 39.10             | Per Brox                 | Fossum IF          | Oslo/Bi      | 09.06.1980 |
| 39.10             | Erik Johannes Rosvold    | Asker Skiklubb     | Oslo/So      | 02.10.2013 |
| 38.98             | Rune Vikane              | Fossum IF          | Rolvslrud    | 09.09.1993 |
| 38.16             | Morten Knutsen           | Ullensaker/Kisa IL | Mora, SWE    | 29.06.1985 |
| 37.96             | Svein Inge Valvik        | Stabæk IF          | Oslo/Bi      | 25.05.1972 |
| 37.38             | Haakon Lilleng Asmyhr    | Aurskog-Høland FIL | Bjørkelangen | 23.08.1997 |
| 37.30             | Oddvin Lund              | Aurskog-Høland FIL | Strømmen     | 02.10.1972 |
| 37.20             | Sigurd Nilsen Ribu       | IL Tyrving         | Larvik/Lo    | 21.08.1994 |
| 37.14             | Thomas Egtvedt           | IL Tyrving         | Oslo/Bi      | 24.09.1987 |
| 37.10             | Tormod Rui               | Strømmen IF        | Lørenfallet  | 23.08.1980 |
|                   |                          |                    |              |            |
| 36.38             | Steinar Andresen         | Hakadal IL         | Oslo/Ar      | 19.06.1966 |
| 35.56             | Mariusz Musial           | Minerva            | Lunderød     | 05.09.1993 |
| 35.42             | Øystein H. Midtbøen      | Nesodden IF        | Oslo/Bi      | 02.07.1995 |
| 35.40             | Jonathan Hertwig Ødegård | IL Tyrving         | Nadderud     | 24.10.2020 |
| 35.26             | Arne Os                  | IL Tyrving         | Oslo/Fu      | 01.09.1961 |
| 35.22             | Kent Rasmussen           | Drøbak-Frogn IL    | Drøbak/Se    | 14.09.1980 |
| 35.18             | Helge Nyhus              | Blaker IL          | Oslo/Jo      | 27.05.1969 |

|       |                         |                    |          |            |
|-------|-------------------------|--------------------|----------|------------|
| 35.04 | Åsmund Os Lislørud      | Ski IL             | Ski      | 19.07.1993 |
| 35.00 | Erik Halfdansen-Aspen   | Nesodden IF        | Sofiemyr | 25.08.2019 |
| 34.77 | Magnus Røsholm Berntsen | Aurskog-Høland FIL | Greverud | 09.10.2004 |

|                    |                    |                |                |            |
|--------------------|--------------------|----------------|----------------|------------|
| <b>Diskos 1.75</b> |                    |                |                |            |
| 42.85              | Sondre Jahren      | Asker Skiklubb | Sigdal         | 23.08.2019 |
| 36.36              | Thor Olav Rosvold  | Asker Skiklubb | Lillestrøm     | 06.06.2011 |
| 34.90              | Vebjørn Sæten Skre | Asker Skiklubb | Bottenryd, SWE | 01.07.2017 |

|                 |                         |                    |            |            |
|-----------------|-------------------------|--------------------|------------|------------|
| <b>G15</b>      |                         | <b>267</b>         |            |            |
| <b>Diskos 2</b> |                         |                    |            |            |
| 37.70           | Lars Ola Sundt          | Kolbotn IL         | Sofiemyr   | 29.09.1983 |
| 33.74           | Alf Inge Sandhaugen     | Kolbotn IL         | Oslo/La    | 22.09.1980 |
| 32.90           | Jan Tore Sandaas        | Tomter IL          | Ski        | 20.08.1972 |
| 32.58           | Thor Olav Rosvold       | Asker Skiklubb     | Oslo/So    | 01.10.2011 |
| 32.18           | Morten Knutsen          | Ullensaker/Kisa IL | Lillestrøm | 12.08.1985 |
| 30.37           | Erik Johannes Rosvold   | Asker Skiklubb     | Asker/Fø   | 26.08.2013 |
| 28.98           | Magnus Røsholm Berntsen | Aurskog-Høland FIL | Greverud   | 16.10.2004 |
| 28.40           | Tommy Lillehagen        | Asker Skiklubb     | Asker/Fø   | 17.08.2002 |

|                 |                         |                    |          |            |
|-----------------|-------------------------|--------------------|----------|------------|
| <b>Slegge 3</b> |                         |                    |          |            |
| 42.55           | Magnus Røsholm Berntsen | Aurskog-Høland FIL | Greverud | 16.10.2004 |

|                 |                           |                    |             |            |
|-----------------|---------------------------|--------------------|-------------|------------|
| <b>Slegge 4</b> |                           |                    |             |            |
| 50.72           | Nikolai Grotmoll Myhre    | Oppegård IL        | Greverud    | 14.10.2007 |
| 49.57           | Sondre Jahren             | Asker Skiklubb     | Heggedal/Ka | 29.09.2019 |
| 49.19           | Thor Olav Rosvold         | Asker Skiklubb     | Greverud    | 09.10.2011 |
| 49.11           | Linus Kjølberg            | Romerike Friidrett | Bergen/Fa   | 09.09.2023 |
| 46.12           | Thomas Bjørnstad          | Oppegård IL        | Greverud    | 29.10.2006 |
| 45.98           | Paul Redford              | Nittedal IL        | Greverud    | 23.09.2005 |
| 45.80           | Pål Berntsen              | Minerva            | Lillestrøm  | 01.09.1975 |
| 44.66           | Lars Ola Sundt            | Kolbotn IL         | Ski         | 11.09.1983 |
| 43.90           | Sindre Kvålsgard          | Ski IL             | Lillestrøm  | 04.09.2003 |
| 43.40           | Simen Sebastian Hansen    | Ås IL              | Lillestrøm  | 31.05.2015 |
|                 |                           |                    |             |            |
| 42.54           | Marius Ihle Arnesen       | IL Tyrving         | Greverud    | 13.09.2009 |
| 42.53           | Jonathan Hertwig-Ødegaard | IL Tyrving         | Nadderud    | 07.11.2020 |
| 41.62           | Mariusz Musial            | Minerva            | Lillestrøm  | 15.09.1993 |
| 41.57           | Espen Lie Arnesen         | Oppegård IL        | Nadderud    | 17.06.2007 |

|                 |                          |                    |                |            |
|-----------------|--------------------------|--------------------|----------------|------------|
| 41.53           | Magnus Røsholm Berntsen  | Aurskog-Høland FIL | Heggedal/Gj    | 26.09.2004 |
| 41.13           | Felix Skare              | Ski IL             | Nadderud       | 18.09.2021 |
| 40.55           | Reza Mardanghom          | IL Tyrving         | Nadderud       | 17.10.2010 |
| 39.80           | Jan Steinar Kvebekk      | Aurskog-Høland FIL | Løken          | 28.10.1972 |
| 39.48           | Terje Prøis              | Minerva            | Lillehammer/Ss | 25.06.1999 |
| 39.42           | Erik Johannes Rosvold    | Asker Skiklubb     | Notodden       | 16.09.2013 |
|                 |                          |                    |                |            |
| 39.04           | Tuan Phat Lam            | Strømmen IF        | Strømmen       | 05.09.1986 |
| 38.50           | Rune Vikane              | Fossum IF          | Rolvstrud      | 09.09.1993 |
| 38.44           | Atle Aaltvedt            | Minerva            | Heggedal/Gj    | 30.09.2000 |
| 38.12           | Mathias Vangsnes         | Oppegård IL        | Nesodden       | 13.09.2010 |
| 37.91           | Jo Magnus Kleven         | IL Tyrving         | Nadderud       | 04.09.2018 |
| 37.68           | Vebjørn Sæten Skre       | Asker Skiklubb     | Bergen/Fa      | 02.09.2017 |
| 37.01           | Magnus Thom              | Asker Skiklubb     | Askøy          | 01.09.2012 |
| 36.55           | Alexander Bakos Leirvaag | Ski IL             | Nadderud       | 15.06.2003 |
| 35.64           | Kenneth Nordby           | Minerva            | Lillehammer/Ss | 21.06.1996 |
| 35.12           | Marius Sagen             | Asker Skiklubb     | Oslo/Fr        | 20.06.1988 |
|                 |                          |                    |                |            |
| <b>G15</b>      |                          | <b>268</b>         |                |            |
| <b>Slegge 5</b> |                          |                    |                |            |
| 39.24           | Thor Olav Rosvold        | Asker Skiklubb     | Greverud       | 09.10.2011 |
| 38.82           | Nikolai Grøtmoll Myhre   | Oppegård IL        | Greverud       | 13.05.2007 |
| 37.57           | Thomas Bjørnstad         | Oppegård IL        | Greverud       | 28.10.2006 |
| 32.85           | Magnus Røsholm Berntsen  | Aurskog-Høland FIL | Greverud       | 09.10.2004 |

|                   |               |         |             |            |
|-------------------|---------------|---------|-------------|------------|
| <b>Slegge 5.5</b> |               |         |             |            |
| 31.80             | Atle Aaltvedt | Minerva | Torsby, SWE | 23.09.2000 |

|                 |                     |                    |             |            |
|-----------------|---------------------|--------------------|-------------|------------|
| <b>Slegge 6</b> |                     |                    |             |            |
| 38.34           | Jan Tore Sandaas    | Tomter IL          | Ås          | 24.09.1972 |
| 37.54           | Pål Berntsen        | Minerva            | Lillestrøm  | 01.10.1975 |
| 32.58           | Bjørn Gulbrandsen   | Fossum IF          | Oslo/Jo     | 23.09.1971 |
| 32.44           | Jan Steinar Kvebekk | Aurskog-Høland FIL | Løken       | 28.10.1972 |
| 31.96           | Tormod Rui          | Strømmen IF        | Lørenfallet | 04.10.1980 |
| 31.30           | Øyvind Arnesen      | Aurskog-Høland FIL | Løken       | 28.09.1971 |
| 30.60           | Stig Mathisen       | Strømmen IF        | Strømmen    | 07.10.1985 |
| 29.80           | Tuan Phat Lam       | Strømmen IF        | Rolvstrud   | 24.06.1985 |
| 25.24           | Tore Sandven        | IL Tyrving         | Oslo/Jo     | 10.09.1970 |
| 23.20           | Bjørn Erik Holmsen  | Aurskog-Høland FIL | Lillestrøm  | 27.09.1970 |
|                 |                     |                    |             |            |
| 22.00           | Oddvin Lund         | Aurskog-Høland FIL | Løken       | 28.10.1972 |
| 20.90           | Vidar Asbjørnsen    | Fet FIK            | Strømmen    | 25.08.1977 |
| 20.64           | Helge Nyhus         | Blaker IL          | Blaker/Br   | 22.08.1969 |
| 20.46           | Harald Hovind       | Fossum IF          | Oslo/Jo     | 10.09.1970 |
| 19.42           | Morten Kløvstad     | Holstad IL         | Oslo/Jo     | 10.09.1970 |

|       |                     |            |             |            |
|-------|---------------------|------------|-------------|------------|
| 19.22 | Geir Kristian Olsen | Ski IL     | Ås          | 22.09.1981 |
| 18.88 | Geir Diesen         | IL Tyrving | Sandvika/Ka | 19.06.1972 |
| 18.70 | Espen Øien          | Ski IL     | Ås          | 22.09.1981 |
| 18.30 | Thor Gjelsvik       | Blaker IL  | Blaker/Bl   | 24.08.1972 |
| 18.26 | Roar Lund           | IL Tyrving | Sandvika/Ka | 02.06.1968 |
|       |                     |            |             |            |
| 17.74 | Knut Magne Grønning | Sørum IL   | Lørenfallet | 03.10.1972 |
| 17.44 | Odd Nyhus           | Blaker IL  | Blaker/Br   | 24.08.1972 |

|                    |                   |                |           |            |
|--------------------|-------------------|----------------|-----------|------------|
| <b>G15</b>         |                   | <b>269</b>     |           |            |
| <b>Slegge 7.26</b> |                   |                |           |            |
| 28.98              | Jan Tore Sandaas  | Tomter IL      | Ski       | 28.08.1972 |
| 25.02              | Tuan Phat Lam     | Strømmen IF    | Rolvstrud | 18.09.1986 |
| 24.10              | Thor Olav Rosvold | Asker Skiklubb | Oslo/So   | 01.10.2011 |
| 19.66              | Helge Nyhus       | Blaker IL      | Blaker/Br | 11.09.1969 |
| 19.46              | Gunnar Magnussen  | Ski IL         | Ski       | 29.09.1951 |
| 17.50              | Jan Hauge         | Minerva        | Rolvstrud | 09.09.1993 |
| 17.06              | Helge Opheim      | Blaker IL      | Blaker/Br | 16.09.1966 |
| 16.12              | Kåre Sæther       | Blaker IL      | Blaker/Br | 14.08.1968 |
| 15.64              | Geir Hongrø       | Siggerud IL    | Ås        | 05.09.1985 |

|                                             |                            |                |                 |            |
|---------------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------|------------|
| <b>Spyd 600 Gammel type til og med 1998</b> |                            |                |                 |            |
| 61.22                                       | Jon Aase                   | Gjelleråsen IF | Bergen/Fa       | 21.08.1982 |
| 61.20                                       | Bjørn Egil Ludvigsen       | Åsen IL        | Fetsund/Fe      | 29.09.1982 |
| 59.58                                       | Ole Christian Strømberg    | Ski IL         | Oslo/Fr         | 20.09.1987 |
| 57.74                                       | Stian Tanum Sigvartsen     | Minerva        | Trondheim/Le    | 14.08.1993 |
| 57.50                                       | Istvan Nemeth              | Strømmen IF    | Lillehammer/Ss  | 02.08.1980 |
| 56.96                                       | Vegard Hafsteen Sørensen   | Kolbotn IL     | Ås              | 17.09.1985 |
| 56.88                                       | Pål Berntsen               | Minerva        | Oslo/Bi         | 27.05.1975 |
| 55.46                                       | Trond Høiby                | Ski IL         | Oslo/La         | 10.09.1988 |
| 55.40                                       | Bjørn Harald Hamang        | IL Tyrving     | Oslo/Bi         | 30.08.1984 |
| 55.40                                       | Øystein Haagonsen Midtbøen | Nesodden IF    | Lillehammer/Ss  | 24.06.1995 |
|                                             |                            |                |                 |            |
| 55.36                                       | Steinar Andresen           | Hakadal IL     | Oslo/Gr         | 18.09.1966 |
| 55.24                                       | Per Brox                   | Fossum IF      | Oslo/Bi         | 10.10.1980 |
| 55.20                                       | Trond Høiby                | Ski IL         | Oslo/La         | 10.09.1988 |
| 55.14                                       | Ole Gran                   | Fossum IF      | Oslo/Bi         | 15.06.1977 |
| 54.34                                       | Torfinn Pettersen          | Nittedal IL    | Hässleholm, SWE | 02.08.1969 |

|                           |                           |                    |  |                |            |
|---------------------------|---------------------------|--------------------|--|----------------|------------|
| 54.06                     | Pål Arne Fagernes         | Asker Skiklubb     |  | Sofiemyr       | 11.06.1989 |
| 53.58                     | Bjørn Berggrav            | IL Tyrving         |  | Oslo/Bi        | 19.09.1965 |
| 53.42                     | Lars Ola Sundt            | Kolbotn IL         |  | Tønsberg       | 11.08.1983 |
| 53.39                     | Reidar Dahl               | Ski IL             |  | Ski            | 22.09.1963 |
| 52.66                     | Filip Dolatowski          | Minerva            |  | Kristiansand   | 13.08.1994 |
|                           |                           |                    |  |                |            |
| 52.56                     | Alf Inge Sandhaugen       | Kolbotn IL         |  | Sofiemyr       | 13.09.1980 |
| 52.54                     | Gunnar Hamborg            | Vestby IL          |  | Bergen/Fa      | 20.08.1983 |
| 52.08                     | Martin Hjeltnes           | Nesodden IF        |  | Ski            | 18.06.1990 |
| 51.98                     | Kjetil Kvalheim           | Gjelleråsen IF     |  | Oslo/Bi        | 20.09.1979 |
| 51.60                     | Bjørn Gulbrandsen         | Fossum IF          |  | Oslo/Fr        | 10.10.1971 |
| 50.60                     | Øystein Lund              | Aurskog-Høland FIL |  | Hakadal/El     | 10.06.1968 |
| 51.48                     | Thomas Egtvedt            | IL Tyrving         |  | Oslo/Bi        | 02.09.1987 |
| 51.00                     | Jan Steinar Kvebekk       | Aurskog-Høland FIL |  | Lillestrøm     | 02.10.1972 |
| 50.10                     | Jan Tore Sandaas          | Tomter IL          |  | Strømmen       | 17.06.1972 |
| 50.10                     | Jarle Soot                | IL Tyrving         |  | Oslo/Bi        | 20.09.1977 |
| Stevnerapport ikke sendt  |                           |                    |  |                |            |
| 54.40                     | Haakon Lilleng Asmyhr     | Aurskog-Høland FIL |  | Nadderud       | 20.06.1997 |
|                           |                           |                    |  |                |            |
| G15                       |                           | 270                |  |                |            |
| Spyd 600 Ny type fra 1999 |                           |                    |  |                |            |
| 56.98                     | Paul Redford              | Nittedal IL        |  | Moss/Me        | 03.09.2005 |
| 56.23                     | Markus Foss Johansen      | IL Driv            |  | Nadderud       | 06.06.2008 |
| 52.95                     | Eirik Halfstensen-Aspen   | Nesodden IF        |  | Oslo/Bi        | 01.06.2019 |
| 51.75                     | Marius Sollie             | Minerva            |  | Lillehammer/Ss | 29.06.2002 |
| 51.65                     | Alexander Eric Burlin     | Ski IL             |  | Lillestrøm     | 25.05.2014 |
| 51.58                     | Mikael Flekke             | Oppegård IL        |  | Lillestrøm     | 11.06.2011 |
| 50.06                     | Ruben Martinsen           | Romerike Friidrett |  | Nittedal       | 20.08.2016 |
| 49.99                     | Robin Nicolaysen          | Raumnes & Årnes IL |  | Nadderud       | 15.06.2007 |
| 49.43                     | Sondre Høyland            | IL Tyrving         |  | Ski            | 05.10.2013 |
| 49.34                     | Fredrik Halvorsen         | Nittedal IL        |  | Jessheim       | 19.08.2002 |
|                           |                           |                    |  |                |            |
| 47.74                     | Jonathan Hertwig-Ødegaard | IL Tyrving         |  | Nadderud       | 25.10.2020 |
| 47.12                     | Ole August Zakariassen    | Ås IL              |  | Kristiansand   | 25.08.2007 |
| 46.57                     | Felix Skare               | Ski IL             |  | Ski            | 23.08.2021 |
| 46.15                     | Markus Karel Færevik      | Nesodden IF        |  | Nesodden       | 22.08.2013 |
| 46.11                     | Alexander Haugaas         | Oppegård IL        |  | Oslo/Bi        | 27.09.2006 |
| 45.62                     | Simen Sebastian Hansen    | Ås IL              |  | Nadderud       | 12.06.2015 |
| 45.26                     | Per Ellef Ryen Aalerud    | Ås IL              |  | Göteborg, SWE  | 04.07.2015 |
| 45.19                     | Brian Billing             | Ski IL             |  | Bergen/Fa      | 09.09.2023 |
| 45.02                     | Mathias Hille Arnesen     | Romerike Friidrett |  | Lillestrøm     | 27.05.2018 |
| 44.84                     | Tommy Lillehagen          | Asker Skiklubb     |  | Asker/Fø       | 18.08.2002 |
|                           |                           |                    |  |                |            |
| 44.51                     | Jonas Laskemoen           | IL Tyrving         |  | Nadderud       | 10.10.2009 |
| 44.08                     | Mikkel Bugge              | Asker Skiklubb     |  | Nadderud       | 04.09.2004 |
| 43.97                     | Mats Åbotnes              | Asker Skiklubb     |  | Asker/Fø       | 06.06.2015 |
| 43.42                     | Joakim Martinsen          | Romerike Friidrett |  | Lillestrøm     | 07.06.2014 |
| 43.55                     | Sindre Kvålsgard          | Ski IL             |  | Asker/Fø       | 28.09.2003 |



|       |                    |                |              |            |
|-------|--------------------|----------------|--------------|------------|
| 43.24 | Iver Repsjø Hognes | Nittedal IL    | Bjørkelangen | 11.06.2006 |
| 42.96 | August Øverleir    | IL Tyrving     | Oslo/Bi      | 20.08.2011 |
| 42.59 | Steffen Bugge      | Asker Skiklubb | Asker/Fø     | 26.08.2001 |

|                 |                        |                  |                 |            |
|-----------------|------------------------|------------------|-----------------|------------|
| <b>Spyd 700</b> |                        |                  |                 |            |
| 53.48           | Paul Redford           | Nittedal IL      | Jessheim        | 13.06.2005 |
| 51.41           | Arne Os                | IL Tyrving       | Oslo/Fu         | 31.08.1961 |
| 42.84           | Trond Berg             | Lørenskog FIL    | Eidsvoll/Råholt | 23.09.1962 |
| 41.82           | Håkon Krogh            | Søndre Høland SK | Hemnes          | 25.07.1963 |
| 39.34           | Jan Lindh              | Ski IL           | Kongsvinger/Gj  | 20.09.1964 |
| 38.94           | Jan Transeth           | Holstad IL       | Holstad         | 16.09.1963 |
| 38.75           | Jørgen Bjerke          | Nittedal IL      | Hakadal/El      | 10.09.2007 |
| 36.26           | Ole Døhli              | Blaker IL        | Eidsvoll/Råholt | 29.08.1965 |
| 35.62           | Steingrim Hansson      | IL Vito          | Eidsvoll/Råholt | 23.08.1961 |
| 34.96           | Per Haugerud           | Fet IL           | Eidsvoll/Råholt | 29.08.1965 |
|                 |                        |                  |                 |            |
| 33.56           | Sigvart Stagrim        | Blaker IL        | Eidsvoll/Råholt | 29.08.1965 |
| 32.15           | Finn Harald Carstensen | IL Vito          | Eidsvoll/Råholt | 23.08.1961 |

|                                  |                     |             |          |            |
|----------------------------------|---------------------|-------------|----------|------------|
| <b>G15</b>                       |                     | <b>271</b>  |          |            |
| <b>Spyd 800 Ny type fra 1986</b> |                     |             |          |            |
| 50.62                            | Paul Redford        | Nittedal IL | Asker/Fø | 30.07.1905 |
| 47.86                            | Øystein H. Midtbøen | Nesodden IF | Oslo/Bi  | 07.09.1995 |
| 42.64                            | Thomas Egtvedt      | IL Tyrving  | Oslo/Bi  | 29.09.1987 |
| 42.90                            | Gaute Hongrø        | Siggerud IL | Ski      | 08.08.1988 |
| 41.92                            | Trond Høiby         | Ski IL      | Sofiemyr | 11.06.1988 |

|                                             |                      |                    |                 |            |
|---------------------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------|------------|
| <b>Spyd 800 Gammel type til og med 1985</b> |                      |                    |                 |            |
| 56.18                                       | Bjørn Egil Ludvigsen | Åsen IL            | Ski             | 25.09.1982 |
| 52.62                                       | Torfinn Pettersen    | Nittedal IL        | Nadderud        | 20.09.1969 |
| 51.92                                       | Bjørn Gulbrandsen    | Fossum IF          | Oslo/Fr         | 10.10.1971 |
| 51.30                                       | Bjørn Berggrav       | IL Tyrving         | Sandvika/Ka     | 10.10.1965 |
| 49.10                                       | Istvan Nemeth        | Strømmen IF        | Oslo/Bi         | 23.09.1980 |
| 48.90                                       | Bjørn Harald Hamang  | IL Tyrving         | Oslo/Bi         | 14.08.1984 |
| 48.66                                       | Pål Berntsen         | Minerva            | Lillestrøm      | 13.09.1975 |
| 48.50                                       | Lars Os              | IL Tyrving         | Nadderud        | 08.09.1969 |
| 45.82                                       | Lars Ola Sundt       | Kolbotn IL         | Ski             | 04.09.1983 |
| 45.72                                       | Bengt Arne Sæther    | Heggedal IL        | Nadderud        | 14.09.1968 |
|                                             |                      |                    |                 |            |
| 45.04                                       | Jan Steinar Kvebekk  | Aurskog-Høland FIL | Løken           | 04.08.1972 |
| 44.68                                       | Alt Inge Sandhaugen  | Kolbotn IL         | Ski             | 30.08.1980 |
| 44.54                                       | Jon Erling Helle     | Kolbotn IL         | Ski             | 10.09.1979 |
| 43.40                                       | Reidar Dahl          | Ski IL             | Moss/Me         | 30.06.1963 |
| 42.98                                       | Øystein Lund         | Aurskog-Høland FIL | Eidsvoll/Råholt | 25.08.1968 |

| <b>Vektkast 9.08</b> |                        |                    |            |            |
|----------------------|------------------------|--------------------|------------|------------|
| 15.44                | Thor Olav Rosvold      | Asker Skiklubb     | Asker/Fø   | 25.09.2011 |
| 14.98                | Sondre Jahren          | Asker Skiklubb     | Asker/Fø   | 29.09.2019 |
| 14.63                | Vebjørn Sæten Skre     | Asker Skiklubb     | Asker/Fø   | 24.09.2017 |
| 14.46                | Nikolai Grotmoll Myhre | Oppegård IL        | Greverud   | 13.05.2007 |
| 14.40                | Erik Johannes Rosvold  | Asekr Skiklubb     | Asker/Fø   | 29.09.2013 |
| 13.90                | Magnus Kvale Thom      | Asker Skiklubb     | Asker/Fø   | 30.09.2012 |
| 13.44                | Thomas Bjørnstad       | Oppegård IL        | Lillestrøm | 18.09.2006 |
| 13.04                | Paul Redford           | Nittedal IL        | Greverud   | 23.09.2005 |
| 10.87                | Thomas Gifstad         | Oppegård IL        | Greverud   | 13.05.2007 |
| 8.90                 | Håvard Syrstad         | Romerike Friidrett | Greverud   | 22.04.2018 |

| G15            |                         | 272            |          |            |
|----------------|-------------------------|----------------|----------|------------|
| Vektkast 15.88 |                         |                |          |            |
| 10.05          | Mahias Hillestad        | Asker Skiklubb | Asker/Fø | 28.09.2008 |
| 9.45           | Christoffer Kristiansen | Minerva        | Asker/Fø | 30.09.2007 |
| 8.70           | Thor Olav Rosvold       | Asker Skiklubb | Oslo/So  | 01.10.2011 |

| <b>Slengball 1 Kort reim</b> |              |             |          |            |
|------------------------------|--------------|-------------|----------|------------|
| 49.82                        | Paul Redford | Nittedal IL | Nittedal | 23.08.2005 |

| <b>Liten ball 80</b> |                 |           |        |            |
|----------------------|-----------------|-----------|--------|------------|
| 70.35                | Hallvard Wethal | Borgen IL | Borgen | 09.08.1954 |

| <b>Liten ball 150</b> |                         |                    |                 |            |
|-----------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|------------|
| 82.27                 | Jørgen Sandnes          | IL Tyrving         | Nadderud        | 15.09.2004 |
| 81.19                 | Snorre Mikkelsen        | Lørenskog FIL      | Lillestrøm      | 16.06.2009 |
| 79.20                 | Helge Nyhus             | Blaker IL          | Blaker/Br       | 03.07.1969 |
| 76.30                 | Anders Emil Edwinsen    | IL Tyrving         | Nadderud        | 16.08.2005 |
| 73.08                 | Per Harald Klynderud    | Drøbak-Frogn IL    | Oslo/Bi         | 27.06.1969 |
| 71.80                 | Espen Hauge             | Kløfta IL          | Kløfta          | 11.10.1975 |
| 71.64                 | Jan Odvar Andersen      | Eidsvold IF        | Eidsvoll/Råholt | 04.09.1975 |
| 69.70                 | Claus Nerhagen          | Ullensaker/Kisa IL | Jessheim        | 06.10.1974 |
| 69.66                 | Jo Henning Hals Nilssen | Ullensaker/Kisa IL | Kløfta          | 06.09.1983 |
| 66.90                 | Åge Engen               | Blaker IL          | Blaker/Br       | 17.08.1968 |
|                       |                         |                    |                 |            |

|       |            |           |           |            |
|-------|------------|-----------|-----------|------------|
| 65.80 | Odd Nordli | Blaker IL | Blaker/Br | 03.07.1969 |
|-------|------------|-----------|-----------|------------|