

G16		149			
60m E					
6.98	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Lillehammer/Kr	26.12.2005
7.07	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	18.01.2023
7.22	Christian Wright	IL Tyrving		Rud	21.01.2022
7.23	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL		Rud	13.02.2016
7.25	Christian Strand	Ski IL		Askim	11.02.1996
7.26	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett		Rud	30.11.2019
7.27	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	07.03.1993
7.28	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Askim	20.02.1988
7.31	Tobias Windjusveen	IL Tyrving		Rud	10.02.2018
7.32	Mariusz Musial	Minerva		Oslo/Ek	15.01.1994
7.32	Daniel Debesay	Lørenskog FIL		Steinkjer	05.03.2022
7.33	Eirik Haus	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	10.12.1995
7.33	Jonas Halonen	IL Tyrving		Trondheim/Ra	12.03.2011
7.34	Henrik Huser	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	03.03.2012
7.34	Axel Andreas Mjør	IL Tyrving		Rud	26.11.2022
7.35	Petter Tran	Minerva		Karlstad, SWE	15.02.2003
7.36	Syver Røinaas	IL Tyrving		Rud	05.12.2015
7.36	Martin Gjørvad	IL Tyrving		Rud	25.11.2023
7.37	Magne Skovli	IL Tyrving		Oslo/Ek	29.11.1998
7.37	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	07.12.2002
7.40	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Oslo/Ek	11.12.2010
7.40	Marius Mellum	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	01.12.2012
7.40	Julian Førsund	Hvam IL		Rud	11.02.2023
7.40	Tarek Lein	Lørenskog FIL		Rud	14.02.2015
7.41	Ørjan Tveit	Ås IL		Oslo/Ek	09.02.1992
7.41	Martin Bjune	Minerva		Askim	11.02.1996
7.41	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL		Rud	14.02.2015
7.43	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL		Rud	11.02.2017
7.44	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb		Lillestrøm	09.04.2005
7.44	Ole Magnus Strøhm	Asker Skiklubb		Lillestrøm	31.01.2015
7.44	Julian Bastesen	Ullensaker/Kisa IL		Valencia, ESP	25.01.2020

60m M					
7.1	Frode Homb	Strømmen IF		Lillestrøm	28.11.1992
7.1	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL		Lillestrøm	27.03.1993
7.1	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	11.03.1994
7.2	Petter Bogsti	Nesøya IL		Oslo/So	26.02.1975
7.2	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL		Drammen	08.02.1986
7.2	Roar Huth	Lørenskog FIL		Lillestrøm	15.03.1987
7.2	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Lillestrøm	24.01.1988
7.2	Ørjan Tveit	Ås IL		Lillestrøm	22.02.1992

G16		150			
60m M forts.					
7.2	Johannes Kilde	Fossum IF		Oslo/So	06.03.1983
7.3	Bjarne Sognnæs	Hakadal IL		Oslo/So	31.02.1982
7.3	Åsmund Midttun	IL Tyrving		Oslo/So	06.03.1983
7.3	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Drammen	29.01.1984
7.3	Knut Midttun	IL Tyrving		Oslo/Ek	18.02.1984
7.3	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	13.02.1988
7.3	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Lillestrøm	18.02.1990
7.3	Jan Erik Svingen	Sørum IL		Lillestrøm	15.12.1990
7.3	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	22.02.1992
7.4	Per Linge	Minerva		Fredrikstad/Ko	22.01.1972
7.4	Roger Olafsen	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	03.03.1984
7.4	Roger Jensen	Lørenskog FIL		Drammen	16.02.1985
7.4	Bjørn Henrik Pedersen	Lørenskog FIL		Lillestrøm	15.12.1990
7.4	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF		Lillestrøm	06.03.1994
7.4	Sindre Sollien	IL Tyrving		Drammen	29.01.1984

100m E					
11.46	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Drammen	22.01.2005
11.62	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett		Drammen	06.01.2019
11.72	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL		Drammen	10.01.2016
11.77	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb		Drammen	11.03.2005
11.84	Ørjan Tveit	Ås IL		Drammen	26.01.1992
11.81	Mads Kloster	Asker Skiklubb		Drammen	08.02.2004
11.89	Magne Skovli	IL Tyrving		Drammen	15.02.1998
11.92	Roy Nilsen	Strømmen IF		Drammen	15.01.1983
11.99	Svein Olav Hauso	Nittedal IL		Drammen	02.03.2008
12.05	Andreas Tryti	Ski IL		Drammen	15.02.1998

G16		151			
100m E forts.					
12.09	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Drammen	14.02.2010
12.10	Christian Ellingstad	Nesodden IF		Drammen	18.01.2009
12.12	Emil Nordal	Ullesnaker/Kisa IL		Drammen	06.01.2019
12.16	Marius Sollié	Minerva		Drammen	19.01.2003
12.17	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb		Drammen	20.01.2002
12.17	Dag Eliassen	Lørenskog FIL		Drammen	14.01.1984
12.17	Steffen Bugge	Asker Skiklubb		Drammen	10.02.2002
12.18	Martin Ihlen Hunvik	IL Tyrving		Drammen	14.02.2010
12.18	Sihirankatan Yoganathan	IL Tyrving		Drammen	14.02.2010
12.19	Alexander Borg	IL Tyrving		Drammen	10.02.2002
12.20	Andre Raastad	Oppegård IL		Drammen	15.02.1998
12.23	Knut Midttun	IL Tyrving		Drammen	14.01.1984
12.24	Eivind Johan Folland	Ski IL		Drammen	22.01.2005
12.24	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Drammen	10.01.2010
12.27	Pål Sæther	Oppegård IL		Drammen	09.01.1988
12.27	Jørgen Jervidalo	Asker Skiklubb		Drammen	20.01.2001
12.31	Patrick Engevoid	Nittedal IL		Drammen	12.02.2006
12.31	Philip Østli	Sørum IL		Drammen	12.02.2006
12.33	Alexander Berg-Leirvåg	Ski IL		Drammen	11.01.2004
12.33	Michael Handeland	IL Tyrving		Drammen	12.02.2006
12.33	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Drammen	08.01.2011

100m M					
12.0	Tore Wiig	Hauerset SK		Drammen	12.02.1983
12.0	Knut Midttun	IL Tyrving		Drammen	24.03.1984
12.0	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Drammen	24.03.1984
12.0	Thomas Kahn	Lørenskog FIL		Drammen	16.02.1991
12.1	Åsmund Midttun	IL Tyrving		Drammen	12.02.1983
12.1	Glenn Skau	Vestby IL		Drammen	24.03.1984
12.1	Ola Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	10.01.1987
12.1	Runar Homble	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	13.02.1988
12.2	Thomas Gytrup	Kolbotn IL		Drammen	14.02.1987
12.3	Bjørn Helstad	Minerva		Drammen	16.01.1982
12.3	Lars Thømt	Oppegård IL		Drammen	20.01.1985

G16		152		
200m E				
22.71	Christian Wright	IL Tyrving	Steinkjer	06.03.2022
22.78	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	14.01.2023
22.94	Tobias Vinjusveen	IL Tyrving	Rud	27.02.2018
22.96	Benjamin Opuama	Ski IL	Ulsteinvik	05.03.2023
23.09	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Rud	30.11.2019
23.12	Syver Røinaas	IL Tyrving	Rud	05.12.2015
23.26	Markus Karel Færevik	Nesodden IF	Rud	09.03.2014
23.35	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	Rud	03.12.2016
23.40	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	09.02.2019
23.43	Sigmund le Fjeld	IL Tyrving	Ørebro, SWE	20.11.2021
23.45	Daniel Debesay	Lørenskog FIL	Steinkjer	06.03.2022
23.46	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Rud	05.03.2016
23.58	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Oslo/Ek	11.12.2010
23.59	Henrik Huser	Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	11.03.2012
23.62	Jonas Halonen	IL Tyrving	Oslo/Ek	03.12.2011
23.67	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Rud	05.12.2015
23.68	Mads Kloster	Asker Skiklubb	Stange	14.03.2004
23.70	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Ulsteinvik	02.03.2019
23.71	Frode Homb	Strømmen IF	Stange	22.03.1992
23.77	Marius Mellum	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	01.12.2012
23.78	Julian Førsund	Hvam IL	Ulsteinvik	04.03.2023
23.83	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	16.02.2008
23.90	Axel Andreas Mjør	IL Tyrving	Rud	25.11.2022
23.94	Bruno Førre Nardocci	Ski IL	Hvam	03.12.2022
23.95	Henrik Winsneshaugen	Gui SK	Rud	26.11.2022
23.96	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Rud	05.03.2017
23.97	Theo Griffin Halvorsen	IL Tyrving	Steinkjer	10.03.2013
23.99	Sebastian Plows	Nittedal IL	Rud	02.12.2017
24.00	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Sandnes	11.03.2012

300m E				
38.00	Sigurd Clemensen	IL Tyrving	Hvam	26.01.2019

400m E				
51.52	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Rud	11.02.2023
52.68	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Rud	11.02.2017
52.74	Sebastian Plows	Nittedal IL	Hvam	09.12.2017
53.42	Julian Førsund	Hvam IL	Steinkjer	21.01.2023
54.20	Markus Høgne	Aurskog-Høland FIL	Rud	07.03.2014
54.48	Kristian Tokerud	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	16.01.2016
54.58	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	10.01.2019
55.39	Roger Jensen	Lørenskog FIL	Askim	09.02.1985

55.46	Sander Rustad-Johansen	Lørenskog FIL	Hvam	03.12.2022
56.13	Marcus Svarva	IL Tyrving	Rud	18.01.2020
G16		153		
400m E forts.				
56.17	Mats Tokerud	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	16.01.2016
56.59	Gaute Bjørklund Gundersen	IL Tyrving	Stange	04.03.2000
56.96	Håvard Lurås Hammer	Lørenskog FIL	Karlstad, SWE	28.02.2009
57.49	Nivethan Panchalingam	Lørenskog FIL	Karlstad, SWE	28.02.2009
57.65	Lars Thømt	Kolbotn IL	Askim	09.02.1985
57.90	Kristian Tørvold	IL Tyrving	Stange	04.03.2000
58.18	Christian Iversen	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	06.03.2021
58.62	Patrick Engevold	Nittedal IL	Stange	26.01.2006
59.83	Stig Karlsen	Bærums Verk IF	Askim	09.02.1985
60.47	John Skjelvaag	Nordby IL	Askim	09.02.1985
61.73	Christer Moe Jacobsen	Eidsvold Turnforening	Stange	15.03.2003
62.68	Magnus Fritsvold	Lørenskog FIL	Stange	07.03.1998

400m M				
55.5	Roger Olafsen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	03.03.1984
57.9	John Skjelvaag	Nordby IL	Oslo/Ek	02.03.1985
59.5	Kolbjørn Engebretsen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	03.03.1984
62.1	Eirik Kahrs	Ski IL	Oslo/Ek	02.03.1985

600m				
1:22.43	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Hvam	04.12.2023
1:23.44	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	06.12.2008
1:23.76	Ole Jacob Solbu	Ås IL	Rud	30.11.2019
1:23.91	Haavard Lien	IL Tyrving	Oslo/Ek	01.12.2012
1:24.86	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	01.12.2007
1:25.69	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Ek	01.12.2012
1:25.89	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Rud	27.11.2021
1:26.79	Kristian Tokstad	Ullensaker/Kisa IL	Rud	03.12.2016
1:27.58	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	05.12.2009
1:27.59	Mats Tokstad	Ullensaker/Kisa IL	Rud	03.12.2016
1:28.03	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Stange	05.03.2005
1:28.61	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Stange	21.03.2015
1:28.66	Markus Høgne	Aurskog-Høland FIL	Stange	22.03.2014
1:28.86	Jostein Sætra Schefte	Oppegård IL	Oslo/Ek	01.12.2012
1:29.15	Njord Erlend Wiker	Nittedal IL	Stange	17.03.2007
1:29.15	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	Stange	16.03.2013
1:29.92	Peder Holm	IL Tyrving	Stange	08.03.2008
1:30.08	Christian Linnerud	IL Tyrving	Stange	18.03.2006
1:30.19	Åsmund Wennemo	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	11.12.2010

1:30.16	Felix Pettersson	IL Tyrving	Stange	19.03.2011
---------	------------------	------------	--------	------------

G16		154		
600m forts.				
1:30.18	Anders Buraas	Hurdal IL	Stange	08.03.2008
1:30.35	Sander Berrefjord	IL Tyrving	Rud	06.12.2014
1:30.60	Henrik Vinsneshaugen	Gui SK	Rud	26.11.2022
1:30.79	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL	Rud	16.11.2013
1:30.84	Bendik Thorbjørnsen	Nesodden IF	Rud	06.12.2014
1:31.19	Robert Schwencke	IL Tyrving	Oslo/Ek	01.12.2007
1:31.47	Ambes Betzeamlak	IL Tyrving	Stange	17.02.1996
1:31.73	Erik Eriksen	Lørenskog FIL	Stange	18.02.1995
1:31.94	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Stange	23.03.2019
1:32.16	Jonas Krossøy	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	03.12.2011

800m				
1:55.50	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Ulsteinvik	04.03.2023
1:57.01	Haavard Hornes Lien	IL Tyrving	Trondheim/Ra	14.12.2012
1:58.30	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Trondheim/Ra	14.12.2012
1:58.94	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	26.01.2008
2:01.02	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Rud	08.02.2019
2:01.17	Kristian Børve	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer	05.03.2022
2:01.4	Stein Engevoid	Nittedal IL	Oslo/So	06.03.1983
2:01.68	Philip Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	02.12.2023
2:02.06	Jonas Legernes	IL Tyrving	Stange	27.01.2007
2:02.11	Sander Berrefjord	IL Tyrving	Rud	09.02.2014
2:02.12	Lukas Buncic	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	02.12.2023
2:02.25	Andreas Lindebø Kværner	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer	05.03.2022
2:02.40	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Steinkjer	27.02.2016
2:02.6	Hans Jørgen Borgen	Hauerset SK	Drammen	07.12.1986
2:03.1	Ole-Fredrik Melleby	Fossum IF	Oslo/So	31.01.1982
2:03.13	Philip Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	06.02.2023
2:03.89	Helge Holø Klemetsdal	Ås IL	Rud	09.02.2014
2:04.35	Markus Høgne	Aurskog-Høland FIL	Rud	08.03.2014
2:04.36	Bendik Thorbjørnsen	Nesodden IF	Rud	09.02.2014
2:04.6	Morten Takman	Kolbotn IL	Oslo/Ek	11.02.1983
2:05.03	Henrik Bjørnstad Koppang	IL Tyrving	Rud	13.02.2015
2:05.90	Helge Holø Klemetsdal	Ås IL	Rud	08.03.2014
2:05.94	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Stange	31.01.2009
2:06.4	Øyvind Thømt	Oppegård IL	Oslo/Ek	14.03.1987
2:06.44	Christian Linnerud	IL Tyrving	Drammen	11.02.2006
2:06.84	Jostein Sæthra Schefte	Oppegård IL	Sandnes	10.03.2012
2:06.86	Njord Wiker	Nittedal IL	Stange	27.01.2007
2:06.96	Ambes Betrzeamlak	IL Tyrving	Oslo/Ek	08.12.1996

2:07.5	Jan Erling Thun	Stabæk IF		Oslo/So	31.01.1981
2:07.52	Kristian Tokstad	Ullensaker/Kisa IL		Rud	06.02.2016

G16		155			
1000m					
2:49.67	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL		Karlstad, SWE	06.01.2024
2:57.18	Gaute Bjørklund Gundersen	IL Tyrving		Stange	04.03.2000
3:05.3	Ole Gran	Fossum IF		Oslo/Ek	11.02.1988
3:23.1	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen	09.02.1985

1500m					
4:05.42	Kristian Bråthen Børve	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	04.03.2022
4:06.99	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL		Rud	05.03.2016
4:09.94	Jonas Legernes	IL Tyrving		Göteborg, SWE	08.12.2007
4:16.55	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Karlstad, SWE	16.02.2008
4:17.77	Mathis Berntzen Engevik	Nittedal IL		Borås, SWE	17.01.2016
4:18.56	Julius Solheim	Nittedal IL		Askim	01.02.1986
4:18.95	Sondre Martinsen	Nesodden IF		Ulsteinvik	03.03.2019
4:19.77	Sander Berrefjord	IL Tyrving		Rud	11.01.2014
4:20.09	Ole Jacob Solbu	Ås IL		Rud	11.01.2020
4:22.32	Stian Klungland	Asker Skiklubb		Karlstad, SWE	21.02.2009
4:22.84	Philip Regbo	Ullensaker/Kisa IL		Ulsteinvik	05.03.2023
4:22.87	Odd Arne Helsing	Nittedal IL		Stange	01.02.2003
4:24.62	Eirik Alvik	IL Tyrving		Steinkjer	04.03.2022
4:26.26	Philip Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	04.02.2023
4:26.48	Eyvind Solbu	Ås IL		Askim	21.02.1988
4:26.52	Thomas Brager Olsen	Nittedal IL		Askim	01.02.1986
4:26.89	Christian Linnerud	IL Tyrving		Drammen	12.02.2006
4:27.09	Kjetil Vindedal	Ås IL		Stange	30.01.2005
4:27.30	Martin Gray	Haga IF		Askim	01.02.1986
4:28.40	Gaute Bjørklund Gundersen	IL Tyrving		Drammen	13.02.2000
4:28.49	Philip Hafsteen	IL Tyrving		Stange	30.01.2005
4:29.05	Stian Aaserud	Ullensaker/Kisa IL		Stange	16.03.1997
4:29.19	Jonas Krossøy	Ullensaker/Kisa IL		Stange	29.01.2011
4:30.75	Amund Nybakke	Oppegård IL		Ulsteinvik	05.03.2023
4:30.87	Ola Matre	Asker Skiklubb		Stange	30.01.2005
4:31.14	Samson Mehari	IL Tyrving		Askim	11.02.1996
4:32.22	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Askim	09.02.1997
4:33.37	Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL		Steinkjer	10.03.2013
4:33.77	Nils Tveite	Ås IL		Karlstad, SWE	15.12.2018
4:33.90	Erik Landgraff	IL Tyrving		Drammen	13.02.2000

3000m					
9:17.53	Sondre Martinsen	Nesodden IF		Rud	09.02.2019

9:19.57	Lukas Buncic	Lørenskog FIL	Leikang	02.01.2023
9.57.14	Amund Nybakke	Oppegård IL	Hvam	05.02.2023

G16		156		
60m hekk 84 E				
8.61	Marius Sollie	Minerva	Stange	07.02.2003
8.77	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa iL	Rud	15.02.2015

60m hekk 91.4 E				
8.26	Mariusz Musial	Minerva	Askim	05.02.1994
8.34	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	14.01.2023
8.43	Julian Før Sund	Hvam IL	Rud	12.02.2023
8.47	Marcus Thodor Moen	Ullensaker/Kissa IL	Ulsteinvik	06.03.2015
8.49	Jonathan H. Ødegaard	IL Tyrving	Rud	26.08.2021
8.54	Jonas Halonen	IL Tyrving	Trondheim/Ra	11.03.2011
8.57	Eivind Johan Folland	Ski IL	Karlstad, SWE	20.02.2005
8.60	Fredrik Holth	Ski IL	Askim	12.02.1989
8.60	Adrian Hovland	Nesodden IF	Sandnes	09.03.2012
8.76	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Lillestrøm	30.01.2016
8.78	Martin Bjune	Minerva	Askim	10.02.1996
8.78	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Stange	26.01.2007
8.82	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Ek	18.01.1997
8.85	Faustas Kavaliauhas	Ski IL	Hvam	10.12.2016
8.86	Paul Redford	Nittedal IL	Karlstad, SWE	18.02.2006
8.92	Carl Blydt	IL Tyrving	Drammen	17.12.2006
8.95	Atle Aaltvedt	Minerva	Stange	02.02.2001
8.98	Marius Sollie	Minerva	Göteborg, SWE	09.03.2002
9.01	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Sandnes	22.02.2096
9.02	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Lillestrøm	09.04.2005
9.04	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Drammen	25.02.1989
9.08	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	17.03.1995
9.09	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	10.03.1990
9.10	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Askim	05.02.1994
9.11	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Oslo/Ek	05.03.1988
9.12	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer	26.02.2016
9.14	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Lillestrøm	13.03.2010
9.14	Lasse Nordås	Romerike Friidrett	Rud	11.02.2018
9.20	Sondre Guttormsen	Ski IL	Göteborg, SWE	31.01.2015

60m hekk 91.4 M				
8.2	Mariusz Musial	Minerva	Askim	05.02.1994
8.6	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/Ek	18.02.1984
8.9	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	04.02.1984

9.0	Morten Sagen	IL Tyrving		Oslo/Ek	16.02.1985
-----	--------------	------------	--	---------	------------

G16		157			
60m hekk 91.4 M forts.					
9.0	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Lillestrøm	06.03.1994
9.1	Jon Haukeland	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	13.02.1988
9.1	Atle Guttormsen	Ski IL		Oslo/Ek	13.02.1988

60m hekk 106.7 E					
8.78	Sondre Guttormsen	Ski IL		Rud	06.03.2016

100m hekk 91.4 M					
14.3	Knut Midttun	IL Tyrving		Drammen	24.03.1984
15.2	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	18.02.1984
15.2	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen	04.02.1985
15.3	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Drammen	24.03.1984
15.5	Jon Egeberg	Strømmen IF		Drammen	12.02.1983
15.7	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving		Drammen	20.01.1985
16.0	Gunnar Ensrud	Ski IL		Drammen	05.01.1986
17.5	Erik Ulvness	Nesodden IF		Drammen	24.03.1984
17.6	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Drammen	20.01.1985

Høyde					
1.90	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Askim	18.01.1998
1.89	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Lillestrøm	13.03.2010
1.88	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Askim	06.02.1994
1.88	Ole Loftesnes	Minerva		Moss	05.03.1978
1.86	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Rud	28.12.2020
1.86	Michael Rekev	Raumnes & Årnes IL		Hvam	06.03.2021
1.85	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb		Askim	09.02.1991
1.85	Andreas Borg	IL Tyrving		Oslo/Ek	29.11.1997
1.85	Magnus Østgård Olderøy	Vestby IL		Oslo/Ek	04.12.1999
1.85	Kristoffer Gressli	Vestby IL		Oslo/Ek	04.12.1999
1.83	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen	10.02.1985
1.83	Rune Berger	IL Tyrving		Oslo/Ek	18.01.1997
1.80	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving		Drammen	07.12.1986
1.80	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	12.03.1989

G16		158		
Høyde forts.				
1.80	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Oslo/Ek	20.01.1990
1.80	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	22.02.1992
1.80	Robert Hilton	Nesodden IF	Lillestrøm	27.03.1993
1.80	Eivind Johan Folland	Ski IL	Karlstad, SWE	20.02.2005
1.80	Paul Redford	Nittedal IL	Karlstad, SWE	18.02.2006
1.80	Frederik Jahr	IL Tyrving	Stange	18.03.2007
1.80	Nicolas Reklev	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	02.12.2023
1.79	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Ek	11.02.1978
1.78	Jan Henrik Nyegaarden	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	23.02.1980
1.78	Even Ragnhildsløkken	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	06.01.2024
1.76	Jaan Andersson	Kolbotn IL	Ski/Ih	01.02.1977
1.76	Terje Thoresen	Kolbotn IL	Ski/Ih	01.02.1977
1.75	Erik Ellingstad	Nesodden IF	Ski/Ih	31.01.1978
1.75	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Drammen	08.02.1986
1.75	Trond Høiby	Ski IL	Askim	12.02.1989
1.75	Reidar Falch	IL Tyrving	Askim	05.02.1995
1.75	Martin Bjune	Minerva	Lillestrøm	22.03.1996
1.75	Erik Oschatz	Minerva	Oslo/Ek	15.01.2005
1.75	Henrik Vinsneshaugen	Gui SK	Rud	13.02.2022

Høyde uten tilløp				
1.67	Arvid Dahm	Fossum IF	Oslo/Be	22.03.1968
1.57	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	15.10.2006
1.55	Richard Dahl	Nesodden IF	Drøbak/Se	23.03.1975
1.51	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Ås	14.03.1980
1.50	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	Sandvika/Ka	29.12.1980
1.49	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Kolbotn	05.03.1966
1.49	Knut Midttun	IL Tyrving	Nittedal/Bj	25.02.1984
1.48	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Drøbak/Se	23.03.1975
1.48	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Kolbotn/In	16.03.1985
1.48	Christian Thoresen	Kolbotn IL	Kolbotn/In	29.02.1992
1.46	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Lunnermoen/Ve	12.03.1984
1.46	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Ås	16.03.1991
1.45	Knut Erikstad	Ås IL	Ås	07.03.1961
1.45	Bjarne Solhaug	Lørenskog FIL	Lørenskog/Fj	06.03.1974
1.45	Rune Kristiansen	Gjelleråsen IF	Nittedal/Bj	08.03.1980
1.45	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Nittedal/Bj	06.12.1984
1.45	Per Anders Sæhle	Nittedal IL	Nittedal/Bj	20.12.1986

1.45	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving		Sandvika/Ka	18.01.2006
1.44	Jo Arnstad	IL Tyrving		Høvik/År	05.03.1966
1.44	Mariusz Musial	Minerva		Kolbotn/In	19.03.1994
1.43	Tor Skotaam	Siggerud IL		Ski	14.03.1974
1.43	Nils Johan Brede	Raumnes & Årnes IL		Haga/Fr	13.02.1976

G16		159			
Høyde uten tilløp forts.					
1.43	Nicolai Setsaas	Feiring IL		Ås	16.03.1991
1.41	Tron Kittelsen	IL Tyrving		Bekkestua/Ei	11.03.1970
1.41	Eirik Kahrs	Ski IL		Kolbotn/In	16.03.1985
1.41	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Høvik/Sk	03.02.1988

Stav					
4.35	Sondre Guttormsen	Ski IL		Rud	05.12.2015
4.35	Johannes Strømhaug	IL Tyrving		Armory, USA	18.02.2016
4.30	Simen Guttormsen	Ski IL		Ulsteinvik	05.02.2017
4.02	Terje Prøis	Minerva		Drammen	12.02.2000
4.02	Jørgen Frydenlund	Minerva		Lillestrøm	08.04.2005
4.00	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Askim	11.02.1990
4.00	Tobias Rian	Ski IL		Hvam	04.12.2021
3.90	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL		Rud	25.08.2016
3.90	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving		Rud	17.09.2021
3.70	Åsmund Eika	Fossum IF		Gjøvik	13.02.1988
3.60	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL		Oslo/Ek	25.01.1986
3.60	Gøran Paulsen	Kolbotn IL		Askim	10.02.1991
3.54	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving		Karlstad, SWE	28.01.2006
3.50	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Drammen	20.01.1985
3.50	Odd Arne Urnes	Ullensaker/Kisa IL		Askim	12.02.1989
3.40	Knut Midttun	IL Tyrving		Drammen	22.01.1984
3.40	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen	09.02.1985
3.40	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Askim	06.02.1994
3.40	Marius Sollie	Minerva		Lillestrøm	11.04.2003
3.24	Even Granli Jokstad	Minerva		Lillestrøm	04.03.1998
3.20	Christian Thoresen	Kolbotn IL		Stange	22.03.1992
3.20	Simen Gylterud	IL Tyrving		Askim	07.02.1993
3.12	Truls Martinsen	Minerva		Drammen	11.02.2006
3.10	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL		Stange	22.03.1992
3.10	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva		Askim	01.02.1998
3.10	Even Ragnhildsløkken	Ullensaker/Kisa IL		Karlstad, SWE	06.01.2024
3.06	Michal Sienkiewicz	Minerva		Lillestrøm	25.04.1997
3.04	Christer af Geijerstam	IL Tyrving		Drammen	25.02.1990
3.00	Knut Bøe Solberg	Minerva		Trondheim/Ra	12.03.2011
3.00	Trond Tagge	Kolbotn IL		Gjøvik	13.02.1988

3.00	Lighton McGee	IL Jardar	Rud	26.11.2022
------	---------------	-----------	-----	------------

G16		160		
Lengde				
6.65	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Askim	11.02.1990
6.64	Mariusz Musial	Minerva	Askim	05.02.1994
6.56	Trond Stenersen	Minerva Flat grop	Lillestrøm/Pl	28.03.1971
6.52	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	27.11.2021
6.44	Lars Os	IL Tyrving	Skien	08.02.1970
6.36	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	10.12.1995
6.34	Sindre Sollien	IL Tyrving	Lillestrøm	10.12.1995
6.34	Martin Gjørvad	IL Tyrving	Rud	25.11.2023
6.33	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Rud	28.12.2020
6.28	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Drammen	11.01.1997
6.26	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Lillestrøm	16.03.1986
6.23	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	19.01.2023
6.21	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	29.11.1992
6.20	Marius Solle	Minerva	Lillestrøm	29.03.2003
6.19	Erik Oschatz	Minerva	Drammen	11.03.2005
6.17	Eivind Johan Folland	Ski IL	Lillestrøm	09.04.2005
6.17	Paul Redford	Nittedal IL	Drammen	17.12.2006
6.16	Aroron Philip	IL Tyrving	Borås, SWE	17.01.2016
6.14	Dan Eliassen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	04.02.1984
6.13	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	16.02.1986
6.10	Erik Hissingby Trandem	Ås IL	Lillestrøm	13.03.2010
6.10	Michael Reklef	Raumnes & Årnes IL	Hvam	04.12.2021
6.09	Øystein Lie	Ski IL	Oslo/Ek	18.02.1989
6.06	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Rud	07.02.2016
6.05	Alexander Borg	IL Tyrving	Moss	10.03.2002
6.04	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Oslo/Ek	10.03.1984
6.02	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Jevnaker	17.03.1994
6.00	Fredrik Holth	Ski IL	Askim	12.02.1989
6.00	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Lillestrøm	02.02.2002

Lengde uten tilløp				
3.11	Ola Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Dokka	08.03.1987
3.07	Reidar Gjerde	Fet IL	Blaker/Br	09.03.1969
3.05	Arne Os	IL Tyrving	Høvik/Ri	05.02.1962
3.04	Hans Kristian Aasletten	IL Vito	Eidsvoll/Ås	30.12.1968
3.03	Tellef Kvifte	Ås IL	Holstad	19.02.1963

3.03	Lars Petter Ørving	Blaker IL	Blaker/Ha	27.02.1969
3.00	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Nittedal/Bj	06.12.1984
2.98	Arvid Dahm	Fossum IF	Oslo/Be	22.03.1968
2.97	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	27.10.2021
2.97	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	19.01.2023

G16		161		
Lengde uten tilløp forts.				
2.96	Olav Haugdal	Ås IL	Drøbak/Se	23.03.1963
2.96	Tor Skotaam	Siggerud IL	Hobøl/Ha	15.02.1974
2.95	Dag Sekkelsten	Ski IL	Drøbak/Se	25.03.1961
2.95	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Jessheim/Je	11.03.1986
2.94	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Hobøl/Ha	21.02.1976
2.94	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Hobøl/Ha	14.03.1975
2.93	Johan Johannson	Ski IL	Ski	24.03.1950
2.93	Trond Stenersen	Minerva	Skjetten/St	13.03.1971
2.93	Knut Midttun	IL Tyrving	Høvik/Sk	21.03.1984
2.92	Jan Olav Skybak	Nesodden IF	Nesodden	14.03.1969
2.92	Tron Kittelsen	IL Tyrving	Sandvika/Be	11.03.1970
2.92	Tor Rosness	Strømmen IF	Lillestrøm/Sk	27.11.1992
2.92	Per Olav Myrtrøen	Lørenskog FIL	Lørenskog/So	26.01.1972
2.91	Reidar Halvorsen	Fossum IF	Eiksmarka/Sk	04.04.1964
2.91	Kjell Hagen	Blaker IL	Blaker/Ha	19.01.1969
2.91	Nils Johan Brede	Raumnes&Årnes IL	Hvam/Du	24.03.1976
2.91	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	11.12.2005
2.91	Halvard Hauge Hornes	IL Tyrving	Haslum/Gj	08.12.2011
2.90	Einar Stokker	Borgen IL	Lillestrøm/Hø	05.04.1963

Tresteg				
12.92	Araron Philip	IL Tyrving	Rud	06.02.2016
12.41	Dan Eliassen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	03.03.1984
12.40	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Ek	08.03.1997
12.18	Simen Gimnes	IL Tyrving	Rud	10.02.2019
12.09	Kristoffer Gressli	Vestby IL	Oslo/Ek	13.03.1999
12.07	Paul Redford	Nittedal IL	Skedsmokorset/Tæ	06.12.2006
12.00	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Drammen	08.02.2002
11.99	Halvard Hauge Hornes	IL Tyrving	Haslum/Gj	07.03.2011
11.53	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett	Rud	10.02.2019
11.52	Fredrik Heldal	Vestby IL	Oslo/Ek	07.03.1993
11.43	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	15.01.2005
11.14	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	10.02.2019
10.85	Jan Kristian Hynne	IL Tyrving	Rud	01.09.2015
Tresteg uten tilløp				

8.44	Paul Redford Flat grop	Nittedal IL	Skedsmokorset/Tæ	06.12.2006
8.19	Syver Røinaas	IL Tyrving	Rud	29.10.2015
7.83	Mads Rognerud	Ås IL	Ås/Un	06.03.2017
7.70	Andreas Thuve	IL Tyrving	Haslum/Gj	12.03.2008
7.65	Sjur Buraas	Hurdal IL	Hurdal/Un	22.01.2013
7.08	Nicolay Sandsdalen	IL Tyrving	Haslum/Gj	21.03.2011
6.95	Nils Rogstad Sørheim	Ås IL	Ås/Un	03.03.2014
6.89	Ole Thomas Sundvoll	Raumne & Årnes IL	Hvam	18.04.2017
6.72	Nils Tveite	Ås IL	Ås/Un	05.03.2018

G16

162

Kule 4

19.13	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Askim	20.02.1988
16.60	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.03.1985
16.32	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	16.02.1096
15.57	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	09.02.1992
15.38	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Oslo/So	17.03.1984
15.29	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Lillestrøm	18.02.1990
15.28	Johnny Børresen	Minerva	Lillestrøm/Pl	28.01.1974
15.15	Bjørge Westereng	Ås IL	Oslo/Ek	03.03.1991
15.10	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Oslo/Ek	06.12.2003
15.02	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Askim	18.01.1998
14.87	Trond Høiby	Ski IL	Drammen	25.02.1989
14.65	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Moss	19.03.1973
14.38	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Stange	17.03.2002
13.72	Phat Lam Tuan	Strømmen IF	Lillestrøm	15.03.1987
13.67	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Stange	16.03.2003
13.61	Trond Kittelsen	IL Tyrving	Skien	07.02.1970
13.54	Kyrre Christiansen	Siggerud IL	Oslo/Ek	15.03.1986
13.53	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Jevnaker	19.03.1994
13.48	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	25.02.1989
13.41	Torbjørn Mannsåker	Minerva	Lillestrøm	01.02.2003
13.29	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	06.04.1970
13.28	Espen Sagen	Asker Skiklubb	Askim	20.02.1988
13.20	Peter Kildal	Kolbotn IL	Oslo/Ek	03.03.1991
13.18	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Oslo/Ek	02.03.1985
13.18	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF	Oslo/Ek	08.12.1996
12.99	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Ek	22.03.1980
12.92	Andreas Lier	Aurskog-Høland FIL	Drammen	13.02.2000
12.91	Marcel Johnson	Ås IL	Oslo/Ek	02.03.1985
12.91	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	03.03.1991

Kule 5

15.21	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Rud	08.03.2020
14.92	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Holmen	05.12.2012
14.47	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving	Oslo/Ek	05.03.2006
14.40	Jørgen Loennechen	IL Tyrving	Rud	30.11.2019

14.24	Martin Kornerud	IL Tyrving	Rud	06.12.2014
14.09	Thomas Kvam	Nesøya IL	Rud	30.11.2019
13.35	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/Ek	02.12.2006
13.35	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett	Hvam	07.12.2019
13.25	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Sandnes	21.02.2016
13.20	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Holmen	05.12.2005

G16		163		
Kule 5 forts.				
13.13	Kristoffer Pettersen-Øverleir	IL Tyrving	Rud	07.03.2014
12.84	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Steinkjer	10.03.2013
12.82	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF	Rud	09.02.2020
12.55	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Karlstad, SWE	15.02.2003
12.13	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Steinkjer	11.03.2018
12.01	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Karlstad, SWE	17.02.2002
11.78	Reza Mardanghom	IL Tyrving	Oslo/Ek	05.02.2011
11.77	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	17.01.2015
11.70	Erik Oschatz	Minerva	Lillestrøm	09.04.2005
11.45	Erik Vogt-Eriksen	Asker Skiklubb	Lillestrøm	25.03.2006
11.33	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Drammen	02.03.2008
11.04	Christoffer Kristiansen	Minerva	Lillestrøm	05.04.2008
10.91	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	03.12.2005
10.81	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Askim	22.01.2012
10.79	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	09.04.2005
10.62	Jonas Laskemoen	IL Tyrving	Drammen	14.02.2010
10.51	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Stange	13.03.2016
10.28	Alexander Gatland	IL Tyrving	Rud	19.03.2017
10.25	Christer Amundsen	Ullensaker/Kisa IL	Stange	08.03.2008

Kule 5.5				
13.02	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	Lillestrøm	10.12.1995

Kule 6				
10.95	Erik Oschatz	Minerva	Drammen	11.12.2005

Kule 7.26				
13.12	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Ek	11.02.1978
10.29	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Moss	19.03.1973

Vekt 11.34				
11.62	Tor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Uddevalla, SWE	14.01.2012
8.14	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Uddevalla, SWE	14.01.2012

Diskos 1.5				
38.42	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Vaxjö, SWE	03.02.2018

G15		164		
60m E				
7.17	Benjamin Opuama	Ski IL	Rud	25.11.2023
7:20	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Göteborg, SWE	03.12.2022
7.35	Christian Strand	Siggerud IL	Lillestrøm	10.12.1995
7.35	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Drammen	07.02.2004
7.38	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Sandnes	10.03.2012
7.41	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Askim	16.02.1992
7.44	Mariusz Musial	Minerva	Askim	06.02.1993
7.44	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Karlstad, SWE	15.12.2018
7.46	Petter Tran	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	07.12.2002
7.46	Jonas Halonen	IL Tyrving	Oslo/Ek	11.12.2010
7.46	Thomas Graftås	Nittedal IL	Rud	03.12.2016
7.46	Tobias Vinjusveen	Asker Skiklubb	Rud	04.03.2017
7.47	Magne Skovli	IL Tyrving	Oslo/Ek	29.11.1997
7.47	Elijah Narciso Ramirez	Lørenskog FIL	Rud	12.02.2022
7.48	Axel Andreas Mjør	Nesodden IF	Rud	27.11.2021
7.50	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Hvam	07.12.2019
7.50	Benjamin Reyes	Romerike Friidrett	Stange	12.03.2022
7.52	Martin Bjune	Minerva	Lillestrøm	10.12.1995
7.52	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Lillestrøm	10.12.1995
7.52	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Steinkjer	05.03.2022
7.53	Svein Olav Hauso	Nittedal IL	Oslo/Ek	01.12.2007
7.53	Jon Inge Sørli	Nesodden IF	Stange	31.01.2009
7.54	Eivind Sagli	Nittedal IL	Drammen	17.12.2006
7.54	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	Rud	05.12.2015
7.55	Syver Røinaas	IL Tyrving	Rud	08.03.2014
7.56	Henrik Karlsen	Lørenskog FIL	Rud	07.03.2020
7.57	Aleksander Magnes	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Ek	25.01.2002
7.57	Martin Jørgensen	Ullensaker/Kisa IL	Stange	18.03.2006
7.57	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	10.02.2018
7.58	Jørgen Jarvidalo	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.2000

60m M				
7.2	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Lillestrøm	11.01.1992

7.2	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
7.3	Petter Bogsti	Nesøya IL		Oslo/Ek	02.02.1974
7.3	Frode Homb	Strømmen IF		Lillestrøm	17.03.1991
7.3	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF		Lillestrøm	27.03.1993
7.4	Roger Jensen	Lørenskog FIL		Drammen	29.01.1984
7.4	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Lillestrøm	12.03.1989
7.4	Magne Skovli	IL Tyrving		Oslo/Ek	29.11.1997
7.4	Martin Jørgensen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	02.12.2006
7.5	Dan Eliassen	Lørenskog FIL		Drammen	29.01.1984

G15		165			
60m M forts.					
7.5	Roar Huth	Lørenskog FIL		Drammen	08.02.1986
7.5	Pål Gade Halvorsen	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
7.5	Sindre Sollien	IL Tyrving		Lillestrøm	06.03.1994
7.5	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Lillestrøm	14.01.1995

100m E					
11.70	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Drammen	08.02.2004
11.90	Frode Homb	Strømmen IF		Drammen	12.01.1992
12.07	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett		Drammen	07.01.2018
12.09	Eivind Nyberg Sagli	Nittedal IL		Drammen	14.01.2006
12.13	Jon Inge Sørli	Nesodden IF		Drammen	18.01.2009
12.15	Roger Jensen	Lørenskog FIL		Drammen	14.01.1984
12.21	Henrik Karlsen	Lørenskog FIL		Drammen	05.01.2020
12.22	Nivethan Panchalingam	Lørenskog FIL		Drammen	06.01.2008
12.22	Markus Foss Johansen	IL Driv		Drammen	02.03.2008
12.24	Christian Ellingstad	Nesodden IF		Drammen	03.02.2008
12.28	Alexander Borg	IL Tyrving		Drammen	27.01.2001
12.29	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL		Drammen	14.02.2010
12.31	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Drammen	10.01.2010
12.34	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Drammen	28.01.1996
12.35	Carl Blydt	IL Tyrving		Drammen	22.01.2005
12.38	Aroron Philip	IL Tyrving		Drammen	11.01.2015
12.39	Vegard Dragsund Nilsen	Oppegård IL		Drammen	12.01.2014
12.41	Thomas Graftås	Nittedal IL		Drammen	10.01.2016
12.45	Knut Midttun	IL Tyrving		Drammen	15.01.1983
12.46	Jonas Norgarden	IL Tyrving		Drammen	14.02.2010

G15		166		
100m E forts.				
12.47	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Drammen	18.01.2009
12.55	Jørgen Jervidalo	IL Tyrving	Drammen	13.02.2000
12.56	Eivind Johan Folland	Ski IL	Drammen	08.02.2004
12.58	Marius Sollie	Minerva	Drammen	10.02.2002
12.58	Erik Korneliussen	Strømmen IF	Drammen	22.01.2005
12.60	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Drammen	15.01.1983
12.60	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Drammen	27.01.2001
12.61	Joachim Krogstad	Asker Skiklubb	Drammen	08.02.2004
12.62	Philip Østli	Sørum IL	Drammen	11.03.2005
12.64	Steffen Gedde	Ski IL	Drammen	11.01.2004

100m M				
11.4	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Drammen	28.11.1987
12.2	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Drammen	12.02.1983
12.3	Knut Midttun	IL Tyrving	Drammen	12.02.1983
12.5	Roger Olafsen	Minerva	Drammen	12.02.1983
12.5	Erik Lund	Strømmen IF	Drammen	29.03.1987
12.6	Espen Pedersen	Asker Skiklubb	Drammen	14.02.1987
12.6	Erik Gytrup	Kolbotn IL	Drammen	14.02.1987

200m E				
22.55	Benjamin Opuama	Ski IL	Rud	25.11.2023
23.27	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Steinkjer	06.03.2022
23.53	Thomas Graftås	Nittedal IL	Rud	03.12.2016
23.60	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Rud	26.11.2022
23.61	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Rud	01.12.2018
23.62	Kristian Brede Drabløs	IL Tyrving	Rud	08.03.2020
23.63	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	01.12.2018
23.85	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Rud	01.12.2018
23.86	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Stange	18.03.2012
24.03	Julian Førsund	Hvam IL	Hvam	03.12.2022

24.05	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL		Rud	05.12.2015
24.09	Syver Røinaas	IL Tyrving		Rud	09.03.2014
24.11	Elijah Ramirez	Lørenskog FIL		Rud	26.11.2022
24.13	Sebastian Plows	Nittedal IL		Rud	03.12.2016
24.15	Tobias Winjusveen	Asker Skiklubb		Rud	05.03.2017
24.16	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Stange	01.02.2009
24.17	Mariusz Musial	Minerva		Stange	30.01.1993
24.20	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Hvam	07.12.2019
24.22	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	08.03.2020
24.30	Henrik Karlsen	Lørenskog FIL		Rud	08.03.2020

G15		167			
200m E forts.					
24.35	Tobias Vinjusveen	Asker Skiklubb		Rud	12.02.2017
24.36	Markus Karel Færevik	Nesodden IF		Steinkjer	10.03.2013
24.38	Aroron Philip	IL Tyrving		Rud	15.02.2015
24.41	Mads Kloster	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	06.12.2003
24.45	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL		Hvam	23.01.2022
24.49	Axel Andreas Mjør	Nesodden IF		Rud	27.11.2021
24.53	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	01.12.2007
24.60	Siem Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Oslo/Ek	11.12.2010
24.68	Svein Olav Hauso	Nittedal IL		Oslo/Ek	01.12.2007
24.71	Håkon Røsten	Ås IL		Oslo/Ek	01.12.2007

400m E					
53.22	Henrik Gateman	IL Tyrving		Göteborg, SWE	10.12.2006
53.89	Sebastian Plows	Nittedal IL		Hvam	10.12.2016
55.11	Sander Berrefjord	IL Tyrving		Rud	16.11.2013
55.23	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving		Rud	08.02.2020
55.40	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Rud	20.01.2018
58.23	Jacob Foyn Lie	IL Tyrving		Rud	18.01.2020
64.52	Eirik Mathias Silnes	Ski IL		Rud	11.01.2015

400m M					
55.5	Roger Olafsen	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	03.03.1984
55.6	Per Anders Sæhle	Nittedal IL		Oslo/Ek	02.03.1985
58.9	Lars Thømt	Kolbotn IL		Oslo/Ek	11.02.1984
60.1	Vebjørn Brastad	Drøbak-Frogn IL		Oslo/Ek	02.03.1985
61.0	John Skjelvaag	Nordby IL		Oslo/Ek	11.02.1984
63.0	Jan Takman	Kolbotn IL		Oslo/Ek	02.03.1985

600m					
1:26.95	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL		Oslo/Ek	03.12.2011

1:27.13	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Rud	01.12.2018
1:27.23	Sandar Berrefjord	IL Tyrving	Rud	16.11.2013
1:27.84	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Stange	17.03.2007
1:28.79	Peder Holm	IL Tyrving	Oslo/Ek	01.12.2007
1:29.97	Henrik Gateman	IL Tyrving	Stange	18.03.2006
1:30.36	Espen Næss	Sørum IL	Oslo/Ek	05.12.2009
1:30.64	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Stange	13.03.2004
1:30.77	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	01.12.2012
1:31.11	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	01.12.2018
1:31.15	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	06.12.2008
1:31.39	Bendik Thorbjørnsen	Nesodden IF	Oslo/Ek	07.12.2013

G15		168		
600m forts.				
1:31.47	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	01.12.2012
1:31.65	Marcus Eek	Sørum IL	Rud	25.11.2023
1:31.68	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Rud	21.03.2015
1:31.79	Jostein Sætra Schelte	Oppegård IL	Oslo/Ek	03.12.2011
1:31.80	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Hvam	25.01.2020
1:32.31	Marcus Svarva	IL Tyrving	Rud	30.11.2019
1:32.73	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Drammen	18.01.2009
1:32.81	Jakob Froyn Lie	IL Tyrving	Rud	30.11.2019
1:33.14	Njord Erlend Wiker	Nittedal IL	Stange	18.03.2006
1:33.20	Anders Haugane	Drøbak-Frogn IL	Rud	30.11.2019
1:33.44	Felix Sundem Petersson	IL Tyrving	Oslo/Ek	11.12.2010
1:33.72	Lars Giske	IL Tyrving	Oslo/Ek	01.12.2012
1:34.22	Henrik Koppang	IL Tyrving	Stange	22.03.2014
1:34.27	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL	Rud	05.12.2015
1:34.34	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Stange	22.03.2014
1:34.57	Sebastian Plows	Nittedal IL	Rud	03.12.2016
1:34.86	Mathias Nerby	IL Tyrving	Oslo/Ek	01.12.2012
1:35.52	Mads Steinfeldt-Foss	Asker Skiklubb	Stange	17.03.2007

800m				
2:02.91	Fredrik Naalsund	Ski IL	Oslo/Ek	16.01.1993
2:03.54	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Rud	07.03.2020
2:05.32	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Trondheim/Ra	12.03.2011
2:05.72	Jonas Legernes	IL Tyrving	Drammen	11.02.2006
2:06.15	Martin Tjelle	Nittedal IL	Hvam	02.12.2023
2:06.20	Andreas Lindebø Kværner	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	04.12.2021
2:06.74	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Steinkjer	10.03.2018
2:07.5	Samson Mehari	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.1995
2:07.51	Henrik Legernes	IL Tyrving	Drammen	11.02.2006

2:08.63	Peder Holm	IL Tyrving	Stange	27.01.2007
2:09.32	Marcus Eek	Sørum IL	Hvam	05.02.2023
2:09.6	Stein Engevoid	Nittedal IL	Oslo/So	31.01.1982
2:09.74	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Rud	08.03.2015
2:10.02	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	03.03.2012
2:10.24	Henrik Bjørnstad Koppang	IL Tyrving	Rud	08.03.2014
2:11.16	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Drammen	07.02.2004
2:12.03	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Drammen	02.02.2008
2:12.5	Thomas Lund	Fossum IF	Oslo/So	14.02.1981
2:13.02	Henrik Schultze Toverud	Ullensaker/Kisa IL	Rud	09.02.2019
2:13.66	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Rud	09.02.2014

G15		169		
800m forts.				
2:13.7	Morten Takman	Kolbotn IL	Oslo/So	29.01.1983
2:13.73	Ivar Landgraff	IL Tyrving	Stange	29.01.2005
2:14.07	Helge Helo Klemetsdal	Ås IL	Askim	20.01.2013
2:14.35	Henning Velde Martinsen	Minerva	Drammen	14.02.1998
2:14.37	Njord Erlend Wiker	Nittedal IL	Drammen	17.12.2006
2:14.8	Lars Thømt	Oppegård IL	Oslo/Ek	10.03.1984
2:14.9	Dag Røstad	Nittedal IL	Oslo/Ek	18.02.1984
2:15.0	Michael Brorson Olsen	Kolbotn IL	Oslo/Ek	25.02.1989
2:15.2	Stig Selberg	Ski IL	Oslo/Ek	14.03.1987
2:15.3	Øyvind Forsbakk	Strømmen IF	Drammen	13.02.1988

1000m				
2:40.35	Jonas Legernes	IL Tyrving	Karlstad, SWE	18.02.2006
2:42.12	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Rud	11.01.2020
2:43.94	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	03.03.2007
2:45.38	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Karlstad, SWE	17.01.2015
2:45.86	Sondre Mathisen	Nesodden IF	Uddevalla, SWE	14.91.2018
2:46.86	Peder Holm	IL Tyrving	Karlstad, SWE	03.03.2007
2:47.47	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Karlstad, SWE	12.01.2011
2:49.67	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	06.01.2024
2:53.63	Trym Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL	Uddevalla, SWE	14.01.2018
2:54.54	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	Rud	11.01.2014
2:57.51	Espen Næss	Sørum IL	Karlstad, SWE	21.02.2009
3:01.65	Njord Erlend Wiker	Nittedal IL	Karlstad, SWE	18.02.2006
3:03.17	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	26.01.2008
3:04.91	Jon Alfsen	Strømmen IF	Uddevalla, SWE	14.01.2012
3:11.50	Atle Ulstein Ekern	Nesodden IF	Karlstad, SWE	23.01.2010
3:12.40	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Karlstad, SWE	17.01.2015
3:15.4	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Drammen	22.01.1984

3:17.29	Mads Rognerud	Ås IL	Borås, SWE	17.01.2016
3:23.2	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Drammen	22.01.1984

G15		170		
1500m				
4:05.59	Sondre Strand Omland	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer	04.03.2022
4:16.27	Fredrik Naalsund	Ski IL	Askim	07.02.1993
4:17.99	Jonas Legernes	IL Tyrving	Drammen	12.02.2006
4:22.26	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Rudf	06.03.2020
4:23.7	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Rud	11.01.2015
4:24.02	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Trondheim/Ra	13.03.2011
4:27.01	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Steinkjer	11.03.2018
4:33.35	Ivar Landgraff	IL Tyrving	Stange	30.01.2005
4:34.05	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Drammen	08.02.2004
4:34.76	Peder Holm	IL Tyrving	Stange	28.01.2007
4:35.24	Trym Fjøsne-Hexeberg	Nittedal IL	Steinkjer	11.03.2018
4:37.3	Børre Kleppan	Fossum IF	Oslo/Ek	22.03.1980
4:41.61	Henrik Bjørnstad Koppang	IL Tyrving	Rud	09.03.2014
4:46.35	Felix Sunden Petersson	IL Tyrving	Drammen	14.02.2010
4:46.42	Nils Tveite	Ås IL	Rud	03.03.2017
4:46.57	Jan Carl Nyfløt	IL Tyrving	Stange	17.03.1996
4:47.6	Kjetil Hillestad	IL Tyrving	Oslo/Ek	22.03.1980
4:48.55	Aleksander Claussen	IL Tyrving	Drammen	14.02.2010
4:48.99	Åsmund Wennemo	Ullensaker/Kisa IL	Stange	01.02.2009
4:50.25	Ola Matre	Asker Skiklubb	Drammen	08.02.2004
4:59.0	Odd Sondre Helsing	Nittedal IL	Drammen	10.02.2002
5:02.33	Robert Schwencke	IL Tyrving	Drammen	12.02.2006
5:09.35	Archie Hall	IL Tyrving	Rud	03.03.2017
2000m				
6:10.23	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Rud	11.02.2018
6:32.82	Trym Fjøsne-Hexeberg	Nittedal IL	Rud	11.02.2018

3000m				
9:25.69	Lukas Buncic	Lørenskog FIL	Hvam	03.12.2022
10:42.35	Kristoffer Nandall	Drøbak-Frogn IL	Hvam	02.12.2023

1500m gang				
6:41.73	Kristoffer Randell	Drøbak-Frogn IL	Ulsteinvik	03.04.2023

G15		171		
60m hekk 84 E				
8.49	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	13.02.2022
8.55	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Rud	07.03.2014
8.57	Julian Førsund	Hvam IL	Hvam	03.12.2022
8.88	Marius Sollie	Minerva	Karlstad, SWE	17.02.2002
8.93	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Rud	07.02.2016
9.04	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Karlstad, SWE	24.01.2010
9.10	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Rud	15.02.2015
9.11	Adrian Hovland	Nesodden IF	Askim	23.01.2011
9.23	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Karlstad, SWE	18.02.2006
9.23	Carl Blydt	IL Tyrving	Karlstad, SWE	20.02.2005
9.23	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Karlstad, SWE	21.02.2009
9.31	Erik Lønskog	IL Tyrving	Rud	07.03.2014
9.32	Fredrik Sivertsen	Ski IL	Rud	07.03.2014
9.38	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving	Karlstad, SWE	20.02.2005
9.42	Eirik Rolland	Ski IL	Karlstad, SWE	03.03.2007
9.49	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Ulsteinvik	06.03.2015
9.49	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL	Hvam	26.01.2020
9.53	Navnit Rattan	Oppegård IL	Karlstad, SWE	17.02.2002
9.55	Sondre Guttormsen	Ski IL	Rud	07.03.2014
9.58	Simen Guttormsen	Ski IL	Steinkjer	26.02.2016
9.60	Jo Magnus Aalerud	Ås IL	Borås, SWE	17.01.2016
9.71	Lasse Nordås	Romerike Friidrett	Lillestrøm	28.01.2017
9.75	Ulrik Ulvness	IL Tyrving	Uddevalla, SWE	14.01.2012
9.84	Elias Aarlid	Ski IL	Hvam	19.01.2020
9.90	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving	Uddevalla, SWE	14.01.2012
9.94	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Rud	14.01.2023
9.97	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Uddevalla, SWE	14.01.2018

10.04	Jonathan Joo	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	18.02.2006
10.13	Håvard Syversen	Nesodden IF	Askim	22.01.1995
10.18	Tobias Rian	Ski IL	Hvam	18.01.2020

60m hekk 91.4 E				
8.49	Mariusz Musial	Minerva	Askim	07.02.1993
8.84	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Oslo/Ek	11.03.1989
8.95	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Askim	04.02.1995
8.95	Julian Førstund	Hvam IL	Rud	29.01.2022
8.97	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Drammen	12.02.2010
9.01	Maciej Musial	Minerva	Oslo/Ek	15.01.1994
9.04	Alvin Ghouas	Ski IL	Karlstad, SWE	16.02.2008
9.06	Adrian Hovland	Nesodden IF	Lillestrøm	29.01.2011
9.07	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Askim	10.02.1996
9.09	Marius Solle	Minerva	Lillestrøm	02.02.2002

G15		172		
60m hekk 91.4 E				
9.14	Martin Bjune	Minerva	Lillestrøm	17.03.1995
9.22	Eivind Johan Folland	Ski IL	Drammen	06.02.2004
9.22	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Drammen	10.02.2006
9.29	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	09.04.2005
9.49	Carl Blydt	IL Tyrving	Stange	28.01.2005
9.48	Elias Aarlid	Ski IL	Rud	09.02.2020
9.50	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Drammen	25.02.1990
9.53	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Lillestrøm	29.03.2009
9.55	Eirik Reehorst	IL Tyrving	Lillestrøm	20.01.2007
9.58	Filip Dolatowski	Minerva	Oslo/Ek	15.01.1994
9.63	Jonas Halonen	IL Tyrving	Oslo/Ek	06.03.2010
9.65	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Askim	07.02.1993
9.66	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Askim	07.02.1993
9.77	Michael Tomala	Minerva	Askim	05.02.1994
9.85	Emil Bergmann	Minerva	Lillestrøm	09.04.2005
9.85	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	15.12.2018
9.87	Atle Guttormsen	Ski IL	Oslo/Ek	14.03.1987
9.88	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving	Sandnes	09.03.2012
10.14	Knut Are Okstad	IL Tyrving	Askim	21.02.1988
10.17	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	06.03.2004

60m hekk 91.4 M				
8.3	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	27.03.1993
9.0	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	27.03.1993
9.1	Atle Guttormsen	Ski IL	Oslo/Ek	13.02.1988
9.1	Jon Haukeland	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	13.02.1988
9.1	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Lillestrøm	27.03.1995
9.2	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/So	06.03.1983

9.2	Per Anders Sæhle	Nittedal IL		Oslo/Ek	16.02.1985
9.4	Michael Tomala	Minerva		Lillestrøm	11.03.1994
9.7	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Oslo/Ek	07.02.1987
9.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Oslo/Ek	04.02.1984
9.8	Morten Sagen	IL Tyrving		Oslo/Ek	18.02.1984
10.0	Knut Are Okstad	IL Tyrving		Oslo/Ek	13.02.1988
10.0	Frode Sande	Nittedal IL		Oslo/Ek	25.02.1989

60m hekk 100 E					
9.39	Atle Guttormsen	Ski IL		Oslo/Ek	12.12.1987

G15		173			
100m hekk 91.4 M					
15.3	Morten Sagen	IL Tyrving		Drammen	24.03.1984
16.1	Roger Olafsen	Minerva		Drammen	12.02.1983
16.2	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen	22.01.1984
17.3	Tor Olav Rui	Nesodden IF		Drammen	24.03.1984
17.3	Gunnar Ensrud	Ski IL		Drammen	20.01.1985
17.8	Eirik Kahrs	Ski IL		Drammen	24.03.1984
17.9	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Drammen	22.01.1984

Høyde					
1.85	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Askim	09.02.1997
1.85	Even Ragnhildsløkken	Ullensaker/Kisa IL		Rud	25.11.2023
1.83	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Oslo/Ek	05.12.2009
1.80	Kristoffer Gressli	Vestby IL		Oslo/Ek	29.11.1998
1.80	Erik Lønskog	IL Tyrving		Rud	06.12.2014
1.80	Michael Reklef	Raumnes & Årnes IL		Nes	10.12.2020
1.78	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL		Stange	23.03.2014
1.75	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Lillestrøm	12.03.1989
1.75	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb		Lillestrøm	15.12.1990
1.75	Rune Berger	IL Tyrving		Oslo/Ek	13.12.1996
1.75	Magnus Østgård Olderøy	Vestby IL		Oslo/Ek	29.11.1998
1.75	Erik Oschatz	Minerva		Oslo/Ek	04.12.2004
1.75	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/Ek	03.12.2005
1.75	Frederik Jahr	IL Tyrving		Drammen	17.12.2006
1.75	Lasse Selvåg Nordås	Romerike Friidrett		Rud	02.12.2017

1.75	Torggrim Frøystein	IL Tyrving	Rud	30.11.2019
1.73	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Oslo/Ek	11.02.1984
1.72	Tor Jansen	Nesodden IF	Rud	14.01.2017
1.72	Joachim Lauritsen	Raumnes & Årnes IL	Rud	08.03.2020
1.71	Jostein Øde	Siggerud IL	Oslo/Ek	13.02.1988
1.71	Eivind Johan Folland	Ski IL	Drammen	07.02.2004
1.70	Gunnar Ensrud	Ski IL	Drammen	20.01.1985
1.70	Trond Høiby	Ski IL	Lillestrøm	24.01.1988
1.70	JonSigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	24.01.1998
1.70	Robert Hilton	Nesodden IF	Oslo/Ek	03.03.1991
1.70	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Askim	06.02.1993
1.70	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	27.03.1993
1.70	Henrik Vinsneshaugen	Gui SK	Rud	27.11.2021

G15		174		
Høyde uten tilløp				
1.58	Arvid Dahm	Fossum IF	Sandvika/Ei	12.12.1967
1.49	Richard Dahl	Nesodden IF	Nesodden/Fr	12.12.1974
1.49	Anders Emil Edwinston	IL Tyrving	Sandvika/Ka	19.01.2005
1.47	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	23.10.2005
1.45	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Vestby	07.03.1979
1.45	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Høvik/Sk	23.03.1983
1.45	Knut Midttun	IL Tyrving	Nittedal/Bj	08.12.1983
1.45	Geir Fjellhøy	IL Tyrving	Nittedal/Bj	06.12.1985
1.44	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Moss/Kr	23.03.1965
1.43	Per Anders Sæhle	Nittedal IL	Nittedal/Bj	16.03.1985
1.43	Erik Lund	Strømmen IF	Jessheim	10.03.1987
1.42	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Lørenskog/Lø	12.03.1985
1.41	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Nesodden/Fr	12.12.1974
1.40	Reidar Gjerde	Fet IL	Blaker/Ha	21.12.1968
1.40	Kjell Olav Haugen	Leirsund IL	Haga/Fr	26.03.1982
1.40	Knut Midttun	IL Tyrving	Nittedal/Bj	05.03.1983
1.40	Roger Olafsen	Minerva	Haga/Fr	19.03.1983
1.40	Eirik Kahrs	Ski IL	Ski/Un	16.02.1984
1.40	Roger Jensen	Lørenskog FIL	Sørum/Ve	12.03.1984
1.40	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Kolbotn/In	06.10.1984
1.40	Jon Inge Aarskog	Nittedal IL	Nittedal/Bj	06.12.1985
1.40	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim/Je	16.03.1989
1.40	Hans Christian Egtvedt	IL Tyrving	Kolbotn/In	19.03.1994
1.40	Kristoffer Busengdal	Lørenskog FIL	Nittedal/Bj	26.03.2006
1.40	Michal Reklev	Raumnes & Årnes IL	Nes	10.12.2020

1.38	Knut Erikstad	Ås IL	Ås	08.04.1960
1.38	Rolf Grundesen	Minerva	Lillestrøm/Kj	03.12.1964
1.36	Trond Høiby	Ski IL	Kolbotn/In	12.03.1988
1.36	Fredrik Holth	Ski IL	Kolbotn/In	12.03.1988
1.36	Sindre Sollien	IL Tyrving	Sandvika/Ka	02.01.1994

Stav				
4.12	Simen Guttormsen	Ski IL	Rud	29.12.2016
3.86	Terje Prøis	Minerva	Lillestrøm	24.04.1999
3.81	Sondre Guttormsen	Ski IL	Rud	09.03.2014
3.80	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Drammen	25.02.1989
3.62	Elias Aarlid	Ski IL	Rud	07.03.2020
3.52	Tobias Rian	Ski IL	Rud	07.03.2020
3.51	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	Cortland, USA	05.12.2015
3.50	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	19.04.2002
3.50	Filip Aas	Raumnes& Årnes IL	Rud	26.01.2015
3.30	Christian Thoresen	Kolbotn IL	Askim	10.02.1991

G15		175		
Stav forts.				
3.30	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	02.04.1993
3.20	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Drammen	22.01.1984
3.20	Trond Tagge	Kolbotn IL	Oslo/Ek	28.03.1987
3.20	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Oslo/Ek	25.03.1990
3.20	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	06.02.1994
3.14	Even Granli Jokstad	Minerva	Lillestrøm	12.03.1997
3.10	Michael Tomala	Minerva	Askim	06.02.1994
3.04	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Lillestrøm	12.03.1997
3.00	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Drammen	22.01.1984
3.00	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Askim	31.01.1987
3.00	Stian Sigvartsen	Minerva	Askim	07.02.1993
2.90	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	26.03.2004
2.80	Simen Gylterud	IL Tyrving	Lillestrøm	22.02.1992
2.75	Knut Bøe Solberg	Minerva	Drammen	13.02.2010
2.72	Jonathan H-Ødegaard	IL Tyrving	Rud	07.03.2020
2.70	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Askim	10.02.1985
2.70	Sverre Bjordam	Kolbotn IL	Oslo/Ek	03.03.1991
2.70	Øivind Bratberg	Minerva	Askim	22.01.1995
2.70	Michał Sienkiewicz	Minerva	Askim	11.02.1996
2.70	Tomas Knudsen	Gui Sport	Rud	27.11.2021

Lengde				
6.41	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Drammen	27.11.1989
6.23	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	26.11.2022
6.13	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Ek	08.12.1996
6.15	Paul Redford	Nittedal IL	Drammen	11.12.2005

6.11	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Lillestrøm	22.02.1992
6.07	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Ek	07.12.2002
6.04	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Askim	09.02.1985
6.01	Eivind Sagli	Nittedal IL	Drammen	17.12.2006
5.97	Sindre Sollien	IL Tyrving	Lillestrøm	06.03.1994
5.94	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL	Drammen	19.02.2010
5.86	Espen Fossheim	Hakadal IL	Oslo/Ek	04.02.1984
5.85	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Lillestrøm	08.02.1975
5.83	Aroran Philip	IL Tyrving	Rud	01.09.2015
5.81	Terje Prøis	Minerva	Karlstad, SWE	10.01.1999
5.81	Sigmund Le Fjeld	Ski IL	Rud	08.02.2020
5.80	Erik Oschatz	Minerva	Oslo/Ek	04.12.2004
5.79	Arve Lund	Minerva Flat grop	Lillestrøm/Pl	19.09.1972
5.79	Maciej Musial	Minerva	Drammen	12.03.1994
5.76	Per Anders Sæhle	Nittedal IL	Oslo/Ek	16.02.1985
5.76	Eirik Reehorst	IL Tyrving	Lillestrøm	20.01.2007

G15		176		
Lengde forts.				
5.75	Alvin Ghouas	Ski IL	Lillestrøm	19.01.2008
5.75	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Stange	22.03.2014
5.74	Nivethan Panchalingam	Lørenskog FIL	Drammen	02.03.2008
5.72	Mads Kloster	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	06.12.2003
5.71	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Lillestrøm	29.03.2009
5.68	Roger Jensen	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	04.02.1984
5.68	Erik Lund	Strømmen IF	Lillestrøm	15.03.1987
5.68	Ståle Eggereide	Fet FIK	Oslo/Ek	25.03.1990
5.67	Andreas Tryti	IL Driv	Oslo/Ek	01.03.1997
5.67	Eivind Johan Folland	Ski IL	Lillestrøm	21.02.2004
5.67	Bruno Nardocci	Ski IL	Hvam	04.12.2021

Lengde uten tilløp				
3.07	Tron Kittelsen	IL Tyrving	Høvik/Sk	21.04.1969
3.07	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Ås	06.11.2022
3.05	Knut Midttun	IL Tyrving	Høvik/Sk	23.03.1983
3.03	Reidar Gjerde	Fet IL	Eidsvoll/Ås	30.12.1968
3.01	Geir Fjellhøy	IL Tyrving	Nittedal/Bj	05.12.1985
2.94	Lars Petter Ørving	Sørumsand IF	Blaker/Ha	21.12.1968
2.91	Arne Os	IL Tyrving	Sandvika/Va	05.04.1961
2.90	Kjell Hagen	Blaker IL	Blaker/Ha	18.12.1968
2.90	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Moss/Kr	23.03.1965
2.90	Axel Andreas Mjør	Nesøya IL	Rud	11.11.2021
2.89	Erik Vånge	Stabæk IF	Sandvika/Ei	17.03.1969
2.89	Trond Stenersen	Minerva	Lørenskog/Kj	07.12.1970

2.89	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Jessheim/Je	12.03.1985
2.89	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	30.10.2005
2.87	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Høvik/Sk	23.03.1983
2.85	Ole Gran	Fossum IF	Sandvika/Ei	17.03.1977
2.85	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim/Je	16.03.1989
2.85	Sigmund Le Fjeld	IL TGyrving	Rud	28.10.2020
2.84	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim/Je	12.03.1985
2.83	Rune Jørgensen	Eidsvold IF	Oslo/Tu	01.03.1964
2.83	Arvid Dæhler	Fossum IF	Oslo/Tu	05.04.1967
2.83	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ei	17.03.1969
2.83	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm/Sk	16.11.1994
2.82	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Ås/Åsh	19.03.1975
2.82	Thomas Gytrup	Kolbotn IL	Kolbotn/In	08.03.1986
2.81	Olav Haugdal	Ås IL	Ås	25.02.1962
2.81	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Kråkstad	10.10.1974
2.81	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Høvik/Sk	17.02.1987
2.81	Erik Lund	Strømmen IF	Årnes	27.02.1987

G15		177		
Tresteg				
12.83	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	06.03.2020
12.75	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Steinkjer	04.03.2022
11.81	Eivind Johan Folland	Ski IL	Oslo/Ek	17.01.2004
11.73	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Rud	14.02.2015
11.72	Simen Gimnes	IL Tyrving	Rud	10.02.2018
11.54	Even Ragnhildsløkken	Ullensaker/Kisa IL	Drammen	12.02.2023
11.27	Marius Sollie	Minerva	Drammen	08.02.2002
11.07	Lars Edland	IL Tyrving	Rud	11.02.2017
10.25	Steffen Gaustad	Ski IL	Rud	14.02.2015
10.20	Sondre Guttormsen	Ski IL	Göteborg, SWE	01.02.2014
9.31	Joakim Lunde	IL Tyrving	Rud	01.09.2015

Tresteg uten tilløp				
8.49	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Ås	06.11.2022
8.10	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal/Bj	17.04.2005
7.82	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	30.10.2018
7.72	Fredrik Bærvahr	IL Tyrving	Haslum/Gj	21.03.2011
7.62	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	Haslum/Gj	20.03.2012
7.51	Aroran Philip	IL Tyrving	Rud	03.09.2015
7.19	Håkon Amble	IL Tyrving	Rud	27.10.2016
7.18	Sjur Buraas	Hurdal IL	Hurdal/Un	24.01.2012
7.08	Iver Repsjø Hognes	Nittedal iL	Nittedal/Bj	15.10.2006
6.82	Jørgen Bjerke	Nittedal IL	Nittedal/Bj	22.04.2007

6.72	Patrick Engevoid	Nittedal IL	Nittedal/Bj	17.04.2005
6.72	Martin Gjuvsland	Ås IL	Ås	06.11.2022
6.69	Jørgen Brenna Leonnechen	IL Tyrving	Rud	16.10.2018
6.68	Bjørnar Aadnøy	Hurdal IL	Hurdal/Un	22.01.2013
6.65	Nils Tveite	Ås IL	Ås/Un	06.03.2017
6.59	Joakim Lunde	IL Tyrving	Rud	03.09.2015
6.52	Nils Rogstad Sørheim	Ås IL	Ås/Un	25.02.2013
6.50	Oscar Warin	Hurdal IL	Hurdal/Un	22.01.2013
6.43	Eivind Drabløs	IL Tyrving	Haslum/Gj	12.03.2008
6.27	Gunnar Bjerva	Ås IL	Ås	06.11.2022

G15		178		
Kule 4				
16.44	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Ek	26.01.1979
15.80	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Askim	09.02.1985
15.26	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm/Pl	06.02.1975
15.22	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Stange	25.03.2019
14.92	Rune Wikane	Fossum IF	Askim	06.02.1993
14.59	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Holmen	07.12.2011
14.40	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Karlstad, SWE	17.01.2015
14.24	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Sandnes	11.03.2012
13.99	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Lillestrøm	02.12.1989
13.99	Eivind Indahl	Ski IL	Rud	25.11.2023
13.93	Per Anders Sæhle	Nittedal IL	Oslo/Ek	16.02.1985
13.86	Reza Mardanghom	IL Tyrving	Oslo/Ek	11.12.2010
13.54	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Holmen	15.12.2001
13.53	Øyvind Tvedt	IL Tyrving	Rud	06.12.2014
13.44	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Jevnaker	17.03.1991
13.43	Jørgen Loennechen	IL Tyrving	Stange	18.03.2018
13.27	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Ski/Ih	01.03.1983
13.11	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	09.04.2005
13.06	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Stange	23.03.2014
13.02	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Ek	22.03.1980
12.94	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Steinkjer	10.03.2013
12.89	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Askim	08.02.1997
12.88	Bjørge Westereng	Ski IL	Oslo/Ek	25.03.1990

12.84	Erik Lund	Strømmen IF	Lillestrøm	25.01.1987
12.84	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF	Ulsteinvik	01.03.2019
12.80	Kristoffer Pettersen Øverleir	IL Tyrving	Oslo/Ek	07.12.2013
12.77	Åsmund Os Lislrud	Ski IL	Askim	06.02.1993
12.60	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Drammen	24.03.1984
12.63	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/So	31.01.1982
12.62	Anders Emil Edwinston	IL Tyrving	Drammen	11.03.2005

Kule 5				
13.32	Jørgen Loennechen	IL Tyrving	Rud	01.12.2018
12.82	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett	Karlstad, SWE	15.12.2018
12.57	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF	Rud	30.11.2019

Vektkast 9.08				
12.63	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud/Mu	11.02.2007