



8

ALLE TIDERS

VETERANER

MENN - KVINNER

UTENDØRS - INNENDØRS

MESTERSKAP

Akershus Friidrettskrets**Alle Tiders Veteraner Menn - Kvinner Utendørs - Innendørs****Bok nr. 8**

Her er lagt inn resultater som stort sett er basert på forbundets statistikk pr. 10.02.2013

I en del øvelser har vi lavere grenser

Alt er lagt i tabell på Word og dermed lett å konvertere over til nye programmer.

Når det gjelder innendørs har vi med resultater på lavere nivå enn tilfellet er for utendørs.

Dette er mulig da vi har gjennomgå resultatlistene fra praktisk talt alle stevner som er arrangert.

Noen få resultater er oppnådd av utøvere der vi ikke har klart å finne fødselsår på utøveren, er resultatene utelatt. Grunn til dette er at vår erfaring viser at disse kan ha vært ført i feil klasse.

Vil spesielt takke Reidar Dahl som har vært behjelpelig med å fremskaffe manglende opplysninger.

Statistikken er å finne i dokumentene 80-85. I dokumentene er med plasseringer i de forskjellige mesterskapene. Når det gjelder VM og EM har vi tatt med plasseringer blant de 8 beste. I Nordisk mesterskap alle medaljevinnere, mens vi i norgesmesterskap har tatt med bare vinnere.

Lillestrøm, 1. mai 2023

Willy Hauge

Sidene er nummerert slik:

Sidetall	Dokument nr.	Klasse
1 - 55	80	Forside – innholdsfortegnelse – M Utendørs Løp
56 - 92	81	M Utendørs Hopp og Kast
93 - 127	82	K Utendørs
128 - 160	83	M Innendørs
161 - 168	84	K Innendørs
169 - 186	85	MK Mangekamp. Stafetter utendørs
187 - 206	86	MK VM – EM
207 - 227	87	MK Nordisk – Kastlandskamper
228 - 277	88	Norgesmestere Menn
278 - 300	89	Norgesmestere Kvinner

Menn utendørs			3			
60m E						
35-39	7.40	Juan Catelan	Asker Skiklubb	81	Asker/Fø	11.06.2017
	7.91	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	26.08.2001
	7.98	Lars Hermansen	Asker Skiklubb	64	Asker/Fø	23.08.2003
40-44	7.61	Jon-Magnus Restad	Romerike Friidrett	81	Asker/Fø	05.09.2022
	8.11	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Asker/Fø	17.08.2002
	8.15	Hans Rune Rønningen	IL Tyrving	68	Asker/Fø	06.06.2009
45-49	7.69	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	26.08.2001
	7.88	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Asker/Fø	28.05.2005
50-54	8.33	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Oslo/Be	12.06.2017
55-59	7.90	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	06.06.2009
75-79	13.12	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Lillestrøm	12.05.2010
80-84	14.25	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Oslo/Bi	18.09.2014

60m M						
40-44	7.5	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Asker/Fø	02.05.1999
	7.7	Odd Standahl	Ski IL	33	Holstad	25.05.1975
45-49	7.4	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	02.05.1999
	7.7	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ås	16.08.1980
	7.7	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Asker/Fø	02.05.1999
	8.4	Tom Hansen	Lørenskog FIL	58	Rolvsrud	06.10.2005
50-54	7.8	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Asker/Fø	02.05.1999
	7.9	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	26.09.1988
	8.4	Egon Vee-Haugen	Lørenskog FIL	54	Rolvsrud	29.09.2005
60-64	8.3	Trygve Syversen	Ski IL	22	Nesodden	13.09.1984
	8.6	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Sofiemyr	28.09.1997
	8.9	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Årnes	14.08.1985
65-69	8.9	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	06.08.2003
70-74	9.8	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Jessheim	27.09.2018
	9.9	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Årnes	23.08.2017
	11.1	Harald Ødegaard	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	27.09.2018
75-79	10.2	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Årnes	30.06.2018
80-84	10.9	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	24.05.2017
	11.6	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Årnes	23.08.2017

Menn			4			
100m E						
35-39	11.70	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	53	Nadderud	07.08.1991
	11.75	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Jessheim	20.06.1994
	11.94	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL	54	Bjørkelangen	09.08.1992
	12.03	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Oslo/St	07.08.1999
40-44	11.61	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Athen, HEL	03.06.1994
	11.71	Jon-Magnus Restad	Romerike Friidrett	81	Pescara, ITA	22.09.2023
	11.90	Knut Aga	Minerva	71	Nadderud	17.06.2012
	11.93	Tormod Enger	Asker & Bærum FIK	52	Kristiansand	27.06.1992
	11.96	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Oslo/Bi	18.07.2000
	12.38	Arne Wergeland	Aurskog-Høland FIL	46	Oslo/Bi	10.08.1986
	12.40	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Jessheim	30.05.1988
	12.40	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Overhalla	08.08.1993
45-49	11.84	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Bi	20.06.2000
	12.40	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Stjørdal	03.08.2003
	12.41	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/St	09.08.1998
	12.55	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Tønsberg/Gr	11.08.1996
	12.58	Bernt Olav Hedemark	Asker Skiklubb	48	Lillehammer/Ss	16.08.1997
	12.71	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	39	Oslo/Bi	10.08.1986
	12.72	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Haugesund	27.08.1989
	12.83	Rolf Mæhle	Ås IL	62	Ås	22.06.2009
	12.85	Scott Randall	Drøbak-Frogn IL	75	Modum	23.06.2023
	12.88	Haldor Kjørsvik	Aurskog-Høland FIL	44	Bjørkelangen	09.08.1992
50-54	12.63	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	37	Haugesund	27.08.1989
	12.65	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	03.09.2007
	12.88	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb	48	Steinkjer/Gu	04.07.1999
	12.89	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Knarvik	23.06.2017
	13.02	Tom Steinar Hansen	Lørenskog FIL	58	Oslo/Bi	24.07.2012
	13.09	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Bjørkelangen	09.08.1992
55-59	12.44	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	01.09.2008
	12.87	Odd Kåre Strandli	Asker & Bærum FIK	37	Kristiansand	27.06.1992
	13.00	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Geithus	21.06.2019
	13.34	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Oslo/Bi	10.08.1986
	13.42	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb	48	Modum	30.06.2006
	13.45	Karl Leirvik	Fossum IF	33	Larvik/Lo	01.07.1989
	13.96	Trygve Andresen	Ullensaker/Kisa IL	34	Jessheim	29.05.1990
	13.99	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Strandebarm	07.07.2007

Menn			5			
100m E						
60-64	12.96	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Bi	19.09.2013
	13.81	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Askim	30.06.2002
	13.88	Hans Mathias Thjømøe	Asker Skiklubb	40	Ravnanger	02.07.2000
	13.93	Trygve Syversen	Ski IL	22	Helsingborg, SWE	03.08.1985
	13.97	Christian Boye	Stabæk IF	25	Oslo/Bi	10.08.1986
	13.98	Arne Benoni	Ås IL	57	Knarvik	23.06.2017
	14.16	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Jessheim	28.09.1997
	14.54	Ragnar Evjen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/Bi	10.06.1991
	14.54	Kjell Meum	IL Tyrving	31	Bjørkelangen	09.08.1992
	14.64	Odd Erstad	Fossum IF	25	Haugesund	27.08.1989
65-69	13.47	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Geithus	21.06.2019
	13.88	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	39	Brumunddal	02.07.2005
	14.24	Asle Benoni	Ås IL	57	Modum	23.06.2023
	14.51	Christian Boye	Stabæk IF	25	Byrkjelo	11.08.1991
	14.52	Hans Mathias Thjømøe	Asker Skiklubb	40	Modum	30.06.2006
	14.59	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Askim	30.06.2002
	15.12	Øystein Gjerdrum	Romerike Friidrett	52	Stjørdal	24.08.2018
	15.28	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Haugesund	27.08.1989
	15.38	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	04.06.2014
70-74	13.66	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Modum	23-06.2023
	14.79	Trygve Syversen	Ski IL	22	Bjørkelangen	09.08.1992
	15.50	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Askim	30.06.2002
	15.67	Edvard Fredrik Rathke	Romerike Friidrett	45	Ski	08.06.2016
	15.75	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ås	25.06.2008
	15.98	Edvard Fredrik Rathke	Romerike Friidrett	45	Ski	12.06.2010
	16.39	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Modum	30.06.2006
	16.44	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Tønsberg/Gr	15.08.2008
	17.00	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Ålesund	09.08.1987
75-79	16.73	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Moss/Me	02.08.2012
	16.99	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Tønsberg/Gr	15.08.2008
	17.90	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	30.06.2006
	18.50	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Gateshead,GBR	29.07.1999
80-84	18.55	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Riccione, ITA	04.09.2007
	18.60	Odd Erstad	Fossum IF	25	Askøy	26.06.2005
	20.72	Sigurd Hänninen	IL Tyrving	29	Sofiemyr	31.08.2010
85-85	20.75	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Førde	25.06.2021
	21.31	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Byrkjelo	09.08.2013
90-94	23.17	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	16	Tønsberg/Gr	15.08.2008
	24.40	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Århus, DEN	29.07.2017

Menn			6			
100m M Komplettering til E						
35-39	11.4	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	39	Oslo/St	28.06.1976
	11.5	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	11.5	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Lørenfallet	22.06.1985
	11.6	Terje Sand	Oppegård IL	51	Oslo/St	16.07.1986
	11.6	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	53	Bjørkelangen	09.06.1991
	11.7	Rolf Erik Nyheim	Ullensaker/Kisa IL	47	Lørenfallet	19.06.1982
	11.8	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Jessheim	03.08.2000
40-44	11.5	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	53	Hønefoss	11.05.1994
	11.8	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	39	Larvik/Lo	08.08.1991
	11.9	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	11.9	Runar Framnes	Asker & Bærum FIK	48	Oslo/Fr	20.06.1990
	12.0	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/Fr	15.08.1983
	12.0	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Jessheim	30.05.1988
	12.1	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Drøbak/Se	23.09.1978
45-49	11.6	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Bi	05.06.2000
	12.0	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/Bi	30.05.1987
	12.2	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Oslo/St	02.06.2003
	12.3	Kjell Meum	IL Tyrving	31	Göteborg, SWE	09.08.1977
	12.3	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Oslo/St	05.06.2000
	12.4	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Tr	24.08.1998
	12.5	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Årdal	05.09.1982
	12.5	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Oslo/Bi	28.05.1988
	12.6	Karl Leirvik	Fossum IF	33	Oslo/St	21.08.1982
50-54	12.3	Odd Tunskaug	Sørum IL	25	Göteborg, SWE	08.08.1977
	12.4	Karl Leirvik	Fossum IF	33	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	12.5	Roald Strand	Aurskog-Høland FIL	30	Lørenfallet	20.06.1981
	12.6	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	30	Spikkestad	18.09.1982
	12.7	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Asker/Fø	02.05.1999
	12.7	Bernt Olav Hedemark	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	05.06.2000
	12.8	Reidar Skaar	Ås IL	34	Drøbak/Se	19.06.1984
	12.8	Bjørn Berentsen	Oppegård IL	37	Sofiemyr	30.09.1987
	12.8	Bjørn Hansen	Strømmen IF	39	Bjørkelangen	09.09.1989
	12.8	Geir Storeng	Ski IL	44	Trondheim/Le	08.08.1994
	12.9	Kåre Thoresen	Aurskog-Høland FIL	29	Sandvika/Ka	13.05.1981
	12.9	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Årnes	24.06.1987
	13.0	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	14.08.1987
	13.1	Sverre Thy	Gjelleråsen IF	30	Oslo/St	29.08.1981

Menn			7			
100m M Komplettering til E						
55-59	12.5	Roald Strand	Aurskog-Høland FIL	30	Lørenfallet	22.06.1985
	13.0	Trygve Syversen	Ski IL	22	Karlstad, SWE	30.06.1979
	13.3	Karl Leirvik	Fossum IF	33	Oslo/St	05.09.1988
	13.5	Odd Tunskaug	Sørum IL	25	Larvik/Lo	08.08.1981
	13.5	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/Tr	24.08.1998
	13.6	Kåre Thoresen	Aurskog-Høland FIL	29	Løken	22.05.1985
	13.6	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	29.05.2006
	13.7	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Nadderud	23.07.1984
	13.7	Jan Normann	Kolbotn IL	32	Ski	14.08.1987
	13.7	Ragnar Evjen	Fossum IF	31	Oslo/St	05.09.1988
	13.7	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Sofiemyr	31.08.1994
60-64	13.2	Trygve Syversen	Ski IL	22	Oslo/Fr	26.05.1982
	13.5	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	02.06.2003
	13.6	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Moss/Me	23.08.1997
	13.8	Hans Mathias Tjømmøe	Asker Skiklubb	40	Oslo/St	05.06.2000
	13.9	Christian Boye	Stabæk IF	25	Nadderud	22.08.1987
	14.0	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/St	01.09.1986
	14.1	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	03.06.2009
	14.2	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/St	05.09.1988
65-69						
	14.3	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	29.07.2002
	14.4	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Kristiansand	12.08.1990
	14.4	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/So	14.09.1997
	14.9	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Bjørkelangen	09.09.1989
	15.0	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	21.09.1995
	15.5	Karsten Antonsen	Raumnes & Årnes IL	33	Årnes	19.08.1998

Menn			8			
100m E						
70-74	14.9	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/So	17.09.1995
	15.2	Aasmund Midttun	Asker Skiklubb	14	Nadderud	02.06.1984
	15.3	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	28.07.2008
	15.4	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Oslo/St	30.05.2001
	16.3	Odd Iver Storløkken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	02.10.2006
	16.9	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Årnes	23.08.2017
75-79	16.3	Edvard Rathke	Romerike Friidrett	45	Oslo/La	14.09.2021
	16.5	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/St	05.06.2000
	16.6	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Årnes	20.05.2018
	16.9	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Ski	26.07.2006
	17.2	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Jessheim	15.09.2011
	17.3	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/St	02.06.2003
90-94	22.1	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	16	Ski	11.06.2008

150m E						
35-39	18.06	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Jessheim	23.08.1999
55-59	20.05	Geir Jonny Kaasen	IL Tyrving	64	Oslo/La	18.08.2020

Menn	9
-------------	----------

200m E						
35-39	23.44	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	53	Oslo/Bi	23.07.1991
	23.60	Tom Hejna	Asker & Bærum FIK	56	Nadderud	22.05.1991
	23.61	Terje Sand	Oppegård IL	51	Oslo/Bi	09.08.1986
	23.97	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Skjåk	12.08.1995
	24.26	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL	54	Bjørkelangen	08.08.1992
	24.62	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Oslo/Bi	28.07.2001
	24.75	Jan Erik Dahler	IL Tyrving	53	Larvik/Lo	30.06.1989
40-44	23.53	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Athen, GRE	09.06.1004
	24.13	Knut Aga	Minerva	71	Lillehammer/Ss	22.06.2012
	24.53	Tom Hejna	Asker Skiklubb	56	Oslo/Bi	01.07.1995
	25.25	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	52	Bjørkelangen	08.08.1992
	25.54	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	59	Steinkjer/Gu	03.07.1999
45-49	23.86	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Bi	30.05.2000
	24.83	Audun Hopland	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	05.09.1999
	25.16	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Asker/Fø	26.08.2001
	25.30	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Tønsberg/Gr	10.08.1996
	25.51	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Asker/Fø	24.08.2003
	25.84	Haldor Kjørsvik	Aurskog-Høland FIL	44	Bjørkelangen	08.08.1992
	26.48	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb	48	Tønsberg/Gr	10.08.1996
	26.53	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Haugesund	26.08.1989
50-54	24.83	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Modum	01.07.2006
	25.69	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Knarvik	24.06.2017
	25.72	Roald Strand	Aurskog-Høland FIL	30	Stavanger	28.08.1982
	25.93	Johnny Brenna	Ullensaker/Kisa IL	64	Geithus	13.08.2016
	26.27	Bernt Olav Hedemark	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	08.08.1998
	26.83	Per Morten Vigtel	Asker & Bærum FIK	41	Oslo/Bi	16.06.1992
	26.98	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Askim	29.06.2002
	27.16	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Oslo/Bi	18.07.2000
	27.17	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Bjørkelangen	08.08.1992
	27.39	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Oslo/Bi	09.08.1986
	27.47	Tom Steinar Hansen	Lørenskog FIL	58	Moss/Me	22.08.2009
	27.53	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Askim	29.06.2002

Menn	10
-------------	-----------

200m E						
55-59	25.08	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	01.06.2008
	26.37	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Venice, ITA	12.09.2019
	27.06	Karl Leirvik	Fossum IF	33	Haugesund	26.08.1989
	28.04	Kjell Steen	Asker & Bærum FIK	32	Sofiemyr	01.09.1989
	28.50	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Byrkjelo	10.08.1981
	28.51	Ragnar Evjen	Fossum IF	31	Oslo/Bi	09.08.1986
	28.53	Geir Storeng	Asker Skiklubb	44	Askim	29.06.2002
	28.59	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	08.08.1998
60-64	25.98	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Moss/Me	29.06.2013
	28.38	Arne Benoni	Ås IL	57	Knarvik	24.06.2017
	28.64	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Askim	29.06.2002
	28.68	Hans Mathias Tjømmøe	Asker Skiklubb	40	Ravnanger	01.07.2000
	28.94	Asle Benoni	Ås IL	57	Geithus	22.06.2019
	28.98	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Trondheim/Le	20.07.1988
	29.08	Christian Boye	Stabæk IF	25	Askøy	08.08.1987
	29.26	Ragnar Evjen	Asker & Bærum FIK	31	Glostrup, DEN	26.06.1991
65-69	27.82	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Geithus	22.06.2019
	29.57	Asle Benoni	Ås IL	57	Modum	24.06.2023
	29.69	Christian Boye	Stabæk IF	25	Budapest, UNG	06.07.1990
	29.70	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	31	Lillehammer/Ss	15.08.1997
	30.92	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Overhalla	07.08.1993
	31.86	Øystein Gjerdrum	Ullensaker/Kisa IL	52	Stjørdal	26.08.2018
	31.89	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/Bi	01.10.2002
	32.60	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Haugesund	26.08.1989
70-74	28.39	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Modum	24.06.2023
	30.78	Trygve Syversen	Ski IL	22	Overhalla	07.08.1993
	31.78	Christian Boye	Stabæk IF	25	Buffalo, USA	17.07.1995
	32.76	Edvard Fredrik Rathke	Romerike Friidrett	45	Geithus	13.08.2016
	33.04	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Askim	29.06.2002
	34.23	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Tønsberg/Gr	16.08.2008
	34.40	Helge Hveem	Fossum IF	41	Oslo/Bi	18.09.2014
75-79	35.99	Odd Erstad	Fossum IF	25	Askim	29.06.2002
	38.32	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Modum	01.07.2006
80-84	39.64	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Gjøvik	18.09.2007
	46.55	Sigurd Hänninen	Fossum IF	29	Ski	22.06.2011
85-89	45.47	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Moss/Me	29.06.2013
90-94	49.70	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	16	Oslo/Bi	26.09.2007
	56.11	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Århus, DEN	04.08.2017

Menn			11			
200m M Komplettering til E						
35-39	23.9	Rolf Erik Nyheim	Ullensaker/Kisa IL	47	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	24.3	Terje Årnes	Aurskog-Høland FIL	40	Rolvstrud	17.06.1975
	24.3	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Steinkjer/Gu	25.07.1981
	24.3	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Grong	26.08.1979
	24.4	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Oslo/St	25.06.1983
	24.5	Jan Erik Dahler	IL Tyrving	53	Haugesund	26.08.1989
	24.5	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Jessheim	03.08.2000
40-44	23.2	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/La	25.08.1994
	23.3	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/La	25.09.1984
	24.5	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Årnes	13.07.1983
	24.8	Runar Framnes	Asker & Bærum FIK	48	Kristiansand	11.08.1990
	24.9	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	43	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	25.2	Knut Aasgaard	Ski IL	42	Ski	25.09.1982
	25.3	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	25.3	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Jessheim	22.06.1988
45-49	23.8	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Tr	14.06.2000
	24.1	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Asker/Fø	07.06.1988
	24.8	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/St	26.08.1987
	24.8	Per Morten Vigtel	Fossum IF	41	Bjørkelangen	10.09.1989
	25.7	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ski	31.08.1980
	25.7	Jan Normann	Kolbotn IL	31	Spikkestad	19.08.1978
	25.9	Kåre Thoresen	Aurskog-Høland FIL	29	Ås	01.09.1974
	26.0	Kjell Meum	IL Tyrving	31	Ski	03.09.1977
	26.1	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	31	Göteborg, SWE	12.08.1977
	26.1	Knut Iversen	Asker Skiklubb	34	Oslo/St	30.08.1981
	26.2	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Bjørkelangen	10.09.1989
50-54	25.4	Karl Leirvik	Fossum IF	31	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	25.4	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	37	Bjørkelangen	10.09.1989
	25.7	Bernt Olav Hedemark	Asker Skiklubb	48	Oslo/Tr	14.06.2000
	26.3	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Spikkestad	19.09.1978
50-54	25.4	Karl Leirvik	Fossum IF	33	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	25.4	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	37	Bjørkelangen	10.09.1989
	25.7	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb	48	Oslo/Tr	14.06.2000
	26.3	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Spikkestad	19.08.1978
	26.8	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/St	10.06.1989
	27.0	Odd Tunskaug	Sørums IL	25	Kristiansand	17.07.1976
	27.0	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Ski	29.05.1999
	27.3	Geir Storeng	Ski IL	44	Oslo/La	24.08.1994
	27.4	Rolf Ulleberg	Stabæk IF	33	Lillehammer/Ss	20.08.1983

Menn	12
-------------	-----------

200m M						
55-59	26.2	Trygve Syversen	Ski IL	22	Göteborg, SWE	12.08.1977
	27.6	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Jessheim	27.05.2004
	27.9	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	28.3	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	24.09.1993
60-64	27.0	Trygve Syversen	Ski IL	22	Elverum	19.06.1982
	28.8	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	11.08.1997
	28.9	Christian Boye	Stabæk IF	25	Oslo/Bi	04.09.1986
	30.1	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/St	07.09.1988
	30.3	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Oslo/La	23.08.1994
	30.7	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Årnes	14.08.1985
	30.7	Odd Ivar Storløyken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	19.09.1996
65-69	28.3	Trygve Syversen	Ski IL	22	Ski	20.05.1987
	28.3	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/St	30.05.2018
	30.1	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/La	29.08.1995
	30.4	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/Tr	13.06.2005
	30.5	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Kristiansand	11.08.1990
	30.9	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	22.09.2003
	31.8	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Bjørkelangen	10.09.1989
	32.4	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	30.05.2012
70-74	30.3	Trygve Syversen	Ski IL	22	Bjørkelangen	09.08.1992
	32.4	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Oslo/Tr	11.06.2001
	32.7	Helge Hveem	Fossum IF	41	Oslo/St	30.05.2012
	34.1	Odd Ivar Storløyken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	26.06.2006
	34.4	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ås	17.09.2008
	35.0	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/Tr	16.09.1997
	35.2	Arild Nilsen	Raumnes 6 Årnes IL	43	Årnes	07.09.2016
	35.5	Erling Ihle	Fossum IF	36	Oslo/St	31.05.2010
75-79	35.3	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Oslo/Bi	27.09.1989
	35.9	Edvard Rathke	Romerike Friidrett	45	Oslo/St	28.09.2021
	36.0	Erling Ihle	Fossum IF	36	Oslo/St	30.05.2012
	37.4	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	19.06.2013
85-89	48.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/St	29.05.2013
90-94	46.8	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	16	Ski	20.09.2006

300m E						
35-39	41.90	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Asker/Fø	06.09.2004
45-49	42.54	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Oslo/Bi	23.09.1997
50-54	41.38	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	03.09.2007
55-59	39.36	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	01.09.2008
60-64	45.76	Arne Benoni	Ås IL	57	Ås	01.05.2017

300m M Komplettering til E						
35-39	41.0	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Jessheim	15.04.2002
45-49	37.2	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Asker/Fø	25.09.2000
	39.8	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Asker/Fø	25.09.2000

400m E						
35-39	52.52	Thorleif Flystveit	Sørum IL	46	Stavanger	29.08.1982
	53.05	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Stavanger	29.08.1982
	53.36	Tom Hejna	Asker & Bærum FIK	56	Oslo/Bi	16.06.1991
	53.98	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Oslo/St	16.08.2001
	54.29	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Oslo/Bi	04.09.2009
	54.69	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL	54	Jessheim	28.05.1992
40-44	53.11	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Tønsberg/Gr	09.08.1996
	53.95	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Mo i Rana	21.07.1985
	54.48	Thorleif Flystveit	Sørum IF	46	Oslo/Bi	08.08.1996
	54.68	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Bi	25.09.1996
	54.69	Trond Ericsson	IL Tyrving	50	Sofiemyr	02.09.1990
	54.75	Runar Framnes	Asker & Bærum FIK	48	Haugesund	25.08.1990
45-49	54.00	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Oslo/Bi	20.06.2000
	54.25	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Stavanger	28.08.1982
	55.06	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Bi	28.09.1998
	56.34	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/St	07.08.1998
	56.35	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Tønsberg/Gr	09.08.1996
	57.12	Øyvind Solberg	Sørum IL	75	Modum	25.06.2023
	57.13	Arild Ausen	Zenith FIK	49	Stord	95.08.1994
	57.14	John Gray	Haga IF	41	Oslo/Bi	08.08.1986
	57.15	Øyvind Fagersand	Aurskog-Høland FIK	46	Bjørkelangen	07.08.1992
	57.98	Haldor Kjørsvik	Aurskog-Høland FIK	44	Bjørkelangen	07.08.1992
	58.38	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Larvik/Lo	02.07.1989
	58.44	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Oslo/La	07.08.1998
50-54	58.56	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Viareggio, ITA	15.09.1978
	58.77	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	07.08.1998
	59.05	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Oslo/Bi	31.08.1999
	59.14	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Skjåk	11.08.1995
	60.51	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Odense, DEN	05.09.1999
	60.82	Arne Nordli	IL Tyrving	64	Geithus	14.08.2016
	61.08	Arne Langseth	Aurskog-Høland FIL	52	Askim	28.06.2002
	61.10	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Knarvik	25.06.2017

Menn	15
-------------	-----------

400m E						
55-59	56.49	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Tønsberg/Gr	17.08.2008
	60.61	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Kristiansand	25.06.2004
	60.76	Atle Nordli	IL Tyrving	64	Geithus	23.06.2019
	61.17	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Brighton, GBR	22.08.1984
	61.86	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Ravnanger	30.06.2000
	63.00	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	36	Byrkjelo	09.08.1991
	63.11	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Geithus	23.06.2019
	63.40	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Budapest, HUN	30.06.1990
	63.79	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	21.06.2001
	64.19	Finn Løkeberg	Aurskog-Høland FIL	47	Askim	28.06.2002
	64.20	Ragnar Evjen	Fossum IF	31	Larvik/Lo	28.06.2002
	64.42	Arne Benoni	Ås IL	57	Asker/Fø	05.06.2016
	64.44	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Askim	28.06.2002
60-64	61.02	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Melbourne, AUS	04.12.1987
	61.48	Tyrgve Syversen	Ski IL	22	Helsingborg, SWE	04.08.1985
	62.98	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Kristiansand	25.06.2004
	63.03	Asle Benoni	Ås IL	57	Stjørdal	26.08.2018
	67.51	Ketil Knudsen	Nesodden IF	61	Modum	25.06.2023
	69.59	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIK	24	Oslo/Bi	11.09.1985
65-69	66.05	Arne Benoni	Ski IL	57	Modum	25.06.2023
	67.29	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Huddinge, SWE	03.07.1993
	70.23	Christian Boye	Stabæk IF	25	Kristiansand	27.06.1992
	71.83	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/Bi	25.09.1996
	73.54	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIK	24	Haugesund	25.08.1989
70-74	73.76	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Durban, RSA	01.07.1997
	76.07	Christian Boye	Stabæk IF	25	Buffalo, USA	21.07.1995
	86.35	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Bjørkelangen	27.08.1994
75-79	80.00	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Oslo/Bi	16.09.1989
	81.73	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lahti, FIN	15.06.2003
	82.43	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	12.06.1993
80-84	91.21	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Tønsberg/Gr	17.08.2008
85-89	109.77	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Moss/Me	30.06.2013
90-94	143.02	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Århus, DEN	02.08.2017

Menn			16			
400m M						
35-39	52.3	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Ås	01.09.1974

	52.5	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Larvik/Lo	09.08.1981
	53.4	Rolv-Eirik Nyheim	Ullensaker/Kisa IL	47	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	53.5	Pål Sinding	Lørenskog FIL	41	Rolvstrud	12.08.1976
	53.7	Oddbjørn Løseth	Nittedal IL	44	Oslo/St	29.08.1981
	53.7	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Oslo/Bi	26.08.1983
	54.1	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	24.08.1987
	54.7	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Oslo/Bi	05.09.1987
	54.9	Trond Ericson	IL Tyrving	50	Larvik/Lo	02.07.1989
	54.9	Jan Erik Dahler	IL Tyrving	53	Larvik/Lo	02.07.1989
40-44	53.2	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Oslo/St	25.07.1983
	53.8	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/La	22.08.1995
	54.9	Trond Ericson	IL Tyrving	50	Kristiansand	10.08.1990
	55.0	Knut Rimstad	Raumnes & Årnes IL	49	Kristiansand	12.08.1990
	55.8	Bjørn Husås	Raumnes & Årnes IL	39	Oslo/St	03.09.1982
	55.8	Oddbjørn Løseth	Nittedal IL	44	Oslo/St	24.09.1984
45-49	53.6	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Oslo/St	05.06.2000
	54.1	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/St	05.06.2000
	57.5	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ås/St	01.09.1979
	57.8	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Ås	01.09.1974
	57.8	Arve Høgne	Aurskog-Høland FIL	43	Årnes	24.08.1988
	58.4	Jorulf Saltnes	Ås IL	35	Drøbak/Se	28.06.1983
50-54	56.8	Odd Kåre Strandli	Asker & Bærum FIK	37	Oslo/Tr	20.06.1990
	57.6	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Oslo/St	31.05.1999
	59.0	Reidar Skaar	Ås IL	34	Drøbak/Se	10.09.1985
	59.5	Jorulf Saltnes	Ås IL	35	Drøbak/Se	10.09.1985
	59.6	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Oslo/St	05.06.2000
	60.6	Ragnar Evjen	Fossum IF	31	Oslo/St	21.08.1982
	60.6	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Ski	14.08.1987
	60.7	Roald Strand	Aurskog-Høland FIL	30	Årnes	31.08.1983
55-59	61.0	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	62.3	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Oslo/Tr	20.06.1990
	63.9	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Askim	28.06.2002

Menn			17			
400m M						
60-64	60.4	Trygve Syversen	Ski IL	22	Oslo/Fr	10.06.1982

	66.4	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Oslo/La	22.08.1995
	67.4	Christian Boye	Stabæk IF	25	Oslo/St	24.08.1987
	67.5	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Moss/Me	23.08.1997
	69.1	Frode Høivik	Asker & Bærum FIK	32	Oslo/La	25.08.1994
	69.3	Robert Hestmann	Fossum IF	23	Bergen/Fa	29.07.1984
65-69	73.4	Odd Ivar Storløkken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	21.06.2004
	73.9	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	01.06.2011
	74.8	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	36	Ski	27.08.2003
70-74	78.6	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Årnes	24.08.1988
	81.6	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Årnes	31.05.2017
	81.9	Erling Ihle	Fossum IF	36	Oslo/St	31.05.2010
75-79	78.6	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Oslo/Bi	21.06.1989
80-84	94.4	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	16	Oslo/St	31.05.1999

600m						
35-39	1:26.94	Kristian Nergård	IL Tyrving	74	Nadderud	05.05.2009
	1:31.2	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Jessheim	01.05.2000
	1:31.72	Trygve Kristoffer Stanger	Ullensaker/Kisa IL	62	Jessheim	22.05.2000
40-44	1:38.5	Erik Finborud	IL Tyrving	68	Nadderud	13.05.2010
	1:40.87	Ole Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	56	Jessheim	22.05.2000
	1:44.2	Runar Bålsrud	Hurdal IL	62	Hurdal	19.06.2006
50-54	1:40.00	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Jessheim	22.05.2000
	1:41.38	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	22.05.2000

Menn			18			
800m						
35-39	1:55.49	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Heusden, BEL	18.07.2009

	1:55.6	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Moelv	29.07.1972
	1:56.38	Steinar Gressløs	Ullensaker-Sørum FIL	53	Oslo/St	17.06.1989
	1:57.7	Odd Mikael Harstad	Nordre Eidsvoll IL	44	Steinkjer/Gu	25.07.1981
	1:57.7	Torleif Flystveit	Sørum IL	46	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	1:59.00	Aasmund Bjørnstad	Minerva	54	Nadderud	05.07.1991
	1:59.2	Odd Martin Jensen	Lørenskog FIL	45	Steinkjer/Gu	25.07.1991
	1:59.7	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Oslo/St	07.07.1982
	2:01.3	Henrik Solbu	Ås IL	44	Steinkjer/Gu	25.07.1981
	2:01.92	Tord Thorshov	Ås IL	68	Stjørdal	02.08.2003
	2:02.1	Harald Wethal	Lørenskog FIL	49	Oslo/La	07.06.1984
	2:02.2	Arne Luke	Lørenskog FIL	44	Jessheim	23.08.1979
	2:02.3	Terje Melgård	Ås IL	41	Spikkestad	19.08.1978
	2:02.4	Per Bernhard Jacobsen	Aurskog-Høland FIL	45	Steinkjer/Gu	25.07.1981
	2:03.0	Johan Nordli	Lørenskog FIL	36	Oslo/Bi	15.05.1974
	2:03.1	Henning Solem	IL Tyrving	38	Rolvsrud	01.09.1973
	2:03.4	Rolv Erik Nyheim	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/La	07.06.1984
	2:03.7	Arve Høgne	Aurskog-Høland FIL	43	Oslo/St	15.06.1981
40-44	1:59.7	Bjørn Husås	Raumnes & Årnes IL	39	Larvik/Lo	07.08.1981
	2:00.3	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	43	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	2:00.3	Odd Mikael Harstad	Ullensaker/Kisa IL	44	Bergen/Fa	28.07.1984
	2:01.61	Odd Arvid Nilsen	Lørenskog FIL	47	Oslo/Bi	14.05.1987
	2:02.02	Torleif Flystveit	Sørum IL	46	Oslo/Bi	09.08.1986
	2:02.2	Rolf Hanssen	Lørenskog FIL	33	Oslo/St	28.06.1976
	2:02.59	Frode Olsen	Nittedal IL	60	Lillehammer/Ss	02.07.2000
	2:03.4	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	28.05.1987
	2:03.5	Volkmar Kelle	Asker & Bærum FIK	40	Oslo/Bi	24.07.1990
	2:04.4	Knut Rimstad	Raumnes & Årnes IL	49	Jessheim	27.08.1990
	2:04.5	Nils Søgaard	Eidsvold IF	32	Strømmen	20.06.1973
	2:05.1	Samson Bjørke	Ski IL	34	Ås	31.08.1974
	2:05.71	Odd Martin Jensen	Lørenskog FIL	45	Oslo/Bi	09.08.1986
	2:06.35	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Tønsberg/Gr	10.08.1996
	2:06.4	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Spikkestad	19.08.1978
	2:06.6	Trond Ericson	IL Tyrving	50	Kristiansand	11.08.1990
	2:07.5	Johan Nordli	Lørenskog FIL	36	Oslo/Bi	13.07.1976
	2:07.9	Halvard Olafsen	Lørenskog FIL	42	Lillestrøm	20.08.1983
	2:08.0	Knut Ø. Hansen	Lørenskog FIL	37	Larvik/Lo	07.09.1981

Menn			19			
800m						
45-49	2:04.5	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Lørenfallet	01.06.1982

	2:05.5	Nils Søgaaard	Eidsvold IF	32	Göteborg, SWE	09.08.1977
	2:07.2	Bjørn Husås	Raumnes & Årnes IL	39	Bergen/Fa	28.07.1984
	2:07.23	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	25.06.1991
	2:07.48	Arild Ausen	Zenith FIK	49	Stord	06.08.1994
	2:08.86	Volkmar Kelle	Asker & Bærum FIK	49	Oslo/Tr	23.08.1995
	2:09.9	Johan Nordli	Lørenskog FIL	36	Steinkjer/Gu	26.07.1981
	2:10.1	Harald Wethal	Lørenskog FIL	49	Jessheim	16.08.1995
	2:10.7	Sigmund Hov Moen	Sørum IL	43	Lørenfallet	07.06.1988
	2:11.05	Odd Martin Jensen	Lørenskog FIL	45	Sofiemyr	01.09.1990
	2:11.28	Øyvind Fagersand	Aurskog-Høland FIL	46	Byrkjelo	10.08.1991
	2:11.4	Henrik Solbu	Ås IL	44	Sofiemyr	29.08.1989
	2:11.49	Tor Myhre	Kløfta IL	46	Bjørkelangen	08.08.1992
	2:11.55	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Ravnanger	01.07.2000
	2:12.0	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ås/St	02.09.1979
	2:12.0	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	21.08.1989
	2:12.03	Øyvind Solberg	Sørum IL	75	Modum	24.06.2023
	2:12.35	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Bjørkelangen	08.08.1992
	2:12.62	John Gray	Haga IF	41	Oslo/Bi	09.08.1986
	2:13.0	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	31	Göteborg, SWE	08.08.1977
50-54	2:07.72	Oddvar Andersen	Ullensaker-Sørum FIK	37	Larvik/Lo	30.06.1989
	2:08.4	Nils Søgaaard	Sørum IL	32	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	2:12.06	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Overhalla	07.08.1993
	2:12.58	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Oslo/Bi	11.06.1991
	2:12.79	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Oslo/Bi	14.09.1999
	2:13.8	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Oslo/Tr	02.06.1999
	2:14.3	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/Tr	16.06.1997
	2:15.1	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Jessheim	16.08.1999
	2:15.31	Håkon Hjemly	Aurskog-Høland FIL	70	Førde	26.08.2021
	2:15.76	Halvard Olafsen	Lørenskog FIL	42	Bjørkelangen	08.08.1992
	2:16.1	Tor Myhre	Kløfta IL	46	Jessheim	19.09.1986
	2:17.2	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Spikkestad	19.09.1978
	2:18.4	Alf Rudolf Bjerknes	Holstad IL	24	Spikkestad	19.09.1978
	2:18.7	Sverre Markussen	Fossum IF	26	Göteborg, SWE	08.08.1977
	2:18.75	Helge Hveem	Asker & Bærum FIK	41	Oslo/Bi	10.06.1991
	2:18.9	Arne Skorge	Lørenskog FIL	44	Lørenfallet	07.06.1994
	2:19.70	Arne Langseth	Aurskog-Høland FIL	52	Askim	29.06.2002

Menn			20			
800m						
55-59	2:15.6	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Göteborg, SWE	08.08.1977

	2:15.85	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Larvik/Lo	30.06.1989
	2:17.73	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Brumunddal	01.07.2005
	2:20.09	Sven-Anton Bunæs	Eidsvold Turnforening	38	Huddinge, SWE	02.07.1993
	2:20.2	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/Tr	11.06.2001
	2:21.15	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Bjørkelangen	08.08.1992
	2:22.11	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Ravnanger	01.07.2000
	2:22.34	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Kristiansand	26.06.2004
	2:24.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/La	07.06.1984
	2:25.1	Rolf Hexeberg	Raumnes & Årnes IL	51	Lørenfallet	05.06.2007
	2:25.5	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Årnes	05.07.2000
	2:26.3	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Lørenfallet	03.06.1986
	2:27.0	Leif Bjerklund	Ski IL	29	Vestby	05.10.1984
	2:27.6	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Oslo/Tr	14.06.2000
	2:28.0	Arne Langseth	Aurskog-Høland FIL	52	Lørenfallet	05.06.2007
	2:29.06	Magne Fjeld	Asker & Bærum FIK	39	Stord	06.08.1994
60-64	2:19.75	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Århus, DEN	31.07.2004
	2:28.10	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Riccione, ITA	06.09.2007
	2:28.4	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	29.08.1995
	2:28.5	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Melbourne, AUS	28.11.1987
	2:28.51	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Moss/Me	22.08.2009
	2:29.4	Trygve Syversen	Ski IL	22	Nesodden	08.09.1983
	2:31.4	Arne Skorge	Lørenskog FIL	44	Oslo/Tr	20.06.2004
	2:31.66	Christian Eiken	Asker & Bærum FIK	37	Lillehammer/Ss	15.09.1987
	2:31.7	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Lørenfallet	01.06.1982
	2:33.3	Gunnar Aasgaard	Lørenskog FIL	52	Jessheim	28.09.2013
	2:34.60	Børre Olsen	Driv IL	63	Modum	24.06.2023
	2:35.3	Robert Hestmann	Fossum IF	23	Lillehammer/Ss	20.08.1983
	2:35.4	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	28.08.1997
	2:36.2	Frode Høivik	Asker & Bærum FIK	32	Oslo/La	23.08.1994
	2:38.5	Svein Tunold	Kløfta IL	45	Jessheim	23.09.2006
		Underkjent:	Starter ikke autorisert			
	2:37.3	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Lørenfallet	07.06.2011
	2:39.4	Erik Holt	Fet FIK	50	Lørenfallet	07.06.2011
65-69	2:37.36	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Ski	04.06.2014
	2:41.6	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	19.05.2012
	2:44.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	21.09.1995
	2:45.0	Knut Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	19.09.2009
	2:46.4	Svein Odvar Tunold	Kløfta IL	45	Jessheim	18.09.2010
	2:49.0	Tor Myhre	Kløfta IL	46	Jessheim	19.05.2012
	2:50.05	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	31	Tønsberg/Gr	10.08.1996
	2:51.2	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Lørenfallet	07.06.1988

Menn			21			
800m						
65-69	2:53.3	Olaf Knai	Hurdal IL	49	Jessheim	15.10.2016

	2:55.0	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Lørenfallet	04.06.1996
	2:55.7	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	39	Jessheim	23.09.2006
	2:55.7	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Jessheim	30.09.2017
	2:56.5	Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	46	Jessheim	04.10.2014
	2:57.42	Ole Nielsen	Ski IL	45	Ås	19.09.2011
	2:57.9	Petter Kildal	Haga IF	41	Lørenfallet	05.06.2007
	2:58.0	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Lørenfallet	05.06.1990
	2:58.0	Rolf Lingjerde	Sørum IL	31	Lørenfallet	04.06.1996
	2:58.0	Børre Brodshaug	Feiring IL	47	Jessheim	19.05.2012
	2:58.6	Ole Arnegård	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	19.09.2009
70-74	2:51.5	Eldar Hagen	Stabæk IF	19	Kristiansand	11.08.1990
	2:53.54	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Cesenatico, ITA	18.09.1998
	2:55.0	Olaf Knai	Hurdal IL	49	Jessheim	26.09.2019
	2:56.4	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Trondheim/Le	30.07.1988
	2:58.1	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	15.10.2016
	2:58.76	Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL	48	Jessheim	27.09.2018
	3:01.3	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Oslo/So	22.06.2020
	3:02.4	Petter Kildal	Haga IF	41	Jessheim	19.05.2012
	3:04.8	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Oslo/St	07.09.1988
	3:05.5	Ole Arnegård	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	03.10.2014
	3:07.4	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	39	Jessheim	19.09.2009
	3:09.94	Jon Olav Romundgård	Raumnes & Årnes IL	48	Jessheim	27.09.2018
	3:10.5	Vemund Wemundstad	Ullensaker/Kisa IL	40	Jessheim	18.09.2010
	3:15.0	Kristian Roaldstveit	Hurdal IL	38	Jessheim	20.09.2008
	3:16.0	Ingolf Østmo	Aurskog-Høland FIL	34	Lørenfallet	07.06.2005
	3:19.11	Arne Johansen	Ullensaker/Kisa IL	48	Jessheim	27.09.2018
75-79	3:01.7	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Haugesund	26.08.1989
	3:04.14	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Bjørkelangen	08.08.1992
	3:08.04	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lahti, FIN	13.06.2003
	3:25.6	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	39	Jessheim	04.10.2014
	3:33.9	Ole Arnegård	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	26.09.2019
	3:36.1	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Jessheim	17.08.1998
	3:37.9	Petter Kildal	Haga IF	41	Jessheim	15.10.2016
	3:43.2	Kristian Roaldstveit	Hurdal IL	38	Jessheim	28.09.2013
	3:51.9	Per Helstad	Blaker IL	26	Jessheim	23.09.2002
	3:52.31	Thorleif Lund	Nesodden IF	35	Drammen/Ma	27.08.2011
80-84	3:32.8	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	17.08.1998
	3:38.2	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	22.09.2007
	4:14.9	Per Helstad	Blaker IL	26	Lørenfallet	02.06.2009

Menn	22
1000m	

35-39	3:09.8	Steinar Lien	Oppegård IL	64	Ski	28.07.2003
40-44	2:56.9	Tom Hejna	Asker Skiklubb	56	Asker/Fø	02.09.1996
	3:02.0	Frode Monsen	Oppegård IL	61	Ski	28.07.2003
	3:06.86	Tron Dalheim	Drøbak-Frogn IF	71	Ås	10.06.2013
	3:07.2	Stig Arve Vangsnes	Oppegård IL	63	Ski	28.07.2003
	3:08.99	Karl Henrik Lilleheier	Ås IL	71	Ås	30.05.2016
45-49	3:01.9	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Årnes	13.09.1995
	3:04.7	Ole Skolt	Ullensaker/Kisa IL	53	Jessheim	19.08.2002
50-54	2:52.8	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Årnes	28.05.1997
	3:08.8	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Jessheim	19.08.2002
	3:10.7	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Årnes	13.09.1995
55-59	3:05.3	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Årnes	18.09.2002
	3:16.6	John Andersen	Raumnes & Årnes IL	44	Årnes	18.09.2002
	3:23.0	Halvard Olafsen	Lørenskog FIL	42	Rolvstrud	11.09.1997
60-64	3:35.0	Ole Nielsen	Ski IL	45	Ski	24.09.2007
65-69	3:36.73	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	28.09.1996

Menn	23
1500m	

35-39	3:54.14	Steinar Gressløs	Sørum IL	53	Oslo/Bi	28.05.1990
	3:58.72	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Lillehammer/Ss	02.08.2009
	4:02.19	Jostein Bergane	Follo FIK	66	Oslo/Bi	31.07.2001
	4:03.7	Odd Mikael Harstad	Sørum IL	44	Oslo/St	18.08.1990
	4:04.6	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Oslo/St	17.08.1981
	4:04.77	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Oslo/Bi	10.08.1986
	4:05.3	Morten Thorgersen	Oppegård IL	51	Oslo/St	18.08.1986
	4:05.9	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Stovner	25.07.1984
	4:05.9	Leif E. Aronsveen	Ullensaker/Kisa IL	57	Jessheim	15.06.1992
	4:06.2	Odd Martin Jensen	Lørenskog FIL	45	Oslo/Bi	10.07.1980
	4:07.41	Aasmund Bjørnstad	Minerva	54	Oslo/Bi	18.07.1989
	4:08.7	Inge Nessiøy	Ullensaker/Kisa IL	57	Jessheim	16.06.1993
	4:08.87	Rune Nilsen	Raumnes & Årnes IL	68	Oslo/Bi	01.07.2003
	4:09.00	Tord Thorshov	Ås IL	68	Oslo/Bi	02.09.2003
	4:09.79	Thorleif Flystveit	Sørum IL	46	Stavanger	29.08.1982
	4:09.85	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	77	Jessheim	05.06.2014
	4:10.6	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Trondheim/Le	31.07.1988
	4:11.5	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/Bi	13.06.1976
40-44	4:03.86	Odd Mikael Harstad	Ullensaker/Kisa IL	44	Oslo/Bi	30.07.1985
	4:04.82	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Malmö, SWE	01.08.1986
	4:04.9	Rolf Hanssen	Lørenskog FIL	33	Oslo/St	16.06.1976
	4:05.20	Øystein Syversen	Ullensaker/Kisa IL	52	Kongsvinger/Gj	23.05.1992
	4:06.2	Bjørn Husås	Raumnes & Årnes IL	39	Larvik/Lo	09.08.1981
	4:07.11	Janis Arsenikovs	Ullensaker/Kisa IL	83	Oslo/Bi	29.08.2023
	4:09.44	Odd Arvid Nilsen	Lørenskog FIL	47	Bjørneborg, FIN	02.09.1997
	4:11.7	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	13.06.1984
	4:11.90	Janis Arsenikovs	Ullensaker/Kisa IL	83	Jessheim	08.06.2023
	4:12.5	Steinar Gressløs	Ullensaker/Kisa IL	53	Jessheim	16.06.1993
	4:12.6	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Ås	01.09.1974
	4:13.3	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Oslo/Bi	22.05.1990
	4:16.2	Knut Hansen	Lørenskog FIL	36	Oslo/St	16.06.1976
	4:18.19	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Oslo/Tr	27.06.1990
	4:18.5	Egil Fiskerud	Aurskog-Høland FIL	37	Lillestrøm	20.08.1977
	4:20.0	Johan Nordli	Lørenskog FIL	36	Oslo/Bi	01.09.1977
45-49	4:13.78	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Kristiansand	02.07.1992
	4:17.1	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Årnes	06.07.1983
	4:18.4	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	14.06.1989
	4:20.7	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Sandane	27.07.1980
	4:21.8	Johan Nordli	Lørenskog FIL	36	Larvik/Lo	09.08.1981
	4:23.3	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	37	Jessheim	23.07.1983
	4:24.59	Volkmar Kelle	Asker & Bærum FIK	39	Oslo/Bi	23.07.1996
	4:24.8	Ingvar Halvorsen	Sørum IL	35	Jessheim	11.06.1990

Menn	24
1500m	

45-49	4:25.6	Arnfinn Andreassen	Haga IF	36	Sandane	27.07.1980
	4:26.2	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Jessheim	14.06.1989
	4:26.9	Odd Mikael Harstad	Ullensaker-SørumFIL	44	Jessheim	14.06.1991
	4:27.86	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Jessheim	31.08.2000
50-54	4:22.50	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/Bi	18.06.1996
	4:23.89	Håkon Helge Hjemly	Aurskog-Høland FIK	70	Førde	27.06.2021
	4:25.44	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Bergen/Ha	30.08.2002
	4:26.0	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Jessheim	14.06.1982
	4:29.6	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	12.06.1987
	4:30.9	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Jessheim	12.06.1991
	4:32.1	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Jessheim	14.06.1995
	4:34.4	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	14.06.1995
	4:35.1	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jessheim	15.06.1984
	4:35.2	Arne Skorge	Lørenskog FIL	44	Jessheim	15.06.1994
	4:35.3	Ole Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	56	Jessheim	15.06.2006
	4:36.60	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/Bi	10.06.1991
	4:37.41	Volkmar Kelle	Asker Skiklubb	49	Oslo/Bi	06.07.1999
	4:37.9	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Overhalla	08.09.1993
	4:38.0	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	37	Jessheim	13.06.1988
	4:38.4	Nils Søgaaard	Sørum IL	32	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	4:38.4	Halvard Olafsen	Lørenskog FIL	42	Jessheim	17.06.1992
	4:39.8	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Jessheim	16.06.1993
	4:40.2	Kurt Stille	Fet FIK	34	Jessheim	15.06.1984
	4:40.2	Ingvar Halvorsen	Sørum IL	35	Jessheim	11.09.1985
	4:40.4	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Ski	30.09.1986
	4:40.6	Ole Skolt	Ullensaker/Kisa IL	53	Jessheim	12.06.2003
	4:42.0	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Ås	01.09.1974
	4:42.4	Fred Solvik	IL Tyrving	63	Nadderud	25.09.2014
	4:43.3	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Jessheim	12.06.1987
	4:43.3	Leif Bjerkklund	Ski IL	29	Drøbak/Se	26.09.1982
	4:44.9	Svein Oddvar Tunold	Kløfta IL	45	Jessheim	17.06.1996

Menn	25
1500m	

55-59	4:31.2	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	14.06.2001
	4:37.3	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Göteborg, SWE	11.08.1977
	4:38.38	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Huddinge, SWE	04.07.1993
	4:41.5	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Larvik/Lo	02.07.1989
	4:42.53	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Geithus	28.08.2004
	4:45.20	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Bjørkelangen	09.08.1992
	4:45.6	Sven Anton Bunæs	Eidsvold IF	38	Jessheim	16.06.1993
	4:45.9	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jessheim	16.06.1986
	4:48.8	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Sofiemyr	02.09.1990
	4:49.0	Knut Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	13.06.2002
	4:50.0	Kurt Stille	Fet FIK	34	Jessheim	14.06.1989
	4:51.4	Leif Bjerklund	Ski IL	29	Ski	06.10.1984
	4:52.5	Ingvar Halvorsen	Sørum IL	35	Jessheim	17.06.1992
	4:52.9	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Jessheim	12.06.1987
	4:53.0	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Bjørkelangen	08.05.1996
	4:54.6	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Oslo/Tr	24.08.1998
	4:56.05	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/Bi	01.10.1982
	4:57.2	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	17.06.1992
	4:57.5	Øyvind Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	17.06.1992
	4:57.7	Egil Ødemark	Ullensaker/Kisa IL	41	Jessheim	16.06.1997
	4:57.8	Reidar Hansen	Minerva	24	Grong	25.08.1979
	4:58.4	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	14.06.2001
	4:59.3	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Jessheim	16.06.1993
	5:00.2	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Jessheim	27.05.2004
	5:01.7	Arne Skorge	Lørenskog FIL	44	Jessheim	14.06.1999
	5:02.4	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	37	Jessheim	19.06.1992
	5:03.7	Helge Bratlien	Sørum IL	30	Jessheim	12.06.1987
	5:03.91	John Andersen	Raumnes&Årnes IL	44	Jessheim	31.08.2000
	5:04.4	Dag Amundsen	Ullensaker/Kisa IL	51	Jessheim	15.06.2006
	5:05.0	Rolf Meek	Minerva	50	Jessheim	09.06.2005
60-64	4:52.15	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Modum	02.07.2006
	4:53.72	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Jessheim	14.06.1982
	4:55.6	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Oslo/La	22.08.1995
	4:58.3	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jeassheim	12.06.1991
	4:59.97	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Århus, DEN	24.07.2004
	5:00.1	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/Tr	21.08.1996
	5:05.0	Ove Aaserud	Aurskog-Høland FIL	41	Jessheim	14.06.2001
	5:07.7	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	12.06.1987
	5:07.75	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Sofiemyr	13.09.2009
	5:08.4	Hans Nordengen	Lørenskog FIL	17	Jessheim	11.06.1980
	5:08.9	Arne Fretheim	Sørum IL	25	Jessheim	09.09.1985
	5:08.9	Reidar Hansen	Minerva	24	Jessheim	09.09.1985

1500m						
60-64	5:14.2	Olaf Knai	Hurdal IL	49	Jessheim	10.06.2010
	5:16.6	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Jessheim	12.06.2012
	5:16.9	Rudolf Bernhardsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/La	25.08.1994
	5:16.9	Arne Skorge	Lørenskog FIL	44	Jessheim	10.06.2004
	5:19.1	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	16.06.1997
	5:22.2	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Jessheim	13.06.1983
	5:23.0	Øyvind Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	16.06.1997
	5:24.0	Sven Olberg	Aurskog-Høland FIL	42	Jessheim	13.06.2002
	5:24.3	Robert Hestmann	Fossum IF	23	København, DEN	31.07.1983
	5:24.8	Arne Johansen	Ullensaker/Kisa IL	48	Jessheim	10.06.2010
	5:27.1	Helge Bratlien	Sørum IL	30	Jessheim	17.06.1992
	5:28.8	Knut Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	15.06.2012
	5:28.9	Karl Lødemel	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	14.09.1985
	5:30.0	Torbjørn Sæther	Eidsvoll Turnforening	50	Jessheim	12.06.2012
65-69	5:09.09	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Lappenranta, FIN	03.07.2011
	5:19.9	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Jessheim	12.06.1987
	5:20.39	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Ski	18.06.2014
	5:22.10	Trygve Rygg	Ås IL	21	Oslo/Bi	10.08.1986
	5:24.5	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	13.06.1983
	5:24.6	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	16.06.1993
	5:32.5	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jessheim	17.06.1996
	5:33.6	Svein Oddvar Tunold	Kløfta IL	45	Jessheim	10.06.2010
	5:34.2	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	09.09.2001
	5:38.0	Olaf Knai	Hurdal IL	49	Jessheim	02.06.2016
	5:38.6	Odd Iversen	Nordre Eidsvoll IL	18	Jessheim	13.06.1983
	5:39.4	Einar Evensen	Sørum IL	21	Jessheim	16.06.1986
	5:41.4	Petter Kildal	Haga IF	41	Jessheim	15.06.2006
	5:44.0	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Jessheim	02.06.2016
	5:44.03	Rudolf Bernhardsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/Bi	26.09.1997
	5:44.6	Knut Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	10.06.2010
	5:44.7	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Jessheim	12.06.1987
	5:46.9	Vemund Wemundstad	Ullensaker/Kisa IL	40	Jessheim	14.06.2007
	5:47.6	Oddvar Leivstad	Ullensaker/Kisa IL	45	Jessheim	10.06.2010
	5:47.7	Odd Ivar Storløyken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	03.06.2004
	5:47.58	Arne Johansen	Ullensaker/Kisa IL	48	Jessheim	06.06.2013
	5:51.9	Per Helstad	Blaker IL	26	Jessheim	12.06.1991
	5:53.4	Dag Håvard Holum	Kløfta IL	43	Jessheim	12.06.2008
	5:56.77	Jon Romundgard	Raumnes & Årnes IL	48	Jessheim	06.06.2013
	5:59.1	Tor Paul Myhre	Kløfta IL	46	Jessheim	14.06.2011
	6:00.8	Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL	48	Jessheim	01.06.2017
Menn			27			
1500m						

70-74	5:39.0	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	15.06.1988
	5:44.9	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Jessheim	16.06.1993
	5:45.7	Eldar Hagen	Stabæk IF	19	Kristiansand	12.08.1990
	5:53.6	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	01.06.2017
	6:01.6	Odd Ivar Storløkken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	02.10.2006
	6:03.7	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	16.06.1997
	6:12.01	Helge Hveem	Fossum IF	41	Asker/Fø	10.09.2012
	6:24.2	Nils Ask	Gjerdrum IL	17	Jessheim	12.06.1987
	6:25.37	Aage Rustad	IL Driv	28	Oslo/St	09.08.1998
	6:30.4	Kristian Roaldstveit	Hurdal IL	38	Jessheim	12.06.2008
	6:31.9	Nils Sæthermoen	Ullensaker/Kisa IL	40	Jessheim	10.06.2010
	6:35.0	Petter Kildal	Haga IF	41	Jesssheim	05.06.2014
75-79	6:05.7	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Haugesund	27.08.1989
	6:11.39	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Bjørkelangen	09.08.1992
	6:29.41	Alf Rudolf Bjerknes	Ski IL	25	Jyväskylä, FIN	10.07.2000
	6:38.23	Bent Vale	Ski IL	11	Oslo/Bi	10.08.1986
	6:46.42	Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL	48	Jessheim	08.06.2023
	6:53.5	Petter Kildal	Haga IF	41	Jessheim	02.06.2016
	7:05.5	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	09.06.2005
	7:06.4	Sigurd Kårsted	Raumnes & Årnes IL	23	Jessheim	15.06.1998
	7:25.63	Kristian Roaldstveit	Hurdal IL	38	Jessheim	06.06.2013
	7:48.30	Dag Holum	Kløfta IL	43	Jessheim	02.06.2022
80-84	6:49.7	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	16.06.1997
	7:04.3	Henry Thune Mathisen	Asker & Bærum FIK	17	Oslo/Bi	21.09.1997
	7:23.59	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Gjøvik	18.08.2007
	7:27.2	Rolf Tornås	Lørenskog FIL	00	Sandane	27.07.1980
	7:58.9	Nils Ask	Gjerdrum IL	17	Jessheim	15.08.1998
	8:14.5	Per Helstad	Blaker IL	27	Jessheim	04.06.2009
85-89	8:13.0	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	13.06.2002
	8:54.6	Per Helstad	Blaker IL	26	Jessheim	14.06.2011

1 mile – 1609m						
45-49	5:04.2	Karl Henrik Lilleheier	Ås IL	71	Ås	05.07.2017

2000m						
35-39	6:28.18	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	77	Jessheim	02.09.2014

Menn			28			
3000m						

35-39	8:22.27	Steinar Gressløs	Sørum IL	53	Oslo/Bi	13.07.1988
	8:30.8	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Oslo/St	13.06.1986
	8:32.03	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Oslo/Bi	19.05.2010
	8:35.6	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Oslo/Bi	23.07.1980
	8:38.8	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	25.07.1983
	8:41.91	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	77	Oslo/Bi	24.05.2012
	8:44.3	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Oslo/St	04.07.1977
	8:45.3	Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL	48	Oslo/St	25.07.1983
	8:45.73	Odd Mikael Harstad	Ullensaker/Kisa IL	44	Oslo/St	20.06.1983
	8:46.4	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/St	10.08.1976
	8:49.53	Tareke Hagas	IL Tyrving	74	Nadderud	11.06.2012
	8:51.25	Stian Stensland	Ås IL	74	Steinkjer/Gu	15.05.2010
	8:57.4	Magne Hofstad	Raumnes & Årnes IL	43	Oslo/St	23.07.1980
40-44	8:29.3	Odd Arvid Nilsen	Lørenskog FIL	47	Jessheim	28.05.1987
	8:41.7	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	01.09.1988
	8:41.80	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Oslo/Bi	04.06.1992
	8:50.4	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	19.08.1988
	8:51.2	Bjørn Husås	Raumnes & Årnes IL	39	Oslo/St	12.09.1981
	8:53.0	Odd Mikael Harstad	Ullensaker/Kisa IL	44	Oslo/St	27.06.1984
	8:58.2	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Ski	08.07.1974
	9:07.12	Janis Artsenikovs	Ullensaker/Kisa IL	83	Nittedal	20.08.2023
	9:15.3	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/St	18.08.1980
45-49	8:57.5	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	24.08.1990
	9:03.07	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	22.08.1991
	9:19.3	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Ski	14.07.1980
	9:23.9	Arvid Magne Larsen	Raumnes & Årnes IL	45	Jessheim	24.08.1990
	9:26.2	Ingolf Hådem	Ås IL	29	Ås	31.08.1974
	9:29.71	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Jessheim	08.08.1989
	9:37.9	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Oslo/St	18.08.1980
50-54	9:22.56	Håkon Helge Hjemly	Aurskog-Høland FIL	70	Brandbu	30.06.2021
	9:25.2	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	29.08.1994
	9:29.71	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Jessheim	08.08.1989
	9:41.9	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Jessheim	24.08.1981
	9:45.1	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	17.08.1998
	9:45.2	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Lunner	04.06.1990
	9:48.4	Ingvar Halvorsen	Sørum IL	35	Jessheim	15.08.1986
	9:50.9	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Jessheim	21.08.1991
	9:53.9	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	21.08.1987
	9:54.0	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jessheim	24.08.1981
	9:54.1	Ole Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	56	Jessheim	04.06.2007
	9:54.9	Knut Nystad	Nittedal IL	70	Nittedal	20.06.2020

Menn	29
3000m forts.	

50-54	9:56.8	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Jessheim	22.08.1988
	9:57.5	Kurt Stille	Fet FIK	34	Jessheim	22.08.1984
	9:57.7	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	37	Jessheim	21.08.1987
	10:00.10	Per Henning Bjerva	Ås IL	68	Ås	29.09.2022
	10:01.80	Halvard Olafsen	Lørenskog FIL	42	Jessheim	19.08.1992
	10:05.0	Anstein Gjengedal	Lørenskog FIL	44	Jessheim	31.08.1994
	10:05.4	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Ås	31.08.1974
	10:06.1	Steinar Stavdal	Nittedal IL	41	Jessheim	21.08.1991
	10:06.6	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	43	Jessheim	16.08.1995
	10:12.0	Einar Jakobsen	Follo FIK	50	Ski	24.09.2001
	10:12.9	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Jessheim	19.08.1988
	10:13.4	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Jessheim	18.08.1986
	10:15.2	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Jessheim	10.08.1983
	10:16.0	Alf Rudolf Bjerknes	Holstad IL	25	Spikkestad	19.08.1978
	10:16.0	Klaus Klausen	Lørenskog FIL	43	Jessheim	18.08.1993
	10:17.5	Øyvind Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	21.08.1987
55-59	10:00.4	Ingvar Halvorsen	Ullensaker-Sørum FIL	35	Jessheim	24.08.1990
	10:07.7	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Lørenfallet	10.09.2002
	10:08.2	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Jessheim	20.09.1992
	10:12.4	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Jessheim	22.08.1988
	10:14.2	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jessheim	21.08.1987
	10:18.3	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Jessheim	15.08.1986
	10:19.0	Kurt Stille	Fet FIK	34	Jessheim	24.08.1990
	10:24.9	Sven-Anton Bunæs	Eidsvoll Turnforening	38	Jessheim	18.08.1993
	10:27.78	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Sofiemyr	01.09.1990
	10:30.7	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Jessheim	19.08.1996
	10:33.4	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Jessheim	18.08.1993
	10:36.0	Odd Ivar Storløykken	Lørenskog FIL	36	Jessheim	21.08.1991
	10:37.1	Arne Fretheim	Blaker IL	25	Jessheim	24.08.1981
	10:43.3	Rolf Hexeberg	Raumnes & Årnes IL	51	Lørenfallet	05.09.2006
	10:43.9	Steinar Stavdal	Nittedal IL	41	Jessheim	21.09.1996
	10:46.0	Eirik Røger	Holmen IF	27	Oslo/Bi	08.09.1982
	10:46.7	Bjørn Ottersen	Ullensaker/Kisa IL	35	Jessheim	24.08.1990
	10:48.60	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Oslo/Bi	22.09.2008
	10:50.2	Torger Thirud	Holstad IL	22	Ski	04.07.1977
	10:50.7	Knut Kristensen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	16.08.1999
	10:51.6	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	37	Jessheim	31.08.1994
	10:51.8	Arne Arnesen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	16.08.1999
	10:52.4	Jermund Mikkelsen	Lørenskog FIL	43	Rolvstrud	22.06.2000
	10:54.3	Helge Bratlien	Sørum IL	30	Lørenfallet	13.08.1985
	10:55.2	Oddvar Andersen	Sørum IL	37	Jessheim	18.08.1993
	10:55.5	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	22.08.1983
Menn			30			
3000m						

55-59	10:57.8	Sven Olberg	Aurskog-Høland FIL	42	Jessheim	18.08.1997
	11:01.9	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Lørenfallet	04.09.2007
	11:02.5	Arne Skorge	Lørenskog FIL	44	Jessheim	16.08.1999
	11:02.8	Øivind Dahl	Sørum IL	51	Lørenfallet	01.09.2007
60-64	10:26.95	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Tønsberg/Gr	15.08.2008
	10:28.54	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Skjåk	12.08.1995
	10:41.1	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jessheim	21.08.1991
	10:42.88	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Modum	30.06.2006
	10:47.06	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Florø	28.06.1997
	10:49.2	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	24.08.1981
	11:00.7	Oddvar Hasle	Sørum IL	22	Lørenfallet	19.06.1982
	11:06.0	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	21.08.1987
	11:10.82	Arne Fretheim	Sørum IL	26	Oslo/Bi	08.08.1986
	11:11.01	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Drammen	26.08.2011
	11:19.6	Stein Berget	Lørenskog FIL	46	Rolvstrud	16.10.2006
	11:25.62	Børre Olsen	IL Driv	63	Mosum	23.06.2023
	11:36.2	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Jessheim	20.08.1984
	11:38.7	Tor Arne Stenhaus	Sørum IL	48	Lørenfallet	07.09.2010
65-69	10:59.64	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Byrkjelo	09.08.2013
	11:11.5	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	11:14.25	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Drammen/Ma	26.08.2011
	11:14.84	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Askøy	20.06.2014
	11:23.8	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Trondheim/Le	29.07.1988
	11:31.4	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	20.09.2001
	11:56.1	Odd Iversen	Nordre Eidsvoll IL	18	Jessheim	22.08.1983
	12:05.2	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	18.08.1993
	12:11.1	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Jessheim	19.08.1996
	12:13.1	Petter Kildal	Haga IF	41	Lørenfallet	05.09.2006
	12:13.73	Ole Eivind Nielsen	Ski IL	45	Drammen/Ma	26.08.2011
	12:24.3	Einar Evensen	Sørum IL	21	Jessheim	18.08.1996
70-74	11:52.3	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Ålesund	07.08.1987
	12:25.3	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Jessheim	19.08.1992
	12:32.7	Eldar Hagen	Stabæk IF	19	Kristiansand	10.08.1990
	12:38.68	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Knarvik	23.06.2017
	12:54.2	Odd Ivar Storløyken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	16.10.2006
	13:08.27	Volkmar Kelle	Fossum IF	49	Asker/Fø	26.08.2019
	13:11.5	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	18.08.1997
	13:37.6	Ingolf Østmo	Aurskog-Høland FIL	34	Lørenfallet	07.09.2004
	13:43.8	Borger Hansen	Sørum IL	22	Jessheim	19.08.1992

3000m						
75-79	13:06.4	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	19.08.1992
	13:17.66	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Haugesund	25.08.1989
	14:30.0	Ingolf Østmo	Aurskog-Høland FIL	34	Lørenfallet	07.09.2010
	15:03.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lørenfallet	10.09.2002
	15:05.2	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	39	Lørenfallet	08.09.2009
	15:20.0	Rolf Tornås	Lørenskog FIL	00	Spikkestad	19.08.1978
80-84	14:56.3	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	18.08.1997
	15:41.9	Per Helstad	Blaker IL	26	Lørenfallet	08.09.2009
	15:48.33	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Askim	28.06.2002
	15:58.0	Rolf Tornås	Lørenskog FIL	00	Sandane	26.07.1980
	16:38.6	Nils Ask	Gjerdrum IL	17	Jessheim	18.08.1997

5000m						
35-39	14:32.25	Steinar Gressløs	Ullensaker-Sørum FIL	53	Oslo/Bi	24.05.1990
	14:33.4	Øivind Dahl	Sørum IL	51	Jessheim	29.05.1986
	14:43.0	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Oslo/Bi	17.06.1982
	14:55.40	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	77	Oslo/Bi	03.09.2013
	15:01.0	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Oslo/Bi	27.09.1976
	15:02.38	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Oslo/La	11.06.1985
	15:07.4	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/Bi	19.08.1975
	15:09.2	Bjørn Moløkken	Bjerke IL	43	Oslo/St	14.08.1978
	15:11.7	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Fana	28.07.1984
	15:14.2	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	44	Lørenfallet	23.08.1979
	15:20.4	Leif Bjerklund	Ski IL	29	Ås	23.08.1966
	15:22.6	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Ålesund/Ak	11.06.2009
	15:26.2	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Ski	15.09.1969
	15:29.3	Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL	48	København, DEN	30.07.1983
	15:33.6	Asbjørn Løkøy	Lørenskog FIL	37	Oslo/St	16.06.1976
40-44	15:04.88	Odd Arvid Nilsen	Lørenskog FIL	47	Oslo/Bi	28.05.1990
	15:06.18	Øystein Syversen	Ullensaker/Kisa IL	52	Nesbyen	29.09.1992
	15:08.1	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Fana	28.07.1984
	15:12.0	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/Bi	08.08.1986
	15:25.2	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Göteborg, SWE	08.08.1977
	15:28.7	Jan Arild Larsen	IL Tyrving	48	Oslo/St	26.06.1988
	15:31.4	Leif Bjerklund	Ski IL	29	Nesodden	31.08.1969
	15:48.7	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	44	Oslo/Bi	08.08.1986
	15:48.9	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Sandane	26.07.1990
	15:52.50	Widar Hellerud	Aurskog-Høland FIL	49	Bjørkelangen	27.08.1991
	15:53.2	Jarle Åsheim	Ski IL	33	Ski	06.10.1973
	15:53.7	Harald Dalland	Vestby IL	49	Oslo/St	16.06.1989
	16:01.1	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	43	Lørenfallet	25.06.1983
	16:01.82	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Oslo/Bi	11.06.1991
	16:05.23	Harald Ringen	Oppegård IL	63	Modum	30.06.2006
	16:06.6	Leif Bjerklund	Ski IL	29	Halden	10.09.1972
	16:07.6	Rolf Hanssen	Lørenskog FIL	33	Jessheim	19.06.1976
	16:09.0	Bjørn Husås	Raumnes & Årnes IL	39	Oslo/Bi	22.07.1982
	16:09.6	Ingolf Hådem	Ås IL	29	Halden	10.09.1972
	16:09.7	Richard Peel	Aurskog-Høland FIL	44	Bjørkelangen	28.08.1988
45-49	15:26.0	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Huddinge, SWE	03.07.1993
	15:34.0	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Larvik/Lo	30.06.1989
	15:46.43	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Ravnanger	30.06.2000
	15:49.5	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/Bi	08.08.1986

5000m						
45-49	15:58.3	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Larvik/Lo	08.08.1981
	16:05.7	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	44	Kristiansand	12.08.1990
	16:08.5	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	37	Lørenfallet	25.06.1983
	16:13.1	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Lørenfallet	16.06.1984
	16:24.6	Richard Peel	Aurskog-Høland FIL	44	Bjørkelangen	10.09.1989
	16:30.6	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Bjørkelangen	10.09.1989
	16:38.0	Erland Madsen	Raumnes & Årnes IL	25	Jessheim	13.06.1970
	16:47.93	Trygve Stanger	Ullensaker/Kisa IL	62	Jessheim	21.08.2007
50-54	15:50.99	Håkon Helge Hjemly	Aurskog-Høland FIL	70	Oslo/Bi	14.07.2021
	16:20.40	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/Bi	19.06.1996
	16:35.9	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Larvik/Lo	08.08.1991
	16:43.7	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/Bi	11.06.1991
	16:45.1	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Oslo/Bi	08.08.1986
	16:48.1	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Bjørkelangen	27.08.1991
	16:48.39	Torfinn Torp	Vestby IL	52	Sofiemyr	27.05.2004
	16:57.4	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Oslo/Tr	26.08.1996
	17:02.36	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Stavanger	28.08.1982
	17:14.97	Dag Sjøberg	Oppegård IL	61	Oslo/Sp	12.07.2012
	17:15.4	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Haga	16.06.1988
	17:15.54	Svein Arne Sølvberg	Ski IL	48	Askim	28.06.2002
	17:18.48	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Bjørkelangen	10.09.1989
	17:21.1	Kurt Stille	Fet FIK	34	Oslo/La	10.09.1985
	17:23.8	Einar Jakobsen	Follo FIK	50	Ski	20.06.2001
	17:29.3	Alf Rudolf Bjerknes	Holstad IL	25	Viareggio, ITA	10.09.1978
	17:29.4	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Bjørkelangen	31.08.1988
	17:35.59	Anstein Gjengedal	Lørenskog FIL	44	Bismo	12.08.1995
	17:36.74	Per Henning Bjerva	Ås IL	68	Ås	12.10.2022
	16:55.72	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Brisbane, AUS	07.07.2001
	17:03.84	Svein Arne Sølvberg	Ski IL	48	Kristiansand	25.06.2004
	17:07.02	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Huddinge, SWE	02.07.1993
	17:13.6	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Oslo/St	16.06.1989
	17:24.9	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/Bi	11.06.1991
	17:34.9	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Oslo/Bi	08.08.1986
	17:51.03	Torfinn Torp	Oppegård IL	52	Tønsberg/Gr	15.08.2008
	17:56.3	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Oslo/Tr	02.06.1999
	18:01.8	Kurt Stille	Fet FIK	34	Kristiansand	10.08.1990
	18:06.6	Torger Thirud	Holstad IL	22	Ski	10.07.1978
	18:07.0	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Bjørkelangen	28.08.1996
	18:08.2	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	17.08.1990
	18:23.68	Dag Amundsen	Ullensaker/Kisa IL	51	Modum	30.06.2006
	18:24.0	Arne Fretheim	Sørum IL	25	Lillehammer/Ss	20.06.1983
	18:29.6	Gjermund Tveito	Oppegård IL	43	Ski	25.09.2000
Menn			34			

5000m						
55-59	18:29.6	Gjermund Tveito	Oppegård IL	43	Ski	25.09.2000
	18:40.2	Einar Jakobsen	Oppegård IL	50	Ski	11.06.2007
	19:04.7	Alf Rudolf Bjerknes	Holstad IL	25	Sandane	26.07.1980
60-64	18:03.1	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Oslo/La	29.08.1985
	18:11.67	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Tønsberg/Gr	17.08.2008
	18:32.1	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/Tr	26.08.1996
	18:45.90	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Modum	02.07.2006
	18:57.4	Hans Nordengen	Lørenskog FIL	17	Rolvstrud	03.09.1981
	18:58.26	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Bjørkelangen	09.08.1992
	19:14.47	Alf Rudolf Bjerknes	Holstad IL	25	Malmø, SWE	31.07.1986
	19:38.6	Ole Eivind Nielsen	Ski IL	45	Oslo/Tr	13.06.2005
	19:40.0	Robert Hestmann	Fossum IF	23	Puerto Rico, PUR	23.09.1983
	19:48.52	Sveinung Bleikvin	Asker Skiklubb	33	Skjåk	13.08.1995
	19:53.8	Stein Berget	Lørenskog FIL	46	Rolvstrud	04.09.2006
	19:56.1	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	17.06.2002
	20:16.7	Helge Horn	Ski IL	51	Ski	05.06.2013
	20:18.93	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Moss/Me	23.08.2009
65-69	18:46.02	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Ravnanger	22.06.2014
	19:32.90	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Eugene, USA	01.08.1989
	19:54.46	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Drammen/Ma	28.08.2011
	20:55.18	Vemund Wemundstad	Ullensaker/Kisa IL	40	Tønsberg/Gr	17.08.2008
	21:13.3	Ole Eivind Nielsen	Ski IL	45	Ski	28.09.2011
	21:41.55	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Knarvik	25.06.2017
	21:57.0	Erling Sandane	Stabæk IF	21	Nadderud	27.08.1986
	22:02.9	Sveinung Bleikvin	Asker Skiklubb	33	Asker/Fø	25.09.2000
70-74	20:56.6	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Bjørkelangen	14.09.1988
	21:26.2	Eldar Hagen	Stabæk IF	19	Kristiansand	11.08.1990
	21:45.44	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Sofiemyr	15.06.2004
	21:55.78	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Odense, DEN	01.07.2016
	22:30.9	Odd Ivar Storløyken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	04.09.2006
	22:52.1	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Nadderud	05.09.1988
75-79	22:33.0	Torleiv Bull Njaa	Sørumsand IF	01	Göteborg, SWE	08.08.1977
	22:57.5	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Larvik/Lo	30.06.1989
	24:22.79	Alf Rudolf Bjerknes	Ski IL	25	Jyväskylä, FIN	12.07.2000

10000m						
35-39	31:14.2	Bjørn Moløkken	Bjerke IL	43	Oslo/Bi	02.08.1978
	31:17.4	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Oslo/St	02.07.1979
	31:29.6	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Oslo/St	29.06.1976
	31:30.23	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	77	Jessheim	24.08.2014
	31:42.22	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Byrkjelo	14.08.2011
	31:44.8	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	44	Oslo/St	02.07.1979
	31:52.3	Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL	48	Oslo/St	28.09.1983
	31:54.0	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/Bi	29.05.1979
	31:55.09	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Oslo/Bi	19.06.1986
	31:58.7	Frank Damengen	Vestby IL	49	Ås	17.08.1984
	32:01.6	Leif Bjerklund	Ski IL	29	Ås	28.09.1966
	32:20.1	Stein Bjørlo	Ski IL	44	Oslo/Bi	03.09.1981
	32:27.8	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Ski	06.10.1969
	32:29.16	Tommy Torgersen	Ullensaker/Kisa IL	70	Oslo/La	14.06.2005
	32:29.92	Kristian Karlsen	Ullensaker/Kisa IL	82	Kristiansand	10.06.2017
	32:46.3	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Köbenhavn, DEN	29.07.1983
	32:57.0	Ingvar Halvorsen	Eidsvold IF	35	Lillestrøm	19.06.1970
	32:57.0	Øystein Dalbakk	Aurskog-Høland FIL	47	Rolvsrud	29.06.1982
40-44	31:29.6	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	03.09.1987
	31:34.50	Øystein Syversen	Ullensaker/Kisa IL	52	Bjørkelangen	09.08.1992
	31:46.6	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Oslo/Bi	29.05.1979
	32:04.0	Odd Arvid Nilsen	Lørenskog FIL	47	Jessheim	03.09.1987
	32:22.0	Asbjørn Lokøy	Lørenskog FIL	37	Oslo/Bi	29.05.1979
	32:53.4	Harald Ødegård	Lørenskog FIL	46	Jessheim	03.07.1987
	33:05.6	Leif Bjerklund	Ski IL	29	Ski	06.10.1969
	33:07.0	Rolf Hanssen	Lørenskog FIL	33	Oslo/St	06.10.1976
	33:08.2	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	43	Jessheim	03.09.1987
	33:18.64	Morten Thorsby	Nesodden IF	52	Bjørkelangen	09.08.1992
	33:19.7	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Jessheim	22.06.1984
	33:54.6	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/St	06.10.1976

10000m						
45-49	32:47.9	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Larvik/Lo	01.07.1989
	33:04.2	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Rolvstrud	10.06.1983
	33:12.12	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Ravnanger	02.07.2000
	33:23.3	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Jessheim	06.09.1986
	33:34.6	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Hannover, GER	27.07.1979
	33:46.4	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	43	Ski	23.09.1990
	33:57.2	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	44	Kristiansand	11.08.1990
	34:19.8	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Ski	05.10.1980
	34:43.2	Kurt Stille	Fet FIK	34	Rolvstrud	02.07.1979
	34:47.4	Erland Madsen	Raumnes & Årnes IL	25	Lillestrøm	19.06.1972
	35:02.6	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Hannover, GER	27.07.1979
	35:16.0	Vidar Nilsen	Oppegård IL	60	Ski	20.09.2006
	35:20.0	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Roma, ITA	22.06.1985
50-54	33:02.68	Håkon Hjemly	Aurskog-Høland FIL	70	Oslo/Bi	07.07.2021
	33:45.3	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Larvik/Lo	07.08.1981
	33:59.63	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Askim	30.06.2002
	35:33.4	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Jessheim	03.09.1986
	35:33.5	Torfinn Torp	Vestby IL	52	Sofiemyr	30.09.2003
	35:44.6	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Bjørkelangen	19.09.1992
	35:51.0	Jann Pettersen	Stabæk IF	33	Oslo/Bi	04.09.1986
	36:23.32	Svein Arne Sølvberg	Ski IL	48	Askim	30.06.2002
	36:24.5	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	48	Bjørkelangen	14.09.1988
	37:09.15	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Oslo/St	09.08.1998
55-59	35:15.37	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Askøy	26.06.2005
	36:14.3	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Overhalla	08.08.1993
	36:37.8	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Kristiansand	27.06.1992
	36:48.6	Reidar Hansen	Minerva	24	Hannover, GER	27.07.1979
	36:58.60	Torfinn Torp	Oppegård IL	52	Tønsberg/Gr	17.08.2008
	37:01.1	Torger Thirud	Holstad IL	22	Hannover, GER	27.07.1979
	37:08.11	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Lillehammer/St	17.08.1997
	37:57.6	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Rolvstrud	27.09.1990
	38:06.18	Einar Jacobsen	Oppegård IL	50	Sofiemyr	24.08.2005
	39:16.8	Odd Ivar Storløykken	Lørenskog FIL	36	Rolvstrud	26.09.1991
60-64	38:04.2	Reidar Hansen	Minerva	24	Brighton, GBR	23.08.1984
	38:30.4	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/St	23.09.1996
	38:54.49	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Kajana, FIN	02.07.1995
	39:01.60	Torger Thirud	Holstad IL	22	Strasbourg, FRA	18.07.1982
	41:15.37	Alf Rudolf Bjerknes	Holstad IL	25	Malmö, SWE	28.07.1986

10000m						
65-69	38:44.07	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Moss/Me	30.06.2013
	40:09.30	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Eugene, USA	29.07.1989
	43:23.16	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Lahti, FIN	14.06.2003
75-79	50:17.0	Olaf Gundersen	Stabæk IF	14	Nadderud	01.09.1989
	51:03.23	Alf Rudolf Bjerknes	Ski IL	25	Jyväskylä, FIN	07.07.2000
	53:46.0	Rolf Tornås	Lørenskog FIL	00	Viareggio, ITA	14.09.1978

Halvmaraton						
35-39	1:06:22	Steinar Gressløs	Sørum IL	53	Trondheim	26.03.1988
	1:08:32	Kristian Ulriksen	IL Ros	86	Valencia, ESP	24.10.2021
	1:08:37	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Haga	28.05.1983
	1:09:27	Bjørn Moløkken	Bjerke IL	43	Haga	31.05.1980
	1:09:41	Kenneth Evanger	Sørum IL	53	Hurdal	15.05.1988
	1:09:51	Hans Chr. Aarnes	Nittedal IL	84	Barcelona, ESP	16.02.2020
	1:10:19	Arnfinn Nordheim	Vestby IL	51	Moelv	07.07.1990
	1:10:55	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Oslo	25.09.2011
	1:10:57	Frode Stenberg	Lørenskog FIL	86	Skien	21.05.2023
Menn			38			

Halvmaraton						
40-44	1:09:11	Øystein Syversen	Ullensaker/Kisa IL	52	Drammen	04.12.1992
	1:10:31	Harald Dalland	Vestby IL	49	Moelv	07.07.1990
	1:10:32	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Haga	25.05.1986
	1:10:54	Richard Peel	Aurskog-Høland FIL	44	Bjørkelangen	01.10.1988
	1:11:45	Odd Bjørn Hjelmset	Nittedal IL	71	Göteborg, SWE	23.05.2015
	1:12:03	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Haga	28.05.1983
	1:12:28	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	43	Jessheim	12.10.1986
	1:12:31	Arnfinn Thoresen	Vestby IL	51	Oslo	08.09.1991
	1:13:12	Eirik Gundersen	Romerike Ultraløper	79	Drammen	08.09.2019
	1:13:28	Bjørn Fuglerud	Raumnes & Årnes IL	51	Drammen	06.10.1991
	1:13:29	Morten Thorsby	Nesodden IF	52	Oslo	12.09.1992
	1:13:47	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Lillestrøm	25.09.1983
	1:13:55	Knut Eraker Hole	Romerike Ultraløper	71	Drammen	30.08.2015
	1:13:59	Jon Fiva	IL Tyrving	78	Jessheim	02.10.2021
45-49	1:09:56	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Moelv	29.07.1989
	1:12:02	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Haga	30.05.1981
	1:12:13	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Drammen	01.10.2000
	1:13:31	Klaus Øiseth	Asker Skiklubb	74	Drammen	08.09.2019
	1:13:48	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Haga	30.05.1987
	1:14:17	Roald Breen	Ås IL	44	Oslo	07.09.1991
	1:14:49	Steinar Delebekk	Fossum IF	43	Oslo	08.09.1990
	1:14:51	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	36	Haga	28.05.1983
	1:15:38	Kjell Terje Holen	IL Driv	36	Haga	28.05.1983
	1:15:42	Tom Halvorsen	IL Driv	45	Oppegård	17.06.1990
	1:15:20	Kurt Stille	Fet FIK	34	Haga	28.05.1983
	1:16:04	Per Gunnar Brunstad	Lørenskog FIL	67	Druendstad	20.03.2016
	1:16:05	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	44	Drammen	03.10.1983
	1:16:56	Reiulf Granås	Lørenskog FIL	33	Sørum	16.10.1982
	1:17:10	Lars Olav Uren	Lørenskog FIL	53	Oslo	04.09.1999
	1:17:17	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Haga	28.05.1983
50-54	1:11:22	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	52	Drammen	06.10.2002
	1:13:44	Håkon Hjemly	Sørum IL	70	Jessheim	03.10.2020
	1:14:12	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Trondheim	13.06.1992
	1:16:12	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Haga	29.05.1983
	1:16:31	Hans Erik Loftesnes	Sørum IL	36	Haga	07.06.1986
	1:17:05	Svein Arne Sølvberg	Ski IL	48	Oslo	02.09.2000
	1:17:26	Ole Gorm Berg	Lørenskog FIL	70	København,D	19.09.2021
	1:17:52	Torfinn Torp	Vestby IL	52	Drammen	31.08.2003
	1:18:47	Einar Jakobsen	Follo FIK	50	Oslo	07.09.2002
	1:19:10	Ola Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	56	Jessheim	19.11.2006
	1:19:14	Marius Pedersen	Nesodden IF	71	Oslo	18.09.2021

Halvmaraton						
50-54	1:19:23	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Haga	30.05.1987
	1:20:47	Sverre Gunnar Brunstad	Lørenskog FIL	67	Sandnes	25.05.2019
	1:20:48	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Oslo	08.09.1991
	1:20:50	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Sørum	19.10.1996
	1:21:06	Ingvar Halvorsen	Sørum IL	35	Jessheim	11.10.1987
	1:21:22	Jan Kildahl	Asker Skiklubb	69	Jessheim	03.10.2020
	1:21:30	Arnfinn Nordheim	Vestby IL	51	Oslo	08.09.2001
	1:21:38	Bjørn Myrland	Lørenskog FIL	37	Moelv	07.10.1990
	1:21:42	Bjørn Tore Gullerud	Lørenskog FIL	65	Lørenskog	24.10.2015
	1:21:58	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Jessheim	07.10.1984
55-59	1:18:06	Torfinn Torp	Oppegård IL	52	Fredrikstad	25.03.2007
	1:18:18	Svein Arne Sølvberg	Ski IL	48	Fredrikstad	28.03.2004
	1:18:58	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo	12.09.1992
	1:19:40	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Drammen	03.10.1999
	1:22:37	Lars Sverdrup-Thygeson	Høvik IF	58	Oslo	21.09.2013
	1:22:46	Vidar Ellefsen	Asker Skiklubb	58	Holmestrand	06.04.2014
	1:23:17	Einar Jakobsen	Oppegård IL	50	Oslo	28.09.2008
	1:23:19	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Jessheim	12.10.1986
	1:24:14	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Oppegård	16.06.1991
	1:24:58	Oddvar Kleven	Ås IL	36	Drammen	06.10.1991
	1:25:00	Sverre G. Brunstad	Lørenskog FIL	67	Skien	21.05.2023
	1:25:45	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Oslo	14.09.1996
	1:26:02	Bjørn Ottersen	Ullensaker/Kisa IL	35	Drammen	07.10.1990
	1:26:09	Harald Bowitz	Asker Skiklubb	43	Drammen	04.10.1998
	1:26:22	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Oslo	28.09.2008
60-64	1:21:11	Kjell Arne Olsen	Lørenskog FIL	60	Jessheim	03.10.2020
	1:22:06	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Oslo	28.09.2008
	1:22:48	Kjell Arne Olsen	Lørenskog FIL	60	Oslo	19.09.2021
	1:24:14	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Oppegård	16.06.1991
	1:24:18	Vidar Ellefsen	Asker Skiklubb	58	Oslo	15.09.2018
	1:27:12	Kjell Jonhaugen	Nittedal IL	44	Lørenskog	03.11.2007
	1:28:21	Ove Aaserud	Aurskog-Høland FIL	41	Oslo	08.09.2001
	1:28:41	Kjell Jonhaugen	Nittedal IL	44	Lørenskog	04.11.2006
	1:28:47	Arne Johansen	Ullensaker/Kisa IL	48	Oslo	28.09.2008
	1:28:52	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo	02.09.2000
	1:29:11	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Oslo	02.09.2000
	1:30:32	Helge Dyre Meen	Hakadal IL	38	Oslo	12.09.1998
	1:30:35	Rudolf Bernhardsen	Asker & Bærum FIK	31	Drammen	30.09.1995
	1:31:07	Tor Arne Stenhaug	Sørum IL	48	Lørenskog	30.10.2010

Halvmaraton						
60-64	1:31:39	Ola Heide	Ås IL	31	Drammen	04.10.1992
	1:32:14	Julian Jonassen	Aurskog-Høland FIL	43	Drammen	31.08.2003
	1:32:24	Bjørn Sundbye	Oppegård IL	31	Drammen	06.10.1991
	1:32:31	Frode Bratvedt	Asker Skiklubb	60	Jessheim	03.10.2020
	1:33:03	Bror Ivar Eggen	Hakadal IL	39	Oslo	08.09.2001
	1:33:03	Geir Håkon Bjørnstad	Feiring IL	56	Oslo	21.09.2019
	1:34:11	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Oslo	01.10.2006
	1:34:18	Sverre Barbo	Ås IL	30	Drammen	04.10.1992
	1:34:36	Håkon M. Amundstad	Ullensaker/Kisa IL	24	Jessheim	12.10.1986
	1:34:51	Jon Hveen	IL Jutul	38	Drammen	03.10.1999

65-69	1:25:55	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Oslo	21.09.2013
	1:28:41	Rudolf Bernhardsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo	14.09.1996
	1:30:02	Kjell Jonhaugen	Lørenskog FIL	44	Lørenskog	07.11.2009
	1:32:05	Vemund Wemundstad	Ullensaker/Kisa IL	40	Fredrikstad	06.04.2008
	1:34:23	Tor-Arne Steinhaug	Sørum IL	48	Lørenskog	24.10.2015
	1:36:54	Øivind Elieson	Siggerud IL	30	Oslo	14.09.1996
	1:38:08	Ove Aaserud	Aurskog-Høland FIL	41	Lørenskog	01.11.2008
	1:38:09	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Drammen	02.10.1988
	1:39:59	Sveinung Bleikvin	Asker Skiklubb	33	Jessheim	19.11.2000
	1:40:18	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Fredrikstad	19.04.2015
	1:40:41	Nils Ask	Gjerdrum IL	17	Jessheim	12.10.1986
	1:42:19	Rolf Meek	Romerike Friidrett	50	Jessheim	15.11.2015
	1:43:41	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Jessheim	17.11.2013
	1:44:49	Petter Kildal	Haga IF	41	Lørenskog	07.11.2009
	1:46:22	Helge Bratlien	Sørum IL	30	Oslo	14.09.1996
	1:47:43	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	39	Drammen	03.10.2005
	1:48:29	Aage Rustad	IL Driv	28	Oslo	14.09.1996

Halvmaraton						
70-74	1:33:53	Hans Hansen	Asker Skiklubb	25	Drammen	03.10.1996
	1:36:33	Tor-Arne Stenhaug	Sørum IL	48	Drammen	08.09.2019
	1:39:42	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Jessheim	06.10.1996
	1:45:00	Vemund Vemundstad	Ullensaker/Kisa IL	40	Lørenskog	30.10.2010
	1:46:57	Thomas Bjørnes	Høvik IF	44	Fredrikstad	06.04.2014
	1:48:45	Frode Høivik	Fossum IF	33	Drammen	31.08.2003
	1:49:53	Arnt Lilledal	IL Jutul	47	Oslo	15.09.2018
	1:50:32	Stein Berget	Lørenskog FIL	46	Lørenskog	28.10.2017
	1:50:32	Rolf Meek	Romerike Friidrett	50	Jessheim	03.10.2020
	1:53:23	Nils Ask	Gjerdrum IL	17	Drammen	02.10.1988
	1:53:49	Aage Rustad	IL Driv	28	Oslo	12.09.1998
	1:53:58	Øivind Eieson	Siggerud IL	30	Oslo	02.09.2000
	1:54:32	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	39	Oslo	27.09.2009
	1:55:35	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Drammen	04.09.2022
	2:08:09	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Jessheim	18.11.2018
75-79	1:51:53	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Drammen	03.10.1999
	2:06:33	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	39	Knarvik	27.08.2014
	2:08:23	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Jessheim	14.11.2021
	2:08:37	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Oslo	12.09.1998
	2:12:10	Arne Lund	Nittedal IL	21	Oslo	14.09.1996
	2:18:12	Aage Rustad	IL Driv	28	Oslo	03.10.2004
	2:22:24	Nils Ask	Gjerdrum IL	17	Oslo	14.09.1996
80-84	2:44:09	Kristian Roaldstveit	Hurdal IL	38	Jessheim	18.11.2018

Maraton						
35-39	2:19:04	Øivind Dahl	Sørum IL	51	Houston,USA	19.01.1986
	2:23:41	Bjørn Moløkken	Bjerke IL	43	Drammen	30.09.1979
	2:27:47	Frode Stenberg	Lørenskog FIL	86	Tallinn, EST	10.09.2023
	2:27:50	Kristian Ulriksen	IL Ros	86	Jessheim	14.11.2021
	2:28:47	Bjørn Fuglerud	Raumnes & Årnes IL	51	Drammen	04.10.1987
	2:28:57	Eiler Rüsing	Kolbotn IL	47	London, GBR	09.05.1982
	2:30:06	Tom Halvorsen	IL Driv	45	Oslo	01.09.1984
	2:30:08	Thorleif Andresen	Ås IL	45	Oslo	01.09.1984
	2:31:41	Arnfinn Nordheim	Vestby IL	51	Drammen	04.10.1987
	2:32:33	Odd-Bjørn Hansen	Langhus IL	45	London, GBR	09.05.1982
	2:32:47	Frank Damengen	Vestby IL	49	Oslo	01.09.1984
	2:33:28	Stein Bjørlo	Ski IL	44	London, GBR	17.04.1983
	2:33:58	Hans Håkon Ruud	Lørenskog FIL	49	Oslo	01.09.1984

40-44	2:27:18	Sven Arne Gylterud	Fossum IF	68	Rotterdam, NED	15.04.2012
	2:29:20	Tom Halvorsen	IL Driv	45	Berlin, GER	04.10.1987
	2:29:40	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	43	Drammen	04.10.1987
	2:30:20	Eirik Gundersen	Romerike Ultraløper	79	London, GBR	28.04.2019
	2:30:45	Didrik Hermansen	Romerike Ultraløper	80	Milano, ITA	02.04.2023
	2:31:30	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Oslo	03.09.1988
	2:33:14	Magne Myran	Lørenskog FIL	38	Drammen	05.10.1980
	2:33:37	Asbjørn Lokøy	Lørenskog FIL	37	Hannover,GE	02.08.1979
	2:35:23	Åge Årdal	Sørum IL	45	Jølster	14.07.1985
	2:36:58	Dick Arvidsson	Fossum IF	56	Drammen	03.10.1999
	2:37:07	Terje Arnstein Mathisen	Siggerud IL	48	Oslo	03.09.1988
	2:39:54	Kåre Solem	Kolbotn IL	39	London, GBR	29.03.1981
	2:40:00	Jon Olsen	Lørenskog FIL	74	Oslo	17.09.2016
	2:41:12	Ove Mila	Nittedal IL	37	Oslo	12.07.1981
	2:41:23	Hans Erik Loftesnes	Minerva	36	Drammen	05.10.1980

Menn	43
------	----

45-49	2:35:00	Kurt Stille	Fet FIK	34	Drammen	05.10.1980
	2:37:48	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Drammen	07.10.1990
	2:38:20	Anstein Gjengedal	Lørenskog FIL	44	Drammen	02.10.1983
	2:38:52	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Drammen	05.10.1980
	2:39:11	Sverre Gunnar Brunstad	Lørenskog FIL	67	Warszawa,POL	25.04.2016
	2:39:15	Kmit Eraker Hole	Romerike Ultraløper	71	Hamburg,GER	17.04.2016
	2:39:22	Thor Svendsen	Oppegård IL	51	Drammen	04.10.1998
	2:39:39	Vidar Nilsen	Oppegård IL	60	Oslo	01.10.2006
	2:40:24	Tom Halvorsen	IL Driv	45	Drammen	04.10.1992
	2:41:30	Åge Årdal	Ullensaker-SørumFIL	45	Drammen	07.10.1990
	2:41:58	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Drammen	30.09.1979
	2:42:20	Jon Fiva	IL Tyrving	78	Chicago, USA	08.10.2023
	2:43:57	Ingolf Hådem	Ås IL	29	Trondheim	27.10.1974
	2:45:35	Hans Erik Loftesnes	Minerva	36	Haga	30.05.1981
	2:46:36	Erland Madsen	Raumnes & Årnes IL	25	Skövde, SWE	17.05.1970
		358m for kort løype:				
	2:40:40	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Drammen	22.10.1978

50-54	2:40:53	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Drammen	07.10.1984
	2:41:57	Torfinn Torp	Oppegård IL	52	Berlin, GER	26.09.2004
	2:43:22	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Oslo	03.07.1982
	2:44:09	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Drammen	05.10.1997
	2:45:12	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Hitra	17.04.1993
	2:48:38	Einar Jakobsen	Follo FIK	50	Drammen	06.10.2002
	2:49:09	Vidar Nilsen	Oppegård IL	60	Oslo	26.09.2010
	2:52:53	Dennis Atkinsen	Lørenskog FIL	30	Drammen	05.10.1980
	2:53:30	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Drammen	02.10.1988
	2:54:21	Ove Gudmestad	Asker Skiklubb	37	Drammen	07.10.1990
	2:54:23	Kolbjørn Skjerve	Ullensaker/Kisa IL	37	Oslo	03.09.1988
	2:55:13	Vidar Ellefsen	Asker Skiklubb	58	Tromsø	20.06.2009
	2:55:27	Egil Pettersen	Nannestad IL	38	Drammen	02.10.1988
	2:55:27	Kurt Stille	Fet FIK	34	Drammen	02.10.1988
	2:55:32	Odd Tore Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Oslo	03.09.1988
	2:56:45	Kjell Terje Holen	IL Driv	53	Amsterdam, NED	17.10.2004
	2:57:00	Harald Bowitz	Asker Skiklubb	43	Drammen	05.10.1997
	2:57:29	Terje Stensen	Nesodden IF	37	Berlin, GER	01.10.1989
	2:58:49	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Gjøvik	08.09.1973

Maraton						
50-54	2:59:26	Karl Kilvik	Minerva	30	Drammen	12.07.1981
	2:59:48	Frantz Mohr	Romerike Ultrarunner	63	Oslo	21.09.2013
	3:00:46	Severin Leraand	Minerva	30	Oslo	12.07.1981
	3:02:44	Dag Ernst Jacobsen	Siggerud IL	51	Amsterdam, NED	17.10.2004
	3:03:42	Harald Schøitz	Fet FIK	39	Jessheim	15.11.1992
	3:04:01	John Lund	Romerike Ultraløper	59	Jessheim	17.11.2013
	3:04:19	Stein Berget	Lørenskog FIL	46	Drammen	03.10.1996

55-59	2:51:57	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Drammen	02.10.1988
	2:52:13	Vidar Ellefsen	Romerike Ultraløper	58	Jessheim	17.11.2013
	2:52:36	Sverre G. Brunstad	Lørenskog FIL	67	Oslo	16.09.2023
	2:52:47	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Oslo	13.09.1997
	2:56:05	Lars Sverdrup-Thygeson	Høvik IF	58	Amsterdam, NED	21.10.2013
	2:56:24	Vidar Nilsen	Oppegård IL	60	Trondheim	05.09.2015
	2:56:48	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Drammen	30.09.1979
	2:56:50	Torfinn Torp	Oppegård IL	52	Jølster	05.07.2008
	3:00:41	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Oslo	03.09.1988
	3:03:41	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Drammen	06.10.2002
	3:04:00	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Drammen	04.10.1992
	3:05:36	Torger Thirud	Holstad IL	22	Helsingfors, FIN	10.08.1980
	3:05:49	Harald Bowitz	Asker Skiklubb	43	Oslo	12.09.1998
	3:06:05	Svein Hauger	Stabæk IF	27	Drammen	13.10.1982
	3:07:22	Rolf Gjerde	Lørenskog FIL	26	Oslo	12.07.1981
	3:13:03	Olav Frode Bråten	Asker Skiklubb	45	Drammen	31.08.2003
	3:16:06	Eirik Roger	Holmen IF	27	Drammen	03.10.1982
	3:16:45	Erik Skahjem	Asker Skiklubb	54	Jessheim	20.11.2011
	3:17:58	Bjørn Vedeler	Bærum Skiklubb	25	Oslo	12.07.1981
	3:18:20	Lars-Ove Nordnes	IL Jutul	51	Oslo	26.09.2010
	3:20:21	Olav Hansen	Raumnes & Årnes IL	18	Göteborg, SWE	12.08.1977
	3:20:39	Robert Hestmann	Fossum IF	23	Drammen	03.10.1982

Menn	45
------	----

Maraton						
60-64	3:09:55	Torger Thirud	Holstad IL	22	Strasbourg,FRA	18.07.1982
	3:11:14	Oddvar Bråthen	Sørum IL	31	Drammen	06.10.1991
	3:19:47	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Oslo	27.09.2009
	3:25:28	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	23	Drammen	07.10.1984
	3:25:35	Erik Nossun	Romerike Ultraløper	53	Jessheim	17.11.2013
	3:26:59	Svein Hauger	Stabæk IF	27	Melbourne, AUS	06.12.1987
	3:28:02	Lars Ove Nordnes	IL Jutul	51	Jessheim	20.11.2011
	3:28:06	Erik Skahjem	Asker Skiklubb	54	Jessheim	18.11.2018
65-69	3:26:15	Bror Ivar Eggen	Hakadal IL	41	Oslo	01.10.2006
	3:31:21	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	46	Tromsø	25.06.2011
	3:57:29	Jarle Hammer	Nittedal IL	44	Oslo	27.09.2009
70-74	3:44:38	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	22	Malmø, SWE	27.07.1996
	4:55:08	Jarle Hammer	Nittedal IL	44	Fredrikstad	26.10.2014

Gang						
10km gang vei						
40-44	52:01	Oddvar Sponberg	Mode IF	14	Oslo	28.05.1954
45-49	59:56	Gustav Bred	Mode IF	09	Oslo	05.05.1954

15km gang vei						
45-49	1:35:15	Gustav Bred	Mode IF	09	Oslo	01.09.1954

25km gang vei						
35-39	2:43:44	Alf Martinsen	Haga IF	14	Haga	11.05.1952
45-49	2:38:09	Gustav Bred	Molde IF	09	Oslo	15.05.1954

50km gang vei						
35-39	4:47:16	Oddvar Sponberg	Mode IF	14	Oslo	25.06.1950
40-44	5:42:35.1	Gustav Bred	Mode IF	09	Fredrikstad	23.08.1953

80m hekk 68.6 E						
80-84	20.97	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Overhalla	24.08.2008
	22.86	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Kristiansand	26.06.2004

80m hekk 76.2 E						
70-74	14.86	Trygve Syversen	Ski IL	22	Bjørkelangen	08.08.1992
	16.44	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lillehammer/Ss	15.08.1997
	17.14	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Bjørkelangen	28.08.1994
75-79	18.62	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Gateshead,GBR	30.07.1999

80m hekk 76.2 M Komplettering til E						
70-74	15.8	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/So	25.06.1994
	17.7	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/La	22.08.1995
	19.3	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/St	30.05.2018

80m hekk 68 E						
80-84	20.60	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Ljubljana, SLO	01.08.2008

100m hekk 84 M						
55-59	20.1	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/Tr	14.06.2006

100m hekk 84 E						
60-64	17.39	Trygve Syversen	Ski IL	22	Helsingfors, FIN	02.08.1985
	18.46	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Melbourne, AUS	04.12.1987
	18.46	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	33	Overhalla	06.08.1993
	18.74	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/Bi	09.08.1986
	20.18	Per Stavem	Stabæk IF	26	Haugesund	26.08.1989
65-69	19.23	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Huddinge, SWE	02.07.1993
	19.79	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Eugene, USA	28.07.1989

100m hekk 84 M Komplettering til E						
65-69	19.5	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Larvik/Lo	30.06.1989

100m hekk 91.4 E						
50-54	15.85	Runar Framnes	Asker & Bærum	48	Oslo/St	08.08.1998
	16.80	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Askim	29.06.2002

Menn	48					
-------------	-----------	--	--	--	--	--

110m hekk 106.7 E						
35-39	16.78	Audun Hopland	Ås IL	52	Moss/Me	17.07.1987
	17.23	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Ålesund	08.08.1987
40-44	17.00	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Askøy	08.07.1994

110m hekk 106.7M Komplettering til E						
35-39	15.7	Fredrik V. Lorentzen	Fossum IF	46	Larvik/Lo	07.08.1981
	16.7	Audun Hopland	Ås IL	52	Ski	29.08.1987
	16.9	Jan-Håvard Graarud	Ski IL	57	Ski	12.09.1993
	17.1	Ola Fosnæs	IL Tyrving	51	Oslo/Bi	06.09.1987
	17.6	Henning Solem	IL Tyrving	38	Nadderud	17.09.1973
40-44	16.5	Fredrik Vogt-Lorentzen	Fossum IF	46	Oslo/St	05.09.1988
45-49	20.5	Rolf Eriksson	Hurdal IL	50	Oslo/Tr	11.06.1997
50-54	22.3	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oppdal	30.08.1975

110m hekk 100 E						
40-44	15.85	Fredrik V. Lorentzen	Fossum IF	46	Oslo/Bi	09.08.1986
	16.03	Runar Framnes	Asker & Bærum FIK	48	Budapest, HUN	01.07.1990
	16.46	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	52	Athen, GRE	05.06.1994
45-49	16.84	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/St	08.08.1998
40-44	19.7	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Moss/Me	28.08.1988

110m hekk 100 M Komplettering til E						
45-49	16.8	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Tr	24.08.1998
	19.9	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/La	22.08.1995

110m hekk 91.4 E						
45-49	16.46	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Athen, GRE	05.06.1994
50-54	15.85	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	08.08.1998
	19.11	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Viareggio, ITA	14.09.1978
	19.48	Rolf Ulleberg	Fossum IF	33	Ålesund	08.08.1987
55-59	20.64	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Hannover, TYS	01.09.1979
	20.96	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Mo i Rana	20.07.1985
60-64	21.34	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Hämeenlinnassa, FIN	01.09.1979
	20.96	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Mo i Rana	20.07.1985

Menn	49
-------------	-----------

110m hekk 91.4 M Komplettering til E						
45-49	19.3	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ski	31.08.1980
55-59	20.2	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Larvik/Lo	07.08.1981
	20.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Fana	28.07.1984
	21.3	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Fana	28.07.1984

110m hekk 84 M						
60-64	20.0	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/La	21.09.1985

200m hekk 76.2 E						
35-39	28.79	Espen Jahren	Asker Skiklubb	66	Oslo/La	23.09.2004
	29.50	Jørn Jevne	Ullensaker/Kisa IL	64	Jessheim	23.08.1999
40-44	29.17	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Bi	27.09.1995
	29.77	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Bi	25.09.1996
	33.28	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Ås	16.09.2013
45-49	30.27	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Bi	24.09.1997
50-54	35.06	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	23.08.1999
60-64	40.90	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/La	26.09.1991
70-74	41.28	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Rolvstrud	23.08.1999

200m hekk 76.2 M Komplettering til E						
35-39	27.1	Fredrik V. Lorentzen	Fossum IF	46	Oslo/La	04.10.1984
	29.9	Stein Tagge	Kolbotn IL	46	Ski	13.08.1984
40-44	30.1	Jan Erik Dahler	IL Tyrving	53	Nadderud	22.09.1995
	31.5	Sten Kongtorp	Aurskog-Høland FIL	38	Rolvstrud	04.09.1980
45-49	30.9	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Rolvstrud	02.10.1976
50-54	31.5	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Rolvstrud	24.09.1978
55-59	31.2	Trygve Syversen	Ski IL	22	Ski	03.10.1981
	34.6	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Rolvstrud	04.09.1980
60-64	32.2	Trygve Syversen	Ski IL	22	Ski	13.08.1984
	36.8	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Jessheim	10.10.1986

300m hekk 84 E						
50-54	44.12	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	09.08.1998
	51.88	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Florø	29.06.2007
55-59	52.57	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Eskilstuna,SWE	18.08.2001

300m hekk 84 M						
55-59	52.1	Rolf Ulleberg	Stabæk IF	33	Kristiansand	12.08.1990

300m hekk 76.2 E						
60-64	47.87	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Melbourne, AUS	01.12.1987
	53.60	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	33	Overhalla	08.08.1993
	55.59	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Malmö, SWE	01.09.2008
65-69	52.10	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Overhalla	08.08.1993
	56.31	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Eugene, USA	01.08.1989
70-74	54.99	Trygve Syversen	Ski IL	22	Bjørkelangen	09.08.1992
	57.85	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Durham, RSA	20.07.1997
	65.61	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Stord	06.08.1994
75-79	66.80	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lahti, FIN	14.06.2003

300m hekk 76.2 M						
60-64	57.5	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Trondheim/Le	31.07.1988
65-69	56.0	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Larvik/Lo	01.07.1989
70-74	58.2	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Rolvstrud	11.09.1997

400m hekk 91.4 E						
35-39	59.61	Audun Hopland	Ås IL	52	Sofiemyr	11.06.1988
40-44	57.52	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Oslo/Bi	05.08.1986
	57.90	Runar Framnes	Asker & Bærum FIK	48	Sofiemyr	02.09.1990
	60.01	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	52	Athen, GRE	09.06.1994
45-49	62.86	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/La	09.08.1998

400m hekk 91.4 M Komplettering til E						
35-39	56.6	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	46	Larvik/Lo	08.08.1981
	58.6	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	04.09.1985
	58.8	Henrik Solbu	Ås IL	44	Oslo/Bi	20.07.1981
	59.1	Henning Solem	IL Tyrving	38	Nadderud	17.09.1973
	62.0	Terje Årnes	Aurskog-Høland FIL	40	Larvik/La	20.08.1975
40-44	62.9	Sverre Rimstad	Raumnes & Årnes IL	44	Bergen/Fa	29.07.1984
	64.1	Nils Søgård	Eidsvold IF	32	Rolvstrud	02.09.1973
45-49	64.0	Reidar Skaar	Ås IL	34	Ås/St	01.09.1979
	64.6	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Halden	10.09.1972
50-54	67.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Ski	04.09.1977
55-59	76.5	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/St	02.07.1979

400m hekk 84 E						
50-54	64.71	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Viareggio, ITA	10.09.1978
55-59	67.98	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Brighton, GBR	23.08.1984

400m hekk 84 M Komplettering til E						
40-44	67.2	Tor Wilhelm Rovold	Åsen IL	40	Rolvstrud	26.08.1980
55-59	67.0	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	72.8	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/Bi	21.08.1980

400m hekk 76.2 E						
60-64	67.05	Trygve Syversen	Ski IL	22	Lillehammer/Ss	21.08.1983
	67.85	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Ålesund	09.08.1987
	81.43	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Oslo/Bi	10.08.1986

Menn	53
-------------	-----------

400m hekk 76.2 M Komplettering til M						
50-54	64.1	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Spikkestad	20.08.1978
55-59	72.9	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Grong	25.08.1979
60-64	67.1	Trygve Syversen	Ski IL	22	Köbenhavn, DEN	30.07.1983
	80.2	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Bergen/Fa	29.07.1984
	81.3	Per Gundersrud	IL Tyrving	23	Köbenhavn, DEN	30.07.1983

2000m hinder						
50-54	7:02.11	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	23.08.1999
	9:07.44	Tonny Skogsholm	Gjerdrum IL	64	Jessheim	20.06.2017
60-64	7:03.49	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Poznan, POL	30.07.2006
	8:24.16	Bjørn Olsen	Driv IL	63	Modum	24.06.2023
65-69	8:05:67	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Zgorzlec, POL	20.08.2012
	9:47.73	Ivar Egeberg	Blaker IL	50	Jessheim	20.06.2017
70-74	8:54.18	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Malaga, ESP	07.09.2018

3000m hinder						
35-39	8:56:81	Steinar Gressløs	Sørum IL	53	Moss/Me	02.09.1989
	9:22:1	Finn Sjølie	Holmen IF	43	Oslo/Bi	18.07.1979
	9:22:3	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	21.05.1981
	9:25:0	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Årnes	09.09.1981
	9:33:52	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Moss/Me	18.07.1987
	9:38.4	Odd Mikael Harstad	Sørum IL	44	Årnes	12.09.1979
	9:42:5	Stein Ulseth	Ullensaker-Sørum FIL	51	Jessheim	22.08.1990
	9:52.0	Odd Kinnsbekken	Ullensaker/Kisa IL	48	Årnes	06.07.1983
	10:00:60	Ole Skolt	Ullensaker/Kisa IL	53	Bjørkelangen	14.06.1991
	10:04.4	Ingvar Halvorsen	Eidsvold IF	35	Jessheim	25.08.1973
	10:17.7	Knut Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	22.08.1980
	10:18.7	Øystein Dalbakk	Aurskog-Høland FIL	47	Jessheim	20.08.1982
40-44	9:28:8	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	16.07.1986
	9:44:3	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Jessheim	21.08.1987
	10:10:7	Steinar Gressløs	Ullensaker/Kisa IL	53	Jessheim	13.08.1993
	10:17:8	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/St	15.08.1977
	10:23:51	Stein Ulseth	Hurdal IL	51	Bjørkelangen	08.08.1992
	10:25:6	Knut Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	20.08.1984
	10:25:7	Odd Mikael Harstad	Ullensaker/Kisa IL	44	Jessheim	20.08.1984
	10:31:6	Ole Skolt	Ullensaker/Kisa IL	53	Jessheim	16.08.1995
	10:36:5	Åge Årdal	Sørum IL	45	Jessheim	21.08.1987
	10:38:2	Anstein Gjengedal	Lørenskog FIL	44	Jessheim	17.08.1984
	10:39.0	Jan Rustad	Ullensaker/Kisa IL	40	Jessheim	21.08.1981
	10:43:2	Kurt Stille	Fet FIK	34	Jessheim	23.08.1978
45-49	9:42:78	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Voss	25.07.1992
	10:19:5	Kurt Stille	Fet FIK	34	Årnes	12.09.1979
	10:30:0	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Jessheim	28.08.1989
	10:35:4	Ingvar Halvorsen	Sørum IL	35	Jessheim	23.08.1982
	10:55:8	Viktor Larsen	Sørum IL	31	Jessheim	20.08.1980
	10:36:38	Odd T. Bjerkheim	Aurskog-Høland FIL	38	Roma, ITA	27.06.1985
	11:00:6	Øyvind Fagersand	Aurskog-Høland FIL	46	Bjørkelangen	14.08.1991
	11:03:7	Odd Ivar Storløkken	Lørenskog FIL	36	Jessheim	24.08.1981
	11:03:8	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	18.09.1974

Menn	55
-------------	-----------

3000m hinder						
50-54	10:22:01	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Durban, RSA	27.07.1997
	10:38:98	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Byrkjelo	10.08.1991
	10:43:6	Kurt Stille	Fet FIK	34	Årnes	04.07.1984
	10:58:5	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/St	15.07.1987
55-59	10:47:88	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/Bi	19.06.2001
	11:34:34	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Åbo, FIN	27.07.1991
	12:20.02	Finn Løkeberg	Aurskog-Høland FIL	47	Askim	20.06.2002