

Norge / Norway: 2012 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 45-49 år / years**

pr. 31.12.2012 (oppdatert / updated 03.01.2014)

60m (M45-49)

8.11	+0,1	(1)MS	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sandnes	30.08.2012
8.24	-0,3	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Indre Arna	04.07.2012
8.63	-0,5	(1)MS	Geir Arne Bore, IF Sturla	(67)	Drammen	23.09.2012
8.83	-0,4	(1)MS	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/La	27.09.2012
8.88	-1,1	(1)MS	Frode Holt, IF Sturla	(64)	Drammen	21.05.2012

Manuelle tider / Handtiming:

8.3	+0,5	(1)	Steinar Persen, Porsanger IL	(63)	Lakselv	05.09.2012
8.5	+0,0	(1)	Roar Fjellet, Hamar IL	(66)	Brumunddal	13.09.2012

100m (M45-49)

12.09	+0,9	(3)MSC	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Oslo/Bi	24.07.2012
12.30	+1,8	(2)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	23.05.2012
12.41	+0,4	(1)	Geir Sjursen, FIK BFG Fana	(65)	Fana	26.09.2012
12.47	+0,8	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	06.10.2012
12.77	+0,2	(4)MSh3	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sandnes	21.08.2012
13.43	-1,0	(3)	Petter Tytlandsvik, GTI	(67)	Stavanger/St	14.09.2012
13.51	-1,0	(4)	Rune Høgberg, IL Skjalg	(66)	Stavanger/St	14.09.2012
13.77	-1,0	(5)	Geir J. Kaasen, IL Tyrving	(64)	Stavanger/St	14.09.2012
13.82	-1,8	(2)MS	René Gregor, FIK Orion	(63)	Segalstad Bru	30.06.2012
13.91	+0,1	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Ski	06.06.2012
		(10)				
14.13	+1,5	(2)V	André Jacob Lind, IL i BUL-Tromsø	(66)	Tromsø	10.06.2012
14.16	-1,0	(6)	Erik Normann Warberg, IL Tyrving	(65)	Stavanger/St	14.09.2012
14.18	+1,3	(2)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Indre Arna	20.06.2012

Medvind / Wind-assisted:

12.21	+2,1	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	29.09.2012
12.60	+3,6	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Hatland	18.07.2012
12.88	+2,9	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Ravnanger	13.06.2012

150m (M45-49)

22.14	-1,8	(1)	Kurt Magne Laupstad, Egersunds IK	(67)	Egersund	03.05.2012
-------	------	-----	-----------------------------------	------	----------	------------

200m (M45-49)

24.30	+1,5	(2)h3	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Zittau, GER	22.08.2012
25.24	+0,2	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	06.10.2012
26.08	+1,9	(1)A	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Laksevåg	30.05.2012
26.91	-0,7	(2)MSB	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sandnes	09.08.2012
27.20	-1,6	(2)	Rune Høgberg, IL Skjalg	(66)	Stavanger/St	15.09.2012
27.38	-1,6	(3)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Stavanger/St	15.09.2012
28.58	+0,0	(1)MS	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/La	27.09.2012
29.45	+1,1	(1)B	Arvid Bognøy, Ask Friidrett	(64)	Laksevåg	30.05.2012
29.46	+0,9	(1)	Kurt Magne Laupstad, Egersunds IK	(67)	Lyefjell	09.06.2012

Medvind / Wind-assisted:

24.07	+2,5	(6)MS	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Moss	12.08.2012
24.16	+2,5	(4)MSC	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Nadderud	15.06.2012

300m (M45-49)

40.98		(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Hatland	18.07.2012
46.40		(1)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Hatland	07.05.2012

400m (M45-49)

52.81		(6)	Asle Offerdal, IL i BUL	(66)	Zittau, GER	21.08.2012
58.29		(6)MSC	Lasse Jensen, Askim IF	(67)	Lillehammer	23.06.2012
58.44		(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Fana	08.08.2012
59.18		(2)	Rune Høgberg, IL Skjalg	(66)	Stavanger/St	16.09.2012
60.93		(3)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Stavanger/St	16.09.2012
61.77		(2)MS	Baard Akre, Ås IL	(65)	Ås	07.05.2012
63.18		(4)	Petter Jacobsen, IL Skjalg	(67)	Stavanger/St	16.09.2012
64.44		(1)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Indre Arna	20.06.2012

Manuelle tider / Handtiming:

65.5		(1)	Werner Reinfjord, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	24.05.2012
67.5		(1)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/St	30.05.2012
67.8		(2)	Snorre Warholm, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	24.05.2012

600m (M45-49)

1:35.84	(1)	Lasse Jensen, Askim IF	(67)	Askim	20.05.2012
1:44.85	(1)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Hatland	07.05.2012

800m (M45-49)

2:10.68	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Hatland	18.07.2012
2:14.87	(1)	Trygve Berg, Hinna IL	(65)	Stavanger/St	15.09.2012
2:18.0	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	22.09.2012
2:22.99	(2)	Lasse Jensen, Askim IF	(67)	Stavanger/St	15.09.2012
2:23.35	(1)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Hatland	27.06.2012
2:24.03	(1)	Jostein Lie, IL Gneist	(66)	Fana	21.08.2012
2:25.36	(3)	Jørn-Atle Erichsen, GTI	(63)	Stavanger/St	15.09.2012
2:26.56	(8)MS	Olav Risholt Gulset IF	(64)	Skien	09.08.2012
2:28.7	(2)	Rolf Hernes, Stjørdal FIK	(63)	Stjørdal	22.09.2012

Ikke godkjent starter / Starter not authorized:

2:28.5	(1)	Stein Randby, Sørums IL	(67)	Lørenfallet	05.06.2012
2:28.8	(2)	Tom Arild Sandbakk, Blaker IL	(64)	Lørenfallet	05.06.2012

1500m (M45-49)

4:17.65	(1)MS	Jon Per Nygaard, FIK Ren-Eng	(67)	Asker	03.06.2012
4:35.67	(1)	Dag Ørnevad, IL Skjalg	(64)	Stavanger/St	16.09.2012
4:37.3	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	22.08.2012
4:47.86	(4)MS	Tore Bolstad, Ås IL	(66)	Ås	07.05.2012
4:49.0	(1)	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	16.08.2012
4:49.72	(1)	Jan Arve Solheim, Florø T&IF	(63)	Florø	26.09.2012
4:57.38	(1)	Vidar Mathisen, Askim IF	(63)	Askim	19.09.2012
4:57.7	(2)	Kjell Alexander Hornslien, Strindheim IL	(63)	Stjørdal	22.08.2012
4:58.3	(1)	Ottar Moum Larssen, Ullensaker/Kisa IL	(64)	Jessheim	12.06.2012
5:02.3	(3)	Bernt Olav Hoel, Hurdal IL	(66)	Jessheim	12.06.2012
		(10)			
5:04.5	(3)	Geir Arve Clausen, IL Dalebrand	(67)	Stjørdal	22.08.2012
5:09.09	(2)	Jørn-Atle Erichsen, GTI	(63)	Stavanger/St	16.09.2012
5:09.2	(1)	Werner Reinfjord, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	24.05.2012
5:09.6	(5)	Magnar Jostein Stræte, IL Nybrott	(63)	Stjørdal	22.08.2012

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

4:42	(1)	Svein Magnar Eggesvik, Nordfjorden IL	(64)	Bodø	09.05.2012
4:51	(2)	Lars Arne Ellefsen, Innstrandens IL	(66)	Bodø	09.05.2012

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

4:59.5	(2)	Ole Johan Venger Pedersen, Eidsvold Værk SK	(67)	Jessheim	12.06.2012
5:07.25	(1)	Ragnar Ness, PIL Trondheim	(65)	Oslo/Bi	31.08.2012
5:08.9	(4)	Erik Robert Zimmermann, Skjelstadmark IL	(65)	Stjørdal	22.08.2012

2000m (M45-49)

6:29.8	(1)	Tor Erik Nyquist, Øystre Slidre IL	(67)	Fagernes	29.08.2012
--------	-----	------------------------------------	------	----------	------------

3000m (M45-49)

9:26.21	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Strandebarm	08.07.2012
9:50.3	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	20.06.2012
9:56.3	(2)	Rolf Hernes, Stjørdal FIK	(63)	Stjørdal	20.06.2012
9:56.67	(3)MS	Jan Olav Røed, Bodø FIK	(64)	Bodø	18.08.2012
10:03.2	(1)	John Nicolaysen, GTI	(67)	Sandnes	17.07.2012
10:09.20	(-)	Jan Arve Solheim, Florø T&IF	(63)	Florø	27.10.2012
10:14.6	(1)	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	06.09.2012
10:20.01	(-)	Kjell Raa, FIK BFG Fana	(63)	Hatland	18.07.2012
10:30.16	(1)	Helge Løge, Klepp IL	(67)	Lyefjell	09.05.2012
10:47.9	(3)	Geir Arve Clausen, IL Dalebrand	(67)	Stjørdal	20.06.2012
		(10)			
10:56.33	(6)MS	Terje Bakke, Urædd Friidrett	(66)	Porsgrunn/Kj	02.05.2012
10:57.34	(2)MS	Øystein Ramfjord Johansen, Halden IL	(66)	Halden	28.06.2012

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

9:55	(1)	Jan Olav Røed, Bodø FIK	(64)	Bodø	23.05.2012
10:01	(2)	Svein Magnar Eggesvik, Nordfjorden IL	(64)	Bodø	23.05.2012
10:06	(3)	Lars Arne Ellefsen, Innstrandens IL	(66)	Bodø	23.05.2012

5000m (M45-49)

16:15.24	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Stavanger/St	14.09.2012
16:38.44	(1)	Jan Arve Solheim, Florø T&IF	(63)	Florø	27.10.2012
16:46.52	(2)	Dag Øxnevad, IL Skjalg	(64)	Stavanger/St	14.09.2012
17:09.61	(3)	John Nicolaysen, GTI	(67)	Stavanger/St	14.09.2012
17:09.7	(1)	Kjell Raa, FIK BFG Fana	(63)	Hatland	18.07.2012
17:11.96	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	13.09.2012
17:22.40	(4)MS	Dag-Arne Hole, Oslo Politis IL	(67)	Oslo/Bi	01.09.2012
17:38.06	(2)	Gunnar Odd Eiterjord, GTI	(64)	Lyefjell	09.06.2012
17:39.1	(2)MS	Kjetil Dyrvik, Voss IL	(64)	Ostereidet	30.09.2012
17:50.3	(1)	Gunnar Ove Thrana, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	23.08.2012
		(10)			
17:54.14	(1)	Øystein Hanstveit, Mjøsdaalen IL	(63)	Hatland	22.09.2012

10000m (M45-49)

34:36.69	(2)MS	Helge Holthe, Gjøvik FIK	(67)	Brumunddal	09.08.2012
36:13.01	(1)	John Nicolaysen, GTI	(67)	Stavanger/St	16.09.2012
37:33.92	(2)	Roman Eugen Benz, GTI	(67)	Stavanger/St	16.09.2012
40:33.71	(15)MS	Roger Olsen, Moelven IL	(63)	Brumunddal	09.08.2012

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

38:23.73	(10)MS	Pål Erik Langøiggjellen, Hamar Skiklubb	(67)	Brumunddal	09.08.2012
40:52.38	(18)MS	Odd Erling Børstad, Feiringklinikken	(67)	Brumunddal	09.08.2012

200m hekk 76.2 (M45-49)

29.91	-1,2	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	13.10.2012
30.57	-1,0	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	28.10.2012

1000m kappgang / Track Walk (M45-49)

6:29.6	(1)MS	Arnulf Sunde, Moelven IL	(67)	Moelv	05.06.2012
--------	-------	--------------------------	------	-------	------------

5000m kappgang / Track Walk (M45-49)

27:20.01	(1)	Tor-Ivar Guttulsrød, Fredrikstad IF	(63)	Houston, USA	17.06.2012
----------	-----	-------------------------------------	------	--------------	------------

5km kappgang / Road Walk (M45-49)

24:01	(1)V	Sverre Jensen, Søfteland T&IL	(66)	Søfteland	15.04.2012
-------	------	-------------------------------	------	-----------	------------

Høyde / High Jump (M45-49)

1.65	(1)	Kolbjørn Høgåsen, Lillehammer IF	(63)	Brandbu	03.06.2012
1.50	(1)	Petter Tytlandsvik, GTI	(67)	Stavanger/St	15.09.2012
1.45	(1)	Lars Kjølstad Kjuus, Raumnes & Årnes IL	(65)	Årnes	22.08.2012
1.45	(2)	Jan Øyvind Solland, Sauda IL	(65)	Stavanger/St	15.09.2012
1.41	(1)	Knut Erik Hagen, Veldre Friidrett	(64)	Brumunddal	07.06.2012
1.35	(1)	Svein Morten Willumsen, Oslo Politis IL	(66)	Oslo/Bi	01.09.2012
1.30	(2)MS	Kjell Jahr, IL Tyrving	(66)	Nadderud	15.07.2012
1.30	(1)	Roy Rørmark, Sømna IL	(64)	Vik i Helgeland	16.08.2012

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.30	(2)=	Uno Hanslien, Bilpost BIL	(66)	Oslo/Bi	01.09.2012
1.30	(2)=	Bård Sundberg, PIL Trondheim	(63)	Oslo/Bi	01.09.2012

Stav / Pole Vault (M45-49)

3.36	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	19.09.2012
2.50	(1)	Helge Steen-Johnsen, IL Tyrving	(64)	Nadderud	19.09.2012

Lengde / Long Jump (M45-49)

6.13	-1,1	(4)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Zittau, GER	19.08.2012
5.70	+1,3	(1)	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Tønsberg	29.09.2012
5.22	+2,0	(-)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Haugesund	18.07.2012
5.00	+1,3	(2)	Petter Tytlandsvik, GTI	(67)	Stavanger/St	14.09.2012
4.92	-0,2	(1)MS	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sandnes	30.08.2012
4.59	+0,7	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Oslo/St	22.08.2012
4.50	+0,0	(1)	Endre Sætre, Bremnes IL	(67)	Bremnes	18.08.2012
4.30	-0,5	(5)MS	Geir Petter Pettersen, Oslo Politis IL	(64)	Oslo/Bi	31.08.2012
4.13		(4)MS	Jostein Saghaug, IL Trio	(66)	Husnes	28.07.2012

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

4.38	-0,3	(1)	Niels Oskar Grande, Posten Logistikk, Oslo	(63)	Oslo/Bi	01.09.2012
4.27	-0,4	(2)	Uno Hanslien, Bilpost BIL	(66)	Oslo/Bi	01.09.2012

Medvind / Wind-assisted:

5.48	+4,3	(1)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Haugesund	18.07.2012
------	------	-----	----------------------------------	------	-----------	------------

Lav grop - og manglende informasjon om vind / Low pit - and wind-data missing:

5.65		(1)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Kristiansand	24.05.2012
------	--	-----	----------------------------------	------	--------------	------------

Tresteg / Triple Jump (M45-49)

12.61	+1,7	(7)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Zittau, GER	22.08.2012
12.08	+2,0	(1)MS	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Kristiansand	30.06.2012
9.74	+0,3	(1)	Lars Kjølstad Kjuus, Raumnes & Årnes IL	(65)	Årnes	19.09.2012
8.89		(3)MS	Jostein Saghaug, IL Trio	(66)	Husnes	29.07.2012

Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)

14.85		(m)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	28.04.2012
13.22		(2)MS	Thomas Rosvold, IK Tjalve	(67)	Oslo/So	09.09.2012
12.72		(1)MS	Stig Larsson, Løten Friidrett	(65)	Lillehammer	14.08.2012
11.81		(2)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Notodden	17.09.2012
11.56		(1)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Finnfjordbotn	03.06.2012
11.45		(1)MS	Jens Størhaug, Sandnes IL	(66)	Sandnes	27.09.2012
11.13		(3)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	02.05.2012
10.97		(1)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	07.08.2012
10.77		(5)MS	Bjørn Eirik Olsen, Løten Friidrett	(65)	Lillehammer	14.08.2012
10.77		(1)MS	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Haugesund	04.10.2012
(10)						
10.57		(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Bergen/Sk	03.07.2012
10.32		(2)MS	Øyvind Skjefrås Alsaker, Sola FIK	(66)	Sandnes	27.09.2012
10.27		(1)	Jan Øyvind Solland, Sauda IL	(65)	Stavanger/St	14.09.2012
10.10		(1)MS	Torbjørn Isene, IF Sturla	(65)	Drammen	23.09.2012
10.05		(m)MS	Espen Jahren, Asker SK	(66)	Asker	30.09.2012
9.85		(1)	Erling Ytrehus, Kristiansands IF	(64)	Haugesund	18.07.2012
9.41		(2)MS	Frank Brissach, Trondheim Friidrett	(63)	Trondheim/St	12.09.2012
9.35		(1)	Audun Surdal, Moi IL	(67)	Stavanger/St	20.06.2012
9.12		(3)MS	Øyvind Aarud, Larvik T&IF	(67)	Larvik/Lo	05.09.2012
9.06		(4)MS	Lasse Amundrød, Larvik T&IF	(64)	Larvik/Lo	05.09.2012
(20)						
8.77		(1)	Svein Morten Willumsen, Oslo Politis IL	(66)	Oslo/Bi	01.09.2012
8.68		(1)	Steinar Persen, Porsanger IL	(63)	Lakselv	05.09.2012
8.66		(6)MS	Geir Petter Pettersen, Oslo Politis IL	(64)	Oslo/Bi	01.09.2012
8.53		(1)MS	Frode Thorsås, Urædd Friidrett	(66)	Porsgrunn	19.09.2012

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M45-49)

49.70		(m)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	08.09.2012
49.26		(3)MS	Thomas Rosvold, IK Tjalve	(67)	Oslo/So	09.09.2012
39.05		(2)MS	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Asker	03.06.2012
36.64		(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Løten	28.06.2012
35.82		(2)MS	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Nadderud	15.06.2012
35.59		(3)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Notodden	29.09.2012
33.45		(m)MS	Espen Jahren, Asker SK	(66)	Asker	30.09.2012
32.67		(1)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Harstad	23.06.2012
30.92		(2)	Torbjørn Isene, IF Sturla	(65)	Heggedal/Ka	31.05.2012
30.90		(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	01.09.2012
(10)						
29.86		(1)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	07.08.2012
26.21		(2)	Jan Øyvind Solland, Sauda IL	(65)	Stavanger/St	15.09.2012
25.35		(1)	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Ski	06.06.2012
25.15		(1)MS	Jostein Lie, FIK BFG Fana	(66)	Fana	13.09.2012
24.47		(2)	Svein Morten Willumsen, Oslo Politis IL	(66)	Oslo/Bi	31.08.2012
23.49		(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	11.09.2012

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

34.36		(-)	Frode Gran	(63)	Heggedal/Ka	31.05.2012
26.42		(1)	John Rødby, PIL Drammen	(63)	Oslo/Bi	31.08.2012
23.47		(3)	Uno Hanslien, Bilpost BIL	(66)	Oslo/Bi	31.08.2012

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M45-49)

46.10		(m)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	28.04.2012
46.05		(1)	Tore Vaagen, Fræna FIK	(66)	Molde	09.06.2012
43.00		(4)MS	Thomas Rosvold, IK Tjalve	(67)	Oslo/So	09.09.2012
42.64		(4)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Nadderud	17.06.2012
40.90		(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	25.09.2012
35.80		(5)MS	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Nadderud	17.06.2012
32.84		(1)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	19.08.2012
26.25		(3)MS	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Notodden	17.09.2012
25.87		(1)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	28.08.2012
24.38		(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	22.09.2012
(10)						
24.33		(m)MS	Espen Jahren, Asker SK	(66)	Asker	30.09.2012

Spyd / Javelin Throw 800 g (M45-49)

56.50	(m)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	28.04.2012
48.90	(3)F42	Runar Steinstad, IL Runar	(67)	London, GBR	07.09.2012
48.81	(1)MS	Even Hytten, Tønsberg FIK	(67)	Asker	02.06.2012
40.38	(1)	Marius Gannsen, GTI	(64)	Stavanger/St	16.09.2012
40.24	(1)MS	Sæmund Moshagen, Søndre Land IL	(64)	Segalstad Bru	30.06.2012
39.81	(m)MS	Espen Jahren, Asker SK	(66)	Asker	30.09.2012
39.43	(1)	Morten Ruud, Rana FIK	(66)	Mo i Rana	12.06.2012
38.75	(2)	Jan Øyvind Solland, Sauda IL	(65)	Stavanger/St	16.09.2012
38.67	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	02.05.2012
38.01	(2)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Finnfjordbotn	03.06.2012
		(10)			
35.82	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Hønefoss	20.06.2012
33.38	(1)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	07.08.2012
32.96	(1)	Jørn Olav Løset, Dalsbygd IL	(65)	Ørsta	19.08.2012
31.33	(1)	Jostein Saghaug, IL Trio	(66)	Strandebarm	08.07.2012

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

30.06	(1)	Uno Hanslien, Bilpost BIL	(66)	Oslo/Bi	01.09.2012
-------	-----	---------------------------	------	---------	------------

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M45-49)

17.12	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK	(66)	Tønsberg	06.10.2012
13.53	(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Fagernes	10.06.2012
12.38	(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	27.03.2012
9.59	(1)	Alf Kristian Karlsen, Osterøy IL	(67)	Bergen/Sk	28.08.2012
9.59	(m)	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	03.09.2012
9.36	(m)MS	Espen Jahren, Asker SK	(66)	Asker	30.09.2012
8.33	(m)	Roar Uglem, Snøgg Friidrett	(66)	Tønsberg	28.04.2012
7.44	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	08.09.2012
7.41	(3)	Jan Øyvind Solland, Sauda IL	(65)	Stavanger/St	16.09.2012

Supervekt / Super Weight Throw 25.4 kg (M45-49)

8.61	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Bergen/Sk	03.07.2012
------	-----	------------------------------	------	-----------	------------

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M45-49)

4616	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK (46.10-14.85-48.05-56.50-16.58)	(66)	Tønsberg	28.04.2012
3238	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL (39.99-10.27-35.39-34.57-13.42)	(64)	Bergen/Sk	03.07.2012
2761	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL (30.38-10.60-32.59-35.53-9.59)	(64)	Sør-Lenangen	03.09.2012
2679	(1)MS	Espen Jahren, Asker SK (24.33-10.05-33.45-39.81-9.36)	(66)	Asker	30.09.2012
2440	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK (24.08-10.61-28.20-38.51-7.44)	(63)	Tønsberg	08.09.2012
2417	(2)	Roar Uglem, Snøgg Friidrett (24.95-11.33-31.00-25.59-8.33)	(66)	Tønsberg	28.04.2012
2350	(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL (40.31-7.61-23.00-18.92-11.24)	(63)	Lyngdal	29.09.2012

Alternativt resultat / Alternative result:

4521	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK (45.38-14.33-49.70-55.12-15.72)	(66)	Tønsberg	08.09.2012
4418	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK (43.31-14.57-46.17-53.60-16.27)	(66)	Sandefjord/St	13.08.2012
4389	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK (45.33-14.07-47.49-50.98-15.97)	(66)	Sem	29.05.2012
4262	(1)	Iver Hytten, Tønsberg FIK (42.29-14.03-44.22-53.51-15.64)	(66)	Zittau, GER	24.08.2012
3138	(4)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL (41.64-9.92-32.69-31.61-13.53)	(64)	Løten	22.09.2012
2342	(3)	Roar Uglem, Snøgg Friidrett (24.66-10.76-31.86-22.80-8.27)	(66)	Tønsberg	08.09.2012