

M22		49			
100m E					
10.63	Jonas Halonen	IL Tyrving		Sandnes	25.08.2017
10.73	Patrick Bifugo	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	24.06.2018
10.97	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL		Lillehammer/Ss	21.06.2015
10.98	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	17.07.2019
10.99	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Gävle, SWE	10.09.1994
10.99	Lars Jahr Røine	Minerva		Lillehammer/Ss	25.06.2006
11.03	Magne Skovli	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	27.06.2004
11.24	Rune Berger	IL Tyrving		Oslo/La	03.06.2003
11.38	Øyvind Søgaaard	Minerva		Stavanger	17.08.1985
11.39	Marius Sagen	Asker Skiklubb		College Station, USA	16.03.1995
11.44	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Øyestad	02.06.1990

100m M					
11.0	Leif Uggen	Stabæk IF		Stabæk	29.09.1939
11.0	Harald Sverre Breivik	Fossum IF		Stavanger	02.07.1971
11.0	Øivind Hiltveit	Nesodden IF		Oslo/Bi	19.07.1978
11.1	Birger Braaten	Eidsvold IF		Nannestad	24.09.1939
11.2	Rolf Waldemar Torp	Minerva		Lillestrøm/Vi	23.08.1931
11.2	Fredrik Sverdrup	Norges Landbrukshøgskole		Ås/St	09.09.1939
11.2	Thor Knudsen	Ski IL		Oslo/Fr	24.09.1939
11.2	Reidar Johansen	Lørenskog FIL		Løken	11.07.1962
11.2	Knut Aasgaard	Ski IL		Nesodden	29.08.1964
11.2	Kjell Ruud	IL Tyrving		Nadderud	12.09.1966
11.2	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Nadderud	03.06.1967
11.2	Jostein Linge	Minerva		Drammen/Ma	26.05.1975
11.2	Johnny Børresen	Minerva		Årnes	02.07.1980
11.2	Øyvind Søgaaard	Minerva		Oslo/St	14.08.1985

200m E					
21.26	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	21.06.2019
21.56	Jonas Halonen	IL Tyrving		Göteborg, SWE	02.07.2017
21.87	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL		Asker/Fø	06.06.2015
22.14	Lars Jahr Røine	Minerva		Raufoss	13.08.2006
22.26	Michael Tomala	Minerva		Mielec, POL	12.05.2001
22.30	Patrick Bifugo	IL Tyrving		Lillestrøm	27.05.2018
22.33	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Sigdal	24.08.2019
22.34	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Hamar	03.08.2019
22.50	Peter Svorsen	IL Tyrving		Asker/Fø	10.06.2023
22.62	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	27.08.2019

M22		50			
200m E forts					
22.68	Sindre Ryan	Minerva		Raufoss	30.05.1982
22.72	Kim Kamanzi	IL Tyrving		Asker/Fø	10.06.2023
22.88	Magne Skovli	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	25.06.2004
22.97	Øyvind Søgaard	Minerva		Borås, SWE	18.06.1985
23.09	Geirmund Holsen	Minerva		Oslo/Bi	20.05.1986
24.14	Rune Berger	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	27.06.2003
23.17	Kaare Tømte	Sørum IL		Oslo/Bi	23.07.1987
23.26	Eyvind Solbu	Ås IL		Lillehammer/Ss	24.06.1994
23.38	Atle Hjort Larsen	Nesodden IF		Oslo/Bi	22.06.1981
23.38	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	20.06.2014
23.39	Stig Selberg	Ski IL		Oslo/Bi	20.07.1993
23.39	Øystein Iversen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	01.07.1995

200m M					
22.1	Øivind Hiltveit	Nesodden IF		Oslo/St	31.07.1978
22.3	Sindre Ryan	Minerva		Steinkjer/Gu	27.07.1982
22.4	Michael Winnem	Fossum IF		Nadderud	16.09.1968
22.4	Geirmund Holsen	Minerva		Bergen/Fa	24.07.1986
22.6	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Oslo/Bi	26.07.1994
22.8	Jostein Linge	Minerva		Ski	18.06.1975
22.8	Atle Hjort Larsen	Nesodden IF		Sokna	22.08.1981
22.8	Kaare Tømte	Sørum IL		Jessheim	31.07.1987
22.9	Kjell Ruud	IL Tyrving		Sandvika/Ka	14.09.1966
23.0	Stein Gunnar Svendheim	IL Vito		Bergen/Kr	07.09.1960
23.0	Harald Sverre Breivik	Fossum IF		Moelv	31.07.1971
23.0	Kjetil Storrø	Ås IL		Moelv	28.07.1973

300m E					
34.79	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Nadderud	02.05.2019
37.29	Øystein Kværner Svendsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.05.2006
38.38	Martin Syvertsen	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	06.05.2014

300m M					
35.0	Lars Jahr Røine	Minerva		Lloret de Mar, ESP	17.04.2006

M22		51			
400m E					
47.46	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	20.06.2015
47.67	Sindre Ryan	Minerva		Steinkjer/Gu	29.09.1982
47.91	Lars Jahr Røine	Minerva		Oslo/Bi	28.07.2006
48.16	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	03.09.2013
48.18	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	06.06.2019
48.31	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL		Oslo/Bi	11.06.2015
48.43	Geirmund Holsen	Minerva		Sandnes	09.08.1986
48.56	Kenneth Nielsen	Minerva		Tønsberg/Gr	20.06.1992
48.57	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Göteborg, SWE	29.06.2019
48.90	Kaare Tømte	Sørum IL		Nesbyen	14.08.1987
48.93	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Sigdal	24.08.2019
49.34	Øyvind Søgaard	Minerva		Oslo/Bi	21.09.1985
49.74	Michael Tomala	Minerva		Drammen/Ma	06.07.2001
49.83	Eyvind Solbu	Ås IL		Lillehammer/St	25.06.1994
50.10	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	30.07.2003
50.13	Atle Hjort Larsen	Nesodden IF		Oslo/La	19.09.1981
50.24	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Porsgrunn/Kj	26.05.1984
50.33	Stig Selberg	Ski IL		Grimstad	08.07.1994
50.57	Hauk Are Fjeld	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	24.05.2016
50.67	Bjørn Berre	Minerva		Oslo/La	10.09.1983
50.68	Haavard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	15.06.2014
50.71	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving		Nadderud	19.09.2021
50.82	Per Larsen	IL Tyrving		Porsgrunn/Kj	22.05.1982
50.99	Arne Svardahl	Sørum IL		Oslo/Bi	05.09.1990
51.06	Morten Ulimoen	Strømmen IF		Sofiemyr	11.06.1989
51.09	Trond Høiby	Ski IL		Hønefoss	15.07.1995
51.13	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Nadderud	14.06.2003
51.40	Øystein Iversen	Ullensaker/Kisa IL		Sofiemyr	23.07.1995
51.52	Stig Ketil Andersen	IL Tyrving		Nadderud	15.06.2002
51.55	Erik Finborud	IL Tyrving		Tønsberg/Gr	09.08.1990

400m M					
48.5	Kenneth Nielsen	Minerva		Bergen/Fa	09.07.1992
49.2	Øyvind Søgaard	Minerva		Larvik/Lo	27.07.1985
49.6	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	13.09.1976
49.8	Einar Stokke	IL Tyrving		Zürich, SUI	25.06.1971
49.8	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Oslo/St	15.08.1984
49.9	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/St	25.07.1983
50.3	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	22.08.1973
50.3	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Oslo/St	26.08.1981
50.3	Bjørn Berre	Minerva		Steinkjer/Gu	03.08.1983
50.5	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Bjørkelangen	31.05.2003

M22		52		
400m M forts.				
50.9	Michael Winnem	Stabæk IF	Nadderud	13.09.1968
50.9	Anders Gjeldnes	Oppegård IL	Sofiemyr	30.09.1987
51.0	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Fr	31.07.1963
51.0	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	Oslo/Bi	20.08.1970
51.0	Kjetil Brynhildsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	01.06.1993

600m				
1:22.9	Christopher Slettebøe	IL Tyrving	Nadderud	26.04.2007
1:25.11	Linus Bernhard	Ullensaker/Kisa IL	Nesodden	01.09.2022
1:27.94	Trond Steinar Gjønnnes	IL Tyrving	Nadderud	03.05.2016
1:30.31	Nani Kula	Ullensaker/Kisa IL	Rud	04.05.2023

800m				
1:46.77	Andreas Kramer	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	13.06.2019
1:47.74	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	13.06.2019
1:47.85	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oordegem, BEL	01.06.2013
1:48.45	Tor Øyvind Ødegård	Minerva	Hectel, BEL	10.08.1991
1:48.8	Ingar Engelund	Minerva	Oslo/Bi	22.06.1976
1:48.88	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Stretford, GBR	16.05.2015
1:48.99	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	22.05.2019
1:49.54	Eyvind Solbu	Ås IL	Oslo/Bi	02.06.1994
1:49.57	Frode Hansen	Lørenskog FIL	Nesbyen	15.09.1984
1:49.65	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	Sopot, POL	03.08.2003
1:50.0	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Raufoss	22.08.1981
1:50.48	Igor Kristensen	Minerva	Oslo/Bi	18.07.1983
1:51.39	Magnus Nordsveen	Sørum IL	Trondheim/Le	29.07.1983
1:51.6	Sjur Agdestein	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.06.1978
1:51.62	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	29.06.2014
1:52.87	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	Berlin, GER	18.05.2013
1:53.09	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	09.06.1983
1:53.2	Sigurd Solberg	Stabæk IF	Oslo/Bi	23.09.1967
1:53.2	Terje Johnsen	Minerva	Oslo/St	01.06.1987
1:53.27	Even Tveter	Oppegård IL	Moss/Me	18.07.1987
1:53.35	Hauk Are Fjeld	Ullensaker/Kisa IL	Hamar	18.05.2016
1:53.5	Einar Stokke	IL Tyrving	Zürich, SUI	13.06.1971
1:53.52	Nicolai Bølling	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2003
1:53.6	Bjørn Berre	Minerva	Nadderud	22.08.1983
1:53.90	Christopher Slettebøe	IL Tyrving	Göteborg, SWE	01.07.2007
1:54.0	Kyrre Kveldstad	Minerva	Steinkjer/Gu	17.08.1985
1:54.00	Julius Solheim	Minerva	Oslo/Tr	26.08.1992
1:54.1	Egil Bråthe	Ski IL	Oslo/Bi	11.07.1972
1:54.3	Morten Torgersen	Ski IL	Oslo/Bi	13.09.1973

1:54.4	Bjørn Bendz	Fossum IF	Oslo/Bi	19.06.1986
--------	-------------	-----------	---------	------------

M22		53		
1000m				
2:20.34	Tor Øyvind Ødegård	Minerva	Stjørdal	27.07.1991
2:21.94	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	11.07.1981
2:25.39	Frode Hansen	Lørenskog FIL	Nesbyen	16.09.1984
2:29.39	Hauk Are Fjeld	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	15.07.2016
2:30.4	Even Tveter	Oppegård IL	Oslo/Bi	25.09.1987
2:30.9	Thorbjørn Arnold Larsen	IL Tyrving	Graz, AUT	01.07.1964
2:32.1	Håkon Tveten	Minerva	Karlstad, SWE	01.08.1984

1500m				
3:41.0	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Øvre Årdal	28.08.1981
3:44.35	Eyvind Solbu	Ås IL	Edinburgh, GBR	08.07.1994
3:45.4	Ingar Engelund	Minerva	Oslo/St	08.06.1976
3:45.69	Rune Løchting	Minerva	Stockholm, SWE	12.06.1984
3:45.92	Igor Kristensen	Minerva	Oslo/Bi	28.06.1983
3:47.44	Tor Øyvind Ødegård	Minerva	Tønsberg/Gr	15.06.1991
3:47.8	Sjur Agdestein	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.06.1978
3:47.94	Kyrre Kveldstad	Minerva	Trondheim/Le	22.08.1985
3:48.40	Thor Sandness	Minerva	Oslo/Bi	25.07.1979
3:49.05	John Halvorsen	Minerva	Odda	31.07.1988
3:49.61	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	08.08.2020
3:49.7	Frode Hansen	Lørenskog FIL	Larvik/Lo	18.07.1984
3:49.88	Julius Solheim	Minerva	Oslo/Bi	04.07.1992
3:50.41	Terje Johnsen	Minerva	Grimstad	04.06.1987
3:50.76	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	28.06.1983
3:51.3	Torgeir Risnes	Ski IL	Oslo/Bi	27.05.1970
3:52.7	Jørn Haugen	Norges Landbrukshøgskole	Trondheim/Le	24.09.1967
3:53.0	Dag Anmarkrud	Ski IL	Oslo/Bi	05.07.1973
3:53.55	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	16.08.2019
3:54.6	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/St	17.09.1980
3:54.82	Johannes Alne	Ås IL	Byrkjelo	13.07.1997
3:55.0	Sigurd Solberg	Stabæk IF	Trondheim/Le	12.08.1967
3:55.33	Ronny Nordli	Aurskog-Høland FIL	Stjørdal	31.07.1988
3:55.4	Atle Engen	Minerva	Jessheim	02.08.1986
3:55.6	Kai Hermansen	Minerva	Oslo/St	15.06.1987
3:56.51	Nicolai Bølling	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.07.2003
3:58.0	Svein Bergum	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	09.07.1975
3:58.4	Morten Thorgersen	Ski IL	Oslo/Bi	25.07.1973
3:58.6	Thorbjørn Arnold Larsen	IL Tyrving	Nadderud	13.08.1964

M22		54			
1mile – 1609m					
4:17.2	Thorbjørn Arnold Larsen	IL Tyrving		Mürzzuschlag, AUT	27.06.1964

2000m					
5:13.07	John Halvorsen	Minerva		Sandnes	09.06.1988
5:33.3	Eyvind Solbu	Ås IL		Ski	21.09.1994

3000m					
7:50.25	John Halvorsen	Minerva		Malmö, SWE	08.08.1988
7:55.83	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	02.09.2020
8:02.21	Rune Løchting	Minerva		Oslo/Bi	22.05.1984
8:14.63	Julius Solheim	Minerva		Stjørdal	27.06.1992
8:15.0	Torgeir Risnes	Ski IL		Porsgrunn/Kj	10.06.1970
8:19.6	Thor Sandness	Minerva		Oslo/Bi	08.10.1979
8:22.6	Dag Anmarkrud	Ski IL		Oslo/Bi	14.09.1973
8:25.2	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/St	28.06.1976
8:25.67	Eyvind Solbu	Ås IL		Oslo/Bi	12.07.1994
8:28.0	Stein Bjørlo	Ski IL		Oslo/Bi	01.06.1966
8:28.32	Kyrre Kveldstad	Minerva		Oslo/Bi	11.09.1985
8:28.4	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	25.06.1980
8:28.72	Dag Sjøberg	Ski IL		Oslo/Bi	19.05.1983
8:29.5	Igor Kristensen	Minerva		Raufoss	30.09.1983
8:30.0	Kai Hermansen	Minerva		Jessheim	30.05.1987
8:31.6	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	17.09.1976
8:32.7	Jørn Haugen	Norges Landbrukshøgskole		Ultuna, SWE	28.09.1967
8:35.21	Jonas Legernes	IL Tyrving		Tucson, USA	06.04.2013
8:35.4	Leif Haug	Fet FIK		Oslo/Bi	08.06.1972
8:35.91	Ronny Nordli	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	31.05.1988
8:37.1	Pål Bergan	Ås IL		Oslo/St	04.06.1986
8:38.2	Haavard Kaasa	Stabæk IF		Oslo/Bi	29.05.1968
8:38.2	Håkon Tveten	Minerva		Oslo/St	28.09.1981
8:40.76	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	14.06.2019

5000m					
13:34.62	John Halvorsen	Minerva		Byrkjelo	12.08.1988
13:58.29	Rune Løchting	Minerva		Lillehammer/Ss	31.05.1984
14:30.4	Jørn Haugen	Norges Landbrukshøgskole		Trondheim/Le	23.09.1967
14:32.6	Dag Anmarkrud	Ski IL		Oslo/Bi	26.09.1973
14:34.0	Øyvind Dahl	Sørum IL		Oslo/Bi	05.07.1973
14:38.78	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	18.05.1989
14:42.1	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	18.08.1980
14:42.1	Igor Kristensen	Minerva		Oslo/Bi	06.10.1983

M22		55			
5000m forts					
14:46.6	Stein Bjørlo	Ski IL		Nadderud	19.08.1966
14:47.99	Geir Lien	Sørum IL		Oslo/Bi	15.08.1989
14:48.4	Torgeir Risnes	Ski IL		Bergen/Fa	11.04.1970
14:50.2	Lars Erik Eriksen	Kolbotn IL		Oslo/Bi	23.09.1976
14:53.6	Kjetil Berg	Ås IL		Oslo/Bi	13.07.1977
14:54.4	Dag Sjøberg	Ski IL		Larvik/Lo	02.07.1983
14:55.07	Terje Johnsen	Minerva		Moss/Me	17.07.1987
15:00.0	Ivar Egeberg	Blaker IL		Stavanger/St	11.08.1972
15:05.4	Leif Haug	Fet FIK		Jessheim	17.06.1972
15:06.2	Bjørn Vilberg	Eidsvold IF		Strømmen	26.09.1970
15:06.72	Nikolai Smestad	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	27.06.2014
15:07.5	Jostein Bergane	Oppegård IL		Ski	08.08.1988

10000m					
27:47.40	John Halvorsen	Minerva		Oslo/Bi	02.07.1988
30:19.6	Øyvind Dahl	Sørum IL		Oslo/Bi	04.06.1973
30:37.0	Kjetil Berg	Ås IL		Oslo/Bi	08.06.1977
30:31.76	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	22.06.1989
30:59.4	Jørn Haugen	Norges Landbrukshøgskole		Ski	08.10.1967
31:28.3	Thor Sandness	Minerva		Oslo/St	10.10.1979
31:38.2	Bjørn Moløkken	IL Vito		Eidsvoll/Råholt	12.10.1965
31:40.8	Per Hermann Krøger	Nesodden IF		Trondheim/St	01.10.1976
31:52.1	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/Bi	24.09.1980
31:53.0	Ivar Egeberg	Blaker IL		Blaker/Br	28.07.1972
31:54.8	Leif Haug	Fet FIK		Lillestrøm	19.06.1972
31:57.0	Stein Bjørlo	Ski IL		Ski	28.09.1966
31:59.7	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Rolvstrud	30.06.1981
32:11.6	Knut Tveten	Gjelleråsen IF		TrondheimSt	10.09.1950
32:14.0	Halvard Eilertsen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	27.09.1978
32:36.0	Lars Erik Eriksen	Kolbotn IL		Ski	09.10.1976
32:39.7	Tom Willy Christensen	Lørenskog FIL		Oslo/St	05.10.1977

Mosjonaløp – ikke akseptert					
32:25.9	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	25.10.1976

M22		56		
110m hekk 106.7 E				
14.85	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørum FIL	Parkano, FIN	08.07.1990
15.34	Atle Guttormsen	Ski IL	Tønsberg/Gr	22.05.1994
15.37	Jonas Halonen	IL Tyrving	Vaasa, FIN	23.06.2017
15.63	Atle Lunn	Minerva	Oslo/Bi	21.05.1991
15.66	Gunnar Ohma	Follo FIK	Oslo/Bi	21.05.1991
15.72	Geir Kaspersen	Minerva	Raufoss	02.06.1979
15.72	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	02.07.1995
15.87	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Oslo/Bi	03.08.1996
16.12	Trond Høiby	Ski IL	Oslo/Bi	20.05.1995
16.39	Morten Haave	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	21.06.2008

110m hekk 106.7 M				
14.8	Geirmund Holsen	Minerva	Jessheim	01.08.1986
15.2	Leif Uggen	Stabæk IF	Oslo/Bi	20.08.1939
15.2	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.08.1939
15.4	Per Stavem	Stabæk IF	Oslo/Bi	27.08.1948
15.5	Geir Kaspersen	Minerva	Oslo/Bi	28.05.1979
15.6	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	08.06.1995
15.8	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF	Nadderud	27.05.1967
15.8	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Ås	11.06.1972
16.3	Per Einar Arnstad	Ski IL	Ås	24.08.1980
16.5	Henning Solem	IL Tyrving	Krødsherad	16.07.1960
16.5	Olaf Sørum	Norges Landbrukshøgskole	Ås/St	27.08.1966
16.6	Odd Jarl Pedersen	IL Tyrving	Nadderud	09.10.1966
16.6	Arne Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	23.06.1968
16.6	Audun Hopland	Ås IL	Ås	16.06.1974
16.8	Johnny Børresen	Minerva	Raufoss	27.09.1980
16.9	Gunnar Jysen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	13.08.1939

M22		57			
200m hekk 76.2 E					
27.30	Erik Finborud	IL Tyrving		Tønsberg/Gr	08.08.1990
27.41	Atle Guttormsen	Ski IL		Oslo/Bi	28.09.1994

200m hekk 76.2 M					
26.7	Geir Kaspersen	Minerva		Oslo/Bi	13.09.1979
27.3	Per Einar Arnstad	Ski IL		Ski	04.08.1980
27.8	Odd Jarl Pedersen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	28.05.1966
29.2	Jan Gunnar Lien	IL Tyrving		Nadderud	11.09.1989
29.3	Øyvind Fjellhøy	IL Tyrving		Sandvika/Ka	10.10.1965

300 hekk 91.4 E					
38.90	Atle Lunn	Minerva		Oslo/La	11.05.1991

400 hekk 91.4 E					
51.49	Geirmund Holsen	Minerva		Sandnes	08.08.1985
52.71	Atle Lunn	Minerva		Vesterås, SWE	29.06.1991
56.37	Erik Finborud	IL Tyrving		Oslo/Bi	22.09.1990
56.92	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørum FIL		Jessheim	14.08.1990
57.21	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Oslo/Bi	23.09.2003
57.29	Lars Kjus	Raumnes & Årnes IL		Oslo/Bi	23.07.1987
58.17	Jon Egeberg	Strømmen IF		Sofiemyr	10.06.1989
60.16	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Nadderud	14.06.2019

400 hekk 91.4 M					
54.1	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Oslo/Bi	10.09.1939
56.0	Øivind Jacobsen	Ski IL		Oslo/Bi	22.07.1964
56.6	Richard Dahl	Nesodden IF		Ås/St	07.09.1981
57.6	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL		Kristiansand	15.08.1970
57.8	Bjørn Bjørneng	Ski IL		Ski	01.09.1962
57.8	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Lørenfallet	03.09.1983
58.1	Tom Lund	Fet FIK		Eidsvoll/Råholt	06.09.1972
58.2	Haavard Kaasa	Stabæk IF		Nadderud	16.09.1968
58.7	Gunnar Ohma	Follo FIK		Bjørkelangen	08.06.1991
59.1	Thor Lindheim	IL Tyrving		Sandvika/Ka	23.08.1954
59.7	Henning Solem	IL Tyrving		Sandvika/Ka	25.09.1960
59.7	Arve Naalsund	Ski IL		Kristiansand	09.09.1973

M22		58			
2000m hinder 91.4					
6:05.69	Thomas Høgseth	IL Tyrving		Oslo/La	18.06.2004
6:16.48	Magne Mølster	Drøbak-Frogn IL		Oslo/Bi	01.07.1994
6:32.72	Lars Lysbakken	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	22.06.2001

3000m hinder 91.4					
8:53.16	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL		Bergen/Fa	19.09.2020
8:59.8	Jørn Haugen	Norges Landbrukshøgskole		Oslo/Bi	23.08.1967
9:02.0	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	25.08.1989
9:02.03	Jonas Legernes	IL Tyrving		Palo Alto, USA	29.03.2013
9:13.64	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL		Sollentuna, SWE	27.06.2013
9:14.4	Leif Haug	Fet FIK		Oslo/Bi	11.07.1972
9:16.2	Julius Solheim	Minerva		Oslo/Tr	29.09.1992
9:18.5	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/Bi	05.10.1980
9:21.25	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL		Oslo/Bi	02.07.1985
9:23.2	Haavard Kaasa	Stabæk IF		Leirvik	29.06.1968
9:32.2	Lars Erik Eriksen	Kolbotn IL		Jessheim	28.05.1976
9:35.66	Thomas B. Høgseth	IL Tyrving		Florø	07.08.2004
9:35.88	Thomas Alsgård	Strømmen IF		Oslo/Bi	18.07.1994
9:36.0	Erling Falk	Ås IL		Oslo/Bi	29.09.1989
9:37.6	Håvard Tveite	Ås IL		Spydeberg	23.08.1984
9:39.58	Lars Ølstad	Sørum IL		Porsgrunn/Kj	18.09.1985
9:49.8	Vidar Birkelund	Kløfta IL		Jessheim	21.08.1978
9:51.0	Ivar Egeberg	Blaker IL		Jessheim	26.08.1972
9:51.5	Stein Rosenberg	Ullensaker/Kisa IL		Årnes	08.09.1982
9:51.8	Terje Johnsen	Minerva		Årnes	01.07.1987
9:54.0	Torgeir Sørum	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	27.10.1967
9:55.96	Nikolai Smestad	Ullensaker/Kisa IL		Lisleby	10.08.2014
9:56.0	Øyvind Dahl	Sørum IL		Jessheim	21.09.1973
9:57.0	Torbjørn Arnold Larsen	IL Tyrving		Nadderud	14.08.1964
9:59.2	Bjørn Vilberg	Eidsvold IF		Lillestrøm	08.08.1970
10:00.75	Harald Solberg Næss	IL Driv		Ravnanger	08.08.2010
10:01.2	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	25.08.1976

M22		59			
Høyde					
2.17	Jan Langøy	Minerva		Stockholm, SWE	07.08.1987
2.11	Ole Martin Røsholm	Minerva		Biri	23.07.1983
2.05	Frode Gran	Fossum IF		Nadderud	04.08.1985
2.03	Frederik Jahr	IL Tyrving		Overhalla	02.08.2013
1.96	Bjørn Bogsti	Nesøya IL		Oslo/Bi	05.10.1977
1.95	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/NÅ	13.05.1971
1.95	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Tønsberg/Gr	04.05.1991
1.95	Trond Høiby	Ski IL		Ski	10.06.1995
1.93	Birger Leirud	Leirsund IL		Lillestrøm/Vi	23.06.1946
1.93	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Hyvinka, FIN	02.08.1994
1.90	Eivind Sundt	Kolbotn IL		Ski	14.06.1972
1.90	Tom Wetlesen	Ås IL		Ås	04.09.1976
1.90	Kjell Hanssen	Minerva		Oslo/Bi	21.05.1979
1.88	Trygve Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	10.06.1983
1.87	Anders Gjeldnes	Oppegård IL		Oslo/Bi	19.09.1987
1.86	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørums FRI		Parkano, FIN	08.07.1990
1.86	Frank Øines	Strømmen IF		Strømmen	28.08.1990
1.85	Torger Torgersen	Stabæk IF		Oslo/Bi	12.06.1933
1.85	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Oslo/Bi	20.05.1966
1.85	Knut Bjaanes	Stabæk IF		Oslo/Bi	22.06.1970
1.85	Øyvind Alnes	Fet FIK		Lillestrøm	19.06.1972
1.85	Lars Graham	Fossum IF		Nadderud	11.09.1972
1.85	Knut Stavem	Stabæk IF		Sandvika/Ka	28.05.1979
1.85	Pål Berntsen	Minerva		Lillestrøm	02.10.1982
1.85	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	28.09.1989
1.85	Gunnar Ensrud	Ski IL		Ski	25.09.1992

Stav					
4.60	Simen Gylterud	IL Tyrving		Oslo/Bi	12.06.1999
4.40	Oddvar Hårde	IL Tyrving		Ski	02.06.1991
4.30	Ole Vee-Haugen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	20.08.2011
4.25	Jørn Tagge	Follo FIK		Oslo/Bi	23.07.1991
4.20	Gunnar Ohma	Follo FIK		Ski	02.06.1991
4.20	Trond Høiby	Ski IL		Ski	11.06.1995
4.10	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Austin, USA	22.04.1995
4.00	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørums FIL		Parkano, FIN	08.07.1990

3.80	Arne Fagerlie	Fossum IF		Nadderud	20.08.1969
3.80	Tom Lund	Fet FIK		Oslo/Bi	11.07.1972
3.80	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Larvik/Lo	21.05.1978
3.74	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Gävle, SWE	11.09.1994

M22		60			
Stav forts.					
3.80	Alf Olsson	IL Tyrving		Askim	12.08.1967
3.55	Gunnar Ensrud	Ski IL		Sofiemyr	05.08.1992
3.55	Espen Jahren	Asker Skiklubb		Nadderud	05.09.1988
3.50	Jim Roger Torgersen	Asker & Bærum FIK		Haugesund	21.07.1990
3.30	Narve Lid	Norges Landbrukshøgskole		Ultuna, SWE	28.09.1967
3.30	Geirmund Holsen	Minerva		Jessheim	29.09.1986

Lengde					
7.60	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Lillestrøm	03.07.2012
7.40	Pål Sæther	Follo FIK		Jessheim	19.08.1994
7.37	Lars Os	IL Tyrving		Oslo/Bi	21.06.1976
7.17	Harald Sverre Breivik	Fossum IF		Oslo/Fr	02.06.1971
7.07	Geir Arnfinn Husby	Ås IL		Moss/Me	08.06.1958
7.07	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Trondheim/Le	13.08.1967
6.99	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørumsdal FIL		Parkano, FIN	07.07.1990
6.98	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving		Oslo/Bi	17.09.1966
6.93	Vidar Aasland	Minerva		Oslo/Bi	03.08.1978
6.92	Reidar Halvorsen	Fossum IF		Oslo/La	30.08.1970
6.89	Jasper Buitink	Follo FIK		DrammenMa	31.05.1995
6.86	Leif Bøhmer	Ski IL		Ås	16.09.1934
6.86	Terje Grime	Minerva		Raufoss	30.05.1981
6.81	Roar Frisvold	Minerva		Drøbak/Se	20.06.1976
6.80	Per Egil Johansen	Drøbak-Frogn IL		Oslo/Bi	07.06.1963
6.77	Haakon Balstad	Oppegård IL		Oslo/Bi	08.08.1929
6.76	Birger Bråten	Eidsvold IF		Lillestrøm	09.09.1939
6.72	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Gävle, SWE	10.09.1994
6.70	Per Stavem	Stabæk IF		London, GBR	05.08.1948
6.69	Johnny Børresen	Minerva		Larvik/Lo	08.06.1980
6.68	Einar Petter Wenger	IL Vito		Årnes	16.08.1958
6.68	Svein Johansen	Ås IL		Lillehammer	14.08.1965
6.67	Rolf Waldemar Torp	Minerva		Lillestrøm/Vi	19.08.1931
6.63	Frederik Jahr	IL Tyrving		Overhalla	03.08.2013
6.62	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Ski	10.06.1995
6.61	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Drammen/Ma	02.07.1966
6.61	Per Einar Arnstad	Ski IL		Ski	18.06.1980

6.57	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Moss	22.07.1939
6.57	Atle Hjort Larsen	Nesodden IF		Oslo/St	04.06.1981
6.56	Torstein Mo	Norges Landbrukshøgskole		Ås/St	05.10.1965
6.56	Anders Gjeldnes	Oppegård IL		Oslo/Bi	28.09.1987

M22		61			
Tresteg					
14.71	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL		Blaker/Br	02.09.1970
14.52	Ole Furuseth	Ski IL		Ski	05.07.1968
14.37	Roar Frisvold	Minerva		Oslo/St	27.08.1976
14.27	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL		Ski	09.08.1962
14.23	Terje Grime	Minerva		Porsgrunn/Kj	16.08.1981
14.07	Arild Sundt	Kolbotn IL		Oslo/La	09.06.1982
14.04	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Nadderud	09.10.1966
13.93	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Sandvika/Ka	08.08.1939
13.89	Håkon Lundestad	IL Vito		Slemmestad	20.09.1959
13.82	Atle Hjort Larsen	Nesodden IF		Ski	29.06.1981
13.76	Ole Martin Røsholm	Minerva		Lillestrøm	08.10.1983
13.71	Jasper Buitink	Follo FIK		Sofiemyr	23.07.1995
13.68	Per Einar Arnstad	Ski IL		Ski	20.09.1980
13.62	Jan Langøy	Minerva		Lillestrøm	08.10.1983
13.59	Tormod Pettersen	Ullensaker/Kisa IL		Eidsvoll/Råholt	27.08.1961
13.58	Lars Os	IL Tyrving		Oslo/Bi	05.09.1976
13.48	Karl Espeland	IL Tyrving		Notodden	10.09.1955
13.42	Leif Bøhmer	Ski IL		Ås	08.09.1934
13.42	Rune Torstensen	Ski IL		Kristiansand	30.06.1979
13.30	Tony Larsson	IL Tyrving		Oslo/Fu	23.08.1954
13.27	Per Stavem	Stabæk IF		Oslo/Bi	09.06.1948
13.20	Anders Gjeldnes	Oppegård IL		Oslo/Bi	15.09.1987
13.17	Sigmund Moren	Eidsvold IF		Oslo/Jo	02.06.1934
13.10	Johannes Andenes	Stabæk IF		Bestum	05.08.1934
13.06	Svein Magne Vikdal	Lørenskog FIL		Lillestrøm	19.08.1979
13.06	Frederik Jahr	IL Tyrving		Overhalla	04.08.2013
13.02	Trygve Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	28.05.1983

Kule 7.26					
17.33	Dagfinn Schikora	Fossum IF		Oslo/Bi	19.06.1986
16.46	Otto Rui	Strømmen IF		Rolvslrud	04.09.1984
16.30	Ole Gran	Fossum IF		San Angelo, USA	22.03.1984
15.67	Lars Mengshoel	Norges Landbrukshøgskole		Ås	29.09.1966
15.61	Johnny Børresen	Minerva		Oslo/Bi	01.07.1980

15.61	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL		Sofiemyr	22.08.1990
15.37	Torgeir Heiland Sørensen	IL Tyrving		Oslo/Bi	25.09.1971
14.84	Håkon Njåstein	IL Vito		Eidsvoll/Råholt	17.08.1957
14.35	Rolf Saxholm	IL Tyrving		Upsala, SWE	26.09.1937
14.20	Marius Sagen	Asker Skiklubb		College Station,USA	16.03.1995

M22		62			
Kule 7.26 forts.					
14.58	Tore Johnsen	Minerva		Nadderud	22.08.1983
13.96	Dagfinn Reium	IL Tyrving		Oslo/La	16.01.1969
13.92	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF		Ås	27.08.1983
13.89	Per Stavem	Stabæk IF		London, GBR	05.08.1948
13.81	Pål Berntsen	Minerva		Lillestrøm	02.10.1982
13.72	Dag Heiland Sørensen	IL Tyrving		Oslo/Bi	13.09.1973
13.68	Frode Gran	Fossum IF		Oslo/Bi	03.10.1985
13.64	Jan Tore Sandaas	Tomter IL		Ski	06.10.1979
13.61	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Gävle, SWE	10.09.1994
13.56	Arne Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka	25.09.1969
13.45	Kåre Berge	Holstad IL		Slemmestad	05.06.1955
13.41	Bjørn Lie	Norges Landbrukshøgskole		Askim	11.09.1960
13.39	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Vestby	22.05.1986
13.03	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL		Rolvstrud	19.09.1989
13.00	Einar Petter Wenger	IL Vito		Kløfta	16.08.1958
12.96	Sondre Høyland	IL Tyrving		Kristiansand	16.08.2020
12.93	Anfinn Thoresen	Ullensaker/Kisa IL		Årnes	25.08.1956

Diskos 2					
59.88	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL		College Station,USA	13.07.1990
59.42	Fredrik Amundgård	IL Tyrving		Ostrava, CZE	16.07.2011
46.04	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL		Lillestrøm	26.05.1989
45.90	Jan Tore Sandaas	Tomter IL		Ski	30.07.1979
44.84	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Ski	06.07.1994
43.77	Kenneth Nordby	Minerva		Ski	28.07.2003
43.66	Per Stavem	Stabæk IF		Oslo/Bi	11.07.1948
42.98	Johnny Børresen	Minerva		Strømmen	15.09.1980
42.80	Håkon Njåstein	IL Vito		Tønsberg	25.08.1957
42.50	Tore Johnsen	Minerva		El Paso, USA	02.10.1983
42.20	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb		Nadderud	13.06.2009
41.74	Dag Øverbye	Ski IL		Oslo/Jo	20.10.1965
41.26	Lars Mengshoel	Norges Landbrukshøgskole		Ski	28.08.1966
40.54	Gunnar Ohma	Follo FIK		Ski	17.06.1991
40.50	Dagfinn Reium	IL Tyrving		Oslo/La	16.09.1969

40.42	Trond Høiby	Ski IL	Hønefoss	16.07.1995
40.00	Knut Erik Høiby	Ski IL	Moss/Me	27.06.1966
39.70	Frode Gran	Fossum IF	Oslo/St	22.05.1985
39.50	Trygve Larsen	IL Mode	Oslo/Bi	19.09.1931
37.90	Sondre Høyland	IL Tyrving	Kristiansand	14.08.2020

M22		63		
Slegge 7.26				
71.58	Tore Johnsen	Minerva	Utah, USA	07.05.1983
61.04	Otto Rui	Strømmen IF	Rolvstrud	20.09.1984
50.88	Håkon Olav Lislørud	Ski IL	Ski	10.10.1965
48.87	Einar Kjus	Holstad IL	Ski	21.09.1952
48.48	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ås	01.09.1979
47.61	Åge Fosseid	IL Mode	Trondheim/St	21.07.1954
47.46	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Rolvstrud	22.06.1978
46.43	Kenneth Nordby	Minerva	Ski	13.10.2003
46.40	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	22.08.1990
42.92	Pål Berntsen	Minerva	Strømmen	08.09.1982
42.45	Frik Sundstøl	Norges Landbrukshøgskole	Holstad	07.10.1962
40.16	Tore Wilhelm Teigen	Ski IL	Oslo/Fr	10.10.1962
38.76	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	23.10.2012
38.73	Sondre Høyland	IL Tyrving	Nadderud	24.10.2020
37.20	Hallgeir Rui	Strømmen IF	Rolvstrud	25.09.1983
36.88	Sigurd Berg	IL Tyrving	Sandvika/Ka	20.09.1959
36.06	Svein Øygard	Holstad IL	Ski	28.08.1982
35.86	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Nadderud	09.10.1966

Vektkast 15.88				
22.95	Tore Johnsen	Minerva	El Paso, USA	05.03.1983

Spyd 800 Gammel type				
79.12	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.07.1968
71.42	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	09.10.1982
69.43	Oddvar Johnsen	Ski IL	Oslo/Bi	27.08.1964
68.46	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	Hønefoss	05.06.1976
63.02	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	Oslo/Fr	26.09.1970
61.54	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL	Rolvstrud	08.06.1975
60.40	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	Sarpsborg	15.05.1974
60.30	Jan Myrvold	Ski IL	Ski	13.06.1969
58.86	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Eidsvoll/Råholt	07.08.1971
58.83	Jan Helge Johannessen	Lørenskog FIL	Ås	09.09.1962

58.40	Gunnar Arntzen	Hobøl IL		Ski	04.09.1960
58.04	Bjørn Molstad	Sørumsand IF		Lillestrøm	04.09.1955
57.64	Bjørn Berggrav	IL Tyrving		Nadderud	30.08.1972
57.32	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Steinkjer/Gu	09.07.1978
57.18	Otto Rui	Strømmen IF		Strømmen	08.10.1984
56.98	Tom Arild Fjerdingsby	Lørenskog FIL		Rolvstrud	20.09.1981
55.58	Georg Thrane	Asker Skiklubb		Oslo/Jo	08.06.1946

M22		64			
Spyd 800 Ny type					
66.47	Sondre Høyland	IL Tyrving		Bergen/Fa	20.09.2020
64.66	Trond Høiby	Ski IL		Lillehammer/Ss	18.08.1995
62.94	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL		Tønsberg/Gr	31.07.1993
61.61	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/Sp	12.07.2012
60.06	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Gävle, SWE	11.09.1994
57.90	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL		Ski	20.05.1987
57.14	Anders Skoie Brustad	IL Tyrving		Prestfoss	29.07.2012
56.62	Frode Aase	Nittedal IL		Oslo/Bi	06.08.1988
55.90	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL		Lillestrøm	04.07.2009
55.66	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving		Oslo/Bi	13.08.1991
55.20	Christopher M. Bjerke	Stabæk IF		Nadderud	30.08.1989
53.34	Marius Sagen	Asker Skiklubb		College Station, USA	17.03.1995
50.72	Are Hjeltne	Nesodden IF		Nesodden	30.05.1994

Halvmaraton – 21098m					
1:09:34	Geir Lien	Sørum IL		Arna	02.04.1989
1:11:11	Lars Ølstad	Sørum IL		Lillestrøm	29.09.1985
1:13.25	Harald Solhaug Næss	IL Driv		Oslo	26.09.2010
1:13.48	Jon Christian Hanssen	Asker Skiklubb		Oslo	28.09.2008
1:17:12	Mathias Nipen	IL Tyrving		Lørenskog	29.10.2011
1:21.24	Ola Matre	Asker Skiklubb		Fredrikstad	10.04.2011

Maraton – 42195m					
2:33:17	Lars Ølstad	Sørum IL		Helsingør, DEN	02.11.1985
2:42:08	Øystein Wiborg	Stabæk IF		Athen, GRE	17.10.1977
2:43:11	Per Hermann Krøger	Nesodden IF		Trondheim	24.10.1976
2:48:20	Harald Solhaug Næss	IL Driv		Oslo/Nordmarka	12.06.2010
2:48:55	Mathias Nipen	IL Tyrving		Oslo	25.09.2011

M21		65			
100m E					
10.57	Jonas Halonen	IL Tyrving		Brandbu	05.08.2016
10.85	Einar Rye	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	19.06.2022
10.88	Sebastian Perez	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	24.06.2018
10.98	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	30.06.1995
11.00	Magne Skovli	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	29.06.2003
11.09	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL		Nittedal	22.09.2014
11.11	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	24.08.2018
11.12	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	24.06.2018
11.12	Tobias Windjusveen	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	25.06.2023
11.17	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving		Skara, SWE	06.06.2017
11.17	Ivar Koppen	IL Tyrving		Kristiansand	15.08.2020
11.18	Michael Tomala	Minerva		Krakow, POL	28.05.2000
11.22	Kenneth Nielsen	Minerva		Grimstad	05.07.1991
11.23	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Valladolid, ESP	10.07.1993
11.26	Lars Jahr Røine	Minerva		Lillehammer/Ss	26.06.2005
11.27	Petter Bogsti	Nesøya IL		Oslo/Bi	20.05.1980
11.31	Kim Kamanzi	IL Tyrving		Stjørdal	24.06.2022
11.32	Peter Horvati	IL Tyrving		Rud	26.08.2022
11.39	Pål Sæther	Follo FIK		Oslo/Tr	18.08.1993
11.44	Thea Griffin Halvorsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.07.2018
11.55	Rune Berger	IL Tyrving		Bjørkelangen	01.06.2002
11.69	Andreas Myking	IL Tyrving		Nadderud	14.06.2015

100m M					
10.9	Petter Bogsti	Nesøya IL		Steinkjer/Gu	07.05.1980
11.0	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Oslo/La	29.08.1966
11.1	Terje Narvesen	Fossum IF		Hønefoss	14.06.1970
11.1	Harald Sverre Breivik	Fossum IF		Bryne	08.08.1970
11.1	Kjetil Storrø	Ås IL		Oslo/Bi	07.06.1972
11.1	Lars Os	IL Tyrving		Oslo/Bi	21.05.1975
11.1	Stein Meum	IL Tyrving		Sandvika/Ka	28.05.1975

11.1	Morten Hvistendahl	IL Tyrving		Oslo/St	08.06.1983
11.1	Knut Midttun	IL Tyrving		Jessheim	17.09.1989
11.2	Trygve Larsen	IL Mode		Sandvika/Ka	25.06.1930
11.2	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving		Oslo/Fr	04.09.1964
11.2	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Nadderud	12.09.1966
11.2	Michael Winnem	Fossum IF		Sandvika/Ka	29.05.1967
11.2	Bjørn Holthe	Minerva		Moelv	06.07.1974
11.2	Jostein Linge	Minerva		Moelv	28.07.1974
11.2	Øyvind Søgaaard	Minerva		Romedal	26.05.1984

M21		66			
200m E					
21.67	Jonas Halonen	IL Tyrving		Lillehammer/SS	21.06.2019
22.14	Håkon Solli Henriksen	Nitedal IL		Nittedal	08.09.2014
22.17	Einar Johannes Rye	IL Tyrving		Nadderud	10.06.2022
22.22	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Be	08.06.2014
22.23	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Lillestrøm	27.05.2018
22.35	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL		Tønsberg/Gr	27.05.1995
22.42	Kenneth Nielsen	Minerva		Voss	08.06.1991
22.47	Lars Jahr Røine	Minerva		Oslo/St	11.08.2005
22.48	Sebastian Perez	IL Tyrving		Lillestrøm	27.05.2018
22.53	Kim Kamanzi	IL Tyrving		Nadderud	01.06.2022
22.54	Michael Tomala	Minerva		Krakow, POL	28.05.2000
22.56	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	25.08.2018
22.62	Rune Berger	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	03.08.2002
22.64	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Skien	06.08.1993
22.64	Magne Skovli	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	09.06.2003
22.69	Reidar Goffeng	Lørenskog FIL		Tromsø/Va	23.08.1985
22.72	Petter Bogsti	Nesøya IL		Oslo/Bi	21.05.1980
22.82	Øyvind Søgaaard	Minerva		Oslo/St	19.06.1984
23.10	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	03.07.2012
23.19	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	07.08.2002
23.19	Martin Syvertsen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	17.08.2013
23.20	Geirmund Holsen	Minerva		Oslo/Bi	11.09.1985
23.21	Erik Finborud	IL Tyrving		Oslo/Tr	26.08.1989
23.24	Marius Fuglerud	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	15.08.2008
23.31	Kaare Tømte	Sørum IL		Oslo/La	01.07.1986
23.31	Simen Sabastian Hansen	Ås IL		Oslo/Bi	07.07.2021
23.35	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Tønsberg/Gr	25.08.2013
23.39	Stig Selberg	Ski IL		Oslo/Bi	20.07.1993

200m M	
---------------	--

22.5	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Oslo/La	30.08.1966
22.5	Petter Bogsti	Nesøya IL		Steinkjer/Gu	06.05.1980
22.5	Øyvind Sjøgaard	Minerva		Oslo/St	16.05.1984
22.6	Jostein Linge	Minerva		Moelv	27.07.1974
22.6	Lars Os	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.08.1975
22.7	Michael Winnem	Fossum IF		Oslo/Fr	24.09.1967
22.7	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving		Oslo/Bi	05.09.1964
22.8	Steinar Skarpnord	Lørenskog FIL		Strømmen	30.08.1964
22.9	Kjetil Storrø	Ås IL		Oslo/Bi	23.05.1972
22.9	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Nadderud	12.09.2002

M21		67			
200m M forts.					
23.0	Jens Eidsæther	IL Tyrving		Porsgrunn/Kj	22.09.1957
23.0	Bjørn Bjørneng	Ski IL		Ski	02.09.1961
23.0	Iver Lahaug	Minerva		Oslo/Bi	05.09.1972

300m E					
35.08	Lars Gausemel Stølen	IL yrving		Oslo/La	30.05.2018
35.18	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	06.05.2013
36.61	Haavard Lien	IL Tyrving		Nadderud	04.05.2017
36.93	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/La	18.09.1982
37.11	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving		Nadderud	04.05.2017
37.43	Christopher Slettebøe	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.05.2006
37.52	Marius Fuglerud	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	15.05.2008

400m E					
47.14	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	11.06.2014
47.76	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	24.08.2018
47.93	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Kristiansand	26.08.2012
48.29	Kenneth Nielsen	Minerva		Bergen/Fa	02.08.1991
48.46	Øyvind Sjøgaard	Minerva		Lillehammer/Ss	31.05.1984
48.99	Lars Jahr Røine	Minerva		Haugesund	07.08.2005
49.13	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Oslo/Bi	25.08.2018
49.15	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Oslo/La	10.09.1983
49.22	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving		Bergen/Fa	17.09.2020
49.29	Geirmund Holsen	Minerva		Oslo/Bi	27.06.1985
49.44	Michael Tomala	Minerva		Florø	23.07.2000
49.39	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Drammen/Ma	23.08.2002
49.48	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL		Nittedal	20.09.2014
49.59	Kaare Tømte	Sørum IL		Larvik/Lo	06.09.1986
49.91	Eyvind Solbu	Ås IL		Lillehammer/Ss	28.06.1993
50.42	Per Larsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.08.1981

50.68	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/Bi	02.06.1982
50.88	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Nadderud	15.06.2002
50.88	Eivind Drabløs	IL Tyrving		Göteborg, SWE	28.06.2014
50.90	Timothee Jung	IL Tyrving		Oslo/Bi	24.05.2009
50.98	Rune Berger	IL Tyrving		Drammen/Ma	23.08.2002
50.99	Arne Svardahl	Ullensaker-Sørum FRI		Oslo/Bi	05.09.1990
51.06	Morten Ulmoen	Strømmen IF		Sofiemyr	11.06.1989
51.11	Reidar Goffeng	Lørenskog FIL		Nesbyen	23.06.1985
51.27	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	29.08.2013
51.32	Morten Timme Hansen	IL Tyrving		Oslo/Bi	03.07.1984
51.37	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Oslo/Bi	29.05.2021
51.38	Jonas Halonen	IL Tyrving		Nadderud	13.09.2016
51.41	Vegard Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Overhalla	03.08.2013

M21		68			
400m M					
49.4	Kaare Tømte	Sørum IL		Oslo/St	13.08.1986
49.6	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	06.09.1972
49.8	Michael Winnem	Fossum IF		Sandvika/Ka	11.09.1967
49.8	Jan Skaarud	IL Tyrving		Oslo/Bi	04.09.1974
49.9	Per Larsen	IL Tyrving		Oslo/St	09.09.1981
50.0	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Lillestrøm	16.08.1980
50.2	Bjørn Bjørneng	Ski IL		Askim	23.08.1961
50.2	Iver Lahaug	Minerva		Århus, DEN	08.08.1972
50.2	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	19.08.1975
50.4	Petter Bogsti	Nesøya IL		Larvik/Lo	22.06.1980
50.6	Ketil Storrø	Ås IL		Ås	11.06.1972
50.6	Reidar Goffeng	Lørenskog FIL		Larvik/Lo	12.07.1985
50.7	Øivind Hiltveit	Nesodden IF		Oslo/St	15.06.1977
50.7	Bjørn Berre	Minerva		Trondheim/Le	16.09.1982
50.8	Pål Sinding	Minerva		Ski	17.06.1962
50.8	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving		Drammen/Ma	30.09.1964
50.8	Per Erik Bernts	Minerva		Oslo/Bi	12.07.1979
50.8	Terje Johnsen	Minerva		Oslo/St	04.06.1986
50.9	Sigurd Solberg	Stabæk IF		Moss/Me	06.07.1966
50.9	Hans Sørli	Fossum IF		Nadderud	08.09.1969
51.0	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/St	15.06.1977
51.0	Morten Ulmoen	Strømmen IF		Jessheim	11.06.1988

500m					
1:08.2	Leif Tronstad	IL Mode		Bergen	24.08.1924

600m					
1:20.2	Einar Stokke	IL Tyrving		Zurich, SUI	23.06.1971

1:21.29	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	18.09.2013
1:22.56	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Ås	01.05.2018
1:22.57	Timothee Jung	IL Tyrving		Nadderud	05.05.2009
1:23.64	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/La	18.09.1982
1:29.16	Sebastian Selbekk	IL Tyrving		Nadderud	06.05.2014

M21		69			
800m					
1:46.88	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Helsingfors, FIN	28.06.2012
1:47.10	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	11.07.2014
1:47.64	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oordegem, BEL	26.05.2018
1:48.32	Elias Ottosen	Ullensaker/Kisa IL		Tønsberg/Gr	24.05.2014
1:48.34	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		Oslo/Bi	03.09.2020
1:48.71	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	23.08.1983
1:49.3	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Steinkjer/Gu	01.06.1980
1:49.43	Eyvind Solbu	Ås IL		Buffalo, USA	14.07.1993
1:50.17	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Nadderud	16.06.2002
1:50.40	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.07.2012
1:50.9	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/Bi	05.07.1977
1:51.18	Terje Johnsen	Minerva		Oslo/Bi	19.06.1986
1:51.8	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	21.05.1975
1:52.09	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/Bi	07.09.1982
1:52.5	Nils Edvard Nygaard	Ski IL		Oslo/Bi	01.07.1976
1:52.6	Igor Kristensen	Minerva		Larvik/Lo	19.06.1982
1:52.98	Kyrre Kveldstad	Minerva		Lillehammer/Ss	01.06.1984
1:53.1	Sigurd Solberg	Stabæk IF		Trondheim	09.06.1966
1:53.22	Øyvind Søgaard	Minerva		Oslo/Bi	09.08.1984
1:53.33	Kenneth Nielsen	Minerva		Raufoss	27.06.1991
1:53.4	Hans Petter Holmerud	Nittedal IL		Oslo/Bi	28.06.1978
1:53.43	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	03.09.2013
1:53.54	Timothee Jung	IL Tyrving		Lillestrøm	30.05.2009
1:53.88	Øystein Svendsen	IL Tyrving		Nadderud	18.06.2005
1:53.9	Einar Stokke	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.06.1970
1:54.1	Baard Akre	Oppegård IL		Oslo/St	04.06.1986
1:54.20	Morten Timme Hansen	IL Tyrving		Oslo/Bi	19.06.1984

1:54.3	Atle Engen	Minerva		Oslo/St	02.09.1985
1:54.34	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Karlstad, SWE	25.07.2002
1:54.48	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	29.08.2018

1000m					
2:24.66	Terje Johnsen	Minerva		Oslo/Bi	05.07.1986
2:26.03	Eyvind Solbu	Ås IL		Berlin, GER	27.08.1993
2:30.7	Morten Timme Hansen	IL Tyrving		Oslo/St	03.10.1984
2:32.8	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	04.10.1975
2:33.2	Edward Harnes	Blaker IL		Oslo/Bi	22.07.1965
2:34.61	Carl Fredrik Havnaas	Aurskog-Høland FIL		Oslo/La	28.08.1986
2:34.76	Baard Akre	Ås IL		Moss/Me	09.08.1986
2:34.8	Thomas Kenworthy	Oppegård IL		Trondheim/Le	06.06.1985
2:34.9	Sverre Nerbye	Grane SK		København, DEN	02.07.1922

M21		70			
1500m					
3:43.75	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	17.06.2012
3:45.23	Eyvind Solbu	Ås IL		Tønsberg/Gr	01.08.1993
3:45.41	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	13.08.2012
3:45.48	John Halvorsen	Minerva		Västerås, SWE	24.06.1987
3:46.62	Elias Ottosen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	05.06.2014
3:46.70	Julius Solheim	Nittedal IL		Oslo/Bi	14.09.1991
3:49.10	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		Kristiansand	15.08.2020
3:49.24	Terje Johnsen	Minerva		Oslo/Bi	20.05.1986
3:49.48	Kyrre Kveldstad	Minerva		Lillehammer/Ss	31.05.1984
3:49.9	Ingar Englund	Minerva		Oslo/Bi	18.09.1975
3:50.2	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Oslo/Bi	13.06.1968
3:50.2	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Oslo/St	28.05.1980
3:50.6	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/Bi	22.05.1979
3:50.7	Igor Kristensen	Minerva		Raufoss	29.05.1982
3:51.54	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	25.08.2018
3:51.92	Inge Kolstad	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	02.06.1982
3:52.15	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	18.06.2015
3:52.28	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	25.08.2018
3:52.4	Hans Petter Holmerud	Nittedal IL		Oslo/Bi	20.06.1978
3:52.71	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Helsingfors, FIN	13.08.2002
3:53.2	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.09.1977
3:53.40	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/Bi	14.09.1982
3:53.8	Arne Svensøy	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.08.1974
3:54.34	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	19.08.1975
3:55.61	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL		Prestfoss	28.07.2012
3:55.70	Ronny Nordli	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	18.08.1987
3:56.2	Håkon Tveten	Minerva		Larvik/Lo	08.06.1980

3:56.25	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Oslo/St	07.08.2002
3:56.4	Jens Arne Gaupset	Lørenskog FIL		Århus, DEN	29.05.1976
3:56.8	Dag Anmarkrud	Ski IL		Oslo/Bi	12.07.1972

1 mile – 1609m					
4:06.81	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Mölnadal, SWE	04.08.2012
4:15.30	Julius Solheim	Nittedal IL		Åkrestrømmen	12.07.1991
4:16.6	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Oslo/Bi	10.07.1968
4:22.0	Terje Johnsen	Minerva		Jessheim	31.08.1986

M21		71			
3000m					
7:51.94	John Halvorsen	Minerva		Oslo/Bi	04.07.1987
8:11.84	Geir Forsberg	Minerva		Porsgrunn/Kj	08.09.1979
8:14.20	Julius Solheim	Nittedal IL		Jessheim	22.08.1991
8:19.52	Terje Johnsen	Minerva		Sandnes	28.05.1986
8:21.4	Arne Svensøy	IL Tyrving		Kil, SWE	25.08.1974
8:23.06	Eyvind Solbu	Ås IL		Oslo/Tr	25.08.1993
8:25.26	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	20.06.2015
8:26.4	Harald Lindsrøm	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	09.09.1975
8:26.86	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	31.05.1988
8:28.0	Stein Bjørlo	Ski IL		Oslo/Bi	09.06.1965
8:29.46	Kyrre Kveldstad	Minerva		Oslo/Bi	21.07.1984
8:30.2	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Trondheim/St	12.09.1968
8:32.10	Jonas Legernes	IL Tyrving		Oslo/Bi	24.05.2012
8:33.6	Thor Sandness	Minerva		Oslo/St	20.09.1978
8:34.13	Geir Lien	Sørum IL		Oslo/La	01.06.1989
8:35.4	Kjetil Berg	Ås IL		Oslo/St	16.08.1976
8:37.06	John Hansen	Nittedal IL		Oslo/Bi	05.06.1990
8:37.90	Nikolai Smestad	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	18.08.2013
8:39.4	Lars Erik Eriksen	Kolbotn IL		Oslo/Bi	09.09.1975

5000m					
13:52.02	John Halvorsen	Minerva		London, GBR	02.08.1987
14:23.17	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	28.06.2015
14:26.9	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	06.10.1979
14:38.0	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	23.09.1975
14:42.8	Dag Anmarkrud	Ski IL		Oslo/Bi	21.09.1972

14:46.93	Terje Johnsen	Minerva		Oslo/Bi	14.08.1986
14:51.4	Kjetil Berg	Ås IL		Oslo/Bi	08.09.1976
14:55.0	Arne Svensøy	IL Tyrving		Oslo/Bi	05.07.1974
14:58.4	Rolf Vestre	IL Tyrving		Trondheim/Le	10.09.1985
15:00.13	Nikolai Smestad	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	28.06.2013
15:06.6	Halvard Eilertsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	14.08.1978
15:07.5	Ole Bjørgum	Minerva		Lillestrøm	19.08.1979

M21		72			
10000m					
29:32.76	John Halvorsen	Minerva		Maia, POR	28.06.1987
30:39.4	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/Bi	10.10.1979
30:46.0	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL		Bjørkelangen	14.09.1988
31:07.6	Kjetil Berg	Ås IL		Oslo/St	22.09.1976
31:20.4	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	04.10.1975
31:58.4	Stein Bjørlo	Ski IL		Lillehammer	15.08.1965
32:08.67	Eskil Kinneberg	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	10.09.2013
32:33.4	Johannes Bognerud	Årnes IF		Stockholm, SWE	25.08.1929
32:28.55	Kyrre Kveldstad	Minerva		Øvre Årdal	26.08.1984
32:39.7	Audun Storhaug	Ås IL		Ås	26.08.1978

110m hekk 106.7 E					
13.55	Valdimir Vukicevic	Ski IL		Weinheim, GER	27.07.2012
14.12	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	02.07.1995
15.47	Atle Guttormsen	Ski IL		Tønsberg/Gr	30.07.1993
15.60	Geirmund Holsen	Minerva		Bergen/Fa	14.09.1985
15.69	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Overhalla	12.06.1994
15.86	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Stavanger	13.06.1993
15.93	Ole Gran	Fossum IF		Helsingborg, SWE	10.07.1983
16.02	Eirik Kahrs	Ski IL		Øyestad	03.06.1990
16.14	Trond Høiby	Ski IL		Gävle, SWE	11.09.1994
16.20	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Oslo/Bi	22.06.2021

110m hekk 106.7 M	
--------------------------	--

15.1	Geirmund Holsen	Minerva		Nadderud	19.08.1985
15.2	Geir Kaspersen	Minerva		Steinkjer/Gu	25.06.1978
15.3	Leif Uggen	Stabæk IF		Oslo/Bi	15.08.1938
15.4	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF		Kristiansand	30.06.1967
15.5	Ole Gran	Fossum IF		Øvre Årdal	11.06.1983
15.6	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Sandvika/Ka	16.09.1967
15.7	Arne Os	IL Tyrving		Trondheim/St	24.09.1967
15.9	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Oslo/St	05.06.1977
16.0	Eivind Sundt	Kolbotn IL		Nesodden/Be	22.05.1971
16.0	Morten Sagen	Asker & Bærum FIK		Nadderud	09.06.1990
16.0	Eirik Kahrs	Ski IL		Nadderud	09.06.1990
16.3	Jens Stangeland	Norges Landbrukshøgskole		Ås	29.09.1959
16.4	Tor Skotaam	Siggerud IL		Ås	02.09.1979
16.4	Frode Gran	Fossum IF		Nadderud	28.05.1984
16.6	Henning Solem	IL Tyrving		Sandvika/Ka	22.08.1959
16.7	Gunnar Ensrud	Ski IL		Oslo/La	24.09.1991

M21		73			
200m hekk 76.2 E					
26.31	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Ås	07.06.2021
27.01	Atle Guttormsen	Ski IL		Sofiemyr	08.09.1993

200m hekk 76.2 M					
26.1	Erik Finborud	IL Tyrving		Sofiemyr	12.09.1989
26.5	Geir Kaspersen	Minerva		Oslo/Bi	13.09.1978
27.3	Jon Egeberg	Strømmen IF		Oslo/St	21.09.1988
27.5	Knut Midttun	IL Tyrving		Nadderud	11.09.1989

400m hekk 91.4 E					
52.82	Geirmund Holsen	Minerva		Oslo/La	14.05.1985
52.91	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	27.06.1985
53.19	Michael Tomala	Minerva		Steinkjer/Gu	13.08.2000
55.60	Erik Finborud	IL Tyrving		Oslo/Bi	22.06.1989
56.30	Lars Thømt	Oppegård IL		Oslo/Bi	17.07.1990
59.48	Truls Storjohann	IL Tyrving		Oslo/Bi	19.06.1984
59.76	Simen Sabastian Hansen	Ås IL		Ås	28.06.2021

400m hekk 91.4 M					
52.8	Geirmund Holsen	Minerva		Larvik/Lo	28.07.1985
56.3	Geir Kaspersen	Minerva		Oslo/Bi	19.07.1978
56.5	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF		Sandvika/Ka	13.09.1967
57.1	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Parma, ITA	24.03.1990

57.4	Jens Stangeland	Norges Landbrukshøgskole		Ås	25.09.1959
57.4	Iver Lahaug	Minerva		Lillestrøm	03.09.1972
58.1	Øivind Jacobseb	Ski IL		Oslo/Bi	21.08.1963
58.5	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL		Eidsvoll/Råholt	10.09.1969
59.3	Jon Egeberg	Strømmen IF		Bjørkelangen	14.09.1988
59.4	Nils Kristen Wiig	Ullensaker/Kisa IL		Eidsvoll/Råholt	08.08.1964
59.6	Finn Ugletveit	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	14.06.1970
59.7	Arve Naalsund	Ski IL		Kristiansand	09.09.1973

2000m hinder 91.4					
6:04.82	Thomas B. Høgseth	IL Tyrving		Oslo/Bi	20.06.2003
6:19.04	Martin Kjäll-Ohlsson	Ås IL		Oslo/Bi	11.06.1999
6:35.7	Håkon Hagberg	Nesodden IF		Oslo/St	04.07.1986

M21		74			
3000m hinder 91.4					
9:10.02	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL		Prestfoss	29.07.2012
9:17.60	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Prestfoss	29.07.2012
9:17.7	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	19.08.1988
9:19.4	Arne Svensøy	IL Tyrving		Hønefoss	10.08.1974
9:24.55	Thomas Alsgaard	Strømmen IF		Oslo/Bi	22.06.1993
9:27.56	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving		Oslo/La	27.05.2003
9:36.1	Fredrik Bakken	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.08.1987
9:36.2	Audun Stubbhaug	Ås IL		Oslo/Bi	03.10.1978
9:39.18	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL		Øvre Årdal	25.08.1984
9:39.6	Leif Haug	Fet FIK		Jessheim	22.09.1971
9:40.4	Håvard Tveite	Ås IL		Askim	19.08.1983
9:45.8	Bjørn Ingvar Jensen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.08.1987
9:46.4	Kjell Dybvik	Minerva		Jessheim	25.08.1976
9:46.9	Hans Petter Holmerud	Nittedal IL		Jessheim	21.08.1978
9:48.5	Aadne Bækken	Bjerke IL		Jessheim	20.08.1979
9:53.8	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL		Lillestrøm	28.09.1967
9:56.8	Lars Erik Eriksen	Kolbotn IL		Jessheim	17.08.1975
9:58.0	Øyvind Sandholt	Bjerke IL		Jessheim	27.08.1975
9:58.4	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	17.08.1975
10:00.4	Vidar Birkelund	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	22.08.1977

Høyde					
2.07	Ole Martin Røsholm	Minerva		Biri	17.07.1982

2.05	Frode Gran	Fossum IF		Byrkjelo	01.07.1984
2.05	Frederik Jahr	IL Tyrving		Oslo/Bi	19.08.2012
2.04	Ole Loftesnes	Lørenskog FIL		Rolvstrud	10.06.1983
2.00	Gunnar Erikssen	Asker Skiklubb		Brandbu	11.06.1978
1.97	Trond Høiby	Ski IL		Gävle, SWE	10.09.1994
1.96	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	26.09.1970
1.95	Øyvind Sandaker	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	22.09.1971
1.95	Tom Wetlesen	Ås IL		Ås/St	04.10.1975
1.95	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Oslo/Bi	10.07.1990
1.95	Eirik Kahrs	Ski IL		Nadderud	09.08.1990
1.94	Kjell Hanssen	Minerva		Nesbyen	17.06.1978
1.92	Birger Leirud	Leirsund IL		Lillestrøm	03.08.1945
1.90	Geir Kaspersen	Minerva		Roa	03.06.1978
1.90	Tor Skotaam	Siggerud IL		Oslo/St	09.06.1979
1.90	Jan Henrik Nyegarden	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	20.06.1985
1.90	Gunnar Ensrud	Ski IL		Sofiemyr	29.09.1991
1.90	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Oslo/La	27.05.2003
1.88.5	Torger Torgersen	Stabæk IF		Drammen	28.08.1932
1.86	Hans Oppegård	Enebakneset I & UL		Enebakneset	24.07.1949

M21		75			
Høyde forts.					
1.86	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Oslo/St	04.06.1977
1.85	Arne Os	IL Tyrving		Nadderud	29.08.1967
1.85	Bjørn Bogsti	Nesøya IL		Trondheim/St	16.09.1976
1.85	Erik Engelstad	Nesodden IF		Oslo/St	06.08.1983
1.85	Frode Myrvang	Nittedal IL		Jessheim	04.07.1988

Høyde uten tilløp					
1.55	Frederik Jahr	IL Tyrving		Nadderud	06.06.2012

Stav					
4.50	Wilhelm Sorteberg	Ås IL		Oslo/Fr	03.06.1971
4.50	Simen Gylterud	IL Tyrving		Oslo/Bi	13.06.1998
4.45	Oddvar Hårde	IL Tyrving		Stord	15.09.1990
4.30	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Sandnes	20.08.2010
4.20	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Nadderud	09.06.1990
4.10	Trond Høiby	Ski IL		Overhalla	12.06.1994
4.00	Ole Gran	Fossum IF		Nadderud	25.05.1983
4.00	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Hyvinka, FIN	03.08.1994
3.90	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Sofiemyr	08.09.1993
3.85	Tom Lund	Fet FIK		Lillestrøm	23.08.1971
3.80	Niels Gunnar Juel	Minerva		Trondheim/St	26.05.1978
3.70	Jim Roger Torgersen	Asker Skiklubb		Mosjøen	29.07.1989

3.70	Eirik Kahrs	Ski IL		Øyestad	03.06.1990
3.70	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Stavanger	13.06.1993
3.65	Erik Finborud	IL Tyrving		Oslo/Bi	21.09.1989
3.60	Tor Burum	IL Tyrving		Lillehammer	13.08.1961
3.42	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Ås	02.07.2021

Lengde					
7.60	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Byrkjelo	13.08.2011
7.32	Lars Os	IL Tyrving		Oslo/Bi	30.07.1975
7.28	Pål Sæther	Follo FIK		Tønsberg/Gr	30.07.1993
7.16	Tor Andreas Tangen	Stabæk IF		Göteborg, SWE	23.08.1966
7.09	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving		Gimo, SWE	04.07.1965
6.89	Harald Sverre Breivik	Fossum IF		Lillestrøm	04.07.1970
6.89	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Valladolid, ESP	10.07.1993
6.87	Ole Furuseth	Ski IL		Ski	17.06.1967
6.76	Reidar Halvorsen	Fossum IF		Nadderud	08.09.1969
6.73	Terje Grime	Minerva		Raufoss	15.06.1980
	Ukjent vind:				
7.31	Tor Andreas Tangen	Stabæk IF		Nadderud	14.08.1966

M21			76		
Lengde forts.					
6.67	Leif Bøhmer	Ski IL		Ås	26.08.1933
6.66	Aasmund Løes	Nesodden IF		Ås	16.09.1934
6.65	Bjørn Holthe	Minerva		Lillestrøm	07.09.1974
6.65	Frederik Jahr	IL Tyrving		Nadderud	04.09.2012
6.60	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Oslo/Hø	11.06.1938
6.59	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Fredriksborg, DEN	12.09.1965
6.57	Roar Frisvold	Minerva		Lillestrøm	27.09.1975
6.57	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Overhalla	11.06.1994
6.56	Reidar Borg Jacobsen	Oppegård IL		Oppegård	20.09.1931
6.55	Per Stavem	Stabæk IF		Sandvika/Ka	13.09.1947
6.54	Storm Brevik	Oppegård IL		Ås/NLH	12.09.1936

Tresteg					
14.58	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL		Blaker/Br	01.08.1969
14.12	Ole Furuseth	Ski IL		Kristiansand	30.06.1967
14.12	Arild Sundt	Kolbotn IL		Tønsberg	27.06.1981
14.04	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Nadderud	09.10.1966
13.93	Roar Frisvold	Minerva		Tønsberg	21.09.1975
13.91	Terje Grime	Minerva		Askim	18.06.1980
13.83	Karl Espeland	IL Tyrving		Dølamo	11.07.1954
13.75	Johan Johannson	Ski IL		Ås	04.09.1955
13.63	Reidar Halvorsen	Fossum IF		Nadderud	10.09.1969

13.59	Rune Torstensen	Ski IL		Nesodden	19.09.1978
13.57	Eivind Sundt	Kolbotn IL		Kongsvinger/Gj	20.06.1971
13.43	Reidar Follestad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	24.09.1960
13.40	Leif Bøhmer	Ski IL		Ås	09.09.1933
13.38	Anfinn Thoresen	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	04.09.1955
13.38	Ole Martin Røsholm	Minerva		Lillestrøm	27.08.1982
13.37	Harald Sverre Breivik	Fossum IF		Klepp	26.08.1970
13.35	Helge Opaker	Årnes IF		Disenå	14.08.1929
13.31	Trygve Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	27.08.1982
13.29	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Oslo/Bi	30.09.1993
13.28	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Fredriksberg, DEN	12.09.1965
13.24	Arne Os	IL Tyrving		Trondheim/St	24.09.1967
13.08	Bredo Nerdrum	Høland IL		Enebakkneset	14.06.1923

M21		77			
Kule 7.26					
16.05	Johnny Børresen	Minerva		Hønefoss	16.06.1979
15.96	Dagfinn Schikora	Fossum IF		Breim	10.07.1985
15.29	Espen Sagen	Asker Skiklubb		Skien	07.08.1993
15.09	Ole Gran	Fossum IF		Helsingborg, SWE	10.07.1983
14.56	Arne Os	IL Tyrving		Trondheim/Le	23.09.1967
14.34	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Ravnanger	08.08.2010
14.28	Håkon Njåstein	IL Vito		Kirkenær	09.09.1956
14.09	Peter Kildal	Follo FIK		Sofiemyr	28.09.1996
14.02	Dagfinn Reium	IL Tyrving		Sødertälje, SWE	01.09.1968
14.01	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL		Lillestrøm	26.06.1988
13.99	Rolf Saxholm	IL Tyrving		Brandbu	21.07.1935
13.98	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Hyvinka, FIN	02.08.1994
13.90	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF		Ski	28.08.1982
13.57	Tor Skotaam	Siggerud IL		Oslo/St	09.06.1979
13.49	Ole Jacob Bjanes	IL Mode		Sandvika/Ka	17.08.1938
13.44	Torgeir Heiland Sørensen	IL Tyrving		Nadderud	04.09.1970
13.38	Sondre Høyland	IL Tyrving		Nadderud	19.09.2019
13.36	Per Stavem	Stabæk IF		Stabekk	05.08.1947
13.33	Per Sagen	Stabæk IF		Nadderud	16.08.1967
13.14	Jan Terje Martinsen	Lørenskog FIL		Jessheim	01.08.1986

13.11	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Lisleby	08.05.1993
13.10	Pål Berntsen	Minerva	Rolvstrud	20.09.1981
13.00	Trond Høiby	Ski IL	Gävle, SWE	10.09.1994
12.46	Donovan Miloss	IL Tyrving	Kristiansand	16.08.2020

Diskos 2				
63.72	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Chula Vista, USA	30.04.2010
58.36	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	College Station, USA	25.03.1989
57.07	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Helsingborg, SWE	13.07.2010
49.37	Tormod Lislørud	Ski IL	Ski	17.06.1961
45.78	Jan Tore Sandaa	Tomter IL	Ski	23.09.1978
45.20	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Hyvinka, FIN	03.08.1994
44.62	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Lillehammer/Ss	27.06.1993
43.62	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	Romedal	14.08.1988
43.34	Dagfinn Reium	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.05.1968
43.24	Ole Gran	Fossum IF	Nadderud	25.05.1983
42.75	Per Stavem	Stabæk IF	Stabekk	06.08.1947
42.54	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Bath, GBR	26.04.2008
41.92	Johnny Børresen	Minerva	Løken	29.08.1979
41.84	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Breim	10.07.1985

M21		78		
Diskos 2 forts.				
41.60	Håkon Njåstein	IL Vito	Kirkenær	09.09.1956
40.82	Kenneth Nordby	Minerva	Oslo/Bi	22.06.2002
40.74	Frode Gran	Fossum IF	Nadderud	20.07.1984
40.26	Rolf Saxholm	IL Tyrving	Asker	30.05.1935
40.14	Pål Berntsen	Minerva	Spydeberg	16.08.1981
40.12	Trond Høiby	Ski IL	Lisleby	29.05.1994
39.92	Morten Gaarder	Ullensaker/Kisa IL	Løken	19.08.1981
39.62	Sondre Høyland	IL Tyrving	Nadderud	03.09.2019
39.24	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Sofiemyr	29.07.1990
39.16	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Ski	27.04.1986

Slegge 7.26				
68.22	Tore Johnsen	Minerva	Larvik/Lo	20.06.1982
59.80	Otto Rui	Strømmen IF	Strømmen	15.08.1983
50.30	Jan Tore Sandaa	Tomter IL	Ås/St	26.09.1978
46.44	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	11.06.1989
45.69	Håkon Olav Lislørud	Ski IL	Holstad	22.07.1964
44.86	Øivind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Rolvstrud	30.06.1977
44.76	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/So	18.09.2010
43.91	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	23.09.2002

43.32	Pål Berntsen	Minerva		Lillestrøm	10.10.1981
41.65	Einar Kjus	Holstad IL		Ski	29.09.1951
40.16	Hallgeir Rui	Strømmen IF		Lillestrøm	02.10.1982
39.59	Sondre Høyland	IL Tyrving		Nadderud	
34.78	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/So	01.10.2011

Spyd 800 Gammel type					
78.36	Arne Os	IL Tyrving		Stockholm, SWE	23.07.1967
71.75	Oddvar Johnsen	Ski IL		Sarpsborg	15.06.1963
71.60	Pål Berntsen	Minerva		Karlstad, SWE	01.08.1981
68.84	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL		Lillestrøm	17.06.1973
68.42	Torfinn Pettersen	Nittedal IL		Hønefoss	07.06.1975
60.74	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL		Ås	16.06.1974
59.48	Tom Arild Fjerdingby	Lørenskog FIL		Strømmen	21.05.1980
59.39	Jan Helge Johannessen	Lørenskog FIL		Eidsvoll/Råholt	26.08.1961
58.79	Ole Jacob Bjanes	IL Mode		Sandvika/Ka	17.08.1938
58.56	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Sandvika/Ka	01.06.1977

M21		79			
Spyd 800 Gammel type forts.					
57.76	Jan Michelsen	Hakadal IL		Oslo/Bi	26.09.1972
57.58	Dagfinn Schikora	Fossum IF		Breim	10.07.1985
57.42	Bjørn Molstad	Sørumsand IF		Oslo/Bi	01.09.1954
56.54	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	27.09.1970
56.41	Arve Nordheim	IL Vito		Moss/Me	06.06.1960
55.48	Jo Nesse	Stabæk IF		Nadderud	26.08.1974
55.21	Leif Bøhmer	Ski IL		Oslo/Gr	13.08.1933
54.17	Haakon Groseth	IF Grane		Oslo/Bi	01.06.1930

Spyd 800 Ny type					
77.46	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	21.07.1995
71.87	Sondre Høyland	IL Tyrving		Göteborg, SWE	28.06.2019
69.08	Paul Redford	Nittedal IL		Byrkjelo	14.08.2011
68.68	Jon Aase	Nittedal IL		Byrkjelo	14.08.1988
63.94	Trond Høiby	Ski IL		Oslo/Bi	02.06.1994
62.46	Geir Killingbergtrø	Follo FIK		Oslo/Bi	21.05.1991
62.02	Sondre Høyland	IL Tyrving		Asker/Fø	09.06.2019
61.80	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Karlstad, SWE	20.06.1993
60.40	Donovan Miloss	IL Tyrving		Oslo/Bi	30.06.2020

59.28	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL		Oslo/Bi	14.07.1992
57.54	Jan Terje Martinsen	Lørenskog FIL		Jessheim	02.08.1986
57.08	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL		Oslo/Bi	12.06.1986
56.66	Trond Mellegaard	Ski IL		Ski	07.08.1989
56.47	Axel Kozlowski	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	10.08.2019
55.30	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Oslo/Tr	01.07.1990
52.60	Oddvar Hårde	IL Tyrving		Stord	15.09.1990
52.43	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Ski	11.08.2012
52.34	Peter Kildal	Follo FIK		Sofiemyr	27.07.1996
51.56	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Nadderud	09.06.1990
50.64	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Stavanger	13.06.1993
50.02	Anders Skoie Brustad	IL Tyrving		Nadderud	17.06.2011

Vektkast 15.88					
13.27	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/So	18.09.2010
10.68	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Oslo/So	01.10.2011
10.52	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/So	01.10.2011

M21		80			
Halvmaraton – 21098m					
1:06:50	Einar Johan Melsom	IL Tyrving		Barcelona, ESP	18.02.2020
1:09:02	Terje Johnsen	Minerva		Jessheim	23.11.1986
1:12:24	Øivind Amundsen	Drøbak-Frogn IL		Haga	30.05.1981
1:12:57	Fredrik Bakken	Ullensaker-Sørumsdal FIL		Jessheim	07.10.1990
1:13:20	Bendik Steinland Myhren	Lørenskog FIL		Sola	15.05.2010
1:14:58	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL		Oppegård	17.06.1990
1:18:51	Widar Asbjørnsen	Fet FIK		Sørumsdal	15.10.1983
1:19:04	Felix Finsrud	Asker Skiklubb		Trondheim	02.09.2023
1:19:19	Stein Arne Alnæs	Fet FIK		Jessheim	07.10.1984
1:20:01	Jørgen Mathias Nipen	IL Tyrving		Oslo	26.09.2009

Maraton – 42195m					
2:33:48	John Martin Andresen	Drøbak-Frogn IL		Drammen	06.10.1985
2:34:09	Lars Ølstad	Fet FIK		Ørebro, SWE	30.06.1984
2:40:36	Øivind Amundsen	Drøbak-Frogn IL		New York, USA	25.10.1981
2:43:57	Kjetil Berg	Ås IL		Lillesand	18.05.1977
2:55:22	Stein Rosenberg	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	04.10.1981

