

G12		340		
40m E				
6.25	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Ås	11.06.2012
6.36	Atle Wenger	Raumnes & Årnes IL	Jessheim	21.05.1990
6.39	Marcus Folland Dahl	Droebak-Frogn IL	Nittedal	21.05.2022
6.41	Øyvind Ransedokken	Siggerud IL	Oslo/Bi	26.09.1996
6.45	Gudmund Botilsrud	Raumnes & Årnes IL	Jessheim	21.05.1990
6.60	Ole Kristian Bergsjø Aas	Oppegård IL	Sofiemyr	08.05.1991
6.65	Peder Apall Olsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.09.1996
6.67	Harald Bjørtomt	Hurdal IL	Jessheim	21.05.1990
6.67	Fredrik Henriksen	Ås IL	Ås	13.09.2021
6.70	Olaf Hans Ruud	Nannestad IL	Jessheim	21.05.1990
6.76	Sindre Kvaale	Nittedal IL	Oslo/Bi	28.09.1996
6.77	Callum Gran	Drøbak-Frogn IF	Ås	26.05.2014
6.79	Pål Grimstad	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.82	Jarle Bauck	Siggerud IL	Oslo/Bi	26.09.1996
6.91	Bernt Willy Aas	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.93	Aleksander Jankov	Oppegård IL	Sofiemyr	27.09.1988
6.95	Arvid Janson	Drøbak-Frogn IL	Ås	13.09.2021
6.97	Bjørn Sund	Nannestad IL	Jessheim	21.05.1990
6.98	Christian Holm	Strømmen IF	Jessheim	21.05.1990
6.99	Pål Hegg	Kolbotn IL	Sofiemyr	18.07.1989

40m M				
5.9	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.09.1993
6.0	Jan Tore Svingen	Sørum IL	Løken	31.05.1986
6.0	Frode Homb	Strømmen IF	Jessheim	30.05.1988
6.0	Christian Strand	Siggerud IL	Ski	07.09.1992
6.1	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Løken	31.05.1986
6.1	Jan Fredrik Edbo	IL Tyrving	Nadderud	26.09.1988
6.1	Gudmund Bjotveit	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.05.1989
6.2	Marius Lien	Nesodden IF	Nesodden	23.08.1984
6.2	Dagfinn Aarskog	Nittedal IL	Hakadal/El	01.06.1985
6.2	Torkel Soma	Nesodden IF	Nesodden	30.05.1988
6.2	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	30.05.1988
6.2	Kjetil Byfuglien	Haga IF	Jessheim	30.05.1989
6.3	Øyvind Jacobsen	Strømmen IF	Strømmen	10.09.1984
6.3	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Hakadal/El	01.06.1985
6.3	Tomas Hage	Strømmen IF	Strømmen	16.09.1985
6.4	Erik Gytrup	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.09.1984
6.4	Øystein Iversen	Nittedal IL	Hakadal/El	01.06.1985
6.4	Ketil Simonsen	Lørenskog FIL	Hakadal/El	01.06.1985
6.4	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Jessheim	05.10.1985
6.4	Henrik Stigen	Sørum IL	Løken	31.05.1986
6.4	Christian Trudvang	Kløfta IL	Løken	31.05.1986
6.4	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	Oslo/St	24.09.1986

G12		341		
40m M forts.				
6.4	Lars Flomark	Haga IF	Jessheim	20.05.1987
6.4	Pål Hasle Evensen	Sørum IL	Lørenfallet	01.09.1987
6.4	Klaus Kottmann	Hurdal IL	Jessheim	19.05.1988
6.4	Christian Mathisen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.05.1988
6.4	Kristian Fjeld	IL Tyrving	Nadderud	20.09.1988
6.4	Øystein Moen	Raumnes & Årnes IL	Jessheim	30.05.1989
6.4	Andreas Baalsrud Berg	Eidsvold Turnforening	Hurdal	01.09.1999

60m E				
8.04	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2023
8.16	Vardnan Sivarajah	Lørenskog FIL	Nadderud	24.09.2011
8.17	Casey Felde	Lørenskog FIL	Jessheim	08.08.2021
8.22	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Lillestrøm	28.05.2016
8.23	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Oslo/Bi	20.08.2006
8.27	Julian Chang Førstund	Hvam IL	Oslo/St	14.09.2019
8.30	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Nadderud	23.06.1985
8.30	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Lillehammer/Ss	27.06.1992
8.30	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.07.1993
8.30	Adrian Vincent	Romerike Friidrett	Lillestrøm	28.05.2016
8.32	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Oslo/St	14.09.2019
8.36	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	28.06.1987
8.36	Mariusz Musial	Minerva	Kil, SWE	11.08.1990
8.38	Knut Aga	Lørenskog FIL	Helsingborg, SWE	09.07.1983
8.38	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.06.2000
8.38	Christopher Kelder Stein	Hurdal IL	Lillehammer/Ss	23.06.2007
8.38	Benjamin Opuma	Ski IL	Oslo/St	13.09.2020
8.42	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nesodden	22.09.2007
8.43	Martin Aarbogh Brustad	Nordre Eidsvoll IL	Lillestrøm	28.05.2016
8.44	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	23.06.2007
8.44	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	18.08.2010
8.45	Magne Skovli	IL Tyrving	Nadderud	18.06.1994
8.45	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Oslo/St	11.09.2022
8.48	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Lillehammer/Ss	23.06.2012
8.48	Lucas Aaverstruz	IL Tyrving	Nittedal	15.09.2018
8.51	Jon Arne Skiaker	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	18.08.1991
8.52	Kristian Rogstad Aadnøy	Gjerdrum IL	Lillestrøm	29.05.2008
8.52	Sebastian Færevik	Nesodden IF	Oslo/St	14.09.2019
8.55	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	23.08.2009
8.56	Oscar Strand Bjørtomt	Hurdal IL	Oslo/Bi	03.06.2023
Recallsudd klikket				
8.14	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2010

G12		342		
60m M				
8.0	Knut Jensen	Ski IL	Nesodden	24.09.1961
8.0	Mariusz Musial	Minerva	Kongsvinger/Gj	01.09.1990
8.1	Hans Hagen	Fossum IF	Oslo/Ab	08.06.1969
8.1	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Lillestrøm	29.07.1979
8.1	Eivind Sognnæs	Hakadal IL	Oslo/Bi	15.09.1982
8.1	Frode Homb	Strømmen IF	Bjørkelangen	25.09.1988
8.1	Christopher Kelder Stein	Hurdal IL	Jessheim	04.06.2007
8.2	Martin Bratfos	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Jo	10.06.1959
8.2	Jørn Wolden	Minerva	Oslo/Jo	08.06.1960
8.2	Harald Steen	Strømmen IF	Nadderud	01.07.1962
8.2	Stig Ermesjø	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	06.06.1967
8.2	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Oslo/Jo	11.06.1968
8.2	Henrik Abel	Nesøya IL	Oslo/Jo	27.05.1969
8.2	Petter Bogsti	Nesøya IL	Kongsberg	05.09.1971
8.2	Svein Gjønnes	Fossum IF	Oslo/Bi	01.09.1975
8.2	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Kongsberg	31.08.1980
8.2	Christian Strand	Siggerud IL	Bjørkelangen	23.05.1992
8.3	Svein Johansen	Ås IL	Sandvika/Ka	26.06.1955
8.3	Ingar Ingerø	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	17.08.1961
8.3	Reidar Gjerde	Fet IL	Eidsvoll/Råholt	06.09.1965
8.3	Jostein Linge	Minerva	Strømmen	22.09.1965
8.3	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Nadderud	22.06.1966
8.3	Arve Lund	Minerva	Oslo/Jo	12.06.1969
8.3	Christian Fredrik Schønfelt	Nesøya IL	Oslo/Hu	13.06.1970
8.3	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Oslo/Bi	28.06.1971
8.3	Øyvind Søgaard	Eidsvold IF	Lillestrøm	12.09.1975
8.3	Roy Nilsen	Minerva	Rolvslrud	08.09.1979
8.3	Knut Aga	Lørenskog FIL	Strømmen	08.06.1983
8.3	Even Reed	Strømmen IF	Strømmen	08.06.1983
8.3	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Oslo/La	08.09.1985
8.3	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Nadderud	21.06.1987
8.3	Maciej Musial	Minerva	Jessheim	07.09.1991
8.3	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.05.2001

G12		343		
80m E				
10.75	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Arvika, SWE	22.07.2023
10.87	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Göteborg, SWE	07.07.2012
10.96	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Arvika, SWE	29.07.2006
11.16	Øystein Hatlestad Hovland	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	27.06.2009
11.37	Henrik Gateman	IL Tyrving	Strømstad, SWE	13.07.2003
11.52	Anthony Davies	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	03.07.2004
11.57	Jo Henning Ryen Aalerud	Ås IL	Arvika, SWE	27.07.2013
11.59	Njord Wiker	Nittedal IL	Arvika, SWE	26.07.2003
11.69	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Arvika, SWE	29.07.2012
11.79	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Göteborg, SWE	05.07.2003
11.83	Adrian Storløkken	Ås IL	Ås	25.06.2008
11.94	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb	Asker/Fø	30.05.2016
11.99	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Ås	21.06.2010
11.99	Tarjei Nesheim	IL Tyrving	Asker/Fø	21.05.2014
12.01	Truls Martinsen	Minerva	Kil, SWE	10.08.2002
12.01	Are Ørving	Minerva	Kil, SWE	31.07.2004
12.06	Nivetan Panchaligam	Lørenskog FIL	Varberg, SWE	21.08.2005
12.07	Fredrik Rodal Moe	Ski IL	Göteborg, SWE	02.07.2005

80m M				
10.8	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Nesodden	29.06.2006
10.9	Arve Lund	Minerva	Nadderud	28.06.1969
10.9	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Asker/Fø	12.09.2016
10.9	Henrik Abel	Nesøya IL	Nadderud	28.06.1969
11.0	Geir Diesen	IL Tyrving	Hässleholm, SWE	03.08.1968
11.1	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Hässleholm, SWE	04.08.1968
11.2	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Nadderud	28.06.1969
11.3	Vidar Bjerke	Minerva	Eidsvoll/Råholt	29.08.1965
11.4	Rolf Storstrøm	IL Tyrving	Sandvika/Ka	14.09.1962
11.4	Lars Smeby	Minerva	Lillestrøm	06.07.1964
11.4	Lars Petter Ørving	Sørumsand IF	Sørumsand	17.08.1965
11.4	Reidar Gjerde	Fet IL	Eidsvoll/Råholt	29.08.1965
11.4	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Eidsvoll/Råholt	29.08.1965
11.4	Roar Frisvold	Minerva	Lillestrøm	10.09.1966

G12		344		
100m E				
13.30	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Ås	18.09.2006
13.32	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillestrøm	28.05.2016
13.65	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nesøya	17.09.2016
13.67	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	04.05.2023
13.82	Sondre Lehman	Lørenskog FIL	Nittedal	15.05.2019
13.86	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.08.2017
14.01	Bjørnar Skog Riley	Nittedal IL	Oslo/Bi	24.09.2003
14.03	Julian Førsund	Hvam IL	Nittedal	15.05.2019
14.36	Aleksander Borgenhov	Oppegård IL	Oslo/Bi	27.09.1983
14.40	Alexander Rossing-Lele	Nittedal IL	Nittedal	15.05.2019
14.43	Sondre Johre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	18.05.2005
14.44	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Nesodden	26.08.2007
14.48	Bastian Haug	Ski IL	Ski	16.06.2010
14.48	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.08.2017
14.48	Sigurd Østensen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	23.08.2021
14.49	Jens Arnesen Gillund	Romerike Friidrett	Lillestrøm	10.01.2015

100m M				
13.1	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/St	09.09.1979
13.3	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Nadderud	15.09.1968
13.4	Kjell Arne Olsen	IL Tyrving	Nadderud	15.09.1968
13.4	Arve Lund	Minerva	Oslo/Jo	15.09.1969
13.5	Geir Diesen	IL Tyrving	Lakselv	09.07.1969
13.5	Hans Hagen	Fossum IF	Oslo/Jo	15.10.1969
13.5	Tor Idar Halvorsen	Nordby IL	Oslo/St	06.08.1970
13.5	Roy Nilsen	Minerva	Oslo/St	09.09.1979
13.5	Eivind Sognnæs	Hakadal IL	Vestby	06.06.1982
13.5	Frode Homb	Strømmen IF	Jessheim	30.05.1988
13.6	Nils Rune Sødal	Siggerud IL	Nadderud	06.09.1971
13.7	Petter Bogsti	Nesøya IL	Nadderud	27.06.1971
13.7	Tor Solberg	Fossum IF	Nadderud	25.06.1972
13.7	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Arendal	14.06.1974
13.7	Lars Erik Smidt	Nesøya IL	Nadderud	18.06.1978
13.7	Hans Petter Dramstad	Fossum IF	Oslo/Bi	09.10.1979
13.7	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.10.1980
13.7	Knut Midttun	Lommedalen IL	Oslo/Bi	09.10.1980
13.7	Lars Jorde	Asker Skiklubb	Oslo/La	12.09.1982
13.8	Per Kumle	IL Tyrving	Nadderud	06.09.1971

G12		345		
100m M forts.				
13.8	Vegar Haug	Sørum IL	Oslo/St	29.08.1977
13.8	Terje Bakken	IL Tyrving	Nadderud	18.06.1978
13.8	Anders Sørensen	Fossum IF	Oslo/St	10.07.1981
13.8	Kyrre Christensen	Siggerud IL	Nesodden	19.09.1982
13.8	Ole Pål Marsteintrædet	Kolbotn IL	Bismo	05.09.1998
13.9	Stig Ermesjø	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	18.06.1967
13.9	Geir Nilssen	Ås IL	Oslo/St	06.08.1970
13.9	Finn Larsen	Nesodden IF	Oslo/St	28.08.1977
13.9	Ørnulf Brekke	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	06.10.1969
13.9	Audun Fevik	Åsen IL	Nadderud	15.06.1980
13.9	Morten Knutesen	Ullensaker/Kisa IL	Skotterud	26.06.1982

150m E				
20.23	Benjamin Opuama	Ski IL	Oslo/La	18.08.2020
21.73	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	26.06.2021
24.00	Callum Gran	Drøbak-Frogn IL	Ås	25.08.2014
25.70	Nils Tveite	Ås IL	Ås	25.08.2014
26.79	Øystein Thorshov	Ås IL	Ås	25.08.2014

200m E				
26.15	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	20.08.2023
26.19	Casey Felde	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	27.06.2021
26.78	Vardnan Sivarajah	Lørenskog FIL	Oslo/La	29.09.2011
26.80	Julian Førsund	Hvam IL	Oslo/St	15.09.2019
27.00	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Göteborg, SWE	03.07.2016
27.17	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	16.06.2016
27.49	Benjamin Opuma	Ski IL	Oslo/St	12.09.2020
27.74	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Naddereud	19.09.2021
27.79	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	28.06.2009
27.83	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2010
27.93	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	27.09.2001
28.05	Brian Aalberg	Romerike Friidrett	Nittedal	20.08.2023
28.06	Jiri Corneliussen	Nittedal IL	Oslo/St	16.09.2023
28.08	Henrik Gateman	IL Tyrving	Strømstad, SWE	12.07.2003
28.17	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Göteborg, SWE	08.07.2012
28.24	Jiri Corneliussen	Nittedal IL	Jessheim	12.08.2023
28.25	Lucas Arestruz	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2018
28.28	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Arvika, SWE	30.07.2006
28.32	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Nadderud	13.06.2010
28.43	Adrian Wassberg	Romerike Friidrett	Oslo/St	16.09.2023

G12		346		
200m E				
28.46	Amund Haukøy	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2018
28.49	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Arvika, SWE	30.07.2017
28.62	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	15.09.2019
28.71	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2007
28.72	Adrian Storløkken	Ås IL	Nadderud	08.06.2008
28.80	Hans Christian Kærsgaard	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.09.2004
28.81	Sander Rustad-Johansen	Romerike Friidrett	Lillestrøm	30.09.2018
28.86	Gabriel Jensen	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2022

200m M				
27.2	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	05.10.1979
27.3	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	03.10.1975
27.8	Tor Solberg	Fossum IF	Elverum	10.09.1972
28.4	Geir Diesen	IL Tyrving	Oslo/Fr	09.10.1969
28.5	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Oslo/Fr	09.10.1969
28.7	Hans Petter Dramstad	Fossum IF	Oslo/Bi	05.10.1979

300m E				
43:56	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	04.05.2023
44.23	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Drammen/Ma	22.08.2021
45.09	Henrik Gateman	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003
46.45	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nesodden	03.07.2008
46.72	Aksel Lønnkvist Stumpf	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003
46.91	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nadderud	13.05.2016
47.02	David Bleich	Oppegård IL	Sofiemyr	25.08.2009
47.82	Magnus Haug	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003
48.97	Nicolai Rothe	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003
49.20	Henrik Sveinsson	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003
49.27	Mikkel Boretti	Nesodden IF	Nesodden	29.08.2019
49.31	Nils Marcussen	Lørenskog FIL	Asker/Fø	27.05.2020
49.73	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb	Asker/Fø	30.05.2016
49.93	Jacob Sagbakken Næss	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003

G12		347		
300m M				
44.5	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.10.1968
44.7	Geir Diesen	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.06.1969
44.9	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Asker/Fø	12.09.2016
45.0	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.06.1969
45.5	Helge Sørhaug	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.1970
45.6	Hans Hagen	Fossum IF	Oslo/Ab	08.06.1969
45.7	Per Kumle	IL Tyrving	Sandvika/Ka	10.09.1971
46.1	Erik Hoel	Sørum IL	Lørenfallet	19.09.1972
46.3	Arve Lund	Minerva	Tønsberg	15.06.1969
46.6	Ole Bjørgum	Minerva	Lillestrøm	09.10.1970
46.6	Geir Frisvold	Minerva	Lillestrøm	10.10.1971
46.8	Morten Monkvist	Minerva	Lillestrøm	09.10.1970
47.0	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Blaker/Br	14.07.1967
47.0	Steinar Myhre	Ski IL	Hønefoss	21.09.1969
47.3	Eivind Bjart Stangebye	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.06.1969
47.4	Sjur Agdestein	IL Tyrving	Oslo/La	15.06.1968
47.4	Arnfinn Øversveen	Hakadal IL	Oslo/La	15.06.1968
47.5	Petter Overå	Fossum IF	Oslo/Bi	03.06.1970
47.8	Arnt Kvæstad	Nordby IL	Ski	23.08.1968
47.9	Jan Arne Kragseth	IL Tyrving	Bergen/Fa	21.06.1971
48.4	Kjell Arne Olsen	IL Tyrving	Oslo/La	15.06.1968
48.5	Rune Arnesen	Minerva	Lillestrøm	10.10.1971
48.7	Kristian Mjønerud	Sørum IL	Blaker/Br	04.10.1970
48.7	Svein Erik Hope	IL Tyrving	Sandvika/Ka	10.09.1971
48.8	Lars Kristian Holtet	Ski IL	Ski	23.08.1968
48.8	Pål Agdestein	Asker Skiklubb	Oslo/Ru	08.06.1969
49.1	Rune Torstensen	Ski IL	Sofiemyr	21.06.1969
49.1	Henrik Abel	Nesøya IL	Oslo/Jo	14.06.1969
49.1	Petter Bogsti	Nesøya IL	Sandvika/Ka	12.05.1971
49.2	Terje Halvorsen	Vestby IL	Oslo/La	15.06.1968
49.2	Dag Nordsveen	Sørum IL	Blaker/Br	04.10.1970
400m E				
65.29	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nittedal	03.06.2017

G12		348		
400m M				
61.8	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Roskilde, DEN	28.08.1971
63.0	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Hemnes	09.06.1974
64.5	Gunnar Tømte	Sørum IL	Lørenfallet	30.06.1979
64.9	Leif Ivar Soleim	Minerva	Lillestrøm	01.09.1975
65.0	Kenneth Vestgøte	Haga IF	Bjørkelangen	20.09.1988
65.7	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Sofiemyr	29.09.1974
65.8	Bård Vassbotn	Kolbotn IL	Sofiemyr	28.09.1975
67.0	Bjørnar Borlaug	Vestby IL	Sofiemyr	29.09.1974
67.2	Erik Hoel	Sørum IL	Lørenfallet	24.05.1972
67.2	Magnus Nordsveen	Sørum IL	Lørenfallet	06.10.1973
67.3	Rune Danielsen	Ås IL	Sofiemyr	28.09.1975
67.3	Kai Møller	Oppegård IL	Drøbak/Se	11.06.1979
67.6	Terje Dahl	Vestby IL	Sofiemyr	29.09.1974
67.6	Jan Tore Tømmerberg	Nittedal IL	Oslo/Fr	07.10.1979
67.9	Ove Høilund	Haga IF	Blaker/Br	09.09.1979
68.0	Tor Idar Halvorsen	Nordby IL	Oslo/Fr	01.10.1970
68.1	Audun Bøe	Kolbotn IL	Sofiemyr	29.09.1974
68.6	Sven Henrik Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Hemnes	09.06.1974
68.6	Erik Boland	Son IF	Ski	04.10.1980
68.8	Torgeir Aas	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.10.1974
68.8	Ole Tom Anderdahl	Minerva	Lillestrøm	01.09.1975
69.0	Jan Sjøberg	Ski IL	Ski	05.05.1975
69.1	Helge Gundersen	Drøbak-Frogn IL	Nesodden	13.09.1974
69.2	Håvard Tveite	Ås IL	Sofiemyr	29.09.1974
69.2	Morten Evjen	Sørum IL	Lørenfallet	06.09.1984
69.4	Øystein Stubhaug	Ås IL	Sofiemyr	28.09.1975
69.5	Morten Skaug	Ski IL	Sofiemyr	01.10.1972

600m				
1:36.6	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Hønefoss	26.09.1971
1:37.04	Ivar Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	18.09.2021
1:37.5	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Kongsberg	31.08.1974
1:37.54	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2017
1:38.28	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	22.09.2001
1:38.92	Sondre Lechmann	Lørenskog FIL	Oslo/St	18.08.2019
1:38.95	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	28.06.2001
1:39.22	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.09.2013
1:39.24	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nadderud	17.06.2017
1:39.3	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Kongsberg	31.08.1974

G12		349		
600m forts.				
1:39.51	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Arvika, SWE	23.07.2023
1:39.54	David Bleich	Oppegård IL	Oslo/Bi	21.08.2009
1:39.67	Trym Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL	Göteborg, SWE	03.07.2015
1:39.8	Leif Ivar Soleim	Minerva	Kongsberg	30.08.1975
1:40.42	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	20.09.2003
1:40.94	Lasse Lysgård Andersen	Nittedal IL	Rud	17.06.2023
1:40.98	Ask Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL	Nadderud	18.09.2021
1:41.3	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Nadderud	04.10.1985
1:41.75	Nikolai Elde Holmboe	IL Tyrving	Lillestrøm	25.05.2014
1:41.91	Martin Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	08.06.2012
1:42.02	Martin Tjelle	Nittedal IL	Nittedal	19.09.2020
1:42.05	Aleksander Holmboe	IL Tyrving	Lillestrøm	25.05.2014
1:42.07	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Asker/Fø	04.06.2016
1:42.2	Didrik Hexeberg Warlo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.08.2011
1:42.34	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2017
1:42.8	Erik Hoel	Sørum IL	Lørenfallet	22.08.1972
1:42.8	Steinar Holte	Strømmen IF	Oslo/Hø	04.06.1975
1:42.96	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	23.05.2009
1:43.0	Geir Finholt	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	03.10.1980

800m				
2:13.29	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	25.09.2001
2:15.38	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Ås	18.09.2017
2:15.6	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.09.1976
2:16.03	Fredrik Naalsund	Ski IL	Lillehammer/Ss	08.09.1990
2:16.75	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Nadderud	15.06.2001
2:17.3	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Nadderud	18.06.1982
2:18.5	Torgeir Saltnes	Ås IL	Oslo/St	10.07.1983
2:20.03	Henrik Gateman	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003
2:20.5	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Lillehammer/Ss	29.06.1985
2:21.1	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Larvik/Lo	04.09.1982
2:21.14	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nittedal	16.05.2017
2:21.2	Terje Hoel	Sørum IL	Oslo/St	28.08.1977
2:21.2	Geir Finholt	Bærums Verk IF	Oslo/St	02.10.1980
2:21.59	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.09.2013
2:21.6	Simen Agdestein	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	07.09.1979
2:21.88	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Lillestrøm	27.05.2012
2:22.3	Tomas Stangeland	Asker Skiklubb	Oslo/St	04.10.1982
2:22.52	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2000
2:22.7	Erling Reinmo	Fossum IF	Oslo/Bi	27.05.1978
2:22.84	Jonas Legernes	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.2003

G12		350		
800m forts.				
2:22.9	Bjørn Erik Søløy	Haga IF	Jessheim	17.08.1980
2:22.9	Stig Berthelsen	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	29.08.1980
2:23.3	Henning Røberg	Nittedal IL	Oslo/Bi	29.08.1980
2:23.3	Andreas Rørvik	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.09.1981
2:23.3	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.09.1985
2:23.4	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Lørenfallet	06.08.1974
2:23.4	Erik Breim Johansen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	10.09.1981
2:23.8	Bjørn Arne Evensen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	07.09.1979
2:23.8	Per Fredrik Ilsaas Pharo	Nordby IL	Nadderud	17.06.1983

1000m				
2:58.72	Fredrik Naalsund	Ski IL	Herlev, DEN	23.06.1990
2:58.80	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Oslo/Bi	26.09.2001
2:58.83	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	22.07.1982
3:01.3	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Moss/Me	16.08.1976
3:04.5	Leif Ivar Soleim	Minerva	Arvika, SWE	19.07.1975
3:04.85	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Hässleholm, SWE	01.08.1982
3:05.1	Bjørn Arne Evensen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	05.10.1979
3:05.2	Trond Teisberg	Oppegård IL	Nadderud	14.08.1982
3:05.24	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Nadderud	10.08.1985
3:05.70	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Asker/Fø	26.08.2001
3:06.81	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Nadderud	10.08.1985
3:07.0	Torgeir Holme	Nordby IL	Ås	10.09.1982
3:07.05	Anders Gray	Haga IF	Nadderud	10.08.1985
3:07.6	Per Fredrik Ilsaas Pharo	Nordby IL	Nadderud	13.08.1983
3:08.43	Jon Kristian Andersen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	24.06.1993
3:09.5	Roger Kristiansen	Gjelleråsen IF	Oslo/Bi	02.10.1979
3:09.70	Kenneth Vestgøte	Haga IF	Hässleholm, SWE	30.07.1988
3:09.73	Mads Helgerud	Bærums Verk IF	Nadderud	12.08.1989
3:09.9	Trond Egil Engebakken	Asker Skiklubb	Nadderud	14.08.1982
3:10.3	Martin Gray	Haga IF	Herlev, DEN	19.06.1982
3:10.4	Gunnar Tømte	Sørum IL	Oslo/Bi	05.10.1979
3:11.4	Andreas Rørvik	IL Tyrving	Oslo/St	05.10.1980
3:11.45	Henning Velde Martinsen	Hakadal IL	Lillehammer/Ss	22.06.1995
3:11.55	Anders Falkum	Nittedal IL	Nadderud	12.08.1989
3:11.7	John Skjelvaag	Nordby IL	Nesodden	13.09.1981
3:11.93	Morten Holen	Strømmen IF	Nadderud	11.08.1984
3:12.3	Espen Solem	Kolbotn IL	Nesodden	13.09.1981
3:12.5	Vidar Hald	Stabæk IF	Oslo/St	05.10.1981
3:12.6	Torgeir Saltnes	Ås IL	Ski	11.09.1983

G12		351		
1500m				
4:33.63	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.08.2017
4:36.42	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	22.06.2017
4:43.86	Fredrik Naalsund	Ski IL	Lillehammer/Ss	09.09.1990
4:46.13	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	21.06.2012
4:46.54	Lasse Lysgård Andersen	Nittedal IL	Rud	16.06.2023
4:48.05	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.2013
4:49.09	Didrik Hexeberg Warlo	Asker Skiklubb	Nadderud	24.09.2011
4:52.06	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2017
4:53.6	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	21.08.1985
4:54.0	Per Fredrik Ilsaas Pharo	Nordby IL	Lillehammer/Ss	07.09.1983
4:54.70	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	09.06.2021
4:54.89	Lars Stangeland	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.2013
4:55.64	Martin Tjelle	Nittedal IL	Oslo/St	13.09.2020
4:56.69	Lars Agnar Hjelmset	Nittedal IL	Nadderud	16.06.2013
4:57.37	Henrik Gateman	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.09.2003
4:58.3	Kenneth Vestgøte	Haga IF	Larvik/Lo	27.08.1988
4:58.33	Magnus Digernes	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	10.09.1989
4:58.84	Odin Fjøsne Hexedberg	Nittedal IL	Nadderud	16.06.2017
4:59.3	Anders Gray	Haga IF	Oslo/Bi	21.08.1985
5:00.3	David Bleich	Oppegård IL	Sofiemyr	23.09.2009
5:00.30	Ask Fjøsne-Hexeberg	Nittedal IL	Nadderud	17.09.2021
5:01.0	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	28.06.1987
5:03.63	Anders Falkum	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	10.09.1989
5:04.50	Brage Busestad Hammerstad	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2014
5:04.53	Nikolai Holmboe	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2014
5:04.79	Aleksander Holmboe	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2014
5:04.81	Jacob Weldigh	Nittedal IL	Oslo/St	26.09.2021
5:06.35	Erlend Moian Nydal	Asker Skiklubb	Nadderud	13.06.2004
5:06.94	Anders Mørde Davidsen	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2015
5:09.05	Martin Johansen	Sørum IL	Nadderud	15.06.2012

G12		352		
2000m				
6:57.27	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Stockholm, SWE	19.08.2012
7:01.5	David Bleich	Oppegård IL	Sofiemyr	11.08.2009
7:24.1	Jan Erik Hokholt	Oppegård IL	Sofiemyr	09.08.2005
7:31.8	Adrian Hallgren	Ski IL	Sofiemyr	09.08.2005
7:51.4	Victor Hiller	Oppegård IL	Sofiemyr	11.08.2009

3000m				
10:58.0	Erik Legernes	IL Tyrving	Sofiemyr	10.06.2003

5000m				
19:59.1	Herman Brunborg	Nittedal IL	Nittedal	05.10.2013

1000m kappgang				
5:40.94	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nadderud	18.06.2017
6:03.56	Sebastian Helgheim	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2014
6:10.81	Simen Guttormsen	Ski IL	Nadderud	16.06.2013
6:18.18	Adrian Tjørnhom	IL Tyrving	Nadderud	19.09.2021
6:35.51	Felix Skare	Ski IL	Nadderud	17.06.2018
6:40.00	Endre Buseth	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
6:45.39	Hampus Åstrand	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
6:45.56	Sindre Akelsen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2018

G12		353		
60m hekk 68 cm E				
10.23	Jørgen Frydenlund	Minerva	Bjørkelangen	22.09.2001
10.27	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Oslo/Bi	24.09.2003
10.35	Bendik Nilsen Kalvik	Minerva	Oslo/Bi	22.06.2002
10.40	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nesodden	21.09.2008
10.43	Marius Sollie	Minerva	Asker/Fø	05.09.1999
10.59	Truls Martinsen	Minerva	Oslo/Bi	22.06.2002
10.66	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Asker/Fø	09.09.2000
10.71	Jakob Sagbakken Næss	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.09.2003
10.78	Eivind Johan Folland	Ås IL	Bjørkelangen	22.09.2001
10.86	Aksel Lønnkvist Stumpf	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.06.2003
10.88	Thomas Axelsson	Ås IL	Oslo/Bi	26.09.2002
10.92	Anders Hoffmann	Vestby IL	Asker/Fø	05.09.1999
10.92	Emil Bergmann	Minerva	Bjørkelangen	01.06.2002
10.92	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2003
10.99	Eirik Rolland	Ski IL	Ski	18.09.2004
11.01	Bjørn Geelmuyden Brasfield	Ås IL	Nadderud	21.09.2002
11.01	Andre Fagereng	Nittedal IL	Oslo/Bi	21.06.2003
11.14	Erik Haugstad	Nesodden IF	Bjørkelangen	10.06.2006
11.24	Jørgen Hoel Sandberg	Asker Skiklubb	Asker/Fø	09.09.2000
11.29	Tord Nordbotten	Asker Skiklubb	Bjørkelangen	23.08.1997
11.35	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Bjørkelangen	10.06.2006
11.40	Simen Guttormsen	Ski IL	GFeithus	14.09.2013
11.42	Jonas Legernes	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.09.2003
11.54	Torbjørn Ulseth	Hurdal IL	Jessheim	14.09.1996
11.55	Thomas Framnes	Asker Skiklubb	Tønsberg/Gr	07.06.1992
11.57	Kailly Sel	IL Tyrving	Nadderud	21.09.2002
11.60	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Bjørkelangen	22.09.2001

60m hekk 68 cm M				
9.5	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Jessheim	01.06.1992
10.0	Martin Bjune	Minerva	Jessheim	01.06.1992
10.1	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Bjørkelangen	11.09.1993
10.6	Anders Engøy	Minerva	Jessheim	01.06.1992
10.7	Michal Sienkiewicz	Minerva	Bjørkelangen	25.08.1993
10.8	Frank Helgesen	Siggerud IL	Bjørkelangen	11.09.1993

G12		354		
60m hekk 76.2 cm E				
9.67	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Göteborg, SWE	07.07.2006
9.96	Julian Førsund	Hvam IL	Göteborg, SWE	28.06.2019
10.01	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Lillestrøm	28.05.2017
10.03	Tor Briseid	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	22.06.1990
10.03	Mariusz Musial	Minerva	Kil, SWE	12.08.1990
10.16	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Moss/Me	17.08.1985
10.28	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.1992
10.38	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Lillehammer/Ss	27.06.2003
10.39	Adrian Hovland	Nesodden IF	Lillestrøm	23.08.2008
10.40	Casey Felde	Lørenskog FIL	Oslo/St	15.08.2021
10.41	Maciej Musial	Minerva	Lillehammer/Ss	28.06.1991
10.41	Lasse Selvåg Nordås	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	27.06.2014
10.43	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	18.08.2011
10.43	Rolf Magnus Kristiansen	Heggedal IL	Nadderud	17.06.2018
10.44	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Nesodden	16.08.2009
10.55	Niklas Solli Reymann	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2010
10.56	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillehammer/Ss	29.06.2001
10.57	Atle Aaltvedt	Minerva	Oslo/Bi	14.06.1997
10.57	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Nittedal	21.08.2021
10.58	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.08.2017
10.62	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.08.2017
10.65	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	13.08.2016
10.65	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Nittedal	23.08.2020
10.72	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	25.06.1993
10.79	Eivind Johan Folland	Ås IL	Oslo/Bi	26.09.2001
10.80	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2010
10.81	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nadderud	24.09.2011
10.82	Are Ørving	Minerva	Lillehammer/Ss	25.06.2004
10.82	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2007
10.83	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Lillehammer/Ss	22.06.2012

60m hekk 76.2 cm M				
9.7	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Nadderud	18.09.1985
9.7	Mariusz Musial	Minerva	Kil, SWE	12.08.1990
9.7	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Nesodden	08.06.2006
10.1	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Larvik/Lo	04.09.1982
10.2	Roger Olafsen	Minerva	Larvik/Lo	06.09.1980
10.2	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/St	06.07.1984
10.2	Maciej Musial	Minerva	Bjørkelangen	14.09.1991
10.4	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Oslo/So	15.06.1986
10.4	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	27.08.1985
10.4	Erik Mjøen	Asker Skiklubb	Oslo/La	15.09.1988
10.5	Roar Sollie	Gjerdrum	Oslo/Bi	11.05.1977

G12		355		
60m hekk 76.2 cm M forts.				
10.5	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Larvik/Lo	04.09.1982
10.5	Stian Øyre Caspersen	Asker Skiklubb	Hakadal/El	12.06.1985
10.5	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Hønefoss	13.09.1986
10.5	Harald Lund	Fossum IF	Oslo/Bi	01.06.1987
10.5	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Bjørkelangen	10.06.1990
10.5	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Ski	13.06.1993
10.6	Morten Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.09.1981
10.6	Jon Haukeland	Asker Skiklubb	Hakadal/El	12.06.1985
10.6	Terje Holmann	Fossum IF	Nadderud	21.08.1985
10.6	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Bjørkelangen	10.06.1990
10.6	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	12.08.1991
10.6	Martin Bjune	Minerva	Nadderud	19.09.1992
10.7	Espen Solem	Kolbotn IL	Oslo/Bi	30.09.1981
10.7	Åsmund Eika	Fossum IF	Oslo/St	06.07.1984
10.7	Jostein Øde	Siggerud IL	Oslo/St	06.07.1985
10.7	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.09.1986
10.7	Anders Falkum	Nittedal IL	Stenungsund, SWE	20.08.1989
10.7	Åsmund Os Lislerud	Ski IL	Ski	15.08.1990
10.7	Michal Sienkiewicz	Minerva	Bjørkelangen	25.08.1993

100m hekk 76.2 cm M				
19.2	Yngve Steensæth	Kolbotn IL	Sofiemyr	23.05.1978
19.3	Halgeir Skaarer	Ski IL	Sofiemyr	23.05.1978

200m hekk 68 cm E				
31.41	Casey Felde	Lørenskog FIL	Oslo/St	14.08.2021
31.73	Julian Førstund	Hvam IL	Oslo/St	14.09.2019
31.74	Jonathan Hertwig-Ødegård	IL Tyrving	Nadderud	12.09.2017
32.53	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nesodden	12.06.2008
33.40	Iver Løvgaard Faksvæg	Ullesnaker7Kisa IL	Oslo/St	26.09.2021
34.73	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Oslo/Bi	20.09.2012
34.75	Brage Buseth Hammerstad	IL Tyrving	Hønefoss	07.09.2014
35.54	Nikolai Elde Holmboe	IL Tyrving	Hønefoss	07.09.2014
35.64	Andreas Dammyr	Nesodden IF	Nesodden	12.06.2008
35.67	Jiri Corneliussen	Nittedal IL	Nittedal	19.08.2023
36.00	Sebastian Færevik	Nesodden IF	Nesodden	29.08.2019
36.17	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Oslo/St	13.09.2020
36.29	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Oslo/Bi	20.09.2012
36.29	Jiri Corneliussen	Nittedal IL	Oslo/St	17.09.2023
36.32	Eirik Rolland	Ski IL	Oslo/La	23.09.2004
36.78	Simen Guttormsen	Ski IL	Oslo/Bi	19.09.2013
36.99	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Oslo/La	23.09.2004
37.38	Jo Magnus Aalerud	Ås IL	Ås	16.09.2013
37.43	Fredrik Kvarberg Henriksen	Ås IL	Ås	13.10.2021

37.81	Mikkel Boretti	Nesodden IF	Nesodden	29.08.2019
38.99	Anders-Bredal Andersen	Ås IL	Ås	19.09.2016

G12		356		
200m hekk 76.2 cm M				
33.6	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Ås	12.09.2022
37.3	Atle Ekern	Nesodden IF	Nesodden	21.06.2007
37.7	Eirik Rolland	Ski IL	Jessheim	03.06.2004
37.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Ås	22.09.1981
38.6	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Ås	22.09.1981

400m hekk 76.2 cm M				
84.0	Halgeir Skaarer	Ski IL	Ås	15.08.1978

Høyde				
1.68	Anders Falkum	Nittedal IL	Stenungsund, SWE	20.08.1989
1.60	Jostein Øde	Siggerud IL	Oslo/La	18.06.1985
1.55	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Ås	08.09.1981
1.54	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Nadderud	23.09.2008
1.53	Simon Sivertsen	Eidsvold Turn	Oslo/Bi	05.08.2017
1.51	Pål Thomas	Nesøya IL	Kongsberg	01.09.1974
1.51	Ole Loftesnes	Minerva	Kongsberg	01.09.1974
1.51	Trond Egil Johansen	Strømmen IF	Løken	07.06.1980
1.51	Sondre Guttormsen	Ski IL	Arvika, SWE	24.07.2011
1.50	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	27.08.1985
1.50	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Kløfta	06.09.1986
1.50	Tor Briseid	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	22.06.1990
1.50	Eivind Johan Folland	Ås IL	Nadderud	17.06.2001
1.50	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Bjørkelangen	09.06.2007
1.49	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	09.10.1979
1.48	Kristen Askjem Tveter	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.09.1976
1.48	Frank Øines	Strømmen IF	Lillestrøm	27.07.1980
1.48	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Nadderud	29.08.2017
1.47	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Oslo/Bi	22.05.1976
1.47	Geir Fjellhøy	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.08.1982
1.47	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Asker/Fø	09.09.2000
1.47	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	20.06.2015
1.46	Carl Reidar Solvang	Nittedal IL	Oslo/Bi	19.05.1974
1.46	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.09.1976
1.46	Jon Egeberg	Strømmen IF	Strømmen	03.09.1979
1.46	Jan Andresen	Kløfta IL	Kløfta	18.09.1982
1.46	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nesodden	22.09.2007

G12		357		
Stav				
2.80	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nadderud	23.09.2011
2.75	Simen Guttormsen	Ski IL	Ski	11.09.2013
2.50	Maciej Musial	Minerva	Sofiemyr	29.09.1991
2.50	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	06.09.2001
2.40	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	21.09.1991
2.40	Marius Sollié	Minerva	Lillehammer/Ss	24.06.1999
2.35	Trond Tagge	Kolbotn IL	Ski	08.09.1984
2.35	Eirik Rolland	Ski IL	Lillestrøm	02.09.2004
2.35	Rolf Magnus Kristiansen	Heggedal IL	Nittedal	16.09.2018
2.30	Michael Tomala	Minerva	Sofiemyr	29.09.1991
2.30	Tobias Rian	Ski IL	Nittedal	20.08.2017
2.25	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Ås	22.09.1981
2.25	Jon Kristian Evjen	Ås IL	Ski	08.09.1984
2.22	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nesodden	11.10.2008
2.21	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Oslo/La	09.09.2004
2.20	Atle Guttormsen	Ås IL	Ski	08.09.1984
2.20	Ingar Hillestad	Asker Skiklubb	Nadderud	08.09.1986
2.20	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Nadderud	18.09.1987
2.20	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Spala, POL	17.07.1992
2.20	Christian Kattem Holthe	Minerva	Jessheim	23.05.1996
2.15	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Sofiemyr	25.09.1994
2.10	Bjørn Skau	Ski IL	Ski	16.09.1951
2.10	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Ås	22.09.1981
2.10	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Nadderud	09.08.1985
2.10	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	22.09.1986
2.10	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Jessheim	18.06.1990
2.10	Lars Østlie	Aurskog-Høland FIL	Sofiemyr	17.08.1991
2.10	Øyvind Bratberg	Minerva	Lillestrøm	20.09.1992
2.10	Truls Martinsen	Minerva	Lillestrøm	05.09.2002

Lengde Sats fra planke merket P				
5.28	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	12.09.1982
5.14 P	Håvard Hartvedt	Nesøya IL	Oslo/Jo	16.06.1974
5.14	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Arvika, SWE	23.07.2023
5.11 P	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.10.1968
5.08	Mariusz Musial	Minerva	Nadderud	19.08.1990
5.07	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	14.08.2016
5.03	Even Reed	Strømmen IF	Jessheim	22.09.1983
5.02 P	Geir Frisvold	Minerva	Lillestrøm	10.10.1971
5.02 P	Tor Solberg	Fossum IF	Kongsberg	02.09.1972
5.01 P	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.06.1969

G12		358		
Lengde Sats fra planke merket P forts.				
5.01 P	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Oslo/Bi	28.06.1971
5.00	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	02.07.2000
4.99 P	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	28.06.1971
4.99	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Nesodden	16.08.2009
4.98	Casey Felde	Lørenskog FIL	Jessheim	07.08.2021
4.97 P	Trond Stenersen	Minerva	Oslo/Fr	01.10.1967
4.97	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Arvika, SWE	29.07.2006
4.95	Ronny Båstad	Bærums Verk IF	Hokksund	27.05.1985
4.90 P	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	15.08.1969
4.90	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Jessheim	19.08.1979
4.88	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	Oslo/La	20.09.1984
4.86	Anders Huse	Oppegård IL	Nadderud	11.06.2010
4.84	Anders Mathe-Sørensen	Fossum IF	Oslo/La	19.09.1981
4.84	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Lillestrøm	30.06.1984
4.84	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Grimstad	08.07.2001
4.83	Jostein Øde	Siggerud IL	Siggerud	19.08.1985
4.83	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	17.09.1985
4.83	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	25.09.1986
4.82	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Halden	11.05.1980
4.82	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Hønefoss	15.09.1985
4.82	Christopher Kelder Stein	Hurdal IL	Oslo/Bi	18.08.2007

Tresteg Sats fra planke merket P				
11.08	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	20.08.2023
10.27	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Lillestrøm	19.08.2008
10.24	Lucas Avestruz	IL Tyrving	Nittedal	15.09.2018
10.05	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	29.08.2017
10.01	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Arvika, SWE	30.07.2017
10.01	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Nadderud	29.08.2017
9.96	Rolf Magnus Kristiansen	Heggedal IL	Nittedal	15.09.2018
9.89	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Nittedal	22.08.2015
9.84	Adrian Storløkken	Ås IL	Nesodden	03.07.2008
9.67	Per Ryen Aalerud	Ås IL	Oslo/Bi	20.09.2012
9.66	Lars Marius Rognerud	Ås IL	Ski	01.06.2011
9.64	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nittedal	20.08.2016
9.58	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	18.08.2010
9.55	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Ås	23.08.2010
9.55	Ola Gullikstad	Nittedal IL	Arvika, SWE	25.07.2015
9.51	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Ås	23.05.2022
9.40	Finn Larsen	Nesodden IF	Nesodden	28.09.1977
9.20	Sondre Guttormsen	Ski IL	Arvika, SWE	23.07.2011
9.19	Alexander Martinsen	IL Tyrving	Nadderud	18.08.2010
9.19	Tobias Rian	Ski IL	Ski	31.05.2017

G12		359		
Tresteg Sats fra planke merket P		forts.		
9.16	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nesodden	03.07.2008
9.15	Simen Guttormsen	Ski IL	Lillestrøm	08.06.2013
9.10	Espen Høgstedt	Asker Skiklubb	Arvika, SWE	25.07.2009
9.02	Eivind Drabløs	IL Tyrving	Nadderud	16.08.2005
9.02	August Nordvang	Lørenskog FIL	Oslo/St	11.09.2020
8.97	Filip Aas	Raumnes & ÅrnesIL	Årnes	30.05.2012
8.96	Eirik Rolland	Ski IL	Nadderud	12.08.2004
8.90	Sander Rustad Johansen	Romerike Friidrett	Lillestrøm	24.05.2018
8.82	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Nittedal	20.08.2016
8.81	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Nesodden	23.08.2012

Kule 2				
13.37	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	21.09.1988
13.08	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	03.09.1985
12.66	Thomas Hansen	Siggerud IL	Siggerud	13.09.1993
12.62	Cato Thomassen	Fossum IF	Asker/Fø	28.08.1984
12.53	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	06.06.1979
12.51	Øystein Haagenen Midtbøen	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	06.06.1992
12.48	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	25.06.1994
12.40	Chris Andersen	Ski IL	Vestby	14.06.1987
12.15	Roger Rønning	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	22.09.1983
12.08	Ole Jacob Fjeld	Aurskog-Høland FIL	Hønefoss	03.09.1994
12.00	Knut Aga	Lørenskog FIL	Strømmen	21.09.1983
11.88	Ronny Båstad	Bærums Verk IF	Nadderud	10.08.1985
11.88	Mariusz Musial	Minerva	Nadderud	19.08.1990
11.86	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.05.1999
11.85	Finn Magnus Hansen	IL Tyrving	Bjørkelangen	26.08.1990
11.70	Espen Sagen	IL Tyrving	Lillestrøm	30.06.1984
11.51	Ivar Bøe	Kråkstad IL	Oslo/St	08.07.1983
11.44	Ingar Øren	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	17.09.1989
11.41	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Asker/Fø	04.09.1999
11.33	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Sofiemyr	14.09.2008
11.32	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/La	30.09.1984
11.27	Håvard Mathisen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	17.09.1989
11.10	Eivind Helle	Bærum Skiklubb	Oslo/Bi	26.09.1983
11.07	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Notodden	30.09.1990
11.06	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	28.09.1987
11.05	Hans Christian Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	22.06.1991
11.05	Rune Johansen	Siggerud IL	Kongsvinger/Gj	18.09.1993
11.01	Jørgen Hoel Sandberg	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.09.2000
11.01	Christer Amundsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	12.07.2004
10.97	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	22.06.2002

G12		360		
Kule 3				
12.98	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Larvik/Lo	04.09.1982
12.74	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	07.10.1976
12.59	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	07.10.1974
12.53	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	06.06.1979
11.73	Cato Thomassen	Fossum IF	Oslo/Bi	28.08.1984
11.39	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Kongsberg	01.09.1974
11.10	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/La	14.09.1984
11.04	Finn Larsen	Nesodden IF	Larvik/Lo	18.09.1976
10.84	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Ski	08.08.1973
10.80	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/NÅ	23.08.1976
10.49	Espen Sagen	IL Tyrving	Oslo/La	14.09.1984
10.47	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Nadderud	15.09.1968
10.11	Per Anders Sæhle	Gjelleråsen IF	Oslo/Bi	09.09.1982
10.10	Vidar Asbjørnsen	Fet FIK	Oslo/Tr	08.09.1974
10.10	Roar Sleteng	IL Tyrving	Oslo/La	14.09.1984
10.07	Frode Gran	Fossum IF	Oslo/Jo	12.08.1975
10.03	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Årnes	15.08.1977
9.93	Helge Lund	IL Tyrving	Sandvika/Ka	06.09.1970
9.90	Martin Vinje	Oppegård IL	Nesodden	22.09.2007
9.88	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	12.08.2016
9.86	Johnny Børresen	Minerva	Lillestrøm	18.09.1970
9.80	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Oslo/Bi	21.09.1977
9.82	Jan Ove Dahle	Stabæk IF	Nadderud	15.08.1982
9.80	Lars Jorde	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	20.09.1982
9.78	Geir Frisvold	Minerva	Lillestrøm	12.09.1971
9.70	Even Heim Bolle	Vestby IL	Lillehammer/Ss	24.06.2018
9.61	Ivar Bø	Kråkstad IL	Oslo/St	26.09.1983
9.61	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	01.07.2016
9.60	Terje Antonsen	Hakadal IL	Gjelleråsen	16.08.1969
9.60	Håkon Korsvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.09.1981

Kule 4				
7.18	Stig Ermesjø	Drøbak-Frogn IL	Nesodden	10.06.1967
6.78	Sverre Dahl	Drøbak-Frogn IL	Nesodden	10.06.1967
6.10	Kjetil Steinsholt	Ås IL	Nesodden	10.06.1967

G12		361		
Diskos 600				
35.64	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Sofiemyr	04.06.1994
32.23	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Arvika, SWE	26.07.2008
31.22	Kristian Larmo	Minerva	Sofiemyr	29.09.1991
30.62	Øystein Haagonsen Midtbøen	Nesodden IF	Jessheim	13.09.1992
29.80	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	12.05.1997
29.60	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
29.44	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	17.08.2002
29.28	Thomas Hansen	Siggerud IL	Siggerud	13.09.1993
28.72	Jørgen Frydenlund	Minerva	Jessheim	17.09.2001
28.46	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Bjørkelangen	15.06.1994
28.40	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	05.09.2017
27.93	Marius Sollie	Minerva	Asker/Fø	04.09.1999
27.93	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	09.10.2004
27.24	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	07.08.2007
27.16	Maciej Musial	Minerva	Sofiemyr	18.08.1991
27.09	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Ski	13.10.2003
27.00	Kenneth Nordby	Minerva	Ski	13.06.1992
26.88	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Kil, SWE	05.08.2001
26.61	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal	27.08.2002
26.51	Truls Martinsen	Minerva	Asker/Fø	29.09.2002
26.48	Thomas Framnes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	17.08.1992
26.47	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	04.09.1999
26.24	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Asker/Fø	04.09.1999
26.22	Øivind Bratberg	Minerva	Jessheim	13.09.1992
26.22	Ole Jacob Fjeld	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	15.06.1994
26.02	Håvard Syversen	Nesodden IF	Jessheim	13.09.1992
25.87	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Kil, SWE	10.06.2012
25.68	Trond Erik Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	25.08.1989
25.68	Lasse Fagersand	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	15.06.1994
25.66	Henry Martinsen	Aurskog-Høland FIL	Raufoss	20.08.1994
25.44	Christian Kattem Holthe	Minerva	Oslo/La	21.09.1996

Diskos 750				
34.72	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	12.08.2016
34.44	Even Heim Bolle	Vestby IL	Asker/Fø	23.09.2018
33.35	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	28.08.2008
32.16	Eirik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.09.2010
32.12	Martin Vinje	Oppegård IL	Oslo/So	08.09.2007
31.28	Henrik Baumann	Asker Skiklubb	Spikkestad	09.07.2008
30.35	Haakon Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	26.09.2006
29.63	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Oslo/La	16.09.2004
28.44	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.08.2017
28.32	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Sande	11.10.2012

G12		362		
Diskos 750 forts.				
28.23	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	31.10.2004
27.54	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	19.06.2016
26.85	Arne Marius Nesheim	IL Tyrving	Asker/Fø	01.06.2014
26.66	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Oslo/La	18.06.2004
26.31	Eirik Halfstensen-Aspen	Nesodden IF	Greverud	10.09.2016
25.49	Arne Marius Nesheim	IL Tyrving	Heggedal/Ka	28.08.2014
25.29	Sondre Høyland	IL Tyrving	Nadderud	01.06.2010
24.73	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Asker/Fø	26.09.2004
24.53	Victor Hiller	Oppegård IL	Greverud	21.06.2009
23.57	Felix Maksimillan Skare	Ski IL	Sofiemyr	26.08.2018
23.55	Ruben Martinsen	Minerva	Lillestrøm	08.06.2013
23.25	Kristian Mømb	Minerva	Lillestrøm	03.06.2004
23.17	Lars Vincent Andersen	Ski IL	Asker/Fø	28.05.2005
23.06	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving	Nadderud	22.10.2006
22.98	Fredrik Johansson	Ski IL	Ski	13.10.2004
22.69	Jørgen Hysten Aasen	Oppegård IL	Greverud	19.10.2004
22.39	Mathias Koritzinsky	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.09.2005
22.37	Espen Berntzen Høgstedt	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.08.2010
21.66	Andreas Dammyr	Nesodden IF	Nesodden	15.05.2008
21.10	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Greverud	07.08.2007

Diskos 1				
31.32	Eirik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Tønsberg/Gr	30.10.2010
29.47	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	19.06.2008
29.04	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.08.1988
28.40	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	10.10.1976
26.60	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Blaker/Br	25.08.1974
26.08	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	26.06.2007
26.02	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Nadderud	05.10.1968
25.58	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Ski	02.08.1976
25.58	Anders Gray	Haga IF	Haga	23.08.1985
25.28	Finn Magnus Hansen	IL Tyrving	Nadderud	28.09.1990
24.52	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	06.10.1984
24.00	Tore Nilsen	Sørum IL	Lillestrøm	27.08.1976
23.88	Trond Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	19.09.1989
23.72	Torgeir Foss	Kolbotn IL	Sofiemyr	23.09.1985
23.66	Jostein Øde	Siggerud IL	Sofiemyr	21.09.1985
23.28	Anders Odlien	Ski IL	Ski	27.09.1980
23.27	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	16.10.2004
22.47	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	09.10.2004
22.44	Trond Tagge	Kolbotn IL	Sofiemyr	15.09.1984
22.30	Bjarne Bøe	Hakadal IL	Hakadal/El	24.09.1991

G12		363		
Diskos 1 forts.				
22.16	Terje Selberg	Ski IL	Ski	04.10.1986
22.16	Ingar Øien	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	19.09.1989
21.96	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	12.09.1980
21.60	Chris Andersen	Ski IL	Ski	30.09.1987
21.58	Jarle Palm	Siggerud IL	Siggerud	27.05.1991
21.50	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	07.06.1991
21.46	Håvard Mathisen	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	19.09.1989
21.45	Nikolai Myhre	Oppegård IL	Greverud	16.10.2004
21.44	Trond Høiby	Ski IL	Sofiemyr	21.09.1985
21.36	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	07.06.1991
21.36	Filip Dolatowski	Minerva	Lillestrøm	24.06.1991

Slegge 2				
36.30	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	09.10.2004
34.44	Linus Kjølberg	Romerike Friidrett	Lillestrøm	06.06.2020
34.26	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Lillestrøm	28.05.2017
34.22	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	25.08.2016
33.87	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	28.12.2008
33.61	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	28.05.2007
30.21	Even Heim Bolle	Vestby IL	Heggedal/Ka	23.09.2018
29.57	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL	Heggedal/Gj	29.09.2002
29.39	Henrik Lindam	Nittedal IL	Hakadal/El	03.10.2010
28.99	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	19.10.2004
28.53	Felix Skare	Ski IL	Geithus	29.04.2018
28.38	Truls Martinsen	Minerva	Heggedal/Gj	29.09.2002
28.14	Nicolas Reklev	Raumnes & ÅrnesIL	Oslo/St	13.09.2019
27.16	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Ski	13.10.2003
26.25	Thomas Kalsnes	Ski IL	Ski	13.10.2003
24.99	William Archer	Oppegård IL	Greverud	30.10.2011
23.98	Kristian Mømb	Minerva	Lillestrøm	02.09.2004
23.79	Emil Bergmann	Minerva	Lillestrøm	06.06.2002
23.65	Petter Fossum	Asker Skiklubb	Greverud	09.10.2004
23.48	Tobias Rian	Ski IL	Ski	16.08.2017
22.82	Thomas Gifstad	Oppegård IL	Greverud	30.10.2004
22.75	Bendik Nilsen Kalvik	Minerva	Lillestrøm	05.09.2002
22.35	Sverre Aarrestad Uldalen	Asker Skiklubb	Heggedal/Gj	29.09.2002
22.17	Jiri Coreneliussen	Nittedal IL	Oslo/St	15.09.2023
22.16	Haakon Dalseth	Ski IL	Heggedal/Gj	24.09.2006
21.10	Njord Erlend Wiker	Nittedal IL	Lillestrøm	22.09.2003
21.00	Jon Kristian Anda	Minerva	Lillestrøm	06.06.2002
20.94	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	23.09.2002
20.40	Adrian Ødeby Asak	Romerike Friidrett	Lillestrøm	28.05.2017

G12		364		
Slegge 3				
35.07	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	14.10.2007
33.77	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Arvika, SWE	27.07.2008
32.43	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	19.10.2004
32.14	Lines Kjølberg	Romerike Friidrett	Lillestrøm	19.09.2020
28.38	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Oslo/La	27.09.2012
27.42	Joakim Martinsen	Minerva IS	Lillestrøm	06.06.2011
26.51	Eirik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	13.06.2010
25.26	Ruben Martinsen	Minerva IS	Greverud	11.08.2013
24.27	Sondre Høyland	IL Tyrving	Greverud	29.12.2010
24.03	Jonathan Hartwig Ødegaard	IL Tyrving	Naddeurd	17.06.2017
23.98	Kristian Mømb	Minerva IS	Lillestrøm	02.09.2004
23.00	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Lillestrøm	02.09.2004
22.56	Felix Skare	Ski IL	Asker/Fø	29.07.2018
21.81	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	16.10.2004
21.54	Thomas Hansen	Siggerud IL	Ski	18.08.1993
21.51	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	01.05.2007
21.12	Mariusz Musial	Minerva IS	Lillestrøm	06.08.1990
21.12	Amund Andreassen Qvale	Minerva IS	Lillestrøm	24.09.2001
20.54	Fredrik Johansson	Ski IL	Nadderud	13.06.2004
20.49	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva IS	Lillestrøm	24.09.2001
20.38	Haakon Telle Bøe	IL Tyrving	Heggedal/Gj	24.09.2005
20.34	Jørgen Frydenlund	Minerva IS	Lillestrøm	24.09.2001
20.21	Truls Martinsen	Minerva IS	Lillestrøm	16.05.2002
20.09	Petter Fossum	Asker Skiklubb	Greverud	09.10.2004
19.90	Rune Johansen	Siggerud IL	Lillestrøm	15.09.1993
19.78	Filip Dolatowski	Minerva IS	Lillestrøm	23.08.1991
19.64	Torleiv Opsal	Minerva IS	Lillestrøm	16.09.1996
19.19	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Greverud	14.10.2007
19.12	Martin Bjune	Minerva IS	Lillestrøm	31.08.1992
19.12	Atle Aaltvedt	Minerva IS	Lillestrøm	12.05.1997

Slegge 4				
25.18	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	28.10.2007
24.58	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	24.10.2004
23.74	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/So	14.08.2008
23.70	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
21.90	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	22.08.2011
21.00	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
18.70	Jan Hauge	Minerva	Lillestrøm	08.09.1970
18.63	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Greverud	16.10.2004
15.90	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
15.32	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	12.08.1991

G12		365		
Slegge 4				
15.08	Trond Tagge	Kolbotn IL	Ås	29.05.1984
14.68	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	12.08.1991
14.42	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	12.08.1991
12.88	Atle Guttormsen	Ås IL	Ås	29.05.1984
12.74	Jon Kristian Evjen	Ås IL	Ås	29.05.1984
12.61	Thomas Gifstad	Oppegård IL	Greverud	30.10.2004

Vektkast 4				
14.74	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	26.05.2016

Vektkast 5.45				
10.63	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	11.08.2008
9.47	Martin Vinje	Oppegård IL	Lillestrøm	07.06.2007
6.81	William Archer	Oppegård IL	Greverud	30.10.2011

Vektkast 7.26				
9.93	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/So	12.10.2008
9.41	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	28.10.2007
4.88	Henrik Gifstad	Oppegård IL	Sofiemyr	28.09.2006
4.31	Adrian Salibu	Oppegård IL	Sofiemyr	26.09.2006

Spyd 400				
42.64	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	16.09.1982
42.56	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Nesodden	16.09.1979
40.66	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	02.10.1977
40.24	Mariusz Musial	Minerva	Kil, SWE	12.08.1990
39.70	Björn Olsson	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	07.09.1987
39.14	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	Sandvika/Ka	13.08.1986
39.04	Jostein Øde	Siggerud IL	Sofiemyr	04.07.1985
38.83	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	16.06.2016
38.76	Jarle Palm	Siggerud IL	Ski	14.08.1991
38.58	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	14.09.1990
37.92	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Biri	18.07.1982
37.64	Joakim Martinsen	Minerva	Nadderud	23.09.2011
37.62	Øystein Haagensen Midtbøen	Nesodden IF	Sofiemyr	27.09.1992
37.36	Chris Andersen	Ski IL	Siggerud	25.05.1987
37.19	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Sofiemyr	14.09.2004
37.04	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Kløfta	28.09.1980
36.55	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	27.09.2008
36.54	Anders Huse	Oppegård IL	Ski	28.07.2010
36.48	Paul Redford	Nittedal IL	Asker/Fø	29.09.2002
36.46	Ruben Martinsen	Minerva	Lillestrøm	28.08.2013

G12		366		
Spyd 400 forts.				
36.40	Simen Guttormsen	Ski IL	Lillestrøm	26.05.2013
36.16	Jørgen Frydenlund	Minerva	Strømmen	15.09.2001
36.00	Christian Løland	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	05.07.2009
35.04	Jonathan Hartwig-Ødegaard	IL Tyrving	Göteborg, SWE	01.07.2017
35.50	Trond Høiby	Ski IL	Sofiemyr	08.08.1985
35.26	Cato Thomassen	Fossum IF	Tønsberg/Gr	09.08.1984
35.20	Sondre Høyland	IL Tyrving	Nadderud	01.06.2010
34.45	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Nittedal	25.05.2004
34.48	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ski	01.10.2011
34.38	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	18.08.2011

Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
30.48	Bjørn Johnsen	Ski IL	Drøbake/Se	10.10.1976
29.51	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Sørumsand	03.08.1965
27.96	Erik Johnsen	Ski IL	Ski	10.05.1982
25.52	Jørn Hokholt	Fossum IF	Sandvika/Ka	26.09.1965
25.06	Magnus Saltveit	Ski IL	Siggerud	13.06.1988
22.85	Helge Opheim	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	22.09.1963
21.68	Arne Rønningen	Siggerud IL	Siggerud	22.06.1981
21.54	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Drøbak/Se	10.10.1976
20.24	Ulf Karlsen	Ski IL	Ski	14.05.1976

Spyd 600 Ny type fra og med 1999				
31.75	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Oslo/La	09.09.2004
30.95	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	27.09.2008
27.69	Thomas Gifstad	Oppegård IL	Oslo/La	09.09.2004
26.34	Nikolai Myhre	Oppegård IL	Oslo/La	09.09.2004
25.80	Martin Vinje	Oppegård IL	Sofiemyr	02.05.2007

Slengball 1				
37.30	Martin Vinje	Oppegård IL	Sofiemyr	29.05.2007
35.00	Henrik Lindam	Nittedal IL	Nadderud	19.09.2010
34.34	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Nesodden	21.09.2008
34.19	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	19.09.2010
32.90	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	17.09.1984
32.68	Jørgen Frydenlund	Minerva	Asker/Fø	23.09.2001
31.85	Marius Sollie	Minerva	Sofiemyr	18.09.1999
31.46	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	16.06.1993
31.14	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Asker/Fø	17.08.2001
30.27	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Nesodden	21.09.2008

G12		367		
Slengball 1 forts.				
30.10	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	23.09.2006
30.09	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	15.08.2006
29.99	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	17.09.2012
29.82	David Bleich	Oppegård IL	Sofiemyr	25.08.2009
29.72	Sindre Kvålsgard	Ski IL	Asker/Fø	24.09.2000
29.71	Simen Torgersen	Ås IL	Nadderud	23.09.2006
29.66	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/La	20.09.1984
29.60	Haakon Dalseth	Ski IL	Asker/Fø	24.09.2006
29.50	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.09.2010
29.38	Robby Sveen Skjægganæs	Minerva	Asker/Fø	24.09.2000
29.38	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	20.09.2003
29.36	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	29.09.2002
29.19	Adnan Vejsa	Ås IL	Nadderud	21.09.2002
29.18	Truls Martinsen	Minerva	Jessheim	20.06.2002
28.80	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Hakadal/El	05.06.1988
28.75	Victor Hiller	Oppegård IL	Sofiemyr	25.08.2009
28.70	Adrian Storløkken	Ås IL	Nesodden	21.09.2008
28.53	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	23.09.2002
28.49	Victor Hiller	Oppegård IL	Sofiemyr	11.08.2009
28.36	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nesodden	21.09.2008

Slengball 1 Lang reim				
37.58	Per Olsen	Ås IL	Hobøl	03.09.1969

Liten ball 80				
67.20	Reidar Follestad	IL Jutul	Sandvika/Ka	29.09.1951
65.00	Jan Myrvold	Ski IL	Ås	20.09.1959
63.45	Jørgen Frydenlund	Minerva	Strømmen	22.08.2001
62.22	Cato Karlsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	29.09.1951
62.00	Svein Johansen	Ås IL	Drøbak/Se	20.09.1955
61.65	Svein Feraasen	Jar IL	Sandvika/Ka	29.09.1951
61.65	Per-Tore Svendsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	06.09.1957
61.36	Adrian Storløkken	Ås IL	Ås	22.09.2008
60.55	Olav Haugdahl	Ås IL	Ås	16.08.1959
60.32	Andrew Otterstad	Fossum IF	Eiksmarka	14.09.1958
59.97	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	15.06.2002
58.39	Eivind Berggrav	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.10.1952
58.00	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	10.09.1994
57.48	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	23.09.2002

G12		368		
Liten ball 80 forts.				
57.06	Knut Hamang	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.10.1952
56.16	John Tørklep	Kolbotn IL	Kongsvinger/Gj	20.09.1964
56.04	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	Kongsvinger/Gj	20.09.1964
55.80	Øystein Haagensen Midtbøen	Nesodden IF	Jessheim	12.09.1992
55.18	Atle Aaltvedt	Minerva	Drammen/Ma	27.09.1997
55.15	Torbjørn Grønningen	Minerva	Drammen/Ma	21.05.1998
55.05	Willy Andersen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	16.06.1954
54.95	Kjell Walther Karlsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.10.1952
54.86	Rolf Aleksander Andersen	Asker Skiklubb	Nadderud	14.06.2003
54.36	Ole Jacob Fjeld	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	10.09.1994
54.28	Alexander Baklund	Minerva	Lillestrøm	22.09.2003
54.14	Bjørn Petter Ekeli	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.08.1954
54.13	Joakim Grevstad	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2003
53.98	Jakob Sagbakken Næss	IL Tyrving	Nadderud	27.05.2003
53.78	Håvard Syversen	Nesodden IF	Jessheim	12.09.1992
53.42	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Jessheim	19.08.2001
53.22	Njord Wiker	Nittedal IL	Nadderud	14.06.2003

Liten ball 150				
69.28	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Sørkedalen	20.08.1979
69.17	Rune Moen	Søndre Høland SK	Blaker/Br	14.10.1963
68.20	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	11.09.1974
65.74	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Blaker/Br	26.08.1982
65.39	Lasse Aulin	Siggerud IL	Moss/Me	31.05.2008
65.21	Dag Anmarkrud	Hobøl IL	Ås	29.09.1963
64.83	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Sørumsand/Id	13.07.1965
64.56	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	01.05.2008
64.30	Jon Aase	Gjelleråsen IF	Sørkedalen	20.09.1979
63.46	Bjørn Johnsen	Ski IL	Sofiemyr	18.09.1976
63.38	Per Arne Helland	IL Tyrving	Sandvika/Ka	21.08.1960
63.06	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.10.1969
63.06	Chris Andersen	Ski IL	Ski	25.09.1987
62.96	Pål Berntsen	Fet FIK	Lillestrøm	05.10.1972
62.76	Ole Gran	Fossum IF	Sørkedalen	22.08.1974
62.68	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Nannestad	11.09.1977
62.32	Tron Skoghush	Ski IL	Ski	08.06.1962
61.58	Helge Nyhus	Sørumsand IF	Lillestrøm	18.09.1966
61.54	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2006
61.50	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	14.09.1990

G12		369			
Liten ball 150 forts.					
61.32	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb		Sandvika/Ka	13.08.1986
61.22	Håvard Roald	Ski IL		Nadderud	17.06.2006
61.20	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Lillestrøm	14.09.1990
61.16	Bjarne Sognnæs	Hakadal IL		Sørkedalen	17.08.1978
61.04	Tor Solberg	Fossum IF		Nadderud	03.09.1972
61.00	Rolf Allan Hammersgård	Minerva		Lillestrøm	12.09.1971
60.90	Stig Petter Bjørkedal	Sørum IL		Blaker/Br	27.08.1981
60.90	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	28.09.2007
60.89	Lazar Zulic	Ski IL		Siggerud	11.10.2006
60.50	Dagfinn Schikora	IL Tyrving		Sørkedalen	20.08.1976
60.34	Vidar Nybakk	Blaker IL		Nannestad	11.09.1977

Grense NFIF: 60.34

Liten ball 300					
46.02	Frode Gran	Fossum IF		Oslo/Bi	07.10.1975

G11		370			
40m E					
6.42	Simen Gimnes	Asker Skiklubb		Drammen/Ma	10.05.2014
6.71	David Morgenlie Moen	Minerva		Lillestrøm	19.08.2008
6.71	Anders Haugene	Drøbak-Frogn IL		Ås	30.05.2016
6.75	Harald Bjørsvik	Siggerud IL		Oslo/Bi	26.09.1997
6.79	Lars Østli	Aurskog-Høland FIL		Jessheim	21.05.1990
6.81	Oskar Platzack	Ås IL		Ås	10.06.2013
6.84	Øyvind Ransedokken	Siggerud IL		Oslo/Bi	28.09.1995
6.86	Preben Andre Hansen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	26.09.1996
6.91	Einar Tommelstad	Raumnes & Årnes IL		Jessheim	21.05.1990
6.93	Stefan Pretorius	Kolbotn IL		Sofiemyr	27.09.1988
6.95	Lars Homble	Nannestad IL		Jessheim	21.05.1990
6.96	Klaus Enger	Oppegård IL		Sofiemyr	05.09.1990
6.97	Jarle Bauck Hamar	Siggerud IL		Oslo/Bi	28.09.1995
6.98	Sondre Guttormsen	Ski IL		Bergen/Fa	06.06.2010
7.00	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL		Ås	26.05.2014
7.02	Stian Sæthre	Strømmen IF		Jessheim	21.05.1990
7.06	Tore Ruud Hofstad	Hurdal IL		Jessheim	21.05.1990
7.08	Petter Jørgensen	Oppegård IL		Sofiemyr	08.05.1991
7.08	Sverre Gylterud	IL Tyrving		Oslo/Bi	28.09.1995
7.09	Arne Holter	IL Tyrving		Oslo/Bi	28.09.1995
7.12	Ole Jacob Solbu	Ås IL		Ås	26.05.2014
7.13	Jonas Fyhri	Raumnes & ÅrnesIL		Jessheim	21.05.1990
7.14	Nils Tveite	Ås IL		Ås	10.06.2013
7.15	Ståle Risa	Kolbotn IL		Sofiemyr	18.05.1989
7.16	Freddy Haugen	Kolbotn IL		Sofiemyr	27.09.1988
7.16	Terje Karlsen	Aurskog-Høland FIL		Jessheim	21.05.1990
7.19	Henrik Hanssen	Strømmen IF		Lillestrøm	19.08.2008

40m M					
5.9	Julian Bødker Ghansah	Ski IL		Ski	10.08.2005
6.2	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL		Løken	30.05.1987
6.3	Dagfinn Aarskog	Nittedal IL		Hakadal/El	27.05.1984
6.3	Trond Røtterud	Åsen IL		Hakadal/El	01.06.1985
6.3	Christer af Geijerstam	IL Tyrving		Oslo/Bi	06.10.1985
6.3	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Oslo/Bi	06.10.1985
6.3	Atle Wenger	Raumnes & ÅrnesIL		Haga	31.08.1989
6.3	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving		Ski	10.08.2005
6.3	Haakon Dalseth	Ski IL		Ski	10.08.2005
6.4	Fredrik Lillebergen	Sørum IL		Lørenfallet	01.09.1987

G11		371			
40m M forts.					
6.4	Gudmund Bjotveit	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	30.05.1988
6.5	Thomas Hage	Strømmen IF		Strømmen	10.09.1984
6.5	Torgeir Foss	Kolbotn IL		Sofiemyr	16.08.1984
6.5	Frode Sande	Nittedal IL		Hakadal/El	01.06.1985
6.5	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving		Ski	10.08.2005
6.5	Kenneth Vestgøte	Haga IF		Jessheim	25.05.1987
6.5	Pål Brynhildsen	Sørum IL		Lørenfallet	01.09.1987
6.5	Kjetil Brynhildsen	Haga IF		Jessheim	30.05.1888
6.5	Pål Gade Halvorsen	Sørum IL		Lillestrøm	25.08.1989
6.5	Gudbrand Botilsrud	Raumnes & Årne IL		Haga	21.08.1989
6.5	Maciej Musial	Minerva		Lillestrøm	14.09.1990
6.5	Glenn Nilsen	Hurdal IL		Hurdal	03.09.1997
6.5	Tor Andre Rynning	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	28.05.1998
6.5	Morten Øgar Rastad	Hurdal IL		Hurdal	01.09.1999
6.5	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving		Ski	10.08.2005
6.6	Otto Fjøsne	Nittedal IL		Hakadal/El	19.05.1984
6.6	Jan Tore Svingen	Sørum IL		Lørenfallet	06.09.1984
6.6	Knut Grasbakk	Nittedal IL		Hakadal/El	01.06.1985
6.6	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Jessheim	05.10.1985
6.6	Egil Ruud Hofstad	Hurdal IL		Jessheim	19.05.1988
6.6	Stig Atle Bjerkestuen	Nannestad IL		Jessheim	30.05.1988
6.6	Lars Eliassen	Siggerud IL		Siggerud	29.09.1988
6.6	Mariusz Musial	Minerva		Haga	31.05.1989
6.6	Einar Hansen	Minerva		Strømmen	29.08.1990
6.6	Christian Strand	Siggerud IL		Siggerud	30.08.1991
6.6	Håvard Roald	Ski IL		Ski	10.08.2005

60m E					
8.32	Benjamin Ophama	Ski IL		Oslo/St	14.09.2019
8.51	Julian Bødker Ghansah	Ski IL		Lillehammer/Ss	25.06.2005
8.57	Maciej Musial	Minerva		Lillehammer/Ss	23.06.1990
8.57	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving		Oslo/Bi	23.08.2009
8.59	Stig Kalsæg Sulland	Minerva		Hønefoss	01.09.1991
8.60	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL		Nadderud	17.06.2020
8.59	Lucas Falch Avestruz	IL Tyrving		Asker/Fø	11.06.2017
8.70	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Lillestrøm	30.05.2015
8.71	Øystein Hovland	Asker Skiklubb		Strømstad, SWE	12.07.2008
8.72	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Lillehammer/Ss	25.06.2011

G11		372		
60m E forts.				
8.74	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	09.07.2022
8.75	Frode Heldal	IL Tyrving	Nadderud	21.06.1986
8.78	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Hønefoss	28.08.1999
8.78	Alexander Audahl Vik	IL Tyrving	Asker/Fø	07.06.2015
8.79	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Nadderud	16.06.2007
8.81	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Nadderud	10.08.1986
8.81	Amund Haukøy	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2017
8.83	Lars Marius Rognerud	Ås IL	Nadderud	19.09.2010
8.88	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.08.2015
8.88	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Jessheim	08.08.2021
8.90	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Grimstad	03.07.1999
8.90	Bjørnar Rilay Skog	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	29.06.2002
8.90	Oscar Bjørtomt	Hurdal IL	Oslo/St	11.09.2022
8.91	Christian Strand	Siggerud IL	Sofiemyr	18.08.1991
8.91	Herman Haug	Nesøya IL	Nadderud	13.06.2009
8.92	Njård Wiker	Nittedal IL	Nadderud	21.09.2002
8.92	Casper Reynolds Venstad	Strømmen IF	Oslo/Bi	20.05.2007
8.92	Leon Washington	IL ROS	Asker/Fø	04.06.2021

60m M				
8.4	Svein Johansen	Ås IL	Ås/St	05.09.1954
8.4	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Nadderud	16.06.1984
8.4	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Ski	17.08.2005
8.4	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Oslo/Bi	17.09.2015
8.5	Nils Kristen Wiig	Ullensaker/Kisa IL	Strømmen	02.10.1954
8.5	Terje Iversen	IL Tyrving	Drammen/Ma	17.08.1953
8.5	Stig Ermesjø	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Fr	28.09.1966
8.5	Henrik Abel	Nesøya IL	Oslo/Jo	10.06.1968
8.5	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	30.08.1968
8.5	Petter Bogsti	Nesøya IL	Kongsberg	12.09.1970
8.5	Håvard Hedlo	Ski IL	Kongsberg	01.09.1979
8.5	Knut Aga	Lørenskog FIL	Strømmen	16.06.1982
8.5	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Nadderud	14.05.1986
8.5	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Jessheim	07.09.1991
8.6	Harald Steen	Strømmen IF	Strømmen	17.08.1962
8.6	Lars Petter Ørving	Sørumsand IF	Hemnes	16.08.1964
8.6	Åge Engen	Sørumsand IF	Hemnes	16.08.1964
8.6	Roar Frisvold	Minerva	Strømmen	20.06.1965
8.6	Geir Diesen	IL Tyrving	Nittedal	31.08.1968
8.6	Håvard Hartvedt	Nesøya IL	Sandvika/Ka	02.06.1972

G11		373			
60m M forts.					
8.6	Kåre Jan Attramdal	Nesøya IL		Oslo/Bi	28.09.1976
8.6	Terje Bakken	IL Tyrving		Oslo/Bi	12.09.1977
8.6	Pål Frøseth	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	11.09.1978
8.6	Audun Fevik	Åsen IL		Jessheim	19.08.1979
8.6	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Kongsberg	01.09.1979
8.6	Jørgen Ulvness	Nesodden IF		Nadderud	19.06.1982
8.6	Tom-Rune Fagernes	Nesodden IF		Nesodden	19.08.1982
8.6	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb		Nadderud	18.06.1983
8.6	Maciej Musial	Minerva		Bjørkelangen	28.05.1990

80m E					
11.77	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Nesodden	29.06.2006
11.77	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Ås	19.09.2011
11.94	Fredrik Naalsund	Ski IL		Herlev, DEN	24.06.1989
12.14	Haakon Flaarønning	Asker Skiklubb		Asker/Fø	21.05.2008
12.28	Mats Holme	Asker Skiklubb		Asker/Fø	21.05.2008
12.28	Luc Meuwissen	Ås IL		Ås	19.09.2016
12.36	Oliver Haug	Ski IL		Ski	16.06.2010
12.43	Simon Nielsen	Asker Skiklubb		Asker/Fø	30.05.2016
12.45	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL		Sofiemyr	04.09.2005
12.48	Jonah Ahmed Elyas	Drøbak-Frogn IL		Ås	19.09.2016

80m M					
11.0	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Nesodden	29.06.2006
11.1	Julian Bødker Ghansah	Ski IL		Sofiemyr	10.05.2005
11.3	Petter Bogsti	Nesøya IL		Nadderud	28.06.1990
11.5	Reidar Gjerde	Fet IL		Lillestrøm	04.09.1964
11.5	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF		Strømmen	18.06.1966
11.5	Haakon Alfstad	IL Tyrving		Hässleholm, SWE	04.08.1968
11.5	Geir Diesen	IL Tyrving		Hässleholm, SWE	04.08.1968
11.5	Frode Bekken	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	28.06.1970
11.5	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Nesodden	12.09.2005
11.6	Odd Bingen	Sørumsand IF		Strømmen	18.06.1966
11.7	Lars Smeby	Minerva		Eidsvoll/Råholt	22.09.1963
11.7	Tor Gunnar Steen	Nesøya IL		Nadderud	29.06.1969
11.7	Tor Idar Halvorsen	Nordby IL		Nadderud	29.06.1969
11.9	Ajevan Vadivelu	Lørenskog FIL		Strømmen	01.06.2005

G11		374			
100m E					
13.69	Julian Bødker Ghansah	Ski IL		Jessheim	13.06.2005
14.14	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Brandbu	31.08.2022
14.46	Anders Falkum	Nittedal IL		Grimstad	10.07.1988
14.48	Lucas Falch Avestuz	IL Tyrving		Nadderud	04.05.2017
14.59	William Fearnley	Nittedal IL		Oslo/Bi	28.08.2017
14.62	Haakon Dalseth	Ski IL		Lillehammer/Ss	26.06.2005
14.68	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Lillestrøm	10.06.2015
14.68	Julian Førsund	Hvam IL		Nittedal	16.05.2018

100m M					
13.8	Håvard Hartvedt	Nesøya IL		Oslo/La	23.08.1973
13.8	Pål Frøseth	Asker Skiklubb		Oslo/La	17.09.1978
14.0	Henrik Abel	Nesøya IL		Nadderud	15.06.1968
14.0	Pål Hansen	IL Tyrving		Mølnadal, SWE	08.09.1973
14.0	Jørgen Ulvness	Nesodden IF		Vestby	06.06.1982
14.1	Hans Hagen	Fossum IF		Nadderud	15.06.1968
14.1	Haakon Alfstad	IL Tyrving		Oslo/Bi	04.10.1968
14.1	Petter Bogsti	Nesøya IL		Oslo/År	17.09.1970
14.1	Stig-Arne Rasmussen	Ski IL		Hobøl	08.09.1973
14.1	Terje Bakken	IL Tyrving		Oslo/Bi	31.08.1977
14.1	Knut Aga	Lørenskog FIL		Raufoss	04.07.1982
14.2	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	10.06.1972
14.2	Øyvind Belstad	Minerva		Oslo/Tr	09.09.1973
14.2	Vegar Haug	Sørum IL		Lørenfallet	01.06.1976
14.2	Roy Nilsen	Minerva		Oslo/St	26.08.1978
14.2	Håvard Hedlo	Ski IL		Nesodden	06.06.1979
14.2	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL		Uddevalla, SWE	25.07.1981
14.2	Eivind Sognnæs	Hakadal IL		Oslo/Fr	26.09.1981
14.2	Tom-Rune Fagernes	Nesodden IF		Oslo/St	09.09.1982
14.3	Trond Raasok	Fet FIK		Jessheim	10.06.1972
14.3	Helge Holum	Gjerdrum IL		Oslo/St	28.08.1977
14.3	Hans Rune Rønningen	Bærums Verk IF		Oslo/St	09.09.1979
14.4	Robert Magnes	Aurskog-Høland FIL		Jessheim	10.06.1972
14.4	Kjell Arne Olsen	IL Tyrving		Oslo/År	10.06.1967
14.4	Geir Diesen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	08.09.1968
14.4	Rolf Meum	IL Tyrving		Oslo/Ry	31.08.1969
14.4	Geir Nilsen	Ås IL		Oslo/Ry	31.08.1969
14.4	Geir Dalen	Fossum IF		Oslo/Bi	09.10.1973
14.4	Thor Skjelvaag	Nordby IL		Oslo/St	07.09.1983

G11		375		
200m E				
28.21	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Nadderud	08.06.2008
28.23	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Nadderud	19.06.2005
28.28	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	06.06.2022
28.44	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	18.06.2015
28.58	Casey FerdinandFelde	Lørenskog FIL	Ås	22.06.2020
28.60	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	16.05.2022
29.24	Benjamin Carlsen-Brown	Nesøya IL	Nadderud	16.06.2017
29.26	David Bleich	Oppegård IL	Nadderud	08.06.2008
29.57	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Nadderud	17.06.2007
29.65	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2016
29.74	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Nadderud	18.06.2011
29.85	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	25.09.2021
29.88	Henry Anigbo	Ski IL	Jessheim	12.08.2023
29.93	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Jessheim	07.08.2021
29.97	Amund Haukøy	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2017
30.13	William Fearnley	Nittedal IL	Nadderud	16.06.2017
30.16	Haakon Dalseth	Ski IL	Nadderud	19.06.2005
30.20	Jonas Bergli	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	14.06.2019
30.27	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	19.06.2005
30.27	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2009
30.28	Filip Reshane	Nittedal IL	Nadderud	14.06.2019
30.31	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Asker/Fø	27.05.2015
30.34	Didrik Warlo Hegeberg	Asker Skiklubb	Asker/Fø	01.09.2010
30.36	Jonathan Schippert	Ski IL	Nadderud	13.06.2010
30.37	Trygve Myhrvold	Fossum IF	Nadderud	14.06.2019
30.42	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	16.06.2020
30.45	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Jessheim	10.08.2019
30.50	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2016
30.50	Kristian Brede Drabløs	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2016

200m M				
28.2	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Oslo/La	11.10.2005
29.1	Hans Hagen	Fossum IF	Oslo/Bi	05.10.1968
29.2	Håvard Hartvedt	Nesøya IL	Sandvika/Ka	21.09.1973
29.2	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nadderud	07.09.2015
29.5	Tom Eriksen	Kolbotn IL	Ski	07.07.1972
29.6	Stig-Arne Rasmussen	Ski IL	Ski	27.07.1973
29.8	Helge Sørhaug	IL Tyrving	Oslo/Fr	09.10.1969
29.8	Geir Dalen	Fossum IF	Oslo/Fr	01.10.1973
29.9	Casper Reynolds Venstad	Strømmen IF	Oslo/St	30.05.2007
30.0	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Nesodden	18.05.2006

G11		376		
200m M forts.				
30.0	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Ski	23.09.2009
30.2	Per Kristian Evensen	Fossum IF	Oslo/Bi	05.10.1979
30.1	Marcus Fosserud	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	06.09.2012

Uklare vindforhold				
29.8	Henrik Gatemann	IL Tyrving	Asker/Fø	09.09.2002

300m E				
47.02	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Asker/Fø	27.05.2020
47.02	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Asker/Fø	05.09.2022
51.34	Sander Gulbrandsen	IL Tyrving	Rud	04.05.2023
51.37	William Bowitz	Lørenskog FIL	Asker/Fø	27.05.2020

300m M				
45.8	Helge Sørhaug	IL Tyrving	Oslo/Fr	09.10.1969
45.9	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Oslo/La	15.06.1968
46.2	Geir Diesen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	06.09.1968
46.3	Hans Hagen	Fossum IF	Oslo/La	15.06.1968
47.7	Henrik Abel	Nesøya IL	Oslo/La	15.06.1968
47.8	Tor Idar Halvorsen	Nordby IL	Oslo/Fr	09.10.1969
48.4	Petter Overå	Fossum IF	Oslo/Ab	08.06.1969
48.5	Truls Waale	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.1970
48.7	Didrik Hjort	IL Tyrving	Nadderud	23.09.1970
48.7	Magnus Nordsveen	Sørum IL	Lørenfallet	19.09.1972
49.3	Steinar Myhre	Ski IL	Ski	23.08.1968
49.4	Eivind Stangebye	IL Tyrving	Sandvika/Ka	06.09.1968
49.4	Tor Skotaam	Siggerud IL	Oslo/Ab	08.06.1969
50.0	Jan Erik Kragset	IL Tyrving	Nadderud	23.09.1970
50.0	Bjørn Bråten	Minerva	Drammen/Ma	28.06.1971
50.2	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.09.1967
50.2	Dan Kyrre Stangebye	IL Tyrving	Sandvika/Ka	10.09.1971

G11		377		
300m M forts.				
50.3	Kjell Arne Olsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.09.1967
50.5	Tollef Langvad	IL Tyrving	Oslo/Ru	08.06.1969
50.6	Ole Bjørgum	Minerva	Lillestrøm	06.10.1969
50.6	Håkon Skoge	Stabæk IF	Sandvika/Ka	10.09.1971
50.8	Svein Erik Hope	IL Tyrving	Nadderud	23.09.1970
50.8	Per Fredrik Ilseng Pharo	Nordby IL	Ski	09.09.1982

400m E				
67.79	Henrik Gateman	IL Tyrving	Kil, SWE	11.08.2002
73.34	Haakon Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	24.05.2005

400m M				
66.4	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/St	05.10.1981
68.6	Kjell Arnesen	Minerva	Lillestrøm	01.09.1975
68.9	Tom Eriksen	Kolbotn IL	Sofiemyr	24.09.1972
68.9	Edward Woodhouse	Gjelleråsen IF	Oslo/Bi	08.10.1975
69.6	Jarle Engh	Minerva	Lillestrøm	23.09.1974
69.9	Per Kristian Barknes	Hakadal IL	Oslo/Bi	08.10.1975
70.3	Jan Inge Berge	Holstad IL	Sofiemyr	28.09.1975
70.3	Lars Christoffersen	IL Tryving	Oslo/Bi	08.10.1975
71.0	Rune Danielsen	Ås IL	Sofiemyr	28.09.1975
71.3	Joe Herstad	Kolbotn IL	Sofiemyr	28.09.1975
71.9	John Skjelvaag	Nordby IL	Sofiemyr	05.08.1980
72.0	Morten Hansen	Nesodden IF	Sofiemyr	28.09.1975
72.6	Dag Frode Nygård	Minerva	Lillestrøm	01.10.1975
72.9	Atle Hjort Larsen	Nesodden IF	Nesodden	03.10.1970
73.1	Thomas Johansen	Nesodden IF	Sofiemyr	13.09.1974
73.1	Ulf Karlsen	Ski IL	Sofiemyr	28.09.1975
73.4	Richard Dahl	Nesodden IF	Nesodden	03.10.1970
73.4	Jan Sjøberg	Ski IL	Sofiemyr	29.09.1974
73.5	Henning Mørk	Nesodden IF	Sofiemyr	28.09.1975

G11		378		
600m				
1:39.51	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/St	25.09.2016
1:42.33	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	12.09.2020
1:42.33	Martin Telle	Nittedal IL	Oslo/St	12.09.2020
1:44.5	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1981
1:44.78	Casper Reynolds-Venstad	Strømmen IF	Asker/Fø	03.06.2007
1:44.81	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	17.08.2007
1:44.90	Didrik Warlo	Asker Skiklubb	Nadderud	11.06.2010
1:45.02	Eirik Anderssen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	21.08.2009
1:45.44	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Askøy	04.06.2000
1:45.53	Jacob Weidigh	Nittedal IL	Nittedal	19.09.2020
1:46.05	Thomas Løland	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	18.08.2006
1:46.4	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Oslo/Bi	03.10.1981
1:46.94	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Nadderud	07.06.2008
1:47.15	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	21.06.2015
1:47.16	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillehammer/Ss	23.06.2013
1:47.2	Kjell Arnesen	Minerva	Oslo/Bi	29.08.1975
1:47.3	Magnus Nordsveen	Sørum IL	Eidanger	28.06.1972
1:47.46	David Bleich	Oppegård IL	Nadderud	07.06.2008
1:47.46	Simen Grøgaard Stensrud	Nittedal IL	Nadderud	12.06.2016
1:47.61	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Jessheim	06.08.2022
1:47.66	Lasse Lysgård Andersen	Nittedal IL	Jessheim	06.08.2022
1:47.69	Martin Hildeskor	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	23.06.2013
1:48.09	Mats Borgen	IL Ros	Oslo/Bi	29.08.2022
1:48.11	Amund Sæther Arnesen	Nittedal IL	Nittedal	02.06.2018
1:48.3	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Eidsvoll/Råholt	19.09.1970
1:48.4	Steinar Holthe	Strømmen IF	Oslo/Bi	31.08.1974
1:48.4	Jørn Eggum	Sørum IL	Oslo/Bi	31.08.1974
Løp med menn senior:				
1:42.52	Casper Reynolds-Venstad	Strømmen IF	Lillestrøm	22.09.2007

800m				
2:16.92	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2016
2:23.91	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	02.07.2000
2:24.4	Erling Reinmo	Fossum IF	Oslo/Bi	20.09.1977
2:25.1	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Larvik/Lo	29.08.1981
2:25.1	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Oslo/Bi	02.10.1981
2:26.02	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Nittedal	23.08.2020
2:26.1	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Bi	22.05.1976
2:26.5	Simen Agdestein	Asker Skiklubb	Kongsberg	27.08.1978
2:26.6	Fredrik Naalsund	Ski IL	Bjørkelangen	10.09.1989

2:26.96	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Oslo/Bi	28.09.2000
---------	----------------------	-------------	---------	------------

G11		379		
800m forts.				
2:27.0	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	26.06.1982
2:27.2	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Larvik/Lo	25.08.1984
2:27.7	Hans Jørgen Brusevold	Stabæk IF	Oslo/Bi	17.09.1982
2:27.91	Björn Olsson	Asker Skiklubb	Oslo/St	23.08.1986
2:28.7	Ronny Båstad	Bærums Verk IF	Oslo/St	08.07.1984
2:29.3	Martin Gray	Haga IF	Kirkenær	30.05.1981
2:29.4	Torgeir Holme	Nordby IL	Oslo/Bi	02.10.1981
2:29.6	Terje Skaftsnes	Leirsund IL	Oslo/Bi	01.06.1977
2:29.9	Geir Finholdt	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	20.09.1979
2:29.93	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nittedal	16.05.2016
2:30.2	Vidar Løbak	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	11.09.1980
2:30.2	Vebjørn Kvernerud	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	17.09.1981
2:30.4	Simen Agdestein	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	22.09.1978
2:30.4	Per Fredrik Ilsaas Pharo	Nordby IL	Oslo/St	26.06.1982
2:30.5	Terje Selberg	Ski IL	Ski	01.07.1985
2:30.7	Torvald Sæby	Enebakk IF	Oslo/St	16.06.1979
2:30.7	Øyvind Johansen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	01.06.1987
2:30.8	Erik Breim Johansen	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	11.09.1980
2:30.8	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	Nadderud	17.06.1983

1000m				
3:06.96	Fredrik Naalsund	Ski IL	Sofiemyr	19.09.1989
3:09.7	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/St	05.10.1981
3:10.40	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Jessheim	08.06.2000
3:11.4	Geir Killingbergthø	Kolbotn IL	Porsgrunn/Kj	22.07.1981
3:11.94	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	27.09.2000
3:13.0	Simen Agdestein	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.10.1978
3:13.3	Trond Teisberg	Oppegård IL	Nesodden	13.09.1981
3:13.86	Björn Olsson	Asker Skiklubb	Nadderud	09.08.1986
3:14.1	Terje Selberg	Ski IL	Herlev, DEN	22.06.1985
3:14.4	Torgeir Saltnes	Ås IL	Ås	10.09.1982
3:14.5	Torgeir Holme	Nordby IL	Nesodden	13.09.1981
3:15.5	Per Fredrik Ilsaas Pharo	Nordby IL	Nadderud	14.08.1982
3:15.9	Martin Gray	Haga IF	Årnes	05.08.1981
3:17.0	Kjell Arnesen	Minerva	Arvika, SWE	19.07.1975
3:17.0	Per Kristian Person	Ski IL	Ski	28.07.2003
3:18.0	Frank Robert Bøhn	Ski IL	Ski	23.09.1987
3:18.9	Øyvind Birkeland	Kolbotn IL	Ski	23.09.1987
3:18.97	Anders Falkum	Nittedal IL	Nadderud	13.08.1988

3:19.2	Jostein Øde	Siggerud IL	Ski	08.09.1984
3:19.20	Kenneth Vestgøte	Haga IF	Kil, SWE	09.08.1987

G11		380		
1000m forts.				
3:20.92	Ronny Båstad	Bærums Verk IF	Nadderud	11.08.1984
3:21.09	Øyvind Johansen	Asker Skiklubb	Nadderud	15.08.1987
3:21.54	Henrik Gateman	IL Tyrving	Asker/Fø	18.08.2002
3:21.8	Rune Karlsen	Bærums Verk IF	Nadderud	13.08.1983
3:22.0	Vidar Hald	Stabæk IF	Oslo/Bi	05.10.1980
3:22.09	Kjetil Byfuglien	Haga IF	Kil, SWE	14.08.1988
3:22.92	Thomas Framnes	Asker Skiklubb	Sofiemyr	10.07.1991
3:23.5	John Skjelvaag	Nordby IL	Sofiemyr	13.09.1980
3:23.5	Peter Kildal	Kolbotn IL	Ås	28.08.1986
3:23.50	Tomas Andersen	Nittedal IL	Oslo/Bi	27.09.2000

1500m				
4:46.22	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Hønefoss	31.08.2016
4:50.57	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nadderud	12.06.2016
4:56.2	Fredrik Naalsund	Ski IL	Ski	25.08.1989
5:07.0	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Ski	22.08.2007
5:16.91	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	26.09.2011
5:17.83	Lasse Lysgård Andersen	Nittedal IL	Oslo/St	11.09.2022
5:18.0	Anders Falkum	Nittedal IL	Oslo/St	03.07.1988
5:19.69	Stig Atle Bjerkestuen	Nannestad IL	Lillehammer/Ss	11.08.1988
5:20.2	Kjetil Byfuglien	Haga IF	Jessheim	03.10.1988
5:24.0	Morten Sætrang	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.1987
5:24.6	Jan Fredrik Hokholt	Oppegård IL	Sofiemyr	07.10.2004
5:24.9	Øyvind Johansen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	23.09.1987
5:25.81	Martin Johansen	Sørum IL	Oslo/Bi	26.09.2011
5:28.3	Øivind Birkeland	Kolbotn IL	Lillehammer/Ss	28.06.1987
5:28.4	Henrik Besseberg	Drøbak-Frogn IL	Drøbak	23.08.2017
5:29.4	Kenneth Vestgøte	Haga IF	Lillehammer/Ss	28.06.1987
5:32.98	Ask Fjøsne-Hexeberg	Nittedal IL	Oslo/St	13.09.2020
5:35.4	Nils Tveite	Ås IL	Ås	09.10.2013
5:35.86	Adrian Storløkken	Ås IL	Sofiemyr	16.09.2007
5:39.7	Magnus Digernes	Nittedal IL	Oslo/St	03.07.1988
5:39.8	Christian Trudvang	Kløfta IL	Jessheim	03.10.1985
5:39.89	Thomas Helland	IL Tyrving	Oslo/St	13.09.2020
5:40.3	Terje Sølvberg	Ski IL	Ski	15.07.1987
5:42.52	Alfred Riise	Nittedal IL	Oslo/St	13.09.2020
5:43.4	Anders Trekreem	Ås IL	Sofiemyr	07.10.2004
5:45.76	Benjamin Johnsen	Gui SK	Oslo/St	26.09.2021
5:48.69	Marius Ørbech Nilsen	Gui SK	Oslo/St	26.09.2021
5:55.6	Fredrik Moe	Ski IL	Ski	23.08.2004

6:01.3	David Bleich	Oppegård IL	Sofiemyr	14.09.2008
6:03.87	Espen Antonsen	Ås IL	Sofiemyr	16.09.2007

G11	381			
2000m				
8:51.2	William Schøitz	Oppegård IL	Sofiemyr	08.06.2010

3000m				
12:20.01	Benjamin Johnsen	GUI Sportsklubb	Asker/Fø	16.06.2021
13:35.56	William Schøitz	Oppegård IL	Sofiemyr	26.06.2010
15:44.68	Ivfar Heimli	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.08.2018

1000m kappgang				
6:12.30	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
6:19.80	Brage Buseth Hammerstad	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2013
6:23.79	Sigurd Tveter	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.2013
6:26.49	Martinius Lie-Pettersen	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2013
6:38.88	Mateo Skindlo	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2019
6:40.95	Sindre Johan Helgheim	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2018
6:54.05	Simen Moosmayer	Asker Skiklubb +30sek	Nadderud	16.06.2013
6:56.74	Francis Kelleher	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2013
6:59.59	William Jones	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2014
7:06.54	Falix Miximillan Skarfe	Ski IL	Nadderud	17.06.2017
7:06.75	Henrik Kolstad Løberg	IL Tyrving	Nadderud	18.06.2017
7:08.74	Johan Johannesen	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2019

60m hekk 68 E				
10.00	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Asker/Fø	04.06.2016
10.06	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Oslo/La	27.09.2005
10.52	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Oslo/St	11.09.2020
10.61	Eirik Rolland	Ski IL	Nadderud	20.09.2003
10.66	Casey Felde	Lørenskog FIL	Oslo/St	16.08.2020
10.67	Anders Huse	Oppegård IL	Oslo/Bi	22.08.2009
10.72	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Nadderud	16.06.2019
10.73	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Nesodden	22.09.2007
10.76	Atle Aaltvedt	Minerva	Jessheim	14.09.1996
10.79	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Nadderud	17.06.2007
10.82	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Drammen/Ma	07.09.2002
10.91	Eiden Vincent	Romerike Friidrett	Asker/Fø	06.06.2015
10.94	Adrian Hovland	Nesodden IF	Oslo/Bi	18.08.2007
10.94	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Asker/Fø	18.08.2008
10.95	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Oslo/Bi	14.06.2013
10.96	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	18.06.2006
10.99	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nadderud	13.06.2010
11.00	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Nadderud	23.09.2006

11.01	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Asker/Fø	31.05.2014
11.02	Lars Marius Rognerud	Ås IL	Nesodden	12.09.2010

G11		382		
60m hekk 68 E forts.				
11.03	Didrik Thorsheim	Asker Skiklubb	Nadderud	19.06.2011
11.09	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2009
11.13	Joakim Vestvik	Nesodden IF	Nesodden	15.09.2012
11.13	Simen Moosmayer	Asker Skiklubb	Asker/Fø	01.06.2013
11.17	Jørgen Frydenlund	Minerva	Bjørkelangen	21.05.2000
11.20	Haakon Dalseth	Ski IL	Nadderud	25.09.2005
11.20	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Lillestrøm	31.05.2015
11.22	Brage Buseth Hammerstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.06.2013
11.22	Kristian Brede Drabløs	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
11.22	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Ås	02.07.2021

60m hekk 68 M				
11.0	Simen Moosmayer	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.08.2013

60m hekk 76.2 E				
10.34	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Hønefoss	01.09.1991
10.97	Tor Briseid	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	23.06.1989
11.07	Maciej Musial	Minerva	Kil, SWE	12.08.1990
11.09	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Nadderud	18.06.2006
11.17	Atle Aaltvedt	Minerva	Oslo/Bi	29.06.1996
11.20	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Göteborg, SWE	01.07.2016
11.41	Kjetil Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	01.07.1995
11.44	Jørgen Frydenlund	Minerva	Oslo/Bi	24.06.2000
11.60	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.06.1999
11.67	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Asker/Fø	03.06.2007
11.69	Øivind Bratberg	Minerva	Kil, SWE	03.08.1991
11.76	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Bi	13.06.1998
12.01	Truls Martinsen	Minerva	Lillehammer/Ss	29.06.2001
12.06	Torbjørn Ulseth	Hurdal IL	Oslo/Bi	01.07.1995
12.08	Michael Tomala	Minerva	Kil, SWE	12.08.1990
12.24	Geir Nordheim Helstad	Lørenskog FIL	Nadderud	18.06.2006
12.38	Frank Helgesen	Siggerud IL	Jessheim	13.09.1992
12.57	Eilif Sommer Øyre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	21.05.2006
12.59	Wilhelm Nerland	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	27.09.1995
12.76	Bendik Kalvik	Minerva	Jessheim	18.08.2001
12.77	Jon Heiberg	Hurdal IL	Hønefoss	02.09.1996
12.82	Thomas Bjørnå Mannerud	Minerva	Jessheim	18.08.2001

G11		383		
60m hekk 76.2 E forts.				
12.88	Mats Berntsen	Siggerud IL	Sofiemyr	22.09.1988
12.89	Jonas Nordlie	Aurskog/Høland FIL	Bjørkelangen	09.06.2007
12.90	Kristian Haga	IL Tyrving	Nadderud	18.06.2006
13.00	Aleksander Hannisdahl	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	24.09.1997
13.03	Michal Sienkiewicz	Minerva	Jessheim	13.09.1992
13.08	Håvard Sollien	IL Tyrving	Hønefoss	04.09.1993
13.09	Øyvind Ransedokken	Siggerud IL	Lillehammer/Ss	23.06.1995
13.10	Are Kvålsgard	Ski IL	Jessheim	18.08.2001

60m hekk 76.2 M				
10.5	Harald Lund	Fossum IF	Oslo/La	30.09.1986
10.6	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Oslo/Bi	04.09.1984
10.7	Maciej Musial	Minerva	Nadderud	23.09.1990
10.8	Roger Olafsen	Minerva	Strømmen	09.08.1979
10.8	Tor Briseid	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	02.09.1989
11.0	Frode Heldal	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.08.1986
11.1	Stian Caspersen	Asker Skiklubb	Larvik/Lo	25.08.1984
11.1	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Hønefoss	14.09.1985
11.1	Øivind Bratberg	Minerva	Bjørkelangen	14.09.1991
11.2	Jon Haukeland	Asker Skiklubb	Larvik/Lo	25.08.1984
11.3	Geir Frisvold	Minerva	Eidsvoll/Råholt	19.09.1970
11.3	Jostein Øde	Siggerud IL	Oslo/St	06.07.1984
11.3	Terje Holmann	Fossum IF	Oslo/Bi	04.09.1984
11.4	Svein Skretting	IL Tyrving	Hønefoss	14.09.1985
11.4	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	15.09.1986
11.5	Lars Christoffersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	16.09.1975
11.5	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Jessheim	25.08.1976
11.5	Cato Thomassen	Fossum IF	Oslo/Bi	10.10.1983
11.6	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Nesodden	20.09.1975
11.6	Jon Egeberg	Strømmen IF	Rolvstrud	23.09.1978
11.6	Lars Eliassen	Siggerud IL	Bjørkelangen	09.09.1989
11.7	Knut Aga	Lørenskog FIL	Jessheim	03.06.1982
11.7	Åsmund Eika	Fossum IF	Oslo/Bi	10.10.1983
11.8	Morten Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	08.09.1980
11.8	Erik Andrew Mjøen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.09.1987
11.8	Michael Tomala	Minerva	Bjørkelangen	10.06.1990
11.9	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Strømmen	09.08.1979
11.9	Espen Arnesen	Nesodden IF	Nadderud	19.09.1992
12.0	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.1983

12.0	Chris Andersen	Ski IL	Ås	29.08.1986
12.0	Atle Aaltvedt	Minerva	Jessheim	15.06.1995

G11		384		
200m hekk 68 E				
32.30	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Oslo/La	27.09.2005
34.28	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Oslo/St	13.09.2020
35.52	Emil Orskaug	Nittedal IL	Oslo/St	17.09.2023
35.66	Even Wahlberg	Romerike Friidrett	Oslo/St	26.09.2021
36.16	Gabriel Jensen	IL Tyrving	Oslo/St	11.09.2022
36.41	Sander Gulbrandsen	IL Tyrving	Oslo/St	17.09.2023
37.21	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Oslo/St	14.09.2019
37.42	Fredrik Henriksen	Ås IL	Oslo/St	13.09.2020
37.56	Nicolai Tefre Lunder	IL Tyrving	Nadderud	16.08.2005
37.93	Leon Tryti	Drøbak-Frogn IL	Oslo/St	26.09.2021
37.99	Loav Vatne	Nesodden IF	Oslo/St	17.09.2023
38.40	Kristian Ekeberg	Romerike Friidrett	Oslo/St	13.09.2020
38.95	Jiri Corneliussen	Nittedal IL	Nittedal	20.08.2022
38.99	Anders Bredal-Andersen	Ås IL	Ås	19.09.2016
39.46	Simen Guttormsen	Ski IL	Ås	17.09.2012
39.94	Olive Elvenes	Asker Skiklubb	Oslo/St	14.09.2019
40.06	Philip Rustad	Nesodden IF	Nesodden	12.06.2008
40.92	Nils Tveite	Ås IL	Ås	16.09.2013
41.38	Theodor Lundamo	IL Tyrving	Oslo/St	14.08.2021
41.75	Axel Holth-Siegel	Ås IL	Ås	17.09.2012

200m hekk 68 M				
37.0	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nesodden	21.06.2007
37.7	Mikkel Spilder Boretti	Nesodden IF	Nesodden	13.09.2018
37.9	Andreas Fagertun Dammyr	Nesodden IF	Nesodden	21.06.2007
41.2	Mathias Fagertun Dammyr	Nesodden IF	Nesodden	21.06.2007

200m hekk 76.2 M				
38.9	Halgeir Skaarer	Ski IL	Ski	19.09.1977
39.5	Erlend Rehn	Ski IL	Ski	19.09.1977

G11		385		
Høyde				
1.51	Anders Falkum	Nittedal IL	Oslo/Bi	30.08.1988
1.50	Jostein Øde	Siggerud IL	Nadderud	12.08.1984
1.43	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Nesodden	22.09.2007
1.43	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillestrøm	28.08.2013
1.41	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	06.10.1985
1.41	Lars Marius Rognerud	Ås IL	Oslo/Bi	13.08.2010
1.40	Ole Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	22.06.1973
1.40	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Kongsberg	30.08.1975
1.40	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Helsingborg, SWE	10.07.1976
1.40	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Hønefoss	31.05.1986
1.40	Jørgen Frydenlund	Minerva	Kil, SWE	06.08.2000
1.40	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Jessheim	26.05.2003
1.40	Simon Sivertsen	Eidsvold Turnforening	Jessheim	25.06.2016
1.39	Espen Berntzen Høgstvedt	Asker Skiklubb	Nadderud	23.09.2008
1.37	Hans Kristian Hovda	Nittedal IL	Bjørkelangen	22.09.2001
1.37	Mads Waaler	Aurskog-HølandFIL	Bjørkelangen	08.09.2005
1.36	Erik Flesvig	Feiring IL	Eidsvoll/Råholt	01.09.1968
1.36	Sondre Guttormsen	Ski IL	Lillestrøm	19.05.2010
1.35	Jan Marius Flovik	IL Tyrving	Sandvika/Ka	02.09.1966
1.35	Kjell Arnesen	Minerva	Lillestrøm	25.08.1975
1.35	Frank Øines	Strømmen IF	Lillestrøm	28.08.1979
1.35	Ole Johan Aarnes	Aurskog-HølandFIL	Raufoss	22.08.1987
1.35	Torgeir Falkum	Nittedal IL	Hakadal/El	21.09.1991
1.35	Thomas Evensen	Nittedal IL	Nittedal	23.09.1992
1.35	Espen Solvoll	Kolbotn IL	Ski	10.08.1998
1.35	Anthony Davies	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	25.09.2003
1.35	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Nadderud	25.09.2005
1.35	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Bjørkelangen	10.06.2006
1.35	Adrian Storløkken	Ås IL	Sofiemyr	15.05.2007
1.35	Sjur Dyb Berg	Nesodden IF	Nesodden	09.08.2007
1.35	Nicolay Øverland	Nesodden IF	Nesodden	21.09.2008
1.35	Simen Guttormsen	Ski IL	Nesodden	16.09.2012
1.35	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	01.06.2014
1.35	Fredrik von Krogh	Nesøya IL	Nadderud	14.06.2015

G11		386		
Stav				
2.40	Simen Guttormsen	Ski IL	Ski	20.06.2012
2.35	Sondre Guttormsen	Ski IL	Lillestrøm	30.05.2010
2.15	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	08.06.2000
2.04	Atle Guttormsen	Ås IL	Ski	11.09.1983
2.04	John Kristian Evjen	Ås IL	Ski	11.09.1983
2.00	Øivind Bratberg	Minerva	Sofiemyr	17.08.1991
2.00	Haakon Dalseth	Ski IL	Ski	08.08.2005
1.95	Trond Tagge	Kolbotn IL	Sofiemyr	07.07.1983
1.91	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Holstad	05.10.1980
1.90	Petter Jørgensen	Oppegård IL	Sofiemyr	17.08.1991
1.90	Truls Martinsen	Minerva	Oslo/Bi	27.09.2001
1.85	Bjørn Granli Jokstad	Minerva	Jessheim	07.09.1995
1.85	Christian Kattem Holthe	Minerva	Ski	20.09.1995
1.85	Tobias Rian	Ski IL	Ski	30.08.2016
1.80	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	06.10.1985
1.80	Thomas Framnes	Asker Skiklubb	Sofiemyr	17.08.1991
1.80	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Jessheim	21.08.1993
1.80	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	03.09.1998
1.76	Are Kvålsgard	Ski IL	Moelv	06.07.2001
1.75	Ole Kristian Aas	Oppegård IL	Sofiemyr	05.09.1990
1.72	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Oslo/Bi	25.09.2003
1.71	Rasmus Loen Steensgaard	Ski IL	Lillestrøm	04.09.2003
1.70	Per Martinsen	Ski IL	Ski	16.09.1951
1.70	Terje Andresen	Kløfta IL	Jessheim	10.10.1985
1.70	Martin Bjune	Minerva	Lillestrøm	21.09.1991
1.70	Henrik Nilsen	Minerva	Lillestrøm	21.09.1991
1.70	Eirik Rolland	Ski IL	Oslo/Bi	23.09.2003
1.70	Aksel Lenes	Oppegård IL	Ski	12.08.2009
1.65	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Jessheim	04.05.1991
1.65	Torleiv Opsal	Minerva	Jessheim	15.06.1995

Lengde Sats fra planke merket P				
4.95 P	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.10.1968
4.90	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Sofiemyr	29.09.2005
4.81	Ronny Båstad	Bærums Verk IF	Oslo/La	18.09.1984
4.80	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Kirkenær	31.05.1981
4.72	Erik Fowler	Bærums Verk IF	Oslo/La	18.09.1984
4.70	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Lillehammer/Ss	30.06.1991
4.67	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.09.1983

4.66	Lars Marius Rognerud	Ås iL	Nesodden	12.09.2010
4.66	Casey Felde	Lørenskog FIL	Oslo/St	15.08.2020
4.63	Anders Randa	Fossum IF	Oslo/Bi	20.09.1982

G11		387		
Lengde Sats fra planke merket P forts.				
4.61 P	Ole Loftesnes	Minerva	Kongsberg	02.09.1973
4.61	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Kongsberg	02.09.1979
4.60	William Fearnley	Nittedal IL	Nittedal	20.08.2017
4.59	Anders Falkum	Nittedal IL	Nadderud	14.08.1988
4.58	Maciej Musial	Minerva	Strømmen	16.06.1990
4.58	Anders Huse	Oppegård IL	Oslo/Bi	22.08.2009
4.57 P	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Sofiemyr	28.09.1975
4.56 P	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Kongsberg	12.09.1970
4.56	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Nadderud	14.05.1986
4.56	Frode Heldal	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.09.1986
4.56	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	24.06.2000
4.55	Audun Fevik	Åsen IL	Lillestrøm	28.08.1979
4.53	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	25.09.1983
4.52	Sten Åge Åserud	Aurskog-Høland FIL	Kil, SWE	15.07.1982
4.52	Dagfinn Aarskog	Nittedal IL	Oslo/La	28.09.1984
4.52	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Jessheim	07.08.2021
4.51 P	Finn Larsen	Nesodden IF	Oslo/Bi	14.09.1976
4.51	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	28.08.1984
4.51	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Romedal	13.09.1987

Tresteg Sats fra planke merket P				
9.61	Didrik Thorsheim	Asker Skiklubb	Asker/Fø	07.09.2011
9.44	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Sofiemyr	21.06.2005
9.32	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Sofiemyr	11.09.2011
9.26	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Brandbu	22.06.2022
9.24	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Ski	21.05.2014
9.19	Haakon Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	21.06.2005
9.11	Casper Reynolds Venstad	Strømmen IF	Oslo/St	30.05.2007
9.10	William Fearnley	Nittedal IL	Oslo/Bi	28.08.2017
9.09	Markus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Oslo/St	24.09.2021
8.96	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Oslo/St	11.09.2020
8.92	Ivar Bøe	Kråkstad IL	Ski	28.06.1982
8.88	Sondre Guttormsen	Ski IL	Bergen/Fa	04.06.2010
8.84	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Nadderud	22.09.2007
8.81	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Ås	25.05.2009

G11		388		
Tresteg Sats fra planke merket P forts.				
8.80	Espen Berntzen Høgstedt	Asker Skiklubb	Asker/Fø	08.09.2008
8.77	Didrik Hexeberg Warlo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	08.09.2010
8.70	Filip Aas	Raumnes & ÅrnesIL	Årnes	07.09.2011
8.60 P	Odd Erik Ringstad	Blaker IL	Blaker/Br	03.10.1968
8.58	Jacob Egeberg Holm	Vestby IL	Nittedal	15.09.2018
8.57	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillestrøm	08.06.2013
8.56	Ola Gullikstad	Nittedal IL	Mittedal	22.09.2014
8.48	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Ski	21.05.2014
8.32	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	15.09.2018
8.25	Simen Sivertsen	Eidsvold Turnforening	Nittedal	20.08.2016
8.22	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	16.08.2005
8.21	Vetle Storvik	Nittedal IL	Nesodden	11.09.2010
8.18	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Nesodden	29.06.2006
8.16	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ski	01.06.2011
8.15	Andreas Fagertun Dammyr	Nesodden IF	Nesodden	21.06.2007
8.11	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	21.06.2005

Kule 2				
11.52	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Nadderud	11.08.1984
11.44	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	07.09.2015
11.24	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Hønefoss	12.09.1987
11.19	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	05.10.1983
11.00	Cato Thomassen	Fossum IF	Nadderud	23.08.1983
10.82	Chris Andersen	Ski IL	Ås	05.06.1986
10.76	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Heggedal/Gj	04.08.1998
10.70	Joakim Martinsen	Minerva	Nesodden	11.09.2010
10.32	Jørgen Sandnes	Asker Skiklubb	Oslo/La	15.09.1988
10.32	Øystein Haagensen Midtbøen	Drøbak-Frogn IL	Lillehammer/Ss	29.06.1991
10.31	Torgeir Falkum	Nittedal IL	Sofiemyr	17.08.1991
10.27	Ronny Båstad	Bærums Verk IF	Roa	04.08.1984
10.24	Henrik Engdahl Baumann	Asker Skiklubb	Nesodden	22.09.2007
10.24	Øystein Hatlestad Hovland	Asker Skiklubb	Nesodden	21.09.2008
10.23	Even Heim Bolle	Vestby IL	Nittedal	20.08.2017
10.21	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	21.07.1993
10.18	Atle Aaltvedt	Minerva	Åkrestrømmen	08.09.1996
10.12	Åsmund Os Lislerud	Ski IL	Ski	30.09.1989
10.09	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Nesodden	22.09.2007
10.00	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	22.08.2009

G11		389		
Kule 2 forts.				
9.98	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Sofiemyr	09.10.2003
9.88	Maciej Musial	Minerva	Nadderud	19.08.1990
9.85	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Hønefoss	14.09.1985
9.84	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	05.09.2007
9.73	Øivind Bratberg	Minerva	Sofiemyr	17.08.1991
9.72	Espen Foss	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.09.1983
9.68	Martin Vinje	Oppegård IL	Asker/Fø	24.09.2006
9.61	Joakim Vestvik	Nesodden IF	Sofiemyr	14.09.2012
9.59	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Oslo/Sp	07.09.2013
9.57	Håvard Mathisen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	18.09.1988
9.57	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Nittedal	13.09.2003

Kule 3				
10.30	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Drammen/Ma	13.09.1981
9.72	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	10.09.1975
9.10	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Strømmen	18.06.1976
9.05	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	22.09.1978
8.82	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.10.1983
8.71	Ivar Bø	Kråkstad IL	Ski	02.10.1982
8.60	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Ås	15.06.1975
8.50	Geir Frisvold	Minerva	Lillesterøm	18.09.1970
8.49	Frank Andersen	Siggerud IL	Nesodden	10.10.1969
8.40	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Ås	09.09.1972
8.35	Frode Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	05.10.1974
8.35	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Oslo/Fr	26.09.1976
8.31	Cato Thomassen	Fossum IF	Oslo/Bi	06.10.1983
8.30	Knut Aga	Lørenskog FIL	Rolvstrud	19.09.1982
8.29	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Haga	10.06.1987
8.24	Vidar Asbjørnsen	Fet FIK	Lillestrøm	10.09.1973
8.23	Jan Ove Daleng	Stabæk IF	Nadderud	16.09.1971
8.20	Pål Bjørnstad	Nordby IL	Sofiemyr	05.10.1982
8.16	Finn Larsen	Nesodden IF	Oslo/Fr	26.09.1976
8.16	Øivind Ødegård	Ski IL	Nesodden	10.06.1984
8.15	Torgeir Foss	Kolbotn IL	Sofiemyr	08.10.1984
8.09	Roger Johansen	Siggerud IL	Sofiemyr	15.09.1978
8.08	Truls Flomark	Haga IF	Lillestrøm	19.09.1982
8.04	Freddy Bolle	Vestby IL	Holstad	18.08.1976
7.95	Frode Arvnes	Bærums Verk IF	Oslo/Gr	11.08.1980
7.94	Ole Gisle Kleven	Stabæk IF	Oslo/Gr	19.08.1970
7.93	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Sofiemyr	20.08.1981

7.88	Erik Johnsen	Ski IL	Ski	04.10.1981
------	--------------	--------	-----	------------

G11		390		
Kule 4				
7.32	Knut Norem	Drøbak-Frogn IL	Nesodden	10.06.1967
6.32	Erik Bråthe	Hobøl IL	Nesodden	10.06.1967
6.31	Lars Kristian Holtet	Ski IL	Nesodden	10.06.1967

Diskos 600				
35.16	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	07.08.2007
33.78	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	12.12.2015
30.93	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	31.12.2009
27.98	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	21.05.1990
27.85	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.09.1998
27.64	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	13.09.2010
27.13	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Ski	13.10.2003
26.55	Jonathan Hertwig Ødegaard	IL Tyrving	Greverud	10.09.2016
25.48	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Aremark	05.10.1975
25.37	Lars Vincents Andersen	Ski IL	Asker/Fø	26.09.2004
25.14	Martin Vinje	Oppegård IL	Sofiemyr	26.09.2006
25.06	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Ski	15.10.2005
25.02	Jørgen Frydenlund	Minerva	Rolvstrud	10.08.2000
24.76	Atle Aaltvedt	Minerva	Oslo/La	21.09.1996
24.49	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Asker/Fø	09.09.2000
24.44	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
24.20	Rune Johansen	Siggerud IL	Jessheim	13.09.1992
23.85	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Nittedal	19.08.2017
23.59	Sondre Høyland	IL Tyrving	Heggedal/Ho	27.09.2009
23.44	Mariusz Musial	Minerva	Haga	31.08.1989
23.32	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	12.06.1992
23.16	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Asker/Fø	28.09.2003
22.98	Harald Vestgøte	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	05.06.1994
22.55	Haakon Dalseth	Ski IL	Greverud	16.10.2005
22.46	Øivind Bratberg	Minerva	Sofiemyr	18.08.1991
22.38	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ski	01.10.2011
22.05	Marius Sollie	Minerva	Jessheim	26.09.1998
21.94	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Lillestrøm	12.08.1991
21.93	Espen Munthe Kaas	Lørenskog FIL	Rolvstrud	10.08.2000
21.93	Henrik Engdahl Baumann	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.06.2007

G11		391		
Diskos 750				
31.03	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.08.2007
27.02	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.08.2009
26.16	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	07.08.2015

Diskos 1				
26.01	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	26.06.2007
24.34	Jørgen Sandnes	Asker Skiklubb	Nadderud	26.09.1988
22.44	Torgeir Foss	Kolbotn IL	Sofiemyr	15.09.1984
21.42	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Ski	10.10.1975
21.09	Jan Arne Qville	Sørumsand IF	Sørumsand	03.09.1963
21.08	Jarle Palm	Siggerud IL	Siggerud	10.09.1990
19.76	Terje Selberg	Ski IL	Sofiemyr	04.07.1985
19.36	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Sørumsand	10.08.1964
19.36	Jostein Øde	Siggerud IL	Sofiemyr	27.09.1984
19.15	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	23.08.2010
18.60	Håkon Aasprong	Asker Skiklubb	Sofiemyr	19.09.1981
18.53	Lars Petter Ørving	Sørumsand IF	Sørumsand	10.08.1965
18.38	Erik Nafstad	Sørumsand IF	Sørumsand	10.08.1965
18.28	Trond Tagge	Kolbotn IL	Sofiemyr	20.09.1983
18.12	Roger Johansen	Siggerud IL	Siggerud	12.08.1978
18.02	Hans Christian Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	28.09.1990
17.88	Jon Espen Aas	Minerva	Lillestrøm	07.06.1991
17.46	Vidar Westerås	Blaker IL	Gardermoen	09.06.1978
16.68	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	27.08.1987
16.52	Øivind Bratberg	Minerva	Lillestrøm	24.06.1991
15.92	Lars Eliassen	Siggerud IL	Siggerud	25.09.1989
15.82	Marius Musial	Minerva	Sofiemyr	19.09.1989
15.54	Åge Rasmussen	Nittedal IL	Nittedal	31.08.1985
15.48	Lars Jacob Bøe	Ski IL	Sofiemyr	26.09.1985
15.48	Thomas Hansen	Siggerud IL	Siggerud	14.09.1992
15.48	Rune Johansen	Siggerud IL	Siggerud	14.09.1992
15.40	Anders Bårtveit	Oppegård IL	Sofiemyr	30.09.1987
15.40	Bjørn-Ivar Søfteland	Oppegård IL	Sofiemyr	30.09.1987

G11		392		
Slegge 2				
34.36	Joakim Martinsen	Minerva	Heggedal/Ka	26.09.2010
33.33	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	28.10.2007
32.45	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	12.12.2015
32.04	Jonathan Hertwig Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	05.09.2016
31.56	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	27.12.2006
30.19	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Nesodden	09.08.2009
26.67	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Lillestrøm	04.09.2003
26.66	Jonathan Ødegaard	IL Tyrving	Lillestrøm	29.05.2016
26.60	Fredrik Johansson	Ski IL	Ski	13.10.2003
26.47	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	03.09.2006
25.98	Haakon Dalseth	Ski IL	Ski	15.10.2005
25.81	Stian Solheim	Oppegård IL	Greverud	26.03.2006
25.58	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Heggedal/Ka	24.09.2017
25.37	Ruben Martinsen	Minerva	Heggedal/Ka	30.09.2012
25.16	Linus Kjølberg	Romerike Friidrett	Oslo/St	13.09.2019
24.81	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Ski	13.10.2003
23.44	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Lillestrøm	22.09.2003
23.37	Kristian Mømb	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
23.24	William Archer	Oppegård IL	Greverud	31.10.2010
23.02	Even Heim Bolle	Vestby IL	Lillestrøm	28.05.2017
22.67	Sondre Guttormsen	Ski IL	Greverud	26.06.2010
22.62	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Greverud	16.09.2007
22.37	Sondre Høyland	IL Tyrving	Heggedal/Ka	27.09.2009
21.75	Fredrik Jensen Aarhus	Minerva	Lillestrøm	05.09.2002
21.58	Torjus Græsli	IL Tyrving	Nadderud	10.10.2009
21.50	Thomas Gifstad	Oppegård IL	Lillestrøm	04.09.2003
21.49	Simen Guttormsen	Ski IL	Heggedal/Ka	30.09.2012
21.33	Are Ørving	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
21.06	Espen Paulsen	Minerva	Lillestrøm	31.08.2006
20.87	Theodor Svendsen	Asker Skiklubb	Nadderud	13.10.2012

Slegge 3				
29.82	Joakim Martinsen	Minerva	Greverud	30.10.2010
28.10	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	28.10.2007
21.81	Truls Martinsen	Minerva	Lillestrøm	24.09.2001
21.13	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	31.12.2009
20.58	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	29.10.2006
19.88	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Oslo/So	19.10.2003
19.78	Jon Espen Aas	Minerva	Lillestrøm	23.08.1991
17.34	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	12.08.1996

16.94	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Lillestrøm	06.09.2000
16.61	Jostein Stabel Hansen	Minerva	Lillestrøm	24.09.2001

G11		393		
Slegge 3 forts.				
16.30	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva	Lillestrøm	06.09.2000
15.91	Siemen Sebastian Hansen	Ås IL	Greverud	30.10.2011
15.56	Torleiv Opsal	Minerva	Lillestrøm	11.09.1995
15.24	Christian Kattem Holthe	Minerva	Lillestrøm	11.09.1995
15.13	William Schøitz	Oppegård IL	Greverud	31.10.2010
14.80	Henrik Nilsen	Minerva	Lillestrøm	23.08.1991
14.80	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	14.05.1998
14.76	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	06.08.1990
14.03	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Greverud	27.12.2006
13.90	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	06.08.1990
13.82	Øivind Bratberg	Minerva	Lillestrøm	24.06.1991
13.49	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	08.06.2000
13.37	Robby Sveen Skjæggenæs	Minerva	Lillestrøm	08.09.1999
13.22	Torbjørn Mannsåker	Minerva	Lillestrøm	20.08.1998
13.08	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	21.05.1990
12.84	Filip Dolatowski	Minerva	Lillestrøm	21.05.1990
12.00	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	31.08.1992
11.84	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm	31.08.1992
11.66	Bendik Nilsen Kalvik	Minerva	Lillestrøm	24.09.2001
11.54	Daniel Nicolaisen	Ski IL	Greverud	16.10.2005

Slegge 4				
22.62	Joakim Martinsen	Minerva	Greverud	31.10.2010
14.92	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
14.84	Filip Dolatowski	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
14.20	Jon Espen Aas	Minerva	Lillestrøm	12.09.1991
11.44	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	18.09.1990
11.48	Jon Kristian Evjen	Ås IL	Ås	24.05.1983

G11		394		
Spyd 400				
37.88	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Sofiemyr	06.08.1981
36.22	Jørgen Sandnes	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	29.08.1988
36.06	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Gardermoen	22.06.1976
35.52	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Oslo/La	22.09.2015
34.78	Thomas Framnes	Asker Skiklubb	Lillestrøm	20.09.1991
34.72	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.09.1986
34.10	Simen Guttormsen	Ski IL	Ski	11.08.2012
34.02	Bjarne Sognnæs	Hakadal IL	Nittedal	24.09.1977
34.00	Cato Thomassen	Fossum IF	Oslo/Bi	03.10.1983
33.54	Anders Huse	Oppegård IL	Sofiemyr	23.09.2009
32.48	Stian Tanum Sigvartsen	Sørum IL	Bjørkelangen	10.09.1989
32.24	Frode Aase	Gjelleråsen IF	Nittedal	24.09.1977
32.18	Ruben Martinsen	Minerva	Romedal	29.09.2012
31.92	Sondre Guttormsen	Ski IL	Bergen/Fa	04.06.2010
31.80	Joakim Martinsen	Minerva	Ski	28.07.2010
31.66	Jon Aase	Gjelleråsen IF	Nittedal	24.09.1977
31.36	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	16.09.2007
31.19	Lasse Aulin	Siggerud IL	Sofiemyr	31.05.2007
31.15	Anders Huse	Oppegård IL	Sofiemyr	13.09.2009
30.74	Håvard Roald	Ski IL	Ski	17.08.2005
30.44	Jarle Palm	Siggerud IL	Siggerud	10.09.1990
30.18	Jostein Øde	Siggerud IL	Sofiemyr	09.08.1984
30.17	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Sofiemyr	20.09.2007
30.12	Vidar Westerås	Blaker IL	Løken	09.08.1978
30.12	Maciej Musial	Minerva	Kil, SWE	12.08.1990
29.92	Jonathan Hertwig-Ødegård	IL Tyrving	Nadderud	29.10.2016
29.76	Øyvind Johnsen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	07.09.1987
29.73	Joakim Vestvik	Nittedal IL	Nesodden	27.09.2012
29.61	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Sofiemyr	11.09.2003
29.36	Rune Johansen	Siggerud IL	Sofiemyr	27.09.1992

Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
25.00	Bjørn Johansen	Ski IL	Ski	03.10.1975
22.48	Ole Christian Øde	Siggerud IL	Siggerud	22.06.1981
21.10	Freddy Bolle	Vestby IL	Drøbak/Se	10.10.1975
19.44	Finn Larsen	Nesodden IF	Drøbak/Se	10.10.1976
19.44	Håvard Mathisen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	11.08.1988

Spyd 600 Ny type fra og med 1999				
24.55	Joakim Martinsen	Minerva	Sofiemyr	17.08.2010

G11		395		
Vektkast 4				
12.80	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	10.09.2015
12.55	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	07.06.2010
10.35	William Archer	Oppegård IL	Greverud	31.10.2010
8.80	William Schøitz	Oppegård IL	Greverud	31.10.2010
7.53	Linus Kjølberg	Romerike Friidrett	Tønsberg/Gr	13.04.2019

Vektkast 7.26				
9.91	Joakim Martinsen	Minerva	Greverud	31.10.2010
8.40	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	11.05.2009
8.25	Martin Vinje	Oppegård IL	Sofiemyr	26.09.2006
5.10	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Sofiemyr	26.09.2006
3.38	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Sofiemyr	26.09.2006

Slengball 1				
31.67	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	13.09.2010
30.60	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	21.06.2005
30.23	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	20.09.2009
29.59	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Sofiemyr	21.06.2005
28.78	Atle Aaltvedt	Minerva	Jessheim	14.09.1996
28.74	Simen Waaler	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	25.09.2005
28.37	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Nesodden	22.09.2007
28.17	Henrik Engdahl Baumann	Asker Skiklubb	Nesodden	22.09.2007
28.00	Haakon Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	21.06.2005
27.94	Jørgen Frydenlund	Minerva	Asker/Fø	24.09.2000
27.07	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Sofiemyr	17.08.2011
26.96	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	03.09.1998
26.84	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Nadderud	20.09.2003
26.20	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	25.09.2005
26.18	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Nesodden	22.09.2007
25.98	Morten Halseth	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	14.06.2008
25.96	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	31.08.1992
25.76	Øivind Bratberg	Minerva	Strømmen	15.06.1991
25.76	Martin Vinje	Oppegård IL	Sofiemyr	15.08.2006
25.72	Kristian Larmo	Minerva	Bjørkelangen	09.06.1990
25.62	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Asker/Fø	28.09.2003
25.58	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.09.2015
25.57	Henrik Skaug Aukland	Oppegård IL	Sofiemyr	11.09.2003
25.41	Adrian Storløkken	Ås IL	Nesodden	22.09.2007

25.38	Martin Vinje	Oppegård IL	Sofiemyr	25.04.2006
25.36	Casper Reynolds Venstad	Strømmen IF	Lillestrøm	22.09.2007
25.26	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	19.06.1989
25.10	Ole Nylund Hagen	Asker Skiklubb	Jessheim	14.09.1996
25.07	Simen Torgersen	Ås IL	Sofiemyr	04.09.2005
25.02	Lars Vincents Andersen	Ski IL	Asker/Fø	26.09.2004

G11		396		
Slengball 1 Lang reim				
30.56	Per Håvard Kraggerud	Ås IL	Hobøl	03.09.1969

Liten ball 80				
65.09	Lasse Aulin	Siggerud IL	Ski	24.09.2007
63.49	Håvard Roald	Ski IL	Asker/Fø	30.07.2005
62.55	Per-Arne Svendsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	05.09.1956
61.79	Markus Foss Johansen	Ski IL	Sofiemyr	13.07.2004
61.41	Jan Myrvold	Ski IL	Ås	14.09.1958
60.32	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Nadderud	16.06.2007
59.75	Henrik Legernes	IL Tyrving	Nadderud	10.10.2004
59.30	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL	Nadderud	14.06.2003
58.62	Erlend Åsheim	Oppegård IL	Sofiemyr	25.04.2006
58.56	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	23.08.2006
57.84	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	18.06.2005
57.60	Adrian Storløkken	Ås IL	Ås	17.09.2007
57.48	Mikael Flekke	Oppegård IL	Nadderud	16.06.2007
56.76	Cato Karlsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	30.09.1959
56.31	Morten Aulin	Siggerud IL	Greverud	31.05.2009
56.12	Henrik Engdahl Bauman	Asker Skiklubb	Lillestrøm	28.07.2007
55.56	Mats Carlsen	Siggerud IL	Siggerud	11.10.2006
55.20	Jørgen Frydenlund	Minerva	Bjørkelangen	21.05.2000
55.19	Petter Skattebøl	IL Tyrving	Nadderud	10.10.2004
55.00	Dag Anmarkrud	Hobøl IL	Ås	16.09.1962
54.34	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Nadderud	14.06.2009
54.30	Marius von Hafenbrädl	Asker Skiklubb	Nadderud	14.06.2009
53.68	Bjørn Tvenge	Ås IL	Nadderud	07.06.2008
53.65	Svein Johansen	Ås IL	Ås	27.08.1954
53.58	Per Arne Helland	IL Tyrving	Sandvika/Ka	05.06.1959
53.44	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2007
53.24	Marius Sollie	Minerva	Nadderud	23.09.1998
53.18	Trond Eriksen	Nesodden IF	Ås	29.08.1964
53.11	Omar Pedersen	Ski IL	Sofiemyr	26.04.2005
53.08	William Talbot	Ås IL	Ås	28.08.2006

G11		397		
Liten ball 150				
62.50	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Lørenfallet	19.08.1976
61.56	Lasse Aulin	Siggerud IL	Sofiemyr	29.05.2007
59.30	Roy Olsen	Langhus IL	Nesodden	20.08.1976
59.08	Tormod Bjøntegård	Oppegård IL	Ås	13.06.1989
58.88	Bjørn Johnsen	Ski IL	Siggerud	01.09.1975
57.60	Tom Rausand	Eidsvold IF	Eidsvoll/Råholt	11.09.1972
57.00	Kristian Holm	Oppegård IL	Ås	13.06.1989
56.88	Morten Rochling	Eidsvold IF	Eidsvoll/Råholt	11.09.1972
56.77	Tron Skoghus	Ski IL	Ås/St	10.06.1961
56.60	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Strømmen	06.09.1964
56.24	Bjarne Sognnæs	Hakadal IL	Sørkedalen	18.08.1977
56.16	Øystein Haagenzen Midtbøen	Drøbak-Frogn IL	Sofiemyr	17.08.1991
56.10	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Kløfta	23.09.1985
55.92	Eivind Sognnæs	Hakadal IL	Sørkedalen	24.08.1981
55.78	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Sofiemyr	19.09.1976
55.60	Chris Andersen	Ski IL	Ås	29.08.1986
55.50	Brede Svarem	Vestby IL	Sofiemyr	07.06.1974
55.44	Odd Einar Hansen	Ås IL	Sofiemyr	06.06.1971
55.44	Åge Hagen	Asker Skiklubb	Sørkedalen	24.08.1981
55.36	Kjetil Steinsholt	Ås IL	Nesodden/Be	01.09.1966
54.94	Bengt Fagernes	Nesodden IF	Ås	10.09.1977
54.92	Kent Bakken	Hobøl IL	Sofiemyr	13.09.1980
54.42	Martin Vinje	Oppegård IL	Sofiemyr	26.09.2006
53.92	Harald Orderud	Sørumsand IF	Strømmen	06.09.1964
53.80	Pål Agdestein	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.08.1968
53.74	Jon Aase	Gjelleråsen IF	Sørkedalen	17.08.1979
53.70	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Drøbak/Se	31.05.1981
53.60	Nils Egil Aas	Nesodden IF	Ås	15.09.1973
52.90	Rune Moen	Søndre Høland SK	Råholt	19.08.1962

Liten ball 300				
45.34	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	07.10.1975

G10		398		
40m E				
6.71	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Hønefoss	21.07.2021
6.79	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Kongsvinger	05.06.2019
7.00	Ole Jakob Solbu	Ås IL	Ås	10.06.2013
7.06	Odin Schei Danevad	Ås IL	Ås	13.09.2021
7.07	Dilet Ghebar	Ås IL 05	Ås	26.05.2014
7.07	Anton Niziol	Ås IL	Ås	21.05.2022
7.08	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Ås	10.06.2013
7.13	Martin Engevik	Nittedal IL 00	Bergen/Fa	07.06.2009
7.18	Jonas Filibe	Ås IL 05	Ås	26.05.2014
7.23	Petter Askerud	Minerva 00	Lillestrøm	19.09.2008
7.27	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	25.05.2009
7.36	Daniel Tørnblad	Minerva 99	Lillestrøm	19.08.2008
7.38	Frode Hymer	Ås IL 05	Ås	26.05.2014
7.39	Jonas Filibe	Ås IL 05	Ås	25.08.2014
7.40	Sondre Grønvold	Nittedal IL	Lillestrøm	19.08.2008
7.45	Henning Jodnes	Oppegård IL	Sofiemyr	08.05.1991
7.45	Linus Risnes	Ås IL 05	Ås	26.05.2014
7.46	Trym Kjus Ildseth	Ski IL 04	Ås	11.06.2012
7.47	Mads Tørklep	Oppegård IL 80	Sofiemyr	18.07.1989
7.50	Jonathan Jansson	Ås IL	Ås	30.05.2016
7.52	Nils Tveite	Ås IL	Ås	11.06.2012
7.53	Frode Heier	Kolbotn IL	Sofiemyr	18.04.1989
7.54	William Widèn	Ås IL	Ås	23.05.2022
7.58	Vegard Torshov	Ås IL 05	Ås	26.05.2014
7.58	Julian Nikolai Danielsen	Vestby IL 05	Ås	25.08.2014
7.60	August Holth Siegel	Ås IL 05	Ås	25.08.2014

40m M				
6.2	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Strømmen	29.08.1990
6.5	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	25.08.1989
6.6	Øivind Bratberg	Minerva	Lillestrøm	29.08.1990
6.6	Stian Notø Hokholt	Haga IF	Haga	30.05.1991
6.6	Håkon Fredrik Ruud	Ski IL	Ski	10.08.2005
6.7	Kenneth Vestgøte	Haga IF	Strømmen	11.06.1986
6.7	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	25.08.1989
6.7	Vegard Bakken Asak	Minerva	Haga	30.09.1991
6.7	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL 96	Sofiemyr	10.05.2005
6.8	Henrik Nilsen	Minerva	Strømmen	29.08.1990

6.8	Atle Aaltvedt	Minerva	Strømmen	16.08.1995
6.8	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Årnes	09.06.2010
6.8	Arvid Janson	Ås IL	Ps	16.09.2019
6.9	Chris Andersen	Ski IL	Sofiemyr	26.09.1985
6.9	Mariusz Musial	Minerva	Blaker/Br	02.06.1988
6.9	Einar Hansen	Minerva	Strømmen	07.06.1989
6.9	Kristian Larmo	Minerva	Blaker/Br	07.09.1989
6.9	Stian Sæthre	Strømmen IF	Strømmen	29.08.1990
6.9	Bjørn Granli Jokstad	Minerva	Strømmen	11.09.1994
G10		399		
40m M forts.				
6.9	Jørgen Frydenlund	Minerva 89	Haga	11.06.1998
6.9	Nirojan Vadivelu	Lørenskog FIL 97	Strømmen	01.06.2005
6.9	Snorre Wiken Langfeldt	Ski IL	Ski	10.08.2005
6.9	Lucas Nilsen	Raumnes & Årnes IL	Årnes	31.05.2017
7.0	Morten Bunæs	Strømmen IF	Strømmen	07.06.1989
7.0	Borger Waale	Åsen IL	Lillestrøm	25.08.1989
7.0	Fredrik Gudmundsen	Strømmen IF	Strømmen	29.08.1991
7.0	Tor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Blaker/Br	21.05.1992
7.0	Espen Thorsen	Lørenskog FIL 96	Strømmen	01.06.2005
7.0	Simen Havik	Strømmen IF 96	Strømmen	01.06.2005

60m E				
8.71	Casey Felde	Lørenskog FIL	Lillestrøm	25.05.2019
8.80	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	20.06.1998
8.90	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Grimstad	03.07.1999
8.91	Marcus Hellesylt Rix	Oppegård IL	Oslo/Bi	18.08.2007
8.91	Chika Okeke	Lørenskog FIL 12	Lillehammer/Ss	26.06.2021
9.02	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Oslo/Bi	19.08.2006
9.04	Fredrik Gulbrandsen	Minerva	Nadderud	21.09.2002
9.08	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Rud	17.06.2023
9.09	Julian Bødker Ghamsah	Ski IL	Ski	18.09.2004
9.09	Lucas Avestruz	IL Tyrving	Lillestrøm	28.05.2016
9.10	Amund Haukøy	IL Tyrving	Nadderud	11.06.2016
9.11	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Nadderud	17.06.2020
9.12	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	19.06.2021
9.13	Steffen Jeremiassen	Oppegård IL	Nadderud	17.06.2007
9.13	Noah Dahl	Asker Skiklubb	Asker/Fø	05.06.2016
9.16	August Nordvang	Lørenskog FIL	Lillestrøm	30.09.2018
9.20	Herman Haug	Nesøya IL	Asker/Fø	01.06.2008
9.21	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Nesodden	22.09.2007
9.21	Niels Pretorius	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.09.2013
9.22	Amund Haukom	IL Tyrving	Nadderud	03.05.2016
9.23	Marius Sollie	Minerva	Lillehammer/Ss	28.06.1997
9.24	Atle Aaltvedt	Minerva	Oslo/Bi	02.07.1995
9.25	Åsmund Os Liserud	Ski IL	Grimstad	09.07.1988
9.25	Robin Johnsen	IL Tyrving	Nadderud	19.06.1999
9.26	David Bleich	Oppegård IL	Nesodden	22.09.2007

9.26	Tim Christian Sagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	09.06.2019
9.29	Benjamin Carlsen-Brown	Nesøya IL	Nadderud	11.06.2016
9.31	Håkon Stokkan Førreisdal	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.06.2007
9.31	William Fearnley	Nittedal IL	Lillestrøm	11.05.2016
9.32	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	17.08.2013

G10		400		
60m M				
8.8	Maciej Musial	Minerva	Kil, SWE	19.08.1989
8.9	Øivind Belstad	Minerva	Lillestrøm	06.10.1972
8.9	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Bjørkelangen	28.05.1990
8.9	Haakon Dalseth	Ski IL	Ski	01.09.2004
8.9	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Ski	01.09.2004
9.0	Roar Frisvold	Minerva	Strømmen	20.06.1964
9.0	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Eidsvoll	29.08.1965
9.0	Geir Frisvold	Minerva	Strømmen	18.06.1969
9.0	Halvor Halvorsen	Raumnes & Årnes IL	Lillestrøm	09.08.1970
9.0	Stig Arne Rasmussen	Ski IL	Nadderud	02.07.1972
9.0	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	25.08.1980
9.1	Gunnar Street Nielsen	Strømmen IF	Strømmen	14.06.1962
9.1	Bjørn Bråten	Minerva	Lillestrøm	05.06.1970
9.1	Vegar Haug	Sørum IL	Lillestrøm	30.05.1975
9.1	Jørgen Ulvenes	Nesodden IF	Nesodden	27.08.1981
9.1	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Årnes	03.09.1986
9.1	Christian Strand	Siggerud IL	Bjørkelangen	09.06.1990
9.1	Ole Nylund Hagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	12.09.1995
9.2	Carl Jan Gaarder	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	02.09.1959
9.2	Ove Halvorsen	Minerva	Eidsvoll/Råholt	29.08.1965
9.2	Ole Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	14.09.1972
9.2	Finn Larsen	Nesodden IF	Sofiemyr	07.06.1975
9.2	Roy Nilsen	Minerva	Lillestrøm	19.06.1978
9.2	Erik Ulvenes	Nesodden IF	Nesodden	26.05.1979
9.2	Åsmund Os Liserud	Ski IL	Oslo/La	04.09.1988

80m E				
12.07	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Nesodden	29.06.2006
12.31	Noah Dahl	Asker Skiklubb	Asker/Fø	30.05.2016
12.74	Haakon Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	27.05.2004
12.83	Steffen Jeremiassen	Oppegård IL	Ås	25.06.2007
12.85	Jacob Holm	Vestby IL	Ås	18.09.2017
12.93	Martin Engevik	Nittedal IL	Lillestrøm	11.08.2010
12.94	Sondre Aulstad Grønvold	Nittedal IL	Lillestrøm	27.09.2008
13.01	Ola Tandberg Ryan	Asker Skiklubb	Asker/Fø	21.05.2008
13.01	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Hønefoss	21.07.2021

13.02	Fredrik Andersen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	23.05.2007
13.03	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL 98	Ås	25.06.2007
13.11	Nils Johan Sørheim	Ås IL	Ås	25.06.2008

G10		401		
80m E forts				
13.19	Carl Ludvig Gunvaldsen	Nesodden IF	Nesodden	29.06.2006
13.26	Sjur Dyb Berg	Nesodden IF	Nesodden	29.06.2006
13.26	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	21.06.2010
13.33	Paul Even Sagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.05.2022
13.49	Lars Henrik Olsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	18.05.2005
13.45	Emilian Hagen	Nesodden IF	Ås	19.09.2016
13.55	Erlend Asheim	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2004
13.65	Simen Olafsen	Oppegård IL 96	Sofiemyr	04.09.2005
13.68	Kristian Brovoll	Ski IL	Sofiemyr	27.05.2004
13.68	Didrik Thorsheim	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.05.2010
13.72	Jonathan Jansson	Ås IL	Ås	10.09.2016
13.79	Eirik Sundvær	Asker Skiklubb	Asker/Fø	23.05.2007
13.84	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ås	22.06.2009
13.86	Jostein Lind Aaneby	Ås IL	Ås	19.09.2011
13.89	Sjur Ringheim	Oppegård IL	Sofiemyr	24.05.2005
13.94	Brage Ringheim	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2005
13.95	Nicolai Rekdal	Oppegård IL 96	Sofiemyr	04.09.2005
13.96	Lars Storholt	Ås IL	Ås	25.06.2007

80m M				
11.7	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Nesodden	29.06.2006
11.9	Geir Frisvold	Minerva	Nadderud	28.06.1969
12.3	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Lillestrøm	28.08.1965
12.3	Didrik Hexeberg Warlo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.05.2009
12.6	Casper Reynolds-Venstad	Strømmen IF	Strømmen	01.06.2005
12.7	Morten Skogheim	Sørumsand IF 57	Sørumsand	05.09.1966
12.7	Simen Kjensli Kopperud	Nesodden IF	Nesodden	11.09.2005
12.8	Steinar Sauge	Sørumsand IF	Sørumsand	05.09.1966
12.9	Trond Myrvang	Minerva	Lillestrøm	28.08.1965
12.9	Magnus Braaten	Nesodden IF	Nesodden	11.09.2005
13.1	Nicolai Duric	Nesodden IF	Nesodden	11.09.2005
13.2	Thor Gjelsvik	Blaker IL	Blaker/Br	06.07.1967
13.2	Olav Greni	Sørumsand IF	Sørumsand	05.09.1966
13.3	Bjørn Egil Lier	Aurskog IL 57	Blaker/Br	10.08.1966
13.3	Morten Kopperud	Sørumsand IF 57	Sørumsand	05.09.1966
13.3	Stein Korterud	Blaker IL	Blaker/Br	15.08.1969
13.3	Odd Paulsen	Blaker IL	Blaker/Br	15.08.1969

13.3	Sebastian Janson Alvestad	Strømmen IF	Strømmen	01.06.2005
13.4	Odd Bingen	Sørumsand IF	Lillestrøm	28.08.1965
13.4	Benjamin Gjesdal	Nesodden IF	Nesodden	11.09.2005
13.4	Aleksander Rosef	Nesodden IF	Nesodden	21.06.2007
13.5	Åge Engen	Sørumsand IF	Sørumsand/Id	12.08.1963
13.5	Arild Westgaard	Blaker IL	Blaker/Br	06.07.1967
13.5	Bjørn Bendixen	Minerva	Lillestrøm	25.09.1970

G10		402		
80m M forts.				
13.6	Per Kristian Orderud	Sørumsand IF	Sørumsand	03.07.1964
13.6	Per Harfallet	Blaker IL	Blaker/Br	15.08.1969
13.6	Erik Hoel	Sørum IL	Lillestrøm	17.08.1970
13.7	Rune Solberg	Sørumsand IF	Sørumsand/Id	03.07.1964
13.7	Kristoffer Krossen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	12.09.2016
13.8	Benjamin Rekstad	Nesodden IF	Nesodden	11.09.2005
13.8	Brage Brenden	Nesodden IF	Nesodden	11.09.2005

100m E				
14.43	Casey Felde	Lørenskog FIL	Asker/Fø	07.06.2019
15.04	William Fearnley	Nittedal IL	Nittedal	16.05.2016
15.47	William Bowitz	Lørenskog FIL	Asker/Fø	07.06.2019
15.52	Hugo Plows	Nittedal IL	Nittedal	15.05.2019
15.57	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Nittedal	15.05.2019
16.04	Bjørnar Braathen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	08.05.2014
16.14	Herman Haug	Nesøya IL	Nadderud	25.08.2008
16.19	Filip Reshane	Nittedal IL	Nittedal	16.05.2018
16.27	Kristoffer Krossen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.09.2017
16.30	Adrian Jøssing Kotte	Minerva	Lillestrøm	22.09.2010
16.31	Sondre Grønvold	Nittedal IL	Lillestrøm	19.08.2008
16.41	Paul Even Sagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.05.2022
16.45	Mathias Engevik	Nittedal IL	Sofiemyr	31.08.2010
16.52	Christoffer Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	12.09.2017
16.55	Nikolai Solum	Romerike Friidrett	Lillestrøm	10.06.2015
16.58	Fridtjof Berg Edbo	IL Tyrving	Nadderud	04.05.2017
16.60	Sindre Tinholt	Nesøya IL	Nadderud	25.08.2008
16.68	Jacob Weldigh	Nittedal IL	Nittedal	15.05.2019
16.71	Sebastian Mannerud	Lørenskog FIL	Nittedal	15.05.2019
16.74	Olve Elvenes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.08.2018

100m M				
14.1	Øivind Belstad	Minerva	Oslo/Tr	24.09.1972
14.6	Stig Arne Rasmussen	Ski IL	Nesodden	24.06.1972
15.1	Finn Larsen	Nesodden IF	Sofiemyr	04.10.1975
15.2	Lars Dahling	Minerva	Lillestrøm	26.09.1977
15.4	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	17.08.1980
15.5	Vegar Haug	Sørum IL	Lørenfallet	16.09.1975

15.5	Odd Borge Aarvold	Fet FIK	66	Lillestrøm	26.08.1975
15.6	Gunnar Tømte	Sørum IL		Løken	20.07.1977
15.6	Børt Erik Vikheim	Hobøl IL		Hobøl	28.08.1979
15.7	Jostein Mjønerud	Sørum IL		Lørenfallet	15.06.1972
15.7	Kjell Arnesen	Minerva		Lillestrøm	23.09.1974
15.7	Bjørn Skotaam	Siggerud IL		Sofiemyr	12.06.1974
15.7	Erik Ulvenes	Nesodden IF		Nesodden	06.06.1979
15.8	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Sofiemyr	30.09.1979
15.9	Ivar Nielsen	Hobøl IL		Hobøl	25.07.1975
15.9	Hans Petter Andersen	Sørum IL		Lillestrøm	18.09.1976
15.9	John Krogstie	Ski IL		Ski	20.06.1977

G10		403			
100m M forts.					
15.9	Paul Even Sagen	Asker Skiklubb	Aaker/Fø		15.08.2022
16.0	Håvard Hedlo	Ski IL	Ski		22.05.1978
16.1	Olav Tømte	Sørum IL	Løken		20.07.1977
16.1	Gjermund Sæther	Sørum IL	Løken		20.07.1977
16.3	Ståle Svarterud	Minerva	Lillestrøm		01.10.1972
16.3	Stein Erik Sjølie	Minerva	Lillestrøm		01.10.1972
16.3	Trond Børresen	Minerva	Lillestrøm		01.10.1972
16.3	Kent Bakken	Hobøl IL	Drøbak/Se		16.07.1979
16.3	Åsmund Os Lislrud	Ski IL	Ski		02.05.1988
16.3	Aleksander Rosef	Nesodden IF	Nesodden		21.06.2007

150m E					
24.05	William Bowitz	Lørenskog FIL	Oslo/La		10.05.2019
26.92	Aksel Vegarsson	Lørenskog FIL	Oslo/La		10.05.2019
28.31	Elias Stensrud	Ås IL	Ås		01.06.2015
28.51	Elias Thoresen	Ås IL	Ås		01.06.2015

150m M					
24.5	Thomas Pedersen	Ås IL	Ås		27.06.2011
27.4	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm		21.09.1991

G10		405		
300m E				
52.48	Aksel Vegarsson	Lørenskog FIL	Oslo/La	10.05.2019
54:98	Ludvig Martinsen	IL Tyrving	Rud	04.05.2023
56.47	Paul Even Sagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.05.2022
56.53	Eskil Ottestad	Oppegård IL	Sofiemyr	30.08.2006
58.01	Eilert Lande	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.05.2020
58.28	Emil Risløv	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.05.2017
58.99	Olve Herstad Elvenes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	10.09.2018
59.05	Cody Øiseth	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.05.2017

300m M				
52.2	Magnus Nordsveen	Sørum IL	Lørenfallet	21.09.1971
52.4	Henry Anigho	Ski IL	Ski	21.06.2022
52.9	Gunnar Tømte	Sørum IL	Gardermoen	01.06.1977
53.3	Jostein Mjønerud	Sørum IL	Lørenfallet	15.09.1972
53.8	Petter Telle Bø	IL Tyrving	Nadderud	21.04.2005
53.4	Kjetil Mjønerud	Sørum IL	Lørenfallet	06.09.1974
54.1	Vegar Haug	Sørum IL 65	Lørenfallet	06.09.1974
54.5	Kristian Haga	IL Tyrving	Nadderud	21.04.2005
55.1	Tore Nilsen	Sørum IL	Lørenfallet	06.09.1974
55.3	Olav Tømte	Sørum IL	Gardermoen	01.06.1977
55.8	Tobias Bølset Evensen	IL Tyrving	Nadderud	25.04.2006
56.0	Bjørn Stein	Sørum IL	Gardermoen	01.06.1977
56.2	Frank Ottesen	Sørum IL	Lørenfallet	15.09.1979
56.4	Thor Gjelsvik	Blaker IL	Blaker/Br	13.07.1967
56.9	Odd Paulsen	Blaker IL	Blaker/Br	17.08.1969
57.7	Jan Kristian Brede	Blaker IL	Blaker/Br	28.07.1972
57.8	Hans Randby	Sørum IL	Lørenfallet	03.09.1976
58.0	Hans Petter Andersen	Sørum IL	Lørenfallet	03.09.1976
58.2	Jens Inge Hyndøy	Sørum IL	Lørenfallet	06.09.1974
58.2	Bjørn Viktor Larsen	Sørum IL	Lørenfallet	06.09.1974
58.5	Gjermund Sæther	Sørum IL	Gardermoen	01.06.1977
58.7	Bård Berget	Sørum IL	Blaker/Br	28.07.1972
58.8	Tore Klungland	Asker Skiklubb	Nadderud	26.04.2007
59.2	Tormod Jacobsen	Sørum IL	Lørenfallet	06.09.1974
59.3	Steinar Bråthen	Sørum IL	Lørenfallet	06.09.1974
59.3	Terje Hoel	Sørum IL 65	Lørenfallet	06.09.1974
59.4	Erik Kyte	IL Tyrving	Nadderud	25.04.2006
59.5	Per Olaf Larsen	Sørum IL	Gardermoen	01.06.1977

G10		406		
400m E				
72.73	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nittedal	09.10.2015
74.21	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Kil, SWE	03.08.2013
77.39	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Torsby, SWE	20.05.2006
78.35	Marius Wæge Nielsen	Minerva	Kil, SWE	03.08.2003
79.77	Håvard Dalseth	Ski IL	Torsby, SWE	20.05.2006
82.45	Anton Solevåg Nygaard	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.08.2019
85.07	Olve Elvenes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.08.2018
86.66	Sondre Skogheim	Minerva	Kil, SWE	03.08.2003
87.64	Sjur Ringheim	Oppegård IL	Sofiemyr	24.05.2005
87.65	Emil Risløv	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.09.2017
88.01	Mikael Frøvik	Oppegård IL	Sofiemyr	24.05.2005
89.24	Santeri Wille	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.09.2017
92.13	Emil Kristoffer Sætre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.08.2018
92.60	Cedric Lynne	Oppegård IL 96	Strømstad, SWE	10.07.2004

400m M				
77.9	Vegar Haug	Sørum IL 65	Hemnes	09.06.1974
78.2	Thor Gjelsvik	Blaker IL	Blaker/Br	03.08.1967
78.5	Bjørn Viktor Larsen	Sørum IL	Lørenfallet	12.09.1975
78.8	Magne Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	01.09.1975
79.6	Anders Oddlien	Ski IL	Ski	20.06.1978
81.2	Pål Rasmussen	Ski IL	Ski	20.07.1973
81.3	Jørn Leonardsen	Blaker IL	Lillestrøm	01.10.1972
81.4	Kai Ivar Hogseth	Blaker IL	Lillestrøm	01.10.1972
82.4	Håvard Hedlo	Ski IL	Ski	22.05.1978
82.8	Trond Børresen	Minerva	Lillestrøm	01.10.1972
83.0	Terje Hoel	Sørum IL 65	Lørenfallet	14.09.1974
83.9	Ulf Indahl	Langhus IL	Siggerud	25.08.1975
84.2	Erlend Rehn	Ski IL	Siggerud	31.05.1976
84.8	Knut Even Lindsjörn	Langhus IL	Siggerud	25.08.1975
85.0	Halgeir Skaarer	Ski IL	Siggerud	30.08.1976
86.2	Per Olaf Larsen	Sørum IL	Lørenfallet	27.08.1976
86.7	Espen Sandnes	Oppegård IL	Sofiemyr	09.08.2005
86.9	Lars Dahling	Minerva	Lillestrøm	01.09.1975
88.1	Arne Ingar Hogseth	Blaker IL	Lillestrøm	01.10.1972
88.3	Stein Erik Sjølie	Minerva	Lillestrøm	01.10.1972
92.0	Kjetil Mjønerud	Sørum IL	Lørenfallet	14.09.1974
92.9	Odd Svarstad	Sørum IL	Lørenfallet	14.09.1974

G10		407		
600m				
1:44.73	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Oslo/St	16.09.2023
1:48.36	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	24.06.1999
1:50.65	Didrik Hexeberg Warlo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.08.2009
1:50.68	Simen Gløggård Stensrud	Nittedal IL	Nittedal	19.09.2015
1:51.12	Martin Bentzen Engevik	Nittedal IL	Nadderud	13.06.2010
1:51.46	Christian Nitteberg	Nesodden IF	Nittewdal	19.08.2023
1:51.92	Thomas Løland	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	28.08.2005
1:52.85	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	19.08.2007
1:53.2	Eirik Sørgård Anderssen	Lørenskog FIL	Lillestrøm	17.06.2008
1:53.27	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	24.06.1999
1:53.31	Simon Paul Sandbakken	Aurskog-Høland FIL	Oslo/La	20.09.2005
1:53.78	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Geithus	14.09.2019
1:54.26	Martin Tjelle	Nittedal IL	Nittedal	16.09.2018
1:54.29	Niklas Reklev	Raumnas & Årnes IL	Lillehammer/Ss	25.06.2017
1:54.30	Thomas Pedersen	Ås IL	Nesodden	16.09.2012
1:54.46	Nikolai Solum	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	21.06.2015
1:54.8	Kjell Arnesen	Minerva	Oslo/Bi	31.08.1974
1:54.92	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Nadderud	08.06.2008
1:54.92	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	18.09.2014
1:55.06	Casey Felde	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	23.06.2019
1:55.35	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Nadderud	17.06.2018
1:55.8	Stig Arne Rasmussen	Ski IL	Ski	19.07.1972
1:56.03	Casper Reynolds Venstad	Strømmen IF	Oslo/Bi	20.08.2006
1:56.18	Halvard Grape Flatby	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	09.08.2015
1:56.23	Aleksander Elde Holmboe	Bærums Verk IF	Lillestrøm	19.09.2012
1:56.34	Lars Stangeland	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	26.06.2011
1:56.40	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nadderud	20.06.2021
1:56.47	Morten Hildeskor	Nittedal IL	Oslo/Bi	19.08.2012
1:56.72	Nikolai Elde Holmboe	Bærums Verk IF	Lillestrøm	19.09.2012
1:56.73	Brage Hammerstad	IL Tyrving	Nesodden	16.09.2012

800m				
2:30.09	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	27.06.1999
2:35.7	Frank Robert Bøhn	Ski IL	Ås	05.06.1986
2:36.1	Jostein Øde	Siggerud	Oslo/St	10.07.1983
2:36.54	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	19.06.1998
2:38.00	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Oslo/Bi	11.06.1999
2:39.2	Simen Stensrud	Nittedal IL	Nittedal	18.05.2015
2:40.9	Terje Selberg	Ski IL	Øvre Årdal	22.09.1984
2:41.13	Thomas Løland	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	26.06.2005
2:41.32	Arne Holter	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.07.1994
2:42.69	Preben Andre Hanssen	Nittedal IL	Hønefoss	07.09.1996

G10		408		
800m forts.				
2:42.76	Stian Andersen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	01.07.2001
2:43.1	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.09.1999
2:43.99	Vegard Fredriksen	Nittedal IL	Jessheim	18.08.2001
2:44.8	Thomas Framnes	Asker Skiklubb	Bjørkelangen	09.06.1990
2:45.77	Benjamin Jensen	Nittedal IL	Nadderud	08.08.2016
2:46.82	Ivar Landgraff	IL Tyrving	Asker/Fø	09.09.2000
2:46.9	Espen Enerhaugen	Drøbak-Frogn IL	Sofiemyr	01.10.1978
2:47.6	Jan Erik Bøe	Ski IL	Nadderud	19.08.1990
2:48.2	Martin Engevik	Nittedal IL	Nittedal	18.09.2010
2:48.22	Marius Sollie	Minerva 87	Sofiemyr	25.08.1996
2:49.0	Wilhelm Nerland	Asker Skiklubb	Asker/Fø	12.09.1995
2:49.22	Erlend Nydal	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	21.06.2001
2:49.53	Haakon Dalseth	Ski IL	Lillehammer/Ss	27.06.2004
2:50.10	Lasse Fagersand	Aurskog-Høland FIL	Årnes	01.07.1994
2:50.1	Espen Lilleengen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	01.10.2011
2:51.2	Gunnar Tømte	Sørum IL	Løken	25.09.1977
2:51.8	Bjørn Stein	Sørum IL	Løken	25.09.1977
2:52.0	Pål Steinar Schau	Ski IL	Øvre Årdal	04.09.1982
2:52.0	Andrè Næss Sørensen	IL Tyrving	Sofiemyr	09.09.1995
2:52.4	Erik Johansen	Sørum IL	Oslo/St	27.08.1978

1000m				
3:13.21	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Jessheim	25.09.1999
3:31.6	Terje Selberg	Ski IL	Ski	08.09.1984
3:32.4	Frank Robert Bøhn	Ski IL	Ås	28.08.1986
3:36.59	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Oslo/Bi	28.09.1999
3:37.2	Chris Andersen	Ski IL	Ås	17.09.1985
3:38.1	Peter Kildal	Kolbotn IL	Ås	17.09.1985
3:38.6	Bjørn Stein	Sørum IL	Lørenfallet	01.10.1977
3:42.9	Eirik Rolland	Ski IL	Ski	29.07.2002
3:44.7	Vemund Vindedal	Ås IL	Ski	29.07.1992
3:44.7	Martin Jordfald Østby	Ski IL	Ski	29.07.2002
3:45.3	Espen Enerhaugen	Drøbak-Frogn IL	Ås	09.06.1978
3:48.55	Tomas Andresen	Nittedal IL	Oslo/Bi	28.09.1999
3:50.3	Per Olaf Larsen	Sørum IL	Lørenfallet	01.10.1977
3:50.6	David Bleich	Oppegård IL	Sofiemyr	24.04.2006
3:51.4	Erlend Hokholt	Oppegård IL	Sofiemyr	24.04.2006
3:51.73	Martin Batt	Oppegård IL	Sofiemyr	27.09.1992
3:53.2	Julian Bødker Ghansah	Ski IL 96	Sofiemyr	26.04.2005
3:54.0	Håvard Dalseth	Ski IL 96	Sofiemyr	26.04.2005
3:54.7	Fredrik Rodal Moe	Ski IL	Sofiemyr	11.09.2003
3:55.5	Rasmus Dinessen	Siggerud IL	Ski	28.08.1997

G10		409		
1000m forts.				
3:56.7	Øyvind Stubhaug	IL Tyrving	Nadderud	25.04.2006
3:58.0	Alexander Ruud Tveter	Ski IL	Ski	03.09.2001
4:01.4	Mattis Huseby	Vestby IL	Ski	28.07.2003
4:03.2	Benjamin Hallgren	Ski IL	Sofiemyr	19.07.2005
4:03.9	Sander Loman	Vestby IL	Ski	28.07.2003
4:06.4	Johan Iversen	Oppegård IL	Sofiemyr	26.04.2005
4:07.0	Sebastian Håbesland	Oppegård IL 93	Sofiemyr	17.09.2002
4:10.4	Henrik Gifstad	Oppegård IL 94	Sofiemyr	21.09.2004

1500m				
5:18.64	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	22.09.2010
5:21.36	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Oslo/St	17.09.2023
5:33.18	Martin Johansen	Sørum IL	Oslo/Bi	22.09.2010
5:38.3	Thomas Pedersen	Ås IL 02	Ås	05.10.2011
5:41.77	Colin Hagen	Nittedal IL	Oslo/Ek	17.09.2023
5:43.34	Eskil Ottestad	Oppegård IL	Sofiemyr	30.08.2006
5:50.5	Torbjørn Forbord Jacobsen	IL Tyrving	Ås	09.10.2019
5:53.80	Erlend Hokholt	Oppegård IL	Sofiemyr	20.09.2007
5:56.21	Lasse Lysgård-Andersen	Nittedal IL	Oslo/St	26.09.2021
5:59.71	Emil Olsen Orskaug	Nittedal IL	Oslo/St	11.09.2022
6:00.03	Sindre Garthus	Romerike Friidrett	Oslo/St	26.09.2021
6:00.21	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	13.09.2020
6:00.23	Daniel Pirisi	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2005
6:00.3	Andreas Kaltenborn	Oppegård IL	Sofiemyr	23.09.2009
6:01.9	Nils Tveite	Ås IL	Ås	10.10.2012
6:02.77	Fredrik Tveter	Oppegård IL	Sofiemyr	20.09.2007
6:03.83	Storm Christiansen	Gui SK	Oslo/St	26.09.2021
6:05.96	Benjamin Walskrå	Nittedal IL	Oslo/St	26.09.2021
6:06.49	Johan Iversen	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2005
6:08.32	Lasse Aulin	Siggerud IL	Sofiemyr	03.09.2006
6:16.48	Fredrik Tveter	Oppegård IL	Sofiemyr	16.09.2007
6:18.27	Kristoffer Adolfsen	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2005
6:24.05	Victor Normannseth	Oppegård IL	Sofiemyr	20.09.2007
6:28.3	Eivind Fåln	Oppegård IL	Sofiemyr	07.10.2004
6:29.3	Henrik Gifstad	Oppegård IL	Sofiemyr	07.10.2004
6:32.2	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	07.10.2004
6:33.30	Martin Nordby Johansen	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2005
6:37.0	Henrik Nordmannseth	Oppegård IL	Sofiemyr	07.10.2004
6:40.51	Cornelius Øksne	Nittedal IL	Oslo/St	26.09.2021
6:41.91	Fredrik Johansen	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2005

G10		410		
2000m				
8:40.2	William Schøitz	Oppegård IL	Sofiemyr	25.08.2019

3000m				
14:37.31	Olve Elvenes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	10.09.2018

5000m				
23:02.1	Arthur Brunborg	Nittedal IL	Nittedal	05.10.2013

60m hekk 68 E				
10.56	Casey Felde	Lørenskog FIL	Oslo/St	13.09.2019
10.95	Jonathan Hertvig Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2015
11.13	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Asker/Fø	09.06.2018
11.38	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Asker7Fø	08.06.2019
11.48	Simon Moosmeyer	Asker Skiklubb	Nesodden	16.09.2012
11.52	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Bjørkelangen	23.05.1998
11.52	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Lillestrøm	26.05.2013
11.58	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Oslo/St	16.08.2020
11.59	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Geithus	14.09.2019
11.70	Haakon Dalseth	Ski IL	Raufoss	21.08.2004
11.71	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillestrøm	27.05.2012
11.75	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Oslo/Bi	19.08.2006
11.88	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillestrøm	20.09.2014
11.96	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Nittedal	20.08.2023
12.00	Johan le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	21.08.2021
12.02	Didrik Hexeberg Warlo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.08.2009
12.04	Christian Nitteberg	Nesodden IF	Nittedal	20.08.2023
12.10	Marius Sollie	Minerva	Bjørkelangen	23.08.1997
12.15	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	15.08.2021
12.18	Thomas Pedersen	Ås IL	Oslo/Bi	10.06.2011
12.20	Brage Hammerstad	IL Tyrving	Nesodden	15.09.2012
12.20	Mathias Hovland	Nesodden IF	Nesodden	15.09.2012
12.21	Jon Tveit Rønning	IL Tyrving	Lillestrøm	23.08.2008
12.21	Didrik Thorsheim	Åsker Skiklubb	Asker/Fø	05.06.2010
12.22	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Asker/Fø	21.05.2006
12.23	Martin Bentzen Engevik	Nittedal IL	Lillestrøm	30.05.2010
12.26	Olav Skage Haugen	IL Tyrving	Asker/Fø	21.05.2006
12.28	Benjamin Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Oslo/St	15.09.2023
12.36	Håvard Dalseth	Ski IL 96	Askim	20.08.2005
12.47	Fabian Mosgrahl	Oppegård IL	Ås	26.08.2013

60m hekk 68 M				
11.2	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Nesodden	08.06.2006
11.9	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Ski	22.08.2001

G10		411		
60m hekk 76.2 E				
12.15	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Oslo/St	05.09.1998
13.58	Dag Erik Asdahl	Raumnes & Årnes IL	Jessheim	13.09.1992
13.65	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Oslo/Bi	10.06.1999

60m hekk 76.2 M				
11.7	Jostein Øde	Siggerud IL	Oslo/St	08.07.1983
12.0	Atle Aaltvedt	Minerva	Jessheim	15.06.1995
12.6	Øivind Bratberg	Minerva	Lillestrøm	06.08.1990
12.7	Trond Raasok	Fet FIK	Lillestrøm	24.09.1971
12.9	Terje Selberg	Ski IL	Ski	09.09.1984
12.9	Håvard Syversen	Nesodden IF	Nadderud	16.09.1990
13.3	Stein Erik Sjølie	Minerva	Lillestrøm	01.10.1972
13.3	Pål Rasmussen	Ski IL	Ås	15.09.1973
13.4	Henning Jodnes	Oppegård IL	Nadderud	22.09.1991
13.5	Øyvind Ransedokken	Siggerud IL	Sofiemyr	15.06.1994
13.6	Ole Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	01.10.1972
13.6	Chris Andersen	Ski IL	Sofiemyr	26.09.1985
13.7	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Nesodden	24.08.1974
13.9	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Bjørkelangen	17.06.1999
14.0	Håvard Hedlo	Ski IL	Ski	05.06.1978
14.3	Henrik Sand Dagfinrud	Oppegård IL	Sofiemyr	15.06.1994
14.5	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	19.09.1992

200m hekk 68 E				
35.74	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Nittedal	19.08.2023
35.97	Christian Nitteberg	Nesodden IF	Nittedal	19.08.2023
36.24	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Oslo/St	14.09.2019
37.85	Kristian Ekeberg	Romerike Friidrett	Oslo/St	14.09.2019
38.61	Haakon Dalseth	Ski IL	Oslo/La	23.09.2004
39.05	Sander Gulbrandsen	IL Tyrving	Oslo/St	11.09.2022
39.43	Emil Olsen Orskaug	Nittedal IL	Oslo/St	11.09.2022
40.55	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nesodden	02.07.2009
40.87	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	21.08.2021
41.97	Mikkel Tefre Lunder	IL Tyrving 96	Nadderud	16.08.2005
42.41	Colin Hagen	Nittedal IL	Nittedal	19.08.2023
42.73	Magnus Semb	Hosle IL	Nittedal	20.08.2022
43.13	Øyvind Taksdal Stubhaug	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.2006
43.19	Benjamin Walskrå	Romerike Friidrett	Oslo/St	26.09.2021
43.43	Emil Orskaug	Nittedal IL	Nittedal	20.08.2022
43.82	Oscar Msutu	Romerike Friidrett	Nittedal	20.08.2022

43.92	Odin Schei Danevad	Ås IL	Ås	13.10.2021
45.73	Olav Boland Haugen	IL Tyrving 96	Nadderud	16.08.2005

G10		412		
Høyde				
1.40	Jostein Øde	Siggerud IL	Ski	11.09.1993
1.37	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillestrøm	13.06.2012
1.35	Anders Falkum	Nittedal IL	Nittedal	16.08.1987
1.33	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nittedal	12.09.2009
1.32	Ole Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	09.10.1972
1.32	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Oslo/La	24.09.2023
1.30	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Bjørkelangen	23.08.1998
1.30	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	26.08.2005
1.29	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Arvika, SWE	30.07.2006
1.28	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Siggerud	09.09.1974
1.28	Wilhelm Nerland	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	16.09.1995
1.25	Kjell Arnesen	Minerva	Lillestrøm	30.09.1974
1.25	Espen Berntzen Høgstvedt	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.06.2007
1.25	Lars Marius Rognerud	Ås IL	Nesodden	28.05.2009
1.25	Brage Hannestad	IL Tyrving	Sofiemyr	14.09.2012
1.25	William Nomeland	Nesøya IL	Asker/Fø	02.06.2013
1.25	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Asker/Fø	09.06.2019
1.25	Sander Gulbrandsen	IL Tyrving	Oslo/St	10.09.2022
1.24	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Sofiemyr	05.06.2013
1.23	Jørgen Frydenlund	Minerva	Kil, SWE	08.08.1999
1.22	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Lillestrøm	08.09.1990
1.22	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	25.05.2019
1.21	Nicolay Langfeldt Øverland	Nesodden IF	Nesodden	26.08.2007
1.21	Bjørn Tenge	Ås IL	Nesodden	22.09.2007
1.21	Simen Guttormsen	Ski IL	Arvika, SWE	24.07.2011

Stav				
2.15	Simen Guttormsen	Ski IL	Ski	28.09.2011
2.10	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nesodden	26.09.2009
2.05	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	20.09.1997
1.80	Jørgen Frydenlund	Minerva	Raufoss	21.08.1999
1.72	Haakon Dalseth	Ski IL	Ski	14.06.2004
1.60	Rasmus Loen Stensgaard	Ski IL	Ski	11.05.2002
1.60	Sebastian Guttormsen	Ski IL	Ski	31.05.2017
1.50	Truls Martinsen	Minerva	Lillestrøm	08.06.2000

G10		413		
Stav forts.				
1.38	Harald Skjønberg	Siggerud IL	Sofiemyr	15.06.1994
1.30	Jakob Seierstad Stokke	Oppegård IL	Sofiemyr	13.09.2009
1.30	Brage Hannestad	IL Tyrving	Sofiemyr	14.09.2012
1.30	Elias Rian	Ski IL	Ski	31.05.2017
1.25	Fredrik Jensen Aarhus	Minerva	Lillestrøm	06.06.2001
1.20	Fredrik Scholze	Minerva	Lillestrøm	08.06.2000
1.10	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva	Lillestrøm	01.06.1999
1.01	Torbjørn Mannsåker	Minerva	Lillestrøm	11.09.1997
1.00	Sindre Nilsen Kalvik	Minerva 93	Lillestrøm	06.06.2002

Lengde Sats fra planke merket P				
4.51	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Oslo/St	14.09.2019
4.33	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	24.08.1970
4.31	Chika Okeke	Lørenskog FIL	Nittedal	21.08.2021
4.27 P	Roar Frisvold	Minerva	Strømmen	06.09.1964
4.27	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	12.06.1998
4.25 P	Øivind Belstad	Minerva	Lillestrøm	01.10.1972
4.23	William Fearnley	Nittedal IL	Nittedal	17.09.2016
4.21	Maciej Musial	Minerva	Haga	31.08.1989
4.19	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Lillestrøm	28.05.1990
4.19	Magnus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Ås	14.09.2020
4.17 P	Olav Haugdal	Ås IL	Ås	29.09.1957
4.17 P	Geir Frisvold	Minerva	Oslo/Fr	05.10.1969
4.16	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL	Arvika, SWE	29.07.2006
4.15	Eivind Johan Folland	Ås IL	Lillehammer/Ss	27.06.1999
4.15	Elias Pettersen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	02.06.2019
4.12 P	Finn Larsen	Nesodden IF	Sofiemyr	07.06.1975
4.12	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Oslo/St	16.09.2023
4.11	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Oslo/Bi	17.08.2008
4.10	Terje Selberg	Ski IL	Ski	08.09.1984
4.09	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	18.06.2005
4.08	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Asker/Fø	05.09.1999
4.07	Åsmund Os Lislørud	Ski IL	Ski	17.09.1988
4.07	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Nadderud	20.06.2021
4.06	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Lillestrøm	09.06.2013
4.06	Benjamin Dahl	Drøbak-Frogn IL	Rud	17.06.2023
4.05	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	12.06.1999
4.04 P	Vegar Haug	Sørum IL	Strømmen	11.06.1975
4.04	Jostein Øde	Siggerud IL	Vestby	12.06.1983
4.04	Simon Moosmayer	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	19.08.2012

4.04	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Nittedal	16.09.2018
------	-----------------	---------------	----------	------------

Tresteg Sats i sone				
8.84	Sondre Guttormsen	Ski IL	Oslo/Bi	21.09.2009
8.68	Didrik Hexeberg Warlo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	14.09.2009
8.66	Johan le Fjeld	IL Tyrving	Brandbu	23.06.2021
8.63	Benjamin Folland Dahl	Drobak-Frogn IL	Oslo/St	15.09.2023
8.52	Martin Bentzen Engevik	Nittedal IL	Asker/Fø	08.09.2010
8.45	Alexander Olaf Martinsen	IL Tyrving	Nadderud	23.09.2008
8.85	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	09.09.2013
8.35	Marcus Folland	Drøbak-Frogn IL	Oslo/St	11.09.2020
8.34	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Ås	10.06.2013
8.34	Benjamin Tolland	Drøbak-Frogn IL	Oslo/St	09.09.2022
8.06	Haakon Dalseth	Ski IL	Ski	23.08.2004
7.99	Brage Buseeth Hammerstad	IL Tyrving	Nadderud	18.09.2012
7.95	Tor Jansen	Nesodden IF	Nesodden	23.08.2012
7.84	Espen Berntzen Høgstvedt	Asker Skiklubb	Nadderud	22.09.2007
7.78	Odin Schei Danevad	Ås IL	Ås	13.10.2021
7.66	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Ås	28.05.2008
7.60	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	11.05.2010
7.57	Kristian Haga	IL Tyrving	Nadderud	16.08.2005
7.56	Håvard Dalseth	Ski IL	Ski	07.06.2006
7.49	Sondre Aulstad Grønvold	Nittedal IL	Nadderud	23.09.2008
7.48	Olav Boland Haugen	IL Tyrving 96	Nadderud	16.08.2005
7.48	Mikkel Boretti	Nesodden IF	Nesodden	14.09.2017
7.40	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Årnes	09.06.2010
7.39	Sondre Aulstad Grønvold	Nittedal IL	Moss/Me	03.09.2008
7.32	Nils Tveite	Ås IL	Ås	11.06.2012
7.35	Sjur Dyb Berg	Nesodden IF	Nesodden	29.06.2006
7.31	Mathias Hovland	Nesodden IF	Nesodden	23.08.2012
7.30	Martin Almås	Ås IL	Ås	25.05.2009
7.26	Tore Klungland	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.09.2007
7.26	Colin Hagen	Nittedal IL	Nittedal	20.08.2023

G10		415		
Kule 2				
9.56	Chris Andersen	Ski IL	Oslo/La	28.09.1985
9.06	Kasper Engeset	IL Tyrving	Sofiemyr	28.06.2012
9.01	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	15.09.1989
8.94	Even Heim Bolle	Vestby IL	Ski	17.08.2016
8.92	Marcus Hellesylt Rix	Oppegård IL	Oslo/Bi	19.05.2007
8.86	Joakim Martinsen	Minerva	Sofiemyr	25.08.2009
8.83	Atle Aaltvedt	Minerva	Kil, SWE	05.08.1995
8.79	Morten Halseth	Kløfta IL	Oslo/Bi	05.09.2007
8.78	Håvard Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	15.08.2006
8.67	Lasse Aulin	Siggerud IL	Sofiemyr	28.09.2006
8.58	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Bjørkelangen	24.08.1997
8.42	Hans Christian Egtvedt	IL Tyrving	Sandvika/Ka	26.06.1989
8.41	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Nittedal	19.08.2023
8.38	Olav Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	22.10.2006
8.31	Åsmund Os Liserud	Ski IL	Oslo/La	04.09.1988
8.30	Even Thorgersen	Oppegård IL	Sofiemyr	20.09.2003
8.26	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.08.2006
8.26	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	23.08.2008
8.18	Håkan Stokkan Førreisdal	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.08.2007
8.11	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.08.2014
8.04	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	28.08.1992
8.02	Ole Martin Dahle	Romerike Friidrett	Nittedal	22.08.2015
7.95	Ole Nylund Hagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	26.09.1995
7.94	Jostein Øde	Siggerud IL	Sofiemyr	04.08.1983
7.94	Tim Christian Sagen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	09.06.2019
7.93	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Sofiemyr	28.06.2012
7.89	Ola Tandberg Ryan	Asker Skiklubb	Asker/Fø	18.08.2008
7.85	Marius von Hagenbrädl	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.09.2008
7.71	Filip Dolatowski	Minerva	Lillestrøm	15.09.1989
7.71	Kristoffer Skau	Siggerud IL	Siggerud	21.08.1995
7.71	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Lillestrøm	15.10.2016

Kule 3				
8.07	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Kråkstad	06.08.1974
7.88	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	08.06.1980
7.23	Trond Cato Synnesteit	Ski IL	Sofiemyr	02.06.1973
7.05	Roger Johansen	Siggerud IL	Siggerud	12.09.1977
7.00	Pål Rasmussen	Ski IL	Ski	14.05.1973
6.86	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	15.09.1989
6.84	Finn Larsen	Nesodden IF	Oslo/St	14.06.1975
6.71	Kent Bakken	Hobøl IL	Drøbak/Se	16.07.1979
6.60	Åsmund Os Liserud	Ski IL	Ytre Enebakk/Mj	03.06.1988
6.54	Bjørn Nordby	Blaker IL	Lillestrøm	12.09.1971

G10		416		
Kule 3 forts.				
6.46	Olav Nordby	Blaker IL	Blaker/Br	28.06.1972
6.39	Jostein Øde	Siggerud IL	Ås	20.09.1983
6.34	Tom Wibetoe	Ski IL	Ås	08.06.1968
6.09	Geir Frisvold	Minerva	Oslo/Fr	05.10.1969
6.09	Kjell Gjelsvik	Blaker IL	Blaker/Br	28.06.1972
6.00	Øystein Andresen	Blaker IL	Blaker/Br	15.08.1970
5.98	Vidar Westerås	Blaker IL	Blaker/Br	18.06.1977
5.97	Stig Willassen	Siggerud IL	Kråkstad	17.06.1974
5.96	Knut Lier	Aurskog-HølandFIL65	Løken	12.09.1974
5.88	Lars Dahling	Minerva	Lillestrøm	22.09.1977
5.86	Gjermund Sæther	Sørum IL	Løken	20.07.1977
5.86	Trond Raasok	Fet FIK	Fetsund/Fe	16.09.1971
5.81	Gaute Hongrø	Siggerud IL	Ås	20.09.1983
5.73	Trygve Fuglerud	Eidsvold IF	Eidsvoll/Råholt	24.08.1969
5.73	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	14.09.1988
5.69	Terje Hermansen	Sørum IL	Lørenfallet	07.09.1978
5.68	Øyvind Thoresen	Kråkstad IL	Ski	30.07.1979
5.61	Øivind Borgemoen	Siggerud IL	Siggerud	02.09.1974
5.61	Helge Sandvik	Ski IL	Ski	09.05.1977
5.58	Morten Müller Nilssen	Siggerud IL	Siggerud	11.09.1978

Diskos 600				
30.73	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Spikkestad	24.07.2006
25.63	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	14.09.2009
24.41	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	11.10.2008
22.40	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Bjørkelangen	23.08.1997
21.82	Atle Aaltvedt	Minerva	Jessheim	05.09.1995
21.44	Kasper Engset	IL Tyrving	Nadderud	24.09.2011
20.33	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.09.2014
20.17	Håkan Stokker Førreisdal	Asker Skiklubb	Asker/Fø	02.06.2007
19.84	Håvard Dalseth	Ski IL	Greverud	11.08.2006
19.79	Stian Solheim	Oppegård IL	Greverud	16.10.2005
19.14	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	11.06.2005
18.95	Kasper Engeset	IL Tyrving	Nadderud	05.06.2012
18.34	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	14.09.1988
18.28	Filip Dolatowski	Minerva	Lillestrøm	04.08.1989
18.12	Daniel Tagge	Oppegård IL	Nittedal	15.09.2018
17.97	Even Pettersen	Lørenskog FIL	Asker/Fø	26.09.2020
17.79	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Ski	01.10.2016
17.62	Henrik Lindam	Nittedal IL	Jessheim	18.08.2008

G10		417		
Diskos 600 forts.				
17.60	Ruben Martinsen	Minerva	Asker/Fø	25.09.2011
17.41	Håvard Roald	Ski IL	Greverud	24.10.2004
17.30	Rasmus Dinessen	Siggerud IL	Siggerud	01.09.1997
17.28	Andrè Basteskår	Oppegård IL	Sofiemyr	25.09.1994
17.09	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Rolvstrud	26.08.1999
16.97	Sigurd Kvåle Paltou	Asker Skiklubb	Asker/Fø	08.06.2019
16.96	Markus Foss Johansen	Ski IL	Ski	06.08.2003
16.96	Markus von Hafenbrädl	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.09.2008
16.91	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Oslo/So	31.08.2005
16.68	Henrik Sand Dagfinrud	Oppegård IL	Sofiemyr	15.06.1994
16.64	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	20.09.1991
16.20	Jan Hauge	Minerva	Lillestrøm	14.09.1988

Diskos 750				
25.93	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	11.08.2006
12.97	Sebastian Myhre	Oppegård IL 95	Greverud	16.10.2004
12.47	Stian Solheim	Oppegård IL	Greverud	21.05.2005
12.09	Henrik Gifstad	Oppegård IL 95	Greverud	16.10.2004

Diskos 1				
21.02	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	05.06.2006
19.64	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Siggerud	09.09.1974
16.16	Chris Andersen	Ski IL	Sofiemyr	25.09.1985
16.04	Åsmund Os Liserud	Ski IL	Ski	17.09.1988
13.52	Kjell Gjelsvik	Blaker IL	Blaker/Br	14.07.1972
13.30	Jan Kristian Bredesen	Blaker IL	Blaker/Br	14.07.1972
11.50	Rune Bråthen	Blaker IL	Blaker/Br	20.08.1971
10.26	Martin Johansen	Oppegård IL	Sofiemyr	30.09.1987
9.70	Kjetil Myhre	Oppegård IL	Sofiemyr	30.09.1987

Slegge 2				
26.73	Joakim Martinsen	Minerva	Heggedal/Ho	27.09.2009
26.04	Stian Solheim	Oppegård IL	Greverud	30.10.2005
24.66	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Spikkestad	19.10.2014
24.33	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	30.10.2005

G10		418		
Slegge 2 forts.				
24.16	Ruben Martinsen	Minerva	Lillestrøm	22.08.2011
22.55	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	11.10.2008
20.45	David Bleich	Oppegård IL	Greverud	28.10.2007
20.39	Even Heim Bolle	Vestby IL	Lillestrøm	29.05.2016
19.91	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillestrøm	20.08.2012
19.85	Haakon Dalseth	Ski IL	Ski	21.06.2004
19.42	Henrik Lindam	Nittedal IL	Heggedal/Ho	28.09.2008
18.40	Håvard Dalseth	Ski IL	Ski	09.08.2006
17.97	Håvard Roald	Ski IL	Heggedal/Gj	26.09.2004
17.94	Linus Kjølborg	Romerike Friidrett	Lillestrøm	30.09.2018
17.68	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Greverud	26.08.2012
17.66	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	11.08.2006
17.51	Julian Bødker Ghansah	Ski IL	Greverud	24.10.2004
17.31	Felix Maxmillan Skare	Ski IL	Heggedal/Ka	25.09.2016
17.23	Espen Paulsen	Minerva	Lillestrøm	01.09.2005
16.44	Isac Gulli Bergquist	Nesodden IF	Nesodden	10.10.2009
16.31	Oliver Zimmermann	Oppegård IL	Greverud	24.10.2009
16.24	Adrian Bødker Ghansah	Ski IL 96	Greverud	16.10.2005
16.22	Olav Boland Haugen	IL Tyrving	Heggedal/Gj	24.09.2006
15.62	Simen Olafsen	Oppegård IL 96	Greverud	14.05.2005
15.62	Marius von Hafenbrädl	Asker Skiklubb	Heggedal/Ho	28.09.2008
15.58	Kasper Engeset	IL Tyrving	Nadderud	05.06.2012
15.21	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Lillestrøm	01.09.2005
14.11	Ruben Martinsen	Minerva 00	Greverud	31.12.2009
13.87	Kristian Brovoll	Ski IL	Ski	21.06.2004
13.50	Torjus Lindefjeld	IL Tyrving	Nadderud	16.10.2011
13.44	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nesodden	09.08.2009

Slegge 3				
22.24	Joakim Martinsen	Minerva	Greverud	31.12.2009
18.04	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	30.10.2005
17.64	Stian Solheim	Oppegård IL	Greverud	30.10.2005
16.35	Fredrik Jensen Aarhus	Minerva	Lillestrøm	24.09.2001
13.81	Colin Hagen	Nittedal IL	Oslo/St	15.09.2023
12.66	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	08.09.1999
11.01	Håvard Roald	Ski IL	Greverud	19.10.2004
10.44	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Greverud	23.07.2005
10.26	Martin Johansen	Oppegård IL	Ski	21.08.1995
9.90	Are Kvålsgard	Ski IL	Asker/Fø	30.09.2000
7.22	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm	21.09.1991

G10		419		
Vektkast 2.65				
8.90	Marcus Hauge Sollie	Romerike Friidrett 09	Greverud	22.04.2018

Vektkast 4				
7.49	Ruben Martinsen	Minerva	01	Greverud 31.10.2010

Vektkast 5.45				
8.98	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	14.09.2009
8.59	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillestrøm	20.08.2012
5.56	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	11.08.2008
4.55	Ruben Martinsen	Minerva	01	Lillestrøm 14.09.2009

Spyd 400				
28.29	Joakim Martinsen	Minerva	Sofiemyr	13.09.2009
27.72	Thomas Framnes	Asker Skiklubb	Bjørkelangen	09.06.1990
27.10	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	07.10.2004
27.04	Håvard Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	15.08.2006
26.83	Ruben Martinsen	Minerva	Asker/Fø	25.09.2011
26.26	Simen Guttormsen	Ski IL	Nadderud	23.09.2011
26.10	Olav Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	22.10.2006
26.02	Terje Selberg	Ski IL	Ski	02.07.1984
25.91	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nesodden	26.09.2009
25.57	Lasse Aulin	Siggerud IL	Sofiemyr	28.09.2006
25.50	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	15.08.2006
24.88	Jakob Nilsson	Ski IL	Lillestrøm	27.06.2015
24.72	Thomas Bogen	Blaker IL	Nittedal	06.06.2006
24.28	Eirik Robin Dahl	Drøbak-Frogn IL	Ski	10.07.1995
23.66	Even Heim Bolle	Vestby IL	Lillestrøm	27.06.2015
23.55	William Fearnley	Nittedal IL	Nittedal	08.08.2016
23.28	Vegard Skråning	Ski IL	Ski	06.10.1979
23.08	Markus Foss Johansen	Ski IL	Sofiemyr	11.09.2003
23.06	Morten Halseth	Kløfta IL	Oslo/Bi	05.09.2007
22.89	Marius von Hafenbrädl	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.09.2008
22.70	Anders Oddlien	Ski IL	Ski	26.08.1978
22.53	Arne Nesheim	IL Tyrving	Nadderud	22.06.2012
22.26	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Sofiemyr	05.06.2013
22.20	Espen Hermansen	Siggerud IL	Siggerud	09.09.1996
21.87	Haakon Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	13.07.2004
21.78	Bjørnar Skog Riley	Nittedal IL	Nittedal	15.09.2001
21.51	Simen Petersen	Oppegård IL	Sofiemyr	26.06.2010
21.18	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	15.09.1989
21.15	Morten Karlsen	Oppegård IL	Sofiemyr	17.08.1982

G10		420		
Spyd 600 ny type fra 1999				
19.01	Joakim Martinsen	Minerva	Sofiemyr	23.09.2009
18.91	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	28.09.2006

Spyd 600 gammel type tom. 1998				
16.10	Ivar Nielsen	Hobøl IL	Hobøl	02.05.1975
15.08	Steinar Tangen	Hobøl IL	Hobøl	13.09.1974
14.12	Jack Røsbakken	Hobøl IL	Hobøl	25.07.1975
12.30	Kjell Gjelsvik	Blaker IL	Blaker/Br	12.07.1972

Slengball 1 Kort reim				
29.16	Henrik Lindam	Nittedal IL	Lillestrøm	14.06.2008
28.90	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	14.09.2009
27.12	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	11.09.1995
27.08	Lasse Aulin	Siggerud IL	Siggerud	11.10.2006
25.20	Marius Sollie	Minerva	Lørenfallet	01.09.1997
24.24	Henrik Nilsen	Minerva	Haga	23.08.1990
23.98	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	19.06.1989
23.70	Torleiv Opsal	Minerva	Lillestrøm	10.08.1994
23.60	Christian Kattem Holthe	Minerva	Lillestrøm	14.09.1994
23.50	Øivind Bratberg	Minerva	Lillestrøm	23.08.1990
23.40	Stian Notø Hokholt	Haga IF	Haga	23.09.1990
23.31	Olav Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	23.09.2006
22.94	Marius von Hafenbrädl	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.07.2008
22.91	Truls Martinsen	Minerva	Jessheim	14.09.2000
22.85	Håvard Roald	Ski IL	Asker/Fø	26.09.2004
22.34	Stian Solheim	Oppegård IL	Asker/Fø	24.09.2005
22.04	Jon Espen Aas	Minerva	Lillestrøm	01.06.1990
21.76	Fredrik Scholze	Minerva	Lillestrøm	08.06.2000
21.67	Marten Halseth	Kløfta IL	Lillestrøm	29.08.2007
21.59	Lasse Selvåg Nordås	Minerva	Lillestrøm	07.09.2011
21.50	Stian Sæthre	Strømmen IF	Haga	23.09.1980
21.40	Sondre Jahre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	28.09.2014
21.39	Haakon Dalseth	Ski IL	Greverud	24.10.2004
21.35	Espen Paulsen	Minerva	Lillestøm	19.09.2005
21.16	Simen Olafsen	Oppegård IL 96	Sofiemyr	04.09.2005
21.06	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	25.08.1989
20.95	Jostein Lind Aanby	Ås IL	Ås	19.09.2011
20.70	Simen Bjørnstad	Minerva	Lillestrøm	15.09.1993
20.69	Fredrik Gulbrandsen	Minerva	Nadderud	21.09.2002

G10		421		
Liten ball 80				
62.05	Lasse Aulin	Siggerud IL	Oslo/Bi	23.08.2006
56.31	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	13.07.2004
51.60	Henrik Legernes	IL Tyrving	Nadderud	27.05.2003
50.86	Marius Sollie	Minerva	Drammen/Ma	27.09.1997
50.84	Olav Haugdal	Ås IL	Ås	15.09.1957
50.24	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	23.09.1998
50.10	Marius von Hagenbrådl	Asker Skiklubb	Nadderud	08.06.2008
50.04	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	19.06.2005
49.10	Adrian Storløkken	Ås IL	Ås	18.09.2006
49.09	Håvard Dalseth	Ski IL 96	Asker/Fø	30.07.2005
48.81	Erlend Åsheim	Oppegård IL	Sofiemyr	26.04.2005
48.04	Even Håkenlien Lund	Raumnes & Årnes IL	Årnes	12.10.2005
47.32	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	25.04.2006
47.21	Håkon Fredrik Ruud	Ski IL	Ski	25.07.2005
47.00	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Ås	11.09.2008
46.48	Morten Aulin	Siggerud IL	Moss/Me	31.05.2008
46.18	Helge Klemetsdal	Ås IL	Nadderud	08.06.2008
45.70	Geir Thoresen	Fossum IF	Sandvika/Ka	08.09.1956
45.64	Erik Rismyhr	Eiksmarka IL	Oslo/Hø	12.09.1954
45.59	Markus Foss Johansen	Ski IL	Nadderud	27.05.2003
45.50	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	12.08.1999
45.11	Nicolai Skårerverket	Nittedal IL	Nittedal	19.08.2008
44.85	Casper Reynolds Venstad	Strømmen IF 96	Strømmen	01.06.2005
44.83	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Nadderud	18.06.2006
44.74	Ole Nylund Hagen	Asker Skiklubb	Nadderud	22.09.1995
44.49	Daniel Nilsen	Minerva	Lillestrøm	30.05.2009
44.20	Steffen Jeremiassen	Oppegård IL	Nadderud	17.06.2007
43.56	Andrè Næss Sørensen	IL Tyrving	Nadderud	22.09.1995
43.29	Øyvind Stubhaug	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.08.2006
43.16	Eirik Anderssen	Lørenskog FIL	Nadderud	08.06.2008

Liten ball 150				
57.61	Lasse Aulin	Siggerud IL	Siggerud	11.10.2006
52.00	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Sofiemyr	13.09.1980
51.62	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	26.08.1980
51.06	Viggo Nybråten	Sørumsand IF	Sørumsand	16.07.1965
49.90	Elias Rogstad	Ås IL 02	Ås	19.09.2011
48.96	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	26.09.2006
48.32	Sebastian Hasfjord-Lia	Ski IL	Nadderud	15.06.2013
48.20	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL 65	Jessheim	26.08.1974
47.60	Geir Frisvold	Minerva	Blaker/Br	28.09.1964
47.42	Chris Andersen	Ski IL	Sofiemyr	14.09.1985

G10		422		
Liten ball 150 forts.				
46.64	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	07.10.2004
46.30	Thor Furuseth	Blaker IL	Lillestrøm	23.08.1964
45.90	Kent Bakken	Hobøl IL	Hobøl	26.06.1979
45.80	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	14.09.1969
45.50	Dagfinn Johansen	Siggerud IL	Siggerud	03.09.1984
45.28	Bjørn Skotaam	Siggerud IL	Nesodden	24.08.1974
45.18	Finn Larsen	Nesodden IF	Sofiemyr	07.06.1975
45.00	Bjørn Johnsen	Ski IL	Sofiemyr	07.06.1974
44.79	Gaute Hongrø	Siggerud IL	Ski	11.09.1983
44.50	Bjørn Nordby	Blaker IL	Blaker/Br	24.06.1971
44.02	Filip Dolatowski	Minerva	Strømmen	04.06.1989
43.94	Hans Holmøy	Nesodden IF	Nesodden	06.09.1978
43.88	Håvard Dalseth	Ski IL	Sofiemyr	26.09.2006
43.73	Jostein Øde	Siggerud IL	Ski	11.09.1983
43.68	Jørgen Ulvenes	Nesodden IF	Nesodden	30.08.1981
43.52	Espen Owesen	Nesodden IF 69	Nesodden	06.09.1978
43.52	Tom Rune Fagernes	Nesodden IF	Nesodden	30.08.1981
43.49	Simen Guttormsen	Ski IL	Sofiemyr	11.09.2011
43.20	Trond Richard Aulie	Siggerud IL	Siggerud	27.05.1974
43.14	Roger Johansen	Siggerud IL	Siggerud	19.09.1977

4-kamp E 60m-Lengde-Kule2-600m				
3963	Maximillan Vårvik	Romerike Friidrett	Oslo/Sp	08.09.2023
	9.26.4.00-7.76-2:04.49			
3416	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Oslo/Sp	31.08.2017
	9.40-3.79-5.25-1:58.5			
3412	Martin Engevik	Nittedal IL	Oslo/Sp	03.09.2010
	9.98-3.76-7.15-2:00.41			

4-kamp E 60m-Lengde-Liten ball 80-600m				
3254	Haakon Dalseth	Ski IL	Nadderud	10.10.2004
	9.57-3.87-33.47-2:02.26			
3056	Vetle Storvik	Nittedal IL	Lillestrøm	16.05.2009
	10.14(+0.7)3.52(+0.8)-6.34-2:07.37			
2742	Markus Fjørtoft	IL Tyrving	Nadderud	10.10.2004
	9.75-3.43-30.55-2:12.54			
2725	Sverre Fosnæs	IL Tyrving	Nadderud	09.10.2005
	10.44-3.40-36.13-2:11.1			
2570	Carl Fredrik Botten	IL Tyrving	Nadderud	09.10.2005
	10.55-3.23-33.93-2:11.9			

4-kamp E 60m-Lengde-Liten ball 80-600m forts.				
2479	Olav Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	09.10.2005

	9.81-3.14-28.91-2:17.5			
2366	Håvard Roald	Ski IL	Sofiemyr	11.05.2004
	10.86-3.28-54.93-2:32.05			

G10		423		
4-kamp E 60m-Lengde-Liten ball 80-600m forts.				
2340	Markus Ihle Arnesen	IL Tyrving	Nadderud	10.10.2004
	10.06-3.29-27.39-2:19.19			
2309	Edvard Harto	IL Tyrving	Nadderud	09.10.2005
	11.26-2.97-39.35-2:17.4			
4-kamp E 60m hekk 68-Høyde-Kule 2-600m				
3362	Simon Moosmayer	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.08.2012
	11.7-1.19-6.95-2:06.7			
3118	Didrik Thorsheim	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.08.2010
	14.69-1.16-6.38-2:27.39			
2839	Haakon Flaarønning	Asker Skiklubb	Asker/Fø	29.08.2007
	13.33-1.07-5.56-2:09.27			
2835	Mikkel Tefre Lunder	IL Tyrving	Asker/Fø	22.08.2005
	13.23-0.96-5.65-2:06.99			
2801	Erling Tveter	Asker Skiklubb	Asker/Fø	29.08.2007
	13.22-1.13-5.10-2:11.19			
2570	Sigurd Tveter	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.08.2012
	13.3-1.16-5.83-2:19.2			
2254	Ola Tandberg Ryen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	29.08.2007
	13.94-1.07-5.63-2:25.83			

4-kamp M 60m hekk 68-Høyde-Kule 2-600m				
2694	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.08.2013
	14.0-1.14-5.93-2:09.0			

4-kamp M 60m-Lengde-Litenball 80-600m				
3508	Lasse Aulin	Siggerud IL	Oslo/Bi	23.08.2006
	9.5-3.87-62.05-2:00.8			
2988	Øyvind Stubhaug	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.08.2006
	10.3-3.51-43.29-2:00.8			
2900	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	18.05.2005
	9.5-3.69-38.10-2:10.7			
2864	Thomas Løland	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	18.05.2005
	9.9-3.65-30.45-1:58.6			
2845	Johan Røkaas	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.08.2006
	10.2-3.43-40.98-2:05.3			

4-kamp E 60m hekk 68-Høyde-Kule-600m				
3633	Didrik Warlo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.08.2009
	12.02-1.01-5.91-1:50.85			

4-kamp E 60m-Lengde-Kule 2-600m				
2302	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/Sp	01.09.2017
	10.21-3.28-5.56-2:51.2			

G10			424	
4-kamp M 60m hekk 68-Høyde-Kule-600m				
2889	Anders Usterud Vaaje	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.08.2014
	13.2-1.10-5.10-2:03.1 – Lave hekker			
2382	Sondre Sandanbråten	Heggedal IL	Asker/Fø	25.08.2014
	14.01.00-5.55-2:15.5 – Lave hekker			
2367	Sondre Kristiansen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.08.2014
	13.0-1.05-3.95-2:17.7 – Lave hekker			

5-kamp kast Slegge-Kule-Diskos-Spyd-Slengball				
5051	Joakim Martinsen	Minerva	Asker-Heggedal	27.09.2009
	26.73-8.39-19.36-23.61-27.18			
4781	Ruben Martinsen	Minerva	Asker-Heggedal	25.09.2011
	23.02-7.15-17.60-26.83-20.30			
4667	Markus von Hafenbrädl	Asker Skiklubb	Asker-Heggedal	28.09.2008
	15.62-7.85-16.96-22.89-22.94			
4532	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Asker-Heggedal	28.09.2014
	18.40-7.68-20.33-15.88-21.40			
4438	Felix Maxmillan Skare	Ski IL	Asker-Heggedal	25.09.2016
	17.31-7.30-19.40-14.90-19.40			
4390	Henrik Lindam	Nittedal IL	Asker-Heggedal	28.09.2008
	19.42-6.74-14.64-16.33-23.92			
4383	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Asker-Heggedal	28.09.2008
	19.98-7.12-18.09-12.47-20.38			
4157	Ruben Martinsen	Minerva 01	Asker-Heggedal	26.09.2010
	15.37-5.64-15.60-21.61-16.77			
3608	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Asker-Heggedal	24.09.2006
	16.31-7.45-22.97-20.60-20.39			
3478	Olav Boland Haugen	IL Tyrving	Asker-Heggedal	24.09.2006
	19.30-6.04-15.49-16.42-17.17			
3191	Håvard Dalseth	Ski IL 96	Asker-Heggedal	24.09.2005
	17.40-7.12-14.11-20.98-19.79			
3179	Håvard Dalseth	Ski IL	Asker-Heggedal	24.09.2006
	16.59-7.72-12.96-12.60-16.75			
3180	Theodor Kleven Svendsen	Asker Skiklubb	Asker-Heggedal	25.09.2011
	12.05-5.22-9.94-11.12-12.66			
3024	Sander Hanstad Svendsen	Asker Skiklubb	Asker-Heggedal	25.09.2011
	10.71-4.85-11.53-8.76-11.22			
2964	Sebastian Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Asker-Heggedal	24.09.2005
	19.30-6.04-15.49-16.42-17.17			

G10		425		
4x60m E				
37.30	Oppegård IL		Nesodden/Be	22.09.2007
	David Bleich97-Fredrik Tveter97-Steffen Jeremiassen97-Markus Hellesylt Rix97			
38.88	Nesøya IL		Nadderud	15.06.2013
	William Nomeland03-Pelle Horn-Johannesen03-Henrik Nomeland03-Erlend Janborg03			
39.93	IL Tyrving		Nadderud	23.09.2006
	Håkon Hauge96-Mikkel Tefre Lunder96-Øyvind Stubbhaug96-Olav Boland Haugen96			
41.73	Asker Skiklubb		Asker/Fø	06.06.2010
	Didrik Thorsheim00-Petter Buseeth00-Iver Strand00-Sindre Stenersen Øksby00			
42.67	Nesodden IF		Nesodden/Be	15.09.2013
	Lucas Kristiansen03-Johannes Kaasa03-Erik Olaussen03-Mads Hjort Larsen03)			

4x60m M				
37.9	Minerva		Strømmen	26.09.1965
	Pål Thowsen55-Tor Harald Widung55-Bjørn E. Hansen55-Owe Halvorsen55			
38.7	IL Tyrving		Nadderud	19.09.2006
	Håkon Hauge96-Olav Boland Haugen96-Henrik Tjomasland96-Philip Borge96			

4x100m E				
62.72	IL Tyrving		Nadderud	06.06.2008
	Jon. Rønning98-Andreas Boryczewski98-Niklas Reimann98-Alexander Martinsen98			

3x600m				
6:19.05	Nittedal IL		Nittedal	27.05.2015
	Olav Bang Søfting05-Simen Gløgård Stensrud05-Filip Skari05			
6:19.19	IL Tyrving		Asker/Fø	03.06.2012
	Brage Hammerstad02-Kasper Engeset02-Torjus Lindefjeld02			
6:58.23	Asker Skiklubb		Asker/Fø	06.06.2010
	Didrik Thorsheim00-Martin O'Loughlin00-Sindre Stenersen Øksby00			