



5

MANGEKAMP

STAFETTER

22 - 11

UTENDØRS

		2
Akershus Friidrettskrets		
Alle Tiders Mangekamp - Stafetter Alle klasser 22 - 11 år utendørs		
Bok nr. 5		
Vi har tatt med mangekamper bare der vi har alle enkeltresultater slik at vi har muligheten til å regne om dersom poengtabellene blir endret.		
Det er med flere varianter i de yngste klassene, men bare mangekamper etter dagens øvelser er med i de forskjellige klasser.		
I stafetter er tatt med de beste tidene til hver enkelt klubb.		
I 4x60m og 4x100m er statistikken basert på elektroniske tider, men vi har selvsagt med manuelle tider.		
Når det gjelder bestenoteringer i stafetter er bare oppført lag hvor vi har navn og fødselsår for alle løpere.		
Statistikken er lagt inn i tabell i Word fordelt på 10 dokumenter.		
Lillestrøm 1. mai 2023		
Willy Hauge		
Sidene er nummerert slik:		
AFIK 5	Alle tiders stafetter - mangekamp utendørs alle klasser	
1 - 19	50	Forside. forord. mangekamp.stafetter MJ 22-20-19
20 - 25	51	Mangekamp M22-20-19
26 - 41	52	Mangekamp G18-13
42 - 62	53	Stafetter G19-13
63 - 77	54	Mangekamp. stafetter G12-11
78 - 103	55	Mangekamp. stafetter KJ22-20-19
104 - 107	56	Mangekamp K22-20-19
108 - 120	57	Mangekamp J18-13
121 - 143	58	Stafetter J19-13
144 - 155	59	Mangekamp. stafetter J12-11

MJ22		3			
10-kamp E					
7060	Trond Høiby	Ski IL	73	Hønefoss	15-16.07.1995
	11.72-6.30-12.59-1.89-51.09/16.14-40.42-4.20-63.52-4:31.46				
6923	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Gävle, SWE	10-11.09.1994
	10.99-6.72-13.61-1.79-53.61/16.48-44.06-3.74-60.06-5:07.03				
6885	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	College Station,USA	16-17.03.1995
	11.39-6.45-14.20-1.89-53.28/15.84-43.04-3.90-53.54-4:33.50				
6811	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker-Sørums F	68	Parkano, FIN	07-08.07.1990
	11.54-6.99-11.67-1.86-52.65/14.85-33.26-4.00-54.08-4:47.94				
6810	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Trondheim/Le	04-05.07.1992
	11.21-6.82-12.91-1.80-51.24/15.14-32.62-4.60-43.68-5:03.00				
6564	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Ski	01-02.06.1991
	11.77-6.22-11.78-1.93-52.43/15.60w-37.14-4.20-49.84-5:01.81				
6444	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Athen, GRE	03-04.06.1977
	11.95-6.25-13.53-1.93-53.68/16.00-36.92-3.40-50.72-4:43.51				
6392	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Ålborg, DEN	16-17.07.1983
	12.08-6.53-12.41-1.87-53.50/16.25-36.24-3.60-51.04-4:42.03				
6355	Ole Gran	Fossum IF	62	Bergen/Fa	26-27.06.1982
	12.03-6.29-14.79-1.86-53.52/16.05-38.16-3.40-44.26-4:48.25				
6307	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Bernhausen, GER	22-23.05.2010
	11.46-7.03-11.32-1.82-50.42/15.98-35.91-3.50-42.94-5:22.60				
6093	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	72	Ski	31.5-1.06.1991
	12.07-6.50-12.39-1.89-54.94/17.73-33.06-4.00-44.90-4:50.30				
6026	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	00	Oslo/Bi	29-30.05.2021
	11.88+0.5-6.39+2.0-10.79-1.68-51.37/16.38+1.4-35.65-3.15-47.24-4:40.81				

10-kamp M					
6861	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Bergen/Fa	19-20.08.1978
	11.5-6.63-13.87-1.92-52.1/1.60-42.35-3.50-53.31-4:32.5				
6582	Ole Gran	Fossum IF	62	Larvik/Lo	03-04.06.1983
	11.8-6.29-14.17-1.84-52.7/15.4w-39.96-3.70-49.82-4:46.2				
6293	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Ski	03-04.06.1989
	11.5-6.29-10.59-1.99-52.1/15.7-32.38-3.95-45.94-5:05.2				
6271	Oddvar Hårde	IL Tyrving	69	Stord	14-19.09.1990
	11.4w-5.98-11.42-1.75-53.7/17.1-36.47-4.45-52.60-4:51.3				
6239	Arne Os	IL Tyrving	46	Moss/Me	27-28.06.1966
	11.7-6.27-14.16-1.85-56.0/16.2-38.40-70.52-5:54.8				
6239	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	17	Moss	22-23.07.1939
	11.5-6.57-12.30-1.73-53.3/16.6-35.34-3.30-50.63-4:32.9				
6217	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	56	Oslo/St	04-05.06.1977
	11.9w-6.05w-12.18-1.86-56.6/15.9-37.90-3.20-55.34-4:57.4				
6209	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Ski	11-12.09.1993

	11.0w-6.58w-10.64-2.00-51.6/16.0w-31.60-3.00-43.62-4:56.9				
6159	Per Stavem	Stabæk IF	26	London, GBR	05-06.08.1948
	12.0-6.70-13.89-1.80-56.0/16.4-41.05-3.20-52.75-5:07.4				

MJ22		4			
4x100m E					
42.26	IL Tyrving	Larvik/Lo	31.05.2015	Kenneth Gulbrandsen97-Lars Stølen97-Theo Halvorsen97-Markus Berner96	
43.70	Asker Skiklubb	Åkrestrømmen	15.08.2004	Lawrence Pupo86-Jørgen Jervidalo85-Steffen Bugge86-Mads Kloster88	
43.75	Asker & Bærum FIK	Drammen/Ma	01.07.1990	Thomas Weinholdt72-Karsten Philip Ekren72-Bjørn Erstad71-Jasper V. Lorentzen73	
43.82	Ullensaker-Sørums Friidrettslag	Jessheim	31.05.1990	Runar Homble72-Ola Nerhagen71-Jan Erik Schmidt70-Eivind Skildheim70	
43.90	Ski IL	Oslo/Bi	14.09.1991	Øystein Lie73-Stig Selberg72-Fredrik Holth73-Ole Christian Strømberg72	
44.46	Ås IL	Nesodden	20.05.2018	Per Ellef Aalerud00-Simen S. Hansen00-Jo Magnus Aalerud01-Mads Rognerud01	
45.22	Ullensaker/Kisa IL	Larvik/L0	31.05.2015	Jørgen Opaker97-Jon Gunnar Alfsen97-Marius Mellum96-Sondre Opaker Øines98	
45.54	Strømmen IF	Oslo/Bi	11.09.1985	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Jon Egeberg67	
45.56	Lørenskog FIL	Drammen/Ma	29.05.2011	Ananthan Thavkumaran95-Nivethan Panchalingam93-Alexander Aloyseus95-Mechi Ettehadulhagn92	
45.89	Nesodden IF	Oslo/Bi	25.05.1984	Einar Villa77-Jan Veidal77-Robert Hilton77-Kevin Gonaseelan78	
46.40	Fossum IF	Nadderud	18.06.1989	Thomas Weinholdt72-Åsmund Eika72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71	
46.69	Bærum Verk IF	Nadderud	20.06.1986	Stig Karlsen69-Geir Finholt68-Tore Kongsparten68-Vidar Løbak69	
46.84	Nittedal IL	Asker/Fø	02.06.2007	Njord Erlend Wiker91-Patrick Engevoold90-Paul Redford90-Svein Olav Hauso Barø92	
47.02	Follo FIK	Sofiemyr	26.08.1992	Andre N. Eriksen73-Trond Tagge73-Ivar Berglundhaugen73-Michael B. Olsen74	
48.13	Sørums IL	Nadderud	17.06.1984	Hans Petter Andersen66-Gunnar Tømte67-Tommy Holen66-Per Aaraas67	
48.55	Romerike Friidrett	Lillestrøm	28.05.2017	Didrik Andersen01-Beskan Bewianberg01-Lakshuhan Matheswaran01.Aiden Vincent04	
48.87	Nesøya IL	Asker/Fø	01.06.2014	Herman Haug98-Fredrik Selvik98-Olav Nomeland98-Kasper Selvik01	

4x100m M					
43.0	Nesodden IF	Oslo/Bi	03.09.1967	Vidar Bjørn48-Terje Hellesylt50-Stein Schrøder47-Trygve Holst47	
43.3	Minerva	Oslo/Bi	22.08.1973	Nils Fossen-Per Linge56-Roar Frisvold54-Jostein Linge53	
44.3	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	14.09.1966		

	Carl Jan Gaarder49-Stein Erik Øvrum48-Pål Walstad46-Arvid Garsjømoen46		
44.6	Fossum IF	Nadderud	28.08.1966
	Terje Narvesen49-Reidar Halvorsen48-Hans Olai Arntzen46-Michael Winnem46		

MJ22		5	
4x100m M forts.			
44.7	Lørenskog FIL	Jessheim	17.09.1985
	Dan Eliassen68-Roger Olafsen68-Roger Jensen69-Jan Erik Schmidt70		
45.4	Strømmen IF	Jessheim	17.09.1985
	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Jon Egeberg67		
46.5	Kolbotn IL	Ski	22.08.1964
	Øistein Hansen46-Alf Bjørn46-Harald Paulson47-Vidar Bjørn48		
46.9	Stabæk IF	Nadderud	18.06.1973
	Sigmund Torp57-Knut Strøm57-Ole Jørgen Wold54-Tor Lande54		
47.0	Nannestad IL	Lillestrøm	24.08.1970
	Svein Erik Nordeng62-Jan Haugerud52-Steinar Bjerke52-Johnny Ruud52		
47.0	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	24.08.1994
	Ole Johan Aarnes76-Andreas Lunner77-Sigbjørn Høgne76-Knut O. Wold76		
47.2	Sørum IL	Jessheim	20.09.1987
	Eivind Skildheim70-Morten Holen71-Rune Evjen69-Kjetil Brynhildsen71		
48.4	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	15.09.1962
	Øivind Westgaard47-Hans Bjørge45-Edward Harnes44-Tore Aasen43		

4x200m			
1:31.7	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.06.1962
	Jan Brinchmann41-Einar Corneliussen40-Svein Erik Pedersen43-Øyvind Fjellhøy43		
1:33.5	Minerva	Jessheim	18.09.1974
	Per Linge56-Per Erik Bernts58-Ingar Engelund54-Jostein Linge53		
1:33.50	Ullensaker-Sørum Friidrettslag	Jessheim	29.09.1990
	Runar Homble73-Kjetil Brynhildsen71-Tom Erik Olsen74-Frode Nygård69		
1:34.2	Nesodden IF	Kongsvinger/Gj	15.06.1968
	Vidar Bjørn48-Terje Hellesylt50-Stein Schrøder47-Trygve Holst47		
1:40.0	Strømmen IF	Jessheim	21.09.1973
	Roar Falla56-Arne Yndestad53-Svein Hansen53-Steinar Andersen54		

MJ22		6	
4x400m			
3:14.13	Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	26.05.2013
	Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93-Elias Ottosen93-Thomas Roth91		
3:15.04	IL Tyrving	Nesodden	19.05.2018
	Jonathan Bjerkaas99-Lars Stølen97-Didrik Warlo99-Syver Røinaas99		
3:23.31	Ullensaker-Sørum Friidrettslag	Drammen/Ma	30.06.1990
	Kjetil Brynhildsen71-Jan Olav Arnegård71-Ola Nerhagen71-Hans Jørgen Borgen70		
3:24.20	Sørum IL	Skien	27.05.1989
	Jan Erik Schmidt70-Ketil Brynhildsen71-Olav Holen69-Arne Svardahl69)		
3:26.43	Lørenskog FIL	Nadderud	07.07.1984
	Finn Tore Ødegaard66-Arild Grønbech67-Roger Olafsen68-Roar Sollie65		
3:26.5	Minerva	Oslo/St	24.09.1977
	Geir Kaspersen57-Atle Hjortset59-Håkon Sveten59-Per Erik Bernts58		
3:27.7	Ski IL	Nesodden	03.06.1967
	Rolf Holth47-Egil Bråthe50-Harald Arnesen48-Svein Erik Bøhler47		
3:28.9	Strømmen IF	Bjørkelangen	04.09.1988
	Per Steinar Kristiansen67-Jon Grødtlien67-Pål Vestli67-Morten Ulmoen67		
3:31.7	Fossum IF	Oslo/Bi	28.06.1966
	Hans Sørli48-Terje Narvesen49-Michael Winnem46-Geir Hamre48		
3:33.54	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	22.08.1994
	Andreas Lunner77-Ole Johan Aarnes76-Øyvind Solberg75-Sigbjørn Høgne76		
3:35.5	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.09.1970
	Lars Hilmersen50-Svein Rognlien51-Svein Hagen52-Paul Sagberg50		
3:37.2	Kolbotn IL	Ås	17.06.1975
	Pål Krageboen56-Jan Hoftun56-Nils Kristian Engelstad58-Eyvind Width55		
3:39.83	Ås IL	Hamar	20.05.2017
	Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01-Marcus Nordstrand00-Magnus Ryen Aalerud01		
3:40.0	Oppegård IL	Ås	03.06.1961
	Kjell Gullberg43-Stein Bjørlo44-Øivind Jacobsen42-Jan Kristian Kjeldstad44		
3:41.3	Raumnes & Årnes IL	Strømmen	26.05.1982
	Lars Kjus65-Ronny Opaker66-Jan Erik Moe64-Bjørn Morønning63		
3:42.99	Follo FIK	Nadderud	18.09.1991
	Peter Kildal73-Andre N. Eriksen73-Trond Tagge72-Michael B. Olsen74		

4x800m			
7:38.92	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	10.09.2010
	Håvard Hildeskor92-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		
8:06.14	IL Tyrving	Kil, SWE	02.08.2001
	Gaute B. Gundersen84-Erik Landgraff84-Stig Vervik Ellingsen81-Nicolai Bølling81		

MJ22	7		
4x1500m			
15:49.81	Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	25.05.2013
	Thomas Roth91-Jørgen Frost Bø94-Vetle Aasland91-Elias Ottosen93		
16:20.4	Ski IL	Tønsberg	27.09.1970
	Arve Naalsund51-Knut Syversen52-Åge Nyborg52-Dag Anmarkrud51		
16:23.7	IL Tyrving	Steinkjer/Gu	25.06.1983
	Kjetil Ørbeck63-Knut Sølva63-Helge Røstad64-Morten Timme Hansen63		
16:29.5	Minerva	Oslo/Bi	23.07.1977
	Jon Engen57-Ole Bjørgum57-Jon Backe Bogstad61-Geir Forsberg58		
16:30.09	Aurskog-Høland FIL	Søgne	14.09.1986
	Jan Åke Jørgensen71-Ronny Nordli66-Frode Borgersrud68-Odd Bjarkum68		
17:03.25	Bærums Verk IF	Bjørkelangen	05.06.1988
	Vidar Løbak69-Geir Finholdt68-Tore Kongsparten68-Karl P. Lindahl69		
17:08.2	Ås IL	Nesodden	29.05.1978
	Bernt Robert Hansen58-Vegard Heide60-Håvard Tveite62-Trygve Deraas61		
17:13.30	Asker & Bærum FIK	Lillehammer/Ss	26.05.1991
	Marius Trøseid72-Christian Fuhr73-Michael Zwaig74-Tor Gunnar Framnes73		
17:14.8	Asker Skiklubb	Haugesund	02.09.1979
	Eirik Hansen63-Espen Kirkhorn60-Egil Thorsrud61-Inge Kolstad61		
17:19.8	Stabæk IF	Sarpsborg	11.06.1973
	Øistein Wiborg55-Stein Kaasa53-Arnstein Kirste54-Guldbrand Fossbråten54		
17:22.38	Strømmen IF	Drammen/Ma	30.06.1990
	Tommie Berkani73-Thomas Alsgaard72-Ørjan Låg72-Øyvind Jacobsen71		
17:26.5	Nittedal IL	Oslo/Bi	10.09.1982
	Ståle Bekkelien64-Stein Engevoid67-Steinar Brevik63-Øyvind Johansen65		
17:55.5	Kolbotn IL	Nesodden	17.06.1982
	Hans Henrik Pedersen63-Jørn Schrøder64-Petter Saltvik62-Vidar Gundersen62		
18:05.7	Lørenskog FIL	Levanger	17.09.1978
	Anre Christian Mohn59-Haakon Rye59-Arne Bjørnholt59-Per Erling Kristoffersen59		
18:26.2	Fet FIK	Rolvstrud	07.06.1979
	Svein Gullerud62-Widar Asbjørnsen62-Morten Likvern60-Knut Løken60		
18:43.1	Nesodden IF	Nesodden	17.06.1982
	Håkon Hagberg65-Morten Andresen62-Geir Tjernshaugen64-Pål F. Andersen63		

MJ22	8		
1000m			
1:55.21	Ullensaker/Kisa IL	Tønsberg/Gr	25.08.2013
	Marius Mellum96-Vegard Gjelsvik93-Andreas Roth93-Thomas Roth91		
1:55.65	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.08.2018
	Tobias Windjusveen02-Haakon Amble01-Jonathan Bjerkaas99-Didrik Warlo99		
1:58.6	Minerva	Hønefoss	11.08.1974
	Bjørn Holthe53-Per Linge56-Jostein Linge53-Ingar Engelund54		
1:58.64	Lørenskog FIL	Øvre Årdal	25.08.1984
	Finn Tore Ødegaard66-Trond Støre66-Roar Sollie65-Frode Hansen62		
1:58.91	Ullensaker-Sørum Friidrettslag	Overhalla	29.07.1990
	Ola Nerhagen71-Eivind Skildheim70-Jan Erik Schmidt70-Kjetil Brynhilsen71		
2:00.00	Sørum IL	Fredrikstad/Li	23.07.1989
	Eivind Skildheim70-Olav Holen71-Jan Erik Schmidt70-Arne Svardahl69		
2:00.3	Fossum IF	Oslo/Bi	13.07.1969
	Per Woldstad50-Arvid Dahm52-Terje Narvesen49-Tom Johannessen53		
2:01.15	Ski IL	Bergen/Fa	17.08.1990
	Atle Guttormsen72-Ole Christian Strømberg72-Fredrik Holth73-Stig Selberg72		
2:01.57	Ås IL	Hamar	04.08.2019
	Jo Magnus Aalerud01-Simen Sebastian Hansen00-Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01)		
2:01.6	Nesodden IF	Hamar	01.07.1967
	Stein Schrøder47-Vidar Bjørn48-Terje Hellesylt50-Trygve Holst47		
2:02.7	Strømmen IF	Jessheim	30.09.1985
	Roy Nilsen67-Jon Egeberg67-Trond Egil Johansen68-Per Steinar Kristiansen67		
2:04.25	Asker & Bærum FIK	Sofiemyr	02.09.1990
	Karsten Philip Ekren72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71-Håkon Skofteland71		
2:04.25	Asker Skiklubb	Haugesund	07.08.2005
	Steffen Bugge86-Lawrence Pupo86-Mikkel Bugge89-Mads Kloster88		
2:04.6	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	28.06.1966
	Carl Jan Gaarder49-Stein Erik Øvrum48-Pål Walstad46-Arvid Garsjømoen46		
2:04.6	Follo FIK	Ski	25.08.1991
	Andre N. Eriksen73-Peter Kildal73-Michael B. Olsen74-Gunnar Ohma69		
2:06.8	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	17.06.1971
	John Olav Berg55-Knut Skjermo55-Øyvind Olsen54-Tor Olsen51		
2:07.68	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	28.06.1988
	Stig Karlsen69-Karl Petter Lindahl69-Vidar Løbak Løbak69-Tore Kongsparten68		
2:09.6	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	28.08.1966
	Jon Wiik51-Øivind Westgaard47-Jon Hogseth48-Sigvart Stagrim50		
2:10.5	Oppegård IL	Ski	29.08.1982

Thomas Kenworthy64-Rune Olsen65-Jan Tore Engebretsen63-Bård Tveter65
--

MJ20		9			
10-kamp E					
6810	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Trondheim/Le	04-05.07.1992
	11.21-6.82-12.91-1.80-51.24/15.14-32.62-4.60-43.68-5:03.00				
6645	Ole Christian Strømberg	Ski IL	72	Huddinge, SWE	01-02.08.1992
	11.34-6.84-12.29-1.79-52.50/15.98-39.62-3.59-55.38-4:49.95				
6502	Trond Høiby	Ski IL	73	Huddinge, SWE	01-02.08.1992
	12.41-6.11-12.34-1.91-53.59/16.63-38.96-4.00-53.34-4:38.32				
6444	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Athen, GRE	03-04.06.1977
	11.95-6.25-13.53-1.93-53.68/16.00-36.92-3.40-50.72-4:43.51				
6392	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Ålborg, DEN	16-17.07.1983
	12.08-6.53-12.41-1.87-53.50/16.25-36.24-3.60-51.04-4:42.03				
6355	Ole Gran	Fossum IF	62	Bergen/Fa	26-27.06.1982
	12.03-6.29-14.79-1.86-53.52/16.05-38.16-3.40-44.26-4:48.25				
6328	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Byrkjelo	01-02.08.1987
	11.77-6.68-10.60-1.84-53.45/15.63-36.00-3.80-47.52-4:57.68				
6307	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	90	Bernhausen, GER	22-23-05.2010
	11.46-7.03-11.32-1-82-50-42/15.98-35-91-3-50-42-94-5:22.60				
6093	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	72	Ski	31.5-1.06.1991
	12.07-6.50-12.39-1.89-54.94/17.73-33.06-4.00-44.90-4:50.30				
5965	Frode Gran	Fossum IF	63	Steinkjer/Gu	25-26.06.1983
	12.09-5.92-12.87-1.93-54.40/16.49-39.70-2.80-44.48-4:55.22				
5890	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	00	Fagernes	08-09.08.2020
	11.73+0.7-6.44+2.0-10.26-1.70-52.34/16.58+2.4-34.27-3.30-44.19-4:54.4				
10-kamp M					
6861	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Bergen/Fa	19-20.08.1978
	11.5-6.63-13.87-1.92-52.1/1.60-42.35-3.50-53.31-4:32.5				
6582	Ole Gran	Fossum IF	62	Larvik/Lo	12-13.06.1982
	11.5w-6.34-14.71-1.86-53.3/15.7-43.96-3.30-44.74-4:45.9				
6541	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Drammen/Ma	12-12.08.1989
	11.7-6.10-11.99-1.98-53.6/15.5-34.38-4.40-53.36-5:03.3				
6293	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Ski	03-04.06.1989
	11.5-6.29-10.59-1.99-52.1/15.7-32.38-3.95-45.94-5:05.2				
6247	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Ski	11-12.09.1993
	11.8w-6.21w-12.86-1.91-56.7/15.9w44.76-3.70-47.64-5:11.6				
6239	Arne Os	IL Tyrving	46	Moss/Me	27-28.06.1966
	11.7-6.27-14.16-1.85-56.0/16.2-38.40-70.52-5:54.8				
6209	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-HølandFIL	73	Ski	11-12.09.1993
	11.0w-6.58w-10.64-2.00-51.6/16.0w-31.60-3.00-43.62-4:56.9				

6039	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	56	Oslo/Bi	24-25.05.1975
	12.3-5.87-11.60-1.84-55.7/16.2-35.66-3.20-58.74-4:47.7				
5953	Johnny Børresen	Minerva	58	Lillestrøm	26-27.08.1978
	11.3-5.99-15.34-1.80-57.1/16.3-38.54-2.70-50.00-5:12.2				
5931	Tom Lund	Fet FIK	50	Lillestrøm-Strømmen	26-27.09.1970
	11.3-6.38-9.72-1.75-54.3/16.8-30.36-3.60-45.22-4:33.4. Stavhopp arrangert innendørs.				

MJ20		10			
10-kamp M forts.					
5876	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	79	Ski	12-13.09.1998
	11.7-6.15-12.04-1.76-53.9/16.1-33.77-3.50-44.15-5:04.3				
5864	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	50	Kongsvinger/Gj	28-29.06.1969
	12.0-6.05-10.82-1.79-54.8/16.1-28.92-4.00-47.04-4:52.0				
5861	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	76	Ski	09-10.09.1995
	11.8w-6.03-10.09-1.91-55.1/16.3-25.66-4.30-41.80-4:53.3				

4x100m E	
-----------------	--

42.26	IL Tyrving	Larvik/Lo	31.05.2015
	Kenneth Gulbrandsen97-Lars Stølen97-Theo Halvorsen97-Markus Berner96		
43.70	Asker Skiklubb	Åkrestrømmen	29.09.2004
	Lawrence Pupo86-Jørgen Jervidalø85-Steffen Bugge86-Mads Kloster88		
43.75	Asker & Bærum FIK	Drammen/Ma	01.07.1990
	Thomas Weinholdt72-Karsten P. Ekren72-Thomas Weinholdt72- Jasper V. Lorentzen73		
43.82	Ullensaker-Sørumsfjord Friidrettslag	Jessheim	31.05.1990
	Runar Homble72-Ola Nerhagen71-Jan Erik Schmidt70-Eivind Skildheim70		
43.90	Ski IL	Oslo/Bi	14.09.1991
	Øystein Lie73-Stig Selberg72-Fredrik Holth73-Ole Christian Strømberg72		
44.46	Ås IL	Nesodden	20.05.2018
	Per Ellef Aalerud00-Simen S. Hansen00-Jo Magnus Aalerud01-Mads Rognerud01		
45.22	Ullensaker/Kisa IL	Larvik/Lo	31.05.2015
	Jørgen Opaker97-Jon Gunnar Alfsen97-Marius Mellum96-Sondre Opaker Øines98		
45.54	Strømmen IF	Oslo/Bi	11.09.1985
	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Jon Egeberg67		
45.56	Lørenskog FIL	Drammen/Ma	29.05.2011
	Ananthan Thavkumaran95-Nivethan Panchalingam93-Alexander Aloyseus95-Mechi Ettehadulhagn92		
45.89	Nesodden IF	Oslo/Bi	25.05.1994
	Einar Villa77-Jan Veidal77-Robert Hilton77-Kevin Gonaseelan78		
46.40	Fossum IF	Nadderud	18.06.1989
	Thomas Weinholdt72-Åsmund Eika72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71		
46.69	Bærums Verk IF	Nadderud	20.06.1986
	Stig Karlsen69-Geir Finholt68-Tore Kongsparten68-Vidar Løbak69		
46.84	Nittedal IL	Asker/Fø	02.06.2007
	Njord Erlend Wiker91-Patrick Engevdold90-Paul Redford90-Svein Olav Hauge Barø92		
47.02	Follo FIK	Sofiemyr	26.08.1992

	Andre N. Eriksen73-Trond Tagge73-Ivar Berglundhaugen73-Michael B. Olsen74		
48.13	Sørum IL	Nadderud	17.06.1984
	Hans Petter Andersen66-Gunnar Tømte67-Tommy Holen66-Per Aaraas67		
48.55	Romerike Friidrett	Lillestrøm	28.05.2017
	Didrik Andersen01-Beskan Bewianberg01-Lakshuhan Matheswaran01.Aiden Vincent04		
48.87	Nesøya IL	Asker/Fø	01.06.2014
	Herman Haug98-Fredrik Selvik98-Olav Nomeland98-Kasper Selvik01		

MJ20		11	
4x100m M			
43.0	Nesodden IF	Oslo/Bi	03.09.1967
	Vidar Bjørn48-Terje Hellesylt50-Stein Schrøder47-Trygve Holst47		
43.3	Minerva	Oslo/Bi	22.08.1973
	Nils Fossen-Per Linge56-Roar Frisvold54-Jostein Linge53		
44.3	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	14.09.1966
	Carl Jan Gaarder49-Stein Erik Øvrum48-Pål Walstad46-Arvid Garsjømoen46		
44.6	Fossum IF	Nadderud	28.08.1966
	Terje Narvesen49-Reidar Halvorsen48-Hans Olai Arntzen46-Michael Winnem46		
44.7	Lørenskog FIL	Jessheim	17.09.1985
	Dan Eliassen68-Roger Olafsen68-Roger Jensen69-Jan Erik Schmidt70		
43.0	Nesodden IF	Oslo/Bi	03.09.1967
	Vidar Bjørn48-Terje Hellesylt50-Stein Schrøder47-Trygve Holst47		
43.9	Minerva	Oslo/Bi	03.07.1977
	Johnny Børresen58-Jan Erik Madsen58-Geir Kaspersen57-Per Erik Bernts58		
44.3	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	14.09.1966
	Carl Jan Gaarder49-Stein Erik Øvrum48-Pål Walstad46-Arvid Garsjømoen46		
44.6	Fossum IF	Nadderud	28.08.1966
	Terje Narvesen49-Reidar Halvorsen48-Hans Olai Arntzen46-Michael Winnem46		
44.7	Lørenskog FIL	Jessheim	17.09.1985
	Dan Eliassen68-Roger Olafsen68-Roger Jensen69-Jan Erik Schmidt70		
45.4	Strømmen IF	Jessheim	17.09.1985
	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Jon Egeberg67		
46.5	Kolbotn IL	Ski	22.08.1964
	Øistein Hansen46-Alf Bjørn46-Harald Paulson47-Vidar Bjørn48		
46.9	Stabæk IF	Nadderud	18.06.1973
	Sigmund Torp57-Knut Strøm57-Ole Jørgen Wold54-Tor Lande54		
47.0	Nannestad IL	Lillestrøm	24.08.1970
	Svein Erik Nordeng62-Jan Haugerud52-Steinar Bjerke52-Johnny Ruud52		

MJ20		12	
4x100m M forts.			
47.0	Nittedal IL	Oslo/Bi	18.09.1985
	Morten Nilsen67-Espen Fossheim64-Per Anders Sæhle70-Lars Espen Sæhle67		
47.0	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	24.08.1994
	Ole Johan Aarnes76-Andreas Lunner77-Sigbjørn Høgne76-Knut O. Wold76		
47.1	Ås IL	Nesodden	26.08.1961
	Jørn Haugen45-Inge Husby43-Kåre Sorteberg43-Svein Johansen43		
47.2	Sørum IL	Jessheim	20.09.1987
	Eivind Skildheim70-Morten Holen71-Rune Evjen69-Kjetil Brynhildsen71		
48.4	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	15.09.1962
	Øivind Westgaard47-Hans Bjørge45-Edward Harnes44-Tore Aasen43		

4x200m			
1:34.7	Minerva	Hemnes	08.08.1973
	Per Linge56-Ingar Engelund54-Roar Frisvold54-Jostein Linge53		
1:40.0	Strømmen IF	Jessheim	21.09.1973
	Roar Falla56-Arne Yndestad53-Svein Hansen53-Steinar Andersen54		

MJ20	13		
4x400m			
3:18.53	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer/Gu	22.05.2010
	Andreas Roth93-Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		
3:19.42	IL Tyrving	Nesodden	19.05.2018
	Jonathan Greni Bjerkaas99-Peter Svoren01-Didrik Warlo99-Syver Røinaas99		
3:23.31	Ullensaker-Sørum Friidrettslag	Drammen/Ma	30.06.1990
	Kjetil Brynhildsen71-Jan Olav Arnegård71-Ola Nerhagen71-Hans Jørgen Borgen70		
3:26.07	Sørum IL	Bjørkelangen	05.06.1988
	Jan Erik Schmidt70-Hans Jørgen Borgen70-Olav Holen71-Kjetil Brynhildsen71		
3:26.43	Lørenskog FIL	Nadderud	07.07.1984
	Finn Tore Ødegaard66-Arild Grønbech67-Roger Olafsen68-Roar Sollie65		
3:26.5	Minerva	Oslo/St	24.09.1977
	Geir Kaspersen57-Atle Hjorteset59-Håkon Sveten59-Per Erik Bernts58		
3:27.7	Ski IL	Nesodden	03.06.1967
	Rolf Holth47-Egil Bråthe50-Harald Arnesen48-Svein Erik Bøhler47		
3:31.4	Strømmen IF	Jessheim	17.09.1985
	Jon Egeberg67-Kjell Olav Haugen67-Morten Ulimoen67-Per Steinar Kristiansen67		
3:31.7	Fossum IF	Oslo/Bi	28.06.1966
	Hans Sørli48-Terje Narvesen49-Michael Winnem46-Geir Hamre48		
3:33.54	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	22.08.1994
	Andreas Lunner77-Ole Johan Aarnes76-Øyvind Solberg75-Sigbjørn Høgne76		
3:35.5	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.09.1970
	Lars Hilmersen50-Svein Rognlien51-Svein Hagen52-Paul Sagberg50		
3:37.2	Kolbotn IL	Ås	17.06.1975
	Pål Krageboen56-Jan Hoftun56-Nils Kristian Engelstad58-Eyvind Width55		
3:39.83	Ås IL	Hamar	20.05.2017
	Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01-Marcus Nordstrand00-Magnus Ryen Aalerud01		
3:40.0	Oppegård IL	Ås	03.06.1961
	Kjell Gullberg43-Stein Bjørlo44-Øivind Jacobsen42-Jan Kristian Kjeldstad44		
3:41.3	Raumnes & Årnes IL	Strømmen	26.05.1982
	Lars Kjus65-Ronny Opaker66-Jan Erik Moe64-Bjørn Morønning63		
3:42.99	Follo FIK	Nadderud	18.09.1991
	Peter Kildal73-Andre N. Eriksen73-Trond Tagge72-Michael B. Olsen74		

4x800m			
7:38.92	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	10.09.2010
	Håvard Hildeskor92-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		
8:06.14	IL Tyrving	Kil, SWE	02.08.2001
	Gaute B. Gundersen84-Erik Landgraff84-Stig Vervik Ellingsen81-Nicolai Bølling81		

MJ20		14	
4x1500m			
16:20.4	Ski IL	Tønsberg	27.09.1970
	Arve Naalsund51-Knut Syversen52-Åge Nyborg52-Dag Anmarkrud51		
16:23.7	IL Tyrving	Steinkjer/Gu	25.06.1983
	Kjetil Ørbeck63-Knut Sølna63-Helge Røstad64-Morten Timme Hansen63		
16:29.5	Minerva	Oslo/Bi	23.07.1977
	Jon Engen57-Ole Bjørgum58-Jon Backe Bogstad61-Geir Forsberg58		
16:30.09	Aurskog-Høland FIL	Søgne	14.09.1986
	Jan Åke Jørgensen71-Ronny Nordli66-Frode Borgersrud68-Odd Bjarkum68		
16:36.80	Ullensaker/Kisa IL	Søgne	14.09.1986
	Bjørn T. Ottersen67-Hans Georg Haug66-Bjørn Inge Jensen66-Bjørn Dæhlie67		
17:03.25	Bærums Verk IF	Bjørkelangen	05.06.1988
	Vidar Løbak69-Geir Finholdt68-Tore Kongsparten68-Karl P. Lindahl69		
17:08.2	Ås IL	Nesodden	29.05.1978
	Bernt Robert Hansen58-Vegard Heide60-Håvard Tveite62-Trygve Deraas61		
17:13.30	Asker & Bærum FIK	Lillehammer/Ss	26.05.1991
	Marius Trøseid72-Christian Fuhr73-Michael Zwaig74-Tor Gunnar Framnes73		
17:14.8	Asker Skiklubb	Haugesund	02.09.1979
	Eirik Hansen63-Espen Kirkhorn60-Egil Thorstad61-Inge Kolstad61		
17:19.8	Stabæk IF	Sarpsborg	11.06.1973
	Øistein Wiborg55-Stein Kaasa53-Arnstein Kirste54-Guldbrand Fossbråten54		
17:22.38	Strømmen IF	Drammen/Ma	30.06.1990
	Tommie Berkani73-Thomas Alsgaard72-Ørjan Låg72-Øyvind Jacobsen71		
17:26.5	Nittedal IL	Oslo/Bi	10.09.1982
	Ståle Bekkelien64-Stein Engevdold67-Steinar Brevik63-Øyvind Johansen65		
17:55.5	Kolbotn IL	Nesodden	17.06.1982
	Hans Henrik Pedersen63-Jørn Schrøder64-Petter Saltvik62-Vidar Gundersen62		
18:05.7	Lørenskog FIL	Levanger	17.09.1978
	Arne Christian Mohn59-Haakon Rye59-Arne Bjørnholt59-Per Erling Kristoffersen59		
18:26.2	Fet FIK	Rolvstrud	07.06.1979
	Svein Gullerud62-Widar Asbjørnsen62-Morten Likvern60-Knut Løken60		
18:43.1	Nesodden IF	Nesodden	17.06.1982
	Håkon Hagberg65-Morten Andresen62-Geir Tjernshaugen64-Pål F. Andersen63		

MJ20		15	
1000m			
1:55.65	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.08.2018
	Tobias Windjusveen02-Haakon Amble01-Jonathan Bjerkaas99-Didrik Warlo99		
1:58.32	Ullensaker/Kisa IL	Fredrikstad	28.08.2011
	Martin Opaker94-Håvard92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93		
1:58.91	Ullensaker-Sørum Friidrettslag	Overhalla	29.07.1990
	Ola Nerhagen71-Eivind Skildheim70-Jan Erik Schmidt70-Kjetil Brynhilsen71		
1:59.8	Minerva	Hamar	31.07.1977
	Johnny Børresen58-Jan Erik Madsen58-Geir Kaspersen57-Per Erik Bernts58		
2:00.00	Sørum IL	Fredrikstad/Li	23.07.1989
	Eivind Skildheim70-Kjetil Brynhildsen71-Jan Erik Schmidt70-Olav Holen71		
2:00.3	Fossum IF	Oslo/Bi	13.07.1969
	Per Woldstad50-Arvid Dahm52-Terje Narvesen49-Tom Johannessen53		
2:01.15	Ski IL	Bergen/Fa	17.08.1990
	Atle Guttormsen72-Ole Christian Strømberg72-Fredrik Holth73-Stig Selberg72		
2:01.57	Ås IL	Hamar	04.08.2019
	Jo Magnus Aalerud01-Simen Sebastian Hansen00-Per Ellef Aalerud00-Mads Rognrud01)		
2:01.6	Nesodden IF	Hamar	01.07.1967
	Stein Schrøder47-Vidar Bjørn48-Terje Hellesylt50-Tyrgve Holst47		
2:01.98	Lørenskog FIL	Moss/Me	21.07.1984
	Dan Eliassen69-Roger Olafsen68-Finn Tore Ødegaard66-Roar Sollie65		
2:02.7	Strømmen IF	Jessheim	30.09.1985
	Roy Nilsen67-Jon Egeberg67-Trond Egil Johansen68-Per Steinar Kristiansen67		
2:04.25	Asker & Bærum FIK	Sofiemyr	02.09.1990
	Karsten Philip Ekren72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71-Håkon Skofteland71		
2:04.25	Asker Skiklubb	Haugesund	07.08.2005
	Steffen Bugge86-Lawrence Pupo86-Mikkel Bugge89-Mads Kloster88		
2:04.6	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	28.06.1966
	Carl Jan Gaarder49-Stein Erik Øvrum48-Pål Walstad46-Arvid Garsjømoen46		
2:06.8	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	17.06.1971
	John Olav Berg55-Knut Skjermo55-Øyvind Olsen54-Tor Olsen51		
2:07.68	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	28.06.1988
	Stig Karlsen69-Karl Petter Lindahl69-Vidar Løbak69-Tore Kongsparten68		

2:09.6	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	28.08.1966
	Jon Wiik51-Øivind Westgaard47-Jon Hogseth48-Sigvart Stagrim50		
2:10.5	Oppegård IL	Ski	29.08.1982
	Thomas Kenworthy64-Rune Olsen65-Jan Tore Engebretsen63-Bård Tveter65		

MJ19		16			
10-kamp E					
6810	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Trondheim/Le	04-05.07.1992
	11.21-6.82-12.91-1.80-51.24/15.14-32.62-4.60-43.68-5:03.00				
6502	Trond Høiby	Ski IL	73	Huddinge, SWE	01-02.08.1992
	12.41-6.11-12.34-1.91-53.59/16.63-38.96-4.00-53.34-4:38.32				
6444	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Athen, GRE	03-04.06.1977
	11.95-6.25-13.53-1.93-53.68/16.00-36.92-3.40-50.72-4:43.51				
6392	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	64	Ålborg, DEN	16-17.07.1983
	12.08-6.53-12.41-1.87-53.50/16.25-36.24-3.60-51.04-4:42.03				
6328	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	68	Byrkjelo	01-02.08.1987
	11.77-6.68-10.60-1.84-53.45/15.63-36.00-3.80-47.52-4:57.68				
6093	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	72	Ski	31.5-1.06.1991
	12.07-6.50-12.39-1.89-54.94/17.73-33.06-4.00-44.90-4:50.30				
5716	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Sofiemyr	30-31.05.1992
	11.90-6.10-12.28-1.92-58.70/17.00-35.32-3.60-43.70-5:10.2				

10-kamp M					
6707	Tor Skotaam	Siggerud IL	58	Uddevalla, SWE	16-17.07.1977
	11.6-6.44-13.27-1.88-52.3/15.8-41.64-3.70-52.56-4:42.3				
6205	Eirik Kahrs	Ski IL	69	Ski	31.8-1.09.1988
	11.4-6.20-10.60-1.91-53.1/15.7-35.22-3.90-43.68-4:56.1				
6039	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	56	Oslo/Bi	24-25.05.1975
	12.3-5.87-11.60-1.84-55.7/16.2-35.66-3.20-58.74-4:47.7				
5985	Ole Gran	Fossum IF	62	Haugesund	01-02.09.1979
	12.2-6.14-15.04-1.86-56.6/16.7w-39.50-3.50-43.66-4:55.0				
5875	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	79	Ski	12-13.09.1998
	11.7-6.15-12.04-1.76-53.9/16.1-33.77-3.50-44.15-5:04.3				
5864	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	50	Kongsvinger/Gj	28-29.06.1969
	12.0-6.05-10.82-1.79-54.8/16.1-28.92-4.00-47.04-4:52.0				
5861	Ole Johan Aarnes	Aurskog-HølandFIL	76	Ski	09-10.09.1995
	11.8w-6.03-10.09-1.91-55.1/16.3-25.66-4.30-41.80-4:53.3				
5853	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	70	Drammen/Ma	12-13.08.1989
	11.8-6.67-10.86-1.92-54.5/16.0-29.36-3.40-42.70-5:11.1				

5807	Richard Dahl	Nesodden IF	59	Oslo/Bi	02-03.09.1977
11.8-5.98-10.46-1.82-52.5/17.1-26.52-3.90-37.88-4:30.4					

10-kamp E Jun 19 øvelser					
7330	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	19-20.05.2023
11.58-1.1-6.87+1.4-16.04(6)-2.02-53.25/15.91-1.1-48.15-4.40-50.24-4:58.56					
4825	Wilhelm Kolberg	Asker Skiklubb	04	Moss/Me	19-20.05.2023
12.44-5.75-10.69-1.84-57.64/19.8-30.70-3.60-30.49-5:33.29					

MJ19		17	
4x100m E			
42.26	IL Tyrving	Larvik/Lo	31.05.2015
	Kenneth Gulbrandsen97-Lars Stølen97-Theo Halvorsen97-Markus Berner96		
43.70	Asker Skiklubb	Åkrestrømmen	29.08.2004
	Lawrence Pupo86-Jørgen Jervidalø85-Steffen Bugge86-Mads Kloster88		
43.90	Ski IL	Oslo/Bi	14.09.1991
	Øystein Lie73-Stig Selberg72-Fredrik Holth73-Ole Christian Strømberg72		
44.46	Ås IL	Nesodden	20.05.2018
	Per Ellef Aalerud00-Simen S. Hansen00-Jo Magnus Aalerud01-Mads Rognerud01		
45.22	Ullensaker/Kisa IL	Larvik/Lo	31.05.2015
	Jørgen Opaker97-Jon Gunnar Alfsen97-Marius Mellum96-Sondre Opaker Øines98		
45.54	Strømmen IF	Oslo/Bi	11.09.1985
	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Ivar Egeberg67		
45.56	Lørenskog FIL	Drammen/Ma	29.05.2011
	Ananthan Thavkumaran95-Nivethan Panchalingam93-Alexander Aloyseus95-Mechi Ettehadulhagn92		
45.89	Nesodden IF	Oslo/Bi	25.05.1994
	Einar Villa77-Jan Veidal77-Robert Hilton77-Kevin Gonaseelan78		
46.40	Fossum IF	Nadderud	18.06.1989
	Thomas Weinholdt72-Åsmund Eika72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71		
46.69	Bærums Verk IF	Nadderud	20.06.1986
	Stig Karlsen69-Geir Finholt68-Tore Kongsparten68-Vidar Løbak69		

4x100m M			
44.1	Minerva	Oslo/Bi	24.09.1972
	Karsten Bernts55-Per Linge56-Roar Frisvold54-Jostein Linge53		
44.7	Lørenskog FIL	Jessheim	17.09.1985
	Dan Eliassen68-Roger Oalfsen68-Roger Olafsen69-Jan Erik Schmidt70		
45.4	Strømmen IF	Jessheim	17.09.1985
	Roy Nilsen67-Per Steinar Kristiansen67-Kjell Olav Haugen67-Jon Egeberg67		
46.5	Kolbotn IL	Ski	22.08.1964
	Øistein Hansen46-Alf Bjørn46-Harald Paulson47-Vidar Bjørn48		

MJ19		18	
4x400m			
3:18.53	Ullensaker/Kisa IL	Steinkjer/Gu	22.05.2010
	Andreas Roth-Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		
3:19.42	IL Tyrving	Nesodden	19.05.2018
	Jonathan Greni Bjerkaas99-Peter Svoren01-Didrik Warlo99-Syver Røinaas99		
3:26.07	Sørum IL	Bjørkelangen	05.06.1988
	Jan Erik Schmidt70-Hans Jørgen Borgen70-Kjetil Brynhildsen71-Olav Holen71		
3:26.43	Lørenskog FIL	Nadderud	07.07.1984
	Finn Tore Ødegaard66-Arild Grønbech67-Roger Olafsen68-Roar Sollie65		
3:28.6	Minerva	Lillehammer/Ss	28.08.1976
	Atle Hjorteset59-Geir Kaspersen57-Jan Erik Madsen58-Per Erik Bernts58		
3:31.4	Strømmen IF	Jessheim	17.09.1985
	Jon Egeberg67-Kjell Olav Haugen67-Morten Ulmoen67-Per Steinar Kristiansen67		
3:34.54	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	22.08.1994
	Andreas Lunner77-Ole Johan Aarnes76-Øyvind Solberg75-Sigbjørn Høgne76		
3:39.83	Ås IL	Hamar	20.05.2017
	Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01-Marcus Nordstrand00-Magnus Ryen Aalerud01		
3:40.0	Oppegård IL	Ås	03.06.1961
	Kjell Gullberg43-Stein Bjørlo44-Øivind Jacobsen42-Jan Kristian Kjeldstad44		
3:41.3	Raumnes & Årnes IL	Strømmen	26.05.1982
	Lars Kjus65-Ronny Opaker66-Jan Erik Moe64-Bjørn Morønning63		

4x800m			
7:38.92	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	10.09.2010
	Håvard Hildeskor92-Vetle Aasland91-Vegard Løberg Gjelsvik92-Thomas Roth91		

4x1500m			
16:20.4	Ski IL	Tønsberg	27.09.1970
	Arve Naalsund51-Knut Syversen52-Åge Nyborg52-Dag Anmarkrud51		
16:32.6	Minerva	Lillestrøm	29.06.1976
	Geir Forsberg58-Atle Hjorteset59-John Backe-Bogstad61-Ole Bjørgum58		

16:42.30	Ullensaker/Kisa IL	Grimstad	01.06.2014
	Sverre Blom Breivik96-Sigurd Blom Breivik96-Jonas Krossøy95-Henrik Hanssen97		
17:13.30	Asker & Bærum FIK	Lillehammer/Ss	26.05.1991
	Marius Trøseid72-Christian Fuhr73-Michael Zwaig74-Tor Gunnar Framnes73		
17:14.8	Asker Skiklubb	Haugesund	02.09.1979
	Eirik Hansen63-Espen Kirkhorn60-Egil Thorstad61-Inge Kolstad61		
17:22.38	Strømmen IF	Drammen/Ma	30.06.1990
	Tommie Berkani73-Thomas Alsgaard72-Ørjan Låg72-Øyvind Jacobsen71		
17:26.5	Nittedal IL	Oslo/Bi	10.09.1982
	Ståle Bekkelien64-Stein Engevdold67-Steinar Brevik63-Øyvind Johansen65		
17:34.74	IL Tyrving	Jessheim	20.05.2012
	Steinar Gjønnnes94-Eivind Drabløs93-Anders Televik93-Petter Gulliksen93		

MJ19		19	
4x1500m forts.			
17:40.4	Ås IL	Nadderud	03.09.1989
	Eyvind Solbu72-Skjalg Sørhaug71-Thomas Husum71-Torgeir Saltnes71		
18:05.7	Lørenskog FIL	Levanger	17.09.1978
	Arne Christian Mohn59-Haakon Rye59-Arne Bjørnholt59-Per Erling Kristoffersen59		

1000m			
1:55.65	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.08.2018
	Tobias Windjusveen02-Haakon Amble01-Jonathan Bjerkaas99-Didrik Warlo99		
1:58.32	Ullensaker/Kisa IL	Fredrikstad	28.08.2011
	Martin Opaker94-Håvard Hildeskor92-Vegard Løberg Gjelsvik92-Andreas Roth93		
2:01.15	Ski IL	Bergen/Fa	17.08.1990
	Atle Guttormsen72-Ole Christian Strømberg72-Fredrik Holth73-Stig Selberg72		
2:01.57	Ås IL	Hamar	04.08.2019
	Jo Magnus Aalerud01-Simen Sebastian Hansen00-Per Ellef Aalerud00-Mads Rognerud01)		
2:01.98	Lørenskog FIL	Moss/Me	21.07.1984
	Dan Eliassen69-Roger Olafsen68-Finn Tore Ødegaard66-Roar Sollie65		
2:02.7	Strømmen IF	Jessheim	30.09.1985
	Roy Nilsen67-Jon Egeberg67-Trond Egil Johansen68-Per Steinar Kristiansen67		
2:03.5	Minerva	Krødsherad	03.08.1975
	Johnny Børresen58-Per Linge56-Geir Kaspersen57-Per Erik Bernts58		
2:04.25	Asker & Bærum FIK	Sofiemyr	02.09.1990
	Karsten Philip Ekren72-Bjørn Erstad71-Anders Randa71-Håkon Skofteland71		
2:04.25	Asker Skiklubb	Haugesund	07.08.2005
	Steffen Bugge86-Lawrence Pupo86-Mikkel Bugge89-Mads Kloster88		
2:08.7	Eidsvold IF	Lillestrøm	19.09.1969
	Finn Berger52-Hans Kristian Aasletten52-Tormod Frydenlund53-Terje Sandholtbråten51		

