

G14		179		
60m E				
7.37	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Göteborg, SWE	04.12.2021
7.37	Benjamin Opuma	Ski IL	Rud	26.11.2022
7.47	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Oslo/Ek	06.12.2003
7.63	Christian Wright	IL Tyrving	Rud	08.02.2020
7.64	Mariusz Musial	Minerva	Oslo/Ek	09.02.1992
7.66	Henrik Karlsen	Lørenskog FIL	Rud	30.11.2019
7.66	Sigurd Østensen	Asker Skiklubb	Rud	25.11.2023
7.67	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Karlstad, SWE	15.12.2018
7.70	Lars Georg Aas	Ullensaker/Kisa IL	Drammen	17.12.2006
7.70	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL	Stange	14.03.2009
7.70	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	02.12.2017
7.71	Aaron Philip	IL Tyrving	Rud	06.12.2014
7.72	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Oslo/Ek	03.12.1994
7.73	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	03.12.2011
7.74	Alexander Borg	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.2000
7.74	Svein Hauso	Nittedal IL	Drammen	17.12.2006
7.75	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL	Oslo/Ek	11.12.2010
7.76	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Rud	02.12.2017
7.77	Syver Røinaas	IL Tyrving	Rud	16.11.2013
7.79	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.1995
7.80	Eivind Sagli	Nittedal IL	Oslo/Ek	03.12.2005
7.80	Vemund Lenshaw	IL Tyrving	Oslo/Ek	03.12.2011
7.80	Benjamin A. Opuama	Ski IL	Hvam	22.01.2022
7.81	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Oslo(Ek	06.12.2008
7.81	Thomas Graftås	Nittedal IL	Rud	05.12.2015
7.81	Julian Førsund	Hvam IL	Hvam	04.12.2021
7.82	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Ek	01.12.2001
7.82	Carl Blydt	IL Tyrving	Oslo/Ek	04.12.2004
7.83	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Rud	11.02.2023
7.84	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Oslo/Ek	07.03.2009

60m M				
7.4	Frode Homb	Strømmen IF	Lillestrøm	15.12.1990
7.4	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Drammen	29.01.1984
7.5	Svein Olav Hauso	Nittedal IL	Oslo/Ek	02.12.2006
7.6	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Drammen	07.01.1989
7.6	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	11.01.1992
7.6	Sindre Sollien	IL Tyrving	Lillestrøm	27.03.1993
7.6	Christian Strand	Siggerud IL	Lillestrøm	06.03.1994
7.6	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Lillestrøm	06.03.1994
7.6	Øyvind Skovli	IL Tyrving	Oslo/Ek	29.11.1997
7.7	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Ek	02.02.1974

G14		180		
60m M forts.				
7.7	Lars Husabø	Nesodden IF	Lillestrøm	02.12.1989
7.8	Petter Bogsti	Nesøya IL	Oslo/Ek	06.06.1973
7.8	Tor Rosness	Strømmen IF	Lillestrøm	15.12.1990
7.8	Fredrik Slettevold	Kolbotn IL	Lillestrøm	27.03.1998
7.8	Eirik Reehorst	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.2006

100m E				
12.27	Eivind Nyberg Sagli	Nittedal IL	Drammen	11.12.2005
12.62	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Drammen	07.01.2017
12.77	Kristian Drabløs	IL Tyrving	Drammen	06.01.2019
12.80	Bjørnar Skog Riley	Nittedal IL	Drammen	11.12.2005
12.80	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Drammen	18.01.2009
12.89	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Drammen	08.01.2017
12.90	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Drammen	12.01.2014
12.97	Jonathan Joo	Ullensaker/Kisa IL	Drammen	11.12.2005
13.10	Vegard Dragsund	Oppegård IL	Drammen	13.01.2013
13.20	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Drammen	06.01.2008
13.43	Erik Korneliussen	Strømmen IF	Drammen	11.01.2004
13.44	Henrik Lindam	Nittedal IL	Drammen	15.01.2012

200m E				
23.96	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Rud	02.12.2017
24.21	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Ørebro, SWE	20.11.2021
24.29	Kristian Drabløs	IL Tyrving	Rud	30.11.2019
24.40	Petter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Rud	05.12.2015
24.59	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Rud	12.02.2023
24.75	Henrik Nordlie Karlsen	Lørenskog FIL	Rud	30.11.2019
24.76	Syver Røinaas	IL Tyrving	Rud	16.11.2013
24.77	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Rud	02.12.2017
24.80	Auron Philip	IL Tyrving	Rud	06.12.2014
24.87	Thomas Graftås	Nittedal IL	Rud	05.12.2015

G14		181		
200m E forts.				
24.91	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Göteborg, SWE	05.12.2021
24.96	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Rud	01.12.2018
24.96	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Stange	25.03.2019
24.98	Christian Wright	IL Tyrving	Rud	09.02.2020
25.24	Sondre Klausen Veggan	IL Tyrving	Rud	12.02.2023
25.25	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Karlstad, SWE	15.02.2003
25.30	Benjamin Opuama	Ski IL	Rud	13.02.2022
25.40	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	07.03.2009
25.40	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Rud	25.11.2023
25.41	Emil Sæthre	Asker Skiklubb	Rud	26.11.2022
25.46	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Oslo/Ek	06.12.2008
25.47	Markus Karel Færevik	Nesodden IF	Oslo/Ek	01.12.2012
25.51	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	03.12.2011
25.52	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Stange	18.03.1995
25.55	Alexander Borg	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.2000
25.56	Nivietham Panchaligam	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	01.12.2007
25.64	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Rud	08.02.2014
25.64	Julian Førstund	Hvam IL	Hvam	04.12.2021
25.70	Espen Spilling	Oppegård IL	Stange	08.01.1994
25.72	Ådne Opaker Øines	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	10.12.2016
200m				
24.7	Mariusz Musial	Minerva	Drammen	15.02.1992
400m E				
55.74	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Leikang	22.02.2023
58.97	William Bowits	Lørenskog FIL	Leikang	22.01.2023
400m				
63.6	Toralf Bølgren	IL Tyrving	Skien	07.02.1970
64.8	Sjur Agdestein	IL Tyrving	Skien	07.02.1970
600m				
1:29.57	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Hvam	07.12.2019
1:33.09	Ole-Martin Sandness	Sørum IL	Rud	06.12.2014
1:33.43	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Rud	09.02.2019
1:33.83	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Ek	11.12.2010
1:33.96	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL	Rud	11.02.2023
1:33.99	Sondre Martinsen	Nesøya IL	Rud	02.12.2017
1:34.04	Iver Løvgaaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Rud	11.02.2023
1:34.49	Jonas Rostoft	Oppegård IL	Rud	27.11.2021
1:34.58	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Rud	09.02.2014
1:35.01	Syver Røinaas	IL Tyrving	Rud	16.11.2013
1:35.02	Henrik Gateman	IL Tyrving	Stange	05.03.2005
1:35.10	Julian Førstund	Hvam IL	Hvam	04.12.2021
1:36.12	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	01.12.2007
1:36.14	William Bowitz	Lørenskog FIL	Rud	11.02.2023

G14		182		
600m forts.				
1:36.17	Henrik Schultze Toverød	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	08.12.2018
1:36.71	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Rud	25.11.2023
1:37.06	Sebastrian Brunsdom	IL Tyrving	Rud	11.02.2023
1:37.48	Martin Berntzen Engevik	Nittedal iL	Stange	22.03.2014
1:37.70	Jon Gunnar Alfsen	Strømmen IF	Oslo/Ek	03.12.2011
1:37.88	Marcus Eek	Sørum IL	Hvam	03.12.2022
1:37.91	Sigurd Clementsen	IL Tryving	Rud	02.12.2017
1:38.25	Vetle Haugsjord Rølsåsen	Nordre Eidsvoll IL	Hvam	08.12.2018
1:38.70	Lars Haugerud	Ski IL	Stange	22.03.2014
1:38.76	Henrik Hanssen	Strømmen IF	Stange	19.03.2011
1:39.24	Vetle Storvik	Nittedal IL	Stange	16.03.2013
1:39.35	Kristian Drabløs	IL Tyrving	Stange	23.03.2019
1:39.46	Peder Holm	IL Tyrving	Stange	18.03.2006
1:39.86	Lars Giske	IL Tyrving	Oslo/Ek	03.12.2011
1:40.30	Ivar Landgraff	IL Tyrving	Oslo/Ek	04.12.2004
1:40.34	Marcus Svarva	IL Tyrving	Rud	01.12.2018

800m				
2:05.7	Fredrik Naalsund	Ski IL	Oslo/Ek	09.02.1992
2:07.22	Halvor Grape Fladby	IL Tyrving	Rud	08.02.2019
2:08.67	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Drammen	17.12.2006
2:10.62	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	05.02.2023
2:13.5	Bjørn Arne Evensen	Asker Skiklubb	Oslo/So	14.02.1981
2:15.1	Arild Hagsveen	Nittedal IL	Oslo/Ek	10.03.1984
2:15.25	Peder Holm	IL Tyrving	Drammen	17.12.2006
2:15.4	Geir Finholt	Bærums Verk IF	Oslo/So	31.01.1982
2:16.90	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Rud	09.02.2014
2:17.2	Stein Engevoid	Hakadal IL	Oslo/So	14.02.1981
2:17.3	Børre Kleppan	Fossum IF	Oslo/Ek	10.03.1979
2:17.48	Jonas Legernes	IL Tyrving	Oslo/Ek	15.01.2005
2:18.2	Michael Zwaig	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	13.02.1988
2:18.77	Odd Sondre Helsing	Nittedal IL	Oslo/Ek	01.12.2001
2:18.8	Stig Selberg	Ski IL	Oslo/Ek	05.03.1986
2:18.9	Kristian Sæther	Oppegård IL	Oslo/Ek	25.03.1990
2:19.3	Aleksander Jankov	Oppegård IL	Oslo/Ek	25.03.1990
2:19.4	Espen Spilling	Oppegård IL	Oslo/Ek	15.01.1994
2:19.54	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Rud	11.01.2014
2:20.9	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	07.02.1987
2:21.91	Njord Wiker	Nittedal IL	Drammen	11.12.2005
2:21.99	Gorm Skatvedt Berner	Asker Skiklubb	Karlstad	08.02.2000
2:22.12	Robert Schwencke	IL Tyrving	Oslo/Ek	11.12.2005
2:22.26	Petter Gire Døhlle	Hakadal IL	Karlstad, SWE	10.01.1999

G14		183		
800m forts.				
2:22.3	Magnus Digernes	Nittedal IL	Oslo/Ek	03.03.1991
2:22.41	Philip Hafsteen	IL Tyrving	Oslo/Ek	09.03.2003
2:23.75	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Askim	28.01.2007
2:24.2	Michael Brorsson Olsen	Kolbotn IL	Oslo/Ek	13.02.1988
2:25.39	Harald Slemdal	Strømmen IF	Oslo/Ek	03.12.1994
2:25.6	Erik Finnerud	IL Tyrving	Oslo/So	31.01.1982

1000m				
2:43.45	Jonas Legernes	IL Tyrving	Göteborg, SWE	10.12.2005
2:50.51	Iver Løvgaard Faksvaag	Ullensaker/Kisa IL	Rud	14.01.2023
2:52.64	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL	Rud	14.01.2023
2:54.61	Henrik Gateman	IL Tyrving	Karlstad, SWE	20.02.2005
2:54.70	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Rud	11.01.2014
3:06.14	Mathias Engevik	Nittedal IL	Karlstad, SWE	24.01.2010
3:09.18	Robert Schwencke	IL Tyrving	Karlstad, SWE	30.01.2005
3:13.54	Atle Ekern	Nesodden IF	Karlstad, SWE	21.02.2009

1500m				
4:38.51	Martin Bentzen Engevik	Nittedal IL	Stange	18.01.2014
4:53.14	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Stange	05.02.2012
5:08.66	Syver Røinaas	IL Tyrving	Stange	03.02.2013
5:25.72	Erik Lønskog	IL Tyrving	Stange	03.02.2013
5:26.18	Sondre Guttormsen	Ski IL	Stange	03.02.2013
5:35.40	Arcie Hall	IL Tyrving	Rud	18.01.2016

2000m				
6:13.88	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Rud	10.02.2019

1000m gang				
5:28.82	Felix Skare	Ski IL	Rud	11.01.2020
60m hekk 76.2 E				
9.85	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Lillestrøm	29.03.2003
10.04	Eivind Johan Folland	Ski IL	Lillestrøm	01.02.2003
10.19	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva	Lillestrøm	29.03.2003
10.31	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	01.02.2003
60m hekk 76.2 M				
8.8	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	01.04.1992
9.5	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Ek	30.03.1974
9.5	Thomas Eriksen	Kolbotn IL	Oslo/Ek	25.01.1986
9.7	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/So	06.02.1982
9.7	Morten Sagen	IL Tyrving	Oslo/So	29.01.1983
9.8	Jon Haukeland	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	07.02.1987
9.8	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Ek	25.02.1989
9.9	Thomas Gytrup	Kolbotn IL	Drammen	16.02.1985
10.2	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Ek	10.03.1979
10.2	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Oslo/Ek	11.02.1984

G14		184		
60m hekk 84 E				
8.63	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Göteborg, SWE	05.12.2021
8.76	Mariusz Musial	Minerva	Oslo/Ek	09.02.1992
9.01	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Stange	22.03.2019
9.18	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Drammen	12.03.1994
9.25	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Rud	09.02.2019
9.25	Michal Reklev	Raumnes & Årnes IL	Hvam	07.12.2019
9.34	Marius Sollié	Minerva	Oslo/Ek	10.03.2001
9.36	Fredrik Henriksen	Ås IL	Rud	12.02.2023
9.38	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Karlstad	21.02.2009
9.43	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Lillestrøm	31.01.2015
9.45	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Karlstad, SWE	15.02.2003
9.47	Adrian Hovland	Nesodden IF	Lillestrøm	13.03.2010
9.47	Jacob Barrow	Roverike Friidrett	Rud	12.02.2017
9.62	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Stange	02.02.2013
9.64	Julian Zhang Førsund	Hvam IL	Hvam	06.03.2021
9.65	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Lillestrøm	25.01.2014
9.68	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Ek	04.03.1995
9.68	Syver Røinaas	IL Tyrving	Lillestrøm	26.01.2013
9.69	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Oslo/Ek	09.02.1992
9.69	Lasse Selvåg Nordås	Romerike Friidrett	Hvam	10.12.2016
9.70	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Lillestrøm	29.01.2005
9.72	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Karlstad, SWE	16.02.2008
9.74	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	21.02.2004
9.77	Tor Briseid	Asker Skiklubb	Drammen	15.02.1992
9.77	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL	Oslo/Ek	15.01.2005
9.80	Brage Bjaaland	IL Tyrving	Rud	12.02.2023
9.85	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Rud	09.02.2014
9.86	Fredrik Sivertsen	Ski IL	Stange	02.02.2013
9.91	Tobias Rian	Ski IL	Hvam	07.12.2019
9.92	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Oslo/Ek	09.02.1992

60m hekk 84 M				
8.7	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	22.02.1992
9.5	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	27.03.1993
9.5	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Drammen	08.01.1995
9.6	Sindre Sollien	IL Tyrving	Lillestrøm	27.03.1993

60m hekk 91.4 E				
9.80	Eirik Reehorst	IL Tyrving	Drammen	17.12.2006

G14		185		
80m hekk 76.2 M				
13.0	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Drammen	05.01.1986
13.1	Thomas Gytrup	Follo FIK	Drammen	20.01.1985
13.5	Atle Guttormsen	Ås IL	Drammen	05.01.1986
13.7	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Drammen	12.02.1983
14.4	Kai Wahl	Strømmen IF	Drammen	12.02.1983
14.4	Aleksander Borgenhov	Kolbotn IL	Drammen	20.01.1985
14.7	Thomas Alm	Drøbak-Frogn IL	Drammen	24.03.1984

Høyde				
1.80	Even Jacob Ranghildsløkken	Ullensaker/Kisa IL	Hvam	03.12.2022
1.70	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	03.03.1996
1.70	Eivind Johan Folland	Ski IL	Oslo/Ek	06.12.2003
1.70	Erik Lønskog	IL Tyrving	Oslo/Ek	07.12.2013
1.70	Tor Jansen	Nesodden IF	Borås, SWE	17.01.5016
1.66	Pål Berntsen	Minerva	Bjørkelangen	30.03.1974
1.66	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Oslo/Ek	09.02.1992
1.66	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Lillestrøm	05.04.2008
1.66	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Stange	03.02.2013
1.66	Michal Reklev	Raumnes & Årnes IL	Hvam	07.12.2019
1.65	Tom Rysstad	Fossum IF	Oslo/Ek	10.03.1979
1.65	Martin Bjune	Minerva	Lillestrøm	06.03.1994
1.65	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Drammen	22.01.2005
1.65	Sigurd Letnes Østensen	Asker Skiklubb	Rud	14.01.2023
1.63	Anders Falkum	Nittedal IL	Oslo/Ek	02.03.1991
1.63	Joachim Lauritsen	Raumnes & Årnes IL	Hvam	07.12.2019
1.60	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Drammen	12.02.1983
1.60	Lars Lørdahl	Kolbotn IL	Oslo/Ek	13.02.1988
1.60	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Oslo/Ek	25.02.1989
1.60	Jon Arne Skiaker	Minerva	Lillestrøm	27.03.1993
1.60	Rune Berger	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.1995
1.60	Andreas Tryti	IL Driv	Askim	21.09.1996
1.60	Kristoffer Gressli	Vestby IL	Oslo/Ek	29.11.1997
1.60	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Stange	17.03.2002
1.60	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	21.02.2004
1.60	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving	Oslo/Ek	04.12.2004
1.60	Nivethan Panchaligam	Lørenskog FIL	Oslo/Ek	01.12.2007
1.60	Benjamin Arntzen	IL Tyrving	Rud	16.11.2013
1.60	Vegard Dragsund Nilsen	Oppegård IL	Rud	16.11.2013
1.57	Christer Amundsen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	12.02.2006
1.57	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ski	21.02.2013

G14		186			
Høyde uten tilløp					
1.48	Paul Redford	Nittedal IL		Nittedal/Bj	24.10.2004
1.48	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving		Sandvika/Ka	27.10.2004
1.45	Arvid Dahm	Fossum IF		Oslo/Tu	12.02.1966
1.44	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Vestby/Kj	10.10.1978
1.41	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Sandvika/Ka	29.12.1994
1.40	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL		Ås	27.03.1974
1.40	Jon-Inge Aarskog	Nittedal IL		Nittedal/Bj	06.12.1984
1.40	Øystein Haagenen.Midtbøen	Nesodden IF		Kolbotn/In	19.03.1994
1.40	Even Ragnhildsløkken	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	22.12.2022
1.39	Pål Berntsen	Minerva		Bjørkelangen	23.03.1974
1.38	Carl Blydt	IL Tyrving		Sandvika/Ka	27.10.2004
1.38	Mikael Andreas Frid	Ski IL			
1.35	Carl Reidar Solvang	Nittedal IL		Oslo/Ru	17.03.1976
1.34	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL		Drøbak/Se	17.02.1973
1.34	Jogeir Sognnæs	Hakadal IL		Nittedal/Bj	24.03.1975
1.34	Geir Fjellhøy	IL Tyrving		Nittedal/Bj	25.02.1984
1.34	Torgrim Frøysheim	IL Tyrving		Rud	30.10.2018
1.33	Wilhelm Sorteberg	Ås IL		Oslo/Tu	01.03.1964
1.33	Richard Dahl	Nesodden IF		Kolbotn/In	23.03.1973
1.33	Nils Johan Brede	Raumnes & Årnes IL		Stav/Sk	04.03.1974
1.31	Fredrik Holth	Ski IL		Kolbotn/In	16.12.1987
1.30	Reidar Gjerde	Fet IL		Lillestrøm/Kj	28.03.1967
1.30	Arve Lund	Minerva		Lørenskog/Kj	06.02.1971
1.30	Roar Sollie	Gjerdrum IL		Stav/Sk	04.03.1974
1.30	Tom Antonsen	Raumnes & Årnes IL		Årnes	07.03.1978
1.30	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Nittedal/Bj	20.12.1986
1.30	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Jessheim/Je	10.03.1988
1.30	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Nittedal/Bj	04.03.1989
1.30	Nicolai Setsaas	Feiring IL		Jessheim/Je	16.03.1989
1.29	Øystein Lie	Ski IL		Kolbotn/In	16.12.1987

Stav					
3.60	Sondre Guttormsen	Ski IL		Oslo/So	20.12.2013
3.40	Simen Guttormsen	Ski IL		Rud	26.01.2015
3.40	Elias Aarlid	Ski IL		Rud	30.11.2019
3.30	Tobias Rian	Ski IL		Hvam	07.12.2019
3.25	Terje Prøis	Minerva		Stange	07.03.1998
3.00	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL		Rud	08.02.2014
2.95	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva		Lillestrøm	26.04.1996
2.85	Even Granli Jokstad	Minerva		Lillestrøm	26.04.1996
2.80	Marius Sollie	Minerva		Stange	17.03.2001
2.80	Andreas Nordgård	Hurdal IL		Rud	25.11.2023

G14		187			
Stav forts.					
2.70	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	22.02.1992
2.70	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving		Rud	30.11.2019
2.70	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Lillestrøm	22.02.1992
2.60	Maciej Musial	Minerva		Lillestrøm	02.04.1993
2.60	Michael Tomala	Minerva		Lillestrøm	02.04.1993
2.60	Atle Aaltvedt	Minerva		Stange	06.03.1999
2.50	Atle Guttormsen	Ski IL		Oslo/Ek	25.01.1986
2.50	Trond Tagge	Kolbotn IL		Oslo/Ek	25.01.1986
2.50	Christian Thoresen	Kolbotn IL		Oslo/Ek	25.03.1990
2.50	Sindre Kvålgard	Ski IL		Lillestrøm	19.04.2002
2.50	Jørgen Frydenlund	Minerva		Lillestrøm	11.04.2003
2.48	Knut Bøe Solberg	Minerva		Lillestrøm	30.09.2009
2.30	Ståle Bratberg	Minerva		Lillestrøm	22.02.1992
2.30	Øivind Bratberg	Minerva		Lillestrøm	11.03.1994
2.30	Truls Martinsen	Minerva		Lillestrøm	26.03.2004
2.25	Michal Sienkiewicz	Minerva		Lillestrøm	31.03.1995
2.24	Bjørn Granli Jokstad	Minerva		Lillestrøm	04.03.1998
2.21	Johnny Børresen	Minerva		Lillestrøm/Pl	19.02.1972

Lengde sats fra planke					
6.16	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Göteborg, SWE	04.12.2021
5.77	Eivind Nyberg Sagli	Nittedal IL		Drammen	11.12.2005
5.65	Arve Lund	Minerva	Flat grop	Lillestrøm/Pl	27.02.1971
5.61	Sindre Sollien	IL Tyrving		Lillestrøm	17.01.1993
5.60	Marius Sollie	Minerva		Oslo/Ek	01.12.2001
5.59	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	01.04.1992
5.54	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Lillestrøm	19.02.1995
5.53	Andreas Tryti	IL Driv		Lillestrøm	03.03.1996
5.49	Terje Prøis	Minerva		Lillestrøm	06.03.1998
5.48	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	03.12.2011
5.47	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Lillestrøm	06.03.1994
5.47	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	03.12.2011
5.46	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving		Hvam	07.12.2019
5.44	Ivar Skarpsno	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	02.12.2000
5.44	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	09.02.2019
5.39	Syver Røinaas	IL Tyrving		Lillestrøm	26.01.2013

G14		188			
Lengde sats fra planke forts.					
5.38	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Uddevalla, SWE	14.01.2018
5.36	Christian Strand	Siggerud IL		Lillestrøm	11.12.2005
5.34	Martin Bjune	Minerva		Lillestrøm	06.03.1994
5.33	Vegard Dragsund Nilsen	Oppegård IL		Oslo/Ek	07.12.2013
5.32	Audun Braastad	Ås IL		Drammen	11.12.2005
5.32	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb		Lillestrøm	31.01.2015
5.30	Tor Solberg	Fossum IF		Oslo/Ek	30.03.1974
5.29	Håkon Alfstad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	05.03.1971
5.29	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett		Rud	02.12.2017
5.27	Toralf Bølgen	IL Tyrving		Skien	07.02.1970
5.19	Roger Sollie	Gjerdrum IL Flat grop		Lillestrøm/Pl	28.01.1974
5.19	Maciej Musial	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
5.19	Øyvind Ransedokken	Siggerud IL		Lillestrøm	27.03.1998
5.19	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	05.02.2011

Lengde sats i sone					
5.81	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL		Drammen	29.01.1984
5.81	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Lillestrøm	29.03.2009
5.75	Eirik Reehorst	IL Tyrving		Drammen	17.12.2006
5.56	Audun Braastad	Ås IL		Oslo/Ek	03.12.2005
5.50	Eivind Johan Folland	Ski IL		Oslo/Ek	06.12.2003
5.48	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL		Karlstad, SWE	21.02.2009
5.42	Tor Håkon Åvitsland	Ski IL		Lillestrøm	01.02.2003
5.40	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	25.01.1987
5.40	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Lillestrøm	24.01.1988
5.38	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL		Oslo/Ek	12.01.2008
5.37	Espen Fossheim	Hakadal IL		Oslo/So	29.01.1983
5.34	Øystein Lie	Ski IL		Lillestrøm	25.01.1987
5.33	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Oslo/Ek	25.02.1989
5.33	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/Ek	06.03.2004
5.33	Mangmee Ton	Vestby IL		Oslo/Ek	02.12.2006
5.31	Anthony Davies	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	02.12.2006
5.30	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Lillestrøm	31.01.2009
5.30	Jonas Nordgaren	IL Tyrving		Oslo/Ek	05.12.2009
5.28	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Ek	25.03.1990
5.28	Tien Pham Thank	Strømmen IF		Lillestrøm	15.12.1990

G14		189			
Lengde sats i sone forts.					
5.27	Erlend Berger	IL Tyrving		Lillestrøm	20.01.2007
5.25	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Oslo/Ek	06.02.1982
5.25	Thomas Eriksen	Kolbotn IL		Lillestrøm	19.01.1986
5.25	Jon Inge Sørli	Oppegård IL		Karlstad, SWE	16.02.2008
5.24	Terje Helgerud	Ski IL		Drammen	07.12.1986
5.23	Philip Østli	Sørum IL		Lillestrøm	21.02.2004
5.23	Vladimir Vukicevic	Ski IL		Lillestrøm	29.01.2005
5.22	Kai Gunnar Nygård	Ski IL		Drammen	07.12.1986
5.22	Emil Otterstad Villyn	Ski IL		Lillestrøm	29.03.2003
5.22	Carl Blydt	IL Tyrving		Oslo/Ek	04.12.2004

Lengde uten tilløp					
2.91	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	25.10.2021
2.89	Olav Haugdahl	Ås IL		Drøbak/Se	25.03.1961
2.85	Reidar Gjerde	Fet IL		Lillestrøm/Vi	12.03.1967
2.81	Rune Jørgensen	Eidsvold IF		Eidsvoll/Ås	07.04.1963
2.79	Arne Os	IL Tyrving		Sandvika/Va	06.10.1960
2.79	Rune Johansen	Siggerud IL		Siggerud	26.01.1995
2.78	Trond Stenersen	Minerva		Lillestrøm/Kj	23.03.1969
2.77	Håvard Enberg	Strømmen IF		Lillestrøm/Vi	04.04.1964
2.77	Anders Emil Edwinston	IL Tyrving		Sandvika/Ka	27.10.2004
2.76	Carl Blydt	IL Tyrving		Sandvika/Ka	27.10.2004
2.75	Lars Espen Sæhle	Gjelleråsen IF		Nittedal/Bj	11.12.1981
2.75	Thomas Gytrup	Kolbotn IL		Kolbotn/In	16.03.1985
2.74	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Nittedal IL	20.12.1986
2.70	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL		Ski	09.02.1974
2.70	Ola Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim/Je	12.03.1985
2.70	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF		Kolbotn/In	19.03.1994
2.70	Amund Haugøy	IL Tyrving		Rud	17.10.2019
2.69	Roger Sollie	Gjerdrum IL		Fetsund/Øs	06.02.1974
2.69	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb		Holmen	07.03.2011
2.68	Bjørn Nicolaysen	Fossum IF		Eiksmarka/Sk	18.04.1966
2.68	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Kolbotn/In	29.12.1994
2.67	Knut Henriksen	IL Tyrving		Høvik/Sk	06.10.1960
2.67	Svein Skoglund	Drøbak-Frogn IL		Kolbotn	07.03.1964
2.67	Lars Petter Ørving	Sørumsand IF		Sørumsand/Id	26.02.1967
2.67	Erik Nordbø	Nesodden IF		Ås/Un	12.03.1971
2.67	Arve Lund	Minerva		Lillestrøm/Kj	14.03.1971
2.67	Pål Gade Halvorsen	Minerva		Lillestrøm/Sk	27.11.1992
2.67	Martin Bjune	Minerva		Lillestrøm/Sk	16.11.1994

G14		190			
Tresteg					
11.99	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	10.02.2019
11.50	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Göteborg, SWE	05.12.2021
10.95	Simen Gimnes	Asker Skiklubb		Hvam	25.03.2017
9.32	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL		Hvam	30.04.2019

Tresteg sats i sone					
11.15	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/Ek	17.01.2004
10.30	Johannes Strømhaug	IL Tyrving		Itihaca, USA	13.12.2014
10.00	Truls Martinsen	Minerva		Oslo/Ek	17.01.2004
9.78	Emil Bergmann	Minerva		Oslo/Ek	17.01.2004

Tresteg uten tilløp					
7.78	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	17.10.2019
7.37	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL		Hvam	17.12.2019
7.28	Paul Redford	Nittedal IL		Nittedal/Bj	17.04.2004
7.25	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving		Rud	14.10.2019
7.17	Jørgen Bjerke	Nittedal IL		Nittedal/Bj	22.10.2006
7.13	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Ås/Un	03.03.2014
7.02	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving		Rud	14.10.2019
6.99	Lars Marius Rognerud	Ås IL		Ås/Un	25.02.2013
6.93	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Ås/Un	03.03.2014
6.89	Bjørn Tenge	Ås IL		Ås/Un	28.02.2011
6.88	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrvig		Rud	16.10.2018
6.79	Fredrik Bærvahr	IL Tyrving		Haslum/Gj	08.03.2010
6.51	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving		Haslum/Gj	21.03.2011
6.50	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL		Ås/Un	27.02.2012
6.35	Christian Hildre	Hurdal IL		Hurdal/Un	22.01.2013
6.23	Joachim Lauritzen	Raumnes & Årnes IL		Hvam	09.04.2019
6.16	Bjørn Øvstedal	Ås IL		Ås/Un	28.02.2011
6.14	Torbjørn Moldestad	Nittedal IL		Nittedal/Bj	30.10.2011

G14		191			
Kule 3					
15.89	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	04.02.1984
15.46	Rune Vikane	Fossum IF		Lillestrøm	29.11.1992
15.42	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb		Lillestrøm	15.12.1990
14.98	Pål Berntsen	Minerva		Lillestrøm/Pl	28.01.1974
14.89	Finn Morten Larsen	Fossum IF		Oslo/Ek	11.02.1988
14.88	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL		Oslo/Ek	01.12.2001
14.28	Øystein Haagensen Midtbøen	Nesodden IF		Lillestrøm	06.03.1994
14.02	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL		Ski /Ih	02.02.1982
13.90	Gorm Skatvedt Berner	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	02.12.2000
13.32	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving		Oslo/So	29.01.1983
13.30	Steffen Bugge	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	02.12.2000
13.29	Eivind Indahl	Ski IL		Rud	26.11.2022
13.25	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Drammen	07.01.1989
12.90	Per Erik Bernts	Minerva		Lillestrøm/Pl	18.03.1972
12.75	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	03.03.1996
12.73	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Oslo/Ek	11.01.2003
12.71	Tor Solberg	Fossum IF		Oslo/Ek	30.03.1974
12.68	Terje Rustad	IL Driv		Askim	03.12.1994
12.58	Åsmund Os Liserud	Ski IL		Lillestrøm	22.02.1992
12.49	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	01.12.1991
12.27	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Oslo/Ek	03.12.1994
12.35	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Oslo/Ek	01.03.1986
12.07	Bjørn Aspheim	IL Tyrving		Sandvika/Ka	19.02.1971
11.97	Tore Lund	Strømmen IF		Lillestrøm	15.03.1987
11.97	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb		Holmen	10.12.2003
11.92	Trond Høiby	Ski IL		Drammen	14.02.1987
11.92	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Lillestrøm	11.01.1992
11.90	Espen Pettersen	IL Driv		Askim	08.12.1990
11.80	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Lillestrøm	24.01.1988
11.80	Pål Gade Halvorsen	Minerva		Lillestrøm	01.04.1992

G14		192			
Kule 4					
15.78	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Karlstad, SWE	15.12.2018
12.77	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	07.12.2013
12.77	Even Heim Bolle	Vestby IL		Askim	18.01.2020
12.58	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Holmen	07.12.2011
12.34	Jonathan Hartwig-Ødegaard	IL Tyrving		Hvam	07.12.2019
12.09	Eirik Halfstensen Aspen	Mesodden IF		Rud	01.12.2018
12.08	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving		Oslo/Ek	04.12.2004
12.01	Kristoffer Pettersen-Øverleir	IL Tyrving		Oslo/Ek	01.12.2012
12.00	Jørgen Brenna Loennechen	IL Tyrving		Hvam	09.12.2017
11.89	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb		Stange	13.03.2016
11.82	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb		Holmen	05.12.2012
11.75	Pål Berntsen	Minerva		Jessheim/Je	02.02.1974
11.67	Magnus Kvale Thom	Asker Skiklubb		Holmen	09.02.2011
11.58	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL		Drammen	17.12.2006
11.40	Mathias Hillestad	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	01.12.2007
11.32	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett		Rud	02.12.2017
11.22	Paul Redford	Nittedal IL		Stange	14.03.2004
11.19	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Stange	23.03.2014
11.12	Toralf Bølgren	IL Tyrving		Sandvika/Ka	06.04.1970
10.94	Christer Amundsen	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	17.12.2006
10.83	August Pettersen-Øverleir	IL Tyrving		Stange	21.03.2010
10.82	Vegard Dragsund Nilsen	Oppegård IL		Rud	16.11.2013
10.79	Eivind Indahl	Ski IL		Hvam	03.12.2022
10.76	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Lillestrøm	13.03.2010
10.66	Alexander Burlin	Ski IL		Lillestrøm	26.01.2013
10.48	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb		Holmen	10.12.2001
10.39	Andreas Neofytou	Lørenskog FIL		Drammen	11.12.2005
10.29	Sondre Furuseth	Raumnes & Årnes IL		Hvam	10.12.2016
10.28	Bjørnar Skog Riley	Nittedal IL		Drammen	11.12.2005

G13		193			
60m E					
7.66	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Hvam	09.12.2017
7.78	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Oslo/Ek	07.12.2002
7.80	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Hvam	09.12.2017
7.80	Christian Wright	IL Tyrving		Rud	30.11.2019
7.81	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL		Hvam	02.12.2023
7.88	Jon Inge Sørli	Oppegård IL		Oslo/Ek	01.12.2007
7.92	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL		Rud	16.11.2013
7.93	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Hvam	08.12.2018
7.95	Martin Aarbogh Brustad	Nordre Eidsvoll IL		Hvam	09.12.2017
7.98	Sigurd Clemetsen	IL Tyrving		Rud	03.12.2016
8.03	Tor Holst	Vestby IL		Karlstad, SWE	16.02.2008
8.05	Syver Røinaas	IL Tyrving		Oslo/Ek	01.12.2012
8.06	Mats Tokstad	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	07.12.2013
8.07	Benjamin Opuama	Ski IL		Rud	27.11.2021
8.08	Kristian Drabløs	IL Tyrving		Rud	01.12.2018
8.10	Marius Sollie	Minerva		Oslo/Ek	02.12.2000
8.12	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL		Oslo/Ek	04.12.2004
8.14	Magne Skovli	IL Tyrving		Oslo/Ek	02.12.1995
8.15	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Stange	13.03.1993
8.14	Julian Zhang Førsund	Hvam IL		Rud	08.02.2020
8.15	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Oslo/Ek	03.12.1994
8.15	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Karlstad, SWE	16.02.2008
8.16	Andreas Nordgård	Hurdal IL		Hvam	03.12.2022
8.18	Lucas Avestruz	IL Tyrving		Rud	10.02.2019
8.20	Alexander Borg	IL Tyrving		Oslo/Ek	04.12.1999
8.20	Emil Otterstad Villyn	Ski IL		Oslo/Ek	07.12.2002
8.20	Thomas Axelsson	Ås IL		Oslo/Ek	06.12.2003
8.20	Anders Emil Edwinsen	IL Tyrving		Oslo/Ek	06.12.2003

60m M					
7.6	Frode Homb	Strømmen IF		Lillestrøm	02.12.1989
7.6	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	12.04.1991
7.7	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Askim	04.12.1993
7.9	Eivind Sognnæs	Hakadal IL		Oslo/So	29.01.1983
8.0	Pål Frøseth	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	23.02.1980
8.0	Øyvind Bakken	Oppegård IL		Lillestrøm	02.12.1989
8.1	Gudmund Bjotveit	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	15.12.1990
8.1	Christian Strand	Siggerud IL		Lillestrøm	27.03.1993

G13		194			
100m E					
13.78	Bendik Nilsen Kalvik	Minerva		Drammen	19.01.2003
14.32	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving		Drammen	19.01.2003
14.49	Rolf Aleksander Andersson	Asker Skiklubb		Drammen	10.01.2004
14.86	Truls Martinsen	Minerva		Drammen	19.01.2003
15.03	Emil Bergmann	Minerva		Drammen	19.01.2003

200m E					
24.23	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Hvam	09.12.2017
25.07	Christian Wright	IL Tyrving		Rud	30.11.2019
25.32	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Rud	02.12.2017
25.47	Kristian Drabløs	IL Tyrving		Hvam	08.12.2018
25.56	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Hvam	08.12.2018
25.73	Jon Inge Sørlie	Oppegård IL		Oslo/Ek	01.12.2007
25.90	Sigurd Clemetsen	IL Tyrving		Hvam	10.12.2016
25.92	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Oslo/Ek	07.12.2002
25.96	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	07.12.2013
26.11	Henrik Karlsen	Lørenskog FIL		Rud	01.12.2018
26.14	Julian Zhang Førsund	Hvam IL		Rud	09.02.2020
26.29	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Stange	09.03.2008
26.32	Sindre Veggan	IL Tyrving		Rud	26.11.2022
26.34	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL		Rud	26.11.2022
26.46	Mats Tokstad	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	07.12.2013
26.60	Syver Røinaas	IL Tyrving		Stange	18.03.2012
26.70	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL		Rud	12.02.2023
26.72	Brage Bjaaland	IL Tyrving		Rud	26.11.2022
26.79	Aldric Kenarlikdjan	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	03.12.2022
26.82	Marius Sollie	Minerva		Oslo/Ek	01.12.2000

G13		195			
200m E forts.					
26.96	Martin Aarbogh Brustad	Nordre Eidsvoll IL		Hvam	09.12.2017
26.99	Amund Haukøy	IL Tyrving		Rud	09.02.2019
27.00	Axel Andreas Mjør	Nesøya IL		Rud	09.02.2019
27.07	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb		Stange	23.03.2014
27.17	Atle Aaltvedt	Minerva		Stange	08.03.1998
27.19	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL		Hvam	26.01.2020
27.22	Sander Rustad Johansen	Romerike Friidrett		Rud	30.11.2019
27.31	Torgrim Frøystein	IL Tyrving		Rud	02.12.2017
27.32	Tobias Winjusveen	Asker Skiklubb		Rud	15.02.2015
27.36	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving		Rud	11.02.2018

400m M					
63.7	Geir Diesen	IL Tyrving		Skien	07.02.1970
67.5	Haakon Alfstad	IL Tyrving		Skien	07.02.1970

600m					
1:32.46	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving		Rud	01.12.2018
1:32.90	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving		Rud	01.12.2018
1:35.11	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL		Rud	08.02.2020
1:35.55	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Hvam	09.12.2017
1:35.98	Mats Tokstad	Lørenskog FIL		Rud	16.11.2013
1:36.20	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL		Rud	16.11.2013
1:37.27	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa iL		Rud	12.02.2022
1:37.98	Brage Buseth Hammerstad	IL Tyrving		Rud	05.12.2015
1:38.09	Nikolai Eide Holmboe	IL Tyrving		Stange	22.03.2015
1:38.60	Syver Røinaas	IL Tyrving		Oslo/Ek	01.12.2012
1:39.02	Vetle Storvik	Nittedal IL		Oslo/Ek	01.12.2012
1:39.11	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL		Stange	02.02.2013
1:39.83	Stian Klungland	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	02.12.2006
1:40.67	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Hvam	09.12.2017
1:41.09	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL		Rud	06.12.2014
1:41.23	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving		Stange	22.03.2014
1:41.23	Luka Snorrason	Heggedal iL		Rud	02.12.2017
1:41.33	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Rud	03.12.2016
1:41.33	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL		Rud	12.02.2022
1:41.34	Henrik Hanssen	Strømmen IF		Oslo/Ek	11.12.2010

G13		196		
600 m forts.				
1:41.43	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Ek	05.12.2009
1:42.01	Henrik Gateman	IL Tyrving	Stange	13.03.2004
1:42.32	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL	Stange	12.03.2022
1:42.61	William Bowitz	Lørenskog FIL	Rud	12.02.2022
1:42.88	Magnus Svarva	IL Tyrving	Rud	02.12.2017
1:43.38	Hampus Åstrand	IL Tyrving	Rud	02.12.2017
1:44.36	Andreas Larø	IL Tyrving	Rud	03.12.2016
1:44.70	Atle Ullstein Ekern	Nesodden IF	Oslo/Ek	06.12.2008
1:44.85	Bror Theo Haugli	IL Tyrving	Stange	12.03.2022
1:45.51	Jonas Haaberg Borgen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	05.12.2009

800m				
2:14.5	Fredrik Naalsund	Ski IL	Oslo/Ek	03.03.1991
2:15.14	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Uddevalla, SWE	14.01.2018
2:16.9	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/So	29.01.1983
2:17.1	Thomas Stangeland	Asker Skiklubb	Oslo/So	29.01.1983
2:17.81	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Karlstad, SWE	17.02.2002
2:18.12	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Uddevalla, SWE	14.01.2018
2:18.41	Martin Bentzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Ek	02.03.2013
2:18.9	Geir Finholt	Bærums Verk IF	Oslo/So	14.02.1981
2:19.15	Mathias Engevik	Nittedal IL	Karlstad, SWE	21.02.2009
2:19.41	Sondre Lemann	Lørenskog FIL	Rud	11.01.2020
2:20.93	Vegard Løberg Gjelsvik	Blaker IL	Karlstad, SWE	20.02.2005
2:23.65	Christian Linnerud	IL Tyrving	Karlstad, SWE	15.02.2003
2:23.0	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	15.03.1986
2:23.69	Andreas Pettersen	IL Tyrving	Moss	10.03.2002
2:24.2	Per Fredrik Ilsaas Pharo	Nordby IL	Drammen	29.01.1984
2:24.3	Øyvind Thømt	Kolbotn IL	Oslo/Ek	11.02.1984
2:25.79	Aleksander Holmboe	IL Tyrving	Karlstad, SWE	17.01.2015
2:26.0	Dag Tollefsrud	Lørenskog FIL	Drammen	29.01.1984
2:24.69	Henrik Gateman	IL Tyrving	Göteborg, SWE	24.01.2004
2:26.08	Nikolai Holmboe	IL Tyrving	Karlstad, SWE	17.01.2015
2:26.56	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Karlstad, SWE	11.02.2001
2:26.58	Marius Frøvig Schneider	Kolbotn IL	Karlstad, SWE	10.01.1999
2:26.8	Øivind Thømt	Kolbotn IL	Oslo/Ek	10.03.1984
2:27.4	Espen Sverreng	Oppegård IL	Askim	08.12.1990
2:27.63	Jonas Legernes	IL Tyrving	Göteborg, SWE	24.01.2004
2:27.8	Michael Zwaig	Asker Skiklubb	Drammen	14.02.1987
2:28.10	Adrian Stene Olsen	Ski IL	Hvam	03.03.2018
2:28.5	Magnus Digernes	Nittedal IL	Oslo/Ek	20.01.1990
2:28.8	Erik Finborud	IL Tyrving	Oslo/So	14.02.1981
2:29.0	Bjørn Arne Evensen	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	23.02.1980

G13		197			
1000m					
2:51.33	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving		Karlstad, SWE	15.12.2018
2:54.40	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving		Karlstad, SWE	15.12.2018
2:58.08	Jonas Legernes	IL Tyrving		Göteborg, SWE	05.12.2004
3:21.26	Ivar Landgraff	IL Tyrving		Göteborg, SWE	24.01.2004

1500m					
4:35.49	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving		Rud	06.01.2018
4:44.67	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL		Stange	03.02.2013
5:09.50	Adrian Stene Olsen	Ski IL		Rud	06.01.2018
5:17.36	Peder Henriksen Dingsør	IL Tyrving		Rud	18.01.2016
5:22.96	Ole-Marius Brustad	IL Tyrving		Rud	07.01.2017
5:27.80	Carl Johansson Hauge	IL Tyrving		Rud	07.01.2017
5:35.38	Hampus Astrup	IL Tyrving		Rud	07.01.2017
5:46.56	William Jones	IL Tyrving		Rud	18.01.2016
5:59.31	Tobias Rian	Ski IL		Rud	06.01.2017
6:09.90	Hans Skarelsen Oppervud	Ullensaker/Kisa IL		Hvam	06.03.2021

2000m					
6:10.23	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving		Rud	11.02.2018

800m gang					
4:41.33	Jonathan Hartwig-Ødegaard	IL Tyrving		Hvam	03.03.2018

1000m gang					
6:09.53	Kristoffer Randal	Drøbak-Frogn IL		Rud	11.01.2020
6:50.49	Felix Skare	Ski IL		Drammen	06.01.2019

G13		198		
60m hekk 76.2 E				
9.23	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Hvam	08.12.2018
9.35	Jonathan Hartwig-Ødegaard	IL Tyrving	Hvam	08.12.2018
9.37	Mariusz Musial	Minerva	Oslo/Ek	03.03.1991
9.41	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Hvam	09.12.2017
9.71	Julian Zgang Førstund	Hvam IL	Rud	09.02.2020
9.80	Adrian Hovland	Nesodden IF	Lillestrøm	29.03.2009
9.85	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL	Lillestrøm	07.02.2004
10.00	Markus le Fjeld	IL Tyrving	Hvam	26.01.2020
10.05	Adrian Hovland	Nesodden IF	Lillestrøm	31.01.2009
10.12	Tor Briseid	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	03.03.1991
10.12	Maciej Musial	Minerva	Drammen	15.02.1992
10.25	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	12.03.2000
10.29	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Lillestrøm	02.03.2013
10.30	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	06.03.1998
10.32	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL	Hvam	08.12.2018
10.34	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Uddevalla, SWE	14.01.2012
10.35	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Drammen	12.03.1994
10.35	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Rud	21.01.2023
10.39	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Hvam	08.12.2018
10.40	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Lillestrøm	05.04.2008
10.41	Eivind Johan Folland	Ås IL	Karlstad, SWE	17.02.2002
10.44	Axel Mjær	Nesøya IL	Rud	19.01.2019
10.47	Peter Svoren	Asker Skiklubb	Rud	11.01.2014
10.47	Tor Jansen	Nesodden IF	Karlstad, SWE	17.01.2015
10.40	Benjamin Carlsen-Brown	Nesøya IL	Rud	19.01.2019
10.45	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Hvam	04.12.2021
10.49	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Karlstad, SWE	03.03.2007
10.49	Rolf Magnus Kristiansen	Heggedal IL	Stange	22.03.2019
10.50	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Oslo/Ek	06.03.2004

60m hekk 76.2 M				
9.2	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	17.04.1991
9.9	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	17.04.1991
9.9	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	01.04.1992
10.2	Jon Haukeland	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	01.03.1986
10.2	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	22.02.1992
10.3	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Lillestrøm	27.03.1993
10.4	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm	11.03.1994

G13		199		
60m hekk 84 E				
9.32	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Karlstad, SWE	15.12.2018
9.42	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Karlstad, SWE	15.12.2018
9.48	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	03.12.2017
10.11	Adrian Hovland	Nesodden IF	Karlstad, SWE	21.02.2009
10.91	Michael Tomala	Minerva	Oslo/Ek	09.02.1992
11.49	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Karlstad, SWE	21.02.2009

60m hekk 84 M				
13.4	Thomas Pedersen	IL Tyrving	Drammen	20.01.1985
14.3	Erik Gyterup	Kolbotn IL	Drammen	20.01.1985
15.1	Atle Guttormsen	Ås IL	Drammen	20.01.1985
15.7	Åsmund Eika	Fossum IF	Drammen	20.01.1985

Høyde				
1.61	Morten Halseth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	11.12.2010
1.60	Andreas Tryti	IL Driv	Oslo/Ek	02.12.1995
1.60	Tor Jansen	Nesodden IF	Rud	05.12.2015
1.60	Lasse Nordås	Romerike Friidrett	Rud	05.12.2015
1.58	Mathias Bentzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Ek	07.03.2009
1.57	Thomas Axelsson	Ås IL	Oslo/Ek	06.12.2003
1.56	Felix August Skippervold	IL Tyrving	Rud	06.12.2014
1.55	Jostein Øde	Siggerud IL	Drammen	05.01.1986
1.55	Robert Hilton	Nesodden IF	Lillestrøm	02.12.1989
1.55	Anders Falkum	Nittedal IL	Drammen	25.11.1990
1.55	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	01.12.2012
1.53	Christer Amundsen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	03.12.2005
1.53	Jonas Halonen	IL Tyrving	Oslo/Ek	01.03.2008
1.53	Sondre Guttormsen	Ski IL	Stange	05.02.2012
1.53	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Uddevalla, SWE	14.01.2018
1.51	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving	Oslo/Ek	09.03.2003
1.50	Thorbjørn Strand	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	02.12.1989
1.50	Jon Arne Skiaker	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	12.02.1989
1.50	Henrik Berg-Olsen	Kolbotn IL	Oslo/Ek	04.12.1999
1.50	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/Ek	06.12.2003

G13		200			
Høyde forts.					
1.50	Kristian Mømb	Minerva		Stange	06.03.2005
1.50	Petter Cornelius Eiken	IL Tyrving		Lillestrøm	20.01.2007
1.50	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Stange	18.03.2007
1.50	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Stange	19.03.2017
1.49	Gabriel Jensen	IL Tyrving		Rud	12.02.2023
1.48	Simen Guttormsen	Ski IL		Stange	23.03.2014
1.47	Markus Karel Færevik	Nesodden IF		Lillestrøm	29.01.2011
1.46	Simen Gimnes	Asker Skiklubb		Borås, SWE	17.01.2016

Høyde uten tilløp					
1.31	Reidar Gjerde	Fet IL		Lillestrøm/Vi	11.12.1966
1.31	Carl Blydt	IL Tyrving		Sandvika/Ka	29.10.2003
1.30	Steinar Gjerde	Fet IL		Blaker/Br	29.12.1967
1.30	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Nittedal/Bj	06.12.1985
1.30	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving		Sandvika/Ka	04.01.2003
1.30	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	28.10.2020
1.28	Carl-Reidar Solvang	Nittedal IL		Oslo	28.11.1975
1.28	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Kolbotn/In	19.03.1977
1.27	Arvid Dahm	Fossum IF		Høvik/Sk	27.03.1965
1.27	Egil Kopperud	Sørumsand IF		Sørumsand/Id	12.12.1966
1.27	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL		Drøbak/Se	18.03.1967
1.27	Dagfinn Schikora	IL Tyrving		Hosle/Sk	19.03.1977
1.26	Svein Gjønnnes	Fossum IF		Hosle/Sk	20.03.1976
1.26	Dagfinn Aarskog	Nittedal IL		Nittedal/Bj	08.03.1986
1.25	Vegar Haug	Sørum IL		Leirsund	09.02.1978
1.25	Geir Fjellhøy	IL Tyrving		Nittedal/Bj	08.12.1983
1.25	Mariusz Musial	Minerva		Ås/GG	16.03.1991
1.25	Paul Redford	Nittedal IL		Nittedal/Bj	17.10.2003
1.23	Thor Harald Skaret	Ås IL		Kolbotn/In	28.02.1981
1.23	Terje Selberg	Ski IL		Kolbotn/In	16.12.1987
1.22	Tom Erik Hovda	Nittedal IL		Nittedal/Bj	11.10.2003
1.22	Magnus Lervold	Nesodden IF		Nesodden/Ta	15.12.2011
1.21	Tom Brenno	Minerva		Strømmen/Sa	05.12.1964
1.20	Lars Smeby	Minerva		Lillestrøm/Kj	12.12.1965
1.20	Geir Kaspersen	Minerva		Lillestrøm/Kj	07.12.1970
1.20	Trygve Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen/Id	23.03.1974
1.20	Lars Thømt	Vestby IL		Vestby	10.10.1982
1.20	Thomas Juell	Hakadal IL		Nittedal/Bj	20.12.1986
1.20	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Jessheim/Je	10.03.1987
1.20	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Nittedal/Bj	12.03.1988
1.20	Alexander Rødfoss	Hurdal IL		Hurdal	14.02.1996
1.20	Emil Otterstad Villyn	Ski IL		Ski/Un	04.03.2002
1.20	Iver Repsjø Hognes	Nittedal IL		Nittedal/Bj	24.10.2004
1.20	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving		Rud	16.10.2018
1.20	Kristian Drabløs	IL Tyrving		Rud	16.10.2018

G13		201		
Stav				
3.00	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ski	16.12.2012
3.00	Tobias Rian	Ski IL	Rud	01.12.2018
2.90	Simen Guttormsen	Ski IL	Rud	31.03.2014
2.80	Elias Aarlid	Ski IL	Rud	01.12.2018
2.75	Mikkel Trageton	Romerike Friidrett	Rud	16.12.2023
2.70	Jørgen Frydenlund	Minerva	Stange	16.03.2002
2.70	Andreas Nordgård	Hurdal IL	Hvam	03.12.2022
2.60	Terje Prøis	Minerva	Lillestrøm	25.04.1997
2.60	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Oslo/So	20.12.2013
2.60	Rolf Magnus Kristiansen	Gui Sportsklubb	Rud	30.11.2019
2.55	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	12.04.1991
2.50	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	22.02.1992
2.50	Marius Sollie	Minerva	Stange	04.03.2000
2.40	Lars Kleivane	Fet FIK	Lillestrøm/Pl	19.02.1972
2.40	Sindre Kvålsgard	Ski IL	Lillestrøm	14.12.2001
2.30	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	12.04.1991
2.30	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	22.02.1992
2.30	Maciej Musial	Minerva	Lillestrøm	22.02.1992
2.30	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	22.04.1998
2.20	Jonathan Hartwig-Ødegård	IL Tyrving	Rud	10.02.2018
2.20	Tobias Knudsen	Gui	Rud	30.11.2019
2.20	Elias Rian	Ski IL	Rud	30.11.2019
2.15	Even Granli Jokstad	Minerva	Lillestrøm	31.03.1995
2.15	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Lillestrøm	31.03.1995
2.10	Morten Danielsen	Minerva	Lillestrøm/Pl	19.02.1972
2.10	Bjørn Granli Jokstad	Minerva	Lillestrøm	05.03.1997
2.10	Christian Kattem Holthe	Minerva	Lillestrøm	24.04.1997
2.10	Alexander Berg-Leirvåg	Ski IL	Stange	17.03.2001
2.10	Emil Bergmann	Minerva	Lillestrøm	11.04.2003
2.10	Truls Martinsen	Minerva	Lillestrøm	11.04.2003

G13		202		
Lengde sats fra planke				
5.66	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Karlstad, SWE	15.12.2018
5.62	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	02.12.2017
5.26	Terje Prøis	Minerva	Lillestrøm	17.03.1997
5.17	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Ek	02.12.2000
5.10	Haakon Alfstad	IL Tyrving Flat grop	Sandvika/Ka	24.01.1970
4.96	Christian Strand	Siggerud IL	Lillestrøm	27.03.1993
4.93	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	01.04.1992
4.89	Andreas Berg	Eidsvold Turnforening	Oslo/Ek	02.12.2000
4.87	Andreas Tryti	IL Driv	Lillestrøm	14.01.1995
4.79	Arve Lund	Minerva Flat grop	Lillestrøm/Pl	15.02.1970
4.76	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	06.03.1998
4.75	Geir Diesen	IL Tyrving Flat grop	Sandvika/Ka	06.04.1970
4.74	Emil Asprusten	Hurdal IL	Lillestrøm	22.02.1992
4.74	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Lillestrøm	02.03.2002
4.73	Ole Pål Marsteintrædet	Kolbotn IL	Oslo/Ek	04.12.1999
4.72	Dan Arvid Bjørsvik	Siggerud IL	Oslo/Ek	29.11.1997
4.70	Kenneth Warming	Ullensaker/Kisa IL	Jevnaker	25.03.1995
4.67	Sven Olav Berg	Minerva Flat grop	LillestrømPl	19.03.1972
4.67	Kristian Larmo	Minerva	Lillestrøm	01.04.1992
4.67	Ole Gustav Bjerke	Minerva	Lillestrøm	19.02.1995
4.66	Fredrick Heidahl	IL Tyrving	Oslo/Ek	01.12.2001
4.66	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Karlstad, SWE	15.12.2018
4.65	Odd Haug	Minerva Falt grop	Lillestrøm/Pl	27.02.1971
4.64	Øyvind Ransedokken	Siggerud IL	Oslo/Ek	29.11.1997
4.63	Bjørn Johnsen	Ski IL	Ski	15.02.1977
4.61	Alexander Berg-Leirvåg	Ski IL	Oslo/St	01.12.2001
4.60	Øystein Grini	Kolbotn IL	Oslo/Ek	13.03.1999
4.59	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Lillestrøm	19.02.1995
4.57	Martin Bjune	Minerva	Lillestrøm	17.01.1993
4.57	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	02.02.2002

G13		203			
Lengde sats i sone					
5.75	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Hvam	09.12.2017
5.68	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Oslo/Ek	06.12.2008
5.49	Jon Inge Sørli	Oppegård IL		Oslo/Ek	01.12.2007
5.48	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	17.03.1991
5.47	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Hvam	08.12.2018
5.37	Eirik Hissingby Tandem	Ås IL		Oslo/Ek	01.12.2007
5.44	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL		Hvam	02.12.2023
5.35	Thomas Axelsson	Ås IL		Oslo/Ek	06.12.2003
5.32	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Askim	24.01.2010
5.30	Eivind Sognnæs	Hakadal IL		Oslo/Ek	05.02.1983
5.26	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Lillestrøm	25.01.1987
5.17	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving		Hvam	08.12.2018
5.14	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL		Oslo/Ek	04.12.2004
5.12	Maciej Musial	Minerva		Lillestrøm	11.01.1992
5.12	Peter Svoren	Asker Skiklubb		Lillestrøm	25.01.2014
5.09	Even Ruud	Strømmen IF		Drammen	29.01.1984
5.06	Tor Håkon Åvitsland	Ski IL		Oslo/Ek	07.12.2002
5.06	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Oslo/Ek	06.12.2008
5.05	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Oslo/Ek	09.02.1985
5.05	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL		Lillestrøm	19.01.1986
5.04	Frode Sande	Hakadal		Lillestrøm	25.01.1987
5.03	Simen Gimnes	Asker Skiklubb		Rud	06.02.2016
5.02	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Oslo/Ek	07.12.2002
5.02	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	08.02.2020
5.00	Eivind Johan Folland	Ås IL		Oslo/Ek	07.12.2002
4.99	Tor Holst	Nesodden IF		Karlstad, SWE	16.02.2008
4.97	Hans Petter Dramstad	Fossum IF		Oslo/Ek	23.02.1980
4.96	Sander Rustad Johansen	Romerike Friidrett		Stange	23.03.2019
4.95	Jonas Halonen	IL Tyrving		Lillestrøm	05.04.2008
4.95	Mathias Bentzen Engevik	Nittedal IL		Lillestrøm	29.03.2009

G13		204		
Lengde uten tilløp				
2.85	Reidar Gjerde	Fet IL	Lillestrøm/Vi	11.12.1966
2.76	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Sørumsand/Bi	14.03.1966
2.73	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	28.10.2020
2.66	Arvid Dahm	Fossum IF	Høvik/Sk	27.03.1965
2.65	Olav Haugdal	Ås IL	Ås/NLH	06.03.1960
2.63	Rune Jørgensen	Eidsvold IF	Eidsvoll/Ås	17.03.1962
2.61	Geir Fjellhøy	IL Tyrving	Nittedal/Bj	08.12.1983
2.61	Rune Johansen	Siggerud IL	Kolbotn/In	19.03.1994
2.60	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nittedal/Bj	05.12.1985
2.60	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm/Sk	27.11.1991
2.55	Thomas Gytrup	Kolbotn IL	Kolbotn/In	06.10.1984
2.55	Carl Emil Edwinston	IL Tyrving	Sandvika/Ka	29.10.2003
2.55	Haakon Rieve Kristiansen	IL Tyrving	Haslum/Gj	27.11.2012
2.55	Amund Haukøy	IL Tyrving	Rud	14.10.2019
2.54	Lars Smeby	Minerva	Sørumsand/Sk	27.02.1965
2.54	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm/Sk	16.11.1994
2.53	Håvard Enberg	Strømmen IF	Lillestrøm/Hø	05.04.1963
2.53	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Haga/Fr	20.03.1983
2.53	Magnus Lervold	Nesodden IF	Nesodden/Ta	15.12.2011
2.52	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Drøbak/Se	18.03.1967
2.52	Morten Stenby	Blaker IL	Blaker/Br	17.12.1969
2.51	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm/Kj	07.02.1970
2.51	Per Erik Bernts	Minerva	Lillestrøm/Kj	29.11.1971
2.50	Atle Haugdahl	Ås IL	Kolbotn	13.03.1965
2.50	Carl Blydt	IL Tyrving	Nittedal/Bj	13.12.2003
2.49	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Bekkestua/Ha	06.10.1970
2.49	Jan Mossige	Ski IL	Drøbak/Se	20.03.1963
2.49	Bjørn Nicolaysen	Fossum IF	Oslo/Tu	20.03.1965
2.49	Hans Hagen	Fossum IF	Eiksmarka	05.03.1970
2.49	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim/Je	10.03.1987

Tresteg Planke				
12.17	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	03.12.2017

Tresteg Sone				
11.03	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Rud	12.02.2017
10.40	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Rud	07.02.2016
10.40	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Rud	11.02.2018
10.35	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	11.02.2018
10.30	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Rud	12.02.2023
10.26	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	09.02.2020
9.79	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Rud	11.02.2018
9.58	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Rud	13.02.2022

G13		205		
Tresteg Sone forts.				
9.34	Johan Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	13.02.2022
9.31	Michael Reklef	Raumnes & Årnes IL	Hvam	24.04.2018
9.15	Sebastian Helgheim	IL Tyrving	Rud	01.09.2015
9.10	Alfred Røst Aarø	IL Tyrving	Rud	07.02.2016
9.04	Nilas Marcussen	Lørenskog FIL	Rud	09.02.2020
9.03	Magnus Lundberg	IL Tyrving	Rud	09.02.2020
8.99	Simen Guttormsen	Ski IL	Göteborg, SWE	01.02.2014
8.85	Martin Aarboegh Brustad	Nordre Eidsvoll IL	Hvam	25.03.2017
8.55	Shehab Amr Ibrahim	IL Tyrving	Rud	13.02.2022
8.47	Nivethan Rajan	Romerike Friidrett	Hvam	25.03.2017

Tresteg uten tilløp				
7.32	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Rud	16.10.2018
7.11	Jonathan Hertvig-Ødegaard	IL Tyrving	Rud	16.10.2017
6.90	Lars Marius Rognerud	Ås IL	Ås/Un	27.02.2012
6.87	Kristian Drabløs	IL Tyrving	Rud	16.10.2018
6.80	Sedbastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Rud	16.10.2018
6.45	Øystein Reme	Nittedal IL	Nittedal/Bj	18.04.2010
6.38	Michael Reklef	Raumnes & Årnes IL	Nes	17.04.2018
6.36	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Ås/Un	25.02.2013
6.31	Arvid Jansson	Ås IL	Ås	06.11.2022
6.27	Mathias Berntsen Engevik	Nittedal IL	Nittedal/Bj	19.04.2009
6.19	Iver Repsjø Hognæs	Nittedal IL	Nittedal/Bj	17.04.2004
6.09	Sigurd Fløistad	Ås IL	Ås/Un	28.02.2011
6.00	Espen Høgstedt	Asker Skiklubb	Nittedal/Bj	18.04.2010
5.98	Elias Solberg	Hvam IL	Hvam	17.04.2018
5.90	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås/Un	25.02.2013
5.75	Felix Petterson	IL Tyrving	Haslum/Gj	12.03.2008
5.70	Vetle Høstlund	Ås IL	Ås/Un	03.03.2014
5.67	Anders Bredal-Andersen	Ås IL	Ås/Un	06.03.2017
5.55	Nils Rogstad Sørheim	Ås IL	Ås/Un	28.02.2011

Kule 3				
14.55	Even Heim Bolle	Vestby IL	Hvam	07.12.2019
13.13	Sigurd Nilsen Ribu	Fossum IF	Lillestrøm	28.11.1992
12.72	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF	Hvam	09.12.2017
12.41	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Oslo/Ek	07.12.2002
12.25	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Hvam	09.12.2017
12.12	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Askim	24.01.2010
12.11	Henrik Engdahl Baumann	Asker Skiklubb	Holmen	09.02.2009
11.96	Øystein Haagonsen Midtbøen	Nesodden IF	Lillestrøm	27.03.1993
11.90	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	23.02.1980
11.57	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Rud	01.12.2018
11.53	Mathias Hillestad	Asker Skiklubb	Oslo/Ek	02.12.2006
11.51	Thomas Hansen	Siggerud IL	Lillestrøm	06.03.1994
11.44	Morten Halseth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	11.12.2010
11.31	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Ek	01.12.2012
11.27	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Hvam	03.12.2022
11.23	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Holmen	09.12.2009
11.08	Ingar Ørum	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	15.12.1990
11.06	Kristoffer Petersen-Øverleir	IL Tyrving	Oslo/Ek	03.12.2011
11.05	Anders Emil Edwinsen	IL Tyrving	Oslo/Ek	06.12.2003
10.99	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Holmen	15.12.1999
10.85	Jørgen Loennechen	IL Tyrving	Hvam	10.12.2016
10.77	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Rud	14.01.2017
10.74	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	19.02.1995
10.71	Eivind Aakre Indahl	Ski IL	Hvam	04.12.2021
10.67	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	06.03.1998
10.64	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Holmen	07.12.2011
10.60	Håkon Telle Bø	IL Tyrving	Oslo/Ek	02.12.2006
10.54	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Ek	13.02.1988
10.54	Rune Johansen	Siggerud IL	Oslo/Ek	15.01.1994
10.52	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	20.02.1991

Kule 4				
10.25	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	02.12.2017
10.12	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Karlstad, SWE	11.02.2001
8.96	Mathias Hillestad	Asker Skiklubb	Holmen	11.12.2006