

M20		81			
60m E					
7.12	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL		Lillehammer/Ss	27.06.2020
7.18	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Asker/Fø	11.06.2017
7.32	Simen Gimnes	IL Tyrving		Asker/Fø	11.06.2023
7.53	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb		Asker/Fø	05.09.2022
7.71	August Johansen	Asker Skiklubb		Asker/Fø	05.09.2022

100m E					
10.64	Jonas Halonen	IL Tyrving		Skara, SWE	06.06.2015
10.97	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving		Lillestrøm	27.05.2017
11.04	Iver Koppen	IL Tyrving		Sigdal	23.08.2019
11.05	Einar Johannes Rye	IL Tyrving		Jessheim	08.08.2021
11.16	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	25.06.2017
11.18	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Trondheim/Le	14.07.1993
11.25	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Oslo/Bi	15.07.2020
11.27	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL		Lillestrøm	25.05.2019
11.27	Mads Hjort-Larsen	Nesodden IF		Oslo/St	14.05.2023
11.30	Øyvind Søgaaard	Minerva		Nesbyen	28.08.1983
11.30	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.06.1994
11.30	Rune Berger	IL Tyrving		Göteborg, SWE	30.06.2001
11.31	Morten Hvistendahl	IL Tyrving		Oslo/Bi	03.08.1981
11.37	Knut Midttun	IL Tyrving		Grimstad	25.06.1988
11.38	Magne Skovli	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	30.06.2002
11.38	Larrence Pupo	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	13.07.2006
11.38	Einar Joannes Rye	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.07.2021
11.41	Jan Erik Schmidt	Ullensaker-Sørum FIL		Lillehammer/Ss	24.06.1990
11.43	Magne Thoresen	Ski IL		Oslo/Bi	12.06.1986
11.43	Sebastian Plows	Nittedal IL		Oslo/Bi	07.07.2021
11.45	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving		Nadderud	07.06.2021
11.46	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Bernhausen, GER	22.05.2010
11.53	Eivind Skildheim	Sørum IL		Lillehammer/Ss	24.06.1990
11.55	Frank Ove Almaas	Oppegård IL		Oslo/Bi	05.09.1989
11.56	Øyvind Søgaaard	Minerva		Lillehammer/Ss	28.05.1983
11.56	Marius Mellum	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	23.08.2016
11.56	Ola Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	30.06.1991
11.59	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Oslo/Bi	27.06.2020
11.59	Simen Gimnes	IL Tyrving		Asker/Fø	09.06.2023
11.60	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	30.07.1985
11.60	Bjørn Erstad	Asker & Bærum FIK		Oslo/Bi	04.06.1991

M20		82			
100m M					
10.8	Lars Os	IL Tyrving		Oslo/Bi	03.09.1974
10.9	Terje Narvesen	Fossum IF		Oslo/Bi	12.07.1969
11.0	Michael Winnem	Fossum IF		Oslo/La	29.08.1966
11.0	Trygve Holst	Nesodden IF		Nesodden	05.08.1967
11.0	Stein Meum	IL Tyrving		Oslo/Bi	23.09.1974
11.0	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL		Nittedal	17.09.2019
11.1	Bjørn Rasmussen	IL Mode		Sandvika/Ka	17.06.1951
11.1	Jostein Linge	Minerva		Sarpsborg	21.06.1973
11.1	Øyvind Søgaard	Minerva		Oslo/St	19.09.1983
11.1	Jan Erik Schmidt	Ullensaker-Sørum FIL		Nadderud	08.06.1990
11.1	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Lisleby	30.05.1992
11.2	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL		Eidsvoll/Råholt	30.06.1971
11.2	Stig Ermesjø	Drøbak-Frogn IL		Oslo/Bi	23.09.1975
11.2	Øyvind Hiltveit	Nesodden IF		Trondheim	03.06.1976
11.2	Petter Bogsti	Nesøya IL		Oslo/Bi	16.05.1979
11.2	Morten Hvistendahl	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.05.1982
11.3	Hans Løn	Stabæk IF		Stabekk	17.08.1919
11.3	Tor Tunheim	IL Tyrving		Karlskoga, SWE	30.06.1934
11.3	Edgar Birkeland	Stabæk IF		Oslo/Fr	12.06.1936
11.3	Bjarne Klevenberg	Raumnes & Årnes IL		Kløfta	12.06.1949
11.3	Cato Karlsen	IL Tyrving		Bodø	26.07.1959
11.3	Jan Erik Bredesen	IL Vito		Lillestrøm	18.09.1960
11.3	Bjørn Bjørneng	Ski IL		Moss/Me	18.09.1960
11.3	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving		Gjøvik	15.09.1963
11.3	Morten Vollan	IL Tyrving		Fredriksberg, DEN	12.09.1965
11.3	Arvid Garsjømoen	IL Vito		Lillestrøm	22.08.1966
11.3	Stein Schrøder	Nesodden IF		Oslo/Bi	28.06.1967
11.3	Tom Lund	Fet FIK		Lillestrøm	26.09.1970
11.3	Bjørn Holthe	Minerva		Oslo/Bi	25.09.1973
11.3	Per Linge	Minerva		Lørenfallet	14.06.1976
11.3	Tore Kristian Rasmussen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	14.06.1976
11.3	Tor Skotaam	Siggerud IL		Oslo/Bi	10.06.1978
11.3	Johnny Børresen	Minerva		Lillestrøm	26.08.1978
11.3	Terje Grime	Minerva		Oslo/St	13.06.1979
11.3	Erik Ulvness	Nesodden IF		Ski	07.08.1989
11.3	Frank Ove Almaas	Oppegård IL		Sofiemyr	12.09.1989

150m E					
16.66	Mads Hjort-Larsen	Nesodden IF		Moelv	11.05.2023
16.93	Patrick Johannessen	Lørenskog FIL		Lillehammer/Ss	27.06.2020

M20		83		
200m E				
22.07	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2019
22.10	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Asker/Fø	10.06.2023
22.21	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	23.07.2013
22.26	Mads Hjort-Larsen	Nesodden IF	Moelv	02.06.2023
22.31	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	27.06.2021
22.34	Lars Koppen	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2019
22.40	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	Harstad	13.08.2017
22.47	Mads Hjort-Larsen	Nesodden IF	Hamar20.05.2023	14.05.2023
22.49	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	21.06.2019
22.50	Rune Berger	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2001
22.56	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2017
22.61	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	13.08.1982
22.64	Michael Tomala	Minerva	Krakow, POL	16.05.1999
22.65	Frank Ove Almaas	Oppegård IL	Lisleby	22.07.1989
22.84	Øyvind Sjøgaard	Minerva	Oslo/Bi	13.09.1983
22.96	Magne Thoresen	Ski IL	Oslo/Bi	19.06.1986
23.01	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.06.2021
23.03	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb	Jessheim	11.08.2023
23.05	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	22.06.2012
23.06	Michael Tomala	Minerva	Lillehammer/Ss	25.06.1999
23.08	Jan Erik Schmidt	Ullensaker-Sørum FIL	Oslo/Bi	19.06.1990
23.08	Pål Sæther	Follo FIK	Oslo/Bi	01.06.1992
23.10	Bjørn Erstad	Asker & Bærum FIK	Oslo/Bi	09.07.1992
23.26	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.07.1988
23.26	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	DrammenMa	14.05.1994
23.34	Runar Homble	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	12.09.1981
23.40	Torstein Gystad	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	18.07.1987
23.43	Magne Skovli	IL Tyrving	Göteborg, SWE	07.07.2002
23.46	Eivind Skildheim	Ullensaker-Sørum FIL	Oslo/Bi	24.07.1990
23.46	Stig Selberg	Ski IL	Herlev, DEN	20.06.1992

200m M				
22.3	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.08.1974
22.5	Trygve Holst	Nesodden IF	Ski	02.09.1967
22.5	Jostein Linge	Minerva	Moelv	28.07.1973
22.5	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Fredrikstad/Li	31.05.1992
22.6	Øivind Hiltveit	Nesodden IF	Trondheim/Le	20.05.1976
22.6	Øyvind Sjøgaard	Minerva	Oslo/St	28.09.1983
22.7	Petter Bogsti	Nesøya IL	Oslo/Bi	21.05.1979
22.7	Bjørn Erstad	Asker & Bærum FIK	Førde	20.07.1991
22.8	Stein Meum	IL Tyrving	Oslo/Bi	04.10.1974
22.8	Per Erik Bernts	Minerva	Oslo/Bi	08.06.1978

M20		84		
200m M forts.				
22.9	Stig Ermesjø	Drøbak-Frogn IL	Drøbak/Se	05.09.1975
22.9	Magne Thoresen	Ski IL	Oslo/La	10.06.1986
23.0	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.10.1964
23.0	Ulf Solberg	Ski IL	Nesodden	22.08
23.0	Terje Narvesen	Fossum IF	Nadderud	25.08.1969
23.0	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	05.09.1971
23.0	Eirik Kahrs	Ski IL	Bjørkelangen	10.09.1989
23.0	Jan Erik Schmidt	Ullensaker-Sørumsdal FIL	Bjørkelangen	08.08.1990
23.1	Magne Østgård	IL Vito	Strømmen	30.08.1964
23.1	Roar Sollie	Lørenskog FIL	Nadderud	19.08.1985
23.2	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.06.1963
23.2	Michael Winnem	Fossum IF	Oslo/Bi	27.09.1966
23.2	Lars Petter Ørving	Sørumsdal IL	Oslo/Bi	07.06.1973
23.2	Karsten Bernts	Minerva	Oslo/Bi	29.05.1975
23.2	Terje Grime	Minerva	Oslo/Bi	05.06.1979
23.2	Torstein Gystad	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.07.1987
23.3	Bjørn Bjørneng	Ski IL	Oslo/Fr	17.06.1960
23.3	Finn Ugletveit	Ullensaker/Kisa IL	Strømmen	17.08.1969
23.3	Nils Fossen	Minerva	Lørenfallet	03.10.1971
23.3	Per Linge	Minerva	Lillestrøm	08.08.1976

300m E				
35.46	Mads Hjørt-Larsen	Nesodden IF	Moelv	11.05.2023
35.66	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Oslo/La	12.05.2023
37.26	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	Nadderud	04.05.2017
37.94	Henrik Gateman	IL Tyrving	Asker/Fø	31.08.2011

400m E				
47.37	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Tønsberg/Gr	23.08.2013
47.95	Ole Jacob Solbu	Ås IL	Lillehammer/Ss	24.06.2023
49.01	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	Sigdal	24.08.2019
49.23	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Oslo/St	13.09.2019
49.23	Mads Hjørt-Larsen	Nesodden IF	Rud	18.06.2023
49.42	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.2023
49:57	Mads Hjørt Larsen	Nesodden IF	Moelv	21.05.2023
49.74	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.06.1982
49.79	Michael Tomala	Minerva	Sandefjord/Bu	16.07.1999
49.79	Sebastian Plows	Nittedal IL	Oslo/Bi	14.07.2021

M20		85			
400m E forts.					
49.87	Øyvind Søgaard	Minerva		Oslo/Bi	11.08.1983
49.99	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	21.08.2001
50.17	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL		Lillestrøm	26.05.2019
50.42	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Bernhausen, GER	22.05.2010
50.44	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	24.05.2016
50.58	Jan Erik Schmidt	Ullensaker-Sørum FIL		Lillehammer/Ss	24.06.1990
50.61	Eyvind Solbu	Ås IL		Lillehammer/Ss	27.06.1992
50.66	Per Kumle	IL Tyrving		Bergen/Fa	29.07.1979
50.76	Elias Ottosen	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	16.06.2013
50.79	Kaare Tømte	Sørum IL		Tromsø/Va	24.08.1985
50.86	Hans Jørgen Borgen	Ullensaker-Sørum FIL		Grimstad	08.07.1990
50.94	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Stavanger	24.07.1982
51.07	Per Larsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	20.05.1980
51.10	Bjørn Tore Ottersen	Ullensaker/Kisa IL		Haugesund	26.07.1986
51.10	Kjetil Brynhildsen	Ullensaker-Sørum FIL		Jessheim	28.05.1991
51.17	Per Erik Bernts	Minerva		Brahestad, FIN	20.08.1978
51.19	Reidar Goffeng	Ås IL		Larvik/Lo	23.06.1984
51.21	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Nadderud	16.06.2001
51.30	Morten Timme Hansen	IL Tyrving		Oslo/Bi	04.07.1983
51.42	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	14.08.2016

400m M					
49.2	Øyvind Søgaard	Minerva		Oslo/St	19.09.1983
49.6	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Larvik/Lo	20.06.1982
49.8	Jan Skaarud	IL Tyrving		Bergen/Kr	23.05.1973
49.9	John Backe-Bogstad	Minerva		Oslo/Bi	07.07.1981
50.0	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	09.09.1971
50.0	Per Erik Bernts	Minerva		Oslo/Bi	11.07.1978
50.1	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Romedal	19.05.1985
50.2	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	04.09.1974
50.3	Karsten Bernts	Minerva		Oslo/Bi	10.06.1975
50.4	Einar Stokke	IL Tyrving		Nadderud	08.09.1969
50.4	Per Larsen	IL Tyrving		Oslo/St	28.05.1980
50.4	Magne Thoresen	Ski IL		Jessheim	29.05.1986
50.5	Edgar Birkeland	Stabæk IF		Stockholm, SWE	09.09.1936
50.5	Bjørn Bjørneng	Ski IL		Moss/Me	18.09.1960
50.5	Kyrre Eilertsen	Ski IL		Oslo/Bi	07.06.1972
50.5	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.06.1976
50.5	Øivind Hiltveit	Nesodden IF		Oslo/Bi	13.07.1976
50.5	Bjørn Tore Ottersen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/St	04.06.1986

50.6	Magnus Nordsveen	Sørum IL	Oslo/St	15.06.1981
50.6	Dag Rudiløkken	Minerva	Romedal	26.05.1984

M20		86		
400m M forts.				
50.7	Trygve Holst	Nesodden IF	Ski	21.07.1967
50.7	Morten Timme Hansen	IL Tyrving	Nadderud	29.08.1983
50.7	Hans Jørgen Borgen	Ullensaker-Sørum FIL	Nadderud	09.06.1990
50.8	Reidar Goffeng	Ås IL	Nesbyen	04.08.1984
50.8	Per Steinar Kristiansen	Strømmen IF	Jessheim	31.07.1987
50.9	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	05.10.1979
51.0	Knut Ola Staver	IL Tyrving	Nadderud	25.08.1972

600m				
1:18.62	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	Nesodden	16.05.2019
1:20.04	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	03.05.2011
1:25.35	Johan Sebastian Evensen	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	03.05.2016
1:22.85	Trym Fjøsne-Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	Nesodden	01.06.2023
1:24.98	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Nesodden	01.06.2023
1:25.61	Jonas Krossøy	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	04.05.2015
1:26.2	Vidar Aasland	Ullensaker/Kisa IL	Askim	14.09.2011
1:26.5	Sturla Kaasa	Stabæk IF	Oslo/Fr	12.07.1939
1:26.99	Jostein Steffensen	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	07.05.2016
1:29.83	Nana Kuli	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	23.05.2020

800m				
1:45.75	Ole Jacob Solbu	Ås IL	Oslo/Bi	28.06.2023
1:49.30	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	09.06.2011
1:49.46	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	Tübingen, GER	22.06.2019
1:49.84	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	03.09.2013
1:50.0	John Backe Bogstad	Minerva	Byrkjelo	12.07.1981
1:50.37	Elias Ottosen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	13.06.2013
1:50.8	Sjur Agdestein	IL Tyrving	Vesterås, SWE	17.06.1976
1:50.9	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	05.06.1979
1:50.92	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	Leiden, NED	11.06.2016
1:50.94	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	Sollentuna, SWE	28.06.2016
1:51.59	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	18.08.2001
1:51.61	Frode Hansen	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	01.09.1982
1:51.73	Eyvind Solbu	Ås IL	Kongsvinger/Gj	25.07.1992
1:51.8	Ingar Engelund	Minerva	Oslo/Bi	13.09.1974
1:51.89	Igor Kristensen	Minerva	Kil, SWE	24.06.1981
1:52.1	Svein Erik Bøhler	Ski IL	Trondheim/Le	11.08.1967
1:52.13	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	08.07.2012
1:52.8	Håkon Tveten	Minerva	Oslo/Bi	05.06.1979
1:52.80	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	22.06.1981
1:52.34	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	02.08.2011

M20		87		
800m forts.				
1:53.6	Carl Fredrik Havnaas	Aurskog/Høland FIL	Nadderud	09.05.1985
1:53.7	Morten Torgersen	Ski IL	Oslo/Bi	23.09.1971
1:53.7	Kjell Åge Hjelpdahl	Sørum IL	Oslo/Bi	03.06.1980
1:53.83	Nicolai Bølling	IL Tyrving	Oslo/St	15.08.2001
1:54.2	Sigurd Solberg	Stabæk IF	Stjørdal	11.09.1965
1:54.3	Dag Nordsveen	Sørum IL	Oslo/St	14.06.1978
1:54.48	Hans Jørgen Borgen	Ullensaker-Sørum FIL	Overhalla	28.07.1990
1:54.49	Trym Fjøsne-Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	06.07.2023
1:54.72	Morten Timme Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.07.1983
1:55.17	Are Hauk Fjeld	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	16.08.2014

1000m				
2:17.08	Ole Jacob Solbu	Ås IL	Gøteborg, SWE	18.06.2023
2:27.4	Igor Kristensen	Minerva	Karlstad, SWE	01.08.1981
2:29.0	Dag Anmarkrud	Ski IL	Oslo/Bi	03.08.1971
2:31.01	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	07.05.2011
2:31.03	Trym Fjøsne-Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	Rud	04.05.2023
2:34.9	Bjørn Arild Rake	Fossum IF	Sandvika/Ka	28.05.1968
2:35.1	John Halvorsen	Minerva	Jessheim	28.08.1986
2:37.02	Ronny Nordli	Aurskog-Høland FIL	Oslo/La	28.08.1986
2:38.4	Harald Lindstrøm	Ull/Kisa IL	Oslo/Bi	04.10.1973
2:40.72	Pål Vestli	Strømmen IF	Nadderud	30.08.1989

1500m				
3:46.99	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.06.2019
3:47.21	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	20.08.2011
3:48.1	John Backe-Bogstad	Minerva	Oslo/St	26.08.1981
3:48.37	Trym Fjøsne-Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	29.08.2023
3:48.54	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.06.2016
3:48.97	Igor Kristensen	Minerva	Oslo/Bi	26.06.1981
3:49.62	Eyvind Solbu	Ås IL	Oslo/Bi	23.08.1992
3:50.2	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Oslo/St	13.06.1979
3:50.4	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	01.07.1976
3:50.9	Inge Kolstad	Asker Skiklubb	Raufoss	30.05.1981
3:51.1	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/Bi	07.09.1978
3:52.0	Sjur Agdestein	IL Tyrving	Oslo/Bi	15.05.1976
3:52.60	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	Sollentuna, SWE	26.06.2014
3:52.83	John Halvorsen	Minerva	Borlänge, SWE	24.06.1986
3:53.00	Julius Solheim	Nittedal IL	Overhalla	29.07.1990
3:53.13	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	Jessheim	08.06.2023

3:53.29	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	07.07.2012
3:53.23	Carl Fredrik Havnaas	Aurskog-Høland FIL	Helsingborg,SWE	13.07.1985
3:53.97	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.06.2016
3:55.24	Fredrik Sandvik	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	04.06.2020

M20		88		
1500m forts.				
3:55.74	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	06.07.2017
3:56.2	Dag Sjøberg	Ski IL	Oslo/Bi	07.07.1981
3:56.3	Svein Bergum	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	25.07.1973
3:56.4	Dag Anmarkrud	Ski IL	Oslo/Bi	22.09.1971
3:56.4	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	03.09.1974
3:56.5	Arne Svensøy	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.07.1973
3:57.0	Svein Erik Bøhler	Ski IL	Trondheim/St	28.09.1967
3:57.12	Helge Røstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.07.1984
3:57.81	Nicolai Bølling	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.08.2001
3:58.2	Frode Hansen	Lørenskog FIL	Nadderud	23.08.1982

3000m				
8:01.9	John Halvorsen	Minerva	Stavanger/St	04.08.1986
8:10.9	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/St	23.08.1978
8:14.71	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Porsgrunn/Kj	08.09.1979
8:19.99	Eyvind Solbu	Ås IL	Oslo/Bi	01.09.1992
8:20.14	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	22.05.2014
8:20.2	Igor Kristensen	Minerva	Oslo/Bi	12.09.1981
8:20.36	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	Rud	16.06.2023
8:21.15	Trym Fjøsne-Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	11.08.2023
8:24.2	Julius Solheim	Nittedal IL	Oslo/Bi	31.07.1990
8:25.2	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	04.09.1974
8:27.0	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	28.06.1976
8:27.57	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	17.06.2011
8:30.10	Helge Røstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.06.1984
8:31.31	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	16.06.2017
8:31.5	Ole Bjørgum	Minerva	Oslo/St	23.08.1978
8:31.6	Stein Bjørlo	Ski IL	Porsgrunn	06.06.1964
8:32.2	Kai Hermansen	Minerva	Hønefoss	04.07.1985
8:32.6	Svein Bergum	Lørenskog FIL	Drammen/Ma	07.08.1973
8:33.0	Dag Anmarkrud	Ski IL	Hamar	16.08.1971
8:35.0	Kjetil Berg	Ås IL	Oslo/Bi	09.09.1975
8:35.22	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	30.06.1987
8:36.25	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	15.06.2012
8:38.0	Kjetil Ørbech	IL Tyrving	Nadderud	22.08.1983
8:39.64	John Hansen	Nittedal IL	Oslo/Bi	12.07.1984
8:39.7	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL	Oslo/St	25.07.1983
8:40.0	Øystein Wiborg	Stabæk IF	Oslo/Bi	15.05.1975

8:40.7	Bernt Robert Hansen	Ås IL		Oslo/St	14.06.1978
8:42.20	Stian Klungland	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	25.07.2013
8:44.2	Bjørn Arild Rake	Fossum IF		Kongsvinger/Gj	01.06.1968
8:44.77	Anders Knoph-Televik	IL Tyrving		Brandbu	22.05.2013

M20		89			
5000m					
13:57.03	John Halvorsen	Minerva		Sandnes	08.08.1986
14:38.0	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL		Oslo/St	16.06.1976
14:39.46	Einar Johan Melsom	IL Tyrving		Nadderud	10.09.2019
14:46.09	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	22.08.2014
14:46.13	Kai Hermansen	Minerva		Oslo/La	11.06.1985
14:47.01	Petter Myhr	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	29.06.2020
14:47.5	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Raufoss	26.08.1979
14:55.6	Dag Anmarkrud	Ski IL		Nesodden	07.10.1971
14:55.9	Ole Bjørgum	Minerva		Oslo/Bi	11.07.1978
14:58.0	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL		Esjberg, DEN	26.07.1987
14:58.13	Øyvind Simonsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	22.06.1987
14:59.2	Stein Bjørlo	Ski IL		Bergen/Kr	01.08.1964
14:59.4	Arne Bjørkås	Sørum IL		Oslo/Bi	22.05.1973
15:02.75	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL		Byrkjelo	17.07.1983
15:04.0	Hans Petter Holmerud	Nittedal IL		Oslo/St	07.09.1977
15:06.0	Øivind Dahl	Sørum IL		Kongsvinger/Gj	20.08.1971
15:07.23	Kjetil Ørbech	IL Tyrving		Oslo/La	10.09.1983
15:08.0	Arne Svensøy	IL Tyrving		Trondheim/Le	06.06.1973
15:09.8	Kjetil Berg	Ås IL		Oslo/Bi	23.09.1975
15:11.6	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/Bi	09.09.1978
15:11.8	Sturla Kaasa	Stabæk IF		Oslo	19.08.1939
15:14.6	Ivar Egeberg	Blaker IL		Eidsvoll/Råholt	17.08.1970
15:14.62	Julius Solheim	Nittedal IL		Raufoss	27.06.1990
15:16.6	Jon Bjørgum	Minerva		Noresund	01.08.1975
15:16.7	Lars Kristian Gylver	Oppegård IL		Oslo/La	14.09.1986
15:18.54	John Hansen	Nittedal IL		Jessheim	03.07.1989
15:19.2	Audun Stubbhaug	Ås IL		Oslo/Bi	08.06.1977
15:20.0	Harald Eilertsen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	14.06.1976
15:22.66	Thomas Alsgaard	Strømmen IF		Kongsvinger/Gj	26.07.1992
15:27.0	Ronny Nordli	Aurskog-Høland FIL		Oslo/La	18.09.1986

10000m					
28:27.33	John Halvorsen	Minerva		Sandnes	10.08.1986
31:24.0	Kjetil Berg	Ås IL		Oslo/Bi	04.10.1975
31:25.2	Øivind Dahl	Sørum IL		Lillestrøm	25.06.1971
31:44.0	Ole Bjørgum	Minerva		Oslo/St	04.10.1978
32:06.6	Ivar Egeberg	Blaker IL		Blaker/Br	09.09.1970
32:25.0	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	04.10.1978

32:29.0	Arne Svensøy	IL Tyrving		Trondheim/St	05.10.1973
32:38.83	Lars Kristian Gylver	Oppegård IL		Oslo/Bi	04.09.1986
33:31.8	Jon Bjørgum	Minerva		Strømmen	01.10.1975
34:27.0	Thomas Kenworthy	Oppegård IL		Trondheim/Le	04.10.1984

M20		90			
10000m forts.					
34:40.5	Espen Dietrichs	IL Tyrving		Oslo/Bi	25.10.1976
35:34.4	Erling Mikkelsen	Strømmen IF		Lillestrøm	19.06.1972
35:48.0	Hans Kristian Krogh	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	19.06.1970

110m hekk 106.7 E					
13.89	Vladimir Vukicevic	Ski IL		Ostrava, CZE	16.07.2011
14.65	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	19.08.1994
14.76	Erik Ulvness	Nesodden IF		Moss/Me	03.09.1989
15.39	Atle Guttormsen	Ski IL		Kongsvinger/Gj	24.07.1992
15.44	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Steinkjer/Gu	21.07.1985
15.89	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Oslo/Tr	09.08.1989
15.94	Marten Sagen	Asker Skiklubb		Stjørdal	18.08.1989
15.98	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Huddinge, SWE	02.08.1992
15.98	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Bernhausen, GER	23.05.2010
16.05	Ole Gran	Fossum IF		Bergen/Fa	27.06.1982
16.14	Frode Gran	Fossum IF		Oslo/Bi	13.09.1983
16.32	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Nadderud	20.06.1993
16.38	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Ås	18.06.2020
16.45	Eirik Kahrs	Ski IL		Sofiemyr	11.06.1989
16.53	Gunnar Ensrud	Ski IL		Lunderød	03.06.1990
17.76	Trond Høiby	Ski IL		Stavanger	13.06.1993

110m hekk 106.7 M					
15.2	Ole Gran	Fossum IF		Larvik/Lo	20.06.1982
15.2	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Larvik/Lo	27.07.1985
15.3	Johan Johannson	Ski IL		Seinajoki, FIN	21.08.1954
15.3	Geir Kaspersen	Minerva		Hamar	31.07.1977
15.3	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Grimstad	25.06.1988
15.4	Eirik Kahrs	Ski IL		Fredrikstad/Li	21.07.1989
15.5	Marten Sagen	Asker Skiklubb		Fredrikstad/Li	21.07.1989
15.5	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Fredrikstad/Li	21.07.1989
15.6	Arne Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka	12.09.1966
15.8	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF		Moss/Me	29.08.1966
15.8	Tor Skotaam	Siggerud IL		Steinkjer/Gu	08.10.1978
16.0	Leif Uggen	Stabæk IF		Oslo	20.08.1937

16.1	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Oslo/Bi	19.09.1965
16.2	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Karlskrona, SWE	27.06.1976

M20		91			
110m hekk 106.7 M forts.					
16.3	Eivind Sundt	Kolbotn IL		Ås	11.10.1970
16.3	Johnny Børresen	Minerva		Lillestrøm	27.08.1978
16.7	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Oslo/Fr	28.05.1937
16.8	Tom Lund	Fet FIK		Lillestrøm	27.09.1970
17.0	Nils Fossen	Minerva		Lillestrøm	18.09.1971
17.0	Erik Odd Espelien	IL Tyrving		Sandvika/Ka	26.08.1958
17.0	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	29.05.1981
17.1	Elling Alvik	Stabæk IF		Oslo/La	08.06.1965
17.2	Jon Wiik	Blaker IL		Oslo/Fr	11.06.1971
17.5	Per Hylland	Holstad IL		Holstad	29.07.1969
17.5	Lars Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka	31.08.1974
17.5	Reidar Follestad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	22.08.1959
17.6	Roger Sollie	Minerva		Trondheim/Le	19.09.1980

110m hekk 91.4 M					
14.8	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Stabekk	19.06.1937

200m hekk 76.2 M					
25.1	Erik Ulvness	Nesodden IF		Sofiemyr	12.09.1989
26.1	Eirik Kahrs	Ski IL		Sofiemyr	12.09.1989
27.3	Edward Harnes	Blaker IL		Blaker/Br	16.08.1964
27.4	Espen Øien	Ski IL		Ski	04.10.1986
27.4	Espen Hofoss	Ullensaker/Kisa IL		Ski	04.10.1996
27.9	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	28.09.1993
28.4	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Sandvika/Ka	10.10.1965
28.4	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Nesodden	13.09.1984
28.5	Thorstein Gystad	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	23.09.1987

400m hekk 91.4 E					
52.91	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	27.06.1985
53.79	Michael Tomala	Minerva		Sandefjord/Bu	17.07.1999
55.11	Richard Dahl	Nesodden IF		Bergen/Fa	28.07.1979
55.32	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	23.09.2013
55.60	Lars Thømt	Oppegård IL		Oslo/Bi	03.08.1989
56.01	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Jessheim	06.07.2023

56.27	Erik Finborud	IL Tyrving	Voss	09.07.1988
57.65	Jon Egeberg	Strømmen IF	Lillehammer/St	18.07.1987
57.71	Morten Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.07.1989
58.50	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Sofiemyr	25.09.1989
60.07	Atle Guttormsen	Ski IL	Nadderud	12.09.1992

M20		92		
400m hekk 91.4 M				
56.0	Geir Kaspersen	Minerva	Oslo/Bi	12.07.1977
57.0	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	17.09.2012
57.1	Edward Harnes	Blaker IL	Råholt	14.06.1964
57.4	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Oslo/St	31.08.1988
57.5	Pål Walstad	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	28.08.1966
58.0	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.08.1963
58.1	Øivind Jacobsen	Ski IL	Ski	01.09.1962
58.3	Tor Lindheim	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.08.1952
58.4	Bjørn Bjørneng	Ski IL	Ås/St	04.10.1960
58.8	Eirik Kahrs	Ski IL	Ski	25.09.1989
58.9	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	Oslo/Bi	27.09.1966
59.3	Ragnar Andersen	Holstad IL	Moelv	26.07.1969
59.3	Nils Fossen	Minerva	Oslo/Bi	29.09.1971
59.5	Per Nygård	Stabæk IF	Oslo/Bi	31.08.1940
59.5	Ingar Engelund	Minerva	Lillestrøm	30.09.1974
60.5	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL	Strømmen	14.08.1971
60.8	Henning Solem	IL Tyrving	Sandvika/Ka	21.09.1958
60.8	Finn Ugletveit	Ullensaker/Kisa IL	Eidsvoll/Råholt	29.08.1969
60.8	Aasmund Bjørnstad	Feiring IL	Rolvstrud	03.07.1974
60.9	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	25.08.1968
60.9	Jostein Mjønerud	Sørum IL	Rolvstrud	29.06.1982
61.1	Kaare Tømte	Sørum IL	Lørenfallet	27.08.1985
61.3	John Dahl	Nesodden IF	Ski	23.08.1975
61.7	Truls Starckjohann	IL Tyrving	Oslo/La	04.10.1983
61.8	Einar Stokke	IL Tyrving	Sandvika/Ka	05.09.1969
62.7	Dag Nordsveen	Sørum IL	Nannestad	20.08.1978

1500m hinder 91.4				
4:28.6	Bjørn Arild Rake	Fossum IF	Oslo/Bi	09.10.1974
4:32.0	Haavard Kaasa	Stabæk IF	Oslo/Bi	08.09.1966
4:33.0	Thor Agren	IL Tyrving	Hamar	12.08.1951
4:33.6	Karl Pedersen	Stabæk IF	Haugesund	04.08.1963
4:47.3	Gunnar Næss	IL Tyrving	Oslo/Bi	14.08.1957
4:48.2	Torgeir Sørum	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	25.09.1965
4:48.6	Helge Jacobsen	Ski IL	Ski	25.06.1960
4:52.0	Edward Harnes	Blaker IL	Lillestrøm	10.10.1964

4:55.1	Jess Danielsen	IL Tyrving	Nadderud	09.09.1967
4:56.7	Håvard Hoel	Lørenskog FIL	Jessheim	25.09.1965
5:05.2	Knut Kvarme	Ås IL	Nesodden	21.08.1965

M20		93		
2000m hinder 91.4				
5:46.0	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/Bi	11.07.1978
5:52.81	Julius Solheim	Nittedal IL	Overhalla	27.07.1990
5:57.00	Thomas Alsgaard	Strømmen IF	Kongsvinger/Gj	24.07.1992
5:57.4	Arne Svensøy	IL Tyrving	Nadderud	14.07.1973
5:57.62	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	Nittedal	22.06.2023
6:00.52	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.06.2002
6:01.7	Hans Håkon Pedersen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	17.08.1983
6:07.49	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Voss	08.07.1988
6:09.95	Geir Finholt	Bærums Verk IF	Voss	08.07.1988
6:11.4	Eirik Falk	Ås IL	Oslo/St	04.07.1987
6:18.6	Guttorm Haugen	Ås IL	Nadderud	14.07.1973
6:26.4	Terje Næss	Fossum IF	Oslo/St	23.05.1984
6:27.12	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Oslo/Bi	12.07.1989
6:27.14	Thomas Husum	Ås IL	Oslo/Bi	03.06.1991
6:35.6	Ivar Egeberg	Blaker IL	Hamar	19.08.1970
6:35.85	Bendik Steinland Myhren	Lørenskog FIL	Lillestrøm	22.06.2009
6:39.17	Magne Mølster	Ås IL	Oslo/Bi	01.06.1992
6:40.3	Øystein Grøgaard	Kolbotn IL	Ås	15.08.1985
6:46.4	Runar Magnussen	Follo FIK	Oslo/La	24.09.1991
6:46.6	Arne Bjørnholt	Lørenskog FIL	Løken	05.09.1979

Løp for Ullevi, Göteborg				
5:50.11	Jonas Legernes	IL Tyrving	Pilezhausen, GER	22.05.2011

3000m hinder 91.4				
8:59.92	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	Göteborg, SWE	30.06.2023
9:07.2	Geir Forsberg	Minerva	Steinkjer/Gu	20.08.1978
9:08.54	Thomas Alsgaard	Strømmen IF	Valkeakoski, FIN	20.08.1992
9:18.8	Jørn Haugen	Ås IL	Lillehammer	14.08.1965
9:29.2	Ole Bjørgum	Minerva	Oslo/Bi	09.09.1978
9:31.72	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	02.08.2002
9:36.8	Audun Stubbhaug	Ås IL	Oslo/Bi	14.09.1977
9:41.4	Bjørn Arild Rake	Fossum IF	Leirvik	29.06.1968
9:42.6	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.08.1974
9:45.18	Espen Weltzien	IL Tyrving	Bodø	16.08.2009

M20		94			
3000m hinder 91.4 forts.					
9:47.0	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL		Henderson, USA	16.04.1983
9:47.3	Arne Bjørnholt	Lørenskog FIL		Årnes	12.09.1979
9:50.75	Trygve Kristoffer Stanger	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	14.09.1982
9:54.8	Hans Petter Holmerud	Nittedal IL		Jessheim	25.08.1976
9:56.52	Markus Høgne	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	26.08.2018
9:58.0	Jon Bjørgum	Minerva		Jessheim	24.08.1975
10:00.8	Ragnar Mørch	Høland IL		Oslo/Bi	21.09.1946
10:01.8	Lars Erik Eriksen	Kolbotn IL		Oslo/Bi	10.10.1974
10:02.0	Kjell Dybvik	Minerva		Jessheim	17.08.1975
10:05.05	Espen Weltzien	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.07.2009
10:07.8	Yngve Nielsen	IL Tyrving		Nadderud	29.08.1967
10:09.2	Ivar Egeberg	Blaker IL		Lillestrøm	08.08.1970
10:12.1	Aadne Bækken	Bjerke IL		Jessheim	21.08.1978
10:12.8	Finn Bjørlykke	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	07.06.1960
10:13.0	Vidar Birkelund	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	25.08.1976
10:14.0	Jon Engen	Minerva		Jessheim	24.08.1977
10:16.0	Øivind Dahl	Sørum IL		Jessheim	28.08.1971
10:17.0	Widar Asbjørnsen	Fet FIK		Årnes	08.09.1982
10:21.8	Per Indredavik	Eidsvold IF		Jessheim	25.08.1973

Løp for Ullevi, Göteborg					
9.10.10	Jonas Legernes	IL Tyrving		Tampere, FIN	12.06.2011

M20		95		
Høyde				
2.16	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Drammen/Ma	31.05.1993
2.06	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	Moelv	02.08.1981
2.03	Ole Loftesnes	Minerva	Stavanger	25.07.1982
2.03	Lars Endre Kølstad	IL Tyrving	Hønefoss	09.09.1990
2.02	Frederik Jahr	IL Tyrving	Odense, DEN	28.08.2011
2.01	Gunnar Erikssen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	23.09.1977
2.00	Jaan Anderson	Kolbotn IL	Fredrikstad/La	17.06.1981
2.00	Eirik Kahrs	Ski IL	Fredrikstad/Li	23.07.1989
1.99	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Ski	03.06.1989
1.98	Jan Henrik Nyegarden	Asker Skiklubb	Nadderud	28.05.1984
1.96	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	13.07.1969
1.96	Tor Skotaam	Siggerud IL	Larvik/Lo	21.05.1978
1.95	Geir Kaspersen	Minerva	Lillestrøm	20.08.1977
1.95	Trond Høiby	Ski IL	Lillehammer/St	27.06.1993
1.95	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	01.06.2002
1.94	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Hønefoss	14.06.1964
1.93	Tom Wetlesen	Ås IL	Ås	29.05.1974
1.91	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Ski	11.09.1993
1.90	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Ski	14.06.1971
1.90	Bjørn Bogsti	Nesøya IL	Hønefoss	07.06.1975
1.90	Bjørnar Evenshaug	Bærums Verk IF	Haugesund	27.07.1986
1.90	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	Drammen/Ma	10.07.1987
1.87	Arne Os	IL Tyrving	Nadderud	25.05.1966
1.86.5	Torger Torgersen	Stabæk IF	Oslo/Fr	02.03.1931
1.85	Knut Stavem	Stabæk IF	Ostereidet	05.06.1977
1.85	Tormods Spilling	Strømmen IF	Strømmen	16.09.1985
1.85	Gunnar Ensrud	Ski IL	Ski	03.07.1989
1.85	Stig Selberg	Ski IL	Nadderud	13.09.1992
1.85	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	13.09.1992
1.85	Erik Lønskog	IL Tyrving	Arvika, SWE	28.07.2019

Stav				
4.75	Simen Gylterud	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.07.1997

4.60	Wilhelm Sorteberg	Ås IL		Oslo/Bi	06.07.1970
4.40	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Lisleby	22.07.1989
4.40	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	24.09.2009
4.30	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Oslo/La	18.05.1989
4.30	Jan Andresen	Ullensaker-Sørumsdal FIL		Jessheim	18.06.1990
4.25	Trond Tagge	Follo FIK		Sofiemyr	14.09.1992
4.15	Arne Fagerlie	Fossum IF		Hamar	01.07.1967
4.10	Jim Roger Torgersen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	18.08.1988
3.95	Eirik Kahrs	Ski IL		Ski	04.06.1989

M20		96			
Stav forts.					
3.90	Niels Gunnar Juel	Minerva		Lillestrøm	15.08.1977
3.90	Trond Høiby	Ski IL		København, DEN	04.07.1993
3.80	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	03.06.1993
3.80	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Lillehammer/Ss	20.06.2008
3.60	Tom Lund	Fet IL		Lillestrøm	27.09.1970
3.60	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Karlskrona, SWE	27.06.1976
3.55	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL		Sofiemyr	11.06.1989
3.52	Tor Burum	IL Tyrving		Drammen/Ma	08.06.1960
3.50	Roar Lund	IL Tyrving		Oslo/Bi	17.07.1973
3.50	Tor Skotaam	Siggerud IL		Karlskrona, SWE	07.05.1978
3.50	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL		Sofiemyr	01.09.1990
3.50	Åsmund Eika	Fossum IF		Oslo/Bi	01.09.1992
3.50	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Bernhausen, GER	23.05.2010
3.45	Arne Os	IL Tyrving		Moss/Me	28.08.1966
3.41	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF		Nadderud	18.08.1966
3.45	Atle Guttormsen	Ski IL		Huddinge, SWE	02.08.1992
3.40	Ole Gran	Fossum IF		Bergen/Fa	27.06.1982
3.40	Gunnar Ensrud	Ski IL		Grimstad	03.06.1990
3.40	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Huddinge, SWE	02.08.1992

Lengde					
7.32	Pål Sæther	Follo FIK		Valkeakoski, FIN	22.08.1992
7.25	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Sandnes	21.08.2010
7.16	Lars Os	IL Tyrving		Århus, DEN	17.08.1974
7.13	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Vestre Spone	18.07.1964
7.08	Terje Grime	Minerva		Lillestrøm	18.08.1979
6.98	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	02.08.1993
6.98	Simen Gimnes	IL Tyrving		Jessheim	06.07.2023
6.96	Geir Arnfinn Husby	Ås IL		Oslo/Bi	04.07.1956
6.91	Bjørn Holte	Minerva		Noresund	28.07.1973
6.89	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving		Oslo/Bi	05.09.1964
6.84	Thor Andreas Tangen	Stabæk IF		Oslo/Bi	18.09.1965
6.84	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Huddinge, SWE	01.08.1992

6.82	Ole Furuseth	Ski IL	Nadderud	09.10.1966
6.78	Nils Johan Brede	Raumnes & Årnes IL	Vik	20.07.1980
6.76	Roar Frisvold	Minerva	Stavanger	03.08.1974
6.73	Hans Petter Lund	IL Tyrving	Nadderud	16.08.1967
6.72	Frederik Jahr	IL Tyrving	Skive, DEN	10.09.2011
6.67	Per Holmvang	IL Tyrving	Kristinehavn, SWE	14.07.1936
6.66	Godtfred Holmvang	IL Tyrving	Oslo/Fr	09.06.1937
6.64	Bård Bræin	Ski IL	Holstad	29.07.1964

M20		97		
Lengde forts.				
6.64	Hans Petter Lund	IL Tyrving	Nadderud	16.08.1967
6.63	Tor Skotaam	Siggerud IL	Bergen/Fa	19.08.1978
6.62	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Grimstad	25.06.1988
6.59	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Ski	15.06.1969
6.59	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	27.06.1996
6.56	Johan Johannson	Ski IL	Ski	20.06.1954
6.56	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Ås	11.10.1970
6.55	Pål Walstad	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	27.08.1966
6.53	Reidar Halvorsen	Fossum IF	Lillestrøm	30.08.1968
6.50	Erik Ulvness	Nesodden IF	Ski	15.09.1989

Tresteg				
14.92	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Tønsberg	05.07.1964
14.57	Simen Gimnes	IL Tyrving	Jessheim	07.07.2023
14.53	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	23.08.1993
14.33	Ole Furuseth	Ski IL	Oslo/Bi	09.06.1966
14.26	Roar Frisvold	Minerva	Stavanger	02.08.1974
14.19	Terje Grime	Minerva	Oslo/St	05.08.1979
14.17	Sigurd Nilsen Ribbu	IL Tyrving	Sandefjord/Bu	17.07.1999
14.08	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL	Stord	28.06.1968
13.93	Johan Johannson	Ski IL	Oslo/Bi	22.07.1954
13.93	Reidar Halvorsen	Fossum IF	Krisatiansand	04.08.1968
13.86	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Lillestrøm	14.06.1970
13.78	Arild Sundt	Kolbotn IL	Oslo/St	02.10.1980
13.76	Ole Loftesnes	Minerva	Larvik/Lo	20.06.1982
13.58	Leif Bøhmer	Ski IL	Ås	17.09.1932
13.51	Bård Bræin	Ski IL	Ski	22.08.1964
13.47	Birger Mæhlum	Eidsvold IF	Jessheim	23.08.1931
13.46	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL	Nesodden	26.08.1961
13.41	Pål Sæther	Follo FIK	Nadderud	13.09.1992
13.36	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.06.1974
13.29	Einar Ræder	Oscarsborg	Oslo	18.06.1916

13.28	Rune Torstensen	Ski IL	Nesodden	20.08.1977
13.28	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	21.06.1996
13.25	Bjarne Rysstad	Fossum IF	Oslo/St	02.06.1981
13.23	Ole Hans Baadshaug	IL Vito	Lillestrøm	26.06.1960
13.16	Bjarte Lygren	Ski IL	Oslo/St	14.05.1986
13.13	Reidar Borg Jacobsen	Oppegård IL	Oppegård	17.08.1930
13.13	Geir Kaspersen	Minerva	Oslo/St	15.08.1977
13.12	Magne Østgård	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	29.07.1964
13.09	Arne Os	IL Tyrving	Nadderud	14.09.1966
13.08	Per Einar Arnstad	Ski IL	Ski	02.09.1978

M20		98		
Kule 7.26				
16.54	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Bodø	16.08.2009
15.49	Johnny Børresen	Minerva	Tønsberg	05.08.1978
15.25	Ole Gran	Fossum IF	Nadderud	27.08.1982
15.05	Otto Rui	Strømmen IF	Lillestrøm	20.08.1982
14.85	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Nadderud	31.08.1984
14.81	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Ski	29.06.1981
14.65	Espen Sagen	Asker Skiklubb	Kongsvinger/Gj	26.07.1992
14.62	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Voss	10.07.1988
14.52	Dagfinn Reium	IL Tyrving	Sandvika/Ka	19.09.1967
14.49	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Helsingborg, SWE	09.07.2012
14.35	Arne Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	14.09.1966
14.15	Tor Skotaam	Siggerud IL	Kongsberg	04.06.1978
13.97	Rolf Saxholm	IL Tyrving	Stabekk	30.09.1934
13.93	Håkon Njåstein	IL Vito	Kløfta	21.08.1955
13.63	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	Rolvstrud	02.07.1987
13.34	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Sarpsborg	02.06.1977
13.25	Per Stavem	Stabæk IF	Oslo/Jo	28.09.1946
13.24	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Stavanger	12.06.1993
13.21	Ole Edvard Høiby	Ski IL	Harstad	28.08.1963
13.13	Terje Thronæs	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	09.08.1959
13.10	Pål Berntsen	Minerva	Rolvstrud	20.09.1981
13.02	Tormod Lislrud	Ski IL	Ski	04.09.1960
12.91	Ole Jacob Bjanes	IL Mode	Sandvika/Ka	14.08.1937
12.87	Frode Gran	Fossum IF	Steinkjer/Gu	25.06.1983
12.77	Kåre Berge	Holstad IL	Ski	16.08.1953
12.74	Einar Petter Wenger	IL Vito	Kirkenær	09.09.1956
12.73	Sigurd Sollid	Eidsvold IF	Lillestrøm	03.09.1933
12.72	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Mallorca, ESP	24.03.1990
12.70	Peter Kildal	Follo FIK	Sofiemyr	24.09.1995
12.65	Kjetil Heiland Sørensen	IL Tyrving	Holmsbu	24.06.1977

Diskos 2				
62.33	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	19.06.2009
55.72	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Spikkestad	24.08.1988
54.45	Magnus Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Helsingborg, SWE	05.09.2009
48.66	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Jessheim	11.08.2018
48.29	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Bergen/Fa	15.05.2022
47.02	Tormod Lislørud	Ski IL	Oslo/Jo	02.08.1960
46.42	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Sofiemyr	30.06.1993
46.32	Otto Rui	Strømmen IF	Løken	25.08.1982
46.14	Tor Skotaam	Siggerud IL	Oslo/So	14.09.1978
45.90	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski	08.08.1977

M20		99		
Diskos 2 forts.				
45.60	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Skien	08.08.1992
43.96	Ole Gran	Fossum IF	Raufoss	13.06.1982
42.00	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	17.07.1987
41.90	Dagfinn Reium	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.06.1967
41.56	Frode Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	17.08.1983
41.54	Pål Berntsen	Minerva	Lørenfallet	06.09.1980
41.44	Johnny Børresen	Minerva	Lørenfallet	13.05.1978
41.42	Sigurd Sollid	Eidsvold IF	Elverum	11.09.1933
41.28	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Ski	27.07.1981
41.20	Per Stavem	Stabæk IF	Oslo/Jo	29.09.1946
40.97	Håkon Njåstein	IL Vito	Kløfta	21.08.1955
39.60	Trond Høiby	Ski IL	Lillehammer/Ss	27.06.1993
38.64	Morten Gaarder	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	17.08.1980
38.49	Halvard Wethal	Borgen IL	Jessheim	18.09.1959
38.40	Arne Os	IL Tyrving	Moss/Me	28.08.1966
38.34	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Grimstad	25.06.1988
38.26	Per Arne Grandalen	Kolbotn IL	Siggerud	09.06.1980
37.95	Ole Jacob Bjanes	IL Mode	Oslo/No	21.08.1937
37.86	Rolf Saxholm	IL Tyrving	Oslo/Gr	26.08.1934
37.35	Kåre Berge	Holstad IL	Ski	16.08.1953

Slegge 7.26				
57.08	Otto Rui	Strømmen IF	Stavanger	24.07.1982
51.46	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Helsingborg, SWE	14.08.1977
49.31	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Bodø	15.08.2009
49.13	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Bodø	15.08.2009
44.57	Håkon Olav Lislørud	Ski IL	Haugesund	03.08.1963
43.87	Kenneth Nordby	Minerva	Ski	02.07.2001
42.18	Pål Berntsen	Minerva	Strømmen	15.09.1980
40.48	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Nannestad	21.06.1976

38.84	Svein Øygard	Holstad IL		Ski	27.09.1980
37.60	Halvard Wethal	Borgen IL		Nannestad	30.09.1959
36.78	Knut-Andreas Christophersen	Ski IL		Ski	13.06.1966
36.12	Hallgeir Rui	Strømmen IF		Strømmen	13.08.1981
35.76	Stig Selberg	Ski IL		Ski	01.07.1992
35.66	Svein Ole Munkerud	Holstad IL		Ski	30.08.1980
35.36	Terje Thronæs	Ullensaker/Kisa IL		Eidsvoll/Råholt	05.09.1959
35.30	Ole Jacob Bjanes	IL Mode		Sandvika/Ka	14.08.1937
33.26	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Rolvstrud	09.09.1993
32.34	Dagfinn Reium	IL Tyrving		Sandvika/Ka	26.05.1967
32.06	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	29.05.1962
31.70	Rolf Åsen	Holstad IL		Ås/St	28.09.1954

M20 forts.		100			
Slegge 7.26					
31.58	Bjørn Westby	Holstad IL		Oslo/Bi	12.07.1969
30.95	Ole Hans Baadshaug	IL Vito		Eidsvoll/Råholt	26.09.1960
30.86	Johnny Børresen	Minerva		Strømmen	18.09.1978
30.80	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL		Rolvstrud	17.09.1987
30.15	Aage Nilsen	IL Vito		Eidsvoll/Råholt	26.09.1960
29.36	Tom Arild Fjerdingsby	Lørenskog FIL		Rolvstrud	26.06.1979
29.08	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	01.09.1973
27.08	Gaute Hognrø	Ski IL		Ski	18.08.1993
25.90	Tore Wilhelm Teigen	Ski IL		Oslo/Fr	19.08.1960
25.44	Bjørn Sæther	Minerva		Lillestrøm	10.08.1998

Spyd 800 Gammel type					
76.38	Arne Os	IL Tyrving		Lübeck, GER	25.09.1966
72.60	Oddvar Johnsen	Ski IL		Ski	06.10.1962
71.76	Pål Berntsen	Minerva		Bodø/As	04.07.1980
70.38	Torfinn Pettersen	Nittedal IL		Täby, SWE	25.08.1974
62.32	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL		Hønefoss	10.06.1972
61.63	Ole Jacob Bjanes	IF Mode		Sandvika/Ka	14.08.1937
61.36	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL		Nesbyen	23.06.1985
61.24	Bjørn Molstad	Sørumsand IF		Oslo/Bi	06.09.1953
61.24	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL		Moss/Me	06.06.1973
60.40	Tom Arild Fjerdingsby	Strømmen IF		Rolvstrud	07.08.1989
59.34	Jan Myrvold	Ski IL		Ski	08.10.1967
57.92	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL		Eidsvoll/Råholt	05.10.1968
56.64	Rolf Flateby	Nittedal IL		Oslo/Bi	18.09.1927
56.22	Carl Anders Heisholdt	Nannestad IL		Lillestrøm	29.08.1971
55.62	Tor Skotaam	Siggerud IL		Larvik/Lo	21.05.1978
54.74	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL		Strømmen	17.08.1969
54.68	Tron Skoghus	Ski IL		Ski	12.06.1970
54.30	Reidar Dahl	Ski IL		Moss/Me	07.06.1968

54.00	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Oslo/St	19.05.1976
53.93	Haakon Groseth	IF Grane		Oslo/Bi	08.08.1929
53.78	Bjørn Berggrav	IL Tyrving		Oslo/Bi	22.06.1970
53.59	Jarle Sæter	Ås IL		Jessheim	15.09.1934
53.31	Arve Nordheim	IL Vito		Eidsvoll/Råholt	04.09.1959
53.24	Terje Thronæs	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	10.08.1959
53.14	Erik Dalen	Stabæk IF		Nadderud	09.10.1966
53.14	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF		Ski	11.05.1981
52.91	Stein Fossum	Ås IL		Ski	23.08.1959
52.86	Frode Gran	Fossum IF		Oslo/Bi	18.08.1983
52.20	Jan Tore Sandaas	Tomter IL		Nesodden	20.08.1977
51.11	Reidar Follestad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	29.05.1959

M20		101			
Spyd 800 Ny type					
74.10	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb		Bergen/Fa	26.05.1994
67.18	Sondre Høyland	IL Tyrving		Nadderud	16.06.2018
66.76	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL		Moss/Me	05.08.1990
65.46	Jan Aase	Nittedal IL		Esjberg, DEN	25.07.1987
60.64	Trond Høiby	Ski IL		Lillehammer/Ss	27.06.1993
58.74	Ole Christian Strømberg	Ski IL		Trondheim/Le	26.07.1992
54.88	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL		Hønefoss	31.08.1991
54.74	Peter Kildal	Kolbotn IL		Ski	10.09.1995
54.06	Paul Redford	Nittedal IL		Ravnagner	08.08.2010
53.96	Bjørn Egil Ludvigsen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	04.06.1987
53.89	Anders Skoie Brustad	IL Tyrving		Oslo/Bi	27.05.2010
53.36	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen/Ma	13.08.1989
52.56	Gaute Hongrø	Ski IL		Nadderud	18.06.1993
51.20	Torbjørn Moldestad	Nittedal IL		Nittedal	03.06.2017
50.42	Terje Thomassen	Fossum IF		Målselv	12.06.1988
50.18	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Jessheim	24.05.2020
49.60	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Sofiemyr	23.05.1989
49.19	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb		Asker/Fø	03.06.2007
48.62	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Nadderud	12.09.1992
47.64	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Ski	12.09.1993
46.92	Fredrik Huuse	Fossum IF		Sandvika/Ka	26.06.1989
46.74	Trond Tagge	Follo FIK		Sofiemyr	27.09.1992
46.48	Per Aaraas	Sørum IL		Jessheim	24.08.1987
46.04	Øyvind Fjellaug Sæther	Heggedal Veteran		Heggedal/Gj	11.08.2003
45.94	Eirik Kahrs	Ski IL		Ski	04.06.1989
45.12	Stig Selberg	Ski IL		Herlev, DEN	21.06.1992
44.94	Lars Thømt	Oppegård IL		Ski	07.08.1989
44.19	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Fagernes	09.08.2020
43.76	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL		Rolvstrud	17.09.1987

43.62	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Ski	12.09.1993
-------	--------------------------	--------------------	--	-----	------------

Vektkast 15.88					
8.36	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Oslo/So	18.09.2010

M20		102			
Halvmaraton – 21098m					
1:06:58	Einar Johan Melsom	IL Tyrving		København, DEN	15.09.2019
1:09:19	Fredrik Bakken	Ullensaker/Kisa IL		Egersund	06.04.1986
1:10:51	Bjørn Ingvar Jensen	Ullensaker/Kisa IL		Egersund	06.04.1986
1:14:49	Knut Øivind Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL		Skotterud	16.06.1984
1:18:17	Bendrik Steinland Myhren	Lørenskog FIL		Lørenskog	07.11.2009
1:19:23	Jostein Mjønerud	Sørum IL		Sørum	16.10.1982
1:19:25	Sabah Tafese Boronto	Ås IL		Oslo	07.09.2002
1:20:37	Jon Kristian Andresen	Fossum IF		Oslo	08.09.2001

Maraton – 42195m					
2:33:44	John Martin Andresen	Drøbak-Frogn IL		Drammen	07.10.1984
2:35:20	Arne Svensøy	IL Tyrving		Trondheim	27.10.1973
2:53:38	Knut Øivind Alfarrustad	Aurskog-Høland FIL		Oslo	01.09.1984
3:05:25	Ole Kristian Westby	Ullensaker/Kisa IL		Drammen	05.10.1986

5000m gang bane					
27:26.0	Brynjulf Hoff	Dikemark IF		Oslo/Bi	19.06.1948
29:05.0	Johan Albert Nordum	IL Mode		Oslo/Jo	13.08.1950

10000m gang bane					
55:21.0	Gustav Karlsen	IF Grane		Oslo/Bi	15.09.1926

10km gang vei					
52:57	Ottar Kongskog	Hakadal IL		Oslo	18.10.1936
58:13	Knut Emanuelson	SK Frem-31		Oslo	07.10.1934

M19		103		
60m E				
7.29	Lars Ree	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.05.2008
7.32	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.06.2023
7.56	August Johansen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	11.06.2023
7.66	Simen Gimnes	IL Tyrving	Asker/Fø	05.09.2022

100m E				
10.97	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	Trondheim	26.05.2018
10.98	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Lillestrøm	11.09.2015
11.00	Mehdi Ettehadalhagh	Lørenskog FIL	Lillestrøm	28.05.2011
11.01	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	Nadderud	17.06.2012
11.01	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Jessheim	06.09.2019
11.04	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	Brandbu	05.08.2016
11.06	Jonas Halonen	IL Tyrving	Haugesund	05.09.2014
11.07	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	Nadderud	07.08.1991
11.07	Marcus Nikolai Berner	IL Tyrving	Sandnes	02.09.2016
11.10	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Nadderud	13.06.2010
11.11	Petter Bogsti	Nesøya IL	Brahestad, FIN	20.08.1978
11.14	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	26.06.2005
11.15	Tobias Windjusveen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	26.06.2021
11.17	Bendik Nilsen Kalvik	Minerva	Oslo/Bi	24.05.2009
11.18	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Oslo/Bi	04.06.1991
11.19	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
11.26	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Overhalla	31.08.2018
11.27	Theo Griffin Halvorsen	IL Tyrving	Brandbu	05.08.2016
11.28	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.06.2023
11.30	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.06.1994
11.31	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	Jessheim	02.07.1989
11.32	Lars Ree	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	22.06.2008

11.35	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	16.09.1981
11.35	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Jerusalem, ISR	09.08.2023
11.37	Rune Berger	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.08.2000
11.40	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.05.2009
11.41	Øyvind Sjøgaard	Minerva	Oslo/La	18.09.1982
11.41	Trond Støre	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	30.07.1985
11.43	Kathan Yohanathan	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	23.06.2013
11.45	Magne Skovli	IL Tyrving	Oslo/St	13.06.2001

M19		104		
100m M				
10.8	Petter Bogsti	Nesøya IL	Oslo/Bi	03.08.1978
10.8	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	Ski	25.08.1991
11.0	Øivind Westgaard	Blaker IL	Oslo/Tr	26.09.1966
11.0	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/St	05.06.1981
11.0	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	Nadderud	30.06.1989
11.1	Geir Arnfinn Husby	Ås IL	Ås/St	04.09.1955
11.1	Vidar Bjørn	Nesodden IF	Oslo/Jo	23.09.1967
11.1	Jostein Linge	Minerva	Oslo/Bi	24.05.1972
11.1	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.08.1973
11.1	Stein Meum	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.08.1973
11.1	Jan Erik Madsen	Minerva	Oslo/Bi	04.09.1977
11.2	Knut Staver	IL Mode	Sandvika/Ka	07.08.1927
11.2	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	OsloBi	04.09.1962
11.2	Petter Slipher	IL Tyrving	Sandvika/Ka	26.09.1962
11.2	Nils Fossen	Fet IL	Strømmen	12.09.1970
11.2	Øyvind Sjøgaard	Minerva	Moelv	31.07.1982
11.2	Paal Erstad Pedersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.08.1984
11.2	Nikolas Mellem	IL Tyrving	Oslo/St	13.06.2001
11.3	Leif Ihle Hansen	IF Grane	Sandvika/Ka	13.08.1928
11.3	Bernt Anker Blom	Raumnes & Årnes IL	Kløfta	06.07.1934
11.3	Terje William Jacobsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	11.08.1957
11.3	Jan Erik Bredesen	IL Vito	Kløfta	13.09.1959
11.3	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL	Blaker/Br	12.07.1970
11.3	Hans Petter Gustafson	Strømmen IF	Strømmen	04.06.1973
11.3	Øivind Olsen	Aurskog-Høland FIL	Lørenfallet	05.06.1973
11.3	Per Linge	Minerva	Lørenfallet	14.06.1975
11.3	Terje Granheim	Minerva	Oslo/Bi	16.05.1979

11.3	Magne Thoresen	Ski IL	Ås	04.09.1985
11.3	Eivind Skildheim	Sørum IL	Bjørkelangen	27.08.1989
11.3	Rune Berger	IL Tyrving	Nadderud	27.07.2000

60m M				
6.9	Øivind Westgaard	Blaker IL	Blaker/Br	04.08.1966

150m E				
16.81	Mehdi Ettadhadulhagh	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.05.2011
17.48	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Ås	03.06.2019

M19		105		
200m E				
21.43	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	Hvidovre, DEN	12.08.2018
21.87	Håkon Solli Henriksen	Nittedal IL	Lillestrøm	27.05.2012
22.07	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	Göteborg, SWE	03.07.2016
22.13	Mehdi Ettadhadulhagh	Lørenskog FIL	Florø	04.06.2011
22.33	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	Nadderud	10.06.2016
22.42	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Karlstad, SWE	19.07.2012
22.48	Even Pettersen	IL Tyrving	Lilleshammer/Ss	17.06.2022
22.52	Sebastian Plows	Nittedal IL	Oslo/Bi	10.06.2020
22.53	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.09.1981
22.53	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Overhalla	02.09.2018
22.64	Kenneth Vik Gulbrandsen	IL Tyrving	Sandnes	03.09.2016
22.75	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Oslo/St	18.08.2019
22.76	Kathan Yohanathan	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2013
22.78	Syver Røinaas	IL Tyrving	Trondheim	27.05.2018
22.79	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving	Lillestrøm	13.09.2015
22.82	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	Oslo/Bi	12.07.1989
22.82	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.08.2022
22.85	Øyvind Søgaard	Minerva	Oslo/Bi	07.09.1982
22.85	Marius Mellum	Ullensaker/Kisa IL	Asker/Fø	06.06.2015
22.87	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	30.05.2010
22.87	Erik Rømcke	Minerva	Lillehammer/Ss	21.06.2013
22.90	Trond Støre	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	20.06.1985
22.93	Peter Horvati Svoren	IL Tyrving	Nadderud	03.09.2020
22.96	Mads Hjort-Larsen	Nesodden IF	Oslo/St	10.09.2022
22.99	Hallvard Hornes	IL Tyrving	Haugesund	06.09.2014
23.00	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Asker/Fø	07.06.2009

23.01	Rune Berger	IL Tyrving	Florø	22.07.2000
23.06	Roar Solлие	Lørenskog FIL	Oslo/La	14.06.1984
23.10	Marius Fuglerud	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	16.06.2006
23.10	Theo Gruffin Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.07.2016

200m M				
22.4	Bjørn Rasmussen	IL Mode	Tønsberg	29.07.1950
22.5	Petter Bogsti	Nesøya IL	Oslo/St	04.09.1978
22.6	Øivind Westgaard	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	13.08.1966
22.6	Per Erik Bernts	Minerva	Lillestrøm	20.08.1977
22.7	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.06.1962
22.7	Jostein Linge	Minerva	Oslo/Bi	23.05.1972
22.8	Stein Meum	IL Tyrving	Nadderud	13.07.1973
22.8	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	Bjørkelangen	22.05.1989
22.9	Jan Skaarud	IL Tyrving	Sandvika/Ka	09.10.1972
23.0	Edgar Birkeland	Stabæk IF	Oslo/Jo	18.06.1936

M19		106			
200m M forts.					
23.0	Jørgen Christensen	Lillestrøm Turn & IF		Oslo/Jo	29.08.1937
23.0	Øivind Fjellhøy	IL Tyrving		Sandvika/Ka	26.05.1962
23.0	Sven Nordal	Nesodden IF		Nesodden	22.08.1965
23.0	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL		Strømmen	05.09.1971
23.0	Jan Erik Madsen	Minerva		Oslo/St	01.06.1977
23.0	Terje Grime	Minerva		Oslo/St	23.08.1978
23.0	Magne Thoresen	Ski IL		Oslo/St	02.09.1985

300m E				
34.37	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	Oslo/La	30.05.2018
34.88	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	03.05.2012
35.66	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Oslo/La	12.05.2023
35.51	Mads Rognerud	Ås IL	Ås	22.06.2020
37.34	Stian Alexander Johnsen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	19.05.2009
37.73	Bendik Thorbjørnsen	Nesodden IF	Nesodden	14.09.2017
39.56	Lawrence Pupo	Asker Skiklubb	Asker/Fø	05.09.2005
40.10	Sebastian Selbekk	IL Tyrving	Asker/Fø	23.05.2012

300m M				
35.6	Syver Røinaas	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2018
38.0	Jørgen Meiland Hansen	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2018

400m E				
47.39	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving	Overhalla	31.08.2018
47.77	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	07.06.2012
48.24	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL	Brandbu	06.08.2016
48.37	Håkon Henriksen	Nittedal IL	Oslo/Bi	07.06.2012

48.58	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	13.06.2010
48.64	Ole Jacob Solbu	Ås IL	Rud	26.08.2022
49.21	Leon Douflas	Nesodden IF	Jessheim	06.09.2019
49.39	Jan Erik Schmidt	Sørum IL	Lillehammer/Ss	24.06.1989
49.53	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving	Lillestrøm	27.05.2018
49.58	Jonathan Jacobsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	25.08.2018

M19		107		
400m E forts.				
49.69	Stig Selberg	Ski IL	Grimstad	30.06.1991
49.72	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	18.06.2016
49.85	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2022
49.99	Morten Hvistendahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.08.1981
50.00	Per Larsen	IL Tyrving	Bergen/Fa	29.07.1979
50.07	Kyrre Øvrebø	Ås IL	Lillehammer/Ss	01.07.2000
50.24	Lars Jahr Røine	Minerva	Kristiansand	17.08.2003
50.34	Hans Jørgen Borgen	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	11.06.1989
50.41	Øyvind Søgaaard	Minerva	Stavanger	24.07.1982
50.44	Reidar Goffeng	Ås IL	Byrkjelo	17.07.1983
50.49	Sebastian Plows	Nittedal IL	Bergen/Fa	17.09.2020
50.50	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.06.2000
50.57	Magne Thoresen	Ski IL	Porsgrunn/Kj	05.06.1985
50.66	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	11.09.2015
50.59	Lars Gausemel Stølen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	18.06.2016
50.87	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL	Fredrikstad	26.08.2011
50.88	Syver Røinaas	IL Tyrving	Trondheim	26.05.2018
51.00	Per Steinar Kristiansen	Strømmen IF	Haugesund	26.07.1986
51.06	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL	Grimstad	16.06.1990

400m M				
49.2	Jan Skaarud	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.06.1972
49.4	Sebastian Plows	Nittedal IL	Nittedal	01.07.2020
49.8	Frode Hansen	Lørenskog FIL	Oslo/St	26.07.1981
50.0	Øyvind Søgaaard	Minerva	Oslo/St	29.09.1982

50.1	Trond Støre	Lørenskog FIL		Oslo/La	18.06.1985
50.2	Øivind Fjellhøy	IL Tyrving		Ski	17.06.1962
50.3	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	14.09.1973
50.3	Per Erik Bernts	Minerva		Oslo/Bi	13.07.1977
50.4	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.06.1975
50.4	Øyvind Hiltveit	Nesodden IF		Noresund	03.08.1975
50.7	Per Steinar Kristiansen	Strømmen IF		Oslo/St	04.06.1986
50.8	Magne Thoresen	Ski IL		Oslo/St	14.08.1985
50.8	Hans Sørli	Fossum IF		Hamar	01.07.1967
50.8	Dag Nordsveen	Sørum IL		Oslo/St	15.06.1977
50.8	Per Kumle	IL Tyrving		Oslo/Bi	24.05.1978
50.8	Kjetil Brynhildsen	Ullensaker-Sørum FIL		Nadderud	09.06.1990
50.9	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL		Oslo/La	18.06.1985
51.0	Morten Timme Hansen	IL Tyrving		Oslo/St	08.09.1982
51.0	Bjørn Tore Ottersen	Ullensaker/Kisa IL		Romedal	26.05.1985

M19		108			
600m					
1:18.43	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	27.08.2016
1:18.8	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Trondheim	29.04.2010
1:19.64	Leon Douglas	Nesodden IF		Nesodden	16.05.2019
1:21.17	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	04.05.2015
1:22.2	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Trondheim	29.04.2010
1:22.46	Merith Solomon	Ullensaker/Kisa IL		Nesodden	01.09.2022
1:22.61	Trym Fjøsne Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL		Nesodden	01.09.2022
1:22.83	Mads Hjort Larsen	Nesodden IF		Nesodden	01.09.2022
1:24.7	Njord Erlend Wiker	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	25.09.2010
1:24.90	Simen Gløgård Stensrud	Ullensaker/Kisa IL		Nesodden	01.06.2023
1:25.89	Sondre Martinsen	Nesodden IF		Nesodden	01.09.2022
1:26.34	Jonas Krossøy	Ullensaker/Kisa IL		Nittedal	20.09.2014
1:26.37	Bendik Thorbjørnsen	Nesodden IF		Nesodden	14.09.2017
1:26.56	Robert Schwencke	IL Tyrving		Oslo/Bi	19.05.2010
1:26.97	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	03.05.2016
1:27.25	Benjamin Olsen	Ullensaker/Kisa IL		Rud	04.05.2023
1:27.59	Jørgen Opaker	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	03.05.2016
1:27.9	Kaare Oliver Selvik	Tanum IL f.17.07.18		Oslo/Frogner	12.07.1939
1:27.9	Jostein Sætra Schefte	Ullensaker/Kisa IL		Bjørkelangen	07.05.2015
1:28.1	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL		Trondheim/St	29.04.2010
1:28.54	Lewis Kjemphus	IL Tyrving		Rud	04.05.2023
1:29.50	Espen Frøseth Solheim	Asker Skiklubb		Asker/Fø	31.08.2011
1:30.46	Petter Gulliksen	IL Tyrving		Oslo/Bi	24.09.2012

800m					
1:47.03	Ole Jacob Solbu	Ås IL		Manchester, GBR	23.08.2022
1:48.16	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	19.05.2010
1:48.93	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	24.06.2016
1:50.88	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		Oslo/Bi	07.06.2018
1:51.07	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Prestfoss	29.07.2012
1:51.1	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/Bi	04.07.1975
1:51.40	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	11.06.2015
1:51.6	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Oslo/St	23.08.1978
1:51.63	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		Nittedal	21.06.2020
1:51.8	John Backe-Bogstad	Minerva		Raufoss	15.06.1980

M19		109			
800m forts.					
1:52.16	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving		Steinkjer/Gu	13.08.2000
1:52.51	Eyvind Solbu	Ås IL		Skien	14.08.1991
1:52.6	Inge Kolstad	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	03.06.1980
1:52.61	Hans Jørgen Borgen	Ullensaker/Kisa IL		Raufoss	27.06.1989
1:52.61	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	18.06.2011
1:52.66	Eirik Hansen	IL Tyrving		Oslo/Bi	26.08.1982
1:52.68	Vetle Aasland	Ulleksaker/Kisa IL		Oslo/Bi	13.07.2010
1:52.89	Leon Douglas	Nesodden IF		Karlstad, SWE	03.07.2019
1:53.2	Einar Stokke	IL Tyrving		Oslo/Bi	13.06.1968
1:53.35	Carl Fredrik Havnaas	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	19.06.1984
1:53.7	Per Larsen	IL Tyrving		Oslo/Bi	16.08.1979
1:53.8	Ingar Engelund	Minerva		Oslo/Bi	13.09.1973
1:53.8	Igor Kristensen	Minerva		Stockholm, SWE	06.09.1980
1:53.9	Dag Nordsveen	Sørum IL		Oslo/Bi	12.07.1977
1:54.0	Stig Selberg	Ski IL		Nadderud	05.07.1991
1:54.2	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Nadderud	19.08.1966
1:54.22	Nicolai Bølling	IL Tyrving		Tønsberg/Gr	22.08.2000
1:54.27	Sverre Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	11.06.2015
1:54.5	Kjell Åge Hjelpdahl	Sørum IL		Oslo/St	27.06.1989
1:54.9	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/St	25.06.1980

1000m					
--------------	--	--	--	--	--

2:28.5	Inge Kolstad	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	01.10.1982
2:30.1	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Oslo/St	04.10.1978
2:31.0	Igor Kristensen	Minerva		Oslo/Bi	01.10.1980
2:31.3	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Oslo/Bi	27.06.1966
2:31.6	Sigurd Solberg	Stabæk IF		Oslo/Bi	07.07.1965
2:32.8	Geir Forsberg	Minerva		Vesterås, SWE	03.09.1977
2:35.7	Bjørn Arild Rake	Fossum IF		Oslo/Bi	23.05.1967
2:36.0	Einar Stokke	IL Tyrving		Sandvika/Ka	26.04.1968
2:36.0	Espen Dietrichs	Sørum IL		Oslo/Bi	04.10.1975
2:37.0	Pål Krageboen	Kolbotn IL		Oslo/Bi	28.05.1974
2:37.4	Leif Henriksen	Nesodden IF		Nesodden	13.09.1974
2:38.2	Arne Bjørkås	Sørum IL		Lørenfallet	01.08.1972
2:38.3	Stig Selberg	Ski IL		Moss/Me	07.09.1991
2:38.8	Lars Brun	IL Tyrving		Sandvika/Ka	28.05.1968
2:38.9	Ivar Egeberg	Blaker IL		Oslo/Bi	09.07.1969
2:38.96	Morten Holen	Strømmen IF		Nadderud	07.08.1991
2:41.3	Edward Harnes	Blaker IL		Oslo/Bi	08.07.1963
2:41.3	Hans Georg Haug	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	27.09.1986
4:41.99	Helge Holø Klemetsdal	Ås IL		Ås	29.05.2017
2:42.8	Dag Amundsen	Eidsvold IF		Eidsvoll/Råholt	08.07.1970

M19		110			
1000m forts.					
2:45.3	Halvard Evensen	Sørum IL		Lørenfallet	01.08.1972
2:45.8	Erling Falk	Ås IL		Oslo/Bi	23.09.1986

1500m					
3:47.77	Sigurd Blom Breivik	Ullensaker/Kisa IL		Stretford, GBR	16.05.2015
3:47.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Steinkjer/Gu	13.08.1978
3:48.41	Eirik Hansen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	14.09.1982
3:50.64	Eirik Richenberg	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	13.06.2013
3:51.92	Eyvind Solbu	Ås IL		Tranås, SWE	24.08.1991
3:52.31	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	29.08.2013
3:53.0	Igor Kristensen	Minerva		Stockholm, SWE	07.09.1980
3:53.6	Inge Kolstad	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	21.08.1980
3:53.7	Sjur Agdestein	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.09.1975
3:54.1	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	07.09.1977
3:55.1	Arne Svensøy	IL Tyrving		Oslo/Bi	22.08.1972
3:55.18	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	03.07.2010
3:55.5	Harald Ødegaard	Eidsvold Landsgymnas IL		Rostock, GER	16.07.1961
3:55.7	Dag Anmarkrud	Ski IL		Stavanger/St	26.07.1970
3:55.8	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	19.08.1975

3:56.7	Øystein Wiborg	Stabæk IF		Oslo/Bi	05.07.1974
3:57.28	Sindre Buraas	Hurdal IL		Oslo/Bi	09.09.2008
3:57.38	Håvard Hildeskor	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	23.06.2011
3:57.8	Einar Guindersen	Ski IL		Oslo/Bi	18.07.1962
3:57.81	John Halvorsen	Minerva		Etobicoke, CAN	04.06.1985
3:58.07	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	12.08.2016
3:58.94	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Sst	23.06.2011
3:58.2	Svein Erik Bøhler	Ski IL		Moss/Me	25.09.1966
3:59.1	Svein Bergum	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	04.07.1972
3:59.4	Arne Bjørkås	Sørum IL		Oslo/Bi	12.09.1972
3:59.8	Bernt Roger Hansen	Ås IL		Oslo/St	15.08.1977
3:59.8	Kjell Åge Hjelpdahl	Sørum IL		Oslo/St	06.08.1979
4:00.01	Magnus Nordsveen	Sørum IL		Oslo/Bi	18.06.1980
4:00.5	Håkon Tveten	Minerva		Oslo/St	05.06.1978
4:00.6	Bjørn Arild Rake	Fossum IF		Oslo/Bi	12.06.1967

Løp for Ullevi, Göteborg					
3:55.10	Jonas Legernes	IL Tyrving		Mannheim, GER	03.07.2010

M19		111			
3000m					
8:12.8	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL		Oslo/St	14.08.1978
8:17.72	John Halvorsen	Minerva		Oslo/Bi	27.07.1985
8:21.28	Sindre Buraas	Hurdal IL		Aarhus, DEN	04.09.2008
8:29.6	Dag Anmarkrud	Ski IL		Oslo/Bi	11.06.1970
8:30.48	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	14.06.2013
8:30.75	Eyvind Solbu	Ås IL		Oslo/Bi	10.09.1991
8:31.4	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	10.06.1975
8:31.42	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	19.05.2010
8:32.52	Jørgen Frost Bø	Ullensaker/Kisa IL		Brandbu	22.05.2013
8:33.4	Arne Bjørkås	Sørum IL		Oslo/Bi	27.09.1972
8:35.0	Arne Svensøy	IL Tyrving		Oslo/Bi	08.06.1972
8:38.86	Henrik Hanssen	Ullensaker/Kisa IL		Sandnes	02.09.2016
8:40.0	Bjørn Holst	Asker Skiklubb		Hønefoss	22.06.1977
8:40.2	John Hansen	Nittedal IL		Oslo/St	24.08.1988
8:40.46	Andreas Ullern Tønning	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	11.08.2023
8:40.8	Einar Stokke	IL Tyrving		Oslo/Bi	22.08.1968
8:41.0	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	28.09.1977
8:41.21	Lars Agnar Hjølmeset	Nittedal IL		Nittedal	13.06.2020
8:41.94	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	17.06.2011
8:42.4	Øystein Wiborg	Stabæk IF		Oslo/Bi	13.06.1974

8:42.9	Ole Bjørgum	Minerva	Oslo/St	15.06.1977
8:43.67	Dag Sjøberg	Ski IL	Oslo/Bi	26.06.1980
8:44.6	Jørgen Aaby	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.05.1976
8:45.8	Haakon Rye	Lørenskog FIL	Oslo/St	23.08.1978
8:46.2	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	Trondheim/St	19.09.1973
8:46.69	Jonas Legernes	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.05.2010
8:47.8	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL	Oslo/St	10.08.1982
8:48.1	Kjetil Ørbeck	IL Tyrving	Nadderud	23.08.1982
8:48.67	Anders Knoph Televik	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2012
8:49.72	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.06.2018

5000m				
14:23.68	John Halvorsen	Minerva	Cottbus, GER	22.08.1985
14:32.18	Sindre Buraas	Hurdal IL	Bergen/Fa	16.08.2008
14:42.2	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	07.06.1977
14:42.6	Per Hermann Krøger	Nesodden IF	Oslo/Bi	22.05.1973
14:50.83	Einar Johan Melsom	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.07.2018
14:51.0	Arne Bjørkås	Sørum IL	Trondheim/Le	14.07.1972
14:51.0	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/St	05.10.1977
14:58.99	John Hansen	Nittedal IL	Nadderud	29.08.1988
15:02.69	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL	Tønsberg/Gr	21.05.2022
15:02.9	Hans Henrik Pedersen	Kolbotn IL	Oslo/La	08.06.1982

M19		112		
5000m forts.				
15:03.6	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL	Noresund	01.08.1975
15:05.0	Jon Bjørgum	Minerva	Stavanger	02.08.1974
15:05.6	Dag Anmarkrud	Ski IL	Stavanger/St	24.07.1970
15:12.2	Ivar Egeberg	Blaker IL	Oslo/Bi	12.07.1969
15:13.2	Hans Petter Holmerud	Nittedal IL	Oslo/Bi	14.07.1976
15:15.94	Andreas Ullern Tonning	Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	27.08.2023
15:19.7	Per Erling Kristoffersen	Lørenskog FIL	Lillestrøm	03.09.1978
15:19.8	Igor Kristensen	Minerva	Raufoss	27.09.1980
15:22.73	Anders Knoph Televik	IL Tyrving	Prestfoss	27.07.2012
15:23.0	Ole Bjørgum	Minerva	Oslo/Bi	12.07.1977
15:24.6	Knut Ørbeck	IL Tyrving	Oslo/St	21.06.1982
15:28.46	Odin Fjøsne Hexeberg	Ullensaker/Kisa IL	Sandnes	27.08.2023
15:28.8	Audun Stubhaug	Ås IL	Oslo/Bi	17.09.1976
15:33.0	Odd Terje Hellum	Raumnes & Årnes IL	Oslo/St	27.08.1976
15:35.4	Dag Sjøberg	Ski IL	Ski	04.08.1980
15:35.8	Einar Gundersen	Ski IL	Oslo/Bi	25.09.1962
15:36.2	Arne Svensøy	IL Tyrving	Nadderud	16.06.1972
15:37.1	Pål Bergan	Ås IL	Oslo/St	29.06.1983
15:40.60	Arne Post	Oppegård IL	Lillehammer/Ss	04.08.2002
15:42.24	Kai Hermansen	Enebakk IF	Moss/Me	22.07.1984

10000m					
31:35.0	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	21.09.1977
32:06.6	Ole Bjørgum	Minerva		Oslo/St	21.09.1977
32:14.6	Øystein Wiborg	Stabæk IF		Oslo/Bi	06.10.1974
32:34.4	Arne Bjørnholt	Lørenskog FIL		Rolvsrud	22.06.1978
32:50.12	Eskil Kinneberg	Ullensaker/Kisa IL		Stockholm, SWE	04.10.2011
32:52.0	Lars Ølstad	Fet FIK		Rolvsrud	29.06.1982
33:27.0	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL		Rolvsrud	17.06.1975
33:38.0	Espen Kristiansen	Oppegård IL		Ski	24.09.2001
33:52.0	Øivind Dahl	Sørum IL		Lillestrøm	19.06.1970
34:22.0	Knut Syversen	Ski IL		Ås	19.09.1971
34:23.8	Runar Magnussen	Drøbak-Frogn IL		Ski	23.09.1980
34:29.0	Tor Mella	Fet FIK		Rolvsrud	29.06.1982
35:48.0	Hans Christian Krogh	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	19.06.1970
35:34.0	Espen Dietrichs	Sørum IL		Strømmen	01.10.1975
35:47.0	Borgar Halvorsen	Leirsund IL		Kløfta	12.06.1938

Mosjonsløp – ikke akseptert					
32:47.3	Lars Øivind Lyse 160456	Norges Landbrukshøgskole		Oslo/Bi	18.10.1975

110m hekk 91.4 M					
15.2	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Stockholm, SWE	18.09.1936

M19	113
------------	------------

110m hekk 100 E					
13.42	Vladimir Vukicevic	Ski IL		Oslo/Bi	04.06.2010
14.02	Sondre Guttormsen	Ski IL		Clovis, USA	02.06.2018
14.85	Eivind Johan Folland	Ski IL		Oslo/Bi	24.05.2008
15.26	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Sandnes	02.09.2016
15.62	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Borås, SWE	11.06.2023
15.80	Erik Lønskog	IL Tyrving		Göteborg, SWE	01.07.2018
15.91	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Moss/Me	20.05.2023
16.43	Sondre Guttormsen	Ski IL		Davis, USA	13.04.2018
16.72	Petter Sandbakken	Raumnes & Årnes IL		Nadderud	15.06.2019
17.40	Torbjørn Moldestad	Nittedal IL		Nittedal	21.08.2016
17.59	Øyvind E. Ransedokken	Ski IL		Oslo/Bi	30.07.2003
18.33	Atle Aaltvedt	Minerva		Nadderud	12.06.2004

110m hekk 106.7 E					
14.03	Vladimir Vukicevic	Ski IL		Göteborg, SWE	10.08.2010
15.38	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Moss/Me	22.07.1984
15.46	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Nesbyen	14.08.1987

15.62	Atle Guttormsen	Ski IL	Tønsberg/Gr	04.07.1991
15.63	Fredrik Holth	Ski IL	Drammen/Ma	19.05.1992
15.74	Eirik Kahrs	Ski IL	Sofiemyr	12.07.1988
16.00	Tor Skotaam	Siggerud IL	Athen, GRE	04.06.1977
16.13	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Oslo/Bi	13.09.1983
16.15	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Lillehammer/Ss	25.06.1988
16.28	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	08.06.1998
16.30	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Lillehammer/St	24.06.1989
16.33	Øystein Lie	Ski IL	Voss	24.07.1992
16.63	Trond Høiby	Ski IL	Huddinge, SWE	02.08.1992
16.74	Markus Nikolai Berner	IL Tyrvin g	Nadderud	13.09.2016
16.76	Morten Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	27.06.1988
16.84	Frode Gran	Fossum IF	Stavanger	24.07.1982
16.98	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Huddinge, SWE	02.08.1992
17.50	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Kristiansand	30.06.1991

110m hekk 106.7 M				
15.2	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	17.07.1987
15.4	Eirik Kahrs	Ski IL	Voss	08.07.1988
15.5	Geir Kaspersen	Minerva	Trondheim/Le	30.07.1976
15.6	Johan Johannson	Ski IL	Moss	02.08.1953
15.6	Tor Skotaam	Siggerud IL	Nymburk, TSJ	12.06.1977
15.6	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Bjørkelangen	10.09.1989
15.9	Fredrik Vogt Lorentzen	Fossum IF	Lillehammer	13.08.1965
15.9	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.09.1965

M19		114		
110m hekk 106.7 M forts.				
16.1	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Ås	08.06.1969
16.1	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Ås	08.06.1969
16.1	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	Ski	13.09.1998
16.2	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	25.05.1975
16.3	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Ski	11.09.1995
16.4	Frode Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	07.10.1982
16.6	Kåre Sorteberg	Ås IL	Ski	01.09.1962
16.6	Jon Wiik	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	01.08.1970
16.7	Elling Alvik	Stabæk IF	Drammen/Ma	30.09.1964
16.8	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1973
16.9	Øivind Fjellhøy	IL Tyrving	Sandvika/Ka	04.06.1962
16.9	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	04.06.1962
16.9	Ole Gran	Fossum IF	Trondheim/Da	20.09.1981
17.1	Johnny Børresen	Minerva	Lillestrøm	12.06.1977
17.2	Per Hylland	Holstad IL	Ås	18.08.1968
17.2	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL	Kirkenær	28.06.1980
17.3	Reidar Follestad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	09.07.1958

17.4	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Oslo/Fr	06.09.1936
17.5	Nils Fossen	Fet IL		Lillestrøm	27.09.1970
17.7	Tor Lindheim	IL Tyrving		Sandvika/Ka	03.10.1971
17.7	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL		Drammen/Ma	13.08.1989

200m hekk 76.2 E					
26.78	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Sofiemyr	27.09.1988

200m hekk 76.2 M					
25.9	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	23.09.1987
27.1	Kåre Sorteberg	Ås IL		Hamar	02.06.1962
27.1	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Tønsberg	04.07.1983
27.6	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	13.10.1962
27.9	Espen Øien	Ski IL		Nesodden	12.09.1985
28.3	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Nadderud	18.09.1987
28.9	Jan Arne Kragset	IL Tyrving		Nadderud	04.10.1978
29.0	Nils Schjander	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.06.1950
29.1	Geir Olsen	Ski IL		Nesodden	12.09.1985
29.2	Jostein Linge	Minerva		Lillestrøm	01.10.1972
29.2	Hans Erik Matre	Ski IL		Ski	27.09.1974
29.2	Thomas B. Høgseth	IL Tyrving		Nadderud	13.09.2001
29.3	Jan Petter Hansen	IL Mode		Sandvika/Ka	21.08.1957
29.3	Bjørn Christian Thode	Nittedal IL		Jessheim	09.09.1992
29.4	Reidar Follestad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	12.05.1958
29.5	Henning Solem	IL Tyrving		Sandvika/Ka	21.08.1957

M19		114			
400m hekk 91.4 E					
53.30	Roar Sollie	Lørenskog FIL		Haugesund	29.07.1984
53.46	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Brandbu	06.08.2016
55.26	Roger Sollie	Minerva		Oslo/Bi	18.07.1979
55.32	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Castello, ITA	17.09.2022
56.23	Finn Tore Ødegaard	Lørenskog FIL		Steinkjer/Gu	20.07.1985
56.51	Jonathan Greni Bjerkaas	IL Tyrving		Göteborg, SWE	29.06.2018
57.07	Lars Thømt	Oppegård IL		Voss	09.07.1988
58.75	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Bodø	14.08.2009
59.66	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving		Krsitiansand	22.07.1998
60.05	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL		Tønsberg	12.07.1980
61.14	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL		Sofiemyr	25.09.1989
61.30	Espen Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	28.06.1988
61.44	Sondre Opaker Øines	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	19.07.2017

400m hekk 91.4 M					
-------------------------	--	--	--	--	--

54.9	Andreas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Bi	17.09.2012
55.5	Kåre Sorteberg	Ås IL		Oslo/Bi	06.06.1962
56.2	Stig Selberg	Ski IL		Ski	24.08.1991
56.7	Geir Kaspersen	Minerva		Oslo/Bi	04.09.1976
57.0	Lars Thømt	Oppegård IL		Oslo/Bi	21.07.1988
57.1	Edward Harnes	Blaker IL		Oslo/Bi	17.09.1963
57.2	Per Nygård	Stabæk IF		Oslo	09.06.1939
57.3	Jon Egeberg	Strømmen IF		Oslo/St	16.07.1986
57.8	Richard Brendstrud	Stabæk IF		Oslo/Bi	02.06.1965
57.9	Eirik Kahrs	Ski IL		Oslo/La	27.09.1988
58.3	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	09.09.1962
58.5	Haavard Kaasa	Stabæk IF		Nadderud	15.09.1965
58.6	Øivind Fjellhøy	IL Tyrving		Sandvika/Ka	30.05.1962
58.8	Bjørn Bjørneng	Ski IL		Oslo/Fr	04.07.1959
59.3	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	03.09.1987
59.4	Richard Dahl	Nesodden IF		Ås/St	24.06.1978
59.6	Nils Fossen	Fet IL		Kongsvinger/Gj	10.10.1970
59.8	Jan Arne Kragset	IL Tyrving		Oslo/Bi	08.10.1978
59.8	Geir Olsen	Ski IL		Oslo/St	14.08.1985
59.9	Ulf Solberg	Ski IL		Ski	26.06.1964

,

M19		116			
400m hekk 91.4 M forts.					
60.0	Aasmund Bjørnstad	Eidsvold IF		Rolvstrud	09.09.1973
60.2	Lars Brun	IL Tyrving		Nadderud	16.09.1968
60.3	Wilhelm Sorteberg	Ås IL		Ås	19.08.1969
60.4	Øyvind Søgaard	Minerva		Årnes	01.09.1982
60.9	Henning Solem	IL Tyrving		Oslo/Fr	27.09.1957
60.9	Arve Naalsund	Ski IL		Ås	03.06.1970
61.0	John Backe-Bogstad	Minerva		Lillestrøm	17.08.1980
61.0	Frode Hansen	Lørenskog FIL		Rolvstrud	30.06.1981

1500m hinder 91.4					
4:27.5	Harry Minge	Nesodden IF		Oslo/Bi	29.06.1965
4:29.9	Jørn Haugen	Ås IL		Ski	22.08.1964
4:33.6	Tore Hjermundrud	Ås IL		Tønsberg	05.08.1961
4:33.8	Bjørn Arild Rake	Fossum IF		Nadderud	09.09.1967
4:36.4	Einar Hellum	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	09.10.1966

4:37.5	Finn Haug	IL Tyrving	Nadderud	20.08.1965
--------	-----------	------------	----------	------------

2000m hinder 91.4				
5:52.2	Geir Forsberg	Minerva	Oslo/Bi	12.07.1977
5:54.8	Arne Svensøy	IL Tyrving	Kuortane, FIN	30.07.1972
5:57.42	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	Molde	04.09.2010
6:00.21	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Kristiansand	07.08.2011
6:00.87	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL	Molde	04.09.2010
6:02.91	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	Molde	04.09.2010
6:04.46	Sindre Buraas	Hurdal IL	Stavanger	10.08.2008
6:05.9	Trygve Kristoffer Stanger	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	24.07.1981
6:10.64	Julius Solheim	Nittedal IL	Grimstad	18.06.1989
6:11.1	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	07.07.1981
6:14.0	Bjørn Holst	Asker Skiklubb	Hamar	29.07.1977
6:14.2	Ole Bjørgum	Minerva	Oslo/Bi	14.09.1977
6:14.95	Geir Finholdt	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	18.06.1987
6:17.58	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving	Nadderud	10.08.2001
6:19.1	Frode Olsen	Gjelleråsen IF	Oslo/Bi	05.06.1979
6:24.8	Guttorm Haugen	Ås IL	Sarpsborg	20.06.1972
6:25.2	Håkon Hagberg	Nesodden IF	Oslo/St	27.06.1984
6:27.86	Martin Gray	Aurskog-Høland FIL	Sofiemyr	22.08.1989
6:28.3	Erik Falk	Ås IL	Oslo/St	05.07.1986

M19		117		
2000m hinder 91.4 forts.				
6:29.45	Brage Buseeth Hammerstad	IL Tyrving	Trondheim/St	04.09.0221
6:29.53	Arild Hagsveen	Nittedal IL	Skien	13.08.1989
6:31.0	Lars Erik Eriksen	Kolbotn IL	Sarpsborg	26.06.1973
6:34.15	Gaute Bjørklund Gundersen	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.06.2003
6:38.6	Stig Selberg	Ski IL	Oslo/La	24.09.1991
6:39.62	Marius Caspersen Falla	Lørenskog FIL	Bodø	16.08.2009
6:40.2	Eldar Heide	Ås IL	Ås	15.08.1985
6:40.55	Nikolai Smestad	Lørenskog FIL	Kristiansand	07.08.2011
6:46.61	Runar Magnussen	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Bi	10.07.1990
6:46.93	Magne Mølster	Follo FIK	Sofiemyr	29.09.1991

Løp for Ullevi, Göteborg				
5:54.84	Jonas Legernes	IL Tyrving	Karlstad, SWE	15.08.2010

3000m hinder 91.4				
--------------------------	--	--	--	--

9:04.2	Geir Forsberg	Minerva		Oslo/St	15.08.1977
9:11.84	Didrik Røssum Jensen	Nittedal IL		Stjørdal	25.06.2022
9:12.10	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL		Akureyri, ISL	29.08.2010
9:13.26	Sindre Buraas	Hurdal IL		Florø	14.06.2008
9:19.4	Arne Svensøy	IL Tyrving		Nadderud	01.10.1972
9:24.96	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		København, DEN	04.09.2011
9:25.6	Bjørn Holst	Asker Skiklubb		Kristiansand	02.07.1977
9:32.72	Thomas Alsgaard	Strømmen IF		Oslo/Tr	28.08.1991
9:39.2	Haavard Kaasa	Stabæk IF		Sandvika/Ka	23.09.1965
9:39.28	Einar Johan Melsom	IL Tyrving		Oslo/Bi	26.08.2018
9:41.4	Rolf Christian Kolstad	Aurskog-Høland FIL		Jessheim	17.08.1975
9:42.4	Lars Hjelmeset	Nittedal IL		Nittedal	05.09.2020
9:48.44	Thomas Brusgaard Høgseth	IL Tyrving		Lillehammer/Ss	19.08.2001
9:49.0	Odd Terje Hellum	Raumnes & Årnes IL		Jessheim	25.08.1976
9:49.3	Arne Bjørnholt	Lørenskog FIL		Jessheim	21.08.1978
9:54.8	Hans Petter Holmerud	Nittedal IL		Jessheim	25.08.1976
9:56.0	Kjell Dybvik	Minerva		Jessheim	21.08.1974
9:56.7	Trygve Stanger	Ullensaker/Kisa IL		Årnes	09.09.1981
9:59.0	Jon Bjørgum	Minerva		Jessheim	21.08.1974
10:00.4	Per Indredavik	Eidsvold IF		Jessheim	23.08.1974
10:01.8	Håkon Rye	Lørenskog FIL		Årnes	13.09.1978
10:08.0	Ivar Egeberg	Blaker IL		Jessheim	27.08.1969
10:11.0	Tore Hjermundrud	Ås IL		Ski	17.06.1961
10:17.0	Hans Christian Krogh	Aurskog-Høland FIL		Jessheim	30.08.1968
10:24.0	Lars Ølstad	Fet FIK		Årnes	08.09.1982
10:24.2	Widar Asbjørnsen	Fet FIK		Årnes	09.09.1981

M19		118			
3000m hinder 91.4 forts.					
10:30.6	Hans Petter Samuelsen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	20.09.1972
10:34.6	Tore Servold	Blaker IL		Jessheim	25.08.1973
10:38.8	Trond Håvard Bjørnstad	Eidsvold IF		Jessheim	26.08.1972
10:39.0	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.08.1978
10:40.2	Harald Lindstrøm	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.09.1973

Løp for Ullevi, Göteborg					
9:11.43	Jonas Legernes	IL Tyrving		Valbonne, FRA	05.06.2010

Høyde					
2.21	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	03.07.1994
2.10	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Athen, GRE	18.07.1992
2.04	Ole Martin Røsholm	Aurskog-Høland FIL		Moelv	03.08.1980
2.03	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving		Fredrikstad/Li	23.07.1989

2.02	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Moss7Me	19.05.2023
2.01	Gunnar Erikssen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	23.09.1976
2.00	Jaan Anderson	Kolbotn IL	Oslo/St	18.08.1980
2.00	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	02.08.1986
2.00	Eirik Kahrs	Ski IL	Voss	10.07.1988
1.98	Frode Gran	Fossum IF	Bergen/Fa	26.06.1982
1.98	Trond Høiby	Ski IL	Herlev, DEN	20.06.1992
1.98	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	12.08.2001
1.97	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	21.07.1968
1.97	Tor Skotaam	Siggerud IL	Ås	28.08.1977
1.97	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Oslo/St	17.08.1997
1.97	Frederik Jahr	IL Tyrving	Asker/Fø	05.06.2010
1.95	Ole Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	24.05.1981
1.95	Bjørnar Evenshaug	Bærums Verk IF	Oslo/St	02.09.1985
1.92	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Sofiemyr	30.05.1992
1.86	Erik Lønskog	IL Tyrving	Oslo/Bi	18.07.2018
1.91	Kjell Hanssen	Minerva	Rolvstrud	03.06.1976
1.91	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.09.1988
1.91	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Ski	09.09.1995
1.90	Jan Henrik Nyegaarden	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	30.06.1983
1.90	Nasser Chatli	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	23.06.1996
1.90	Magnus Østgaard Olderøy	Vestby IL	Oslo/Bi	23.06.2002
1.89	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Ski	01.06.1991
1.88	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.05.1963
1.88	Hans Erik Matre	Ski IL	Ski	07.09.1974
1.87	Sven Erik Bolle	Vestby IL	Ålborg, DEN	16.07.1983

M19		119		
Stav				
5.75	Sondre Guttormsen	Ski IL	Berlin, GER	12.08.2018
4.82	Johannes Strømhaug	IL Tyrving	Charlottesville,US	19.04.2019
4.55	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Hønefoss	02.09.1995
4.50	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Bergen/Fa	17.08.1969
4.40	Simen Gylterud	IL Tyrving	Lisleby	04.05.1996
4.40	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Oslo/Bi	31.05.1988
4.40	Trond Tagge	Follo FIK	Sofiemyr	10.07.1991
4.40	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Moss/Me	21.05.2023
4.13	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.09.1988
4.00	Jan Andresen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.09.1989
4.00	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Ski	02.06.1991
4.00	Trond Høiby	Ski IL	Huddinge, SWE	02.08.1992

4.00	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL	Asker/Fø	08.09.2008
3.95	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Trondheim/Le	18.09.1992
3.90	Eirik Kahrs	Ski IL	Ski	01.09.1988
3.80	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Byrkjelo	02.08.1987
3.75	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Nadderud	29.08.1983
3.75	Paal Kvithyld	Ski IL	Ski	03.07.1992
3.70	Tor Skotaam	Siggerud IL	Uddevalla, SWE	17.07.1977
3.62	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Ski	04.07.1988
3.60	Per Woldstad	Fossum IF	Nadderud	20.08.1969
3.60	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Ålborg, DEN	17.07.1983
3.60	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	Moss/Me	31.05.1998
3.60	Wilhelm Kolberg	Asker Skiklubb	Moss/Me	20.05.2023
3.55	Roar Lund	IL Tyrving	Nadderud	12.07.1972
3.55	Knut Midttun	IL Tyrving	Nadderud	18.09.1987
3.52	Ståle Bratberg	Minerva	Jessheim	12.06.1997
3.50	Ole Gran	Fossum IF	Trondheim/Da	20.09.1981
3.50	Jim Roger Thorstensen	Asker Skiklubb	Nadderud	07.09.1987
3.50	John Kristian Evjen	Ås IL	Lillehammer/St	28.06.1991
3.50	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2009

Lengde				
7.28	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Sande	12.07.2009
7.12	Lars Os	IL Tyrving	Kragwjevucu, SRB	05.09.1973
7.11	Jan Ole Ramstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1963
7.11	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	Førde	19.07.1991
7.09	Ole Christian Strømberg	Ski IL	Oslo/Bi	04.06.1991
7.02	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Oslo/Jo	01.07.1963
7.01	Terje Grime	Minerva	Tønsberg	06.08.1978
6.96	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Jerusalem, ISR	09.08.2023
6.90	Egil Frøystad	IL Tyrving	Oslo/Fr	02.09.1933
6.88	Sondre Guttormsen	Ski IL	Oslo/Bi	24.08.2018

M19		120		
Lengde forts.				
6.86	Pål Sæther	Follo FIK	Bergen/Fa	02.08.1991
6.85	Eivind Sundt	Kolbotn IL	Oslo/Fr	22.09.1969
6.84	Geir Arnfinn Husby	Ås IL	Odda	06.08.1955
6.80	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	Oslo/Jo	15.09.1962
6.79	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	09.09.1992
6.77	Bård Bræin	Ski IL	Ås	08.09.1963
6.74	Johan Johannson	Ski IL	Ås	03.10.1953
6.74	Roar Frisvold	Minerva	Lillestrøm	17.06.1973
6.70	Ole Furuseth	Ski IL	Oslo/Jo	25.05.1965
6.70	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	23.06.1989
6.70	Frederik Jahr	IL Tyrving	Ravnanger	07.08.2010

6.68	Hans Petter Lund	IL Tyrving		Oslo/La	29.08.1966
6.68	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Byrkjelo	01.08.1987
6.68	Simen Gimnes	IL Tyrving		Rud	26.08.2022
6.67	Olav Markhus	Eidsvold IF		Oslo/Jo	02.06.1934
6.62	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Larvik/Lo	04.06.1983
6.58	Johnny Børresen	Minerva		Oslo/St	05.10.1977
6.54	Svein Johansen	Ås IL		Ås/St	25.08.1962
6.52	Thor A. Tangen	Stabæk IF		Sandvika/Ka	28.09.1964
6.52	Reidar Follestad	IL Tyrving		Lillehammer	26.07.1958

Tresteg					
14.79	Svein Lauritzen	IL Tyrving		Vasa, FIN	24.08.1963
14.21	Terje Grime	Minerva		Rolvstrud	03.09.1978
14.06	Roar Frisvold	Minerva		Lillestrøm	01.09.1973
13.89	Ole Furuseth	Ski IL		Askim	11.07.1965
13.86	Eivind Sundt	Kolbotn IL		Lillestrøm	14.06.1969
13.81	Bjarne Rysstad	Fossum IF		Tønsberg	12.07.1980
13.71	Einar Saxhaug	Oppegård IL		Ski	01.09.1940
13.67	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving		Oslo/Bi	04.08.1998
13.64	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL		Råholt	27.08.1967
13.53	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	28.05.1962
13.52	Geir Kaspersen	Minerva		Oslo/Bi	15.07.1976
13.50	Bjarte Lygren	Ski IL		Oslo/Bi	20.06.1985
13.46	Per Erik Johansen	Drøbak-Frogn IL		Nesodden	26.08.1961
13.38	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Sigdal	24.08.2019
13.37	Markus Nikolai Berner	IL Tyrving		Nadderud	25.08.2016
13.34	Øivind Slora	Blaker IL		Strømmen	15.06.1974
13.32	Trond Stenersen	Minerva		Strømmen	15.06.1974
13.31	Simen Gimnes	IL Tyrving		Oslo/St	09.09.2022
13.25	Godtfred Holmvang	IL Tyrving		Oslo/Gr	23.08.1936
13.25	Morten Haave	IL Tyrving		Moss/Me	03.09.2005

M19		121			
Tresteg					
13.24	Rune Torstensen	Ski IL		Ski	16.06.1976
13.22	Jan Berntzen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	15.07.1982
13.19	Reidar Follestad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	04.07.1958
13.14	Bård Bræin	Ski IL		Haugesund	04.08.1963
13.12	Arild Jacobsen	Blaker IL		Blaker/Br	01.08.1968
13.08	Anders Røslie	Eidsvoll Landsgymnas		Eidsvoll/Råholt	29.08.1960
13.00	Per Holmvang	IL Tyrving		Oslo/Bi	08.09.1935
12.90	Audun Hopland	Ås IL		Drøbak/Se	21.08.1971
12.89	Lars Os	IL Tyrving		Oslo/Bi	15.06.1973
12.88	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Ås	27.08.1983

Kule 6				
17.97	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Stavanger	10.08.2008
16.04	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Moss/Me	20.05.2023
16.03	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	12.09.2015
14.96	Jørgen Loennechen	IL Tyrving	Falesia, POR	16.04.2022
14.40	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Naddedrud	18.06.2016
14.02	Magnus Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Prestfoss	30.08.2008
13.33	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Byrkjelo	26.08.2006
12.94	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Arvika, SWE	27.08.2019
12.73	Jonas Mögenburg	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.05.2009
12.47	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal	12.09.2009

Kule 7.26				
15.85	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/St	04.06.1981
15.42	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Kongsberg	02.06.1987
15.38	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Oslo/So	26.08.2008
14.83	Johnny Børresen	Minerva	Oslo/St	01.06.1977
14.45	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Oslo/Bi	18.08.1983
14.41	Espen Sagen	Asker Skiklubb	Tranås, SWE	24.08.1991
14.40	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.09.1965
14.34	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Oslo/St	09.06.1980
13.93	Håkon Njåstein	IL Vito	Kløfta	21.08.1954
13.85	Tor Skotaam	Siggerud IL	Ås	28.08.1977

M19		122		
Kule 7.26 forts.				
13.92	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Haugesund	01.08.2015
13.68	Dagfinn Reium	IL Tyrving	Oslo/La	29.08.1966
13.61	Otto Rui	Strømmen IF	Jessheim	10.06.1981
13.55	Frode Gran	Fossum IF	Oslo/St	04.10.1982
13.43	Ivar Engdahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.06.1949
13.42	Rolf Saxholm	IL Tyrving	Sandvika	23.06.1933
13.24	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Siggerud	23.08.1976
13.12	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Asker/Fø	13.06.1983
12.95	Ole-Edvard Høiby	Ski IL	Oslo/Bi	29.05.1962
12.69	Sigurd Nilsen Ribbu	IL Tyrving	Nadderud	23.09.1998

12.66	Kåre Berge	Holstad IL		Ski	23.08.1952
12.63	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Asker/Fø	17.08.1992
12.61	Jan Erik Somdalen	IL Mode		Sandvika/Ka	11.10.1957
12.40	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Oslo/Bi	15.05.1975
12.40	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Tønsberg	20.05.1991
12.34	Trond Høiby	Ski IL		Huddinge, SWE	01.08.1992
12.31	Per Sagen	IL Mode		Nadderud	15.09.1965
12.30	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL		Lillestrøm	11.10.1986
12.26	Pål Berntsen	Minerva		Lørenfallet	30.09.1979

Diskos 1.75					
58.76	Fredrik Amundgård	IL Tyrving		Oslo/So	11.05.2008
55.91	Magnus Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	14.06.2008
55.35	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Drammen/Ma	25.06.2015
52.82	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Sandnes	25.08.2023
52.09	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb		Lillestrøm	27.05.2017
48.14	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb		Ravnanger	30.07.2021
38.24	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Nittedal	05.08.2019
37.38	Steffen Bugge	Asker Skiklubb		Moss/Me	03.09.2005
37.19	Jonas Mögenburg	IL Tyrving		Bodø	14.08.2009
34.73	Paul Redford	Nittedal IL		Lillestrøm	14.09.2009
31.42	Atle Aaltvedt	Minerva		Lillehammer/St	27.06.2004
30.70	William Kolberg	Asker Skiklubb		Moss/Me	21.05.2023
28.41	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Ski	18.09.2019

M19		123			
Diskos 2					
59.16	Fredrik Amundgård	IL Tyrving		Oslo/So	26.08.2008
55.14	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL		Ski	09.05.1987
49.92	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Halle, GER	17.05.2015
49.87	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Jo	28.06.2008
46.54	Tor Skotaam	Siggerud IL		Ski	08.08.1977
45.72	Ole Gran	Fossum IF		Homsbu	19.06.1981
45.07	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb		Kristiansand	10.09.2021
44.50	Otto Rui	Strømmen IF		Oslo/St	24.07.1981
43.12	Jan Tore Sandaas	Tomter IL		Ås/St	04.09.1976

43.00	Espen Jahren	Asker Skiklubb	Jessheim	06.07.2023
42.87	Tormod Lislrud	Ski IL	Oslo/Bi	01.10.1959
42.78	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Rolvstrud	03.09.1992
41.97	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Hamar	16.08.2017
41.90	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Oslo/Bi	15.06.1983
41.88	Dagfinn Reium	IL Tyrving	Oslo/La	06.10.1966
41.02	Helge Nyhus	Blaker IL	Mysen	30.05.1973
40.88	Johnny Børresen	Minerva	Lillestrøm	08.10.1977
40.06	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving	Ski	09.05.1998
39.32	Ald Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Ski	02.07.1984
39.12	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	06.07.1987
38.96	Trond Høiby	Ski IL	Huddinge, SWE	02.08.1992
38.52	Per Arne Grandalen	Kolbotn IL	Spikkestad	23.09.1979
38.22	Kåre Berge	Holstad IL	Jessheim	07.09.1952
38.16	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	27.09.1993
37.98	Pål Berntsen	Minerva	Lørenfallet	30.09.1979
37.74	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Ski	07.07.1980
37.46	Kenneth Nordby	Minerva	Lillehammer/Ss	02.07.2000
37.34	Halvard Wethal	Borgen IL	Årnes	17.08.1958
37.26	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Jo	24.08.1965

Slegge 6				
49.63	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	23.08.2008
48.94	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	13.06.2015
41.92	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Bergen/Fa	01.09.2017
39.26	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	27.10.2019
37.67	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	14.09.2009
36.88	Atle Aaltvedt	Minerva	Heggedal/Gj	26.09.2004
26.62	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Heggedal/Gj	24.09.2005

M19		124		
Slegge 7.26				
48.38	Otto Rui	Strømmen IF	Fetsund/Fe	06.10.1981
47.50	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Oslo/St	28.08.1975
39.78	Kenneth Nordby	Minerva	Florø	22.07.2000
39.16	Fredrik Amundgård	IL Tyrving	Oslo/So	26.08.2008
37.68	Håkon Olav Lislrud	Ski IL	Ski	17.09.1962
36.88	Gunnar Hansen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	23.08.1954
36.40	Hallgeir Rui	Strømmen IF	Strømmen	18.06.1980
35.30	Øyvind Arnesen	Aurskog-Høland FIL	Rolvstrud	17.06.1975
34.32	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	12.10.2019

32.73	Ole Hans Baadahaug	IL Vito	Jessheim	01.08.1959
31.91	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	28.05.1963
31.78	Bjørn Westby	Holstad IL	Ski	23.08.1968
31.60	Hans Tollefsen	Nesodden IF	Ski	16.08.1953
31.64	Dagfinn Reium	IL Tyrving	Oslo/La	06.10.1966
31.36	Ole Jacob Bjanes	IL Mode	Oslo/Gr	23.08.1936
30.34	Hans Djarraya	Lørenskog FIL	Rolvstrud	18.09.1986
30.06	Stig Selberg	Ski IL	Moss/Me	08.09.1991
29.88	Trond Høiby	Ski IL	Rolvstrud	17.09.1992
28.84	Halvard Wethal	Borgen IL	Eidsvoll/Råholt	18.08.1958
28.62	Aage Nilsen	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	02.09.1959
28.08	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	Rolvstrud	18.09.1986
26.40	Tor Mentzoni	Fet FIK	Lillestrøm	27.08.1982
26.14	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Sofiemyr	12.06.1988
24.58	Nils-Erik Bogsrud	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	05.09.1966
24.12	Per Waage	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	06.09.1960
24.08	Arild Høiby	Ski IL	Herlev, DEN	23.06.1990
23.46	Sigvart Stagrim	Blaker IL	Strømmen	16.09.1968
23.30	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Sofiemyr	12.06.1988
23.08	Tor Olsen	Aurskog-Høland FIL	Eidsvoll/Råholt	05.08.1970

Spyd 800 Gammel type				
74.38	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.06.1965
73.09	Oddvar Johnsen	Ski IL	Ski	02.09.1961
68.74	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	Kongsberg	03.06.1973
66.14	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	Ski	09.06.1971
61.92	Pål Berntsen	Minerva	Oslo/Bi	16.05.1979
60.44	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Oslo/St	01.10.1984
60.70	Dagfinn Schikora	Fossum IF	Oslo/La	01.10.1983
58.74	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	25.05.1975
58.20	Carl Anders Heisholdt	Nannestad IL	Hamar	30.08.1970
58.16	Bjørn Molstad	Sørumsand IF	Oslo/Bi	12.08.1952

M19		125		
Spyd 800 Gammel type forts.				
57.50	Jacob Willersrud	Kløfta IL	Jessheim	17.09.1935
57.38	Tom Arild Fjerdingsby	Lørenskog FIL	Rolvstrud	23.05.1978
57.16	Bjørn Berggrav	IL Tyrving	Oslo/Jo	11.07.1969
57.16	Tron Skoghus	Ski IL	Ski	24.09.1969
57.02	Frode Gran	Fossum IF	Helsingborg, SWE	11.07.1982
56.74	Gunnar Arntzen	Knapstad IL	Oslo/Bi	11.09.1957
56.42	Ole Jacob Bjanes	IL Mode	Oslo/Gr	23.08.1936
56.14	Øystein Lund	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	10.07.1972

55.20	Nils Kjuul	IL Tyrving		Oslo/Bi	16.09.1979
53.88	Tor Skotaam	Siggerud IL		Siggerud	05.09.1977
53.82	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Tønsberg	04.07.1983
53.42	Reidar Dahl	Ski IL		Ski	14.07.1967
53.34	Helge Nyhus	Blaker IL		Lillestrøm	02.09.1973
53.07	Arve Norheim	IL Vito		Eidsvoll/Råholt	17.08.1959
52.64	Jan Myrvold	Ski IL		Ski	06.08.1966
52.44	Jan Tore Sandaas	Tomter IL		Ås/St	12.06.1976
52.20	Svein Gunnes	Fossum IF		Oslo/Bi	03.06.1980
52.18	Jan Amund Ydersbond	Blaker IL		Oslo/Bi	01.06.1967
51.71	Reidar Follestad	IL Tyrving		Hønefoss	28.05.1958
51.38	Kåre Haukland	Ski IL		Ås/St	07.09.1981
51.10	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF		Sarpsborg	28.06.1980

Spyd 800 Ny type					
75.26	Sondre Høyland	IL Tyrving		Umeå, SWE	20.08.2017
67.82	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	19.05.1993
61.42	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL		Fredrikstad/Li	06.05.1989
61.06	Paul Redford	Nittedal IL		Lillestrøm	04.09.2009
59.50	Axel Kozlowski	Ullensaker/Kisa IL		Kongsvinger	03.05.2017
59.08	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL		Raufoss	13.08.2006
58.96	Bjørn Egil Ludvigsen	Ullensaker/Kisa IL		Haugesund	26.07.1986
57.92	Trond Høiby	Ski IL		Ski	07.09.1992
56.22	Nils Thomas Fearnley	Hakadal IL		Rolvslrud	26.05.1990
54.92	Stian Sigvartsen	Minerva		Oslo/St	17.08.1997
53.70	Gaute Hongrø	Ski IL		Bjørkelangen	23.05.1992
53.54	Martin Hjeltne	Nesodden IF		Nesodden	30.05.1994
53.34	Terje Thomassen	Fossum IF		Nadderud	07.09.1987
52.79	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Bergen/Fa	09.09.2023
52.02	Vetle Aasland	Ullensaker/Kisa IL		Ravnanger	08.08.2010
51.96	Trond Mellegaard	Ski IL		Ski	19.09.1987
51.80	Jørn Tagge	Kolbotn IL		Ski	08.08.1988
51.69	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL		Nadderud	19.09.2019
51.32	Torbjørn Moldestad	Nittedal iL		Nittedal	05.09.2016
50.86	Nils Rune Fossum	Lørenskog FIL		Nesbyen	27.07.1986

M19		126			
Spyd 800 Ny type forts.					
49.97	Anders Skoie Brustad	IL Tyrving		Nadderud	10.10.2009
49.58	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Oslo/La	24.09.1988
49.47	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Lillestrøm	12.09.2015
48.56	Jo Henning Hals Nilssen	Ullensaker/Kisa IL		Søgne	19.06.1987
48.39	Hans Christian Egtvedt	IL Tyrving		Oslo/Bi	14.06.1998
48.28	Joakim Lunde	IL Tyrving		Nadderud	15.06.2019
47.11	Sigurd Nilsen Ribu	IL Tyrving		Grimstad	04.07.1998

46.93	Marius Sollie	Minerva		Bjørkelangen	18.06.2006
46.92	Fredrik Huuse	Fossum IF		Sandvika/Ka	29.06.1989
46.66	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	20.05.1995

Vekt 7.26					
9.05	Atle Aaltvedt	Minerva		Asker/Fø	26.09.2004

Vekt 15.9					
8.72	Kenneth Nordby	Minerva		Asker/Fø	30.09.2000
8.56	Steffen Bugge	Asker Skiklubb		Asker/Fø	24.09.2005

M19		127			
Halvmaraton – 21098m					
1:12:51	Henrik Vik Talo	Asker Skiklubb		Drammen	02.09.2018
1:14:42	Anders Torp	Oppegård IL		Oslo	02.09.2000
1:15:10	Fredrik Bakken	Hurdal IL		Sørums	12.10.1985
1:15:34	Finn Gjøstøen	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	03.10.2020
1:17:10	Arne Christiansen Post	Oppegård IL		Oslo	07.09.2002
1:19:28	Ole Grønning Bustad	Blaker IL		Sørums	24.10.1987

1:19:34	Sabah Tafese Boronto	Ås IL		Drammen	07.10.2001
1:20:20	Ola Matre	Asker Skiklubb		Fredrikstad	06.04.2008
1:20.31	Harald Næss	IL Driv		Oslo	30.09.2007
1:21:14	Knut Magnus Skaar	Fossum IF		Oslo	08.09.2001
1:27:27	Audun Aasen	Sørum IL		Sørum	24.10.1987

Maraton – 42195m					
2:35:58	John Martin Andersen	Drøbak-Frogn IL		Drammen	02.10.1983
2:45:29	Arne Svensøy	IL Tyrving		Trondheim	28.10.1972

5000m gang bane					
27:10.0	Nils Ivar Andersen	IL Mode		Oslo/Jo	13.08.1950
27:26.0	Brynjulf Hoff	Dikemark IF		Oslo/Bi	19.06.1948

5km gang vei					
25:29	Nils Ivar Andersen	IL Mode		Bergen	03.09.1950
10km gang vei					
58:10	Einar Emanuelsen	SK Frem-31		Oslo	04.10.1936