

| <b>Menn</b>  |      |                       | <b>128</b>         |    |              |            |
|--------------|------|-----------------------|--------------------|----|--------------|------------|
| <b>60m E</b> |      |                       |                    |    |              |            |
| <b>35-39</b> | 7.44 | Freddy Hørven         | Asker & Bærum FIK  | 53 | Askim        | 08.03.1992 |
|              | 7.55 | Terje Grime           | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange       | 05.03.1995 |
|              | 7.60 | Knut Aga              | Minerva            | 71 | Stange       | 20.03.2010 |
|              | 7.71 | Øyvind Olsen          | Aurskog-Høland FIL | 54 | Askim        | 08.03.1992 |
|              | 7.79 | Sten Tore Klungland   | Asker Skiklubb     | 58 | Oslo/Ek      | 08.03.1997 |
|              | 7.81 | Tormod Enger          | Asker & Bærum FIK  | 52 | Oslo/Ek      | 24.01.1991 |
|              | 7.87 | Espen Jahren          | Asker Skiklubb     | 66 | Lillestrøm   | 09.04.2005 |
|              | 8.05 | Ivar Bø               | Ski IL             | 71 | Kristiansand | 23.01.2010 |
|              | 8.12 | Anders Slemdal        | Asker Skiklubb     | 66 | Stange       | 16.03.2002 |
|              | 8.13 | Gunnar Solvang        | Ås IL              | 67 | Drammen      | 07.04.2002 |
|              |      |                       |                    |    |              |            |
|              | 8.14 | Tadeusz Tomala        | Minerva            | 53 | Oslo/Ek      | 24.02.1991 |
|              |      |                       |                    |    |              |            |
| <b>40-44</b> | 7.46 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Lillestrøm   | 19.02.1995 |
|              | 7.46 | Jon-Magnus Restad     | Romerike Friidrett | 81 | Torun, POL   | 27.03.2023 |
|              | 7.61 | Knut Aga              | Minerva            | 71 | Stange       | 17.03.2012 |
|              | 7.62 | Tormod Enger          | Asker & Bærum FIK  | 52 | Askim        | 08.03.1992 |
|              | 7.75 | Terje Grime           | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange       | 21.03.1999 |
|              | 7.78 | Stein Tore Klungland  | Asker Skiklubb     | 58 | Lillestrøm   | 22.03.1998 |
|              | 7.91 | Audun Hopland         | Asker & Bærum FIK  | 52 | Askim        | 08.03.1992 |
|              | 7.96 | Richard Martin Nordås | Minerva            | 71 | Lillestrøm   | 26.03.2011 |
|              | 7.97 | Lars Folland          | Ås IL              | 54 | Stange       | 02.03.1997 |
|              | 8.04 | Hans Rune Rønningen   | IL Tyrving         | 68 | Lillestrøm   | 29.01.2011 |
|              |      |                       |                    |    |              |            |
|              | 8.17 | Gunnar Solvang        | Ås IL              | 67 | Oslo/Ek      | 25.02.2007 |
|              | 8.18 | Ivar Bø               | Kråkstad IL        | 71 | Hvam         | 10.03.2019 |
|              | 8.24 | Terje Aaserud         | Aurskog-Høland FIL | 48 | Askim        | 08.03.1992 |
|              | 8.24 | Espen Jahren          | Asker Skiklubb     | 66 | Stange       | 08.03.2008 |
|              | 8.27 | Audun Hopland         | Asker Skiklubb     | 52 | Stange       | 06.02.1994 |
|              |      |                       |                    |    |              |            |
| <b>45-49</b> | 7.66 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Stange       | 26.03.2000 |
|              | 7.88 | Stein Tore Klungland  | Asker Skiklubb     | 58 | Drammen      | 20.03.2004 |
|              | 8.03 | Audun Hopland         | Asker Skiklubb     | 52 | Stange       | 02.03.1997 |
|              | 8.04 | Scott Randell         | Drøbak-Frogn IL    | 75 | Hvam         | 23.10.2021 |
|              | 8.12 | Ivar Opsahl           | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Stange       | 05.03.1995 |
|              | 8.21 | Ivar Bø               | Kråkstad IL        | 71 | Hvam         | 13.03.2016 |
|              | 8.24 | Haldor Kjørsvik       | Aurskog-Høland FIL | 44 | Askim        | 08.03.1992 |
|              | 8.26 | Lars Folland          | Ås IL              | 54 | Stange       | 21.03.1999 |

| <b>Menn</b>  |       |                       | <b>129</b>         |    |            |            |
|--------------|-------|-----------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>60m E</b> |       |                       |                    |    |            |            |
| <b>50-54</b> | 7.83  | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Lillestrøm | 09.04.2005 |
|              | 7.95  | Odd Kåre Strandli     | Asker & Bærum FIK  | 37 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|              | 8.00  | Stein Tore Klungland  | Asker Skiklubb     | 58 | Lillestrøm | 05.04.2008 |
|              | 8.07  | Bernt Olav Hedemark   | Asker Skiklubb     | 48 | Stange     | 26.03.2000 |
|              | 8.31  | Geir Kaasen           | IL Tyrving         | 64 | Rud        | 05.03.2017 |
|              | 8.33  | Runar Framnes         | Asker Skiklubb     | 48 | Stange     | 26.03.2000 |
|              | 8.33  | Johnny Brenna         | Ullensaker/Kisa IL | 64 | Hvam       | 13.03.2016 |
|              | 8.37  | Roald Gjetmundsen     | Asker & Bærum FIK  | 37 | Oslo/Ek    | 24.01.1991 |
|              | 8.38  | Terje Grime           | Minerva            | 59 | Stange     | 29.01.2011 |
|              | 8.44  | Lars Skogvold         | Romerike Friidrett | 68 | Hvam       | 03.12.2022 |
|              |       |                       |                    |    |            |            |
| <b>55-59</b> | 7.86  | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Lillestrøm | 05.04.2008 |
|              | 8.30  | Bernt Olav Hedemark   | Asker Skiklubb     | 48 | Drammen    | 20.03.2004 |
|              | 8.33  | Geir Kaasen           | IL Tyrving         | 64 | Hvam       | 10.03.2019 |
|              | 8.35  | Johnny Brenna         | Ullensaker/Kisa IL | 64 | Hvam       | 10.03.2019 |
|              | 8.62  | Hans Mathias Tjømmø   | Asker Skiklubb     | 40 | Stange     | 21.03.1999 |
|              | 8.70  | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 42 | Stange     | 01.03.1998 |
|              | 8.77  | Asle Benoni           | Ås IL              | 57 | Hvam       | 10.12.2016 |
|              |       |                       |                    |    |            |            |
| <b>60-64</b> | 8.08  | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Rud        | 28.02.2015 |
|              | 8.71  | Karl Leirvik          | Asker & Bærum FIK  | 33 | Stange     | 28.02.1993 |
|              | 8.79  | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 42 | Drammen    | 07.04.2002 |
|              | 8.85  | Richard Johnson       | Ås IL              | 43 | Drammen    | 23.03.2003 |
|              | 8.97  | Kjell Meum            | IL Tyrving         | 31 | Askim      | 08.03.1992 |
|              | 8.98  | Hans Mathias Tjømmø   | Asker Skiklubb     | 40 | Drammen    | 07.04.2002 |
|              | 8.98  | Arne Benoni           | Ås IL              | 57 | Hvam       | 05.03.2017 |
|              | 9.04  | Ragnar Evjen          | Asker & Bærum FIK  | 31 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|              |       |                       |                    |    |            |            |
| <b>65-69</b> | 8.62  | Fred Roy Huth         | Lørenskog FIL      | 39 | Drammen    | 20.03.2004 |
|              | 8.64  | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Hvam       | 10.03.2019 |
|              | 9.13  | Odd Erstad            | Asker & Bærum FIK  | 25 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|              | 9.36  | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Stange     | 28.02.1993 |
|              | 9.36  | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 42 | Oslo/Ek    | 25.02.2007 |
|              | 9.40  | Øystein Gjerdrum      | Romerike Friidrett | 52 | Grimstad   | 11.03.2018 |
|              | 9.45  | Ivar Opsahl           | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam       | 13.03.2016 |
|              | 9.62  | Bjørn Håkonsen        | Asker & Bærum FIK  | 31 | Stange     | 03.03.1996 |
|              | 9.88  | Håvard Lund           | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|              |       |                       |                    |    |            |            |
| <b>70-74</b> | 9.45  | Edvard Fredrik Radhke | Romerike Friidrett | 45 | Hvam       | 13.03.2016 |
|              | 9.51  | Bjørn Håkonsen        | Fossum IF          | 31 | Stange     | 25.03.2001 |
|              | 10.38 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Stange     | 01.03.1998 |
|              | 10.51 | Håvard Lund           | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange     | 06.02.1994 |
|              | 10.53 | Jan Erik Svendsen     | Romerike Friidrett | 47 | Hvam       | 10.03.2019 |

|              |       |                       |                    |    |           |            |
|--------------|-------|-----------------------|--------------------|----|-----------|------------|
| <b>Menn</b>  |       |                       | <b>130</b>         |    |           |            |
| <b>60m E</b> |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>75-79</b> | 9.79  | Edvard Fredrik Rathke | Romerike Friidrett | 45 | Bergen/Le | 01.03.2020 |
|              | 10.32 | Bjørn Håkonsen        | Fossum IF          | 31 | Stange    | 02.04.2006 |
|              | 11.31 | Håvard Lund           | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange    | 21.03.1999 |
|              | 12.16 | Endre Nesheim         | IL Tyrving         | 37 | Hvam      | 13.03.2016 |
|              |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>80-84</b> | 11.34 | Odd Erstad            | Fossum IF          | 25 | Stange    | 27.02.2005 |
|              | 11.84 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Stange    | 03.02.2008 |
|              | 12.54 | Henning Høgheim       | Ullensaker/Kisa IL | 39 | Hvam      | 10.03.2019 |
|              | 12.89 | Endre Nesheim         | IL Tyrving         | 37 | Hvam      | 10.03.2019 |
|              | 13.32 | Håvard Lund           | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange    | 27.02.2005 |
|              |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>85-89</b> | 13.04 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Haugesund | 03.03.2013 |
|              |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>90-94</b> | 14.00 | Henry Mathisen        | Fossum IF          | 16 | Stange    | 03.02.2008 |
|              | 14.65 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Hvam      | 05.03.2017 |

|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
|----------------------------------|------|----------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>Menn</b>                      |      |                      | <b>131</b>         |    |            |            |
| <b>60m M Komplettering til M</b> |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>35-39</b>                     | 7.5  | Kolbjørn Jordfald    | Ski IL             | 37 | Moss       | 12.03.1973 |
|                                  | 7.5  | Terje Sand           | Oppegård IL        | 51 | Oslo/Ek    | 15.02.1986 |
|                                  | 7.6  | Jan Erik Dahler      | IL Tyrving         | 53 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  | 7.9  | Richard Johnsen      | Ås IL              | 43 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>40-44</b>                     | 7.2  | Freddy Hørven        | Asker Skiklubb     | 53 | Lillestrøm | 06.03.1994 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>45-59</b>                     | 7.7  | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Stange     | 02.04.2006 |
|                                  | 7.9  | Richard Johnson      | Ås IL              | 43 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>50-54</b>                     | 7.9  | Odd Kåre Strandli    | Asker & Bærum FIK  | 37 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  | 8.4  | Tom Steinar Hansen   | Lørenskog FIL      | 58 | Drammen    | 08.03.2009 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>55-59</b>                     | 8.8  | Ragnar Evjen         | Fossum IF          | 31 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  | 8.8  | Håvard Lund          | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek    | 24.02.1979 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>50-54</b>                     | 8.4  | Tom Hansen           | Lørenskog FIL      | 58 | Drammen    | 08.03.2009 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>55-59</b>                     | 8.8  | Øystein Gjerdrum     | Ullensaker/Kisa IL | 52 | Drammen    | 08.03.2009 |
|                                  | 9.0  | Geir Reehorst        | IL Tyrving         | 54 | Drammen    | 08.03.2009 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>60-64</b>                     | 8.7  | Odd Erstad           | Fossum IF          | 25 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  | 9.0  | Harald Aanerud       | Lørenskog FIL      | 27 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  | 9.3  | Erling Svennevik     | Siggerud IL        | 18 | Oslo/Ek    | 24.02.1979 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>65-69</b>                     | 8.6  | Trygve Syversen      | Ski IL             | 22 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|                                  | 8.9  | Richard Johnsen      | Ås IL              | 43 | Drammen    | 08.03.2009 |
|                                  | 9.5  | Håvard Lund          | Aurskog-Høland FIL | 24 | Rana       | 18.02.1990 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>70-74</b>                     | 8.8  | Fred Roy Huth        | Lørenskog FIL      | 39 | Drammen    | 08.03.2009 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>80-84</b>                     | 12.8 | Bjørn Håkonsen       | Fossum IF          | 31 | Oslo/Ek    | 17.03.2011 |
|                                  |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>90-94</b>                     | 14.7 | Henry Mathisen       | Fossum IF          | 16 | Drammen    | 08.03.2009 |

| <b>Menn</b>   |       |                       | <b>132</b>         |    |         |            |
|---------------|-------|-----------------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>100m E</b> |       |                       |                    |    |         |            |
| <b>35-39</b>  | 11.92 | Freddy Hørven         | Asker & Bærum FIK  | 53 | Drammen | 26.01.1992 |
|               | 12.14 | Terje Grime           | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Drammen | 29.01.1995 |
|               | 12.99 | Gunnar Solvang        | Ås IL              | 67 | Drammen | 22.03.2003 |
|               |       |                       |                    |    |         |            |
| <b>40-44</b>  | 11.80 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Drammen | 24.01.1993 |
|               | 12.61 | Richard Martin Nordås | Minerva            | 71 | Drammen | 08.01.2011 |
|               | 13.20 | Terje Grime           | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Drammen | 06.04.2002 |
|               |       |                       |                    |    |         |            |
| <b>45-49</b>  | 12.23 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Drammen | 24.01.1998 |
|               | 12.59 | Stein Tore Klungland  | Asker Skiklubb     | 58 | Drammen | 21.03.2004 |
|               |       |                       |                    |    |         |            |
| <b>50-54</b>  | 12.66 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 48 | Drammen | 21.03.2004 |
|               |       |                       |                    |    |         |            |
| <b>55-59</b>  | 13.13 | Bernt Olav Hedemark   | Asker Skiklubb     | 48 | Drammen | 22.03.2003 |
|               | 13.26 | Runar Framnes         | Asker Skiklubb     | 48 | Drammen | 22.03.2003 |
|               |       |                       |                    |    |         |            |
| <b>60-64</b>  | 13.51 | Fred Roy Huth         | Lørenskog FIL      | 39 | Drammen | 06.04.2002 |
|               | 13.96 | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 42 | Drammen | 06.04.2002 |
|               | 14.48 | Hans Mathias Tjømmøe  | Asker Skiklubb     | 40 | Drammen | 06.04.2002 |
|               |       |                       |                    |    |         |            |
| <b>70-74</b>  | 15.41 | Bjørn Håkonsen        | Fossum IF          | 31 | Drammen | 06.04.2002 |

| <b>100m M Komplettering til E</b> |      |                     |                    |    |         |            |
|-----------------------------------|------|---------------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>40-44</b>                      | 12.2 | Svein Erik Pedersen | IL Tyrving         | 43 | Drammen | 25.03.1984 |
|                                   |      |                     |                    |    |         |            |
| <b>50-54</b>                      | 12.4 | Roald Strand        | Aurskog-Høland FIL | 30 | Drammen | 17.04.1982 |
|                                   | 12.6 | Tom Hansen          | Lørenskog FIL      | 58 | Drammen | 07.03.2009 |
|                                   | 12.9 | Kåre Thoresen       | Aurskog-Høland FIL | 29 | Drammen | 05.04.1981 |
|                                   |      |                     |                    |    |         |            |
| <b>55-59</b>                      | 13.8 | Harald Aanerud      | Lørenskog FIL      | 27 | Drammen | 25.03.1984 |
|                                   | 14.0 | Rolf Ulleberg       | Asker & Bærum FIK  | 33 | Drammen | 08.12.1990 |
|                                   | 14.1 | Øystein Gjerdrum    | Ullensaker/Kisa IL | 53 | Drammen | 07.03.2009 |
|                                   | 14.2 | Håvard Lund         | Aurskog-Høland FIL | 24 | Drammen | 24.02.1980 |
|                                   |      |                     |                    |    |         |            |
| <b>60-64</b>                      | 14.6 | Ivar Opsahl         | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Drammen | 07.03.2009 |
|                                   | 14.7 | Håvard Lund         | Aurskog-Høland FIL | 24 | Drammen | 25.03.1984 |

| <b>Menn</b>   |       |                       | <b>133</b>         |    |          |            |
|---------------|-------|-----------------------|--------------------|----|----------|------------|
| <b>200m E</b> |       |                       |                    |    |          |            |
| <b>35-39</b>  | 24.30 | Terje Grime           | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange   | 04.03.1995 |
|               | 25.18 | Øyvind Olsen          | Aurskog-Høland FIL | 54 | Stange   | 27.02.1993 |
|               | 25.68 | Kristoffer Hørven     | Asker Skiklubb     | 82 | Hvam     | 09.03.2019 |
|               | 26.07 | Espen Jahren          | Asker Skiklubb     | 66 | Stange   | 14.03.2004 |
|               | 26.49 | Anders Slemdal        | Asker Skiklubb     | 66 | Stange   | 17.03.2002 |
|               | 26.65 | Gunnar Solvang        | Ås IL              | 67 | Stange   | 01.04.2006 |
|               | 26.94 | Trond Håvard Brunnes  | Hvam IL            | 77 | Hvam     | 09.03.2019 |
|               | 28.74 | Lasse Johannesen      | Ullensaker/Kisa IL | 79 | Hvam     | 09.03.2019 |
|               |       |                       |                    |    |          |            |
| <b>40-44</b>  | 24.19 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Stange   | 01.03.1997 |
|               | 25.25 | Terje Grime           | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange   | 20.03.1999 |
|               | 25.80 | Richard Martin Nordås | Minerva            | 71 | Stange   | 30.01.2011 |
|               | 25.89 | Audun Hopland         | Asker Skiklubb     | 52 | Stange   | 05.02.1994 |
|               | 26.43 | Gaute Floer Johnsen   | Fet FIK            | 80 | Hvam     | 23.10.2021 |
|               | 26.88 | Gunnar Solvang        | Ås IL              | 67 | Oslo/Ek  | 24.02.2007 |
|               | 27.42 | Anders Slemdal        | Asker Skiklubb     | 66 | Stange   | 17.03.2007 |
|               | 28.38 | Eirik Hanssen         | Romerike Friidrett | 79 | Stange   | 13.03.2022 |
|               |       |                       |                    |    |          |            |
| <b>45-49</b>  | 24.04 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Stange   | 25.03.2000 |
|               | 24.97 | Tom Hejna             | Asker Skiklubb     | 55 | Stange   | 25.03.2000 |
|               | 25.29 | Audun Hopland         | Asker Skiklubb     | 52 | Stange   | 20.03.1999 |
|               | 26.58 | Bernt Olav Hedemark   | Asker Skiklubb     | 48 | Stange   | 27.02.1993 |
|               | 26.86 | Jørn Kopperud         | Hvam IL            | 72 | Hvam     | 09.03.2019 |
|               | 27.02 | Scott Randell         | Drøbak-Frogn IL    | 75 | Hvam     | 23.10.2029 |
|               | 27.28 | Øyvind Wang           | Hvam IL            | 71 | Hvam     | 09.03.2019 |
|               |       |                       |                    |    |          |            |
|               |       |                       |                    |    |          |            |
| <b>50-54</b>  | 25.20 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Stange   | 01.04.2006 |
|               | 25.66 | Bernt Olav Hedemark   | Asker Skiklubb     | 48 | Stange   | 25.03.2000 |
|               | 26.12 | Johnny Brenna         | Ullensaker/Kisa IL | 64 | Hvam     | 16.01.2016 |
|               | 27.21 | Geir Kaasen           | IL Tyrving         | 64 | Hvam     | 04.03.2017 |
|               | 27.37 | Lars Skogvold         | Romerike Friidrett | 68 | Grimstad | 26.03.2022 |
|               | 27.43 | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 42 | Stange   | 27.02.1993 |
|               | 27.74 | Tom Steinar Hansen    | Lørenskog FIL      | 58 | Stange   | 18.03.2012 |
|               | 28.15 | Lars Skogvold         | Romerike Friidrett | 68 | Hvam     | 03.12.2022 |
|               | 28.19 | John Andersen         | Raumnes & ÅrnesIL  | 44 | Stange   | 04.03.1995 |
|               |       |                       |                    |    |          |            |
| <b>55-59</b>  | 25.89 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Stange   | 02.03.2008 |
|               | 26.99 | Runar Framnes         | Asker Skiklubb     | 48 | Drammen  | 23.03.2003 |
|               | 27.01 | Lars Skogvold         | Romerike Friidrett | 68 | Stange   | 28.01.2023 |
|               | 27.27 | Geir Jonny Kaasen     | IL Tyrving         | 64 | Hvam     | 09.03.2019 |
|               | 27.71 | Bernt Olav Hedemark   | Asker Skiklubb     | 48 | Stange   | 26.02.2005 |

|               |       |                       |                    |    |           |            |
|---------------|-------|-----------------------|--------------------|----|-----------|------------|
|               | 28.13 | Asle Benoni           | Ås IL              | 57 | Rud       | 03.12.2016 |
|               | 28.79 | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 42 | Stange    | 28.02.1998 |
|               | 29.06 | John Andersen         | Raumnes & Årne IL  | 44 | Stange    | 25.03.2000 |
|               | 29.10 | Christian Eitrem      | Asker & Bærum FIK  | 37 | Stange    | 27.02.1993 |
|               | 29.16 | Hans Mathias Thjømøe  | Asker Skiklubb     | 40 | Stange    | 20.03.1999 |
| <b>Menn</b>   |       |                       | <b>134</b>         |    |           |            |
| <b>200m E</b> |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>60-64</b>  | 26.71 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Bergen/Le | 07.03.2015 |
|               | 29.08 | Asle Benoni           | Ås IL              | 57 | Hvam      | 04.07.2017 |
|               | 29.73 | Bjørn Håkonsen        | Asker & Bærum FIK  | 31 | Stange    | 27.02.1993 |
|               | 30.75 | Rolf Ulleberg         | Asker & Bærum FIK  | 33 | Stange    | 05.02.1994 |
|               | 30.75 | Arne Søgård           | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Stange    | 01.03.1097 |
|               |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>65-69</b>  | 28.22 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Hvam      | 09.03.2019 |
|               | 30.36 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Stange    | 27.02.1993 |
|               | 30.50 | Bjørn Håkonsen        | Asker & Bærum FIK  | 31 | Stange    | 28.02.1998 |
|               | 30.66 | Asle Benoni           | Ås IL              | 57 | Stange    | 28.01.2023 |
|               | 31.95 | Øystein Gjerdrum      | Romerike Friidrett | 52 | Grimstad  | 10.03.2018 |
|               |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>70-74</b>  | 28.28 | Freddy Hørven         | Asker Skiklubb     | 53 | Rud       | 28.01.2023 |
|               | 31.77 | Bjørn Håkonsen        | Fossum IF          | 31 | Stange    | 24.03.2001 |
|               | 32.15 | Edvard Fredrik Rathke | Romerike Friidrett | 45 | Hvam      | 12.03.2016 |
|               | 33.19 | Odd Erstad            | Asker & Bærum FIK  | 25 | Stange    | 04.03.1995 |
|               | 33.74 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Stange    | 28.02.1998 |
|               |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>75-79</b>  | 34.77 | Edvard Fredrik Radke  | Romerike Friidrett | 45 | Bergen/Le | 29.02.2020 |
|               | 37.34 | Bjørn Håkonsen        | Fossum IF          | 31 | Stange    | 01.04.2006 |
|               |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>80-84</b>  | 38.38 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Oslo/Ek   | 24.02.2007 |
|               | 40.12 | Odd Erstad            | Fossum IF          | 25 | Stange    | 26.02.2005 |
|               |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>85-89</b>  | 47.06 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Haugesund | 02.03.2013 |
|               |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>90-04</b>  | 46.91 | Henry Mathisen        | Fossum IF          | 16 | Oslo/Ek   | 24.02.2007 |
|               | 55.78 | Harald Aanerud        | Lørenskog FIL      | 27 | Hvam      | 04.07.2017 |
| <b>200m M</b> |       |                       |                    |    |           |            |
| <b>40-44</b>  | 25.1  | Knut Aga              | Minerva            | 71 | Sandnes   | 11.02.2012 |

| <b>Menn</b>   |         |                    | <b>135</b>         |    |               |            |
|---------------|---------|--------------------|--------------------|----|---------------|------------|
| <b>400m E</b> |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>35-39</b>  | 56.41   | Runar Bålsrud      | Hurdal IL          | 62 | Stange        | 15.02.1997 |
|               | 57.20   | Kristian Nedregård | IL Tyrving         | 74 | Stange        | 29.01.2011 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>40-44</b>  | 57.82   | Trond Ericson      | Asker & Bærum FIK  | 50 | Oslo/Ek       | 24.02.1991 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>45-49</b>  | 56.17   | Tom Hejna          | Asker Skiklubb     | 55 | Drammen       | 22.03.2003 |
|               | 60.30   | John Andersen      | Raumnes & ÅrnesIL  | 44 | Oslo/Ek       | 24.01.1991 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>50-54</b>  | 62.33   | Henrik Øvrebø      | Ås IL              | 49 | Drammen       | 22.03.2003 |
|               | 64.57   | Tom Steinar Hansen | Lørenskog FIL      | 58 | Stange        | 23.01.2010 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>55-59</b>  | 61.62   | Knut Rimstad       | Ullensaker/Kisa IL | 49 | Drammen       | 21.03.2004 |
|               | 63.48   | Asle Benoni        | Ås IL              | 57 | Hvam          | 10.12.2016 |
|               | 64.15   | Henrik Øvrebø      | Ås IL              | 49 | Drammen       | 21.03.2004 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>60-64</b>  | 64.63   | Jan Henry Johansen | Asker Skiklubb     | 43 | Drammen       | 21.03.2004 |
|               | 67.64   | Ragnar Evjen       | Asker & Bærum FIK  | 31 | Oslo/Ek       | 24.02.1991 |
|               | 69.62   | Bjørn Håkonsen     | Asker & Bærum FIK  | 31 | Oslo/Ek       | 24.02.1991 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>70-74</b>  | 80.32   | Harald Aanerud     | Lørenskog FIL      | 27 | Göteborg, SWE | 12.03.2000 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |
| <b>85-89</b>  | 2:10.13 | Harald Aanerud     | Lørenskog FIL      | 27 | Haugesund     | 09.03.2014 |
|               |         |                    |                    |    |               |            |

| <b>400m M Komplettering til E</b> |      |                      |                   |    |         |            |
|-----------------------------------|------|----------------------|-------------------|----|---------|------------|
| <b>40-44</b>                      | 54.9 | Runar Framnes        | Asker Skiklubb    | 48 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|                                   | 57.9 | Harald Ødegård       | Raumnes & ÅrnesIL | 46 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|                                   | 58.1 | Ole Torleif Krogstad | Raumnes & ÅrnesIL | 49 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|                                   |      |                      |                   |    |         |            |
| <b>55-59</b>                      | 66.5 | Ragnar Evjen         | Fossum IF         | 31 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|                                   |      |                      |                   |    |         |            |
| <b>60-64</b>                      | 66.4 | Harald Aanerud       | Lørenskog FIL     | 27 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |

| <b>Menn</b>  |         |                    | <b>136</b>         |    |            |            |
|--------------|---------|--------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>600m</b>  |         |                    |                    |    |            |            |
| <b>35-39</b> | 1:30.85 | Kristian Nedregård | IL Tyrving         | 74 | Lillestrøm | 29.03.2009 |
|              | 1:33.13 | Runar Bålsrud      | Hurdal IL          | 62 | Stange     | 31.01.1998 |
|              | 1:35.94 | Hans Jørgen Borgen | Ullensaker/Kisa IL | 70 | Stange     | 18.03.2006 |
|              |         |                    |                    |    |            |            |
| <b>40-44</b> | 1:36.16 | Kjetil Hillestad   | Asker Skiklubb     | 65 | Stange     | 17.03.2007 |
|              | 1:38.78 | Runar Bålsrud      | Hurdal IL          | 62 | Stange     | 18.02.2006 |
|              | 1:39.65 | Ronny Opaker       | Ullensaker/Kisa IL | 66 | Stange     | 20.03.2010 |
|              | 1:42.34 | Ståle Buraas       | Hurdal IL          | 65 | Stange     | 15.03.2009 |
|              |         |                    |                    |    |            |            |
| <b>45-49</b> | 1:43.38 | Fredrik Skau       | IL Tyrving         | 74 | Rud        | 27.11.2021 |
|              |         |                    |                    |    |            |            |
| <b>55-59</b> | 1:50.27 | Harald Ødegård     | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange     | 05.03.2005 |

| <b>800m</b>  |         |                       |                    |    |           |            |
|--------------|---------|-----------------------|--------------------|----|-----------|------------|
| <b>35-39</b> | 1:56.87 | Kristian Nedregård    | IL Tyrving         | 74 | Stockholm | 18.02.2009 |
|              | 2:04.5  | Stein Tagge           | Kolbotn IL         | 46 | Oslo/So   | 29.01.1993 |
|              | 2:04.66 | Johannes Alne         | Ås IL              | 75 | Haugesund | 03.03.2013 |
|              | 2:05.42 | Tord Thorshov         | Ås IL              | 68 | Drammen   | 23.03.2003 |
|              | 2:07.63 | Inge Nessiøy          | Ullensaker/Kisa IL | 57 | Stange    | 06.02.1994 |
|              | 2:07.99 | Pål Andre Engebretsen | Sørum IL           | 57 | Askim     | 08.03.1992 |
|              | 2:09.50 | Dag-Kjetil Hartberg   | Ås IL              | 68 | Stange    | 02.04.2006 |
|              | 2:10.80 | Runar Bålsrud         | Hurdal IL          | 62 | Stange    | 26.03.2000 |
|              | 2:11.5  | Ole Gorm Berg         | Lørenskog FIL      | 70 | Drammen   | 08.03.2009 |
|              | 2:11.53 | Gunnar Solvang        | Ås IL              | 67 | Stange    | 02.04.2006 |
|              |         |                       |                    |    |           |            |
|              |         |                       |                    |    |           |            |
| <b>40-44</b> | 2:05.36 | Janis Arsenikovs      | Ullensaker/Kisa IL | 83 | Hvam      | 02.12.2023 |
|              | 2:06.3  | Bjørn Husås           | Raumnes & ÅrnesIL  | 39 | Drammen   | 24.02.1980 |
|              | 2:08.10 | Harald Ødegård        | Raumnes & Årnes IL | 46 | Oslo/Ek   | 18.02.1989 |
|              | 2:12.19 | Ole Skolt             | Ullensaker/Kisa IL | 53 | Stange    | 03.03.1996 |
|              | 2:21.62 | Håkon Borge           | Ås IL              | 74 | Hvam      | 13.03.2016 |
|              |         |                       |                    |    |           |            |
| <b>45-49</b> | 2:09.79 | Harald Ødegård        | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange    | 28.02.1993 |
|              | 2:11.58 | Tom Hejna             | Asker Skiklubb     | 55 | Stange    | 26.03.2000 |
|              | 2:13.40 | Arild Ausen           | Zenith FIK         | 49 | Stange    | 06.02.1994 |
|              | 2:14.39 | Trond Erichson        | Asker Skiklubb     | 50 | Stange    | 03.03.1996 |

|         |                  |                   |    |        |            |
|---------|------------------|-------------------|----|--------|------------|
| 2:17.52 | John Andersen    | Raumnes & ÅrnesIL | 44 | Stange | 06.02.1992 |
| 2:19.25 | Oddbjørn Mulelid | Hurdal IL         | 53 | Stange | 05.03.2000 |
| 2:20.44 | Ole Gorm Berg    | Lørenskog FIL     | 70 | Hvam   | 05.03.2017 |
| 2:20.59 | Rune Nilsen      | Raumnes & ÅrnesIL | 68 | Hvam   | 13.03.2016 |

| Menn  |         |                     | 137                |    |               |            |
|-------|---------|---------------------|--------------------|----|---------------|------------|
| 800m  |         |                     |                    |    |               |            |
| 50-54 | 2:18.26 | Henrik Øvrebø       | Ås IL              | 49 | Stange        | 21.03.1999 |
|       | 2:18.30 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange        | 03.03.1996 |
|       | 2:19.53 | Knut Rimstad        | Ullensaker/Kisa IL | 49 | Stange        | 26.03.2000 |
|       | 2:21.42 | John Andersen       | Raumnes & ÅrnesIL  | 44 | Stange        | 06.02.1994 |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
| 55-59 | 2:18.63 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Bordaux, FRA  | 11.03.2001 |
|       | 2:21.31 | Thorleif Lund       | Drøbak-Frogn IL    | 35 | Stange        | 28.02.1993 |
|       | 2:23.09 | Christian Eitrem    | Asker & Bærum FIK  | 37 | Stange        | 28.02.1993 |
|       | 2:24.1  | Harald Aanerud      | Lørenskog FIL      | 27 | Drammen       | 02.02.1983 |
|       | 2:25.18 | Knut Rimstad        | Ullensaker/Kisa IL | 49 | Drammen       | 20.03.2004 |
|       | 2:27.44 | John Andersen       | Raumnes & ÅrnesIL  | 44 | Stange        | 25.03.2001 |
|       | 2:33.16 | Atle Nordli         | IL Tyrving         | 64 | Hvam          | 10.03.2019 |
|       | 2:38.02 | Kjell Carlson-Hovde | Ullensaker/Kisa IL | 44 | Stange        | 21.03.1999 |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
| 60-64 | 2:24.71 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange        | 29.01.2006 |
|       | 2:27.44 | Bjarne Hagen        | Lørenskog FIL      | 33 | Stange        | 05.03.1995 |
|       | 2:28.03 | Jan Henry Johansen  | Asker Skiklubb     | 43 | Drammen       | 20.03.2004 |
|       | 2:35.29 | Frode Høivik        | Asker & Bærum FIK  | 33 | Stange        | 28.02.1993 |
|       | 2:43.27 | Bjørn Håkonsen      | Asker & Bærum FIK  | 31 | Askim         | 08.03.1992 |
|       | 2:45.8  | Robert Hestmann     | Fossum IF          | 23 | Drammen       | 25.03.1984 |
|       | 2:56.79 | Ove Aastorp         | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Hvam          | 05.03.2017 |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
| 65-69 | 2:42.71 | Harald Aanerud      | Lørenskog FIL      | 27 | Stange        | 28.02.1993 |
|       | 2:44.22 | Harald Ødegård      | Raumnes & Årnes IL | 46 | Gent, BEL     | 17.03.2011 |
|       | 2:51.65 | Bjørn Håkonsen      | Asker & Bærum FIK  | 31 | Stange        | 03.03.1996 |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
| 70-74 | 3:00.06 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Huddinge, SWE | 10.03.2017 |
|       | 3:04.00 | Harald Aanerud      | Lørenskog FIL      | 27 | Stange        | 21.03.1999 |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
| 75-79 | 4:01.59 | Henning Høgheim     | Ullensaker/Kisa IL | 39 | Hvam          | 05.03.2017 |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
| 80-84 | 4:19.15 | Henning Høgheim     | Ullensaker/Kisa IL | 39 | Hvam          | 10.03.2019 |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
|       |         |                     |                    |    |               |            |
| 85-89 | 4:43.20 | Harald Aanerud      | Lørenskog FIL      | 27 | Haugesund     | 03.03.2013 |

|       |  |
|-------|--|
| 1000m |  |
|-------|--|

|              |         |               |       |    |           |            |
|--------------|---------|---------------|-------|----|-----------|------------|
| <b>35-39</b> | 2:41.09 | Johannes Alne | Ås IL | 75 | Haugesund | 04.02.2012 |
|--------------|---------|---------------|-------|----|-----------|------------|

|              |         |               |                    |    |      |            |
|--------------|---------|---------------|--------------------|----|------|------------|
| <b>50-54</b> | 3:22.56 | Frode Myrvang | Ullensaker/Kisa IL | 67 | Hvam | 18.01.2020 |
|--------------|---------|---------------|--------------------|----|------|------------|

| <b>Menn</b>  |         |                     | <b>138</b>         |    |                   |            |
|--------------|---------|---------------------|--------------------|----|-------------------|------------|
| <b>1500m</b> |         |                     |                    |    |                   |            |
| <b>35-39</b> | 4:01.48 | Kristian Nedregård  | IL Tyrving         | 74 | Stockholm, SWE    | 31.01.2009 |
|              | 4:14.73 | Johannes Alne       | Ås IL              | 75 | Haugesund         | 02.03.2013 |
|              | 4:17.54 | Tord Thorshov       | Ås IL              | 68 | Drammen           | 22.02.2003 |
|              | 4:23.4  | John Einar Tørklep  | Oppegård IL        | 52 | Oslo/Ek           | 22.01.1989 |
|              | 4:27.97 | Tommy Torgersen     | Ullensaker/Kisa IL | 70 | Stange            | 15.01.2005 |
|              | 4:28.02 | Morten Thorsby      | Nesodden IF        | 52 | Oslo/Ek           | 24.02.1991 |
|              | 4:28.42 | Willy Westgaard     | Follo FIK          | 59 | Stange            | 02.03.1996 |
|              | 4:29.88 | Rune Nilsen         | Raumnes & ÅrnesIL  | 68 | Oslo/Ek           | 24.02.2007 |
|              |         |                     |                    |    |                   |            |
| <b>40-44</b> | 4:12.6  | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Oslo/Ek           | 22.01.1989 |
|              | 4:24.77 | Harald Dalland      | Vestby IL          | 49 | Oslo/Ek           | 24.02.1991 |
|              | 4:36.21 | Ole Tom Anderdahl   | Minerva            | 63 | Drammen           | 22.03.2003 |
|              | 4:57.2  | Morten Gammelsæther | Oppegård IL        | 68 | Drammen           | 07.03.2009 |
|              |         |                     |                    |    |                   |            |
| <b>45-49</b> | 4:23.29 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Oslo/Ek           | 24.02.1991 |
|              | 4:28.99 | Øystein Syversen    | Raumnes & ÅrnesIL  | 52 | Stange            | 24.03.2001 |
|              | 4:38.86 | Dag Amundsen        | Ullensaker/Kisa IL | 51 | Stange            | 28.02.1998 |
|              | 4:43.86 | Ole Gorm Berg       | Lørenskog FIL      | 70 | Hvam              | 04.03.2017 |
|              | 4:49.11 | Petter Stensby      | Ullensaker/Kisa IL | 51 | Stange            | 01.03.1997 |
|              | 4:56.74 | Frode Monsen        | Oppegård IL        | 61 | Oslo/Ek           | 24.02.2007 |
|              | 5:02.33 | Morten Gammelsæther | Oppegård IL        | 68 | Torun, POL        | 27.03.2015 |
|              | 5:06.75 | Jan-Erik Rybråten   | Raumnes & ÅrnesIL  | 53 | Stange            | 24.03.2001 |
|              |         |                     |                    |    |                   |            |
| <b>50-54</b> | 4:25.73 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange            | 13.01.1996 |
|              | 4:36.47 | Håkon Helge Hjemly  | Aurskog-Høland FIL | 70 | Hvam              | 23.10.2021 |
|              | 4:36.55 | Gustav Andersen     | Lørenskog FIL      | 40 | Oslo/Ek           | 24.02.1991 |
|              | 4:50.74 | Arne Skorge         | Lørenskog FIL      | 44 | Stange            | 28.02.1998 |
|              | 5:12.72 | Jan-Erik Rybråten   | Raumnes & ÅrnesIL  | 53 | Stange            | 27.03.2004 |
|              | 5:19.77 | Stig Gunleiksrudl   | Ullensaker/Kisa IL | 69 | Hvam              | 09.03.2019 |
|              |         |                     |                    |    |                   |            |
| <b>55-59</b> | 4:40.78 | Thorleif Lund       | Drøbak-Frogn IL    | 35 | Stange            | 27.02.1993 |
|              | 4:41.47 | Bjarne Hagen        | Lørenskog FIL      | 33 | Oslo/Ek           | 24.02.1991 |
|              | 4:44.93 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Sindelfingen, GER | 14.03.2004 |
|              | 4:53.63 | Arne Skorge         | Lørenskog FIL      | 44 | Stange            | 20.03.1999 |
|              | 5:04.1  | Helge Jacob Horn    | Ski IL             | 51 | Drammen           | 07.03.2009 |
|              | 5:16.6  | Frode Høivik        | Bærum Skiklubb     | 33 | Oslo/Ek           | 22.01.1989 |
|              |         |                     |                    |    |                   |            |

|              |         |                      |                   |    |        |            |
|--------------|---------|----------------------|-------------------|----|--------|------------|
| <b>60-64</b> | 4:50.75 | Harald Ødegård       | Raumnes & ÅrnesIL | 46 | Stange | 28.01.2006 |
|              | 4:57.17 | Thorleif Lund        | Drøbak-Frogn IL   | 35 | Stange | 04.03.1995 |
|              | 5:21.46 | Svein Arne Sølvsberg | Oppegård IL       | 48 | Stange | 29.01.2011 |
|              | 5:29.88 | Tor Haaland          | Lørenskog FIL     | 36 | Stange | 28.02.1998 |
|              | 5:29.98 | Børre Olsen          | IL Driv           | 63 | Stange | 28.01.2023 |

|              |         |                      |                    |    |           |            |
|--------------|---------|----------------------|--------------------|----|-----------|------------|
| <b>Menn</b>  |         |                      | <b>139</b>         |    |           |            |
| <b>1500m</b> |         |                      |                    |    |           |            |
| <b>65-69</b> | 5:17.40 | Harald Ødegård       | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Gent, BEL | 20.03.2011 |
|              | 5:20.12 | Svein Arne Sølvsberg | Oppegård IL        | 48 | Haugesund | 09.03.2014 |
|              | 5:49.76 | Helge Jacob Horn     | Ski IL             | 51 | Hvam      | 04.03.2017 |
|              | 5:52.14 | Tor Haaland          | Lørenskog FIL      | 36 | Drammen   | 06.04.2002 |
|              |         |                      |                    |    |           |            |
| <b>70-74</b> | 5:47.87 | Harald Ødegård       | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Hvam      | 04.03.2017 |
|              | 6:09.21 | Svein Arne Sølvsberg | Oppegård IL        | 48 | Hvam      | 09.03.2019 |
|              | 6:33.11 | Rolf Meek            | Romerike Friidrett | 50 | Stange    | 28.01.2023 |
|              | 7:16.93 | Tor Haaland          | Lørenskog FIL      | 36 | Oslo/Ek   | 24.01.2007 |
|              |         |                      |                    |    |           |            |
| <b>80-84</b> | 7:27.99 | Harald Aanerud       | Lørenskog FIL      | 27 | Oslo/Ek   | 24.02.2007 |

| Menn  |          |                       | 140                |    |              |            |
|-------|----------|-----------------------|--------------------|----|--------------|------------|
| 3000m |          |                       |                    |    |              |            |
| 35-39 | 8:33.56  | Kristian Nedregård    | IL Tyrving         | 74 | Trondheim/Ra | 13.02.2011 |
|       | 9:07.53  | Ole Johan Garli       | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Stange       | 06.02.1994 |
|       | 9:19.37  | Tommy Torgersen       | Ullensaker/Kisa IL | 70 | Stange       | 13.02.2005 |
|       | 9:21.50  | Rune Nilsen           | Raumnes & Årnes IL | 68 | Drammen      | 23.03.2003 |
|       | 9:55.97  | Ole Andreas Schlytter | Lørenskog FIL      | 60 | Stange       | 01.03.1998 |
|       |          |                       |                    |    |              |            |
| 40-44 | 9:31.43  | Ole Johan Garli       | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Stange       | 03.03.1996 |
|       | 9:31.7   | Gustav Andersen       | Lørenskog FIL      | 40 | Drammen      | 24.02.1980 |
|       | 9:32.66  | Ole Tom Anderdahl     | Minerva            | 63 | Drammen      | 23.03.2003 |
|       | 9:39.01  | Lars Øyre             | Ullensaker/Kisa IL | 54 | Stange       | 03.03.1996 |
|       | 9:40.69  | Roger Thompson        | IL Driv            | 76 | Rud          | 10.02.2018 |
|       | 9:43.68  | Trond Håvard Brunes   | Hvam IL            | 77 | Hvam         | 03.03.2018 |
|       | 9:49.0   | Johan Nordli          | Lørenskog FIL      | 39 | Drammen      | 24.02.1980 |
|       | 9:50.10  | Runar Sannerud        | Ullensaker/Kisa IL | 75 | Hvam         | 05.03.2017 |
|       | 9:50.38  | Petter Stensby        | Ullensaker/Kisa IL | 51 | Stange       | 06.02.1994 |
|       | 10:19.44 | Steinar Lien          | Oppegård IL        | 64 | Stange       | 03.02.2008 |
|       |          |                       |                    |    |              |            |
| 45-49 | 9:29.16  | Harald Ødegård        | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange       | 06.02.1994 |
|       | 10:01.05 | Roger Thompson        | IL Driv            | 76 | Hvam         | 24.10.2021 |
|       | 10:02.89 | Torbjørn Liestøl      | Ullensaker/Kisa IL | 73 | Hvam         | 10.03.2019 |
|       | 10:16.49 | Dag Amundsen          | Ullensaker/Kisa IL | 51 | Stange       | 26.03.2000 |
|       | 10:22.99 | Petter Stensby        | Ullensaker/Kisa IL | 51 | Stange       | 02.03.1997 |
|       | 10:28.86 | Brynjar Øie           | Lørenskog FIL      | 48 | Stange       | 05.03.1995 |
|       | 10:29.44 | Frode Monsen          | Oppegård IL        | 61 | Oslo/Ek      | 25.02.2007 |
|       | 10:40.41 | Ole Gorm Berg         | Lørenskog FIL      | 70 | Hvam         | 05.03.2017 |
|       | 11:53.71 | Øyvind Wang           | Hvam IL            | 71 | Hvam         | 10.03.2019 |
|       |          |                       |                    |    |              |            |
| 50-54 | 9:17.86  | Harald Ødegård        | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange       | 14.01.1996 |
|       | 10:14.59 | Dag Amundsen          | Ullensaker/Kisa IL | 51 | Stange       | 25.03.2001 |
|       | 10:15.58 | Gustav Andersen       | Lørenskog FIL      | 40 | Askim        | 08.03.1992 |
|       | 10:33.85 | Gunnar Pedersen       | Lørenskog FIL      | 46 | Stange       | 01.03.1998 |
|       | 10:47.50 | Frode Monsen          | Oppegård IL        | 61 | Stange       | 30.01.2011 |
|       | 10:58.83 | Rolf Hellem           | Aurskog-Høland FIL | 73 | Stange       | 29.01.2023 |
|       |          |                       |                    |    |              |            |
| 55-59 | 9:58.65  | Harald Ødegård        | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Stange       | 25.03.2001 |

|              |          |                     |                   |    |                  |            |
|--------------|----------|---------------------|-------------------|----|------------------|------------|
| <b>60-64</b> | 10:18.96 | Thorleif Lund       | Drøbak-Frogn IL   | 35 | Stange           | 28.02.1993 |
|              | 10:26.78 | Steinar Skaret      | Lørenskog FIL     | 42 | Stange           | 01.03.1998 |
|              | 10:51.8  | Helge Jacob Horn    | Ski IL            | 51 | Drammen          | 08.03.2009 |
|              | 11:12.58 | Tor Haaland         | Lørenskog FIL     | 36 | Stange           | 05.03.1995 |
|              | 11:16.36 | Børre Olsen         | IL Driv           | 63 | Hvam             | 24.10.2021 |
|              | 10:33.42 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL | 46 | Helsingfors, FIN | 22.03.2007 |
|              | 10:41.58 | Thorleif Lund       | Drøbak-Frogn IL   | 35 | Stange           | 05.03.1995 |
|              | 11:04.11 | Svein Arne Sølvberg | Oppegård IL       | 48 | Stange           | 30.01.2011 |
|              | 11:09.86 | Tor Haaland         | Lørenskog FIL     | 36 | Stange           | 03.03.1996 |
|              | 11:28.20 | Børre Olsen         | IL Driv           | 63 | Stange           | 29.01.2023 |

| <b>Menn</b>  |          |                     | <b>141</b>         |    |               |            |
|--------------|----------|---------------------|--------------------|----|---------------|------------|
| <b>3000m</b> |          |                     |                    |    |               |            |
| <b>65-69</b> | 10:58.43 | Svein Arne Sølvberg | Oppegård IL        | 48 | Haugesund     | 08.03.2014 |
|              | 11:23.67 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Gent, BEL     | 16.03.2011 |
|              | 12:22.80 | Tor Haaland         | Lørenskog FIL      | 36 | Drammen       | 07.04.2002 |
|              |          |                     |                    |    |               |            |
| <b>70-74</b> | 12:28.58 | Harald Ødegård      | Raumnes & ÅrnesIL  | 46 | Huddinge, SWE | 11.03.2017 |
|              | 12:51.31 | Svein Arne Sølvberg | Oppegård IL        | 48 | Hvam          | 10.03.2018 |
|              |          |                     |                    |    |               |            |
| <b>80-84</b> | 18:25.16 | Henning Høgheim     | Ullensaker/Kisa IL | 39 | Hvam          | 10.03.2019 |

|                                           |       |               |                    |    |         |            |
|-------------------------------------------|-------|---------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>Menn</b>                               |       |               | <b>142</b>         |    |         |            |
| <b>60m hekk 100 E</b>                     |       |               |                    |    |         |            |
| <b>40-44</b>                              | 9.26  | Audun Hopland | Asker & Bærum FIK  | 52 | Askim   | 08.03.1992 |
|                                           | 10.43 | Freddy Hørven | Asker Skiklubb     | 53 | Stange  | 02.03.1996 |
|                                           |       |               |                    |    |         |            |
| <b>45-49</b>                              | 9.50  | Audun Hopland | Asker Skiklubb     | 52 | Stange  | 20.03.1999 |
|                                           | 10.22 | Ivar Opsahl   | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Stange  | 04.03.1995 |
|                                           |       |               |                    |    |         |            |
| <b>60m hekk 100 M Komplettering til E</b> |       |               |                    |    |         |            |
| <b>40-44</b>                              | 9.4   | Runar Framnes | Asker Skiklubb     | 48 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |

|                        |       |                   |                   |    |         |            |
|------------------------|-------|-------------------|-------------------|----|---------|------------|
| <b>60m hekk 91.4 E</b> |       |                   |                   |    |         |            |
| <b>50-54</b>           | 9.25  | Runar Framnes     | Asker Skiklubb    | 48 | Stange  | 20.03.1999 |
|                        | 9.91  | Audun Hopland     | Asker Skiklubb    | 52 | Drammen | 06.04.2002 |
|                        |       |                   |                   |    |         |            |
| <b>55-59</b>           | 10.03 | Runar Framnes     | Asker Skiklubb    | 48 | Drammen | 22.03.2003 |
|                        | 10.82 | Rolf Ulleberg     | Asker & Bærum FIK | 33 | Oslo/Ek | 24.02.1991 |
|                        | 12.01 | Roald Gjetmundsen | Lørenskog FIL     | 42 | Stange  | 20.03.1999 |

|                      |       |                    |                    |    |           |            |
|----------------------|-------|--------------------|--------------------|----|-----------|------------|
| <b>60m hekk 84 E</b> |       |                    |                    |    |           |            |
| <b>60-64</b>         | 10.93 | Rolf Ulleberg      | Asker & Bærum FIK  | 33 | Stange    | 27.02.1993 |
|                      | 13.71 | Christian Lilloe   | Siggerud IL        | 52 | Bergen/Le | 17.03.2012 |
|                      |       |                    |                    |    |           |            |
| <b>65-69</b>         | 11.57 | Harald Aanerud     | Lørenskog FIL      | 27 | Stange    | 04.03.1995 |
|                      | 12.36 | Ivar Opsahl        | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam      | 12.03.2016 |
|                      | 12.42 | Håvard Lund        | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek   | 24.02.1991 |
|                      | 12.64 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Stange    | 24.03.2001 |
|                      |       |                    |                    |    |           |            |

|                                          |      |                 |                    |    |         |            |
|------------------------------------------|------|-----------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>60m hekk 84 M Komplettering til E</b> |      |                 |                    |    |         |            |
| <b>60-64</b>                             | 10.7 | Ivar Opsahl     | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Drammen | 07.03.2009 |
|                                          | 11.2 | Harald Aanerud  | Lørenskog FIL      | 27 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|                                          |      |                 |                    |    |         |            |
| <b>65-69</b>                             | 11.0 | Trygve Syversen | Ski IL             | 22 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|                                          | 11.5 | Håvard Lund     | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |

|                        |       |                |                    |    |        |            |
|------------------------|-------|----------------|--------------------|----|--------|------------|
| <b>Menn</b>            |       |                | <b>143</b>         |    |        |            |
| <b>60m hekk 76.2 E</b> |       |                |                    |    |        |            |
| <b>70-74</b>           | 12.66 | Håvard Lund    | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange | 04.03.1995 |
|                        | 12.83 | Harald Aanerud | Lørenskog FIL      | 27 | Stange | 28.02.1998 |
|                        | 13.06 | Odd Erstad     | Asker & Bærum FIK  | 25 | Stange | 04.03.1996 |
|                        | 13.06 | Ivar Opsahl    | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam   | 09.03.2019 |
|                        |       |                |                    |    |        |            |
| <b>75-79</b>           | 13.85 | Håvard Lund    | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange | 20.03.1999 |

|                        |       |                    |                    |    |         |            |
|------------------------|-------|--------------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>60m hekk 68.6 E</b> |       |                    |                    |    |         |            |
| <b>80-84</b>           | 15.52 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Hvam    | 18.01.2020 |
|                        | 16.41 | Håvard Lund        | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Drammen | 19.03.2004 |

|              |       |                    |                    |    |            |            |
|--------------|-------|--------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>85-89</b> | 16.11 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Torun, POL | 29.03.2023 |
|--------------|-------|--------------------|--------------------|----|------------|------------|

|                         |      |                 |               |    |         |            |
|-------------------------|------|-----------------|---------------|----|---------|------------|
| <b>100m hekk 91.4 M</b> |      |                 |               |    |         |            |
| <b>55-59</b>            | 20.0 | Harald Aanerud  | Lørenskog FIL | 27 | Drammen | 17.04.1982 |
| <b>60-64</b>            | 17.2 | Trygve Syversen | Ski IL        | 22 | Drammen | 17.04.1982 |

|              |      |                       |                    |    |               |            |
|--------------|------|-----------------------|--------------------|----|---------------|------------|
| <b>Menn</b>  |      |                       | <b>144</b>         |    |               |            |
| <b>Høyde</b> |      |                       |                    |    |               |            |
| <b>35-39</b> | 2.05 | Adrian Proteasa       | IL Tyrving         | 59 | Lillestrøm    | 19.02.1995 |
|              | 1.75 | Gunnar Ensrud         | Ski IL             | 70 | Drammen       | 08.03.2009 |
|              | 1.55 | Lars Thømt            | Ås IL              | 69 | Stange        | 27.02.2005 |
|              | 1.55 | Rene Beyer            | Ullensaker/Kisa IL | 73 | Lillestrøm    | 29.03.2009 |
|              |      |                       |                    |    |               |            |
| <b>40-44</b> | 1.80 | Frode Myrvang         | Ullensaker/Kisa IL | 67 | Lillestrøm    | 20.01.2007 |
|              | 1.65 | Lars Folland          | Ås IL              | 54 | Stange        | 01.03.1998 |
|              | 1.65 | Richard Martin Nordås | Minerva            | 71 | Stange        | 30.01.2011 |
|              | 1.60 | Knut Aga              | Minerva            | 71 | Lillestrøm    | 26.03.2011 |
|              | 1.50 | Audun Hopland         | Asker & Bærum FIK  | 52 | Askim         | 08.03.1992 |
|              |      |                       |                    |    |               |            |
| <b>45-49</b> | 1.80 | Jan Tore Anthonisen   | Aurskog-Høland FIL | 49 | Stange        | 11.02.1995 |
|              | 1.80 | Dietmar Mögenburg     | IL Tyrving         | 61 | Göteborg, SWE | 06.11.2008 |
|              | 1.70 | Ansgar Gulbrandsen    | Ullensaker/Kisa IL | 44 | Stange        | 28.02.1993 |
|              | 1.65 | Jan Berntzen          | Asker Skiklubb     | 63 | Drammen       | 08.03.2009 |
|              | 1.60 | Audun Hopland         | Asker Skiklubb     | 52 | Stange        | 02.03.1997 |
|              | 1.60 | Jorleif Jørundvåg     | Nesodden IF        | 65 | Stange        | 30.01.2011 |
|              | 1.58 | Ivar Opsahl           | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Stange        | 05.03.1995 |
|              | 1.55 | Lars Folland          | Ås IL              | 54 | Stange        | 21.03.1999 |
|              |      |                       |                    |    |               |            |
| <b>50-54</b> | 1.70 | Ansgar Gulbrandsen    | Ullensaker/Kisa IL | 44 | Stange        | 05.03.1995 |
|              | 1.62 | Frode Myrvang         | Ullensaker/Kisa IL | 67 | Hvam          | 05.03.2017 |
|              | 1.58 | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 42 | Askim         | 08.03.1992 |
|              | 1.51 | Jan Berntzen          | Asker Skiklubb     | 63 | Hvam          | 13.03.2016 |
|              |      |                       |                    |    |               |            |
| <b>55-59</b> | 1.60 | Ansgar Gulbrandsen    | Ullensaker/Kisa IL | 44 | Stange        | 21.03.1999 |
|              | 1.54 | Rolf Ulleberg         | Asker & Bærum FIL  | 33 | Drammen       | 08.12.1990 |
|              | 1.51 | Jan Erik Berntzen     | Asker Skiklubb     | 63 | Grimstad      | 11.03.2018 |
|              | 1.48 | Håvard Lund           | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek       | 24.02.1979 |
|              | 1.46 | Roald Gjetmundsen     | Lørenskog FIL      | 24 | Stange        | 21.03.1999 |
|              | 1.36 | Per Inge Galaaen      | IL Tyrving         | 57 | Haugesund     | 08.03.2014 |

|              |      |                    |                    |    |           |            |
|--------------|------|--------------------|--------------------|----|-----------|------------|
|              |      |                    |                    |    |           |            |
| <b>60-64</b> | 1.50 | Rolf Ulleberg      | Aurskog-Høland FIL | 33 | Stange    | 28.02.1993 |
|              | 1.50 | Roald Gjetmundsen  | Lørenskog FIL      | 42 | Drammen   | 07.04.2002 |
|              | 1.48 | Erling Svennevik   | Siggerud IL        | 18 | Oslo/Ek   | 24.02.1979 |
|              | 1.40 | Håvard Lund        | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek   | 24.02.1984 |
|              | 1.40 | Ivar Opsahl        | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Drammen   | 08.03.2009 |
|              | 1.35 | Kurt Fredrik Homme | Fossum IF          | 29 | Oslo/Ek   | 22.01.1989 |
|              | 1.35 | Christian Lilloe   | Siggerud IL        | 52 | Bergen/Le | 18.03.2012 |
|              | 1.30 | Robert Hestmann    | Fossum IF          | 23 | Drammen   | 25.03.1984 |
|              | 1.29 | Per Inge Galaaen   | IL Tyrving         | 57 | Hvam      | 05.03.2017 |

|              |      |                    |                    |    |            |            |
|--------------|------|--------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>Menn</b>  |      |                    | <b>145</b>         |    |            |            |
| <b>Høyde</b> |      |                    |                    |    |            |            |
| <b>65-69</b> | 1.39 | Rolf Ulleberg      | Fossum IF          | 33 | Stange     | 28.02.1998 |
|              | 1.38 | Håvard Lund        | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|              | 1.33 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Stange     | 27.02.2005 |
|              | 1.30 | Odd Erstad         | Asker & Bærum FIK  | 25 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|              |      |                    |                    |    |            |            |
| <b>70-74</b> | 1.34 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Oslo/Ek    | 25.02.2007 |
|              | 1.30 | Håvard Lund        | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange     | 03.03.1996 |
|              | 1.30 | Rolf Flage         | Fossum IF          | 48 | Haugesund  | 08.03.2014 |
|              | 1.25 | Bjørn Håkonsen     | Fossum IF          | 31 | Stange     | 25.03.2001 |
|              |      |                    |                    |    |            |            |
| <b>75-79</b> | 1.26 | Håvard Lund        | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange     | 21.03.1999 |
|              | 1.18 | Endre Nesheim      | IL Tyrving         | 37 | Hvam       | 13.03.2016 |
|              |      |                    |                    |    |            |            |
| <b>80-84</b> | 1.20 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Hvam       | 24.04.2018 |
|              | 1.15 | Endre Nesheim      | IL Tyrving         | 37 | Hvam       | 05.03.2017 |
|              | 1.13 | Håvard Lund        | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange     | 27.02.2005 |
|              | 1.07 | Harald Aanerud     | Lørenskog FIL      | 27 | Drammen    | 08.03.2009 |
|              |      |                    |                    |    |            |            |
| <b>85-89</b> | 1.11 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Torun, POL | 26.03.2023 |

| Menn              |      |                        | 146                |    |              |            |
|-------------------|------|------------------------|--------------------|----|--------------|------------|
| Høyde uten tilløp |      |                        |                    |    |              |            |
| 35-39             | 1.56 | Kai Hole               | Ullensaker/Kisa IL | 42 | Skedsmo/ST   | 04.03.1978 |
|                   | 1.56 | Jan Tore Anthonisen    | Aurskog-Høland FIL | 49 | Bjørkelangen | 25.02.1984 |
|                   | 1.55 | Jens Wærenskiold       | IL Tyrving         | 40 | Oslo         | 28.02.1975 |
|                   | 1.55 | Svein Hedlo            | Ski IL             | 43 | Ås           | 10.03.1978 |
|                   | 1.54 | Per Rinde              | Ski IL             | 54 | Kolbotn/In   | 04.03.1989 |
|                   | 1.51 | Tom Arild Høifors      | Asker Skiklubb     | 50 | Oslo         | 23.02.1988 |
|                   | 1.50 | Benny Madsen           | Fet FIK            | 41 | Fetsund/Ho   | 12.03.1977 |
|                   | 1.50 | Richard Johnsen        | Ås IL              | 43 | Ås           | 08.03.1981 |
|                   | 1.50 | Erik Finborud          | IL Tyrving         | 68 | Sandvika/Ka  | 31.10.2005 |
|                   | 1.49 | Hans Evensen           | Lørenskog FIL      | 34 | Lørenskog    | 26.02.1971 |
|                   |      |                        |                    |    |              |            |
| 40-44             | 1.56 | Jan Tore Anthonisen    | Aurskog-Høland FIL | 49 | Bjørkelangen | 31.03.1990 |
|                   | 1.50 | Bjørn Bjerkeshaug      | Kolbotn IL         | 50 | Stange       | 27.02.1993 |
|                   | 1.45 | Tormod Lislørud        | Ski IL             | 40 | Ski          | 08.03.1980 |
|                   | 1.45 | Benny Madsen           | Fet FIK            | 41 | Årnes        | 14.03.1984 |
|                   | 1.45 | Audun Hopland          | Asker Skiklubb     | 52 | Stange       | 04.03.1995 |
|                   | 1.43 | Kai Hole               | Ullensaker/Kisa IL | 42 | Lørenskog/Sk | 23.02.1982 |
|                   | 1.40 | Arne Søgård            | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Årnes/Ru     | 28.03.1980 |
|                   | 1.40 | Roald Gjetmundsen      | Lørenskog FIL      | 42 | Årnes        | 14.03.1984 |
|                   | 1.40 | Fredrik Vogt-Lorentzen | Fossum IF          | 46 | Sandvika/Ei  | 15.03.1986 |
|                   |      |                        |                    |    |              |            |
| 45-49             | 1.54 | Tom Arild Høifors      | Asker Skiklubb     | 50 | Stange       | 01.03.1997 |
|                   | 1.51 | Jan Tore Anthonisen    | Aurskog-Høland FIL | 49 | Stange       | 02.03.1996 |
|                   | 1.48 | Arne Søgård            | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Tjølling     | 13.03.1983 |
|                   | 1.47 | Jens Wærenskiold       | IL Tyrving         | 40 | Sandvika/Ei  | 15.03.1986 |
|                   | 1.47 | Richard Johnsen        | Ås IL              | 43 | Oslo         | 21.01.1989 |
|                   | 1.45 | Audun Hopland          | Asker Skiklubb     | 52 | Stange       | 20.03.1999 |
|                   | 1.43 | Sigmund Ruud           | Haga IF            | 35 | Haga/Fr      | 08.03.1983 |
|                   | 1.42 | Jorleif Jørundvåg      | Nesodden IF        | 65 | Stange       | 29.01.2011 |
|                   | 1.40 | Arvid Garsjømoen       | Hurdal IL          | 46 | Hurdal       | 19.02.1992 |

|              |      |                   |                    |    |             |            |
|--------------|------|-------------------|--------------------|----|-------------|------------|
|              | 1.37 | Jan Erik Berntzen | Asker Skiklubb     | 63 | Holmen      | 31.03.2008 |
|              |      |                   |                    |    |             |            |
|              | 1.36 | Ove Trandem       | Lørenskog FIL      | 30 | Skårer/Ha   | 08.03.1976 |
|              | 1.36 | Kai Hole          | Ullensaker/Kisa IL | 42 | Årnes/Ne    | 27.02.1987 |
|              |      |                   |                    |    |             |            |
| <b>50-54</b> | 1.50 | Arne Søgård       | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Jessheim    | 16.03.1989 |
|              | 1.45 | Tom Arild Høifors | Asker Skiklubb     | 50 | Stange      | 25.03.2000 |
|              | 1.40 | Odd Erik Espelien | IL Tyrving         | 38 | Sandvika/Ei | 23.03.1988 |
|              | 1.40 | Roald Gjetmundsen | Lørenskog FIL      | 42 | Ski         | 07.03.1992 |
|              | 1.40 | Richard Johnsen   | Ås IL              | 43 | Nittedal/Bj | 03.09.1996 |
|              | 1.37 | Jan Erik Berntzen | Asker Skiklubb     | 63 | Holmen      | 03.04.2013 |
|              | 1.30 | Audun Hopland     | Asker Skiklubb     | 52 | Drammen     | 06.04.2002 |

|                          |      |                     |                    |    |              |            |
|--------------------------|------|---------------------|--------------------|----|--------------|------------|
| <b>Menn</b>              |      |                     | <b>147</b>         |    |              |            |
| <b>Høyde uten tilløp</b> |      |                     |                    |    |              |            |
| <b>55-59</b>             | 1.44 | Arne Søgård         | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Ås/GG        | 16.03.1991 |
|                          | 1.34 | Rolf Ulleberg       | Stabæk IF          | 33 | Ås/GG        | 18.03.1990 |
|                          | 1.34 | Roald Gjetmundsen   | Lørenskog FIL      | 42 | Stange       | 28.02.1998 |
|                          | 1.33 | Jan Erik Berntzen   | Asker Skiklubb     | 63 | Grimstad     | 10.03.2018 |
|                          | 1.28 | Tore Sand Ludvigsen | Fossum IF          | 30 | Oslo         | 21.02.1989 |
|                          | 1.26 | Kurt Fredrik Homme  | Fossum IF          | 29 | Sandvika/Ei  | 15.03.1986 |
|                          | 1.26 | Per Gundersrud      | IL Tyrving         | 23 | Ås           | 08.03.1981 |
|                          | 1.25 | Erling Svennevik    | Siggerud IL        | 18 | Siggerud     | 30.03.1974 |
|                          | 1.24 | Reidar Dahl         | Ski IL             | 48 | Ski          | 09.03.2003 |
|                          |      |                     |                    |    |              |            |
| <b>60-64</b>             | 1.43 | Per Stavem          | Stabæk IF          | 26 | Haslum       | 31.03.1990 |
|                          | 1.43 | Arne Søgård         | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Nittedal/Bj  | 09.03.1996 |
|                          | 1.35 | Roald Gjetmundsen   | Lørenskog FIL      | 42 | Drammen      | 06.04.2002 |
|                          | 1.32 | Rolf Ulleberg       | Asker & Bærum FIK  | 33 | Stange       | 05.02.1994 |
|                          | 1.24 | Richard Johnson     | Ås IL              | 33 | Drammen      | 22.03.2003 |
|                          | 1.23 | Trygve Syversen     | Ski IL             | 22 | Oppegård     | 27.02.1983 |
|                          | 1.23 | Kurt Fredrik Homme  | Fossum IF          | 29 | Haslum       | 02.10.1989 |
|                          | 1.21 | Håvard Lund         | Aurskog-Høland FIL | 24 | Bjørkelangen | 25.02.1984 |
|                          | 1.20 | Per Gundersrud      | IL Tyrving         | 23 | Tjølling     | 13.03.1983 |
|                          | 1.20 | Kristian Modin      | Ski IL             | 21 | Oppegård     | 01.03.1984 |
|                          |      |                     |                    |    |              |            |
|                          | 1.20 | Erik Holt           | Fet FIK            | 50 | Oslo/Ek      | 17.03.2011 |
|                          | 1.18 | Aksel Lunner        | Aurskog-Høland FIL | 20 | Skjetten/St  | 11.03.1981 |
|                          | 1.18 | Per Øye             | Heggedal IL        | 30 | Heggedal     | 26.01.1991 |
|                          | 1.15 | Erling Svennevik    | Siggerud IL        | 18 | Siggerud     | 28.03.1978 |
|                          |      |                     |                    |    |              |            |
| <b>65-69</b>             | 1.39 | Rolf Ulleberg       | Fossum IF          | 33 | Stange       | 01.03.1998 |
|                          | 1.33 | Richard Johnsen     | Ås IL              | 43 | Drammen      | 07.03.2009 |
|                          | 1.33 | Ivar Opsahl         | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam         | 13.03.2016 |

|      |                    |                    |    |             |            |
|------|--------------------|--------------------|----|-------------|------------|
| 1.26 | Rolf Flage         | Fossum IF          | 48 | Haugesund   | 08.03.2014 |
| 1.19 | Håvard Lund        | Aurskog/Høland FIL | 24 | Oslo        | 13.02.1989 |
| 1.15 | Kolbjørn Jordfald  | Ski IL             | 37 | Ski/Un      | 04.03.2002 |
| 1.12 | Arne Sæther        | Heggedal IL        | 31 | Heggedal/He | 23.03.1996 |
| 1.11 | Aksel Lunner       | Aurskog-Høland FIL | 20 | Sandvika/Ei | 15.03.1986 |
| 1.10 | Trygve Syversen    | Ski IL             | 22 | Ski         | 22.01.1987 |
| 1.10 | Kristian Modin     | Ski IL             | 21 | Ski         | 22.01.1987 |
|      |                    |                    |    |             |            |
| 1.10 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Jessheim/No | 08.03.2004 |

|                          |      |                      |                    |    |             |            |
|--------------------------|------|----------------------|--------------------|----|-------------|------------|
| <b>Menn</b>              |      | <b>148</b>           |                    |    |             |            |
| <b>Høyde uten tilløp</b> |      |                      |                    |    |             |            |
| <b>70-74</b>             | 1.39 | Arne Søgård          | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Stange      | 01.04.2006 |
|                          | 1.19 | Per Stavem           | Fossum IF          | 26 | Stange      | 25.03.2000 |
|                          | 1.13 | Odd Borge Giving     | Fossum IF          | 17 | Oslo        | 21.01.1989 |
|                          | 1.13 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange      | 04.03.1995 |
|                          | 1.12 | Reidar Dahl          | Ski IL             | 48 | Ski/Sk      | 13.03.2018 |
|                          | 1.09 | Kristoffer Stanger   | Ullensaker/Kisa IL | 33 | Jessheim/No | 20.02.2003 |
|                          | 1.09 | Kolbjørn Jordfald    | Ski IL             | 37 | Ski/Ih      | 13.03.2007 |
|                          | 1.02 | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Jessheim/No | 16.01.2006 |
|                          |      |                      |                    |    |             |            |
| <b>75-79</b>             | 1.25 | Arne Søggaard        | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Haslum/Gj   | 27.01.2013 |
|                          | 1.11 | Kaare Meidell-Sundal | Stabæk IF          | 13 | Haslum/Gj   | 08.12.1990 |
|                          | 1.04 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange      | 25.03.2000 |
|                          | 1.01 | Kjell Steinsholt     | Ås IL              | 29 | Stange      | 26.02.2005 |
|                          | 1.00 | Per Stavem           | Fossum IF          | 26 | Grav        | 27.01.2001 |
|                          | 1.00 | Endre Nesheim        | IL Tyrving         | 37 | Haslum/Gj   | 27.01.2013 |
|                          | 0.90 | Bjørn Håkonsen       | Fossum IF          | 31 | Nittedal    | 22.03.2009 |
|                          |      |                      |                    |    |             |            |
| <b>80-84</b>             | 1.10 | Endre Nesheim        | IL Tyrving         | 37 | Rud         | 16.10.2018 |
|                          | 1.00 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Jessheim/No | 19.04.2004 |
|                          | 0.98 | Kolbjørn Jordfald    | Ski IL             | 37 | Ski         | 14.03.2017 |
|                          | 0.95 | Kjell Steinsholt     | Ås IL              | 29 | Drammen     | 07.03.2009 |
|                          | 0.80 | Bjørn Håkonsen       | Fossum IF          | 31 | Nittedal/Bj | 14.04.2013 |

|              |      |                    |                    |    |               |            |
|--------------|------|--------------------|--------------------|----|---------------|------------|
| <b>Menn</b>  |      |                    | <b>149</b>         |    |               |            |
| <b>Stav</b>  |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>40-44</b> | 2.60 | Atle Guttormsen    | Ski IL             | 72 | Ski           | 21.02.2013 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>45-49</b> | 2.70 | Ivar Opsahl        | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Stange        | 04.03.1995 |
|              | 2.00 | Scott Gary Randall | Drøbak-Frogn IL    | 75 | Hvam          | 23.10.2021 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>55-59</b> | 2.30 | Per Inge Galaaen   | IL Tyrving         | 57 | Hvam          | 04.03.2017 |
|              | 2.10 | Christian Lillo    | Ski IL             | 52 | Stange        | 29.01.2011 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>60-64</b> | 2.30 | Per Inge Galaaen   | IL Tyrving         | 57 | Hvam          | 09.03.2019 |
|              | 2.00 | Ivar Opsahl        | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Drammen       | 07.03.2009 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>65-69</b> | 2.40 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Stange        | 26.02.2005 |
|              | 2.20 | Ivar Opsahl        | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam          | 12.03.2016 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>70-74</b> | 2.30 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Stange        | 01.04.2006 |
|              | 2.10 | Ivar Opsahl        | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam          | 09.03.2019 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>75-79</b> | 2.00 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Stange        | 29.01.2011 |
|              | 1.62 | Håvard Lund        | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Göteborg, SWE | 12.03.2000 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>80-84</b> | 2.20 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Hvam          | 12.03.2016 |
|              | 1.55 | Harald Aanerud     | Lørenskog FIL      | 27 | Stange        | 02.02.2008 |
|              |      |                    |                    |    |               |            |
| <b>85-89</b> | 1.60 | John Arve Johansen | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Stange        | 28.01.2023 |

| Menn   |      |                      | 150                |    |            |            |
|--------|------|----------------------|--------------------|----|------------|------------|
| Lengde |      |                      |                    |    |            |            |
| 35-39  | 6.35 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Stange     | 01.03.1997 |
|        | 6.18 | Terje Grime          | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange     | 05.02.1994 |
|        | 6.17 | Mariusz Musial       | Minerva            | 56 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|        | 5.94 | Per Erik Johansen    | Drøbak-Frogn IL    | 41 | Ski/Ih     | 10.02.1976 |
|        | 5.92 | Kjell Bergesen       | Drøbak-Frogn IL    | 42 | Ski/Ih     | 10.02.1979 |
|        |      |                      |                    |    |            |            |
| 40-44  | 6.51 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Stange     | 22.03.1998 |
|        | 5.91 | Terje Grime          | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange     | 20.03.1999 |
|        | 5.82 | Reidar Halvorsen     | Fossum IF          | 48 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|        | 5.64 | Freddy Hørven        | Asker Skiklubb     | 53 | Stange     | 02.03.1996 |
|        | 5.63 | Svein Erik Pedersen  | IL Tyrving         | 43 | Drammen    | 25.03.1984 |
|        | 5.44 | Audun Hopland        | Asker & Bærum FIK  | 52 | Askim      | 08.03.1992 |
|        | 5.39 | Gunnar Ensrud        | Ski IL             | 70 | Oslo/Ek    | 11.01.2014 |
|        | 5.28 | Richard Nordås       | Minerva            | 71 | Lillestrøm | 26.03.2011 |
|        | 5.04 | Gunnar Ensrud        | Ski IL             | 70 | Hvam       | 09.03.2019 |
|        |      |                      |                    |    |            |            |
| 45-49  | 6.43 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Drammen    | 22.03.2003 |
|        | 5.77 | Freddy Hørven        | Asker Skiklubb     | 53 | Stange     | 20.03.1999 |
|        | 5.63 | Svein Erik Pedersen  | IL Tyrving         | 43 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|        | 5.33 | Knut Harald Ulland   | Strømmen IF        | 64 | Lillestrøm | 28.01.2012 |
|        |      |                      |                    |    |            |            |
| 50-54  | 6.30 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Lillestrøm | 26.01.2008 |
|        | 5.52 | Odd Kåre Strandli    | Fossum IF          | 37 | Oslo/Ek    | 22.01.1989 |
|        | 5.37 | Freddy Hørven        | Asker Skiklubb     | 53 | Drammen    | 20.03.2004 |
|        | 5.33 | Roald Gjetmundsen    | Lørenskog FIL      | 42 | Askim      | 08.03.1992 |
|        | 5.18 | Kåre Thoresen        | Aurskog-Høland FIL | 29 | Drammen    | 05.04.1981 |
|        | 4.93 | Roald Strand         | Aurskog-Høland FIL | 30 | Drammen    | 05.04.1981 |
|        |      |                      |                    |    |            |            |

|              |      |                      |                    |    |           |            |
|--------------|------|----------------------|--------------------|----|-----------|------------|
| <b>55-59</b> | 6.00 | Stein Tore Klungland | Ullensaker/Kisa IL | 58 | Drammen   | 13.01.2013 |
|              | 4.79 | Roald Gjetmundsen    | Lørenskog FIL      | 42 | Stange    | 01.03.1998 |
|              | 4.74 | Per Gundersrud       | IL Tyrving         | 23 | Drammen   | 05.04.1981 |
|              | 4.54 | Jan Erik Berntzen    | Asker Skiklubb     | 63 | Bergen/Le | 29.02.2020 |
|              | 4.20 | Ragnar Evjen         | Fossum IF          | 31 | Oslo/Ek   | 22.01.1989 |
|              |      |                      |                    |    |           |            |
| <b>60-64</b> | 5.06 | Stein Tore Klungland | Ullensaker/Kisa IL | 58 | Grimstad  | 26.03.2022 |
|              | 4.48 | Odd Erstad           | Fossum IF          | 25 | Oslo/Ek   | 22.01.1989 |
|              | 4.41 | Kjell Meum           | IL Tyrving         | 31 | Askim     | 08.03.1992 |
|              | 3.91 | Ragnar Evjen         | Asker & Bærum FIK  | 31 | Askim     | 08.03.1992 |
|              |      |                      |                    |    |           |            |
| <b>65-69</b> | 4.57 | Trygve Syversen      | Ski IL             | 22 | Oslo/Ek   | 22.01.1989 |
|              | 4.57 | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Drammen   | 22.03.2003 |
|              | 4.02 | Håvard Lund          | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek   | 22.01.1989 |
|              | 3.97 | Odd Erstad           | Asker & Bærum FIK  | 25 | Oslo/Ek   | 24.02.1991 |

|               |      |                      |                    |    |            |            |
|---------------|------|----------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>Menn</b>   |      |                      | <b>151</b>         |    |            |            |
| <b>Lengde</b> |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>70-74</b>  | 4.33 | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Oslo/Ek    | 24.02.2007 |
|               | 3.71 | Edvard Fredrik Ratke | Romerike Friidrett | 45 | Hvam       | 09.03.2019 |
|               | 3.58 | Odd Erstad           | Asker & Bærum FIK  | 25 | Stange     | 04.03.1995 |
|               | 3.25 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange     | 05.02.1994 |
|               |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>75-79</b>  | 3.48 | Edvard Radtke        | Romerike Friidrett | 45 | Hvam       | 23.10.2021 |
|               | 2.55 | Rolf Barbakken       | Raumnes & ÅrnesIL  | 42 | Hvam       | 25.04.2017 |
|               |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>80-84</b>  | 3.52 | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Hvam       | 04.03.2017 |
|               | 2.99 | Odd Erstad           | Fossum IF          | 25 | Stange     | 26.02.2005 |
|               | 2.63 | Harald Aanerud       | Lørenskog FIL      | 27 | Drammen    | 07.03.2009 |
|               |      |                      |                    |    |            |            |
| <b>85-89</b>  | 2.88 | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Torun, POL | 29.03.2023 |

|                           |      |                     |                    |    |               |            |
|---------------------------|------|---------------------|--------------------|----|---------------|------------|
| <b>Menn</b>               |      |                     | <b>152</b>         |    |               |            |
| <b>Lengde uten tilløp</b> |      |                     |                    |    |               |            |
| <b>35-39</b>              | 3.14 | Jan Tore Anthonisen | Aurskog-Høland FIL | 49 | Bjørkelangen  | 25.02.1984 |
|                           | 3.12 | Per Stavem          | Stabæk IF          | 26 | Bergen        | 20.01.1962 |
|                           | 3.04 | Per Rinde           | Ski IL             | 54 | Ski           | 14.03.1989 |
|                           | 3.02 | Johan Skjelstad     | Minerva            | 56 | Lillestrøm/Sk | 07.01.1994 |
|                           | 3.00 | Rolf Larsen         | Lørenskog FIL      | 29 | Fjellhamar    | 26.03.1964 |
|                           | 3.00 | Harry Evensen       | Lørenskog FIL      | 34 | Lørenskog     | 28.02.1970 |
|                           | 2.97 | Erik Finborud       | IL Tyrving         | 68 | Hatland       | 07.10.2005 |
|                           |      |                     |                    |    |               |            |
| <b>40-44</b>              | 3.07 | Jan Tore Anthonisen | Aurskog-Høland FIL | 49 | Bjørkelangen  | 31.03.1990 |
|                           | 2.95 | Arne Søgård         | Raumnes & Årne IL  | 36 | Haga          | 11.02.1980 |
|                           | 2.95 | Tormod Lislerud     | Ski IL             | 40 | Ski           | 08.03.1980 |
|                           | 2.93 | Benny Madsen        | Fet FIK            | 41 | Årnes         | 14.03.1984 |
|                           | 2.88 | Roald Gjetmundsen   | Lørenskog FIL      | 42 | Årnes         | 14.03.1984 |
|                           | 2.86 | Bjørn Flem          | Ski IL             | 64 | Ski/Sk        | 24.01.2005 |
|                           | 2.84 | Per Erik Johansen   | Drøbak-Frogn IL    | 41 | Oppegård      | 17.02.1983 |
|                           | 2.83 | Kåre Anderdahl      | Minerva            | 36 | Bjørkelangen  | 21.04.1978 |
|                           | 2.83 | Lars Johan Bøe      | Ski IL             | 47 | Ås/GG         | 16.03.1991 |
|                           |      |                     |                    |    |               |            |
| <b>45-49</b>              | 3.01 | Arne Søgård         | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Vågsbygd      | 10.03.1984 |
|                           | 2.89 | Sigmund Ruud        | Haga IF            | 35 | Lørenskog     | 21.03.1979 |
|                           | 2.86 | Roald Gjetmundsen   | Lørenskog FIL      | 42 | Jessheim      | 10.03.1988 |
|                           | 2.86 | Svein Erik Pedersen | IL Tyrving         | 43 | Oslo          | 21.01.1989 |
|                           | 2.85 | Jens Wærenskiold    | IL Tyrving         | 40 | Sandvika/Ei   | 15.03.1986 |
|                           | 2.84 | Arvid Garsjømoen    | Hurdal IL          | 46 | Ås/GG         | 21.03.1992 |
|                           | 2.75 | Lars Johan Bøe      | Ski IL             | 47 | Ski           | 07.03.1992 |
|                           |      |                     |                    |    |               |            |
| <b>50-54</b>              | 2.97 | Arne Søgård         | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Jessheim      | 19.03.1988 |

|      |                    |                    |    |              |            |
|------|--------------------|--------------------|----|--------------|------------|
| 2.86 | Roald Gjetmundsen  | Lørenskog FIL      | 42 | Ski          | 07.03.1992 |
| 2.77 | Kjell Meum         | IL Tyrving         | 31 | Ås           | 08.03.1981 |
| 2.73 | Erik Gran          | Fossum IF          | 36 | Sandvika/Ei  | 15.03.1986 |
| 2.71 | Kurt Fredrik Homme | Fossum IF          | 29 | Oslo         | 14.03.1982 |
| 2.69 | Odd Tunskaug       | Sørum IL           | 25 | Bjørkelangen | 21.04.1978 |
| 2.69 | Arne Sæther        | Heggedal IL        | 31 | Ås           | 08.03.1981 |
| 2.69 | Gunnar Gustavsen   | Aurskog-Høland FIL | 32 | Lørenskog    | 21.03.1982 |

|                           |      |                     |                    |    |              |            |
|---------------------------|------|---------------------|--------------------|----|--------------|------------|
| <b>Menn</b>               |      |                     | <b>153</b>         |    |              |            |
| <b>Lengde uten tilløp</b> |      |                     |                    |    |              |            |
| <b>55-59</b>              | 2.91 | Per Stavem          | Stabæk IF          | 26 | Vågsbygd     | 10.03.1984 |
|                           | 2.89 | Arne Søgård         | Raumnnes & ÅrnesIL | 36 | Stange       | 04.03.1995 |
|                           | 2.80 | Roald Gjetmundsen   | Lørenskog FIL      | 42 | Stange       | 28.02.1996 |
|                           | 2.76 | Kurt Fredrik Homme  | Fossum IF          | 29 | Vågsbygd     | 10.03.1984 |
|                           | 2.74 | Kristian Modin      | Ski IL             | 21 | Siggerud     | 19.03.1977 |
|                           | 2.73 | Tore Sand Ludvigsen | Fossum IF          | 30 | Oslo         | 21.01.1989 |
|                           | 2.66 | Erling Svennevik    | Siggerud IL        | 18 | Siggerud     | 31.03.1977 |
|                           | 2.66 | Johnny Brenna       | Ullensaker/Kisa IL | 64 | Hvam         | 09.03.2019 |
|                           | 2.64 | Odd Tunskaug        | Sørum IL           | 25 | Ås           | 08.03.1981 |
|                           | 2.62 | Arne Sæther         | Heggedal IL        | 31 | Oslo         | 03.02.1988 |
|                           |      |                     |                    |    |              |            |
|                           | 2.56 | Håvard Lund         | Aurskog-Høland FIL | 24 | Bjørkelangen | 11.03.1981 |
| <b>60-64</b>              | 2.89 | Per Stavem          | Stabæk IF          | 26 | Hosle/Ho     | 19.03.1986 |
|                           | 2.79 | Arne Søgård         | Raumnnes & ÅrnesIL | 36 | Stange       | 01.03.1997 |
|                           | 2.67 | Kristian Modin      | Ski IL             | 21 | Vågsbygd     | 10.03.1984 |
|                           | 2.67 | Roald Gjetmundsen   | Lørenskog FIL      | 42 | Drammen      | 06.04.2002 |
|                           | 2.59 | Trygve Syversen     | Ski IL             | 22 | Oppegård     | 27.02.1983 |
|                           | 2.56 | Erling Svennevik    | Siggerud IL        | 18 | Siggerud     | 28.03.1978 |
|                           | 2.55 | Per Gundersrud      | IL Tyrving         | 23 | Ski          | 19.03.1985 |
|                           | 2.55 | Arne Sæther         | Heggedal IL        | 31 | Ski          | 07.03.1992 |
|                           | 2.54 | Håvard Lund         | Aurskog-Høland FIL | 24 | Bjørkelangen | 04.03.1986 |
|                           | 2.49 | Kurt Fredrik Homme  | Fossum IF          | 29 | Oslo         | 02.12.1989 |
|                           |      |                     |                    |    |              |            |
|                           | 2.49 | Kjell Meum          | IL Tyrving         | 31 | Ski          | 07.03.1992 |
|                           | 2.40 | Sverre Thy          | Gjelleråsen IF     | 30 | Oslo         | 21.01.1989 |

|              |      |                   |                    |    |             |            |
|--------------|------|-------------------|--------------------|----|-------------|------------|
|              |      |                   |                    |    |             |            |
| <b>65-69</b> | 2.58 | Kristian Modin    | Ski IL             | 21 | Ski         | 23.01.1986 |
|              | 2.49 | Erling Svennevik  | Siggerud IL        | 18 | Oslo        | 18.03.1987 |
|              | 2.46 | Arne Sæther       | Heggedal IL        | 31 | Heggedal/He | 15.02.1997 |
|              | 2.43 | Trygve Syversen   | Ski IL             | 22 | Ski         | 22.01.1987 |
|              | 2.43 | Rolf Flage        | Fossum IF          | 48 | Nittedal/Bj | 14.04.2013 |
|              | 2.42 | Håvard Lund       | Aurskog-Høland FIL | 24 | Jessheim    | 16.03.1989 |
|              | 2.37 | Richard Johnson   | Ås IL              | 43 | Ås/GG       | 23.02.2009 |
|              | 2.34 | Aksel Lunner      | Aurskog-Høland FIL | 20 | Årnes       | 20.03.1985 |
|              | 2.32 | Kolbjørn Jordfald | Ski IL             | 37 | Ski         | 28.01.2002 |
|              | 2.30 | Kåre Berge        | Ski IL             | 33 | Ski         | 28.01.2002 |

|                           |      |                      |                    |    |             |            |
|---------------------------|------|----------------------|--------------------|----|-------------|------------|
| <b>Menn</b>               |      |                      | <b>154</b>         |    |             |            |
| <b>Lengde uten tilløp</b> |      |                      |                    |    |             |            |
| <b>70-74</b>              | 2.63 | Arne Søgård          | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Stange      | 01.04.2006 |
|                           | 2.36 | Per Stavem           | Fossum IF          | 26 | Haslum/Gj   | 26.02.2000 |
|                           | 2.32 | Odd Borge Giving     | Fossum IF          | 17 | Oslo        | 21.01.1989 |
|                           | 2.27 | Arne Sæther          | Heggedal Friidrett | 31 | Holmen      | 21.02.2001 |
|                           | 2.26 | Kåre Berge           | Ski IL             | 33 | Ski/Id      | 26.01.2004 |
|                           | 2.24 | Kristian Modin       | Ski IL             | 21 | Ski         | 07.03.1992 |
|                           | 2.22 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Kolbotn/In  | 19.03.1994 |
|                           | 2.18 | Kaare Meidell-Sundal | Stabæk IF          | 13 | Oslo/Hu     | 17.12.1986 |
|                           |      |                      |                    |    |             |            |
| <b>75-79</b>              | 2.38 | Arne Søgaard         | Raumnes & ÅrnesIL  | 36 | Haslum/Gj   | 27.01.2013 |
|                           | 2.31 | Kaare Meidell-Sundal | Stabæk IF          | 13 | Oslo        | 03.12.1988 |
|                           | 2.21 | Kjell Steinsholt     | Ås IL              | 29 | Stange      | 02.02.2008 |
|                           | 2.18 | Per Stavem           | Fossum IF          | 26 | Haslum/Gj   | 10.02.2001 |
|                           | 2.06 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Gjettum/Ha  | 13.02.1999 |
|                           | 2.02 | Kjell Finborud       | IL Tyrving         | 23 | Sandvika/Ka | 10.10.1999 |
|                           |      |                      |                    |    |             |            |
| <b>80-84</b>              | 2.09 | Kjell Steinsholt     | Ås IL              | 29 | Ås/GG       | 23.02.2009 |
|                           | 1.89 | Kolbjørn Jordfald    | Ski IL             | 37 | Ski         | 14.02.2017 |
|                           | 1.86 | Harald Aanerud       | Lørenskog FIL      | 27 | Oslo/Ek     | 22.03.2007 |
|                           |      |                      |                    |    |             |            |
| <b>80-84</b>              | 1.78 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Ås/GG       | 23.02.2009 |

|                |       |                      |                    |    |                      |            |
|----------------|-------|----------------------|--------------------|----|----------------------|------------|
| <b>Menn</b>    |       |                      | <b>155</b>         |    |                      |            |
| <b>Tresteg</b> |       |                      |                    |    |                      |            |
| <b>35-39</b>   | 13.21 | Terje Grime          | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange               | 02.03.1997 |
|                | 12.84 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Oslo/Ek              | 08.03.1997 |
|                | 12.15 | Freddy Hørven        | Asker & Bærum FIK  | 53 | Askim                | 08.03.1992 |
|                |       |                      |                    |    |                      |            |
| <b>40-44</b>   | 13.32 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Stange               | 01.03.1998 |
|                | 12.92 | Terje Grime          | Ullensaker/Kisa IL | 59 | Stange               | 21.03.1999 |
|                | 12.05 | Reidar Halvorsen     | Fossum IF          | 48 | Oslo/Ek              | 22.01.1989 |
|                | 12.00 | Jan Erik Berntzen    | Asker Skiklubb     | 63 | Drammen              | 21.03.2004 |
|                | 11.74 | Freddy Hørven        | Asker Skiklubb     | 53 | Stange               | 06.02.1994 |
|                | 11.38 | Audun Hopland        | Asker & Bærum FIK  | 52 | Askim                | 08.03.1992 |
|                | 11.32 | Lars Folland         | Ås IL              | 54 | Stange               | 01.03.1998 |
|                |       |                      |                    |    |                      |            |
| <b>45-49</b>   | 13.24 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Sindelfingen,GE<br>R | 12.03.2004 |
|                | 12.21 | Freddy Hørven        | Asker Skiklubb     | 53 | Stange               | 21.03.1999 |
|                | 11.06 | Lars Folland         | Ås IL              | 54 | Stange               | 21.03.1999 |
|                | 10.70 | Audun Hopland        | Asker Skiklubb     | 52 | Stange               | 02.03.1997 |
|                |       |                      |                    |    |                      |            |
| <b>50-54</b>   | 12.45 | Stein Tore Klungland | Asker Skiklubb     | 58 | Skedsmok/Tæ          | 09.04.2008 |
|                | 10.84 | Roald Gjetmundsen    | Lørenskog FIL      | 44 | Stange               | 06.02.1994 |
|                |       |                      |                    |    |                      |            |
| <b>55-59</b>   | 12.26 | Stein Tore Klungland | Ullensaker/Kisa IL | 58 | Budapest, HUN        | 27.03.2014 |
|                | 10.20 | Jan Erik Berntzen    | Asker Skiklubb     | 63 | Hvam                 | 10.03.2019 |
|                | 10.10 | Roald Gjetmundsen    | Lørenskog FIL      | 42 | Stange               | 01.03.1998 |
|                |       |                      |                    |    |                      |            |

|              |       |                      |                    |    |         |            |
|--------------|-------|----------------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>60-64</b> | 11.05 | Stein Tore Klungland | Ullensaker/Kisa IL | 58 | Hvam    | 10.03.2019 |
|              | 10.00 | Roald Gjetmundsen    | Lørenskog FIL      | 42 | Drammen | 07.04.2002 |
|              | 9.13  | Odd Erstad           | Fossum IF          | 25 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|              |       |                      |                    |    |         |            |
| <b>65-69</b> | 9.12  | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Stange  | 27.02.2005 |
|              | 8.85  | Håvard Lund          | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek | 22.01.1989 |
|              | 8.58  | Odd Erstad           | Asker & Bærum FIK  | 25 | Oslo/Ek | 24.02.1991 |
|              |       |                      |                    |    |         |            |
| <b>70-74</b> | 8.98  | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Oslo/Ek | 25.02.2007 |
|              | 7.21  | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange  | 06.02.1994 |
|              |       |                      |                    |    |         |            |
| <b>75-79</b> | 6.88  | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange  | 21.03.1999 |
|              | 5.94  | Rolf Barbakken       | Raumnes & Årnes IL | 42 | Hvam    | 05.03.2017 |
|              |       |                      |                    |    |         |            |
| <b>80-84</b> | 7.63  | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Hvam    | 25.04.2017 |
|              |       |                      |                    |    |         |            |
| <b>85-89</b> | 6.69  | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Hvam    | 24.10.2021 |

|                            |      |                    |                    |    |             |            |
|----------------------------|------|--------------------|--------------------|----|-------------|------------|
| <b>Menn</b>                |      |                    | <b>156</b>         |    |             |            |
| <b>Tresteg uten tilløp</b> |      |                    |                    |    |             |            |
| <b>40-44</b>               | 8.08 | Erik Finborud      | IL Tyrving         | 68 | Hatland     | 07.10.2005 |
|                            | 6.26 | Lars Widar Nygaard | Ås IL              | 77 | Ås/Un       | 06.03.2017 |
|                            |      |                    |                    |    |             |            |
| <b>40-44</b>               | 8.35 | Alain Reimann      | IL Tyrving         | 66 | Haslum/Gj   | 12.03.2008 |
|                            | 7.79 | Erik Finborud      | IL Tyrving         | 68 | Haslum/Gj   | 21.03.2011 |
|                            | 7.25 | Trond Engevik      | Nittedal IL        | 68 | Nittedal/Bj | 20.04.2008 |
|                            | 6.65 | Thomas Henriksen   | Ås IL              | 73 | Ås/Un       | 06.03.2017 |
|                            |      |                    |                    |    |             |            |
| <b>45-49</b>               | 7.10 | Jorleif Jørundvåg  | Nesodden IF        | 65 | Nittedal/Bj | 31.10.2010 |
|                            |      |                    |                    |    |             |            |
| <b>50-54</b>               | 6.79 | Jon Trandem        | Ås IL              | 58 | Ås/GG       | 28.02.2011 |
|                            |      |                    |                    |    |             |            |
| <b>55-59</b>               | 6.59 | Jon Trandem        | Ås IL              | 58 | Ås/Un       | 03.03.2014 |
|                            |      |                    |                    |    |             |            |
| <b>60-64</b>               | 6.23 | Jon Trandem        | Ås IL              | 58 | Ås/Un       | 06.03.2017 |
|                            |      |                    |                    |    |             |            |
| <b>75-79</b>               | 4.85 | Rolf Barbakken     | Raumnes & Årnes IL | 42 | Hvam        | 18.04.2017 |
|                            |      |                    |                    |    |             |            |

| <b>Menn</b>      |       |                          | <b>157</b>     |    |              |            |
|------------------|-------|--------------------------|----------------|----|--------------|------------|
| <b>Kule 7.26</b> |       |                          |                |    |              |            |
| <b>35-39</b>     | 15.85 | Johnny Børresen          | Minerva        | 58 | Stange       | 21.02.1993 |
|                  | 14.05 | Tormod Lislerud          | Ski IL         | 40 | Ski          | 10.02.1978 |
|                  | 13.96 | Ole Gran                 | Fossum IF      | 62 | Heggedal/He  | 11.02.1998 |
|                  | 13.44 | Ole Petter Lillehagen    | Asker Skiklubb | 61 | Stange       | 01.03.1998 |
|                  | 13.24 | Kjetil Heiland Sørensen  | Heggedal IL    | 57 | Heggedal     | 18.02.1995 |
|                  | 12.99 | Per Rinde                | Ski IL         | 54 | Oslo/Ek      | 24.02.1991 |
|                  | 12.84 | Johan Skjelstad          | Minerva        | 56 | Lillestrøm   | 16.02.1993 |
|                  | 12.07 | Ivar Bø                  | Ski IL         | 71 | Kristiansand | 23.01.2010 |
|                  | 11.87 | Dag Øverbye              | Ski IL         | 43 | Moss         | 05.03.1978 |
|                  | 11.39 | Espen Jahren             | Asker Skiklubb | 66 | Holmen       | 14.02.2001 |
|                  |       |                          |                |    |              |            |
| <b>40-44</b>     | 14.17 | Johnny Børresen          | Minerva        | 58 | Stange       | 01.03.1998 |
|                  | 14.12 | Torgeir Heiland Sørensen | Heggedal IL    | 49 | Heggedal     | 29.01.1992 |
|                  | 13.89 | Vidar Rasmussen          | Lørenskog FIL  | 67 | Oslo/Ek      | 25.02.2007 |
|                  | 13.45 | Leif Gundersrud          | IL Tyrving     | 34 | Oslo/Ek      | 18.02.1978 |
|                  | 13.04 | Tormod Lislerud          | Ski IL         | 40 | Ski/Ih       | 03.02.1981 |
|                  | 13.01 | Kjetil Heiland Sørensen  | Heggedal IL    | 57 | Heggedal/Ih  | 11.02.1998 |
|                  | 12.91 | Ole Petter Lillehagen    | Asker Skiklubb | 61 | Stange       | 18.03.2001 |
|                  | 12.89 | Finn Larssen             | Fossum IF      | 36 | Drammen      | 05.04.1980 |
|                  | 12.86 | Ole Gran                 | Fossum IF      | 62 | Drammen      | 21.03.2004 |
|                  | 12.71 | Erik Gran                | Fossum IF      | 36 | Drammen      | 05.04.1980 |
|                  |       |                          |                |    |              |            |
|                  | 12.51 | Svenn Erik Bolle         | Vestby IL      | 64 | Lillestrøm   | 07.02.2004 |

|              |       |                          |                  |    |            |            |
|--------------|-------|--------------------------|------------------|----|------------|------------|
|              | 11.03 | Bjørn Flem               | Ski IL           | 64 | Drammen    | 22.01.2005 |
|              | 11.00 | Espen Jahren             | Asker Skiklubb   | 66 | Stange     | 09.03.2008 |
|              | 10.68 | Knut Aga                 | Minerva          | 71 | Lillestrøm | 26.03.2011 |
|              |       |                          |                  |    |            |            |
| <b>45-49</b> | 14.05 | Torgeir Heiland Sørensen | Heggedal IL      | 49 | Heggedal   | 14.01.1995 |
|              | 13.46 | Leif Gundersrud          | IL Tyrving       | 34 | Drammen    | 05.04.1980 |
|              | 12.92 | Erik Gran                | Fossum IF        | 36 | Drammen    | 25.03.1984 |
|              | 12.89 | Finn Larsen              | Fossum IF        | 36 | Drammen    | 05.04.1981 |
|              | 12.28 | Kjetil Heiland Sørensen  | Heggedal Veteran | 57 | Stange     | 02.04.2006 |
|              | 12.10 | Knut Harald Ulland       | Strømmen IF      | 64 | Lillestrøm | 28.01.2012 |
|              | 12.09 | Ivar Bø                  | Kråkstad IL      | 71 | Hvam       | 10.03.2019 |
|              | 12.06 | Arne Sæther              | Heggedal IL      | 31 | Drammen    | 24.02.1980 |
|              | 11.64 | Reidar Thomassen         | IL Tyrving       | 36 | Drammen    | 05.04.1981 |
|              | 11.04 | Ole Petter Lillehagen    | Asker Skiklubb   | 61 | Holmen     | 13.02.2006 |
|              |       |                          |                  |    |            |            |
|              | 10.59 | Bjørn Hamang             | IL Tyrving       | 69 | Rud        | 01.12.2015 |
|              | 10.31 | Willy Hauge              | Minerva          | 46 | Oslo/Ek    | 24.02.1991 |
|              | 10.31 | Espen Jahren             | Asker Skiklubb   | 66 | Stange     | 16.03.2013 |
|              | 10.05 | Freddy Hørven            | Asker Skiklubb   | 53 | Holmen     | 25.01.1999 |
|              |       |                          |                  |    |            |            |
| <b>50-54</b> | 10.84 | Espen Jahren             | Asker Skiklubb   | 66 | Stange     | 19.03.2017 |

|                  |       |                |                    |    |         |            |
|------------------|-------|----------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>Menn</b>      |       |                | <b>158</b>         |    |         |            |
| <b>Kule 7.26</b> |       |                |                    |    |         |            |
| <b>55-59</b>     | 10.64 | Odd Stenerud   | Ski IL             | 25 | Ski/Ih  | 01.03.1983 |
| <b>60-64</b>     | 8.96  | Frank Andersen | Ski IL             | 58 | Drammen | 06.01.2019 |
|                  | 8.42  | Terje Aastorp  | Ullesnaker/Kisa IL | 56 | Hvam    | 26.01.2019 |
|                  | 7.78  | Ove Aastorp    | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Hvam    | 26.01.2019 |
|                  |       |                |                    |    |         |            |
| <b>70-74</b>     | 7.89  | Reidar Dahl    | Ski IL             | 48 | Ski/Ih  | 20.03.2018 |

|               |       |                          |                    |    |            |            |
|---------------|-------|--------------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>Kule 6</b> |       |                          |                    |    |            |            |
| <b>50-54</b>  | 14.18 | Torgeir Heiland Sørensen | Heggedal Veteran   | 49 | Stange     | 25.03.2001 |
|               | 14.06 | Vidar Rasmussen          | Ullensaker/Kisa IL | 67 | Hvam       | 05.03.2017 |
|               | 13.46 | Kjetil Heiland Sørensen  | Heggedal FIK       | 57 | Oslo/Ek    | 25.02.2007 |
|               | 11.09 | Henning Bodin            | IL Tyrving         | 66 | Hvam       | 05.03.2017 |
|               | 10.77 | Bjørn Kristiansen        | Heggedal FIK       | 68 | Hvam       | 10.03.2019 |
|               | 10.57 | Ulf Indahl               | Ski IL             | 65 | Ski        | 14.03.2017 |
|               | 10.51 | Willy Hauge              | Minerva            | 46 | Lillestrøm | 24.04.1996 |
|               | 10.02 | Frode Myrvang            | Ullensaker/Kisa IL | 67 | Ski        | 14.03.2017 |
|               |       |                          |                    |    |            |            |
| <b>55-59</b>  | 12.72 | Torgeir Heiland Sørensen | Heggedal Veteran   | 49 | Drammen    | 21.03.2004 |
|               | 12.31 | Kjetil Heiland Sørensen  | Heggedal FIK       | 57 | Lillestrøm | 28.01.2012 |
|               | 11.32 | Tarald Rui               | Strømmen IF        | 33 | Askim      | 08.03.1992 |
|               | 10.51 | Ulf Indahl               | Ski IL             | 65 | Ski        | 11.02.2020 |

|                 |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Kule 5.5</b> |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|

|               |       |                         |                    |    |             |            |
|---------------|-------|-------------------------|--------------------|----|-------------|------------|
| <b>50-54</b>  | 14.97 | Leif Gundersrud         | IL Tyrving         | 34 | Drammen     | 25.03.1984 |
|               | 14.78 | Arne Sæther             | Heggedal IL        | 31 | Drammen     | 17.04.1982 |
|               | 14.07 | Erik Gran               | Fossum IF          | 36 | Oslo/Ek     | 22.01.1989 |
|               | 12.50 | Kurt Fredrik Homme      | Fossum IF          | 29 | Drammen     | 05.04.1981 |
|               |       |                         |                    |    |             |            |
| <b>55-59</b>  | 14.11 | Leif Gundersrud         | IL Tyrving         | 34 | Oslo/Ek     | 22.01.1989 |
|               | 13.42 | Arne Sæther             | Heggedal IL        | 31 | Oslo/Ek     | 22.01.1989 |
|               | 12.96 | Odd Stenerud            | Ski IL             | 25 | Drammen     | 05.04.1981 |
|               | 11.33 | Håvard Lund             | Aurskog-Høland FIL | 24 | Drammen     | 05.04.1981 |
|               | 11.20 | Per Gundersrud          | IL Tyrving         | 23 | Drammen     | 05.04.1981 |
| <b>Kule 5</b> |       |                         |                    |    |             |            |
| <b>60-64</b>  | 14.09 | Arne Sæther             | Heggedal IL        | 31 | Oslo/Ek     | 24.02.1991 |
|               | 13.51 | Per Stavem              | Stabæk IF          | 26 | Heggedal/He | 16.12.1989 |
|               | 13.02 | Erik Gran               | Fossum IF          | 36 | Heggedal/He | 11.02.1998 |
|               | 12.61 | Tarald Rui              | Strømmen IF        | 33 | Stange      | 28.02.1993 |
|               | 11.91 | Kjetil Heiland Sørensen | Heggedal FIK       | 57 | Hvam        | 10.03.2019 |
|               | 11.55 | Kurt Fredrik Homme      | Asker & Bærum FIK  | 29 | Oslo/Ek     | 22.01.1979 |
|               | 11.32 | Frank Andersen          | Ski IL             | 58 | Hvam        | 10.03.2019 |
|               | 11.27 | Thor Lasse Løland       | Ullensaker/Kisa IL | 63 | Stange      | 29.01.2023 |
|               | 11.01 | Ivar Opsahl             | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Drammen     | 08.03.2009 |
|               | 10.47 | Thorleif Brathagen      | Heggedal FIK       | 44 | Oslo/Ek     | 25.02.2007 |
|               | 10.36 | Reidar Dahl             | Ski IL             | 48 | Drammen     | 08.03.2009 |

|               |       |               |                    |    |         |            |
|---------------|-------|---------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>Menn</b>   |       |               | <b>159</b>         |    |         |            |
| <b>Kule 5</b> |       |               |                    |    |         |            |
| <b>60-64</b>  | 10.19 | Ragnar Evjen  | Asker & Bærum FIK  | 31 | Oslo/Ek | 24.02.1991 |
|               | 10.19 | Terje Aastorp | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Hvam    | 05.03.2017 |
|               | 9.79  | Jo Nesse      | IL Tyrving         | 53 | Rud     | 01.12.2015 |
|               | 9.73  | Ove Aastorp   | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Hvam    | 05.03.2017 |

|              |       |                    |                    |    |             |            |
|--------------|-------|--------------------|--------------------|----|-------------|------------|
| <b>65-69</b> | 13.39 | Arne Sæther        | Heggedal IL        | 31 | Stange      | 03.03.1996 |
|              | 12.13 | Erik Gran          | Heggedal Veteran   | 36 | Drammen     | 07.04.2002 |
|              | 11.67 | Tarald Rui         | Lørenskog FIL      | 33 | Drammen     | 07.04.2002 |
|              | 11.65 | Kjetil H. Sørensen | Heggedal IL        | 57 | Grimstad    | 27.03.2022 |
|              | 10.97 | Frank Andersen     | Ski IL             | 58 | Stange      | 29.01.2023 |
|              | 10.82 | Kurt Fredrik Homme | Asker & Bærum FIK  | 29 | Heggedal/He | 11.03.1995 |
|              | 10.25 | Håvard Lund        | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek     | 22.01.1989 |
|              | 10.13 | Thorleif Brathagen | Heggedal FIK       | 44 | Stange      | 30.01.2011 |
|              | 9.87  | Ivar Opsahl        | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam        | 13.03.2016 |
|              | 9.70  | Reidar Dahl        | Ski IL             | 48 | Hvam        | 13.03.2016 |
|              | 9.62  | Terje Aastorp      | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Stange      | 29.01.2023 |

|               |       |                  |                    |    |         |            |
|---------------|-------|------------------|--------------------|----|---------|------------|
| <b>Kule 4</b> |       |                  |                    |    |         |            |
| <b>55-59</b>  | 13.52 | Håvard Lund      | Aurskog-Høland FIL | 24 | Oslo/Ek | 24.02.1979 |
|               |       |                  |                    |    |         |            |
| <b>60-64</b>  | 14.50 | Erling Svennevik | Siggerud IL        | 18 | Oslo/Ek | 24.02.1979 |
|               | 13.13 | Håvard Lund      | Aurskog-Høland FIL | 24 | Drammen | 25.03.1984 |

|              |       |                      |                    |    |                |            |
|--------------|-------|----------------------|--------------------|----|----------------|------------|
|              |       |                      |                    |    |                |            |
| <b>70-74</b> | 13.94 | Arne Sæther          | Heggedal Friidrett | 31 | Stange         | 25.03.2001 |
|              | 13.36 | Tarald Rui           | Lørenskog FIL      | 33 | Stange         | 13.03.2004 |
|              | 13.01 | Erik Gran            | Heggedal FIK       | 36 | Stange         | 02.04.2006 |
|              | 12.23 | Per Stavem           | Fossum IF          | 26 | Stange         | 26.03.2000 |
|              | 11.15 | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange         | 06.02.1994 |
|              | 10.81 | Reidar Dahl          | Ski IL             | 48 | Ski/Ih         | 20.03.2018 |
|              | 9.89  | Ivar Opsahl          | Ullensaker/Kisa IL | 47 | Hvam           | 10.03.2019 |
|              | 9.27  | Torgeir H. Sørensen  | Heggedal FIK       | 49 | Hvam           | 10.03.2019 |
|              | 9.25  | Odd Flateby          | Heggedal IL        | 14 | Rana           | 19.02.1990 |
|              |       |                      |                    |    |                |            |
| <b>75-79</b> | 12.21 | Arne Sæther          | Heggedal FIK       | 31 | Stange         | 02.04.2006 |
|              | 12.04 | Tarald Rui           | Lørenskog FIL      | 33 | Reykjavik, ISL | 01.03.2008 |
|              | 11.50 | Erik Gran            | Heggedal FIK       | 36 | Stange         | 29.01.2011 |
|              | 10.92 | Per Stavem           | Fossum IF          | 26 | Stange         | 25.02.2001 |
|              | 9.87  | Reidar Dahl          | Ski IL             | 48 | Ski            | 14.02.2023 |
|              | 9.79  | Odd Flateby          | Heggedal IL        | 14 | Heggedal/He    | 03.03.1990 |
|              | 9.73  | Thorleif Brathagen   | Heggedal FIK       | 44 | Hvam           | 10.03.2019 |
|              | 9.59  | Kaare Meidell-Sundal | Stabæk IF          | 13 | Heggedal/He    | 16.12.1989 |
|              | 9.56  | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Stange         | 25.03.2001 |
|              | 8.66  | Odd Flateby          | Heggedal IL        | 14 | Askim          | 08.03.1992 |
|              |       |                      |                    |    |                |            |
| <b>80-84</b> | 7.74  | Håvard Lund          | Ullensaker/Kisa IL | 24 | Drammen        | 21.03.2004 |

|               |       |                      |                    |    |            |            |
|---------------|-------|----------------------|--------------------|----|------------|------------|
| <b>Menn</b>   |       |                      | <b>160</b>         |    |            |            |
| <b>Kule 3</b> |       |                      |                    |    |            |            |
| <b>80-84</b>  | 11.25 | Arne Sæther          | Heggedal FIK       | 31 | Lillestrøm | 28.01.2012 |
|               | 10.35 | Tarald Rui           | Lørenskog FIL      | 33 | Hvam       | 13.03.2016 |
|               | 9.88  | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Hvam       | 13.03.2016 |
|               | 9.25  | Kolbjørn Jordfald    | Ski iL             | 37 | Askim      | 18.01.2020 |
|               | 9.19  | Endre Nesheim        | IL Tyrving         | 37 | Hvam       | 05.03.2017 |
|               | 7.58  | Harald Aanerud       | Lørenskog FIL      | 27 | Drammen    | 08.03.2009 |
|               |       |                      |                    |    |            |            |
| <b>85-89</b>  | 9.25  | Arne Sæther          | Heggedal FIK       | 31 | Hvam       | 13.03.2016 |
|               | 8.73  | John Arve Johansen   | Ullensaker/Kisa IL | 36 | Torun      | 29.03.2023 |
|               | 7.91  | Oscar Andersen       | Romerike Friidrett | 32 | Hvam       | 10.03.2019 |
|               | 7.81  | Kolbjørn Jordfald    | Ski IL             | 37 | Ski        | 15.03.2022 |
| <b>90-94</b>  | 5.59  | Henry Thune Mathisen | Fossum IF          | 16 | Oslo/Ek    | 25.02.2007 |

|                 |       |            |               |    |               |            |
|-----------------|-------|------------|---------------|----|---------------|------------|
| <b>Diskos 1</b> |       |            |               |    |               |            |
| <b>70-74</b>    | 33.83 | Tarald Rui | Lørenskog FIL | 33 | Helsinki, FIN | 24.03.2007 |

|                                |       |                |                    |    |           |            |
|--------------------------------|-------|----------------|--------------------|----|-----------|------------|
| <b>Vektkast 9.08 kg / 20lb</b> |       |                |                    |    |           |            |
| <b>60-64</b>                   | 13.81 | Frank Andersen | Ski IL             | 58 | Bergen/Le | 01.03.2020 |
|                                | 8.38  | Ove Aastorp    | Ullensaker/Kisa IL | 56 | Bergen/Le | 01.03.2020 |

