

G14		273		
40m E				
5.65	Julian Førsund	Hvam IL	Hønefoss	21.07.2021
6.07	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.17	Sigbjørn Høgne	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.23	Tor Rosness	Strømmen IF	Jessheim	21.05.1990
6.35	Tien Pham Thank	Strømmen IF	Jessheim	21.05.1990
6.36	Lars Inge Rindhølen	Strømmen IF	Jessheim	21.05.1990
6.38	Reidar Moe	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.38	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.46	Kenneth Vestgøte	Strømmen IF	Jessheim	21.05.1990
6.52	Erland Weinholdt	Strømmen IF	Jessheim	21.05.1990

40m M				
5.5	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	19.05.1988
5.6	Jan Tore Svingen	Sørum IL	Jessheim	19.05.1988
5.8	Jørgen Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	19.05.1988
5.8	Bjørn Henrik Pedersen	Lørenskog FIL	Jessheim	30.05.1988
6.1	Frode Gjenga	Sørum IL	Jessheim	19.05.1988
6.2	Kenneth Gjenga	Nannestad IL	Jessheim	19.05.1988
6.2	Stian Kråbøl	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.05.1988
6.2	Øystein Jacobsen	Lørenskog FIL	Jessheim	30.05.1988

60m E				
7.49	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Lillestrøm	06.09.2009
7.50	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nadderud	18.09.2018
7.51	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Jessheim	26.09.1991
7.51	Mariusz Musial	Minerva	Nadderud	05.09.1992
7.52	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Jessheim	08.08.2021
7.53	Sindre Sollien	IL Tyrving	Sofiemyr	25.09.1993
7.53	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Nadderud	14.06.2003
7.54	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	26.09.2021
7.54	Benjamin Opuama	Ski IL	Oslo/St	11.09.2022
7.64	Benjamin Rayes	Romerike Friidrett	Oslo/St	26.09.2021
7.66	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Nadderud	03.09.1994
7.67	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Nadderud	24.09.2011
7.67	Christian Wright	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2020
7.74	Christian Ellingstad	Nesodden IF	Nesodden	22.09.2007
7.75	Christian Strand	Siggerud IL	Oslo/Bi	02.07.1994
7.75	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	27.06.1992
7.75	Lars-Georg Aas	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	24.06.2006
7.76	Casey Felde	Lørenskog FIL	Rjukan	03.09.2023
7.77	Alexander Magnes	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	23.06.2001
7.78	Ivar Skarpsno	Asker Skiklubb	Asker/Fø	10.09.2000

G14		274		
60m E forts.				
7.78	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Oslo/Bi	24.05.2009
7.78	Tobias Winjusveen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	05.06.2016
7.78	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Asker/Fø	11.06.2017
7.79	Vemund Lenschau	IL Tyrving	Nadderud	24.09.2011
7.80	Frode Homb	Strømmen IF	Kongsberg	26.08.1990
7.80	Jon Inge Sørli	Oppegård IL	Nadderud	07.09.2008
7.80	Vegard Jacobsen	Nesodden IF	Lillestrøm	20.09.2009
7.80	Aroran Philip	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2014
7.81	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2002
7.82	Daniel Dramstad	Nesodden IF	Oslo/St	13.09.2020

60m M				
7.2	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Drammen/Ma	14.09.1991
7.3	Jørn Wolden	Minerva	Oslo/Fr	30.09.1962
7.3	Knut Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	25.05.1963
7.3	Rune Jørgensen	IL Vito	Oslo/Fr	29.09.1963
7.3	Mariusz Musial	Minerva	Jessheim	08.08.1992
7.5	Jan Mossige	Ski IL	Oslo/Fr	25.05.1964
7.5	Christian Dalstø	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.06.1988
7.5	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Jessheim	02.09.1989
7.5	Trond Espen Detlie	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.09.1989
7.5	Frode Homb	Strømmen IF	Strømmen	24.09.1990
7.5	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Sofiemyr	13.05.2003
7.5	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	04.07.2009
7.5	Benjamin Opuama	Ski IL	Ås	12.09.2022
7.6	Bjørn Blom	IL Tyrving	Oslo/Jo	01.07.1951
7.6	Cato Carlsen	IL Tyrving	Oslo/Fr	13.06.1953
7.6	Tor Skjelstad	Minerva	Stavanger/St	14.09.1957
7.6	Olav Haugdahl	Ås IL	Oslo/Fr	04.06.1961
7.6	Vidar Bjørn	Kolbotn IL	Oslo/Jo	10.06.1962
7.6	Atle Haugdahl	Ås IL	Oslo/Gr	18.09.1966
7.6	Arvid Dahm	Fossum IF	Oslo/Gr	18.09.1966
7.6	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.05.1968
7.6	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Bi	26.05.1968
7.6	Toralf Bølgren	IL Tyrving	Oslo/Bi	31.05.1970
7.6	Arve Lund	Minerva	Oslo/Jo	11.05.1971
7.6	Ole Bjørgum	Minerva	Bismo	28.06.1972
7.6	Petter Bogsti	Nesøya IL	Oslo/Bi	11.09.1973
7.6	Knut Midttun	IL Tyrving	Hakadal/El	21.08.1982
7.6	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.08.1982
7.6	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Jessheim	13.09.1989
7.6	Gudmund Bjotveit	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	29.06.1991
7.6	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Nadderud	22.09.1995

G14		275		
80m E				
9.58	Mariusz Musial	Minerva	Kil, SWE	15.08.1992
9.85	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2018
10.07	Tobias Winjusveen	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	02.07.2016
10.08	Aroran Philip	IL Tyrving	Asker/Fø	19.05.2014
10.20	Sindre Sollien	IL Tyrving	Helsingborg, SWE	10.07.1993
10.26	Terje Prøis	Minerva	Kil, SWE	08.08.1998
10.27	Marius Solлие	Minerva	Kil, SWE	04.08.2001
10.27	Kenneth Vik Gulbrandsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.08.2011
10.39	August Hope Nordvang	Lørenskog FIL	Göteborg, SWE	18.06.2022
10.41	Fredrik Naalsund	Ski IL	Herlev, DEN	21.06.1992
10.42	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL	Göteborg, SWE	04.07.2015
10.46	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Arvika, SWE	26.07.2014
10.50	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	04.07.2015
10.50	August nordvang	Lørenskog FIL	Ås	01.05.2022
10.55	Atle Aaltvedt	Minerva	Kil, SWE	07.08.1999
10.58	Markus Augdahl	Nesøya IL	Asker/Fø	19.05.2014
10.60	Fredrik Henriksen	Ås IL	Ås	01.06.2023
10.63	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Arvika, SWE	26.07.2014
10.68	Emil Sætre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.05.2022
10.71	Hampus Åstrand	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2018
10.72	Andreas Kumwenda	Asker Skiklubb	Asker/Fø	04.09.2006
10.76	Lars Haugerud	Ski IL	Ås	15.09.2014
10.80	Jo Emil Sverreng	Oppegård IL	Ås	01.05.2023
10.83	Rino Ravn Berg	Fet FIK	Arvika, SWE	22.07.2000
10.84	Mats Abotnes	Asker Skiklubb	Asker/Fø	01.09.2014
10.85	Martin Granøien Monsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.08.2011
10.86	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving	Asker/Fø	31.08.2011
10.88	Andreas Nordgård	Hurdal IL	Göteborg, SWE	01.07.2023
10.91	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	01.07.2023
10.94	Jonas Eldeggard	Nesodden IF	Nesodden	24.08.2017

80m M				
9.3	Knut Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	28.07.1963
9.6	Jan Mossige	Ski IL	Oslo/La	28.07.1964
9.9	Richard O. Akuamoah	Lørenskog FIL	Strømmen	15.06.1991
10.0	Svein Iversen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	08.09.1958
10.0	Olav Haugdahl	Ås IL	Nesodden	10.09.1961
10.1	Egil Bråthe	Ås IL	Ås	05.09.1964
10.1	Jarle Nor	Ski IL	Ski	08.06.1962
10.1	Atle Haugdahl	Ås IL	Oslo/Jo	14.06.1966
10.1	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	11.06.1968
10.2	Vidar Bjørn	Kolbotn IL	Ås/St	16.09.1962

G14		276		
80m M forts.				
10.2	Bjørn Gustavsen	Strømmen IF	Strømmen	18.06.1966
10.3	Terje Jacobsen	IL Jutul	Sandvika/Ka	31.08.2008
10.3	Wilhelm Sorteberg	Ås IL	Ås	05.09.1964
10.3	Geir Nesgård	Fossum IF	Oslo/Fr	06.06.1967
10.3	Maciej Musial	Minerva	Jessheim	29.07.1993
10.4	Tore Dahl	IL Tyrving	Sandvika/Ka	31.08.1952
10.4	Knut Dahlberg	Ås IL	Ås	15.06.1963
10.4	Jon Wiik	Blaker IL	Oslo/Jo	09.06.1965
10.4	Terje Høilund	Fossum IF	Oslo/Fr	06.06.1967
10.5	Olav Johannessen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	20.09.1959
10.5	Stig Paulstrøm	Ås IL	Oslo/Jo	14.06.1966
10.5	Roar Frisvold	Minerva	Oslo/Jo	11.06.1968
10.5	Svein Erik Bøhler	Ski IL	Nesodden	10.09.1961

100m E				
11.68	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Göteborg, SWE	05.07.2003
11.78	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Jessheim	07.09.1991
11.83	Benjamin Opuama	Ski IL	Oslo/St	14.05.2022
11.85	Mariusz Musial	Minerva	Nadderud	21.06.1992
11.85	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	26.06.2021
11.99	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	21.06.2009
12.01	Frode Homb	Strømmen IF	Jessheim	29.09.1990
12.04	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF	Nadderud	21.06.1992
12.11	Tarjei Nesheim	IL Tyrving	Lillestrøm	28.05.2016
12.12	Elijah Ramirez	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	26.06.2021
12.19	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Nittedal	19.08.2023
12.22	Christian Wright	IL Tyrving	Oslo/St	15.08.2020
12.27	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL	Oslo/Bi	27.09.2010
12.29	Christian Dalstø	IL Tyrving	Nadderud	19.06.1988
12.30	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.09.1994
12.30	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Drammen/Ma	26.08.2018
12.32	Sindre Sollien	IL Tyrving	Nadderud	20.06.1993
12.33	Vegard Jakobsen	Nesodden IF	Oslo/Bi	24.09.2009
12.33	Aroran Philip	IL Tyrving	Lillestrøm	24.05.2014
12.35	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Nadderud	18.06.1989
12.35	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	21.06.2009
12.37	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	22.06.2008
12.38	Daniel Debesay	Lørenskog FIL	Lillestrøm	19.09.2020
12.42	Martin Bjune	Minerva	Oslo/La	11.06.1994
12.43	Gudmund Bjotveit	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	07.09.1991
12.45	Eirik Korneliussen	Strømmen IF	Göteborg, SWE	03.07.2004
12.46	Lars Lærdahl	Kolbotn IL	Nadderud	19.06.1988
12.46	Ole Gustav Bjerke	Minerva	Oslo/La	21.09.1996
12.47	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Nittedal	03.06.2017
12.48	Ivar Skarpsno	Asker Skiklubb	Asker/Fø	10.09.2000

G14		277			
100m M					
11.4	Knut Jensen	Ski IL		Ski	22.09.1963
11.8	Jørn Wolden	Minerva		Eidsvoll/Råholt	23.09.1962
11.8	Mariusz Musial	Minerva		Spala, POL	17.07.1992
11.9	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL		Hønefoss	15.09.1974
11.9	Trond Espen Detlie	IL Tyrving		Bjørkelangen	09.09.1989
12.0	Olav Haugdahl	Ås IL		Nesodden	24.09.1961
12.0	Reidar Gjerde	Fet IL		Lillestrøm	12.08.1967
12.1	Petter Bogsti	Nesøya IL		Oslo/La	25.06.1973
12.1	Tor Solberg	Fossum IF		Notodden	29.09.1974
12.1	Svein Gjønnnes	Fossum IF		Oslo/Bi	01.09.1977
12.2	Lars Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka	05.10.1968
12.2	Toralf Bølgen	IL Tyrving		Oslo/Fr	08.09.1970
12.2	Hans Hagen	Fossum IF		Strømmen	19.06.1971
12.2	Roger Sollie	Gjerdrum IL		Hønefoss	18.08.1974
12.2	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Oslo/Bi	20.09.1982
12.2	Christian Dalstø	IL Tyrving		Oslo/Bi	26.08.1988
12.2	Christian Strand	Siggerud IL		Ski	07.09.1994
12.2	Christian Wright	IL Tyrving		Asker/Fø	25.09.2020
12.3	Vidar Bjørn	Kolbotn IL		Kongsvinger/Gj	23.09.1962
12.3	Rune Jørgensen	IL Vito		Oslo/Fr	23.08.1963
12.3	Bjørn Gustavsen	Strømmen IF		Strømmen	09.08.1966
12.3	Trond Stenersen	Minerva		Drammen/Ma	23.08.1969
12.3	Per Linge	Minerva		Oslo/Jo	09.06.1970
12.3	Per Erik Bernts	Minerva		Strømmen	17.06.1972
12.3	Christian Fredrik Schønfelt	Nesøya IL		Oslo/Bi	20.09.1972
12.3	Roar Huth	Lørenskog FIL		Strømmen	01.06.1985
12.3	Alexander Borgenhov	Oppegård IL		Oslo/La	28.09.1985
12.3	Terje Prøis	Minerva		Hurdal	26.08.1998

150m E					
18.30	Benjamin Opuano	Ski IL		Oslo/La	13.05.2022
19.35	Julian Førsund	Hvam IL		Hønefoss	21.07.2021
19.84	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Ås	25.08.2014
20.36	Jo Magnus Aalerud	Ås IL		Ås	01.06.2015

G14		278			
200m E					
23.58	Zion Ramirez	Lørenskog FIL		Oslo/St	15.08.2021
23.80	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL		Brandbu	23.09.2023
24.25	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Drammen/Ma	26.08.2003
24.25	Benjamin Opama	Ski IL		Oslo/St	15.05.2022
24.36	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Oslo/St	25.09.2021
24.44	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Nadderud	12.09.2017
24.53	Christian Wright	IL Tyrving		Oslo/St	12.09.2020
24.63	Kristian Drabløs	IL Tyrving		Nadderud	14.06.2019
24.68	Tarjei Nesheim	IL Tyrving		Jessheim	27.08.2016
24.70	Elijah Ramirez	Lørenskog FIL		Lillehammer/Ss	27.06.2021
24.79	Sigurd Nordheim Berg	Romerike Friidrett		Asker/Fø	10.06.2017
24.84	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Oslo/Bi	28.09.1995
24.85	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL		Lillestrøm	28.08.2021
24.91	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Asker/Fø	07.06.2009
24.92	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Lillestrøm	27.05.2018
24.95	Tobias Vinjusveen	Asker Skiklubb		Jessheim	27.08.2016
25.09	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Oslo/Bi	29.09.1994
25.09	Magne Skovli	IL Tyrving		Oslo/La	08.06.1996
25.09	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL		Lillehammer/Ss	22.06.2017
25.14	Vegard Jacobsen	Nesodden IF		Lillestrøm	05.09.2009
25.18	Ahmed Al Heyabu	Lørenskog FIL		Oslo/St	16.08.2020
25.25	Carl Blydt	IL Tyrving		Asker/Fø	22.08.2004
25.28	Henrik Gateman	IL Tyrving		Nadderud	19.06.2005
25.29	Benjamin Reyes	Romerike Friidrett		Rjukan	11.09.2021
25.31	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb		Asker/Fø	06.06.2015
25.33	Aroran Philip	IL Tyrving		Lillestrøm	25.05.2014
25.34	Markel Karel Færevik	Nesodden IF		Lillestrøm	08.09.2012
25.35	August Hope Nordvang	Lørenskog FIL		Oslo/St	15.05.2022
25.38	Atle Aaltvedt	Minerva		Nadderud	20.06.1999
25.44	Jon Inge Sørli	Oppegård IL		Nadderud	06.09.2008

200m M					
24.2	Mariusz Musial	Minerva		Jessheim	06.07.1992
24.8	Frode Homb	Strømmen IF		Strømmen	28.09.1990
25.0	Roger Jensen	Lørenskog FIL		Oslo/Bi	01.09.1983
25.1	Jan Mossige	Ski IL		Ski	03.10.1964
25.1	Roger Sollie	Gjerdrum IL		Oslo/Bi	31.08.1974
25.1	Roar Sollie	Gjerdrum IL		Oslo/Bi	29.08.1979
25.1	Knut Midttun	IL Tyrving		Oslo/Bi	17.09.1982
25.1	Maciej Musial	Minerva		Oslo/Bi	30.09.1993
25.2	Rune Jørgensen	IL Vito		Eidsvoll/Råholt	22.09.1963
25.2	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL		Sofiemyr	11.09.1974

G14		279			
200m M forts.					
25.2	Svein Gjønnnes	Fossum IF		Oslo/Bi	10.10.1977
25.3	Tor Solberg	Fossum IF		Oslo/Bi	04.10.1974

300m E					
38.40	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL		Gøteborg, SWE	02.07.2023
38.99	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb		Göteborg, SWE	05.07.2015
39.11	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Göteborg, SWE	01.07.2018
39.35	Henrik Gateman	IL Tyrving		Göteborg, SWE	03.07.2005
39.70	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	09.07.2006
40.01	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Nesodden	28.05.2009
40.38	Vegard Jacobsen	Nesodden IF		Nesodden	28.05.2009
40.57	August Hope Nygaard	Lørenskog FIL		Göteborg, SWE	19.06.2022
40.68	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Nesodden	03.07.2008
40.73	Henrik Agerup Kildahl	IL Tyrving		Oslo/La	09.06.2005
41.79	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett		Gøteborg, SWE	02.07.2023
41.85	Eirik Korneliussen	Strømmen IF		Oslo/La	23.09.2004
41,89	Hampus Åstrand	IL Tyrving		Göteborg, SWE	01.07.2018
41.89	William Bowitz	Lørenskog FIL		Gøteborg, SWE	02.07.2023
41.99	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Nadderud	02.05.2019
42.27	Patrick Engevold	Nittedal IL		Oslo/La	09.09.2004
42.32	Lukas Øiseth	IL Tyrving		Göteborg, SWE	01.07.2018
42.53	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL		Göteborg, SWE	05.07.2015
42.61	Stian Klungland	Asker Skiklubb		Drammen/Ma	13.09.2007
42.67	William Johansen	Asker Skiklubb		Asker/Fø	27.05.2020
42.91	Markus Høgne	Aurskog-Høland FIL		Arvika, SWE	29.07.2012
43.14	Sondre Martinsen	Nesodden IF		Nesodden	14.09.2017
43.17	Lukas Øiseth	Asker Skiklubb		Asker/Fø	28.05.2018
43.75	Njord Wiker	Nittedal IL		Oslo/La	09.06.2005
43.94	Erland Morthen	Ullensaker/Kisa IL		Göteborg, SWE	09.07.2006
44.02	Anders Haugane	Drøbak-Frogn IL		Nesodden	16.08.2018
44.06	Kolbjørn Flaarønning	Asker Skiklubb		Nadderud	28.04.2009
44.13	August Østbø Johansen	Asker Skiklubb		Nadderud	10.09.2018
44.18	Sindre Veggan	IL Tyrving		Rud	04.05.2023
44.18	Sondre Veggan	IL Tyrving		Rud	04.05.2023

G14	280
------------	------------

300m M				
41.0	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	18.09.1971
41.1	Geir Diesen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	10.09.1971
41.2	Stig Mathisen	Strømmen IF	Strømmen	26.09.1983
41.4	Håkon Alfstad	IL Tyrving	Oslo/Jo	23.09.1971
41.6	Jan Skaarud	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.09.1967
41.7	Knut Iversen	Minerva	Eidsvoll/Råholt	19.09.1970
42.0	Frode Johnsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	15.09.1969
42.0	Odd Willy Aas	Aurskog-Høland FIL	Eidsvoll/Råholt	19.09.1970
42.2	Stein Meum	IL Tyrving	Sandvika/Ka	08.09.1968
42.9	Tore Vang Sandven	IL Tyrving	Sandvika/Ka	15.09.1969
42.9	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Nadderud	26.04.2007
43.0	Nils Edvard Nygaard	Kråkstad IL	Sandvika/Ka	15.09.1969
43.0	Arnfinn Ingjerd	Blaker IL	Blaker/Br	09.08.1969
43.1	Lars Frøybu	IL Tyrving	Sandvika/Ka	15.09.1969
43.1	Peder Holm	IL Tyrving	Nadderud	25.04.2006
43.3	Dag Vassum	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	19.06.1970
43.3	Kåre Gismervik	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	18.09.1971
43.4	Pål Krageboen	Kolbotn IL	Oslo/Jo	19.06.1970
43.4	Eivind Bjart Stangebye	IL Tyrving	Sandvika/Ka	10.09.1971
43.6	Simen Sabastian Hansen	Ås IL	Nadderud	25.09.2014
43.7	Øyvind Hiltveit	Nesodden IF	Oslo/Jo	19.06.1970
43.8	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	22.04.1968
43.8	Arne Hornes	Kolbotn IL	Oslo/Jo	19.06.1970
43.9	Per Kristian Ramfjord	IL Tyrving	Göteborg, SWE	25.05.1969
44.0	Per Åge Nyen	Strømmen IF	Eidsvoll/Råholt	19.09.1970

400m E				
53.46	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Nittedal	21.08.2021
53.86	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Nittedal	19.08.2023
54.64	Henrik Gateman	IL Tyrving	Drammen/Ma	20.08.2005
55.47	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.08.2017
55.76	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	12.08.2023
56.49	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	20.06.2009
56.95	Albert Tveitnes	Fossum IF	Asker/Fø	23.08.2021
57.07	Jonas Rostoft	Oppegård IL	Nittedal	21.08.2021
57.80	Halvard Fladby	IL Tyrving	Nittedal	25.08.2019
60.19	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Nittedal	19.08.2023
60.78	Allahnoor Kakar	Nittedal IL	Nittedal	09.09.2017
60.95	Sondre Opaker Øines	Ullensaker/Kisa IL	Fredrikstad/Li	01.07.2012

400m M				
55.0	Olav Haugdahl	Ås IL	Nesodden	27.08.1961
55.1	Atle Haugdahl	Ås IL	Horten/Ly	18.09.1966
56.4	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Bi	09.10.1974
56.5	Per Erik Bernts	Minerva	Drammen/Ma	23.08.1972
56.6	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	09.10.1977
56.8	Nils Edvard Nygård	Kråkstad IL	Hønefoss	21.09.1969
56.8	Ole Bjørgum	Minerva	Drammen/Ma	24.08.1972
56.9	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	23.09.1971
56.9	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	09.06.1973
56.9	Tor Berntsen	Kolbotn IL	Drammen/Ma	26.09.1973
57.0	Petter Gire Døhlle	Nittedal IL	Nadderud	13.09.1999
57.1	Carl Blydt	IL Tyrving	Oslo/So	24.10.2004
57.4	Geir Diesen	IL Tyrving	Oslo/Jo	01.10.1971
57.4	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Sofiemyr	29.09.1974
58.0	Håkon Alfstad	IL Tyrving	Nadderud	11.08.1971
58.5	Arnfinn Ingjerd	Blaker IL	Oslo/Jo	03.06.1969
58.6	Geir Frisvold	Minerva	Lillestrøm	04.10.1973
58.8	Roy Nilsen	Strømmen IF	Lillehammer/Ss	03.07.1981
59.0	Atle Hjorteset	Minerva	Lillestrøm	04.10.1973
59.1	Dag Nordsveen	Sørum IL	Lørenfallet	19.02.1972
59.3	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Jo	22.09.1968
59.4	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	06.08.1988
59.5	Per Kumle	IL Tyrving	Drammen/Ma	26.09.1973
59.9	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/St	09.10.1978
60.0	Arne Andreas Olsen	Nittedal IL	Oslo/Fr	07.10.1979
60.1	Patrick Engevold	Nittedal IL	Brandbu	25.09.2004
60.3	Morten Skaug	Ski IL	Ski	23.09.1974
60.3	Geir Wold Husum	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.10.1974
60.4	Steinar Andersen	Strømmen IF	Oslo/Jo	03.06.1969
60.4	Jan Olav Kilen	Nesodden IF	Nesodden	13.09.1974

600m				
1:25.31	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL	Lillestrøm	28.08.2010
1:27.80	Sondre Søbak Lehmann	Lørenskog FIL	Lillestrøm	29.08.2021
1:28.42	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	10.09.2005
1:29.0	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Brumunddal	06.09.2003
1:30.03	Jonas Legernes	IL Tyrving	Nadderud	10.09.2005
1:30.25	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	09.09.2006
1:30.40	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2019
1:30.5	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	28.08.1975
1:30.68	Vetle Skau	Romerike Friidrett	Lillestrøm	23.09.2015
1:30.92	Albert Tveitnes	Fossum IF	Rjukan	11.09.2021

G14		282		
600m forts.				
1:30.97	Thomas Bucher-Johannessen	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.2011
1:31.0	Hans Hagen	Fossum IF	Hønefoss	28.06.1971
1:31.00	Ole Martin Sandness	Sørum IL	Jessheim	13.09.2014
1:31.05	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Oslo/Bi	24.09.2015
1:31.19	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	Nadderud	12.06.2015
1:31.66	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Sp	09.09.2023
1:31.2	Geir Diesen	IL Tyrving	Bergen/Fa	21.06.1971
1:31.2	Dag Steinfeldt Foss	Fossum IF	Oslo/Bi	08.06.1975
1:31.3	Ole Bjørgum	Minerva	Bergen/Fa	20.08.1972
1:31.5	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Arendal	08.07.1973
1:31.63	Syver Røinaas	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2013
1:31.70	Marcus Eek	Sørum IL	Rjukan	03.09.2022
1:31.9	Nils Erik Hannisdahl	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.09.1972
1:32.1	Odd Willy Aas	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	06.08.1970
1:32.1	Per Kumle	IL Tyrving	Slemmestad	27.05.1972
1:32.11	Martin Sølvberg Tjelle	Nittedal IL	Rjukan	03.09.2022
1:32.2	Morten Takman	Kolbotn IL	Nadderud	09.10.1982
1:32.27	Jonas Rostoft	Oppegård IL	Nadderud	19.09.2021
1:32.35	Mathias Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	22.09.2010

800m				
2:00.34	Fredrik Naalsund	Ski IL	Oslo/Bi	04.07.1992
2:01.71	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL	Ås	31.05.2010
2:02.3	Jan Åge Jørgensen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	05.07.1985
2:03.56	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	01.07.2023
2:03.74	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	22.06.2003
2:04.37	Henrik Gateman	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.08.2005
2:04.68	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.06.2019
2:05.02	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	08.07.2006
2:05.5	Terje Kollien Olsen	Asker Skiklubb	Nadderud	17.06.1983
2:05.34	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Nesodden	24.09.2017
2:05.79	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	21.06.2015
2:05.81	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Oslo/Bi	23.09.2003
2:06.04	Jonas Legernes	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.08.2005
2:06.9	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Bi	07.06.1979
2:06.9	Even Tveter	Oppegård IL	Bergen/Fa	19.08.1979
2:07.0	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Hønefoss	14.09.1975
2:07.3	Geir Saxebøl	Drøbak-Frogn IL	Bergen/Fa	24.08.1980
2:07.4	Dag Sjøberg	Ski IL	Hønefoss	14.09.1975
2:07.4	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Nadderud	19.06.1987
2:07.48	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Göteborg, SWE	04.07.2015

G14		283		
800m forts.				
2:07.51	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Oslo/Bi	13.06.2019
2:07.65	Martin Sølvberg Tjelle	Nittedal IL	Nittedal	17.09.2022
2:07.79	Kristian Bråthen Børve	Gui SK	Nittedal	23.08.2020
2:07.9	Håkon Skofteland	Fossum IF	Oslo/Bi	12.09.1985
2:08.0	Dag Tollefsrud	Lørenskog FIL	Nadderud	21.06.1985
2:08.04	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	13.06.2019
2:08.6	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	15.09.1982
2:08.79	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Göteborg, SWE	28.06.2014
2:08.8	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	01.06.1976
2:08.8	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	02.09.1976
2:08.8	Michael Zwaig	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	29.05.1988

1000m				
2:35.9	Fredrik Naalsund	Ski IL	Ski	24.06.1992
2:45.4	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Arvika, SWE	20.07.1975
2:45.9	Håkon Hagberg	Nesodden IF	Oslo/Bi	30.08.1979
2:45.9	Morten Takman	Kolbotn IL	Nadderud	14.08.1982
2:46.0	Even Tveter	Oppegård IL	Oslo/Bi	30.08.1979
2:46.4	Terje Kollien Olsen	Asker Skiklubb	Oslo/St	02.10.1983
2:46.94	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Nadderud	16.08.1987
2:47.5	Ole Bjørgum	Minerva	Lillestrøm	29.09.1972
2:47.5	Christian Ohme	Nesodden IF	Nadderud	14.08.1982
2:47.5	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Oslo/La	02.10.1982
2:48.37	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	10.08.1985
2:51.0	Espen Olsen	Kolbotn IL	Nadderud	14.08.1983
2:51.4	Odd Bjarkum	Aurskog-Høland FIL	Porsgrunn/Kj	22.07.1982
2:51.52	Øivind Thømt	Kolbotn IL	Nadderud	10.08.1985
2:51.7	John Skjelvaag	Nordby IL	Nadderud	14.08.1983
2:52.3	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Moss/Me	16.08.1976
2:55.7	Geir Finholdt	Bærums Verk IF	Nadderud	14.08.1982
2:52.8	Stein Erik Knoph	Nannestad IL	Nadderud	09.08.1986
2:53.1	Thomas Førland	Asker Skiklubb	Nadderud	09.08.1986
2:53.35	Julius Solheim	Nittedal IL	Nadderud	11.08.1984
2:53.5	Arild Grønbech	Holter IF	Oslo/Bi	30.09.1979
2:53.7	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Nadderud	03.06.1978
2:53.9	Geir Saxebøl	Drøbak-Frogn IL	Sofiemyr	13.09.1980
2:54.2	Torbjørn Høyland	Kolbotn IL	Oslo/Bi	31.08.1978
2:54.21	Hans Jørgen Borgen	Hauerseter SK	Nadderud	11.08.1984
2:54.6	Stein Engevoid	Nittedal IL	Oslo/Bi	02.10.1981
2:54.7	Terje Hoel	Sørum IL	Oslo/Bi	30.09.1979
2:55.0	Terje Selberg	Ski IL	Ski	30.09.1988
2:55.4	Geir Diesen	IL Tyrving	Hässleholm, SWE	08.08.1971
2:55.5	Kjetil Steinsland	Fet FIK	Oslo/La	04.09.1988
Løp med menn senior:				
2:48.89	Thomas Bucher-Johannessen	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	21.09.2011

G14		284		
1500m				
4:09.0	Fredrik Naalsund	Ski IL	Kongsvinger/Gj	23.05.1992
4:12.62	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL	Nadderud	13.06.2010
4:13.57	Jonas Legernes	IL Tyrving	Eskilstuna, SWE	19.06.2005
4:15.98	Vegard Løberg Gjelsvik	Ull/Kisa IL	Nadderud	10.09.2006
4:17.1	Terje Kollien Olsen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	08.09.1983
4:17.76	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL Løpmed MS	Nittedal	20.09.2014
4:17.92	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Hamar	01.09.2019
4:18.11	Martin Sølberg Tjelle	Nittedal IL	Oslo/St	11.09.2022
4:18.96	Simen Gløgaard Stensrud	Nittedal IL	Nadderud	16.06.2019
4:19.63	Albert Tveitnes	Fossum IF	Nadderud	17.09.2021
4:19.71	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	18.06.2015
4:19.8	Torstein Berntsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.09.1984
4:20.42	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Asker/Fø	08.06.2019
4:20.46	Ole-Martin Sandness	Sørum IL	Jessheim	14.09.2014
4:20.75	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker7Kisa IL	Nittedal	19.08.2023
4:21.89	Sondre Martinsen	Nesodden IF	Jessheim	17.09.2017
4:22.8	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Larvik/Lo	05.09.1982
4:22.9	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Hvidovre, DEN	12.09.1976
4:23.03	Thomas Bucher-Johannessen	IL Tyrving	Nadderud	19.06.2011
4:23.3	Jonas Legernes	IL Tyrving	Nadderud	18.05.2005
4:24.0	Morten Takman	Kolbotn IL	Oslo/Bi	23.08.1982
4:24.07	Eric Grønvold	Nittedal IL	Nittedal	19.08.2023
4:24.17	Albert Sperstad	IL Tyrving	Jessheim	01.09.2013
4:24.83	Kristian Bråthen Børve	Gui	Nittedal	22.08.2020
4:25.3	Dag Sjøberg	Ski IL	Oslo/Bi	29.08.1975
4:25.45	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	26.06.2003
4:25.6	Håkon Hagberg	Nesodden IF	Larvik/Lo	01.09.1979
4:26.04	Michael Zwaig	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	24.06.1988

2000m				
5:52.5	Fredrik Naalsund	Ski IL	Ski	28.09.1992
5:52.82	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Göteborg, SWE	30.05.2019
5:52.85	Jonas Legernes	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.08.2005
5:52.88	Vegard Løberg Gjelsvik	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	20.08.2006
5:55.63	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2019
5:57.59	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	Nittedal	22.08.2015
5:58.88	Martin Sølberg Tjelle	Nittedal IL	Jessheim	07.08.2022
6:02.62	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.06.2019
6:04.34	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	02.07.2023
6:06.87	Fabian Vibekken	Ullensaker/Kisa IL	Göteborg, SWE	02.07.2023

G14		285			
2000m forts.					
6:07.11	Albert Sperstad	IL Tyrving		Göteborg, SWE	30.06.2013
6:07.3	Dagfinn Schikora	IL Tyrving		Oslo/Bi	31.08.1978
6:08.46	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL		Göteborg, SWE	29.06.2014
6:16.75	Didrik Hexeberg Warlo	IL Tyrving		Göteborg, SWE	30.06.2013
6:17.3	Geir Finholt	Bærums Verk IF		Lillehammer/Ss	09.10.1982
6:18.16	Vetle Storvik	Nittedal IL		Oslo/Bi	19.09.2013
6:24.39	Odin Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL		Göteborg, SWE	30.06.2019
6:25.49	Henrik Koppang	IL Tyrving		Oslo/Bi	18.08.2013
6:29.8	Vetle Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL		Sofiemyr	25.08.2009
6:33.18	Ole Selstad Dybedokken	IL Tyrving		Göteborg, SWE	30.06.2013
6:38.53	Ask Fjøsne-Hexeberg	Nittedal IL		Göteborg, SWE	02.07.2023
6:38.9	Lars Ove Aasvold	Åsen IL		Nannestad	21.09.1980
6:39.1	Morten Takman	Kolbotn IL		Sofiemyr	21.09.1982
6:41.19	Mathias Engevik	Nittedal IL		Oslo/Bi	20.09.2010
6:45.94	Andreas Pettersen	IL Tyrving		Göteborg, SWE	29.06.2001
6:49.4	Kristian Ruud	Lørenskog FIL		Rolvstrud	27.08.1998
6:49.79	Erlend Stensrud	Nittedal IL		Nittedal	09.09.2017
6:56.3	Jon Th. Birkeland	Kolbotn IL		Sofiemyr	21.09.1982
6:57.4	Jan Kristian Andersen	IL Tyrving		Nadderud	18.06.1995
6:59.75	Bjørnar Bolstad Haugerud	Eidsvold Turnforening		Bergen/Le	13.09.2003

3000m					
9:26.8	Dagfinn Schikora	IL Tyrving		Oslo/St	26.08.1978
9:28.74	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving		Asker/Fø	09.09.2019
9:34.21	Nikolai Elde Holmboe	IL Tyrving		Nadderud	13.09.2016
9:35.22	Alexander Eide Holmboe	IL Tyrving		Nadderud	13.09.2016
9:38.02	Brage Hammerstad	IL Tyrving		Nadderud	13.09.2016
9:39.73	Sebastian Helgheim	IL Tyrving		Nadderud	13.09.2016
10:10.47	Filip Skari	Nittedal IL		Nittedal	08.06.2019
10:10.88	Odin Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL		Nittedal	08.06.2019
10:20.7	Benjamin Røssum Jensen	Nittedal IL		Nittedal	20.06.2020
10:23.0	Sigmund Stangvik	Nittedal IL		Nittedal	18.06.2021
10:33.6	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL		Rolvstrud	01.09.2005
10:36.0	Per Sunde	Nittedal IL		Nittedal	18.06.2021
10:58.5	Felix Finsrud	Asker Skiklubb		Asker/Fø	29.08.2016
11:07.7	Truls von der Lippe	Nittedal IL		Nittedal	20.06.2020
11:08.8	Mats Andreassen	Nittedal IL		Nittedal	20.06.2020
11:09.9	Anders Andreassen	Nittedal IL		Nittedal	20.06.2020
11:21.8	Erik Tveit ødegård	Nittedal IL		Nittedal	20.06.2020

Halvmaraton					
1:20:37	Steinar Christensen	Drøbak-Frogn IL		Oslo	12.09.1998

G14		286			
1000m gang					
5:05.12	Kristoffer Randell	Drøbak-Frogn IL		Rjukan	11.09.2021
5:32.42	Ådne Opaker Øines	Ullensaker/Kisa IL		Nadderud	12.06.2016
5:33.34	Martinius Lie Petersen	IL Tyrving		Nadderud	12.06.2016
5:40.21	Hampus Aastrand	IL Tyrving		Nadderud	17.06.2018
5:40.70	Amund Nybakke	Oppegård IL		Rjukan	11.09.2021
6:12.31	Aldric Kenarlikdjian	Ullensaker/Kisa IL		Rjukan	02.09.2023
6:28.12	Steffen Gaustad	Ski IL		Jessheim	13.09.2014
6:35.23	Eirik Halfdansen Aspen	Nittedal IL		Nadderud	17.06.2018

2000m gang					
11:30.7	Kristoffer Randell	Drøbak-Frogn IL		Oslo/So	26.10.2021

60m hekk 76.2 cm E					
9.59	Håkon Skogseid	IL Tyrving		Nadderud	21.09.2002
9.78	Emil Otterstad Villyn	Ski IL		Nadderud	15.06.2003
9.85	Eivind Johan Folland	Ski IL		Nadderud	20.09.2003
10.06	Jørgen Frydenlund	Minerva		Bergen/Le	14.09.2003
10.38	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Nadderud	15.06.2003
10.63	Sindre Kvålsgard	Ski IL		Raufoss	18.08.2002
10.92	Aron Kristoffer Rolfsen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	24.08.2002

60m hekk 76.2 cm M					
8.7	Cato Karlsen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	20.09.1953
8.8	Jon Wiik	Blaker IL		Strømmen	04.10.1965
9.3	Christian Dalstø	IL Tyrving		Oslo/Bi	29.08.1988
9.4	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF		Oslo/Jo	10.09.1970
9.4	Toralf Bølgén	IL Tyrving		Oslo/Jo	10.09.1970
9.6	Arild Jacobsen	Minerva		Eidsvoll/Råholt	22.09.1963
9.6	Arvid Dahm	Fossum IF		Nadderud	03.09.1966
9.7	Lars Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka	04.09.1968
9.7	Thomas Gytrup	Kolbotn IL		Sofiemyr	26.09.1985
9.7	Knut Are Okstad	IL Tyrving		Oslo/Bi	07.09.1987
9.7	Svein Andersen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	10.09.1992
9.8	Reidar Follestad	IL Jutul		Sandvika/Ka	20.09.1953
9.8	Lars Smeby	Minerva		Lillestrøm	04.09.1966
9.8	Lars Frøybu	IL Tyrving		Oslo/Hø	03.09.1969
9.8	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving		Oslo/La	01.10.1983
9.8	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	07.09.1987
9.8	Emil Otterstad Villyn	Ski IL		Bjørkelangen	31.05.2003
9.9	Atle Haugdahl	Ås IL		Ås	12.06.1966
9.9	Hans Hellebostad	IL Tyrving		Sandvika/Ka	19.09.1969
9.9	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Sofiemyr	29.09.1983
9.9	Jørgen Frydenlund	Minerva		Bjørkelangen	31.05.2003
10.0	Arnfinn Ingjerd	Blaker IL		Blaker/Br	17.08.1969
10.0	Christer af Geijerstam	IL Tyrving		Nadderud	26.09.1988
10.1	Jon Egil Knudsen	IL Tyrving		Drammen/Ma	06.10.1963

G14		287		
60m hekk 76.2 cm M				
10.1	Eivind Johan Folland	Ski IL	Bjørkelangen	31.05.2003
10.2	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	08.09.1958
10.2	Erik Jones	IL Tyrving	Sandvika/Ka	02.10.1963
10.2	Tom Lund	Minerva	Lillestrøm	23.08.1964
10.2	Stig Ernesjø	Drøbak-Frogn IL	Holstad	29.07.1969
10.2	Bjørn Erstad	Fossum IF	Oslo/Bi	06.10.1985
80m hekk 76.2 cm E				
11.64	Harald Lund	Fossum IF	Bergen/Fa	26.08.1989
11.87	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Bergen/Fa	26.08.1989
12.23	Jasper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Nadderud	15.08.1987
12.30	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Lillehammer/St	26.08.1988
12.31	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Kongsberg	10.08.1988
12.45	Knut Are Okstad	IL Tyrving	Nadderud	15.08.1987
12.56	Lars Lørdahl	Kolbotn IL	Sofiemyr	23.09.1988
12.59	Terje Selberg	Ski IL	Kongsberg	11.09.1988
12.70	Jon Haukeland	Asker Skiklubb	Nadderud	15.08.1987
12.73	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Sofiemyr	26.09.1989
80m hekk 76.2 cm M				
11.7	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/La	02.10.1982
11.7	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Jessheim	03.09.1989
11.8	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Bergen/Fa	18.08.1979
11.8	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	04.09.1988
11.9	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Larvik/Lo	05.09.1982
11.9	Jasper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Kongsberg	05.09.1987
12.0	Morten Sagen	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.09.1983
12.0	Anders Randa	Fossum IF	Oslo/Bi	03.09.1985
12.0	Jan Haukeland	Asker Skiklubb	Kongsberg	05.09.1987
12.0	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	18.09.1988
12.0	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Hønefoss	05.07.1992
12.1	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.08.1986
12.2	Jon Egeberg	Strømmen IF	Larvik/Lo	30.08.1981
12.2	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Herlev, DEN	19.06.1982
12.3	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Bo	07.06.1979
12.3	Roger Olafsen	Minerva	Biri	18.06.1982
12.4	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Bi	01.10.1974
12.4	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	21.09.1977
12.4	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Oslo/Bi	22.05.1978
12.4	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	06.07.1984
12.4	Thomas Gytrup	Kolbotn IL	Hakadal/El	12.06.1985
12.4	Thomas Eriksen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	21.05.1986
12.4	Jan Atle Sabel	Sørum IL	Jessheim	28.06.1987
12.5	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Kongsberg	04.09.1983
12.5	Aleksander Borgenhov	Oppegård IL	Oslo/La	18.06.1985
12.5	Åsmund Eika	Fossum IF	Nadderud	08.09.1986
12.5	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	Oslo/Bi	22.08.1988

G14		288		
80m hekk 84 cm E				
11.26	Mariusz Musial	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.1992
11.52	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	24.06.1994
11.71	Markus le Fjeld	IL Tyrving	Brandbu	23.06.2021
11.90	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.07.1995
11.92	Marius Sollie	Minerva	Bjørkelangen	22.09.2001
11.95	Julian Førsund	Hvam IL	Oslo/St	24.09.2021
12.14	Maciej Musial	Minerva	Helsingborg, SWE	11.07.1993
12.19	Adrian Hovland	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	18.06.2010
12.27	Christian Strand	Siggerud IL	Oslo/Bi	02.07.1994
12.29	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Lillestrøm	05.09.2009
12.33	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/La	21.09.2004
12.34	Sindre Sollien	IL Tyrving	Nadderud	19.06.1993
12.37	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Oslo/Bi	27.08.2005
12.38	Martin Bjune	Minerva	Nadderud	18.06.1994
12.40	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL	Hamar	31.08.2019
12.43	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Nesodden	21.09.2008
12.47	Navnit Singh Rattan	Oppegård IL	Stjørdal	02.09.2001
12.48	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	25.09.2013
12.52	Atle Aaltvedt	Minerva	Stjørdal	29.08.1999
12.52	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Nadderud	14.06.2003
12.58	Fredrik K. Henriksen	Ås IL	Nittedal	20.08.2023
12.66	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Nadderud	06.09.1992
12.71	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Tønsberg/Gr	31.05.2014
12.73	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL	Nadderud	10.09.2005
12.84	Filip Dolatowski	Minerva	Nadderud	05.09.1993
12.90	Anders Emil Edwinson	IL Tyrving	Bjørkelangen	05.06.2004
12.91	Jonas Halonen	IL Tyrving	Lillestrøm	05.09.2009
12.94	Magne Skovli	IL Tyrving	Nadderud	15.06.1996
12.96	Sigurd Nilsen Ribbu	Fossum IF	Nadderud	05.09.1993
12.97	Eivind Johan Folland	Ski IL	Nadderud	14.06.2003

80m hekk 84 cm M				
11.8	Sindre Sollien	IL Tyrving	Ski	13.06.1993
12.1	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Bergen/Fa	18.08.1974
12.3	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Ås	25.08.2008
12.4	Morten Sagen	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.10.1983
12.5	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Sandvika/Ka	19.05.1970
12.5	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Nadderud	25.09.1989
12.7	Sigurd Nilsen Ribbu	Fossum IF	Bjørkelangen	11.09.1993

G14		289		
80m hekk 91.4 cm M				
14.0	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Sofiemyr	17.09.1983
14.3	Arnfinn Ingjerd	Blaker IL	Sarpsborg	14.09.1969

100m hekk 84 cm E				
15.46	Julian Førsund	Hvam IL	Oslo/St	15.08.2021
15.81	Paul Redford	Nittedal IL	Kil, SWE	01.08.2004
15.99	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL	Göteborg, SWE	03.07.2005
16.31	Eivind Johan Folland	Ski IL	Arvika, SWE	27.07.2003

200m hekk 76.2 cm E				
28.66	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.09.1995
28.86	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Lillestrøm	06.09.2009
29.15	Julian Førsund	Hvam IL	Rjukan	12.09.2021
29.17	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Bi	26.09.2001
29.57	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	11.09.2005
29.62	Carl Blydt	IL Tyrving	Nadderud	05.09.2004
29.82	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Jessheim	15.09.2014
29.87	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nadderud	12.06.2010
29.84	Tarjei Nesheim	IL Tyrving	Jessheim	28.08.2016
30.25	Peter Horvati Sovren	Asker Skiklubb	Jessheim	06.09.2015
30.27	Syver Røinaas	IL Tyrving	Jessheim	01.09.2013
30.43	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.09.1994
30.46	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett	Jessheim	17.09.2017
30.58	Jo Magnus Aalerud	Ås IL	Nadderud	13.06.2015
30.82	Fredrik Sivertsen	Ski IL	Jessheim	01.09.2013
30.83	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Hønefoss	07.09.2014
30.85	Anders Emil Edwinston	IL Tyrving	Nadderud	05.09.2004
30.86	Fredrik Henriksen	Ås IL	Oslo/La	12.05.2023
31.09	Lukas Casey Øiseth	Asker Skiklubb	Hamar	09.09.2018
31.16	Eivind Johan Folland	Ski IL	Oslo/Bi	24.09.2003
31.30	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving	Lillestrøm	04.09.2011
31.42	Sigurd Clemetsen	IL Tyrving	Jessheim	17.09.2017
31.52	Jonas Legernes	IL Tyrving	Nadderud	11.09.2005
31.64	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2009
31.76	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Nasodden	12.06.2008
31.77	Øyvind Ransedokken	Siggerud IL	Oslo/Bi	29.09.1998
32.06	Brage Bjaaland	IL Tyrving	Rjukan	03.09.2023
32.33	Halvard Hornnes	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2009
32.41	Emil Bergmann	Minerva	Nadderud	05.09.2004
32.41	Axel Andreassen	Oppegård IL	Nadderud	15.06.2013
32.41	Sondre Guttormsen	Ski IL	Nadderud	15.06.2013

G14		290		
200m hekk 76.2 M				
28.0	Mariusz Musial	Minerva	Jessheim	09.09.1992
29.0	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Bi	10.09.1974
29.1	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.09.1982
29.6	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.09.1982
30.0	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Nesodden	24.08.1974
30.7	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Jessheim	03.10.1982
30.4	Roger Olafsen	Minerva	Drammen/Ma	14.09.1982
30.6	Ole Bjørgum	Minerva	Eidsvoll/Råholt	11.09.1972
30.6	Sindre Sollien	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.09.1993
30.9	Geir Frisvold	Minerva	Lillestrøm	18.06.1973
31.2	Håkon Hagberg	Nesodden IF	Nesodden	22.08.1979
31.2	Jon Egeberg	Strømmen IF	Strømmen	24.08.1981
31.3	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Ski	10.07.1978
31.3	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Nadderud	04.10.1978
31.4	Lars Føyby	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.09.1969
31.4	Roy Nilsen	Strømmen IF	Strømmen	24.08.1981
31.6	Bjarte Lygren	Ski IL	Ski	27.09.1980
31.7	Toralf Bølgren	IL Tyrving	Sandvika/Ka	14.09.1970
31.7	Atle Guttormsen	Ski IL	Ski	04.10.1986
31.9	Roar Falla	Strømmen IF	Lillestrøm	26.09.1970
31.9	Per Kumle	IL Tyrving	Oslo/Bi	11.09.1973
32.0	Håkon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	22.09.1971
32.1	Richard Dahl	Nesodden IF	Ås	14.09.1973
32.1	Knut Olav Skarvang	Sørum IL	Bjørkelangen	29.08.1996
32.2	Nils-Rune Hannisdal	IL Tyrving	Nadderud	18.09.1972
32.2	Jostein Soldal	Nesøya IL	Nadderud	04.10.1978
32.3	Geir Wold Johansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.09.1974

300m hekk 76.2 E				
44.30	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Nittedal	23.08.2015
44.47	Julian Zhang Førsund	Hvam IL	Jessheim	30.08.2021
45.42	Fredrik Sivertsen	Ski IL	Göteborg, SWE	28.06.2013
46.10	Terjei Nesheim	IL Tyrving	Lillestrøm	29.05.2016
47.37	Snorre Barkbu	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.2011
48.06	Fredrik Sivertsen	Ski IL	Lillestrøm	02.05.2013
48.26	Jo Magnus Aalerud	Ås IL	Lillestrøm	31.05.2015
50.68	Brage Busetth Hammerstad	IL Tyrving	Lillestrøm	29.05.2016
50.78	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL	Lillestrøm	26.05.2019
51.33	Sondre Guttormsen	Ski IL	Larvik/Lo	31.07.2013
51.78	Simen Guttormsen	Ski IL	Lillestrøm	31.05.2015

G14		291			
300m hekk 76.2 M					
46.5	Morten Takman	Kolbotn IL		Oslo/La	08.10.1982
47.6	Dagfinn Schikora	IL Tyrving		Oslo/Bi	07.10.1978
49.0	Jan Arne Kragset	IL Tyrving		Oslo/Bi	10.09.1974
49.1	Geir Nygård	Drøbak-Frogn IL		Ås	10.09.1977
49.1	Rune Danielsen	Ås IL		Ås	10.09.1977
49.5	Ragnar Moe	Vestby IL		Oslo/Bi	10.09.1974
49.6	Arnfinn Ingjerd	Blaker IL		Blaker/Br	25.06.1969
51.2	Geir Elgaas	Nesøya IL		Oslo/Bi	07.10.1978
51.7	Arne Solheim	Stabæk IF		Oslo/Bi	10.09.1974
51.8	Terje Dahl	Vestby IL		Ås	14.09.1976
51.9	Jan Tore Tømmerberg	Nittedal IL		Oslo/Bi	08.10.1981

1500m hinder 76.2 cm					
4.28.51	Jonas Legernes	IL Tyrving		Göteborg, SWE	03.07.2005
4:37.32	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL		Byrkjelo	27.06.2020
4:51.72	Mathias Bentzen Engevik	Nittedal IL		Lillestrøm	29.05.2010
4:54.70	Martin Benrtzen Engevik	Nittedal iL		Göteborg, SWE	27.06.2014
5:01.45	Thomas Bucker Johannessen	IL Tyrving		Lillestrøm	29.05.2011
5.16.06	Ivar Landgraff	IL Tyrving		Oslo/La	21.09.2004
5:16.10	Jon Gunnar Alfsen	Strømmen IF		Lillestrøm	29.05.2011
5;17.14	Odin Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL		Göteborg, SWE	28.06.2019
5.50.20	Robert Schwencke	IL Tyrving		Nadderud	16.08.2005

1 hinder for lite					
4:31.61	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL		Göteborg, SWE	03.07.2015

G14	292
------------	------------

Høyde				
1.81	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Ørsta	07.09.1996
1.79	Carl-Reidar Solvang	Nittedal IL	Lillestrøm	25.07.1976
1.76	Jan Andresen	Kløfta IL	Kløfta	08.09.1984
1.75	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	Kongsberg	06.09.1981
1.74	Terje Prøis	Minerva	Kil, SWE	08.08.1998
1.73	Anders Falkum	Nittedal IL	Tønsberg/Gr	19.05.1991
1.73	Michael Reklev	Raumnes & Årnes IL	Hamar	01.09.2019
1.72	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.10.1978
1.72	Edvard Kamperud Nygaard	Ås IL	Lillestrøm	29.08.2010
1.70	Arne Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	30.09.1960
1.70	Ole Loftesnes	Minerva	Årnes	01.09.1976
1.70	Jan Nyegaarden	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	12.09.1978
1.70	Jostein Øde	Siggerud IL	Oslo/La	23.05.1987
1.70	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	07.08.1988
1.70	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	05.10.1989
1.70	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	16.06.2013
1.70	Tor Jensen	Nesodden IF	Jessheim	28.08.2016
1.69	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Oslo/Bi	01.09.1983
1.68	Gert Olsen	Ås IL	Bergen/Fa	21.08.1971
1.68	Pål Berntsen	Minerva	Sokna	23.06.1974
1.68	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.10.1989
1.68	Robert Hilton	Nesodden IF	Oslo/Bi	13.09.1990
1.68	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Lillestrøm	24.08.2008
1.68	Morten Halseth	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	24.09.2011
1.68	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Nittedal	19.08.2017
1.67	Martin Bjune	Minerva	Nadderud	19.06.1994
1.67	Kristoffer Gressli	Vestby IL	Nadderud	22.06.1997
1.67	Eivind Johan Folland	Ski IL	Sofiemyr	30.09.2003
1.67	Paul Redford	Nittedal IL	Asker/Fø	21.08.2004

Stav				
3.51	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ski	19.06.2013
3.50	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Kongsberg	11.09.1988
3.50	Terje Prøis	Minerva	Lillehammer/Ss	25.06.1998
3.50	Simen Guttormsen	Ski IL	Nadderud	13.06.2015
3.35	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Tønsberg/Gr	08.07.2014
3.31	Maciej Musial	Minerva	Jessheim	21.08.1993
3.30	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	20.09.1992
3.25	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Moss/Me	20.08.1983
3.25	Tobias Rian	Ski IL	Oslo/So	12.09.2019
3.20	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Sofiemyr	19.09.1989

Stav forts.				
3.20	Marius Sollie	Minerva	Stjørdal	01.09.2001
3.17	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.09.1986
3.15	Trond Tagge	Kolbotn IL	Nadderud	21.06.1986
3.15	Elias Aarlid	Ski IL	Oslo/So	12.09.2019
3.11	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Jessheim	19.08.1996
3.10	Ingar Hillestad	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	25.05.1988
3.10	Even Granli Jokstad	Minerva	Jessheim	23.09.1996
3.00	Christian Thoresen	Kolbotn IL	Kongsberg	26.08.1990
3.00	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Kongsberg	30.08.1992
3.00	Michael Tomala	Minerva	Kongsberg	29.08.1993
2.92	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.09.1988
2.90	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Nadderud	05.09.1994
2.83	Andreas Nordgård	Hurdal IL	Oslo/Bi	03.06.2023
2.80	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Oslo/St	10.07.1983
2.80	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Kongsberg	16.08.1983
2.80	John Kristian Evjen	Ås IL	Ås	28.08.1986
2.80	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	08.09.1999
2.76	Michal Sienkiewicz	Minerva	Jessheim	07.09.1995
2.75	Sverre Bjordam	Kolbotn IL	Sofiemyr	30.09.1990
2.72	Knut Bøe Solberg	Minerva	Lillestrøm	16.09.2009

Lengde Sats fra planke				
6.28	Arve Lund	Minerva	Tammerfors, FIN	03.06.1971
6.13	Mariusz Musial	Minerva	Kongsberg	29.08.1992
6.08	Sindre Sollien	IL Tyrving	Kongsberg	28.08.1993
5.97	Olav Haugdahl	Ås IL	Nesodden	10.09.1961
5.85	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	04.09.1968
5.83	Arild Jacobsen	Minerva	Rolvslrud	07.09.1963
5.83	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Nadderud	04.06.2021
5.81	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Sofiemyr	23.09.1995
5.77	Trond Stenersen	Minerva	Lillestrøm	06.09.1969
5.77	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Nadderud	17.09.2021
5.74	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Fr	08.09.1974
5.73	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Sofiemyr	09.10.1968
5.71	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Kongsberg	29.08.1992
5.69	Terje Prøis	Minerva	Hurdal	26.08.1998
5.66	Christian Strand	Siggerud IL	Ski	07.09.1994
5.64	Andreas Tryti	IL Driv	Lillehammer/Ss	23.06.1996
5.63	Julian Førsund	Hvam IL	Oslo/St	26.09.2021
5.62	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Ski	02.09.1973
5.62	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Bi	10.10.1974
5.61	Atle Haugdahl	Ås IL	Nesodden	09.10.1966

G14		294		
Lengde Sats fra planke forts.				
5.59	Gudmund Bjotveit	Ullensaker/Kisa IL	Kongsberg	24.08.1991
5.59	Ivar Skarpsno	Asker Skiklubb	Asker/Fø	09.09.2000
5.56	Geir Frisvold	Minerva	Lillestrøm	18.06.1973
5.56	Alexander Burlin	Ski IL	Lillehammer/Ss	23.06.2013
5.53	Jan Mossige	Ski IL	Ski	29.05.1964
5.52	Per Erik Bernts	Minerva	Hønefoss	17.09.1972
5.52	Terje Grime	Minerva	Lillestrøm	18.06.1973
5.52	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Drammen/Ma	14.05.1994
5.51	Markus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Sp	06.09.2013

Lengde Sats i sone				
6.17	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Kongsberg	10.09.1988
6.01	Richard Owusu Akuamoah	Lørenskog FIL	Kongsberg	24.08.1991
6.00	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Kongsberg	01.09.1984
5.94	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Øvre Årdal	15.09.1984
5.84	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	21.06.2009
5.83	Anders Randa	Fossum IF	Kongsberg	31.05.1985
5.79	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Lillestrøm	28.07.1979
5.75	Terje Prøis	Minerva	Kil, SWE	09.08.1998
5.74	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.06.2002
5.73	Ola Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Kongsberg	31.08.1985
5.71	Espen Fossheim	Hakadal IL	Oslo/St	09.07.1983
5.68	Nivitan Panchalligan	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	20.09.2007
5.65	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Nadderud	16.06.1974
5.65	Paul Redford	Nittedal IL	Nadderud	10.10.2004
5.64	Jan Atle Sabel	Sørum IL	Jessheim	28.06.1987
5.61	Geir Fjellhøy	IL Tyrving	Lillestrøm	30.06.1984
5.61	Marius Sollie	Minerva	Kil, SWE	05.08.2001
5.58	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.05.1982
5.55	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Nadderud	15.08.1982
5.55	Roger Rønning	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	16.05.1985
5.54	Istvan Nemeth	Strømmen IF	Lillestrøm	28.07.1979
5.54	Carl Blydt	IL Tyrving	Nadderud	04.09.2004
5.54	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Oslo/Bi	25.05.2008
5.53	Roger Jensen	Lørenskog FIL	Kløfta	22.09.1983
5.52	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Romedal	13.09.1987

G14	295
------------	------------

Tresteg Sats fra planke				
13.02	Arild Jacobsen	Minerva	Trondheim/Le	15.07.1963
12.52	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	03.10.1971
12.15	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/La	16.09.2004
12.06	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	24.09.2021
11.97	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Hamar	01.09.2019
11.65	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Ås	08.10.2014
11.63	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Ås	17.08.1968
11.60	Sindre Sollie	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.09.1993
11.58	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	17.09.1971
11.46	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Oslo/Bi	26.08.2014
11.42	Jon Nicolaisen	Fossum IF	Nadderud	05.10.1973
11.39	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Hønefoss	09.10.1983
11.38	Christian Dalstø	IL Tyrving	Nadderud	28.09.1988
11.37	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Jessheim	17.09.2017
11.34	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Ski	10.07.1978
11.20	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Blaker/Br	04.10.1967
11.13	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	19.09.2013
10.99	Ola Gullikstad	Nittedal IL	Jessheim	17.09.2017
10.94	Mathias Bentzen Engevik	Nittedal IL	Asker/Fø	08.09.2010
10.88	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF	Nadderud	05.09.1994
10.88	Erik Lønskog	IL Tyrving	Nadderud	19.09.2013
10.87	Kristoffer Gressli	Vestby IL	Ski	11.08.1997
10.86	Svein Lauritzen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	21.07.1958
10.85	Roar Frisvold	Minerva	Lillestrøm	04.10.1968
10.76	Åsmund Os Lislrud	Ski IL	Ski	07.09.1992
10.75	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Sofiemyr	24.09.1994
10.71	Marius Sollie	Minerva	Jessheim	19.08.1901
10.68	Magnus Fritzvold	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	25.09.1996
10.66	Rune Kristiansen	Gjelleråsen IF	Oslo/Bi	10.10.1978
10.63	Øivind Slora	Blaker IL	Blaker/Br	06.07.1969

Tresteg Sats i sone				
11.78	Eivind Nyberg Sagli	Nittedal IL	Oslo/La	27.09.2005
11.73	Per Brox	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.10.1979
11.65	Simen Kjensli Kopperud	Nesodden IF	Nesodden	09.08.2009
11.64	Gøran Paulsen	Kolbotn IL	Sofiemyr	18.07.1989
11.58	Anders Gray	Haga IF	Jessheim	16.08.1987
11.53	Bjarte Lygren	Ski IL	Nesodden	24.09.1980
11.52	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Årnes	24.06.1988
11.48	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	16.08.1987
11.39	Eivind Johan Folland	Ski IL	Oslo/Bi	25.09.2003
11.33	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.10.1982

G14		296		
Tresteg Sats i sone forts.				
11.20	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.10.1982
11.20	Lars Lørdahl	Kolbotn IL	Sofiemyr	13.09.1988
11.17	Finn Larsen	Nesodden IF	Nesodden	13.09.1979
10.97	Morten Sagen	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.10.1983
10.95	Espen Fossheim	Hakadal IL	Oslo/Bi	10.10.1983
10.90	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Nadderud	16.08.2005
10.87	Trond Høiby	Ski IL	Ski	01.07.1987
10.82	Tor Olav Rui	Nesodden IF	Ski	11.09.1983
10.80	Bjørnar Skog Riley	Nittedal IL	Oslo/La	15.09.2005
10.79	Håkon Hagberg	Nesodden IF	Nesodden	13.09.1979
10.77	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Ski	11.09.1983
10.77	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Oslo/St	10.10.1984
10.76	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.10.1983
10.75	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/La	14.08.1988
10.73	Øystein Lie	Ski IL	Ski	01.07.1987
10.71	Terje Selberg	Ski IL	Ski	26.09.1988
10.68	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Kløfta	09.10.1982
10.66	Truls Martinsen	Minerva	Nadderud	05.09.2004
10.65	Morten Takman	Kolbotn IL	Oslo/Bi	09.10.1982
10.65	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2009

Kule 3				
19.04	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Kviteseid	16.07.1978
18.42	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	24.09.1976
17.50	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	23.09.1974
16.95	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Ulsteinvik	11.08.1984
16.38	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	15.06.1982
16.24	Rune Vikane	Fossum IF	Kongsberg	29.08.1992
15.95	Sigurd Nilsen Ribu	Fossum IF	Kongsberg	15.08.1993
15.55	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski	24.10.1971
15.32	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	14.08.1996
15.51	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Bi	30.09.1974
15.10	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Kongsberg	25.08.1990
14.82	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Oslo/Bi	22.06.2003
14.73	Vegar Haug	Sørum IL	Løken	01.06.1979
14.52	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Lillestrøm	05.10.1979
14.47	Kjetil Heiland Sørensen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	27.09.1971
14.47	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.09.1983
14.47	Øystein Haagenen Midtbøen	Nesodden IF	Oslo/Bi	03.07.1994
14.39	Frank Andersen	Siggerud IL	Oslo/Bi	25.05.1972
14.39	Jørgen Kjensli	Nesodden IF	Oslo/So	18.06.1975
14.29	Terje Antonsen	Hakadal IL	Oslo/Jo	19.05.1971

G14		297		
Kule 3 forts.				
14.28	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Larvik/Lo	23.09.1979
14.11	Istvan Nemeth	Strømmen IF	Nittedal	22.09.1979
14.05	Ivar Bø	Kråkstad IL	Sofiemyr	26.09.1985
13.92	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Ski	29.05.1978
13.91	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	09.08.1986
13.90	Johnny Børresen	Minerva	Lillestrøm	09.10.1972
13.88	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Løken	01.06.1979
13.78	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Nadderud	03.09.1989
13.73	Tore Nilsen	Sørum IL	Rolvsrud	23.09.1978
13.68	Lars Jorde	Asker Skiklubb	Oslo/La	20.09.1984

Kule 4				
16.05	Ole Gran	Fossum IF	Drammen/Ma	20.09.1976
15.87	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Hønefoss	17.09.1978
15.50	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	30.06.1984
15.30	Rune Vikane	Fossum IF	Heggedal/Gj	21.05.1992
15.25	Pål Berntsen	Minerva	Ålesund/Ak	19.07.1974
14.35	Arne Os	IL Tyrving	Oslo/Jo	04.09.1960
13.35	Even Heim Bolle	Vestby IL	Asker/Fø	26.09.2020
13.12	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Bi	01.10.1974
12.95	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Karlstad, SWE	07.09.1982
12.92	Magnus Kvale Thom	Asker Skiklubb	Nadderud	24.09.2011
12.90	Reidar Gjerde	Fet IL	Nesodden	07.07.1967
12.88	Freddie Borge	Stabæk IF	Sandvika/Ka	03.09.1957
12.79	Steinar Andresen	Hakadal IL	Oslo/Jo	20.06.1965
12.74	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ås/St	06.10.1971
12.72	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Ås	08.10.2014
12.72	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	23.06.2017
12.70	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/År	17.09.1970
12.65	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Nesodden	22.09.1975
12.61	Terje Antonsen	Hakadal IL	Oslo/Fr	10.10.1971
12.59	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Bi	09.10.1979
12.42	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Ski	06.10.1979
12.38	Olav Haugdahl	Ås	Ski	02.06.1961
12.36	Øyvind Olav Imsen	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	28.08.1962
12.36	Svein Reidar Pettersen	IL Tyrving	Oslo/Fr	29.09.1963
12.34	Paul Redford	Nittedal IL	Nittedal	11.09.2004
12.32	Kjell Berger	Eidsvold IF	Oslo/Bi	16.09.1950
12.30	Rune Moen	Søndre Høland SK	Lillestrøm	05.09.1965
12.27	Terje Finnebråten	Ullensaker/Kisa IL	Eidsvoll/Råholt	28.08.1962
12.22	Torgeir Heiland Sørensen	IL Tyrving	Oslo/Fr	29.09.1963
12.19	Kristoffer Petersen-Øverleir	IL Tyrving	Nesodden	16.09.2012

G14		298		
Kule 5				
9.32	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Heggedal/Ho	19.08.2010

Kule 5.5				
13.21	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Drammen/Ma	13.09.1978
12.92	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	08.10.1976
12.20	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	23.09.1974
11.32	Lars Os	IL Tyrving	Hässelholm,SWE	03.08.1968

Kule 7.26				
11.40	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	01.10.1978
10.86	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	29.09.1984

Diskos 1				
54.02	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Spikkestad	02.10.1982
50.99	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Spikkstad	22.09.2018
49.71	Even Heim Bolle	Vestby IL	Tønsberg/Gr	14.09.2020
48.48	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	10.10.1976
47.06	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	01.10.1984
47.02	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	30.09.1974
46.84	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	17.10.2010
44.57	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	09.09.2012
43.54	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Oslo/Fr	29.05.1990
43.38	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Asker/Fø	28.09.2014
43.10	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski	24.10.1971
42.90	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Lillestrøm	28.05.2016
42.64	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Siggerud	27.08.1979
41.82	Oddvin Lund	Aurskog-Høland FIL	Løken	10.10.1971
41.81	Eirik Halfstensen Aspen	Nesodden IF	Tønsberg/Gr	27.10.2018
41.76	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Blaker/Br	06.07.1967
41.70	Rune Vikane	Fossum IF	Kongsberg	30.08.1992
41.20	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Hamar	31.08.2019
40.58	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/St	24.06.1979
40.08	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Sandvika/Ka	14.05.1970

G14		299		
Diskos 1 forts.				
40.04	Hakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Kongsberg	01.09.1990
40.02	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	12.09.1978
39.90	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Bi	17.09.1979
39.74	Paul Redford	Nittedal IL	Nadderud	12.06.2004
39.18	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.09.1986
39.12	Mariusz Musial	Minerva	Sofiemyr	05.08.1992
38.90	Tor Magnus Mentzoni	Fet FIK	Lillestrøm	04.09.1977
38.72	John Erling Helle	Kolbotn IL	Sofiemyr	15.09.1978
38.70	Ragnar Moe	Vestby IL	Ås	14.09.1973
38.30	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Nadderud	09.09.2006

Diskos 1.5				
38.52	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	22.09.1976
37.22	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	05.09.1982
35.39	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Spikkestad	17.09.2010
33.88	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	30.09.1974
25.78	Tormod Rui	Strømmen IF	Strømmen	24.08.1979

Slegge 3				
41.34	Bo André Bergan	Ski IL	Heggedal/Gj	28.09.2003
40.62	Sindre Kvålsgard	Ski IL	Ski	29.07.2002
38.30	Robby Sveen Skjægganæs	Minerva	Lillestrøm	05.09.2002
38.30	Paul Redford	Nittedal IL	Sofiemyr	14.07.2004
36.97	Thomas Bjørnstad	Oppegård IL	Greverud	22.10.2005
35.60	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva	Lillestrøm	04.09.2003
35.39	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Heggedal/Gj	28.09.2003
27.60	Thomas Gifstad	Oppegård IL	Greverud	15.10.2006
25.48	Alexander Berg-Leirvåg	Ski IL	Ski	27.05.2002
24.54	Mikkel Bugge	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.2003
24.26	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	14.05.2003

G14	300
------------	------------

Slegge 4				
45.05	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	26.09.2010
44.51	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	29.10.2006
43.64	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Greverud	31.08.2014
42.86	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	30.09.1974
38.83	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Nadderud	04.09.2018
37.78	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	28.10.2012
37.13	Linus Kjølberg	Romerike Friidrett	Lillestrøm	22.05.2022
36.79	Paul Redford	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	25.06.2004
36.65	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Heggedal/Gj	24.09.2006
36.16	Felix Skare	Ski IL	Oslo/St	15.08.2020
36.14	Thomas Bjørnstad	Oppegård IL	Greverud	30.10.2005
35.98	Joakim Martinsen	Minerva	Arvika, SWE	28.07.2013
35.90	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski	03.10.1971
35.90	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Lillestrøm	08.09.1990
35.80	Jonathan Hertvig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	03.09.2019
34.72	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	08.09.1999
34.08	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving	Greverud	28.12.2008
33.67	Jo Magnus Kleven	IL Tyrving	Jessheim	17.09.2017
33.24	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	31.08.1992
32.46	Ruben Martinsen	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	07.08.2015
31.48	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Hillerød, DEN	13.05.2003
30.75	Eirik Halfdansen-Aspen	Nesodden IF	Karlstad, SWE	21.07.2018
30.58	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	05.09.2001
30.30	Rune Vikane	Fossum IF	Heggedal/Gj	21.05.1992
29.60	August Petersen-Øverleir	IL Tyrving	Nadderud	17.10.2010
29.35	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	25.09.2011
29.14	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Nadderud	14.06.2009
28.84	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Ås	10.10.1982
28.83	Terje Prøis	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.1998
28.74	Trond Teigen	Strømmen IF	Strømmen	30.09.1987

Slegge 5				
38.03	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	29.10.2006
32.01	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	29.10.2006

Slegge 7.26				
24.64	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	30.09.1974

Spyd 400				
42.26	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Sandvika/Ka	13.08.1986

Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
53.26	Øystein Haagonsen Midtbøen	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	24.06.1994
52.78	Pål Berntsen	Minerva	Konnerud	27.06.1974
49.58	Jon Aase	Gjelleråsen IF	Oslo/Bi	25.08.1981
49.28	Bjørn Egil Ludvigsen	Åsen IL	Oslo/Bi	25.08.1981
49.24	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Kil, SWE	16.08.1992
48.20	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Oslo/La	08.06.1996
48.14	Torfinn Pettersen	Nittedal IL	Oslo/Bi	05.10.1968
47.72	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	04.09.1968
47.52	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL	Løken	05.10.1971
47.16	Mariusz Musial	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.1992
47.12	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Strømmen	09.06.1979
46.98	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/St	07.10.1983
46.50	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/St	16.09.1979
45.84	Vegard Hafsteen Sørensen	Nesodden IF	Ski	02.07.1984
46.75	Bjørn Berggrav	IL Tyrving	Oslo/Jo	03.10.1964
45.66	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Lillestrøm	05.09.1967
45.64	Per Olsen	Ås IL	Hobøl	08.08.1971
45.54	Jarle Palm	Siggerud IL	Siggerud	31.05.1993
45.40	Gunnar Hamborg	Vestby IL	Ås	09.09.1992
45.16	Filip Dolatowski	Minerva	Kongsberg	28.08.1992
45.04	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	26.08.1988
44.86	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Bi	08.10.1979
44.80	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	29.09.1984
44.64	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	25.09.1986
44.46	Tor Solberg	Fossum IF	Nadderud	27.06.1984
44.46	Jan Erik Lien	Åsen IL	Oslo/Hø	20.08.1980
44.00	Tor Magnus Mentzoni	Fet FIK	Hauerseter	15.08.1977
43.72	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	03.06.1970
43.58	Bengt Arne Sæther	Heggedal IL	Nadderud	09.09.1967

Spyd 600 Ny type fra og med 1999				
49.73	Paul Redford	Nittedal IL	Strømmen	25.09.2004
48.91	Marius Sollie	Minerva	Kil, SWE	05.08.2001
47.24	Alexander Burlin	Ski IL	Lillehammer/Ss	23.06.2013
46.07	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	06.07.2013
45.59	Mathias Hille Arnesen	Romerike Friidrett	Lillestrøm	23.08.2017
45.03	Eirik Halfdansen-Aspen	Nesodden IF	Nesodden	13.09.2018
44.35	Per Ellef Aalerud	Ås IL	Oslo/Bi	17.09.2014
44.27	Robin Nicolaysen	Raumnes & Årnes IL	Årnes	13.09.2006
44.24	Markus Foss Johansen	IL Driv	Sofiemyr	20.09.2007
43.73	Mikael Flekke	Oppegård IL	Lillestrøm	06.06.2010
43.57	Joakim Flekke	Oppegård IL	Lillehammer/Ss	21.06.2015
43.48	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	26.09.2001
42.79	Sondre Høiland	IL Tyrving	Nadderud	13.10.2012
42.58	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Asker/Fø	09.09.2000
41.88	Henrik Baumann	Asker Skiklubb	Asker/Fø	05.06.2010
41.68	Ruben Martinsen	Romerike Friidrett	Oslo/Bi	08.08.2015
41.29	Håvard Roald	Oppegård IL	Nesodden	21.09.2008
40.50	Felix Maximillan Skare	Ski IL	Nadderud	14.08.2020
39.79	August Petersen-Øverleir	IL Tyrving	Nadderud	01.06.2010
39.58	Rino Ravn Berg	Fet FIK	Jessheim	31.08.2000
39.56	Markus Færevik	Nesodden IF	Nesodden	27.09.2012
38.75	Henrik Normannseth	Oppegård IL	Nadderud	07.09.2008
38.57	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	26.05.2013
38.50	Iver Repsjø Hognes	Nittedal IL	Oslo/La	27.09.2005
38.11	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	26.09.2001
38.08	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Asker/Fø	26.09.2014
37.89	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Göteborg, SWE	29.06.2019
37.62	Sondre Guttormsen	Ski IL	Larvik/Lo	31.07.2013
37.52	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	19.09.2010
37.35	Adrian Hovland	Nesodden IF	Sofiemyr	20.05.2010

Spyd 700				
44.74	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/Tr	22.09.2004
33.75	Reidar Dahl	Ski IL	Holstad	07.10.1962
33.00	Tron Skoghus	Ski IL	Kongsvinger/Gj	20.09.1964

Spyd 800 Gammel type				
48.10	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	29.09.1974
40.82	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	19.05.1968
39.94	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Ski	06.10.1979
39.48	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL	Løken	03.10.1971

Vektkast 7.26				
15.71	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	29.10.2006
13.40	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	28.09.2006
8.27	Thomas Gifstad	Oppegård IL	Greverud	22.09.2006

Vektkast 9.08				
13.58	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	29.10.2006
13.07	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Greverud	31.10.2010
12.19	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	23.09.2018
10.92	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	29.10.2006
9.62	Thomas Bjørnstad	Oppegård IL	Greverud	30.09.2005
6.53	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett	Lillestrøm	23.09.2017

Slengball 1 Kort reim				
46.03	Steffen Bugge	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.10.2000
45.90	Paul Redford	Nittedal IL	Strømmen	25.09.2004
43.60	Marius Sollie	Minerva	Strømmen	02.06.2001
43.59	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva	Lillestrøm	22.09.2003
43.10	Fredrik Halvorsen	Nittedal IL	Asker/Fø	23.09.2001
41.32	Terje Prøis	Minerva	Lillestrøm	03.09.1998
41.29	Dan Arvid Bjørsvik	Siggerud IL	Siggerud	15.06.1998
40.24	Bo André Bergan	Ski IL	Sofiemyr	09.10.2003
40.21	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Sofiemyr	15.08.2006
40.02	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Asker/Fø	28.09.2014
39.68	Magnus Kvale Thom	Asker Skiklubb	Asker/Fø	25.09.2011
39.54	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.09.2010
39.40	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm	15.05.1995
39.04	Sindre Kvålsgard	Ski IL	Ski	30.08.2002
38.16	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	11.05.1992
38.10	Robert Jensen	Fet FIK	Jessheim	23.08.1999
37.59	Magnus Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Lillestrøm	22.09.2003
37.49	Håvard Roald	Oppegård IL	Sofiemyr	27.09.2008
37.00	Atle Aaltvedt	Minerva	Strømmen	04.06.1999
36.70	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Lørenfallet	20.08.1996

Slengball 1 Kort reim forts.				
36.46	Joakim Martinsen	Minerva	Asker/Fø	29.09.2013
35.68	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	11.05.1992
35.32	Kenneth Nordby	Minerva	Lillestrøm	11.09.1995
35.27	Torbjørn Mannsåker	Minerva	Asker/Fø	23.09.2001
34.90	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Sofiemyr	13.09.2009
34.62	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Lillestrøm	11.05.1992
34.40	Eskil Jacobsen	Hurdal IL	Hurdal	06.09.2000
34.27	Robby Sveen Skjæggenæs	Minerva	Lillestrøm	23.09.2002
34.18	Simen Torgersen	Ås IL	Sofiemyr	13.05.2008
34.00	Magnus Wessel	Nittedal IL	Nittedal	27.05.2003

Slengball 1 Lang reim				
54.70	Pål Berntsen	Minerva	Lillestrøm	16.09.1974

Liten ball 80				
81.15	Freddie Borge	Stabæk IF	Oslo/He	22.09.1957
71.70	Asbjørn Kjærslud	Ås IL	Drøbak/Se	20.09.1955
71.40	Arnold Klaus Kolstad	Nesodden IF	Drøbak/Se	20.09.1955
70.90	Gudmund Westereng	Ås IL	Drøbak/Se	20.09.1955
70.33	Cato Karlsen	IL Tyrving	Gjerpen	01.18.1953
69.90	Bjørn Jensen	Drøbak-Frogn IL	Drøbak/Se	20.09.1955
69.76	Svein Svendsen	Holstad IL	Kongsvinger/Gj	21.09.1958
69.40	Ulf Lunde	Nesodden IF	Ås	15.09.1957
67.84	Svein Johansen	Ås IL	Ås	18.06.1957

Liten ball 150				
86.66	Markus Foss Johansen	IL Driv	Sofiemyr	29.05.2007
84.42	Pål Berntsen	Minerva	Blaker/Br	08.08.1974
84.36	Jonas Blekastad	Siggerud IL	Lillestrøm	07.06.2007
84.24	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	06.10.1979
84.24	Thomas Axelsson	Ås IL	Nadderud	12.06.2004
83.73	Mikael Flekke	Oppegård IL	Lillestrøm	06.06.2010
83.65	Lasse Aulin	Siggerud IL	Sofiemyr	29.04.2010
82.86	Tore Frilseth	Asker Skiklubb	Nadderud	12.05.1986
81.90	Paul Redford	Nittedal IL	Sofiemyr	07.10.2004
79.83	Alexander Eric Burlin	Ski IL	Nadderud	16.06.2013
79.20	Per Olsen	Ås IL	Drøbak/Se	02.06.1971
79.14	Marius Sollie	Minerva	Strømmen	22.08.2001
76.97	Håvard Roald	Oppegård IL	Sofiemyr	27.09.2008
76.04	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Blaker/Br	23.08.1979
75.20	Vidar Nybakk	Blaker IL	Blaker/Br	23.08.1979
74.70	Helge Nyhus	Blaker IL	Blaker/Br	03.10.1968
74.58	Eirik Reehorst	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2006
74.20	Gert Olsen	Ås IL	Drøbak/Se	02.06.1971
73.87	Egill Oskarsson	IL Tyrving	Nadderud	19.09.2006
73.24	Robin Nicolaysen	Raumnes & Årnes IL	Årnes	04.10.2006
72.48	Sondre Høiland	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2012
70.49	Haakon Dalseth	Oppegård IL	Sofiemyr	01.05.2008
69.56	Tore Nilsen	Sørum IL	Blaker/Br	21.08.1978
69.14	Jon Solem	Kløfta IL	Kløfta	11.10.1975
68.80	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Blaker/Br	26.08.1982
68.40	Snorre Forsberg Mikkelsen	Lørenskog FIL	Bjørkelangen	08.05.2008
68.04	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	06.07.2013
67.99	Anders Emil Edwinston	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2004
67.42	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	15.06.2002
67.32	Vegar Haug	Sørum IL	Kløfta	30.09.1979

Liten ball 300				
68.58	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	03.10.1976
66.40	Pål Berntsen	Minerva	Blaker/Br	05.10.1974
66.30	Bent Arild Mathisen	Strømmen IF	Blaker/Br	27.08.1981
66.08	Tore Frilseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	06.06.1986
64.36	Bjørn Egil Ludvigsen	Åsen IL	Blaker/Br	27.08.1981
62.28	Vidar Lunde	Kløfta IL	Kløfta	06.09.1980
61.62	Tonny Rusek	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	06.06.1986
61.08	Inge Bjerklund	Kløfta IL	Blaker/Br	27.08.1981
60.60	Trond Høiby	Ski IL	Ski	30.09.1987
60.06	Lars Petter Smines	Kløfta IL	Kløfta	04.10.1980

G14		306			
Liten ball 300 forts.					
55.60	Ole Tom Skoghus	Ski IL		Ski	30.09.1987
55.56	Lars Ove Aasvold	Åsen IL		Kløfta	06.09.1980
55.56	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	10.06.1988
54.98	Vidar Rasmussen	Strømmen IF		Blaker/Br	27.09.1981
54.44	Tage Rolèn	Fet FIK		Fetsund/Fe	15.06.1988
54.18	Kjetil Bakken	Hurdal IL		Fetsund/Fe	15.06.1988
54.00	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Oslo/Bi	10.06.1989
52.92	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Hønefoss	08.10.1980
51.74	Kjetil Steinsland	Fet FIK		Fetsund/Fe	15.06.1988
51.04	Knut Are Okstad	IL Tyrving		Oslo/Bi	12.06.1987
51.00	Christian Carson	Bærums Verk IF		Oslo/Bi	12.06.1987
50.00	Pål Sæther	Oppegård IL		Greverud/Sk	28.05.1986
48.78	Kens Jespersen	IL Tyrving		Oslo/Bi	10.06.1988
48.66	Åsmund Eika	Fossum IF		Oslo/Bi	06.06.1986
47.52	Martin Hånes	Nittedal IL		Oslo/Bi	06.06.1986
47.08	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	12.06.1987