Mesterskapsrekorder kretsmesterskap			**165**			
Menn senior						
100mE	11.38	Nils Paul Skara	Bærums Verk IF	87	Oslo/Bi	13.08.2012
100mM	11.0	Øyvind Søgaard	Minerva	63	Bjørkelangen	09.06.1991
200mE	22.82	Frank Øines	Ullensaker/Kisa IL	68	Sofiemyr	22.07.1995
400mE	48.16	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Oslo/Bi	03.09.2013
800m	1:49.25	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Oslo/Bi	30.07.1997
1500m	3:45.41	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	91	Oslo/Bi	13.08.2012
5000m	14:55.40	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	77	Oslo/Bi	03.09.2013
10000m	30:31.09	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL	67	Oslo/Bi	29.06.1993
110m hekk E	14.98	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Oslo/Bi	03.08.1994
400m hekk E	56.03	Erik Finborud	IL Tyrving	68	Oslo/Bi	30.07.1997
3000m hinder	9:02.0	Bjørn Dæhlie	Ullensaker/Kisa IL	67	Jessheim	25.08.1989
Høyde	2.10	Jon S. Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	74	Bjørkelangen	06.06.1993
	2.10	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Oslo/Bi	03.08.1994
Stav	4.25	Trond Tagge	Follo FIK	72	Sofiemyr	14.06.1992
Lengde	7.19	Pål Sæther	Follo FIK	72	Oslo/Bi	19.06.1996
Tresteg	13.71	Jasper Buitink	Follo FIK	73	Sofiemyr	23.07.1995
Kule	15.30	Vidar Rasmussen	Asker Skiklubb	67	Asker/Fø	10.09.2000
Diskos	54.74	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	68	Sofiemyr	11.06.1989
Slegge	50.42	Tore Nyløkken	Lørenskog FIL	60	Sofiemyr	11.06.1989
Spyd	66.18	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	74	Oslo/Bi	04.08.1994
10-kamp M	7623	Trond Høiby	Ski IL	73	Ski	13-14.09.1997
		11.6-6.68-13.78-1.85-51.2/15.3-45.50-4.50-61.16-4:49.0				

Mesterskapsrekorder kretsmesterskap		**166**				
Kvinner senior						
100mE	12.85	Anette Robsahm	IL Tyrving	70	Sofiemyr	10.06.1989
100mM	12.5	Vivian Johansen	Ullensaker-Sørum FIL	69	Nadderud	08.06.1990
200mE	26.11	Lena Opaker	Ullensaker/Kisa IL	69	Sofiemyr	22.07.1995
400mE	55.05	Toril Hatling	Minerva	67	Oslo/Bi	03.08.1994
800m	2:13.9	Toril Hatling	Minerva	67	Bjørkelangen	08.06.1991
1500m	4:25.91	Bjørg Torsteinsrud	Ås IL	68	Oslo/Bi	03.08.1994
3000m	10:03.25	Sissel Grottenberg	Minerva	56	Bjørkelangen	05.06.1993
5000m	17:33.00	Jorunn Rekkedal	Ås IL	61	Oslo/Bi	29.06.1993
100m hekk E	15.24	Kamilla Brandt	IL Tyrving	71	Oslo/St	05.09.1998
400m hekk E	65.23	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	93	Oslo/Bi	30.06.2011
Høyde	1.75	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	91	Oslo/Bi	13.08.2012
Stav	3.00	Trude Martinsen	Minerva	84	Lillestrøm	02.09.2004
Lengde	5.55	Marie Nerdrum	Asker Skiklubb	66	Oslo/Bi	04.08.1994
Tresteg	11.70	Maria Nerdrum	Asker Skiklubb	66	Oslo/Bi	03.08.1994
Kule	12.72	Camilla Rønning	Nittedal IL	95	Oslo/Bi	29.06.2011
Diskos	40.18	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Bjørkelangen	06.06.1993
Slegge	43.30	Monica Jensen	Ski IL	75	Rolvsrud	04.09.1997
Spyd	64.44	Trine Hattestad	Minerva	66	Asker/Fø	04.09.1999
Vekt 9.08	9.64	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Lillestrøm	23.09.2017
7-kamp M	4532	Kamilla Brandt	IL Tyrving	71	Ski	12-12.09.1998
		14.7-1.61-9.87-26.8/5.00-31.7-2:34.5				

Mesterskapsrekorder kretsmesterskap			**167**			
Menn junior						
100m E	11.17	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Sofiemyr	02.09.1990
100m M	10.8	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Ski	25.08.1991
200m E	23.10	Jan Erik Schmidt	Ullensaker-Sørum F	70	Sofiemyr	01.09.1990
200m M	22.9	Bjørn Erstad	Asker & Bærum FIK	71	Ski	24.08.1991
400m E	49.80	Pål Sæther	Oppegård IL	72	Sofiemyr	02.09.1990
800m	1:53.6	Hans Jørgen Borgen	Ullensaker/Kisa IL	70	Bjørkelangen	10.06.1989
1500m	4:11.78	Eyvind Solbu	Ås IL	72	Nadderud	13.09.1992
5000m	16:28.67	Håvard Njå	Asker Skiklubb	78	Oslo/Bi	18.09.1996
110m h. E	16.02	Atle Guttormsen	Ski IL	72	Nadderud	13.09.1992
110m h. M	15.1	Fredrik Holth	Ski IL	73	Ski	25.08.1991
400m h. E	57.18	Harald Lund	Fossum IF	75	Nadderud	12.09.1992
400m h. M	56.2	Stig Solberg	Ski IL	72	Ski	24.08.1991
2000m hinder	6:13.59	Stig Vervik Ellingsen	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	07.09.1999
Høyde	2.20	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	75	Oslo/Bi	13.06.1994
Stav	4.40	Simen Gylterud	IL Tyrving	77	Oslo/Bi	07.09.1995
Lengde	7.07	Karsten Philip Ekren	Asker & Bærum FIK	72	Ski	24.08.1991
Tresteg	13.41	Pål Sæther	Follo FIK	72	Nadderud	13.09.1992
Kule	14.01	Espen Sagen	Asker Skiklubb	72	Nadderud	12.09.1992
Diskos	43.36	Marius Sagen	Asker Skiklubb	73	Oslo/Bi	09.06.1993
Slegge	38.87	Kenneth Nordby	Minerva	81	Ski	07.08.2000
Spyd	73.72	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	74	Oslo/Bi	14.06.1994
10-kamp	6499	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	69	Ski	03-04.06.1989
		11.5-6.39-12.14-1.99-52.4/15.7-35.18-4.05-47.54-5:06.4				

Mesterskapsrekorder kretsmesterskap			**168**			
Kvinner junior						
100m E	12.61	Catherine Berget	Kolbotn IL	74	Sofiemyr	02.09.1990
100m M	12.4	Siv Hege Bergan	Zenith FIK	75	Ski	25.08.1991
200m E	26.61	Elin Dahl	Follo FIK	77	Nadderud	12.09.1992
200m M	26.0	Siv Hege Bergan	Zenith FIK	75	Ski	24.08.1991
400m E	60.27	Aina Wikestad	Asker Skiklubb	73	Oslo/Bi	09.06.1993
400m E	59.5	Lisa Svarva	IL Tyrving	80	Oslo/Bi	06.09.1995
800m	2:18.18	Line Tveter	IL Tyrving	83	Oslo/Bi	14.09.1999
1500m	4:47.10	Heidi Myrvold	Ås IL	75	Nadderud	13.09.1992
3000m	10:37.7	Gro Feldberg	Asker Skiklubb	74	Bjørkelangen	10.09.1989
100m hekk M	14.8	Cathrine Berget	Kolbotn IL	74	Ski	25.08.1991
400m hekk E	65.14	Lene Berger	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	11.09.2001
Høyde	1.68	Kristin Urnes	Ullensaker/Kisa IL	75	Ski	24.08.1991
Stav	2.52	Helen C. Pedersen	Minerva	81	Oslo/Bi	18.09.1996
Lengde	5.40	Cathrine Berget	Kolbotn IL	74	Sofiemyr	02.09.1990
Tresteg	10.83	Lene Berger	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	11.09.1997
Kule	10.60	Monica Jensen	Ski IL (:O/Bi 9.6.93)	75	Nadderud	12.09.1992
Diskos	37.32	Anne-Marte Bakken	IL Tyrving	72	Sofiemyr	02.09.1990
Slegge	34.72	Lena Marie Hauge	Minerva	81	Rolvsrud	05.09.1996
Spyd	32.65	Lene Berger	IL Tyrving	81	Oslo/Bi	11.09.2001
7-kamp	4540	Lene Berger	IL Tyrving	81	Ski	15-16.09.2001
		15.5-1.61-9.05-26.5/5.41-27.51-2:26.1				

Mesterskapsrekorder kretsemsterskap			**169**			
Stafetter						
Menn senior						
4x100m E	44.56	Ullensaker/Kisa IL			Oslo/Bi	27.06.1995
	Torstein Gystad67-Frank Øines68-Øystein Iversen73-Tom Erik Olsen74					
4x100m M	44.1	IL Tyrving			Nadderud	03.09.1989
	Jan Erik Dahler53-Erik Finborud68-Agnar Steinarson64-Knut Midttun68					
4x400m	3:25.1	IL Tyrving			Nadderud	03.09.1989
	Lars Endre Kjølstad70-Knut Midttun68-Agnar Steinarson64-Erik Finborud68					
4x1500m	18:08.8	Nittedal IL			Nadderud	31.05.1999
	Tore Jakobsen70-Jon Arne Skrove70-Stian Hofoss78-Øyvind Johansen65					
1000m	1:59.5	Ullensaker-Sørum Friidrettslag			Nadderud	09.06.1990
	Runar Homble72-Ola Nerhagen71-Kjetil Brynhildsen71-Jan Erik Schmidt70					
Kvinner senior						
4x100m M	50.16	Zenith FIK			Oslo/Bi	19.06.1990
	Berit Kvernes65-Gjertrud Skår71-Tonje Steinum75-Siv Hege Bergan75					
4x400m	4:29.63	Minerva			Sofiemyr	26.08.1992
	Rannveig Øksne76-Bente Heggedal63-Torunn Sørlie65-Lill-Ann Diserud63					
4x800m	9:51.52	Minerva			Nadderud	18.09.1991
	Nina Hansteen58-Pernille Ødegaard67-Anne Grete Grindheim64-Toril Hatling67					
1000m	2:22.4	IL Tyrving			Nadderud	09.06.1990
	Ingunn Fransvaag72-Kamilla Brandt71-Anette Robsahm70-Hanne Jacobsen63					
Menn junior						
4x100m E	44.31	Ullensaker-Sørum Friidrettslag			Oslo/Bi	19.06.1990
	Runar Homble72-Ola Nerhagen71-Jan Erik Schmidt70-Eivind Skildheim70					
4x400m	3:29.66	Ski IL			Sofiemyr	26.08.1992
	Atle Guttormsen72-Stig Selberg72-Terje Selberg74-Trond Høiby73					
4x1500m	17:40.4	Ås IL			Nadderud	03.09.1989
	Eyvind Solbu72-Skjalg Sørhaug71-Thomas Husum71-Torgeir Saltnes71					
1000m	2:01.8	Ski IL			Ski	25.08.1991
	Ole Christian Strømberg72-Fredrik Holth73-Terje Selberg74-Stig Selberg72					
Kvinner junior						
4x100m E	52.76	Follo FIK			Sofiemyr	26.08.1992
	Gry Løge Lid77-Berit Wisløff77-Cathrine Berget74-Elin Dahl77					
4x400m	4:14.1	Asker Skiklubb			Nadderud	03.09.1989
	Gro Feldberg74-Anita Karlsen71-Janne Bjerke70-Helene Tveter73					
4x800m	9:57.8	IL Tyrving			Nadderud	31.05.1999
	Lydia Weydahl83-Eva Skaugvold83-Miriam Weydahl78-Line Tveter83					
1000m	2:26.56	Asker & Bærum FIK			Sofiemyr	02.09.1990
	Janne Bjerke70-Gro Feldberg73-Siv Karlsen73-Aina Wikestad73					

Mesterskapsrekorder kretsmesterskap			**170**			
Halvmaraton						
MS	1:09:22	Frode Stenberg	Lørenskog FIL	86	Lørenskog	28.10.2017
MJ 15-22	1:16:35	Jonas Lurås Hammer	Lørenskog FIL	91	Lørenskog	07.11.2009
MV 35-39	1:18:11	Petter Stensby	Ullensaker-Sørum Fri.	52	Jessheim	07.10.1990
MV 40-44	1:16:52	Bjørn Fuglerud	Raumnes & Årnes IL	51	Sørum	17.10.1992
MV 45-49	1:18.32	Harald Ringen	Oppegård IL	63	Lørenskog	30.10.2010
MV 50-54	1:20:30	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	42	Jessheim	20.11.1994
MV 55-59	1:23.55	Vidar Ellefsen	Asker Skiklubb	58	Lørenskog	26.10.2013
MV 60-64	1:27:12	Kjell Johnhaugen	Nittedal IL	44	Lørenskog	03.11.2007
MV 65-69	1:30:02	Kjell Jonhaugen	Nittedal IL	44	Lørenskog	07.11.2009
MV 70-74	1:45.00	Vemund Vemundstad	Ullensaker/Kisa IL	70	Lørenskog	30.10.2010
MV 70-74	2:19:05	Nils Ask	Gjerdrum IL	17	Jessheim	20.11.1994
KS	1:20:50	Karoline Næss	Ullensaker/Kisa IL	64	Lørenskog	26.10.2019
KJ 15-22	1:24.12	Marit Haslie	Drøbak-Frogn IL	93	Lørenskog	26.10.2013
KV 35-39	1:33:12	Marianne Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	73	Lørenskog	29.10.2011
KV 40-44	1:24:47	Silje Christiansen	IL Driv	75	Lørenskog	26.10.2019
KV 45-49	1:30:32	Amalija Leber	Lørenskog FIL	46	Sørum	17.10.1992
KV 50-54	1:37:39	Randi Michelsen	Oppegård IL	42	Hurdal	21.08.1993
KV 55-59	1:46.38	Ingrid S. Johansen	Romerike Ultraløper	57	Lørenskog	26.10.2013
KV 60-64	-					
KV 65-69	2:22:00	Signy Rustlie	Lørenskog FIL	38	Lørenskog	03.11.2007
KV 70-74	2:16:23	Tove U. Andersen	Lørenskog FIL	38	Lørenskog	29.10.2011
KV 75-79	2:35:23	Signy Rustlie	Lørenskog FIL	38	Lørenskog	26.10.2013
KV 80-84	2:35:23	Signy Rustlie	Lørenskog FIL	38	Lørenskog	27.10.2019

Gutter 19 år			**171**			
100m E	11.24	Håkon Sollie Henriksen	Nittedal IL		Oslo/Bi	31.05.2012
200m	22.95	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Oslo/St	10.09.2022
800m	1:57.58	Sindre Buraas	Hurdal IL		Lillestrøm	24.08.2008
100mh. 100E	17.40	Torbjørn Moldestad	Nittedal iL		Nittedal	21.08.2016
400mh. 91.4E	59.87	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Oslo/St	11.09.2022
Stav	3.91	Ole Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Lillestrøm	25.08.2008
Lengde	6.44	Per Ellef Aalerud	Ås IL		Oslo/St	14.09.2019
Kule 6	15.57	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Nittedal	23.08.2015
Diskos 1.75	53.89	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Nittedal	22.08.2015
Slegge 6	49.63	Magnus Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	23.08.2008
Spyd 800	48.44	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Nittedal	22.08.2015

Gutter 18 år			**172**			
100m E	10.92	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Bjørkelangen	09.06.2007
200m E	22.58	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Oslo/St	25.09.2021
400m E	48.99	Markus Einan	Ullensaker/Kisa IL		Nittedal	22.08.2015
800m	1:55.22	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL		Sofiemyr	11.06.1989
3000m	9:11.0	Thomas Alsgaard	Strømmen IF		Nadderud	09.06.1990
100mh. 91.4 E	14.87	Øivind Ransedokken	Ski IL		Bjørkelangen	01.06.2002
110mh. 100 E	15.75	Michael Tomala	Minerva		Bjørkelangen	23.08.1997
110mh. 100 M	15.4	Ole Chr. Strømberg	Ski IL		Nadderud	08.06.1990
300mh. 91.4 E	39.82	Michael Tomala	Minerva		Bjørkelangen	24.08.1997
400mh 91.4E	57.44	Jonas Mögenburg	IL Tyeving		Lillestrøm	24.08.2008
2000m hinder	6:44.3	Michael Zwaig	Asker Skiklubb		Jessheim	21.08.1992
Høyde	2.08	Jon S. Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	09.06.1991
Stav	4.10	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL		Nadderud	05.09.1994
Lengde	6.84	Pål Sæther	Oppegård IL		Nadderud	09.06.1990
Tresteg	13.33	Haakon Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Asker/Fø	09.09.2000
Kule 6	15.73	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Oslo/St	11.09.2022
Diskos 1,75	53.84	Fredrik Amundgård	Oppegård IL		Bjørkelangen	10.06.2007
Slegge 6	41.41	Kenneth Nordby	Minerva		Lillestrøm	08.09.1999
Spyd 800	57.10	Ole Chr. Strømberg	Ski IL		Nadderud	09.06.1990
10-kamp M	6049	Thomas Egtvedt	IL Tyrving		Oslo/Tr	06-07.08.1990
	12.1-6.27-13.82/5.5-1.89-55.8//16.9/100-38.60/1.5-3.65-50.06-5:14.7					

Gutter 17 år			**173**			
100m E	10.88	Philip B. Berntsen	Ski IL		Bjørkelangen	10.06.2006
200m E	22.56	Simen Nordheim Berg	Romerike Friidrett		Oslo/St	12.09.2020
400m E	51.63	Pål Idar Christensen	IL Tyrving		Lillestrøm	23.08.2008
800m	1:55.39	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	24.08.2008
3000m	9:11.93	Eirik Smidt Sagstuen	Strømmen IF		Bjørkelangen	04.06.2005
110mh. 91.4	15.59	Eivind Johan Folland	Ski IL		Bjørkelangen	10.06.2006
110mh.100 E	16.39	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Oslo/St	05.09.1998
110mh.100 M	15.8	Jasper Vogt Lorentzen	Fossum IF		Nadderud	08.06.1990
300mh. 91.4E	39.57	Harald Lund	Fossum IF		Sofiemyr	14.06.1992
Høyde	2.00	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb		Sofiemyr	13.06.1992
Stav	4.00	Simen Gylterud	IL Tyrving		Nadderud	05.09.1994
Lengde	6.31	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	05.06.1993
Tresteg	12.12	Kristoffer Gressli	Vestby IL		Asker/Fø	09.09.2000
Kule 5	13.87	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb		Nittedal	23.08.2015
Diskos 1,5	48.18	Magnus R. Berntsen	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	11.06.2006
Slegge 5	54.38	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving		Nadderud	23.09.2011
Spyd 700	63.12	Paul Redford	Nittedal IL		Bjørkelangen	09.06.2007
10-kamp M	6583	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Oslo/La	07-08.08.1991
	11.3-6.92-13.85/5.5-1.92-52.7/16.3/100-36.66/1.5-3.80-45.78-5:15.1					

Gutter 16 år			**174**			
100m E	10.96	Philip B. Berntsen	Ski IL		Bjørkelangen	05.06.2005
200m E	23.18	Simen N. Berg	Romerike Friidrett		Oslo/St	15.09.2019
400m M	52.6	Ambes Betzeamlak	IL Tyrving		Sofiemyr	25.08.1996
800m	1:58.15	Didrik Warlo	IL Tyrving		Nittedal	23.08.2015
3000m	9:00.36	Fredrik Naalsund	Ski IL		Sofiemyr	04.06.1994
80mh. 84 M	11.3	Marius Sollie	Minerva		Bjørkelangen	01.06.2003
100mh. 91.4 E	13.81	Jonathan Ødegaard	IL Tyrving		Oslo/St	24.09.2021
300mh. 84 E	41.54	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Nesodden	11.09.2010
300mh. 84 M	41.2	Marius Sollie	Minerva		Bjørkelangen	01.06.2003
2000m h 91.4	7:13.2	Espen Hofoss	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	21.08.1992
Høyde	1.95	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb		Bjørkelangen	09.06.1991
Stav	3.90	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL		Nittedal	21.08.2016
Lengde	6.20	Fredrik Holth	Ski IL		Sofiemyr	10.06.1989
Tresteg	12.20	Marius Sollie	Minerva		Bjørkelangen	01.06.2003
Kule 5	15.13	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Oslo/St	13.09.2020
Diskos 1,5	46.35	Even Heim Bolle	Vestby IL		Oslo/St	10.09.2022
Slegge 5	46.03	Reza Mardanghom	IL Tyrving		Nadderud	23.09.2011
Spyd 700	56.21	Paul Redford	Nittedal IL		Bjørkelnagen	11.06.2906
9-kamp E	5611	Mariusz Musial	Minerva		Oslo/La	21-22.06.1994
	13.97-3.10-44.94-32.32/1.70-6.15w-11.42w-12.50ku-3:07.42					

Gutter 15 år			**175**			
100m E	11.54	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL		Bjørkelangen	06.06.2004
200m E	22.94	Christian Wright	IL Tyrving		Oslo/St	25.09.2021
300m E	41.52	Dag Ludvigsen	Sørum IL		Bjørkelangen	24.08.1997
400m E	54.81	Christian Dalstø	IL Tyrving		Sofiemyr	11.06.1989
800m	2:01.30	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL		Oslo/St	10.09.2022
2000m	5:50.70	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL		Nittedal	20.08.2016
3000m	9:36.3	Tore Bjonviken	Fossum IF		Nadderud	09.06.1990
100mh 84 E	14.28	Jonathan Ødegaard	IL Tyrving		Oslo/St	11.09.2020
100mh. 91.4E	14.64	Adrian Hovland	Nesodden IF		Nadderud	24.09.2011
100mh. 91.4M	14.6	Harald Lund	Fossum IF		Nadderud	08.06.1990
300mh. 76.2E	40.66	Julian Førsund	Hvam IL		Oslo/St	11.09.2022
Høyde	1.75	Kristoffer Gressli	Vestby IL		Oslo/St	06.09.1998
Stav	3.45	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Jessheim	01.09.1993
Lengde	6.03	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Oslo/St	13.09.2020
Tresteg	12.23	Eivind Sagli	Nittedal IL		Bjørkelangen	11.06.2006
Kule 4	15.10	Rune Wikane	Fossum IF		Bjørkelangen	05.06.1993
Diskos 1	49.39	Even Heim Bolle	Vestby IL		Oslo/St	25.09.2021
Slegge 4	43.90	Sindre Kvålsgard	Ski IL		Lillestrøm	04.09.2003
Spyd 600	52.06	Markus Foss Johansen	IL Driv		Lillestrøm	24.08.2008
9-kamp	4952	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva		Sofiemyr	07-08.08.1993
	15.45w-29.90-3.30-50.08/13.43-5.40-12.42-1.78-3:09.64					

Gutter 14 år			**176**			
60m E	7.54	Benjamin Opuama	Ski IL		Oslo/St	11.09.2022
100m M	11.9	Trond Espen Detlie	IL Tyrving		Bjørkelangen	09.09.1989
200m E	24.36	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Oslo/St	25.09.2021
800m	2:05.1	Glenn Edvardsen	Nittedal IL		Bjørkelangen	31.05.2003
1500m	4:18.11	Martin Tjelle	Nittedal IL		Oslo/St	11.09.2022
60mh. 76.2 E	11.39	Sindre Kvålsgard	Ski IL		Bjørkelangen	01.06.2002
60mh. 76.2M	9.8	Emil Otterstad Villyn	Ski IL		Bjørkelangen	31.05.2003
80mh. 84 E	11.72	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Oslo/St	24.09.2021
80mh. 76.2M	11.7	Torbjørn Espelien	IL Tyrving		Bjørkelangen	10.09.1989
200mh 76.2	29.21	Julian Førsund	Hvam IL		Oslo/Bi	26.08.2014
Høyde	1.80	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Sofiemyr	25.08.1996
Stav	3.30	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	20.09.1992
Lengde	5.78	Sindre Sollien	IL Tyrving		Ski	12.06.1993
Tresteg	12.06	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Oslo/St	24.09.2021
Kule 4	12.92	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Nadderud	24.09.2011
Diskos 1	47.04	Even Heim Bolle	Vestby IL		Oslo/St	12.09.2020
Slegge 4	44.97	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Nesodden	12.09.2010
Vekt 7,26	6.53	Håvard Syrstad	Romerike Friidrett		Lillestrøm	23.09.2017
Spyd 600	45.78	Marius Sollie	Minerva		Jessheim	18.08.2001
6-kamp E	4953	Maciej Musial	Minerva		Sofiemyr	07-08.08.1993
	8.17-5.50-11.68/12.67-1.58-2:25.02					
6-kamp M	4961	Paul Redford	Nittedal IL		Oslo/La	26-27.05.2004
	8.4-5.25-9.79/13.0-1.65-1:39.9					

Gutter 13 år			**177**			
60m E	7.54	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Oslo/St	26.09.2021
100m M	12.5	Frode Homb	Strømmen IF		Bjørkelangen	09.09.1989
200m E	24.59	Zion Ramirez	Lørenskog FIL		Oslo/St	12.09.2020
600m	1:32.93	Andreas F. Halvorsen	IL Tyrving		Nittedal	16.09.2018
800m	2:13.09	Hans Christer Holund	Nittedal IL		Bjørkelangen	01.06.2002
1500m	4:37.49	Albert Tveitnes	Fossum IF		Oslo/St	13.09.2020
60mh. 76.2 E	9.56	Jonathan H-Ødegaard	IL Tyrving		Nittedal	16.09.2018
80mh. 76.2 E	12.40	Marius Sollie	Minerva		Asker/Fø	09.09.2000
80mh. 84 E	12.25	Adrian Hovland	Nesodden IF		Nesodden	12.09.2010
200m h68 cm	29.72	Julian Førsund	Hvam IL		Oslo/St	13.09.2020
1500m h76,2	4:45.62	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL		Nittedal	16.09.2018
Høyde	1.55	Andreas Tryti	IL Driv		Bjørkelangen	11.06.1995
	1.55	Tor Jansen	Nesodden IF		Nittedal	22.08.2015
Stav	3.00	Sondre Guttormsen	Ski IL		Nesodden	15.09.2012
Lengde	5.34	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Nittedal	16.09.2018
Tresteg sone	11.61	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving		Nittedal	15.09.2018
Kule 3	13.30	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Nesodden	11.09.2010
Diskos 750	44.80	Sondre Jahren	Asker Skiklubb		Nittedal	19.08.2017
Slegge 3	37.10	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Nesodden	09.08.2009
Spyd 400	43.19	Joakim Martinsen	Minerva		Sofiemyr	14.09.2012
6-kamp E	4976	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Sofiemyr	07-08.08.1993
	7.97w-4.52-9.33/12.67-1.40-2:26.85					

Gutter 12 år			**178**			
60m E	8.16	Vardnan Siarajah	Lørenskog FIL		Nadderud	24.09.2011
200m	26.80	Julian Førsund	Hvam IL		Oslo/St	15.09.2019
600m	1:40.76	Trym Hexeberg Fjøsne	Nittedal IL		Nittedal	23.08.2015
800m	2:19.4	Fredrik Naalsund	Ski IL		Bjørkelangen	09.06.1990
1500m	4:55.64	Martin Tjelle	Nittedal IL		Oslo/St	13.09.2020
60mh. 68 E	10.43	Marius Sollie	Minerva		Asker/Fø	05.09.1999
60mh. 76.2E	10.03	Jonathan H-Ødegård	IL Tyrving		Nittedal	20.08.2017
200mh 68 E	31.73	Julian Førsund	Hvam IL		Oslo/St	14.09.2019
Høyde	1.50	Ola Sandvær Aamodt	Ullensaker/Kisa IL		Bjørkelangen	09.06.2007
Stav	2.80	Sondre Guttormsen	Ski IL		Nadderud	23.09.2011
Lengde	4.99	Øystein Hovland	Asker Skiklubb		Nesodden	16.08.2009
Tresteg s	10.24	Lucas Avestruz	IL Tyrving		Nittedal	15.09.2018
Kule 3	9.08	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Lillestrøm	23.08.2008
Diskos 750	32.42	Even Heim Bolle	Vestby IL		Nittedal	15.09.2018
Slegge 3	31.51	Martin Vinje	Oppegård IL		Lillestrøm	07.05.2007
Spyd 400	37.64	Joakim Martinsen	Minerva		Nadderud	23.09.2011
Liten ball 80	55.80	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF		Jessheim	13.09.1992
Liten ball 150	57.78	Jonas Borger Iversen	Nittedal IL		Bjørkelangen	06.06.2004
4-kamp M	3574	Mariusz Musial	Minerva		Nadderud	19.09.1990
	8.3-11.88-5.08-2:38.9					

Gutter 11 år			**179**			
60m E	8.32	Benjamin Ophama	Ski IL		Oslo/St	14.09.2019
200m	30.72	Casey Felde	Lørenskog FIL		Nittedal	16.09.2018
600m	1:42.33	Martin Tjelle	Nittedal IL		Oslo/St	12.09.2020
800m	2:26.6	Fredrik Naalsund	Ski IL		Bjørkelangen	10.06.1989
1500m	5:17.83	Lasse L. Andersen	Nittedal IL		Oslo/St	11.09.2022
60mh. 68 E	10.52	Elias pettersen	Lørenskog FIL		Oslo/St	11.09.2020
60mh. 76.2E	12.38	Frank Helgesen	Siggerud IL		Jessheim	12.09.1992
60mh. 76.2M	11.0	Tor Briseid	Asker Skiklubb		Bjørkelangen	10.09.1989
200mh 68	34.28	Elias Pettersen	Lørenskog FIL		Oslo/St	13.09.2020
Høyde	1.40	Lars Rognerud	Ås IL		Nesodden	11.09.2010
Stav	2.30	Simen Gottormsen	Ski IL		Nesodden	15.09.2012
Lengde s	4.66	Lars Marius Rognerud	Ås IL		Nesodden	12.09.2010
Tresteg s	9.09	Markus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL		Oslo/St	24.09.2021
Kule 2	10.70	Joakim Martinsen	Minerva		Nesodden	11.09.2010
Diskos 600	29.60	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Bjørkelangen	09.06.2007
Slegge 2	33.47	Joakim Martinsen	Minerva		Nesodden	12.09.2010
Spyd 400	32.48	Stian Tanum Sigvartsen	Sørum IL		Bjørkelangen	09.09.1989
Liten ball 80	52.47	Mads Waaler	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	05.06.2005
4-kamp M	3604	Fredrik Naalsund	Ski IL		Ski	20.08.1989
	9.1-1.27-9.86-2:49.4					

Stafetter	**180**

G 18-19						
4x100 E	46.17	Asker Skiklubb			Asker/Fø	21.08.2004
	Lawrence Pupo86-Jørgen Jervidalo85-Steffen Bugge86-Mads Kolster88					
3x800m 17-19	6:24.72	IL Tyrving			Asker/Fø	20.05.2006
	Lars Christian Møre88-Andreas Pettersen87-Abdiasis Abderahman88					

G 17-18	

4x100m E	45.17	IL Tyrving			Bjørkelangen	23.05.1998
	Magne Skovli82-Rune Berger81-Stein Erik Lund81-Hans Åsnes Holter80					
4x100 M	44.7	Ski IL			Ski	23.09.1990
	Atle Guttormsen72-Ole Christian Strømberg72-Fredrik Holth73-Stig Selberg72					

3x800m	6:13.18	Asker Skiklubb			Jessheim	16.06.1991
	Ståle Njå74-Michael Zwaig74-Tor Gunnar Framnes73					

G 16-17						
4x100m E	45.18	Ski IL			Asker/Fø	12.06.2011
	Mathias Haugsdal94-Kanthan Yoganthan94-Nicolai Sandsdalen95-Jonas Halonen95					
3x800m	6:32.62	Asker Skiklubb			Asker/Fø	28.05.2005
	Jonas Aalberg88-Ola Matre89-Hallvard Moian Nydal88					

G 15-16						
4x100m E	47.16	Strømmen IF			Jessheim	16.06.1991
	Tien Phank Than76-Frode Homb76-Andrè Haaland76-Tor Rosness76					
4x100m E	46.9	IL Tyrving			Nadderud	23.08.1995
	Sindre Sollien79-Sigurd Nilsen Ribu79-Ambez Betzeamlak80-Samson Mehari80					
3x800m	6:28.08	IL Tyrving			Asker/Fø	20.05.2006
	Ivar Landgraff90-Robert Schwencke91-Christian Linnerud90					

G 14-15						
4x100m E	49.77	IL Tyrving			Asker/Fø	28.05.2005
	Henrik Kildahl91-Carl Blydt90-Fredrik Jahr91-Anders Emil Edwinson90					
3x800m	6:28.78	IL Tyrving			Asker/Fø	28.05.2005
	Henrik Gateman91-Ivar Landgraff91-Jonas Legernes91					

Stafetter	**181**

G 13-14						
4x60m E	30.17	Ski IL			Asker/Fø	23.08.2003
	Emil Otterstad Villyn89-Eivind Johan Folland89-Tor H. Åvitsland89-Philip B. Berntsen89					
4x60m M	29.8	Minerva			Nadderud	19.08.1992
	Hans Jacob Furuseth78-Anders Korsmo78-Pål Gade Halvorsen78-Mariusz Musial78					
4x100m E	48.83	Lørenskog FIL			Oslo/La	01.09.2020
	Ehijah Ramirez07-Ahmed Hayabur06-Zion Ramirez07-Daniel Debesay06					
3x600m	5:02.47	IL Tyrving			Asker/Fø	02.06.2013
	Carl Veldemar Ebbesen99-Henrik Bjørnstad Koppang99-Syver Røinaas99					
3x800m	7:02.21	Nittedal IL			Asker/Fø	23.08.2003
	Hans Christer Holund89-Tor Martin Helsing90-Glenn Edvardsen89					

G 12-13						
4x60m E	33.06	Ullensaker/Kisa IL			Asker/Fø	28.05.2005
	Anthony Davies92-Christer Amundsen92-Erlend Morthen92-Hans Kjærsgaard92					
4x100m E	51.82	Lørenskog FIL			Oslo/La	01.09.2020
	Elijah Ramirez07-Nilas Markussen08-Sondre Lehmann07-Zion Ramirez07					
3x600m	5:29.53	IL Tyrving			Asker/Fø	21.08.2004
	Henrik Kildahl91-Robert Schwencke91-Magnus Haug91					

G 11-12						
4x60m E	33.25	Minerva			Jessheim	16.06.1991
	Stig Kalsæg Sulland80-Kristian Larmo79-Michael Tomala79-Maciej Musial79					
4x60m M	32.7	Minerva			Ski	23.09.1990
	Pål Gade Halvorsen78-Stian T. Sigvartsen78-Maciej Musial79-Mariusz Musial78					
3x600m	5:13.79	IL Tyrving			Asker/Fø	01.06.2014
	Nikolai Holmboe02-Brage Buseth Hammerstad02-Aleksander Holmboe02					
3x800m	7:29.10	Nittedal IL			Asker/Fø	14.05.2001
	Hans Christian Holund89-Tomas Andresen89-Glenn Edwardsen89					

G 11						
4x60m E	37.77	Ski IL			Asker/Fø	21.08.2004
	Markus Foss Johansen93-Snorre Sletner93-Lars Andersen93-Fredrik Moe93					
3x600m	6:18.47	Ski IL			Asker/Fø	28.05.2005
	Adrian Ghansah96-Håvard Dalseth95-Omar Pedersen94					

Jenter 19 år			**182**			
100m E	13.25	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Bi	31.05.2012
200m E	26.70	Frida Høydahl	Asker Skiklubb		Nittedal	20.08.2017
400m E	57.88	Ida Landgraff	IL Tyrving		Bjørkelangen	04.06.2005
800M	2:17.37	Irene Johansen	Sørum IL		Nittedal	23.08.2015
100mh. 84	15.44	Katrine Bråthen	Minerva		Bjørkelangen	10.06.2006
Stav	2.50	Tonje Berg	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	02.09.2004
Tresteg	9.91	Regine Johansen	Nesodden IF		Oslo/St	14.09.2019
Kule 4	9.97	Elin Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Bjørkelangen	05.06.2005
Diskos 1	26.50	Elin Vee-Haugen	Lørenskog FIL		Bjørkelangen	05.06.2005
Slegge	51.25	Katja Vangsnes	Oppegård IL		Nesodden	12.09.2010

Jenter 18 år			**183**			
100m E	12.80	Rannveig Øksne	Minerva		Sofiemyr	04.06.1994
200m E	25.43	Marte Wang Engen	Ski IL		Nesodden	09.08.2009
400m E	57.09	Mina Marie Anglero	IL Tyrving		Nittedal	22.08.2015
800m	2:20.38	Gro Feldberg	Asker Skiklubb		Sofiemyr	14.06.1992
3000m	10:14.9	Kamilla Bråthen	Ullensaker/Kisa IL		Bjørkelangen	11.06.1995
100mh. 84 E	14.68	Tale Ørving	Minerva		Bjørkelangen	09.06.2007
300mh.76.2E	44.58	Inger-Cecilie Østensen	IL Tyrving		Sofiemyr	10.06.1989
Høyde	1.68	Lene Berger	IL Tyrving		Asker/Fø	04.09.1999
Stav	3.30	Sara Bålsrud	Hurdal IL		Nittedal	22.08.2015
Lengde	5.46	Kaja Carlsen-Brown	IL Tyrving		Oslo/St	10.09.2022
Tresteg	10.90	Lene Berger	IL Tyrving		Asker/Fø	04.09.1999
Kule 4	10.89	Lene Marie Pedersen	IL Tyrving		Nadderud	08.06.1990
Diskos 1	38.04	Anne Marte Bakken	IL Tyrving		Nadderud	09.06.1990
Slegge 4	55.33	Katja Vangsnes	Oppegård IL		Nesodden	09.08.2009
Spyd 600 NT	40.07	Vibeke Engen	Romerike Friidrett		Oslo/St	13.09.2020

Jenter 17 år			**184**			
100m E	12.43	Christina Vukicevic	Ski IL		Bjørkelangen	05.06.2004
200m E	25.06	Christina Vukicevic	Ski IL		Bjørkelangen	06.06.2004
400m E	59.14	Camilla Kristiansen	IL Tyrving		Oslo/St	09.09.2022
800m	2:16.20	Mari Drabløs	IL Tyrving		Nittedal	23.08.2015
3000m	9:58.23	Sigrid Alvik	IL Tyrving		Oslo/St	12.09.2020
100mh.76.2E	14.25	Kine Aaltvedt	Minerva		Lillestrøm	23.08.2008
300mh.76.2E	43.81	Tine Teigene Dalen	IL Tyrving		Bjørkelangen	10.06.2007
Høyde	1.66	Lene Berger	IL Tyrving		Oslo/St	05.09.1998
Stav	2.50	Marianne Frydenlund	Minerva		Lillestrøm	05.09.2001
	2.50	Siv Anita Engh	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	05.09.2002
Lengde	5.49	Cathrine Berget	Kolbotn IL		Bjørkelangen	08.06.1991
Tresteg	10.63	Mari Cecilie Hansen	Ås IL		Oslo/Bi	13.09.2012
Kule 4	10.77	Silje Disserud	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	24.08.2008
Diskos 1	44.83	Elisabeth Rosvold	Asker Skiklubb		Oslo/St	15.09.2019
Slegge 3	35,78	Agnes Rogstad Sørheim	Ås IL		Lillestrøm	23.09.2017
Spyd 500	40.81	Lotta Selvåg Nordås	Romerike Friidrett		Nittedal	20.08.2017
Vekt 9.08	8.76	Malin Thoresen	Romerike Friidrett		Lillestrøm	23.09.2017

Jenter 16 år			**185**			
100m E	12.61	Marte Wang Engen	Ski IL		Bjørkelangen	10.06.2007
100m M	12.3	Thea Oppegaard	Raumnes & ÅrnesIL		Bjørkelangen	01.06.2003
200m E	26.01	Summer Steinsrud	Ullensaker/Kisa IL		Nittedal	20.08.2017
400m E	60.44	Lene Johannessen	Drøbak-Frogn IL		Sofiemyr	11.06.1989
800m	2:17.93	Maiken Falla	Lørenskog FIL		Bjørkelangen	10.06.2006
3000m	10:32.0	Heidi Myrvold	Ås IL		Bjørkelangen	09.06.1991
80mh. 76.2 E	11.83	Tine Teigene Dalen	IL Tyrving		Bjørkelangen	10.06.2006
80mh. 76.2M	11.1	Christine Skodvin	Ski IL		Bjørkelangen	31.05.2003
	11.1	Christina Vukicevic	Ski IL		Bjørkelangen	31.05.2003
100mh.76.2E	14.65	Birgitte Kjuus	Raumnes & ÅrnesIL		Nittedal	21.08.2016
300mh.76.2E	45.93	Tale Ørving	Minerva		Bjørkelangen	05.06.2005
Høyde	1.70	Mia Haave	IL Tyrving		Bjørkelangen	11.06.2006
Stav	3.20	Birgitte Kjuus	Raumnes & ÅrnesIL		Nittedal	22.08.2015
Lengde	5.48	Cathrine Berget	Kolbotn IL		Nadderud	09.06.1990
Tresteg	11.25	Kine Aaltvedt	Minerva		Bjørkelangen	10.06.2007
Kule 3	12.54	Silje Disserud	Ullensaker/Kisa IL		Bjørkelangen	09.06.2007
Diskos 750	37.19	Rikke Sollie	Minerva		Oslo/St	05.09.1998
Slegge 3	42.23	Tiril Lappegård	Nittedal IL		Oslo/St	13.09.2019
Spyd 600	44.57	Camilla Rønning	Nittedal IL		Nadderud	24.09.2011
Vekt 7.26	10.79	Nina Strand	Romerike Friidrett		Lillestrøm	23.09.2017
7-kamp E	3608p	Silje Helmersen	IL Tyrving		Lisleby	20-21.06.1995
	13.81w-1.41-10.23-28.36/4.56-30.76-2:50.94					
7-kamp E		Lene Berger	IL Tyrving		Oslo/St	06-07.08.1997
	17.57-9.20-1.57-27.47/5.08W-27.16-2:37.06					

Jenter 15 år			**186**			
100m E	12.70	Marie Brochmann	Nittedal IL		Bjørkelangen	05.06.2005
	12.70	Isebella Berntsen	Ski IL		Bjørkelangen	11.06.2006
200m E	27.42	Lene Berger	IL Tyrving		Sofiemyr	24.08.1996
300m E	45.98	Anne-Lise Folland	Ås IL		Bjørkelangen	24.08.1997
400m E	61.44	Gro Feldberg	Asker Skiklubb		Sofiemyr	11.06.1989
800m	2:18.46	Martine Kongsten	Ski IL		Bjørkelangen	10.06.2006
2000m	6:36.02	Martine Kongsten	Ski IL		Bjørkelangen	11.06.2006
3000m	10:37.0	Heidi Myrvold	Ås IL		Nadderud	09.06.1990
80mh. 76.2 E	11.89	Christine Skodvin	Ski IL		Bjørkelangen	01.06.2002
300mh.76.2E	46.30	Cathrine Berget	Kolbotn IL		Sofiemyr	10.06.1989
Høyde	1.68	Hedvig Kallåk	IL Tyrving		Oslo/St	14.09.2019
Stav	3.40	Hedda Marie Hauge	Ski IL		Nittedal	20.08.2016
Lengde	5.54	Maria Aaberg	IL Tyrving		Nittedal	20.08.2016
Tresteg	11.70	Mia Haave	IL Tyrving		Bjørkelangen	05.06.2005
Kule 3	13.12	Hanna E. Hjeltnes	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/St	15.09.2019
Diskos 750	38.16	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	11.09.2022
Slegge 3	40.45	Frida Botnen	Romerike Friidrett		Oslo/St	09.09.2022
Spyd 500	43.25	Vibeke Engen	Oppegård IL		Nittedal	20.08.2017
7-kamp E	3827	Lene Berger	IL Tyrving		Jessheim	14-15.08.1996
	14.72-8.90-1.51-26.97/5.13-23.88-2:34.38					
7-kamp M	3958	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL		Ski	13-14.09.2008
	12.8(-0.1)-9.43-1.52-28.0(+1.3)-5.01(-0.1)-27.76-2:43.6					

Jenter 14 år			**187**			
60m E	8.07	Ingrid Bernice Folland	Ås IL		Bjørkelangen	23.08.1997
60m M	8.0	Stine Eriksen	Strømmen IF		Bjørkelangen	01.06.2003
100m M	12.9	Siv Hege Bergan	Zenith FIK		Bjørkelangen	09.09.1989
200m	26.39	Sofie Aamillom	Romerike Friidrett		Oslo/St	13.09.2020
600m	1:42.11	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	26.09.2021
800m	2:19.18	Irene Johansen	Sørum IL		Nesodden	12.09.2010
1500m	4:58.44	Marthe Hjelmeset	Nittedal IL		Nittedal	15.09.2018
60mh. 76.2E	9.32	Cassandra Nilsen	Nittedal IL		Oslo/St	12.09.2020
80mh. 76.2 E	12.23	Tonje Ørving	Minerva		Sofiemyr	25.08.1996
200mh 76.2	35.85	Tuva Marcussen	Lørenskog FIL		Oslo/St	14.09.2019
Høyde	1.60	Kristin Urnes	Ullensaker/Kisa IL		Bjørkelangen	10.09.1989
Stav	2.50	Katrine Bråthen	Minerva		Lillestrøm	05.09.2001
Stav	2.50	Marie Øverli	Hurdal IL		Oslo/St	09.09.2022
Lengde pl.	5.27	Sunniva Indahl	Ski IL		Oslo/St	12.09.2020
Tresteg planke	10.81	Ingrid Bernice Folland	Ås IL		Ski	11.08.1996
Tresteg sone	11.26	Mia Haave	IL Tyrving		Bjørkelangen	06.06.2004
Kule 3	12.93	Hannah Emilie Hjeltnes	Ullensaker/Kisa IL		Nittedal	15.09.2018
Diskos 750	38.77	Ellevine Skare	Ski IL		Oslo/St	15.09.2019
Slegge 3	44.59	Elina Kjølberg	Romerike Friidrett		Oslo/St	13.09.2019
Spyd 400	44.53	Henriette Slåttum	Strømmen IF		Bjørkelangen	31.05.2003
Vekt 5.45	12.27	Tiril Lappegård	Nittedal IL		Lillestrøm	23.09.2017
6-kamp E	5351	Anastasia Schnell	IL Tyrving		Oslo/Bi	28-29-08.2015
	8.75(+0.1-4.43(+0.1)-8.46/10.21(+0.6)-1.55-1:42.9					

Jenter 13 år			**188**			
60mE	7.99	Astrid Cederkvist	Aurskog-Høland FIL		Bjørkelangen	10.06.2007
100m M	13.2	Kathleen Myklatun	Asker Skiklubb		Bjørkelangen	09.09.1989
200m	27.72	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	13.09.2020
600m	1:38.74	Ingeborg Løvnes	Minerva		Bjørkelangen	04.06.2005
800m	2:25.6	Andrea Heggdal	Lørenskog FIL		Bjørkelangen	31.05.2003
1500m	5:15.35	Filippa Fadnes	IL Tyrving		Nittedal	15.09.2018
60mh. 76.2 E	9.43	Cassandra Nilsen	Nittedal IL		Oslo/St	13.09.2019
200m h 68cm	30.53	Cassandra Nilsen	Nittedal IL		Oslo/St	14.09.2019
Høyde	1.60	Frida Rimstad	Raumnes & Årnes IL		Oslo/St	13.09.2020
Stav	2.30	Elisabeth Rosvold	Asker Skiklubb		Nittedal	22.08.2015
Lengde	5.08	Frida Rimstad	Raumnes & Årnes IL		Oslo/St	12.09.2020
Tresteg	11.12	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	11.09.2020
Kule 2	12.63	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	12.09.2020
Diskos 600	39.76	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	13.09.2020
Slegge 2	42.43	Lisa Kristine Farstad	Minerva		Lillestrøm	07.06.2007
Spyd 400	42.95	Ellevine Skare	Ski IL		Nittedal	16.09.2018
Vektkast 4	11.50	Saveetha Satkunanthan	Romerike Friidrett		Lillestrøm	23.09.2017
6-kamp M	5485	Camilla Olsen	Strømmen IF		Oslo/Bi	27-28.08.2008
	8.97-4.60-11.92/9.97-1.30-1:50.2					

Jenter 12 år			**189**			
60m E	8.64	Linnea Bratteng	Nittedal IL		Oslo/St	14.09.2019
	8.71	Charlotte Aanonsen	Asker Skiklubb		Jessheim	19.08.2001
60m E	8.4	Siri Kristoffersen	IL Tyrving		Bjørkelangen	09.06.1990
200m	28.26	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	15.09.2019
600m	1:43.98	Anne Gine Løvnes	Romerike Friidrett		Nittedal	23.08.2015
800m	2:33.65	Ida Tveter	IL Tyrving		Jessheim	12.09.1992
60mh. 68 E	10.45	Kaja Johansen Sellæg	Minerva		Nesodden	16.08.2009
60mh. 68M	10.1	Silje Skodvin	Ski IL		Bjørkelangen	31.05.2003
60mh. 76.2 E	10.14	Cassandra Nilsen	Nittedal IL		Nittedal	16.09.2018
200mh 68	34.17	Lea Brandstadmoen	Oppegård IL		Oslo/St	12.09.2020
Høyde	1.60	Mari Steen Myrvang	Ullensaker/Kisa IL		Nittedal	16.09.2018
Stav	2.30	Hanna Rimstad	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/St	04.09.2022
Lengde	4.74	Lisa-Marie Finstad	Vestby IL		Oslo/St	10.09.2022
Tresteg s	10.26	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	14.09.2019
Kule 2	11.60	Charlotte Aanonsen	Asker Skiklubb		Jessheim	18.08.2001
Diskos 600	32.68	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Oslo/St	15.09.2019
Slegge 2	39.13	Elina Kjølberg	Romerike Friidrett		Lillestrøm	23.09.2017
Spyd 400	34.18	Ellevine Skare	Ski IL		Nittedal	20.08.2017
Vektkast 4	15.35	Eline Kjølberg	Romerike Friidrett		Lillestrøm	23.09.2017
Liten ball 80	56.15	Henriette Slåttum	Strømmen IF		Jessheim	19.08.2001
Liten ball 150	47.97	Kristin Haugstad	Nesodden IF		Bjørkelangen	11.06.2006
4-kamp	3140p	Tonje Ørving	Minerva		Nittedal	07.06.1994
	9.1-4.40-8.99-2:59.6					

Jenter 11 år			**190**			
60m E	8.82	Marte Jørgensen	Strømmen IF		Bjørkelangen	06.06.2004
60m M	8.3	Siri Kristoffersen	IL Tyrving		Bjørkelangen	09.09.1989
200m	30.04	Maja Ellingsen	Oppegård IL		Oslo/St	26.09.2021
600m	1:51.72	Ellinor Solberg	Ås IL		Nittedal	16.09.2018
800m	2:35.2	Ingeborg Løvnes	Minerva		Bjørkelangen	31.05.2003
1500m	5:33.92	Ingrid Skaar	Nittedal IL		Oslo/St	12.09.2020
60mh. 68 E	10.64	Juni Gjertsen Barkbu	IL Tyrving		Nesodden	15.09.2012
60mh. 76.2 E	11.25	Line Korsmo	Minerva		Sofiemyr	24.08.1996
200mh 68 E	35.73	Hanna Rimstad	Raumnes & Årnes		Oslo/St	25.09.2021
60mh. 76.2M	10.5	Victoria Eriksen	Minerva		Bjørkelangen	10.06.1990
Høyde	1.47	Linda Svarlien	IL Tyrving		Oslo/St	14.09.2019
Stav	2.00	Sara Guttormsen	Ski IL		Nittedal	21.08.2016
Lengde	4.59	Siri Kristoffersen	IL Tyrving		Bjørkelangen	09.09.1989
Tresteg s	9.41	Frida Rimstad	Raumnes & Årnes IL		Oslo/St	24.09.2021
Kule 2	10.14	Charlotte Aanonsen	Asker Skiklubb		Asker/Fø	09.09.2000
Diskos 600	28.06	Susanne Amundsen	Asker Skiklubb		Nittedal	15.09.2018
Slegge 2	29.29	Vibeke Engen	Oppegård IL		Lillestrøm	09.06.2013
Spyd 400	35.46	Vibeke Engen	Oppegård IL		Lillestrøm	09.06.2013
Liten ball 80	46.98	Marion Skøyum Moe	Strømmen IF		Lillestrøm	24.08.2008
4-kamp M	3659	Siri Kristoffersen	IL Tyrving		Ski	20.08.1989
	8.4-4.27-7.55-2:57.6					

Stafetter			**191**			

J 17-19						
4x100m E	51.21	IL Tyrving			Asker/Fø	31.05.2008
	Karin Busch92-Karoline Madsen91-Katarina Mögenburg91-Heidi Hessan Næss89					

J 17-18						
4x100m E	52.06	IL Tyrving			Bjørkelangen	23.05.1998
	Heidi Kopperud80-Mari Jagmann81-Lene Berger81-Lisa Svarva80					
4x100m M	51.2	Minerva			Bjørkelangen	24.08.1994
	Siri Kristoffersen78-Nina Johannessen78-Weronica Rundqvist78-Rannveig Øksne76					
3x800m	7:24.37	Asker Skiklubb			Jessheim	16.06.1991
	Trude Madsen76-Turid Mathisen74-Aina Wikestad73					

J 16-17						
4x100m E	52.26	Asker Skiklubb			Asker/Fø	28.05.2005
	Mathilde Pilskog89-Karoline Koritzinsky90-Charlotte Aanonsen89-Line Kloster90					
3x800m	7:55.76	UllensakerKisa IL			Asker/Fø	21.08.2004
	Maren Gården88-Hilde Gustavson87-Silje Ekroll Jahren88					

J 15-16						
4x100m E	52.15	IL Tyrving			Asker/Fø	12.06.2011
	Julie Galaaen95-Leah Røste95-Andrea Bressand95-Astrid Valderhaug95					
4x100m M	50.9	IL Tyrving			Nadderud	04.06.1996
	Charlotte Løvstad81-Lene Berger81-Heidi Kopperud80-Lisa Svarva80					
3x800m	7:16.93	IL Tyrving			Asker/Fø	12.06.2011
	Ingrid Muri96-Julie Apeland95-Aurora Selstad Dybedokken95					

J 14-15						
4x100m E	53.31	Asker Skiklubb			Asker/Fø	21.08.2004
	Mathilde Pilskog89-Tea Cummings90-Line Kloster90-Charlotte Aanonsen89					
3x800m	7:42.75	IL Tyrving			Asker/Fø	12.06.2011
	Ingrid Astrup96-Andrea Storås96-Anne_Marit Moe Aarøe96					

J 13-14						
4x60m E	32.30	IL Tyrving			Asker/Fø	06.06.2009
	Ida Planke Berg96-Frida Solli95-Astrid Valderhaug95-Ingvild Drabløs96					
4x60m M	31.2	Minerva			Nadderud	19.08.1992
	Victoria Eriksen79-Weronica Rundqvist78-Nina Johannessen78-Siri Kristoffersen78					
3x600m	5:17.76	IL Tyrving			Asker/Fø	06.06.2009
	Ingrid Muri96-Leah Røste95-Ingvild Drabløs96					
3x800m	7:47.01	Nittedal IL			Asker/Fø	23.08.2003
	Marita Halvorsen90-Oda Kristoffersen89-Kristine Holm Andersen89					

Stafetter	**192**

J 12-13						
4x60m E	33.78	Ullensaker/Kisa IL			Asker/Fø	21.08.2004
	Christine Nerhagen91-Charlotte Oliversen91-Tonje Oliversen91-Linn Helen Bakke91					
3x600m	5:43.28	Minerva			Asker/Fø	28.05.2005
	Ingeborg Rae92-Maiken Skoie Brustad93-Line Gilhuus92					

J 11-12						
4x60m E	34.11	Ski IL			Asker/Fø	23.08.2003
	Aurora Flem91-Silje Skodvin91-Pernille Kvernaas91-Isabelle Bjørnå Berntsen91					
3x600m10-12	5:42.68	IL Tyrving			Asker/Fø	31.05.2008
	Ingrid Nicolaisen96-Ingrid Muri96-Ingvild Drabløs96					
3x800m	7:58.9	IL Tyrving			Nadderud	19.08.1992
	Ida Tveter80-Lisa Svarva80-Rosalind Weydahl80					

J 11						
4x60m E	37.70	Asker Skiklubb			Asker/Fø	28.05.2005
	Malene Tveit94-Marthe Frøhaug94-Silje Sivertsen94-Ida Stenfeldt Foss94					
3x600m	6:30.21	IL Tyrving			Asker/Fø	28.05.2005
	Kristin Skolt94-Kristine Fausa94-Amalie Iuel94					

Veteraner	**193**

M 35-39						
100m E	11.86	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	53	Oslo/Bi	10.06.1991
100m M	11.7	Freddy Hørven	Fossum IF	53	Bjørkelangen	09.09.1989
200m E	23.75	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	53	Oslo/Bi	11.06.1991
400m E	53.36	Tom Hejna	Asker & Bærum FIK	56	Oslo/La	10.06.1991
800m	2:03.25	Inge Nessiøy	Ullensaker/Kisa IL	57	Jessheim	13.06.1993
1500m	4:16.10	Steinar Gressløs	Ullensaker/Kisa IL	53	Jessheim	12.06.1993
5000m	15:44.63	Stein Ulset	Ullensaker-Sørum Fri	52	Sofiemyr	01.09.1990
10000m	38:30.0	Ed B. Larsen	Ullensaker-Sørum Fri	57	Sofiemyr	19.09.1992
110m h. 106E	17.14	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	52	Sofiemyr	01.09.1990
400m h.91.4M	64.5	Erik Holt	Fet FIK	50	Bjørkelangen	09.09.1989
3000m hinder	9:45.3	Steinar Gressløs	Sørum IL	53	Jessheim	21.08.1992
Høyde	1.85	Jan Håvard Graarud	Ski IL	57	Oslo/La	22.08.1995
Lengde	5.67	Jan Håvard Graarud	Ski IL	57	Oslo/La	29.08.1995
Tresteg	12.25	Jan Berntzen	Asker Skiklubb	63	Oslo/St	30.05.2001
Kule 7,26	14.78	Johnny Børresen	Minerva	58	Oslo/La	23.08.1994
Diskos 2	33.82	Jan Håvard Graarud	Ski IL	57	Oslo/La	29.08.1993
Slegge 7,26	34.92	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Rolvsrud	09.09.1993
Spyd 800	45.96	Ivar Skedsmo	Ullensaker/Kisa IL	55	Jessheim	13.06.1993

40-44						
100m E	12.06	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Jessheim	12.06.1993
100m M	11.6	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/La	22.08.1995
	11.6	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Tr	21.08.1996
200m E	24.18	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Jessheim	13.06.1993
200m E	23.2	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/La	25.08.1994
400m E	54.69	Trond Ericson	IL Tyrving	50	Sofiemyr	01.09.1990
400m M	53.8	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/La	22.08.1995
800m	2:08.16	Trond Ericson	IL Tyrving	50	Sofiemyr	01.09.1990
1500m	4:23.69	Øystein Havrevoll	Ås IL	50	Oslo/Bi	10.06.1991
5000m	15:54.68	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Sofiemyr	01.09.1990
10000m	35:04.00	Harald Ringen	Oppegård IL	63	Sofiemyr	24.08.2005
110m h. 99.6E	15.97	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Bi	15.06.1992
400m h.91.4E	57.90	Runar Framnes	Asker & Bærum FIK	48	Sofiemyr	02.09.1990
3000m hinder	11:16.5	Rolf Meek	Lørenskog FIL	52	Jessheim	21.08.1992
Høyde	1.85	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Jessheim	12.06.1993
Stav	2.60	Dagfinn Førisdahl	Aurskog-Høland FIL	48	Oslo/Bi	16.06.1992
Lengde	6.38	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Sofiemyr	01.09.1990
Tresteg	13.10	Stein T. Klungland	Asker Skiklubb	58	Oslo/St	10.06.2002
Kule 7,26	13.19	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	67	Ski	11.06.2007
Diskos 2	39.30	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	67	Ski	11.06.2007

Slegge 7,26	37.84	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	55	Rolvsrud	04.09.1997
Spyd 800	45.84	Jan A.Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	48	Bjørkelangen	10.09.1989

Veteraner	**194**

45-49						
100m E	13.01	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Oslo/Bi	15.06.1992
100m M	11.6	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/St	05.06.2000
200m E	26.36	Haldor Kjørsvik	Aurskog-Høland FIL	44	Oslo/Bi	16.06.1992
200m E	23.8	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/Tr	14.06.2000
400m E	58.68	Øyvind Fagersand	Aurskog-Høland FIL	46	Oslo/Bi	15.06.1992
400m M	53.5	Tom Hejna	Asker Skiklubb	55	Oslo/St	05.06.2000
800m	2:09.93	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/Bi	16.06.1992
1500m	4:16.53	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	12.06.1993
5000m	15:54.79	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	44	Oslo/Bi	11.06.1991
10000m	35:06.7	Richard Peel	Aurskog-Høland FIL	44	Bjørkelangen	19.09.1992
110m h.99.6M	16.8	Audun Hopland	Asker Skiklubb	52	Oslo/Tr	24.08.1998
400m h.91.4M	73.3	Kjell Jahrsengene	Lørenskog FIL	41	Bjørkelangen	09.09.1989
3000m hinder	10:33.6	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Jessheim	21.08.1992
Høyde	1.85	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	49	Oslo/La	23.08.1994
Stav	2.60	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Oslo/La	29.08.1995
Lengde	6.07	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Ski	11.06.2007
Tresteg	13.02	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Oslo/St	02.06.2003
Kule 7,26	13.35	Torgeir H. Sørensen	Heggedal IL	49	Oslo/La	23.08.1994
Diskos 2	35.00	Bjørn W. Heggelund	Ullensaker/Kisa IL	47	Jessheim	13.06.1993
Slegge 7,26	30.24	Willy Hauge	Minerva	46	Rolvsrud	24.08.1995
Spyd 800	47.10	Reidar Dahl	Ski IL	48	Oslo/La	23.08.1994

Veteraner	**195**

50-54						
100m E	12.97	Geir Kaasen	IL Tyrving	64	Ski	04.06.2014
100m M	12.7	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	05.06.2000
200m E	26.48	Odd Kåre Strandli	Asker & Bærum FIK	37	Oslo/Bi	11.06.1991
200m E	25.4	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	37	Bjørkelangen	10.09.1989
400m M	57.6	Henrik Øvrebø	Ås IL	49	Oslo/St	31.05.1999
800m	2:12.58	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Oslo/Bi	11.06.1991
1500m	4:31.82	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	41	Oslo/Bi	11.06.1991
3000m	10:34.43	Ole Hans Baadshaug	Ås IL	40	Sofiemyr	01.09.1990
5000m	16:43.74	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Oslo/Bi	11.06.1991
10000m	35:44.6	Gustav Andersen	Lørenskog FIL	40	Bjørkelangen	19.09.1992
100mh.91.4M	16.3	Runar Framnes	Asker Skiklubb	48	Oslo/St	05.06.2000
300mh. 84M	55.4	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Bjørkelangen	09.09.1989
Høyde	1.68	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	44	Oslo/Fr	21.08.1996
Stav	2.50	Per Ivar Galaaen	IL Tyrving	57	Ski	08.06.2011
Lengde	5.31	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/Bi	16.06.1992
Tresteg	10.62	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/La	23.08.1994
Kule 6	13.96	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	67	Ski	06.06.2018
Diskos 1,5	39.37	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	67	Ski	06.06.2018
Slegge 6	39.12	Benny Madsen	Fet FIK	41	Rolvsrud	09.09.1993
Spyd 800	45.16	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/Fr	02.09.1990
10-kamp	3269	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Nadderud	10-11.08.1991
	13.7-4.53-9.73-1.41-66.4/21.3w-27.56-2.20-43.44-5:47.8					

Veteraner	**196**

55-59						
100m E	13.53	Karl Leirvik	Asker & Bærum FIK	33	Sofiemyr	02.09.1990
100m M	13.5	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	05.06.2000
200m E	28.04	Kjell Steen	Asker & Bærum FIK	32	Sofiemyr	01.09.1990
200m M	27.8	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Oslo/Tr	20.06.2004
400m M	61.2	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL	49	Oslo/St	14.06.2004
800m	2:18.89	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Sofiemyr	01.09.1990
1500m	4:47.08	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	33	Sofiemyr	02.09.1990
3000m	10:27.28	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Sofiemyr	01.09.1990
5000m	17:13.6	Einar Agard	Kråkstad IL	34	Bjørkelangen	10.09.1989
10000m	35:53.47	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	48	Sofiemyr	24.08.2005
110m h.91.4E	18.04	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	33	Oslo/Bi	10.06.1991
Høyde	1.65	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	44	Oslo/St	31.05.1999
Stav	2.60	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	29.05.2006
Lengde	4.76	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/La	29.08.1995
Tresteg	9.72	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	31.05.1999
Kule 6	13.38	Leif Gundersrud	IL Tyrving	34	Bjørkelangen	09.09.1989
Diskos 1.5	40.40	Tarald Rui	Strømmen IF	33	Sofiemyr	01.09.1990
Slegge 6	39.62	Arne Sæther	Heggedal IL	33	Sofiemyr	02.09.1990
Spyd 700	41.19	Reidar Dahl	Ski IL	48	Oslo/St	30.05.2005
Spyd 800	43.30	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/La	22.08.1995

60-64						
100m E	14.54	Ragnar Evjen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/Bi	10.06.1991
100m M	13.5	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/St	02.06.2003
200m M	28.7	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/Tr	20.06.2004
400m M	65.0	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Oslo/St	02.06.2003
800m	2:27.0	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	43	Oslo/Tr	16.06.2003
1500m	4:55.6	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Oslo/La	22.08.1995
3000m	13:44.49	Ove Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	56	Ski	06.06.2018
5000m	18:03.1	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	35	Oslo/La	29.08.1995
10000m	38:30.4	Tor Haaland	Lørenskog FIL	36	Oslo/St	23.09.1996
100m h. 84M.	18.9	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Bjørkelangen	10.09.1989
300m h.76.2M	51.3	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Bjørkelangen	09.09.1989
Høyde	1.45	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	03.06.2009
Stav	2.48	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	03.06.2009
Lengde	4.90	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Oslo/Tr	17.06.2002
Tresteg	8.93	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Oslo/St	05.06.2000
Kule 5	13.27	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/Tr	22.06.1992
Diskos 1	44.70	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Jessheim	13.06.1993

Slegge 5	45.22	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Oslo/Fr	24.06.1991
Spyd 600 GT	46.68	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/Tr	24.08.1998
Spyd 600 NT	40.19	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/St	31.05.1999
Vektkast 9.22	13.60	Frank Andersen	Ski IL	58	Heggedal	03.09.2020

Veteraner	**197**

65-69						
100m E	14.86	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/Bi	10.06.1991
100m M	14.5	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	31	Oslo/Fr	21.08.1996
200m E	30.71	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/Bi	11.06.1991
200m M	28.3	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	53	Oslo/St	30.05.2018
400m E	69.31	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	12.06.1993
800m	2:37.36	Volkmar Kelle	IL Tyrving	49	Ski	04.06.2014
1500m	5:26.7	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	01.06.2011
3000m	12:37.51	Ivar Egeberg	Blaker iL	50	Ski	08.06.2016
5000m	19:57.29	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Ski	06.06.2012
100m h. 84E	20.37	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sofiemyr	01.09.1990
100m h. 84M	19.5	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Bjørkelangen	10.09.1989
300m h. 76.2E	53.68	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Jessheim	13.06.1993
Høyde	1.40	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Bjørkelangen	09.09.1989
Stav	2.45	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	47	Ski	04.06.2014
Lengde	4.16	Clas Eika	Fossum IF	40	Oslo/Tr	13.06.2005
Tresteg	8.59	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Sofiemyr	02.09.1990
Kule 5	12.08	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/Tr	24.08.1998
Diskos 1	42.24	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	29	Oslo/La	25.08.1994
Slegge 5	35.82	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Rolvsrud	30.08.2001
Spyd 600 GT	41.34	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Bjørkelangen	10.09.1989
Spyd 600 NT	41.46	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	37	Oslo/St	10.06.2002
Vektkast 9,08	11.73	Thorleif Brathagen	Fossum IF	44	Lillestrøm	31.08.2009

70-74						
100m	15.67	Edvard Rathke	Romerike Friidrett	45	Ski	08.06.2016
100m M	15.1	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/La	22.08.1995
200m M	32.4	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Oslo/Tr	11.06.2001
400m	77.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/Tr	11.06.1997
800m	2:58.7	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Bjørkelangen	09.06.1989
1500m	5:55.6	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	46	Oslo/St	30.05.2018
3000m	12:33.6	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Bjørkelangen	10.09.1989
80m h. 76.2M	16.7	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/Tr	11.06.1997
300m h.76.2M	59.2	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/La	27.08.1998
Høyde	1.32	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/La	23.08.1994
Stav	2.30	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Ski	11.06.2007
Lengde	4.18	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Ski	11.06.2007
Tresteg	7.98	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	25	Oslo/Tr	11.06.1997
Kule 4	12.50	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Oslo/St	14.06.2004
Diskos 1	39.73	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Ski	29.05.2006

Slegge 4	39.37	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Rolvsrud	14.09.2005
Spyd 600 GT	34.46	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/La	23.08.1994
	34.46	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/La	22.08.1995
Spyd 500	29.52	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Oslo/St	31.05.2010
Vektkast 7,26	16.06	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Rolvsrud	14.09.2005
Veteraner			**198**			

75-79						
100m E	17.90	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	12.06.1993
100m M	16.5	Odd Erstad	Fossum IF	25	Oslo/St	05.06.2000
200m M	36.0	Erling Ihle	Fossum IF	36	Oslo/St	30.05.2012
400m E	82.43	Hans Nordengen	Hurdal IL	17	Jessheim	12.06.1993
Høyde	1.27	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/St	31.05.1999
Lengde	3.68	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Oslo/St	30.05.2012
Tresteg	7.99	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Oslo/St	30.05.2012
Kule 4	9.58	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Ski	08.06.2011
Diskos 1	32.49	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Ski	06.06.2012
Slegge 4	32.48	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Rolvsrud	14.09.2005
Spyd 500	28.33	Reidar Thomassen	IL Tyrving	36	Oslo/St	01.06.2011
Spyd 600 NT	26.16	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Oslo/St	31.05.1999
Vektkast 7,26	13.89	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	29	Rolvsrud	14.09.2005

80-84						
100m E	22.38	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	31	Ski	08.06.2011
400m M	94.4	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	16	Oslo/St	31.05.1999
Høyde	1.10	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Ski	07.06.2017
Lengde	3.48	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Oslo/St	30.05.2018
Tresteg	7.42	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Oslo/St	12.08.2019
Kule 3	10.25	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Ski	08.06.2016
Diskos 1	24.56	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Ski	08.06.2016
Slegge 3	35.93	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Heggedal/Ho	16.06.2011
Spyd 400	26.69	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	36	Oslo/St	12.08.2019
Vektkast 5,45	14.05	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Heggedal/Ho	16.06.2011

85-89						
200m M	48.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	27	Oslo/St	29.05.2013
400m M	119.7	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	29	Oslo/St	29.05.2013
Kule 3	8.76	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Ski	06.06.2018
Diskos 1	21.31	Tarald Rui	Lørenskog FIL	33	Ski	06.06.2018
Slegge 3	23.92	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	32	Heggedal	03.09.2020
Vektkast 5,45	11.00	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Heggedal/Ka	17.06.2010

90-94						
100m M	22.1	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	16	Ski	11.06.2008

Veteraner	**199**

Stafetter menn	

35-39						
4x100m E	46.67	Asker & Bærum FIK			Nadderud	18.09.1991
	Tormod Enger52-Runar Framnes48-Audun Hopland52-Freddy Hørven53					
4x400m	3:55.11	Asker & Bærum FIK			Nadderud	18.09.1991
	Tormod Enger52-Runar Framnes48-Audun Hopland52-Freddy Hørven53					
4x1500m	19:08.40	Lørenskog FIL			Sofiemyr	26.08.1992
	Gunnar Andersen54-Tormod Jarsve54-Svein Bergum53-Jens Arne Gaupset55					
1000m	2:09.99	Asker & Bærum FIK			Oslo/Bi	11.06.1991
	Tormod Enger52-Audun Hopland52-Runar Framnes48-Trond Erichson50					

40-49						
4x100m M	47.0	Asker Skiklubb			Oslo/St	31.05.1997
	Runar Framnes48-Tormod Enger52-Freddy Hørven53-Tom Hejna56					
4x400m	3:49.4	Asker Skiklubb			Oslo/St	31.05.1997
	Runar Framnes48-Tormod Enger52-Freddy Hørven53-Tom Hejna56					
4x1500m	19:05.00	Lørenskog FIL			Sofiemyr	26.08.1992
	Torfinn Løke44-Arne Skorge44-Brynjar Øie48-Rolf Meek52					
1000m	2:21.88	Raumnes & Årnes IL			Sofiemyr	02.09.1990
	John Andersen44-Jon Fyhri44-Knut Rimstad49-Harald Ødegård46					

50-59						
4x100m E	53.28	Asker Skiklubb			Asker/Fø	14.05.2001
	Runar Framnes48-Geir Storeng44-Jan H. Johansen43-Hans M. Thjømøe40					
4x400m	4:25.75	Lørenskog FIL			Sofiemyr	26.08.1992
	Halvard Olafsen42-Tor Haaland36-Gustav Andersen40-Roald Gjetmundsen42					
4x1500m	19:28.92	Lørenskog FIL			Oslo/St	29.05.1996
	Stein Berget46-Jermund Mikkelsen44-Torfinn Løke44-Gunnar Pedersen46					
1000m	2:23.7	Lørenskog FIL			Oslo/La	29.08.1995
	Roald Gjetmundsen42-Knut Abrahamsen45-Halvard Olafsen42-Odd Martin Jensen45					

60-69						
4x100m E	61.05	Asker & Bærum FIK			Nadderud	18.09.1991
	Jan Næss28-Christian Boye25-Bjørn Håkonsen31-Odd Erstad25					
4x400m	4:58.23	Asker & Bærum FIK			Sofiemyr	26.08.1992
	Jan Næss28-Bjørn Håkonsen31-Odd Erstad25-Kjell Steen32					
4x1500m	23:22.52	Asker & Bærum FIK			Oslo/St	29.05.1996
	Sveinung Bleikvin33-Bjørn Sterner32-Bjørn Håkonsen31-Rudolf Bernhardsen31					

1000m	2:50.1	Asker & Bærum FIK			Oslo/La	25.08.1994
	?					

Veteraner	**200**

35-39						
100m M	14.7	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/La	25.08.1994
200m M	30.3	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Oslo/St	27.05.2009
400m M	68.4	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Oslo/St	27.05.2009
800m	2:22.2	Inger Lise Fængsrud	Asker Skiklubb	55	Oslo/Bi	16.06.1992
1500m	4:57.87	Inger Lise Fængsrud	Asker Skiklubb	55	Oslo/Bi	10.06.1991
3000m	11:48.04	Anne Torill Garli	Ullensaker/Kisa IL	57	Jessheim	13.06.1993
Høyde	1.48	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/La	25.08.1994
Lengde	4.73	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/La	25.08.1994
Kule 4	9.79	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Oslo/Fr	22.06.1992
Diskos 1	38.48	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Oslo/Fr	03.06.1992
Slegge 4	30.30	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Oslo/La	22.08.1995
Spyd 600	27.12	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Oslo/La	22.08.1995
40-44						
100m M	14.8	Lill-Ann Diserud	Royal Sport	63	Oslo/St	02.06.2003
400m M	63.6	Inger Lise Fængsrud	Asker Skiklubb	55	Oslo/Tr	21.08.1996
800m	2:27.35	Marianne Hadler	Asker Skiklubb	51	Oslo/Bi	11.06.1991
1500m	5:39.0	Anne Lillegård	Ullensaker/Kisa IL	73	Oslo/St	29.05.2013
Høyde	1.45	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/La	22.08.1995
Tresteg	9.41	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/Tr	11.06.1997
Slegge 4	32.70	Ragna Mathea Bull	Ski IL	75	Heggedal	27.06.2019
Spyd 500	20.91	Anne Karin Kolstad	Royal Sport	61	Oslo/St	02.06.2003
Vekt 9.08	9.18	Ragna Mathea Bull	Ski IL	75	Heggedal	27.06.2019
45-49						
100m M	14.7	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/St	05.06.2000
200m E	30.34	Astri Briseid	Asker Skiklubb	45	Oslo/Bi	11.06.1991
400m M	65.1	Inger Lise Fængsrud	Royal Sport	55	Oslo/St	02.06.2003
800m	2:29.5	Inger Lise Fængsrud	Royal Sport	55	Oslo/Tr	16.06.2003
1500m	5:07.5	Anna M. Tråve	Royal Sport	55	Oslo/St	02.06.2003
Høyde	1.38	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/St	05.06.2000
Lengde	4.39	Inger Lise Sundheim	UllensakerKisa IL	55	Oslo/Tr	14.06.2000
Tresteg	9.18	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Oslo/St	05.06.2000
Kule 4	8.45	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Ski	04.06.2014
Slegge 4	31.54	Ragna Mathea Bull	Ski IL	75	Heggedal	03.09.2020
Spyd 600	22.48	Bente Marie Minker	Ski IL	69	Ski	06.06.2018
Vekt 9.08	8.52	Ragna Mathea Bull	Ski IL	75	Heggedal	03.09.2020
50-54						
100m	15.17	Helen Røstad-Tollefsen	IL Tyrving	64	Ski	08.06.2016

200m E	32.48	Eva Lise Jorde	Asker Skiklubb	39	Oslo/Bi	11.06.1991
400m M	72.3	Amalija Leber	Lørenskog FIL	46	Oslo/Tr	21.08.1996
800m	2:46.9	Amalija Leber	Lørenskog FIL	46	Oslo/Tr	26.08.1996
1500m	5:37.7	Amilija Leber	Lørenskog FIL	46	Oslo/Tr	21.08.1996
Kule 3	9.40	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL	42	Jessheim	12.06.1993
Slegge 3	32.69	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Heggedal	27.06.2019
Vekt 7.26	11.47	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Heggedal	27.06.2019
Veteraner			**201**			

55-59						
100m M	14.9	Margot Haave	IL Tyrving	53	Ski	03.06.2009
80m h. 76.2E	17.09	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Bi	15.06.1992
Høyde	1.25	Bente Festøy	IL Tyrving	61	Ski	07.06.2017
Tresteg	7.91	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Bi	15.06.1992
Kule 3	9.33	Margot Haave	IL Tyrving	53	Ski	03.06.2009
Slegge 4	25.97	Astrid Willersrud	Ullensaker/Kisa IL	42	Rolvsrud	30.08.2001

60-64						
100m E	17.32	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Jessheim	12.06.1993
100m M	15.9	Margot Haave	IL Tyrving	53	Ski	05.06.2013
200m M	34.0	Margot Haave	IL Tyrving	53	Oslo/St	29.05.2013
1500m	6.56.0	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Jessheim	12.06.1993
80m h. 76.2E	17.56	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Jessheim	12.06.1993
300mh.76.2M	67.5	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Tr	16.06.1997
Høyde	1.05	Margot Haave	IL Tyrving	53	Ski	05.06.2013
Lengde	3.49	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Tr	16.06.1997
Kule 3	7.36	Margot Haave	IL Tyrving	53	Ski	05.06.2013

65-69						
200m M	40.7	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Tr	17.06.2002
1500m	7.20.7	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Tr	24.08.1998
80m h.76.2M	17.3	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/St	31.05.1999
300m.h76.2M	73.0	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Tr	14.06.2000
Lengde	2.83	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/Tr	17.06.2002

70-74						
80m h. 68 M	22.7	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/St	30.05.2005
Kule 3	6.86	Gerd Mjelde	Bærum Skiklubb	33	Oslo/St	14.06.2004

75-79						
Vektkast 4	8.51	Brit Gran	Heggedal FIK	36	Heggedal/Ho	16.06.2011

1000m						
35-39						
1000m	2:36.13	Asker Skiklubb			Oslo/Bi	11.06.1991
	Eva Lise Jorde39-Astrid Briseid46-Marianne Hadler51-Inger Lise Fængsrud55					

40-49						
4x800m	11:05.43	Ullensaker-Sørum Friidrettslag			Nadderud	18.09.1991
	Elin Mørk45-Bjørg Moen47-Solbjørg Aasheim46-Mette Olsen51					

Mesterskapsrekorder hallmesterskap	**202**
I alle klasser har høyde og lengde uten tilløp status som kretsmesterskap	

Menn senior						
60m E	7.19	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Lillestrøm	19.02.1995
400m	50.23	Hallgeir Martinsen	IL Tyrving	89	Rud	20.02.2016
600m	1:30.85	Kristian Nedregård	IL Tyrving	74	Lillestrøm	29.03.2009
1500m	4:11.32	Janis Arskenikovs	Lørenskog FIL	83	Rud	20.02.2016
60m h.106.7E	8.12	Tom Erik Olsen	Ullensaker/Kisa IL	74	Lillestrøm	19.02.1995
Høyde	2.05	Adrian Proteasa	IL Tyrving	59	Lillestrøm	19.02.1995
Høyde u.t.	1.70	Morten Haave	IL Tyrving	86	Nittedal/Bj	30.03.2008
	1.70	Paul Redford	Nittedal IL	90	Haslum/Gj	27.01.2013
Lengde	6.51	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	58	Lillestrøm	22.03.1998
Lengde u.t.	3.26	Erik Finborud	IL Tyrving	68	Heggedal	15.02.1997
Kule 7,26	15.35	Johnny Børresen	Minerva	58	Lillestrøm	19.02.1995

Kvinner senior						
60m E	8.20	Lena Opaker	Ullensaker/Kisa IL	69	Lillestrøm	19.02.1995
	8.20	Anette Lekve	Minerva	73	Lillestrøm	19.02.1995
60m M	8.0	Trine Syversen	Aurskog-Høland FIL	75	Lillestrøm	06.03.1994
60m h. 84 M	8.4	Monica Grefstad	Minerva	64	Lillestrøm	27.03.1993
Høyde u.t.	1.40	Katarina Mögenburg	IL Tyrving	91	Haslum/Gj	27.01.2013
Lengde u.t.	2.64	Anne Lysaker	Norges Landbrukshøg	66	Ås/GG	16.03.1991
Kule 4	14.68	Kristin Sundsteigen	IL Tyrving	88	Lillestrøm	28.01.2012

Menn junior						
60m E	7.28	Lars Ree	Asker Skiklubb	89	Lillestrøm	05.04.2008
60m M	7.1	Jon S. Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	73	Lillestrøm	22.02.1992
Høyde	1.75	Morten Haave	IL Tyrving	86	Lillestrøm	25.03.2006
Lengde	6.28	Morten Haave	IL Tyrving	86	Lillestrøm	25.03.2006
Høyde u.t.	1.55	Dagfinn Aarskog	Nittedal IL	73	Ås	21.03.1992
	1.55	Christer af Geijerstam	IL Tyrving	74	Holmen	21.03.1993
Lengde u.t.	3.16	Nils Werenskiold	IL Tyrving	72	Ås	16.03.1991
Kule 6	11.07	Morten Haave	IL Tyrving	86	Lillestrøm	09.04.2005

Kvinner junior						
60m E	8.05	Rannveig Øksne	Minerva	76	Lillestrøm	19.02.1995
60m h. 84 E	9.03	Christine Lia	IL Tyrving	88	Lillestrøm	20.01.2007
Høyde	1.50	Tine Marie Enoksen	Strømmen IF	90	Lillestrøm	05.04.2008

Høyde u.t.	1.35	Kamilla Brandt	IL Tyrving	71	Ås	18.03.1990
Lengde u.t.	2.59	Cecilie Wærp	Follo FIK	74	Kolbotn	19.03.1994
Kule 4	10.36	Rita Nilsen	Aurskog-Høland FIL	75	Lillestrøm	19.02.1995

Gutter 18 år	**203**

60m E	7.17	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Lillestrøm	28.01.2012
200m	24.15	Bendik Thorbjørnsen	Nesodden IF		Rud	21.02.2016
600m	1:31.87	Sebastian Selbekk	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012
800m	2:10.3	Ivar Berglundhaugen	Kolbotn IL		Oslo/Ek	03.03.1991
60m h. 100E	9.21	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	03.03.1991
60m h. 100M	9.0	Robert Hilton	Nesodden IF		Lillestrøm	06.03.1994
Høyde	2.00	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Lillestrøm	28.01.2012
Høyde u.t.	1.55	Christer af Geijerstam	IL Tyrving		Ås/GG	21.03.1992
	1.55	Gøran Paulsen	Kolbotn IL		Holmen	21.03.1993
	1.55	Jon Reed Roald	IL Tyrving		Haslum/Gj	12.02.2012
Stav	3.34	Michael Tomala	Minerva		Lillestrøm	12.03.1997
Lengde	6.11	Thomas Weinholdt	Fossum IF		Oslo/Ek	25.03.1990
Lengde u.t.	3.01	Shararan Kulum	IL Tyrving		Haslum/Gj	27.01.2013
Kule 5,5	14.12	Marius Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	03.03.1991
	14.12	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	03.03.1991
Kule 6	12.28	Paul Redford	Nittedal IL		Lillestrøm	05.04.2008

Gutter 17 år	**204**

60m E	7.40	Jesper V. Lorentzen	Fossum IF		Oslo/Ek	25.03.1990
60m M	7.1	Frode Homb	Strømmen IF		Lillestrøm	27.03.1993
	7.1	Richard Akuamuah	Lørenskog FIL		Lillestrøm	06.03.1994
600m	1:35.30	Ola Matre	Asker Skiklubb		Lillestrøm	25.03.2006
800m	2:05.4	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb		Oslo/Ek	25.03.1990
1500m	4:26.69	Yonas Teklemani	Ås IL		Rud	20.02.2016
60m h. 91.4E	8.86	Eirik Trandem	Ås IL		Lillestrøm	26.03.2011
60m h. 100E	8.93	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF		Oslo/Ek	25.03.1990
60m h. 100M	8.9	Jørgen Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	22.02.1992
Høyde	1.90	Jon S. Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL		Oslo/Ek	25.03.1990
Høyde u.t.	1.60	Paul Redford	Nittedal IL		Nittedal/Bj	25.03.2007
Stav	3.40	Odd Arne Urnes	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	25.03.1990
Lengde	6.43	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	27.03.1993
Lengde u.t.	2.99	Egil Ruud Hofstad	Hurdal IL		Kolbotn	19.03.1994
Kule 5	15.09	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Lillestrøm	02.03.2013

Gutter 16 år	**205**

60m E	7.40	Henrik Huser	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	28.01.2012
60m M	7.1	Richard O. Akamuah	Lørenskog FIL		Lillestrøm	27.03.1993
600m	1:30.84	Haavard Lien	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012
800m	2:07.8	Michael B. Olsen	Kolbotn IL		Oslo/Ek	25.03.1990
60m h. 91.4E	8.88	Adrian Hovland	Nesodden IF		Lillestrøm	28.01.2012
60m h.91.4M	8.3	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	06.03.1994
Høyde	1.85	Håkon Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	22.03.1998
Høyde u.t.	1.52	Paul Redford	Nittedal IL		Bittedal/Bj	26.03.2006
Stav	3.70	Filip Aas	Ullensaker/Kisa IL		Rud	20.02.2016
Lengde	6.17	Eivind Johan Folland	Ski IL		Lillestrøm	09.04.2005
Lengde u.t.	2.83	Mariusz Musial	Minerva		Kolbotn	19.03.1994
Kule 4	15.15	Bjørge Westereng	Ås IL		Oslo/Ek	03.03.1991
Kule 5	11.94	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Lillestrøm	02.03.2013

Gutter 15 år	**206**

60m E	7.52	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Lillestrøm	19.02.1995
60m M	7.2	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
200m	24.14	Thomas Graftås	Nittedal IL		Rud	21.02.2016
600m	1:33.69	Espen Næss	Sørum IL		Lillestrøm	29.03.2009
800m	2:16.1	Samson Mehari	IL Tyrving		Lillestrøm	19.02.1995
60m h. 91.4E	9.07	Adrian Hovland	Nesodden IF		Lillestrøm	26.03.2011
60m h.91.4M	8.3	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
Høyde	1.75	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Lillestrøm	29.03.2009
Høyde u.t.	1.40	Hans C. Egtvedt	IL Tyrving		Kolbotn	19.03.1994
	1.40	Kristoffer Busengdal	Lørenskog FIL		Nittedal/Bj	26.03.2006
Stav	3.30	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	02.04.1993
Lengde	6.11	Richard Akuamuah	Lørenskog FIL		Lillestrøm	22.02.1992
Lengde u.t.	2.90	Axel Andreas Mjør	Nesøya IL		Rud	11.11.2021
Kule 4	13.97	Magnus Thom	Asker Skiklubb		Lillestrøm	28.01.2012

Gutter 14 år	**207**

60m E	7.59	Kenneth Gulbrandsen	Lørenskog FIL		Lillestrøm	29.03.2009
60m M	7.73	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Lillestrøm	29.03.2009
	7.6	Christian Strand	Siggerud IL		Lillestrøm	06.03.1994
	7.6	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Lillestrøm	06.03.1994
600m	1:40.98	Espen Næss	Sørum IL		Lillestrøm	05.04.2008
800m	2:18.9	Kristian Sæther	Oppegård IL		Oslo/Ek	25.03.1990
60m h. 84 E	9.42	Marius Sollie	Minerva		Lillestrøm	25.02.2001
60m h. 84 M	8.6	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	22.02.1992
Høyde	1.66	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Lillestrøm	05.04.2008
Høyde u.t.	1.40	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF		Kolbotn	19.03.1994
Stav	2.70	Mariusz Musial	Minerva		Lillestrøm	22.02.1992
Lengde	5.81	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL		Lillestrøm	29.03.2009
Lengde u.t.	2.88	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Rud	11.11.2021
Kule 3	14.28	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF		Lillestrøm	06.03.1994

Gutter 13 år	**208**

60m E	8.28	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL		Lillestrøm	02.03.2013
60m M	7.9	Hans Åsnes Holter	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
200m	26.82	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Rud	21.02.2016
600m	1:44.01	Syver Røinaas	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012
800m	2:14.5	Fredrik Naalsund	Ski IL		Oslo/Ek	03.03.1991
60m h. 76.2E	9.37	Mariusz Musial	Minerva		Oslo/Ek	03.03.1991
Høyde	1.52	Markus Moen	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	28.01.2012
Høyde u.t.	1.25	Mariusz Musial	Minerva		Ås/GG	16.03.1991
Stav	2.50	Michael Tomala	Minerva		Lillestrøm	22.02.1992
Lengde	5.02	Marius Sollie	Minerva		Lillestrøm	12.03.2000
Lengde sone	5.31	Mariusz Musial	Minerva		Oslo/Ek	03.03.1991
Lengde u.t.	2.61	Rune Johansen	Siggerud IL		Kolbotn	19.03.1994
Tresteg	8.19	Eskil Hylbæk	IL Tyrving		Rud	21.02.2016
Kule 3	11.96	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF		Lillestrøm	27.03.1993

Gutter 12 år	**209**

60m E	8.35	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving		Rud	20.02.2016
200m	27.06	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Rud	21.02.2016
600m	1:43.30	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Rud	21.02.2016
800m	2:20.6	Fredrik Naalsund	Ski IL		Oslo/Ek	25.03.1990
60m h. 68 E	9.83	Julian B. Ghansah	Ski IL		Lillestrøm	25.03.2006
60m h. 76.2E	10.43	Mariusz Musial	Minerva		Oslo/Ek	25.03.1990
Høyde	1.46	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Lillestrøm	25.03.2006
Høyde u.t.	1.20	Rolf Magnus Kristiansen	Heggedal IL		Rud	10.04.2018
Stav	2.10	Thor J. Dahlstrøm	Minerva		Lillestrøm	11.03.1994
	2.10	Christian Holthe	Minerva		Lillestrøm	20.03.1996
Lengde	5.37	Julian B. Ghansah	Ski IL		Lillestrøm	25.03.2006
Lengde u.t.	2.21	Stig Kalsæg Sulland	Minerva		Ås/GG	21.03.1992
Tresteg	9.92	Aiden Vincent	Romerike Friidrett		Rud	21.02.2016
Kule 2	11.59	Håkon Asmyhr	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	06.03.1994
Kule 3	8.90	Alexander Aloyseus	Lørenskog FIL		Lillestrøm	20.01.2007

,

Gutter 11 år	**210**

60m E	8.85 fo	Julian B. Ghansah	Ski IL		Lillestrøm	09.04.2005
200m E	32.15	Kristian Drabløs	IL Tyrving		Rud	21.02.2106
600m	1:53.10	Casper R. Venstad	Strømmen IF		Lillestrøm	20.01.2007
800m	2:38.94	Henrik Gateman	IL Tyrving		Lillestrøm	02.03.2002
60m h. 68 E	10.41	Jonathan Ødegaard	IL Tyrving		Rud	20.02.2016
60m h. 76.2E	11.80	Stig Kalsæg Sulland	Minerva		Oslo/Ek	03.03.1991
Høyde	1.35	Julian B. Ghansah	Ski IL		Lillestrøm	09.04.2005
	1.35	Jonathan Ødegaard	IL Tyrving		Rud	21.02.2016
Høyde u.t.	1.07	Mathias Engevik	Nittedal IL		Nittedal/Bj	25.03.2007
Stav	1.75	Torleiv Opsal	Minerva		Lillestrøm	31.03.1995
Lengde	4.84	Stig Kalsæg Sulland	Minerva		Oslo/Ek	03.03.1991
Lengde u.t.	1.99	Eivind Eriksen	IL Driv		Ås/GG	16.03.1991
Tresteg	9.28	Jonathan Ødegaard	IL Tyrving		Rud	21.02.2016
Kule 2	8.74	Morten Halseth	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	05.04.2008

Jenter 19 år			**211**			
Stav	3.40	Karoline Vea Johansen	Ski IL		Rud	20.02.2016

Jenter 18 år						
60m E	8.25	Charlotte Aanonsen	Asker Skiklubb		Lillestrøm	20.01.2007
60m M	7.9	Rannveig Øksne	Minerva		Lillestrøm	06.03.1994
800m	2:25.8	Heidi Berger	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	22.02.1992
60m h. 84 E	9.15	Tale Ørving	Minerva		Lillestrøm	20.01.2007
Høyde	1.50	Tine Marie Enoksen	Strømmen IF		Lillestrøm	05.04.2008
Høyde u.t.	1.30	Mimi Storm-Hansen	IL Tyrving		Ås/GG	21.03.1992
Lengde	5.42	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	26.03.2011
Lengde u.t.	2.61	Mia Haave	IL Tyrving		Nittedal/Bj	30.03.2008
Kule 4	10.00	Ane Dahlen	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012

Jenter 17 år	**212**

60m E	7.85	Linn Helene Bakke	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	05.04.2008
60m M	7.7	Siv Hege Bergan	Zenith FIK		Lillestrøm	22.02.1992
600m	1:56.16	Ingun Bøgeberg	Strømmen IF		Lillestrøm	29.03.2009
800m	2:22.6	Heidi Myrvold	Ås IL		Lillestrøm	22.02.1992
60m h. 76.2E	8.67	Tine Teigene Dalen	IL Tyrving		Lillestrøm	20.01.2007
60m h. 84 E	9.46	Nina Johannessen	Minerva		Lillestrøm	19.02.1995
Høyde	1.60	Line Kloster	Asker Skiklubb		Lillestrøm	20.01.2007
Høyde u.t.	1.30	Cathrine Berget	Kolbotn IL		Ås/GG	16.03.1991
	1.30	Mia Haave	IL Tyrving		Nittedal/Bj	25.03.2007
Stav	2.50	Kristin Urnes	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	22.02.1992
Lengde	5.36	Astrid Valderhaug	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012
Lengde u.t.	2.64	Mia Haave	IL Tyrving		Nittedal/Bj	25.03.2007
Kule 4	10.86	Silje Disserud	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	05.04.2008

,

Jenter 16 år	**213**

60m E	8.09	Kine Aaltvedt	Minerva		Lillestrøm	20.01.2007
60m M	7.9	Nina Johannessen	Minerva		Lillestrøm	06.03.1994
200m	28.46	Rakel Åfløydal	Nesodden IF		Rud	21.02.2016
600m	1:45.96	Charlotte Halle	Strømmen IF		Lillestrøm	25.03.2006
800m	2:22.9	Heidi Myrvold	Ås IL		Oslo/Ek	03.03.1991
60m h. 76.2E	8.94	Kine Aaltvedt	Minerva		Lillestrøm	20.01.2007
Høyde	1.63	Kristin Urnes	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	03.03.1991
	1.63	Anita Dale	Hakadal IL		Lillestrøm	22.02.1992
Høyde u.t.	1.30	Mai Haave	IL Tyrving		Nittedal/Bj	26.03.2006
Stav	2.60	Henriette Christiansen	Nittedal IL		Rud	20.02.2016
Lengde	5.55	Kine Aaltvedt	Minerva		Lillestrøm	20.01.2007
Lengde u.t.	2.67	Mia Haave	IL Tyrving		Nittedal/Bj	26.03.2006
Tresteg	10.75	Silje Pedersen	Nittedal IL		Rud	21.02.2016
Kule 3	12.79	Silje Disserud	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	20.01.2007

Jenter 15 år	**214**

60m E	7.91	Isabelle B. Berntsen	Ski IL		Lillestrøm	25.03.2006
60m M	7.9	Siri Kristoffersen	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
	7.9	Nina Johannessen	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
200m	26.88	Maria Aaberg	IL Tyrving		Rud	21.02.2016
600m	1:45.65	Marte Holter	IL Tyrving		Lillestrøm	09.04.2005
800m	2:24.6	Heidi Myrvold	Ås IL		Oslo/Ek	25.03.1990
60m h.76.2 E	9.12	Christine Skodvin	Ski IL		Lillestrøm	02.03.2002
	9.12	Mia Haave	IL Tyrving		Lillestrøm	09.04.2005
Høyde	1.60	Kristin Urnes	Ullensaker/Kisa IL		Oslo/Ek	25.03.1990
	1.60	Ragnhild Hafskjær	Minerva		Lillestrøm	20.01.2007
Høyde u.t.	1.38	Hedvig Kallåk	IL Tyrving		Rud	02.04.2019
Stav	2.30	Helen C. Pedersen	Minerva		Lillestrøm	15.03.1996
	2.30	Grethe Larmo	Minerva		Lillestrøm	15.03.1996
Lengde	5.52	Mia Haave	IL Tyrving		Lillestrøm	09.04.2005
Lengde u.t.	2.71	Mia Haave	IL Tyrving		Nittedal/Bj	13.03.2005
Kule 3	11.83	Silje Disserud	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	25.03.2006

Jenter 14 år	**215**

60m E	7.97	Helene Rønningen	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012
200m	29.58	Caroline Boge	Nesøya IL		Rud	21.02.2016
600m	1:45.70	Martine Kongsten	Ski IL		Lillestrøm	09.04.2005
800m	2:30.77	Anne-Lise Folland	Ås IL		Lillestrøm	03.03.1996
60m h.76.2 E	9.64	Amelia Mysiara	Romerike Friidrett		Rud	20.02.2016
60m h.76.2M	9.5	Rikke Sollie	Minerva		Lillestrøm	03.03.1996
	9.5	Tonje Ørving	Minerva		Lillestrøm	03.03.1996
Høyde	1.61	Ragnhild Hafskjær	Minerva		Lillestrøm	25.03.2006
Høyde u.t.	1.39	Hedvig Kallåk	IL Tyrving		Rud	10.04.2018
Lengde	5.49	Astrid Cederkvist	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	05.04.2008
Lengde u.t.	2.43	Nina Johannessen	Minerva		Ås/GG	21.03.1992
Kule 3	11.88	Maia Rokne	Nittedal IL		Lillestrøm	26.03.2011

Jenter 13 år	**216**

60m E	8.25fo	Helene Rønningen	IL Tyrving		Lillestrøm	26.03.2011
200m	27.73	Stella Wang	Romerike Friidrett		Rud	21.02.2016
600m	1:49.37	Marie Skjeggestad	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012
800m	2:41.7	Katrine Olsgård	Oppegård IL		Oslo/Ek	25.03.1990
60m h. 68 E	9.96	Astri Cederkvist	Aurskog-Høland FIL		Lillestrøm	20.01.2007
60m h.76.2 E	10.13	Celina Lundevik	IL Tyrving		Lillestrøm	28.01.2012
Høyde	1.50	Ragnhild Hafskjær	Minerva		Lillestrøm	09.04.2005
	1.50	Ingvild Drabløs	IL Tyrving		Lillestrøm	29.03.2009
Høyde u.t.	1.11	Mari Gundersen	Strømmen IF		Hakadal	09.03.1996
Stav	2.15	Linn J. Linnerud	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
Lengde	5.06	Helene Rønningen	IL Tyrving		Lillestrøm	26.03.2011
Lengde sone	5.31	Marte Jørgensen	Strømmen IF		Lillestrøm	25.03.2006
Lengde u.t.	2.31	Guro Garsjømoen	Hurdal IL		Holmen	21.03.1993
Tresteg	9.56	Stella Wang	Romerike Friidrett		Rud	21.02.2016
Kule 2	12.84	Marte Jørgensen	Strømmen IF		Lillestrøm	25.03.2006
Kule 3	10.53	Charlotte Aanonsen	Asker Skiklubb		Lillestrøm	02.03.2002

Jenter 12 år	**217**

60m E	8.21 fo	Marte Jørgensen	Strømmen IF		Lillestrøm	09.04.2005
200m	29.10	Oda Schatvedt	Romerike Friidrett		Rud	21.02.2016
600m	1:57.24	Irene Johansen	Sørum IL		Lillestrøm	05.04.2008
800m	2:47.6	Rosalind Weydahl	IL Tyrving		Lillestrøm	22.02.1992
60m h. 68 E	10.45	Elisabeth Asak	Minerva		Lillestrøm	03.30.1996
60m h. 68 M	10.4	Tonje Ørving	Minerva		Lillestrøm	06.03.1994
60m h.76.2 E	10.70	Oda Schatvedt	Romerike Friidrett		Rud	20.02.2016
Høyde	1.44	Victoria Hillveg	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	22.03.1998
	1.44	Hedvig Kallåk	IL Tyrving		Rud	20.02.2016
Høyde u.t.	1.15	Camilla Johnsen	Nittedal IL		Nittedal/Bj	30.03.2008
Stav	1.90	Kaja Flor Lien	Minerva		Lillestrøm	19.03.1997
Lengde	4.65	Ingrid B. Folland	Ås IL		Lillestrøm	19.02.1995
Lengde u.t.	2.24	Tonje Ørving	Minerva		Kolbotn	19.03.1994
Tresteg	7.79	Anne Wahlstrøm	IL Tyrving		Rud	21.02.2016
Kule 2	11.31	Marte Jørgensen	Strømmen IF		Lillestrøm	09.04.2005

Jenter 11 år	**218**

60m E	8.97	Helene Rønningen	IL Tyrving		Lillestrøm	29.03.2009
60m M	8.7	Mari Gundersen	Strømmen IF		Lillestrøm	06.03.1994
600m	2:02.17	Julie Heggedal	Lørenskog FIL		Lillestrøm	09.04.2005
800m	2:55.3	Lise Margareth Jensen	Ski IL		Oslo/Ek	25.03.1990
60m h. 68 E	11.01	Mari Drabløs	IL Tyrving		Lillestrøm	29.03.2009
60m h.76.2 E	11.20	Victoria Eriksen	Minerva		Oslo/Ek	25.03.1990
Høyde	1.25	Nancy H. Hansen	Minerva		Lillestrøm	27.03.1993
	1.25	Anna Synnøve Holen	IL Tyrving		Lillestrøm	25.03.2006
	1.25	Vilde Husby	Nesodden IF		Lillestrøm	05.04.2008
	1.25	Ebba Beyer	Ullensaker-Kisa IL		Lillestrøm	29.03.2009
	1.25	Emma Meyer	Strømmen IF		Lillestrøm	26.01.2013
Høyde u.t.	1.08	Tonje Ørving	Minerva		Holmen	21.03.1993
Stav	1.80	Nancy Hansen	Minerva		Lillestrøm	02.04.1993
Lengde	4.53	Helene Rønningen	IL Tyrving		Lillestrøm	29.03.2009
Lengde u.t.	2.22	Tonje Ørving	Minerva		Holmen	21.03.1993
Tresteg	7.61	Tiril Tallaksrud	IL Tyrving		Rud	21.02.2016
Kule 2	9.30	Charlotte Aanonsen	Asker Skiklubb		Lillestrøm	12.03.2000

Veteraner	**219**
Høyde og lengde uten tilløp	

M35-39						
Høyde u.t.	1.47	Per Rinde	Ski IL	54	Ås/GG	16.03.1991
Lengde u.t.	2.94	Per Rinde	Ski IL	54	Ås/GG	16.03.1991
M40-44						
Høyde u.t.	1.35	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Ås/GG	16.03.1991
Lengde u.t.	2.83	Lars Jacob Bøe	Ski IL	47	Ås/GG	16.03.1991
M45-49						
Høyde u.t.	1.40	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Ås/GG	21.03.1992
Lengde u.t.	2.84	Arvid Garsjømoen	Hurdal IL	46	Ås/GG	21.03.1992
Kule 7.26	12.10	Knut Ulland	Strømmen IF	64	Lillestrøm	28.01.2012
M50-54						
Høyde u.t.	1.40	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	42	Holmen	21.03.1993
			Hurdal 12.03.95	og	Nittedal	09.03.1996
	1.40	Richard Johnsen	Ås IL	43	Nittedal/Bj	09.03.1996
Lengde u.t.	2.84	Roald Gjetmundsen	Ås IL	42	Kolbotn	19.03.1994
M55-59						
Høyde u.t.	1.44	Arne Søgård	Raumnes & ÅrnesIL	36	Ås/GG	16.03.1991
Lengde u.t.	2.85	Arne Søgård	Raumnes & Årne IL	36	Ås/GG	16.03.1991
Kule 6	12.31	Kjetil Sørensen	Heggedal FIK	57	Lillestrøm	28.01.2012
M60-54						
60m	10.22	Christian Lilloe	Ski IL	52	Lillestrøm	02.03.2013
60mhekk	14.03	Christian Lilloe	Ski IL	52	Lillestrøm	02.03.2013
Høyde	1.35	Christian Lilloe	Ski IL	52	Lillestrøm	02.03.2013
Lengde	3.77	Christian Lilloe	Ski IL	52	Lillestrøm	02.03.2013

Kule 5	8.72	Christian Lilloe	Ski IL	52	Lillestrøm	02.03.2013
Høyde u.t.	1.43	Arne Søgård	Raumnes & ÅrnesIL	36	Nittedal/Bj	09.03.1996
Lengde u.t.	2.72	Arne Søgård	Raumnes & ÅrnesIL	36	Nittedal/Bj	09.03.1996
M65-69						
Høyde u.t.	1.14	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	24	Ås/GG	16.03.1991
Lengde u.t.	2.46	Arne Sæther	Heggedal IL	31	Heggedal/ He	15.02.1997
Kule 5	9.64	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	44	Lillestrøm	28.01.2012
M70-74						
Høyde u.t.	1.12	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Kolbotn	19.03.1994
Lengde u.t.	2.22	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	24	Kolbotn	19.03.1994

Veteraner	**220**
Høyde og lengde uten tilløp	

M75-79						
Høyde u.t.	1.25	Arne Søgård	Raumnes & ÅrnesIL	36	Haslum/Gj	27.01.2013
Lengde u.t.	2.38	Arne Søgård	Raumnes & ÅrnesIL	36	Haslum/Gj	27.01.2013
Kule 4	10.78	Erik Gran	Heggedal FIK	36	Lillestrøm	28.01.2012
M80-84						
Høyde u.t.	1.02	Endre Nesheim	IL Tyrving	37	Rud	10.04.2018
Lengde u.t.	1.88	Kjell Steinsholt	Ås IL	29	Haslum/Gj	12.02.2012
Kule 3	11.25	Arne Sæther	Heggedal FIK	31	Lillestrøm	28.01.2012

K35-39						
Høyde u.t.	1.27	Ingerid Qvale	Lørenskog FIL	57	Holmen	21.03.1993
	1.27	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Kolbotn	19.03.1994
Lengde u.t.	2.57	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Kolbotn	19.03.1994
K40-44						
Høyde u.t.	1.25	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Hurdal	12.03.1995
Lengde u.t.	2.48	Inger Lise Sundheim	Ullensaker/Kisa IL	55	Hurdal	12.03.1995
Kule 4	9.66	Kristine Rogstad	Ås IL	69	Lillestrøm	02.03.2013
K45-49						
60m	10.03	Eli Thonvald	Strømmen IF	66	Lillestrøm	02.03.2013
Lengde u.t.	2.03	Sille Winsnes	Ås IL	63	Nittedal	22.03.2009
K55-59						
Lengde u.t.	2.23	Margot Haave	IL Tyrving	53	Nittedal	22.03.2009

Kule 3	8.04	Margot Haave	IL Tyrving	53	Lillestrøm	28.01.2012
K60-64						
60m	9.95	Margot Haave	IL Tyrving	53	Lillestrøm	02.03.2013
Lengde u.t.	2.06	Margot Haave	IL Tyrving	53	Haslum/Gj	27.01.2013
Kule 3	9.00	Margot Haave	IL Tyrving	53	Lillestrøm	02.03.2013
K75-79						
Kule 3	8.04	Brit Gran	Heggedal FIK	36	Lillestrøm	28.01.2012