

Menn		228			
Norgesmesterskap Vinnere					
Fra og med 1971 til og med 1978 ble følgende klasseinndeling nytter:					
Klasse D: 33-37 år - E: 38-42 - F: 43-49 - G: 50-54. I 1978 også H: 56-64 - I: 65 år og eldre.					
1971	17-18.07	Lunde			
	400m hekk 91.4	58.8	Henning Solem	IL Tyrving	33-37
	Spyd 800	43.64	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	43-49
1972	10.09	Halden		Hovedmesterskap	
	Spyd 800	60.28	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	33-37
	1500m	4.25.2	Ernst Bakke	Ås IL	38-42
	400m hekk 91.4	64.6	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	38-42
	5000m	16:06.1	Leif Bjerklund	Ski IL	43-49
	Høyde	1.50	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	43-49
1973	01-02.09	Lørenskog/Rolvstrud		Hovedmesterskap	
	800m	2:01.3	Oddvar Andersen	Sørum IL	33-37
	110m hekk106.7	20.5	Thor Alf Tollefsrud	Lørenskog FIL	33-37
	400m hekk 91.4	60.7	Henning Solem	IL Tyrving	33-37
	Høyde	1.75	Helge Ulfeng	IL Tyrving	33-37
	Stav	3.60	Frik Sundstøl	Ås IL	33-37
	Lengde	6.06	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	33-37
	Tresteg	12.02	Thor Alf Tollefsrud	Lørenskog FIL	33-37
	Diskos 2	35.64	Kjell Flatøy	Lørenskog FIL	33-37
	800m	2:04.8	Nils Søgaard	Eidsvold IF	38-42
	Høyde	1.69	Samson Bjørke	Ski IL	38-42
	Stav	3.80	Håkon Taraldrud	Ås IL	38-42
	Kule 7,26	13.75	Leif Gundersrud	IL Tyrving	38-42
	Diskos 2	41.70	Leif Gundersrud	IL Tyrving	38-42
	25km landevei	1:26:14	Reiulf Granås	Lørenskog FIL	38-42
	110m hekk 106.7	24.7	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	43-49
	400m hekk 91.4	65.5	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	43-49
	Spyd 800	42.02	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	43-49
	1500m	4:47.9	Oddvar Hasle	Sørum IL	50-54
	3000m	10:18.6	Oddvar Hasle	Sørum IL	50-54
	Høyde	1.40	Erling Svennevik	Siggerud IL	50-54
	Diskos 2	32.86	Sverre Tangen	Siggerud IL	50-54
	20km landevei	1:35:06	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	50-54

Menn			229		
Norgesmesterskap Vinnere					
1974	31.08-01.09	Ås	Hovedmesterskap		
	Høyde	1.70	Erling Fimland	Ås IL	33-37
	Lengde	6.03	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	33-37
	Tresteg	13.41	Jan Henning Nilsen	IL Tyrving	33-37
	Høyde	1.65	Samson Bjørke	Ski IL	38-42
	Lengde	5.63	Johan Johansson	Ski IL	38-42
	Kule 7,26	13.60	Leif Gundersrud	IL Tyrving	3842
	Diskos 2	43.42	Leif Gundersrud	IL Tyrving	38-42
	Spyd 800	52.96	Leif Engebretsen	Ski IL	38-42
	400m hekk 91.4	64.6	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	43-49
	Høyde	1.65	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	43-49
	Slegge 7,26	47.82	Sverre Strandli	Ullensaker/Kisa IL	43-49
	25km landevei	1:31:08	Ingolf Hådem	Ås IL	43-49
	1500m	4:42.0	Oddvar Hasle	Sørum IL	50-54
	3000m	10:05.4	Oddvar Hasle	Sørum IL	50-54
	110m hekk106.7	22.7	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	Høyde	1.50	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	Kule 7;26	10.52	Erling Svennevik	Siggerud IL	50-54
	Spyd 800	39.68	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	25km landevei	1:38:17	Sigurd Kårstad	Raumnes & Årnes IL	50-54
1975	30-31.08	Oppdal	Hovedmesterskap		
	400m	53.3	Oddvar Andersen	Sørum IL	38-42
	800m	2:02.5	Oddvar Andersen	Sørum IL	38-42
	5000m	16:52.2	Tor Haaland	Lørenskog FIL	38-42
	Diskos 2	41.02	Leif Gundersrud	IL Tyrving	38-42
	Spyd 800	51.48	Leif Engebretsen	Ski IL	38-42
	25km landevei	1:34:05	Ingolf Hådem	Ås IL	43-49
	110m hekk106.7	22.3	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	Høyde	1.42	Håvard Lund	Aurskog/Høland FIL	50-54
	Kule 5,5	12.18	Odd Tunskaug	Sørumsand IF	50-54
	Spyd 800	40.98	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
1976	17-18.07	Kristiansand	Hovedmesterskap		
	800m	2:07.0	Knut Hansen	Lørenskog FIL	38-42
	1500m	4:23.4	Knut Hansen	Lørenskog FIL	38-42
	Kule 7,26	13.87	Leif Gundersrud	IL Tyrving	38-42
	Diskos 2	45.00	Leif Gundersrud	IL Tyrving	38-42
	800m	2:05.8	Rolf Hanssen	Lørenskog FIL	43-49
	1500m	4:14.8	Rolf Hanssen	Lørenskog FIL	43-49
	Kule 7,26	11.89	Arne Sæther	Heggedal IL	43-49
	Diskos 2	40.66	Ove Trandem	Lørenskog FIL	43-49
	Slegge 7,26	38.06	Arne Sæther	Heggedal IL	43-49
	110m hekk106.7	23.2	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	Spyd 800	42.40	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54

Menn			230		
Norgesmesterskap Vinnere					
1977	03-04.09	Ski		Hovedmesterskap	
	5000m	15:27.9	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	33-37
	Diskos 2	52.82	Tormod Lislerud	Ski IL	33-37
	25km landevei	1:30:56	Stein Bjørlo	Ski IL	33-37
	800m	2:06.5	Oddvar Andersen	Sørum IL	38-42
	Tresteg	12.59	Kåre Anderdahl	Minerva	38-42
	Diskos 2	36.74	Erik Gran	Fossum IF	38-42
	200m	25.9	Jan Normann	Kolbotn IL	43-49
	800m	2:16.6	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	43-49
	1500m	4:24.0	Einar Agard	Kråkstad IL	43-49
	3000m	9:17.5	Einar Agard	Kråkstad IL	43-49
	Høyde	1.65	Thor Kolsrud	Asker Skiklubb	43-49
	Tresteg	11.48	Ansgar Ødeby	Fet FIK	43-49
	Kule 7,26	14.18	Leif Gundersrud	IL Tyrving	43-49
	Slegge 7,26	40.10	Arne Sæther	Heggedal IL	43-49
	100m	13.0	Odd Tunskaug	Sørum IL	50-54
	200m	27.0	Trygve Syversen	Ski IL	50-54
	400m	60.6	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	50-54
	800m	2:19.0	Oddvar Hasle	Sørum IL	50-54
	110m hekk106.7	23.0	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	400m hekk 91.4	67.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	50-54
	Spyd 800	45.48	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	25km landevei	1:40:09	Torgeir Thirud	Holstad IL	50-54
	Stav	2.40	Erling Svennevik	Siggerud IL	55-59
	1000m miks	2:37.4	Kolbotn IL		
		Unni Vassbotn-Jan Normann-Sissel F. Jørgensen-Sandberg			
1978	19-20.08	Spikkestad		Hovedmesterskap	
	5000m	15:25.6	Bjørn Moløkken	Bjerke IL	33-37
	25km landevei	1:24:29	Bjørn Moløkken	Bjerke IL	33-37
	Diskos 2	49.74	Tormod Lislerud	Ski IL	38-42
	25km landevei	1:24:12	Magne Myran	Lørenskog FIL	38-42
	Kule 7,26	13.62	Leif Gundersrud	IL Tyrving	43-49
	Diskos 2	45.16	Leif Gundersrud	IL Tyrving	43-49
	Slegge 7,26	38.74	Arne Sæther	Heggedal IL	43-49
	800m	2:20.2	Oddvar Hasle	Sørum IL	50-54
	110m hekk 91.4	19.7	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	400m hekk 76.2	64.1	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	50-54
	Høyde	1.45	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	50-54
	Stav	2.40	Erling Svennevik	Siggerud IL	55-64
	25km landevei	1:39:00	Torgeir Thirud	Holstad IL	55-64
	10km landevei	54:05	Rolf Tornås	Lørenskog FIL	65-

Menn			231		
Norgesmesterskap Vinnere					
1979	09.06	Klepp		Mangekamp	
	5-kamp	2962	Trygve Syversen	Ski IL	55-59
		5.10-30.04-27.6-25.86-5:40.3			
	25-26.08	Grong		Hovedmesterskap	
	25km landevei	1:26:04	Arne Moen	Raumnnes & Årnes IL	34-39
	Kule 7,26	13.68	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49
	Diskos 2	42.38	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49
	Spyd 800	45.76	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49
	110m hekk 91.4	19.8	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	50-54
	400m hekk 76.2	66.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	50-54
	110m hekk 91.4	19.9	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59
	400m hekk 76.2	72.9	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59
	Høyde	1.45	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59
	Spyd 800	40.50	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59
	25km landevei	1:41:07	Torgeir Thirud	Holstad IL	55-59
	Høyde	1.45	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64
	Spyd 600	38.58	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64
1980	26-27.07	Sandane		Hovedmesterskap	
	Slegge 7,26	42.22	Benny Madsen	Fet FIK	35-39
	25km landevei	1:26:03	Bjørn Moløkken	Bjerke IL	35-39
	5000m	16:30.4	Einar Agard	Kråkstad IL	45-49
	Kule 7,26	13.52	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49
	100m	14.5	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59
	110m hekk 91.4	20.9	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59
	400m hekk 84	78.3	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59
	Høyde	1.45	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64
	Spyd 600	39.42	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64
	1500m	7:27.2	Rolf Tornås	Lørenskog FIL	70-
	29.06	Romedal		Mangekamp	
	5-kamp	2300	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64
		4.11-36.34-33.5-39.08-0			
1981	08.03	Ås		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.26	Per Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	Lengde u.t.	2.61	Kristian Modin	Ski IL	60-64
	21.06	Hønefoss		Mangekamp	
	5-kamp	1862	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64
		3.87-33.12-0-40.40-0			

Menn			232			
Norgesmesterskap Vinnere						
1981	05-06.09	Elverum		Mangekamp		
	10-kamp	5323	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59	
		14.6-3.87-10.17-1.45-71.0/21.9-32.32-2.10-39.02-6:46.6				
	25-26.07	Steinkjer/Gu		Hovedmesterskap		
	25km landevei	1:24:13	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	35-39	
	25km landevei	1:27:11	Magne Myran	Lørenskog FIL	40-44	
	Kule 7,26	12.96	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49	
	Diskos 2	43.96	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49	
	Kule 5,5	14.50	Arne Sæther	Heggedal IL	50-54	
	Slegge 6	48.46	Arne Sæther	Heggedal IL	50-54	
	25km landevei	1:32:03	Oddvar Bråthen	Sørum IL	50-54	
	400m hekk 84	77.1	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	55-59	
	Kule 4	13.60	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64	
	Slegge 6	31.40	Erling Svennevik	Siggerud IL	60-64	
	1982	14.03	Oslo/Po		Hopp uten tilløp	
		Lengde u.t.	2.56	Kristian Modin	Ski IL	60-64
Lengde u.t.		2.09	Bent Vale	Ski IL	70-74	
22.05		Sokna		Terrengløp		
10km terreng		30:45	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	35-39	
19.06		Elverum		Mangekamp		
5-kamp		3683	Trygve Syversen	Ski IL	60-64	
		5.11-33.36-27.0-27.26-5:43.5				
28-29.08		Stavanger		Hovedmesterskap		
1500m		4:08.85	Odd Harstad	Nordre Eidsvoll IL	35-39	
5000m		15:10.79	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	35-39	
25km landevei		1:24:35	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	35-39	
400m		54.25	Oddvar Andersen	Sørum IL	45-49	
800m		2.08.75	Oddvar Andersen	Sørum IL	45-49	
Kule 7,26		13.03	Erik Gran	Fossum IF	45-49	
200m		25.72	Roald Strand	Aurskog-Høland FIL	50-54	
Stav		2.60	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	50-54	
Kule 5,5		14.13	Arne Sæther	Heggedal IL	50-54	
25km landevei		1:30:18	Viktor Larsen	Sørum IL	50-54	
400m hekk 84		68.75	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	55-59	
Kule 5,5		12.66	Per Stavem	Stabæk IF	55-59	
1983		13.03	Tjølling		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.48	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	45-49	
	Lengde u.t.	2.69	Kjell Meum	IL Tyrving	50-54	
	Høyde u.t.	1.20	Per Gundersrud	IL Tyrving	60-64	
	Høyde u.t.	1.15	Erling Svennevik	Siggerud IL	65-69	

	Lengde u.t.	2.37	Erling Svennevik	Siggerud IL	65-69
Menn			233		
Norgesmesterskap Vinnere					
1983	14.05	Kristiansand		Terrengløp	
	10km terreng	40:29	Trygve Rygg	Ås IL	60-64
	10km terreng	39:05	Hans Nordengen	Hurdal IL	65-69
	25.06	Oslo/St		Mangekamp	
	5-kamp	3438	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	35-39
		5.98-24.4-52.40-30.76-4:37.5			
	20-21.08	Lillehammer/Ss		Hovedmesterskap	
	400m	54.0	Torleiv Flystveit	Sørum IL	35-39
	5000m	15:14.7	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	35-39
	Lengde	5.95	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	40-44
	800m	2:05.0	Oddvar Andersen	Sørum IL	45-49
	Kule 7,26	13.25	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49
	Diskos 2	42.54	Leif Gundersrud	IL Tyrving	45-49
	Høyde	1.69	Rolf Ulleberg	Stabæk IF	50-54
	Kule 5,5	14.44	Arne Sæther	Heggedal IL	50-54
	Slegge 7,26	40.12	Arne Sæther	Heggedal IL	50-53
	25km landevei	1:38:01	Oddvar Bråthen	Sørum IL	50-54
	110m hekk 91.4	20.6	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	55-59
	400m hekk 84	67.0	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	55-59
	Kule 5,5	13.00	Per Stavem	Stabæk IF	55-59
	200m	27.2	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	800m	2.32.2	Oddvar Hasle	Sørum IL	60-64
	100m hekk 84	17.3	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	400m hekk 84	67.05	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	Lengde	5.02	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
Tresteg	9.25	Per Gundersrud	IL Tyrving	60-64	
10km landevei	46:29	Robert Hestmann	Fossum IF	60-64	
3000m	11:11.5	Hans Nordengen	Hurdal IL	65-69	
Kule 4	12.74	Erling Svennevik	Siggerud IL	65-69	
Spyd 600	32.36	Erling Svennevik	Siggerud IL	65-69	
Diskos 1	38.62	Erling Svennevik	Siggerud IL	65-69	
Slegge 6	28.40	Erling Svennevik	Siggerud IL	65-69	
10km landevei	42:48	Hans Nordengen	Hurdal IL	65-69	
1984	10.03	Hannevika		Hopp uten tilløp	
	Lengde u.t.	3.01	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	Lengde	2.81	Per Stavem	Stabæk IF	55-59
	16.06	Hol		Maraton	
	Maraton	2:24:20	Frank Damengen	Vestby IL	35-39
	30.06	Søgne		Mangekamp	
	5-kamp	3057	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64

Menn			234		
Norgesmesterskap Vinnere					
1984	28-29.07	Bergen/Fa		Hovedmesterskap	
	400m	53.5	Rolf Erik Nyheim	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	1500m	4:08.6	Odd Harstad	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	5000m	15:08.1	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	40-44
	25km landevei	1:24:04	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	40-44
	Kule 5,5	14.55	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	110m hekk 91.4	20.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	55-59
	400m hekk 84	68.3	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	55-59
	Høyde	1.49	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	Stav	2.30	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	Kule 5,5	13.03	Per Stavem	Stabæk IF	55-59
	Diskos 1,5	44.26	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	100m	13.7	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	200m	27.6	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	400m	61.4	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	100m hekk 84	17.9	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	400m hekk 76.2	67.9	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	Stav	2.40	Trygve Syversen	Ski IL	60-64
	10km landevei	41:21	Hans Nordengen	Hurdal IL	60-64
1985	09.03	Salhus		Hopp uten tilløp	
	Lengde u.t.	2.71	Per Stavem	Stabæk IF	55-59
	18.05	Risberget		Terrengløp	
	10km terreng	33:08	Ingvar Halvorsen	Sørum IL	50-54
	23.06	Rissa		Maraton	
	Maraton	2:35:19	Tom Halvorsen	IL Driv	40-44
	20-21.07	Rana		Hovedmesterskap	
	800m	2:05.8	Arild Nilsen	Raumnes & Årnes IL	40-44
	1500m	4:24.23	Odd Martin Jensen	Lørenskog FIL	40-44
	Kule 5,5	14.25	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	Diskos 1,5	47.70	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	Spyd 800	44.98	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	400m hekk 84	73.46	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	55-59
	Høyde	1.38	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	Stav	2.50	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	Diskos 1,5	41.44	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	100m hekk 84	18.98	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64
	400m hekk 76.2	83.17	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64
	Spyd 600	39.28	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64

Menn			235		
Norgesmesterskap Vinnere					
1985	24.08	Nadderud		Stafetter	
	4x100m	46.6	Aurskog-Høland FIL		35-39
		Arne Wergeland-Jan A. Ydersbond-Jan T. Anthonisen-Finn Lie			
	4x400m	3:40.0	Raumnes & Årnes IL		35-39
		Ole T. Krogstad-Knut Rimstad-Arvid Johansen-Arild Nilsen			
	4x1500m	19:23.0	Sørum IL		50-59
		Ingvar Halvorsen-Oddvar Bråthen-Viktor Larsen-Helge Bratlien			
	4x1500m	22:59.2	Sørum IL		60-
		Arne Fretheim-Oddvar Hasle-Borger Hansen-Einar Evensen			
1986	15.03	Eiksmarka		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.26	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	Høyde u.t.	1.32	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Høyde u.t.	1.11	Aksel Lunner	Aurskog-Høland FIL	65-69
	Lengde u.t.	2.55	Kristian Modin	Ski IL	65-69
	24.05	Lalm		Terrengløp	
	10km terreng	31:45	Bjørn Fuglerud	Raumnes & Årnes IL	35-39
	06.07	Trondheim		Maraton	
	Maraton	2:31:05	Tom Halvorsen	IL Driv	40-44
	08-10.08	Oslo/Bi		Hovedmesterskap	
	200m	23.61	Terje Sand	Oppegård IL	35-39
	1500m	4:04.77	Øystein Havrevoll	Ås IL	35-39
	Lengde	6.58	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	35-39
	5000m	15:12.0	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	40-44
	Stav	3.20	Frik Sundstøl	Ås IL	45-49
	Tresteg	11.46	Kåre Anderdahl	Minerva	50-54
	Kule 5,5	14.78	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	Diskos 1,5	44.54	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	Spyd 800	43.68	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	100m	13.34	Terje Sand Ludvigsen	Fossum IF	55-59
	400m hekk 84	70.29	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	55-59
	Stav	2.20	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	Lengde	5.42	Tore Sand Ludvigsen	Fossum IF	55-59
	Tresteg	10.66	Terje Sand Ludvigsen	Fossum IF	55-59
	Kule 5,5	13.80	Arne Sæther	Heggedal IL	55-59
	Diskos 1,5	42.52	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	55-59
	Slegge 6	45.32	Arne Sæther	Heggedal IL	55-59
	25km landevei	1:35:31	Oddvar Bråthen	Sørum IF	55-59
	100m hekk 84	18.74	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64
	Høyde	1.45	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64

	Kule 4	15.47	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Slegge 6	33.88	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
Menn			236		
Norgesmesterskap Vinnere					
1986	23.08	Byrkjelo		Stafetter	
	4x1500m	18:37.75	Sørum IL		40-49
		Knut Berg-Åge Årdal-Ragnar Moe-Oddvar Andersen			
	4x1500m	19:21.15	Sørum IL		50-59
		Oddvar Bråthen-Hans Erik Loftesnes-Viktor Larsen-Ingvar Halvorsen			
	27-28.09	Ås		Mangekamp	
	10-kamp	6409	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64
		14.8-3.91-12.24-1.45-73.6/21.1-36.46-2.10-43.00-7:03.8			
1987	28.02	Tjølling		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.42	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	Lengde u.t.	2.95	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	Lengde u.t.	2.80	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	14.06	Skotterud		Maraton	
	Maraton	2:31:29	Bjørn Fuglerud	Raumnes & Årnes IL	35-39
	Maraton	2:38:12	Tom Halvorsen	IL Driv	40-44
	28.06	Trondheim/Le		Mangekamp	
	5-kamp	2719	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64
		3.75-40.52-31.6-34.18-7:38.0			
	07-09.08	Ålesund		Hovedmesterskap	
	Stav	4.00	Ola Fosnæs	IL Tyrving	35-39
	5000m	15:35.7	Odd Arvid Nilsen	Lørenskog FIL	40-44
	Høyde	1.75	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	Høyde	1.50	Rolf Ulleberg	Fossum IF	50-54
	Diskos 1,5	46.74	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	Spyd 800	46.40	Leif Gundersrud	IL Tyrving	50-54
	Kule 6	12.75	Arne Sæther	Heggedal IL	55-59
	Slegge 6	38.88	Arne Sæther	Heggedal IL	55-59
	Kule 5	13.07	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Diskos 1	45.66	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Slegge 5	40-44	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Slegge 4	33.56	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	70-74
	1500m	5:42.6	Hans Nordengen	Hurdal IL	70-74
	3000m	11:52.3	Hans Nordengen	Hurdal IL	70-74
	5000m	20:58.8	Hans Nordengen	Hurdal IL	70-74
	04.09	Vågstranda		Terrengløp	
	5km terreng	22:29	Hans Nordengen	Hurdal IL	70-74

Menn			237		
Norgesmesterskap Vinnere					
1988	27.02	Odda		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.u.	1.35	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	14.05	Hurdal		Terrengløp	
	10km terreng	37:21	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	65-69
	5km terreng	18:58	Hans Nordengen	Hurdal IL	70-74
	15.05	Hurdal		Halvmaraton	
	Halvmaraton	1:09:41	Kenneth Evanger	Sørum IL	35-39
	29-31.07	Trondheim/Le		Hovedmesterskap	
	200m	24.49	Jostein Linge	Strømmen IF	35-39
	5000m	15:24.2	Odd Arvid Nilsen	Lørenskog FIL	40-44
	Høyde	1.70	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	Diskos 2	43.66	Tormod Lislerud	Ski IL	45-49
	Kule 6	13.04	Arne Sæther	Heggedal IL	55-59
	Høyde	1.38	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	60-64
	Kule 5	12.64	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Slegge 5	38.58	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Slegge 4	31.20	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	70-74
	20.08	Nadderud		Stafetter	
	4x100m	48.1	Fossum IF		40-49
		Reidar Halvorsen-Fredrik Vogt Lorentzen-Clas Eika-Per Morten Vigtel			
	4x100m	51.3	Fossum IF		50-59
		Karl Leirvik-Tore SundLudvigsen-Ragnar Evjen-Odd K. Strandli			
	4x400m	4:17.3	Fossum IF		50-59
		Ragnar Evjen-Sigurd Friis-Bjørn Håkonsen-Odd K. Strandli			
	4x1500m	19:21.9	Lørenskog FIL		50-59
		Tor Haaland-Bjarne Hagen-Odd Ivar Storløykken-Magne Myran			
1989	22.01	Oslo/Ek		Hallmesterskap	
	400m	54.9	Runar Framnes	Asker Skiklubb	40-44
	1500m	4:12.6	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	40-44
	Lengde	5.63	Svein Erik Pedersen	IL Tyrving	45-49
	60m	7.9	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	50-54
	Lengde	5.52	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	50-54
	1500m	5:16.6	Frode Høivik	Bærum Skiklubb	55-59
	Kule 5,5	14.11	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	400m	66.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	60-64
	60m hekk 84	11.0	Trygve Syversen	Ski IL	65-69
	21.01	Oslo/Po		Hopp uten tilløp	

	Høyde u.t.	1.46	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	Høyde u.t.	1.32	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Høyde u.t.	1.13	Odd B. Giving	Fossum IF	70-74
Menn			238		
Norgesmesterskap Vinnere					
1989	10.06	Oslo/St		Mangekamp	
	5-kamp	3380	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	40-44
		5.74-47.40-31.70-25.5-4:51.8			
	5-kamp	3191	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
		3.92-39.70-35.00-32.0-7:14.8			
	17.06	Brumunddal		Stafetter	
	4x1500m	17:56.1	Raumnes & Årnes IL		40-49
		Arne Arnesen-Arne Moen-Ole T. Krogstad-Harald Ødegård			
	25-27.08	Haugesund		Hovedmesterskap	
	400m hekk 91.4	63.26	Jan Erik Dahler	IL Tyrving	35-39
	400m	54.75	Runar Framnes	Asker Skiklubb	40-44
	Høyde	1.60	Rolf Flage	Fossum IF	40-44
	Spyd 800	58.78	Øyvind Aase	Nittedal IL	40-44
	Høyde	1.75	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	45-49
	100m	12.63	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	50-54
	200m	25.98	Odd Kåre Strandli	Fossum IF	50-54
	Kule 6	13.72	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	Slegge 6	41.72	Arne Sæther	Heggedal IL	55-59
	300m hekk 76.2	50.06	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	60-64
	Stav	2.02	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	60-64
	Diskos 1	47.78	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	60-64
	Kule 5	13.26	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	100m	15.28	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	100m hekk 84	20.18	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	300m hekk 76.2	56.44	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	Høyde	1.40	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	Spyd 600	40.40	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	800m	3:01.7	Olaf Gundersen	Stabæk IF	75-79
	1500m	6:05.77	Olaf Gundersen	Stabæk IF	75-79
	3000m	13:17.66	Olaf Gundersen	Stabæk IF	75-79
	Slegge 4	31.12	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	75-79
	16-17.09	Kongsberg		Mangekamp	
	10-kamp	5976	Jan Amund Ydersbond	Aurskog-Høland FIL	40-44
		12.9-5.64-10.09-1.60-57.0/20.5-32.78-3.20-47.34-5:03.9			
	10-kamp	5808	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
		15.8-3.50-9.71-1.38-77.7/20.8-33.26-2.00-39.62-7:31.6			

Menn			239		
Norgesmesterskap Vinnere					
1990	17-18.02	Rana		Hallmesterskap	
	60m hekk 84	12.0	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	Høyde	1.30	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	24.05	Rissa		Halvmaraton	
	Halvmaraton	1:33:14	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	65-69
	09.06	Oslo/La		Mangekamp	
	5-kamp	2878	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
		3.85-37.58-32.4-31.98-7:53.3			
	16.06	Bjørkelangen		Stafetter	
	4x100m	46.1	Asker & Bærum FIK		35-39
		Runar Framnes-Tormod Enger-Reidar Halvorsen-Freddy Hørven			
	4x100m	48.6	Aurskog-Høland FIL		40-49
		Jan Tore Anthonisen-Arne Wergeland-Terje Aaserud-Jan A. Ydersbond			
	4x400m	3:48.6	Aurskog-Høland FIL		40-49
		Jan Tore Anthonisen-Terje Aaserud-Erik Holt-Jan A. Ydersbond			
	4x1500m	17:59.7	Asker & Bærum FIK		40-49
		Volkmar Kelle-Rolf Emilsen-Per Engerness-Eirik Holm			
	4x1500m	18:59.6	Lørenskog FIL		50-59
		Tor Haaland-Bjarne Hagen-Magne Myran-Gustav Andersen			
	10-12.08	Kristiansand		Hovedmesterskap	
	400m hekk 91.4	58.8	Runar Framnes	Asker & Bærum FIK	40-44
	5000m	16:05.7	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	45-49
	10000m	33:57.2	Torfinn Løke	Lørenskog FIL	45-49
	400m	57.6	Odd Kåre Strandli	Asker & Bærum FIK	50-54
	1500m	4:45.9	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	55-59
	5000m	17:09.8	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	55-59
	Høyde	1.55	Rolf Ulleberg	Stabæk IF	55-59
	Kule 6	13.60	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	Diskos 1,5	46.94	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	Spyd 800	41.38	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	100m hekk 84	19.2	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	60-64
	300m hekk 76.2	50.4	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	60-64
	Stav	2.40	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	60-64
	Kule 5	12.90	Per Stavem	Stabæk IF	60-64
	Diskos 1	44.24	Kurt Fredrik Homme	Asker & Bærum FIK	60-64
	3000m	11:53.4	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	65-69
	5000m	20:33.6	Kristian Skarsvåg	Gjerdrum IL	65-69

100m hekk 84	20.3	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
Spyd 600	39.40	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
800m	2:21.5	Eldar Hagen	Stabæk IF	70-74
Slegge 4	30.76	Kaare Meidell-Sundal	Stabæk IF	75-79

Menn		240			
Norgesmesterskap Vinnere					
1990	18-19.08	Borre		Mangekamp	
	10-kamp	5863	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
		15.40-3.85-9.45-1.39-79.31/20.52-34.08-1.80-37.44-7:44.69			
1991	23.02	Oslo/Po		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.40	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	55-59
	24.02	Oslo/Ek		Hallmesterskap	
	60m	7.55	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	35-39
	Lengde	6.17	Mariusz Musial	Minerva	35-39
	Tresteg	11.54	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	35-39
	Kule 7,26	12.99	Per Rinde	Ski IL	35-39
	400m	57.82	Trond Ericson	Asker & Bærum FIK	40-44
	Kule 7.26	13.31	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	40-44
	1500m	4:23.29	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	60m	7.95	Odd Kåre Strandli	Asker & Bærum FIK	50-54
	Lengde	4.78	Odd Kåre Strandli	Asker & Bærum FIK	50-54
	Høyde	1.50	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	55-59
	Kule 6	13.14	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	Kule 5	14.09	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	60m hekk 84	12.42	Håvard Lund	Aurskog-Høland FIL	65-69
	Kule 4	9.73	Odd Flateby	Heggedal IL	75-79
	09-11.08	Byrkjelo		Hovedmesterskap	
	200m	23.67	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	35-39
	Kule 7,26	13.52	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	40-44
	Spyd 800	59.20	Øyvind Aase	Nittedal IL	40-44
	5000m	15:45.27	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	3000m hinder	10:02.81	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	Høyde	1.55	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	55-59
	Kule 6	13.67	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	Diskos 1,5	47.24	Leif Gundersrud	IL Tyrving	55-59
	Kule 5	13.33	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	Diskos 1	41.52	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	Slegge 5	44.90	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	200m	30.96	Christian Boye	Stabæk IF	65-69
	100m hekk 84	21.57	Håvard Lund	Ullensaker-Sørum FIL	65-69
	Spyd 600	36.82	Håvard Lund	Ullensaker-Sørum FIL	65-69
	1000m	2:09.49	Asker & Bærum FIK		35-39
		Runar Framnes-Freddy Hørven-Trond Ericson-Audun Hopland			

28-29.09	Sandnes		Mangekamp	
10-kamp	5489	Håvard Lund	Ullensaker-Sørums IL	65-69
15.8-3.42-9.61-1.34-82.5/20.8-34.58-2.00-36.80-7:56.6				

Menn			241		
Norgesmesterskap Vinnere					
1992	07.03	Ski/Ih		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.31	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	55-59
	Lengde u.t.	2.55	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	08.03	Askim		Hallmesterskap	
	60m	7.44	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	35-39
	Tresteg	12.15	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	35-39
	Kule 7,26	12.37	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal IL	35-39
	60m	7.62	Tormod Enger	Asker & Bærum FIK	40-44
	60m hekk 100	9.26	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	40-44
	Kule 7,26	13.30	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	40-44
	800m	2:13.33	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	3000m	9:41.29	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	Høyde	1.58	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	50-54
	Lengde	5.33	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	50-54
	Høyde	1.50	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	55-59
	Lengde	4.41	Kjell Meum	IL Tyrving	60-64
	Kule 5	13.05	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	25.04	Nesodden		Terrenngløp	
	10km terreng	36:24	Morten Thorsby	Nesodden IF	40-44
	10km terreng	39:48	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	55-59
	13.06	Oslo/Bi		Mangekamp	
	5-kamp	2465	Arne Sæther jr.	Heggedal IL	35-39
		4.74-40.50-27.7-26.74-4:57.3			
	07-09.08	Bjørkelangen		Hovedmesterskap	
	200m	23.74	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	35-39
	3000m hinder	9:47.28	Steinar Gresslås	Sørums IL	35-39
	Tresteg	11.02	Freddy Hørven	Asker & Bærum FIK	35-39
	Kule 7,26	12.79	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal IL	35-39
	100m	11.95	Tormod Enger	Asker & Bærum FIK	40-44
	5000m	15:08.31	Øystein Syversen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	10000m	31:34.50	Øystein Syversen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	110m hekk 100	16.64	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	40-44
	400m hekk 91.4	60.98	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	40-44
	3000m hinder	10:23.51	Stein Ulseth	Hurdal IL	40-44
	Høyde	1.80	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	40-44
	Lengde	6.21	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	40-44
	Kule 7,26	14.20	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	40-44

5000m	15:49.22	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	45-49
10000m	32:49.24	Arne Moen	Raumnes & Årnes IL	45-49
Høyde	1.77	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	45-49
Spyd 800	53.12	Øyvind Aase	Nittedal IL	45-49
Høyde	1.55	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	50-54

Menn **242**

Norgesmesterskap Vinnere

1992	07-09.08	Bjørkelangen	Hovedmesterskap forts.	
	Lengde	5.42	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL 50-54
	5000m	17:22.84	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL 55-59
	10000m	36:57.85	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL 55-59
	Høyde	1.50	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK 55-59
	5000m	18:58.26	Oddvar Bråthen	Sørum IL 60-64
	Kule 5	13.89	Arne Sæther	Heggedal IL 60-64
	Stav	2.00	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 65-69
	100m	14.79	Trygve Syversen	Ski IL 70-74
	80m hekk 76.2	14.86	Trygve Syversen	Ski IL 70-74
	300m hekk 76.2	54.99	Trygve Syversen	Ski IL 70-74
	800m	3.04.14	Hans Nordengen	Hurdal IL 75-79
	1500m	6:11.39	Hans Nordengen	Hurdal IL 75-79
	3000m	13:25.26	Hans Nordengen	Hurdal IL 75-79
	1000m	2:08.65	Asker & Bærum FIK	35-39
		Freddy Hørven-Audun Hopland-Runar Framnes-Tom Hejna		
	1000m	2:34.12	Lørenskog FIL	50-59
		Roald Gjetmundsen-Kjell Jahrsengene-Bjarne Hagen-Halvard Olafsen		
	22.08	Heggedal/Gjellum		Mangekamp kast
	5-kamp	4144	Arne Sæther	Heggedal IL 60-64
		44.26-13.23-41.10-32.50-16.13		
1993	27.02	Stange	Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.40	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL 50-54
	27-28.02	Stange	Hallmesterskap	
	60m	7.75	Øyvind Olsen	Aurskog-Høland FIL 35-39
	Kule 7,26	15.51	Johnny Børresen	Minerva 35-39
	200m	26.05	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK 40-44
	60m hekk 100	9.54	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK 40-44
	Kule 7,26	13.37	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL 40-44
	800m	2:09.79	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 45-49
	1500m	4:24.74	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 45-49
	3000m	9:36.59	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 45-49
	Høyde	1.70	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL 45-49
	1500m	4:40.78	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL 45-49
	3000m	10:18.96	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL 55-59
	Høyde	1.50	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK 55-59

	200m	29.73	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	60-64
	800m	2:35.29	Frode Høivik	Asker & Bærum FIK	60-64
	1500m	5:44.77	Bjørn Håkonsen	Asker & Bærum FIK	60-64
	Kule 5	13.41	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	800m	2:42.71	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
Menn			243		
Norgesmesterskap Vinnere					
1993	19.06	Oslo/Tr		Stafetter	
	4x100m	46.4	Asker Skiklubb		40-49
		Runar Framnes-Tormod Enger-Trond Ericson-Freddy Hørven			
	4x100m	56.3	Asker & Bærum FIK		60-69
		Karl Leirvik-Rolf Ulleberg-Ragnar Evjen-Odd Erstad			
	4x400m	4:47.4	Asker & Bærum FIK		60-69
		Ragnar Evjen-Frode Høivik-Dennis Atkinsen-Bjørn Håkonsen			
	06-08.08	Overhalla		Hovedmesterskap	
	Kule 7,26	15.08	Johnny Børresen	Minerva	35-39
	200m	25.37	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	40-44
	110m hekk 100	16.47	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	40-44
	400m hekk 91.4	60.58	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	40-44
	Kule 7,26	13.52	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	40-44
	5000m	15:58.2	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	3000m hinder	10:04.59	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	5000m	17:18.65	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	55-59
	10000m	36:14.3	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	55-59
	Kule 5	13.80	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	Slegge 5	42.56	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	100m	14.82	Trygve Syversen	Ski IL	70-74
	80m hekk 76.2	14.95	Trygve Syversen	Ski IL	70-74
	300m hekk 76.2	55.76	Trygve Syversen	Ski IL	70-74
	28.08	Oslo/La		Mangekamp kast	
	5-kamp	4325	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
		47.06-13.64-40.18-35.06-17.70			
1994	05.02	Stange		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.35	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	Høyde u.t.	1.44	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	55-59
	Lengde u.t.	2.87	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	55-59
	Høyde u.t.	1.32	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	60-64
	05-06.02	Stange		Hallmesterskap	
	200m	24.72	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	800m	2:07.63	Inge Nessiøy	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	3000m	9:07.53	Ole Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	Kule 7,26	15.35	Johnny Børresen	Minerva	35-39
	60m	7.53	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44

200m	25.89	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
60m hekk 100	9.44	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
800m	2:13.40	Arild Ausen	Zenith FIK	45-49
Kule 7,26	13.26	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	45-49

Menn			244		
Norgesmesterskap Vinnere					
1994	05-06.02	Stange forts.		Hallmesterskap forts.	
	Høyde	1.65	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	Tresteg	10.84	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	50-54
	1500m	4:52.15	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	55-59
	Høyde	1.48	Rolf Ulleberg	Asker & Bærum FIK	60-64
	800m	2:45.45	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
	60m hekk 76.2	12.80	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Høyde	1.28	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	23.04	Oslo/Nø		Terrengløp	
	10km terreng	33:39	Svein Arne Sølvberg	Ski IL	45-49
	10km terreng	36:24	Steinar Skaret	Lørenskog FIL	50-54
	10km terreng	36:22	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	55-59
	19.06	Oslo/Bi		Stafetter	
	4x100m	47.7	Asker Skiklubb		40-49
		Audun Hopland-Kjell Vestli-Trond Ericsen-Freddy Hørven			
	4x400m	3:47.2	Asker Skiklubb		40-49
		Kjell Vestli-Trond Ericsen-Audun Hopland-Freddy Hørven			
	4x1500m	18:47.9	Lørenskog FIL		50-59
		Anstein Gjengedal-Steinar Skaret-Torfinn Løke-Arne Skorge			
	05-07.08	Stord		Hovedmesterskap	
	Kule 7,26	15.03	Johnny Børresen	Minerva	35-39
	200m	25.61	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	110m hekk 100	17.03	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	400m hekk 91.4	64.00	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	Tresteg	11.31	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	Kule 7,26	13.57	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	45-49
	Slegge 5	46.22	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
	80m hekk 76.2	17.32	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	300m hekk 76.2	65.61	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Høyde	1.31	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Spyd 600	36.84	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	20.08	Heggedal/Gj		Mangekamp kast	
	5-kamp	4146	Arne Sæther	Heggedal IL	60-64
		45.88-12.88-39.82-29.80-16.78			

Menn			245		
Norgesmesterskap Vinnere					
1995	04.03	Stange		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.45	Audun Hopland	Asker & Bærum FIK	40-44
	Høyde u.t.	1.35	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	55-59
	Lengde u.t.	2.89	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	55-59
	04-05.03	Stange		Hallmesterskap	
	60m	7.55	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	200m	24.30	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	Kule 7,26	15.49	Johnny Børresen	Minerva	35-39
	60m hekk 100	10.22	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	45-49
	Kule 7,26	13.55	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	45-49
	Høyde	1.70	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	3000m	11:12.58	Tor Haaland	Lørenskog FIL	55-59
	800m	2:27.44	Bjarne Hagen	Lørenskog FIL	60-64
	1500m	4:57.17	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	60-64
	3000m	10:41.58	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	60-64
	800m	2:45.80	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
	200m	33.19	Odd Erstad	Asker & Bærum FIK	70-74
	60m hekk 76.2	12.66	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Høyde	1.29	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	28.05	Oslo/Bi		Stafetter	
	4x100m	50.2	Asker Skiklubb		40-49
		Audun Hopland-Bernt O. Hedemark-Jan H. Johansen-Trond Ericksen			
	4x1500m	23:12.5	Asker & Bærum FIK		60-69
		Bjørn Håkonsen-Hans P. Hansen-Bjørn Sternes-Sveinung Bleikvin			
	11-13.08	Skjåk		Hovedmesterskap	
	100m	11.80	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	Tresteg	12.94	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	Kule 7,26	14.72	Johnny Bærresen	Minerva	35-39
	100m	11.93	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	200m	23.82	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	110m hekk 100	17.55	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	400m hekk 91.4	62.81	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	Tresteg	11.51	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	Slegge 7,26	35.84	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	40-44
	3000m hinder	10:39.64	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	45-49
	10km terreng	35:57	Bjørn Moløkken	Raumnes & Årnes IL	50-54
	5000m	18:36.88	Tor Haaland	Lørenskog FIL	55-59

	3000m	10:28.54	Thorleif Lund	Drøbak-Frogn IL	60-64
	300m hekk	53.63	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
	80m hekk 76.2	17.66	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Høyde	1.25	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	1000m	2:14.75	Asker Skiklubb		40-49
		Runar Framnes-Audun Hopland-Tormod Enger-Freddy Hørven			
	Halvmaraton	1:41:23	Hans Hansen	Asker Skiklubb	70-74
Menn			246		
Norgesmesterskap Vinnere					
1996	02.03	Stange		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.35	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	Høyde u.t.	1.51	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	45-49
	Høyde u.t.	1.36	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	60-64
	02-03.03	Stange		Hallmesterskap	
	Kule 7,26	14.48	Johnny Børresen	Minerva	35-39
	200m	24.65	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	3000m	9.31.43	Ole Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	60m hekk 100	9.75	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	Lengde	5.64	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	Høyde	1.75	Jan Tore Anthonisen	Aurskog-Høland FIL	45-49
	Kule 7,26	13.68	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	45-49
	1500m	4:31.60	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	3000m	9:47.54	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	Høyde	1.43	Rolf Ulleberg	Fossum IF	60-64
	800m	2:51.07	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
	60m hekk 76.2	11.79	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
	Kule 5	13.39	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69
	Høyde	1.30	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	01.06	Brumunddal		Stafetter	
	4x100m	47.3	Asker Skiklubb		40-49
		Runar Framnes-Tormod Enger-Freddy Hørven-Tom Hejna			
	4x400m	3:51.6	Asker Skiklubb		40-49
		Bernt Hedemark-Runar Framnes-Freddy Hørven-Tom Hejna			
	02.06	Jessheim		Mangekamp	
	5-kamp	2854	Terje Grime	Ullensaker-Kisa	35-39
		6.12-39.98-24.4-23.06-5:39.0			
	5-kamp	2543	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
		4.12-26.04-29.0-16.52-4:36.3			
	5-kamp	2159	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
		3.16-34.16-40.8-29.72-0			

Menn			247		
Norgesmesterskap Vinnere					
1996	09-11.08	Tønsberg/Gr		Hovedmesterskap	
	Kule 7,26	13.94	Johnny Børresen	Minerva	35-39
	100m	11.77	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	200m	23.68	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	800m	2:06.35	Tom Hejna	Asker Skiklubb	40-44
	110m hekk 100	16.79	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	400m hekk 91.4	63.01	Audun Hopland	Asker Skiklubb	40-44
	Tresteg	12.39	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
	Slegge 7,26	35.34	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	40-44
	Stav	3.50	Ola Fosnæs	IL Tyrving	45-49
	5000m	16:28.72	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	3000m hinder	10:43.17	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	Spyd 800	45.54	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	55-59
	100m hekk 84	20.07	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
	300m hekk 76.2	55.00	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	65-69
	Kule 5	12.78	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69
	Spyd 600	34.94	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69
	Høyde	1.31	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	1000m	2:10.22	Asker Skiklubb		40-49
		Tormod Enger-Freddy Hørven-Runar Framnes-Tom Hejna			
	31.08	Oslo/La		Mangekamp kast	
	5-kamp	2417	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	40-44
		34.80-10.45-30.46-32.22-9.65			
	5-kamp	4645	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69
		42.96-12.56-40.58-35.24-16.01			
	14.09	Oslo		Halvmaraton	
	Halvmaraton	1:35:31	Hans P. Hansen	Asker Skiklubb	70-74
	Halvmaraton	2:12:10	Arne Lund	Nittedal IL	75-79
1997	01.03	Stange		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.54	Tom Arild Høifors	Asker Skiklubb	45-49
	Høyde u.t.	1.36	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	60-64
	01-02.03	Stange		Hallmesterskap	
	Lengde	6.35	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	35-39
	Tresteg	13.21	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	60m	7.97	Lars Folland	Ås IL	40-44
	200m	24.19	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44

Høyde	1.60	Lars Folland	Ås IL	40-44
Lengde	5.61	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	40-44
Tresteg	11.03	Lars Folland	Ås IL	40-44
Kule 7,26	11.65	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal IL	40-44
60m	8.03	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49
200m	26.09	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49
60m hekk 100	9.64	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49
Tresteg	10.70	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49

Menn

248

Norgesmesterskap Vinnere

1997	01-02.03	Stange forts.	Hallmesterskap	
	Kule 7,26	13.47	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL 45-49
	1500m	4:30.15	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 50-54
	3000m	9:53.15	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 50-54
	Kule 5	13.28	Arne Sæther	Heggedal IL 65-69
	Høyde	1.30	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 70-74
	31.05	Oslo/St	Stafetter	
	4x400m	3:59.9	Asker Skiklubb	35-39
		Jan H. Johansen-Bernt Hedemark-Audun Hopland-Stein T. Klungland		
	4x100m	47.0	Asker Skiklubb	40-49
		Runar Framnes-Tormod Enger-Freddy Hørven-Tom Hejna		
	4x400m	3:49.4	Asker Skiklubb	40-49
		Runar Framnes-Tormod Enger-Freddy Hørven-Tom Hejna		
	4x100m	61.6	Asker & Bærum FIK	60-69
		Rolf Ulleberg-Sigbjørn Gjerstad-Odd Erstad-Bjørn Håkonsen		
	01.06	Jessheim	Mangekamp	
	5-kamp	2821	Freddy Hørven	Asker Skiklubb 40-44
		5.81-36.10-24.61-27.80-5:43.81		
	5-kamp	2468	Harald Aanerud	Lørenskog FIL 70-74
		3.48-22.84-34.09-21.70-6:23.08		
	27-29.06	Florø	Hovedmesterskap	
	100m	11.99	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL 35-39
	Kule 7,26	14.60	Johnny Børresen	Minerva 35-39
	Kule 7,26	12.54	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal IL 40-44
	110m hekk 100	17.69	Audun Hopland	Asker Skiklubb 45-49
	400m hekk 91.4	64.22	Audun Hopland	Asker Skiklubb 45-49
	Tresteg	11.29	Audun Hopland	Asker Skiklubb 45-49
	Kule 7,26	12.82	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL 45-49
	5000m	17:09.96	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 50-54
	3000m hinder	10:51.26	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 50-54
	Kule 5	12.58	Arne Sæther	Heggedal IL 65-69
	Slegge 5	40.60	Arne Sæther	Heggedal IL 65-69
	Spyd 600	32.34	Arne Sæther	Heggedal IL 65-69

	400m	75.36	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	70-74
	300m hekk 76.2	59.16	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	70-74
	30.08	Heggedal/Gjellum		Mangekamp kast	
	5-kamp	2382	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	40-44
		32.08-10.32-30.50-32.74-10.43			
	5-kamp	4554	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69
		42.30-12.54-40.12-31.40-16.42			
Menn			249		
Norgesmesterskap Vinnere					
1997	13.09	Oslo		Maraton	
	Maraton	2:47:25	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	50-54
1998	28.02	Stange		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.34	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	55-59
	28.02-01.03	Stange		Hallmesterskap	
	Lengde	6.39	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
	Tresteg	13.31	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
	Kule 7:26	14.17	Johnny Børresen	Minerva	40-44
	200m	24.43	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
	Lengde	5.44	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
	Kule 7,26	13.00	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	45-49
	1500m	4:40.74	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	3000m	9:49.96	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	60m hekk 91.4	9.34	Runar Framnes	Asker Skiklubb	50-54
	60m hekk 91.4	12.32	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	55-59
	Høyde	1.45	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	55-59
	200m	30.50	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	65-69
	Kule 5	12.93	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69
	06.06	Oslo/Bi		Stafetter	
	4x100m	48.5	Asker Skiklubb		40-49
		Audun Hopland-Tormod Enger-Stein Tore Klungland-Tom Hejna			
	4x400m	3:49.7	Asker Skiklubb		40-49
		Audun Hopland-Tom Hejna-Tormod Enger-Stein Tore Klungland			
	4x100m	50.8	Asker Skiklubb		50-59
		Runar Framnes-Lars M. Fjeldheim-Bernt Hedemark-Hans M. Thjømøe			
	20.06	Oslo/So		Mangekamp	
	5-kamp	2302	Bjørn Håkonsen	Fossum IF	65-69
		3.38-24.35-31.6-24.43-7:15.4			
	5-kamp	2646	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	70-74
		3.37-24.61-34.5-21.31-6:37.2			
	22.08	Søre Trysil		Mangekamp kast	

5-kamp	2345	Tom Andreassen	Lørenskog FIL	40-44
	33.35-10.09-28.60-31.27-9.98			
5-kamp	4343	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69
	38.62-11.98-38.66-32.23-15.78			

Menn			250			
Norgesmesterskap Vinnere						
1998	07-09.08	Oslo/St		Hovedmesterskap		
	3000m	10:50.39	Bjørnar Tollefsen	Aurskog-Høland FIL	35-39	
	Lengde	6.29	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39	
	Tresteg	12.65	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	35-39	
	Lengde	6.26	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44	
	Tresteg	12.72	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44	
	Kule 7,26	13.25	Johnny Børresen	Minerva	40-44	
	100m	12.34	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49	
	200m	24.83	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49	
	110m hekk 100	16.84	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49	
	400m hekk 91.4	62.86	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49	
	Tresteg	11.59	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49	
	Kule 7,26	12.56	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal IL	45-49	
	100m hekk 91.4	15.95	Runar Framnes	Asker Skiklubb	50-54	
	300m hekk 84	44.12	Runar Framnes	Asker Skiklubb	50-54	
	300m hinder	10:44.87	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54	
	Spyd 800	46.26	Reidar Dahl	Ski IL	50-54	
	Høyde	1.55	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	55-59	
	Lengde	5.21	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	55-59	
	Spyd 600	42.86	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	60-64	
	Kule 5	12.61	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69	
	Vekt 9,072	15.26	Arne Sæther	Heggedal IL	65-69	
	Slegge 5	40.37	Arne Sæther	Heggedal IL	65-79	
	400m	76.98	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	70-74	
	1000m	2:17.20	Asker Skiklubb		40-44	
			Hans M. Tjømmø-Bernt O. Hedemark-Runar Framnes-Audun Hopland			
		04.10	Drammen		Maraton	
	Maraton	2:39:22	Thor Svendsen	Oppegård IL	45-49	
1999	20.03	Stange		Hopp uten tilløp		
	Høyde u.t.	1.50	Tom Arild Høifors	Asker Skiklubb	45-49	
	Høyde u.t.	1.30	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	55-59	
	Høyde u.t.	1.35	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	60-64	
	20-21.03	Stange		Hallmesterskap		
	Kule 7,26	12.81	Ole Petter Lillehagen	Asker Skiklubb	35-39	

200m	25.25	Terje Grime	Ullensaker/Kisa IL	40-44
Lengde	6.26	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
Tresteg	13.01	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
60m	7.74	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
200m	24.54	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
60m hekk 100	9.50	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49
Tresteg	12.21	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
800m	2:18.26	Henrik Øvrebø	Ås IL	50-54
3000m	10:12.99	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54

Menn **251**

Norgesmesterskap Vinnere

1999	20-21.03	Stange forts.	Hallmesterskap	
	60m hekk 91.4	9.25	Runar Framnes	Asker Skiklubb 50-54
	Kule 6	14.04	Torgeir Heiland Sørensen	Asker Skiklubb 50-54
	1500m	4.:3.63	Arne Skorge	Lørenskog FIL 55-59
	60m hekk 91.4	12.01	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL 55-59
	Høyde	1.60	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL 55-59
	Lengde	4.75	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL 55-59
	Kule 5	12.73	Arne Sæther	Heggedal IL 65-69
	Høyde	1.26	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 75-79
	30.05	Oslo/Bi	Stafetter	
	4x100m	46.5	Asker Skiklubb	45-49
		Stein Tore Klungland-Tom Hejna-Freddy Hørven-Audun Hopland		
	4x100m	50.3	Asker Skiklubb	50-59
		Runar Framnes-Jan H. Johansen-Bernt Hedemark-Hans M. Tjømmø		
	4x400m	3:43.9	Asker Skiklubb	40-49
		Stein Tore Klungland-Pål Agdestein-Freddy Hørven-Tom Hejna		
	4x400m	4:07.6	Asker Skiklubb	50-59
		Jan H. Johansen-Kjell Berge-Bernt Hedemark-Runar Framnes		
	02-04.07	Steinkjer/Gu	Hovedmesterskap	
	100m	12.07	Freddy Hørven	Asker Skiklubb 45-49
	200m	24.04	Freddy Hørven	Asker Skiklubb 45-49
	100m	12.88	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb 50-54
	200m	26.29	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb 50-54
	3000m hinder	11:28.72	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 50-54
	Spyd 800	45.76	Reidar Dahl	Ski IL 50-54
	Spyd 600	43.39	Kolbjørn Jordfald	Ski IL 60-64
	Slegge 5	41.00	Tarald Rui	Lørenskog FIL 65-69
	Vekt 9,072	16.12	Arne Sæther	Heggedal IL 65-69
	400m	78.77	Harald Aanerud	Lørenskog FIL 70-74
	Stav	1.80	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 75-79
	Spyd 600	27.75	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 75-79
2000	25.03	Stange	Hopp uten tilløp	

Høyde u.t.	1.45	Tom Arild Høifors	Asker Skiklubb	50-54
Høyde u.t.	1.19	Per Stavem	Fossum IF	70-74
Lengde u.t.	2.35	Per Stavem	Stabæk IF	70-74

Menn			252		
Norgesmesterskap Vinnere					
2000	25-26.03	Stange		Hallmesterskap	
	800m	2:10.80	Runar Bålsrud	Hurdal IL	35-39
	Lengde	5.85	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
	60m	7.66	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
	200m	24.04	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
	60m hekk 100	9.72	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49
	Tresteg	11.98	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
	3000m	9:48.56	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	60m hekk 91.4	9.71	Runar Framnes	Asker Skiklubb	50-54
	Kule 6	13.78	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	50-54
	Kule 4	12.23	Per Stavem	Fossum IF	70-74
	27.05	Gjøvik		Stafetter	
	4x100m	51.14	Asker Skiklubb		50-59
		Runar Framnes-Jan H. Johansen-Bernt Hedemark-Hans M. Thjømøe			
	4x400m	3:47.38	Asker Skiklubb		40-49
		Arne Fjellset-Stein Tore Klungland-Freddy Hørven-Tom Hejna			
	4x400m	4:15.96	Asker Skiklubb		50-59
		Jan H. Johansen-Kjell Berge-Bernt Hedemark-Geir Storeng			
	30.06-02.07	Ravnanger		Hovedmestersakp	
	Tresteg	12.69	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
	200m	25.16	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
	400m	54.33	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
	800m	2:11.55	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
	5000m	15:46.43	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	45-49
	10000m	33:12.12	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL	45-49
	110m hekk 100	17.44	Audun Hopland	Asker Skiklubb	45-49
	3000m hinder	10:41.45	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	50-54
	Spyd 700	45.96	Reidar Dahl	Ski IL	50-54
	100m	13.88	Hans Mathias Tjømøe	Asker Skiklubb	60-64
	Kule 5	11.92	Arne Sæther	Heggedal Veteran	65-69
	Spyd 600	33.22	Arne Sæther	Heggedal Veteran	65-69
	Vekt 9,072	14.77	Arne Sæther	Heggedal Veteran	65-69

Kule 4	11.81	Per Stavem	Fossum IF	70-74
Spyd 600	31.05	Per Stavem	Fossum IF	70-74
Vekt 7,26	15.38	Per Stavem	Fossum IF	70-74
Spyd 500	26.84	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	75-79
26.08	Heggedal/Gjellum		Mangekamp kast	
5-kamp	4197	Per Stavem	Fossum IF	70-74
	36.48-11.69-32.71-32.75-14.98			
09.09	Oslo/St		Mangekamp	
5-kamp	1957	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	75-79
	2.91-28.09-42.6-25.44-0			

Menn	253
-------------	------------

Norgesmesterskap Vinnere

2001	24-25.03	Stange	Hallmesterskap	
	60m	7.78	Freddy Hørven	Asker Skiklubb 45-49
	200m	24.52	Freddy Hørven	Asker Skiklubb 45-49
	1500m	4:28.99	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL 45-49
	Tresteg	11.32	Freddy Hørven	Asker Skiklubb 45-49
	800m	2:19.85	Henrik Øvrebø	Ås IL 50-54
	3000m	10:14.59	Dag Amundsen	Ullensaker/Kisa IL 50-54
	1500m (1700m)	5:32.51	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 55-59
	3000m	9:58.65	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 55-59
	Lengde	4.22	John Johansen	Ullensaker/Kisa IL 65-69
	60m	9.51	Bjørn Håkonsen	Fossum IF 70-74
	200m	31.77	Bjørn Håkonsen	Fossum IF 70-74
	Høyde	1.25	Bjørn Håkonsen	Fossum IF 70-74
	Kule 4	13.94	Arne Sæther	Heggedal Veteran 70-74
	60m hekk 76.2	14.61	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 75-79
	Høyde	1.20	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 75-79
	Kule 4	10.92	Per Stavem	Fossum IF 75-79
	03-05.08	Bismo	Hovedmesterskap	
	Kule 7,26	11.21	Espen Jahren	Asker Skiklubb 35-39
	Spyd 800	46.65	Espen Jahren	Asker Skiklubb 35-39
	Lengde	6.01	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb 40-44
	Tresteg	12.38	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb 40-44
	10000m	33:49.77	Øystein Syversen	Raumnes & Årnes IL 45-48
	Lengde	5.21	Ola Fosnæs	IL Tyrving 50-54
	1500m	4:44.14	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 55-59
	5000m	18:05.47	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 55-59
	3000m hinder	11:21.43	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL 55-59
	Kule 4	12.73	Arne Sæther	Heggedal Veteran 70-74
	Diskos 1	34.47	Arne Sæther	Heggedal Veteran 70-74
	Slegge 4	41.73	Arne Sæther	Heggedal Veteran 70-74
	Spyd 500	29.42	Arne Sæther	Heggedal Veteran 70-74
	Vekt 7,26	17.60	Arne Sæther	Heggedal Veteran 70-74
	80m hekk 76.2	20.47	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 75-79

Høyde	1.19	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	75-79
Kule 4	11.57	Per Stavem	Fossum IF	75-79
Spyd 500	28.16	Per Stavem	Fossum IF	75-79
25.08	Oslo/La		Mangekamp kast	
5-kamp	4531	Arne Sæther	Heggedal Veteran	70-74
	41.64-12.84-32.72-31.14-16.98			
5-kamp	4491	Per Stavem	Fossum IF	75-79
	33.45-11.46-32.61-30.25-14.61			
07.10	Drammen		Maraton	
Maraton	2:53:00	Einar Jakobsen	Follo FIK	50-54

Menn **254**

Norgesmesterskap Vinnere

2002	06.04	Drammen		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.45	Tom Arild Høifors	Asker Skiklubb	50-54
	Høyde u.t.	1.35	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64
	Lengde u.t.	2.67	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64
	06-07.04	Drammen		Hallmesterskap	
	60m	8.13	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	Tresteg	12.94	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
	800m	2:12.84	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
	Kule 7,26	11.99	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	45-49
	60m hekk 91.4	9.91	Audun Hopland	Asker Skiklubb	50-54
	Kule 6	13.63	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	50-54
	3000m	10:29.26	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	Høyde	1.50	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64
	Kule 5	12.13	Erik Gran	Heggedal Veteran	65-69
	Kule 4	12.11	Arne Sæther	Heggedal Veteran	70-74
	Høyde	1.15	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	75-79
	Kule 4	10.45	Per Stavem	Fossum IF	75-79
	13.04	Lonevåg		Terrenngløp	
	3km	10:51	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	28-30.06	Askim		Hovedmesterskap	
	Tresteg	13.15	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	40-44
	100m	12.18	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	45-49
	Kule 7,26	11.48	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	45-49
	10000m	33:59.63	Øystein Syversen	Raumnes & ÅrnesIL	50-54
	110m hekk 91.4	16.80	Audun Hopland	Asker Skiklubb	50-54
	Kule 6	13.14	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	50-54
	3000m hinder	12:29.92	Finn Løkeberg	Aurskog-Høland FIL	55-59
	Høyde	1.56	Ansgar Gulbrandsen	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	100m	13.81	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64
	200m	28.64	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64
	Høyde	1.50	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64

Lengde	5.03	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64
Tresteg	9.93	Roald Gjetmundsen	Lørenskog FIL	60-64
Lengde	4.21	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	65-69
Spyd 600	44.33	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	65-69
Vekt 9,072	13.25	Tarald Rui	Lørenskog FIL	65-69
80m hekk 76.2	23.07	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	75-79
Høyde	1.18	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	75-79
Slegge 4	30.67	Per Stavem	Fossum IF	75-79
Vekt 7,26	11.90	Per Stavem	Fossum IF	75-79

Menn			255		
Norgesmesterskap Vinnere					
2002	31.08	Heggedal/Gj		Mangekamp kast	
	5-kamp	4349	Arne Sæther	Heggedal Veteran	70-74
		38.35-12.20-36.70-29.97-15.31			
	5-kamp	3355	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	75-79
		26.34-8.23-26.55-25.30-11.28			
	07.09	Oslo		Halvmaraton	
	Halvmaraton	1:12:00	Øystein Syversen	Raumnes & ÅrnesIL	50-54
	28.09	Ålgård		Terrengrløp	
	Terrengrløp	22:30	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	06.10	Drammen		Maraton	
	Maraton	2:48:38	Einar Jakobsen	Follo FIK	50-54
2003	22.03	Drammen		Hopp uten tilløp	
	Høyde u.t.	1.30	Tom Arild Høifors	Asker Skiklubb	50-54
	Høyde u.t.	1.24	Richard Johnson	Ås IL	60-64
	22-23.03	Drammen		Hallmesterskap	
	60m	8.24	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	100m	12.99	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	200m	26.32	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	800m	2:05.42	Tord Torshov	Ås IL	35-39
	3000m	9:21.50	Rune Nilsen	Raumnes & ÅrnesIL	35-39
	Kule 7,26	8.08	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	1500m	4:36.21	Ole Tom Anderdahl	Minerva	40-44
	3000m	9:32.66	Ole Tom Anderdahl	Minerva	40-44
	200m	25.81	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
	400m	56.17	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
	800m	2:15.00	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
	Lengde	6.43	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Tresteg	12.97	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Kule 7,26	11.30	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	45-49
	400m	62.33	Henrik Øvrebø	Ås IL	50-54
	800m	2:27.41	Henrik Øvrebø	Ås IL	50-54

1500m (1700m)	5:32.87	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
3000m	10:18.67	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
60m hekk 91.4	10.03	Runar Framnes	Asker Skiklubb	55-59
60m	8.85	Richard Johnson	Ås IL	60-64
Kule 4	12.83	Arne Sæther	Heggedal Veteran	70-74
Kule 4	10.59	Per Stavem	Fossum IF	75-75
31.05	Oslo/Bi		Stafetter	
4x100m	49.7	Asker Skiklubb		50-59
	Runar Framnes-Bernt O. Hedemark-Geir Storeng-Freddy Hørven			
4x400m	4:14.0	Asker Skiklubb		50-59
	Geir Storeng-Jan Henry Johansen-Runar Framnes-Freddy Hørven			

Menn		256			
Norgesmesterskap Vinnere					
2003	01-03.08	Stjørdal		Hovedmesterskap	
	800m	2:01.92	Tord Thorshov	Ås IL	35-39
	Kule 7,26	14.00	Vidar Rasmussen	Asker Skiklubb	35-39
	100m	12.40	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Lengde	6.45	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Tresteg	12.40	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	3000m hinder	11:15.98	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	Spyd 600	43.64	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	65-69
	Kule 4	12.97	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
	Diskos 1	26.17	Per Stavem	Fossum IF	75-79
	Slegge 4	26.87	Per Stavem	Fossum IF	75-79
	Spyd 500	27.52	Per Stavem	Fossum IF	75-79
	Vekt 7,26	11.92	Per Stavem	Fossum IF	75-79
	27.09	Lørenskog		Terrengrløp	
	6km	24:14	Bjørn Moløkken	Minerva Friidrett	60-64
	27.09	Lyngdal		Mangekamp kast	
	5-kamp	4232	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
		39.15-12.25-36.58-25.97-16.01			
	04.10	Ski		Maraton	
	Maraton	2:47:42	Torfinn Torp	Vestby IL	50-54
2004	19-21.03	Drammen		Hallmesterskap	
	4x100m	49.7	Asker Skiklubb		50-59
	800m	2:06.00	Tord Thorshov	Ås IL	35-39
	Høyde	1.44	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	Lengde	4.41	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	Kule 7,26	7.87	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	Tresteg	12.00	Jan Berntzen	Asker Skiklubb	40-44
	Kule 7,26	12.86	Ole Gran	Fossum IF	40-44
	60m	7.88	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	100m	12.59	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	400m	56.62	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49

800m	2:16.29	Tom Hejna	Asker Skiklubb	45-49
Lengde	6.10	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
Tresteg	12.63	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
1500m	5:01.71	Harald Ødegård	Raumnes & Årne IL	55-59
3000m	11:03.65	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
Kule 6	12.72	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	55-59
800m	2:28.03	Jan Henry Johansen	Asker Skiklubb	60-64
3000m	13:10.33	Tor Haaland	Lørenskog FIL	65-69
Lengde	4.41	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	65-69
Høyde	1.08	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84
60m hekk 68.6	16.41	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84

Menn **257**

Norgesmesterskap Vinnere

2004	24.04	Sandvika	Terrengrløp	
	Terrengrløp 3km	10:58	Svein Arne Sølvberg	Ski IL 55-59
	25-27.06	Kristiansand	Hovedmesterskap	
	1500m	4:19.20	Tord Thorshov	Ås IL 35-39
	Kule 7.26	14.02	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL 35-39
	Lengde	6.25	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb 45-49
	Tresteg	12.68	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb 45-49
	200m	25.20	Freddy Hørven	Asker Skiklubb 50-54
	800m	2:22.34	Knut Rimstad	Ullensaker/Kisa IL 55-59
	1500m	4:44.37	Harald Ødegård	Raumnes&Årnes IL 55-59
	5000m	17:03.84	Svein Arne Sølvberg	Ski IL 55-59
	10000m	35:16.33	Svein Arne Sølvberg	Ski IL 55-59
	3000m hinder	11:14.83	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL 55-59
	Kule 6	12.05	Torgeir Heiland Sørensen	Heggedal FIK 55-59
	Spyd 700	43.23	Reidar Dahl	Ski IL 55-59
	Kule 4	13.26	Tarald Rui	Lørenskog FIL 70-74
	Slegge 4	39.00	Tarald Rui	Lørenskog FIL 70-74
	Vekt 7,26	16.42	Tarald Rui	Lørenskog FIL 70-74
	Kule 4	10.32	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF 70-74
	Diskos 1	30.45	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF 75-79
	Slegge 4	33.17	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF 75-79
	Vektkast 7,26	13.28	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF 75-79
	Vekt 5,45	14.02	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 80-84
	21.08	Heggedal	Mangekamp kast	
	5-kamp	4431	Tarald Rui	Lørenskog FIL 70-74
		39.25-12.87-37.89-28.25-16.64		
	5-kamp	4119	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF 79-79
		31.49-10.37-29.96-23.90-14.07		
	5-kamp	3783	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL 80-84
		23.47-7.18-24.44-25.56-12.27		

	18.09	Lillehammer		Terrengrløp	
	6km	23:43.6	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
2005	26.02	Stange		Hopp uten tilløp	
	Lengde u.t.	2.34	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	Høyde u.t.	1.01	Kjell Steinsholt	Ås IL	75-79
	Lengde u.t.	2.10	Kjell Steinsholt	Ås IL	75-79

Menn			258		
Norgesmesterskap Vinnere					
2005	26.02	Stange		Hallmesterskap	
	Høyde	1.55	Lars Thømt	Ås IL	35-39
	Kule 7,26	8.24	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39
	60m	7.89	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Lengde	6.20	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Tresteg	12.78	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	200m	25.53	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	50-54
	Lengde	5.37	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	50-54
	1500m	4:57.14	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	3000m	10:26.65	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	60m	8.66	Fred Roy Huth	Lørenskog FIL	65-69
	Kule 4	12.73	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
	Vektkast 7,26	15.54	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
	60m	11.34	Odd Erstad	Fossum IF	80-84
	200m	40.12	Odd Erstad	Fossum IF	80-84
	Høyde	1.13	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Lengde	2.99	Odd Erstad	Fossum IF	80-84
	Vektkast 5,45	13.80	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	09.04	Åheim		Terrengrløp	
	3km	10:48	Tommy Torgersen	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	3km	12:04	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	04.06	Oslo/Bi		Mangekamp	
	5-kamp	2103	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	75-79
		2.73-15.78-41.5-20.20-7:32.0			
	24-26.06	Askøy		Hovedmesterskap	
	Lengde	6.24	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Tresteg	13.10	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	10000m	35:15.37	Svein Arne Sølvsberg	Oppegård IL	55-59
	3000m hinder	11:17.43	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	55-59
	Spyd 700	46.23	Reidar Dahl	Ski IL	55-59

Kule 4	13.15	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
Diskos 1	40.59	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
Slegge 4	38.29	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
Vektkast 7,26	15.64	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
100m	18.60	Odd Erstad	Fossum IF	80-84
200m	41.19	Odd Erstad	Fossum IF	80-84
Høyde	1.07	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84
Lengde	3.08	Odd Erstad	Fossum IF	80-84
Spyd 400	23.54	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84
Vektkast 5,45	13.76	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84

Menn			259			
Norgesmesterskap Vinnere						
2005	17.09	Jessheim		Terrengløp lang løype		
	6.5km	22:35	Ole Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	45-49	
	6.5km	24:47	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	55-59	
	02.10	Oslo		Maraton		
	42195	2:44:33	Torfinn Torp	Oppegård IL	50-54	
2006	01.04	Stange		Hopp uten tilløp		
	Lengde u.t.	2.51	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39	
	Høyde u.t.	1.39	Arne Søgård	Raumnes & Årnes IL	70-74	
	Lengde u.t.	2.63	Arne Sörgård	Raumnes & Årnes IL	70-74	
	01-02.04	Stange - Vektkast Løten		Hallmesterskap		
	200m	26.65	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39	
	Høyde	1.42	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39	
	Lengde	3.41	Gunnar Solvang	Ås IL	35-39	
	60m	7.7	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49	
	Lengde	6.12	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49	
	Tresteg	12.89	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49	
	Kule 7,26	12.28	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	45-49	
	200m	25.20	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	50-54	
	800m	2:27.55	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	60-64	
	1500m	5.00.83	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	60-64	
	3000m	10:52.45	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	60-64	
	Stav	2.30	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74	
	Lengde	4.01	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74	
	Tresteg	8.28	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74	
	Vektkast 7,26	14.28	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74	
	Kule 4	12.21	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79	
	Vektkast 7,26	15.54	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79	
	Høyde	1.11	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84	

22.04	Bergen	Terrengrløp		
3km	9:36	Tommy Torgersen	Ullensaker/Kisa IL	35-39
3km	11:24	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	60-64
11.06	Oslo/Bi	Stafetter		
4x100m	52.1	Ås IL		35-39
	Dag Hartberg68-Tord Thorshov68-Christian Treider69-Lars Thømt69			
4x100m	53.8	Asker Skiklubb		50-59
	Hans Thjømøe-Runar Framnes-Tom Hejna-Bernt Hedemark			
4x400m	4:26.9	Ås Idrettslag		35-39
	Dag Hartberg-Christian Treider-Lars Thømt-Tord Thorshov			

Menn		260			
Norgesmesterskap Vinnere					
2006	30.06-02.07	Modum		Hovedmesterskap	
	800m	2:06.54	Tord Thorshov	Ås IL	35-39
	1500m	4:22.88	Tord Thorshov	Ås IL	35-39
	Kule 7,26	13.82	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	35-39
	Lengde	6.19	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Tresteg	13.10	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	200m	24.83	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	50-54
	200m	27.76+2.4	Bernt Hedemark	Asker Skiklubb	55-59
	800	2:20.17	Volkmar Kelle	Fossum IF	55-59
	5000m	17:42.47	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	55-59
	10000m	37:28.99	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	55-59
	1500m	4:52.15	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	3000m	10:42.88	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	50000m	18:45.0	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	2000m hinder	7:46.24	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	100m	14.26+2.1	Hans Mathias Thjømøe	Asker Skiklubb	65-69
	Spyd 600	38.45	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	65-69
	Stav	2.41	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Lengde	4.17	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Diskos 1	39.20	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
	Slegge 4	39.50	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
	Kule 4	11.39	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	Diskos 1	33.94	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	Slegge 4	35.47	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	Spyd 500	28.18	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	Vektkast 7,26	14.60	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	Høyde	1.07	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Spyd 400	24.91	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	19.08	Moss		Mangekamp kast	

5-kamp	4559	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	36.49-10.95-32.40-27.58-14.50			
26.08	Kodal		Halvmaraton	
21098	1:28:59	Svein Arne Sølberg	Oppegård IL	55-59
23.09	Halden		Terrengrløp	
6km	24:24	Ole Johan Garli	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	24:55	Svein Arne Sølberg	Oppegård IL	55-59
01.10	Oslo		Maraton	
42195	2:39:39	Vidar Nilsen	Oppegård IL	45-49
	3:26:15	Bror Eggen	Hakadal IL	65-69

Menn		261			
Norgesmesterskap Vinnere					
2007	24.02	Oslo/Ek		Hopp uten tilløp	
	Lengde u.t.	2.48	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	40-44
	24-25.02	Oslo/Ek – Ridehus Ekeberg: Vekt		Hallmesterskap	
	1500m	4:29.88	Rune Nilsen	Raumnes & ÅrnesIL	35-39
	1500m	5:01.42	Steinar Lien	Oppegård IL	40-44
	Kule 7,26	13.89	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	40-44
	1500m	4:56.74	Frode Monsen	Oppegård IL	45-49
	Lengde	5.95	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	Tresteg	12.55	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	45-49
	800m	2:32.98	Jan Erik Rybråten	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	Kule 6	13.46	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	50-54
	1500m	5:03.99	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	3000m	10:52.61	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	Høyde	1.34	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Tresteg	8.98	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Vektkast 7,26	15.00	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
	Kule 4	11.17	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	Vektkast 7,26	13.73	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	200m	38.38	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	1500m	7:27.99	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	200m	46.91	Henry Mathisen	Fossum IF	90-94
	Kule 3	5.59	Henry Mathisen	Fossum IF	90-94
	21.04	Sola		Maraton	
	42195m	2:40.34	Vidar Nilsen	Oppegård IL	45-49
	15-17.06	Askøy		Hovedmesterskapet	
	Diskos 2	34.51	Vidar Rasmussen	Lørenskog FIL	40-44

Kule 6	12.90	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	50-54
Vekt 7,26	14.78	Tarald Rui	Lørenskog FIL	70-74
18.08	Gjøvik		Mangekamp	
5-kamp	2697	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
2.72-18.34-39.64-16.72-7.23.59				

Menn			262		
Norgesmesterskap Vinnere					
2008	02-03.02	Stange		Hallmesterskap	
	60m	8.31	Gunnar Solvang	Ås IL	40-44
	60m	8.01	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	Tresteg	12.42	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	Kule 6	13.11	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	50-54
	200m	25.89	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	55-59
	800m	2:43.97	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	1500m	5:09.04	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	3000m	10:53.37	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	Stav	2.25	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Tresteg	8.67	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Kule 4	12.02	Tarald Rui	Lørenskog FIL	75-79
	Høyde	1.05	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	Stav	1.55	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	Lengde	2.42	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	Kule 3	7.43	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	60m	14.00	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	90-94
	0604	Fredrikstad		Halvmaraton	
	21098	1:24:56	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
	21098	1:32:05	Vemund Wemundstad	Ullensaker/Kisa IL	65-69
	14.06	Sandefjord		Mangekamp	
	5-kamp	2565	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
		2.77+3.1-19.15-40.49-1.9-15.18-7:43.7			
	28.06	Bergen/Fana		Mangekamp kast	
	5-kamp	3897	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79

	28.85-10.12-28.34-23.26-13.57			
05.07	Jølster		Maraton	
42195	2:56.50	Torfinn Torp	Oppegård IL	55-59
15-17.08	Tønsberg		Hovedmesterskap	
Høyde	1.45	Jan Berntzen	Asker Skiklubb	45-49
Lengde	5:91	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
Kule 6	12.95	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal Veteran	50-54
100m	12.48	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	55-59
200m	25.37	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	55-59
Stav	2.40	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
Spyd 500	38.07	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	70-74
Vektkast 7.26	14.44	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
400m	91.21	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
800m	3:39.74	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
Lengde	2.74	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
100m	23.17	Henry Thune Mathisen	Fossum IF	90-94

Menn		263			
Norgesmesterskap Vinnere					
2008	23-24.08	Overhalla		Mangekamp	
	10-kamp	5556	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
		18.96-2.95-7.53-1.08-94.50/20.97-19.46-1.50-18.71-7:30.91			
	13.09	Oslo		Terrengløp	
	6km	30:47	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	65-69
2009	07-08.03	Drammen		Hallmesterskap	
	800m	2:04.4	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	1500m	4:12.8	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	3000m	9:24.1	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	Høyde	1.75	Gunnar Ensrud	Ski IL	35-39
	3000m	10:29.6	Morten Gammelsæter	Oppegård IL	40-44
	1500m	5:13.4	Steinar Lien	Oppegård IL	45-49
	3000m	11:04.3	Steinar Lien	Oppegård IL	45-49
	Høyde	1.65	Jan Berntzen	Asker Skiklubb	45-49
	Lengde	6.05	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	Tresteg	12.45	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	60m hekk 84	10.7	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Høyde	1.40	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Kule 5	11.01	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Høyde u.t.	1.33	Richard Johnsen	Ås IL	65-69
	Stav	2.20	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Vektkast 7.26	12.43	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	Høyde u.t.	0.95	Kjell Steinsholt	Ås IL	80-84
	Stav	1.50	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	Lengde	2.63	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
Lengde u.t.	2.09	Kjell Steinsholt	Ås IL	80-84	

Kule 3	7.58	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
60m	14.7	Henry Thune Mathisen	Asker Skiklubb	90-94
18.04	Trondheim		Terrengrløp	
3km	9:38	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
20.06	Tromsø		Maraton	
42195	2:55.13	Vidar Ellefssen	Asker Skiklubb	50-54

Menn		264			
Norgesmesterskap Vinnere					
2009	21-23.08	Moss/Melløs		Hovedmesterskap	
	400m	54.89	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	800m	2:06.00	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	1500m	4:35.73	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	10000m	36:38.86	Morten Gammelsæter	Oppegård IL	40-44
	100m	13.03	Rolf Mæhle	Ås IL	45-49
	Lengde	5.97	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	Tresteg	12.26	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	200m	25.99	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	55-59
	800m	2:28.51	Volkmar Kelle	Fossum IF	60-64
	2000m hinder	8:27.64	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	Kule 5	10.74	Reidar Dahl	Ski IL	60-64
	Spyd 600	41.72	Reidar Dahl	Ski IL	60-64
	Spyd 600	35.48	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	65-69
	Stav	2.40	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	70-74
	Spyd 500	39.31	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	70-74
	Slegge 4	34.96	Arne Sæther	Heggedal FIK	75-79
	400m	1:41.43	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	800m	4:04.50	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	Kule 3	9.85	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	80-84
	Diskos 1	26.99	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	80-84
	Slegge 3	31.85	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	80-84
	Spyd 400	23.01	Kjell Steinsholt	Ås IL	80-84
	Vektkast 5.45	14.02	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	80-84
	Slegge 3	21.55	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Spyd 400	18.02	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Vektkast 5.45	10.40	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	85-89

1000m	2:22.67		Lørenskog FIL	35-39
	Tom Steinar Hansen58-Arvid Johansen67-Trond-Egil Johansen68-Ole Gorm Berg70			
22.08	Eidsvoll/Trandum		Ultraløp 6 timer	
6timer	72303m	Sten Gunnar Hansen	Asker Skiklubb	45-49
6 timer	62768m	Thore Kristensen	Romerike Ultraløper	60-64
03.10	Jessheim		Terrengløp	
4km	22:07	Helge Horn	Ski IL	55-59
4km	22:14	Olaf Knai	Hurdal IL	60-64
4km	25:27	Petter Kildal	Haga IF	65-69
4km	28:46	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	70-74

Menn			265		
Norgesmesterskap Vinnere					
2010	23-24.01	Kristiansand		Hovedmesterskap	
	Kule 7.26	12.07	Ivar Bø	Ski IL	35-39
	1500m	5:45.26	Knut Ytrehus	Ski IL	45-49
	3000m	11:34.77	Knut Ytrehus	Ski IL	45-49
	60m hekk 91.4	13.59	Christian Lillo	Siggerud IL	55-59
	Høyde u.t.	0.98	Christian Lillo	Siggerud IL	55-59
	10.04	Tønsberg		Terrengløp	
	3km	9:50	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	3km	11.53	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
	03.07	Voss		Bakkeløp	
	10km	1:11.22	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
	10.07	Tønsberg/Gr		Mangekamp	
	5kamp	1741	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	80-84
	2.46-17.67-45.54-14.45-9:02.65				
	13-15.08	Florø		Hovedmesterskap	
	400m	60.27	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	1500m	4:17.26	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	Diskos 2	35.17	Oddmund Hair	Sørum IL	35-39
	2000m hinder	8:47.01	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	60-64
	Kule 4	11.09	Tarald Rui	Lørenskog FIL	75-79
	Diskos 1	29.52	Tarald Rui	Lørenskog FIL	75-79

28.08	Heggedal/Hovedgården		Mangekamp kast	
5-kamp	3569	Leif Gundersrud	IL Tyrving	75-79
	29.86-10.56-33.93-25.18-10.91			
5-kamp	3770	Kurt Fredrik Homme	Fossum IF	80-84
	32.13-10.21-27.87-19.22-12.46			
18.09	Lillehammer		Terrengrløp	
10km	35:03	Frode Monsen	Oppegård IL	45-49
6km	20:21	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
26.09	Oslo		Maraton	
42195	2:49.09	Vidar Nilsen	Oppegård IL	50-54

Menn		266			
Norgesmesterskap Vinnere					
2011	29-30.01	Stange		Hallmesterskap	
	800m	2:11.36	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	60m	7.77	Knut Aga	Minerva	40-44
	200m	25.80	Richard Martin Nordås	Minerva	40-44
	Høyde	1.65	Richard Martin Nordås	Minerva	40-44
	Kule 7.26	13.60	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	800m	2:39.64	Steinar Lien	Oppegård IL	40-44
	Høyde u.t.	1.42	Jorleif Jørundvåg	Nesodden IF	45-49
	3000m	10:47.50	Frode Monsen	Oppegård IL	50-54
	60m	9.50	Øystein Gjerdrum	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	60m hekk 91.4	13.52	Christian Lillo	Ski IL	55-59
	Høyde	1.30	Christian Lillo	Ski IL	55-59
	Høyde u.t.	1.03	Christian Lillo	Ski IL	55-59
	Stav	2.10	Christian Lillo	Ski IL	55-59
	Lengde u.t.	2.10	Christian Lillo	Ski IL	55-59
	Kule 6	7.54	Christian Lillo	Ski IL	55-59
	1500m	5:21.46	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
	3000m	11:04.11	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
	3000m	11:49.63	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69
	Lengde u.t.	2.08	Kjell Steinsland	Ås IL	80-84
	Kule 4	11.16	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	09.04	Modum		Terrengrløp	
	3km	10:57	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64

3km	11:44	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69
28.05	Drammen		Stafetter	
4x400m	4:05.12		Lørenskog FIL	40-44
	Tom Hansen-Kjetil Brynildsen-Trond Egil Johansen-Ole Gorm Berg			
28.05	Hønefoss		Mangekamp	
5-kamp	1551	Christian Lillo	Ski IL	55-59
	3.63-22.07-34.42-20.13-6:51.36			
13.08	Lyngen		Mangekamp kast	
5-kamp	2960	Thorleif Brathagen	Heggedal FIK	65-69
	29.12-10.10-30.43-30.17-10.92			
5-kamp	3461	Reidar Thomassen	IL Tyrving	75-79
	27.29-9.44-31.05-26.96-11.54			
5-kamp	4069	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	33.16.10.80-28.09-22.50-13.80			

Menn			267		
Norgesmesterskap Vinnere					
2011	20.08	Fetsund		6 timers løp	
	6 timers løp	74682m	Joar Flynnn Jensen	Ski IL	45-49
	6 timers løp	62618m	Lars-Ove Nordnes	IL Jutul	60-64
	26-28.08	Drammen		Hovedmesterskap	
	800m	2:06.56	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	1500m	4:17.90	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	10000m	36:02.22	Sverre Gunnar Brunstad	Lørenskog FIL	40-44
	Kule 7.26	12.63	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	10000m	43:13.40	Knut Ytrehus	Ski IL	45-49
	Stav	2.80	Ola Fosnæs	IL Tyrving	60-64
	3000m	11:14.25	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69
	5000m	19:54.46	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69
	2000m hinder	8:26.41	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69
	800m	3:52.31	Thorleif Lund	Nesodden IF	75-79
	Stav	2.10	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	75-79
	Lengde	3.74	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	75-79
	Tresteg	8.45	Jon Arne Johansen	Ullensaker/Kisa IL	75-79
	Kule 4	10.96	Tarald Rui	Lørenskog FIL	75-79
	Diskos 1	31.15	Leif Gundersrud	IL Tyrving	75-79
	Kule 3	11.26	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	Diskos 1	28.06	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	Slegge 3	37.64	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84

	Spyd 400	23.12	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	Vektkast 5.45	14.94	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	Slegge 3	16.64	Håvard Lund	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	11.09	Drammen		Halvmaraton	
	21098	1:25:19	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
	18.09	Trondheim		Terrengrløp	
	10km	34:18	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
2012	17-18.03	Bergen/Leikang		Hallmesterskap	
	60m hekk	13.71	Christian Lilloe	Ski IL	60-64
	Høyde	1.35	Christian Lilloe	Ski IL	60-64
	3000m	12:35.1	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69
	14.04	Strandebarm		Terrengrløp	
	3km	14:09	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69

Menn			268		
Norgesmesterskap Vinnere					
2012	14-16.08	Stavanger		Hovedmesterskap	
	800m	2:03.82	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	1500m	4:20.52	Kristian Nedregård	IL Tyrving	35-39
	Lengde	5.51	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	Tresteg	11.69	Stein Tore Klungland	Asker Skiklubb	50-54
	Kule 6	12.39	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	55-59
	Spyd 500	33.35	Kolbjørn Jordfald	Ski IL	75-79
	Kule 3	10.72	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	Diskos 1	26.89	Arne Sæther	Heggedal FIK	80-84
	100m	21.55	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	200m	47.14	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	400m	112.71	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	29.09	Ås		Terrengrløp	
	10km	34:29	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	35-39
	6km	25:27	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	60-64
	6km	28:56	Gunnar Pedersen	Lørenskog FIL	65-69
	6km	29:08	Ove Åserud	Aurskog-Høland FIL	70-74
	6km	51:43	Ivar Tangen	Aurskog-Høland FIL	80-84
2013	02-03.03	Haugesund		Hallmesterskap	
	800m	2:04.66	Johannes Alne	Ås IL	35-39

	Lengde	5.76	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	Tresteg	12.14	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	3000m	11:56.39	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	65-69
	60m	13.04	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	200m	47.06	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	800m	4:43.20	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	13.04	Hønefoss		Terrengrløp	
	3km	10:48.0	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
2013	09-11.08	Byrkjelo		Hovedmesterskap	
	400m	63.25	Geir Kaasa	IL Tyrving	45-49
	Stav	2.40	Per Inge Galaaen	IL Tyrving	55-59
	3000m	10:59.64	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
	5000m	18:46.82	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
	Spyd 600	38.67	Reidar Dahl	Ski IL	65-69
	Tresteg	8.20	John Arne Johansen	Ullensaker/Kisa IL	75-79
	Kule 3	10.46	Tarald Rui	Lørenskog FIL	80-84
	Diskos 1	26.79	Tarald Rui	Lørenskog FIL	80-84
	Vektkast 5.45	13.12	Tarald Rui	Lørenskog FIL	80-84
	100m	21.31	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	200m	46.58	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	400m	112.38	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
Menn			269		
Norgesmesterskap Vinnere					
2013	01.09	Knarvik		Halvmaraton	
	21098m	1:29.00	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
	05.10	Levanger		Terrengrløp	
	10km	35.09	Kristian Monsen	Ullensaker/Kisa IL	35.39
	6km	25.55	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
	17.11	Jessheim		Maraton	
	42195m	2:53:51	Vidar Nilsen	Oppegård IL	50-54
	42195m	2:52:13	Vidar Ellefsen	Asker Skiklubb	55-59
2014	07-09.03	Haugesund		Hallmesterskap	
	Stav	2.00	Per Inge Galaaen	IL Tyrving	55-59
	Lengde	5.70	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	Tresteg	11.89	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	3000m	10:58.43	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
	400m	2:10.13	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	20-22.06	Askøy		Hovedmesterskap	
	100m	12.85 ^{+3.0}	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	60-64
	3000m	11:14.84	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
	5000m	18:46.02	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69

	100m	21.36 ^{+3.7}	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	200m	48.16 ^{+1.4}	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	400m	120.62	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	26-27.07	Jessheim		24 timers løp	
	24t	150195	Joar Flynn Jensen	Ski IL	45-49
	24t	80595m	Knut Ivar Paalsrud	Romerike Ultraløper	50-54
	06.09	Knarvik		Halvmaraton	
	21098m	2:06:33	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	75-79
2015	07-08.03	Bergen		Hallmesterskap	
	Lengde	5.53	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	Tresteg	11.77	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	60m E	8.30	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	60-64
	200m E	26.71	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	60-64
2015	26-28.08	Finnsnes		Hovedmesterskap	
	2000m hinder	8:57.47	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	65-69
	Kule 3	10.33	Tarald Rui	Lørenskog FIL	80-84
	Slegge 3	32.02	Tarald Rui	Lørenskog FIL	80-84
	Vekt 5.45	14.27	Tarald Rui	Lørenskog FIL	80.84

Menn			270		
Norgesmesterskap Vinnere					
2015	26-28.08	Finnsnes		Hovedmesterskap	
	100m	22.63	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	200m	47.85	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	400m	2:01.01	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	Lengde	1.91	Knut Gøtan	Fet FIK	85-89
	05.09	Trondheim		Maraton	
	42195m	2:47:33	Sverre Gunnar Brustad	Lørenskog FIL	45-49
	42195m	2:56:24	Vidar Nilsen	Oppegård IL	55-59
	17.10	Oslo		Terrengløp	
	6km	27:52	Svein Arne Sølvberg	Oppegård IL	65-69
2016	12-13.03	Hvam		Hallmesterskap	
	3000m	10:56.89	Bjørn-Erik Pedersen	Ås IL	45-49
	Kule 7.26	11.51	Ivar Bø	Kråkstad IL	45-49
	1500m	5:51.60	Knut Ytrehus	Ski IL	50-54
	3000m	12:12.55	Knut Ytrehus	Ski IL	50-54
	Lengde	5.32	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	Tresteg	11.41	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	60m hekk 84cm	12.36	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	65-69
	Stav	2.20	Ivar Opsahl	Ullensaker/Kisa IL	65-69

	60m	9.45	Edvard Fredrik Rathke	Romerike Friidrett	70-74
	Stav	2.20	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	60m	13.76	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	200m	50.62	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	Kule 3	9.25	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
2016	12-14.08	Geithus		Hovedmesterskap	
	Kule 7.26	12.04	Ivar Bø	Kråkstad IL	45-49
	Diskos 2	34.13	Oddmund Heir	Sørum IL	45-49
	400m	60.82	Atle Nordli	IL Tyrving	50-54
	Lengde	5.03	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	100m	13.27	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	60-64
	200m	27.21	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	60-64
	3000m	13:38.28	Harald Ødegård	Raumnes & Årnes IL	70-74
	Tresteg	7.39	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Spyd 400	29.54	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	200m	51.78	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	85-89
	Kule 3	9.32	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	Diskos 1	20.05	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	Slegge 3	28.98	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	Vekt 5.45	10.34	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89

Menn			271		
Norgesmesterskap Vinnere					
2016	03.09	Lyngen		Mangekamp kast	
	5-kamp	3575	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
		28.16-9.60-19.40-19.51-9.39			
	17.09	Oslo		Maraton	
	42195m	2:40:00	Jon Olsen	Lørenskog FIL	40-44
2017	04-05.03	Hvam		Hallmesterskap	
	3000m	9:50.10	Runar Sannerud	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	Tresteg	8.05	Ole Gorm Berg	Lørenskog FIL	45-49
	Høyde u.t.	1.14	Frode Myrvang	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	Kule 6	14.06	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	60m	8.53	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	60-64
	Kule 6	10.19	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	1500m	5:49.76	Helge Jacob Horn	Ski IL	65-69
	1500m	5:47.87	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	70-74
	3000m	12:37.53	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	70-74
	Stav	2.10	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Lengde	3.52	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Tresteg	7.20	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	60m	14.65	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94

	200m	55.78	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94
2017	23-25.06	Knarvik		Hovedmesterskap	
	Stav	2.10	Per Inge Galaaen	IL Tyrving	60-64
	3000m	12:38.68	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	70-74
	Lengde	3.33	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Tresteg	7.59	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Spyd	24.51	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Kule 3	8.87	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	Diskos 1	20.34	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	Slegge 3	27.19	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	Vekt 5.45	9.28	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	100m	25.41	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94
	200m	57.69	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94
2017	01.10	Risør		Maraton	
	42195m	4:15:59	Petter Vabok	Romerike Ultraløper	60-69

Menn			272		
Norgesmesterskap Vinnere					
2018	10-11.03	Grimstad		Hallmesterskap	
	Høyde	1.51	Jan Erik Berntzen	Asker Skiklubb	55-59
	Kule 5	11.05	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	60-64
	60m	9.40	Øystein Gjerdrum	Romerike Friidrett	65-69
	1500m	6:00.78	Harald Ødegård	Raumnes&Årnes IL	70-74
	Kule 3	9.14	Arne Sæther	Heggedal FIK	85-89
	60m	15.92	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94
	200m	58.80	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94
2018	19-20.05	Nesodden		Stafetter	
	4x1500m	20:42.60	Jan Erik Berntzen	Nesodden IF	40-49
		Kjell Heger Imbsen77-Steinar Dahlen72-Marius Vaming69-Vegard Hildrum75			
2018	24-26.08	Stjørdal		Hovedmesterskap	
	400m	61.58	Atle Peder Nordli	IL Tyrving	50-54
	Kule 6	13.90	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	Diskos 1.5	41.26	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	Kule 5	12.05	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	60-64
	Vekt 9.08	11.25	Frank Andersen	Ski IL	60-64
	3000m	12:41.48	Harald Ødegård	Raumnes & ÅrnesIL	70-74

	Høyde	1.11	Endre Nesheim	IL Tyrving	80-84
	Tresteg	5.54	Endre Nesheim	IL Tyrving	80-84
	100m	26.59	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94
	200m	63.27	Harald Aanerud	Lørenskog FIL	90-94
2019	09-10.03	Hvam		Hallmesterskap	
	60m	8.64	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	65-69
	200m	25.68	Kristoffer Hørven	Asker Skiklubb	35-39
	200m	28.22	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	65-69
	3000m	9:41.44	Roger Thompson	IL Driv	40-44
	3000m	18:25.16	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Stav	1.90	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Lengde	4.96	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Lengde	3.24	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Tresteg	8.79	Lasse Johannesen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	Tresteg	11.05	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Tresteg	7.23	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Kule 6	14.04	Vidar Rasmussen	Ullensaker/Kisa IL	50-54
	Kule 6	11.91	Kjetil Sørensen	Heggedal FIK	60-64
	Kule 7.26	12.09	Ivar Bø	Kråkstad IL	45-49
2019	06.04	Larvik		Terrengrløp	
	2.8km	8:33	Roger Thompson	IL Driv	40-44
2019	25.05	Sandnes		Halvmaraton	
	21098m	1:20:47	Sverre Gunnar Brunstad	Lørenskog FIL	50-54
Menn			273		
Norgesmesterskap Vinnere					
2019	21-23.06	Geithus		Hovedmesterskap	
	400m	63.97	Christoffer Gundersen	Ås IL	35-39
	800m	2:25.35	Jan Billy Aas	Kråkstad IL	35-39
	1500m	4:59.03	Jan Billy Aas	Kråkstad IL	35-39
	400m hekk	72.33	Christoffer Gundersen	Ås IL	35-39
	Spyd 800	29.82	Jan Billy Aas	Kråkstad IL	35-39
	Tresteg	8.84	Lasse Johannesen	Ullensaker/Kisa IL	40-.44
	Spyd 800	21.46	Lasse Johannesen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	Vekt 15.88	5.36	Lasse Johannesen	Ullensaker/Kisa IL	40-44
	10000m	38:27.66	Jørn Grønneberg	Asker Skiklubb	45-49
	Spyd 700	50.61	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal FIK	50-54
	400m	60.76	Atle Nordli	IL Tyrving	55-59
	Stav	1.85	Per Ivar Galaaen	IL Tyrving	60-64
	Tresteg	11.09	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Kule 5	12.65	Kjetil Heiland Sørensen	Heggedal FIK	60-64
	Diskos 1	36.77	Frank Andersen	Ski IL	60-64
	100m	13.47	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	65-69
	200m	27.82	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	65-69
	Høyde	1.12	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84

	Lengde	3.49	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Tresteg	7.26	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Kule 3	9.85	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
	Spyd 400	28.42	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	80-84
2019	10.08	Knarvik		Mangekamp kast	
	5-kamp kast	2937	Frank Andersen	Ski IL	60-64
		32.42-11.53-33.13-26.95-12.97			
2019	13.10	Oslo		Terrengrløp	
	8km	36:15	Jon Olsen	Lørenskog FIL	45-49
	6km	25:05	Asbjørn Oppegård	Aurskog-Høland FIL	60-64
	6km	26:20	Vidar Myrvold	Aurskog-Høland FIL	70-74
2020	29.02-01.03	Bergen		Hallmesterskap	
	800m	2:33.61	Jan Willy Aas	Kråkstad IL	35-39
	3000m gang	22:48.42	Scott Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	200m	27.30	Geir Jonny Kaasa	IL Tyrving	55-59
	3000m	18:38.81	Henning Høgheim	Ullensaker/Kisa IL	80-84

Menn			274		
Norgesmesterskap Vinnere					
2021	25-27.06	Førde		Hovedmesterskap	
	800m	2:15.31	Håkon Helge Hjemly	Aurskog-Høland FIL	50-54
	1500m	4:23.89	Håkon Helge Hjemly	Aurskog-Høland FIL	50-54
	5000m	16:02.24	Håkon Helge Heimly	Aurskog-Høland FIL	50-54
	Spyd 700	47.78	Bjørn Arne Kristiansen	Heggedal IF	50-54
	Lengde	5.09	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Tresteg	10.69	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Kule 5	11.58	Frank Andersen	Ski IL	60-64
	Høyde	1.09	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Stav	1.60	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Lengde	3.02	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Tresteg	6.43	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Kule 3	9.12	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Spyd 400	23.17	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Vektkast 5.45	10.45	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Slegge 3	19.81	Arne Sæther	Heggedal IF	90-94
2021	23-24.10	Hvam		Hallmesterskap	

	60m	7.65	Jon-Magnus Restad	Romerike Friidrett	40-44
	200m	26.58	Gaute Floer Johnsen	Fet FIK	40-44
	Høyde	1.37	Michael Freddy Donoso	Lørenskog FIL	40-44
	Lengde	4.65	Erik Hanssen	Romerike Friidrett	40-44
	Lengde u.t.	2.59	Michael Freddy Donoso	Lørenskog FIL	40-44
	60m	8.04	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	200m	27.02	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	Stav	2.00	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	Lengde	4.37	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	1500m	4:36.47	Håkon Helge Hjemly	Aurskog-Høland FIL	50-54
	800m	2:45.43	Børre Olsen	IL Driv	55-59
	3000m	11:16.36	Børre Olsen	IL Driv	55-59
	Lengde	4.92	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Tresteg	10.81	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	800m	3:05.72	Ove Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	65-69
	Kule 5	8.91	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	65-69
	Høyde	1.07	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Stav	1.35	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Lengde	2.84	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Tresteg	6.69	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Kule 3	8.47	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
2022	25.03	Kristiansand		Vinterkast	
	Slegge 5	33.82	Frank Andersen	Ski IL	60-64
	Diskos 1	33.10	Frank Andersen	Ski IL	60-64
	Vekt 9.08	11.74	Frank Andersen	Ski IL	60-64

Menn			275		
Norgesmesterskap Vinnere					
2022	26-27-03	Grimstad		Hallmesterskap	
	60m	7.70	Jon-Magnus Restad	Romerike Friidrett	40-44
	800 m	2:40.08	Scott Gary Randall	Drøbak-Frogn IL	45-49
	Kule 7.26	6.46	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	Lengde	5.06	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Tresteg	10.64	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Kule 5	11.16	Frank Andersen	Ski IL	60-64
2022	04-05.05	Ås		Stafetter	
	4x1500m	19:58.48		Ås IL	35-39
		Johan Widèn81-Olav Kraugerud76-Kristian Seiersten76-Kristoffer Pedersen86			
	4x1500m	20:06.98		Ås	40-49
		Marius Berntzen76-Svein Sandvik81-Petter Overvoll75-Henrik Lilleheier71			
2022	19-21.08	Tromsø		Hovedmesterskap	
	100m	13.51+2.1	Christoffer Mørk	Ås IL	35-39
	200m	27.71	Christoffer Mørk	Ås IL	35-59

	400m	62.68	Christoffer Mørk	Ås IL	35-39
	800m	2:30.12	Christoffer Mørk	Ås IL	35-39
	1500m	5:40.55	Christoffer Mørk	Ås IL	35-39
	400m h 91.4	72.79	Christoffer Mørk	Ås IL	35-39
	100m	11.80 ^{+2.1}	Jon-Magnus Restad	Romerike Friidrett	40-44
	Spyd 800	27.84	Jan Willy Aas	Kråkstad IL	40-44
	Høyde	1.34	Scott Randall	Drøbak-Frogn IL	45-49
	Spyd 800	28.04	Scott Randall	Drøbak-Frogn IL	45-49
	Tresteg	10.89	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	1500m	6:29.32	Ove Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	60-64
	Diskos 1	34.48	Terje Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	65-69
	Kule 3	9.05	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Slegge 3	26.04	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
2022	10.09	Tønsberg		Kast 5-kamp	
	5-kamp kast	2881	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	90-94
		22.00-6.93-14.34-0-9.27			
2022	11.09	Tønsberg		5-kamp	
	5-kamp	2700	Scott Randall	Drøbak-Frogn IL	45-49
		4.62-29.26-26.58-16.19-5:53.45			
	5-kamp	2115	Ove Aastorp	Ullensaker/Kisa IL	65-69
		2.91-23.43-35.78-28.65-6:35.61			

Menn			276		
Norgesmesterskap Vinnere					
2023	28-29.01	Stange		Hallmesterskap	
	60m	7.57	Jon-Magne Restad	Romerike Friidrett	40-44
	800m	2:41.59	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	3000m	10:09.55	Roger Thompson	IL Driv	45-49
	Stav	2.00	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	Lengde	4.67	Scott Gary Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	60m	8.39	Geir Kaasen	IL Tyrving	55-59
	200m	27.01	Lars Skogvold	Romerike Friidrett	55-59
	1500m	5:29.98	Børre Olsen	IL Driv	60-64
	3000m	11:28.20	Børre Olsen	IL Driv	60-64
	Lengde u.t.	2.16	Frank Andersen	Ski IL	65-69
	Kule 5	10.97	Frank Andersen	Ski IL	65-69
	200m	28.28	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	70-74
	Lengde	2.86	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Tresteg	6.43	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Kule 3	8.55	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89

2023	22.04	Grimstad		Terrengløp	
	4km	11:25	Roger Thomson	IL Driv	45-49
	4km	11:54	Karl-Olaf Høntorp	Oppegård IL	50-54

2023	21.05	Skien		Halvmaraton	
	21.1km	1:10:17	Frode Stenberg	Lørenskog FIL	35-39
	21.1 km	1:21:17	Ole Gorm Berg	Lørenskog FIL	50-54

2023	23-25.06	Modum		Hovedmesterskap	
	200m	25.77	Gaute Johansen	Fet FIK	40-44
	400m	57.12	Øyvind Solberg	Sørum IL	45-49
	800m	2:12.03	Øyvind Solberg	Sørum IL	45-49
	Stav	1.70	Scott Randell	Drøbak-Frogn IL	45-49
	400m	62.27	Terje Dahl	Asker Skiklubb	50-54
	800m	2:22.35	Terje Dahl	Asker Skiklubb	50-54
	1500	4:58.43	Terje Dahl	Asker Skiklubb	50-54
	200m	27.45	Geir Kaasen	IL Tyrving	55-59
	Slegge 6	31.14	Bjørn Arne Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	Spyd 700	42.15	Bjørn Arne Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	Vekt 11.08	10.49	Bjørn Arne Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	55-59
	Høyde	1.50	Jan Erik Berntsen	Asker Skiklubb	60-64
	Kule 5	10.84	Kjetil Sørensen	Heggedal IL	65-69
	Lengde	4.98	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	65-69
	Tresteg	11.11	Stein Tore Klungland	Ullensaker/Kisa IL	65-69
	Diskos 1	39.57	Frank Andersen	Ski IL	65-69
	Slegge 5	36.23	Frank Andersen	Ski IL	65-69
	Spyd 600	26.73	Frank Andersen	Ski IL	65-69
	Vekt 9.08	14.43	Frank Andersen	Ski IL	65-60

Menn			277		
Norgesmesterskap Vinnere					
2023	23-25.06	Modum		Hovedmesterskap	
	100m	13.66	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	70-74
	200m	28.39	Freddy Hørven	Asker Skiklubb	70-74
	Spyd 500	36.72	Reidar Dahl	Ski IL	75-79
	Lengde	2.59	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Kule 3	8.32	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Slegge 3	20.67	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Spyd 400	19.29	John Arve Johansen	Ullensaker/Kisa IL	85-89
	Kule 3	6.45	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	90-94
	Slegge 3	20.83	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	90-94
	Spyd 400	9.70	Oscar Andersen	Romerike Friidrett	90-94
	Vekt 5.45	9.45	Osvar Andersen	Romerike Friidrett	90-94

2023	16.09	Oslo		Maraton	
	42195m	2:52.36	Sverre Gunnar Brunstad	Lørenskog FIL	55-59

2023	08.10	Oslo		Terrengrløp	
	6km	21:32	Håkon Hjemly	Aurskog-Høland FIL	50-54
	10km	35:13	Øyvind Teigen	IL Jardar	30-33