

G13		307		
40m E				
5.90	Gudmund Bjotveit	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.05.1990
6.30	Egil Ruud Hofstad	Hurdal IL	Jessheim	21.05.1990
6.40	Cato Førreisdahl	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.51	Lars Erik Aas	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.55	Bjørn Olsen	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	21.05.1990
6.65	Peder Apall Olsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.09.1995
6.71	Ingar Ørum	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.05.1990
6.75	Atle Skaugen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.05.1990
6.76	Per Kristiansen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.05.1990
6.82	Trygve Vold	Hurdal IL	Jessheim	21.05.1990
6.84	Stig Atle Bjerkestuen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.05.1990
6.85	Tor Andre Borgersen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	21.05.1990
6.86	Harald Myrland	Nannestad IL	Jessheim	21.05.1990

40m M				
5.9	Anders Huuse	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.05.1988
5.9	Andrè Glåmen	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	30.05.1989
6.0	Bjørn Dybvik	Sørum IL	Jessheim	19.05.1988
6.0	Ole Johan Aarnes	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	30.05.1989
6.1	Øyvind Arnegård	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.05.1988
6.2	Bent Majorsvik	Hurdal IL	Jessheim	19.05.1988
6.2	Eskil Jacobsen	Hurdal IL	Hurdal	01.09.1999
6.4	Ronald Davies	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	19.05.1988
6.4	Kenneth Vestgøte	Strømmen IF	Jessheim	30.05.1989
6.5	Øyvind Solberg	Sørum IL	Jessheim	19.05.1988
6.5	Svend Inge Bråthen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	30.05.1989
6.5	Espen Sommerstad	Hurdal IL	Hurdal	01.09.1999

60m E				
7.70	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	24.06.2017
7.75	Mariusz Musial	Minerva	Jessheim	26.09.1991
7.77	Christian Wright	IL Tyrving	Hamar	01.09.2019
7.79	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	26.06.1993
7.79	Bdenjamin Opuama	Ski IL	Rjukan	12.09.2021
7.80	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Jessheim	16.09.2017
7.81	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Nadderud	17.06.2020
7.92	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Oslo/Bi	24.08.2002
7.92	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	16.08.2008
7.94	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	13.09.2020

G13		308		
60m E forts.				
7.96	Sindre Sollien	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	27.06.1992
7.96	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.09.2013
7.97	Sugel Dieguez Jaime	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	26.06.2004
8.00	Jon Inge Sørli	Oppegård IL	Nadderud	09.09.2007
8.00	Martin Aarbogh Brustad	Nordre Eidsvoll IL	Göteborg, SWE	01.07.2017
8.00	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/Bi	02.06.2018
8.02	Mithilan Ahilan	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	06.06.2008
8.04	Hans Christian Kærsgaard	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	18.06.2005
8.05	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Sofiemyr	24.09.1994
8.05	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Rud	17.06.2023
8.06	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF	Kongsberg	24.08.1991
8.06	Julian Førsund	Hvam IL	Nadderud	17.06.2020
8.08	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Oslo/Bi	17.08.2013
8.09	Christian Strand	Siggerud IL	Sofiemyr	07.08.1993
8.09	Philip Østlie	Sørum IL	Nadderud	20.09.2003
8.09	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Nadderud	11.06.2016
8.09	David Torres	Lørenskog FIL	Rjukan	12.09.2021
8.11	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.09.2013
8.11	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Göteborg, SWE	18.06.2022

60m M				
7.4	Mariusz Musial	Minerva	Oslo/Bi	12.09.1991
7.6	Knut Jensen	Ski IL	Oslo/Bi	03.06.1962
7.7	Jørn Wolden	Minerva	Oslo/Fr	24.09.1961
7.7	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	05.06.1970
7.7	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Strømmen	17.08.1968
7.7	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Ski	13.06.1993
7.7	Espen Spilling	Oppegård IL	Oslo/Bi	14.09.1993
7.8	Georg Jenssen	Strømmen IF	Strømmen	16.06.1960
7.8	Olav Haugdahl	Ås IL	Kongsvinger/Gj	25.09.1960
7.8	Rune Jørgensen	IL Vito	Jessheim	06.09.1962
7.8	Atle Haugdahl	Ås IL	Ski	27.09.1965
7.8	Reidar Gjerde	Fet IL	Nadderud	25.06.1966
7.8	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Oslo/Fr	05.10.1969
7.8	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	31.05.1976
7.8	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.06.1981
7.8	Frode Homb	Strømmen IF	Oslo/La	13.06.1989
7.8	Sindre Sollien	IL Tyrving	Oslo/Tr	10.08.1992
7.8	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Ski	12.06.1993
7.8	Christian Strand	Siggerud IL	Ski	12.06.1993
7.8	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Horten	13.08.2002

G13		309		
80m E				
10.17	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Strømstad, SWE	13.07.2002
10.42	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Göteborg, SWE	28.06.2008
10.54	Per Ellef Aalerud	Ås IL	Arvika, SWE	27.07.2013
10.56	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Rjukan	20.06.2020
10.64	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Ås	01.05.2023
10.65	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL	Göteborg, SWE	29.06.2013
10.68	Marius Sollie	Minerva	Kil, SWE	05.08.2000
10.68	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Strømstad, SWE	13.07.2002
10.68	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Göteborg, SWE	29.06.2013
10.93	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Arvika, SWE	27.07.2013
10.94	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	10.05.2014
10.97	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Oslo/Bi	25.09.2008
11.00	Audun Sjøstrøm-Johansen	Ullensaker/Kisa IL	Ås	01.05.2022
11.01	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Ås	01.05.2020
11.02	Christer Jacobsen	Drøbak-Frogn IL	Ås	26.05.2014
11.06	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL	Göteborg, SWE	03.07.2004
11.12	Magnus Kvale Thom	Asker Skiklubb	Asker/Fø	01.09.2010
11.12	Sander Hartmann	IL Tyrving	Asker/Fø	27.05.2015
11.14	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	03.07.2010
11.19	Markus Berner	IL Tyrving	Asker/Fø	26.05.2010
11.28	Emil Kristoffer Sætre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	26.05.2021
11.30	Fredrik Henriksen	Ås IL	Ås	01.05.2022
11.46	Felix Skipnesvåg	IL Tyrving	Asker/Fø	19.05.2014
11.48	Are Ørving	Minerva	Kil, SWE	06.08.2005
11.49	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Arvika, SWE	27.07.2013
11.50	Martin Granøien Monsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	01.09.2010
11.51	Theodor Svendsen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	21.05.2014

80m M				
9.7	Knut Jensen	Ski IL	Tomter	22.08.1962
10.3	Olav Haugdahl	Ås IL	Ås/St	27.08.1960
10.3	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Jo	09.10.1969
10.4	Jan Mossige	Ski IL	Oslo/Bi	28.07.1963
10.4	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Oslo/Jo	10.06.1968
10.5	Atle Haugdahl	Ås IL	Holstad	20.07.1965
10.5	Atle Aaltvedt	Minerva	Kil, SWE	09.08.1998
10.6	Willy Folkedahl	Nesodden IF	Ås	29.08.1964
10.6	Stig Ernesjø	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	10.06.1968
10.6	Ove Bliks	Fossum IF	Oslo/Jo	10.06.1988
10.6	Frode Johnsen	IL Tyrving	Oslo/Jo	10.06.1988
10.7	Svein Iversen	IL Tyrving	Porsgrunn	22.09.1957

10.7	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Jo	05.06.1967
10.8	Finn Teigen	Vestby IL	Tomter	11.08.1965
G13		310		
100m E				
12.17	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Drammen/Ma	27.08.2017
12.29	Benjamin Opuama	Ski IL	Ski	08.06.2022
12.30	Mariusz Musial	Minerva	Jessheim	07.09.1991
12.44	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Kongsvinger/Gj	18.09.1993
12.56	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Drammen/Ma	27.08.2017
12.65	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Askim	17.08.2002
12.69	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Nittedal	22.08.2020
12.73	Martin Aarboegh Brustad	Nordre Eidsvoll IL	Lillestrøm	27.05.2017
12.74	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Bjørkelangen	17.09.1994
12.82	Jon Inge Sørli	Oppegård IL	Sofiemyr	20.09.2007
12.82	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Nittedal	19.08.2023
12.84	Christian Strand	Siggerud IL	Kongsvinger/Gj	18.09.1993
12.85	Frode Homb	Strømmen IF	Nadderud	17.06.1989
12.86	Sindre Sollien	IL Tyrving	Nadderud	20.06.1992
12.87	Kevin Gonaseelan	Nesodden IF	Jessheim	07.09.1991
12.87	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL	Moss/Me	10.08.2013
12.91	Sugel Dieguez Jaime	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	27.06.2004
12.96	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Moss/Me	10.09.2013
12.97	Christopher Kelder Stein	Hurdal IL	Lillestrøm	14.06.2008
13.00	Martin Bjune	Minerva	Nadderud	19.06.1993
13.00	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Lillestrøm	26.05.2018
13.01	Sigurd Clementsen	IL Tyrving	Drammen/Ma	05.05.2016
13.05	Fredrik Naalsund	Ski IL	Sofiemyr	21.09.1991
13.07	Lars Lørdahl	Kolbotn IL	Sofiemyr	19.09.1987
13.07	Espen Spilling	Oppegård IL	Nadderud	19.06.1993
13.10	Terje Prøis	Minerva	Jessheim	28.09.1997
13.11	Per Ellef Aalerud	Ås IL	Moss/Me	10.08.2013
13.11	Andreas Nygård	Hurdal IL	Nittedal	20.08.2022
13.12	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Nittedal	20.08.2022
13.13	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	19.06.2016

100m M				
12.1	Knut Jensen	Ski IL	Ski	05.09.1962
12.3	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Kviteseid	20.07.1975
12.4	Toralf Bølgren	IL Tyrving	Nadderud	28.06.1969
12.4	Per Linge	Minerva	Oslo/Jo	08.06.1970
12.4	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/St	04.09.1976
12.5	Jan Mossige	Ski IL	Oslo/Fr	23.08.1963
12.5	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	07.08.1970
12.5	Frode Homb	Strømmen IF	Bjørkelangen	09.09.1989
12.6	Jørn Wolden	Minerva	Oslo/Jo	12.06.1962
12.6	Rune Jørgensen	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	23.09.1962

G13		311		
100m M forts.				
12.6	Kjartan Blumensaadst	IL Tyrving	Oslo/St	11.07.1981
12.7	Hans Hagen	Fossum IF	Nadderud	08.08.1970
12.7	Eivind Sognnæs	Hakadal IL	Oslo/Bi	05.09.1983
12.7	Jan Tore Svingen	Sørum IL	Ski	10.06.1987
12.8	Erling Stranden	Strømmen IF	Strømmen	16.06.1962
12.8	Tormod Frydenlund	IL Vito	Lillestrøm	25.08.1966
12.8	Petter Bogsti	Nesøya IL	Oslo/Bi	20.09.1972
12.8	Eivind Helle	Bærums Verk IF	Nadderud	16.06.1984
12.8	Dag Stian Johansen	Bærums Verk IF	Nadderud	12.08.1986
12.8	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	26.08.1988
12.8	Jan Fredrik Edbo	IL Tyrving	Bjørkelangen	09.09.1989
12.9	Kenneth Johannessen	Kolbotn IL	Sofiemyr	30.09.1973
12.8	Grim Gjønnnes	Fossum IF	Lillestrøm	28.07.1974
12.9	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Nadderud	19.06.1988
12.9	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Ski	29.07.2002
13.0	Atle Haugdahl	Ås IL	Nesodden	10.10.1965
13.0	Reidar Gjerde	Fet IL	Lillestrøm	25.08.1966
13.0	Steinar Gjerde	Fet IL	Lillestrøm	03.09.1967
13.0	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Eidsvoll/Råholt	10.09.1968
13.0	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Jo	12.06.1973
13.0	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Nadderud	14.06.1980
13.0	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	28.09.1985
13.0	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Oslo/St	06.07.1986
13.0	Lars Lørdahl	Kolbotn IL	Ski	23.09.1987
13.0	Tor Håkon Åvitsland	Ski IL	Ski	29.07.2002

150m E				
18.65	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Oslo/La	18.08.2020
19.46	Elijah Ramirez	Lørenskog FIL	Oslo/La	18.08.2020
19.95	Christian Wright	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2019
21.77	Oskar Platzack	Ås IL	Ås	01.06.2015
21.81	William Jones	IL Tyrving	Oslo/La	06.05.2016

150m M				
21.0	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Ås	27.06.2011
22.2	Nils Johan Sørheim	Ås IL	Ås	27.06.2011
22.2	Sigurd Fløistad	Ås IL	Ås	27.06.2011

G13		312		
200m E				
24.49	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Nadderud	18.06.2017
24.59	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Oslo/St	12.09.2020
25.44	Benjamin Opuma	Ski IL	Nittedal	21.08.2021
25.47	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Strømstad, SWE	14.07.2002
25.65	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nadderud	18.06.2017
25.66	Christian Wright	IL Tyrving	Oslo/St	15.09.2019
25.71	Elijah Ramirez	Lørenskog FIL	Oslo/St	12.09.2020
25.73	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	23.09.2013
25.74	Julian Førsund	Hvam IL	Oslo/St	12.09.2020
25.76	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Oslo/St	15.05.2022
25.81	Sigurd Clemetsen	IL Tyrving	Nadderud	13.09.2016
25.94	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Göteborg, SWE	01.07.2018
26.15	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Nadderud	08.06.2008
26.16	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2001
26.16	Martin Aarbogh Brustad	Nordre Eidsvoll IL	Lillehammer/Ss	22.06.2017
26.21	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.09.1994
26.23	Hans Christian Kærsgaard	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	19.06.2005
26.32	Mats Tokerud	Lørenskog FIL	Lillestrøm	06.06.2013
26.34	Vegard Dragsund Nilsen	Oppegård IL	Lillehammer/Ss	20.06.2014
26.35	Tarek Lein	Lørenskog FIL	Lillehammer/Ss	20.06.2014
26.49	David Torres	Lørenskog FIL	Jessheim	06.08.2021
26.65	Sugel Dieguez Jaime	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	24.06.2004
26.67	Christopher Kelder Stein	Hurdal IL	Nadderud	08.06.2008
26.75	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2004
26.75	Peter Svoren Horvati	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.2014
26.76	Kristian Drabløs	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2018
26.85	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Bi	28.09.2000
26.87	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	19.06.2011
26.88	Emil Nordal	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	27.08.2016
26.92	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Strømstad, SWE	14.07.2002

200m M				
25.9	Rune Jørgensen	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	07.10.1962
25.9	Espen Spilling	Oppegård IL	Oslo/Bi	30.09.1993
26.0	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Strømmen	17.09.1966
26.1	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	07.09.1976
26.1	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.09.1993
26.2	Arve Lund	Minerva	Lillestrøm	01.10.1970
26.2	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	28.08.1975
26.3	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Drammen/Ma	19.09.1969

26.3	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Jessheim	25.09.1986
26.4	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Bi	31.08.1978

G13		313		
200m M forts.				
26.4	Jon Inge Sørлие	Oppegård IL	Sofiemyr	16.09.2007
26.5	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	29.08.1980
26.8	Tor Hemming Hermansen	Strømmen IF	Strømmen	01.10.1972
26.8	Jonas Nødtvedt Wenger	Nordre Eidsvoll IL	Jessheim	06.09.2012

300m E				
40.36	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.09.2013
41.40	Chinna Hulcinson	Nesodden IF	Nesodden	25.09.2023
42.00	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	19.09.2013
42.40	Julian Zhang Førsund	Hvam IL	Asker/Fø	27.05.2020
43.24	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nadderud	04.05.2017
43.68	Anders Emil Edwinston	IL Tyrving	Oslo/Bi	23.09.2003
43.89	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Drammen/Ma	10.05.2014
44.11	Carl Blydt	IL Tyrving	Søgne	07.09.2003
45.04	Sander Hartmann	IL Tyrving	Asker/Fø	27.05.2015
45.10	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Nadderud	03.05.2010
45.13	Syver Røinaas	IL Tyrving	Nadderud	03.05.2012
45.20	Christian Wright	IL Tyrving	Nadderud	02.05.2019
45.34	Stian Klungland	Asker Skiklubb	Sofiemyr	30.08.2006
45.72	Andreas Ingemundsen	IL Tyrving	Nadderud	07.05.2013
45.93	Per Ellef Aalerud	Ås IL	Arvika, SWE	27.07.2013
46.74	Atle Ulstein Ekern	Nesodden IF	Nesodden	03.09.2008
46:87	Mathias Gunstad	IL Tyrving	Rud	04.05.2023

300m M				
42.6	Arve Lund	Minerva	Eidsvoll/Råholt	19.09.1970
42.9	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	15.09.1969
43.3	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Blaker/Br	22.08.1968
43.5	Geir Diesen	IL Tyrving	Oslo/Fr	19.06.1970
44.1	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	18.09.1970
44.2	Ole Bjørgum	Minerva	Fredrikstad	29.08.1971
44.4	Helge Sørhaug	IL Tyrving	Sandvika/Ka	10.09.1971
44.6	Frode Johnsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	08.09.1968
45.0	Steinar Myhre	Ski IL	Nesodden	13.06.1970
45.0	Dag Nordsveen	Sørum IL	Lillestrøm	18.09.1971
45.1	Petter Cornelius Eiken	IL Tyrving	Nadderud	26.04.2006
45.2	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.09.1967

G13		314		
300m M forts.				
45.3	Nils Erik Hannisdahl	IL Tyrving	Oslo/Jo	23.09.1971
45.8	Lars Kristian Holtet	Ski IL	Sofiemyr	21.06.1969
45.8	Asbjørn Solvang	Fossum IF	Oslo/Jo	23.09.1971
45.9	Tor Syversen	Nordby IL	Sofiemyr	21.06.1969
45.9	John Skjelvaag	Nordby IL	Ski	09.09.1982
46.0	Sven Tonjer	IL Tyrving	Sandvika/Ka	01.09.1967
46.4	Nils Otto Ørjaseter	Stabak IF	Oslo/Jo	23.09.1971
46.5	Kåre Gismervik	Ullensaker/Kisa IL	Eidsvoll/Råholt	19.09.1990
46.7	Eivind Bjart Stangebye	IL Tyrving	Sandvika/Ka	18.09.1970

400m E				
55.52	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Drammen/Ma	27.08.2017
56.88	Zion Ramirez	Lørenskog FIL	Nittedal	22.08.2020
58.89	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Oslo/Be	22.09.2018
59.58	Elijah Ramirez	Lørenskog FIL	Nittedal	22.08.2020
60.23	Gabriel Wennerstrøm	Romerike Friidrett	Nittedal	20.08.2022
60.66	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nittedal	02.06.2018
60.72	William Bowitz	Lørenskog FIL	Nittedal	20.08.2022
60.84	Amund Haukøy	IL Tyrving	Nittedal	25.08.2019
62.38	Ola Skaar	Nittedal IL	Nittedal	09.09.2017
63.42	Benjamin Rayes	Romerike Friidrett	Nittedal	22.08.2020
63.49	Jonas Rosholt	Oppegård IL	Nittedal	22.08.2020
64.77	Ole Holmboe	Nittedal IL	Nittedal	17.09.2016

400m M				
55.9	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	10.10.1976
58.2	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Kviteseid	20.07.1975
58.9	Toralf Bølgén	IL Tyrving	Oslo/Jo	07.10.1969
59.1	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Blaker/Br	15.08.1968
59.2	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Drammen/Ma	24.08.1972
60.1	Grim Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	09.10.1974
60.3	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.09.1977
60.4	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	04.09.1974
60.5	Helge Sørhaug	IL Tyrving	Bergen/Fa	21.06.1978
60.7	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Oslo/Bi	28.09.1966
61.6	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Nittedal	02.09.2013
62.3	Steinar Myhre	Ski IL	Nesodden	03.10.1970
62.4	Tor Idar Halvorsen	Ski IL	Ski	06.08.1971

62.5	Odd Willy Aas	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Jo	03.06.1969
62.5	Tor Solberg	Fossum IF	Oslo/Fr	06.10.1973
62.7	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	08.09.1967
62.7	Dag Sjøberg	Ski IL	Ski	23.09.1974

G13		315		
400m M forts.				
62.8	Jan Løland	Kolbotn IL	Sofiemyr	29.09.1974
63.0	Vidar Rasmussen	Strømmen IF	Strømmen	22.09.1980
63.4	Kai Møller	Oppegård IL	Sofiemyr	05.06.1980
63.7	Sjur Agdestein	Asker Skiklubb	Oslo/Jo	03.06.1969
63.8	Rune Evjen	Sørum IL	Lørenfallet	09.10.1982
63.8	Espen Fossheim	Hakadal IL	Oslo/St	06.10.1982
63.9	Erik Hokholt	Oppegård IL	Sofiemyr	28.09.1975
64.2	Lars Holtet	Ski IL	Oslo/Jo	03.06.1969
64.4	Nils Edvard Nygaard	Kråkstad IL	Ski	13.09.1968
64.5	Morten Skaug	Ski IL	Ski	20.07.1973

600m				
1:31.01	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/St	10.09.2022
1:31.1	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Oslo/Bi	29.08.1975
1:32.19	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Nadderud	11.09.2018
1:32.72	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Drammen/Ma	21.09.2014
1:32.76	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Nadderud	17.06.2020
1:32.93	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Nittedal	16.09.2018
1:33.26	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Hamar	08.09.2018
1:33.6	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	31.08.1974
1:34.0	Arnfinn Ingjerd	Sørumsand IF	Blaker/Br	08.09.1968
1:34.7	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Fa	20.08.1972
1:34.91	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	11.06.2004
1:35.05	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	30.06.2017
1:35.34	Kristian Tokstad	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	18.08.2013
1:35.37	Martin Tjelle	Nittedal IL	Oslo/St	25.09.2021
1:35.4	Helge Sørhaug	IL Tyrving	Porsgrunn/Kj	05.06.1971
1:35.8	Per Kumle	IL Tyrving	Bergen/Fa	20.08.1972
1:36.2	Kjetil Poulsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	31.08.1974
1:36.55	Ole Martin Sannes	Sørum IL	Jessheim	31.08.2013
1:36.70	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Kil, SWE	11.08.2002
1:36.77	Martin Engevik	Nittedal IL	Nesodden	15.09.2013
1:36.79	David Bleich	Oppegård IL	Nesodden	12.09.2010
1:36.9	Ole Bjørgum	Minerva	Jessheim	06.06.1971
1:36.94	William Bowitz	Lørenskog FIL	Oslo/St	10.09.2022
1:37.1	Toralf Bølgén	IL Tyrving	Oslo/Jo	14.06.1969
1:37.17	Mats Tokstad	Lørenskog FIL	Oslo/Bi	18.08.2013
1:37.19	Aleksander Elde Holmboe	IL Tyrving	Nittedal	23.08.2015
1:37.2	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	27.05.1975

1:37.21	Sebastian Brunsdom	IL Tyrving	Oslo/St	10.09.2022
1:37.26	Syver Røinaas	IL Tyrving	Nadderud	22.08.2012
1:37.30	Nikolai Elde Holmboe	IL Tyrving	Nittedal	23.08.2015

G13		316		
800m				
2:03.83	Fredrik Naalsund	Ski IL	Oslo/Bi	06.07.1991
2:08.04	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	22.06.2002
2:09.67	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Geithus	15.09.2018
2:11.0	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Kongsberg	07.09.1986
2:11.20	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	29.08.2022
2:11.58	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Geithus	15.09.2018
2:11.63	Sondre Lehmann	Lørenskog FIL	Nittedal	23.08.2020
2:11.79	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Sandefjord	16.08.2014
2:13.09	Hans Christer Holund	Nittedal IL	Bjørkelangen	01.06.2002
2:13.99	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Sarpsborg	18.08.2018
2:14.0	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Sokna	18.06.1975
2:14.1	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL	Oslo/St	08.07.1984
2:14.3	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	01.06.1976
2:14.6	Stein Erik Knoph	Nannestad IL	Oslo/St	06.07.1985
2:14.62	Martin Sølvberg Tjelle	Nittesal IL	Nittedal	21.05.2021
2:14.9	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	15.09.1981
2:15.04	Marin Telle	Nittedal IL	Nittedal	14.05.2021
2:15.1	Børre Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Nadderud	16.06.1983
2:15.22	Henning Velde Martinsen	Hakadal IL	Åkrestrømmen	08.09.1996
2:15.36	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Nittedal	14.09.2013
2:15.4	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Bi	24.08.1978
2:15.5	Geir Finholdt	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	02.06.1981
2:15.7	Torgeir Salsnes	Ås IL	Oslo/St	08.07.1984
2:16.0	Geir Saxebøl	Drøbak-Frogn IF	Drøbak/Se	08.09.1979
2:16.1	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.1977
2:16.1	Terje Kollien Olsen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	15.09.1982
2:16.5	John Skjelvaag	Nordby IL	Oslo/Bi	27.05.1982
2:16.6	Kai Møller	Oppegård IL	Oslo/St	14.09.1980
2:16.6	Torstein Berntsen	IL Tyrving	Nadderud	17.06.1983
2:16.6	Anders Gray	Haga IF	Nadderud	11.08.1986
Løp med eldre utøvere				
2:12.2	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	19.09.1974
1000m				
2:45.5	Fredrik Naalsund	Ski IL	Oslo/La	25.09.1991
2:50.68	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Nadderud	09.08.1986
2:54.1	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1977
2:54.6	John Backe-Bogstad	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	06.10.1974
2:54.9	Morten Takman	Kolbotn IL	Oslo/Bi	02.10.1981

2:55.9	Geir Saxebøl	Drøbak-Frogn IL	Oslo/Bi	29.08.1979
2:56.6	Geir Finholdt	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	06.10.1981
2:57.4	Espen Solem	Kolbotn IL	Nadderud	14.08.1982
2:57.44	Maicael Zwaig	Asker Skiklubb	Nadderud	15.08.1987
2:58.8	Torstein Berntsen	IL Tyrving	Oslo/St	02.10.1983
G13		317		
1000m forts.				
2:59.6	John Skjelvaag	Nordby IL	Ås	10.09.1982
2:59.6	Trond Teisberg	Oppegård IL	Nadderud	13.08.1983
2:59.76	Anders Gray	Haga IF	Nadderud	09.08.1986
3:00.2	Knut Oterholm	Ås IL	Oslo/Bi	29.08.1979
3:00.40	Jan Åke Jørgensen	Aurskog-Høland FIL	Nadderud	11.08.1984
3:00.95	Tor Gunnar Framnes	Asker Skiklubb	Nadderud	09.08.1986
3:01.1	Torgeir Holme	Nordby IL	Oslo/St	02.10.1983
3:01.7	Terje Hoel	Sørum IL	Oslo/St	04.10.1978
3:01.86	Terje Selberg	Ski IL	Nadderud	15.08.1987
3:01.90	Anders Randa	Fossum IF	Nadderud	11.08.1984
3:02.2	Lars Jorde	Asker Skiklubb	Nadderud	13.08.1982
3:02.67	Espen Spilling	Oppegård IL	Sofiemyr	30.06.1993
3:02.7	Martin Gray	Haga IF	Nadderud	13.08.1983
3:02.9	Leif Ivar Soleim	Minerva	Arvika, SWE	18.07.1976
3:03.3	Bjørn Arne Evensen	Asker Skiklubb	Oslo/St	02.10.1980
3:03.37	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	Nadderud	15.08.1987
3:03.4	Vidar Gundersen	Kolbotn IL	Herlev, DEN	21.06.1975
3:03.52	Martin Gray	IL Tyrving	Nadderud	15.08.1987
3:03.66	Steinar Fredriksen	Nittedal IL	Oslo/Bi	26.09.2001
3:04.2	Vegard Hansen	Nordby IL	Oslo/Bi	29.09.1979

1500m				
4:17.92	Fredrik Naalsund	Ski IL	Hønefoss	01.09.1991
4:22.87	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Göteborg, SWE	30.06.2018
4:22.9	Vegard Gaustad	Ås IL	Ås	28.06.2021
4:23.35	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Göteborg, SWE	30.06.2018
4:25.74	Henrik Solheim Ruud	IL Tyrving	Göteborg, SWE	28.06.2014
4:25.81	Martin Tjelle	Nittedal IL	Oslo/St	26.09.2021
4:27.9	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.07.1977
4:28:13	Halvard Grape Fladby	IL Tyrving	Hamar	09.09.2018
4:31.0	Terje Kollien Olsen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	24.08.1982
4:31.55	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Nadderud	16.06.2013
4:31.81	Iver Løvgaard Faksvåg	Ullensaker/Kisa IL	Rjukan	04.09.2022
4:33.5	Leif Ivar Soleim	Minerva	Oslo/Bi	25.08.1976
4:34.0	John Skjelvaag	Nordby IL	Oslo/Bi	24.08.1982
4:34.73	Albert Sperstad	IL Tyrving	Lillestrøm	09.09.2012
4:35.22	Glenn Edvardsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	01.10.2002
4:35.46	Thomas Bucker Johannessen	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2010

4:35.86	Kristian Bråthen Børve	Asker Skiklubb	Hamar	01.09.2019
4:35.9	Tore Kongsparten	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	10.09.1981
4:35.90	Albert Jupvik Tveitnes	Fossum IF	Rjukan	06.09.2020
4:36.1	Espen Solem	Kolbotn IL	Oslo/Bi	24.08.1982

G13		318		
1500m forts.				
4:36.4	Geir Finholdt	Bærums Verk IF	Oslo/Bi	25.08.1981
4:36.7	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Larvik/Lo	30.08.1986
4:36.33	Albert Sperstad	IL Tyrving	Nadderud	17.03.2012
4:37.05	Vegard Løberg Gjelsvik	Blaker IL	Nadderud	19.06.2005
4:37.6	Torstein Berntsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.09.1983
4:37.72	Trym Fjøsne Hexeberg	Nittedal IL	Asker/Fø	04.06.2016
4:37.93	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Bergen/Fa	01.06.2013
4:40.9	Gjermund Arne Evensen	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	03.09.1980
4:41.0	Morten Takman	Kolbotn IL	Oslo/Bi	25.08.1981
4:41.25	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal IL	Jessheim	14.09.2014

2000m				
6:06.70	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nadderud	15.06.2018
6:07.07	Andreas Fjeld Halvorsen	IL Tyrving	Nadderud	11.09.2018
6:28.51	Lars Hjelmeset	Nittedal IL	Stockholm, SWE	24.08.2014
6:29.38	Martin Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	19.09.2013
6:51.0	Martin Gray	Haga IF	Jessheim	03.10.1983
6:51.5	Espen Solem	Kolbotn IL	Sofiemyr	21.09.1982
7:09.9	Anders Treekrem	Ås IL	Sofiemyr	15.08.2006
7:11.76	Stian Melteig Brekkan	Nittedal IL	Nittedal	28.09.2014
7:23.1	Vegard Hokstad	Nannestad IL	Nannestad	21.08.1983
7:30.6	Terje Vamseter	Åsen IL	Nannestad	21.09.1980
8:03.5	Bjørn Amund Kraabøl	Åsen IL	Nannestad	21.09.1982
8:06.5	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Nannestad	21.09.1982
8:08.2	Atle Bråthen	Nannestad IL	Nannestad	21.08.1983
8:10.7	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Sofiemyr	21.09.1982

3000m				
10:32.3	Vetle Kristoffersen	Ullensaker/Kisa IL	Sofiemyr	20.08.2008
11:13.6	Anders Treekrem	Ås IL	Ås	28.08.2006

5000m				
18:26.6	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Nittedal	05.10.2013

1000m gang				
5:10.41	Kristoffer Randell	Drøbak-Frogn IL	Rjukan	05.09.2020
5:28.84	Hampus Åstrand	IL Tyrving	Jessheim	16.09.2017
5:37.85	Falix Skare	Ski IL	Hamar	31.08.2019
5.46.10	Thomas Hetland	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2022

5:47.04	Olav Naadeland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2022
6:13.33	Sebastian Brundson	IL Tyrving	Rjukan	03.09.2022

G13		319		
1000m gang forts.				
6:15.00	Andreas Mørdre Davidsen	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
6:36.30	Espen Høgstedt	Asker Skiklubb	Nadderud	12.06.2010
6:37.85	Felix Skare	Ski IL	Nadderud	16.06.2019
6:42.96	Markus Toften Woll	Romerike Friidrett	Rjukan	02.09.2023
6:55.35	Steffen Gaustad	Ski IL	Jessheim	31.08.2013
7:05.68	Anders Wiencke Grøgaard	IL Tyrving	Nadderud	12.06.2016
7:07.69	Fredrik Grusd	IL Tyrving	Lillestrøm	08.09.2012

60m hekk 76.2 cm E				
9.38	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrting	Nadderud	16.06.2018
9.48	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Göteborg, SWE	02.07.2004
9.49	Sindre Wiken Langfeldt	Ski IL	Göteborg, SWE	02.07.2004
9.50	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nadderud	14.06.2009
9.54	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Göteborg, SWE	29.06.2018
9.55	Julian Førsund	Hvam IL	Rjukan	05.09.2020
9.58	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Oslo/Be	02.09.2017
9.63	Jonas Halonen	IL Tyrving	Lillehammer/Ss	20.06.2008
9.75	Filip Aas	Raumnes & Årnes IL	Oslo/Bi	19.09.2013
9.75	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Rjukan	05.09.2020
9.78	Øystein Hovland	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	02.07.2010
9.79	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF	Nadderud	06.09.2008
9.79	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	08.09.2012
9.97	Eirik Hissingby Trandem	Ås IL	Nesodden	22.09.2007
9.99	Are Ørving	Minerva	Nadderud	10.09.2005
10.07	Sander Rustad Johansen	Romerike Friidrett	Lillehammer/Ss	21.06.2019
10.13	Eivind Johan Folland	Ås IL	Oslo/Bi	24.08.2002
10.14	Fredrik Henriksen	Ås IL	Rjukan	03.09.2022
10.18	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Nesodden	22.09.2007
10.21	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Nadderud	13.06.2010
10.23	Benjamin Carlsen-Brown	Nesøya IL	Nadderud	16.06.2019
10.24	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.2014
10.27	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Askim	17.08.2002
10.28	Lasse Nordås	Romerike Friidrett	Jessheim	05.09.2015
10.32	Jørgen Frydenlund	Minerva	Nadderud	16.06.2002
10.32	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Oslo/Bi	01.06.2018
10.35	Paul Redford	Nittedal IL	Nadderud	20.09.2003
10.38	Henrik Gateman	IL Tyrving	Asker/Fø	10.05.2004

10.38	Sverre Gjestebø	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	31.08.2013
10.41	Tobias Rian	Ski IL	Oslo/Bi	01.06.2018

G13		320		
60m hekk 76.2 cm M				
8.8	Mariusz Musiał	Minerva	Bjørkelangen	14.09.1991
9.3	Harald Lund	Fossum IF	Oslo/Bi	29.08.1988
9.5	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	23.08.1987
9.5	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	23.09.1987
9.8	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Strømmen	16.08.1966
9.8	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Jo	07.10.1969
9.9	Lars Smeby	Minerva	Eidsvoll/Råholt	29.08.1965
9.9	Thomas Gytrup	Kolbotn IL	Oslo/St	01.10.1984
9.9	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	08.09.1985
9.9	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.08.1988
10.0	Cato Karlsen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	31.08.1952
10.0	Jon Wiik	Blaker IL	Blaker/Br	20.09.1964
10.0	Toralf Bølsen	IL Tyrving	Oslo/Jo	07.10.1969
10.1	Emil Otterstad Villyn	Ski IL	Horten	14.08.2002
10.1	Emil Bergmann	Minerva	Raufoss	17.08.2003
10.1	Erik Haugstad	Nesodden IF	Oslo/Bi	28.08.2007
10.2	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Nesodden	10.06.1967
10.2	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Oslo/Jo	10.09.1970
10.2	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	29.08.1988
10.2	Tor Håkon Avitsland	Ski IL	Horten	14.08.2002
10.3	Svein Reidar Pettersen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	17.09.1962
10.3	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Jo	09.10.1969
10.3	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/Bi	12.08.2003

80m hekk 76.2 cm E				
11.65	Mariusz Musiał	Minerva	Kongsberg	25.08.1991
12.05	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Sofiemyr	26.09.1993
12.25	Harald Lund	Fossum IF	Kongsberg	11.09.1988
12.39	Sindre Sollien	IL Tyrving	Nadderud	06.09.1992
12.40	Marius Sollié	Minerva	Asker/Fø	09.09.2000
12.58	Maciej Musiał	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.1992
12.60	Martin Bjune	Minerva	Nadderud	19.06.1993
12.61	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Nadderud	04.09.1994
12.72	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Larvik/Lo	29.08.1987
12.74	Atle Aaltvedt	Minerva	Stjørdal	30.08.1998

12.78	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Stjørdal	02.09.2001
12.92	Tor Briseid	Asker Skiklubb	Kongsberg	25.08.1991
12.94	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Kongsberg	07.09.1986
13.05	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Larvik/Lo	29.08.1987
13.08	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Oslo/Bi	23.09.1991
13.08	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Nadderud	19.06.1993

G13		321		
80m hekk 76.2 cm E forts.				
13.11	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	10.08.1985
13.12	Michael Tomala	Minerva	Nadderud	06.09.1992
13.42	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Nadderud	13.08.1988
13.68	Christian Strand	Siggerud IL	Sofiemyr	08.08.1993
13.60	Michal Sienkiewicz	Minerva	Nadderud	04.09.1994
13.83	Preben André Hansen	Asker Skiklubb	Asker/Fø	04.09.1999
13.84	Håvard Syversen	Nesodden IF	Sofiemyr	24.07.1993
13.93	Filip Dolatowski	Minerva	Jessheim	13.09.1992
13.93	Even Granli Jokstad	Minerva	Drammen/Ma	23.09.1995
14.05	Kjetil Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	14.06.1997
14.25	Alexander Borg	IL Tyrving	Sofiemyr	18.09.1999
14.26	Magne Skovli	IL Tyrving	Nadderud	17.06.1995
14.54	Peter Kildal	Kolbotn IL	Sofiemyr	23.09.1988
14.58	Terje Selberg	Ski IL	Nadderud	15.08.1987

80m hekk 76.2 cm M				
11.6	Mariusz Musial	Minerva	Nadderud	01.09.1991
12.0	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Bjørkelangen	11.09.1993
12.1	Sindre Sollien	IL Tyrving	Sofiemyr	11.07.1992
12.3	Martin Bjune	Minerva	Ski	13.06.1993
12.4	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Kongsberg	06.09.1981
12.4	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	13.09.1987
12.4	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Ski	13.06.1993
12.5	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Bi	22.05.1978
12.5	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	23.09.1987
12.5	Maciej Musial	Minerva	Nadderud	19.09.1992
12.6	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.09.1985
12.6	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Ski	10.08.1994
12.7	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Bergen/Fa	21.08.1977
12.7	Roger Olafsen	Minerva	Larvik/Lo	29.08.1981
12.7	Jesper Vogt Lorentzen	Fossum IF	Oslo/Bi	05.10.1986
12.8	Even Chiodora	Fossum IF	Nadderud	09.08.1985
12.8	Christian Strand	Siggerud IL	Bjørkelangen	11.09.1993
12.9	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Oslo/Bi	24.09.1976
12.9	Terje Selberg	Ski IL	Jessheim	23.09.1987
12.9	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Jessheim	04.09.1988

12.9	Anders Huuse	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	18.09.1988
13.0	Per Brox	Fossum IF	Nadderud	13.09.1978
13.0	Thomas Eriksen	Kolbotn IL	Oslo/Bi	05.10.1985
13.0	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Oslo/Bi	23.09.1991

G13		322		
80m hekk 84 cm E				
14.54	Peter Kildal	Kolbotn IL	Sofiemyr	16.09.1988

80m hekk 84 cm M				
13.4	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	07.10.1985
14.1	Petter Overaa	Fossum IF	Nadderud	04.07.1971
14.1	Jon Haukeland	Asker Skiklubb	Nadderud	20.06.1985
14.4	Thomas Gytrup	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.09.1984
14.5	Pål Agdestein	IL Tyrving	Sandvika/Ka	21.09.1970
14.6	Geir Frisvold	Minerva	Eidsvoll/Råholt	09.09.1972
14.7	Geir Wold Hansen	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.08.1973
14.7	Thomas Hansen	Kolbotn IL	Sofiemyr	26.09.1985
15.0	Thor Gjelsvik	Blaker IL	Eidsvoll/Råholt	20.09.1970
15.2	Roger Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Bi	25.05.1973
15.2	Ole Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	25.08.1975
15.3	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	21.09.1970
15.3	Jan Arnesen	Minerva	Lillestrøm	25.08.1975
15.3	Terje Selberg	Ski IL	Ski	30.09.1987
15.4	Geir Kaspersen	Minerva	Eidsvoll/Råholt	20.09.1970
15.6	Knut Ljostad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	21.09.1970
15.6	Ole Bjørgum	Minerva	Lillestrøm	18.09.1971
15.7	Kjell Hanssen	Minerva	Lillestrøm	21.08.1970
15.7	Odd Haug	Minerva	Lillestrøm	08.09.1971

110m hekk 106.4 cm M				
22.7	Thor Gjeldsvik	Blaker IL	Blaker/Br	23.07.1970

200m hekk 68 cm E				
28.43	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Lillestrøm	23.09.2017
29.93	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Rjukan	04.09.2022
30.08	Julian Førstund	Hvam IL	Rjukan	06.09.2020
30.38	Sander Rustad Johansen	Romerike Friidrett	Oslo/St	14.09.2019
30.45	Adrian Hovland	Nesodden IF	Nadderud	13.06.2009
30.47	Henrik Gateman	IL Tyrving	Nadderud	05.09.2004
30.48	Julian Førstund	Hvam IL	Oslo/St	15.08.2020
31.10	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nittedal	15.09.2018
31.41	Terjei Nesheim	IL Tyrving	Jessheim	06.09.2015

31.53	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Nadderud	09.09.2007
31.63	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Nadderud	07.09.2008
31.84	Jo Magnus Ryen Aalerud	Ås IL		Jessheim	14.09.2014
31.88	Syver Røinaas	IL Tyrving		Lillestrøm	09.09.2012
31.95	Øystein Hatlestad Hovland	Asker Skiklubb		Nadderud	12.06.2010

G13		323			
200m hekk 68 cm E forts.					
32.03	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL		Lillestrøm	09.09.2012
32.13	Fredrik Hensriksen	Ås IL		Rjukan	04.09.2022
32.16	Filip Aas	Raumnes & ÅrnesIL		Jessheim	01.09.2013
32.19	Sander Hartmann	IL Tyrving		Nadderud	13.06.2015
32.31	Gabriel Jensen	IL Tyrving		Rud	17.06.2023
32.36	Markus Le Fjeld	IL Tyrving		Rjukan	06.09.2020
32.48	Eivind Hvistendahl	IL Tyrving		Nadderud	13.06.2009
32.49	Jonas Halonen	IL Tyrving		Nadderud	07.09.2008
32.63	Sigurd Clementsen	IL Tyrving		Jessheim	28.08.2016
32.64	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving		Hamar	09.09.2018
32.74	Fredrik Sivertsen	Ski IL		Lillestrøm	09.09.2012
32.74	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Oslo/Bi	19.09.2013
32.81	Eirik Rolland	Ski IL		Nadderud	18.06.2005
32.85	Ole Marius Forbord	Asker Skiklubb		Nadderud	07.06.2008
32.90	Sondre Kristiansen	Heggedal IL		Jessheim	17.09.2017

200m hekk 76.2 cm E					
30.13	Marius Sollie	Minerva		Oslo/Bi	27.09.2000
30.88	Sindre Sollien	IL Tyrving		Sofiemyr	27.09.1992
32.56	Stein Erik Lund	IL Tyrving		Oslo/Bi	28.09.1994
32.66	Atle Aaltvedt	Minerva		Oslo/Bi	29.09.1998
33.07	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Tønsberg/Gr	26.10.2013
33.23	Simen Kopperud Kjensli	Nesodden IF		Oslo/Bi	22.09.2008
33.28	Eivind Johan Folland	Ås IL		Oslo/Bi	26.09.2002
33.54	Carl Blydt	IL Tyrving		Oslo/Bi	24.09.2003
34.12	Snorre Gjertsen Barkbu	IL Tyrving		Oslo/Bi	26.09.2010
34.64	Magnus Kvale Thom	Asker Skiklubb		Lillestrøm	29.08.2010
34.73	Emil Bergmann	Minerva		Raufoss	16.08.2003

200m hekk 76.2 cm M					
30.6	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving		Oslo/Bi	28.09.1993
31.2	Tom Erik Olsen	Kløfta IL		Jessheim	23.09.1987
31.2	Jørgen Hjelm Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL		Jessheim	23.09.1987
31.6	Knut Midttun	IL Tyrving		Oslo/Bi	03.10.1981

31.8	Tor Solberg	Fossum IF		Oslo/Bi	11.09.1973
31.8	Grim Gjønnnes	Fossum IF		Oslo/Bi	10.09.1974
31.9	Geir Frisvold	Minerva		Lillestrøm	01.10.1972
32.0	Roger Olafsen	Minerva		Strømmen	14.09.1981
32.2	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL		Eidsvoll/Råholt	10.09.1972
32.2	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Drammen/Ma	14.09.1982

G13		324			
200m hekk 76.2 cm M forts					
32.5	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Nesodden	07.09.1977
32.5	Morten Sagen	Asker Skiklubb		Oslo/Bi	09.09.1982
32.8	Per Kumle	IL Tyrving		Sandvika/Ka	06.10.1972
32.8	Dagfinn Schikora	IL Tyrving		Oslo/Bi	05.10.1977
32.8	Espen Solem	Kolbotn IL		Ås	10.09.1982
33.1	Ole Bjørgum	Minerva		Lillestrøm	12.09.1971
33.1	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Oslo/Bi	03.10.1981
33.2	Lars Os	IL Tyrving		Sandvika/Ka	25.09.1967
33.2	Toralf Bølgem	IL Tyrving		Sandvika/Ka	01.09.1969
33.3	Geir Diesen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	14.09.1970
33.4	Nils Johan Brede	Raumnes & Årnes IL		Lillestrøm	18.06.1973
33.4	Håkon Hagberg	Nesodden IF		Nesodden	30.08.1978
33.4	Erling Reinmo	Fossum IF		Oslo/Bi	20.09.1979
33.6	Geir Wold Hansen	IL Tyrving		Sandvika/Ka	03.10.1973
33.7	Thor Harald Skaret	Ås IL		Nesodden	13.09.1981
33.9	Eirik Haugstad	Nesodden IF		Nesodden	21.06.2007
34.3	Terje Dahl	Vestby IL		Nesodden	20.09.1975
34.4	Finn Larsen	Nesodden IF		Nesodden	30.08.1978
34.4	Trond Minge	Nesodden IF		Nesodden	19.08.1982

300m hekk 76.2 cm M					
49.1	Knut Midttun	IL Tyrving		Oslo/Bi	08.10.1981
49.3	Kjartan Blumensaadt	IL Tyrving		Oslo/Bi	08.10.1981
49.7	Dagfinn Schikora	IL Tyrving		Oslo/Bi	08.10.1977
51.4	Espen Solem	Kolbotn IL		Oslo/Bi	08.10.1982
52.2	Svenn Erik Bolle	Vestby IL		Ås	10.09.1977
53.9	Gunnar Ohma	Kolbotn IL		Oslo/Bi	08.10.1982
55.3	Kristian Hoel	Holstad IL		Ås	10.09.1977
55.5	Ulf Karlsen	Ski IL		Ås	10.09.1977
55.6	Roger Kristiansen	Gjelleråsen IF		Oslo/Bi	09.10.1980
56.1	Jan Ove Sjøvold	Ås IL		Ås	14.09.1976
57.0	Vidar Fossum	Nesodden IF		Ås	10.09.1977

1500m hinder 76.2 cm				
4:45.62	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal IL	Nittedal	16.09.2018
5:00.50	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL	Oslo/Bi	25.09.2013
5:05.60	Jonas Legernes	IL Tyrving	Oslo/La	21.09.2004
5:39.06	Martinius Lie Pettersen	IL Tyrving	Nadderud	14.06.2015
5:47.55	Robert Schwencke	IL Tyrving	Oslo/La	21.09.2004

3000m hinder 91.4 cm				
13:46.7	Finn Thorer Kjos	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	20.08.1979

G13		325		
Høyde				
1.65	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Oslo/Bi	24.09.1978
1.65	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Oslo/Bi	24.09.2012
1.63	Anders Falkum	Nittedal IL	Lillehammer/Ss	23.06.1990
1.62	Rune Moen	Søndre Høland SK	Hemnes	13.09.1964
1.61	Carl Reidar Solvang	Nittedal IL	Sokna	22.06.1975
1.61	Gunnar Ohma	Kolbotn IL	Sofiemyr	26.09.1982
1.61	Jostein Øde	Siggerud IL	Kongsberg	06.09.1986
1.61	Lasse Nordås	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	03.07.2015
1.60	Per Olsen	Ås IL	Ås	14.08.1970
1.60	Jan Andresen	Kløfta IL	Kløfta	27.09.1983
1.60	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.08.1988
1.60	Jonas Halonen	IL Tyrving	Nadderud	06.06.2008
1.60	Tor Jansen	Nesodden IF	Nadderud	14.06.2015
1.59	Reidar Gjerde	Fet IL	Lillestrøm	04.09.1966
1.59	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Jessheim	04.09.1988
1.58	Rune Arnesen	Minerva	Lillestrøm	09.10.1972
1.58	Henrik Haugen	Nesøya IL	Nadderud	16.06.1975
1.58	Svein Gjønnnes	Fossum IF	Nadderud	27.08.1976
1.58	Martin Bjune	Minerva	Bjørkelangen	11.09.1993
1.57	Gert Olsen	Ås IL	Ås	14.08.1970
1.57	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Strömstad, SWE	13.07.2002
1.57	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Nadderud	05.09.2004
1.56	Ole Loftesnes	Minerva	Lillestrøm	26.07.1975
1.56	Erik Ellingstad	Nesodden IF	Hønefoss	13.09.1975
1.56	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	05.09.1977
1.56	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Haga	29.08.1991

Stav				
3.30	Simen Guttormsen	Ski IL	Oslo/Bi	16.08.2014
3.25	Sondre Guttormsen	Ski IL	Göteborg, SWE	07.07.2012
3.20	Terje Prøis	Minerva	Jessheim	28.09.1997

2.90	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	20.09.1987
2.85	Mariusz Musial	Minerva	Jessheim	21.06.1991
2.85	Marius Sollie	Minerva	Oslo/Bi	28.09.2000
2.82	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.09.1988
2.80	Maciej Musial	Minerva	Jessheim	24.08.1992
2.75	Tobias Rian	Ski IL	Nittedal	16.09.2018
2.70	Pål Berntsen	Fet FIK	Lillestrøm	02.09.1973

G13		326		
Stav forts.				
2.70	John Kristian Evjen	Ås IL	Oslo/Bi	24.09.1985
2.70	Ingar Hillestad	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	27.05.1987
2.70	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Kongsberg	24.08.1991
2.70	Michael Tomala	Minerva	Jessheim	24.08.1992
2.70	Jørgen Frydenlund	Minerva	Raufoss	17.08.2002
2.66	Tom Lund	Minerva	Eidsvoll	22.09.1963
2.65	Stig Kalsæg Sulland	Minerva	Jessheim	01.09.1993
2.62	Anders Nordgård	Hurdal IL	Rjukan	03.09.2022
2.61	Even Granli Jokstad	Minerva	Jessheim	07.09.1995
2.60	Atle Guttormsen	Ås IL	Kongsberg	31.08.1985
2.60	Trond Tagge	Kolbotn IL	Kongsberg	31.08.1985
2.60	Kristian Larmo	Minerva	Spala, POL	17.07.1992
2.60	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	03.09.1998
2.60	Filip Aas	Raumnes & ÅrnesIL	Asker/Fø	09.09.2013
2.55	Mikkel Trageton	Romerike Friidrett	Rjukan	02.09.2023
2.52	Bjørn Granli Jokstad	Minerva	Lillestrøm	11.09.1997
2.52	Elias Aarlid	Ski IL	Hamar	08.09.2018
2.50	Bjørn Kristoffersen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	02.10.1961
2.50	Jørn Tagge	Kolbotn IL	Kongsberg	28.08.1982
2.50	Lars Endre Kjølstad	IL Tyrving	Oslo/Bi	03.10.1983
2.50	Thomas Keiserud	Fossum IF	Nadderud	31.08.1984
2.50	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	26.08.1988
2.50	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Ski	20.09.1995

Lengde Sats fra planke				
5.54	Arve Lund	Minerva	Oslo/Fr	04.10.1970
5.46	Jan Mossige	Ski IL	Strømmen	22.06.1963
5.43	Olav Haugdahl	Ås IL	Ås/St	27.08.1960
5.43	Trond Stenersen	Minerva	Oslo/Jo	11.06.1968
5.40	Sindre Sollien	IL Tyrving	Kongsberg	30.08.1992
5.39	Terje Prøis	Minerva	Kongsberg	31.08.1997
5.36	Andreas Tryti	IL Driv	Kongsberg	27.08.1995

5.33	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Blaker/Br	30.09.1966
5.33	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	12.06.1970
5.28	Johan Johannson	Ski IL	Kråkstad	24.08.1947
5.28	Toralf Bølgren	IL Tyrving	Nittedal	30.06.1969
5.25	Atle Haugdahl	Ås IL	Drøbak/Se	15.06.1965
5.24	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Lillestrøm	25.07.1978
5.23	Thorbjørn Kjetsaa	Ås IL	Ås	17.08.1967
5.20	Stein Erik Lund	IL Tyrving	Oslo/Bi	28.09.1994
5.18	Rune Moen	Søndre Høland SK	Hemnes	12.07.1964
5.17	Geir Frisvold	Minerva	Oslo/Jo	20.06.1972
5.17	Nils Johan Brede	Raumnnes & ÅrnesIL	Lillestrøm	18.06.1973
5.17	Maciej Musial	Minerva	Lillehammer/Ss	28.06.1992
5.14	Nils Rune Sødahl	Siggerud IL	Oslo/Jo	20.06.1972
G13		327		
Lengde Sats fra planke forts.				
5.13	Reidar Gjerde	Fet IL	Lillestrøm	26.08.1966
5.12	Hans Åsnes Holter	IL Tyrving	Oslo/Bi	27.09.1993
5.10	Claus Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	02.07.1972
5.10	Andreas Lysén	IL Tyrving	Oslo/Bi	08.06.2000
5.09	Jørn Wolden	Minerva	Oslo/Fr	24.09.1961
5.09	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL	Ås	17.08.1967
5.08	Håkon Skogseid	IL Tyrving	Borre	14.08.2001
5.06	Tormod Frydenlund	IL Vito	Lillestrøm	11.09.1966
5.06	Tor Solberg	Fossum IF	Lillestrøm	11.08.1973
5.05	Marius Sollie	Minerva	Asker/Fø	09.09.2000

Lengde Sats i sone				
5.89	Mariusz Musial	Minerva	Bjørkelangen	14.09.1991
5.85	Adrian Vincent	Romerike Friidrett	Jessheim	16.09.2017
5.55	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Oslo/St	04.07.1987
5.49	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Göteborg, SWE	01.07.2018
5.46	Jan Erik Schmidt	Lørenskog FIL	Kløfta	22.09.1983
5.39	Thomas Axelsson	Ås IL	Asker/Fø	24.08.2003
5.38	Christopher Kelder Stein	Hurdal IL	Lillestrøm	15.06.2008
5.35	Aleksander Aloyseus	Lørenskog FIL	Lillestrøm	15.06.2008
5.33	Eivind Sognnæs	Hakadal IL	Kongsberg	04.09.1983
5.33	Ola Nerhagen	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	17.06.1984
5.29	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Nadderud	15.05.1985
5.29	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	13.09.2020
5.27	Sugel Dieguez Jaime	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	04.09.2004
5.24	Eivind Helle	Bærums Verk IF	Oslo/La	30.09.1984
5.23	Dag Håkon Eriksen	Kløfta IL	Jessheim	26.08.1986
5.23	Casey Ferdinand Felde	Lørenskog FIL	Rjukan	03.09.2022
5.22	Jon Sigurd Utgårdsløkken	Aurskog-Høland FIL	Oslo/La	14.06.1986
5.20	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Strømmen	05.06.1983

5.20	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	12.06.1988
5.19	Tor Håkon Åvitsland	Ski IL	Oslo/Bi	24.08.2002

G13		328		
Tresteg Sats fra planke				
11.65	Arve Lund	Minerva	Strømmen	30.09.1970
10.98	Finn Larsen	Nesodden IF	Ski	07.10.1978
10.92	Haakon Alfstad	IL Tyrving	Sandvika/Ka	18.09.1970
10.80	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Sørumsand/Id	17.09.1966
10.70	Svenn Erik Bolle	Vestby IL	Ski	04.07.1977
10.55	Toralf Bølgren	IL Tyrving	Oslo/Jo	07.10.1969
10.50	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Nittedal	19.08.2023
10.48	Geir Diesen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	18.09.1970
10.37	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	30.06.1977
10.35	Øystein Haagonsen Midtbøen	Nesodden IF	Ski	18.08.1993
10.26	Sindre Sollien	IL Tyrving	Sofiemyr	27.09.1992
10.19	Atle Haugdahl	Ås IL	Holstad	28.06.1965
10.11	Paul Redford	Nittedal IL	Biri	01.09.2003
10.07	Pål Agdestein	IL Tyrving	Sandvika/Ka	18.09.1970
10.04	Michal Sienkiewicz	Minerva	Nadderud	05.09.1994
9.98	Nils Johan Brede	Raumnas & Årnes IL	Årnes	14.08.1973
9.92	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Nadderud	08.10.1969
9.92	Hans Petter Kaurin	Vestby IL	Ås	10.09.1977
9.90	Marius Sollie	Minerva	Asker/Fø	10.09.2000
9.85	Sjur Agdestein	Asker Skiklubb	Oslo/Jo	07.10.1969
9.82	Anders Bratli	Fossum IF	Asker/Fø	05.09.1999
9.75	Henrik Dagfinrud	Oppegård IL	Oslo/Bi	26.09.1997
9.74	Per Brox	Fossum IF	Oslo/Bi	10.10.1978
9.64	Håkon Hagberg	Nesodden IF	Ås	26.09.1978
9.56	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva	Ski	20.09.1995
9.53	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ski	11.08.2017
9.52	Rune Johansen	Siggerud IL	Ski	10.08.1994
9.52	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillestrøm	03.09.1998
9.50	Morten Stenby	Blaker IL	Blaker/Br	09.08.1969

9.50	Jørgen Frydenlund	Minerva	Jessheim	19.08.2002
------	-------------------	---------	----------	------------

Tresteg Sats i sone				
12.17	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Göteborg, SWE	01.07.2017
11.61	Sigmund Le Fjeld	IL Tyrving	Nittedal	15.09.2018
11.04	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	17.06.2018
11.02	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Nadderud	26.09.1988
11.02	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Göteborg, SWE	02.07.2016
10.92	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Nesodden	13.09.1981
10.92	Marcus Folland Dahl	Drøbak-Frogn IL	Rjukan	03.09.2023
10.90	Mathias Engevik	Nittedal IL	Nadderud	14.06.2009
10.80	Tom Erik Olsen	Kløfta IL	Jessheim	29.09.1987
10.80	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Sande	13.10.2013

G13		329		
Tresteg Sats i sone forts.				
10.77	Markus Le Fjeld	IL Tyrving	Oslo/St	11.09.2020
10.76	Bjarte Lygren	Ski IL	Ski	06.10.1979
10.70	Jørgen Frydenlund	Minerva	Bjørkelangen	02.06.2002
10.69	Kjartan Blumensadt	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.10.1981
10.68	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Arvika, SWE	27.07.2013
10.65	Jonas Halonen	IL Tyrving	Lillestrøm	24.08.2008
10.64	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/Bi	25.09.2003
10.62	Karsten Philip Ekren	Asker Skiklubb	Oslo/La	10.10.1985
10.56	Knut Midttun	IL Tyrving	Oslo/Bi	09.10.1981
10.54	Sondre Augdahl Vik	IL Tyrving	Nittedal	19.08.2017
10.47	Helge Helø Klemetsdal	Ås IL	Nadderud	24.09.2011
10.42	Adrian Storløkken	Ås IL	Nadderud	14.06.2009
10.39	Ulrik Lie Ulvness	IL Tyrving	Nadderud	19.06.2011
10.37	Jo Henning Hals Nilssen	Kløfta IL	Kløfta	10.10.1981
10.35	Simen Gimnes	Asker Skiklubb	Nadderud	12.06.2016
10.28	Torbjørn Eriksen	IL Tyrving	Nadderud	26.09.1988
10.27	Kristian Sjøvold	Asker Skiklubb	Nadderud	26.09.1988
10.23	Lucas Avstreuz	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2019
10.22	Sebastian Aspelund Nilsen	IL Tyrving	Nittedal	15.09.2018
10.22	Willian Fearnley	Nittedal IL	Hamar	01.09.2019

Kule 3				
15.82	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Drammen/Ma	25.09.1977
15.72	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Kongsberg	03.09.1983
14.93	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Fr	28.09.1975
14.29	Pål Berntsen	Fet FIK	Blaker/Br	20.10.1973
14.24	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Gausdal	12.07.1980
13.30	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Nesodden	11.09.2010

13.26	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF	Sofiemyr	07.08.1993
13.26	Even Heim Bolle	Vestby IL	Ski	21.08.2019
13.25	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Fagernes	16.09.1995
12.96	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	27.09.1981
12.58	Sigurd Nilsen Ribu	Fossum IF	Kongsberg	30.08.1992
12.29	Bjørn Harald Hamang	IL Tyrving	Oslo/Bi	21.09.1983
12.29	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	29.08.1988
12.27	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Nannestad	16.09.1978
12.24	Philip Bjørnå Berntsen	Ski IL	Oslo/Bi	24.08.2002
12.23	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Oslo/St	30.06.1989
12.20	Dagfinn Schikora	IL Tyrving	Oslo/Bi	06.10.1977
12.19	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Lørenfallet	14.09.1978
12.19	Per Brox	Fossum IF	Oslo/So	07.06.1978
12.18	Thomas Hansen	Siggerud IL	Siggerud	30.05.1994
G13		330		
Kule 3 forts.				
12.06	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.08.2015
12.04	Jørgen Kjenslie	Nesodden IF	Ski	20.05.1974
11.96	Roger Rønning	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	18.06.1984
11.95	Tore Nilsen	Sørum IL	Oslo/Fr	25.09.1977
11.89	Finn Larsen	Nesodden IF	Sofiemyr	01.10.1978
11.87	Tommy Larsen	Nittedal IL	Oslo/Bi	28.05.1980
11.85	Henrik Baumann	Asker Skiklubb	Nesodden	16.08.2009
11.83	Christer Amundsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	01.10.2005
11.83	Sondre Johre	Asker Skiklubb	Nittedal	20.08.2017
11.81	Lars Jordet	Asker Skiklubb	Nadderud	13.08.1983

Kule 4				
13.75	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	09.10.1977
12.89	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	03.10.1983
12.67	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	08.10.1975
12.20	Pål Berntsen	Fet FIK	Lillestrøm	01.10.1973
11.61	Jan Mossige	Ski IL	Ski	07.06.1963
11.58	Rune Moen	Søndre Høland SK	Hemnes	16.08.1964
11.34	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	09.10.1980
11.30	Rune Jørgensen	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	06.10.1962
11.18	Lars Os	IL Tyrving	Oslo/Fr	01.10.1967
11.16	Toralf Bølgen	IL Tyrving	Nadderud	21.09.1969
11.05	Reidar Gjerde	Fet IL	Lillestrøm	26.08.1966
10.86	Johnny Børresen	Minerva	Lillestrøm	16.09.1971
10.83	Terje Antonsen	Hakadal IL	Oslo/Bi	25.06.1970
10.76	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Lillestrøm	26.08.1966
10.73	Olav Haugdahl	Ås IL	Ski	10.06.1960
10.53	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	27.06.1969

10.51	Svein Reidar Pettersen	IL Tyrving	Sandvika/Ka	10.09.1962
10.40	Terje Finnbråten	Ullensaker/Kisa IL	Eidsvoll/Råholt	17.08.1961
10.40	Torgeir Bøhler	Ski IL	Drøbak/Se	20.09.1970
10.33	Øyvind Olav Imsen	IL Vito	Oslo/Fr	06.09.1961
10.34	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Oslo/La	06.10.1981
10.20	Ragnar Bråthe	Hobøl IL	Ås	29.08.1964
10.19	Tor Rogstad	Fossum IF	Nadderud	21.09.1969
10.16	Geir Frisvold	Minerva	Oslo/Hø	23.09.1972
10.15	Cato Karlsen	IL Tyrving	Sarpsborg	16.08.1952
10.04	Arve Lund	Minerva	Rolvstrud	30.08.1970

G13		331		
Kule 5.5				
11.32	Finn Morten Larssen	Fossum IF	Oslo/Bi	02.10.1977

Diskos 600				
36.37	Paul Redford	Nittedal IL	Kil, SWE	02.08.2003

Diskos 750				
44.80	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Nittedal	19.08.2017
43.62	Even Heim Bolle	Vestby IL	Hamar	31.08.2019
42.81	Vebjørn Sæter Skre	Asker Skiklubb	Asker/Fø	07.09.2015
42.09	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/La	29.09.2011
42.02	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	30.05.2009
38.79	Eirik Halfdansen-Aspen	Nesodden IF	Nesodden	14.10.2017
38.01	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Oslo/Bi	16.08.2013
37.46	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	04.09.2018
37.09	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	16.10.2005
35.93	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Ski	15.10.2005
35.65	Arne Marius Nesheim	IL Tyrving	Jessheim	06.09.2015
34.17	Even Heim Bolle	Vestby IL	Sofiemyr	26.08.2018
33.77	Mathias Hillestad	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.08.2006
33.17	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Nesodden	11.09.2010
32.79	Martin Vinje	Oppegård IL	Nadderud	06.09.2008
31.54	Felix Skare	Ski IL	Asker/Føl	29.09.2019
31.11	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Greve, DEN	24.08.2002
30.25	Jørgen Røsholm Berntsen	Aurskog-Høland FIL	Lillehammer/Ss	25.06.2005
29.66	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Nadderud	04.09.2004
29.62	Henrik Baumann	Asker Skiklubb	Asker/Fø	24.08.2009
29.35	Joakim Martinsen	Minerva	Nesodden	15.09.2012

29.04	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Lillestrøm	05.09.2009
28.99	Mikael Øverland	Asker Skiklubb	Spikkestad	18.06.2022
28.65	Sondre Høyland	IL Tyrving	Oslo/Bi	19.08.2011

Diskos 1				
40.30	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Jessheim	03.10.1983
40.12	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Ås	07.07.1981
39.72	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Kongsberg	26.08.1995
39.22	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	20.08.2015
38.96	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Spikkestad	15.09.2011
38.34	Ole Gran	Fossum IF	Fana	24.08.1975
37.65	Rune Moen	Søndre Høland SK	Lillestrøm	22.08.1964
35.94	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Lillestrøm	06.09.1966
35.94	Pål Berntsen	Fet FIK	Løken	21.10.1973
35.48	Kjetil Emilsen	Asker Skiklubb	Oslo/La	17.09.1989

G13		332		
Diskos 1 forts.				
34.26	Anders Gray	Haga IF	Årnes	03.09.1986
33.90	Reidar Gjerde	Fet IL	Lillestrøm	06.09.1966
33.82	Steinar Andresen	Hakadal IL	Hakadal/El	16.08.1964
33.68	Finn Morten Larsen	Fossum IF	Sandvika/Ka	27.09.1977
33.41	Eirik Halfdansen-Aspen	Nesodden IF	Moss/Me	29.10.2017
33.26	Roar Sollie	Gjerdrum IL	Lillestrøm	25.07.1978
32.74	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Sofiemyr	15.09.1978
32.65	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Nadderud	13.06.2009
32.46	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	07.06.1991
32.36	Atle Aaltvedt	Minerva	Kil, SWE	08.08.1998
32.32	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Jo	09.10.1969
32.20	Jarle Palm	Siggerud IL	Ski	06.09.1992
32.08	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Bi	17.09.1985
31.92	Rune Jørgensen	IL Vito	Eidsvoll/Råholt	06.09.1962
31.90	Stig Espen Thorsen	Strømmen IF	Haga	23.08.1985
31.80	Andreas Eikli Lier	Aurskog-Høland FIL	Jessheim	13.09.1997
31.68	Roger Rønning	Ullensaker/Kisa IL	Kløfta	28.08.1984
31.58	Øyvind Sand	Aurskog-Høland FIL	Hemnes	08.06.1975
31.50	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Drøbak/Se	04.10.1970
31.40	Frode Gran	Fossum IF	Sandvika/Ka	14.09.1976

Diskos 1.5				
24.53	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Sørumsand/Id	16.09.1966

Slegge 2				
38.21	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	14.05.2005

Slegge 3				
41.87	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Greverud	25.08.2013
39.31	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	18.07.2005
39.05	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	06.09.2009
39.03	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Nadderud	11.09.2005
37.87	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	19.06.2008
37.01	Linus Kjølberg	Romerike Friidrett	Oslo/St	14.08.2021
35.33	Joakim Martinsen	Minerva	Lillestrøm	08.09.2012
35.20	David Tomas Anker	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	22.09.2015
34.96	Eirik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	25.09.2011
33.57	Paul Redford	Nittedal IL	Oslo/So	19.10.2003

G13		333		
Slegge 3 forts.				
32.38	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	Jessheim	17.09.2017
32.06	Bo André Bergan	Ski IL	Heggedal/Gj	29.09.2002
31.43	Jonathan Hertwig-Ødegaard	IL Tyrving	Nadderud	16.06.2018
31.00	Magnus Thom	Asker Skiklubb	Heggedal/Ho	26.09.2010
30.96	Ruben Martinsen	Romerike Friidrett	Jessheim	13.09.2014
30.75	Kristoffer Nilsen Veiden	Minerva	Lillestrøm	23.09.2002
30.25	Felix Skare	Ski IL	Brandbu	21.09.2019
29.81	Jo Magnus Kleven	IL Tyrving	Jessheim	28.08.2016
29.64	Haakon Telle Bø	IL Tyrving	Nadderud	10.09.2006
29.02	Amund Andreassen Qvale	Minerva	Greve, DEN	25.08.2002
28.36	Henrik Baumann	Asker Skiklubb	Lillestrøm	06.09.2009
28.31	Even Heim Bolle	Vestby IL	Hamar	01.09.2019
27.60	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL	Heggedal/Gj	28.09.2003
27.51	Truls Martinsen	Minerva	Lillehammer/Ss	27.06.2003
27.37	Alexander Eric Burlin	Ski IL	Heggedal/Ka	30.09.2012
26.95	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Greverud	05.08.2008
26.90	Nils Rogstad Sørheim	Ås IL	Nadderud	23.09.2011
26.66	Jørgen Frydenlund	Minerva	Heggedal/Fø	29.09.2002
26.41	Henrik Lindam	Nittedal IL	Nadderud	18.06.2011
26.41	Linus Kjølberg	Romerike Friidrett	Jessheim	08.08.2021

Slegge 4				
37.55	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Tønsberg/Gr	26.10.2013
33.97	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	30.10.2005
33.18	Martin Vinje	Oppegård IL	Greverud	19.06.2008
32.02	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	06.11.2005
32.00	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/So	20.08.2009

31.40	Terje Prøis	Minerva	Lillestrøm	15.09.1997
30.26	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	07.06.1991
28.90	Stig Espen Thorsen	Strømmen IF	Strømmen	07.10.1985
26.74	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	07.06.1991
26.72	Atle Aaltvedt	Minerva	Lillehammer/Ss	26.06.1998
26.00	Pål Berntsen	Fet FIK	Løken	21.10.1973
25.54	Jan Hauge	Minerva	Lillestrøm	23.08.1991
24.30	Aleksander Berg-Leirvåg	Ski IL	Lillestrøm	05.09.2001
24.27	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Greverud	25.10.2008
23.42	Sigmund Øvereng	Kolbotn IL	Ås	17.09.1985
23.20	Torleiv Opsal	Minerva	Lillestrøm	11.08.1997
23.13	Robby Sveen Skjæggenæs	Minerva	Lillestrøm	24.09.2001
23.13	Truls Martinsen	Minerva	Bergen/Le	13.09.2003
23.02	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	18.08.2011
22.58	Trond Erik Bakkerud	Ullensaker/Kisa IL	Lillestrøm	08.09.1990

G13		334		
Slegge 4 forts.				
22.45	Marius Sollie	Minerva	Lillestrøm	06.09.2000
21.96	Gaute Hongrø	Siggerud IL	Ås	29.08.1986
21.64	Pål Gade Halvorsen	Minerva	Lillestrøm	07.06.1991
21.42	Trond Tagge	Kolbotn IL	Ås	17.09.1985
21.30	Bjørn Håvard Evjen	Ås IL	Ås	10.09.1982
21.24	Marius Sagen	Asker Skiklubb	Oslo/St	06.07.1986
20.98	Roar Velten Loraas	Minerva	Lillestrøm	30.05.1996
20.66	Michal Sienkiewicz	Minerva	Lillestrøm	14.09.1994
20.64	Martin Bjune	Minerva	Lillestrøm	15.09.1993
20.08	Trond Høiby	Ski IL	Ås	29.08.1986

Slegge 5				
27.53	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Greverud	06.11.2005
25.73	Espen Lie Arnesen	Oppegård IL	Greverud	06.11.2005

Vektkast 4				
12.75	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	10.09.2015

Vektkast 5.45				
12.54	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb	Lillestrøm	11.05.2009
11.36	Linus Kjølberg	Romerike Friidrett	Greverud	19.06.2021
10.53	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	Heggedal/Ka	10.09.2015

Vektkast 7.26				
7.18	Mathias Vangsnes	Oppegård IL	Tønsberg/Gr	04.08.2008

Vektkast 9.08				
6.55	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Sofiemyr	29.09.2005

Spyd 400				
49.03	Aiden Vincent	Romerike Friidrett	Nittedal	09.09.2017
47.47	Henrik Baumann	Asker Skiklubb	Asker/Fø	27.09.2009
44.89	Alexander Burlin	Ski IL	Nesodden	16.09.2012
44.20	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås IL	Nesodden	13.10.2013
44.19	Joakim Martinsen	Minerva	Nesodden	15.09.2012
44.02	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Sofiemyr	04.08.1983
43.73	Mikael Flekke	Oppegård IL	Sofiemyr	13.09.2009
43.16	Joakim Flekke	Oppegård IL	Lillehammer/Ss	20.06.2014
43.05	Sondre Høyland	IL Tyrving	Oslo/Bi	20.08.2011
41.94	Ruben Martinsen	Romerike Friidrett	Jessheim	14.09.2014

G13		335		
Spyd 400 forts.				
41.76	Martin Hjeltnes	Nesodden IF	Siggerud	26.09.1988
41.18	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ski	06.10.2012
41.14	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Hurdal	30.08.1995
41.04	Eirik Halfstensen-Aspen	Nesodden IF	Nesodden	21.10.2017
40.80	Simen Guttormsen	Ski IL	Larvik/Lo	29.07.2014
40.54	Markus Karel Færevik	Nesodden IF	Oslo/Bi	20.08.2011
40.46	Paul Redford	Nittedal IL	Strømstad, SWE	13.07.2003
39.86	Haakon Dalseth	Oppegård IL	Nesodden	22.09.2007
38.74	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Lillestrøm	20.09.1991
38.01	Jonathan Hartwig-Ødegaard	IL Tyrving	Göteborg, SWE	29.06.2018
37.87	Håvard Dalseth	Oppegård IL	Oslo/Bi	22.08.2009
37.80	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/Ha	05.09.1985
37.69	Robin Nicolaysen	Raumnes & Årnes IL	Årnes	12.10.2005
37.50	Sander Skjölde Kveen	Ski IL	Jessheim	01.09.2013
37.45	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Nadderud	15.06.2014
37.30	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL	Sofiemyr	04.09.2005
37.20	Herman Haug	Nesøya IL	Nadderud	24.09.2011
37.07	Jørgen Frydenlund	Minerva	Kil, SWE	11.08.2002
36.91	Marcus Theodor Moen	Ullensaker/Kisa IL	Lillehammer/Ss	22.06.2012
36.82	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	Oslo/Bi	19.09.2013

Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
46.24	Pål Frøseth	Asker Skiklubb	Oslo/St	03.07.1980
45.66	Øystein Haagonsen Midtbøen	Nesodden IF	Lillehammer/Ss	25.06.1993
43.60	Bengt Erik Olsen	Kløfta IL	Lørenfallet	04.07.1978
42.90	Jarle Palm	Siggerud IL	Sofiemyr	27.09.1992

42.40	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Halden	08.05.1983
41.70	Mariusz Musial	Minerva	Lillehammer/Ss	28.06.1991
41.68	Per Olsen	Ås IL	Drøbak/Se	04.08.1970
41.62	Rune Moen	Søndre Høland SK	Lillestrøm	23.08.1964
41.14	Haakon Lilleng Asmyhr	Aurskog-Høland FIL	Hurdal	30.08.1995
40.94	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Oslo/Bi	23.09.1991
40.78	Martin Hjeltnes	Nesodden IF	Sofiemyr	22.09.1988
39.94	Jan Steinar Kvebekk	Aurskog-Høland FIL	Eidsvoll/Råholt	20.09.1970
38.44	Bjørn Gulbrandsen	Fossum IF	Oslo/Bi	02.10.1969
38.28	Steinar Andresen	Hakadal IL	Oslo/Jo	30.08.1964
38.22	Egil Kopperud	Sørumsand IF	Oslo/Jo	28.08.1966
38.14	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	01.09.1987
37.96	Pål Berntsen	Fet FIK	Holmsbu	29.06.1973
37.62	Lars Ola Sundt	Kolbotn IL	Sofiemyr	26.05.1981
37.52	Jon Aase	Gjelleråsen IF	Oslo/Bi	05.09.1980
37.52	Geir Killingbergtrø	Kolbotn IL	Trøgstad	03.06.1983

G13		336		
Spyd 600 Gammel type til og med 1998				
37.48	Gunnar Hamborg	Vestby IL	Ski	27.07.1981
37.44	Thomas Egtvedt	IL Tyrving	Oslo/La	10.10.1985
37.14	Tor Magnus Mentzoni	Fet FIK	Oslo/St	11.09.1976
36.82	Lars Os	IL Tyrving	Sandvika/Ka	27.09.1967
36.30	Øystein Tømte	IL Vito	Lillestrøm	04.09.1966
36.28	Frode Kippe	Kolbotn IL	Sofiemyr	17.08.1991
36.22	Bjørn Olsson	Asker Skiklubb	Lillehammer/Ss	26.06.1988
36.12	Jan Tore Sandaas	Tomter IL	Ski	19.07.1970
35.96	Thomas Hansen	Siggerud IL	Siggerud	31.08.1994
35.94	Alf Inge Sandhaugen	Kolbotn IL	Ski	07.10.1978

Spyd 600 Ny type fra 1999				
39.44	Marius Sollie	Minerva	Asker/Fø	30.09.2000
38.05	Paul Redford	Nittedal IL	Nadderud	20.09.2003
35.00	Ruben Martinsen	Romerike Friidrett	Asker/Fø	31.05.2014
34.62	Peter Horvati Svoren	Asker Skiklubb	Asker/Fø	31.05.2014
34.38	Robin Nicolaysen	Raumnes & Årnes IL	Årnes	21.09.2005
33.79	Jørgen Frydenlund	Minerva	Asker/Fø	29.09.2002
33.70	Henrik Legernes	IL Tyrving	Sofiemyr	13.06.2006
33.55	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL	Bergen/Le	13.09.2003
33.40	Vladimir Vukicevic	Ski IL	Asker/Fø	26.09.2004
33.05	Sondre Guttormsen	Ski IL	Ski	19.09.2012
31.12	Sindre Kvålsgard	Ski IL	Oslo/Bi	26.09.2001
30.88	Eirik Haugstad	Nesodden IF	Nesodden	26.08.2007

30.76	Marius Ihle Arnesen	IL Tyrving		Nadderud	13.10.2007
30.70	Mikael Flekke	Oppegård IL		Sofiemyr	10.06.2009
30.53	Andreas Lysèn	IL Tyrving		Asker/Fø	09.09.2000
30.13	Espen Solvoll	Kolbotn IL		Asker/Fø	09.09.2000
30.12	Magnus Wessel	Nittedal IL		Oslo/Bi	22.06.2002
30.08	Nikolai Tefre Lunder	IL Tyrving		Nadderud	13.10.2007
29.94	Ole Pål Marsteinstrædet	Kolbotn IL		Asker/Fø	04.09.1999

Spyd 700					
34.29	Paul Redford	Nittedal IL		Strömstad, SWE	12.07.2003
33.43	Per Harald Klynderud	Drøbak-Frogn IL		Ås	20.08.1967
26.41	Rune Jørgensen	IL Vito		Råholt	18.06.1962

G13		337			
Slengball 1 Kort reim					
40.90	Paul Redford	Nittedal IL		Lillestrøm	22.09.2003
39.87	Marius Sollie	Minerva		Jessheim	14.09.2000
39.20	Atle Aaltvedt	Minerva		Lillestrøm	03.09.1998
37.76	Thor Olav Rosvold	Asker Skiklubb		Lillestrøm	14.09.2009
36.94	Michal Sienkiewicz	Minerva		Lillestrøm	14.09.1994
36.86	Håvard Dalseth	Oppegård IL		Sofiemyr	11.08.2009
36.69	Martin Vinje	Oppegård IL		Sofiemyr	13.05.2008
36.27	Nikolai Grotmoll Myhre	Oppegård IL		Asker/Fø	24.09.2005
34.40	Dag Ludvigsen	Hurdal IL		Hurdal	23.09.1995
34.22	Lars Sutterud	Ullensaker/Kisa IL		Asker/Fø	28.09.2003
34.20	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb		Asker/Fø	25.09.2011
34.05	Sindre Kvålsgard	Ski IL		Asker/Fø	23.09.2001
33.83	Simen Sebastian Hansen	Ås IL		Asker7Fø	29.09.2013
33.78	Magnus Wessel	Nittedal IL		Lillestrøm	23.09.2002
33.77	Alexander Eric Burlin	Ski IL		Asker/Fø	30.09.2012
33.62	Dan Arvid Bjørsvik	Siggerud IL		Siggerud	08.09.1997
33.38	Martin Vinje	Oppegård IL		Sofiemyr	20.08.2008
33.02	Erik Johannes Rosvold	Asker Skiklubb		Sofiemyr	17.08.2011
32.72	Mathias Vangsnes	Oppegård IL		Sofiemyr	27.09.2008
32.44	Tommy Lillehagen	Asker Skiklubb		Asker/Fø	26.10.2000
32.38	Kristian Larmo	Minerva		Lillestrøm	11.05.1992
32.30	Henrik Baumann	Asker Skiklubb		Asker/Fø	27.09.2009
31.74	Thor Jostein Dahlstrøm	Minerva		Lillestrøm	11.09.1995
31.60	Kenneth Nordby	Minerva		Lillestrøm	10.08.1994

31.33	Øystein Reme	Nittedal IL	Nittedal	17.08.2010
31.29	Lasse Aulin	Siggerud IL	Greverud	01.05.2009
31.28	Jørgen Frydenlund	Minerva	Lillestrøm	23.09.2002
31.24	Michael Tomala	Minerva	Lillestrøm	11.05.1992
31.22	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Strømmen	15.06.1991
30.87	Joakim Martinsen	Minerva	Asker/Fø	30.09.2012

Slengball 1 Lang reim				
38.76	Pål Berntsen	Fet FIK	Blaker/Br	05.10.1973

G13		338		
Liten ball 80				
76.82	Jan Myrvold	Ski IL	Kongsvinger/Gj	25.09.1960
73.28	Olav Haugdahl	Ås IL	Kongsvinger/Gj	25.09.1960
70.40	Tormod Antonsen	Knapstad IL	Ås/St	15.09.1957
69.83	Svein Roås	Tomter IL	Kongsvinger/Gj	25.09.1960
66.42	Lars Erik Schact	Eiksmarka IL	Eiksmarka	27.08.1955
64.53	Tormod Antonsen	Hobøl IL	Ås/St	29.09.1957
63.17	Dag Anmarkrud	Tomter IL	Kongsvinger/Gj	20.09.1964
60.34	Håkon Krogh	Søndre Høland SK	Bjørkelangen	06.08.1961
60.00	Robert Pettersen	IL Tyrving	Eiksmarka	12.09.1953

Liten ball 150				
76.56	Per Olsen	Ås IL	Oslo/Bi	08.07.1970
76.08	Alexander Burlin	Ski IL	Ski	19.09.2012
71.94	Lasse Aulin	Siggerud IL	Greverud	01.05.2009
70.64	Pål Berntsen	Fet FIK	Kløfta	17.08.1973
69.84	Paul Redford	Nittedal IL	Lillestrøm	22.09.2003
69.40	Thomas Axelsson	Ås IL	Nadderud	07.10.2003
68.98	Håvard Haga	Ullensaker/Kisa IL	Nadderud	18.06.2006
68.77	Ole Jørgen Larssen	Hobøl IL	Holstad	19.09.1965
68.73	Trond Olsen	Holstad IL	Holstad	19.09.1965
68.70	Helge Nyhus	Blaker IL	Blaker/Br	05.10.1967
68.54	Morten Knutsen	Ullensaker/Kisa IL	Fetsund/Fe	21.06.1983
68.32	Mikael Flekke	Oppegård IL	Greverud	01.05.2009
68.20	Tommy Nilsen	Eidsvold IF	Eidsvoll/Råholt	04.09.1974

66.01	Emil Aune	IL Tyrving	Nadderud	13.06.2004
65.04	Øystein H. Midtbøen	Nesodden IF	Oslo/Ås	11.05.1993
64.25	Henrik Legernes	IL Tyrving	Nadderud	26.05.2006
64.22	Jørgen Frydenlund	Minerva	Nadderud	16.06.2002
64.21	Martin Vinje	Oppegård IL	Nadderud	08.06.2008
64.08	Terje Nordstrand	Fet FIK	Blaker/Br	26.08.1982
63.12	Atle Haugdahl	Ås IL	Oslo/Bi	16.10.1965
62.03	Tommy Nygren	Åsen IL	Blaker/Br	27.08.1981
62.03	Robin Nicolaysen	Raumnes & ÅrnesIL	Årnes	21.09.2005
61.69	Håvard Vaaje	IL Tyrving	Nadderud	21.06.1998
61.62	Mads Waaler	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen	10.05.2007
61.47	Stian Jensen	Asker Skiklubb	Nadderud	21.06.1998
61.42	Jørgen Bjerke	Nittedal IL	Lillestrøm	19.09.2005
61.36	Hallvard Boland Haugen	IL Tyrving	Nadderud	31.05.2007
61.19	Marius Sollie	Minerva	Nadderud	18.06.2000
61.14	Bjørn Egil Ludvigsen	Åsen IL	Blaker/Br	28.08.1980
60.85	Adrian Storløkken	Ås IL	Ås	04.05.2009

G13		339		
Liten ball 300				
62.72	Ole Gran	Fossum IF	Oslo/Bi	07.10.1975
58.02	Fredrik Naalsund	Ski IL	Sofiemyr	29.09.1991
57.42	Christian Holm	Oppegård IL	Sofiemyr	29.09.1991
55.78	Øivind Solberg	Sørum IL	Fetsund/Fe	15.06.1988
54.70	Mariusz Musial	Minerva	Lillestrøm	24.06.1991
54.20	Bjørn Dybvig	Sørum IL	Fetsund/Fe	15.06.1988
54.04	Pål Arne Fagernes	Asker Skiklubb	Oslo/Bi	12.06.1987
53.00	Torbjørn Espelien	IL Tyrving	Oslo/Bi	10.06.1988
52.70	Stian Tanum Sigvartsen	Minerva	Oslo/Tr	29.06.1991
50.70	Stig Larsen	Hurdal IL	Fetsund/Fe	15.06.1988
50.42	Tage Rolèn	Fet FIK	Fetsund/Fe	10.06.1987