Skøytekalenderen 2021

Norges beste skøyteløpere - i alle aldre

INNHOLD

Forord..... 3

Ajourførte REKORD-TABELLER pr. 1. april 2021..... **4**

(inkl. nye rekorder / bestenoteringer satt i sesongen **2020/21**)
- Gjeldende norske rekorder / menn-kvinner, senior-junior / 4
- Uoffisielle bestenoteringer / menn-kvinner, senior-junior / 5
- Nasjonale mesterskapsrekorder (NM / LM) 6
- Norske bestenoteringer, gutter/jenter 11-16 år pr. 1.4.2021..... 8
- Uoffisielle norske bestenoteringer for veteraner pr. 1.4.2021..... 10

Norsk skøytesports resultatutvikling 1976-2021..... **13**

NORGES BESTE SESONGEN 2020/2021

Kvinner **14**

500 m:	54,0	s.14	5000 m:	Alle	s. 19
1000 m:	1.56,0	" 16	10000 m:	Alle	" 20
1500 m:	3.00,0	" 17			
3000 m:	Alle	" 18	**INDEX 2020/21:**		" 20

Menn **22**

500 m:	46,0	s. 22	5000 m:	9.00,0	s. 29
1000 m:	1.36,0	" 24	10000 m:	Alle	" 30
1500 m:	2.27,0	" 26			
3000 m:	5.10,0	" 28	**INDEX 2020/21**:		" 32

Jente-/guttestatistikken 2020/2021. **(10, 11, 12 år + Junior C-B)**..... **36**

	Jenter:			**Gutter:**	
	10 år: (1.7.2009-....)	s. 36		10 år: (1.7.2009-....)	s.49
	11 år: (1.7.2008-30.6.2009)	42		11 år: (1.7.2008-30.6.2009)	56
	12 år: (1.7.2007-30.6.2008)	43		12 år: (1.7.2007-30.6.2008)	58
JC:	13 år: (1.7.2006-30.6.2007)	44	JC:	13 år: (1.7.2006-30.6.2007)	60
	14 år: (1.7.2005-30.6.2006)	45		14 år: (1.7.2005-30.6.2006)	61
JB:	15 år: (1.7.2004-30.6.2005)	47	JB:	15 år: (1.7.2004-30.6.2005)	63
	16 år: (1.7.2003-30.6.2004)	48		16 år: (1.7.2003-30.6.2004)	64

Veteranstatistikken 2020/2021 kvinner/men..... **67**

Kvinner: (K 30 - K 80) s. 67 Menn : (M 30 - M 85) s. 69

Adelskalendre for NORGE pr. 1.4.2021..... **78**

- Liten adelskalender, kvinner..... 78
- Sprintadelskalender, kvinner..... 80
- Stor adelskalender, menn..... 83
- Sprintadelskalender, menn..... 89

Utenlandske statsborgere for norske klubber 2020/2021..... **92**

Redaksjonsarbeidet avsluttet 12. april 2021
Layout : Thorleiv Teigen og Stein Opdahl

Skøytekalenderen 2021

Nok en gang foreligger **SKØYTEKALENDEREN** etter en endt sesong. Dette er nr. 46 i rekken. Årets utgave innebærer en stor forandring fra tidligere i og med at den kommer kun i digital versjon. Alle tidligere utgaver har vært utgitt som en del av bladet **SKØYTENYTT**. Utgivelsen av **SKØYTENYTT** startet i 1971 og siste utgave kom høsten 2020. Det var etter hvert blitt klart at bladet ikke kunne konkurrere med all informasjon som blir publisert på nett. Mangeårig redaktør **Trond Eng** hadde planlagt at sesongen 2019/2020 skulle være den siste for **SKØYTENYTT** som papirutgivelse. Det siste året kjempet **Trond Eng** også med en alvorlig kreftdiagnose. 9. januar 2021 døde han som følge av sykdommen, 71 år gammel. La derfor denne digitale utgaven stå som et minne om **Trond Eng**.

Vi har lagt bak oss en meget spesiell sesong som vi håper aldri vil gjenta seg. COVID-19 pandemien har preget all idrett nasjonalt og internasjonalt. Nasjonalt ble sesongen så vidt innledet med noen få nasjonale stevner samt et utsatt NM 2020. Deretter ble det med få unntak kun lokale/regionale stevner i den grad trening og konkurranse var tillatt, noe som har variert fra fylke til fylke og kommune til kommune. Heldigvis lot det seg gjøre å avvikle NM junior sprint og NM senior. Internasjonalt begrenset aktiviteten seg til «skøytebobla» i Heerenveen hvor EM, VM samt to World Cup-stevner ble arrangert. På den siste konkurransedagen i «bobla» kom sesongens høydepunkt for norsk skøytesport da Ragne Wiklund vant gull på 1500 m i VM enkeltdistanser.

SKØYTEKALENDEREN 2021 er et uunnværlig oppslagsverk for de som vil ha oversikt over norsk skøytesport. Her kan man finne aktiviteten i de enkelte klubber og kretser fra de yngste til de eldste.

NB: Selv om **aldersbestemte klasser** offisielt omfatter to og to år (JC 13/14 - JB 15/16 år) har vi som vanlig valgt å beholde «år for år-statistikkene» av rent statistiske årsaker, slik at man klarere ser utviklingen for våre løpere i «aldersbestemte klasser». Dessuten har vi fyldige sesongstatistikker for alle **veteranklassene.**

Statistikkene er basert på resultater fra alle kategorier stevner - fra de store mesterskapene til krets-/klubb-/treningsløp. Statistikkgruppa skiller altså **ikke** mellom de forskjellige stevnekategorier, ei heller mellom NSF-tilknyttede lag og bedriftslag. Dog med **ett unntak**: Resultater fra «*spontane testløp*» under «tvilsomme» start- og tidtakerprosedyrer, er IKKE tatt med i listene.

SKØYTEKALENDEREN 2021 er som tidligere resultatet av klubber/kretsers innrapportering til NSFs webmaster og til SGs medlemmer - samt SGs egne notater etc. Stadig flere kretser/klubber har tatt vår oppfordring om innrapportering alvorlig - spesielt til NSFs webside !! **TAKK !** - men fortsatt er det klubber/kretser *(selv om de blir stadig færre)* som unnlater «å gjøre sin borgerplikt» - noe som fratar oss muligheten til å yte de aktive full rettferdighet.
Disse klubbene anmodes: **Send inn resultater umiddelbart etter stevneslutt !!**

Hovedpersonene bak årets utgave har vært:
Arild Gjerde (agjerde.online.no) - Stein Opdahl (stein.opdahl@multinett.no) –
Preben Gorud Petersen (pgp@post14.tele.dk) – Thorleiv Teigen (thorleiv@online.no) –
Georg Wiig (geor-wi@online.no) - Roar Eriksen (roarer@online.no)

Vi finner det på sin plass å takke **WSSSA-Skøytenytt**s mange kontakter i inn- og utland for godt samarbeide. En spesiell takk til **Kjell Rune Kristiansen** for verdifull bistand i arbeidet med å få navn og persondata så korrekt som mulig.

SKØYTEKALENDEREN 2021 overlates til det årvåkne, kritiske skøytefolket som sikkert vil sjekke hver linje med «argusøyne». Vi ber om at evt. feil/mangler som oppdages, blir meldt tilbake **så snart som mulig**.
Har du forslag til endringer, mottas disse med takk - og vil selvsagt bli tatt opp til seriøs vurdering av statistikkgruppa. Send epost til en av personene nevnt ovenfor.

Porsgrunn, 12. april 2021

NSFs Statistikkgruppe
Roar Eriksen (leder)

Forsidebilde: Norges verdensmester på 1500 meter, Ragne Wiklund. Foto: Reidar Langkjær.

Rekorder/bestenoteringer sesongen 2020/21

Gjeldende NORSKE REKORDER / bestenoteringer

Nye forbedringer 2020/21 i *fet kursiv skrift*

MENN, SENIOR

100 m:	9,70	Grunde Njøs	Leinstrand IL	Heerenveen / Thialf	14.3.1995
500 m:	34,28	Håvard Holmefjord Lorentzen (9,77 - 34,28)	Fana IL	Salt Lake City	10.3.2019
2x500 m:	70,02	Espen Aarnes Hvammen (34,97 + 35,05)	Eidsvold TF	Heerenveen / Thialf	15.2.2015
1000 m:	1.06,51	Håvard Holmefjord Lorentzen (16,44 – 40,94 - 1.06,51)	Fana IL	Salt Lake City	9.3.2019
1500 m:	1.42,39	Sverre Lunde Pedersen (23,80 - 49,33 - 1.15,56 - 1.42,39)	Fana IL	Salt Lake City	10.3.2019
3000 m:	3.37,28	Eskil Ervik (18,75 - 47,22 - 1.15,71 - 1.44,07 - 2.11,99 - 2.39,81 - 3.07,96 - 3.37,28 **WR**)	Hamar IL	Calgary	5.11.2005
	(3.34,66	*Sverre Lunde Pedersen*	*Fana IL*	*Calgary Olympic Oval*	*07.11.2015)*
18,42 - 46,23 - 1.14,32 - 1.42,51 – 2.10,62 - 2.38,57 - 3.06,50 - 3.34,66 ikke godkjent - uapprobert stevne)					
5000 m:	6.07,16	Sverre Lunde Pedersen (18,88 - 47,87 - 1.16,68 - 1.45,78 - 2.14,87 - 2.44,00 - 3.13,05 - 3.42,13 - 4.11,16 - 4.40,11 - 5.08,87 - 5.37,78 - 6.07,16)	Fana IL	Inzell	7.2.2019
10000 m:	12.53,89	Håvard Bøkko (34,39 - 1.04,86 - 1.36,14 - 2.06,97 - 2.38,10 - 3.09,03 - 3.40,31 - 4.11,14 - 4.42,16 - 5.13,51 - 5.44,97 - 6.16,17 - 6.47,43 - 7.18,70 - 7.49,82 - 8.20,88 - 8.52,05 - 9.23,03 - 9.53,41 - 10.22,84 - 10.52,47 - 11.22,33 - 11.52,44 - 12.22,72 - 12.53,89)	Hol IL	Calgary	13.2.2011
Sprint-firk.:	136,280	Håvard Holmefjord Lorentzen (34,43 - 1.07,08 / 34,62 - 1.07,38)	Fana IL	Calgary	25-26.2.2017
Liten firk.:	148,457	Petter Andersen (36,09 / 3.43,56 / 1.46,88 - 6.34,81)	ASK	Calgary	15.-17.3.2001
Stor firk.:	146,075	Sverre Lunde Pedersen (35,85 - 6.10,10 / 1.43,11 - 12.56,91)	Fana IL	Calgary	2-3.3.2019
Lag-sprint	1.18,56	Team Norge (Bjørn Magnussen, Henrik Fagerli Rukke, Håvard Lorentzen 28,93 – 53,38 – 1.18,57)	(WC)	Calgary	1.12.2017
Lagtempo : (8 runder)	3.37,08	Team Norge Håvard Bøkko – Simen Spieler Nilsen - Sverre Lunde Pedersen (30,36 – 56,48 - 1.22,89 - 1.49,65- 2.16,64 - 2.43,23 - 3.09,92 - 3.37,08)	(OL)	Gangneung	21.2.2018

KVINNER, SENIOR

100 m:	10,93	Hege Bøkko	Hol IL	Hamar	10.8.2018
500 m:	37,43	Hege Bøkko (10,58 - 37,43)	Hol IL	Calgary	25.2.2017
2x500 m:	77,80	Hege Bøkko (38,91 + 38,88)	Hol IL	Kolomna	13.2.2016
1000 m:	1.13,81	Hege Bøkko (17,95 – 44,85 - 1.13,81)	Hol IL	Salt Lake City	10.12.2017
1500 m:	1.52,71	Ida Njåtun (26,13 - 53,95 - 1.22,55 - 1.52,71)	Asker SK	Calgary	8.3.2015
3000 m:	***3.58,95***	***Ragne Wiklund*** ***(20,29 - 50,75 - 1.21,28 - 1.51,75 - 2.22,48 - 2.53,39 - 3.25,50 - 3.58,95)***	***Aktiv SK***	***Heerenveen / Thialf***	***24.1.2021***
5000 m:	6.54,98	Maren Haugli (20,75 - 53,36 - 1.25,91 - 1.58,58 - 2.31,55 - 3.04,45 - 3.37,44 - 4.10,86 - 4.44,00 - 5.16,99 - 5.49,91 - 6.22,64 - 6.54,98)	Jevnaker IF	Calgary	19.3.2006
10000 m:	14.47,49	Mari Hemmer (39,86 - 1.15,15 - 1.50,26 - 2.25,23 - 2.59,90 - 3.35,13 - 4.10,33 - 4.45,63 - 5.20,49 - 5.55,59 - 6.31,06 - 7.06,53 - 7.41,86 - 8.17,68 - 8.53,07 - 9.28,94 - 10.04,47 - 10.39,92 11.15,46 - 11.51,12 - 12.26,76 - 13.02,14 - 13.37,47 - 14.13,04 - 14.47,49)	Aktiv SK	Calgary	20.3.2009
Sprint firk.:	149,310	Hege Bøkko (37,43 – 1.13,96 – 37,88 – 1.14,04)	Hol IL	Calgary	25-26.2.2017
Mini-firk.:	161,014	Hege Bøkko (39,78 - 1.59,32 / 1.17,40 - 4.16,57)	Hol IL	Moskva/ Krylatskoje	12.-13.3.2010
	(155,735	Ida Njåtun (39,40 - 4.01,47 / 1.54,09 / 1.16,12) - Ikke godkjent p.g.a. feil distanserekkefølge.	Asker SK	Salt Lake City	15.- 17.11.2013)
Liten firk.:	159,795	Ida Njåtun (39.01 - 4:04,89 / 1:52,71 - 7.04,00)	Asker SK	Calgary	7.-8.3.2015
Lag-sprint:	1.26,38	Team Norge (Martine Ripsrud, Hege Bøkko, Ida Njåtun - 31,82 – 58,33 – 1.26,38)	(WC)	Calgary	1.12.2017
Lagtempo : (6 runder)	***2.59,24***	***Landslaget*** ***Marit Fjellanger Bøhm - Ida Njåtun - Ragne Wiklund*** ***(34,09 - 1.02,35 - 1.30,90 - 1.59,98 - 2.29,39 - 2.59,24)***	***(World Cup)***	***Heerenveen***	***22.1.2021***
	2.58,22	***Landslaget*** ***Marit Fjellanger Bøhm - Ida Njåtun - Ragne Wiklund*** ***(33,55 - 1.01,31 - 1.29,65 - 1.58,55 - 2.27,97 - 2.58,22)***	***(World Cup)***	***Heerenveen***	***29.1.2021***

MENN, JUNIOR (19 år)

100 m:	9,93	Christoffer Fagerli Rukke	Hol IL	Calgary	17.3.2007
500 m:	35,51	Henrik Fagerli Rukke (9,99 - 35,51)	Hol IL	Calgary	19.3.2016
2x500 m:	72,35	Henrik Fagerli Rukke (36,26 + 36,07)	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	22.1.2016
1000 m:	1.08,02	Allan Dahl Johansson (17,36 - 42,28 - 1.08,02)	Aktiv SK	Salt Lake City	10.3.2018
1500 m:	1.43,13	Allan Dahl Johansson (24,58 - 50,26 - 1.16,30 - 1.43,13 JWR)	Aktiv SK	Calgary	3.12.2017
3000 m:	3.40,14	Allan Dahl Johansson (18,68 – 46,86 - 1.15,50 - 1.44,27 - 2.12,96 - 2.41,89 - 3.11,09 - 3.40,14 JWR)	Aktiv SK	Salt Lake City	2.3.2018
5000 m:	6.18,93	Håvard Bøkko (19,06 - 48,83 - 1.18,82 - 1.48,80 - 2.18,59 - 2.48,26 - 3.17,93 - 3.47,50 - 4.17,24 - 4.47,30 - 5.17,59 - 5.48,33 - 6.18,93 JWR)	Hol IL	Calgary	13.11.2005
10000 m:	13.24,09	Håvard Bøkko (35,39 - 1.07,80 - 1.39,35 - 2.11,28 - 2.43,30 - 3.15,13 - 3.47,22 - 4.19,13 - 4.51,34 - 5.23,43 - 5.55,54 - 6.27,69 - 6.59,83 - 7.32,04 - 8.03,98 - 8.35,93 - 9.07,91 - 9.39,76 – 10.11,67 - 10.43,63 - 11.15,87 - 11.47,90 - 12.20,14 - 12.52,21 - 13.24,09)	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	15.1.2006
Sprint-firk.:	141,005	Odin By Farstad (35,82 – 1.09,80 / 35,77 – 1.09,03)	Spk Falken	Calgary	16-18.3.2017
Junior-firk.:	143,060	Allan Dahl Johansson (35,82 – 1.43,62 / 1.08,02 / 6.26,90)	Aktiv SK	Salt Lake City	9-10.3.2018

Innført rekordøvelse fra sesongen 2017/2018 med beste p.sum ved sesongslutt som rekord.

Liten firk.:	150,041	Håvard Bøkko (36,82 - 3.45,51 / 1.49,75 / 6.30,53)	Hol IL	Erfurt / GNS-Halle	10.-12.3.2006
Stor firk.:	150,369	Håvard Bøkko (36.42 - 6:20.42 / 1:46.31 - 13:29.42)	Hol IL	Calgary	18.-19.3.2006
Lag-sprint:	1.23,65	Team Norge junior (Marius Bratli, Bjørn Magnussen, Odin By Farstad)	(JWC)	Collalbo	21.1.2017
Lagtempo : (8 runder)	3.45,70	Team Norge junior Allan Dahl Johansson – Hallgeir Engebråten – Thomas Lande Eriksen	(JVM)	Salt Lake City	11.3.2018

KVINNER, JUNIOR (19 år)

100 m:	11,07	Julie Nistad Samsonsen	Fana IL	Hamar	10.8.2018
500 m:	39,05	Hege Bøkko (11,01 - 39,05)	Hol IL	Calgary	12.2.2011
2x500 m:	79,58	Hege Bøkko (39,78 + 39,80)	Hol IL	Moskva/Krylatskoje	12./14.3.2010
1000 m:	1.16,43	Hege Bøkko (18,79 - 46,93 - 1.16,43)	Hol IL	Salt Lake City	13.12.2009
1500 m;	1.57,59	Ragne Wiklund (26,60 – 55,14 - 1.25,09 - 1.57,59)	Aktiv SK	Inzell	10.2.2019
3000 m:	4.07,31	Ragne Wiklund (20,59 - 51,86 - 1.23,87 - 1.56,17 - 2.28,54 - 3.00,92 - 3.33,57 - 4.07,31)	Aktiv SK	Heerenveen / Thialf	16.12.2018
5000 m:	7.21,59	Maren Haugli (21,48 - 55,54 - 1.30,17 - 2.04,80 - 2.39,46 - 3.13,86 - 3.48,35 - 4.23,18 - 4.58,01 - 5.33,52 - 6.09,36 - 6.45,55 - 7.21,59)	Jevnaker IF	Heerenveen / Thialf	29.2.2004
Sprint-firk.:	159,230	Hege Bøkko (40,07 - 1.18,56 / 40,28 - 1.19,20)	Hol IL	Heerenveen / Thialf	22.-23.1.2011
Mini-firk.:	161,014	Hege Bøkko (39,78 - 1.59,32 / 1.17,40 - 4.16,57)	Hol IL	Moskva/Krylatskoje	12.-13.3.2010
Liten firk.:	171,077	Ida Njåtun (40,91 - 4.20,66 / 2.02,44 - 7.39,11)	Asker SK	Hamar/ ikingskipet	13.-14.2.2010
Lag-sprint:	1.32,23	Team Norge junior (Julie Samsonsen, Ane By Farstad, Ragne Wiklund)	(JVM)	Salt Lake City	10.3.2018
Lagtempo : (6 runder)	3.18,42	Team Norge junior Hege Bøkko - Hanne Haugland - Ida Njåtun (35,56 - 1.06,50 - 1.38,27 - 2.11,20 - 2.44,67 - 3.28,42)	(Junior-WC)	Groningen	1.3.2009

Beste resultat i «Ikke-rekord-øvelser» (Uoffisielle bestenoteringer, senior/junior)

Menn, senior

1 eng.mile:	2.02,00	Johann Olav Koss (33,27 - 1.02,21 - 1.32,08 - 2.02,00 Uoff.VR)	SK-94	Heerenveen / Thialf	16.3 1993
Timesløp39532,85m		*Øystein Grødum* *(98 runder + 333,85 meter på 60 minutter. Trolig også utendørs verdensrekord)*	*Arendal SK*	*Arendal Myra*	*27.2.2016*
Mini firk:	*149,748*	*Allan Dahl Johansson* *(37,48 - 3.51,68 / 1.12,81 - 1.51,75)*	*Aktiv SK*	*Heerenveen / Thialf*	*26-27.2.2016*

Kvinner, senior

Stor firk.:	168,287	Mari Hemmer (40,76 / 1.59,87 - 7.10,45 / 14.50,52)	Aktiv SK	Calgary	12.-14.3.2008

Menn, junior

Mini firk:	*149,748*	*Allan Dahl Johansson*	*Aktiv SK*	*Heerenveen / Thialf*	*26-27.2.2016*
		(37,48 - 3.51,68 / 1.12,81 - 1.51,75)			

Kvinner, junior

10000 m:	16.54,71	Caroline Hallås Farestveit	Bergen SK	Stavanger SA	22.3.2015
		(44,99 - 1.24,86 - 2.05,09 - 2.45,39 - 3.26,09 - 4.06,76 - 4.47,28 - 5.28,23 - 6.08,80 - 6.50,08 - 7.31,38 - 7.57,22 - 8.53,03 - 9.33,83 - 10.14,61 - 10.55,08 - 11.36,10 - 12.15,05 - 12.55,26 - 13.35,68 - 14.16,69 - 14.57,36 - 15.37,22 - 16.16,31 - 16.54,71)			
Stor-firk.:	189,922	Caroline Hallås Farestveit	Bergen SK	Stavanger SA	20.-22.3.2015
		(44,83 / 8.06,64 / 2.17,08 - 16.54,71)			

NORSKE MESTERSKAPSREKORDER

Menn, senior allround

500 m	35,92	Håvard Bøkko	Hol IL	Stavanger SA	15.12.2012
1500 m	***1.46,21***	***Peder Kongshaug***	***SSSK***	***Hamar / Vikingskipet***	***7.3.2021***
5000 m	6.19,25	Sverre Lunde Pedersen	Fana IL	Stavanger SA	19.12.2015
10000 m	13.23,78	Sverre Lunde Pedersen	Fana IL	Stavanger SA	20.12.2015
Sam.lagt	150,084	Håvard Bøkko	Hol IL	Stavanger SA	15-16.12.2012
		(35,92 - 6.21,45 / 1.46,67 - 13.29,27)			
(3000 m	4.07,99	Johann Olav Koss	SK-94	Savalen Kunstis	29.12.1991)
(Sam.lagt	163,621	Johann Olav Koss	SK-94	Savalen Kunstis	28-29.12.1991)
		(39,22 - 6.54,07 / 2.04,99 - 4.07,99)			

Kvinner, senior allround

500 m	39,52	Ida Njåtun	Asker SK	Stavanger SA	19.12.2015
1500 m	***1.58,21***	***Ragne Wiklund***	***Aktiv SK***	***Hamar / Vikingskipet***	***7.3.2021***
3000 m	***4.07,47***	***Ragne Wiklund***	***Aktiv SK***	***Hamar / Vikingskipet***	***6.3.2021***
5000 m	***7.10,63***	***Ragne Wiklund***	***Aktiv SK***	***Hamar / Vikingskipet***	***7.3.2021***
Sam.lagt	***164,201***	***Ragne Wiklund***	***Aktiv SK***	***Hamar / Vikingskipet***	***6-7.3.2021***
		(40,39 - 4.07,47 / 1.58,21 - 7.10,63)			
(1000 m	1.25,45	Bjørg Eva Jensen	IF Fram	Kolbotn / Sofiemyr	10.1.1982)
(Sam.lagt	177,062	Bjørg Eva Jensen	IF Fram	Kolbotn / Sofiemyr	9-10.1.1982)
		(43,95 - 2.13,79 / 1.25,45 - 4.34,75)			

Menn, senior sprint

500 m	35,20	Håvard Holmefjord Lorentzen	Fana IL	Hamar / Vikingskipet	14.1.2017
1000 m	1.09,08	Håvard Holmefjord Lorentzen	Fana IL	Hamar / Vikingskipet	14.1.2017
Sam.lagt	140,060	Håvard Holmefjord Lorentzen	Fana IL	Hamar / Vikingskipet	14-15.1.2017
		(35,20 - 1.09,08 / 35,36 - 1.09,92)			

Kvinner, senior sprint

500 m	38,64	Hege Bøkko	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	15.1.2017
1000 m	1.17,40	Hege Bøkko	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	14.1.2017
Sam.lagt	155,290	Hege Bøkko	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	14-15.1.2017
		(39,02 - 1.17,40 / 38,64 - 1.17,86)			

Menn, senior enkeltdistanser

500 m	35,03	Håvard Holmefjord Lorentzen	Fana IL	Hamar / Vikingskipet	2.11.2018
Total	70,45	Håvard Holmefjord Lorentzen	Fana IL	Stavanger SA	27.10.2017
1000 m	1.09,62	Håvard Holmefjord Lorentzen	Fana IL	Stavanger SA	28.10.2017
1500 m	***1.46,21***	***Peder Kongshaug***	***SSSK***	***Hamar / Vikingskipet***	***7.3.2021***
5000 m	***6.22,11***	***Sverre Lunde Pedersen***	***Fana IL***	***Hamar / Vikingskipet***	***6.3.2021***
10000 m	13.18,40	Sverre Lunde Pedersen	Fana IL	Stavanger SA	29.10.2017

Kvinner, senior enkeltdistanser

500 m	38,74	Hege Bøkko	Hol IL	Stavanger SA	27.10.2017
Total	77,93	Hege Bøkko	Hol IL	Stavanger SA	27.10.2017
1000 m	***1.16,57***	***Ida Njåtun***	***Asker SK***	***Hamar / Vikingskipet***	***1.11.2020***
1500 m	***1.58,06***	***Ida Njåtun***	***Asker SK***	***Stavanger SA***	***30.10.2020***
3000 m	***4.07,47***	***Ragne Wiklund***	***Aktiv SK***	***Hamar / Vikingskipet***	***6.3.2021***
5000 m	***7.10,63***	***Ragne Wiklund***	***Aktiv SK***	***Hamar / Vikingskipet***	***7.3.2021***

Menn, junior allround (-> 19 år)

500 m	36,81	Johann Jørgen Sæves	Aktiv SK	Hamar / Vikingskipet	8.2.2014
1500 m	1.50,21	Hallgeir Engebråten	Nord-Odal IL	Hamar / Vikingskipet	13.1.2019
3000 m	3.49,98	Hallgeir Engebråten	Nord-Odal IL	Hamar / Vikingskipet	12.1.2019
5000 m	6.44,47	Hallgeir Engebråten	Nord-Odal IL	Hamar / Vikingskipet	13.1.2019
Sam.lagt	153,033	Hallgeir Engebråten	Nord-Odal IL	Hamar / Vikingskipet	12-13.1.2019
		(37,52 - 3.49,98 / 1.50,21 - 6.44,47)			

Kvinner, junior allround (-> 19 år)

500 m	40,45	Martine Ripsrud	Stange SK	Hamar / Vikingskipet	8.2.2014
1000 m	1.20,63	Ellen Bjertnes	Geithus IL	Hamar / Vikingskipet	9.2.2014
1500 m	2.05,26	Marte Bjerkreim Furnée	Asker SK	Stavanger SA	1.2.2020
3000 m	4.26,40	Ragne Wiklund	Aktiv SK	Stavanger SA	5.2.2017
Sam.lagt	168,631	Ellen Bjertnes	Geithus IL	Hamar / Vikingskipet	8.-9.2.2014
		(41,04 - 2.05,84 / 1.20,63 - 4.31,98)			

Menn, junior sprint (-> 19 år)

500 m	36,75	Odin By Farstad	Spk Falken	Hamar / Vikingskipet	14.1.2017
1000 m	1.11,32	Peder Kongshaug	StavangerSandnes SK	Stavanger SA	12.1.2020
Sam.lagt	145,200	Peder Kongshaug	StavangerSandnes SK	Stavanger SA	11-12.1.2020
		(36,88 - 1.11,78 / 36,77 - 1.11,32)			

Kvinner, junior sprint (-> 19 år)

500 m	40,12	Hege Bøkko	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	3.1.2010
1000 m	1.19,10	Hege Bøkko	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	2.1.2010
Sam.lagt	159,880	Hege Bøkko	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	2.- 3.1.2010
		(40,20 - 1.19,10 / 40,12 - 1.20,02)			

LANDSMESTERSKAPSREKORDER/Beste res. oppnådd pr.årsklasse/(Uoff. sam.lagt-rek. i kursiv)

Jenter (12-16 år)

Lagtempo:		2.17,23	Hedmark Skøytekrets	Hamar / Vikingskipet	09.2.2013
			Martine Ripsrud, Inga Anne Vasaasen, Vilde Bakkeli Sand		
12 år	100 m	12,35	Martine Solem	BØSK	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	45,61	Martine Lilløy Bruun	Sandefjord SK	Bjugn / FosenHallen	13.2.2010
	1000 m	1.33,77	Malin Øverjordet	Sør-Fron IL	Hamar / Vikingskipet	15.2.2015
	1500 m	2.24,36	Malin Øverjordet	Sør-Fron IL	Hamar / Vikingskipet	14.2.2015
	Sam.lagt	144,570	Ida Njåtun	Asker SK	Hamar/Vikingskipet 14.-15.2.2004	
			(47,26 - 2.29,52 / 1.34,94)			
13 år	100 m	12,18	Signe Eide Kirkesæther	Tønsberg Turn	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	43,31	Martine Lilløy Bruun	Sandefjord SK	Stavanger SA	12.2.2011
	1000 m	1.27,08	Martine Lilløy Bruun	Sandefjord SK	Stavanger SA	13.2.2011
	1500 m	2.16,57	Inga Anne Vasaasen	Stange SK	Stavanger SA	12.2.2011
	3000 m	5.01,49	Vilde Semb	Tønsberg Turn	Bjugn / FosenHallen	16.2.2020
	Sam.lagt	135,375	Hanne Haugland	Austevoll IK	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(44,52 - 2.18,63 / 1.29,29)			
14 år	100 m	11,92	Emily Plozicki	Arendal SK	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	42,90	Ane By Farstad	Spk Falken	Hamar / Vikingskipet	14.2.2015
	1000 m	1.25,81	Ragne Wiklund	Aktiv SK	Hamar / Vikingskipet	15.2.2015
	1500 m	2.11,88	Ragne Wiklund	Aktiv SK	Hamar / Vikingskipet	14.2.2015
	3000 m	4.47,02	Aurora Løvås	Nord-Odal IL	Bjugn / FosenHallen	16.2.2020
	Sam.lagt	131,215	Ida Njåtun	Asker SK	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(43,82 - 2.12,99 / 1.26,13)			
15 år	100 m	11,65	Sofie Ulset	BØSK	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	42,44	Sofie Karoline Haugen	Sandefjord SK	Stavanger SA	12.2.2011
	1000 m	1.24,66	Ellen Bjertnes	Geithus IL	Stavanger SA	13.2.2011
	1500 m	2.09,39	Ellen Bjertnes	Geithus IL	Stavanger SA	12.2.2011
	3000 m	4.30,06	Ellen Bjertnes	Geithus IL	Stavanger SA	13.2.2011
	Sam.lagt	179,673	Camilla Hallås Farestveit	Bergen SK	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(44,39 - 2.15,21 / 1.27,72 - 4.38,12)			
16 år	500 m	41,34	Martine Ripsrud	Stange SK	Hamar / Vikingskipet	9.2.2013
	1000 m	1.23,48	Martine Ripsrud	Stange SK	Hamar / Vikingskipet	10.2.2013
	1500 m	2.10,42	Julie Berg Sjøbrend	Aktiv SK	Stavanger SA	16.2.2019
	3000 m	4.39,40	Sarah Marie Sanderud	Nord-Odal IL	Stavanger SA	16.2.2020
	Sam.lagt	178,644	Frida van Megen	Rakkestad IF	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(43,53 - 2.14,54 / 1.26,34 - 4.42,59)			

Gutter (12-16 år)

Lagtempo:		2.02,24	Hedmark Skøytekrets 1	Stavanger SA	16.2.2019
			Emil Ervik, Sander Eitrem, Håkon Sæther		
12 år	100 m	11,39	Miika Klevstuen	Oslo SK	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	40,60	Didrik Eng Strand	Hamar IL	Stavanger SA	16.2.2019
	1000 m	1.20,38	Didrik Eng Strand	Hamar IL	Stavanger SA	17.2.2019
	1500 m	2.02,84	Didrik Eng Strand	Hamar IL	Stavanger SA	16.2.2019
	Sam.lagt	124,635	Sverre Lunde Pedersen	Fana IL	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(41,66 - 2.06,72 / 1.21,47)			
13 år	100 m	11,25	Marius Sæther Nilsen	Båstad IL	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	39,47	Didrik Eng Strand	Hamar IL	Bjugn / FosenHallen	15.2.2020
	1000 m	1.18,55	Didrik Eng Strand	Hamar IL	Bjugn / FosenHallen	16.2.2020
	1500 m	2.00,12	Didrik Eng Strand	Hamar IL	Bjugn / FosenHallen	15.2.2020
	3000 m	4.15,72	Didrik Eng Strand	Hamar IL	Bjugn / FosenHallen	16.2.2020
	Sam.lagt	123,908	Andreas Holmen Minge	Båstad IL SK	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(41,42 - 2.05,50 / 1.21,31)			

14 år	100 m	11,26	Alan Kotte	BØSK	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	38,80	Tobias Stokke	Sandefjord SK	Hamar / Vikingskipet	4.2.2006
	1000 m	1.17,52	Tobias Stokke	Sandefjord SK	Hamar / Vikingskipet	5.2.2006
	1500 m	1.59,67	Tobias Stokke	Sandefjord SK	Hamar / Vikingskipet	4.2.2006
	3000 m	4.22,93	Aron Aannø	BØSK	Bjugn / FosenHallen	16.2.2020
	Sam.lagt	117,450	Tobias Stokke	Sandefjord SK	Hamar / Vikingskipet	4.-5.2.2006
			(38,80 - 1.59,67 / 1.17,52)			
15 år	100 m	10,67	Martin Solberg Andreassen	Spk Falken	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	38,48	Henrik Fagerli Rukke	Hol IL	Hamar / Vikingskipet	9.2.2013
	1000 m	1.16,23	Kjetil Stiansen	Aktiv SK	Asker / Risenga	17.2.2008
	1500 m	1.55,08	Sverre Lunde Pedersen	Fana IL	Geithus / Furumo	14.2.2009
	3000 m	4.06,02	Birk Finnstø Refsaas	BØSK	Stavanger SA	17.2.2019
	Sam.lagt	160,796	Fredrik van der Horst	TT	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(40,33 - 1.59,02 / 1.17,10 - 4.13,46)			
16 år	100 m	10,80	Henrik Kvalshaugen Glesne	Geithus IL	Bjugn / FosenHallen	14.2.2020
	500 m	37,39	Simen Spieler Nilsen	Arendal SK	Stavanger SA	12.2.2011
	1000 m	1.14,62	Kasper Tveter	IF Fram	Stavanger SA	17.2.2019
	1500 m	1.52,11	Simen Spieler Nilsen	Arendal SK	Stavanger SA	12.2.2011
	3000 m	4.02,48	Simon Aannø	BØSK	Bjugn / FosenHallen	16.2.2020
	Sam.lagt	157,646	Even Johansen	Hamar IL	Hamar / Vikingskipet	4.- 5.2.2006
			(38,62 - 1.56,73 / 1.16,34 - 4.11,68)			

Uoffisielle norske bestenoteringer - gutter / jenter 11-16 år

(Av statistiske grunner beholdes "år for år"-noteringene innenfor klassebestemmelsene.)

<u>NB:</u> KUN max distanser/distansekombinasjoner anvist i NSFs Spes. Best. og NIFs"barneidrettsbest."

NSF har anbefalt at det ikke publiseres bestenoteringer for 10-års klassene. Dette er implementert fra og med 1.1.2014

GUTTER

11 år	500 m	43,37	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Heerenveen	3.3.2018
	1000 m	1.26,76	Tobias Fløiten	011001	Sand IF	Hamar V	1.3.2014
	1500 m	2.10,82	Tobias Fløiten	011001	Sand IF	Hamar V	2.3.2014
	Spr-4k	175,870	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Hamar V	24-25.2.2018
			(43,93 - 1.27,96 / 43,89 - 1.28,14)				
12 år	500 m	40,54	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Heerenveen	1.3.2019
	1000 m	1.20,38	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Stavanger	17.2.2019
	1500 m	2.02,84	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Stavanger	16.2.2019
	3000 m	4.33,13	Christer Skuterud	020796	Geithus IL	Calgary	16.3.2010
	Spr-4k	164,180	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Hamar	5-6.1.2019
			(40,63 - 1.22,15 / 41,01 - 1.22,93)				
	Mini-4k	185,354	Oddbjørn Mellemstrand	100102	SSSK	Stavanger SA 13.-14.12.2014	
			(45,21 - 2.20,50 / 1.31,10 - 4.46,57)				
		180,610	Vegard Rye	041101	SSSK	Stavanger SA	21-22.3.2015
			(1.27,44 - 4.45,54 / 44,71 - 2.13,77) - Ukurant distanserekkefølge				
			Junior C				
13 år	500 m	38,10	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Heerenveen	29.2.2020
	1000 m	1.15,73	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Heerenveen	29.2.2020
	1500 m	1.57,61	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Hamar V	30.11.2019
	3000 m	4.10,04	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Inzell	22.12.2019
	5000 m	7.34,17	Didrik Møller Nordal	071000	IF Fram	Stavanger SA	21.3.2015
	Spr-4k	152.265	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Heerenveen 28-29.2.2020	
			(38.35 - 1.15.90 / 38.10 - 1.15.73)				
		157.814	Didrik Eng Strand	110905	Hamar IL	Inzell	21-22.12.2019
			(38.48 – 1.58.22 / 1.16.51 – 4.10.04)				
	Liten 4k	172,105	Christer Skuterud	020796	Geithus IL	Calgary	15.-16.3.2011
			(41,11 - 4.19,90 / 2.05,36 - 7.38,93)				
14 år	500 m	***37,89***	***Didrik Eng Strand***	***110905***	***Hamar IL***	***Hamar V***	***30.10.2020***
	1000 m	1.14,72	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Heerenveen	7.3.2008
	1500 m	1.53,02	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Heerenveen	8.3.2008
	3000 m	4.02,19	Simen Spieler Nilsen	040893	Arendal SK	Calgary	18.3.2009
	5000 m	6.56,14	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Hamar V	12.1.2008
	Spr-4k	***152,060***	***Didrik Eng Strand***	***110905***	***Hamar IL***	***Hamar V***	***5.- 6.3.2021***
			(37,93 - 1.15,67 / 38,14 - 1.16,31)				
	Mini 4-k	156,867	Emil Pedersen Matre	031203	Fana IL	Stavanger	16-17.3.2019
			(38,48 - 1.56,12 / 1.15,57 - 4.11,38)				
	Liten firk.:	160,803	Simen Spieler Nilsen	040893	Arendal SK	Calgary	18.-19.3.2009
			(38,88 - 4.02,19 / 1.56,63 - 7.06,82)				
			Junior B				
15 år	500 m	37,49	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Heerenveen	13.3.2009
	1000 m	1.13,32	Allan Dahl Johansson	051098	Aktiv SK	Stavanger SA	15.3.2015
	1500 m	1.50,87	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Hamar V	11.1.2009
	3000 m	3.54,32	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Heerenveen	13.3.2009
	5000 m	***6.40,51***	***Sigurd Henriksen***	***261004***	***Fana IL***	***Hamar V***	***6.3.2021***
	10000 m	***14.12,34***	***Sigurd Henriksen***	***261004***	***Fana IL***	***Hamar V***	***1.11.2020***
		13.54,35	***Sigurd Henriksen***	***261004***	***Fana IL***	***Hamar V***	***7.3.2021***
	Spr-4k	150,685	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Hamar V	8.- 9.11.2008
			(38,32 - 1.14,42 / 38,10 - 1.14,11)				

	Mini-4k	150,601	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Heerenveen	13.-14.3.2009
			(37.49 - 3.54.32 / 1.13.47 - 1.51.97)				
	Liten 4k	156,958	Tobias Fløiten	011001	Nord-Odal IL	Hamar V	16.-17.12.2017
			(39,01 - 3.55,98 / 1.54,08 - 6.45,92)				
	Stor 4k	***158,051***	***Sigurd Henriksen***	***261004***	***Fana IL***	***Hamar V***	***6.-7.3.2021***
			(38,72 - 6.40,51 / 1.52,69 - 13.54,35)				
16 år	500 m	36,15	Bjørn Magnussen	020198	Spk Falken	Calgary	21.3.2015
	1000 m	1.12,17	Kristian Reistad Fredriksen	100593	Geithus IL	Calgary	21.3.2010
	1500 m	1.47,53	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Calgary	4.12.2009
	3000 m	3.47,05	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Moskva Kry	12.3.2010
	5000 m	6.36,82	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Moskva Kry	13.3.2010
	10000 m	14.38,13	August Teodor Haugen	110891	Sandefjord SK	Hamar V	11.1.2009
	Spr-4k	147,410	Kristian Reistad Fredriksen	100593	Geithus IL	Calgary	20.-21.3.2010
			(37,78 - 1.12,59 / 37,25 - 1.12,17)				
	Mini 4-k	149,748	Allan Dahl Johansson	051098	Aktiv SK	Heerenveen	26-27.02.2016
			(37,48 - 3.51,68 / 1.12,81 - 1.51,75)				
	Liten 4k	151,179	Sverre Lunde Pedersen	170792	Fana IL	Moskva Kry	12.-13.3.2010
			(37,21 - 3.47.05 / 1.49,28 - 6.36,82)				
	Stor 4k	162,227	Vetle Stangeland	120897	Tønsberg T.	Stavanger SA	21.-22.3.2015
			(38,49 - 6.54,14 / 1.54,18 - 14.45,27)				

JENTER

11 år	500 m	45,39	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Heerenveen	14.3.2009
	1000 m	1.34,62	Camilla Kvamme	120800	Bergen SK	Hamar V	2.3.2013
	1500 m	2.24,39	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Hamar V	18.1.2009
	Spr-4k	192,345	Ingvild Hellem	220993	Bjugn/Ørland SK	Trondheim L	4.- 5.3.2006
			(48,07 - 1.36,37 / 47,78 - 1.36,62)				
12 år	500 m	44,13	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Heerenveen	26.2.2010
	1000 m	1.29,59	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Hamar V	20.2.2010
	1500 m	2.17,85	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Hamar V	21.2.2010
	3000 m	4.58,78	Nora Tveit	191202	SSSK	Stavanger SA	12.3.2016
	Spr-4k	180,155	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Hamar V	2.- 3.1.2010
			(44,88 - 1.32,53 / 44,15 - 1.30,52)				
	Mini-4k	198,332	Lise Hølland	051000	SSSK	Stavanger SA	29.30.3.2014
			(47,67 - 5.12,46 / 1.37,44 - 2.29,60)				
			Junior C				
13 år	500 m	43,31	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Stavanger SA	12.2.2011
	1000 m	1.26,62	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Hamar V	9.1.2011
	1500 m	2.15,27	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	17.1.2009
	3000 m	4.41,94	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	18.1.2009
	5000 m	8.27,33	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	11.1.2009
	Spr-4k	174,795	Martine Lilløy Bruun	121296	Sandefjord SK	Hamar V	8.- 9.1.2011
			(43,90 - 1.28,12 / 43,52 - 1.26,62)				
	Mini-4k	186,203	Ina Nakken	190305	Tønsberg Turn	Stavanger	16-17.3.2019
			(45,92 - 2.19,56 / 1.30,32 - 4.51,62)				
	Liten 4k	191,238	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	10.-11.1.2009
			(45,32 - 4.51,75 / 2.19,68 - 8.27,33)				
14 år	500 m	41,68	Marte Vatn	260695	Spk Falken	Hamar V	20.2.2010
	1000 m	1.23,81	Ane By Farstad	310300	Spk Falken	Calgary	19.3.2015
	1500 m	2.08,20	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Calgary	17.3.2010
	3000 m	4.32,80	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	21.2.2010
	5000 m	8.08,44	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	23.10.2009
	Spr-4k	170,215	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Calgary	20.-21.3.2010
			(43,37 - 1.23,87 / 42,91 - 1.24,00)				
	Mini-4k	177,527	Amalie Haugland	061103	Bergen SK	Stavanger	16-17.3.2019
			(43,72 - 2.13,07 / 1.25,02 - 4.41,65)				
	Liten-4k	184,242	Ragne Wiklund	090500	Aktiv SK	Stavanger SA	13.-15.3.2015
			(44,06 / 4.41,79 / 2.12,20 - 8.11,51)				
			Junior B				
15 år	500 m	41,34	Julie Nistad Samsonsen	050400	Fana IL	Heerenveen	26.2.2016
	1000 m	1.22,55	Helene Tveter	150783	IF Fram	Calgary	18.3.2000
	1500 m	2.06,08	Amalie Haugland	061103	Bergen SK	Heerenveen	29.2.2020
	3000 m	4.29,96	Ragne Wiklund	090500	Aktiv SK	Heerenveen	27.2.2016
	5000 m	7.50,60	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	27.2.2011
	10000 m	***18.03,14***	***Olina Norheim***	***220904***	***Fana IL***	***Bergen***	***26.1.2021***
	Spr-4k	169,515	Martine Ripsrud	311095	Stange SK	Hamar V	25.-26.2.2012
			(42,33 - 1.25,07 / 42,13 - 1.25,04)				
	Mini 4-k	170,674	Amalie Haugland	061103	Bergen SK	Inzell	21-22.12.2019
			(41,90 - 2.06,40 / 1.23,12 - 4.30,49)				
	Liten 4k	178,257	Ellen Bjertnes	081294	Geithus IL	Hamar V	26.-27.2.2011
			(42,89 - 4.30,55 / 2.09,65 - 7.50,60)				
	Stor-4k	199,281	Katrine Haug	030898	Drammens SK	Stavanger SA	21.-22.3.2015
			(8.27,56 / 45,97 - 2.23,91 - 18.11,70) - Ukurant distanserekkefølge				
16 år	500 m	40,32	Hege Bøkko	050991	Hol IL	Heerenveen	13.3.2009
	1000 m	1.19,04	Hege Bøkko	050991	Hol IL	Moskva K	18.1.2009
	1500 m	2.02,43	Hege Bøkko	050991	Hol IL	Heerenveen	11.1.2009
	3000 m	4.19,66	Ragne Wiklund	090500	Aktiv SK	Heerenveen	4.3.2017

5000 m	7.53,49	Arwen Szygenda	300602	Sør-Fron IL	Stavanger	17.3.2019
10000 m	17.21,27	Katrine Haug	130898	Drammens SK	Stavanger SA	13.3.2016
Spr-4k	160,740	Hege Bøkko	050991	Hol IL	Moskva K	17.-18.1.2009
		(40,43 - 1.20,22 / 40,68 - 1.19,04)				
Mini-4k	165,904	Ragne Wiklund	090500	Aktiv SK	Heerenveen	3-4.3.2017
		(41,50 - 2.03,22 / 1.20,11 - 4.19,66)				
Liten-4k	***175,859***	***Amalie Haugland***	***061103***	***Bergen SK***	***Hamar V***	***6-7.3.2021***
		(41,53 - 4.29,03 / 2.04,92 - 7.58,51)				
Stor-4k	204,313	Caroline Hallås Farestveit	120996	Bergen SK	Bjugn FH	15.-16.3.2014
		(47,93 - 8.39,08 / 2.29,66 - 18.11,79)				

Uoffisielle norske bestenoteringer for VETERANER, kvinner / menn

Ajourført i henhold til regel-endringene vedtatt av NSF før sesongstart 2004/05

KVINNER, veteraner

Veteran K 30						
500 m:	38,40	Edel Therese Høiseth	270166	Geithus IL	Calgary	29.1.2000
1000 m:	1.15,37	Edel Therese Høiseth	270166	Geithus IL	Calgary	30.1.2000
1500 m:	***1.57,31***	***Ida Njåtun***	***060291***	***Asker SK***	***Heerenveen***	***17.1.2021***
3000 m:	4.05,98	Mari Hemmer	201183	Aktiv SK	Salt Lake City	15.11.2013
5000 m:	7.04,45	Mari Hemmer	201183	Aktiv SK	Sotsji	19.2.2014
10000 m:	19.50,62	Marit Stubø Jorde	280986	Oslo Sp.sk.	Oslo Fr	18.12.2019
Veteran K 35						
500 m:	39,02	Edel Therese Høiseth	270166	Geithus IL	Calgary	4.3.2001
1000 m:	1.16,67	Edel Therese Høiseth	270166	Geithus IL	Calgary	2.3.2001
1500 m:	2.01,78	Edel Therese Høiseth	270166	Geithus IL	Calgary	9.12.2001
3000 m:	4.27,40	Nina Johanne Tørset	260773	Leinstrand IL	Calgary	27.2.2011
5000 m:	7.53,63	Astrid Helen Njærheim	120279	SSSK	Stavanger SA	11.10.2015
10000 m:	19.17,08	Guri Fossdal	030479	Dram. SK	Geithus	05.12.2015
Veteran K 40						
500 m:	43,09	Nina Johanne Tørset	260773	Leinstrand IL	Stavanger SA	7.3.2014
1000 m:	1.25,24	Nina Johanne Tørset	260773	Leinstrand IL	Stavanger SA	8.3.2014
1500 m:	2.10,91	Nina Johanne Tørset	260773	Leinstrand IL	Stavanger SA	8.3.2014
3000 m:	4.39,06	Nina Johanne Tørset	260773	Leinstrand IL	Stavanger SA	9.3.2014
5000 m:	8.14,25	Bjørg Eva Jensen	150260	Geithus IL	Hundorp	24.2.2002
10000 m:	16.44,01	Nina Johanne Tørset	260773	Leinstrand IL	Hamar V	18.1.2015
Veteran K 45						
500 m:	44,31	Renate Jeppsson	160473	Nesodden IF	Calgary	29.2.2020
1000 m:	1.28,02	Renate Jeppsson	160473	Nesodden IF	Calgary	29.2.2020
1500 m:	2.16,46	Bjørg Eva Jensen	150260	Geithus IL	Hamar V	29.1.2006
3000 m:	4.42,42	Bjørg Eva Jensen	150260	Geithus IL	Hamar V	28.1.2006
5000 m:	8.00,80	Bjørg Eva Jensen	150260	Geithus IL	Hamar V	29.1.2006
10000 m:	18.50,01	Anne Berit Skolem	180955	H&BSK	Hamar V	21.1.2001
Veteran K 50						
500 m:	47,37	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Salt Lake City	17.3.2013
1000 m:	1.32,93	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Salt Lake City	17.3.2013
1500 m:	2.26,54	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Calgary	25.2.2011
3000 m:	5.04,27	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Calgary	27.2.2011
5000 m:	9.27,02	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Stavanger SA	19.1.2013
10000 m:	19.11,29	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Stavanger SA	20.1.2013
Veteran K 55						
500 m:	49,03	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Berlin S	8.2.2014
1000 m:	1.37,61	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Berlin S	9.2.2014
1500 m:	2.29,44	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Stavanger SA	7.3.2014
3000 m:	5.16,13	Marita Agnethe Steen	090359	BØSK	Stavanger SA	9.3.2014
5000 m:	9.46,84	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Stavanger SA	29.3.2014
10000 m:	19.41,43	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Stavanger SA	30.3.2014
Veteran K 60						
500 m:	56,93	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Stavanger	16.3.2019
1000 m:	1.53,90	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Hamar	20.1.2019
1500 m:	2.46,72	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Stavanger	17.3.2019
3000 m:	5.43,07	Sara Hemmer	250359	Kuben VGS	Oslo VH	26.2.2019
5000 m:	9.22,37	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Stavanger	16.3.2019
10000 m:	19.54,69	Sara Hemmer	250359	Aktiv SK	Geithus	16.2.2019
Veteran K 65						
500 m:	80,42	Jenny Noraberg Müller	020652	Geithus IL	Geithus	14.1.2017
1000 m:	2.44,96	Jenny Noraberg Müller	020652	Geithus IL	Geithus	14.1.2017
1500 m:	***4.34,30***	***Jenny Noraberg Müller***	***020652***	***Geithus IL***	***Geithus***	***24.2.2021***
5000 m:	15.47,31	Ragnhild Collin-Hansen	220248	Panserkam	Bjugn FH	14.3.2014
10000 m:	32.01,06	Ragnhild Collin-Hansen	220248	Panserkam	Bjugn FH	15.3.2014
Veteran K 75 +						
500 m:	95,88	Marit Hoff	050440	Tynset IF	Tynset	6.2.2020
1000 m:	***3.21,76***	***Marit Hoff***	***050440***	***Tynset IF***	***Tynset***	***24.1.2021***
1500 m:	***4.49,72***	***Marit Hoff***	***050440***	***Tynset IF***	***Tynset***	***2.1.2021***
3000 m:	***10.32,72***	***Marit Hoff***	***050440***	***Tynset IF***	***Tynset***	***24.1.2021***
5000 m:	18.20,83	Marit Hoff	050440	Tynset IF	Tynset	23.2.2020
10000 m:	35.03,61	Marit Hoff	050440	Tynset IF	Tynset	8.2.2020

MENN, veteraner

Lagtempo :	4.30,48	Veteranlaget, menn			Kolomna	9.4.2008
(8 runder)		Morten Henriksen (M45) - Ragnvald Næss (M50) - Arne Stenhaug (M50)				
Veteran M 30						
500 m:	35,36	Grunde Njøs	200667	Leinstrand IL	Calgary	3.3.2001
1000 m:	1.08,15	Ådne Søndrål	100571	Hol IL	Salt Lake City	2.12.2001
1500 m:	1.43,99	Håvard Bøkko	020287	Hol IL	Salt Lake City	9.12.2017
3000 m:	3.37,28	Eskil Ervik	110175	Hamar IL	Calgary	5.11.2005
5000 m:	6.10,65	Eskil Ervik	110175	Hamar IL	Salt Lake City	19.11.2005
10000 m:	12.56,85	Lasse Sætre	100374	Sand IF	Calgary	19.3.2006
Veteran M 35						
500 m:	35,76	Grunde Njøs	200667	Leinstrand IL	Hamar V	19.1.2002
1000 m:	1.11,31	Grunde Njøs	200667	Leinstrand IL	Hamar V	20.1.2002
1500 m:	1.49,46	Eskil Ervik	110175	Hamar IL	Salt Lake City	11.12.2009
3000 m:	3.54,16	Eskil Ervik	110175	Hamar IL	Salt Lake City	12.9.2009
5000 m:	6.38,17	Eskil Ervik	110175	Hamar IL	Hamar V	23.10.2009
10000 m:	13.30,28	Øystein Grødum	150277	Arendal SK	Heerenveen	3.12.2011
Veteran M 40						
500 m:	37,5 .	Ivar Njøs	221065	Leinstrand IL	Hamar	21.12.2006
1000 m:	1.16,23	Ivar Njøs	221065	Leinstrand IL	Calgary	18.2.2007
1500 m:	1.57,85	Thor Olav Tveter	250272	IF Fram	Stavanger	9.3.2014
3000 m:	4.03,87	Øystein Grødum	150277	Arendal SK	Hamar	27.10.2018
5000 m:	6.40,96	Øystein Grødum	150277	Arendal SK	Stavanger SA	16.3.2019
10000 m:	13.39,12	Øystein Grødum	150277	Arendal SK	StavangerSA	17.3.2019
Veteran M 45						
500 m:	37,58	Ivar Njøs	221065	Leinstrand IL	Stavanger SA	13.3.2011
1000 m:	1.14,88	Ivar Njøs	221065	Leinstrand IL	Salt Lake City	17.3.2013
1500 m:	1.56,92	John Arthur Olafsen	220660	Sandefjord SK	Calgary	22.2.2007
3000 m:	4.09,63	John Arthur Olafsen	220660	Sandefjord SK	Calgary	22.2.2007
5000 m:	7.08,50	Atle Vårvik	121265	TSK	Calgary	26.2.2011
10000 m:	15.14,26	Jon Kjetil Gauslaa	100162	Aktiv SK	Salt Lake City	2.3.2011
Veteran M 50						
500 m:	38,21	Ivar Njøs	221065	Leinstrand IL	Hamar V	26.11.2016
1000 m:	1.17,47	Ivar Njøs	221065	Leinstrand IL	Stavanger SA	13.3.2016
1500 m:	2.00,46	Morten Henriksen	031258	Geithus IL	Calgary	19.3.2009
3000 m:	4.10,34	Frode Eidsmo	180159	Aktiv SK	Calgary	24.2.2011
5000 m:	7.03,62	Frode Eidsmo	180159	Aktiv SK	Calgary	26.2.2011
10000 m:	15.01,47	Ragnvald Næss	050754	Narvik SK	Hamar V	11.1.2009
Veteran M 55						
500 m:	***40,11***	***Ivar Njøs***	***221065***	***Leinstrand IL***	***Hamar V***	***24.10.2020***
1000 m:	1.20,59	Rolf Amundsen	030755	Herkules SK	Salt Lake City	6.3.2011
1500 m:	2.01,73	Frode Eidsmo	180159	Aktiv SK	Calgary	7.2.2015
3000 m:	4.12,13	Frode Eidsmo	180159	Aktiv SK	Calgary	6.2.2015
5000 m:	7.06,31	Frode Eidsmo	180159	Aktiv SK	Calgary	8.2.2015
10000 m:	14.55,21	Ragnvald Næss	050754	Narvik SK	Kolomna	3.4.2010
Veteran M 60						
500 m:	41,43	Brynjulf Måkestad	171251	Hardanger SK	Calgary	15.3.2012
1000 m:	1.23,50	Brynjulf Måkestad	171251	Hardanger SK	Calgary	17.3.2012
1500 m:	2.06,05	Erik Vea	110651	Aktiv SK	Calgary	27.2.2011
3000 m:	4.20,09	Erik Vea	110651	Aktiv SK	Calgary	26.2.2011
5000 m:	7.28,73	Frode Eidsmo	180159	Oslo Sp.sk.	Berlin	24.2.2019
10000 m:	15.38,90	Ragnvald Næss	050754	Narvik SK	Erfurt	5.10.2015
Veteran M 65						
500 m:	42,47	Alf Gjølga	010446	Bjugn/Ørland SK	Calgary	25.2.2011
1000 m:	1.23,04	Alf Gjølga	010446	Bjugn/Ørland SK	Calgary	27.2.2011
1500 m:	2.08,28	Alf Gjølga	010446	Bjugn/Ørland SK	Calgary	26.2.2011
3000 m:	4.33,96	Alf Gjølga	010446	Bjugn/Ørland SK	Calgary	27.2.2011
5000 m:	8.02,09	Onar Westerheim	150348	Stord IL	Hamar V	11.11.2012
10000 m:	16.34,60	Onar Westerheim	150348	Stord IL	Stavanger SA	20.1.2013
Veteran M 70						
500 m:	44,51	Leif Harry Hansen	220244	Tromsø SK	Inzell	25.1.2015
1000 m:	1.30,36	Onar Westerheim	150348	Stord IL	Moskva Kry	4.3.2018
1500 m:	2.19,95	Knut Harald Nesse	080842	Tysvær SK	Inzell	22.2.2013
3000 m:	4.54,57	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Calgary	25.2.2007
5000 m:	8.33,23	Harald Westerheim	270945	Stord IL	Stavanger SA	12.3.2016
10000 m:	17.47,73	Harald Westerheim	270945	Stord IL	Stavanger SA	13.3.2016
Veteran M 75						
500 m:	46,16	Svein Bruket	061042	Sør-Fron IL	Hamar V	19.1.2019
1000 m:	1.33,61	Svein Bruket	061042	Sør-Fron IL	Hamar V	20.1.2019
1500 m:	2.26,38	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Hamar V	24.1.2010
3000 m:	5.08,13	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Calgary	27.2.2011
5000 m:	8.42,67	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Hamar V	23.1.2010
10000 m:	17.57,52	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Hamar V	24.1.2010
Veteran M 80						
500 m:	49,98	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Calgary	6.2.2015
1000 m:	1.42,68	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Calgary	7.2.2015

1500 m:	2.36,81	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Calgary	7.2.2015
3000 m:	5.31,52	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Calgary	8.2.2015
5000 m:	9.44,28	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Hamar V	17.1.2015
10000 m:	20.27,21	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Hamar V	18.1.2015
Veteran M 85						
500 m:	54,19	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Inzell	12.1.2020
1000 m:	1.52,11	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Inzell	11.1.2020
1500 m:	3.00,48	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Collalbo	24.1.2020
3000 m:	6.34,32	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Collalbo	26.1.2020
5000 m:	11.43,27	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Heerenveen	10.3.2020
10000 m:	25.06,72	Arne Kjell Foldvik	171234	Spk Falken	Heerenveen	11.3.2020

Breddeutvikling 1976-2021:

Antall besteresultater under Skøytekalenderens grenser: Menn: 46,0 – 1.36,0 – 2.27,0 -5.10,0 - 9.00,0 – alle på 10000 m. Kvinner: 54,0 – 1.56,0 – 3.00,0 – alle på 3000 og 5000 m.

Sesong	**Menn**	**Kvinner**	**Totalt**
1975/76	1.140	***239***	1.379
1976/77	1.488	270	1.758
1977/78	1.236	259	1.493
1978/79	1.344	292	1.636
1979/80	1.468	319	1.787
1980/81	1.562	439	2.001
1981/82	1.630	477	2.107
1982/83	**1.635**	489	**2.124**
1983/84	1.593	478	2.071
1984/85	1.479	**585**	2.064
1985/86	1.501	556	2.057
1986/87	1.472	580	2.052
1987/88	1.412	581	1.993
1988/89	1.232	512	1.744
1989/90	1.329	452	1.781
1990/91	1.238	424	1.662
1991/92	1.144	358	1.502
1992/93	1.349	401	1.750
1993/94	1.299	386	1.685
1994/95	1.129	374	1.503
1995/96	1.077	371	1.448
1996/97	975	345	1.320
1997/98	1.070	425	1.495
1998/99	1.178	415	1.593
1999/00	1.245	400	1.645
2000/01	1.187	393	1.580
2001/02	1.227	402	1.629
2002/03	1.189	385	1.574
2003/04	1.284	432	1.716
2004/05	1.258	413	1.671
2005/06	1.384	441	1.825
2006/07	1.258	408	1.666
2007/08	1.198	404	1.602
2008/09	1.158	393	1.551
2009/10	1.114	332	1.446
2010/11	1.066	319	1.385
2011/12	1.046	353	1.399
2012/13	1.100	439	1.539

2013/14	1.104	518	1.622
2014/15	1.119	485	1.604
2015/16	1.063	451	1.514
2016/17	979	452	1.431
2017/18	953	439	1.392
2018/19	956	393	1.349
2019/20	***826***	371	***1.197***
2020/21	*550*	*302*	*852*

Interessant sammenligning av bredden i norsk skøytesport de siste 45 årene. I forhold til toppåret 1983 var antall menn nesten halvert under grensene våre i 2019/20 sesongen. Jentene hadde et lavere frafall på 36 prosent fra sitt toppår. Derfor - vi har en skikkelig utfordring med å bygge en større bredde i norsk skøytesport i tiden fremover!!

Ser vi på årets sesong 2020/21 så er nedgangen i forhold til 2019/20-sesongen langt høyere blant guttene enn jentene. Årsaken til dette er at det prosentvis er langt flere aktive gutter enn jenter i alderen over 20 år. Det har vært konkurranse-nekt for løpere over 20 år stort sett over hele landet i vinter, så her ligger forklaringen.

Det har vært en «unntakstilstand» i vinter og flere løpere har ikke fått gått løp i det heletatt. Derfor er det håp om at vi neste sesong, 2021/22, er oppe på minst 2019/20-nivå igjen. Men skal vi klare det trengs det en skikkelig aktivitets-dugnad over hele landet.

NORGES BESTE SESONGEN 2020/21

500 meter kvinner:

Under 54,0:	**1980**	**2000**	**2010**	**2015**	**2018**	**2020**
	108	105	93	130	123	109

1	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	050400	38.50	13	Heerenveen	31.1	38.66	-20
2	Martine Ripsrud, Stange SK	311095	38.62	20	Heerenveen	30.1	38.40	-17
3	Ida Njåtun, Asker SK	060291	39.61	5	Heerenveen	16.1	38.69	-19
4	Ragne Wiklund, Aktiv SK	090500	40.00	13	Heerenveen	16.1	40.03	-19
5	Carina Jagtøyen, Leinstrand IL	050598	40.98	3	Stavanger Sø	12.12	41.07	-20
6	Ane By Farstad, Spk Falken	310300	41.15	4	Stavanger Sø	11.12	40.20	-18
7	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	220495	41.32	17	Heerenveen	16.1	40.35	-17
8	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	41.42	1	Stavanger Sø	24.2	41.78	-20
9	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	170601	41.66	4	Hamar V	31.10	41.22	-20
10	Anne Gulbrandsen, Eidsvold TF	170294	41.97	1	Hamar V	21.11	39.61	-19
11	Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	42.06	5	Hamar V	6.3	41.85	-16
12	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	300602	42.59	5	Hamar V	5.3	42.35	-20
13	Gina Engebråten, Nord-Odal IL	190901	42.74	6	Hamar V	5.3	43.06	-19
14	Vilde Baas, Dølemo IL	300800	42.78	3	Stavanger Sø	25.10	42.22	-19
15	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	42.86	6	Hamar V	31.10	43.50	-20
16	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	141195	43.07	7	Hamar V	6.3	43.28	-20
17	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	070602	43.11	8	Hamar V	6.3	42.42	-20
18	Hanna Svenni, Asker SK	050502	43.20	9	Hamar V	6.3	43.57	-19
19	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	270600	43.25	10	Hamar V	6.3	43.11	-20
20	Maria Netland Rabbe, Fana IL	050501	43.29	5	Stavanger Sø	24.10	41.27	-20
21	Julie Lu Sægrov Aske, SSSK	160802	43.76	5	Stavanger Sø	3.10	43.51	-20
	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	43.76	7	Hamar V	5.3	42.65	-20

23	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	200702	43.91	9	Hamar V	31.10	43.30	-20
24	Ellen Bjertnes, Geithus IL	081294	44.02	1	Geithus	2.1	39.66	-16
	Kari Celine Reiss-Jacobsen, Skreia SK Toten	101202	44.02	11	Hamar V	6.3	42.90	-20
26	Emilie Sparre Njøs, Aktiv SK	060700	44.14	10	Hamar V	31.10	43.88	-20
27	Olina Norheim, Fana IL	220904	44.28	8	Hamar V	5.3	44.68	-20
28	Ina Nakken, TT	190305	44.78	2	Stavanger Sø	10.10	44.26	-20
29	Aline Holbø Dyrset, TSK	210506	44.83	11	Hamar V	5.3	44.28	-20
30	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	44.87	1	Stavanger Sø	11.10	45.20	-20
31	Dina Storelid, Stord IL	121203	44.97	13	Hamar V	6.3	43.87	-20
32	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	45.08	1	Trondheim L	13.3	47.37	-20
33	Vilde Semb, TT	100705	45.09	14	Hamar V	31.10	44.41	-20
34	Patricia Johannessen, TT	070404	45.10	5	Stavanger Sø	10.10	45.13	-19
35	Ine Førde, Tromsø SK	010400	45.12	5	Stavanger Sø	25.10	45.11	-18
36	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	45.15	6	Hamar V	2.1	45.49	-19
37	Signe Eide Kirkesæther, TT	200506	45.16	7	Stavanger Sø	10.10	45.09	-20
38	Guro Ruden Brørby, Jevnaker IF	030201	45.29	12	Hamar V	5.3	44.23	-20
39	Guro Samdahl Melhuus, Spk Falken	010406	45.84	3	Hamar V	8.8	45.07	-20
40	Synne Elise Hangstad, Tromsø SK	080600	45.87	5	Hamar V	8.8	44.80	-19
41	Ingunn Kvernvold Myhre, Jevnaker IF	210800	46.04	6	Hamar V	8.8	44.78	-19
42	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	46.43	2	Bergen Sl	25.2	48.42	-20
	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	46.43	3	Bjugn Fosenh	24.3	48.05	-20
44	Emilie Jagtøyen, Leinstrand IL	210501	46.51	17	Hamar V	31.10	43.52	-19
45	Stella Horka, Arendal SK	120406	46.64	5	Stavanger Sø	11.10	45.38	-20
46	Silje S Stomperudhaugen, Herkules SK	250204	47.00	3	Arendal Myra	17.12	47.19	-20
47	Renate Jeppsson, Nesodden IF	160473	47.26	18	Hamar V	31.10	42.90	-07
48	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	190507	47.35	4	Bjugn Fosenh	27.1	48.88	-20
49	Nina Cecilie Vinslid, Asker SK	041104	47.42	1	Hamar V	27.2	48.77	-20
50	Mathilde Pedersen, OSK	140404	47.43	4	Hamar V	24.10	46.00	-20
51	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	080807	47.85	2	Hamar V	27.2	49.09	-20
52	Malin Øverjordet, Sør-Fron IL	120102	47.95	1	Hundorp	13.1	45.49	-17
53	Benedicte Keltie Sætersdal, Fana IL	051102	47.96	5	Stavanger Sø	25.10	47.85	-20
54	Lina Ulvan Resell, Spk Falken	190606	48.13	4	Trondheim L	13.3	49.95	-20
55	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	48.26	8	Hamar V	2.1	48.98	-20
56	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	48.29	1	Bjugn Fosenh	3.10	48.65	-20
57	Ada Darup, TT	190805	48.44	5	Hamar V	8.8	48.73	-20
58	Stine Finsland, Asker SK	300704	48.50	7	Hamar V	24.10	49.17	-20
59	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	48.62	9	Hamar V	2.1	47.32	-19
60	Maria Therese Davidsen, Jevnaker IF	230205	48.70	3	Jevnaker	13.3	47.99	-20
61	Tuva Brubak, TT	030205	48.74	5	Tønsberg	13.12	48.51	-20
62	Predika Sivaganesan, TT	120703	49.09	3	Tønsberg	22.12	48.95	-18
	Hedda Finsland, Asker SK	220908	49.09	3	Hamar V	27.2	52.79	-20
64	Pauliina Klevstuen, OSK	120604	49.34	9	Hamar V	24.10	48.51	-20
65	Emma Beate Moe Brørby, Jevnaker IF	070206	49.36	4	Hamar V	24.10	49.29	-20
66	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	49.45	1	Stavanger Sø	14.3	54.07	-20
67	Linnea Haneberg, Hamar IL	170108	49.50	1	Hamar V	25.2	50.07	-20
68	Helene Flattum Hamming, Geithus IL	020601	49.52	2	Geithus	16.1	47.21	-20
69	Ella Ananyah Pokpoon, SSSK	070406	49.69	6	Stavanger Sø	3.10	50.27	-20
70	Elise Stabell-Jacobsen, Hamar IL	010306	50.14	7	Hamar V	8.8	50.36	-20
71	Josefine Henriksen, Kongsvinger SK	290307	50.25	8	Hamar V	8.8	50.97	-20
72	Margrethe Vårvik, TSK	091106	50.46	3	Trondheim L	23.1	52.67	-20
73	Annika Lura Henriksen, SSSK	040609	50.58	5	Stavanger Sø	13.3	52.89	-20
74	Emmeline Berentsen, Aktiv SK	051006	50.64	9	Hamar V	8.8	50.96	-20
	Helene Søreng Soleng, Tromsø SK	130406	50.64	1	Tromsø	18.3	49.88	-20
76	Johanna Novak Orderud, Båstad IL SK	220807	50.82	1	Båstad	7.1	54.19	-20
77	Linda Leland, Herkules SK	270486	51.33	2	Skien	9.3	44.85	-06
78	Sigrid Bakken Vold, Hamar IL	270908	51.39	2	Hamar V	5.3	52.96	-20
79	Siv Tone Kristiansen, Harstad SK	270696	51.58	1	Harstad	29.12	48.97	-13
80	Pernille H Løvestad Skolem, H&BSK	080106	51.72	5	Tønsberg	23.1	51.47	-20
81	Linnea Melgårdshagen, Sør-Fron IL	071008	52.19	2	Hamar V	8.8	53.08	-20

82	Miriam Tangen Kind, Harstad SK	040706	52.21	2	Harstad	29.12	51.92	-20
83	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	52.51	1	Hamar V	14.2	55.21	-19
84	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	52.58	4	Geithus	16.1	57.98	-20
85	Oda Margrete Maageng Lund, Tynset IF	220599	52.63	1	Tynset	26.12	44.25	-16
86	Svetlana K Johnsen, Hamar IL	060175	52.92	1	Tynset	24.1	42.0	-98
87	Karoline Vestre, Leinstrand IL	270506	53.03	2	Trondheim L	12.12	52.24	-20
88	Maren Bjerke Wullum, Skreia SK Toten	060509	53.15	1	Hamar V	3.3	57.67	-20
89	Jevgenija Kotsjneva, SSSK	260205	53.31	9	Stavanger Sø	3.10	51.61	-20
90	Kitty Marie Hurum Nesset, Arendal SK	250608	53.50	3	Arendal Myra	4.3	53.46	-20
91	Latika Suyambudurai, Geithus IL	230110	53.59	7	Geithus	7.3	59.71	-20

1000 meter kvinner:

Under 1.56,0:	1980	2000	2010	2015	2018	2020
	104	106	86	129	120	101

1	Ida Njåtun, Asker SK	060291	1.16.28	13	Heerenveen	31.1	1.14.37	-16
2	Ragne Wiklund, Aktiv SK	090500	1.18.81	2	Hamar V	1.11	1.17.33	-19
3	Julie Nistad Samsonsen, Fana IL	050400	1.19.63	13	Heerenveen	17.1	1.18.60	-20
4	Martine Ripsrud, Stange SK	311095	1.20.20	1	Hamar V	5.3	1.16.62	-17
5	Carina Jagtøyen, Leinstrand IL	050598	1.21.84	4	Hamar V	1.11	1.21.95	-20
	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	170601	1.21.84	2	Stavanger Sø	12.12	1.21.09	-19
7	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	1.22.35	3	Hamar V	5.3	1.23.12	-20
8	Ane By Farstad, Spk Falken	310300	1.22.36	4	Stavanger Sø	12.12	1.20.27	-20
9	Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	1.23.06	1	Stavanger Sø	13.3	1.22.26	-20
10	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	300602	1.24.80	8	Hamar V	1.11	1.22.63	-19
11	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	270600	1.24.94	2	Stavanger Sø	13.3	1.26.03	-19
12	Gina Engebråten, Nord-Odal IL	190901	1.25.26	4	Hamar V	6.3	1.25.25	-19
13	Hanna Svenni, Asker SK	050502	1.25.60	9	Hamar V	1.11	1.26.20	-19
14	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	200702	1.25.63	10	Hamar V	1.11	1.22.59	-20
15	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	1.26.70	11	Hamar V	1.11	1.27.70	-20
16	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	070602	1.26.85	1	Hamar V	13.2	1.23.36	-20
17	Vilde Baas, Dølemo IL	300800	1.27.26	5	Stavanger Sø	24.10	1.22.91	-19
18	Vilde Semb, TT	100705	1.27.42	12	Hamar V	1.11	1.27.37	-20
19	Kari Celine Reiss-Jacobsen, Skreia SK To	101202	1.27.49	13	Hamar V	1.11	1.24.52	-19
20	Julie Lu Sægrov Aske, SSSK	160802	1.27.80	6	Stavanger Sø	5.12	1.25.50	-20
21	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	141195	1.27.96	6	Stavanger Sø	24.10	1.24.47	-17
22	Olina Norheim, Fana IL	220904	1.28.51	9	Hamar V	5.3	1.29.43	-20
23	Ina Nakken, TT	190305	1.28.80	2	Gol	21.2	1.28.30	-20
24	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	1.29.88	11	Hamar V	5.3	1.27.57	-19
25	Dina Storelid, Stord IL	121203	1.30.47	7	Trondheim L	28.2	1.27.05	-20
26	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	1.30.48	1	Bjugn Fosenh	24.3	1.36.85	-20
27	Aline Holbø Dyrset, TSK	210506	1.30.89	12	Hamar V	5.3	1.30.60	-20
28	Guro Samdahl Melhuus, Spk Falken	010406	1.31.15	2	Hamar V	8.8	1.30.26	-20
29	Maria Netland Rabbe, Fana IL	050501	1.31.57	13	Hamar V	5.3	1.25.05	-19
30	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	1.31.85	4	Stavanger Sø	11.10	1.31.05	-19
31	Ine Førde, Tromsø SK	010400	1.32.17	7	Stavanger Sø	24.10	1.30.54	-18
32	Ingunn Kvernvold Myhre, Jevnaker IF	210800	1.32.18	4	Hamar V	8.8	1.28.95	-20
33	Guro Ruden Brørby, Jevnaker IF	030201	1.32.32	14	Hamar V	5.3	1.29.42	-20
34	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	1.32.93	1	Bergen Sl	25.2	1.36.24	-20
35	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	1.33.52	5	Stavanger Sø	11.10	1.33.66	-20
36	Signe Eide Kirkesæther, TT	200506	1.33.82	6	Stavanger Sø	11.10	1.33.00	-20
37	Stella Horka, Arendal SK	120406	1.34.04	7	Stavanger Sø	11.10	1.30.59	-20
38	Emilie Sparre Njøs, Aktiv SK	060700	1.34.17	1	Hamar V	24.10	1.31.80	-20
39	Patricia Johannessen, TT	070404	1.34.69	8	Stavanger Sø	11.10	1.34.71	-20
40	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	1.36.21	3	Bjugn Fosenh	27.1	1.41.49	-20
41	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	1.36.26	9	Hamar V	13.2	1.37.36	-20
42	Stine Finsland, Asker SK	300704	1.37.10	3	Hamar V	24.10	1.38.96	-20
43	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	1.37.24	7	Hamar V	2.1	1.34.03	-19

44	Synne Elise Hangstad, Tromsø SK	080600	1.37.26	1	Tromsø	23.2	1.31.29	-19
	Nina Cecilie Vinslid, Asker SK	041104	1.37.26	1	Geithus	7.3	1.38.89	-20
46	Benedicte Keltie Sætersdal, Fana IL	051102	1.37.70	4	Stavanger Sø	25.10	1.34.78	-19
47	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland	190507	1.37.88	4	Bjugn Fosenh	5.12	1.39.50	-20
48	Renate Jeppsson, Nesodden IF	160473	1.38.23	3	Hamar V	24.10	1.24.82	-07
49	Ellen Bjertnes, Geithus IL	081294	1.38.77	1	Geithus	30.12	1.17.72	-16
50	Emilie Jagtøyen, Leinstrand IL	210501	1.39.61	1	Trondheim L	28.11	1.27.57	-19
51	Mathilde Pedersen, OSK	140404	1.39.68	1	Bjugn Fosenh	3.10	1.32.50	-20
52	Helene Flattum Hamming, Geithus IL	020601	1.39.88	1	Geithus	7.11	1.35.78	-20
53	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	080807	1.40.69	2	Geithus	7.3	1.41.90	-20
54	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	1.40.77	1	Hamar V	24.10	1.37.86	-20
55	Lina Ulvan Resell, Spk Falken	190606	1.41.06	3	Trondheim L	28.11	1.44.82	-20
56	Silje S Stomperudhaugen, Herkules SK	250204	1.41.42	1	Skien	10.12	1.40.61	-20
57	Linnea Haneberg, Hamar IL	170108	1.41.79	1	Hamar V	25.2	1.42.79	-20
58	Maria Therese Davidsen, Jevnaker IF	230205	1.42.68	4	Hamar V	8.8	1.42.49	-20
59	Predika Sivaganesan, TT	120703	1.42.78	3	Geithus	7.3	1.41.60	-18
60	Pauliina Klevstuen, OSK	120604	1.42.82	2	Bjugn Fosenh	3.10	1.43.45	-20
61	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	1.42.86	3	Stavanger Sø	13.3	1.56.55	-20
62	Emmeline Berentsen, Aktiv SK	051006	1.42.97	3	Bjugn Fosenh	3.10	1.43.68	-20
63	Hedda Finsland, Asker SK	220908	1.43.61	1	Hamar V	27.2	2.11.60	-19
64	Ada Darup, TT	190805	1.43.85	10	Stavanger Sø	11.10	1.43.75	-20
65	Ella Ananyah Pokpoon, SSSK	070406	1.46.02	7	Stavanger Sø	3.10	1.46.19	-19
66	Sigrid Bakken Vold, Hamar IL	270908	1.47.51	2	Hamar V	25.2		
67	Emma Beate Moe Brørby, Jevnaker IF	070206	1.47.64	5	Jevnaker	13.3	1.40.66	-20
68	Annika Lura Henriksen, SSSK	040609	1.47.71	4	Stavanger Sø	13.3		
69	Elise Stabell-Jacobsen, Hamar IL	010306	1.47.99	3	Hamar V	24.10	1.44.68	-20
70	Linnea Melgårdshagen, Sør-Fron IL	071008	1.48.07	2	Hamar V	8.8	1.50.44	-19
71	Maren Bjerke Wullum, Skreia SK Toten	060509	1.49.52	1	Hamar V	3.3		
72	Johanna Novak Orderud, Båstad IL SK	220807	1.49.53	1	Båstad	11.2	1.52.78	-20
73	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	1.49.58	12	Stavanger Sø	11.10	1.51.45	-19
74	Josefine Henriksen, Kongsvinger SK	290307	1.50.11	1	Kongsvinger	6.2	1.49.46	-20
75	Trine Landsem, St. Olavs Hospital	290468	1.51.31	1	Trondheim L	15.2	1.45.75	-19
76	Tuva Brubak, TT	030205	1.51.34	4	Tønsberg	9.1	1.44.07	-19
77	Helene Søreng Soleng, Tromsø SK	130406	1.51.80	1	Tromsø	23.2	1.44.89	-20
78	Kitty Marie Hurum Nesset, Arendal SK	250608	1.52.08	2	Arendal Myra	4.3	1.50.77	-20
79	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	1.53.58	3	Bergen Sl	25.2	2.00.60	-19
80	Johanne Braathen, Kongsvinger SK	030606	1.53.86	4	Hamar V	24.10	1.53.14	-20
81	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	1.54.32	1	Geithus	6.1	2.11.77	-20
82	Margrethe Vårvik, TSK	091106	1.55.44	1	Trondheim L	12.12	1.53.12	-20
	Miriam Tangen Kind, Harstad SK	040706	1.55.44	1	Harstad	3.2	1.57.57	-20
84	Karoline Hilsen, Drammens SK	060905	1.55.91	2	Drammen	23.2	1.55.77	-20

1500 meter kvinner:

Under 3.00,0: 1980	2000	2010	2015	2018	2020
71	92	75	120	99	80

1	Ragne Wiklund, Aktiv SK	090500	1.54.61	1	Heerenveen	14.2	1.56.38	-20
2	Ida Njåtun, Asker SK	060291	1.57.31	9	Heerenveen	17.1	1.52.71	-15
3	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	220495	1.59.42	3	Heerenveen	23.1	1.57.11	-20
4	Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	2.04.73	3	Hamar V	7.3	2.03.73	-14
5	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	2.04.92	4	Hamar V	7.3	2.06.08	-20
6	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	170601	2.05.07	5	Hamar V	7.3	2.03.96	-20
7	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	270600	2.08.03	6	Hamar V	7.3	2.13.02	-20
8	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	141195	2.09.95	7	Hamar V	7.3	2.09.97	-17
9	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	070602	2.10.48	8	Hamar V	7.3	2.07.76	-20
10	Hanna Svenni, Asker SK	050502	2.11.01	8	Hamar V	30.10	2.13.94	-19
11	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	200702	2.11.08	9	Hamar V	7.3	2.09.70	-20
12	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	300602	2.11.56	9	Hamar V	30.10	2.06.59	-19

13	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	2.12.91	10	Hamar V	30.10	2.11.85	-20
14	Dina Storelid, Stord IL	121203	2.13.79	11	Hamar V	7.3	2.11.14	-20
15	Kari Celine Reiss-Jacobsen, Skreia SK To	101202	2.15.82	13	Hamar V	7.3	2.11.63	-20
16	Vilde Semb, TT	100705	2.16.50	12	Hamar V	30.10	2.17.69	-20
17	Julie Lu Sægrov Aske, SSSK	160802	2.16.90	2	Stavanger Sø	24.10	2.12.40	-20
18	Ina Nakken, TT	190305	2.17.17	13	Hamar V	30.10	2.14.26	-20
19	Olina Norheim, Fana IL	220904	2.20.60	5	Stavanger Sø	10.10	2.16.11	-20
20	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	2.22.63	6	Stavanger Sø	10.10	2.22.36	-19
21	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	2.22.98	4	Stavanger Sø	24.10	2.16.07	-20
22	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	2.23.22	1	Trondheim L	13.3	2.31.77	-20
23	Aline Holbø Dyrset, TSK	210506	2.24.78	2	Trondheim L	13.3	2.20.32	-20
24	Signe Eide Kirkesæther, TT	200506	2.25.04	7	Stavanger Sø	10.10	2.24.83	-20
25	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	2.25.34	1	Hamar V	2.1	2.27.92	-20
26	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	2.25.40	8	Stavanger Sø	10.10	2.29.26	-20
27	Stella Horka, Arendal SK	120406	2.26.11	9	Stavanger Sø	10.10	2.22.92	-20
28	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	2.26.13	10	Stavanger Sø	10.10	2.30.42	-20
29	Patricia Johannessen, TT	070404	2.27.79	11	Stavanger Sø	10.10	2.28.93	-20
30	Stine Finsland, Asker SK	300704	2.28.14	1	Geithus	7.3	2.30.89	-20
31	Vilde Baas, Dølemo IL	300800	2.28.56	1	Arendal Myra	9.1	2.12.95	-19
32	Benedicte Keltie Sætersdal, Fana IL	051102	2.29.59	6	Stavanger Sø	24.10	2.25.37	-19
33	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	2.31.53	3	Hamar V	24.10	2.20.09	-19
34	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	2.31.91	3	Bjugn Fosenh	25.11		
35	Lina Ulvan Resell, Spk Falken	190606	2.34.80	3	Trondheim L	13.3	2.45.08	-20
36	Pernille H Løvestad Skolem, H&BSK	080106	2.35.91	3	Tønsberg	23.1	2.35.84	-20
37	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland	190507	2.36.98	4	Bjugn Fosenh	10.2	2.37.64	-20
38	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	2.38.35	1	Stavanger Sø	14.3	3.02.26	-20
39	Helene Flattum Hamming, Geithus IL	020601	2.41.40	1	Geithus	2.1	2.30.31	-20
40	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	2.42.94	1	Båstad	27.2	2.32.08	-20
41	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	2.45.03	1	Hamar V	14.2	3.25.77	-20
42	Trine Landsem, Spk Falken	290468	2.45.62	1	Bjugn Fosenh	3.10	2.41.61	-20
43	Nina Cecilie Vinslid, Asker SK	041104	2.46.04	2	Geithus	7.3	2.33.35	-20
44	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	2.46.26	3	Geithus	7.3		
45	Ada Darup, TT	190805	2.46.50	14	Stavanger Sø	10.10	2.45.22	-20
46	Maria Therese Davidsen, Jevnaker IF	230205	2.49.78	2	Geithus	2.1	2.44.56	-20
47	Monika Holth, Geithus IL	140377	2.50.24	3	Geithus	2.1	2.41.57	-20
48	Latika Suyambudurai, Geithus IL	230110	2.53.44	5	Geithus	7.3		
49	Predika Sivaganesan, TT	120703	2.53.94	5	Tønsberg	13.12	2.41.10	-18
50	Helene Søreng Soleng, Tromsø SK	130406	2.56.24	1	Tromsø	18.3	2.44.60	-20
51	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	2.57.06	3	Bergen Sl	14.3	3.19.34	-20
52	Jenny Skjæveland Solhaug, Sandefjord SK	220209	2.57.62	1	Tønsberg	9.1		
53	Kitty Marie Hurum Nesset, Arendal SK	250608	2.59.91	15	Stavanger Sø	10.10		

3000 meter kvinner:

Alle:	1980	2000	2010	2015	2018	2020
	36	66	53	71	68	56

1	Ragne Wiklund, Aktiv SK	090500	3.58.95	1	Heerenveen	24.1	4.06.48	-20
2	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	220495	4.07.71	1	Heerenveen	31.1	4.04.69	-20
3	Ida Njåtun, Asker SK	060291	4.10.41	6	Heerenveen	31.1	4.01.47	-14
4	Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	4.10.66	9	Heerenveen	24.1	4.16.21	-20
5	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	170601	4.26.81	3	Hamar V	6.3	4.27.94	-20
6	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	4.29.03	4	Hamar V	6.3	4.30.49	-20
7	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	141195	4.29.97	5	Hamar V	6.3	4.28.29	-14
8	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	270600	4.31.01	6	Hamar V	6.3	4.41.31	-20
9	Hanna Svenni, Asker SK	050502	4.34.40	7	Hamar V	6.3	4.38.87	-20
10	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	070602	4.37.22	8	Hamar V	6.3	4.31.70	-20
11	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	4.38.04	9	Hamar V	6.3	4.47.02	-20
12	Dina Storelid, Stord IL	121203	4.38.34	1	Stavanger Sø	25.10	4.46.57	-20

13	Sarah Marie Sanderud, Nord-Odal IL	200702	4.41.25	10	Hamar V	6.3	4.25.11	-20
14	Ina Nakken, TT	190305	4.43.38	2	Hamar V	8.8	4.51.62	-19
15	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	300602	4.45.65	10	Hamar V	31.10	4.32.39	-19
16	Kari Celine Reiss-Jacobsen, Skreia SK To	101202	4.46.91	3	Hamar V	8.8	4.34.69	-20
17	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	4.58.80	5	Hamar V	21.11	5.07.79	-20
18	Olina Norheim, Fana IL	220904	5.01.37	3	Stavanger Sø	11.10	5.02.68	-20
19	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	5.01.59	1	Hamar V	8.8	5.02.88	-20
20	Julie Lu Sægrov Aske, SSSK	160802	5.01.63	3	Stavanger Sø	14.3	4.44.18	-20
21	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	5.06.03	4	Hamar V	8.8	4.54.41	-20
22	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	5.06.48	1	Bjugn Fosenh	10.3		
23	Ine Førde, Tromsø SK	010400	5.07.28	2	Hamar V	8.8	4.58.33	-18
24	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	5.10.21	6	Hamar V	21.11	5.15.04	-19
25	Stine Finsland, Asker SK	300704	5.11.69	1	Hamar V	27.2	5.13.63	-20
26	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	5.15.42	2	Bjugn Fosenh	10.3	4.58.27	-20
27	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	5.24.32	3	Bjugn Fosenh	10.3		
28	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland	190507	5.26.31	4	Bjugn Fosenh	10.3		
29	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	5.28.75	1	Bjugn Fosenh	3.10		
30	Benedicte Keltie Sætersdal, Fana IL	051102	5.37.04	3	Bergen Sl	12.1	5.03.66	-19
31	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	5.42.78	1	Arendal Myra	30.12	5.32.44	-19
32	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	5.44.77	4	Stavanger Sø	17.2		
33	Josefine Henriksen, Kongsvinger SK	290307	5.49.36	4	Hamar V	8.8		
34	Trine Landsem, Spk Falken	290468	5.59.17	1	Bjugn Fosenh	5.12	5.42.62	-19
35	Stella Horka, Arendal SK	120406	6.01.60	2	Arendal Myra	30.12	5.03.27	-20
36	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	6.01.97	1	Geithus	27.2		
37	Johanne Braathen, Kongsvinger SK	030606	6.03.72	5	Hamar V	8.8	6.04.40	-20
38	Maiken Nerstad Gundersen, Båstad IL SK	030102	6.37.84	6	Hamar V	8.8	6.04.47	-18
39	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	6.47.96	4	Bergen Sl	12.1		
40	Hege Stubberud Fossum, Tynset IF	150983	7.22.54	1	Tynset	24.1	7.54.26	-20
41	Jenny Støholen, Tynset IF	081277	7.30.92	2	Tynset	24.1	7.29.26	-20
42	Ingrid Fiskvik Rokseth, Trondheim BIL	060267	7.34.28	2	Trondheim L	11.1	6.01.05	-09
43	Mia Moen Mikkelsen, Tynset IF	210510	7.34.47	3	Tynset	24.1		
44	Anne Bjørnsmoen, Tynset IF	070359	7.55.25	4	Tynset	24.1	5.22.68	-80
45	Vilma Fossum, Tynset IF	270412	9.00.25	5	Tynset	24.1		
46	Maja Distad, Tynset IF	270112	9.10.40	6	Tynset	24.1		
47	Marit Hoff, Tynset IF	050440	10.32.72	7	Tynset	24.1		

5000 meter kvinner:

1	Ragne Wiklund, Aktiv SK	090500	6.58.76	6	Heerenveen	14.2	7.31.21	-18
2	Sofie Karoline Haugen, Sandefjord SK	220495	7.11.35	2	Hamar V	2.1	6.56.64	-20
3	Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	7.26.58	3	Hamar V	2.1	7.36.85	-17
4	Ida Njåtun, Asker SK	060291	7.37.92	4	Hamar V	1.11	7.04.00	-15
5	Marte Bjerkreim Furnée, Asker SK	170601	7.46.52	4	Hamar V	7.3	8.21.74	-17
6	Marie Bakken Haugli, Jevnaker IF	141195	7.51.93	5	Hamar V	7.3	7.50.52	-19
7	Victoria Keltie Sætersdal, Fana IL	270600	7.53.44	6	Hamar V	7.3	8.36.39	-18
8	Hanna Svenni, Asker SK	050502	7.55.62	7	Hamar V	7.3	8.36.55	-17
9	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	7.58.51	8	Hamar V	7.3		
10	Julie Berg Sjøbrend, Aktiv SK	070602	8.05.38	9	Hamar V	7.3		
11	Arwen Szygenda, Sør-Fron IL	300602	8.33.16	8	Hamar V	1.11	7.53.49	-19
12	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	8.43.46	1	Bergen Sl	14.3		
13	Olina Norheim, Fana IL	220904	8.59.52	2	Bergen Sl	14.3		
14	Ina Nakken, TT	190305	9.09.39	1	Tønsberg	9.1	8.39.12	-20
15	Pernille H Løvestad Skolem, H&BSK	080106	9.28.58	2	Tønsberg	9.1		
16	Trine Landsem, Spk Falken	290468	10.08.54	1	Bjugn Fosenh	2.10	9.41.72	-20
17	Ingunn Sandø, Sør-Fron IL	240363	10.19.82	2	Bjugn Fosenh	2.10	9.27.03	-06
18	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	11.06.24	1	Bergen Sl	13.3		
19	Susanne Vangen Stensvaag, Hamar IL	020271	12.35.88	3	Bjugn Fosenh	2.10	11.58.94	-19
20	Marit Dalseth Riktor, Lilleborg IK	111167	13.16.67	4	Bjugn Fosenh	2.10	11.35.6	-09
21	Tove Julianne Nerdahl, Spk Falken	220778	14.23.60	5	Bjugn Fosenh	2.10		

10000 meter kvinner:

1	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	17.59.63	1	Bergen Sl	26.1		
2	Olina Norheim, Fana IL	220904	18.03.14	2	Bergen Sl	26.1		
3	Trine Landsem, Spk Falken	290468	21.02.49	1	Bjugn Fosenh	3.10	19.52.97	-20
4	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	23.23.87	1	Bergen Sl	14.3		
5	Susanne Vangen Stensvaag, Hamar IL	020271	26.59.36	2	Bjugn Fosenh	3.10	25.00.06	-19
6	Marit Dalseth Riktor, Lilleborg IK	111167	27.56.94	3	Bjugn Fosenh	3.10	23.52.6	-07

KVINNER INDEX / ADELSKALENDRE - SESONGEN 2020/21

Navn	Klubb	født	500m	1000m	1500m	3000m	5000m	10000m	Spr. 4-k		Mini 4-k		Liten 4-k	
Andersen Milla Grønvold	Drammens SK	050508	52.51	1.49.58	2.45.03	6.01.97	-	-	107.300	75	222.638	32	-	-
Aske Julie Lu Sægrov	SSSK	160802	43.76	1.27.80	2.16.90	5.01.63	-	-	87.660	19	183.564	16	-	-
Berentsen Emmeline	Aktiv SK	051006	50.64	1.42.97	-	-	-	-	102.125	64	-	-	-	-
Birkedal Anne Sofie Knutsen	Asker SK	080807	47.85	1.40.69	-	-	-	-	98.195	53	-	-	-	-
Bjertnes Ellen	Geithus IL	081294	44.02	1.38.77	-	-	-	-	93.405	39	-	-	-	-
Bjørnsmoen Anne	Tynset IF	070359	-	-	-	7.55.25	-	-	-	-	-	-	-	-
Brubak Tuva	TT	030205	48.74	1.51.34	-	-	-	-	104.410	68	-	-	-	-
Braathen Johanne	Kongsvinger SK	030606	55.20	1.53.86	3.01.81	6.03.72	-	-	112.130	86	233.353	35	-	-
Brørby Emma Beate Moe	Jevnaker IF	070206	49.36	1.47.64	-	-	-	-	103.180	66	-	-	-	-
Brørby Guro Ruden	Jevnaker IF	030201	45.29	1.32.32	-	-	-	-	91.450	33	-	-	-	-
Bøhm Marit Fjellanger	SSSK	241088	42.06	1.23.06	2.04.73	4.10.66	7.26.58	-	83.590	9	166.942	3	170.070	4
Baas Vilde	Dølemo IL	300800	42.78	1.27.26	2.28.56	-	-	-	86.410	15	-	-	-	-
Dahn Åse Marie	Fana IL	050206	46.43	1.32.93	2.25.40	5.01.59	8.43.46	17.59.63	92.895	38	191.626	21	197.507	14
Darup Ada	TT	190805	48.44	1.43.85	2.46.50	-	-	-	100.365	58	-	-	-	-
Davidsen Maria Therese	Jevnaker IF	230205	48.70	1.42.68	2.49.78	-	-	-	100.040	57	-	-	-	-
Distad Maja	Tynset IF	270112	80.24	2.56.41	4.29.97	9.10.40	-	-	168.445	134	350.168	41	-	-
Dyrset Aline Holbø	TSK	210506	44.83	1.30.89	2.24.78	-	-	-	90.275	27	-	-	-	-
Eichler Ingrid Håkegård	Skreia SK Toten	070305	48.26	1.36.26	2.25.34	4.58.80	-	-	96.390	47	194.636	22	-	-
Engebråten Gina	Nord-Odal IL	190901	42.74	1.25.26	-	-	-	-	85.370	11	-	-	-	-
Engebråten Hanna	Nord-Odal IL	080404	45.15	1.31.85	2.22.63	5.10.21	-	-	91.075	29	190.319	20	-	-
Farstad Ane By	Spk Falken	310300	41.15	1.22.36	-	-	-	-	82.330	6	-	-	-	-
Finsland Hedda	Asker SK	220908	49.09	1.43.61	-	-	-	-	100.895	63	-	-	-	-
Finsland Stine	Asker SK	300704	48.50	1.37.10	2.28.14	5.11.69	-	-	97.050	49	198.378	24	-	-
Fløiten Tuva	Nord-Odal IL	220404	48.62	1.37.24	2.31.53	5.06.03	-	-	97.240	50	198.755	25	-	-
Fossum Hege Stubberud	Tynset IF	150983	63.58	2.16.06	3.40.30	7.22.54	-	-	131.610	110	278.799	38	-	-
Fossum Vilma	Tynset IF	270412	82.80	2.59.77	4.38.94	9.00.25	-	-	172.685	135	355.706	42	-	-
Furnée Marte Bjerkreim	Asker SK	170601	41.66	1.21.84	2.05.07	4.26.81	7.46.52	-	82.580	7	168.738	4	174.470	5
Førde Ine	Tromsø SK	010400	45.12	1.32.17	-	5.07.28	-	-	91.205	30	-	-	-	-
Gulbrandsen Anne	Eidsvold TF	170294	41.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gundersen Maiken Nerstad	Båstad IL SK	030102	57.24	2.01.06	3.11.26	6.37.84	-	-	117.770	92	247.829	37	-	-
Hamming Helene Flattum	Geithus IL	020601	49.52	1.39.88	2.41.40	-	-	-	99.460	56	-	-	-	-
Haneberg Linnea	Hamar IL	170108	49.50	1.41.79	-	-	-	-	100.395	59	-	-	-	-
Hangstad Synne Elise	Tromsø SK	080600	45.87	1.37.26	-	-	-	-	94.500	41	-	-	-	-
Haugen Sofie Karoline	Sandefjord SK	220495	41.32	-	1.59.42	4.07.71	7.11.35	-	-	-	-	-	165.546	2
Haugland Amalie	Bergen SK	061103	41.42	1.22.35	2.04.92	4.29.03	7.58.51	-	82.595	8	169.073	5	175.749	6
Haugli Marie Bakken	Jevnaker IF	141195	43.07	1.27.96	2.09.95	4.29.97	7.51.93	-	87.050	18	175.361	7	178.574	8
Henriksen Annika Lura	SSSK	040609	50.58	1.47.71	-	-	-	-	104.435	69	-	-	-	-
Henriksen Josefine	Kongsvinger SK	290307	50.25	1.50.11	3.01.10	5.49.36	-	-	105.305	71	223.897	33	-	-
Hilsen Karoline	Drammens SK	060905	56.38	1.55.91	-	-	-	-	114.335	89	-	-	-	-
Hoff Marit	Tynset IF	050440	-	3.21.76	4.49.72	10.32.72	-	-	-	-	-	-	-	-
Holth Monika	Geithus IL	140377	55.89	-	2.50.24	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Horka Stella	Arendal SK	120406	46.64	1.34.04	2.26.11	6.01.60	-	-	93.660	40	202.629	27	-	-
Ingvoldstad Ingeborg	Geithus IL	140909	52.58	1.54.32	2.46.26	-	-	-	109.740	79	-	-	-	-
Jagtøyen Carina	Leinstrand IL	050598	40.98	1.21.84	-	-	-	-	81.900	5	-	-	-	-
Jagtøyen Emilie	Leinstrand IL	210501	46.51	1.39.61	-	-	-	-	96.315	45	-	-	-	-
Jeppsson Renate	Nesodden IF	160473	47.26	1.38.23	-	-	-	-	96.375	46	-	-	-	-
Johannessen Patricia	TT	070404	45.10	1.34.69	2.27.79	-	-	-	92.445	37	-	-	-	-
Johnsen Svetlana K	Hamar IL	060175	52.92	1.58.05	3.22.56	-	-	-	111.945	85	-	-	-	-
Kind Miriam Tangen	Harstad SK	040706	52.21	1.55.44	-	-	-	-	109.930	80	-	-	-	-

Kirkesæther Signe Eide	TT	200506	45.16	1.33.82	2.25.04	-	-	-	92.070	35	-	-	-	-
Klevstuen Pauliina	OSK	120604	49.34	1.42.82	-	-	-	-	100.750	61	-	-	-	-
Kotsjneva Jevgenija	SSSK	260205	53.31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kotte Asta Karine Jøssing	Bjugn/Ørland SK	190507	47.35	1.37.88	2.36.98	5.26.31	-	-	96.290	44	203.001	29	-	-
Kristiansen Siv Tone	Harstad SK	270696	51.58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Landsem Trine	St.Olavs Hosp.(1,2) Spk Falken(3,4,5,6)	290468	55.36	1.51.31	2.45.62	5.59.17	10.08.54	21.02.49	111.015	82	226.082	34	231.281	15
Leland Linda	Herkules SK	270486	51.33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lund Oda Margrete Maageng	Tynset IF	220599	52.63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Løvås Aurora Grinden	Nord-Odal IL	140305	42.86	1.26.70	2.12.91	4.38.04	-	-	86.210	14	176.853	11	-	-
Melgårdshagen Linnea	Sør-Fron IL	071008	52.19	1.48.07	-	-	-	-	106.225	73	-	-	-	-
Melhuus Guro Samdahl	Spk Falken	010406	45.84	1.31.15	-	-	-	-	91.415	32	-	-	-	-
Mikkelsen Mia Moen	Tynset IF	210510	62.53	2.18.48	3.36.90	7.34.47	-	-	131.770	111	279.815	39	-	-
Myhre Ingunn Kvernvold	Jevnaker IF	210800	46.04	1.32.18	-	-	-	-	92.130	36	-	-	-	-
Nakken Ina	TT	190305	44.78	1.28.80	2.17.17	4.43.38	9.09.39	-	89.180	25	182.133	15	192.672	12
Nerdahl Tove Julianne	Spk Falken	220778	61.51	-	-	-	14.23.60	-	-	-	-	-	-	-
Nesset Kitty Marie Hurum	Arendal SK	250608	53.50	1.52.08	2.59.91	-	-	-	109.540	78	-	-	-	-
Njøs Emilie Sparre	Aktiv SK	060700	44.14	1.34.17	-	-	-	-	91.225	31	-	-	-	-
Njåtun Ida	Asker SK	060291	39.61	1.16.28	1.57.31	4.10.41	7.37.92	-	77.750	1	158.588	2	166.240	3
Norheim Olina	Fana IL	220904	44.28	1.28.51	2.20.60	5.01.37	8.59.52	18.03.14	88.535	21	185.629	17	195.326	13
Olsen Pauline Lysø	Bjugn/Ørland SK	291007	46.43	1.36.21	2.31.91	5.24.32	-	-	94.535	42	199.224	26	-	-
Orderud Johanna Novak	Båstad IL SK	220807	50.82	1.49.53	-	-	-	-	105.585	72	-	-	-	-
Pedersen Mathilde	OSK	140404	47.43	1.39.68	-	-	-	-	97.270	51	-	-	-	-
Plozicki Emily	Arendal SK	080205	44.87	1.33.52	2.26.13	5.42.78	-	-	91.630	34	197.470	23	-	-
Pokpoon Ella Ananyah	SSSK	070406	49.69	1.46.02	-	-	-	-	102.700	65	-	-	-	-
Rabbe Maria Netland	Fana IL	050501	43.29	1.31.57	-	-	-	-	89.075	24	-	-	-	-
Reiss-Jacobsen Kari Celine	Skreia SK Toten	101202	44.02	1.27.49	2.15.82	4.46.91	-	-	87.765	20	180.856	13	-	-
Resell Lina Ulvan	Spk Falken	190606	48.13	1.41.06	2.34.80	-	-	-	98.660	54	-	-	-	-
Riktor Marit Dalseth	Lilleborg IK	111167	79.61	-	3.59.72	-	13.16.67	27.56.94	-	-	-	-	-	-
Ripsrud Martine	Stange SK	311095	38.62	1.20.20	-	-	-	-	78.720	3	-	-	-	-
Rokseth Ingrid Fiskvik	Trondheim BIL	060267	60.00	-	3.44.12	7.34.28	-	-	-	-	-	-	-	-
Samsonsen Julie Nistad	Fana IL	050400	38.50	1.19.63	-	-	-	-	78.315	2	-	-	-	-
Sanderud Sarah Marie	Nord-Odal IL	200702	43.91	1.25.63	2.11.08	4.41.25	-	-	86.725	17	177.293	12	-	-
Sandø Ingunn	Sør-Fron IL	240363	54.76	-	-	-	10.19.82	-	-	-	-	-	-	-
Semb Vilde	TT	100705	45.09	1.27.42	2.16.50	-	-	-	88.800	23	-	-	-	-
Sivaganesan Predika	TT	120703	49.09	1.42.78	2.53.94	-	-	-	100.480	60	-	-	-	-
Sjøbrend Julie Berg	Aktiv SK	070602	43.11	1.26.85	2.10.48	4.37.22	8.05.38	-	86.535	16	176.231	9	181.344	10
Sjøthun Ingeborg	SSSK	240408	49.45	1.42.86	2.38.35	5.44.77	-	-	100.880	62	211.124	31	-	-
Skolem Pernille H Løvestad	H&BSK	080106	51.72	-	2.35.91	-	9.28.58	-	-	-	-	-	-	-
Solem Martine	Bjugn/Ørland SK	240507	45.08	1.30.48	2.23.22	5.06.48	-	-	90.320	28	189.140	19	-	-
Soleng Helene Søreng	Tromsø SK	130406	50.64	1.51.80	2.56.24	-	-	-	106.540	74	-	-	-	-
Solhaug Jenny Skjæveland	Sandefjord SK	220209	56.03	1.56.57	2.57.62	-	-	-	114.315	88	-	-	-	-
Stabell-Jacobsen Elise	Hamar IL	010306	50.14	1.47.99	-	-	-	-	104.135	67	-	-	-	-
Steen Elle Borgen	Fana IL	200608	54.12	1.53.58	2.57.06	6.47.96	11.06.24	23.23.87	110.910	81	237.923	36	247.757	16
Stensvaag Susanne Vangen	Hamar IL	020271	63.69	2.18.05	3.26.55	-	12.35.88	26.59.36	132.715	113	-	-	-	-
Stomperudhaugen Silje S	Herkules SK	250204	47.00	1.41.42	-	-	-	-	97.710	52	-	-	-	-
Storelid Dina	Stord IL	121203	44.97	1.30.47	2.13.79	4.38.34	-	-	90.205	26	181.191	14	-	-
Støholen Jenny	Tynset IF	081277	67.77	2.23.09	3.37.25	7.30.92	-	-	139.315	118	286.884	40	-	-
Suyambudurai Latika	Geithus IL	230110	53.59	1.56.49	2.53.44	-	-	-	111.835	84	-	-	-	-
Svenni Hanna	Asker SK	050502	43.20	1.25.60	2.11.01	4.34.40	7.55.62	-	86.000	13	175.403	8	180.165	9
Szygenda Arwen	Sør-Fron IL	300602	42.59	1.24.80	2.11.56	4.45.65	8.33.16	-	84.990	10	176.451	10	185.367	11
Sætersdal Benedicte Keltie	Fana IL	051102	47.96	1.37.70	2.29.59	5.37.04	-	-	96.810	48	202.846	28	-	-
Sætersdal Victoria Keltie	Fana IL	270600	43.25	1.24.94	2.08.03	4.31.01	7.53.44	-	85.720	12	173.564	6	178.438	7
Teig Amalie Haugerud	Båstad IL SK	200407	48.29	1.40.77	2.42.94	5.28.75	-	-	98.675	55	207.779	30	-	-
Ulset Sofie	Bjugn/Ørland SK	160104	43.76	1.29.88	2.22.98	5.15.42	-	-	88.700	22	188.930	18	-	-
Vestre Karoline	Leinstrand IL	270506	53.03	1.56.92	-	-	-	-	111.490	83	-	-	-	-
Vinslid Nina Cecilie	Asker SK	041104	47.42	1.37.26	2.46.04	-	-	-	96.050	43	-	-	-	-
Vold Sigrid Bakken	Hamar IL	270908	51.39	1.47.51	-	-	-	-	105.145	70	-	-	-	-
Vårvik Mangrethe	TSK	091106	50.46	1.55.44	3.04.99	-	-	-	108.180	77	-	-	-	-
Wiklund Ragne	Aktiv SK	090500	40.00	1.18.81	1.54.61	3.58.95	6.58.76	-	79.405	4	157.433	1	159.904	1
Wullum Maren Bjerke	Skreia SK Toten	060509	53.15	1.49.52	-	-	-	-	107.910	76	-	-	-	-
Øverjordet Malin	Sør-Fron IL	120102	47.95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

NORGES BESTE SESONGEN 2020/21

500 meter menn:

Under 46,0:	1980	2000	2010	2015	2018	2020
	369	266	234	230	207	185

1	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	021092	34.68	8	Heerenveen	30.1	34.28	-19
2	Bjørn Magnussen, Spk Falken	020198	34.74	4	Heerenveen	24.1	34.94	-20
3	Odin By Farstad, Spk Falken	011297	35.68	24	Heerenveen	12.2	35.27	-20
4	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	201096	35.84	9	Heerenveen	24.1	34.70	-18
5	Pål Myhren Kristensen, Arendal SK	190200	35.97	3	Stavanger Sø	5.12	35.93	-20
6	Peder Kongshaug, SSSK	130801	36.24	1	Hamar V	6.3	36.59	-20
7	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	170792	36.25	1	Heerenveen	16.1	35.85	-19
8	Erik Resell, Spk Falken	110600	36.36	4	Stavanger Sø	12.12	36.38	-19
9	Johann Jørgen Sæves, Båstad IL SK	281094	36.43	5	Stavanger Sø	12.12	35.03	-19
	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	280896	36.43	4	Hamar V	5.3	36.57	-20
11	Simen Kroken, Aktiv SK	290992	36.59	6	Stavanger Sø	12.12	35.64	-19
12	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	051098	36.66	5	Stavanger Sø	5.12	35.82	-18
13	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	171299	36.67	3	Heerenveen	16.1	36.71	-20
14	Sander Mikkelsen, Jevnaker IF	010998	36.76	7	Hamar V	5.3	36.44	-19
15	Kasper Tveter, IF Fram	050901	36.88	3	Hamar V	6.3	37.13	-20
16	Siver Brattgjerd, Spk Falken	090102	37.09	9	Hamar V	5.3	38.55	-20
17	Ulrik Schaathun Berge, Fana IL	050602	37.23	2	Stavanger Sø	24.10	37.54	-20
18	Sindre Henriksen, Fana IL	240792	37.30	5	Stavanger Sø	21.11	36.03	-17
19	Magnus Dahle, SSSK	220497	37.40	8	Hamar V	6.3	36.84	-19
20	Sindre Baas, Dølemo IL	101298	37.41	10	Hamar V	30.10	36.69	-20
21	Anders Geving Langli, Spk Falken	010602	37.51	10	Hamar V	5.3	37.92	-20
22	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	37.54	9	Hamar V	6.3	38.52	-20
23	Simon Aannø, Bjugn/Ørland SK	280603	37.60	1	Stavanger Sø	25.10	37.28	-20
24	Sondre Buer Åsebø, Fana IL	151002	37.82	5	Stavanger Sø	24.10	37.85	-20
25	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	37.89	13	Hamar V	30.10	38.10	-20
26	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	37.92	10	Hamar V	6.3	39.24	-20
27	Håkon Sundøen Brørby, Jevnaker IF	200797	37.98	4	Stavanger Sø	6.2	38.08	-20
28	John Granli, Stord IL	020102	37.99	14	Hamar V	30.10	37.97	-20
29	Daniel Thuv Eriksen, Herkules SK	180101	38.08	15	Hamar V	30.10	38.06	-20
30	Vetle Stangeland, TT	120897	38.12	3	Stavanger Sø	24.2	37.73	-17
31	Håkon Sæther, Nord-Odal IL	131001	38.17	16	Hamar V	30.10	37.29	-20
32	Vegard Hansen, Kongsvinger SK	301294	38.31	17	Hamar V	30.10	38.37	-20
33	Oddbjørn Mellemstrand, SSSK	100102	38.35	9	Hamar V	6.3	37.79	-20
34	Sander Eitrem, Nord-Odal IL	120202	38.39	18	Hamar V	30.10	38.02	-20
35	Emil Ervik, Hamar IL	080901	38.40	7	Inzell	20.2	38.77	-20
36	Sondre Kvalshaugen Glesne, Geithus IL	090600	38.41	4	Stavanger Sø	25.10	38.53	-20
37	Erlend Andre Rue, Gol IL	200502	38.45	13	Hamar V	6.3	39.24	-20
38	Birk Finnstø Refsaas, Bjugn/Ørland SK	250902	38.48	10	Hamar V	6.3	38.47	-20
39	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	38.62	6	Stavanger Sø	6.2	37.99	-20
40	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	38.72	11	Hamar V	6.3	39.61	-20
41	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	160299	38.85	9	Stavanger Sø	6.2	38.23	-19
42	Ole Magnus S Andreassen, Spk Falken	120102	38.88	10	Stavanger Sø	24.10	38.34	-20
43	Bendik Mauseth, Hamar IL	040101	39.12	8	Hamar V	8.8	38.12	-19
	Ole Mikkel Mellemstrand, SSSK	280899	39.12	7	Stavanger Sø	24.2	38.85	-20
45	Erlend Belsvik, Stord IL	150402	39.24	19	Stavanger Sø	10.10	38.89	-20
	Marcus Rasmussen Kvarme, Stord IL	280601	39.24	12	Hamar V	6.3	38.60	-20
47	Vegard Rye, SSSK	141101	39.30	11	Stavanger Sø	24.10	39.02	-20
48	Sander Tveter, IF Fram	270699	39.47	12	Stavanger Sø	24.2	38.51	-20
49	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	39.53	19	Hamar V	5.3	40.51	-20
50	Magnus Myhren Kristensen, Arendal SK	240396	39.74	14	Inzell	23.10	36.75	-16
51	Kristian Vårvik, TSK	231192	39.88	13	Stavanger Sø	24.10	38.98	-14
52	Karl Didrik Møller Nordal, IF Fram	071000	40.07	14	Hamar V	6.3	39.55	-17

53	Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	40.09	1	Tynset	18.2	38.30	-14
54	Ivar Njøs, Leinstrand IL	221065	40.11	2	Hamar V	24.10	37.5	-01
55	Joren Sleeking, Hol IL	291202	40.16	10	Hamar V	13.2	40.63	-20
56	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	40.17	3	Hamar V	8.8	40.06	-20
57	Martin Bjertnes, Geithus IL	120293	40.44	2	Geithus	7.11	37.23	-12
58	Fredrik Pedersen, OSK	070406	40.48	2	Hamar V	24.10	40.58	-20
59	Sigurd Sæther, Nord-Odal IL	170103	40.51	15	Stavanger Sø	11.10	40.55	-20
60	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	40.61	13	Stavanger Sø	24.10	39.55	-20
61	Miika Johan Klevstuen, OSK	050906	40.62	1	Bjugn Fosenh	3.10	40.84	-20
62	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	40.63	5	Stavanger Sø	25.10	38.97	-02
	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	40.63	13	Stavanger Sø	24.2	42.61	-20
64	Ivar Norheim, Fana IL	220904	40.72	8	Stavanger Sø	25.10	42.98	-20
65	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	40.80	15	Stavanger Sø	24.10	42.01	-20
66	Finn Elias Haneberg, Hamar IL	120605	40.84	1	Hamar V	6.3	42.18	-20
67	Frank Erik Tindvik, H&BSK	090781	41.04	15	Stavanger Sø	24.10	40.84	-20
68	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	41.09	3	Stavanger Sø	10.10	41.57	-20
	Robin Sleeking, Hol IL	081100	41.09	16	Stavanger Sø	24.10	41.14	-20
70	Jørn Ingebrigt Pettersen, Arendal SK	200372	41.10	17	Stavanger Sø	24.10	39.07	-19
71	Linus August Risnes, Aktiv SK	290405	41.22	3	Bjugn Fosenh	3.10	40.30	-20
72	Ask Darup, TT	051203	41.41	4	Hamar V	24.10	41.81	-20
73	Tarjei Tverråen, Arendal SK	060378	41.47	2	Arendal Myra	4.3	36.60	-06
74	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	41.52	10	Hamar V	2.1	43.26	-20
75	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	41.54	2	Hamar V	8.8	40.63	-20
76	Henrik Kvalshaugen Glesne, Geithus IL	171202	41.60	11	Hamar V	8.8	40.76	-19
77	Johannes Fløystad, Fana IL	270602	41.69	2	Bergen Sl	22.12	40.75	-20
	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	41.69	3	Bjugn Fosenh	24.3	41.67	-20
79	Viktor Smedstad Haukaas, Aktiv SK	180303	41.70	9	Stavanger Sø	25.10	41.69	-20
80	Leo Løland Eikeseth, Fana IL	021004	41.85	6	Stavanger Sø	13.3	41.11	-20
81	David Luangtep Vangen, Aktiv SK	220205	41.94	8	Hamar V	8.8	42.18	-20
82	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	41.97	8	Stavanger Sø	10.10	43.23	-20
83	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	42.05	9	Hamar V	8.8	41.07	-20
84	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	42.15	2	Båstad	11.2	42.47	-20
85	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	42.21	5	Trondheim L	20.2	43.39	-20
86	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	42.32	2	Bjugn Fosenh	28.10	42.14	-20
87	Rune Farstad, Spk Falken	271061	42.49	19	Stavanger Sø	11.10	39.9	-81
88	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	42.65	10	Stavanger Sø	10.10	42.22	-20
89	Sondre Dahn, Fana IL	270204	42.69	1	Bergen Sl	13.3	43.91	-20
90	Marius Moen, Drammens SK	031003	42.79	12	Hamar V	8.8	42.40	-20
91	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	42.96	4	Bergen Sl	5.1	43.27	-20
92	Håvard Klette, Herkules SK	050305	42.99	13	Hamar V	8.8	42.37	-20
93	Geir Johnsen, Bjugn/Ørland SK	201068	43.04	3	Bjugn Fosenh	28.10	41.39	-11
	Marius Sæther Nilsen, Båstad IL SK	050905	43.04	3	Båstad	11.2	42.34	-20
	Jan-Erland Asbjørnhus, Geithus IL	041099	43.04	6	Hamar V	14.2	41.77	-16
96	Ole Magnus H Wego, Jevnaker IF	290902	43.21	1	Jevnaker	13.3	40.97	-19
97	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	43.27	7	Hamar V	14.2	44.90	-19
98	Colin Nyborg, Nord-Odal IL	120103	43.41	30	Stavanger Sø	10.10	42.61	-20
	Ludvig Storvik, IL Braatt Kr.sund	170575	43.41	1	Kristiansund	6.12	43.35	-20
100	Nikolai Sæther Ottesen, TSK	300705	43.43	1	Trondheim L	13.3	44.45	-20
101	Nicklas Bjerknes Mikkelsen, Fana IL	301100	43.52	3	Bergen Sl	19.12	39.54	-19
102	Arild Finnesand, SSSK	120374	43.63	2	Stavanger Sø	28.10	42.63	-20
103	Tinius Rambøl Alme, Aktiv SK	120306	43.77	5	Hamar V	24.10	44.76	-20
104	Elias Skogen, SSSK	210207	43.82	1	Stavanger Sø	14.3	47.76	-20
105	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	43.85	3	Bjugn Fosenh	5.12	43.43	-20
106	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	43.90	2	Arendal Myra	17.12	39.10	-06
107	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	43.92	7	Geithus	2.1	39.03	-08
108	Stian Førde, Tromsø SK	081297	43.95	2	Tromsø	2.1	39.61	-16
109	Simen Storelid, Stord IL	280905	44.01	14	Stavanger Sø	10.10	44.89	-20
	Birk Kommedal, SSSK	130806	44.01	2	Stavanger Sø	14.3	46.93	-20
111	Odd Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	44.08	8	Geithus	16.1	37.73	-06

112	Finn Hauge, Lærdal IL	090872	44.30	1	Lærdal	3.2	40.1	-94
113	Martin Geving Langli, Spk Falken	160604	44.36	4	Trondheim L	13.3	43.47	-20
114	John Ivar Kristensen, Skreia SK Toten	040372	44.49	2	Sanok	19.12	39.8	-93
	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	44.49	4	Bjugn Fosenh	24.3	45.98	-20
116	Ole Martin Strande Johansen, Jevnaker IF	170304	44.51	2	Jevnaker	13.3	44.73	-20
117	Eirik Andersen, Aktiv SK	211006	44.52	6	Hamar V	24.10	44.80	-20
118	Halvor Kjøsterud Erlingsen, Asker SK	151006	44.58	2	Asker R	20.3	45.55	-20
119	Ronny Pettersen, Harstad SK	010874	44.63	1	Harstad	29.12	44.64	-19
120	Geir Nesset, TSK	041057	44.70	4	Bjugn Fosenh	5.12	41.39	-11
121	Vetle Folland, TT	040198	44.80	2	Tønsberg	22.12	40.12	-16
122	Mathias Myhrer, Båstad IL SK	100806	44.92	4	Båstad	11.2	48.02	-20
123	Stian Danielsen, TT	220803	45.03	17	Hamar V	8.8	45.34	-18
	Tage Alexander Linn, Bjugn/Ørland SK	081007	45.03	5	Bjugn Fosenh	24.3	46.32	-20
125	Mads Nordhus, Aktiv SK	290806	45.04	7	Hamar V	24.10	45.79	-20
126	Tom Stian Nundal, Lærdal IL	240487	45.1	1	Lærdal	13.1	40.23	-11
127	Matheo Kahn, Spk Falken	050107	45.12	2	Trondheim L	13.3	49.05	-20
128	Frode Midjo, Trondheim KK	120274	45.32	1	Trondheim L	14.12	39.86	-15
129	Joachim Korsbøen Andersen, Geithus IL	110405	45.36	8	Hamar V	14.2	45.20	-20
130	Sigmund Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	280907	45.37	1	Trondheim L	13.3	50.41	-20
131	Øystein Akselsen, Harstad SK	280891	45.44	2	Harstad	29.12	41.03	-11
132	William Vorvik, TSK	150407	45.45	3	Trondheim L	13.3	49.39	-20
133	William Vårvik, TSK	140505	45.78	6	Bjugn Fosenh	5.12	46.84	-20
134	Marius Krokhaug, Tynset IF	110277	45.89	3	Tynset	18.2	42.85	-94
135	Sveinung Øvretveit, SSSK	160660	46.07	4	Stavanger Sø	7.10	45.70	-20

1000 meter menn:

Under 1.36,0:	1980	2000	2010	2015	2018	2020
	316	266	224	237	197	173

1	Håvard Holmefjord Lorentzen, Fana IL	021092	1.08.59	8	Heerenveen	31.1	1.06.51	-19
2	Odin By Farstad, Spk Falken	011297	1.09.58	10	Heerenveen	16.1	1.08.60	-20
3	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	051098	1.10.26	4	Heerenveen	31.1	1.08.02	-18
4	Peder Kongshaug, SSSK	130801	1.10.32	14	Heerenveen	13.2	1.10.81	-20
5	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	280896	1.10.67	9	Heerenveen	24.1	1.10.36	-19
6	Bjørn Magnussen, Spk Falken	020198	1.10.78	18	Heerenveen	16.1	1.09.77	-20
7	Sindre Henriksen, Fana IL	240792	1.11.24	5	Hamar V	1.11	1.08.63	-20
8	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	171299	1.11.25	3	Stavanger Sø	5.12	1.11.08	-19
9	Henrik Fagerli Rukke, Hol IL	201096	1.11.55	6	Stavanger Sø	5.12	1.08.78	-19
10	Kasper Tveter, IF Fram	050901	1.11.57	4	Stavanger Sø	12.12	1.12.91	-20
11	Pål Myhren Kristensen, Arendal SK	190200	1.12.12	8	Hamar V	1.11	1.12.08	-19
12	Erik Resell, Spk Falken	110600	1.12.48	4	Hamar V	6.3	1.11.43	-20
13	Johann Jørgen Sæves, Båstad IL SK	281094	1.12.54	9	Hamar V	1.11	1.09.73	-19
14	Sindre Baas, Dølemo IL	101298	1.12.94	13	Hamar V	1.11	1.11.93	-20
15	Sander Eitrem, Nord-Odal IL	120202	1.13.28	14	Hamar V	1.11	1.13.98	-20
16	Vetle Stangeland, TT	120897	1.13.30	1	Stavanger Sø	13.3	1.12.29	-18
17	John Granli, Stord IL	020102	1.13.55	15	Hamar V	1.11	1.14.13	-19
18	Simon Aannø, Bjugn/Ørland SK	280603	1.14.08	16	Hamar V	1.11	1.13.76	-20
19	Simen Kroken, Aktiv SK	290992	1.14.29	17	Hamar V	1.11	1.11.21	-16
20	Sondre Buer Åsebø, Fana IL	151002	1.14.38	2	Stavanger Sø	13.3	1.14.18	-20
21	Håkon Sundøen Brørby, Jevnaker IF	200797	1.14.40	18	Hamar V	1.11	1.15.55	-20
22	Oddbjørn Mellemstrand, SSSK	100102	1.14.84	19	Hamar V	1.11	1.14.68	-20
23	Daniel Thuv Eriksen, Herkules SK	180101	1.14.88	20	Hamar V	1.11	1.15.38	-20
24	Vegard Hansen, Kongsvinger SK	301294	1.15.00	21	Hamar V	1.11	1.15.87	-18
25	Emil Ervik, Hamar IL	080901	1.15.24	11	Inzell	28.2	1.15.69	-20
26	Erlend Andre Rue, Gol IL	200502	1.15.31	9	Hamar V	5.3	1.18.29	-20
27	Ulrik Schaathun Berge, Fana IL	050602	1.15.39	2	Stavanger Sø	24.10	1.15.50	-20
28	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	1.15.67	10	Hamar V	5.3	1.15.73	-20
29	Birk Finnstø Refsaas, Bjugn/Ørland SK	250902	1.15.83	2	Hamar V	2.1	1.14.69	-20
30	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	1.15.91	11	Hamar V	5.3	1.16.59	-20

31	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	1.16.10	5	Stavanger Sø	6.2	1.17.23	-20
32	Vegard Rye, SSSK	141101	1.16.16	23	Hamar V	1.11	1.15.80	-20
33	Marcus Rasmussen Kvarme, Stord IL	280601	1.16.43	25	Hamar V	1.11	1.15.18	-19
34	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	1.16.52	4	Stavanger Sø	13.3	1.15.57	-19
35	Erlend Belsvik, Stord IL	150402	1.16.65	26	Hamar V	1.11	1.16.51	-20
36	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	1.16.76	9	Hamar V	6.3	1.20.77	-20
37	Ole Mikkel Mellemstrand, SSSK	280899	1.17.15	6	Stavanger Sø	6.2	1.15.72	-20
38	Sondre Kvalshaugen Glesne, Geithus IL	090600	1.17.28	27	Hamar V	1.11	1.16.15	-17
	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	1.17.28	14	Hamar V	5.3	1.19.66	-20
40	Siver Brattgjerd, Spk Falken	090102	1.17.38	15	Hamar V	5.3	1.24.09	-20
41	Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	1.18.14	1	Tynset	24.1	1.13.66	-12
42	Håkon Sæther, Nord-Odal IL	131001	1.18.24	3	Hamar V	24.10	1.15.86	-20
43	Anders Geving Langli, Spk Falken	010602	1.18.48	18	Hamar V	5.3	1.17.31	-20
44	Bendik Mauseth, Hamar IL	040101	1.19.32	6	Hamar V	8.8	1.17.04	-19
45	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	1.19.44	8	Stavanger Sø	24.10	1.22.70	-20
46	Joren Sleeking, Hol IL	291202	1.19.78	6	Hamar V	13.2	1.20.69	-20
47	Ivar Norheim, Fana IL	220904	1.21.14	9	Stavanger Sø	24.10	1.25.38	-20
48	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	1.21.30	7	Hamar V	13.2	1.18.91	-20
49	Sigurd Sæther, Nord-Odal IL	170103	1.21.53	13	Stavanger Sø	11.10	1.21.20	-20
50	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	1.21.92	10	Stavanger Sø	24.10	1.19.43	-20
51	Tarjei Tverråen, Arendal SK	060378	1.22.49	1	Arendal Myra	4.3	1.11.78	-06
52	Martin Bjertnes, Geithus IL	120293	1.22.50	1	Geithus	7.11	1.12.33	-12
53	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	1.22.67	2	Stavanger Sø	16.12	1.28.33	-20
54	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	1.23.12	1	Geithus	3.3	1.20.69	-20
55	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	1.23.17	2	Stavanger Sø	11.10	1.21.55	-20
56	Ivar Njøs, Leinstrand IL	221065	1.23.19	1	Hamar V	24.10	1.14.88	-13
57	Finn Elias Haneberg, Hamar IL	120605	1.23.49	5	Hamar V	2.1	1.25.13	-20
58	Robin Sleeking, Hol IL	081100	1.23.96	10	Hamar V	13.2	1.22.08	-20
59	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	1.23.98	2	Hamar V	25.2	1.28.74	-20
60	Miika Johan Klevstuen, OSK	050906	1.23.99	2	Hamar V	24.10	1.22.52	-20
61	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	1.24.16	2	Geithus	7.11	1.15.89	-02
62	Johannes Fløystad, Fana IL	270602	1.24.22	3	Bergen Sl	5.1	1.19.75	-19
63	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	1.24.29	3	Hamar V	24.10	1.25.08	-20
64	Henrik Kvalshaugen Glesne, Geithus IL	171202	1.24.34	11	Stavanger Sø	24.10	1.21.71	-19
65	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	1.24.38	2	Bjugn Fosenh	28.10	1.23.24	-19
66	Jan-Erland Asbjørnhus, Geithus IL	041099	1.25.25	2	Hamar V	14.2	1.22.57	-16
67	Jørn Ingebrigt Pettersen, Arendal SK	200372	1.25.26	6	Stavanger Sø	24.10	1.18.74	-20
68	Viktor Smedstad Haukaas, Aktiv SK	180303	1.25.28	15	Stavanger Sø	11.10	1.22.08	-20
69	Ask Darup, TT	051203	1.25.47	2	Hamar V	24.10	1.26.06	-20
70	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	1.25.52	4	Bjugn Fosenh	5.12	1.23.86	-20
71	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	1.26.23	4	Bergen Sl	22.12	1.27.80	-20
72	Arild Finnesand, SSSK	120374	1.26.29	2	Stavanger Sø	7.10	1.25.79	-20
73	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	1.26.55	3	Trondheim L	16.1	1.28.28	-20
74	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	1.26.63	2	Båstad	11.2	1.28.56	-20
75	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	1.26.75	1	Geithus	16.1	1.29.03	-19
76	Sondre Dahn, Fana IL	270204	1.26.90	4	Bergen Sl	5.1	1.27.09	-20
77	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	1.26.92	1	Trondheim L	13.2	1.29.06	-20
78	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	1.27.15	1	Hamar V	8.8	1.22.99	-20
	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	1.27.15	2	Skien	9.3	1.25.02	-20
80	Geir Johnsen, Bjugn/Ørland SK	201068	1.27.33	3	Bjugn Fosenh	28.10	1.24.64	-11
81	Birk Kommedal, SSSK	130806	1.28.89	7	Stavanger Sø	13.3	1.35.18	-20
82	Marius Sæther Nilsen, Båstad IL SK	050905	1.28.96	2	Båstad	28.2	1.27.62	-20
83	Geir Nesset, Trondheim BIL	041057	1.29.43	1	Trondheim L	15.2	1.23.19	-19
84	David Luangtep Vangen, Aktiv SK	220205	1.29.61	3	Hamar V	8.8	1.28.04	-19
85	Håvard Klette, Herkules SK	050305	1.29.77	4	Hamar V	8.8	1.26.20	-20
86	Halvor Kjøsterud Erlingsen, Asker SK	151006	1.30.09	2	Asker R	20.3	1.31.37	-20
87	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	1.30.50	4	Bjugn Fosenh	27.1	1.32.85	-20
88	John Ivar Kristensen, Skreia SK Toten	040372	1.30.82	2	Sanok	20.12	1.19.24	-13
89	Ludvig Storvik, IL Braatt Kr.sund	170575	1.30.84	1	Kristiansund	15.11	1.28.24	-20
90	Elias Skogen, SSSK	210207	1.31.07	3	Stavanger Sø	17.2	1.41.75	-20

91	Ole Martin Strande Johansen, Jevnaker IF	170304	1.31.26	1	Jevnaker	13.3	1.28.89	-20
92	Joachim Korsbøen Andersen, Geithus IL	110405	1.31.49	3	Geithus	7.3	1.30.83	-20
93	Bjørn Willadsen, TSK	120762	1.31.88	2	Trondheim L	12.12	1.27.27	-81
94	Ole Magnus H Wego, Jevnaker IF	290902	1.32.23	2	Jevnaker	13.3	1.25.93	-17
95	Simen Storelid, Stord IL	280905	1.32.30	2	Stord	30.1	1.30.13	-20
96	Nikolai Sæther Ottesen, TSK	300705	1.32.38	1	Bjugn Fosenh	5.12	1.32.80	-20
97	Terje Føreland, Dølemo IL	231196	1.32.93	4	Arendal Myra	23.1	1.32.68	-20
98	Martin Johannessen, Båstad IL SK	121102	1.32.94	2	Båstad	14.1	1.26.47	-20
99	Sveinung Øvretveit, SSSK	160660	1.33.06	4	Stavanger Sø	7.10	1.32.78	-20
100	Trygve Bertil Reitan, Equinor BIL Trh	260169	1.33.16	3	Trondheim L	18.1	1.31.53	-17
101	Stian Danielsen, TT	220803	1.33.19	3	Hamar V	24.10	1.31.31	-19
102	Eirik Andersen, Aktiv SK	211006	1.33.30	5	Hamar V	24.10	1.29.83	-20
103	Sigmund Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	280907	1.33.32	1	Tynset	20.2	1.42.62	-20
	Mathias Myhrer, Båstad IL SK	100806	1.33.32	3	Båstad	28.2	1.38.21	-20
105	Marius Innhaug Dahl, TT	190506	1.33.54	2	Tønsberg	20.2		
106	Mads Nordhus, Aktiv SK	290806	1.34.12	6	Hamar V	24.10	1.32.31	-20
107	Martin Gabrielsen Røysland, Arendal SK	010706	1.34.29	3	Arendal Myra	4.3	1.36.65	-20
108	Andreas Flaatten, TT	180306	1.34.88	3	Tønsberg	20.2		
109	Jørn Egil Andreassen, Spk Falken	071171	1.34.89	2	Bjugn Fosenh	5.12	1.32.8	-89
110	Marius Krokhaug, Tynset IF	110277	1.35.15	1	Tynset	31.1	1.26.61	-94
111	Edvard Morkemo, Asker SK	291105	1.35.30	8	Hamar V	24.10	1.37.49	-20
112	Stein Neset, Arendal SK	250461	1.35.53	5	Arendal Myra	23.1	1.25.18	-12
113	Arne Rimmereid, Arendal SK	170671	1.35.81	2	Arendal Myra	17.12	1.31.50	-20
114	Patrik Hansen, Skjervøy SIK	180506	1.36.03	2	Tromsø	23.2	1.35.67	-20

1500 meter menn:

Under 2.27,0:	1980	2000	2010	2015	2018	2020
	292	273	232	235	193	157

1	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	171299	1.45.05	4	Heerenveen	30.1	1.45.97	-20
2	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	170792	1.45.09	5	Heerenveen	30.1	1.42.39	-19
3	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	051098	1.45.49	1	Heerenveen	30.1	1.42.92	-19
4	Peder Kongshaug, SSSK	130801	1.45.75	8	Heerenveen	30.1	1.48.78	-20
5	Sindre Henriksen, Fana IL	240792	1.47.11	18	Heerenveen	30.1	1.43.34	-20
6	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	280896	1.47.68	17	Heerenveen	23.1	1.46.33	-20
7	Odin By Farstad, Spk Falken	011297	1.48.47	7	Stavanger Sø	11.12	1.47.84	-20
8	Kasper Tveter, IF Fram	050901	1.49.16	5	Hamar V	7.3	1.52.10	-20
9	Sander Eitrem, Nord-Odal IL	120202	1.50.66	9	Stavanger Sø	11.12	1.50.99	-20
10	Vetle Stangeland, TT	120897	1.50.75	10	Stavanger Sø	11.12	1.48.36	-18
11	Sander Tveter, IF Fram	270699	1.52.57	11	Stavanger Sø	11.12	1.53.75	-20
12	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	1.52.69	7	Hamar V	7.3	1.57.41	-20
13	Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	1.53.21	6	Stavanger Sø	10.10	1.49.76	-15
14	Oddbjørn Mellemstrand, SSSK	100102	1.53.57	9	Hamar V	7.3	1.53.00	-20
15	Sindre Baas, Dølemo IL	101298	1.53.71	12	Stavanger Sø	11.12	1.51.50	-18
16	John Granli, Stord IL	020102	1.53.73	10	Hamar V	31.10	1.54.75	-19
17	Pål Myhren Kristensen, Arendal SK	190200	1.53.77	11	Hamar V	31.10	1.51.47	-20
18	Sondre Buer Åsebø, Fana IL	151002	1.53.84	11	Hamar V	7.3	1.55.56	-20
19	Håkon Sundøen Brørby, Jevnaker IF	200797	1.53.91	12	Hamar V	7.3	1.54.74	-19
20	Emil Ervik, Hamar IL	080901	1.54.20	5	Inzell	21.2	1.56.57	-20
21	Birk Finnstø Refsaas, Bjugn/Ørland SK	250902	1.54.61	13	Hamar V	7.3	1.55.90	-20
22	Simon Aannø, Bjugn/Ørland SK	280603	1.55.46	2	Stavanger Sø	25.10	1.52.87	-20
23	Vegard Rye, SSSK	141101	1.55.52	18	Hamar V	31.10	1.55.11	-20
24	Vegard Hansen, Kongsvinger SK	301294	1.55.68	3	Stavanger Sø	25.10	1.55.15	-16
25	Karl Didrik Møller Nordal, IF Fram	071000	1.56.13	4	Stavanger Sø	25.10	1.56.13	-18
26	Daniel Thuv Eriksen, Herkules SK	180101	1.56.14	11	Stavanger Sø	10.10	1.57.00	-20
27	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	160299	1.56.34	5	Stavanger Sø	24.2	1.50.16	-18
28	Erlend Belsvik, Stord IL	150402	1.56.46	3	Stavanger Sø	25.10	1.57.73	-19
29	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	1.56.53	17	Hamar V	7.3	1.55.84	-20
30	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	1.56.59	1	Hamar V	2.1	1.57.61	-20

31	Ulrik Schaathun Berge, Fana IL	050602	1.56.66	4	Stavanger Sø	25.10	1.55.82	-20
32	Marcus Rasmussen Kvarme, Stord IL	280601	1.56.71	18	Hamar V	7.3	1.55.19	-19
33	Sondre Kvalshaugen Glesne, Geithus IL	090600	1.58.26	5	Stavanger Sø	25.10	1.57.27	-19
34	Ole Mikkel Mellemstrand, SSSK	280899	1.59.93	7	Stavanger Sø	24.2	1.55.71	-20
35	Frank Erik Tindvik, H&BSK	090781	2.00.14	6	Stavanger Sø	25.10	1.59.58	-19
36	Kristian Vårvik, TSK	231192	2.00.41	7	Stavanger Sø	25.10	1.56.39	-14
37	Erlend Andre Rue, Gol IL	200502	2.01.07	5	Gol	21.2	2.01.94	-20
38	Ivar Norheim, Fana IL	220904	2.01.30	5	Stavanger Sø	25.10	2.10.58	-20
39	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	2.01.36	6	Stavanger Sø	25.10	1.59.98	-20
40	Joren Sleeking, Hol IL	291202	2.01.95	20	Stavanger Sø	10.10	2.03.19	-20
41	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	2.02.80	8	Stavanger Sø	25.10	1.55.07	-02
42	Håkon Sæther, Nord-Odal IL	131001	2.03.23	22	Stavanger Sø	10.10	1.58.60	-20
43	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	2.03.24	2	Stavanger Sø	10.10	2.04.12	-20
44	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	2.05.66	4	Stavanger Sø	10.10	2.09.22	-20
45	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	2.06.08	5	Stavanger Sø	10.10	2.01.21	-20
46	Johann Jørgen Sæves, Båstad IL SK	281094	2.06.80	1	Båstad	27.2	1.48.90	-14
47	Sigurd Sæther, Nord-Odal IL	170103	2.07.10	23	Stavanger Sø	10.10	2.07.18	-20
48	Viktor Smedstad Haukaas, Aktiv SK	180303	2.07.29	24	Stavanger Sø	10.10	2.05.01	-20
49	Robin Sleeking, Hol IL	081100	2.07.59	25	Stavanger Sø	10.10	2.05.89	-20
50	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	2.08.50	1	Stavanger Sø	28.10	2.17.28	-20
51	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	2.08.51	2	Bjugn Fosenh	25.11	2.07.51	-19
52	Tarjei Tverråen, Arendal SK	060378	2.08.62	4	Arendal Myra	9.1	1.50.60	-06
53	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	2.08.80	7	Stavanger Sø	25.10	2.01.05	-20
54	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	2.08.83	3	Geithus	2.1	2.03.94	-20
55	Anders Geving Langli, Spk Falken	010602	2.09.11	1	Trondheim L	13.3	2.00.60	-19
56	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	2.09.16	6	Stavanger Sø	10.10	2.13.42	-20
57	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	2.09.18	4	Geithus	2.1	1.52.01	-03
58	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	2.09.26	2	Trondheim L	13.3	2.04.99	-20
59	Johannes Fløystad, Fana IL	270602	2.10.57	26	Stavanger Sø	10.10	2.03.13	-19
60	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	2.10.63	1	Trondheim L	9.1	2.10.46	-20
61	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	2.10.86	8	Stavanger Sø	25.10	2.18.55	-19
62	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	2.10.95	7	Stavanger Sø	10.10	2.10.99	-20
63	Ask Darup, TT	051203	2.11.03	8	Stavanger Sø	10.10	2.14.28	-20
64	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	2.11.25	1	Bjugn Fosenh	24.3	2.10.37	-20
65	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	2.12.08	10	Stavanger Sø	10.10	2.16.15	-20
66	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	2.12.46	4	Hamar V	2.1	2.19.50	-20
67	Sondre Dahn, Fana IL	270204	2.12.56	12	Stavanger Sø	10.10	2.14.33	-20
68	Simen Storelid, Stord IL	280905	2.12.62	13	Stavanger Sø	10.10	2.16.40	-20
69	Arild Finnesand, SSSK	120374	2.12.88	2	Stavanger Sø	28.10	2.12.11	-20
70	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	2.13.18	1	Trondheim L	13.3	2.17.76	-20
71	Marius Moen, Drammens SK	031003	2.14.06	9	Stavanger Sø	25.10	2.12.60	-20
72	Tinius Rambøl Alme, Aktiv SK	120306	2.14.64	1	Hamar V	24.10	2.14.50	-20
73	Geir Nesset, TSK	041057	2.14.71	3	Bjugn Fosenh	3.10	2.06.61	-07
74	Birk Kommedal, SSSK	130806	2.17.09	2	Stavanger Sø	14.3	2.25.24	-20
75	Henrik Kvalshaugen Glesne, Geithus IL	171202	2.18.55	6	Geithus	2.1	2.07.20	-19
76	Bertil Grødahl, Tromsø SK	060157	2.19.40	4	Bjugn Fosenh	3.10	2.05.85	-98
77	Rune Farstad, Spk Falken	271061	2.19.55	5	Bjugn Fosenh	3.10	2.08.30	-81
78	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	2.20.18	2	Bjugn Fosenh	24.3	2.25.52	-20
79	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	2.20.30	1	Tromsø	18.3	2.12.67	-20
80	Marius Sæther Nilsen, Båstad IL SK	050905	2.20.68	2	Båstad	27.2	2.22.11	-20
81	Ludvig Storvik, IL Braatt Kr.sund	170575	2.20.75	1	Kristiansund	6.12	2.19.21	-20
82	Terje Meling, SSSK	260271	2.20.85	4	Stavanger Sø	28.10	2.12.53	-16
83	Elias Skogen, SSSK	210207	2.20.96	3	Stavanger Sø	14.3	2.38.76	-20
84	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	2.21.29	3	Båstad	27.2	2.21.79	-20
85	Sigmund Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	280907	2.22.57	1	Trondheim L	13.3	2.48.08	-20
86	John Ivar Kristensen, Skreia SK Toten	040372	2.22.81	3	Sanok	19.12	2.00.34	-13
87	Andreas Flaatten, TT	180306	2.23.47	2	Tønsberg	23.1		
88	Nikolai Sæther Ottesen, TSK	300705	2.23.64	2	Trondheim L	13.3	2.25.46	-20
89	Bjørn Willadsen, Midtnorsk Jazzforum BIL	120762	2.24.19	2	Trondheim L	7.12	2.14.90	-19

90	Trygve Bertil Reitan, Equinor BIL Trh	260169	2.24.30	3	Trondheim L	7.12	2.19.18	-17
91	Frode Kleveland Vik, SSSK	110570	2.24.32	5	Stavanger Sø	28.10	2.22.53	-20
92	Joachim Korsbøen Andersen, Geithus IL	110405	2.24.43	2	Hamar V	14.2	2.24.87	-20
93	Marius Innhaug Dahl, TT	190506	2.24.86	3	Tønsberg	23.1		
94	Marius Krokhaug, Tynset IF	110277	2.25.70	2	Tynset	2.1	2.16.55	-94
95	Sveinung Øvretveit, SSSK	160660	2.26.12	6	Stavanger Sø	28.10	2.18.68	-16
96	Matheo Kahn, Spk Falken	050107	2.26.18	3	Trondheim L	13.3	2.44.37	-20
97	Oliver Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	020308	2.26.19	2	Trondheim L	13.3		
98	Johan Vikhals, Leinstrand IL	230568	2.26.66	6	Bjugn Fosenh	25.11		

3000 meter menn:

Under 5.10,0:	1980	2000	2010	2015	2018	2020
	240	207	176	188	156	131

1	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	170792	3.41.19	1	Stavanger Sø	24.10	3.34.66	-16
2	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	171299	3.41.25	2	Stavanger Sø	24.10	3.43.71	-19
3	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	051098	3.43.25	3	Stavanger Sø	24.10	3.40.14	-18
4	Sindre Henriksen, Fana IL	240792	3.45.99	3	Stavanger Sø	3.10	3.42.12	-16
5	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	280896	3.46.33	4	Stavanger Sø	24.10	3.47.50	-20
6	Peder Kongshaug, SSSK	130801	3.47.50	1	Stavanger Sø	24.10	3.52.21	-20
7	Odin By Farstad, Spk Falken	011297	3.47.72	5	Stavanger Sø	3.10	3.52.91	-20
8	Sander Tveter, IF Fram	270699	3.51.17	6	Stavanger Sø	24.10	3.54.57	-20
9	Vetle Stangeland, TT	120897	3.51.27	2	Stavanger Sø	5.12	3.47.39	-18
10	Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	3.53.11	7	Stavanger Sø	24.10	3.48.89	-18
11	Kasper Tveter, IF Fram	050901	3.54.49	2	Stavanger Sø	24.10	4.03.41	-18
12	Sander Eitrem, Nord-Odal IL	120202	3.54.66	1	Stavanger Sø	11.10	3.54.79	-20
13	Oddbjørn Mellemstrand, SSSK	100102	3.55.66	3	Stavanger Sø	24.10	3.58.76	-20
14	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	3.58.01	5	Stavanger Sø	5.12	4.06.18	-20
15	Emil Ervik, Hamar IL	080901	3.59.37	4	Inzell	27.2	4.12.06	-18
16	Karl Didrik Møller Nordal, IF Fram	071000	3.59.61	9	Stavanger Sø	24.10	4.01.48	-20
17	John Granli, Stord IL	020102	4.00.77	4	Stavanger Sø	24.10	4.05.52	-20
18	Sondre Buer Åsebø, Fana IL	151002	4.02.73	3	Stavanger Sø	14.3	4.07.06	-20
19	Erlend Belsvik, Stord IL	150402	4.02.93	6	Stavanger Sø	5.12	4.04.55	-20
20	Håkon Sundøen Brørby, Jevnaker IF	200797	4.03.51	7	Stavanger Sø	5.12	3.58.31	-20
21	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	160299	4.03.68	3	Stavanger Sø	6.2	3.52.13	-18
22	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	4.04.01	4	Stavanger Sø	14.3	4.05.78	-20
23	Sindre Baas, Dølemo IL	101298	4.04.11	2	Stavanger Sø	14.3	4.00.44	-19
24	Birk Finnstø Refsaas, Bjugn/Ørland SK	250902	4.04.31	7	Stavanger Sø	11.10	4.01.77	-20
25	Vegard Rye, SSSK	141101	4.04.73	7	Stavanger Sø	14.3	3.56.15	-20
26	Daniel Thuv Eriksen, Herkules SK	180101	4.09.36	10	Stavanger Sø	11.10	4.13.99	-20
27	Kristian Vårvik, TSK	231192	4.10.00	10	Stavanger Sø	24.10	4.03.98	-11
28	Ulrik Schaathun Berge, Fana IL	050602	4.12.75	6	Hamar V	8.8	4.13.15	-20
29	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	4.13.03	1	Hamar V	8.8	4.10.04	-20
30	Frank Erik Tindvik, H&BSK	090781	4.13.04	11	Stavanger Sø	24.10	4.10.72	-20
31	Viktor Smedstad Haukaas, Aktiv SK	180303	4.14.36	5	Stavanger Sø	24.10	4.19.38	-20
32	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	4.14.98	5	Hamar V	28.11	5.01.50	-18
33	Ivar Norheim, Fana IL	220904	4.15.06	6	Stavanger Sø	24.10	4.35.21	-20
34	Joren Sleeking, Hol IL	291202	4.16.11	7	Stavanger Sø	24.10	4.16.90	-20
35	Erlend Andre Rue, Gol IL	200502	4.16.37	1	Hamar V	14.2	4.24.00	-20
36	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	241278	4.16.55	12	Stavanger Sø	24.10	4.04.88	-16
37	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	4.18.56	2	Hamar V	8.8	4.14.88	-20
38	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	4.18.79	8	Hamar V	21.11	4.12.88	-20
39	Marcus Rasmussen Kvarme, Stord IL	280601	4.19.51	3	Gol	20.2	4.01.24	-19
40	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	4.19.62	1	Arendal Myra	9.1	3.41.02	-06
41	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	4.20.77	2	Hamar V	14.2	4.19.85	-20
42	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	4.22.12	1	Bjugn Fosenh	5.12	4.24.58	-20
43	Robin Sleeking, Hol IL	081100	4.22.70	13	Stavanger Sø	24.10	4.23.49	-20
44	Simon Aannø, Bjugn/Ørland SK	280603	4.23.39	8	Hamar V	8.8	3.57.52	-20

45	Fredrik Pedersen, OSK	070406	4.23.88	1	Hamar V	24.10	4.32.00	-20
46	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	4.24.86	15	Stavanger Sø	24.10	4.03.43	-99
47	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	4.25.02	2	Bjugn Fosenh	5.12	4.31.64	-19
48	Torbjørn Lie, SSSK	161272	4.27.18	7	Stavanger Sø	21.11	4.10.8	-98
49	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	4.28.32	8	Stavanger Sø	5.12	4.47.13	-20
50	Vegard Hansen, Kongsvinger SK	301294	4.28.47	10	Hamar V	21.11	4.08.63	-15
51	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	4.30.94	3	Trondheim L	12.12	4.16.10	-20
52	Martin Bjertnes, Geithus IL	120293	4.32.18	2	Geithus	16.1	3.57.24	-13
53	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	4.32.33	3	Geithus	16.1	3.51.50	-02
54	Sondre Kvalshaugen Glesne, Geithus IL	090600	4.32.64	4	Geithus	16.1	4.10.89	-17
55	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	4.32.67	1	Bjugn Fosenh	11.11	4.17.23	-20
56	Atle Vårvik, TSK	121265	4.32.99	16	Stavanger Sø	24.10	4.04.4	-93
57	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	4.33.38	2	Hamar V	24.10	4.41.96	-20
58	Anders Geving Langli, Spk Falken	010602	4.34.55	4	Trondheim L	12.12	4.22.01	-19
59	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	4.34.61	2	Hamar V	24.10	4.33.59	-20
60	Finn Elias Haneberg, Hamar IL	120605	4.35.94	8	Hamar V	8.8	4.43.49	-20
61	Marius Moen, Drammens SK	031003	4.37.33	9	Hamar V	8.8	4.42.97	-20
62	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	4.37.62	2	Bjugn Fosenh	10.3	4.39.23	-20
63	Tinius Rambøl Alme, Aktiv SK	120306	4.39.29	2	Bjugn Fosenh	3.10	4.48.86	-20
64	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	4.39.58	3	Hamar V	8.8	4.50.53	-20
65	Miika Johan Klevstuen, OSK	050906	4.40.78	3	Bjugn Fosenh	3.10		
66	Sigurd Sæther, Nord-Odal IL	170103	4.41.28	11	Hamar V	8.8	4.29.85	-20
67	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	4.43.96	3	Hamar V	24.10	4.33.36	-20
68	Jan-Erland Asbjørnhus, Geithus IL	041099	4.44.04	1	Geithus	6.3	4.24.36	-16
69	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	4.44.13	11	Hamar V	28.11	5.01.07	-20
70	Linus August Risnes, Aktiv SK	290405	4.44.15	4	Bjugn Fosenh	3.10	4.24.01	-20
71	Ask Darup, TT	051203	4.44.56	5	Stavanger Sø	11.10	4.49.22	-20
72	Sondre Dahn, Fana IL	270204	4.44.75	7	Stavanger Sø	11.10	4.37.72	-20
73	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	4.44.78	5	Trondheim L	12.12	4.36.14	-20
74	Johann Jørgen Sæves, Båstad IL SK	281094	4.45.01	1	Båstad	28.2	3.56.25	-14
75	Geir Nesset, TSK	041057	4.45.79	3	Bjugn Fosenh	5.12	4.30.07	-11
76	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	4.50.22	8	Stavanger Sø	11.10	5.06.49	-19
77	Simen Storelid, Stord IL	280905	4.52.03	3	Bergen Sl	12.1	4.42.92	-20
78	Birk Kommedal, SSSK	130806	4.52.81	1	Stavanger Sø	17.2		
79	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	4.54.39	5	Bjugn Fosenh	3.10		
80	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	4.54.74	1	Bjugn Fosenh	5.12	5.07.63	-20
81	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	4.55.26	3	Bjugn Fosenh	10.3	5.06.40	-20
82	Eirik Andersen, Aktiv SK	211006	4.55.87	6	Bjugn Fosenh	3.10		
83	Johannes Fløystad, Fana IL	270602	4.57.40	6	Bergen Sl	12.1	4.31.86	-19
84	Bjørn Willadsen, TSK	120762	4.57.84	4	Bjugn Fosenh	5.12	4.49.97	-19
85	Colin Nyborg, Nord-Odal IL	120103	4.59.05	15	Hamar V	21.11	4.44.33	-20
86	Trygve Bertil Reitan, Equinor BIL Trh	260169	4.59.06	3	Trondheim L	21.12	4.49.09	-19
87	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	5.07.29	1	Tromsø	6.2	4.42.96	-20

5000 meter menn:

Under 9.00,0: 1980	2000	2010	2015	2018	2020
183	137	136	128	101	85

1	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	171299	6.09.21	1	Heerenveen	24.1	6.25.25	-20
2	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	170792	6.15.42	1	Heerenveen	31.1	6.07.16	-19
3	Peder Kongshaug, SSSK	130801	6.19.18	6	Heerenveen	24.1	6.43.68	-20
4	Sindre Henriksen, Fana IL	240792	6.28.64	2	Hamar V	30.10	6.15.74	-18
5	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	051098	6.32.29	3	Hamar V	30.10	6.26.90	-18
6	Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	6.36.43	4	Hamar V	6.3	6.23.30	-15
7	Vetle Stangeland, TT	120897	6.36.91	4	Hamar V	2.1	6.34.93	-19
8	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	6.40.51	6	Hamar V	6.3		
9	Sander Tveter, IF Fram	270699	6.40.69	6	Stavanger Sø	12.12	7.13.79	-20
10	Sander Eitrem, Nord-Odal IL	120202	6.41.09	8	Stavanger Sø	12.12	6.47.54	-20

11	Kristian Gamme Ulekleiv, Gjøvik SK	280896	6.43.51	9	Stavanger Sø	12.12	6.28.65	-20
12	Oddbjørn Mellemstrand, SSSK	100102	6.43.83	7	Hamar V	6.3	6.53.28	-20
13	Kasper Tveter, IF Fram	050901	6.45.24	8	Hamar V	6.3	7.08.03	-20
14	Birk Finnstø Refsaas, Bjugn/Ørland SK	250902	6.50.66	9	Hamar V	6.3	7.04.68	-20
15	Tobias Fløiten, Nord-Odal IL	011001	6.56.14	12	Hamar V	30.10	6.39.55	-19
16	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	6.56.92	13	Hamar V	30.10	6.15.50	-06
17	Sondre Buer Åsebø, Fana IL	151002	6.59.55	12	Hamar V	6.3	7.30.14	-19
18	Karl Didrik Møller Nordal, IF Fram	071000	7.01.23	2	Stavanger Sø	25.10	7.01.80	-18
19	Erlend Belsvik, Stord IL	150402	7.01.81	4	Stavanger Sø	17.2	7.13.02	-20
20	Håkon Sundøen Brørby, Jevnaker IF	200797	7.03.07	13	Hamar V	6.3	7.02.60	-19
21	John Granli, Stord IL	020102	7.03.18	14	Hamar V	30.10	6.59.30	-19
22	Marcus Rasmussen Kvarme, Stord IL	280601	7.06.37	15	Hamar V	6.3	7.00.67	-19
23	Vegard Rye, SSSK	141101	7.07.14	16	Hamar V	6.3	7.03.89	-20
24	Daniel Thuv Eriksen, Herkules SK	180101	7.07.97	17	Hamar V	6.3	7.25.84	-20
25	Thomas Lande Eriksen, Aktiv SK	160299	7.08.99	7	Stavanger Sø	17.2	6.38.41	-18
26	Sindre Baas, Dølemo IL	101298	7.09.75	18	Hamar V	6.3	7.05.37	-20
27	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	7.10.28	8	Stavanger Sø	17.2		
28	Kristian Vårvik, TSK	231192	7.12.98	4	Stavanger Sø	25.10	7.07.47	-15
29	Viktor Smedstad Haukaas, Aktiv SK	180303	7.15.35	4	Stavanger Sø	25.10	7.40.96	-20
30	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	241278	7.16.14	19	Hamar V	30.10	7.03.91	-20
31	Joren Sleeking, Hol IL	291202	7.19.61	5	Stavanger Sø	25.10	7.24.81	-20
32	Emil Ervik, Hamar IL	080901	7.20.76	1	Seinäjoki	5.3	7.48.29	-18
33	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	7.24.64	6	Stavanger Sø	25.10		
34	Robin Nicolai Oppi Gruben, Nord-Odal IL	050793	7.26.48	6	Stavanger Sø	25.10	6.44.21	-17
35	Robin Sleeking, Hol IL	081100	7.34.26	7	Stavanger Sø	25.10	7.53.03	-20
36	Ivar Norheim, Fana IL	220904	7.37.50	1	Bergen Sl	13.3		
37	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	7.41.35	1	Bjugn Fosenh	2.10	7.31.92	-20
38	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	7.54.08	1	Geithus	6.3	7.00.21	-00
39	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	7.57.00	1	Geithus	27.2	7.49.89	-20
40	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	8.01.38	2	Bjugn Fosenh	2.10	8.06.80	-19
41	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	8.15.79	1	Tønsberg	9.1		
42	Marius Moen, Drammens SK	031003	8.19.71	7	Stavanger Sø	25.10	8.24.59	-19
43	Geir Nesset, TSK	041057	8.20.34	3	Bjugn Fosenh	2.10	7.58.54	-11
44	Frode Midjo, Trondheim KK	120274	8.30.80	1	Trondheim L	14.12	7.31.62	-14
45	Ask Darup, TT	051203	8.34.40	2	Tønsberg	9.1		
46	Jon Kjetil Gauslaa, Arendal SK	100162	8.41.10	5	Bjugn Fosenh	2.10	7.15.10	-11
47	Bertil Grødahl, Tromsø SK	060157	8.41.77	6	Bjugn Fosenh	2.10	7.42.03	-98
48	Trygve Bertil Reitan, Equinor BIL Trh	260169	8.43.27	3	Trondheim L	25.1	8.11.94	-19
49	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	8.45.31	1	Bergen Sl	14.3		
50	Bjørn Willadsen, Midtnorsk Jazzforum BIL	120762	8.56.00	4	Trondheim L	14.12	8.18.09	-19

10000 meter menn:

Under 19.00,0: 1980	2000	2010	2015	2018	2020
61	56	68	56	60	30

1	Hallgeir Engebråten, Nord-Odal IL	171299	13.17.97	5	Heerenveen	17.1	14.03.11	-18
2	Sverre Lunde Pedersen, Fana IL	170792	13.23.63	8	Heerenveen	17.1	12.56.91	-19
3	Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	13.46.61	3	Hamar V	7.3	13.09.34	-15
4	Peder Kongshaug, SSSK	130801	13.51.58	4	Hamar V	7.3	14.48.96	-19
5	Allan Dahl Johansson, Aktiv SK	051098	13.53.07	2	Hamar V	1.11	14.18.53	-15
6	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	13.54.35	5	Hamar V	7.3		
7	Sander Tveter, IF Fram	270699	14.04.56	3	Hamar V	1.11		
8	Vetle Stangeland, TT	120897	14.06.89	6	Hamar V	7.3	13.58.22	-18
9	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	14.14.02	5	Hamar V	1.11	12.56.38	-06
10	Oddbjørn Mellemstrand, SSSK	100102	14.16.80	7	Hamar V	7.3	15.17.16	-19
11	Erlend Belsvik, Stord IL	150402	14.28.76	9	Hamar V	7.3	14.54.03	-20
12	Sander Eitrem, Nord-Odal IL	120202	14.33.07	8	Hamar V	1.11	15.03.22	-18
13	Birk Finnstø Refsaas, Bjugn/Ørland SK	250902	14.35.93	10	Hamar V	7.3		
14	John Granli, Stord IL	020102	14.55.39	10	Hamar V	1.11		
15	Daniel Thuv Eriksen, Herkules SK	180101	15.05.37	11	Hamar V	7.3		

16	Håkon Sundøen Brørby, Jevnaker IF	200797	15.05.53	12	Hamar V	7.3	15.02.61	-18
17	Karl Didrik Møller Nordal, IF Fram	071000	15.14.98	11	Hamar V	1.11	14.57.03	-19
18	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	15.51.60	1	Bjugn Fosenh	3.10	15.31.46	-19
19	Ivar Norheim, Fana IL	220904	15.56.54	1	Bergen Sl	26.1		
20	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	15.58.72	1	Geithus	6.3	17.04.96	-20
21	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	16.54.80	2	Bjugn Fosenh	3.10	17.59.01	-19
22	Geir Nesset, TSK	041057	17.18.64	3	Bjugn Fosenh	3.10	17.02.59	-03
23	Pål Agdestein, Asker SK	260557	17.25.42	2	Geithus	6.3	15.38.20	-15
24	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	17.28.42	2	Bergen Sl	26.1		
25	Bertil Grødahl, Tromsø SK	060157	17.56.27	5	Bjugn Fosenh	3.10	16.31.6	-00
26	Iver Johansen, Spk Ceres	100258	18.05.24	6	Bjugn Fosenh	3.10	16.37.85	-07
27	Sondre Dahn, Fana IL	270204	18.09.33	1	Bergen Sl	14.3		
28	Johan Vikhals, Leinstrand IL	230568	18.18.25	1	Kristiansund	20.12		
29	Njål Nore, Asker SK	030560	18.39.36	3	Geithus	6.3	18.34.85	-19
30	Torbjørn Sæther, Eidsvold TF	051250	18.48.44	7	Bjugn Fosenh	3.10	16.31.2	-93
31	Alf Harbitz, Tromsø SK	200752	18.51.09	8	Bjugn Fosenh	3.10	17.15.75	-13
32	Morten Saur, Bjugn/Ørland SK	200945	19.02.83	10	Bjugn Fosenh	3.10	17.18.58	-13
33	Olav Langeland, Hortens SK	040156	19.02.94	11	Bjugn Fosenh	3.10	16.17.94	-11
34	Rolf Espen Riktor, Lilleborg IK	160561	19.09.85	12	Bjugn Fosenh	3.10	18.12.34	-15
35	Jostein Maageng Lund, Tynset IF	140396	19.16.37	4	Geithus	6.3		
36	Terje Ingvoldstad, Geithus IL	080768	19.25.89	5	Geithus	6.3	21.32.51	-20
37	Per Gunnar Stensvaag, Hamar IL	180556	19.32.53	13	Bjugn Fosenh	3.10	16.49.57	-04
38	Lars Enok Engvik, IL Braatt Kr.sund	010466	19.40.87	2	Kristiansund	20.12	18.06.89	-16
39	Bo Oscar Lilletvedt, Fana IL	100306	20.10.69	2	Bergen Sl	14.3		
40	Johannes Fløystad, Fana IL	270602	20.26.19	3	Bergen Sl	14.3		
41	Espen Karlsrud, Trondheim KK	180276	20.38.55	14	Bjugn Fosenh	3.10	21.06.70	-19
42	Magnar Langvik, TSK	200845	20.44.95	15	Bjugn Fosenh	3.10	18.18.64	-13
43	Per Johan Gjølga, Bjugn/Ørland SK	110466	20.57.46	16	Bjugn Fosenh	3.10	19.14.09	-09
44	Erlend Clausen, Geithus IL	020780	21.02.67	6	Geithus	6.3		
45	Øyvind Ryen-Herland, Fana IL	261007	21.28.63	3	Bergen Sl	26.1		
46	Rune Sundland, Lilleborg IK	250660	21.32.44	17	Bjugn Fosenh	3.10	21.28.14	-16
47	Kjell Tronhus, Bjugn/Ørland SK	100360	21.34.84	18	Bjugn Fosenh	3.10		
48	Tore Hansen Hvideberg, Drammens SK	130270	21.34.99	7	Geithus	6.3	19.01.71	-05
49	Arnt Olav Thorsen, Arendal SK	090652	21.50.55	19	Bjugn Fosenh	3.10		
50	Rolf Pedersen, Tromsø SK	081049	21.56.55	20	Bjugn Fosenh	3.10	16.07.14	-01
51	Christian Steen, Arendal SK	130451	22.07.48	21	Bjugn Fosenh	3.10	20.41.8	-00
52	Ivar Nilssen, Trondheim BIL	080347	22.09.29	22	Bjugn Fosenh	3.10	17.09.29	-03
53	Bjørn Fjelnseth, Trondheim KK	270967	22.15.54	23	Bjugn Fosenh	3.10	22.00.31	-18
54	Lars Ulveseth, Fana IL	170805	22.18.01	5	Bergen Sl	26.1		
55	Arnt Åge Grande, Bjugn/Ørland SK	040867	22.56.48	24	Bjugn Fosenh	3.10	20.56.38	-10
56	Morten Jarnskjegge Knutsen, Bjugn/Ørland	120161	22.57.15	25	Bjugn Fosenh	3.10	23.08.87	-15
57	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	23.03.49	2	Geithus	27.2		
58	Morten Lund, Bjugn/Ørland SK	060145	23.06.89	26	Bjugn Fosenh	3.10		
59	Jarle Håbrekke, Bjugn/Ørland SK	010143	23.15.28	27	Bjugn Fosenh	3.10	19.57.14	-13
60	Bjørn-Erik Hanssen, Panserkameratene	130152	24.01.62	28	Bjugn Fosenh	3.10	20.49.13	-04
61	Bjørn Tore Dullum, Panserkam.	090664	24.24.26	29	Bjugn Fosenh	3.10	22.38.30	-18
62	Bendik Becker Pedersen, Fana IL	091107	24.32.16	4	Bergen Sl	14.3		
63	Finn Skjoldbjærg, Bossekop UL	110863	26.28.60	30	Bjugn Fosenh	3.10		
64	Ivar Gjølga, Bjugn/Ørland SK	240849	29.46.64	31	Bjugn Fosenh	3.10	28.55.22	-19
65	Jan Kåre Frøyen, Tynset IF	020150	32.10.91	2	Tynset	20.2		
66	Arne Kjell Foldvik, Spk Falken	171234	32.53.91	32	Bjugn Fosenh	3.10	17.34.27	-03

MENN INDEX / ADELSKALENDRE - SESONGEN 2020/21

Navn	Klubb	født	500m	1000m	1500m	3000m	5000m	10000m	Spr. 4-k		Liten 4-k		Stor 4-k	
Agdestein Pål	Asker SK	260557	-	-	-	-	-	17.25.42	-	-	-	-	-	-
Akselsen Øystein	Harstad SK	280891	45.44	-	-	5.38.88	-	-	-	-	-	-	-	-
Alme Tinius Rambøl	Aktiv SK	120306	43.77	-	2.14.64	4.39.29	-	-	-	-	-	-	-	-
Amundrud Kjetil Johansen	Brandbu IF	241278	-	-	-	4.16.55	7.16.14	-	-	-	-	-	-	-
Andersen Eirik	Aktiv SK	211006	44.52	1.33.30	-	4.55.87	-	-	91.170	96	-	-	-	-
Andersen Joachim Korsbøen	Geithus IL	110405	45.36	1.31.49	2.24.43	5.18.60	-	-	91.105	95	-	-	-	-
Andersen Philip Grønvold	Drammens SK	211103	43.27	1.26.75	2.10.86	4.50.22	-	-	86.645	77	-	-	-	-
Andreassen Jørn Egil	Spk Falken	071171	46.39	1.34.89	-	-	-	-	93.835	109	-	-	-	-
Andreassen Martin Solberg	Spk Falken	130404	37.92	1.17.28	2.09.26	4.44.78	-	-	76.560	32	-	-	-	-
Andreassen Ole Magnus S	Spk Falken	120102	38.88	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Andreassen Thomas	Nord-Odal IL	280604	40.80	1.19.44	-	4.14.98	7.24.64	-	80.520	46	-	-	-	-
Asbjørnhus Jan-Erland	Geithus IL	041099	43.04	1.25.25	-	4.44.04	-	-	85.665	72	-	-	-	-
Belsvik Erlend	Stord IL	150402	39.24	1.16.65	1.56.46	4.02.93	7.01.81	14.28.76	77.565	40	160.729	20	163.679	14
Berge Ulrik Schaathun	Fana IL	050602	37.23	1.15.39	1.56.66	4.12.75	-	-	74.925	19	-	-	-	-
Bjertnes Martin	Geithus IL	120293	40.44	1.22.50	-	4.32.18	-	-	81.690	51	-	-	-	-
Borgersen Odd Bohlin	Geithus IL	100480	44.08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Borgersen Reidar Bohlin	Geithus IL	100480	43.92	-	2.09.18	4.32.33	-	-	-	-	-	-	-	-
Borlaug Sigve Elstrøm	Herkules SK	060204	42.65	1.27.15	2.10.95	4.43.96	-	-	86.225	76	-	-	-	-
Bottegård Bastian Gundersen	Geithus IL	071109	51.16	1.47.55	2.43.67	6.21.78	10.51.22	23.03.49	104.935	155	234.468	56	240.012	44
Brattgjerd Siver	Spk Falken	090102	37.09	1.17.38	-	-	-	-	75.780	27	-	-	-	-
Brørby Håkon Sundøen	Jevnaker IF	200797	37.98	1.14.40	1.53.91	4.03.51	7.03.07	15.05.53	75.180	22	158.842	17	163.533	13
Baas Sindre	Dølemo IL	101298	37.41	1.12.94	1.53.71	4.04.11	7.09.75	-	73.880	15	158.973	18	-	-
Clausen Erlend	Geithus IL	020780	49.00	1.39.89	2.30.24	5.46.65	9.36.72	21.02.67	98.945	132	214.527	48	219.885	34
Dahl Marius Innhaug	TT	190506	47.28	1.33.54	2.24.86	-	9.09.97	-	94.050	112	-	-	-	-
Dahle Magnus	SSSK	220497	37.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dahn Sondre	Fana IL	270204	42.69	1.26.90	2.12.56	4.44.75	-	18.09.33	86.140	75	-	-	-	-
Danielsen Stian	TT	220803	45.03	1.33.19	2.35.40	-	-	-	91.625	98	-	-	-	-
Darup Ask	TT	051203	41.41	1.25.47	2.11.03	4.44.56	8.34.40	-	84.145	66	183.952	38	-	-
Dullum Bjørn Tore	Panserkam.	090664	61.37	-	3.06.51	-	11.18.58	24.24.26	-	-	-	-	264.611	53
Dyrset Sigurd Holbø	TSK	210404	39.53	1.16.76	2.03.24	4.18.79	-	-	77.910	42	-	-	-	-
Eikeseth Leo Løland	Fana IL	021004	41.85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Eitrem Sander	Nord-Odal IL	120202	38.39	1.13.28	1.50.66	3.54.66	6.41.09	14.33.07	75.030	21	154.495	9	159.038	8
Engebråten Hallgeir	Nord-Odal IL	171299	36.67	1.11.25	1.45.05	3.41.25	6.09.21	13.17.97	72.295	9	145.482	1	148.505	1
Engvik Lars Enok	IL Braatt Kr.sund	010466	49.61	-	2.40.30	-	9.31.62	19.40.87	-	-	-	-	219.248	32
Eriksen Daniel Thuv	Herkules SK	180101	38.08	1.14.88	1.56.14	4.09.36	7.07.97	15.05.37	75.520	24	161.150	23	164.858	15
Eriksen Thomas Lande	Aktiv SK	160299	38.85	-	1.56.34	4.03.68	7.08.99	-	-	-	161.142	22	-	-
Erlingsen Halvor Kjøsterud	Asker SK	151006	44.58	1.30.09	-	-	-	-	89.625	90	-	-	-	-
Ervik Emil	Hamar IL	080901	38.40	1.15.24	1.54.20	3.59.37	7.20.76	-	76.020	29	160.437	19	-	-
Farstad Odin By	Spk Falken	011297	35.68	1.09.58	1.48.47	3.47.72	-	-	70.470	3	-	-	-	-
Farstad Rune	Spk Falken	271061	42.49	-	2.19.55	-	9.33.21	-	-	-	-	-	-	-
Finnesand Arild	SSSK	120374	43.63	1.26.29	2.12.88	-	-	-	86.775	80	-	-	-	-
Fjelnseth Bjørn	TKK (3,5,6)	270967	48.81	1.42.09	2.41.27	6.00.20	10.24.49	22.15.54	99.855	136	225.048	52	231.792	41
	Toyota MHN Trh(1,2,4)													
Flaatten Andreas	Nord-Odal IL	180306	48.86	1.34.88	2.23.47	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fløiten Tobias	Fana IL	011001	-	-	-	-	6.56.14	-	83.800	64	-	-	-	-
Fløystad Johannes	TT	270602	41.69	1.24.22	2.10.57	4.57.40	-	20.26.19	96.300	119	-	-	-	-
Foldvik Arne Kjell	Spk Falken	171234	64.30	2.30.10	4.07.92	-	15.21.62	32.53.91	139.350	239	-	-	337.797	58
Folland Vetle	TT	040198	44.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Frøyen Jan Kåre	Tynset IF	020150	80.96	2.44.28	4.19.25	-	-	32.10.91	163.100	246	-	-	-	-
Førde Stian	Tromsø SK	081297	43.95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Føreland Terje	Dølemo IL	231196	46.33	1.32.93	-	-	-	-	92.795	104	-	-	-	-
Gauslaa Jon Kjetil	Arendal SK	100162	53.51	-	2.30.79	-	8.41.10	-	-	-	-	-	-	-
Gjølga Ivar	Bjugn/Ørland SK	240849	70.04	-	3.58.70	-	14.26.54	29.46.64	-	-	-	-	325.592	57
Gjølga Per Johan	Bjugn/Ørland SK	110466	59.36	-	3.00.08	-	10.27.77	20.57.46	-	-	-	-	245.036	49
Glesne Henrik Kvalshaugen	Geithus IL	171202	41.60	1.24.34	2.18.55	-	-	-	83.770	63	-	-	-	-
Glesne Sondre Kvalshaugen	Geithus IL	090600	38.41	1.17.28	1.58.26	4.32.64	-	-	77.050	36	-	-	-	-
Grande Arnt Åge	Bjugn/Ørland SK	040867	55.57	-	2.48.36	-	10.49.75	22.56.48	-	-	-	-	245.489	50
Granli John	Stord IL	020102	37.99	1.13.55	1.53.73	4.00.77	7.03.18	14.55.39	74.765	17	158.346	15	162.987	12
Gruben Robin Nicolai Oppi	Nord-Odal IL	050793	-	-	-	-	7.26.48	-	-	-	-	-	-	-
Grødahl Bertil	Tromsø SK	060157	46.34	-	2.19.40	-	8.41.77	17.56.27	-	-	-	-	198.796	23

Grødum Øystein	Arendal SK	150277	43.90	-	-	4.19.62	6.56.92	14.14.02	-	-	-	-	-	-
Hamre Frederik Gajos	SSSK	190306	40.63	1.22.67	2.08.50	4.28.32	-	-	81.965	53	-	-	-	-
Haneberg Finn Elias	Hamar IL	120605	40.84	1.23.49	-	4.35.94	-	-	82.585	54	-	-	-	-
Hansen Patrik	Skjervøy SIK	180506	46.81	1.36.03	-	-	-	-	94.825	116	-	-	-	-
Hansen Vegard	Kongsvinger SK	301294	38.31	1.15.00	1.55.68	4.28.47	-	-	75.810	28	-	-	-	-
Hanssen Bjørn-Erik	Panserkam(1,3,5,6) B-E Hanssen BIL(2,4)	130152	61.26	2.14.26	3.13.20	7.29.46	11.41.66	24.01.62	128.390	231	270.736	61	267.907	54
Harbitz Alf	Tromsø SK	200752	49.10	1.43.16	2.35.03	5.14.67	9.11.71	18.51.09	100.680	141	208.392	44	212.501	25
Hauge Finn	Lærdal IL	090872	44.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Haukaas Viktor Smedstad	Aktiv SK	180303	41.70	1.25.28	2.07.29	4.14.36	7.15.35	-	84.340	67	170.058	30	-	-
Henriksen Sigurd	Fana IL	261004	38.72	1.16.10	1.52.69	3.58.01	6.40.51	13.54.35	76.770	34	156.002	12	158.051	6
Henriksen Sindre	Fana IL	240792	37.30	1.11.24	1.47.11	3.45.99	6.28.64	-	72.920	13	149.532	5	-	-
Hoff Herman	Sandefjord SK	081103	40.17	1.21.30	2.06.08	4.18.56	-	-	80.820	47	-	-	-	-
Hovde Christoffer Tellinga	Jevnaker IF	120305	41.09	1.23.17	2.05.66	4.34.61	-	-	82.675	56	-	-	-	-
Hvammen Sondre	Kongsberg IF	040903	42.05	1.23.12	2.08.83	4.20.77	7.57.00	15.58.72	83.610	61	176.154	33	180.629	18
Hvideberg Tore Hansen	Drammens SK	130270	-	-	-	-	-	21.34.99	-	-	-	-	-	-
Håbrekke Jarle	Bjugn/Ørland SK	010143	52.72	1.48.56	2.46.26	6.05.00	10.29.44	23.15.28	107.000	166	231.917	54	240.848	45
Ingvoldstad Terje	Geithus IL	080768	48.41	1.43.15	2.31.57	5.30.99	9.26.54	19.25.89	99.985	138	210.752	45	213.881	28
Johannessen Martin	Båstad IL SK	121102	-	1.32.94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johansen Iver	Spk Ceres	100258	52.19	-	2.33.62	-	9.12.35	18.05.24	-	-	-	-	212.893	26
Johansen Ole Martin Strande	Jevnaker IF	170304	44.51	1.31.26	-	-	-	-	90.140	93	-	-	-	-
Johansson Allan Dahl	Aktiv SK	051098	36.66	1.10.26	1.45.49	3.43.25	6.32.29	13.53.07	71.790	7	148.260	4	152.705	4
Johnsen Geir	Bjugn/Ørland SK	201068	43.04	1.27.33	-	-	-	-	86.705	78	-	-	-	-
Kahn Matheo	Spk Falken	050107	45.12	1.36.86	2.26.18	-	-	-	93.550	106	-	-	-	-
Karlsrud Espen	Trondheim KK	180276	47.50	1.37.80	2.29.30	5.57.24	9.50.43	20.38.55	96.400	120	215.849	49	218.236	31
Klette Håvard	Herkules SK	050305	42.99	1.29.77	-	-	-	-	87.875	83	-	-	-	-
Klevstuen Miika Johan	OSK	050906	40.62	1.23.99	-	4.40.78	-	-	82.615	55	-	-	-	-
Knutsen Morten Jarnskjegge	Bjugn/Ørland SK	120161	59.98	-	3.04.35	-	11.15.16	22.57.15	-	-	-	-	257.803	52
Kommedal Birk	SSSK	130806	44.01	1.28.89	2.17.09	4.52.81	-	-	88.455	84	-	-	-	-
Kongshaug Peder	SSSK	130801	36.24	1.10.32	1.45.75	3.47.50	6.19.18	13.51.58	71.400	4	147.324	3	150.987	3
Kotte Alan Jøssing	Bjugn/Ørland SK	020305	41.69	1.25.52	2.11.25	4.37.62	-	-	84.450	68	-	-	-	-
Kotte Arild Jøssing	Bjugn/Ørland SK	270276	42.32	1.24.38	2.08.51	4.25.02	8.01.38	16.54.80	84.510	69	177.464	35	184.034	20
Kristensen John Ivar	Skreia SK Toten	040372	44.49	1.30.82	2.22.81	5.12.87	-	-	89.900	92	-	-	-	-
Kristensen Magnus Myhren	Arendal SK	240396	39.74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kristensen Pål Myhren	Arendal SK	190200	35.97	1.12.12	1.53.77	-	-	-	72.030	8	-	-	-	-
Kroken Simen	Aktiv SK	290992	36.59	1.14.29	-	-	-	-	73.735	14	-	-	-	-
Krokhaug Marius	Tynset IF	110277	45.89	1.35.15	2.25.70	5.21.03	-	-	93.465	105	-	-	-	-
Kvamme Marcus Rasmussen	Stord IL	280601	39.24	1.16.43	1.56.71	4.19.51	7.06.37	-	77.455	39	164.031	26	-	-
Langegård Odd Øystein	Geithus IL	220480	40.63	1.24.16	2.02.80	4.24.86	7.54.08	-	82.710	57	173.114	32	-	-
Langeland Olav	Hortens SK	040156	53.10	-	2.34.90	-	9.05.72	19.02.94	-	-	-	-	216.452	30
Langli Anders Geving	Spk Falken	010602	37.51	1.18.48	2.09.11	4.34.55	-	-	76.750	33	-	-	-	-
Langli Martin Geving	Spk Falken	160604	44.36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Langvik Magnar	TSK	200845	50.97	1.49.52	2.45.17	5.56.92	9.56.98	20.44.95	105.730	159	225.210	53	227.971	38
Lernes Arne	Tromsø SK	160705	41.54	1.27.15	2.20.30	5.07.29	-	-	85.115	70	-	-	-	-
Lie Torbjørn	SSSK	161272	-	-	-	4.27.18	-	-	-	-	-	-	-	-
Lilletvedt Bo Oscar	Fana IL	100306	50.30	1.43.66	2.42.28	5.33.21	9.37.49	20.10.69	102.130	145	217.677	51	222.676	36
Linn Tage Alexander	Bjugn/Ørland SK	081007	45.03	1.39.21	2.28.94	-	-	-	94.635	115	-	-	-	-
Lorentzen Håvard Holmefjord	Fana IL	021092	34.68	1.08.59	-	-	-	-	68.975	1	-	-	-	-
Lund Jostein Maageng	Tynset IF	140396	-	-	2.30.51	-	-	19.16.37	-	-	-	-	-	-
Lund Morten	Bjugn/Ørland SK	060145	68.23	-	3.21.99	-	11.19.39	23.06.89	-	-	-	-	272.843	55
Lyby Oliver Fjellgård	Leinstrand IL	020308	46.84	1.41.92	2.26.19	-	-	-	97.800	127	-	-	-	-
Løvlien-Krokhaug Sigmund	Tynset IF	280907	45.37	1.33.32	2.22.57	-	-	-	92.030	100	-	-	-	-
Magnussen Bjørn	Spk Falken	020198	34.74	1.10.78	-	-	-	-	70.130	2	-	-	-	-
Magnussen Cristian Landrø	Spk Falken	110703	37.54	1.15.91	2.01.36	4.30.94	-	-	75.495	23	-	-	-	-
Matre Emil Pedersen	Fana IL	031203	38.62	1.16.52	1.56.53	4.04.01	7.10.28	-	76.880	35	161.159	24	-	-
Mauseth Bendik	Hamar IL	040101	39.12	1.19.32	-	-	-	-	78.780	43	-	-	-	-
Meling Terje	SSSK	260271	46.32	-	2.20.85	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mellemstrand Oddbjørn	SSSK	100102	38.35	1.14.84	1.53.57	3.55.66	6.43.83	14.16.80	75.770	26	155.865	11	159.429	10
Mellemstrand Ole Mikkel	SSSK	280899	39.12	1.17.15	1.59.93	-	-	-	77.695	41	-	-	-	-
Michelet Paul Fredrik	Båstad IL SK	241106	42.15	1.26.63	2.21.29	4.54.39	-	-	85.465	71	-	-	-	-
Midjo Frode	Trondheim KK	120274	45.32	-	-	-	8.30.80	-	-	-	-	-	-	-
Mikkelsen Nicklas Bjerknes	Fana IL	301100	43.52	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mikkelsen Sander	Jevnaker IF	010998	36.76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Moen Marius	Drammens SK	031003	42.79	1.38.43	2.14.06	4.37.33	8.19.71	-	92.005	99	183.668	37	-	-
Morkemo Edvard	Asker SK	291105	46.30	1.35.30	-	5.27.83	-	-	93.950	111	-	-	-	-
Myhrer Mathias	Båstad IL SK	100806	44.92	1.33.32	2.29.06	5.22.26	-	-	91.580	97	-	-	-	-
Neset Stein	Arendal SK	250461	47.52	1.35.53	-	5.17.28	-	-	95.285	118	-	-	-	-
Nesset Geir	TSK(1,3,4,5,6) Trondheim BIL(2)	041057	44.70	1.29.43	2.14.71	4.45.79	8.20.34	17.18.64	89.415	88	187.268	40	191.569	21
Nilsen Marius Sæther	Båstad IL SK	050905	43.04	1.28.96	2.20.68	5.11.16	-	-	87.520	82	-	-	-	-
Nilssen Ivar	Trondheim BIL	080347	59.88	2.11.28	3.04.71	6.32.78	10.40.81	22.09.29	125.520	224	250.994	59	251.995	51
Njøs Ivar	Leinstrand IL	221065	40.11	1.23.19	-	-	-	-	81.705	52	-	-	-	-
Nordal Filip Møller	IF Fram	201205	41.97	1.24.29	2.09.16	4.33.38	8.15.79	-	84.115	65	180.165	36	-	-
Nordal Karl Didrik Møller	IF Fram	071000	40.07	-	1.56.13	3.59.61	7.01.23	15.14.98	-	-	160.838	21	166.652	16
Nordhus Mads	Aktiv SK	290806	45.04	1.34.12	-	-	-	-	92.100	101	-	-	-	-
Nore Njål	Asker SK	030560	-	-	-	-	-	18.39.36	-	-	-	-	-	-
Norheim Ivar	Fana IL	220904	40.72	1.21.14	2.01.30	4.15.06	7.37.50	15.56.54	81.290	49	169.413	29	174.730	17
Nundal Tom Stian	Lærdal IL	240487	45.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Nyborg Colin	Nord-Odal IL	120103	43.41	-	-	4.59.05	-	-	-	-	-	-	-	-
Næss Ole Bjørnsmoen	Tynset IF	020691	40.09	1.18.14	1.53.21	3.53.11	6.36.43	13.46.61	79.160	44	156.320	13	158.799	7
Ottesen Nikolai Sæther	TSK	300705	43.43	1.32.38	2.23.64	-	-	-	89.620	89	-	-	-	-
Pedersen Bendik Becker	Fana IL	091107	48.59	1.56.50	2.53.46	6.29.94	10.45.64	24.32.16	106.840	165	235.964	57	244.582	48
Pedersen Fredrik	OSK	070406	40.48	-	-	4.23.88	-	-	-	-	-	-	-	-
Pedersen Rolf	Tromsø SK	081049	48.66	1.44.89	2.38.17	-	10.16.62	21.56.55	101.105	143	-	-	228.872	40
Pedersen Sverre Lunde	Fana IL	170792	36.25	-	1.45.09	3.41.19	6.15.42	13.23.63	-	-	145.687	2	149.003	2
Pettersen Jørn Ingebrigt	Arendal SK	200372	41.10	1.25.26	-	-	-	-	83.730	62	-	-	-	-
Pettersen Ronny	Harstad SK	010874	44.63	-	-	5.21.34	-	-	-	-	-	-	-	-
Refsaas Birk Finnstø	Hamar IL	250902	38.48	1.15.83	1.54.61	4.04.31	6.50.66	14.35.93	83.510	60	-	-	-	-
Refsdal Sivert	Bjugn/Ørland SK	150405	41.52	1.23.98	2.12.46	4.44.13	-	-	76.395	31	158.467	16	161.545	11
Reitan Trygve Bertil	Equinor BIL Trh	260169	46.99	1.33.16	2.24.30	4.59.06	8.43.27	-	93.570	107	197.260	41	-	-
Resell Erik	Spk Falken	110600	36.36	1.12.48	-	-	-	-	72.600	10	-	-	-	-
Riktor Rolf Espen	Lilleborg IK	160561	55.12	-	2.39.25	-	9.17.54	19.09.85	-	-	-	-	221.449	35
Rimmereid Arne	Arendal SK	170671	46.31	1.35.81	2.28.37	5.32.98	-	-	94.215	113	-	-	-	-
Risnes Linus August	Aktiv SK	290405	41.22	-	-	4.44.15	-	-	-	-	-	-	-	-
Rue Erlend Andre	Gol IL	200502	38.45	1.15.31	2.01.07	4.16.37	-	-	76.105	30	-	-	-	-
Rukke Henrik Fagerli	Hol IL	201096	35.84	1.11.55	-	-	-	-	71.615	5	-	-	-	-
Rye Vegard	SSSK	141101	39.30	1.16.16	1.55.52	4.04.73	7.07.14	-	77.380	38	161.308	25	-	-
Ryen-Herland Øyvind	Fana IL	261007	52.33	1.50.76	2.53.22	5.55.11	10.29.70	21.28.63	107.710	168	232.225	55	237.471	42
Røysland Martin Gabrielsen	Arendal SK	010706	46.52	1.34.29	2.37.47	-	-	-	93.665	108	-	-	-	-
Sandmo Lucas	Bjugn/Ørland SK	220404	44.49	1.30.50	2.20.18	4.55.26	-	-	89.740	91	-	-	-	-
Saur Morten	Bjugn/Ørland SK	200945	51.63	-	2.33.33	5.21.07	9.16.78	19.02.83	-	-	211.929	46	215.559	29
Skjoldbjæg Finn	Bossekop UL	110863	63.69	-	3.25.49	-	12.22.97	26.28.60	-	-	-	-	285.913	56
Skogen Elias	SSSK	210207	43.82	1.31.07	2.20.96	-	-	-	89.355	87	-	-	-	-
Sleeking Joren	Hol IL	291202	40.16	1.19.78	2.01.95	4.16.11	7.19.61	-	80.050	45	167.456	28	-	-
Sleeking Robin	Hol IL	081100	41.09	1.23.96	2.07.59	4.22.70	7.34.26	-	83.070	59	172.829	31	-	-
Songstad Kristoffer Knag	Fana IL	171205	42.96	1.26.23	2.12.08	4.39.58	8.45.31	17.28.42	86.075	74	186.113	39	191.938	22
Stangeland Vetle	TT	120897	38.12	1.13.30	1.50.75	3.51.27	6.36.91	14.06.89	74.770	18	153.272	8	157.071	5
Steen Christian	Arendal SK	130451	54.37	1.51.44	2.55.04	-	10.29.19	22.07.48	110.090	178	-	-	242.009	46
Stensvaag Per Gunnar	Hamar IL	180556	46.81	-	2.36.82	5.19.20	9.17.23	19.32.53	-	-	208.006	43	213.432	27
Storelid Simen	Stord IL	280905	44.01	1.32.30	2.12.62	4.52.03	-	-	90.160	94	-	-	-	-
Storvik Ludvig	IL Braatt Kr.sund	170575	43.41	1.30.84	2.20.75	-	-	-	88.830	85	-	-	-	-
Strand Didrik Eng	Hamar IL	130905	37.89	1.15.67	1.56.59	4.13.03	-	-	75.725	25	-	-	-	-
Sundland Rune	Lilleborg IK	250660	57.75	-	2.52.52	-	10.35.50	21.32.44	-	-	-	-	243.428	47
Sæther Håkon	Nord-Odal IL	131001	38.17	1.18.24	2.03.23	-	-	-	77.290	37	-	-	-	-
Sæther Sigurd	Nord-Odal IL	170103	40.51	1.21.53	2.07.10	4.41.28	-	-	81.275	48	-	-	-	-
Sæther Torbjørn	Eidsvold TF	051250	54.82	-	2.38.24	-	9.16.23	18.48.44	-	-	-	-	219.611	33
Sæves Johann Jørgen	Båstad IL SK	281094	36.43	1.12.54	2.06.80	4.45.01	-	-	72.700	12	-	-	-	-
Thorsen Arnt Olav	Arendal SK	090652	52.24	2.00.03	2.52.75	-	10.38.87	21.50.55	112.255	189	-	-	239.237	43
Tindvik Frank Erik	H&BSK	090781	41.04	-	2.00.14	4.13.04	-	-	-	-	-	-	-	-
Tronhus Kjell	Bjugn/Ørland SK	100360	48.63	1.37.92	2.31.48	5.20.54	10.11.60	21.34.84	97.590	126	213.706	47	225.025	37
Tverråen Tarjei	Arendal SK	060378	41.47	1.22.49	2.08.62	-	-	-	82.715	58	-	-	-	-
Tveter Kasper	IF Fram	050901	36.88	1.11.57	1.49.16	3.54.49	6.45.24	-	72.665	11	152.871	7	-	-
Tveter Sander	IF Fram	270699	39.47	-	1.52.57	3.51.17	6.40.69	14.04.56	-	-	155.590	10	159.290	9
Ulekleiv Kristian Gamme	Gjøvik SK	280896	36.43	1.10.67	1.47.68	3.46.33	6.43.51	-	71.765	6	150.395	6	-	-
Ulvan Nicolai	Spk Falken	241005	42.21	1.26.92	2.13.18	4.54.74	-	-	85.670	73	-	-	-	-
Ulveseth Lars	Fana IL	170805	47.65	1.41.79	2.42.55	5.34.41	9.58.65	22.18.01	98.545	131	217.433	50	228.598	39

Vangen David Luangtep	Aktiv SK	220205	41.94	1.29.61	-	-	-	-	86.745	79	-	-	-	-
Vik Frode Kleveland	SSSK	110570	46.86	-	2.24.32	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vikhals Johan	Leinstrand IL	230568	48.69	-	2.26.66	-	9.06.90	18.18.25	-	-	-	-	207.178	24
Vorvik William	TSK	150407	45.45	1.37.89	2.28.54	-	-	-	94.395	114	-	-	-	-
Vårvik Atle	TSK	121265	-	-	-	4.32.99	-	-	-	-	-	-	-	-
Vårvik Kristian	TSK	231192	39.88	-	2.00.41	4.10.00	7.12.98	-	-	-	164.980	27	-	-
Vårvik William	TSK	140505	45.78	1.36.16	2.35.87	-	-	-	93.860	110	-	-	-	-
Wego Ole Magnus H	Jevnaker IF	290902	43.21	1.32.23	-	-	-	-	89.325	86	-	-	-	-
Willadsen Bjørn	TSK(2,4)	120762	46.24	1.31.88	2.24.19	4.57.84	8.56.00	-	92.180	102	197.543	42	-	-
	Midtnorsk Jazzforum (1,3,5)													
Øvretveit Sveinung	SSSK	160660	46.07	1.33.06	2.26.12	-	-	-	92.600	103	-	-	-	-
Aalberg Ketil	Bjugn/Ørland SK	280469	43.85	1.26.55	2.10.63	4.22.12	7.41.35	15.51.60	87.125	81	177.214	34	181.108	19
Aannø Aron	Bjugn/Ørland SK	050505	40.61	1.21.92	2.08.80	4.32.67	-	-	81.570	50	-	-	-	-
Aannø Simon	Bjugn/Ørland SK	280603	37.60	1.14.08	1.55.46	4.23.39	-	-	74.640	16	-	-	-	-
Åsebø Sondre Buer	Fana IL	151002	37.82	1.14.38	1.53.84	4.02.73	6.59.55	-	75.010	20	158.176	14	-	-

NORGES BESTE SESONGEN 2020/21

Jenter 10 år 300 meter

(født 1.7.2009 og senere)

1	Victoria Melgårdshagen, Sør-Fron IL	110610	35.03	1	Hamar V	8.8
2	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	36.23	2	Hamar V	8.8
3	Nila Mariell Nybakk, Hamar IL	051109	36.88	2	Hamar V	7.3
4	Solveig Willerud Fosså, Skreia Toten	250510	37.29	3	Hamar V	8.8
5	Saga Gjølga, Bjugn/Ørland SK	190110	38.44	3	Bjugn Fosenh	3.3
6	Sunniva Øverjordet, Sør-Fron IL	070611	39.20	1	Hamar V	8.8
7	Mari Bryhn, Stange SK	050210	40.30	3	Hamar V	25.2
8	Arya Gundersen Bottegård, Geithus IL	180912	41.25	2	Hamar V	8.8
9	Ingvild Elstad A Rath, Leinstrand IL	180909	41.57	6	Trondheim L	8.3
10	Synne Andersdatter Tuva, Trondheim KK	270909	41.58	1	Trondheim L	13.2
11	Malin Nowacka, IL Braatt Kr.sund	270110	41.72	2	Kristiansund	2.12
12	Kristine Knutsen Birkedal, Asker SK	201210	42.95	3	Hamar V	8.8
13	Sandra Michalec, Geithus IL	110812	44.01	4	Hamar V	8.8
14	Mia Moen Mikkelsen, Tynset IF	210510	44.14	2	Tynset	3.12
15	Nelly Nikoline Hurum Nesset, Arendal	160611	44.99	3	Arendal Myra	11.2
16	Astrid Eide Kirkesæther, TT	210310	45.08	1	Tønsberg	3.12
17	Beathe Brovold Røstelien, Skreia	170512	45.50	5	Hamar V	8.8
18	Thea Myhre, Geithus IL	170910	45.84	6	Hamar V	8.8
19	Josefine Haldorsen Sømme, TT	081110	46.66	2	Tønsberg	3.12
20	Oleah Helgevold Bjørnerud, Skreia	010112	46.94	7	Hamar V	8.8
21	Ida Sandvold, Stange SK	250310	47.44	3	Hamar V	13.2
22	Victoria Olsen Skogseth, Leinstrand	290610	47.76	3	Trondheim L	13.2
23	Dorthe Willerud Fosså, Skreia Toten	120213	48.12	8	Hamar V	8.8
24	Maia Sofie Allum, Sandefjord SK	030711	48.25	9	Hamar V	8.8
25	Tuva Storholt Sørøy, Leinstrand IL	211209	48.57	1	Trondheim L	9.1
26	Astrid Louise Stray, Asker SK	040210	48.79	2	Asker R	13.2
27	Monika Dzidziul, Hamar IL	120811	49.08	5	Hamar V	25.2
28	Frida Stokken Salomonsen, Stord IL	260412	50.30	1	Stord	30.1
29	Sofie Thorshaug, Hamar IL	040913	50.34	4	Hamar V	13.2
30	Johanne Skundberg-Milli, Hamar IL	100511	50.39	6	Hamar V	25.2
31	Goro Vingelsgaard, Tynset IF	300710	50.50	5	Tynset	3.12
32	Alma Vinje Lunde, Stord IL	230912	50.60	2	Stord	30.1
33	Lane Abbas, Asker SK	140711	50.76	3	Asker R	13.2
34	Lillan Sparby, Gjøvik SK	201211	51.28	11	Hamar V	8.8
35	Maja Distad, Tynset IF	270112	51.57	4	Tynset	17.12
36	Emma Hylen, Tynset IF	260310	52.24	5	Tynset	17.12
37	Milla Elise Fosmo, Leinstrand IL	070113	52.50	1	Trondheim L	13.3
38	Lerke Kjestveit Danielsen, TSK	190411	52.58	5	Trondheim L	13.2
39	Marta Stautland Båtsvik, Stord IL	300312	52.60	3	Stord	30.1
40	Lill-Mari Paulsen, Stord IL	051111	54.42	1	Stord	28.11
41	Edel Evensen, Arendal SK	070812	54.70	4	Arendal Myra	11.2
42	Hannah Haugen, TSK	270611	54.99	4	Trondheim L	12.12
43	Liv Griffin Otte, Asker SK	210111	55.84	4	Asker R	13.2
44	Marie S Fiane Grødum, Arendal SK	020614	56.57	5	Arendal Myra	11.2
45	Vårin Stray, Asker SK	020411	56.66	6	Asker R	13.2
46	Ina Louise Ørpetveit Hatlev, Stord IL	280310	56.69	4	Stord	30.1
47	Oda Skår, Tynset IF	120612	56.97	6	Tynset	17.12
48	Sanna Håve Aasheim, Hamar IL	190113	57.76	6	Hamar V	13.2
49	Vilma Fossum, Tynset IF	270412	58.19	8	Tynset	3.12
50	Live Harviken, Nord-Odal IL	260314	58.25	14	Hamar V	8.8
51	Mika Stevens, TSK	151012	58.30	7	Trondheim L	8.3
52	Maren Bakken Vold, Hamar IL	170712	58.74	8	Hamar V	25.2
53	Nora Stevens, TSK	230514	59.10	8	Trondheim L	8.3

54	Silva Bjelkevik, Arendal SK	010814	59.25	6	Arendal Myra	11.2
55	Alise Stefansen, Hamar IL	150412	59.87	9	Hamar	25.2
56	Nanna Astrid K Nilssen, Leinstrand	120812	59.92	2	Trondheim L	13.3
57	Sofie Røstad Mogstad, Trondheim KK	231111	60.10	1	Trondheim L	13.2
58	Ida Gjermones Skarmyr, Dølemo IL	281011	60.81	1	Dølemo	16.2
59	Cornelia Nyborg, Nord-Odal IL	241012	62.32	15	Hamar V	8.8
60	Vilde Ramse, Dølemo IL	150311	63.08	2	Dølemo	16.2
61	Kaja Skarli Nilsen, Dølemo IL	021011	64.36	3	Dølemo	16.2
62	Thea Malia Simonsen, Arendal SK	210213	64.84	7	Arendal Myra	11.2
63	Sofie Petersen, Leinstrand IL	200712	65.61	4	Trondheim L	13.2
64	Leannah Ljøstad Nygård, Arendal SK	260510	65.82	8	Arendal Myra	11.2
65	Erle Nesmoen Norvik, TSK	310114	67.62	2	Trondheim L	8.3
66	Hedda Skarli Nilsen, Dølemo IL	120813	69.84	4	Dølemo	16.2
67	Svanhild Eldholm, TSK	190413	70.99	10	Trondheim L	8.3
68	Cornelia Askim-Daniel, Leinstrand IL	260813	71.96	5	Trondheim L	13.2
69	Synne Ramse, Dølemo IL	270812	72.39	5	Dølemo	16.2
70	Kaia Løvlie, Hamar IL	210214	72.97	8	Hamar	13.2
71	Tia Vingelsgaard, Tynset IF	250812	73.29	11	Tynset	3.12
72	Milka Tesfaldet, Kongsvinger SK		82.60	2	Kongsvinger	20.2
73	Guro Ramse Vågslid Trædal, Dølemo IL	291012	84.28	6	Dølemo	16.2
74	Melina Powell, Konsvinger SK	090714	84.57	1	Kongsvinger	6.2
75	Mille Rose-Bryn, Arendal SK	200112	86.80	9	Arendal Myra	11.2
76	Emma Wikberg-Larsen	061013	89.24	19	Hamar V	8.8
77	Sigrid Thorshaug, Hamar IL	160516	90.00	11	Hamar V	25.2
78	Olive Kittilsen Berget, Kongsviger SK	310713	92.27	1	Kongsvinger	18.2
79	Marie Strømbu, Tynset IF	170212	93.25	12	Tynset	3.12
80	Caroline Eide, TT	040913	95.22	1	Tønsberg	23.1
81	Othilie Zaar-Kjevik, Arendal SK	030315	101.82	10	Arendal Myra	11.2
82	Sanna Skarli Nilsen, Dølemo IL	180616	114.28	7	Dølemo	16.2
83	Rugile Jurkstaite, Arendal SK	260914	164.20	11	Arendal Myra	11.2

Jenter 10 år 400 meter

(født 1.7.2009 og senere)

Antall løpere under 54,0 på 400 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
59	17	30	34	32	28	35

1	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	44.54	1	Hamar V	14.2
2	Latika Suyambudurai, Geithus IL	230110	45.25	2	Hamar V	14.2
3	Victoria Melgårdshagen, Sør-Fron IL	110610	48.20	1	Hundorp	13.1
4	Thea Myhre, Geithus IL	170910	48.81	3	Hamar V	14.2
5	Saga Gjølga, Bjugn/Ørland SK	190110	49.85	3	Bjugn Fosenh	20.2
6	Madelen Furenes, SSSK	090212	50.44	1	Stavanger Sø	28.10
7	Sunniva Øverjordet, Sør-Fron IL	070611	50.50	2	Hundorp	10.3
8	Mia Moen Mikkelsen, Tynset IF	210510	52.06	3	Tynset	2.1
9	Kristine Knutsen Birkedal, Asker SK	201210	52.62	1	Geithus	7.3
10	Solveig Willerud Fosså, Skreia Toten	250510	52.98	1	Hamar V	6.12
11	Nila Mariell Nybakk, Hamar IL	051109	53.12	1	Hamar V	13.2
12	Malin Skau Bjørge, Herkules SK	150212	53.80	2	Skien	9.3
13	Arya Gundersen Bottegård, Geithus IL	180912	54.02	3	Geithus	16.1
14	Hedda Nestegård-Bolstad, Drammens SK	100310	54.43	2	Drammen	23.2
15	Astrid Eide Kirkesæther, TT	210310	54.69	1	Tønsberg	20.2
16	Emilie Leland, Herkules SK	260711	54.92	3	Skien	9.3
17	Josefine Haldorsen Sømme, TT	081110	56.04	2	Tønsberg	20.2
18	Lykke Larsen Nybø, SSSK	190713	56.08	1	Stavanger Sø	24.2
19	Nelly Nikoline Hurum Nesset, Arendal	160611	56.54	2	Stavanger Sø	11.10
20	Karoline Søreide, SSSK	211210	57.00	1	Stavanger Sø	13.3

21	Marte Oldeman Christensen, Drammens	200511	57.03	2	Geithus	7.3
22	Sandra Michalec, Geithus IL	110812	57.24	4	Geithus	16.1
23	Alea Wahl-Nilsen, Drammens SK	071210	58.88	3	Drammen	23.2
24	Mari Bryhn, Stange SK	050210	59.05	2	Hamar V	13.2
25	Beathe Brovold Røstelien, Skreia	170512	59.81	2	Hamar V	3.3
26	Simone Blaha, Geithus IL	060810	59.88	4	Geithus	7.3
27	Ellinor Trogstad Raudberget, Gjøvik	180412	60.65	3	Hamar V	3.3
28	Goro Vingelsgaard, Tynset IF	300710	61.03	6	Tynset	2.1
29	Pernille Hansen Smaaland, Drammens SK	081111	62.82	5	Drammen	16.2
30	Oleah Helgevold Bjørnerud, Skreia	010112	62.96	4	Hamar V	3.3
31	Vilma Fossum, Tynset IF	270412	63.64	1	Trondheim L	7.3
32	Maja Distad, Tynset IF	270112	64.48	2	Trondheim L	7.3
33	Tuva Storholt Sørøy, Leinstrand IL	211209	64.70	2	Trondheim L	16.1
34	Ida Sandvold, Stange SK	250310	64.97	4	Hamar V	13.2
35	Eva Olsen Tjønn, Lærdal IL	071210	65.00	1	Lærdal	3.2
36	Annabel Wachter, Skreia SK Toten	100511	65.05	5	Stavanger Sø	24.2
37	Johanne Skundberg-Milli, Hamar IL	100511	65.42	5	Hamar V	13.2
38	Eline Ryen-Herland, Fana IL	210610	65.62	1	Bergen Sl	5.1
39	Ellinor Haugen Hvideberg, Drammens SK	021211	66.79	6	Drammen	16.2
40	Zuzana Stronja, Drammens SK	251209	67.00	6	Drammen	23.2
41	Dorthe Willerud Fosså, Skreia Toten	120213	67.64	3	Hamar V	6.12
42	Emma Hylen, Tynset IF	260310	67.98	5	Tynset	10.12
43	Mina Johnsen Akeren, Lærdal IL	161010	68.00	1	Lærdal	20.1
44	Amanda Clausen, Geithus IL	210912	68.52	5	Geithus	7.3
45	Alma Bergersen, Herkules SK	160311	69.20	5	Skien	10.12
46	Victoria Olsen Skogseth, Leinstrand IL	290610	69.25	3	Trondheim L	28.11
47	Lillan Sparby, Gjøvik SK	201211	69.55	5	Jevnaker	13.3
48	Monika Dzidziul, Hamar IL	120811	69.71	6	Hamar V	13.2
49	Julie Leland, Herkules SK	230713	70.07	6	Skien	10.12
50	Ingrid Nygård Støle, SSSK	050210	70.82	3	Stavanger Sø	28.10
51	Live Embre Stigen, Gol IL	090612	71.08	1	Gol	18.2
52	Aurora Algrøy Sørensen, SSSK	041010	72.13	3	Stavanger Sø	3.2
53	Lerke Kjestveit Danielsen, TSK	190411	72.29	3	Trondheim L	16.1
54	Marie Gustavsen Velo, Jevnaker IF	110809	72.48	3	Jevnaker	9.12
55	Maria Louise Kittilsbråten, Geithus	050709	73.27	4	Geithus	9.12
56	Anine Bakke, Kongsvinger SK	040111	73.73	2	Kongsvinger	14.1
57	Marina Sandvold, Geithus IL	120612	74.49	7	Geithus	7.3
58	Benedikte Sola Røyrvik, SSSK	291112	75.17	2	Stavanger Sø	13.3
59	Edel Evensen, Arendal SK	070812	75.20	1	Arendal Myra	11.2
60	Marthine Skau Bjørge, Herkules SK	190515	75.40	7	Skien	10.12
61	Mary Nilsen, Kongsberg IF	181109	75.68	2	Kongsberg	6.2
62	Jenny Myrland Jansen, Herkules SK	140312	76.13	5	Skien	9.3
63	Ilse Blanken, Sør-Fron IL	050111	77.07	1	Hundorp	17.2
64	Sofie Molenaar, Geithus IL	240912	77.74	5	Geithus	16.12
65	Oda Skår, Tynset IF	120612	78.39	11	Tynset	2.1
66	Lotta Lerberg Solbakken, Gol IL	300112	78.48	6	Gol	27.12
67	Karoline Lund, Geithus IL	130612	79.09	5	Geithus	3.2
68	Hanna Tandberg Müller, Geithus IL	261012	81.52	6	Geithus	3.3
69	Ingrid Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	241209	81.72	12	Tynset	2.1
70	Leona Berntsen, Geithus IL	011111	82.25	2	Geithus	10.3
71	Sofie Elise Havnen Stølen, Lærdal IL	010415	82.26	3	Lærdal	3.2
72	Linnèa Østergren, Lærdal IL	220415	82.50	1	Lærdal	14.2
73	Andrea Voll Eltun, Lærdal IL	130513	82.64	4	Lærdal	3.2
74	Solveig Berget, Gol IL	031011	82.90	7	Gol	27.12
75	Marie S Fiane Grødum, Arendal SK	020614	83.72	2	Arendal Myra	11.2
76	Elinor Pettersen Espedal, Asker SK	020213	83.73	8	Geithus	7.3
77	Julie Zwart Botnen, Lærdal IL	221111	85.07	2	Lærdal	27.1
78	Nanna Astrid K Nilssen, Leinstrand	120812	87.03	3	Trondheim L	7.3
79	Sihaam Ali, Jevnaker IF	111113	87.47	4	Jevnaker	9.12
80	Sofia Lind, SSSK	260512	88.17	4	Stavanger Sø	3.2

81	Cornelia Askim-Daniel, Leinstrand IL	260813	88.47	4	Trondheim L	7.3	
82	Hanna Netland, Lærdal IL	130411	88.64	4	Lærdal	27.1	
83	Thora Brynildsen, Geithus IL	010912	88.83	6	Geithus	24.2	
84	Varshini Manikandan, Kongsberg IF	010610	89.00	3	Kongsberg	6.2	
85	Mali Michelsen Haugen, Fana IL	230310	89.49	2	Bergen Sl	5.1	
86	Elisabeth Morath Grimnes, Kongsberg	170511	89.70	4	Kongsberg	6.2	
87	Sofie Voll Eltun, Lærdal IL	070312	90.65	6	Lærdal	3.2	
88	Maren Victoria Havnen Støle, Lærdal	040314	91.05	6	Lærdal	27.1	
89	Alma Haukdal, Leinstrand IL	210113	91.62	5	Trondheim L	7.3	
90	Sriakshita Swamynathan, Kongsberg IF	181109	92.94	5	Kongsberg	6.2	
91	Rudrha Saravana Prabhu	230812	93.46	4	Drammen	23.2	
92	Melina Powell, Kongsvinger SK	090714	93.56	3	Kongsvinger	11.2	
93	Hermine Bergsaker Mo, SSSK	140115	93.87	3	Stavanger Sø	13.3	
94	Ellinor Ulsund Sandum, Geithus IL	250112	93.95	9	Geithus	3.2	
95	Melina Ranheim Vestnes, Geithus IL	100612	94.57	6	Geithus	10.2	
96	Otilie Tørvi Grøthe, Lærdal IL	180511	94.73	8	Lærdal	3.2	
97	Svanhild Eldholm, TSK	190413	95.12	6	Trondheim L	7.3	
98	Milka Tesfaldet, Kongvinger SK		95.98	2	Kongsvinger	31.1	
99	Eva Huseby Sandene, Kongsberg IF	170912	95.99	6	Kongsberg	6.2	
100	Samiksha Senthilkumar, Kongsberg IF	141111	97.76	7	Kongsberg	6.2	
101	Diana Anjeri, Kongsberg IF	010712	99.92	8	Kongsberg	6.2	
102	Mali Johnsen Akeren, Lærdal IL	220114	99.95	3	Lærdal	20.1	
103	Arya Bendale, Kongsberg IF	251010	100.46	9	Kongsberg	6.2	
104	Linnea Røkeberg Stordalen, Kongsberg	230611	100.68	10	Kongsberg	6.2	
105	Lilly Kalstø Sørhus, Tynset IF	010912	100.82	10	Tynset	10.12	
106	Anna I Pettersen Schøne, Geithus IL	160712	101.00	3	Geithus	10.3	
107	Sara Kittilsbråten, Geithus IL	020514	101.98	6	Geithus	13.1	
108	Miriam Lund, Skreia SK Toten	210210	102.83	7	Skreia	7.2	
109	Caroline Eide, TT	040913	105.40	3	Tønsberg	20.2	
110	Eneah Ranheim Vestnes, Geithus IL	060914	106.27	8	Geithus	3.3	
111	Eira Louise Mortensen, Båstad IL SK	270213	106.76	3	Båstad	18.2	
112	Tiril Brynildsen, Geithus IL	170215	106.77	11	Hamar V	14.2	
113	Julie Thoen-Berg, Kongsberg IF	140214	107.17	11	Kongsberg	6.2	
114	Ronja Sivertsen, Leinstrand IL	170213	109.91	7	Trondheim L	7.3	
115	Agnes Bjørndalen, Geithus IL	250515	110.54	8	Geithus	24.2	
116	Maja Gudauskyte, Kongsberg IF	141211	112.52	12	Kongsberg	6.2	
117	Olive Kittilsen Berget	310713	114.24	4	Kongsvinger	11.2	
118	Ingeborg Husdal, Lærdal IL	090612	114.8	7	Lærdal	13.1	
119	Darya Miklyaeva, Kongsberg IF	010513	117.00	13	Kongsberg	6.2	
120	Perle Mille Larsen Nybø, SSSK	050715	119.14	7	Stavanger Sø	17.2	
121	Runa Helgesen, Harstad SK	150913	121.99	1	Harstad	27.1	
122	Isabella Xing, Kongsberg IF	090115	129.44	14	Kongsberg	6.2	
123	Fiona Koon, Harstad SK	040415	135.29	2	Harstad	3.2	
124	Greta Zimmermann-Pawlowski, Sandnes	200415	141.42	5	Stavanger Sø	3.2	
125	Zoha Firdous Shaik, Kongsberg IF	200913	153.09	15	Kongsberg	6.2	
126	Summer Hatch, Lærdal IL	130814	190.2	8	Lærdal	13.1	
127	Lilli Helgesen, Harstad SK	040315	198.18	2	Harstad	29.12	

Jenter 10 år 500 meter

(født 1.7.2009 og senere)

1	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	52.58	4	Geithus	16.1	57.98	-20
2	Latika Suyambudurai, Geithus IL	230110	53.59	7	Geithus	7.3	59.71	-20
3	Victoria Melgårdshagen, Sør-Fron IL	110610	55.07	1	Hamar V	8.8	57.32	-20
4	Thea Myhre, Geithus IL	170910	58.94	10	Geithus	7.3		
5	Nila Mariell Nybakk, Hamar IL	051109	60.74	4	Hamar V	25.2	67.25	-20
6	Saga Gjølga, Bjugn/Ørland SK	190110	61.64	5	Bjugn Fosenh	24.3	66.59	-20
7	Solveig Willerud Fosså, Skreia SK Toten	250510	62.51	4	Hamar V	8.8	63.99	-20
8	Mia Moen Mikkelsen, Tynset IF	210510	62.53	2	Tynset	24.1	69.81	-20

9	Sunniva Øverjordet, Sør-Fron IL	070611	62.55	7	Jevnaker	13.3	62.72 -20
10	Arya Gundersen Bottegård, Geithus IL	180912	63.94	7	Hamar V	14.2	63.96 -20
11	Kristine Knutsen Birkedal, Asker SK	201210	64.21	11	Geithus	7.3	70.90 -20
12	Malin Skau Bjørge, Herkules SK	150212	64.24	5	Skien	9.3	65.62 -20
13	Sandra Michalec, Geithus IL	110812	65.27	8	Hamar V	14.2	74.56 -20
14	Hedda Nestegård-Bolstad, Drammens SK	100310	66.15	4	Drammen	23.2	65.55 -20
15	Nelly Nikoline Hurum Nesset, Arendal SK	160611	66.24	5	Arendal Myra	4.3	70.36 -20
16	Malin Nowacka, IL Braatt Kr.sund	270110	66.94	2	Kristiansund	22.3	
17	Emilie Leland, Herkules SK	260711	67.29	6	Skien	9.3	74.99 -20
18	Astrid Eide Kirkesæther, TT	210310	68.36	6	Tønsberg	22.12	67.43 -20
19	Alea Wahl-Nilsen, Drammens SK	071210	68.47	14	Geithus	7.3	72.33 -20
20	Ingvild Elstad Angelo Rath, Leinstrand IL	180909	68.79	2	Trondheim L	13.3	115.83-19
21	Alma Bergersen, Herkules SK	160311	68.82	7	Skien	9.3	74.04 -20
22	Marte Oldeman Christensen, Drammens SK	200511	71.24	15	Geithus	7.3	76.71 -19
23	Josefine Haldorsen Sømme, TT	081110	71.42	7	Tønsberg	22.12	74.42 -20
24	Malin Myhrer, Båstad IL SK	100111	72.20	3	Båstad	25.2	70.17 -20
25	Beathe Brovold Røstelien, Skreia SK Toten	170512	72.44	2	Hamar V	3.3	84.30 -20
26	Victoria Olsen Skogseth, Leinstrand IL	290610	72.77	3	Trondheim L	13.3	
27	Ellinor Trogstad Raudberget, Gjøvik SK	180412	74.43	11	Jevnaker	13.3	
28	Goro Vingelsgaard, Tynset IF	300710	75.92	6	Tynset	10.12	84.37 -20
29	Tuva Storholt Sørøy, Leinstrand IL	211209	76.25	4	Trondheim L	13.3	
30	Anique Mulder, Fana IL	060111	76.28	6	Bergen Sl	25.2	119.13-18
31	Marie Gustavsen Velo, Jevnaker IF	110809	76.99	12	Jevnaker	13.3	76.64 -20
32	Ingvild Sveum Nickelsen, Stange SK	260909	77.02	5	Hamar V	25.2	90.18 -19
33	Mathea Helen Krokeide, Båstad IL SK	081210	77.13	6	Båstad	4.2	81.14 -20
34	Oleah Helgevold Bjørnerud, Skreia SK Toten	010112	77.38	5	Skreia	20.2	
35	Live Embre Stigen, Gol IL	090612	77.79	9	Gol	27.12	82.15 -19
36	Eline Ryen-Herland, Fana IL	210610	77.84	7	Bergen Sl	25.2	82.85 -20
37	Edel Evensen, Arendal SK	070812	78.04	6	Arendal Myra	4.3	
38	Julie Leland, Herkules SK	230713	79.17	8	Skien	9.3	117.66-20
39	Guro Johanne Wethelund, Båstad IL SK	220612	79.55	7	Båstad	4.2	85.07 -20
40	Live Hoem Tverråen, Arendal SK	120111	79.76	5	Arendal Myra	23.1	96.35 -20
41	Simone Blaha, Geithus IL	060810	80.00	8	Geithus	3.3	
42	Tuva Myrmel, Fana IL	260312	80.15	6	Bergen Sl	13.3	98.20 -20
43	Maja Distad, Tynset IF	270112	80.24	3	Tynset	20.2	90.41 -20
44	Ellinor Haugen Hvideberg, Drammens SK	021211	80.39	5	Drammen	16.2	
45	Monika Dzidziul, Hamar IL	120811	80.61	7	Hamar V	25.2	86.85 -20
46	Geena Kjølen Naveenan, Fana IL	040412	82.61	9	Bergen Sl	25.2	125.88-20
47	Vilma Fossum, Tynset IF	270412	82.80	8	Tynset	18.2	73.47 -20
48	Lillan Sparby, Gjøvik SK	201211	83.28	14	Jevnaker	13.3	83.44 -20
49	Dorthe Willerud Fosså, Skreia SK Toten	120213	83.34	5	Hamar V	6.12	96.03 -20
50	Emma Hylen, Tynset IF	260310	83.75	7	Tynset	21.1	71.78 -20
51	Oda Hovland, Fana IL	160211	85.03	10	Bergen Sl	12.1	93.06 -20
52	Maia Sofie Allum, Sandefjord SK	030711	85.08	8	Tønsberg	9.1	85.53 -20
53	Anine Bakke, Kongsvinger SK	040111	85.26	1	Kongsvinger	4.2	
54	Ingrid Nygård Støle, SSSK	050210	86.68	7	Stavanger Sø	24.2	
55	Lane Abbas, Asker SK	140711	86.80	3	Asker R	13.3	133.98-20
56	Mali Michelsen Haugen, Fana IL	230310	88.56	6	Bergen Sl	4.3	
57	Liv Griffin Otte, Asker SK	210111	89.14	4	Asker R	13.3	
58	Emilie Moen, Tynset IF	081210	89.38	10	Tynset	18.2	
59	Amine Graneng Unneberg, Sandefjord SK	110310	90.07	9	Tønsberg	9.1	85.63 -20
60	Marie S Fiane Grødum, Arendal SK	020614	90.29	7	Arendal Myra	4.3	
61	Amanda Clausen, Geithus IL	210912	90.37	10	Hamar V	14.2	
62	Kaja Abusland, Arendal SK	131112	91.96	6	Arendal Myra	23.1	
63	Sofie Molenaar, Geithus IL	240912	93.16	7	Geithus	16.12	
64	Marthine Skau Bjørge, Herkules SK	190515	95.42	9	Skien	9.3	114.22-20
65	Ida Baasland Hansen, Arendal SK	010111	96.01	8	Arendal Myra	4.3	
66	Kristine Trønnes Graneng, Tynset IF	061211	96.42	11	Tynset	26.12	101.64-20
67	Jenny Myrland Jansen, Herkules SK	140312	97.00	10	Skien	9.3	

68	Maria Louise Kittilsbråten, Geithus IL	050709	97.30	5	Geithus	9.12	83.34 -20
69	Marina Sandvold, Geithus IL	120612	97.74	10	Geithus	3.3	
70	Kaja Skarli Nilsen, Dølemo IL	021011	98.53	5	Dølemo	17.1	111.11-19
71	Oda Skår, Tynset IF	120612	98.77	9	Tynset	24.1	90.78 -20
72	Tilda Rueslåtten, Asker SK	290611	98.98	5	Asker R	13.3	
73	Maja Becker Pedersen, Fana IL	050813	100.42	10	Bergen Sl	13.3	200.52-20
74	Ingrid Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	241209	102.12	12	Tynset	26.12	113.95-20
75	Lilly Kalstø Sørhus, Tynset IF	010912	104.27	11	Tynset	18.2	
76	Vilde Ramse, Dølemo IL	150311	105.57	2	Dølemo	16.2	137.40-18
77	Thora Brynildsen, Geithus IL	010912	106.20	12	Hamar V	14.2	
78	Sofija Lasyte, Tynset IF	240412	106.44	10	Tynset	10.12	126.19-20
79	Sigrun H Grønvik, Tromsø SK	180913	109.36	3	Tromsø	18.3	
80	Caroline Eide, TT	040913	111.50	5	Tønsberg	20.2	
81	Varshini Manikandan, Kongsberg IF	010610	113.72	2	Kongsberg	6.2	
82	Eva Huseby Sandene, Kongsberg IF	170912	115.88	3	Kongsberg	6.2	
83	Synne Ramse, Dølemo IL	270812	116.40	4	Dølemo	16.2	
84	Melina Ranheim Vestnes, Geithus IL	100612	116.94	8	Geithus	10.2	
85	Hedda Skarli Nilsen, Dølemo IL	120813	118.14	8	Dølemo	6.2	
86	Sriakshita Swamynathan, Kongsberg IF	181109	118.51	4	Kongsberg	6.2	
87	Julia Barcikowska, Arendal SK	010212	122.06	10	Arendal Myra	9.1	
88	Arya Bendale, Kongsberg IF	251010	122.61	5	Kongsberg	6.2	
89	Ingrid Fogh Johansson, Dølemo IL	090311	123.97	6	Dølemo	16.2	144.60-19
90	Miriam Lund, Skreia SK Toten	210210	125.05	8	Skreia	7.2	
91	Agnes Bjørndalen, Geithus IL	250515	126.32	9	Geithus	10.3	
92	Samiksha Senthilkumar, Kongsberg IF	141111	127.12	6	Kongsberg	6.2	
93	Zoha Firdous Shaik, Kongsberg IF	200913	129.93	7	Kongsberg	6.2	
94	Madikken Nordnes Sander, Kongsvinger SK	200712	130.26	3	Kongsvinger	18.2	
95	Guro Ramse Vågslid Trædal, Dølemo IL	291012	132.79	7	Dølemo	16.2	
96	Nora Marjala, Tromsø SK	290410	136.97	4	Tromsø	6.2	
97	Eneah Ranheim Vestnes, Geithus IL	060914	137.60	9	Geithus	10.2	
98	Milla Anine Olsen, Dølemo IL	290110	141.54	11	Dølemo	17.1	
99	Ella Bratterud Hansen, Tromsø SK	080612	144.47	5	Tromsø	6.2	
100	Melina Powell, Kongsvinger SK	907142	172.10	4	Kongsvinger	18.2	

Jenter 10 år 1000 meter

1	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	1.54.32	1	Geithus	6.1	2.11.77 -20
2	Latika Suyambudurai, Geithus IL	230110	1.56.49	1	Hamar V	14.2	2.30.51 -20
3	Victoria Melgårdshagen, Sør-Fron IL	110610	2.04.13	2	Kristiansund	10.10	2.17.32 -20
4	Sunniva Øverjordet, Sør-Fron IL	070611	2.11.72	3	Kristiansund	10.10	2.39.14 -19
5	Solveig Willerud Fosså, Skreia SK Toten	250510	2.14.05	2	Hamar V	3.3	
6	Thea Myhre, Geithus IL	170910	2.15.79	4	Geithus	3.3	
7	Sandra Michalec, Geithus IL	110812	2.16.02	7	Geithus	7.3	2.33.51 -20
8	Arya Gundersen Bottegård, Geithus IL	180912	2.18.33	9	Geithus	7.3	2.30.86 -20
9	Mia Moen Mikkelsen, Tynset IF	210510	2.18.48	2	Tynset	24.1	2.46.38 -20
10	Astrid Eide Kirkesæther, TT	210310	2.28.03	5	Tønsberg	20.2	
11	Josefine Haldorsen Sømme, TT	081110	2.28.65	6	Tønsberg	20.2	
12	Marie Gustavsen Velo, Jevnaker IF	110809	2.35.53	8	Jevnaker	13.3	
13	Eline Ryen-Herland, Fana IL	210610	2.47.93	2	Bergen Sl	13.3	
14	Maja Distad, Tynset IF	270112	2.56.41	2	Tynset	20.2	
15	Vilma Fossum, Tynset IF	270412	2.59.77	6	Tynset	26.12	2.52.63 -20
16	Maria Louise Kittilsbråten, Geithus IL	050709	3.29.78	2	Geithus	20.1	3.06.24 -20
17	Ingrid Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	241209	3.39.32	9	Tynset	26.12	4.40.77 -20

Jenter 10 år 1500 meter

1	Ingeborg Ingvoldstad, Geithus IL	140909	2.46.26	3	Geithus	7.3
2	Latika Suyambudurai, Geithus IL	230110	2.53.44	5	Geithus	7.3
3	Mia Moen Mikkelsen, Tynset IF	210510	3.36.90	2	Tynset	2.1
4	Maja Distad, Tynset IF	270112	4.29.97	3	Tynset	20.2
5	Vilma Fossum, Tynset IF	270412	4.38.94	10	Tynset	2.1

Jenter 10 år 3000 meter

1	Mia Moen Mikkelsen, Tynset IF	210510	7.34.47	3	Tynset	24.1	
2	Vilma Fossum, Tynset IF	270412	9.00.25	5	Tynset	24.1	
3	Maja Distad, Tynset IF	270112	9.10.40	6	Tynset	24.1	

Jenter 11 år 500 meter

(født 1.7.2008-30.06.2009)

Antall løpere under 61,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
31	6	21	17	15	19	19

1	Hedda Finsland, Asker SK	220908	49.09	3	Hamar V	27.2	52.79	-20
2	Annika Lura Henriksen, SSSK	040609	50.58	5	Stavanger Sø	13.3	52.89	-20
3	Sigrid Bakken Vold, Hamar IL	270908	51.39	2	Hamar V	5.3	52.96	-20
4	Linnea Melgårdshagen, Sør-Fron IL	071008	52.19	2	Hamar V	8.8	53.08	-20
5	Maren Bjerke Wullum, Skreia SK Toten	060509	53.15	1	Hamar V	3.3	57.67	-20
6	Jenny Skjæveland Solhaug, Sandefjord SK	220209	56.03	5	Tønsberg	9.1	55.74	-20
7	Oda Bergersen, Herkules SK	120808	56.14	3	Skien	9.3	58.59	-20
8	Marie Haugnæss, Spk Falken	160409	56.17	1	Trondheim L	13.3	61.01	-20
9	Maiken Skau Bjørge, Herkules SK	171208	56.72	4	Skien	9.3	58.69	-20
10	Frida Maude, IL Braatt Kr.sund	291108	58.82	1	Kristiansund	18.11	59.21	-20
11	Selma Victoria Opdahl-Njøs, Leinstrand IL	071008	58.93	2	Trondheim L	13.3	65.14	-20
12	Isabella Efraimsen, Tromsø SK	291008	62.87	3	Tromsø	23.2	59.81	-20
13	Helle Leona Grønnevik, Båstad IL SK	080609	64.23	4	Båstad	7.1	67.86	-20
14	Lovise Ulveseth, Fana IL	240109	65.31	5	Bergen Sl	25.2	75.27	-20
15	Ada Halvorsen Bjerknes, Drammens SK	260309	66.40	5	Drammen	23.2	58.04	-20
16	Carmen Valentina Meyer, Harstad SK	270908	66.54	5	Bjugn Fosenh	10.10	68.19	-20
17	Mira Vikan Engen, Harstad SK	111208	66.64	6	Bjugn Fosenh	10.10	62.97	-20
18	Mathilde Horn Østerlie, TSK	220109	69.72	7	Trondheim L	9.1	68.04	-19
19	Nori Oudhoff, Leinstrand IL	161008	69.93	5	Trondheim L	12.12	82.78	-19
20	Alma Louise K Asbjørnhus, Jevnaker IF	220209	70.32	8	Jevnaker	13.3	73.16	-20
21	Mira Fossum, Tynset IF	110209	72.61	3	Trondheim L	7.3	69.75	-20
22	Frida Daniella Fanebust, Jevnaker IF	251208	79.92	13	Jevnaker	13.3	71.42	-20
23	Ariel Mossin Thonhaugen, Drammens SK	250708	89.89	17	Geithus	7.3		
24	Huria Aman Ahmed, Drammens SK	280409	126.47	9	Drammen	23.2		

Jenter 11 år 1000 meter

(født 1.7.2008-30.06.2009)

1	Hedda Finsland, Asker SK	220908	1.43.61	1	Hamar V	27.2	2.11.60	-19
2	Sigrid Bakken Vold, Hamar IL	270908	1.47.51	2	Hamar V	25.2		
3	Annika Lura Henriksen, SSSK	040609	1.47.71	4	Stavanger Sø	13.3		
4	Linnea Melgårdshagen, Sør-Fron IL	071008	1.48.07	2	Hamar V	8.8	1.50.44	-19
5	Maren Bjerke Wullum, Skreia SK Toten	060509	1.49.52	1	Hamar V	3.3		
6	Jenny Skjæveland Solhaug, Sandefjord SK	220209	1.56.57	6	Hamar V	8.8		
7	Marie Haugnæss, Spk Falken	160409	2.06.77	1	Trondheim L	7.3		
8	Isabella Efraimsen, Tromsø SK	291008	2.14.81	2	Tromsø	23.2	2.38.38	-18
9	Selma Victoria Opdahl-Njøs, Leinstrand	071008	2.18.33	2	Trondheim L	7.3		
10	Lovise Ulveseth, Fana IL	240109	2.22.06	1	Bergen Sl	13.3		
11	Alma Louise K Asbjørnhus, Jevnaker IF	220209	2.27.64	7	Jevnaker	13.3		
12	Helle Leona Grønnevik, Båstad IL SK	080609	2.31.19	3	Båstad	7.1		
13	Nori Oudhoff, Leinstrand IL	161008	2.35.91	5	Trondheim L	12.12		
14	Mathilde Horn Østerlie, TSK	220109	2.36.09	1	Trondheim L	9.1		
15	Carmen Valentina Meyer, Harstad SK	270908	2.39.01	2	Harstad	17.2		
16	Mira Fossum, Tynset IF	110209	2.46.47	3	Trondheim L	7.3	3.16.27	-20

Jenter 11 år 1500 meter

(født 1.7.2008-30.06.2009)

1	Jenny Skjæveland Solhaug, Sandefjord SK	220209	2.57.62	1	Tønsberg	9.1
2	Mira Fossum, Tynset IF	110209	4.30.80	9	Tynset	2.1

Jenter 12 år 500 meter

(født 1.7.2007-30.06.2008)

Antall løpere under 60,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
52	11	21	26	15	13	14

1	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	46.43	3	Bjugn Fosenh	24.3	48.05	-20
2	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	080807	47.85	2	Hamar V	27.2	49.09	-20
3	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	49.45	1	Stavanger Sø	14.3	54.07	-20
4	Linnea Haneberg, Hamar IL	170108	49.50	1	Hamar V	25.2	50.07	-20
5	Johanna Novak Orderud, Båstad IL SK	220807	50.82	1	Båstad	7.1	54.19	-20
6	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	52.51	1	Hamar V	14.2	55.21	-19
7	Kitty Marie Hurum Nesset, Arendal SK	250608	53.50	3	Arendal Myra	4.3	53.46	-20
8	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	54.12	3	Bergen Sl	28.11	58.42	-19
9	Åsne Jordet-Løvik, TSK	010707	55.59	2	Trondheim L	13.3	59.84	-20
10	Thomine Sæves Myran, Båstad IL SK	250508	57.41	5	Hamar V	8.8	58.20	-20
11	Milla Junine Hem Lunde, Sandefjord SK	240508	57.83	10	Tønsberg	13.12	58.46	-20
12	Hedda Hylen, Tynset IF	100208	57.89	2	Trondheim L	7.3	59.36	-20
13	Tyra Kristin M Langehaugen, Gol IL	290208	58.04	1	Gol	18.2	57.21	-20
14	Emilie Gustavsen Velo, Jevnaker IF	030608	58.53	6	Jevnaker	13.3	61.90	-20
15	Johanne Fjærli Bremnes, IL Braatt Kr.sund	130108	59.40	1	Kristiansund	22.3	77.27	-20
16	Eira Skogstad-Lannergård, Leinstrand IL	130208	59.87	3	Trondheim L	7.3	63.37	-20
17	Natalia Skrzypiec, Sandefjord SK	301207	59.99	6	Hamar V	8.8	56.54	-20
18	Mali K Sagabraaten, Gol IL	080508	61.52	6	Gol	27.12	57.92	-20
19	Natalia Dzidziul, Hamar IL	170608	62.74	8	Hamar V	8.8	59.55	-20
20	Maja Sjølund Iversen, Sandefjord SK	041207	70.26	10	Hamar V	8.8	65.04	-20
21	Emma Moen Mikkelsen, Tynset IF	190608	72.36	4	Tynset	10.12	74.25	-20
22	Mia Svee, Tynset IF	140508	75.64	5	Tynset	10.12	65.47	-20
23	Solveig Håve Aasheim, Hamar IL	091007	77.04	5	Hamar V	13.2	80.12	-20
24	Angelika Hotvedt, Geithus IL	190208	92.25	4	Geithus	9.12	97.59	-20
25	Esther Mohrsen Bertheussen, Leinstrand IL	020408	96.21	4	Trondheim L	7.3	112.50	-19
26	Benedicte B Karlsen, Tromsø SK	050308	98.20	4	Tromsø	9.1		
27	Therese Haakseth, Tromsø SK	030408	116.32	5	Tromsø	9.1		

Jenter 12 år 1000 meter

(født 1.7.2007-30.06.2008)

1	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	1.36.21	3	Bjugn Fosenh	27.1	1.41.49	-20
2	Anne Sofie Knutsen Birkedal, Asker SK	080807	1.40.69	2	Geithus	7.3	1.41.90	-20
3	Linnea Haneberg, Hamar IL	170108	1.41.79	1	Hamar V	25.2	1.42.79	-20
4	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	1.42.86	3	Stavanger Sø	13.3	1.56.55	-20
5	Johanna Novak Orderud, Båstad IL SK	220807	1.49.53	1	Båstad	11.2	1.52.78	-20
6	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	1.49.58	12	Stavanger Sø	11.10	1.51.45	-19
7	Kitty Marie Hurum Nesset, Arendal SK	250608	1.52.08	2	Arendal Myra	4.3	1.50.77	-20
8	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	1.53.58	3	Bergen Sl	25.2	2.00.60	-19
9	Hedda Hylen, Tynset IF	100208	2.04.91	2	Trondheim L	7.3	2.08.46	-20
10	Thomine Sæves Myran, Båstad IL SK	250508	2.06.84	6	Hamar V	8.8	2.08.82	-20
11	Tyra Kristin M Langehaugen, Gol IL	290208	2.07.20	1	Gol	18.2	1.59.45	-20
12	Milla Junine Hem Lunde, Sandefjord SK	240508	2.14.16	7	Hamar V	8.8	2.07.14	-20
13	Natalia Skrzypiec, Sandefjord SK	301207	2.14.91	8	Hamar V	8.8	1.56.48	-20
14	Natalia Dzidziul, Hamar IL	170608	2.18.52	9	Hamar V	8.8	2.10.60	-20
15	Åsne Jordet-Løvik, TSK	010707	2.19.91	4	Trondheim L	12.12	2.12.64	-20

16	Maja Sjølund Iversen, Sandefjord SK	041207	2.24.68	10	Hamar V	8.8	2.14.85	-20
17	Mali K Sagabraaten, Gol IL	080508	2.25.08	4	Gol	27.12	2.04.40	-20
18	Emma Moen Mikkelsen, Tynset IF	190608	2.34.20	4	Tynset	24.1	2.30.53	-20
19	Benedicte B Karlsen, Tromsø SK	050308	3.13.33	4	Tromsø	9.1	4.28.92	-19
20	Therese Haakseth, Tromsø SK	030408	3.53.52	5	Tromsø	9.1		

Jenter 12 år 1500 meter

(født 1.7.2007-30.06.2008)

1	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	2.31.91	3	Bjugn Fosenh	25.11		
2	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	2.38.35	1	Stavanger Sø	14.3	3.02.26	-20
3	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	2.45.03	1	Hamar V	14.2	3.25.77	-20
4	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	2.57.06	3	Bergen Sl	14.3	3.19.34	-20
5	Kitty Marie Hurum Nesset, Arendal SK	250608	2.59.91	15	Stavanger Sø	10.10		
6	Tyra Kristin M Langehaugen, Gol IL	290208	3.17.16	6	Geithus	2.1		
7	Hedda Hylen, Tynset IF	100208	3.39.37	3	Tynset	2.1		
8	Emma Moen Mikkelsen, Tynset IF	190608	4.05.38	6	Tynset	2.1		
9	Mia Svee, Tynset IF	140508	4.18.09	8	Tynset	2.1		

Jenter 12 år 3000 meter

1	Pauline Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	291007	5.24.32	3	Bjugn Fosenh	10.3
2	Ingeborg Sjøthun, SSSK	240408	5.44.77	4	Stavanger Sø	17.2
3	Milla Grønvold Andersen, Drammens SK	050508	6.01.97	1	Geithus	27.2
4	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	6.47.96	4	Bergen Sl	12.1

Jenter 12 år 5000 meter

1	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	11.06.24	1	Bergen Sl	13.3

Jenter 12 år 10000 meter

1	Elle Borgen Steen, Fana IL	200608	23.23.87	1	Bergen Sl	14.3

Jenter 13 år 500 meter

(født 1.7.2006-30.06.2007)

Antall løpere under 60,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
31	14	9	26	15	13	14

1	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	45.08	1	Trondheim L	13.3	47.37	-20
2	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	190507	47.35	4	Bjugn Fosenh	27.1	48.88	-20
3	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	48.29	1	Bjugn Fosenh	3.10	48.65	-20
4	Josefine Henriksen, Kongsvinger SK	290307	50.25	8	Hamar V	8.8	50.97	-20
5	Margrethe Vårvik, TSK	091106	50.46	3	Trondheim L	23.1	52.67	-20
6	Emmeline Berentsen, Aktiv SK	051006	50.64	9	Hamar V	8.8	50.96	-20
7	Miriam Tangen Kind, Harstad SK	040706	52.21	2	Harstad	29.12	51.92	-20
8	Vilja K Magnussen Stendal, Spk Falken	151106	54.88	4	Trondheim L	23.1	53.41	-20
9	Anine Haugnæs Bjørklund, Geithus IL	130806	56.70	11	Hamar V	8.8	56.24	-18
10	Liv Anne Berget, Gol IL	180307	59.13	3	Gol	27.12	59.51	-20
11	Helena Naomi Evensen, Hamar IL	290407	59.42	3	Hamar V	25.2	64.41	-20
12	Martine Nordstrand, Tromsø SK	170407	60.65	2	Tromsø	23.2	61.21	-20
13	Cornelia De Korte, Drammens SK	030507	62.35	3	Drammen	23.2	57.33	-20
14	Leah Fossum, Tynset IF	190307	70.16	5	Tynset	18.2	61.83	-20
15	Ida-Mari Mikkelsen, Harstad SK	050906	70.57	7	Bjugn Fosenh	10.10	68.82	-20
16	Adele Teigen, Kongsberg IF	160507	70.60	1	Kongsberg	6.2		
17	Elisabeth Langmo, Harstad SK	101206	88.65	3	Harstad	27.1		

Jenter 13 år 1000 meter

(født 1.7.2006-30.06.2007)

1	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	1.30.48	1	Bjugn Fosenh	24.3	1.36.85	-20
2	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	190507	1.37.88	4	Bjugn Fosenh	5.12	1.39.50	-20
3	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	1.40.77	1	Hamar V	24.10	1.37.86	-20
4	Emmeline Berentsen, Aktiv SK	051006	1.42.97	3	Bjugn Fosenh	3.10	1.43.68	-20
5	Josefine Henriksen, Kongsvinger SK	290307	1.50.11	1	Kongsvinger	6.2	1.49.46	-20
6	Margrethe Vårvik, TSK	091106	1.55.44	1	Trondheim L	12.12	1.53.12	-20
	Miriam Tangen Kind, Harstad SK	040706	1.55.44	1	Harstad	3.2	1.57.57	-20
8	Anine Haugnæs Bjørklund, Geithus IL	130806	1.59.85	6	Geithus	7.3	1.53.39	-18
9	Martine Nordstrand, Tromsø SK	170407	2.11.62	3	Bjugn Fosenh	10.10	2.15.53	-20
10	Liv Anne Berget, Gol IL	180307	2.13.92	2	Gol	18.2	2.04.53	-20
11	Cornelia De Korte, Drammens SK	030507	2.15.89	3	Drammen	23.2	2.03.31	-20
12	Leah Fossum, Tynset IF	190307	2.31.27	3	Tynset	24.1	2.03.16	-20
13	Ida-Mari Mikkelsen, Harstad SK	050906	2.41.11	5	Bjugn Fosenh	10.10	2.27.25	-20

Jenter 13 år 1500 meter

(født 1.7.2006-30.06.2007)

1	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	2.23.22	1	Trondheim L	13.3	2.31.77	-20
2	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	190507	2.36.98	4	Bjugn Fosenh	10.2	2.37.64	-20
3	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	2.42.94	1	Båstad	27.2	2.32.08	-20
4	Josefine Henriksen, Kongsvinger SK	290307	3.01.10	1	Kongsvinger	31.1	2.51.84	-20
5	Anine Haugnæs Bjørklund, Geithus IL	130806	3.04.43	3	Hamar V	14.2	3.18.91	-20
6	Margrethe Vårvik, TSK	091106	3.04.99	4	Trondheim L	13.3	3.38.48	-20
7	Liv Anne Berget, Gol IL	180307	3.21.88	7	Geithus	2.1	3.40.71	-20
8	Martine Nordstrand, Tromsø SK	170407	3.44.60	2	Tromsø	18.3	3.31.29	-20
9	Leah Fossum, Tynset IF	190307	4.08.82	7	Tynset	2.1	4.09.33	-20

Jenter 13 år 3000 meter

1	Martine Solem, Bjugn/Ørland SK	240507	5.06.48	1	Bjugn Fosenh	10.3
2	Asta Karine Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	190507	5.26.31	4	Bjugn Fosenh	10.3
3	Amalie Haugerud Teig, Båstad IL SK	200407	5.28.75	1	Bjugn Fosenh	3.10
4	Josefine Henriksen, Kongsvinger SK	290307	5.49.36	4	Hamar V	8.8

Jenter 14 år 500 meter

(født 1.7.2005-30.06.2006)

Antall løpere under 60,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
43	20	9	15	21	12	11

1.	Aline Holbø Dyrset, TSK	210506	44.83	11	Hamar V	5.3	44.28	-20
2.	Vilde Semb, TT	100705	45.09	14	Hamar V	31.10	44.41	-20
3.	Signe Eide Kirkesæther, TT	200506	45.16	7	Stavanger Sø	10.10	45.09	-20
4.	Guro Samdahl Melhuus, Spk Falken	010406	45.84	3	Hamar V	8.8	45.07	-20
5.	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	46.43	2	Bergen Sl	25.2	48.42	-20
6.	Stella Horka, Arendal SK	120406	46.64	5	Stavanger Sø	11.10	45.38	-20
7.	Lina Ulvan Resell, Spk Falken	190606	48.13	4	Trondheim L	13.3	49.95	-20
8.	Ada Darup, TT	190805	48.44	5	Hamar V	8.8	48.73	-20
9.	Emma Beate Moe Brørby, Jevnaker IF	070206	49.36	4	Hamar V	24.10	49.29	-20
10.	Ella Ananyah Pokpoon, SSSK	070406	49.69	6	Stavanger Sø	3.10	50.27	-20
11.	Elise Stabell-Jacobsen, Hamar IL	010306	50.14	7	Hamar V	8.8	50.36	-20
12.	Helene Søreng Soleng, Tromsø SK	130406	50.64	1	Tromsø	18.3	49.88	-20
13.	Pernille H Løvestad Skolem, H&BSK	080106	51.72	5	Tønsberg	23.1	51.47	-20
14.	Karoline Vestre, Leinstrand IL	270506	53.03	2	Trondheim L	12.12	52.24	-20
15.	Tuva Sofie Sundsvold, Leinstrand IL	110306	54.14	1	Trondheim L	23.1	55.00	-20
16.	Johanne Braathen, Kongsvinger SK	030606	55.20	8	Hamar V	24.10	55.63	-20

17.	Elise Leonore Lian, Harstad SK	250506	55.91	2	Harstad	27.1	50.98	-20
18.	Karoline Hilsen, Drammens SK	060905	56.38	2	Drammen	23.2	55.11	-20
19.	Isabella Holand-Roth, Harstad SK	300106	75.80	5	Harstad	29.12		

Jenter 14 år 1000 meter

(født 1.7.2005-30.06.2006)

1	Vilde Semb, TT	100705	1.27.42	12	Hamar V	1.11	1.27.37	-20
2	Aline Holbø Dyrset, TSK	210506	1.30.89	12	Hamar V	5.3	1.30.60	-20
3	Guro Samdahl Melhuus, Spk Falken	010406	1.31.15	2	Hamar V	8.8	1.30.26	-20
4	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	1.32.93	1	Bergen Sl	25.2	1.36.24	-20
5	Signe Eide Kirkesæther, TT	200506	1.33.82	6	Stavanger Sø	11.10	1.33.00	-20
6	Stella Horka, Arendal SK	120406	1.34.04	7	Stavanger Sø	11.10	1.30.59	-20
7	Lina Ulvan Resell, Spk Falken	190606	1.41.06	3	Trondheim L	28.11	1.44.82	-20
8	Ada Darup, TT	190805	1.43.85	10	Stavanger Sø	11.10	1.43.75	-20
9	Ella Ananyah Pokpoon, SSSK	070406	1.46.02	7	Stavanger Sø	3.10	1.46.19	-19
10	Emma Beate Moe Brørby, Jevnaker IF	070206	1.47.64	5	Jevnaker	13.3	1.40.66	-20
11	Elise Stabell-Jacobsen, Hamar IL	010306	1.47.99	3	Hamar V	24.10	1.44.68	-20
12	Helene Søreng Soleng, Tromsø SK	130406	1.51.80	1	Tromsø	23.2	1.44.89	-20
13	Johanne Braathen, Kongsvinger SK	030606	1.53.86	4	Hamar V	24.10	1.53.14	-20
14	Karoline Hilsen, Drammens SK	060905	1.55.91	2	Drammen	23.2	1.55.77	-20
15	Tuva Sofie Sundsvold, Leinstrand IL	110306	1.56.79	2	Trondheim L	23.1	2.01.25	-20
16	Karoline Vestre, Leinstrand IL	270506	1.56.92	1	Trondheim L	19.12	1.54.66	-20
17	Elise Leonore Lian, Harstad SK	250506	2.22.25	4	Bjugn Fosenh	10.10	1.47.89	-20
18	Isabella Holand-Roth, Harstad SK	300106	2.43.77	3	Harstad	29.12		

Jenter 14 år 1500 meter

(født 1.7.2005-30.06.2006)

1	Vilde Semb, TT	100705	2.16.50	12	Hamar V	30.10	2.17.69	-20
2	Aline Holbø Dyrset, TSK	210506	2.24.78	2	Trondheim L	13.3	2.20.32	-20
3	Signe Eide Kirkesæther, TT	200506	2.25.04	7	Stavanger Sø	10.10	2.24.83	-20
4	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	2.25.40	8	Stavanger Sø	10.10	2.29.26	-20
5	Stella Horka, Arendal SK	120406	2.26.11	9	Stavanger Sø	10.10	2.22.92	-20
6	Lina Ulvan Resell, Spk Falken	190606	2.34.80	3	Trondheim L	13.3	2.45.08	-20
7	Pernille H Løvestad Skolem, H&BSK	080106	2.35.91	3	Tønsberg	23.1	2.35.84	-20
8	Ada Darup, TT	190805	2.46.50	14	Stavanger Sø	10.10	2.45.22	-20
9	Helene Søreng Soleng, Tromsø SK	130406	2.56.24	1	Tromsø	18.3	2.44.60	-20
10	Johanne Braathen, Kongsvinger SK	030606	3.01.81	2	Kongsvinger	31.1	2.53.99	-20
11	Tuva Sofie Sundsvold, Leinstrand IL	110306	3.05.16	2	Trondheim L	9.1	3.10.18	-20

Jenter 14 år 3000 meter

1	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	5.01.59	1	Hamar V	8.8	5.02.88	-20
2	Stella Horka, Arendal SK	120406	6.01.60	2	Arendal Myra	30.12	5.03.27	-20
3	Johanne Braathen, Kongsvinger SK	030606	6.03.72	5	Hamar V	8.8	6.04.40	-20

Jenter 14 år 5000 meter

1	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	8.43.46	1	Bergen Sl	14.3
2	Pernille H Løvestad Skolem, H&BSK	080106	9.28.58	2	Tønsberg	9.1

Jenter 14 år 10000 meter

1	Åse Marie Dahn, Fana IL	050206	17.59.63	1	Bergen Sl	26.1

Jenter 15 år 500 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

Antall løpere under 57,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
28	15	12	11	20	15	10

1	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	42.86	6	Hamar V	31.10	43.50	-20
2	Olina Norheim, Fana IL	220904	44.28	8	Hamar V	5.3	44.68	-20
3	Ina Nakken, TT	190305	44.78	2	Stavanger Sø	10.10	44.26	-20
4	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	44.87	1	Stavanger Sø	11.10	45.20	-20
5	Nina Cecilie Vinslid, Asker SK	041104	47.42	1	Hamar V	27.2	48.77	-20
6	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	48.26	8	Hamar V	2.1	48.98	-20
7	Stine Finsland, Asker SK	300704	48.50	7	Hamar V	24.10	49.17	-20
8	Maria Therese Davidsen, Jevnaker IF	230205	48.70	3	Jevnaker	13.3	47.99	-20
9	Tuva Brubak, TT	030205	48.74	5	Tønsberg	13.12	48.51	-20
10	Jevgenija Kotsjneva, SSSK	260205	53.31	9	Stavanger Sø	3.10	51.61	-20

Jenter 15 år 1000 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

1	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	1.26.70	11	Hamar V	1.11	1.27.70	-20
2	Olina Norheim, Fana IL	220904	1.28.51	9	Hamar V	5.3	1.29.43	-20
3	Ina Nakken, TT	190305	1.28.80	2	Gol	21.2	1.28.30	-20
4	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	1.33.52	5	Stavanger Sø	11.10	1.33.66	-20
5	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	1.36.26	9	Hamar V	13.2	1.37.36	-20
6	Stine Finsland, Asker SK	300704	1.37.10	3	Hamar V	24.10	1.38.96	-20
7	Nina Cecilie Vinslid, Asker SK	041104	1.37.26	1	Geithus	7.3	1.38.89	-20
8	Maria Therese Davidsen, Jevnaker IF	230205	1.42.68	4	Hamar V	8.8	1.42.49	-20
9	Tuva Brubak, TT	030205	1.51.34	4	Tønsberg	9.1	1.44.07	-19

Jenter 15 år 1500 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

1	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	2.12.91	10	Hamar V	30.10	2.11.85	-20
2	Ina Nakken, TT	190305	2.17.17	13	Hamar V	30.10	2.14.26	-20
3	Olina Norheim, Fana IL	220904	2.20.60	5	Stavanger Sø	10.10	2.16.11	-20
4	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	2.25.34	1	Hamar V	2.1	2.27.92	-20
5	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	2.26.13	10	Stavanger Sø	10.10	2.30.42	-20
6	Stine Finsland, Asker SK	300704	2.28.14	1	Geithus	7.3	2.30.89	-20
7	Nina Cecilie Vinslid, Asker SK	041104	2.46.04	2	Geithus	7.3	2.33.35	-20
8	Maria Therese Davidsen, Jevnaker IF	230205	2.49.78	2	Geithus	2.1	2.44.56	-20

Jenter 15 år 3000 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

1	Aurora Grinden Løvås, Nord-Odal IL	140305	4.38.04	9	Hamar V	6.3	4.47.02	-20
2	Ina Nakken, TT	190305	4.43.38	2	Hamar V	8.8	4.51.62	-19
3	Ingrid Håkegård Eichler, Skreia SK Toten	070305	4.58.80	5	Hamar V	21.11	5.07.79	-20
4	Olina Norheim, Fana IL	220904	5.01.37	3	Stavanger Sø	11.10	5.02.68	-20
5	Stine Finsland, Asker SK	300704	5.11.69	1	Hamar V	27.2	5.13.63	-20
6	Emily Plozicki, Arendal SK	080205	5.42.78	1	Arendal Myra	30.12	5.32.44	-19

Jenter 15 år 5000 meter

1	Olina Norheim, Fana IL	220904	8.59.52	2	Bergen Sl	14.3		
2	Ina Nakken, TT	190305	9.09.39	1	Tønsberg	9.1	8.39.12	-20

Jenter 15 år 10000 meter

1	Olina Norheim, Fana IL	220904	18.03.14	2	Bergen Sl	26.1		

Jenter 16 år 500 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

Antall løpere under 55,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
14	7	11	7	9	14	5

1	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	41.42	1	Stavanger Sø	24.2	41.78	-20
2	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	43.76	7	Hamar V	5.3	42.65	-20
3	Dina Storelid, Stord IL	121203	44.97	13	Hamar V	6.3	43.87	-20
4	Patricia Johannessen, TT	070404	45.10	5	Stavanger Sø	10.10	45.13	-19
5	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	45.15	6	Hamar V	2.1	45.49	-19
6	Silje S Stomperudhaugen, Herkules SK	250204	47.00	3	Arendal Myra	17.12	47.19	-20
7	Mathilde Pedersen, OSK	140404	47.43	4	Hamar V	24.10	46.00	-20
8	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	48.62	9	Hamar V	2.1	47.32	-19
9	Predika Sivaganesan, TT	120703	49.09	3	Tønsberg	22.12	48.95	-18
10	Pauliina Klevstuen, OSK	120604	49.34	9	Hamar V	24.10	48.51	-20

Jenter 16 år 1000 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

1	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	1.22.35	3	Hamar V	5.3	1.23.12	-20
2	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	1.29.88	11	Hamar V	5.3	1.27.57	-19
3	Dina Storelid, Stord IL	121203	1.30.47	7	Trondheim L	28.2	1.27.05	-20
4	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	1.31.85	4	Stavanger Sø	11.10	1.31.05	-19
5	Patricia Johannessen, TT	070404	1.34.69	8	Stavanger Sø	11.10	1.34.71	-20
6	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	1.37.24	7	Hamar V	2.1	1.34.03	-19
7	Mathilde Pedersen, OSK	140404	1.39.68	1	Bjugn Fosenh	3.10	1.32.50	-20
8	Silje S Stomperudhaugen, Herkules SK	250204	1.41.42	1	Skien	10.12	1.40.61	-20
9	Predika Sivaganesan, TT	120703	1.42.78	3	Geithus	7.3	1.41.60	-18
10	Pauliina Klevstuen, OSK	120604	1.42.82	2	Bjugn Fosenh	3.10	1.43.45	-20

Jenter 16 år 1500 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

1	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	2.04.92	4	Hamar V	7.3	2.06.08	-20
2	Dina Storelid, Stord IL	121203	2.13.79	11	Hamar V	7.3	2.11.14	-20
3	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	2.22.63	6	Stavanger Sø	10.10	2.22.36	-19
4	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	2.22.98	4	Stavanger Sø	24.10	2.16.07	-20
5	Patricia Johannessen, TT	070404	2.27.79	11	Stavanger Sø	10.10	2.28.93	-20
6	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	2.31.53	3	Hamar V	24.10	2.20.09	-19
7	Predika Sivaganesan, TT	120703	2.53.94	5	Tønsberg	13.12	2.41.10	-18

Jenter 16 år 3000 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

1	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	4.29.03	4	Hamar V	6.3	4.30.49	-20
2	Dina Storelid, Stord IL	121203	4.38.34	1	Stavanger Sø	25.10	4.46.57	-20
3	Tuva Fløiten, Nord-Odal IL	220404	5.06.03	4	Hamar V	8.8	4.54.41	-20
4	Hanna Engebråten, Nord-Odal IL	080404	5.10.21	6	Hamar V	21.11	5.15.04	-19
5	Sofie Ulset, Bjugn/Ørland SK	160104	5.15.42	2	Bjugn Fosenh	10.3	4.58.27	-20

Jenter 16 år 5000 meter

1	Amalie Haugland, Bergen SK	061103	7.58.51	8	Hamar V	7.3

NORGES BESTE SESONGEN 2020/21

Gutter 10 år 300 meter

(født 1.7.2009 og senere)

1	Georg Timmian S Tørum, Bjugn/Ørland SK	300110	31.91	4	Bjugn Fosenh	3.3
2	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus	071109	33.11	2	Hamar V	8.8
3	Elias Riseth, Bjugn/Ørland SK	200610	34.40	5	Bjugn Fosenh	3.3
4	Halvor Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	160610	34.82	2	Bjugn Fosenh	25.11
5	Ola Hammernes, Leinstrand IL	160611	35.15	1	Trondheim L	13.3
6	Aksel Mathias Fiane Grødum, Arendal	240910	35.60	1	Arendal Myra	9.1
7	Isac Pettersen, Arendal SK	120909	35.73	2	Arendal Myra	11.2
8	Magnus Rian Myrli, Spk Falken	100110	36.23	4	Trondheim L	8.3
9	Ola Bjelkevik Friesinger, Arendal SK	041009	36.38	3	Arendal Myra	11.2
10	Magnus Sørheim Nylund, Stord IL	151009	36.47	1	Stord	30.1
11	Alexander Ottershagen, Hamar IL	150910	36.74	1	Hamar V	8.8
12	Simen Ånsløkken, Sør-Fron IL	200110	37.04	5	Hamar V	8.8
13	Benjamin Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	291009	37.98	2	Trondheim L	30.1
14	Theodor Asbjørnhus, Geithus IL	081010	38.25	6	Hamar V	8.8
15	Falk Gjølga, Bjugn/Ørland SK	071111	38.70	7	Bjugn Fosenh	3.3
16	Emil Aannø, Bjugn/Ørland SK	050312	39.20	3	Bjugn Fosenh	25.11
17	Emilio Fjellheim-Adsen, Bjugn/Ørland SK	190610	39.68	9	Bjugn Fosenh	3.3
18	Linus Olsen Glomstad, Leinstrand IL	161210	40.52	7	Trondheim L	8.3
19	Bastian Onarheim Waage, Stord IL	180411	40.96	2	Stord	30.1
20	Anton Øksdahl Helstad, Hamar IL	090910	41.21	2	Hamar V	8.8
21	Daniel Aleksander Evensen, Hamar IL	300809	41.23	1	Hamar V	25.2
22	Markus Brubak, Sør-Fron IL	310710	41.76	3	Hamar V	8.8
23	Jonas Baas, Dølemo IL	311209	41.89	1	Dølemo	16.2
24	Mattis Haugom Knigge, TSK	190810	42.02	14	Trondheim L	8.3
25	Martin Lunde Tverberg, Asker SK	300910	42.92	4	Hamar V	8.8
26	Håkon Nordli Stene, Spk Falken	190111	43.50	3	Trondheim L	13.3
27	Johannes Solli, Bjugn/Ørland SK	290710	43.51	10	Bjugn Fosenh	3.3
28	Arthur Helgevold Bjørnerud, Skreia SK Toten	080310	43.66	7	Hamar V	8.8
29	Hauk Finnstø Gjølga, Bjugn/Ørland SK	081013	43.70	4	Trondheim L	13.3
30	Gabriel Høyer, Leinstrand IL	150113	43.72	5	Trondheim L	13.3
31	Anthon Emiil Caspersen, TT	200312	44.19	1	Tønsberg	3.12
32	Olav Erik Sæther, Spk Falken	070710	44.28	6	Trondheim L	13.3
33	Herman Hokseggen Klepp, Spk Falken	180611	44.73	7	Trondheim L	13.3
34	Einar Bjelkevik Friesinger, Arendal	291112	44.80	3	Arendal Myra	9.1
35	Jonathan Strand-Bjørkum, Leinstrand IL	290512	44.84	8	Trondheim L	13.3
36	Janusz Nowacki, IL Braatt Kr.sund	310310	45.97	1	Kristiansund	2.12
37	Mikkel Moen Mikkelsen, Tynset IF	181111	46.12	4	Tynset	17.12
38	Eskil Martens Kjær, TT	110709	46.97	9	Hamar V	8.8
39	Sigurd Flagestad Strand, Kr.sund	290411	47.06	2	Kristiansund	14.12
40	Ludvik Marken Urheim, Leinstrand IL	220811	47.96	3	Trondheim L	19.12
41	Heine Askildsen-Gunnes, Arendal SK	251110	48.42	5	Arendal Myra	11.2
42	Jakob Evensen, Arendal SK	070812	49.60	7	Arendal Myra	11.2
43	Oscar Stenvaag, Asker SK	200312	49.68	2	Asker R	13.2
44	Adrian Lillehaug, IL Braatt Kr.sund	220513	49.87	1	Kristiansund	17.3
45	Erlend Strand Osen, Spk Falken	261110	50.12	9	Trondheim L	8.3
46	Henrik Schalde Gården, Braatt Kr.sund	110611	50.19	4	Kristiansund	14.12
	Vemund Stautland Båtsvik, Stord IL	081013	50.19	4	Stord	30.1
48	Tormod Elstad Angelo Rath, Leinstrand IL	180412	51.35	10	Trondheim L	13.3
49	Åsmund Pettersen Espedal, Asker SK	290710	52.08	9	Hamar V	8.8
50	Ask Morstøl Stjern, Bjugn/Ørland SK	280511	52.48	8	Bjugn Fosenh	25.11
51	Julius Lystadmoen, Kongsvinger SK	230112	52.59	3	Kongsvinger	20.2
52	Kristian Evensen, Hamar IL	250613	52,72	2	Hamar V	25.2
53	Tor Kristian Leikanger, Kr.sund	041013	53.03	3	Kristiansund	17.3

54	William Flønes, Leinstrand IL	010713	53.71	12	Trondheim L	13.3
55	Jonas Johansen Harbak, Bjugn/Ørland SK	220411	53.80	12	Bjugn Fosenh	3.3
56	Leon Storbukt Jørstad, Braatt Kr.sund	300113	53.84	4	Kristiansund	17.3
57	Alfred Roksvold, Kongsvinger SK	010610	54.15	4	Kongsvinger	20.2
58	Snorre By Metlie, Leinstrand IL	190413	54.63	10	Trondheim L	13.2
59	Axel Gravvold Sletbakk, Kr.sund	110513	54.66	5	Kristiansund	17.3
60	Erling Mathias Kvernemo, Kongsvinger SK	231209	55.01	1	Kongsvinger	6.2
61	Lucas Eggen, Leinstrand IL	051211	55.09	11	Trondheim L	13.2
62	Jonathan Hummel Simensen, Asker SK	080610	55.27	3	Asker R	13.2
63	Stijn De Wilde, TSK	011112	55.30	18	Trondheim L	8.3
64	Isak Stokken Østerbøe, Stord IL	010112	55.89	5	Stord	30.1
65	Daniel Barseth Kraft, Bjugn/Ørland SK	080610	56.01	13	Bjugn Fosenh	3.3
66	Eirik Bakke, Kongsvinger SK	300713	56.59	5	Kongsvinger	20.2
67	Ragnar Lorentzen, Leinstrand IL	111012	56.60	13	Trondheim L	13.3
68	Konrad Roksvold, Kongsvinger SK	030613	56.95	2	Kongsvinger	4.2
69	Julian A Sandoval Haug, TSK	210511	56.99	19	Trondheim L	8.3
70	Dag Elias O Ånerud, Kongsvinger SK	030210	57.25	3	Kongsvinger	4.2
71	Isak Watterud-Gimse, Asker SK	271010	57.66	4	Asker R	13.2
72	Conrad Braathen, Kongsvinger SK	280413	58.08	10	Hamar V	8.8
73	Jesper Svee, Tynset IF	040511	58.31	6	Tynset	3.12
74	Viljar Kannelønning, Stord IL	170713	58.42	6	Stord	30.1
75	Henrik By Metlie, Leinstrand IL	190413	58.44	13	Trondheim L	13.2
76	Aksel Janitz, TT	070610	58.53	3	Tønsberg	3.12
77	Julius Rø Goulding, Leinstrand IL	250413	59.10	14	Trondheim L	13.3
78	Christoffer Altenborg, Arendal SK	091011	59.47	8	Arendal Myra	11.2
79	Daniel Flønes, Leinstrand IL	010713	60.15	13	Trondheim L	8.3
80	Ervin Johannes Hansen, Kongsvinger SK	110211	61.46	1	Kongsvinger	18.2
81	Jacob Schalde Gården, Braatt Kr.sund	240512	61.57	6	Kristiansund	14.12
82	Martin Hammernes, Leinstrand IL	190714	63.17	16	Trondheim L	13.3
83	Haron Frantzen, Hamar IL	240912	63.21	4	Hamar V	28.11
84	Marius Skjerpen, Kongsvinger SK	200711	64.64	4	Kongsvinger	6.2
85	John Erlend Hansen, Kongsvinger SK	280213	65.23	2	Kongsvinger	18.2
86	William Andre Fellinghaug, Leinstrand IL	100113	65.62	17	Trondheim L	13.2
87	Konrad Vibekken, Kongsvinger SK	230713	67.21	6	Kongsvinger	6.2
88	Ole Marius Skulstad, Kongsvinger SK	030113	67.53	3	Kongsvinger	18.2
89	Eluin Mila Rave Oudhoff, Leinstrand IL	090212	67.75	10	Trondheim L	12.12
90	Mio Bergh, Sandefjord SK	280313	68.03	11	Hamar V	8.8
91	Caspian Zaar-Kjevik, Arendal SK	171112	68.10	9	Arendal Myra	11.2
92	Sebastian Leon Jacobsen, Arendal SK	050712	68.60	10	Arendal Myra	11.2
93	Liam Haug Øvergård, Arendal SK	160311	68.98	11	Arendal Myra	11.2
94	Marcus Bergmann Aanonsen, Arendal SK	200312	69.00	12	Arendal Myra	11.2
95	Torben Fontain, Dølemo IL	170912	69.95	2	Dølemo	16.2
96	Mikkel Wikberg-Larsen, Skreia SK Toten	200512	71.91	12	Hamar V	8.8
97	Christian Olai Grotli, Braatt Kr.sund	071013	72.19	7	Kristiansund	14.12
98	Sigve Bjelkevik, Arendal SK	230616	74.07	13	Arendal Myra	11.2
99	Sai Shasank Tarra, Asker SK	271014	74.41	5	Asker R	13.2
100	Noah Guttke Bråthen, Kongsvinger SK	230513	77.00	10	Kongsvinger	20.2
101	Esai Tesfaldet, Kongsvinger SK	09	78,73	12	Kongsvinger	20.2
102	Nathaniel Molvik Røed, Sandefjord SK	160115	81.25	3	Tønsberg	9.1
103	Georg Brovold Røstelien, Skreia SK Toten	181014	82.09	13	Hamar V	8.8
104	Zayan Bhat, Asker SK	170114	86.08	6	Asker R	13.2
105	Kristoffer L Vingelsgaard, Tynset IF	270415	87.14	8	Tynset	3.12
106	Aleksander Moen, Tynset IF	290613	87.35	9	Tynset	3.12
107	Theo Lim, TSK	220814	101.37	20	Trondheim L	13.2
108	Sondre Bjerknes, Geithus IL	140213	134.75	10	Tynset	3.12

Gutter 10 år 400 meter

(født 1.7.2009 og senere)

Antall løpere under 50,0 på 400 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
126	27	42	36	27	22	32

1	Georg Timmian S Tørum, Bjugn/Ørland SK	300110	41.74	1	Bjugn Fosenh	10.3
2	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	44.24	1	Geithus	10.3
3	Oliver August Kaada Lie, SSSK	190110	44.56	1	Stavanger Sø	11.11
4	Elias Riseth, Bjugn/Ørland SK	200610	44.74	2	Bjugn Fosenh	10.3
5	Halvor Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	160610	45.08	2	Bjugn Fosenh	5.12
6	Aksel Mathias Fiane Grødum, Arendal	240910	46.70	1	Arendal Myra	11.2
7	Oliver Trogstad Raudberget, Gjøvik SK	190709	47.07	1	Hamar V	3.3
8	Magnus Rian Myrli, Spk Falken	100110	47.91	3	Trondheim L	7.3
9	Ola Hammernes, Leinstrand IL	160611	48.34	1	Trondheim L	7.3
10	Millian Wahl-Nilsen, Drammens SK	071210	48.80	2	Geithus	7.3
11	Jakub Tollaksen, SSSK	100110	49.41	2	Stavanger Sø	16.12
12	Gustav Hetland Fossum, SSSK	260511	50.77	3	Stavanger Sø	14.3
13	Kaspian Bergsaker Mo, SSSK	201211	50.96	4	Stavanger Sø	14.3
14	Arthur Helgevold Bjørnerud, Skreia SK Toten	080310	51.04	2	Hamar V	13.2
15	Benjamin Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	291009	51.24	3	Bjugn Fosenh	5.12
16	Falk Gjølga, Bjugn/Ørland SK	071111	51.90	6	Bjugn Fosenh	20.2
17	Martin Embre Stigen, Gol IL	071010	52.47	2	Geithus	2.1
18	Emilio Fjellheim-Adsen, Bjugn/Ørland SK	190610	52.54	7	Bjugn Fosenh	20.2
19	Eskild Mellemstrand, SSSK	220909	52.57	3	Stavanger Sø	24.2
20	Theodor Asbjørnhus, Geithus IL	081010	52.64	3	Geithus	2.1
21	Linus Olsen Glomstad, Leinstrand IL	161210	52.83	3	Trondheim L	7.3
22	Magnus Elbe, Jevnaker IF	250809	52.90	3	Geithus	16.1
23	Albert Westgaard, Båstad IL SK	220610	52.93	4	Båstad	25.2
24	Emil Aannø, Bjugn/Ørland SK	050312	53.49	8	Bjugn Fosenh	20.2
25	Eirik Johan Henriksen Fond, SSSK	120410	53.86	5	Stavanger Sø	14.3
26	Elias Gravvold Borgersen, Geithus IL	081010	54.18	2	Hamar V	14.2
27	Sebastian Haugen, Lærdal IL	050110	54.88	3	Lærdal	3.2
28	Mikkel Moen Mikkelsen, Tynset IF	181111	55.19	10	Tynset	2.1
29	Johannes Solli, Bjugn/Ørland SK	290710	55.43	5	Bjugn Fosenh	10.3
30	Mathias Eie Algrøy, SSSK	270810	55.47	5	Stavanger Sø	3.2
31	Kristian Lian, Harstad SK	300310	56.34	1	Harstad	17.2
32	Alexander Ottershagen, Hamar IL	150910	56.37	11	Tynset	2.1
33	Magnus Kvåle Aasen, Fana IL	060809	56.84	1	Bergen Sl	5.1
34	Vincent Elbe, Jevnaker IF	110512	56.90	2	Jevnaker	13.3
35	Felix Bjørge Skagsoset, Herkules SK	040612	57.21	1	Skien	9.3
36	Håvard Gravem, Eidsvold TF	010210	57.4	1	Eidsvoll	9.2
37	Vetle Hammer Grønvold, Jevnaker IF	280310	57.61	3	Jevnaker	13.3
38	Didrik Torgersen, H&BSK	200410	57.64	1	Tønsberg	20.2
39	Hauk Finnstø Gjølga, Bjugn/Ørland SK	081013	58.06	6	Bjugn Fosenh	10.3
40	Daniel Aleksander Evensen, Hamar IL	300809	58.31	1	Hamar V	13.2
41	Eskil Martens Kjær, TT	110709	58.44	2	Tønsberg	20.2
42	Ingvart Johan Pettersen, Harstad SK	270910	58.54	2	Harstad	17.2
43	Anton Øksdahl Helstad, Hamar IL	090910	59.17	2	Hamar V	13.2
44	Mattis Haugom Knigge, TSK	190810	59.35	6	Trondheim L	7.3
45	Marius Knag Songstad, Fana IL	080909	60.02	2	Bergen Sl	5.1
46	Håkon Nordli Stene, Spk Falken	190111	60.18	7	Trondheim L	7.3
47	Eirik Bergersen, Herkules SK	040512	60.29	2	Skien	9.3
48	Markus Neo Bråthen, Geithus IL	010311	60.63	3	Geithus	7.3
	Zion Keita, Geithus IL	100812	60.63	3	Geithus	7.3
50	Gabriel Høyer, Leinstrand IL	150113	60.95	8	Trondheim L	7.3
51	Anthon Emiil Caspersen, TT	200312	61.33	3	Tønsberg	20.2
52	Herman Hokseggen Klepp, Spk Falken	180611	62.37	9	Trondheim L	7.3

53	Trym Halvorsen, Eidsvold TF	150310	62.4	2	Eidsvoll	9.2
54	Martin Eri, Lærdal IL	100310	63.40	3	Lærdal	14.2
55	Olav Erik Sæther, Spk Falken	070710	63.59	10	Trondheim L	7.3
56	David Olsen Tjønn, Lærdal IL	130313	63.60	4	Lærdal	14.2
57	Daniel Barseth Kraft, Bjugn/Ørland SK	080610	64.02	7	Bjugn Fosenh	10.3
58	Fredrik Østergren, Lærdal IL	010213	64.33	5	Lærdal	14.2
59	Aron Ledal Stranden, Bjugn/Ørland SK	230311	64.35	12	Bjugn Fosenh	20.2
60	Jesper Svee, Tynset IF	040511	64.38	14	Tynset	2.1
61	Åsmund Pettersen Espedal, Asker SK	290710	64.78	5	Geithus	7.3
62	Kristian Melhus, Geithus IL	100809	64.93	1	Geithus	24.2
63	Sondre Ruud-Novak, Båstad IL SK	230709	65.19	3	Båstad	18.2
64	Sebastian Fossberg, Herkules SK	041009	65.72	3	Skien	10.12
65	Ludvik Marken Urheim, Leinstrand IL	220811	65.97	10	Trondheim L	16.1
66	Jonathan Strand-Bjørkum, Leinstrand IL	290512	66.21	1	Trondheim L	23.1
67	Ludvig Loe Haugan, Leinstrand IL	290511	66.55	13	Trondheim L	7.3
68	Jonathan Aspevik, Lærdal IL	060110	66.60	7	Lærdal	3.2
69	Markus Brubak, Sør-Fron IL	310710	66.95	1	Hundorp	13.1
70	Markus Skretting, SSSK	200913	67.02	6	Stavanger Sø	14.3
71	David Badics, SSSK	090911	67.54	6	Stavanger Sø	17.2
72	Julius Lystadmoen, Kongsvinger SK	230112	67.77	2	Kongsvinger	11.2
73	Ole Henrik Goa, Leinstrand IL	020112	68.30	11	Trondheim L	16.1
74	Feliks Andre Brevik, Harstad SK	241110	68.34	2	Harstad	3.2
75	Eirik Bakke, Kongsvinger SK	300713	68.63	1	Kongsvinger	28.1
76	Dag-Elias O Ånerud, Kongsvinger SK	030210	69.07	3	Kongsvinger	11.2
77	Snorre By Metlie, Leinstrand IL	190413	69.22	15	Trondheim L	7.3
78	Thomas Skau Hanes, Herkules SK	230912	69.35	6	Skien	9.3
79	Amund Gravem, Eidsvold TF	281012	69.6	3	Eidsvoll	9.2
80	Peter Arntsen, Harstad SK	090412	69.80	3	Harstad	17.2
81	Simen Aspevik Gjerdingen, Lærdal IL	270410	70.03	6	Lærdal	14.2
82	Jonas Johansen Harbak, Bjugn/Ørland SK	220411	70.41	13	Bjugn Fosenh	20.2
83	Jesper Becker Pedersen, Fana IL	140410	70.79	3	Bergen Sl	5.1
84	Ask Morstøl Stjern, Bjugn/Ørland SK	280511	71.44	16	Trondheim L	7.3
85	Elias Vikan Engen, Harstad SK	170911	71.54	3	Harstad	3.2
86	Jakob Evensen, Arendal SK	070812	72.44	2	Arendal Myra	11.2
87	Erlend Strand Osen, Spk Falken	261110	72.48	17	Trondheim L	7.3
88	Patrick Sandnes Andersen, Eidsvold TF	260210	72.8	4	Eidsvoll	9.2
89	Eivind Olsen, Geithus IL	200911	73.47	2	Geithus	9.12
90	Lucas Eggen, Leinstrand IL	051211	74.52	19	Trondheim L	7.3
91	Isak Watterud-Gimse, Asker SK	271010	75.16	6	Geithus	7.3
92	William Flønes, Leinstrand IL	010713	75.24	20	Trondheim L	7.3
93	Leon Alexander Hæreid, Harstad SK	210210	75.44	4	Harstad	17.2
94	Oliver Hæreid, Harstad SK	290511	75.63	2	Harstad	27.1
95	Nikolas Alfers, SSSK	230312	76.45	7	Stavanger Sø	3.2
96	Tormod Elstad Angelo Rath, Leinstrand IL	180412	76.52	21	Trondheim L	7.3
97	Niklas Breivik Eikheim, Drammens SK	131111	76.59	2	Drammen	16.2
98	Konrad Roksvold, Kongsvinger SK	030613	76.81	5	Kongsvinger	11.2
99	Erik Trandum, Eidsvold TF	030311	76.9	5	Eidsvoll	9.2
100	Walter Leonard Moe, Geithus IL	110709	76.98	4	Geithus	2.12
101	Eirik Jäkel, Eidsvold TF	180812	77.4	6	Eidsvoll	9.2
102	Øivind Sandnes Andersen, Eidsvold TF	060113	77.5	7	Eidsvoll	9.2
103	Emilian Østberg, Eidsvold TF	240612	77.9	8	Eidsvoll	9.2
104	Erlend Grøttebø Aga, Lærdal IL	221010	78.18	8	Lærdal	14.2
105	Arn Ruud Bjørndalen, Geithus IL	060411	78.78	2	Geithus	6.1
106	Kristian Evensen, Hamar IL	250613	79.36	3	Hamar V	13.2
107	Noah Lien Kvelstad, Eidsvold TF	120312	79.4	9	Eidsvoll	9.2
108	Tobias Langseid, Herkules SK	280712	80.49	7	Skien	9.3
109	Julius Rø Goulding, Leinstrand IL	250413	80.67	22	Trondheim L	7.3
110	Henrik Eri Bjørkum, Lærdal IL	200813	81.93	9	Lærdal	14.2
111	Benjamin Meling, SSSK	140413	82,49	10	Stavanger Sø	24.2

112	Henrik Skretting, SSSK	070815	82.56	8	Stavanger Sø	13.3
113	Henrik By Metlie, Leinstrand IL	190413	82.72	23	Trondheim L	7.3
114	Leander Five, Eidsvold TF	060412	83.2	10	Eidsvoll	9.2
115	Esai Tesfaldet, Kongsvinger SK	09	83.26	3	Kongsvinger	31.1
116	Anton Elias L Steinli, Kongsberg IF	100710	83.28	1	Kongsberg	6.2
117	Sander Stensrud Fjelldalen, Herkules SK	170709	83.57	8	Skien	9.3
118	Endre Østbye, Båstad IL SK	010713	84.42	5	Båstad	18.2
119	Jonas Aasen Fredriksen, Eidsvold TF	210811	84.5	11	Eidsvoll	9.2
120	Kristoffer L Vingelsgaard, Tynset IF	270415	84.82	16	Tynset	2.1
121	Nicolai Olsen Haugen, Lærdal IL	310314	85.20	9	Lærdal	27.1
122	Magnus Jakobsen, SSSK	020612	85.91	8	Stavanger Sø	17.2
123	Olve Kvam Golf, Lærdal IL	280111	86.5	6	Lærdal	13.1
124	Amin Hassan Alaajam, Lærdal IL	161213	86.58	10	Lærdal	3.2
125	Rida Hassan Alaajam, Lærdal IL	161213	86.76	11	Lærdal	3.2
126	Konrad Vibekken, Kongsvinger SK	230713	87.31	4	Kongsvinger	31.1
127	Andreas Rye Ørbæk, Eidsvold TF	260110	87.8	12	Eidsvoll	9.2
128	Wilhelm Helgevold Bjørnerud, Skreia SK Toten	020813	87.92	2	Hamar V	3.3
129	Olander Nestegård-Bolstad, Drammens	010612	88.29	3	Drammen	23.2
130	Marcus Bergmann Aanonsen, Arendal SK	200312	88.40	3	Arendal Myra	11.2
131	Dominik Blaha, Geithus IL	070713	88.82	7	Geithus	7.3
132	Marius Skjerpen, Kongsvinger SK	200711	89.16	5	Kongsvinger	31.1
133	Georg Brovold Røstelien, Skreia Toten	181014	89.49	3	Hamar V	3.3
134	Daniel Flønes, Leinstrand IL	010713	89.67	24	Trondheim L	7.3
135	Julian A Sandoval Haug, TSK	210511	91.78	25	Trondheim L	7.3
136	Even Bjørkum Østerbø, Lærdal IL	210713	91.9	7	Lærdal	13.1
137	Edvard Bråten, Gol IL	110411	92.05	2	Gol	18.2
138	Kevin Brubak, Sør-Fron IL	170814	92.58	2	Hundorp	20.1
139	Sebastian Leon Jacobsen, Arendal SK	050712	92.80	4	Arendal Myra	11.2
140	Jonas Harberg, Eidsvold TF	140912	93.6	13	Eidsvoll	9.2
141	Jack Løfaldli, TSK	100713	94.89	26	Trondheim L	7.3
142	Mathias Enger Olsen, Geithus IL	091209	97.33	5	Geithus	24.2
143	Arian Hæreid, Harstad SK	270515	98.05	7	Harstad	17.2
144	Thomas Hestetun, Lærdal IL	070314	98.88	12	Lærdal	3.2
145	Tazwar Shazi Shaik, Kongsberg IF	071111	100.13	2	Kongsberg	6.2
146	Lukas Nataniel Nilsen, Kongsberg IF	060413	100.20	3	Kongsberg	6.2
147	Sturla Hunderi, Lærdal IL	040711	101.2	10	Lærdal	13.1
148	Jakob Wallin-Andersen, Stange SK	050712	101.49	1	Stange	17.2
149	Liam Haug Øvergård, Arendal SK	160311	101.73	5	Arendal Myra	11.2
150	Oscar Rye Ørbæk, Eidsvold TF	290112	105.2	14	Eidsvoll	9.2
151	Zayan Bhat, Asker SK	170114	105.30	8	Geithus	7.3
152	Sarvesh Senthilkumar, Kongsberg IF	081014	108.33	4	Kongsberg	6.2
153	Benas Knystautas, Drammens SK	051211	113.71	5	Drammen	23.2
154	Nicolai Stubberud Skovseth, Eidsvold TF	200612	114.6	15	Eidsvoll	9.2
155	Haron Frantzen, Hamar IL	240912	114.95	4	Hamar V	13.2
156	Preston Nils Johansen, Drammens SK	160410	114.97	4	Drammen	16.2
157	Ivan Blanken, Sør-Fron IL	220313	118.05	3	Hundorp	20.1
158	Herman Clausen, Geithus IL	140415	118.14	6	Geithus	17.2
159	Léo Murgau, Kongsberg IF	021110	124.05	5	Kongsberg	6.2
160	Sigve Kvam Golf, Lærdal IL	140513	127.99	14	Lærdal	20.1
161	Mio Santiago L Jensvold, Tynset IF	160914	138.32	17	Tynset	2.1
162	Thomas Kidane, Gol IL	290612	141.06	3	Gol	18.2
163	Martin Fredheim Tønjum, Lærdal IL	210412	142.73	13	Lærdal	27.1
164	Thilo Findahl, Tynset IF	230212	145.78	18	Tynset	2.1

Gutter 10 år 500 meter

(født 1.7.2009 og senere)

1	Georg Timmian Stormo Tørum, Bjugn/Ørland SK	300110	50.08	6	Bjugn Fosenh	24.3	57.58 -20
2	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	51.16	13	Hamar V	14.2	53.75 -20

3	Oliver August Kaada Lie, SSSK	190110	53.88	14	Stavanger Sø	6.2	56.80	-20
4	Aksel Mathias Fiane Grødum, Arendal SK	240910	54.10	9	Arendal Myra	4.3	58.48	-20
5	Elias Riseth, Bjugn/Ørland SK	200610	54.24	7	Bjugn Fosenh	24.3		
6	Halvor Lysø Olsen, Bjugn/Ørland SK	160610	54.45	1	Bjugn Fosenh	5.12	58.87	-20
7	Ola Bjelkevik Friesinger, Arendal SK	041009	55.59	10	Arendal Myra	4.3	63.18	-20
8	Magnus Rian Myrli, Spk Falken	100110	55.87	3	Trondheim L	13.3	64.06	-20
9	Ola Hammernes, Leinstrand IL	160611	56.06	6	Trondheim L	23.1	62.06	-20
10	Alexander Ottershagen, Hamar IL	150910	56.33	4	Hamar V	25.2	57.45	-20
11	Isac Pettersen, Arendal SK	120909	56.75	14	Arendal Myra	4.3	57.54	-20
12	Oliver Trogstad Raudberget, Gjøvik SK	190709	57.30	2	Hamar V	3.3	59.04	-20
13	Magnus Sørheim Nylund, Stord IL	151009	58.96	1	Stord	30.1		
14	Jonas Baas, Dølemo IL	311209	59.23	12	Arendal Myra	23.1	63.53	-19
15	Simen Ånsløkken, Sør-Fron IL	200110	59.36	4	Kristiansund	10.10	58.87	-20
16	Magnus Kvåle Aasen, Fana IL	060809	59.52	7	Bergen Sl	4.3	74.56	-20
17	Theodor Asbjørnhus, Geithus IL	081010	59.66	16	Hamar V	14.2	63.84	-20
18	Jakub Tollaksen, SSSK	100110	59.92	10	Stavanger Sø	14.3		
19	Benjamin Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	291009	61.74	4	Trondheim L	13.3	74.75	-20
20	Millian Wahl-Nilsen, Drammens SK	071210	61.82	15	Geithus	7.3	61.71	-20
21	Arthur Helgevold Bjørnerud, Skreia SK Toten	080310	62.00	3	Hamar V	3.3		
22	Martin Embre Stigen, Gol IL	071010	62.83	8	Gol	27.12	67.77	-20
23	Albert Westgaard, Båstad IL SK	220610	62.92	6	Båstad	7.1	63.30	-20
24	Eirik Johan Henriksen Fond, SSSK	120410	63.15	11	Stavanger Sø	14.3		
25	Johannes Solli, Bjugn/Ørland SK	290710	63.35	9	Bjugn Fosenh	24.3		
26	Falk Gjølga, Bjugn/Ørland SK	071111	63.51	10	Bjugn Fosenh	24.3	67.70	-20
27	Emil Aannø, Bjugn/Ørland SK	050312	63.67	9	Bjugn Fosenh	27.1	68.35	-20
28	Vincent Elbe, Jevnaker IF	110512	64.12	6	Jevnaker	13.3	71.98	-20
29	Emilio Fjellheim-Adsen, Bjugn/Ørland SK	190610	64.88	11	Bjugn Fosenh	24.3	70.55	-20
30	Julian Bjerring Lohne, Fana IL	260411	64.96	10	Bergen Sl	13.3	76.29	-20
31	Mikkel Moen Mikkelsen, Tynset IF	181111	65.38	8	Tynset	24.1	73.81	-20
32	Kristian Lian, Harstad SK	300310	65.43	2	Harstad	17.2	72.10	-20
33	Magnus Elbe, Jevnaker IF	250809	65.45	21	Geithus	16.1	64.94	-20
34	Einar Bjelkevik Friesinger, Arendal SK	291112	66.21	18	Arendal Myra	4.3	73.29	-20
35	Daniel Aleksander Evensen, Hamar IL	300809	67.29	5	Hamar V	25.2	68.67	-20
36	Elias Gravvold Borgersen, Geithus IL	081010	68.51	18	Hamar V	14.2	80.07	-19
37	Bastian Onarheim Waage, Stord IL	180411	69.26	2	Stord	30.1	92.27	-18
38	Sondre Ruud-Novak, Båstad IL SK	230709	69.33	9	Båstad	4.2	74.82	-20
39	Marius Knag Songstad, Fana IL	080909	69.39	3	Bergen Sl	22.12	79.05	-19
40	Hauk Finnstø Gjølga, Bjugn/Ørland SK	081013	69.41	13	Bjugn Fosenh	24.3	83.29	-20
41	Oliver Haugerud Teig, Båstad IL SK	190810	69.42	9	Båstad	11.2	61.22	-20
42	Vetle Hammer Grønvold, Jevnaker IF	280310	69.63	7	Jevnaker	13.3	76.10	-19
43	Håkon Nordli Stene, Spk Falken	190111	69.86	9	Trondheim L	23.1	84.99	-20
44	Anthon Emiil Caspersen, TT	200312	70.04	14	Tønsberg	22.12	107.63	-20
45	Didrik Torgersen, H&BSK	200410	71.21	9	Tønsberg	20.2	76.03	-20
46	Markus Brubak, Sør-Fron IL	310710	71.40	6	Kristiansund	10.10	70.74	-20
47	Eskil Martens Kjær, TT	110709	71.55	3	Stavanger Sø	11.10	84.00	-20
48	Ingvart Johan Pettersen, Harstad SK	270910	71.71	3	Harstad	17.2	69.23	-20
49	Jesper Becker Pedersen, Fana IL	140410	72.25	4	Bergen Sl	26.1	83.29	-20
50	Martin Lunde Tverberg, Asker SK	300910	72.32	6	Asker R	13.3	92.99	-20
51	Felix Bjørge Skagsoset, Herkules SK	040612	72.61	3	Skien	9.3	70.30	-20
52	Eirik Bergersen, Herkules SK	040512	72.85	4	Skien	9.3	84.85	-20
53	Johannes Kjeve, Båstad IL SK	090710	73.09	11	Båstad	4.2	69.29	-20
54	Aron Ledal Stranden, Bjugn/Ørland SK	230311	73.28	14	Bjugn Fosenh	24.3		
55	Sverre Solhaug Folkestad, Fana IL	040212	73.45	9	Bergen Sl	4.3	84.46	-20
56	Sebastian Fossberg, Herkules SK	041009	74.9	4	Skien	10.12		
57	Markus Neo Bråthen, Geithus IL	010311	74.91	20	Hamar V	14.2	81.14	-20
58	Jakob Evensen, Arendal SK	070812	75.04	19	Arendal Myra	4.3		
59	Herman Hokseggen Klepp, Spk Falken	180611	75.50	10	Trondheim L	23.1	88.36	-20
60	Vetle Lund-Ringstad, Fana IL	120510	76.68	17	Bergen Sl	13.3		
61	Sigurd Flagestad Strand, IL Braatt Kr.sund	290411	77.90	2	Kristiansund	10.2		

62	Sebastian Haugen, Lærdal IL	050110	78.3	5	Lærdal	13.1		
63	Emil Fjeld, Fana IL	090710	78.57	18	Bergen Sl	13.3	91.00	-19
64	Lucas August Sole-Warbo, Asker SK	230310	78.74	7	Asker R	13.3		
65	Adrian Lillehaug, IL Braatt Kr.sund	220513	78.92	2	Kristiansund	22.3		
66	Ask Morstøl Stjern, Bjugn/Ørland SK	280511	79.29	15	Bjugn Fosenh	24.3	80.52	-20
67	Gabriel Høyer, Leinstrand IL	150113	79.68	11	Trondheim L	30.1	85.59	-20
68	Jesper Svee, Tynset IF	040511	80.31	7	Tynset	26.12	79.67	-20
69	Magnus Strandskog, SSSK	081010	80.32	18	Stavanger Sø	28.10		
70	Thomas Skau Hanes, Herkules SK	230912	80.64	6	Skien	9.3		
71	Daniel Barseth Kraft, Bjugn/Ørland SK	080610	80.94	7	Bjugn Fosenh	10.3		
72	Esten Suiker, Asker SK	310511	81.15	6	Asker R	4.2	72.00	-20
73	Mathias Hereide, Fana IL	281210	82.55	21	Bergen Sl	13.3		
74	Janusz Nowacki, IL Braatt Kr.sund	310310	83.21	2	Kristiansund	3.3	85.55	-20
75	Eirik Bakke, Kongsvinger SK	300713	83.60	2	Kongsvinger	4.2		
76	Åsmund Pettersen Espedal, Asker SK	290710	83.82	8	Asker R	13.3		
77	Leon Storbukt Jørstad, IL Braatt Kr.sund	300113	84.40	3	Kristiansund	22.3		
78	Christopher Velloso Hamnes, Fana IL	200212	84.96	11	Bergen Sl	26.1	96.95	-20
79	Nils Dahlsveen Kvalvik, Fana IL	010411	85.51	12	Bergen Sl	26.1		
80	Tor Kristian Leikanger, IL Braatt Kr.sund	041013	86.09	4	Kristiansund	22.3		
81	Jonas Johansen Harbak, Bjugn/Ørland SK	220411	87.59	8	Bjugn Fosenh	10.3		
82	Heine Askildsen-Gunnes, Arendal SK	251110	87.64	8	Arendal Myra	3.12		
83	Walter Leonard Moe, Geithus IL	110709	88.07	8	Geithus	9.12		
84	Ole Christoffer Johansen, Båstad IL SK	180812	88.89	11	Båstad	18.2	107.92	-20
85	Endre Østbye, Båstad IL SK	010713	89.71	5	Båstad	25.2	96.36	-20
86	Elias Vikan Engen, Harstad SK	170911	90.03	17	Bjugn Fosenh	10.10	105.20	-20
87	Eivind Olsen, Geithus IL	200911	90.88	7	Geithus	24.2	100.71	-20
88	Sander Stensrud Fjelldalen, Herkules SK	170709	91.95	9	Skien	9.3		
89	Aksel Janitz, TT	070610	93.15	12	Tønsberg	9.1		
90	Jonas Wingaard, Fana IL	241109	94.62	23	Bergen Sl	13.3		
91	Erlend Bjerkestrand, IL Braatt Kr.sund	160812	96.00	5	Kristiansund	22.3		
92	Ervin Johannes Hansen, Kongsvinger SK	110211	97.66	3	Kongsvinger	18.2		
93	Normann L Janke-Selenius, Fana IL	150913	98.02	24	Bergen Sl	13.3		
94	Arn Ruud Bjørndalen, Geithus IL	060411	98.43	10	Geithus	6.1	91.65	-20
95	Tobias Langseid, Herkules SK	280712	102.01	10	Skien	9.3		
96	Anton Elias L Steinli, Kongsberg IF	100710	103.27	1	Kongsberg	6.2		
97	Konrad Roksvold, Kongsvinger SK	030613	104.53	4	Kongsvinger	18.2		
98	Linus Krogstad Nilsen, Arendal SK	220611	105.15	20	Arendal Myra	4.3		
99	Marcus Bergmann Aanonsen, Arendal SK	200312	106.62	21	Arendal Myra	4.3		
100	Christian Olai Grotli, IL Braatt Kr.sund	071013	108.34	6	Kristiansund	22.3		
	Axel Gravvold Sletbakk, IL Braatt Kr.sund	110513	108.34	6	Kristiansund	22.3		
102	Trym Høgseth, IL Braatt Kr.sund	011113	109.19	8	Kristiansund	22.3		
103	Tobias Amundsen, Herkules SK	011112	112.91	11	Skien	9.3		
104	Isak Watterud-Gimse, Asker SK	271010	114.44	9	Asker R	13.3		
105	Christoffer Altenborg, Arendal SK	091011	116.09	11	Arendal Myra	17.12		
106	Kristoffer L Vingelsgaard, Tynset IF	270415	122.23	11	Tynset	10.12	122.26	-20
107	Tazwar Shazi Shaik, Kongsberg IF	071111	122.42	2	Kongsberg	6.2		
108	Sai Shasank Tarra, Asker SK	271014	126.46	10	Asker R	13.3		
109	Zayan Bhat, Asker SK	170114	128.57	11	Asker R	13.3		
110	Odin Johansen, Tromsø SK	041112	130.73	4	Tromsø	6.2	184.16	-19
111	Liam Haug Øvergård, Arendal SK	160311	132.15	8	Arendal Myra	18.2		
112	Robin Andreasson, Tromsø SK	100913	133.27	5	Tromsø	14.3		
113	Markus Bekkevold Simensen, Tynset IF	280711	165.33	10	Tynset	17.12		
114	Amund Kalstø Sørhus, Tynset IF	281015	178.32	9	Tynset	18.2		
115	Mio Santiago L Jensvold, Tynset IF	160914	180.58	11	Tynset	17.12		
116	Oliver Granberg Olaisen, Tromsø SK	100913	180.92	6	Tromsø	14.3		
117	Sigve Karlot Bangen, Tynset IF	130211	186.23	13	Tynset	17.12		
118	Sarvesh Senthilkumar, Kongsberg IF	081014	209.41	3	Kongsberg	6.2		

Gutter 10 år 1000 meter

(født 1.7.2009 og senere)

1	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	1.47.55	4	Hamar V	14.2	2.03.62	-20
2	Oliver August Kaada Lie, SSSK	190110	1.50.65	10	Stavanger Sø	6.2	2.00.81	-20
3	Ola Bjelkevik Friesinger, Arendal SK	041009	2.00.28	7	Arendal Myra	4.3		
4	Isac Pettersen, Arendal SK	120909	2.02.22	8	Arendal Myra	4.3		
5	Oliver Trogstad Raudberget, Gjøvik SK	190709	2.03.78	2	Hamar V	6.12		
6	Aksel Mathias Fiane Grødum, Arendal SK	240910	2.03.85	8	Arendal Myra	30.12		
7	Simen Ånsløkken, Sør-Fron IL	200110	2.05.65	3	Kristiansund	10.10		
8	Alexander Ottershagen, Hamar IL	150910	2.11.26	4	Hamar V	25.2	2.31.60	-20
9	Arthur Helgevold Bjørnerud, Skreia SK To	080310	2.11.81	2	Hamar V	3.3		
10	Benjamin Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	291009	2.14.11	3	Trondheim L	30.1		
11	Magnus Kvåle Aasen, Fana IL	060809	2.16.34	6	Bergen Sl	13.3		
12	Theodor Asbjørnhus, Geithus IL	081010	2.16.50	8	Hamar V	14.2	2.24.35	-20
13	Marius Knag Songstad, Fana IL	080909	2.24.92	8	Bergen Sl	13.3		
14	Martin Embre Stigen, Gol IL	071010	2.26.03	2	Gol	17.12	2.42.21	-19
15	Albert Westgaard, Båstad IL SK	220610	2.33.29	3	Båstad	7.1		
16	Mikkel Moen Mikkelsen, Tynset IF	181111	2.35.98	2	Tynset	10.12	2.39.48	-20
17	Sondre Ruud-Novak, Båstad IL SK	230709	2.38.28	4	Båstad	7.1		
18	Markus Brubak, Sør-Fron IL	310710	2.38.72	6	Kristiansund	10.10	2.39.14	-19
19	Situo Magnus Chen Ke, Trondheim KK	041009	2.57.60	5	Trondheim L	16.1		
20	Jesper Svee, Tynset IF	040511	3.01.93	7	Tynset	26.12	3.35.80	-19
21	Elias Vikan Engen, Harstad SK	170911	3.14.73	1	Harstad	17.2		

Gutter 10 år 1500 meter

1	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	2.43.67	2	Geithus	7.3	3.04.54	-20
2	Oliver August Kaada Lie, SSSK	190110	3.06.50	12	Stavanger Sø	24.2	3.06.60	-20
3	Theodor Asbjørnhus, Geithus IL	081010	3.34.81	1	Geithus	17.2		
4	Mikkel Moen Mikkelsen, Tynset IF	181111	3.43.44	3	Tynset	20.2		
5	Alexander Ottershagen, Hamar IL	150910	3.46.46	10	Tynset	2.1		
6	Jesper Svee, Tynset IF	040511	4.42.32	11	Tynset	2.1		

Gutter 10 år 3000 meter

1	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	6.21.78	1	Geithus	10.3
2	Theodor Asbjørnhus, Geithus IL	081010	6.33.01	4	Geithus	7.3
3	Mikkel Moen Mikkelsen, Tynset IF	181111	7.20.66	6	Tynset	24.1

Gutter 10 år 5000 meter

1	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	10.51.22	3	Geithus	6.3

Gutter 10 år 10000 meter

1	Bastian Gundersen Bottegård, Geithus IL	071109	23.03.49	2	Geithus	27.2

Gutter 11 år 500 meter

(født 1.7.2008-30.06.2009)

Antall løpere under 60,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
117	30	29	30	24	27	20

1	Theodor Henriksen, Kongsvinger SK	211008	50.06	1	Hamar V	8.8	52.91	-20
2	Audun Semb, TT	250609	51.54	1	Stavanger Sø	10.10	54.68	-20
3	Elias Brubak, Sør-Fron IL	140808	51.60	4	Jevnaker	13.3	51.17	-20
4	Julian Seeland, Gjøvik SK	170409	52.31	1	Hamar V	3.3	57.46	-20
5	Matias Bakkevig, SSSK	030209	52.39	7	Stavanger Sø	14.3		

6	Edmond Løberg Berisha, Hamar IL	290109	52.40	14	Hamar V	28.11	53.11	-20
7	Vegard Yttri Horge, Lærdal IL	160409	52.55	3	Lærdal	27.1	63.45	-19
8	Jonathan Haugom Knigge, TSK	040109	52.64	1	Bjugn Fosenh	5.12	51.57	-20
9	Martin Vike Lackner, TSK	210409	52.87	1	Trondheim L	13.3	53.80	-20
10	Thomas Sundsvold, Leinstrand IL	050209	52.95	2	Trondheim L	13.3	59.76	-20
11	Sindre Soleng Jakobsen, Tromsø SK	190109	53.34	10	Bjugn Fosenh	10.10	53.44	-20
12	Ewan George Shirlaw, Austråtт IL	121208	54.07	4	Stavanger Sø	3.2	66.74	-18
13	Endre Sæther Ottesen, TSK	161008	54.94	3	Trondheim L	13.3	57.36	-20
14	Sigurd Rø Goulding, Leinstrand IL	120908	56.41	4	Trondheim L	7.3	55.40	-20
15	Karsten Bjerkan-Olsen, IL Braatt Kr.sund	070609	58.56	1	Kristiansund	2.12	64.73	-20
16	Anton Marken Urheim, Leinstrand IL	270609	59.30	4	Trondheim L	13.3	62.58	-20
17	Adrian Lerberg Solbakken, Gol IL	030109	63.04	9	Gol	27.12	64.43	-20
18	Oliver Østbye, Båstad IL SK	160509	65.05	7	Båstad	11.2	72.09	-20
19	Martinus Haldorsen Sømme, TT	311008	65.54	4	Tønsberg	26.11	63.64	-20
20	Marius Altenborg, Arendal SK	280609	66.01	17	Arendal Myra	4.3	64.04	-20
21	Sondre Myrmel, Fana IL	280509	66.72	1	Bergen Sl	22.12	79.67	-20
22	Eimar Kjøsterud Erlingsen, Asker SK	080409	67.42	4	Asker R	13.3	62.22	-20
23	Ruben Mulder, Fana IL	071008	70.89	13	Bergen Sl	13.3		
24	Ole Tobias Wethelund, Båstad IL SK	240409	72.31	10	Båstad	4.2	93.02	-19
25	Erlend Gravdal, Hardanger SK	170109	75.05	16	Bergen Sl	13.3		
26	Viktor Storm Sulland, Herkules SK	160509	76.66	5	Skien	9.3		
27	Øyvind Bruvik Almeland, Fana IL	170708	77.00	5	Bergen Sl	22.12	86.25	-20
28	Ferdinand De Korte, Drammens SK	141108	80.95	23	Geithus	16.1	58.38	-20
29	Peder Kleven-Skrettingland, Herkules SK	300509	84.82	8	Skien	9.3		
30	Lukas Riple, Fana IL	220309	99.87	25	Bergen Sl	13.3		

Gutter 11 år 1000 meter

(født 1.7.2008-30.06.2009)

1	Audun Semb, TT	250609	1.45.68	1	Tønsberg	23.1	2.25.93	-18
2	Theodor Henriksen, Kongsvinger SK	211008	1.47.97	2	Hamar V	8.8	2.10.90	-19
3	Elias Brubak, Sør-Fron IL	140808	1.48.26	3	Hamar V	8.8	1.54.52	-19
4	Julian Seeland, Gjøvik SK	170409	1.50.83	1	Hamar V	3.3		
5	Sindre Soleng Jakobsen, Tromsø SK	190109	1.51.76	6	Tromsø	23.2	2.11.21	-19
6	Ewan George Shirlaw, Austråtт IL	121208	1.52.73	5	Stavanger Sø	17.2	2.21.26	-18
7	Edmond Løberg Berisha, Hamar IL	290109	1.52.86	4	Hamar V	8.8		
8	Thomas Sundsvold, Leinstrand IL	050209	1.55.16	3	Trondheim L	9.1		
9	Martin Vike Lackner, TSK	210409	1.56.62	1	Trondheim L	7.3		
10	Sigurd Rø Goulding, Leinstrand IL	120908	1.58.52	3	Trondheim L	7.3		
11	Jonathan Haugom Knigge, TSK	040109	2.00.39	6	Hamar V	8.8		
12	Matias Bakkevig, SSSK	030209	2.04.97	13	Stavanger Sø	7.10		
13	Karsten Bjerkan-Olsen, IL Braatt Kr.sund	070609	2.09.93	5	Kristiansund	10.10	2.19.41	-20
14	Anton Marken Urheim, Leinstrand IL	270609	2.12.64	5	Trondheim L	9.1		
15	Adrian Lerberg Solbakken, Gol IL	030109	2.21.14	1	Gol	17.12	3.00.69	-20
16	Martinus Haldorsen Sømme, TT	311008	2.23.08	2	Tønsberg	3.12		
17	Sondre Myrmel, Fana IL	280509	2.25.12	9	Bergen Sl	13.3		
18	Oliver Østbye, Båstad IL SK	160509	2.25.28	4	Båstad	14.1		
19	Ruben Mulder, Fana IL	071008	2.30.85	10	Bergen Sl	13.3		

Gutter 11 år 1500 meter

(født 1.7.2008-30.06.2009)

1	Audun Semb, TT	250609	2.52.13	6	Tønsberg	13.12		
2	Ewan George Shirlaw, Austråtт IL	121208	2.56.57	4	Stavanger Sø	14.3		
3	Theodor Henriksen, Kongsvinger SK	211008	2.59.42	2	Kongsvinger	31.1	3.15.18	-19
4	Sindre Soleng Jakobsen, Tromsø SK	190109	2.59.90	3	Tromsø	18.3		
5	Karsten Bjerkan-Olsen, IL Braatt Kr.sund	070609	3.34.18	1	Kristiansund	10.2		
6	Martinus Haldorsen Sømme, TT	311008	3.38.04	7	Tønsberg	26.11		

Gutter 11 år 3000 meter

1	Karsten Bjerkan-Olsen, IL Braatt Kr.sund	070609	7.00.16	1	Kristiansund	17.3

Gutter 11 år 5000 meter

1	Karsten Bjerkan-Olsen, IL Braatt Kr.sund	070609	12.17.00	1	Kristiansund	24.3

Gutter 12 år 500 meter

(født 1.7.2007-30.06.2008)

Antall løpere under 58,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
116	30	31	25	20	20	25

1	Tage Alexander Linn, Bjugn/Ørland SK	081007	45.03	5	Bjugn Fosenh	24.3	46.32	-20
2	Sigmund Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	280907	45.37	1	Trondheim L	13.3	50.41	-20
3	Oliver Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	020308	46.84	1	Trondheim L	7.3	58.10	-20
4	Mats Frimann Hansen, H&BSK	140208	47.14	3	Tønsberg	13.12	45.74	-20
5	Nathaniel Høyer, Leinstrand IL	120508	47.66	2	Trondheim L	13.3	53.48	-20
6	Lucas Haugnæs Bjørklund, Geithus IL	190308	47.82	9	Hamar V	14.2	48.34	-20
7	Bendik Becker Pedersen, Fana IL	091107	48.59	4	Bergen Sl	13.3	55.15	-20
8	David Martin Davidsen, Jevnaker IF	170907	49.00	2	Hamar V	8.8	49.17	-20
9	Heine Buer Åsebø, Fana IL	061007	49.82	8	Bergen Sl	5.1	49.17	-20
10	Olaf Blandhoel Pedersen, Tromsø SK	301207	51.23	9	Bjugn Fosenh	10.10	51.65	-20
11	Sebastian Strand-Bjørkum, Leinstrand IL	180208	51.84	3	Trondheim L	13.3	60.28	-20
12	Simen Stangnes Kviteberg, Harstad SK	071207	52.07	1	Harstad	3.2	54.91	-20
13	Øyvind Ryen-Herland, Fana IL	261007	52.33	11	Bergen Sl	5.1	56.93	-19
14	August Herlin Røkaas, TT	231007	52.57	5	Tønsberg	20.2	55.06	-20
15	Nikolas Johannessen, TT	250208	53.39	18	Stavanger Sø	10.10	53.50	-20
16	Sigurd Ånsløkken, Sør-Fron IL	100108	53.55	4	Hamar V	8.8	53.68	-20
17	Haakon Anders Biermann, OSK	310707	53.65	9	Bjugn Fosenh	3.10	53.87	-20
18	Ottar Gravvold Borgersen, Geithus IL	020807	55.58	14	Hamar V	14.2	60.31	-20
19	Petter Moe Løken, Geithus IL	160308	56.01	15	Hamar V	14.2	57.79	-20
20	Isak Kringlebotn Hauge, SSSK	040108	56.07	12	Stavanger Sø	13.3		
21	Dian Bergh, Sandefjord SK	260707	56.28	8	Hamar V	8.8	57.84	-20
22	Adrian Andreas Grønnevik, Båstad IL SK	260108	57.75	5	Båstad	27.2	69.78	-20
23	Sverre Ingvoldstad, Geithus IL	170108	58.01	5	Geithus	17.2		
24	Kevin Walker, Leinstrand IL	150108	58.92	5	Trondheim L	13.3	70.23	-20
25	Bastian Steen, Asker SK	230907	60.24	3	Asker R	13.3		
26	Sondre Hanevold Vannes, Asker SK	260707	60.26	4	Asker R	28.1	63.43	-20
27	Nantawat Skogly, Hardanger SK	200508	70.94	14	Bergen Sl	13.3		
28	Adrian Knudsen, Herkules SK	240408	81.27	7	Skien	9.3		
29	Yan Dobroliubov, TT	130508	96.47	13	Tønsberg	9.1	95.98	-20

Gutter 12 år 1000 meter

(født 1.7.2007-30.06.2008)

1	Sigmund Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	280907	1.33.32	1	Tynset	20.2	1.42.62	-20
2	David Martin Davidsen, Jevnaker IF	170907	1.38.79	5	Geithus	7.3	1.41.39	-20
3	Lucas Haugnæs Bjørklund, Geithus IL	190308	1.38.99	1	Hamar V	8.8	1.38.39	-20
4	Tage Alexander Linn, Bjugn/Ørland SK	081007	1.39.21	5	Bjugn Fosenh	11.11	1.44.45	-20
5	Oliver Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	020308	1.41.92	1	Trondheim L	13.2	1.57.22	-20
6	Nathaniel Høyer, Leinstrand IL	120508	1.45.20	2	Trondheim L	23.1	1.54.50	-20
7	Simen Stangnes Kviteberg, Harstad SK	071207	1.47.48	1	Harstad	3.2	1.50.92	-20
8	Olaf Blandhoel Pedersen, Tromsø SK	301207	1.48.74	5	Tromsø	23.2	1.50.40	-20
9	Øyvind Ryen-Herland, Fana IL	261007	1.50.76	5	Bergen Sl	4.3	2.01.65	-19
10	Heine Buer Åsebø, Fana IL	061007	1.51.21	10	Bergen Sl	5.1	1.49.93	-20

11	Haakon Anders Biermann, OSK	310707	1.52.19	2	Bjugn Fosenh	3.10	1.51.79	-20
12	Nikolas Johannessen, TT	250208	1.52.26	8	Stavanger Sø	11.10	1.54.04	-20
13	Sigurd Ånsløkken, Sør-Fron IL	100108	1.52.88	5	Hamar V	8.8	1.49.60	-20
14	August Herlin Røkaas, TT	231007	1.53.02	2	Tønsberg	23.1	1.57.95	-20
15	Petter Moe Løken, Geithus IL	160308	1.56.39	5	Hamar V	14.2	2.00.99	-20
16	Bendik Becker Pedersen, Fana IL	091107	1.56.50	8	Bergen Sl	25.2	2.01.67	-20
17	Dian Bergh, Sandefjord SK	260707	1.57.02	8	Hamar V	8.8	2.00.84	-20
18	Sebastian Strand-Bjørkum, Leinstrand IL	180208	1.59.37	2	Bjugn Fosenh	5.12	2.14.24	-20
19	Isak Kringlebotn Hauge, SSSK	040108	2.01.14	10	Stavanger Sø	13.3		
20	Ottar Gravvold Borgersen, Geithus IL	020807	2.02.91	6	Hamar V	14.2	2.03.78	-20
21	Sverre Ingvoldstad, Geithus IL	170108	2.03.04	3	Geithus	3.3		
22	Sondre Hanevold Vannes, Asker SK	260707	2.05.15	8	Geithus	7.3	2.15.80	-20
23	Bastian Steen, Asker SK	230907	2.06.48	4	Asker R	13.3		
24	Adrian Andreas Grønnevik, Båstad IL SK	260108	2.13.77	6	Båstad	11.2	2.24.60	-20
25	Kevin Walker, Leinstrand IL	150108	2.17.56	2	Trondheim L	7.3		

Gutter 12 år 1500 meter

(født 1.7.2007-30.06.2008)

1	Sigmund Løvlien-Krokhaug, Tynset IF	280907	2.22.57	1	Trondheim L	13.3	2.48.08	-20
2	Oliver Fjellgård Lyby, Leinstrand IL	020308	2.26.19	2	Trondheim L	13.3		
3	Tage Alexander Linn, Bjugn/Ørland SK	081007	2.28.94	3	Bjugn Fosenh	24.3		
4	Lucas Haugnæs Bjørklund, Geithus IL	190308	2.30.11	3	Hamar V	14.2	2.45.84	-20
5	Nathaniel Høyer, Leinstrand IL	120508	2.32.91	3	Trondheim L	13.3		
6	Mats Frimann Hansen, H&BSK	140208	2.36.92	4	Tønsberg	13.12		
7	David Martin Davidsen, Jevnaker IF	170907	2.39.85	10	Geithus	2.1		
8	Simen Stangnes Kviteberg, Harstad SK	071207	2.45.87	1	Harstad	27.1		
9	Øyvind Ryen-Herland, Fana IL	261007	2.53.22	7	Bergen Sl	14.3	3.15.57	-20
10	Bendik Becker Pedersen, Fana IL	091107	2.53.46	8	Bergen Sl	14.3	3.25.01	-20
11	August Herlin Røkaas, TT	231007	2.57.45	17	Stavanger Sø	10.10		
12	Nikolas Johannessen, TT	250208	2.58.37	18	Stavanger Sø	10.10		
13	Petter Moe Løken, Geithus IL	160308	3.00.54	8	Hamar V	14.2	3.07.80	-20
14	Sebastian Strand-Bjørkum, Leinstrand IL	180208	3.01.23	4	Trondheim L	13.3		
15	Isak Kringlebotn Hauge, SSSK	040108	3.08.36	5	Stavanger Sø	14.3		
16	Adrian Andreas Grønnevik, Båstad IL SK	260108	3.12.26	5	Båstad	27.2		
17	Olaf Blandhoel Pedersen, Tromsø SK	301207	3.21.63	3	Tromsø	14.3		
18	Kevin Walker, Leinstrand IL	150108	3.24.59	5	Trondheim L	13.3		

Gutter 12 år 3000 meter

1	Lucas Haugnæs Bjørklund, Geithus IL	190308	5.18.24	3	Geithus	7.3	5.52.92	-20
2	Øyvind Ryen-Herland, Fana IL	261007	5.55.11	3	Bergen Sl	13.3		
3	Heine Buer Åsebø, Fana IL	061007	6.01.87	6	Bergen Sl	19.12		
4	Petter Moe Løken, Geithus IL	160308	6.29.33	2	Geithus	24.2		
5	Bendik Becker Pedersen, Fana IL	091107	6.29.94	11	Bergen Sl	12.1		

Gutter 12 år 5000 meter

1	Øyvind Ryen-Herland, Fana IL	261007	10.29.70	2	Bergen Sl	14.3
2	Bendik Becker Pedersen, Fana IL	091107	10.45.64	4	Bergen Sl	13.3

Gutter 12 år 10000 meter

1	Øyvind Ryen-Herland, Fana IL	261007	21.28.63	3	Bergen Sl	26.1
2	Bendik Becker Pedersen, Fana IL	091107	24.32.16	4	Bergen Sl	14.3

Gutter 13 år 500 meter

(født 1.7.2006-30.06.2007)

Antall løpere under 55,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
124	43	35	29	30	19	24

1	Miika Johan Klevstuen, OSK	050906	40.62	1	Bjugn Fosenh	3.10	40.84	-20
2	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	42.15	2	Båstad	11.2	42.47	-20
3	Elias Skogen, SSSK	210207	43.82	1	Stavanger Sø	14.3	47.76	-20
4	Birk Kommedal, SSSK	130806	44.01	2	Stavanger Sø	14.3	46.93	-20
5	Eirik Andersen, Aktiv SK	211006	44.52	6	Hamar V	24.10	44.80	-20
6	Halvor Kjøsterud Erlingsen, Asker SK	151006	44.58	2	Asker R	20.3	45.55	-20
7	Mathias Myhrer, Båstad IL SK	100806	44.92	4	Båstad	11.2	48.02	-20
8	Mads Nordhus, Aktiv SK	290806	45.04	7	Hamar V	24.10	45.79	-20
9	Matheo Kahn, Spk Falken	050107	45.12	2	Trondheim L	13.3	49.05	-20
10	William Vorvik, TSK	150407	45.45	3	Trondheim L	13.3	49.39	-20
11	Martin Gabrielsen Røysland, Arendal SK	010706	46.52	8	Stavanger Sø	11.10	46.52	-20
12	Sindre Heggelund Ljungquist, Kongsvinger SK	260207	47.16	7	Hamar V	8.8	49.69	-20
13	Amund Haugnæss, Spk Falken	190607	49.35	9	Trondheim L	20.2	51.72	-20
14	Tim Sebastian Løveseter, Sandefjord SK	250207	51.41	5	Tønsberg	13.12	52.61	-20
15	Jørgen Brochmann, Tromsø SK	220806	51.59	2	Tromsø	9.3	53.13	-20
16	Sebastian Vike Lackner, TSK	201106	51.66	4	Trondheim L	13.3	52.58	-20
17	Kristoffer Lunde Tverberg, Asker SK	060207	52.35	2	Asker R	4.2	53.41	-20
18	Håkon Helmen Fossum, Asker SK	210407	53.39	9	Geithus	7.3	53.72	-19
19	Gard Leander Opdahl-Njøs, Leinstrand IL	111206	53.88	15	Trondheim L	19.12	56.81	-20
20	Sondre Helmen Fossum, Asker SK	210407	54.09	2	Asker R	28.1	52.00	-20
21	Håkon Vårvik, TSK	091106	54.19	17	Trondheim L	12.12	54.55	-18
22	Joakim Haara, Austrått IL	280107	55.66	17	Stavanger Sø	24.2		
23	Stian Nygård, Fana IL	010607	63.47	8	Bergen Sl	13.3	63.18	-20
24	Christian Arnesen, TT	260607	72.26	9	Tønsberg	23.1	71.47	-20

Gutter 13 år 1000 meter

(født 1.7.2006-30.06.2007)

1	Miika Johan Klevstuen, OSK	050906	1.23.99	2	Hamar V	24.10	1.22.52	-20
2	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	1.26.63	2	Båstad	11.2	1.28.56	-20
3	Birk Kommedal, SSSK	130806	1.28.89	7	Stavanger Sø	13.3	1.35.18	-20
4	Halvor Kjøsterud Erlingsen, Asker SK	151006	1.30.09	2	Asker R	20.3	1.31.37	-20
5	Elias Skogen, SSSK	210207	1.31.07	3	Stavanger Sø	17.2	1.41.75	-20
6	Eirik Andersen, Aktiv SK	211006	1.33.30	5	Hamar V	24.10	1.29.83	-20
7	Mathias Myhrer, Båstad IL SK	100806	1.33.32	3	Båstad	28.2	1.38.21	-20
8	Mads Nordhus, Aktiv SK	290806	1.34.12	6	Hamar V	24.10	1.32.31	-20
9	Martin Gabrielsen Røysland, Arendal SK	010706	1.34.29	3	Arendal Myra	4.3	1.36.65	-20
10	Matheo Kahn, Spk Falken	050107	1.36.86	2	Bjugn Fosenh	5.12	1.42.84	-20
11	William Vorvik, TSK	150407	1.37.89	4	Bjugn Fosenh	5.12	1.41.30	-20
12	Sindre Heggelund Ljungquist, Kongsvinger	260207	1.39.10	1	Kongsvinger	6.2	1.41.24	-20
13	Amund Haugnæss, Spk Falken	190607	1.44.93	3	Trondheim L	28.11	1.46.53	-20
14	Jørgen Brochmann, Tromsø SK	220806	1.45.17	4	Tromsø	23.2	1.50.09	-20
15	Sondre Helmen Fossum, Asker SK	210407	1.45.41	6	Geithus	7.3	1.46.73	-20
16	Håkon Helmen Fossum, Asker SK	210407	1.46.36	7	Geithus	7.3	1.48.75	-19
17	Sebastian Vike Lackner, TSK	201106	1.51.81	4	Trondheim L	7.3	1.49.49	-20
18	Joakim Haara, Austrått IL	280107	1.59.12	12	Stavanger Sø	6.2		
19	Håkon Vårvik, TSK	091106	2.18.39	9	Trondheim L	12.12	1.59.15	-19
20	Stian Nygård, Fana IL	010607	2.23.14	7	Bergen Sl	13.3	2.14.35	-19
21	Christian Arnesen, TT	260607	2.43.55	8	Tønsberg	20.2	2.24.22	-20

Gutter 13 år 1500 meter

(født 1.7.2006-30.06.2007)

1	Birk Kommedal, SSSK	130806	2.17.09	2	Stavanger Sø	14.3	2.25.24	-20
2	Elias Skogen, SSSK	210207	2.20.96	3	Stavanger Sø	14.3	2.38.76	-20
3	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	2.21.29	3	Båstad	27.2	2.21.79	-20
4	Matheo Kahn, Spk Falken	050107	2.26.18	3	Trondheim L	13.3	2.44.37	-20
5	William Vorvik, TSK	150407	2.28.54	4	Trondheim L	13.3	2.58.09	-20
6	Mathias Myhrer, Båstad IL SK	100806	2.29.06	4	Båstad	27.2	2.35.05	-20
7	Sindre Heggelund Ljungquist, Kongsvinger	260207	2.30.44	1	Kongsvinger	31.1	2.40.32	-20
8	Martin Gabrielsen Røysland, Arendal SK	010706	2.37.47	7	Arendal Myra	9.1		
9	Amund Haugnæss, Spk Falken	190607	2.40.68	5	Trondheim L	13.3	2.57.26	-20
10	Tim Sebastian Løveseter, Sandefjord SK	250207	2.43.33	5	Tønsberg	13.12		
11	Sebastian Vike Lackner, TSK	201106	2.45.50	6	Trondheim L	13.3	2.59.91	-20
12	Jørgen Brochmann, Tromsø SK	220806	3.00.18	4	Tromsø	18.3	2.52.47	-20
13	Joakim Haara, Austrått IL	280107	3.12.76	13	Stavanger Sø	24.2		
14	Stian Nygård, Fana IL	010607	3.41.79	10	Bergen Sl	14.3	3.39.93	-20

Gutter 13 år 3000 meter

1	Miika Johan Klevstuen, OSK	050906	4.40.78	3	Bjugn Fosenh	3.10
2	Birk Kommedal, SSSK	130806	4.52.81	1	Stavanger Sø	17.2
3	Paul Fredrik Michelet, Båstad IL SK	241106	4.54.39	5	Bjugn Fosenh	3.10
4	Eirik Andersen, Aktiv SK	211006	4.55.87	6	Bjugn Fosenh	3.10
5	Sindre Heggelund Ljungquist, Kongsvinger	260207	5.15.61	3	Hamar V	24.10
6	Mathias Myhrer, Båstad IL SK	100806	5.22.26	7	Bjugn Fosenh	3.10

Gutter 14 år 500 meter

(født 1.7.2005-30.06.2006)

Antall løpere under 55,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
100	34	21	24	21	16	20

1	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	37.89	13	Hamar V	30.10	38.10	-20
2	Fredrik Pedersen, OSK	070406	40.48	2	Hamar V	24.10	40.58	-20
3	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	40.63	13	Stavanger Sø	24.2	42.61	-20
4	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	41.54	2	Hamar V	8.8	40.63	-20
5	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	41.97	8	Stavanger Sø	10.10	43.23	-20
6	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	42.21	5	Trondheim L	20.2	43.39	-20
7	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	42.96	4	Bergen Sl	5.1	43.27	-20
8	Marius Sæther Nilsen, Båstad IL SK	050905	43.04	3	Båstad	11.2	42.34	-20
9	Nikolai Sæther Ottesen, TSK	300705	43.43	1	Trondheim L	13.3	44.45	-20
10	Tinius Rambøl Alme, Aktiv SK	120306	43.77	5	Hamar V	24.10	44.76	-20
11	Simen Storelid, Stord IL	280905	44.01	14	Stavanger Sø	10.10	44.89	-20
12	Alfred Blandhoel Pedersen, Tromsø SK	201105	46.17	2	Tromsø	18.3	47.60	-20
13	Edvard Morkemo, Asker SK	291105	46.30	9	Hamar V	24.10	47.36	-20
14	Iver Elgåen Olsen, TSK	250705	46.53	3	Bjugn Fosenh	5.12	49.27	-19
15	Patrik Hansen, Skjervøy SIK	180506	46.81	6	Bjugn Fosenh	10.10	47.23	-20
16	Marius Innhaug Dahl, TT	190506	47.28	2	Tønsberg	20.2		
17	Lars Ulveseth, Fana IL	170805	47.65	5	Bergen Sl	25.2	52.00	-20
18	Andreas Flaatten, TT	180306	48.86	4	Tønsberg	20.2		
19	Bernard K Benjaminsen, Båstad IL SK	160406	49.16	5	Båstad	4.2	49.87	-19
20	Even Borgen Steen, Fana IL	180306	50.01	8	Bergen Sl	19.12	49.42	-20
21	Bo Oscar Lilletvedt, Fana IL	100306	50.30	9	Bergen Sl	19.12	56.21	-20
22	Sander Innhaug Dahl, TT	190506	51.16	5	Tønsberg	23.1		
23	Isak Bjerring Lohne, Fana IL	310705	52.58	7	Bergen Sl	13.3	52.82	-19
24	Leon Skogstad-Lannergård, Leinstrand IL	110206	63.47	8	Trondheim L	23.1	51.33	-20
25	Alexander Foslien, Geithus IL	210306	106.05	10	Geithus	17.2	100.83	-19

Gutter 14 år 1000 meter

(født 1.7.2005-30.06.2006)

1	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	1.15.67	10	Hamar V	5.3	1.15.73	-20
2	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	1.22.67	2	Stavanger Sø	16.12	1.28.33	-20
3	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	1.24.29	3	Hamar V	24.10	1.25.08	-20
4	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	1.26.23	4	Bergen Sl	22.12	1.27.80	-20
5	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	1.26.92	1	Trondheim L	13.2	1.29.06	-20
6	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	1.27.15	1	Hamar V	8.8	1.22.99	-20
7	Marius Sæther Nilsen, Båstad IL SK	050905	1.28.96	2	Båstad	28.2	1.27.62	-20
8	Simen Storelid, Stord IL	280905	1.32.30	2	Stord	30.1	1.30.13	-20
9	Nikolai Sæther Ottesen, TSK	300705	1.32.38	1	Bjugn Fosenh	5.12	1.32.80	-20
10	Marius Innhaug Dahl, TT	190506	1.33.54	2	Tønsberg	20.2		
11	Andreas Flaatten, TT	180306	1.34.88	3	Tønsberg	20.2		
12	Edvard Morkemo, Asker SK	291105	1.35.30	8	Hamar V	24.10	1.37.49	-20
13	Patrik Hansen, Skjervøy SIK	180506	1.36.03	2	Tromsø	23.2	1.35.67	-20
14	Iver Elgåen Olsen, TSK	250705	1.37.30	3	Bjugn Fosenh	5.12	1.39.03	-19
15	Bernard K Benjaminsen, Båstad IL SK	160406	1.39.93	1	Bjugn Fosenh	3.10	1.42.34	-19
16	Even Borgen Steen, Fana IL	180306	1.41.66	5	Bergen Sl	22.12	1.43.18	-20
17	Lars Ulveseth, Fana IL	170805	1.41.79	7	Bergen Sl	5.1	1.51.21	-20
18	Alfred Blandhoel Pedersen, Tromsø SK	201105	1.43.64	3	Tromsø	23.2	1.43.88	-19
19	Bo Oscar Lilletvedt, Fana IL	100306	1.43.66	6	Bergen Sl	22.12	1.58.09	-19
20	Sander Innhaug Dahl, TT	190506	1.44.01	5	Tønsberg	20.2		
21	Isak Bjerring Lohne, Fana IL	310705	1.55.84	5	Bergen Sl	13.3	1.46.71	-19

Gutter 14 år 1500 meter

(født 1.7.2005-30.06.2006)

1	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	1.56.59	1	Hamar V	2.1	1.57.61	-20
2	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	2.08.50	1	Stavanger Sø	28.10	2.17.28	-20
3	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	2.09.16	6	Stavanger Sø	10.10	2.13.42	-20
4	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	2.12.08	10	Stavanger Sø	10.10	2.16.15	-20
5	Simen Storelid, Stord IL	280905	2.12.62	13	Stavanger Sø	10.10	2.16.40	-20
6	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	2.13.18	1	Trondheim L	13.3	2.17.76	-20
7	Tinius Rambøl Alme, Aktiv SK	120306	2.14.64	1	Hamar V	24.10	2.14.50	-20
8	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	2.20.30	1	Tromsø	18.3	2.12.67	-20
9	Marius Sæther Nilsen, Båstad IL SK	050905	2.20.68	2	Båstad	27.2	2.22.11	-20
10	Andreas Flaatten, TT	180306	2.23.47	2	Tønsberg	23.1		
11	Nikolai Sæther Ottesen, TSK	300705	2.23.64	2	Trondheim L	13.3	2.25.46	-20
12	Marius Innhaug Dahl, TT	190506	2.24.86	3	Tønsberg	23.1		
13	Sander Innhaug Dahl, TT	190506	2.36.23	5	Tønsberg	23.1		
14	Alfred Blandhoel Pedersen, Tromsø SK	201105	2.36.59	2	Tromsø	18.3	2.39.70	-19
15	Bo Oscar Lilletvedt, Fana IL	100306	2.42.28	5	Bergen Sl	14.3	2.59.39	-20
16	Lars Ulveseth, Fana IL	170805	2.42.55	6	Bergen Sl	14.3	3.03.82	-19
17	Bernard K Benjaminsen, Båstad IL SK	160406	2.43.75	2	Båstad	7.1	2.33.85	-19
18	Even Borgen Steen, Fana IL	180306	2.55.67	9	Bergen Sl	14.3	2.37.66	-20

Gutter 14 år 3000 meter

(født 1.7.2005-30.06.2006)

1	Didrik Eng Strand, Hamar IL	130905	4.13.03	1	Hamar V	8.8	4.10.04	-20
2	Fredrik Pedersen, OSK	070406	4.23.88	1	Hamar V	24.10	4.32.00	-20
3	Frederik Gajos Hamre, SSSK	190306	4.28.32	8	Stavanger Sø	5.12	4.47.13	-20
4	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	4.33.38	2	Hamar V	24.10	4.41.96	-20
5	Tinius Rambøl Alme, Aktiv SK	120306	4.39.29	2	Bjugn Fosenh	3.10	4.48.86	-20
6	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	4.39.58	3	Hamar V	8.8	4.50.53	-20
7	Simen Storelid, Stord IL	280905	4.52.03	3	Bergen Sl	12.1	4.42.92	-20
8	Nicolai Ulvan, Spk Falken	241005	4.54.74	1	Bjugn Fosenh	5.12	5.07.63	-20
9	Arne Lernes, Tromsø SK	160705	5.07.29	1	Tromsø	6.2	4.42.96	-20
10	Marius Sæther Nilsen, Båstad IL SK	050905	5.11.16	2	Båstad	28.2	5.25.28	-20

11	Edvard Morkemo, Asker SK	291105	5.27.83	1	Hamar V	27.2	5.21.60	-20
12	Bo Oscar Lilletvedt, Fana IL	100306	5.33.21	4	Bergen Sl	19.12	6.50.80	-20
13	Lars Ulveseth, Fana IL	170805	5.34.41	5	Bergen Sl	19.12	7.32.56	-20
14	Bernard K Benjaminsen, Båstad IL SK	160406	5.35.42	5	Hamar V	8.8	5.30.17	-20
15	Even Borgen Steen, Fana IL	180306	6.14.41	4	Bergen Sl	13.3	5.36.93	-20

Gutter 14 år 5000 meter

1	Filip Møller Nordal, IF Fram	201205	8.15.79	1	Tønsberg	9.1
2	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	8.45.31	1	Bergen Sl	14.3
3	Marius Innhaug Dahl, TT	190506	9.09.97	3	Tønsberg	9.1
4	Bo Oscar Lilletvedt, Fana IL	100306	9.37.49	2	Bergen Sl	13.3
5	Lars Ulveseth, Fana IL	170805	9.58.65	3	Bergen Sl	13.3

Gutter 14 år 10000 meter

1	Kristoffer Knag Songstad, Fana IL	171205	17.28.42	2	Bergen Sl	26.1
2	Bo Oscar Lilletvedt, Fana IL	100306	20.10.69	2	Bergen Sl	14.3
3	Lars Ulveseth, Fana IL	170805	22.18.01	5	Bergen Sl	26.1

Gutter 15 år 500 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

Antall løpere under 53,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
67	41	12	30	19	20	16

1	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	38.72	11	Hamar V	6.3	39.61	-20
2	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	40.61	13	Stavanger Sø	24.10	39.55	-20
3	Ivar Norheim, Fana IL	220904	40.72	8	Stavanger Sø	25.10	42.98	-20
4	Finn Elias Haneberg, Hamar IL	120605	40.84	1	Hamar V	6.3	42.18	-20
5	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	41.09	3	Stavanger Sø	10.10	41.57	-20
6	Linus August Risnes, Aktiv SK	290405	41.22	3	Bjugn Fosenh	3.10	40.30	-20
7	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	41.52	10	Hamar V	2.1	43.26	-20
8	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	41.69	3	Bjugn Fosenh	24.3	41.67	-20
9	Leo Løland Eikeseth, Fana IL	021004	41.85	6	Stavanger Sø	13.3	41.11	-20
10	David Luangtep Vangen, Aktiv SK	220205	41.94	8	Hamar V	8.8	42.18	-20
11	Håvard Klette, Herkules SK	050305	42.99	13	Hamar V	8.8	42.37	-20
12	Joachim Korsbøen Andersen, Geithus IL	110405	45.36	8	Hamar V	14.2	45.20	-20
13	William Vårvik, TSK	140505	45.78	6	Bjugn Fosenh	5.12	46.84	-20
14	Jørgen Szygenda, Sør-Fron IL	220804	47.16	6	Hamar V	24.10	45.43	-20
15	Mats Bye Martinsen, Geithus IL	290305	47.84	2	Geithus	16.12	47.32	-20
16	Jonas Olderli Berget, Spk Falken	140405	48.51	5	Trondheim L	13.3		
17	Bendik Oksvold Nes, Bjugn/Ørland SK	160305	55.99	9	Bjugn Fosenh	14.10	50.23	-20
18	Bjørn Tore Hagen, Geithus IL	180405	56.45	11	Geithus	7.3	53.84	-20

Gutter 15 år 1000 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

1	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	1.16.10	5	Stavanger Sø	6.2	1.17.23	-20
2	Ivar Norheim, Fana IL	220904	1.21.14	9	Stavanger Sø	24.10	1.25.38	-20
3	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	1.21.92	10	Stavanger Sø	24.10	1.19.43	-20
4	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	1.23.17	2	Stavanger Sø	11.10	1.21.55	-20
5	Finn Elias Haneberg, Hamar IL	120605	1.23.49	5	Hamar V	2.1	1.25.13	-20
6	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	1.23.98	2	Hamar V	25.2	1.28.74	-20
7	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	1.25.52	4	Bjugn Fosenh	5.12	1.23.86	-20
8	David Luangtep Vangen, Aktiv SK	220205	1.29.61	3	Hamar V	8.8	1.28.04	-19
9	Håvard Klette, Herkules SK	050305	1.29.77	4	Hamar V	8.8	1.26.20	-20
10	Joachim Korsbøen Andersen, Geithus IL	110405	1.31.49	3	Geithus	7.3	1.30.83	-20

11	William Vårvik, TSK	140505	1.36.16	5	Bjugn Fosenh	5.12	1.37.26	-20
12	Mats Bye Martinsen, Geithus IL	290305	1.38.94	4	Geithus	19.12	1.37.38	-20
13	Jørgen Szygenda, Sør-Fron IL	220804	1.40.38	3	Jevnaker	13.3	1.36.85	-20

Gutter 15 år 1500 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

1	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	1.52.69	7	Hamar V	7.3	1.57.41	-20
2	Ivar Norheim, Fana IL	220904	2.01.30	5	Stavanger Sø	25.10	2.10.58	-20
3	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	2.05.66	4	Stavanger Sø	10.10	2.09.22	-20
4	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	2.08.80	7	Stavanger Sø	25.10	2.01.05	-20
5	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	2.11.25	1	Bjugn Fosenh	24.3	2.10.37	-20
6	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	2.12.46	4	Hamar V	2.1	2.19.50	-20
7	Joachim Korsbøen Andersen, Geithus IL	110405	2.24.43	2	Hamar V	14.2	2.24.87	-20
8	Mats Bye Martinsen, Geithus IL	290305	2.27.27	8	Geithus	2.1	2.29.26	-20
9	William Vårvik, TSK	140505	2.35.87	5	Trondheim L	9.1	2.34.64	-20

Gutter 15 år 3000 meter

(født 1.7.2004-30.06.2005)

1	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	3.58.01	5	Stavanger Sø	5.12	4.06.18	-20
2	Ivar Norheim, Fana IL	220904	4.15.06	6	Stavanger Sø	24.10	4.35.21	-20
3	Aron Aannø, Bjugn/Ørland SK	050505	4.32.67	1	Bjugn Fosenh	11.11	4.17.23	-20
4	Christoffer Tellinga Hovde, Jevnaker IF	120305	4.34.61	2	Hamar V	24.10	4.33.59	-20
5	Finn Elias Haneberg, Hamar IL	120605	4.35.94	8	Hamar V	8.8	4.43.49	-20
6	Alan Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	020305	4.37.62	2	Bjugn Fosenh	10.3	4.39.23	-20
7	Sivert Refsdal, Hamar IL	150405	4.44.13	11	Hamar V	28.11	5.01.07	-20
8	Linus August Risnes, Aktiv SK	290405	4.44.15	4	Bjugn Fosenh	3.10	4.24.01	-20
9	Mats Bye Martinsen, Geithus IL	290305	5.13.81	7	Geithus	16.1	5.19.15	-20
10	Joachim Korsbøen Andersen, Geithus IL	110405	5.18.60	8	Geithus	16.1	5.29.17	-20

Gutter 15 år 5000 meter

1	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	6.40.51	6	Hamar V	6.3
2	Ivar Norheim, Fana IL	220904	7.37.50	1	Bergen Sl	13.3

Gutter 15 år 10000 meter

1	Sigurd Henriksen, Fana IL	261004	13.54.35	5	Hamar V	7.3
2	Ivar Norheim, Fana IL	220904	15.56.54	1	Bergen Sl	26.1

Gutter 16 år 500 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

Antall løpere under 50,0 på 500 meter for utvalgte år:

1980	2000	2012	2014	2016	2018	2020
37	30	15	13	21	16	10

1	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	37.54	9	Hamar V	6.3	38.52	-20
2	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	37.92	10	Hamar V	6.3	39.24	-20
3	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	38.62	6	Stavanger Sø	6.2	37.99	-20
4	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	39.53	19	Hamar V	5.3	40.51	-20
5	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	40.17	3	Hamar V	8.8	40.06	-20
6	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	40.80	15	Stavanger Sø	24.10	42.01	-20
7	Ask Darup, TT	051203	41.41	4	Hamar V	24.10	41.81	-20
8	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	42.05	9	Hamar V	8.8	41.07	-20
9	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	42.65	10	Stavanger Sø	10.10	42.22	-20
10	Sondre Dahn, Fana IL	270204	42.69	1	Bergen Sl	13.3	43.91	-20
11	Marius Moen, Drammens SK	031003	42.79	12	Hamar V	8.8	42.40	-20
12	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	43.27	7	Hamar V	14.2	44.90	-19
13	Martin Geving Langli, Spk Falken	160604	44.36	4	Trondheim L	13.3	43.47	-20

14	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	44.49	4	Bjugn Fosenh	24.3	45.98	-20
15	Ole Martin Strande Johansen, Jevnaker IF	170304	44.51	2	Jevnaker	13.3	44.73	-20
16	Stian Danielsen, TT	220803	45.03	17	Hamar V	8.8	45.34	-18

Gutter 16 år 1000 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

1	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	1.15.91	11	Hamar V	5.3	1.16.59	-20
2	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	1.16.52	4	Stavanger Sø	13.3	1.15.57	-19
3	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	1.16.76	9	Hamar V	6.3	1.20.77	-20
4	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	1.17.28	14	Hamar V	5.3	1.19.66	-20
5	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	1.19.44	8	Stavanger Sø	24.10	1.22.70	-20
6	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	1.21.30	7	Hamar V	13.2	1.18.91	-20
7	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	1.23.12	1	Geithus	3.3	1.20.69	-20
8	Ask Darup, TT	051203	1.25.47	2	Hamar V	24.10	1.26.06	-20
9	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	1.26.75	1	Geithus	16.1	1.29.03	-19
10	Sondre Dahn, Fana IL	270204	1.26.90	4	Bergen Sl	5.1	1.27.09	-20
11	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	1.27.15	2	Skien	9.3	1.25.02	-20
12	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	1.30.50	4	Bjugn Fosenh	27.1	1.32.85	-20
13	Ole Martin Strande Johansen, Jevnaker IF	170304	1.31.26	1	Jevnaker	13.3	1.28.89	-20
14	Stian Danielsen, TT	220803	1.33.19	3	Hamar V	24.10	1.31.31	-19
15	Marius Moen, Drammens SK	031003	1.38.43	1	Drammen	16.2	1.24.88	-20

Gutter 16 år 1500 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

1	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	1.56.53	17	Hamar V	7.3	1.55.84	-20
2	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	2.01.36	6	Stavanger Sø	25.10	1.59.98	-20
3	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	2.03.24	2	Stavanger Sø	10.10	2.04.12	-20
4	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	2.06.08	5	Stavanger Sø	10.10	2.01.21	-20
5	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	2.08.83	3	Geithus	2.1	2.03.94	-20
6	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	2.09.26	2	Trondheim L	13.3	2.04.99	-20
7	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	2.10.86	8	Stavanger Sø	25.10	2.18.55	-19
8	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	2.10.95	7	Stavanger Sø	10.10	2.10.99	-20
9	Ask Darup, TT	051203	2.11.03	8	Stavanger Sø	10.10	2.14.28	-20
10	Sondre Dahn, Fana IL	270204	2.12.56	12	Stavanger Sø	10.10	2.14.33	-20
11	Marius Moen, Drammens SK	031003	2.14.06	9	Stavanger Sø	25.10	2.12.60	-20
12	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	2.20.18	2	Bjugn Fosenh	24.3	2.25.52	-20
13	Stian Danielsen, TT	220803	2.35.40	4	Tønsberg	23.1	2.24.48	-19

Gutter 16 år 3000 meter

(født 1.7.2003-30.06.2004)

1	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	4.04.01	4	Stavanger Sø	14.3	4.05.78	-20
2	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	4.14.98	5	Hamar V	28.11	5.01.50	-18
3	Herman Hoff, Sandefjord SK	081103	4.18.56	2	Hamar V	8.8	4.14.88	-20
4	Sigurd Holbø Dyrset, TSK	210404	4.18.79	8	Hamar V	21.11	4.12.88	-20
5	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	4.20.77	2	Hamar V	14.2	4.19.85	-20
6	Cristian Landrø Magnussen, Spk Falken	110703	4.30.94	3	Trondheim L	12.12	4.16.10	-20
7	Marius Moen, Drammens SK	031003	4.37.33	9	Hamar V	8.8	4.42.97	-20
8	Sigve Elstrøm Borlaug, Herkules SK	060204	4.43.96	3	Hamar V	24.10	4.33.36	-20
9	Ask Darup, TT	051203	4.44.56	5	Stavanger Sø	11.10	4.49.22	-20
10	Sondre Dahn, Fana IL	270204	4.44.75	7	Stavanger Sø	11.10	4.37.72	-20
11	Martin Solberg Andreassen, Spk Falken	130404	4.44.78	5	Trondheim L	12.12	4.36.14	-20
12	Philip Grønvold Andersen, Drammens SK	211103	4.50.22	8	Stavanger Sø	11.10	5.06.49	-19
13	Lucas Sandmo, Bjugn/Ørland SK	220404	4.55.26	3	Bjugn Fosenh	10.3	5.06.40	-20

Gutter 16 år 5000 meter

1	Emil Pedersen Matre, Fana IL	031203	7.10.28	8	Stavanger Sø	17.2		
2	Thomas Andreassen, Nord-Odal IL	280604	7.24.64	6	Stavanger Sø	25.10		
3	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	7.57.00	1	Geithus	27.2	7.49.89	-20
4	Marius Moen, Drammens SK	031003	8.19.71	7	Stavanger Sø	25.10	8.24.59	-19
5	Ask Darup, TT	051203	8.34.40	2	Tønsberg	9.1		

Gutter 16 år 10000 meter

1	Sondre Hvammen, Kongsberg IF	040903	15.58.72	1	Geithus	6.3	17.04.96	-20
2	Sondre Dahn, Fana IL	270204	18.09.33	1	Bergen Sl	14.3		

VETERANSTATISTIKKEN 2020/21

Kvinner K 30 (født 1.7.1986-30.6.1991)

500 meter

1. Ida Njåtun, Asker SK	060291	39.61	5	Heerenveen	16.1	38.69	-19
2. Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	42.06	5	Hamar V	6.3	41.85	-16

1000 meter

1. Ida Njåtun, Asker SK	060291	1.16.28	13	Heerenveen	31.1	1.14.37	-16
2. Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	1.23.06	1	Stavanger Sø	13.3	1.22.26	-20

1500 meter

1. Ida Njåtun, Asker SK	060291	1.57.31	9	Heerenveen	17.1	1.52.71	-15
2. Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	2.04.73	3	Hamar V	7.3	2.03.73	-14

3000 meter

1. Ida Njåtun, Asker SK	060291	4.10.41	6	Heerenveen	31.1	4.01.47	-14
2. Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	4.10.66	9	Heerenveen	24.1	4.16.21	-20

5000 meter

1. Marit Fjellanger Bøhm, SSSK	241088	7.26.58	3	Hamar V	2.1	7.36.85	-17
2. Ida Njåtun, Asker SK	060291	7.37.92	4	Hamar V	1.11	7.04.00	-15

Kvinner K 35 (født 1.7.1981-30.6.1986)

500 meter

1. Linda Leland, Herkules SK	270486	51.33	2	Skien	9.3	44.85	-06
2. Hege Stubberud Fossum, Tynset IF	150983	63.58	2	Trondheim L	7.3	68.48	-20
3. Jorunn Abusland, Arendal SK	250781	65.80	4	Arendal Myra	4.3		

1000 meter

1. Hege Stubberud Fossum, Tynset IF	150983	2.16.06	2	Trondheim L	7.3	2.35.39	-20

1500 meter

1. Hege Stubberud Fossum, Tynset IF	150983	3.40.30	4	Tynset	2.1		

3000 meter

1. Hege Stubberud Fossum, Tynset IF	150983	7.22.54	1	Tynset	24.1	7.54.26	-20

Kvinner K 40 (født 1.7.1976-30.6.1981)

500 meter

1. Monika Holth, Geithus IL	140377	55.89	6	Geithus	2.1	53.48	-20
2. Tove Julianne Nerdahl, Spk Falken	220778	61.51	3	Bjugn Fosenh	2.10	49.8	-96
3. Jenny Støholen, Tynset IF	081277	67.77	3	Tynset	18.2	68.91	-20

1000 meter

1. Jenny Støholen, Tynset IF	081277	2.23.09	1	Tynset	20.2		

1500 meter

1. Monika Holth, Geithus IL	140377	2.50.24	3	Geithus	2.1	2.41.57	-20
2. Jenny Støholen, Tynset IF	081277	3.37.25	1	Tynset	20.2		

3000 meter

1. Jenny Støholen, Tynset IF	081277	7.30.92	2	Tynset	24.1	7.29.26	-20

5000 meter

1. Tove Julianne Nerdahl, Spk Falken	220778	14.23.60	5	Bjugn Fosenh	2.10		

Kvinner K 45 (født 1.7.1971-30.6.1976)

500 meter

1. Renate Jeppsson, Nesodden IF	160473	47.26	18	Hamar V	31.10	42.90	-07
2. Svetlana K Johnsen, Hamar IL	060175	52.92	1	Tynset	24.1	42.0	-98
3 Kathrine Møller Nordal, IF Fram	080675	69.85	6	Arendal Myra	30.12	65.14	-14

1000 meter

1. Renate Jeppsson, Nesodden IF	160473	1.38.23	3	Hamar V	24.10	1.24.82	-07
2. Svetlana K Johnsen, Hamar IL	060175	1.58.05	1	Tynset	24.1	1.25.34	-98

1500 meter

1. Svetlana K Johnsen, Hamar IL	060175	3.22.56	1	Tynset	2.1	2.07.59	-98

Kvinner K 50 (født 1.7.1966-30.6.1971)

500 meter

1. Trine Landsem, St. Olavs Hospital	290468	55.36	1	Trondheim L	22.2	55.38	-20
2. Ingrid Fiskvik Rokseth, Trondheim BIL	060267	60.00	2	Trondheim L	11.1	47.5	-83
3. Susanne Vangen Stensvaag, Hamar IL	020271	63.69	4	Hamar V	24.10	58.36	-20
4. Marit Dalseth Riktor, Lilleborg IK	111167	79.61	5	Bjugn Fosenh	2.10	66.4	-09

1000 meter

1. Trine Landsem, St. Olavs Hospital	290468	1.51.31	1	Trondheim L	15.2	1.45.75	-19
2. Susanne Vangen Stensvaag, Hamar IL	020271	2.18.05	4	Hamar V	24.10	1.58.50	-19

1500 meter

1. Trine Landsem, Spk Falken	290468	2.45.62	1	Bjugn Fosenh	3.10	2.41.61	-20
2. Susanne Vangen Stensvaag, Hamar IL	020271	3.26.55	2	Bjugn Fosenh	3.10	3.05.63	-19
3. Ingrid Fiskvik Rokseth, Trondheim	060267	3.44.12	2	Trondheim L	4.1	2.34.8	-83
4. Marit Dalseth Riktor, Lilleborg IK	111167	3.59.72	3	Bjugn Fosenh	3.10	3.20.4	-09

3000 meter

1. Trine Landsem, Spk Falken	290468	5.59.17	1	Bjugn Fosenh	5.12	5.42.62	-19
2. Ingrid Fiskvik Rokseth, Trondheim	060267	7.34.28	2	Trondheim L	11.1	6.01.05	-09

5000 meter

1. Trine Landsem, Spk Falken	290468	10.08.54	1	Bjugn Fosenh	2.10	9.41.72	-20
2. Susanne Vangen Stensvaag, Hamar IL	020271	12.35.88	3	Bjugn Fosenh	2.10	11.58.94	-19
3. Marit Dalseth Riktor, Lilleborg IK	111167	13.16.67	4	Bjugn Fosenh	2.10	11.35.6	-09

10000 meter

1. Trine Landsem, Spk Falken	290468	21.02.49	1	Bjugn Fosenh	3.10	19.52.97	-20
2. Susanne Vangen Stensvaag, Hamar IL	020271	26.59.36	2	Bjugn Fosenh	3.10	25.00.06	-19
3. Marit Dalseth Riktor, Lilleborg IK	111167	27.56.94	3	Bjugn Fosenh	3.10	23.52.6	-07

Kvinner K 55 (født 1.7.1961-30.6.1966)

500 meter

1. Ingunn Sandø, Sør-Fron IL	240363	54.76	1	Bjugn Fosenh	2.10	48.43	-81
2. Siri Gihle Lund, Geithus IL	130465	62.58	6	Hamar V	14.2	58.03	-09

1000 meter

1. Siri Gihle Lund, Geithus IL	130465	2.06.27	2	Hamar V	14.2	1.57.41	-12

1500 meter

1. Siri Gihle Lund, Geithus IL	130465	3.39.58	1	Geithus	24.2	3.01.42	-12

5000 meter

1. Ingunn Sandø, Sør-Fron IL	240363	10.19.82	2	Bjugn Fosenh	2.10	9.27.03	-06

Kvinner K 60 (født 1.7.1956-30.6.1961)

3000 meter

1. Anne Bjørnsmoen, Tynset IF	070359	7.55.25	4	Tynset	24.1	5.22.68	-80

Kvinner K 65 (født 1.7.1951-30.6.1956)

1500 meter

1. Jenny Noraberg Müller, Geithus IL	020652	4.34.30	2	Geithus	24.2

Kvinner K 80 (født 1.7.1936-30.6.1941)

1000 meter

1. Marit Hoff, Tynset IF	050440	3.21.76	6	Tynset	24.1	

1500 meter

1. Marit Hoff, Tynset IF	050440	4.49.72	12	Tynset	2.1	

3000 meter

1. Marit Hoff, Tynset IF	050440	10.32.72	7	Tynset	24.1	

Menn M 30 (født 1.7.1986-30.6.1991)

500 meter

1. Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	40.09	1	Tynset	18.2	38.30	-14
2. Tom Stian Nundal, Lærdal IL	240487	45.1	1	Lærdal	13.1	40.23	-11
3. Ørjan Skilbreid, Lærdal IL	230287	51.35	2	Lærdal	14.2	61.92	-98
4. Andreas Falk-Larssen, Offshore BIL Trh	181188	53.86	6	Trondheim L	22.2	54.59	-02
5. Roar Vingelsgaard, Tynset IF	240388	55.86	2	Tynset	17.12	43.08	-05
6. Olaf Santiago Larsen, Tynset IF	300888	79.68	6	Tynset	26.12		

1000 meter

1. Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	1.18.14	1	Tynset	24.1	1.13.66	-12
2. Ørjan Skilbreid, Lærdal IL	230287	1.44.29	1	Lærdal	14.2	2.21.6	-99

1500 meter

1. Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	1.53.21	6	Stavanger Sø	10.10	1.49.76	-15

3000 meter

1. Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	3.53.11	7	Stavanger Sø	24.10	3.48.89	-18
2. Andreas Falk-Larssen, Offshore Trh	181188	5.50.94	4	Trondheim L	22.2		

5000 meter

1. Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	6.36.43	4	Hamar V	6.3	6.23.30	-15

10000 meter

1. Ole Bjørnsmoen Næss, Tynset IF	020691	13.46.61	3	Hamar V	7.3	13.09.34	-15

Menn M 35 (født 1.7.1981-30.6.1986)

500 meter

1. Frank Erik Tindvik, H&BSK	090781	41.04	15	Stavanger Sø	24.10	40.84	-20
2. Jelte van Oostveen, Tromsø SK	110686	53.68	6	Tromsø	17.12		
3. Christian Eidsvåg, Tynset IF	220582	54.22	2	Tynset	20.2	67.67	-20
4. Kenneth Sandvold, Geithus IL	080785	61.20	4	Geithus	3.3		
5. Odd-Henrik Krogstad, ASKRO BIL Trh	140285	72.53	4	Trondheim L	8.3		
6. Tor Inge Nilsen, Dølemo IL	270582	74.35	3	Dølemo	16.2	62.36	-18

1000 meter

1. Jelte van Oostveen, Tromsø SK	110686	1.51.25	6	Tromsø	17.12		
2. Christian Eidsvåg, Tynset IF	220582	1.54.10	3	Tynset	20.2		

1500 meter

1. Frank Erik Tindvik, H&BSK	090781	2.00.14	6	Stavanger Sø	25.10	1.59.58	-19
2. Richard Berg, Geithus IL	010183	2.47.26	2	Geithus	27.2	3.13.74	-20
3. Christian Eidsvåg, Tynset IF	220582	2.58.18	4	Tynset	2.1		
4. Odd-Henrik Krogstad, ASKRO BIL Trh	140285	4.22.98	4	Trondheim L	8.3		

3000 meter

1. Frank Erik Tindvik, H&BSK	090781	4.13.04	11	Stavanger Sø	24.10	4.10.72	-20

5000 meter

1. Richard Berg, Geithus IL	010183	9.53.57	2	Geithus	6.3	12.30.10	-20

Menn M 40 (født 1.7.1976-30.6.1981)

500 meter

1.	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	40.63	5	Stavanger Sø	25.10	38.97	-02
2.	Tarjei Tverråen, Arendal SK	060378	41.47	2	Arendal Myra	4.3	36.60	-06
3.	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	43.90	2	Arendal Myra	17.12	39.10	-06
4.	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	43.92	7	Geithus	2.1	39.03	-08
5.	Odd Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	44.08	8	Geithus	16.1	37.73	-06
6.	Marius Krokhaug, Tynset IF	110277	45.89	3	Tynset	18.2	42.85	-94
7.	Erlend Clausen, Geithus IL	020780	49.00	12	Geithus	16.1		
8.	Vegard Mikkelsen, Tynset IF	230778	51.27	4	Tynset	24.1	48.22	-20
9.	Morten Engen, Asker SK	010279	51.70	6	Harstad	29.12	53.41	-95
10.	Ole Andreas Andreassen, Harstad SK	080680	52.25	7	Harstad	29.12	47.11	-19
11.	Øystein Østergren, Lærdal IL	151080	54.22	5	Lærdal	27.1	70.1	-19
12.	Per-Bjørnar Bottegård, Geithus IL	090279	56.15	7	Geithus	3.2	56.95	-20
13.	Eirik Brynhildsen, Geithus IL	091180	56.28	2	Geithus	10.3		
14.	Stig Yngvar Nilsen, Arendal SK	210181	62.54	8	Arendal Myra	9.1		
15.	Sindre Sørhus, Tynset IF	290880	72.22	8	Tynset	10.12		
16.	Roger Olsen, Dølemo IL	270677	87.63	13	Dølemo	17.1		

1000 meter

1.	Tarjei Tverråen, Arendal SK	060378	1.22.49	1	Arendal Myra	4.3	1.11.78	-06
2.	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	1.24.16	2	Geithus	7.11	1.15.89	-02
3.	Marius Krokhaug, Tynset IF	110277	1.35.15	1	Tynset	31.1	1.26.61	-94
4.	Erlend Clausen, Geithus IL	020780	1.39.89	3	Geithus	3.2		
5.	Vegard Mikkelsen, Tynset IF	230778	1.49.18	4	Tynset	26.12	1.38.39	-20
6.	Øystein Østergren, Lærdal IL	151080	1.52.12	2	Lærdal	14.2	2.41.7	-18
7.	Per-Bjørnar Bottegård, Geithus IL	090279	1.56.93	5	Geithus	3.2	2.27.17	-17
8.	Eirik Brynhildsen, Geithus IL	091180	2.00.51	3	Geithus	10.3		

1500 meter

1.	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	2.02.80	8	Stavanger Sø	25.10	1.55.07	-02
2.	Tarjei Tverråen, Arendal SK	060378	2.08.62	4	Arendal Myra	9.1	1.50.60	-06
3.	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	2.09.18	4	Geithus	2.1	1.52.01	-03
4.	Marius Krokhaug, Tynset IF	110277	2.25.70	2	Tynset	2.1	2.16.55	-94
5.	Erlend Clausen, Geithus IL	020780	2.30.24	4	Geithus	10.3		
6.	Vegard Mikkelsen, Tynset IF	230778	2.45.39	3	Tynset	2.1	2.32.68	-20
7.	Per-Bjørnar Bottegård, Geithus IL	090279	2.46.37	6	Hamar V	14.2	2.59.30	-20
8.	Bjørn Moen, Tynset IF	010278	3.04.25	5	Tynset	2.1		

3000 meter

1.	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	241278	4.16.55	12	Stavanger Sø	24.10	4.04.88	-16
2.	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	4.19.62	1	Arendal Myra	9.1	3.41.02	-06
3.	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	4.24.86	15	Stavanger Sø	24.10	4.03.43	-99
4.	Reidar Bohlin Borgersen, Geithus IL	100480	4.32.33	3	Geithus	16.1	3.51.50	-02
5.	Marius Krokhaug, Tynset IF	110277	5.21.03	2	Tynset	24.1	4.46.69	-93
6.	Erlend Clausen, Geithus IL	020780	5.46.65	10	Geithus	16.1		
7.	Vegard Mikkelsen, Tynset IF	230778	6.02.52	3	Tynset	24.1	5.24.48	-20
8.	Per-Bjørnar Bottegård, Geithus IL	090279	6.07.48	4	Geithus	19.12	6.23.23	-20

5000 meter

1.	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	6.56.92	13	Hamar V	30.10	6.15.50	-06
2.	Kjetil Johansen Amundrud, Brandbu IF	241278	7.16.14	19	Hamar V	30.10	7.03.91	-20
3.	Odd Øystein Langegård, Geithus IL	220480	7.54.08	1	Geithus	6.3	7.00.21	-00
4.	Erlend Clausen, Geithus IL	020780	9.36.72	2	Geithus	27.2		
5.	Eirik Brynhildsen, Geithus IL	091180	12.27.26	4	Geithus	6.3		

10000 meter

1.	Øystein Grødum, Arendal SK	150277	14.14.02	5	Hamar V	1.11	12.56.38	-06
2.	Erlend Clausen, Geithus IL	020780	21.02.67	6	Geithus	6.3		

Menn M 45 (født 1.7.1971-30.6.1976)

500 meter

1.	Jørn Ingebrigt Pettersen, Arendal SK	200372	41.10	17	Stavanger Sø	24.10	39.07	-19
2.	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	42.32	2	Bjugn Fosenh	28.10	42.14	-20
3.	Ludvig Storvik, IL Braatt Kr.sund	170575	43.41	1	Kristiansund	6.12	43.35	-20
4.	Arild Finnesand, SSSK	120374	43.63	2	Stavanger Sø	28.10	42.63	-20
5.	Finn Hauge, Lærdal IL	090872	44.30	1	Lærdal	3.2	40.1	-94
6.	John Ivar Kristensen, Skreia SK Toten	040372	44.49	2	Sanok	19.12	39.8	-93
7.	Ronny Pettersen, Harstad SK	010874	44.63	1	Harstad	29.12	44.64	-19
8.	Frode Midjo, Trondheim KK	120274	45.32	1	Trondheim L	14.12	39.86	-15

9.	Jørn Egil Andreassen, Spk Falken	071171	46.39	11	Trondheim L	12.12	44.0	-89
10.	Espen Karlsrud, Trondheim KK	180276	47.50	7	Bjugn Fosenh	2.10	47.65	-20
11.	Ronny Støbakk, Trondheim KK	110373	47.71	4	Trondheim L	7.12	43.59	-12
12.	Robert Nakken, TT	121272	54.82	10	Tønsberg	22.12		
13.	Vegard Jensås, IL Braatt Kr.sund	200873	55.33	4	Kristiansund	20.12	61.34	-19
14.	Rune Fossum, Tynset IF	081173	56.72	5	Tynset	24.1	60.88	-20
15.	Ken Olav Phillips, Tynset IF	050672	57.11	6	Tynset	24.1		
16.	Thomas Svee, Tynset IF	021074	61.99	5	Tynset	26.12	63.22	-20
17.	Geir-Martin Haldorsen Sømme, TT	151171	63.01	12	Tønsberg	22.12		
18.	Ales Blaha, Geithus IL	090774	87.49	9	Hamar V	14.2		

1000 meter

1.	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	1.24.38	2	Bjugn Fosenh	28.10	1.23.24	-19
2.	Jørn Ingebrigt Pettersen, Arendal SK	200372	1.25.26	6	Stavanger Sø	24.10	1.18.74	-20
3.	Arild Finnesand, SSSK	120374	1.26.29	2	Stavanger Sø	7.10	1.25.79	-20
4.	John Ivar Kristensen, Skreia Toten	040372	1.30.82	2	Sanok	20.12	1.19.24	-13
5.	Ludvig Storvik, IL Braatt Kr.sund	170575	1.30.84	1	Kristiansund	15.11	1.28.24	-20
6.	Jørn Egil Andreassen, Spk Falken	071171	1.34.89	2	Bjugn Fosenh	5.12	1.32.8	-89
7.	Espen Karlsrud, Trondheim KK	180276	1.37.80	4	Trondheim L	18.1	1.39.66	-20
8.	Karl Espen Nordal, IF Fram	260872	1.51.67	3	Skien	10.12	1.49.19	-18
9.	Ken Olav Phillips, Tynset IF	050672	1.54.79	5	Tynset	24.1		
10.	Vegard Jensås, IL Braatt Kr.sund	200873	1.59.43	2	Kristiansund	20.12	2.09.82	-19
11.	Thomas Svee, Tynset IF	021074	2.11.50	6	Tynset	26.12	3.38.84	-19

1500 meter

1.	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	2.08.51	2	Bjugn Fosenh	25.11	2.07.51	-19
2.	Arild Finnesand, SSSK	120374	2.12.88	2	Stavanger Sø	28.10	2.12.11	-20
3.	Ludvig Storvik, IL Braatt Kr.sund	170575	2.20.75	1	Kristiansund	6.12	2.19.21	-20
4.	John Ivar Kristensen, Skreia Toten	040372	2.22.81	3	Sanok	19.12	2.00.34	-13
5.	Espen Karlsrud, Trondheim KK	180276	2.29.30	8	Bjugn Fosenh	3.10	2.35.71	-20
6.	Ronny Støbakk, Trondheim KK	110373	2.44.09	5	Trondheim L	7.12	2.19.40	-12
7.	Ken Olav Phillips, Tynset IF	050672	3.09.51	6	Tynset	2.1		
8.	Thomas Svee, Tynset IF	021074	3.21.62	7	Tynset	2.1		
9.	Rune Fossum, Tynset IF	081173	3.27.17	8	Tynset	2.1		

3000 meter

1.	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	4.25.02	2	Bjugn Fosenh	5.12	4.31.64	-19
2.	Torbjørn Lie, SSSK	161272	4.27.18	7	Stavanger Sø	21.11	4.10.8	-98
3.	John Ivar Kristensen, Skreia Toten	040372	5.12.87	2	Sanok	20.12	4.18.7	-93
4.	Ronny Pettersen, Harstad SK	010874	5.21.34	1	Harstad	29.12	5.44.15	-20
5.	Ronny Støbakk, Trondheim KK	110373	5.45.35	4	Trondheim L	23.11	5.01.96	-10
6.	Espen Karlsrud, Trondheim KK	180276	5.57.24	4	Trondheim L	21.12	5.45.52	-20
7.	Karl Espen Nordal, IF Fram	260872	6.05.39	5	Arendal Myra	30.12		
8.	Ken Olav Phillips, Tynset IF	050672	6.14.14	4	Tynset	24.1		
9.	Rune Fossum, Tynset IF	081173	6.48.84	5	Tynset	24.1	7.07.33	-20

5000 meter

1.	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland SK	270276	8.01.38	2	Bjugn Fosenh	2.10	8.06.80	-19
2.	Frode Midjo, Trondheim KK	120274	8.30.80	1	Trondheim L	14.12	7.31.62	-14
3.	Karl Espen Nordal, IF Fram	260872	9.50.35	4	Tønsberg	9.1		
4.	Espen Karlsrud, Trondheim KK	180276	9.50.43	17	Bjugn Fosenh	2.10	9.56.32	-20

10000 meter

1.	Arild Jøssing Kotte, Bjugn/Ørland	270276	16.54.80	2	Bjugn Fosenh	3.10	17.59.01	-19
2.	Espen Karlsrud, Trondheim KK	180276	20.38.55	14	Bjugn Fosenh	3.10	21.06.70	-19

Menn M 50 (født 1.7.1966-30.6.1971)

500 meter

1.	Geir Johnsen, Bjugn/Ørland SK	201068	43.04	3	Bjugn Fosenh	28.10	41.39	-11
2.	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	43.85	3	Bjugn Fosenh	5.12	43.43	-20
3.	Arne Rimmereid, Arendal SK	170671	46.31	5	Arendal Myra	4.3	44.97	-19
4.	Terje Meling, SSSK	260271	46.32	3	Stavanger Sø	28.10	44.28	-16
5.	Frode Kleveland Vik, SSSK	110570	46.86	4	Stavanger Sø	28.10	45.12	-20
6.	Trygve Bertil Reitan, Equinor BIL Trh	260169	46.99	2	Trondheim L	15.2	45.24	-17
7.	Terje Ingvoldstad, Geithus IL	080768	48.41	10	Hamar V	14.2	52.89	-20
8.	Johan Vikhals, Leinstrand IL	230568	48.69	1	Kristiansund	20.12	55.0	-81
9.	Bjørn Fjelnseth, Toyota MHN Trh	270967	48.81	6	Trondheim L	7.12	47.14	-18
10.	Eivind Baas, Dølemo IL	060570	49.63	6	Arendal Myra	30.12	44.03	-95
11.	Arnt Åge Grande, Bjugn/Ørland SK	040867	55.57	25	Bjugn Fosenh	2.10	49.62	-10

1000 meter

1.	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	1.26.55	3	Trondheim L	16.1	1.28.28	-20
2.	Geir Johnsen, Bjugn/Ørland SK	201068	1.27.33	3	Bjugn Fosenh	28.10	1.24.64	-11
3.	Trygve Bertil Reitan, Equinor Trh	260169	1.33.16	3	Trondheim L	18.1	1.31.53	-17
4.	Arne Rimmereid, Arendal SK	170671	1.35.81	2	Arendal Myra	17.12	1.31.50	-20
5.	Bjørn Fjelnseth, Toyota MHN Trh	270967	1.42.09	6	Trondheim L	15.2	1.38.22	-15
6.	Terje Ingvoldstad, Geithus IL	080768	1.43.15	2	Geithus	17.2		

1500 meter

1.	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	2.10.63	1	Trondheim L	9.1	2.10.46	-20
2.	Terje Meling, SSSK	260271	2.20.85	4	Stavanger Sø	28.10	2.12.53	-16
3.	Trygve Bertil Reitan, Equinor Trh	260169	2.24.30	3	Trondheim L	7.12	2.19.18	-17
4.	Frode Kleveland Vik, SSSK	110570	2.24.32	5	Stavanger Sø	28.10	2.22.53	-20
5.	Johan Vikhals, Leinstrand IL	230568	2.26.66	6	Bjugn Fosenh	25.11		
6.	Arne Rimmereid, Arendal SK	170671	2.28.37	6	Arendal Myra	9.1	2.20.45	-19
7.	Terje Ingvoldstad, Geithus IL	080768	2.31.57	5	Hamar V	14.2	2.51.99	-20
8.	Bjørn Fjelnseth, Trondheim KK	270967	2.41.27	19	Bjugn Fosenh	3.10	2.32.83	-15
9.	Arnt Åge Grande, Bjugn/Ørland SK	040867	2.48.36	22	Bjugn Fosenh	3.10	2.27.54	-10

3000 meter

1.	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	4.22.12	1	Bjugn Fosenh	5.12	4.24.58	-20
2.	Trygve Bertil Reitan, Equinor Trh	260169	4.59.06	3	Trondheim L	21.12	4.49.09	-19
3.	Eivind Baas, Dølemo IL	060570	5.23.99	3	Arendal Myra	30.12	4.43.6	-01
4.	Terje Ingvoldstad, Geithus IL	080768	5.30.99	3	Geithus	19.12		
5.	Arne Rimmereid, Arendal SK	170671	5.32.98	3	Dølemo	17.1	5.10.56	-20
6.	Bjørn Fjelnseth, Toyota MHN Trh	270967	6.00.20	5	Trondheim L	21.12	5.32.14	-18

5000 meter

1.	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	7.41.35	1	Bjugn Fosenh	2.10	7.31.92	-20
2.	Trygve Bertil Reitan, Equinor Trh	260169	8.43.27	3	Trondheim L	25.1	8.11.94	-19
3.	Johan Vikhals, Leinstrand IL	230568	9.06.90	8	Bjugn Fosenh	2.10		
4.	Terje Ingvoldstad, Geithus IL	080768	9.26.54	1	Geithus	3.3	10.39.07	-20
5.	Bjørn Fjelnseth, Trondheim KK	270967	10.24.49	21	Bjugn Fosenh	2.10	10.09.18	-18
6.	Arnt Åge Grande, Bjugn/Ørland SK	040867	10.49.75	28	Bjugn Fosenh	2.10	9.41.74	-10

10000 meter

1.	Ketil Aalberg, Bjugn/Ørland SK	280469	15.51.60	1	Bjugn Fosenh	3.10	15.31.46	-19
2.	Johan Vikhals, Leinstrand IL	230568	18.18.25	1	Kristiansund	20.12		
3.	Terje Ingvoldstad, Geithus IL	080768	19.25.89	5	Geithus	6.3	21.32.51	-20
4.	Tore Hansen Hvideberg, Drammens SK	130270	21.34.99	7	Geithus	6.3	19.01.71	-05
5.	Bjørn Fjelnseth, Trondheim KK	270967	22.15.54	23	Bjugn Fosenh	3.10	22.00.31	-18
6.	Arnt Åge Grande, Bjugn/Ørland SK	040867	22.56.48	24	Bjugn Fosenh	3.10	20.56.38	-10

Menn M 55 (født 1.7.1961-30.6.1966)

500 meter

1.	Ivar Njøs, Leinstrand IL	221065	40.11	2	Hamar V	24.10	37.5	-01
2.	Rune Farstad, Spk Falken	271061	42.49	19	Stavanger Sø	11.10	39.9	-81
3.	Bjørn Willadsen, Midtnorsk Jazzforum BIL	120762	46.24	2	Trondheim L	7.12	42.9	-81
4.	Sigmund Akselsen, Harstad SK	291062	46.87	3	Harstad	29.12	41.96	-07
5.	Knut Hodnefjell, SSSK	100162	49.36	7	Stavanger Sø	28.10	47.99	-20
	Gaute Haftor Sørensen, Arendal SK	100765	49.36	8	Arendal Myra	23.1	49.27	-20
7.	Lars Enok Engvik, IL Braatt Kr.sund	010466	49.61	2	Kristiansund	20.12	49.81	-16
8.	Øystein Borgersen, Geithus IL	060864	50.02	12	Hamar V	14.2	45.96	-19
9.	Arnstein Sunde, Arendal SK	010763	50.39	9	Arendal Myra	23.1	48.31	-13
10.	Sverre Mo, SSSK	310162	51.03	8	Stavanger Sø	28.10	49.44	-20
11.	Jon Kjetil Gauslaa, Arendal SK	100162	53.51	22	Bjugn Fosenh	2.10	44.43	-12
12.	Bjørn Notto Eppeland, Dølemo IL	280265	55.73	11	Arendal Myra	4.3	55.97	-20
13.	John Nordby, Dølemo IL	220963	56.08	12	Arendal Myra	4.3	46.84	-04
14.	Endre Storholt, Koment AS BIL Trh	210465	57.84	7	Trondheim L	18.1		
15.	Per Johan Gjølga, Bjugn/Ørland SK	110466	59.36	28	Bjugn Fosenh	2.10	55.51	-09
16.	Bjørn Tore Dullum, Panserkam.	090664	61.37	31	Bjugn Fosenh	2.10	58.30	-18
17.	Finn Skjoldbjærg, Bossekop UL	110863	63.69	33	Bjugn Fosenh	2.10	66.36	-18

1000 meter

1.	Ivar Njøs, Leinstrand IL	221065	1.23.19	1	Hamar V	24.10	1.14.88	-13
2.	Bjørn Willadsen, TSK	120762	1.31.88	2	Trondheim L	12.12	1.27.27	-81
3.	Arnstein Sunde, Arendal SK	010763	1.39.68	7	Arendal Myra	23.1	1.36.35	-16
4.	Sigmund Akselsen, Harstad SK	291062	1.39.94	1	Harstad	29.12	1.21.32	-07

5.	Knut Hodnefjell, SSSK	100162	1.40.56	7	Stavanger Sø	7.10	1.35.89	-19
6.	Gaute Haftor Sørensen, Arendal SK	100765	1.41.11	8	Arendal Myra	23.1	1.44.59	-20
7.	John Nordby, Dølemo IL	220963	1.50.31	7	Arendal Myra	30.12	1.35.11	-03
8.	Endre Storholt, Koment AS BIL Trh	210465	1.52.76	9	Trondheim L	15.2		

1500 meter

1.	Rune Farstad, Spk Falken	271061	2.19.55	5	Bjugn Fosenh	3.10	2.08.30	-81
2.	Bjørn Willadsen, Midtnorsk Jazzforum	120762	2.24.19	2	Trondheim L	7.12	2.14.90	-19
3.	Sverre Mo, SSSK	310162	2.30.02	7	Stavanger Sø	28.10	2.27.26	-20
4.	Knut Hodnefjell, SSSK	100162	2.30.69	8	Stavanger Sø	28.10	2.27.11	-19
5.	Jon Kjetil Gauslaa, Arendal SK	100162	2.30.79	9	Bjugn Fosenh	3.10	2.04.83	-11
6.	Lars Enok Engvik, IL Braatt Kr.sund	010466	2.40.30	2	Kristiansund	25.10	2.30.88	-16
7.	Gaute Haftor Sørensen, Arendal SK	100765	2.46.45	8	Arendal Myra	9.1	2.42.06	-20
8.	Per Johan Gjølga, Bjugn/Ørland SK	110466	3.00.08	27	Bjugn Fosenh	3.10	2.50.41	-09
9.	Endre Storholt, Koment AS BIL Trh	210465	3.01.60	3	Trondheim L	8.2		
10.	Bjørn Tore Dullum, Panserkam.	090664	3.06.51	30	Bjugn Fosenh	3.10	2.56.06	-18
11.	Finn Skjoldbjærg, Bossekop UL	110863	3.25.49	33	Bjugn Fosenh	3.10	3.18.54	-18

3000 meter

1.	Atle Vårvik, TSK	121265	4.32.99	16	Stavanger Sø	24.10	4.04.4	-93
2.	Bjørn Willadsen, TSK	120762	4.57.84	4	Bjugn Fosenh	5.12	4.49.97	-19
3.	Øystein Borgersen, Geithus IL	060864	5.22.70	4	Hamar V	14.2	4.51.09	-20
4.	Petter Nesset, Arendal SK	260763	5.33.99	1	Arendal Myra	4.3	4.42.94	-16
5.	Arnstein Sunde, Arendal SK	010763	5.35.98	4	Dølemo	17.1	4.59.32	-16
6.	Bjørn Notto Eppeland, Dølemo IL	280265	5.38.09	2	Arendal Myra	4.3		
7.	John Nordby, Dølemo IL	220963	5.44.71	3	Arendal Myra	4.3	5.01.74	-04
8.	Gaute Haftor Sørensen, Arendal SK	100765	5.54.11	5	Dølemo	17.1	5.37.17	-20
9.	Endre Storholt, Koment AS BIL Trh	210465	6.24.52	7	Trondheim L	22.2	7.10.73	-18
10.	Finn Lunde, Båstad IL SK	031065	6.25.53	2	Båstad	7.1	4.53.4	-83

5000 meter

1.	Jon Kjetil Gauslaa, Arendal SK	100162	8.41.10	5	Bjugn Fosenh	2.10	7.15.10	-11
2.	Bjørn Willadsen, Midtnorsk Jazzforum	120762	8.56.00	4	Trondheim L	14.12	8.18.09	-19
3.	Lars Enok Engvik, IL Braatt Kr.sund	010466	9.31.62	1	Kristiansund	15.11	9.02.47	-16
4.	Rune Farstad, Spk Falken	271061	9.33.21	16	Bjugn Fosenh	2.10	8.28.7	-82
5.	Per Johan Gjølga, Bjugn/Ørland SK	110466	10.27.77	22	Bjugn Fosenh	2.10		
6.	Bjørn Tore Dullum, Panserkam.	090664	11.18.58	30	Bjugn Fosenh	2.10	10.29.78	-18
7.	Endre Storholt, Koment AS BIL Trh	210465	11.32.93	4	Trondheim L	25.1		
8.	Finn Skjoldbjærg, Bossekop UL	110863	12.22.97	33	Bjugn Fosenh	2.10		

10000 meter

1.	Lars Enok Engvik, Braatt Kr.sund	010466	19.40.87	2	Kristiansund	20.12	18.06.89	-16
2.	Per Johan Gjølga, Bjugn/Ørland SK	110466	20.57.46	16	Bjugn Fosenh	3.10	19.14.09	-09
3.	Bjørn Tore Dullum, Panserkam.	090664	24.24.26	29	Bjugn Fosenh	3.10	22.38.30	-18
4.	Finn Skjoldbjærg, Bossekop UL	110863	26.28.60	30	Bjugn Fosenh	3.10		

Menn M 60 (født 1.7.1956-30.6.1961)

500 meter

1.	Geir Nesset, TSK	041057	44.70	4	Bjugn Fosenh	5.12	41.39	-11
2.	Sveinung Øvretveit, SSSK	160660	46.07	4	Stavanger Sø	7.10	45.70	-20
3.	Bertil Grødahl, Tromsø SK	060157	46.34	5	Bjugn Fosenh	2.10	42.01	-98
4.	Stein Neset, Arendal SK	250461	47.52	6	Arendal Myra	23.1	43.50	-11
5.	Kjell Tronhus, Bjugn/Ørland SK	100360	48.63	7	Bjugn Fosenh	5.12	45.70	-12
6.	Arne Kjølen, Skuteviken SC	120956	50.67	10	Bergen Sl	12.1	45.31	-11
7.	Iver Johansen, Spk Ceres	100258	52.19	18	Bjugn Fosenh	2.10	42.81	-99
8.	Rolf Espen Riktor, Lilleborg IK	160561	55.12	24	Bjugn Fosenh	2.10	51.35	-15
9.	Torgeir Rundsveen, Sør-Fron IL	210261	56.43	5	Hundorp	20.1	43.3	-90
10.	Rune Sundland, Lilleborg IK	250660	57.75	27	Bjugn Fosenh	2.10	54.48	-20
11.	Morten Jarnskjegge Knutsen, Bjugn/Ørland	120161	59.98	15	Bjugn Fosenh	25.11	59.36	-18
12.	Coen Hendriks, Kongsvinger SK	260557	62.41	16	Hamar V	8.8	58.57	-20
13.	Dag Edvard Larsen, Tynset IF	031057	81.90	8	Tynset	26.12	44.8	-74

1000 meter

1.	Geir Nesset, Trondheim BIL	041057	1.29.43	1	Trondheim L	15.2	1.23.19	-19
2.	Sveinung Øvretveit, SSSK	160660	1.33.06	4	Stavanger Sø	7.10	1.32.78	-20
3.	Stein Neset, Arendal SK	250461	1.35.53	5	Arendal Myra	23.1	1.25.18	-12
4.	Kjell Tronhus, Bjugn/Ørland SK	100360	1.37.92	4	Bjugn Fosenh	28.10	1.30.98	-12
5.	Torgeir Rundsveen, Sør-Fron IL	210261	1.54.43	3	Hundorp	20.1	1.26.8	-90

1500 meter

1.	Geir Nesset, TSK	041057	2.14.71	3	Bjugn Fosenh	3.10	2.06.61 -07
2.	Bertil Grødahl, Tromsø SK	060157	2.19.40	4	Bjugn Fosenh	3.10	2.05.85 -98
3.	Sveinung Øvretveit, SSSK	160660	2.26.12	6	Stavanger Sø	28.10	2.18.68 -16
4.	Kjell Tronhus, Bjugn/Ørland SK	100360	2.31.48	7	Bjugn Fosenh	25.11	2.19.56 -14
5.	Iver Johansen, Spk Ceres	100258	2.33.62	11	Bjugn Fosenh	3.10	2.11.42 -02
6.	Rolf Espen Riktor, Lilleborg IK	160561	2.39.25	18	Bjugn Fosenh	3.10	2.29.39 -15
7.	Rune Sundland, Lilleborg IK	250660	2.52.52	23	Bjugn Fosenh	3.10	2.52.43 -20
8.	Morten J Knutsen, Bjugn/Ørland SK	120161	3.04.35	28	Bjugn Fosenh	3.10	3.04.03 -15

3000 meter

1.	Geir Nesset, TSK	041057	4.45.79	3	Bjugn Fosenh	5.12	4.30.07 -11
2.	Stein Neset, Arendal SK	250461	5.17.28	2	Dølemo	17.1	4.40.47 -13
3.	Kjell Tronhus, Bjugn/Ørland SK	100360	5.20.54	5	Bjugn Fosenh	5.12	4.59.71 -14
4.	Arne Kjølen, Skuteviken SC	120956	5.59.39	9	Bergen Sl	12.1	4.57.89 -11
5.	Coen Hendriks, Kongsvinger SK	260557	6.03.88	10	Hamar V	8.8	

5000 meter

1.	Geir Nesset, TSK	041057	8.20.34	3	Bjugn Fosenh	2.10	7.58.54 -11
2.	Bertil Grødahl, Tromsø SK	060157	8.41.77	6	Bjugn Fosenh	2.10	7.42.03 -98
3.	Iver Johansen, Spk Ceres	100258	9.12.35	10	Bjugn Fosenh	2.10	7.59.85 -02
4.	Rolf Espen Riktor, Lilleborg IK	160561	9.17.54	14	Bjugn Fosenh	2.10	8.49.61 -18
5.	Kjell Tronhus, Bjugn/Ørland SK	100360	10.11.60	19	Bjugn Fosenh	2.10	
6.	Rune Sundland, Lilleborg IK	250660	10.35.50	25	Bjugn Fosenh	2.10	10.20.11-16
7.	Morten J Knutsen, Bjugn/Ørland SK	120161	11.15.16	29	Bjugn Fosenh	2.10	10.50.89-14

10000 meter

1.	Geir Nesset, TSK	041057	17.18.64	3	Bjugn Fosenh	3.10	17.02.59 -03
2.	Pål Agdestein, Asker SK	260557	17.25.42	2	Geithus	6.3	15.38.20 -15
3.	Bertil Grødahl, Tromsø SK	060157	17.56.27	5	Bjugn Fosenh	3.10	16.31.6 -00
4.	Iver Johansen, Spk Ceres	100258	18.05.24	6	Bjugn Fosenh	3.10	16.37.85 -07
5.	Njål Nore, Asker SK	030560	18.39.36	3	Geithus	6.3	18.34.85 -19
6.	Rolf Espen Riktor, Lilleborg IK	160561	19.09.85	12	Bjugn Fosenh	3.10	18.12.34 -15
7.	Rune Sundland, Lilleborg IK	250660	21.32.44	17	Bjugn Fosenh	3.10	21.28.14 -16
8.	Kjell Tronhus, Bjugn/Ørland SK	100360	21.34.84	18	Bjugn Fosenh	3.10	
9.	Morten J Knutsen, Bjugn/Ørland SK	120161	22.57.15	25	Bjugn Fosenh	3.10	23.08.87 -15

Menn M 65 (født 1.7.1951-30.6.1956)

500 meter

1.	Per Gunnar Stensvaag, Hamar IL	180556	46.81	4	Hamar V	24.10	43.63 -04
2.	Alf Harbitz, Tromsø SK	200752	49.10	14	Hamar V	8.8	44.72 -15
3.	Svein Lødding, Harstad SK	270256	49.77	4	Harstad	29.12	42.68 -07
4.	Ragnvald Næss, Narvik SK	050754	50.10	13	Bjugn Fosenh	2.10	40.6 -85
5.	Arnt Olav Thorsen, Arendal SK	090652	52.24	19	Bjugn Fosenh	2.10	48.94 -19
6.	Olav Langeland, Hortens SK	040156	53.10	9	Tønsberg	22.12	46.83 -12
7.	Geir Aakvik, IL Braatt Kr.sund	220852	53.51	3	Kristiansund	15.11	49.95 -11
8.	Bjørnar Rundsveen, Sør-Fron IL	180356	57.11	3	Hundorp	13.1	42.27 -92
9.	Jørgen Fugelsnes, IL Braatt Kr.sund	131055	60.06	8	Kristiansund	15.11	62.09 -14
10.	Bjørn-Erik Hanssen, Panserkameratene	130152	61.26	30	Bjugn Fosenh	2.10	52.84 -06
11.	Jan-Egil Korseberg, IL Braatt Kr.sund	181053	62.16	5	Kristiansund	20.12	
12.	Anders Gjervan, Ringve VGS BIL	310353	65.00	10	Trondheim L	21.12	57.12 -13

1000 meter

1.	Alf Harbitz, Tromsø SK	200752	1.43.16	1	Tromsø	23.2	1.28.97 -13
2.	Svein Lødding, Harstad SK	270256	1.45.34	2	Harstad	29.12	1.25.30 -11
3.	Arnt Olav Thorsen, Arendal SK	090652	2.00.03	4	Arendal Myra	3.12	1.40.63 -19
4.	Bjørnar Rundsveen, Sør-Fron IL	180356	2.01.48	3	Hundorp	13.1	1.26.1 -92
5.	Gunnar Iversen, Herkules SK	070453	2.03.02	3	Skien	9.3	1.40.2 -97
6.	Jørgen Fugelsnes, IL Braatt Kr.sund	131055	2.06.84	6	Kristiansund	15.11	2.06.06 -20
7.	Bjørn-Erik Hanssen, B-E Hanssen BIL	130152	2.14.26	10	Trondheim L	15.2	1.53.3 -06

1500 meter

1.	Olav Langeland, Hortens SK	040156	2.34.90	12	Bjugn Fosenh	3.10	2.13.68 -11
2.	Alf Harbitz, Tromsø SK	200752	2.35.03	27	Stavanger Sø	10.10	2.17.64 -11
3.	Per Gunnar Stensvaag, Hamar IL	180556	2.36.82	13	Bjugn Fosenh	3.10	2.12.5 -06
4.	Arnt Olav Thorsen, Arendal SK	090652	2.52.75	24	Bjugn Fosenh	3.10	2.35.01 -19
5.	Geir Aakvik, IL Braatt Kr.sund	220852	3.06.41	4	Kristiansund	25.10	2.42.93 -13
6.	Bjørn-Erik Hanssen, Panserkameratene	130152	3.13.20	31	Bjugn Fosenh	3.10	2.38.67 -06

3000 meter

1.	Alf Harbitz, Tromsø SK	200752	5.14.67	9	Hamar V	8.8	4.49.12	-13
2.	Per Gunnar Stensvaag, Hamar IL	180556	5.19.20	1	Hamar V	24.10	4.36.72	-06
3.	Geir Aakvik, IL Braatt Kr.sund	220852	6.10.32	1	Kristiansund	6.12	5.42.92	-11
4.	Jørgen Fugelsnes, IL Braatt Kr.sund	131055	6.44.12	3	Kristiansund	6.12		
5.	Anders Gjervan, Ringve VGS BIL	310353	6.58.36	9	Trondheim L	21.12	6.06.00	-13
6.	Bjørn-Erik Hanssen, B-E Hanssen BIL	130152	7.29.46	9	Trondheim L	22.2	5.59.5	-06

5000 meter

1.	Olav Langeland, Hortens SK	040156	9.05.72	7	Bjugn Fosenh	2.10	7.46.19	-15
2.	Alf Harbitz, Tromsø SK	200752	9.11.71	9	Bjugn Fosenh	2.10	8.23.60	-12
3.	Per Gunnar Stensvaag, Hamar IL	180556	9.17.23	13	Bjugn Fosenh	2.10	7.50.53	-07
4.	Arnt Olav Thorsen, Arendal SK	090652	10.38.87	26	Bjugn Fosenh	2.10		
5.	Geir Aakvik, IL Braatt Kr.sund	220852	11.15.62	3	Kristiansund	15.11	10.45.03	-20
6.	Bjørn-Erik Hanssen, Panserkameratene	130152	11.41.66	32	Bjugn Fosenh	2.10	9.43.53	-06
7.	Anders Gjervan, Ringve VGS BIL	310353	12.27.30	6	Trondheim L	14.12	10.15.04	-13

10000 meter

1.	Alf Harbitz, Tromsø SK	200752	18.51.09	8	Bjugn Fosenh	3.10	17.15.75	-13
2.	Olav Langeland, Hortens SK	040156	19.02.94	11	Bjugn Fosenh	3.10	16.17.94	-11
3.	Per Gunnar Stensvaag, Hamar IL	180556	19.32.53	13	Bjugn Fosenh	3.10	16.49.57	-04
4.	Arnt Olav Thorsen, Arendal SK	090652	21.50.55	19	Bjugn Fosenh	3.10		
5.	Bjørn-Erik Hanssen, Panserkameratene	130152	24.01.62	28	Bjugn Fosenh	3.10	20.49.13	-04

Menn M 70 (født 1.7.1946-30.6.1951)

500 meter

1.	Rolf Pedersen, Tromsø SK	081049	48.66	10	Bjugn Fosenh	2.10	41.96	-02
2.	Onar Westerheim, Stord IL	150348	48.89	6	Stavanger Sø	28.10	40.0	-87
3.	Kåre Øyri, Lærdal IL	150548	49.64	1	Lærdal	27.1	43.3	-94
4.	Svein Hansen, Arendal SK	220551	51.79	9	Dølemo	17.1	46.93	-08
5.	Christian Steen, Arendal SK	130451	54.37	4	Kristiansund	15.11	45.7	-93
6.	Tor Arve Roksvåg, IL Braatt Kr.sund	280151	54.66	4	Kristiansund	25.10	54.58	-20
7.	Torbjørn Sæther, Eidsvold TF	051250	54.82	23	Bjugn Fosenh	2.10	43.0	-82
8.	Harald Aspelund, SSSK	220150	55.81	9	Stavanger Sø	7.10	48.6	-69
9.	Trygve Hetland, SSSK	150448	56.03	12	Stavanger Sø	28.10	45.48	-07
10.	Frank-Einar Pedersen, Stord IL	201146	56.95	15	Stavanger Sø	28.10	46.7	-80
11.	Torger Aspelund, SSSK	220150	57.12	16	Stavanger Sø	28.10	48.7	-70
12.	Roald Sevaldsen, IL Braatt Kr.sund	201247	57.81	6	Kristiansund	15.11	55.80	-14
13.	Kjell Tore Johansen, IL Braatt Kr.sund	300946	59.75	7	Kristiansund	15.11	54.85	-10
14.	Ivar Nilssen, Trondheim BIL	080347	59.88	29	Bjugn Fosenh	2.10	45.40	-98
15.	Ivar Gullstein, IL Braatt Kr.sund	241148	67.38	5	Kristiansund	6.12		
16.	Ivar Gjølga, Bjugn/Ørland SK	240849	70.04	36	Bjugn Fosenh	2.10	69.14	-19
17.	Jan Kåre Frøyen, Tynset IF	020150	80.96	4	Tynset	20.2		

1000 meter

1.	Onar Westerheim, Stord IL	150348	1.39.20	6	Stavanger Sø	7.10	1.23.9	-87
2.	Svein Hansen, Arendal SK	220551	1.44.25	5	Arendal Myra	30.12	1.38.11	-20
3.	Rolf Pedersen, Tromsø SK	081049	1.44.89	4	Tromsø	17.12	1.23.99	-03
4.	Harald Aspelund, SSSK	220150	1.49.42	9	Stavanger Sø	7.10	1.40.61	-15
5.	Christian Steen, Arendal SK	130451	1.51.44	2	Kristiansund	15.11	1.34.25	-95
6.	Tor Arve Roksvåg, IL Braatt Kr.sund	280151	1.57.06	1	Kristiansund	20.12	1.51.25	-20
7.	Trygve Hetland, SSSK	150448	1.57.15	11	Stavanger Sø	7.10	1.29.38	-07
8.	Kjell Tore Johansen, Braatt Kr.sund	300946	2.03.44	4	Kristiansund	15.11	1.59.86	-20
9.	Roald Sevaldsen, IL Braatt Kr.sund	201247	2.03.94	5	Kristiansund	15.11	1.59.89	-14
10.	Frank-Einar Pedersen, Stord IL	201146	2.10.56	2	Stord	3.1	1.39.5	-04
11.	Ivar Nilssen, Trondheim BIL	080347	2.11.28	7	Trondheim L	30.11	1.31.27	-07
12.	Jan Kåre Frøyen, Tynset IF	020150	2.44.28	4	Tynset	20.2		

1500 meter

1.	Onar Westerheim, Stord IL	150348	2.33.34	9	Stavanger Sø	28.10	2.08.2	-87
2.	Rolf Pedersen, Tromsø SK	081049	2.38.17	16	Bjugn Fosenh	3.10	2.06.06	-07
3.	Torbjørn Sæther, Eidsvold TF	051250	2.38.24	17	Bjugn Fosenh	3.10	2.11.7	-93
4.	Harald Aspelund, SSSK	220150	2.44.49	11	Stavanger Sø	28.10	2.31.38	-14
5.	Trygve Hetland, SSSK	150448	2.51.18	13	Stavanger Sø	28.10	2.14.21	-07
6.	Christian Steen, Arendal SK	130451	2.55.04	25	Bjugn Fosenh	3.10	2.27.3	-94
7.	Torger Aspelund, SSSK	220150	2.56.27	15	Stavanger Sø	28.10	2.38.8	-70
8.	Tor Arve Roksvåg, IL Braatt Kr.sund	280151	2.57.43	3	Kristiansund	25.10	2.51.90	-20
9.	Frank-Einar Pedersen, Stord IL	201146	2.58.72	16	Stavanger Sø	28.10	2.27.4	-80
10.	Ivar Nilssen, Trondheim BIL	080347	3.04.71	29	Bjugn Fosenh	3.10	2.16.63	-07

11.	Sverre Sevaldsen, IL Braatt Kr.sund	181050	3.09.19	2	Kristiansund	6.12	3.01.39	-10
12.	Ivar Gjølga, Bjugn/Ørland SK	240849	3.58.70	34	Bjugn Fosenh	3.10	3.51.69	-19
13.	Jan Kåre Frøyen, Tynset IF	020150	4.19.25	4	Tynset	20.2		

3000 meter

1.	Svein Hansen, Arendal SK	220551	6.01.11	6	Dølemo	17.1	4.58.70	-08
2.	Roald Sevaldsen, IL Braatt Kr.sund	201247	6.30.97	2	Kristiansund	6.12		
3.	Ivar Nilssen, Trondheim BIL	080347	6.32.78	7	Trondheim L	21.12	4.42.75	-07
4.	Frank-Einar Pedersen, Stord IL	201146	6.39.71	12	Bergen Sl	12.1	5.12.7	-80

5000 meter

1.	Torbjørn Sæther, Eidsvold TF	051250	9.16.23	11	Bjugn Fosenh	2.10	8.04.5	-94
2.	Rolf Pedersen, Tromsø SK	081049	10.16.62	20	Bjugn Fosenh	2.10	7.37.05	-02
3.	Christian Steen, Arendal SK	130451	10.29.19	23	Bjugn Fosenh	2.10	9.10.4	-00
4.	Tor Arve Roksvåg, IL Braatt Kr.sund	280151	10.33.63	2	Kristiansund	15.11		
5.	Ivar Nilssen, Trondheim BIL	080347	10.40.81	27	Bjugn Fosenh	2.10	7.59.29	-07
6.	Ivar Gjølga, Bjugn/Ørland SK	240849	14.26.54	34	Bjugn Fosenh	2.10	13.54.35	-19

10000 meter

1.	Torbjørn Sæther, Eidsvold TF	051250	18.48.44	7	Bjugn Fosenh	3.10	16.31.2	-93
2.	Rolf Pedersen, Tromsø SK	081049	21.56.55	20	Bjugn Fosenh	3.10	16.07.14	-01
3.	Christian Steen, Arendal SK	130451	22.07.48	21	Bjugn Fosenh	3.10	20.41.8	-00
4.	Ivar Nilssen, Trondheim BIL	080347	22.09.29	22	Bjugn Fosenh	3.10	17.09.29	-03
5.	Ivar Gjølga, Bjugn/Ørland SK	240849	29.46.64	31	Bjugn Fosenh	3.10	28.55.22	-19
6.	Jan Kåre Frøyen, Tynset IF	020150	32.10.91	2	Tynset	20.2		

Menn M 75 (født 1.7.1941-30.6.1946)

500 meter

1.	Alf Gjølga, Bjugn/Ørland SK	010446	48.87	7	Bjugn Fosenh	25.11	42.35	-08
2.	Martin Meland, Bjugn/Ørland SK	230146	50.21	10	Bjugn Fosenh	25.11	44.93	-13
3.	Svein Bruket, Sør-Fron IL	061042	50.92	1	Hundorp	17.2	42.7	-85
4.	Magnar Langvik, TSK	200845	50.97	16	Bjugn Fosenh	2.10	46.62	-15
5.	Morten Saur, Bjugn/Ørland SK	200945	51.63	9	Bjugn Fosenh	5.12	49.02	-15
6.	Harald Westerheim, Stord IL	270945	51.94	9	Stavanger Sø	28.10	45.14	-87
7.	Jarle Håbrekke, Bjugn/Ørland SK	010143	52.72	20	Bjugn Fosenh	2.10	47.57	-13
8.	Øystein Lilletvedt, Fana IL	070344	54.89	10	Bergen Sl	22.12	46.8	-66
9.	Per Nygård, SSSK	080246	56.36	14	Stavanger Sø	28.10	47.11	-07
10.	Morten Lund, Bjugn/Ørland SK	060145	68.23	35	Bjugn Fosenh	2.10	45.5	-64
11.	Gunnar Åsmund Flenstad, Bjugn/Ørland SK	090644	78.02	37	Bjugn Fosenh	2.10	46.50	-11

1000 meter

1.	Alf Gjølga, Bjugn/Ørland SK	010446	1.40.56	3	Bjugn Fosenh	5.12	1.23.04	-11
2.	Harald Westerheim, Stord IL	270945	1.42.67	8	Stavanger Sø	7.10	1.30.8	-86
3.	Svein Bruket, Sør-Fron IL	061042	1.48.46	1	Hundorp	17.2	1.27.45	-04
4.	Jarle Håbrekke, Bjugn/Ørland SK	010143	1.48.56	7	Bjugn Fosenh	11.11	1.35.97	-11
5.	Per Nygård, SSSK	080246	1.49.50	10	Stavanger Sø	7.10	1.31.71	-11
6.	Magnar Langvik, TSK	200845	1.49.52	7	Trondheim L	15.2	1.33.85	-15
7.	Jan Henriksen, Stord IL	260544	1.55.73	1	Stord	3.1	1.30.50	-09
8.	Øystein Lilletvedt, Fana IL	070344	2.01.06	10	Bergen Sl	22.12	1.45.78	-15

1500 meter

1.	Alf Gjølga, Bjugn/Ørland SK	010446	2.32.79	8	Bjugn Fosenh	25.11	2.08.28	-11
2.	Morten Saur, Bjugn/Ørland SK	200945	2.33.33	9	Bjugn Fosenh	25.11	2.19.93	-15
3.	Harald Westerheim, Stord IL	270945	2.33.89	10	Stavanger Sø	28.10	2.15.6	-86
4.	Martin Meland, Bjugn/Ørland SK	230146	2.38.03	11	Bjugn Fosenh	25.11	2.18.44	-12
5.	Magnar Langvik, TSK	200845	2.45.17	20	Bjugn Fosenh	3.10	2.23.63	-15
6.	Jarle Håbrekke, Bjugn/Ørland SK	010143	2.46.26	21	Bjugn Fosenh	3.10	2.27.54	-13
7.	Per Nygård, SSSK	080246	2.50.37	12	Stavanger Sø	28.10	2.17.29	-07
8.	Morten Lund, Bjugn/Ørland SK	060145	3.21.99	32	Bjugn Fosenh	3.10	2.19.8	-64

3000 meter

1.	Morten Saur, Bjugn/Ørland SK	200945	5.21.07	6	Bjugn Fosenh	5.12	4.43.67	-15
2.	Martin Meland, Bjugn/Ørland SK	230146	5.40.73	7	Bjugn Fosenh	5.12	4.48.09	-14
3.	Magnar Langvik, TSK	200845	5.56.92	5	Trondheim L	22.2	5.01.59	-15
4.	Jarle Håbrekke, Bjugn/Ørland SK	010143	6.05.00	8	Bjugn Fosenh	5.12	5.18.11	-13

5000 meter

1. Morten Saur, Bjugn/Ørland SK	200945	9.16.78	12	Bjugn Fosenh	2.10	8.27.24	-13
2. Magnar Langvik, TSK	200845	9.56.98	18	Bjugn Fosenh	2.10	8.55.25	-13
3. Jarle Håbrekke, Bjugn/Ørland SK	010143	10.29.44	24	Bjugn Fosenh	2.10	9.31.09	-13
4. Morten Lund, Bjugn/Ørland SK	060145	11.19.39	31	Bjugn Fosenh	2.10	8.37.9	-65

10000 meter

1. Morten Saur, Bjugn/Ørland SK	200945	19.02.83	10	Bjugn Fosenh	3.10	17.18.58	-13
2. Magnar Langvik, TSK	200845	20.44.95	15	Bjugn Fosenh	3.10	18.18.64	-13
3. Morten Lund, Bjugn/Ørland SK	060145	23.06.89	26	Bjugn Fosenh	3.10		
4. Jarle Håbrekke, Bjugn/Ørland SK	010143	23.15.28	27	Bjugn Fosenh	3.10	19.57.14	-13

Menn M 85 (født 1.7.1931-30.6.1936)

500 meter

1. Arne Kjell Foldvik, Spk Falken	171234	64.30	9	Trondheim L	21.12	46.9	-62

1000 meter

1. Arne Kjell Foldvik, Spk Falken	171234	2.30.10	5	Bjugn Fosenh	5.12	1.31.78	-07

1500 meter

1. Arne Kjell Foldvik, Spk Falken	171234	4.07.92	11	Trondheim L	7.12	2.22.31	-04

5000 meter

1. Arne Kjell Foldvik, Spk Falken	171234	15.21.62	35	Bjugn Fosenh	2.10	8.33.53	-07

10000 meter

1. Arne Kjell Foldvik, Spk Falken	171234	32.53.91	32	Bjugn Fosenh	3.10	17.34.27	-03

Liten adelskalender for NORGE

Kvinner pr.01.04.2021

1.	(1) Ida Njåtun	1991.02.06	NOR	38.69	1.52.71	4.01.47	7.04.00	(2019)	158.905
2.	**(6) Ragne Wiklund**	2000.05.09	NOR	**40.00**	**1.54.61**	**3.58.95**	**6.58.76**	(2021)	159.904
3.	(2) Maren Haugli	1985.03.03	NOR	39.94	1.55.99	4.00.34	6.54.98	(2006)	160.157
4.	(3) Sofie Karoline Haugen	1995.04.22	NOR	40.35	1.57.11	4.04.69	6.56.64	(2020)	161.831
5.	(4) Mari Hemmer	1983.11.20	NOR	40.51	1.57.52	4.05.98	7.01.02	(2014)	162.781
6.	(5) Hege Bøkko	1991.09.05	NOR	37.43	1.56.66	4.12.81	7.42.10	(2018)	164.661
7.	(7) Annette Bjelkevik	1978.05.12	NOR	40.00	1.58.57	4.07.58	7.30.73	(2006)	165.859
8.	(8) Anette Tønsberg	1970.04.02	NOR	40.24	2.00.10	4.12.92	7.21.57	(1999)	166.583
9.	(9) Camilla Lund	1994.11.12	NOR	41.32	2.01.72	4.07.31	7.16.01	(2018)	166.712
10.	(10) Hedvig Bjelkevik	1981.04.18	NOR	39.64	1.58.74	4.13.30	7.33.17	(2007)	166.753
11.	(11) Frida van Megen	1989.04.01	NOR	41.74	2.02.34	4.11.28	7.23.47	(2016)	168.747
12.	**(16) Marit Fjellanger Bøhm**	1988.10.24	NOR	41.85	2.03.73	**4.10.66**	**7.26.58**	(2021)	169.527
13.	(12) Anne Therese Tveter	1976.05.05	NOR	41.93	2.04.88	4.14.25	7.19.04	(2001)	169.835
14.	(13) Camilla Hallås Farestveit	1989.12.05	NOR	42.02	2.00.28	4.12.16	7.39.78	(2014)	170.117
15.	(14) Marte Vatn	1995.06.26	NOR	40.40	2.04.40	4.21.17	7.27.56	(2018)	170.150
16.	(15) Ellen Bjertnes	1994.12.08	NOR	39.66	2.00.48	4.21.83	7.50.60	(2017)	170.518
17.	(17) Ellen Kathrine Lie	1976.08.05	NOR	40.47	2.01.16	4.27.08	7.43.92	(2000)	171.761
18.	(18) Inga Anne Vasaasen	1996.12.06	NOR	41.18	2.03.59	4.18.49	7.45.42	(2017)	171.999
19.	(19) Edel Therese Høiseth	1966.01.27	NOR	38.40	1.59.97	4.29.50	8.13.13	(2000)	172.619
20.	**(30) Marte Bjerkreim Furnée**	2001.06.17	NOR	41.22	2.03.96	**4.26.81**	**7.46.52**	(2021)	173.660
21.	(20) Anne Gulbrandsen	1994.02.17	NOR	39.61	2.02.98	4.30.26	8.00.18	(2019)	173.664
22.	(21) Hanne Haugland	1991.09.07	NOR	39.62	2.03.76	4.35.00	7.52.03	(2016)	173.909
23.	(22) Lise Marie Braathen	1977.04.04	NOR	42.10	2.06.08	4.20.31	7.48.28	(1998)	174.339
24.	(23) Else Ragni Yttredal	1968.08.08	NOR	41.51	2.06.39	4.27.96	7.47.30	(1993)	175.030
25.	(24) Marthe Skaali	1989.08.15	NOR	43.01	2.06.23	4.22.63	7.46.80	(2009)	175.537
26.	**(Ny) Amalie Haugland**	2003.11.06	NOR	**41.42**	**2.04.92**	**4.29.03**	**7.58.51**	(2021)	175.749
27.	(25) Martine Ripsrud	1995.10.31	NOR	38.40	2.02.61	4.38.09	8.22.20	(2017)	175.838
28.	(26) Nina Johanne Tørset	1973.07.26	NOR	42.17	2.06.34	4.27.40	8.00.41	(2011)	176.890
29.	(27) Bjørg Eva Jensen	1960.02.15	NOR	42.40	2.08.61	4.29.28	7.50.4	(1984)	177.190
30.	(28) Arwen Szygenda	2002.06.30	NOR	42.35	2.06.59	4.32.39	7.53.49	(2020)	177.293
31.	(29) Lillan Westli	1972.02.15	NOR	39.91	2.02.81	4.42.91	8.13.27	(2000)	177.324
32.	(31) Hege Langli	1971.01.15	NOR	42.49	2.08.86	4.30.15	7.51.93	(1994)	177.661
33.	(32) Urd Åsa Vallumrød Eidsten	1987.08.13	NOR	43.03	2.07.24	4.32.60	7.51.66	(2007)	178.042
34.	(33) Tine Køpke	1983.12.12	NOR	40.38	2.08.79	4.32.41	8.14.40	(2008)	178.151
35.	(34) Maren Charlotte S Jørgensen	1990.04.10	NOR	43.07	2.07.45	4.30.68	7.54.86	(2012)	178.152
36.	**(35) Marie Bakken Haugli**	1995.11.14	NOR	**43.07**	**2.09.95**	4.28.29	7.50.52	(2021)	178.153
37.	**(56) Victoria Keltie Sætersdal**	2000.06.27	NOR	43.11	**2.08.03**	**4.31.01**	**7.53.44**	(2021)	178.298
38.	(36) Sarah Marie Sanderud	2002.07.20	NOR	43.30	2.09.70	4.25.11	7.59.57	(2020)	178.675
39.	**(Ny) Julie Berg Sjøbrend**	2002.06.07	NOR	42.42	2.07.76	4.31.70	**8.05.38**	(2021)	178.827
40.	(37) Astrid Helen Njærheim	1979.02.12	NOR	43.06	2.08.64	4.34.33	7.53.63	(2016)	179.024
41.	(38) Thea Fløiten	1995.09.19	NOR	43.32	2.08.56	4.29.03	8.03.31	(2017)	179.342
42.	(39) Minna Nystedt	1967.10.11	NOR	43.32	2.09.68	4.33.41	7.54.11	(1992)	179.525
43.	**(59) Hanna Svenni**	2002.05.05	NOR	43.20	2.11.01	4.34.40	7.55.62	(2021)	180.165
44.	(40) Camilla Wangen Evjevik	1998.02.18	NOR	43.20	2.09.63	4.30.54	8.07.53	(2016)	180.253
45.	(41) Linda Olsen	1972.05.01	NOR	39.15	2.02.88	4.52.25	8.37.75	(2002)	180.593
46.	(42) Cecilie Schjøtt Hannevig	1989.07.12	NOR	44.52	2.12.54	4.35.56	7.51.50	(2012)	181.776
47.	(43) Kristine Ramskjær	1991.01.31	NOR	43.41	2.10.22	4.35.89	8.10.85	(2009)	181.882
48.	(44) Maria Tønne	1988.02.07	NOR	43.94	2.12.90	4.35.54	7.58.64	(2007)	182.027
49.	(45) Heidi Skjeggestad	1970.01.28	NOR	42.79	2.09.25	4.33.15	8.29.51	(1990)	182.349
50.	(46) Ragnhild Andresen	1978.04.08	NOR	43.88	2.11.62	4.37.8	8.04.91	(2004)	182.544
51.	(47) Silje Bjelkevik	1981.04.18	NOR	43.20	2.11.15	4.38.03	8.16.55	(2001)	182.909
52.	(48) Vibeke Gundersen	1972.11.12	NOR	43.98	2.12.15	4.35.90	8.16.86	(2001)	183.699
53.	(49) Kari Celine Reiss-Jacobsen	2002.12.10	NOR	42.90	2.11.63	4.34.69	8.34.38	(2020)	183.995
54.	(50) Thérèse Verheyleweghen	1994.01.13	NOR	44.45	2.12.65	4.39.58	8.16.16	(2014)	184.878
55.	(51) Maiken Nervik	1992.12.27	NOR	42.91	2.13.37	4.38.15	8.33.70	(2013)	185.094
56.	**(53) Gina Engebråten**	2001.09.19	NOR	**42.74**	2.13.05	4.45.98	8.23.63	(2021)	185.116
57.	(52) Ann Kristin Kloster	1979.02.26	NOR	45.77	2.16.12	4.39.16	7.56.63	(2001)	185.332
58.	(54) Helene Tveter	1983.07.15	NOR	42.25	2.09.11	4.41.2	8.54.24	(2004)	185.576
59.	(55) Elisabeth Lien Fjeld	1991.01.04	NOR	44.09	2.13.22	4.44.99	8.19.35	(2011)	185.929
60.	(57) Heidi Støkker	1971.08.30	NOR	43.3	2.14.3	4.44.0	8.28.4	(1994)	186.239
61.	(58) Caroline Hallås Farestveit	1996.09.12	NOR	44.83	2.17.08	4.42.34	8.06.64	(2015)	186.243
62.	(60) Linda Navestad	1986.04.27	NOR	44.85	2.14.41	4.41.12	8.19.81	(2006)	186.487
63.	(61) Ida Sanderud	1996.02.27	NOR	42.68	2.10.84	4.46.50	8.46.26	(2018)	186.669
64.	(62) Ingvild Hellem	1993.09.22	NOR	42.09	2.13.04	4.41.80	8.54.88	(2018)	186.890
65.	(63) Henriette Lilløy Bruun	1993.06.22	NOR	44.24	2.14.56	4.45.52	8.24.67	(2013)	187.146
66.	(64) Julie Sofie Lund Rauan	1991.04.15	NOR	44.02	2.13.39	4.34.90	8.49.26	(2009)	187.225
67.	(65) Katrine Haug	1998.08.03	NOR	45.60	2.16.60	4.42.60	8.12.14	(2016)	187.447
68.	(66) Trude Nielsen	1972.12.04	NOR	44.05	2.15.57	4.46.78	8.25.41	(1999)	187.577

69.	(67) Tone Astrid Grinden	1979.09.25	NOR	46.20	2.16.60	4.41.18	8.11.16	(2001)	187.712
70.	(68) Ida Hope	1990.04.26	NOR	44.57	2.14.26	4.40.72	8.37.19	(2008)	187.828
71.	(69) Marthe Randine Sundby	1975.04.18	NOR	43.6	2.11.92	4.50.24	8.40.55	(1993)	188.001
72.	(70) Ingeborg Espeland	1999.06.14	NOR	45.17	2.15.96	4.45.82	8.19.04	(2018)	188.030
73.	(71) Siw Sviggum	1970.11.08	NOR	43.9	2.16.02	4.48.80	8.27.09	(1992)	188.082
74.	(72) Sunniva Tofte	1990.03.03	NOR	43.64	2.13.64	4.43.81	8.46.25	(2008)	188.112
75.	**(75) Ina Nakken**	2005.03.19	NOR	44.26	2.14.26	**4.43.38**	8.39.12	(2021)	188.155
76.	(73) Line Moen Bredalslien	1990.11.20	NOR	43.8	2.17.25	4.51.64	8.29.36	(2009)	189.092
77.	(74) Tone Mette Bergum	1986.02.13	NOR	43.96	2.16.53	4.46.74	8.38.43	(2008)	189.103
78.	(76) Lise Hølland	2000.10.05	NOR	43.27	2.20.09	4.49.41	8.35.27	(2019)	189.728
79.	(77) Marie Tollefsen	1966.05.02	NOR	45.14	2.16.8	4.46.35	8.32.84	(1989)	189.749
80.	(78) Hanne Eriksson	1967.05.11	NOR	43.20	2.16.45	4.56.64	8.37.43	(1987)	189.866
81.	(79) Elisabeth Thomassen Lind	1983.02.21	NOR	44.60	2.14.57	4.45.45	8.51.0	(2004)	190.131
82.	(80) Jane Iren Nielsen	1970.01.08	NOR	43.7	2.17.7	4.55.22	8.33.6	(1995)	190.163
83.	(81) Renate Jeppsson	1973.04.16	NOR	42.90	2.12.37	4.44.76	9.17.70	(2018)	190.253
84.	(82) May-Britt Lunde	1976.05.02	NOR	44.5	2.16.74	4.42.85	8.50.5	(1995)	190.271
85.	(83) Turi Nestegård	1982.12.22	NOR	43.15	2.10.47	4.48.37	9.17.48	(2007)	190.449
86.	(84) Marte-Mari Nordby	1967.08.30	NOR	43.52	2.16.97	4.56.82	8.38.4	(1992)	190.486
87.	(85) Mari Grøsland	1992.04.26	NOR	44.74	2.18.20	4.49.82	8.33.83	(2009)	190.492
88.	(86) Turid Lillehagen	1958.12.11	NOR	43.46	2.17.35	4.54.02	8.43.0	(1982)	190.546
89.	(87) Marit Holtet	1989.07.13	NOR	45.06	2.16.23	4.53.54	8.33.10	(2009)	190.703
90.	(88) Guro Bergstrøm	1995.12.04	NOR	44.13	2.16.65	4.48.18	8.50.29	(2014)	190.739
91.	(89) Wibeke van Megen	1987.10.28	NOR	44.45	2.18.88	4.56.17	8.28.06	(2007)	190.910
92.	(90) Hege Karlsen	1965.08.26	NOR	45.61	2.19.49	4.54.85	8.18.20	(1988)	191.067
93.	(91) Mathea Wasvik	1990.01.25	NOR	45.54	2.18.42	4.51.41	8.28.29	(2009)	191.077
94.	(92) Elisabeth Bjøre	1966.09.25	NOR	44.46	2.18.25	4.54.82	8.34.7	(1986)	191.149
95.	(93) Line Margareta Foss	1978.12.08	NOR	45.0	2.17.68	4.50.81	8.38.54	(2002)	191.215
96.	(94) Rannei Skaali	1994.12.12	NOR	46.02	2.18.33	4.49.27	8.32.27	(2011)	191.568
97.	(95) Ellen Standal Gulliksen	1985.09.26	NOR	44.70	2.16.29	4.47.22	8.56.10	(2007)	191.610
98.	(96) Kathrine Tofte	1985.11.11	NOR	44.41	2.15.70	4.48.30	8.59.5	(2004)	191.643
99.	(97) Anne Grethe Viik	1981.03.11	NOR	44.89	2.19.35	4.51.8	8.37.5	(2005)	191.723
100.	(98) Suzanne van Megen	1991.11.15	NOR	45.34	2.20.11	4.55.31	8.25.48	(2010)	191.809
101.	(99) Anna Øvergaard	1978.03.16	NOR	44.0	2.19.2	4.53.96	8.46.10	(1997)	192.003
102.	(100) Mona Iversen	1959.11.28	NOR	44.93	2.19.9	4.56.0	8.31.43	(1982)	192.039
103.	(101) Hanne Verling	1991.08.14	NOR	44.9	2.18.01	4.50.18	8.48.25	(2010)	192.091
104.	(102) Anne Marie Folgerø	1989.08.18	NOR	45.62	2.19.10	4.45.20	8.46.57	(2007)	192.176
105.	(103) Tina Mengkroken	1988.06.21	NOR	44.03	2.18.34	4.52.05	8.53.62	(2009)	192.180
106.	(104) Janne Tenmann	1961.01.09	NOR	44.6	2.21.52	4.54.94	8.33.17	(1979)	192.246
107.	(105) Tove Elin Henriksen	1973.09.25	NOR	44.29	2.17.47	4.56.74	8.49.28	(2007)	192.497
108.	(106) Kristine Støverud Hansen	1980.12.22	NOR	46.53	2.18.93	4.49.94	8.35.13	(2001)	192.676
109.	(107) Thea Vestrheim Skavhellen	1994.12.10	NOR	43.18	2.14.94	4.53.69	9.17.17	(2013)	192.825
110.	(108) Ann-Mari Amundsen	1957.08.16	NOR	44.10	2.18.09	4.58.6	8.51.07	(1981)	193.003
111.	(109) Silje Kristine Borgersen	1995.11.26	NOR	44.35	2.19.04	4.50.84	8.59.48	(2014)	193.117
112.	(110) Malin Øverjordet	2002.01.12	NOR	45.49	2.20.09	5.00.41	8.31.35	(2018)	193.389
113.	**(Ny) Olina Norheim**	2004.09.22	NOR	**44.28**	2.16.11	**5.01.37**	**8.59.52**	(2021)	193.830
114.	(111) Hanne Sveberg	1961.03.02	NOR	44.31	2.19.64	5.02.34	8.46.0	(1981)	193.846
115.	(112) Ellen Irene Klepaker	1984.04.19	NOR	45.68	2.20.41	4.47.52	8.55.00	(2004)	193.903
116.	(113) Ragnhild Tokstad	1968.06.14	NOR	45.24	2.20.66	5.00.4	8.37.68	(1988)	193.960
117.	(114) Monica Dahl	1976.03.06	NOR	45.03	2.20.46	4.58.53	8.46.49	(1998)	194.254
118.	(115) Ine Førde	2000.04.01	NOR	45.11	2.19.61	4.58.33	8.48.90	(2018)	194.257
119.	(116) Ingunn Kvernvold Myhre	2000.08.21	NOR	44.78	2.16.46	4.58.89	9.02.64	(2020)	194.345
120.	(117) Grethe Viksaas	1958.04.16	NOR	45.16	2.19.47	4.57.8	8.51.74	(1979)	194.457
121.	(118) Larita Hansen	1971.07.09	NOR	44.7	2.23.0	5.03.6	8.36.1	(1992)	194.576
122.	(119) Anne Lise Bergum	1991.09.13	NOR	45.92	2.19.51	4.59.04	8.45.95	(2009)	194.858
123.	(120) Janne Bogstrand	1972.10.20	NOR	45.5	2.20.4	4.58.17	8.54.96	(1991)	195.491
124.	(121) Kari-Anne Bjørnerud	1981.01.28	NOR	46.3	2.18.68	4.52.9	9.02.7	(2000)	195.612
125.	(122) Merete Pettersen	1965.02.14	NOR	44.8	2.21.2	5.04.00	8.50.82	(1987)	195.614
126.	(123) Therese G Johansen	1987.09.20	NOR	46.15	2.19.73	4.56.96	8.55.93	(2005)	195.812
127.	(124) Tanja Torbergsen	1966.05.03	NOR	44.4	2.23.7	5.05.8	8.48.3	(1986)	196.096
128.	(125) Rigmor Lundby	1962.02.25	NOR	46.76	2.23.1	5.01.34	8.35.7	(1983)	196.253
129.	(126) Anja Kirkeby	1979.04.08	NOR	46.7	2.21.90	4.57.98	8.46.41	(1998)	196.304
130.	(127) Guri Fossdal	1979.04.03	NOR	49.00	2.24.54	4.53.06	8.23.55	(2000)	196.378
131.	(128) Siw Njåtun	1963.09.22	NOR	46.6	2.22.3	5.01.5	8.40.98	(1983)	196.381
132.	(129) Solfrid Sivertsen	1976.07.19	NOR	47.05	2.23.91	4.59.09	8.37.5	(1995)	196.618
133.	(130) Lene Hansen	1975.12.29	NOR	48.43	2.24.20	4.55.80	8.31.52	(2007)	196.948
134.	(131) Julie Hessevik	1990.09.11	NOR	45.6	2.21.6	5.04.05	8.56.38	(2009)	197.113
135.	(132) Linda Wolden	1966.09.27	NOR	45.0	2.20.6	5.05.2	9.04.17	(1986)	197.149
136.	(133) Cecilie Alexandra Anderson	1989.05.31	NOR	43.5	2.19.7	5.03.31	9.28.0	(2007)	197.417
137.	**(Ny) Åse Marie Dahn**	2006.02.05	NOR	**46.43**	**2.25.40**	**5.01.59**	**8.43.46**	(2021)	197.507
138.	(134) Tone Regine Staubo	1965.06.24	NOR	43.67	2.21.1	5.05.9	9.19.0	(1988)	197.586
139.	(135) Stella Horka	2006.04.12	NOR	45.38	2.22.92	5.03.27	9.03.84	(2020)	197.949
140.	(136) Unni Marsteinstredet	1971.02.06	NOR	48.4	2.24.6	4.59.9	8.35.4	(1993)	198.123
141.	(137) Anne Kari Hansen	1965.04.15	NOR	46.09	2.25.79	5.07.2	8.42.73	(1983)	198.159

142.	(138) Anne Elisabeth Hølstad	1964.03.22	NOR	43.16	2.23.3	5.11.0	9.15.88	(1987)	198.347
143.	(139) One Gjersem	1966.10.15	NOR	45.5	2.23.6	5.08.01	9.00.18	(1984)	198.719
144.	(140) Mette Siljuberg	1969.09.05	NOR	45.55	2.21.93	5.05.38	9.10.46	(1989)	198.802
145.	(141) Mariann Røsjordet	1966.06.20	NOR	46.5	2.26.8	5.07.5	8.41.4	(1983)	198.823
146.	(142) Hege Marit Hanssen	1968.01.07	NOR	46.3	2.22.4	5.06.0	9.02.8	(1986)	199.046
147.	(143) Karen Boldingh	1977.03.13	NOR	46.32	2.25.2	5.06.77	8.53.04	(1997)	199.152
148.	(144) Sonja Fagerheim	1981.11.30	NOR	47.03	2.22.98	4.58.71	9.06.90	(2000)	199.165
149.	(145) Bente Munkerud Aas	1964.09.15	NOR	47.54	2.25.1	5.04.42	8.47.77	(1990)	199.419
150.	(146) Marion Boldingh	1978.09.21	NOR	47.5	2.24.86	5.01.70	8.55.38	(1998)	199.607
201.	**(Ny) Pernille H Løvestad Skolem**	2006.01.08	NOR	51.47	2.35.84	5.27.01	**9.28.58**	(2021)	214.775
216.	**(211) Trine Landsem**	1968.04.29	NOR	**55.36**	2.41.61	5.42.62	9.41.72	(2021)	224.505
243.	**(Ny) Elle Borgen Steen**	2008.06.20	NOR	**54.12**	**2.57.06**	**6.47.96**	**11.06.24**	(2021)	247.757
250.	**(Ny) Tove Julianne Nerdahl**	1978.07.22	NOR	49.8	2.47.9	7.13.56	**14.23.60**	(2021)	264.386
256.	**(Ny) Jenny Støholen**	1977.12.08	NOR	**67.77**	**3.37.25**	**7.29.26**	13.01.54	(2021)	293.216
257.	**(Ny) Hege Stubberud Fossum**	1983.09.15	NOR	63.58	3.40.30	7.22.54	13.56.57	(2021)	294.426
260.	**(Ny) Vilma Fossum**	2012.04.27	NOR	73.47	4.38.94	9.00.25	15.36.77	(2021)	350.168
261.	**(Ny) Marit Hoff**	1940.04.05	NOR	58.6	**4.49.72**	**10.32.72**	18.20.83	(2021)	370.709

Sprintadelskalender for NORGE

Kvinner pr.01.04.2021

1.	(1) Hege Bøkko	1991.09.05	NOR	37.43	1.13.81	(2018)	74.335
2.	(2) Ida Njåtun	1991.02.06	NOR	38.69	1.14.37	(2019)	75.875
3.	(3) Edel Therese Høiseth	1966.01.27	NOR	38.40	1.15.37	(2000)	76.085
4.	(4) Martine Ripsrud	1995.10.31	NOR	38.40	1.16.62	(2017)	76.710
5.	**(5) Julie Nistad Samsonsen**	2000.04.05	NOR	**38.50**	1.18.60	(2021)	77.800
6.	(6) Linda Olsen	1972.05.01	NOR	39.15	1.18.20	(2001)	78.250
7.	(7) Ester Stølen	1975.11.12	NOR	39.38	1.17.88	(2002)	78.320
8.	(8) Hedvig Bjelkevik	1981.04.18	NOR	39.64	1.17.53	(2007)	78.405
9.	(9) Ellen Bjertnes	1994.12.08	NOR	39.66	1.17.72	(2016)	78.520
10.	(10) Rikke Jeppsson	1988.09.12	NOR	39.49	1.18.31	(2017)	78.645
11.	**(11) Ragne Wiklund**	2000.05.09	NOR	**40.00**	1.17.33	(2021)	78.665
12.	(12) Hanne Haugland	1991.09.07	NOR	39.62	1.18.26	(2016)	78.750
13.	(13) Anne Gulbrandsen	1994.02.17	NOR	39.61	1.18.48	(2019)	78.850
14.	(14) Annette Bjelkevik	1978.05.12	NOR	40.00	1.17.74	(2005)	78.870
15.	(15) Lillan Westli	1972.02.15	NOR	39.91	1.18.92	(2001)	79.370
16.	(16) Maren Haugli	1985.03.03	NOR	39.94	1.18.99	(2007)	79.435
17.	(17) Anette Tønsberg	1970.04.02	NOR	40.24	1.18.50	(1999)	79.490
18.	(18) Sofie Karoline Haugen	1995.04.22	NOR	40.35	1.18.66	(2017)	79.680
19.	(19) Mari Hemmer	1983.11.20	NOR	40.51	1.19.56	(2011)	80.290
20.	(20) Ane By Farstad	2000.03.31	NOR	40.20	1.20.27	(2020)	80.335
21.	(21) Marte Vatn	1995.06.26	NOR	40.40	1.20.67	(2018)	80.735
22.	(22) Karine Udahl	1990.07.13	NOR	40.13	1.21.69	(2016)	80.975
23.	(23) Tine Køpke	1983.12.12	NOR	40.38	1.21.22	(2008)	80.990
24.	(24) Inga Anne Vasaasen	1996.12.06	NOR	41.18	1.20.20	(2017)	81.280
25.	(25) Martine Lilløy Bruun	1996.12.12	NOR	40.89	1.20.98	(2016)	81.380
26.	(26) Ellen Kathrine Lie	1976.08.05	NOR	40.47	1.21.86	(2000)	81.400
27.	(27) Nille Martha N Faleide	1992.09.11	NOR	40.50	1.22.13	(2017)	81.565
28.	(28) Hilde Røgeberg Pedersen	1980.02.12	NOR	40.52	1.22.29	(2013)	81.665
29.	(29) Marte Bjerkreim Furnée	2001.06.17	NOR	41.22	1.21.09	(2020)	81.765
30.	(30) Camilla Lund	1994.11.12	NOR	41.32	1.21.05	(2016)	81.845
31.	**(31) Carina Jagtøyen**	1998.05.05	NOR	**40.98**	**1.21.84**	(2021)	81.900
32.	(32) Siri Moseng Reiersen	1989.12.08	NOR	41.11	1.22.43	(2015)	82.325
33.	(33) Frida van Megen	1989.04.01	NOR	41.74	1.21.55	(2015)	82.515
34.	(34) Anne Therese Tveter	1976.05.05	NOR	41.93	1.21.23	(2001)	82.545
35.	(35) Lise Marie Braathen	1977.04.04	NOR	42.10	1.20.96	(1998)	82.580
36.	**(40) Amalie Haugland**	2003.11.06	NOR	**41.42**	**1.22.35**	(2021)	82.595
37.	(36) Camilla Hallås Farestveit	1989.12.05	NOR	42.02	1.21.67	(2014)	82.855
38.	(37) Jenny Mathilde Nordby	1990.04.22	NOR	41.48	1.22.93	(2007)	82.945
39.	(38) Marit Fjellanger Bøhm	1988.10.24	NOR	41.85	1.22.26	(2020)	82.980
40.	(39) Else Ragni Yttredal	1968.08.08	NOR	41.51	1.23.24	(1993)	83.130
41.	(41) Helene Tveter	1983.07.15	NOR	42.25	1.22.55	(2000)	83.525
42.	(42) Arwen Szygenda	2002.06.30	NOR	42.35	1.22.63	(2020)	83.665
43.	(43) Vilde Baas	2000.08.30	NOR	42.22	1.22.91	(2019)	83.675
44.	(44) Maria Netland Rabbe	2001.05.05	NOR	41.27	1.25.05	(2020)	83.795
45.	(45) Nina Johanne Tørset	1973.07.26	NOR	42.17	1.23.31	(2010)	83.825
46.	(46) Julie Berg Sjøbrend	2002.06.07	NOR	42.42	1.23.36	(2020)	84.100
47.	(47) Ida Sanderud	1996.02.27	NOR	42.68	1.23.52	(2017)	84.440
48.	(48) Marthe Skaali	1989.08.15	NOR	43.01	1.22.97	(2009)	84.495
49.	(49) Urd Åsa Vallumrød Eidsten	1987.08.13	NOR	43.03	1.22.99	(2007)	84.525
50.	(50) Bjørg Eva Jensen	1960.02.15	NOR	42.40	1.24.30	(1979)	84.550

51.	(51) Sarah Marie Sanderud	2002.07.20	NOR	43.30	1.22.59	(2020)	84.595
52.	(52) Ingvild Hellem	1993.09.22	NOR	42.09	1.25.56	(2018)	84.870
53.	(53) Anna Rognstad	1983.12.15	NOR	42.96	1.23.87	(2003)	84.895
54.	(54) Astrid Helen Njærheim	1979.02.12	NOR	43.06	1.24.07	(2015)	85.095
55.	(55) Maren Charlotte S Jørgensen	1990.04.10	NOR	43.07	1.24.08	(2012)	85.110
56.	(56) Kari Celine Reiss-Jacobsen	2002.12.10	NOR	42.90	1.24.52	(2020)	85.160
57.	(57) Heidi Skjeggestad	1970.01.28	NOR	42.79	1.25.0	(1990)	85.290
58.	**(62) Marie Bakken Haugli**	1995.11.14	NOR	**43.07**	1.24.47	(2021)	85.305
59.	(58) Renate Jeppsson	1973.04.16	NOR	42.90	1.24.82	(2007)	85.310
60.	(59) Thea Fløiten	1995.09.19	NOR	43.32	1.24.02	(2017)	85.330
61.	**(68) Gina Engebråten**	2001.09.19	NOR	**42.74**	1.25.25	(2021)	85.365
62.	(60) Camilla Wangen Evjevik	1998.02.18	NOR	43.20	1.24.53	(2016)	85.465
63.	(61) Kristine Ramskjær	1991.01.31	NOR	43.41	1.24.15	(2009)	85.485
64.	(63) Line Hoberg	1992.02.03	NOR	42.60	1.25.92	(2010)	85.560
64.	(63) Hanna Stensrud Thorød	1986.09.15	NOR	42.72	1.25.68	(2007)	85.560
66.	(65) Solveig Nordengen	1989.06.21	NOR	43.1	1.24.96	(2009)	85.580
66.	**(73) Victoria Keltie Sætersdal**	2000.06.27	NOR	43.11	1.24.94	(2021)	85.580
68.	(66) Turi Nestegård	1982.12.22	NOR	43.15	1.24.87	(2007)	85.585
69.	(67) Hilde Magnetun Brennhovd	1997.03.19	NOR	42.54	1.26.28	(2015)	85.680
70.	(69) Hege Langli	1971.01.15	NOR	42.49	1.26.6	(1994)	85.790
71.	(70) Minna Nystedt	1967.10.11	NOR	43.32	1.25.20	(1992)	85.920
72.	(71) Maiken Nervik	1992.12.27	NOR	42.91	1.26.15	(2011)	85.985
73.	**(81) Hanna Svenni**	2002.05.05	NOR	**43.20**	**1.25.60**	(2021)	86.000
74.	(72) Silje Bjelkevik	1981.04.18	NOR	43.20	1.25.69	(2001)	86.045
75.	**(91) Aurora Grinden Løvås**	2005.03.14	NOR	**42.86**	**1.26.70**	(2021)	86.210
76.	(74) Julie Lu Sægrov Aske	2002.08.16	NOR	43.51	1.25.50	(2020)	86.260
77.	(75) Merethe Tvedt	1994.10.18	NOR	42.81	1.27.15	(2012)	86.385
78.	(76) Lise Hoberg	1989.06.21	NOR	43.0	1.26.79	(2008)	86.395
79.	(77) Maja Rognstad	1985.10.30	NOR	43.57	1.25.73	(2006)	86.435
79.	(77) Sofie Ulset	2004.01.16	NOR	42.65	1.27.57	(2020)	86.435
81.	(79) Thea Vestrheim Skavhellen	1994.12.10	NOR	43.18	1.26.53	(2013)	86.445
82.	(80) Lise Hølland	2000.10.05	NOR	43.27	1.26.61	(2019)	86.575
83.	(82) Trine Heian	2001.03.07	NOR	42.97	1.27.84	(2018)	86.890
84.	(83) Anna Mjøen Holstad	1997.09.04	NOR	43.15	1.27.51	(2016)	86.905
85.	(84) Mari Krokhaug Øverli	1990.04.28	NOR	43.54	1.26.76	(2007)	86.920
86.	(85) Sunniva Tofte	1990.03.03	NOR	43.64	1.26.57	(2008)	86.925
87.	(86) Maria Tønne	1988.02.07	NOR	43.94	1.26.13	(2007)	87.005
88.	(87) Heidi Støkker	1971.08.30	NOR	43.3	1.27.5	(1994)	87.050
89.	(88) Lisbeth Korsmo	1948.01.14	NOR	43.0	1.28.28	(1977)	87.140
90.	(89) Marthe Randine Sundby	1975.04.18	NOR	43.6	1.27.17	(1993)	87.185
91.	(90) Emilie Jagtøyen	2001.05.21	NOR	43.52	1.27.57	(2019)	87.305
92.	(92) Dina Storelid	2003.12.12	NOR	43.87	1.27.05	(2020)	87.395
93.	(93) Amalie Kristjansson Berg	2001.04.01	NOR	43.91	1.27.02	(2017)	87.420
94.	(94) Magnhild Ekren	1997.08.03	NOR	43.34	1.28.25	(2016)	87.465
95.	(95) Anne Elisabeth Hølstad	1964.03.22	NOR	43.16	1.28.63	(1987)	87.475
96.	(96) Heidi Ruistuen	1993.05.10	NOR	44.36	1.26.26	(2012)	87.490
97.	(97) Hanne Eriksson	1967.05.11	NOR	43.20	1.28.89	(1986)	87.645
98.	(98) Vibeke Gundersen	1972.11.12	NOR	43.98	1.27.35	(2001)	87.655
99.	(99) Turid Lillehagen	1958.12.11	NOR	43.46	1.28.46	(1982)	87.690
100.	(100) Marte-Mari Nordby	1967.08.30	NOR	43.52	1.28.4	(1990)	87.720
101.	(101) Ida Hope	1990.04.26	NOR	44.57	1.26.36	(2006)	87.750
102.	(102) Elisabeth Lien Fjeld	1991.01.04	NOR	44.09	1.27.34	(2011)	87.760
102.	(102) Cecilie Schjøtt Hannevig	1989.07.12	NOR	44.52	1.26.48	(2012)	87.760
104.	(104) Anja Sporsheim	1998.07.10	NOR	43.46	1.28.83	(2016)	87.875
105.	(105) Ragnhild Andresen	1978.04.08	NOR	43.88	1.28.0	(2001)	87.880
106.	(106) Tone Mette Bergum	1986.02.13	NOR	43.96	1.27.97	(2008)	87.945
107.	(107) Cecilie Alexandra Anderson	1989.05.31	NOR	43.5	1.29.04	(2007)	88.020
108.	(108) Silje Kristine Borgersen	1995.11.26	NOR	44.35	1.27.41	(2013)	88.055
109.	(109) Vilde Semb	2005.07.10	NOR	44.41	1.27.37	(2020)	88.095
110.	(110) Synne Moen Bredalslien	1999.10.06	NOR	44.16	1.27.97	(2018)	88.145
111.	(111) Thérèse Verheyleweghen	1994.01.13	NOR	44.45	1.27.52	(2013)	88.210
112.	(112) Siw Sviggum	1970.11.08	NOR	43.9	1.28.64	(1991)	88.220
113.	(113) Julie Sofie Lund Rauan	1991.04.15	NOR	44.02	1.28.58	(2009)	88.310
114.	(114) Tone Regine Staubo	1965.06.24	NOR	43.67	1.29.3	(1988)	88.320
115.	(115) Jane Iren Nielsen	1970.01.08	NOR	43.7	1.29.3	(1994)	88.350
116.	(116) Guro Bergstrøm	1995.12.04	NOR	44.13	1.28.45	(2014)	88.355
116.	(116) Inger Merete Lorgen	1983.09.05	NOR	44.26	1.28.19	(2001)	88.355
118.	(118) Kathrine Tofte	1985.11.11	NOR	44.41	1.27.97	(2004)	88.395
119.	(119) Ina Nakken	2005.03.19	NOR	44.26	1.28.30	(2020)	88.410
120.	(120) Tina Mengkroken	1988.06.21	NOR	44.03	1.28.86	(2009)	88.460
121.	(121) Emma Lindeijer	1998.08.24	NOR	43.71	1.29.51	(2016)	88.465
122.	(122) Line Moen Bredalslien	1990.11.20	NOR	43.8	1.29.41	(2008)	88.505
123.	(123) Anna Øvergaard	1978.03.16	NOR	44.0	1.29.02	(1997)	88.510

124.	(124) Elisabeth Bjøre	1966.09.25	NOR	44.46	1.28.13	(1985)	88.525
125.	**(155) Olina Norheim**	2004.09.22	NOR	**44.28**	**1.28.51**	(2021)	88.535
126.	(125) Maria Anspach Klippen	1999.01.02	NOR	43.75	1.29.64	(2018)	88.570
127.	(126) Tove Elin Henriksen	1973.09.25	NOR	44.29	1.28.66	(2008)	88.620
128.	(127) Henriette Lilløy Bruun	1993.06.22	NOR	44.24	1.28.78	(2013)	88.630
129.	(128) Live Tingvik Haave	1994.07.06	NOR	44.64	1.27.99	(2013)	88.635
130.	(129) Ingrid Mellem Mortensen	1983.03.15	NOR	43.98	1.29.40	(1999)	88.680
131.	(130) Camilla Hvammen	2000.03.09	NOR	44.32	1.28.86	(2019)	88.750
131.	(130) Trude Nielsen	1972.12.04	NOR	44.05	1.29.4	(1999)	88.750
133.	(132) Ann-Mari Tollefsen	1957.08.16	NOR	44.10	1.29.32	(1979)	88.760
134.	(133) Hedvig Hilde	2001.05.27	NOR	44.41	1.28.72	(2017)	88.770
135.	(134) Marlene Skoglund Kjelstad	1987.07.05	NOR	44.18	1.29.2	(2004)	88.780
135.	(134) Elisabeth Thomassen Lind	1983.02.21	NOR	44.60	1.28.36	(2002)	88.780
137.	(136) Ellen Standal Gulliksen	1985.09.26	NOR	44.70	1.28.20	(2007)	88.800
138.	(137) Ingeborg Winther Storler	1998.08.17	NOR	43.93	1.29.83	(2017)	88.845
139.	(138) Sigrid Sundby	1942.07.13	NOR	43.8	1.30.14	(1975)	88.870
140.	(139) Wibeke van Megen	1987.10.28	NOR	44.45	1.28.85	(2007)	88.875
141.	(140) Nini Mauseth	2004.09.28	NOR	44.29	1.29.20	(2019)	88.890
142.	(141) Guro Ruden Brørby	2001.02.03	NOR	44.23	1.29.42	(2020)	88.940
143.	(142) Alise Hellem	1999.09.25	NOR	44.12	1.29.68	(2017)	88.960
144.	(143) Marianne Bjørge	1979.01.24	NOR	44.46	1.29.03	(1998)	88.975
145.	(144) May-Britt Lunde	1976.05.02	NOR	44.5	1.28.99	(1995)	88.995
146.	(145) Amanda Skoglund Kjelstad	1990.09.03	NOR	44.67	1.28.68	(2005)	89.010
147.	(146) Terese Haug	1980.07.01	NOR	44.36	1.29.32	(1999)	89.020
148.	(147) Marianne Grue Mælen	1990.10.10	NOR	43.7	1.30.71	(2008)	89.055
149.	(148) Connie Fillinger Hovde	1991.11.25	NOR	44.5	1.29.24	(2007)	89.120
150.	(149) Marichen Hagelund	1995.11.12	NOR	44.05	1.30.15	(2014)	89.125
151.	(150) Linda Navestad	1986.04.27	NOR	44.85	1.28.69	(2006)	89.195
152.	(151) Malin Wangen Evjevik	1994.09.04	NOR	44.13	1.30.25	(2010)	89.255
152.	(151) Oda Margrete Maageng Lund	1999.05.22	NOR	44.25	1.30.01	(2016)	89.255
152.	(151) Ingunn Kvernvold Myhre	2000.08.21	NOR	44.78	1.28.95	(2020)	89.255
155.	(154) Jannicke Jane Mikkelsen	1986.06.08	NOR	44.23	1.30.32	(2006)	89.390
156.	(156) Sara Landro	1985.11.27	NOR	44.3	1.30.22	(2003)	89.410
157.	(157) Therese Eidem Halvorsen	1981.04.11	NOR	44.93	1.29.01	(1998)	89.435
157.	(157) Renate Iversen	1977.08.16	NOR	44.50	1.29.87	(1999)	89.435
159.	(159) Camilla Kvamme	2000.08.12	NOR	44.84	1.29.23	(2016)	89.455
160.	(160) Kine Hasle	1990.07.13	NOR	44.83	1.29.28	(2006)	89.470
161.	(161) Line Margareta Foss	1978.12.08	NOR	45.0	1.28.97	(2002)	89.485
162.	(162) Hanne Verling	1991.08.14	NOR	44.9	1.29.20	(2009)	89.500
163.	(163) Anne Grethe Viik	1981.03.11	NOR	44.89	1.29.24	(2004)	89.510
164.	(164) Mari Grøsland	1992.04.26	NOR	44.74	1.29.56	(2009)	89.520
165.	(165) June Eldevik	1989.02.13	NOR	44.60	1.29.85	(2005)	89.525
166.	(166) Marianne Egeberg Mortensen	1982.05.01	NOR	44.39	1.30.32	(2000)	89.550
167.	(167) Aline Holbø Dyrset	2006.05.21	NOR	44.28	1.30.60	(2020)	89.580
168.	(168) Bente Andersen	1971.08.11	NOR	44.4	1.30.4	(1993)	89.600
169.	(169) Oda Kjærvik Østenstad	2001.08.30	NOR	44.54	1.30.39	(2018)	89.735
170.	(170) Hanne Sveberg	1961.03.02	NOR	44.31	1.30.86	(1981)	89.740
170.	(170) Tanja Torbergsen	1966.05.03	NOR	44.4	1.30.68	(1986)	89.740
172.	(172) Janne Tenmann	1961.01.09	NOR	44.6	1.30.31	(1979)	89.755
173.	(173) Else Merethe Omsland	1996.05.10	NOR	44.41	1.30.72	(2019)	89.770
174.	(174) Emilie Sparre Njøs	2000.07.06	NOR	43.88	1.31.80	(2020)	89.780
175.	(175) Linda Wolden	1966.09.27	NOR	45.0	1.29.6	(1986)	89.800
176.	(176) Caroline Hallås Farestveit	1996.09.12	NOR	44.83	1.30.03	(2015)	89.845
177.	(177) Grethe Viksaas	1958.04.16	NOR	45.16	1.29.4	(1979)	89.860
178.	(178) Mona Iversen	1959.11.28	NOR	44.93	1.29.87	(1981)	89.865
179.	(179) Oline Anspach Klippen	2002.03.29	NOR	44.81	1.30.29	(2019)	89.955
180.	(180) Marit Holtet	1989.07.13	NOR	45.06	1.29.92	(2008)	90.020
181.	(181) Merete Pettersen	1965.02.14	NOR	44.8	1.30.5	(1986)	90.050
182.	(182) Stine Marie Grande	1998.09.03	NOR	43.91	1.32.49	(2015)	90.155
183.	(183) Guro Samdahl Melhuus	2006.04.01	NOR	45.07	1.30.26	(2020)	90.200
184.	(184) Therese Kristine Grimstad	1975.09.09	NOR	44.28	1.31.86	(1994)	90.210
185.	(185) Tina Alexandra Henriksen	1986.01.03	NOR	45.32	1.29.80	(2003)	90.220
186.	(186) Eira Eide	1999.09.18	NOR	44.91	1.30.64	(2017)	90.230
187.	(187) Marie Tollefsen	1966.05.02	NOR	45.14	1.30.2	(1989)	90.240
188.	(188) Ingeborg Espeland	1999.06.14	NOR	45.17	1.30.29	(2017)	90.315
189.	(189) Anne Bakkestuen	1974.01.13	NOR	45.2	1.30.3	(1994)	90.350
190.	(190) Ine Førde	2000.04.01	NOR	45.11	1.30.54	(2018)	90.380
191.	(191) Larita Hansen	1971.07.09	NOR	44.7	1.31.4	(1992)	90.400
191.	(191) Vilde Bakkeli Sand	1996.03.05	NOR	45.31	1.30.18	(2014)	90.400
193.	(193) Sandra Hakkelberg	1994.11.02	NOR	45.37	1.30.11	(2012)	90.425
194.	(194) Ida Kvikstad Skoglund	1989.07.08	NOR	45.58	1.29.7	(2007)	90.430
195.	(195) Synne Elise Hangstad	2000.06.08	NOR	44.80	1.31.29	(2019)	90.445
196.	(196) Suzanne van Megen	1991.11.15	NOR	45.34	1.30.23	(2010)	90.455
197.	(197) Monica Dahl	1976.03.06	NOR	45.03	1.30.93	(1998)	90.495

198.	(198) Tonje Kristoffersen	1982.11.17	NOR	45.2	1.30.69	(2001)	90.545
199.	(199) Katrine Haug	1998.08.03	NOR	45.60	1.30.03	(2016)	90.615
200.	(200) Silje Meyer Dyrkolbotn	1982.06.14	NOR	44.15	1.32.94	(2001)	90.620
201.	**(209) Hanna Engebråten**	2004.04.08	NOR	**45.15**	1.31.05	(2021)	90.675
226.	**(235) Emily Plozicki**	2005.02.08	NOR	**44.87**	**1.33.52**	(2021)	91.630
251.	**(255) Patricia Johannessen**	2004.04.07	NOR	**45.10**	**1.34.69**	(2021)	92.445
262.	**(373) Martine Solem**	2007.05.24	NOR	**45.08**	**1.35.17**	(2021)	92.665
274.	**(409) Åse Marie Dahn**	2006.02.05	NOR	**46.43**	**1.32.93**	(2021)	92.895
342.	**(525) Pauline Lysø Olsen**	2007.10.29	NOR	**46.80**	**1.36.21**	(2021)	94.905
390.	**(495) Nina Cecilie Vinslid**	2004.11.04	NOR	**47.42**	**1.37.26**	(2021)	96.050
398.	**(518) Asta Karine Jøssing Kotte**	2007.05.19	NOR	**47.35**	**1.37.88**	(2021)	96.290
409.	**(469) Ingrid Håkegård Eichler**	2005.03.07	NOR	**48.26**	**1.36.26**	(2021)	96.390
436.	**(519) Stine Finsland**	2004.07.30	NOR	**48.50**	**1.37.10**	(2021)	97.050
446.	**(462) Amalie Haugerud Teig**	2007.04.20	NOR	**48.29**	1.37.86	(2021)	97.220
455.	**(458) Silje S Stomperudhaugen**	2004.02.25	NOR	**47.00**	1.40.61	(2021)	97.305
498.	**(584) Anne Sofie Knutsen Birkedal**	2007.08.08	NOR	**47.85**	**1.40.69**	(2021)	98.195
525.	**(733) Lina Ulvan Resell**	2006.06.19	NOR	**48.13**	**1.41.06**	(2021)	98.660
581.	**(595) Pauliina Klevstuen**	2004.06.12	NOR	48.51	**1.42.82**	(2021)	99.920

Stor adelskalender for NORGE

Herrer pr.01.04.2021

1.	(1) Sverre Lunde Pedersen	1992.07.17	NOR	35.85	1.42.39	6.07.16	12.56.91	(2019)	145.541
2.	(2) Håvard Bøkko	1987.02.02	NOR	35.75	1.42.67	6.09.94	12.53.89	(2015)	145.661
3.	(3) Simen Spieler Nilsen	1993.08.04	NOR	35.72	1.45.40	6.13.81	13.12.96	(2018)	147.882
4.	(4) Sindre Henriksen	1992.07.24	NOR	36.03	1.43.34	6.15.74	13.21.28	(2020)	148.114
5.	(5) Eskil Ervik	1975.01.11	NOR	37.03	1.45.73	6.10.65	12.59.69	(2006)	148.322
6.	**(16) Hallgeir Engebråten**	1999.12.17	NOR	**36.67**	**1.45.05**	**6.09.21**	**13.17.97**	**(2021)**	148.505
7.	(6) Henrik Christiansen	1983.02.10	NOR	37.19	1.46.33	6.15.41	13.15.42	(2011)	149.945
8.	**(12) Allan Dahl Johansson**	1998.10.05	NOR	35.82	1.42.92	6.26.90	**13.53.07**	**(2021)**	150.469
9.	(7) Sverre Haugli	1982.10.02	NOR	37.52	1.46.98	6.18.09	13.12.75	(2010)	150.626
10.	**(46) Peder Kongshaug**	2001.08.13	NOR	**36.24**	**1.45.75**	**6.19.18**	**13.51.58**	**(2021)**	150.987
11.	(8) Magnus Bakken Haugli	1998.05.01	NOR	37.36	1.46.90	6.21.79	13.18.06	(2019)	151.075
12.	(9) Lasse Sætre	1974.03.10	NOR	38.15	1.49.36	6.17.60	12.56.85	(2006)	151.205
13.	(10) Fredrik van der Horst	1989.12.02	NOR	36.70	1.47.32	6.22.10	13.34.64	(2018)	151.415
14.	(11) Øystein Grødum	1977.02.15	NOR	39.10	1.48.52	6.15.50	12.56.38	(2006)	151.642
15.	(13) Odd Bohlin Borgersen	1980.04.10	NOR	37.73	1.49.57	6.19.20	13.15.67	(2006)	151.956
16.	(14) Petter Andersen	1974.01.02	NOR	35.52	1.45.32	6.34.81	14.05.19	(2006)	152.366
17.	**(17) Kristian Gamme Ulekleiv**	1996.08.28	NOR	**36.43**	1.46.33	6.28.65	13.57.91	(2021)	152.633
18.	(15) Ole Bjørnsmoen Næss	1991.06.02	NOR	38.30	1.49.76	6.23.30	13.09.34	(2015)	152.683
19.	(18) Håvard Holmefjord Lorentzen	1992.10.02	NOR	34.28	1.44.45	6.39.99	14.40.65	(2019)	153.127
20.	(19) Ådne Søndrål	1971.05.10	NOR	35.72	1.45.26	6.40.53	14.13.12	(2002)	153.515
21.	(20) Runar Njåtun Krøyer	1995.04.15	NOR	37.02	1.47.42	6.34.98	13.48.11	(2019)	153.729
22.	(21) Aleksander Waagenes	1991.08.25	NOR	36.66	1.45.40	6.29.09	14.21.93	(2018)	153.798
23.	(22) Stian Bjørge	1976.07.31	NOR	37.88	1.49.15	6.28.77	13.38.75	(2001)	154.077
24.	(23) Einar Døving Agdestein	1991.08.16	NOR	37.06	1.48.26	6.37.64	13.56.66	(2015)	154.743
25.	(24) Olav Slinning	1983.05.21	NOR	38.55	1.51.41	6.29.61	13.25.24	(2008)	154.909
26.	(25) Reidar Bohlin Borgersen	1980.04.10	NOR	39.03	1.52.01	6.25.77	13.19.97	(2008)	154.941
27.	(26) Tormod Bjørnetun Haugen	1988.10.28	NOR	37.43	1.50.19	6.35.43	13.47.76	(2016)	155.091
28.	(27) Johann Olav Koss	1968.10.29	NOR	37.98	1.51.29	6.34.96	13.30.55	(1994)	155.099
29.	(28) Arild Nebb Ervik	1978.02.04	NOR	37.72	1.49.51	6.32.11	13.54.24	(2005)	155.146
30.	(29) Lars Kvaalen	1986.02.03	NOR	36.56	1.50.12	6.41.59	13.55.08	(2010)	155.179
31.	(30) Stian Elvenes	1985.11.24	NOR	37.52	1.49.64	6.37.88	13.47.37	(2009)	155.222
32.	(31) Vetle Stangeland	1997.08.12	NOR	37.73	1.48.36	6.34.93	13.58.22	(2019)	155.254
33.	(32) August Teodor Haugen	1991.08.11	NOR	37.49	1.48.10	6.37.91	14.05.55	(2016)	155.591
34.	(33) Kjell Storelid	1970.10.24	NOR	38.86	1.52.19	6.30.05	13.27.24	(2002)	155.623
35.	(34) Thomas Henrik Søfteland	1990.12.29	NOR	39.91	1.51.30	6.28.72	13.16.94	(2016)	155.729
36.	(35) Tore Solli	1986.03.07	NOR	38.20	1.52.43	6.33.64	13.33.84	(2011)	155.732
37.	(36) Sondre Dølemo Skarli	1986.04.22	NOR	38.06	1.51.18	6.33.77	13.49.87	(2007)	155.990
38.	(37) Kristian Reistad Fredriksen	1993.05.10	NOR	37.07	1.49.65	6.33.14	14.24.22	(2012)	156.145
39.	(38) Christoffer Fagerli Rukke	1988.04.17	NOR	35.10	1.44.84	6.57.38	14.51.47	(2014)	156.357
40.	(39) Remi Hereide	1973.03.25	NOR	39.91	1.52.64	6.28.98	13.31.14	(2000)	156.911
41.	(40) Brigt Rykkje	1975.06.16	NOR	39.10	1.52.91	6.33.93	13.37.34	(1999)	156.996
42.	(41) Martin Bjertnes	1993.02.12	NOR	37.23	1.50.31	6.43.20	14.14.59	(2014)	157.049
43.	(42) Johann Jørgen Sæves	1994.10.28	NOR	35.03	1.48.90	6.55.76	14.45.52	(2019)	157.182
44.	(43) Ørjan Tvenge	1974.03.03	NOR	38.72	1.51.96	6.39.06	13.45.59	(2001)	157.225
45.	(44) Andreas Snare Bakke	1975.03.10	NOR	38.5	1.53.10	6.35.51	13.51.26	(2002)	157.314
46.	(45) Andreas Holmen Minge	1991.10.11	NOR	37.21	1.49.31	6.42.90	14.34.23	(2012)	157.647

47.	(47) Espen Tveit	1991.12.31	NOR	35.91	1.46.82	6.50.13	15.02.82	(2016)	157.670
48.	(48) Preben Kristensen	1983.03.04	NOR	38.84	1.52.29	6.41.00	13.50.36	(2009)	157.888
49.	(49) Eirik Skavhaug Nergaard	1992.11.20	NOR	36.14	1.49.03	6.58.40	14.33.33	(2017)	157.989
50.	**(Ny) Sigurd Henriksen**	2004.10.26	NOR	**38.72**	**1.52.69**	**6.40.51**	**13.54.35**	**(2021)**	158.051
51.	(50) Tobias Fløiten	2001.10.01	NOR	38.11	1.52.30	6.39.55	14.12.00	(2020)	158.098
52.	(51) Thomas Lande Eriksen	1999.02.16	NOR	38.23	1.50.16	6.38.41	14.29.67	(2019)	158.274
53.	**(Ny) Sander Tveter**	1999.06.27	NOR	38.51	**1.52.57**	**6.40.69**	**14.04.56**	**(2021)**	158.330
54.	(52) Mathias Rogn	1988.01.28	NOR	38.41	1.53.02	6.41.01	14.03.72	(2011)	158.370
55.	(53) Anders Bjerkreim Furnée	1993.10.06	NOR	38.45	1.52.65	6.43.65	14.04.57	(2016)	158.593
56.	**(73) Sander Eitrem**	2002.02.12	NOR	38.02	**1.50.66**	**6.41.09**	**14.33.07**	**(2021)**	158.668
57.	**(86) Oddbjørn Mellemstrand**	2002.01.10	NOR	37.79	1.53.00	**6.43.83**	**14.16.80**	**(2021)**	158.679
58.	(54) Øyvind Gravem	1978.08.24	NOR	38.2	1.52.33	6.45.1	14.11.59	(2006)	158.732
59.	(55) Joachim Jalmar Haugen	1987.03.14	NOR	36.46	1.49.45	6.40.34	15.17.66	(2010)	158.860
60.	(56) Robin Nicolai Oppi Gruben	1993.07.05	NOR	37.80	1.53.96	6.44.21	14.15.28	(2019)	158.971
61.	(57) Tor Snare Bakke	1979.11.20	NOR	37.70	1.52.03	6.50.14	14.18.82	(2004)	158.998
62.	(58) Magnus Myhren Kristensen	1996.03.24	NOR	36.75	1.48.71	6.40.63	15.21.14	(2017)	159.106
63.	(59) Olav Kvaalen	1984.10.11	NOR	37.69	1.52.17	6.52.06	14.17.63	(2007)	159.167
64.	(60) Steinar Johansen	1972.02.27	NOR	38.28	1.52.88	6.45.11	14.17.93	(1998)	159.313
65.	(61) Geir Karlstad	1963.07.07	NOR	39.41	1.55.24	6.43.59	13.48.29	(1992)	159.596
66.	(62) Roald Eidsheim	1988.08.26	NOR	38.01	1.55.46	6.45.06	14.16.96	(2009)	159.850
67.	(63) Pål Gravem	1975.08.04	NOR	36.01	1.47.35	6.57.33	15.28.11	(2002)	159.931
68.	(64) Magne Notland	1993.02.22	NOR	36.60	1.48.24	6.41.93	15.44.20	(2018)	160.083
69.	(65) Are Eri Bjelland	1985.07.07	NOR	38.92	1.52.59	6.38.71	14.35.57	(2008)	160.099
70.	(66) Halvard Nyquist	1979.12.14	NOR	38.8	1.55.08	6.46.58	14.08.39	(2004)	160.237
71.	(67) Øystein Kvikstad Skoglund	1985.10.24	NOR	37.04	1.50.54	6.45.68	15.17.26	(2009)	160.317
72.	(68) Frode Nordvik	1974.02.27	NOR	38.50	1.52.69	6.46.70	14.32.91	(1998)	160.378
73.	(69) Stian Dalen	1976.11.03	NOR	37.92	1.51.77	6.55.13	14.35.89	(2003)	160.483
74.	(70) Edvin Hegg Bårdsen	1980.11.23	NOR	38.0	1.53.48	6.56.0	14.22.08	(2004)	160.530
75.	(71) Rolf Falk-Larssen	1960.02.21	NOR	37.88	1.54.26	6.50.93	14.30.34	(1988)	160.576
76.	(72) Kjetil Stiansen	1992.03.27	NOR	36.59	1.48.78	6.58.09	15.22.34	(2014)	160.776
77.	(74) Gøran Botngård	1989.04.19	NOR	38.59	1.54.03	6.53.78	14.22.21	(2010)	161.088
78.	(75) Arnt Olaf Stillerud	1973.10.03	NOR	38.71	1.53.92	6.54.37	14.21.34	(2001)	161.187
79.	(76) Tor Arve Magnussen	1984.04.18	NOR	38.1	1.53.24	6.41.75	15.09.15	(2006)	161.478
80.	**(Ny) Birk Finnstø Refsaas**	2002.09.25	NOR	38.47	**1.54.61**	**6.50.66**	**14.35.93**	**(2021)**	161.535
81.	(77) Even Johansen	1988.08.22	NOR	36.01	1.49.79	7.00.72	15.39.49	(2011)	161.652
82.	(78) Sigurd Edvard Pettersen	1979.06.02	NOR	38.38	1.54.26	6.57.42	14.32.18	(2003)	161.817
83.	(79) Kjetil Johansen Amundrud	1978.12.24	NOR	36.50	1.56.30	7.03.91	14.44.70	(2020)	161.892
84.	(80) Jakob Anspach Klippen	1995.04.04	NOR	37.89	1.55.82	6.57.31	14.33.68	(2018)	161.911
85.	(81) Tarjei Tverråen	1978.03.06	NOR	36.60	1.50.60	7.07.86	15.13.57	(2006)	161.930
86.	(82) Kent Kolnes	1978.06.13	NOR	39.43	1.54.43	6.53.78	14.27.71	(2001)	162.336
87.	(83) Sindre Baas	1998.12.10	NOR	36.69	1.51.50	7.05.37	15.19.51	(2020)	162.368
88.	(84) Kristian Aabakken	1996.06.17	NOR	36.92	1.53.67	7.04.10	15.04.35	(2016)	162.437
89.	(85) Torgeir Høgheim	1990.07.20	NOR	37.96	1.54.01	6.57.32	14.57.51	(2011)	162.570
90.	(Ny) **John Granli**	2002.01.02	NOR	37.97	**1.53.73**	6.59.30	**14.55.39**	**(2021)**	162.579
91.	(87) Gisle Spidsberg	1972.05.18	NOR	38.05	1.51.73	7.08.0	14.52.3	(1998)	162.708
92.	(88) Bjørn Nyland	1962.10.08	NOR	38.2	1.56.08	6.58.31	14.39.72	(1987)	162.710
93.	(89) Rune Stordal	1979.04.08	NOR	36.63	1.47.84	7.16.16	15.32.7	(2007)	162.827
94.	(90) Atle Vårvik	1965.12.12	NOR	39.3	1.58.7	6.53.02	14.16.89	(1994)	163.012
95.	(91) Jan Egil Storholt	1949.02.13	NOR	38.07	1.55.18	7.01.16	14.49.26	(1978)	163.042
96.	(92) Odd Øystein Langegård	1980.04.22	NOR	38.97	1.55.07	7.00.21	14.38.39	(2002)	163.266
97.	**(122) Erlend Belsvik**	2002.04.15	NOR	38.89	**1.56.46**	**7.01.81**	**14.28.76**	**(2021)**	163.329
98.	**(98) Håkon Sundøen Brørby**	1997.07.20	NOR	**37.98**	**1.53.91**	7.02.60	15.02.61	**(2021)**	163.340
99.	(93) Kent Robin Johannessen	1980.03.18	NOR	38.88	1.54.88	6.56.39	14.51.77	(2001)	163.400
100.	(94) Mattis Bergh	1991.10.16	NOR	38.04	1.54.49	7.03.20	14.57.62	(2011)	163.404
101.	(95) Terje Almås	1985.12.08	NOR	38.46	1.53.80	6.53.01	15.14.61	(2010)	163.424
102.	(96) Kay Arne Stenshjemmet	1953.08.09	NOR	38.2	1.56.18	6.56.9	14.57.30	(1981)	163.481
103.	(97) Sindre Hofsøy Mollan	1992.02.17	NOR	38.35	1.54.20	7.03.29	14.56.92	(2013)	163.591
104.	(99) Thor Olav Tveter	1972.02.25	NOR	38.8	1.55.54	6.58.66	14.52.75	(2011)	163.816
105.	(100) Jonas Haugland	1998.10.24	NOR	37.11	1.51.11	7.14.22	15.28.70	(2019)	164.003
106.	(101) Thomas Krogstad Kveum	1986.11.04	NOR	39.39	1.57.89	6.54.60	14.37.57	(2008)	164.024
107.	(102) Tom Erik Oxholm	1959.02.22	NOR	38.58	1.57.19	7.05.58	14.36.60	(1983)	164.031
108.	(103) Henrik Hetland	1981.05.06	NOR	38.39	1.54.09	6.49.83	15.33.74	(2006)	164.090
109.	(104) Ole Morten Mellemstrand	1973.01.25	NOR	37.48	1.53.74	7.12.71	15.11.65	(2014)	164.246
110.	(105) Håvard Bergland Leknes	1992.06.13	NOR	38.28	1.55.35	7.00.88	15.11.18	(2015)	164.377
111.	(106) Anders V Skavhellen	1988.08.30	NOR	39.77	1.56.93	7.02.66	14.31.37	(2010)	164.580
112.	(107) Per Thomas Hille	1972.07.14	NOR	39.8	1.57.86	6.56.9	14.36.5	(1995)	164.601
113.	(108) Morten Stordal	1980.12.11	NOR	36.45	1.49.38	7.19.05	15.55.88	(2005)	164.609
114.	**(Ny) Daniel Thuv Eriksen**	2001.01.18	NOR	38.06	**1.56.14**	**7.07.97**	**15.05.37**	**(2021)**	164.838
115.	(109) Frode Syvertsen	1963.01.14	NOR	39.46	1.58.37	7.03.35	14.32.08	(1988)	164.855
116.	**(111) Vegard Hansen**	1994.12.30	NOR	**38.31**	1.55.15	7.06.34	15.13.25	**(2021)**	164.989
117.	(110) Sten Stensen	1947.12.18	NOR	39.03	1.58.72	7.05.04	14.38.08	(1977)	165.011
118.	(112) Øyvind Tveter	1954.03.28	NOR	38.83	1.58.67	7.05.23	14.43.53	(1985)	165.085
119.	(113) Øystein Hammeren	1967.01.02	NOR	38.7	1.56.3	7.12.31	14.48.85	(1995)	165.139
120.	(114) Brage Olsen Børtnes	1996.01.16	NOR	37.09	1.54.28	7.15.37	15.29.28	(2019)	165.184

121.	(115) Amund Sjøbrend	1952.12.01	NOR	38.62	1.56.32	7.08.88	14.58.71	(1981)	165.216
122.	**(116) Karl Didrik Møller Nordal**	2000.10.07	NOR	39.55	1.56.13	**7.01.23**	14.57.**03**	**(2021)**	165.234
123.	(117) Sigbjørn Veslegard	1983.08.22	NOR	39.9	1.58.73	7.01.50	14.36.21	(2004)	165.436
124.	(118) Kristian Vårvik	1992.11.23	NOR	38.98	1.56.39	7.07.47	15.03.23	(2015)	165.684
125.	(119) Torbjørn Lie	1972.12.16	NOR	39.9	1.58.44	7.02.74	14.41.87	(1998)	165.747
126.	(120) Ståle Fagerheim	1986.01.03	NOR	40.28	1.57.45	6.59.51	14.50.81	(2013)	165.921
127.	(121) Bjørn Egil Lundgrenn	1970.02.04	NOR	37.5	1.53.84	7.18.5	15.33.02	(1999)	165.947
128.	(123) Lars Henrik Asbjørnsen	1992.09.19	NOR	39.04	1.59.09	7.02.23	15.04.95	(2013)	166.206
129.	(124) Henning Tollefsen	1974.08.21	NOR	38.9	1.57.79	7.11.70	15.08.37	(1997)	166.751
130.	(125) Kristian Rasmussen	1981.06.12	NOR	39.68	1.57.23	7.08.40	15.03.49	(2001)	166.770
131.	(126) Henning Kaarud	1955.01.30	NOR	38.96	1.59.2	7.10.2	15.02.05	(1982)	166.815
132.	(127) Åsmund Svensson	1971.09.17	NOR	38.7	1.58.1	7.10.5	15.14.4	(1994)	166.836
133.	(128) Tom Ole Løvås	1981.03.25	NOR	38.2	1.55.20	7.19.55	15.29.87	(2005)	167.048
134.	(129) Magnus Dahle	1997.04.22	NOR	36.84	1.55.86	7.15.29	16.01.50	(2019)	167.064
135.	(130) Lars Marius Østreng Nes	1995.08.24	NOR	38.97	1.57.90	7.10.39	15.15.37	(2018)	167.077
136.	(131) Ole Mikkel Mellemstrand	1999.08.28	NOR	38.85	1.55.71	7.13.32	15.26.92	(2020)	167.098
137.	(132) Morten Antonsen	1974.10.03	NOR	38.57	1.57.39	7.12.22	15.24.46	(1998)	167.145
138.	(133) Arne Nicander Nilsen	1962.05.05	NOR	38.5	1.57.62	7.12.06	15.25.86	(1987)	167.205
139.	(134) Werner Gjevik	1968.07.11	NOR	37.8	1.57.45	7.16.77	15.32.44	(1995)	167.249
140.	(135) Nils Einar Aas	1966.08.30	NOR	39.87	1.58.84	7.08.05	14.59.5	(1988)	167.263
141.	(136) Erik Gilmore	1981.05.05	NOR	38.75	1.55.65	7.14.21	15.31.18	(2004)	167.280
142.	(137) Tormod Sætre	1982.02.16	NOR	38.82	1.56.00	7.17.36	15.22.23	(2002)	167.333
143.	(138) Stein Olav Krosby	1966.02.17	NOR	40.27	1.58.43	7.04.48	15.02.97	(1988)	167.342
144.	(139) Gaute Åsebø	1974.03.24	NOR	40.18	1.56.73	7.04.20	15.18.43	(1998)	167.431
145.	(140) Vidar Lilletvedt	1971.07.04	NOR	38.07	1.53.92	7.26.15	15.35.5	(1998)	167.433
146.	(141) Ronny Yndestad	1973.04.14	NOR	39.47	1.59.01	7.09.86	15.06.49	(1995)	167.450
147.	(142) Eirik Magnus Bakken	1992.08.17	NOR	39.10	1.57.29	7.15.10	15.17.57	(2014)	167.584
148.	(143) Kai Stensli	1968.09.22	NOR	39.20	1.57.42	7.11.47	15.22.25	(1991)	167.599
149.	(144) Eivind Vegard Lia	1981.07.22	NOR	37.91	1.50.86	7.13.32	16.29.52	(2008)	167.671
150.	(145) Alf Rekstad	1951.09.28	NOR	40.28	2.00.49	7.09.27	14.50.05	(1980)	167.872
151.	(146) Morten Sandnesaunet	1971.01.17	NOR	39.2	1.59.29	7.18.02	15.02.77	(1995)	167.903
152.	(147) Torbjørn Øyen	1990.05.04	NOR	39.86	1.58.98	7.08.34	15.12.66	(2009)	167.987
153.	(148) Vidar Wang Lutnæs	1979.07.12	NOR	37.40	1.54.17	7.35.74	15.40.35	(2002)	168.047
154.	(149) Thomas Schjøtt Hannevig	1992.08.31	NOR	39.08	1.58.54	7.18.95	15.11.75	(2012)	168.075
155.	(150) Joar Våge Anspach	2000.04.01	NOR	41.03	1.59.56	6.57.66	15.08.90	(2019)	168.094
156.	(151) Nils Egil Aas	1962.06.13	NOR	39.68	1.59.01	7.08.61	15.17.8	(1985)	168.101
157.	(152) Rolf Gregersen	1956.04.09	NOR	40.00	2.00.13	7.08.25	15.06.53	(1981)	168.194
158.	(153) John Arthur Olafsen	1960.06.22	NOR	39.81	1.56.92	7.12.95	15.22.63	(2007)	168.209
159.	(154) Terje Andersen	1952.03.04	NOR	38.3	1.56.92	7.21.22	15.37.11	(1981)	168.250
160.	(155) Øystein Haugen	1971.11.07	NOR	36.87	1.55.85	7.33.7	15.56.8	(1998)	168.696
161.	(156) Espen Iversen	1975.01.28	NOR	39.46	2.00.6	7.15.97	15.09.62	(1995)	168.738
162.	(157) Ragnvald Næss	1954.07.05	NOR	40.6	2.02.42	7.06.51	14.55.21	(2011)	168.817
163.	(158) Håvard Myklebust	1983.04.27	NOR	37.97	1.54.71	7.24.79	16.13.07	(2010)	169.338
164.	(159) Ørjan Røstøen Bergum	1987.05.14	NOR	38.24	1.57.99	7.18.56	15.58.94	(2012)	169.373
165.	(160) Henry Nilsen	1961.04.12	NOR	40.80	2.02.96	7.08.97	14.54.7	(1988)	169.418
166.	(161) Jan Terje Sørlie	1988.06.24	NOR	39.41	2.00.16	7.19.97	15.19.82	(2011)	169.451
167.	(162) Martin Strickert	1987.07.14	NOR	40.44	1.57.95	7.01.83	15.50.7	(2007)	169.474
168.	(163) Jon Greger Notland	1995.04.01	NOR	38.49	1.55.29	7.20.61	16.10.22	(2012)	169.492
169.	(164) Sondre Kvaalen	1954.01.14	NOR	40.2	2.00.32	7.15.30	15.13.82	(1982)	169.527
170.	(165) Frode Eidsmo	1959.01.18	NOR	40.8	2.01.73	7.03.62	15.17.26	(2015)	169.601
171.	(166) Stig Tollefsen	1970.06.13	NOR	40.5	2.01.1	7.06.3	15.24.08	(1995)	169.700
172.	(167) Terje Tobias Tønne	1997.05.21	NOR	40.56	2.00.64	7.17.62	15.04.14	(2015)	169.742
173.	(168) Asle Terje Johansen	1951.11.11	NOR	39.16	1.59.68	7.21.64	15.33.56	(1979)	169.895
174.	(169) Dag Fornæss	1948.06.30	NOR	39.1	2.01.98	7.20.6	15.23.8	(1972)	170.010
175.	(170) Anders Trøan	1979.09.11	NOR	39.78	1.58.41	7.12.67	15.49.98	(2003)	170.016
176.	(171) Even Aas	1961.05.23	NOR	39.20	1.58.56	7.18.40	15.49.17	(1984)	170.018
177.	(172) Roar Grønvold	1946.03.19	NOR	39.3	2.01.45	7.22.55	15.19.98	(1972)	170.037
178.	(173) Magne Hølland	1998.06.01	NOR	40.20	2.02.98	7.13.99	15.09.06	(2017)	170.045
179.	(174) Thomas Røste	1974.12.30	NOR	39.59	1.57.06	7.12.93	16.08.48	(2007)	170.327
180.	(175) Frank Erik Tindvik	1981.07.09	NOR	40.84	1.59.58	7.12.43	15.27.75	(2020)	170.330
181.	(176) Svein Roar Henriksen	1971.08.20	NOR	40.0	1.59.75	7.19.1	15.31.38	(2000)	170.395
182.	(177) Halvar Hansen	1956.04.18	NOR	39.7	2.00.7	7.18.5	15.32.5	(1994)	170.408
183.	(178) Stein Falk-Larssen	1962.02.05	NOR	39.88	2.01.05	7.13.81	15.37.65	(1984)	170.493
183.	(178) Øyvind Steen	1966.12.06	NOR	39.7	2.00.1	7.23.4	15.28.4	(1994)	170.493
185.	(180) Morten Henriksen	1958.12.03	NOR	39.70	2.00.09	7.23.24	15.31.59	(2009)	170.633
186.	**(244) Emil Ervik**	2001.09.08	NOR	**38.40**	**1.54.20**	**7.20.76**	16.44.92	**(2021)**	170.788
187.	**(184) Sondre Kvalshaugen Glesne**	2000.06.09	NOR	**38.41**	1.57.27	7.24.36	16.20.03	**(2021)**	170.937
188.	(181) Erik Vea	1951.06.11	NOR	40.02	2.00.44	7.20.85	15.34.5	(2004)	170.976
189.	(182) Erik van Megen	1994.03.07	NOR	41.47	2.01.62	7.17.38	15.04.71	(2017)	170.983
190.	(183) Magne Thomassen	1941.05.01	NOR	39.8	2.02.5	7.22.3	15.23.3	(1970)	171.028
191.	(185) Marcus Rasmussen Kvarme	2001.06.28	NOR	38.60	1.55.19	7.00.67	17.21.77	(2020)	171.151
192.	(186) Steffen Owesen Hansen	1988.07.04	NOR	40.29	2.01.91	7.25.87	15.13.92	(2007)	171.209
193.	(187) Bjørn Hagen	1960.04.04	NOR	37.69	1.58.84	7.40.45	15.58.01	(1988)	171.248

194.	(188) Bjørn Tveter	1944.06.13	NOR	39.8	2.02.17	7.20.2	15.35.27	(1974)	171.306
195.	(189) Martin S Kristiansen	1985.10.17	NOR	40.67	2.01.69	7.18.04	15.26.17	(2003)	171.345
196.	(190) Ivar Skjeggestad	1973.03.20	NOR	39.46	1.59.85	7.24.3	15.53.0	(1999)	171.490
197.	(191) Kenneth Grødahl	1980.12.03	NOR	40.70	2.02.89	7.21.65	15.14.49	(1999)	171.552
198.	(192) Frode Midjo	1974.02.12	NOR	39.86	1.59.63	7.31.62	15.33.59	(2015)	171.577
199.	(193) Torstein Ohr	1987.09.09	NOR	39.88	1.58.96	7.24.21	15.52.97	(2009)	171.602
200	(194) Fredrik Verling	1987.03.29	NOR	41.69	2.04.52	7.17.87	14.52.95	(2006)	171.630
201.	(195) Geir Hestad	1954.03.27	NOR	39.97	2.01.71	7.22.98	15.36.12	(2010)	171.644
202.	(196) Magnus Ripsrud	2000.06.21	NOR	41.24	2.01.78	7.22.88	15.13.05	(2017)	171.773
203.	(197) Steinar Hansen	1964.10.17	NOR	41.02	2.00.69	7.16.81	15.37.70	(1991)	171.816
204.	(198) Nikolai V Skavhellen	1991.06.16	NOR	38.59	2.00.83	7.35.16	15.50.38	(2011)	171.901
205.	(199) Per Willy Guttormsen	1942.06.11	NOR	41.2	2.04.6	7.14.9	15.13.7	(1972)	171.908
206.	(200) Adriaen Verheyleweghen	1991.10.14	NOR	39.49	1.59.13	7.19.50	16.17.57	(2010)	172.028
207.	(201) Torgrim Tønne	1958.05.02	NOR	40.7	2.02.93	7.19.04	15.29.16	(1984)	172.038
208.	(202) John Rasmus Moen	1979.09.19	NOR	40.18	2.00.09	7.19.38	16.00.70	(2000)	172.183
209.	(203) Audun Jevnaker	1970.09.05	NOR	39.21	2.01.7	7.28.45	15.53.05	(1993)	172.273
210.	(204) Roger Tvenge	1969.01.04	NOR	39.8	2.04.9	7.22.2	15.33.44	(1990)	172.325
211.	(205) Andreas Hallingstad	1971.11.11	NOR	40.70	2.01.70	7.23.03	15.36.08	(2001)	172.373
212.	(206) Asbjørn Palm	1957.02.19	NOR	40.4	2.03.5	7.23.1	1 5.30.24	(1983)	172.388
213.	(207) Anders Ratdal	1976.11.17	NOR	39.52	1.59.12	7.29.65	16.04.42	(2002)	172.412
214.	(208) Ketil Bakke	1963.12.06	NOR	39.62	2.03.49	7.25.15	15.43.20	(1987)	172.458
215.	(209) Roger Bollerud	1984.08.10	NOR	41.40	2.02.88	7.19.34	15.24.64	(2005)	172.526
216.	(210) John Ivar Kristensen	1972.03.04	NOR	39.8	2.00.34	7.32.13	15.49.1	(2013)	172.581
217.	(211) Pål Agdestein	1957.05.26	NOR	40.3	2.02.59	7.25.09	15.38.20	(2015)	172.582
218.	(212) Sigmund Førde	1969.06.22	NOR	39.8	2.01.92	7.23.1	15.56.7	(2010)	172.585
219.	**(234) Joren Sleeking**	2002.12.29	NOR	**40.16**	**2.01.95**	**7.19.61**	15.56.64	**(2021)**	172.603
220.	(213) Jon Petter Bjerkreim Furnée	1991.10.27	NOR	39.14	1.58.72	7.33.04	16.11.81	(2010)	172.607
221.	(214) Raymond Larsen	1983.03.01	NOR	40.7	2.02.0	7.22.03	15.41.55	(2004)	172.646
222.	(215) Bjørn Sand	1964.06.04	NOR	40.96	2.01.40	7.21.67	15.41.52	(1986)	172.669
223.	(216) Ingemar Bredeli	1959.01.31	NOR	38.16	2.03.2	7.33.68	16.02.3	(1992)	172.709
224.	(217) Lars-Christian Langegård	1987.12.23	NOR	40.44	2.01.84	7.24.9	15.44.6	(2004)	172.773
225.	(218) Nicklas Bjerknes Mikkelsen	2000.11.30	NOR	39.54	1.59.25	7.42.39	15.45.96	(2019)	172.827
226.	(219) Øystein Konsmo	1952.03.10	NOR	39.26	2.00.28	7.36.3	16.04.09	(1978)	173.187
227.	(220) Jan Hansen	1959.05.17	NOR	40.43	2.04.44	7.24.04	15.37.56	(1982)	173.192
228.	(221) Kåre Olaf Eldevik	1956.04.16	NOR	40.6	2.03.6	7.28.6	15.32.9	(1982)	173.305
229.	(222) Andreas Gunnarstorp	1961.06.16	NOR	40.69	2.03.58	7.19.79	15.51.7	(1983)	173.447
230.	(223) Kristian Ramsrud	1973.01.02	NOR	39.7	2.02.88	7.36.0	15.44.07	(1995)	173.463
231.	(224) Fred Anton Maier	1938.12.15	NOR	41.8	2.06.1	7.16.7	15.20.3	(1968)	173.518
232.	(225) Ivar Aarnes	1952.11.14	NOR	41.2	2.03.46	7.23.61	15.36.75	(1978)	173.551
233.	(226) Willy Olsen	1950.02.28	NOR	40.76	2.05.3	7.25.85	15.29.3	(1974)	173.576
234.	(227) Eilif Svensson	1974.02.21	NOR	40.0	2.02.0	7.22.6	16.13.7	(1994)	173.611
235.	(228) Hans Kristian Smedsrød	1989.01.20	NOR	37.71	1.58.61	7.31.33	17.04.84	(2009)	173.621
236.	(229) Jan Thore Brubak	1969.10.11	NOR	40.3	2.03.5	7.30.4	15.42.87	(1991)	173.649
237.	(230) Espen Hansen	1956.01.03	NOR	41.2	2.02.28	7.18.47	15.57.34	(2008)	173.674
238.	(231) Sigmund Akselsen	1962.10.29	NOR	41.96	2.01.06	7.25.24	15.38.54	(2010)	173.764
239.	(232) Roald Arne Tvedt	1952.07.20	NOR	40.8	2.02.99	7.31.49	15.37.15	(1978)	173.802
240.	(233) Thor-Andrè Pedersen	1969.12.13	NOR	37.04	1.53.55	7.46.4	17.25.6	(1998)	173.810
241.	(235) Svein-Erik Stiansen	1942.05.06	NOR	40.5	2.05.2	7.27.6	15.41.6	(1972)	174.073
242.	(236) Bjørn Petlund	1963.02.08	NOR	39.71	2.01.23	7.35.92	16.09.52	(1987)	174.188
243.	(237) Ivar Martin Dahl	1955.07.25	NOR	41.0	2.03.90	7.22.26	15.54.9	(2002)	174.271
244.	(238) Tor Arne Skolem	1980.06.30	NOR	40.89	2.02.66	7.26.46	15.57.79	(2002)	174.311
245.	(239) Sigve Espeland	1963.04.17	NOR	41.97	2.05.18	7.28.48	15.15.90	(1987)	174.339
246.	(240) Leif Tore Johansen	1967.12.31	NOR	39.7	2.03.8	7.22.1	16.25.2	(1990)	174.436
247.	(241) Svein Kåre Grønås	1965.12.05	NOR	40.85	2.03.85	7.35.52	15.36.30	(1986)	174.500
248.	(242) Andreas Haugerud	1987.07.21	NOR	41.82	2.03.37	7.24.04	15.45.87	(2017)	174.640
249.	(243) Trond Mathisen	1953.02.24	NOR	41.0	2.04.0	7.34.7	15.37.05	(1984)	174.655
250.	**(Ny) Ivar Norheim**	2004.09.22	NOR	**40.72**	**2.01.30**	**7.37.50**	**15.56.54**	**(2021)**	174.730
251.	(245) Jon Medbø	1954.04.04	NOR	40.56	2.02.71	7.35.23	15.54.9	(1980)	174.731
252.	(246) Dagfinn Hagen	1947.05.17	NOR	40.3	2.03.14	7.35.1	15.58.01	(1976)	174.756
253.	(247) Torbjørn Schjøtt Lie	1992.08.10	NOR	41.30	2.03.89	7.27.80	15.47.91	(2011)	174.771
254.	(248) Jan Peter Stebergløkken	1962.08.11	NOR	40.4	2.03.88	7.34.7	15.52.2	(1999)	174.773
255.	(249) Kristoffer Lund	1984.06.08	NOR	41.43	2.05.3	7.26.1	15.40.32	(2005)	174.822
256.	(250) Geir Nyland	1953.01.14	NOR	40.5	2.04.11	7.31.9	15.55.5	(1980)	174.835
257.	(251) Espen Brask Nordfonn	1991.03.28	NOR	36.76	1.51.97	7.36.88	18.21.7	(2016)	174.856
258.	(252) Kristian Ohr	1985.07.14	NOR	39.90	2.02.36	7.34.22	16.15.28	(2007)	174.872
259.	(253) Wim Beukers	1942.08.01	NOR	42.1	2.05.46	7.29.1	15.21.0	(1979)	174.880
260.	(254) Claes Næsheim	1955.06.28	NOR	40.9	2.06.6	7.31.27	15.36.11	(1982)	175.032
261.	(255) Arne Walther Kranzmann	1973.02.13	NOR	39.9	2.01.6	7.29.9	16.32.3	(1994)	175.038
262.	(256) Rolf Svan Amundsen	1955.07.03	NOR	41.14	2.03.00	7.29.63	15.59.28	(2011)	175.067
263.	(257) Roar Frøseth	1971.01.23	NOR	41.2	2.05.5	7.27.9	15.45.0	(1994)	175.073
264.	(258) Morten Kjellemyr Eilertsen	1970.02.19	NOR	42.17	2.05.20	7.25.61	15.32.69	(2020)	175.098
265.	(259) Thormod Ervik	1950.04.27	NOR	40.64	2.05.16	7.32.30	15.50.93	(1979)	175.136
266.	(260) Finn Hauge	1972.08.09	NOR	40.1	2.03.3	7.35.7	16.08.6	(1994)	175.200
267.	(261) Carl Erik Sando	1962.05.15	NOR	41.46	2.06.24	7.32.29	15.28.69	(1989)	175.203

268.	(262)	Jon Kjetil Gauslaa	1962.01.10	NOR	44.43	2.04.83	7.15.10	15.14.26	(2012)	175.263
269.	(263)	Per Øyvind Kristoffersen	1981.01.24	NOR	40.47	2.00.18	7.28.49	16.37.92	(2002)	175.275
270.	(264)	Ove Løvåsen	1964.11.06	NOR	38.42	2.03.3	7.42.3	16.31.9	(1988)	175.345
271.	(265)	Morten Nordli	1971.07.20	NOR	39.7	2.05.26	7.34.1	16.10.3	(2002)	175.378
272.	(266)	Erlend Sognli Høyem	1990.02.20	NOR	40.51	2.05.27	7.33.52	15.55.24	(2009)	175.380
273.	(267)	Petter Lanes	1965.02.26	NOR	40.17	2.04.84	7.32.3	16.07.70	(1988)	175.398
274.	**(273)**	**Ulrik Schaathun Berge**	2002.06.05	NOR	**37.23**	1.55.82	7.49.13	17.35.51	**(2021)**	175.524
275.	(268)	Bjørn Roger Kristiansen	1953.11.11	NOR	41.98	2.05.09	7.22.07	15.53.8	(1980)	175.573
276.	(269)	Kjell Håvard Belsvik	1965.10.20	NOR	39.2	2.06.22	7.44.2	15.58.0	(2015)	175.593
277.	(270)	Pål-Jan Stokke	1963.07.31	NOR	39.2	2.03.50	7.35.75	16.33.4	(1986)	175.611
278.	(271)	Rune Sandnes Lien	1987.11.17	NOR	39.80	2.05.16	7.39.8	16.03.92	(2009)	175.696
279.	(272)	Hans Kristian Jorde	1985.03.24	NOR	41.29	2.02.39	7.34.29	16.04.73	(2014)	175.751
280.	(274)	Phan Åge Haugård	1992.05.13	NOR	42.19	2.04.86	7.34.89	15.30.87	(2009)	175.842
281.	(275)	Ingar Bollerud	1945.11.27	NOR	42.0	2.06.8	7.32.4	15.28.1	(1973)	175.911
282.	(276)	Trond Hval	1951.11.02	NOR	41.6	2.07.38	7.32.9	15.34.13	(1978)	176.056
283.	(277)	Bård Henriksen	1945.12.14	NOR	40.9	2.07.8	7.32.0	15.48.0	(1970)	176.100
284.	(278)	Steinar Wennberg	1943.06.28	NOR	41.36	2.05.68	7.38.32	15.41.39	(1977)	176.154
285.	(279)	Henning Nordfonn	1956.09.28	NOR	38.2	2.01.1	7.54.0	16.45.0	(1987)	176.216
286.	(280)	Geir Håvard Nordvik	1968.06.08	NOR	42.7	2.07.2	7.26.6	15.29.7	(1994)	176.245
287.	(281)	Kai Roger Olsen	1948.01.28	NOR	40.1	2.06.2	7.35.2	16.11.58	(1993)	176.265
288.	(282)	Øystein Akselsen	1991.08.28	NOR	41.03	2.03.50	7.42.50	15.56.51	(2011)	176.271
289.	(283)	Dag Sandberg	1956.12.21	NOR	41.7	2.06.25	7.32.4	15.45.90	(1981)	176.318
290.	(284)	Tommy Johansen	1986.08.19	NOR	40.4	2.04.30	7.45.75	15.58.47	(2006)	176.331
291.	(285)	Jon Vegard Nybråten	1966.09.22	NOR	42.2	2.05.91	7.31.91	15.41.57	(1988)	176.439
292.	(286)	Ingve Hølland	1966.01.09	NOR	40.4	2.04.6	7.35.9	16.20.0	(1994)	176.523
293.	(287)	Eskil Lyngdal Sægrov	1997.11.19	NOR	39.95	2.03.21	7.39.14	16.32.48	(2016)	176.558
294.	(288)	Karl Johan Eliassen	1949.01.22	NOR	42.5	2.05.57	7.27.37	15.49.46	(2007)	176.566
295.	(289)	Kai Arne Engelstad	1954.12.21	NOR	38.14	1.59.46	7.40.16	17.32.3	(1984)	176.591
296.	(290)	Morten Kristian Staubo	1959.05.06	NOR	38.48	2.04.5	7.48.24	16.36.3	(1988)	176.619
297.	(291)	Olav Sundt	1967.12.20	NOR	40.2	2.05.61	7.41.2	16.09.6	(1989)	176.670
298.	(292)	Knut Normann Mælen	1961.09.29	NOR	41.2	2.05.31	7.40.6	15.54.15	(1981)	176.737
299.	(293)	Arild Bakken	1958.11.27	NOR	42.09	2.07.56	7.28.52	15.46.0	(1985)	176.762
300.	(294)	Jon Jomaas	1977.12.15	NOR	40.02	2.03.7	7.41.7	16.28.36	(2000)	176.841
301.	(295)	Jan-Erland Asbjørnhus	1999.10.04	NOR	41.77	2.05.51	7.36.18	15.52.54	(2016)	176.851
302.	(296)	Tom Stian Nundal	1987.04.24	NOR	40.23	2.04.43	7.45.48	16.12.17	(2011)	176.862
303.	(297)	Håkon Engløkk Jorde	1999.05.12	NOR	40.63	2.03.87	7.40.78	16.17.99	(2016)	176.897
304.	(298)	Stein Oddvar Sægrov	1967.11.02	NOR	41.55	2.07.6	7.32.1	15.52.71	(1989)	176.928
305.	(299)	Alf Einar Eriksrud	1952.10.08	NOR	41.63	2.07.1	7.38.4	15.42.1	(1979)	176.941
306.	(300)	Henning Nilsen	1970.08.14	NOR	39.7	2.04.47	7.39.10	16.36.9	(1991)	176.945
307.	(301)	Arne Stenhaug	1955.06.16	NOR	41.21	2.03.45	7.38.80	16.16.06	(2009)	177.043
308.	(302)	Kai Owesen Hansen	1988.07.04	NOR	41.97	2.06.89	7.34.15	15.49.21	(2008)	177.141
309.	(303)	Per Ivar Moe	1944.11.11	NOR	41.6	2.06.9	7.38.6	15.47.8	(1966)	177.150
310.	(304)	Egil Hagen	1958.10.28	NOR	40.14	2.05.19	7.40.18	16.26.5	(1980)	177.213
311.	(305)	Olav Sørheim Nylund	1998.11.18	NOR	39.09	2.02.45	7.55.37	16.36.04	(2018)	177.245
312.	**(381)**	**Sondre Hvammen**	2003.09.04	NOR	41.07	2.03.94	7.49.89	**15.58.72**	**(2021)**	177.308
313.	(306)	Ole Fredrik Maier	1967.11.29	NOR	40.7	2.05.6	7.43.2	16.08.7	(1989)	177.321
314.	(307)	Jon Henning Gauterud	1975.10.23	NOR	43.1	2.07.15	7.33.31	15.30.78	(1998)	177.353
315.	(308)	Kyrre Wisløff	1954.06.29	NOR	40.3	2.07.26	7.40.44	16.12.22	(2007)	177.375
316.	(309)	Jørn Ingebrigt Pettersen	1972.03.20	NOR	39.07	2.04.59	7.50.44	16.36.65	(2019)	177.476
317.	(310)	John Kvarme	1956.07.04	NOR	41.99	2.04.65	7.28.49	16.22.32	(2008)	177.505
318.	(311)	Ove Tokstad	1965.06.10	NOR	40.8	2.04.5	7.41.1	16.22.9	(1986)	177.555
319.	(312)	Rino Johansen	1964.10.23	NOR	41.5	2.07.71	7.40.9	15.48.0	(1985)	177.560
319.	(312)	Gunnar Herbert Larsen	1948.08.29	NOR	41.1	2.07.2	7.40.5	16.00.2	(1986)	177.560
321.	(314)	Bjørn Arild Kroken	1960.05.26	NOR	41.1	2.05.90	7.41.14	16.07.95	(1983)	177.577
322.	(315)	Sturla Haugsbø	1958.01.08	NOR	40.9	2.02.8	7.48.6	16.17.9	(1980)	177.588
323.	(316)	Tore Klevstuen	1966.06.12	NOR	39.8	2.06.43	7.45.20	16.23.18	(1988)	177.622
324.	(317)	Finn Erichsen	1953.10.24	NOR	39.7	2.05.46	7.46.8	16.28.6	(1982)	177.630
325.	(318)	Simen Høybakk	1990.04.11	NOR	38.95	2.00.02	7.48.90	17.15.88	(2009)	177.640
326.	(319)	Ivar Eriksen	1942.03.07	NOR	39.1	2.04.0	7.55.6	16.33.4	(1971)	177.663
327.	(320)	Geir Dåstøl	1968.05.06	NOR	38.9	2.04.4	7.41.8	17.04.5	(1989)	177.771
328.	(321)	Thor Sigfred Nyquist	1965.02.07	NOR	39.9	2.05.9	7.43.68	16.31.1	(1989)	177.789
329.	(322)	Bjørn Egil Grimsrud	1965.09.12	NOR	40.75	2.04.78	7.44.35	16.20.42	(1990)	177.799
330.	(323)	Rune Aslesen	1968.08.30	NOR	40.59	2.07.48	7.45.37	16.05.2	(1988)	177.880
331.	(324)	Harald Mæhla	1952.10.03	NOR	40.8	2.06.41	7.36.5	16.28.51	(1978)	178.011
332.	(325)	Bengt Halvorsen	1960.05.15	NOR	37.5	2.04.47	8.05.0	16.50.5	(1988)	178.015
333.	(326)	Jan Arne Tangstad	1954.10.23	NOR	41.2	2.07.79	7.42.2	16.00.25	(1980)	178.028
334.	(327)	Rolf Pedersen	1949.10.08	NOR	41.96	2.06.06	7.37.05	16.07.14	(2007)	178.042
335.	(328)	Ole Kristian Løkken	1964.07.21	NOR	42.4	2.07.82	7.32.86	15.55.1	(1984)	178.047
336.	(329)	Frode Apelthun	1977.12.09	NOR	41.9	2.04.29	7.25.55	16.43.40	(1999)	178.055
337.	(330)	Ivar Amundsen	1952.01.24	NOR	41.99	2.04.07	7.33.55	16.27.10	(2008)	178.056
338.	(331)	Kåre Kristoffersen	1948.08.17	NOR	43.82	2.08.25	7.27.12	15.36.15	(2004)	178.089
339.	(332)	Asgeir Mamen	1955.12.13	NOR	41.5	2.05.6	7.41.5	16.11.75	(1995)	178.103
340.	(333)	Arnulf Sunde	1951.10.12	NOR	38.71	2.05.54	7.47.75	16.56.6	(1979)	178.161

341.	(334) Pål Holmefjord Lorentzen	1989.12.28	NOR	36.97	1.51.78	7.30.01	19.40.33	(2013)	178.247
342.	(335) Onar Westerheim	1948.03.15	NOR	40.0	2.08.2	7.40.4	16.29.64	(2011)	178.255
343.	(336) Torbjørn Lorentzen	1959.02.26	NOR	44.2	2.09.18	7.26.51	15.27.70	(2003)	178.296
344.	(337) Anders Ruud	1951.05.20	NOR	43.77	2.07.58	7.28.78	15.42.8	(2000)	178.314
345.	(338) Øivind Øiseth	1951.04.05	NOR	42.1	2.06.7	7.40.91	15.57.9	(2002)	178.319
346.	(339) Knut Johannesen	1933.11.06	NOR	42.3	2.09.4	7.37.8	15.42.9	(1964)	178.358
347.	(340) Jørn Tage Hereide	1976.08.16	NOR	42.2	2.07.0	7.28.7	16.20.25	(1997)	178.415
348.	(341) Hans Arne Krogsgård	1969.02.13	NOR	41.5	2.07.50	7.35.18	16.18.1	(1990)	178.423
349.	(342) Benny Flaglien	1973.08.02	NOR	41.46	2.06.91	7.40.0	16.13.59	(1992)	178.442
350.	(343) Brynjulf Måkestad	1951.12.17	NOR	40.6	2.06.6	7.45.3	16.22.3	(1991)	178.445
351.	(344) Morten Kolstad	1992.05.05	NOR	41.07	2.05.91	7.47.37	16.16.62	(2019)	178.608
352.	(345) Ketil Aalberg	1969.04.28	NOR	43.43	2.10.46	7.31.92	15.31.46	(2020)	178.681
353.	(346) Nils Bergersen	1970.03.15	NOR	40.5	2.07.1	7.42.75	16.32.0	(1990)	178.741
354.	(347) Svein Lødding	1956.02.27	NOR	42.68	2.06.40	7.34.60	16.11.46	(2011)	178.846
355.	(348) Arne Henry Kristiansen	1950.01.17	NOR	42.4	2.07.92	7.31.77	16.12.75	(2003)	178.854
356.	(349) Guttorm Nielsen	1958.03.11	NOR	40.1	2.05.84	7.46.4	16.45.0	(1980)	178.936
357.	(350) Per Bergsjø	1970.09.19	NOR	41.61	2.06.60	7.42.78	16.17.62	(1990)	178.969
358.	(351) Hallvard Smørgrav	1947.11.20	NOR	41.7	2.09.2	7.38.6	16.07.7	(1969)	179.011
359.	(352) Carlos Jarle Wasvik	1998.09.09	NOR	40.92	2.04.90	7.38.65	16.52.15	(2018)	179.025
360.	(353) Øivind Bystad	1950.03.21	NOR	41.15	2.06.9	7.46.8	16.19.1	(1993)	179.085
361.	(354) Thomas Pettersen	1971.11.17	NOR	41.71	2.06.8	7.39.51	16.23.4	(1992)	179.097
362.	(355) Nils Magne Klippen	1963.09.07	NOR	42.2	2.07.01	7.38.90	16.13.56	(2014)	179.104
363.	(356) Svein-Erik Sveen	1965.08.02	NOR	41.9	2.09.13	7.43.15	15.57.95	(1987)	179.155
364.	(357) Nils Egil Aaness	1936.01.31	NOR	41.6	2.10.6	7.42.8	15.54.9	(1963)	179.158
365.	(358) Egil Bokn	1950.03.23	NOR	43.68	2.08.48	7.34.50	15.45.17	(2009)	179.214
366.	(359) Anders Røyrøy	1967.09.17	NOR	40.6	2.09.0	7.45.7	16.21.1	(1987)	179.225
367.	(360) Ottar Aune	1985.10.09	NOR	40.87	2.05.89	7.58.26	16.11.54	(2005)	179.236
368.	(361) Truls Tunmo	1962.07.21	NOR	39.6	2.06.41	7.46.6	16.58.33	(1985)	179.312
369.	(362) Olav Trønnes	1958.11.03	NOR	40.5	2.06.94	7.42.37	16.45.6	(1981)	179.330
370.	(363) Arne Lier	1946.03.10	NOR	41.7	2.09.9	7.45.3	15.56.4	(1968)	179.350
371.	(364) Emil Hansen	2000.10.17	NOR	40.36	2.02.36	7.44.50	17.15.84	(2019)	179.388
372.	(365) Stein Erik Lunde	1961.07.08	NOR	44.11	2.08.64	7.28.59	15.52.31	(2008)	179.464
373.	(366) Bertil Grødahl	1957.01.06	NOR	42.01	2.05.85	7.42.03	16.31.6	(2000)	179.743
374.	(367) Jan Tore Andersen	1967.03.28	NOR	42.07	2.10.92	7.41.2	15.58.88	(1986)	179.774
375.	(368) Anne Gerben Wind	1992.03.20	NOR	41.10	2.10.89	7.21.49	16.57.99	(2017)	179.778
376.	(369) Christian Aarthun	1981.02.24	NOR	41.55	2.07.40	7.43.89	16.30.08	(1999)	179.909
377.	(370) Rune Karlsen	1968.09.19	NOR	40.16	2.02.33	7.53.94	17.11.6	(1990)	179.910
378.	(371) Remi Strand	1967.12.21	NOR	43.09	2.05.90	7.36.80	16.23.57	(1987)	179.914
382.	**(406) Robin Sleeking**	2000.11.08	NOR	**41.09**	2.05.89	**7.34.26**	17.16.39	**(2021)**	180.298
434.	**(504) Arild Jøssing Kotte**	1976.02.27	NOR	42.14	2.07.51	**8.01.38**	**16.54.80**	**(2021)**	183.521
478.	**(Ny) Jostein Maageng Lund**	1996.03.14	NOR	40.11	2.05.55	7.37.45	**19.16.37**	**(2021)**	185.523
632.	**(Ny) Kristoffer Knag Songstad**	2005.12.17	NOR	**42.96**	**2.12.08**	**8.45.31**	**17.28.42**	**(2021)**	191.938
663.	**(672) Marius Moen**	2003.10.03	NOR	42.40	2.12.60	**8.19.71**	18.54.72	**(2021)**	193.307
693.	**(Ny) Sondre Dahn**	2004.02.27	NOR	**42.69**	**2.12.56**	**8.47.46**	**18.09.33**	**(2021)**	194.088
758.	**(Ny) Johannes Fløystad**	2002.06.27	NOR	40.75	2.03.13	8.56.09	**20.26.19**	**(2021)**	196.711
993.	**(Ny) Johan Vikhals**	**1968.05.23**	NOR	**48.69**	**2.26.66**	**9.06.90**	**18.18.25**	**(2021)**	207.178
1116.	**(Ny) Morten Lund**	1945.01.06	NOR	45.5	2.19.8	8.37.9	**23.06.89**	**(2021)**	213.234
1137.	**(1354)Terje Ingvoldstad**	1968.07.08	NOR	**48.41**	**2.31.57**	**9.26.54**	**19.25.89**	**(2021)**	213.881
1190.	**(1309) Sigmund Løvlien-Krokhaug**	2007.09.28	NOR	**45.37**	**2.22.57**	10.24.03	20.47.93	**(2021)**	217.692
1199.	**(1190) Mats Bye Martinsen**	2005.03.29	NOR	47.32	**2.27.27**	9.44.85	21.04.10	**(2021)**	218.100
1226.	**(Ny) Erlend Clausen**	1980.07.02	NOR	**49.00**	**2.30.24**	**9.36.72**	**21.02.67**	**(2021)**	219.885
1200.	**(Ny) Kjell Tronhus**	1960.03.10	NOR	45.70	2.19.56	**10.11.60**	**21.34.84**	**(2021)**	218.122
1201.	**(1244) Espen Karlsrud**	1976.02.18	NOR	**47.50**	**2.29.30**	**9.50.43**	**20.38.55**	**(2021)**	218.236
1263.	**(Ny) Bo Oscar Lilletvedt**	2006.03.10	NOR	**50.30**	**2.42.28**	**9.37.49**	**20.10.69**	**(2021)**	222.676
1285.	**(1306) Lucas Haugnæs Bjørklund**	2008.03.19	NOR	**47.82**	**2.30.11**	10.17.46	21.51.53	**(2021)**	225.178
1310.	**(Ny) Lars Ulveseth**	2005.08.17	NOR	**47.65**	**2.42.55**	**9.58.65**	**22.18.01**	**(2021)**	228.598
1318.	**(Ny) Arnt Olav Thorsen**	1952.06.09	NOR	48.94	2.35.01	**10.38.87**	**21.50.55**	**(2021)**	230.022
1342.	**(Ny) Per Johan Gjølga**	1966.04.11	NOR	55.51	2.50.41	**10.27.77**	19.14.09	**(2021)**	232.794
1366.	**(Ny) Øyvind Ryen-Herland**	2007.10.26	NOR	**52.33**	**2.53.22**	**10.29.70**	**21.28.63**	**(2021)**	237.471
1376.	**(Ny) Bastian Gundersen Bottegård**	2009.11.07	NOR	**51.16**	**2.43.67**	**10.51.22**	**23.03.49**	**(2021)**	240.012
1378.	**(Ny) Tor Arve Roksvåg**	1951.01.28	NOR	54.58	2.51.90	**10.33.63**	21.38.54	**(2021)**	240.170
1398.	**(Ny) Bendik Becker Pedersen**	2007.11.09	NOR	**48.59**	**2.53.46**	**10.45.64**	**24.32.16**	**(2021)**	244.582
1400.	**(1391) Per-Bjørnar Bottegård**	1979.02.09	NOR	**56.15**	**2.46.37**	10.39.56	23.09.58	**(2021)**	245.041
1409.	**(1427) Richard Berg**	1983.01.01	NOR	52.30	**2.47.26**	**9.53.57**	26.32.92	**(2021)**	247.056
1423.	**(1401) Morten Jarnskjegge Knutsen**	1961.01.12	NOR	59.36	3.04.03	10.50.89	**22.57.15**	**(2021)**	254.649
1459.	**(Ny) Finn Skjoldbjærg**	1963.08.11	NOR	**63.69**	3.18.54	**12.22.97**	**26.28.60**	**(2021)**	283.597

Sprintadelskalender for NORGE

Herrer pr.01.04.2021

1.	(	1) Håvard Holmefjord Lorentzen	1992.10.02	NOR	34.28	1.06.51	(2019)	67.535
2.	(	2) Espen Aarnes Hvammen	1988.11.13	NOR	34.46	1.08.37	(2016)	68.645
3.	(	3) Henrik Fagerli Rukke	1996.10.20	NOR	34.70	1.08.78	(2019)	69.090
4.	(	4) Even Wetten	1982.08.12	NOR	35.08	1.08.76	(2007)	69.460
5.	(	5) Christoffer Fagerli Rukke	1988.04.17	NOR	35.10	1.08.77	(2016)	69.485
6.	(	6) Odin By Farstad	1997.12.01	NOR	35.27	1.08.60	(2020)	69.570
7.	**(**	**9) Bjørn Magnussen**	1998.01.02	NOR	**34.74**	1.09.77	(2021)	69.625
8.	(	7) Petter Andersen	1974.01.02	NOR	35.52	1.08.55	(2005)	69.795
8.	(	7) Ådne Søndrål	1971.05.10	NOR	35.72	1.08.15	(2002)	69.795
10.	(	10) Allan Dahl Johansson	1998.10.05	NOR	35.82	1.08.02	(2018)	69.830
11.	(	11) Johann Jørgen Sæves	1994.10.28	NOR	35.03	1.09.73	(2019)	69.895
12.	(	12) Håvard Bøkko	1987.02.02	NOR	35.75	1.08.42	(2015)	69.960
13.	(	13) Dag Erik Kleven	1984.07.19	NOR	35.33	1.09.37	(2010)	70.015
14.	(	14) Kristian Solland Reinton	1996.07.05	NOR	35.39	1.09.36	(2019)	70.070
15.	(	15) Sindre Henriksen	1992.07.24	NOR	36.03	1.08.63	(2020)	70.345
16.	(	16) Mikael Flygind Larsen	1982.09.18	NOR	36.05	1.08.61	(2008)	70.355
17.	(	17) Sverre Lunde Pedersen	1992.07.17	NOR	35.85	1.09.31	(2019)	70.505
18.	(	18) Grunde Njøs	1967.06.20	NOR	35.36	1.10.59	(2001)	70.655
19.	(	19) Espen Tveit	1991.12.31	NOR	35.91	1.09.70	(2016)	70.760
20.	(	20) Marius Bratli	1997.12.30	NOR	35.76	1.10.08	(2019)	70.800
21.	(	21) Øyvind Andreassen	1985.11.04	NOR	35.90	1.10.51	(2011)	71.155
22.	(	22) Simen Kroken	1992.09.29	NOR	35.64	1.11.21	(2019)	71.245
23.	(	23) Pål Gravem	1975.08.04	NOR	36.01	1.10.50	(2002)	71.260
24.	(	24) Aleksander Waagenes	1991.08.25	NOR	36.66	1.09.34	(2018)	71.330
25.	(	25) Mats Roger Jensen	1987.07.04	NOR	36.30	1.10.19	(2010)	71.395
26.	**(**	**32) Peder Kongshaug**	2001.08.13	NOR	**36.24**	**1.10.32**	(2021)	71.400
27.	(	26) Even Johansen	1988.08.22	NOR	36.01	1.10.89	(2011)	71.455
28.	(	27) Eirik Skavhaug Nergaard	1992.11.20	NOR	36.14	1.10.69	(2016)	71.485
29.	(	28) Simen Spieler Nilsen	1993.08.04	NOR	35.72	1.11.64	(2015)	71.540
30.	(	29) Kristian Gamme Ulekleiv	1996.08.28	NOR	36.43	1.10.36	(2021)	71.610
31.	(	30) Joachim Jalmar Haugen	1987.03.14	NOR	36.46	1.10.73	(2010)	71.825
32.	(	31) Pål Myhren Kristensen	2000.02.19	NOR	35.93	1.12.08	(2020)	71.970
33.	(	33) Roger Strøm	1966.07.28	NOR	35.98	1.12.08	(1999)	72.020
34.	(	34) Morten Stordal	1980.12.11	NOR	36.45	1.11.20	(2005)	72.050
35.	**(**	**36) Erik Resell**	2000.06.11	NOR	**36.36**	1.11.43	(2021)	72.075
36.	(	35) Frode Bartholdsen	1985.06.16	NOR	36.41	1.11.34	(2007)	72.080
37.	(	37) Magne Notland	1993.02.22	NOR	36.60	1.11.04	(2017)	72.120
38.	(	38) Lars Kvaalen	1986.02.03	NOR	36.56	1.11.18	(2008)	72.150
39.	**(**	**40) Hallgeir Engebråten**	1999.12.17	NOR	**36.67**	1.11.08	(2021)	72.210
40.	(	39) Rune Stordal	1979.04.08	NOR	36.63	1.11.20	(2005)	72.230
41.	(	41) Runar Njåtun Krøyer	1995.04.15	NOR	37.02	1.10.66	(2018)	72.350
42.	(	42) Kjetil Stiansen	1992.03.27	NOR	36.59	1.11.54	(2013)	72.360
43.	(	43) Tarjei Tverråen	1978.03.06	NOR	36.60	1.11.78	(2006)	72.490
44.	(	44) Magnus Myhren Kristensen	1996.03.24	NOR	36.75	1.11.51	(2016)	72.505
45.	(	45) Fredrik van der Horst	1989.12.02	NOR	36.70	1.11.85	(2010)	72.625
46.	(	46) Einar Døving Agdestein	1991.08.16	NOR	37.06	1.11.18	(2014)	72.650
47.	(	47) Sindre Baas	1998.12.10	NOR	36.69	1.11.93	(2020)	72.655
48.	**(**	**69) Kasper Tveter**	2001.09.05	NOR	**36.88**	**1.11.57**	(2021)	72.665
49.	(	48) Jonas Nordhøy Kristensen	1998.09.22	NOR	36.71	1.12.11	(2017)	72.765
50.	(	49) Eirik Lunde Pedersen	1986.06.06	NOR	36.84	1.12.03	(2007)	72.855
51.	(	50) Kjetil Johansen Amundrud	1978.12.24	NOR	36.50	1.12.87	(2007)	72.935
52.	(	51) Henrik Christiansen	1983.02.10	NOR	37.19	1.11.50	(2011)	72.940
53.	(	52) Isak Høiby	1999.11.26	NOR	37.08	1.11.78	(2019)	72.970
54.	(	53) Kristian Reistad Fredriksen	1993.05.10	NOR	37.07	1.11.90	(2012)	73.020
55.	(	54) Stian Haugsrud	1976.11.11	NOR	36.7	1.12.69	(2002)	73.045
56.	(	55) Jonas Haugland	1998.10.24	NOR	37.11	1.11.94	(2019)	73.080
57.	(	56) Fredrik Nybråten	1994.12.11	NOR	37.18	1.11.94	(2015)	73.150
58.	(	57) Espen Brask Nordfonn	1991.03.28	NOR	36.76	1.12.85	(2015)	73.185
59.	(	58) Øystein Kvikstad Skoglund	1985.10.24	NOR	37.04	1.12.37	(2005)	73.225
60.	(	59) Pål Holmefjord Lorentzen	1989.12.28	NOR	36.97	1.12.54	(2013)	73.240
61.	(	60) Henrik Hvesser	1991.08.07	NOR	37.42	1.11.75	(2012)	73.295
62.	(	61) Viktor Nybråten	1993.09.14	NOR	37.21	1.12.21	(2012)	73.315
63.	(	62) August Teodor Haugen	1991.08.11	NOR	37.49	1.11.68	(2014)	73.330
64.	(	63) Andreas Holmen Minge	1991.10.11	NOR	37.21	1.12.33	(2012)	73.375
65.	(	64) Martin Bjertnes	1993.02.12	NOR	37.23	1.12.33	(2012)	73.395
66.	(	65) Sander Søndrål	1994.12.01	NOR	37.08	1.12.71	(2015)	73.435
67.	(	66) Magnus Bakken Haugli	1998.05.01	NOR	37.36	1.12.24	(2017)	73.480
68.	(	67) Øystein Haugen	1971.11.07	NOR	36.87	1.13.31	(1998)	73.525

69.	(68)	Sverre Haugli	1982.10.02	NOR	37.52	1.12.02	(2007)	73.530
70.	(70)	Arild Nebb Ervik	1978.02.04	NOR	37.72	1.11.74	(2005)	73.590
71.	(71)	Magnus Dahle	1997.04.22	NOR	36.84	1.13.51	(2019)	73.595
72.	(72)	Trond Arne Tørset	1979.04.23	NOR	36.94	1.13.40	(2003)	73.640
73.	(73)	Torbjørn Ladstein Fjeld	1987.11.09	NOR	37.34	1.12.76	(2010)	73.720
74.	(74)	Stian Elvenes	1985.11.24	NOR	37.52	1.12.41	(2008)	73.725
75.	(75)	Kim Lund Håvardsrud	1991.03.27	NOR	37.18	1.13.10	(2010)	73.730
76.	(76)	Eskil Ervik	1975.01.11	NOR	37.03	1.13.41	(2007)	73.735
77.	(77)	Kristian Aabakken	1996.06.17	NOR	36.92	1.13.84	(2016)	73.840
77.	(77)	Magnus Brask Nordfonn	1993.08.12	NOR	37.06	1.13.56	(2019)	73.840
79.	(79)	Brage Olsen Børtnes	1996.01.16	NOR	37.09	1.13.55	(2017)	73.865
80.	(80)	Thor-Andrè Pedersen	1969.12.13	NOR	37.04	1.13.67	(1998)	73.875
80.	(80)	Vetle Stangeland	1997.08.12	NOR	37.73	1.12.29	(2018)	73.875
82.	(82)	Stian Gravdal	2000.11.14	NOR	37.34	1.13.16	(2019)	73.920
83.	(83)	Tormod Bjørnetun Haugen	1988.10.28	NOR	37.43	1.13.10	(2016)	73.980
84.	(84)	Runar Sanderud	1990.07.07	NOR	37.45	1.13.13	(2010)	74.015
85.	(85)	Kenneth Lund Håvardsrud	1993.08.04	NOR	37.28	1.13.50	(2011)	74.030
86.	(86)	Vidar Wang Lutnæs	1979.07.12	NOR	37.40	1.13.34	(2002)	74.070
87.	(87)	Jørgen Andreas Tønne	1988.11.30	NOR	37.62	1.13.04	(2011)	74.140
88.	(88)	Rune Dahl	1978.02.26	NOR	37.51	1.13.27	(2002)	74.145
89.	(89)	Simon Aannø	2003.06.28	NOR	37.28	1.13.76	(2020)	74.160
90.	(90)	Eivind Vegard Lia	1981.07.22	NOR	37.91	1.12.54	(2007)	74.180
91.	(91)	Christer Skuterud	1996.07.02	NOR	37.52	1.13.54	(2016)	74.290
92.	(92)	Kim André Eldevik	1990.08.31	NOR	37.46	1.13.70	(2009)	74.310
93.	(93)	Olav Kvaalen	1984.10.11	NOR	37.69	1.13.52	(2007)	74.450
94.	(94)	Odd Bohlin Borgersen	1980.04.10	NOR	37.73	1.13.48	(2006)	74.470
95.	(95)	Sander Mikkelsen	1998.09.01	NOR	36.44	1.16.14	(2019)	74.510
96.	(96)	Simen Rye	1998.08.04	NOR	37.56	1.13.98	(2018)	74.550
97.	(97)	Stian Dalen	1976.11.03	NOR	37.92	1.13.38	(2003)	74.610
98.	(98)	Anders Tandberg Nummedal	1989.06.28	NOR	37.29	1.14.65	(2013)	74.615
99.	(99)	Bjørn Egil Lundgrenn	1970.02.04	NOR	37.5	1.14.27	(1999)	74.635
100.	**(112)**	**Sander Eitrem**	2002.02.12	NOR	38.02	**1.13.28**	(2021)	74.660
101.	(100)	Tor Snare Bakke	1979.11.20	NOR	37.70	1.13.97	(2004)	74.685
102.	(113)	John Granli	2002.01.02	NOR	37.97	1.13.55	(2021)	74.745
103.	(101)	Ole Morten Mellemstrand	1973.01.25	NOR	37.48	1.14.54	(1998)	74.750
104.	(102)	Robin Nicolai Oppi Gruben	1993.07.05	NOR	37.80	1.14.04	(2017)	74.820
105.	(103)	Mats Christoffer Haugen	1990.03.06	NOR	37.90	1.13.93	(2010)	74.865
106.	(104)	Frode Rønning	1959.07.07	NOR	37.31	1.15.14	(1988)	74.880
107.	(105)	Daniel Vatn	1993.06.19	NOR	37.35	1.15.12	(2012)	74.910
107.	(108)	Sondre Buer Åsebø	2002.10.15	NOR	37.82	1.14.18	(2021)	74.910
109.	(106)	Morten Bolstad	1981.08.18	NOR	37.58	1.14.68	(2002)	74.920
110.	(126)	Ulrik Schaathun Berge	2002.06.05	NOR	37.23	1.15.39	(2021)	74.925
110.	(107)	Mii Erik Haugård	1994.03.15	NOR	37.83	1.14.19	(2014)	74.925
112.	(108)	Ivar Njøs	1965.10.22	NOR	37.5	1.14.88	(2013)	74.940
113.	(110)	Ole Langeland	1973.08.05	NOR	37.54	1.14.92	(1996)	75.000
114.	(111)	Sondre Dølemo Skarli	1986.04.22	NOR	38.06	1.13.89	(2007)	75.005
115.	(114)	Tor Arve Magnussen	1984.04.18	NOR	38.1	1.13.91	(2006)	75.055
116.	(115)	Hans Kristian Smedsrød	1989.01.20	NOR	37.71	1.14.74	(2009)	75.080
117.	(116)	Øyvind Gravem	1978.08.24	NOR	38.2	1.13.79	(2006)	75.095
118.	(117)	Edvin Hegg Bårdsen	1980.11.23	NOR	38.0	1.14.21	(2005)	75.105
119.	(118)	Oddbjørn Mellemstrand	2002.01.10	NOR	37.79	1.14.68	(2020)	75.130
119.	(118)	Ole Bjørnsmoen Næss	1991.06.02	NOR	38.30	1.13.66	(2014)	75.130
121.	(120)	Stian Bjørge	1976.07.31	NOR	37.88	1.14.57	(2000)	75.165
122.	(121)	Bjørn Hagen	1960.04.04	NOR	37.69	1.14.96	(1988)	75.170
123.	**(154)**	**Håkon Sundøen Brørby**	1997.07.20	NOR	**37.98**	**1.14.40**	(2021)	75.180
124.	(122)	Jakob Anspach Klippen	1995.04.04	NOR	37.89	1.14.62	(2017)	75.200
125.	(123)	Håvard Myklebust	1983.04.27	NOR	37.97	1.14.48	(2005)	75.210
126.	(124)	Håkon Sæther	2001.10.13	NOR	37.29	1.15.86	(2020)	75.220
127.	(125)	Torgeir Høgheim	1990.07.20	NOR	37.96	1.14.55	(2011)	75.235
128.	(127)	Thomas Lande Eriksen	1999.02.16	NOR	38.23	1.14.13	(2019)	75.295
129.	(128)	Viktor Sørbukt Krumsvik	1999.07.30	NOR	37.61	1.15.40	(2017)	75.310
129.	(128)	Vidar Lilletvedt	1971.07.04	NOR	38.07	1.14.48	(1998)	75.310
131.	(130)	Gisle Spidsberg	1972.05.18	NOR	38.05	1.14.53	(1998)	75.315
132.	(131)	Roald Eidsheim	1988.08.26	NOR	38.01	1.14.68	(2009)	75.350
132.	(131)	Tobias Fløiten	2001.10.01	NOR	38.11	1.14.48	(2020)	75.350
134.	(133)	Henrik Hetland	1981.05.06	NOR	38.39	1.14.04	(2006)	75.410
135.	(134)	Anders Bjerkreim Furnée	1993.10.06	NOR	38.45	1.13.93	(2013)	75.415
136.	(135)	Johann Olav Koss	1968.10.29	NOR	37.98	1.14.9	(1994)	75.430
137.	(136)	Geir Rønningen	1974.10.02	NOR	37.61	1.15.65	(1998)	75.435
138.	(137)	Kai Arne Engelstad	1954.12.21	NOR	38.14	1.14.69	(1984)	75.485
139.	**(199)**	**Cristian Landrø Magnussen**	2003.07.11	NOR	**37.54**	**1.15.91**	(2021)	75.495
140.	**(147)**	**Daniel Thuv Eriksen**	2001.01.18	NOR	38.06	**1.14.88**	(2021)	75.500
141.	(138)	Sigurd Edvard Pettersen	1979.06.02	NOR	38.38	1.14.25	(2003)	75.505

142.	(139) Øyvind Giske	1975.07.30	NOR	37.80	1.15.47	(2001)	75.535
143.	(140) Mattis Bergh	1991.10.16	NOR	38.04	1.15.03	(2011)	75.555
144.	(141) Tore Solli	1986.03.07	NOR	38.20	1.14.73	(2011)	75.565
145.	(142) Amund Grønvold Skoglund	1992.07.22	NOR	38.20	1.14.76	(2012)	75.580
146.	(143) Rolf Falk-Larssen	1960.02.21	NOR	37.88	1.15.42	(1988)	75.590
147.	(144) Mikkel Stølen	1971.04.06	NOR	37.5	1.16.19	(1998)	75.595
148.	(145) Bengt Halvorsen	1960.05.15	NOR	37.5	1.16.40	(1985)	75.700
149.	(146) Werner Gjevik	1968.07.11	NOR	37.8	1.15.82	(1995)	75.710
150.	**(162) Didrik Eng Strand**	2005.09.13	NOR	**37.89**	**1.15.67**	(2021)	75.725
151.	(148) Emil Pedersen Matre	2003.12.03	NOR	37.99	1.15.57	(2020)	75.775
152.	(433) **Siver Brattgjerd**	2002.01.09	NOR	**37.09**	**1.17.38**	(2021)	75.780
153.	(149) Frode Nordvik	1974.02.27	NOR	38.50	1.14.58	(1998)	75.790
154.	(172) **Vegard Hansen**	1994.12.30	NOR	**38.31**	**1.15.00**	(2021)	75.810
155.	(150) Birk Finnstø Refsaas	2002.09.25	NOR	38.47	1.14.69	(2020)	75.815
155.	(150) Bendik Stokke	1994.03.01	NOR	38.28	1.15.07	(2014)	75.815
157.	(152) Jon Greger Notland	1995.04.01	NOR	38.49	1.14.68	(2012)	75.830
158.	(153) Olav Slinning	1983.05.21	NOR	38.55	1.14.57	(2008)	75.835
159.	(155) Vegar Nylund	1988.08.13	NOR	38.25	1.15.23	(2009)	75.865
159.	(155) Sander Eng Strand	2001.05.06	NOR	38.04	1.15.65	(2018)	75.865
161.	(157) Preben Kristensen	1983.03.04	NOR	38.84	1.14.09	(2005)	75.885
162.	(158) Terje Almås	1985.12.08	NOR	38.46	1.14.87	(2010)	75.895
163.	(159) Håvard Bergland Leknes	1992.06.13	NOR	38.28	1.15.24	(2015)	75.900
164.	(160) Mathias Rogn	1988.01.28	NOR	38.41	1.15.00	(2011)	75.910
165.	(161) Magnus Nordby	1995.03.02	NOR	38.57	1.14.69	(2013)	75.915
166.	(163) Steinar Johansen	1972.02.27	NOR	38.28	1.15.39	(1999)	75.975
166.	**(188) Emil Ervik**	2001.09.08	NOR	**38.40**	**1.15.24**	(2021)	75.975
168.	(164) Tom Ole Løvås	1981.03.25	NOR	38.2	1.15.7	(2004)	76.050
169.	(165) Torgeir Magnussen	1971.03.01	NOR	38.33	1.15.46	(2000)	76.060
170.	**(275) Erlend Andre Rue**	2002.05.20	NOR	**38.45**	**1.15.31**	(2021)	76.105
171.	(166) Terje Andersen	1952.03.04	NOR	38.3	1.15.62	(1981)	76.110
172.	(167) Lars Stomperudhaugen	1973.09.24	NOR	37.76	1.16.75	(1999)	76.135
173.	(168) Bjørn Nyland	1962.10.08	NOR	38.2	1.15.92	(1987)	76.160
174.	**(186) Anders Geving Langli**	2002.06.01	NOR	**37.51**	1.17.31	(2021)	76.165
175.	(169) Marcus Rasmussen Kvarme	2001.06.28	NOR	38.60	1.15.18	(2020)	76.190
176.	(169) Sindre Hofsøy Mollan	1992.02.17	NOR	38.35	1.15.68	(2013)	76.190
177.	(171) Arnt Olaf Stillerud	1973.10.03	NOR	38.71	1.14.97	(2001)	76.195
178.	(172) Ingemar Bredeli	1959.01.31	NOR	38.16	1.16.29	(1983)	76.305
179.	(172) Martin Emil S Olaussen	1998.05.06	NOR	38.50	1.15.61	(2017)	76.305
180.	(175) Øystein Grødum	1977.02.15	NOR	39.10	1.14.42	(2006)	76.310
181.	(176) Gøran Botngård	1989.04.19	NOR	38.59	1.15.45	(2011)	76.315
182.	(176) Erik Gilmore	1981.05.05	NOR	38.75	1.15.13	(2004)	76.315
183.	(178) Amund Farås	1991.02.26	NOR	38.41	1.15.83	(2010)	76.325
184.	(179) Sander Tveter	1999.06.27	NOR	38.51	1.15.70	(2020)	76.360
185.	(180) Are Eri Bjelland	1985.07.07	NOR	38.92	1.14.95	(2008)	76.395
186.	(181) Christian Owesen	1975.06.05	NOR	38.2	1.16.44	(2007)	76.420
187.	(182) Jan Egil Storholt	1949.02.13	NOR	38.07	1.16.77	(1978)	76.455
188.	**(187) Sondre Kvalshaugen Glesne**	2000.06.09	NOR	**38.41**	1.16.15	(2021)	76.485
189.	(183) Ørjan Røstøen Bergum	1987.05.14	NOR	38.24	1.16.51	(2011)	76.495
190.	(184) Kjell Storelid	1970.10.24	NOR	38.86	1.15.35	(2002)	76.535
191.	**(322) Martin Solberg Andreassen**	2004.04.13	NOR	**37.92**	**1.17.28**	(2021)	76.560
192.	(185) Arne Nicander Nilsen	1962.05.05	NOR	38.5	1.16.12	(1987)	76.560
193.	(189) Bendik Mauseth	2001.01.04	NOR	38.12	1.17.04	(2019)	76.640
194.	(190) Per Bjørang	1948.01.31	NOR	38.06	1.17.17	(1976)	76.645
195.	(191) Roger Ebersten	1991.01.22	NOR	38.84	1.15.68	(2012)	76.680
195.	(191) Jarle Pedersen	1955.06.15	NOR	38.02	1.17.32	(1980)	76.680
197.	(193) Ole Mikkel Mellemstrand	1999.08.28	NOR	38.85	1.15.72	(2020)	76.710
198.	(194) Martin Pedersen	1992.03.06	NOR	38.70	1.16.09	(2013)	76.745
199.	(195) Andreas Snare Bakke	1975.03.10	NOR	38.5	1.16.5	(2000)	76.750
200.	**(263) Sigurd Henriksen**	2004.10.26	NOR	**38.72**	**1.16.10**	(2021)	76.770
258.	**(458) Sigurd Holbø Dyrset**	2004.04.21	NOR	**39.53**	**1.16.76**	(2021)	77.910
396.	**(465) Joren Sleeking**	2002.12.29	NOR	**40.16**	**1.19.78**	(2021)	80.050
433.	**(715) Thomas Andreassen**	2004.06.28	NOR	**40.80**	**1.19.44**	(2021)	80.520
484.	**(488) Sigurd Sæther**	2003.01.17	NOR	**40.51**	1.21.20	(2021)	81.110

Utenlandske statsborgere for norske klubber, boende fast i Norge

Kvinner

K-S	**Maud Westendorp**	**10.05.90**		**NED**	**Tromsø SK**			
	500 m:		49,21	1	Tromsø		17.12	48,84-19
	1000 m:		1.43,02	1	Bjugn Fosenhallen		10.10	1.39,60-19
K-S	**Nelcris Pandita Lad**	**08.11.90**		**PHI**	**Geithus IL**			
	500 m:		84,19	17	Geithus		2.1	

Menn

M-S	**Emil Christian Nielsen**	**31.10.91**		**DEN**	**Asker SK**			
	500 m:		44,26	1	Asker Risenga		20.3	41,21-19
	1000 m:		1.29,24	1	Asker Risenga		13.3	1.23,89-18
	1500 m:		2.17,65	1	Hamar V		24.10	2.06,96-18
M-45	**Philippe Szygenda**	**02.10.74**		**FRA**	**Sør-Fron IL**			
	500 m:		45,74	13	Hamar V		8.8	44,87-19
	1000 m:		1.35,43	1	Hundorp		13.1	1.29,86-19
	1500 m:		2.22,40	6	Bjugn Fosenhallen		3.10	2.15,46-19
	3000 m:		4.50,98	8	Hamar V		8.8	4.47,32-19
	5000 m:		8.35,16	4	Bjugn Fosenhallen		2.10	8.02,77-20
	10000 m:		17.25,76	4	Bjugn Fosenhallen		3.10	17.30,97-20
M-40	**Jan Friesinger**	**20.11.80**		**GER**	**Aremdal SK**			
	500 m:		39,92	1	Arendal Myra		4.3	35,76-10
	1000 m:		1.19,19	1	Arendal Myra		17.12	1.09,60-08
	1500 m:		2.04,25	6	Arendal Myra		9.1	1.47,13-08
M-30	**Kees Custers**	**08.05.87**		**NED**	**Harstad SK**			
	500 m:		44,06	5	Bjugn Fosenhallen		10.10	44,89-20
	1000 m:		1.29,00	4	Bjugn Fosenhallen		10.10	1.32,16-20
M-50	**Harry Hamming**	**25.08.67**		**NED**	**Geithus IL**			
	500 m:		60,52	4	Geithus		10.3	57,60-18
	1000 m:		2.18,06	5	Geithus		10.3	2.04,02-17
M-S	**Gabriël Olthof**	**13.09.93**		**NED**	**Spk Falken/NTNU BIL Trh**			
	500 m:		50,32	4	Trondheim L		22.2	46,27-10
	1000 m:		1.42,39	1	Trondheim L		7.3	1.35,31 10
	1500 m:		2.35,04	2	Trondheim L		13.3	2.23.00-10
	3000 m:		6.01,32	6	Trondheim L		22.2	
M-40	**Pieter de Wilde**	**06.12.80**		**NED**	**NTNU BIL Trh**			
	500 m:		67,52	10	Trondheim L		15.2	
	1000 m:		2.17,05	11	Trondheim L		15.2	
	1500 m:		3.41,82	4	Trondheim L		1.2	
	3000 m:		8.29,24	7	Trondheim L		11.1	
M-30	**Niels Wolting**	**26.02.88**		**NED**	**Sør-Fron IL**			
	500 m:		51,40	3	Hundorp		20.1	43,28-05
	3000 m:		5.45,70	2	Hundorp		20.1	4.59,54-03
M-35	**Rawad Ajameah**	**01.11.81**		**SYR**	**Arendal SK**			
	500 m:		79,22	16	Arendal Myra		23.1	83,18-19