



MOSS IDRETTSLAG

DE 10 BESTE GJENNOM ALLE TIDER I ALLE ØVELSER I ALLE ALDERSKLASSER – GUTTER

60 meter

11 år

Hong Kim Son (82)	8,0
Anders Fjeld (79)	8,4
Marcus G. Stålby (2018)	8,67
Birger Hermansen (87)	8,5 (8,75)
Pål Grønstad (75)	8,6
Eivind Solberg (86)	8,6
Raymond Granskogli (85)	8,6
Kai Roger Welinder (80)	8,7
Jørn Tollefsen (84)	8,7
Joakim Braathu (86)	8,7
Jørgen Bakkerud (85)	8,7
Leander Sjørshheim (2019)	8,90

12 år

Hong Kim Son (83)	7,9
Marcus Stålby (2019)	8,21
Anders Fjeld (80)	8,1
Toan Van Nguyen (85)	8,2
Jens H. Been (49)	8,3
Kjartan Wehn (57)	8,3
Pål Grønstad (76)	8,3
Oliver Tollefsen (2016)	8,55
Martin Blekkerud (87)	8,57
Magne Paulsen (95)	8,60
Kjetil Gulbrandsen (73)	8,4
John Anders E. Hovland (2007)	8,63

13 år

Hong Kim Son (84)	7,7
Svein A. Eliassen (59)	7,8
Anders Fjeld (81)	7,8
Magne Paulsen (96)	8,02 (7,9)
Luan Van Nguyen (85)	8,11 (7,9)
Joakim Braathu (88)	8,13
Bjarne Blom (74)	8,0
John Petter Ellingsen (77)	8,0
John Anders E. Hovland (2008)	8,22
Oliver Tolefsen (2017)	8,23
Richard Sommerseth (78)	8,1
Håkon E. Hovalnd (97)	8,1
Eric M. Pedersen (97)	8,34
Sondre H. Johansne (2019)	8,35

14 år

Emmanuel Amarh (2006)	7,52
Oliver Tollefsen (2018)	7,52
Abdurazak Sharif (2013)	7,65
Tore Dahler (64)	7,5
John Anders E. Hovland (2009)	7,75
Magne Paulsen (97)	7,76
Birger Hermansen (90)	7,77
Bjarne Blom (75)	7,6
Anders Fjeld (82)	7,6
Leif Asbjønsen (53)	7,7
Benny Iversen (70)	7,7
Kai Petter Hovind (70)	7,7
John Petter Ellingsen (78)	7,7
Richard Sommerseth (79)	7,7
Hong Kim Son (85)	7,7
Eirik-Andre Kristiansen (2019)	7,97
Håkon E. Hovland (2011)	8,02
Theodor Unnerud (2011)	8,05
Magnus Didriksen (2018)	8,05

100 meter

11 år

Hong Kim Son (82)	13,1
Anders Fjeld (79)	13,6
Pål Grønstad (75)	13,9
Kai Roger Welinder (80)	14,1
Geir Moen (80)	14,2
Vedar Halling (81)	14,3
Kjetil Gulbrandsen (72)	14,4
Dag Overgaard (75)	14,5
Fredrik G. Myhre (92)	14,79
Sven Erik Mathiesen (79)	14,6

12 år

Marcus Stålby (2019)	13,33
Anders Fjeld (80)	13,1
Pål Grønstad (76)	13,2
Kai Roger Welinder (81)	13,6
Oliver Tollefsen (2016)	13,90
Kjetil Gulbrandsen (73)	13,7
John Petter Ellingsen (76)	13,7
Knut Bugten (75)	13,8
Vedar Halling (82)	13,8
Sven Erik Mathiesen (80)	14,0
Runar Hansen (77)	14,1
Vilhelm Ellingsen (79)	14,1
Per E. Eriksen (81)	14,1

13 år

Hong Kim Son (84)	12,3 (12,79)
Magne Paulsen (96)	12,4
Anders Fjeld (81)	12,5
Bjarne Blom (74)	12,6
Oliver Tollefsen (2017)	12,85
John Petter Ellingsen (77)	12,7
Audun Johansen (2004)	13,00
Ernst O. Nielsen (76)	12,8
Geir Moen (82)	12,9

Vedar Halling (85)	13,0
John Anders E. Hovland (2008)	13,34
Luan Van Nguyen (85)	13,1
Sondre H. Johansen (2019)	13,35

14 år

Abdurazak Sharif (2013)	11,85
Tore Dahler (64)	11,8
Hong Kim Son (85)	11,8
Oliver Tollefsen (2018)	12,11
John Anders E. Hovland (2009)	12,29
Bjarne Blom (75)	12,1
Anders Fjeld (82)	12,2
Magne Paulsen (97)	12,51
Emmanuel Amarth (2006)	12,54
Eirik-Andre Kristiansen (2019)	12,55
Birger Hermansen (90)	12,69
John Petter Ellingsen (78)	12,5
Richard Sommersteth (79)	12,5
Asbjørn Moen (87)	12,5 (12,83)
Håkon E. Hovland (2011)	12,77
Magnus M. Didriksen (2018)	12,78

15 år

Abdueazak Sharif (2014)	11,46
Daniel E. Lauritzen (2009)	11,49
Tore Dahler (65)	11,4
John Anders E. Hovland (2010)	11,79
Odd Norheim (57)	11,6
Oliver Tollefsen (2019)	11,84
Glenn Thomas Fjeldstad (90)	11,90
Jan Bentzen (67)	11,7
Andre Lia (98)	12,02
Atcha Prommetta (2014)	12,03
Birger Hermansen (91)	11,8 (12,18)
Hong Kim Son (86)	11,9
Theodor Unnerud (2012)	12,12
Martin Blekkerud (90)	12,15

16 år

Daniel E. Lauritzen (2010)	11,23
Pavlik Wang (2011)	11,25
Jørgen Utne (2004)	11,27
Tore Dahler (66)	11,1
John Anders E. Hovland (2011)	11,57
Geir Moen (85)	11,4 (11,66)
Birger Hermansen (92)	11,65
Hong Kim Son (87)	11,68
Glenn T. Fjeldstad (91)	11,70
Atcha Prommetta (2015)	11,73
Andre Lia (99)	11,77
Martin Blekkerud (91)	11,79
Morten Røraas (76)	11,6
Lars E. Kristiansen (87)	11,85
Magnus Knarvik (2015)	11,91

17 år

Daniel E. Lauritzen (2011)	10,97
Odd Norheim (59)	10,9
Geir Moen (86)	11,14

Tore Dahler (67)	11,0
John Anders E. Hovland (2012)	11,30
Pavlik Wang (2012)	11,37
Glenn T. Fjeldstad (92)	11,40
Torstein Eliassen (2016)	11,41
Birger Hermansen (93)	11,47
Martin Blekkerud (92)	11,50
Magnus Knarvik (2016)	11,53
Morten Røraas (77)	11,3
Abdurazak Sharif (2016)	11,58
Jørgen Utne (2005)	11,62
Richard Sommersteth (82)	11,4
Andre Lia (2000)	11,71
Erik Røraas (2011)	11,78
Atcha Prommetta (2016)	11,84

18 år

Geir Moen (87)	10,80
Torstein Larsen (65)	10,7
Daniel E. Lauritzen (2012)	11,06
Kristian Skullerud (2003)	11,11
Tore Dahler (68)	11,0
Martin Blekkerud (93)	11,30
Jørgen Utne (88)	11,31
Torstein Eliassen (2017)	11,32
Arve Hansen (67)	11,1
Pavlik Wang (2013)	11,40
Andre Lia (2001)	11,44
Birger Hermansen (94)	11,47
Jonas S. Bakken (98)	11,47
Magnus Knarvik (2017)	11,47
Morten Røraas (78)	11,3

200 meter

11 år

Pål Grønstad (75)	29,4
Leander Sjursheim (2019)	30,8
Eric M. Pedersen (2008)	31,09
Vedar Halling (81)	31,0
Ole M. Svenkerud (81)	31,2
Runar Hansen (76)	31,8
Kenneth Hersleth (2019)	32,2
Erlend G. Thonstad (2010)	32,57
Knut Bugten (85)	32,5
John Anders E. Hovland (2006)	32,95
Jacob Haraldstad (2009)	33,18
Vebjørn Østlie (2010)	33,54

12 år

Marcus Stålby (2019)	26,46
Oliver Tollefsen (2016)	27,72
John Anders E. Hovland (2007)	29,13
John Petter Ellingsen (76)	29,7
Eric M. Pedersen (2009)	30,12
Morten Wessmann (76)	31,0
Magnus Aas Hegebø (2007)	31,37
Are Nakkim (76)	31,5
Kjell Kristian B. Brenna (2008)	32,05
Anders Andersen (2004)	32,12

Vegard Åsvestad (2008) 32,87
Håkon E. Hovland (2009) 32,90

13 år

Magne Paulsen (96) 25,79
Oliver Tollefsen (2017) 26,14
Anders Fjeld (81) 26,3
Bjarne Blom (74) 26,7
Hong Kim Son (84) 26,7
Erik Abrahamsen (74) 27,4
Håkon E. Hovland (2010) 27,4
Kjell Taskerud (84) 27,6
Andre Lia (96) 27,84
John Anders E. Hovland (2008) 27,85
John Petter Ellingsen (77) 27,7

14 år

Abdurazak Sharif (2013) 23,76
Oliver Tollefsen (2018) 24,21
Emmanuel Amarh (2006) 24,90
Bjarne Blom (75) 25,1
John Anders E. Hovland (2009) 25,45
Anders Fjeld (82) 25,3
Eirik-Andre Kristiansen (2019) 25,87
Håkon E. Hovland (2011) 25,96
Richard Sommerseth (79) 25,9
John Petter Ellingsen (78) 26,0
Magne Paulsen (97) 26,29
Theodor Unnerud (2011) 26,40
Martin Blekkerud (89) 26,2
Glenn T. Fjeldstad (89) 26,2
Eric M. Pedersen (2011) 26,54
Morten Røraas (74) 26,6
Tobias Osvik (2013) 26,86

15 år

Abdurazak Sharif (2014) 23,17
Tore Dahler (65) 23,3
Oliver Tollefsen (2019) 23,76
John Anders E. Hovland (2010) 24,16
Glenn Thomas Fjeldstad (90) 24,20
Birger Hermansen (91) 24,1
Hong Kim Son (86) 24,43
Atcha Prommetta (2014) 24,55
Andre Lia (98) 24,66
Magne Paulsen (98) 24,92
Morten Røraas (75) 24,7
Håkon E. Hovland (2012) 25,00
Magnus Knarvik (2014) 25,13
Kyrre Stav (89) 25,0
Theodor Unnerud (2012) 25,27
Martin Blekkerud (90) 25,28

16 år

Pavlik Wang (2011) 22,43
Tore Dahler (66) 22,5
Jørgen Utne (2004) 23,41
Geir Moen (85) 23,2
Glenn T. Fjeldstad (91) 23,63
Birger Hermansen (92) 23,64

Hong Kim Son (87) 23,77
John Anders E. Hovland (2011) 23,79
Andre Lia (99) 23,81
Martin Blekkerud (91) 23,97
Magnus Knarvik (2015) 24,07
Atcha Prommetta (2015) 24,14
Morten Røraas (76) 24,1
Jonas S. Bakken (96) 24,49

17 år

Pavlik Wang (2012) 22,57
Daniel E. Lauritzen (2011) 22,58
Geir Moen (86) 22,5 (22,93)
Tore Dahler (67) 22,6
Glenn T. Fjeldstad (92) 22,93
Odd Norheim (59) 22,7
Birger Hermansen (93) 23,00
John Anders E. Hovland (2012) 23,09
Martin Blekkerud (92) 23,13
Torstein Eliassen (2016) 23,28
Erik Røraas (2011) 23,30
Morten Røraas (77) 23,2
Sondre Sølberg (2010) 23,59
Jonas S. Bakken (97) 23,67
Andre Lia (2000) 23,81

18 år

Geir Moen (87) 21,93
Tore Dahler (68) 22,2
Odd Norheim (60) 22,3
Torstein Larsen (65) 22,4
Andre Lia (2001) 22,67
Martin Blekkerud (93) 22,73
Kristian Skullerud (2003) 22,78
Morten Røraas (78) 22,7
Jonas S. Bakken (98) 23,03
Birger Hermansen (94) 23,07
Erik Røraas (2012) 23,12

300 meter

15 år

Abdurazak Sharif (2014) 37,49
Birger Hermansen (91) 39,22
Magnus Knarvik (2014) 40,41
Glenn T. Fjeldstad (90) 40,48
Erik Røraas (2009) 40,66
Martin Blekkerud (90) 42,77

16 år

Pavlik Wang (2011) 36,24
Glenn T. Fjeldstad (91) 37,8
Erik Røraas (2010) 38,30
Martin Blekkerud (91) 38,76
John Anders E. Hovland (2011) 38,89

17 år

Martin Blekkerud (92) 36,2
Sondre Sølberg (2010) 36,89
Erik Røraas (2011) 37,17

Glenn T. Fjeldstad (92)	37,3
Magnus Knarvik (2016)	38,50
Eivind Solberg (92)	38,6
Niklas Aas Skovdahl (2010)	39,60
Atcha Prommetta (2016)	40,44

18 år

Martin Blekkerud (93)	35,69
Jørn Tollefsen (91)	36,49
Magnus Knarvik (2017)	37,65
Erik Røraas (2012)	38,00
Kyrre Stav (92)	38,1
Bendik Hansen (2016)	39,45

400 meter

11 år

Pål Grønstad (75)	67,1
Are Nakkim (75)	68,5
Geir Kristensen (89)	71,1
Runar Hansen (76)	72,0
Knut Bugten (74)	73,6
Tord Rune Larsen (78)	74,0
Vidar Karlsen (79)	75,0
Marcus G. Stålby (2018)	75,22
Konstantin Thomassen (2014)	77,34
Christian Stamm (2014)	80,81
Melvin Tollefsen (2017)	81,04
Aleksander T. Hovland (2014)	82,90
Oliver H. Skaug (2018)	83,81

12 år

Anders Fjeld (80)	64,3
Pål Grønstad (76)	64,4
Are Nakkim (76)	65,0
John Petter Ellingsen (76)	65,0
Oliver Tollefsen (2016)	65,40
Frode Nakkim (75)	65,5
Håvard Gulbrandsen (76)	68,9
Jarle Unnerud (78)	71,4
Jørgen Bakkerud (86)	72,7
Frode Nakkim (74)	74,2
Tord Rune Larsen (79)	74,6

13 år

Bjarne Blom (74)	60,5
Erik Abrahamsen (74)	61,1
Christian Stamm (2016)	63,36
Kjell Erik Svingen (80)	64,6
Bent Arild Hære (74)	65,5
Atle Karlsen (78)	65,9
Jørn Tollefsen (86)	66,6
Vilhelm Ellingsen (80)	67,0
Jarle Unnerud (79)	71,3
Kyrre Nakkim (79)	76,9

14 år

Kjell Taskerud (85)	57,5
Erik Abrahamsen (75)	57,7
Bjarne Blom (75)	58,4

Are Nakkim (78)	58,7
Bent Arild Hære (75)	59,6
John Anders E. Hovland (2009)	59,85
Eirik Fredriksen (2015)	61,05
Stian Nakken (86)	62,0
Tormod P. Aune (2019)	63,85
Glenn T. Fjeldstad (89)	66,9
Joakim Kristiansen (89)	67,0
Runar Hansen (79)	67,9

15 år

Andre Lia (98)	54,25
Kyrre Stav (89)	55,56
Frode Nakkim (77)	55,8
Anders Fjeld (83)	56,1
Are Nakkim (79)	56,2
Per M. Røseth (84)	56,31
Anders Andersen (2007)	56,56
Erik Abrahamsen (76)	56,6
Erik Røraas (2009)	56,84
Richard Sommerseth (80)	56,8

16 år

Pavlik Wang (2011)	50,58
Andre Lia (99)	52,70
Erik Røraas (2010)	53,68
Ketil Aasgaard (77)	54,0
Bendik Hansen (2014)	54,18
Vilhelm Ellingsen (83)	54,1
Jonas S. Bakken (96)	54,1
Nagnus Knarvik (2015)	54,47
Morten Røraas (76)	54,5
Are Nakkim (80)	54,7
Richard Sommerseth (81)	54,7
Anders Fjeld (84)	54,93
Frode Nakkim (78)	55,1
Kyrre Stav (90)	55,1

17 år

Sondre Sølberg (2010)	49,84
Tore Dahler (67)	50,6
Pavlik Wang (2012)	51,07
Erik Røraas (2011)	51,31
Andre Lia (2000)	51,38
Arve Hansen (66)	51,7
Jonas S. Bakken (97)	52,24
Bendik Hansen (2015)	52,74
Morten Røraas (77)	52,9
Anders Fjeld (85)	53,3
Frode Nakkim (79)	53,4
Bent Arild Hære (78)	53,6
Glenn T. Fjeldstad (92)	53,98

18 år

Erik Røraas (2012)	50,05
Andre Lia (2001)	50,67
Jonas S. Bakken (98)	51,29
Martin Blekkerud (93)	51,58
Geir Moen (87)	51,83
Inge Grythe (71)	52,3

Morten Røraas (78)	52,3
Frode Nakkim (80)	52,3
Bent Arild Hære (79)	52,5
Jørn Tollefsen (91)	52,72
Anders Fjeld (86)	52,74

600 meter

11 år

Are Nakkim (75)	1,47,1
Marcus G. Stålby (2018)	1,49,78
Eric M. Pedersen (2008)	1,50,67
Marius Enholm (98)	1,51,84
Ralph Johansen (77)	1,53,8
Lars Chr. Andersen (82)	1,54,8
Henrik T. Tveter (98)	1,55,00
Tord Rune Larsen (78)	1,55,1
Erik Solum (76)	1,55,2
Vidar Karlsen (78)	1,55,4
Anders Fredriksen (82)	1,56,0

12 år

Oliver Tollefsen (2016)	1,40,47
Eirik Fredriksen (2013)	1,47,72
Håvard Gulbrandsen (76)	1,49,4
Eric M. Pedersen (2009)	1,49,48
Morten Røraas (72)	1,50,0
Sven Arne Ramleth (78)	1,50,2
Johannes Ihlebæk (82)	1,50,3
Stein Olsvik (82)	1,51,4
Anders Andersen (2004)	1,51,53
Magnus Aas Hagebø (2007)	1,52,37
Ole M. Svenkerud (82)	1,52,9
Fredrik Reed (2000)	1,52,96

13 år

Bjarne Blom (74)	1,36,2
Erik Abrahamsen (74)	1,36,5
Oliver Tollefsen (2017)	1,38,96
Eirik Fredriksen (2014)	1,40,17
Anders Andersen (2005)	1,41,48
Christian Stamm (2016)	1,42,53
Eric M. Pedersen (2010)	1,43,01
Håkon E. Hovland (2010)	1,43,22
Are Nakkim (77)	1,44,8
Tormod P. Aune (2018)	1,46,36
Tobias R. Andersen (2019)	1,46,78
Vebjørn Østlie (2012)	1,47,15
Aleksander Andersen (2008)	1,49,71

14 år

Erik Abrahamsen (75)	1,30,7
Abdurazak Sharif (2013)	1,32,83
Anders Andersen (2006)	1,35,53
Eirik Fredriksen (2015)	1,35,73
Vebjørn A. Østlie (2013)	1,40,64
Tormod P. Aune (2019)	1,41,78
Elias Røyneberg (2015)	1,45,02
Erlend Østlie (2011)	1,52,82
Niklas Aas Skovdahl (2007)	1,53,1

800 meter

11 år

Geir Kristensen (89)	2,28,50
Vidar Karlsen (79)	2,29,9
Anders Fredriksen (82)	2,30,3
Ralph Johansen (77)	2,32,4
Stein Olsvik (81)	2,32,9
Johannes Ihlebæk (81)	2,33,5
Stian Nakken (83)	2,33,6
Are Nakkim (75)	2,34,0
Lars Chr. Andersen (82)	2,34,4
Joakim Braathu (86)	2,34,5

12 år

Geir Kristensen (90)	2,21,6
Are Nakkim (76)	2,21,8
Johannes Ihlebæk (82)	2,25,0
Stein Olsvik (82)	2,26,3
Vidar Karlsen (80)	2,26,8
Dag Overgaard (76)	2,27,4
Terje Olsen (78)	2,27,6
John Petter Ellingsen (76)	2,29,0
Ralph Johansen (78)	2,30,0
Per M. Røseth (81)	2,30,1

13 år

Are Nakkim (77)	2,11,6
Kjell Taskerud (84)	2,13,5
Geir Kristensen (91)	2,15,1
Erik Abrahamsen (74)	2,15,7
John Petter Ellingsen (77)	2,18,6
Kyrre Stav (87)	2,19,46
Per M. Røseth (82)	2,19,7
Lars Chr. Andersen (84)	2,20,6
Atle Karlsen (78)	2,21,1
Håvard Gulbrandsen (77)	2,21,6
Stian Nakken (85)	2,21,6

14 år

Erik Abrahamsen (75)	2,05,4
Are Nakkim (78)	2,06,9
Kjell Taskerud (85)	2,10,55
Frode Nakkim (76)	2,12,1
Geir Kristensen (92)	2,13,1
Johannes Ihlebæk (84)	2,13,4
Per Magne Røseth (83)	2,13,9
Eirik Fredriksen (2015)	2,14,36
Henrik T. Tveter (2001)	2,14,90
Bent Arild Hære (75)	2,15,0
Stian Nakken (86)	2,15,20

15 år

Are Nakkim (79)	2,02,1
Frode Nakkim (77)	2,05,1
Erik Abrahamsen (76)	2,05,9
Henrik T. Tveter (2002)	2,07,16
Atle Karlsen (80)	2,07,7
Geir Kristensen (93)	2,08,33
Leif A. Thorsrud (96)	2,08,59

Anders Andersen (2007)	2,09,45
Johannes Ihlebæk (85)	2,09,5
Stian Nakken (87)	2,10,3

16 år

Are Nakkim (80)	1,57,5
Henrik T. Tveter (2003)	2,00,68
Frode Nakkim (78)	2,01,9
Atle Karlsen (81)	2,03,4
Håvard Gulbrandsen (80)	2,04,1
Bendik Hansen (2014)	2,04,10
Leif A. Thorsrud (97)	2,04,24
Kjell Taskerud (87)	2,04,4
Erik Abrahamsen (77)	2,04,5
Ketil Aasgaard (77)	2,04,9
Håvard Johansen (92)	2,05,71

17 år

Sondre Sølberg (2010)	1,53,33
Are Nakkim (81)	1,56,7
Henrik T. Tveter (2004)	2,00,21
Tom Erik Larsen (80)	2,01,1
Robert Nakken (87)	2,01,51
Erik Abrahamsen (78)	2,01,6
Bendik Hansen (2015)	2,02,51
Torgeir Larsen (84)	2,03,5
Bjørn Tvare (78)	2,03,9
Lars Christian Andersen (88)	2,04,0
Aleksander Åsheim (2006)	2,04,19

18 år

Are Nakkim (82)	1,56,31
Aleksander Åsheim (2007)	1,58,00
Bjørn Tvare (79)	1,58,1
Henrik T. Tveter (2005)	1,58,55
Tom Erik Larsen (81)	1,59,2
Robert Nakken (88)	1,59,82
Øyvind Haaland (99)	2,00,58
Bendik Hansen (2016)	2,00,94
Jørn Tollefsen (91)	2,01,18
Eilif Rosnæs (2004)	2,01,96
Lars Chr. Andersen (89)	2,02,6

1000 meter

11 år

Johannes Ihlebæk (81)	3,13,5
Geir Kristensen (89)	3,13,92
Stian Nakken (83)	3,17,5
Stein Olsvik (81)	3,18,1
Anders Fredriksen (82)	3,18,22
Lars Chr. Andersen (82)	3,18,72
Vidar Karlsen (79)	3,20,4
Thomas Økern (85)	3,25,5
Jørn Tollefsen (85)	3,30,0
Kjetil Karlsen (76)	3,30,8

12 år

Geir Kristensen (90)	3,04,45
Johannes Ihlebæk (82)	3,11,8

Lars Chr. Andersen (83)	3,11,9
Stein Olsvik (82)	3,13,1
Are Nakkim(76)	3,13,3
Robert Nakken (82)	3,15,23
Thomas Økern (86)	3,15,57
Ole M. Svenkerud (82)	3,18,65
Terje Olsen (78)	3,19,0
Richard Trevor (79)	3,20,0

13 år

Are Nakkim (77)	2,54,20
Kjell Taskerud (84)	2,55,65
Atle Karlsen (78)	2,58,3
Per Magne Røseth (82)	3,00,2
Geir Kristensen (91)	3,00,22
Stein Olsvik (83)	3,09,1
Lars Chr. Andersen (84)	3,09,63
Håvard Gulbrandsen (77)	3,11,9
Robert Nakken (83)	3,12,6
Knut Bugten (76)	3,14,0

14 år

Kjell Taskerud (85)	2,47,8
Are Nakkim (78)	2,48,7
Geir Kristensen (92)	2,56,5
Frode Nakkim (76)	2,57,7
Lars Chr. Andersen (85)	2,59,8
Johannes Ihlebæk (84)	3,00,30
Stian Nakken (86)	3,00,8
Atle Karlsen (79)	3,01,2
Stein Olsvik (84)	3,02,22
Espen Pedersen (83)	3,02,92

15 år

Are Nakkim (79)	2,39,2
Johannes Ihlebæk (85)	2,47,8
Lars Chr. Andersen (86)	2,50,58
Håvard Johansen (91)	2,54,36
Tom Erik Larsen (78)	2,56,0
Kim Reidar Martinsen (90)	3,00,15
Kjell Taskerud (86)	3,02,32
Svein Arne Olsen (78)	3,02,9
Stian Nakken (87)	3,02,9
Eivind Solberg (90)	3,04,0

16 år

Atle Karlsen (81)	2,39,1
Frode Tollefsen (91)	2,50,94
Robert Nakken (86)	2,53,48
Morten Wetting (89)	2,53,65
Thomas Økern (90)	2,54,5
Kim Reidar Martinsen (91)	2,54,8
Nazim Hussein (91)	2,58,93
Petter Pettersen (90)	3,00,50
Morten Røraas (76)	3,01,4
Bengt Borgstein (75)	3,04,0

17 år

Sondre Sølberg (2010)	2,38,99
Bjørn Tvare (78)	2,44,4

Frode Tollefsen (92)	2,47,3
Morten Wetting (90)	2,49,2
Nazim Hussein) 92)	2,51,1
Morten Hagen (91)	2,53,1
Bengt Borgstein (76)	2,55,3
Erik Hammervold (74)	2,56,2

18 år

Aleksander Åsheim (2007)	2,32,52
Henrik T. Tveter (2005)	2,40,42
Trond Cato Johansen (71)	2,45,7
Gunnar Lahelle (86)	2,46,0
Petter Pettersen (92)	2,49,4
Hans J. Hermansen (75)	2,52,5
Muhyadin M. Ahmed (2009)	2,55,18

1500 meter

11 år

Geir Kristensen (89)	4,57,85
Stian Nakken (83)	5,10,0
Per Chr. Pettersen (83)	5,12,3
Frode Tollefsen (86)	5,25,5
Thomas Økern (85)	5,31,0
Eivind Solberg (86)	5,34,5
Bjørn Erik Haugmo (84)	5,52,7
Jørgen Bakkerud (85)	6,05,5
Andre Vallner (84)	6,06,9

12 år

Geir Kristensen (90)	4,52,73
Thomas Økern (86)	5,15,29
Frode Tollefsen (87)	5,18,1
Jon T. Stensrud (85)	5,19,3
Eirik Fredriksen (2013)	5,23,58
Audun Amdahl (87)	5,27,4
Andre Vallner (85)	5,30,5
Bjørn Erik Haugmo (85)	5,31,5
Jørgen Bakkerud (86)	5,34,68
Jon T. Stensrud (85)	5,35,0
Jørn Tollefsen (85)	5,38,1

13 år

Are Nakkim (77)	4,29,9
Geir Kristensen (91)	4,39,01
Kjell Taskerud (84)	4,41,7
Atle Karlsen (78)	4,44,1
Tobias R. Andersen (2019)	4,45,59
Eirik Fredriksen (2014)	4,47,54
Per Magne Røseth (82)	4,52,4
Henrik T. Tveter (2000)	4,52,60
Lars Chr. Andersen (84)	4,53,8
Kyrre Stav (87)	4,55,2
Vebjørn A. Østlie (2012)	5,01,87
Ruben Berg (91)	5,02,49

14 år

Are Nakkim (78)	4,18,8
Erik Abrahamsen (75)	4,27,1
Geir Kristensen (92)	4,28,85

Atle Karlsen (79)	4,32,9
Anders Andersen (2006)	4,39,08
Stian Nakken (86)	4,42,69
Lars Chr. Andersen (85)	4,43,2
Johannes Ihlebæk (84)	4,44,3
Vebjørn A. Østlie (2013)	4,44,77
Eirik Fredriksen (2015)	4,45,64
Henrik T. Tveter (2001)	4,46,32
Stein Olsvik (84)	4,47,4

15 år

Are Nakkim (79)	4,07,4
Atle Karlsen (80)	4,18,9
Erik Abrahamsen (76)	4,20,5
Leif A. Thorsrud (96)	4,23,9
Stian Nakken (87)	4,27,48
Geir Kristensen (93)	4,27,80
Frode Nakkim (77)	4,30,6
Hans Arne Øverås (84)	4,30,7
Anders Andersen (2007)	4,30,97
Henrik T. Tveter (2002)	4,31,46

16 år

Are Nakkim (80)	4,00,92
Atle Karlsen (81)	4,13,0
Henrikk T. Tveter (2003)	4,15,78
Erik Abrahamsen (77)	4,17,1
Leif A. Thorsrud (97)	4,17,18
Bjørn Tvare (77)	4,22,0
Geir Kristensen (94)	4,22,25
Ketil Aasgaard (77)	4,23,0
Lars Chr. Andersen (87)	4,23,72
Trond Michalsen (76)	4,25,8

17 år

Are Nakkim (81)	4,00,44
Tom Erik Larsen (80)	4,12,4
Erik Abrahamsen (78)	4,13,7
Bjørn Tvare (78)	4,13,9
Henrik T. Tveter (2004)	4,16,55
Torgeir Larsen (84)	4,17,3
Lars Chr. Andersen (88)	4,17,31
Sveinung Bjørnstad (83)	4,17,9
Gunnar Lahelle (85)	4,21,58
Trond Michalsen (77)	4,23,2
Vebjørn Østlie (2016)	4,23,94

18 år

Are Nakkim (82)	3,53,0
Aleksander Åsheim (2007)	4,04,46
Henrik T. Tveter (2005)	4,09,26
Martin Svartberg (68)	4,10,7
Vebjørn Østlie (2017)	4,10,95
Bjørn Tvare (79)	4,13,3
Jan Felde (82)	4,17,8
Geir Kristensen (96)	4,19,90
Gunnar Lahelle (86)	4,20,0
Morten Wetting (91)	4,20,30
Thomas Skaiaa (2005)	4,20,82

2000 meter**13 år**

Lars Chr. Andersen (84)	6,47,0
Elias Røyneberg (2014)	7,14,20

14 år

Geir Kristensen (92)	6,18,6
Vebjørn A. Østlie (2013)	6,40,77

15 år

Leif A. Thorsrud (96)	5,57,30
Aleksander Åsheim (2004)	6,13,88
Eirik Fredriksen (2016)	6,16,64
Sigve Koldrup (2013)	6,21,50
Vebjørn A. Østlie (2014)	6,21,79
Hans Arne Øverås (84)	6,29,2
Bendik Hansen (2014)	6,42,49

16 år

Lars Chr. Andersen (87)	6,13,63
Sigve Koldrup (2014)	6,15,25
Anders Andersen (2007)	6,20,49
Kenneth Frydenlund (87)	6,30,93
Håvard Johansen (92)	6,36,7

17 år

Bjørn Tvare (78)	5,58,5
Terje Karlsen (84)	6,21,4
Nazim Hussein (92)	6,53,9

18 år

Thomas Økern (92)	6,17,2
---------------------	--------

3000 meter**15 år**

Are Nakkim (79)	9,02,1
Erik Abrahamsen (76)	9,28,0
Aleksander Åsheim (2004)	9,51,59
Erik Wiborg (91)	10,00,34
Bent Arild Hære (76)	10,04,0
Frode Tollesfsen (90)	10,08,66
Johannes Ihlebæk (85)	10,13,4
Bjørn Tvare (76)	10,13,6
Trond Michalsen (75)	10,16,0
Lars Chr. Andersen (86)	10,21,9

16 år

Are Nakkim (80)	8,59,9
Leif A. Thorsrud (97)	9,19,62
Aleksander Åsheim (2005)	9,26,81
Sigve Koldrup (2014)	9,28,16
Geir Kristensen (94)	9,29,67
Erik Abrahamsen (77)	9,33,7
Trond Michalsen (76)	9,39,0
Frode Tollesfsen (91)	9,40,86
Morten Wetting (89)	9,43,32
Bjørn Tvare (77)	9,44,6
Eirik Fredriksen (2017)	9,48,00

Vebjørn Østlie (2015)	9,48,35
Tom Erik Larsen (79)	10,07,1

17 år

Are Nakkim (81)	8,45,48
Leif A. Thorsrud (98)	9,05,50
Geir Kristensen (95)	9,08,52
Bjørn Tvare (78)	9,11,1
Tom Erik Larsen (80)	9,15,0
Vebjørn Østlie (2016)	9,24,38
Aleksander Åsheim (2006)	9,26,26
Gunnar Lahelle (85)	9,36,56
Sigve Koldrup (2015)	9,40,30
Torgeir Larsen (84)	9,43,6
Bengt Borgstein (76)	10,04,2
Petter Pettersen (91)	10,09,16

18 år

Are Nakkim (82)	8,22,76
Geir Kristensen (96)	8,51,00
Bjørn Tvare (79)	9,06,8
Vebjørn Østlie (2017)	9,13,94
Thomas Skaiaa (2005)	9,20,24
Morten Wetting (91)	9,21,31
Gunnar Lahelle (86)	9,32,0
Tore Østvold (82)	9,42,2
Petter Pettersen (92)	10,06,46
Mathias Sträng (2017)	10,41,26
Hans J. Hermansen (75)	10,44,6

5000 meter**15 år**

Aleksander Åsheim (2004)	17,35,5
Tormod P. Aune (2019)	18,23,67

16 år

Aleksander Åsheim (2005)	17,01,11
Sondre Piiksi (2019)	18,49,50

17 år

Are Nakkim (81)	15,20,19
Morten Wetting (90)	17,40,85
Thomas Skaiaa (2004)	17,58,3

18 år

Are Nakkim (82)	15,03,8
Geir Kristensen (96)	15,43,34
Gunnar Lahelle (86)	16,18,38
Vebjørn Østlie (2017)	16,38,69
Morten Wetting (91)	16,43,67
Thomas Skaiaa (2005)	16,56,14

10.000 meter**18 år**

Gunnar Lahelle (86)	34,34,2
-----------------------	---------

60m hekk (68 cm – 6 ½ m avstand)**11 år**

John Anders E. Hovland (2006)	11,39
Jacob Haraldstad (2009)	12,03
Oliver Tollefsen (2015)	12,25
Erlend G. Thonstad (2010)	12,27
Håkon E. Hovland (2008)	12,40
Kjell Kristian B. Brenna (2007)	12,3
Andreas Unnerud (2012)	13,23
Melvin Tollefsen (2017)	14,03
Ådne Foss (2009)	14,29
Truls Røraas (2004)	14,31
Johannes Johansen (2010)	14,33
Erik Røraas (2005)	14,61

12 år

John Anders E. Hovland (2007)	10,99
Kjell Kristian B. Brenna (2008)	11,67
Anders Andersen (2004)	12,10
Per Magnus Sirnes (2004)	13,70
Truls Røraas (2005)	13,72

60m hekk (76,2 – 7,5 m avstand)**11 år**

Jørgen Bakkerud (85)	10,5 (11,10)
Birger Hermansen (87)	10,90
Hong Kim Son (82)	11,0
Roy Korsmo (82)	11,5
Vilhelm Ellingsen (78)	11,7
Morten Kristiansen (80)	11,9
Frans Arne Stylegar (80)	12,0
Ole M. Svenkerud (81)	12,0
Anders Fjeld (78)	12,1
Raymond Granskogli (85)	12,1

12 år

Hong KimSon (83)	10,0
Jørgen Bakkerud (86)	10,3 (10,59)
Anders Fjeld (80)	10,4
Morten Kristiansen (81)	10,5
Birger Hermansen (88)	10,75
Geir Moen (81)	10,6
Vedar Halling (82)	10,6
Oliver Tollefsen (2016)	11,05
Frode Hovland (93)	11,12
Jon T. Stensrud (85)	11,18
Vilhelm Ellingsen (79)	11,0

13 år

John Anders E. Hovland (2008)	9,70
Andre Vallner (86)	10,09
Melvin Tollefsen (2017)	10,09
Mathias Stavdal (2013)	10,29
Erik Røraas (2007)	11,90
Jesper S. Bjerck (2018)	12,56

14 år

Birger Hermansen (90)	9,18
-------------------------	------

Fredrik Reed (2002)	10,55
-----------------------	-------

80m hekk (76,2 cm)**13 år**

Hong Kim Son (84)	12,3
Anders Fjeld (81)	12,6
Kjell Taskerud (84)	12,8 (13,25)
Frode Hovland (94)	13,09
Birger Hermansen (89)	12,9
Vilhelm Ellingsen (80)	12,9
Geir Moen (82)	13,4
Kjell Erik Svingen (80)	13,5
Vedar Halling (83)	13,5
Fredrik G. Myhre (94)	13,97

14 år

Birger Hermansen (90)	11,66
Hong Kim Son (85)	11,6
Per Magne Røseth (83)	12,2
Kjell Taskerud (85)	12,3
Vedar Halling (84)	12,58
Anders Fjeld (82)	12,4
Richard Sommersteth (79)	12,5
Vilhelm Ellingsen (81)	12,5
Kjell Erik Svingen (81)	12,6
Oliver Tollefsen (2018)	12,96
Øyvind Bråthen (86)	12,99

80m hekk (84 cm)**14 år**

John Anders E. Hovland (2009)	12,16
Eirik-Andre Kristiansen (2019)	16,41

15 år

Martin Johansen (2003)	16,58
--------------------------	-------

16 år

Fredrik Olavsens (2003)	13,54
---------------------------	-------

100m hekk (91,4 cm)**15 år**

Birger Hermansen (91)	14,54
Hong Kim Son (86)	15,2 (15,55)
Anders Fjeld (83)	15,3
Vilhelm Ellingsen (82)	15,5
Morten Røraas (75)	15,7
Richard Sommersteth (80)	16,0
Espen Stubberud (95)	16,27
Øyvind Bråthen (82)	16,65
Sven Erik Mathiesen (83)	16,5
Frode Eriksen (87)	16,75

16 år

Birger Hermansen (92)	13,94
Hong Kim Son (87)	14,38
Morten Røraas (76)	14,4
Vilhelm Ellingsen (83)	14,4 (14,74)

Anders Fjeld (84)	15,58
Vedar Halling (86)	15,68
Richard Sommerseth (81)	16,0
Are Nakkim (80)	16,6
Frans Arne Stylegar (85)	16,6
Ole Kristian Trana (83)	16,7

110m hekk (91,4 cm)

15 år

Morten Røraas (75)	16,9
Vedar Halling (85)	17,2
Per Magne Røseth (84)	17,4
Frans Arne Stylegar (84)	17,6
Frode Nakkim (77)	20,6

16 år

Hong Kim Son (87)	14,7 (15,19)
Morten Røraas (76)	15,8
Anders Fjeld (84)	16,3
Sven Erik Mathiesen (84)	16,5
Frans Arne Stylegar (85)	18,2
Geir Sommerseth (77)	18,9
Kjell Taskerud (87)	19,1
Øivind Røraas (70)	19,5

17 år

Morten Røraas (77)	15,2
Richard Sommerseth (82)	16,3
Frode Nakkim (79)	16,4
Vedar Halling (85)	17,2
Bent Arild Hære (78)	18,9
John Petter Ellingsen (81)	19,0
Atcha Prommetta (2016)	19,62
Fredrik Olavsens (2004)	19,71
Bjørn Tvare (78)	20,4
Are nakkim (81)	20,4
Tom Erik Larsen (80)	20,6

18 år

Morten Røraas (78)	14,4
Frode Nakkim (80)	16,1
Geir Sommerseth (79)	17,6
Bjørn Tvare (79)	20,4
Sven Erik Mathiesen (84)	21,7

110m hekk (100 cm)

17 år

Birger Hermansen (93)	14,94
Morten Røraas (77)	15,4
Vilhelm Ellingsen (84)	15,70
Richard Sommerseth (82)	16,4
Espen Stubberud (97)	16,74
Hong Kim Son (88)	16,83
Vedar Halling (87)	17,4
Geir Moen (86)	18,1
Sven Erik Mathiesen (85)	19,2
Anders Fjeld (85)	19,6

18 år

Birger Hermansen (94)	14,86
Torstein Eliassen (2017)	15,39
Vilhelm Ellingsen (85)	16,06
Morten Røraas (78)	16,4
Richard Sommerseth (83)	16,4
Ole K. Trana (85)	19,8

110m hekk (106,7 cm)

16 år

Finn Andresen (61)	17,5
Øivind Røraas (70)	21,4

17 år

Birger Hermansen (93)	16,07
Vilhelm Ellingsen (84)	16,70
Morten Røraas (77)	16,6
Hong Kim Son (88)	18,10
Inge Grythe (70)	19,4
Øivind Røraas (71)	19,8
Svein Kolsrud (67)	20,1
Hans Jørgen Næss (34)	20,2

18 år

Birger Hermansen (94)	15,16
Morten Røraas (78)	16,4
Vilhelm Ellingsen (85)	17,22
Frderik H. Johansen (34)	18,4
Bengt Storm Johansen (53)	18,8
Bjørn Bachmann (70)	19,4
Inge Grythe (71)	19,7
Øivind Røraas (72)	20,2

200m hekk (68 cm)

13 år

John Anders E. Hovland (2008)	30,79
Mathias Stavdal (2013)	32,64
Erik Røraas (2007)	35,67
Eirik-Andre Kristiansen (2018)	36,21
Tormod P. Aune (2018)	36,27

200m hekk (76 cm)

12 år

Morten Kristiansen (81)	37,6
Frans Arne Stylegar (81)	38,8

13 år

Morten Røraas (73)	32,1
John Petter Ellingsen (77)	32,3
Kjell Erik Svingen (80)	32,9
Geir Moen (82)	33,1
Per Magne Røseth (82)	33,4
Vilhelm Ellingsen (80)	33,5
Sven Erik Mathiesen (81)	34,9
Frans Arne Stylegar (82)	34,9
Are Nakkim (77)	35,2
Richard Sommerseth (78)	36,3

14 år

John Anders E. Hovland (2009)	29,03
Kjell Taskerud (85)	30,2
Morten Røraas (74)	30,6
Anders Fjeld (82)	30,6
Richard Sommersest (79)	30,9
Kjell Erik Svingen (81)	30,9
Ole K. Trana (81)	31,5
Bjarne Blom (75)	31,9
John Petter Ellingsen (78)	31,9
Frode Eriksen (86)	32,0

15 år

Birger Hermansen (91)	28,1
Morten Røraas (75)	29,5
Anders Fjeld (83)	30,9
John Petter Ellingsen (79)	31,4
Sven Erik Mathiesen (83)	31,6
Lars Chr. Andersen (86)	31,8
Kenneth Frydenlund (86)	31,8

16 år

Birger Hermansen (92)	27,13
Vilhelm Ellingsen (83)	28,0
Morten Røraas (76)	29,1

17 år

Vilhelm Ellingsen (84)	26,9
Birger Hermansen (93)	27,22
Richard Sommersest (82)	29,5
Anders Fjeld (85)	30,2
Are Nakkim (81)	30,5

18 år

Richard Sommersest (83)	27,3
Geir Sommersest (79)	28,9
Andre Lia (2001)	30,13
Bent Arild Hære (79)	30,2
Tom Erik Larsen (81)	30,6
Bjørn Tvare (79)	31,0

300m hekk (7 hekker, men 10 hekker før 1989)**15 år**

Birger Hermansen (91)	43,0
Hong Kim Son (86)	43,4
Frode Nakkim (77)	45,2
John Petter Ellingsen (79)	45,2
Kjell Taskerud (86)	45,3
Frode Hermansen (95)	45,85
Morten Røraas (75)	46,1
Erik Røraas (2009)	46,84
Anders Fjeld (83)	46,9
Richard Sommersest (80)	47,5

16 år

Birger Hermansen (92)	40,36
Erik Røraas (2010)	42,65
Vilhelm Ellingsen (83)	43,3

Bent Arild Hære (77)	43,6
John Petter Ellingsen (80)	44,5
Frode Hermansen (96)	44,82
Morten Røraas (76)	45,0
Ketil Aasgaard (77)	45,3
Kyrre Stav (90)	45,46
Frode Nakkim (78)	46,0

17 år

Birger Hermansen (93)	38,30
Erik Røraas (2011)	41,55
Glenn T. Fjeldstad (92)	43,09
Eirik Flesjø (96)	43,17
Roger Tollefsen (97)	44,99
Øyvind Flesjø (97)	45,91

18 år (91,4 cm)

Birger Hermansen (94)	38,83
Eirik Flesjø (97)	43,01

400m hekk**15 år**

Morten Røraas (75)	64,4
----------------------	------

16 år

Birger Hermansen (92)	59,0
Morten Røraas (76)	60,9
Are Nakkim (81)	61,5
Øivind Røraas (70)	65,6

17 år

Birger Hermansen (93)	55,47
Vilhelm Ellingsen (84)	58,04 (57,8
med 84 cm hekker)	
Anders Fjeld (85)	58,72 (84,2cm)
Erik Røraas (2011)	59,11
Morten Røraas (77)	59,1
Frode Nakkim (79)	59,5
Ole K. Trana (84)	60,39 (84,2 cm)
Eirik Flesjø (96)	60,70
Are Nakkim (81)	61,1
Bent Arild Hære (78)	61,2
Øivind Røraas (71)	61,5

18 år

Birger Hermansen (94)	54,12 (91,4 cm)
Vilhelm Ellingsen (85)	56,20 (56,31
på 91,4 cm)	
Frode Nakkim (80)	56,9 (91,4 cm)
Morten Røraas (78)	57,3 (91,4 cm)
Anders Fjeld (86)	56,96
Bent Arild Hære (79)	60,2 (91,4 cm)
Ole K. Trana (85)	60,39
Bjørn Tvare (79)	61,2 (91,4 cm)
Are Nakkim (82)	61,4 (91,4 cm)
Øivind Røraas (72)	61,5 (91,4 cm)

1500m hinder**15 år**

Kjell Taskerud (86)	5,06,65
Lars Chr. Andersen (86)	5,10,19

2000m hinder**15 år**

Kenneth Frydenlund (86)	7,29,8
Kjell Taskerud (86)	7,36,4

16 år

Kjell Taskerud (87)	6,47,7
Lars Chr. Andersen (87)	6,50,2

17 år

Are Nakkim (81)	6,09,7
Geir Kristensen (95)	6,17,79
Bjørn Tvare (78)	6,33,2
Lars Chr. Andersen (88)	6,41,70
Vebjørn Østlie (2016)	6,53,70
Ketil Aasgaard (78)	6,56,9
Nazim Hussein (92)	7,09,55
Tom Erik Larsen (80)	7,14,9
Frode Nakkim (79)	7,15,6
Jørn Tollefsen (90)	7,25,36

18 år

Are Nakkim (82)	5,56,10
Geir Kristensen (96)	6,13,84
Bjørn Tvare (79)	6,20,0
Lars Chr. Andersen (89)	6,38,37
Svein Bergheim (79)	6,40,0
Nazim Hussein (93)	6,57,96
Petter Pettersen (92)	7,21,41

3000m hinder**17 år**

Geir Kristensen (95)	10,06,9
Morten Wetting (90)	11,02,0

18 år

Are Nakkim (82)	9,21,74
Geir Kristensen (96)	9,43,5

Lengde**11 år**

Geir Moen (80)	4,66
Vedar Halling (81)	4,64
Hong Kim Son (82)	4,64
Joakim Braathu (86)	4,64
Birger Hermansen (87)	4,54
Martin Blekkerud (86)	4,47
Harald Pettersen (53)	4,46
Marcus G. Stålby (2018)	4,40
Kai Roger Welinder (80)	4,36
Bjørn Erik Haugmo (84)	4,32

Kjetil Gulbrandsen (72)	4,30
---------------------------	------

12 år

Anders Fjeld (80)	5,00
Martin Blekkerud (87)	4,91
Geir Moen (81)	4,86
Hong Kim Son (83)	4,81
Morten Wessmann (76)	4,77
Morten Røraas (72)	4,68
Marcus Stålby (2019)	4,67
Kai Roger Welinder (81)	4,66
Kjetil Gulbrandsen (73)	4,63
Oliver Tollefsen (2016)	4,63
Vilhelm Ellingsen (79)	4,62
Fredrik G. Myhre (93)	4,59

13 år

Anders Fjeld (81)	5,58
Svein A. Eliassen (57)	5,43
Martin Blekkerud (88)	5,43
Vilhelm Ellingsen (80)	5,21
Geir Moen (82)	5,18
Vedar Halling (83)	5,16
Geir Bondeson (53)	5,15
Håkon E. Hovland (2010)	5,14
Harald Pettersen (55)	5,13
John Petter Ellingsen (77)	5,06

14 år

Martin Blekkerud (89)	5,95
Anders Fjeld (81)	5,87
John Petter Ellingsen (78)	5,86
Geir Moen (83)	5,81
Richard Sommerseth (79)	5,80
Morten Røraas (74)	5,74
Harald Pettersen (56)	5,67
Emmanuel Amarh (2006)	5,67
Per Magne Røseth (83)	5,62
Håkon Hovland (2011)	5,51
Birger Hermansen (90)	5,46
Eric M. Pedersen (2011)	5,45

15 år

Harald Pettersen (57)	6,30
Richard Sommerseth (80)	5,98
Morten Røraas (75)	5,97
Martin Blekkerud (90)	5,87
Tran Huong (86)	5,85
Oliver Tollefsen (2019)	5,85
John Petter Ellingsen (79)	5,78
Atcha Prommetta (2014)	5,69
Per Magne Røseth (84)	5,64
Håkon E. Hovland (2012)	5,64
Eric M. Pedersen (2012)	5,60
Anders Fjeld (83)	5,56
Abdurazak Sharif (2014)	5,52

16 år

Martin Blekkerud (91)	6,58
Harald Pettersen (58)	6,54

Morten Røraas (76)	6,48
Geir Moen (85)	6,48
Richard Sommersest (81)	6,40
Vilhelm Ellingsen (83)	6,16
Atcha Prommetta (2015)	6,04
Birger Hermansen (92)	5,91
Eric Pedersen (2013)	5,84
John Petter Ellingsen (80)	5,73
Bent Arild Hære (77)	5,71
Tran Huong (87)	5,69
Glenn T. Fjeldstad (91)	5,69

17 år

Geir Moen (86)	6,79
Arve Hansen (66)	6,66
Harald Pettersen (59)	6,65
Martin Blekkerud (92)	6,64
Morten Røraas (77)	6,48
Richard Sommersest (82)	6,45
Vilhelm Ellingsen (84)	6,26
Inge Grythe (70)	6,25
Øivind Røraas (71)	6,05
Espen Stubberud (97)	5,99

18 år

Martin Blekkerud (93)	7,00
Morten Røraas (78)	6,96
Geir Moen (87)	6,90
Harald Pettersen (60)	6,80
Richard Sommersest (83)	6,67
Arve Hansen (67)	6,56
Inge Grythe (71)	6,40
Torstein Eliassen (2017)	6,39
Øivind Røraas (72)	6,33
Birger Hermansen (94)	6,30
Fredrik H. Johansen (34)	6,25

Høyde

11 år

Hong Kim Son (82)	1,53
Vilhelm Ellingsen (78)	1,38
Melvi Tollefsen (2018)	1,35
Vedar Halling (81)	1,30
Rolf Reinbakk (82)	1,30
Bjørn Erik Kristiansen (2004)	1,30
Konstantin Thomassen (2015)	1,30
Marcus G. Stålby (2018)	1,30
Anders Fjeld (79)	1,28
Torgeir Gulbrandsen (73)	1,27
Anders Andersen (2003)	1,27
Morten Røraas (71)	1,25
Jørgen Bakkerud (85)	1,25
Birger Hermansen (87)	1,25
Lars Habberstad (91)	1,25
Per Ivar Nordborg (93)	1,25
Henrik T. Tveter (98)	1,25
Jørgen Tollefsen (2006)	1,25
John Anders E. Hovland (2006)	1,25

12 år

Øystein Johansen (84)	1,49
Vilhelm Ellingsen (79)	1,46
Melvin Tollefsen (2019)	1,44
Sven Erik Mathiesen (80)	1,42
Kjetil Gulbrandsen (73)	1,41
Jon T. Stensrud (85)	1,41
Anders Andersen (2004)	1,41
Richard Sommersest (77)	1,40
Geir Moen (81)	1,40
Vedar Halling (82)	1,40
Hong Kim Son (83)	1,40
Bjørn Erik Kristiansen (2005)	1,40

13 år

Per Magne Røseth (82)	1,62
Vedar Halling (83)	1,58
Hong Kim Son (84)	1,55
Kenneth Frydenlund (84)	1,55
Håkon E. Hovland (2010)	1,55
Morten Røraas (73)	1,54
Eric M. Pedersen (2010)	1,51
John Petter Ellingsen (77)	1,50
Vilhelm Ellingsen (80)	1,50
Sven Erik Mathiesen (81)	1,50
Anders Fjeld (81)	1,50
Thomas Halling(87)	1,50
Tor Lindhom (99)	1,50

14 år

Per Magne Røseth (83)	1,76
Håkon Hovland (2011)	1,72
Vedar Halling (84)	1,67
Morten Røraas (74)	1,65
Jon Terje Stensrud (87)	1,65
John Anders E. Hovland (2009)	1,63
Per I. Nordborg (96)	1,61
Eric M. Pedersen (2011)	1,61
Richard Sommersest (79)	1,60
Sven Erik Mathiesen (82)	1,60
Kenneth Frydenlund (85)	1,60
John Petter Ellingsen (78)	1,55
Are Nakkim (78)	1,55
Håvard Nordborg (94)	1,55
Hong Kim Son (85)	1,55
Abdurazak Sharif (2013)	1,55

15 år

Bent Arild Hære (76)	1,75
Eric M. Pedersen (2012)	1,73
Håkon E. Hovland (2012)	1,71
Morten Røraas (75)	1,70
Richard Sommersest (80)	1,70
Per Magne Røseth (84)	1,70
Vedar Halling (85)	1,70
Vilhelm Ellingsen (82)	1,65
Sven Erik Mathiesen (83)	1,65
Øyvind Bråthen (87)	1,65
Thomas Halling (89)	1,65
Per I. Nordborg (97)	1,65

16 år

Trond Pedersen (77)	1,91
Bent Arild Hære (77)	1,80
Vedar Halling (86)	1,75
Eric M. Pedersen (2013)	1,75
Morten Røraas (76)	1,72
Geir Sommerseth (77)	1,70
Richard Sommerseth (81)	1,70
Magnus Knarvik (2015)	1,70
Jon Terje Stensrud (88)	1,70
Are Nakkim (80)	1,65
Sven Erik Mathiesen (84)	1,65
Per Morten Nilsson (72)	1,63

17 år

Trond Pedersen (78)	1,90
Bent Arild Hære (78)	1,85
Eric M. Pedersen (2014)	1,80
Per Morten Nilsson (73)	1,75
Martin Johansen (2005)	1,71
Morten Røraas (77)	1,70
Richard Sommerseth (82)	1,70
Frode Tollefsen (92)	1,70
Per Magne Røseth (86)	1,67
Fredrik H. Johansen (33)	1,65
Ole Nilsen (64)	1,65
Bjørn Tvare (78)	1,65
John Petter Ellingsen (81)	1,65
Sven Erik Mathiesen (85)	1,65

18 år

Trond Pedersen (79)	1,98
Bent Arild Hære (79)	1,92
Torstein Eliassen (2017)	1,83
Per Morten Nilsson (74)	1,80
Fredrik H. Johansen (34)	1,74
Rolf Rolfsøn (71)	1,70
Frode Nakkim (80)	1,70
Jørn Tollefsen (91)	1,70
Magnus Knarvik (2017)	1,69
Terje Røed (52)	1,66
Tore Bachmann (67)	1,65
Bjørn Bachmann (70)	1,65
Richard Sommersteh (83)	1,65
Nazim Hussein (93)	1,65

Stav**11 år**

Øyvind Braathen (83)	1,90
Stian Nakken (83)	1,90

12 år

Kai R. Welinder (81)	2,05
Stian Nakken (84)	2,00
Melvin Tollefsen (2019)	2,00

13 år

Birger Hermansen (89)	2,41
-------------------------	------

Vidar Karlsen (81)	2,40
Ole M. Svenkerud (83)	2,40
Vedar Halling (83)	2,30
Stian Nakken (85)	2,30
Sven Erik Mathiesen (81)	2,20
Espen Stubberud (93)	2,20
Kai R. Welinder (82)	2,10
Eric M. Pedersen (2010)	2,10
Frode Hermansen (93)	2,00

14 år

Eric M. Pedersen (2011)	2,90
Sven Erik Mathiesen (82)	2,70
Birger Hermansen (90)	2,62
Espen Pedersen (83)	2,60
Per Magne Røseth (83)	2,60
Ole M. Svenkerud (84)	2,60
Espen Stubberud (94)	2,60
Frode Hermansen (94)	2,50
Morten Røraas (74)	2,40
Stian Nakken (86)	2,40
Ole Fredrik Strøm (89)	2,40

15 år

Sven Erik Mathiesen (83)	3,20
Espen Stubberud (95)	3,03
Rolf Rolfsøn (68)	3,00
John F. Bergmann (93)	2,90
Per Magne Røseth (84)	2,60
Ole Fredrik Strøm (90)	2,60
Vilhelm Ellingsen (82)	2,50
Frode Tollefsen (95)	2,50
Anders Fjeld (83)	2,30
Morten Røraas (75)	2,20
Kim Reidar Martinsen (90)	2,20

16 år

Atcha Prommetta (2015)	3,47
Sven Erik Mathiesen (84)	3,40
Espen Stubberud (96)	3,20
Svein Kolsrud (66)	3,10
John F. Bergmann (94)	2,90
Øivind Røraas (70)	2,80
Richard Sommerseth (81)	2,60
Vilhelm Ellingsen (83)	2,60
Atle Karlsen (81)	2,40
Morten Røraas (76)	2,20
Are Nakkim (80)	2,20
Kim Reidar Martinsen (91)	2,20
Joakim Kristiansen (91)	2,20

17 år

Atcha Prommetta (2016)	3,61
Svein Kolsrud (67)	3,60
Rolf Rolfsøn (70)	3,30
Sven Erik Mathiesen (85)	3,30
Tor Svendsen (67)	3,20
Espen Stubberud (97)	3,00
Birger Hermansen (93)	2,80
Are Nakkim (81)	2,73

Inge Grythe (70)	2,60
Viggo Ree (67)	2,50
Øivind Røraas (71)	2,40

18 år

Atcha Prommetta (2017)	3,85
Svein Kolsrud (68)	3,80
Tor Svendsen (68)	3,40
Eric M. Pedersen (2015)	3,40
Rolf Rolfsøn (71)	3,20
Torstein Eliassen (2017)	2,89
Øivind Røraas (72)	2,85
Bjørn Bachmann (70)	2,80
Inge Grythe (71)	2,60
Richard Sommersteth (83)	2,50
Frode Nakkim (80)	2,40
Morten Røraas (78)	2,25
Vilhelm Ellingsen (85)	2,25

Tresteg

11 år

Eric M. Pedersen (2008)	8,87
Marcus G. Stålby (2018)	8,50
John Anders E. Hovland (2006)	8,31
Oliver Tollefsen (2015)	8,24
Jørgen Tollefsen (2006)	8,09
Håkon E. Hovland (2008)	8,02
Melvin Tollefsen (2018)	7,72
Erlend G. Thonstad (2010)	7,37
Edvard Roksvåg (2006)	7,32
Ådne Foss (2009)	7,20
Vebjørn Østlie (2010)	7,13
Jesper Bjerck (2016)	6,77
Johannes M. Nygaard (2017)	6,76
Johannes Johansen (2010)	6,66
Gabriel Hjelde (2019)	6,59

12 år

Håkon E. Hovland (2009)	9,29
Eric M. Pedersen (2009)	9,10
Erik Røraas (2006)	7,90
Truls Røraas (2005)	7,84
Johannes M. Nygaard (2018)	7,75
Jesper S. Bjerck (2017)	7,61
Vemund S. Ellingsen (2013)	7,35
Vegard S. Åsvestad (2008)	7,30
Savez Omed (2019)	7,30
Even Henriksen (2013)	5,98

13 år

Håkon E. Hovland (2010)	11,02
Eric M. Pedersen (2010)	10,83
Kjell Erik Svingen (80)	10,02
Jon Terje Stensrud (86)	10,00
Jacob Haraldstad (2011)	9,41
Aleksander Andersen (2008)	9,35
Johannes M. Nygaard (2019)	9,00
Magnus Aanestad (94)	8,49
Sindre Borch (2009)	8,30

Frode Hovland (94)	8,23
Truls Røraas (2006)	8,20
Erik Røraas (2007)	7,94

14 år

John Anders E. Hovland (2009)	11,61
Richard Sommersteth (79)	11,50
Håkon Hovland (2011)	11,40
Kenneth Frydenlund (85)	10,55
Per I. Nordborg (96)	10,44
Niklas Aas Skovdahl (2007)	10,25
Aleksander Andersen (2009)	10,05
Magnus Aanestad (95)	9,94
Tormod P. Aune (2019)	9,87
Anders Andersen (2006)	9,50
Øyvind Flesjø (94)	9,15
John F. Bergmann (92)	9,00

15 år

Morten Røraas (75)	12,37
Richard Sommersteth (80)	11,62
Jonas S. Bakken (95)	11,42
John Petter Ellingsen (79)	11,28
Michael Skjeldrup (94)	11,25
Bent Arild Hære (76)	11,19
Espen Stubberud (95)	11,06
Håkon E. Hovland (2012)	10,90
Frode Nakkim (77)	10,87
Kenneth Frydenlund (86)	10,74
Magnus Aanestad (96)	10,74

16 år

Oddvar Nilsen (61)	12,55
Espen Stubberud (96)	12,36
Morten Røraas (76)	12,21
Richard Sommersteth (81)	12,20
Bent Arild Hære (77)	12,02
Michael Skjeldrup (95)	11,81
Eirik Flesjø (95)	11,80
John Petter Ellingsen (80)	11,68
Jonas S. Bakken (96)	11,63
Jardar Eriksen (95)	11,57

17 år

Richard Sommersteth (82)	12,97
Geir Moen (86)	12,73
Eirik Flesjø (96)	12,59
Inge Grythe (70)	12,49
Michael Skjeldrup (96)	12,25
Espen Stubberud (97)	12,20
Bent Arild Hære (78)	12,07
Eric M. Pedersen (2014)	11,88
Vilhelm Ellingsen (84)	11,81
Sven Erik Mathiesen (85)	11,65
Lars Erik Guttulsrød (83)	11,59

18 år

Harald Pettersen (60)	13,20
Richard Sommersteth (83)	12,73
Espen Stubberud (98)	12,62

Morten Røraas (78)	12,36
Bent Arild Hære (79)	12,23
Martin Johansen (2006)	12,20
Frode Nakkim (80)	12,16
Vilhelm Ellingsen (85)	11,95
Inge Grythe (71)	11,90
Geir Sommerseth (79)	11,82

Liten ball

11 år (80 g)

Bjørn T. Berg (83)	61,76
Kai Roger Welinder (80)	58,95
Roy Korsmo (82)	58,10
Per Åge Kristoffersen (80)	55,85
Eivind Arnesen (85)	54,56
Hong Kim Son (82)	54,44
Terje Pedersen (80)	53,80
Ketil Wigum (84)	52,80
Vedar Halling (81)	51,74
Raymond Granskogli (85)	49,50

12 år (80 g)

Kai Roger Welinder (81)	62,80
Roy Korsmo (83)	61,12
Glenn Menkin (75)	60,20
Geir Moen (81)	55,12
Lars G. Strømmen (82)	54,10
Bjørn Tore Berg (84)	53,74
Henrik W. Olsen (2008)	52,92
Pål S. Øversjøen (83)	52,10
Vedar Halling (82)	51,58
Bjørn T. Edvartsen (83)	50,16

11 år (150 g)

Melvin Tollefsen (2018)	45,41
Marcus G. Stålby (2018)	42,65
Konstantin Thomassen (2015)	36,90
Savez Omed (2018)	33,55
Gabriel Hjelde (2019)	32,26
Brage Sævik (2019)	31,98
Matheo Hegre (2019)	31,49
Karl Herman Olsen (2019)	31,06
Sondre P. Aune (2019)	29,86
Per Henrik Roelfsen (2018)	29,62
Gabriel Hjelde (2018)	28,58
Sondre P. Aune (2018)	28,56
Oscar B. Kristiansen (2019)	27,45
Jonathan Altenborn (2015)	26,70
Jon F. Olsen (2019)	25,81
Elias G. Mathisen (2018)	25,06
Oliver Skaug (2018)	24,39

12 år (150 g)

Truls Røraas (2005)	58,41
Fredrik G. Myhre (93)	52,60
Eric G. Maillet (2007)	49,67
Henrik W. Olsen (2008)	49,30
Tormod P. Aune (2017)	48,35
Melvin Tollefsen (2019)	46,29

Sondre H. Johanssen (2018)	45,12
Savez Omed (2019)	41,65
Christian Stamm (2015)	39,53
Jesber Lemming (2002)	39,31
Eric M. Pedersen (2009)	38,68
Jørgen Tollefsen (2007)	38,61
Vebjørn Østlie (2011)	38,61
Magnus Aas Hagebø (2007)	38,49
Aleksander B. Jamt (2018)	38,35
Sander A. Kolsvik (2018)	38,15
Per M. Sirmes (2004)	38,13
Kristoffer Berget (2013)	37,75
Håkon E. Hovland (2009)	37,17

13 år (150 g)

Truls Røraas (2006)	70,40
Richard Sommerseth (78)	68,07
Erik Solum (78)	59,99
Kristoffer Berget (2015)	53,36
Håkon E. Hovland (2010)	52,28
Atle Karlsen (78)	48,34
Håvard E. Andersen (2005)	45,11
Per M. Sirmes (2005)	38,38
Vebjørn Østlie (2010)	28,25
Pål Kristiansen (78)	25,16

14 år (150 g)

Truls P. Røraas (2007)	71,11
Håvard Andersen (2006)	59,28
Morten Wessmann (78)	52,22

Kule 2 kg

11 år

Rene Olsen (2001)	9,71
Stian Kjærnes (90)	9,47
Håkon E. Hovland (2008)	9,46
Jørgen Tollefsen (2006)	9,44
Martin Blekkerud (86)	9,30
Morten Hvidsten (94)	8,95
Joakim Braathu (86)	8,87
Marius Blekkerud (90)	8,82
Bjørn Erik Kristiansen (2004)	8,79
Raymond Granskogli (85)	8,76

12 år

Hong Kim Son (83)	16,41
Toan Van Nguyen (85)	11,28
Rene Olsen (2002)	11,22
Martin Blekkerud (87)	10,79
Frode Hovland (93)	10,43
Magne Paulsen (95)	10,36
Thomas Halling (86)	10,15
Marius Blekkerud (91)	9,99
Jon T. Stensrud (85)	9,47
Jørgen Bakkerud (86)	9,46

Kule 3 kg**11 år**

Hong Kim Son (82)	11,05
Vedar Halling (81)	8,44
Morten Røraas (71)	8,00
Vilhelm Ellingsen (78)	7,08
Torgeir Gulbrandsen (73)	7,04
Kjetil Gulbrandsen (72)	6,86
Sven Arne Ramleth (77)	6,77
Stein Olsvik (81)	6,73
Ole M. Svenkerud (81)	6,21
Roy Korsmo (82)	6,10

12 år

Vedar Halling (82)	10,13
Håkon E. Hovland (2009)	8,96
Morten Røraas (72)	8,82
Richard Sommersteth (77)	8,75
Geir Moen (81)	8,62
Melvin Tollefsen (2019)	8,58
Kjell Erik Svingen (79)	8,51
Andre Børnes (81)	8,44
Torgeir Gulbrandsen (74)	8,40
Henrik W. Olsen (2008)	8,40
John Petter Ellingsen (76)	8,39
Marcus Stålby (2019)	8,29

13 år

Frank Duve (83)	13,02
Henrik W. Olsen (2009)	12,73
Kjell Erik Svingen (80)	12,41
Hong Kim Son (84)	12,03
Håkon E. Hovland (2010)	11,89
Vedar Halling (83)	11,67
Ole K. Trana (80)	11,00
Geir Moen (82)	10,90
Richard Sommersteth (78)	10,83
Andre Børnes (82)	10,54

14 år

Frank Duve (84)	14,73
Vedar Halling (84)	13,51
Richard Sommersteth (79)	13,35
Lars Erik Guttulsrød (80)	13,33
Kjell Erik Svingen (81)	12,63
Andre Børnes (83)	12,58
Ole K. Trana (80)	12,47
Morten Røraas (74)	12,02
Hong Kim Son (85)	11,62
Andreas Johnsrud (2002)	11,62

Kule 4 kg**13 år**

Svein A. Eliassen (59)	11,06
Hong Kim Son (84)	9,74

14 år

Frank Duve (84)	12,67
-------------------	-------

Svein A. Eliassen (60)	12,63
Håkon Hovland (2011)	12,16
Henrik W. Olsen (2010)	11,48
John Anders E. Hovland (2009)	10,15
Per I. Nordborg (96)	9,86
Rene Olsen (2004)	9,75
Truls P. Røraas (2007)	9,70
Torbjørn Pehrson (84)	9,46
Are Nakkim (78)	9,35
Håvard Andersen (2006)	8,92

15 år

Svein Arne Eliassen (61)	15,93
Håkon E. Hovland (2012)	14,17
Vedar Halling (85)	13,24
Richard Sommersteth (80)	13,10
Morten Røraas (75)	12,96
Martin Blekkerud (90)	12,86
Vilhelm Ellingsen (82)	12,74
Andre Børnes (84)	12,59
Jon Å. Svendsen (90)	12,58
Andreas Johnsrud (2003)	12,53
John Petter Ellingsen (79)	12,40

16 år

Lars Erik Guttulsrød (82)	14,83
Richard Sommersteth (81)	14,58
Tor Olav S. Hansen (84)	14,49
Eyolf Christoffersen (29)	14,40
Geir Sommersteth (77)	14,40
Jon Å. Svendsen (91)	14,27
Vedar Halling (86)	14,21
Martin Blekkerud (91)	14,04
Stein Sommersteth (77)	13,55
Geir Moen (85)	13,42

Kule 5 kg**16 år**

Håkon E. Hovland (2013)	13,01
Atcha Prommetta (2015)	12,17
Andreas Johnsrud (2004)	10,76
Mathias Johansen (2007)	10,56
Rene Olsen (2006)	9,70
Martin Johansen (2004)	7,53
Eirik Fredriksen (2017)	6,85

17 år

Atcha Prommetta (2016)	11,68
Eirik Fredriksen (2018)	7,03

Kule 5,5 kg**15 år**

Eyolf Christoffersen (28)	12,15
Knut Skovdahl (72)	9,64

16 år

Tor Olav S. Hansen (84)	12,53
Reidar Skovly (50)	11,90

Lars Erik Guttulsrød (82)	11,58
Joakim Kristiansen (91)	10,75
Jon Å. Svendsen (91)	10,34
Øivind Røraas (70)	10,30
Magnus Brynildsen (94)	10,03

17 år

Lars Erik Guttulsrød (83)	13,68
Tor Olav Skott Hansen (85)	13,57
Øyvind Johansen (52)	13,49
Egil Riiser (52)	13,23
Geir Sommerseth (78)	12,93
Richard Sommerseth (82)	12,70
Vedar Halling (87)	12,46
Vilhelm Ellingsen (84)	12,03
Geir Moen (86)	12,02
Stein Sommerseth (78)	11,86

18 år

Lars Erik Guttulsrød (84)	14,96
Øyvind Johansen (53)	14,69
Geir Sommerseth (79)	14,19
Reidar Skovly (52)	13,64
Tor O. Skott Hansen (86)	12,85
Richard Sommerseth (83)	11,81
Lars Skajem (91)	11,76
Vilhelm Ellingsen (85)	11,72
Roger Tollefsen (98)	11,60
Øivind Røraas (72)	11,22

Kule (6 kg)

17 år

Jørgen Utne (2005)	8,07
Martin Johansen (2005)	8,03

18 år

Mathias Johansen (2009)	10,98
Torstein Eliassen (2017)	10,56
Vebjørn Østlie (2017)	7,60
Mathias Sträng (2017)	6,92

Kule 7,25 kg

16 år

Reidar Skovly (50)	10,87
Geir Sommerseth (77)	10,85
Ole Nilsen (33)	10,20
Vedar Halling (87)	9,95
Stein Olsen (71)	9,07
Øivind Røraas (70)	8,36

17 år

Tor Olav Skott Hansen (85)	11,84
Egil Riiser (52)	11,05
Geir Sommerseth (78)	10,41
Ole Nilsen (34)	10,24
Øivind Røraas (71)	9,42
Stein Olsen (72)	9,32
Inge Grythe (70)	9,08

Frode Nakkim (79)	8,73
Viggo Ree (67)	8,41

18 år

Geir Sommerseth (79)	12,21
Øyvind Johansen (53)	12,03
Roger Tollefsen (98)	10,57
Arne Nilsen (67)	10,47
Inge Grythe (71)	10,04
Øivind Røraas (72)	9,57
Bjørn Bachmann (70)	8,65
Tore Bachmann (67)	8,08

Diskos (0,6 kg)

11 år

Daniel Røsberg (2006)	20,21
Truls Røraas (2004)	19,79
Rene Olsen (2001)	19,60
Birger Hermansen (87)	19,46
Vedar Halling (81)	18,96
Espen Stubberud (91)	18,92
Anders Andersen (2003)	18,90
John Anders E. Hovland (2006)	18,59
Stian Kjærnes (90)	18,58
Marius Blekkerud (90)	17,14

12 år

Rene Olsen (2002)	33,36
Melvin Tollefsen (2019)	27,98
Espen Stubberud (92)	26,66
Marius Blekkerud (91)	20,80
Are Norhall (2003)	18,93
Mathias Johansen (2003)	18,60
Andreas Bergmann (93)	17,76
Stein I. Martinsen (89)	17,58
Martin Blekkerud (87)	17,42
Geir Kristensen (90)	16,34
Michael Hagman (2002)	15,63

Diskos (0,75 kg)

12 år

Melvin Tollefsen (2019)	25,59
Truls Røraas (2005)	25,11
Håkon E. Hovland (2009)	24,47
John Anders E. Hovland (2007)	18,47
Eric M. Pedersen (2009)	18,23
Håvard Andersen (2004)	17,83
Anders Andersen (2004)	16,69
Henrik W. Olsen (2008)	15,48
Erik Røraas (2006)	15,47
Jørgen Tollefsen (2007)	14,96
Edvard Roksvåg (2007)	14,96

13 år

Håkon E. Hovland (2010)	32,18
Henrik W. Olsen (2009)	31,84
Truls Røraas (2006)	29,65
Eric M. Pedersen (2010)	21,84

Anders Andersen (2005)	20,18
Sindre Borch (2009)	17,20
Peter Aasgaard (2006)	16,02
Are Norhall (2004)	15,19
Christian Stamm (2016)	13,26
Håvard E. Andersen (2005)	13,20

Diskos (1 kg)

13 år

Rene Olsen (2003)	29,47
Vedar Halling (83)	29,40
Raymond Granskogli (87)	25,64
Ole K. Trana (80)	24,88
Morten Røraas (73)	24,80
Frank Duve (83)	24,64
Birger Hermansen (89)	24,46
Are Nakkim (77)	23,41
Andreas Johnsrud (2001)	23,41
Richard Sommersteth (78)	23,34

14 år

Richard Sommersteth (79)	37,78
Vedar Halling (84)	35,52
Frank G. Duve (84)	34,68
Truls P. Røraas (2007)	32,59
Håkon Hovland (2011)	32,31
Torbjørn Pehrson (84)	30,84
Rene Olsen (2004)	30,05
Hans Jørn Næss (72)	28,58
Henrik W. Olsen (2010)	27,91
Andreas Johnsrud (2002)	27,68
Martin Blekkerud (89)	27,52

15 år

Truls P. Røraas (2008)	42,37
Rene Olsen (2005)	40,87
Håvard Andersen (2007)	19,46
Martin Grimstad (2004)	13,63
Oscar Kubberød (2005)	12,75

Diskos 1,5 kg

15 år

Richard Sommersteth (80)	38,58
Espen Bolghaug (2003)	33,12
Reidar Skovly (49)	32,93
Vedar Halling (85)	31,54
Frank A. Duve (85)	31,26
Stein I. Martinsen (92)	28,60
Thomas Halling (89)	28,22
Joakim Kristiansen (90)	28,48
Hans Jørn Næss (73)	26,46
John Petter Ellingsen (79)	24,60

16 år

Richard Sommersteth (81)	41,32
Reidar Skovly (50)	38,35
Espen Bolghaug (2004)	35,34
Geir Sommersteth (77)	34,24

Atcha Prommetta (2015)	34,12
Truls Piiksi Røraas (2009)	32,61
Rene Olsen (2006)	32,03
Lars Erik Guttulsrød (82)	30,50
Morten Røraas (76)	27,80
Øivind Røraas (70)	27,16
Frode Nakkim (78)	27,12

17 år

Richard Sommersteth (82)	42,25
Reidar Skovly (51)	40,09
Rene Olsen (2007)	37,59
Espen Bolghaug (2005)	34,84
Vedar Halling (87)	33,80
Tor Olav Skott Hansen (85)	32,86
Per Morten Nilsson (73)	31,38
Lars Erik Guttulsrød (83)	31,30
Thomas Halling (91)	30,94
Atcha Prommetta (2016)	30,93
Mathias Johansen (2008)	30,30

18 år

Richard Sommersteth (83)	43,98
Reidar Skovly (52)	41,85
Geir Sommersteth (79)	41,20
Lars Skajem (91)	37,60
Geir Moen (87)	36,06
Bjørn Halvorsen (91)	31,56
Morten Røraas (78)	31,40
Bent Arild Hære (79)	28,70
Lars Erik Guttulsrød (84)	28,30
Vilhelm Ellingsen (85)	26,10

Diskos (1,75 kg)

16 år

Richard Sommersteth (81)	34,80
----------------------------	-------

17 år

Bjørn Erik Pettersen (93)	31,54
-----------------------------	-------

18 år

Bjørn Erik Pettersen (94)	31,16
Joakim Kristiansen (93)	30,64
Mathias Johansen (2009)	28,46
Atcha Prommetta (2017)	24,88

Diskos 2 kg

15 år

Reidar Skovly (49)	23,54
----------------------	-------

16 år

Richard Sommersteth (81)	33,64
Egil Riiser (52)	31,81
Øivind Røraas (70)	25,32
Atcha Prommetta (2015)	23,86

17 år

Richard Sommersteth (82)	34,22
----------------------------	-------

Egil Riiser (52)	33,98
Øivind Røraas (71)	25,04
Rolf Rolfsøn (70)	24,08
Inge Grythe (70)	22,44

18 år

Reidar Skovly (52)	36,14
Geir Sommerseth (79)	35,38
Egil Riiser (53)	33,59
Bjarne Runhovde (33)	33,11
Øivind Røraas (72)	30,94
Øyvind Johansen (53)	30,22
Roland Edfeldt (34)	28,80
Rolf Rolfsøn (71)	28,36
Inge Grythe (71)	27,58
Bjørnar Halvorsen (91)	27,18

Spyd 400g

11 år

Vedar Halling (81)	32,40
Jon Terje Stensrud (84)	31,12
Jan A. Halvorsen (83)	30,26
Rene Olsen (2001)	27,57
Marius Blekkerud (90)	26,76
Lars Habberstad (91)	26,19
Melvin Tollefsen (2018)	25,73
John Anders E. Hovland (2006)	25,62
Stian Kjærnes (89)	25,58
Truls Røraas (2004)	25,45
Anders Moum (2002)	25,14

12 år

Kai Roger Welinder (81)	43,02
Oliver Tollefsen (2019)	34,58
Jan A. Halvorsen (84)	34,40
Roy Korsmo (83)	33,60
Rene Olsen (2002)	32,92
Truls Røraas (2005)	32,03
Marius Blekkerud (91)	30,44
Henrik W. Olsen (2008)	30,19
Fredrik G. Myhre (93)	29,52
John Anders E. Hovland (2007)	28,65
Jon T. Stensrud (85)	28,60
Oliver Tollefsen (2016)	28,31

13 år

Truls Røraas (2006)	37,69
Mathias Stavdal (2013)	37,16
Vedar Halling (83)	34,48
Henrik W. Olsen (2009)	33,78
John Anders E. Hovland (2008)	31,84
Jon Terje Stensrud (86)	31,52
Oliver Tollefsen (2017)	31,50
Aleksander B. Jamt (2019)	30,10
Stein Olsvik (83)	29,50
Robert Nakken (83)	28,52
Lars Erik Thømt (83)	27,08
Håkon E. Hovland (2010)	26,49
Håvard E. Andersen (2005)	25,39

Spyd (500 g)

14 år

Magnus Skolt (2015)	29,96
-----------------------	-------

Spyd 600g (ny type fom 2000)

13 år

Kjell Erik Svingen (80)	38,22
Per M. Røseth (82)	35,96
Rene Olsen (2003)	35,92
Erik Abrahamsen (74)	34,06
Kai Roger Welinder (82)	33,42
Richard Sommerseth (78)	33,40
Geir Moen (82)	32,36
Geir Sommerseth (74)	31,44
Ole K. Trana (80)	31,22
Jon Terje Stensrud (86)	30,46

14 år

Kjell Erik Svingen (81)	49,80
Per Magne Røseth (83)	43,26
Truls P. Røraas (2007)	43,21
Richard Sommerseth (79)	42,70
Frode Nakkim (76)	41,92
Rene Olsen (2004)	41,62
Kai R. Welinder (83)	37,64
John Petter Ellingsen (78)	35,94
Geir Sommerseth (75)	35,68
Jon Terje Stensrud (87)	35,60
Håkon Hovland (2011)	34,51

15 år

Truls P. Røraas (2008)	57,15
Frode Nakkim (77)	51,90
Richard Sommerseth (80)	49,08
Thomas Halling (89)	46,90
Kjell Erik Svingen (82)	45,56
Martin Blekkerud (90)	44,90
John Petter Ellingsen (79)	42,96
Geir Sommerseth (76)	42,54
Atcha Prommetta (2014)	41,85
Rene Olsen (2005)	41,72
Per M Røseth (84)	41,50
Thomas Stavadahl (2011)	40,36

16 år

Richard Sommerseth (81)	50,64
Lars Erik Guttulrød (82)	49,56
Geir Sommerseth (77)	48,62
Frode Nakkim (78)	47,18
Svein Bergheim (77)	45,87
Martin Blekkerud (91)	45,78
Vedar Halling (86)	45,52
Stein Sommerseth (77)	45,40
Stian Jarl (2000)	44,46
Per M. Røseth (85)	43,94

Spyd 700g

16 år

Truls Piiksi Røraas (2009)	59,48
Mathias Johansen (2007)	47,36
Atcha Prommetta (2015)	43,94
Håvard E. Johansen (2008)	42,00
Rene Olsen (2006)	41,59
Thomas Stավdal (2012)	40,33
Vebjørn Østlie (2015)	26,76
Øivind Nilsen (2005)	22,72

17 år

Truls Piiksi Røraas (2010)	61,79
Mathias Johansen (2008)	47,72
Atcha Prommetta (2016)	46,12
Rene Olsen (2006)	43,14
Martin Johansen (2005)	35,62
Jørgen Utne (2005)	23,51

Spyd 800g (ny type fom. 1986)

15 år

Truls P. Røraas (2008)	47,94
Frode Nakkim (77)	41,70
Thomas Halling (89)	40,50
Rene Olsen (2005)	36,72
Erik Abrahamsen (76)	36,50
Geir Sommerseith (76)	36,44
Stein Sommerseith (76)	35,80
Svein Bergheim (76)	33,64

16 år

Truls Piiksi Røraas (2009)	51,47
Richard Sommerseith (81)	50,38
Frode Nakkim (78)	44,00
Geir Sommerseith (77)	42,68
Stein Sommerseith (77)	40,44
Lars Erik Guttulsrød (82)	39,60
Øivind Røraas (70)	29,75
Tom Erik Larsen (79)	27,50
Svein Bergheim (77)	26,63

17 år

Richard Sommerseith (82)	52,78
Rolf Rolfsøn (70)	50,12
Truls Piiksi Røraas (2010)	48,14
Stein Sommerseith (78)	47,08
Geir Sommerseith (78)	46,54
Frode Nakkim (79)	46,46
Stian Jarl (2001)	43,67
Mathias Johansen (2008)	43,08
Lars Erik Guttulsrød (83)	41,76
Roland Edfeldt (33)	41,18
Kyrre Stav (91)	40,34

18 år

Richard Sommerseith (83)	54,78
Rolf Rolfsøn (71)	51,68
Geir Sommerseith (79)	50,20

Mathias Johansen (2009)	49,76
Lars Erik Guttulsrød (84)	49,60
Frode Nakkim (80)	47,92
Martin Blekkerud (93)	44,12
Egil Riiser (53)	43,69
Svein Bergheim (79)	41,44
Atcha Prommetta (2017)	39,79
Rene Olsen (2008)	39,65

Slegge 2 kg

11 år

Melvin Tollefsen (2018)	20,84
-------------------------	-------

Slegge 3 kg

13 år

Jesper S. Bjerk (2018)	15,43
------------------------	-------

Slegge 4 kg

13 år

Rene Olsen (2003)	22,31
Hong Kim Son (84)	22,30
Christian Stamm (2016)	21,44
Raymond Granskogli (87)	17,70
Andreas Bergmann (94)	16,94
Morten Henriksen (89)	14,46
Stein I. Martinsen (90)	11,92
Magnus Aannestad (94)	11,42

14 år

Frank Duve (84)	30,26
Vedar Halling (84)	29,60
Rene Olsen (2004)	26,92
Stein I. Martinsen (91)	24,58
Torbjørn Pehrson (84)	23,46
Tobias Osvik (2013)	23,14
Magnus Skolt (2015)	21,29
Kristoffer Berget (2015)	19,77
Petter Sørensen (91)	19,10
Lars Erik Thømt (84)	18,60
Martin Blekkerud (89)	15,68
Morten Henriksen (90)	14,52
Hans Arne Øverås (83)	14,04

15 år

Rene Olsen (2005)	47,34
Stein I. Martinsen (92)	38,14
Petter Sørensen (92)	35,78
Frank A. Duve (85)	33,08
Vedar Halling (85)	23,10
Kyrre Stav (89)	21,90
Hans Arne Øverås (84)	12,10
John F. Bergmann (93)	10,18

16 år

Stein I. Martinsen (93)	53,90
Joakim Kristiansen (91)	51,08
Bjørn Erik Pettersen (92)	50,94

Jon Å. Svendsen (91)	48,58
Petter Sørensen (93)	44,00
Preben Lund (2001)	28,62
Vedar Halling (86)	27,82
Vilhelm Ellingsen (83)	25,30
Frans Arne Stylegar (85)	21,64
Ole Kristian Trana (83)	20,88

Slegge (5kg – 120 cm streng)

15 år

Rene Olsen (2005)	40,10
---------------------	-------

16 år

Rene Olsen (2006)	47,37
---------------------	-------

17 år

Rene Olsen (2007)	52,08
Espen Bolghaug (2005)	44,87

18 år

Rene Olsen (2008)	53,17
---------------------	-------

Slegge 6 kg

16 år

Rene Olsen (2006)	42,33
Jon Å. Svendsen (91)	41,44
Stein Ingar Martinsen (93)	39,40
Frode Nakkim (78)	20,04
Bjarne Blom (77)	18,32
Hans J. Næss (74)	17,58

17 år

Bjørn Erik Pettersen (93)	53,92
Rene Olsen (2007)	48,21
Stein I. Martinsen (94)	48,06
Espen Bolghaug (2005)	44,86
Joakim Kristiansen (92)	38,14
Petter Sørensen (93)	31,60
Richard Sommerseth (82)	25,30
Frode Nakkim (79)	22,79
Tor Olav Skott Hansen (85)	21,24
Geir Sommerseth (78)	20,26

18 år

Bjørn Erik Pettersen (94)	64,62
Bjørnar Halvorsen (91)	56,82
Rene Olsen (2008)	53,17
Stein I. Martinsen (95)	48,90
Lars Skajem (91)	46,40
Espen Bolghaug (2006)	46,01
Joakim Kristiansen (93)	45,78
Richard Sommerseth (83)	28,92
Morten Røraas (78)	22,80
Hans Arne Øverås (87)	19,96

Slegge 7,25 kg

16 år

Rene Olsen (2006)	31,19
Egil Riiser (51)	30,47

17 år

Bjørn Erik Pettersen (93)	48,06
Rene Olsen (2007)	41,47
Stein I. Martinsen (94)	39,12
Espen Bolghaug (2005)	30,43
Egil Riiser (52)	31,80
Frode Nakkim (79)	18,32

18 år

Bjørn Erik Pettersen (94)	57,26
Bjørnar Halvorsen (91)	49,04
Rene Olsen (2008)	46,32
Stein I. Martinsen (95)	39,42
Lars Skajem (91)	38,92
Joakim Kristiansen (93)	38,46
Egil Riiser (53)	32,06
Øivind Røraas (72)	20,54
Frode Nakkim (80)	17,60

Kappgang

1000 meter

11 år

Melvin Tollefsen (2017)	6,38,21
---------------------------	---------

13 år

Vebjørn A. Østlie (2012)	6,34,07
Jacob Haraldstad (2011)	7,31,68

14 år

Eric M. Pedersen (2011)	6,05,20
Håkon E. Hovland (2011)	6,07,38
Tormod P. Aune (2019)	6,14,57
Jacob Haraldstad (2012)	6,18,08

2000 meter

16 år

Sigve Koldrup (2014)	12,54,56
----------------------	----------