



Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
20.-21.2	NM mangekamp innendørs	Rud	X	U20	X
22.-23.5	NM stafetter	Stavanger	X	U20	X
29.-30.5 21.-22.8	NM mangekamp UM mangekamp	Oslo Hamar	X	U20	X
3.7	NM maraton	Jølster	X		
28.8	NM motbakkeløp	Førde	X		
11.9	NM ultraløp terreng	Molde	X		
16.9	NM halvmaraton	Oslo	X	U23	
2.-3.10	NM terrengløp kort løype + stafett	Bergen	X	U20	X
10.10	NM terrengløp lang løype	Oslo	X	U20	X
20.11	NM ultraløp 24 timer	Oslo	X		
	NM hopp uten tilløp	Avlyst pga. Covid-19	X	U20	
Ikke arrangert	NM kappgang langdistanse		X		
Ikke arrangert	NM kappgang		X		

* UM er uoffisielle mesterskap

NM mangekamp innendørs



6. NM mangekamp innendørs

Sted: Rud
Arrangør: IK Tjalve
Arena: Bærum Idrettspark
Dato: 20.-21. januar 2021

ikke medaljeberettiget

Menn 7-kamp NM Senior

1	Toralv Opsal	Dimna	5.521
2	Gjert Høie Sjørson	Gneist	4.766
3	Olav Kvåle Gissinger	Ranheim	4.489
4	Simen Sebastian Hansen	Ås	4.156
	Martin Roe	Fri	DNF

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 7,26 kg, høyde/60m hekk 106,7m/9,14m, stav, 1000m)

1 7.17-6.80-13.84-1.91 – 8.72-4.60-2:38.51
2 7.23-6.63-12.21-1.76 – 8.82-3.80-2:58.75
3 7.37-6.44-8.85-1.70 – 8.95-3.60-2:44.60
4 7.63-5.95-10.88-1.61 – 9.18-3.30-2:50.53
7.07-7.21-14.73-1.85 - DNS

Menn 7-kamp NM Junior

1	Sander Aae Skotheim	Tjalve	6.015
2	Abraham S. Vogelsang	Tjalve	5.469
	Kenny Emil Tijani-Ajayi	Tjalve	DNF

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 6,0 kg, høyde/60m hekk 100cm/8,5m, stav, 1000m)

1 7.21-7.29-13.83-2.12 – 8.03-4.80-2:40.58
2 7.28-7.24-13.00-1.97 – 8.21-4.40-2:55.52
7.15-DNS

Menn 7-kamp UM G17

Avlyst grunnet koronaepidemien

Menn 7-kamp UM G16

Avlyst grunnet koronaepidemien

Menn 7-kamp UM G15

Avlyst grunnet koronaepidemien

Kvinner 5-kamp NM Senior

1	Henriette Jæger	Aremark	4.471
2	Marlen E. Johansson Aakre	Fredrikstad	3.443
	Elea Jørstad Bock	BUL	DNF

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)

1 8.39-1.76-12.44 – 6.02-2:10.60
2 8.67-1.46-8.24 – 5.06-2:14.84
8.80-DNS

Kvinner 5-kamp NM Junior

Ingen deltagere

Enkeltresultater: (60m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg/lengde, 800m)

Kvinner 5-kamp UM J17

Avlyst grunnet koronaepidemien

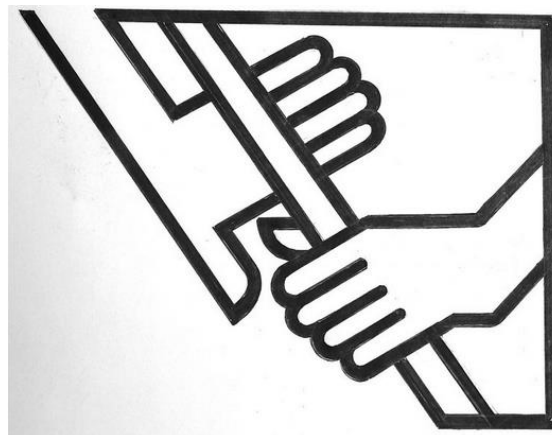
Kvinner 5-kamp UM J16

Avlyst grunnet koronaepidemien

Kvinner 5-kamp UM J15

Avlyst grunnet koronaepidemien

NM stafetter



99. NM stafetter

Sted: Stavanger
Arrangør: IL Skjalg
Arena: Stavanger Stadion
Dato: 22.-23. mai 2021

Juniorklasser avlyst. Alle utøvere må være født 2003 eller tidligere og definert toppidrettsutøver grunnet Covid 19-pandemien.

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

		22. mai
1	Gular 1	40.49
2	Skjalg	40.78
3	Tyrving	42.55
4	Norna-Salhus	42.59
5	Gular 2	43.60

Lagene:

- Jacob Vaula, Andreas Bakketun, Even Meinseth, Sondre Gjesdal
- Simen Tjelta Larsen, Mike Lubsen, Mathias Hove Johansen, Oscar Alm Harestad
- Peter Horvati Svoren, Einar Rye, Even Pettersen, Patrick Monga Bifuko
- Gaute Øymo Mælen, Filip Bøe, Tobias Kvamme Myhr, Salum Ageze Kashafali
- Erlend Nilsen, Sebastian Plows, Sivert Sellevold, Tor Vedde

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

		23. mai
1	Gular	3:13.73
2	Skjalg	3:16.52
3	Gneist	3:18.73

Lagene:

- Sivert Sellevoll, Sebastian Plows, Tor Vedde, Andreas Bakketun
- Daniel Nikolai Nilsen Pedersen, Simen Tjelta Larsen, Mike Lubsen, Oscar Alm Harestad
- Kristoffer Blücher, Tobias Allers-Hansen, Herman Ellingsen, Thomas Strømstad-Løseth

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

22. mai

Ingen deltakere

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

23. mai

1	Tyrving	46.50
2	Skjalg	47.28
3	Sandnes	47.66
4	Gneist	47.89

Lagene:

- 1 Miranda Lauvstad, Helene Rønningen, Ingvild Meinseth, Alice Ulla Berg
- 2 Nathalie Ommundsen Johnsen, Tonje Nedberg, Marin Stray Gautadottir, Elisabeth Slettum
- 3 Emilie Sandberg, Nora Haugen, Agathe Holtan Wathne, Hanne Berit Irgens
- 4 Una Haukanes, Ingrid Sortland, Emma Dahl Sørbo, Anne Skudal Dolvik

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

22. mai

1	Tyrving	3:51.70
---	----------------	----------------

Lagene:

- 1 Marie Skjæggestad, Miranda Lauvstad, Ingvild Meinseth, Alice Ulla Berg

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

23. mai

1	Skjalg	9:20.50
2	Gular	9:29.19
3	Stavanger	9:47.20

Lagene:

- 1 Marin Stray Gautadottir, Line Myrestøl Johansson, Freya Mjølshes, Sara Busic
- 2 Amalie Joensen, Kjersti Fresvik, Tuva Thomassen Fagerbakke, Ingrid Kristiansen
- 3 Karen Oftedal Helland, Mathea Melberg, Kristin Vabø, Silje Torsvik

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Mixlag 4x100 meter stafett NM Senior

23. mai

1	Tyrving 1	43.79
2	Skjalg	44.27
3	Sandnes	45.64
4	Tyrving 2	46.10
	Norna-Salhus	DNF

Lagene:

- 1 Helene Rønningen, Even Pettersen, Ingvild Meinseth, Patrick Monga Bifuko
 - 2 Nathalie Ommundsen Johnsen, Mathias Hove Johansen, Elisabeth Slettum, Simen Tjelto Larsen
 - 3 Hanne Berit Irgens, Ove Lindekleiv, Nora Haugen, Erlend Rødsmoen
 - 4 Miranda Lauvstad, Einar Rye, Alice Ulla Berg, Kim Baliruno Kamanzi
- Christine Bjelland Jensen, Filip Bøe, June Sæbøe Tveit, Gaute Øymo Mælen

Mixlag 4x400 meter stafett NM Senior

22. mai

1	Sandnes	3:38.20
2	Norna-Salhus	3:42.76
	Skjalg	DQ:R170.7

Lagene:

- 1 Nora Haugen, Mathias Sandvik, Synne Eikeland, Ove Lindekleiv
- 1 June Sæbøe Tveit, Filip Bøe, Frida Vågen, Salum Ageze Kashafali

Elisabeth Slettum, Daniel Nikolai Nilsen Pedersen, Marin Stray Gautadottir, Oscar Alm Harestad

Mixlag 4x800 meter stafett NM Senior

22. mai

1	Stavanger	8:57.60
2	Skjalg	9:01.63

Lagene:

- 1 Kristin Vabø, Alf Ante Idland Tornensis, Silje Torsvik, Hans Petter Aakre
- 2 Marie Kloster, Sebastian van der Veen, Ida Tjølsvaag, Johannes Dalland

Mixlag 4x100 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Mixlag 4x400 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Mixlag 4x800 meter stafett NM Junior

Avlyst grunnet koronaepidemien

Menn 4x100 meter stafett UM G16

Avlyst grunnet koronaepidemien

Menn 4x600 meter stafett UM G16

Avlyst grunnet koronaepidemien

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

Avlyst grunnet koronaepidemien

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

Avlyst grunnet koronaepidemien

NM mangekamp



UM 2021
mangekamp

Hamar 21. og 22. august

102. NM mangekamp

Sted: Oslo (NM)
Arrangør: IK Tjälve
Arena: Bislett Stadion
Dato: 29.-30. mai 2021

Sted: Hamar (UM)
Arrangør: FIK Orion/Hamar IL
Arena: Børstad Stadion
Dato: 21.-22. august 2021

Opprinnelig lagt til Hamar. Arrangement delt grunnet Covid-19-pandemien.

Menn 10-kamp NM Senior

29.-30. mai

1	Gjert Høie Sjørson	IL Gneist	6.728
2	Simen Sebastian Hansen	Ås IL	6.046
3	Olav Kvåle Gissinger	Ranheim IL	5.659

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 7,26 kg, høyde, 400m/110m hekk 106,7cm/9,14m, Diskos 2kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)

- 1 11.16-6.76-11.86-1.86-51.63 – 15.44-36.25-3.85-48.93-4:54.31
- 2 11.88-6.39-10.79-1.68-51.37 – 16.38-35.65-3.15-47.24-4:40.81
- 3 11.53-6.23-8.55-1.65-50.66 – 16.76-24.01-3.75-33.27-4:37.36

Menn 10-kamp NM Junior

29.-30. mai

1	Abraham Sandvin Vogelsang	IK Tjälve	7.535
2	Sander Aae Skotheim	IK Tjälve	7.491

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/9,14m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)

1 11.42-7.23-13.74-2.04-53.63 – 14.48-39.02-4.75-57.25-4:53.02
2 11.27-7.35-15.07-2.10-49.00 – 18.66-42.93-4.25-57.59-4:42.63

Menn 10-kamp UM G17

21.-22. aug

1	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	6.875
2	Gaute Humstad Aasmo	Sandvin	5.495
3	William Alexander Kollberg	Asker Skiklubb	5.122
4	Sondre Humstad Aasmo	Sandvin	5.002

Enkeltresultater: (110m hekk 91,4cm/9,14m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 400m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1500m)

1 11.74-6.71-16.68-1.86-54.53 – 16.14-52.48-3.50-48.07-5:00.84
2 11.82-5.95-10.76-1.71-53.86 – 16.07-28.69-3.20-35.05-4:59.45
3 12.16-6.20-11.78-1.80-55.07 – 16.13-28.17-NM-34.90-5:03.46
4 11.91-4.86-9.52-1.71-55.41 – 16.25-28.02-3.20-32.07-5:06.86

Menn 10-kamp UM G16

21.-22. aug

1	Jonathan Hertwig-Ødegaard	Tyrving	6.218
2	Håvard Haugen	Sandvin	5.997
3	Simen Johan Teigstad	Sandvin	5.390
4	Nikolai Stavik Moshagen	Søndre Land	4.709
5	Tobias Rian	Ski	3.908

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, Stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, Lengde, Kule 5,0kg, Høyde, 1500m)

1 11.69-6.21-13.47-1.56-53.16 – 14.02-36.47-3.60-47.74-4:55.00
2 11.68-5.99-13.00-1.74-52.18 – 16.00-32.19-3.20-51.94-4:50.37
3 12.25-NM-11.24-1.71-53.44 – 14.44-36.72-3.90-41.94-4:55.78
4 12.56-4.86-11.25-1.74-60.38 – 16.73-27.54-3.00-42.70-5:10.26
5 13.07-5.57-9.42-1.50-62.04 – 16.27-25.08-NM-32.82-5:10.37

Menn 9-kamp UM G15

21.-22. aug

1	Magnus Nergård Antonsen	Hamar	4.413
2	Thomas Reitan	Stjørdal	4.411
3	Henrik Linna Vineshaugen	Gular	4.174
4	Tobias Kalmo Thorbjørnsen	Sandvin	4.081
5	Tobias Nordtveit Knudsen	Gui	2.281
6	Rolf M. Marstein Kristiansen	Gui	2.195
7	Eskil Dahl Marstein	Gui	1.826
	Vemund P.M. Sørstad	Sturla	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 84cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)

1 15.99-39.60-2.70-38.80 – 12.87-5.38-10.65-1.52-3:08.97
2 15.63-24.49-3.30-39.36 – 12.86-5.24-10.45-1.70-3:08.72
3 15.49-22.59-2.80-31.33 – 12.64-5.27-10.50-1.64-3:06.60
4 15.90-35.48-2.80-33.65 – 13.49-5.05-10.39-1.52-3:11.69
5 19.61-13.51-2.60-22.67 – 13.96-4.23-7.10-1.37-3:54.12
6 DNF-20.45-2.90-24.04 – 13.65-4.34-8.53-1.40-4:43.94
7 22.34-20.28-2.40-21.94 – 14.92-3.86-7.00-1.43-4:44.02
21.21-22.57-NM-37.61 – 13.15-4.85-8.77-1.58-DNS

Kvinner 7-kamp NM Senior

29.-30. mai

1	Telma Eid	Søndre Land	5.106
---	-----------	-------------	-------

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)

1 15.27-1.72-10.46-26.15 – 5.45-36.06-2:21.82

Kvinner 7-kamp NM Junior

29.-30. mai

1	Andrea Rooth	Lambertseter	5.410
2	Lisa Wilker	Tingvoll	5.359

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)

1 13.61-1.60-10.40-24.39 – 5.83-29.63-2:16.50
2 14.55-1.63-12.20-25.32 – 5.81-34.86-2:22.23

Kvinner 7-kamp UM J17

21.-22. aug

1	Anna Solheim	Stord	4.323
2	Elsie Hjarthol Seger	Sandvin	4.292

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)

1 14.87-1.58-7.76-27.32 – 4.78-31.60-2:31.38
2 15.81-1.46-12.00-27.62 – 4.73-29.25-2:28.93

Kvinner 7-kamp UM J16

21.-22. aug

1	Andrea Igeltjørn Lyngholm	Sandvin	3.978
2	Anne-Grete L. Stillerud	Sandefjord	3.313
	Jamila Isman	Fredrikstad	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)

1 13.02-1.52-10.09-28.11 – 4.42-29.87-2:36.85
2 13.98-1.28-8.65-29.25 – 4.35-20.60-2:29.45
12.48-1.61-9.24-DNS

Kvinner 7-kamp UM J15

21.-22. aug

1	Cassandra Ødegård Nilsen	Nittedal	4.371
2	Hannah Louise Strøm	Sturla	3.602
3	Birte Skeide Sætre	Dimna	3.497
4	Johanne Gylthe Berget	Hamar	3.182
5	Julie Nyborg	Gjøvik	2.397

Enkeltresultater: (80m hekk 76,2cm/8m, kule 3,0 kg, høyde, 200m/lengde, spyd 0,5kg 800m)

1 11.83-1.28-11.58-26.95 – 5.21-28.78-2:29.34
2 13.09-1.34-7.91-28.85 – 4.82-25.20-2:35.78
3 14.71-1.43-9.74-29.77 – 4.68-38.03-2:59.28
4 14.44-1.34-9.15-31.21 – 4.22-33.49-2:50.63
5 15.24-1.34-6.73-30.11 – 4.01-12.80-3:09.52

NM maraton



76. NM maraton

Sted: Vassenden
Arrangør: Jølster IL
Arena: Vassenden
Dato: 3. juli 2021

Menn

1	Ebrahim Abdulaziz	Strindheim	2:19:51
2	Øyvind Heiberg Sundby	Tjalve	2:29:43
3	Frode Stenberg	Lørenskog	2:30:53
4	Per Christian Eggen Mjøs	Varegg	2:32:00
5	Mads Berge	Høydalsmo	2:35:53
6	Sjur Haug	Ørsta	2:38:52
7	Lars-Erik Notevarp Bjørge	Varegg	2:39:41
8	Helge Haugen	Hordvik	2:40:20

9 Espen Hermans, Sogndal 2:44:20, 10 Thomas Asgautsen, Stavanger 2:44:31, 11 Håvard Berland, BFG Bergen 2:46:03, 12 Ole Edvard Bjørnstad, Mogutten 2:46:29, 13 Frode Tjelto, Sandnes 2:47:58, 14 Ole Gorm Berg, Lørenskog 2:48:35, 15 Sjur Ferkingstad, Stavanger 2:48:40, 16 Eirik Dalva Skaala, Stavanger 2:49:38, 17 Øystein Sjøvik Mårstøl, Hovdebygda 2:50:14, 18 Jens Andreas Melheim, Vik 2:50:29, 19 Morten Dalhaug, Vidar 2:54:07, 20 Andreas Ytredal Akse, Hyllestad 2:54:38, 21 Kenneth Holsæker, Vartdal 2:55:08, 22 Håvard Gimmedstad, Sandane 2:57:12, 23 Lars Harald Blikra, Strindheim 2:58:15, 24 Harald Slettemark, Tambarskjelvar 2:58:47, 25 Rune Kvikstad, Vind 2:59:23, 26 Anders Bjørkhaug, Førde 3:00:16, 27 Bjørn Tore Kronen Taranger, BFG Bergen 3:00:49, 28 Marius Holgersen, GTI 3:01:47, 29 Tore Nymark, Varegg 3:02:47, 30 Stig Fjellndahl, Stavanger 3:03:47

31 Ole Jacob Eriksen Syrdahl, Rustad 3:04:02, 32 Rune Solvang, Sandnes 3:04:59, 33 Jerzy Pecak, Gjøvik 3:05:13, 34 Morten Bakk, Vollen 3:05:28, 35 Frode Johansen, BFG Bergen 3:05:52, 36 Paal Andersen, Vægg 3:07:29, 37 Ove Wolff, Hyllestad 3:07:48, 38 Morten Seliussen, Gneist 3:08:07, 39 Geir Nygård, Førde 3:08:31, 40 Bjørn Haraldstveit, BFG Bergen 3:08:49
41 Jens Ole Årdal, Jølster 3:10:34, 42 Stein Tore Vinterstø, AKS-77 3:12:50, 43 Martin Kvalø, Sømna 3:13:08, 44 Håkon Landro, BFG Bergen 3:13:41, 45 Henrik Olav Aandstad, Askim 3:13:59, 46 Torbjørn Eid, Trondheim & Omegn 3:14:02, 47 Ole Bjørn Sveen, Gneist 3:14:10, 48 Ulf-Tore Herheim, Gjøvik 3:14:14, 49 Lars Folven, Oppstryn 3:16:10, 50 Torbjørn Os, Tambarskjelvar 3:18:28
51 Tore Klanderud, Vægg 3:18:49, 52 Morten Tokle, Bodø Bauta 3:22:03, 53 Stian Øvrebø, Kaupanger 3:24:05, 54 Arne Sjørtun, Ask 3:24:12, 55 Lars-Ola Rustad, Nord-Odal 3:24:32, 56 Helge Fuglseth, Ålesund 3:27:10, 57 Arild Øygard, Jølster 3:27:43, 58 Helge Hagen, Fri 3:28:05, 59 Jørn Thorsen, Follo 3:29:15, 60 Vidar Eide, Fjellhug-Veride 3:29:22
61 Odd Gunnar Tveit, Birkenes 3:29:54, 62 Joachim Nybakke, Oppegård 3:30:14, 63 Trygve Fjeldheim, ROS 3:31:20, 64 Herbjørn Brennhovd, Gol 3:31:32, 65 Bjarte Kalvøy, Førde 3:31:59, 66 Stig Kongsvik, Hyllestad 3:33:47, 67 Atle Skrede, Førde 3:35:14, 68 Gunnar Vaage, Trio 3:38:24, 69 Tommy Byberg, Sandnes 3:39:26, 70 Ronny Fjørland, Fri 3:42:35
71 Inge Lende, Undheim 3:43:08, 72 Esben Rohit Hellebø, Kyrkjebø 3:43:42, 73 Samson Vonen, Gloppen 3:44:33, 74 Kristen Stæger-Breisnes, Eikefjord 3:49:12, 75 Morten Vestvik, Haugesund 3:50:04, 76 Helge Eide, Romerike Ultra 3:53:03, 77 Brian Landøy, Jølster 3:54:48, 78 Halfdan Skjeldstad, Nymark 4:09:19, 79 Morten Olaf Wold, GTI 4:09:56, 80 Bjørn Kåre Gjerde, BUL 4:10:53
81 Bjarne Gausvik, Eikanger 4:13:58, 82 Vidar Halland, Jølster 4:15:22, 83 Kristoffer Reitan Buvarp, Steinkjer 4:23:30, 84 Kåre Fauske, Gaular 4:26:09, 85 Ole-Kjetil Espelid Årseth Trippstad, Jølster 4:40:43, 86 Harald Sel, Bryne 4:55:01, Kurt Nilsen, Rana DNF, Andreas Ree, Asker Skiklubb DNF, Nils Klevset, Byneset DNF, Per Andersen, Sandnes DNF

Kvinner

1	Silje Eklund	Skreia	2:49:28
2	Asta Ellingvåg	Oslostudentene	3:01:08
3	Maryna Novik	Klypetussen	3:02:08
4	Esther Innselset	Hamar	3:06:42
5	Annette Velde Sande	BFG Bergen	3:10:05
6	Barbro Lindkvam	Romerike Ultra	3:12:06
7	Mona Grindberg	Verdal	3:15:18
8	Kristin Overvaag	Koll	3:23:18

9 Beate Boger, Adamstuen 3:32:53, 10 Gro Reinhardt Aas, Asker Skiklubb 3:37:17, 11 Kristin Husby, Laksevåg 3:39:20, 12 Vera Nystad, Søgne 3:39:51, 13 Christina M. Linde, Vægg 3:47:13, 14 Ingeborg Tysnes, Svint 3:52:01, 15 Liv B. Jekteberg Lystad, Vidar 4:00:14, 16 Anne Lene Østfold Jordåen, Stord 4:08:20, 17 Kjellaug Fjordheim, Kristiansand løpeklubb 4:19:36, 18 Tanja Christine Gudbrandsen, Romerike Ultraløperklubb 4:28:27, 19 Siri Omvik, Svint 4:28:58, 20 Ingunn Ytrehus, Romerike Ultraløperklubb 4:46:13
21 Grete Håvåg Lothe, Korlevoll Odda 4:48:17, Mari Vatn, Oslostudentene DNF

NM Motbakkeløp



16. NM motbakkeløp

Sted: Førde – Bystien Førde Opp
Arrangør: Førde IL
Dato: 28. august 2021

Menn NM Senior

1	Johan Bugge	Eidsvåg	37:00
2	Stian Dahl Sommerseth	Tromsø Løpe	37:24
3	Halfdan-Emil Færø	Vægg	37:39

4	Øyvind Heiberg Sundby	Tjalve	38:01
5	Thorbjørn Ludvigsen	Vægg	38:34
6	Philip Massacand	Gneist	38:44
7	Even Brøndbo Dahl	Orion	39:07
8	Marius Vedvik	Gular	39:12

9 Roger Pollen, Førde 39:22, 10 Geir Steig, Luster 39:54, 11 Eivind Farestveit Larsen, BFG Bergen Løpeklubb 40:49, 12 Ådne Andersen, Dimna 41:42, 13 Andre Haugsbø, Gaular 42:40, 14 Håvard Klakegg, Jølster 42:56, 15 Trym Dalset Løddøen, Haugen 43:12, 16 Yngve Kiserud, BFG Bergen Løpeklubb 44:14, 17 Håvard Tonheim, Eikefjord 44:18, 18 Brynjar Fjellheim, Ask 44:30, 19 Erling Hysdal, Tjalve 44:44, 20 Stian Bråten Johannessen, Lysekloster 45:04
21 August Hovde, Gjøvik 45:12, 22 Lars Øvrebø, Jølster 46:17, 23 Per Eivind Gurvin, Førde 46:18, 24 Edvard Fossum Olstad, Øyer Tretten 46:28, 25 Aksel Bjørkhaug, Førde 46:57, 26 Kristoffer Sælid, Oslostudentene 47:21, 27 Stig Svalheim, Gloppen 47:30, 28 Bjørn Harald Bongom, Vægg 47:42, 29 Dag-Henry Nilsen, Vægg 47:59, 30 Anders Bjørkhaug, Førde 48:08
31 Odd Rognbakken, Tambarskjelvar 48:15, 32 Jan Nyrønning, Ålen 48:56, 33 Niklas Bosdal Thorsen, Førde 49:16, 34 Johan Henrik Lindbo, Strindheim 49:16, 35 Bjarne Ludvigsen, Vægg 49:35, 36 Øyvind Hylleseth, Gjerpen 49:57, 37 Sigmund Aasen Kvalheim, Måløy 50:09, 38 Kim Tangedal, Gaular 50:09, 39 Kjell Erling Mundal, Fjærland 50:30, 40 Bjarne Lien, Strindheim 51:03
41 Einar Færø, Eikanger 51:52, 42 Arvid Brudevoll, Vik 52:11, 43 Atle Skrede, Førde 53:05, 44 Andrzej Mielnik, Førde 54:13, 45 Jens Ole Årdal, Jølster 54:40, 46 Arild Bjørkø, Os 55:43, 47 Steffen Sjøvold-Igelkjøn, Førde 58:13, 48 Birger Normann Hanstveit, Mjøsdaalen 68:04, 49 Reidar Eide, Førde 71:48

Kvinner NM Senior

1	Annie Bersagel	Tjalve	42:22
2	Karoline Holsen Kyte	Førde	43:20
3	Alise Einmo	Rindal	45:07
4	Sylvia Nordskar	Oslostudentene	45:39
5	Anita Iversen Lilleskare	BFG Bergen løpe	46:24
6	Nora Markhus	Stord	47:02
7	Anna Hanstveit	Mjøsdaalen	49:42
8	Emma Hanstveit	Mjøsdaalen	50:41

9 Mariann Roe, Skarphedin 51:37, 10 Mathea Bråstad, Hyllestad 52:08, 11 Ane Brekke, Førde 54:07, 12 Merete Helgheim, Førde 54:43, 13 Anne Brekhus, Vik 55:11, 14 Gunvor Refsdal, Vik 61:13, 15 Anna Margrethe Tråve, Lærdal 61:54, 16 Hanne Liland, Vægg 63:02, 17 Guri Line Brekke, Førde 64:35, 18 Ine Instanes, Sturla 68:11, 19 Linda Jeanette Berger, Øyer Tretten 70:17, 20 Solveig Svandal, Eikefjord 73:15

NM terrengultra



4. NM terrengultra

Sted: Molde
Arrangør: Molde og Omegn IF
Dato: 11. september 2021

Menn

1	Tobias Dahl Fenre	Siljan	4:50:06
2	Anders Kjærevik	BFG Bergen Løpe	5:03:14

NM halvmaraton



36. NM Halvmaraton

Sted: Oslo
Arrangør: SK Vidar
Start og mål: Rådhusplassen
Dato: 18. september 2021

Menn Senior

1	Sondre Nordstad Moen	ROS	1:02:43
2	Marius Vedvik	Gular	1:04:27
3	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	1:06:25
4	Simen Ellingsdalen	Steinkjer	1:06:53
5	Ole Mikal Tørsdal	Haugesund	1:07:03
6	Sebastian C. Håkansson	Svprkmo	1:07:58
7	Magnus Warvik	Oslostudent.	1:08:23
8	John Christian Deighan	Asker Skiklubb	1:08:37
Fredrik Schwencke, Kamp/Vestheim 1:08:40, 10 Roger Pollen, Førde 1:09:17, 11 Andreas Schwen1:10:45cke, Kamp/Vestheim 1:09:34, 12 Thomas Asgausten, Spirit 1:09:36, 13 Dag Ådne Hatlevoll, Luster 1:09:53, 14 Michael Ande Tesfamichael, BUL 1:10:13, 15 Erik Fossen Nilsen, Hind 1:10:20, 16 Martin Kaarby, Hind 1:10:31, 17 Simen Næss Berge, Lillehammer 1:10:45, 18 Stian Eilertsen, Hind 1:10:52, 19 Christian Braathen, Fossum 1:11:03, 20 Mads Berge, Høydalsmo 1:11:04, 21 Mattis Haug, Aurskog-Høland 1:11:10, 22 Sigurd Lund Røer, Bækkelaget 1:11:14, 23 Mathias Alexandersen Køhn, Høybråten og Stovner 1:11:48, 24 Martin Kjäll-Ohlsson, Vidar 1:12:28, 25 Njål Tyssing, Velledalen 1:13:08, 26 Eivind Bjørhei, Oppgård 1:13:08, 27 Johnny Stensvold, Kristiansand Løpeklubb 1:13:26, 28 Pål Erik Johnsen, Vidar 1:13:55, 29 Jørgen Feldt Sandnes, Fossum 1:14:28, 30 Kristoffer Jacobsen, Tyrving 1:14:35			
31	Haakon Vaaga, Haugesund Triathlon 1:15:00, 32 Magnar Kolbjørnsgard, Fjellet 1:15:27, 33 Geir Skaten, Gular 1:15:59, 34 Kristian Johansen, Svorkmo 1:16:02, 35 Magnus-Johan Færø, Eikanger 1:16:08, 36 Fredrik Haraldseth, Koll 1:16:45, 37 Hallvard Seim Lysne, Årdalstangen 1:17:04, 38 Lars Folven, Oppstryn 1:17:52, 39 Marius Borger, Spydeberg 1:17:55, 40 Andreas Skjetne, Nittedal 1:18:18		
41	Andreas Engebretsen, Heming 1:18:30, 42 Knut Stensrud, Brunlanes 1:18:38, 43 Abdeslam Naji, BUL 1:18:55, 44 Henning Aasen, Åsli 1:19:16, 45 Jørgen Sæther, Bratsberg 1:19:17, 46 Ketil Helgevold, Skjalg 1:19:37, 47 Jørgen Anker-Rasch, Kamp/Vestheim 1:19:43, 48 Anton Bueie, Kraft 1:19:45, 49 Marius Nakkeid, Romerike Ultra 1:19:50, 50 Ole Jacob Eriksen Syrdahl, Rustad 1:20:09		
51	Per Vidar Fjeld, Kongsviner 1:20:11, 52 Harald Lunde, Kongsvinger 1:22:09, 53 Trond Sliper, Bratsberg 1:22:25, 54 Karl-Olaf Høntorp, Oppgård 1:22:35, 55 Petter Skrove, Oslostudentene 1:23:26, 56 Stig Ellingsen, Oppgård 1:23:49, 57 Terje A. Wad-Gylterud, Lillehammer 1:23:54, 58 Bastian Fjermers, Målselv 1:23:57, 59 Fredrik Teien, Oslostudentene 1:24:02, 60 Jan Inge Dahl, Mehamn 1:24:05		
61	Rune Eriksen, Rygge 1:24:21, 62 Johnny Stensrud, Rygge 1:26:00, 63 Arvin Patel, BUL 1:26:25, 64 Ole Henrik Kråkenes, GTI 1:26:38, 65 Trond Brevik, Fossum 1:27:04, 66 Helge Dimmen, Nykirke 1:27:06, 67 Asgeir Bøgeberg, Strindheim 1:27:18, 68 Håvar Brevik, Yrjar 1:27:19, 69 Jens Kristian Riege, Rustad 1:28:01, 70 Mikael Storli Tomasli, Fredrikstad 1:28:08		
71	Bjørn Arve Brune, Velledalen 1:28:13, 72 Gaute Vogt-Hanssen, Nesodden 1:28:20, 73 Lennart Frisli, Moss 1:28:43, 74 Fridtjof Fredriksen, Velledalen 1:28:43, 75 Thomas Bach Bernås, Klæbu Løpeklubb 1:29:00, 76 Rune Fredriksen, Mandal og Halse 1:29:05, 77 Terje Nybø, Bergsøy 1:29:09, 78 Frode Kraugerud, Askim 1:29:13, 79 Ola Ellingsen, Asker Skiklubb 1:29:31, 80 John Gundersen, GTI 1:30:16		

3	Kristoffer Nordvik	Rindal	5:03:55
4	Kristoffer Eftedal	Sandefjord	5:06:23
5	Askild Vatnbakk Larsen	Bøler	5:06:48
6	Lars Olaf Haaheim	Varegg	5:10:18
7	David A. A. Arnevåg	Romsdal Randonee	5:14:51
8	Eirik Solem	Elnesvågen	5:21:24
9 Ola Hovdenak, Romsdal Randonee 5:29:27, 10 Steffen Brufladt, Romerike Ultra 5:35:18, 11 Jo Hoff Nordskar, Hadeland 5:35:59, 12 Magnus Svingheim, Nittedal 5:57:49, 13 Espen Avset Fredriksen, Averøy Løpeklubb 5:55:51, 14 Trygve Helset, Gui 6:00:26, 15 Sander Pedersen Markussen, Tromsø Løpeklubb 6:03:58, 16 Lars Åkernes Rimerreit, Eidsdal 6:08:54, 17 Hans Petter Sundhagen, Romsdal Randonee 6:08:57, 18 Tor-Einar Wahl, Voss 6:10:16, 19 Anders Tiltnes, Slevik 6:14:42, 20 Thomas Finshus, Stegaberget 6:17:29			
21 Svein Arne Drægni, Vik 6:16:43, 22 Steffen O. Holsbøvang, Romsdal Randonee 6:26:16, 23 Robert Sørli, Trollheimen Fjellsport 6:39:48, 24 Halvor Drøpping, Trollheimen Fjellsport 6:40:32, 25 Torgeir Kruke, Malvik 6:41:26, 26 Leif Gunnar Ellingsen, Molde og Omegn 6:46:59, 27 Aleksander Moen, Halden 6:48:15, 28 Odd Edøy, Sundal 6:50:49, 29 Arild Bjarkø, Romerike Ultra 6:53:43, 30 Ole-Håkon Sælen, Opptur Motbakkeklubb 6:59:17			
31 Arvid Brudevoll, Vik 7:12:35, 32 Ådne Hellandvik, Norborg 7:13:54, 33 Simen Nordby, Skagerak Sport 7:19:54, 34 Bjørnar Hornnes, Vik 7:22:48, 35 Alf-Erik Birkeland, Romsdal Randonee 7:26:36, 36 Torbjørn Hammer, Hell Ultraløpeklubb 7:36:28, 37 Magnus Brørs, Trondheim og Omegn 7:37:15, 38 Terje Hansen, Ren-Eng 7:42:29, 39 Ole-Andreas Kavli, Romsdal Randonee 7:47:53, 40 Ole Jørgen Vik, Tomrefjord 7:55:26			
41 Arne Årsbog, Romsdal Randonee 7:55:44, 42 Christian Smith, Hell Ultraløpeklubb 8:22:51, 43 Terje Olav Harnes, Hell Ultraløpeklubb 8:24:07, 44 Gunnar Aarseth, Spirit 8:24:24, 45 Hallvard Harang, Hell Ultraløpeklubb 8:29:48, 46 Kjell-Otto Råmkes, Bud 8:36:52, 47 Paul Johan Undheim, Molde og Omegn 9:18:45, 48 Fredrik Wilhelmsen, Hell Ultraløpeklubb 10:19:28			
Pål Bergsvik, Skåla DNS, Morten Eilifsen, Averøy Løpeklubb DNS, Kristian Waalen, Spiridon DNS, Håkon Ishoel, Trollheimen Fjellsport DNS, Sverre Kjerpeset, Åndalsnes DNS, Sven Axel Kilaner, Heming DNS, Sindre Rønning, Nydalen DNS			
Kvinner			
1	Sylvia Nordskar	Oslostudent.	5:39:49
2	Thea Hanssen	Tromsø Løpekl	5:52:38
3	Sara-Rebekka Færøy Linde	Varegg	5:53:53
4	Marion Huber	Nydalen	5:59:00
5	Mari Fenre	Siljan	6:07:59
6	Therese Dahl Årvik	Kr.sand Løpe	6:15:00
7	Mailinn Leikvoll	BFG Bergen Løp	6:17:44
8	Kristin Solbakken	Hell Ultraløpe	6:41:53
9 Ruth Vingerhagen, Romerike Ultra 7:05:57, 10 Gro Siljan Hjukse, Kongsberg 7:19:53, 11 Kristiane Holmøy, Gjerset 8:09:03, 12 Anne Kristine Lund, Fossum 8:25:17, 13 Linda Hovde, Spjelkavik og Omegn 8:26:08, 14 Charlotte Rübberat, Romerike Ultra 8:48:47, 15 Britt Marit Stadheim, Vik 9:31:42			
Mariann Drægni, Vik DNS, Ingunn Ytrehus, Romerike Ultra DNS, Hilde Hoff Nordskar, Hadeland DNS, Kirsten Amundsgård, Romsdal Randonee			

Kvinner

1	Sylvia Nordskar	Oslostudent.	5:39:49
2	Thea Hanssen	Tromsø Løpekl	5:52:38
3	Sara-Rebekka Færø Linde	Varegg	5:53:53
4	Marion Huber	Nydalen	5:59:00
5	Mari Fenre	Siljan	6:07:59
6	Therese Dahl Årvik	Kr.sand Løpe	6:15:00
7	Mailinn Leikvoll	BFG Bergen Løp	6:17:44
8	Kristin Solbakken	Hell Ultraløpe	6:41:53
9 Ruth Vingerhagen, Romerike Ultra 7:05:57, 10 Gro Siljan Hjukse, Kongsberg 7:19:53, 11 Kristiane Holmøy, Gjerpen 8:09:03, 12 Anne Kristine Lund, Fossum 8:25:17, 13 Linda Hovde, Spjelkavik og Omegn 8:26:08, 14 Charlotte Rübberat, Romerike Ultra 8:48:47, 15 Britt Marit Stadheim, Vik 9:31:42			
Mariann Drægni, Vik DNS, Ingunn Ytrehus, Romerike Ultra DNS, Hilde Hoff Nordskar, Hadeland DNS, Kirsten Amundsgård, Romsdal Randonee			

81 Pål-Ove Husøy, Bergsøy 1:31:27, 82 Agnar Øystein Varsi, Sirma 1:32:01, 83 Christer Ringheim, Kvalsund Arctic Runners 1:32:06, 84 Frode Hoprekstad, Velledalen 1:32:35, 85 Ole Arne Eiksund, Vidar 1:33:22, 86 Axel Walø, Rye 1:33:55, 87 Svein Eggessvik, Mehavn 1:33:55, 88 Sverre Sande, Brodd 1:34:09, 89 Tore August Bauer-Nilsen, Haugesund Triathlon 1:34:30, 90 Snorre Frydenlund, Sturla 1:34:34
91 Dan Thomas Skilnand Harila, Polarstjernen 1:35:04, 92 Rolf Bakken, Orion 1:35:25, 93 Reidar Søbstad, Rye 1:35:26, 94 Morgan Adolfsen, Rye 1:35:51, 95 Olav Lian Nese, Tjømme Løpeklubb 1:35:51, 96 Håkon Haugen, Lillehammer 1:36:11, 97 Rune Holen, Høvik 1:37:05, 98 Ronald Seglsten, Hamna 1:37:08, 99 Nirujan Garithas, Tamilsk barn og ungdom 1:37:29, 100 Fred Haugen, Nittedal 1:38:37, 101 Halvard Leithe, Bodø 1:38:48, 102 Svein Arne Nakken, Velledalen 1:38:54, 103 Baard Meidell Johannesen, BUL 1:40:42, 104 Finn-Ole Haugland, Vægg 1:49:00, 105 Krister Sæstad, Egersund 1:50:34, 106 Roger Andre Vanebo, Velledalen 1:52:03, 107 Vidar Kyvik Gulliksen, Pioner 1:55:41, 108 Steinar Dahl, Hurdal 1:57:11, 109 Fredrik Warvik, NTNUI 2:04:42, 110 Kjell-Erik Gillesen, Ski 2:17:41, 111 Aksel Løvenholm, Hovding 2:22:28

Kvinner Senior

1	Runa Falch	Vidar	1:14:42
2	Sigrun Gjølberg	Rygge	1:15:56
3	Maren Lie	Aurskog-Høland	1:17:24
4	Silje Eklund	Skreia	1:18:16
5	Jessica Gunnarsson	Vidar	1:18:18
6	Siri S. Ness Evensmo	Lyn	1:20:08
7	Elin Farestveit	Gular	1:21:49
8	Marianne Standal	Molde-Olymp	1:27:44

9 Barbro Lindkvam, Romerike Ultra 1:28:08, 10 Tone Brodshaug, Skreia 1:29:27, 11 Gerd-Elin Øien, Nordkyn 1:29:45, 12 Rannei Sæther, Byåsen 1:30:00, 13 Mona Grindberg, Verdal 1:30:20, 14 Mette Eid Løvås, Strindheim 1:31:08, 15 Siri Rostoft, BUL 1:31:09, 16 Nina Eskild Riege, Rustad 1:33:10, 17 Jenny Toftner, BUL 1:34:48, 18 Jolika Fidjeland, Kristiansand Løpeklubb 1:35:03, 19 Martine Grindberg, Verdal 1:46:47, 20 Monica Thorsen, Bergsøy 1:40:27
21 Marit Tørstad, Rye 1:40:31, 22 Wenche Stensvold, Vidar 1:44:32, 23 Kristin Isachsen, Asker Skiklubb 1:45:58, 24 Ingunn Minelle, Teie 1:48:23, 25 Anne Woldmo, Romerike Ultra 1:48:50, 26 Ingunn Ytrehus, Romerike Ultra 1:57:28, 27 Sofia Colorado Valencia, Åskameratene 2:09:55, 28 Irene Mork, Velledalen 2:12:23

Menn Junior U23

1	Theodor Berre Jacobsen	Vidar	1:08:04
2	Christopher Wiggen	Gular	1:12:23
3	Håvard Klakegg	Jølster	1:13:42
4	Vegard Lund Rør	Bækkelaget	1:15:59
5	Henrik Hareide Holstad	Hareid	1:17:21
6	Kristian Lefdal	Kr.sand Løp.	1:19:55
7	Kristoffer Reitan Buvarp	Steinkjer	1:20:56
8	Lars Evensen	Fana	1:27:17

9 Jesper Stenersen, Kvalsund Arctic Runners Løpeklubb 1:27:44, 10 Andreas Mosby Nakken, Velledalen 1:36:31, 11 Sivert Mosby Nakken, Velledalen 1:37:12

Kvinner Junior U23

1	Emilie Mo	Vidar	1:17:34
2	Kaja Sjø Christensen	Oslostudent.	1:39:42

NM terrengløp kort løype



66. NM terrengløp kort løype

Sted: Stortveitmarken, Bergen

Arrangør: IL Gneist og IL Gular

Dato: 2.-3. oktober 2021

Menn 3km NM Senior

		2. okt	
1	Bjørnar Sandnes Lillefosse	Gular	9:19
2	Even Brøndbo Dahl	Orion	9:20
3	Marius Vedvik	Gular	9:25
4	Mathias Flak	Steinkjer	9:38
5	Trygve Feidje Mjelde	Osterøy	9:40
6	Marius Sørli	Ask	9:42
7	Isaac G. Tesfamichael	Steinkjer	9:44
8	Tore Akerlie	Gular	9:51

9 Sondre Arne Hoff, Gular 9:53, 10 Trond Einar Moen Pedersli, Strindheim 9:57, 11 Johannes Teigland, Gular 10:00, 12 Erik Tangen Gundersen, Skjalg 10:05, 13 Emil Martin Ahlbäck, Tjelve 10:06, 14 Lars-Olav Måkestad Apold, Gular 10:11, 15 Iver Glomnes, Tjelve 19:15, 16 Eldar Thomassen Fagerbakke, Gular 10:17, 17 Espen Roll Karlsen, Gneist 10:20, 18 Endre Espedal, Haugesund Triathlon 10:29, 19 Jonas Riseth, Tjelve 10:32, 20 Håkon Holstad, Gular 10:42, 21 Henrik Marius Laukli, Strindheim 10:44, 22 Stian Bråten Johannessen, Bagn 10:51, 23 Haakon Vaaga, Haugesund Triathlon 10:55, Magnus Gjerstad, Osterøy DNS, Brage Hanstveit, Mjøsdaalen DNS, Harald Kårbø, Stord DNS, Bjørn Rusten Lundberg, Vægg DNS

Kvinner 2km NM Senior

		2. okt	
1	Ine Bakken	Gular	7:08
2	Christina Toogood	Sandnes	7:10
3	Grethe Tyldum	Steinkjer	7:11
4	Ingrid Emilsen Kristiansen	Gular	7:13
5	Eli Anne Dvergsdal	Gneist	7:23
6	Kristine Dommersnes	Haugesund	7:30
7	Karoline Harnes Mongstad	Gular	7:33
8	Bertine-Helene Færø	Vægg	7:42

9 Kjersti Fresvik, Gular 7:49, 10 Ingrid Helene Nyhus, Strindheim 7:53, 11 Karoline Finne, Gular 7:57, 12 Kristine Fjellanger, Vægg 8:00, 13 Christina Ellefsen Hopland, Vægg 8:03, 14 Elin Hanevik, Gular 8:04, 15 Hedda Skatvedt, Gular 8:27, 16 Hannah Silgjerd, Vægg 8:28, 17 Torunn Jensen, Vægg 8:33, 18 Synne Heggøy Fjeldberg, Gular 8:36, Tuva Thomassen Fagerbakke, Gular DNS

Menn 2km NM Junior

		2. okt	
1	Jesper Lundin	BUL Tromsø	6:15
2	Vetle Solbakken	Skjalg	6:20
3	Johannes Dalland	Skjalg	6:21
4	Torstein O. Leiren Mastervik	Fri	6:41
=5	Tobias Allers-Hansen	Gneist	6:43
=5	Eivind Tobiassen	Sørild	6:43
7	Jonas Pablo Sletten Gomez	Vægg	7:40
8	Øyvind Halvorsen	Hålandsdalen	7:52

Kvinner 2km NM Junior

		2. okt	
1	Ingeborg Eikeland	Gneist	7:36
2	Synne Marie Engebretsen	Fana	7:43
	Frida Byfuglien	Lillehammer	DNS

Menn 2km UM G17

		2. okt	
1	Philip Morken	AKS-77	6:28
2	Jon-Anders Haukøy	Gneist	6:38
3	Daniel Måkestad Fadnes	Gular	6:45
	Mathias Vanem Aas	Steinkjer	DNS
	Lukas Landro Lie	Gular	DNS

Kvinner 2km UM J17

		2. okt	
1	Thea Charlotte Knutsen	Varegg	7:13
2	Nora Bergan	Osterøy	7:18
3	Ida Forsmo	Gular	8:13
4	Silje Vaule Milenkovic	Bryne Triathlon	10:04

Menn 2km UM G16

		2. okt	
1	Ole Daniel Prigge	Nybrott	6:23
=2	Imre M. Skiftesvik Opdahl	Ask	6:39
=2	Johannes Sture	Ask	6:39
4	Christian Bredesen	Snøgg	6:55
5	Tobias Fretheim	Sørild	7:05
6	Viljar Stavrum	Verdal	7:13
	Jonas Skjerven	Mjøsdaalen	DNS

Kvinner 2km UM J16

		2. okt	
1	Amalie Melby Arnesen	Ask	7:57
2	Ingrid Elise Kullerud	Sarpsborg	8:11
	Pia Norheim	Ask	DNS
	Anne-Grete Løwe Stillerud	Sandefjord	DNS
	Hedda Opsøen	Haugesund	DNS

Menn 2km UM G15

		2. okt	
1	Dagfinn Gjerstad	Osterøy	6:24
2	Johannes Sandvik Bø	Fitjar	6:39
3	Dennis Bergstrøm-Bendixen	Sørild	6:52
4	Sigve Lillebø	Ask	6:58
5	Emil Harestad	Skjalg	7:12
6	Idar Odland	Varegg	7:31

Kvinner 2km UM J15

		2. okt	
1	Kristiane Teig	Sauda	8:21
2	Julia Helene Rosenberg	Varegg	8:27

Menn 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

		3. okt	
1	Gular 1		18:20
2	Steinkjer		18:55
3	Gneist 1		19:04
4	Gular 2		19:06
5	Strindheim		19:10
6	Gular 4		19:26
7	Skjalg 1		19:31
8	Tjalve 1		19:50

9 Gneist 2 20:15, 10 Gular 3 20:40, 11 Skjalg 2 20:50, 12 Tjalve 2 21:16

Lagene:

- 1 Marius Vedvik, Bjørnar Sandnes Lillefosse
- 2 Isaac Geberebrhan Tesfamichael, Mathias Flak
- 3 Espen Roll Karlsen, Robbie Brown

- 4 Tore Akerlie, Sondre Hoff
- 5 Henrik Marius Laukli, Trond Einar Moen Pedersli
- 6 Lars Olav Måkestad Apold, Johannes Teigland
- 7 Vette Farbu-Solbakken, Erik Tangen Gundersen
- 8 Emil Ahlbäck, Iver Linge Glomnes
- 9 Tobias Allers-Hansen, Jon-Anders Haukøy
- 10 Eldar Thomassen Fagerbakke, Håkon Holstad
- 11 Emil Harestad, Johannes Dalland
- 12 Jonas Riseth, Erling Hisdal

Kvinner 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

		3. okt	
1	Gular 1		22:03
2	Varegg 1		22:28
3	Gneist		22:44
4	Gular 2		23:02
5	Varegg 2		24:24
6	Varegg 3		25:26
7	Varegg 4		25:51

Lagene:

- 1 Ingrid Kristiansen, Ine Bakken
- 2 Bertine-Helene Færø, Thea Charlotte Knutsen
- 3 Ingeborg Eikeland, Eli Anne Dvergstad
- 4 Kjersti Fresvik, Karoline Mongstad
- 5 Kristine Fjellanger, Christina Ellefsen Hopland
- 6 Siren Rosenlund, Julia Rosenberg
- 7 Hannah Silgjerd, Torunn Jensen

NM terrengløp lang løype



75. NM terrengløp lang løype

Sted: Oslo
Arena: Frognerparken
Arrangør: SK Vidar
Dato: 10. oktober 2021

Menn 10km NM Senior

1	Bjørnar Sandnes Lillefosse	Gular	30:28
2	Senay Fissehatsion	Ull/Kisa	30:39
3	Kasper Fosser	Heming	30:41
4	Erik Udø Pedersen	Ull/Kisa	30:45
5	Mathias Flak	Steinkjer	31:08
6	Isaac G. Tesfamichael	Steinkjer	31:09
7	Thomas Fremo	Fjellørnen	31:09
8	Halfdan-Emil Færø	Varegg	31:10

9 Marius Vedvik, Gular 31:13, 10 Trym Tønnesen, Halden 31:34, 11 Simen Ellingsdalen, Steinkjer 32:01, 12 Stian Dahl Sommersteth, Tromsø Løpeklubb 32:06, 13 Petter Johansen, Lillehammer 32:16, 14 Iver Matias Linge Glomnes, Tjalve 32:43, 15 Ulrik Lolland, Rygge 32:52, 16 Andreas Schwencke, Kamp/Vestheim 32:52, 17 Kristian Tjørnholm, Kristiansand Løpeklubb 33:00, 18 Anders Haga, Åsen 33:06, 19 Lars Agnar Hjelmeset, Nittedal 33:17, 20 Emil Ahlbäck, Tjalve 33:20, 21 Adrian Westlie, Askim 33:30, 22 Mathias Oppegaard, Oslostudentene 33:37, 23 Michael Ande Tesfamichael, BUL 34:12, 24 Jonas Riseth, Tjalve 35:02, 25 Martin Kjäll-Ohlsson, Vidar 35:14, 26 Erlend Moian Nydal, Nydalens Skiklubb 35:49, 27 Henrik Velle, Tjalve 35:53, 28 Frode Saugestad, Vidar 37:07, 29 Erling Hisdal, Tjalve 37:32, 30 Kristian G. Nedregaard, Spjelkavik og Omegn 38:06

31 Christer Opsann, Lillehammer 38:10, 32 Henning Aasen, Åsli Skilag 40:08, 33 Espen Hjerpaasen, Lillehammer 40:47, Elmer Muller Skalle, Lillehammer DNF, Awet Kibrab, Ull/Kisa DNF, Jørgen Russnes, BUL DNF

Kvinner 6km NM Senior

1	Mathilde Theisen	Oslostudentene	21:13
2	Ine Bakken	Gular	21:24
3	Karoline Kyte	Førde	21:26
4	Kristine Eikrem Engeset	Tjalve	21:54
5	Astrid Brathaug Sørset	Tyrving	21:59
6	Kristine Dommersnes	Haugesund	22:09
7	Julie Marie Haabeth Brox	Fredrikstad	22:17
8	Grethe Tyldum	Steinkjer	22:30

9 Emilie Mo, Vidar 23:02, 10 Delphine Poirot, BUL 23:23, 11 Karen Marie Håkonsen, Lillehammer 23:33, 12 Josefin Heier, Ull/Kisa 24:01, 13 Eugenie Gulowsen, Lillehammer 24:35, 14 Mari Victoria Robøle Lien, Hamar 24:55, 15 Marte Kjøren, Lillehammer 25:17, 16 Eva Marie Bakke, Vidar 26:25, 17 Marte Rise, Tjalve 26:33, 18 Pernille Dørstad, Tjalve 29:01, Sofie Wilmann, Tyrving DNF, Maria Wiig, Spirit DNF

Menn 6km NM Junior

1	Abdullah Dahir Rabi	Runar	18:39
2	Esten Hansen-Møllerud Hauen	Ren-Eng	18:40
3	Mathias Vanem Aas	Steinkjer	18:41
4	Kristoffer Sagli	Aure	18:41
5	Philip Massacand	Gneist	18:42
6	Tord Franke Ulset	Selsbakk	18:52
7	Vebjørn Hovdejord	Snøgg	18:53
8	Jesper Lundin	BUL Tromsø	19:24

9 Benjamin Olsen, Sarpsborg 19:45, 10 Simen Gløgård Stensrud, Nittedal 20:02, 11 Matias Sunde, Skarphedin 20:07, 12 Mathias Lilleham, Aure 20:11, 13 Nikolai Gundersen, Skjalg 20:13, 14 Anders Hekli, Skarphedin 20:14, 15 Knut Borkholm, Sturla 20:45, 16 Brage Buseth Hammerstad, Tyrving 21:08, 17 Sondre Ladim, Askim 23:30, Didrik Jensen, Nittedal DNS

Kvinner 4km NM Junior

1	Ingeborg Østgård	Ren-Eng	13:47
2	Ina Halle Haugen	Runar	13:53
3	Mari Roligheten Ruud	Runar	13:58
4	Sara Busic	Skjalg	14:13
5	Maya Jones Arnesen	Vidar	15:47
6	Julie Meinicke	Jutul	16:11
7	Mari Eidsmo	Freidig	16:42
8	Frida Byfuglien	Lillehammer	17:18

9 Lea Sofie Bratland, Nittedal 17:35

Menn 4km UM G17

1	Sindre Swan Moland	BUL Tromsø	13:20
2	Vetle Knutsen	Innstranda	13:29
3	Østen Brovold Midtsunstad	Vaaler	13:33
4	August Hovde	Gjøvik	13:48
5	Erlend Hombø	Ull/Kisa	14:11

Kvinner 4km UM J17

1	Anna Marie Nordengen Sirevåg	Vidar	13:57
2	Thea Charlotte Knutsen	Varegg	14:32
3	Maiken Prøitz	Sarpsborg	15:02
4	Julie Hammer	Ull/Kisa	15:23
5	Mille Marie Storlien	Lillehammer	16:21

Menn 4km UM G16

1	Ole Daniel Prigge	Nybrott	12:52
2	Filip Skari	Nittedal	12:52
3	Lars Horten Jordet	Ren-Eng	13:20
4	Christian Bredesen	Snøgg	14:15
5	Tobias Mandt	Nittedal	14:18
6	Lauritz Linge Glomnes	Valldal	14:31
7	Ola Hovdhaugen	Nittedal	14:33

8	Wilhelm Hjelpdahl Deinboll	Bækkelaget	14:54
9	Ole-Kristian Kværner, Ull/Kisa 15:03, Odin Fjøsne-Hexeberg, Nittedal DNF		

Kvinner 4km UM J16

1	Ingeborg Roll Mosland	Oppsal	15:50
2	Ida Madeleine Fuglset	Nittedal	15:54
3	Marte Garvik	Fagernes	16:21
4	Marie Sveen	Fet	17:02
5	Anne-Grete Løwe Stillerud	Sandefjord	17:14

Malin Hoelsveen, Raufoss DNF

Menn 4km UM G15

1	Kristian Bråthen Børve	Gui	12:49
2	Nahom Tesfalem Tewelde	Sturla	13:12
3	Dagfinn Gjerstad	Osterøy	13:17
4	Håkon Fleischer	Eiker-Kvik	13:21
5	Storm Kristoffer Veitsle	Nittedal	13:43
6	Jens Kristian Samuelsen	Rjukan	13:57
7	Sondre Harstad Rinde	Skarphedin	14:03
8	Mats Daviknes-Andreassen	Nittedal	14:17

9 Benjamin Røssum Jensen, Nittedal 14:48, 10 Andreas Kværner, Ull/Kisa 14:55, 11 Andreas Tveite, Runar 14:55, 12 Emil Husebye Aamodt, Fredrikstad 14:58, Frederick Emil Høyholt, Vidar DNF

Kvinner 4km UM J15

1	Malin Sørp Solberg	Sarpsborg	14:10
2	Alma Kolberg Håkonardottir	Verdal	14:18
3	Ingeborg Rosager	Kongsvinger	15:55
4	Live Lynghammar	Nittedal	17:37
5	Celine Storlien	Lillehammer Ski	17:45
6	Signe Blomfeldt	Lambertseter	18:36
7	Helene Wang Johansen	Koll	18:52

NM 24 timer Ultraløp



10. NM 24 timers løp

Sted: Oslo
Arena: Bislett Stadion
Arrangør: Romerike Ultraløperklubb
Dato: 20.-21. november 2021

Menn

1	Jon Inge Norum	Hell Ultraløper	263.347
2	Bjørn Tore K. Taranger	BFG Bergen	252.207
3	Arvid Haugen	BFG Bergen	234.628
4	Terje Sandness	Tverlandet	223.828
5	Frank Løke	Runar	213.322
6	Svein Tore Holsether	Nesøya	197.669
7	Mats Høyset	Vidar	191.159
8	Steinar Ulsnes	Skjalg	190.073

9 Geir Nygård, Førde 182.759, 10 Odd Edøy, Sunndal 181.068, 11 Christian Randholm, Hell Ultraløperklubb 180.965, 12 Torbjørn Os, Tambaraskjelvar 175.290, 13 Jon Asphjell, Romerike Ultraløperklubb 174.856, 14 Anders Spilling, Oslofjord Triathlon 174.214, 15 Bjørn Torger Aulstad, Romerike Ultraløperklubb 172.885, 16

Atle Myre, Oslo Politi 167.858, 17 Trond Arne Liavik, Hind 165.141, 18 Pål Thoresen, Treungen 163.254, 19 Torgeir Andreassen, Lofoten Ultraløperklubb 162.490, 20 Håkon Næsheim Lundblad, Romerike Ultraløperklubb 160.760, 21 Anders Schmeick, Moss 160.574, 22 Ole Holgersen, Ask 153.095, 23 Thomas Pfandt, Norodd 151.477, 24 Henning Brøvig Hanssen, Romerike Ultraløperklubb 151.017, 25 Lars-Andre Danielsen, Gjøvik 150.606, 26 Egil Kragl, Gjerpen 150.150, 27 Lars Bjørnbæk, Florø 137.476, 28 Jarle Busterud, Løten 130.494, 29 Roger Hæhre, Romerike Ultraløperklubb 127.764, 30 Daniel Salvesen, Romerike Ultraløperklubb 126.672, 31 Erling Holm-Olsen, Ørnes 123.396, 32 Kjell Skogvang, Spiridon 120.666, 33 Peter Jensen, Romerike Ultraløperklubb 120.120, 34 Nikolai Marken, Romerike Ultraløperklubb 119.028, 35 Oddbjørn Austad, Bryne Triatlonklubb 118.482, 36 Knut Kronstad, Romerike Ultraløperklubb 117.322, 37 Oddbjørn Aamodt, Bryne Triatlonklubb 112.788, 38 Stig Morten Negård, Hell Ultraløperklubb 109.357, 39 Endre Vindheim, Spiridon 106.975, 40 Petter Vabog, Romerike Ultraløperklubb 101.339, 41 Roy Støle, Romerike Ultraløperklubb 101.010, 42 Erik Østerholt, Romerike Ultraløperklubb 101.010, 43 Tom Falkeid, Haugesund Triatlon 101.010, 44 John F. Jahre, Tjøme Løpeklubb 98.826, 45 Ole Emil Frisvold, NTNUI 93.912, 46 Svein Kjetil Riska, GTI 85.722, 47 Øistein Schmidt Galaaen, Romerike Ultraløperklubb 80.808, 48 Morten Nordanger, Gneist 78.624, 49 Esben Rohit Hellebø, Kyrkjebø 78.624, 50 Thomas Willy Lindgren, Romerike Ultraløperklubb 75.894, 51 Magnus Thorud, Romerike Ultraløperklubb 70.980, 52 Lars Møller, Romerike Ultraløperklubb 57.876, 53 Ole Erik Flatin, Kongsberg 51.870, 54 Jostein Lundgaard, Raufoss 50.778, 55 Lars Erik Gylland, Hell Ultraløperklubb 38.220

Kvinner

1	Therese Falk	Hareid	261.170
2	Ranveig Hansen	Ørje	219.509
3	Grete Rugland	Konsmo	216.707
4	Mari Mauland	Spirit	212.695
5	Kristin Stokke	Byåsen	198.461
6	Ingrid Lid	Romerike Ultra	195.468
7	Line Caliskaner	Romerike Ultra	185.126
8	Ida Slorafoss	Romerike Ultra	181.841

9 Kristine Rønningen, Nittedal 179.530, 10 Sofia Granheim, Romerike Ultraløperklubb 175.581, 11 Isabel Aarnes, Romerike Ultraløperklubb 171.683, 12 Merete Vågheim Tellevik, Øystese 164.384, 13 Andrea Sandness, Bodø Bauta 162.620, 14 Hilde Johansen, Romerike Ultraløperklubb 160.178, 15 Wenche Johnsen, Lofoten Ultraløperklubb 153.972, 16 Torunn Brandt, Romerike Ultraløperklubb 150.812, 17 Kirsten Sandness, Tverlandet 145.687, 18 Jorunn Hagesæther, Haugesund triatlon 135.954, 19 Elen Sandnes, Bodø Bauta 135.321, 20 Gry Fornes, Hell Ultraløperklubb 132.771, 21 Marit Stuhau, Tambarskjelvar 131.040, 22 Elise Wallinder, Lierne 130.494, 23 Marianne Årdalen, Gjerpen 130.494, 24 Marit Imset, Romerike Ultraløperklubb 130.494, 25 Tonje Rud, Romerike Ultraløperklubb 130.494, 26 Line Yang Stousland, Romerike Ultraløperklubb 102.648, 27 Tonje Granmo, Veldre 101.083, 28 Edna Grepperud, Romerike Ultraløperklub 101.010, 29 Marianne Moe, Romerike Ultraløperklubb 100.464, 30 Jeanette Vika, Botne 93.912, 31 Siw Benonisen, Romerike Ultraløperklubb 85.722, 32 Unni Bente Norangshol Haugen, Romerike Ultraløperklubb 82.992, 33 Inger Haugland, Folldal 46.956

NM hopp uten tilløp

Avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

NM Kappgang langdistanse

Ikke arrangert

NM Kappgang

Ikke arrangert