

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 50-54 år / years**

pr. 31.12.2009 (oppdatert / updated 02.03.2011)

60m (M50-54)

8.98	-2,3	(2)	Frode Møgster, Austevoll IK	(55)	Storebø	01.06.2009
------	------	-----	-----------------------------	------	---------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

8.7	+1,3	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsåsen	27.08.2009
9.2		(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hosanger	22.06.2009

100m (M50-54)

12.78	-1,7	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Moss	21.08.2009
12.80	+1,1	(5)MSh3	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Molde	13.06.2009
13.45	-1,7	(2)	Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL	(58)	Moss	21.08.2009
13.84	+0,0	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Brumunddal	04.09.2009
13.95	+1,5	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	26.09.2009
14.00	+0,1	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009
14.04	+1,0	(1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Knarvik	11.10.2009
14.07	-0,2	(5)MSh3	Øystein Stølen, Midsund IL	(56)	Midsund	08.08.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

13.86	+0,0	(2)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Brumunddal	04.09.2009
14.06	-0,6	(1)	Roman Jost, ErgoGroup	(57)	Oslo/St	10.08.2009

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

13.41		(1)D	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Rovinj, CRO	25/26.06.2009
-------	--	------	--------------------------------	------	-------------	---------------

Medvind / Wind-assisted:

14.10	+3,2	(5)MSh1	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Molde	13.06.2009
-------	------	---------	------------------------	------	-------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

14.0	+1,6	(1)	Nadesapuran Sinnarasa, Stjørdal FIK	(57)	Tønsåsen	08.08.2009
14.8		(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	05.09.2009

200m (M50-54)

25.27	-1,8	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	27.06.2009
26.04	+0,3	(4)MSB	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Molde	14.06.2009
27.47	-2,4	(2)	Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL	(58)	Moss	22.08.2009
27.66	-2,4	(3)	Arne Halvorsen Aamodt, Ringerike FIK	(59)	Moss	22.08.2009
28.29	-2,4	(4)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Moss	22.08.2009
28.30	-2,4	(2)	Rune Andersen, Ask Friidrett	(55)	Ravnanger	24.07.2009
29.80	-3,4	(5)MSh1	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Molde	14.06.2009

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

27.99		(2)D	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Rovinj, CRO	25/26.06.2009
-------	--	------	--------------------------------	------	-------------	---------------

Medvind / Wind-assisted:

28.92	+2,2	(1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Knarvik	10.10.2009
29.90	+2,2	(2)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	10.10.2009

Manuelle tider / Handtiming:

30.0	+1,8	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsåsen	27.08.2009
30.6		(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	05.09.2009

400m (M50-54)

55.55		(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	28.06.2009
57.49		(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	28.06.2009
58.04		(2)MSB	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Midsund	09.08.2009
61.10		(3)	Johnny Solheimsnes, Jølster IL	(58)	Moss	23.08.2009
62.78		(4)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Moss	23.08.2009
63.30		(1)	Bård Herland, FIL AKS-77	(59)	Knarvik	11.10.2009
63.55		(5)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Moss	23.08.2009
64.92		(2)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Knarvik	11.10.2009
66.35		(3)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Knarvik	11.10.2009
67.94		(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009

(10)

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

65.77		(1)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Brumunddal	05.09.2009
-------	--	-----	-----------------------------	------	------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

62.3	(2)MS	Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL	(58)	Lørenskog	26.08.2009
68.3	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	26.08.2009

800m (M50-54)

2:12.61	(6)MS	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	02.07.2009
2:13.86	(2)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Huddinge, SWE	27.06.2009
2:14.59	(2)	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Moss	22.08.2009
2:16.36	(3)	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Moss	22.08.2009
2:20.79	(1)MS	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	26.06.2009
2:21.11	(4)	Johnny Solheimsnes, Jølster IL	(58)	Moss	22.08.2009
2:21.72	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	15.07.2009
2:23.19	(1)	Bård Herland, FIL AKS-77	(59)	Knarvik	10.10.2009
2:24.32	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hatland	03.08.2009
2:27.8	(1)	Tore Michael Engen, IL Mogutten (10)	(58)	Jessheim	19.09.2009
2:32.5	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	19.08.2009
2:36.3	(1)	Asbjørn Oppegaard, Aurskog-Høland FIL	(57)	Lørenfallet	02.06.2009
2:36.94	(1)	Bjørn Villanger, Ask Friidrett	(58)	Ravnanger	19.08.2009
2:37.4	(2)	Jon Birger Svanstrøm, Aurskog-Høland FIL	(55)	Lørenfallet	02.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2:39.0	(3)	Tor Henning Lindhart, Oslo Sporveier	(58)	Lørenfallet	02.06.2009
--------	-----	--------------------------------------	------	-------------	------------

1500m (M50-54)

4:30.55	(3)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Huddinge, SWE	28.06.2009
4:38.69	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	28.07.2009
4:43.21	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	25.08.2009
4:44.4	(2)	Kjell Eriksen, Ogndal IL	(55)	Stjørdal	19.08.2009
4:46.8	(1)	Erik Gustavson, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Jessheim	04.06.2009
4:48.43	(1)MS	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Sona	05.07.2009
4:51.38	(1)	Tore Michael Engen, IL Mogutten	(58)	Åkrestrømmen	08.08.2009
4:54.17	(10)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Fana	19.05.2009
4:54.5	(2)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	04.06.2009
4:55.77	(1)	Hans Terje Mysen, Tønsberg FIK (10)	(58)	Tønsberg	25.08.2009
5:02.71	(1)MS	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	27.06.2009
5:11.5	(3)	Steinar Skaar, Løpsklubben 1814	(56)	Jessheim	04.06.2009
5:16.2	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	08.07.2009
5:16.7	(4)	Geir Håkon Bjørnstad, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	04.06.2009
5:16.7	(3)	Stein Morten Hoff, IL Dalebrand	(59)	Stjørdal	19.08.2009
5:18.0	(3)	Åsmund Mehl, Rosendal TL	(59)	Husnes	11.07.2009
5:22.35	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hatland	29.06.2009
5:25.7	(1)	Guy le Gall, Hannevikas IL	(58)	Vågsbygd	14.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:25.4	(5)	Dag Liløkken Hage, Tollernes IL	(58)	Jessheim	04.06.2009
--------	-----	---------------------------------	------	----------	------------

3000m (M50-54)

9:44.89	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	03.08.2009
9:48.96	(2)MS	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Geithus	13.09.2009
9:55.35	(1)	Reidar Helland, Moi IL	(57)	Egersund	26.09.2009
10:24.42	(13)MS	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	06.08.2009
10:25.0	(1)	Kjell Eriksen, Ogndal IL	(55)	Stjørdal	17.06.2009
10:29.19	(1)	Hans Terje Mysen, Tønsberg FIK	(58)	Tønsberg	08.07.2009
10:45.52	(3)MS	Jørund Eldevik, IK Rindals-Troll	(55)	Bodø	22.08.2009
10:46.0	(1)	Lars Sverdrup-Thygeson, Asker SK	(58)	Lørenfallet	08.09.2009
10:52.80	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hatland	27.05.2009
10:53.62	(7)MS	Odd Elvenes, Hareid IL (10)	(56)	Molde	14.06.2009
11:01.0	(2)	Jon Birger Svanstrøm, Aurskog-Høland FIL	(55)	Lørenfallet	08.09.2009
11:11.1	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	06.06.2009
11:18.3	(3)	Hallbjørn Holberg, Ronglan IL	(57)	Stjørdal	17.06.2009
11:25.7	(4)	Anders Skjerve, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	17.06.2009
11:26.6	(3)	Asbjørn Oppegaard, Aurskog-Høland FIL	(57)	Lørenfallet	08.09.2009
11:26.98	(1)	Gudmund Simonsen, Herkules Friidrett	(55)	Skien	01.09.2009
11:30.5	(5)	Paul Håkon Almås, Hommelvik IL	(57)	Stjørdal	17.06.2009
11:40.1	(1)	Guy le Gall, Hannevikas IL	(58)	Vågsbygd	13.09.2009
11:41.8	(6)	Stig Gunnar Christoffersen, IL Fram, Skatval	(59)	Stjørdal	17.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

11:29.0	(4)	Harald Sverdrup-Thygeson, CSC BIL	(55)	Lørenfallet	08.09.2009
---------	-----	-----------------------------------	------	-------------	------------

5000m (M50-54)

16:25.31	(1)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Huddinge, SWE	26.06.2009
16:55.60	(7)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	13.06.2009
17:33.1	(-)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
17:55.51	(1)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Leirvik	16.09.2009
18:40.11	(1)	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	13.09.2009
19:10.50	(1)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Knarvik	10.10.2009
19:21.0	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	07.08.2009
19:30.06	(3)MS	Rolf Eivind Bøhn, Halden IL	(59)	Lisleby	26.06.2009
19:37.24	(4)MS	Steinar Jarl Basberg, Fredrikstad IF	(59)	Lisleby	26.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

20:20.7	(1)	Kåre Vetaas, Posten	(55)	Fevik	15.08.2009
---------	-----	---------------------	------	-------	------------

10000m (M50-54)

35:19.5	(2)MS	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
35:43.8	(1)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
36:31.29	(5)MS	Torbjørn Stalsberg, Moelven IL	(59)	Brumunddal	03.09.2009
38:07.86	(12)MS	Bjørn Høiby, Næroset IL	(58)	Brumunddal	03.09.2009
39:57.02	(1)	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Moss	23.08.2009

100m hekk / hurdles 91.4 cm (M50-54)

20.82	-1,7	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
22.71	-0,6	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	25.08.2009

400m hekk / hurdles 84.0 cm (M50-54)

68.17	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	27.06.2009
77.38	(2)	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Moss	22.08.2009

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm (M50-54)

11:23.47	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	27.06.2009
11:54.00	(3)MS	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Lillehammer	20.06.2009

Høyde / High Jump (M50-54)

1.60	(6)=MS	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Midsund	08.08.2009
1.53	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	05.09.2009
1.51	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Sona	25.08.2009
1.48	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009
1.46	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsåsen	27.09.2009
1.45	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Ski	03.06.2009
1.45	(1)	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Ålesund	05.08.2009
1.45	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Knarvik	10.10.2009
1.45	(2)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Knarvik	10.10.2009
1.35	(3)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	10.10.2009
	(10)				

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.45	(1)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Brumunddal	04.09.2009
------	-----	-----------------------------	------	------------	------------

Stav / Pole Vault (M50-54)

3.00	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
2.20	(1)	Nadesapuran Sinnarasa, Stjærdal FIK	(57)	Tønsåsen	08.08.2009

Lengde / Long Jump (M50-54)

6.09	+1,7	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
5.60	+1,1	(3)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Midsund	09.08.2009
5.37	+0,2	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Moss	21.08.2009
4.89	-0,3	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009
4.79		(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Brumunddal	05.09.2009
4.45	+0,6	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsåsen	27.08.2009
4.31	+1,8	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	26.09.2009
4.18	+0,8	(1)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	10.10.2009
4.05	+0,0	(1)	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	12.09.2009

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

4.99	(1)D	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Rovinj, CRO	25/26.06.2009
------	------	--------------------------------	------	-------------	---------------

Medvind / Wind-assisted:

4.55	+2,3	(2)	Rune Andersen, Ask Friidrett	(55)	Ravnanger	24.07.2009
------	------	-----	------------------------------	------	-----------	------------

Tresteg / Triple Jump (M50-54)

12.26	+0,0	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Moss	23.08.2009
11.89	+0,0	(2)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Moss	23.08.2009
10.89	-3,3	(6)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Molde	14.06.2009
10.12	+0,7	(-)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Ravnanger	10.06.2009
10.12		(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	25.06.2009
10.05	+1,5	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Overhalla	30.05.2009
8.70	+0,0	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	13.09.2009

Medvind / Wind-assisted:

12.64	+2,3	(2)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lahti, FIN	07.08.2009
12.38	+2,5	(-)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lahti, FIN	07.08.2009
10.14	+2,9	(1)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Ravnanger	10.06.2009

Kule / Shot Put 6.0 kg (M50-54)

15.64		(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	21.08.2009
13.14		(1)	Kjetil Heiland Sørensen, Heggedal FIK	(57)	Heggedal/Ka	13.08.2009
10.98		(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	26.09.2009
10.12		(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	24.09.2009
10.02		(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009
9.88		(2)D	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Rovinj, CRO	25/26.06.2009
9.72		(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
9.68		(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	15.07.2009
9.40		(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	04.06.2009
9.33		(1)	Eskil Sommernes, Rana FIK	(58)	Mo i Rana	06.06.2009
		(10)				
8.92		(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Flora	19.05.2009
8.78		(1)	Jan Thorbjørnsen, FIL AKS-77	(57)	Knarvik	11.10.2009
8.36		(1)	Atle Irgens, Stord IL	(56)	Leirvik	01.07.2009

Kule / Shot Put 7.26 kg (M50-54)

14.18		(1)MS	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	03.10.2009
11.76		(1)	Kjetil Heiland Sørensen, Heggedal FIK	(57)	Heggedal/Ka	18.06.2009
10.06		(1)MS	Bo Breigan, Fredrikstad IF	(58)	Lisleby	17.10.2009
9.05		(1)	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Ålesund	05.08.2009
8.87		(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hosanger	22.06.2009
8.37		(1)MS	Eskil Sommernes, Rana FIK	(58)	Bodø	22.08.2009
7.78		(2)	Jan Roald Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(57)	Hosanger	22.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

8.05		(6)MS	Frode Misje, Bergens Politis IL	(58)	Fana	03.09.2009
------	--	-------	---------------------------------	------	------	------------

Diskos / Discus Throw 1.5 kg (M50-54)

49.27		(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	22.08.2009
33.93		(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	15.09.2009
33.41		(1)	Gunnar Båsen, Sigdal FIK	(56)	Prestfoss	06.09.2009
33.32		(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
30.98		(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
29.65		(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Ski	03.06.2009
27.92		(2)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Moss	22.08.2009
27.49		(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	10.10.2009
27.42		(1)	Jørn Gåsvær, Stokmarknes IL	(58)	Jøa	25.07.2009
27.36		(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	17.10.2009
		(10)				
27.27		(2)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Knarvik	10.10.2009
27.04		(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	02.07.2009
26.61		(1)	Tor Haugland, T&IF Viking	(58)	Bergen/Sk	28.04.2009
25.44		(3)	Vidar Alexander Ringvold, Veldre Friidrett	(55)	Moss	22.08.2009
24.08		(1)	Atle Irgens, Stord IL	(56)	Leirvik	01.07.2009
24.04		(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Tønsås	08.08.2009
23.82		(3)	Jan Thorbjørnsen, FIL AKS-77	(57)	Knarvik	10.10.2009

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M50-54)

54.40		(1)MS	Svein Inge Valvik, Urædd Friidrett	(56)	Porsgrunn/Kj	27.09.2009
38.99		(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Halden	26.09.2009
30.65		(1)MS	Bo Breigan, Fredrikstad IF	(58)	Lisleby	17.10.2009
30.42		(2)MS	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Midsund	08.08.2009
28.26		(2)MS	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Trondheim/St	02.07.2009
27.67		(3)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Midsund	08.08.2009
26.69		(1)	Henning Hofstad, IL Gular	(57)	Fana	04.10.2009
22.27		(1)	Bjørn Øglænd, Hinna IL	(57)	Egersund	26.09.2009

Slegge / Hammer Throw 6.0 kg (M50-54)

47.74	(1)	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Molde	09.06.2009
44.57	(m)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Lahti, FIN	07.08.2009
40.58	(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
30.07	(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	19.08.2009
28.62	(1)	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Stjørdal	07.06.2009
28.11	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	10.10.2009
25.57	(1)	Gunnar Båsen, Sigdal FIK	(56)	Prestfoss	05.09.2009
22.27	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	03.08.2009
21.82	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	02.05.2009

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M50-54)

42.22	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Halden	26.09.2009
41.75	(1)	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Midsund	09.08.2009
28.65	(1)MS	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Trondheim/St	20.09.2009
25.94	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Laksevåg	14.09.2009
22.02	(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	04.06.2009
16.47	(2)MS	Bjørn Øglænd, Hinna IL	(57)	Hinna	18.10.2009

Spyd / Javelin Throw 700 g (M50-54)

53.21	(m)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Tønsberg	25.04.2009
41.06	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	15.09.2009
40.87	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Brumunddal	05.09.2009
36.37	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
36.09	(1)	Nils Julius Olsen, Ringerike FIK	(58)	Hønefoss	01.07.2009
34.02	(1)	Gunnar Båsen, Sigdal FIK	(56)	Prestfoss	05.09.2009
31.35	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Moss	23.08.2009
29.05	(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
28.05	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	24.09.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

32.59	(2)	Bjørn Helge Holte, Brevpost BIL	(59)	Brumunddal	05.09.2009
-------	-----	---------------------------------	------	------------	------------

Spyd / Javelin Throw 800 g (M50-54)

48.27	(4)MS	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Askim	15.09.2009
31.15	(1)MS	Leif Bolkesjø Mælandsmo, Snøgg Friidrett	(57)	Notodden	26.09.2009
26.70	(1)	Eskil Sommernes, Rana FIK	(58)	Mo i Rana	04.08.2009
26.45	(4)	Kjell Tore Solvang, Ask Friidrett	(57)	Ravnanger	24.07.2009

Vekt / Weight Throw 11.34 kg (M50-54)

17.39	(6)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Lahti, FIN	04.08.2009
14.60	(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Drammen	07.03.2009
9.85	(m)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	25.04.2009
9.22	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	02.05.2009

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M50-54)

13.72	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	03.10.2009
6.29	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Laksevåg	10.08.2009

10-kamp / Decathlon (M50-54)

4969	(16)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28-29.07.2009
(14.00-4.89-10.02-1.48-67.94/20.82-30.98-3.00-36.37-7:08.94) / +0,1 / -0,3 / -1,7					

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M50-54)

4203	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL (42.81-15.02-45.37-53.21-17.10)	(59)	Tønsberg	25.04.2009
2876	(2)	Magne Brakstad, Os TF (40.58-9.72-33.32-29.05-13.87)	(58)	Tønsberg	25.04.2009
2429	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF (21.90-10.50-28.72-40.51-9.56)	(56)	Sandefjord	12.08.2009
2240	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL (21.82-9.28-28.37-36.50-9.22)	(55)	Oslo/La	02.05.2009

Alternativt resultat / Alternative result:

4119	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL (44.57-14.31-47.36-47.79-17.04)	(59)	Lahti, FIN	07.08.2009
4063	(2)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL (41.28-15.11-47.46-51.78-15.05)	(59)	Huddinge, SWE	29.06.2009
2369	(3)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF (22.21-10.55-26.04-38.64-9.85)	(56)	Tønsberg	25.04.2009

1000m stafett / Swedish Relay (M50-59)

2:26.07	(1)	Strindheim IL	Moss	23.08.2009
		(Hagbart Vebostad(41)-Atle Magnar Bones(57)-Øyvind Øyen(58)-Stig Wernundstad(57))		
2:41.53	(2)	Ringerike FIK	Moss	23.08.2009
		(Arne Halvorsen Aamodt(59)-Nils Julius Olsen(58)-Vemund Erlandsen(53)-Øivind Nerhagen(58))		
3:01.91	(3)	Lørenskog FIL	Moss	23.08.2009
		(Terje Løken(58)-Finn Andreas Færø(51)-Odd Bjarne Nordli(45)-Tor Hegde(49))		
Sammensatte lag / Combined Teams:				
2:20.54	(3)	Norge / National Team	Huddinge, SWE	27.06.2009
		(Ercan Ozkan(53)-Atle Magnar Bones(57)-Leif Martin Reknes(52)-Stig Wernundstad(57))		