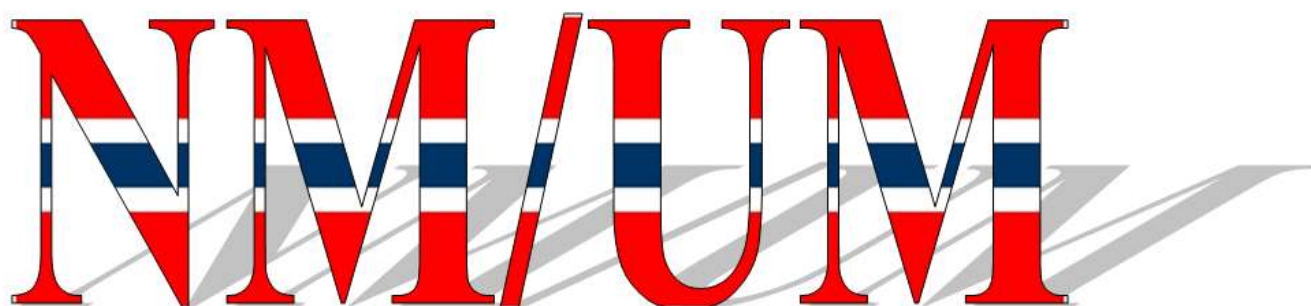




Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
28.2-1.3	NM hopp uten tilløp	Stange	X	X	
18.-19.4	NM terrengløp kort løype	Trondheim	X	X	X
23.-24.5	NM stafetter	Strandebarm	X	X	X
23.-24.5	NM mangekamp	Arendal	X	X	X
12.-13. 6	NM kappgang	Os	X		
13.6	NM motbakkeløp	Geiranger	X	X #	
20.6	NM maraton	Tromsø	X		
22.8	NM ultraløp timers	Eidsvoll	X		
27.9	NM halvmaraton	Oslo	X	X #	
3.10	NM terrengløp lang løype	Jessheim	X	X	X

* UM er uoffisielle mesterskap, # kun U23-klasse

NM hopp uten tilløp



92. NM hopp uten tilløp

Sted: Stange
Arrangør: Hedmark FIK
Arena: Stangehallen
Dato: 28. februar – 1. mars

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

		28. feb	
1	Morten Nilsen Haave	Tyrving	1.69
2	Kristoffer Rødvei	Tyrving	1.64
3	Ragnar Bergheim	Norna-Salhus	1.62
4	Eirik Røe	Steinkjer	1.59
	Hilmar Magnusson	Stjørdal	NM

Serie	1.45	1.50	1.55	1.59	1.62	1.64	1.66	1.69	1.71
1			o	o	-	o	o	xxo	xxx
2	o	o	o	xo	o	o	xxx		
3	o	o	o	o	xo	xxx			
4		xo	o	xxo	xxx				
	xxx								

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

		1. mar	
1	Thomas Wiborg	Herkules	3.35
2	Trond Erik Nilsen	Ask	3.26
3	Vetle Utsi Onstad	Tjalve	3.24
4	Eivind Johan Stavang	Florø	3.24
5	Morten Nilssen Haave	Tyrving	3.18
6	Matias Borkhall	Trondheim	3.15
7	Håkon Kvænen	Moelven	3.12
8	Yngve Havn	Florø	3.09

9 Kristoffer bRødvei, Tyrving 2.92
Extra: Sebastian Holmberg, SWE 3.19

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.31	3.35	3.17	3.29	3.24	3.31
2	3.18	3.22	3.25	3.23	3.22	3.26
3	3.22	3.21	3.19	3.15	3.14	3.24
4	3.05	3.20	3.19	3.24	3.20	3.18
5	3.14	3.13	3.12	3.11	3.16	3.18
6	3.12	2.96	3.13	3.00	3.15	3.12
7	3.11	x	x	2.15	3.12	r
8	2.10	3.09	3.05			
9	x	2.92	x			
Ex	3.19	3.05	3.09	3.18	3.09	3.15

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

		28. feb	
1	Stine Kufaa	BUL	1.53
2	Øyunn Grindem	Sandvin	1.35
3	Tove Beate Dahle	Tjalve	1.30

Serie	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.40	1.45	1.50	1.53
1						o	o	o	xxx
2		o	o	xo	xxx				
3	o	o	o	xxx					

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

		1. mar	
1	Stine Kufaa	BUL	2.91

2	Margrethe Renstrøm	Tjalve	2.75
3	Alisa Phimpha Andersen	Steinkjer	2.58
4	Anne Storslett	Moelven	2.08

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.82	-	-	-	2.91	2.79
2	2.75	2.50	2.61	2.53	r	
3	-	-	2.46	2.56	2.58	2.57
4	2.08	2.02	2.04	2.05	2.06	1.96

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

		28. feb	
1	Paul Redford	Nittedal	1.66
2	Frederik Jahr	Tyrving	1.62
	Per Magne Florvåg	Sandnes	NM

Serie	1.45	1.50	1.55	1.59	1.62	1.64	1.66
1	o	o	xo	xxo	o	xxo	xxo r
2	o	xo	o	xo	xo	xxx	
	xxx						

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

		1. mar	
1	Frederik Jahr	Tyrving	3.13
2	Anders Løland	Tjalve	3.12

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.91	3.04	3.01	3.06	2.99	3.13
2	3.04	2.96	2.99	3.12	3.02	2.96

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

		28. feb	
1	Tonje Angelsen	Trondheim	1.35
2	Britt-Elin Hjøllo	Frisk	1.30
3	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim	1.15

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38
1				o	xo	xxx
2		o	o	o	xxx	
3	o	xxx				

Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

		1. mar	
1	Mia Haave	Tyrving	2.61
2	Madeleine Nissen Viken	BFG Fana	2.58
3	Jorunn Vaagan Hofset	Trondheim	2.51
4	Britt-Elin Hjøllo	Frisk	2.47

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.56	2.49	2.53	2.61	2.55	2.60
2	2.48	2.48	2.46	2.53	2.58	2.57
3	2.41	2.40	2.45	2.51	2.46	2.50
4	2.47	2.41	x	2.39	2.42	2.43

NM terrengløp kort løype



55. NM terrengløp kort løype

Sted: Trondheim
Arena: Kristiansten Festning
Arrangør: Strindheim IL
Dato: 18.-19. april 2009

Menn 3km NM Senior

	18. apr	
1	Bjørnar Ustad Kristensen	Sandnes 8:59
2	Sondre Nordstad Moen	Vidar 9:01
3	Øystein Sylta	Vidar 9:02
4	Dabaya Badhaso	Skjalg 9:04
5	Morten Velde	Haugesund 9:09
6	Sindre Buraas	Vidar 9:10
7	Joachim Brøndbo	Steinkjer 9:11
8	Ole Kristian Heggheim	Kristiansand 9:11

9 Terje Aggvin, Gular 9:12, 10 Tommy Laitinen, Gular 9:13, 11 Tom Erling Kårbo, Stord 9:15, 12 Henrik Berg-Olsen, BUL 9:20, 13 Audun Nordtveit, Urædd 9:21, 14 Andre Hammerø Løset, Kristiansand 9:21, 15 Henrik Grøseth, Rindals-Troll 9:23, 16 Christian Sørensen Bjørge, Haugesund 9:26, 17 Tord Erik Solberg, Ask 9:27, 18 Lars Nesbø Bakke, Fri 9:29, 19 Arnt Inge Nilsen, Rindals-Troll 9:29, 20 Eivind Jenssen, Steinkjer 9:31

21 Martin Johnsen, Gular 9:31, 22 Petter Eggan, Tjelve 9:33, 23 Tumsa Robe Oda, Namdal løpe 9:33, 24 Asbjørn Høyem Amundsen, Gular 9:35, 25 Terje Olsen, Heimdal 9:35, 26 Ivar Husby, Vollen 9:37, 27 Arne Mjelde Sæther, Lillehammer 9:38, 28 Kristian Monsen, Ull/Kisa 9:38, 29 Tomas Windheim, Gular 9:39, 30 Marius Frøvig Schneider, BUL 9:42

31 Erik Hovlandsdal, BFG Fana 9:42, 32 Jul Fredrik Kaltenborn, Skjalg 9:43, 33 Kjetil Magne Dørheim Hals, Haugesund 9:45, 34 Juan Miguel Valdes Rodriguez, Rindals-Troll 9:47, 35 Gjermund Groven, Gular 9:48, 36 Thomas Holm, Rindals-Troll 9:48, 37 Sigbjørn Groven, Gular 9:48, 38 Trond Vognild, Lillehammer 9:51, 39 Geri Johan Einang, dalebrand 9:54, 40 Christer Vonheim, Ask 9:55

41 Jens Høiås, Dalebrand 9:56, 42 John Henry Strupstad, Ren-Eng 10:00, 43 Torstein Tengsareid, Skjalg 10:02, 44 Lars Morten Bardal, Rindals-Troll 10:02, 45 Leif Sægro, Pioner 10:02, 46 Tore Sagmo, Mosvik 10:10, 47 Henrik Nordtug, Steinkjer 10:12, 48 Haagen Urset, Ren-Eng 10:12, 49 Jerreh Ceasay, Strindheim 10:17, 50 Helge Langen, Rindals-Troll 10:20

51 Pål Johannes Larsen, BUL 10:21, 52 Terje Maroni, Rindals-Troll 10:22, 53 Einar Furulund, Ren-Eng 10:27, 54 Bjørn Sæther, Rindals-Troll 10:35, 55 Arve Sagmo, Mosvik 10:38, 56 Trygve Ellingsen, Strindheim 10:53, 57 Joar Opsahl Moldskred, Dimna 10:54, 58 Audun Johanson, Stein 11:08

Kvinner 2km NM Senior

	18. apr	
1	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Vidar 6:24
2	Hanne Lyngstad	Tjelve 7:00
3	Christina Bus Holth	Vidar 7:01
4	Kristin Brøndbo	Steinkjer 7:07
5	Pernille Thomassen	BFG Fana 7:17
6	Mari Haugen	Modum 7:22
7	Cecilie Benedicte Isern	Trondheim 7:22

8	Marte Oldervoll	Byåsen	7:54
9	Ingvild Berg Saksvik, Gular 8:05		

Menn 2km NM Junior

	18. apr	
1	Lars Erik Malde	Skjalg 5:58
2	Jørgen Bye Brevik	Strindheim 6:00
3	Anders Huun Monsen	Gular 6:04
4	Didrik Tønset	Strindheim 6:06
5	Halfdan-Emil Færø	AKS-77 6:09
6	Emil Andre Erstad	AKS-77 6:23
7	Idar Helland	Stord 6:24
8	Jonas Hammer	Lørenskog 6:27

9 Vette Aasland, Ull/Kisa 6:28, 10 Karl Jostein Nyquist, Ull/Kisa 6:29, 11 Lars Aanensen, Mandal og Halse 6:32, 12 Erling Engh, Skjalg 6:35, 13 Sondre Oldervoll, Strindheim 6:35, 14 Steffen Hjelmeland, Stord 6:39, 15 Mathias Rundgreen, Byaasen ski 6:42, 16 Olav Foss Presthus, Strindheim 6:46, 17 Eivind Gamst, BFG Fana 7:12

Kvinner 2km NM Junior

	18. apr	
1	Ingeborg Løvnes	Strømmen 7:06
2	Veronika Brennhovd Blom	Modum 7:08
3	Runa Skrove Falch	Steinkjer 7:13
4	Silje Bære Hørthe	Modum 7:18
5	Lilli Marie Myhre Ofstad	Byåsen 7:19
6	Synne Vie Sundal	Stord 7:37
7	Marita Rustad Martinsen	Åndalsnes 7:41
8	Tonje Høgli Andersen	Sturla 7:52

9 Ida Engan, Strindheim 8:14, 10 Ida Anette Klokset, Molde-Olymp 9:01

Menn 2km UM G17

	18. apr	
1	Thomas Solberg Eide	Haugesund 6:06
2	Vegard Gjelsvik	Ull/Kisa 6:07
3	Harald Kårbo	Stord 6:12
4	Jaad Orten	Fri 6:17
5	Eivind Øygard	Jølster 6:22
6	Ahmad Muktar Adam	Sandnes 6:24
7	Knut Olav Øygard	Jølster 6:26
8	Tom Erik Vestvik	Haugesund 6:28

9 Mahad Abdirahman Yusuf, Selsbakk 6:28, 10 Aman Haidari, Selsbakk 6:29, 11 Ole Sæterbø, Rindals-Troll 6:29, 12 Tommy Haga, Sandnes 6:41, 13 Fredrik Anhti Svinø, Ull/Kisa 6:46, 14 Jørgen Austvik, Fana 6:47, 15 Erik Rostad, Lundamo 6:49, 16 Anders Sandvik, Askim 6:53, 17 Didrik Mikkelsen, Gneist 6:54, 18 Erlend Eldrup, Bjarg 6:57, 19 Vegard Kvam, Strindheim 7:02, 20 Vemund Vognild Volden, Strindheim 7:02, 21 Anders Sæther, Stjørdal 7:12, 22 Martin Lundemo Syvertsen, Åsen 7:31

Kvinner 2km UM J17

	18. apr	
1	Sigrid Jervell Våg	Trondheim 7:16
2	Sara Amalie Solheim	Berg 7:18
3	Mari Steinkjer Øyen	Trondheim 7:23
4	Helene Strømblad Hansen	Fana 7:35
5	Bertine-Helene Færø	AKS-77 7:44
6	Maria Ringstad	Dimna 7:49
7	Guro Ørndal Nilsen	Ranheim 8:00
8	Ingvild Vedde	Nesbyen 8:02

9 Ingrid Kristiansen, Skjalg 8:02, 10 Martine Ranum Lehn, Byaasen ski 8:04, 11 Tonje Uvsløkk Haugen, Trondheim 8:06, 12 Frida Forberg, Ull/Kisa 8:15, 13 Tonje Lørfald Nilssen, Grong 8:30

Menn 2km UM G16

	18. apr	
1	Ferdinand Kvan Edman	Sturla 6:17
2	Sander S. Terum	Aurland 6:23
3	Håkon Mushom	Lyngdal 6:26
4	Anders Stensås	Lundamo 6:37

5	Martin Sæther	Dimna	6:37
6	Espen Halvorsen Verpe	Haugesund	6:38
7	Stian Klungland	Asker Skiklubb	6:38
8	Martin Riseth	Lundamo	6:47

9 Sondre Engan, Strindheim 6:51, 10 Jørgen Jensen Axelsen, Gneist 6:47, 11 Halvard Stemshaug, Svorkmo 7:03, 12 Lars Ove Aunli, Kyrksæterøra 7:04, 13 Anton Killi Ringen, Selbu 7:26, 14 Thomas Sauvik Bakken, Snåsa 8:04

Kvinner 2km UM J16

		18. apr	
1	Ida Østerås	Verdal	7:22
2	Karoline Finne	Frisk	7:45
3	Mali Galaaen Røsseth	Selbu	7:52
4	Berit Mogstad	Rindals-Troll	8:02

Menn 2km UM G15

		18. apr	
1	Ole Andre Austevoll	Austevoll	6:32
2	Magnus Sirnes Hjellum	Haugesund	6:34
3	Erik Udø Pedersen	Holum	6:38
4	Eirik Bråten Richenberg	Lillehammer	6:39
5	Endre Aamodt	Bagn	6:41
6	Hallgeir Aspli	Frol	6:43
7	Asbjørn Rafdal	Stord	6:50
8	Trond Einar Moen Pedersli	Strindheim	6:52

9 Torleif Syrstad, Lundamo 7:02, 10 Olav M. Romundstad, Strindheim 7:02, 11 Eirik Fjær Skåre, Strindheim 7:03, 12 Sondre Micheler, Byåsen 7:07, 13 Per Gunnar Brødreskift, Molde-Olymp 7:22, 14 Jon Are Stavås, Åndalsnes 7:27, 15 Sondre Nyvold Lid, Molde-Olymp 7:47, 16 Mats Bjørgum, Strindheim 7:48

Kvinner 2km UM J15

		18. apr	
1	Frida Berge	Strandebarm	7:30
2	Syne Mala Visnes	Frisk	7:36
3	Hanne Setsaas Hoven	Selbu	7:39
4	Vilde Ottestad	Molde-Olymp	7:40
5	Ida Uvsløkk Normann	Børsa	8:10
6	Therese Sundstrøm	Bodø	8:16
7	Anniken Henriksen	BUL	8:25

Menn 2x3x2km stafett NM Senior

		19. apr	
1	Oslo	23:39	
2	Rogaland	23:47	
3	Hordaland 1	24:10	
4	Hordaland 2	24:27	
5	Vest-Agder	24:32	
6	Nord-Trøndelag	24:44	
7	Sør-Trøndelag	24:46	
8	Hordaland 4	25:02	

9 Rogaland 2 25:07, 10 Hordaland 3 25:17. Denne kan være ikke komplett.

Lagene:

- 1 Sindre Buraas, Sondre Nordstad Moen, Øystein Sylta
- 2 Thomas Eide, Lars E. Malde, Morten Velde
- 3 Thomas Kårbø, Terje Aggvin, Tommy Laitinen
- 4 Tord Solberg, Lars Bakke, Halfdan Færø
- 5 Ole Kristian Heggheim, Andre Løseth, Helge Dolsvåg
- 6 Torje Klevmo, Joachim Brøndbo, Eivind Jenssen

Dette er ikke komplett

NM stafetter



88. NM stafetter

Sted: Strandebarm
Arrangør: Strandebarm IL/IL Gular/T&IL
Hovding/Bergens TF
Arena: Strandebarm Stadion
Dato: 23.-24. mai 2009

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

		23 mai	
1	Moelven 1	42:28	
2	Norna-Salhus	42:42	
3	Mogutten	43:33	
4	Tjalve	43:41	
5	Gular 2	44:34	
	Ranheim	DQ	

Lagene:

- 1 Pål Jostad, Alexander Dahlstrøm Winger, Carl Emil Kåshagen, Martin Forbergskog
 - 2 Erik Johansen, Jonathan Byrkjenes, Ragnar Bergheim, Jørgen H. Johansen
 - 3 Stein Erik Sollien, Fredrik Bergseteren, Øystein Sva, Lars Tangnes Frantzen
 - 4 Lars Ytterhaug, Henrik Johnsen, Vetle Utsi Onstad, Abdi Gulleed
 - 5 Jon Anders Løkkevik, Torbjørn Lysne, Joakim Dang, Torstein Harnes
- Simen Berg Saksvik, Fredrik Stendahl Leira, Odd Eiken, Jonas Andre Grønhaug
- Forsøksheat 1.** (23. Mai) 1 Norna-Salhus 42.50, 2 Tjalve 43.84, 3 Gular 2 44.27, 4 Moelven 2 46.36

Lagene:

- 1 Erik Johansen, Jonathan Byrkjenes, Ragnar Bergheim, Jørgen H. Johansen
 - 2 Lars Ytterhaug, Henrik Johnsen, Vetle Utsi Onstad, Abdi Gulleed
 - 3 Jon Anders Løkkevik, Torbjørn Lysne, Joakim Dang, Torstein Harnes
 - 4 Magnus Lørstad, Mauritz Kåshagen, Marius Fauskerud, Jørgen Kåshagen
- Forsøksheat 2.** (23. Mai) 1 Moelven 1 43.26, 2 Mogutten 44.13, 3 Ranheim 45.47, Gular 1 DNF

Lagene:

- 1 Pål Jostad, Alexander Dahlstrøm Winger, Carl Emil Kåshagen, Martin Forbergskog
- 2 Stein Erik Sollien, Fredrik Bergseteren, Øystein Sva, Lars Tangnes Frantzen
- 3 Simen Berg Saksvik, Fredrik Stendahl Leira, Odd Eiken, Jonas Andre Grønhaug
- Christian Marthinussen, Andreas Kristiansen, Jarle Hollund, Alexander Karlsson

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

		24 mai	
1	Steinkjer	3:13.02	
2	Moelven	3:14.17	
3	Tjalve	3:21.76	
4	Gular	3:24.29	
5	Gloppen	3:27.08	
6	Ranheim	3:29.44	

Lagene:

- 1 Rune Augdal, Torje Klevmo, Eivind Jenssen, Lars Eric Sæther
- 2 Alexander Dahlstrøm Winger, Carl Emil Kåshagen, Pål Jostad, Mauritz Kåshagen
- 3 Henrik Johnsen, Abdi Gulleed, Lars Ytterhaug, Kristoffer Nyhuus
- 4 Torbjørn Lysne, Ådne Svan Dehlin, Vidar Dahle, Torstein Harnes
- 5 Jon Bjarne Hope, Even Rønnekleiv, Jon R. Hauge, Lars Kjetil Spencer Gloppen
- 6 Simen Berg Saksvik, Odd Eiken, Fredrik Stendahl Leira, Jonas Andre Grønhaug

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

	23 mai
1 Steinkjer	15:43.83
2 Haugesund	15:51.55
3 Skjalg	16:03.09
4 Gular 1	16:11.26
5 Gular 2	16:24.70
6 Gular 3	17:09.22
7 Osterøy	17:32.95

Lagene:

- 1 Per Erik Vullum, Torje Klevmo, Joachim Brøndbo, Eivind Jenssen
- 2 Urige Arado Buta, Christian S. Bjørge, Thomas S. Eide, Morten Velde
- 3 Kjetil Foss Angeltveit, Lars Erik Malde, Dabayaa Badhaso, Asle Rønning Tjelta
- 4 Anders Huun Monsen, Vidar Dahle, Tommy B. Laitinen, Ådne Svan Dehlin
- 5 Eirik Myrmel, Lars Røttingen, Hallvard Nilsen, Gjermund Groven
- 6 Tomas B. Windheim, Sigbjørn Groven, Bjørnar Lillefosse, Andreas Pallberg Pettersen
- 7 Emil Hosøy, Terje Simmenes, Bjarte Vik, Sigbjørn Reigstad

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

	24 mai
1 Norna-Salhus	48.05
2 Trondheim	48.30
3 Steinkjer	48.45
4 Orion	49.34
5 Moelven	52.69
Ull/Kisa	DQ

Lagene:

- 1 Benedicte Abrahamsen, Christiane Helgestad, Ingvild Andersen, Isabelle Pedersen
- 2 Marte Kristoffersen, Julie Andrea Håskjold, Trine Sjaastad, Andrea Gaukerud Høye
- 3 Tara Norum, Marit Bruvoll, Rachel Nordtømme, Nina Brandt
- 4 Maria Teigland, Silje Aukrust, Nina Olsen Harvei, Gerd Lahlum Lystad
- 5 Kristine Vanem, Ingvild Kåshagen, Åsta Sulen, Ayla Swart
- Heidi Stubbs Hoidal, Silje Nordahl Disserud, Frida Forberg, Ida Berg-Hansen

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

	23 mai
1 Steinkjer	3:50.49
2 Trondheim	3:51.20
3 Ranheim	4:43.36
Orion	DNS
Gular	DNS
Kristiansand	DNS

Lagene:

- 1 Tara Norum, Marit Bruvoll, Rachel Nordtømme, Nina Brandt
- 2 Trine Sjaastad, Julie Andrea Håskjold, Viktoria Kvalsvik, Andrea Gaukerud Høye
- 3 Guro Ørndal Nilsen, Ane Vognild Volden, Julie Skevik, Anna Victoria van der Zwaag

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

	24 mai
1 Trondheim	9:20.76
2 Steinkjer	9:28.39
3 Gular	9:42.42

Lagene:

- 1 Andrea Gaukerud Høye, Mari Steinkjer Øyen, Sigrid Jervell Våg, Viktoria Kvalsvik
- 2 Marit Bruvoll, Kristin Brøndbo, Runa Skrove Falch, Nina Brandt
- 3 Ingvill Berge Saksvik, Heidi Ann Bruknaap, Tonje Svendsen, Karoline Finne

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

	24 mai
1 Sandnes	44.12
2 Skjalg	44.34
3 Gular	44.41
4 Moelven	44.47
5 BFG Fana	46.26
6 BUL	46.87

Lagene:

- 1 Andres Andersen, Kjartan Løvoll, Marius Bakken Støle, Henrik Skogmo
 - 2 Espen Sele, Rene Gilje, John Huse Olsen, Henning Grønnes
 - 3 Jon Anders Løkkevik, Torbjørn Lysne, Joakim Dang, Kristian Ljones
 - 4 Magnus Løvstad, Marius Fauskrud, Carl Emil Kåshagen, Martin Forbergskog
 - 5 Adrian M. Kvinge, Thomas I. Trefall, Vegard F. Hope, Petter Alsaker
 - 6 Lars Tynes, Jonas Alm, Nzimirro Adam Obiora, Aleksandar Radulovic
- Forsøksheat 1.** (24 mai) 1 Gular 35.31, 2 Moelven 45.53, 3 BUL 46.62, Osterøy DNF, Ull/Kisa DNF

Lagene:

- 1 Jon Anders Løkkevik, Torbjørn Lysne, Joakim Dang, Kristian Ljones
 - 2 Carl Emil Kåshagen, Martin Forbergskog, Magnus Løvstad, Jørgen Kåshagen
 - 3 Lars Tynes, Jonas Alm, Nzimirro Adam Obiora, Aleksandar Radulovic
 - Markus Loftås, Vebjørn Borge, Stig Andreas Langeland, Martin L. Kåstad
 - Christer Amundsen, Anthony Davies, Andreas Roth, Thomas Arne Roth
- Forsøksheat 2.** (24 mai) 1 Sandnes 44.41, 2 Skjalg 45.23, 3 BFG Fana 46.67, Asker Skiklubb DNF, Norna-Salhus DNF

Lagene:

- 1 Andres Andersen, Kjartan Løvoll, Marius Bakken Støle, Henrik Skogmo
- 2 Espen Sele, Rene Gilje, John Huse Olsen, Henning Grønnes
- 3 Adrian M. Kvinge, Thomas I. Trefall, Vegard F. Hope, Petter Alsaker
- Ole Jacob Raa, Stian Johnsen, Johan Kvalberg, Stian Klungeland
- Erik Mundheim, Jørgen Stien, Tapio Stensletten, Jonathan Byrkjenes

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

	23 mai
1 Ull/Kisa 1	3:24.28
2 Skjalg	3:25.73
3 Osterøy	3:27.12
4 Sandnes	3:36.82
5 Ull/Kisa 2	3:41.01
6 Asker skiklubb	3:41.15

Lagene:

- 1 Njord Erlend Wiker, Vetle Aasland, Vegard Løberg Gjelsvik, Thomas Roth
 - 2 Espen Sele, Rene Gilje, John Huse Olsen, Henning Grønnes
 - 3 Markus Loftås, Vebjørn Borge, Erlend Mjøs, Martin L. Kåstad
 - 4 Kjartan Løvoll, Tommy Haga, Ahmad Mukta Adam, Marius Bakken Støle
 - 5 Andreas Roth, Fredrik Anthi Svingø, Karl Jostein Nyqvist, Kevin Fritz
 - 6 Johan Kvalberg, Ole Jakob Raa, Stian Klungland, Stian Johansen
- Forsøksheat 1.** (23. Mai) 1 Osterøy 3:36.36, 2 Ull/Kisa 1 3:37.20, 3 Asker skiklubb 3:38.79, 4 BFG Fana 3:45.51

Lagene:

- 1 Erlend Mjøs, Vebjørn Borge, Martin L. Kåstad, Markus Loftås
 - 2 Njord Erlend Wiker, Vetle Aasland, Vegard Løberg Gjelsvik, Thomas Roth
 - 3 Johan Kvalberg, Ole Jakob Raa, Stian Klungland, Stian Johansen
 - 4 Adrian Kvinge, Thomas Trefall, Didrik Mikkelsen, Vegar Hope
- Forsøksheat 2.** (23. Mai) 1 Skjalg 3:36.69, 2 Sandnes 3:37.63, 3 Ull/Kisa 2 3:41.69, Gular DNS

Lagene:

- 1 Espen Sele, Rene Gilje, John Huse Olsen, Henning Grønnes
- 2 Kjartan Løvoll, Tommy Haga, Ahmad Mukta Adam, Marius Bakken Støle
- 3 Andreas Roth, Fredrik Anthi Svingø, Karl Jostein Nyqvist, Kevin Fritz

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

	24 mai
1 Ull/Kisa 1	16:57.18
2 Ull/Kisa 2	17:32.49
3 Orion	17:39.13
4 BFG Fana	17:58.88

Lagene:

- 1 Karl Jostein Nyqvist, Njord Erlend Wiker, Vetle Aasland, Vegard Løberg Gjelsvik
- 2 Fredrik Anthi Svingø, Thomas Arne Roth, Kevin Fritz, Anders Buraas
- 3 Abdiwali Adan, Sindre Løchting, Jonas Nergård, Vebjørn Gilde
- 4 Didrik Mikkelsen, Eivind Ramst, Jørgen Axelsen, Jørgen Austvik

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

	23 mai
1 Norna-Salhus 1	47.66
2 Trondheim	49.18
3 Kristiansand	49.40
4 Orion	49.62
5 Ranheim	50.10
6 Asker skiklubb 1	51.18

Lagene:

- 1 Benedicte Abrahamsen, Christiane Gjerde, Ingvild Andersen, Isabelle Pedersen

2 Marte Kristoffersen, Julie Andrea Håskjold, Viktoria Konstanse Kvalsvik, Julie Bertheussen Falkanger

3 Stine Sørensen Landsnes, Marte Wilson, Guro Forbord Anderssen, Eline Breilid

4 Maria Teigland, Silje Aukrust, Nina Harby Nygaard, Gerd Lahum Lystad

5 Synne Krokstad, Jeanette Stensheim, Stine Marie Grønhaug, Cecilie Hofstad

6 Pernille Kloster, Karoline Koritzinsky, Line Kloster, Malene Tveit

Forsøksheat 1 (23. mai) 1 Norna-Salhus 1 48.39, 2 Trondheim 48.99, 3 Ranheim 50.16, 4 Asker skiklubb 1 51.41, 5 BUL 51.87, 6 Asker skiklubb 3 53.17

Lagene:

1 Benedicte Abrahamsen, Christiane Gjerde, Ingvild Andersen, Isabelle Pedersen

2 Marte Kristoffersen, Julie Andrea Håskjold, Viktoria Konstanse Kvalsvik, Julie Bertheussen Falkanger

3 Synne Krokstad, Jeanette Stensheim, Stine Marie Grønhaug, Cecilie Hofstad

4 Ellen Kristine Ellertsen, Malene Tveit, Pernille Kloster, Line Kloster

5 Julie Farseth Berg, Tora Spangen Normann, Phyllis Boateng-Gyamfi, Janani Princely

6 Ine Marie Raa, Keroline H. Koritzinsky, Hilde F. Jansen, Torunn S. Hovden

Forsøksheat 2 (23. mai) 1 Orion 49.84, 2 Kristiansand 49.91, 3 Moelven 52.71, 4 Asker Skiklubb 2 53.67, 5 Ull/Kisa 54.53, Norna-Salhus 2 DQ

Lagene:

1 Maria Teigland, Silje Aukrust, Nina Harby Nygaard, Gerd Lahum Lystad

2 Stine Sørensen Landsnes, Marte Wilson, Guro Forbord Anderssen, Eline Breilid

3 Kristine Vanem, Ingvild Kåshagen, Åsta Sulen, Ayla Swart

4 Martine Østlie, Agnete Astrup, Tea Tyrdal, Linn Rise Johnsen

5 Heidi Stubbs Holdal, Silje Nordahl Disserud, Frida Forberg, Lillian Buraas

Fride M. Olsen, Mette Algerøy, Åse Sandven, Ida Marie Hjelmås

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

	24 mai
1 Ranheim 1	3:58.90
2 Asker Skiklubb 1	4:05.31
3 Ranheim 2	4:14.71
4 Asker skiklubb 2	4:23.24

Lagene:

1 Jeanette Stensheim, Anna Victoria van der Zwaag, Cecilie Hofstad, Stine Marie Grønhaug

2 Hilde F. Jansen, Agnete W. Astrup, Karoline H. Koritzinsky, Line Kloster

3 Synne Krokstad, Julie Skevik, Guro Ørndal Nilsen, Ane Vognild Volden

4 Malene Tveit, Tea Tyrdal, Linn Rise Johnsen, Torunn S. Hovden

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

	23 mai
1 Gular	9:30.78
2 Ranheim	9:37.80
3 BFG Fana	9:38.89
4 Tyrving 1	9:58.95
5 Tyrving 2	10:43.38
Ull/Kisa	DNS

Lagene:

1 Synne Visnes, Heidi Ann Bruknapp, Frida Berge, Karoline Finne

2 Anna Victoria van der Zwaag, Jeanette Stensheim, Julie Skevik, Cecilie Hofstad

3 Marie Reke, Martine Borge, Kristin Birkelund, Helene Hansen

4 Maiken Skoie Brustad, Kristin Skolt, Kaja Høvik Sivertsen, Johanna Gateman

5 Ingeborg Treu Røe, Karoline Skatteboe, Eva Vister, Kari Kristiansen

Menn 4x100 meter stafett UM G16

	23 mai
1 BUL	46.38
2 Osterøy	47.03
3 Selsbakk	48.09
4 Namsen	48.14
5 Asker Skiklubb	49.69
6 Fana	50.12

Lagene:

1 Lars Tynes, Jonas Alm, Nzimirro Adam Obiora, Aleksandar Radulovic

2 Markus Loftås, Veibjørn Borge, Stig Andrea Langeland, Andre Skår Bernes

3 Thapakorn Sitawan, Kornelius Rødsjø, Mats Solberg, Eskild Abelseh Pütz

4 Espen Andresen, Fredrik Skarland, Mattias Nordfjellmark, Morten Sagnes

5 Kristoffer Birkeland, Ole Jakob Raa, Andreas Drivenes, Stian Klungland

6 Adrian Manum Kvinge, Olav Kjellstad, Jostein Almenningen, Thomas Trefall

Menn 4x600 meter stafett UM G16

	24 mai
1 Osterøy 1	6:05.01

2 Asker Skiklubb	6:08.49
3 Haugesund	6:10.23
4 Tyrving	6:19.41
5 Namsen	6:37.58
6 Osterøy 2	6:40.77

Lagene:

1 Stig Andreas Langeland, Markus Loftås, Tryge Fedje Mjelde, Veibjørn Borge

2 Kristoffer Birkeland, Andreas Drivenes, Ole Jakob Raa, Stian Klungland

3 Espen Ellefsen, Espen Halvorsen Verpe, Håkon Kolstø, Magnus Sirnes Hjelum

4 Anders Televik, Peder Gundersen Strand, Eivind Drabløs, Petter Rød Gulliksen

5 Morten Sagnes, Fredrik Skarland, Mattias Nordfjellmark, Espen Andresen

6 Andre Skår Bernes, Magnus Bru Reigstad, Simon Myking Kveen, Stephan Vik

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

	24 mai
1 Norna-Salhus	50.90
2 Sandnes	52.96
3 Asker Skiklubb	52.83
Kristiansand	DNF
Hovding	DNS

Lagene:

1 Silje Toftegård, Christine Helgestad, Mette Algerøy, Benedicte Abrahamsen

2 Iselin Fjeldstad, Nina Andersen, Sandra Bakken Støle, Ingvild Wathne Johnsen

3 Martine Østlie, Agnete W. Astrup, Ellen Kristine Ellertsen, Malene Tveit

Stine Sørensen Landsnes, Marte Wilson, Guro Forbord Anderssen, Eline Breilid

Malin Blomberg, Susanne Aas, Marte Tuft, Anette Holmedal

Forsøksheat 1. (24. Mai) 1 Norna-Salhus 50.43, 2 Hovding 52.76, 3 Asker Skiklubb 53.37, Osterøy DNF

1 Silje Toftegård, Christine Helgestad, Mette Algerøy, Benedicte Abrahamsen

2 Malin Blomberg, Susanne Aas, Marte Tuft, Anette Holmedal

3 Martine Østlie, Agnete W. Astrup, Ellen Kristine Ellertsen, Malene Tveit

Sandra Mosevoll, Hege Kallekleiv Nilsen, Sara Norås Langhelle, Kari Marie Børtveit

Forsøksheat 2. (24. Mai) 1 Kristiansand 50.01, 2 Sandnes 53.77, BUL DNF

1 Stine Sørensen Landsnes, Marte Wilson, Guro Forbord Anderssen, Eline Breilid

2 Iselin Fjeldstad, Nina Andersen, Sandra Bakken Støle, Ingvild Wathne Johnsen

Julie Farseth Berg, Tora Spangen Normann, Phyllis Boateng-Gyamfi, Janani Princely

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

	24 mai
1 Tyrving 1	6:54.30
2 Sandnes	6:59.41
3 Tyrving 2	7:37.30

Lagene:

1 Maiken Skoie Brustad, Kristin Skolt, Ingeborg Tren Røe, Johanna Gateman

2 Kamilla Østerhus Hansen, Maren Hetland, Sandra Bakken Støle, Nina Andersen

3 Kaja Høvik Sivertsen, Karoline Skatteboe, Eva Vister, Kari Kristiansen

NM mangekamp



90. NM mangekamp

Sted: Arendal

Arrangør: IK Grane og Aust-Agder FIK

Arena: Lunderød Stadion

Dato: 23.-24.5 2009

Menn 10-kamp NM Senior

1	Ove Lindekleiv	Sandnes	7.073
	Bjørn Åge Herdlevær	Fri	DNF
	Knut Steinar Syversen	Borg	DNS
	Hans Olav Uldal	Grane	DNS

Extra U23: Harald S. Bø, Sandnes 5.093

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 7,26 kg, høyde, 400m/110m hekk 106,7m/9,14m, Diskos 2,0kg, stav, spyd 0,8kg, 300m)
 1 11.24(+0,6)-7.02(+0,3)-14.65-2.04-50.29 – 18.75 (-2,4)-40.61-3.79-50.39-5:20.70
 12.90(+0,6)-5.63(0,0)-11.68-1.65-DNF – DNS
 Ex 12.17(+0,6)-5.58(+2,6)-11.09-1.71-54.05 – 17.23(-2,4)-29.45-2.39-36.79-4:58.64

Menn 10-kamp NM Junior

1	Eivind Hillesund	Sørild	5.039
2	Jan Erik Bjorvatn	Lillesand	4.758

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/8,5m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 300m)
 1 11.64(+0,6)-5.75(+1,0)-11.09-1.77-58.08 – 18.83 (-2,4)-35.11-2.79-44.28-5:07.54
 2 12.88(+0,6)-5.40(+0,1)-11.72-1.74-59.21 – 17.53 (-2,4)-30.30-2.69-34.41-5:07.56

Menn 10-kamp UM G17

1	Martin Roe	Fri	6.917
2	Rein Åsmund Torsvik	Sandnes	4.641

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1000m)
 1 14.37(+0,6)-49.36-3.49-51.24-38.18 – 11.52(+1,9)-6.59(+0,3)-14.53-1.83-3:04.10
 2 15.65(+0,6)-21.24-3.39-23.53-41.05 – 12.17(+1,9)-5.27(+0,7)-8.28-1.62-3:06.37

Menn 10-kamp UM G16

1	Per Magne Florvaag	Sandnes	5.523
2	Simen R. Engelund	Orion	5.181
	Gaute Hansen Havnå	Grane	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1000m)
 1 14.02(+0,6)-21.89-3.49-31.18-38.84 – 11.72(+1,9)-5.59(+1,2)-9.49-1.83-3:03.60
 2 16.18(+0,6)-23.27-3.09-40.24-40.27 – 12.32(+1,9)-5.58(0,0)-10.98-1.65-2:52.58
 15.93(+0,6)-26.62-2.59-36.14-45.06 – 13.03(+1,9)-DNS

Menn 9-kamp UM G15

1	Philip Bay Andersen	Kristiansand	4.886
2	Øystein Larsen	Urædd	4.546

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)
 1 15.27(+0,6)-33.75-2.49-44.91 – 11.42(+2,3)-5.75(0,0)-11.95-1.83-3:34.94
 2 15.40(+0,6)-33.52-2.29-28.83 – 12.31(+2,3)-4.87(+1,6)-12.96-1.62-3:02.58

Kvinner 7-kamp NM Senior

1	Lene Myrmel	Fri	5.263
2	Mari Haugen	Modum	4.163

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 800m)
 1 14.30(-0,2)-1.59-11.17-25.84(+0,9) – 5.87(+1,1)-35.37-2:21.94
 2 16.92(-0,2)-1.47-10.43-28.52(+0,9) – 4.72(+2,1)-31.43-2:19.41

Kvinner 7-kamp NM Junior

1	Katrine Haarklau	Gular	4.925
2	Ingvild Rønhovde	Stord	4.427
3	Malin Iren Torgersen	Sandnes	2.669
	Åslaug A. Ullerud	Vaaler	DNS

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg 800m)
 1 14.70(-0,2)-1.56-12.21-26.52(+0,9) – 5.04(+3,0)-34.39-2:21.99
 2 14.49(-0,2)-1.38-13.37-26.93(+0,9) – 4.81(+1,9)-31.42-2:21.83
 3 19.48(-0,2)-1.29-7.19-29.56(+0,9) – 4.04(+0,4)-23.23-2:56.63

Kvinner 7-kamp UM J17

1	Marte-Kari de Presno	Borg	4.087
2	Silje Laupstad	Egersund	3.871
3	Ann Kristin Skrove	Steinkjer	3.870

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg 800m)
 1 15.95(+0,3)-1.47-9.64-27.94(-0,8) – 4.94(+1,4)-25.60-2:29.47
 2 16.36(+0,3)-1.53-9.85-28.61(-0,8) – 4.60(+0,8)-29.60-2:44.93
 3 16.60(+0,3)-1.50-9.23-29.30(-0,8) – 4.64(+1,0)-33.41-2:38.39

Kvinner 7-kamp UM J16

1	Martine Bye	Ogndal	4.393
2	Solveig Onstad	Laksevåg	4.114
3	Annika Tollefsen	Aurskog-Høland	3.776

4 Anne B. Jakobsen Skjalg 3.148

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg 800m)
 1 16.51(+0,3)-1.68-10.70-28.40(+1,4) – 4.94(+0,5)-32.06-2:31.37
 2 15.45(+0,3)-1.56-9.00-27.85(+1,4) – 4.44(+1,2)-25.49-2:27.09
 3 16.03(+0,3)-1.50-9.38-28.18(+1,4) – 4.77(+0,7)-23.89-2:48.50
 4 17.92(+0,3)-1.41-DNF-27.69(+1,4) – 4.52(+0,5)-23.80-2:31.06

Kvinner 7-kamp UM J15

1	Frida Thorsås	Urædd	4.643
2	Vilde Svortevik	Laksevåg	4.477
3	Karoline Robertsen	Jælgervatnet	3.888

Enkeltresultater: (80m hekk 76,2cm/8m, kule 3,0 kg, høyde, 200m/lengde, spyd 0,4kg 800m)
 1 12.39(+0,3)-10.03-1.53-26.87(+0,5) – 4.72(+0,5)-36.65-2:16.60
 2 12.22(+0,3)-8.95-1.59-26.10(+0,5) – 4.78(+1,6)-27.84-2:24.24
 3 14.29(+0,3)-9.95-1.53-27.99(+0,5) – 4.69(+1,4)-33.34-2:42.91

NM Kappgang



70. NM kappgang

Sted: Osøyri
 Arrangør: Sjøfteland T&IL
 Arena: Os Sentrum/Kuventræ Idrettsplass
 Dato: 12.-13. juni 2009

Menn Senior 10 km landevei

1	Erik Tysse	Norna-Salhus	37:44
2	Trond Nymark	Viking	39:51
3	Arne-Johan Martinsen	Stjernen	45:39
4	Håvard Haukenes	Viking	47:23
5	Bjørn Ove Ølness	Sjøfteland	49:12
6	Erling Andersen	Sjøfteland	51:16
7	Pål-Erik Lund	Viking	51:37
8	Sindre Ølness	Sjøfteland	52:12

9 Arild Fotland, Sjøfteland 53:25, 10 Joakim Sælen, Viking 53:29, 11 Syver Morvik, Viking 54:02, 12 Jan Rolstad, Viking 58:27, 13 Arvid Bjørsvik, Viking 60:13, 14 Petter Strømmen, Viking 62:59, 15 Arthur Lillefosse, Viking 63:05, 16 Stian Aalvik Selle, Viking 63:34, 17 Erlend Krognæs, Viking 66:02

Kvinner Senior 5 km landevei

1	Kjersti Tysse Plätzer	Norna-Salhus	20:38
2	Lisbeth Aalvik	Viking	29:24
3	Sølvi Furnes Pettersen	Viking	31:30
4	Isabelle Gunnarschjå	Viking	32:55
5	Nina Sælen	Viking	33:19
6	Stine Jordal	Viking	34:19
7	Mette Krognæs	Viking	34:23
8	May-Linn Sekkingstad	Viking	34:24

Menn Senior 20 km landevei

1	Erik Tysse	Norna-Salhus	1:35:45
2	Arne-Johan Martinsen	Stjernen	1:37:42
3	Arild Fotland	Sjøfteland	1:58:40
4	Erling Andersen	Sjøfteland	2:03:31

5 Arthur Lillefosse Viking 2:08:53

Kvinner Senior 10 km landevei

13. juni
1 Kjersti Tysse Plätzer Norna-Salhus 49:11
2 Hanne Liland Viking 55:06

NM Motbakkeløp



5. NM motbakkeløp

Sted: Geiranger frå fjord til fjell
Arrangør: Geiranger IL
Dato: 13. juni 2009

Menn NM Senior

1 Hans Martin Gjedrem Valldal 1:28:57
2 Øyvind Heiberg Sundby Tjälve 1:29:23
3 Eirik Norstrøm Ringerike 1:40:38
4 Espen Rognsvåg BFG Fana 1:41:49
5 Jo-Harald Færø Eikanger 1:44:20
6 Robert Hisdal Norna-Salhus 1:48:28
7 Joar Moldskred Dimna 1:52:00
8 Mikal Reed Stovnerkam. 1:55:57

9 Tore Mortvedt, Fana 1:57:54, 10 Eirik Vestrheim, Vægg 1:59:12, 11 Sobjørn Emblem, Hakallestranda 1:59:40, 12 Martin Hauge-Nilsen, Spjelkavik 2:02:13, 13 Jan Roger Hagen, Straumsnes 2:29:49, 14 Anders Henriksen, NTNUI 2:30:19, 15 Magnus Årøen, NTNUI 2:36:37, 16 Andreas Fylling, Skodje 2:56:00

Kvinner NM Senior

1 May Britt Buer Harding 25:22
2 Annie Bergsagel Tjälve 25:39
3 Therese Sjursen BFG Fana 26:34
4 Merete Helgheim Gloppen 26:40

Menn NM Junior

1 Jørgen Bye Breivik Strindheim 21:05
2 Didrik Tønseth Strindheim 21:08
3 Sjur Prestsæter Lillehammer 21:25
4 Johan Bugge Eidsvåg 21:51
5 Joel Dyrhovden Samnanger 22:14
6 Øyvind Bugge Eidsvåg 22:42
7 Asbjørn Berland AKS-77 22:51
8 Henrik Bakke Driv 23:08

9 Håvard Gutubø Bogetveit, Førde 23:43, 10 Runar Korsnes, Ålesund 23:49, 11 Fredrik Stensen, Lillehammer 24:09, 12 Sigve Ness Rolland, Tingvoll 24:13, 13 Eirik Dimme Sæle, Lillehammer 24:26, 14 Simon Tomren, Tomrefjord 25:14, 15 Anders Astad Sve, Stranda 25:38, 16 Simen Hølmo, Tomrefjord 26:06, 17 Torgeir Rusten, Geiranger 26:23, 18 Kjetil Andre Bjerkheim, Nesbyen 27:56, 19 Øyvind Hole, Sunnlyven 28:08, 20 Trond-Marius Vad, Valldal 28:19, 21 Ole Kristian Kindsbækken, Tingvoll 42:45, 22 Andreas Espelund 97:26

Kvinner NM Junior

1 Karoline Bjerkeli Grøvdal Vidar 22:17
2 Tuva Toftdahl Heming 25:58
3 Guro Flatekval Oppsal 26:10
4 Kjersti S. Herberg Lillehammer 27:27
5 Gunnhild Bugge Eidsvåg 28:23
6 Mari Klakegg Bruflot Tambarskjelvar 28:32
7 Ida Eide Øystre Slidre 28:45

8 Kristine Jahren Svene 32:28

9 Kristin Solberg, Tomrefjord 32:29

NM Maraton



65. NM maraton

Sted: Tromsø
Arrangør: Tromsdalen UIL
Dato: 20. juni 2009

Menn

20 jun
1 Ronny Hognestad Sandnes 2:32:16
2 Henrik Sandstad Steinkjer 2:34:13
3 Jens Kristian Berg Vidar 2:34:43
4 Leif Sæggrov Pioner 2:39:46
5 Dag Haugland Vægg 2:43:45
6 Øyvind Trongmo Korgen 2:44:45
7 Morten Gammelsæter Oppegård 2:46:52
8 Vidar Nilsen Oppegård 2:49:28

9 Sverre Gunnar Brunstad, Lørenskog 2:50:09, 10 Vidar Ellefsen, Asker Skiklubb 2:55:13, 11 Dag Spilde, Oppegård 2:55:14, 12 Kai Hanssen, Grytøy 2:57:12, 13 John Pedersen, Kvæfjord 2:57:20, 14 Ketil Magne Eliassen, Tromsø Løpe 2:59:28, 15 Bjørn Kåre Gjerde, BUL 3:07:40, 16 Bjarne Skumsnes, GTI 3:08:19, 17 Tore Nordnes, Tromsdalen 3:08:20, 18 Lars Chr. Dørum, Spiridon 3:08:40, 19 Roman Benz, GTI 3:11:19, 20 Gunnar Vaage, Trio 3:14:28
21 Trond Inge Carlsen, Rustad 3:15:50, 22 Ola Mellem, Tromsdalen 3:16:59, 23 Jan Haugland, Halsakameratene 3:20:11, 24 Anders Tøsse, Norodd 3:27:56, 25 Anders Solbu, Mehamn 3:28:38, 26 Svein Steine, Norheimsund 3:30:21, 27 Rolf Harald Echroll, Tromsø Løpe 3:34:58, 28 Roy S. Rånes, Tromsdalen 3:36:16, 29 Thore Kristensen, Romerike Ultra 3:38:41, 30 Ivar Kloster, GTI 3:40:11
31 Adam Nordin, Tromsdalen 3:46:26, 32 Aksel Normann Nilsen, Fauske 3:50:37, 33 Arnfin Bakke, Åskameratene 4:05:28, 34 Dan Olav Tjessem Meling, GTI 4:20:20, 35 Odd Jacobsen, GTI 4:21:21, 36 Erling Hiorth, GTI 4:38:05, 37 Waldemar Isaksen, Båtsfjord 4:57:33

Kvinner

20 jun
1 Anne Jorunn Hodne GTI 2:47:15
2 Wenche Lægreid Kvæven GTI 2:55:42
3 Nina Ytterstad Wavik Vidar 2:57:27
4 Anine Nordstrøm Ren-Eng 3:06:00
5 Lene Rørvik GTI 3:10:12
6 Siv B. Rougier GTI 3:11:10
7 Wenche Dørum Royal 3:27:56
8 Vera Nystad Søgne 3:36:27

9 Signe Emilsen, GTI 3:46:46, 10 Merete Reianes, GTI 3:54:38, 11 Ulla Brith Rånes, Tromsdalen 4:01:30, 12 Astrid Elisabeth Hinna, GTI 4:04:12, 13 Randi Hoff Hope, GTI 4:33:11, 14 Line Madsen, GTI 4:38:05, 15 Anne Marie Kleiveland, GTI 4:45:34

NM ultraløp



1. NM ultraløp 6 timers

Sted: Eidsvoll

Arrangør: Spiridon LLL

Arena: Eidsvoll 6 timers

Dato: 22. august 2009

Menn

	22 aug		
1	Helge Hafsås	Olden	84.356
2	Jon Harald Berge	Sturla	82.856
3	Gjermund Sørstad	Vidar	82.722
4	Audun Skogen	Hakallestranda	77.209
5	Peter Tubaas	Stord	76.110
6	Kristian Qvenild	Kongsberg	75.428
7	Bjørn Tore Kronen Taranger	BFG Fana	73.855
8	Rune Tidemann	Spiridon	72.696

9 Sten Gunnar Hansen, Asker skiklubb 72.303, 10 Olav Krakset, Hakallestranda 71.625, 11 Petter Kragset, Hakallestranda 71.615, 12 Egil Jacobsen, Åskameratene 70.870, 13 Rolf Bakken, Orion 70.327, 14 Anders Tøsse, Norodd 69.987, 15 Per Gunnar Alfheim, BFG Fana 69.924, 16 Terje Gulbrandsen, Faaberg 69.108, 17 Lars Dørum, Spiridon 68.990, 18 Per Audun Heskestad, AKS-77 68.825, 19 Ole Arne Eiksund, Spiridon 68.767, 20 Joar Flynn Jensen, Ski 68.609

21 Steinar Skaar, Spiridon 68.247, 22 Alfred Johan Sivertsen, Breivikbotn 67.500, 23 Thomas Brager Olsen, Romerike Ultra 67.142, 24 Hans Edgar Rakeie, Åskameratene 67.067, 25 Trond Sjøvik, Spiridon 64.508, 26 Erik Nossun, Oppgård 64.329, 27 Erik Müller, Tolga 64.202, 28 Kjell Skogvang, Spiridon 63:318, 29 Geir Wenstøp, Express 63,245, 30 Espen Wigaard, Bøler 63.000

31 Thore Kristensen, Romerike Ultra 62.768, 32 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 62.122, 33 Harald Sel, Bryne 60.775, 34 Knut Kronstad, BUL 60.643, 35 Frode Høgset, Hakallestranda 60.536, 36 Eiof Eivindsen, Spiridon 60.008, 37 Runar Thorstensen, Romerike Ultra 59.095, 38 Jarle Hammer, Nittedal 59.006, 39 Sverre Mostue, Flint 56.957, 40 Sven Gjermund Arnesen, Romerike Ultra 55.721

41 Tim Bennett, Vidar 55.262, 42 Arne Lundby, Spiridon 54.706, 43 Jan Ringheim, BFG Fana 54.214, 44 Heine Skarlund, Heming 54.038, 45 Sverre J. Solhaug Fri 54.000, 46 Mons Øyvind Tingelstad, Tynset 53.642, 47 Aksel Løvenholm, BFG Fana 52.500, 48 Ragnar Lorentsen, Spiridon 51.527, 49 Frants Mohr, Romerike Ultra 51.000, 50 Ulf Tommy Nilsen, Breivikbotn 48.380

51 Kjell Birkeland, Grane 48.103, 52 Svein Zachariassen, BFG Fana 48.000, 53 Øistein Ackenhausen, Spiridon 46.269, 54 Per Olav Bøyum, Syril 43.500, 55 Øystein Ringnes, Åskameratene 43.500, 56 Christian Thon, Eidanger 42.000, 57 Olav Engen, Romerike Ultra 33.000

Kvinner

	22 aug		
1	Margrethe Løgvæn	Tønsberg	81.892
2	Rita Nordsveen	Orion	74.380
3	Wenche Dørum	Royal	66.462
4	Mette K. Wiig	Asker skiklubb	65.036
5	Vera Nystad	Søgne	64.714
6	Miriam D. Gulbrandsen	Fåberg	61.920
7	Tone Raaen	Norna-Salhus	61.877
8	Ellen Wold	Romerike Ultra	57.377

9 Turid Landsvik, BFG Fana 56.475, 10 Marit K. Berg Bjerknes, Romerike Ultra 56.143, 11 Oline Yksnøy, Rustad 53.650, 12 Julie Stjern, Romerike Ultra 52.922, 13 Anette Bjordal Wigaard, Bøler 52.500, 14 Turid Veggeland, Gulset 50.207, 15 Lukris Gronntun, Spiridon 48:442, 16 Eva Lundby, Spiridon 39.070

Kvinner 2x3x2km stafett NM Senior

	19. apr
1	Oslo 26:45
2	Nord-Trøndelag 28:42
3	Buskerud 28:47
4	Sør-Trøndelag 29:04
5	Hordaland 29:49
6	Vest-Agder 30:13
7	Møre og Romsdal 31:19

Lagene:

- 1 Veslemøy Hausken, Karoline Grøvdal, Christina Holth
- 2 Ida Østerås, Kristin Brøndbo, Runa Falch
- 3 Mari Haugen, Veronika Blom, Silje Hørthe
- 4 Anne Nevin, Lilli M. Ofstad, Sigrid Våg
- 5 Helene Hansen, Pernille Thomassen, Bertine Færø
- 6 Anne K. Borgersen, Solveig Pedersen, Lisbeth Gallestad
- 7 Vilde Ottestad, Marita Martinsen, Maria Ringstad

NM halvmaraton



24. NM Halvmaraton

Sted: Oslo

Arrangør: SK Vidar

Arena: Oslo Maraton

Dato: 27. september 2009

Menn Senior

	27 sep		
1	Øystein Sylta	Vidar	1:06:34
2	Tumsa Robele Oda	Namdal Løpe	1:08:25
3	Jon Andre Preststulen	Tjålve	1:09:43
4	Bjarte Vik	Osterøy	1:09:51
5	Dereje Tadese Gurmo	Tingvoll	1:10:12
6	Eirik Gramstad	Oslostudentene	1:10:42
7	Svein Ove Risa	Undheim	1:10:51
8	Arnt-Inge Nilsen	Rindals-Troll	1:11:05

9 Trond Arne Rugland, Tønsberg 1:11:11, 10 Gerard Cornelissen, Vidar 1:11:51, 11 Ronny Hognestad, Sandnes 1:11:55, 12 Jul Fredrik Kaltenborn, Skjalg 1:12:01, 13 Egil Reidar Osnes, Tjålve 1:12:13, 14 Eirik Norstrøm, Ringerike 1:12:35, 15 Kristian mosen, Ull/Kisa 1:13:01, 16 Arne Mjelde Sæther, Lillehammer 1:13:08, 17 Anders Knudsen, Tjålve 1:13:40, 18 Finn Kollstad, Kristiansand 1:13:42, 19 Juan Miguel Valdes Rodriguez, Rindals-Troll 1:14:25, 20 Ole Kristian Heggheim, Kristiansand 1:14:29

21 Erlend Bronken, Tjålve 1:14:51, 22 Helge Holthe, Gjøvik 1:15:10, 23 Anders Knudsen, Tjålve 1:16:58, 24 Erling Hisdal, Tjålve 1:17:12, 25 Ulf Bergersen, Kristiansand 1:17:15, 26 Morten Grøn, Stovnerkameratene 1:17:17, 27 Are Birkeli, Hadeland 1:17:33, 28 Olac Sveen, Ready 1:18:25, 29 Harald Ringen, Oppgård 1:18:31, 30 Øystein Mørk, Bøler 1:18:51

31 Finn Dag Hovem, Tromsø Løpe 1:18:51, 32 Tron Dalheim, Rustad 1:18:59, 33 Bjarne Vad Nilsen, Tønsberg 1:19:12, 34 Morten Tronbøl, Oppstad 1:19:25, 35 Geir Inge Selte, Åskameratene 1:19:38, 36 Øystein Syversen, Oppstad 1:19:45, 37 Thomas Bruusgaard Høgseth, Tyrving 1:20:00, 38 Ingar Nystrøm, BUL 1:20:23, 39 Asle Slettemoen, Geilo 1:20:34, 40 Gudleik Husby, Stadsbygd 1:21:07

41 Arvid Fredriksen, Kristiansand 1:21:17, 42 Ingulf Nordahl, Gular 1:21:18, 43 Anbjørn Mellingen, Gular 1:21:34, 44 Nils Dompdahl, Veldre 1:21:53, 45 Kjetil Ask, Bøler 1:22:07, 46 Øystein Ringen, Åskameratene 1:22:44, 47 Martin Andersen, BUL 1:22:48, 48 Helge Dimmen, Nykirke 1:22:50, 49 Sigmund Pedersen, Sveio 1:23:00, 50 Kjetil Landmark, Fossum 1:23:04
51 Rolf Karlsen, Hitra 1:23:04, 52 Trond Inge Carlsen, Rustad 1:23:21, 53 Helge Færø, Eikanger 1:23:22, 54 Olav Kraksetm Hakallestrand 1:23:24, 55 Henning Wibeto, Vidar 1:23:51, 56 Geir Vågen, Koll 1:23:59, 57 Harald Engevik, Stord 1:24:04, 58 Rolf Bakken, Orion 1:24:12, 59 Frode Monsen, Oppgård 1:24:32, 60 Aadne Bækken, Nannestad 1:25:01
61 Hans Marius Hopstad, BUL 1:25:06, 62 Arild Tveiten, Vidar 1:25:13, 63 Marius Borger, Spydeberg 1:25:18, 64 Yngve Thoresen, Åskameratene 1:25:23, 65 Per Midthaugen, Land 1:25:33, 66 Ove Bernes, Osterøy 1:25:54, 67 Oddbjørn Overskott, Oslostudentene 1:26:01, 68 Johs Hjelmstad, Bækkelaget 1:26:19, 69 Bjarne Gausvik, AKS-77 1:26:27, 70 Hassan Bouka, BUL 1:27:25
71 Mikal Reed, Stovnerkameratene 1:27:42, 72 Stein Hermansen, Rana 1:27:54, 73 Arvid Johansen, Lørenskog 1:28:30, 74 Halvor Sveen, Ready 1:28:30, 75 Morten Grumheden Aggvin, Kristiansand 1:28:44, 76 Allan Hovda, Rye 1:29:02, 77 Tor Erik Dahl, Sturla 1:29:13, 78 Tore Jysum, Orkanger 1:29:22, 79 Jørn Eldevik, Rindals-Troll 1:29:38, 80 Gunnar Myhre, Koll 1:30:58
81 Svein Olav Lund, Rye 1:30:59, 82 Tor Jarle Bolme, Rindals-Troll 1:31:03, 83 Per Arild Bolaas, Steinkjer 1:31:05, 84 Ingve Nasvik, Rye 1:31:22, 85 Jon Flesjå, Askim 1:31:23, 86 Tormod Hundsnes Førre, Haugesund 1:31:54, 87 Sverre Sørensen, Spydeberg 1:32:06, 88 Dennis Jakobsen, Rustad 1:32:24, 89 John Iversen, Oslostudentene 1:33:05, 90 Tore Graff Salvesen, Orkdal 1:33:16
91 Anders Solbu, Mehamn 1:33:33, 92 Dag Espeland, Jutul 1:33:34, 93 Terje solemsaunet, Stadsbygd 1:34:13, 94 Erik Nossun, Oppgård 1:35:05, 95 Alemayehu Sitotaw, Vægg 1:35:37, 96 Jan Arild Rømmen, Syril 1:39:01, 97 Bjørn Hytjanstorp, Spiridon 1:39:07, 98 Svein Stranddal, Gjerpen 1:39:21, 99 Bjørn Sagmo, Trones 1:40:35, 100 Sverre Mustue, Flint 1:40:57
101 Svein Hansen, Rye 1:41:51, 102 Jon Rømmen, Syril 1:43:04, 103 Ronny Einan, Syril 1:44:44, 104 Asbjørn Hollevik, Hafslo 1:45:19, 105 Preben Standal, Runar 1:45:55, 106 Jan Sverre Pedersen, Høybråten og Stovner 1:46:21, 107 Tore Iversen, Fredrikstad 1:47:38, 108 Erlend Angelo, Namdal Løpe 1:48:59, 109 Steinar Skarås, Sokndal 1:49:45, 110 Rune Mjøs, Vestby 1:50:23
111 Leif Varsi, Sirma 1:52:03, 112 Arne Innbjø, Haugesund 1:53:24, 113 Håkon Eikesdal, Bøler 1:53:59, 114 Henning Høgheim, Ull/Kisa 1:54:32, 115 Ingolf Hådem, NTNUI 2:07:52, 116 Jan Wiktor Jansen, Haugesund 2:08:07, 117 Gunnar Hammer, Teie 2:12:11, 118 Per Løberg, Vestre Slidre 2:14:17

Kvinner Senior

	27 sep	
1	Kjersti Karoline Danielsen	Vidar 1:15:34
2	Christina Bus Holth	Vidar 1:17:46
3	Anne Nevin	Strindheim 1:20:35
4	Jessica Gunnarsson	Vidar 1:21:18
5	Nina Wavik Ytterstad	Vidar 1:23:39
6	Anne Kari Borgersen	Kristiansand 1:24:15
7	Synnøve Brox	Sturla 1:25:47
8	Hilde Aasheim	Osterøy 1:26:17
9 Kari Langerud, Åskameratene 1:27:04, 10 Merete Helgheim, Gloppen 1:27:31, 11 Dorte Foss, Raufoss 1:28:22, 12 Hege Njå Bjørkmann, Vidar 1:28:25, 13 Lydia Benedicte Weydahl, Tying 1:29:17, 14 Trude Hansen 1:29:24, 15 Marianne Sandvik, Tyrving 1:30:31, 16 Mette Bakken Skauerud, Royal 1:30:37, 17 Janne Kjellberg Johansen, Fredrikstad 1:31:04, 18 Ingrid Skaarer, Koll 1:32:09, 19 Ann Kristin Dyrkolbotn, Vidar 1:32:19, 20 Ninette Banoun, Vidar 1:32:59 21 Hanne Kristiansen, Vidar 1:34:22, 22 Ingunn Monsen, Vidar 1:34:35, 23 Kristine Gjelsvik Rønningen, Nittedal 1:36:17, 24 Randi Mo, Overhalla 1:38:09, 25 Maren Berner, Ready 1:39:14, 26 Meike Hesselink, Vidar 1:44:24, 27 Torunn Anita Kjerstad, Vidar 1:46:42, 28 Kari Roe, Teie 1:48:38, 29 Kirsti Eline Rakkestad, Oslostudentene 1:49:55, 30 Kristin Nesheim Hansen, Driv 1:59:57 31 Anja Lena Selstad Egge, Førde 1:52:11, 32 Turid Malmo Knutsen, Oppgård 1:56:32, 33 Stine Bjelland, Oslo Politi 2:00:18, 34 Birgitte Mork, Heming 2:00:58, 35 Helene Pedersen, Tromsø Løpe 2:10:03, 36 Carmen Lagos, Oslo IL 2:14:30, 37 Gunhild Haukeland, Haugesund 2:14:46, 38 Ingunn Skaug Bjørnebekk, Gol 2:17:46, 39 Gerda Njåstad, Geiranger 2:18:43, 40 Kari Nedrum Tangen, BUL Tromsø 2:52:27		

Menn Junior U23

	27 sep	
1	Thomas Holm	Rindals-Troll 1:10:37
2	Martin Holm	Vidar 1:13:11
3	Steffen S. Hjelmeland	Stord 1:19:01
4	Ørjan Grønnevig	Vaulen 1:19:23
5	Einar Furulund	Ren-Eng 1:26:15

6	Jonas Salthammer	Steinkjer	1:27:54
7	Torgeir Johansen	Jevnaker	1:28:50
8	Morten Buchholdt	Ren-Eng	1:29:52
9 Bjarne Martinsen, Leknes & Oemgn 1:38:40, 10 Daniel Nyberg, Mogutten 1:48:24			

Kvinner Junior U23

	27 sep	
1	Heidi Egeland	Tjalve 1:25:37
2	Marthe Gløersen	Tønsberg 1:37:24

NM terrengløp lang løype



63. NM terrengløp lang løype

Sted: Jessheim
Arrangør: Ullensaker/Kisa IL
Dato: 3. oktober 2009

Menn 10km NM Senior

	3 okt	
1	Urige Arado Buta	Haugesund 28:47
2	Sondre Nordstad Moen	Vidar 28:53
3	Sindre Buraas	Vidar 29:44
4	Dabaya Badhaso	Skjalg 29:46
5	Tumsa Robele Oda	Namdal Løpe 31:11
6	Andreas Høye	Kristiansand 31:14
7	Tommy Berland Laitinen	Gular 31:29
8	Andre Hammerø Løseth	Kristiansand 31:31
9 Ola Sakshaug, Selsbakk 31:33, 10 Vegard Raam, Søndre Land 31:48, 11 Jonny Kibsgaard, Haugesund 32:01, 12 Tomas Berg Windheim, Gular 32:15, 13 Hans Kristian Fløystad, Sørild 32:21, 14 Johan Asphjell Bjørnaas, Strindheim 32:27, 15 Åsmund Hansson Morgestad, Ren-Eng 32:28, 16 Eivind Flugstad Østberg, Gjøvik 32:29, 17 Torstein Tengsareid, Skjalg 32:31, 18 Jul Fredrik Kaltenborn, Skjalg 32:34, 19 Kristian Monsen, Ull/Kisa 32:35, 20 Bjørn Eriksen, Halden 32:37 21 Martin Holm, Vidar 32:38, 22 Magnus Svingheim, Kevnaker 32:44, 23 Nils Kristen Sandtrøen, Ren-Eng 32:51, 24 Espen Hultgren Weltzien, Tyrving 33:26, 25 Bendik Steinland Myhren, Lørenskog 33:42, 26 Henrik Nordtug, Steinkjer 33:49, 27 Stian Bergstå, Svarstad 33:50, 28 Robert Hansen, Ringerike 33:51, 29 Leif Sægrov, Pioner 33:59, 30 Henrik Seljeset Berg-Olsen, BUL 34:13 31 Marius Frøvik Schneider, BUL 34:13, 32 Halvor Marius Mangerud, Ull/Kisa 34:42, 33 Rune Hjelle, Strindheim 34:46, 34 Haarlid Solhaug Næss, Driv 34:52, 35 Einar Furulund, Ren-Eng 35:48, 36 Kristian Hammer, Ull/Kisa 36:10, 37 Martin Hauge-Nilsen, Spjelkavik 37:41, 38 Kim-Andre Støset, Ull/Kisa 39:26		

Kvinner 6km NM Senior

	3 okt	
1	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Vidar 18:49
2	Anne Margrethe Hausken	Tjalve 19:11
3	Guro Flatekval	Oppsal 19:54
4	Marit Bjørgen	Lundamo 20:16
5	Jessica Katarina Gunnarsson	Vidar 20:28
6	Solfriid Braathen	Vidar 20:41
7	Siri Grude	Tjalve 21:02
8	Hanne Lyngstad	Tjalve 21:16

Menn 6km NM Junior

	3 okt	
1	Henrik Ingebrigtsen	Sandnes 16:53

2	Jo Forseth Indgaard	Frol	17:33
3	Thomas Solberg Eide	Haugesund	17:33
4	Harald Kårbø	Stord	17:34
5	Halfdan-Emil Færø	AKS-77	18:00
6	Jonas Hammer	Lørenskog	18:16
7	Robert Bergstp	Svarstad	18:31
8	Jan Andreas Edstrøm	Rustad	18:38

9 Carl Fredrik Hagen, Tjalve 18:41, 10 Njord Erland Tjønneland Wiker, Ull/Kisa 18:53, 11 Alexander Jørgensen, Vegårshei 19:07, 12 Rasmus Korvald Skaar, Lyn 19:27, 13 Martin Mykland, Oppegård 19:55, 14 Vegard Ølstad, Ren-Eng 20:09, 15 Martin Vister, Askim 20:16, 16 Sondre Tallaksrud, Oppegård 20:32, 17 Henrik Velle, Bækkelaget 20:51, 18 Simen Haugerud, Askim 21:47, 19 Trym Rostad, Ull/Kisa 22:00, 20 Yafet Ghebiregabher, Bækkelaget 25:45

Kvinner 4km NM Junior

		3 okt	
1	Silje Bæra Hørthe	Modum	15:43
2	Kjersti Herberg	Lillehammer	16:11
3	Lilli Marie Myhre Ofstad	Byåsen	16:27
4	Mehrangiz Bijanpoor	Ski	18:15

Menn 4km UM G17

		3 okt	
1	Vegard Løberg Gjelsvik	Ull/Kisa	13:45
2	Knut Olav Øygard	Jølster	13:49
3	Ahmad Mukhtar Adam	Sandnes	14:02
4	Eivind Øygard	Jølster	14:07
5	Aman Haidari	Selsbakk	14:08
6	Bjørnar Sandnes Lillefosse	Strandebarm	14:24
7	Håvard Hildeskor	BUL	14:58
8	Nikolai Smestad	Lørenskog	14:59

9 Fredrik Anthi Svinø, Ull/Kisa 15:05, 10 Erik Rostad, Lundamo 15:20

Kvinner 4km UM J17

		3 okt	
1	Sigrid Jervell Våg	Trondheim	16:08
2	Ingjerd Myhre	Bevern	16:22
3	Helene Strømblad Hansen	Fana	16:36
4	Bertine-Helene Færø	AKS-77	16:49
5	Britt Thorshaug Granrud	Ren-Eng	16:50
6	Mari Steinkjer Øyen	Trondheim	17:16
7	Mari Helgestad	Løten	17:17
8	Synne Baklid	Sturla	18:42

9 Eline Drange, Bevern 19:12, Sara Amalie Solheim, Berg DNF

Menn 4km UM G16

		3 okt	
1	Sindre Løchting	Orion	13:50

2	Ferdinand Kvan Edman	Sturla	13:52
3	Sander Sekkingstad Terum	Aurland	13:56
4	Magnus Stensås	Lundamo	14:01
5	Erlend Grov	Stord	14:05
6	Håkon Mushom	Lyngdal	14:15
7	Anders Stensås	Lundamo	14:19
8	Fredrik Gaarder	Askim	14:28

9 Elias Ottosen, Askim 14:38, 10 Jørgen Jensen Axelsen, Gneist 14:39, 11 Anders Vister, Askim 14:48, 12 Stian Klungland, Asker Skiklubb 15:13, 13 Ola Hoseth Kosberg, Malvik 15:14, 14 Eirik Mysen, Tønsberg 15:14, 15 Anders Treakrem, Ås 15:23, 16 Petter Rød Gulliksen, Tyrving 15:26, 17 Vebjørn Gilde, Orion 15:29, 18 Carsten Haugen, BUL 15:32, 19 Jostein Øby, Varteig 15:53, 20 Kjetil Andre Bjerkheim, Nesbyen 16:16, 21 Bjørnar Drtina Bjørnstad, Feirin 16:38

Kvinner 4km UM J16

		3 okt	
1	Tsige Gerberhan Kahsay	Skjalg	15:40
2	Ida Østerås	Verdal	16:15
3	Emma Marie Skjærstad	Løten	16:53
4	Ann Kristin Strøm	Orion	17:19
5	Ingvild Breistein Svarstad	Nydalen	17:20
6	Julie Mathisen	Askim	17:40
7	Helene Mejdell	BUL	19:51
	Camilla Pettersen	Sarpsborg	DNF

Menn 4km UM G15

		3 okt	
1	Endre Aamodt	Bagn	14:17
2	Truls Torvik	Stjørdal	14:20
3	Erik Udø Pedersen	Holum	14:22
4	Sivert Vonen	Nittedal	14:25
5	Kristoffer Nordlunde	Lillehammer	14:30
6	Halgeir Aspli	Frol	14:35
7	Asbjørn Rafdal	Stord	15:25
8	Anders Thorshaug Granrud	Ren-Eng	15:31

9 Oliver Sugaren, Ren-Eng 15:33, 10 Kristian A. Kjonerud, Lillehammer 15:34, 11 Åsmund Wennemo, Ull/Kisa 15:49, 12 Mathias Drage, Bevern 16:07

Kvinner 4km UM J15

		3 okt	
1	Else Loge	Tyrving	17:02
2	Ingvild Sangesland	Kristiansand	17:18
3	Henrikke Kongsten Tømt	Ski	18:05
4	Rebecca Snekenes	Lørenskog	18:54
5	Madeleine Heiberg	Tjalve	20:08
	Marit Solhaug Næss	Driv	DNF