

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 45-49 år / years**

pr. 31.12.2009 (oppdatert / updated 02.03.2011)

60m (M45-49)

8.15	+0,9	(3)MS	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Skien	22.09.2009
8.25	+1,3	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Fana	15.07.2009

Manuelle tider / Handtiming:

8.8	+1,3	(1)	Inge Vennatrø, Lånke IL	(60)	Tønsås	27.08.2009
-----	------	-----	-------------------------	------	--------	------------

100m (M45-49)

12.01	-1,2	(1)	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Tønsberg	08.07.2009
12.71	+0,5	(3)MS	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Skien	22.09.2009
12.78	-1,2	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Gjøvik	10.05.2009
12.79	+1,9	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Fana	15.07.2009
12.83	-1,7	(1)	Rolf Mæhle, Ås IL	(62)	Ås	22.06.2009
13.04	+0,0	(2)MS	Ole Jørgen Nordhagen, GTI	(62)	Stavanger	14.05.2009
13.08	-1,1	(1)B	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Åkrestrømmen	08.08.2009
13.23	+1,9	(1)	Asgeir Thomassen, IL Gular	(62)	Fana	16.09.2009
13.25	+0,0	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Øyestad	23.05.2009
13.33	+0,0	(m)	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Øyestad	23.05.2009
		(10)				
13.34	+0,0	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Øyestad	23.05.2009
13.35	-2,4	(3)	Pathmanathan Nalliah, Tamil United SC	(61)	Moss	21.08.2009
13.86	-0,2	(4)MSh3	Ståle Stølen, Midsund IL	(60)	Midsund	08.08.2009
13.90	+0,0	(m)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Øyestad	23.05.2009
14.25	+0,0	(m)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Øyestad	23.05.2009
14.26	+1,0	(1)	Helge Tysse, Mjøsdalen IL	(64)	Knarvik	11.10.2009

Medvind / Wind-assisted:

12.50	+3,5	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Lillehammer	02.06.2009
-------	------	-----	---------------------------	------	-------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

12.7	-2,5	(1)	Rolf Mæhle, Ås IL	(62)	Ås	21.09.2009
13.1	+0,2	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Vågsbygd	14.06.2009
13.9	+0,2	(2)	Jan Erik Hansen, Søgne IL	(61)	Vågsbygd	14.06.2009
14.0	+0,3	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Sande	09.09.2009

200m (M45-49)

25.80	-0,4	(2)MS	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Skien	18.09.2009
26.02	+0,1	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Fana	11.08.2009
26.52	-0,9	(1)	Ole Jørgen Nordhagen, GTI	(62)	Sandnes	23.04.2009
26.71	-1,8	(1)	Asgeir Thomassen, IL Gular	(62)	Moss	22.08.2009
26.74	+0,2	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Egersund	06.06.2009
27.03	-1,8	(2)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Moss	22.08.2009
27.35	-0,1	(4)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Stavanger/St	18.06.2009
27.44	-1,8	(3)	Pathmanathan Nalliah, Tamil United SC	(61)	Moss	22.08.2009
28.19	-1,8	(4)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Moss	22.08.2009
29.29	-1,8	(5)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Moss	22.08.2009
		(10)				

Medvind / Wind-assisted:

29.07	+2,2	(1)	Helge Tysse, Mjøsdalen IL	(64)	Knarvik	10.10.2009
-------	------	-----	---------------------------	------	---------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

29.1	+0,0	(1)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Bø i Telemark	11.06.2009
------	------	-------	--------------------------------	------	---------------	------------

300m (M45-49)

41.22		(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Fana	23.09.2009
42.46		(2)	Asgeir Thomassen, IL Gular	(62)	Fana	23.09.2009

400m (M45-49)

57.71	(2)MS	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
58.66	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Moss	23.08.2009
58.75	(2)	Asgeir Thomassen, IL Gular	(62)	Moss	23.08.2009
59.81	(2)	Geir Åge Noven, Lørenskog FIL	(64)	Moss	23.08.2009
60.01	(3)MS	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF	(60)	Romedal	16.05.2009
60.23	(1)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Åkrestrømmen	08.08.2009
61.18	(1)	Odd Arne Kolseth, Gloppen FIL	(63)	Byrkjelo	06.08.2009
63.23	(m)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Øyestad	23.05.2009
63.46	(3)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
63.55	(1)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sola	17.09.2009
(10)					
63.87	(4)	Helge Tysse, Mjøsdalen IL	(64)	Moss	23.08.2009
64.27	(m)	Tommy Jacobsen, Askim IF	(62)	Øyestad	23.05.2009
64.40	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Øyestad	23.05.2009

Manuelle tider / Handtiming:

63.0	(1)	Geir Åge Noven, Lørenskog FIL	(64)	Oslo/St	27.05.2009
63.3	(1)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Bø i Telemark	28.05.2009

800m (M45-49)

2:05.60	(1)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF	(62)	Lillehammer	01.09.2009
2:11.82	(1)	Arne Johan Fortun, Fanaråk IL	(63)	København, DEN	29.07.2009
2:14.31	(2)MS	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF	(60)	Lillehammer	05.05.2009
2:16.2	(1)	Johannes Gjesdal, IL Varegg	(61)	Hatland	24.10.2009
2:17.08	(1)MS	Frank Jensen, Bodø FIK	()	Bodø	13.09.2009
2:18.27	(1)	Øystein Hanstveit, Mjøsdalen IL	(63)	Hatland	03.08.2009
2:20.88	(1)	Odd Arne Kolseth, Gloppen FIL	(63)	Byrkjelo	28.05.2009
2:22.38	(11)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Lillestrøm	30.05.2009
2:26.8	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	25.08.2009
2:27.4	(1)	Tom Arild Sandbakk, Blaker IL	(64)	Lørenfallet	02.06.2009
(10)					
2:27.51	(1)	Ivar Trefall, FIK BFG Fana	(63)	Fana	15.07.2009
2:27.67	(2)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Hatland	03.08.2009
2:27.79	(1)	Arvid Bognøy, Ask Friidrett	(64)	Fana	11.08.2009
2:29.07	(6)MSC	Rolf Birger Karlsen, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/Bi	09.07.2009

1000m (M45-49)

3:12.99	(1)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Nadderud	28.04.2009
3:14.1	(1)	Rolf Birger Karlsen, Stovnerkameratene	(61)	Sofiemyr	11.07.2009
3:23.63	(1)	Helge Tysse, Mjøsdalen IL	(64)	Hatland	27.05.2009

1500m (M45-49)

4:33.2	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	19.08.2009
4:37.03	(1)	Øystein Hanstveit, Mjøsdalen IL	(63)	Hatland	29.06.2009
4:37.66	(3)MS	Reinhard Gerhard Kuhs, Lillehammer IF	(60)	Romedal	16.05.2009
4:43.05	(1)	Arne Johan Fortun, Fanaråk IL	(63)	København, DEN	30.07.2009
4:45.4	(1)	Ole Fredrik Mørck, Ullensaker/Kisa IL	(62)	Jessheim	04.06.2009
4:46.1	(2)	Roger Melting, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	19.08.2009
4:47.7	(2)	Knut Johan Holter, Ullensaker/Kisa IL	(61)	Jessheim	04.06.2009
4:47.8	(3)	Kjell Gunnar Alseth, Stjørdal FIK	(60)	Stjørdal	19.08.2009
4:48.82	(2)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Asker	07.06.2009
4:49.19	(2)	Oddvar Hanstveit, Mjøsdalen IL	(63)	Hatland	29.06.2009
(10)					
4:51.23	(6)C	Frode Monsen, Oppegård IL	(61)	Rovinj, CRO	25/26.06.2009
4:52.4	(3)	Ottar Moum Larssen, Raknehaugen SK	(64)	Jessheim	04.06.2009
4:53.62	(1)	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Tønsberg	25.08.2009
4:55.2	(4)	Trygve Stanger, Ullensaker/Kisa IL	(62)	Jessheim	04.06.2009
4:58.06	(14)h1	Rolf Birger Karlsen, Stovnerkameratene	(61)	Lahti, FIN	04.08.2009
4:58.3	(4)	Jomar Valstadsve, IL Fram, Skatval	(63)	Stjørdal	19.08.2009
4:59.0	(5)	Leif Arne Sagmo, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	19.08.2009
5:07.6	(6)	Pål Feseth Heggli, Stjørdal FIK	(63)	Stjørdal	19.08.2009

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

4:47	(1)	Ross Francis Wakelin, Narvik IL	(63)	Narvik	10.06.2009
------	-----	---------------------------------	------	--------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:04.0	(1)	Odd Eilif Aspebakken, Posten Lillehammer	(63)	Brumunddal	04.09.2009
--------	-----	--	------	------------	------------

3000m (M45-49)

9:03.85	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Strandebarm	05.07.2009
9:10.68	(2)MS	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Kristiansand	06.06.2009
9:31.8	(1)	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	17.06.2009
9:43.0	(2)	Bjørn Vonheim, IK Rindals-Troll	(62)	Stjørdal	17.06.2009
9:49.9	(3)	Rolf Hernes, Stjørdal FIK	(63)	Stjørdal	17.06.2009
9:51.2	(4)	Roger Melting, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	17.06.2009
9:56.94	(1)MS	Jan Olav Røed, Bodø FIK	(64)	Bodø	22.08.2009
10:07.09	(1)	Oddvar Hanstveit, Mjøsdalen IL	(63)	Hatland	03.08.2009
10:08.6	(6)MS	Bjørn Jarle Hofsmo, Selbu IL	(64)	Selbu	13.09.2009
10:22.45	(10)MS	Dennis Jakobsen, Rustad IL	(63)	Oslo/Bi	04.06.2009
		(10)			
10:24.0	(5)	Kjell Gunnar Alseth, Stjørdal FIK	(60)	Stjørdal	17.06.2009
10:26.1	(1)	Magne Myhre, Vegårshei IL	(63)	Tvedestrand	29.08.2009
10:27.03	(5)	Jan Sverre Fjærli, Namdal LK	(61)	Overhalla	04.05.2009
10:33.2	(1)	Tom Arild Sandbakk, Blaker IL	(64)	Lørenfallet	08.09.2009
10:35.3	(6)	Leif Arne Sagmo, Mosvik IL	(61)	Stjørdal	17.06.2009
10:42.3	(1)	Odd Arne Kolseth, Gloppen FIL	(63)	Hyen	15.07.2009
10:44.28	(5)MS	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Porsgrunn/Kj	06.05.2009
10:45.54	(1)	Torleiv Martin Haus, Bryne FIK	(63)	Lyefjell	29.04.2009
10:45.65	(1)	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Tønsberg	08.07.2009
10:46.3	(7)	Jomar Valstadsve, IL Fram, Skatval	(63)	Stjørdal	17.06.2009
		(20)			
10:46.97	(6)MS	Rolf Birger Karlsen, Stovnerkameratene	(61)	Oslo/St	10.08.2009
10:51.3	(8)	Børge Ivan Flønes, Klæbu LK	(61)	Stjørdal	17.06.2009
10:52.0	(2)	Jostein Mjønnerud, Sørums IL	(62)	Lørenfallet	08.09.2009

5000m (M45-49)

15:14.06	(5)MS	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Oslo/Bi	24.05.2009
16:42.57	(9)MS	Håkon Kyllø, IL Dalebrand	(63)	Stjørdal	07.06.2009
17:33.25	(1)	Oddvar Hanstveit, Mjøsdalen IL	(63)	Hatland	24.08.2009
17:38.46	(5)MS	Bjørn Vonheim, IK Rindals-Troll	(62)	Tromsø	13.09.2009
17:47.60	(12)MS	Dennis Jakobsen, Rustad IL	(63)	Oslo/Bi	17.06.2009
18:24.65	(2)	Frode Monsen, Oppegård IL	(61)	Moss	21.08.2009
18:27.02	(3)	Trond Inge Carlsen, Rustad IL	(63)	Moss	21.08.2009
18:27.72	(1)	Torleiv Martin Haus, Bryne FIK	(63)	Lyefjell	13.05.2009
18:40.51	(6)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Porsgrunn	23.05.2009
18:56.42	(8)MS	Jon-Geir Iversen, Tromsø LK	(64)	Tromsø	13.09.2009
		(10)			

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

18:21	(1)	Ross Francis Wakelin, Narvik IL	(63)	Narvik	03.06.2009
-------	-----	---------------------------------	------	--------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

18:22.88	(1)	Einar Jonsbu	(64)	København, DEN	28.07.2009
----------	-----	--------------	------	----------------	------------

10000m (M45-49)

32:46.84	(2)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Lahti, FIN	04.08.2009
34:39.1	(1)	Kjell Raa, FIK BFG Fana	(63)	Hatland	24.10.2009
35:32.93	(1)	Martin Narum, Romedal IL	(63)	Moss	23.08.2009
35:33.5	(2)	Kjetil Dyrvik, Voss IL	(64)	Hatland	24.10.2009
36:39.29	(6)MS	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF	(62)	Brumunddal	03.09.2009
36:54.56	(7)MS	Nils Dompidal, Veldre Friidrett	(63)	Brumunddal	03.09.2009
38:14.43	(2)	Frode Monsen, Oppegård IL	(61)	Moss	23.08.2009
39:21.87	(14)MS	Robert Tørudstad, Nybygda IL	(62)	Brumunddal	03.09.2009
39:33.88	(16)MS	Rolf Bakken, FIK Orion	(60)	Brumunddal	03.09.2009
39:34.1	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	25.08.2009
		(10)			
39:48.95	(17)MS	Gregory Mark Hagger, Torpa IL	(61)	Brumunddal	03.09.2009
40:45.0	(3)	Magne Espelid, Mjøsdalen IL	(64)	Hatland	24.10.2009

Flaggstart / No gun:

37:45.2	(1)	Kjell Martin Ravndal, Gjesdal IL	(63)	Lyefjell	17.09.2009
---------	-----	----------------------------------	------	----------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

37:12.01	(1)	Einar Jonsbu	(64)	København, DEN	30.07.2009
----------	-----	--------------	------	----------------	------------

110m hekk / hurdles 99.1 cm (M45-49)

20.31	-1,1	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Øyestad	24.05.2009
20.35	-1,1	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Øyestad	24.05.2009
20.75	-1,8	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Moss	23.08.2009
22.27	-1,8	(3)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Moss	23.08.2009
23.36	-1,1	(m)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Øyestad	24.05.2009

200m hekk / hurdles 76.2 cm (M45-49)

27.78	-1,6	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	10.06.2009
-------	------	-------	--------------------------------------	------	--------------	------------

400m hekk / hurdles 91.4 cm (M45-49)

60.63	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
71.58	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Moss	22.08.2009

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm (M45-49)

11:05.10	(1)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF	(62)	Moss	22.08.2009
----------	-----	--------------------------------	------	------	------------

Høyde / High Jump (M45-49)

1.72	(1)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Moss	22.08.2009
1.62	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Øyestad	23.05.2009
1.60	(4)MS	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Lillestrøm	30.05.2009
1.60	(2)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	16.09.2009
1.59	(2)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Sande	09.09.2009
1.50	(1)	Roar Becker, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	29.04.2009
1.47	(m)	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Øyestad	23.05.2009
1.46	(1)	Inge Vennatrø, Lånke IL	(60)	Tønsåsen	27.09.2009
1.45	(4)=	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Moss	22.08.2009
1.45	(4)=	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Moss	22.08.2009
(10)					
1.45	(1)	Odd Geir Taule, FIL AKS-77	(62)	Knarvik	10.10.2009
1.45	(2)	Harald Rongevær, FIL AKS-77	(64)	Knarvik	10.10.2009
1.40	(1)	Tor Tvethaug, Raumnnes & Årnes IL	(60)	Årnes	24.06.2009
1.35	(m)	Tommy Jacobsen, Askim IF	(62)	Øyestad	23.05.2009

Stav / Pole Vault (M45-49)

3.25	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	27.09.2009
3.00	(1)	Bjørn Morten Moss, Tønsberg FIK	(60)	Tønsberg	24.10.2009
2.90	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Moss	21.08.2009
2.80	(2)	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Moss	21.08.2009
2.60	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Larvik/Lo	03.06.2009
2.39	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Øyestad	24.05.2009
2.39	(m)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Øyestad	24.05.2009

Lengde / Long Jump (M45-49)

6.19	+1,4	(3)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Lahti, FIN	02.08.2009
6.17	+1,5	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	05.07.2009
5.63	+0,0	(2)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Moss	21.08.2009
5.48	+0,0	(3)	Rolf Mæhle, Ås IL	(62)	Moss	21.08.2009
5.47	+0,0	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Sande	09.09.2009
5.45	-0,1	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Åkrestrømmen	08.08.2009
5.01	+0,8	(1)	Odd Geir Taule, FIL AKS-77	(62)	Knarvik	10.10.2009
4.91	+0,1	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Ravnanger	09.09.2009
4.73	+1,9	(1)MS	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Skien	22.09.2009
4.68	-0,9	(m)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Øyestad	23.05.2009
(10)						
4.62	-0,3	(m)	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Øyestad	23.05.2009
4.59		(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Ålgård	15.09.2009
4.44		(1)	Ola Tveiten, Mjøsdalen IL	(60)	Hosanger	22.06.2009
4.36	+1,3	(3)	Harald Rongevær, FIL AKS-77	(64)	Knarvik	10.10.2009
4.20	+0,2	(1)	Inge Vennatrø, Lånke IL	(60)	Tønsåsen	27.08.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

4.32	(1)	Niels Oskar Grande, Posten Logistikk, Oslo	(63)	Brumunddal	05.09.2009
------	-----	--	------	------------	------------

Medvind / Wind-assisted:

4.66	+2,7	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Egersund	06.06.2009
------	------	-----	-------------------------	------	----------	------------

Tresteg / Triple Jump (M45-49)

12.96	+2,0	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Lahti, FIN	06.08.2009
12.38	+0,4	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	11.08.2009
11.86	+0,2	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Moss	23.08.2009
11.32	+1,9	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Ravnanger	10.06.2009

Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)

13.27	(2)MS	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
12.58	(1)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Løten	14.05.2009
12.12	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Moss	21.08.2009
12.03	(3)	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Moss	21.08.2009
11.95	(1)MS	Svenn Erik Bolle, Vestby IL	(64)	Ski	03.10.2009
10.85	(1)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Heggedal/Torpv. 34	29.08.2009
10.46	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Åkrestrømmen	09.08.2009
10.24	(1)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Laksevåg	30.10.2009
10.14	(4)	Roar Svåsand, Laksevåg T&IL	(60)	Fana	03.09.2009
10.11	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Vågsbygd	14.06.2009
(10)					
10.02	(2)	Ola Kai Faksdal, Jøa IL	(62)	Jøa	25.07.2009
10.00	(3)MS	Frank Brissach, Trondheim Friidrett	(63)	Trondheim/St	20.09.2009
9.58	(2)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	30.10.2009
9.29	(1)	Jan Willem Triemstra, Ski IL	(64)	Ski	03.10.2009
9.27	(6)MS	Egil Ravnestad, Gloppen FIL	(63)	Hyen	31.07.2009
8.89	(m)	Magne Vehus, Lyngdal IL	(64)	Lyngdal	19.09.2009
8.65	(1)	Carl Dagfinn Corneliusen, IK Grane	(63)	Tvedestrand	29.08.2009
8.57	(m)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Øyestad	23.05.2009
8.57	(1)	Håkon Solberg, Bergens TF	(61)	Bergen/Sk	09.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

9.16	(1)	Finn Rødby, PIL Drammen	(62)	Brumunddal	05.09.2009
------	-----	-------------------------	------	------------	------------

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M45-49)

43.75	(1)	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	17.06.2009
37.58	(1)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Løten	22.08.2009
35.51	(2)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Moss	22.08.2009
33.00	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Sem	11.06.2009
32.84	(1)	Ola Kai Faksdal, Jøa IL	(62)	Jøa	25.07.2009
32.45	(5)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	05.07.2009
31.60	(1)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	30.06.2009
28.24	(7)MS	Egil Ravnestad, Gloppen FIL	(63)	Hyen	31.07.2009
27.14	(3)MS	Roar Svåsand, Laksevåg T&IL	(60)	Fana	02.09.2009
27.07	(4)MS	Karl K. Marthinussen, SK Vidar	(60)	Fana	02.09.2009
(10)					
26.70	(5)MS	Frank Brissach, Trondheim Friidrett	(63)	Trondheim/St	20.09.2009
26.49	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	17.10.2009
27.15	(2)MS	Finn Einar Graff, Nordre Trysil IL	(62)	Brumunddal	01.07.2009
25.40	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	26.09.2009
25.17	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Bryne	19.09.2009

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M45-49)

49.91	(1)	Karl K. Marthinussen, SK Vidar	(60)	Bergen/Sk	31.10.2009
44.24	(1)	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	17.06.2009
41.87	(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	05.05.2009
40.15	(1)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Løten	22.08.2009
38.61	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Fagernes	29.07.2009
38.48	(1)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Moss	19.09.2009
33.41	(1)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	30.06.2009
30.90	(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	17.06.2009
26.63	(4)	Roar Svåsand, Laksevåg T&IL	(60)	Fana	03.09.2009
23.19	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	25.08.2009
(10)					
21.68	(1)	Tor Martinsen, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	14.09.2009
21.67	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Sandefjord	12.08.2009
21.16	(7)MS	Olav Gjølvik, Tingvoll FIK	(62)	Midsund	09.08.2009
20.24	(2)	Finn Einar Graff, Nordre Trysil IL	(62)	Jordet	04.06.2009

Spyd / Javelin Throw 800 g (M45-49)

56.96	(4)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Lillehammer	20.06.2009
40.46	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.10.2009
38.60	(m)	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Øyestad	24.05.2009
37.72	(4)	Roar Svåsand, Laksevåg T&IL	(60)	Fana	02.09.2009
36.91	(2)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Moss	23.08.2009
35.26	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Øyestad	24.05.2009
33.70	(1)	Roald Wekre, Steinkjer FIK	(63)	Steinkjer	19.09.2009
30.74	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Bryne	19.09.2009
30.08	(1)	Jan Willem Triemstra, Ski IL	(64)	Ski	03.10.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

30.50	(1)	Finn Rødby, PIL Drammen	(62)	Brumunddal	05.09.2009
-------	-----	-------------------------	------	------------	------------

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M45-49)

13.73	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Moss	23.08.2009
12.98	(m)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Løten	26.09.2009
12.51	(2)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Huddinge, SWE	28.06.2009
12.42	(1)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Kristiansand	16.09.2009
12.23	(1)	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.10.2009
9.33	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	05.05.2009
8.01	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Sandefjord	12.08.2009
7.46	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	25.08.2009
7.13	(1)	Tor Martinsen, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	18.09.2009
6.86	(m)	Magne Vehus, Lyngdal IL	(64)	Lyngdal	19.09.2009
		(10)			
6.27	(2)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Fagernes	29.07.2009
5.67	(3)	Roy Fjellsøy, IF Hellas	(64)	Drammen	07.03.2009

5-kamp / Pentathlon (M45-49)

2842	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK (6.09w-34.82-26.74-22.89-5:56.46) / +3,3 / +0,2	(64)	Egersund	06.06.2009
2379	(2)	Are Torsvik, Sandnes IL (4.66w-29.70-27.50-24.17-5:48.54) / +2,7 / +0,2	(62)	Egersund	06.06.2009

10-kamp / Decathlon (M45-49)

5134	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK (13.34-5.37-11.80-1.62-64.40/20.31-28.17-2.39-35.26-6:30.19) / +0,0 / -0,1 / -1,1	(63)	Øyestad	23-24.05.2009
4443	(2)	Are Torsvik, Sandnes IL (13.25-4.41-7.83-1.23-63.70/20.35-24.85-2.89-27.22-5:43.49) / +0,0 / -2,4 / -1,1	(62)	Øyestad	23-24.05.2009
4205	(3)	Ole Viken, FIK BFG Fana (13.90-4.68-8.57-1.44-63.23/22.76-17.71-2.39-24.43-5:30.24) / +0,0 / -0,9 / -1,1	(60)	Øyestad	23-24.05.2009
4173	(4)	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL (13.33-4.62-11.25-1.47-74.81/21.43-30.12-2.39-38.60-nm) / +0,0 / -0,3 / -1,1	(64)	Øyestad	23-24.05.2009
3518	(5)	Rune Øverland, Tønsberg FIK (14.25-3.91-7.92-1.44-70.40/23.36-22.56-2.29-26.05-6:25.32) / +0,0 / +0,4 / -1,1	(61)	Øyestad	23-24.05.2009

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M45-49)

3293	(1)x	Birger Søyland, FIK Orion (38.78-12.02-35.94-48.40-11.46)	(61)	Lyngdal	04.07.2009
2906	(1)x	Arild Greger Ro, Fagernes IL (34.82-10.11-33.55-35.17-13.10)	(64)	Sandefjord	12.08.2009
2372	(2)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL (40.10-7.91-23.35-22.45-12.27)	(63)	Huddinge, SWE	29.06.2009
2327	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK (21.67-11.20-31.22-28.75-8.01)	(63)	Sandefjord	12.08.2009
2007	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK (30.55-8.01-23.47-25.82-8.55)	(61)	Sem	11.06.2009
1664	(2)	Magne Vehus, Lyngdal IL (18.38-8.89-20.98-25.15-6.86)	(64)	Lyngdal	19.09.2009

Alternativt resultat / Alternative result:

1955	(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK (28.84-7.64-24.73-25.50-8.31)	(61)	Sandefjord	12.08.2009
------	-----	--	------	------------	------------