

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 70-74 år / years**

pr. 31.12.2009 (oppdatert / updated 02.03.2011)

60m (M70-74)

Medvind / Wind-assisted:

10.17	+2,4	(1)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Egersund	10.09.2009
-------	------	-----	------------------------	------	----------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

11.5		(1)	Gar Garåsen, IL Dalebrand	(39)	Stjørdal	28.05.2009
------	--	-----	---------------------------	------	----------	------------

100m (M70-74)

14.19	+0,9	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Huddinge, SWE	26.06.2009
15.09	+1,4	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Øyestad	23.05.2009
15.32	-2,0	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Lahti, FIN	28.07.2009
15.67	+0,0	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	18.06.2009
15.71	+0,8	(1)	Bjarne Skorge, Laksevåg T&IL	(39)	Knarvik	11.10.2009
15.85	+0,8	(2)	Kjell Sælensminde, IL Gular	(37)	Knarvik	11.10.2009
16.05	+0,4	(1)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Molde	13.06.2009
16.29	+0,8	(3)	Einar Skjerping, Laksevåg T&IL	(39)	Knarvik	11.10.2009
16.36	-0,6	(4)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Moss	21.08.2009
16.72	-0,6	(5)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Moss	21.08.2009

(10)

17.59	+0,8	(4)	Jakob Aga, IL Gular	(38)	Knarvik	11.10.2009
-------	------	-----	---------------------	------	---------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

17.88	-0,5	(1)	Jan Ove Larsson, PIL Drammen	(39)	Brumunddal	04.09.2009
-------	------	-----	------------------------------	------	------------	------------

Medvind / Wind-assisted:

15.09	+2,2	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	08.07.2009
15.61	+3,4	(1)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Egersund	04.06.2009
15.75	+3,4	(2)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Egersund	04.06.2009

Manuelle tider / Handtiming:

14.0	+1,3	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ski	03.06.2009
15.0	+0,3	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sande	09.09.2009
15.4	+1,3	(2)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	03.06.2009
16.2	+0,3	(1)	Tormod Tofteland, IK Våg	(39)	Vågsbygd	14.06.2009

Medvind / Wind-assisted:

15.3	+2,8	(1)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Bryne	09.09.2009
15.6	+2,8	(2)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Bryne	09.09.2009

200m (M70-74)

29.64	-0,4	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Huddinge, SWE	27.06.2009
31.84	-0,3	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	25.08.2009
32.08	+0,2	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Egersund	06.06.2009
32.81	-0,1	(5)MS	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Stavanger/St	18.06.2009
33.16	-1,4	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Moss	22.08.2009
33.27	+1,1	(1)	Kjell Sælensminde, IL Gular	(37)	Knarvik	10.10.2009
33.36	+1,1	(2)	Einar Skjerping, Laksevåg T&IL	(39)	Knarvik	10.10.2009
33.43	+1,1	(3)	Leif Osa, IL Gular	(39)	Knarvik	10.10.2009
33.56	+1,1	(4)	Bjarne Skorge, Laksevåg T&IL	(39)	Knarvik	10.10.2009
33.87	-1,4	(3)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Moss	22.08.2009

(10)

33.91	-1,4	(4)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Moss	22.08.2009
33.98	-1,4	(5)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Moss	22.08.2009
34.60	+1,1	(5)	Kjell Ulltang, Øystese IL	(38)	Knarvik	10.10.2009
36.60	+1,1	(6)	Jakob Aga, IL Gular	(38)	Knarvik	10.10.2009

Manuelle tider / Handtiming:

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

33.5		(1)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Vågsbygd	13.09.2009
------	--	-----	------------------------	------	----------	------------

Medvind / Wind-assisted:

33.6	+2,4	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	29.07.2009
------	------	-----	---------------------------	------	-----	------------

300m (M70-74)

Manuelle tider / Handtiming:

53.7	(1)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Ålesund	13.05.2009
------	-----	------------------------	------	---------	------------

400m (M70-74)

71.48	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Moss	23.08.2009
75.46	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Øyestad	23.05.2009
75.82	(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Moss	23.08.2009
76.29	(1)	Leif Osa, IL Gular	(39)	Knarvik	11.10.2009
83.12	(3)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Moss	23.08.2009
99.07	(1)	Gar Garåsen, IL Dalebrand	(39)	Stjørdal	28.05.2009

Manuelle tider / Handtiming:

85.3	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.06.2009
------	-----	--------------------------	------	----------	------------

800m (M70-74)

2:45.35	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Moss	22.08.2009
2:59.64	(2)	Arne Brattelid, Mandal og Halse IL	(37)	Moss	22.08.2009
3:07.4	(1)	Henning Høgheim, Ullensaker/Kisa IL	(39)	Jessheim	19.09.2009
3:11.40	(1)	Kjell Ulltang, Øystese IL	(38)	Knarvik	10.10.2009
3:47.7	(1)	Gar Garåsen, IL Dalebrand	(39)	Flora	19.05.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

3:14.3	(2)	Sverre Gjermstad, Lørenskog Kommune BIL	(36)	Jessheim	19.09.2009
--------	-----	---	------	----------	------------

1000m (M70-74)

4:57.6	(11)MS	Gar Garåsen, IL Dalebrand	(39)	Stjørdal	17.06.2009
--------	--------	---------------------------	------	----------	------------

1500m (M70-74)

5:30.92	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Åkrestrømmen	08.08.2009
6:16.22	(2)	Arne Brattelid, Mandal og Halse IL	(37)	Moss	23.08.2009
6:35.2	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.06.2009
6:42.7	(1)	Erling Ihle, Fossum IF	(36)	Ski	26.08.2009
6:43.5	(1)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	19.08.2009
6:50.23	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Egersund	06.06.2009
6:51.47	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Egersund	06.06.2009
6:53.3	(1)	Henning Høgheim, Ullensaker/Kisa IL	(39)	Jessheim	04.06.2009
6:57.3	(2)	Kristian Roaldstveit, Hurdal IL	(38)	Jessheim	04.06.2009
7:07.5	(2)	Johan Moberg, Sandvollen IL	(38)	Stjørdal	19.08.2009
		(10)			
7:31.1	(4)	Helge Holth, Romerikslagets IL	(37)	Jessheim	04.06.2009
7:32.70	(2)MS	Gar Garåsen, IL Dalebrand	(39)	Sona	05.07.2009
7:53.8	(3)	Johan Ertsgaard, IL Nybrott	(38)	Stjørdal	19.08.2009
8:06.26	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	18.06.2009
8:26.5	(6)	Jan Ingvar Halvorsen, Eidsvold Værk SK	(35)	Jessheim	04.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

7:02.1	(3)	Sverre Gjermstad, Lørenskog Kommune BIL	(36)	Jessheim	04.06.2009
7:42.5	(5)	Torbjørn Andreassen	(37)	Jessheim	04.06.2009

3000m (M70-74)

11:52.59	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Moss	21.08.2009
12:25.97	(2)	Arne Brattelid, Mandal og Halse IL	(37)	Moss	21.08.2009
14:28.27	(3)	Erling Ihle, Fossum IF	(36)	Moss	21.08.2009
14:39.3	(1)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	17.06.2009
14:55.2	(2)	Knut Ove Torgersen, Skogn IL	(37)	Stjørdal	17.06.2009
15:05.2	(1)	Henning Høgheim, Ullensaker/Kisa IL	(39)	Lørenfallet	08.09.2009
15:12.0	(3)	Johan Moberg, Sandvollen IL	(38)	Stjørdal	17.06.2009
16:53.0	(4)	Johan Ertsgaard, IL Nybrott	(38)	Stjørdal	17.06.2009
17:44.9	(2)	Svein-Erik Hauger, Lørenskog FIL	(39)	Lørenfallet	08.09.2009

5000m (M70-74)

20:15.47	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Moss	23.08.2009
28:44.7	(1)	Gar Garåsen, IL Dalebrand	(39)	Stjørdal	15.09.2009

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

28:42	(1)	Kåre Hafskjold, Kviteseid IL	(38)	Høydalsmo	15.08.2009
-------	-----	------------------------------	------	-----------	------------

10000m (M70-74)

41:42.21	(18)MS	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Brumunddal	03.09.2009
----------	--------	-------------------------------	------	------------	------------

80m hekk / hurdles 76.2 cm (M70-74)

14.48	-1,8	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Moss	23.08.2009
14.73	-1,8	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Moss	23.08.2009
15.22	-0,6	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Øyestad	24.05.2009
16.04	-0,5	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	25.08.2009

Manuelle tider / Handtiming:

Medvind / Wind-assisted:

14.7	+2,8	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	27.05.2009
------	------	-----	------------------------------------	------	---------	------------

300m hekk / hurdles 68.6 cm (M70-74)

53.19		(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Moss	22.08.2009
55.55		(2)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Moss	22.08.2009
56.57		(3)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Moss	22.08.2009
66.89		(4)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Moss	22.08.2009

Høyde / High Jump (M70-74)

1.36		(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Huddinge, SWE	27.06.2009
1.33		(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Moss	22.08.2009
1.32		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Øyestad	23.05.2009
1.24		(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	27.05.2009
1.23		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	26.08.2009
1.21		(3)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Moss	22.08.2009
1.15		(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ski	03.06.2009
1.05		(1)	Sverre Øfstaas, Moelven IL	(39)	Åkrestrømmen	08.08.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.15		(1)	Jan Ove Larsson, PIL Drammen	(39)	Brumunddal	04.09.2009
0.90		(2)	Odd Berg, Bilpost BIL	(35)	Brumunddal	04.09.2009

Stav / Pole Vault (M70-74)

2.61		(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	08.07.2009
2.59		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Øyestad	24.05.2009
2.40		(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Moss	21.08.2009
2.20		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	24.06.2009
2.20		(3)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Moss	21.08.2009

Lengde / Long Jump (M70-74)

4.39	+0,0	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Moss	21.08.2009
4.23	+2,0	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sande	09.09.2009
4.15	+0,0	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Huddinge, SWE	26.06.2009
3.97	+0,0	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Øyestad	23.05.2009
3.95	+0,0	(4)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Moss	21.08.2009
3.74	+1,4	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/St	27.05.2009
3.62		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	24.06.2009
3.53	+0,0	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	26.08.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2.73		(1)	Jan Ove Larsson, PIL Drammen	(39)	Brumunddal	05.09.2009
------	--	-----	------------------------------	------	------------	------------

Medvind / Wind-assisted:

4.06	+2,9	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Egersund	06.06.2009
------	------	-----	-------------------------------------	------	----------	------------

Tresteg / Triple Jump (M70-74)

9.12	+0,0	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	25.08.2009
9.11	+1,2	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	01.07.2009
8.90	+0,0	(2)	Odd Bergh, Tønsberg FIK	(37)	Tønsberg	25.08.2009
8.76	+0,6	(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Moss	23.08.2009
8.75	+0,0	(3)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Moss	23.08.2009
8.75	+0,0	(4)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Moss	23.08.2009
7.75		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	09.09.2009
6.42			Per Magnar Halle, Lånke IL	(36)	Tønsås	29.09.2009

Kule / Shot Put 4.0 kg (M70-74)

12.88	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Huddinge, SWE	26.06.2009
12.24	(2)	Kjell Fossen, IL Fri	(39)	Moss	21.08.2009
11.45	(1)	Erik Gran, Heggedal FIK	(36)	Heggedal/Ka	13.08.2009
11.22	(8)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Huddinge, SWE	26.06.2009
11.21	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Huddinge, SWE	29.06.2009
11.17	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	13.06.2009
10.60	(2)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Heggedal/Ka	14.05.2009
10.11	(6)	Øyvind Wæraas, IL Norodd	(39)	Moss	21.08.2009
10.04	(1)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Halden	26.09.2009
10.00	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	19.09.2009
(10)					
9.87	(m)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Lyngdal	19.09.2009
9.70	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	27.05.2009
9.28	(3)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ski	03.06.2009
9.13	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	25.04.2009
8.43	(m)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Lyngdal	19.09.2009
8.02	(2)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	03.10.2009
7.48	(7)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Heggedal/Torpv. 34	29.08.2009
7.39	(1)	Einar Kåre Ytrehus, Lillesand IL	(35)	Fevik	13.08.2009
7.28	(1)	Per Magnar Halle, Lånke IL	(36)	Tønsås	24.09.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

8.08	(1)	Jan Ove Larsson, PIL Drammen	(39)	Brumunddal	05.09.2009
------	-----	------------------------------	------	------------	------------

Kule / Shot Put 5.0 kg (M70-74)

9.57	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Oslo/Bi	26.09.2009
------	-----	---------------------------	------	---------	------------

Kule / Shot Put 6.0 kg (M70-74)

8.60	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Oslo/Bi	26.09.2009
------	-----	---------------------------	------	---------	------------

Kule / Shot Put 7.26 kg (M70-74)

8.66	(1)	Kjell Fossen, IL Fri	(39)	Bergen/Sk	24.10.2009
7.91	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Oslo/Bi	26.09.2009
7.23	(3)MS	Odvar Johansen, Fredrikstad IF	(37)	Lisleby	17.10.2009

Diskos / Discus Throw 1.0 kg (M70-74)

39.45	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Heggedal/Ka	29.08.2009
38.12	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Egersund	06.06.2009
37.58	(2)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Moss	22.08.2009
36.89	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Egersund	26.09.2009
35.38	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Oslo/La	02.05.2009
34.99	(5)	Gunnar Bolset, Førde IL	(39)	Moss	22.08.2009
32.78	(2)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Egersund	10.09.2009
31.48	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	18.06.2009
31.38	(3)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Stavanger	15.10.2009
31.11	(7)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Moss	22.08.2009
(10)					
30.03	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	03.06.2009
28.41	(1)	Alf Alsaker, IL Fri	(39)	Knarvik	10.10.2009
28.29	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ski	03.06.2009
28.27	(11)	Kjell Fossen, IL Fri	(39)	Huddinge, SWE	27.06.2009
27.91	(9)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Moss	22.08.2009
27.82	(1)	Erik Gran, Heggedal FIK	(36)	Heggedal/Ka	13.08.2009
27.16	(10)	Øyvind Wæraas, IL Norodd	(39)	Moss	22.08.2009
26.97	(1)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Halden	26.09.2009
25.10	(3)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	03.06.2009
24.88	(1)	Sverre Øfstaas, Moelven IL	(39)	Åkrestrømmen	09.08.2009
(20)					
24.45	(1)	Per Magnar Halle, Lånke IL	(36)	Tønsås	24.09.2009
22.53	(3)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Halden	26.09.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

24.50	(1)	Jan Ove Larsson, PIL Drammen	(39)	Brumunddal	04.09.2009
21.19	(2)	Odd Berg, Bilpost BIL	(35)	Brumunddal	04.09.2009

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M70-74)

17.07	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	28.04.2009
-------	-----	---------------------------	------	-----	------------

Slegge / Hammer Throw 4.0 kg (M70-74)

43.26	(1)	Alf Alsaker, IL Fri	(39)	Bergen/Sk	09.06.2009
37.13	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sandefjord	12.08.2009
33.98	(1)	Gunnar Bolset, Førde IL	(39)	Hyen	15.07.2009
33.46	(3)	Kjell Fossen, IL Fri	(39)	Moss	22.08.2009
33.25	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	29.07.2009
32.57	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	10.10.2009
32.43	(4)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Moss	22.08.2009
32.30	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Jessheim	15.09.2009
30.96	(m)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Lyngdal	19.09.2009
28.92	(6)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	22.08.2009
(10)					
27.55	(1)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Moss	03.10.2009
26.90	(m)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Lyngdal	19.09.2009
26.72	(2)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	03.10.2009
26.62	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	25.04.2009
18.59	(1)	Per Magnar Halle, Lånke IL	(36)	Tønsåsen	24.09.2009
17.09	(2)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Sandnes	15.10.2009
16.94	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.06.2009
16.82	(1)	Gar Garåsen, IL Dalebrand	(39)	Tønsåsen	08.08.2009

Spyd / Javelin Throw 500 g (M70-74)

39.31	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Moss	23.08.2009
39.29	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Huddinge, SWE	28.06.2009
31.95	(1)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Jessheim	15.09.2009
31.65	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Egersund	06.06.2009
31.56	(1)	Kåre Holmen, IL Valder	(39)	Molde	13.06.2009
31.00	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	26.08.2009
30.49	(4)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Moss	23.08.2009
29.89	(5)	Kjell Fossen, IL Fri	(39)	Moss	23.08.2009
26.03	(1)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Halden	26.09.2009
24.94	(1)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Stavanger	15.10.2009
(10)					
24.72	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Stavanger	15.10.2009
24.09	(7)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Moss	23.08.2009
22.73	(m)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Huddinge, SWE	29.06.2009
22.53	(3)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Stavanger	15.10.2009
22.41	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Sandefjord	12.08.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

25.47	(1)	Jan Ove Larsson, PIL Drammen	(39)	Brumunddal	05.09.2009
-------	-----	------------------------------	------	------------	------------

Spyd / Javelin Throw 600 g (M70-74)

28.24	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	23.09.2009
24.30	(1)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Hinna	24.04.2009
22.95	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Egersund	09.07.2009

Vekt / Weight Throw 7.26 kg (M70-74)

17.29	(1)	Alf Alsaker, IL Fri	(39)	Bergen/Sk	23.06.2009
15.27	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sem	11.06.2009
14.97	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	09.09.2009
13.69	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	25.04.2009
13.68	(2)	Kjell Fossen, IL Fri	(39)	Moss	23.08.2009
13.59	(3)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Moss	23.08.2009
12.51	(m)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Huddinge, SWE	29.06.2009
12.44	(4)	Gunnar Bolset, Førde IL	(39)	Moss	23.08.2009
12.06	(m)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Lyngdal	19.09.2009
11.89	(5)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	23.08.2009
(10)					
11.62	(1)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Moss	03.10.2009
11.59	(6)	Aksel Rosland, Orre IL	(39)	Moss	23.08.2009
11.22	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	01.07.2009
10.84	(7)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Moss	23.08.2009

5-kamp / Pentathlon (M70-74)

3726	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Egersund	06.06.2009
(4.06w-33.98-32.08-38.12-6.51.47) / +2,9 / +0,2					
3622	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Egersund	06.06.2009
(4.02-31.65-31.85-36.48-6:50.23) / +1,4 / +0,2					

10-kamp / Decathlon (M70-74)

7428	(3)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Lahti, FIN	28-29.07.2009
(15.32-4.16w-12.43-1.36-74.78/14.96-38.09-2.20-29.78-6:55.02) / -2,0 / +2,1 / -1,8					
7366	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Øyestad	23-24.05.2009
(15.09-3.97-11.08-1.32-75.46/15.22-34.68-2.59-34.98-7:05.33) / +1,4 / +0,0 / -0,6					

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M70-74)

4227	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF (37.13-12.45-36.95-29.56-15.08)	(36)	Sandefjord	12.08.2009
3987	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF (28.86-11.06-37.88-36.02-13.69)	(37)	Tønsberg	25.04.2009
3700	(1)	Reidar Thomassen, Oslo IL (32.30-10.21-34.77-30.53-12.67)	(36)	Jessheim	15.09.2009
3458	(5)	Bjørn Heggelund, FIK Stein (29.69-10.81-34.51-22.73-12.51)	(38)	Huddinge, SWE	29.06.2009
3338	(3)	Herman Henriksen, Odda IL (26.90-9.87-35.52-24.06-12.06)	(37)	Lyngdal	19.09.2009
3174	(1)	Kjell Fossen, IL Fri (27.52-11.43-23.10-28.30-11.29)	(39)	Bergen/Sk	03.10.2009
3034	(4)	Aksel Rosland, Orre IL (30.96-8.43-28.29-22.88-11.25)	(39)	Lyngdal	19.09.2009
2978	(4)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK (26.62-9.13-30.18-21.28-11.14)	(38)	Tønsberg	25.04.2009

Alternativt resultat / Alternative result:

3976	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF (32.15-11.21-34.99-36.65-13.11)	(37)	Huddinge, SWE	29.06.2009
------	-----	--	------	---------------	------------

4x100m stafett / Relay (M70-79)

66.60	(1)	IL Norodd (Harald Søbstad(32)-Gunnar Arne Eckhoff(33)-Henry Opland(36)-Arvid Fjærli(32))		Strandebarm	24.05.2009
67.58	(2)	IL Gular (Jakob Aga(38)-Kjell Sælensminde(37)-Harry Tvedt(33)-Knut Bergesen(30))		Strandebarm	24.05.2009

4x400m stafett / Relay (M70-79)

6:05.56	(1)	IL Norodd (Harald Søbstad(32)-Gunnar Arne Eckhoff(33)-Arvid Fjærli(32)-Henry Opland(36))		Strandebarm	23.05.2009
---------	-----	---	--	-------------	------------

1000m stafett / Swedish Relay (M70-79)

3:20.81	(1)	IL Gular (Trygve Monstad(31)-Jakob Aga(38)-Kjell Sælensminde(37)-Leif Osa(39))		Knarvik	11.10.2009
3:32.29	(1)	IL Norodd (Emil Rødsand(27)-Harald Søbstad(32)-Arvid Fjærli(32)-Henry Opland(36))		Moss	23.08.2009