



Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
18.-19.1	NM mangekamp innendørs	Nes	X	U20	X
1.-2.2	NM hopp uten tilløp	Rud	X	U20	
8.-9.8	NM mangekamp	Fagernes	X	U20	X
3.10	NM halvmaraton	Jessheim	X	U23	
11.10	NM terrengløp lang løype	Skien	X	U20	X
	NM terrengløp kort løype + stafett	Avlyst pga. Covid-19	X	U20	X
	NM ultraløp terreng	Avlyst pga. Covid-19	X		
	NM stafetter	Avlyst pga. Covid-19	X	U20	X
	NM motbakkeløp	Avlyst pga. Covid-19	X		
	NM maraton	Avlyst pga. Covid-19	X		
Ikke arrangert	NM kappgang langdistanse		X		
Ikke arrangert	NM kappgang		X		
	NM ultraløp 24 timer	Avlyst pga. Covid-19	✕		

* UM er uoffisielle mesterskap

NM mangekamp innendørs

NM 2020
mangekamp

Nes Arena, 18.-19.jan
Fagernes, 31.mai-01.juni



5. NM mangekamp innendørs

Sted: Nes

Arrangør: Innlandet FIK

Arena: Nes Arena

Dato: 18.-19. januar 2020

ikke medaljebrettiget

Menn 7-kamp NM Senior

1	Henrik Johan F. Holmberg	Vik	5.301
2	Gjert Høie Sjørson	Gneist	4.854
3	Olav Kvåle Gissinger	Ranheim	4.100

Per Ellef Ryen Aalerud, ÅS DNF, Sebastian Marrot, Bækkelaget DNF
Extra: *Atiel Attias, ISR 5.163

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

1 7.22-6.76-13.32-1.97/8.31-4.00-2:51.24

2 7.30-6.71-11.95-1.85/8.72-3.80-2:57.85

3 7.38-5.97-7.50-1.64/9.26-3.40-2:47.88

7.14-5.84-10.36-1.46/DNS

7.08-DNS

Extra: *7.32-6.75-14.11-1.91/9.04-4.30-2:52.55

Menn 7-kamp NM Junior

1	Markus Rooth	Tjålve	5.798
2	Sander Aae Skotheim	Tjålve	5.699
	Jonas Berggård Skåden	Sandnes	DNF

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

1 7.11-7.25-14.36-1.91/8.03-4.80-2:48.24

2 7.28-7.22-13.52-2.06/8.17-4.40-2:44.90

7.22-6.28-DNS

Menn 7-kamp UM G17

Abraham S. Vogelsang	Koll	DNF
----------------------	------	-----

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)

1 7.54-4.46-13.32-DNS

Menn 7-kamp UM G16

1	William Aleksander Kollberg	Hellas	3.926
2	Haakon Eieland	Søgne	3.691
3	Sondre Humstad Aasmo	Sandnes	3.496
4	Gaute Humstad Aasmo	Sandnes	3.315
5	André Cruz da Silva	Groruddalen	3.011
6	Einar Ramsdal Kinn	Sandnes	2.635

Enkeltresultater: (60m, lengde, kule 5,0 kg, høyde/60m hekk 91,4cm/8,5m, stav, 800m)

1 7.85-5.92-11.47-1.79/9.13-2.90-2:29.98

2 7.49-5.97-10.07-1.64/9.45-3.00-2:39.82

3 7.86-5.67-7.48-1.64-9.25-2:29.00

4 7.91-5.71-8.13-1.55/9.65-2.50-2:26.41

5 8.05-5.04-7.90-1.52/10.96-3.20-2:28.11

6 8.46-5.25-7.19-1.49/10.43-2.20-2:37.30

Menn 7-kamp UM G15

1	Bastian Elnan Aurstad	Steinkjer	4.211
2	Oscar Barikmo Stühr	Fana	3.729
3	Lucas Grimstad Nilsen	Sandnes	3.580

4	Elias Aaslid	Ski	3.196
5	Simen Johan Teigstad	Sandvin	3.064
6	Tobias Rian	Ski	3.059
7	Ivar Plukkerud	Løten	2.562
8	Lucas Fernandes T. Gjesdal	Koll	1.844

Nikolai Stavik Moshagen, Søndre Land DNF

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

1 7.48-6.47-9.97-1.59/8.80-2.70-2:08.75

2 7.96-5.75-10.39-1.68/9.28-2.50-2:17.74

3 7.87-5.41-8,07-1.74/9.14-2.30-2:17.99

4 8.27-5.05-9.64-1.53/9.84-3.10-2:31.61

5 8.44-4.81-9.67-1.47/10.32-3.10-2:23.94

6 8.35-5.10-7.55-1.47/10.18-3.30-2:26.74

7 8.61-4.48-7.05-1.41/10.55-2.10-2:19.05

8 9.35-4.10-5.65-1.35/12.09-2.30-2:34.02

8.43-4.48-10.38-1.62/DNS

Kvinner 5-kamp NM Senior

1	Telma Eid	Søndre Land	3.563
2	Malene Kollberg	Hellas	3.290
3	Emilie Sandberg	Sandnes	3.097

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

1 9.18-1.69-10.27/5.37-2:34.45

2 9.23-1.60-9.36/5.39-2:43.24

3 9.06-1.48-9.58/5.00-2:42.94

Kvinner 5-kamp NM Junior

1	Andrea Rooth	Lambertseter	3.769
2	Anastasia Schnell	Tyrving	3.344
3	Caroline Amalie Sætre	Dimna	3.124
4	Unni Olavsdatter Tveitå	Otra	2.749
5	Karen Plukkerud	Løten	2.394

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

1 8.52-1.60-9.26/5.60-2:20.97

2 9.76-1.60-10.55/5.22-2:32.36

3 9.66-1.51-9.33/5.12-2:34.54

4 10.39-1.51-10.06/4.81-2:52.78

5 10.23-1.24-6.71/4.15-2:28.22

Kvinner 5-kamp UM J17

1	Henriette Jæger	Aremark	4.339
2	Mia Guldteig Lien	Ranheim	4.067
3	Lisa Wilker	Tingvoll	3.558
4	Marit Berge	Bryne	3.286
5	Hanna Hagevik Bakke	Trysilgutten	3.217
6	Kristine Moland Leiknes	Sørild	3.076
7	Emma Sophie Gjerland	Lambertseter	2.855
8	Frøya Eriksen	Moss	2.828

9 Frida Aasmoe, BUL Tromsø 2.815, 10 Laura Tietje Johanna van der Veen, Fagernes 2.427, 11 Karen Toven Murud, Løten 2.201

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 8.30-1.72-14.30/5.85-1:43.38

2 8.66-1.75-9.26/6.02-1:40.60

3 8.99-1.51-11.25/5.38-1:45.82

4 9.27-1.54-11.93/4.66-1:51.50

5 9.50-1.42-9.15/5.04-1:40.62

6 9.51-1.57-9.72/5.08-2:02.16

7 9.53-1.45-9.16/4.89-2:01.85

8 9.51-1.57-9.62/4.67-2:12.16

9 9.85-1.54-9.80/4.46-2:02.29

10 10.32-1.24-8.82/4.58-1:59.00

11 11.25-1.42-8.21/4.39-2:11.15

Kvinner 5-kamp UM J16

1	Lovise Skarbøvik Andresen	Ålesund	3.710
2	Anna Solheim	Stord	3.029
3	Martine Bjugan Aam	Ski	2.853
4	Elsie Hjartholm Seger	Sandnes	2.792
5	Henriette Collett-Østensen	Sturla	2.687
6	Anouk de Haas	Sturla	2.445

7	Anette Tveitå	Otra	2.215
---	---------------	------	-------

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 8.51-1.54-11.91/5.31-1:46.31
 2 9.39-1.54-10.60/4.37-1:56.07
 3 9.49-1.39-9.67/4.62-1:55.68
 4 10.33-1.51-10.94/4.14-1:55.53
 5 10.41-1.48-9.42/4.35-1:56.08
 6 9.93-1.36-8.56/4.25-2:04.35
 7 10.06-1.27-10.69/3.20-2:06.44

Kvinner 5-kamp UM J15

1	Selma Ims	Sandnes	3.088
2	Elise Eikeland	Sandnes	2.908
3	Synnøve Verås Grimstad	Dimna	2.857
4	Andrea Igeltjörn Lyngholm	Sandnes	2.817
5	Andrea Skaar Berg	Dimna	2.802
6	Sunniva Fjeld	Fagernes	2.754
7	Telma Bjørk R. Kristjansson	Koll	2.647
8	Thale Wenger Svenningsen	Orion	2.595

9 Anne-Grete Løwe Stillerud, Sandefjord 2.500, 10 Anna Sande, Koll 2.493, 11 Sunniva Bakke Myhre, Fagernes 2.141, 12 Marit Ingeborg Garvik, Fagernes 1.952

Enkeltresultater: (60m hekk 76,2cm/8m, høyde, kule 3,0 kg/lengde, 600m)

1 9.40-1.42-9.66/5.20-1:53.74
 2 9.73-1.45-8.46/4.88-1:52.63
 3 9.51-1.54-7.82/4.44-1:55.06
 4 9.93-1.54-8.35/4.48-1:55.31
 5 9.39-1.45-9.26/4.69-2:04.27
 6 10.34-1.45-7.26/4.45-1:43.98
 7 10.06-1.54-6.75/3.90-1:49.40
 8 10.48-1.51-6.96/4.39-1:53.74
 9 10.83-1.42-7.78/4.21-1:50.42
 10 10.31-1.30-6.91/4.58-1:50.83
 11 11.10-14.5-6.58/4.24-2:09.10
 12 10.38-1.15-6.42/4.08-2:06.38

NM hopp uten tilløp



103. NM hopp uten tilløp

Sted: Rud
 Arrangør: Oslo og Akershus FIK
 Arena: Bærum Idrettspark
 Dato: 1.-2. februar 2020

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

1	Martin Fagelund	Sturla	1.67
2	Ola Stunes Isene	Sturla	1.64
=3	Alexander Nyberget	Askim	1.55
=3	Muamba Caleb Kongolo	Søndre Land	1.55
=3	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	1.55

Serie	1.50	1.55	1.60	1.64	1.67	1.70
1						
2						
=3						
=3						
=3						

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

1	Joachim Peter Skjønhaug	Bækkelaget	3.34
2	Kenneth Bjorvatn	Birkenes	3.29

3	Eivind Kleven Hagen	Fagernes	3.29
4	Reidar Bergh Moss	Tønsberg	3.25
5	John-Arild Steen	Hommelvik	3.24
6	Ola Stunes Isene	Sturla	3.19
7	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	3.12
8	Christopher S.W. Selmer	Hellas	3.07

9 Kasper Sagen, Bækkelaget 3.03, 10 Alexander Nyberget, Askim 2.99, 11 Håkon Lerøy Riple, Laksevåg 2.95, 12 Muamba Caleb Kongolo, Søndre Land 2.93, 13 Atcha Prommetta, Moss 2.92, 14 Nicolas Roppen Masters, Dimna 2.89, 15 Oscar Alm Harestad, Skjalg 2.83, 16 Frode Holt, Sturla 2.81, 17 Herman Ellingsen, Gneist 2.72

Utenfor konkurranse: Sebastian Holmberg, SWE 3.21

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.34	X	3.18	3.19	3.22	3.05
2	3.13	3.29	X	2.95	3.27	3.09
3	3.15	3.21	3.27	3.18	3.29	3.25
4	3.14	3.12	3.25	3.21	3.12	3.22
5	3.24	3.22	3.19	3.13	3.15	3.23
6	3.20	3.13	3.21	3.20	3.21	3.10
7	3.07	X	3.19	3.10	3.16	3.08
8	3.04	2.96	3.06	3.12	2.88	3.01
9	3.07	3.07	3.05	3.03	3.05	3.08

Serie	1	2	3
10	3.03	3.03	2.97
11	2.84	2.94	2.99
12	2.88	2.91	2.95
13	2.93	2.87	2.73
14	2.92	2.81	2.86

Serie	1	2	3
15	2.82	2.89	2.77
16	2.83	2.38	2.59
17	2.81	2.76	2.81
18	2.17	2.72	2.65

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

1	Katarina Mögenburg	Tyrving	1.50
2	Telma Eid	Søndre Land	1.35

Serie	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.42	1.46	1.50	1.54
1									
2									

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

1	Oda Utsi Onstad	Norna-Salhus	3.03
2	Gracia Thiam Kongolo	Søndre Land	2.70
3	Ingvild Meinseth	Sørild	2.65
4	Emily Nyborg	Steinkjer	2.63
5	Rakel Bakke	Vollan	2.55
6	Hanna Eid	Ranheim	2.46
7	Linn Røen Skjermo	Ranheim	2.41
8	Sofie Olsvold Hausberg	Os Turn	2.40

9 Telma Eid, Søndre Land 2.34

Serie	1	2	3	4	5	6
1	3.03	3.01	3.00	3.03	2.91	3.01
2	2.55	2.53	2.64	2.70	2.58	2.52
3	2.64	2.61	2.60	2.59	2.57	2.65
4	2.53	2.63	2.60	2.56	2.53	2.62
5	2.44	2.55	2.51	2.46	2.14	2.47
6	2.46	2.37	2.44	2.18	2.07	2.43
7	2.22	2.23	2.41	2.17	2.30	2.17
8	2.36	2.40	2.32	2.26	2.31	r
9	2.34	2.33	r			

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

1	Julian Skimmeland Aasheim	Stord	1.67
2	Jonathan Askeland	Sørild	1.60
3	Teodor Heldal	Fana	1.50
4	Magnus Myklebost	Modum	1.45
	Ilunga Josue Kongolo	Søndre Land	NM

Serie	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.64	1.67	1.70
1									
2									
3									
4									

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

1	Sondre Mork Kasin	Snøgg	3.09
---	-------------------	-------	------

2	Vebjørn Sæten Skre	Asker Skiklubb	3.06
3	Markus Rooth	Tjalve	3.05
4	Kristian Trigueno Steen	Larvik Turn	2.98
5	Jonathan Askeland	Sørild	2.93
6	Haakon Petersen Amble	Tyrving	2.92
7	Ilunga Josue Kongolo	Søndre Land	2.87
8	Fabian Ekholdt Holmen	Vestfossen	2.84

9 Timofei Porjajev, Trondheim 2.83, 10 Sander Werge Nilsen, BUL 2.86, 11 Nicolas Alexander Baranyi Eriksen, BUL 2.54

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.88	3.09	3.03	2.96	2.97	3.06
2	2.96	3.06	3.02	2.94	3.03	2.98
3	3.05	3.03	3.04	3.03	3.04	3.01
4	2.94	2.89	2.96	2.98	2.90	2.88
5	2.79	2.88	2.89	2.93	2.74	2.85
6	2.87	2.92	2.88	2.74	2.80	2.83
7	2.78	2.87	2.87	2.85	2.86	2.85
8	2.84	2.78	2.74	2.73	2.68	2.66
9	2.64	2.83	2.82			
10	2.45	2.56	2.66			
11	2.49	2.52	2.54			

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

		1. feb	
1	Mathilde Sofie K. Klokseth	Moss	1.38
2	Lillian Amponsah Washington	Hellas	1.38
3	Hedvig Kallåk	Tyrving	1.35
4	Madelen Haaheim Sveinungsen	Sørild	1.35
5	Kristine Moland Leiknes	Sørild	1.35
6	Michelle Marie Nyberget	Askim	1.30

Serie	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.41
1						xxx
2			xx	xx		xxx
3			xx			xxx
4				xx		xxx
5			xx	xxx		xxx
6	o	o	xxx			

Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

		2. feb	
1	Lisa Wilker	Tingvoll	2.66
2	Ester Holt	Sturla	2.64
3	Mathilde Sofie K. Klokseth	Moss	2.57
4	Lillian Amponsah Washington	Hellas	2.56
5	Miranda Lauvstad	Tyrving	2.55
6	Andrea Thorsheim	Norna-Salhus	2.53
7	Fride Vågen	Laksevåg	2.52
8	Lovise Skarbøvik Andresen	Ålesund	2.52

9 Emelia Tveitå, Otra 2.45, 10 Kristine Moland Leiknes, Sørild 2.40, 11 Agnes Elisabeth Morud, Ranheim 2.39, 12 Nikoline Thunem, Fiskå 2.29

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.55	2.66	2.48	2.51	2.55	2.56
2	2.54	2.50	2.62	2.62	2.62	2.64
3	2.53	2.57	2.46	2.52	2.57	2.50
4	2.47	2.52	2.48	2.44	2.43	2.56
5	2.45	2.51	2.53	2.50	2.55	2.51
6	2.40	2.53	2.44	2.34	2.43	2.35
7	2.52	2.38	2.40	2.47	2.44	2.48
8	2.48	2.52	r			
9	2.44	2.45	2.43			
10	2.40	2.40	2.33			
11	2.33	2.39	2.34			
12	2.26	2.25	2.29			

NM mangekamp



NM 2020
mangekamp

FAGERNES, 8.-9. AUGUST



101. NM mangekamp

Sted: Fagernes

Arrangør: Fagernes IL

Arena: Fagernes Idrettspark, Blåbærmyra

Dato: 8.-9. august 2020

Menn 10-kamp NM Senior

1	Martin Roe	Fri	7.991
2	Gjert Høie Sjørusen	Gneist	6.542
3	Simen Sebastian Hansen	Ås	5.890
4	Kjetil Stokke	Osterøy	3.934

Markus Rooth, Tjalve DNF, Sebastian Marrot, Bækkelaget DNF, Toralv Opsal, Dimna DNF

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 7,26 kg, høyde, 400m/110m hekk

106,7cm/9,14m, Diskos 2kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)

1 11.03(-1,1)-7.50(+1,5)-14.93-1,94-50.96 – 14.98(+2,4)-45.14-4.80-61.88-4:43.33

2 11.22(+0,7)-6.61(+0,9)-12.10-1.79-51.52 – 15.28(+2,4)-35.51-4.00-42.87-5:03.79

3 11.73(+0,7)-6.44(+2,0)-10.28-1.70-52.34 – 16.58(+2,4)-34.27-3.30-44.29-4:54.42

4 13.20(+0,7)-5.10(+2,6)-9.38-1.46-61.72 – 22.64(+2,4)-26.77-2.30-46.83-4:49.91

11.16(-1,1)-7.08(-1,3)-13.16-1.94-49.87 – 14.77(+2,4)-42.40-4.70-NM-DNS

11.21(-1,1)-6.59(-1,8)-11.85-1.67-50.04 – 15.52(+2,4)-31.77-DNS

11.18(-1,1)-6.65(+1,3)-11.27-DNS

Menn 10-kamp NM Junior

1	Sander Aae Skotheim	Tjalve	7.651
2	Jonas Berggård Skåden	Sandnes	6.603
uk	Jack Turner	GBR	7.292

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk

100cm/9,14m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)

1 11.46(-0,2)-7.38(+1,9)-13.14-2.03-50.95 – 14.31(+2,2)-44.80-4.40-51.79-4:42.99

2 10.95(-0,2)-6.78(-0,9)-11.59-1.76-50.35 – 16.42(+2,2)-39.20-3.40-52.63-4:57.25

uk 11.32(-0,2)-7.07(0,0)-13.17-1.94-50.54 – 14.43(+2,2)-43.13-4.20-48.15-4:58.00

Menn 10-kamp UM G17

1	Aanund Olavson Tveitå	Otra	6.918
2	Abraham Sandvin Vogelsand	Koll	6.062
3	Sindre Fidje Andersen	Kristiansand	4.468

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

1 14.97(+2,2)-41.76-4.20-34.30-53.10 – 11.42(-0,2)-7.03(+1,7)-15.75-1.79-4:51.38

2 14.45(+2,2)-NM-3.60-42.13-54.08 – 11.75(-0,2)-6.65(+1,9)-13.42-2.03-4:58.00

3 17.67(+2,2)-27.72-2.00-21.87-56.95 – 11.70(-0,3)-6.03(+0,4)-10.65-1.58-5:37.61

Menn 10-kamp UM G16

1	Sondre Jahren	Asker Skiklubb	5.719
2	Håkon Wiig	Aremark	5.396
3	William Aleksander Kollberg	Hellas	5.219
4	Gaute Humstad Aasmo	Sandnes	4.630
5	Sondre Humstad Aasmo	Sandnes	4.342
6	André Cruz da Silva	Goruddalen	4.084
7	Einar Ramsdal Kinn	Sandnes	3.367

Ådne Bertin Stuland Olsen, Trio DNF

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

1 16.04(0,0)-45.48-3.00-41.46-56.46 – 12.17(-1,1)-6.00(-1,0)-14.76-1.76-5:25.55

2 15.43(0,0)-40.01-3.00-43.50-56.13 – 12.36(-1,1)-5.38(-1,5)-13.68-1.73-5:38.89
 3 15.37(0,0)-33.25-3.10-34.24-57.05 – 12.31(-1,7)-6.12(-0,3)-11.42-1.76-5:29.39
 4 15.70(0,0)-26.54-2.70-28.64-56.58 – 12.38(-1,7)-5.86(-1,3)-8.93-1.67-5:23.88
 5 15.31(0,0)-16.91-3.00-24.02-62.40 – 12.16(-1,1)-5.91(-0,2)-8.55-1.70-5:25.68
 6 17.51(0,0)-20.74-3.30-20.48-56.80 – 12.98(-1,1)-5.15(-1,4)-8.98-1.64-5:23.86
 7 17.39(0,0)-18.55-2.40-24.93-61.25 – 13.53(-1,7)-5.11(-1,6)-7.65-1.46-5:38.26
 DNF-DQ-DNS

Menn 9-kamp UM G15

1	Jonathan Hertwig-Ødegaard	Tyrving	5.155
2	Simen Johan Teigstad	Sandvin	4.725
3	Elias Aaslid	Ski	4.340
4	Tobias Rian	Ski	3.984
5	Alexander Tadeusz Tomala	Sandvin	3.566
6	Lucas Fernandes T. Gjesdal	Koll	2.540
7	Nikolai Stavik Moshagen	Søndre Land	2.436

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

1 14.67(+0,1)-45.15-2.90-45.32 – 12.67(-1,6)-5.51(-2,1)-13.22-1.64-3:06.15
 2 15.14(+0,1)-37.95-3.40-41.48 – 12.99(-1,4)-5.36(-0,8)-9.80-1.64-3:06.65
 3 16.08(+0,1)-25.70-3.90-35.49 – 13.10(-1,4)-5.51(-0,2)-10.90-1.52-3:14.16
 4 16.68(+0,1)-27.07-3.50-31.87 – 13.30(-1,4)-5.14(-1,2)-10.01-1.52-3:14.17
 5 19.56(+0,1)-29.62-NM-27.61 – 12.17(-1,6)-5.11(-1,5)-10.68-1.64-3:13.96
 6 18.08(+0,1)-15.17-3.10-17.05 – 15.16(-1,4)-4.21(-1,4)-6.03-1.40-3:18.93
 7 DNF-23.54-NM.36,19 – 13.10(-1,6)-4.64(-1,2)-11.27-1.49-DNF

Kvinner 7-kamp NM Senior

1	Telma Eid	Søndre Land	5.093
2	Elise Hoel Ulseth	Norodd	5.027

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

1 14.99(-0,8)-1.71-10.17-26.16(-0,8) – 5.38(+1,2)-33.35-2:17.77
 2 14.64(-0,8)-1.68-10.33-27.08(-0,8) – 5.43(0,0)-41.35-2:31.16

Kvinner 7-kamp NM Junior

1	Andrea Rooth	Lambertseter	5.376
2	Unni Olavsdatter Tveitå	Otra	3.506

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

1 13.84(-0,8)-1.71-9.87-24.98(-0,8) – 5.65(0,0)-27.86-2:13.20
 2 18.17(-0,8)-1.53-10.23-30.48(-0,8) – 5.12(+2,4)-21.79-2:49.22

Kvinner 7-kamp UM J17

1	Henriette Jæger	Aremark	6.129
2	Mia Guldteig Lien	Ranheim	5.094
3	Mathilde Sofie K. Klokseth	Moss	4.022
4	Frida Aasmoe	BUL Tromsø	3.387

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

1 13.66(-0,8)-1.71-13.86-24.34(-2,2) – 6.32(+1,9)-37.27-2:11.82
 2 14.80(-0,8)-1.80-8.27-26.95(-2,2) – 6.22(+1,9)-26.59-2:22.86
 3 16.05(-0,8)-1.53-9.47-28.62(-2,2) – 4.86(+2,4)-29.25-2:37.91
 4 17.91(-0,8)-1.56-8.99-29.80(-2,2) – 4.61(0,0)-21.91-2:50.37

Kvinner 7-kamp UM J16

1	Anna Solheim	Stord	4.064
2	Lovise Skarbøvik Andresen	Ålesund	3.980
3	Elsie Hjartholm Seger	Sandnes	3.666
4	Anette Tveitå	Otra	3.295
5	Karoline Albrigtsen	BUL Tromsø	3.243

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

1 12.65(-1,6)-1.53-11.12-27.69(-0,2) – 4.26(0,0)-31.22-2:42.60
 2 11.71(-1,6)-1.50-10.46-25.88(-0,2) – 4.89(0,0)-NM-2:39.22
 3 14.05(-1,6)-1.47-12.04-28.31(-0,2) – 4.39(-0,4)-24.57-2:48.09
 4 14.04(-1,6)-1.38-11.45-30.06(-0,2) – 4.13(0,0)-30.11-3:03.35
 5 13.99(-1,6)-1.47-8.08-29.04(-0,2) – 4.20(0,0)-26.47-2:58.57

Kvinner 7-kamp UM J15

1	Jamila Isman	Fredrikstad	3.953
2	Elise Eikeland	Sandnes	3.940
3	Andrea Igeltjörn Lyngholm	Sandnes	3.912
4	Sunniva Fjeld	Fagernes	3.616

5	Anne-Grete Løwe Stillerud	Sandefjord	3.279
6	Andrea Skaar Berg	Dimna	3.141
7	Sunniva Bakkene Myhre	Fagernes	3.075
8	Sara Benedikte Guttormsen	Ski	3.070

9 Marit Ingeborg Garvik, Fagernes 2.640

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

1 13.24(-1,2)-9.36-1.56-27.67(-1,3) – 4.77(0,0)-18.34-2:28.74
 2 13.57(-1,1)-9.34-1.44-26.92(+0,4) – 4.89(0,0)-28.19-2:37.71
 3 13.22(-1,2)-9.54-1.53-28.24(-1,3) – 4.52(0,0)-28.89-2:37.68
 4 13-74(-1,1)-7.95-1.41-28.79(-1,3) – 5.01(0,0)-20.76-2:31.42
 5 13.86(-1,1)-7.72-1.32-28.99(+0,4) – 4.50(0,0)-18.24-2:32.79
 6 13.25(-1,1)-9.61-1.41-28.13(-1,3) – 4.71(-0,4)-23.70-DNF
 7 14.81(-1,2)-7.69-1.47-29.81(+0,4) – 4.60(-0,9)-17.12-2:49.61
 8 14.02(-1,2)-8.77-1.26-29.05(+0,4) – 4.39(-1,0)-26.30-3:02.20
 9 14.40(-1,1)-5.82-1.26-30.41(+0,4) – 4.21(0,0)-17.68-2:51.28

NM halvmaraton



NM halvmaraton
Lørdag 3. okt.

35. NM Halvmaraton

Sted: Jessheim

Arrangør: SK Vidar/Ullensaker/Kisa IL

Start og mål: Jessheim Friidrettsstadion

Dato: 3. oktober 2020

Menn Senior

1	Marius Vedvik	Gular	1:04:41
2	Isaac G. Tesfamichael	Leksvik	1:04:52
3	Eivind Øygard	Jølster	1:05:16
4	Erik Udø Pedersen	Ull/Kisa	1:05:55
5	Halfdan-Emil Færø	Varegg	1:06:23
6	Frode Stenberg	Lørenskog	1:06:27
7	Karl Fremstad	Tjalve	1:07:26
8	Andreas Iden	Gneist	1:07:29

9 Eirik Gramstad, Vidar 1:07:50, 10 Martin Finne, Gular 1:08:07, 11 Jon Sæverås Breivold, NTNUI 1:08:13, 12 Markus Loftås, Østerøy 1:08:18, 13 Magnus Erstad, Kamp/Vestheim 1:08:22, 14 Magnus Hjellem, Gular 1:08:24, 15 Thomas Asgausten, Stavanger 1:08:25, 16 Erlend Gjerdevik Sørtveit, Gneist 1:08:39, 17 Mathias Moen, Oslostudentene 1:08:42, 18 Markus Harbo, Oslostudentene 1:08:45, 19 Magnus Warvik, Oslostudentene 1:09:39, 20 Håkon Aastveit, Oslostudentene 1:09:40
 21 Kristian Rød, Oslostudentene 1:09:41, 22 Roger Pollen, Førde 1:09:48, 23 Ulrik Ødegård, Oslostudentene 1:10:01, 24 Alexander Skurve, GTI 1:10:15, 25 Johan-Jørgen Lindgaard Strømberg, Vidar 1:10:17, 26 Jacob Hystad, Stord 1:10:48, 27 Helge Langen, Rindal 1:10:57, 28 Knut Hjertvik, Oslostudentene 1:10:58, 29 Mathias Oppegaard, Oslostudentene 1:11:00, 30 Even Bentzen Løvås, Halden 1:11:01
 31 Tony Gjerde, Bøler 1:11:06, 32 Martin Kjäll-Ohlsson, Vidar 1:11:10, 33 Johannes Teigland, Gular 1:11:31, 34 Ola Matre, Gui 1:11:36, 35 Magnus Cato Andersen, Sarpsborg 1:12:03, 36 Trond Atle Smedsrud, Røa 1:12:10, 37 Jens Bjertnæs, Hadeland 1:12:13, 38 Erik Grimstad, Namdal Løpeklubb 1:12:18, 39 Knut Olav Øygard, Jølster 1:12:21, =40 Allan Hovda, Haugesund Triathlon 1:12:35, =40 Kristoffer Tollås, Koll 1:12:35
 42 Eirik Gundersen, Romerike Ultra 1:12:36, 43 Øystein Mørk, Kraft 1:12:37, 44 Andreas Ree, Asker Skiklubb 1:12:39, 45 Sondre Fylling, Oslostudentene 1:12:55, 46 Martin Wetlesen Vedeld, Ås 1:13:10, 47 Thor Emil Kvernevik, Hamar 1:13:30, 48 Lars Rønningen Sandbu, Lillehammer 1:13:32, 49 Vegard Saga, Kamp/Vestheim 1:13:33, 50 Johnny Stensvold, Kristiansand Løpeklubb 1:13:37
 51 Håkon Helge Hjemly, Sørums 1:13:44, 52 Emil Hosøy, Østerøy 1:13:50, 53 Andreas Torsvik, Bjarg 1:13:51, 54 Sebastian Grindheim, Vidar 1:14:00, 55 Ola Korbøl, Mosvik 1:14:15, 56 Ole Petter K. Schmedling, Oslostudentene 1:14:17, 57 Fredrik Fyksen Lund, Oslostudentene 1:14:29, 58 Jørgen Skogholt, Vadsø Turn 1:14:53, 59 Mathias Sæten, Ull/Kisa 1:14:53, 60 Vegard Lyngvi Sand, Sturla 1:14:59
 61 Lars Vincent Andersen, Oslostudentene 1:15:12, =62 Didrik Graham Henriksen, Vestbyen 1:15:32, =62 Stian Vestbø, Haugesund 1:15:32, 64 Knut Venseth, Markabygda 1:15:37, 65 Trygve Andresen, Varegg 1:15:43, 66 Roy Andre Erland, Stavanger 1:15:53, =67 Morten Grøn, Høybråten og Stovner 1:16:08, =67 Simon

Pedersen, Rye 1:16:08, 69 Magnus Rognstad Neby, Hamar 1:16:16, 70 Magnus-Johan Færø, Eikanger 1:16:27

71 Aleksander Juell, Ready 1:16:57, 72 Rune Eie, Stavanger 1:17:01, 73 Henrik Samdal, Oslo IL 1:17:04, 74 Fredrik Nordhaug, Askim 1:17:08, 75 Anders B. Øksenholdt, Nydalen 1:17:30, 76 Henrik Kronstad Heienberg, Varegg 1:17:33, 77 Stian Bråten Johannessen, Lysekloster 1:17:35, 78 Tor Erik Nyquist, Øystre Slidre 1:17:42, 79 Andreas Gossner, Romerike Ultra 1:17:51, 80 Ingvar Grønseth, Bud 1:17:55

81 Ole Gorm Berg, Lørenskog 1:18:08, 82 Lars Søråas Grønhoed, Modum 1:18:16, 83 Håkon Hjelstuen, Lyn 1:18:17, 84 Frank Løke, Runar 1:18:27, 85 Roar Bakken Stovner, Romerike Ultra 1:18:32, 86 Arnfinn Aadland, Stord 1:18:34, 87 Sveinung Brenno Flæthe, Oslostudentene 1:18:36, 88 Øivind Christian Thuen, Romerike Ultra 1:18:40, 89 Espen Rolstad, Røros 1:18:44, 90 Jon Øxnevad, Skjalg 1:18:49

91 Erlend Ornbostad, Koll 1:18:53, 92 Christoffer Hagen, Rye 1:18:57, 93 Morten Omland, Kjelsås 1:19:03, 94 Ben Andre Schjerpen, Bærums Verk 1:19:05, 95 Klaus Olseth, Asker Skiklubb 1:19:09, 96 Ole Christian Willumsen, GTI 1:19:11, 97 Einar Eftestøl, Askim 1:19:16, 98 Thomas Schjøtt Hannevig, Varegg 1:19:17, 99 Dominic Anthony Hoff, Bøler 1:19:24, 100 Tore Knudsen, Skjalg 1:19:28

101 Rune Brustad, Tromsø Løpeklubb 1:19:31, 102 Ken Robert Jakobsen, BUL 1:19:33, 103 Terje Olstad Beck, Gjøvik 1:19:41, 104 Eivind Dille Andersen, Ålen 1:19:46, 105 Eirik Børstein, Kamp/Vestheim 1:19:48, 106 Odd Einar Tveit, Stavanger 1:19:58, 107 Mats Høyset, Vidar 1:20:01, 108 Henrik Hogsnes, Asker Skiklubb 1:20:03, 109 Kenneth Breen, Høybråten og Stovner 1:20:09, 110 Henning Aasen, Åsli Skilag 1:20:11

111 Harald Slettemark, Tambarskjelvar 1:20:21, 112 Ola Løfald, Oslostudentene 1:20:33, 113 Bendik Hegna, Lørenskog 1:20:37, 114 Lars Harald Blikra, Strindheim 1:20:39, 115 Johan Venseth, Markabygda 1:20:55, 116 Kjell Arne Olsen, Lørenskog 1:21:11, 117 Henrik Natvig, Nittedal 1:21:12, 118 Kristoffer Sælid, Oslostudentene 1:21:12, 119 Sondre Bolstad, Lillehammer 1:21:19, 120 Jan Kildahl, Asker Skiklubb 1:21:22

121 Magnus Øren, Fredrikstad 1:21:24, =122 André Gonstad Johansen, Romerike Ultra 1:21:25, =122 Simen Støa, Bratsberg 1:21:25, 124 Truls Hollen, Lørenskog 1:21:29, 125 Morten Seliussen, Gneist 1:21:30, 126 Anders Hatlen, Koll 1:21:32, 127 Asle Slettemoen, BUL 1:21:33, 128 Karl Ivar Helsvig, Brandbu 1:22:06, =129 Mats Emil Sand, Galterud 1:22:10, =129 Martin J. Sjøtvedt, Gjerpen 1:22:10

131 Haakon Kinneberg, Tyrving 1:22:12, 132 Vegard Røyrhus, Hovdebygda 1:22:24, 133 Tov Løvgaard, Nesbyen 1:22:27, 134 Henning Tjøstheim, Midtbygden 1:22:28, 135 Kjetil Bang Thronsdalen, Rye 1:22:31, 136 Geir Harald Aase, Vidar 1:22:36, 137 Espen Rygge, Spydeberg 1:22:44, 138 Erlend Angelo, Namdal Løpeklubb 1:22:48, 139 Frode Kraugerud, Askim 1:22:51, 140 Caspar Seim Blakstad, Vadsø Turn 1:22:56

141 Magne Aunebakk, Varegg 1:23:00, 142 Mattis Haug, Aurskog-Høland 1:23:08, 143 Anders Westrheim, Vidar 1:23:09, 144 Erik Thoresen Haug, Kamp/Vestheim 1:23:12, 145 Erik Haagensen, Northern Runners 1:23:18, 146 Pål Winberg, Stathelle 1:23:33, 147 Inge Andre Jenssen, Ready 1:23:34, 148 Harald Lunde, Kongsvinger 1:23:48, 149 Tore Nymark, Varegg 1:23:52, 150 Terje Sandness, Sandnes 1:24:13

151 Simon Furnes, Ask 1:24:22, 152 Martin Gooderham, Vadsø Turn 1:24:27, 153 Edvard Bjerk, BFG Bergen 1:24:30, 154 Ger van Graas, Vidar 1:24:38, 155 Mikal Brastad Larsen, Nydalen 1:24:39, 156 Kristian Wiland Vange, BFG Bergen 1:24:45, 157 Ronny Hansen, Svene 1:24:53, 158 Sverre Kristiansen, Kjelsås 1:24:55, 159 Morten Soma, Vidar 1:25:00, =160 Joachim Moholdt, Ålen 1:25:23, =160 Ivar Andreas Sandø, BFG Bergen 1:25:23

162 Tomas Ludvigsen, Asker Skiklubb 1:25:30, 163 Clemet Haugerud, Ull/Kisa 1:25:35, 164 Karl Kristian Nordheim, Oslofjord Triathlon 1:25:38, 165 Ulf-Tore Herheim, Gjøvik 1:25:44, 166 Lasse Sørland, Follo Løpeklubb 1:26:00, 167 Tommy Mørk, Kongsberg 1:26:04, 168 Terje Dahl, Asker Skiklubb 1:26:22, =169 Hans Petter Fuglerud, Kraft 1:26:23, =169 Frode Jacobsen, Sola 1:26:23

171 Per Morten Rennan, Bøler 1:26:43, 172 Erik André Kristiansen, Sørums 1:27:28, =173 Vegard Sporstøl, Romerike 1:28:33, =173 Stein Grøndalen, Asker Skiklubb 1:27:33, 175 Håvar Brevik, Yrjar 1:27:53, 176 Thor Kristian Øvergaard, Asker Skiklubb 1:28:00, 177 Per-Christian Berg, Rye 1:28:02, 178 Carl Martinsen, Varegg 1:28:11, 179 Inge Erlimo, Tolga 1:28:19, 180 Petter Harsem, Rye 1:28:31

181 Einar Færø, Eikanger 1:28:37, 182 Per-Arve Sørngård, Strindheim 1:28:39, 183 Theodor Tofteberg, Fredrikstad 1:28:49, 184 Michael Eriksson, Adamstuen Løpeklubb 1:28:59, 185 Espen Skjevik, Trondheim & Omegn 1:29:05, 186 Birger Mo, Vidar 1:29:09, 187 Iver Navestad, Ull/Kisa 1:29:09, 188 Simon Bjørheim, Stavanger 1:29:29, 189 Odd Hanisch, Ull/Kisa 1:29:32, 190 Morten Løchen, Hemsedal 1:29:37

191 Lars Inge Fløtlien, Moelven 1:29:44, 192 Runar Gilberg, Vidar 1:29:53, 193 Trond Brevik, Fossum 1:29:59, 194 Fred Morgan Larsen, Fredrikstad 1:30:19, 195 Tim Bennett, Vidar 1:30:38, =196 Pål Simonsen, Bodø 1:31:02, =196 Audun Nystad Kvivær, Tromsø Løpeklubb 1:31:02, 198 Kolbjørn Hjertvik, Kårvåg 1:31:15, 199 Lars Chr. Dørum, Spiridon 1:31:19, 200 Kristian Tøllan Seiersten, Ås 1:31:21

201 Eilif Villanger, Ask 1:31:33, 202 Martin Bjørnplass, Oslo Politi 1:31:37, 203 Ingvar Hauge, Alta 1:31:42, 204 Regin Wernersen, Fredrikstad 1:31:44, 205 Arne Lunde, Drøbak-Frogn 1:32:06, 206 Jon Erik Gåsvær, Brandbu 1:32:14, 207 Gisle

Johnsen, Gjerpen 1:32:27, 208 Ole Christian Lier, Fredrikstad 1:32:31, 209 Frode Bratvedt, Asker-Skiklubb 1:33:03, 210 Ole Eiksund, Vidar 1:33:31

211 Øystein Gunnerød, Gjerpen 1:33:45, 212 Asbjørn Dyrnes Ræder, Oslofjord Triathlon 1:33:53, 213 Stig Gunleiksrud, Ull/Kisa 1:34:01, 214 Ole-Alexander Opdalshei, Adamstuen Løpeklubb 1:34:09, 215 Snorre Frydenlund, Sturla 1:34:26, =216 André Teigland, Bærums Verk 1:35:02, =216 Per Østreng, Ull/Kisa 1:35:02, 218 Steinar Odberg Lien, Oppegård 1:35:22, 219 Morgan Adolfsen, Rye 1:35:25, 220 Håkon Haugen, Lillehammer 1:35:49

221 Petter Støa, Trondheim & Omegn 1:36:47, 222 Truls Roar Fossbekk, Kjelsås 1:36:59, 223 Gunnar Aarseth, Stavanger 1:37:44, 224 Rolf Bakken, Orion 1:37:56, 225 Erlend Bakke Unhjem, Moelven 1:39:51, 226 Helge Gundersen, Romerike Ultra 1:43:17, 227 Jerzy Pecak, Gjøvik 1:44:41, 228 Andreas Rønningen Sandbu, Lillehammer 1:47:19, 229 Bjørn Granli Jokstad, Kløfta 1:47:50, 230 Thomas Frågåt, Ull/Kisa 1:47:50

231 Rolf Meek, Romerike 1:50:32, 232 Brede Fritjof Klausen, Birkebeinern 1:52:30, 233 Vegar Stålem, Os 1:59:49, 234 Gunnar Lauritz Pedersen, Lørenskog 2:01:48, 235 Peder N. Ringdal, Måndalen 2:06:39, 236 Christian Alejandro Garate, Varegg 2:14:42

Erlend Nydal, Asker Skiklubb DNF, Sigurd Ruud Skjeseth, Tjelve DNF, Anders Sønsteby Flaagen, Brandbu DNF, Tor Omar Heyerdahl Nyquist, Øystre Slidre DNF, Hans Martin Grov, Tjøme DNF, Jonas Lurås Hammer, Lørenskog DNF, Henning Høgheim, Ull/Kisa DNF, Asgeir Bøgeberg, Strindheim DNF, Bendik Støa- Aanensen, Bratsberg DNF

Kvinner Senior

1	Vienna Søyland Dahle	Skjalg	1:14:16
2	Hanne Mjølén Maridal	Ull/Kisa	1:14:25
3	Astrid Brathaug Sørset	Tyrving	1:18:22
4	Silje Eklund	Skreia	1:18:34
5	Ingvill Måkestad Bovim	Tjelve	1:19:06
6	Karoline Næss	Ull/Kisa	1:19:41
7	Jessica Gunnarsson	Vidar	1:19:48
8	Anne Bjerke Årrestad	Oslostudentene	1:20:03
9 Hanne Marthe Lie, Oslostudentene 1:21:43, 10 Amalie Joensen, Gular 1:21:47, 11 Linn Stråbø, Oslostudentene 1:21:57, 12 Kristin Vabø, Stavanger 1:23:14, 13 Tea Steien Sætereng, Oslostudentenes 1:23:17, 14 Ida Tjørsvaag, Skjalg 1:24:08, 15 Marte Sønstevoll, Vidar 1:25:17, 16 Anne Murvold, Oslostudentene 1:25:18, 17 Lene Sandem Hasseleid, Kragerø 1:25:20, 18 Siri S. Ness Evensmo, Lyn 1:25:41, 19 Hilde Brennskag, Gular 1:26:09, 20 Siren Rosenlund, Varegg 1:26:43			
21 Elisabeth Rustad-Nilssen, Heming 1:28:45, 22 Marianne Standal, Molde-Olymp 1:28:48, 23 Cornelia Anker, Vadsø Turn 1:29:05, 24 Tone Brodshaug, Skreia 1:29:41, 25 Eva Bakke, Vidar 1:29:42, 26 Kjersti Christina Moody, Romerike Ultra 1:29:45, 27 Monica Ragnvaldsen, Heming 1:30:13, 28 Hanne Vigander, Rye 1:34:10, 29 Rita Steinsvik, Romerike Ultra 1:34:20, 30 Jenny Toftner, BUL 1:36:35			
31 Hanna Skotheim, Namdal Løpeklubb 1:37:38, 32 Dorte Foss, Raufoss 1:38:35, 33 Anine Hegre, Tyrving 1:39:28, 34 Ann-Louise Vålvannet, Ull/Kisa 1:40:12, 35 Hege Gathen, Fredrikstad 1:40:21, 36 Jane Kathrin Johansen, Haga 1:40:38, 37 Hanne Liland, Varegg 1:40:53, 38 Gro Reinhardt Aas, Asker Skiklubb 1:41:19, 39 Ingunn Monsen, Vidar 1:41:40, 40 Torild Wickstrøm, Polarstjernen 1:41:52			
41 Ewa Holmstad, Gjøvik 1:42:37, 42 Marit Tørstad, Rye 1:43:59, 43 Wenche Stensvold, Vidar 1:48:37, 44 Berit Rimstad, Raunnes & Årnes 1:54:11, 45 Lise Wirstad Dynna, Brandbu 1:56:09, 46 Ingunn Ytrehus, Romerike Ultra 1:58:51, 47 Vilde Nicoline Ustad, Horten 1:58:56, 48 Ingerd Buer Løvås, Halden 2:01:55, 49 Kirsten Sandness, Sandnes 2:06:54, 50 Elisabeth Skaret, Lørenskog 2:10:58, 51 Amalie Wedege, Kristiansand Løpeklubb 2:31:12			
Runa Skrove Falch, Vidar DNF, Delphine Poirat, BUL DNF			

Menn Junior U23

1	Jostein Tandberg	Kjelsås	1:12:34
2	Brynjel Furnes Berland	Ask	1:13:28
3	Jørgen Stigen	Fredrikstad	1:14:12
4	Knut Borkholm	Sturla	1:15:13
5	Finn Gjølsten	Ull/Kisa	1:15:34
6	Martin Schei	Stord	1:18:00
7	Matias Brekkå	Ølen	1:18:23
8	Per Ingvar Tollehaug	Eiker-Kvikk	1:30:43
9 Ådne Eide Stavseng, Liabygda 1:33:12, 10 Elias Simonsen, Ull/Kisa 1:48:14			

Kvinner Junior U23

1	Adele Henriksen	Gular	1:16:31
2	Emilie Mo	Vidar	1:19:05
3	Thea Hovda	Strindheim	1:20:42
4	Kristine Meinert Rød	Oppegård	1:22:09

5	Ine Skjellum	Strindheim	1:22:42
6	Lene Heimdal	Tjälve	1:26:47

NM terrengløp lang løype



74. NM terrengløp lang løype

Sted: Skien

Arena: Herkules Idrettspark

Arrangør: Gjerpen IF, IF Herkules, IF Urædd

Dato: 11. oktober 2020

Menn 10km NM Senior

1	Filip Mangen Ingebrigtsen	Sandnes	29:23
2	Magnus Tuv Myhre	Brandbu	30:27
3	Jonathan Vedvik	Tønsberg	30:38
4	Weldu Negash Gebretsadik	BUL	30:40
5	Halfdan-Emil Færø	Varegg	30:41
6	Casper Stornes	Viking	30:43
7	Henrik Ingebrigtsen	Sandnes	30:49
8	Isaac Tesfamichael	Leksvik	30:51

9 Mathias Flak, Steinkjer 31:01, 10 Frew Zenebe Brkineh, Sandnes 31:25, 11 Stian Øvergaard Aarvik, Gneist 31:41, 12 Senay Fissehatsion, Tjälve 31:51, 13 Simen Ellingsdalen, Steinkjer 32:29, 14 Jonas Lurås Hammer, Lørenskog 32:31, 15 Kristian Pytten, Tjälve 32:51, 16 Jon Sæverås Breivold, NTNUI 33:01, 17 Ulrik Lolland, Rygge 33:08, 18 Michaek Ande Tesfamichael, BUL 33:18, 19 Iver Matias Linge Glomnes, Strindheim 33:31, 20 Tomethée Jung, Tjälve 33:39
21 Bjørn Rusten Lundberg, Varegg 33:40, 22 Robert Bergstål, Svarstad 33:47, 23 Alan Cherry, Nydalen 34:02, 24 Magnus Cato Andersen, Sarpsborg 34:11, 25 Anders Sommer, Varegg 34:16, 26 Morten Hansen, Lørenskog 34:27, 27 Stian Bergstål, Svarstad 34:30, 28 Ole Haldal Larsen, Gjerpen 34:50, 29 Jonathan Supphellen Waatevik, Gjerpen 35:07, 30 Jonathan Gullesen, Gjerpen 35:19
31 Pål Asbjørn Kullerud, Sarpsborg 35:32, 32 Roger Thompson, Driv 35:36, 33 Viktor Aanesen, Langesund 35:44, 34 Endre Hjelseth, Ottestad 35:54, 35 Pål Suhrke, Ivrig 36:03, 36 Henrik Velle, Ren-Eng 36:14, 37 Erling Hisdal, Tjälve 36:29, 38 Emil Kullerud, Sarpsborg 36:32, 39 Daniel Warholm, Gjerpen 36:54, 40 Karl Magnus Mangerud, Seljord 37:12
41 Irvin Kilde, Gjerpen 37:14, 42 Espen Egeland Valseth, Verdal 37:15, 43 Per-Gunnar Mustad, Langesund 37:29, 44 Lars Haldal Larsen, Gjerpen 37:42, 45 Stian Tveten, Skagerak 37:48, 46 Martin J. Søvteid, Gjerpen 38:00, 47 Simon Lund Eikrem, Strindheim 39:06, 48 Morten Seliussen, Gneist 39:25, 49 Gunnar Sørkås, Kviteseid 39:28, 50 Frode Nysæter, Gjerpen 39:30
51 Thomas Patey, Vidar 39:44, 52 Morten Lunde, Skade 39:56, 53 Gisle Nysæter, Gulset 40:19, 54 Espen Lunde, Skade 40:47, 55 Hans Olav Kåsa, Gulset 41:14, 56 Tord Stavnes, Skjalg 42:32, 57 Trond Grini, Gjerpen 44:41, 58 Morgan Sørensen, Gjerpen 44:46, Robert Hansen, Ringerike DNF

Kvinner 6km NM Senior

1	Karoline Bjerkeli Grøvdal	Tjälve	19:04
2	Maria Sagnes Wågan	Tjälve	20:22
3	Silje Fjørtoft	Ull/Kisa	20:50
4	Hanne Mjøen Maridal	Ull/Kisa	21:06
5	Mariann Roe	Skarphedin	21:29
6	Ine Bakken	Gular	21:44
7	Ingeborg Løvnes	Tjälve	21:46
8	Siren Amelia Seiler	Kr.sand Løpe	21:58

9 Thea Hovda, Strindheim 22:13, 10 Sigrun Gjølberg, Rygge 22:34, 11 Ine Skjellum, Strindheim 22:42, 12 Josefin Heier, Ull/Kisa 23:15, 13 Amalie Kristin Kvandal, Strindheim 23:22, 14 Delphine Poirot, BUL 23:31, 15 Emma Sofie Blaauw, Sem 23:42, 16 Brita Cecilie Mustad, Langesund 24:07, 17 Lone Karin Brochmann, BUL 24:31, 18 Kirsti Johnsen Skåtøy, Egersund 24:41, 19 Hedda Lundberg Aas, Skarphedin 24:48, 20 Hannah Judith Eriksen, Strindheim 24:57

21 Irun Berget Hedegart, Snøgg 25:51, 22 Marianne Årdalen, Gjerpen 28:18, 23 Merete Berntsen, Gjerpen 28:28, Frida Thorsås, Urædd DNF, Amalie Sæten, Ull/Kisa DNF

Menn 6km NM Junior

1	Ibrahim Buras	Lillehammer	18:29
2	Philip Massacand	Gneist	18:41
3	Martin Kirkeberg Mørk	Hellas	18:50
4	Marius Liljeberg Wang	Herkules	19:02
5	Lars Agnar Hjelmeset	Nittedal	19:08
6	Cedrik Bakke Christophersen	Tønsberg	19:18
7	Tobias Alstad	Frol	19:19
8	André Seliussen	Gneist	19:20

9 Filip Meo, BUL 19:40, 10 Sebastian Wernersen, Tønsberg 19:54, 11 Theodor Berre Jacobsen, Vidar 20:06, 12 Elyas Negassi, Lillehammer 20:19, 13 Jan Christian Kjærnl, Ren-Eng 20:28, 14 Knut Borkholm, Sturla 20:30, 15 Brage Buseth Hammerstad, Tyrving 20:37, 16 Andreas Øyen Tøraasen, Ren-Eng 20:58, 17 Jakob Høspøien, Ren-Eng 21:10, 18 Sondre Zahl Hagen, Fossum 21:18, 19 Sondre Ytterbø, Asker Skiklubb 22:19, Felix Finsrud, Asker Skiklubb DNF

Kvinner 4km NM Junior

1	Andrea Modin Engesæth	Runar	13:40
2	Mari Roligheten Ruud	Runar	13:55
3	Grethe Tyldum	Steinkjer	14:06
4	Pernille Karlsen Antonsen	Vidar	14:27
5	Karoline Årland	Stathelle	15:36
6	Sarah Marie Samuelsen	Rjukan	16:44
7	Vilde Nerhus	Skarphedin	16:54

Menn 4km UM G17

1	Abdullah Dahir Rabi	Runar	12:13
2	Vebjørn Hovdejord	Snøgg	12:22
3	Esten H. Hauen	Ren-Eng	12:28
4	Ole Jakob Høstelend Solbu	Ås	12:44
5	Trym Fjøsne-Hexeberg	Nittedal	12:54
6	Sander Dybwad Mathiesen	Vidar	12:55
7	Johannes Dalland	Skjalg	12:56
8	Matias Sunde	Snøgg	12:59

9 Arthur Hartvedt Klavenes, Runar 13:05, 10 Nikolai Gundersen, Skjalg 13:25, 11 Brage Nybakk, Sem 13:52, 12 Jonas Kveen, Vidar 14:21, 13 Eivind Tobiassen, Sørild 14:57, 14 Jonas Hoelsveen, Raufoss 15:14

Kvinner 4km UM J17

1	Ingeborg Østgård	Ren-Eng	13:46
2	Ingvild Brennhovd	Vidar	15:30
3	Gjendine Gjeldstad Rebård	Runar	15:55

Menn 4km UM G16

1	Eivind Duelien Vaaje	Kongsvinger	12:46
2	Østen Brovold Midtsundstad	Vaaler	12:49
3	Henrik Hodne Eliassen	Norna-Salhus	12:56
4	Casper Rønning	Ivrig	13:00
5	Mathias Vanem Aas	Steinkjer	13:19
6	Oliver Plassen-Brandvol	Lillehammer	13:26
7	Benjamin Olsen	Sarpsborg	13:30
8	Petter Brennhovd	Vidar	13:31

9 Andreas Ullern Tønning, Ringerike 13:35, 10 August Hovde, Gjøvik 13:44, 11 Henry Skjønsvell, Nordreisa 14:04, 12 Lars Olav Asheim Kåsa, Gulset 14:05, 13 Aslak Monstad, Osterøy 14:44, 14 Dennis Jepsen, Skjalg 15:10

Kvinner 4km UM J16

1	Anna Marie N. Sirevåg	Vidar	14:12
2	Leona Vedvik	Tønsberg	14:42
3	Emma Hanstveit	Mjøsdaalen	14:52
4	Anna Hanstveit	Mjøsdaalen	14:55
5	Mathea Eckhoff Dagestad	Skjalg	15:04
6	Sara Magndal	Nittedal	15:09
7	Thea Charlotte Knutsen	Varegg	15:14

8 Maiken Homlung Prøitz Sarpsborg 15:27
 9 Anisa Buras, Lillehammer 15:28, 10 Marthe Johanne Hjeltnes, Nittedal 15:39,
 11 Ylva Synnevaag Stamland, Herkules 16:09

Menn 4km UM G15

1	Andreas Fjeld Halvorsen	Vidar	12:25
2	Simon Gløgård Stensrud	Nittedal	12:27
3	Mikkel Bakken	Vidar	12:46
4	Nikolai Solum	Vidar	13:23
5	Filip Skari	Nittedal	13:33
6	Odin Fjøsne-Hexeberg	Nittedal	13:45
7	Mathias Hoelsveen	Raufoss	14:10
8	Tobias Fretheim	Sørild	14:11

9 Sigurd Egeland Valseeth, Verdal 14:22, 10 Nikolai Wik Håland, Koll 14:29, 11 Tobias Mandt, Nittedal 14:32, 12 Veibjørn Horn, Ivrig 14:42, 13 Noah B. Raknes, Osterøy 14:49, 14 Sebastian Ruud Skjelbred, Runar 15:01, 15 Christian Bredesen, Snøgg 15:42

Kvinner 4km UM J15

1	Malin Hoelsveen	Raufoss	14:28
2	Ingrid Elise Kullerud	Sarpsborg	16:17
3	Kristin Roland	Kongsberg	16:56
4	Maren Cecilie Mustad	Langesund	17:05
5	Malea Hammer	Kristiansand	17:14

Ikke arrangert

NM terrengløp kort løype

Avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

NM terrengultra

Avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

NM stafetter

Avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

NM Motbakkeløp

Avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

NM Maraton

Avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

NM 100 km Ultraløp

Avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

NM Kappgang langdistanse

Ikke arrangert

NM Kappgang