

NM/UM

Dato	Mesterskap	Sted	Senior	Junior	UM*
2.-3.2	NM hopp uten tilløp	Haugesund	X	U20	
23.-24.3	NM mangekamp innendørs	Sandnes	X	U20	X
6.-7.4	NM terrengløp kort løype + stafett	Larvik	X	U20	X
27.4	NM ultraløp terreng	Kristiansand	X		
18.-19.5	NM mangekamp	Modum	X	U20	X
25.5	NM halvmaraton	Sandnes	X	U23	
25.-26.5	NM stafetter	Lillehammer	X	U20	X
22.6	NM motbakkeløp	Valldal	X		
31.8	NM maraton	Stavanger	X		
Ikke arrangert	NM kappgang langdistanse		X		
13.10	NM terrengløp lang løype	Oslo	X	U20	X
26.10	NM kappgang	Os	X		
23.-24.11	NM ultraløp 24 timer	Oslo	X		

* UM er uoffisielle mesterskap

NM hopp uten tilløp



102. NM hopp uten tilløp

Sted: Haugesund
Arrangør: Haugesund IL
Arena: Deep Ocean Arena
Dato: 2.-3. februar 2019

Menn Høyde uten tilløp NM Senior

		2. feb.	
1	Martin Fagelund	Sturla	1.70
2	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	1.55
3	Erik Lønskog	Tyrving	1.50

Serie	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.73
1								xxx
2								xxx
3								xxx

Menn Lengde uten tilløp NM Senior

		3. feb.	
1	Kenneth Bjorvatn	Birkenes	3.31
2	Ola Stunes Isene	Sturla	3.27
3	John-Arild Steen	Hommelvik	3.26
4	Simen Dyrkoll Sigurdson	Ranheim	3.15
5	Rein Åsmund Torsvik	Sandnes	3.08
6	Sondre Alexander Høyland	Tyrving	3.05
7	Håkon Lerøy Riple	Laksevåg	3.04
8	Daniel Andreas Knoop	Bremnes	2.97

9 Martin Fagelund, Sturla 2.93, 10 Danieol Alejandro Johnsen, Ask 2.86, 11 Johan Glenderød Tovari, Ull/Kisa 2.54

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.89	3.31	3.15	2.74	3.06	3.31
2	3.17	3.27	3.12	3.06	3.17	3.15
3	3.26	3.21	3.25	3.22	3.23	3.15
4	3.08	3.14	3.15	3.00	3.06	2.92
5	3.04	2.94	3.08	2.92	2.85	2.94
6	3.05	2.99	2.89	2.98	r	
7	3.04	2.99	2.86	2.96	3.01	2.91
8	2.97	2.93	X	2.76	2.82	2.93
9	2.81	2.93	2.93			
10	2.86	2.68	2.86			
11	2.48	2.54	2.46			

Kvinner Høyde uten tilløp NM Senior

		2. feb.	
1	Katarina Mögenburg	Tyrving	1.45
2	Telma Eid	Søndre Land	1.30
3	Selma Lif Thorolfsdottir *	Sandnes	1.20

*=Ikke norsk statsborger

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.41	1.45	1.50
1								xxx
2								xxx
3								xxx

Kvinner Lengde uten tilløp NM Senior

		3. feb.	
1	Oda Utsi Onstad	Norna-Salhus	2.99
2	Kristine Moberg	Fana	2.84
3	Gracia Thiama Kongolo	Søndre Land	2.71
4	Marte Pettersen	Trondheim	2.64
5	Ingvild Meinseth	Sørild	2.63
6	Sofie Olsholt	Norna-Salhus	2.49
7	Julie Marie Tangerås Bressand	Norna-Salhus	2.45
8	Telma Eid	Søndre Land	2.31

9 Selma Lif Thorolfsdottir, Sandnes 2.29

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.90	2.88	2.91	2.94	2.92	2.99
2	2.78	2.84	2.84	2.74	2.76	2.61
3	2.70	2.56	2.71	2.69	2.71	2.57
4	2.58	2.64	2.50	2.59	2.52	2.56
5	2.63	2.57	2.62	2.57	2.53	2.57
6	2.47	2.49	2.42	2.39	2.45	2.40
7	2.45	2.43	2.3?	X	2.38	2.42
8	2.31	2.28	r			
9	2.29	2.28	2.29			

Menn Høyde uten tilløp NM Junior

		2. feb.	
1	Muamba Caleb Kongolo	Søndre Land	1.55
2	Alexander Nyberget	Askim	1.55
3	Erlend Bolstad Raa	Fana	1.50

Serie	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60
1					
2					
3					

Menn Lengde uten tilløp NM Junior

		3. feb.	
1	Alexander Nyberget	Askim	3.05
2	Ilunga Josue Kongolo	Søndre Land	3.03
3	Muamba Caleb Kongolo	Søndre Land	3.00
4	Per Ellef Ryen Aalerud	Ås	2.92
5	Pawel Kucaj	Haugesund	2.80

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.92	2.84	2.92	2.90	2.94	3.05
2	2.97	2.53	2.98	3.01	2.98	3.03
3	2.86	2.87	2.77	2.94	2.95	3.00
4	2.85	2.86	X	1.95	2.88	2.92
5	2.72	-	2.71	-	2.80	-

Kvinner Høyde uten tilløp NM Junior

		2. feb.	
1	Mathilde Sofie Karlsen Klokseth	Moss	1.41
2	Michelle Marie Nyberget	Askim	1.30
3	Johanne Rise Kvalen	Dimna	1.30
4	Anna Solheim	Stord	1.30
=5	Hedvig Kallåk	Tyrving	1.25
=5	Caroline Haugan	Bækkelaget	1.25
7	Sofie Skard	Stord	1.20
8	Anna Garnes Kleven	Dimna	1.15

Serie	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.38	1.41	1.44
1								
2								
3								
4								
=5								
=5								
7								
8								

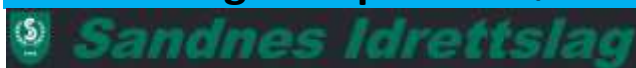
Kvinner Lengde uten tilløp NM Junior

		3. feb.	
1	Lisa Wilker	Tingvoll	2.65
2	Ester Holt	Sturla	2.64
3	Emma Moldestad Abotnes	Fana	2.60

4	Mathilde Sofie Karlsen Kolkseth	Moss	1.49
5	Emilie Sandberg	Sandnes	2.49
6	Celine Furdal Lyngholm	Haugesund	2.46
7	Birthe Franck-Petersen	Ålesund	2.36
8	Leah Marie Henriksen Indrebø	Ask	2.27

Serie	1	2	3	4	5	6
1	2.60	2.57	2.61	2.64	2.65	2.62
2	2.52	2.60	2.64	2.60	2.60	2.59
3	2.52	2.52	2.60	2.56	2.58	2.57
4	2.32	2.45	2.36	2.49	2.39	2.48
5	2.32	2.47	2.46	2.46	2.49	2.47
6	2.41	2.45	2.38	2.45	2.46	2.36
7	2.35	2.36	2.28	2.32	2.33	2.33
8	2.26	2.20	2.25	2.27	2.18	2.25

NM mangekamp innendørs



4. NM mangekamp innendørs

Sted: Sandnes
Arrangør: Sandnes IL
Arena: Sandneshallen
Dato: 23.-24. februar 2019

ikke medaljebrettig

Menn 7-kamp NM Senior

Ingen deltakere

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

Menn 7-kamp NM Junior

1	Markus Rooth	Tjalve	5.506
2	Gjert Høie Sjursen	Gneist	5.117
3	Simen Guttormsen	Vidar	4.760
4	Sebastian Marrot	Bækkelaget	4.699
5	Simen Sebastian Hansen	Ås	4.184

Oliver Engen, Krødsner DNF

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

1 7.20-6.98-14.87-1.88 – 8.18-4.70-3:02.21
2 7.19-6.87-13.31-1.82 – 8.30-3.90-2:57.42
3 7.80-6.25-11.22-1.76 – 8.88-5.10-3:02.99
4 7.22-6.25-12.87-1.67 – 8.64-3.70-2:55.26
5 7.68-6.06-11.29-1.64 – 9.19-3.40-2:55.59
7 6.7-6.25-14.03-1.76 - DNS

Menn 7-kamp UM G17

1	Sander Aae Skotheim	Koll	5.239
2	Jonas Berggård Skåden	Sandnes	4.375
3	Christian Vik Pettersen	Bergens Turn	4.318
4	Eskil Reier Njerve	Bergens Turn	3.491

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

1 7.52-6.54-12.33-1.94 – 8.30-4.10-2:00.82
2 7.32-6.07-11.37-1.70 – 9.16-3.10-2:07.76
3 7.77-5.77-8.89-1.70 – 9.08-4.20-2:08.34
4 8.17-5.21-9.26-1.55 – 9.81-4.20-2:36.34

Menn 7-kamp UM G16

1	Aanund Olavson Tveitå	Otra	4.336
2	Scott Ygård	Hellas	4.118
3	Mathias Myrmel Herdlevær	Fana	3.009

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

1 7.53-6.19-13.48-1.61 – 8.85-3.50-2:24.52
2 7.42-6.05-11.62-1.64 – 8.39-2.50-2:24.55
3 8.63-4.68-6-65-1.64 – 10.11-3.50-2:29.99

Menn 7-kamp UM G15

1	William Aleksander Kollberg	Hellas	4.102
---	-----------------------------	--------	-------

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

1 7.64-5.98-11.60-1.73 – 8.65-2.80-2:25.21

Kvinner 5-kamp NM Senior

1	Malene Kollberg	Hellas	2.982
---	-----------------	--------	-------

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

1 9.36-1.55-9.53 – 4.87-2:51.82

Kvinner 5-kamp NM Junior

1	Sigrd Kleive	Ålesund	3.753
2	Brita Mehl Lode	Bergens Turn	3.522
3	Andrea Thorsheim	AKS-77	3.222
4	Lise Hornnes	Otra	3.154

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

1 9.26-1.70-11.85 – 5.84-2:38.51
2 9.16-1.58-9.39 – 5.53-2:26.79
3 9.17-1.55-9.08 – 4.83-2:30.55
4 9.54-1.61-9.38 – 5.13-2:44.43

Kvinner 5-kamp UM J17

1	Andrea Rooth	Lambertseter	3.960
2	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	Tjalve	3.514
3	Unni Olavsdatter Tveitå	Otra	3.152
4	Hedda Kronstrand Kvalvåg	Koll	2.735

Hedda Kronstrand Kvalvåg, Koll DNF, Emma Moldestad Abotnes, Fana DNF, Emelia Tveitå, Otra DNF

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

1 8.57-1.66-11.32 – 5.22-1:36.12
2 9.46-1.57-8.90 – 5.06-1:33.73
3 9.88-1.54-11.91 – 5.01-1:58.30
9.12-1.51-10.83 – 5.27-DNS
9.47-DNS
9.86-1.48-13.75 – DNS

Kvinner 5-kamp UM J16

1	Lisa Wilker	Tingvoll	3.492
2	Kajsa Rooth	Tjalve	3.256
3	Kristine Moland Leiknes	Sørild	3.176
4	Frøya Eriksen	Moss	2.972
5	Johanna Ågesen Tofte	Koll	2.957
6	Emma Sophie Gjerland	Lambertseter	2.811
7	Emily Fjellvang Guldvog	Lambertseter	2.420

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

1 9.24-1.47-11.32 – 5.54-1:47.05
2 8.96-1.50-9.79 – 5.08-1:52.78
3 9.44-1.62-9.33 – 4.99-1:56.96
4 9.85-1.59-9.18 – 4.85-1:59.68
5 9.94-1.50-8.20 – 4.59-1:45.11
6 9.62-1.35-8.44 – 5.08-1:56.80
7 10.77-1.41-7.88 – 4.42-1:59.10

Kvinner 5-kamp UM J15

1	Anna Solheim	Stord	2.836
2	Henriette Collett-Østensen	Sturla	2.721
3	Anette Tveitå	Otra	2.628
4	Anouk de Haas	Sturla	2.494

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

1 9.47-1.50-9.94 – 4.03-1:56.57
2 10.22-1.41-8.98 – 4.76-1:56.08
3 10.08-1.32-10.16 – 4.49-1:58.19
4 9.92-1.32-8.18 – 4.26-1:56.74

NM terrengløp kort løype



65. NM terrengløp kort løype

Sted: Bøkeskogen, Larvik

Arrangør: Larvik T&IF

Dato: 6.-7. april 2019

Menn 3km NM Senior

		6. apr	
1	Marius Øyre Vedvik	Gular	7:24
2	Mats Hauge	Gular	7:29
3	Erik Udø Pedersen	Kr.sand Løpekl.	7:30
4	Fredrik Sandvik	Askim	7:33
=5	Zerei Kbrøme Mezngi	Skjalg	7:35
=5	Even Brødnbo Dahl	Orion	7:35
7	Eivind Øygard	Jølster	7:39
8	Senay A. Fossehatson	Tjalve	7:41

9 Stian Øervgaard Aarvik, Gneist 7:43, 10 Anders Sørensen, Tjalve 7:45, 11 Abdalla Targan Yousif, Herkules 7:47, 12 Mathias Flak, Steinkjer 7:48, 13 Ole-Petter Fjeld, Tønsberg 7:48, 14 Halfdan-Emil Færø, Vægg 7:49, 15 Mats Bjørgum, Strindheim 7:50, 16 Kristian Thørnholm, Kristiansand Løpeklubb 7:51, 17 Eldar Thomassen Fagerbakke, Gular 7:54, 18 Iver Matias Linge Glomnes, Strindheim 7:56, 19 Tedros Gebretensai Haile, Haugesund 7:56, 20 Henrik Andre Nicolaisen, Tjalve 7:56, 21 Ronny Losoa, Sigdal 7:56, 22 Simen Hernes Ellingsdalen, Steinkjer 7:57, 23 Robert Bergstå, Svarstad 8:05, 24 Johannes Teigland, Gular 8:06, 25 Simen Jerry Bergseth, Skjalg 8:07, 26 Thomas Arne Roth, Ullensaker/Kisa 8:10, 27 Lars-Olav Måkestad Apold, Gular 8:11, 28 Bjørn Rusten Lundberg, Vægg 8:23, 29 Stian Bergstå, Svarstad 8:24, 30 Trond Steinar Gjønnes, Tyrving 8:26, 31 Jørgen Johan Bjørtomt, Tyrving 8:30, 32 Sebastian Selbekk, Tyrving 8:31, 33 Kristoffre Vincent Kulseth Larsen, BUL 8:40, 34 Tor Alfred Bredeesen, Snøgg 9:10

Kvinner 2km NM Senior

		6. apr	
1	Sigrid Jervell Våg	BUL	5:38
2	Malin Edland	Tjalve	5:41
3	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	5:41
4	Christine Maria Toogod	Sandnes	5:43
5	Ine Bakken	Gular	5:52
6	Hanne Mjøs Maridal	Lillehammer	5:54
7	Frida Thorsås	Urædd	5:56
8	Siren Amelia Seiler	Kr.sand Løpe	5:58

9 Christina Ellefsen Hopland, Vægg 5:59, 10 Sara Aarsvoll Svarstad, Vidar 6:00, 11 Lisa Maria Thomassen, Skarphedin 6:09, 12 Liv Nordengen, Strindheim 6:10, 13 Amalie Wedege, Kristiansand Løpeklubb 6:41

Menn 2km NM Junior

		6. apr	
1	Moa Abounnachat Bollerød	Sem	5:01
2	Trym H. Sagstuen Tønnesen	Halden	5:04
3	Erik Tangen Gundersen	Skjalg	5:08
4	Magnus Tuv Myhre	Brandbu	5:10
5	Kristian Pytten	Kr.sand Løp	5:11
6	Jon Temesgen Overå Sætre	Gneist	5:16
7	Simon Østreng Veland	Haugesund	5:20

8	Alf Ante Idland Tornensis	Gjesdal	5:22
---	---------------------------	---------	------

9 Christian André Falkum Olsen, BUL 5:24, 10 Håvard Fluge Petterson, Tønsberg 5:25, 11 Stian Birkeland, Skjalg 5:27, 12 Ibrahim Buras, Lillehammer 5:29, 13 Kasper Steen Enstad, Horten 5:37, 14 Erlend Oskar Sørheim, Vægg 5:40, 15 Kristian Trigueno Steen, Larvik Turn 5:44, 16 Milion Angsom Gebremedhin, Gneist 5:57, 17 Håkon Sand, Larvik Turn 6:25

Kvinner 2km NM Junior

		6. apr	
1	Andrea Modin Engesæth	Runar	5:46
2	Grethe Tyldum	Steinkjer	5:49
3	Vilde Våge Henriksen	Haugesund	5:51
4	Christine Næss	Asker Skiklubb	5:52
5	Thea Austbø	Skjalg	5:57
6	Emilie Mo	Vidar	6:01
7	Margrete Jørgensen Baustad	Haugesund	6:03
8	Mathilde Ruud	Mandal/Halse	6:29

9 Mathilde Jensen, Larvik Turn 6:38

Menn 2km UM G17

		6. apr	
1	Salim Bukari	Skjalg	5:09
2	Tobias Grønstad	BUL	5:11
3	Marius Ingebrigtsen	Skjalg	5:15
4	Johannes Tørlén	Skjalg	5:16
5	Philip Massacand	Gneist	5:17
6	Henrik Fjeld	Vidar	5:23
7	Svein Oscar Skilleås	Fana	5:32
8	Mathias Lillehagen	Aure	5:37

9 Christian Lauvdal Bie, Sørild 5:38, 10 Georg Ovesen, Kristiansand Løpeklubb 5:41, 11 Younes Abdellaue, Vidar 5:48, 12 Ådne Nesje Hernes, Fana 5:51, 13 Oskar Price selstø, Sturla 6:25

Kvinner 2km UM J17

		6. apr	
1	Mari Roligheten Ruud	Runar	5:52
2	Petronella Tordsdatter Halle	Runar	6:05
3	Hannah Berntzen Engevik	Nittedal	6:09
4	Therese Torvund	Mandal og Halse	6:21

Menn 2km UM G16

		6. apr	
1	Abdullahi Dahir Rabi	Runar	5:11
2	Sondre Martinsen	Nesodden	5:22
3	Sindre Fredriksen	Sarpsborg	5:24
4	Vebjørn Hovdejord	Snøgg	5:24
5	Nikolai Magnus Gundersen	Skjalg	5:29
6	Tobias Allers-Hansen	Gneist	5:35
7	Trond Olav Halvorsen	Haugesund	5:36
8	Thomas Strønstad-Løseth	Gneist	5:41

9 Andreas Pedersen Døske, Haugesund 5:41, 10 Daniel Hermansen, Hellas 5:53, 11 Brage Henden Nybakk, Sem 5:58, 12 Sander Dybwad Mathiesen, Vidar 6:04, 13 Jostein Henri Liland, Runar 6:06, 14 Sarvin Sivaperuman, Lørenskog 6:09, 15 Andreas Rivenes, Tønsberg 6:11, 16 Jon-Kristoffer Hestad Navelsaker, Jølster 6:28

Kvinner 2km UM J16

		6. apr	
1	Ina Halle Haugen	Runar	5:54
2	Maren Halle Haugen	Runar	5:59
3	Freja Mjøltnes	Skjalg	6:00
4	Ingvald J. S. Brennhovd	Vidar	6:09
5	Emilie Lysaker Høgne	Aurskog-Høland	6:13
6	Sigrid Alvik	Tyrving	6:15
7	Nora Hegdahl	Steinkjer	6:25
8	Emma Bauge	Haugesund	6:29

9 Tuva anine Brusveen-Jensen, Vidar 6:31, 10 Ingrid Gjendine Gjelstad Rebård, Runar 6:46, 11 Hedda Madeleine Gjerstad, Runar 6:53

Menn 2km UM G15

		6. apr	
1	Mathias Vanem Aas	Steinkjer	5:30
2	Oskar Opstad Vike	Andebu	5:40
3	Benjamin Olsen	Sarpsborg	5:45
4	Anders Skeie Haugene	Drøbak-Frogn	5:55
5	Andreas Ullern Tonning	Ringerike	5:58
6	Petter A. Schrøder Brennhovd	Vidar	5:58
7	Carl August Jensehaugen	Vidar	5:59
8	Anders Espedalen	Skarphedin	6:04

9 Marcus Dahl-Rismyhr, Sarpsborg 6:05, 10 Andreas Fjeld, Rustad 6:18, 11 Nikolai Einvik Jensen, Runar 6:20

Kvinner 2km UM J15

		6. apr	
1	Anisa Buras	Lillehammer	6:05
2	Emma Hanstveit	Mjøsdalen	6:06
3	Anna M. Nordengen Sirevåg	Vidar	6:08
4	Ylva Synnevaag Stamland	Herkules	6:10
5	Leona Andersen Vedvik	Tønsberg	6:10
6	Maiken Homlung Prøitz	Sarpsborg	6:18
7	Anna Hanstveit	Mjøsdalen	6:19
8	Marthe Johanne Hjelmeset	Nittedal	6:23

9 Helene Ekrehim Haugen, Jardar 6:26, 10 Sara Magndal, Nittedal 6:27, 11 Maren Skei Mjølmen, Steinkjer 6:28, 12 Elise Fredheim Simonsen, Sarpsborg 6:42, 13 Mille Baastad Berg, Tyrving 7:04

Menn 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

		7. apr	
1	Gular	14:05	
2	Kristiansand Løpeklubb	14:23	
3	Gneist 1	14:44	
4	Steinkjer	14:52	
5	Strindheim 2	14:54	
6	Skjalg	14:56	
7	Herkules 1	15:01	
8	Haugesund	15:02	

9 Jølster 15:04, 10 Vægg 1 15:12, 11 Strindheim 1 15:25, 12 Herkules 2 15:39, 13 Gneist 3 15:42, 14 Herkules 3 15:57, 15 Vægg 2 16:04, 16 Larvik Turn 2 16:46, 17 Gneist 2 16:47, 18 Larvik Turn 1 17:04, 19 Strindheim 3 18:43

Lagene:

- Mats Hauge, Marius Øyre Vedvik
- Kristian Tjørnholm, Erik Udø Pedersen
- Jon Overå Sætre, Stian Øvergaard Aarvik
- Mathias Flak, Simen Hernes Ellingsdalen
- Iver Glomnes, Mats Bjørgum
- Erik Tangen Gundersen, Salim Bukari
- Abdalla Targan Yousif, Jens Nikolai Berdal Kortner
- Simon Østreng Veland, Tedros Gebretensai Haile
- Knut Olav Øygard, Eivind Øygard
- Halfdan-Emil Færø, Tomas Jack Skjæråsen
- Thomas Syrstad, Haben Brhane
- Marius Liljeberg Wang, Tarjei Stavnes Olsen
- Tobias Allers-Hansen, Philip Massacand
- Hermon Angsom Araya, Mads Nilsen
- Bjørn Rusten Lundberg, Erlend Oskar Sørheim
- Alfred Hauane, Andreas Ofstad Kulsg
- Milion Angsom Gebremedhin, Thomas Strønstad Løseth
- Håkon Sand, Kristian Trigueno Steen
- Jan Olav Nystrøm, Asgeir Bøgeberg

Kvinner 1x6km stafett 2 utøvere NM Senior

		7. apr	
1	BUL	16:38	
2	Runar 2	16:39	
3	Haugesund	16:45	
4	Runar 1	17:07	
5	Steinkjer	17:46	
6	Nittedal	17:56	

7 Mjøsdalen

18:21

Lagene:

- Delphine Poirot, Sigrid Jervell Våg
- Maren Halle Haugen, Ina Halle Haugen
- Vilde Våge Henriksen, Kristine Lande Dommersnes
- Marit Roligheten Ruud, Petronella Tordsdatter Halle
- Grethe Tyldum, Nora Hegdahl
- Hannah Berntzen Engevik, Marthe Johanne Hjelmeset
- Emma Hanstvedt, Anna Hanstvedt

NM terrengultra



4. NM terrengultra

Sted: Kristiansand

Arrangør: Kristiansand Løpeklubb

Dato: 27. april 2019

Menn

1	Sebastian Krogvig	Romsdal Randone	5:26:53
2	Lars Olaf Haaheim	Vægg	5:33:44
3	Askild Vatnbakk Larsen	Bøler	5:42:37
4	Kristoffer Eftedal	Sandefjord	5:44:14
5	Ola Skatvedt	Åsen	5:44:46
6	Steffen Brufladt	Romerike Ultra	5:59:27
7	Thomas Finshus	Stegaberg	6:01:23
8	Sander P. Markussen	Tromsø Løpekl.	6:01:46

9 Terje Fredriksen, Kristiansand Løpeklubb 6:03:15, 10 Odd Ivar Solvold, Runar 6:04:49, 11 Frank Løke, Runar 6:08:40, 12 Fredrik Askeland, GTI 6:11:14, 13 Vegard Triseth, Skagerrak 6:13:38, 14 Knud Kalsås, Kristiansand Løpeklubb 6:15:09, 15 Eivind Svellingen, BFG Bergen Løpeklubb 6:15:25, 16 Hans Olav Ystheim Undseth, GTI 6:17:22, 17 John Marius Hegseth, Varden 6:18:20, 18 Kjartan Helland, Moi 6:19:01, 19 Gunnar Brekke, Skarphedin 6:20:31, 20 Erlend Åkra Eldrup, Vægg 6:26:28

21 Staffan Bengtsson, Jølster 6:27:33, 22 Bjørnar Eidsmo, Romerike Ultra 6:27:59, 23 Kim Johannesen, Kraft 6:30:39, 24 Irvin Kilde, Gjerpen 6:31:56, 25 Johannes Rummelhoff, Romerike Ultra 6:32:48, 26 Eivind E. Gjølstdal, Ull/Kisa 6:38:51, 27 Fred Andersen, Stord 6:47:49, 28 Torstein Tarraldsen, Kristiansand Løpeklubb 6:50:28, 29 Ove Pollestad, Kristiansand Løpeklubb 6:54:55, 30 Frode Johansen, BFG Bergen Løpeklubb 7:01:22

31 Fredrik Moen, Varden 7:02:43, 32 Karl Magnus Mangerud, Seljord 7:06:54, 33 Svein Kjetil Riska, GTI 7:11:29, 34 Atle Bjørnerud, Romerike Ultra 7:11:31, 35 Eivind Pettersen, Søgne 7:11:59, 36 Bård Vestøl Birkedal, Risør 7:20:36, 37 Ole-Håkon Sælen, Opptur Motbakkeklubb 7:25:49, 38 Lars Sodefjed, Kristiansand Løpeklubb 7:27:30, 39 Erlend Haukland, Kristiansand Løpeklubb 7:29:17, 40 Pål Thoresen, Treungen 7:31:09

41 Nikolai Marken, Romerike Ultra 7:36:35, 42 Asgeir Hjorthaug, Romerike Ultra 7:36:36, 43 Torgeir Kruke, Hell Utløperklubb 7:38:59, 44 Kjell Gunnar Gjerdal, Mandal og Halse 7:45:38, 45 Øyvind Lerø, BFG Bergen Løpeklubb 7:47:09, 46 Jørgen Wilthil, Birkebeinern 7:49:27, 47 Peter Lange, Børsa 7:53:39, 48 Hallgeir Hansen, Bryne 7:56:01, 49 Aleksander Moen, Halden 7:57:06, 50 Sveinung Håland, Skade 7:57:37

51 Morten Fundingsrud, Romerike Ultra 7:58:38, 52 Marius Stengle-Håkonsen, Romerike Ultra 8:00:50, 53 Daniel Wathne, Skagerrak 8:05:28, 54 Hans Petter Fuglerud, Kraft 8:18:47, 55 Terje Hansen, Ren-Eng 8:24:10, 56 Kalle Mæland Nilsen, GTI 8:31:06, 57 Kasper Kristoffersen, Romerike Ultra 8:32:41, 58 Stefan Lundgren, Kristiansand Løpeklubb 9:03:58, 59 Yngve Gundersen, Mandal og Halse 9:04:32, 60 Shezad Inayat, Stavanger 9:17:53

61 Frode Hult, Bøler 9:36:47, 62 Thomas Gjerdal, Mandal og Halse 9:51:53, 63 Jørgen Strand, Express 9:52:20, 64 Thomas Willy Lindgren, Romerike Ultra

10:38:08, 65 Kristian Waalen, Spiridon Langløperlag 13:50:50, Terje Sandness, Sandnes DNF, Pål August Graff Øverby, Oslostudentene DNF, Runar Sæther, Rye DNF, Erlend Haugstad, Otra DNF, Patrick Stangbye, Romerike Ultra DNF

Kvinner

1	Sylvia Nordskar	Strindheim	6:19:00
2	Margunn Bye Tøsdal	Sædalen	7:06:08
3	Elisabeth Angermund-Vik	Varegg	7:13:46
4	Kirsti Skåtøy	Egersund	7:16:33
5	Shangave Balendran	Oslostudentene	7:25:05
6	Inger Haugland	Folldal	7:25:18
7	Margrethe Fjetland Løvold	Romerike Ultra	7:32:26
8	Silje-Kathrine Syvertsen	GTI	7:37:22

9 Hanne Liland, Varegg 7:56:08, 10 Liv Torunn Netland, Mandal og Halse 7:58:40, 11 Lise Lunde, Søgne 8:58:24, 12 Liv Berit Jegteberg Lystad, Vidar 10:02:14, 13 Karianne Ekern, Romerike Ultra 10:11:47, 14 Kirsten Sandness, Sandnes 10:25:50, 15 Mari Melsom Kristensen, Kristiansand Løpeklubb 11:00:27, 16 Isabel Aarnes, Romerike Ultra 11:04:37, 17 Ingunn Ytrehus, Romerike Ultra 13:50:50, 18 Lise Lyfjord Pettersen, Romerike Ultra 14:18:28, Anne-Grethe Thillesen, Romerike Ultra DNF, Molly Bazilchuk, Oslostudentene DNF

NM mangekamp



100. NM mangekamp

Sted: Modum
Arrangør: Buskerud FIK
Arena: Furumo Idrettspark
Dato: 18.-19. mai 2019

Menn 10-kamp NM Senior

1	Kjetil Stokke	Osterøy	4.414
2	Rein Åsmund Torsvik	Sandnes	4.268

1 12.91-5.17-9.57-1.60-60.05 – 21.17-29.63-2.55-53.66-4:59.06
2 11.76-5.53-7.68-1.63-56.12 – 18.57-20.35-3.05-27.78-5:50.35

Menn 10-kamp NM Junior

1	Gjert Høie Sjursen	Gneist	6.492
2	Sebastian Marrot	Bækkelaget	5.939
	Oliver Engen	Krødsherad	DNF

Enkeltresultater: (100m, lengde, kule 6,0 kg, høyde, 400m/110m hekk 100cm/8,5m, Diskos 1,75kg, stav, spyd 0,8kg, 1500m)
1 11.43-6.97-12.70-1.75-52.43 – 15.19-35.39-3.95-43.07-5:12.75
2 11.75-5.97-12.11-1.54-51.93 – 16.13-32.96-3.45-52.08-4:58.41
12.24-6.16-11.76-DNS

Menn 10-kamp UM G17

1	Sander Aae Skotheim	Koll	7.543
2	Jonas Berggård Skåden	Sandnes	6.091

Enkeltresultater: (110m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 1500m/100m, lengde, kule 5,0 kg, høyde, 1500m)
1 14.62-47.29-4.25-48.68-50.49 – 11.71-6.97-14.40-2.05-4:42.42
2 16.46-38.13-2.75-50.46-51.28 – 11.47-6.31-11.40-1.72-4:55.22

Menn 10-kamp UM G16

1	Abraham Sandvin Vogelsang	Koll	5.721
2	Mathias Myrmel Herdlevær	Fana	3.772

Enkeltresultater: (100m hekk 91,4cm/8,5m, Diskos 1,5kg, stav, spyd 0,7kg, 300m/100m, lengde, kule 5,0kg, Høyde, 1000m)
1 14.49-34.75-3.15-44.66-40.57 – 12.31-6.12-11.72-1.72-3:08.69
2 16.78-18.25-3.25-NM-42.84 – 13.56-5.03-7.97-1.63-3:13.28

Menn 9-kamp UM G15

1	William Aleksander Kollberg	Hellas	4.513
---	------------------------------------	---------------	--------------

Enkeltresultater: (100m hekk 84cm/8,5m, Diskos 1,0kg, stav, spyd 0,6kg/100m, lengde, kule 4,0 kg, høyde, 1000m)
1 14.50-29.55-2.75-32.66 – 12.52-5.50-11.33-1.72-3:17.79

Kvinner 7-kamp NM Senior

1	Line Myrestøl Johansson	Sørild	4.367
2	Malene Kollberg	Hellas	4.078

Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)
1 16.26-1.58-9.50-27.89 – 4.91-33.89-2:25.51
2 16.26-1.58-9.09-27.52 – 5.26-26.81-2:46.85

Kvinner 7-kamp NM Junior

1	Brita Mehl Lode	Bergens Turn	5.156
2	Andrea Thorsheim	AKS-77	4.240
	Aigrid Kleive	Ålesund	DNF

Caroline Amalie Sætre, Dimna DNS, Lise Hornnes, Otra DNS, Iben Carnhed, Bækkelaget DNS
Enkeltresultater: (100m hekk 84,0cm/8,5m, høyde, kule 4,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,6kg, 800m)
1 15.03-1.58-10.57-25.37 – 5.67-38.64-2:22.13
2 15.77-1.52-9.33-27.91 – 5.20-27.24-2:30.1
15.34-1.73-12.15-27.13 – 5.47-41.62-DNS

Kvinner 7-kamp UM J17

1	Andrea Rooth	Lambertseter	5.233
2	Vilde Marstein	Koll	4.884
3	Hedda Kronstrand Kvalvåg	Koll	4.261
4	Astri Ayo Lakeri Ertzgaard	Tjalve	4.215
5	Emma Moldestad Abotnes	Fana	4.043
6	Unni Olavsdatter Tveitå	Otra	3.768
7	Tone Sundal	Jølster	3.133

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)
1 13.92-1.62-9.00-24.85 – 5.50-33.52-2:16.18
2 14.24-1.62-10.60-26.81 – 5.59-37.73-2:43.57
3 15.56-1.44-11.43-28.20 – 5.03-34.13-2:39.65
4 17.11-1.47-9.12-25.50 – 4.79-21.87-2:14.30
5 16.35-1.38-11.32-26.42 – 4.68-28.62-2:39.53
6 16.86-1.50-11.80-29.85 – 5.07-25.21-2:53.25
7 19.87-1.50-9.71-29.29 – 3.96-32.46-3:03.40

Kvinner 7-kamp UM J16

1	Henriette Jæger	Aremark	5.520
2	Lisa Wilker	Tingvoll	4.498
3	Kristine Moland Leiknes	Sørild	3.901
4	Thea E. Selstø Haugersveen	Eidanger	3.380
	Kajsa Rooth	Tjalve	DNF

Enkeltresultater: (100m hekk 76,2cm/8,5m, høyde, kule 3,0 kg, 200m/lengde, spyd 0,5kg, 800m)
1 14.09-1.65-12.56-24.35 – 5.75-28.83-2:15.47
2 15.48-1.44-10.55-25.74 – 5.37-28.27-2:31.78
3 15.71-1.56-8.52-28.33 – 5.21-30.85-2:53.13
4 18.17-1.44-11.09-30.86 – 4.49-37.29-3:08.74
15.20-1.41-10.07-27.06 – 5.00-27.34-DNS

Kvinner 7-kamp UM J15

1	Lovise Skarbøvik Andresen	Ålesund	3.552
2	Anette Tveitå	Otra	3.439
3	Henriette Collett-Østensen	Sturla	3.032
4	Karoline Albrigtsen	BUL Tromsø	2.968
5	Anouk de Haas	Sturla	2.940
6	Sigrid Aune Haugan	BUL Tromsø	2.421

Enkeltresultater: (80m hekk 76,2cm/8m, kule 3,0 kg, høyde, 200m/lengde, spyd 0,4kg 800m)

1 12.06-10.22-NM-26.53 – 4.90-25.67-2:46.11
 2 13.60-9.95-1.32-29.55 – 4.47-32.13-2:53.68
 3 18.03-8.53-1.44-29.22 – 4.75-24.73-2:48.14
 4 14.45-7.32-1.41-29.10 – 4.20-17.05-2:50.83
 5 13.64-8.34-1.32-29.41 – 3.81-17.72-2:51.05
 6 16.09-7.87-1.20-28.97 – 3.74-10.832-49.13

NM halvmaraton



34. NM Halvmaraton

Sted: Sandnes
 Arrangør: Sandnes IL
 Start og mål: Sandnes Stadion
 Dato: 25. mai 2019

Menn Senior

1	Ebranim Abdulaziz	Strindheim	1:06:02
2	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	1:06:29
3	Zerei Mezngi	Skjalg	1:08:18
4	Halfdan-Emil Færø	Varegg	1:08:56
5	Simen Bergseth	Skjalg	1:08:59
6	Andreas Myhre Sjurseth	Vidar	1:09:44
7	Knut Hjertvik	Oslostudentene	1:14:09
8	Børge Larsson	Varegg	1:14:23

9 Ørjan Grønnevig, Stavanger 1:16:51, 10 Frode Tjelta, Sandnes 1:17:00, 11 Erlend Aano, Stavanger 1:17:04, 12 Trygve Andresen, Varegg 1:17:28, 13 Jørgen Grønsund, Sandnes 1:18:15, 14 Jan Erik Wergeland, Sandnes 1:18:51, 15 Stian Bråten Johannessen, Lysekloster 1:19:11, 16 Sverre Gunnar Brunstad, Lørenskog 1:20:47, 17 Simon Morales, Varegg 1:22:08, 18 Jan Gunnar Lutchera, GTI 1:22:47, 19 Terje Sandness, Sandnes 1:23:03, 20 Arne Tønnessen, GTI 1:23:57
 21 Øystein Gøthesen, Haugesund 1:23:57, 22 Torgeir Aarlott, Skjalg 1:23:58, 23 Svein Inge Jonassen, Flekkefjord 1:24:41, 24 Tore Nymark, Varegg 1:24:57, 25 Atilla Hudak, Gjesdal 1:26:45, 26 Tore Helge Haneberg, Flekkefjord 1:26:56, 27 Bjørn Sundvor, Stavanger 1:17:91, 28 Asgeir Bøgeberg, Strindheim 1:27:37, 29 Børge Harestad, Skjalg 1:27:40, 30 Ivar Andreas Sandø, BFG Bergen 1:28:04
 31 Bjørn Laastad, BFG Bergen 1:30:50, 32 Vidar Trydal, Flekkefjord 1:31:30, 33 Steffen Thorsen, Stavanger 1:33:04, 34 Peter Sonnenberg, Haugesund 1:33:18, 35 Raymond Karlson, GTI 1:35:13, 36 Gunnar Vaage, Trio 1:35:46, 37 Are Herstad, Egersund 1:36:20, 38 Arne Horpestad, Undheim 1:36:54, 39 Glenn Omland, Flekkefjord 1:39:18, 40 Gunnar Aarseth, Stavanger 1:40:18
 41 Jan Erik Helledal, Risør 1:40:53, 42 Odd Inge Sæstad, Egersund 1:42:20, 43 Olav Våge, Haugesund Triathlon 1:43:41, 44 Kjell-Arne Ronæs, Haugesund 1:45:31, 45 Morten Olaf Wold, GTI 1:47:20, 46 Harald Sel, Bryne 1:55:01, 47 Hagbart Vebostad, Strindheim 2:00:35, 48 Aksel Løvenholm, Hovding 2:20:35, 49 Gunnar Petter Mustaparta, Kløfta 2:31:01, Thomas Asgautsen, Stavanger DNF

Kvinner Senior

1	Hilde Aders	Kvæfjord	1:17:34
2	Hanne Mjøen Maridal	Lillehammer	1:18:24
3	Ingrid Ukkelberg	Marnardal	1:21:06
4	Inger Elisabeth Mæland	Undheim	1:23:26
5	Sara Aarseth	Stavanger	1:23:31

6	Silje Torsvik	Stavanger	1:24:08
7	Elise Hay Opsahl	Skjalg	1:25:30
8	Yvonne Smith	Stavanger	1:28:03

9 Melinda Frigstad, Kvinesdal 1:30:09, 10 Johanne Haaland, Bryne Triatlon 1:35:26, 11 Aud Skogen, Ask 1:37:27, 12 Britt Heskestad, GTI 1:42:30, 13 Julie Bøtun, Stavanger 1:44:34, 14 Eirin Kvadsheim, GTI 1:46:30, 15 Anne Tove Puntervold, GTI 1:48:29, 16 Live Gjesdal Nilsson, Sandnes 1:52:45, 17 Sissel Kvilhaugvik, Sandnes 1:57:26, 18 Kirsten Sandness, Sandnes 2:04:56, 19 Elisabeth Skaret, Lørenskog 2:08:39, 20 Turid Veggeland, Stavanger 2:48:54

Menn Junior U23

1	Mads Orø Olsen	Ringerike	1:17:53
---	-----------------------	------------------	----------------

Kvinner Junior U23

1	Adele Henriksen	Gular	1:22:11
2	Siren Amelia Seiler	Kr.sand Løpekl	1:23:48

NM stafetter



97. NM stafetter

Sted: Lillehammer
 Arrangør: Lillehammer IF
 Arena: Stampesletta Stadion
 Dato: 25.-26. mai 2019

Menn 4x100 meter stafett NM Senior

		25. mai
1	Skjalg	41.81
2	Orion	43.03
3	Tyrving	43.28
	Ranheim	DNF

Lagene:

1 Sergej Kononovs, Simen Tjelta Larsen, Mathias Hove Johansen, Mike Lubsen
 2 Øystein Vårhus Klareng, Olav Havn, Christian Delphin, Anders Kvesetberget
 3 Samuel Gyedu, Kenneth Gulbrandsen, Tobias Windjusveen, Nils-Paul Skåra
 Erlend Hognestad Nilsen, Simen Dyrkoll Sigurdson, Marcus Barkhald-Langjord, Kofi Appietu Adom

Menn 4x400 meter stafett NM Senior

		26. mai
1	Skjalg	3:20.51
2	Tyrving	3:20.56
3	Ranheim	3:26.03

Lagene:

1 Mathias Hove Johansen, Daniel Nikolay Pedersen, Oscar Alm Harestad, Simen Tjelta Larsen
 2 Syver Røinaas, Lars Stølen, Didrik Warlo, Jonatan Bjerkaas
 3 Øystein Evjen, Espen Tveit, Kofi Appietu Adom, Simen Dyrkoll Sigurdson

Menn 4x1500 meter stafett NM Senior

		25. mai
	Lillehammer	DNF

Lagene:

1 Petter Johansen, Mikkel Thomassen, Elyas Negassi, Ibrahim Buras

Kvinner 4x100 meter stafett NM Senior

26. mai	
1 Fredrikstad	48.30
2 BUL	50.24

Lagene:

1 Juliane Rosenvinge Grell, Nora Kollerød Wold, Ida Breigan, Marlen Aakre
2 Angelica Okparaebo, Udoka Chile Madu, Iselin Ween Rustad, Elea Jørstad Bock

Kvinner 4x400 meter stafett NM Senior

25. mai	
1 Tyrving	3:46.46
2 Fredrikstad	3:46.67
3 BUL	4:10.38

Lagene:

1 Marie Skjæggestad, Lea Trong-Johansen, Thale Augensen, Amalie Iuel
2 Marlen Aakre, Anniken Aarebrot, Ida Breigan, Nora Kollerød Wold
3 Anna Bakken Worpvik, Rachael Eide, Wiktorja Sochal, Camilla Lunde Colleuille

Kvinner 4x800 meter stafett NM Senior

26. mai	
1 Vidar	9:21.10
2 Varegg	9:38.58

Lagene:

1 Sara Aarsvoll Svarstad, Runa Skrove Falch, Nora Sanness, Christina Osnes-Ringen
2 Cecilie Eiken, Christina Hopland, Bertine-Helene Færø, Heidi Ann Bruknapp

Menn 4x100 meter stafett NM Junior

26. mai	
1 Orion	44.14
2 Tyrving	44.81
3 Fredrikstad	45.68
4 Søndre Land	45.72
Ull/Kisa	DNF

Lagene:

1 Anders Kvesetberget, Even Skogsrud, Christian Delphin, William Møystad Heiertz
2 Sondre Audahl Vik, Sigurd Clementsen, Tobias Windjusveen, Peter Horvati Svoren
3 Fredrik Persen, Kristoffer Persen, Joachim Teleb, Nils C. Christensen
4 Muamba Caleb Kongolo, Olav Bergan Stuedal, Even Rudsengen, Ilunha Josue Kongolo
Sander S. Myrvang, Oatthawut Panklang, Baldur S. Yngvasson, Emil Nordal

Menn 4x400 meter stafett NM Junior

25. mai	
1 Larvik Turn	3:24.30
2 Tyrving	3:36.01
3 Nesodden	3:51.67

Lagene:

1 Alfred Hauane, Andreas Ofsted Kulseng, Håkon Sand, Kristian Triguero Steen
2 Sigurd Clementsen, Einar Johannes Rye, Marcus Svarva, Peter Svoren
3 Birk Staven, Daniel Størseth Lunde, Mads Hjort-Larsen, Kasper Kjær Jørgensen

Menn 4x1500 meter stafett NM Junior

Ingen deltakere

Kvinner 4x100 meter stafett NM Junior

25. mai	
1 Tjalve	48.68
2 Tyrving	49.14
Søgne	DQ:R170.14

Lagene:

1 Vilde Marstein, Kristin Maltun Helland, Lakeri Ertzgaard, Kajsa Rooth
2 Miranda Lauvstad, Pernille Stensrud, Ida Sophie Leir, Lea Trong-Johansen
Maren Kristine Skogen Grindheim, Julie Ekland Ose, Elisabet Stemshaug Gilje, Mathea Ekberg Bringedal

Kvinner 4x400 meter stafett NM Junior

26. mai	
1 Vidar	3:53.97
2 Tyrving	4:00.57

Lagene:

1 Summer Thalya Steinsrud, Frida Røe Tærum, Anne Gine Løvnes, Pernille Karlsen Antonsen
2 Miranda Lauvstad, Sigrid Alvik, Ida Sophie Leir, Lea Mathilde Trong-Johansen

Kvinner 4x800 meter stafett NM Junior

25. mai	
1 Tyrving	9:41.94
2 Fredrikstad	9:52.61

Lagene:

1 Bertine Haneberg, Merete Sperstad, Sigrid Alvik, Janne Alseth
2 Astrid Reknes, Mille Lie, Astrid Stigen, Emma Skibstad Bekkevik

Mixlag 4x100 meter stafett NM Senior

26. mai	
1 Skjalg	44.14

Lagene:

1 Nathalie Johnsen, Mathias Hove Johansen, Elisabeth Slettum, Simen Tjelta Larsen

Mixlag 4x400 meter stafett NM Senior

25. mai	
1 Skjalg	3:39.11

Lagene:

1 Marin Stray Gautadottir, Daniel Nikolay Pedersen, Elisabeth Slettum, Oscar Alm Harestad

Mixlag 4x100 meter stafett NM Junior

25. mai	
1 Tyrving	45.55
2 Orion	45.69
3 Fredrikstad	45.70

Lagene:

1 Hedvig Kallå, Peter Horvati Svoren, Miranda Lauvstad, Tobias Windjusveen
2 Mia Evensen, Aleksander Haug, Maiken Andreassen, Anders Kvesetberget
3 Juliane Grell, Joachim Teleb, Ida Breigan, Kristoffer Persen

Mixlag 4x400 meter stafett NM Junior

26. mai	
1 Moelven	3:39.43
2 Fredrikstad	3:49.06
3 Tyrving	3:59.71

Lagene:

1 Sigurd Kongssund Amlie, Magnus Bentdal Ingvaldsen, Maren Bakke Amundsen, Håvard Bentdal Ingvaldsen
2 Anniken Aarebrot, Viktor Andresen, Emma Skibstad Bekkevik, Nils C. Christensen
3 Mille Baastad Berg, Einar Johannes Rye, Bertine Haneberg, Peter Horvati Svoren

Mixlag 4x800 meter stafett NM Junior

25. mai	
1 Nesodden	9:19.28

Lagene:

1 Synne Mæland-Herheim, Henrik Anker-Nilssen, Victoria Hammersmark Nitteberg, Sondre Martinsen

Menn 4x100 meter stafett UM G16

25. mai	
1 Fri	46.15
2 BUL	47.23
3 Gneist	47.30
4 Ull/Kisa	47.70
Tyrving	DNF

Lagene:

1 Lars Magnus Birketveit, Nikolai André Navdal Marøy, Thord Flatebø Iversen, Patrick André Wik
 2 Akshathan Nadarajah, Aksel Moen-Kristiansen, Sander Werge Nilsen, Mathias Tefera Jubskås
 3 Jon-Anders Haukøy, Thomas Strønstad-Løseth, Filip Holdhus, Tobias Allers-Hansen
 4 Martin Brustad, Emil Nordal, Peder W. Pedersen, Vetle H. Røisåsen
 Sondre Audahl Vik, Sigurd Clementsen, Sondre M. Grimsby, Hampus Åstrand

Menn 4x600 meter stafett UM G16

		26. mai
1	Gneist	6:03.76
2	Nesodden	6:04.31
3	Ren-Eng	6:04.34
4	Fri	6:13.12
5	Tyrving	6:15.22
6	Ull/Kisa	6:15.64

Lagene:

1 Tobias Allers-Hansen, Filip Holdhus, Jon-Anders Haukøy, Thomas Strønstad-Løseth
 2 Daniel Størseth Lunde, Mads Hjort-Larsen, Kasper Kjær Jørgensen, Sondre Martinsen
 3 Esten Hansen-Møllerud Hauen, Halvor Mikkelsen, Petter Solhaug Sæter, Jon Erik Heggeriset,
 4 Nikolai André Navdal Marøy, Lars Magnus Birketveit, Tobias Svendheim, Thord Flatebø Iversen
 5 Hampus Åstrand, Linus Heiervang, Marcus Sebastian Andersen Svarva, Sigurd Clementsen
 6 Emil Nordal, Henrik S. Toverød, Vetle H. Røisåsen, Halvor Løvli

Kvinner 4x100 meter stafett UM J16

		26. mai
1	Ranheim	49.29
2	Søgne	54.18
	Tyrving	DQ:R170.4

Lagene:

1 Mia Guldsteig Lien, Agnes Elisabeth Morud, Nora Aune, Ane Skjetne
 2 Maren Kristine Skogen Grindheim, Julie Ekeland Ose, Elisabet Gilje, Mathea Ekberg Bringedal
 Hedvig Kallå, Pernille Stensrud, Ida Sophie Leir, Miranda Lauvstad

Kvinner 4x600 meter stafett UM J16

		26. mai
1	Ranheim	6:35.92
2	Tyrving	6:58.88
3	Fredrikstad	7:20.21
4	Ull/Kisa	7:21.96

Lagene:

1 Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg, Agnes Elisabeth Morud, Ane Skjetne, Mia Guldteig Lien
 2 Bertine Haneberg, Hedda Helgheim, Sigrid Alvik, Mille B. Berg
 3 Astrid Reknes, Aurora Johansen, Emma Skibstad Bekkevik, Astird Stigen
 4 Ingelin Johnsen, Mia J.N. Østreng, Martine Smedsrud, Johanne Norheim

NM Motbakkeløp



15. NM motbakkeløp

Sted: Valldal – Mefjellet Opp

Arrangør: Valldal IL

Dato: 22. juni 2019

Menn NM Senior

1	Torstein Tengesareid	Skjalg	42:05
2	Johan Bugge	Mosvik	43:02
3	Stian Angermund-Vik	Varegg	43:31
4	Håkon Skarsholt	Andebu	43:55
5	Stian Øvergaard Aarvik	Gneist	45:08
6	Stian Dahl Sommersteth	Tromsø Løpe	45:16
7	Thorbjørn Ludvigsen	Varegg	45:22
8	Geir Steig	Luster	45:44

9 Per-Christian Grieg, Varegg 46:50, 10 Erling Hisdal, Tjålve 46:56, 11 Morten Eililfsen, Romsdal Randoneeklubb 47:43, 12 Andreas Skylstad, Norangdal 47:58, 13 Stian Bergstå, Svarstad 48:02, 14 Lars Åkernes Rimereit, Eidsdal 48:44, 15 Iver Matias Glomnes, Strindheim 48:55, 16 Mikkel Blikstad Thomassen, Lillehammer 48:57, 17 Piera Tobiassen, Forsøk 49:02, 18 Simen Eliassen Kvarme, Ogdal 49:22, 19 Lars Berger, Dombås 49:27, 20 Anders Bugge, Eidsvåg 49:36
 21 Robert Bergstå, Svarstad 49:45, 22 Karsten Andre Vestad, Molde og Omegn 50:20, 23 Dag-Henry Nilsen, Varegg 51:03, 24 Håvard Klakegg, Jølster 51:08, 25 Asgeir Bakken Rognstad, Kamp/Vestheim 51:50, 26 Eirik Voksøy Bringsvor, Sandsøy 52:32, 27 Iver Synstnes Hole, Åndalsnes 53:35, 28 Jann Olav Tjønneland, Viksdalen 53:31, 29 Magnus Skeide Bakke, Eid 54:08, 30 Sven Nylund, Molde-Olymp 54:10
 31 Erlend Gløgård Stensrud, Nittedal 54:17, 32 Vegard Røyhus, Hovdebygda 54:22, 33 Runar Ødegård, Vistdal 54:27, 34 Per Ove Walaker, Fanaråk 54:47, 35 Trym Dalset Løddøen, Haugen 54:49, 36 Iver Gjedrem Lund, Vinne 54:53, 37 Rasmus Bersvein Tvinneim, Hardbagg 55:30, 38 Ottar Frøysa Hellebostad, Sunnlyven, 55:37, 39 Adrian Flote, Hovdebygda 55:51, 40 Knut Anders Hatlen, Stranda 55:56
 41 Lars Anders Hoel, Valldal 56:06, 42 Jonas Riseth, Namdal Løpeklubb 56:22, 43 Bjørn Harald Bongom, Varegg 56:25, 44 Kornelius Linge Glomnes, Valldal 56:32, 45 Johan Henrik Lundbo, Strindheim 56:40, 46 Odd Even Fossen, Forra 56:48, 47 Kjell Erling Mundal, Fjærland 56:57, =48 Steffen Grytten, Fjortoft Turn 57:11, =48 Håvard Lorange, Strindheim 57:11, =50 Jan Roger Hagen, Straumsnes 57:20, =50 Arvid Brudevoll, Vik 57:20
 52 Håvard Fuglesteg, Fanaråk 57:26, 53 Magne Eivind Glomnes, Valldal 57:41, 54 Eskil Linge Glomnes, Valldal 58:15, 55 Tore Instebø, Varegg 58:51, 56 Kristoffer Føllesdal, Varegg 59:12, 57 Vegard Nerhus, Fossum 59:18, 58 Ole Magnus Melchior, Norddal 59:45, 59 Frode Mauren, Velledalen 59:56, 60 Tore Klanderud, Varegg 60:08
 61 Karl-Magnus Tobiassen, Varegg 60:22, 62 Bjarne Ludvigsen, Varegg 60:41, 63 Lars Olav Westerås, Geiranger 60:46, 64 Trond Kjersem, Tomrefjord 60:48, 65 Olav Gjedrem Lund, Vinne 60:49, 66 Gunnar Karl Emblem, Hakallestranda 61:04, 67 Arild Bjarkø, Os 61:12, 68 Leif Erik Tronstad Svane, Velledalen 61:16, 69 Rune Dimmestøl, Vartdal 61:20, 70 Roger Erstad, Varegg 61:23
 71 Alexander Ø, Fludal, Varegg 61:55, 72 Lars Petter Hauge, Valldal 61:56, 73 Jan Morken, Varegg 61:58, 74 Markus Glad, Velledalen 62:25, 75 Ole Mathias Rosenborg Grytten, Fjortoft Turn 62:35, 76 Amund Sunde, Valldal 62:39, 77

Michael Gunnarson, Varegg 63:15, 78 Martin Lyngstad, Lyngstad og Omegn 63:31, 79 Kristian Søviknes, Norborg 63:34, 80 Enok Voldset, Måndalen 63:39
81 Matias Lied, Liabygda 63:52, 82 Edvard Fossum Olstad, Øyer-Tretten 64:05, 83 Stian Vikås, Ikornnes 64:19, 84 Ola Løfald, NTNUI 64:30, 85 Lars Engeli, Varegg 64:42, 86 Odd Jarle Døving, Valldal 65:26, 87 Freddy Mossestad, Varegg 65:29, 88 Henning Tandstad, Velledalen 65:54, 89 Jo Andre Tandstad, Velledalen 65:58, 90 Per Gunnar Kvenseth, Vågstrabda 66:07
91 Thomas Haugen de Lange, Jutul 66:58, 92 Ådne Stavseng, Liabygda 67:04, 93 Andreas Håvoll, Valldal 67:33, 94 Kristian Stenersen, Øyer-Tretten 67:42, 95 Marius Roth, Vartdal 68:00, 96 Svein Arne Nakken, Velledalen 69:30, 97 Christian Gløgård, Nittedal 70:19, 98 Finn-Ole Haugland, Varegg 70:49, 99 Karl Inge Krogsethagen, Fjærtuft Turn 70:53, 100 Sivert Søvik, Haga 70:54
101 Paul Håkon Almås, Hommelvik 71:24, 102 John Svahn, Mjøsdaalen 72:45, 103 Birger Normann Hanstveit, Mjøsdaalen 72:54, 104 Odd Arne Skjong, Norodd 74:26, 105 Einar Strand, Olden 75:00, 106 Edvin Bakken, Rindal 75:40, 107 Fred Ivar Lyngstad, Lyngstad og Omegn 78:13, 108 Arne Sandnes, Valldal 83:22, 109 Marius Moe, Valldal 84:24, 110 Arne Osvik, Valldal 94:20
111 Ole Langdal, Innfjorden 95:33, 112 Olaf Øien, Velledalen 107:17

Kvinner NM Senior

1	Karoline Holsen Kyte	Førde	51:19
2	Kristin Riseth	Oslostudentene	54:19
3	Anita Iversen Lilleskare	BFG Bergen	54:57
4	Mali Eidnes Bakken	Rindal	56:48
5	Anna Hanstveit	Mjøsdaalen	60:06
6	Emma Hanstveit	Mjøsdaalen	60:37
7	Linnea Valhovd Hove	Skjalg	61:10
8	Astri Waldal	Hommelvik	61:44

9 Maria Dvergsdal, Valldal 62:59, 10 Anniken Hjelbakk Hole, Sunnlyven 64:02, 11 Wenche G. Enes, Varegg 66:25, 12 Audhild Bakken Rognstad, Velledalen 66:42, 13 Linda Hovde, Spjelkavik og Omegn 67:18, 14 Caroline Christie, Varegg 67:57, 15 May Evi Nesheim, Velledalen 68:22, 16 Ingjerd Sørheim, Varegg 70:46, 17 Ida Egeland, BFG Bergen Løpeklubb 71:57, 18 Hanne Liland, Varegg 72:00, 19 Elisabeth de Lange, Jutul 72:19, 20 Hege Ringdal, Sunnlyven 75:05
21 Ingrid Kvendset Ulset, Todalen 74:49, 22 Emilie Brekke, Sunnlyven 75:05, 23 Silje Hjelleset, Volda 75:29, 24 Marie Lovise Hoel, Valldal 81:56, 25 Eline Mathea Myren, Valldal 82:09, 26 Linda Jeanette Berger, Øyer-Tretten 89:12, 27 Nora Indreeide Rognsø, Valldal 89:50

NM Maraton



75. NM maraton

Sted: Stavanger
Arrangør: GTI
Arena: Domkirkeplassen
Dato: 31. august 2019

Menn

1	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes	2:34:54
2	Thomas Asgautsen	Stavanger	2:36:11
3	Per Christian Eggen Mjøs	Varegg	2:38:41
4	Frode Tjelta	Sandnes	2:46:33
5	Tom Ole Dalsrud	Skjalg	2:47:55
6	Sjur Ferkingstad	Haugesund	2:54:37
7	Svein Magne Løvås	Stavanger	2:56:13
8	Simen Holvik	GTI	2:56:18

9 Terje Sandness, Sandnes 3:05:33, 10 Sindre Jørgensen, Stavanger 3:08:06, 11 Ole Morten Kulbraaten, Tønsberg 3:13:52, 12 Svein Inge Jonassen, Flekkefjord 3:17:20, 13 Bjarte Hjelm, Staal 3:22:34, 14 Lars Christian Blåsternes, Stavanger 3:23:05, 15 Bjørn Kjellesvik, Klypetussen 3:24:41, 16 Leif Johannes Omland, Stavanger

3:29:31, 17 Rune Osland, Bjerkreim 3:30:48, 18 Cato Hansteen, Romerike Ultra 3:35:54, 19 Hallgeir Hansen, Bryne 3:36:40, 20 Nils-Einar Glesnes, GTI 3:37:49
21 Steinar Odberg Lien, Oppegård 3:41:25, 22 Gunnar Vaage, Trio 3:48:27, 23 Odd Gunnar Tveit, Birkenes 3:48:28, 24 Ronny Førlund, Fri 3:48:43, 25 Morten Wold, GTI 3:59:00, 26 Magnus Grønås, Stavanger 4:06:27, 27 Arne Horpestad, Undheim 4:12:06, 28 Kjell Enok Grude, Klepp 4:22:55, 29 Harald Sel, Bryne 4:28:30, 30 Kristian Waalen, Spiridon 4:28:49
31 Olav Våge, Haugesund Triathlon 4:42:21, 32 Inge Asbjørn Haugen, Hornindal 4:42:47, 33 Karl Johan Johansen, Strindheim 4:51:27, 34 Oddbjørn Aamodt, Bryne Triathlon 5:31:13

Kvinner

1	Marthe Katrine Myhre	Lillehammer	2:51:07
2	Maryna Novik	Klypetussen	2:53:04
3	Mari Nustad Mauland	Stavanger	3:13:23
4	Johanna Håland	Bryne Triathlon	3:20:12
5	Oddveig Odland	Varhaug	3:23:18
6	Therese Falk	Romerike Ultra	3:27:49
7	Sara Mauland	Stavanger	3:28:20
8	Signy Henden Rustlie	Lørenskog	3:34:44

9 Hannah Kate Hoddy, GTI 3:38:31, 10 Angelina Hjelleset, GTI 3:45:50, 11 Anne Tove Puntervold, GTI 3:46:22, 12 Vera Nystad, Søgne 3:53:36, 13 Anita Blomholm Kvamme, Varegg 3:54:41, 14 Eirin Næshheim Kvadsheim, GTI 3:56:30, 15 Lise Lithun, Gjesdal 4:10:57, 16 Marianne Følling, Romerike Ultra 4:18:59, 17 Torunn Brandt, Rye 4:23:38, 18 Isabel Aarnes, Romerike Ultra 4:24:51, 19 Sissel Kvilhaugvik, Sandnes 4:32:10, 20 Marie Nøbling, Stavanger 4:41:34
21 Grete Håvåg Lothe, Korlevoll 4:52:30

NM Kappgang langdistanse

Ikke arrangert

NM terrengløp lang løype



73. NM terrengløp lang løype

Sted: Oslo
Arena: Frognerparken
Arrangør: SK Vidar
Dato: 13. oktober 2019

Menn 10km NM Senior

1	Henrik Ingebrigtsen	Sandnes	30:01
2	Didrik Tønseth	Mosvik	30:07
3	Senay Fissehatsion	Tjalve	30:36
4	Ådne Andersen	Dimna	30:42
5	Kasper Fosser	Heming	30:43
6	Sigurd Ruud Skjeseth	Tjalve	30:46
7	Halfdan-Emil Færø	Varegg	30:47
8	Eivind Øygard	Jølster	30:49

9 Stian Øvergaard Aarvik, Gneist 30:59, 10 Petter Rypdal, Tjalve 31:07, 11 Audun Nordtveit, Tjalve 31:15, 12 Eirik Mysen, Mosvik 31:32, 13 Even Dahl, Orion 31:42, 14 Einar Melsom, Tyrving 31:49, 15 Isaac Tesfamichael, Leksvik 31:55, 16 Mathias Flak, Steinkjer 32:02, 17 Joar Thele, Lyn 32:09, 18 Michael Ande, BUL 32:13, 19 Stian Angermund-Vik, Varegg 32:16, 20 Simen Ellingsdalen, Steinkjer 32:25

21 Simon Steinshamn, Tingvoll 32:34, 22 Alan Cherry, BUL 32:35, 23 Haben Brhane Gebrehiwet, Strindheim 32:35, 24 Simen Bergseth, Skjalg 32:37, 25 Andreas Myhre Sjurseth, Vidar 32:48, 26 Thomas Jefferson Byrkjeland, Tjalve 32:49, 27 Iver Matias Glomnes, Strindheim 33:06, 28 Stian Hoelgaard, Gjesdal 33:09, 29 Morten Hansen, Lørenskog 33:20, 30 Kristen Mikkelsplass, Bromma 33:27

31 Vegard Ølstad Dalberg, Ren-Eng 33:30, 32 Mats Bjørgum, Strindheim 33:46, 33 Christoffer Callesen, Heggedal 33:58, 34 August Nordeng, Alsvåg 34:00, 35 Piera Tobiasen, Forsøk 34:04, 36 Geir Gjessing, Oslostudentene 34:08, 37 Petter Soleng Skinstad, Gjøvik 34:08, 38 Henrik Vik Tolo, Asker Skiklubb 34:11, 39 Helge Langen, Rindal 34:30, 40 Ola Skatvedt, Åsen 34:31

41 Henning Mæhle, Vidar 34:38, 42 Bjørn Rusten Lundberg, Vægg 34:40, 43 Hågen Urseth, Ren-Eng 34:45, 44 Jonas Riseth, Namdal Løpeklubb 34:52, 45 Markus Einan, Ull/Kisa 34:54, 46 Sondre Juven, Nesbyen 34:59, 47 Ørjan Grønnevig, Stavanger 35:23, 48 Merih Solomon, Strindheim 36:05, 49 Even Oppegaard, Aurskog-Høland 36:24, 50 Henrik Velle, Ren-Eng 36:27

51 Jan Sandstad Næss, Mosvik 36:48, 52 Mårten Soleng Skinstad, Gjøvik 36:58, 53 Robert Bue, Marnardal 37:36, 54 Jonas Krossøy, Ull/Kisa 38:32, 55 Alexander Letrud, Øyer-Tretten 50:11, 56 Magnus Warvik, NTNUI 78:46

Abdirahman Dahir Ali, BUL DQ:Utenlandsk statsborger uten dispensasjon, Ulrik Arnesen, Strindheim DNF, Thomas Syrtstad, Strindheim DNF, Hauk Are Fjeld, Tjøme DNF, Tedros Gebretensai Haile, Haugesund DNF, Trond Einar Moen Pedersli, Strindheim DNF

Kvinner 6km NM Senior

1	Therese Johaug	Ren-Eng	19:43
2	Sigrd Jervell Våg	BUL	20:12
3	Maria Sagnes Wågan	Tjalve	20:15
4	Amalie Sæten	Ull/Kisa	21:04
5	Live Johannessen Solheimdal	Vidar	21:08
6	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	21:20
7	Hanne Mjølén Maridal	Lillehammer	21:21
8	Heidi Pharo	Bøler	21:23

9 Ine Bakken, Gular 21:32, 10 Hilde Fenne, Vægg 21:36, 11 Karoline Holsen Kyte, Førde 21:36, 12 Sara Svarstad, Vidar 21:36, 13 Siren Amelia Seiler, Kristiansand Løpeklubb 21:41, 14 Julie Mathisen, Askim 21:52, 15 Mariann Roe, Skarphedin 21:55, 16 Kristine Helle-Andresen, Tjalve 22:09, 17 Delphine Poirot, BUL 22:22, 18 Liv Nordengen, Strindheim 22:26, 19 Ine Skjellum, NTNUI 22:26, 20 Emilie Fossumstuen Grøterud, Tjalve 22:27

21 Hanne Marthe Lie, Oslostudentene 22:34, 22 Karoline Comiskey Olsen, Tyrving 22:35, 23 Thea Hovda, Haugesund 22:55, 24 Anine Lome, Orion 22:56, 25 Marte Sønstevald, Vidar 23:03, 26 Kristin Riseth, Oslostudentene 23:20, 27 Kristine Fjellanger, Vægg 23:38, 28 Oda Hove, Ranheim 23:50, 29 Amalie Kristin Kvandal, Kjelsås 24:05, 30 Marthe Ervik, Ull/Kisa 24:58

31 Karen Marie Haakonsen, Lillehammer 25:24

Andrine Benjaminsen, Lillomarka DNF, Henriette Albion, Vægg DNF

Menn 6km NM Junior

1	Håkon Stavik	Ålesund	18:17
2	Abdullah Dahir Rabi	Runar	18:19
3	Jonatan Vedvik	Tønsberg	18:30
4	Ibrahim Buras	Lillehammer	18:43
5	Magnus Tuv Myhre	Brandbu	18:46
6	Kristian Pytten	Kr.sand Løpekl.	18:49
7	Moa Bollerød	Sem	18:54
8	Trym Tønnesen	Halden	19:05

9 Lars Agnar Hjelmset, Nittedal 19:13, 10 Mats Morgan Langøy, Ull/Kisa 19:19, 11 Sivert Eggen, BUL 19:23, 12 Iver Wang Johansen, Kjelsås 19:39, 13 Erik Tangen Gundersen, Skjalg 19:49, 14 Øystein Støfring, Jølster 19:49, 15 Andreas Vågen, Fri 19:53, 16 Theodor Berre Jacobsen, Vidar 19:54, 17 Henrik Marius Laukli, Konnerud 20:24, 18 Erlend Sørheim, Vægg 21:07, 19 Jonas Sørgård, Ringerike 21:17, 20 Ludvik Markussen Ytterdal, Ålesund 21:18

21 Håvard Fluge Pettersen, Tønsberg 21:24, 22 Kasper Steen Enstad, Horten 21:35, 23 Morten Krona Haflan, Tønsberg 21:40, 24 Amund Grann Vingelen, Ren-Eng 21:53

Magnus Gjerstad, Osterøy DNF, Jon Sætre, Gneist DNF

Kvinner 4km NM Junior

1	Ina Halle Haugen	Runar	13:50
2	Maren Halle Haugen	Runar	13:51
3	Andrea Modin Engesæth	Runar	13:52
4	Mari Roligheten Ruud	Runar	14:09
5	Emilie Mo	Vidar	14:18

6	Thea Austbø	Skjalg	14:22
7	Selma Løchen Engdahl	Tjalve	14:43
8	Grethe Tyldum	Steinkjer	14:53

9 Kristine Meinert Rød, Oppegård 14:56, 10 Margrete Jørgensen Baustad, Haugesund 15:17, 11 Karen Jomaas, Fossum 16:05, 12 Marie Amlen, Koll 16:20, 13 Marie Holtet Dæhlen, Aurskog-Høland 16:38

Menn 4km UM G17

1	Philip Massacand	Gneist	12:26
2	Jan Christian Kjærnli	Ren-Eng	12:48
3	Tobias Alstad	Frol	12:55
4	Johannes Tørlén	Skjalg	12:57
5	Jesper Lundin	BUL Tromsø	13:04
6	Phillip Granaas Bjerke	Konnerud	13:10
7	Nils Tveite	Ås	13:11
=8	Jakob Høstøien	Ren-Eng	13:23
=8	Håvard Klakegg	Jølster	13:23

10 Brage Buseth Hammerstad, Tyrving 13:42, 11 Andreas Øyen Tøraasen, Ren-Eng 13:54, 12 Oskar Lockert Skjold, Åsen 14:01, 13 Sondre Zahl Hagen, Tjalve 14:01

Henrik Fjeld, Vidar DNF

Kvinner 4km UM J17

1	Marte Mikkelsplass	Bromma	15:01
2	Tyra Sortåsløkken	Vidar	15:17
3	Hannah Solheim Lintorp	Nordre Eidsvoll	16:29

Petronella Tordsdatter Halle, Runar DNF

Menn 4km UM G16

1	Esten Hansen-Møllerud Hauen	Ren-Eng	12:35
2	Johan Nordeng	Alsvåg	12:57
3	Erlend Kringeland	Stord	13:09
4	Didrik Røssum Jensen	Nittedal	13:11
5	Erik Kårvatn	Rindal	13:15
6	Nikolai Gundersen	Skjalg	13:16
7	Sindre Fredriksen	Sarpsborg	13:18
8	Sander Dybwad Mathiesen	Vidar	13:32

9 Ola Daniel Johannessen, Fredrikstad 13:38, 10 Jakob Jordåen Molvik, Stord 13:45, 11 Sondre Irgens, Tønsberg 14:12, 12 Andreas Lerø, Tyrving 14:18, 13 Erlend Gløggård Stensrud, Nittedal 14:28, 14 Nikolai Gylthe Berget, Hamar 14:49, 15 Halvor Løvli, Ull/Kisa 14:52, 16 David Bergmo Store, Nesseby 16:47

Sivert Juven, Nesbyen DNF

Kvinner 4km UM J16

1	Ingeborg Østgård	Ren-Eng	13:47
2	Freya Mjølensnes	Skjalg	14:28
3	Mali Eidnes Bakken	Rindal	14:33
4	Johanna Tofte	Koll	15:03
5	Tuva Anine Brusveen-Jensen	Vidar	15:31
6	Emma Bauge	Haugesund	15:37
7	Hanna Hagevik Bakke	Trysilgutten	15:49
8	Gjendine Gjelstad Rebård	Runar	16:13

9 Vilde Martinsen, Nittedal 16:50, 10 Kari Forseth, Sunndal 17:17, 11 Lea Sofie Bratland, Nittedal 17:55

Menn 4km UM G15

1	Mathias Vanem Aas	Steinkjer	12:50
2	Oskar Opstad Vike	Andebu	13:07
3	Benjamin Olsen	Sarpsborg	13:18
4	Tobias Svendheim	Fri	13:45
5	Casper Rønning	Ivrig	13:48
6	Eivind Duellien Vaaje	Kongsvinger	13:50
7	Filip Osnes-Ringen	Vidar	13:57
8	Sindre Swan Moland	BUL Tromsø	13:59

9 Sten Magnus Trøvåg Wedum, Vidar 14:04, 10 Andreas Ullern Tønning, Ringerike 14:11, 11 Henry Skjønsvell, Nordreisa 15:19, 12 Elias Høgbakk, Nordreisa 16:04, 13 Vette Haugjord Rølsåsen, Nordre Eidsvoll 16:39, 14 Jørgen Bjørndal Ottestad, Lyn 16:53

Kvinner 4km UM J15

1	Anna M. Nordengen Sirevåg	Vidar	13:55
2	Julie Hammer	Ull/Kisa	14:21
3	Leona Vedvik	Tønsberg	14:31
4	Anna Hanstveit	Mjøsdaalen	14:50
5	Emma Hanstveit	Mjøsdaalen	14:56
6	Maiken Homlung Prøitz	Sarpsborg	14:56
7	Thea Charlotte Knutsen	Varegg	15:04
8	Mille Marie Storlien	Lillehammer	15:22

9 Sara Magndal, Nittedal 15:27, 10 Anisa Buras, Lillehammer 15:32, 11 Britanna Hovda Balchen, Stord 15:50, 12 Mie Christine Sørensen, Jutul 17:36

NM Kappgang

79. NM kappgang

Sted: Os
Arrangør: Sjøftreland T&IL
Arena: Kuventræ
Dato: 26. oktober 2019

Menn Senior 10000 meter

1	Tobias Lømo	Koll	48:28.5
2	Andreas Døske	Haugesund	48:37.5
3	Arild Fotland	Sjøftreland	52:41.3
4	Daniel Oppen	Sturla	52:49.0

Kvinner Senior 5000 meter

1	Merete Helgheim	Førde	24:56.8
2	Siri Gamst Glittenberg	Laksevåg	26:32.1
3	Marie Teige Grov	Dimna	28:58.5
4	Tone Lise Pedersen	BUL Tromsø	30:13.2

NM 24 timer Ultraløp



9. NM 24 timers løp

Sted: Oslo
Arena: Bislett Stadion
Arrangør: Romerike Ultraløperklubb
Dato: 23.-24. november 2019

Menn

1	Arvid Haugen	BFG Bergen Løp	241.914
2	Bjørn T. Kronen Taranger	BFG Bergen Løp	223.155
3	Svein Kjetil Riska	GTI	217.193
4	Magnus Thorud	Romerike Ultra	215.467
5	Fred Andersen	Stord	207.533
6	Terje Lyngstad	Jølster	205.526
7	Terje Sandness	Sandnes	203.567

8	Peter Jensen	Romerike Ultra	187.325
9	Tore Mortensen, Romerike Ultra 185.580, 10 Mats Høyset, Eikefjord 182.364, 11 Geir Nygård, Førde 179.683, 12 Gaute Stavik, Lofoten Ultra 174.431, 13 Øistein Schmidt Galaen, Romerike Ultra 166.787, 14 John F. Jahre, Tjøme Løpeklubb 165.555, 15 Ole Erik Flatin, Spiridon 164.190, 16 Lars Møller, Romerike Ultra 161.381, 17 Erling Holm-Olsen, Ørnes 155.064, 18 Arne Berg, Meldal 154.639, 19 John Henry Strupstad, Ren-Eng 154.518, 20 Graham Brownlie, Romerike Ultra 153.426		
21	Helge Reinholt, Treungen 152.930, 22 Jarle Busterud, Løten 152.740, 23 Tom Falkeid, Haugesund Triathlon 152.334, 24 Kjell Skogvang, Spiridon 151.788, 25 Lars Erik Gylland, Hell Ultra 151.788, 26 Roy Støle, Romerike Ultra 151.407, 27 Stig Negård, Hell Ultra 151.382, 28 Nils Hjelte, Spiridon 151.242, 29 Svein-Tore Nilsen, Kristiansand Løpeklubb 150.496, 30 André Gonstad Johansen, Romerike Ultra 150.150		
31	Odd Edøy, Sunndal 150.150, 32 Per Ole Mostrøm, Osterøy 150.150, 33 Cato Hansteen, Romerike Ultra 150.150, 34 Borge Røstum, Romerike Ultra 137.558, 35 Fridtjof Stalsberg, Romerike Ultra 135.988, 36 Steffen Rosenberg Grytten, Fjærtøft 131.040, 37 Frank Løke, Runar 125.034, 38 Morten Nordanger, Gneist 119.402, 39 Thomas Willy Lindgren, Romerike Ultra 115.752, 40 Odd Magne Rød, Bergen Triathlon 114.916		
41	Roger Klevan, Hell Ultra 114.114, 42 Ole Emil Frisvold, NTNUI 111.930, 43 Torgeir Andreassen, Lofoten Ultra 111.930, 44 Oddbjørn Aamodt, Bryne Triathlon 111.460, 45 John-Esben Jenssen, Lofoten Ultra 110.838, 46 Marius Slettingdalen, Romerike Ultra 110.292, 47 Caspar Rieber-Mohn, Tjøme Løpeklubb 109.746, 48 Stian Driveklepp, Fjærtøft 105.378, 49 John Aslak Bø, Romerike Ultra 101.010, 50 Samuel Fredriksson, Kraft 100.464		
51	Kasper Kristoffersen, Romerike Ultra 97.188, 52 Magnus Mühlbradt, Romerike Ultra 90.090, 53 Thomas Øderud, Kristiansand Løpeklubb 89.544, 54 John Henrik Kirkeli, Sandnes 82.446, 55 Tom Benjaminsen, Skagerrak 81.534, 56 Endre Vindheim, Spiridon 74.802, 57 Joar Flynn Jensen, Ski 73.710, 58 Jan Olav Dagsvik, Ogdal 70.434, 59 Marius Karlsen, Hamar 67.158, 60 Kristian Waalen, Spiridon 66.066		
61	Rune Ruden-Johansen, Brandbu 50.778, 62 Lars Dørum, Spiridon 10.374		

Kvinner

1	Therese Falk	Romerike Ultra	234.270
2	Mari Mauland	Stavanger	221.267
3	Kristin Stokke	Byåsen	196.361
4	Jeanette Vika	Botne	191.594
5	Hilde Johansen	Romerike Ultra	182.404
6	Inger Haugland	Folldal	181.212
7	Siw Nicolaisen	Romerike Ultra	178.944
8	Kristine G. Rønningen	Nittedal	172.605

9 Line Caliskaner, Romerike Ultra 167.718, 10 Tone Klevan, Hell Ultra 162.162, 11 Åshild Nilsen, Romerike Ultra 160.563, 12 Isabel Aarnes, Romerike Ultra 158.341, 13 Sofiia Granheim, Romerike Ultra 157.281, 14 Hannah Kate Hoddy, GTI 154.060, 15 Marianne Følling, Romerike Ultra 151.038, 16 Bente Nordanger, BFG Bergen Løpeklubb 149.807, 17 Edna Karin Boge Leikvoll, BFG Bergen Løpeklubb 145.236, 18 June Kieu-Van Bui, NTNUI 144.679, 19 Marianne Moe, Romerike Ultra 137.725, 20 Edel Marie Storaunet, Lierne 136.383

21 Jorunn Hagesæther, Haugesund Triathlon 133.770, 22 Wenche Johnsen, Lofoten Ultra 131.586, 23 Liss Johansen Vallestrand, Romerike Ultra 131.040, 24 Christine Berger, Hell Ultra 131.040, 25 Oline Lovise Yksnøy, Spiridon 120.517, 26 Eli Sofie Teigen, Hell Ultra 111.930, 27 Kirsten Sandness, Sandnes 109.060, 28 Unni Bente Norangshol Haugen, Romerike Ultra 101.010, 29 Mariann Langås, Romerike Ultra 96.096, 30 Miriam Delphin, Romerike Ultra 94.600

31 Maj Britt Gylland, Hell Ultra 85.176, 32 Rakel Enoksen Hagen, Lofoten Ultra 84.630, 33 Kristin Aastad, Runar 79.716, 34 Randi Edvardsen, GTI 61.698