

Norge / Norway: 2010 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 50-54 år / years**

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 28.02.2011)

60m (M50-54)

8.23	+1,3	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Egersund	06.05.2010
8.23	+1,7	(1)MS	Ketil Pettersen, Urædd Friidrett	(60)	Porsgrunn/Kj	02.06.2010
8.29	+1,4	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Ravnanger	25.08.2010
8.75	+0,2	(1)	Bendik Holt, Frol IL	(58)	Steinkjer	20.07.2010

Manuelle tider / Handtiming:

8.8	-0,6	(1)	Albert Jolma, Porsanger IL	(60)	Lakselv	09.09.2010
9.2	-0,5	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Hosanger	28.06.2010

100m (M50-54)

12.80	-0,1	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Florø	13.08.2010
12.88	+0,2	(5)MSH2	Ketil Pettersen, Urædd Friidrett	(60)	Skien	11.08.2010
12.89	+0,7	(2)	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Arvika, SWE	31.07.2010
12.92	-0,1	(2)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Florø	13.08.2010
13.09	+1,2	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Fana	28.07.2010
13.98	-0,1	(3)	Per Arne Bjørklund, Oppland FIK	(56)	Florø	13.08.2010
14.11	-0,7	(5)MS	Ståle Stølen, Midsund IL	(60)	Midsund	24.05.2010
14.29	+0,5	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Indre Arna	03.10.2010
14.64	-0,6	(1)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	30.06.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

14.04	+1,2	(1)	Knut Johansen, PIL Harstad	(60)	Kristiansand	10.09.2010
14.24	+1,2	(2)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Kristiansand	10.09.2010
14.79	+1,2	(3)	John Herland, PIL Trondheim	(58)	Kristiansand	10.09.2010

Medvind / Wind-assisted:

13.38	+2,3	(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	11.09.2010
-------	------	-----	----------------------------------	------	--------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

12.9		(1)	Vidar Wangen Rolland, IL Fri	(60)	Indre Arna	20.09.2010
14.7		(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	08.09.2010

150m (M50-54)

19.76	+1,0	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Egersund	06.05.2010
-------	------	-----	---------------------------	------	----------	------------

200m (M50-54)

25.52	+1,9	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Florø	14.08.2010
25.81	+1,9	(7)MSD	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Oslo/Bi	13.07.2010
26.01	+0,7	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Fana	28.07.2010
26.90	+1,9	(2)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Florø	14.08.2010
29.05	-1,2	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Indre Arna	02.10.2010

Medvind / Wind-assisted:

30.84	+3,3	(m)	Ståle Jan Frøynes, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	10.07.2010
-------	------	-----	---------------------------------	------	----------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

27.8	+0,0	(1)	Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL	(58)	Oslo/St	31.05.2010
31.0		(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	08.09.2010

400m (M50-54)

56.49		(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Florø	15.08.2010
59.13		(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	11.09.2010
59.85		(2)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Florø	15.08.2010
62.15		(3)	Johnny Solheimsnes, Jølster IL	(58)	Florø	15.08.2010
63.22		(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Indre Arna	03.10.2010
69.58		(1)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	30.06.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

66.93		(1)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Kristiansand	11.09.2010
-------	--	-----	-----------------------------	------	--------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

61.4		(1)	Per Espen Fjeld, IL Skarphedin	(59)	Bø i Telemark	27.05.2010
67.1		(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	23.06.2010

800m (M50-54)

2:12.98	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	06.06.2010
2:17.03	(1)	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Florø	14.08.2010
2:17.08	(4)MS	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Geithus	12.09.2010
2:22.66	(2)	Helge Færø, FIL AKS-77	(60)	Florø	14.08.2010
2:24.11	(3)	Johnny Solheimsnes, Jølster IL	(58)	Florø	14.08.2010
2:24.28	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	02.08.2010
2:26.51	(8)MS	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Straumsnes	15.08.2010
2:26.60	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Indre Arna	02.10.2010
2:28.2	(1)	Erik Gustavson, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Jessheim	18.09.2010
2:29.2	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	24.08.2010
		(10)			
2:30.6	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	23.08.2010
2:38.11	(4)	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	(56)	Florø	14.08.2010

1000m (M50-54)

3:01.2	(1)	Bård Edgar Solvoll, IK Tjalve	(59)	Sofiemyr	31.08.2010
3:15.8	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	07.09.2010
3:34.5	(3)MS	Terje Leithe, Sandvollan IL	(56)	Stjørdal	16.06.2010

1500m (M50-54)

4:40.71	(1)	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Florø	15.08.2010
4:40.96	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	15.09.2010
4:49.7	(1)	Tore Michael Engen, IL Mogutten	(58)	Jessheim	10.06.2010
4:51.18	(8)MS	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	19.05.2010
4:51.7	(1)	Kjell Gunnar Alseth, Stjørdal FIK	(60)	Stjørdal	18.08.2010
5:01.80	(1)	Hans Terje Mysen, Tønsberg FIK	(58)	Tønsberg	09.10.2010
5:06.91	(2)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	15.09.2010
5:10.4	(2)	Jon-Arild Sesseng, IL Nybrott	(60)	Stjørdal	18.08.2010
5:12.7	(3)	Geir Augdal, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	18.08.2010
5:13.9	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	16.06.2010
		(10)			
5:15.7	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	15.06.2010
5:16.6	(4)	Geir Håkon Bjørnstad, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	10.06.2010
5:20.24	(m)	Ståle Jan Frøynes, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	10.07.2010
5:28.89	(2)	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	(56)	Florø	15.08.2010
5:28.9	(4)	Anders Skjerve, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	18.08.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:11.2	(2)	Dag Liløkken Hage, Tollernes IL	(58)	Jessheim	10.06.2010
5:15.1	(3)	Ole Kristian Vikeraug, Fet SK	(59)	Jessheim	10.06.2010
5:29.9	(5)	Svein Egil Holterhuset, JBV-BIL	(58)	Jessheim	10.06.2010

2000m (M50-54)

7:09.4	(-)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	07.09.2010
--------	-----	--------------------------	------	------------	------------

3000m (M50-54)

9:58.11	(1)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Voss	07.06.2010
10:03.63	(12)MS	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	29.09.2010
10:12.61	(1)	Atle Nordbotten, Sola IL	(58)	Sandnes	08.07.2010
10:12.9	(1)	Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Stjørdal	16.06.2010
10:31.0	(2)	Kjell Gunnar Alseth, Stjørdal FIK	(60)	Stjørdal	16.06.2010
10:40.41	(1)	Hans Terje Mysen, Tønsberg FIK	(58)	Tønsberg	07.07.2010
10:45.71	(1)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	17.08.2010
10:48.1	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	07.09.2010
11:07.5	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	09.06.2010
11:14.5	(3)	Geir Augdal, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	16.06.2010
		(10)			

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

11:33.9	(1)	Tor-Henning Lindhart, Sporveiene BIL	(58)	Lørenfallet	07.09.2010
---------	-----	--------------------------------------	------	-------------	------------

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

10:57	(1)	Geir Rande, Brønnøysund IL	(60)	Vik i Helgeland	24.09.2010
-------	-----	----------------------------	------	-----------------	------------

5000m (M50-54)

17:24.01	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Indre Arna	02.10.2010
18:05.9	(7)MS	Einar Færø, Eikanger IL	(56)	Ostereidet	26.09.2010
18:12.78	(1)	Helge Færø, FIL AKS-77	(60)	Florø	13.08.2010
18:19.95	(1)	Kjell Gunnar Alseth, Stjørdal FIK	(60)	Stjørdal	14.09.2010
18:52.9	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	24.08.2010
19:00.78	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Indre Arna	10.10.2010
19:19.0	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	04.08.2010
19:53.84	(1)	Tron Ivar Kjønne, IL Norodd	(56)	Elnesvågen	27.06.2010

10000m (M50-54)

37:31.18	(1)	Brigt Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	30.10.2010
39:17.4	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	15.06.2010
40:10.0	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	11.08.2010
41:23.2	(3)MS	Tom Willy Sognlien, Fredrikstad IF	(59)	Lisleby	17.09.2010
41:30.1	(1)	Henrik Kofoed Nielsen, IL Express	(58)	Fevik	14.08.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

41:38.8	(1)	Ove Johnny Valla, Torsdagsklubben	(59)	Vik i Helgeland	09.09.2010
43:04.68	(13)MS	Bjørn Kåre Bakkelund, Gjøvik Kommune BIL	(59)	Brumunddal	05.08.2010

100m hekk / hurdles 91.4 cm (M50-54)

20.38	-0,7	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Florø	15.08.2010
21.72	+0,0	(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	12.09.2010

400m hekk / hurdles 84.0 cm (M50-54)

74.32	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Florø	14.08.2010
-------	-----	---------------------------	------	-------	------------

Høyde / High Jump (M50-54)

1.53		Inge Vennatrø, Lånke IL	(60)	Tønsåsen	26.09.2010
1.41	(1)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Florø	14.08.2010
1.40	(1)	Jan Roald Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(57)	Hosanger	06.09.2010
1.40	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Indre Arna	02.10.2010
1.39	(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	11.09.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.47	(1)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Kristiansand	10.09.2010
1.40	(2)	Odd Strandheim, PIL Trondheim	(56)	Kristiansand	10.09.2010
1.20	(3)	Odd Ellingsen, PIL Trondheim	(57)	Kristiansand	10.09.2010

Stav / Pole Vault (M50-54)

3.00	(1)	Bjørn Morten Moss, Tønsberg FIK	(60)	Tønsberg	04.08.2010
2.81	(1)	Inge Vennatrø, Lånke IL	(60)	Stjørdal	17.08.2010
2.64	(1)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Fana	23.05.2010
2.20	(2)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Florø	13.08.2010
2.10	(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	12.09.2010
1.95	(1)	Sinnerasa Nadesapuran, Stjørdal FIK	(57)	Stjørdal	27.05.2010

Lengde / Long Jump (M50-54)

5.96	+2,0	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Porsgrunn/Kj	05.06.2010
5.14	-0,8	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Florø	13.08.2010
4.95		(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	13.06.2010
4.73	+0,3	(2)	Johan Andreas Løland, GTI	(59)	Florø	13.08.2010
4.57		(1)	Bjørn Solli, Sømna IL	(58)	Vik i Helgeland	24.09.2010
4.20	+0,6	(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	11.09.2010
4.17	+0,3	(3)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Florø	13.08.2010
4.07		(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	09.09.2010

Medvind / Wind-assisted:

4.00	+2,3	(m)	Ståle Jan Frøynes, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	10.07.2010
------	------	-----	---------------------------------	------	----------	------------

Tresteg / Triple Jump (M50-54)

10.80	-1,1	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Ravnanger	08.09.2010
10.30	+1,5	(1)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Florø	15.08.2010

Kule / Shot Put 6.0 kg (M50-54)

14.47	(6)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Nyiregyhaza, HUN	18.07.2010
12.91	(1)	Pål Ivar Holm, FIK BFG Fana	(60)	Florø	13.08.2010
12.58	(1)	Kjetil Heiland Sørensen, Heggedal FIK	(57)	Heggedal/Ka	20.05.2010
12.15	(m)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Bergen/Sk	16.10.2010
11.16	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	13.06.2010
10.57	(3)	Arild Ove Bruflot, Jølster IL	(60)	Florø	13.08.2010
10.43	(m)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Sem	03.06.2010
9.51	(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	09.09.2010
8.96	(1)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Bergen/Sk	17.04.2010
8.14	(1)	Odd Jacobsen, GTI	(57)	Stavanger/St	26.10.2010
(10)					
8.10	(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	11.09.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

8.70	(1)	John Herland, PIL Trondheim	(58)	Kristiansand	11.09.2010
------	-----	-----------------------------	------	--------------	------------

Kule / Shot Put 7.26 kg (M50-54)

13.23	(1)	Reidar Gundersen, IL Express	(60)	Fevik	19.08.2010
10.42	(1)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Bergen/Sk	13.07.2010
9.03	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hosanger	28.06.2010
8.32	(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	20.05.2010
7.96	(1)	Snorre Westerberg, Sømna IL	(57)	Vik i Helgeland	24.09.2010
7.92	(1)	Jan Roald Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(57)	Hosanger	06.09.2010
7.44	(m)	Karl K. Marthinussen, SK Vidar	(60)	Bergen/Sk	16.10.2010
7.35	(1)	Bjørn Øglænd, Hinna IL	(57)	Hinna	25.04.2010
6.93	(8)MS	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ørsta	06.06.2010

Diskos / Discus Throw 1.5 kg (M50-54)

44.82	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	05.06.2010
36.34	(1)	Pål Ivar Holm, FIK BFG Fana	(60)	Florø	14.08.2010
33.69	(m)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Sem	03.06.2010
32.59	(2)	Arild Ove Bruflot, Jølster IL	(60)	Florø	14.08.2010
32.48	(3)	Jørn Gåsvær, Stokmarknes IL	(58)	Florø	14.08.2010
30.37	(1)	Bjørn Fluge, Ask Friidrett	(60)	Ravnanger	08.09.2010
28.29	(m)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Bergen/Sk	16.10.2010
26.06	(m)	Ståle Jan Frøynes, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	10.07.2010
24.51	(m)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	12.09.2010
23.07	(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	09.09.2010
	(10)				
23.01	(1)	Ole Viken, FIK BFG Fana	(60)	Bergen/Sk	17.04.2010

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M50-54)

26.65	(2)MS	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Trondheim/St	19.09.2010
23.30	(m)	Karl K. Marthinussen, SK Vidar	(60)	Bergen/Sk	16.10.2010
21.36	(1)	Inge Akerjordet, Sandnes IL	(57)	Sandnes	30.09.2010
20.94	(1)	Bjørn Øglænd, Hinna IL	(57)	Hinna	11.04.2010
20.78	(1)	Bjørnar Tollefsen, Aurskog-Høland FIL	(60)	Bjørkelangen	25.05.2010
20.76	(6)MS	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Ålesund	02.08.2010
20.20	(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	03.06.2010
18.68	(4)MS	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Brumunddal	17.10.2010
18.50	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	15.06.2010

Slegge / Hammer Throw 6.0 kg (M50-54)

46.62	(1)	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Molde	16.09.2010
42.35	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	05.06.2010
31.72	(1)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Bergen/Sk	30.10.2010
27.80	(m)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Sandefjord	09.08.2010
25.83	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	13.06.2010
23.95	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	15.06.2010

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M50-54)

50.39	(1)MS	Karl K. Marthinussen, SK Vidar	(60)	Fana	06.06.2010
27.12	(1)MS	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Trondheim/St	19.09.2010
24.96	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Laksevåg	27.12.2010
22.80	(1)	Arvid Hauge, Eikanger IL	(60)	Ostereidet	15.06.2010
17.60	(1)MS	Bjørn Øglænd, Hinna IL	(57)	Sandnes	30.07.2010
15.76	(4)MS	Dag Kåshagen, Moelven IL	(60)	Brumunddal	17.10.2010

Spyd / Javelin Throw 700 g (M50-54)

44.58	(1)	Pål Ivar Holm, FIK BFG Fana	(60)	Florø	15.08.2010
42.61	(m)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Sandefjord	09.08.2010
38.97	(2)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Florø	15.08.2010
38.92	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	13.06.2010
38.71	(m)	Ståle Jan Frøynes, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	10.07.2010
36.51	(1)	Bendik Holt, Frol IL	(58)	Steinkjer	20.07.2010
32.15	(3)	Jørn Gåsvær, Stokmarknes IL	(58)	Florø	15.08.2010
30.29	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	05.06.2010
23.30	(1)	Odd Jacobsen, GTI	(57)	Stavanger/St	26.10.2010

Spyd / Javelin Throw 800 g (M50-54)

30.04	(1)	Tore Drange, IL Skjalg	(56)	Stavanger/St	19.10.2010
29.00	(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	20.05.2010
22.45	(1)	Inge Akerjordet, Sandnes IL	(57)	Sandnes	28.09.2010

Vekt / Weight Throw 11.34 kg (M50-54)

15.80	(-)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Heggedal/Ka	17.06.2010
11.94	(m)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Sandefjord	09.08.2010
11.04	(1)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Florø	15.08.2010

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M50-54)

13.31	(m)	Karl K. Marthinussen, SK Vidar	(60)	Bergen/Sk	16.10.2010
5.93	(1)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Bergen/Sk	13.07.2010

5-kamp / Pentathlon (M50-54)

Medvind / Wind-assisted:

2405	(1)	Ståle Jan Frøynes, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	10.07.2010
		ΣW=5,6 (4.00w-38.71-30.84w-26.06-5:20.24) / +2,3 / +3,3			

10-kamp / Decathlon (M50-54)

4830	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	11-12.09.2010
		ΣW=2,9 (13.38w-4.20-8.10-1.39-59.13/21.72-24.51-2.10-27.65-4:51.79) / +2,3 / +0,6 / +0,0			

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M50-54)

2702	(1)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Sandefjord	09.08.2010
		(27.80-10.32-29.88-42.61-11.94)			
2622	(1)	Agnar Aadland, Laksevåg T&IL	(60)	Bergen/Sk	16.10.2010
		(28.00-12.15-28.29-37.18-10.53)			

Alternativt resultat / Alternative result:

2590	(1)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Sem	03.06.2010
		(26.33-10.43-33.69-38.24-10.43)			
2531	(1)	Lars Åke Greiff, Tønsberg FIK	(56)	Tønsberg	24.04.2010
		(26.92-10.40-29.06-38.90-10.68)		Original score (2006 table): 2562	

Kast-5-kamp med seniorredskap / Weight Pentathlon with Open Class Implements (M50-54)

2131	(-)	Karl K. Marthinussen, SK Vidar	(60)	Bergen/Sk	16.10.2010
		(47.67-7.44-23.30-21.88-13.31)		(Seniortabell / Open Class Scoring Table)	

4x100m stafett / Relay (M50-59)

52.57	(1)	Strindheim IL		Steinkjer	23.05.2010
		(Oddvar Kufaas(57)-Lars Harald Blikra(60)-Øyvind Øyen(58)-Stig Wemundstad(57))			

4x1500m stafett / Relay (M50-59)

20:14.94	(1)	Strindheim IL		Steinkjer	23.05.2010
		(Øyvind Øyen(58)-Arild Tørstad(53)-Atle Magnar Bones(57)-Kjell Hjelle(54))			

1000m stafett / Swedish Relay (M50-59)

2:27.75	(1)	Florø T&IF		Florø	14.08.2010
		(Rolf Pedersen(56)-Kjartan Magne Kvellestad(53)-Rune Holme(55)-Leif Martin Reknes(52))			
2:47.22	(1)	IL Norodd		Elnesvågen	26.06.2010
		(Hivzija Kazinic(48)-Kjell Hjalmar Smevåg(53)-Tron Ivar Kjønne(56)-Stein Ohr(48))			