

Oppdatert 15.11.22 av Magnus D. Vigeland (magnusdv@gmail.com)

35	Siri S. Ness Evensmo	84	Lyn Ski	1:19:01
40	Asta Ellingvåg	82	SK Vidar	1:22:23
45	May Evy Nesheim		Velledalen IL	1:37:20
50	Siv Grethe Berge Hoff		Bergsøy IL	1:39:38
55	Aase Britt Øygard	65	Jølster IL	1:47:22
60	(ingen)			
65	(ingen)			
70	(ingen)			
75	(ingen)			
80	Sigmy Henden Rustlie	38	Lørenskog FIL	2:57:58

35	Siri S. Ness Evensmo	84	Lyn	1:20:08
40	Silje Eklund	80	Skreia IL	1:18:16
45	Jessica K. Gunnarsson	76	SK Vidar	1:18:18
50	Nina Eskild Riege	68	Rustad IL	1:33:10
55	Rannei Sæther	65	Byåsen IL	1:30:00
60	Julika Fidjeland	61	Kristiansand LK	1:35:03
65	Kristin Isachsen	56	Asker SK	1:45:58
70	Ingunn Ytrehus	50	Romerike ULK	1:57:28
75	(ingen)			
80	(ingen)			

35	Ingvill Måkestad Bovim	81	IK Tjalve	1:19:11
40	Silje Eklund	80	Skreia IL	1:18:35
45	Marianne Standal		Molde Olymp	1:28:52
50	Monica Ragnvaldsen	69	IL Heming	1:30:18
55	Torild Wickstrøm		IL Polarstjernen	1:41:59
60	Gro Reinhardt Aas	60	Asker SK	1:41:27
65	Ingjerd Buer Løvås		Halden IL	2:02:00
70	Ingunn Ytrehus	50	Romerike ULK	1:58:59
75	(ingen)			

35	Ingrid Ukkelberg	83	Marnardal IL	1:21:06
40	Inger Elisabeth Mæland	79	Undheim IL	1:23:26
45	(ingen)			
50	Aud Skogen	66	Ask Friidrett	1:37:27
55	Britt Heskestad	64	GTI	1:42:30
60	Elisabeth Skaret	57	Lørenskog FIL	2:08:39
65	(ingen)			
70	(ingen)			
75	(ingen)			

35	Ingrid Ukkelberg	83	Marnardal IL	1:27:08
40	Elise Hay Opsahl	75	GTI	1:28:08
45	Nina Kristin Holta	72	GTI	1:29:16
50	Astrid Olafsdottir	64	IL Fri	1:38:47
55	Inger Dagny Saanum	63	Mandal og Halse IL	1:27:32
60	Marion Svihus	56	Bogafjell IL	1:54:06
65	Grete Håvåg Lothe	52	IL Korlevoll-Odda	2:12:57
70	Torbjørn Amdal	48	Sprek Stavanger	2:45:52
75	(ingen)			

35	Maryna Novik	81	IF Klypetussen	1:20:19
40	Anja Kristin Lindanger	75	GTI	1:25:42
45	Mona Brundtland	68	IL i BUL	1:35:34
50	Dorte Foss	67	Raufoss IL	1:33:34
55	Nina Wavik Ytterstad	62	SK Vidar	1:24:45
60	Wenche Dørum	54	Royal SK	1:46:51
65	Toril Gylterud	52	IL Jutul	1:55:43
70	(ingen)			
75	Johanne-Marie Erstad	42	Øystese IL	3:20:41

35	Hilde Ruud Bakkeli	Rye SK	1:27:24
40	Anne Nevin	73 Strindheim IL	1:17:52
45	Lisbeth Vold	70 Strindheim IL	1:27:18
50	Anita Eidem	Byåsen IL	1:33:04
55	Kari Langerud	59 Åskameratene U&IL	1:28:58
60	Wenche Lande	53 Byåsen IL	1:40:26
65	(ingen)		
70	(ingen)		
75	(ingen)		

35	Rebecca Hilland	80	IL Gular	1:18:30
40	Anja Kristin Lindanger	75	GTI	1:25:37
45	Mette Bakken Skauerud	70	SK Vidar	1:27:44
50	Else Bøifot	65	Tromsø LK	1:33:20
55	(ingen)			
60	Karin Nord	54	IL Jutul	1:42:55
65	Ingunn Ytrehus	50	Tromsø LK	1:52:49
70	(ingen)			
75	(ingen)			
80	(ingen)			

35	Randi Hernes Tvilde	79	Voss IL	1:43:46
40	Nermina Kovac		IL Norma-Salhus	1:45:45
45	Nancy Sommer		IL Varegg	1:34:31
60	Kristin Husby	62	Laksevåg T&IL	1:28:52
55	Kari Langerud	59	Åskameratene U&IL	1:30:51

35	Ørjan Skilbrei	Lærdal IL	1:17:05
40	Andre Haugsbø	79 Gaular IL	1:12:55
45	Lars Ole Hageskal	76 Kyrksæterøra IL	1:13:27
50	Hugo Olsen	BFG Bergen LK	1:19:37
55	Sverre Gunnar Brunstad	67 Lørenskog FIL	1:19:47
60	Jens Ole Årdal	60 Jølster IL	1:27:00
65	Arild Stokke	Ørsta IL	1:34:42
70	Lars Helge Westerheim	51 Stord IL	1:42:00
75	Jan Bjarne Sinnes	47 Adamstuen LK	1:55:16
80	Hermund Kleppa	41 Syril IL	3:10:22

35	Frew Zenebe Brkineh	84	Sandnes IL	1:06:25
40	Martin Kjäll-Ohlsson	78	SK Vidar	1:12:28
45	Johnny Stensvold	73	Kristiansand LK	1:13:26
50	Ketil Helgevoid	69	IL Skjalg	1:19:37
55	Abdeslam Naji	65	IL i BUL	1:18:55
60	Andreas Engebretsen	61	IL Heming	1:18:30
65	Sverre Sande		IL Brodd	1:34:09
70	Håkon Haugen	51	Lillehammer IF	1:36:11
75	(ingen)			
80	Aksel Løvenholm	41	T&IL Hovding	2:22:28

35	Eirik Gramstad	84	SK Vidar	1:07:53
40	Martin Kjäll-Ohlsson	78	SK Vidar	1:11:11
45	Johan-Jørgen L. Strømberg		SK Vidar	1:10:19
50	Håkon Helge Hjemly	70	Sørum IL	1:13:45
55	Harald Slettemark	64	Tambarskjelvar IL	1:20:24
60	Lars Harald Blikra	60	Strindheim IL	1:20:42
65	Ger Van Graas	55	SK Vidar	1:24:40
70	Eilif Villanger	50	Ask Friidrett	1:31:35
75	Peder Ringdal	44	Måndalen IL	2:06:42

35	Frew Zenebe Brkineh	84	Strindheim IL	1:06:02
40	Ebrahim Abdulaziz	78	Sandnes IL	1:16:29
45	Øystein Johannes Gøthesen	72	Haugesund IL	1:23:57
50	Sverre Gunnar Brunstad	67	Lørenskog FIL	1:20:47
55	Terje Sandness	64	Sandnes IL	1:23:03
60	Asgeir Bøgeberg	59	Strindheim IL	1:27:37
65	Ivar Andreas Sandø	53	BFG Bergen LK	1:28:04
70	Arne Horpestad	49	Undheim IL	1:36:54
75	Harald Sel	42	Bryne FIK	1:55:01

35	Ronny Losoa	80	Sigdal FIK	1:10:28
40	Svein Ove Risa	74	Undheim IL	1:16:24
45	Svein Magne Løvås	72	Spirit FIK	1:19:45
50	Jon Nicolaysen		GTI	1:24:36
55	Kjell Raa	63	BFG Bergen LK	1:22:10
60	Gunnar Aarseth	58	Spirit FIK	1:33:27
65	Terje Hansen	53	FIK Ren-Eng	1:37:45
70	Jan Bjarne Sinnes	47	Aldersund IL	1:42:03
75	Kjell Bjelland		Sandnes IL	1:54:43

35	Kristian Karlsen	82	Ullensaker/Kisa IL	1:12:49
40	Inge Hasund		Bøler IF	1:14:50
45	Knut Venseth	71	Markabygda IL	1:16:45
50	Jon Per Nygaard	67	FIK Ren-Eng	1:16:18
55	Jan Inge Dahl	60	Mehamn IL	1:23:51
60	Arild Austrheim	56	Austrheim IL	1:28:42
65	Sverre Aksland	49	Stegaberg IL	1:33:13
70	Per Skaar	47	IL Gular	1:50:39
75	Harald Sel	42	Bryne FIK	1:55:23

35	Ebrahim Abdulaziz	78	Strindheim IL	1:05:24
40	Ole Arnold Sødal	74	Kyrksæterøra IL	1:14:39
45	Terje Olsen	67	Byaasen SK	1:13:19
50	Terje Olsen	65	Rindal IL	1:14:46
55	Kurt Nilsen	61	Rana FIK	1:19:24
60	Øyvind Trongmo	53	Korgen IL	1:22:08
65	Kolbjørn Hjertvik	51	Kårvåg IL	1:26:48
70	Ingmar Vik-Mo	46	IL Norodd	1:45:34
75	Hagbart Vebostad	41	Strindheim IL	1:50:56

35	Arne Mjelde Sæther	77	Lillehammer IF	1:10:37
40	Øystein Mørk	74	SK Kraft	1:10:54
45	Carlos Silva de Brito	69	Ogndal IL	1:15:45
50	Kristen Aaby	61	Sigdal FIK	1:11:52
55	Trond Olav Berg	60	Bøler IF	1:22:54
60	Knut Skaar	55	Ålesund FIK	1:27:20
65	Sverre Aksland	49	Stegaberg IL	1:29:45
70	Kjell Jonhaugen	44	Nittedal IL	1:41:39
75	Henning Høgheim	39	Ullensaker/Kisa IL	2:04:17
80	Per Gundersen	34	Ålesund FIK	2:11:24

35	Bjørn Tore Kronen Taranger	79	IL Gular	1:18:06
40	Finn Kollstad	74	Kristiansand LK	1:14:56
45	Svein Glomnes	67	FIL AKS-77	1:17:37
50	Alemayehu Sitotaw	62	IL Varegg	1:16:24
55	Gunnar Aarseth	58	Spirit FIK	1:28:56

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Knarvik	06. sep	2014
Knarvik	06. sep	2014
Knarvik	06. sep	2014
Knarvik	06. sep	2014
Knarvik	06. sep	2014

60	(ingen)			60	Ove Arne Bernes	52	Mjøsdaalen IL	1:27:25	Knarvik	06. sep	2014	
65	Marit Fosse Sæthre	FIL AKS-77	2:10:09	65	Tore Tvilde	49	Voss IL	1:31:57	Knarvik	06. sep	2014	
70	(ingen)			70	Arvid Bjørsvik	43	T&IF Viking	1:47:50	Knarvik	06. sep	2014	
75	(ingen)			75	Henning Høgheim	39	Ullensaker/Kisa IL	2:06:33	Knarvik	06. sep	2014	
35	Therese Sjursen	76	BFG Fana	1:26:20	35	Arne Mjelde Sæther	77	Lillehammer IF	1:12:04	Knarvik	31. aug	2013
40	Nancy Sommer		IL Varegg	1:33:38	40	Asle Slettemoen	71	IL i BUL	1:16:30	Knarvik	31. aug	2013
45	Elise Orten	64	IL Fri	1:29:39	45	Bjørn Harald Bongom	67	IL Varegg	1:25:48	Knarvik	31. aug	2013
50	Kari Langerud	59	Åskameratene U&IL	1:31:52	50	Alemayehu Sitotaw	62	IL Varegg	1:14:23	Knarvik	31. aug	2013
55	Kjellaug Fjordheim	55	Kristiansands IF	1:52:30	55	Sigmund Pedersen	58	Sveio IL	1:26:19	Knarvik	31. aug	2013
60	(ingen)			60	Harald Nygård	51	FIL AKS-77	1:25:17	Knarvik	31. aug	2013	
65	(ingen)			65	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	1:29:00	Knarvik	31. aug	2013	
70	(ingen)			70	Hagbart Vebostad	41	Steinkjer FIK	1:45:17	Knarvik	31. aug	2013	
75	(ingen)			75	(ingen)				Knarvik	31. aug	2013	
35	(ingen)			35	Jann Inge Rosenvinge		Namdal LK	1:15:43	Dalebrand	02. jun	2012	
40	Kathrin Höner	69	Strindheim IL	1:28:01	40	Jan Ketil Vinnes		Spjelkavik OFIK	1:14:43	Dalebrand	02. jun	2012
45	Ann Sissel Vehus	64	Verdal FK	1:32:54	45	Terje Olsen	65	Rindal IL	1:14:43	Dalebrand	02. jun	2012
50	Solvor Moen	62	Hitra FIK	1:41:41	50	Jan Sverre Fjærli	61	Namdal LK	1:23:30	Dalebrand	02. jun	2012
55	Ingunn Eikrem Olsen	55	Dimna IL	1:47:12	55	Even Løkken	54	Strindheim IL	1:19:16	Dalebrand	02. jun	2012
60	(ingen)			60	Kolbjørn Hjertvik	51	Kårvåg IL	1:22:50	Dalebrand	02. jun	2012	
65	(ingen)			65	Kjell Hovset	44	Krampe IL	1:39:18	Dalebrand	02. jun	2012	
70	(ingen)			70	Hagbart Vebostad	41	Strindheim IL	1:38:45	Dalebrand	02. jun	2012	
75	(ingen)			75	(ingen)				Dalebrand	02. jun	2012	
80	(ingen)			80	Ingolf Hådem	29	NTNUI	2:11:12	Dalebrand	02. jun	2012	
35	Bente Stølen		NOTEAM	1:33:29	35	Øystein Mørk	74	Bøler IF	1:13:29	Drammen	11. sep	2011
40	Mette Bakken Skauerud	70	SK Vidar	1:28:01	40	Knut Eraker Hole	71	Hadeland FIK	1:14:25	Drammen	11. sep	2011
45	Elise Orten	64	IL Fri	1:31:01	45	Helge Dolsvåg	62	Kristiansands IF	1:13:10	Drammen	11. sep	2011
50	Kari Langerud	59	Åskameratene U&IL	1:32:57	50	Nils Bjerke		Ådal IL	1:17:58	Drammen	11. sep	2011
55	Kirsti M. Johnsen	53	Tønsberg FIK	1:32:23	55	Ger Van Graas	55	SK Vidar	1:20:25	Drammen	11. sep	2011
60	Bjørø Tuftedal		Nesbygda IF	2:03:38	60	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	1:25:19	Drammen	11. sep	2011
65	Vera Nystad	45	Søgne IL	1:44:42	65	Ole Peter Bergaust	46	Veldre Friidrett	1:30:41	Drammen	11. sep	2011
70	(ingen)			70	Kåre Guldbakke	40	Skjåk IL	1:47:23	Drammen	11. sep	2011	
75	(ingen)			75	Aksel Normann Nilssen	36	Valnesfjord IL	1:54:28	Drammen	11. sep	2011	
80	(ingen)			80	Sigve Tjøtta		NOTEAM	2:15:56	Drammen	11. sep	2011	
35	Elise Hay Opsahl	75	GTI	1:28:54	35	Svein Ove Risa	74	Undheim IL	1:10:17	Sola	15. mai	2010
40	Lene Rørvik	68	GTI	1:26:55	40	Bjarte Vik	69	Osterøy IL	1:10:28	Sola	15. mai	2010
45	Wenche Lægreid Kvæven	65	GTI	1:23:05	45	Helge Dolsvåg	62	Kristiansands IF	1:11:09	Sola	15. mai	2010
50	Kari Langerud	59	Åskameratene U&IL	1:25:26	50	Øystein Ringnes	59	Åskameratene U&IL	1:21:32	Sola	15. mai	2010
55	Bodil Melkevik	52	Haugesund IL	1:47:23	55	Øystein Eriksen Hetlevik	54	Ask Friidrett	1:23:07	Sola	15. mai	2010
60	(ingen)			60	Karl Thomas Klev	46	Mandal og Halse IL	1:29:03	Sola	15. mai	2010	
65	Bjørø Hagen	42	GTI	1:39:41	65	Hagbart Vebostad	41	Strindheim IL	1:38:58	Sola	15. mai	2010
70	(ingen)			70	(ingen)				Sola	15. mai	2010	
75	(ingen)			75	Andor Sandsmark	34	GTI	2:04:38	Sola	15. mai	2010	
35	Anne Nevin	73	Strindheim IL	1:20:35	35	Deredje Taddese Gurmu	74	Tingvoll IL	1:10:12	Oslo	27. sep	2009
40	Dorte Foss	67	Raufoss IL	1:28:22	40	Bjarte Vik	69	Osterøy IL	1:09:51	Oslo	27. sep	2009
45	Nina Wavik Ytterstad	62	SK Vidar	1:23:39	45	Jan Inge Dahl	60	Mehamn IL	1:17:57	Oslo	27. sep	2009
50	Synøve Brox	58	Sturla IF	1:25:47	50	Olav Sveen	57	Ready	1:18:25	Oslo	27. sep	2009
55	Torunn Anita Kjærstad	52	SK Vidar	1:46:42	55	Øystein Syversen	52	Oppstad IL	1:19:45	Oslo	27. sep	2009
60	Margrethe Bergaust	49	Veldre Friidrett	2:00:41	60	Henning Wibeto	46	SK Vidar	1:23:51	Oslo	27. sep	2009
65	(ingen)			65	Asbjørn Hollevik	44	Hafslo IL	1:45:19	Oslo	27. sep	2009	
70	(ingen)			70	Arne Innbjo	39	Haugesund IL	1:53:24	Oslo	27. sep	2009	
75	(ingen)			75	(ingen)				Oslo	27. sep	2009	
80	Gerda Bjåstad	29	Geiranger IL	2:18:43	80	Ingolf Hådem	29	NTNUI	2:07:52	Oslo	27. sep	2009
35	Rigmor N. Arge	69	Ås IL	1:27:48	35	Henrik Sandstad	73	Steinkjer FIK	1:08:32	Fredrikstad	06. apr	2008
40	Margrethe Løgavlen	65	Tønsberg FIK	1:21:06	40	Tor Erik Nyquist	67	Øystre Slidre IL	1:12:17	Fredrikstad	06. apr	2008
45	Jorunn Rekkedal	61	Ås IL	1:18:02	45	Per Briskelund	59	Gjøvik FIK	1:12:56	Fredrikstad	06. apr	2008
50	Mona Baadsvig	57	Fredrikstad IF	2:03:21	50	Ger Van Graas	55	GTI	1:17:48	Fredrikstad	06. apr	2008
55	Trine Bogstad Mangerud	51	Ullensaker/Kisa IL	1:36:32	55	Helge Fuglseth	49	Ålesund FIK	1:25:29	Fredrikstad	06. apr	2008
60	Gunhild Haukeland	47	Haugesund IL	2:03:34	60	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	1:24:56	Fredrikstad	06. apr	2008
65	Tove Hassing	40	Fredrikstad IF	1:47:37	65	Vemund Wemundstad	40	Ullensaker/Kisa IL	1:32:05	Fredrikstad	06. apr	2008
70	Lukris Eikum Grønntun	37	Spiridon LLL	2:06:48	70	Ketil Moen	36	IL Koll	1:58:08	Fredrikstad	06. apr	2008
75	(ingen)			75	(ingen)				Fredrikstad	06. apr	2008	
35	Randi Mo	72	Overhalla IL	1:33:19	35	Henrik Grøseth	72	Rindal IL	1:08:27	Namsos	09. jun	2007
40	Ann Sissel Vehus	64	Vinne IL	1:29:33	40	Håkon Kyllø	63	IL Dalebrand	1:16:16	Namsos	09. jun	2007
45	Eva Westum Kveli	62	Nordli IL	1:51:52	45	Helge Dolsvåg	62	Kristiansands IF	1:09:49	Namsos	09. jun	2007
50	(ingen)			50	Bjarne Martin Gausvik	54	FIL AKS-77	1:23:57	Namsos	09. jun	2007	
55	(ingen)			55	Sten Solfjeld	50	IL i BUL	1:21:51	Namsos	09. jun	2007	
60	(ingen)			60	Bjørn Jegersen	43	Ogndal IL	1:30:37	Namsos	09. jun	2007	
65	(ingen)			65	Richard Kringhaug	42	Valnesfjord IL	1:33:42	Namsos	09. jun	2007	
70	(ingen)			70	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:35:26	Namsos	09. jun	2007	
75	(ingen)			75	Ingolf Hådem	29	NTNUI	1:57:53	Namsos	09. jun	2007	
35	Vigdis B. Holst	69	GTI	1:21:38	35	Morten Skarstad	69	Namdal LK	1:07:51	Kodal	25. aug	2006
40	Wenche Lægreid Kvæven	65	GTI	1:24:31	40	Helge Dolsvåg	62	Kristiansands IF	1:11:40	Kodal	25. aug	2006
45	Anne Goderstad Norlund	61	Froland IL	1:39:54	45	Olav Sveen	57	Ready	1:21:45	Kodal	25. aug	2006
50	Kirsti M. Johnsen	53	IL Flint	1:33:44	50	Øystein Syversen	52	Oppstad IL	1:17:30	Kodal	25. aug	2006
55	(ingen)			55	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	1:28:59	Kodal	25. aug	2006	
60	(ingen)			60	Henning Wibeto	46	SK Vidar	1:22:05	Kodal	25. aug	2006	
65	Signy Henden Rustlie	38	Lørenskog FIL	2:18:44	65	Vemund Wemundstad	40	Stadsbygd IL	1:32:57	Kodal	25. aug	2006
70	(ingen)			70	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:33:18	Kodal	25. aug	2006	
75	(ingen)			75	(ingen)				Kodal	25. aug	2006	
35	Hanne Bolstad	67	SK Vidar	1:27:56	35	Morten Skarstad	69	Namdal LK	1:09:29	Drammen	03. sep	2005
40	Sharon Broadwell	61	SK Vidar	1:20:41	40	Alemayehu Sitotaw	62	IL Varegg	1:11:24	Drammen	03. sep	2005
45	Nina Hansteen	58	Royal SK	1:24:14	45	Gjermund Høst		IL Heming	1:12:56	Drammen	03. sep	2005
50	Wenche Dørum	54	Royal SK	1:40:27	50	Øystein Syversen	52	Oppstad IL	1:14:34	Drammen	03. sep	2005
55	Marit Larsen	46	Sturla IF	1:40:01	55	Sverre Aksland	49	Stegaberg IL	1:20:59	Drammen	03. sep	2005
60	Vilbjørg Ohren	44	Ådal IL	1:45:13	60	Harry Karlsen		Moss IL	1:30:22	Drammen	03. sep	2005

65	Signy Henden Rustlie	38	Skårer	2:13:13	65	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:29:40	Drammen	03. sep	2005
70	(ingen)				70	Jann Pettersen	34	Stabæk	1:53:16	Drammen	03. sep	2005
75	(ingen)				75	Hans Rostad	30	Oslo IL	1:42:48	Drammen	03. sep	2005
35	Line Elise Heimdal	67	Bardu IL	1:36:18	35	Carlos Silva de Brito	69	Ogndal IL	1:08:46	Drammen	04. sep	2004
40	Sharon Broadwell	61	Royal SK	1:21:56	40	Kristen Aaby	61	SK Vidar	1:09:52	Drammen	04. sep	2004
45	Anna Magrethe Tråve	55	SK Vidar	1:27:16	45	Jan Hoel	58	SK Vidar	1:16:20	Drammen	04. sep	2004
50	Kirsti M. Johnsen	53	IL Flint	1:32:21	50	Øystein Syversen	52	Oppstad IL	1:14:34	Drammen	04. sep	2004
55	Marit Larsen	46	Sturla IF	1:42:33	55	Svein Arne Sølvberg	48	Ski IL	1:19:26	Drammen	04. sep	2004
60	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	1:43:15	60	Ragnar B. Johnsen		Skedsmo SK	1:30:26	Drammen	04. sep	2004
65	Turid Nygård		SK Vidar	1:58:38	65	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:28:53	Drammen	04. sep	2004
70	(ingen)				70	Bjørn Haukedal		Kolsås IL	1:56:43	Drammen	04. sep	2004
75	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	2:08:06	75	Ingolf Hådem	29	NTNUI	1:48:21	Drammen	04. sep	2004
35	Anita Håkenstad	68	IL Tyrving	1:14:21	35	Anders Tornensis	66	IL Gular	1:14:46	Drammen	31. aug	2003
40	Ranveig Kvifte Hanstad		IK Grane	1:34:58	40	Petter Antonsen	61	SK Vidar	1:06:46	Drammen	31. aug	2003
45	Anna Magrethe Tråve	55	Royal SK	1:22:24	45	Trond Mikkelsen	56	Ask Friidrett	1:10:28	Drammen	31. aug	2003
50	Trine Bogstad Mangerud	51	Nannestad IL	1:30:06	50	Viggo Aaberg	52		1:17:30	Drammen	31. aug	2003
55	Vilbjørg Ohren	44	Ådal IL	1:46:02	55	Ole Peter Bergaust	46	Veldre Friidrett	1:20:57	Drammen	31. aug	2003
60	Berit Reitan			1:42:20	60	Knut Berger			1:26:37	Drammen	31. aug	2003
65	Hanne Marie Nilsen		E-joggen	1:53:11	65	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:27:05	Drammen	31. aug	2003
70	(ingen)				70	Knut Austlid	31	Veldre Friidrett	1:35:33	Drammen	31. aug	2003
75	(ingen)				75	Harry Olsen	27	Modum FIK	1:58:30	Drammen	31. aug	2003
35	Anne Eldegard	67	SK Vidar	1:24:35	35	Asle Foss			1:14:43	Oslo	07. sep	2002
40	Hilde Mæhlum	60	Vik IL	1:27:19	40	Petter Antonsen	61	SK Vidar	1:06:17	Oslo	07. sep	2002
45	Anna Magrethe Tråve	55	Royal SK	1:25:44	45	Mons Bale	55	Balestrand IL	1:11:20	Oslo	07. sep	2002
50	Trine Bogstad Mangerud	51	Ullensaker/Kisa IL	1:31:03	50	Øystein Syversen	52	Raumnes & Årnes IL	1:12:00	Oslo	07. sep	2002
55	Magnhild Reddy Sørensen	45	Tromsø FIK	1:38:15	55	Per Gunnar Øverland	45	IL Sandvin	1:16:23	Oslo	07. sep	2002
60	Berit Reitan			1:45:29	60	Arne Mjelde	42	Osterøy IL	1:24:53	Oslo	07. sep	2002
65	Hanne Marie Nilsen		E-joggen	1:53:01	65	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:28:44	Oslo	07. sep	2002
70	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	1:55:48	70	Ingolf Hådem	29	NTNUI	1:46:08	Oslo	07. sep	2002
75	(ingen)				75	(ingen)				Oslo	07. sep	2002
35	Hilde Henriksen	64	Bøler IF	1:26:47	35	Jon Øxnevad	66		1:12:44	Oslo	08. sep	2001
40	Hilde Mæhlum	60	Vik IL	1:25:14	40	Terje Næss	61	SK Vidar	1:05:56	Oslo	08. sep	2001
45	Grethe Sandberg	56	Minerva	1:17:23	45	Kjetil Berg	55	SK Vidar	1:11:58	Oslo	08. sep	2001
50	Trine Bogstad Mangerud	51	Ullensaker/Kisa IL	1:37:22	50	Einar Jacobsen		Follo LK	1:19:32	Oslo	08. sep	2001
55	Signe Strømme Wærp	46	Oppegård IL	1:39:35	55	Martin Øverås	43	Svint IL	1:20:40	Oslo	08. sep	2001
60	(ingen)				60	Tor Aanensen	40	Kristiansands IF	1:23:42	Oslo	08. sep	2001
65	(ingen)				65	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:28:22	Oslo	08. sep	2001
70	(ingen)				70	Hans Rostad	30	Oslo IL	1:35:31	Oslo	08. sep	2001
75	(ingen)				75	Anders Bergo		IL Koll	1:59:05	Oslo	08. sep	2001
35	Jorunn Rekkedal	61	Ås IL	1:16:19	35	Petter Antonsen	61	SK Vidar	1:07:00	Oslo	02. sep	2000
40	Ingrid Kristiansen	56	IL i BUL	1:18:26	40	Jan Hoel	58	SK Vidar	1:12:41	Oslo	02. sep	2000
45	Anna Magrethe Tråve	55	Hallingdal FIK	1:23:55	45	Vidar Kalnes	52	Horten FIK	1:12:54	Oslo	02. sep	2000
50	Berit Høivik	48		1:31:17	50	Aage Od fjell	46	IL Gneist	1:15:20	Oslo	02. sep	2000
55	Randi Vesterhagen			1:39:37	55	Håkon Repstad			1:18:55	Oslo	02. sep	2000
60	Anne K. Axelsen		Fossum IF	1:52:13	60	Tor Aanensen	40	Kristiansands IF	1:20:52	Oslo	02. sep	2000
65	(ingen)				65	Thorleif Lund	35	SK Vidar	1:27:05	Oslo	02. sep	2000
70	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	1:49:57	70	Ingolf Hådem	29	NTNUI	1:37:56	Oslo	02. sep	2000
75	(ingen)				75	Anders Bergo		IL Koll	1:58:22	Oslo	02. sep	2000
35	Jorunn Rekkedal	61	Ås IL	1:17:22	35	Terje Næss	61	SK Vidar	1:08:12	Oslo	04. sep	1999
40	Ingrid Kristiansen	56	IL i BUL	1:19:00	40	Per Briskelund	59	Gjøvik FIK	1:11:31	Oslo	04. sep	1999
45	Ingrid Aamodt	54	IL Imås	1:32:09	45	Vidar Kalnes	52	Horten FIK	1:14:13	Oslo	04. sep	1999
50	Amalie Leber	46	Lørenskog FIL	1:35:46	50	Torstein Kristiansen		Sandnes IL	1:22:33	Oslo	04. sep	1999
55	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	1:38:44	55	Tor Aanensen	40	Kristiansands IF	1:22:05	Oslo	04. sep	1999
60	Marit Ødegård		Haga IF	1:43:51	60	Arne Innbjo	39	Haugesund IL	1:29:12	Oslo	04. sep	1999
65	Marit Sakshaug		Høybråten og Stovner IL	2:24:09	65	Olav Lien		Isfjorden IL	1:42:17	Oslo	04. sep	1999
70	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	1:59:37	70	Norolf Nilsen	29	Flekkefjord IF	1:41:43	Oslo	04. sep	1999
75	(ingen)				75	Einar Mundal	24	Voss IL	2:28:47	Oslo	04. sep	1999
85	(ingen)				85	Truls Stenmark	13	Moss IL	2:50:26	Oslo	04. sep	1999
35	Jorunn Odny Hynne	60	Skogn IL	1:25:56	35	Terje Næss	61	SK Vidar	1:07:43	Oslo	12. sep	1998
40	Ingrid Kristiansen	56	IL i BUL	1:17:24	40	Kjetil Berg	55	SK Vidar	1:09:52	Oslo	12. sep	1998
45	Liv Thommesen			1:32:48	45	Oddvar Brå	51		1:13:27	Oslo	12. sep	1998
50	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	1:33:11	50	Odd Arvid Nilsen	47		1:17:30	Oslo	12. sep	1998
55	Marit Ødegård		Haga IF	1:38:21	55	Ragnar B. Johnsen		Skedsmo SK	1:22:14	Oslo	12. sep	1998
60	Randi Sæther			2:07:06	60	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:24:31	Oslo	12. sep	1998
65	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	1:54:06	65	Olav Stølhaug	32	Orkdal IL	1:30:00	Oslo	12. sep	1998
70	(ingen)				70	Harry Olsen	27	Modum FIK	1:48:41	Oslo	12. sep	1998
75	(ingen)				75	Erik Holm			1:55:18	Oslo	12. sep	1998
35	Inger Lise L. Skaar	62	Oddersjaa SSK	1:23:49	35	Kristen Aaby	61	Gjesdal IL	1:08:28	Oslo	13. sep	1997
40	Ingrid Kristiansen	56	IL i BUL	1:17:28	40	Kjetil Berg	55	SK Vidar	1:09:13	Oslo	13. sep	1997
45	Ingvild Lein	52	Frosta IL	1:25:06	45	Vidar Kalnes	52	Nykirke IF	1:11:09	Oslo	13. sep	1997
50	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	1:29:56	50	Per Gunnar Øverland	45	IL Sandvin	1:12:09	Oslo	13. sep	1997
55	Oddveig Støkket	41	Veldre Friidrett	1:35:32	55	Tor Aanensen	40	Kristiansands IF	1:19:30	Oslo	13. sep	1997
60	Turid Nygård		SK Vidar	1:48:44	60	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:21:36	Oslo	13. sep	1997
65	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	1:51:37	65	Ingolf Hådem	29	NTNUI	1:30:50	Oslo	13. sep	1997
70	(ingen)				70	Jørn Holaker		Asker SK	1:37:44	Oslo	13. sep	1997
75	(ingen)				75	Erik Holm			1:50:07	Oslo	13. sep	1997
35	Lise Ljones	57	SK Vidar	1:24:28	35	Terje Næss	61	SK Vidar	1:05:37	Oslo	14. sep	1996
40	Anna Magrethe Tråve	55	Hallingdal FIK	1:21:17	40	Kjetil Berg	55	SK Vidar	1:08:21	Oslo	14. sep	1996
45	Inger Bache Wiel	51	Høvik Jogg	1:32:20	45	Steinar Hybertsen	50	Ringerike FIK	1:15:30	Oslo	14. sep	1996
50	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	1:28:35	50	Per Gunnar Øverland	45	IL Sandvin	1:10:37	Oslo	14. sep	1996
55	Eva Carlsen	40	Ready	1:31:30	55	Egil Myhre	39	SK Vidar	1:22:09	Oslo	14. sep	1996
60	Jofrid Jansen	35	Høybråten og Stovner IL	1:40:35	60	Kjell Hildrum	36	Namsos LK	1:19:53	Oslo	14. sep	1996
65	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	1:47:07	65	Knut Austlid	31	Hamar IL	1:23:09	Oslo	14. sep	1996
70	(ingen)				70	Hans Petter Hansen	25	Asker SK	1:35:31	Oslo	14. sep	1996
75	(ingen)				75	Arne Lund		Nittedal IL	2:21:10	Oslo	14. sep	1996

35	Sissel Grottenberg	56	SK Vidar	1:18:55	35	Tom Roger Johansen	59	BFG Fana	1:11:13	Drammen	30. sep	1995
40	Marianne Hadler	51	Asker SK	1:24:37	40	Arne Rislåa	53	Kristiansands IF	1:11:21	Drammen	30. sep	1995
45	Amalie Leber	46	Lørenskog FIL	1:30:51	45	Henning Wibeto	46	SK Vidar	1:14:27	Drammen	30. sep	1995
50	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	1:27:59	50	Jarle Nyrønningen		Klæbu LK	1:18:43	Drammen	30. sep	1995
55	Eva Carlsen	40	Ready	1:34:03	55	Tor Aanensen	40	Kristiansands IF	1:12:45	Drammen	30. sep	1995
60	Aud Hjertholm	32	Friskis&Svettis	1:58:13	60	Olav Stølhaug	32	Orkdal IL	1:25:11	Drammen	30. sep	1995
65	Gerda Bjåstad	29	Røa IL	1:46:09	65	Norolf Nilsen	29	Flekkefjord IF	1:29:38	Drammen	30. sep	1995
70	(ingen)				70	Hans Petter Hansen	25	Asker SK	1:41:23	Drammen	30. sep	1995
75	(ingen)				75	Oddvar Lie	15	Røa IL	1:52:42	Drammen	30. sep	1995
80	(ingen)				80	Truls Stenmark	13	Moss IL	2:22:52	Drammen	30. sep	1995
-	(Mangler)				-	(Mangler)						1994
-	(Mangler)				-	(Mangler)						1993
-	(Mangler)				-	(Mangler)						1992
-	(Mangler)				-	(Mangler)						1991
35	Karin Ilstad	51	Bodø OIF	1:31:09	35	Oddvar Siksjø	55	Viken IL	1:11:01	Rissa	24. mai	1990
40	Birte Rubæk Ueland	47	Varhaug IL	1:26:04	40	Tore Oldervold	48	Strindheim IL	1:11:11	Rissa	24. mai	1990
45	Eli Allen	42	Byåsen IL	1:56:27	45	Harald Bjerknes	42	Bodø FIK	1:14:25	Rissa	24. mai	1990
50	(ingen)				50	Nils Undersåker	39	Inderøy IL	1:16:32	Rissa	24. mai	1990
55	Åse Rekkebo	32	Byåsen IL	1:39:37	55	Torleif Rekkebo	32	Nidelv IL	1:24:24	Rissa	24. mai	1990
60	Marian Lunde	27	Sylling IF	3:50:07	60	Kåre Oksavik	29	Hareid IL	1:24:24	Rissa	24. mai	1990
65	(ingen)				65	Kristian Skarsvåg	22	Gjerdrum IL	1:33:14	Rissa	24. mai	1990
70	(ingen)				70	Lars Øye	19	Oppdal IL	2:07:53	Rissa	24. mai	1990
75	(ingen)				75	(ingen)				Rissa	24. mai	1990
35	(ingen)				35	Svein Haukøy Olsen	54	Urædd Friidrett	1:06:30	Kristiansand	28. mai	1989
40	Birte Rubæk Ueland	47	Varhaug IL	1:22:42	40	Gunnar B. Solfeld	49	Tvedestrand T&IF	1:08:26	Kristiansand	28. mai	1989
45	Oddveig Dølbakken	41	Elverum IL	1:29:33	45	Thor Sverre Pedersen	44	Tvedestrand T&IF	1:09:05	Kristiansand	28. mai	1989
50	(ingen)				50	Ingvald Tjørnholm	39	Kvinesdal IL	1:12:57	Kristiansand	28. mai	1989
55	(ingen)				55	Ivan Wilhelmsen	34	IL i BUL Tromsø	1:12:41	Kristiansand	28. mai	1989
60	Marian Lunde	27	Sylling IF	2:37:36	60	Leif Vågsmyr	29	Tvedestrand T&IF	1:24:23	Kristiansand	28. mai	1989
65	(ingen)				65	(ingen)				Kristiansand	28. mai	1989
70	(ingen)				70	Gudmund Straume	18	Drangedal IL	1:27:23	Kristiansand	28. mai	1989
75	(ingen)				75	(ingen)				Kristiansand	28. mai	1989
35	Turid Malmo Knutsen	50	Oppegård IL	1:37:25	35	Kenneh Evanger	53	Sørums IL	1:09:41	Hurdal	15. mai	1988
40	Signe Strømme Wærp	46	Oppegård IL	1:24:09	40	Per Gunnar Øverland	45	IL Sandvin	1:09:32	Hurdal	15. mai	1988
45	(ingen)				45	Oddvar Hausken	42	Torvastad IL	1:13:16	Hurdal	15. mai	1988
50	Kirsten Nilsen		Strindheim IL	1:47:12	50	Per Slungård	37	Paulsbo IL	1:13:25	Hurdal	15. mai	1988
55	Marie Katrine Haug	30	Lørenskog FIL	2:06:09	55	Lars Strand	29	Veldre Friidrett	1:26:14	Hurdal	15. mai	1988
60	Marian Lunde	27	Sylling IF	2:43:22	60	Jan Kystad	25	SK Freidig	1:28:40	Hurdal	15. mai	1988
65	(ingen)				65	(ingen)				Hurdal	15. mai	1988
70	(ingen)				70	Arve Myrvold	16	Ringerike FIK	1:40:51	Hurdal	15. mai	1988
75	(ingen)				75	Truls Stenmark	13	Moss IL	1:46:31	Hurdal	15. mai	1988
35	Coby Ytterdal	51	Norddal IL	1:35:40	35	Per Johan Sandbakk	51	Aksla IL	1:14:21	Vågstranda	06. sep	1987
40	(ingen)				40	Per Gunnar Øverland	45	IL Sandvin	1:11:25	Vågstranda	06. sep	1987
45	Björg Solheim	40	Elverum IL	1:31:29	45	Arnt Andøl	38	U&IL Glimt	1:14:03	Vågstranda	06. sep	1987
50	(ingen)				50	Leif Feøy	36	Aksla IL	1:18:19	Vågstranda	06. sep	1987
55	Marie Katrine Haug	30	Lørenskog FIL	2:00:34	55	Erling Overland	28	Strindheim IL	1:18:11	Vågstranda	06. sep	1987
60	Marian Lunde	27	Sylling IF	2:24:25	60	Jakob Kjersem	25	Vågstranda IL	1:22:56	Vågstranda	06. sep	1987
65	(ingen)				65	Mathias Bergseth	21	Molde Olymp	1:31:14	Vågstranda	06. sep	1987
70	(ingen)				70	Anders Solemsløk	15	SK Wing	1:35:40	Vågstranda	06. sep	1987
75	(ingen)				75	(ingen)				Vågstranda	06. sep	1987