

Vinnere i NM for veteraner: Terrengløp lang løype

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

KVINNER

35 6 km	Annie Bersagel	83 IK Tjalve	21:30
40 6 km	Kristin Waaktaar Opland	Flatås IL	21:21
45 6 km	(ingen)		
50 4 km	Ragnhild Lie Anderson	IL Bjarg	16:11
55 4 km	(ingen)		
60 4 km	(ingen)		
65 4 km	(ingen)		
70 4 km	Ragnhild Korneliusen	51 IL Fri	20:19
75 4 km	(ingen)		
80 4 km	(ingen)		
35 6 km	(ingen)		
40 6 km	Pernille Dørstad	79 IK Tjalve	29:01
45 6 km	(ingen)		
50 4 km	Torhild Dybwad Mathiesen	68 SK Vidar	16:52
55 4 km	(ingen)		
60 4 km	Nina Rødsmoen	61 Sandnes IL	17:47
65 4 km	(ingen)		
70 4 km	Ingunn Ytrehus	50 Romerike ULK	22:59
75 4 km	Mariann Stenbakk	44 Moss IL	25:45
35 6 km	Merete Berntsen	82 Gjerpen IF	28:18
40 6 km	(ingen)		
45 6 km	Brita Cecilie Mustad	75 Langesund S&TK	24:07
50 4 km	Torhild Dybwad Mathiesen	68 SK Vidar	16:25
55 4 km	Nina Rødsmoen	61 Sandnes IL	17:23
60 4 km	Elisabeth Skaret	57 Lørenskog FIL	22:36
65 4 km	Kirsti Johnsen	53 Tjøme LK	20:18
70 4 km	Tove Alm	50 Søre Ål IL	24:40
75 4 km	(ingen)		
35 6 km	Annie Bersagel	83 IK Tjalve	20:53
40 6 km	Anita Iversen Lilleskare	78 BFG Bergen LK	22:19
45 6 km	Mette Eid Løvås	72 Strindheim IL	24:21
50 4 km	(ingen)		
55 4 km	Anne Hinsch	61 Rye SK	17:31
60 4 km	Mona Kjølsesteth	58 SK Vidar	22:00
65 4 km	Ingunn Ytrehus	50 Romerike ULK	20:54
70 4 km	(ingen)		
75 4 km	Mariann Stenbakk	44 Moss IL	23:59
35 6 km	Mariann Lande	83 Byåsen IL	22:53
40 6 km	Kirsti Johnsen Skåtøy	75 Egersunds IK	25:39
45 6 km	Anne Nevin	73 Strindheim IL	22:27
50 4 km	Ann Sissel Vehus	64 Verdal FIK	18:59
55 4 km	(ingen)		
60 4 km	(ingen)		
65 4 km	Wenche Lande	53 Byåsen IL	20:22
70 4 km	(ingen)		
75 4 km	(ingen)		
35 6 km	Anita Iversen Lilleskare	78 BFG Bergen LK	23:10
40 6 km	Vigdis Gaupholm Reigstad	73 IL Fri	25:13
45 6 km	Hanne Liland	69 IL Varegg	29:03
50 4 km	(ingen)		
55 4 km	(ingen)		
60 4 km	Anna Magrethe Tråve	55 Hallingdal FIK	19:09
65 4 km	(ingen)		
70 4 km	(ingen)		
75 4 km	(ingen)		
35 6 km	(ingen)		
40 6 km	Anne Nevin	73 Strindheim IL	23:11
45 6 km	Lisbeth Vold	70 Strindheim IL	26:06
50 4 km	Berit Vestermo	62 Namdal LK	19:25
55 4 km	(ingen)		
60 4 km	(ingen)		
65 4 km	(ingen)		
70 4 km	(ingen)		
75 4 km	(ingen)		
35 6 km	Christine R. Revheim-Hansen	80 IL Varegg	29:38
40 6 km	Anne Nevin	73 Strindheim IL	24:14
45 6 km	Kirsten Marathon Melkevik	70 IL Gular	24:18
50 4 km	May Bente Weng	65 IL i BUL	15:46
55 4 km	(ingen)		
60 4 km	(ingen)		
65 4 km	Solbjørg Aasheim	46 Minerva	23:11
70 4 km	(ingen)		
75 4 km	(ingen)		
35 6 km	(ingen)		
40 6 km	(ingen)		
45 6 km	Aud Skogen	66 Ask Friidrett	27:12
50 4 km	(ingen)		
55 4 km	(ingen)		
60 4 km	Herdis Elin Lexau	54 Florø T&F	21:37

MENN

35 10 km	Erling Hisdal	83 IK Tjalve	37:51	Bergen	09. okt	2022
40 10 km	Øystein Kvaal Østerbø	Strindheim IL	33:55	Bergen	09. okt	2022
45 10 km	(ingen)			Bergen	09. okt	2022
50 6 km	Terje Gulbrandsen	Lillehammer IF	21:23	Bergen	09. okt	2022
55 6 km	Bjørn Harald Bongom	67 IL Varegg	23:02	Bergen	09. okt	2022
60 6 km	Erland Eggum	GTI	27:28	Bergen	09. okt	2022
65 6 km	Gunnar Hauge	Eikanger IL	?	Bergen	09. okt	2022
70 6 km	Elif Villanger	50 Ask Friidrett	26:42	Bergen	09. okt	2022
75 6 km	(ingen)			Bergen	09. okt	2022
80 6 km	Hagbart Vebostad	41 Strindheim IL	40:12	Bergen	09. okt	2022
35 10 km	Erling Hisdal	83 IK Tjalve	37:32	Oslo/Fr	10. okt	2021
40 10 km	Martin Kjäll-Ohlsson	78 SK Vidar	35:14	Oslo/Fr	10. okt	2021
45 10 km	Frode Saugestad	74 SK Vidar	37:07	Oslo/Fr	10. okt	2021
50 6 km	Rashid Handule	67 IL i BUL	20:45	Oslo/Fr	10. okt	2021
55 6 km	Tore Tjørnholm	66 Kristiansand LK	22:04	Oslo/Fr	10. okt	2021
60 6 km	Svein Egil Linnerud	61 Gjøvik FIK	23:38	Oslo/Fr	10. okt	2021
65 6 km	Ger Van Graas	55 SK Vidar	24:08	Oslo/Fr	10. okt	2021
70 6 km	Bjørn Lauglo	48 Stovnerkameratene	28:36	Oslo/Fr	10. okt	2021
75 6 km	Olaf Ellefsen	44 GTI	31:58	Oslo/Fr	10. okt	2021
35 10 km	Frew Zenebe Brkineh	84 Sandnes IL	31:25	Skien	11. okt	2020
40 10 km	Pål Asbjørn Kullerud	76 Sarpsborg IL	35:32	Skien	11. okt	2020
45 10 km	Endre Hjelseth	73 Ottestad IL	35:54	Skien	11. okt	2020
50 6 km	Jon Per Nygaard	67 FIK Ren-Eng	21:33	Skien	11. okt	2020
55 6 km	Jan Nyrønning	63 Ålen IL	21:53	Skien	11. okt	2020
60 6 km	Otto Gullesen	60 Gjerpen IF	24:38	Skien	11. okt	2020
65 6 km	Ger Van Graas	55 SK Vidar	24:26	Skien	11. okt	2020
70 6 km	Olav Hagland	48 GTI	28:41	Skien	11. okt	2020
75 6 km	Inge Vinje	45 Tjøme LK	30:25	Skien	11. okt	2020
35 10 km	Eirik Gramstad	84 SK Vidar	31:27	Oslo/Fr	13. okt	2019
40 10 km	Ebrahim Abdulaziz	78 Strindheim IL	31:49	Oslo/Fr	13. okt	2019
45 10 km	Jon Olsen	74 Lørenskog FIL	36:15	Oslo/Fr	13. okt	2019
50 6 km	Jon Per Nygaard	67 FIK Ren-Eng	21:19	Oslo/Fr	13. okt	2019
55 6 km	Bo Engdahl	63 Koll IL	21:37	Oslo/Fr	13. okt	2019
60 6 km	Asbjørn Oppegaard	57 Aurskog-Høland FIL	25:05	Oslo/Fr	13. okt	2019
65 6 km	Terje Hansen	53 FIK Ren-Eng	26:28	Oslo/Fr	13. okt	2019
70 6 km	Vidar Myrvold	49 Aurskog-Høland FIL	26:20	Oslo/Fr	13. okt	2019
75 6 km	Harry Magnar Sollie	43 Byåsen IL	30:48	Oslo/Fr	13. okt	2019
35 10 km	Kristian Woldvik	82 Rindal IL	34:37	Bratsberg	14. okt	2018
40 10 km	Ebrahim Abdulaziz	78 Strindheim IL	33:14	Bratsberg	14. okt	2018
45 10 km	Mats Lundin	72 IL i BUL Tromsø	38:04	Bratsberg	14. okt	2018
50 6 km	Geir Dahlsveen	67 Strindheim IL	23:01	Bratsberg	14. okt	2018
55 6 km	Jan Nyrønning	63 Ålen IL	22:45	Bratsberg	14. okt	2018
60 6 km	Ola Berget	58 Ogdal IL	25:35	Bratsberg	14. okt	2018
65 6 km	Rolf Karlsen	52 Hitra LK	25:55	Bratsberg	14. okt	2018
70 6 km	Olaf Ellefsen	44 GTI	29:34	Bratsberg	14. okt	2018
75 6 km	Hagbart Vebostad	41 Strindheim IL	33:37	Bratsberg	14. okt	2018
35 10 km	Leif Bjørn Grindedal	81 Bjørgum IL	37:10	Vik i Sogn	14. okt	2017
40 10 km	Lars Olaf Haaheim	73 IL Varegg	37:12	Vik i Sogn	14. okt	2017
45 10 km	Morten Seliusen	71 IL Gneist	40:53	Vik i Sogn	14. okt	2017
50 6 km	Svein Glomnes	67 FIL AKS-77	21:24	Vik i Sogn	14. okt	2017
55 6 km	Terje Gautvik	61 Molde Olymp	22:45	Vik i Sogn	14. okt	2017
60 6 km	Odd Elvanes	56 Hareid IL	27:36	Vik i Sogn	14. okt	2017
65 6 km	Hjalmar Schjøttz	49 Tønsberg FIK	27:19	Vik i Sogn	14. okt	2017
70 6 km	Birger Normann Hanstveit	43 Mjøsdalen IL	30:06	Vik i Sogn	14. okt	2017
75 6 km	(ingen)			Vik i Sogn	14. okt	2017
35 10 km	Solomon Achame	80 Namdal LK	31:31	Rindal	09. okt	2016
40 10 km	Ole Arnold Sødal	74 Kyrksæterøra IL	34:18	Rindal	09. okt	2016
45 10 km	Terje Olsen	67 Byaasen SK	33:45	Rindal	09. okt	2016
50 6 km	Terje Olsen	65 Rindal IL	22:41	Rindal	09. okt	2016
55 6 km	Terje Gautvik	61 Molde Olymp	24:14	Rindal	09. okt	2016
60 6 km	Rolf Karlsen	52 Hitra LK	25:53	Rindal	09. okt	2016
65 6 km	Vidar Myrvold	49 Aurskog-Høland FIL	27:27	Rindal	09. okt	2016
70 6 km	Harry Magnar Sollie	43 Byåsen IL	30:36	Rindal	09. okt	2016
75 6 km	Hagbart Vebostad	41 Strindheim IL	33:15	Rindal	09. okt	2016
35 10 km	Håvard Solberg	78 Skimt	34:48	Oslo/Ek	17. okt	2015
40 10 km	Ole Kristian Heggheim	72 Kristiansand LK	35:04	Oslo/Ek	17. okt	2015
45 10 km	Arild Christophersen	69 Røa IL	37:13	Oslo/Ek	17. okt	2015
50 6 km	Øyvind Hyllesest	65 Gjerpen IF	24:29	Oslo/Ek	17. okt	2015
55 6 km	Ola Berget	58 Ogdal IL	25:47	Oslo/Ek	17. okt	2015
60 6 km	Harald Nygård	51 FIL AKS-77	26:58	Oslo/Ek	17. okt	2015
65 6 km	Svein Arne Sølvberg	48 Oppegård IL	27:52	Oslo/Ek	17. okt	2015
70 6 km	Hagbart Vebostad	41 Strindheim IL	35:13	Oslo/Ek	17. okt	2015
75 6 km	(ingen)			Oslo/Ek	17. okt	2015
35 10 km	Pål Asbjørn Kullerud	76 Varteig IL	35:07	Bergen	18. okt	2014
40 10 km	Terje Simmenes	73 Osterøy IL	35:56	Bergen	18. okt	2014
45 10 km	Håvard Ingvaldsen Lorange	65 Strindheim IL	38:02	Bergen	18. okt	2014
50 6 km	Bjarte Bogstad	63 IL Gular	21:01	Bergen	18. okt	2014
55 6 km	Einar Færø	56 Eikanger IL	22:27	Bergen	18. okt	2014
60 6 km	Harald Nygård	51 FIL AKS-77	22:28	Bergen	18. okt	2014

65	4 km	Randi Kleppe	49	Osterøy IL	22:46	65	6 km	Per Laksfors	49	Strindheim IL	25:22	Bergen	18. okt	2014
70	4 km	(ingen)				70	6 km	(ingen)				Bergen	18. okt	2014
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Bergen	18. okt	2014
35	6 km	Fride Vullum-Bruer	76	Strindheim IL	23:28	35	10 km	Kristian Monsen	77	Ullensaker/Kisa IL	35:09	Levanger	05. okt	2013
40	6 km	Anne Nevin	73	Strindheim IL	23:02	40	10 km	Carlos Silva De Brito	69	Ogndal IL	36:54	Levanger	05. okt	2013
45	6 km	Mari Ann Landsem Melhus		Steinkjer FIK	25:52	45	10 km	Terje Olsen	67	Byaasen SK	36:40	Levanger	05. okt	2013
50	4 km	(ingen)				50	6 km	Arne Petter Sellæg	59	Namdal LK	24:22	Levanger	05. okt	2013
55	4 km	(ingen)				55	6 km	Ola Berget	58	Ogndal IL	23:32	Levanger	05. okt	2013
60	4 km	(ingen)				60	6 km	Hermann M. Storflor	51	IL Dalebrand	27:24	Levanger	05. okt	2013
65	4 km	(ingen)				65	6 km	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	25:55	Levanger	05. okt	2013
70	4 km	(ingen)				70	6 km	Harry Magнар Sollie	43	Byåsen IL	30:45	Levanger	05. okt	2013
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Levanger	05. okt	2013
35	6 km	Jessica K. Gunnarsson	76	SK Vidar	23:57	35	10 km	Kristian Monsen	77	Ullensaker/Kisa IL	34:29	Ås	29. sep	2012
40	6 km	Vigdis Bringedal Holst	69	IL Skjalg	24:15	40	10 km	Håkon Helge Hjermly	70	Tønnsberg FIK	36:43	Ås	29. sep	2012
45	6 km	Solveig Pedersen	65	Kristiansands IF	25:06	45	10 km	Helge Holthe	67	Gjøvik FIK	37:56	Ås	29. sep	2012
50	4 km	Jorunn Rekkedal	61	Ås IL	16:37	50	6 km	Arvid Hansen	60	Milton Larvik SK	23:33	Ås	29. sep	2012
55	4 km	Solveig Karlstad		Stovnerkameratene	21:14	55	6 km	Jan Steinsund	57	Haugesund IL	24:29	Ås	29. sep	2012
60	4 km	(ingen)				60	6 km	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	25:27	Ås	29. sep	2012
65	4 km	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	22:56	65	6 km	Gunnar Lauritz Pedersen	46	Lørenskog FIL	28:56	Ås	29. sep	2012
70	4 km	Eva Carlsen	40	Ready	24:23	70	6 km	Ove Åserud	41	Aurskog-Høland FIL	29:08	Ås	29. sep	2012
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Ås	29. sep	2012
80	4 km	(ingen)				80	6 km	Ivar Magne Tangen	30	Aurskog-Høland FIL	51:43	Ås	29. sep	2012
35	6 km	Anne Nevin	73	Strindheim IL	21:52	35	10 km	Kristian Nedregård	74	IL Tyrving	34:18	Strindheim	18. sep	2011
40	6 km	Kathrin Höner	69	Strindheim IL	23:58	40	10 km	Terje Olsen	67	Heimdal IL	33:53	Strindheim	18. sep	2011
45	6 km	(ingen)				45	10 km	Terje Olsen	65	Rindal IL	36:09	Strindheim	18. sep	2011
50	4 km	(ingen)				50	6 km	Arvid Hansen	60	Milton Larvik SK	21:33	Strindheim	18. sep	2011
55	4 km	(ingen)				55	6 km	Even Løkken	54	Strindheim IL	22:12	Strindheim	18. sep	2011
60	4 km	(ingen)				60	6 km	Harald Nygård	51	FIL AKS-77	22:57	Strindheim	18. sep	2011
65	4 km	(ingen)				65	6 km	Peder Ringdal	44	Isfjorden IL	30:58	Strindheim	18. sep	2011
70	4 km	(ingen)				70	6 km	Hagbart Vebostad	41	Strindheim IL	28:20	Strindheim	18. sep	2011
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Strindheim	18. sep	2011
80	4 km	(ingen)				80	6 km	Sverre Mikal Myklestad	31	Byåsen IL	33:22	Strindheim	18. sep	2011
35	6 km	Marit Elisabeth Svegaarden	73	IL i BUL	24:01	35	10 km	Terje Charles Aggvin	74	IL Gular	29:05	Lillehammer	18. sep	2010
40	6 km	(ingen)				40	10 km	Terje Olsen	67	Heimdal IL	29:39	Lillehammer	18. sep	2010
45	6 km	May Bente Weng	65	IL i BUL	19:11	45	10 km	Frode Monsen	61	Oppegård IL	35:03	Lillehammer	18. sep	2010
50	4 km	(ingen)				50	6 km	Arvid Hansen	60	Milton Larvik SK	18:49	Lillehammer	18. sep	2010
55	4 km	Oddrun Hovsengen	52	Lillehammer IF	18:41	55	6 km	Even Løkken	54	Strindheim IL	18:47	Lillehammer	18. sep	2010
60	4 km	(ingen)				60	6 km	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	20:21	Lillehammer	18. sep	2010
65	4 km	(ingen)				65	6 km	Peder Ringdal	44	Måndalen IL	26:36	Lillehammer	18. sep	2010
70	4 km	Signy Henden Rustlie	38	Lørenskog FIL	27:43	70	6 km	(ingen)				Lillehammer	18. sep	2010
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Lillehammer	18. sep	2010
35	6 km	Anne Kari Borgersen	71	Kristiansands IF	21:25	35	10 km	Terje Charles Aggvin	74	IL Gular	30:59	Jessheim	03. okt	2009
40	6 km	Solveig Pedersen	65	Kristiansands IF	20:44	40	10 km	Bjarte Vik	69	Osterøy IL	31:23	Jessheim	03. okt	2009
45	6 km	Nina Wavik Ytterstad	62	SK Vidar	21:38	45	10 km	Kjell Raa	63	BFG Fana	34:30	Jessheim	03. okt	2009
50	4 km	(ingen)				50	6 km	Sverre Mohagen	57	Sandnes IL	20:12	Jessheim	03. okt	2009
55	4 km	Trine Bogstad Mangerud	51	Ullensaker/Kisa IL	19:38	55	6 km	Helge Jacob Horn	51	Ski IL	22:07	Jessheim	03. okt	2009
60	4 km	(ingen)				60	6 km	Olaf Knai	49	Hurdal IL	22:14	Jessheim	03. okt	2009
65	4 km	(ingen)				65	6 km	Petter Kildal	41	Haga IF	25:27	Jessheim	03. okt	2009
70	4 km	Signy Henden Rustlie	38	Lørenskog FIL	27:58	70	6 km	Henning Høgheim	39	Ullensaker/Kisa IL	28:46	Jessheim	03. okt	2009
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Jessheim	03. okt	2009
35	6 km	Runa Bostad	69	SK Vidar	25:01	35	10 km	Anders Aukland	72	IK Tjalve	32:41	Oslo/Bø	13. sep	2008
40	6 km	Solveig Pedersen	65	Kristiansands IF	27:19	40	10 km	Helge Holthe	67	Gjøvik FIK	37:00	Oslo/Bø	13. sep	2008
45	6 km	Jorunn Rekkedal	61	Ås IL	25:11	45	10 km	Helge Dolsvåg	62	Kristiansands IF	35:13	Oslo/Bø	13. sep	2008
50	4 km	May Grytbakk	54	Veldre Friidrett	20:42	50	6 km	Even Løkken	54	Strindheim IL	25:02	Oslo/Bø	13. sep	2008
55	4 km	Elsa Husa		Ullensaker/Kisa IL	24:11	55	6 km	Øystein Syversen	52	Oppstad IL	25:38	Oslo/Bø	13. sep	2008
60	4 km	Oddbjørg Haakensveen	45	Veldre Friidrett	21:17	60	6 km	Bjørn Lauglo	48	Stovnerkameratene	27:47	Oslo/Bø	13. sep	2008
65	4 km	Eva Carlsen	40	Ready	25:20	65	6 km	Ove Åserud	41	Aurskog-Høland FIL	30:47	Oslo/Bø	13. sep	2008
70	4 km	(ingen)				70	6 km	Bjørn Tvedt	38	Veldre Friidrett	30:13	Oslo/Bø	13. sep	2008
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Oslo/Bø	13. sep	2008
80	4 km	(ingen)				80	6 km	Harry Olsen	27	Modum FIK	46:58	Oslo/Bø	13. sep	2008
35	6 km	Kirsten Melkevik Otterbu	70	BFG Fana	21:18	35	10 km	Henrik Grøseth	72	Rindal IL	31:35	Rindal	23. sep	2007
40	6 km	(ingen)				40	10 km	Terje Olsen	67	Heimdal IL	32:44	Rindal	23. sep	2007
45	6 km	Sharon Broadwell	61	SK Vidar	23:51	45	10 km	Helge Dolsvåg	62	Kristiansands IF	32:33	Rindal	23. sep	2007
50	4 km	Anne-Mari Husby Aune	54	Strindheim IL	16:54	50	6 km	Jim Holtquist	54	SK Vidar	22:03	Rindal	23. sep	2007
55	4 km	(ingen)				55	6 km	Einar Djupå	49	IL Fjordglimt	24:08	Rindal	23. sep	2007
60	4 km	(ingen)				60	6 km	Harry Magнар Sollie	43	Byåsen IL	26:32	Rindal	23. sep	2007
65	4 km	(ingen)				65	6 km	Hagbart Vebostad	41	Strindheim IL	26:31	Rindal	23. sep	2007
70	4 km	(ingen)				70	6 km	Aksel Røste	35	IL Runar	28:20	Rindal	23. sep	2007
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Rindal	23. sep	2007
35	6 km	Kirsten Melkevik Otterbu	70	BFG Fana	21:17	35	10 km	Bjarte Vik	69	Osterøy IL	36:58	Halden	23. sep	2006
40	6 km	Ingunn Monsen	63	SK Vidar	27:12	40	10 km	Runar Gilberg	65	SK Vidar	38:38	Halden	23. sep	2006
45	6 km	Sharon Broadwell	61	SK Vidar	24:20	45	10 km	Per Ivar Jakslund	61	Bøler IF	41:35	Halden	23. sep	2006
50	4 km	Undis Nødset	52	Florø T&IF	20:31	50	6 km	Ole-Johan Garli	56	Ullensaker/Kisa IL	24:24	Halden	23. sep	2006
55	4 km	(ingen)				55	6 km	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	24:55	Halden	23. sep	2006
60	4 km	Mariann Stenbakk	44	Moss IL	21:03	60	6 km	(ingen)				Halden	23. sep	2006
65	4 km	(ingen)				65	6 km	Gunnar Gaulen	41	FIL AKS-77	27:18	Halden	23. sep	2006
70	4 km	(ingen)				70	6 km	Aksel Røste	35	IL Runar	28:52	Halden	23. sep	2006
75	4 km	(ingen)				75	6 km	(ingen)				Halden	23. sep	2006
35	4 km	Lene Rørvik	68	GTI	14:52	35	6.5 km	Carlos Silva De Brito	69	Ogndal IL	20:31	Jessheim	17. sep	2005
40	4 km	Hilde Gjessing	63	SK Vidar	14:08	40	6.5 km	Abdeslam Naji	65	IL i BUL	21:01	Jessheim	17. sep	2005
45	4 km	Nina Hansteen	58	Royal SK	14:40	45	6.5 km	Ole-Johan Garli	56	Ullensaker/Kisa IL	22:35	Jessheim	17. sep	2005
50	4 km	Anna Magrethe Tråve	55	SK Vidar	15:15	50	6.5 km	Jim Holtquist	54	SK Vidar	22:18	Jessheim	17. sep	2005
55	(ingen)					55	6.5 km	Svein Arne Sølvberg	48	Oppegård IL	22:54	Jessheim	17. sep	2005
60	(ingen)					60	6.5 km	Audun Lavik	44	Ask Friidrett	24:32	Jessheim	17. sep	2005

65	(ingen)				65	6.5 km	Bjørn Tvedt	38	Veldre Friidrett	26:08	Jessheim	17. sep	2005	
70	(ingen)				70	6.5 km	Aksel Røste	35	IL Runar	27:29	Jessheim	17. sep	2005	
75	(ingen)				75	6.5 km	(ingen)				Jessheim	17. sep	2005	
35	6 km	Runa Bostad	69	SK Vidar	21:50	35	10 km	Bjarte Vik	69	Gjesdal IL	32:53	Lillehammer	18. sep	2004
40	6 km	(ingen)			40	10 km	(ingen)				Lillehammer	18. sep	2004	
45	6 km	Nina Hansteen	58	Royal SK	24:34	45	10 km	(ingen)			Lillehammer	18. sep	2004	
50	4 km	Oddrun Hovsengen	52	Lillehammer IF	19:47	50	6 km	Jim Holtquist	54	SK Vidar	22:04	Lillehammer	18. sep	2004
55	4 km	(ingen)			55	6 km	Harald Ødegård	46	Raumnes & Årnes IL	23:44	Lillehammer	18. sep	2004	
60	4 km	(ingen)			60	6 km	Sigmund Julshamn	41	Fræna FIK	25:23	Lillehammer	18. sep	2004	
65	4 km	(ingen)			65	6 km	Aksel Røste	35	IL Runar	26:38	Lillehammer	18. sep	2004	
70	4 km	(ingen)			70	6 km	Ari Valdemarsson	33	IL Flint	30:26	Lillehammer	18. sep	2004	
75	4 km	(ingen)			75	6 km	(ingen)				Lillehammer	18. sep	2004	
35	6 km	(ingen)			35	10 km	Nils Hetleflåt		Stord IL	37:25	Lørenskog	27. sep	2003	
40	6 km	Ingunn Monsen	63	Royal SK	27:04	40	10 km	Petter Antonsen	61	SK Vidar	34:59	Lørenskog	27. sep	2003
45	6 km	Anna Magrethe Tråve	55	Royal SK	25:24	45	10 km	Jan Hoel	58	SK Vidar	40:06	Lørenskog	27. sep	2003
50	4 km	Haldis Sandnesaunet	53	Rye SK	18:44	50	6 km	Sigurd Dæhli		Løten Friidrett	23:31	Lørenskog	27. sep	2003
55	4 km	(ingen)			55	6 km	Bjørn Lauglo	48	Stovnerkameratene	23:52	Lørenskog	27. sep	2003	
60	4 km	(ingen)			60	6 km	Bjørn Moløkken	43	Minerva	24:14	Lørenskog	27. sep	2003	
65	4 km	(ingen)			65	6 km	Bjørn Tvedt	38	Veldre Friidrett	25:57	Lørenskog	27. sep	2003	
70	4 km	(ingen)			70	6 km	Ari Valdemarsson	33	IL Flint	28:43	Lørenskog	27. sep	2003	
75	4 km	(ingen)			75	6 km	Svein Ovesen	28	Malm IL	29:37	Lørenskog	27. sep	2003	
35	6 km	(ingen)			35	6 km	Anders Tornensis	66	Kautokeino IL	20:14	Ålgård	28. sep	2002	
40	6 km	Angunn Øvrebø	62	GTI	26:40	40	6 km	Atle Tanum	60	Gjesdal IL	19:49	Ålgård	28. sep	2002
45	6 km	(ingen)			45	6 km	Yngve Hjørnevik	56	BFG Fana	21:18	Ålgård	28. sep	2002	
50	6 km	Sølve Ims Ottesen	49	Hinna Friidrett	27:37	50	6 km	Sigleif Johansen	48	Statkraft Nor		Ålgård	28. sep	2002
55	6 km	(ingen)			55	6 km	Harald Ødegård	46	Raumnes & Årnes IL	22:30	Ålgård	28. sep	2002	
60	3 km	Björg Hagen	42	GTI	14:30	60	3 km	Sigmund Julshamn	41	Fræna FIK	11:36	Ålgård	28. sep	2002
65	3 km	(ingen)			65	3 km	Aksel Røste	35	IL Runar	12:08	Ålgård	28. sep	2002	
70	3 km	(ingen)			70	3 km	(ingen)				Ålgård	28. sep	2002	
75	3 km	(ingen)			75	3 km	Alf Igesund	27	IL Gular	13:41	Ålgård	28. sep	2002	
35	3 km	(ingen)			35	6 km	Bjarte Bogstad	63	IL Gular	20:10	Rindal	23. sep	2001	
40	3 km	(ingen)			40	6 km	Jørn Holmen	58	Gjesdal IL	20:57	Rindal	23. sep	2001	
45	3 km	Wenche Lande	53	Byåsen IL	12:57	45	6 km	Even Løkken	54	Strindheim IL	21:35	Rindal	23. sep	2001
50	3 km	(ingen)			50	6 km	Einar Djupå	49	IL Fjordglimt	23:13	Rindal	23. sep	2001	
55	3 km	Katharina Mo Berge	44	Byåsen IL	13:20	55	6 km	(ingen)			Rindal	23. sep	2001	
60	3 km	(ingen)			60	3 km	Sigmund Julshamn	41	Fræna FIK	12:19	Rindal	23. sep	2001	
65	3 km	(ingen)			65	3 km	(ingen)				Rindal	23. sep	2001	
70	3 km	(ingen)			70	3 km	(ingen)				Rindal	23. sep	2001	
75	3 km	(ingen)			75	3 km	Asbjørn Klaksvik		Aure IL	16:38	Rindal	23. sep	2001	
-	MANGLER				-	MANGLER					Lyngdal	16. sep	2000	
35	4 km	Berry Bosch		Strindheim IL	15:53	35	(ingen)				Heimdal	18. sep	1999	
40	4 km	Nina Hansteen	58	SK Vidar	14:60	40	8 km	Arve Stavø	58	Strindheim IL	28:40	Heimdal	18. sep	1999
45	4 km	Wenche Lande	53	Byåsen IL	16:12	45	8 km	Oddvar Brå	51	Strindheim IL	27:30	Heimdal	18. sep	1999
50	4 km	Sølve Ims Ottesen	49	Hinna Friidrett		50	8 km	Olav Hestveit	49	Inderøy IL	29:06	Heimdal	18. sep	1999
55	4 km	Katharina Mo Berge	44	Byåsen IL	17:09	55	8 km	Odd Spjørtvold	43	Kyrksæterøra IL	30:39	Heimdal	18. sep	1999
60	4 km	(ingen)			60	8 km	Nils Undersåker	39	Inderøy IL	30:58	Heimdal	18. sep	1999	
65	4 km	Åse Rekkebo	32	Byåsen IL	19:42	65	8 km	Olav Stølhaug	32	Orkdal IL	34:48	Heimdal	18. sep	1999
70	4 km	(ingen)			70	8 km	Svein Ovesen	28	Malm IL	37:11	Heimdal	18. sep	1999	
75	4 km	(ingen)			75	8 km	Ketil Vennebo		Beitstad IL	50:35	Heimdal	18. sep	1999	
35	(ingen)				35	8 km	(ingen)				Heimdal	18. sep	1999	
-	MANGLER				-	MANGLER					Tolga	19. sep	1998	
35	5 km	Ruth Simmenes	59	Osterøy IL	20:22	35	10 km	Tom Roger Johansen	59	BFG Fana	31:13	Florø	27. jun	1997
40	5 km	Irene Gulli	57	Hallingdal FIK	17:58	40	10 km	Ger Van Graas	55	Hinna Friidrett	32:38	Florø	27. jun	1997
45	5 km	Aud Jovall	50	Veldre Friidrett	20:47	45	10 km	Harald Simmenes	50	Osterøy IL	31:44	Florø	27. jun	1997
50	5 km	Liv Astrid Losnegaard	45	BFG Fana	19:53	50	10 km	Arne Ommundsen	44	Frisinn SK	33:09	Florø	27. jun	1997
55	5 km	Turid Lid	42	Hallingdal FIK	23:51	55	10 km	Nils Undersåker	39	Inderøy IL	34:12	Florø	27. jun	1997
60	5 km	Sissel Pladsen	37	Rennesøy IL	30:00	60	10 km	Thorleif Lund	35	SK Vidar	37:56	Florø	27. jun	1997
65	(ingen)				65	10 km	Olav Stølhaug	32	Orkdal IL	38:46	Florø	27. jun	1997	
70	(ingen)				70	5 km	Harry Olsen	27	Modum FIK	22:28	Florø	27. jun	1997	
75	(ingen)				75	5 km	Trygve Refsnes	19	Sola Friidrett	23:58	Florø	27. jun	1997	
35	5 km	Jorunn Rekkedal	61	Ås IL	17:24	35	10 km	Tom Roger Johansen	59	BFG Fana	34:11	Tønsberg	09. aug	1996
40	5 km	Anna Magrethe Tråve	55	Hallingdal FIK	18:52	40	10 km	Erling Askeland	55	Haugesund IL	34:51	Tønsberg	09. aug	1996
45	5 km	Petrikke Stiberg	51	Bjerkvik IF	21:23	45	10 km	Jon Ove Hagen	50	Askim IF	36:44	Tønsberg	09. aug	1996
50	5 km	Liv Astrid Losnegaard	45	BFG Fana	20:10	50	10 km	Per Gunnar Øverland	45	IL Sandvin	33:44	Tønsberg	09. aug	1996
55	5 km	Oddveig Støkket	41	Veldre Friidrett	22:06	55	10 km	Nils Undersåker	39	Inderøy IL	35:48	Tønsberg	09. aug	1996
60	5 km	Aud Hjertholm	32	Oslo IL	26:15	60	10 km	Kåre Hildrum	36	Namsos LK	38:23	Tønsberg	09. aug	1996
65	5 km	Martha Olsen	29	Gjøvik FIK	25:60	65	(ingen)				Tønsberg	09. aug	1996	
70	5 km	(ingen)			70	5 km	Sverre Ebbestad	26	Svelvik IF	24:05	Tønsberg	09. aug	1996	
75	5 km	(ingen)			75	5 km	Trygve Refsnes	19	Sola Friidrett	22:54	Tønsberg	09. aug	1996	
35	5 km	Nina Hansteen	58	SK Vidar	20:16	35	10 km	Oddvar Fauskanger	59	FIL AKS-77	34:52	Bismo	11. aug	1995
40	5 km	Anna Magrethe Tråve	55	Hallingdal FIK	20:30	40	10 km	Even Løkken	54	Strindheim IL	34:11	Bismo	11. aug	1995
45	5 km	Aud Jovall	50	Veldre Friidrett	22:49	45	10 km	Harald Simmenes	50	Osterøy IL	34:46	Bismo	11. aug	1995
50	5 km	Liv Astrid Losnegaard	45	BFG Fana	21:29	50	10 km	Bjørn Moløkken	43	Raumnes & Årnes IL	35:57	Bismo	11. aug	1995
55	5 km	(ingen)			55	10 km	Kåre Guldbakke	40	Vang IL	38:57	Bismo	11. aug	1995	
60	5 km	(ingen)			60	10 km	Knut Austlid	31	Hamar IL	38:44	Bismo	11. aug	1995	
65	5 km	Martha Olsen	29	Gjøvik FIK	28:05	65	10 km	Kåre Bjørn Olsen	29	Froland IL	43:13	Bismo	11. aug	1995
70	5 km	(ingen)			70	5 km	Jakob Kjersem	25	Ålesund FIK	22:38	Bismo	11. aug	1995	
75	5 km	(ingen)			75	5 km	Trygve Refsnes	19	Sola Friidrett	25:50	Bismo	11. aug	1995	
80	(ingen)				80	5 km	Truls Stenmark	13	Moss IL	30:59	Bismo	11. aug	1995	
35	5 km	Nina Hansteen	58	Minerva	18:15	35	10 km	Per Briskelund	59	Gjøvik FIK	32:04	Oslo/Nø	23. apr	1994
40	5 km	Ingvild Lein	52	Frosta IL	18:25	40	10 km	Arne Rislaa	53	Kristiansands IF	32:01	Oslo/Nø	23. apr	1994
45	5 km	Mona Raabe	48	Kongsvinger IL	21:59	45	10 km	Svein Arne Sølvberg	48	Ski IL	33:39	Oslo/Nø	23. apr	1994

50	5 km	(ingen)				50	10 km	Steinar Skaret	42	Lørenskog FIL	36:24	Oslo/Nø	23. apr	1994	
55	5 km	(ingen)				55	10 km	Thorleif Lund	35	Drøbak-Frogn IL	36:22	Oslo/Nø	23. apr	1994	
60	5 km	(ingen)				60	10 km	Ivan Wilhelmsen	34	TUIL Tromsdalen Friidrett	36:31	Oslo/Nø	23. apr	1994	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Leif Kirkerud	27	IF Birkebeineren	45:43	Oslo/Nø	23. apr	1994	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Anders Berge		IL Koll	27:20	Oslo/Nø	23. apr	1994	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	Torgeir Stein	19	Raufoss IL	27:33	Oslo/Nø	23. apr	1994	
-	MANGLER					-	MANGLER								1993
35	5 km	Marianne Move	Nesodden IF	20:28		35	10 km	(ingen)				Nesodden	25. apr	1992	
40	5 km	Nina Keilmann	Nesodden IF	25:03		40	10 km	Morten Thorsby		Nesodden IF	36:24	Nesodden	25. apr	1992	
45	(ingen)					45	10 km	(ingen)				Nesodden	25. apr	1992	
50	(ingen)					50	10 km	(ingen)				Nesodden	25. apr	1992	
55	(ingen)					55	10 km	Thorleif Lund	35	Drøbak-Frogn IL	39:48	Nesodden	25. apr	1992	
60	(ingen)					60	(ingen)					Nesodden	25. apr	1992	
65	(ingen)					65	(ingen)					Nesodden	25. apr	1992	
70	(ingen)					70	(ingen)					Nesodden	25. apr	1992	
75	(ingen)					75	(ingen)					Nesodden	25. apr	1992	
-	MANGLER					-	MANGLER								1991
35	5 km	(ingen)				35	10 km	Even Løkken	54	Strindheim IL	32:32	Hasselvika	23. mai	1990	
40	5 km	Turid Bergmann	49	Sjetne IL	25:59	40	10 km	Gunnar Pedersen	46	SK Vidar	33:29	Hasselvika	23. mai	1990	
45	5 km	Katharina Mo Berge	44	Byåsen IL	23:22	45	10 km	Lars Olav Fatland	44	Hylsfjorden IL	33:15	Hasselvika	23. mai	1990	
50	5 km	Gerd Glomnes Karlsen	40	Byåsen IL	23:54	50	10 km	Nils Undersåker	39	Inderøy IL	34:59	Hasselvika	23. mai	1990	
55	5 km	Åse Rekkebo	32	Byåsen IL	24:56	55	10 km	Torleif Rekkebo	37	Nidelv IL	37:42	Hasselvika	23. mai	1990	
60	5 km	Marian Lunde	27	Sylling IF	38:02	60	10 km	Kåre Oksavik	29	Hareid IL	37:36	Hasselvika	23. mai	1990	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Erland Madsen	25	Tynset IL	41:52	Hasselvika	23. mai	1990	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Lars Øye	19	Oppdal IL	31:17	Hasselvika	23. mai	1990	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	(ingen)				Hasselvika	23. mai	1990	
35	5 km	(ingen)				35	10 km	Per Pedersen		SK Vidar	31:58	Kristiansand	27. mai	1989	
40	5 km	Marit Larsen	46	Mjøndalen IF	19:02	40	10 km	Gunnar B. Solffjeld	49	Tvedestrand T&IF	31:39	Kristiansand	27. mai	1989	
45	5 km	Lise Haugaa	43	Kristiansands IF	18:46	45	10 km	Lars Olav Fatland	44	Sauda IL	33:19	Kristiansand	27. mai	1989	
50	5 km	(ingen)				50	10 km	Willy Haugen	37	IK Våg	34:14	Kristiansand	27. mai	1989	
55	5 km	(ingen)				55	10 km	Ivan Wilhelmsen	34	IL i BUL Tromsø	33:51	Kristiansand	27. mai	1989	
60	5 km	(ingen)				60	10 km	Leif Kirkerud	27	Mjøndalen IF	41:55	Kristiansand	27. mai	1989	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	(ingen)				Kristiansand	27. mai	1989	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Gudmund Straume	18	Drangedal IL	20:02	Kristiansand	27. mai	1989	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	(ingen)				Kristiansand	27. mai	1989	
35	5 km	Liv Foss	51	Sørum IL	19:50	35	10 km	Øystein Syversen	52	Kongsvinger IL	27:49	Hurdal	14. mai	1988	
40	5 km	Bjørn Moen	47	Sørum IL	16:47	40	10 km	Paul Dahl	44	Hadeland FIK	27:35	Hurdal	14. mai	1988	
45	5 km	(ingen)				45	10 km	Kjell Botten	41	Urædd Friidrett	29:26	Hurdal	14. mai	1988	
50	5 km	Solveig Nyberg	37	Rena IL	18:59	50	10 km	Ivan Wilhelmsen	34	IL i BUL Tromsø	29:54	Hurdal	14. mai	1988	
55	5 km	(ingen)				55	10 km	Thor Kojala	32	Ringerike FIK	32:51	Hurdal	14. mai	1988	
60	5 km	Kirsten Lien Skarsvåg	26	Gjerdrum IL	25:56	60	10 km	Leif Kirkerud	27	Mjøndalen IF	34:36	Hurdal	14. mai	1988	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Kristian Skarsvåg	22	Gjerdrum IL	37:21	Hurdal	14. mai	1988	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Hans Norengen	17	Hurdal IL	18:58	Hurdal	14. mai	1988	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	(ingen)				Hurdal	14. mai	1988	
35	5 km	Britt Hjelseth	51	IL Bryn	26:29	35	10 km	Kjell Holmgren	48	FIK Stein	36:44	Vågstranda	04. sep	1987	
40	5 km	Katharina Mo Berge	44	Byåsen IL	21:05	40	10 km	Kåre Christoffersen	47	Kristiansands IF	34:50	Vågstranda	04. sep	1987	
45	5 km	Bjørn Solheim	40	Elverum IL	21:53	45	10 km	Arvid Ryen	41	Vågå IL	36:33	Vågstranda	04. sep	1987	
50	5 km	(ingen)				50	10 km	Torbjørn Viken	36	Øyer IL	38:03	Vågstranda	04. sep	1987	
55	5 km	Åse Rekkebo	32	Byåsen IL	22:58	55	10 km	Thor Kojala	32	Ringerike FIK	39:13	Vågstranda	04. sep	1987	
60	5 km	Marian Lunde	27	Sylling IF	35:42	60	10 km	Jakob Kjersem	25	Vågstranda IL	40:51	Vågstranda	04. sep	1987	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Mathias Bergseth	21	Molde Olymp	44:17	Vågstranda	04. sep	1987	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Hans Norengen	17	Hurdal IL	22:29	Vågstranda	04. sep	1987	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	(ingen)				Vågstranda	04. sep	1987	
35	5 km	Brit Lisbeth Reitan	48	Ranheim IL	17:30	35	10 km	Bjørn Fuglerud	51	Raumnes & Årnes IL	31:45	Lalm	24. mai	1986	
40	5 km	Marit Larsen	46	Bjørndalen	19:18	40	10 km	Paul Dahl	44	Lensbygda SK	33:18	Lalm	24. mai	1986	
45	5 km	Bjørn Solheim	40	Elverum IL	19:33	45	10 km	Styrk Løte	40	Sandnes IL	33:32	Lalm	24. mai	1986	
50	5 km	(ingen)				50	10 km	Torbjørn Viken	36	Gausdal FIK	34:18	Lalm	24. mai	1986	
55	5 km	Ingrid Rusten	31	Vågå IL	24:46	55	10 km	Knut Austlid	31	Hamar IL	36:02	Lalm	24. mai	1986	
60	5 km	(ingen)				60	10 km	Erland Madsen	25	Tynset IL	38:11	Lalm	24. mai	1986	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Harald Eriksen	20	Hof IL	41:42	Lalm	24. mai	1986	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Anders Solemsløk	15	SK Wing	22:28	Lalm	24. mai	1986	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	Håkon Strand	09	Ringerike FIK	36:52	Lalm	24. mai	1986	
35	5 km	Bjørn Moen	47	Nittedal IL	18:05	35	10 km	Kåre Christoffersen	47	Kristiansands IF	30:58	Risberget	18. mai	1985	
40	5 km	Oddbjørg Haakensveen	45	Veldre Friidrett	18:52	40	10 km	Gunnar Hundhammer	44	Hokåsen IL	31:10	Risberget	18. mai	1985	
45	5 km	Bjørn Solheim	40	Elverum IL	20:06	45	10 km	Torbjørn Viken	36	Gausdal FIK	32:57	Risberget	18. mai	1985	
50	5 km	(ingen)				50	10 km	Ingvar Halvorsen	35	Sørum IL	33:08	Risberget	18. mai	1985	
55	5 km	(ingen)				55	10 km	Oddvar Barhaugen	30	Lalm IL	36:14	Risberget	18. mai	1985	
60	5 km	(ingen)				60	10 km	Jan Kystad	25	SK Freidig	36:37	Risberget	18. mai	1985	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Harald Eriksen	20	Hof IL	40:55	Risberget	18. mai	1985	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	(ingen)				Risberget	18. mai	1985	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	Håkon Strand	09	Ringerike FIK	33:45	Risberget	18. mai	1985	
35	5 km	Britt Høyby		Ranheim IL	18:49	35	10 km	Kåre Christoffersen	47	Kristiansands IF	34:43	Sundsand	19. mai	1984	
40	5 km	Bjørn Solheim	40	Elverum IL	21:11	40	10 km	Odd Spjøtvold	43	Kyrksæterøra IL	35:26	Sundsand	19. mai	1984	
45	5 km	Olaug Kvam	39	Inderøy IL	24:20	45	10 km	Arnt Andøl	38	U&IL Glimt	35:29	Sundsand	19. mai	1984	
50	5 km	(ingen)				50	10 km	(ingen)				Sundsand	19. mai	1984	
55	5 km	(ingen)				55	10 km	(ingen)				Sundsand	19. mai	1984	
60	5 km	(ingen)				60	10 km	(ingen)				Sundsand	19. mai	1984	
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Tor Holseth		Bodø OIF	44:52	Sundsand	19. mai	1984	
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Peder Arnesen	14	Ringerike FIK	27:18	Sundsand	19. mai	1984	
75	5 km	(ingen)				75	5 km	Håkon Strand	09	Ringerike FIK	35:03	Sundsand	19. mai	1984	
35	5 km	Inger Brøndbo Sellæg	48	Romedal IL	17:32	35	10 km	Kåre Christoffersen	47	Kristiansands IF	29:55	Kristiansand	14. mai	1983	
40	5 km	Bjørn Solheim	40	Elverum IL	18:22	40	10 km	Jan Voje	42	Gjerpem IF	29:43	Kristiansand	14. mai	1983	

45	5 km	(ingen)				45	10 km	Willy Haugen	37	IK Våg	31:20	Kristiansand	14. mai	1983
50	5 km	Liv Warland	31	IL Skjalg	25:43	50	10 km	Thor Kojala	32	Ringerike FIK	33:30	Kristiansand	14. mai	1983
55	5 km	(ingen)				55	10 km	Erland Madsen	25	Tynset IL	35:33	Kristiansand	14. mai	1983
60	5 km	(ingen)				60	10 km	Trygve Rygg	21	Ås IL	40:29	Kristiansand	14. mai	1983
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Hans Norengen	17	Hurdal IL	39:05	Kristiansand	14. mai	1983
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Håkon Strand	09	IF Liv	29:09	Kristiansand	14. mai	1983
75	5 km	(ingen)				75	5 km	(ingen)				Kristiansand	14. mai	1983
35	5 km	Bjørng Moen	47	IL i BUL	18:22	35	10 km	Arne Moen	44	Raumnes & Årnes IL	30:45	Sokna	22. mai	1982
40	5 km	Bjørng Solheim	40	Elverum IL	18:42	40	10 km	Hans Sejrup	39	IL Gneist	30:55	Sokna	22. mai	1982
45	5 km	Astri Tangen	33	Sørbråten IL	19:37	45	10 km	Ivar Malerud	36	Sørbråten IL	32:51	Sokna	22. mai	1982
50	5 km	(ingen)				50	10 km	Knut Austlid	31	Hamar IL	33:57	Sokna	22. mai	1982
55	5 km	(ingen)				55	10 km	Jan Kystad	25	SK Freidig	35:16	Sokna	22. mai	1982
60	5 km	(ingen)				60	10 km	Eiler Nygårseter	22	Kongsvinger IL	39:07	Sokna	22. mai	1982
65	5 km	(ingen)				65	10 km	Oddvar Lie	16	Høybråten og Stovner IL	40:21	Sokna	22. mai	1982
70	5 km	(ingen)				70	5 km	Thorvald Roa	12	Sokna IL	28:07	Sokna	22. mai	1982
75	5 km	(ingen)				75	5 km	(ingen)				Sokna	22. mai	1982