

## SPORTSMANDENS LØPSKARUSELL 2019 - Sammenlagt 2019

### SAMMENLAGT - 5km, 10km og halvmaraton

Plass	NAVN	KLUBB	Aldersklasse	Plass klasse	5KM	10km	21,1KM	Totaltid
<b>MENN</b>								
1	Øystein Høines Larsen	The Beast OCR Team	M23-39	1	18.53	39.03	1.21.23	2.19.19
2	Jørgen Saxegaard	Team Sportsmanden	M50-59	1	18.33	38.54	1.28.59	2.26.26
3	Kjell Arne Olsen	Team Sportsmanden/Veldre Friidr.	M50-59	2	18.19	39.22	1.30.17	2.27.58
4	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	M60-69	1	20.15	42.49	1.31.07	2.34.11
5	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	M50-59	3	19.57	43.13	1.38.03	2.41.13
6	Frode Monsen	Team Sportsmanden	M50-59	4	20.56	44.48	1.42.11	2.47.55
7	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	M40-49	1	22.11	46.15	1.47.18	2.55.44
8	Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	M50-59	5	23.10	50.25	1.53.35	3.07.10
9	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	M60-69	2	27.02	49.59	1.56.32	3.13.33
10	Ingar Romslo	IL Fri	M60-69	3	26.12	55.46	2.11.17	3.33.15
11	Arvid Mathiesen	Team Sportsmanden	M50-59	6	28.38	53.36	2.16.05	3.48.19
	Mads Berge	Team Sportsmanden	M23-39		17.35		1.23.52	
	Stig Gunleiksrud	Ull Kisa IL /Team Sportsmanden	M50-59			42.43	1.35.26	
	Bjørnar Slettvåg	Team Sportsmanden	M23-39				1.23.25	
	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	M50-59				1.31.16	
	Stian Eriksen	Team Sportsmanden	M23-39				1.33.00	
	Trond Pedersen	Team Sportsmanden	M50-59		20.22			
	Rolf Bakken	Kondis	M50-59				1.42.27	
	Stein Paulsen	Team Sportsmanden	M60-69				1.52.33	
	Rune Fossheim	Kondis	M60-69				2.05.37	
<b>KVINNER</b>								
			Aldersklasse	Plass klasse	5KM	10km	21,1KM	Totaltid
1	Silje Christiansen	Driv IL	K40-49	1	19.01	39.35	1.29.24	2.28.00
2	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	K50-59	1	22.39	47.58	1.43.14	2.53.50
3	Merete Bolin	Team Sportsmanden	K50-59	2	23.15	48.09	1.50.19	3.01.43
	Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	K50-59		31.33	1.08.45		
	Linn Beate Onsrud	Team Sportsmanden	K23-39		19.40			

## SPORTSMANDENS LØPSKARUSELL 2019

### 5 KM MENN

#### Sammenlagt Løpskarusellen 2019 - 5km

Rang. Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Mads Berge	Team Sportsmanden	17.35	1	M23-39	1	19.mar
2	Kjell Arne Olsen	Team Sportsmanden/Veldre Friidrett	18.19	2	M50-59	1	13.apr
3	Jørgen Saxegaard	Team Sportsmanden	18.33	3	M50-59	2	12.apr
4	Øystein Høines Larsen	The Beast OCR Team	18.53	4	M23-39	2	01.mar
5	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	19.57	5	M50-59	3	26.mai
6	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	20.15	6	M60-69	1	15.okt
7	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	20.15		M50-59		29.nov
8	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	20.21		M50-59		15.aug
9	Trond Pedersen	Team Sportsmanden	20.22	7	M50-59	4	15.apr
10	Frode Monsen	Team Sportsmanden	20.56	8	M50-59	5	22.apr
11	Frode Monsen	Team Sportsmanden	21.30		M50-59		27.mar
12	Frode Monsen	Team Sportsmanden	21.49		M50-59		23.apr
13	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.11	9	M40-49	1	27.jun
14	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.27		M40-49		31.jul
15	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.38		M40-49		21.aug
16	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.51		M40-49		17.mai
17	Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	23.10	10	M50-59	6	09.jul
18	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.13		M40-49		05.apr
19	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.15		M40-49		12.apr
20	Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	23.32		M50-59		18.mai
21	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.55		M40-49		10.mar
22	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.59		M40-49		31.okt
23	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	25.12		M40-49		03.mar
24	Ingar Romslo	IL Fri	26.12	11	M60-69	2	15.aug
25	Ingar Romslo	IL Fri	26.41		M60-69		10.okt
26	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	27.02	12	M60-69	3	06.apr
27	Arvid Mathiesen	Team Sportsmanden	28.38	13	M50-59	7	17.okt

## SPORTSMANDENS LØPSKARUSELL 2019

### 5 KM KVINNER

#### Sammenlagt Løpskarusellen 2019 - 5km

Rang. Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	19.01	1	K40-49	1	28.aug
2	Silje Christiansen	Driv IL	19.25		K40-49		28.mar
3	Silje Christiansen	Driv IL	19.25		K40-49		06.okt
4	Linn Beate Onsrud	Team Sportsmanden	19.40	2	K23-39	1	30.mar
5	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	22.39	3	K50-59	1	11.aug
6	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	23.09		K50-59		27.nov
7	Merete Bolin	Team Sportsmanden	23.15	4	K50-59	2	20.apr
8	Merete Bolin	Team Sportsmanden	23.42		K50-59		12.jul
9	Merete Bolin	Team Sportsmanden	24.09		K50-59		17.mar
10	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	27.00		K50-59		17.jun
11	Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	31.33	5	K50-59	3	23.jul
12	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	32.36		K50-59		30.aug
13	Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	32.50		K50-59		04.mar
14	Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	34.00		K50-59		01.mar

## SPORTSMANDENS LØPSKARUSELL 2019

### 10 KM MENN

#### Sammenlagt Løpskarusellen 2019 - 10 km

Rang. Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Jørgen Saxegaard	Team Sportsmanden	38.54	1	M50-59	1	07.mai
2	Øystein Høines Larsen	The Beast OCR Team	39.03	2	M23-39	1	30.nov
3	Kjell Arne Olsen	Team Sportsmanden/Veldre Friidrett	39.22	3	M50-59	2	21.mai
4	Stig Gunleiksrud	Ull Kisa IL /Team Sportsmanden	42.43	4	M50-59	3	19.jul
5	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	42.49	5	M60-69	1	12.okt
6	Stig Gunleiksrud	Ull Kisa /Team Sportsmanden	43.05		M50-59		02.mai
7	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	43.13	6	M50-59	4	26.nov
8	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	43.38		M50-59		09.mar
9	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	44.17		M50-59		08.aug
10	Frode Monsen	Team Sportsmanden	44.48	7	M50-59	5	14.apr
11	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	46.15	8	M40-49	1	02.jul
12	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	47.31		M40-49		21.mai
13	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	47.41		M40-49		16.nov
14	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	48.16		M40-49		26.okt
15	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	48.26		M40-49		14.jul
16	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	49.59	9	M60-69	2	17.jun
17	Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	50.25	10	M50-59	6	22.apr
18	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	50.58		M60-69		26.jun
19	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	52.04		M40-49		23.mar
20	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	53.17		M60-69		10.apr
21	Frode Monsen	Team Sportsmanden	53.19		M50-59		30.aug
22	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	53.28		M60-69		10.jul
23	Arvid Mathiesen	Team Sportsmanden	53.36	11	M50-59	7	27.mar
24	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	54.40		M60-69		20.jul
25	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	55.08		M60-69		05.mai
26	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	55.31		M60-69		07.mai
27	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	55.42		M60-69		08.apr
28	Ingar Romslo	IL Fri	55.46	12	M60-69	3	24.jul

## SPORTSMANDENS LØPSKARUSELL 2019

### 10 KM KVINNER

#### Sammenlagt Løpskarusellen 2019 - 10 km

Rang. Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	39.35	1	K40-49	1	26.mai
2	Silje Christiansen	Driv IL	39.51		K40-49		21.aug
3	Silje Christiansen	Driv IL	39.55		K40-49		15.nov
4	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	47.58	2	K50-59	1	01.sep
5	Merete Bolin	Team Sportsmanden	48.09	3	K50-59	2	15.apr
6	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	48.40		K50-59		14.apr
7	Merete Bolin	Team Sportsmanden	48.41		K50-59		23.jul
8	Merete Bolin	Team Sportsmanden	48.53		K50-59		08.mar
9	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	49.50		K50-59		01.mar
10	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	51.53		K50-59		29.jun
11	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	53.31		K50-59		10.aug
12	Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	1.08.45	4	K50-59	3	23.mar

## SPORTSMANDENS LØPSKARUSELL 2019

### 21,1 KM Sammenlagt Løpskarusellen 2019 - Halvmaraton

#### MENN

Rang. Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Øystein Høines Larsen	The Beast OCR Team	1.21.23	1	M23-39	1	14. apr
2	Bjørnar Slettvåg	Team Sportsmanden	1.23.25	2	M23-39	2	10. mar
3	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.23.52	3	M23-39	3	27. aug
4	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.24.31		M23-39		04. sep
5	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.24.33		M23-39		18. mai
6	Jørgen Saxegaard	Team Sportsmanden	1.28.59	4	M50-59	1	24. mai
7	Kjell Arne Olsen	Team Sportsmanden/Veldre Friidrett	1.30.17	5	M50-59	2	16. mar
8	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.30.27		M23-39		08. aug
9	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	1.31.07	6	M60-69	1	05. okt
10	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.16	7	M50-59	3	15. mar
11	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.16		M50-59		13. mar
12	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.21		M50-59		10. apr
13	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.23		M50-59		24. jul
14	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.32.48		M23-39		21. aug
15	Stian Eriksen	Team Sportsmanden	1.33.00	8	M23-39	4	01. mai
16	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.33.53		M23-39		23. mar
17	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.33.58		M50-59		25. mar
18	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.34.52		M50-59		11. okt
19	Stig Gunleiksrud	Ull Kisa IL /Team Sportsmanden	1.35.26	9	M50-59	4	09. jun
20	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.36.24		M50-59		01. jul
21	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	1.38.03	10	M50-59	5	16. apr
22	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	1.39.14		M50-59		23. jun
23	Frode Monsen	Team Sportsmanden	1.42.11	11	M50-59	6	30. nov
24	Rolf Bakken	Kondis	1.42.27	12	M50-59	7	14. jul
25	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	1.44.22		M60-69		13. okt
26	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	1.45.58		M50-59		03. nov
27	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	1.47.18	13	M40-49	1	17. aug
28	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	1.48.46		M40-49		14. apr
29	Stein Paulsen	Team Sportsmanden	1.52.33	14	M60-69	2	16. jun
30	Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	1.53.35	15	M50-59	8	11. mai
31	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	1.55.23		M40-49		01. apr
32	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	1.56.32	16	M60-69	3	10. jun
33	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	2.00.05		M60-69		22. apr
34	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	2.01.52		M60-69		19. jun
35	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	2.02.57		M40-49		20. okt
36	Rune Fosshiem	Kondis	2.05.37	17	M60-69	4	30. mar
37	Ingar Romslo	IL Fri	2.11.17	18	M60-69	5	17. okt
38	Arvid Mathiesen	Team Sportsmanden	2.16.05	19	M50-59	9	17. jul
39	Ingar Romslo	IL Fri	2.23.36		M60-69		22. aug

## SPORTSMANDENS LØPSKARUSELL 2019

### 21,1 KM Sammenlagt Løpskarusellen 2019 - Halvmaraton

#### KVINNER

Rang. Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	1.29.24	1	K40-49	1	31. aug
2	Silje Christiansen	Driv IL	1.29.52		K40-49		19. mai
3	Silje Christiansen	Driv IL	1.30.51		K40-49		29. nov
4	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.43.14	2	K50-59	1	19. nov
5	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.48.46		K50-59		22. jun
6	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.49.57		K50-59		10. jun
7	Merete Bolin	Team Sportsmanden	1.50.19	3	K50-59	2	26. apr
8	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.51.44		K50-59		17. mar
9	Merete Bolin	Team Sportsmanden	1.55.34		K50-59		09. jul

## SPORTSMANDENS VÅRKARUSELL 2019

## 5 KM MENN

Rang.	Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1		Mads Berge	Team Sportsmanden	17.35	1	M23-39	1	19.mar
2		Kjell Arne Olsen	Team Sportsmanden/Veldre Friidrett	18.19	2	M50-59	1	13.apr
3		Jørgen Saxegaard	Team Sportsmanden	18.33	3	M50-59	2	12.apr
4		Øystein Høines Larsen	The Beast OCR Team	18.53	4	M23-39	2	01.mar
5		Morten Vestvik	Team Sportsmanden	19.57	5	M50-59	3	26.mai
6		Trond Pedersen	Team Sportsmanden	20.22	6	M50-59	4	15.apr
7		Frode Monsen	Team Sportsmanden	20.56	7	M50-59	5	22.apr
8		Frode Monsen	Team Sportsmanden	21.30		M50-59		27.mar
9		Frode Monsen	Team Sportsmanden	21.49		M50-59		23.apr
10		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.51	8	M40-49	1	17.mai
11		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.13		M40-49		05.apr
12		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.15		M40-49		12.apr
13		Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	23.32	9	M50-59	6	18.mai
14		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.55		M40-49		10.mar
13		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	25.12		M40-49		03.mar
14		Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	27.02	10	M60-69	1	06.apr

## 5 KM KVINNER

Rang.	Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1		Silje Christiansen	Driv IL	19.25	1	K40-49	1	28.mar
2		Linn Beate Onsrud	Team Sportsmanden	19.40	2	K23-39	1	30.mar
3		Merete Bolin	Team Sportsmanden	23.15	3	K50-59	1	20.apr
4		Merete Bolin	Team Sportsmanden	24.09		K50-59		17.mar
5		Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	32.50	4	K50-59	2	04.mar
6		Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	34.00		K50-59		01.mar

## SPORTSMANDENS VÅRKARUSELL 2019

## 10 KM MENN

Rang.	Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1		Jørgen Saxegaard	Team Sportsmanden	38.54	1	M50-59	1	07.mai
2		Kjell Arne Olsen	Team Sportsmanden/Veldre Friidrett	39.22	2	M50-59	2	21.mai
3		Stig Gunleiksrud	Ull Kisa/Team Sportsmanden	43.05	3	M50-59	3	02.mai
4		Morten Vestvik	Team Sportsmanden	43.38	4	M50-59	4	09.mar
5		Frode Monsen	Team Sportsmanden	44.48	5	M50-59	5	14.apr
6		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	47.31	6	M40-49	1	21.mai
7		Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	50.25	7	M50-59	6	22.apr
8		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	52.04		M40-49		23.mar
9		Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	53.17	8	M60-69	1	10.apr
10		Arvid Mathiesen	Team Sportsmanden	53.36	9	M50-59	7	27.mar
11		Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	55.08		M60-69		05.mai
12		Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	55.31		M60-69		07.mai
13		Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	55.42		M60-69		08.apr

## 10 KM KVINNER

Rang.	Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1		Silje Christiansen	Driv IL	39.35	1	K40-49	1	26.mai
2		Merete Bolin	Team Sportsmanden	48.09	2	K50-59	1	15.apr
3		Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	48.40	3	K50-59	2	14.apr
4		Merete Bolin	Team Sportsmanden	48.53		K50-59		08.mar
5		Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	49.50		K50-59		01.mar
6		Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	1.08.45	4	K50-59	3	23.mar

## SPORTSMANDENS VÅRKARUSELL 2019

## 21,1 KM MENN

Rang.	Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1		Øystein Høines Larsen	The Beast OCR Team	1.21.23	1	M23-39	1	14.apr
2		Bjørnar Slettvåg	Team Sportsmanden	1.23.25	2	M23-39	2	10.mar
3		Mads Berge	Team Sportsmanden	1.24.33	3	M23-39	3	18.mai
4		Jørgen Saxegaard	Team Sportsmanden	1.28.59	4	M50-59	1	24.mai
5		Kjell Arne Olsen	Team Sportsmanden/Veldre Friidrett	1.30.17	5	M50-59	2	16.mar
6		Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.16	6	M50-59	3	15.mar
7		Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.21		M50-59		10.apr
8		Stian Eriksen	Team Sportsmanden	1.33.00	7	M23-39	4	01.mai
9		Mads Berge	Team Sportsmanden	1.33.53		M23-39		23.mar
10		Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.16		M50-59		13.mar
11		Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.33.58		M50-59		25.mar
12		Morten Vestvik	Team Sportsmanden	1.38.03	8	M50-59	4	16.apr
13		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	1.48.46	9	M40-49	1	14.apr
14		Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	1.53.35	10	M50-59	5	11.mai
15		Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	1.55.23		M40-49		01.apr
16		Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	2.00.05	11	M60-69	1	22.apr
17		Rune Fosshheim	Kondis	2.05.37	12	M60-69	2	30.mar

## 21,1 KM KVINNER

Rang.	Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1		Silje Christiansen	Driv IL	1.29.52	1	K40-49	1	19.mai
2		Merete Bolin	Team Sportsmanden	1.50.19	2	K50-54	1	26.apr
3		Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.51.44	3	K50-59	2	17.mar

## SPORTSMANDENS SOMMERKARUSELL 2019

### 5 KM MENN

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	20.21	1	M50-59	1	15.aug
2	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.11	2	M40-49	1	27.jun
3	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.27		M40-49		31.jul
4	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	22.38		M40-49		21.aug
5	Per Magnar Stavland	Team Sportsmanden	23.10	3	M50-59	2	09.jul
6	Ingar Romslo	IL Fri	26.12	4	M60-69	1	15.aug

### 5 KM KVINNER

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	19.01	1	K40-49	1	28.aug
2	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	22.39	2	K50-59	1	11.aug
3	Merete Bolin	Team Sportsmanden	23.42	3	K50-54	2	12.jul
4	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	27.00		K50-59		17.jun
5	Mari-Anne Egge Ranheim	Romerike Runners Team	31.33	4	K50-59	3	23.jul
6	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	32.36		K50-59		30.aug

## SPORTSMANDENS SOMMERKARUSELL 2019

### 10 KM MENN

Alle løp

NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato	
1	Stig Gunleiksrud	Ull Kisa IL /Team Sportsmanden	42.43	1	M50-59	1	19.jul
2	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	44.17	2	M50-59	2	08.aug
3	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	46.15	3	M40-49	1	02.jul
4	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	48.26		M40-49		14.jul
5	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	49.59	4	M60-69	1	17.jun
6	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	50.58		M60-69		26.jun
7	Frode Monsen	Team Sportsmanden	53.19	5	M50-59	3	30.aug
8	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	53.28		M60-69		10.jul
9	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	54.40		M60-69		20.jul
10	Ingar Romslo	IL Fri	55.46	6	M60-69	2	24.jul

### 10 KM KVINNER

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	39.51	1	K40-49	1	21.aug
2	Merete Bolin	Team Sportsmanden	48.41	2	K50-54	1	23.jul
3	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	51.53	3	K50-59	2	29.jun
4	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	53.31		K50-59		10.aug

## SPORTSMANDENS SOMMERKARUSELL 2019

### 21,1 KM MENN

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.23.52	1	M23-39	1	27.aug
2	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.30.27		M23-39		08.aug
3	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.31.23	2	M50-59	1	24.jul
4	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.32.48		M23-39		21.aug
5	Stig Gunleiksrud	Ull Kisa IL /Team Sportsmanden	1.35.26	3	M50-59	2	09.jun
6	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.36.24		M50-59		01.jul
7	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	1.39.14	4	M50-59	3	23.jun
8	Rolf Bakken	Kondis	1.42.27	5	M50-59	4	14.jul
8	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	1.47.18	6	M40-49	1	17.aug
9	Stein Paulsen	Team Sportsmanden	1.52.33	7	M60-69	1	16.jun
10	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	1.56.32	8	M60-69	2	10.jun
11	Peder Guldbjørnsen	Team Sportsmanden	2.01.52		M60-69		19.jun
12	Arvid Mathiesen	Team Sportsmanden	2.16.05	9	M50-59	5	17.jul
13	Ingar Romslo	IL Fri	2.23.36	10	M60-69	3	22.aug

### 21,1 KM KVINNER

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	1.29.24	1	K40-49	1	31.aug
2	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.48.46	2	K50-60	1	22.jun
3	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.49.57		K50-59		10.jun
4	Merete Bolin	Team Sportsmanden	1.55.34	3	K50-54	2	09.jul

## SPORTSMANDENS HØSTKARUSELL 2019

### 5 KM MENN

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	20.15	1	M60-69	1	15.okt
1	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	20.15	1	M50-59	1	29.nov
3	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	23.59	3	M40-49	1	31.okt
4	Ingar Romslo	IL Fri	26.41	4	M60-69	2	10.okt
5	Arvid Mathiesen	Team Sportsmanden	28.38	5	M50-59	2	17.okt

### 5 KM KVINNER

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	19.25	1	K40-49	1	06.okt
2	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	23.09	2	K50-59	1	27.nov

## SPORTSMANDENS HØSTKARUSELL 2019

### 10 KM MENN

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Øystein Høines Larsen	The Beast OCR Team	39.03	1	M23-39	1	30.nov
2	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	42.49	2	M60-69	1	12.okt
3	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	43.13	3	M50-59	1	26.nov
4	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	47.41	4	M40-49	1	16.nov
5	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	48.16		M40-49		26.okt

### 10 KM KVINNER

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	39.55	1	K40-49	1	15.nov
2	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	47.58	2	K50-59	1	01.sep

## SPORTSMANDENS HØSTKARUSELL 2019

### 21,1 KM MENN

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Mads Berge	Team Sportsmanden	1.24.31		M23-39		04.sep
2	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	1.31.07		M60-69		05.okt
3	Bjørn Fretland	Team Sportsmanden	1.34.52		M50-59		11.okt
4	Frode Monsen	Team Sportsmanden	1.42.11		M50-59		30.nov
5	Vidar Ellefsen	Team Sportsmanden	1.44.22		M60-69		13.okt
6	Morten Vestvik	Team Sportsmanden	1.45.58		M50-59		03.nov
7	Jan Rune Nuland	Team Sportsmanden	2.02.57		M40-49		20.okt
8	Ingar Romslo	IL Fri	2.11.17		M60-69		17.okt

### 21,1 KM KVINNER

Alle løp	NAVN	KLUBB	TID	Plass kjønn	KLASSE	Plass Klasse	Dato
1	Silje Christiansen	Driv IL	1.30.51	1	K40-49	1	29.nov
2	Inger Johanne Klokset	Team Sportsmanden	1.43.14	2	K50-59	1	19.nov

**SAMMENLAGT - 5km, 10km og halvmaraton**

Plass	NAVN	KLUBB
<b>MENN</b>		
1	<b>Kjell Arne Olsen</b>	Team Sportsmanden/Veldre Friidr.
2	<b>Vidar Ellefsen</b>	Team Sportsmanden
3	<b>Jørgen Saxegaard</b>	Team Sportsmanden
4	<b>Morten Vestvik</b>	Team Sportsmanden
5	<b>Øystein Høines Larsen</b>	The Beast OCR Team
6	<b>Frøde Monsen</b>	Team Sportsmanden
7	<b>Peder Guldbjørnsen</b>	Team Sportsmanden
8	<b>Jan Rune Nuland</b>	Team Sportsmanden
9	<b>Per Magnar Stavland</b>	Team Sportsmanden
10	<b>Ingar Romslo</b>	IL Fri
11	<b>Arvid Mathiesen</b>	Team Sportsmanden

ALDERSJUSTERTE TIDER IHHT WMA-TABELLEN (for under 40 år)				
(WMA Age-grading calculator 2006/2010)				
Alder	5KM	10km	21,1KM	Totaltid aldersjustert
59	15:01	32:22	1:14:35	2.01.58
61	16:20	34:33	1:13:52	2.04.45
52	16:05	34:01	1:18:22	2.08.28
54	17:01	37:08	1:24:49	2.18.58
<40	18:53	39:03	1:21:23	2.19.19
58	17:18	37:10	1:25:13	2.19.41
67	20:43	38:06	1:29:01	2.27.50
48	19:49	41:49	1:37:50	2.39.28
54	19:46	43:20	1:38:15	2.41.21
65	20:26	43:20	1:42:19	2.46.05
58	23:40	44:28	1:53:29	3.01.37

Alders-klasse	Plass-klasse	5KM	10km	21,1KM	Totaltid
M50-59	2	18.19	39.22	1.30.17	2.27.58
M60-69	1	20.15	42.49	1.31.07	2.34.11
M50-59	1	18.33	38.54	1.28.59	2.26.26
M50-59	3	19.57	43.13	1.38.03	2.41.13
M23-39	1	18.53	39.03	1.21.23	2.19.19
M50-59	4	20.56	44.48	1.42.11	2.47.55
M60-69	2	27.02	49.59	1.56.32	3.13.33
M40-49	1	22.11	46.15	1.47.18	2.55.44
M50-59	5	23.10	50.25	1.53.35	3.07.10
M60-69	3	26.12	55.46	2.11.17	3.33.15
M50-59	6	28.38	53.36	2.16.05	3.48.19

**KVINNER**

1	<b>Silje Christiansen</b>	Driv IL
2	<b>Inger Johanne Klokset</b>	Team Sportsmanden
3	<b>Merete Bolin</b>	Team Sportsmanden

Alder	5KM	10km	21,1KM	Totaltid aldersjustert
44	18.01	37:20	1:23:50	2.19.11
51	20:01	41:57	1:29:41	2.31.39
53	20:06	41:06	1:33:32	2.34.44

Alders-klasse	Plass-klasse	5KM	10km	21,1KM	Totaltid
K40-49	1	19.01	39.35	1.29.24	2.28.00
K50-59	1	22.39	47.58	1.43.14	2.53.50
K50-59	2	23.15	48.09	1.50.19	3.01.43