

**Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor****Menn / Men 35-39 år / years**

pr. 31.12.2009 (oppdatert / updated 04.01.2010)

**60m (M35-39)**

8.51	-0,1	(m)MS	Ronny Nilsen, Oslo Politis IL	(71)	Hatland	02.10.2009
8.65	-0,1	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	02.10.2009
8.98	-1,8	(2)MS	Jann Molnes, Austevoll IK	(71)	Storebø	01.06.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

8.4	+0,3	(1)	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Ålesund	11.10.2009
8.5	+1,7	(1)	Geir Bidtnes, Lånke IL	(73)	Tønsås	27.08.2009

**100m (M35-39)**

11.54	+0,5	(1)MS	Trond Lindanger, Sandnes IL	(72)	Sola	24.06.2009
11.84	+0,5	(1)MS	Kai Røberg, Midsund IL	(73)	Midsund	21.05.2009
11.91	+1,3	(1)MS	Jon R. Hauge, Gloppen FIL	(74)	Byrkjelo	03.10.2009
12.15	+1,4	(4)MS	Jan Kåre Skarland, Namsen FIF	(70)	Overhalla	30.05.2009
12.66	-1,4	(1)MS	Halstein Johnsen, Åmøy & Grønøy IL	(74)	Åmnes	23.05.2009
13.09	+1,0	(1)	Yngve Endal, FIL AKS-77	(70)	Knarvik	11.10.2009
13.26	-0,6	(m)MS	Ronny Nilsen, Oslo Politis IL	(71)	Hatland	02.10.2009
13.29	+0,7	(m)MS	Roland van den Tillaar, NTNU	(72)	Best, NED	04.07.2009
13.48	-0,6	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	02.10.2009

## Medvind / Wind-assisted:

11.52	+4,0	(2)MS	Trond Lindanger, Sandnes IL	(72)	Stavanger/St	20.08.2009
-------	------	-------	-----------------------------	------	--------------	------------

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

12.20	+3,7	(1)	Anders Riiber	(72)	København, DEN	30.07.2009
13.33	+3,7	(5)	Kristen Vegge	(72)	København, DEN	30.07.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

12.5		(1)	Roger Henriksen, IL Trio	(73)	Husnes	05.09.2009
12.8		(5)=MS	Jan Grov, Gloppen FIL	(73)	Hyen	31.07.2009
12.9	+1,7	(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	11.09.2009
13.0	+1,1	(1)	Gunnar Ensrud, Ski IL	(70)	Ski	29.07.2009
13.2	-2,5	(1)	Bjørn Erik Pedersen, Ås IL	(70)	Ås	21.09.2009
13.4	+1,3	(1)	Richard Smitt-Ingebretsen, Bøler IF	(71)	Ski	03.06.2009
13.4	+0,2	(1)	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Ålesund	11.10.2009

## Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

13.5		(1)	Svein Olav Nilsen, Stadsbygd IL	(70)	Stadsbygd	07.06.2009
------	--	-----	---------------------------------	------	-----------	------------

**200m (M35-39)**

23.14	-0,1	(2)MS	Trond Lindanger, Sandnes IL	(72)	Stavanger/St	18.06.2009
25.68	+0,1	(4)MSB	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Oslo/Bi	05.09.2009
27.50	+0,0	(1)	Morten Bjørndal, IL Gneist	(70)	Strandebarm	05.07.2009
28.71	+0,0	(2)	Geir Harris, IL Gneist	(70)	Strandebarm	05.07.2009

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

25.18	+0,2	(1)	Anders Riiber	(72)	København, DEN	29.07.2009
26.98	+0,0	(1)	Are Hallan Syversen, Universitetet i Oslo BIL	(70)	Oslo/St	10.08.2009
28.78	+0,0	(2)	Ole Martin Nodenes, Universitetet i Oslo BIL	(71)	Oslo/St	10.08.2009

## Medvind / Wind-assisted:

24.97	+3,3	(2)MS	Jan Kåre Skarland, Namsen FIF	(70)	Overhalla	31.05.2009
26.85	+2,2	(1)	Yngve Endal, FIL AKS-77	(70)	Knarvik	10.10.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

28.4	-0,6	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	02.10.2009
28.6	+0,1	(1)	Roland van den Tillaar, NTNU	(72)	Sogndal	06.05.2009

**400m (M35-39)**

52.64		(1)	Jon R. Hauge, Gloppen FIL	(74)	Ørsta	23.08.2009
54.29		(4)MSB	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Oslo/Bi	04.09.2009
63.64		(m)MS	Roland van den Tillaar, NTNU	(72)	Best, NED	04.07.2009

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

60.24		(2)MS	Stig Lian, Bergens Politis IL	(70)	Fana	02.09.2009
-------	--	-------	-------------------------------	------	------	------------

## Manuelle tider / Handtiming:

62.2		(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	11.09.2009
------	--	-----	-------------------------	------	---------	------------

## Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor

**600m (M35-39)**

1:26.94	(5)MS	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Nadderud	05.05.2009
1:42.97	(1)	Ove Måge, Strandebarm IL	(73)	Strandebarm	24.08.2009

**800m (M35-39)**

1:55.49	(5)MSF	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Heusden, BEL	18.07.2009
2:02.26	(1)	Jon R. Hauge, Gloppen FIL	(74)	Byrkjelo	28.05.2009
2:09.84	(3)MS	Tadese Gurmo, Tingvoll FIK	(74)	Midsund	09.08.2009
2:09.95	(7)MS	Ole Gorm Berg, Lørenskog FIL	(70)	Lillestrøm	30.05.2009
2:15.79	(1)	Noralf Herikstad, Undheim IL	(72)	Lyefjell	29.04.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2:14.88	(2)MS	André Simonsen, Bergens Politis IL	(72)	Fana	03.09.2009
2:15.3	(1)	Ståle Vange, Varaldsøy IL	(73)	Husnes	12.07.2009

**1500m (M35-39)**

3:58.72	(12)	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Lillehammer	02.08.2009
4:00.44	(1)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Fana	01.07.2009
4:04.42	(2)B	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Rovinj, CRO	26.06.2009
4:07.69	(2)MS	Arnt Inge Nilsen, IK Rindals-Troll	(74)	Trondheim/St	19.05.2009
4:14.71	(7)MS	Terje Simmenes, Osterøy IL	(73)	Fana	19.05.2009
4:16.86	(1)MS	Tadese Gurmo, Tingvoll FIK	(74)	Midsund	08.08.2009
4:19.66	(8)	Ingar Nystrøm, IL i BUL	(74)	Oslo/Bi	23.05.2009
4:28.03	(1)MS	Jon R. Hauge, Gloppen FIL	(74)	Byrkjelo	28.10.2009
4:30.28	(8)MSD	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Göteborg, SWE	27.06.2009
4:34.2	(1)	Ole Gorm Berg, Lørenskog FIL	(70)	Oslo/St	27.05.2009
		(10)			
4:35.7	(1)	Tommy Torgersen, Ullensaker/Kisa IL	(70)	Jessheim	04.06.2009
4:44.57	(13)	Petter Rasmussen, FIK BFG Fana	(71)	Fana	14.06.2009
4:45.8	(1)MS	Bjørn Johannessen, Halden IL	(72)	Halden	14.05.2009
4:47.9	(2)	Morten Tronbøl, Oppstad IL	(70)	Jessheim	04.06.2009

**3000m (M35-39)**

8:37.14	(1)MS	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Strandebarm	05.07.2009
8:48.99	(2)MS	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Søgne	02.06.2009
8:53.89	(3)MS	Arnt Inge Nilsen, IK Rindals-Troll	(74)	Trondheim/St	06.08.2009
8:57.6	(1)	Henrik Sandstad, Steinkjer FIK	(73)	Steinkjer	04.08.2009
8:59.43	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Lyefjell	29.04.2009
9:07.27	(1)MS	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Oslo/St	10.08.2009
9:22.09	(1)MS	Tadese Gurmo, Tingvoll FIK	(74)	Molde	14.06.2009
9:24.24	(4)MS	Terje Fredriksen, Kristiansands IF	(70)	Søgne	02.06.2009
9:30.36	(13)MSB	Tommy Torgersen, Ullensaker/Kisa IL	(70)	Oslo/Bi	19.05.2009
9:52.82	(8)MS	Finn Kollstad, Kristiansands IF	(74)	Søgne	02.06.2009
		(10)			
10:00.91	(1)	Ole Leirvik, Namdal LK	(72)	Overhalla	04.05.2009
10:02.15	(1)	Øystein Rossehaug, Sveio IL	(74)	Haugesund	08.07.2009
10:05.50	(1)MS	Jo Inge Fjellstad, Ås IL	(70)	Ås	25.05.2009
10:11.20	(1)	Frode Melby, IF Herkules	(70)	Skien	01.09.2009
10:23.46	(1)	Petter Rasmussen, FIK BFG Fana	(71)	Hatland	03.08.2009
10:24.22	(10)MS	Jan Åge Sakariassen, Lyngdal IL	(71)	Søgne	02.06.2009
10:27.77	(7)MS	Vegar Melby, IF Herkules	(74)	Skien	01.09.2009
10:27.8	(1)	Rune Nicolai Jensen, Stegabergh IL	(73)	Haugesund	10.06.2009

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

8:51.35	(14)A	Gerard Cornelissen, SK Vidar (NED)	(71)	Oslo/Bi	19.05.2009
---------	-------	------------------------------------	------	---------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

10:09.7	(1)	Ståle Vange, Varaldsøy IL	(73)	Husnes	12.07.2009
---------	-----	---------------------------	------	--------	------------

**5000m (M35-39)**

14:46.27	(1)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Fana	13.06.2009
14:50.33	(8)MS	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Lillehammer	31.07.2009
14:53.33	(4)MS	Endre Evensen, IK Tjalve	(73)	Oslo/Bi	09.07.2009
15:22.6	(1)	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Ålesund	11.10.2009
15:28.4	(1)	Arnt Inge Nilsen, IK Rindals-Troll	(74)	Trondheim/St	23.08.2009
15:37.36	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Moss	21.08.2009
16:03.53	(5)MS	Terje Simmenes, Osterøy IL	(73)	Fana	13.06.2009
16:23.0	(1)MS	Bjørn Johannessen, Halden IL	(72)	Halden	04.08.2009
16:25.90	(9)MS	Dag Olav Wirstad, IL i BUL	(72)	Oslo/Bi	22.08.2009
17:11.90	(4)MS	Ronny Kristoffersen, Kvæfjord IL	(74)	Rovaniemi, FIN	11.07.2009
		(10)			
17:21.00	(3)MS	Torkil Emberland, Tromsø LK	(72)	Tromsø	13.09.2009
17:21.29	(1)	Øystein Røssehaug, Sveio IL	(74)	Haugesund	22.07.2009
17:23.96	(1)	Claus Sellevoll, IL Norna-Salhus	(73)	Fana	30.09.2009
17:35.12	(1)	Jann Olav Tjønneland, Viksdalen IL	(73)	Byrkjelo	28.10.2009
17:45.96	(2)MS	Frøde Melby, IF Herkules	(70)	Bø i Telemark	03.09.2009
18:28.65	(17)MS	Jan Holte Karlsen, Snøgg Friidrett	(70)	Oslo/Bi	09.07.2009

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

15:03.83	(2)MS	Gerard Cornelissen, SK Vidar (NED)	(71)	Oslo/Bi	17.06.2009
----------	-------	------------------------------------	------	---------	------------

**10000m (M35-39)**

30:14.35	(9)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Oslo/Bi	24.05.2009
31:46.90	(19)	Kristian Nedregård, IL Tyrving	(74)	Oslo/Bi	24.05.2009
32:54.56	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Moss	23.08.2009
34:24.00	(2)	Øystein Mørk, Bøler IF	(74)	Moss	23.08.2009
34:41.16	(4)MS	Bjørn Johannessen, Halden IL	(72)	Moss	23.08.2009
35:00.00	(4)MS	Ronny Kristoffersen, Kvæfjord IL	(74)	Rovaniemi, FIN	12.07.2009
36:30.68	(1)	Rune Thomassen, FIK Orion	(73)	Brumunddal	03.09.2009
37:47.43	(9)MS	Erik Haugen, Næroset IL	(72)	Brumunddal	03.09.2009
38:04.96	(10)MS	Arne Evensen, Næroset IL	(71)	Brumunddal	03.09.2009
		(10)			
38:39.76	(13)MS	Erik Tvedt, Veldre Friidrett	(70)	Brumunddal	03.09.2009

## Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

31:26.47	(18)	Gerard Cornelissen, SK Vidar (NED)	(71)	Oslo/Bi	24.05.2009
----------	------	------------------------------------	------	---------	------------

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

37:12.09	(3)	Pål Surén	(72)	København, DEN	30.07.2009
----------	-----	-----------	------	----------------	------------

**110m hekk / hurdles 99.1 cm (M35-39)**

20.12	+1,3	(m)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Delft, NED	13.09.2009
-------	------	-----	-------------------------------	------	------------	------------

## Manuelle tider / Handtiming:

18.7	+1,4	(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	12.09.2009
------	------	-----	-------------------------	------	---------	------------

**110m hekk / hurdles 106.7 cm (M35-39)**

20.02	-0,7	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	02.10.2009
20.76	-1,3	(m)MS	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Best, NED	05.07.2009

**200m hekk / hurdles 76.2 cm (M35-39)**

30.74	+1,2	(m)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Delft, NED	12.09.2009
32.65	-4,0	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	03.10.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

37.4	-4,0	(m)MS	Ronny Nilsen, Oslo Politis IL	(71)	Hatland	03.10.2009
------	------	-------	-------------------------------	------	---------	------------

**400m hekk / hurdles 91.4 cm (M35-39)**

60.93		(1)	Jon R. Hauge, Gloppen FIL	(74)	Byrkjelo	18.10.2009
70.07		(m)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Delft, NED	13.09.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

72.2	-4,0	(1)Mh	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	03.10.2009
------	------	-------	------------------------------	------	---------	------------

**3000m hinder / steeplechase 91.4 cm (M35-39)**

9:23.89	(5)	Terje Aggvin, IL Gular	(74)	Lillehammer	01.08.2009
9:30.49	(6)	Ole Kristian Heggheim, Kristiansands IF	(72)	Lillehammer	01.08.2009
9:56.25	(1)	Svein Ove Risa, Undheim IL	(74)	Moss	22.08.2009
13:25.2	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	03.10.2009

**Høyde / High Jump (M35-39)**

1.93	(1)	Thomas Røkenes, Bækkelaget SK	(72)	Moss	22.08.2009
1.90	(2)	Trond Erik Nilsen, Ask Friidrett	(72)	Moss	22.08.2009
1.66	(3)	Richard Smitt-Ingebretsen, Bøler IF	(71)	Moss	22.08.2009
1.65	(1)MS	Torgeir Hagestad, Marnardal IL	(70)	Søgne	02.06.2009
1.65	(3)MS	Lars Olav Hole, Ringerike FIK	(72)	Prestfoss	06.09.2009
1.60	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	02.10.2009
1.59	(m)MS	Gunnar Ensrud, Ski IL	(70)	Ski	12.09.2009
1.58	(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	11.09.2009
1.45	(m)MS	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Best, NED	04.07.2009

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

1.95	(1)	Kenneth Hoffmann, Rogne IL (USA)	(73)	Fagernes	26.08.2009
1.40	(1)	Muhammad Nasar, Moelven IL (---)	(74)	Moelv	16.06.2009

**Stav / Pole Vault (M35-39)**

3.50	(1)	Håvard Lunde, IL Trio	(70)	Husnes	12.07.2009
3.30	(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	12.09.2009
3.20	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	03.10.2009
2.60	(m)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Delft, NED	13.09.2009

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

3.00	(3)MS	Muhammad Nasar, Moelven IL (---)	(74)	Gjøvik	28.07.2009
------	-------	----------------------------------	------	--------	------------

**Lengde / Long Jump (M35-39)**

6.27	+0,0	(1)	Trond Erik Nilsen, Ask Friidrett	(72)	Moss	21.08.2009
5.55		(1)	Roger Henriksen, IL Trio	(73)	Husnes	05.09.2009
5.52	+0,0	(m)MS	Gunnar Ensrud, Ski IL	(70)	Ski	12.09.2009
5.45	-0,4	(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	11.09.2009
5.38	+1,8	(2)MS	Torgeir Hagestad, Marnardal IL	(70)	Søgne	02.06.2009
5.37	-0,5	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	02.10.2009
5.24	+1,2	(2)	Odd Inge Hellerud, Vestre Spone IF	(70)	Moss	21.08.2009
5.06		(1)	Øyvind Heimset Larsen, Gloppen FIL	(74)	Hyen	15.07.2009
4.98	+0,8	(1)	Bjørn Harald Olstad, Stovnerkameratene	(74)	Oslo/St	27.05.2009
4.97		(1)MS	Halstein Johnsen, Åmøy & Grønøy IL	(74)	Åmnes	23.05.2009
			(10)			
4.96	+1,9	(m)MS	Ronny Nilsen, Oslo Politis IL	(71)	Hatland	02.10.2009
4.60		(1)	Rune Johnsen, Åmøy & Grønøy IL	(71)	Åmnes	23.05.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

4.96	+0,0	(1)	Are Hallan Syversen, Universitetet i Oslo BIL	(70)	Oslo/St	10.08.2009
------	------	-----	---	------	---------	------------

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

4.63		(m)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Delft, NED	12.09.2009
------	--	-----	-------------------------------	------	------------	------------

Medvind / Wind-assisted:

4.81		(8)MS	Jan Grov, Gloppen FIL	(73)	Hyen	31.07.2009
------	--	-------	-----------------------	------	------	------------

**Tresteg / Triple Jump (M35-39)**

14.68	+0,8	(5)	Trond Erik Nilsen, Ask Friidrett	(72)	Lillehammer	02.08.2009
10.32	+1,9	(m)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Hatland	03.10.2009
10.18	+1,8	(m)MS	Ronny Nilsen, Oslo Politis IL	(71)	Hatland	03.10.2009
10.12	+0,0	(1)	Bjørn Harald Olstad, Stovnerkameratene	(74)	Oslo/St	27.05.2009

**Kule / Shot Put 7.26 kg (M35-39)**

12.25		(1)MS	Hans Petter Framnes, Snøgg Friidrett	(73)	Notodden	17.10.2009
12.06		(1)MS	Endre Reigstad, FIL AKS-77	(74)	Bergen/Sk	21.07.2009
11.99		(1)	Eivind Svendsen, IL Fri	(72)	Knarvik	11.10.2009
11.38		(1)	Øyvind Heimset Larsen, Gloppen FIL	(74)	Hyen	15.07.2009
11.31		(1)	Erik Bråthen, Askim IF	(71)	Askim	21.09.2009
11.24		(1)MS	Jan Kåre Skarland, Namsen FIF	(70)	Overhalla	30.05.2009
10.87		(2)MS	Tor Dubowski, Snøgg Friidrett	(71)	Notodden	17.10.2009
10.75		(1)	Egil Vedå, Etne IL	(71)	Husnes	12.07.2009
10.43		(1)	Geir Tore Tunngland Hanssen, IL Staal	(74)	Hinna	24.04.2009
10.41		(2)	Arvid Helstedt Tennefoss, Askim IF	(73)	Askim	21.09.2009
			(10)			
10.24		(1)MS	Thomas Sletvold, Sykkylven IL	(72)	Ulsteinvik	13.09.2009
10.17		(2)MS	Bjørn Johansen, Tromsø FIK	(70)	Trondheim/St	04.08.2009
10.10		(2)MS	Espen Olsen, Kristiansands IF	(72)	Søgne	12.09.2009
10.08		(m)MS	Ronny Nilsen, Oslo Politis IL	(71)	Hatland	02.10.2009
9.68		(2)	Håvard Lunde, IL Trio	(70)	Husnes	12.07.2009

**Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M35-39)**

37.84	(1)MS	Ståle Sunde, Oppstryn IL	(70)	Byrkjelo	14.05.2009
35.97	(2)MS	Hans Petter Framnes, Snøgg Friidrett	(73)	Notodden	17.10.2009
35.54	(1)MS	Øyvind Heimset Larsen, Gloppen FIL	(74)	Hyen	31.07.2009
34.17	(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	12.09.2009
32.78	(1)	Espen Olsen, Kristiansands IF	(72)	Vågsbygd	28.05.2009
32.63	(1)	Egil Vedå, Etne IL	(71)	Husnes	11.07.2009
31.71	(1)	Endre Reigstad, FIL AKS-77	(74)	Moss	22.08.2009
29.56	(2)MS	Richard Smitt-Ingebretsen, Bøler IF	(71)	Nadderud	10.10.2009
28.86	(2)	Runar Soleng, Ask Friidrett	(71)	Ravnanger	24.07.2009
28.61	(1)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Sogndal	13.05.2009
		(10)			
27.77	(1)	Thomas Sletvold, Sykkylven IL	(72)	Ålesund	11.10.2009

Feil i resultatlisten / Incorrect performance list:

36.60	(2)MS	Espen Olsen, Kristiansands IF (30.60)	(72)	Kristiansand	05.06.2009
-------	-------	---------------------------------------	------	--------------	------------

**Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M35-39)**

33.13	(2)MS	Bjørn Harald Olstad, Stovnerkameratene	(74)	Nadderud	28.05.2009
31.25	(m)	Espen Olsen, Kristiansands IF	(72)	Lyngdal	19.09.2009
30.92	(1)	Egil Vedå, Etne IL	(71)	Husnes	12.07.2009
30.48	(1)MS	Thomas Sletvold, Sykkylven IL	(72)	Ørsta	23.08.2009
29.36	(3)MS	Hans Petter Framnes, Snøgg Friidrett	(73)	Notodden	17.10.2009
29.00	(1)	Åsmund Martinsen, Minerva IS	(72)	Greverud	04.10.2009
27.52	(3)	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Bergen/Sk	24.10.2009
25.86	(m)	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Delft, NED	12.09.2009
25.68	(2)MS	Lars Olav Hole, Ringerike FIK	(72)	Hønefoss	01.07.2009

**Spyd / Javelin Throw 800 g (M35-39)**

63.25	(1)MS	Ronny Nilsen, Oslo Politis IL	(71)	Lillestrøm	05.07.2009
52.87	(1)MS	Vegard Jarl Nilsen, Dimna IL	(71)	Ulsteinvik	27.06.2009
52.67	(1)MS	Tor Dubowski, Snøgg Friidrett	(71)	Notodden	17.10.2009
48.83	(1)MS	Endre Reigstad, FIL AKS-77	(74)	Bergen/Sk	21.07.2009
47.13	(1)MS	Mats Eirik Elvik, Osterøy IL	(71)	Bergen/Sk	24.10.2009
43.37	(2)MS	Runar Soleng, Ask Friidrett	(71)	Ravnanger	24.07.2009
43.05	(2)MS	Egil Vedå, Etne IL	(71)	Husnes	11.07.2009
41.28	(1)MS	Odd Aril Midtgard, Jondalen IL	(72)	Kongsberg	24.09.2009
40.35	(2)MS	Hans Petter Framnes, Snøgg Friidrett	(73)	Notodden	17.10.2009
40.04	(1)	Gunnar Ensrud, Ski IL	(70)	Ski	29.07.2009
		(10)			
38.67	(m)	Finn Kollstad, Kristiansands IF	(74)	Lyngdal	19.09.2009
38.28	(m)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	12.09.2009
37.28	(3)	Fartein Fluge, Ask Friidrett	(73)	Ravnanger	24.07.2009
37.22	(1)	Erik Bråthen, Askim IF	(71)	Askim	21.09.2009

**Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M35-39)**

10.66	(1)	Bjørn Harald Olstad, Stovnerkameratene	(74)	Lillestrøm	14.09.2009
9.64	(1)	Åsmund Martinsen, Minerva IS	(72)	Greverud	04.10.2009
7.44	(m)	Espen Olsen, Kristiansands IF	(72)	Lyngdal	19.09.2009
5.66	(m)	Finn Kollstad, Kristiansands IF	(74)	Lyngdal	19.09.2009

**10-kamp / Decathlon (M35-39)**

4531	(1)	Per Gregersen, Stord IL	(70)	Leirvik	11-12.09.2009
3572	(17)MS	Roland van den Tillaar, NTNUI	(72)	Best, NED	04-05.07.2009

(12.9-5.45-9.08-1.58-62.2/18.7-34.17-3.30-38.28-5:54.2) / +1,7 / -0,4 / +1,4

(13.29-4.29-8.68-1.45-63.64/20.76#-25.77-2.30-31.11-5:24.50) / +0,7 / -1,3

# - 110m hekk / hurdles 106.7

**Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M35-39)**

1907	(1)	Espen Olsen, Kristiansands IF	(72)	Lyngdal	19.09.2009
		(31.25-9.68-31.37-25.98-7.44)			
1448	(2)	Finn Kollstad, Kristiansands IF	(74)	Lyngdal	19.09.2009
		(15.13-8.26-20.50-38.67-5.66)			
840	(1)	Torbjørn Moe, Stovnerkameratene	(72)	Oslo/La	02.05.2009
		(12.61-6.08-12.97-20.75-4.92)			

**1000m stafett / Swedish Relay (M35-39)**

2:22.67	(1)	Lørenskog FIL		Moss	23.08.2009
		(Tom Steinar Hansen(58)-Arvid Johansen( )-Trond-Egil Johansen(69)-Ole Gorm Berg(70))			
2:57.87	(2)	Otra IL		Moss	23.08.2009
		(Jon Grepesland( )-Harald Moi(51)-Tor Arne Eiken(73)-Einar Uleberg(53))			