

Norge / Norway: 2010 - Innendørs / Indoor**Menn / Men 45-49 år / years**

pr. 30.06.2010 (oppdatert / updated 18.01.2011)

g - Grop / Pit (for hopp u.t. / Standing Jump Events)

u - Utendørs / Outdoor (for hopp u.t. / Standing Jump Events)

60m (M45-49)

7.98	(1)	Svend Tore Breilid, Kristiansands IF	(62)	Kristiansand	23.01.2010
8.06	(3)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Jyväskylä, FIN	19.03.2010
8.38	(2)MS	Ole Jørgen Nordhagen, GTI	(62)	Stavanger	17.01.2010
8.47	(5)MSh2	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Drammen	10.01.2010
8.47	(2)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Kristiansand	23.01.2010
8.73	(2)h2	René Gregor, Moelven IL	(63)	Moelv	11.04.2010
8.90	(3)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Kristiansand	23.01.2010
9.53	(4)	Knut Ytrehus, Lillesand IL	(62)	Kristiansand	23.01.2010
9.95	(3)h1	John Retzius, Moelven IL	(65)	Moelv	11.04.2010

Manuelle tider / Handtiming:

8.2	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Lyngdal	27.02.2010
8.7	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Notodden	12.03.2010

100m (M45-49)

13.59	(3)MSB	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Drammen	10.01.2010
-------	--------	-----------------------------------	------	---------	------------

600m (M45-49)

1:57.32	(8)MS	Bjørn Kåre Høgsnes, IL Sandvin	(64)	Stange	20.03.2010
---------	-------	--------------------------------	------	--------	------------

800m (M45-49)

2:21.19	(1)	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Kristiansand	23.01.2010
2:48.58	(2)	Knut Ytrehus, Lillesand IL	(62)	Kristiansand	23.01.2010

1500m (M45-49)

5:45.26	(1)	Knut Ytrehus, Lillesand IL	(62)	Kristiansand	24.01.2010
---------	-----	----------------------------	------	--------------	------------

3000m (M45-49)

11:34.77	(1)	Knut Ytrehus, Lillesand IL	(62)	Kristiansand	23.01.2010
----------	-----	----------------------------	------	--------------	------------

60m hekk / hurdles 99.1 cm (M45-49)

11.15	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Kristiansand	23.01.2010
12.51	(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Kristiansand	23.01.2010

Høyde / High Jump (M45-49)

1.71	(1)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Jyväskylä, FIN	20.03.2010
1.65	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Kristiansand	23.01.2010
1.45	(3)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Kristiansand	23.01.2010
1.45	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Lyngdal	27.02.2010
1.25	(2)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	27.02.2010

Høyde u.t. / Standing High Jump (M45-49)

1.40	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	06.02.2010
1.35	(1)	Jan Erik Bernzten, Asker SK	(63)	Nittedal	18.10.2009
1.35	(1)	John-Espen Jakobsen, Snøgg Friidrett	(61)	Notodden	14.04.2010
1.30	(1)	Øystein Rykkeli, Åmøy & Grønøy IL	(64)	Åmnes	10.01.2010
1.30	(1)	Geir Sjursen, FIK BFG Fana	(65)	Hatland	16.01.2010
1.30	(1)	Roar Becker, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	25.01.2010
1.30	(1)	Oddvin Årdalsbakke, IL Fri	(62)	Lone	10.03.2010
1.29	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jælgervatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	04.02.2010
1.25	(4)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	25.02.2010
1.22	(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	06.02.2010
		(10)			
1.15	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Skrautvål	03.02.2010
1.15	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Oslo/Ek	18.03.2010

Lengde / Long Jump (M45-49)

6.12	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Kamloops, CAN	04.03.2010
5.47	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Kristiansand	23.01.2010
5.29	(2)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Kristiansand	23.01.2010
5.21	(3)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Stange	20.03.2010

Lengde u.t. / Standing Long Jump (M45-49)

2.84	(1)	Jan Inge Pedersen, Ask Friidrett	(63)	Ask	03.12.2009
2.80	(1)	Geir Sjursen, FIK BFG Fana	(65)	Hatland	16.01.2010
2.79	(1)	John-Espen Jakobsen, Snøgg Friidrett	(61)	Notodden	12.03.2010
2.75	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	06.02.2010
2.69	(1)	Roar Becker, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	25.01.2010
2.63	(1)	Frank Otto Meinseth, Sørild FIK	(64)	Grimstad	11.02.2010
2.62	(1)	Oddvin Årdalsbakke, IL Fri	(62)	Lone	10.03.2010
2.61	(1)	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Nittedal	18.10.2009
2.61	(1)	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Skrautvål	03.02.2010
2.61	(1)MS	Inge Bent Arnestad, Gloppen FIL (10)	(65)	Runnevang	12.03.2010
2.59	(2)MS	Bjørn Kåre Eikenes, Gloppen FIL	(65)	Runnevang	12.03.2010
2.55	(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	06.02.2010
2.55	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelagets SK	(64)	Oslo/Ek	18.03.2010
2.54	(1)	Kjell Ivar Robertsen, Jælgervatnet IL	(64)	Sør-Lenangen	01.02.2010
2.52	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Bryne	24.01.2010
2.51	(1)	Ole Jørgen Nordhagen, GTI	(62)	Lye	18.12.2009
2.49	(1)	Einar Skarpeid, Søgne IL	(64)	Søgne	14.02.2010
2.44	(1)	Øystein Rykkeli, Åmøy & Grønøy IL	(64)	Åmnes	10.01.2010

Tresteg / Triple Jump (M45-49)

12.80	(3)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Kamloops, CAN	06.03.2010
11.58	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Kristiansand	24.01.2010

Tresteg u.t. / Standing Triple Jump (M45-49)

7.49	(1)	John-Espen Jakobsen, Snøgg Friidrett	(61)	Notodden	14.04.2010
7.00	(3)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	25.02.2010
6.50	(1)	Tor Martinsen, Laksevåg T&IL	(62)	Laksevåg	19.03.2010
6.15	(2)	Hector Llano, Laksevåg T&IL	(65)	Laksevåg	19.03.2010

Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)

12.01	(2)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Stange	24.01.2010
11.67	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Kristiansand	23.01.2010
11.39	(1)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jælgervatnet IL	(64)	Tromsø	30.01.2010
10.96	(2)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Kristiansand	23.01.2010
10.65	(4)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Jyväskylä, FIN	20.03.2010
10.29	(4)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Kristiansand	23.01.2010
10.14	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Lyngdal	27.02.2010
8.25	(6)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Kristiansand	23.01.2010

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

7.63	(6)MS	Mats Lundström, Ullensaker/Kisa IL (SWE)	(65)	Stange	21.03.2010
------	-------	--	------	--------	------------

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M45-49)**Utendørs / Outdoor:**

12.18	(4)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Jyväskylä, FIN	21.03.2010
11.82	(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	27.02.2010
10.38	(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	16.01.2010

Utendørs, ikke en permanent eller godkjent arena / Outdoor, irregular conditions, not a permanent facility:

13.58	(1)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Kristiansand	24.01.2010
11.77	(2)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Kristiansand	24.01.2010
11.42	(3)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Kristiansand	24.01.2010