

Norge / Norway: 2003 - Utendørs / Outdoor

Menn / Men 45-49 år / years

pr. 31.12.2003 (oppdatert / updated 07.01.2010)

60m (M45-49)

8.01	+0,3	(4)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Asker	23.08.2003
8.55	-1,2	(1)	Tore Bruknapp, FIL AKS-77	(56)	Knarvik	24.04.2003
8.62	+0,0	(1)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Haukås	22.05.2003
8.68	-1,2	(2)	Svein Flatøy, FIL AKS-77	(56)	Knarvik	24.04.2003

Manuelle tider / Handtiming:

8.4		(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	13.09.2003
8.7		(1)	Arild Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(55)	Mjøsdaalen	27.09.2003
8.8		(1)	Terje Håland, IF Klypetussen	(57)	Etnø	07.10.2003
9.1		(1)	Pekka Mykkeltvedt, Laksevåg T&IL	(57)	Laksevåg	19.09.2003
9.1		(2)	Jan Roald Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(57)	Mjøsdaalen	27.09.2003

100m (M45-49)

12.34		(1)B	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	14.09.2003
12.40	+1,5	(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Tønsberg	24.05.2003
12.40	+0,1	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Stjørdal	03.08.2003
12.54	-0,4	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Trondheim/Da	30.08.2003
12.55	+0,1	(3)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	03.08.2003
13.10	-0,4	(3)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Trondheim/Da	30.08.2003
13.20	+0,1	(5)	Bendik Holt, Frol IL	(58)	Stjørdal	03.08.2003
13.51	-0,1	(1)	Tore Bruknapp, FIL AKS-77	(56)	Knarvik	26.06.2003
13.72	+0,8	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Knarvik	21.09.2003
13.85	+0,0	(6)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Haukås	28.09.2003

(10)

Medvind / Wind-assisted:

12.15	+3,6	(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	02.07.2003
-------	------	-----	---------------------------------	------	---------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

12.2		(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Oslo/St	02.06.2003
12.3			Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	24.07.2003
12.8		(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	19.10.2003
13.9			Jan Roger Frisnes, IL Bud	(56)	Aureosen	25.05.2003
13.9	+1,6	(1)	Odd Elvenes, Hareid IL	(56)	Ålesund	14.06.2003
13.9		(3)	Nils Julius Olsen, Ringerike FIK	(58)	Hønefoss	11.10.2003
14.0		(1)	Øyvind Skålevik, Fitjar IL	(56)	Fitjar	10.08.2003

200m (M45-49)

25.08	+0,0	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Stjørdal	02.08.2003
25.50	+0,0	(2)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	02.08.2003
25.51	-1,8	(3)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Asker	24.08.2003
25.58	+0,2	(2)	Tom Hejna, Asker SK	(55)	Oslo/St	11.06.2003
26.85			Rune Holme, Florø T&IF	(55)	Florø	18.06.2003
27.16	+1,7	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Knarvik	20.09.2003
27.73			Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Salzburg, AUT	27.06.2003
28.62	+0,0	(1)	Tore Bruknapp, FIL AKS-77	(56)	Knarvik	16.10.2003
28.77	+1,7	(2)	Freydar Olsen, Laksevåg T&IL	(57)	Knarvik	20.09.2003
29.37	-0,3	(1)	Magne Vikne, Osterøy IL	(54)	Haukås	04.09.2003

(10)

29.59	-0,4	(1)	Jarl Erik Forså, IF Urædd	(54)	Porsgrunn	11.08.2003
-------	------	-----	---------------------------	------	-----------	------------

Medvind / Wind-assisted:

24.60	+3,2	(2)B	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ørsta	18.05.2003
24.84	+4,1	(3)h2	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ørsta	18.05.2003

Manuelle tider / Handtiming:

25.0			Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	03.07.2003
27.6		(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	27.09.2003

Norge / Norway: 2003 - Utendørs / Outdoor

400m (M45-49)

53.87	(1)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Lahti, FIN	15.06.2003
55.46	(4)A	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ålesund	24.08.2003
58.17	(2)	Asbjørn Gjerde, Olden IL	(57)	Stjørdal	01.08.2003
58.22	(1)	Frode Mikkelsen, Ask Friidrett	(57)	Ravnanger	27.08.2003
61.98	(6)h2	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Carolina, PUR	09.07.2003
62.14	(2)B	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ålesund	24.08.2003
62.70	(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	02.07.2003
62.91	(1)	Tore Bruknaap, FIL AKS-77	(56)	Knarvik	07.08.2003
63.24	(3)	Hartvik Mård Eliasson, Frol IL	(55)	Stjørdal	01.08.2003
63.39		Svein Boge, Jølster IL	(55)	Førde	15.06.2003

(10)

Manuelle tider / Handtiming:

55.7	(1)C	Tom Hejna, Asker SK	(55)	Oslo/St	11.06.2003
61.8	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ålesund	14.06.2003
63.6	(3)	Reidar Jensen, IL Trio	(57)	Husnes	29.06.2003

600m (M45-49)

1:38.70	(1)	Terje Austrheim, Vossaalliansen	(55)	Fana	28.05.2003
---------	-----	---------------------------------	------	------	------------

800m (M45-49)

2:09.61	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Fana	10.09.2003
2:10.13	(1)	Rolf Rantala, Alta IF	(54)	Alta	06.09.2003
2:11.08	(4)D	James Mason Holtquist, SK Vidar	(54)	Oslo/La	27.05.2003
2:13.78	(1)	Atle Magnar Bones, Ranheim IL	(57)	Stjørdal	02.08.2003
2:14.86	(8)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Elnesvågen	15.06.2003
2:17.58	(3)	Anbjørn Mellingen, IL Gular	(54)	Larvik	18.09.2003
2:18.88	(1)	Terje Austrheim, Vossaalliansen	(55)	Fana	26.08.2003
2:21.68	(3)	Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Stjørdal	02.08.2003
2:22.05	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Knarvik	20.09.2003
2:25.9	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	29.09.2003

(10)

2:25.96	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Trondheim/Da	30.08.2003
2:26.15	(2)	Magne Vikne, Osterøy IL	(54)	Fana	10.09.2003
2:27.3	(1)	Nils Julius Olsen, Ringerike FIK	(58)	Hønefoss	11.10.2003
2:27.70	(1)	Arild Austrheim, FIL AKS-77	(56)	Knarvik	24.04.2003

1500m (M45-49)

4:13.52	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Fana	11.06.2003
4:28.3	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	20.08.2003
4:28.62	(1)	Arne Stavø, Strindheim IL	(58)	Stjørdal	03.08.2003
4:29.50	(1)B	James Mason Holtquist, SK Vidar	(54)	Oslo/St	11.06.2003
4:31.1	(2)	Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Stjørdal	20.08.2003
4:32.3		Peder Arne Sylte, Rana FIK	(54)	Mo i Rana	20.05.2003
4:34.45	(4)	Anbjørn Mellingen, IL Gular	(54)	Larvik	17.09.2003
4:40.28	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ørsta	06.09.2003
4:43.27	(4)	Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Stjørdal	03.08.2003
4:43.34	(1)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	25.06.2003

(10)

4:44.4	(3)	Åge Snerting, Nidelv IL	(57)	Stjørdal	20.08.2003
4:50.4	(1)	Kurth Asle Magnussen, Bækkelaget SK	(58)	Oslo/St	02.06.2003
4:51.20	(1)	Øivind Bernes, Mjøsdaalen IL	(58)	Knarvik	21.09.2003
4:53.5	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	28.06.2003
4:56.75	(2)	Bjarne M. Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Knarvik	21.09.2003
4:56.9	(4)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	20.08.2003
4:58.2	(5)	Geir Augdal, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	20.08.2003
5:01.0	(6)	Anders Olav Skjerve, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	20.08.2003
5:05.5	(7)	Bjørn Nilssen, Frosta IL	(55)	Stjørdal	20.08.2003
5:05.60		Jan Andersen, IL Flint	(57)	Tønsberg	26.06.2003

(20)

5:08.8	(3)	Atle Irgens, Stord IL	(56)	Leirvik	22.09.2003
--------	-----	-----------------------	------	---------	------------

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

5:07		Geir Olav Pedersen, Narvik IL	(57)	Narvik	11.06.2003
------	--	-------------------------------	------	--------	------------

2000m (M45-49)

6:46.36	(1)	Rolf Rantala, Alta IF	(54)	Alta	19.06.2003
---------	-----	-----------------------	------	------	------------

3000m (M45-49)

8:51.64	(4)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Fana	05.08.2003
9:19.84	(3)	James Mason Holtquist, SK Vidar	(54)	Oslo/Bi	01.07.2003
9:40.3	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	18.06.2003
9:42.03		Sverre Mohagen, Sandnes IL	(57)	Stavanger	19.06.2003
9:51.5	(2)	Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Stjørdal	18.06.2003
9:52.02	(10)	Finn Erhard Johannessen, Oslostudentenes IK	(55)	Oslo/La	03.06.2003
9:59.34	(13)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Lillehammer	28.06.2003
9:59.88	(3)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	20.05.2003
10:02.91	(16)B	Håkon Høst, IL Heming	(56)	Oslo/Bi	20.05.2003
10:08.8	(3)	Åge Snerting, Nidelv IL	(57)	Stjørdal	18.06.2003
		(10)			
10:12.0	(1)	Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Hyen	13.07.2003
10:14.74	(12)	Morten Aarlia, Rustad IL	(58)	Oslo/La	03.06.2003
10:15.32	(1)	Yngve Hjørnevik, FIK BFG Fana	(56)	Fana	02.07.2003
10:25.40	(1)	Jan Petter Holst, IL Varegg	(57)	Fana	23.07.2003
10:44.2	(5)	Hallbjørn Holberg, Ronglan IL	(57)	Stjørdal	18.06.2003
10:46.1	(2)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	29.06.2003
10:47.3	(6)	Geir Augdal, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	18.06.2003
10:47.52	(3)	Dagfinn Sund, Otterøy IL	(55)	Overhalla	15.05.2003
10:51.6	(7)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	18.06.2003

5000m (M45-49)

15:47.78	(3)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Carolina, PUR	04.07.2003
16:44.64	(1)	Even Løkken, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Da	30.08.2003
16:51.45	(2)	Arne Stavø, Strindheim IL	(58)	Stjørdal	01.08.2003
16:55.77	(2)	Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Trondheim/Da	30.08.2003
17:01.33	(3)	Torstein Bjørhusdal, Ogdal IL	(58)	Stjørdal	01.08.2003
17:06.73	(7)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	30.07.2003
17:21.11	(11)	Finn Erhard Johannessen, Oslostudentenes IK	(55)	Oslo/La	27.05.2003
17:35.72	(7)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Straumsnes	14.09.2003
17:39.40	(1)	Bjarne M. Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Knarvik	20.09.2003
17:42.52	(2)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Knarvik	20.09.2003
		(10)			
17:51.84	(3)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Da	30.08.2003
17:56.91	(13)	Morten Aarlia, Rustad IL	(58)	Oslo/La	27.05.2003
18:05.84	(1)	Jan Petter Holst, IL Varegg	(57)	Fana	09.07.2003
18:12.09	(4)	Atle Magnar Bones, Ranheim IL	(57)	Trondheim/Da	30.08.2003
18:24.88	(1)	Trygve Dahl, Stord IL	(58)	Leirvik	08.09.2003
18:33.51	(6)	Kurt Hatten, FIL AKS-77	(57)	Stjørdal	01.08.2003
18:43.67	(5)	Per Stølan, Sparbu IL	(56)	Trondheim/Da	30.08.2003
18:52.36	(15)	Kurth Asle Magnussen, Bækkelaget SK	(58)	Oslo/La	27.05.2003
18:56.0	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	10.09.2003

10000m (M45-49)

36:18.46	(3)	Håkon Høst, IL Heming	(56)	Oslo/La	03.06.2003
36:31.46	(1)	Arne Stavø, Strindheim IL	(58)	Stjørdal	03.08.2003
37:50.58	(2)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Stjørdal	03.08.2003
38:10.3		Henrik Kofoed Nielsen, IL Express	(58)	Fevik	16.08.2003
39:04.19	(1)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Fana	17.09.2003
39:54.64	(2)	Magne Vikne, Osterøy IL	(54)	Fana	17.09.2003
40:55.9	(1)	John Ørjan Strand, Oppegård IL	(57)	Sofiemyr	30.09.2003

110m hekk / hurdles 99.1 cm (M45-49)

19.69	+0,0	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Stjørdal	02.08.2003
-------	------	-----	---------------------------------	------	----------	------------

400m hekk / hurdles 91.4 cm (M45-49)

65.78		(4)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Carolina, PUR	05.07.2003
-------	--	-----	-------------------------------	------	---------------	------------

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm (M45-49)

10:27.34	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Carolina, PUR	13.07.2003
10:58.97	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Stjørdal	02.08.2003
11:18.60	(2)	Torstein Bjørhusdal, Ogdal IL	(58)	Stjørdal	02.08.2003
11:45.69	(6)	Arne Hugo Hansen, Tromsdalen UIL	(55)	Pudasjärvi, FIN	12.07.2003

Høyde / High Jump (M45-49)

1.69		(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	02.07.2003
1.59		(2)	Cato Sand, IL Fjellørnen	(55)	Stjørdal	02.08.2003
1.55		(4)=	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Ørsta	18.05.2003
1.55		(3)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	02.08.2003
1.55		(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Knarvik	20.09.2003
1.53			Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Lånke	28.09.2003
1.50		(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Fana	30.07.2003
1.40			Alf Dahle, Sømna IL	(57)	Vik i Helgeland	15.05.2003
1.40		(2)	Atle Magnar Bones, Ranheim IL	(57)	Trondheim/Da	30.08.2003
1.30		(2)	Freydar Olsen, Laksevåg T&IL	(57)	Knarvik	20.09.2003

(10)

Stav / Pole Vault (M45-49)

2.80		(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	03.07.2003
2.10		(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	21.09.2003

Lengde / Long Jump (M45-49)

6.40	+1,8	(-)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Stjørdal	01.08.2003
6.20	+0,3	(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	02.07.2003
5.70	+0,0	(1)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Trondheim/Da	30.08.2003
5.69	+1,8	(-)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ålesund	24.08.2003
5.29		(1)	Freydar Olsen, Laksevåg T&IL	(57)	Laksevåg	26.09.2003
5.14	+0,6	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Byrkjelo	20.07.2003
5.13			Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Kristiansand	30.08.2003
4.88		(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Ostereidet	17.06.2003
4.83	+0,0	(2)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Trondheim/Da	30.08.2003
4.63		(1)	Jan Roald Hanstvedt, Mjøsdaalen IL	(57)	Mjøsdaalen	28.05.2003

(10)

Medvind / Wind-assisted:

6.45	+4,9	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Stjørdal	01.08.2003
6.01	+3,3	(5)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Elnesvågen	15.06.2003
5.78	+3,5	(3)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	01.08.2003
5.78	+2,8	(4)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ålesund	24.08.2003
5.77	+2,6	(-)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	01.08.2003
5.77	+3,2	(-)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	01.08.2003
5.74	+3,2	(-)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	01.08.2003
5.72	+6,7	(-)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	01.08.2003
5.36	+4,6	(4)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Stjørdal	01.08.2003
5.30	+3,8	(-)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Stjørdal	01.08.2003

Tresteg / Triple Jump (M45-49)

13.02		(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Oslo/St	02.06.2003
12.45		(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	14.09.2003
12.43	+1,3	(2)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	12.07.2003
11.32	+0,6	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Byrkjelo	20.07.2003
11.17	-0,5	(3)	Aage Leraand, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	03.08.2003
10.29	-1,2	(1)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Fana	16.07.2003
10.06	+0,0	(4)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Stjørdal	03.08.2003
9.91		(1)	Freydar Olsen, Laksevåg T&IL	(57)	Laksevåg	26.09.2003
9.29	+0,0	(2)	Atle Magnar Bones, Ranheim IL	(57)	Trondheim/St	07.10.2003
8.48	+0,8	(4)	Inge Akerjordet, Sandnes IL	(57)	Sandnes	30.09.2003

(10)

Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)

12.17	(1)	Kjetil Heiland Sørensen, Heggedal Veteran FIK	(57)	Heggedal/Gj	11.08.2003
11.88	(1)	Lars Erik Moe, Frol IL	(58)	Stjørdal	01.08.2003
11.26	(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	02.07.2003
10.87	(1)	Rolf Unneland, FIK BFG Fana	(55)	Fana	25.06.2003
10.75		Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Lånke	28.09.2003
10.29	(2)	Vidar Ringvold, Veldre IL	(55)	Stjørdal	01.08.2003
10.00	(4)	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Ørsta	18.05.2003
9.83	(2)	Arne Skimelid, Alta IF	(57)	Hammerfest	08.06.2003
9.73		Tom Andreassen, Lørenskog FIL	(55)	Tårnby, DEN	11.10.2003
9.69	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Mjøsdalen	27.09.2003
		(10)			
9.66	(6)	Håvard Hatlen, Mosjøen FIK	(58)	Pudasjärvi, FIN	12.07.2003
9.50	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Fana	17.06.2003
9.43	(1)	Oddvar Kufaa, Strindheim IL	(57)	Trondheim/Øy	31.10.2003
9.17	(1)	Bjørn Gausland, IL Skjalg	(57)	Stavanger	01.10.2003
9.12	(8)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ørsta	18.05.2003
9.03	(2)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Trondheim/Da	30.08.2003

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M45-49)

56.12	(3)	Svein Inge Valvik, IF Urædd	(56)	Lisleby	10.08.2003
37.15	(1)	Tore Hegdahl, Selsbakk IL	(56)	Trondheim/Te	08.09.2003
32.59	(m)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	03.07.2003
29.57	(1)	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Elnesvågen	15.06.2003
29.15	(1)	Vidar Ringvold, Veldre IL	(55)	Stjørdal	02.08.2003
28.52	(2)	Sigurd Steen, IL ROS	(57)	Spikkestad	19.10.2003
27.63		Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Kristiansand	29.08.2003
27.61		Tom Andreassen, Lørenskog FIL	(55)	Tårnby, DEN	11.10.2003
27.31	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Knarvik	07.08.2003
26.23	(2)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Stjørdal	02.08.2003
		(10)			
26.07	(1)	Henning Hofstad, IL Gular	(57)	Bergen/Sk	16.09.2003
25.85	(3)	Arne Skimelid, Alta IF	(57)	Hammerfest	07.06.2003
25.72		Svein Ragnar Semb, Horten FIK	(57)	Sandefjord	11.06.2003
25.00		Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	22.05.2003

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M45-49)

32.42		Tom Andreassen, Lørenskog FIL	(55)	Hillerød, DEN	05.06.2003
29.20	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Knarvik	07.08.2003
27.39	(2)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Bergen/Sk	10.06.2003
26.92		Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	14.09.2003
26.58	(2)	Tore Hegdahl, Selsbakk IL	(56)	Trondheim/St	22.09.2003
25.40		Kai Myrvang, IK Sport-71	(58)	Brønnøysund	04.09.2003

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

27.50	(2)	Tom Werner Finnerud	(57)	Hønefoss	10.10.2003
-------	-----	---------------------	------	----------	------------

Spyd / Javelin Throw 800 g (M45-49)

44.20		Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Tvedestrand	14.05.2003
40.97	(2)	Tom Sundberg, IF Sturla	(57)	Stjørdal	03.08.2003
40.61	(3)	Jan-Mikal Selbo, Ogdal IL	(56)	Stjørdal	03.08.2003
40.26	(3)	Johnni Håndstad, IL i BUL-Tromsø	(54)	Tromsø	07.09.2003
38.83		Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Kristiansand	30.08.2003
36.41	(4)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Stjørdal	03.08.2003
35.25	(1)	Nils Julius Olsen, Ringerike FIK	(58)	Hønefoss	14.05.2003
33.14		Dagfinn Holm, Modum FIK	(56)	Geithus	04.09.2003
32.00		Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	04.09.2003
31.77	(5)	Vidar Ringvold, Veldre IL	(55)	Stjørdal	03.08.2003
		(10)			
31.72	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Knarvik	07.08.2003
30.00		Halvard Haugen, Modum FIK	(55)	Geithus	04.09.2003

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M45-49)

10.90	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Stjørdal	03.08.2003
9.22	(2)	Vidar Ringvold, Veldre IL	(55)	Stjørdal	03.08.2003
7.13	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Bergen/Sk	02.09.2003

11.34 kg:

14.51	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Knarvik	21.09.2003
8.84	(2)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	21.09.2003
6.20	(3)	Freydar Olsen, Laksevåg T&IL	(57)	Knarvik	21.09.2003

10-kamp / Decathlon (M45-49)

5964	(6)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Carolina, PUR	02-03.07.2003
		(12.15w-6.20-11.26-1.69-62.70/20.12-32.59-2.80-41.79-6:45.77) / +3.6 / +0.3 / +1.6			

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M45-49)

2217

(1)

Magne Brakstad, IL Gular
(27.91-9.14-24.82-29.25-10.03)

(58) Bergen/Sk

11.10.2003