

**Norge / Norway: 2004 - Utendørs / Outdoor****Menn / Men 45-49 år / years**

pr. 31.12.2004 (oppdatert / updated 07.01.2010)

**60m (M45-49)**

8.64 +1,6 (1) Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett (56) Ravnanger 25.08.2004

## Manuelle tider / Handtiming:

8.7 (1) Terje Onstad, Laksevåg T&amp;IL (55) Laksevåg 17.09.2004

9.0 (1) Nils Julius Olsen, Ringerike FIK (58) Hønefoss 09.10.2004

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

7.7 (1) Bjørn Rolland, Tingvoll FIK (55) Straumsnes 10.06.2004

**100m (M45-49)**

12.48 -2,1 (1) Johan Andreas Løland, IL Skjalg (59) Sandnes 20.07.2004

12.76 -1,6 (2) Stig Wemundstad, Strindheim IL (57) Kristiansand 27.06.2004

12.80 -1,6 (3) Stein Tore Klungland, Asker SK (58) Kristiansand 27.06.2004

13.00 (1) Pål Meistad, Leinstrand IL (57) Drammen 27.08.2004

13.44 +0,3 (1) Ivar Stokkan, Lånke IL (55) Stjørdal 05.06.2004

13.65 (2) Ole Henriksen, Oslo Politis IL (55) Drammen 27.08.2004

13.79 +0,0 (1) Trond Rosnes, Osterøy IL (59) Haukås 05.08.2004

14.19 (1) Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett (56) Knarvik 18.08.2004

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

14.11 (3) Viggo Skjæran, Bærumsposten (57) Drammen 27.08.2004

14.23 +1,2 (1) Hallgeir Nordahl, Interkonsult (57) Oslo/Tr 23.08.2004

## Medvind / Wind-assisted:

13.36 +2,1 (1) Ole Henriksen, Oslo Politis IL (55) Oslo/St 09.06.2004

13.60 +2,4 (1) Trond Rosnes, Osterøy IL (59) Knarvik 26.09.2004

## Manuelle tider / Handtiming:

12.3 +1,3 (5)h2 Bjørn Rolland, Tingvoll FIK (55) Straumsnes 12.06.2004

12.8 (1) Dagfinn Jensen, IL Trio (55) Husnes 26.06.2004

13.5 (1) Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL (58) Lørenskog 12.08.2004

## Medvind / Wind-assisted:

13.2 (1) Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL (58) Oslo/St 14.06.2004

**200m (M45-49)**

24.83 +0,4 (1) Stig Wemundstad, Strindheim IL (57) Kristiansand 26.06.2004

25.23 +0,4 (2) Johan Andreas Løland, IL Skjalg (59) Kristiansand 26.06.2004

27.08 +0,4 (3) Asbjørn Solfeld, Tvedestrand T&amp;IF (59) Kristiansand 26.06.2004

27.45 (1) Øivind Bernes, Mjøsdalen IL (58) Knarvik 14.10.2004

27.47 +0,5 (m) Hermod Flaaen, IL Valder (57) Århus, DEN 28.07.2004

28.23 +0,9 (1) Trond Rosnes, Osterøy IL (59) Knarvik 25.09.2004

28.56 +0,9 (2) Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett (56) Knarvik 25.09.2004

28.70 +0,9 (3) Terje Onstad, Laksevåg T&amp;IL (55) Knarvik 25.09.2004

## Manuelle tider / Handtiming:

25.5 (1) Bjørn Rolland, Tingvoll FIK (55) Straumsnes 01.07.2004

26.9 -2,3 (1) Rolf Eivind Bøhn, Halden IL (59) Halden 22.06.2004

27.1 +0,5 (1) Hermod Flaaen, IL Valder (57) Straumsnes 13.06.2004

## Medvind / Wind-assisted:

27.1 Lars Hvidsten, Frol IL (59) Levanger 28.08.2004

27.5 Ivar Stokkan, Lånke IL (55) Levanger 28.08.2004

**400m (M45-49)**

53.95 (3)h1 Stig Wemundstad, Strindheim IL (57) Århus, DEN 26.07.2004

55.79 (2) Johan Andreas Løland, IL Skjalg (59) Kristiansand 25.06.2004

56.04 Yrjö Antero Rinne, IK Tjalve (59) Uppsala, SWE 04.07.2004

61.88 (1) Pål Meistad, Leinstrand IL (57) Drammen 28.08.2004

62.35 (3) Odd Elvenes, Hareid IL (56) Kristiansand 25.06.2004

64.06 (5) Brigt Strømmen, IL Fri (59) Fana 04.09.2004

65.31 (1) Trond Rosnes, Osterøy IL (59) Hatland 31.10.2004

## Manuelle tider / Handtiming:

60.5 (1) Rolf Eivind Bøhn, Halden IL (59) Halden 21.10.2004

64.3 (1) Gunnar Vaage, IL Trio (58) Husnes 16.10.2004

64.5 Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL (58) Lørenskog 23.09.2004

## Norge / Norway: 2004 - Utendørs / Outdoor

**800m (M45-49)**

2:04.81	(7)B	Olav Sveen, Ready	(57)	Lillehammer	27.06.2004
2:09.59	(1)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Kristiansand	26.06.2004
2:12.11	(13)	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Geithus	04.09.2004
2:17.19	(7)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	21.07.2004
2:18.6	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Straumsnes	13.06.2004
2:19.9	(2)	Hermod Flaaen, IL Valder	(57)	Straumsnes	13.06.2004
2:22.1	(3)	Per Espen Fjeld, IL Skarphedin	(59)	Bø	19.08.2004
2:22.7		Kurth Asle Magnussen, Bækkelagets SK	(58)	Oslo/Tr	16.06.2004
2:24.55	(5)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	14.06.2004
2:26.0	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	08.09.2004
		(10)			
2:29.1	(1)	Geir Håkon Bjørnstad, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	20.09.2004

**1500m (M45-49)**

4:27.83	(1)	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Geithus	28.08.2004
4:28.04	(15)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Fana	14.07.2004
4:31.19	(19)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	16.06.2004
4:32.1	(1)	Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Stjørdal	18.08.2004
4:40.38	(1)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	28.07.2004
4:41.9	(2)	Åge Snerting, Nidelv IL	(57)	Stjørdal	18.08.2004
4:44.9	(1)	Tore Michael Engen, IL Mogutten	(58)	Jessheim	10.06.2004
4:47.59	(3)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Kristiansand	27.06.2004
4:52.04	(4)	Kurt Hatten, FIL AKS-77	(57)	Kristiansand	27.06.2004
4:53.7	(1)	Kurth Asle Magnussen, Bækkelagets SK	(58)	Oslo/St	14.06.2004
		(10)			
4:55.9	(3)	Stein Morten Hoff, IL Dalebrand	(59)	Stjørdal	18.08.2004
4:58.01	(m)	Hermod Flaaen, IL Valder	(57)	Århus, DEN	28.07.2004
4:59.3	(4)	Hallbjørn Holberg, Ronglan IL	(57)	Stjørdal	18.08.2004
5:00.7	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	01.09.2004
5:01.3	(2)	Steinar Skaar, Løpsklubben 1814	(56)	Jessheim	10.06.2004
5:03.0	(1)	Jan Andersen, IL Flint	(57)	Tønsberg	12.08.2004
5:04.1	(5)	Geir Augdal, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	18.08.2004
5:07.9	(1)	Per Espen Fjeld, IL Skarphedin	(59)	Bø	18.09.2004

**3000m (M45-49)**

9:07.06	(1)	Trond Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Haukås	03.06.2004
9:37.48	(7)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Fana	11.07.2004
9:40.4	(1)	Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Steinkjer	15.05.2004
9:41.06	(8)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	11.07.2004
9:53.68	(15)	Finn Erhard Johannessen, Oslostudentenes IK	(55)	Oslo/La	08.07.2004
10:00.09	(8)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Fana	03.08.2004
10:00.8	(2)	Åge Snerting, Nidelv IL	(57)	Stjørdal	16.06.2004
10:02.13	(1)	Arne Petter Sellæg, Overhalla IL	(59)	Overhalla	19.05.2004
10:26.3	(1)	Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Hyen	11.07.2004
10:29.80	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ørsta	07.08.2004
		(10)			
10:40.0	(4)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	27.06.2004
10:45.02	(8)	Ove Pettersen, Kristiansands IF	(57)	Kristiansand	15.05.2004
10:47.6	(3)	Stein Morten Hoff, IL Dalebrand	(59)	Stjørdal	16.06.2004
10:52.1	(3)	Trygve Dahl, Stord IL	(58)	Leirvik	31.03.2004
10:52.5	(4)	Geir Augdal, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	16.06.2004
10:52.5	(1)	Einar Strand, Olden IL	(56)	Byrkjelo	02.10.2004
10:57.94	(1)	Jan Andersen, IL Flint	(57)	Tønsberg	05.08.2004

**5000m (M45-49)**

16:37.34	(12)	Øivind Bernes, Mjøsdalen IL	(58)	Fana	30.06.2004
16:40.12	(13)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	30.06.2004
16:45.11	(1)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Haukås	27.04.2004
16:59.32	(2)	Bjørn Einar Eide, Øystre Slidre IL	(56)	Fagernes	30.05.2004
17:07.03	(2)	Kristian Kleppan, Mandal og Halse IL	(58)	Kristiansand	25.06.2004
17:13.0	(2)MS	Arne Håkon Vik, Tistedalen FL	(59)	Halden	22.06.2004
17:15.70	(3)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Kristiansand	25.06.2004
17:22.04	(1)	Olav Holvik, Gloppen FIL	(55)	Førde	05.09.2004
17:23.2		Tore Tangstad, Mosvik IL	(57)	Levanger	28.08.2004
17:34.50	(4)	Arne Magne Isaksen, Froland IL	(57)	Kristiansand	25.06.2004
		(10)			
17:55.79	(2)	Kjetil Kveli, IL i BUL	(56)	Sofiemyr	27.05.2004
17:56.75	(5)	Kurt Hatten, FIL AKS-77	(57)	Kristiansand	25.06.2004
17:56.94	(9)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ørsta	16.05.2004
17:57.7	(1)	Rolf Eivind Bøhn, Halden IL	(59)	Halden	22.06.2004
18:09.6	(2)	Trygve Dahl, Stord IL	(58)	Leirvik	24.03.2004
18:28.5	(1)	Endre Dommersnes, IF Klypetussen	(58)	Frakkagjerd	31.10.2004
18:31.1		Per Stølan, Sparbu IL	(56)	Levanger	28.08.2004
18:33.5	(5)	Henrik Kofoed Nielsen, IL Express	(58)	Fevik	08.05.2004
18:41.5	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	26.05.2004
18:57.06		Jarle Frode Myklebust, Ørsta IL	(59)	Ørsta	16.05.2004
		(20)			

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

17:39.18	(4)	Kjell Christian Martinsen, DnB NOR BIL	(56)	Sofiemyr	15.06.2004
----------	-----	--	------	----------	------------

**10000m (M45-49)**

34:32.88	(5)	Tom-Roger Johansen, FIK BFG Fana	(59)	Fana	15.09.2004
34:47.79	(7)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	15.09.2004
35:59.42	(2)	Kristian Kleppan, Mandal og Halse IL	(58)	Kristiansand	27.06.2004
37:21.74	(3)	Henrik Kofoed Nielsen, IL Express	(58)	Kristiansand	27.06.2004
39:42.5	(3)	Arne Magne Isaksen, Froland IL	(57)	Fevik	21.08.2004

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

34:11		Per Briskelund, Gjøvik FIK	(59)	Brumunddal	30.09.2004
35:09		Torbjørn Stalsberg, Moelven IL	(59)	Brumunddal	30.09.2004

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

19.54	+0,1	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Kristiansand	26.06.2004
-------	------	-----	---------------------------------	------	--------------	------------

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

11:33.18		(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Kristiansand	26.06.2004
----------	--	-----	------------------------	------	--------------	------------

**Høyde / High Jump (M45-49)**

1.61		(1)	Jan Roald Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(57)	Knarvik	25.09.2004
1.50			Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Flormøra	25.05.2004
1.50			Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Levanger	28.08.2004
1.45		(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Drammen	28.08.2004
1.45		(1)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Hatland	18.10.2004
1.40		(1)	Reidar Steingildra, IL Harding	(56)	Kinsarvik	03.06.2004
1.40		(2)	Pål Meistad, Leinstrand IL	(57)	Drammen	28.08.2004
1.40		(3)	Lars Bjerke, Nittedal IL	(55)	Nittedal	11.09.2004
1.40		(2)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Knarvik	25.09.2004
1.40		(3)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Knarvik	25.09.2004
			(10)			
1.40		(1)	Nils Julius Olsen, Ringerike FIK	(58)	Hønefoss	09.10.2004
1.30		(1)	Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL	(58)	Lørenskog	21.06.2004

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.40		(3)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Drammen	28.08.2004
------	--	-----	-----------------------------	------	---------	------------

**Stav / Pole Vault (M45-49)**

2.22		(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	26.09.2004
------	--	-----	-----------------------------	------	---------	------------

**Lengde / Long Jump (M45-49)**

6.29	+1,5	(3)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Århus, DEN	26.07.2004
6.18	+0,9	(4)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Århus, DEN	26.07.2004
5.80	+0,2	(2)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	13.06.2004
5.30		(1)	Pål Meistad, Leinstrand IL	(57)	Drammen	27.08.2004
5.25	+0,3	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Byrkjelo	18.07.2004
5.16			Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Hegra	01.07.2004
5.15	+0,5	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	01.06.2004
5.10	+0,7	(1)	Hermod Flaalen, IL Valder	(57)	Straumsnes	13.06.2004
4.95	+1,9	(-)	Johan Andreas Løland, IL Skjalg	(59)	Kristiansand	25.06.2004
4.69			Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	07.09.2004
			(10)			
4.69	+1,4	(1)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	25.09.2004
4.59	+1,8	(2)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Knarvik	25.09.2004
4.27	+1,5	(-)	Inge Akerjordet, Sandnes IL	(57)	Kristiansand	25.06.2004
4.26		(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Mjøsdalen	02.06.2004
4.24	+1,8	(3)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Knarvik	25.09.2004
4.20	+1,7	(1)	Atle Irgens, Stord IL	(56)	Leirvik	07.07.2004

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

4.20		(3)	Endre Husby, PIL Oslo	(52)	Drammen	27.08.2004
------	--	-----	-----------------------	------	---------	------------

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

5.16		(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/St	09.06.2004
------	--	-----	--------------------------------	------	---------	------------

## Medvind / Wind-assisted:

5.25	+2,1	(2)	Johan Andreas Løland, IL Skjalg	(59)	Kristiansand	25.06.2004
5.23	+2,6	(-)	Johan Andreas Løland, IL Skjalg	(59)	Kristiansand	25.06.2004
4.36	+2,2	(2)	Inge Akerjordet, Sandnes IL	(57)	Sandnes	22.06.2004
4.31	+2,5	(3)	Inge Akerjordet, Sandnes IL	(57)	Kristiansand	25.06.2004

**Tresteg / Triple Jump (M45-49)**

13.05	+1,2	(4)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Århus, DEN	30.07.2004
12.56	-0,5	(5)q	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Århus, DEN	29.07.2004
12.38	+1,8	(1)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Molde	19.09.2004
11.71	+0,8		Arne Tefre, Førde IL	(55)	Byrkjelo	18.07.2004
10.61	+1,6	(1)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Knarvik	26.09.2004
10.47			Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Flormøra	25.05.2004
10.08	+1,6	(-)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	26.09.2004
9.19	-0,4	(2)	Atle Irgens, Stord IL	(56)	Leirvik	05.07.2004

## Medvind / Wind-assisted:

10.25	+2,1	(2)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	26.09.2004
10.05			Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Levanger	28.08.2004

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

10.05	+0,2	(1)	Hallgeir Nordahl, Interkonsult	(57)	Oslo/Tr	23.08.2004
-------	------	-----	--------------------------------	------	---------	------------

**Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)**

14.64		(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Heggedal/Gj	11.05.2004
12.64		(1)	Kjetil Heiland Sørensen, Heggedal FIK	(57)	Heggedal/Gj	14.06.2004
11.82		(3)	Asbjørn Solfeld, Tvedestrand T&IF	(59)	Kristiansand	25.06.2004
11.43		(1)	Roar Pedersen, Steinkjer FIK	(59)	Steinkjer	08.06.2004
11.31		(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Øyestad	03.07.2004
10.61			Egil Lehne, Mandal og Halse IL	(59)	Søgne	29.06.2004
10.52		(2)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Sona	24.07.2004
10.21		(1)	Rolf Unneland, FIK BFG Fana	(55)	Bergen/Sk	14.09.2004
9.70		(6)	Håvard Hatlen, Mosjøen FIK	(58)	Piteå, SWE	11.07.2004
9.67		(6)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	13.06.2004
			(10)			
9.32		(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Bergen/Sk	01.06.2004
9.22		(1)	Kent P. Opheim, Bergens TF	(59)	Ulvik	04.07.2004
9.20		(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/St	09.06.2004
9.20		(1)	Lars Bredal, IL Runar	(55)	Sandefjord	14.06.2004
9.10		(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Mjøsdalen	26.05.2004

**Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M45-49)**

55.11	(2)	Svein Inge Valvik, IF Urædd	(56)	Oslo/So	18.09.2004
42.62	(2)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Lisleby	15.05.2004
36.70	(1)	Tore Hegdahl, Byåsen IL	(56)	Trondheim/Te	20.04.2004
34.82	(1)	Ole Haugom, Brandbu IF	(57)	Brandbu	25.09.2004
33.37	(1)	Roar Pedersen, Steinkjer FIK	(59)	Steinkjer	08.06.2004
31.51	(m)	Hermod Flaaen, IL Valder	(57)	Århus, DEN	28.07.2004
30.81	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Bergen/Sk	22.06.2004
30.72		Arne Tefre, Førde IL	(55)	Førde	01.09.2004
31.36		Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Tvedestrand	30.06.2004
30.01		Asbjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(59)	Tvedestrand	30.06.2004
		(10)			
28.77	(1)	Rolf Unneland, FIK BFG Fana	(55)	Bergen/Sk	14.09.2004
27.05	(2)	Tor Haugland, Lysekloster IL	(58)	Fana	24.08.2004
26.92	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	01.06.2004
26.05	(5)	Odd Arne Røste, Brandbu IF	(58)	Brandbu	25.09.2004

**Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M45-49)**

52.42	(8)	Amund Vaagen, Fræna FIK	(59)	Florø	06.08.2004
41.02	(m)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Heggedal/Gj	21.08.2004
36.24	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Bergen/Sk	02.08.2004
29.31	(1)	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Trondheim/St	13.09.2004
27.85	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	12.09.2004
27.69	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	22.04.2004
22.61	(1)	Henning Hofstad, IL Gular	(57)	Bergen/Sk	17.08.2004

**Spyd / Javelin Throw 800 g (M45-49)**

53.27	(m)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Tønsberg	24.04.2004
51.81	(m)	Hermod Flaaen, IL Valder	(57)	Århus, DEN	28.07.2004
51.17	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	30.05.2004
43.71	(2)	Joar Kavli, Asker SK	(56)	Asker	22.08.2004
42.80	(1)	Rolf Unneland, FIK BFG Fana	(55)	Bergen/Sk	14.09.2004
41.14		Egil Lehne, Mandal og Halse IL	(59)	Søgne	29.06.2004
37.82	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Drammen	28.08.2004
35.81	( )	Asbjørn Solfjeld, Tvedestrand T&IF	(59)	Tvedestrand	12.05.2004
35.13	(1)	Lars Bredal, IL Runar	(55)	Sandefjord	14.06.2004
34.80	(1)	Nils Julius Olsen, Ringerike FIK	(58)	Hønefoss	09.10.2004
		(10)			
34.42	(9)	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Molde	19.09.2004
32.62		Roger Kvalsvik, Bergsøy IL	(55)	Fosnavåg	09.09.2004
31.33	(1)	Terje Håland, IF Klypetussen	(57)	Etne	01.06.2004
31.12	(1)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Bergen/Sk	01.06.2004
30.85	(2)	Lars Bjerke, Nittedal IL	(55)	Nittedal	11.09.2004

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

36.83	(2)	Bjørn Helge Holte, Brevpost BIL	(59)	Drammen	28.08.2004
31.00	(1)	Hallgeir Nordahl, Interkonsult	(57)	Oslo/Tr	23.08.2004

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

14.18	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Århus, DEN	22.07.2004
11.47	(2)	Magne Brakstad, IL Gular	(58)	Kristiansand	27.06.2004
10.42	(1)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF	(58)	Vågsbygd	12.09.2004
9.20	(1)	Lars Bredal, IL Runar	(55)	Sandefjord	14.06.2004
7.32	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/So	08.05.2004
6.82	(2)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	26.09.2004

**5-kamp / Pentathlon (M45-49)**

3283	(3)	Hermod Flaaen, IL Valder (4.97-51.81-27.47-31.51-4:58.01) / -0,4 / +0,5	(57)	Århus, DEN	28.07.2004
------	-----	--	------	------------	------------

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

3836	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL (40.49-14.05-40.85-53.27-14.08)	(59)	Tønsberg	24.04.2004
2662	(2)	Finn Pedersen, Tvedestrand T&IF (26.15-11.16-28.83-42.86-10.26)	(58)	Heggedal/Gj	21.08.2004
2376	(3)	Magne Brakstad, IL Gular (32.57-8.98-29.88-29.33-9.64)	(58)	Heggedal/Gj	21.08.2004
2014	(1)	Lars Bredal, IL Runar (19.33-9.20-20.06-35.13-9.20)	(55)	Sandefjord	14.06.2004
1981	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL (19.97-9.13-26.08-33.04-7.32)	(55)	Oslo/So	08.05.2004