

Norge / Norway: 2010 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 45-49 år / years**

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 28.02.2011)

60m (M45-49)

7.89	+1,0	(1)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Lillehammer	11.09.2010
8.42	-1,4	(1)MS	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Larvik/Lo	25.08.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

9.17	-1,0	(m)MS	Tore Stokke, Mjelstad & Stokke BIL	(63)	Hatland	01.10.2010
------	------	-------	------------------------------------	------	---------	------------

100m (M45-49)

12.42	-0,5	(3)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	18.08.2010
12.51	+0,2	(1)	Magnus Kleppe, Gloppen FIL	(65)	Florø	13.08.2010
12.51	+1,8	(2)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Lillehammer	11.09.2010
12.58	-0,6	(1)	Geir Sjursen, FIK BFG Fana	(65)	Fana	29.09.2010
12.64	+0,2	(2)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Florø	13.08.2010
12.84	+0,2	(4)MSH2	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Skien	11.08.2010
12.91	+0,6	(1)	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Larvik/Lo	30.06.2010
13.21	+1,9	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Grimstad	26.06.2010
13.39	+0,2	(3)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Florø	13.08.2010
13.43	+0,5	(3)MSB	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sola	13.05.2010
			(10)			
13.43	+0,5	(2)	Asgeir Thomassen, IL Gular	(62)	Indre Arna	03.10.2010
13.59	-0,6	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	30.06.2010
13.59	+0,2	(4)	Erik Normann Warberg, IL Tyrving	(65)	Florø	13.08.2010
13.86	+0,0	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Oslo/St	04.08.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

13.97	+0,1	(5)MS	Kenneth Kleveland, Kristiansand Politi	(64)	Kristiansand	01.09.2010
-------	------	-------	--	------	--------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

12.5	+1,6	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Sande	08.09.2010
12.7	+1,6	(2)	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Sande	08.09.2010
13.9	+0,4	(1)	Jan Erik Hansen, Søgne IL	(61)	Vågsbygd	13.06.2010

200m (M45-49)

25.31	+1,9	(1)	Magnus Kleppe, Gloppen FIL	(65)	Florø	14.08.2010
26.14	+0,0	(1)	Rex Hinchliffe, Lillehammer IF	(62)	Lillehammer	17.08.2010
26.38		(1)=MSB	Ulf Strand, Gulset IF	(62)	Bø i Telemark	16.08.2010
26.85	+1,4	(5)MSH1	Olav Gjølvik, Tingvoll FIK	(62)	Straumsnes	14.08.2010
27.31	-1,5	(1)	Asgeir Thomassen, IL Gular	(62)	Indre Arna	02.10.2010
27.40	+1,9	(2)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Florø	14.08.2010
27.48	-0,6	(1)	Atle Aarre, Frøyland IL	(64)	Sandnes	08.07.2010
27.48	+0,0	(1)MS	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Larvik/Lo	25.08.2010
27.74	+1,0	(5)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	26.06.2010
29.54	-0,1	(1)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Skien	27.07.2010
			(10)			
29.65	-1,5	(3)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Indre Arna	02.10.2010

Medvind / Wind-assisted:

25.93	+4,4	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
27.31	+4,4	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Tønsberg	10.07.2010
27.36	+4,4	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	10.07.2010
27.44	+2,4	(1)	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Tønsberg	07.07.2010
29.01	+2,4	(2)	Roar Becker, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	07.07.2010
29.08	+3,1	(1)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Haukås	20.05.2010

Manuelle tider / Handtiming:

28.6		(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Vågsbygd	12.09.2010
------	--	-----	------------------------------	------	----------	------------

300m (M45-49)

45.38		(1)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Hatland	09.06.2010
-------	--	-----	-------------------------	------	---------	------------

400m (M45-49)

60.27		(3)MS	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Skien	29.05.2010
60.77		(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Florø	15.08.2010
61.73		(1)	Asgeir Thomassen, IL Gular	(62)	Indre Arna	03.10.2010
62.28		(1)	Jan Arve Solheim, Florø T&IF	(63)	Florø	04.08.2010
62.40		(2)	Helge Tysse, Osterøy IL	(64)	Florø	15.08.2010
64.29		(5)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sola	13.05.2010
64.59		(1)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Skien	27.07.2010

Norge / Norway: 2010 - Utendørs / Outdoor

Manuelle tider / Handtiming:

60.1 (1) Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF (62) Larvik/Lo 26.05.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

63.2 (5)MS Kenneth Kleveland, Kristiansand Politi (64) Kristiansand 31.08.2010

600m (M45-49)

1:44.78 (1) Helge Tysse, Osterøy IL (64) Hatland 09.06.2010

800m (M45-49)

2:02.65 (2)MS Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (62) Lillehammer 31.08.2010

2:15.19 (1) Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF (62) Larvik/Lo 30.06.2010

2:23.38 (2)MS Helge Tysse, Osterøy IL (64) Strandebarm 03.07.2010

2:23.5 (1) Tom Arild Sandbakk, Blaker IL (64) Lørenfallet 01.06.2010

2:23.85 (1) Oddvar Hanstveit, Mjøsdalen IL (63) Hatland 02.08.2010

2:25.13 (7)MS Olav Gjøvik, Tingvoll FIK (62) Straumsnes 15.08.2010

2:25.34 (2) Øystein Hanstveit, Mjøsdalen IL (63) Hatland 02.08.2010

2:26.2 (1) Rolf Arne Halseth, Ullensaker/Kisa IL (65) Jessheim 18.09.2010

2:26.7 (5)MS Tore Bredesen, Snøgg Friidrett (61) Bø i Telemark 03.06.2010

2:27.06 (7)MS Rolf Birger Karlsen, Stovnerkameratene (61) Oslo/St 04.08.2010

(10)

2:27.2 (1) Erling Ytrehus, Lillesand IL (64) Vågsbygd 12.09.2010

2:27.3 (2) Ottar Moum Larssen, Raknehaugen SK (64) Jessheim 18.09.2010

2:28.95 (1) Knut Wilhelm Svendsen, Kristiansands IF (63) Søgne 25.05.2010

1500m (M45-49)

4:15.79 (1) Bjarte Bogstad, IL Gular (63) Fana 15.09.2010

4:38.04 (2) Nils Dompidal, Veldre Friidrett (63) Florø 15.08.2010

4:38.1 (1) Håkon Kyllø, IL Dalebrand (63) Stjørdal 18.08.2010

4:41.9 (2) Johan Venseth, Markabygda IL (65) Stjørdal 18.08.2010

4:48.1 (1) Ottar Moum Larssen, Raknehaugen SK (64) Jessheim 10.06.2010

4:52.4 (3) Rolf Hernes, Stjørdal FIK (63) Stjørdal 18.08.2010

4:56.97 (1) Odd Arne Kolseth, Gloppen FIL (63) Byrkjelo 20.05.2010

4:57.61 (13)MSB Tore Bredesen, Snøgg Friidrett (61) Oslo/Bi 20.07.2010

4:59.6 (4) Kjell Alexander Hornslien, Strindheim IL (63) Stjørdal 18.08.2010

5:03.32 (1)x Jan Olaf Uleberg, Otra IL (62) Kristiansand 10.09.2010

(10)

5:04.44 (14)MSB Rolf Birger Karlsen, Stovnerkameratene (61) Oslo/Bi 20.07.2010

5:07.8 (6) Børge Ivan Flønæs, Klæbu LK (61) Stjørdal 18.08.2010

5:08.4 (7) Pål Feseth Heggli, Stjørdal FIK (63) Stjørdal 18.08.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:00.14 (1) Ragnar Ness, PIL Trondheim (65) Kristiansand 10.09.2010

5:07.0 (5) Erik Robert Zimmermann, Skjelstadmark IL (65) Stjørdal 18.08.2010

3000m (M45-49)

9:05.36 (1) Bjarte Bogstad, IL Gular (63) Strandebarm 04.07.2010

9:35.61 (2)MS Helge Dolsvåg, Kristiansands IF (62) Kristiansand 16.06.2010

9:38.8 (1) Håkon Kyllø, IL Dalebrand (63) Stjørdal 16.06.2010

9:47.36 (1)MS Rex Hinchliffe, Lillehammer IF (62) Lillehammer 08.06.2010

9:51.8 (1)MS Snorre Nicolaisen, Sømna IL (63) Vik i Helgeland 24.09.2010

9:58.18 (1) Oddvar Hanstveit, Mjøsdalen IL (63) Hatland 10.08.2010

10:00.0 (2) Johan Venseth, Markabygda IL (65) Stjørdal 16.06.2010

10:08.7 (3) Roger Melting, Mosvik IL (61) Stjørdal 16.06.2010

10:20.78 (4) Jan Sverre Fjærli, Namdal LK (61) Overhalla 03.05.2010

10:26.36 (1) Lars Anton Nordmo, IL Pioner (64) Finnfjordbotn 05.06.2010

(10)

10:34.3 (4) Leif Arne Sagmo, Mosvik IL (61) Stjørdal 16.06.2010

10:36.6 (5) Kjell Alexander Hornslien, Strindheim IL (63) Stjørdal 16.06.2010

10:46.0 (1) Jostein Mjønnerud, Sørums IL (62) Lørenfallet 07.09.2010

10:46.8 (1) Magne Myhre, Vegårshei IL (63) Tvedestrand 28.08.2010

10:49.1 (6) Jomar Valstadsve, IL Fram, Skatval (63) Stjørdal 16.06.2010

10:49.3 (7) Vidar Nåvik, Frosta IL (65) Stjørdal 16.06.2010

10:50.9 (2) Jan Kristian Bredesen, Blaker IL (62) Lørenfallet 07.09.2010

10:58.64 (1) Tore Bredesen, Snøgg Friidrett (61) Tønsberg 07.07.2010

5000m (M45-49)

15:42.35	(1)	Bjarte Bogstad, IL Gular	(63)	Florø	13.08.2010
16:15.53	(4)A	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Nyiregyhaza, HUN	21.07.2010
16:28.09	(1)MS	Øyvind Hylleseth, IF Herkules	(65)	Skien	29.05.2010
16:52.25	(1)	Kjell Raa, FIK BFG Fana	(63)	Fana	03.08.2010
17:16.42	(2)	Nils Dompidal, Veldre Friidrett	(63)	Florø	13.08.2010
17:40.46	(1)	Oddvar Hanstveit, Mjøsdalen IL	(63)	Hatland	12.07.2010
17:59.07	(1)	Johannes Gjesdal, IL Varegg	(61)	Indre Arna	02.10.2010
18:02.0	(2)MS	Lasse Lieberknecht, Fredrikstad IF	(65)	Lisleby	23.07.2010
18:19.67	(2)	Brynjulf Vonen, IL Varegg	(61)	Indre Arna	02.10.2010
18:38.84	(8)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Skien	29.05.2010
		(10)			
18:45.2	(1)	Geir Wenstøp, IL Express	(64)	Fevik	14.08.2010
18:49.4		Berndt Johansson, Østre Tromøy T&IK	(63)	Fevik	08.05.2010
18:57.2	(1)	Steinar Lien, Oppegård IL	(64)	Ås	06.10.2010

10000m (M45-49)

33:20.03	(2)	Helge Dolsvåg, Kristiansands IF	(62)	Nyiregyhaza, HUN	15.07.2010
35:09.5	(1)	Snorre Nicolaisen, Sømna IL	(63)	Vik i Helgeland	09.09.2010
35:11.10	(1)MS	Øyvind Hylleseth, IF Herkules	(65)	Porsgrunn/Kj	22.09.2010
35:27.01	(1)	Herman Bruun, Bøler IF	(63)	Ås	21.06.2010
36:00.08	(4)MS	Nils Dompidal, Veldre Friidrett	(63)	Brumunddal	05.08.2010
36:13.98	(1)	Kjetil Dyrvik, Voss IL	(64)	Hatland	30.10.2010
36:59.3	(2)MS	Lasse Lieberknecht, Fredrikstad IF	(65)	Lisleby	17.09.2010
38:49.20	(2)	Øystein Hanstveit, Mjøsdalen IL	(63)	Hatland	30.10.2010
39:21.7	(1)	Berndt Johansson, Østre Tromøy T&IK	(63)	Fevik	14.08.2010
39:42.26	(3)MS	Tore Bredesen, Snøgg Friidrett	(61)	Bø i Telemark	16.08.2010
		(10)			
39:51.74	(7)MS	Frode Liland, Ullensaker/Kisa IL	(65)	Brumunddal	05.08.2010
40:24.02	(1)	Gustav Gudmestad, Undheim IL	(65)	Lyefjell	15.09.2010
40:48.5	(2)	Werner Reinjord, Sømna IL	(65)	Vik i Helgeland	09.09.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

39:20.02	(5)MS	Settar Al-Jabri, Gjøvik Kommune BIL	(62)	Brumunddal	05.08.2010
----------	-------	-------------------------------------	------	------------	------------

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

17.64	+1,1	(1)	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	07.07.2010
20.67	+0,0	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Trondheim/St	12.09.2010
21.20	-0,9	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Indre Arna	02.10.2010

110m hekk / hurdles 106.7 cm (M45-49)

Manuelle tider / Handtiming:

20.9	-0,8	(1)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Bryne	04.05.2010
------	------	-------	-------------------------	------	-------	------------

200m hekk / hurdles 76.2 cm (M45-49)

28.65	+1,0	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	26.05.2010
34.14	-0,4	(2)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	30.09.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

42.68	-3,3	(m)MS	Tore Stokke, Mjelstad & Stokke BIL	(63)	Hatland	02.10.2010
-------	------	-------	------------------------------------	------	---------	------------

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

63.86		(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	30.06.2010
-------	--	-------	--------------------------------------	------	--------------	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

91.64		(m)MS	Tore Stokke, Mjelstad & Stokke BIL	(63)	Hatland	02.10.2010
-------	--	-------	------------------------------------	------	---------	------------

Høyde / High Jump (M45-49)

1.73		(1)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Florø	14.08.2010
1.63		(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	16.06.2010
1.61		(1)	Kolbjørn Høgåsen, Lillehammer IF	(63)	Moelv	18.09.2010
1.58		(3)	Jorleif Jørgenvåg, Nesodden IF	(65)	Köln, GER	03.08.2010
1.51		(2)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Florø	14.08.2010
1.50		(1)	Lars Kjølstad Kjuus, Raumnes & Årnes IL	(65)	Årnes	09.06.2010
1.40		(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	16.06.2010
1.35			Jo Guldseth, Lånke IL	(63)	Tønsås	26.09.2010
1.30		(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Trondheim/St	11.09.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.35		(1)	Bård Sundberg, PIL Trondheim	(63)	Kristiansand	10.09.2010
1.30		(2)	Arnfinn Fiske, PIL Trondheim	(62)	Kristiansand	10.09.2010

Stav / Pole Vault (M45-49)

3.20	(1)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Florø	13.08.2010
3.13	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Porsgrunn/Kj	09.06.2010
2.90	(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Florø	13.08.2010
2.80	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Larvik/Lo	26.05.2010
2.80	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Trondheim/St	12.09.2010
2.50	(3)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Florø	13.08.2010
2.21	(1)MS	Jan Erik Berntzen, Asker SK	(63)	Asker	08.09.2010

Lengde / Long Jump (M45-49)

6.27	+0,3	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
5.90	+0,6	(2)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Skien	11.08.2010
5.62	+0,2	(2)	Magnus Kleppe, Gløppen FIL	(65)	Florø	13.08.2010
5.49	+1,6	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	10.07.2010
5.25	+1,2	(3)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Florø	13.08.2010
4.75	-0,1	(4)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Florø	13.08.2010
4.70	+0,0	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Oslo/St	31.05.2010
4.62	+0,0	(5)	Jorleif Jørgenvåg, Nesodden IF	(65)	Köln, GER	06.08.2010
4.52	+0,0	(m)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Trondheim/St	11.09.2010
4.40	+0,0	(1)	Hans-Petter Sveen Lindam, Nittedal IL (10)	(62)	Nittedal	18.09.2010
4.24	+0,0	(2)	Johnny Egbert Romkes, Larvik T&IF	(62)	Sande	08.09.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

4.22	+1,4	(m)MS	Tore Stokke, Mjelstad & Stokke BIL	(63)	Hatland	01.10.2010
------	------	-------	------------------------------------	------	---------	------------

Medvind / Wind-assisted:

6.43	+2,2	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
------	------	-----	-------------------------------	------	----------	------------

Tresteg / Triple Jump (M45-49)

13.13	-0,4	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Florø	15.08.2010
12.18	+0,4	(1)MS	Ivar Øystein Larsen, Urædd Friidrett	(64)	Skien	30.09.2010
11.42		(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Vågsbygd	12.09.2010
11.37	+1,5	(1)MS	Kåre Strande, Fagernes IL	(61)	Lillehammer	11.09.2010

Medvind / Wind-assisted:

12.40	+3,2	(1)	Erling Ytrehus, Lillesand IL	(64)	Grimstad	26.06.2010
-------	------	-----	------------------------------	------	----------	------------

Kule / Shot Put 7.26 kg (M45-49)

13.35		(1)MS	Roar Hoff, Stjørdal FIK	(65)	Sona	11.07.2010
12.70		(1)	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	07.07.2010
12.48		(m)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Heggedal/Ka	28.08.2010
11.88		(1)	Aage Indrebø, Gløppen FIL	(61)	Høyen	22.07.2010
11.43		(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Heggedal/Ka	28.08.2010
11.21		(2)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægervatnet IL	(64)	Hammerfest	20.06.2010
11.01		(1)	Bjørn Eirik Olsen, Løten Friidrett	(65)	Løten	26.08.2010
10.76		(2)	Per Olaf Nicolaisen, IK Tjalve	(61)	Florø	13.08.2010
10.55		(3)	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Florø	13.08.2010
10.12		(4)MS	Oddbjørn Svane, FIK Stein (10)	(65)	Hammerfest	20.06.2010
10.12		(1)	Geir Sommersteth, Moss IL	(61)	Halden	18.09.2010
9.86		(2)MS	Frank Brissach, Trondheim Friidrett	(63)	Trondheim/St	19.09.2010
9.69		(1)MS	Eirik Apeland, Haugesund IL	(64)	Haugesund	24.09.2010
9.38		(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Bergen/Sk	21.09.2010
8.94		(2)MS	Olav Gjølvik, Tingvoll FIK	(62)	Ørsta	06.06.2010
8.80		(1)	Jan Erik Hansen, Søgne IL	(61)	Vågsbygd	13.06.2010
8.77		(1)	Bjørge Pedersen, IL Gular	(64)	Bergen/Sk	10.08.2010
8.75		(6)MS	Jan Ove Hellan, Verdal FIK	(65)	Sona	11.07.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

8.92		(1)	Finn Rødby, PIL Drammen	(62)	Kristiansand	11.09.2010
8.71		(2)	Odd Arne Skjerve, Bærumsposten	(62)	Kristiansand	11.09.2010

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M45-49)

40.76	(1)	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	28.07.2010
37.69	(1)	Aage Indrebø, Gloppen FIL	(61)	Hyen	22.07.2010
36.83	(2)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Oslo/Bi	27.05.2010
36.51	(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Brandbu	28.07.2010
32.82	(6)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Boden, SWE	24.07.2010
32.80	(2)MS	Torbjørn Isene, IF Sturla	(65)	Spikkestad	17.09.2010
32.25	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	15.09.2010
30.52	(1)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Halden	18.09.2010
28.05	(4)KS	Oddbjørn Svane, FIK Stein	(65)	Hammerfest	19.06.2010
27.95	(1)MS	Frank Brissach, Trondheim Friidrett	(63)	Trondheim/St	19.09.2010
		(10)			
27.56	(1)	Jens Arild Johannessen, Lyngdal IL	(61)	Lyngdal	28.09.2010
27.22	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
26.18	(2)MS	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	30.09.2010
25.94	(1)	Finn Einar Graff, Nordre Trysil IL	(62)	Åkrestrømmen	29.08.2010
25.04	(3)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	28.07.2010

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M45-49)

44.16	(1)	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	07.07.2010
43.36	(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Greverud	10.10.2010
42.31	(3)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Løten	13.05.2010
41.98	(8)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Nyiregyhaza, HUN	19.07.2010
33.75	(1)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Åremark	18.09.2010
32.99	(3)MS	Robert Ingvaldsen, IL Norna-Salhus	(65)	Fana	18.07.2010
32.35	(3)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Hammerfest	19.06.2010
29.88	(1)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	30.10.2010
24.75	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Heggedal/Ka	28.08.2010
20.87	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Bergen/Sk	13.07.2010
		(10)			
20.57	(3)MS	Olav Gjøvik, Tingvoll FIK	(62)	Straumsnes	15.08.2010

Spyd / Javelin Throw 800 g (M45-49)

56.55	(2)MS	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Lillestrøm	05.06.2010
43.45	(m)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
41.43	(1)	Torbjørn Isene, IF Sturla	(65)	Sande	29.09.2010
39.73	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Sem	03.06.2010
38.59	(1)	Atle Aarre, Frøyland IL	(64)	Sandnes	08.07.2010
37.20	(2)MS	Kjell Ivar Robertsen, Jægersvatnet IL	(64)	Narvik	12.06.2010
37.03	(3)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Nadderud	01.06.2010
36.45	(3)MS	Oddbjørn Svane, FIK Stein	(65)	Hammerfest	20.06.2010
32.06	(7)MS	Olav Gjøvik, Tingvoll FIK	(62)	Ørsta	05.06.2010
31.29	(1)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Halden	18.09.2010
		(10)			
30.40	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Sandnes	28.09.2010

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

30.46	(m)MS	Mats Lundström, Ullensaker/Kisa IL (SWE)	(65)	Heggedal/Ka	26.09.2010
-------	-------	--	------	-------------	------------

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M45-49)

13.65	(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Greverud	30.10.2010
13.00	(m)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Lyngdal	03.07.2010
12.20	(8)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Nyiregyhaza, HUN	16.07.2010
11.76	(1)	Terje Buch, Tønsberg FIK	(64)	Sem	03.06.2010
8.94	(m)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Heggedal/Ka	28.08.2010
8.92	(3)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Florø	15.08.2010
7.58	(1)	Tor Inge Vikane, Laksevåg T&IL	(62)	Bergen/Sk	13.07.2010
5.83	(m)	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Oslo/La	08.05.2010

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

7.51	(m)MS	Mats Lundström, Ullensaker/Kisa IL (SWE)	(65)	Heggedal/Ka	26.09.2010
------	-------	--	------	-------------	------------

Ikke en permanent eller godkjent arena / Irregular conditions, not a permanent facility:

11.42	(3)	Geir Sommerseth, Moss IL	(61)	Kristiansand	24.01.2010
-------	-----	--------------------------	------	--------------	------------

9.08 kg:

18.30	(1)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Greverud	10.10.2010
-------	-------	------------------------------	------	----------	------------

5-kamp / Pentathlon (M45-49)

Medvind / Wind-assisted:

3290	(1)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
		ΣW=6,6 (6.43w-43.45-25.93w-27.22-5:29.66) / +2,2 / +4,4			
3246	(-)	Oddvar Viulsrød, Tønsberg FIK	(64)	Tønsberg	10.07.2010
		ΣW=4,7 (6.27-43.45-25.93w-27.22-5:29.66) / +0,3 / +4,4			
2700	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	10.07.2010
		ΣW=6,0 (5.49-38.34-27.36w-28.60-6:03.90) / +1,6 / +4,4			
2315	(3)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Tønsberg	10.07.2010
		ΣW=4,4 (4.32-28.72-27.31w-24.01-5:29.86) / +0,0 / +4,4			

10-kamp / Decathlon (M45-49)

4342	(1)	Are Torsvik, Sandnes IL	(62)	Trondheim/St	11-12.09.2010
		ΣW=2,3 (13.50w-4.52-8.16-1.30-65.09/20.67-23.62-2.80-29.38-5:47.91) / +2,3 / +0,0 / +0,0			

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

3596	(1)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Heggedal/Ka	28.08.2010
		(37.84-12.48-36.21-49.95-12.70)			
3170	(3)MS	Arild Greger Ro, Fagernes IL	(64)	Løten	25.09.2010
		(41.28-10.10-34.04-33.86-12.86)			
2687	(2)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Heggedal/Ka	28.08.2010
		(24.75-11.43-31.17-38.80-8.94)			
2315	(1)	Torrey Enoksen, Lyngdal IL	(63)	Lyngdal	03.07.2010
		(39.20-7.18-22.58-20.00-11.40)			
1618	(1)	Johnny Gundersen, Bækkelaget SK	(64)	Oslo/La	08.05.2010
		(16.98-7.92-23.13-22.77-5.83)			
1537	(2)	Rune Øverland, Tønsberg FIK	(61)	Tønsberg	24.04.2010
		(nm-7.17-22.89-25.25-8.12)			
					<i>Original score (2006 table): 1451</i>

Utenlandsk statsborger / Foreign citizen:

1869	(2)MS	Mats Lundström, Ullensaker/Kisa IL (SWE)	(65)	Heggedal/Ka	26.09.2010
		(17.69-8.00-23.08-30.46-7.51)			

Alternativt resultat / Alternative result:

3496	(-)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Lyngdal	03.07.2010
		(36.88-12.03-34.48-48.58-13.00)			
3389	(-)	Birger Søyland, FIK Orion	(61)	Sandefjord	09.08.2010
		(38.02-11.72-34.15-44.47-12.58)			
2513	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Sandefjord	09.08.2010
		(21.61-11.33-31.63-37.61-7.48)			
2388	(1)	Thomas Rønvik, Tønsberg FIK	(63)	Tønsberg	24.04.2010
		(24.21-11.17-30.80-33.14-6.41)			
					<i>Original score (2006 table): 2239</i>