

**Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor****Menn / Men 50-54 år / years**

pr. 31.12.2009 (oppdatert / updated 04.01.2010)

**60m (M50-54)**

8.98 -2,3 (2) Frode Møgster, Austevoll IK (55) Storebø 01.06.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

8.7 +1,3 (1) Ivar Stokkan, Lånke IL (55) Tønsåsen 27.08.2009

9.2 (1) Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL (58) Hosanger 22.06.2009

**100m (M50-54)**

12.78 -1,7 (1) Stig Wemundstad, Strindheim IL (57) Moss 21.08.2009

12.80 +1,1 (5)MSh3 Bjørn Rolland, Tingvoll FIK (55) Molde 13.06.2009

13.45 -1,7 (2) Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL (58) Moss 21.08.2009

13.84 +0,0 (1) Ole Henriksen, Oslo Politis IL (55) Brumunddal 04.09.2009

13.95 +1,5 (1) Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF (56) Tønsberg 26.09.2009

14.00 +0,1 (m) Stein Olav Christensen, SK Freidig (57) Lahti, FIN 28.07.2009

14.04 +1,0 (1) Terje Onstad, Laksevåg T&amp;IL (55) Knarvik 11.10.2009

14.07 -0,2 (5)MSh3 Øystein Stølen, Midsund IL (56) Midsund 08.08.2009

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

13.86 +0,0 (2) Viggo Skjæran, Bærumsposten (57) Brumunddal 04.09.2009

14.06 -0,6 (1) Roman Jost, ErgoGroup (57) Oslo/St 10.08.2009

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

13.41 (1)D Ole Henriksen, Oslo Politis IL (55) Rovinj, CRO 25/26.06.2009

## Medvind / Wind-assisted:

14.10 +3,2 (5)MSh1 Odd Elvanes, Hareid IL (56) Molde 13.06.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

14.0 +1,6 (1) Nadesapuram Sinnarasa, Stjørdal FIK (57) Tønsåsen 08.08.2009

14.8 (1) Gunnar Vaage, IL Trio (58) Husnes 05.09.2009

**200m (M50-54)**

25.27 -1,8 (2) Stig Wemundstad, Strindheim IL (57) Huddinge, SWE 27.06.2009

26.04 +0,3 (4)MSB Bjørn Rolland, Tingvoll FIK (55) Molde 14.06.2009

27.47 -2,4 (2) Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL (58) Moss 22.08.2009

27.66 -2,4 (3) Arne Halvorsen Aamodt, Ringerike FIK (59) Moss 22.08.2009

28.29 -2,4 (4) Arne Tefre, Førde IL (55) Moss 22.08.2009

28.30 -2,4 (2) Rune Andersen, Ask Friidrett (55) Ravnanger 24.07.2009

29.80 -3,4 (5)MSh1 Odd Elvanes, Hareid IL (56) Molde 14.06.2009

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

27.99 (2)D Ole Henriksen, Oslo Politis IL (55) Rovinj, CRO 25/26.06.2009

## Medvind / Wind-assisted:

28.92 +2,2 (1) Terje Onstad, Laksevåg T&amp;IL (55) Knarvik 10.10.2009

29.90 +2,2 (2) Trond Rosnes, Osterøy IL (59) Knarvik 10.10.2009

## Manuelle tider / Handtiming:

30.0 +1,8 (1) Ivar Stokkan, Lånke IL (55) Tønsåsen 27.08.2009

30.6 (1) Gunnar Vaage, IL Trio (58) Husnes 05.09.2009

**400m (M50-54)**

55.55 (1) Stig Wemundstad, Strindheim IL (57) Huddinge, SWE 28.06.2009

57.49 (2) Atle Magnar Bones, Strindheim IL (57) Huddinge, SWE 28.06.2009

58.04 (2)MSB Bjørn Rolland, Tingvoll FIK (55) Midsund 09.08.2009

61.10 (3) Johnny Solheimsnes, Jølster IL (58) Moss 23.08.2009

62.78 (4) Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL (58) Moss 23.08.2009

63.30 (1) Bård Herland, FIL AKS-77 (59) Knarvik 11.10.2009

63.55 (5) Odd Elvanes, Hareid IL (56) Moss 23.08.2009

64.92 (2) Brigt Strømmen, IL Fri (59) Knarvik 11.10.2009

66.35 (3) Terje Onstad, Laksevåg T&amp;IL (55) Knarvik 11.10.2009

67.94 (m) Stein Olav Christensen, SK Freidig (57) Lahti, FIN 28.07.2009

(10)

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

65.77 (1) Viggo Skjæran, Bærumsposten (57) Brumunddal 05.09.2009

## Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor

## Manuelle tider / Handtiming:

62.3	(2)MS	Tom Steinar Hansen, Lørenskog FIL	(58)	Lørenskog	26.08.2009
68.3	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	26.08.2009

**800m (M50-54)**

2:12.61	(6)MS	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	02.07.2009
2:13.86	(2)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Huddinge, SWE	27.06.2009
2:14.59	(2)	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Moss	22.08.2009
2:16.36	(3)	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Moss	22.08.2009
2:20.79	(1)MS	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	26.06.2009
2:21.11	(4)	Johnny Solheimsnes, Jølster IL	(58)	Moss	22.08.2009
2:21.72	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	15.07.2009
2:23.19	(1)	Bård Herland, FIL AKS-77	(59)	Knarvik	10.10.2009
2:24.32	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hatland	03.08.2009
2:27.8	(1)	Tore Michael Engen, IL Mogutten (10)	(58)	Jessheim	19.09.2009
2:32.5	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	19.08.2009
2:36.3	(1)	Asbjørn Oppegaard, Aurskog-Høland FIL	(57)	Lørenfallet	02.06.2009
2:36.94	(1)	Bjørn Villanger, Ask Friidrett	(58)	Ravnanger	19.08.2009
2:37.4	(2)	Jon Birger Svanstrøm, Aurskog-Høland FIL	(55)	Lørenfallet	02.06.2009

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2:39.0	(3)	Tor Henning Lindhart, Oslo Sporveier	(58)	Lørenfallet	02.06.2009
--------	-----	--------------------------------------	------	-------------	------------

**1500m (M50-54)**

4:30.55	(3)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Huddinge, SWE	28.06.2009
4:38.69	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	28.07.2009
4:43.21	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	25.08.2009
4:44.4	(2)	Kjell Eriksen, Ognadal IL	(55)	Stjørdal	19.08.2009
4:46.8	(1)	Erik Gustavson, Ullensaker/Kisa IL	(59)	Jessheim	04.06.2009
4:48.43	(1)MS	Øyvind Øyen, Strindheim IL	(58)	Sona	05.07.2009
4:51.38	(1)	Tore Michael Engen, IL Mogutten	(58)	Åkrestrømmen	08.08.2009
4:54.17	(10)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Fana	19.05.2009
4:54.5	(2)	Ole Johan Garli, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	04.06.2009
4:55.77	(1)	Hans Terje Mysen, Tønsberg FIK (10)	(58)	Tønsberg	25.08.2009
5:02.71	(1)MS	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	27.06.2009
5:11.5	(3)	Steinar Skaar, Løpsklubben 1814	(56)	Jessheim	04.06.2009
5:16.2	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	08.07.2009
5:16.7	(4)	Geir Håkon Bjørnstad, Ullensaker/Kisa IL	(56)	Jessheim	04.06.2009
5:16.7	(3)	Stein Morten Hoff, IL Dalebrand	(59)	Stjørdal	19.08.2009
5:18.0	(3)	Åsmund Mehl, Rosendal TL	(59)	Husnes	11.07.2009
5:22.35	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hatland	29.06.2009
5:25.7	(1)	Guy le Gall, Hannevikas IL	(58)	Vågsbygd	14.06.2009

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:25.4	(5)	Dag Liløkken Hage, Tollernes IL	(58)	Jessheim	04.06.2009
--------	-----	---------------------------------	------	----------	------------

**3000m (M50-54)**

9:44.89	(1)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	03.08.2009
9:48.96	(2)MS	Brede Huse, Modum FIK	(58)	Geithus	13.09.2009
9:55.35	(1)	Reidar Helland, Moi IL	(57)	Egersund	26.09.2009
10:24.42	(13)MS	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	06.08.2009
10:25.0	(1)	Kjell Eriksen, Ognadal IL	(55)	Stjørdal	17.06.2009
10:29.19	(1)	Hans Terje Mysen, Tønsberg FIK	(58)	Tønsberg	08.07.2009
10:45.52	(3)MS	Jørund Eldevik, IK Rindals-Troll	(55)	Bodø	22.08.2009
10:46.0	(1)	Lars Sverdrup-Thygeson, Asker SK	(58)	Lørenfallet	08.09.2009
10:52.80	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Hatland	27.05.2009
10:53.62	(7)MS	Odd Elvanes, Hareid IL (10)	(56)	Molde	14.06.2009
11:01.0	(2)	Jon Birger Svanstrøm, Aurskog-Høland FIL	(55)	Lørenfallet	08.09.2009
11:11.1	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	06.06.2009
11:18.3	(3)	Hallbjørn Holberg, Ronglan IL	(57)	Stjørdal	17.06.2009
11:25.7	(4)	Anders Skjerve, Markabygda IL	(58)	Stjørdal	17.06.2009
11:26.6	(3)	Asbjørn Oppegaard, Aurskog-Høland FIL	(57)	Lørenfallet	08.09.2009
11:26.98	(1)	Gudmund Simonsen, Herkules Friidrett	(55)	Skien	01.09.2009
11:30.5	(5)	Paul Håkon Almås, Hommelvik IL	(57)	Stjørdal	17.06.2009
11:40.1	(1)	Guy le Gall, Hannevikas IL	(58)	Vågsbygd	13.09.2009
11:41.8	(6)	Stig Gunnar Christoffersen, IL Fram, Skatval	(59)	Stjørdal	17.06.2009

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

11:29.0	(4)	Harald Sverdrup-Thygeson, CSC BIL	(55)	Lørenfallet	08.09.2009
---------	-----	-----------------------------------	------	-------------	------------

**5000m (M50-54)**

16:25.31	(1)	Øivind Bernes, Osterøy IL	(58)	Huddinge, SWE	26.06.2009
16:55.60	(7)	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Fana	13.06.2009
17:33.1	(-)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
17:55.51	(1)	Harald Engevik, Stord IL	(58)	Leirvik	16.09.2009
18:40.11	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	13.09.2009
19:10.50	(1)	Morten Straume, IL Gular	(56)	Knarvik	10.10.2009
19:21.0	(1)	Gunnar Vaage, IL Trio	(58)	Husnes	07.08.2009
19:30.06	(3)MS	Rolf Eivind Bøhn, Halden IL	(59)	Lisleby	26.06.2009
19:37.24	(4)MS	Steinar Jarl Basberg, Fredrikstad IF	(59)	Lisleby	26.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

20:20.7	(1)	Kåre Vetaas, Posten	(55)	Fevik	15.08.2009
---------	-----	---------------------	------	-------	------------

**10000m (M50-54)**

35:19.5	(2)MS	Bright Strømmen, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
35:43.8	(1)	Jan Frode Seim, IL Fri	(59)	Hatland	24.10.2009
36:31.29	(5)MS	Torbjørn Stalsberg, Moelven IL	(59)	Brumunddal	03.09.2009
38:07.86	(12)MS	Bjørn Høiby, Næroset IL	(58)	Brumunddal	03.09.2009
39:57.02	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Moss	23.08.2009

**100m hekk / hurdles 91.4 cm (M50-54)**

20.82	-1,7	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
22.71	-0,6	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	25.08.2009

**400m hekk / hurdles 84.0 cm (M50-54)**

68.17	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	27.06.2009
77.38	(2)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Moss	22.08.2009

**3000m hinder / steeplechase 91.4 cm (M50-54)**

11:23.47	(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Huddinge, SWE	27.06.2009
11:54.00	(3)MS	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Lillehammer	20.06.2009

**Høyde / High Jump (M50-54)**

1.60	(6)=MS	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Midsund	08.08.2009
1.53	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	05.09.2009
1.51	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Sona	25.08.2009
1.48	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009
1.46	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	27.09.2009
1.45	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Ski	03.06.2009
1.45	(1)	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Ålesund	05.08.2009
1.45	(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(58)	Knarvik	10.10.2009
1.45	(2)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Knarvik	10.10.2009
1.35	(3)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	10.10.2009

(10)

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.45	(1)	Viggo Skjæran, Bærumsposten	(57)	Brumunddal	04.09.2009
------	-----	-----------------------------	------	------------	------------

**Stav / Pole Vault (M50-54)**

3.00	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
2.20	(1)	Nadesapuran Sinnarasa, Stjørdal FIK	(57)	Tønsås	08.08.2009

**Lengde / Long Jump (M50-54)**

6.09	+1,7	(1)MS	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Porsgrunn/Kj	01.07.2009
5.60	+1,1	(3)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Midsund	09.08.2009
5.37	+0,2	(2)	Stig Wemundstad, Strindheim IL	(57)	Moss	21.08.2009
4.89	-0,3	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009
4.79		(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Brumunddal	05.09.2009
4.45	+0,6	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	27.08.2009
4.31	+1,8	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	26.09.2009
4.18	+0,8	(1)	Trond Rosnes, Osterøy IL	(59)	Knarvik	10.10.2009
4.05	+0,0	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	12.09.2009

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

4.99	(1)D	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Rovinj, CRO	25/26.06.2009
------	------	--------------------------------	------	-------------	---------------

Medvind / Wind-assisted:

4.55	+2,3	(2)	Rune Andersen, Ask Friidrett	(55)	Ravnanger	24.07.2009
------	------	-----	------------------------------	------	-----------	------------

**Tresteg / Triple Jump (M50-54)**

12.26	+0,0	(1)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Moss	23.08.2009
11.89	+0,0	(2)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Moss	23.08.2009
10.89	-3,3	(6)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Molde	14.06.2009
10.12	+0,7	(-)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Ravnanger	10.06.2009
10.12		(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	25.06.2009
10.05	+1,5	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Overhalla	30.05.2009
8.70	+0,0	(1)	Odd Elvanes, Hareid IL	(56)	Ulsteinvik	13.09.2009

## Medvind / Wind-assisted:

12.64	+2,3	(2)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lahti, FIN	07.08.2009
12.38	+2,5	(-)	Stein Tore Klungland, Asker SK	(58)	Lahti, FIN	07.08.2009
10.14	+2,9	(1)	Kjell-Eirik Mikkelsen, Ask Friidrett	(56)	Ravnanger	10.06.2009

**Kule / Shot Put 6.0 kg (M50-54)**

15.64		(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	21.08.2009
13.14		(1)	Kjetil Heiland Sørensen, Heggedal FIK	(57)	Heggedal/Ka	13.08.2009
10.98		(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	26.09.2009
10.12		(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	24.09.2009
10.02		(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	28.07.2009
9.88		(2)D	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Rovinj, CRO	25/26.06.2009
9.72		(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
9.68		(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	15.07.2009
9.40		(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	04.06.2009
9.33		(1)	Eskil Sommernes, Rana FIK	(58)	Mo i Rana	06.06.2009
			(10)			
8.92		(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Flora	19.05.2009
8.78		(1)	Jan Thorbjørnsen, FIL AKS-77	(57)	Knarvik	11.10.2009
8.36		(1)	Atle Irgens, Stord IL	(56)	Leirvik	01.07.2009

**Kule / Shot Put 7.26 kg (M50-54)**

14.18		(1)MS	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	03.10.2009
11.76		(1)	Kjetil Heiland Sørensen, Heggedal FIK	(57)	Heggedal/Ka	18.06.2009
10.06		(1)MS	Bo Breigan, Fredrikstad IF	(58)	Lisleby	17.10.2009
9.05		(1)	Helge Røsvik, Ålesund FIK	(56)	Ålesund	05.08.2009
8.87		(1)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Hosanger	22.06.2009
8.37		(1)MS	Eskil Sommernes, Rana FIK	(58)	Bodø	22.08.2009
7.78		(2)	Jan Roald Hanstvedt, Mjøsdalen IL	(57)	Hosanger	22.06.2009

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

8.05		(6)MS	Frode Misje, Bergens Politis IL	(58)	Fana	03.09.2009
------	--	-------	---------------------------------	------	------	------------

**Diskos / Discus Throw 1.5 kg (M50-54)**

49.27		(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	22.08.2009
33.93		(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	15.09.2009
33.41		(1)	Gunnar Båsen, Sigdal FIK	(56)	Prestfoss	06.09.2009
33.32		(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
30.98		(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
29.65		(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Ski	03.06.2009
27.92		(2)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Moss	22.08.2009
27.49		(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	10.10.2009
27.42		(1)	Jørn Gåsvær, Stokmarknes IL	(58)	Jøa	25.07.2009
27.36		(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	17.10.2009
			(10)			
27.27		(2)	Øystein Øvsthus, Mjøsdalen IL	(58)	Knarvik	10.10.2009
27.04		(1)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Trondheim/St	02.07.2009
26.61		(1)	Tor Haugland, T&IF Viking	(58)	Bergen/Sk	28.04.2009
25.44		(3)	Vidar Alexander Ringvold, Veldre Friidrett	(55)	Moss	22.08.2009
24.08		(1)	Atle Irgens, Stord IL	(56)	Leirvik	01.07.2009
24.04		(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Tønsås	08.08.2009
23.82		(3)	Jan Thorbjørnsen, FIL AKS-77	(57)	Knarvik	10.10.2009

**Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M50-54)**

54.40		(1)MS	Svein Inge Valvik, Urædd Friidrett	(56)	Porsgrunn/Kj	27.09.2009
38.99		(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Halden	26.09.2009
30.65		(1)MS	Bo Breigan, Fredrikstad IF	(58)	Lisleby	17.10.2009
30.42		(2)MS	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Midsund	08.08.2009
28.26		(2)MS	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Trondheim/St	02.07.2009
27.67		(3)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Midsund	08.08.2009
26.69		(1)	Henning Hofstad, IL Gular	(57)	Fana	04.10.2009
22.27		(1)	Bjørn Øglænd, Hinna IL	(57)	Egersund	26.09.2009

**Slegge / Hammer Throw 6.0 kg (M50-54)**

47.74	(1)	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Molde	09.06.2009
44.57	(m)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Lahti, FIN	07.08.2009
40.58	(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
30.07	(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	19.08.2009
28.62	(1)	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Stjørdal	07.06.2009
28.11	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Knarvik	10.10.2009
25.57	(1)	Gunnar Båsen, Sigdal FIK	(56)	Prestfoss	05.09.2009
22.27	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	03.08.2009
21.82	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	02.05.2009

**Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M50-54)**

42.22	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Halden	26.09.2009
41.75	(1)	Amund Vaagen, IL Molde-Olymp	(59)	Midsund	09.08.2009
28.65	(1)MS	Roger Hollup, Trondheim Friidrett	(59)	Trondheim/St	20.09.2009
25.94	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Laksevåg	14.09.2009
22.02	(1)	Torfinn Sandbakk, Nordre Trysil IL	(58)	Jordet	04.06.2009
16.47	(2)MS	Bjørn Øglænd, Hinna IL	(57)	Hinna	18.10.2009

**Spyd / Javelin Throw 700 g (M50-54)**

53.21	(m)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Tønsberg	25.04.2009
41.06	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	15.09.2009
40.87	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Brumunddal	05.09.2009
36.37	(m)	Stein Olav Christensen, SK Freidig	(57)	Lahti, FIN	29.07.2009
36.09	(1)	Nils Julius Olsen, Ringerike FIK	(58)	Hønefoss	01.07.2009
34.02	(1)	Gunnar Båsen, Sigdal FIK	(56)	Prestfoss	05.09.2009
31.35	(2)	Atle Magnar Bones, Strindheim IL	(57)	Moss	23.08.2009
29.05	(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Tønsberg	25.04.2009
28.05	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Tønsås	24.09.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

32.59	(2)	Bjørn Helge Holte, Brevpost BIL	(59)	Brumunddal	05.09.2009
-------	-----	---------------------------------	------	------------	------------

**Spyd / Javelin Throw 800 g (M50-54)**

48.27	(4)MS	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Askim	15.09.2009
31.15	(1)MS	Leif Bolkesjø Mælandsmo, Snøgg Friidrett	(57)	Notodden	26.09.2009
26.70	(1)	Eskil Sommernes, Rana FIK	(58)	Mo i Rana	04.08.2009
26.45	(4)	Kjell Tore Solvang, Ask Friidrett	(57)	Ravnanger	24.07.2009

**Vekt / Weight Throw 11.34 kg (M50-54)**

17.39	(6)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Lahti, FIN	04.08.2009
14.60	(m)	Magne Brakstad, Os TF	(58)	Drammen	07.03.2009
9.85	(m)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF	(56)	Tønsberg	25.04.2009
9.22	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	02.05.2009

**Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M50-54)**

13.72	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL	(59)	Moss	03.10.2009
6.29	(1)	Harald Heier, Laksevåg T&IL	(56)	Laksevåg	10.08.2009

**10-kamp / Decathlon (M50-54)**

4969	(16)	Stein Olav Christensen, SK Freidig (14.00-4.89-10.02-1.48-67.94/20.82-30.98-3.00-36.37-7:08.94) / +0,1 / -0,3 / -1,7	(57)	Lahti, FIN	28-29.07.2009
------	------	---	------	------------	---------------

**Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M50-54)**

4203	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL (42.81-15.02-45.37-53.21-17.10)	(59)	Tønsberg	25.04.2009
2876	(2)	Magne Brakstad, Os TF (40.58-9.72-33.32-29.05-13.87)	(58)	Tønsberg	25.04.2009
2429	(1)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF (21.90-10.50-28.72-40.51-9.56)	(56)	Sandefjord	12.08.2009
2240	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL (21.82-9.28-28.37-36.50-9.22)	(55)	Oslo/La	02.05.2009

Alternativt resultat / Alternative result:

4119	(1)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL (44.57-14.31-47.36-47.79-17.04)	(59)	Lahti, FIN	07.08.2009
4063	(2)	Karl Jørgen Hoff, Spydeberg IL (41.28-15.11-47.46-51.78-15.05)	(59)	Huddinge, SWE	29.06.2009
2369	(3)	Lars Åke Greiff, Nøtterøy IF (22.21-10.55-26.04-38.64-9.85)	(56)	Tønsberg	25.04.2009

**1000m stafett / Swedish Relay (M50-59)**

2:26.07	(1)	Strindheim IL	Moss	23.08.2009
		(Hagbart Vebostad(41)-Atle Magnar Bones(57)-Øyvind Øyen(58)-Stig Wernundstad(57))		
2:41.53	(2)	Ringerike FIK	Moss	23.08.2009
		(Arne Halvorsen Aamodt(59)-Nils Julius Olsen(58)-Vemund Erlandsen(53)-Øyvind Nerhagen(58))		
3:01.91	(3)	Lørenskog FIL	Moss	23.08.2009
		(Terje Løken(58)-Finn Andreas Færø(51)-Odd Bjarne Nordli(45)-Tor Hegde(49))		
Sammensatte lag / Combined Teams:				
2:20.54	(3)	Norge / National Team	Huddinge, SWE	27.06.2009
		(Ercan Ozkan(53)-Atle Magnar Bones(57)-Leif Martin Reknes(52)-Stig Wernundstad(57))		