

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 55-59 år / years**

pr. 31.12.2009 (oppdatert / updated 04.01.2010)

60m (M55-59)

7.90	+1,8	(4)MS	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Asker	06.06.2009
8.91	+0,1	(1)	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Drammen	18.06.2009
9.95	-2,3	(3)	Heine Møgster, Austevoll IK	(50)	Storebø	01.06.2009

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

9.72		(1)	Karsten Nordli, IL Pioner	(50)	Finnfjordbotn	21.09.2009
------	--	-----	---------------------------	------	---------------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

8.4	-1,2	(1)	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Drammen	17.09.2009
-----	------	-----	--------------------------	------	---------	------------

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

9.2		(1)	Jan Lennart Hegre, Hegra IL	(52)	Hegra	16.06.2009
-----	--	-----	-----------------------------	------	-------	------------

Medvind / Wind-assisted:

9.0	+4,3	(1)	Jan Lennart Hegre, Hegra IL	(52)	Tønsås	08.08.2009
-----	------	-----	-----------------------------	------	--------	------------

100m (M55-59)

12.94	+0,8	(1)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Huddinge, SWE	26.06.2009
13.62	+0,8	(4)	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Huddinge, SWE	26.06.2009
16.18	-1,1	(1)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Åkrestørrammen	08.08.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

15.28	+0,0	(1)	Jens Leonard Stien, PIL Kristiansand	(51)	Brumunddal	04.09.2009
-------	------	-----	--------------------------------------	------	------------	------------

Medvind / Wind-assisted:

14.85	+3,0	(1)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	19.09.2009
-------	------	-----	-----------------------------------	------	-------	------------

Manuelle tider / Handtiming:

14.7			Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Hornindal	09.09.2009
15.5		(1)	Magnar Arne Holvik, Gloppen FIL	(52)	Hyen	15.07.2009

150m (M55-59)

Manuelle tider / Handtiming:

20.5	+0,3	(1)	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Drammen	17.09.2009
------	------	-----	--------------------------	------	---------	------------

200m (M55-59)

25.47	+0,1	(1)MS	Freddy Hørven, Asker SK	(53)	Asker	07.06.2009
26.73	+1,2	(1)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Huddinge, SWE	27.06.2009
27.65	-0,4	(4)MS	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Prestfoss	06.09.2009
30.08	+0,2	(m)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Egersund	06.06.2009
30.50		(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Florø	20.09.2009
32.15		(2)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	20.09.2009
32.81	-1,6	(4)	Vemund Erlandsen, Ringerike FIK	(53)	Moss	22.08.2009

Medvind / Wind-assisted:

30.46	+2,6	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	10.10.2009
-------	------	-----	---------------------------	------	---------	------------

400m (M55-59)

62.26		(2)	Leif Martin Reknes, Florø T&IF	(52)	Huddinge, SWE	28.06.2009
64.43		(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	11.10.2009
68.61		(1)	Jon Husabø Hansen, Gloppen FIL	(53)	Byrkjelo	06.08.2009
71.21		(1)	Erling Sigstad, Veldre Friidrett	(52)	Brumunddal	05.09.2009

Manuelle tider / Handtiming:

69.7		(1)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Ski	23.09.2009
------	--	-----	--------------------------	------	-----	------------

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

75.99		(2)	Jens Leonard Stien, PIL Kristiansand	(51)	Brumunddal	05.09.2009
-------	--	-----	--------------------------------------	------	------------	------------

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor

800m (M55-59)

2:18.05	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Huddinge, SWE	27.06.2009
2:23.89	(5)h2	Kjell Vestli, IF Graabein Sætre	(50)	Lahti, FIN	30.07.2009
2:25.37	(1)	Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL	(53)	Hatland	03.08.2009
2:26.96	(3)	Leif Martin Reknes, Florø T&IF	(52)	Huddinge, SWE	27.06.2009
2:29.93	(4)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Huddinge, SWE	27.06.2009
2:31.27	(2)	Ole Roald Torset, Aure IL	(54)	Moss	22.08.2009
2:32.61	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Byrkjelo	28.05.2009
2:33.0	(1)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Ski	12.08.2009
2:34.2	(1)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Lørenfallet	02.06.2009
2:35.1	(2)	Arne Olav Langseth, Søndre Høland IL	(52)	Lørenfallet	02.06.2009
		(10)			
2:36.9	(1)	Tore Østvang, Ullensaker/Kisa IL	(52)	Jessheim	19.09.2009
2:41.4	(3)MS	Erik Holt, Fet FIK	(50)	Lørenfallet	02.06.2009
2:42.44	(1)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	25.06.2009
2:44.3	(3)	Dag Amundsen, Ullensaker/Kisa IL	(50)	Jessheim	19.09.2009
2:45.4	(4)MS	Thor Arne Eriksen, Kragerø IF	(50)	Bø i Telemark	04.06.2009
2:45.6	(4)	Bjørn Knudsen, Stovnerkameratene	(52)	Lørenfallet	02.06.2009
2:47.7	(4)	Rolf Meek, Minerva IS	(50)	Jessheim	19.09.2009
2:48.16	(1)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	19.09.2009
2:49.0	(5)	Arne Haldor Åsen, Skjetten IL	(52)	Jessheim	19.09.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

2:37.8	(2)	Nils Anders Ask, Tollernes IL	(54)	Jessheim	19.09.2009
2:43.6	(3)	Bjørn Holøymoen, Telenor BIL	(50)	Lørenfallet	02.06.2009

1500m (M55-59)

4:44.32	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Huddinge, SWE	28.06.2009
4:50.71	(1)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Hatland	27.04.2009
4:58.7	(1)	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Sola	13.10.2009
5:04.95	(2)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Huddinge, SWE	28.06.2009
5:05.87	(1)	Ole Roald Torset, Aure IL	(54)	Moss	23.08.2009
5:10.9	(1)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	19.08.2009
5:11.6	(2)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	19.08.2009
5:17.7	(1)	Ivar Egeberg, Blaker IL	(50)	Jessheim	04.06.2009
5:17.98	(1)	Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL	(53)	Hatland	29.06.2009
5:18.2	(1)	Per Gammelgård, Bækkelaget SK	(54)	Oslo/St	27.05.2009
		(10)			
5:20.42	(1)	Jon Husabø Hansen, Gloppen FIL	(53)	Byrkjelo	18.10.2009
5:22.1	(3)	Geir Ove Johansson, Froil IL	(54)	Stjørdal	19.08.2009
5:24.2	(4)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	19.08.2009
5:25.3	(5)	Sverre Buan, Strindheim IL	(53)	Stjørdal	19.08.2009
5:25.60	(2)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Byrkjelo	18.10.2009
5:31.2	(6)	Eystein Brobak, IL Dalebrand	(52)	Stjørdal	19.08.2009
5:35.9	(2)	Jan Erik Rybråten, Ullensaker/Kisa IL	(53)	Oslo/St	27.05.2009
5:40.2	(3)	Torbjørn Herje Sæther, Eidsvold TF	(50)	Jessheim	04.06.2009
5:40.3	(4)	Jan-Peder Stensland, Løpsklubben 1814	(50)	Jessheim	04.06.2009
5:41.3	(5)	Magne Arild Øksdal, SK Vidar	(50)	Jessheim	04.06.2009
		(20)			
5:44.71	(1)	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Knarvik	11.10.2009
5:44.8	(6)	Dag Amundsen, Ullensaker/Kisa IL	(50)	Jessheim	04.06.2009
5:48.0	(7)	Einar Luktvassli, Løpsklubben 1814	(50)	Jessheim	04.06.2009

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

5:09	(1)	Ragnvald Næss, Narvik IL	(54)	Narvik	10.06.2009
5:29	(2)	Tore Stiberg, Bjerkvik IF	(50)	Narvik	10.06.2009
5:41	(3)	Bjørnar Olaussen, Narvik IL	(53)	Narvik	10.06.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:35.8	(2)	Bjørn Holøymoen, Telenor BIL	(50)	Jessheim	04.06.2009
--------	-----	------------------------------	------	----------	------------

3000m (M55-59)

9:40.2	(1)	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Stjørdal	17.06.2009
10:05.55	(7)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Fana	07.06.2009
10:47.3	(2)	Bård Olav Moen, Strindheim IL	(54)	Stjørdal	17.06.2009
11:08.0	(3)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	17.06.2009
11:08.1	(1)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Ski	27.05.2009
11:21.7	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Hyen	15.07.2009
11:28.75	(2)	Aksel Øvsthus, Mjøsdalen IL	(53)	Hatland	27.05.2009
11:40.0	(4)	Sverre Buan, Strindheim IL	(53)	Stjørdal	17.06.2009
11:45.81	(1)	Thor Arne Eriksen, Kragerø IF	(50)	Skien	01.09.2009
11:46.3	(5)	Geir Ove Johansson, Frol IL	(54)	Stjørdal	17.06.2009
		(10)			
11:52.08	(1)	Jon Husabø Hansen, Gloppen FIL	(53)	Byrkjelo	28.10.2009
11:57.8	(1)	Arne Olav Langseth, Søndre Høland IL	(52)	Lørenfallet	08.09.2009
11:59.6	(2)	Bjørn Knudsen, Stovnerkameratene	(52)	Lørenfallet	08.09.2009
12:19.3	(6)	Gustav Danielsen, Frosta IL	(51)	Stjørdal	17.06.2009
12:53.3	(1)MS	Erik Holt, Fet FIK	(50)	Lørenfallet	08.09.2009

5000m (M55-59)

17:21.63	(8)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Fana	13.06.2009
17:32.40	(1)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Moss	21.08.2009
17:36.91	(1)	Harald Nygård, FIL AKS-77	(51)	Knarvik	24.09.2009
18:30.31	(3)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Huddinge, SWE	26.06.2009
18:53.15	(1)	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Lyefjell	13.05.2009
19:22.50	(1)	Egil Magnar Gulholm, IL Tambarskjelvar	(52)	Florø	20.09.2009
19:44.0	(1)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Ski	03.06.2009
19:46.55	(2)	Trond Roy Pedersen, Lye IL	(54)	Lyefjell	13.05.2009
19:51.49	(2)	Alf Fjeldstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	24.09.2009
20:08.06	(1)	Dagfinn Nyhammer, Gloppen FIL	(50)	Byrkjelo	28.10.2009
		(10)			
20:26.96	(5)MS	Thor Arne Eriksen, Kragerø IF	(50)	Bø	03.09.2009
20:37.8	(2)	Pål Tobiassen, Bækkelagets SK	(54)	Ski	03.06.2009
20:58.23	(1)	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Knarvik	10.10.2009
21:33.14	(2)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	20.09.2009

Mangelfull tidtagning / Not exact timing:

19:03	(1)	Ragnvald Næss, Narvik IL	(54)	Narvik	03.06.2009
20:16	(2)	Tore Stiberg, Bjerkvik IF	(50)	Narvik	03.06.2009
22:00	(3)	Bjørnar Olaussen, Narvik IL	(53)	Narvik	03.06.2009

10000m (M55-59)

36:31.32	(4)A	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Lahti, FIN	04.08.2009
37:22.4	(1)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Hatland	24.10.2009
40:18.43	(3)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Huddinge, SWE	28.06.2009
43:39.19	(2)	Thor Arne Eriksen, Kragerø IF	(50)	Moss	23.08.2009
44:39.57	(6)	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Fana	16.09.2009
47:01.95	(3)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Moss	23.08.2009

100m hekk / hurdles 91.4 cm (M55-59)

24.37	-2,4	(1)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Moss	23.08.2009
-------	------	-----	------------------------	------	------	------------

400m hekk / hurdles 84.0 cm (M55-59)

77.45	(1)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Moss	22.08.2009
82.83	(2)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Moss	22.08.2009

3000m hinder / steeplechase 91.4 cm (M55-59)

13:26.83	(1)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Moss	22.08.2009
----------	-----	------------------------	------	------	------------

Høyde / High Jump (M55-59)

1.69	(1)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Moss	22.08.2009
1.50	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Halden	26.09.2009
1.39	(2)	Jakob Eirik Lothe, Gloppen FIL	(53)	Moss	22.08.2009
1.35	(1)	Christian Lillo, Siggerud IL	(52)	Sofiemyr	11.07.2009
1.18	(3)	Karsten Nordli, IL Pioner	(50)	Moss	22.08.2009

Stav / Pole Vault (M55-59)

2.67	(3)MS	Karsten Nordli, IL Pioner	(50)	Skellefteå, SWE	08.08.2009
------	-------	---------------------------	------	-----------------	------------

Lengde / Long Jump (M55-59)

4.68	+0,4	(1)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Moss	21.08.2009
4.56	+0,0	(2)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Moss	21.08.2009
4.56	+1,5	(3)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Moss	21.08.2009
4.30	+1,6	(4)MS	Terje Moen, IF Hellas	(52)	Prestfoss	05.09.2009
3.86	+0,0	(4)	Karsten Nordli, IL Pioner	(50)	Moss	21.08.2009
3.70	+0,0	(1)	Bengt Høglund, Bækkelagets SK	(52)	Oslo/St	27.05.2009
3.55	-0,7	(1)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Åkrestrømmen	08.08.2009

Norge / Norway: 2009 - Utendørs / Outdoor

Utenfor NFIF / Club outside NAA:					
3.70	(1)	Jens Leonard Stien, PIL Kristiansand	(51)	Brumunddal	05.09.2009
Medvind / Wind-assisted:					
4.65	+2,3 (m)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Egersund	06.06.2009
Tresteg / Triple Jump (M55-59)					
9.67	+1,9 (1)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Moss	23.08.2009
8.33	+0,0 (2)	Torbjørn Thorland, IL Runar	(50)	Moss	23.08.2009
Kule / Shot Put 6.0 kg (M55-59)					
13.06	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Huddinge, SWE	26.06.2009
12.29	(1)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sem	11.06.2009
10.89	(2)	Nils Sigurd Glesnes, FIL AKS-77	(50)	Moss	21.08.2009
10.73	(1)	Jørund Årdal, Gloppen FIL	(53)	Hyen	14.10.2009
10.69	(1)	Stig Harald Lien, Stjørdal FIK	(53)	Stjørdal	19.09.2009
10.60	(1)	Jan Dubowski, Snøgg Friidrett	(50)	Notodden	26.09.2009
10.27	(1)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Bergen/Sk	24.10.2009
9.62	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	25.08.2009
9.60	(4)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Moss	21.08.2009
9.03	(1)	Terje Moen, IF Hellas	(52)	Drammen	14.05.2009
		(10)			
8.98	(2)	Gunnar Janshaug, Høyjord IL	(51)	Sem	11.06.2009
8.86	(1)	Jan Lennart Hegre, Hegra IL	(52)	Hegra	16.06.2009
8.65	(m)	Torbjørn Thorland, IL Runar	(50)	Sem	11.06.2009
8.65	(2)	Erling Sigstad, Veldre Friidrett	(52)	Brumunddal	05.09.2009
8.11	(1)	Bengt Høglund, Bækkelagets SK	(52)	Ski	03.06.2009
Utenfor NFIF / Club outside NAA:					
8.94	(1)	Jørund Henrik Tyriberget, PIL Kongsvinger	(53)	Brumunddal	05.09.2009
Kule / Shot Put 7.26 kg (M55-59)					
10.53	(2)MS	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Fana	03.09.2009
9.44	(2)MS	Jan Dubowski, Snøgg Friidrett	(50)	Notodden	26.09.2009
9.10	(4)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Fana	14.06.2009
9.10	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	16.06.2009
8.11	(4)MS	Geir Reehorst, IL Tyrving	(54)	Nadderud	10.10.2009
Diskos / Discus Throw 1.5 kg (M55-59)					
44.62	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Halden	26.09.2009
41.18	(1)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Moss	22.08.2009
36.69	(1)	Stig Harald Lien, Stjørdal FIK	(53)	Stjørdal	28.05.2009
36.61	(1)	Jørund Årdal, Gloppen FIL	(53)	Hyen	14.10.2009
35.37	(1)	Nils Sigurd Glesnes, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	25.06.2009
34.59	(1)	Jakob Eirik Lothe, Gloppen FIL	(53)	Bergen/Sk	23.06.2009
31.06	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Knarvik	11.08.2009
30.45	(1)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Bergen/Sk	24.10.2009
29.57	(m)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Egersund	06.06.2009
27.90	(1)	Jan Dubowski, Snøgg Friidrett	(50)	Notodden	26.09.2009
		(10)			
26.55	(2)	Gunnar Janshaug, Høyjord IL	(51)	Sem	11.06.2009
26.30	(1)	Odd Tore Stedal, Hannevikas IL	(52)	Vågsbygd	29.07.2009
24.94	(1)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Åkrestørrammen	09.08.2009
24.60	(1)	Bengt Høglund, Bækkelagets SK	(52)	Ski	03.06.2009
24.43	(1)	Jostein Sæverud, Bremnes IL	(53)	Bremnes	11.06.2009
23.14	(m)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Egersund	06.06.2009
22.51	(2)	Jan Martin Trosseth, Lånke IL	(52)	Tønsås	08.08.2009
22.22	(3)	Torbjørn Thorland, IL Runar	(50)	Sem	11.06.2009
20.27	(3)	Jan Lennart Hegre, Hegra IL	(52)	Tønsås	08.08.2009
Utenfor NFIF / Club outside NAA:					
27.65	(1)	Jørund Henrik Tyriberget, PIL Kongsvinger	(53)	Brumunddal	04.09.2009
20.52	(2)	Sven Erik Larsen, PIL Kristiansand	(52)	Brumunddal	04.09.2009
Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M55-59)					
36.11	(2)MS	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Fana	02.09.2009
28.86	(1)	Stig Harald Lien, Stjørdal FIK	(53)	Stjørdal	19.09.2009
27.48	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	16.06.2009
22.25	(2)MS	Rolf Arne Sunde, Ålesund FIK	(50)	Ørsta	23.08.2009
20.85	(1)	Bright Kalmar Samuelsen, Narvik IL	(51)	Narvik	03.09.2009
18.11	(1)MS	Jan Erik Magnus, IL Heming	(50)	Oslo/La	06.10.2009
17.96	(2)	Jan Martin Trosseth, Lånke IL	(52)	Stjørdal	19.09.2009

Slegge / Hammer Throw 6.0 kg (M55-59)

47.75	(1)	Stig Harald Lien, Stjørdal FIK	(53)	Stjørdal	07.06.2009
43.78	(1)	Nils Sigurd Glesnes, FIL AKS-77	(50)	Moss	22.08.2009
42.95	(1)	Jørund Årdal, Gloppen FIL	(53)	Hyen	14.10.2009
41.19	(m)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Tønsberg	25.04.2009
31.85	(1)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sem	11.06.2009
30.62	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Knarvik	11.08.2009
29.02	(1)	Jan Martin Troseth, Lånke IL	(52)	Tønsås	24.09.2009
28.90	(1)	Nils Kristian Espeseth, Bækkelagets SK	(53)	Oslo/St	10.08.2009
26.52	(3)	Torbjørn Thorland, IL Runar	(50)	Moss	22.08.2009
25.09	(m)	Gunnar Janshaug, Høyjord IL	(51)	Sem	11.06.2009
		(10)			
23.81	(2)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	25.06.2009
22.10	(1)	Terje Moen, IF Hellas	(52)	Prestfoss	05.09.2009

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M55-59)

38.40	(1)	Stig Harald Lien, Stjørdal FIK	(53)	Stjørdal	15.09.2009
36.88	(1)	Nils Sigurd Glesnes, FIL AKS-77	(50)	Lyngdal	05.05.2009
31.15	(3)MS	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Fana	03.09.2009
27.28	(2)MS	Rolf Arne Sunde, Ålesund FIK	(50)	Ørsta	23.08.2009
25.62	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	25.08.2009

Spyd / Javelin Throw 700 g (M55-59)

41.80	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Moss	23.08.2009
40.77	(2)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Moss	23.08.2009
40.00	(1)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Bergen/Sk	24.10.2009
35.92	(1)	Stig Harald Lien, Stjørdal FIK	(53)	Stjørdal	28.05.2009
33.89	(1)	Gunnar Janshaug, Høyjord IL	(51)	Sem	11.06.2009
33.05	(1)	Terje Moen, IF Hellas	(52)	Prestfoss	05.09.2009
32.55	(1)	Jan Lennart Hegre, Hegra IL	(52)	Hegra	16.06.2009
30.32	(1)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Åkrestønnen	08.08.2009
28.68	(m)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Egersund	06.06.2009
28.13	(1)	Jan Martin Troseth, Lånke IL	(52)	Tønsås	13.10.2009
		(10)			
27.18	(2)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sem	11.06.2009
25.97	(1)	Bengt Høglund, Bækkelagets SK	(52)	Oslo/St	27.05.2009
25.48	(m)	Torbjørn Thorland, IL Runar	(50)	Sem	11.06.2009
24.37	(2)	Erling Sigstad, Veldre Friidrett	(52)	Brumunddal	05.09.2009
23.10	(1)	Sigbjørn Sjursen, Haugesund IL	(53)	Haugesund	14.05.2009

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

24.80	(1)	Jørund Henrik Tyriberget, PIL Kongsvinger	(53)	Brumunddal	05.09.2009
23.09	(3)	Svenn Erik Larsen, PIL Kristiansand	(52)	Brumunddal	05.09.2009

Spyd / Javelin Throw 800 g (M55-59)

38.10	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald	(50)	Molde	13.06.2009
37.72	(2)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Fana	14.06.2009
34.75	(5)MS	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Fana	02.09.2009
26.42	(4)MS	Geir Reehorst, IL Tyrving	(54)	Nadderud	10.10.2009
24.87	(1)	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Lye	29.04.2009
23.55	(1)	Jan Martin Troseth, Lånke IL	(52)	Tønsås	24.09.2009

Vekt / Weight Throw 11.34 kg (M55-59)

16.55	(1)	Nils Sigurd Glesnes, FIL AKS-77	(50)	Moss	23.08.2009
15.50	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL	(50)	Drammen	07.03.2009
14.31	(1)	Jørund Årdal, Gloppen FIL	(53)	Hyen	14.10.2009
13.66	(1)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sem	11.06.2009
10.59	(3)	Torbjørn Thorland, IL Runar	(50)	Moss	23.08.2009
9.90	(4)	Arne Reigstad, FIL AKS-77	(50)	Moss	23.08.2009
9.59	(m)	Gunnar Janshaug, Høyjord IL	(51)	Sem	11.06.2009
6.18	(3)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Drammen	07.03.2009

Vekt / Weight Throw 15.88 kg (M55-59)

12.62	(1)	Nils Sigurd Glesnes, FIL AKS-77	(50)	Knarvik	25.06.2009
-------	-----	---------------------------------	------	---------	------------

5-kamp / Pentathlon (M55-59)

2927	(1)	Oddbjørn Bergheim, IL Samhald (4.65w-40.57-30.08-29.57-6:23.80) / +2,3 / +0,2	(50)	Egersund	06.06.2009
2218	(2)	Ercan Ozkan, GTI (3.99w-28.68-27.44-23.14-8:00.72) / +3,3 / +0,2	(53)	Egersund	06.06.2009

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M55-59)

3864	(1)	Kjell Adamski, Sarpsborg IL (41.19-12.10-40.98-37.97-14.87)	(50)	Tønsberg	25.04.2009
3258	(1)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik (31.52-11.99-39.49-25.85-13.36)	(51)	Sandefjord	12.08.2009
2491	(1)	Arne Reigstad, FIL AKS-77 (21.35-9.74-28.35-36.05-8.39)	(50)	Bergen/Sk	03.10.2009
2437	(1)	Gunnar Janshaug, Høyjord IL (25.09-8.81-24.28-33.47-9.59)	(51)	Sem	11.06.2009
2218	(2)	Torbjørn Thorland, IL Runar (25.04-8.65-21.75-25.48-9.75)	(50)	Sem	11.06.2009