

Norge / Norway: 2004 - Utendørs / Outdoor**Menn / Men 70-74 år / years**

pr. 31.12.2004 (oppdatert / updated 07.01.2010)

100m (M70-74)

14.00	+1,8		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	10.06.2004
14.95	+1,5	(1)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Oslo/La	21.09.2004
15.04	+1,7	(1)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Straumsnes	12.06.2004
15.10	+0,5	(3)	Knut Bergesen, IL Gular	(30)	Fana	14.07.2004
15.14	+0,7	(1)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord TIF	(34)	Tønsberg	08.07.2004
15.92	-1,0	(2)	Håkon Tvedt, IL Gular	(33)	Kristiansand	27.06.2004
16.06	-1,0	(3)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Kristiansand	27.06.2004
16.36	+1,6	(2)	Per Einar Sønnesyn, IL Gular	(32)	Knarvik	26.09.2004
16.53	+0,6	(1)	Bjørn Håkonsen, Fossum IF	(31)	Oslo/La	23.09.2004
16.64	-1,0	(4)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten (10)	(33)	Kristiansand	27.06.2004
17.90	-0,8	(3)	Leif Bjordal, IL Gular	(30)	Fana	28.07.2004
18.03	-1,0	(5)	Kåre Skailand, IL Skjalg	(33)	Kristiansand	27.06.2004

Manglende informasjon om vind / Wind-data missing:

16.71		(1)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Vågsbygd	30.05.2004
-------	--	-----	------------------------	------	----------	------------

Medvind / Wind-assisted:

15.76	+2,1	(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/St	09.06.2004
16.12	+6,0	(1)	Bjørn Håkonsen, Fossum IF	(31)	Nadderud	18.05.2004
16.71	+2,2	(3)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	04.09.2004
16.99	+3,2	(2)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Kristiansand	15.05.2004

Manuelle tider / Handtiming:

13.8	-1,8	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Larvik	02.06.2004
15.2	+2,0	(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	12.08.2004
15.9			Bjørn Håkonsen, Fossum IF	(31)	Oslo/So	12.06.2004

Medvind / Wind-assisted:

15.0		(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/St	14.06.2004
15.8		(2)	Bjørn Håkonsen, Fossum IF	(31)	Oslo/St	14.06.2004
16.6		(3)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/St	14.06.2004

200m (M70-74)

29.20	+0,3	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	17.06.2004
31.08	+0,5	(2)	Knut Bergesen, IL Gular	(30)	Kristiansand	26.06.2004
31.25	+0,5	(3)	Arvid Fjærli, IL Norodd	(32)	Kristiansand	26.06.2004
33.00	+0,9	(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	05.08.2004
34.83	+1,4	(1)	Per Einar Sønnesyn, IL Gular	(32)	Knarvik	25.09.2004
35.59	+0,5	(4)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Kristiansand	26.06.2004
37.16	+0,5	(5)	Kåre Skailand, IL Skjalg	(33)	Kristiansand	26.06.2004

Manuelle tider / Handtiming:

36.2	-1,2	(1)	Bjørn Håkonsen, Fossum IF	(31)	Ski	23.08.2004
------	------	-----	---------------------------	------	-----	------------

400m (M70-74)

70.69		(1)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Kristiansand	25.06.2004
72.63		(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	17.06.2004
73.54		(2)	Andør Sandsmark, IL Skjalg	(34)	Kristiansand	25.06.2004
74.92		(3)	Håkon Tvedt, IL Gular	(33)	Kristiansand	25.06.2004
84.05		(4)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Kristiansand	25.06.2004

Manuelle tider / Handtiming:

71.6		(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	12.08.2004
------	--	-----	----------------------------	------	----------	------------

800m (M70-74)

2:39.10		(1)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Kristiansand	26.06.2004
2:44.7		(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Larvik	02.06.2004
2:49.74		(2)	Andør Sandsmark, IL Skjalg	(34)	Kristiansand	26.06.2004
3:05.28		(3)	Sverre Mikal Myklestad, NTNUI	(34)	Kristiansand	26.06.2004
3:28.96		(9)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Århus, DEN	31.07.2004

1500m (M70-74)

5:32.98	(4)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Århus, DEN	26.07.2004
5:37.48	(1)	Arne Hamarsland, IL Gular	(33)	Kristiansand	27.06.2004
5:50.55	(3)	Andor Sandsmark, IL Skjalg	(34)	Kristiansand	27.06.2004
6:22.5	(1)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Stjørdal	18.08.2004
7:12.8		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Oslo	23.05.2004
7:31.5	(2)	Jostein Totland, IL Stjørdals-Blink	(32)	Stjørdal	18.08.2004
8:21.8	(1)	John Håkon Birkelund, Ullensaker/Kisa IL	(32)	Jessheim	10.06.2004
8:29.9	(m)	Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)		.2004

3000m (M70-74)

11:59.68	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Kristiansand	25.06.2004
12:53.67	(2)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Kristiansand	25.06.2004
13:37.6	(1)	Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL	(34)	Lørenfallet	07.09.2004
15:21.9	(2)	Arnulf Rekkebo, Hommelvik IL	(31)	Stjørdal	16.06.2004
16:16.4	(3)	Magnar Almli, Forra IL	(33)	Stjørdal	16.06.2004
17:04.2	(4)	Jostein Totland, IL Stjørdals-Blink	(32)	Stjørdal	16.06.2004
17:45.9	(1)	Ole Jacob Røren, Halden IL	(31)	Halden	18.09.2004

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

18:09.2	(2)	Harry Sigurd Pedersen, Akershus Energi BIL	(31)	Lørenfallet	07.09.2004
---------	-----	--	------	-------------	------------

5000m (M70-74)

20:41.17	(6)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Århus, DEN	28.07.2004
21:45.44	(9)	Einar Agard, Kråkstad IL	(34)	Sofiemyr	15.06.2004
22:01.68	(1)	Per Amdahl, Frol IL	(33)	Kristiansand	27.06.2004

10000m (M70-74)

44:05.96	(1)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	25.09.2004
----------	-----	----------------------------	------	----------	------------

80m hekk / hurdles 76.2 cm (M70-74)

15.98	+1,6	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Kristiansand	26.06.2004
18.42	+1,6	(2)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(33)	Kristiansand	26.06.2004
18.58	+1,6	(3)	John Roger Bjørheim, Kristiansands IF	(34)	Kristiansand	26.06.2004
18.64	+1,5	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Molde	19.09.2004

300m hekk / hurdles 68.6 cm (M70-74)

54.00		(4)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Århus, DEN	25.07.2004
61.30		(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Kristiansand	27.06.2004

Manuelle tider / Handtiming:

72.5		(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	13.06.2004
------	--	-----	---------------------------	------	------------	------------

2000m hinder / steeplechase 76.2 cm (M70-74)

8:28.48		(3)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Århus, DEN	01.08.2004
---------	--	-----	----------------------------	------	------------	------------

Høyde / High Jump (M70-74)

1.38		(1)	Ingvaldt Sandsund, Steinkjer FIK	(34)	Kristiansand	26.06.2004
1.36		(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	12.06.2004
1.30		(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	13.05.2004
1.27		(7)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Århus, DEN	26.07.2004
1.26		(3)=	John Roger Bjørheim, Kristiansands IF	(34)	Kristiansand	26.06.2004
1.25		(1)	Wilhelm K. Trym, Stavanger IF	(33)	Stavanger	13.05.2004
1.25		(1)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord TIF	(34)	Larvik	02.06.2004
1.25			Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Levanger	28.08.2004
1.25		(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Knarvik	25.09.2004
1.22		(5)=	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Kristiansand	26.06.2004
			(10)			
1.15		(1)=	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/St	14.06.2004
1.15		(1)=	Bjørn Håkonsen, Fossum IF	(31)	Oslo/St	14.06.2004
1.15		(2)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Tønsberg	05.08.2004
1.10		(3)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/St	14.06.2004
1.00		(2)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	04.09.2004

Stav / Pole Vault (M70-74)

2.10		(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	13.06.2004
1.90		(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Kristiansand	25.06.2004
1.70		(3)	Ingvaldt Sandsund, Steinkjer FIK	(34)	Kristiansand	25.06.2004
1.40		(4)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Kristiansand	25.06.2004

Lengde / Long Jump (M70-74)

4.09	+0,7		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Oslo	23.05.2004
4.05	+1,7	(2)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Kristiansand	25.06.2004
3.92			John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/Tr	16.06.2004
3.83	+1,5	(3)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Kristiansand	25.06.2004
3.78	+1,0	(1)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord TIF	(34)	Tønsberg	08.07.2004
3.77	+1,4	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	13.06.2004
3.35		(m)	Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)		.2004
3.30	+1,2	(5)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(33)	Kristiansand	25.06.2004
3.14	+1,7	(6)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Kristiansand	25.06.2004

Medvind / Wind-assisted:

4.13	+5,4	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Kristiansand	15.05.2004
------	------	-----	---------------------------	------	--------------	------------

Tresteg / Triple Jump (M70-74)

9.26	+1,3	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Kristiansand	27.06.2004
8.86	+1,2	(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Kristiansand	27.06.2004
8.35	+1,5	(-)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Molde	19.09.2004
8.13	+1,5	(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Knarvik	26.09.2004
8.05	+2,0	(-)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Øyestad	03.07.2004

Medvind / Wind-assisted:

8.48		(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/St	14.06.2004
8.40	+2,2	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Molde	19.09.2004
8.18	+2,2	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Øyestad	03.07.2004
6.95		(2)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/St	14.06.2004

Kule / Shot Put 4.0 kg (M70-74)

13.38		(m)	Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	27.05.2004
13.33		(m)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Heggedal/Gj	21.08.2004
12.38		(3)	Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Kristiansand	27.06.2004
11.48		(1)	Ingvald Sandsund, Steinkjer FIK	(34)	Steinkjer	15.05.2004
10.86		(3)	Stein Haugen, Oslo Politis IL	(33)	Heggedal/Torpv. 34	28.08.2004
10.73		(5)	Wilhelm K. Trym, Stavanger IF	(33)	Kristiansand	27.06.2004
10.67			Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Levanger	28.08.2004
10.52			Magne Sund, Lånke IL	(30)	Levanger	28.08.2004
10.39			Jørgen M. Holme, Gloppen FIL	(31)	Hyen	01.10.2004
10.34			Bjarne Guneriusen, Ullensaker/Kisa IL	(34)	Årnes	30.06.2004
			(10)			
9.98		(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Larvik	02.06.2004
9.98		(1)	Kåre Berge, Ski IL	(33)	Ski	02.08.2004
9.87		(1)	Halldor Helland, IL Trio	(32)	Husnes	04.08.2004
9.40		(1)	Trygve Monstad, IL Gular	(31)	Knarvik	26.09.2004
9.33		(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	13.06.2004
9.24		(m)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Heggedal/Gj	05.06.2004
9.18		(18)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(33)	Århus, DEN	25.07.2004
9.10		(2)	Alf Buch, Tønsberg FIK	(32)	Sandefjord	14.06.2004
8.94		(2)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord TIF	(34)	Larvik	02.06.2004
8.80		(1)	Tjerand Lunde, IL Trio	(34)	Husnes	09.10.2004
			(20)			
8.32		(1)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/St	14.06.2004
8.23		(1)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Oslo/La	21.09.2004
8.18		(m)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Bergen/Sk	09.10.2004
8.05		(1)	Bernt Bye, Veldre IL	(30)	Åkrestrømmen	05.06.2004
8.01		(4)	Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)	Sandefjord	14.06.2004
7.96		(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/St	09.06.2004
7.77			Kåre Skaufel, Ytterøy IL	(31)	Levanger	28.08.2004
7.74		(2)	Leif Bjørdal, IL Gular	(30)	Knarvik	26.09.2004
7.66		(m)	Leif Fon, Tønsberg FIK	(30)	Tønsberg	24.04.2004
7.61		(2)	Øystein Tullerud, Oslo Politis IL	(32)	Oslo/St	09.06.2004
			(30)			
7.16		(2)	Per Sandø, Hannevikas IL	(32)	Øyestad	03.07.2004

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

8.19		(1)	Thorbjørn Gjermshus, Posten IL, Kongsvinger	(34)	Drammen	28.08.2004
------	--	-----	---	------	---------	------------

Kule / Shot Put 5.0 kg (M70-74)

10.74			Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Oslo/So	02.10.2004
10.61			Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Oslo/So	02.10.2004

Kule / Shot Put 5.5 kg (M70-74)

8.78		(1)	Wilhelm K. Trym, Stavanger IF	(33)	Stavanger	25.05.2004
------	--	-----	-------------------------------	------	-----------	------------

Kule / Shot Put 6.0 kg (M70-74)

9.94			Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Oslo/So	02.10.2004
9.60			Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Oslo/So	02.10.2004

Kule / Shot Put 7.26 kg (M70-74)

9.34		Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Oslo/So	02.10.2004
9.29		Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Oslo/So	02.10.2004
5.91		Svein Osmo, Rana FIK	(32)	Mo i Rana	26.10.2004

Diskos / Discus Throw 1.0 kg (M70-74)

42.62	(1)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Heggedal/Gj	28.08.2004
41.99	(1)	Stein Haugen, Oslo Politis IL	(33)	Heggedal/Gj	11.05.2004
41.00	(2)	Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Kristiansand	26.06.2004
37.78	(1)	Kåre Berge, Ski IL	(33)	Ski	11.08.2004
37.62	(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Ravnanger	07.07.2004
37.33	(1)	Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Hyen	11.07.2004
32.89	(1)	Alf Buch, Tønsberg FIK	(32)	Tønsberg	13.05.2004
31.78		Jørgen M. Holme, Gloppen FIL	(31)	Hyen	09.06.2004
30.33	(1)	Ingvald Sandstund, Steinkjer FIK	(34)	Steinkjer	08.06.2004
30.18		Magne Sund, Lånke IL	(30)	Framnes	08.06.2004
		(10)			
30.15	(6)	Wilhelm K. Trym, Stavanger IF	(33)	Kristiansand	26.06.2004
29.65	(1)	Kåre Skailand, IL Skjalg	(33)	Egersund	25.09.2004
28.82	(7)	John Roger Bjørheim, Kristiansands IF	(34)	Kristiansand	26.06.2004
28.27	(m)	Øystein Tullerud, Oslo Politis IL	(32)	Heggedal/Gj	21.08.2004
28.08	(8)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Kristiansand	26.06.2004
27.52	(1)	Halldor Helland, IL Trio	(32)	Husnes	04.08.2004
26.84	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Straumsnes	13.06.2004
26.15	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Larvik	02.06.2004
23.60	(3)	Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)	Sandefjord	14.06.2004
23.11	(m)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Heggedal/Gj	21.08.2004
		(20)			
23.07	(1)	Tjerand Lunde, IL Trio	(34)	Husnes	01.09.2004
22.74	(11)	Olav Hermann Engen, SK Vidar	(34)	Kristiansand	26.06.2004
21.54	(2)	Kjell Meum, Oslo IL	(31)	Oslo/St	14.06.2004
21.48	(4)	Leif Fon, Tønsberg FIK	(30)	Sandefjord	14.06.2004
20.38	(3)	Ari Valdemarsson, IL Flint	(33)	Tønsberg	04.09.2004
20.30	(12)	Jens Nikolai Hermann, Sparbu IL	(32)	Kristiansand	26.06.2004
19.79	(2)	Per Sandø, Hannevikas IL	(32)	Vågsbygd	12.09.2004
19.09	(3)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Vågsbygd	12.09.2004
18.95	(m)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/So	08.05.2004

Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M70-74)

25.05	(1)	Kåre Berge, Ski IL	(33)	Ski	11.08.2004
16.48		Svein Osmo, Rana FIK	(32)	Mo i Rana	26.10.2004

Slegge / Hammer Throw 4.0 kg (M70-74)

40.29		Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	12.10.2004
38.79	(2)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Kristiansand	26.06.2004
38.73	(1)	Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Hyen	11.07.2004
38.15	(m)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Jessheim	16.08.2004
37.82	(m)	Stein Haugen, Oslo Politis IL	(33)	Heggedal/Gj	05.06.2004
35.73		Jørgen M. Holme, Gloppen FIL	(31)	Hyen	25.08.2004
35.56	(1)	Alf Buch, Tønsberg FIK	(32)	Tønsberg	28.07.2004
34.44	(2)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Tønsberg	04.08.2004
32.61	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Elnesvågen	22.08.2004
30.18	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Øyestad	03.07.2004
		(10)			
29.66	(m)	Leif Fon, Tønsberg FIK	(30)	Heggedal/Gj	05.06.2004
24.30	(m)	Øystein Tullerud, Oslo Politis IL	(32)	Heggedal/Gj	21.08.2004
24.00	(1)	Tjerand Lunde, IL Trio	(34)	Husnes	01.10.2004
23.17	(1)	Kåre Berge, Ski IL	(33)	Ski	11.08.2004
21.45	(1)	Kåre Skailand, IL Skjalg	(33)	Vågsbygd	12.09.2004
20.75	(2)	Per Sandø, Hannevikas IL	(32)	Vågsbygd	12.09.2004

Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M70-74)

14.68		Svein Osmo, Rana FIK	(32)	Mo i Rana	26.10.2004
-------	--	----------------------	------	-----------	------------

Spyd / Javelin Throw 500 g (M70-74)

37.55	(1)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Kristiansand	25.06.2004
36.41	(1)	Magne Sund, Lånke IL	(30)	Stjørdal	06.06.2004
36.38	(1)	Bjarne Guneriusen, Ullensaker/Kisa IL	(34)	Jessheim	16.08.2004
34.63	(2)	Nils Hellesnes, Larvik T&IF	(33)	Kristiansand	25.06.2004
30.40	(3)	Ingvarth Sandsund, Steinkjer FIK	(34)	Kristiansand	25.06.2004
30.34	(m)	Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Tønsberg	24.04.2004
29.82	(2)	Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Heggedal/Gj	14.06.2004
26.76	(m)	Stein Haugen, Oslo Politis IL	(33)	Heggedal/Gj	05.06.2004
26.01	(1)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/St	14.06.2004
25.10	(m)	Øystein Tullerud, Oslo Politis IL	(32)	Heggedal/Gj	21.08.2004
		(10)			
25.04		Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Levanger	28.08.2004
21.82		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	17.08.2004
21.81	(6)	Kåre Skailand, IL Skjalg	(33)	Kristiansand	25.06.2004
21.42	(m)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Heggedal/Gj	05.06.2004
21.40	(m)	Alf Buch, Tønsberg FIK	(32)	Tønsberg	24.04.2004
21.18	(1)	Knut Haugen, IL Skjalg	(33)	Egersund	11.09.2004
20.23		Leif Fon, Tønsberg FIK	(30)	Heggedal/Gj	05.06.2004
19.77	(7)	Toralf Berthelsen, IL Andøygutten	(33)	Kristiansand	25.06.2004
19.71	(8)	Per Sandø, Hannevikas IL	(32)	Kristiansand	25.06.2004

Spyd / Javelin Throw 600 g (M70-74)

24.37	(1)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Molde	19.09.2004
23.85	(1)	Tjerand Lunde, IL Trio	(34)	Husnes	29.09.2004
21.97	(m)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Bergen/Sk	09.10.2004

Vekt / Weight Throw 7.26 kg (M70-74)

16.90	(m)	Tarald Rui, Lørenskog FIL	(33)	Jessheim	27.05.2004
16.69	(2)	Arne Sæther, Heggedal FIK	(31)	Jessheim	16.08.2004
16.33	(1)	Stein Haugen, Oslo Politis IL	(33)	Lørenskog	19.10.2004
14.46	(m)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Heggedal/Gj	05.06.2004
14.37	(m)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Jessheim	16.08.2004
14.03	(3)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett	(33)	Kristiansand	27.06.2004
14.01		Alf Buch, Tønsberg FIK	(32)	Tønsberg	02.09.2004
13.11	(5)	Harald Søbstad, IL Norodd	(32)	Kristiansand	27.06.2004
11.70		Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	17.08.2004
10.32	(m)	Leif Fon, Tønsberg FIK	(30)	Tønsberg	24.04.2004
		(10)			
9.62	(m)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/So	08.05.2004
9.57	(m)	Per Sandø, Hannevikas IL	(32)	Lyngdal	18.09.2004
7.96	(m)	Øystein Tullerud, Oslo Politis IL	(32)	Heggedal/Gj	21.08.2004
7.68	(5)	Nils Hellenes, Larvik T&IF	(33)	Sandefjord	14.06.2004

Vekt / Weight Throw 9.08 kg (M70-74)

11.81	(1)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Sandefjord	05.05.2004
-------	-----	-------------------------	------	------------	------------

Supervekt / Super Weight Throw 15.88 kg (M70-74)

5.83	(1)	Erling Vermelid, Sem IF	(33)	Sandefjord	05.05.2004
------	-----	-------------------------	------	------------	------------

5-kamp / Pentathlon (M70-74)

2080		Nils Hellenes, Larvik T&IF (3.35-27.59-39.4-22.63-8:29.9)	(33)		.2004
723	(1)	Per Sandø, Hannevikas IL (nm-16.40-nm-19.20-nm) / /	(32)	Vågsbygd	29.09.2004

Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M70-74)

4564	(1)	Tarald Rui, Lørenskog FIL (38.76-13.38-40.45-28.68-16.90)	(33)	Jessheim	27.05.2004
4555	(1)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL (37.37-13.27-42.19-35.94-14.18)	(34)	Glostrup, DEN	18.09.2004
4098	(3)	Arne Sæther, Heggedal FIK (37.20-11.92-34.75-27.30-15.56)	(31)	Jessheim	16.08.2004
4019	(3)	Stein Haugen, Oslo Politis IL (35.69-10.57-40.12-26.26-14.72)	(33)	Heggedal/Gj	21.08.2004
3563	(1)	Gunnar Tellevik, Ask Friidrett (38.64-8.18-36.79-21.97-12.87)	(33)	Bergen/Sk	09.10.2004
3201	(4)	Alf Buch, Tønsberg FIK (33.09-8.75-28.92-21.40-12.67)	(32)	Heggedal/Gj	21.08.2004
3121		Erling Vermelid, Sem IF (31.58-9.24-21.37-21.42-14.46)	(33)	Heggedal/Gj	05.06.2004
2918	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK (29.55-9.56-25.78-18.48-11.46)	(34)	Sandefjord	14.06.2004
2607	(6)	Øystein Tullerud, Oslo Politis IL (24.30-7.60-28.27-25.10-7.96)	(32)	Heggedal/Gj	21.08.2004
2524	(4)	Leif Fon, Tønsberg FIK (28.20-7.66-20.79-19.07-10.32)	(30)	Tønsberg	24.04.2004
2352	(5)	Nils Hellenes, Larvik T&IF (16.55-7.96-21.19-30.91-7.52)	(33)	Sandefjord	14.06.2004
2044	(1)	Per Sandø, Hannevikas IL (20.17-6.72-18.40-16.08-9.57)	(32)	Lyngdal	18.09.2004
1975	(3)	John Broholt, Oslo IL (nm-7.93-18.95-24.37-9.62)	(34)	Oslo/So	08.05.2004

Alternativt resultat / Alternative result:

3111	(5)	Erling Vermelid, Sem IF (31.67-9.19-23.11-21.27-13.76)	(33)	Heggedal/Gj	21.08.2004
------	-----	---	------	-------------	------------

4x400m stafett / Relay (M70-79)

5:59.97	(1)	IL Norodd (Harald Søbstad(32)-Gunnar Arne Eckhoff(33)-John Jonassen(31)-Arvid Fjærli(32))		Åkrestrømmen	28.08.2004
---------	-----	--	--	--------------	------------

1000m stafett / Swedish Relay (M70-79)

2:52.55	(1)	IL Gular (Trygve Monstad(31)-Knut Bergesen(30)-Håkon Tvedt(33)-Arne Hamarsland(33))		Kristiansand	27.06.2004
3:24.0	(1)	IL Norodd ()		Straumsnes	13.06.2004
3:58.56	(2)	Sparbu IL (Knut Moe(23)-Jens Nikolai Hermann(32)-Harald Jacobsen(29)-Torbjørn Grande(28))		Kristiansand	27.06.2004