

**Norge / Norway: 2008 - Utendørs / Outdoor****Menn / Men 70-74 år / years**

pr. 31.12.2008 (oppdatert / updated 07.01.2010)

**60m (M70-74)**

## Manuelle tider / Handtiming:

10.0		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	23.07.2008
------	--	-----	-------------------------	------	--------	------------

**100m (M70-74)**

14.14	+0,4	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Tønsberg	15.08.2008
14.21	+0,4	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	15.08.2008
14.92	+0,0	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ljubljana, SLO	24.07.2008
14.94	+0,0	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	24.07.2008
15.45	+0,4	(4)	Ivan Schmidt Thorsnes, GTI	(37)	Tønsberg	15.08.2008
15.64	+1,6	(3)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	04.10.2008
15.75	-1,4	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ås	25.06.2008
15.98	+1,1	(1)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Molde	15.06.2008
16.04	-1,9	(1)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Egersund	05.06.2008
16.26	-1,0	(1)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Byrkjelo	23.08.2008
			(10)			
16.44	+0,4	(7)	Arne Jonny Søgård, Raumnes & Årnes IL	(36)	Tønsberg	15.08.2008
16.84	+0,4	(8)	Jakob Aga, IL Gular	(38)	Tønsberg	15.08.2008
16.87	-4,8	(1)	Kjell Sælensminde, IL Gular	(37)	Ravnanger	08.06.2008
17.58	-4,8	(2)	Gunnar Bergmann, IL Gular	(36)	Ravnanger	08.06.2008

## Medvind / Wind-assisted:

14.92	+2,9	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	09.07.2008
15.84	+2,9	(4)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	09.07.2008
16.80	+2,4	(4)	Tor Magnar Bøifot, GTI	(38)	Sola	18.09.2008

## Manuelle tider / Handtiming:

15.3	+0,6	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	29.07.2008
16.0	-0,9	(2)	Brynjør Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Sande	10.09.2008
16.7		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	23.07.2008
17.4		(1)	Andor Sandsmark, GTI	(34)	Vågsbygd	08.06.2008

**200m (M70-74)**

30.21	-1,8	(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Tønsberg	16.08.2008
30.37	-1,8	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	16.08.2008
31.25	+0,0	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	30.07.2008
32.50	-1,6	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sandefjord	14.06.2008
32.94	-1,1	(1)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Molde	14.06.2008
33.76	-1,8	(4)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Tønsberg	16.08.2008
34.23	-1,8	(5)	Arne Jonny Søgård, Raumnes & Årnes IL	(36)	Tønsberg	16.08.2008
34.79	-1,6	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Sandefjord	14.06.2008
36.53	-1,8	(6)	Jakob Aga, IL Gular	(38)	Tønsberg	16.08.2008

## Manuelle tider / Handtiming:

30.3	+0,0	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	27.08.2008
31.2	+0,0	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	27.08.2008
34.4		(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ås	17.09.2008

## Medvind / Wind-assisted:

30.0		(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Tr	18.06.2008
35.1		(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/Tr	18.06.2008

**400m (M70-74)**

71.17		(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	17.08.2008
71.25		(1)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Sandnes	14.06.2008
76.38		(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	24.07.2008
76.61		(2)	Henry Opland, IL Norodd	(36)	Tønsberg	17.08.2008
78.25		(3)	Andor Sandsmark, GTI	(34)	Tønsberg	17.08.2008

## Manuelle tider / Handtiming:

94.4		(2)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	08.06.2008
------	--	-----	--------------------------	------	----------	------------

**800m (M70-74)**

2:47.35	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Tønsberg	16.08.2008
2:50.58	(2)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Tønsberg	16.08.2008
2:53.04	(3)	Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)	Tønsberg	16.08.2008
2:58.08	(4)	Andor Sandsmark, GTI	(34)	Tønsberg	16.08.2008
3:15.0	(2)	Kristian Roaldstveit, Hurdal IL	(38)	Jessheim	20.09.2008
3:21.0	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.09.2008
3:22.4	(3)	Helge Holth, Romerikslagets IL	(37)	Jessheim	20.09.2008
3:39.9	(1)	Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL	(34)	Lørenfallet	10.06.2008

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

3:04.4	(1)	Oddvar Andersen	(37)	Jessheim	20.09.2008
--------	-----	-----------------	------	----------	------------

**1500m (M70-74)**

5:37.99	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Tønsberg	17.08.2008
5:54.0	(1)	Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)	Tønsberg	27.08.2008
6:23.3	(1)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	06.08.2008
6:29.1	(2)	Knut Ove Tørgersen, Skogn IL	(37)	Stjørdal	06.08.2008
6:30.4	(2)	Kristian Roaldstveit, Hurdal IL	(38)	Jessheim	12.06.2008
6:31.49	(3)	Andor Sandsmark, GTI	(34)	Tønsberg	17.08.2008
6:39.36	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ljubljana, SLO	25.07.2008
6:46.23	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	25.07.2008
7:14.5	(3)	Johan Moberg, Sandvolla IL	(38)	Stjørdal	06.08.2008
7:39.3	(4)	Johan Ertsgaard, IL Nybrott	(38)	Stjørdal	06.08.2008
		(10)			
7:43.4	(4)	Jan Ingvar Halvorsen, Eidsvold Værk SK	(35)	Jessheim	12.06.2008
7:44.77	(3)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	20.09.2008

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

6:28.6	(1)	Oddvar Andersen	(37)	Jessheim	12.06.2008
6:59.3	(3)	Sverre Gjermstad, Lørenskog Kommune BIL	(36)	Jessheim	12.06.2008

**3000m (M70-74)**

11:38.85	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Romedal	31.05.2008
13:05.8	(1)	Kaare Mortensen, Larvik T&IF	(36)	Larvik/Lo	03.09.2008
14:21.15	(2)	Aksel Røste, IL Runar	(35)	Tønsberg	15.08.2008
14:21.3	(1)	Knut Ove Tørgersen, Skogn IL	(37)	Stjørdal	18.06.2008
14:25.0	(2)	Ole Lutdal, Frosta IL	(37)	Stjørdal	18.06.2008
14:43.4	(1)	Ingolf Østmo, Aurskog-Høland FIL	(34)	Lørenfallet	09.09.2008
14:46.7	(3)	Johan Moberg, Sandvolla IL	(38)	Stjørdal	18.06.2008
15:24.8	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.09.2008
16:36.4	(4)	Johan Ertsgaard, IL Nybrott	(38)	Stjørdal	18.06.2008

**5000m (M70-74)**

20:34.09	(1)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Tønsberg	17.08.2008
29:07.9	(1)	Kåre Hafskjold, Kviteseid IL	(38)	Kviteseid	09.08.2008

**10000m (M70-74)**

41:24.78	(13)	Bjørn Tvedt, Veldre Friidrett	(38)	Brumunddal	06.09.2008
----------	------	-------------------------------	------	------------	------------

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

14.52	+0,5	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	01.08.2008
14.72	+0,5	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ljubljana, SLO	01.08.2008
14.89	-2,0	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Tønsberg	17.08.2008
16.49	+0,0	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	27.08.2008
17.37	+0,0	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	27.08.2008
19.20	-2,0	(3)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Tønsberg	17.08.2008

Manuelle tider / Handtiming:

19.3	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	03.10.2008
------	-----	-------------------------	------	--------	------------

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

54.17	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	16.08.2008
56.54	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Tønsberg	16.08.2008

**Høyde / High Jump (M70-74)**

1.36	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ljubljana, SLO	24.07.2008
1.33	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	24.07.2008
1.31	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	18.10.2008
1.28	(4)	Ivar Ernst Solberg, IL i BUL-Tromsø	(38)	Tønsberg	16.08.2008
1.27	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	25.06.2008
1.26	(3)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Sande	10.09.2008
1.26	(4)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Sande	10.09.2008
1.25	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	11.06.2008
1.24	(5)	Ivan Schmidt Thorsnes, GTI	(37)	Tønsberg	16.08.2008
1.20	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Stjørdal	07.06.2008
		(10)			
1.20	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ski	11.06.2008
0.95	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.09.2008

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

1.00	(1)	Odd Berg, Bilpost BIL	(35)	Brumunddal	05.09.2008
------	-----	-----------------------	------	------------	------------

**Stav / Pole Vault (M70-74)**

2.60	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	09.07.2008
2.50	(2)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	09.07.2008
2.40	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Tønsberg	15.08.2008
2.40	(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	15.08.2008
2.32	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	23.07.2008

**Lengde / Long Jump (M70-74)**

4.21	+0,0	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	24.07.2008
4.17	+1,1	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	07.06.2008
4.13	+0,3	(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	25.10.2008
4.09	+0,9	(3)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	20.09.2008
4.07	+0,0	(3)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	15.08.2008
3.89		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	23.07.2008
3.89	+0,0	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Sande	10.09.2008
3.63	+0,6	(6)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Tønsberg	15.08.2008
3.60	+0,0	(3)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Sande	10.09.2008
3.44	+0,7	(8)	Jakob Aga, IL Gular	(38)	Tønsberg	15.08.2008
			(10)			
3.09	+0,3	(-)	Ivar Ernst Solberg, IL i BUL-Tromsø	(38)	Tønsberg	15.08.2008

## Medvind / Wind-assisted:

4.33	+2,4	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Sandefjord	14.06.2008
4.25	+2,2	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	15.08.2008
4.24	+2,5	(1)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	20.09.2008
4.22	+3,2	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	25.10.2008
4.21	+4,2	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sandefjord	14.06.2008
4.17	+2,1	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sandefjord	14.06.2008
3.78		(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Tr	18.06.2008
3.63	+2,1	(7)	Ivar Ernst Solberg, IL i BUL-Tromsø	(38)	Tønsberg	15.08.2008
3.24		(2)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Oslo/Tr	18.06.2008

**Tresteg / Triple Jump (M70-74)**

8.97	+1,4	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	18.10.2008
8.92	+1,9	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Tønsberg	17.08.2008
8.92	+0,4	(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	18.10.2008
8.85	+1,3	(2)	Harald Klakegg, Førde IL	(37)	Tønsberg	17.08.2008
8.84	-0,6	(5)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ljubljana, SLO	01.08.2008
8.49	+0,3	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Stjørdal	07.06.2008
8.26		(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	13.09.2008
7.94	+0,3	(4)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Tønsberg	17.08.2008
7.87	+0,0	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	27.08.2008
7.48	+0,0	(4)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	18.10.2008
			(10)			
6.65		(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.09.2008

## Medvind / Wind-assisted:

8.92	+5,5	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	08.06.2008
7.77	+2,1	(1)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	02.07.2008
7.58		(1)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Oslo/Tr	18.06.2008
7.30		(2)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/Tr	18.06.2008

**Kule / Shot Put 4.0 kg (M70-74)**

12.84	(m)	Kjartan Sølberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ljubljana, SLO	24.07.2008
11.79	(2)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Tønsberg	15.08.2008
11.54	(1)	Erik Gran, Heggedal FIK	(36)	Heggedal/Torpv. 34	30.08.2008
11.54	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	13.09.2008
11.46	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	09.07.2008
11.37	(m)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Ljubljana, SLO	02.08.2008
10.89	(1)	Arnfinn Skadsem, Sandnes IL	(36)	Bryne	24.09.2008
10.72	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Tønsberg	26.04.2008
10.59	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	08.06.2008
10.14	(1)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Moss	23.08.2008
		(10)			
9.87	(1)	Arne Lothe, IL Gular	(38)	Bergen/Sk	29.04.2008
9.83	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ski	11.06.2008
9.74	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ås	25.06.2008
9.72	(1)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Jessheim	20.09.2008
9.34	(1)	Ivan Schmidt Thorsnes, GTI	(37)	Sandnes	14.06.2008
9.33	(m)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Sandefjord	11.08.2008
9.21	(2)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	23.05.2008
9.21	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Heggedal/Gj	31.05.2008
9.10	(2)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	16.05.2008
8.82	(3)	Brynjær Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	09.07.2008
		(20)			
8.46	(1)	Tor Magnar Bøifot, GTI	(38)	Stavanger	22.09.2008
8.11	(m)	Helge Ellingsen, Stavanger IF	(37)	Lyngdal	05.07.2008
7.41		Joralf Gran, Inderøy IL	(37)	Inderøy	13.09.2008
7.13	(2)	Tjerand Lunde, IL Trio	(34)	Husnes	13.09.2008
7.05	(m)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/La	03.05.2008

**Kule / Shot Put 5.0 kg (M70-74)**

9.18	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Oslo/Bi	27.09.2008
------	-----	---------------------------	------	---------	------------

**Kule / Shot Put 6.0 kg (M70-74)**

8.27	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Oslo/Bi	27.09.2008
------	-----	---------------------------	------	---------	------------

**Kule / Shot Put 7.26 kg (M70-74)**

7.69	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Oslo/Bi	27.09.2008
------	-----	---------------------------	------	---------	------------

**Diskos / Discus Throw 1.0 kg (M70-74)**

38.64	(1)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Hammerfest	27.08.2008
38.28	(2)	Kjartan Sølberg, Sandefjord T&IF	(36)	Tønsberg	16.08.2008
36.80	(3)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Tønsberg	16.08.2008
36.58	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Heggedal/Gj	31.05.2008
36.19	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Egersund	27.09.2008
35.53	(1)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Heggedal/Ka	30.08.2008
31.92	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Sandefjord	14.06.2008
29.95	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	13.09.2008
29.54	(2)	Jostein Haraldseid, Bækkelagets SK	(35)	Ski	11.06.2008
28.80	(1)	Einar Modolf Viken, IL Hållingen	(34)	Stjørdal	07.06.2008
		(10)			
28.10	(1)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	09.07.2008
27.89	(1)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Halden	20.09.2008
27.48	(2)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	23.05.2008
27.10	(2)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Egersund	27.09.2008
27.02	(1)	Joralf Gran, Inderøy IL	(37)	Tønsås	29.07.2008
25.30	(11)	Arnfinn Skadsem, Sandnes IL	(36)	Tønsberg	16.08.2008
25.19	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Nadderud	11.10.2008
25.01	(3)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Ski	11.06.2008
24.79	(3)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	18.10.2008
22.48	(4)	Brynjær Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	18.10.2008
		(20)			
21.88	(1)	Leiv Mjelde, Osterøy IL	(34)	Hatland	20.09.2008
19.41	(m)	Helge Ellingsen, Stavanger IF	(37)	Lyngdal	05.07.2008
19.16	(2)	Tjerand Lunde, IL Trio	(34)	Husnes	13.09.2008

**Utenfor NFIF / Club outside NAA:**

21.17	(1)	Odd Berg, Bilpost BIL	(35)	Brumunddal	05.09.2008
-------	-----	-----------------------	------	------------	------------

**Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M70-74)**

29.94	(1)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Hammerfest	07.06.2008
-------	-----	----------------------------	------	------------	------------

**Slegge / Hammer Throw 4.0 kg (M70-74)**

50.66	(1)	Arne Lothe, IL Gular	(38)	Ravnanger	07.06.2008
37.60	(1)	Ove Haugskott, Frol IL	(38)	Levanger	05.08.2008
37.04	(1)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sande	10.09.2008
36.43	(1)	Audun Holme, Førde IL	(36)	Hyen	16.07.2008
34.28	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	20.08.2008
34.03	(1)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Hammerfest	24.09.2008
32.08	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Heggedal/Gj	31.05.2008
31.95	(1)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	23.05.2008
31.50	(1)	Joralf Gran, Inderøy IL	(37)	Steinkjer	03.07.2008
30.91	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	11.10.2008
		(10)			
30.72	(m)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Oslo/La	18.10.2008
30.59	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Tønsberg	11.10.2008
29.83	(1)	Arnfinn Skadsem, Sandnes IL	(36)	Bryne	24.09.2008
29.46	(m)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Fana	28.06.2008
28.53	(2)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Halden	20.09.2008
26.57	(3)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Halden	20.09.2008
25.86	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Tønsberg	26.04.2008
19.98	(m)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/La	03.05.2008
19.32	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Greverud	25.10.2008
17.20	(1)	Tjerand Lunde, IL Trio	(34)	Husnes	03.10.2008

(20)

**Spyd / Javelin Throw 500 g (M70-74)**

40.94	(1)	Kolbjørn Jordfald, Ski IL	(37)	Ski	24.09.2008
38.90	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Ljubljana, SLO	30.07.2008
33.17	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Ljubljana, SLO	02.08.2008
32.70	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	18.06.2008
31.15	(2)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Tønsberg	17.08.2008
28.80	(1)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Halden	20.09.2008
28.35	(m)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Oslo/La	18.10.2008
27.80	(5)	Jostein Haraldseid, Bækkelaget SK	(35)	Tønsberg	17.08.2008
26.61	(1)	Gunvald Grindheim, Ask Friidrett	(35)	Ravnanger	08.06.2008
24.87	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Heggedal/Gj	31.05.2008
		(10)			
24.82	(2)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Moss	23.08.2008
24.75	(m)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Fana	28.06.2008
21.61	(m)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/La	03.05.2008
21.11	(1)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Sola	14.10.2008
20.68	(1)	Andor Sandsmark, GTI	(34)	Vågsbygd	08.06.2008
20.64	(m)	Bjørn Heggelund, FIK Stein	(38)	Ljubljana, SLO	02.08.2008
20.55	(2)	Brynjar Røgeberg, Sandefjord T&IF	(34)	Tønsberg	09.07.2008
19.72	(2)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	16.05.2008
19.31	(m)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Heggedal/Gj	31.05.2008

**Spyd / Javelin Throw 600 g (M70-74)**

28.67	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	28.05.2008
21.34	(1)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Egersund	27.09.2008

**Spyd / Javelin Throw 800 g (M70-74)**

17.80	(1)	Johannes Baardsen, GTI	(37)	Sola	14.10.2008
-------	-----	------------------------	------	------	------------

**Vekt / Weight Throw 7.26 kg (M70-74)**

20.85	(1)	Arne Lothe, IL Gular	(38)	Ravnanger	08.06.2008
16.41	(m)	Kjartan Sølvberg, Sandefjord T&IF	(36)	Sandefjord	11.08.2008
14.38	(1)	Gunnar Helland, IL Trio	(38)	Husnes	23.07.2008
13.97	(1)	Arne Ueland, Tønsberg FIK	(34)	Tønsberg	04.08.2008
13.75	(m)	Reidar Thomassen, Oslo IL	(36)	Heggedal/Gj	31.05.2008
13.45	(m)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF	(37)	Heggedal/Gj	31.05.2008
12.62	(1)	Jan Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	23.05.2008
12.03	(m)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK	(38)	Sandefjord	11.08.2008
11.77	(2)	Herman Henriksen, Odda IL	(37)	Ravnanger	08.06.2008
11.69	(m)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL	(34)	Oslo/La	18.10.2008
		(10)			
11.36	(1)	Kåre Sommerseth, Moss IL	(35)	Moss	23.08.2008
11.17	(4)	John Arve Johansen, Ullensaker/Kisa IL	(36)	Tønsberg	17.08.2008
10.96	(3)	Øivind Johansen, Moss IL	(35)	Moss	16.05.2008
8.35	(m)	John Broholt, Oslo IL	(34)	Oslo/La	03.05.2008
6.00	(1)	Willy Åge Haugen, IK Våg	(37)	Vågsbygd	14.09.2008

**5-kamp / Pentathlon (M70-74)**

3833	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF (4.18-38.90-31.25-34.90-6:59.35) / +0,0 / +0,0	(37)	Ljubljana, SLO	30.07.2008
3644	(-)	Kjartan Sølvsberg, Sandefjord T&IF (4.17w-32.74-32.50-36.97-6:59.0) / +2,1 / -1,6	(36)	Sandefjord	14.06.2008
2995	(2)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK (4.33w-24.72-34.79-31.92-7:58.0) / +2,4 / -1,6	(38)	Sandefjord	14.06.2008
2077	(1)	John Broholt, Oslo IL (19.98-7.05-17.02-21.61-8.35)	(34)	Oslo/La	03.05.2008

## Medvind / Wind-assisted:

3660	(1)	Kjartan Sølvsberg, Sandefjord T&IF (4.21W-32.74-32.50-36.97-6:59.0) / +4,2 / -1,6	(36)	Sandefjord	14.06.2008
------	-----	--	------	------------	------------

**10-kamp / Decathlon (M70-74)**

7500	(1)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF (14.94-4.21-10.82-1.33-76.38/14.88-33.31-2.40-37.77-6:46.23) / +0,0 / +0,0 / -0,2	(37)	Ljubljana, SLO	24-25.07.2008
7479	(1)	Kjartan Sølvsberg, Sandefjord T&IF (15.08-4.05-12.46-1.35-72.10/15.65-36.62-2.40-29.78-6:50.47) / +0,1 / -0,3 / -0,9	(36)	Overhalla	23-24.08.2008

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

4322	(1)	Kjartan Sølvsberg, Sandefjord T&IF (35.37-12.54-36.98-30.88-16.41)	(36)	Sandefjord	11.08.2008
3956	(2)	Knut Henrik Skramstad, Kongsberg IF (30.10-11.29-36.58-35.02-13.45)	(37)	Heggedal/Gj	31.05.2008
3806	(3)	Reidar Thomassen, Oslo IL (32.08-10.64-34.63-30.60-13.75)	(36)	Heggedal/Gj	31.05.2008
3772	(1)	Gunnar Helland, IL Trio (33.81-11.27-29.94-30.86-13.75)	(38)	Husnes	28.07.2008
3570	(2)	Leif Emil Gundersrud, Oslo IL (30.72-10.85-34.48-28.35-11.69)	(34)	Oslo/La	18.10.2008
3323	(3)	Herman Henriksen, Odda IL (29.46-10.35-32.90-24.75-11.20)	(37)	Fana	28.06.2008
3090	(4)	Gunnar Olav Hansen, Tønsberg FIK (25.83-9.21-30.15-24.87-11.62)	(38)	Heggedal/Gj	31.05.2008
2997	(2)	Arne Ueland, Tønsberg FIK (29.73-9.33-24.28-18.79-13.15)	(34)	Sandefjord	11.08.2008
2907	(3)	Kåre Sommerseth, Moss IL (23.21-8.97-27.90-26.52-10.63)	(35)	Tønsberg	26.04.2008
2712	(6)	Jan Sommerseth, Moss IL (26.23-8.90-22.48-18.40-11.85)	(35)	Heggedal/Gj	31.05.2008
2709	(10)	Bjørn Heggelund, FIK Stein (31.08-11.37-35.36-20.64-nm)	(38)	Ljubljana, SLO	02.08.2008
1711	(1)	Helge Ellingsen, Stavanger IF (14.05-8.11-19.41-14.94-5.63)	(37)	Lyngdal	05.07.2008

## Alternativt resultat / Alternative result:

2707	(5)	Jan Sommerseth, Moss IL (26.07-8.86-26.15-18.25-10.52)	(35)	Tønsberg	26.04.2008
------	-----	---	------	----------	------------

**4x100m stafett / Relay (M70-79)**

87.41	(1)	Jælgervatnet IL (Enhard Johannes Lyngmo(38)-Albrig M. Albrigtsen(30)-Inge Hallgeir Storsteinnes(36)-Einar Gunberg Kristiansen(27))		Tromsø	24.05.2008
-------	-----	---	--	--------	------------

**1000m stafett / Swedish Relay (M70-79)**

3:06.01	(1)	GTI (Kåre Skailand(33)-Ivan Schmidt Thorsnes(37)-Andor Sandsmark(34)-Johannes Baardsen(37))		Tønsberg	16.08.2008
3:11.03	(2)	IL Norodd (Harald Søbstad(32)-Gunnar Arne Eckhoff(33)-Arvid Fjærlø(32)-Henry Opland(36))		Tønsberg	16.08.2008
3:54.11	(1)	IL Gular (Walther Olsen(25)-Trygve Monstad(31)-Kjell Sælensminde(37)-Per Einar Sønnnesyn(32))		Ravnanger	08.06.2008