

## Norge / Norway: 2010 - Utendørs / Outdoor

## Menn / Men 55-59 år / years

pr. 31.12.2010 (oppdatert / updated 22.01.2011)

## 60m (M55-59)

8.44		(1)	Magnus Grendal, Hommelvik IL	(55)	Stjørdal	18.09.2010
8.85	+0,7	(1)MS	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Drammen	09.09.2010
10.28	-0,7	(1)	Christian Lillo, Siggerud IL	(52)	Sofiemyr	31.08.2010

## 100m (M55-59)

13.24	+0,5	(2)MSB	Ercan Ozkan, GTI	(53)	Sola	13.05.2010
13.33	+0,0	(1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Florø	13.08.2010
13.38		(1)	Magnus Grendal, Hommelvik IL	(55)	Stjørdal	18.09.2010
13.55	+0,0	(2)	Rune Holme, Florø T&IF	(55)	Florø	13.08.2010
13.80	+0,5	(1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Indre Arna	03.10.2010
13.89	+0,0	(3)	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Florø	13.08.2010
14.76	+0,0	(4)	Øystein Gjerdrum, Ullensaker/Kisa IL	(52)	Florø	13.08.2010
14.94	-1,2	(1)	Kjell Hjalmar Smevåg, IL Norodd	(53)	Elnesvågen	26.06.2010
15.00	+0,0	(5)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	13.08.2010
16.41	+1,2	(1)	Christian Lillo, Siggerud IL	(52)	Ski	18.08.2010

(10)

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

15.34	+0,0	(1)	Knut Robert Sitter, Staples Norway	(54)	Oslo/St	04.08.2010
-------	------	-----	------------------------------------	------	---------	------------

## Manuelle tider / Handtiming:

15.1	-1,1	(1)	Jon Husabø Hansen, Gloppen FIL	(53)	Hyen	22.07.2010
------	------	-----	--------------------------------	------	------	------------

## 150m (M55-59)

21.26	+0,3	(3)MS	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Drammen	09.09.2010
-------	------	-------	--------------------------	------	---------	------------

## 200m (M55-59)

26.22	+1,4	(4)MSh1	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	14.08.2010
26.90	-1,2	(4)MSB	Magnus Grendal, Hommelvik IL	(55)	Trondheim/St	25.08.2010
28.33	+0,6	(1)MS	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Geithus	12.09.2010
29.04	-1,2	(1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Indre Arna	02.10.2010

## Medvind / Wind-assisted:

28.05	+4,0	(1)	Rune Holme, Florø T&IF	(55)	Florø	14.08.2010
28.40	+4,0	(2)	Leif Martin Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	14.08.2010
28.63	+4,0	(3)	Jess Granlund, IF Hellas	(53)	Florø	14.08.2010
30.49	+4,0	(4)	Jon Husabø Hansen, Gloppen FIL	(53)	Florø	14.08.2010

## 400m (M55-59)

60.00		(5)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	15.08.2010
62.83		(1)	Leif Martin Reknes, Florø T&IF	(52)	Florø	15.08.2010
63.69		(2)	Kjartan Magne Kvellestad, Florø T&IF	(53)	Florø	15.08.2010
66.77		(3)	Jon Husabø Hansen, Gloppen FIL	(53)	Florø	15.08.2010
69.19		(4)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Florø	15.08.2010
70.66		(1)	Kjell Hjalmar Smevåg, IL Norodd	(53)	Elnesvågen	27.06.2010

## 800m (M55-59)

2:20.58		(1)	Kjell Oddvin Navelsaker, Jølster IL	(54)	Florø	14.08.2010
2:22.11		(3)MS	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Sandnes	09.06.2010
2:33.80		(1)	Aksel Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(53)	Hatland	12.07.2010
2:35.2		(1)	Tore Østvang, Ullensaker/Kisa IL	(52)	Jessheim	18.09.2010
2:35.69		(2)	Jon Husabø Hansen, Gloppen FIL	(53)	Florø	14.08.2010
2:37.06		(3)	Jan Erik Rybråten, Ullensaker/Kisa IL	(53)	Florø	14.08.2010
2:37.5		(1)	Torbjørn Eiken, Nykirke IF	(53)	Sande	08.09.2010
2:38.9		(1)	Arne Olav Langseth, Søndre Høland IL	(52)	Lørenfallet	01.06.2010
2:40.2		(2)	Jon Birger Svanstrøm, Aurskog-Høland FIL	(55)	Lørenfallet	01.06.2010
2:44.87		(1)	Kjell Hjalmar Smevåg, IL Norodd	(53)	Elnesvågen	26.06.2010

(10)

2:46.3		(3)	Bjørn Knudsen, Stovnerkameratene	(52)	Lørenfallet	01.06.2010
2:49.5		(3)MS	Rolf Hexeberg, Raumnes & Årnes IL	(51)	Lørenfallet	01.06.2010

Norge / Norway: 2010 - Utendørs / Outdoor

**1500m (M55-59)**

4:43.8	(1)	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Stjørdal	18.08.2010
4:51.41	(1)	Kjell Oddvin Navelsaker, Jølster IL	(54)	Florø	15.08.2010
5:02.61	(1)	Bjarne Skumsnes, GTI	(54)	Tønsberg	07.07.2010
5:08.50	(1)	Aksel Øvsthus, Mjøsdaalen IL	(53)	Indre Arna	03.10.2010
5:14.2	(2)	Andor Inge Kjesbu, Vinne IL	(53)	Stjørdal	18.08.2010
5:17.63	(2)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Florø	15.08.2010
5:18.5	(3)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	18.08.2010
5:26.7	(1)	Per Gammelgård, Bækkelagets SK	(54)	Oslo/St	31.05.2010
5:26.8	(1)	Bjørn Knudsen, Stovnerkameratene	(52)	Jessheim	10.06.2010
5:29.50	(3)	Jon Husabø Hansen, Gløppen FIL	(53)	Florø	15.08.2010
		(10)			
5:31.68	(4)	Jan Erik Rybråten, Ullensaker/Kisa IL	(53)	Florø	15.08.2010
5:37.3	(4)	Eystein Brobak, IL Dalebrand	(52)	Stjørdal	18.08.2010
5:40.5	(5)	Sverre Buan, Strindheim IL	(53)	Stjørdal	18.08.2010
5:42.6	(4)	Jan-Peder Stensland, Løpsklubben 1814	(54)	Jessheim	10.06.2010
5:42.7	(5)	Rolf Hexeberg, Raumnnes & Årnes IL	(51)	Jessheim	10.06.2010
5:45.07	(1)	Magne Vikne, Osterøy IL	(54)	Hatland	10.08.2010

Utenfor NFIF / Club outside NAA:

5:33.6	(2)	Nils Anders Ask, Tollernes IL	(54)	Jessheim	10.06.2010
5:43.2	(6)	Aage Strøm, Nordea BIL	(53)	Jessheim	10.06.2010

**3000m (M55-59)**

9:42.5	(1)	Øyvind Trongmo, Korgen IL	(53)	Stjørdal	16.06.2010
10:32.8	(8)MS	Ger van Graas, SK Vidar	(55)	Stavanger	22.07.2010
11:11.96	(1)	Helge Jacob Horn, Ski IL	(51)	Ski	16.06.2010
11:17.94	(1)	Trond Roy Pedersen, Lye IL	(54)	Sandnes	08.07.2010
11:21.6	(2)	Sverre Buan, Strindheim IL	(53)	Stjørdal	16.06.2010
11:35.2	(3)	Bjørn Nilssen, Frosta IL	(54)	Stjørdal	16.06.2010
11:42.2	(4)	Geir Ove Johansson, Froil IL	(54)	Stjørdal	16.06.2010
11:50.3	(5)	Hermann M. Storflor, IL Dalebrand	(51)	Stjørdal	16.06.2010
11:59.32	(1)	Per Gammelgård, Bækkelagets SK	(54)	Oslo/La	30.09.2010
12:04.4	(1)	Bjørn Knudsen, Stovnerkameratene	(52)	Lørenfallet	07.09.2010
		(10)			
12:21.98	(1)	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Knarvik	23.09.2010
12:24.1	(2)	Arne Olav Langseth, Søndre Høland IL	(52)	Lørenfallet	07.09.2010
12:30.5	(3)	Jan Erik Rybråten, Ullensaker/Kisa IL	(53)	Lørenfallet	07.09.2010
12:46.5	(6)	Gustav Danielsen, Frosta IL	(51)	Stjørdal	16.06.2010
12:55.6	(7)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	16.06.2010

**5000m (M55-59)**

17:50.65	(2)MS	Anbjørn Mellingen, IL Gular	(54)	Kristiansand	01.09.2010
18:49.68	(11)MS	Gudmund Simonsen, Herkules Friidrett	(55)	Skien	29.05.2010
18:59.36	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Florø	13.08.2010
19:08.33	(2)	Arne Skretteberg, Modum FIK	(55)	Florø	13.08.2010
19:59.14	(1)	Geir Opaas, IL Norodd	(54)	Elnesvågen	27.06.2010
21:36.7	(11)MS	Sverre Solberg, FIL AKS-77	(52)	Ostereidet	26.09.2010
21:44.9	(12)MS	Gunnar Hauge, Eikanger IL	(55)	Ostereidet	26.09.2010
21:54.19	(3)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	13.08.2010

**10000m (M55-59)**

37:18.25	(2)	Øystein Syversen, Oppstad IL	(52)	Nyiregyhaza, HUN	15.07.2010
39:09.58	(1)	Ove Bernes, Osterøy IL	(52)	Hatland	30.10.2010
39:38.23	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Florø	15.08.2010
39:55.22	(2)	Arne Skretteberg, Modum FIK	(55)	Florø	15.08.2010
41:04.07	(1)	Trond Roy Pedersen, Lye IL	(54)	Lyefjell	15.09.2010
43:34.1	(4)MS	Kjell Arne Johansen, Fredrikstad IF	(54)	Lisleby	17.09.2010
46:51.17	(3)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	15.08.2010

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

20.14	-0,7	(1)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Florø	15.08.2010
27.78	-0,7	(2)	Einar Uleberg, Otrå IL	(53)	Florø	15.08.2010

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

78.40	(1)	Jan Erik Dalseng, Veldre Friidrett	(52)	Florø	14.08.2010
85.76	(2)	Einar Uleberg, Otrå IL	(53)	Florø	14.08.2010

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

13:24.46	(1)	Einar Uleberg, Otrå IL	(53)	Florø	14.08.2010
15:16.64	(2)	Inge Asbjørn Haugen, Hornindal IL	(52)	Florø	14.08.2010

**Høyde / High Jump (M55-59)**

1.67	(1)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Tønsberg	04.08.2010
1.48	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	10.09.2010
1.45	(1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Indre Arna	02.10.2010
1.43	(1)	Jakob Eirik Lothe, Gloppen FIL	(53)	Byrkjelo	19.09.2010
1.10	(1)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Brumunddal	10.06.2010
1.10	(2)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Florø	14.08.2010

**Stav / Pole Vault (M55-59)**

1.80	(1)	Bjarne Martin Gausvik, FIL AKS-77	(54)	Florø	13.08.2010
------	-----	-----------------------------------	------	-------	------------

**Lengde / Long Jump (M55-59)**

5.45	(1)	Magnus Grendal, Hommelvik IL	(55)	Stjørdal	18.09.2010
5.40	-1,2 (7)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	15.08.2010
5.21	+0,0 (1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Florø	13.08.2010
4.84	-0,3 (2)	Rune Holme, Florø T&IF	(55)	Florø	13.08.2010
4.50	-0,1 (1)	Terje Onstad, Laksevåg T&IL	(55)	Indre Arna	02.10.2010
4.42	-0,4 (1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Tønsås	27.07.2010
4.28	-0,9 (1)	Kjell Hjalmar Smevåg, IL Norodd	(53)	Elnesvågen	27.06.2010

**Tresteg / Triple Jump (M55-59)**

11.92	+1,7 (1)	Arne Tefre, Førde IL	(55)	Florø	15.08.2010
9.92	+1,0 (1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	10.09.2010

**Medvind / Wind-assisted:**

10.83	+2,3 (8)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ørsta	06.06.2010
-------	------------	-----------------------------	------	-------	------------

**Kule / Shot Put 6.0 kg (M55-59)**

12.31	(1)	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Kristiansand	24.08.2010
12.00	(m)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sandefjord	09.08.2010
11.11	(1)	Lars Kristian Bredal, IL Runar	(55)	Florø	13.08.2010
9.77	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Stjørdal	10.09.2010
9.73	(1)	Kjell Hjalmar Smevåg, IL Norodd	(53)	Elnesvågen	26.06.2010
9.69	(1)	Ivar Stokkan, Lånke IL	(55)	Stjørdal	17.08.2010
9.18	(1)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Brumunddal	10.06.2010
9.14	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	07.09.2010
9.06	(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	17.07.2010
8.82	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	08.05.2010
8.63	(1)	Tjerand Espeland, Stord IL	(55)	Leirvik	06.09.2010

**Kule / Shot Put 7.26 kg (M55-59)**

9.39	(2)MS	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Kristiansand	19.05.2010
8.93	(3)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ørsta	06.06.2010
8.51	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	15.06.2010
6.84	(1)	Kjell Arve Husby, Vollan FIK	(54)	Oppdal	02.06.2010
6.76	(1)	Steinar Bottenvik, Bryne FIK	(54)	Sandnes	20.07.2010

**Diskos / Discus Throw 1.5 kg (M55-59)**

40.62	(1)	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Vågsbygd	09.06.2010
36.35	(1)	Jørund Årdal, Gloppen FIL	(53)	Florø	13.08.2010
35.76	(m)	Lars Kristian Bredal, IL Runar	(55)	Sandefjord	09.08.2010
34.91	(2)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sem	03.06.2010
28.73	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	07.09.2010
27.40	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	08.05.2010
26.10	(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	14.07.2010
24.41	(1)	Terje Johan Våg, Snåsa IL	(54)	Levanger	26.06.2010
24.23	(1)	Kjell Olav Storflor, IL Dalebrand	(55)	Tønsås	27.07.2010
19.56	(1)	Bjarte Aartun, Bremnes IL	(55)	Bremnes	15.07.2010

**Diskos / Discus Throw 2.0 kg (M55-59)**

30.54	(2)MS	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Kristiansand	19.05.2010
26.31	(5)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Straumsnes	14.08.2010
25.02	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	15.06.2010
20.03	(1)	Bright Kalmar Samuelsen, Narvik IL	(51)	Narvik	27.05.2010
18.78	(1)	Steinar Bottenvik, Bryne FIK	(54)	Egersund	09.09.2010

**Slegge / Hammer Throw 6.0 kg (M55-59)**

41.84	(1)	Jørund Årdal, Gloppen FIL	(53)	Florø	13.08.2010
31.43	(m)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sandefjord	09.08.2010
30.29	(m)	Lars Kristian Bredal, IL Runar	(55)	Sem	03.06.2010
29.33	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	15.06.2010
29.17	(1)	Dagfinn Jensen, IL Trio	(55)	Husnes	17.07.2010
28.65	(m)	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Lyngdal	03.07.2010
21.92	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	08.05.2010

## Utenfor NFIF / Club outside NAA:

24.66	(1)	Jan Martin Troseth	(52)	Tønsås	06.05.2010
<b>Slegge / Hammer Throw 7.26 kg (M55-59)</b>					
25.82	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	15.06.2010
<b>Spyd / Javelin Throw 700 g (M55-59)</b>					
49.08	(1)	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Søgne	11.05.2010
36.05	(1)	Lars Kristian Bredal, IL Runar	(55)	Sem	03.06.2010
32.03	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	08.05.2010
27.58	(1)	Dag Arne Skar, Veldre Friidrett	(53)	Romedal	16.06.2010
22.31	(1)	Bjarte Aartun, Bremnes IL	(55)	Bremnes	15.07.2010
19.68	(m)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sandefjord	09.08.2010
<b>Spyd / Javelin Throw 800 g (M55-59)</b>					
40.00	(1)MS	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Grimstad	03.06.2010
32.98	(5)MS	Bjørn Rolland, Tingvoll FIK	(55)	Ørsta	05.06.2010
<b>Vekt / Weight Throw 11.34 kg (M55-59)</b>					
14.05	(1)	Jørund Årdal, Gloppen FIL	(53)	Florø	15.08.2010
13.31	(m)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik	(51)	Sandefjord	09.08.2010
12.76	(m)	Lars Kristian Bredal, IL Runar	(55)	Sem	03.06.2010
10.57	(1)	Stanley Hauge, Eikanger IL	(52)	Ostereidet	07.09.2010
9.45	(1)	Egil Thune, Kristiansands IF	(55)	Vågsbygd	30.06.2010
8.13	(m)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL	(55)	Oslo/La	08.05.2010
6.20	(3)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Florø	15.08.2010
Ikke en permanent eller godkjent arena / Irregular conditions, not a permanent facility:					
6.82	(1)	Einar Uleberg, Otra IL	(53)	Kristiansand	24.01.2010
<b>Kast-5-kamp / Weight Pentathlon (M55-59)</b>					
2980	(1)	Egil Thune, Kristiansands IF (28.65-10.56-36.41-44.18-8.36)	(55)	Lyngdal	03.07.2010
2923	(1)	Lars Kristian Bredal, IL Runar (30.29-9.61-32.77-33.29-12.76)	(55)	Sem	03.06.2010
2788	(2)	Per Erling Eide, IF Fram, Larvik (31.43-12.00-27.28-19.68-13.31)	(51)	Sandefjord	09.08.2010
2249	(1)	Ole Henriksen, Oslo Politis IL (21.92-8.82-27.40-32.03-8.13)	(55)	Oslo/La	08.05.2010
Alternativt resultat / Alternative result:					
2859	(1)	Lars Kristian Bredal, IL Runar (29.15-10.46-35.76-32.79-10.20)	(55)	Sandefjord	09.08.2010
2774	(1)	Lars Kristian Bredal, IL Runar (26.59-10.52-34.16-31.66-10.58)	(55)	Heggedal/Ka	28.08.2010