

Norske Mastersrekorder Menn Langbane

Øvelse	Klasse	Alder	Navn	Klubb	Tid	Dato		
50		20-24						
Fri	A	25-29	Mattis Saghaug	IL Varg	25,67	21-05-17	Oslo	
	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	25,74	03-08-10	Gøteborg	
	C	35-39	Petter Koch	Modum SK	25,90	26-04-15	Drammen	
	D	40-44	Kjell Ivar Lundemoen	Masør	25,92	14-06-12	Riccione	
	E	45-49	Jarl Inge Melberg	IL Varg	26,47	28-05-16	London	
	F	50-54	Tor Arne Pedersen	IL Varg	26,65	29-05-16	London	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstenvømmerne	28,17	06-07-14	Millau, Fr	
	H	60-64	Øivind Lien	BOM	27,72	26-05-16	London	
	I	65-69	Jan Erik Korsvold	BOM	30,13	14-06-12	Riccione	
	J	70-74	Rolf Bagle	Oslo IL	32,57	13-06-12	Riccione	
	K	75-79	Øyvind Gunnerud	Oslo IL	33,60	03-08-10	Gøteborg	
	L	80-84	Øyvind Gunnerud	Oslo IL	37,51	21-05-17	Oslo	
	M	85-89	Sverre Bryne	Oslo IL	55,51	16-08-05	Stockholm	
	N	90-94	Sverre Bryne	Oslo IL	1.01,45	03-08-10	Gøteborg	
100		20-24						
Fri	A	25-29	Eirik Ravnan	Drammen SK	58,10	24-04-16	Drammen	
	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	55,53	01-08-10	Gøteborg	
	C	35-39	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	55,89	04-05-14	Drammen	
	D	40-44	Jarl Inge Melberg	IL Varg	55,95	29-11-14	Falkenberg	
	E	45-49	Jarl Inge Melberg	IL Varg	55,28	28-05-16	London	
	F	50-54	Oddvar Sandvin	IL Varg	57,99	28-05-16	London	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstenvømmerne	1.03,13	05-07-14	Millau, Fr	
	H	60-64	Øyvind Gunnerud	Oslo IL	1.08,32	23-06-96	Sheffield	
	I	65-69	Jan Erik Korsvold	BOM	1.09,01	11-06-12	Riccione	
	J	70-74	Rolf Bagle	Oslo IL	1.17,38	11-06-12	Riccione	
	K	75-79						
	L	80-84						
200		20-24						
Fri	A	25-29	Eirik Ravnan	Drammen SK	1.59,07	24-04-16	Drammen	NR
	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	2.04,35	02-08-10	Gøteborg	
	C	35-39	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	2.01,32	12-08-15	Kazan	
	D	40-44	Kjell Ivar Lundemoen	Masør	2.09,57	12-06-12	Riccione	
	E	45-49	Jarl Inge Melberg	IL Varg	2.01,79	26-05-16	London	NR
	F	50-54	Øyvind Thorsen	Lambertseter SK	2.15,97	02-08-10	Gøteborg	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstenvømmerne	2.21,50	12-06-12	Riccione	
	H	60-64	Wiggo Kristensen	Lambertseter SK	2.45,14	12-06-12	Riccione	
	I	65-69	Dagfinn Johannessen	Masør	2.49,02	18-04-08	Perth	
	J	70-74	Rolf Bagle	Oslo IL	2.51,52	12-06-12	Riccione	
	K	75-79						
	L	80-84						
400		20-24						
Fri	A	25-29	Eirik Ravnan	Drammen SK	4.18,36	23-04-16	Drammen	
	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	4.29,45	04-10-13	Reykjavik	
	C	35-39	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	4.21,89	16-08-15	Kazan	
	D	40-44	Erlend Alstad	Oslo IL	4.37,06	06-08-10	Gøteborg	
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	4.33,64	16-06-12	Riccione	NR
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	4.38,45	05-05-17	Eindhoven	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstenvømmerne	5.01,47	16-06-12	Riccione	
	H	60-64	Wiggo Kristensen	Lambertseter SK	6.14,69	16-06-12	Riccione	
	I	65-69	Dagfinn Johannessen	Masør	6.06,99	18-04-08	Perth	
	J	70-74	Espen Engebretsen	Drammen SK	7.23,03	04-10-13	Reykjavik	
	K	75-79						
	L	80-84						

Norske Mastersrekorder Menn Langbane

800		20-24						
Fri	A	25-29						
	B	30-34						
	C	35-39	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	9.06,94	10-08-15	Kazan	
	D	40-44	Erlend Alstad	Oslo IL	9.54,74	23-10-09	Helsinki	
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	9.32,36	10-06-12	Riccione	NR
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	9.44,50	06-05-17	Eindhoven	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstenvømmerne	10.55,14	03-07-14	Millau, Fr	
	H	60-64						
	I	65-69	Dagfinn Johannessen	Masør	12.57,20	18-04-08	Perth	
	J	70-74						
	K	75-79						
	L	80-84						
1500		20-24						
Fri	A	25-29						
	B	30-34						
	C	35-39	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	17.49,12	22-04-16	Drammen	NR
	D	40-44						
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	18.31,81	24-04-15	Drammen	NR
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	18.46,20	04-05-17	Eindhoven	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstenvømmerne	20.50,44	01-06-14	Fredrikstad	
	H	60-64						
	I	65-69						
	J	70-74						
	K	75-79						
	L	80-84						
50		20-24						
Rygg	A	25-29	Eirik Ravnan	Drammen SK	31,86	24-04-16	Drammen	
	B	30-34	Kristian Tennebø	Lambertseter SK	32,25	29-07-09	København	
	C	35-39	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	30,67	05-10-13	Reykjavik	
	D	40-44	Arild Tveiten	Lambertseter SK	32,19	04-08-10	Gøteborg	
	E	45-49	Jørgen Berg	Halden SK	32,51	06-08-10	Gøteborg	
	F	50-54	Knut Måløy	Hamar IL	35,50	05-10-13	Reykjavik	
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	35,34	08-06-14	Kristiansand	
	H	60-64	Jan M. Haakonsen	Oslo IL	38,23	27-05-16	London	
	I	65-69	Jan Erik Korsvold	BOM	39,13	14-06-12	Riccione	
	J	70-74	Rolf Bagle	Oslo IL	42,02	16-06-12	Riccione	
	K	75-79	Sverre Bryne	Halden SK	52,15	23-06-96	Sheffield	
	L	80-84	Sverre Bryne	Oslo IL	54,84	29-07-00	Munchen	
	M	85-89	Sverre Bryne	Oslo IL	1.03,75	01-06-04	Riccione	
100		20-24						
Rygg	A	25-29	Eirik Ravnan	Drammen SK	1.04,97	24-04-16	Drammen	
	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	1.09,23	04-10-13	Reykjavik	
	C	35-39	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	1.07,01	04-10-13	Reykjavik	
	D	40-44	Kjell Ivar Lundemoen	Masør	1.07,34	15-06-12	Riccione	
	E	45-49	John Heddeland	Masør	1.11,10	15-06-12	Riccione	
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	1.12,69	07-05-17	Eindhoven	
	G	55-59	Knut Måløy	Hamar IL	1.17,36	29-05-16	London	
	H	60-64	Jan M. Haakonsen	Oslo IL	1.22,87	24-04-15	Drammen	
	I	65-69						
	J	70-74						
	K	75-79	Sverre Bryne	Halden SK	1.52,52	23-06-96	Sheffield	
	L	80-84	Sverre Bryne	Halden SK	2.07,08	25-08-99	Innsbruck	
200		20-24						
Rygg	A	25-29	Eirik Ravnan	Drammen SK	2.13,48	24-04-16	Drammen	NR

Norske Mastersrekorder Menn Langbane

	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	2.27,40	05-10-13	Reykjavik	
	C	35-39	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	2,29,08	05-10-13	Reykjavik	
	D	40-44	Erlend Alstad	Oslo IL	2.40,22	23-10-09	Helsinki	
	E	45-49	Erlend Alstad	IL Varg	2.31,37	28-05-16	London	
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	2.31,77	06-05-17	Eindhoven	NR
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	2.59,73	14-06-14	Hamar	
	H	60-64	Jan M. Haakonsen	Oslo IL	3.15,34	21-02-16	Pretoria	
	I	65-69						
	J	70-74						
	K	75-79						
	L	80-84						
50		20-24						
Bryst	A	25-29	Mattis Saghaug	IL Varg	32,16	21-05-17	Oslo	
	B	30-34	Morten Jarland	ROMA	31,99	03-08-10	Gøteborg	
	C	35-39	Øyvind Nyhus	Molde SLK	30,78	01-06-04	Riccione	
	D	40-44	Øyvind Nyhus	Molde SLK	31,18	03-08-10	Gøteborg	
	E	45-49	Odd Roar Kaspersen	Lambertseter	32,31	26-05-16	London	
	F	50-54	Tor Arne Pedersen	IL Varg	31,81	26-05-16	London	
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	36,04	18-10-14	Lux Open	
	H	60-64	Øyvind Arentz	Oslo IL	38,10	13-06-12	Riccione	
	I	65-69	Jan Allers	BSC	41,43	16-08-05	Stockholm	
	J	70-74	Jan Allers	BSC	42,04	03-08-10	Gøteborg	
	K	75-79	Sverre Bryne	Halden SK	48,99	23-06-96	Sheffield	
	L	80-84	Sverre Bryne	Halden SK	51,22	25-08-99	Innsbruck	
	M	85-89	Sverre Bryne	Oslo IL	1.03,56	01-06-04	Riccione	
	N	90-94	Sverre Bryne	Oslo IL	1.17,29	03-08-10	Gøteborg	NR
100		20-24						
Bryst	A	25-29	Rune Myhrvold	Nedre Eiker SK	1.13,15	23-06-96	Sheffield	
	B	30-34	Morten Jarland	ROMA	1.11,64	01-08-10	Gøteborg	
	C	35-39	Øyvind Nyhus	Molde SLK	1.10,76	00-08-07	Kranj	
	D	40-44	Øyvind Nyhus	Molde SLK	1.11,16	01-08-10	Gøteborg	
	E	45-49	Odd Roar Kaspersen	Lambertseter	1.12,03	27-05-16	London	
	F	50-54	Tor Arne Pedersen	IL Varg	1.13,64	24-04-16	Drammen	
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	1.20,91	10-05-15	Tøyen	
	H	60-64	Øyvind Arentz	Oslo IL	1.28,23	11-06-12	Riccione	
	I	65-69	Terje Benjaminsen	Hamar IL	1.36,93	18-04-08	Perth	
	J	70-74	Jan Allers	BSC	1.41,59	01-08-10	Gøteborg	
	K	75-79	Fridtjov Stene	Halden SK	2.25,04	29-07-00	Munchen	
	L	80-84	Sverre Bryne	Oslo IL	2.04,37	25-08-99	Innsbruck	
200		20-24						
Bryst	A	25-29	Rune Myhrvold	Nedre Eiker SK	2.40,30	23-06-96	Sheffield	
	B	30-34	Ronny Skaalien	Drammen SK	2.44,99	28-04-13	Drammen	
	C	35-39	Øyvind Nyhus	Molde SLK	2.37,30	00-08-07	Kranj	
	D	40-44	Øyvind Nyhus	Molde SLK	2.39,80	05-08-10	Gøteborg	
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	2.36,48	15-06-12	Riccione	
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	2.42,47	05-05-17	Eindhoven	NR
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	3.01,63	08-08-14	Montreal	
	H	60-64	Øyvind Arentz	Oslo IL	3.16,06	15-06-12	Riccione	
	I	65-69	Ragnar Jensen	Hamar IL	3.41,98	05-09-13	Eindhoven	
	J	70-74	Per A. Sørensen	Lillehammer SK	4.18,64	13-06-15	Brønshøj	
	K	75-79						
	L	80-84						
50		20-24						
Butterfly	A	25-29	Glenn Hansen	Lørenskog SK	27,95	23-06-96	Sheffield	
	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	28,01	27-04-13	Drammen	

Norske Mastersrekorder Menn Langbane

C	35-39	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	27,43	04-10-13	Reykjavik	
D	40-44	Jarl Inge Melberg	IL Varg	27,53	29-11-14	Falkenberg	
E	45-49	Robert Gjestad	Oslo IL	28,11	28-05-16	London	
F	50-54	Magne Klementsén	Stord Masters SK	29,95	04-10-13	Reykjavik	
G	55-59	Dag Mathisen	Hamar IL	30,35	28-05-16	London	
H	60-64	Øivind Lien	BOM	32,08	28-05-16	London	
I	65-69	Jan Erik Korsvold	BOM	35,72	12-06-12	Riccione	
J	70-74	Tellef Jørgen Halvorsen	Hamar IL	49,01	04-10-13	Reykjavik	
K	75-79	Per Sturla Hofmo	Hamar IL	50,96	02-08-10	Gøteborg	
L	80-84	Per Sturla Hofmo	Hamar IL	49,69	08-09-11	Yalta	
100	20-24						
Butterfly	A	25-29	Glenn Hansen	Lørenskog SK	1.01,39	23-06-96	Sheffield
	B	30-34	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	1.04,87	13-06-12	Riccione
	C	35-39	Dag Audun Andersen	Lambertseter SK	1.00,81	28-07-09	København
	D	40-44	Øyvind Nyhus	Molde SLK	1.01,82	03-08-10	Gøteborg
	E	45-49	Jarl Inge Melberg	IL Varg	1.01,99	26-05-16	London
	F	50-54	Oddvar Sandvin	IL Varg	1.05,32	26-05-16	London
	G	55-59	Knut Måløy	Hamar IL	1.12,79	26-05-16	London
	H	60-64	Nils Peder Eriksen	Karasjok SK	1.30,45	13-06-12	Riccione
	I	65-69					
	J	70-74	Tellef Jørgen Halvorsen	Hamar IL	2.23,39	05-10-13	Reykjavik
	K	75-79					
	L	80-84					
200	20-24						
Butterfly	A	25-29	Glenn Hansen	Lørenskog SK	2.25,00	23-06-96	Sheffield
	B	30-34	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	2.31,43	15-06-12	Riccione
	C	35-39	Øyvind Nyhus	Molde SLK	2.23,43	01-06-04	Riccione
	D	40-44	Erlend Alstad	Oslo IL	2.34,53	05-08-10	Gøteborg
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	2.30,97	15-06-12	Riccione
	F	50-54	Oddvar Sandvin	IL Varg	2.31,38	27-05-16	London
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	3.00,12	19-10-14	Lux Open
	H	60-64					
	I	65-69					
	J	70-74					
	K	75-79					
	L	80-84					
200	20-24						
Medley	A	25-29	Eirik Ravnan	Drammen SK	2.15,09	23-04-16	Drammen
	B	30-34	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	2.22,28	05-10-13	Reykjavik
	C	35-39	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	2.18,46	12-08-15	Kazan
	D	40-44	Øyvind Nyhus	Molde SLK	2.22,19	15-09-09	Cadiz
	E	45-49	Erlend Alstad	IL Varg	2.24,54	27-11-15	Uppsala SM
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	2.25,83	05-05-17	Eindhoven NR
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	2.47,90	27-09-14	Bergen
	H	60-64	Terje Ovesen	Kristiansund SLK	3.22,09	05-09-11	Yalta
	I	65-69	Ragnar Jensen	Hamar IL	3.41,28	01-09-13	Eindhoven
	J	70-74	Tellef Halvorsen	Hamar IL	4.21,21	05-09-11	Yalta
	K	75-79	Tellef Halvorsen	Hamar IL	4.42,52	25-05-16	London
	L	80-84					
400	20-24						
Medley	A	25-29					
	B	30-34					
	C	35-39	Håkon Skårud Karlsen	IL Varg	5.05,71	10-10-15	Tøyenbadet
	D	40-44	Erlend Alstad	Oslo IL	5.13,03	02-08-10	Gøteborg
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	5.09,56	12-06-12	Riccione
							NR

Norske Mastersrekorder Menn Langbane

	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	5.13,02	07-05-17	Eindhoven	NR
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	6.02,13	18-10-14	Lux Open	
	H	60-64	Nils Peder Eriksen	Karasjok SK	7.28,61	12-06-12	Riccione	
	I	65-69						
	J	70-74						
	K	75-79						
	L	80-84						
4x50	A	100-119						
Fri	B	120-159	Lambertseter SK	Lambertseter SK	1.49,67	23-07-11	Dordrecht	
	C	160-199	IL Varg	IL Varg	1.42,39	21-05-17	Oslo	
			Mattis Saghaug		25,67			
			Jarl Inge Melberg		25,02			
			Håkon Skårud Karlsen		25,65			
			Tor Arne Pedersen		26,05			
	D	200-239	Oslo IL	Oslo IL	1.48,25	26-05-16	London	
			Hans Theo Lirken		26,93			
			Robert Gjestad		25,70			
			Thomas Wikberg		26,68			
			Svein Erik Nymo		28,94			
	E	240-279	Oslo IL	Oslo IL	2.15,50	21-05-17	Oslo	
			Tom Olav Sekse		31,93			
			Eyvind Bagle		29,75			
			Jan Monteverde Haakonsen		33,08			
			Per Øistein Pedersen		40,74			
	F	280-319	Oslo IL	Oslo IL	2.14,89	21-05-17	Oslo	
			Øyvind Gunnerud		37,51			
			Yngvar Bjerke		34,20			
			Rolf Bagle		33,69			
			Svein Erik Nymo		29,49			
4x50	A	100-119						
Medley	B	120-159	Lambertseter SK	Lambertseter SK	2.03,59	29-07-09	København	
	C	160-199	Masør	Masør	2.05,19	14-06-12	Riccione	
			John Heddeland		32,73			
			John Bjørnstad		35,38			
			Kjell Ivar Lundemoen		27,37			
			Bjørn Berthelsen		29,71			
	D	200-239	Oslo IL	Oslo IL	2.03,04	29-05-16	London	
			Thomas Wikberg		33,95			
			Hans Theo Lirken		32,97			
			Robert Gjestad		27,70			
			Svein Erik Nymo		28,48			
	E	240-279	Hamar IL	Hamar IL	2.38,42	12-06-10	Hamar	
	F	280-319						
4x100	A	100-119						
Fri	B	120-159	Lambertseter SK	Lambertseter SK	3.59,84	28-07-09	København	
	C	160-199						
	D	200-239	Oslo IL	Oslo IL	4.22,70	25-05-15	Drammen	NR
			Svein Erik Nymo		1.05,53			
			Thomas Wikberg		1.02,50			
			Yngvar Bjerke		1.13,21			
			Erlend Alstad		1.01,46			
	E	240-279	Oslo IL	Oslo IL	4.48,28	10-10-15	Tøyenbadet	NR
			Thomas Wikberg		1.04,79			
			Svein Erik Nymo		1.06,42			
			Yngvar Bjerke		1.13,14			
			Rolf Bagle		1.23,75			
	F	280-319						
4x100	A	100-119						

Norske Mastersrekorder Menn Langbane

Medley	B	120-159	Lambertseter SK	Lambertseter SK	4.31,57	28-07-09	København	
	C	160-199	Oslo IL	Oslo IL	4.47,11	24-05-15	Drammen	
			Øystein Nypan		1.17,72			
			Thomas Wikberg		1.19,67			
			Erlend Alstad		1.06,11			
			Svenn R. Andersen		1.03,61			
	D	200-239	Oslo IL	Oslo IL	4.58,02	11-10-15	Tøyenbadet	NR
			Jan M. Haakonsen		1.24,04			
			Hans Theo Lirken		1.17,18			
			Thomas Wikberg		1.11,87			
			Svein Erik Nymo		1.04,93			
	E	240-279	Oslo IL	Oslo IL	5.23,29	24-05-15	Drammen	NR
			Jan M. Haakonsen		1.22,87			
			Øyvind Arentz		1.32,64			
			Svein Erik Nymo		1.14,88			
			Yngvar Bjerke		1.12,90			
	F	280-319						