

Norske Mastersrekorder Menn Langbane 12.12.2019

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 Skaarud 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 Larsen	TSLK	27,52	08-06-18	Hamar	
	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 Skaarud Karlsen	IL Varg	55,53	01-08-10	Gøteborg	
	C	35-39	Håkon Skaarud 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	Kongstensvømmerne	1.03,13	05-07-14	Millau, Fr	
	H	60-64	Rune Sjøblom	Kongstensvømmerne	1.04,49	15-08-17	Budapest	
	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 Skaarud Karlsen	IL Varg	2.04,35	02-08-10	Gøteborg	
	C	35-39	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	2.01,32	12-08-15	Kazan	
	D	40-44	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	2.03,74	14-08-19	Gwangju	
	E	45-49	Jarl Inge Melberg	IL Varg	2.00,91	16-08-17	Budapest	NR
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	2.12,23	10-06-18	Hamar	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstensvømmerne	2.21,50	12-06-12	Riccione	
	H	60-64	Rune Sjøblom	Kongstensvømmerne	2.23,91	16-08-17	Budapest	NR
	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 Skaarud Karlsen	IL Varg	4.29,45	04-10-13	Reykjavik	
	C	35-39	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	4.21,89	16-08-15	Kazan	
	D	40-44	Håkon Skaarud Karlsen	Oslo IL	4.21,90	18-08-19	Gwangju	
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	4.33,64	16-06-12	Riccione	
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	4.38,45	05-05-17	Eindhoven	
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstensvømmerne	5.01,47	16-06-12	Riccione	
	H	60-64	Rune Sjøblom	Kongstensvømmerne	5.10,31	20-08-17	Budapest	NR
	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	nor	
	K	75-79	Geir Ingolfsrud	Tønsberg SK	7.10,34	00-08-18	Orlando	
	L	80-84						

Norske Mastersrekorder Menn Langbane 12.12.2019

800		20-24						
Fri	A	25-29						
	B	30-34						
	C	35-39	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	9.06,94	10-08-15	Kazan	
	D	40-44	Håkon Skaarud Karlsen	Oslo IL	9.06,86	12-08-19	Gwangju	
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	9.32,36	10-06-12	Riccione	NR
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	9.39,02	14-08-17	Budapest	NR
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstensvømmerne	10.55,14	03-07-14	Millau, Fr	
	H	60-64	Rolf Andreas Skeide	Kristiansund SLK	12.17,77	25-10-19	Vantaa	
	I	65-69	Dagfinn Johannessen	Masør	12.57,20	18-04-08	Perth	
	J	70-74						
	K	75-79	Geir Ingolfsrud	Tønsberg SK	14.47,19	00-08-18	Orlando	
	L	80-84						
1500		20-24						
Fri	A	25-29						
	B	30-34						
	C	35-39	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	17.49,12	22-04-16	Drammen	NR
	D	40-44	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	17.41,27	25-10-19	Vantaa	NR
	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	18.31,81	24-04-15	Drammen	NR
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	18.33,68	16-06-17	Aberdeen	NR
	G	55-59	Rune Sjøblom	Kongstensvømmerne	20.50,44	01-06-14	Fredrikstad	
	H	60-64	Rolf Andreas Skeide	Kristiansund SLK	23.18,17	25-10-19	Vantaa	
	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	30,62	18-08-17	Budapest	
	D	40-44	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	31,67	07-09-18	Kranj	
	E	45-49	Jørgen Berg	Halden SK	32,51	06-08-10	Gøteborg	
	F	50-54	Thomas Wikberg	Oslo IL	33,48	20-08-17	Budapest	
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	35,34	08-06-14	Kristiansand	
	H	60-64	Rolf Andreas Skeide	Kristiansund SLK	36,50	26-10-19	Vantaa	
	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 Skaarud 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	Rolf Andreas Skeide	Kristiansund SLK	1.21,51	25-10-19	Vantaa	
	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	

Norske Mastersrekorder Menn Langbane 12.12.2019

B	30-34	Håkon Skaarud 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	Rolf Andreas Skeide	Kristiansund SLK	3.05,93	15-08-17	Budapest	
I	65-69						
J	70-74						
K	75-79						
L	80-84						
50							
Bryst	20-24						
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	Svein Erik Nymo	Oslo IL	37,05	15-06-19	Hamar	
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							
Bryst	20-24						
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	Svein Erik Nymo	Oslo IL	1.24,58	13-08-19	Gwangju	
I	65-69	Øyvind Arentz	Oslo IL	1.36,39	07-09-18	Kranj	
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							
Bryst	20-24						
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	2.41,24	19-08-17	Budapest	NR
G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	3.01,63	08-08-14	Montreal	
H	60-64	Svein Erik Nymo	Oslo IL	3.08,05	01-06-19	Fredrikstad	
I	65-69	Ragnar Jensen	Hamar IL	3.41,98	05-09-13	Eindhoven	
J	70-74	Ragnar Jensen	Hamar IL	4.09,79	04-09-18	Kranj	
K	75-79						
L	80-84						
50							
Butterfly	20-24						
A	25-29	Christer Koch Kvam	IL Varg	26,59	14-10-17	Tøyen	
B	30-34	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	28,01	27-04-13	Drammen	

Norske Mastersrekorder Menn Langbane 12.12.2019

	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
			Øyvind Martin Hasle	IL Varg	27,53	12-05-18	Tøyen
	E	45-49	Jarl Inge Melberg	IL Varg	27,41	16-08-17	Budapest
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	29,45	10-06-18	Hamar
	G	55-59	Rune Larsen	TSLK	29,49	10-06-18	Hamar
	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	Svein Erik Nymo	Oslo IL	1.21,92	26-10-19	Vantaa
	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	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	2.18,78	19-08-17	Budapest
	D	40-44	Knut Ivan Rasmussen	IL Varg	2.25,59	07-09-18	Kranj
	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	Svein Erik Nymo	Oslo IL	3.10,11	16-06-19	Hamar
	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 Skaarud Karlsen	IL Varg	2.22,28	05-10-13	Reykjavik
	C	35-39	Håkon Skaarud Karlsen	IL Varg	2.18,46	12-08-15	Kazan
	D	40-44	Håkon Skaarud Karlsen	Oslo IL	2.22,06	15-08-19	Gwangju
	E	45-49	Erlend Alstad	IL Varg	2.24,54	27-11-15	Uppsala SM
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	2.24,54	17-08-17	Budapest NR
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	2.47,90	27-09-14	Bergen
	H	60-64	Svein Erik Nymo	Oslo IL	2.53,73	04-05-19	Drammen
	I	65-69	Ragnar Jensen	Hamar IL	3.41,28	01-09-13	Eindhoven
	J	70-74	Ragnar Jensen	Hamar IL	4.00,03	05-09-18	Kranj
	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 Skaarud Karlsen	IL Varg	5.05,71	10-10-15	Tøyenbadet
	D	40-44	Håkon Skaarud Karlsen	Oslo IL	5.04,83	14-08-19	Gwangju

Norske Mastersrekorder Menn Langbane 12.12.2019

	E	45-49	Erlend Alstad	Oslo IL	5.09,56	12-06-12	Riccione	NR
	F	50-54	Erlend Alstad	IL Varg	5.08,23	16-08-17	Budapest	NR
	G	55-59	Svein Erik Nymo	Oslo IL	6.02,13	18-10-14	Lux Open	
	H	60-64	Svein Erik Nymo	Oslo IL	6.24,66	25-10-19		
	I	65-69	Morten Schanke	Masør	7.16,03	25-10-19		
	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 Skaarud 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	IL Varg	IL Varg	1.57,26	18-08-17	Budapest	
			Knut Ivan Rasmussen		30,62			
			Erlend Alstad		34,54			
			Øyvind Martin Hasle		26,78			
			Håkon Skaarud Karlsen		25,32			
	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	Oslo IL	Oslo IL	2.27,05	18-08-17	Budapest	
			Jan Haakonsen		37,77			
			Øyvind Arentz		42,04			
			Arve Lund		37,78			
			Svein Erik Nymo		29,46			
	F	280-319						
4x100	A	100-119	IL Varg	IL Varg	3.56,78	11-05-19	Tøyen	
			Alexander Breive Havre		57,40			
			Mattis Saghaug		58,75			
			Christer Koch Kvam		59,30			
			Espen Haugen		1.01,33			
Fri	B	120-159	IL Varg		3.50,62	12-05-18	Tøyen	
			Øyvind Martin Hasle		57,20			
			Håkon Skaarud Karlsen		56,06			
			Knut Ivan Rasmussen		58,89			
			Jens Petter Loe		58,47			
	C	160-199	IL Varg	IL Varg	4.00,39	01-06-19	Fredrikstad	

Norske Mastersrekorder Menn Langbane 12.12.2019

		Øyvind Martin Hasle		58,46			
		Odin Spangen Normann		58,25			
		Tor Arne Pedersen		1.01,26			
		Erlend Alstad		1.02,42			
D	200-239	IL Varg	IL Varg	3.58,32	11-05-19	Tøyen	NR
		Erlend Alstad		1.01,99			
		Øyvind Martin Hasle		57,34			
		Tor Arne Pedersen		1.00,98			
		Oddvar Sandvin		58,01			
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					
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	
		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						