



Østlandet Vektløfterregion

Regionsranking for Østlandet Vektløfterregion
Ranking ført siden 01.11.2018

Oppdatert 15.05.2019

Ungdom kvinner

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum</i>
1	Maren Fikse	Gjøvik AK	21.02.2016	190.29
2	Amalie Melin	T & IL National	12.03.2016	126.76
3	Nora Tvette	Spydeberg Atletene	23.02.2018	116.89
4	Sivi Nguyen	Spydeberg Atletene	16.03.2018	115.62
5	Charlotte Martinsen	Oslo AK	28.12.2018	107.18
6	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019	96.13
7	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019	91.67
8	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	22.02.2019	91.36
9	Selma Victoria Simensen	T & IL National	29.06.2016	89.48
10	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	03.05.2019	87.36
11	June Hansen	Gjøvik AK	03.05.2019	86.6
12	Louisa Hjelmås	Gjøvik AK	21.03.2019	86.14
13	Lousia Hjelmås	Gjøvik AK	22.02.2019	84.53
14	Iben Karete Karlsen	Gjøvik AK	21.03.2019	77.18
15	Dalia Hawdeany	Gjøvik AK	30.01.2019	71.48
16	Mille Aurora Karlsen	Gjøvik AK	22.02.2019	67.46
17	Oda Solbakken Bøe	Gjøvik AK	30.01.2019	65.4
18	Mila Cheyenne	Lenja AK	07.04.2018	62.7
19	Hermine Strandbakken	Gjøvik AK	09.06.2018	50.29
20	Malin Olstad Klethagen	Gjøvik AK	20.10.2018	48.76

Junior kvinner

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum</i>
1	Maren Fikse	Gjøvik AK	28.04.2018	212.84
2	Maria Sandvik	Spydeberg Atletene	29.06.2018	148.72
3	Kaoline Aadne	Oslo AK	28.11.2018	136.88
4	Selina Fredsvik Hillestad	Oslo AK	21.10.2017	132.8
5	Ingvild Solberg Hansen	T & IL National	24.08.2018	128.82
6	Amalie Melin	T & IL National	12.03.2016	126.76
7	Oline Neser	Gjøvik AK	16.09.2018	119.24
8	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019	117.41
9	Nora Tvette	Spydeberg Atletene	23.02.2018	116.89
10	Sivi Nguyen	Spydeberg Atletene	16.03.2018	115.62
11	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019	96.13
12	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019	91.67
13	Hermine Bjørkevoll	Gjøvik AK	22.02.2019	91.36
14	Selma Victoria Simensen	T & IL National	29.06.2016	89.48
15	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	03.05.2019	87.36

16	June Hansen	Gjøvik AK	03.05.2019	86.6
17	Louisa Hjelmås	Gjøvik AK	21.03.2019	86.14
18	Lousia Hjelmås	Gjøvik AK	22.02.2019	84.53
19	Iben Karete Karlsen	Gjøvik AK	21.03.2019	77.18
20	Dalia Hawdeany	Gjøvik AK	30.01.2019	71.48
21	Mille Aurora Karlsen	Gjøvik AK	22.02.2019	67.46
22	Oda Solbakken Bøe	Gjøvik AK	30.01.2019	65.4
23	Mila Cheyenne	Lenja AK	07.04.2018	62.7
24	Hermine Strandbakken	Gjøvik AK	09.06.2018	50.29
25	Malin Olstad Klethagen	Gjøvik AK	20.10.2018	48.76

Senior kvinner

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum</i>
1	Melissa Schanche	Spydeberg Atletene	08.09.2018	234.13
2	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019	232.79
3	Jacqueline Dahlstrøm	Spydeberg Atletene	14.04.2017	231.57
4	Silje Emilie Tønnesen	Spydeberg Atletene	12.08.2017	223.9
5	Lena Richter	Spydeberg Atletene	02.03.2019	223.35
6	Kaia Hillesdal	Lørenskog AK	22.04.2018	215.75
7	Maren Fikse	Gjøvik AK	28.04.2018	212.84
8	Ragnhild Haug Lillegård	Oslo AK	14.03.2018	210.81
9	Sanna Uppling	Spydeberg Atletene	02.03.2019	202.56
10	Celine Mariell Bertheussen	Spydeberg Atletene	28.09.2018	200.97
11	Ingrid Maria Omma-Daziel	Oslo AK	21.05.2017	195.14
12	Helene Vabø Thorsen	Spydeberg Atletene	29.09.2018	194.99
13	Marie Haakstad	Spydeberg Atletene	02.03.2019	194.97
14	Tina Madeleine Larsen	Spydeberg Atletene	16.03.2018	193.55
15	Ragnhild Seim	Spydeberg Atletene	30.03.2019	193.49
16	Asta Rønning Fjærli	Oslo AK	17.02.2018	188.47
17	Rebecca Tiffin	Oslo AK	09.12.2017	187.92
18	Kaya Synnøve Kristiansen	Spydeberg Atletene	02.03.2019	187.47
19	Mari Myhrer	Gjøvik AK	28.12.2018	185.84
20	Kine Krøs	Spydeberg Atletene	26.01.2019	184.99
21	Siri Magnussen	Gjøvik AK	18.01.2017	181.84
22	Julie Kristine Brotangen	Gjøvik AK	03.03.2019	181.3
23	Nina Humlevik Monsen	Spydeberg Atletene	12.04.2019	177.09
24	Lisbet Lervik	Lørenskog AK	03.03.2019	176.6
25	Sara D Jacobsen	Elverum AK	02.03.2019	176.41
26	Emelie Førstemann Nilsen	Oslo AK	18.02.2017	175.51
27	Martine Christensen	Christiania AK	20.10.2018	175.06
28	Hanna Sletvold	Christiania AK	16.09.2017	173.84
29	Camilla Simonsen Brustad	Spydeberg Atletene	02.03.2019	172.56

30	Anita Skimten Monsen	Oslo AK	12.03.2016	171.57
31	Janicke Walle Jensen	Christiania AK	20.01.2018	170.8
32	Lise Bruland	Christiania AK	21.10.2017	170.01
33	Agnieszka Brannsether	T & IL National	22.09.2018	169.92
34	Synne Netland	Christiania AK	09.12.2017	167.4
35	Linda Kolbekken	Gjøvik AK	03.05.2019	163.04
36	Elise Sandhaug	T & IL National	09.03.2019	162.91
37	Madeleine Olaussen	Lørenskog AK	20.01.2018	162.57
38	Camilla N Nysted	Elverum AK	14.04.2019	161.87
39	Eirin Nygren	Spydeberg Atletene	12.03.2016	161.83
40	Sara Olavesen	Spydeberg Atletene	18.08.2017	160.44
41	Camilla Reboli Kløvstad	Spydeberg Atletene	03.03.2019	159.84
42	Susanne Linea Leer	Christiania AK	09.06.2018	157.65
43	Shora Rezaie	Christiania AK	13.08.2016	157.58
44	Camilla Heggelund	Spydeberg Atletene	24.02.2018	156.37
45	Eirin Cathrine Nygren	Spydeberg Atletene	03.02.2017	156.35
46	Camilla Pedersen	Christiania AK	26.01.2019	155.7
47	Bertine Fretheim Neverdal	Christiania AK	12.12.2015	155.5
48	Susanne Leer	Christiania AK	09.05.2018	154.89
49	Janicke Walle	Christiania AK	13.08.2016	153.71
50	Silje Johansen	Spydeberg Atletene	16.12.2016	151.72
51	Lise Ovidia Bruland	Gjøvik AK	10.12.2016	151.68
52	Camilla Kløvstad Reboli	Spydeberg Atletene	20.10.2018	149.48
53	Synnøve Antonsen	Spydeberg Atletene	30.03.2019	149.4
54	Iren Neståker Aastad	Gjøvik AK	03.05.2019	149.27
55	Maria Sandvik	Spydeberg Atletene	29.06.2018	148.72
56	Linda Qviller Halvorsen	Christiania AK	09.12.2017	148.21
57	Karoline Merli	Spydeberg Atletene	30.03.2019	148.15
58	Ragnhild Degvold	Gjøvik AK	18.01.2017	148.11
59	Katharina Uthus	Spydeberg Atletene	15.12.2017	147.81
60	Elisabeth Paus	Oslo AK	24.05.2017	146.34
61	Linn Karoline Brynildsen	T & IL National	04.06.2016	144.73
62	Hanna Jørstad	Spydeberg Atletene	28.04.2019	144.08
63	Ingvild Bang	Oslo AK	16.09.2017	142.7
64	Ann Kristin Skinlo	Spydeberg Atletene	20.01.2018	141.9
65	Ann-Kristin Skinlo	Spydeberg Atletene	13.04.2019	136.95
66	Kaoline Aadne	Oslo AK	28.11.2018	136.88
67	Marthe Olsen	Spydeberg Atletene	14.05.2016	136.31
68	Kamilla Kolvig	Christiania AK	12.12.2015	136.06
69	Siri Mortensen	Spydeberg Atletene	14.04.2017	135.41
70	Kaja Sæther	Oslo AK	28.12.2015	135.19
71	Ingelin Hansen	Spydeberg Atletene	17.10.2015	134.27
72	Marita Strømmen	T & IL National	21.10.2017	134.16

73	Hilde Næss	Lørenskog AK	21.01.2017	133.47
74	Christine Arnesen	Spydeberg Atletene	18.08.2017	133.32
75	Selina Fredsvik Hillestad	Oslo AK	21.10.2017	132.8
76	Karoline Ellestad Merli	Spydeberg Atletene	20.10.2018	132.65
77	Marie Welø Hansen	Christiania AK	15.10.2016	132.04
78	Ingvild Solberg Hansen	T & IL National	15.09.2018	130.49
79	Jeanette Elvebakk Børsheim	Lørenskog AK	01.06.2017	128.11
80	Caroline Stene Jansen	T & IL National	12.09.2016	127.07
81	Ingrid Ledoux	Oslo AK	10.06.2017	127.05
82	Amalie Melin	T & IL National	12.03.2016	126.76
83	Alexandra Milkow	Gjøvik AK	26.04.2017	123.62
84	Johanne Scheele	Spydeberg Atletene	16.03.2018	122.4
85	Karianne Odden	Gjøvik AK	16.09.2018	121.4
86	Aurora Foss	Spydeberg Atletene	20.10.2018	120.26
87	Jenny Marie Johansen	Lenja AK	07.04.2018	120.24
88	Oline Nesper	Gjøvik AK	16.09.2018	119.24
89	Evelina Galaibo	Oslo AK	13.03.2019	119.22
90	Alicia Gill	Elverum AK	16.02.2019	118.97
91	Julie Amdal	Spydeberg Atletene	23.02.2018	117.92
92	Charlotte Martinsen	Oslo AK	13.03.2019	117.41
93	Sara Persson	Lørenskog AK	02.04.2019	117.29
94	Marit Jørgenrud	Spydeberg Atletene	25.03.2016	117.07
95	Nora Tvette	Spydeberg Atletene	23.02.2018	116.89
96	Iva Rosi	Oslo AK	27.01.2019	116.08
97	Sivi Nguyen	Spydeberg Atletene	16.03.2018	115.62
98	Hanne Øistad	Gjøvik AK	16.09.2018	114.13
99	Ida Christine Moe	Spydeberg Atletene	18.12.2015	114.09
100	Marianne Olsen	Elverum AK	28.12.2018	113.54
101	Marianne Lund	Lenja AK	21.05.2016	111.7
102	Linda Grøtåsen	Lørenskog AK	16.02.2019	111.63
103	Silje Syversen	Elverum AK	14.04.2019	111.39
104	Victoria Grundt Ilby	Spydeberg Atletene	16.03.2018	110.29
105	Iva Rosic	Oslo AK	28.12.2018	107.1
106	Silje Stangstøen	Spydeberg Atletene	23.02.2018	106.34
107	Ingvild Øvermo	T & IL National	10.02.2017	103.6
108	Linda Kværnø	Christiania AK	14.05.2016	103.43
109	Hege Grønland	Elverum AK	16.02.2019	98.96
110	Ane Frogner Risan	Spydeberg Atletene	29.03.2019	98.32
111	Eva Grøndahl Lundberg	Spydeberg Atletene	13.04.2019	96.27
112	Loisia Hjelmås	Gjøvik AK	03.05.2019	96.13
113	Sandra Daniella Aas	T & IL National	10.02.2016	93.92
114	Hermine Bjørkvold	Gjøvik AK	03.05.2019	91.67
115	Hermine Bjørkevold	Gjøvik AK	22.02.2019	91.36

116	Hege Engebakken Grønland	Gjøvik AK	20.10.2018	90.92
117	Jeanette Gulliksrud	Oslo AK	13.03.2019	89.65
118	Selma Victoria Simensen	T & IL National	29.06.2016	89.48
119	Malin Staaf	Gjøvik AK	16.09.2018	88.24
120	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	03.05.2019	87.36
121	June Hansen	Gjøvik AK	03.05.2019	86.6
122	Louisa Hjelmås	Gjøvik AK	21.03.2019	86.14
123	Anne Grete Lund	Gjøvik AK	16.09.2018	86.12
124	Patricia Tvette	Lenja AK	23.09.2017	84.99
125	Lousia Hjelmås	Gjøvik AK	22.02.2019	84.53
126	Iben Karete Karlsen	Gjøvik AK	21.03.2019	77.18
127	Dalia Hawdeany	Gjøvik AK	30.01.2019	71.48
128	Mille Aurora Karlsen	Gjøvik AK	22.02.2019	67.46
129	Frida Løvenstad	Gjøvik AK	16.09.2018	66.11
130	Oda Solbakken Bøe	Gjøvik AK	30.01.2019	65.4
131	Mila Cheyenne	Lenja AK	07.04.2018	62.7
132	Malin Løvenstad	Gjøvik AK	16.09.2018	57.63
133	Hermine Strandbakken	Gjøvik AK	09.06.2018	50.29
134	Malin Olstad Klethagen	Gjøvik AK	20.10.2018	48.76

Ungdom menn

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum</i>
1	Johannes N Johansen	Gjøvik AK	17.10.2015	238.46
2	John Vidar Lund	Lenja AK	04.11.2017	213.78
3	Henrik Hauge	T & IL National	13.08.2016	166.62
4	Gard Sveipe Bahmanyar	Spydeberg Atletene	21.10.2017	165.96
5	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019	160.4
6	Oliver Buvarp Pettersen	Lenja AK	23.09.2017	156.58
7	Mikkel Helle Sørum	T & IL National	05.11.2016	155.76
8	Eirik Nilsen	Spydeberg Atletene	28.04.2019	140.99
9	Mats Næss	Lenja AK	23.09.2017	139.67
10	Emil Sveum	Gjøvik AK	03.05.2019	138.61
11	Kim Andre Åndalen	Gjøvik AK	27.01.2016	130.2
12	Sigurd Sørli	Gjøvik AK	27.06.2017	119.96
13	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019	114.01
14	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019	107.47
15	Matthias Häkkillä	Gjøvik AK	28.12.2016	107.06
16	Brede Overhalden	Gjøvik AK	22.02.2019	103.04
17	Magnus Sørum	Gjøvik AK	28.12.2016	89.79
18	Elias Strand Olsen	Gjøvik AK	03.05.2019	86.95
19	Maksymilian Nyk	T & IL National	10.02.2017	85.76
20	Elias Strand Olsen	Gjøvik AK	22.02.2019	82.7

21	Fredrik Opsahl	Gjøvik AK	22.02.2019	81.66
22	Kasper Coldevin	Gjøvik AK	22.02.2019	78.99
23	Lucas Lunde Häkkinen	Gjøvik AK	28.12.2016	65.28
24	Mattis Helle Sørum	T & IL National	28.12.2016	45.05

Junior menn

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum</i>
1	Bjørn Christian Stabo-Eeg	Gjøvik AK	10.12.2016	258.55
2	Johannes N Johansen	Gjøvik AK	17.10.2015	238.46
3	Fabian Kyndi Felle	Lenja AK	27.04.2019	220.2
4	Henrik Hauge	T & IL National	21.02.2018	217.21
5	John Vidar Lund	Lenja AK	28.04.2018	216.7
6	Jonas Sebastian Haakenstad Karlsen	Christiania AK	10.12.2016	213.96
7	Sondre Jacob Bratli	Elverum AK	27.04.2019	203.6
8	Benjamin Winås	T & IL National	28.12.2016	203.35
9	Islam Tangijev	T & IL National	15.10.2016	200.85
10	Gard Bahmanyar	Spydeberg Atletene	15.09.2018	194.47
11	Victor Løkkevik	Gjøvik AK	03.05.2019	184.81
12	Gard Sveipe Bahmanyar	Spydeberg Atletene	27.04.2018	181.3
13	Tony Ngyen	Spydeberg Atletene	23.06.2018	168.3
14	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019	160.4
15	Oliver Buvarp Pettersen	Lenja AK	23.09.2017	156.58
16	Mikkel Helle Sørum	T & IL National	05.11.2016	155.76
17	Sondre G Kløvfjell	Lenja AK	30.03.2019	153.91
18	Marius Ellingsen	Gjøvik AK	22.11.2017	153.68
19	Sverre Jensen	T & IL National	25.02.2019	153.25
20	Eirik Nilsen	Spydeberg Atletene	28.04.2019	140.99
21	Mats Næss	Lenja AK	23.09.2017	139.67
22	Emil Sveum	Gjøvik AK	03.05.2019	138.61
23	Kim Andre Åndalen	Gjøvik AK	27.01.2016	130.2
24	Sigurd Sørli	Gjøvik AK	27.06.2017	119.96
25	Jarl-Erik Tveter	Lenja AK	07.04.2018	114.49
26	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019	114.01
27	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019	107.47
28	Matthias Häkkinen	Gjøvik AK	28.12.2016	107.06
29	Brede Overhalden	Gjøvik AK	22.02.2019	103.04
30	Magnus Sørum	Gjøvik AK	28.12.2016	89.79
31	Jostein Johannessen	Lenja AK	30.03.2019	89.77
32	Elias Strand Olsen	Gjøvik AK	03.05.2019	86.95
33	Maksymilian Nyk	T & IL National	10.02.2017	85.76
34	Elias Strand Olsen	Gjøvik AK	22.02.2019	82.7
35	Fredrik Opsahl	Gjøvik AK	22.02.2019	81.66

36	Kasper Coldevin	Gjøvik AK	22.02.2019	78.99
37	Lucas Lunde Häkklä	Gjøvik AK	28.12.2016	65.28
38	Mattis Helle Sørum	T & IL National	28.12.2016	45.05

Senior menn

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum</i>
1	Daniel Roness Strand	Spydeberg Atletene	02.03.2019	363.15
2	Tomas Fjeldberg	Spydeberg Atletene	01.07.2017	327.69
3	Leik Simon Aas	T & IL National	18.02.2018	324.58
4	Robin Andresen	Spydeberg Atletene	16.08.2018	320.13
5	Fredrik Kvist Gyllensten	Christiania AK	15.10.2016	317.32
6	Eirik Mølmshaug	Lørenskog AK	27.01.2019	315.81
7	Tor Kristoffer Klethagen	Gjøvik AK	18.02.2018	313.14
8	Henrik Walter Pettersen	Spydeberg Atletene	24.06.2016	304.06
9	Reza Benorouz	Spydeberg Atletene	02.03.2019	303.89
10	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	03.03.2019	300.67
11	Eirik Mølmshuag	Lørenskog AK	02.04.2019	299.76
12	Przemyslaw Sobka	Christiania AK	18.02.2017	299.57
13	Ole Morten Joneid	Spydeberg Atletene	03.02.2017	298.99
14	Øystein Robberstad	Gjøvik AK	28.12.2017	297.85
15	Svein Arne Follinglo	Gjøvik AK	21.02.2016	297.74
16	Marius Eliassen	Spydeberg Atletene	30.06.2017	297.48
17	Kenneth Heidenberg	T & IL National	26.12.2015	297.38
18	Patrik Wevelstad	Spydeberg Atletene	14.04.2017	296.26
19	Lars Joachim Nilsen	T & IL National	14.07.2018	296.19
20	Martin Wenstad Janssen	Spydeberg Atletene	29.06.2018	291.6
21	Przemek Indy	Christiania AK	21.10.2018	290.12
22	Bjørn Emil Evensen	Gjøvik AK	02.03.2019	290.08
23	Sjur Djupedal	Lørenskog AK	03.03.2019	289.41
24	Eivind Ringard	Oslo AK	16.11.2016	288.62
25	Eivind Kleven Hagen	Oslo AK	02.03.2019	288.48
26	Chisom Okeke	Christiania AK	21.02.2016	285.58
27	Hemen Palani	Lørenskog AK	02.03.2019	285.09
28	Anouar El Ouali	Lørenskog AK	28.12.2015	284.28
29	Torstein Eriksen Dæhlin	Gjøvik AK	30.04.2016	283.11
30	Olav Johansen	Gjøvik AK	30.04.2016	282.98
31	Michael Rosenberg	Elverum AK	02.03.2019	282.1
32	Petters Jonas Nord	Christiania AK	27.01.2019	281.19
33	Bjørn Christian Stabo-Eeg	Gjøvik AK	18.02.2018	280.64
34	Mauricio Kjeldner	Spydeberg Atletene	02.03.2019	277.67
35	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	17.11.2018	275.36
36	Andreas Tamburplass	Spydeberg Atletene	21.01.2017	274.82

37	Kenneth Friberg	Oslo AK	26.01.2019	274.23
38	Andre Phillip Thomassen	Christiania AK	09.12.2017	273.85
39	Håvard Knoppskog	Spydeberg Atletene	29.04.2016	273.76
40	John Anders Terland	T & IL National	28.12.2018	272.5
41	Ole Martin Aas	T & IL National	26.12.2015	271.45
42	David Haraldsen	T & IL National	16.02.2018	271.14
43	Leif Erik Gladstad	Lørenskog AK	28.12.2015	270.89
44	Jardar Tøn	Gjøvik AK	22.11.2017	270.84
45	Hans Magnus Kleven	Spydeberg Atletene	10.06.2017	270.17
46	Richard Minge	T & IL National	02.03.2019	269.44
47	Bent Furevik	Lørenskog AK	13.03.2016	269.25
48	Simen L Tajet	Oslo AK	02.03.2019	268.99
49	Andreas Hidle	Lørenskog AK	02.04.2019	267.04
50	Alexander Hauff	Spydeberg Atletene	11.08.2018	266.07
51	Daniel Theisner	Spydeberg Atletene	08.04.2016	265.81
52	Marius Haave	Lørenskog AK	03.09.2018	263.67
53	Dag Aleksander Klethagen	Gjøvik AK	30.04.2016	262.91
54	Tomas Erlandsen	Lørenskog AK	21.01.2017	261.26
55	Jan Sander Herje	Oslo AK	18.02.2017	260.45
56	Jon-Wilhelm J Schweder	Lørenskog AK	23.01.2016	260.44
57	Jens Graff	Spydeberg Atletene	21.01.2018	259.83
58	Christian Solberg	Spydeberg Atletene	30.09.2016	259.77
59	Christian Lysenstøen	Spydeberg Atletene	02.06.2017	259.25
60	Trygve Stenrud Nilsen	Oslo AK	21.10.2017	259.24
61	Marco Mogueis	Christiania AK	09.06.2018	257.99
62	Per Espen Omberg	T & IL National	29.06.2016	257.57
63	Shayne Willis	Christiania AK	13.08.2016	257.46
64	Thomas Lilleborgen	T & IL National	12.01.2019	256.9
65	Jonas Grønstad	Spydeberg Atletene	28.04.2019	256.65
66	Åsmund Rykhus	Gjøvik AK	27.01.2019	256.34
67	Andreas Nordmo Skauen	Oslo AK	23.01.2016	255.78
68	Nino Reis Dokke	Spydeberg Atletene	14.05.2016	254.37
69	Jonas Nord	Christiania AK	05.09.2018	254.16
70	Bjørnar Wold	Spydeberg Atletene	21.01.2017	252.92
71	Christer Andersen	Christiania AK	10.12.2016	252.58
72	Christian Jahren	Spydeberg Atletene	23.01.2016	251.94
73	Daniel Kim	Christiania AK	10.12.2016	251.39
74	Erlend Kraggerud	Spydeberg Atletene	21.07.2017	250.03
75	John Nielsen	Lørenskog AK	09.06.2018	249.55
76	Ole Henrik Holte	Lørenskog AK	21.10.2018	249.45
77	Johnny Stokke	Lørenskog AK	27.01.2019	247.66
78	Ciscomar Mogueis	Christiania AK	03.05.2018	247.24
79	Magnus Reusch	Christiania AK	14.05.2016	247.07

80	Geir Johansen	T & IL National	12.01.2019	245.09
81	Joachim Junhov Rindberg	Lenja AK	18.08.2017	244.8
82	Steinar Aas	T & IL National	28.12.2018	244.25
83	Ole Sigurd Lodsby	Gjøvik AK	17.10.2015	244.16
84	Bjørn-Harald Fossum	Spydeberg Atletene	27.05.2016	241.25
85	Hans-Robert Høgbrenna Krefthing	Spydeberg Atletene	27.01.2019	240.49
86	Chris Bruland	Oslo AK	12.12.2015	238.94
87	Tom-Erik Lysenstøen	Spydeberg Atletene	27.01.2019	238.58
88	Salif Camara	Lørenskog AK	22.03.2018	238.53
89	Johannes N Johansen	Gjøvik AK	17.10.2015	238.46
90	Krister Thonerud	Spydeberg Atletene	17.10.2015	236.75
91	Philip Mirzai Dang	Oslo AK	17.10.2015	236.66
92	Magnus Bjerke	T & IL National	28.12.2018	235.93
93	Sebastian Salimi	Spydeberg Atletene	16.03.2018	235.46
94	Daniel Brasetvik	Spydeberg Atletene	23.02.2018	235.04
95	Geir Hestmann	Oslo AK	04.05.2019	234.45
96	Daniel Johansen	Lørenskog AK	23.01.2016	234.32
97	Bright Erlend Nersveen	Lørenskog AK	21.01.2018	233.65
98	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	26.01.2019	232.45
99	Terje Bjerke	Spydeberg Atletene	19.02.2016	232.06
100	Mehmet Alp Özalp	Lørenskog AK	12.03.2016	231.58
101	Erik Høglie	Gjøvik AK	28.12.2018	231.07
102	Ole Jakob Aas	T & IL National	26.05.2018	230.57
103	Lars Thomas Grønlien	Oslo AK	04.05.2019	227.9
104	Emil Martinovic	Elverum AK	14.04.2019	223.08
105	Ole Marius Hovdum	T & IL National	30.01.2016	221.52
106	Fabian Kyndi Felle	Lenja AK	27.04.2019	220.2
107	Martin Skauen	Oslo AK	13.03.2016	220.11
108	Robert Grønland	Elverum AK	04.05.2019	219.77
109	Henrik Hauge	T & IL National	21.02.2018	217.21
110	Hans-Magnus Kleven	Spydeberg Atletene	28.04.2019	216.85
111	John Vidar Lund	Lenja AK	28.04.2018	216.7
112	Rune Johansen	Lenja AK	26.05.2018	216.67
113	Vetle Kolberg Stene	Christiania AK	12.12.2015	216.6
114	Arnfinn Kopperud	IL Kraftsport	04.05.2019	216.51
115	Jonas Sebastian Haakenstad Karlsen	Christiania AK	10.12.2016	213.96
116	Tor Eric Sivertsen	Gjøvik AK	23.01.2016	212.21
117	Ole Bjør	T & IL National	13.08.2016	211.94
118	Nuno Correia	Lørenskog AK	23.01.2016	207.49
119	Kristoffer Solheimsnes	Gjøvik AK	21.10.2017	206.46
120	Sondre Jacob Bratli	Elverum AK	27.04.2019	203.6
121	Benjamin Winås	T & IL National	28.12.2016	203.35
122	Andrew Andersen	Lenja AK	23.09.2017	202.23

123	Mattias Larsen	Oslo AK	10.06.2017	201.28
124	Daniel Isaksen	T & IL National	17.10.2015	201.21
125	Islam Tangijev	T & IL National	15.10.2016	200.85
126	Fredrik Finnerud	Spydeberg Atletene	29.04.2016	200.61
127	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	17.11.2018	199.11
128	Steinar Hauge	T & IL National	24.03.2017	196.45
129	Nicolai Roness	Gjøvik AK	26.04.2017	194.71
130	Gard Bahmanyar	Spydeberg Atletene	15.09.2018	194.47
131	Per Berger Olsen	T & IL National	24.03.2017	191.37
132	Christer Svensen	Oslo AK	16.11.2016	190.18
133	Harald Borgebund	T & IL National	03.02.2018	189.88
134	Simen Waaler	Gjøvik AK	16.09.2018	189.23
135	Niclas Thill	Spydeberg Atletene	23.01.2016	188.29
136	Tormod Andersen	Lenja AK	23.09.2017	186.67
137	Victor Løkkevik	Gjøvik AK	03.05.2019	184.81
138	Nils Tokstad	Gjøvik AK	10.06.2017	184.22
139	Vegard Ruud	Christiania AK	17.10.2015	182.65
140	Gard Sveipe Bahmanyar	Spydeberg Atletene	27.04.2018	181.3
141	Rune Andersen	Gjøvik AK	20.02.2018	180.95
142	Fariwar Hajipouri	T & IL National	27.03.2019	180.48
143	Kristian Lomeland	Lørenskog AK	07.09.2017	173.19
144	Geir Karlsen	Gjøvik AK	03.05.2019	172.09
145	Tony Ngyen	Spydeberg Atletene	16.03.2018	172.01
146	Shane Conolly	Spydeberg Atletene	23.02.2019	171.21
147	Leif Gøran Jenssen	Spydeberg Atletene	21.01.2018	167.18
148	Faryad Nadri	T & IL National	04.06.2016	165.68
149	Runar Saxegård	Lenja AK	21.05.2016	160.89
150	Kristian Holm	Gjøvik AK	03.05.2019	160.4
151	Freddy Svendsen	Lenja AK	26.05.2018	157.75
152	Oliver Buvarp Pettersen	Lenja AK	23.09.2017	156.58
153	Mikkel Helle Sørum	T & IL National	05.11.2016	155.76
154	Håvard Skauen	T & IL National	09.03.2019	155.06
155	Tom Hauge	Spydeberg Atletene	08.02.2019	154.77
156	Sondre G Kløvfjell	Lenja AK	30.03.2019	153.91
157	Marius Ellingsen	Gjøvik AK	22.11.2017	153.68
158	Sverre Jensen	T & IL National	25.02.2019	153.25
159	Bjørn Thore Olsen	Spydeberg Atletene	13.05.2016	153.19
160	Cornelius Wiedswang	Oslo AK	13.03.2019	152.32
161	Tore Nasset	Gjøvik AK	22.11.2017	151.79
162	Hans Martin Arnesen	IL Kraftsport	17.10.2015	151.35
163	Jarkko Häkkinen	Gjøvik AK	28.12.2016	145.49
164	Eirik Nilsen	Spydeberg Atletene	28.04.2019	140.99
165	Sverre JS Pettersen	Gjøvik AK	26.04.2017	140.84

166	Mats Næss	Lenja AK	23.09.2017	139.67
167	Emil Sveum	Gjøvik AK	03.05.2019	138.61
168	Petter Borger Kjeldsen	Spydeberg Atletene	29.03.2019	132.65
169	Kim Andre Åndalen	Gjøvik AK	27.01.2016	130.2
170	Kristoffer Thonerud	Spydeberg Atletene	01.01.2016	120.93
171	Sigurd Sørli	Gjøvik AK	27.06.2017	119.96
172	Kjell Olav Lundberg	Spydeberg Atletene	09.02.2019	117.92
173	Jarl-Erik Tveter	Lenja AK	07.04.2018	114.49
174	Samuel Rafteseth	Gjøvik AK	03.05.2019	114.01
175	Gabriel Ramirez Stordal	T & IL National	30.09.2016	112.41
176	Jonas Nordeng	Gjøvik AK	22.02.2019	107.47
177	Matthias Häkkinä	Gjøvik AK	28.12.2016	107.06
178	Brede Overhalden	Gjøvik AK	22.02.2019	103.04
179	Marius Huseby	Lenja AK	03.03.2018	99.83
180	Steffen Gustavsen	Gjøvik AK	22.11.2017	99.67
181	Magnus Sørum	Gjøvik AK	28.12.2016	89.79
182	Jostein Johannessen	Lenja AK	30.03.2019	89.77
183	Elias Strand Olsen	Gjøvik AK	03.05.2019	86.95
184	Maksymilian Nyk	T & IL National	10.02.2017	85.76
185	Arild Nilsen	Spydeberg Atletene	09.02.2019	83.04
186	Elias Strand Olsen	Gjøvik AK	22.02.2019	82.7
187	Fredrik Opsahl	Gjøvik AK	22.02.2019	81.66
188	Kasper Coldevin	Gjøvik AK	22.02.2019	78.99
189	Lucas Lunde Häkkinä	Gjøvik AK	28.12.2016	65.28
190	Mattis Helle Sørum	T & IL National	28.12.2016	45.05

Veteraner kvinner

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum (Veteran)</i>
1	Marie Mossige Grythe	Spydeberg Atletene	23.02.2019	243.38
2	Agnieszka Brannsether	T & IL National	22.09.2018	184.03
3	Camilla Pedersen	Christiania AK	26.01.2019	173.69
4	Kaja Sæther	Oslo AK	28.12.2015	153.57
5	Ann Kristin Skinlo	Spydeberg Atletene	20.01.2018	152.11
6	Hilde Næss	Lørenskog AK	21.01.2017	148.56
7	Ann-Kristin Skinlo	Spydeberg Atletene	13.04.2019	148.32
8	Ingrid Ledoux	Oslo AK	10.06.2017	138.1
9	Hilde Næss	Lørenskog AK	26.04.2019	132.51
10	Aurora Foss	Spydeberg Atletene	20.10.2018	130.25
11	Eva Grøndahl Lundberg	Spydeberg Atletene	13.04.2019	128.81
12	Marianne Lund	Lenja AK	21.05.2016	126.89
13	Linda Grøtåsen	Lørenskog AK	16.02.2019	123.8

14	Marianne Olsen	Elverum AK	28.12.2018	121.72
15	Linda Kværnø	Christiania AK	14.05.2016	115.12
16	Hege Grønland	Elverum AK	16.02.2019	114.99
17	Hege Engebakken Grønland	Gjøvik AK	20.10.2018	104.47
18	Anne Grete Lund	Gjøvik AK	16.09.2018	103.6

Veteraner menn

	<i>Navn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Dato</i>	<i>Poengsum (Veteran)</i>
1	Alexander Bahmanyar	Spydeberg Atletene	17.11.2018	353.87
2	Geir Hestmann	Oslo AK	04.05.2019	352.41
3	Geir Hestmann	Oslo AK	21.01.2017	339.71
4	Hans Martin Arnesen	IL Kraftsport	17.10.2015	330.54
5	Rune Johansen	Lenja AK	26.05.2018	327.24
6	Leif Gøran Jenssen	Spydeberg Atletene	21.01.2018	323.16
7	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	17.11.2018	322.57
8	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	30.09.2016	315.39
9	Geir Johansen	T & IL National	12.01.2019	305.88
10	Ole Jakob Aas	T & IL National	26.05.2018	304.36
11	Thomas Lilleborg	T & IL National	12.01.2019	298.73
12	David Haraldsen	T & IL National	16.02.2018	294.73
13	Per Berger Olsen	T & IL National	24.03.2017	293.95
14	Kenneth Friberg	Oslo AK	26.01.2019	293.2
15	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	26.01.2019	292.01
16	Lars Thomas Grønlien	Oslo AK	04.05.2019	291.48
17	Terje Bjerke	Spydeberg Atletene	19.02.2016	291.24
18	Lars-Thomas Grønlien	Oslo AK	21.10.2018	286.51
19	Tormod Andersen	Lenja AK	23.09.2017	277.99
20	Rune Andersen	Gjøvik AK	20.02.2018	277.94
21	Bjørn-Harald Fossum	Spydeberg Atletene	27.05.2016	276.72
22	Bright Erlend Nersveen	Lørenskog AK	21.01.2018	268.0
23	Tom Hauge	Spydeberg Atletene	08.02.2019	257.38
24	Robert Grønland	Elverum AK	04.05.2019	252.52
25	Ole Marius Hovdum	T & IL National	30.01.2016	243.67
26	Tom Hauge	Spydeberg Atletene	17.11.2018	242.14
27	Nuno Correia	Lørenskog AK	23.01.2016	233.42
28	Arnfinn Kopperud	IL Kraftsport	04.05.2019	232.1
29	Andreas Nordmo Skauen	Oslo AK	26.01.2019	228.21
30	Niclas Thill	Spydeberg Atletene	23.01.2016	218.04
31	Nicolai Roness	Gjøvik AK	26.04.2017	214.18
32	Harald Borgebund	T & IL National	03.02.2018	213.61
33	Freddy Svendsen	Lenja AK	26.05.2018	213.24

34	Freddy Svendsen	Lenja AK	19.02.2016	208.07
35	Niclas Thill	Spydeberg Atletene	09.02.2019	206.1
36	Vegard Ruud	Christiania AK	17.10.2015	205.48
37	Geir Karlsen	Gjøvik AK	03.05.2019	199.97
38	Tore Nasset	Gjøvik AK	22.11.2017	196.27
39	Runar Saxegård	Lenja AK	21.05.2016	194.2
40	Cornelius Wiedswang	Oslo AK	13.03.2019	190.1
41	Kjell Olav Lundberg	Spydeberg Atletene	09.02.2019	181.72
42	Bjørn Thore Olsen	Spydeberg Atletene	19.05.2017	161.89
43	Geir Karlsen	Gjøvik AK	28.12.2016	131.52
44	Arild Nilsen	Spydeberg Atletene	09.02.2019	119.33
45	Marius Huseby	Lenja AK	03.03.2018	108.52