

## 2017

24.12 - juleløp løp 22

Pluss 5 gr, og skyet. Ingen vind.

Mye is og tunge forhold

1	Dilling, Iver Nyøygard	28:52
2	Olsen, Benjamin	29:13
3	Tjernshaugen, Jon Ivar	29:51
4	Kumela, Dominik	29:52
5	Grigson, Richard	30:23
6	Oliversen, Daniel	32:13
7	Halle, Alexander Braseth	32:19
8	Noreng, Lars	35:51
9	Nyøygard, Terje	36:03
10	Henriksen, Roar	37:12
11	Olsen, Jon Espen	38:01
12	<b>Mathiesen, Marte Krekling</b>	<b>38:55</b>
13	Fjeldberg, Henrik	39:12
14	Kristoffersen, Tom	39:51
15	Skaar, Leif Arne	40:11
16	Jensen, Heine	40:16
17	Rosnes, Helge	42:32
17	Wahlgren, Tom	42:32
19	Kraft, Arild	43:42
20	<b>Hansen, Anja</b>	<b>44:46</b>
21	Moen, Morten	45:12
21	Aas, Heine	45:12
23	<b>Østgård, Else-Gro</b>	<b>46:55</b>
24	Sletner, Dag	48:40
25	Khazri, Amin	50:23
26	<b>Johansen, Wivian</b>	<b>52:47</b>
27	Aasen, Ole Johnny	54:38
	Larsen, Tim	Deltatt
	Hvidsten, Henrik	Deltatt
	Kirkerød, Jonas	Deltatt

08.10 - motsatt vei løp 21

11 gr. og sol. Litt surt med nordavind.

Fine forhold

1	Olsen, Benjamin	30:02
2	Bekkstrand, Rolf Henrik	30:03
3	Haugland, Per Ove	30:53
4	Kumela, Dominik	31:25
5	Langnes, Rune	31:36
6	Olsen, Ulf Roger	32:12
7	Mo, Dagfinn	32:13
8	Nilsen, Lars Tore	32:50
9	Hvidsten, Henrik	32:56
10	Rosnes, Helge	32:59
11	Sognlien, Tom	35:50
12	Svandal, Magne	35:59

13	Åstorp, Bjørn	36:05
14	Henriksen, Roar	36:15
14	Kirkerød, Jonas	36:15
16	Bergerud, Vidar	37:59
16	Sletner, Dag	37:59
18	Glückstad, Ole Petter	39:59
19	Kraft, Arild	40:02
20	Gjølstad, Ketil	40:21
21	Aasen, Ole Johnny	40:39
22	Eriksen, Marianne	40:41
23	Østgård, Else-Gro	43:31

01.10. løp 20

13 gr. Skyet, regn. Litt vind fra sørøst.

Helt ok forhold.

1	Olsen, Benjamin	28:04
2	Rostad, Kristoffer	28:16
3	Kumela, Dominik	29:02
4	Bekkstrand, Rolf Henrik	29:09
5	Tjernshaugen, Jon Ivar	30:02
6	Olsen, Ulf Roger	30:23
7	Kaspersen, Steve	30:48
8	Eriksen, Patrick	31:15
9	Westberg, Raymond	31:20
10	Sognlien, Tom	31:37
11	Svandal, Magne	32:16
12	Rosnes, Helge	32:19
13	Kirkerød, Jonas	34:26
14	Noreng, Lars	34:30
15	Henriksen, Roar	34:33
16	Bjerk, Trond	35:29
17	Åstorp, Bjørn	35:51
18	Bergerud, Vidar	37:17
19	Lundestad Høier, Birthe	37:28
20	Henriksen, Espen	37:53
21	Syversen, Bjørn Arild	38:26
22	Hartig, Carsten	39:47
23	Gjølstad, Ketil	39:59
24	Bergerud, Svein	40:22

24.09. løp 19

14 gr. skyet og litt vind fra øst.

Enkelte bløte partier.

1	Tjernshaugen, Jon Ivar	27:27
2	Kaspersen, Steve	29:17
3	Borge, Morten	29:49
4	Kumela, Dominik	30:28
5	Westberg, Raymond	31:25
6	Sognlien, Tom	32:34
7	Stang, Lars Henning	33:07
8	Svandal, Magne	33:23

9	Kirkerød, Jonas	34:09
9	Henriksen, Roar	34:09
11	Kristoffersen, Tom	35:22
12	Henriksen, Espen	38:15
13	Kraft, Arild	39:01
14	Glückstad, Ole Petter	39:21
15	Gjølstad, Ketil	40:00
16	Aasen, Ole Johnny	40:01
	Kalsøy, Roger	Deltatt

10.09. løp 18

16 gr. sol, og litt regn. Sydvest vind.

Noe vått og bløtt.

1	Erstad, Magnus	26:23
2	Olsen, Benjamin	28:53
3	Nilsen, Rune	29:04
4	Sognlien, Tom	32:11
5	Olsen, Ulf Roger	32:18
6	Rosnes, Helge	32:43
7	Bones, Rune Henriksen	33:34
8	Svandal, Magne	34:03
9	Henriksen, Roar	34:14
10	Kalsøy, Roger	35:09
11	Kristoffersen, Tom	35:11
12	Sletner, Dag	36:53
13	Henriksen, Espen	38:01
14	Bergerud, Vidar	39:40
15	Kirkerød, Jonas	40:38
15	Syversen, Bjørn Arild	40:38
17	Glückstad, Ole Petter	41:24
18	Gjølstad, Ketil	41:34
19	Aasen, Ole Johnny	42:53
20	Andresen, Cathrine	43:06
20	Johannessen, Pernille	43:06
22	Kraft, Arild	47:38

03.09. løp 17

17 gr.skyet, noe sol. Svak nordøst vind.

Fine forhold.

1	Mathiesen, Tomas	31:03
2	Sognlien, Tom	32:17
3	Henriksen, Roar	33:46
4	Bekkstrand, Rolf Henrik	33:49
5	Svandal, Magne	34:08
6	Kalsøy, Roger	34:15
7	Kristoffersen, Tom	34:35
8	Kraft, Arild	38:59
9	Sletner, Dag	40:12
10	Gjølstad, Ketil	40:36
11	Bråthe, Gro	40:50
12	Thornquist, Bjørn	45:27

Kirkerød, Jonas Deltatt

27.08. løp 16

19 gr. Sol, ingen vind

Perfekte forhold.

1	Kaspersen, Steve	29:57
2	Aasen, Benjamin	30:52
3	Fredriksen, Christian	31:03
4	Mathiesen, Tomas	31:29
5	Westberg, Raymond	31:37
6	Halle, Alexander Braseth	31:46
7	Sognlien, Tom	32:12
8	Rosnes, Helge	32:18
9	Kalsøy, Roger	34:19
10	Henriksen, Roar	34:29
11	Svandal, Magne	35:22
12	Søgaard, Andrew	35:30
13	Jakobsen, Kim	36:23
13	Christiansen, Jørn Erik	36:23
15	Bergerud, Vidar	37:30
16	Kirkerød, Jonas	40:18
17	Kraft, Arild	40:37
18	<b>Buflod, Hilde</b>	<b>40:41</b>
19	Gjølstad, Ketil	41:17
20	Syversen, Bjørn Arild	42:24
21	Aasen, Ole Johnny	44:22

13.08. løp 15

19 gr. Pent vær. Svak nordvest vind.

Ikke topp forhold.

1	Grigson, Richard	29:04
2	Nilsen, Rune	29:05
3	Tjernshaugen, Jon Ivar	29:52
4	Hallstensen, Per Åge	30:59
5	Westberg, Raymond	31:40
6	Johansen, Stein	32:11
7	Aasen, Benjamin	32:24
8	Sognlien, Tom	32:27
9	Olsen, Ulf Roger	32:32
10	Rosnes, Helge	33:12
11	Kalsøy, Roger	34:26
12	Åstorp, Bjørn	34:31
13	Kristoffersen, Tom	36:35
14	Søgaard, Andrew	36:55
15	Bergerud, Vidar	37:33
16	Sletner, Dag	38:02
17	Henriksen, Espen	38:33
18	Svandal, Magne	39:48
19	Glückstad, Ole Petter	41:55
20	Aasen, Ole Johnny	42:28
21	Gjølstad, Ketil	42:41

Kirkerød, Jonas Deltatt

06.08. løp 14

20 gr. Skyet, litt sol og litt vestavind.

Flotte forhold.

1	Tjernshaugen, Jon Ivar	27:44
2	Grigson, Richard	28:59
3	Nilsen, Rune	30:02
4	Westberg, Raymond	31:42
5	Mathiesen, Tomas	32:01
6	Sognlien, Tom	32:38
7	Henriksen, Roar	33:39
8	Nyøygard, Terje	34:44
9	Svandal, Magne	35:32
10	Kristoffersen, Tom	35:37
11	Søgaard, Andrew	36:04
12	Åstorp, Bjørn	37:04
13	Rosnes, Helge	37:30
14	Bergerud, Vidar	37:51
15	Engh, Harald	38:58
16	Aasen, Ole Johnny	39:00
17	<b>Buflod, Hilde</b>	<b>39:30</b>
18	Wahlgren, Tom	39:52
19	Glückstad, Ole Petter	40:32
20	Kirkerød, Jonas	41:04
20	Syversen, Bjørn Arild	41:04
22	Gjølstad, Ketil	41:36
23	Kraft, Arild	43:39

30.07. løp 13

18 gr. Skyet, gløtt av sol.

Litt sønnavind og fine forhold

1	Grigson, Richard	29:12
2	Bekkstrand, Rolf Henrik	29:53
3	Kaspersen, Steve	29:58
4	Monkvik, Per-Owe	31:14
5	Westberg, Raymond	32:23
6	Sognlien, Tom	32:38
7	Mathiesen, Tomas	32:54
8	Rosnes, Helge	33:22
9	Henriksen, Roar	33:33
10	Jørgensen, Jarle	34:49
11	Kalsøy, Roger	36:04
12	Bjerk, Trond	36:05
13	Svandal, Magne	37:15
14	Bergerud, Vidar	38:25
15	Glückstad, Ole Petter	38:56
16	Wahlgren, Tom	39:50
17	Sletner, Dag	40:21
18	Kraft, Arild	41:05
19	Kirkerød, Jonas	41:40

19	Syversen, Bjørn Arild	41:40
21	Østgård, Else-Gro	42:14
22	Gjølstad, Ketil	42:43
23	Thornquist, Bjørn	44:23

16.07. løp 12

16 gr. Skyet lett regn og sønnvind.

Ikke topp forhold

1	Grigson, Richard	29:06
2	Tjernshaugen, Jon Ivar	29:38
3	Kaspersen, Steve	29:48
4	Aasen, Benjamin	30:35
5	Heggenes, Tommy	31:43
6	Westberg, Raymond	33:34
7	Sognlien, Tom	33:45
8	Kirkerød, Jonas	34:06
9	Maxharraj, Fluturim	34:07
10	Adolfson, Morgan	34:22
11	Henriksen, Roar	34:25
12	Lundestad Høier, Birthe	35:51
13	Glückstad, Ole Petter	38:59
14	Aasen, Ole Johnny	39:10
15	Kraft, Arild	40:19
16	Wahlgren, Tom	41:55

09.07. løp 11

19 gr. Skyet, gløtt av sol, sydvest vind.

Fine forhold

1	Olaussen, Erik	29:19
2	Grigson, Richard	29:39
3	Olsen, Ulf Roger	30:56
4	Kaspersen, Steve	31:54
5	Maxharraj, Fluturim	32:16
6	Westberg, Raymond	32:23
7	Rosnes, Helge	32:34
8	Sognlien, Tom	33:46
9	Kristoffersen, Tom	34:53
10	Åstorp, Bjørn	35:43
11	Kalsøy, Roger	36:58
12	Svandal, Magne	37:28
13	Søgaard, Andrew	37:37
14	Glückstad, Ole Petter	39:42
15	Aasen, Ole Johnny	41:21
16	Kraft, Arild	41:28
17	Bråthe, Gro	41:30
18	Gjølstad, Ketil	41:55
19	Sletner, Dag	43:42
20	Thornquist, Bjørn	45:37
	Kirkerød, Jonas	Deltatt

02.07. løp 10

22 gr. Litt sol, skyet og sydvest vind

Fine forhold.

1	Kullerud, Emil	29:53
2	Heggenes, Tommy	30:55
3	Aasen, Benjamin	31:31
4	Olsen, Ulf Roger	31:50
5	Sognlien, Tom	33:43
6	Rosnes, Helge	34:40
7	Kalsøy, Roger	34:41
8	Henriksen, Roar	34:44
9	Kristoffersen, Tom	35:44
10	Svandal, Magne	37:54
11	Glückstad, Ole Petter	40:12
12	Aasen, Ole Johnny	40:18
13	Gjølstad, Ketil	44:21
14	Kraft, Arild	47:24

18.06.

løp 9

24 gr. Mest skyet, litt sol, vestavind.

Fine forhold

1	Rostad, Kristoffer	29:00
2	Olsen, Benjamin	29:26
3	Bekkstrand, Rolf Henrik	29:31
4	Grigson, Richard	29:39
5	Kaspersen, Steve	29:51
6	Heggenes, Tommy	31:09
7	Monkvik, Per-Owe	31:45
8	Jørgensen, Jarle	32:23
9	Kirkerød, Jonas	33:16
10	Sognlien, Tom	33:21
11	Halle, Alexander Braseth	33:25
12	Rosnes, Helge	33:32
13	Westberg, Raymond	34:23
14	Henriksen, Roar	34:36
15	Fredriksen, Jarle	36:05
16	Kalsøy, Roger	36:15
17	Kristoffersen, Tom	37:11
18	Lundestad Høier, Birthe	37:20
19	Aasen, Ole Johnny	43:36
20	Glückstad, Ole Petter	45:08

11.06.

løp 8

13 gr. Skyet, regn og sønnvind.

Vått, bløtt og tungt.

1	Grigson, Richard	29:17
2	Kaspersen, Steve	29:27
3	Heggenes, Tommy	30:17
4	Ensrud, Julie	30:42
5	Kirkerød, Jonas	32:20
6	Olsen, Ulf Roger	32:32
7	Sognlien, Tom	34:10

8	Andersen, Frode	34:41
9	Henriksen, Roar	35:06
9	Kalsøy, Roger	35:06
11	Søgaard, Andrew	35:47
12	Åstorp, Bjørn	36:30
13	Kristoffersen, Tom	36:48
14	Rosnes, Helge	39:44
15	<b>Bråthe, Gro</b>	<b>39:57</b>
16	Kraft, Arild	39:59
17	<b>Buflod, Hilde</b>	<b>41:14</b>
18	Sletner, Dag	42:43
19	Glückstad, Ole Petter	42:47
20	Thornquist, Bjørn	45:42

04.06. løp 7

13 gr. Litt regn og ingen vind.

Ok, forhold

1	Andersen, Halvor	28:50
2	Kirkerød, Jonas	29:16
3	Lundem, Simen	29:19
4	Westberg, Raymond	31:23
5	<b>Belsby, Anne Maren Utne</b>	<b>31:34</b>
6	Rosnes, Helge	33:39
7	Andersen, Frode	34:10
8	Olsen, Håkon	35:05
9	Henriksen, Roar	35:11
10	Kristoffersen, Tom	35:20
11	Kalsøy, Roger	35:34
12	Åstorp, Bjørn	36:35
13	Søgaard, Andrew	36:59
14	Syversen, Bjørn Arild	43:18
15	Aasen, Ole Johnny	43:41
16	Kraft, Arild	44:10
17	<b>Kirkerød, Anne-Grethe</b>	<b>47:04</b>

21.05. løp 6

17 gr. Sol. Hard sønnavind.

Forholdene ellers var fine.

1	Bekkstrand, Rolf Henrik	28:50
2	Grigson, Richard	29:03
3	Nilsen, Rune	30:00
4	Tjernshaugen, Jon Ivar	30:05
5	Kaspersen, Steve	30:19
6	Haugland, Per Ove	31:00
7	Sognlien, Tom	33:12
8	Rosnes, Helge	33:25
9	Svandal, Magne	33:53
10	<b>Kullerud, Ingrid Elise</b>	<b>34:15</b>
11	Andersen, Jørgen Stavang	35:00
12	Henriksen, Roar	35:28
12	Kirkerød, Jonas	35:28



14	Kristoffersen, Tom	37:41
15	Henriksen, Espen	38:03
16	Aasen, Ole Johnny	41:12
17	Syversen, Bjørn Arild	41:14
18	Kraft, Arild	41:37
19	<b>Kirkerød, Anne-Grethe</b>	<b>46:14</b>
	Kullerud, Pål Asbjørn	Deltatt

14.05. løp 5

10 gr. Skyet og lett regn.

Vindstille. Ikke topp forhold

1	Grigson, Richard	29:25
2	Kirkerød, Jonas	30:13
3	Heggenes, Tommy	30:26
4	Stang, Lars Henning	30:57
5	Westberg, Raymond	31:34
6	Sognlien, Tom	34:02
7	Svandal, Magne	34:23
8	Henriksen, Roar	34:39
9	Rosnes, Helge	35:02
10	Åstorp, Bjørn	35:11
11	Kalsøy, Roger	35:29
12	<b>Næsset, Ingvild Ramtvedt</b>	<b>35:31</b>
13	Hansen, Bjørn Ketil	36:16
14	Kraft, Arild	39:08
15	Syversen, Bjørn Arild	41:02
16	<b>Norvang, Christine</b>	<b>41:17</b>
17	Wahlgren, Tom	42:47
18	Thornquist, Bjørn	43:52
19	<b>Kirkerød, Anne-Grethe</b>	<b>47:11</b>
	Kirkerød, Kristoffer	Deltatt

30.04. løp 4

10 gr. Sol og fine forhold.

1	Kaspersen, Steve	28:56
2	Tjernshaugen, Jon Ivar	30:01
3	Mathiesen, Tomas	30:15
4	Westberg, Raymond	31:30
5	Maxharraj, Fluturim	33:14
6	Sognlien, Tom	33:32
7	Olsen, Ulf Roger	34:27
8	Svandal, Magne	34:43
9	Henriksen, Roar	34:49
10	Åstorp, Bjørn	35:00
11	Olsen, Håkon	35:05
12	Kjellesvig, Tellef	35:16
13	Kalsøy, Roger	35:45
14	Sletner, Dag	36:36
15	Søgaard, Andrew	37:02
16	Henriksen, Espen	37:15
17	Fredriksen, Jarle	40:20

18	<b>Buflod, Hilde</b>	<b>41:00</b>
19	<b>Bråthe, Gro</b>	<b>41:44</b>
19	Kraft, Arild	41:44
21	Glückstad, Ole Petter	41:51
22	Gjølstad, Ketil	42:16
23	Aasen, Ole Johnny	44:33
24	Kirkerød, Jonas	48:42
24	<b>Kirkerød, Anne-Grethe</b>	<b>48:42</b>
26	<b>Henriksen, Vibeke D.</b>	<b>50:04</b>
27	Appelgren, Kristoffer	50:55
28	<b>Dahl, Silje E.</b>	<b>54:29</b>

23.04.

løp 3

10 gr. og mye sol. Nordavind.

1	Rostad, Kristoffer	28:39
2	Kaspersen, Steve	28:57
3	Grigson, Richard	29:40
4	Heggenes, Tommy	30:12
5	Nilsen, Rune	30:19
6	Kirkerød, Jonas	31:02
7	Halle, Alexander Braseth	31:03
8	Westberg, Raymond	31:13
9	Mathiesen, Tomas	31:14
10	Stang, Lars Henning	31:15
11	Rosnes, Helge	31:45
12	Graasten, Kjell	32:22
12	Andersen, Frode	32:22
14	Sognlien, Tom	33:24
15	<b>Jensen, Kikki</b>	<b>33:37</b>
16	Kjellesvig, Tellef	33:59
17	Kristoffersen, Tom	34:09
18	Olsen, Håkon	34:55
19	Henriksen, Roar	35:11
20	Jacobsen, Philip	36:11
21	Jacobsen, Steinar	36:14
22	Kalsøy, Roger	36:33
23	Henriksen, Espen	36:43
24	Kraft, Arild	38:47
25	Aasen, Ole Johnny	42:54
26	Sletner, Dag	43:03
27	Gjølstad, Ketil	43:31
28	Kirkerød, Kristoffer	46:02
29	<b>Kirkerød, Anne-Grethe</b>	<b>47:35</b>
30	<b>Henriksen, Vibeke D.</b>	<b>48:48</b>

16.04.

løp 2

6 gr. Sol og skyet. Fine forhold.

1	Kaspersen, Steve	30:29
2	Rosnes, Helge	31:59
3	Kirkerød, Jonas	32:58
4	Andersen, Frode	33:17

5	Maxharraj, Fluturim	33:41
6	Sognlien, Tom	34:11
7	Kjellesvig, Tellef	34:39
8	Maxharraj, Florent	34:43
9	Andersen, Jørgen Stavang	35:18
10	Kalsøy, Roger	35:35
11	Åstorp, Bjørn	35:46
12	Sletner, Dag	35:54
13	Henriksen, Espen	37:53
14	Kraft, Arild	38:48
15	<b>Buflod, Hilde</b>	<b>43:59</b>
16	Kirkerød, Kristoffer	48:11
17	<b>Henriksen, Vibeke D.</b>	<b>49:08</b>
18	<b>Kirkerød, Anne-Grethe</b>	<b>49:33</b>
19	Nilsen, Pål G.	53:47

02.04.

løp 1

11 grader

1	Kaspersen, Steve	29:00
2	Rostad, Kristoffer	29:31
3	Mathiesen, Tomas	31:26
4	Heggenes, Tommy	31:36
5	Nilsen, Rune	31:46
6	Jørgensen, Jarle	31:55
7	Westberg, Raymond	32:30
8	Kirkerød, Jonas	33:05
9	Johansen, Stein	33:13
10	Hagen, Mats	33:32
11	Hagen, Roar	33:36
12	Rosnes, Helge	33:39
13	Andersen, Frode	33:52
14	Henriksen, Roar	34:39
15	Svandal, Magne	36:12
16	Kalsøy, Roger	39:18
17	<b>Bråthe, Gro</b>	<b>40:36</b>
18	Kraft, Arild	42:35
19	Aasen, Ole Johnny	43:31
20	<b>Paulsbo, Mona</b>	<b>44:32</b>
21	Thornquist, Bjørn	45:41
22	Nilsen, Pål G.	51:43
23	<b>Kirkerød, Anne-Grethe</b>	<b>52:03</b>
	Kirkerød, Kristoffer	Deltatt

### 10 på topp

1	Erstad, Magnus	26:23
2	Tjernshaugen, Jon Ivar	27:27
3	Olsen, Benjamin	28:04
4	Rostad, Kristoffer	28:16
5	Andersen, Halvor	28:50
5	Bekkstrand, Rolf Henrik	28:50
7	Dilling, Iver Nyøygard	28:52

8	Kaspersen, Steve	28:56
9	Grigson, Richard	28:59
10	Kumela, Dominik	29:02

### 10 på topp tider

1	Erstad, Magnus	26:23
2	Tjernshaugen, Jon Ivar	27:27
3	Tjernshaugen, Jon Ivar	27:44
4	Olsen, Benjamin	28:04
5	Rostad, Kristoffer	28:16
6	Rostad, Kristoffer	28:39
7	Andersen, Halvor	28:50
7	Bekkstrand, Rolf Henrik	28:50
9	Dilling, Iver Nyøygard	28:52
10	Olsen, Benjamin	28:53