

# TI PÅ TOPP RINDAL IL

À jour pr 31.10.2021

100m				4,07,07	06	Lars Hagen	75
11,9	92	Kjetil Bolme	68	4,07,58	06	Lars Morten Bardal	85
12,1	84	Leif Stavne	59				
12,30	16	Anders Boye	94				
12,54	10	Helge Langen	85				
12,80	93	Magne Bolme	67				
12,84	96	Thomas Landsem	79				
13,00	90	Ivar Myklegard	71				
13,51	17	Linn Røen Skjermo	95				
14,23	14	Sigurd Fagerholt	01				
15,28	97	Morten Svinsås	84				
200m							
24,49	16	Anders Boye	94				
24,50	92	Gert Sande	69				
24,5	84	Leif Stavne	59				
24,7	92	Kjetil Bolme	68				
25,20	90	Ivar Myklegard	71				
25,23	96	Thomas Landsem	79				
25,36	13	Helge Langen	85				
25,7	83	Arnfinn Berdal	64				
25,9	94	Magne Bolme	67				
26,32	21	Magnus Øyen	07				
400m							
51,67	14	Helge Langen	85				
53,0	84	Leif Stavne	59				
53,41	93	Gert Sande	69				
53,43	19	Anders Boye	94				
54,53	98	Henrik Grøseth	72				
54,6	85	Even Bjørnstad	61				
54,95	93	Torsten Sæther	66				
55,17	97	Thomas Landsem	79				
55,50	19	Erik Kårvatn	03				
57,66	00	Råg Mikkelsen	75				
53,2	05	Guled Kahin Hared*	87				
600m							
1,22,40	19	Anders Boye	94				
1,26,19	12	Helge Langen	85				
1,28,69	22	Magnus Øyen	07				
1,37,54	15	Sigurd Fagerholt	01				
1,38,35	20	Olav Fugelsøy	06				
1,40,37	20	Sebastian Børset	07				
2,04,80	19	Kristi Fugelsøy	07				
800m							
1,54,66	14	Helge Langen	85				
1,55,50	19	Anders Boye	94				
1,58,6	99	Henrik Grøseth	72				
1,59,2	91	Bjørn Vonheim	62				
1,59,7	83	Ola Krangnes	52				
2,00,11	91	Stein Ivar Børset	60				
2,00,15	07	Lars Morten Bardal	85				
2,01,43	90	Arne Harald Hansen	64				
2,01,5	85	Even Bjørnstad	61				
2,01,9	89	Arne Bolme	61				
1,56,78	05	Guled Kahin Hared*	87				
1.000m							
2,39,04	96	Ragnar Moholdt	75				
2,40,02	93	Arne Harald Hansen	64				
2,41,88	93	Bjørn Vonheim	62				
2,42,90	93	Torsten Sæther	66				
1.500m							
3,50,25	14	Helge Langen	85				
3,51,5	98	Henrik Grøseth	72				
3,54,6	83	Ola Krangnes	52				
3,54,9	85	Stein Ivar Børset	60				
3,59,93	19	Anders Boye	94				
4,01,0	91	Bjørn Vonheim	62				
4,05,76	90	Nils Ivar Gjerstad	63				
4,06,17	90	Arne Harald Hansen	64				
1. eng. mile (1609m)							
4,14,87	98	Henrik Grøseth	72				
4,41,14	18	Joachim Tranvåg	91				
3.000m							
8,11,31	83	Ola Krangnes	52				
8,16,29	91	Stein Ivar Børset	60				
8,20,86	99	Henrik Grøseth	72				
8,26,86	13	Helge Langen	85				
8,38,07	91	Bjørn Vonheim	62				
8,41,7	08	Lars Hagen	75				
8,45,58	90	Nils Ivar Gjerstad	63				
8,46,46	19	Anders Boye	94				
8,50,98	10	Thomas Holm	87				
8,51,4	89	Ingvar Romundstad	58				
5.000m							
14,09,48	83	Ola Krangnes	52				
14,33,84	88	Stein Ivar Børset	60				
14,44,64	93	Sigurd Brørs	68				
14,46,24	99	Henrik Grøseth	72				
14,48,27	14	Helge Langen	85				
14,50,74	08	Lars Hagen	75				
15,10,5	91	Bjørn Vonheim	62				
15,12,26	89	Nils Ivar Gjerstad	63				
15,13,1	85	Ingvar Romundstad	58				
15,17,3	09	Thomas Holm	87				
10.000m							
30,13,7	92	Sigurd Brørs	68				
30,19,08	99	Henrik Grøseth	72				
30,29,6	89	Stein Ivar Børset	60				
31,35,1	07	Lars Hagen	75				
31,36,18	20	Helge Langen	85				
31,41,6	84	Ingvar Romundstad	58				
31,49,5	16	Jon Arne Gaundal	88				
31,55,67	09	Thomas Holm	87				
32,22,72	17	Joachim Tranvåg	91				
32,40,0	90	Per Gudmund Bøe	65				
110 m hekk							
22,51	10	Helge Langen	85				
400m hekk							
66,1	97	Lars Røen	80				
66,1	97	Ragnar Moholdt	75				
1500m hinder							
5,21,9	84	Morten Svinsås	80				
2000m hinder (91,4 cm)							
6,15,45	21	Erik Løfald	02				
6,31,93	20	Erik Kårvatn	03				
6,36,50	97	Lars Røen	80				
3000 m hinder							
9,51,04	09	Thomas Holm	87				
9,58,0	85	Stein Ivar Børset	60				
Halvmaraton							
1,06,02	89	Stein Ivar Børset	60				
1,07,47	05	Henrik Grøseth	72				
1,07,52	89	Ingvar Romundstad	58				
1,10,32	08	Juan M V Rodriguez	72				
1,10,37	09	Thomas Holm	87				
1,10,53	16	Jon Arne Gaundal	88				
1,10,55	21	Andreas D Wærnes	90				
1,10,57	20	Helge Langen	85				
1,11,05	09	Arnt Inge Nilsen	74				
1,11,46	21	Markus Espelien	86				

