TI PÅ TOPP RINDAL IL

À jour pr 27.03.2023

100m			
11,9	**92**	**Kjetil Bolme**	**68**
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**	**O1**
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**
53,90	**22**	**Magnus Øyen**	**07**
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**	**O3**
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**	**O7**
1,37,54	**15**	**Sigurd Fagerholt**	**O1**
1,38,35	**20**	**Olav Fugelsøy**	**O6**
1,40,37	**20**	**Sebastian Børset**	**07**
2,04,80	**19**	**Kristi Fugelsøy**	**O7**
800m			
1,54,66	**14**	**Helge Langen**	**85**
1,55,50	**19**	**Anders Boye**	**94**
1,58,54	**22**	**Magnus Øyen**	**O7**
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**
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**
3,57,21	**22**	**Magnus Øyen**	**O7**
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**
4,07,07	**06**	**Lars Hagen**	**75**
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**
8,29,49	**22**	**Magnus Øyen**	**07**
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**
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	**O9**	**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	**O7**	**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	**O9**	**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**	**O2**
6,31,93	**20**	**Erik Kårvatn**	**O3**
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	**O5**	**Henrik Grøseth**	**72**
1,07,52	**89**	**Ingvar Romundstad**	**58**
1,09,29	**21**	**Andreas D Wærnes**	**90**
1,10,32	**08**	**Juan M V Rodriguez**	**72**
1,10,37	**09**	**Thomas Holm**	**87**
1,10,53	**16**	**Jon Arne Gaundal**	**88**
1,10,57	**20**	**Helge Langen**	**85**
1,11,05	**09**	**Arnt Inge Nilsen**	**74**
1,11,46	**21**	**Markus Espelien**	**86**

TI PÅ TOPP RINDAL IL

À jour pr 27.03.2023

Maraton

2,21,37	95	Stein Ivar Børset	60
2,24,59	06	Henrik Grøseth	72
2,27,45	87	Ingvar Romundstad	58
2,29,34	16	Jon Arne Gaundal	88
2,31,27	09	Thomas Holm	87
2,34,08	08	Juan M V Rodriguez	72
2,38,01	12	Terje Olsen	65
2,38,01	19	Stian Oldervik	83
2,39,25	11	Arnt Inge Nilsen	74
2,45,59	22	Kristian Forbord	88

Høyde

1,90	92	Tore Kirkholt	68
1,50	90	Øystein Sæther	55
1,45	10	Helge Langen	85
1,20	88	Lars Ole Løseth	75
1,20	97	Lars Hol Moholdt	85

Stav

2,90	97	Birger Bolme Løfaldli	81
2,70	97	Lars Røen	80
2,10	10	Helge Langen	85

Lengde

6,12	92	Tore Kirkholt	68
5,75	98	Lars Røen	80
5,72	92	Frode Larsen	68
4,80	90	Torsten Sæther	66
4,84	10	Helge Langen	85
4,41	98	Morten Svinsås	84
3,92	97	Lars Hol Moholdt	85
3,84	88	Lars Ole Løseth	75

Tresteg

13,23	92	Tore Kirkholt	68
11,78	92	Frode Larsen	68

Høyde u/tilløp

1,50	94	Tore Kirkholt	68

Lengde u/tilløp

2,92	91	Kjetil Bolme	68
2,84	94	Tore Kirkholt	68

Kule

11,07	92	Tore Kirkholt	68
10,58	92	Frode Larsen	68
9,74	84	Even Nerland	64
9,60	84	Nils Ragnar Bjørnås	60
9,33	84	Birger Rindøyen	50
8,13	84	Jon Olav Børset	48
7,95	84	Leif Stavne	59
7,85	84	Øystein Sæther	55
7,08	10	Helge Langen	85

Diskos

31,72	92	Tore Kirkholt	68
25,68	92	Frode Larsen	68
20,26	10	Helge Langen	85

Slegge

29,68	69	Asbjørn Skjølsvold	50

Spyd

51,62	16	Sigve Bakken Bolme	93
48,20	90	Birger Rindøyen	50
46,44	92	Tore Kirkholt	68
15,70	10	Helge Langen	85

Spyd (gammel type)

59,38	76	Birger Rindøyen	50
38,24	84	Even Nerland	64
29,62	84	Nils Ragnar Bjørnås	

10-kamp

3.665	10	Helge Langen	85

***Guled Kahin Hared er utenlandsk statsborger. Hans tider er derfor uoffisielle i statistikksammenheng.**