

TI PÅ TOPP RINDAL IL

À jour pr 22.08.2024

100m				4,06,17	90	Arne Harald Hansen	64
11,9	92	Kjetil Bolme	68	4,07,07	06	Lars Hagen	75
12,1	84	Leif Stavne	59				
12,30	16	Anders Boye	94				
12,54	10	Helge Langen	85	1. eng. mile (1609m)			
12,80	93	Magne Bolme	67	4,14,87	98	Henrik Grøseth	72
12,84	96	Thomas Landsem	79	4,41,14	18	Joachim Tranvåg	91
13,00	90	Ivar Myklegard	71				
13,51	17	Linn Røen Skjermo	95	3.000m			
14,23	14	Sigurd Fagerholt	01	8,05,44	24	Magnus Øyen	07
15,28	97	Morten Svinsås	84	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
				5.000m			
				13,59,40	24	Magnus Øyen	07
				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
				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
				1,08,27	23	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 Nilssen	74
				1,11,13	23	Alexander Hofstad **	90
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							
3,43,60	24	Magnus Øyen	07				
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				

