

# TI PÅ TOPP RINDAL IL

À jour pr 16.10.2023

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	8,10,07	23	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			
				14,09,48	83	Ola Krangnes	52
				14,17,51	23	Magnus Øyen	07
				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

# TI PÅ TOPP RINDAL IL

À jour pr 16.10.2023

1,11,46	21	Markus Espelien	86	46,44	92	Tore Kirkholt	68
1,08,13	23	* Nettotid ADW Berrlin		15,70	10	Helge Langen	85
1,10,39	23	** Nettotid AH		<b>Spyd (gammel type)</b>			
				59,38	76	Birger Rindøyen	50
				38,24	84	Even Nerland	64
				29,62	84	Nils Ragnar Bjørnås	
<b>Maraton</b>				<b>10-kamp</b>			
2,21,37	95	Stein Ivar Børset	60	3.665	10	Helge Langen	85
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				
<b>Høyde</b>							
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				
<b>Stav</b>							
2,90	97	Birger Bolme Løfaldli	81				
2,70	97	Lars Røen	80				
2,10	10	Helge Langen	85				
<b>Lengde</b>							
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				
<b>Tresteg</b>							
13,23	92	Tore Kirkholt	68				
11,78	92	Frode Larsen	68				
<b>Høyde u/tilløp</b>							
1,50	94	Tore Kirkholt	68				
<b>Lengde u/tilløp</b>							
2,92	91	Kjetil Bolme	68				
2,84	94	Tore Kirkholt	68				
<b>Kule</b>							
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				
<b>Diskos</b>							
31,72	92	Tore Kirkholt	68				
25,68	92	Frode Larsen	68				
20,26	10	Helge Langen	85				
<b>Slegge</b>							
29,68	69	Asbjørn Skjølvold	50				
<b>Spyd</b>							
51,62	16	Sigve Bakken Bolme	93				
48,20	90	Birger Rindøyen	50				

\*Guled Kahin Hared er utenlandsk statsborger. Hans tider er derfor uoffisielle i statistikk sammenheng.