Øvelse: 100m, E-tid

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	**11.32**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Lillehammer**	**24.06.2018**
2	11.52	Jo Magnus R. Aalerud	01	Arvika/SWE	29.07.2017
3	11.53	Ørjan Tveit	76	Lillehammer/Ss	28.06.1992
4	**11.70**	**Mads Rognerud**	**01**	**Ås**	**17.09.2018**
5	11.89	Edvard Kamperud Nygaard	96	Nadderud	19.06.2011
6	11.96	Simen Sebastian Hansen	00	Oslo/Bi	04.08.2017

Øvelse: 100m, Manuell Tid

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	11.0	Geir Arnfinn Husby	36	Sandvika/Ka	25.06.1954
2	11.1	Kjetil Storrø	43	Oslo/Bi	07.06.1972
3	11.4	Svein Hedlo (Johansen)	43		1966
4	11.5	Øivind Grøn-Hansen	42		1960
4	11.5	Kåre Sorteberg	43	Nesodden	24.09.1961
4	11.5	Reidar Goffeng	64		1983
7	11.6	Inge Husby	43	Nesodden	24.09.1961
7	11.6	Atle Haugdahl	52		1969
7	11.6	Thor Støle			1969
10	11.7	Ragnar Brekke			1974
10	11.7	Henrik Solbu	44		1974
10	11.7	Audun Hopland	52		1974
10	11.7	Egil Bråthe	50		1973
10	11.7	Kjetil Larsen			1971

Øvelse: 150m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	17.91	Jo Magnus R. Aalerud	01	Oslo/Spl	07.05.2017
2	18.26	Per Ellef R. Aalerud	00	Oslo/Bi	16.07.2015
5	18.68	Simen Sebastian Hansen	00	Ås	29.05.2017
3	18.97	Lars Marius Rognerud	99	Ås	25.08.2014
4	19.39	Mads Rognerud	01	Ås	22.08.2016

Øvelse: 200m, E-tid

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	**22.94**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Geithus**	**15.09.2018**
2	23.19	Jo Magnus R. Aalerud	01	Göteborg/SWE	02.07.2017
3	23.26	Eyvind Solbu	72	Lillehammer/Ss	24.06.1994
4	23.28	Kyrre Øvrebø	81	Lillehammer/Ss	30.06.2000
5	23.32	Håkon Røsten	92	Askim	30.05.2009
6	23.37	Reidar Goffeng	64	Byrkjelo	15.07.1983
7	**23.44**	**Mads Rognerud**	**01**	**Overhalla**	**02.09.2018**
8	23.90	Simen Sebastian Hansen	00	Nadderud	16.06.2017
9	23.91	Edvard Kamperud Nygaard	96	Lillestrøm	27.05.2012
Tillegg	22.82W	Mads Rognerud	01	Nadderud	15.06.2018
	24.11i	Eirik H. Trandem	94	Trondheim	13.03.2011

Øvelse: 200m, Manuell tid

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	22.9	Kjetil Storrø	43	Oslo/Bi	23.05.1972
1	**22.9**	**Mads Rognerud**	**01**	**Ås**	**04.06.2018**
3	23.3	Geir Arnfinn Husby	36	Oslo/Bi	17.09.1959
3	**23.3**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Ås**	**04.06.2018**
5	23.8	Audun Hopland	52		1973
6	23.8	Ole H. Englien			1973
7	23.9	Svein Hedlo (Johansen)	43	Nesodden	26.08.1961

Øvelse: 300m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	**36.67**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Ås**	**17.09.2018**
2	37.60	Kyrre Øvrebø	81	Oslo/Bi	23.09.1997
3	38.21	Jo Magnus R. Aalerud	01	Ås	01.05.2017
4	38.43	Simen Sebastian Hansen	00	Ås	01.05.2017
5	38.5	Ørjan Tveit	76	Drammen/Ma	14.09.1991
6	39.30	Eirik Hissingby Trandem	94	Moss/Me	23.08.2011

Øvelse: 400m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	48.99	Eyvind Solbu	72	Oslo/Bi	16.07.1998
2	**49.91**	**Mads Rognerud**	**01**	**Oslo/Bi**	**25.08.2018**
3	50.07	Kyrre Øvrebø	81	Lillehammer/Ss	01.07.2000
3	50.44	Reidar Goffeng	64	Byrkjelo	17.07.1983
4	50.6	Kjetil Storrø	43	Ås	11.06.1972
5	50.8	Jan Håkon Hansen	55	Oslo/St	06.06.1984
6	50.86	Edvard Kamperud Nygaard	96	Gøteborg	07.07.2012
7	51.1	Henrik Solbu	44	Oslo/Bi	28.06.1972
8	51.62	Helge H. Klemetsdal	98	Asker	11.06.2017
9	51.6	Ivar Gjerde	47		1977
9	51.6	Egil Bråthe	50	Oslo/Bi	14.09.1973

Øvelse: 600m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	1:18.31	Eyvind Solbu	72	Stjørdal	13.05.1998
2	1:24.18	Terje Aggvin	74	Fredrikstad/Li	30.05.1999
3	1:25.31	Edvard Kamperud Nygaard	96	Lillestrøm	28.08.2010
4	1:25.8	Atle Haugdahl	52	Oslo/Bi	14.06.1967
5	1:29.3	Audun Stubbhaug	57	Nesodden	23.06.1975
6	1:30.5	Bernt Robert Hansen	58	Nesodden	23.06.1975

Øvelse: 800m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	1:47.37	Eyvind Solbu	72	Helsingfors, FIN	28.06.1995
2	1:54.1	Bård Akre	66	Oslo/St	04.06.1986
3	1:54.22	Edvard Kamperud Nygaard	96	Göteborg/SWE	08.07.2012
4	1:54.5	Egil Bråthe	50	Oslo/Bi	30.05.1974
5	1:54.8	Henrik Solbu	44	Oslo/Bi	11.07.1972
6	1:54.96	Johannes Alne	75	Oslo/Bi	27.05.1997
7	1:55.37	Terje Aggvin	74	Oslo/Bi	23.09.1999
8	1.56.45	Helge H. Klemetsdal	98	Oslo/Bi	24.06.2016
9	1:57.1	Bernt Robert Hansen	58	Oslo/St	03.07.1978
10	1:57.8	Ivar Gjerde	47		1974

Øvelse: 1000m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	2:21.65	Eyvind Solbu	72	Florø	24.05.1997
2	2:28.2	Terje Aggvin	74	Asker/Fø	26.09.1999
3	2:33.1	Henrik Solbu	44	Nesodden	13.09.1974
4	2:33.2	Johannes Alne	75	Asker/Fø	26.09.1999
5	2:34.76	Baard Akre	66	Moss/Me	09.09.1986
6	2:36.52	Edvard Kamperud Nygaard	96	Askim	21.05.2011
7	2:36.5	Ivar Gjerde	47	Nesodden	13.09.1974
8	2:37.8	Atle Haugdahl	52	Arvika	11.06.1967
9	2:40.2	Sigmund Sjøseth	57	Oslo/Bi	11.06.1974
10	2:41.99	Helge Helø Klemetsdal	98	Ås	29.05.2017

Øvelse: 1500m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	3:41.04	Eyvind Solbu	72	Byrkjelo	23.07.1995
2	3:51.03	Johannes Alne	75	Drammen/Ma	07.07.2001
3	3:51.99	Terje Aggvin	74	Lillehammer/Ss	02.08.2009
4	3:52.7	Jørn Haugen	45	Trondheim/Le	24.09.1967
5	3:56.10	Øystein Havrevold	50	Oslo/Bi	17.08.1981
6	3:57.52	Bård Akre	66	Oslo/Bi	12.06.1986
7	3:58.41	Bjørn Håvard Evjen	69	Søgne	18.07.1993
8	3:59.2	Bernt Robert Hansen	58	Oslo/Bi	11.07.1978
9	3:59.57	Jon Arild Holte	78	Tønsberg	22.05.2004
10	3:59.70	Pål Bergan	64	Oslo/Bi	29.07.1986
11	3:59.99	Lasse Blom	83	Oslo/La	01.09.2005

Øvelse: 1 mile (1609.4m)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	4:13.42	Eyvind Solbu	72	Atlanta, USA	01.09.1995
2	5.02.1	Axel Holth-Siegel	01	Ås	05.07.2017
3	5.04.2	Karl Henrik Lilleheier	71	Ås	05.07.2017
4	5:05.8	Herman A. Andersen	98	Ås	06.07.2016
5	5.13.1	Marcus M. Norstrand	00	Ås	05.07.2017

Øvelse: 2000m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	5:33.3	Eyvind Solbu	72	Ski	21.09.1994
2	6:03.3	Martin Kjäll-Ohlsson	78	Ski	20.09.1995
3	6:09.6	Pål Bergan	64	Nesodden	07.06.1979
4	6:11.76	Yonas T. Teklemariam	98	Ås	24.08.2015
5	6:20.18	Axel Holth-Siegel	01	Sandnes	04.09.2016
6	6:25.76	Anders Treekrem	93	Prestfoss	31.08.2008
7	6:27.44	Nils Tveite	02	Nittedal	19.08.2017
8	6:28.7	Fartein Heide	62	Nesodden	07.06.1979
9	6:29.22	Herman Andreas Andersen	99	Ås	24.08.2015

Øvelse: 3000m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	8:15.86	Eyvind Solbu	72	Oslo/Bi	10.08.1995
2	8:21.69	Terje Aggvin	74	Haugesund	31.05.2001
3	8:22.6	Øystein Havrevold	50	Oslo/Bi	20.07.1981
4	8:31.0	Roald Brean	44	Trondheim/St	12.09.1968
5	8:32.25	Håvard Tveite	62	Oslo/Bi	14.06.1996
6	8:32.7	Jørn Haugen	45	Ultuna, SWE	28.09.1967
7	8:34.55	Johannes Alne	75	Lillehammer/Ss	30.06.2001
8	8:35.0	Kjetil Berg	55	Oslo/Bi	09.09.1975
9	8:35.96	Stian Stensland	74	Lillehammer/Ss	24.06.2006
10	8:36.98	Håvard Solberg	79	Oslo/St	18.05.2006

Øvelse: 5000m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	14:30.4	Jørn Haugen	45	Trondheim/St	23.09.1967
2	14:39.77	Håvard Tveite	62	Oslo/St	29.05.1996
3	14:42.09	Håvard Solberg	79	Oslo/Bi	24.05.2007
4	14:43.5	Øystein Havrevold	50	Oslo/St	03.06.1981
5	14:44.2	Roald Brean	44	Oslo/Bi	20.05.1970
6	14:46.99	Kristian Breili	79	Bergen/Fa	19.08.2005
7	14:49.14	Gjermund Hanssen	68	Oslo/Bi	23.07.1996
8	14:51.0	Kjetil Berg	55	Oslo/Bi	08.09.1976
9	14:54.06	Stian Stensland	74	Oslo/Bi	14.09.2000
10	14:54.19	Martin Kjäll-Ohlsson	78	Zofingen, SUI	31.05.2004

Øvelse: 10000m

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	30:23.5	Håvard Tveite	62	Trondheim/Le	26.09.1985
2	30:37.0	Kjetil Berg	55	Oslo/Bi	08.06.1977
3	30:40.3	Øystein Havrevold	50	Oslo/Bi	20.05.1980
4	30:42.14	Gjermund Hanssen	68	Oslo/Bi	23.05.1996
5	30:55.6	Roald Brean	44	Oslo/Bi	04.06.1970
6	31:30.68	Kristian Breili	79	Oslo/Bi	05.09.2006
7	31:42.93	Martin Kjäll-Ohlsson	78	Thun, SUI	27.08.2004
8	32:25.0	Håvard Steinsholt	57	Ås	22.09.1981
9	32:39.7	Audun Stubbhaug	57	Ås	26.08.1978
10	32:52.4	John Håkon Vold	64		1986

Øvelse: Halvmaraton

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	1:08.45	Martin Kjäll-Ohlsson	78	Milano, ITA	04.04.2004
2	1:12.55	Øivin Aarnes	72	Oslo	13.09.1997
3	1:13.47	Roald Brean	44	Oslo	08.09.1990
4	1:14.18	Kristian Breili	79	Drammen	04.09.2004
5	1:14.27	Ivar Haugen	79	Drammen	04.09.2004
6	1:14.58	Bjørn Håvard Evjen	69	Oppegård	17.06.1990

Øvelse: Maraton

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	2:23.53	Håvard Tveite	62	Oslo	31.08.1985
2	2:30.08	Torleif Andresen	58	Denbo	06.05.1984
3	2:32.43	Gjermund Hanssen	68	Tromsø	01.07.2000
4	2:34.14	Trygve Hesthagen	51	Oslo	01.09.1984
5	2:43.17	Øystein Havrevold	50	Stavanger	25.10.1980
6	2:43.47	Ingolf Hådem	29	Trondheim	27.10.1974
7	2:43.51	Leidulf Fløkstad	43	Oslo	27.08.1983
8	2:43.57	Kjetil Berg	55	Lillesand	18.06.1977
9	2:44.51	Roald Brean	44	Oslo	12.07.1981

Øvelse: 110m hekk (106.7)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	15.6	Kåre Sorteberg	43	ukjent	dd.mm.1965
2	16.1	Wilhelm Sorteberg	50	Kongsvinger/Gj	29.06.1969
3	16.40	Audun Hopland	52	Oslo/St	27.08.1976
4	17.7	Tom Wettlesen	54		1972
4	17.7	Ragnar Andersen	49		1974
4	17.7	Tore Willanger	45		1973
7	18.4	Jan Johansen			1964
7	18.4	Svein Hedlo (Johansen)	43		1966
9	18.8	Henrik Solbu	44		1974
10	19.0	Frik Sundstøl	40		1972
10	19.0	Bjørn Rojahn	49		1972

Øvelse: 200m hekk (76.2)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	26.01	Simen Sebastian Hansen	00	Nadderud	12.09.2017
2	26.4	Audun Hopland	52	Oslo/Bi	08.09.1977
3	27.1	Kåre Sorteberg	43	Hamar	02.06.1962
4	27.6	Henrik Solbu	44	Ås	04.10.1972
5	27.7	Tore Villanger	45	Ski	07.10.1973
6	28.54	Jo Magnus R. Aalerud	01	Ås	18.09.2017
7	30.8	Jo Egil Aalerud	68	Ski	03.06.1985
8	32.70	Eyvind Solbu	72	Sofiemyr	22.09.1988
9	32.98	John Kristian Evjen	72	Sofiemyr	22.09.1988
10	33.28	Eivind Johan Folland	89	Oslo/Bi	26.09.2002

Øvelse: 400m hekk (91.4)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	55.5	Kåre Sorteberg	43	Oslo/Bi	06.06.1962
2	57.0	Henrik Solbu	44	Oslo/Bi	18.09.1975
3	59.2	Tore Willanger	45	Oslo/Jo	16.05.1972
4	59.3	Audun Hopland	52	Oslo/La	13.09.1976
5	60.3	Wilhelm Sorteberg	50	Ås	19.08.1969
6	61.40	Eyvind Solbu	72	Sofiemyr	02.09.1990
7	61.4	Tore Hjermundrud	42	Nesodden	27.08.1961
8	61.6	Olav Haugdahl	47	Ski	01.09.1962
9	61.7	Arne Petter Breirem	44		1966
10	61.9	Atle Haugdahl	52		1970

Øvelse: 3000m hinder (91.4)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	8:54.67	Terje Aggvin	74	Fana	07.06.2001
2	8:59.8	Jørn Haugen	45	Oslo/Bi	23.08.1967
3	9:07.8	Øystein Havrevold	50	Oslo/St	07.06.1982
4	9:21.95	Jan Arild Holte	78	Oslo/La	25.05.2004
5	9:26.3	Audun Stubhaug	57	Sokna	29.08.1981
6	9:28.34	Kjell Grønnerød	64	Bismo	20.07.1991
7	9:36.0	Erik Falk	67	Oslo/Bi	29.09.1989
8	9:37.6	Håvard Tveite	62	Spydeberg	23.08.1984
9	9:42.19	Gjermund Hanssen	68	Oslo/Bi	05.08.1997
10	9:52.60	Martin Kjäll-Ohlsson	78	Oslo/Bi	24.07.2002

Øvelse: Høyde

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	1.96	Tom Wetlesen	54	Ås	04.10.1975
2	1.85	Niklas Lysvåg	?	Ski	29.06.1987
3	1.85	Wilhelm Sorteberg	50	Sarpsborg	07.08.1969
4	1.84	Bjørn Håvard Evjen	69		1987
5	1.81	Svein Hedlo (Johansen)	43		1966
6	1.75	Per Olsen	57		1973
6	1.75	Lars Marius Rognerud	99	Ås	18.09.2017
8	1.74	Øivind Stensrud	43	Ås-Storebrand	17.09.1960
9	1.73	Eirik H Trandem	94	Nesodden	11.09.2010
10	1.72	Edvard Kamperud Nygaard	96	Lillestrøm	29.08.2010
10	1.72	Simen Sebastian Hansen	00	Moss	24.09.2017

Øvelse: Høyde UT

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	1.62	Svein Hedlo (Johansen)	43	Oslo/Tu	24.02.1961
2	1.60	Tellef Kvifte	47	Moss/Kr	23.03.1965
3	1.58	Wilhelm Sorteberg	50	Nordby	15.03.1968
4	1.56	Roald Lippestad	38	Bergen/Tu	24.02.1957
5	1.55	Anders Often	59	Ås	14.03.1980
6	1.52	Knut Erikstad	45	Drøbak/Se	23.03.1963
7	1.51	Richard Johnson	43	Ås	02.02.1968
8	1.45	Ragnar Brekke			1974
9	1.42	Knut Johansen			1973
10	1.41	Hans Paul Finsrud			1966

Øvelse: Lengde

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	7.27	Geir Arnfinn Husby	36	Oslo/Bi	20.07.1960
2	6.68	Svein Hedlo (Johansen)	43		1965
3	**6.46**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Askim**	**13.05.2018**
4	6.24	Wilhelm Sorteberg	50		1970
5	6.16	Audun Braastad	91	Oslo/Bi	08.07.2008
6	6.14	Ragnar Brekke			1974
7	6.14	Simen Sebastian Hansen	00	Ås	18.09.2017
8	6.10	Atle Haugdahl	52		1970
9	6.07	Olav Haugdahl	47		1964
10	6.07	Tore Willanger	45		1973

Øvelse: Lengde UT

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	3.28	Roald Lippestad	38	Tønsberg	15.02.1958
2	3.17	Tellef Kvifte	47	Ski	26.02.1966
3	3.09	Wilhelm Sorteberg	50	Nordby	15.03.1969
4	3.08	Arne Rognstad	38	Ås/Un	17.03.1972
5	3.07	Geir Arnfinn Husby	36	Ås/NLH	08.03.1957
6	3.06	Svein Hedlo (Johansen)	43	Ås/NLH	04.03.1963
7	3.00	Knut Johansen	54	Ås	12.03.1971
8	2.97	Svein Husby	39	Ås	18.03.1961
9	2.96	Tor Støle			1969
9	2.96	Olav Haugdahl	47	Drøbak/S	23.03.1963
11	2.93	Knut Erikstad	45	Ski	30.03.1962
12	2.91	Kjetil Storrø	43		1974

Øvelse: Tresteg

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	**13.70**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Oslo/Bi**	**25.08.2018**
2	13.31	Audun Hopland	52	Ski	16.06.1976
3	13.05	Kåre Sorteberg	43	Ski	09.06.1961
4	12.83	Olav Haugdahl	47	Ski	22.08.1964
5	12.72	Reidar Goffeng	64		1983
6	12.55	Simen Sebastian Hansen	00	Nadderud	17.06.2017
7	12.21	Knut Johansen	54		1971
8	12.21	Gunnar Syrrist			1969
9	12.15	Atle Haugdahl	52		1970
10	11.95	Jo Egil Aalerud	68		1985
	13.77i	Per Ellef R. Aalerud	00	Steinjer	09.03.2018
	12.74i	Simen Sebastian Hansen	00	Bærum	03.03.2017

Øvelse: Tresteg UT (uoffisiell øv)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	**8.67**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Ås U-skole**	**05.03.2018**
2	**8.65**	**Mads Rognerud**	**01**	**Ås U-skole**	**05.03.2018**
3	8.46	Lars Marius Rognerud	99	Ås U-skole	06.03.2017
4	7.68	Simen Sebastian Hansen	00	Ås U-skole	06.03.2017
5	7.60	Eirik H. Trandem	94	Ås U-skole	27.02.2012

Øvelse: Stav

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	4.60	Wilhelm Sorteberg	50	Oslo/Bi	06.07.1970
2	3.80	Håkon Taraldrud	34	Lørenskog	02.10.1973
2	3.80	Frik Sundstøl	40	Oslo/Bi	11.07.1972
4	3.70	John Kristian Evjen	72	Bergen/Fa	18.08.1990
4	3.70	Bjørn Håvard Evjen	69	Ski	29.08.1987
6	**3.30**	**Simen Sebastian Hansen**	**00**	**Overhalla**	**01.09.2018**
7	3.10	Richard Johnson	43	Nesodden	27.08.1961
7	3.10	Øivind Stensrud	43		1970
9	2.85	Tom Wetlesen	54		1972
10	2.77	Svein Hedlo (Johansen)	43		1966

Øvelse: Kule (7.26kg)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	12.79	Bjørge Westereng	75	Oslo/Tr	18.06.1992
2	12.17	Kåre Berge	33		1973
3	11.36	Anders Ottestad	30	Ås-Storebrand	31.08.1958
4	11.14	Asbjørn Hansen			1982
5	11.06	Frik Sundstøl	40		1972
6	11.00	Bjørn Rojahn	49		1972
7	10.92	Svein Husby	39		1959
8	10.82	Wilhelm Sorteberg	50	Kongsvinger/Gj	28.06.1969
9	10.71	Ragnar Brekke			1974
10	**10.60**	**Simen Sebastian Hansen**	**00**	**Ås**	**10.10.2018**
10	**10.60**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Ås**	**10.10.2018**

Øvelse: Diskos (2kg)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	38.94	Kåre Berge	33	ingen info	dd.mm.1972
2	37.12	Kai Karlsen			1969
3	**34.38**	**Simen Sebastian Hansen**	**00**	**Nittedal**	**06.08.2018**
4	33.30	Ragnar Brekke	47		1977
5	32.31	Lars-Widar Nygaard	77	Ås	12.10.2016
6	31.86	Kåre M. Johansen			1973
7	31.14	Wilhelm Sorteberg	50		1969
8	30.60	Per Hylland	49		1972
9	30.16	Frik Sundstøl	40		1972
10	29.40	Tore Hansen	49		1972

Øvelse: Slegge (7.26kg)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	39.30	Jo Inge Fjellstad	70	Oslo/St	16.08.2004
2	39.28	Frik Sundstøl	40	Ås	24.09.1972
3	36.40	Bjørn Westby	49		1973
4	35.43	Torgrim Fjellstad	73	Greverud	31.10.2004
5	33.87	Svein Husby	39	Ski	04.09.1960
6	26.84	Bjørn Håvard Evjen	69		1988
7	26.52	Kai Karlsen			1969
8	24.76	John Kristian Evjen	72	Sofiemyr	02.09.1990
9	23.12	Wilhelm Sorteberg	50		1969
10	20.54	Øystein Stubbheug			1982

Øvelse: Spyd 800g -ny (fra 1986)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	**46.68**	**Per Ellef R. Aalerud**	**00**	**Lillestrøm**	**30.09.2018**
2	46.16	Bjørge Westereng	75	Sofiemyr	13.06.1992
3	**42.45**	**Simen Sebastian Hansen**	**00**	**Askim**	**13.05.2018**
4	40.35	Lars-Widar Nygaard	77	Ski	17.08.2016
5	39.02	Jo Inge Fjellstad	70	Ski	12.09.2004
6	36.44	Bjørn Håvard Evjen	69	Sofiemyr	12.07.1988
7	30.04	Arne Kaldahl	59	Ski	30.05.2001

Øvelse: Spyd 800g- gammel (før 1986)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	53.59	Jarle Sæter	15	Jessheim	15.09.1935
2	52.91	Stein Fossum	39	Ski	23.08.1959
3	50.00	Håkon Taraldrud	34		1972
4	49.51	Svein Husby	39		1960
5	47.74	Bjørn Rojahn	49		1972
6	47.04	Wilhelm Sorteberg	50	Kongsvinger/Gj	29.06.1969
7	46.50	Svein Hedlo (Johansen)	43		1965
8	45.49	Øivind Stensrud	43	Nesodden	27.08.1961
9	45.28	Reidar Skår	34		1980
10	44.82	Bjørn Håvard Evjen	69		*1987*

Øvelse: 10-kamp (m)

	Resultat	Navn	f.år	Sted	dato
1	5864	Wilhelm Sorteberg	50	Kongsvinger/Gj	28-29.06.1969
		12.0-6.05-10.82-1.79-54.8/16.1-28.92-4.00-47.04-4:52.0			
2	5417	Svein Hedlo (Johansen)	43	Ski	03-04.09-1966
		11.7-6.40-10.32-1.80-55.1-18.4-28.84-2.70-46.56-4.48.5			
3	5060	Bjørn Håvard Evjen	69	Sofiemyr	11-12.07.1988
		12.3-5.33-10.13-1.72-54.2/20.69-26.84-3.60-36.44-4:23.89			
4	4773	Audun Hopland	52		1974
5	4753	Ragnar Brekke			1974
6	4724	Tore Willanger	47		1973
7	4339	Frik Sundstøl	40		1974
8	4177	Svein Husby	39		1960
9	4083	Henrik Solbu	44		1973
10	3821	Thor Støle	45	Ås	26-27.06.1977
		12,9- 4,8-9 9,57- 1,50- 60,8/ 22,3- 26,58 -2,60- 42,96- 5:17,8			

Øvelse: Stafetter (klubbrekorder) Sr.

	Resultat	Navn		Sted	dato
4x100m	**44.46**			**Nesodden**	**20.05.2018**
	Per E. R. Aalerud00-Simen S.Hansen00-Jo M. R. Aalerud01-Mads Rognerud01				
4x200m	1.35.86i			Stange	18.03.2017
	Per E. R. Aalerud00-Simen S.Hansen00-Mads Rognerud01-Jo M. R. Aalerud01				
4x400m	3.26.5			Oslo/Bi	22.05.1974
	Tore Villanger45-Ivar Gjerde47-Egil Bråthe50-Ketil Storrø43				
4x1500m	16.15.49			Tønsberg	26.05.2001
	Stian Stensland74-Tord Thorshov68-Terje Aggvin74-Johannes Alne75				
1000m	**2.02.97**		**Over**	**02.09.2018**	28.08.1982
	Simen S.Hansen00-Jo M. R. Aalerud01-Per E. R. Aalerud00-Mads Rognerud01				

	Øvelse: Stafetter (klubbrekorder)		U20*	
	Resultat	**Navn**	**Sted**	**dato**
4x100m	**44.46**		**Nesodden**	**20.05.2018**
	Per E. R. Aalerud00-Simen S.Hansen00-Jo M. R. Aalerud01-Mads Rognerud01			
4x200m	1.35.86i		Stange	18.03.2017
	Per E. R. Aalerud00-Simen S.Hansen00-Mads Rognerud01-Jo M. R. Aalerud01			
4x400m	3.39.83		Hamar	20.05.2017
	Per E. R. Aalerud00-Mads Rognerud01-Marcus Norstrand00-Jo M. R. Aalerud01			
4x1500m	17:40.4		Nadderud	03.09.1989
	Eyvind Solbu72-Skjalg Sørhaug71-Thomas Husum71-Torgeir Saltnes71			
1000m	**2.02.97**		**Overhalla**	**02.09.2018**
	Simen S.Hansen00-Jo M. R. Aalerud01-Per E. R. Aalerud00-Mads Rognerud01			
lag med Utøvere tom 19 år				